

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார்ச் 35
ஆடி - புரட்டாதி 2010
இதழ் - 3

தான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: - 35
இதழ்: - 03
ஆடி - புரட்டாதி 2010
விலை 35/=

ஆசிரியர்:

அந்தோனிமுத்து O.M.I., B.Th, M.A

துணையாசிரியர்:

பீற்றர் இராஜநாயகம் O.M.I., B.Ph, B.Th

ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்:

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

பற்றிக் பிரசாந் O.M.I, B.Ph.

நிர்வாகக்குழு:-

அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள்
யோசப்பாலா.

ஆலோசனைக்குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

விரிவுரையாளர் சண்முகலிங்கம் Ph.D

வைத்தியகலாநிதி சிவசங்கர் M.B.B.S

நீனா H.C Dip in Counselling

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

எர்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila)

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.

உள்ளே

பக்கம்

- நான் இன்னுமொன்று கட்டுவேன்! 02
- ஏன் அன்று மதுவை தொட்டீர்...? 04
- மனமே இழுந்து போகாதே...! 08
- மனித எண்ணங்களை... 10
- உளவியலாளர் வரிசையில்... 13
- உங்கள் பெறுமானங்களை... 14
- மனவளர்ச்சிக் குறை... 17
- பாதிக்கப்பட்டோருடன்... 24
- சிறந்த உரையாடலின்... 30
- சிறுவர் உளநலம் 33
- நல்லுறவை வளர்த்தல் 38
- கவிச்சோலை 38
- கனவு எம்மில் மலராதோ 38
- கூட்டிப் பெருக்க வேண்டும் 39
- ஒவ்வொருவருக்குள்ளும்... 40
- நான் இதழே வருக 41
- உளவியல் அணுகுமுறைகள்... 42
- உணர்வு 50

‘NAAN’

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

Tel: 021-222-5359

“தான்”

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

வாசக அன்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

நாம் வாழுகின்ற சமுதாயத்திலே பல துன்பியல் நிகழ்வுகளும், தீமையின் வடிவங்களும் தலைவிரித்தாடினும், இவற்றை எதிர்த்துப் போராடி வெற்றி கொள்ள எமக்குள்ளேயே பல 'சக்திகள்' மையம் கொண்டிருப்பது எமக்கு ஆறுதலையும், நம்பிக்கையையும் தருகின்றது. இச்சக்திகளில் இன்று நாம் அவசரமாகவும், அவசியமாகவும் பயன்படுத்த வேண்டியது 'பரிவிரக்கம்' என்று தெய்வமாக மதித்து, செயல்படுத்த வேண்டிய சக்தி - வீழ்ந்த மனிதத்தை தூக்கியெழுப்பும் நெம்பு.

பரிவிரக்கம் என்பது எம் உள்ளத்தின் ஆழத்தில், இதயத்தை உடறுத்துச் செல்கின்ற ஆழமான உணர்வு. பலதரப்பட்ட மனித வேதனைகள், துன்பங்களில் இருந்து மீளமுடியாமல் தூடிக்கின்றவர்களோடு ஒத்துணர்வு கொண்டு, அவர்களை தூக்கி விடத்துடிக்கின்ற அன்பு, மனிதநேயம், அனுதாபம், துணிவு இவற்றின் கூட்டுணர்வு. இன்னொரு பக்கம் மற்றவர்களின் துன்பங்களினால் ஆட்கொள்ளப் பட்டு, அவர்கள் சார்பாகவே இயங்குகின்ற மனித நடத்தை. மேலும் பெரும்பாலும் எல்லா உலக மதங்களின் போதனைகளிலும் மையக் கொள்கையாக அமைந்திருப்பதும் இந்த பரிவிரக்கம் என்றால் அது மிகையாகாது. ஆக பரிவிரக்கம் என்பது ஆழமான உணர்வு; அடிப்படையான நடத்தை; அவசியமான ஆன்மீகம் என்பது அப்பட்டமான உண்மை.

பரிவிரக்கம் சுயநலத்தில் தொடங்கி பிறர்நலத்தில் நிறைவடைகின்றது. எமக்குள்ளே பல துன்பியல் நிகழ்வுகளும், எதிர்மறை உணர்வுகளும் நிறைந்துள்ளன; நம் உணர்வுகள் காயப்பட்டிருக்கின்றன, காயப்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே, அன்பைப் பெறவும், அன்பைக் கொடுக்கவும் முயல்தல் எம் தனிப்பட்ட, சமூக இடைவினைகளின் அடிப்படை. நாளடைவில் நாம் மனநலம் நிறைந்து முழுமனிதர்களாக வளரும்போது பொது நலமாக மாறி உயர்ந்து, விரிந்து வளர்ந்து செல்லுகின்றது. நாம் பரிவிரக்கம் காட்டும் பொழுது நம் இதயத்தசைகள் விரிந்து எம் இதயம் பெரிதாகின்றது; பெரிய இதயம் பெரிய அன்பு என்று எம் நல்லாசான்கள் நமக்கு அறிவுரை பகர்வதை நாம் நன்றியோடு நிறைந்துப் பார்ப்போம்.

பரிவிரக்கத்தின் பரம எதிரியாகவும் எதிர்மறை உணர்வாகவும் இருப்பது தீர்ப்பிடும் மனநிலையும், இதைச் சூழ்ந்து நிற்கும் சில வெறிகளும்; இனவெறி, மதவெறி, காமவெறி என்று பட்டியல் நீண்டு செல்வது சோகவரலாறு. எனவே, இந்த வெறிகளைக் கடந்து பரிவிரக்கத்தை ஆடையாக அணிந்து கொள்வோம். "பிறர் உங்களுக்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்று விரும்புகின்றீர்களோ அதையே நீங்களும் மற்றவர்களுக்குச் செய்யுங்கள்" என்ற வேதவாக்கை நமது வாழ்க்கைக் கொள்கையாக்குவோம். எனது, உனது, நமது ஒரே இலக்கு பரிவிரக்கம் ஆக மட்டும் இருக்கட்டும். இதில் எந்த வேறுபாடும் வேண்டாம். நம் சமுதாயத்தில் கேட்கும் அழகூரல் மறைய வேண்டுமானால், கண்ணீர் கதைகள் முடிய வேண்டுமானால், தீமையின் ஆதிக்கம் அழிய வேண்டுமானால், புதிய சமுதாயம் உதயமாக வேண்டுமானால் நமக்குள் இருக்கும் பரிவிரக்கத்தை நாம் வாழும் சமுதாயத்தில் சுதந்திரமாக நடமாட அனுமதி அளிப்போம்.

அருட்திரு. செ. அந்தோணிமுத்து குருஸ் அ.ம.தி.

நூன்

கின்னுமொன்று கட்டுவேன்!

யாழ். சித்திரன்

சிந்திக்க... செயலாக்க...



சிறுவன், அவன் பட்டம் ஒன்று கட்டுகிறான். 'நேற்று பெய்த மழையில் முளைத்த காளான்' என்று மற்றவர்கள் கூறுமளவிற்கு மிகவும் துடியாட்டமாகவும், பரபரப்பாகவும் கடதாசி, நூல், சில ஈர்க்குகளை கொண்டு வேலையை தொடங்குகிறான். ஏற்று வதற்கு முன் முச்சியையும், சிறு வாலையும் சரியாக கட்டிவிட்டு அதை பறக்க விடுவதற்காக கொண்டு செல்கிறான். பார்த்தவர் வியப்பதற்கு அங்கே ஒன்றும் பெரிய விடயம் நடக்கவில்லைத் தான்; ஆனால் சிலர் அவனது நடவடிக்கையை பார்த்துக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

பட்டம் பறக்கிறது; மற்றய சிறுவர்களுடன் தானும் ஒருவனாக மகிழ்ச்சியில் நூலை விட்டுக்கொடுத்தபடி நிற்கிறான். "நான் என்னுடைய முயற்சியில் கட்டியது இதோ பறக்கிறது" என்ற பெருமித்தோடு நெஞ்சை நிமிர்த்தி மகிழ்ச்சியால் துள்ளிக் குதிக்கிறான். மேலும் மேலும் நூல் விட்டுக்கொடுக்கப்படுகிறது. பலமான காற்றில் பட்டம் ஆட்டத்தோடு மேல் எழும்புகிறது.

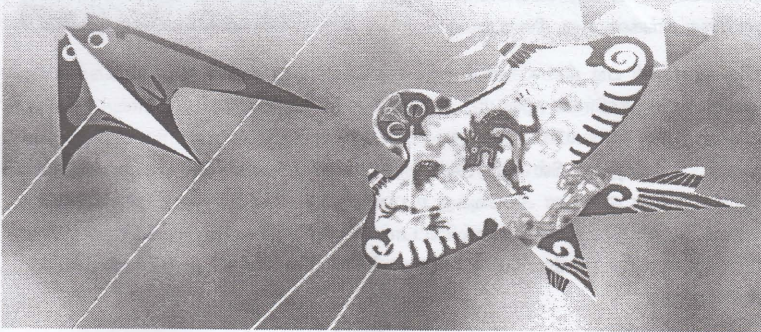
பழைய துணிகளை சேர்த்துக்கட்டிய அந்த வால் அங்கே போதவில்லைப்போல் தெரிகிறது. எனவே குட்டிக்கரணம் போட்டு அழகிய ஆக்ரோஷமான நடனத்தையும் அந்தப்பட்டம் காட்டத் தொடங்குகிறது. விடயத்தை புரிந்து கொள்ள சக்தியற்றவன், என்ன செய்வது எனத் தெரியாது திரும்பிப் பார்த்துக்கொண்டு நூலை இழுத்து ஓடுகிறான். ஆனாலும் ஆடிய ஆட்டமெல்லாம் முடிந்து என்னால் இனியும் முடியாது என்று உயர்ந்த மரமொன்றினுள் பட்டம் படுத்துக்கொள்கிறது. ஓடிய சிறுவன் திரும்பி பார்த்து மேலும் இழுக்கிறான்; ஆனால் அது வெளிவர மறுத்து கிளைகளுக்குள் சிக்கிக் கொண்டது.

வேலிகளுக்கு அப்பால் இருந்தாலும் மரத்தின் உச்சியில் இருந்தாலும் எத்தனை முயற்சிகள் செய்தும் அவனால் அதனை எடுக்க முடியவில்லை. எனவே அங்கேயிருந்தவர்கள் அவனது பரிதாப நிலையை எண்ணிக்கொண்டனர். பசிக்கு அமுகையை பாவிக்கும் குழந்தைத்தனம் நிறைந்தவன், வேண்டிய பொருட்களை பெறுவதற்கு அமுகையுடன் அடாவடித்தனங்கள் செய்பவன் இப்போதும் அதனையே செய்யப்போகிறான் என்று நினைத்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஆனால்... மீண்டும் ஓடுகிறான்; சில நிமிடங்களில் புதிய கடதாசி, ஈர்க்குகள், நீளமான வால்-இவற்றோடு வந்து, அந்த மரத்தின் நிழலில் அமர்ந்து சிந்திக்கிறான். மீண்டும் அதே மிடுக்கான தன்மையுடன் தேவையான எஞ்சிய நூல்களை சுற்றி எடுத்துக்கொண்டு... சிக்கிய பட்டத்தை மறந்து குனிந்து தனது கருமத்தில் கண்ணாயிருக்கிறான்.

பார்த்தவர் அவனிடம் கேட்கின்றனர். அவனோ 'தொங்கிப்போயிற்று.. பரவாயில்லை.. நான் இன்னொரு பட்டம் கட்டுவேன்' என்று மூக்கை ஒரு தடவை உள்ளிழுத்து மிகுந்த மிடுக்காக பதிலளிக்கிறான். அதைக் கேட்டவர் அவனது முயற்சியை மனதளவில் பாராட்டாமல் சென்றிருக்க முடியாது. அவன் கொஞ்சம் கூட அழவில்லை, ஏனெனில் நடந்த தவறை அவன் மீண்டும் விடாது புதிய பாடமொன்றுடன் மீண்டும் கட்டுகிறான்.

இது இன்னமும் ஏதிலிகளாக வாழும் எம்மவர்களில் அகதிமுகாம் ஒன்றில் வாழும் சிறுவன் ஒருவனிடம் இருக்கும் அந்த முயற்சி அதி சிறந்த உளவியல் மருத்துவர் ஒருவருடன் கதைத்தபோது அவர் என்னுடன் பகிர்ந்துகொண்ட உண்மைச் சம்பவம் இதுவாகும். எனவே இன்னுமொன்று அவனால் கட்டமுடியுமென்றால்... என்னால்... இளையோரே உங்களால் ... எம் ஒவ்வொருவராலும் எவையெல்லாம் செய்ய முடியும்??...



ஏன் அன்று

மதுவை தொடர்பு

போதைக்கு அடிமையாதல்

Jesuthas

“ஏன் அன்று மதுவை தொடர்பு எங்களை வதைத்தே கொண்டீர்” இது ஒரு பிள்ளையின் ஏக்கப்பெருமூச்சு. இதே போன்ற ஏக்கப்பெருமூச்சுக்கள் ஆயிரம் ஆயிரம். என்றுமில்லாதவாறு இன்று போதை பிரியர்கள் அதிகரித்து கொண்டே போகின்றார்கள். இவர்களைவிட போதைக்கு அடிமையானவர்கள் நிலை மிக மிக பாரதூரமானதாக காணப்படுகின்றது. இன்னும் கவலைக்கிடமான விடயம் யாதெனில் இன்று அரசமருத்துவமனைகளில் போதையினால் ஏற்படும் வியாதிகளுக்கு சிகிச்சை மறுக்கப்படுகின்றதாகும். மொத்தத்தில் இது ஒரு நோய். குடிப்பவர் ஒரு நோயாளியாவார்.

“றக் அடிக்கவுன்” (drug addiction) அதாவது போதைக்கு அடிமையான நிலை என்பது தீய பல விளைவுகளை தரக்கூடியது என தெரிந்தும் பலாத்காரமாக போதையை பாவிப்பதையும் அதை நாடிச்செல்லுதலையும் குறிக்கிறது. இது முற்றுமுழுதாக ஒரு நபரின் நடத்தை சிதைவு (behavioural disorder) என வரையறுக்கலாம். இதை போதையில் மட்டுமல்ல மனிதனின் பல்வேறுபட்ட நடத்தை கோலங்களில் அவதானிக்கலாம். (உ+ம்: தொடர் நாடகங்கள், சூது, தீரைப்படம்...)



மனித வளர்ச்சி படி நிலைகளில் ஒரு மனிதன் ஒரு குறிப்பிட்ட பழக்கத்துக்கு அடிமையாவது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகினும் அது பற்றிய உணர்வுத்தெளிவு, விளக்கம் இந்த நிலையிலிருந்து அவனை பாதுகாக்கும் என்பது நிச்சயம். ஒருவர் ஒரு குறிப்பிட்ட நடத்தையில் அடித்த அல்லது அதிக நாட்டம் கொள்கிறார் என்றால் அவர் தன்னை தானே ஓர் உள ஆய்வுக்கு உட்படுத்த வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது எனலாம். (உ+ம்: இதை செய்யாமல் விட்டால் ... எனக்குள் என்ன நடக்கிறது? (What is happening to me if I don't do that or... take that...?) இது எமது நிலையை எமக்கு புரியவைக்கும்.

ஒருவர் போதைக்கு அடிமையாகின்றார் என்றால் அதற்கு 'அவரே' முதல் காரணம். அத்தோடு குடும்ப பின்னணி, உளவிருத்தி, மனித வளர்ச்சி, பாலியல் வேறுபாடு, சூழமைவு (வீடு-பாடசாலை-அயலவரி) என்பனவும் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றன. விஞ்ஞானிகளின் கருத்துப்படி 40% தொடக்கம் 60%வரை மரபுரீதி பங்களிப்பு செய்கின்றது. உளவியல் ஆய்வுகளின் படி இளமைப்பருவமும் மனக்குழப்பமும் (mental confusion) ஒருவரை அதிகமாக மது பாவனைக்கு இட்டு செல்கின்றது எனலாம்.

மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகள் மிக பாரதூரமானவை. இவற்றை உடல் உள சமூக ரீதியில் நிரல்படுத்திக்கொண்டே போகலாம். உதாரணமாக உடல் ரீதியாக பல பயங்கர நோய்களை இது ஏற்படுத்துகின்றது. ஈரல்நோய், ஈரல்புற்றுநோய், இரத்த அழுத்தம், இரைப்பை சம்பந்தமான நோய்(gastric), மாரடைப்பு, சுவாசத்தொற்றுநோய், ஆஸ்துமா, கசநோய், சுவாசப் புற்றுநோய், பாரிசுவாதம் என அடுக்கிக்கொண்டே போகலாம். உளரீதியாக பார்க்கின்றபோது உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தல் தேவைப்படுபவராக காணப்படுகின்றார். மனம் பலவீனமடைந்து மனநோய் ஏற்படும் அபாயம் அதிகமாகின்றது. சமூக ரீதியாக இவர் சமூக தரப்படுத்தலில் (Social state) இருந்து கீழே இறங்குகின்றார். மொத்தத்தில் இவர் எல்லோருக்கும் பாரமாகின்றார். இதில் வியக்கத்தக்க விடயம் என்னவென்றால் இவை எல்லாவற்றையும் நாம் பணம் கொடுத்து வாங்கத்துணிகின்றோம் என்பதுதான்.

இதிலிருந்து விடுபட முடியாதா? என்பதும் பலருடைய ஏக்கமாகவே இருக்கின்றது. நிச்சயமாக முடியும். பலர் பல வழிமுறைகளை பரிந்துரைக்கிறார்கள் அவற்றை ஆழமாக படித்து சிலவற்றை இங்கே தருகின்றேன்.

1. போதைக்கு அடிமையானவர் தன் நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும்.
2. விடுபட விருப்பம் கொள்ளவேண்டும்
3. விளைவுகள் மட்டில் (நடந்தவை) வருந்த வேண்டும்
4. மருத்துவமனையிலும் வீட்டிலும் மதுவுக்கு அடிமையானவர் அல்லது அவரது குடும்பத்தினர் படும் கொடுமையை நேரில் பார்க்கவேண்டும்.
5. தியானம் செய்ய வேண்டும்
6. போதைப்பாவனையை தூண்டும் சம்பவங்கள் இடங்கள் நபர்களை தவிர்த்தல்
7. உதவியை நாடல் (உறவினர் நண்பர்கள் பெரியார்கள் மதகுருக்கள்)
8. மருத்துவ ஆலோசனையை பெறல்
9. உள ஆய்வுசெய்தல்
10. அனுபவபகிர்வு, சாட்சியம் கூறலும்

இவ்வழி முறைகள் போதைக்கு அடிமையான நிலையிலிருந்து எம்மை விடுவிக்கலாம். நாம் தமிழர்கள் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்கள் இன்று எல்லா வகையான போதைப்பொருட்களும் எமக்கு கிடைக்கக்கூடிய நிலையில் எஞ்சியிருக்கின்ற 'எம்மையே' இழக்கின்ற ஆபத்தான நிலையிலிருந்து விடுபட பாடுபடுவோம்.

மனமே இடிந்து போகாதே...!

இடிந்த மனநிலை
(Depressed Behaviour)

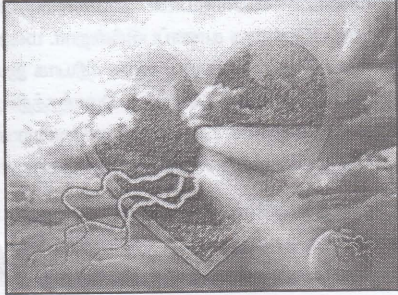
த.மோகனப்பிரியா

வ/தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி

(வ/பூ.ம.வி)

வவுனியா.

தனியாள் ஒருவரது வாழ்வில் உடல், உளம், சமூகம், மனவெழுச்சி, ஒழுக்கம், ஆன்மீகம் என்பன வெளிப்படுத்தப்பட்டு சமநிலைப்படுத்தி பேணுவது மிக முக்கியம். இவற்றுள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் உளம், மனவெழுச்சி என்பன அத்தநிலையில் காணப்படுவதால், அது கட்டுமீறிப் போவதற்கு ஒரு சிறு தூண்டி போதுமானது. இப்பருவம் சூழலுடன் இசைவு காணும் பருவம் ஆகையால் பண்பாடு, குடும்பச் சமூக நியமங்கள் என்பன தகர்ந்து புதிய சிந்தனையோட்டங்கள் செயற்பாடுகள் ஏற்படலாம். இவ்வாறு சிறந்த பொருத்தப்பாடு காணப்படின் மனிதப் பண்புகளின் சமநிலை பேணப்படும்.



தனியாள் ஒருவன் தனக்கு உடலியல் உளவியல் சார்பாக ஏற்படும் அழுத்தங்கள் அளவுக்கு மீறி, அவற்றை தம்மால் மேலும் சமாளிக்க முடியாது எனும் உணர்வு ஏற்படும்போது அவரது உள்ளம் பாதிக்கப்படும். இதனால் காரணமற்ற பயம், உள்சோர்வு ஒருவரைத் தற்கொலைக்கு இட்டுச் செல்லக்கூடியது.

- ◆ இருபது வயதான கவிக்கு வயதிற்கேற்ப உயரமில்லை. எனவே தூக்கமின்றி, தெளிவான சிந்தனையின்றி அடிக்கடி குழம்புவாள்.
- ◆ உதயா எதையுமே வெளியே சொல்லாது எதுவுமே தெரியாதவள் போன்ற தோற்றத்தை உருவாக்கி எல்லா நேரமும் உறக்கத்தில் கழிப்பாள். பின் வேலையிலும் கவனமின்றி தற்கொலைக்கு நாடி தப்பியுள்ளாள்.

இவ்விருவருமே இடிந்த மனநிலை எனும் உளச்சோர்வு நடத்தை யுடையவர்கள் என்கின்றனர் மனநல மருத்துவர்கள். அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆப்ரஹாம் லிங்கன், மர்லின் மன்றோ, பிரெய்ட் ஆகியோர் இந்நோயால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்களே.



இப்பிணை பொதுவாக எல்லோருக்கும் எழும். பெண்களே இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். மனம் சோர்ந்து வாழ்வைத் தொலைத்து தாங்க முடியாத வேதனைகளை சுமந்தவர்களாக நடைபிணங்கனாக வாழ்பவர்களையும், “உம்”மென்று ஓரிடத்தில் ஒதுங்கி இடிந்து போய் இருப்பவர்களையும் அன்றாடம் நாம் காண்கின்றோம்.

மனச்சோர்வை விஞ்ஞான அறிஞர் டார்வின் கூறும்போது “மனச்சோர்வினாலே மனிதர்களின் உதடுகள், கன்னங்கள், தாடைகள் எல்லாம் கீழே இழுக்கப்பட்டு தொங்கும்நிலை உருவாகும்”. என்றார். இது சாதாரணமாக ஆபத்தில்லாதது தான் நிரந்தரமாக எம்மிடம் தங்கும் வரை (unipolar).

மனநிலை மனவெழுச்சி பாதிக்கப்பட்டு உருவாகும் மனோநிலைக் கோளாறுகளில் உளச்சோர்வு 3 வகைப்படும்

- ◆ அதீத உளச்சோர்வு :- சாதாரண உளச்சோர்வு ஆழமானதாகவும் நீண்டகாலம் தொடரும்போதும் ஏற்படும் இது இரு வாரங்களுக்கு மேற்பட்டுத் தொடர்ந்தாலேயே இனங்காணப்படும்.
- ◆ இரு துருவக் கோளாறு :- இது அதீத உளச்சோர்வு உடையோரின் மிகத் தாழ்ந்த மனோநிலை மட்டத்திலிருந்து திடீரென வீறு கொண்டு உயர்மட்ட மனோநிலைக்கு மாறும். இவர்கள் யதார்த்த முறையில் ஒவ்வாதவர்களாகக் காணப்படுவர்.
- ◆ தற்கொலை :- இது 15 வயதளவில் தொடக்கம் வாழ வேண்டும் என்ற உணக்கம் இழப்பதாலும் அதீத உளச்சோர்வாலும் ஏற்படும்.

இந்த இடிந்த மனநிலையானது பொதுவாக உளவியல் அறிஞர்களின் கருத்துப்படி முக்கிய 3 காரணங்களால் ஏற்படுகின்றன.

அவையாவன:-

- i. எம்மால் எமக்கு ஏற்படும் உளச்சோர்வு
- ii. பிறரால் எமக்கு ஏற்படும் உளச்சோர்வு
- iii. சூழற் தாக்கத்தால் எமக்கு ஏற்படும் உளச்சோர்வு

அன்றாட வாழ்வின் சம்பவங்களே ஆபத்தில்லாவிட்டாலும் இடிந்த மனநிலைக்கு இட்டுச்செல்லும். இதற்கான காரணங்களாக அதிகம் நேசித்த ஒருவரின் இழப்பு, உடலியல் தொடர்பான பரம்பரை குறைபாடுகள், சமூக ஏக்கம், மனதை ஒடியச் செய்யும் சம்பவங்கள், விபத்து, தனிமை, குடும்பச் சண்டை, வேலைப்பளு, போதைப்பொருள் பாவனை, தொழில் ஊதியம் இழத்தல், நெருக்கடிகள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

உளச்சோர்விற்கான மேற்குறிப்பிடப்பட்ட காரணங்களால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரிடம் இனங்காணக்கூடிய அறிகுறிகளாக சந்தோசமின்மை, உணவில் வெறுப்பு, அல்லது அதிகமாக உட்கொள்ளல், தூக்கமின்மை, எந்த செயலிலும் ஊக்கம் ஆர்வம் குறைதல், அடிக்கடி தற்கொலைக்கான சிந்தனை, குடும்பத்தில் கரிசனையற்ற தன்மை, வாழ்க்கை பெறுமதியற்றது எனும் சிந்தனை, திறமை குன்றுதல், முன்பு காட்டாத வன்முறை, திடீர் திடீரென சிரித்தல், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமை, பின்னடைதல், குற்ற உணர்வு, ஆத்திரம், சிறு சத்தத்திற்கும் திடுக்கிடல், கோபம், பயம், தெளிவாக ஒன்றை நினைக்கக் கூடமுடியாத குழப்பநிலை ஏற்படுதல் போன்றனவற்றை குறிப்பிடலாம்.

இடிந்த மனநிலையானது நோயாக நிரந்தரமாக மாறாமல் கவனிக்க வேண்டும். இது உடல் சம்பந்தமான பல நோய்களுக்கு காரணமாகி விடுகின்றன. இரத்தம் சுண்டிப்போடுதல், உடல் இளைத்தல், தலைவலி, அல்சர் குடல் நோய், டயாபீஸ், ஹார்ட் அடாக் போன்றன உள்ளோருக்கு அதிகமாகும்.

எனவே இது உருவாகும்போதே இதனை மாற்றி விடுதலை பெற முயல வேண்டும். இதற்கான எளிய வழிகள் சில:-

i. நடத்தை சிகிச்சை :- (Behaviour Therapy)

உளச்சோர்வு நிகழ்ச்சிகளைப் பட்டியற்படுத்தி, அட்டையில் குறித்து நண்பர், உறவினருடன் இதனைத் தீர்க்க ஆலோசித்து புதிய வழிகளை அணுகலாம்.

ii. தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி :- (Muscle Relaxation)

அமைதியாக தனியிடத்தில் படுத்தபடி மூச்சை இழுத்து விடுதல். உடல் உறுப்புக்களை தளர்வாக விடுதல்

iii. தன்னம்பிக்கை இழந்து பேசுவதை கைவிடல் :- (Self talk)

துன்பம் இத்தோடு போகட்டும். நான் எந்த துன்பமும் இன்றி மற்றவர் போல் சுகஜமாக உள்ளேன் என நாமே பேசுதல்.

iv. நடைப் பயிற்சி :- துன்பம் இன்பங்களை பகிர்ந்தபடி நண்பர், உறவினருடன் நடந்து உரையாடும் போது புத்துணர்வு கிட்டும்.

v. யோகா, தியானம்

பாட்டு, இசையை இரசித்தல், இறை வழிபாடு

- vi. மருத்துவ சிகிச்சை - SSRI வகை மருந்து நற்பலன் கொடுக்கும்
- vii. உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, பொழுதுபோக்கு செயல்
- viii. உளநல உதவி பெறல், ஓய்வு
- ix. சமுதாய, பொருளாதார, ஆன்மீகப் பரிமாணம்
- x. கழலை சாதகமாக மாற்றுதல்
- xi. எதிர்பாராத நிகழ்வுகளை சகித்துக்கொள்ளும் தன்மையை வளர்த்தல்
- xii. நியாயமான எதிர்பார்ப்பு
- xiii. ஒருமித்த செயலும், சிந்தனையும்
எனவே இடிந்த மனநிலையிலிருந்து மனதைக்காத்து சமூகத்திற்கேற்றவாறு வாழப்பழக வேண்டும்.

உஷாத்துணை நூல்கள்

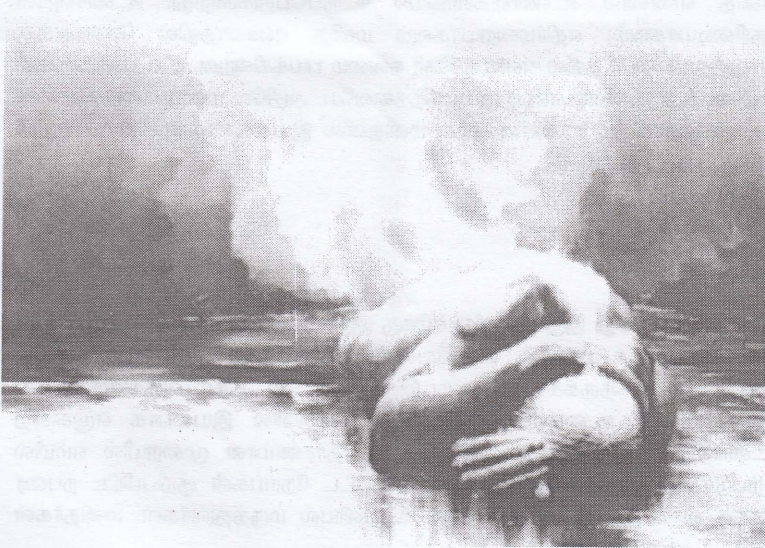
விமலா கிருஸ்ணபிள்ளை, (2009), -வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும், மேமடு பதிப்பகம், கொழும்பு.

நான் உளவியல் சஞ்சிகை. (2008)

இரா.மணிகாண்டன் (2004)-குமுதம்

நோய்க்கு என்ட்ரி

உளவியல் i, ii - தேசிய கல்வி



மனித எண்ணங்களை குட்டிச் சுவராக்கும் பயவுணர்வு

அருட் சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி

எண்ணங்கள்

எண்ணங்கள்தான் மனித வாழ்க்கையின் கோலங்கள் என்றால் மிகையாகாது. மனிதன் எதை தன் உள்ளத்தில் எண்ணுகிறானோ அதன் பிரதிபலிப்புத்தான் அவனது வாழ்க்கை என்று கூறப்படுகிறது. எண்ணத்திலே தெளிவீருந்தால்தான் வளமான வாழ்விற்கும். ஆனால் மனித எண்ணங்களில் செல்வாக்கு செலுத்துவது அவனது உணர்வுகள் என்றால் சாலப்பொருந்தும். ஏனெனில் மனித எண்ணம் உணர்வுகளினால் உருப்பெறுகின்றது. உணர்வுகள் நேரிடையாகவும், எதிர்மறையாகவும் மனித எண்ணத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. நல்ல எண்ணங்கள் நன்மை பயக்கின்றன. தீய எண்ணங்கள் அழிவைத்தருகின்றன என்பது யாமறிந்தவையே. அதிலே மனித எண்ணங்களை குட்டிச்சுவராக்கும் உணர்வுகளில் மனிதனில் இயல்பாக எழுகின்ற பயமும் இனங்காணப்படுகின்றன.

பயவுணர்வு

பயம் என்பது நமது இருப்பின் மீது எமக்கு இருக்கின்ற அளவுகடந்த பற்றினாலும், அதிககாலம் உயிரோடு வாழவேண்டும் என்ற ஆசையினாலும் எமது இருத்தலுக்கு நெருக்கடி அல்லது இருத்தலில் சந்தேகம் வருகின்ற போது எழுகின்ற ஓர் உணர்வு ஆகும். இது மனிதனில் இயல்பாக எழுகின்ற உணர்வுகளில் ஒன்றாகும். ஆனால் அசாதாரணமான முறையில் எம்மில் ஏற்படுகின்ற பயவுணர்வினால் பல்வேறுபட்ட நோய்கள் குறிப்பிட்ட நபரை தாக்க வாய்ப்புள்ளது என்கிறார்கள் உளவியல் மருத்துவர்கள். மனிதர்கள்

ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆளுமையில், எண்ணங்களில், செயற்பாடுகளில் தனித்துவம் உள்ளவர்கள், வேறுபட்டு காணப்படுபவர்கள் என்பது வெளிப்படையுண்மை. அதே போல் மனிதனில் குடிகொண்டிருக்கும் அச்சவுணர்வுகளும் பலவகை என்றே கூறலாம். ஒவ்வொருவருக்கும் ஒவ்வொரு விதமான, கனமான, நிலைகளில் பயவுணர்வு ஏற்படுவதை நாம் காணலாம். திறந்த வெளியில் செல்லப் பயம், உயரமான இடத்தில் இருக்கின்ற போது பயம், அறையில் தனித்திருக்கும்போது பயம், இரத்தத்தைக் காணும் போது பயம், மிருகங்களை கண்டால் பயம், நெருப்புக்கு, இருட்டுக்கு, கடலுக்கு பயம், சிலருக்கு மனிதர்களுக்கே பயம் என்கின்ற பலவகைப்பட்ட பயங்களை நாம் அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். பொதுவாக எல்லா மனிதரிடமும் பயவுணர்வு இருக்கிறது. ஆனால் மனிதருக்கு மனிதர் வித்தியாசமானது, வேறுபட்டது. பயத்திற்கான காரணங்களும் மனிதர்களுக்கு மனிதர் வேறுபடுகின்றது. ஆனால் பொதுவாக பயவுணர்வு ஏற்பட குறியின்ப வளர்ச்சித் தடையே காரணம் என்கிறார் சிக்மன் பிரய்ட்.

மனிதனுடைய நல்வாழ்விற்கும், சுகவாழ்விற்கும் தடைக்கல் பயவுணர்வே என்றால் மிகையாகாது. வழமையாக மனித எண்ணங்கள் பலவாறு கற்பனைக்குள் உட்பட்டு, நடைபெறாத விடையங்களை நடக்கக் கூடும் என்ற சந்தேக உணர்வுகளை மனிதனில் இழையோடவிடுகின்றன. இது மனிதனின் பயவுணர்வை ஒரு படிமானமாக அதிகரிக்கச் செய்கின்றது. இதனால் மனிதன் தன்னைத்தானே வருத்தி, உடல்நலன்களை பாழாக்கி, சிந்தனைத் திறன்களை நலிவுறச் செய்து, தனது உத்வேக செயற்பாடுகளை சிரழித்து, தங்களைத் தாங்களே மரணப் படுகுழிக்குள் தள்ளிவிடும் ஒரு துர்ப்பாக்கிய நிலையை எம் நாளாந்த வாழ்வில் காணமுடிகிறது.

சிறுவரிடையே பயவுணர்வுகள்

தன்னொழுக்கங்களை மிகவும் பாதிக்கும் உணர்வுகளில் மிகமுக்கியமானது அச்சமாகும். சிறுவர் மத்தியில் பல்வேறு காரணங்களினால் ஏற்படும் அச்ச உணர்வுகள் அவர்களது உடல், உளத்திலே தாக்கம் செலுத்துகின்றன என்றால் வியப்பில்லை. குழந்தைப்பருவத்தில் குழந்தையின் அடியுள்ளத்தில் ஏற்படும் அச்சவுணர்வுக்கு காரணம் பெற்றோர்கள், உறவினர்கள், மற்றும் நண்பர்களின் தவறான நடைத்தைகளே. அதுமட்டுமல்ல சிலர் துணிவு மற்றும் மனவலிமை இல்லாமையால் தங்களை அச்ச உணர்வுக்கு ஆளாக்கிறார்கள். சிலர் தங்களில் உள்ள இயலாமையால் தாழ்வுமனப்பான்மையால் அச்சப்படுகிறார்கள். சிறுவர்களுக்கு தன்னம்பிக்கையை கொடுத்து அவர்கள்

வாழ்வில் ஒளியேற்றுபவர்கள் பெற்றோர்களே. மாறாக பெற்றோரின் முறைகேடான வாழ்வால் பிள்ளைகளின் நிலை இருட்டுக்குகையாகிறது. இச்சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தை வெறுப்பும், விரக்தியுணர்வுமுடைய மனிதனாக வளர்ச்சி பெற்று, தீச்செயல்களில் இறங்கக் கூடிய நிலைக்கு ஆளாகிறது. தங்கள் பிள்ளைகளை அன்பால் அணைத்து, பாசமுடன் கண்ணோக்கி, நேசக் கரம் நீட்டாமல், அவர்களது மனநிலைகளைப் புரியாமல், அவர்களது சிறு விருப்பங்களுக்கு முக்கியங் கொடுக்காமல், அவர்களது உணர்வுகளைப் புரியாமல் வாழும் பெற்றோர்களது முறையற்ற வாழ்வால் சிறுவர்களுக்கு வாழ்வில் ஓர் பிடிப்பின்மையும், பயமும் ஏற்படுவது இயல்பே.

மாணவர்களிடையே பயவுணர்வுகள்

பொதுவாக மாணவர்களை பார்க்கும் போது அவர்களிலே ஒரு பதட்டம் அல்லது பதகளிப்பு நிலையைக் காணலாம். இந்த பதட்டம் பயத்தின் ஒரு வெளிப்பாடே. மாணவர்களுக்கு பரீட்சை பயம் உள்ளது ஒரு பொதுப்பண்பாகும். இந்த பயவுணர்வு மாணவர்களை சரியான முறையில் பரீட்சைக்கு ஆயத்தப்படுத்த உதவும் என்று அறிஞர்கள் கூறினாலும், மாணவர்களியே காணப்படும் மிதமிஞ்சிய பரீட்சைப்பயம் அவர்களின் சமநிலையைப் பாதிக்கும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. இத்தகைய மிதமிஞ்சிய பயவுணர்வு மாணவர்களின் அறிவுக்கண்ணை திறக்கவிடுமா என்பது ஐயமே. இதனால் அவர்களில் வெளிப்படும் உடல்நடுக்கம், வியர்வை என்பன அவர்களின் வழமையான செயற்பாட்டை பாதிக்கின்றன. பிள்ளைகள் மத்தியிலான பெற்றோர்களின் எல்லையற்ற எதிர்பார்ப்புக்களும் மாணவர்களுக்கு ஓர் அச்சத்தை வருவிக்கின்றன. ஆசிரியரின் கடுமையும், புரிந்துகொள்ளாமையும் மாணவரின் பயத்தை அதிகரிக்கவே செய்யும். எனவே மாணவர்களிடையே அச்சவுணர்வுகள் களையப்பட அவர்கள் முறையாகப் பயிற்றுவிக்கப்பட வேண்டும். அதனால்தான் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வுக் குறிக்கோளை அடையமுடியும், தங்கள் எண்ணங்களுக்கு செயலுருக் கொடுக்க முடியும்.

(தொடரும்)

உளவியலாளர் வரிசையில்

சி. ஜி யூங் (1875-1861)

C.G. Jung

இவர் ஓர் சுவிட்சலாந்து உளவியலாளர் முதலில் இவர் புறொயிட்டைப் பின்பற்றுவராகவும் அவரது கொள்கைகளிலிருந்து தான் இவரது கொள்கைகளும் உருவானதாகவும் கொள்ளக்கிடக்கிறது. பின்னர் அவரிடமிருந்து வேறுபட்டு பகுப்பாய்வு உளவியல் என்று வழங்கப்படும் உளவியலின் ஒரு தனிக் கொள்கையினைத் தோற்றுவித்தார். யூங்கும் உள்ளத்தின் நனவிலிப் பகுதிகளைப் பற்றி நாம் அறிந்து கொள்வதற்கு பேருதவியினைப் புரிந்துள்ளார். புறொயிட்டின் அறிவுரைகளைத் தொடர்ந்து இவர் பல சிறப்பான தொண்டுகளைப் புரிந்துள்ளார்.

“புறமுகத்தினர்” (Centroversion) என்னும் பொதுமைக் கருத்தினை நமக்குக் கொடுத்தவர் யூங் ஆவர். உளவியல் துறையின் சிறந்த அறிஞர்களுள் இவரும் ஒருவராவார். தற்காலப் பிறழ்வு உளவியலைத் தோற்றுவித்த பெருமையில் புறொயிட் போன்று இவரும் பெருமைக்குரியவராவார். புறொயிட் முதலாவதாக உளவியற் கோளாறுகள் பற்றிய ஒரு கொள்கையையும், உளக்கோளாறுகளைக் குணப்படுத்தும் உளப்பகுப்பாய்வு முறை என்னும் ஓர் உளவியல் முறையினையும் ஆராய முற்பட்டார். மனிதனின் நடத்தை, ஊக்கி பற்றிய உளவியற் கொள்கைகளை மிகச் சிறப்பாக விளக்கிக் கூறியுள்ளார். இதனுடன் தொடர்புடையதாகவே யூங்கின் கொள்கைகளும் அமைந்திருந்தன.

யூங் நனவிலி உள்ளத்தைப்பற்றி புலருயிட் இன் கருத்துக்கு அப்பாற் சென்று மிகச் சிறப்பான கொள்கைகளை உருவாக்கினார். யூங் மிகப் பழங்காலத்துக்குப் பண்படாத குடிகள், பழங் கதைகள், நாட்டு மக்கள் ஆகியோரிடத்துக் காணப்படும். மனித உள்ளத்தின் செயல்கள் பற்றிய முக்கியமான கருத்துக்களை ஆய்ந்துள்ளார். தற்கால பிறழ்வு உளவியல் மருத்துவரான இவர் உளவியலுக்கு தனது பெரும்பணியினை “ஆற்றியுள்ளார். இக்கொள்கைகள் அனைத்தும் சில சமயங்களில் கூட்டாக இயக்கக் கொள்கைகள்” (Dynamic schools) அல்லது ஆழ் உளவியல் (depth psychologists) என்றும் குறிக்கப்படுகின்றன. இவை அனைத்தும் கனவு நிலைக்குக் கீழுள்ள உள்ளத்தின் ஆழ்ந்த பகுதிகளின் செயல்களைப் பற்றியதாக இருக்கின்றன.

உங்கள் பெறுமறங்களை

உயர்வாகி மதியுங்கள்

யோசப்பாலா



எவரும் எந்த முயற்சியையும் தோல்வியை நோக்கி மேற்கொள்வதில்லை. வெற்றி பெற்றால் உரிமை கோரும் சிலரும் தோல்வி கண்டால் எள்ளி நகையாடுவோர் பலரோடு இணைந்து விடுவதே இன்றைய யதார்த்தமாகும்.

குடும்பத்தில் சமூகத்தில் வெற்றிக்கு பெற்றோர் மட்டுமல்ல தோல்வியை எதிர்கொள்வோரும் தமது மதிப்பீட்டை குறைத்து மதிப்பிடுதல், தாழ்வுச் சிக்கலாக மன அழுத்தத்தை தேடிக்கொள்ள வழி பிறக்கிறது. இவை சிறுவயதில் இருந்தே உணர்த்தப்படுவதால் தாழ்வு மன உணர்வுக்குள் உட்படுவோரின் நிலை பரம்பரை அலகாகி தொடர் நிலை அடைகிறது. “பிறர் பார்வையில் உங்கள் முயற்சிகள் தோல்வியாக கணிப்பிட்டாலும் அந்த முயற்சியில் நீங்கள் காட்டிய திறமைகளை குறைத்து மதிப்பிட்டு விடாதீர்கள்” என அண்மையில் எமது நாட்டின் சூழலைக் கண்டு வியந்து கொண்ட வெளிநாட்டு விருந்தினர் ஒருவர் கூறிய வார்த்தைகள் இவை.

“எல்லா முயற்சியிலும் உங்கள் கடின முயற்சிகளுக்கு உள்ள பெறுமானம் விலைகளை குறைத்து மதிப்பிட்டு விடாதீர்கள் இவற்றால் கற்றுக்கொண்ட பாடங்கள் உங்கள் அனுபவ முயற்சிகள் உங்களது சொத்தாக எண்ணும்போது எந்த தோல்வியிலும் எமது பெறுமதி உயர்வானதாகவே கணிக்கப்படுகிறது” என்றார்.

மாணவர் கல்வியில் முயற்சிப்பது அவர்களின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு பெறுமானம் ஆகும். அதில் தோல்வி என்பதை எதிர்கொள்பவர் எதிர்கொள்ள முடியாதவரை விட முயற்சிப்பவர் மேலானவராக அனுபவ முதிர்ச்சியும், மனத்துணியும் உடையவர் என்பதை உணர்த்த நம்பிக்கையூட்டும் மனித உறவுகளே நற்சமூகம் மலர துணைநிற்போர் ஆகிறார்கள்.

நல்ல எண்ணங்கள், சிந்தனைகள் உடையவர்கள் தான் நல்ல முயற்சிகளில் ஈடுபடுவர் ஆகிறார்கள். அவர்களது வார்த்தைகளில் அர்த்தம் இருக்கும். எதற்கும் சாட்டுக்கூறி முயற்சியற்றவர்களின் வார்த்தைகள் திண்ணைப் பேச்சாக மதிப்பிளக்கின்றன. இவர்கள் எந்தநிலையிலும் தந்துணிவு அற்றோராய் பிறரில் தங்கி வாழ்வோராய், பிறர் மீது குறை குற்றங்கள் சுமத்தி தன்னை மறைத்து பொய் முகங்களை வேலியாக்குவோர் பிறரது கைம்பொம்மையாக வாழ்வதில் நாட்டம் கொள்வர்.

“உள்ளம், தனக்கே உரிய இடம், அது தானாகவே சொர்க்கத்தை நரகமாகவும் நரகத்தை சொர்க்கமாகவும் ஆக்கமுடியும்” என்பார் ஜான் மில்ரன் என்ற அறிஞர்.

சிலருக்கு பார்க்கும் இடம் எல்லாம் நரகமாகவே தோன்றும். இவை அவர் வாழ்ந்த கழல் பரம்பரைத்தனம் தமது வாழ்வில் ஏற்பட்ட தாக்கத்தின் பிரதிபலிப்பாகவே காணப்படும் இவை உள பிறள்வின் வெளிப்பாடுகள் என்பதனை உணரமாட்டார்கள்.

எதினும் திருப்திபடாத மனநிலையில் வாழ்வோர் தமது உளவெளிப்பாடுகளை தமது உடல் மொழியால், வார்த்தை வடிவால், தாம் வாழும் கழலை அடக்குமுறையில் கட்டி வளர்க்கவே விரும்புவர். இவர்களிடம் இரசனைக்குறைவு அதிகமாகவே காணப்படும் இயந்திரமனிதராக செயல்படுவராகிவிடுவார்கள்.

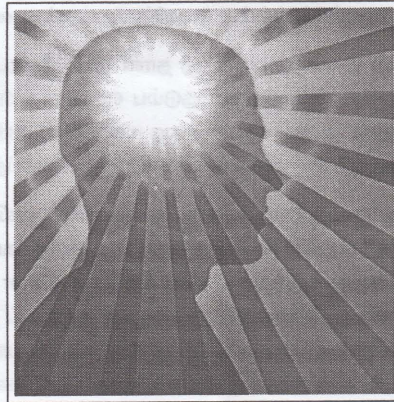
நெருக்கீட்டினை அனுபவித்தவர்கள் பிறரிடம் சந்தேகத்துடன் நம்பிக்கையற்ற அலட்சிய வாழ்வு வாழ முற்படுவர். இதன் பெறுமானம், அடையாளம் சுய கௌரவத்தின் மதிப்பை உணராத நிலையால் உள வெளிப்பாடுகள் மூலம் அவர்களின் செயல்கள், வார்த்தைகள் மூலம் விரக்தியின் வெளிப்படுத்தலைக் காண முடியும்.

“மிகுந்த சிரமப்பட்டு அடைந்தவற்றைத் தான் நாம் நீண்டகாலம் வைத்து போற்றுகிறோம். இலகுவில் கிடைத்தவை குடும்ப சொத்தாக பெற்றுக்கொண்ட ஆஸ்தியைவிட பாடுபட்டு ஈட்டியுள்ள செல்வத்தை மனிதர்கள் அதிக கவனத்துடன் போற்றுவார்கள்” என அறிஞர் சான்ஸ்கோல்டன் கூற்றுக்கு பல அர்த்தங்கள் உண்டு.

“மனித இனம் பயன்படுத்தும் மருந்து வகைகளில் வலிமை மிக்கவை வார்த்தைகள்” என்பார் ரடயாட் கிப்ளிங் என்ற அறிஞர். அமைதிக்காக மருந்துகளை தேடி அலைவோருக்கு ஆற்றுப்படுத்தும் சக்தி உங்களிடம் உள்ள வார்த்தைகளில் உள்ளது என்பதை உணர்ந்து கொண்டால் நீங்களும் உள நோய் தீர்க்கும் மருத்துவர்கள் தான். இவை பரிட்சை எழுதி பட்டம் பெற்றவர்களைவிட சில பாமர மக்களிடமும் காண முடியும். ஏன் இவை உங்கள் வார்த்தைகள், உடல் மொழிகளில் பிறரது உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு பயன்படுத்த முடியாது. உங்கள் தொடர்பாடலால் உங்களையே மதிப்பிட்டு பார்க்க முடியும். ஒவ்வொரு வார்த்தையும் குணமாக்க வல்லது.

இன்றைய சூழலுக்கு தேவையானவை நிவாரணங்களும் கட்டிடங்களும், உபகரணங்களும் அல்ல. நல்ல தொடர்பாடல் பண்பு நிறைந்த மனங்களே. நிவாரணங்கள் கொடுப்போர் கடமைக்காக எல்லாம் ரோபோ இயந்திரங்களாகி தமக்குள் தாமே சொர்க்கம் காட்டுபவராக கற்பனையில் இயந்திர ரோபோக்களாகி விடலாம். இந்த உயர்வுச் சிக்கலில் வாழ நினைப்போரும் ஓர் உள நோயாளரே.

உங்கள் பெறுமானம் உயர்வானது. இவற்றை யாரும் தர முடியாததே. அந்த அடையாளங்களை தொலைக்காத வரை உயர்வான உள்ளம், சிறந்த உலகை வழிகாட்டும் சிற்பிகளாக வறுமையும், மடமையும் கழையும் புது மனிதர் ஆகின்றார்கள். எந்த முயற்சியிலும் தோற்றுவிட்டோம் என்ற மாயைக்குள் தம் இருப்பை சுயத்தை இழந்தவர் சமை தாங்கிகளாக பிறரின் கைப்பொம்மைகளாகி உணர்வுகளை உணராத உருவங்களாகி விடுவார்கள். இதில் நீங்களும் இணைந்துவிடாதீர். எம்மிடையே சிறந்த மனிதர்களும், நடைபிணங்களும் இருவகையாக வாழ்வதனை இனங்காண்பதும் அதிலிருந்து புது வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் உங்கள் தொடர்பாடல் ஒவ்வொரு வார்த்தை வரிகளிலும் தங்கியுள்ளதை உணர்ந்து உங்கள் பெறுமானத்தை உயர்ந்ததாக வெளிப்படுத்தி உணர்வுபூர்வ நம்பிக்கையூட்டுவதே இன்றைய தேவையாகும்.



மனவளர்ச்சிக் குறை ஒர் நோயல்
சிவர்களுக்கு விசேட கல்வி வழங்குவதன் மூலம்
வாழ் வழிகாட்டலாம்

த. ஸ்ரீகமலநாதன்

B.Com, Dip in coun Psy (Island)

ஆற்றுப்படுத்துனர் - அகவொளி

ஆசிரியர் - யா.மானிப்பாய் மெமோறியல் ஆங்கிலப் பாடசாலை

அறிமுகம்

மனவளர்ச்சிக்குறை என்றால் மூளையின் அறிவு வளர்ச்சியில் ஏற்படும் குறைபாடு என்று பொதுவாகக் கூறலாம். மனவளர்ச்சிக்குறை என்பது ஒரு நோய் அல்ல. வளர்ச்சி நின்றுவிடும் நிலையே ஆகும். மூளையின் செயற்பாடுகளில் மிகவும் முக்கியமானது நுண்ணறிவுப் பெருக்கமாகும். அறிவு வளர்ச்சியின் மூலமே ஒரு மனிதன் தனது திறன்களையும் திறமைகளையும் வளர்த்துக் கொள்கிறான்.

அந்த அறிவு வளர்ச்சியில் பாதிப்பு ஏற்படுமாயின் மனவளர்ச்சிக்குறை, கற்றல் குறைபாடு, மூளை முடக்குவாதம் போன்ற குறைபாடுகளைத் தோற்றுவித்துவிடுகின்றன. மூளை வளர்ச்சி குன்றிய பிள்ளைகள் பரிதாபத்துக்குரியவர்கள் அல்லர். பாசத்திற்கும் கவனிப்புக்குமுரியவர்கள். அதனால்தான் நாம் இந்தக் குழந்தைகளை விசேட குழந்தைகள் என்று அழைக்கின்றோம்.

மூளை பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருந்தும் சிகிச்சையும் இல்லை. ஆனால் மருத்துவம் கைவிரிக்கும்போது சிறப்புக் கல்வி இவர்களுக்குக் கைகொடுத்து உதவும். இயற்கை விடுத்த சவால்களுக்கு எதிராகப் போராடி வெற்றிபெற்றவர்கள் பலர் இருக்கின்றனர்.

மனவளர்ச்சிக்குறை வரையறை

மனவளர்ச்சிக்குறைக்கான அமெரிக்க சங்கம், மனவளர்ச்சிக்குறைக்கு ஒரு புதிய வரையறையைக் கொடுத்தது.

- ◆ குறிப்பிடத்தக்கவாறு சராசரிக்குக் கீழான நுண்ணறிவு
- ◆ பொருத்தமான நடத்தையில் ஏற்படுகின்ற ஒருங்கிணைந்த ஆற்றல் குறைவு
- ◆ இவை இரண்டும் 01-18 வயது வரையான வளர்ச்சிக் காலத்தில் ஏற்படுதல் இந்த வரையறையே தற்போது உலகம் முழுவதும் வழக்கத்திலிருந்து வருகின்றது.

மனவளர்ச்சி குன்றியோரிடம் காணப்படும் பொதுவான பிரச்சினைகள்

உலக சுகாதாரக் கழகம் வெளியிட்டுள்ள வளரும் நாடுகளில் சமூகப் புனர்வாழ்வு என்ற நூலில் மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களுக்குப் பொதுவாக உள்ள பிரச்சினைகளைக் கீழ்க் கண்டவாறு பட்டியல் இட்டுக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

01. குழந்தைத்தனம்
02. தெளிவற்ற பேச்சு
03. கல்வி கற்றலில் தாமதம்
04. புரிந்துகொள்வதில் சிரமம்
05. கவனக்குறைவு
06. தீர்மானங்கள் எடுப்பதில் சிரமம்
07. உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை
08. குறுகியகால நினைவாற்றல்
09. உணவு உண்பதில் சிரமம்
10. வளர்ச்சியில் தாமதம்

இத்தகைய பிரச்சினைகளால் சாதாரண மனிதர்களைப்போல மனவளர்ச்சி குன்றியவர்களால் வாழமுடிவதில்லை.

மனவளர்ச்சிக்குறை பற்றிய தவறான நம்பிக்கைகள்

01. மனவளர்ச்சிக்குறை ஓர் மனநோய் ஆகும்
02. பெற்றோர் செய்த பாவத்தின் பலனாக மனவளர்ச்சிக்குறை உள்ள குழந்தைகள் அவர்களுக்குப் பிறக்கிறார்கள்
03. மனவளர்ச்சிக்குறை மருந்துகளால் குணப்படுத்த முடியும்
04. வேண்டாதவர்களால் ஏவி விடப்படும் பில்லி சூனியத்தால் இக்குறை ஏற்படுகிறது
05. குழந்தைகளைப் பேய் பிடித்தால் மனவளர்ச்சிக்குறை ஏற்படுகிறது
06. தீருமணம் செய்துவைத்தால் மனவளர்ச்சிக்குறை சரியாகிவிடும்
07. கடவுளின் பரிசான மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை குடும்பத்தில் பிறந்தால் செல்வச்செழிப்பு அதிகரிக்கும்

இப்படிப்பட்ட தவறான நம்பிக்கைகளில் உண்மை சிறிதும் இல்லை. எனவே இத்தகைய மூடநம்பிக்கைகளைக் களைந்துவிட்டு மற்ற சாதாரண குழந்தைகளைப் போல் நினைத்து அதன் தேவைகளையும் வசதிகளையும் சரியான விதத்தில் ஏற்படுத்திக் கொடுப்போமேயானால் அதுவே நாம் அக்குழந்தைக்குச் செய்யும் உண்மையான சேவை ஆகும்.

மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தைகளைக் கண்டறிதல்

மனவளர்ச்சிக்குறையை ஆரம்பத்தில் கண்டறிந்தால் அவர்களின் நிலையை முன்னேற்ற வழிமுறைகளைக் கையாள உதவியாக இருக்கும். ஒரு குழந்தை மனவளர்ச்சி குன்றிய குழந்தை என்பதைக் கண்டறிய வளர்ச்சி மைல்கர்கள் உதவுகின்றன. வளர்ச்சி மைல் கர்கள் ஆறு வகைகள் உண்டு. அவையாவன:-

01. இயக்க வளர்ச்சி மைல்கர்கள் - DEVELOPMENTAL MILESTONES

02. உணவு உட்கொள்ளுதலின் வளர்ச்சி மைல்கர்கள்

03. ஆடை மற்றும் அலங்காரம் செய்தலின் மைல்கர்கள்

04. கழிவறை நடத்தைகளின் மைல்கர்கள்

05. பேச்சு வளர்ச்சியின் மைல்கர்கள்

06. பாடசாலை விளையாட்டு செயல்களின் வளர்ச்சி மைல்கர்கள்

என்பனவாகும்

சாதாரணமாக ஒரு குழந்தை:

1 - 2 மாதங்களில்

அழுதல் சத்தம் கேட்டுத் திடுக்கிடுதல், பால் குடிக்கும்பொழுது பார்வை தாயின் உடலை நேருக்கு நேராக நோக்கியபடி இருத்தல். வயிற்றுப்புறம் படுக்கவைத்தால் தலையை ஒரு சில நெருக்கடிகளுக்கு நிமிர்த்திப் பார்த்தல்.

3-4 மாதங்களில்

தலை சாயாது நிறறல் கையில் கொடுக்கும் பொருட்களைப் பிடித்தல்

5-7 மாதங்களில்

முதுகுப்புறம் இருந்து வயிற்றுப்புறத்துக்குப் புரளுதல். தனியாக உட்காருதல் பொருட்களைப் பற்றிப்பிடித்து வாயருகே கொண்டு வருதல்

9 மாதங்களில்

வயிற்றுப்புறக் கிடப்பிலிருந்து எழுந்து உட்காருதல், தரையில் உணர்ந்து செல்லுதல், எழுந்து நிற்க முயலுதல்

12 மாதங்களில்

தவழுதல் தனியாக நிறறல் ஒரு சில அடிகள் நடத்தல். ஒவ்வொரு குழந்தையும் ஒரு குறிப்பிட்ட வளர்ச்சி மைல்கர்களை அடைய குறிப்பிட்ட கால அளவில் சிறிய வித்தியாசம் உண்டாகலாம். இந்த வித்தியாசம் குறிப்பிட்ட அளவிற்கும் கூடுதலான அளவு அதிகப்படும்பொழுது தாமத வளர்ச்சி ஏற்பட்டுள்ளதைத் தீட்டவட்டமாக அறிந்துகொள்ளலாம்.

மனவளர்ச்சிக்குறை தோன்றக் காரணம்

மனவளர்ச்சிக்குறை தோன்ற பல காரணங்கள் உள்ளன. இவற்றுள் மிக முக்கியமான காரணம் நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படும் பாதிப்பு ஆகும். நரம்புத் தொகுதி எனும்போது இங்கு மூளைதான் முக்கியமாகப் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது.

மனவளர்ச்சிக்குறை ஏற்படுத்தும் இக்காரணிகள் ஒரு பெண் கருத்தரிப்பதற்கு முன் பிரசவத்தின்போது குழந்தை பிறந்தபின் எனப் பல்வேறு காலகட்டங்களில் குழந்தையின் மூளையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. அவற்றை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்வோம்.

கருத்தரிப்பதற்கு முன்

- 1) தாயின் ஆரோக்கியம்
- 2) ஜீன் கோளாறுகள்
- 3) குரோமோசோம் மாறுபாடுகள்
- 4) தாயின் வயது (18 வயதுக்குக் கீழும் 35 வயதுக்கு மேலும்)

குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்

- 1) அதிகபடியான கர்ப்பங்கள்
- 2) தாயின் தொற்றுநோய்
- 3) கரு கதிர்வீச்சுக்கு உட்படுதல்
- 4) சத்துணவுக் குறைவு
- 5) தாய் இரசாயனப் பொருட்களை உட்கொள்ளுதல்
- 6) தாயின் நீரிழிவு நோய்
- 7) நச்சுக்கொடியின் செயற்பாடின்மை
- 8) தாயின் மனநலம் பாதிக்கப்படுதல்
- 9) தாய்க்கும் கருவிற்கும் இடையில் ஏற்படும் சமஉடன்பாடின்மை
- 10) கருவைக் கலைக்க எடுக்கும் முயற்சிகள்
- 11) தாய்க்கு கர்ப்ப காலத்தில் ஏற்படும் விபத்து மற்றும் காயங்கள்

குழந்தை பிறக்கும் போது

- 1) வேதனை மிகுந்த நீண்டநேர பிரசவம்
- 2) குழந்தை பிறப்பதற்கு முன் தண்ணீரிக்கும் உடைந்துவிடல்
- 3) நச்சுக்கொடி குழந்தையின் கழுத்தைச்சுற்றி நெருக்கி இருத்தல்
- 4) தலைமாறிப் பிரசவம்
- 5) ஆயுதப் பிரசவம்
- 6) வயிற்றுப் பிரசவம்
- 7) அதிக இரத்தப்போக்கு
- 8) பிறப்பு வழி குறுகலாக இருத்தல்
- 9) குழந்தையின் தலை உடல் பருத்திருத்தல்
- 10) பிறப்பு வழியின் சுருங்கி விரியும் தன்மை பாதிக்கப்படுதல்
- 11) குறைப் பிரசவம்

குழந்தை பிறந்த பின்

- 1) பிறப்பு அழகை தாமதித்தல்
- 2) பிராணவாயுக் குறை
- 3) சிசு வலிப்பு
- 4) அதிக காய்ச்சல்
- 5) தலைக் கபயங்கள்
- 6) மூச்சுத்திணறல்
- 7) சுவாசக் கோளாறுகள்

வளர்ச்சிக் காலத்தில் (0-18 வயது வரை)

- 1) தலையில் ஏற்படும் காயங்கள்
- 2) மூளையழற்சி மூளை சவ்வு வளர்ச்சி நோய்
- 3) காலங்கடந்த நோய்த்தடுப்பு
- 4) கால், கை வலிப்பு
- 5) விசப் பொருட்களை உட்கொள்ளாதல்
- 6) மூளைக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தில் ஏற்படும் தடைகள்
- 7) மருந்து மாத்திரைகள் அதிகம் உட்கொள்ளாதல்
- 8) சத்துணவுக் குறைவு
- 9) உளவியல் மாறுபாடுகள்
- 10) தூண்டல்கள் அதிகமில்லாத சூழ்நிலை

இவற்றைவிட இன்னும் அறியப்படாமல் இருக்கும் பல காரணிகளும் மூளையைப் பாதிக்கக் கூடியவையாக இருக்கின்றன.

மனவளர்ச்சி குன்றியோரின் வகைகள்

மனவளர்ச்சிக் குறையில் பலவகையினர் இருக்கின்றனர்

- 1) மங்கோலிய உணம்
- 2) ஓட்டிச உணம்
- 3) மூளை முடக்கு வாதம்
- 4) கற்றல் குறைபாடுடையோர்
- 5) துருதுரு குழந்தைகள்

மங்கோலிய உணம்

மனவளர்ச்சி குன்றியோரில் ஒரு சிலரைப் பார்த்தவுடன் நம்மால் வெகு சலபமாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள முடியும். அத்தகையோரில் மங்கோலிய உணம் எனப்படும் டான் அறிகுறி உடைய பிள்ளைகளைக் குறிப்பிடலாம். எமது உடலில் 23 சோடி குரோமோ சோம்கள் காணப்படுகின்றன. முதல் 22 சோடிகளும் Autosomes என்றும் 23வது Sex Chromosomes என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன. 21வது சோடியில் 2 குரோமோசோம்களுக்குப் பதிலாக 3 சோடி காணப்படுவது டான் அறிகுறி ஏற்படக் காரணமாகின்றது. இதனை மூவுடலி என்பர். 90% இந்த வகையைச் சேர்ந்தது.

அறிஞரிகள்

தலை

இவர்களது தலை முன்புறமும் பின்புறமும் தட்டையாக இருக்கும் சாதாரண மனிதர்களைப் போல வளைவு இருப்ப தில்லை வளைவு இல்லாமையினால் மூளை வளர்வதற்கு வாய்ப்பு இல்லாமல் இருக்கின்றது. இவர்களது தலைமுடியும் வளமற்றதாக இருக்கும்.

கண்

கண்கள் மேல் நோக்கி நீளவாக்கில் இருப்பதுடன் மேல் இமைமடிப்பு சற்று உப்பிக் காணப்படும். கண்களில் இருந்து நீர் வடியும். இவர்களுக்கு கண்விழி ஊசல் கண்ணில் பூ விழுதல் கண்படலம் போன்ற கண் நோய்கள் ஏற்பட வாய்ப்பும் இருக்கின்றது.

காது

காது சிறியதாயும் சற்றுக் கீழ் இறங்கியும் இயற்கையான மடிப்புக்கள் அற்றும் காணப்படும்.

வாய்

நாக்குத் தடிப்பாகவும் சதைப்பற்றதாகவும் நீளமாகவும் பிளவுகளுடனும் காணப்படும். வாய்க்குழி சிறியதாக இருக்கும். மேல் அண்ணம் உயர்ந்து இருக்கும். வாய்க்குழி சிறியதாக இருப்பதால் நாக்கு அதற்குள் அடக்கமாக நிற்காமல் வெளியே நீட்டிக்கொண்டு நிற்கும். அதனால் வாயில் இருந்து நீர் வந்தவாறு இருக்கும். இதன் காரணமாக அடிக்கடி நீர் அருந்துபவர் களாக இருப்பார்கள்.

கழுத்து

முள்ளந்தண்டும் கபாலமும் பொருந்துகின்ற இடம் அகன்று இருக்கும் அதனால் இவர்கள் பாரம் சுமத்தல் சிரசானம் செய்தல் போன்றவை செய்ய முடியாது. காரணம் முள்ளந்தண்டு பொருத்து விலகி கழுத்து முறிய வாய்ப்புள்ளது. அதனால் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

மார்பு

மார்பு தட்டையாக உள்நோக்கி இருப்பதால் இதயம் சுருங்கி விரிகிற இடம் குறைவாக இருக்கும் இதனால் ஐம்பது சதவீதத் தினருக்கு இதய நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

தொப்பூழ்

பெரும்பாலானவர்களுக்கு தொப்பூழ் மேலே தள்ளிக்கொண்டு இருக்கும். தொப்பூழ்க் குடவிறக்கம் காணப்படும்.

விரல்கள்

கை சுண்டுவிரல் மிகவும் சிறியதாக இருக்கும். உட்புறம் வளைவாக இருக்கும். உள்ளங்கை அகன்றும் ரேகைகள் குறை வாகவும் காணப்படும். இவ்வாறான உடல் அமைப்புக்களைக் கொண்டு இவர்களை இலகுவில் அடையாளம் காணலாம். இந்த அறிகுறியுடைய ஆண்களுக்கு தந்தையாகும் தகுதி கிடையாது. பெண்களுக்கு 50% இருந்தாலும் அவர்கள் டாண் அறிகுறியுடைய குழந்தைகளுக்குத்தான் தாயாக முடியும்.

பொதுவாக இவர்களுக்கு 22 வயதிலிருந்து படிப்படியாக அறிவு மங்கத் தொடங்கும். 40 வயது வந்ததும் முற்றாக எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடுவார்கள். இந்த நேரத்தில் கை எங்கே கால் எங்கே என்று கேட்டால் கூட அது எங்கே இருக்கிறது என்று தேடுவார்கள்.

நடத்தை

இவர்கள் பழகுவதற்கு மிகவும் மென்மையானவர்கள். முரண்டு பிடித்தால் இவர்களைக் கொண்டு எதையும் செய்விக்க முடியாது. மிகவும் அன்பு செலுத்து பவர்களாகவும் காணப்படுவர். இவர்கள் சங்கீதம் நடனம் ஓவியம் போன்றவற்றில் அதிக விருப்பம் உள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். டாண் அறிகுறியை வெற்றிகண்ட ஆந்திரேயகா என்ற பெண் அமெரிக்காவில் மிகப் பிரபலமான தொலைக்காட்சி நடிகையாக இருக்கின்றார் என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்க தொன்றாகும்.

குரோமோசோம் பகுப்பாய்வின் மூலம் இந்த அறிகுறியை நிர்ணயிக்கலாம். கருத்திரவ சோதனை மூலம் குழந்தை பிறப்பதற்கு முன்பே இந்த அறிகுறியினை நிர்ணயிக்க முடியும். ஜீன் பற்றிய ஆலோசனைகளும் இந்த நிலை ஏற்படுவதைத் தடுப்பதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. டாண் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு பெண்கள் 35 வயதிற்கு முன்னர் திருமணம் செய்வதும் பரம்பரையும் காரணமாகின்றன. ஏதாவதொரு பரம்பரையில் இந்த அறிகுறிகள் உள்ளவர்கள் இருந்தாலும் டாண் குழந்தைகள் பிறப்பதற்கு வாய்ப்புள்ளது.

தொடரும்.

பாதிக்கப்பட்டோருடன்

பணியாளர்கள்

ச. யேசுதாசன்,
கற்கிடந்தகுளம்,
முருங்கன், மன்னார்

உலகத்தையும் அதனுள் ஒன்றான இலங்கை நாட்டையும் அவதானிக்கின்ற போது இயற்கை அழிவுகள் (வெள்ளப் பெருக்கு, க்றாவளி, பூமி அதிர்ச்சி) செயற்கை அழிவுகள் (புத்தம், உள்நாட்டு கலவரங்கள், சமூக முரண்பாடுகள், குடும்பத்தகராறுகள்) இரண்டுமே தற் காலத்தில் அதிகரித்துச் செல்கின்றன. இதனால் மக்களுக்கு பலவிதமான உடல், உள பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.



இவ்வாறான பாதிப்புகளுக்கு உட்படும் மக்களை மனிதநேயப் பணிகளின் உடாக மீட்டெடுக்கும் நோக்குடன் சர்வதேச அமைப்புக்களும், மனிதநேய நிறுவனங்களும், சமூகசேவைக் குழுக்களும் முழுமூச்சாகச் செயற்படுவதை நாம் அறிந்திருக்கின்றோம். வேறுபட்ட காலப்பகுதிகளில் ஏற்பட்ட மறக்கமுடியாத இடப்பெயர்வுகள், இயற்கை அனர்த்தமான சுனாமி, வெள்ளப்பெருக்கு என்பனவற்றால் பாதிக்கப்பட்டபோது இவர்களுடைய பணிகளை அனுபவித்திருக்கின்றோம்.

இந்த மனிதநேய அமைப்புக்களில் பணியாற்றுவவர்கள் பலவிதமான கஸ்ரங்களைத் தாங்கிக்கொண்டும், வேறுபட்ட சவால்களுக்கு முகம்கொடுத்தும் தங்கள் தனிப்பட்ட ஆசைகள், குடும்பத்தின் எதிர்பார்ப்புகள் என்பனவற்றை ஒருபுறம் வைத்துவிட்டு தியாக சிந்தையுடன் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு பணியாற்றுவதை நாம் பல தடவைகளில் நினைத்துப்பார்ப்பதில்லை. உதாரணமாக 1995 யாழ்ப்பாண இடப்பெயர்வு, 2004 சுனாமி, 2006கிழக்கு மக்களின் இடப்பெயர்வு, 2009 வன்னி மக்களின் இடப்பெயர்வு, 2010 தென்பகுதியின் வெள்ளப்பெருக்கு என்கின்ற

முக்கியமான, மறக்கமுடியாத அழிவுகள், உயிர்ச்சேதங்கள் அதிகம் ஏற்பட்டு மக்கள் மேற்கொண்டு வாழ்வதற்கு வழியற்று வெறுங்கையுடன் வெறுத்துப்போன மனநிலையுடன் வாழ்ந்த காலப்பகுதிகளில் இரவு, பகல், நேரம், காலம், விடுமுறை, வீடு, குடும்பம், சாப்பாடு எதனையும் பொருட்படுத்தாது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு பணியாற்றியது மட்டுமன்றி, பல ஆபத்துக்கள் மத்தியிலும் மக்களின் அவலத்தினைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியாது மனம் இழகி தனிப்பட்ட ரீதியாகவும் உதவிகளை செய்திருக்கின்றார்கள். இவர்கள் தியாகம் மெச்சப்படவேண்டியது, அவர்கள் பணி நன்றியுடன் நினைக்கப்படவேண்டியது.

இவர்களுடைய பணி இன்னும் ஆழமானதாக இருந்திருக்கக்கூடிய வாய்ப்புக்கள் உண்டு என்கின்ற பக்கத்தையும் இங்கு ஆராய்வது தற்காலத்துக்கும், பிற்காலத்துக்கும் பயனுள்ளதாக அமையும் என்று எண்ணுகின்றேன். இவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுடைய உடல் சார்ந்த தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதை முதன்மையான நோக்காகக் கருதி அதற்குத்தேவையான பொருட்களை (உணவு, குடிநீர், உணவல்லாத பொருட்கள், சுகாதார பொதிகள், மலசலக் கூடங்கள், தற்காலிக கொட்டகைகள், மருத்துவ வசதிகள்...) வழங்குவதில் மிக்க ஆர்வமாகவும், துரித வேகமாகவும் செயற்பட்டார்கள், இன்று மீள் குடியேற்றம் நடைபெறும் பகுதிகளில் அவ்வாறே செயற்படுகிறார்கள்.



மக்களுக்கான உதவிகளை வழங்குவது மனித நேயம். ஆனால் அந்த உதவிகளை வழங்குகின்ற முறையினாலும், உதவிகளை வழங்கும்போது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுடன்பணியாளர்கள் நடந்துகொள்கின்றவிதத்தினாலும் மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மனஉளச்சல், உளத்தாக்கல், கவலை, விரக்தி, கோபம்... என்பனபற்றி கருத்தில் எடுத்துக் கொள்ளாமை கவலைக்குரிய விடயமாகும். உதாரணமாக: உணவுப்பொதிகளை வழங்குவது உணவற்று வாழும் மக்களுக்கு மாபெரும் ஜீவத்வனி. அந்த உணவுப் பொதிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக முண்டியடிக்கும் மக்களை வர்மவார்த்தைகளால் ஏசுவது, வரிசைப்படுத்த தள்ளுவது, அடிப்பது, மனதை நோகடிக்கும் வார்த்தைகளால் தீட்டுவது, அதிகாரத்தொனியில் நடத்துவது, ஏசிக் கலைப்பது என்பன ஏற்படுத்தும் மனவேதனைகள் அவர்கள் இழந்தவற்றால் ஏற்பட்ட வேதனைகளைவிட ஆழமானவை. ஏனெனில் அவர்கள் அனைத்தையும் இழந்த நிலையிலும் அவர்களுக்கு ஒரே நம்பிக்கையை, எதிர்கால வாழ்க்கையை தீர்மானிக்கும் சக்தியை, எஞ்சியிருக்கும் உயிரைக் காத்துக் கொள்ளும் வல்லமையை

கொடுக்க அவர்களிடம் இருக்கும் ஒன்றே ஒன்று அவர்களின் 'மனம்'.

பணியாளர்கள் நினைவில் நிறுத்த வேண்டியவை

- உதவிகளை வழங்குவதில் மட்டுமன்றி அவற்றினை வழங்குகின்ற விதத்திலும்தான் மனிதநேயம் முழுமை பெறுகின்றது.
- “மனம்” பாதிக்கும் விதமாக செய்யப்படும் செயற்பாடுகளை இழப்புக்கள் ஏற்படுத்தும் வலிகளிலும் வலுவானவை.
- உடலைப்பாதிக்கும் விடயங்களில் இருந்து விடுதலைபெறும் வல்லமை மனிதனுக்கு உண்டு ‘மனம்’ உறுதியாக இருக்கும்வரை. அந்த மனம் பாதிக்கப்படும் நிலை மனிதனுக்கு உருவாகும்போது வாழ்வில் மீண்டு கொள்ளும் வல்லமை எங்கிருந்து வரும்?
- மனவலிமை நோயைத் தாங்கிக்கொள்ளும், மனம் புண்பட்டால் அதை குணப்படுத்த யாரால் இயலும்? (நீதிமொழிகள் 19:14)

பணியாளர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய அடிப்படை விடயங்கள்

1. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பற்றிய அடிப்படை எண்ணக்கரு :

சமூகமான வாழ்க்கையினை நடத்திக்கொண்டிருக்கும் ஒரு மனிதன் அல்லது ஒரு சமூகம் புறக்காரணிகளின் தாக்கத்தினால் உடற்பாதிப்பிற்கும், உடம்பாதிப்பிற்கும் உட்படும்போது அவர்களின் சிந்தனை, செயற்பாடு, நடத்தை, மனநிலை பேச்சு, உறவுமுறை, உணர்வு, தொடர்பாடல் அனைத்திலுமே எதிர்மறையான விளைவுகள் உருவாகுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இவர்களிடம் சாதாரணமான மனித செயற்பாடுகளை எதிர்பார்ப்பதும், கிடைக்காதபோது கோபம் அடைவதும் பிழையானது என்பதை பணியாளர்கள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

2. பாதிக்கப்பட்டோரின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்தல், மதித்தல் :

உடலரீதியாகவும், உளரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உணர்வுகள் எப்போதும் மாறுபட்டதாகவும், முரண்பாடுமிக்கதாகவும், ஆக்ரோஷம் நிறைந்ததாகவும் இருப்பதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகம் உண்டு. அப்படியான உணர்வுச் சிக்கல்களும், உணர்வு மாற்றங்களும் (அழுக்கை, ஆத்திரம், கடும்போக்கு, வன்மம், வக்கிரம்) ஏற்படுவதற்கான காரணிகள் அவர்கள் அல்ல. மாறாக அந்த நிலைக்கு அவர்களை உட்படுத்திய சூழலே காரணமாகும். ஆகவே, அப்படியான உணர்வுகளை அவர்கள்

வெளிப்படுத்தும்போது அவர்களை வெறுப்பதும், தவிர்ந்துவிட முயற்சிப்பதும் பொருத்தமானவை அல்ல. புரிந்துகொண்டு மதிப்பளிப்பது பயனுள்ளதாகும்.

3. பாதிக்கப்பட்டோரின் நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொண்டு சரிப்படுத்தல் :

காவலு, ஏமாற்று, பொய், முண்டியடித்தல் என்பனவற்றில் சிலர் ஈடுபடுவதற்கான சாத்தியங்கள் உண்டு. காரணம் அவர்கள் தமக்கு தேவையானது, போதுமானது என்றளவுக்கான அனைத்தையும் தேடி சந்தோசமாக முழுநிறைவுடன் வாழ்ந்தவர்கள். புறக்காரணிகள் அவை அனைத்தையும் அழித்து, உயிர்களையும் பறித்து வெறுங்கையுடன், உடுத்திய உடுப்புடன் வாழும்நிலைக்கு உட்படுத்தும்போதும், இழந்தவற்றைத் தேடிக்கொள்வதற்கான சூழல் அமையப்பெறாதபோதும் மாற்றுவழிகள் இன்றி இவற்றைச் செய்கின்றார்கள் என்பதைப் புரிந்து அவற்றைச் சரிப்படுத்த வேண்டும். தண்டிப்பதும், கண்டிப்பான வார்த்தைகளால் ஏசுவதும், உதவிகளை வழங்காது துரத்திவிடுவதும் சரியான வழிகள் அல்ல.

4. செவிமடுத்தல் :

பாதிக்கப்பட்டோரின் மனங்களில் ஏகப்பட்ட கவலைகள், சோகங்கள் இருப்பது இயல்பு. ஒரு சமூகம் முற்றுமுமுதாகப் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் நிலையில் யாரிடமும் தங்கள் சோகங்களை, இழப்புக்களை, மனஅமைதியின்மைகளை, தேவைகளை பகிர்ந்திட முடியாமல் பணியாளர்களைக் கண்டதும் நாடிக்கொள்வார்கள். நலமான பதில் கிடைக்கும் என்கின்ற எதிர்பார்ப்புடன் வருகின்றார்களா என்கின்ற விடயம் ஒரு பக்கம் இருக்க நேரம் ஒதுக்கி செவிமடுத்தல் அவர்களின் சோகங்களுக்கும், இழப்புக்களுக்கும், குழப்பங்களுக்கும், தேவைகளுக்கும் விடைகொடுக்காதுவிட்டாலும் மனப்பாரங்கள் குறைவதற்கான வழியாக அமைந்துவிடும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இந்த சூழலில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பணியாளர்களை நெருங்கும்போது நேரம் ஒதுக்காது ஒதுங்கிக் கொள்வது தவறானது.

5. விசேட பாதிப்புக்களை அடையாளம் கண்டு முன்னுரிமைப் படுத்தல் :

உதவிகள் வழங்கப்படுவதற்கான பயனாளிகள் தெரிவுசெய்யப்படும்போது விதவைகள், ஊனமுற்றோர், கற்பிணிகள், சிறுவர்கள், முதியவர்கள் என்ற அடிப்படையில் அடையாளம் காணப்பட வேண்டும். அதேவேளை வேறு பொருட்களை வழங்குவதற்காக மக்களை வரிசைப்படுத்தும்போது ஊனமுற்றோர், கற்பிணிகள், கைக்குழந்தைத் தாய்மார், வயோதிபர்கள் என்போரை நெடுநேரம் வரிசையில் நிறுத்தாமல் முன்னுரிமைப்படுத்தி பொருட்களை வழங்கப்படவேண்டியது அவர்களின் உரிமைகளை மதிக்கும் மனிதநேயம் ஆகும். உடற்பலம், வேறு செல்வாக்குகள் கொண்டு முண்டியடிப்போருக்கு முன்னுரிமை வழங்குவது மனிதநேயத்துக்கு முரணானது என்பதனை பணியாளர்கள் மறந்துவிடக்கூடாது.

6. அன்பாகப் பேசவும், நடக்கவும், நடத்தவும் கற்றுக்கொள்தல் :

பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் முரண்பாடான செயற்பாடுகளை வெளிப்படுத்தும்போது விவேகமாக நடந்து கொள்ளவும், கோபமாகப் பேசினாலும் அன்பாக பேசிக்கொள்ளவும், பிழையாக நடக்கும்போது சரியாக நடத்தவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் பணியாளர்களைப்போலும் அவர்களைச் சார்ந்த சாதாரண மக்களைப்போன்றும் இருக்க வேண்டும். என்று எதிர்பார்ப்பது, அவர்களுடன் முரண்பட்டு நிற்பது பணியாளர்களின் முதிர்ச்சியின்மை என்பதுடன் பல பிரச்சனைகள் உருவாக்கும் காரணிகளாகவும் அமைந்துவிடும்.

7. அறியாமை, விளக்கக்குறைவுகளை தெளிவுபடுத்தல்

எந்த நிறுவனத்தின் வாகனத்தைக் கண்டாலும் மக்கள் அதனைச் சூழ்ந்துகொள் வார்கள். என்ன கொடுக்கப்படுகின்றது என்றும் விசாரிக்காது நெடுநேரமாக வரிசையில் நிற்பார்கள். அவர்களுக்கு அவை வழங்கப்படாதபோது கண்டபடி பணியாளர்களை ஏசுவார்கள், தீட்டுவார்கள். பணியாளர்கள் தங்கள் உதவிகளை வழங்க முன்பு மக்களுக்கு தங்கள் நோக்கம், தாங்கள் வழங்கவிருக்கும் உதவித்திட்டம், குறிப்பிட்ட தொகுதியினர், வழங்கப்படும் முறை என்பவற்றைத் தெளிவுபடுத்துவதனால் மக்களின் அறியாமை, விளக்கக்குறைவுகள் தெளிவுபடுவதுடன் பிரச்சனைகளும் குறைவாகும்.

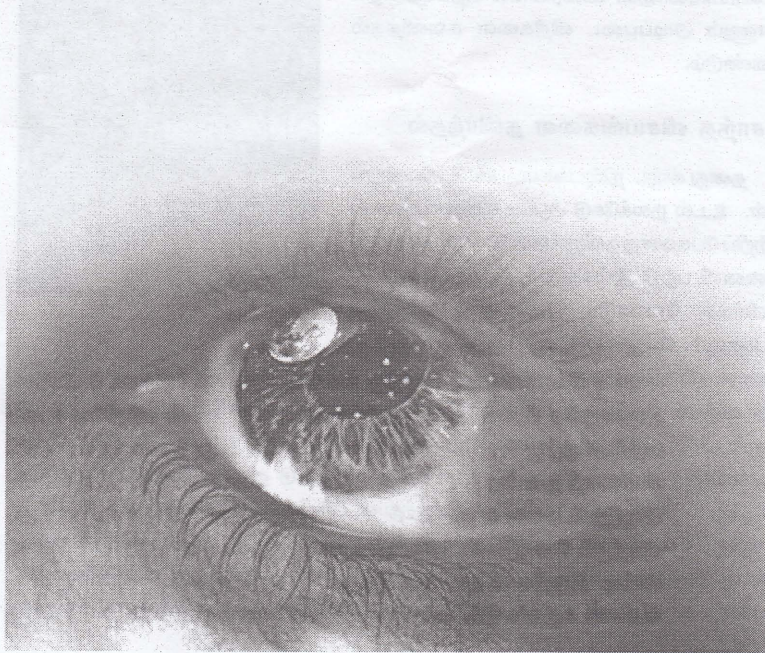
(வாசிப்பு, பயிற்சி, உளவியற்கல்வி, அனுபவக் கல்வி போன்றவற்றின் உட்பாக சில அல்லது பல பணியாளர்கள் இவற்றினையிடவும் மேலதிகமான விடயங்களை அறிந்திருக்கலாம். ஆனால் இவை அனைத்தும் பணிக்களத்தில் வெற்றிடமாகக் காணப்பட்டதனால் தற்காலத்திலும், இனிவரும் காலத்திலும் அந்த வெற்றிடங்கள் நிரப்பப்படவேண்டும் என்பதற்கான அடிப்படை விடயங்களாக இவற்றை அறிந்திருப்பது மட்டுமன்றி அறிந்தவற்றை செயற்படுத்துவதும் சிறந்தது என்பதனை நினைவுடட விரும்புகின்றேன்).

உளவியல்சார் முக்கியத்துவம் கடைப்பிடிக்கப்படாமைக்கான சில காரணங்கள்

1. பணியினை ஒரு வருமானத்தின் தொழிலாகக் கருதுதல்
2. பணியாளர் வளர்க்கப்பட்ட முறை
3. துறைசார்ந்த பயிற்சியின்மை
4. கற்றுக்கொள்வதில் ஆர்வமின்மை
5. மனிதநேயப் பணியின் தாற்பரியம் புரியாமை
6. புறக்காரணிகளின் அழுத்தங்கள் (குடும்பம், சமூகம், பணியாற்றும் நிறுவனம்)

பாதிக்கப்பட்டோருடன் பணியாற்றுவவர்கள் மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைக் கைக்கொள்கின்றபோது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவித்திட்டங்களை மட்டும் வழங்கியவர்கள் என்பதைவிட அந்த மக்கள் மனவலிமையுடன் உடல்-உள பலத்துடன் மீண்டும் தமது வாழ்வினை கட்டியெழுப்புவதற்கான அத்திவாரத்தினை ஏற்படுத்திய பெருமைக்கும் உரியவர்கள் ஆவார்கள். அத்துடன் மனிதநேயப் பணியாளர்கள் என்கின்ற நாமத்துக்கு மகுடம் சூட்டியவர்களும் இவர்களே.

ஆகவே, பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு பணியாற்றுவவர்களின் செயற்பாடுகள், நடத்தைமுறைகள், மனநிலைகள் முழுமையான மனிதநேயம் நிறைந்ததாக, மனிதம் சார்ந்ததாக, சாந்தமானதாக, அன்புநிறைந்த வார்த்தைகளாக அமைந்திருக்கும்போது மனிதநேயத்தின் பணி உடல் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்வதுடன் அந்த மக்களின் உளவியல் சார்ந்த தேவைகளையும் திருப்திப்படுத்துவதாக அமைந்துவிடும். இந்த யதார்த்தத்தை உணர்ந்து, உளவியல்சார் முக்கியத்துவத்தைத் தெரிந்து பணியாற்றுவது மீள்கூடியேற்றம் நடைபெறும் தற்காலத்துக்கும், எதிர்பாராது எதிர்காலத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களுக்கு உட்படும் மக்களுக்கு பணியாற்றுவதற்கும், பயனாக அமையும் என்பதை வாசகர்கள் ஏற்றுக்கொள்வார்கள் என்று நம்புகின்றேன்.



சூந்த உரையாடலின்

அடிப்படைகள்

கா. சுரேன், வளன்புரம்.

நல்ல உரையாடலுக்கு அடிப்படை கோட்பாடு என்னவென்றால் எல்லா நல்ல பண்புகளுக்கும் அடிப்படையான மோதலை தவிர்த்தலேயாகும். எரிச்சல், சலிப்பு, பொறாமை, தற்பெருமை, எள்ளல் ஆகியவற்றை தவிர்க்கும் வகையில் நடை பெறும் உரையாடலே சிறப்பான உரையாடலாகும். உரையாடல் சிறப்புற கீழ்க் காணும் அடிப்படை விதிகளை கவனித்தல் வேண்டும்.



சொந்த விசயங்களை தவிர்த்தல்

தனது கஷ்ட நஷ்டங்கள், வீட்டு விவகாரங்கள், உடல் நலக்கேடு ஆகிய விஷயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதை தவிருங்கள் உங்கள் கணவர்/மனைவி பற்றி இவ்வாறு உரையாடுவதையும் தவிர்க்க வேண்டும். தன்னைப் பற்றியே பேசுதலும், பெரு மையடித்தலும் நல்ல ஆக்கபூர்

வமான விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்வதை தடுக்கின்றன. கேட்போர், பேசுவோர் இருவருமே தேவையற்ற தெரிந்த விஷயங்களைப் பற்றியே உரையாடுவதால் பிரிமிடமிருந்து தெரிந்து கொள்வது ஏதுமில்லாது உரையாடல் சலிப்படைகிறது. பேச்சைத் துவங்கும் போது சொந்த விவரங்களோடு துவக்க வேண்டியிருக்கும். அடித்து பேசலா- காது. உங்கள் கருத்துத்தான் சரி நீங்கள் பேசுவதுதான் சரி என்று அடித்துப் பேசாதீர்கள். ஜப்பானிய நாட்டு தேநீர் விழா இதற்கு சிறந்த எடுத்துக்காட்டு. அங்கு இறுதியாக முடிவாக இதுதான் சிறந்தது என்று கூறுவது அநாகரிகமான பேச்சாக கருதப்படும். எதைப் பற்றி வேண்டுமானாலும் ஒருவர் பேசலாம். ஆனால்

அறுதியிட்டுப் பேசலாகாது. ஒரு குறிப்பு கூறப் பட்டதும் அடுத்தவர் அதனை விரிவுபடுத்துவார். அதற்கடுத்த விருந்தாளி அவர் கருத்திற்கேற்ப விரிவுபடுத்துவார் ஆனால் எப்படியிருப்பினும் அதுதான் சரி என்று யாரும் கூறலாகாது. 'எனக்கு இவ்வாறு தோன்றுகிறது' 'நீங்கள் எப்படி நினைக்கிறீர்கள்?' 'உண்மை என்ன?' என்பது போன்ற பீடிகைகளுடன்தான் ஒருவர் தனது கருத்தைக் கூறுவார். உரையாடலின் பெரும்பங்கினை ஏற்க வேண்டாம் நீங்கள் எவ்வளவு சுவையாக உரையாடக் கூடியவரானாலும் உரையாடல் முழுவதும் நீங்களே பங்கேற்க நினைக்காதீர்கள். அது பிறருக்கு அசௌகரியமாக இருக்கக்கூடும். பேசுவது கேட்பது இரண்டும் கலந்ததே உரையாடல் கலை. 'அமைதி உரையாடலுக்கு சுவை சேர்க்கும்' என்றார் ஓர் உரையாடல் வல்லுநர். மறுத்துப் பேசலாகாது. பிறர் பேசும்போது அவரது கருத்துக்களையோ அவர் தரும் விடயங்களையோ நேரடியாக மறுத்துப் போசாதீர்கள். அது ஒரு நல்ல உரையாடலைத் தடுத்து விடுகிறது.

ஒருவர் கூறியவற்றில் உங்களுக்கு மாறுபட்ட கருத்துக்களையும் விவரங்களுடையும் எடுத்துப் பேசுவதற்குப் பதில் உங்களுக்கு ஏற்புடைய கருத்துக்களையும் விவரங்களையும் எடுத்து உரையாடுங்கள். அது உரையாடலுக்கு சுவை சேர்ப்பதோடு நட்பையும் வளர்க்கும்.

இடைமறித்து பேசவேண்டாம். ஒருவரது உரையாடலைத் தொடருமாறு சில சொற்களைக் கூறலாம். ஆகா அப்படியா? அருமை! இதுவரை எனக்குத் தெரியாதே? என்றெல்லாம் கூறலாம். அது உரையாடல் தொடரவும் உதவும். ஆனால் உங்கள் கருத்துக்களை இடையில் கூறி முதலில் பேசியவர் பாதி வாக்கியத்தோடு நிறுத்த வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு ஆளாக்காதீர்கள். சுவையான இசைபோன்று உரையாடல் அமைய வேண்டும். வாப்பாட்டு, பக்கவாத்தியம், தனி ஆவர்த்தனம் போன்ற உரையாடல்கள் அமைந்தால் அவை கூடுமன்றோ

பேசும் பொருளைத் திரென்று மாற்றலாகாது. பேசுபவர் பேசி முடித்தவுடன் திரென்று பேசும் பொருளை மாற்றுவது தவறு. மற்றவர் கூறியதைக்கேட்டு அமைதியாக ரசித்து பின்னர் கருத்துக்களைக் கூறவேண்டும். அந்தப் பொருள் முழுமையான பின்னர் தான் அதனை மாற்றவேண்டும்.

சொல்லும் பொருளில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்

பிறர் பேசும் பொருளில் ஆர்வம் காட்டுங்கள். பேச்சாளரிடமிருந்து சிறப்பான கருத்துக்களையும் விவரங்களையும் பெறுவதற்கு இது துணை புரியும் காதல்கள் மட்டுமன்றி உங்கள் கண்கள் நீங்கள் இருக்கும் நிலை ஆசியவையும் நீங்கள் பேச்சில் காட்டும் ஆர்வத்தை உணர்த்தும். நீங்கள் காட்டுகின்ற ஆர்வம் சூரியனைக் கண்டு சூரியகாந்திப்பூ மலர்வது போல் பேசுபவர் இதயத்தை மலரச்செய்து சிறந்தவற்றை வெளிக்கொண்டு வரும். தெளிவாகப் பேசுங்கள்; வேகமாக உரக்கப் பேசுவதனால்

தான் பேச்சினைப் பிறர் கேட்பார் என்பதில்லை: மெதுவாக தெளிவாகப் பேசுவது ஒரு சிறந்த கலை ஆகும். இது கேட்போரின் ஆர்வத்தைத் தூண்டுவதோடு உங்கள்பால் மதிப்பினையும் ஏற்படுத்தும்.

உரையாடலின் போது பிறரை எள்ளி நகையாடும் முறையிலோ கடுமையாகவோ பேச வேண்டாம். தீயனவை கண்டிக்கப்பட வேண்டும். உண்மைதான், எனினும் பிறரைக் குறை கூறும் பாணியிலோ, எள்ளி நகையாடும் பணியிலோ, கடுமையாகவோ பேசலாகாது அது நாகரீகமாகாது. அது உரையாடலை திசை திருப்பிவிடும். வாய்ச் சண்டையாக மாற்றிவிடும். உரையாடலின் சுவைபோய் கசப்புணர்ச்சியே மிஞ்சும்.

(இதுவரை உரையாடலில் எவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்று பார்த்தோம். என்ன செய்தால் உரையாடல் சிறக்கும்).

நன்றாக பேச வேண்டுமானால் நன்றாக சிந்திக்க வேண்டும். நீங்கப் பார்ப்பதை படிப்பதைப் பற்றி சிந்தித்து பாருங்கள். உங்களது அனுபவங்களை அன்றாடம் நீங்கள் எதிர்கொள்ளும் விஷயங்களைப் பற்றி சிந்தியுங்கள் உங்களது பார்வைகள் அனுபவங்கள் உங்கள் பேச்சிற்கு உறுதுணையாகும்.

பல விஷயங்கள் பற்றிப் படியுங்கள். பேச்சுக்களை கேளுங்கள். வேறு பல ஊடகங்கள் மூலம் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். பல்வேறு துறையில் ஈடுபட்டோருடன் பேசுங்கள். பல விபரங்களைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். அவை பற்றி சிந்தியுங்கள். ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். பேசிப் பாருங்கள். உங்கள் குடும்பத்தாருடன், உறவினருடன், நண்பர்களுடன் பேசுங்கள். இவ்வாறாக உரையாடலை வளர்த்துப் பிறரிடமும் பேசுங்கள். உரையாடல் சிறப்படையும்.

‘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

சிறுவர் உளநலம்

S.சியாமினி

உளநலம் என்பதனை நாம் ஒரு குறிப்பிட்ட அமைப்புக்குள் அடக்கிவிட முடியாது. அது ஆரோக்கியமான உடல் நிலை, ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழல், ஆரோக்கியமான ஆன்மீக ஈடுபாடு என்பனவற்றோடு தொடர்புபட்டதாகவே இருக்கின்றது.

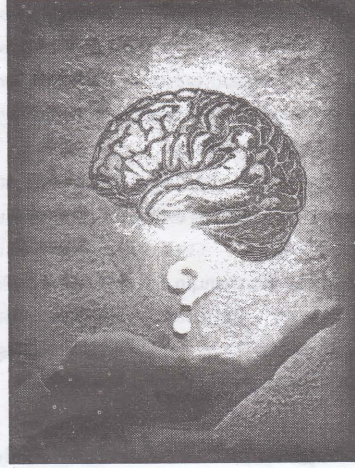
ஒவ்வொரு மனிதனுடைய செயற்பாடுகளையும் உணர்ச்சிகள், அறிவாற்றல் மேலும் இவற்றின் வெளிப்பாடான நடத்தைகள் என்று பிரித்து நோக்கும் மரபு இருக்கிறது.

போர்ச் சூழல், வறுமை போன்ற சூழற் காரணங்களால் நெருக்கீட்டு நிலையை எதிர்நோக்கும் அனைத்துச் சிறார்களும் உளநலப் பிரச்சினைக்கு உள்ளாகின்ற

னர் என நாம் கருதமுடியாது. அதாவது ஒரு சிறுவனின் நடத்தைகள் ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது அச்சிறுவன் உளநலத்துடன் இருப்பதாக முடிவு செய்து கொள்ளலாம்.

ஒருவர் தனது வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளைச் சிறந்த முறையில் செய்க்கூடியதாக இருப்பதோடு இயல்பு வாழ்க்கை வாழ்க்கூடியதாகவும் இருக்கின்ற நிலையே சிறந்த உளநலமாகும்.

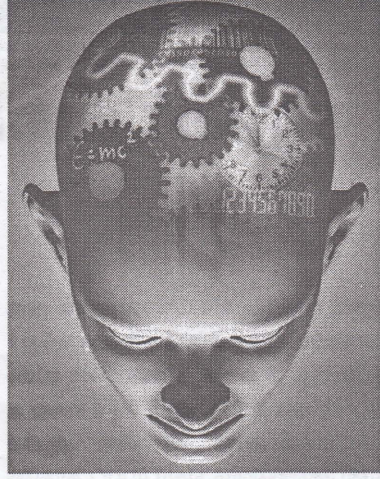
சிறுவரின் ஆரோக்கியமானது எவ்வாறான நிலையிலே இருக்கின்றது என்பதனை அவர்களது நாளாந்த செயற்பாடுகள் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம். அதாவது பிள்ளைகளது சம வயதுக் குழுக்களுடனான செயற்பாடுகள், உணர்வுகளை வெளிக்காட்டும் தன்மை, உற்சாகம், அக்கறையுடன் தொழிற்படுதல், நம்பிக்கைக்



குரியவராக இருத்தல், அவர்கள் குடும்பத்தில் செயற்படும் விதம் போன்றவற்றிலும் சிறுவர்களின் உளநலத்தின் தன்மை வெளிப்படுகிறது.

அத்தோடு உடல் நலமுள்ள பிள்ளைகள் பொருத்தப்பாடாக ஒளிவு - மறைவு இன்றி மனம் திறந்து பேசும் இயல்பினையுடையவர்களாக இருப்பார்கள். மற்றவர்களிடம் நம்பிக்கைக் குரியவராக நடந்து கொள்வதுடன் மற்றவர்களை நம்புவதும் நம்பிக்கையுடன் செயற்படுவதும் உளநலமுள்ள பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் இன்னுமோர் இயல்புகளாகும்.

இவர்கள் பிறர்மீது அன்புடையவர்களாகவும், பிறரது அன்பைப் பெறக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள். இவ்வாறான நிலைகளைக் கொண்டவர்கள் தமக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளையும், முரண்பாடுகளையும் சரியான முறையில் கையாளக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். இவ்வாறு இவர்கள் கசப்பான அனுபவங்கள், முரண்பாடுகள் என்பன ஏற்படுகின்றபோது அவற்றை அணுகுகின்ற முறைகளிலே உளநலத் தன்மையினை இனங்கண்டு கொள்ளலாம்.



உளநலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் காரணிகள்

பிள்ளைகளின் உளநலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்ற காரணிகள் அடிப்படையிலே இரண்டு வகைப்பாட்டினுள்ளே அடக்க முடியும்.

1. பரம்பரைக் காரணிகள்
2. சூழல் காரணிகள்

பரம்பரைக் காரணிகள் எனும்போது பெற்றோரிடமிருந்து பிள்ளை சந்ததி சந்ததியாகப் பெற்றுக்கொள்கின்ற இயல்புகளுக்கான காரணிகளே பரம்பரைக் காரணிகளாகும். இப்பரம்பரைக் காரணிகளிலே ஒரு பிள்ளையின் இயல்புகள், குணாதிசயங்கள், துலங்கல் முறைபோன்ற உளவியல் தன்மைகளும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

குழந்தைகள் பாரம்பரியமான இயல்புகளோடு பிறந்தாலும் குழந்தைகளிலே இவ்வியல்புகளை வளர்த்தெடுத்தல், புதிய இயல்புகளை உருவாக்கி வளர்த்

தெடுத்தல், சூழலால் உருவாக்கப்பட்ட இயல்புகளைப் பின்னர் மாற்றி அமைத்தல் எனப் பல வகைகளில் சிறுவர்களின் உளநலத்தின் சூழற் காரணிகளானது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. இச்சூழற் காரணிகளானது இரண்டு வகைப் படுத்தப்படுகின்றது.

உயிரியல் சூழற் காரணிகள் எனும்போது தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள், பாடசாலைச் சமூகத்தினர், சமூக அங்கத்தவர்கள், செல்லப் பிராணிகள் ஆகியோர் இவ் உயிரியற் சூழற் காரணிகளில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றனர்.

பௌதீக சூழற் காரணிகளிலே வீடு, மைதானம், விளையாட்டுப் பொருட்கள், பாடசாலைச் சூழல் போன்ற பொருள் சார்ந்த இயற்கைச் சூழல், செயற்கைச் சூழல் யாவும் பௌதீகச் சூழலிலேயே அடங்குகின்றன.

உடல்நலம் சீராக்கப்பட வேண்டிய பிள்ளைகளை அவர்களது நடத்தைப் பாங்குகள் மூலம் அவர்களை இலகுவாக இனங்கண்டு கொள்ள முடியும்.

அவற்றில் சில நடத்தைப் பாங்குகள்:-

1. சரியான காரணமில்லாமல் அடிக்கடி அல்லது எந்நேரமும் அழுதல்
2. நித்திரை குறைவாக இருத்தல் அல்லது குழம்புதல்
3. இரவில் பயங்கரமான கனவும், பயமும்
4. மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, சூப்பகக் குறைபாடு
5. கற்றலில் இடர்பாடு
6. தலையில் அடித்தல் மற்றும் தந்திராண்டல் நடத்தைகள்
7. விளையாடும்போது சத்தமிடல், முரட்டுத்தனம், மூர்க்கத்தனம்
8. தன்னைச் சூழவுள்ளோரிடம் நம்பிக்கை வைப்பதில் இயலாமையும், பயமும்
9. ஏனையவர்களிடமிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல், உறவுகளை உருவாக்குவதில் தோல்வியடைதல்
10. மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள்
11. வழிநடத்தலுக்கு மற்றவரில் தங்கியிருத்தல்
12. எதிர்காலம் பற்றிய மறையான எண்ணம் இருத்தல்

இவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலம் சிறுவர்களின் உளநலக் குறைவினை இனங்காண முடியும். இவ்வாறு இனங்கண்டு அவர்களின் நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகள் இயல்புநிலை அடையவும் உள நலமுள்ளவர்களாகவும் வாழத் துணைபுரிய வேண்டும்.

நல்லுறவை வளர்த்தீதல்

சுரேகா
வளன்புரம்

நம்பகத் தன்மையும் அக்கறையும் உதவும் தன்மையும் கொண்ட இருவருக்கிடையே அல்லது இரு குழுக்களுக்கிடையே அல்லது இரு சாராருக்கிடையே ஏற்படுகின்ற, அனைவரது வாழ்வுக்கு ஆரோக்கித்தை ஏற்படுத்துகின்ற இணைப்பே நல்லுறவு ஆகும்.

நல்லுறவைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஒவ்வொருவரும் மகிழ்வாக வாழவே ஆசைப்படுகின்றனர். ஒவ்வொரு மனிதருக்கிடையேயுமான உறவு நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போது தான் விரும்பும் மகிழ்வு சாத்தியமாகும். ஒருவரின் வாழ்வின் வெற்றி ஒருவர் எவ்வளவிற்கு நல்லுறவுகளை உருவாக்கிப் பேணுகின்றார் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது. வாழ்வில் செல்வ வளங்கள், திறமைகள் நிறைந்திருந்தாலும் பிறரோடு நல்லுறவுகொண்டு நடக்கும் ஆற்றல் இல்லையாயின் அவற்றை வளர்த்தெடுக்க ஆரம்பிப்பது அவசியம். ஏற்கனவே கொண்டுள்ள உறவுகளை வளமாக்க முயல்வதும் முக்கியமானது. உறவு நல்லதாக அமைகின்றபோது நாம் பிறர் வாழ்வை வளமாக்க பங்களிப்புச் செய்யலாம். எமது தேவைகளையும் இலகுவாகப் பிணக்கின்றிப் பூர்த்திசெய்யக்கூடியதாக இருக்கும்.

நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பத் தேவையான பண்புகள்

1. இன்முகத்துடன் வரவேற்றல்
2. விருந்துபசாரப் பண்பு
3. ஒருவர் கூறும் பிரச்சினையைக் கவனமாகக் கேட்டல்
4. உண்மையான அன்பு, அக்கறை காட்டுதல்
5. புரிந்துணர்வோடு செயற்படல்
6. விட்டுக்கொடுத்து நடத்தல்
7. பிறருக்கு உதவும் மனப்பாங்கு கொண்டிருத்தல்
8. பொறுமையுடன் செயற்படுதல்
9. கனிவான முறையில் கதைத்தல்

10. கடுமையான சொற்களைத் தவிர்த்தல்
 11. பிறரிலுள்ள நல்ல அம்சங்களைக் கண்டு பாராட்டுதல்
 12. பிறருடைய கருத்துக்களை மதித்தல்
 13. பிறரைப் பற்றி அவர்கள் இல்லாத நேரத்தில் நல்லதாகக் கதைத்தல்
 14. நன்றி செலுத்துதல்
 15. நாகரிகமாக நடந்துகொள்ளல்
 16. உண்மைத் தன்மை
 17. நல்வழிப்படுத்தும் தன்மை
 18. சுயகௌரவத்தை மதித்தல்
 19. சுத்தமாக இருத்தல்
 20. முக்கியமான நாட்களில் வாழ்த்துதல்
 21. அன்பானவர்களின் கஷ்டங்கள் துன்பங்களில் ஆதரவாக நடத்தல்
- இத்தகைய பண்புகள் நம்மிடம் இருந்தால் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையாயின் உருவாக்கிக்கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

நல்லுறவுகள் முறிவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. சுயநலத்தோடு நடத்தல்
2. பிறர் முன் ஒருவர் குறையைச் சொல்லுதல்
3. கேலியாகப் பேசுதல்
4. பிறரை செல்வம், கல்வி, சாதி, சமயம் எனும் அடிப்படையில் ஒதுக்கும்போது அவர்களின் வேதனைகளைப் புரியாதிருத்தல்
5. பகிர்ந்து வாழாத தன்மை
6. பிறர்மட்டில் யதார்த்தமற்ற எதிர்ப்புக்களைக் கொண்டிருத்தல்
7. உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுதல்
8. அன்பானவர் வாழ்வில் உயரும்போது பெறாமைப்படல்
9. அன்பானவர் பிறருடன் நல்லமுறையில் பழகும்போது கூடப் பெறாமைப்பட்டுப் புண்படுத்தி நடத்தல்
10. ஆதாரமின்றிச் சந்தேகம் கொள்ளல்
11. பிறரை மன்னிக்க மறுத்தல்
12. பழிவாங்கல்
13. நியாயமான தேவையின்போது உதவ மறுத்தல்
14. தப்பான அபிப்பிராயம் ஏற்படும்போது ஆரோக்கியமான சூழலில் நேரடியாகக் கதைத்துத் தெளிவுபடுத்தாமை.

கவிச்சோலை

கனவு எம்மில் மலராதே

A.மீனா
J.R.S
மூளாய்

இளசுகளின் இனிமைக் கனவுகள்
ஒன்றல்ல பல கோடி
நிறைவேறுமா எண்ணியது அனைத்தும்
ஏங்குகிறது இப்போ எம் மனங்கள்

வீதியெல்லாம் பிணக்குவியல்கள்
வீங்கிய விழிகளுடன்
விம்மிய குரலுடன்
உறவுகளின் ஓலங்கள்

அழகுரல் கேட்டவுடன்
அங்கலாய்க்கும் உறவுகள்
அந்தரித்து ஓட்டம் அங்கே
அணைக்க துடிக்குதோ உள்ளம்

பச்சிளம் குழந்தை சூட
பசியின் பிடிதனிலே சிக்கிவிட்டது
பெற்ற தாயும் இறந்து விட்டாள்
கஞ்சி கொடுக்கக் கூட யாருமில்லை

பண்புடனே பயின்ற நியும்
பாரினிலே புகழீட்ட
பெரும் பாடுபட்டு கல்வி புகட்ட
மிச்சம் எது எம்மிடத்தில் பிள்ளை இல்லை

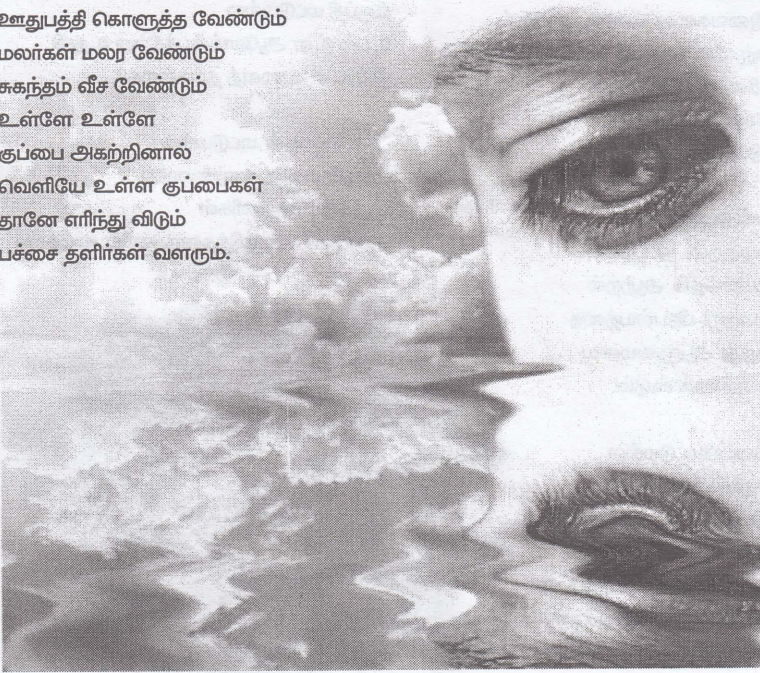
கண்ணிருந்தும் குருடர்களாக
காது இருந்தும் செவிடர்களாக
எம்மண்ணில் வாழ்கின்றோம்
நெஞ்சம் மட்டும் குமுறுகிறது

கண்ட கனவு கலைந்தது
கண்மூடி திறக்கும் ஒரு நொடிக்குள்
ஆற்றம் கரையினிலே மணல் வீடு
கட்டியது போல

கூட்டிப் பெருக்க வேண்டும்

வனஜா நடராஜா
சங்கக்கடை ஒழுங்கை
நாவற்குழி
கைதடி

குப்பை குப்பை
மனமெங்கும் குப்பைகள்
கூட்டிப் பெருக்க வேண்டும்
மனவாசல் தனை
கூட்டிக் கழுவ வேண்டும்
மனவாசல் தனை
குப்பைகளை எரித்து விடவேண்டும்
எரித்த இடம் வளமாக்கி
பச்சைத் தளிர்கள்
நாட்டி வளர்க்க வேண்டும்
ஊதுபத்தி கொளுத்த வேண்டும்
மலர்கள் மலர வேண்டும்
சுகந்தம் வீச வேண்டும்
உள்ளே உள்ளே
குப்பை அகற்றினால்
வெளியே உள்ள குப்பைகள்
தானே எரிந்து விடும்
பச்சை தளிர்கள் வளரும்.



ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒவ்வொரு திறமைகள்

காலச் சக்கரம்
சுழலும் போது
வாழ்வுச் சக்கரத்தில்
இளமை முதுமைக்குள்
பல வேறுபாடுகள்

ஏற்றத்தாழ்வுகள்
உலக இயக்கத்தின்
நியதியாயினும்
ஒவ்வொருவருக்குள்
ஒவ்வொரு திறமைகள்
ஒளிந்திருக்கக்கூடும்
இவைகளை வெளிப்படுத்தும்
கருவிகள் கல்வி, கலை, இலக்கியம்,
விளையாட்டு, சமூக
சேவை, ஆன்மீகம்
இன்னும் பல!

பங்குபற்றுதல்,
பழகுதல், நட்புறவை
வளர்க்கும் ஆற்றல்
வெற்றி பிரபல்பத்தை
தந்து ஆளுமையை
வளர்க்கக் கூடும்!

வெற்றிமட்டுமல்ல
தோல்விகள்கூட
அஞ்சாத - வெட்கப்பாத
மனஉறுதியைத் தரும்!
வெற்றிகளை மட்டுமே
வாழ்வில் காண்பவர்கள்
தோல்விகளைத் தாங்கிக்

இ. ஜெயயாலன்
தொட்டிலடி, சங்காணை.

கொள்ள மாட்டார்கள்
வெற்றி தோல்விகளை
சமனாய் பார்க்கப்
பழகுவதே இங்கு உயர்
தத்துவமாகும்!

ஒட்டுமொத்தத்தில்
இவை உளவியல் ரீதியில்
ஏற்படுத்திக் கொள்ளும்
திருப்தி மட்டுமல்ல
உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி
நீண்ட ஆயுளைத் தரவல்லது!

ஆக பொருள் மட்டுமல்ல
புகழும் மனித வாழ்வைஆ;
பாதிக்கும் காரணிகள்
அதற்காய் போலித்தனங்களில் மூழ்காது
யதார்த்தமாய் வாழ்வோம்.



நான் இதழே வருக

நான் உன்னை முதன்முதலில் பார்த்தபோது
என் நாடி நரம்புகள் நசிபட்டுப் போயின
நீ நீதிக்கும் நேர்மைக்கும் இரட்சிப்பைத் தேடியபோது
என் இதயத்து உணர்வுகள் இறுகிப்போயின

நான் இதழாய் உன் உதட்டிலே ஏந்திவரும் அந்த
உயரிய உள நிறல்களால் என்
உரப்பான உணர்வுகள் உறைந்து
உண்டறித்து உளளையிட்டு அடங்கினவே

உன் நெஞ்சிலே சுமந்து வரும்-அந்த
நேசமுள்ள மனிதத்துவம்-அது
மண்ணிலே மறைந்தாலும்-உன் வரவால்
மறுவாழ்வு பெற்றுவிடும்

கவிதைகளாய் கதைகளாய் காத்திருப்பு மொழிகளாய்
கற்போரின் கனி உளத்தை கசித்துவிடும் நான் இதழே
இப்போது தருவதெல்லாம் பிரிவினையல்ல
சுயநலமல்ல விளம்பரமல்ல

சமத்துவம், சகோதரத்துவம், இலட்சியம், வலியுணர்வு,
தியாகம், அர்ப்பணிப்பு, திறம்பட உளநலங்கள்
பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு, அர்ப்பணிப்பு, அன்பு என
எண்ணத்தில் எதிர்முகங்கள் ஏறிவரும் அதன்வழியில்

குழந்தைநலம் இளைஞர் நலம்
குறுக்கில் ஒரு கிழவர் நலம்
பழையனவும் புதியனவும் பகிர்ந்து வரும்
உன் (நான்) இதழில்

மௌனமாய் இருக்கும் அந்த
மௌனித்தன வாழ்வை இங்கே
மனிதத்துடன் சிகிச்சை செய்து
மனிதனைச் சிரத்தை செய்யும் நானே
உன் பொன்வரவால் எம்
புண் மணங்கள் ஆறி அடங்கினவே

நன்றி

யாத்தவர்
சுகந்தினி முருகேசு
அச்சுவேலி தெற்கு
அச்சுவேலி

உளவியல் அணுகுமுறைகள் - ஓர் அறிமுகம்

குணசிங்கம் பிரதீபன்
ஆசிரியர்
பனை மத்திய கல்லூரி, கிளிநொச்சி.

தொடர்ச்சி...

கல்விசார் உளவியல்

கல்வி சார் உளவியலானது பிரதானமாக பின்வரும் இரு அணுகுமுறைகளை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

- 1) செயன்முறை அணுகுமுறை (Process approach)
- 2) தனிமனித அணுகுமுறை (Person approach)

செயன்முறை அணுகுமுறை

செயன்முறை அணுகுமுறையானது மூன்று பிரிவுகளாக நோக்கப்படுகின்றது.

- 1) உடற்றொழிலியல் உளவியல் (Physiological psychology)
- 2) அறிகை செயன்முறைகள் (Cognitive processes)
- 3) ஒப்பீட்டு உளவியல் (Comparative psychology)

உடற்றொழிலியல் உளவியல்

உடற்றொழிலியல் உளவியலாளர்கள் நரம்புத் தொகுதி, அகஞ்சுரக்கும் தொகுதி ஆகியவற்றின் செயற்பாடுகள் எவ்வாறு நடத்தை உள செயன்முறைகள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பது போன்ற நடத்தையின் உடற்றொழிலியல் அடிப்படைகளில் கவனம் செலுத்துகின்றனர். உதாரணமாக

- ஓமோன்கள் மனவெழுச்சி அனுபவங்களில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.
- ஓமோன்கள் மூளையின் செயற்பாடுகளுடன் எவ்வாறு தொடர்புறுகின்றது.
- மூளைச் செயற்பாட்டிற்கும், வேறுபட்ட உணர்வு நிலைகளிற்கும் இடையிலான தொடர்புகள் போன்றவற்றில் ஆர்வம் செலுத்துகின்றனர்.

இவற்றைவிட இவ் உளவியல் பிரிவு உளவியலிற்கான முக்கிய அடிப்படுத்துவதுடன் கூடிய ஓர் அடிப்படையான முக்கிய உயிரியற் செயன்முறையாகிய பிறப்புரிமைக் கடத்துகை (Genetic transmission) மற்றும் உணக்கல், மனஅழுத்தம், புலனுணர்வுச் செயன்முறைகள் என்பவற்றையும் உள்ளடக்கியிருக்கும்.

அறிகை உளவியல்

அறிகை செயன்முறைகள் கவனம், ஞாபகம், புலக்காட்சி, மொழி, சிந்தனை, பிரச்சினை தீர்த்தல், காரணங் காணல், எண்ணக்கரு உருவாக்கம் ஆகிய உயர் கட்ட சிந்தனைத் தொழிற்பாடுகளை உள்ளடக்கியிருக்கும். சமூக உளவியலும் (Socool psychology) பெருமளவில் அறிகை உளவியலாகவே அமைந்திருக்கின்றது. உதாரணமாக ஆளிடைப் புலக் காட்சி (Interpersonal perception) தொடர்பான உளவியற் செயன்முறைகளைக் கருதும் சமூக உளவியலின் பகுதி சமூக அறிகை (Social cognition) எனப்படுகின்றது.

ஒப்பிட்டு உளவியல்

இனங்களிற்கிடையிலான ஒற்றுமைகளையும் வேற்றுமைகளையும் இனங் காண்பதை நோக்காகக் கொண்ட விலங்கு களின் நடத்தைகள் பற்றிய கற்கை ஒப்பீட்டு உளவியல் எனப்படுகின்றது. எனவே இது மனித நடத்தைகளைத் தெளிவாகப் புரிந்து கொள்வதற்கான மனிதனல்லாத விலங்குகளின் நடத்தை பற்றிய கற்கையையும் உள்ளடக்கியிருக்கும்.

இவ்வுளவியற் பிரிவின் அடிப்படை கூர்ப்புக் கொள்கையாகும். இதனுடன் தொடர்புடைய ஆய்வுப் பரப்பு பழைய தொழில் நுட்பத்தைப் பாட்டுக் கொள்கை, விலங்குகளின் தொடர்பாடல்; மொழி, ஞாபகம், மனித நடத்தைகளின் கூர்ப்புக் கொள்கைகள் என்பவற்றை உள்ளடக்கியிருக்கும்.

தனிமனித அணுகுமுறை

தனிமனித அணுகுமுறையானது பொதுவாக மூன்று பிரிவுகளில் நோக்கப்படுகின்றது.

- 1) விருத்தி உளவியல் (Developmental psychology)
- 2) சமூக உளவியல் (Social psychology)
- 3) தனியாள் வேறுபாடுகள் (Individual difference)

விருத்தி உளவியல்

விருத்தி உளவியலாளர்கள் மனிதரில் நிகழ்கின்ற உயிரியல் சார், அறிகை சார், சமூகம் சார், மன எழுச்சி சார் மாற்றங்கள் பற்றி நோக்குகின்றனர். முற்காலங்களில்

இவ்விருத்தியானது குழந்தைப் பருவம், கட்டிடாமைப் பருவத்திற்கு மட்டுமே வரையறுக்கப்பட்டிருந்தது. எனினும் தற்போது விருத்தியென்பது வாழ்க்கை முழுவதும் நிகழ்கின்ற செயன்முறை எனக் கொள்ளப்பட்டு இவ் அணுகுமுறை வாழ்க்கை வட்ட அணுகுமுறை (Lifespan approach) எனப்படுகின்றது.

விருத்தி உளவியலானது ஒரு தனியாக்கப்பட்ட உளவியற் புலமாகக் கருதப்படுவதில்லை. நடத்தைப் பிறப்புரிமையியல், உடற்றொழிலியல் உளவியல், கற்றல், புலக்காட்சி, இயல்புக்கம் ஆகிய உளவியல் முழுவதிலும் நிகழ்கின்ற விருத்தியானது விருத்தி உளவியலில் விருத்தியை உண்டுபண்ணும்.

இங்கு Piaget இனுவைய அறிகை விருத்திக் கோட்பாடுகள் 15 வயதிற்குள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டுள்ள போதிலும், உளவியல் வளர்ச்சியில் அதனுடைய பங்களிப்பு மிகவும் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சமூக உளவியல்

சில உளவியலாளர்கள் எல்லா உளவியற் கூறுகளும் சமூக உளவியலே எனக் கூறுகின்றனர். ஏனெனினல் எல்லா நடத்தைகளும் சமூக சூழ்மையிலேயே நடைபெறுகின்றன. அத்துடன் ஒருவர் தனிமையில் இருந்தால் கூட அவருடைய நடத்தை ஏனையோரின் செல்வாக்கிற்கு உட்படும் என இப்பிரிவினர் கூறுகின்றனர்.

எனினும் சமூக உளவியலானது ஆளிடைப் புலக்காட்சி; ஆளிடைக் கவர்ச்சியும், நெருங்கிய தொடர்புகளும்; சார்பெண்ணங்களும், வேறுபிரித்தறிதல்களும்; சமூகத்திற்கு ஆதரவான மற்றும் எதிரான நடத்தைகள் என்பன பற்றிக் குறிப்பாகக் கருதுகின்றது.

தனியாள் வேறுபாடுகள்

உளவியலின் இப்பிரிவு பிறழ்நிலை நடத்தைகள் மற்றும் பிறழ்நிலை உளவியல் பற்றி நோக்குகின்றது. இவற்றில் பிறழ்நிலை உளவியலானது சிகிச்சை உளவியலுடன் (Clinical psychology) நெருங்கிய தொடர்புடையது.

இப்பரப்பானது முரண் மூளை நோய் (Schizophrenia), அழுத்தம் பதகளிப்பு போன்ற உள ஒழுங்குக் குலைவுகள் (Mental disorders) பற்றிக் கருதுகின்றது.

செயன்முறை அணுகுமுறைக்கும் தனிமனித அணுகுமுறைக்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள்

செயன்முறை அணுகுமுறையானது மனிதனல்லாத விலங்குகளின் பரிசோதனைப்

பயன்பாட்டை பெருமளவில் உருவாக்குவதுடன்; ஆய்வு கூடத்திற்கு வரையறுக்கப்பட்டதாக இருக்கும். அத்துடன் இவ் அணுகுமுறை எல்லா இனங் களிலும் நிகழ்கின்ற உளவியற் செயன்முறைகள் ஒத்த தன்மையுடையன என்றும்; அவ் இனங்களிற்கிடையில் ஏதாவது வேறுபாடுகள் இருப்பின் அவை அளவறி ரீதியானதாக மாத்திரமே இருக்கும் என்றும் கூறுகின்றது.

தனிமனித அணுகுமுறையானது களக் கற்கைகளின் பயன்பாட்டையும் பரிசோதனையல்லாத வேறு முறைகளின் பயன்பாட்டையும் பெருமளவில் உருவாக்குவதுடன்; மனிதனிற்கும் மனிதனல்லாத விலங்குகளிற்கும் இடையில் பண்பறி ரீதியான வேறுபாடுகள் காணப்படுவதாகவும் கருதுகின்றது.

பிரயோக உளவியல்

பல்வேறு உளவியல் ஆய்வுகளின் தொழிற்பாட்டு உளவியற் கோட்பாடுகளை அன்றாட வாழ்க்கையில் பிரயோகித்தல் பற்றிய உளவியற் கூறு பிரயோக உளவியல் எனப்படுகின்றது.

Hartley, Branthwaite ஆகியோர் பிரயோக உளவியலினை பின்வரும் நான்கு பிரிவுகளில் நோக்குகின்றனர்.

- 1) சிகிச்சை சார் பிரயோக உளவியல் (Clinical applied psychology)
- 2) கல்வி சார் பிரயோக உளவியல் (Educational applied psychology)
- 3) தொழில்சார் பிரயோக உளவியல் (Occupational psychology)
- 4) அரச சேவைகள்சார் பிரயோக உளவியல் (Government Service applied psychology)

Coolian என்பவர் இவற்றிற்கு மேலதிகமாக 4 பிரயோக உளவியற் பிரிவுகளை இனங் காட்டியிருக்கின்றார்.

- 1) குற்றவியல் சார் பிரயோக உளவியல் (Criminological applied psychology)
- 2) விளையாட்டுசார் பிரயோக உளவியல் (Sports)
- 3) சுகாதாரம்சார் பிரயோக உளவியல் (Health)
- 4) சூழல்சார் பிரயோக உளவியல் (Environmental)

பிரயோக உளவியலாளர்கள் எப்பிரிவைச் சேர்ந்தவராக இருப்பினும் அவர்களுடைய செயற்பாடுகள் பொதுவான தென்பதால்; அவர்கள் பொதுவான சில திறன்களைக் கொண்டவர்களாக இருத்தல் வேண்டுமென எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. அத்துடன் பல்வேறுபட்ட நிலைமைகளிற்கும் இத்தகைய திறன்களை பொருத்தமான முறையில் பிரயோகிக்கக் கூடியவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அந்த வகையில் பிரயோக உளவியலாளர்கள் கொண்டிருக்க வேண்டிய திறன்களாக பின்வருவன இனங் காணப்பட்டிருக்கின்றன.

1) சீர்பிரயோக விளங்குதல் வேண்டும்

பங்குபற்றினார்கள் தமது எண்ணங்களை, உணர்வுகளை, பிரச்சினைகளை வெளிப்படையாகக் கூறுவதற்கும், வெளிப்படுத்துவதற்கும், ஆழமாக ஆராய்வதற்கும் உதவுபவராகவும்; குறித்த பிரச்சினை பல்வேறு நோக்குகளில் பாண்புதற்கு உதவுபவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

2) உடனுழைப்பாளராக விளங்குதல் வேண்டும்

3) நிபுணத்துவம் உடையவராக விளங்குதல் வேண்டும்

உளவியற் கொள்கைகள் மற்றும் அவற்றின் பிரயோகம் தொடர்பான விசேட அறிவுடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

4) கருவி உருவாக்குனராக விளங்குதல் வேண்டும்

பிரச்சினை நிலைமைகளை பகுப்பாய்வு செய்வதற்கும், மதிப்பிடுவதற்கும் பொருத்தமான அளவீடுகளையும், நுட்பங்களையும் விருத்தி செய்து பயன்படுத்தும் திறன் உடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

5) சிறந்த ஆய்வாளராக விளங்குதல் வேண்டும்

கட்டுப்பாட்டுப் பரிசோதனைகளையும்; வேறு ஆய்வு முறைகளையும் தேவையான சாத்தியமான சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்தும் திறனுடையவராக இருத்தல் வேண்டும்.

6) கோட்பாட்டறிவாளராக விளங்குதல் வேண்டும்

பிரயோக உளவியலின் முடிவுகள் உளவியற் கோட்பாடுகளில் செல்வாக்குச் செலுத்துமென்பதாலும்; உளவியற் கோட்பாடுகள் பிரயோக உளவியலின் முடிவுகளில் செல்வாக்கு செலுத்துமென்பதாலும் சிறந்த கோட்பாட்டறிவாளராக விளங்குதல் வேண்டும்.

7) மாற்றத்திற்கான மூகவராக விளங்குதல் வேண்டும்

தனது செயற்பாடு பங்குபற்றினர்களில் சிறந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் பங்குபற்றினருக்கு உதவுபவராக அமைதல் வேண்டும்.

சிகிச்சை சார் பிரயோக உளவியல்

உளவியற் கொள்கைகளை மருத்துவத்துறைக்கு பிரயோகிக்கின்ற உளவியற் பிரிவு சிகிச்சை சார் பிரயோக உளவியல் எனப்படுகின்றது. சிகிச்சைசார் பிரயோக உளவியலாளர்களின் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

1) கற்றற் குறைபாடுடைய மாணவர்களிற்குதவுதல்

- 2) மூளைச் சிதைவு நோயாளிகளிற்கு உளவியற் சோதனைகளை நடாத்துதல்
- 3) நீண்ட கால உளமருத்துவ நோயாளிகளிற்கான புனர்வாழ்வுத் திட்டங்களை உருவாக்குதல்
- 4) சுயாதீனமாக வாழ்வதற்குத் தேவையான வலுவைக் கொண்டிருக்கிறார்களா என்பதை அறிவதற்காக முதுமையை மதிப்பிடல்
- 5) சிகிச்சைக்கான திட்டங்களை திட்டமிடலும், நடைமுறைப்படுத்தலும்
- 6) பிறழ்நிலை உளவியல் சார் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளல்
- 7) உளநலன் சார் கவனம் போன்றே சமூக நலன் சார் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடல்
- 8) உளவியற்துறை சார்ந்த ஏனையவர்களிற்குக் கற்பித்தல்

உளமருத்துவமானது (Psychotherapy) பொதுவாக உளமருத்துவர்களால் (Psychotherapist) மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இம் மருத்துவமானது நடத்தை சார் சிகிச்சை முறைகள் உட்பற்றாழில் சார் சிகிச்சை முறைகள் என்பவற்றில் இருந்து வேறுபட்டிருப்பதுடன் Freud இன் உள்பகுப்புக் கொள்கையிலிருந்து பெறப்பட்டதாகக் காணப்படுகின்றது.

குற்றவியல் சார் பிரயோக உளவியல்

உளவியற் கொள்கைகளை குற்றவியல் நீதித்துறைக்கு பிரயோகிக்கின்ற உளவியற் பிரிவு குற்றவியல் சார் பிரயோக உளவியல் எனப்படுகின்றது. இது செயலாய்வினை அடிப்படையாகக் கொண்டிருக்கின்ற போதும் அறிகை, விருத்தி, சமூக, சிகிச்சை உளவியற் பிரிவுகளைக் கொண்டு கட்டியெழுப்பப்பட்டதாகவும் அமைந்துள்ளது.

இதனுடைய பிரதான நோக்கமாக குற்றவியல் நடத்தை பற்றிய கற்கையும், அதனை முகாமை செய்தலும் காணப்படுகின்றது. எனினும் அண்மைக் காலமாக இவ் உளவியற் பரப்பு விரிவடைந்து செல்வதை அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக

- அறங்கூறாயுத் தெரிவு
- ஆதாரமளிக்கைச் செயன்முறைகள்
- குழந்தைச் சாட்சிகளின் மீட்டுணர்வு விருத்தி
- ஞாபக இழப்பும், ஞாபக மீள்பெறலும்
- குற்றத் தடுப்பும், முகாமை நடவடிக்கைகளும்
- விடுவிக்கப்பட்ட கைதிகளிற்கான உதவி

ஆசிய பரப்புகளில் இவ் உளவியற் பிரிவின் பிரயோகம் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது.

இதனடிப்படையில் நோக்குகையில் குற்றவியல் உளவியலாளர்கள் உளமருத்துவ மனைகள் குற்றவெறியார்ந்தோருக்கான மருத்துவமனைகள், சிறுவர் சீர்திருத்தப்பள்ளிகள், சிறைகள் போன்ற பல்வேறு இடங்களில் பரந்தளவில் செயற்படும்

வேண்டியவர்களாக உள்ளனர் என்பது தெளிவாகின்றது.

கல்வி சார் பிரயோக உளவியல்

உளவியற் கொள்கைகளை கல்வியியற் துறையில் பிரயோகிக்கின்ற உளவியலாளர்கள் கல்வி உளவியலாளர்கள் எனப்படுகின்றனர். இவர்களின் பொறுப்புக்களாக பின்வருவன இனங் காணப்பட்டுள்ளன.

- கற்றல் குறைபாடுகளை மதிப்பிடுவதற்காக உளவியற் சோதனைகளை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்தல்.
- பரிகாரக் கற்பித்தலை திட்டமிடலும், மேற்பார்வை செய்தலும்
- கற்பித்தல் முறைகள் கலைத்திட்டம், சீர்மிய முறைகள், நுட்பங்கள் தொடர்பான ஆய்வுகளை மேற்கொள்ளல்
- உடல், உள ரீதியாக வலுக்குறைந்தோர் மற்றும் பாடசாலை செல்லாத சிறுவர், வளர்ந்தோருக்கான கல்வித் திட்டங்களைத் திட்டமிடல்.
- உடல் ரீதியாக வலுக்குறைந்த, பிறழ்நிலை நடத்தை கொண்ட கற்றல் குறைபாடு கொண்ட சிறார்களிடமும், வளர்ந்தோரிடமும் அணுகும் முறை தொடர்பாக பெற்றோருக்கும், ஆசிரியருக்கும் ஆலோசனை கூறல்.
- ஆசிரியர்களுக்கான உளவியற் பயிற்சிகளை வழங்கல்.

இதே போன்று கல்வி உளவியலாளர்களின் சேவை தேவைப்படும் இடங்களாக

பின்வருவன இனங் காணப்பட்டுள்ளன.

- பாடசாலைகள்
- மருத்துவமனைகள்
- சிறார் காப்பறைகள்
- சிறார் கல்விக்கூடங்கள்
- சிறார் விடுதிகள்

தொழில் சார் பிரயோக உளவியல்

நிறுவன ரீதியான ஆளணி முகாமைத்துவத்துடன் தொடர்புடைய உளவியற் பிரிவு இதுவாகும். தொழில்சார் பிரயோக உளவியலாளர்கள் உள்சார்புச் சோதனைகள், ஆர்வச் சோதனைகள் என்பவற்றை உருவாக்கி நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம்; தொழில் சார் வழிகாட்டுணர்களாகவும்; தெரிவு செய்யப்பட்டோருக்கான பயிற்சி வழங்குணர்களாகவும் காணப்படுகின்றனர்.

இவற்றிற்கு மேலதிகமாக இவர்கள் பின்வரும் செயற்பாடுகளையும் நிறுவேற்ற வேண்டியவர்களாக உள்ளனர்.

- தொழில் தேடுநர்களை தொழிலிற்குப் பொருத்தமானவர்களாக மாற்றுவதற்குரிய பயிற்சித் திட்டங்களை வடிவமைத்தல்.

- மனித வளங்களை உச்ச அளவில் பயன்படுத்துவதற்கும்; விபத்துக்களையும் சோர்வையும் தவிர்ப்பதற்குமான உபகரணங்களையும் பொறிகளையும் உருவாக்குதல்.
- உற்பத்தித் திறனை அதிகரிப்பதற்கான வேலை நிபந்தனைகள் தொடர்பாக ஆலோசனை கூறல்.
- பல்வேறு அரசு நிறுவனங்களிற்கு அல்லது திணைக்களங்களிற்கு இடையிலான இடையற்ற தொடர்பாடல்களிற்கு உதவுதல்.
- விளம்பரங்கள், புதுவி உயர்வுகளினூடாக உற்பத்திகள், சேவைகளின் விற்பனைக்கு உதவுதல்.

மேற்கூறிய உளவியற் பிரிவுகளினதும் அவற்றினது பிரயோகங்களினதும் அடிப்படையில் நோக்குகையில் ஒரு தேசத்தின் விருத்தி அல்லது ஒரு அழிவடைந்த தேசத்தின் மீட்சி உளவியற் துறையிலேயே தங்கியுள்ளது என்பது தெளிவாகின்றது. எனவே இன்றைய கால சூழ்நிலையில் எமது தேசத்தின் மீள்நிர்மாணத்திற்காக உளவியல் மீதான அடிப்படைகளில் கவனம் செலுத்தி; உளவியற் துறையை மிகவும் வேகமாக வளர்க்க வேண்டியது எமது தலையாய கடமையாகும்

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

உணர்வு

S.Mary Tharshika
2ம் வருட கலைப்பிளவு
Point pedro

உணர்ச்சி என்பது வாழ்க்கையின் பல்வேறு நிலைகளின் போது அந்தந்த கணத்து அனுபவங்களின் பிரகாரம் பல்வேறு விதத்திலும், பருமனிலும் வெளிக்காட்டப்படும் புதிற்செயற்பாடுகள் ஆகும். ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கை வட்டத்தின் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டிலும் உணர்ச்சிகள் முக்கிய பங்கை ஆற்றுகின்றன. உணர்வுகள் புறக்கணிக்கப்படின் ஒரு மனிதனின் பிரச்சனை எதுவென ஒருபோதும் தெளிவாக தெரிய மாட்டாது. உள்ளத்தின் பேராற்றலாக பிரதிபலிக்கும் உணர்வு அறியப்பட்டு, ஒழுங்கு படுத்தப்பட்டு உரியவகையில் பிரயோசிக்கப்படுமானால் அதன் விளைவு நிச்சயம் ஒரு மனிதனின் வாழ்வின் விவக்கத்தக்க மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியே தீரும். வாழ்வில் வெற்றி பெற, மகிழ்ச்சியாய் இருக்க உணர்வின் முக்கியத்துவத்தை அறிவது அவசியம்.



வாழ்வின் வெற்றியோ, தோல்வியோ உணர்வின் வழிதான் முடிவுகள் எடுக்கப்படுகின்றன. பெருஞ்சாதனை புரிந்தவர்களை, பெருந்தலைவர்களை அவர்கள் தம் வாழ்வை ஆராய்ந்து பார்த்தோமானால் அவர்களின் பாரிய வெற்றிக்கு பின் வெறும் அறிவு மட்டுமல்ல. அவர்களின் உணர்வுகளை கையாளும் திறனும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன எனலாம்.

உணர்வுகளின் வகைகள்

உணர்வுகள் இரண்டு வகைப்படுகின்றன நேர்நிலை உணர்வுகள், எதிர்நிலை உணர்வுகள் என்பனவாகும். எனினும் இவை இவ்வாறு பிரிக்கப்பட வேண்டியவையா? என்ற கேள்வி பலரிடம் எழுகின்றது. எல்லா உணர்வுகளும் மூளையின் ஒரே பகுதியிலிருந்துதான் உருவாகின்றன. ஒவ்வொரு உணர்ச்சியும் நம் உடலிற்கும், மனதிற்குமான ஆக்கபூர்வமான ஒரு செய்தியைத் தான் சுமந்து வருகின்றன.

வலிதரும் உணர்வுகள் என்பன பெரும்பாலும் நம்வாழ்க்கை முறையில் நிகழ்த்தப்பட வேண்டிய கூடுதல் கவனத்தை வலியுறுத்தவே எழுகின்றன.

சோகம், துக்கம் போன்றவை ஓர் இழப்பை உணரச் செய்து அந்த அனுபவம் மூலம் வாழ்வின் உற்சாகத்தை, ஆக்க சக்தியை மீண்டும் எம்மில் தோன்றச் செய்கிறது. நாமே ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் உணர்வல்லாமல் தாமாகவே ஏற்படும் பய உணர்வு என்பது நாம் சந்திக்கவிருக்கும் ஆபத்திலிருந்து நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளத் தூண்டுகிறது.

நம்முள்ளே தோன்றும் உணர்ச்சிகளை இயல்பாக வெளிப்படுத்தும்போது நம் அத்தனை இயக்கங்களும் இயல்பாகவே செயல்படுகின்றன. அந்த உணர்வுகளை எப்படி அடக்குவது? எப்படி தீசை தீருப்புவது? என்ற சிந்தனையே ஒருவித அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக மூளைக்குச் செல்லும் பிராண வாயுவின் அளவு குறைந்து மூளையின் இயல்பான செயல்பாட்டை பாதிக்கின்றது. உணர்வுகள் தாழ்வானது எனக் கருதும் எண்ணமே எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாக முடிவெடுக்கும் தன்மை பாதிப்படைகின்றன.

உணர்வுகளை அடக்குவதால்...

உணர்வுகளை அடக்குவதை பெரும் சாதனையாக கருதுகின்ற சமுதாயத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். உதாரணமாக விளையாட்டு பலுனுக்காக அடம்பிடிக்கும் குழந்தையிடம் “அழாத அழுதா உன்ன மீசக்காரனிட்ட சொல்லிக் கொடுப்பேன்” (குழந்தை பயப்படும் ஒரு நபர்) எனும் மிரட்டல் இதனால் குழந்தையின் அழகை நிறுத்தப்படுகிறது.

விளைவு விழித்தசைகளை, முகத் தசைகளை சுருக்கி உதடு கடித்து, மூச்சை இழுத்துப்பிடித்து, வயிற்றுத்தசைகளை உள்ளிழுத்து தன் அழகையை, கோபத்தை, ஏமாற்றத்தை அடக்கும் செயற்பாடுகள் அரங்கேறத் தொடங்கும்.

இச் செயற்பாட்டின்போது நமது தோள்பட்டை, தாடி, இடுப்புப்பகுதி, முதுகின் அடிப்பகுதி, நெஞ்சுப்பகுதிகளின் அளவு கடந்த அழுத்தம் போன்றவற்றால் தாக்கப்படுகின்றோம். துக்கத்தில் இருக்கும்போது சிரிக்க முயற்சிக்கையில் உடலின் கீழ்ப் பாகங்களிலுள்ள தசை நார்கள் விபாதமாக சுருங்குகின்றன. உணர்ச்சிகளும் சில சமயம் அவை ஏற்படுத்தும் வலிகளும் அவற்றின் மீது அச்ச உணர்வை ஏற்படுத்துகின்றன. அதனால் அவற்றை விட்டு ஓட நினைக்கின்றோம். அதற்கு மனதை திசைதிருப்பும் முயற்சியாக சில செயல்களில் ஈடுபடுகின்றோம். அதுவே நாளடைவில் பழக்கமாகி பின் அந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகின்றோம்.

பெரும்பாலும் புகைப்பழக்கம், குடிப்பழக்கம், போதைப்பழக்கம் பயன்படுத்தல் அளவுக்கு அதிகமாக உணவுண்ணல், அளவுக்கதிகமாக வேலை செய்தல், தனிமைப்படுத்திக் கொள்ளல், ஒழுக்கமற்ற செயல்களில் ஈடுபடல் ஆகியவை பெரும்பாலும் கோபம், துக்கம் போன்ற உணர்ச்சிகளை திசைதிருப்ப ஏற்படும் பழக்கங்களாகவே தொடங்குகின்றன.

எந்தவொரு பிரச்சனைக்கும் நம் உணர்ச்சிகள் அதற்கான தீர்வை உடனடியாக வழங்க தயாராக இருக்கிறது. ஆனால் நாம் எம்மையும் எம் உணர்வுகளையும் ஏற்பதில்லை.

உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்வதால்...

உணர்வுகளை ஏற்க முடியாதவர்கள் தங்களுையே ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவர்களாகின்றார்கள். இதனால் ஒருவித வெட்கமடையும் தன்மையும், நாளடைவில் தம்மீதே வெறுப்புக் கொள்ளவும் செய்கின்றது. இவ் வெட்கமும், ஏற்றுக்கொள்ளாமையும் வாழ்வின் சரியான முடிவுகளை எடுக்க தடைக்கல்லாக அமைகின்றது.

நம் எல்லோராலும் உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ள முடியும். அவை எத்தகைய வலியுடையதாக இருப்பினும் எவ்வாறாக இருப்பினும் அவற்றை நாம் ஏற்கும்போது நம் வெறுப்புக்கள், வெட்கங்களை மறந்து நம்மை நேசிக்க தொடங்குகின்றோம். அதே காரணங்களுக்காக பிறரையும் வெறுக்காமல் ஏற்க முற்படுவோம்.

வாழ்வில் ஏற்படும் தோல்விகள், பின்னடைவுகள், ஏமாற்றங்கள் இவற்றின்போது உணர்வுகளை கையாள தெரிந்தவர் அந்த சூழ்நிலை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களிலிருந்து மீண்டும் தன் இயல்பான வாழ்க்கையை வாழவும் மேலும் உற்சாகப்படுத்தி கொள்பவராகவும் இருப்பார் என்பது பல ஆய்வுகளின், அனுபவங்களின் முடிவாகும். தன் உணர்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு உள்ளவர்களுக்கு அடுத்தவரை அவர்களின் தேவையை புரிந்து கொள்ளவும் அவர்களோடு சமூகமான உறவை ஏற்படுத்தவும் முடிகிறது. தன் உணர்வுத் திறனை வெற்றிகரமாக செயல்படுத்த தெரிந்தவர்கள், அனைவரையும் கவரும் மனிதராகவும் சிறந்த தலைவனாகவும் வாழமுடியும் என்பதில் ஐயமில்லை.

உசாத்துணை நூல்

சத்தீஸ் உணர்ச்சி அறிவாற்றல், உணர்ச்சிகளும் நடத்தைகளும்

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

“தாசி”

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




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

“நான்”

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

Registered No. QD/105/News/2010

J. S. Printers, Pandatheruppu.  JudeSan