

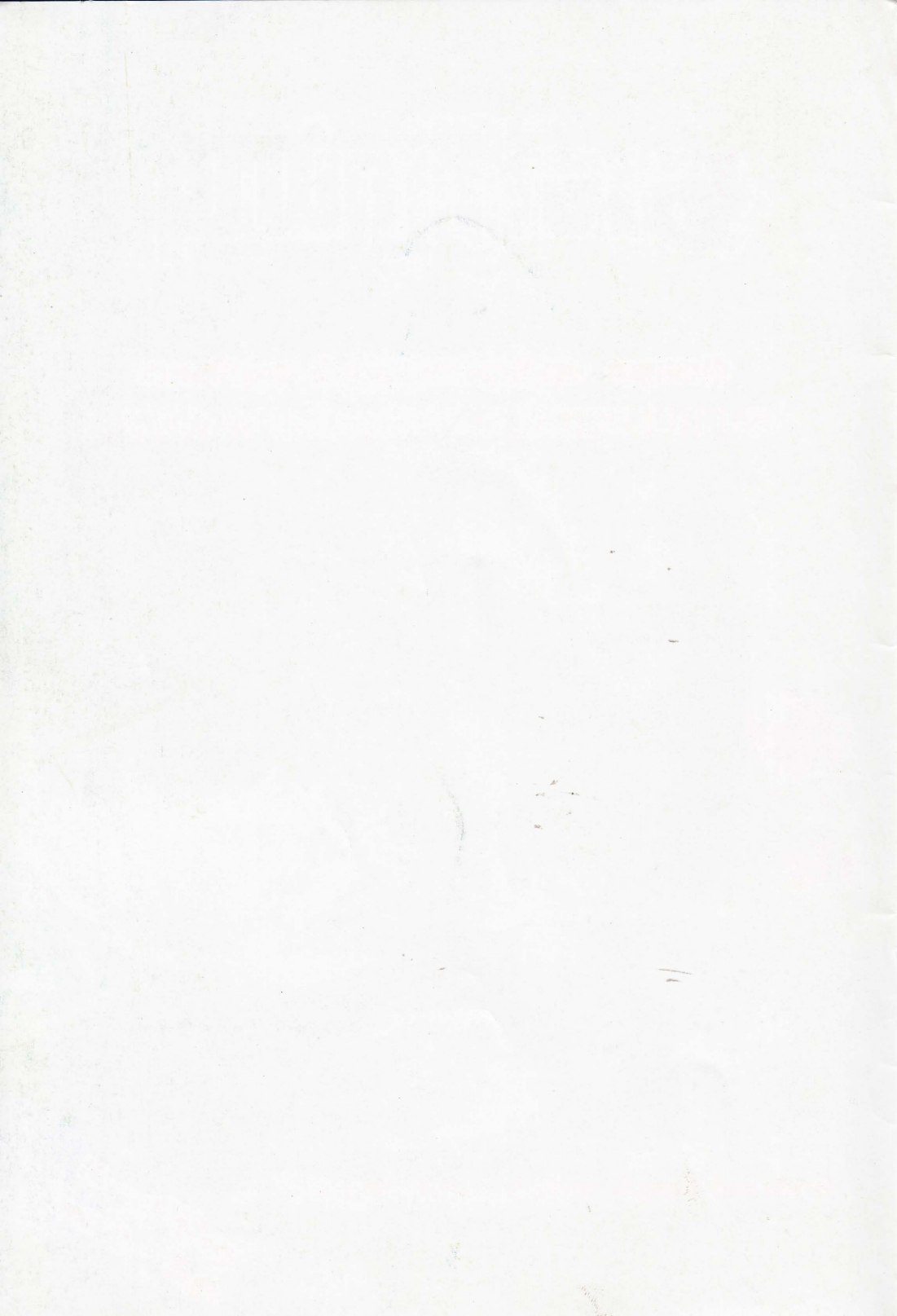
# துளிர்ப்பு

உளநல ஆற்றுப்படுத்தல் சஞ்சிகை  
PSYCHOLOGICAL COUNSELLING MAGAZINE



மாணவர்களுக்கான உளநல வழிகாட்டி

துளிர்ப்பு - 01  
ஆன் - ஆவண





## துளிர்ப்பு

உளநல ஆற்றுப்படுத்தல் சஞ்சிகை

காலாண்டிதழ்  
துளிர்ப்பு - 01

ஆனி - ஆவணி 2013

### வெளியீடு

உளநல ஆற்றுப்படுத்தல்  
மேம்பாட்டு கல்லூரி

விலை : 50/-

### ஆசிரியர்

ம.நேசராஜ் (நேசன்)  
Dip.in Counselling, Bsc, MA,  
(Counselor & Yogatherapist),  
Teacher Pethalai Vipulananda Vidyalaya,  
Valaichenai.

### தொடர்புகளுக்கு:

இல.32/12, அனுமார் வீதி,  
நொச்சிமுனை (கல்லடி),  
மட்டக்களப்பு.  
தொலைபேசி: 077 6490009  
E-mail: thulirpumagazine@yahoo.com

### அனுசரணை :

- CDF நிறுவனத்தார்

### அச்சுப்பதிப்பு

ஷெரோணி அச்சகம்  
இல. : 15, 6<sup>ம்</sup> குறுக்கு,  
சுழாவடி,  
மட்டக்களப்பு.  
தொ.பேசி: 065-2228660  
E-mail : sheroniprinters@gmail.com

## உள்ளீடு.....

பக்கம்

- \* “வெற்றிபெறத் தேவையானது” ..... 01
- \* நேர்காணல் ..... 07
- \* நாகரிகமான பழக்கங்கள் ..... 14
- \* மாணவர்களுக்கான உளநல வழிகாட்டலின் அவசியம் 20
- \* வறுமையால் தடுமாறும் கல்விப் பயணத்தின்  
வெற்றியை உறுதிசெய்யும் தன்னம்பிக்கை ..... 22
- \* விரயமாகும் நேரங்கள் ..... 25
- \* சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாப்புப்  
பெறுவோம் ..... 27
- \* ஏன்? எதற்கு? எப்படி? ..... 32
- \* மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் பரதக்கலை..... 36
- \* கற்றலை மேம்படுத்தும் செவிமடுத்தல் கலை..... 38
- \* இன்று உங்களோடு பேசும் சாதனையாளர் ..... 40
- \* மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் சூரிய நமஸ்காரம் ..... 41
- \* முதல் காதல் ..... 44

### மாணவர்களை!

#### அடுத்த துளிர்ப்பு

“ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக்கொள்வது எப்படி?”

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயிருப்பினும் உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும். அவற்றை 10.07.2013க்கு முன்னர் அஞ்சலிடுங்கள்.

## ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து...

எல்லா வலிமையும் உனக்குள்ளேயே உள்ளது.

உன்னால் எதனையும் சாதிக்க முடியும்

- சுவாமி விவேகானந்தர் -

அன்புள்ள மாணவர்களுக்கு வணக்கம்!

நான் நேசன்.

'துளிர்ப்பு' என்ற சஞ்சிகையின் ஊடாக உங்களோடு பேசுவதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இவ்வலகில் வாழும் ஒவ்வொருவரும் மாணவர்கள் தான். ஏனெனில் எப்பொழுதும் ஒரு விடயத்தைக் கற்றுக்கொண்டேயிருக்கின்றார்கள். நல்ல மனிதர்களை உருவாக்கும் முக்கியமான கருவறையாக பாடசாலையே விளங்குகின்றது. அனைவரும் இதை தாண்டி வந்தவர்கள்தான். அன்பான மாணவர்களே! உங்களுக்குள்ளே இருக்கும் சாதனையாளனை தேடிக்கண்டுபிடியுங்கள். நீங்கள் பிறந்தது வெற்றி பெறுவதற்கே தவிர தோல்விகளான காரணங்களை சொல்லி வேதனைப்படுவதற்கல்ல.

மனக்குழப்பம், பயம், பதட்டம், கவலை, கஸ்ரம், வேதனை, தோல்வி, ஏமாற்றம் என்று சொல்லி இதயத்தை காயப்படுத்தும் மனிதர்கள் கூட்டத்தில் நீங்களும் இணைந்துகொள்ள போராட வேண்டாம். சமைகளை சுகமாக்கி மனிதநேயத்தையும் வாழ்க்கை கனவுகளைத் தேடும் மாற்றத்தை விரும்பும் மனிதர்களோடு சேர்ந்து வாழ கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

மனிதப் பிறவி எடுப்பது மிகவும் அபூர்வமானது. வாழ்க்கையை ஒரு முறைதான் வாழ முடியும். அதை சிறப்பாக வாழ்வதற்கு சிந்தித்து செயல்படுங்கள். வெற்றி பெறுங்கள்.

**நன்றிகள் :**

சிசீ சஞ்சிகையை வெளியீடு செய்த உதவி

அனைத்து உள்ளாங்களுக்கும் மனமார்த்த ருணிகள்.

## “வெற்றிபெறத் தேவையானது”

மாணவர்களுக்கான உளநல வழிகாட்டி

- சுவாமி சுபாஸ்சானந்தா -

“முன்னேறிச் செல்! அளவற்ற ஆற்றல், பெரும் உஃக்கம், எதற்கும் அஞ்சாமை, அளவில்லாத பொறுமை இவையே வாழ்க்கையில் வெற்றிபெறத் தேவையானது”  
- சுவாமி விவேகானந்தர்.

ஆற்றல் இரண்டு வகை:

1. புற ஆற்றல் = உடை + உடலமைப்பு + உறவாடும் தன்மை
2. அக ஆற்றல் = தூய மனம் + தெளிவான அறிவு + உள் அமைதி

**புற ஆற்றல் = உடை + உடலமைப்பு + உறவாடும் தன்மை**

**உடை :** உங்களைப் பார்த்து மற்றவர்கள் கவரப்படுவதை விட, நீங்கள் கௌரவத்துடன் பார்க்கப்படுவது சிறந்தது அல்லவா?

**உடல் :** ஆரோக்கியமான உடல் ஆளுமைக்கு அவசியமானது குறித்த நேரத்தில் அளவான உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, அளவான வேலை இவை தேவை.

**உறவாடும் தன்மை :**

எந்தக் குறையுமற்றவர் ஒருவர் உண்டு என்றால், அவர் நல்ல உறவாடும் தன்மை உள்ளவராக இருப்பார். எப்போதும் கம்பீரமும், பணிவும் கொண்டு இருக்க வேண்டும். பேசும்போதும் மற்றவர் கண்களை அன்போடு நோக்கிப் பேசவேண்டும்.

இதை நாகரிகம் (Manners) என்றும் சொல்வர். டேபிள் மேனர்ஸ், ஸ்டேஜ் மேனர்ஸ் என்று பல மேனர்ஸ் உண்டு.

நாகரிகம் = நல்ல மனோபாவம் + ஒழுக்கம்.

எப்போதும் கம்பீரமும் பணிவும் கொண்டு இருக்க வேண்டும்.

பேசும்போது மற்றவர் கண்களை அன்போடு நோக்கி பேச வேண்டும்.

கூனிக் குறுகி இல்லாமல் உடலை நேராக வைத்திருக்க வேண்டும்.

விரைவாக நடப்பது. இனிமையாகப் பேசுவது.

சமயோசிதமாக நடத்தல். மனித நேயத்துடன் பழகுதல் இவை Manners நாகரிகம் எனப்படும். மற்றவர்களுக்காக மனதளவில் இரக்கப்படுவதைவிட, இதயபூர்வமாக உணர்ந்து செயல்படுவது உயர்வானது. பிறர் உணர்வுகளை அறிவால் புரிந்துகொள்வதை விட, இதயபூர்வமாக உணர்ந்துகொண்டு செயல்படுவது சிறப்பானது. இதுவே Manners, நாகரிகம்.

**அக ஆற்றல் = சூயமனம் + தெளிவான அறிவு + ஆன்மீக ஆற்றல்**

**மனம் :** பல காலம்காலமாக நாம் செய்த செயல்களின் அனுபவத்திலிருந்து ஓர் அறிவைப் பெறுகிறோம். அது நமது மனதில் பதிந்துள்ளது. அந்தப் பதிவுகளில் இருந்து வெளிப்படுகிற அலை வீச்சுக்களையே எண்ணம் என்கிறோம். அந்த எண்ணங்களின் தொகுப்பையே மனம் என்கிறோம். அந்தப் பதிவே மீண்டும், வாய்ப்பு கிடைத்த போதெல்லாம் செயல்புரியத் தூண்டுகிறது.

மனம் மூன்று நிலைகளில் எப்போதும் இருக்கின்றது.

1. தன்னை மறந்த நிலை.
2. கனவு, பகற்கனவு நிலை.
3. இறந்தகால, எதிர்காலத்தில் உழுவும் நிலை.

### **1. தன்னை மறந்த நிலை :**

எப்போதாவது மன ஒருமைப்பாட்டுடன் வேலை செய்யும் போதோ, இறைவழிபாட்டின் போதோதான் மனம் நிகழ்காலத்தில் இருப்பதைக் காணலாம். பொதுவாக நாம் செயல்படும்போது மனம் வேறாகவும் உடலளவில் செயல் வேறாகவும் இருப்பதைக் காணலாம். இப்படித்தான் நமது அனைத்து செயல்களும் தன்னை மறந்த நிலையில் நடந்து வருகிறது.

### **2. கனவு, பகற்கனவு நிலை**

நமது அனைத்து செயல்களும் தன்னை மறந்த நிலையில் கனவு நிலையில் பகற்கனவு நிலையில் நடந்துவருகிறது. முதலில் இந்த நிலையை மாற்றி தன் உணர்வு நிலையில் வாழ செயல்புரிய பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

“ஒரு செருப்பு தைப்பவன் அதைச் சரியாக தன் உணர்வுடன் செய்தால் அவன் இறைவனையே காணலாம்” என்கிறார் சுவாமிஜி. இப்படித்தான் முதலில் உறக்கத்தில், பகற்கனவு நிலையில் இருந்து ‘எழுதல்’ வேண்டும்.

### **3. இறந்தகால, எதிர்கால உழுவும் நிலை**

பல நேரங்களில் மனம் இறந்தகால, எதிர்காலத்தில் உழுவும் நிலையிலேயே உள்ளது. நடந்துபோனதையோ அல்லது நடக்கப் போவதிலேயோ உழுவும் நிலை இருக்கிறது. அந்த நிலையை மாற்றி நிகழ்காலத்தில் வாழ பயிற்சி செய்ய வேண்டும்.

**அக ஆற்றல் = தூயமனம் + தெளிவான அறிவு + ஆன்மீக ஆற்றல்**

1. **தூய மனம் :** விழிப்பு நிலை = மனத்தூய்மை. நாம் இந்த உடலோ, மனமோ, புத்தியோ, அகங்காரமோ அல்ல. நாம் இறை வடிவம். அதாவது விருப்பவெறுப்பற்ற நிலையில், தூய மனநிலையில், உள்ளும் புறமும் அறிந்த ஆன்ம விழிப்பு நிலையில், உணர்வு நிலையில், இருப்பதை 'விழிப்பு நிலை' என்கிறார் சுவாமிஜி. 'விழிப்பு நிலை' தன் உணர்வு நிலையினால், மனத்தூய்மை அடைதல் மூலம் ஆன்ம விழிப்படைய வேண்டும்.

2. **தெளிவான அறிவு** = மனம் - மாணவன் என்றால், அறிவு - ஆசிரியர் எனலாம். மாணவனைக் கண்டித்து நெறிப்படுத்தும் ஆசிரியர் போல், அறிவு மனதை நெறிப்படுத்த வேண்டும். தேவை இல்லாததை பார்ப்பதோ, கேட்பதோ, பேசுவதோ தேவையில்லாதது என உணர்த்துவது அறிவு. "எப்பொருள் யார் யார் வாய் கேட்பினும் அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பதிவு".  
"எப்பொருள் எத்தன்மைத்தாயினும் அப்பொருள் மெய்ப்பொருள் காண்பதறிது".

3. **ஆன்மீக ஆற்றல் = அக ஆற்றல்**

ஒரு எண்ணத்திற்கும் அடுத்த எண்ணத்திற்கும் இடையே உள்ள இடைவெளியை அதிகப்படுத்த விழிப்போடு பயிற்சி செய்தால் மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். இதுவே தியானம், யோகம் எனப்படும். இதுவே தூயமனம் எனப்படுகிறது. இதுவே மனம் விழிப்புற்ற நிலை. இதனால் ஆன்மீக ஆற்றல் உண்டாகிறது.

**மற்றொரு வழி :** எண்ணங்களை எல்லாம் இறை எண்ணமாக, ஆன்மீக எண்ணங்களாக மாற்றுவது. இறைவனைக் குறித்து பாடுவதாலோ, ஆடுவதாலோ, வணங்குவதாலோ, வழிபடுவதாலோ, அவன் திருவடி யை இடைவிடாது துதிப்பதாலோ அடையப்படும்.

உள்ளும் புறமும் அறிந்த ஆன்ம விழிப்பு நிலையில், சரியான கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்பதால் அனைத்தும் நன்மையாக நடக்கிறது.

.... எந்த வேலையையும் திட்டமிட்டு சிறப்பாகச் செய்ய முடியும். தோல்வியும் வெற்றிக்கான படிப்பினையாக அமையும்.

..... திருப்தியும், நிம்மதியும், அமைதியும் உண்டாகிறது.

.... சுயசக்தியை உணர்ந்து உற்சாகமும், புத்துணர்ச்சியும் பிறக்கிறது.



## All round development = ஆன்ம விழிப்பு நிலை

புற ஆற்றல் = உடை + உடலமைப்பு + உறவாடும் தன்மை.

அக ஆற்றல் = தூய மனம் + தெளிவான அறிவு

இவற்றைப் பயிற்சியின் மூலம் பெறும்போது ஆன்மீக ஆற்றல், விழிப்பு நிலை தானாகவே வந்தமைகிறது. அதுவே மெய்ப்பொருள் உணர்தல் ஆகிறது. இதைத்தான் all round development என்று சொல்வார்கள்.

## இறைவனோடு ஒன்றிய நிலை = Total personality development

இந்தப் பிரபஞ்சமும் அனைத்து உயிர்களும் உணர்வு மயமாக இறைவனோடு ஒன்றிய நிலையில் இருப்பதே பிரபஞ்ச உணர்வு நிலை (அனைத்து உயிர்களும் உணர்வு மயமாக, இறைவனாகக் காணுதல்) என்கிறார் சுவாமிஜி.

படிப்பில் கவனத்தையும் மன ஒருமைப்பாட்டையும் வளப்படுத்த சில குறிப்புகள்.

### 1. இடையூறுகள்.....

- \* படிக்க ஆரம்பிக்கும் முன் உங்கள் மனதிலிருந்து இவற்றை முற்றாக அகற்றிவிடுங்கள்.
- \* படிப்பதில் உங்கள் மனதைப் பாதிக்கும் விடயங்களை இந்த விபரப் பட்டியலில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
- \* 1. Cinema 2. Play 3. Friends 4. Tea or Snacks 5. Home 6. ....

### 2. பழக்கும் நேரம்

- \* தினமும் குறிப்பிட்ட நேரத்திலேயே படிக்கவும்.
- \* படிக்கும் நேரம், சரியாகப் பின்பற்றுவது மிக முக்கியம்.
- \* கடிக்காரத்தில் சரியாக ஒரு மணி நேரத்திற்கு அலாரம் வைப்புகள்.
- \* அலாரம் வைத்து ஓயும்வரை படிப்பதை நிறுத்தாதீர்கள்.

### 3. இடைவேளை கொடு

- \* இடைவேளை எடுத்துக்கொள்.
- \* 30 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை, 3 நிமிடம் சிறிது ஓய்வு ஒரு சிறந்த வழி.
- \* 90 நிமிடத்திற்கு ஒருமுறை நீண்ட ஓய்வு மிக முக்கியம்.

### 4. குறிக்கோளை முடிவு செய்துகொள்

- \* உன்னால் முடிந்த குறிக்கோளை முடிவு செய்துகொள். (எவ்வளவு பக்கம் படிப்பது, எந்தப் பிரச்சினையை எப்படி சமாளிப்பது முதலியவை)

## 5. நினைவில் நிற்பது முக்கியம்

- \* எவ்வளவு படித்தேன் என்பதை விட, எவ்வளவு நினைவில் நிற்கிறது என்பதே முக்கியம்.

## 6. சலுகை

- \* உனது குறிக்கோளை முடித்துவிட்டால், ஒரு சலுகையாக சிறிது இடைவேளைக்குப் பின் மீண்டும் உன் படிப்பைத் தொடர்க.

## 7. பழக்கும் இடம்

- \* நீ படிக்கும் இடம் அதிக தொந்தரவுகள் அற்ற இடமாக இருப்பதைப் பார்த்துக்கொள். விளையாடும் பகுதி, மக்கள் கூடும் இடம், காலியான வகுப்பறை அருகிலில்லாமல் இருப்பது நல்லது.

## 8. முன்னேற்பாடு மிக முக்கியம்

- \* முதலில் படிப்பதற்குத் தேவையானது அனைத்தும் உள்ளதா? என உறுதி செய்துகொள்வது அவசியம். முன்னேற்பாடு மிக முக்கியம்.

## 9. முன்னேற்பாடு வாழ்க்கைக்கு அவசியம்

- \* முன்னேற்பாடு மிக முக்கியம் பரீட்சைக்கு மட்டுமல்ல, தினசரி படிப்பிற்கும், வாழ்க்கைக்கும் அவசியம்.

## 10. தொந்தரவுகள் அற்ற இடமாக இருப்பதைப் பார்த்துக்கொள்

- \* டி.வி, போன், ரூம் நபர்கள், தொந்தரவற்ற, பொதுவாக தொந்தரவற்ற இடமாக இருப்பதைப் பார்த்துக்கொள்.

## 11. படிப்பை பல வகையில் செய்

- \* படிப்பைப் பல வகையில் ஆர்வப்படுத்துதல் வகையில் செய். குறிப்புகள் எடு, படங்கள், பாடல்கள் என படிப்பை பல வகையில் செய். மாறிமாறிச் செய்வதால் களைப்பு ஏற்படாது. பல படிப்பு முறைகள் அடங்கியதாக, உன் படிப்பிருக்கலாம். (உ+ம்) எழுதுவது, படிப்பது, குறிப்புகள் எடுப்பது, படங்கள், பாடல்கள் என படிப்பை பல வகையில் ஒன்று மாற்றி ஒன்று என்று மாறி மாறி செய்வதால் களைப்பு ஏற்படாது. வாழ்க்கையும் படிப்பும், விளையாட்டும் என மாறிமாறி செய். பல படிப்பு முறைகள் அடங்கியதாக உன் படிப்பு இருக்கலாம். (உ+ம்) விளையாட்டு, படிப்பு என ஒன்றுமாற்றி ஒன்று என்று மாறிமாறி செய்வதால் களைப்பு ஏற்படாது. படிப்பே விளையாட்டு. விளையாட்டே படிப்பு.

- \* படிப்பு விளையாட்டு, விளையாட்டு படிப்பு என ஒன்று மாற்றி ஒன்று என்று மாறிமாறி செய்வதால் களைப்பு ஏற்படாது.
- \* படிப்பையே விளையாட்டாகச் செய்ய முடியும்.

## 12. வாழ்க்கையும் பழப்பும்

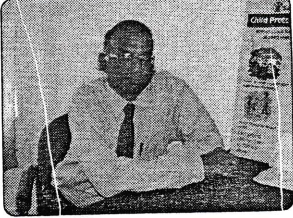
- \* உனது வாழ்க்கைக்கு ஏற்படைய கல்வியைக் கற்க.
- \* உனக்கு முன்பே தெரிந்தவற்றிற்கும் - இப்போது கற்பதற்கும் இடையே தொடர்புள்ளதாக இருக்கட்டும்.

## 13. ஒழுங்கும் கட்டுப்பாடும்

- \* போதுமான அளவு தூங்குவது, சாப்பிடுவது, உடற்பயிற்சி விளையாட்டு இவற்றைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பது.
- \* மனம் தூக்கத்தில் விழாமல் விழிப்போடு இருப்பதையும், பகற்கனவில், மந்த நிலையில் மூழ்கிவிடாமல் இருக்கவும் பார்த்துக்கொள்.
- \* வெற்றி உனதே!



## நேர்காணல் மாணவர் உளநலம்



மட்டக்களப்பு போதனா வைத்தியசாலையின்  
மாவட்ட உளநல வைத்திய நிபுணர்,  
கலாநிதி.கடம்பநாதன், MBBS, MD (Psy).  
அவர்களுடனான நேர்காணல்.



**நேர்கண்டவர் :**

மட்டக்களப்பு சர்வதேச உளவியல்சார் கற்கைகள்  
நிலையத்தின் கல்வி ஒருங்கிணைப்பாளரும் உளசமூக  
மேம்பாட்டாளருமான திரு.செ.பிரான்சிஸ், Dip.in(Psy).  
அவர்கள்.

**கேள்வி:** உள சுகாதாரம் தொடர்பான அறிவு பாடசாலையில் கல்வி பயிலும்  
மாணவர்களுக்கு எந்த வகையில் உதவுகின்றது என்று கூறுவீர்களா?

**பதில் :** உடல் சுகாதார அறிவு இருக்கின்ற அதே அளவிற்கு உள சுகாதாரம்  
பற்றிய அறிவும் தெளிவும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு இருப்பது  
மிகவும் முக்கியம்.

மாணவர்கள் மத்தியில் கல்வியுடன் இணைந்து பிரச்சினைகளை  
தீர்க்கும் ஆற்றல், உணர்வுகளை முகாமெத்துவம் செய்தல், நேரான  
சிந்தனைகள், தொடர்பாடல், உறவுகளைப் பேணுதல், போன்ற அவர்களின்  
தன்னம்பிக்கையினையும், தாங்குதிறனையும் வளர்க்கக் கூடிய  
சந்தர்ப்பங்களும் அறிவூட்டலும் அவசியமாகின்றது. இது அவர்கள்  
சுகதேகிகளாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதுடன் மற்றைய மாணவர்க  
ளுக்கும் சில வேளைகளில் பெற்றோர், உறவினர்களது ஆரோக்கியமான  
வாழ்க்கைக்கும் வழியமைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். வாழ்க்கைத்திறன்  
கல்வியில் இவை உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பினும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்  
களில் இவை கோப்பாடு சார்ந்த அறிவூட்டலினுள் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

**கேள்வி:** மாணவர்கள் மத்தியில் பொதுவாக ஏற்படக்கூடிய மனநல பிரச்சினை  
பற்றி தாங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

**பதில் :** பாடசாலை கற்றல் என்பது மேலும் மேலும் போட்டித்தன்மையுடைய  
ஒன்றாக மாறிவருகின்ற இன்றைய நிலையில் கற்றல் செயற்பாடுகள்  
மற்றும் பரீட்சைகள் மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகளவு மன

அழுத்தத்தை ஏற்படுத்துவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. பெற்றோர்களினதும் ஆசிரியர்களினதும் அளவுக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்பும் அவற்றை எவ்வாறாவது நிறைவேற்ற வேண்டும் என்ற மாணவர்களின் பேரவாவும் நன்றாகப் படிக்கக்கூடிய மாணவர்கள் மத்தியில் அவர்களின் மன நிலையைக் குழப்புவதாக சில வேளைகளில் அமைந்துவிடுகின்றது.

இந்த மன அழுத்தமே திறமையுடைய மாணவர்கள் பரீட்சையில் எதிர்பார்த்த பெறுபேறுகளை பெறவிடாது தடுப்பதையும் அவதானிக்க முடிகிறது. சில குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் இந்த மன அழுத்தமே மாணவர்கள் மத்தியில் மனநோய்கள் ஏற்படுவதற்குக் காரணமாகவும் அமைந்துவிடுகிறது.

**கேள்வி:** விருத்தி உளவியலானது மாணவர்களின் கற்றல் செயற்பாட்டில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்று கூறுங்களேன்?

**பதில் :** வினைத்திறனான கற்றலுக்கு மாணவர்களின் கல்வி அவர் தம் விருத்தி நிலைக்கு ஏற்றவாறு ஒழுங்குபடுத்தப்படல் அவசியம். ஆயினும் நடைமுறை ரீதியில் பார்க்கும் போது தற்போதுள்ள கல்வி முறைமைகள் தேர்ச்சிமிக்க மாணவர்களுக்கு கூடுதலாக உதவி செய்வதாக, உணக்கம் கொடுப்பதாக அமைந்திருக்கின்றன.

பரீட்சை முடிவுகளை மாத்திரம் வைத்து பாடசாலைகளின் தராதரத்தினை மதிப்பீடு செய்யும் மனப்பாங்கு பெற்றோர் மத்தியிலும் கல்விச் சமூகம் மத்தியிலும் அதிகரித்து வருகின்ற இன்றைய க்ஷ்நிலையில் இது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாக மாறுகின்றது. இதன் காரணமாக தேர்ச்சி குறைந்த மாணவர்களாக அடையாளம் காணப்பட்ட மாணவர்களின் மீது ஒப்பீட்டளவில் குறைவான கவனம் செலுத்தப்படும் அதேவேளை தேர்ச்சி மிகுந்த மாணவர்களின் மீது அளவுக்கு மீறிய கல்வியூட்டல் செயற்படுத்தப்படுகின்றது. எமது மனநல சேவையில் உள்ள மாணவர் ஆதரவு சாய்சாலைக்கு அழைத்து வரப்படுகின்ற மாணவர்களில் பலர் நுண்ணறிவு, கல்வித்தேர்ச்சி மிக்கவர்களாக இருப்பதுடன் அவர்களின் மனநிலை குழப்பத்துக்கு கற்றல் தொடர் பான தேவையற்ற அழுத்தங்களே பிரதான காரணமாக இருப்பதுவும் இவற்றினை நீக்கும் போது அவர்களின் கற்றல் மீண்டும் வினைத் திறனுடையதாக மாறுவதும் அவர்தம் மனதினில் மகிழ்ச்சியும், திருப்தியும் நம்பிக்கையும் மேலோங்குவதனையும் அவதானிக்க முடிந்துள்ளது.

உட்படுத்தல் கல்வி, மகிழ்வுடன் கற்றல் என்கின்ற பல முன்னேற்ற பாடான கோட்பாடுகள் கல்வி முறைமைக்குள் உள்வாங்கப்பட்டிருப்பினும் இவற்றுக்கு செயலூரு கொடுப்பது இன்னும் ஒரு பாரிய சவாலாகவே உள்ளது.

**கேள்வி:** உள வைத்தியத்துறையில் நிபுணத்துவம் பெற்று விளங்கும் நீங்கள் இன்றைய மாணவர்களின் எதிர்காலம் பற்றியும் அதில் கல்விச் சமூகத்தின் பங்கு எத்தகையதாக அமையவேண்டும் என்பது பற்றியும் குறிப்பிடுவீர்களா?

**பதில் :** மாணவர்களின் எதிர்கால வாழ்வுக்கு அடித்தளமாக அமைவது அவர்களின் கல்வி தேர்ச்சி என்பது மறுக்கமுடியாத ஒன்று. வளர்ந்து வருகின்ற நாடாகிய எங்கள் இலங்கையில் மாணவர்களின் எதிர்கால முன்னேற்றம் என்பது மாணவர்களின் கல்வி தேர்ச்சியுடன் பின்னிப்பிணைந்து இருப்பது தவிர்க்கமுடியாததாகும். வரையறுக்கப்பட்ட மேற்படிப்புக்கான வாய்ப்புக்களும், தொழில் புரிவதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் உள்ள நிலையினில் கற்றல் என்பது போட்டித்தன்மை மிக்கதாக அமைந்து விடுகின்றது. ஆயினும் கல்வி மாணவர்களுக்கு சுமையிக்கத்தாக மாறுகின்றபோது அதற்கான தீர்வு முறைகள் கல்வித் திட்டத்துக்குள் உள்வாங்கப்படவேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது. கலாசாரம், பாரம்பரிய விழுமியங்கள், சமூகப் பெறுமானங்கள் பற்றிய தெளிவும், விளக்கமும் அவற்றை பின்பற்றுவதற்கான மனப்பாங்கும் மாணவர்களின் மத்தியில் பழக்கப்படுவதை உறுதிசெய்வதற்கான செயற்பாடுகளும் அதற்கான தளங்களும் இன்றைய காலகட்டத்திற்கு மிகவும் அவசியமான ஒன்றாக நான் கருதுகின்றேன். இவற்றினை ஒழுங்கு படுத்துவதில் கல்வி சமூகம் முன்னேற்பாடான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது அண்மையில் பாடசாலை மாணவர்கள் தொடர்பாக அவதானிக்கப்பட்ட விரும்பத்தகாத சமூகப் பிறழ்வான மாற்றங்களினையும் தடுப்பதாக அமையும்.

மாணவர்களின் முன்னேற்றமானது கல்வித் தேர்ச்சியுடன் சமூகப் பொறுப்புணர்வு, பொறுப்புடைமை, சமத்துவம், பொதுநலம் பேணல் பல்வகைமைகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் போன்றவற்றை உள்ளடக்கும் போதும் அவர்களின் புரிந்துணர்வு, தாங்குதிறன், ஆக்கத்திறன் என்பவற்றினை மேம்படுத்துவதாகவும் அமைகின்ற போதும் குறிப்பிட்ட மாணவரின் எதிர்காலம் மாத்திரம் அல்லாது அவர் சார்ந்த சமூகத்தின் அபிவிருத்திக்கும் வழிவகை செய்வதாக அமையும்.

**கேள்வி:** தொடர்புசாதனங்கள் மற்றும் ஊடகங்கள் மாணவர்களின் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன?

**பதில் :** இன்றைய சமூகத்தில் தொடர்புசாதனங்களின் பாவனையும் ஊடகங்களும் பல்வகையான அறிவுத் தேடல்களுக்கும், ஆக்கச் செயற்பாடுகளுக்கும், செய்திப்பரிமாற்றங்களுக்கும் வழிசெய்வதாக இருக்கின்றது. மாணவர்கள் ஊடகங்களை எந்த வகையில் பாவிப்பதற்காக வழிப்படுத்தப்படுகின்றார்கள், எவற்றுக்காக பாவிக்கின்றார்கள் என்பதிலேயே ஊடகங்களின் தாக்கம் அம் மாணவருக்கு நன்மை செய்வதாக அமைகின்றதா? தீமை பயப்பதாக அமைகின்றதா? என்பதைத் தீர்மானிக்கின்றது. ஆகவே, மாணவர்களின் வளர்ச்சியில் ஊடகங்களின் செல்வாக்கு அதிகமாக உள்ளபோதிலும் இந்த செல்வாக்கினை ஆரோக்கியமான போக்கின் பக்கம் நகர்த்துவது அந்த குறிப்பிட்ட மாணவரில் மட்டுமல்ல, அவரது சகபாடிகள், பெற்றோர், ஊடகவியலாளர்கள் அனைவரதும் பொறுப்பாகும்.

ஊடகங்களில் வரும் விடயங்களை மாணவருக்கு பிரயோசனம் மிக்கதாக உறுதிப்படுத்துகின்ற பாரிய பொறுப்பு ஊடகவியலாளர்களை சார்ந்திருப்பினும் அந்தத் தகவல்களை விமர்சன ரீதியாக நோக்குகின்ற ஆற்றலை மாணவர்கள் மத்தியில் பழக்கப்படுத்துதல் ஆரோக்கியமான போக்கை மேலும் உறுதி செய்வதாக அமையும்.

**கேள்வி:** மாணவர்கள் கல்மடமான பாடவேளைகளிலும் வீட்டு வேலைகளைப் பூர்த்தி செய்யாதபோதும், அவர்களுக்கு உடல் உபாதைகள் அல்லது சுகவீனங்கள் ஏற்படுவது மெய்ப்பாட்டு நோயின் வெளிப்பாடு என்று சொல்லப்படுகின்றது. அதுபற்றித் தெளிவுபடுத்துக?

**பதில் :** உளவியல் தாக்கங்கள் உடல் நோய்களாக வெளிக்காட்டப்படுவது மெய்ப்பாடு என்று சொல்லப்படுகின்றது. அதிக நேரம் படித்துக்கொண்டிருக்கும் போதும் வேலைப்பழு அதிகரிக்கின்ற போதும் தலையிடி ஏற்படுவதனை இதற்கு ஒரு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். இது ஒரு நோய் அல்ல. ஆயினும் தொடர்ச்சியாக நிலவுகின்ற உளத் தாக்கங்கள் காரணமாக ஒரு சிலரில் இந்த உடல் அறிகுறிகள் தொடர்ந்து அவர்களின் நாளாந்த செயற்பாட்டினைப் பாதிக்கின்றபோது அது மெய்ப்பாட்டு நோயாகப் பரிணமிக்கின்றது.

ஆகவே, எந்தவொரு மாணவனும் குறிப்பிட்ட உடல் அறிகுறியை தொடர்ச்சியாக வெளிப்படுத்துவாராயின் (குலைவலி, காய்ச்சல், வாந்தி)

அவர் வைத்திய உதவியை பெற்றுக்கொள்வதற்கு அவரையும் அவரது பெற்றோரையும் வழிப்படுத்துவது முக்கியமானது. பல்வேறுபட்ட உடல்நோய்கள் மன அழுத்தம் சுவடிய சந்தர்ப்பங்களின் முதன் முறையாக வெளித்தெரிவதுடன் அந்த அறிகுறிகளின் தீவிரமும் அதிகரிப்பது அறியப்பட்டுள்ளது.

ஒருசில சிறுவர்களில் இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் எந்தவொரு உடல்நோயும் அடையாளம் காணப்படாதவிடத்து தொடர்ச்சியாக அவ் அறிகுறிகளை அவர்கள் வெளிப்படுத்தும்போது அவர்தம் வாழ்க்கையில், ஏதோ ஒரு உளவியல் ரீதியான தாக்கம் இருப்பதும் சாத்தியமாகலாம்.

உண்மையில் மிகவும் குறைவான சிறுவர்களே இவ்வாறான நோய் அறிகுறிகளைத் தமது பொறுப்புக்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கான உத்தியாகவும், மற்றவர் தம் அவதானத்தைப் பெறுவதற்காகவும் பாவிக்கின்றனர். ஆகவே, இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் பாடசாலையில் உள்ள உளவளத் துணையாளருக்கோ, அல்லது பாடசாலையில் தொடர்பில் இருக்கின்ற சுகாதாரத் துறை உத்தியோகத்தருடனோ அல்லது அண்மையில் உள்ள வைத்தியருக்கோ பரிந்துரை செய்வது முதலாவதாக கைக்கொள்ள வேண்டிய பாதுகாப்பு ஏற்பாடாக அமையும்.

**கேள்வி:** பரீட்சையில் தோல்வி, காதல் தோல்வி மற்றும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் போது மாணவர்கள் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இது ஒரு உளவியல் பிரச்சினையா? இப்படியானவர்களுக்கு நீங்கள் கூற விரும்புவது என்ன?

**பதில் :** தற்கொலை முயற்சிகளுக்குக் காரணமாக அமைவது வெறுமனே உளவியல் பிரச்சினைகள் அல்ல. மாறாக சமூகம் மற்றும் பொருளா தாரக் காரணங்களும் இதன் பின்னணியில் இருக்கின்றன.

மட்டக்களப்பு வைத்தியசாலையில் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டு அனுமதிக்கப்பட்டவர்களை வைத்து மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வொன்றில் இவர்களில் 3 வீதமானவர்களுக்கு மட்டுமே மனநோய்கள் இருப்பது கண்டறியப்பட்டது. தற்கொலை முயற்சி மேற்கொண்டவர்களில் 75 வீதமானவர்கள் 20 வயதுக்குக் குறைந்தவர்களாவர். ஆயினும் இந்த வயதினரில் எந்த வகையான மனநோய்களும் இருக்கவில்லை.

பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பங்களில் நிலவுகின்ற இயக்கப் பாட்டு பிறழ்வுகள் குறிப்பாக இல்லத்து வன்முறை, கற்றல் தொடர்பான



அழுத்தங்கள், உறவுச் சிக்கல்கள் உள்ளிட்ட பிரச்சினைகளை அதிகம் தொடர்புபட்டதாக இருப்பது அடையாளம் காணப்பட்டது.

பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகள் முரண்பாடுகளை எதிர்கொண்ட ஒரு சமூகம் மீள அபிவிருத்திக்குத் தன்னைத் தயார் செய்கின்றபோது அது சவால்மிக்க; ஒன்றாக அமைகின்றது. இந்த சவால்களை முகம் கொட்டுப் பதற்கான தாங்குதிறன் அவர்களிடம் இல்லாதபோதும் வாழ்க்கையைப் பற்றிய நிச்சயமின்மை நிலவுகின்றபோதும் தற்கொலை எண்ணம் ஏற்படுகின்றமை இலகுவாக்கப்படுகின்றது.

தற்கொலை எண்ணங்களை மிரட்டுதலாகப் பாவிப்பதும் (எனக்கு இதற்கு அனுமதி அளிக்காவிடின், எனக்கு இதனை வேண்டித் தரவிடின் நான் செத்துப்போய்விடுவேன்) அவற்றினைச் செய்வதாகப் பாவனை காட்டுவதும் இவர்களின் குடும்பங்களின் மத்தியில் காணப்பட்டமை இவர்களுடனான உரையாடலினூடு கண்டறியப்பட்டது. இப்படியான ஒரு சூழ்நிலையில் துரதிஷ்டவசமாக தற்கொலை முயற்சிகள் சாதாரணப்படுத்தப்படுவதும், அவை பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய வழியாக பொதுமைப்படுத்தப்படலும் ஏற்படுகின்றது. ஆகவே, வாழ்க்கையின் இருப்பினைத் தெளிவுபடுத்தக்கூடிய விடயதானங்களை அறிந்துகொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதும், எதிர்பாராத உணர்வுகளை (கோபம், ஏமாற்றம், விரக்தி, வெறுமை) கையாள்வதற்கான ஆற்றல்களை வளர்ப்பதற்கு உதவி செய்வதும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான முறைமைகளை அவர்கள் மத்தியில் பழக்கப்படுத்துவதும் மாணவர்களை இந்த அழிவுப் போக்கினுள் பிரவேசிக்கமுடியாது தடுக்கும்.

**கேள்வி:** மாணவர்களின் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஞாபகசக்தி ஒரு குறைபாடாக உள்ளது. இவ்வாறானவர்களுக்கு தாங்கள் என்ன கூற விரும்புகிறீர்கள்?

**பதில் :** தமது சிறார்கள் தொடர்பான பிரதான பிரச்சினையாக பெரும்பாலான பெற்றோரால் முன் வைக்கப்படும் அறிகுறி இந்த ஞாபக மறதியாகும். பொதுவாகப் பார்க்கும்போது நடந்த சந்தர்ப்பங்களை அல்லது அவர் கற்றவற்றை முழுமையாக மறப்பதென்பதோ முழுமையாக ஞாபகம் வைத்திருப்பதென்பதோ முடியாத காரியம் மட்டுமல்ல, வாழ்க்கைக்கு தேவையற்ற விடயமும் கூட, இவற்றுக்கு மாணவர்களின் கல்விச் செயற்பாடும், அதன்போது ஏற்படும் ஞாபக மறதியும் விதிவிலக்காக முடியாது. கல்வி சம்பந்தமான ஞாபக மறதிக்கு அவதானக் குறைவும்,

குறைவான பயிற்சிகளும் பெரும்பாலும் காரணமாக அமைகின்றன. மற்றும் பெற்றோரின், மற்றும் சில மாணவர்களின் ஞாபகம் தொடர்பான அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புக்களே ஞாபக மறதி ஏற்பட்டதாக எண்ணி தேவையற்று கவலைப்படுகின்ற நிலையினைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

படிப்பதில் தேவையானவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதும், ஞாபகத்திலுள்ள அவசியமானவற்றை பரீட்சைக்கு விடையாக அளிப்பது என்பதும் மாணவர்கள் தாமாகவே வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய ஒரு ஆற்றலாகும். மாணவர் தாம் படித்தவற்றை மீண்டும் எழுதிப் பார்ப்பதும், தாம் எல்லாவற்றினையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பது என்பதை ஓரளவிற்கு உறுதிப்படுத்துகின்ற உத்தியாக அமையும்.

**கேள்வி:** மாணவர் மத்தியில் எதிர்கால இலட்சியங்கள் எவ்வாறு தோற்றம் பெறுகின்றன. இதற்கு கல்விச் சமூகம் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

**பதில் :** மாணவர் பருவத்தைப் பொறுத்தவரையில் வாழ்க்கை இலட்சியங்கள் மாறுபட்டுச் செல்கின்ற ஒரு நிலைமையே காணப்படுகின்றது. அந்தந்தக் காலகட்டங்களில் ஏற்படுகின்ற அனுபவங்களோடும், அவர்கள் அவதானிக்கின்ற மாதிரி நபர்களை (Role models) அவர்களை மையமாகக் கொண்டும் இந்த மாற்றங்கள் நடப்பதும் தவிர்க்க முடியாதது மட்டுமல்ல ஆரோக்கியமானதும் கூட, தொடர்ச்சியான காலவோட்டத்தில் தமது தகைமைகளை, ஆற்றல்களை மையமாகக் கொண்டு இலக்குகள் தெரிவுசெய்யப்படுகின்றபோது அவை ஒப்பீட்டளவில் உறுதித்தன்மை கூடியனவாக அமைகின்றன. ஆகவே, குறுகிய கால , இடைக்கால, நீண்டகாலக் குறிக்கோள்கள் பற்றி மாணவர்கள் சிந்திப்பதற்காக சந்தர்ப்பங்களைக் கொடுப்பதும், குறிக்கோள்கள் மாற்றம்பெறுகின்ற போக்கினைப் பற்றிய தெளிவுபடுத்தலும், அளவுக்கதிகமான எதிர்பார்ப்புக்களும் மாணவர்கள் சிக்குவதைத் தவிர்ப்பதுடன் ஆரோக்கியமான சிறிய குறிக்கோள்களின் ஊடாக அவர்களின் ஆற்றல், வசதிகளுக்கேற்ப ஒரு ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்தைத் திட்டமிடுவதற்கு மாணவர்களுக்கு உதவியாக அமையும்.

“உளமதை அறிந்து சுகமது வளரவும் உணர்வுப்பகிர்வால் உறவுகள் உயரவும் உன்னத இலட்சியங்கள் உருவாகவும், உயர்கல்விச் சமூகம் உதவிட வேண்டும். மாணவர் மனதில் ஆற்றல்களை வளர்த்திட, மகிழ்ச்சி மலர்ந்திட - நல் மாண்புகள் உயர்ந்திட நாம் எல்லோரும் அவர்க்கு உறுதுணையாவோம்.”

## நாகரிகமான பழக்கங்கள்

- அருட்பணியாளர் இராசேந்திரம் ஸ்ரீனி -  
(M.Sc.Guidance & Counselling)

### வயது இடங்களில்

1. பண்போடும் நாகரிகமாகவும் நடந்து கொள்ளவும்.
2. சுயநலத்தைத் தவிர்க்க பிறர் நலத்தைக் கருத்திற்கொண்டு நடக்கவும்.
3. சத்தமாகக் கதைப்பதைத் தவிர்த்து, அருகில், அல்லது முன்னுள்ளவருக்கு மாத்திரம் கேட்கக்கூடியதாக உரையாடவும்.

### பிறர் பிரக்தியேகத்தை மதித்தல்

1. எவருடைய கடிதம், டயரியை இரகசியமாகப் படிக்க விரும்புவது அல்லது கடிதம் யாரிடமிருந்து வந்தது எனக் கேட்பது நல்ல பழக்கம் அல்ல.
2. பிறர் தொலைபேசியிலுள்ள இலக்கங்களை அவர்கள் அனுமதியின்றி எடுத்துப் பார்ப்பது நல்லதல்ல.
3. பிறரின் தொலைபேசியிலுள்ள குறுஞ் செய்தியைப் பார்க்க முயலக்கூடாது.
4. பிறர் தொலைபேசியில் கதைத்துக்கொண்டிருக்கும் போது கேட்காத தூரத்தில் சென்று நிற்கவும். அவர்கள் நிற்குமாறு கேட்டால் நிக்கலாம்.
5. ஒருவர் தொலைபேசியில் கதைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது ஒட்டுக்கேட்பதோ, இரகசியமாக ஒலிப்பதிவு செய்வதோ நல்லதல்ல. இரகசியமாக பதிவு செய்வதும் சட்டவிரோதமானதும் கூட.
6. முன்பின் தெரியாதவர்களிடமிருந்து வீண் அழைப்புக்கள் வந்தால் அதை உடனடியாக நிறுத்திவிட வேண்டும்.
7. பிறரின் அனுமதியின்றி அவர்களைப் படம்பிடிக்கக்கூடாது.
8. பிறரின், வாங்கி, பண, சொத்து விபரங்களை அறிய முயல்வது நல்லதல்ல.
9. அடுத்தவர் வீட்டில் வந்துபோவோர் பற்றி வீணாக அறிய முயல்வது நல்லதல்ல.
10. அடுத்தவர் வீட்டு யன்னல் ஊடாக உள்ளே பார்ப்பது நல்லதல்ல.
11. ஒருவரின் அறைக்குள் நுழையும்முன் கதவைத்தட்டி அவர்களின் அனுமதி கிடைத்த பின்பே செல்ல வேண்டும். வெளியேறும்போது கதவைப் பூட்டிச் செல்லவும்.

### வதாழில் ரீதியானவை

1. பிறரின் சம்பளம், பெண்களின் வயது என்பனவற்றைக் கேட்கக்கூடாது.
2. பிறருக்கே பதவி உயர்வு, பயிற்சி வாய்ப்பு என்பன இருக்கும்போது அதை குறுக்குவழியில் பெற முயற்சிக்கக்கூடாது.

3. தொழில் இடத்தில் பிறர் பற்றியோ, அல்லது தொழில் கொள்ளுனர் பற்றியோ குறைகூறித் திரிவது நல்ல பண்பல்ல.

### அன்பளிப்பு

1. அன்பளிப்புத் தருவோருக்கு நன்றி காட்டுவது நல்லது.
2. அன்பளிப்புப் பொருட்களின் விலையைக் கேட்பது நல்லதல்ல.
3. அன்பளிப்புப் பொருள்பற்றி குறை கூறக் கூடாது.

### பிறரின் நேரத்தை மதிக்கல்

1. ஒரு விடயத்திற்கு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு செல்வது அவரையும், அவரது நேரத்தையும் மதிக்கும் செயலாகும்.
2. ஒருவரைச் சந்திப்பதற்கு ஒழுங்குசெய்து போகமுடியாவிட்டால், முன்னறிவித்தல் கொடுப்பதோடு, பிறிதொரு நேரத்தை அறிவிக்கவும்.
3. உங்களால் செய்யக்கூடிய காரியங்களை பிறரிடம் கொடுத்து கஷ்டப்படுத்தக் கூடாது.
4. அவசர விடயமாக இருந்தாலன்றி. முக்கிய பணியில் இருப்போரைச் சந்திப்பதாயின் முன்னொழுங்கு செய்து செல்வதே நல்ல பண்பு.
5. வைத்தியர், ஆசிரியர், மதகுரு..... போன்றோரின் சேவையைப் பெற பலர் விரும்புவதால் அவர்கள் ஏதாவது அலுவலாக வந்தால் காத்திருக்க வைக்காது முன்னுரிமை கொடு.

### பிறர் வாகனங்கள்

1. பிறர் வாகனங்களை அவர்கள் அனுமதியின்றி தொடவோ பாவிக்கவோ கூடாது. எதிர்பாராத அவசர தேவைக்குப் பாவித்திருந்தால் உரியவருக்கு அறிவிக்கவும்.
2. பிறரின் வாகனங்களைச் சொந்த வாகனம் போல் பாவிக்கவும்.
3. பிறரின் வாகனத்தைப் பாவித்தால் கொடுக்கும்போது நல்ல நிலையினைக் கொடுக்கவும். பழுதடைந்தால் திருத்திக்கொடுக்கவும்.
4. சிறு சேதம் ஏற்பட்டாலும் உரியவருக்கு அறிவித்தபின் திருத்திக் கொடுக்கவும்.
5. பிறரின் வாகனத்தைச் சேதப்படுத்துவது நல்ல பண்பல்ல.
6. எரிபொருள் பாவிப்பதற்கு ஏற்ப நிரப்பவும்.
7. வாகனத்தைப் பாவித்து முடித்தபின் தாமதிக்காது உரியவரிடம் ஒப்படைக்கவும்.

### வாகனங்களில் பயணம் செய்யும்போது

1. அருகில் இருப்பவரோடு அமைதியாகக் கதைக்கவும்.
2. வயோதிபர், கற்பிணிப்பெண்கள், உடல்நலம் குன்றியோர் நீண்டநேரம் நின்று பயணம் செய்து களைப்போருக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்.

3. பிறரின் பொருட்களைக் கண்டெடுத்தால் உரியவரிடம் ஒப்படைக்க முயற்சிக்கவும். இல்லாவிடில், சாரதி அல்லது நடத்துனர் அல்லது பொலிசாரிடம் ஒப்படைக்கவும்.
4. பாலியல் ரீதியான நடத்தைகளினால் பிறருக்கு துன்பம் விளைவிப்பதை விலக்கவும்.
5. வாகனத்தில் பயணம் செய்யும்போது எச்சில் துப்பல், பொருட்கள் எறிதல் என்பன தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

#### **வாகனம் ஓட்டிச் செல்லும்போது**

1. சிறியரக வாகனங்கள், பாதசாரிகளுக்கு முன்னுரிமை கொடுக்கவும்.
2. வீதியில் செல்வோரின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தி நடந்துகொள்ளவும்.
3. பிறருக்கு இடைஞ்சல் ஏற்படும் வகையில் நிறுத்திவிட்டுச் செல்லக்கூடாது.

#### **அமைதி பேணல்**

1. அடுத்திருப்போரின் உடல் ஓய்வு, உறக்கம், மன அமைதி என்பனவற்றை.. கருத்திற்கொண்டு உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்தாருக்கும் மாத்திரம் கேட்கக்கூடியதாகப் பயன்படுத்தவும். கொண்டாட்ட நாட்களிலும், பிறர் இத்தகைய தேவையைக் கருத்திற்கொண்டு களியாட்டங்களை இரவு 10 அல்லது 10.30 மணிக்குப் பின் தவிர்க்கவும். கோயில் விழாக்களின்போது இதனைக் கருத்திற்கொள்வது முக்கியம்.

#### **திரைப்படம் அல்லது தொலைக்காட்சியைப் பார்க்கும்போது**

1. கதை முன்பே தெரிந்திருந்தால் அதுபற்றிக் கதைத்து மற்றவர்களைக் குழப்பக் கூடாது.
2. அவர்கள் அதைப் பார்ப்பதற்கு இடையூறான எதையும் செய்யக்கூடாது.

#### **சாப்பிடும்போது**

1. உணவில் முன் ஆசீர் வேண்டி ஜெபிப்பதும் உண்டபின் கடவுளுக்கு நன்றி கூறுவதும் நல்லது.
2. வாய்க்குள் உணவு, அல்லது குடிபானத்தை வைத்துக்கொண்டு கதைக்கக் கூடாது.
3. வாயை மூடிச் சாப்பிடுவதே நல்ல பழக்கம். சத்தம்போட்டுச் சாப்பிடுவது நல்ல பழக்கமல்ல.
4. சாப்பிடும்போது வாய்க்குள் கை வைத்தல், கை சூப்பல், காறி உமிழ்தல் அல்லது காறி விழுங்குதலைத் தவிர்க்கவும்.
5. சாப்பிடும்போது தடிமன் என்றால் வெளியே தூரமாக சென்று சளி சீறவும்.

6. தும்மல் வந்தால் எழுந்து வெளியே தும்மவும். தவிர்க்க முடியாவிட்டால் கைக்குட்டையை வாயில் வைத்துத் தும்மலாம். இல்லாதவிடத்து கை வைத்துத் தும்மி உணவுப்பொருட்களில் கிருமிகள் வீழ்வதைத் தடுக்கலாம்.
7. முள் தொண்டைக்குள் போனால், அல்லது விக்கினாலன்றி வாய்க்குள் கை வைத்துப் பொருள் எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
8. சாப்பிடும் கையால் கறி, அல்லது வேறு பொருட்களை எடுப்பதைத் தவிர்க்கவும்.
9. சாப்பிடும் கோப்பைக்குள் உள்ளவற்றை திரும்ப எடுத்து சோற்று அல்லது கறிப் பாத்திரத்தில் மீள்ப் போடுவதைத் தவிர்க்கவும்.

### பிறரோடு சாப்பிடும்போது

1. அடுத்துள்ளவர் முதலில் உணவை எடுக்குமாறு கொடுக்கவும்.
2. அடுத்துள்ளவரின் தேவைகளையும் அறிந்து அனுமதியுடன் அவருக்குத் தேவையானவற்றை எடுத்துக் கொடுக்கவும்.
3. சாப்பிடும் எவரது தலைக்கு மேலாக எதையும் எடுக்கவோ, கொடுக்கவோ கூடாது.
4. மிகமிக அவசியமாக போகவேண்டி இருந்தாலன்றி, மற்றவர்(கள்) சாப்பிட்ட முடிக்கும் வரை அவரோடு அமர்ந்திருக்கவும்.
5. ஒருவர் அழைத்திருந்தாலன்றி, பலர் சேர்ந்து உண்ணும்போது செலவை அனைவரும் பகிர்ந்துகொள்வதே நல்ல பழக்கம்.
6. விருந்துக்குப் பிறர் வந்திருக்கும்போது வீட்டாரைப் பேசுவது, கண்டிப்பது தமது வருகை விரும்பப்படாத ஒன்றென்றே அபிப்பிராயத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

### நற்பண்புகளைக் கதைத்தல், பாராட்டல்

1. பிறரின் நல்லவைகளை, சாதனைகளை, திறமைகளை அடையாளம் காண்பதும், காண்பதை நல்ல முறையில் பாராட்டுவதும் நல்ல பண்பு. பொறாமைச் செயல்களைத் தவிர்க்கவும்.

### நேர்மை

1. கொடுக்கல் வாங்கலில் நேர்மையைப் பேணுவது நீண்டகாலத்திற்கு நன்மையளிக்கும் நற்பெயர் பண இலாபத்தைவிட மேலானது.
2. மிக மிக அவசியம் என்றாலன்றி கடன்வாங்கக் கூடாது. வாங்கிய கடனை கூறிய நேரத்தில் திருப்பிக் கொடுக்க வேண்டும். கொடுக்க முடியாவிட்டால் தாமதத்திற்கான காரணத்தை விளக்கி இன்னொரு தவணை கூறி கொடுத்துவிடவும்.
3. கடன் கொடுத்தவர்களுக்குத் துன்பம் கொடுப்பது நன்றிகெட்ட தனம்.

4. பதவி, செல்வாக்கு என்பனவற்றைப் பயன்படுத்தி வாங்கிய கடனைத் திருப்பிக் கொடுப்பதை விலக்குவது நற்பெயரைக் கெடுக்கும்.
5. உள்ளொன்று வைத்து புறமொன்று பேசுவது நம்பகத் தன்மையைக் கெடுக்கும்.
6. செலவுக்குப் பணம் பெற்றால் கணக்கு விபரம் ஒப்படைத்து மீதியை ஒப்படைப்பது நல்ல பண்பு.
7. இரவல் பெற்ற பொருட்களை உரிய நேரத்தில் திருப்பிக்கொடு.
8. நம்பிப் பொருள் பணத்தை செலவுக்கு ஒப்படைத்தவர்களுக்கு துரோகம் செய்யாதே.
9. பொதுப்பொருளை வீண் விரயம் செய்யாதே.

#### **நன்றி காட்டல்**

1. உதவி செய்தவர்களுக்கு நன்றியாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

#### **பெரியோர் முன் நடத்தல்**

1. பெரியோர் எழுந்து நிற்கும்போது எழுந்து நிற்பதே நல்லது.
2. பெரியவர் ஒருவர் ஒரு பொருளைச் சுமக்கும்போது அவருக்கு உதவி புரிவதே நல்லது.
3. பெரியவர் அல்லது இன்னொருவர் பொருளை விழுத்திவிட்டால் பொருளை எடுத்துக்கொடுப்பது நல்ல பண்பு.
4. பெரியோருடன் எப்போதும் மரியாதையாகக் கதைப்பதே நல்லது.
5. இருந்துகொண்டிருந்தால் பெரியோர் வரும்போது எழுந்து நிற்பதே நல்லது.
6. தொப்பி போட்டிருந்தால் பெரியோர் முன் கழற்றி வைக்க வேண்டும்.
7. பெரியோர் முன் புகைத்தல் கூடாது.

#### **இரகசியம் பேணல்**

1. ஒருவர் பகிர்ந்த இரகசியத்தை அவருடனான உறவு முறிந்தபின்பும் வெளியிடாது காக்க வேண்டும்.

#### **இறந்தோர் பற்றி**

1. இறந்த ஒருவரின் குறைகளைக் கதைப்பது பண்பல்ல.
2. இறந்த வீட்டாருக்கு உதவி புரிவது நல்ல பண்பு.

#### **சுத்தம் பேணல்**

1. உடைகளைச் சுத்தமாக அணிதல், உடலைச் சுத்தமாக வைத்திருத்தல் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு மட்டுமல்ல, நல்லுறவுக்கும் சாதகமானது.
2. உடல் துர்நாற்றத்தை நீக்க ஆவண செய்யவும்.

3. வாழும் வீடு, தொழிலிடம், பொது இடங்கள் என்பனவற்றைச் சுத்தமாக வைத்திருக்கவும்.
4. குப்பை காணப்பட்டால் அதை எடுத்து உரிய இடத்தில் அப்புறப்படுத்துவது நல்ல பண்பு.

### பிறர் நலம் பேணல்

1. நடந்துசெல்லும்போது குறுக்கே தடையாக இருப்பனவற்றை நீக்கிவிட்டுச் செல்வது நல்ல பண்பு.
2. அடுத்தவர் வளவுக்குள் அனுமதியின்றி நுழைவது, எதையும் எடுப்பது, அதனுள் வேறு எதுவும் செய்வது நல்லதல்ல.
3. பலருக்கும் பயன்படும் ஒன்றைச் சேதப்படுத்தல், அழித்தல் நல்ல பண்பல்ல.
4. பொதுக் கட்டடங்களின் சுவர்களில் எழுதுதல், கறுப்புப் பெயிண்ட் ஊற்றல், தார் தெளித்தல் நல்ல பண்பல்ல. அனுமதியற்ற விளம்பரங்கள், நோட்டீஸ் என்பன ஒட்டுதல் தவறானது.
5. பொது வீதிகளில் வீட்டுப் பொருட்களை வைத்திருந்து பயணிப்போருக்கு இடைஞ்சல் விளைவிக்கக்கூடாது.
6. பிறர் பத்திரிகை படிக்கும்போது அவருக்கு இடையூறு விளைவிக்காது வாசிக்கலாம்.
7. பிறருடைய அல்லது பொதுப் புத்தகங்களை உனது உடைமையாக்காதே. அதிலுள்ள பக்கங்களை வெட்டி எடுக்காதே.
8. பிறருடைய புத்தகத்தில் அவருடைய அனுமதியின்றி எதையும் எழுதாதே.
9. தாராள மனம் காண்பிப்போருக்கு நப்பித்தனம் காட்டாதே.

**வாழ்க்கையை நெளிவாக நெரிந்து கொண்டவர்களுக்கு  
பிரச்சனை என்பேற இருக்காது.**



## மாணவர்களுக்கான உளநல வழிகாட்டலின் அவசியம்

-திரு. K. மகேசுவரன்-

அதிபர்,  
மட்/ சிவானந்த வித்தியாலயம் தேசிய பாடசாலை  
கல்லடி, உப்போடை,  
மட்டக்களப்பு.

ஆரோக்கியம் என்றால் என்ன? எனும் வினாவிற்கு மாணவர்கள் எவ்வாறு விடையளிப்பார்கள்? உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நலம் அனைத்தும் காணப்பட்டு நோயற்ற நிலையையே ஆரோக்கியம் எனும் பதம் குறிக்கின்றது. எனவே, ஒரு மாணவன் அல்லது மனிதன் பூரணமாக வாழ உளநலமும் அவசியம் என்பது இதன் மூலம் தெளிவாகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரை அவர்களுக்கு தெளிவான முறையான உள, நல வழிகாட்டல்கள் இக்காலத்தில் அவசியமாகின்றது. ஏனெனில் இன்றைய மாணவர்களே நாளைய இளைஞர்கள். நாளைய சமூகத்தைக் கொண்டு நடத்த வேண்டியவர்கள். எனவே இன்றைய கால கட்டத்தில் மாணவர்களுக்கு சரியான உளநல ஆலோசனைகள் அவசியமாகும். காரணம், கடந்த சில மாதங்களாக எமது பிரதேச பாடசாலை மாணவர்களிடையே ஏற்பட்ட குழப்பங்கள், பெற்றோருடைய கொலைகள், தற்கொலைகள், ஆசிரியர் மீதான தாக்குதல்கள் போன்ற தண்டனைக்குரிய குற்றச் செயல்கள் யாவரும் அறிந்ததே. இவை இடம்பெறுவதற்கு உளநல குறைபாடுகளும், அதற்குரிய சரியான உளநல ஆலோசனை வழிகாட்டல்களும் இன்மையே காரணமாகும்.

ஒரு மாணவன் வழிதவறுகின்றான் என்றாலோ அல்லது ஒரு மாணவன் பிழையான வழியில் செல்ல முயல்கின்றான் என்றாலோ அதற்குப் பெற்றோர்கள் மட்டுமல்லாது, பாடசாலை சமூகமும் பொறுப்பேற்க வேண்டும். எனவே, அனைத்துப் பாடசாலைகளிலும் இந்த உளநல வழிகாட்டல் செயற்பாடுகளைச் செயற்படுத்தல் அவசியமாகின்றது.

“எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான் மண்ணில் பிறக்கையிலே, பின் நல்லவன் ஆவதும் தீயவர் ஆவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே” என்று மட்டும் கூறி நாம் தப்பிகொள்ள முடியாது. இக்காலகட்டத்தில் பாடசாலையானதும் ஒரு மாணவனின் வாழ்க்கையிலே அதீத செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. உதாரணமாக பாடசாலையில் நடைபெறும் பல்வேறுபட்ட இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகள் போன்றவை மூலம் ஒரு மாணவன் பல வழிகளிலும் நல்வழிப்படுத்தப்படுகின்றான். மேலும் ஒரு மாணவன் விளையாட்டில் ஈடுபடும்போது அவ்விளையாட்டில் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட சட்டதிட்டங்கள், கட்டுப்பாடுகள் வெற்றிதோல்வி மூலம் பெறப்படும் அனுபவங்கள் வாயிலாக உள்ளம் படிப்படியாகச் சிறந்த முறையில் பண்படுத்தப்படுகின்றது.

எனவே, பாடசாலை மாணவன் ஒருவன் சிறந்த முறையில் தனது பாடசாலை வாழ்க்கையைக் கொண்டுவதற்கும், எதிர்காலத்தில் சிறந்த முறையில் ஒரு நற்பிரஜையாக உருவாவதற்கும் சிறந்த உளநல வழிகாட்டல் அவசியமாகின்றது.

ஒரு பாடசாலையின் கடமை ஒரு சிறந்த நற்பிரஜையை உருவாக்குவதே ஆகும். அதற்கு இன்றைய காலகட்டத்தில் சரியானதும், ஆக்க சிந்தனையுடையதும், நடைமுறைக்குச் சாத்தியமானதும், அனுபவரீதியானதுமான உளநல வழிகாட்டல் அவசியமாகும். “ஏட்டுச்சுரக்காய் கறிக்காகாது” அது போன்று மாணவர்களுக்கு அடிக்கடி புத்தி கூறுவதற்கும், அறிவுரை கூறுவதற்கும் மேலதிகமாக அனுபவ ரீதியான வழிகாட்டலுடன் கூடிய உளநல வழிகாட்டற் செயற்பாடுகள் இன்றியமையாததாகும்.

வெற்றியாளர்கள் வித்தியாசமான செயல்களைச்  
செய்வதில்லை, அவர்கள் தாங்கள் செய்வதையே  
வித்தியாசமாகச் செய்கின்றார்கள்.

## வறுமையால் தடுமாறும் கல்விப் பயணத்தின் வெற்றியை உறுதிசெய்யும் தன்னம்பிக்கை

-நி.ரு.க.நிதிஹரன்-

விரிவுரையாளர்,  
இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்  
மட்டக்களப்பு.

வாழ்வின் அர்த்தங்கள் வெளிப்பட வேண்டும். துன்பியல் நிலையில்ருந்து மானிடம் மலர்ச்சிபெற வேண்டும். வேதனையின் மத்தியில் சாதனை படைக்கும் ஆற்றுகை உருவாக வேண்டும். சிந்தனையில் அகத்தில் பார்வை ஏற்பட்டு உலகை உள்ளக் கண்ணால் தரிசித்து உலகை பெறும் ஆற்றல்களை தம்முள்ளே மீள எழச் செய்ய பழகிட வேண்டும். இவை எல்லாவற்றிற்கும் எம்முள்ளே இருக்கின்ற மனத்தைப் புரிந்து கொள்ளும் பக்குவமே எமக்குள்ள ஆற்றல்களை நேர்நிலை நோக்கி நகர்த்தும் தன்மைகளை தாமாகவே ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

மனதைப் பெரிதும் புரிந்துகொள்வது சிரமமானதே. எனினும் தம்மைத் தாமே அகநோக்கு முறையில் உணர்ந்திட மனப் பயிற்சிகள் உதவும். உலகில் பல மனிதர்கள் தம்மை நெறிப்படுத்தத் தெரியாது, பாதை தெரியாது தடுமாறுகின்றனர். தடுமாற்றமான நிலையில் இருந்து மீண்டு வாழ்க்கை வெளியின் இரகசியங்களைப் பெற்றிட விடாமுயற்சிகள் தேவை. ஆழமான பார்வையும் நுண்ணறிவும் எமது பாதையை வழிகாட்டும்.

கல்வி என்பது ஆழமான கருத்தியல் வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டது. ஒரு மனிதனின் ஆளுகை, ஆற்றல்கள், உயர் திறன்களை வெளிக்கொண்டு வந்த சமூகத்தில் வாழத் தகுந்த ஒருவனாக மாற்றியமைப்பதால் கல்வியின் பங்கு மகத்தானது. காந்தியடிகள் சிறுவார் “மனிதனுள் மறைந்துள்ள ஆற்றல்களை அப்பால் கொண்டு வருதல் கல்வி” என்பார். இதன்படி பார்ப்பின், எல்லாம் எமக்குள்ளே இருக்கின்றது. நாம் தம்முள் திறமைகளை வைத்துக்கொண்டு வெளியில் திரிவதால் பயனில்லை. இவற்றை கல்வி மூலம் நாம் வெளிக்கொண்டு வர முயற்சிக்க வேண்டும்.

வறுமை என்ற இடுக்களின் கல்விப் பயணத்தில் தடைகளை செய்கின்றது. நவீன காலம் பணத்தினால் உலகை ஆக்கிரமித்திருக்கின்ற யுகம். வறுமையின் கொடுமை வாய்ப்புக்களை மறைக்கின்றன அல்லது தடுக்கின்றன. கல்வியை கைப்பற்றிக் கொள்வதன் மூலம் வறுமையை எம்மால் உடைக்க முடியும் என்ற அசையாத நம்பிக்கையை எம்முள் வளர்த்திட வேண்டும். தன்னம்பிக்கை மூலம் எதனையும் சாதிக்கலாம் என்ற உயரிய சிந்தனை எழ வேண்டும். வாழும்போதே கல்வியால் செல்வம் பெற்றும் வறுமையை ஒழித்து வாழ்வியலில் இன்பங் காண நம்பிக்கை கொள்ளும் ஆற்றுகை உருப்பெற வேண்டும்.

ஆப்ரகாம்லிங்கன் தெரு விளக்கிலிருந்து கற்று அமெரிக்க நாட்டின் ஜனாதிபதியானார். அவரால் எவ்வாறு முடிந்தது. தனது வறுமையை காரணம் காட்டி கல்வியை கைவிட்டிருந்தால், ஜனாதிபதியாகியிருக்க முடியுமா? அவரிடத்தில் இருந்த விடாமுயற்சியும் தன்னம்பிக்கையுமே அவரை இந்த நிலைக்குக் கொண்டு சென்றது.

கல்வி என்பது வாழ்வின் ஒளியூட்டும் கருவி. அறிவைப் பெறும் கலையைக் கைப்பற்றிக் கொள்ளுதல், கல்வி என வைற்றவாட என்ற அறிஞர் குறிப்பிடுவார். ஏன் கல்வி பற்றி பலரும் பலவிதமாக பல கோணங்களில் நோக்குகின்றனர் என்றால் அதன் ஆழம் பரந்தது. அதன் எல்லைகளை கண்டறிய முடியாது அதன் பயனையும் வரையறுத்துக் கூறிவிட முடியாது. நவீன தொழிநுட்பம், பிரபஞ்ச அறிவியல் என அறிவுத் தொகுதி வேகமாக மாறிக்கொண்டிருக்கின்றது. எனவேதான் உலகின் ஒவ்வொரு மாற்றங்களையும் முறையாக அறிந்து தனது ஆளுமையை வெளிப்படுத்தி உயர்வுபெற தன்னையே தயார்படுத்தும் உத்தமர்களாக மாறிக்கொள்ள வேண்டும்.

வறுமையின் கொடுமை வாழ்வின் எதிர்பார்ப்புக்களை சிதைக்கும். வறுமையை காரணம் காட்டி நழுவிக்கொள்ள எத்தனிப்பது தன்னை எதிர் காலத்தில் வறுமை என்ற பயங்கரப் பிணியில் தன்னை அமிழ்த்திக்கொள்ளவே செய்யும். வறுமையை உடைக்கும் கருவி கல்வியே என்பதை திடமாக நம்ப வேண்டும். வறுமையால் கல்வியை கைவிட்டால் மீள முடியாத துன்பியல்

வாழ்வினையே பெற்றிட நேரும். காரணம் தேடுபவன் வாழத் தெரியாதவன். தமக்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களை சரியாகப் பயன்படுத்தி முன்னேற முயற்சிப்பவன் புத்திசாலி.

இன்று கற்றல் என்பது பல கோணங்களில் பெற்றுக்கொள்ள முடியும். அறிவுப் பிரவாகம் வேகமாக உள்நெறெடுத்துள்ளது. அதில் தானும் நுழைந்து அர்த்தமுள்ள வாழ்வுக்கான அடித்தளங்களைத் தேட வேண்டும். வாழ்க்கை என்பது சவால்கள் நிறைந்தவை. அதனை வெற்றிகரமாக சமாளிப்பதே பொருத்தமான ஆற்றுகை வெளிப்பாடாகும். கல்வியின் மூலமான அறிவுப் பலம் எல்லாப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்கும் வல்லமை கொண்டது. கல்வியின் ஒவ்வொரு செயற்பாட்டுக்கும் மனித மனங்கள் இடங்கொடுக்க வேண்டும். நாம் முன்னேற வேண்டும் என்ற தைரியம் வேண்டும். அதற்கான திறவுகோல் கல்வி தான் என்பதை நம்ப வேண்டும். நாகரிகமான வாழ்வியல் ஒழுங்கில் புகுந்து தன்னை ஒரு கல்வியில் புதுமையடையச் செய்யப்பட்டவன் என்ற தன்மை ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

ஆகவே, வாழ்வின் அர்த்தம் காண விளையும் ஒவ்வொரு மனிதனும் தமது எண்ணத்தால் தம்மையே புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மனதைத் தைரியப்படுத்தி, மாறும் உலகில் புதிய மாற்றங்களை தன்னுள் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். கல்வியால் மனதைப் பண்படுத்தி, தம்மை உயர்நிலைக்கு கொண்டுவர முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையை வளர்த்திட முயற்சித்தல் வேண்டும். வறுமை ஒரு தற்காலிகமானதே. அதனை உடைத்து புதிய சகாப்தத்தினுள் நுழைவதற்கான பாதையைக் கல்வியினால் காட்ட முடியும் என்று திடமாக நம்பி செயற்படு. நிச்சயம் வெற்றி பெறுவாய்.

சிக்கல்கள் நான்  
பெரிய சாதனைகளையும் உறுதியான வெற்றிகளையும்  
உருவாக்குகின்றன.

## விரயமாகும் நேரங்கள்

நேரத்தை எவர் ஒருவர் சரியாகப் பயன்படுத்துகின்றாரோ அவர் மட்டுமே வெற்றிபெற முடியும். அதனால்தான் காலத்தின் பயனறிந்த பெரியோர்கள் “காலம் பொன் போன்றது” எனக் கூறியுள்ளனர். ஆனால் பொன்னை இழந்தால் கூட நாம் பெற்றுவிடலாம். உயிர்போனால் திரும்பப் பெற முடியுமா? “நேரம் உயிர் போன்றது” என்று சொல்வதுதான் மிகச் சரியானது. சிறந்தது, உயிர்போனால் எவராலும் திரும்பப் பெறமுடியாததுபோல் காலத்தை இழக்கும் எவராலும் திரும்பப் பெற முடியாது. ஆகவே, நேரத்தின் அருமையை உணர்ந்து நாம் செயல்படும்போது வெற்றி நமதாகும்.

காலத்தை யார் யாரெல்லாம் சரியாகப் பயன்படுத்துகிறார்களோ அவர்கள் சாதனையாளர்களாக, அறிஞர்களாக, விஞ்ஞானிகளாக, பொருளாதார நிபுணர்களாக, நாட்டை ஆளும் நல்ல தலைவர்களாக உருவாகியிருக்கிறார்கள்.

எல்லோருக்கும் நேரம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நேரத்தை உபயோகிப்பதில் தான் மனிதர்களுக்கு மனிதர் வேறுபடுகின்றனர். சிலர் அதைப் புத்திசாலித்தனமாக உபயோகிக்கின்றனர் பயனடைகின்றனர். ஆனால் பலர் அதை பயன்படுத்தத் தெரியாமல் வீணடிக்கின்றனர். ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்தில் முடிக்க வேண்டிய தேவையை முடிக்காமல் நாளை செய்யலாம், நாளை செய்யலாம் என்று தள்ளிப் போடுகின்றனர். காலத்தை ஒத்திப்போடுதல் என்பது நீங்கள் சென்ற வாரத்தின் பணிகளை இன்று செய்ய முயற்சிக்கின்றீர்கள் எனப் பொருள் கொள்ளலாம். இன்றைய பணியை “நாளைக்கு” என ஒத்தி வைப்பதால் உங்கள் கற்றல் சமையை அதிகரித்துக் கொள்கிறீர்கள்.

இன்று முடிக்கக்கூடிய வேலைகளை நாளைக்கு என ஒத்தி வைப்பதில்லை எனத் தீர்மானித்துக்கொண்டு வாழ்வது நல்லது. O/L, A/L பரீட்சைகளில் சித்தியடைந்த மாணவர்களின் கருத்து படிக்க வேண்டிய பாடத்தை அன்றே படித்து முடிப்பதால்தான் 9A, 3A போன்ற மதிப்பெண்களைப் பெற முடிந்ததாகக் கூறுகின்றார்கள்.

### நேரத்தை வீணாக்கும் செயற்பாடுகள்

நேரத்தை வீணாக்குகின்ற அம்சங்களைப் பற்றிய தெளிவு நமக்கு இருக்கின்ற போது நேரத்தைச் சரியாகப் பயன்படுத்த முடியும்.

- அவசியமில்லாத, அவசரமில்லாத நீண்ட தொலைபேசி உரையாடல்.
- திட்டமிடாத சந்திப்புகள்.
- சோம்பேறித்தனம்
- சிறிய காரியத்தில் சூட முடிவெடுக்கத் தயக்கம் காட்டுதல்.
- பணிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளாமை
- தேவையில்லாத முக்கியமில்லாத தரவுகளில் கவனம் செலுத்துதல். (மற்றவர்கள் காரியங்களில் மூக்கை நுழைத்தல்)
- முன்னுரிமை அளித்துச் செயற்படவேண்டிய பணிகள் பற்றிய தெளிவின்மை, திட்டமிட்டுச் செயல்படாமை.
- தெளிவில்லாத ஆசை (சுனவு) மற்றவர்களை எரிச்சல்தரும்.

### பயிற்சி

1. நீங்கள் நேரத்தை அதிகம் விரயம் செய்வதாக உணர்கின்றீர்களா?
2. பொதுவாக நீ நேரத்தை வீணாக்கும் சூழ்நிலை என்ன?
3. நீ நேரத்தை வீணாக்குவதற்கான காரணங்களைப் பட்டியலிடுக.
4. நேரத்தை நல்ல முறையில் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களையும் பட்டியலிடுக.

### மனம் விட்டுப் பேசுங்கள்

உங்களுடைய கஸ்ரங்கள் ஞாபகங்களை மனம் விட்டுப்பேசி  
சுகம் பெறுங்கள், மனதுக்குள் கூடுதலான கஸ்ரங்களை  
அடக்கும்பொழுது அவை உடலைத்தாக்கி உடல் சீராய்களாக  
தொடர்ந்து மாறி மாறி சீவனங்களை தந்து கொண்டிருக்கும்  
எனவே இரகசியம் பேசக்கூடிய நம்பிக்கைக்குரிய  
ஒருவரிடம் மனம் விட்டு பேசுங்கள்.

# சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாப்புப் பெறுவோம்

- இ.ராஜ்பிரகாஷ்-

தொழில்வழிகாட்டல் ஆலோசக உத்தியோகத்தர்,  
வயைக்கல்வி அலுவலகம்,  
கல்குடா.

இன்றைய உலகில் மிகவும் சவாலானதாகவும், மனித உயிர்களின் எதிர்கால இலட்சியங்களைச் சீர்குலைக்கத்தக்கதும் சமூகத்தினால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாததாகவும் மனித உயிர்களிடத்திலே பெரும் நோயாகப் பரவிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு விடயமே சிறுவர் துஷ்பிரயோகமாகும். இந்தவகையில் இன்றைய இளம் சமூகத்தைச் சீர்குலைத்துக்கொண்டிருக்கின்ற இந்த நோயின் பிடியில் மாணவர்களாகிய நீங்களும் சிக்கிக்கொள்ளாமல் உங்களைப் பாதுகாத்துக் கொண்டு மற்றவர்களையும் பாதுகாத்துக்கொண்டு சமூகத்தில் ஒரு சிறந்த பிரஜையாக மிளிர் வேண்டுமானால் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றியும் அதன் வகைகள் பற்றியும் அதனால் ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் தொடர்பாகவும் அறிந்திருத்தல் அவசியமானதாகும்.

அந்த வகையில், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது “பிள்ளைகளின் ஆரோக்கியத்துக்கோ, விருத்திக்கோ, கௌரவத்திற்கோ, இருப்புக்கோ பாதிப்பு ஏற்படுகின்ற மற்றும் பாதிப்பு ஏற்படுத்தத்தக்க தொடர்புகளும், பொறுப்புக்களை நம்பிக்கைகளை அல்லது அதிகாரத்தைப் பரப்புவதனால் ஏற்படுத்தப்படும் அனைத்துலகை உடல், உளத் தொல்லைகளும், பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களும், புறக்கணித்தலும் வணிக ரீதியிலான வேறு வகைகளிலோ பிள்ளைகளைப் பயன்படுத்துதலும் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்” என உலக சுகாதார தாபனம் கூறுகின்றது.

**சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.**

1. உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்.
2. பாலியல் துஷ்பிரயோகம்
3. மனவெழுச்சி மற்றும் உளம் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்
4. புறக்கணித்தல்

**உடல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகம்**

“உடல்சார்ந்த துஷ்பிரயோகம் என்பது வேண்டுமென்றே பிள்ளை எதிராக அப்பிள்ளையின் ஆரோக்கியம், விருத்தி, கௌரவம், இருப்பு ஆகியவற்றுக்கு



பாதிப்பு ஏற்படும் வகையில் உடல்சார்ந்த அதிகாரத்தைப் பரப்புவதாகும்” அறைதல், அடித்தல், உதைத்தல், உலுக்குதல், கடித்தல், கழுத்தை நெறித்தல், நஞ்சூட்டுதல், தீயினால் சுடுதல், மூச்சுத்திணறச் செய்தல் போன்றவை அடங்கும்.

### பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

விருத்திசார்ந்த முதிர்ச்சியடையாத நிலையில் பிள்ளைகளையும் கட்டிளைஞரையும் பாலியல் செயல்களில் ஈடுபடுத்துதல் பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறான செயல் தொடர்பாக அவர்களது விருப்பமின்மையை வெளிப்படுத்த முடியாத விருத்திசார்ந்த ஆயத்தமற்ற பிள்ளைகளின்பால் அதிகாரத்தைப் பரப்பத்தக்க பொறுப்புவாய்ந்த பிள்ளையின் நம்பிக்கைக்குப் பாத்திரமான வளர்ந்தோர், மற்றும் பிள்ளைகளினாலும் மேற்கொள்ளப்படுவது பாலியல் துஷ்பிரயோகமாகும். பாலியல் துஷ்பிரயோகமானது தொடுதல், வருடுதல், காமப்பார்வை பார்த்தல், ஆபாசப் புத்தகங்களைக் காட்டுதல், ஆபாச வீடியோக் காட்சிகளைக் காட்டுதல், பாலியல் உடலுறவு கொள்ளல் வரை பல்வேறுபட்டதாக அமைய இடமுண்டு.

### மனவெழுச்சி மற்றும் உளம்சார்ந்த துஷ்பிரயோகங்கள்

பிள்ளைகள் தொடர்பான எதிர்மறையான மனப்பாங்குகள் வாய்மொழி மூல குறைகள், அடிப்பதாக அச்சுறுத்தல் ஆகியன இவ்வகையிலடங்கும். இவ்வகையில் அடங்கும் செயல்கள் பிள்ளையின் உடல், உள, ஆன்மீக, ஒழுக்க மற்றும் சமூக விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தத்தக்க வாய்ப்பு உண்டானதால் பிள்ளையை ஒரு பிள்ளையாக இனங்கண்டு அதன் வயதுக்குக் கிடைக்க வேண்டிய அன்பையும் ஆதரவையும் காட்டாமையே தன் பிள்ளையின் நடமாட்டத்தை வரையறைக்குப்படுத்தல், குறைசூறுதல், அச்சுறுத்தல், பயமுறுத்தல், பாராபட்சம் காட்டல், ஏளனம் செய்தல் ஏனைய உடல்சார்ந்த மறுதலிப்புக்கள் யாவும் இவ்வகைக்குள் அடங்கும்.

### புறக்கணிப்பு

சுகாதார, கல்வி, மனவெழுச்சி விருத்தி, போஷாக்கு, இல்லிடம் மற்றும் பாதுகாப்பான வாழ்க்கையைப் பெற்றோருக்கோ குடும்பத்தினர் பிறிதொரு அங்கத்தவருக்கோ வழங்கக்கூடியதாயிருந்தபோதிலும் தனிமைப்பட்டிருக்கும் சந்தர்ப்பத்திலோ ஒரு கோலமாகவோ நீண்டகாலமாக அவர் பிள்ளையின் விருத்திக்கும் நல்வாழ்வுக்கும் தேவையானவற்றை வழங்கத் தவறுதல் அல்லது வழங்க முடியாமல் போதல் இவ்வகைக்குள் அடங்கும்.

## சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் காரணமாக ஏற்படும் சுகாதாரத் தாக்கங்கள்

### 1. உடல் சார்ந்தவை

- தொண்டையில் /வயிற்றில் புண்
- மூளையி காயம்
- சிராய்ப்பு, கடுமையான அடிகாரணமாக தடிப்பு
- மைய நரம்புத் தொகுதியில் காயங்கள் ஏற்படல்.
- உணமடைதல்
- என்பு முறிவு
- அதிக நோவு தரத்தக்க வெட்டுக்காயம்
- கண் கோளாறுகள்

### 2. பாலியல், இனப்பெருக்கம் சார்ந்தவை

- இனப்பெருக்கச் சுகாதாரப் பிரச்சினைகள்
- பாலியல் தொழிற்பாட்டில் வேறுபாடுகள்
- AIDS போன்ற பாலியல் நோய்கள்
- எதிர்பாராத வகையிலான கருத்தரித்தல்

### 3. உளநடத்தை சார்ந்தவை

- மதுபானம் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல்.
- அறிவாற்றல் குறைபாடு
- பிறழ்வான /முரட்டுத்தனமாக அல்லது வேறு ஆபத்தான நடத்தைகள்
- புறக்கணிப்பு/மன அழுத்தம் அல்லது அறிவாற்றல் மற்றும் ஏனைய விருத்திகள் தாமதமடைதல்.
- உணவு உட்கொள்ளல் மற்றும் நித்திரை சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- மிகைத் தொழிற்பாடு
- இடைத்தொடர்புகள் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- பாடசாலை வேலைகளில் பின்னடைவு
- சுயமதிப்பில் பின்னடைவு
- தற்கொலை சார்ந்த நடத்தைகள்
- தமக்குத்தாமே கேடு விளைவித்துக்கொள்ளல்

### 4. ஏனைய நீண்டகால சுகாதாரத் தாக்கங்கள்

- புற்றுநோய் ஏற்படல்
- தீராத நுரையீரல் நோய்கள்
- ஈரல் நோய்கள்
- மலட்டுத்தன்மை போன்ற இனப்பெருக்க சுகாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படல்.

இவ்வாறு துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாவதன் காரணமாக பலதரப்பட்ட தாக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும் என்பதனை எம்மால் அறிய முடிகின்றது. இவ்வாறு இடம்பெறும் துஷ்பிரயோகங்களிலே மிகவும் மோசமாக சிறுவர்கள் கூடுதலாகப் பாதிப்புக்குள்ளாவது பாலியல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகத்தினாலாகும். எனவே, அதிலிருந்து சிறுவர்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமானதாகும். சிறுவர் மீது மேற்கொள்ளப்படுகின்ற பாலியல் சார்ந்த துஷ்பிரயோகங்கள் பெரும்பாலும் இரு வழிகளில் இடம்பெற வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

1. தொடுகை மூலம்
2. தொடுகை அல்லாத முறைகள்

தொடுகை மூலமான துஷ்பிரயோகமே இன்று கூடுதலாக இடம்பெறுகின்றதை அறியக்கூடியதாகவுள்ளது. தொடுகை மூலமான துஷ்பிரயோகம் என்பது ஒருவரின் உடல் உறுப்புக்களை தொடுவதன் மூலம் துஷ்பிரயோகம் செய்வதைக் குறிக்கும். தொடுகை அல்லாத முறை என்பது ஆபாசக் கதைகளைக் கூறுதல், ஆபாசப் படங்களைக் காட்டுதல் என்பன இதற்குள் அடங்கும். தொடுகைமூலமான துஷ்பிரயோகத்தில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த வகையில், தொடுகை முறைகளை நல்ல தொடுகை கெட்ட தொடுகை என பிரித்து அறிந்துகொள்ள தெரிந்திருக்க வேண்டும். பாடசாலையில் ஆசிரியர் பாராட்டின் பொருட்டு கைகொடுத்தல், தலையினை வருடிவிடுதல் என்பன நல்ல தொடுகையாக நாம் கருத முடியும். அதற்கு மாறாக ஒருவர் அந்தரங்க உறுப்புக்களைத் தொடுவாராயின் அவருடைய தொடுகை கெட்ட தொடுகையாக அமைவதுடன் அவருடைய நோக்கமும் கெட்டதாக அமைய முடியும். எனவே நாம் உடனடியாகப் பாதுகாப்புத் தேட வேண்டும் என்பதனை எம்மை நாமே பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டியவர்களாக உள்ளோம். நாம் எம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள எடுக்கக்கூடிய நடவடிக்கைகளாக,

- குறித்த நபர் எம்மைத் தகாத நோக்கத்துடன் தொடர், அல்லது தொடர் முனைவாராயின் தொடர்வேண்டாம் என கூறுதல் வேண்டும்.
- குறித்த சம்பவம் இடம்பெறும் இடத்தை விட்டு உடன் நகர வேண்டும்.
- தொடர்வேண்டாம் எனக் கூறியும் தொடர் முனைந்தால்/இடத்தைவிட்டு நகர முடியாவிட்டால் உரத்துச் சத்தமிட்டுப் பாதுகாப்புத் தேட வேண்டும்.
- தனிமையில் இருத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும்.
- தெரிந்த / தெரியாத நபர்களிடம் நெருக்கமாகப் பழகுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
- எமக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் சம்பவம் தொடர்பாக முறையிட வேண்டும்.

- எமக்குத் தீர்வு கிடைக்கும் வரை குறித்த சம்பவம் தொடர்பாக கூறுதல் வேண்டும்.
- தேவையேற்படின் சிறுவர் பாதுகாப்பு பிரிவுக்கான அவசர அழைப்பு 1929க்கு தொலைபேசி மூலம் தொடர்புபடுத்தலாம்.

இவ்வாறான விடயங்களை மேற்கொள்வதன் மூலம் சிறுவர்கள் தங்களை தங்களுக்கெதிராக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற துஷ்பிரயோகங்களில் இருந்து பாதுகாத்துக்கொள்ள முடியும். இல்லையேல் துஷ்பிரயோகத்துக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றவர் தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள முயற்சி எடுக்காவிட்டால் அவருடைய எதிர்கால வாழ்க்கை எவ்வாறு அமையும் என்பதனை உறுதியாக எதிர்வுகூற முடியாத நிலை உருவாக வாய்ப்புண்டு.

எனவே, இன்றைய சமூகத்தில் இருந்து சிறுவர்கள் மீது விடுக்கப்படுகின்ற பாரிய சவாலாக இருப்பது இந்த சிறுவர் துஷ்பிரயோகமாகும். எனவே, சிறுவர்கள் இந்த சவாலை எதிர்கொள்ளத்தக்க வகையில் தங்களைத் தயார்படுத்திக் கொள்வதுடன் எதிர்கால இலக்கினை வகுத்துக்கொண்டு எதிர்கால வாழ்க்கைச் சவால்களை எதிர்கொள்ளத்தக்க வகையில் உங்களைத் தயார்படுத்திக்கொள்ள வேண்டியது இன்றைய நிலையில் உங்களுக்குரிய முக்கிய பொறுப்பும் கடமையுமாகும்.

“நமது ஆசைகளை முழுவதும் அனுபவிப்பதால் கிடைக்கக்கூடியதல்ல சுதந்திரம். ஆனால் ஆசையைக் கட்டுப்படுத்துவதால் கிடைப்பதுதான் சுதந்திரம்”

## ஏன்? எதற்கு? எப்படி?

- திரு.சி.முந்தரன் -

Bsc, (Psychology & psychotherapy)  
Dip in counselling

சொங்கலடியில் அண்மையில் நடந்த சம்பவம் மட்டக்களப்பில் மட்டுமல்ல முழு இலங்கையுமே தேசிய அளவில் பெரும் அதிர்ச்சி அலைகளை ஒவ்வொரு வீட்டிலும், ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் புதிவு செய்திருக்கின்றது. அதாவது 16 வயது பாடசாலை மாணவி தனது பெற்றோரை நண்பர்களைக் கொண்டு கொலை செய்த சம்பவம் அதுவும் துடிக்கத்துடிக்க வெட்டியும், குத்தியும் கொலை செய்த சம்பவம் மிகவும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி, அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இதைப் பார்க்கும்போது இந்த சமுதாயம் எங்கே சென்றுகொண்டிருக்கிறது? எங்கே தவறு நடக்கிறது, இது சரியா? நாம் சரியான திசையில் சென்றுகொண்டிருக்கிறோமா என்ற பல கேள்விகளை ஒவ்வொருவர்களிடமும் ஏற்படுத்துகிறது.

இதைப்பற்றிக் கதைக்கவே அச்சப்படுகிறார்கள். இளசுகளை சந்தேகக் கண்கொண்டு பார்க்கின்ற ஒரு நிலை உருவாகிவிடுமா? என்ற கேள்விகளும் உள்ளுணர்வில் உறுத்துகின்ற ஒரு நிலைமையும் தெளிவாகின்றது.

இந்தச் செய்தியைக் கேட்டதும், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் ஆளுமைக்கேற்ப ஆத்திரப்பட்டவர்கள், இரத்தக்கொதிப்பு ஏறியவர்கள், வேதனைப்பட்டவர்கள், பயப்பட்டவர்கள் என்ற உணர்வு மேலிட்டுப்பட்டியல் நீண்டுகொண்டே போகும். எவ்வகையான உணர்வுகள் இருந்தாலும், இனம்புரியாத ஒரு பயத்தின் சாயலை நாம் உரையாடிய பலரிடமிருந்து புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

ஒரு பிரச்சினையின் தீர்வாக, ஒரு பிரச்சினையின் முடிவாக, இப்படியான கொடுமான எண்ணம் வருவதற்கு என்ன காரணங்கள் என்று கேட்டால், பலரும் தங்கள் தங்கள் தர நிர்ணயத்திற்கு அமைவாக பலவிதமான காரணங்களை கற்பித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

அதுவும் பாடசாலை மாணவர்கள், வாழ்க்கையின் ஆரம்பப்படியில் உள்ளவர்கள். வாழ்க்கையைக் கற்றுக்கொண்டிருப்பவர்கள். இப்படி நடந்திருக்கிறார்கள் என்றால் யார் காரணம்? முழுப் பொறுப்பையும் யார் எடுத்துக்கொள்வது? ஆக்க சிந்தனைகளுக்கப்பால் அழிக்கும் வன்மையும், தண்டனை வழங்கும்

செயற்பாட்டையும் கையில் எடுத்துக்கொள்வதற்கு யார் கற்றுக்கொடுத்து? சற்று ஆழமாகச் சிந்திக்க, சிந்திக்க குழப்பம் நமக்குக்குள்ளும் உடறுத்துச் செல்வது உணரக்கூடியதாக இருக்கிறதல்லவா? பெற்றோர்களுக்கு இப்படி ஒரு செயல் பிள்ளையால் நடந்திருக்கிறது என்றால் அதற்கான தாக்கம் பெற்றோர்கள் மத்தியில் அதிகமாக இருப்பதற்கு சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. பொதுவாகப் பார்த்தால் மிகவும் மோசமானதும், மிகவும் கேவலமானதுமான ஒரு செயல்தான். கண்டிக்கப்பட வேண்டியதும், தண்டிக்கப்பட வேண்டியதுமான செயற்பாடு என்றாலும் இதற்கு அடிப்படையான தன்மைகளை ஆராய வேண்டிய ஒரு தேவை இருக்கிறது.

இப்பொழுதெல்லாம் ஒரு பொதுப் பார்வையாக இருப்பது ஆசிரியர்களாக இருந்தாலும் சரி, பெற்றோராக இருந்தாலும் சரி, குழந்தைகளிடத்தில் அன்பாக இல்லை, சரியாகப் பழகமாட்டார்கள் என்கிறார்கள். அழுத்தங் கொடுக்கிறார்கள் என்று சொல்லப்பட்டாலும் இடையில் உள்ள தொடர்பு முறைகள் (Relation ship) மிகவும் மோசமாகப் போய்க்கொண்டிருக்கிறது. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் என்ன?

இப்படியான அழுத்தங்கள் வரக் காரணம் நேரடியற்ற முறையில் பெற்றோர்களும் தான், ஆசிரியர்களும் தான். ஏன் இப்படியான அழுத்தத்தில் இரு சாராரும் அம்பிடுகிறார்கள் என்றால், சமூகத்தின் அரசியல், பொருளாதார நிலைமைதான். வேகமாக முன்னேற வேண்டும். விரைவாகச் சம்பாதிக்க வேண்டும். நிறையச் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்ற நிர்ப்பந்தம் வரும்போது வாழ்க்கை முறையில் குழப்பங்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இதற்கு வழியில்லாதவர்கள் முகங்கொடுக்க முற்படும்போது பறந்துகொண்டிருப்பவர்களுக்கு வளர்ந்தவர்கள் மேல் வெறுப்பு வருகிறது.

கொலை செய்கின்ற அளவுக்கு வெறி வருவது என்றால்... சாதாரணமாக "போட்டுத்தள்ளிடுவான்" என்று கூறினாலும், அப்படி செய்வதில்லை. அவள் போடவும் மாட்டாள். தள்ளவும் மாட்டாள் ஆனால் இது சாதாரணமாக கோபத்தைக் காட்டிய விடயமல்ல. நன்றாக திட்டமிட்டு சந்தர்ப்பம் பார்த்திருந்து செயற்பட்டிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலோங்கி இருந்திருக்கின்ற ஒரு செயல். வக்கிரம், வெறி, கொடூரம் வருகிறதென்றால் அடிப்படையில் வேறு பிரச்சினைகளும் இருப்பதற்கான சாத்தியம் உண்டு.

நான் மாணவர்களோடு பழகிய அனுபவத்திலிருந்து கூறக்கூடிய விடயம் என்னவென்றால், பல மாணவர்கள் மனம்விட்டுப் பேசும்போது கூறிய விடயங்கள் "எப்படி எங்களுடன் பழகவேண்டும், எப்படி எங்களை அணுகவேண்டும், எப்படி ஐனிர்ப்பு

எங்களை நடத்த வேணும் என்றெல்லாம் அவர்களிடம் சில எண்ணக் கருத்துக்கள் இருக்கின்றது. ஆனால் இவற்றையெல்லாம் கீர்தூக்கிப் பார்ப்பதற்கு பெற்றோர்களுக்கு நேரமில்லை. ஆசிரியர்களுக்கும் வேலைப்படி. இப்படியே காரணம் கற்பித்தால் யார் பொறுப்பெடுப்பது. சாதாரணமாக வீட்டிலும், பாடசாலையிலும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது தீர்வுகள் வன்முறையாகவும். வன்முறை மூலமும் தீர்க்கப்பட்டிருக்கிறது. இதற்குடாக வளர்கின்ற அல்லது நாம் வளர்க்கின்ற சமூகம் வன்முறையாளர்களைத்தான் வளர்கின்றது ஆனால் இங்கே நடந்தது வன்முறையின் மறுவடிவமாகவோ அல்லது வன்முறையின் உச்சக்கட்டமாக இருக்கலாம். ஆனால் வன்முறை ஒரு பிரச்சினையின் தீர்வு அல்ல என்பது எங்கேயும் கற்பிக்கப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை. எனவே பிரச்சினையின் தீர்வு வன்முறையின் ஏதோ ஒரு வடிவமாகத்தான் இருக்கிறது. அதுதான் இங்கேயும் நடந்திருக்கிறது.

இன்னுமொரு கோணத்தில் பார்த்தால் இவர்கள் இந்தச் சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கிறார்கள் என்றும் கூறலாம். பெற்றோர்களுடைய இலட்சியங்களையும் பிள்ளைகள் மீது திணிக்கும்போது இப்படியான வெறுப்பு வருவதற்கான வாய்ப்புக்களும் உண்டு.

பிள்ளைகளுடைய ஜனநாயகம் வீட்டிலும் இல்லாது, பாடசாலைகளிலும் இல்லை. வகுப்பறைகள் மாணவர்களுக்கு வகுப்பறைகளாக இல்லாமல் பொறுப்பறைகளாகவே இருக்கிறது என்பது தற்போதைய உள்நலவியலாளர்களுடைய காத்திரமான கருத்தாக இருக்கிறது.

இப்படியான எல்லாப் பார்வைகளுக்கும் பொருத்தமாகப் பலப்பல காரணங்களைக் கற்பித்துக்கொண்டு போகலாம். நமக்கும் காரணங்களைக் கற்பிக்க நன்றாகவே தெரியும். நாமும் கதைத்துக் கதைத்துக் காலத்தைக் கடத்தியவர்கள்.

இந்த நிலைமைக்கு யார் பொறுப்பு எனப் பார்த்தோமேயானால் பெற்றோர்கள் பொறுப்பு, பாடசாலை பொறுப்பு, முழுச் சமூகமும் பொறுப்பு. நாம் பொறுப்பெடுப்பதில் இருந்து நன்றாக நழுவிப் பழகியவர்கள், யார் மீதாவது போட்டுவிட்டுத் தப்பியவர்கள். இந்த அடிப்படையில்தான் இங்கே சற்று விலகி பொறுப்பெடுக்கக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். முழுச் சமூகமும் இப்படியான சமூகப் பொருத்தப்படாற்ற செயல்கள் மீது தமது முழுப் பார்வையையும் பதிக்க வேண்டும். உள்ச் சமூக ஆதரவுச் சிந்தனை ஒவ்வொருவர் உள்ளத்திலும் உணர்றெடுக்க வேண்டும்.

அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள் பல வருடங்களாக முழுமையாகத்

தங்களை இணைத்துச் செயற்பட்டுக்கொண்டிருந்தாலும், வன்முறைகளும், பாலியல் குற்றங்களும், நடந்துகொண்டுதான் இருக்கின்றன. ஆகவே, இவர்களும் தங்களின் செயற்பாட்டை மீளாய்வு செய்து, தங்கள் அணுகுமுறையில், பயன்படுத்துகின்ற கருவிகளில் (Tools) மேலும் இணைப்புக்களையோ அல்லது மாற்றத்தையோ கொண்டுவந்து செயற்றிறன் மிக்கவர்களாகவும், பொறுப்பை உணர்ந்தவர்களாகவும் மாற வேண்டும் என்கின்ற உணர்வும் நம்மிடையே எழுகிறது.

ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தங்களில் உள்ள குறை நிறைகளை அடையாளப் படுத்தி அறிந்துகொள்ளவும், அதேபோல் தங்களைத் தாங்களே ஆறுதல்படுத்திக் கொள்ளவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்படி கற்றுக்கொண்டால்தான் அவர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் உள்ளகக் கிடக்கைகளை அறிந்துகொள்ளவும், அவர்களை ஆறுதல்படுத்தவும் முடியும்.

அதேபோல் எல்லா ஆசிரியர்களும் தங்கள் தங்கள் முழு ஆளுமையை சுய ஆய்வு செய்து தங்களை முழுமையாக விளங்கித் தங்களை முழுமையாக ஆறுதல்படுத்திக் கற்றுக்கொண்டு செயல்படுத்தி வெற்றியும் காண்பவர்களாக இருந்தால் தான் தங்களிடம் வருகின்ற பிள்ளைகளை முழுமையாக விளங்கி, அவர்களது ஆளுமைக் கூறுகளை நன்கு புரிந்து அவர்களுக்காக தங்கள் நேர்மமான செல்வாக்குத் திறன்களைப் புகுத்தி, ஆறுதல்படுத்தி சமூகப் பொருத்தப்பாடுள்ள பிள்ளைகளாக உருவாக்கக்கூடியவர்களாக இருக்க முடியும்.

எப்பொழுதும் நாம் பரம்பரை பரம்பரையாக கற்றுக்கொண்டவற்றைத்தான் பயன்படுத்துகிறோம். மாற்றம் அடைந்துவரும் உலகத்தில் நாம் மாற்றம் அடைந்தவர்களாகவும், இவ்வுலகிற்குப் பொருத்தப்பாடுள்ளவர்களாகவும் ஆகிக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாவிட்டால் இவ்வுலகத்தாலே நாம் ஓரம்கட்டப்பட்டு விடுவோம். இந்நிலையில் நாம் நமது பிள்ளைகளாலேயே ஓரம் கட்டப்படுவது ஆச்சரியமான விடயம் அல்ல.

எனவே, நாமும் கற்றுக்கொண்டு, உலகின் வளர்ச்சியை ஏற்றுக்கொண்டு நல்ல பெற்றோராகவும், நல்ல ஆசிரியராகவும், நல்ல சமூகத்தை ஆக்கியவர்களாகவும் உருவாகுவோம் என நமக்குள்ளே ஒரு திடசங்கற்பம் எடுத்துக்கொள்வோம்.

'நாமும் வாழ்வோம் மற்றவரையும் வாழ வைப்போம்'



## மன அழுத்தத்தைப் போக்கும் பரதக்கலை

- ம.சீநேராஜ் (சீநேசன்)-

நாட்டியக்கலைமணி

மட்/ பேத்தாழை விபுலானந்த வித்தியாலயம்.

அன்று இன்று என்றுமே மனித மனங்களில் பலவிதமான மாறுதல்களையும் சுகத்தையும் உளவியல் ரீதியாக ஏற்படுத்தி கொண்டிருக்கும் இனிமையான தெய்வீகம் நிறைந்த கலையே பரதக்கலையாகும். இக்கலையானது ஆடும் போது ஆடுபவர் மட்டும் சுகம் பெறாமல் மனித நேயத்தோடு மற்றவர்களையும் சுகம்பெறச் செய்யும், தாய்மை நிறைந்த உன்னதமான கலையாக திகழ்கின்றது. ஒருவருக்கு மன அழுத்தம் மூன்று விதமாக ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

1. எமக்குள்ளே இருந்து வருகின்ற மன அழுத்தங்கள்
2. பிறர் எமக்கு ஏற்படுத்தும் மன அழுத்தங்கள்
3. அனர்த்தங்கள் ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தங்கள்

இவ்வாறான அழுத்தங்கள் அனைவருக்கும் பொதுவானவை. மன அழுத்தம் அல்லது இறுக்கம் ஏற்படும்போது தொடர்ந்து வரும் நெருக்கடிகள் எமது உடலையும், உள்ளத்தையும் பாதிக்கின்றது. அனைத்து மக்களும் வாழ்க்கையின் ஏதோவொரு கட்டத்தில் ஏதோவொரு விதத்தில் நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளாகின்றனர். இவற்றிலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்க எமது உடலையும், மனதையும் ஒரு பக்குவ நிலைக்குக் கொண்டுவரவேண்டும். தற்போதைய உள மருத்துவர்கள் மன இறுக்கத்தைப் போக்க நடனத்தை ஒரு சிறப்பான மருந்தாக அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

பரதக்கலையை பொறுத்தமட்டில் ஒவ்வொரு உருப்படிக்கும் உடலையும் உள்ளத்தையும் சுத்தம் செய்து எப்பொழுதும் மன நிம்மதியையும் ஆறுதலையும் தரும் பணியைச் செய்து வருகின்றது. பரத நாட்டியத்தினை ஆடுகின்றபோது பலவிதமான ஜதிகளினூடாக உடலில் ஏற்படும் அதிர்வுகளின் மூலமும் பலவிதமான சக்தி உடலில் உற்பத்தியாகின்றது. அத்துடன் ஆடும்போது ஏற்படும் உடல் அசைவுகளினூடாக இயங்காத பல உறுப்புக்கள் இயங்கும் தன்மையைப் பெறுகின்றது. இவ்வாறான உடலியல் மாற்றங்களால் மூளைக்கு இரத்த ஓட்டம் சீராகச் சென்றடையும். இதன் காரணமாக தலைவலி, தலைப்பாரம், மறதி, தூக்கமின்மை போன்ற பல பிரச்சினைகள் இயல்பாகவே நம்மைவிட்டு ஒழிந்து போகின்றன.

அடவுகளின் ஆரம்ப நிலையான அரமண்டி நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதோடு, உடலை இறுக்கி தளர்வடையச் செய்கின்றது. அரமண்டியில் குறைந்தது 5 நிமிடங்கள் நின்றால் போதும். 2 மைல் நடக்கின்ற போது ஏற்படுகின்ற அனைத்துப் பலனும் கிடைத்துவிடுகின்றது. இவ்வாறு ஒவ்வொரு

அடவுகளும் உருப்படிகளும் ஒவ்வொரு செய்தியைச் சொல்லும் தன்மையைப் பெற்றுள்ளது.

நடனம் மூலமாக சிகிச்சையளிக்கும் போது ஆற்றுப்பெறுனர் மறைந்திருக்கும் துன்ப துயரங்களை உடல், மொழி, நடத்தைகளால் வெளிக்கொணர்கிறார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் பாதுகாப்பையும், தன்னம்பிக்கையையும், ஏற்படுத்தும். இச் சிகிச்சையானது ஒரு செயன்முறை வடிவம் என்பதனால் எல்லோரும் பயன்பெறலாம்.

பரதக்கலையின் இசை முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. இதுவே உடலையும், மனதையும் இணைக்கும் பணியையும் செய்து வருகின்றது. கண்களை மூடி சில மென்மையான நடன அசைவுகளை ஆடிப் பார்ப்பதனால் இதன் உண்மை புரிந்துவிடும். எமது உணர்ச்சிகளை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தும் உடகமாகவும் எமது பிரச்சினைகளை வெளியேற்றும் அருவியாகவும் செயற்படுகின்றது.

ஒவ்வொரு ராகமும் நோய்களைக் குணமாக்கும் தன்மை படைத்ததாக தற்போதைய ஆய்வுகள் சான்று பகர்கின்றது. பரதக் கலையோடு பலவித இசையும் ராகமும் உயிர்ப்பின் உற்றுக்களாய் வாழ்ந்துகொண்டு இருப்பதால் மன இறுக்கம் எம்மைவிட்டு முற்றுமுழுதாக அகன்றுவிடுகின்றது.

மன அழுத்தம் வருகின்றபோது பலர் இரண்டு வழிகளைத்தான் கையாள்வதுண்டு.

1. முகம் கொடுத்தல்
2. விலகிச் செல்லல்.

ஆனால் பரதக்கலை மூன்றாவது வழியாக ஆன்மீகத்தைக் கற்றுத்தருகிறது.

தியானத்திற்குப் போகும் பாதைகளை செம்மைப்படுத்துவதோடு இறை உணர்வோடும் ஒழுக்கத்தோடும் வாழும் வழிகளை சொல்லித் தருவதால் இக்கலையைக் கற்றுக்கொள்பவர்கள் எப்போதும் சாந்தமான மனநிலையோடு வாழ்வார்கள். இக்கலையில் மட்டும்தான் கடவுள் குருவாக செயற்பட்டுள்ளார். இப்பயிற்சியை நல்ல முறையில் செய்து வந்தால் நீரழிவு நோய், வாதம், மலச்சிக்கல் நரம்பு சம்பந்தமான சோம்பல், படபடப்பு, பயம் போன்ற பிரச்சினைகளையும் தீர்த்துவிடும்.

எனவே, அனைவரும் சுகம்பெற்று எப்பொழுதும் இளமையுடனும் ஆரோக்கியத்துடனும் மனித மாண்பையும். உடல் எழிலையும் அதிகரிக்கக் கூடியதும் நோயின்றி வாழக்கூடியதுமான இக்கலையைக் கற்று பயன்பெறுங்கள்.

“ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும்.  
நம்பிக்கை உள்ளவனுக்கு எல்லா வளமும் இருக்கும்”.

## கற்றலை மேம்படுத்தும் செவிமடுத்தல் கலை

- ச.குமாவுனி -

உளநல ஆற்றுபடுத்தல்  
மேம்பாட்டுக் கல்லூரி மாணவி

ஆசிரியர் பகிர்வை மேற்கொள்ளும் போது மாணவர்கள் முழுக் கவனத் தையும் அதில் செலுத்தி அவரது வார்த்தைகளின் அர்த்தங்களை உள்வாங்கி புரிந்துகொள்ள எடுக்கும் முயற்சியே செவி மடுத்தலாகும்.

செவி மடுத்தல் என்பது மாணவர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டிய முக்கியமான திறனாகும் எழுதுவது - வாசிப்பது - பார்ப்பது - கணிதம் செய்வது இவற்றையெல்லாம் விட மிக முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகின்றது இது எளிதான கலை அல்ல கடும பயிற்சியின் மூலமே கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். செவிமடுக்கும் போது நாம் சரியாக காது கொடுத்து கேட்பதற்கு பதிலாக பல சமயங்களில் என்ன பதில் சொல்வதென்றே நம் மனதுக்குள் சிந்தித்துக் கொண்டிருப்போம்.

வகுப்பறையில் ஆசிரியர் சலிப்படைய வைக்கிறார் என்று கருதும் மாணவர்கள் உடனடியாக பகற் கனவில் மூழ்கத் தொடங்குகின்றனர். அவர்கள் காதுகளில் ஒலி அலைகள் கேட்டுக் கொண்டு இருக்கும் ஆனால் அவற்றை அவன் உள்வாங்குவதில்லை செவிமடுப்பது போல் நடித்துக்கொண்டு இருப்பான்.

சில மாணவர்கள் குறிப்பிட்ட சிலசெய்திகளுக்கு மட்டும் ஆர்வமாக செவிமடுத்துவிட்டு ஏனைய செய்திகளை கோட்டை விடுவதுண்டு. ஆசிரியர் கேள்வி கேட்கும் போது அர்த்தமற்ற பதில்களை சறுவார்கள் அல்லது பரீட்சையின் போது படித்தது போன்றிருக்கும் ஆனால் ஒன்றும் நினைவிற்கு வருவதில்லை என்று சறுவார்கள்.

வேறு சில மாணவர்கள் அரை குறையாக செவிமடுப்பார்கள் இவர்கள் ஆசிரியர் சொல்லப்போகும் விடயம் ஏற்கனவே தெரிந்த விடயமாக இருந்தால் தனக்கு எல்லாம் தெரியும் என்று மனதுக்குள் பூட்டுப் போட்டுக்கொள்வார்கள் இதனால் ஆசிரியர் சொல்வதை முழுமையாக கேட்பதில்லை.

முழுமையாக செவிமடுத்தல் என்பது ஓர் அரிதான கொடையே ஒரு சிலர் இயற்கையாகவே பெற்றிருக்கலாம் மற்றவர்கள் இப்பயிற்சி மூலம் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

**செவிமடுக்கலை வளர்த்துக்கொள்வதற்கான பயிற்சிகள்**  
**செய்முறை-01**

- \* அமைதியான ஓர் இடத்தை தெரிவு செய்யவும்
- \* முள்ளந்தண்டை நிமிர்த்தியவாறு அமைதியான மனநிலையோடு கண்களை மூடி சிறிது வினாடி உட்காரவும்.
- \* இப்பொழுது தூரத்தில் கேட்கும் மிகக் குறைவான ஒலியை அவதானிக்கவும். (1 நிமிடம்) சத்தங்களின் வித்தியாசத்தை செவியால் உணரவும்.
- \* பின் நீங்கள் உட்கார்ந்துள்ள இடத்திற்கு அருகில் உள்ள சத்தங்களை அவதானிக்கவும் (1 நிமிடம்) சத்தங்களின் வித்தியாசத்தை உணரவும்.
- \* தொடர்ந்து உங்களை சுற்றியுள்ள சத்தங்களை கேட்டுக் கொண்டிருக்க வேண்டும் (1 நிமிடம்) சத்தங்களின் வித்தியாசத்தை உணரவும்.
- \* உங்களுக்குள் கேட்கும் சத்தங்களை அவதானிக்கவும். (உ+ம்)இதயத்துடிப்பு, இரத்த ஓட்டம் (1 நிமிடம்)

**குறிப்பு :** ஆரம்பத்தில் அமைதியான இடத்தில் செய்து பழகலாம் பின்பு எங்கும் பழகலாம்.

இப்பயிற்சி உட்கா முழுமையாக செவிமடுக்கும் திறனை பெறுவதோடு மனம் அமைதியும் ஆறுதல் அடைவதையும் நீங்கள் அவதானிக்கலாம் இதனை தியானப் பயிற்சியாகவும் செய்யலாம்

இப்பயிற்சியை செய்த பின்னர் கண்களை மூடியபடி உங்கள் உடல் நிலை மன நிலைகளை அவதானித்த பின்னர் பயிற்சியை நிறைவு செய்யலாம்

இதன் மூலம் மூளை நரம்புகள் தூண்டப்படுவதோடு செவிப்புலன் பலப்படுத்தப்பட்டு நினைவாற்றலை அதிகரிக்க செய்யும் இப் பயிற்சியை குறிப்பிட்ட முறையில் செய்து இதன் பலனை நீங்களும் பெறலாம்.

## இன்று உங்களோடு பேசும் சாதனையாளர்

அன்பார்ந்த மாணவர்களே!

கல்வி கற்பது எவ்வாறு என்பது தொடர்பான எனது கருத்துக்களை உங்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதில் பெருமகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

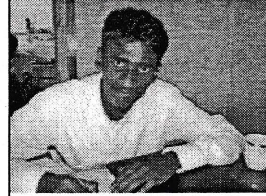
அனேகமான மாணவர்கள் கல்வி கற்பதிலும் கற்ற பாடங்களை நினைவில் இருத்துவதிலும் இடர் பாடுகளை எதிர்கொள்கின்றனர். ஏனெனில் அனேகமான மாணவர்கள் வெறுமனே புத்தகங்களை வாசிப்பதையும், அதனை நினைவில் பதிப்பதிலுமே குறியாய் இருக்கின்றனரே ஒழிய கற்பதன் பொருளுணர்ந்து ஆராய்ந்து கற்க மறுக்கின்றனர்.

“அகல உழுவதிலும் ஆழ உழுவதே சிறந்தது” எனும் ஆன்றோர் வாக்கிற்கமைய ஆழமாக ஆராய்ந்து கற்றலே சிறந்த பெறுபெறுகளைப் பெற்றத்தரும் என்பதே எனது அனுபவமாகும்.

வெறுமனே புத்தகங்களில் உள்ள எழுத்துக்களை நோக்காமல் அதன் உள்ளார்ந்த கருத்துக்களை ஆராய்ந்து கற்பதன் மூலம் சிறந்த பெறுபெற்றைப் பெறலாம்.

விழிப்போடு இருப்பவன் காணும்  
கனவு நம்பிக்கை

ஞானசூரியம் தலைவன் குமார்  
26 மலைமகள் வீதி,  
கல்ஷை உப்போடை,  
மட்டக்களப்பு.



விஞ்ஞாபப் பிர்வு - 3A (2012)  
மாவட்ட நிலை 4  
அகிலக இலங்கை - 75  
மட்ட/சிவானந்தா தேசிய பாடசாலை

## மனதை ஒருநிலைப்படுத்தும் சூரிய நமஸ்காரம்

- திரு.சி.சூரியகுமார் -

விரிவரையாளர்,  
யாழ்ப்பாணம் பழக்கலைக்கழகம்

இயற்கை எமக்கு கொடுத்த ஒரு அற்புதமான கலைதான் சூரிய நமஸ்காரம். எல்லா உயிர்களுக்கும் சக்திகளுக்கும் சூரியனே ஆதாரம் என்று விஞ்ஞானம் சவறுகின்றது. இதையே வேதகால சாஸ்த்திரங்களும் சவறுகின்றன. சூரியக் கதிர்கள் நம் உடலில் படுவதால் நமது சக்தி அதிகரிக்கின்றது. இதில் சுவாசப் பயிற்சிகள், ஆசனப் பயிற்சிகள். உடல்தளர்வுப் பயிற்சிகள், தியானப் பயிற்சிகள் என்பன அடங்கியிருப்பதால், மாணவர்களாகிய நீங்கள் இப்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு உங்கள் கற்றலை வளமாக்குங்கள்.

### இப்பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் அடையும் நன்மைகள்

- \* ஞாபகசக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.
- \* அலைபாயும் மனதை ஒருமுகப்படுத்துகின்றது.
- \* சோர்வையும், சோம்பலையும் ஒழிக்கின்றது.
- \* மனதிலுள்ள கவலை, கலக்கம் முதலியவற்றை நீக்குகின்றது.
- \* உடலை எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கச் செய்கின்றது.
- \* மனதை நல்வழியில் செலுத்துகின்றது.
- \* என்றும் இளமையுடன் வாழ வழிசெய்கின்றது.
- \* அதிக படிப்புக்கும், சிந்தனை செய்யவும் ஊக்கம் தருகின்றது.
- \* உள நெருக்கீட்டைப் போக்கி மன நிம்மதியைத் தருகின்றது.
- \* உடல் பட்டப்பு, நடுக்கம் போன்றவை மறையும்



- \* கைகளைக் கும்பிட்ட நிலையில் அமைதியாக நிற்கவும்.
- \* சூரியனை மனதில் நினைத்து கிழக்கு திசையை நோக்கி நிற்கவும்.

### நிலை :



- \* கைகளை உயர்த்தி உடலை முடிந்த அளவு பின்னால் வளைக்கவும்.
- \* மூச்சை நன்றாக உள்ளே இழுக்கவும்.

## நிலை 2



- \* இப்போது முன்னோக்கி வளைந்து கால்களை மடக்காமல் கைகளினால் தரையைத் தொடவும்.
- \* மூச்சை வெளியே விடுதல்.

## நிலை 3



- \* வலதுகாலை முன் வைத்து கைகளை உணர்றியவாறு இடது காலை பின்னால் நீட்டி நிற்கவும்.
- \* மூச்சு விடுதல்.

## நிலை 4



- \* வலது காலை பின்நோக்கிக் கொண்டு வந்து உடலை நேராக வளையாமல் ஒரே நேர்கோட்டில் வைக்கவும்.
- \* மூச்சை வெளியேற்றுதல்.

## நிலை 5



- \* இரண்டு முட்டிகளையும் தரையின் மீது வைத்து உடம்பை பின்நோக்கி கொண்டு வந்து குதிகால் மீது உட்காரவும்.
- \* சாதாரண சுவாசம்

## நிலை 6



- \* உங்கள் கைகளையும், பாதங்களையும் அசைக்காமல் அப்படியே உங்கள் உடலை முன்பக்கம் கொண்டு வந்து தரையைத் தொடுங்கள்.
- \* இடுப்புப் பகுதி தரையில் படாதவாறு புட்டத்தை உயர்த்தி நிறுத்த வேண்டும்.
- \* மூச்சை வெளியேற்றுதல்

## நிலை 7



- \* உள்ளாங் கைகளைத் தரையில் உணர்றி, தலையை நன்றாக நிமிர்த்தி பின்னால் வளைக்கவும்.
- \* மூச்சை இழுத்தல்.

## நிலை 8



- \* கைகளை உணர்றி, உடலை மேலே தூக்கி முக்கோண வடிவத்தில் நிற்கவும்.
- \* மூச்சு விடுதல்.

### நிலை 9



- \* ஐந்தாவது நிலைக்கு வரவும்.
- \* சாதாரண சுவாசம்

### நிலை 10



- \* இடது காலை முன்வைத்து, வலது காலை பின் வைத்து கைகளை ஊன்றி நிற்கவும்.
- \* மூச்சை இழுத்தல்.

### நிலை 11



- \* வலது காலை முன் இழுத்து தலையைக் குனிந்து, உடலை மேலே தூக்கி கைகள் தரையைத் தொட்டவாறு குனிந்து நிற்கவும்.
- \* மூச்சுவிடுதல்.

### நிலை 12



- \* கைகளை மேலே உயர்த்திய நிலையில் நின்று முடிந்த அளவு பின்னால் உடலை வளைக்கவும்.
- \* மூச்சு இழுத்தல்.



- \* கைகள் கும்பிட்ட நிலையில் அமைதியாக ஆரம்ப நிலைக்கு வரவும். மீண்டும் செய்யும் போது 3வது நிலையில் வலது காலை பின்நோக்கி நீட்ட வேண்டும். பின் அதே காலை முன்னோக்கிக் கொண்டுவருதல் வேண்டும். இதுவே ஒரு சுற்று அல்லது ஒரு நமஸ்காரமாகும்.

### குறிப்பு :

- \* அமைதியான, ஆரோக்கியமான ஒரு சூழலைத் தேர்ந்தெடுத்து இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளவும்.
- \* காலைக் கடமைகளை செய்தபின் பயிற்சிகளை மேற்கொண்டால் கூடுதலான பலன் கி்டும்.
- \* ஆசனம் செய்யும் போது உடலும், மனமும் நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும்.
- \* முதலுத் தண்டுக் கோளாறுகள், இடுப்புவலி, கழுத்துவலி உள்ளவர்கள் இப்பயிற்சியைச் செய்யக்கூடாது.

இப்பயிற்சி தொடர்பான மேலதிக ஆலோசனைகளை பெறவிரும்பும் மாணவர்கள் அழையுங்கள். 077 6490009 (நேசன்)

ஆரோக்கியம் உள்ளவனுக்கு நம்பிக்கை இருக்கும்.  
நம்பிக்கை உள்ளவனுக்கு எல்லா வளமும் இருக்கும்”



## முதல் காதல்

உலக சுகாதார மையத்தால்  
அங்கீகரிக்கப்பட்ட சில கருத்துக்கள்

பத்தாம் வகுப்பு படித்து முடித்து பதினோராம் வகுப்புக்குள் நுளையும் போதே காதல் என்கிற எண்ணம் அனேகமான மாணவர்களின் மனதில் அரும்புவது இயல்பான விஷயமாக மாறி வருகின்றது.

இப்போதுள்ள பாடசாலைகள் பெரும்பாலும் கல்வன் பாடசாலைகளாகவே இருக்கின்றன. மாணவர்களும் மாணவியரும் நெருங்கிப் பழகுவதால் காதல் உணர்வு எளிதில் பற்றிக் கொண்டு விடுகின்றது.

பாடசாலை நாட்களில் ஒரு மாணவனுக்கு காதல் உணர்வு வரவில்லை என்றால் கல்லூரி நாட்களிலாவது வந்துவிடுகின்றது. தவிர டிவி நிகழ்ச்சிகளிலும் சினிமா படங்களிலும் காதலிப்பது எப்படி என்பதை அச்சர சுத்தமாகக் கற்றுக் கொடுத்து விடுகின்றன.

இதையெல்லாம் பார்க்கும் மாணவர்களை இளமைப் பருவத்தை அடைந்த வுடனே காதலிக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றார்கள். காதல் உணர்வுக்கு ஆட்பட்ட மாணவர்களுக்கு இளம் பெண்களைக் கண்டால் மனதில் இனம் புரியாத ஓர் உணர்வு ஏற்படுகின்றது. மாணவிகளாக இருந்தால் அரும்பு மீசையை பார்த்தவுடனே இனம் புரியாத பரபரப்பு வந்து விடுகின்றது. உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களின் விளைவாகத் தோன்றும் எண்ணங்கள் இவை.

இவை தவறு என்றோ அல்லது இந்த மாதிரியான எண்ணம் நம் மனதில் தோன்றவே கூடாது என்று சொல்ல முடியாது அப்படி நாம் நினைக்கும் பட்சத்தில் இயற்கைக்கு எதிராக செல்ல ஆரம்பித்து விடுவோம் இயல்பாக தோன்றும் இந்த உணர்வுகளை நமக்குள் அடக்கி வைக்க தொடங்கி விடுவோம்.

அணைகட்டி எவ்வளவு நீரை நம்மால் தேக்க முடியும்? ஓர் அளவு வரை தான் அணையின் கொள்ளளவை விட அதிகமாக தண்ணீர் வந்தால் அணை உடைவதை தவிர வேறு வழியில்லை நமக்குள் ஏற்படும் உணர்வுகளும் இது போலத்தான் அளவுக்கு அதிகமாக கட்டுப்படுத்தினால் அது வேறு ஓர் உருவத்தில் வெளிப்பட்டு தேவையில்லாத பல பிரச்சினையை ஏற்படுத்திவிடும்.

நன்றாக படிக்க முடியாமல் நம்மை தொந்தரவு செய்யலாம். மற்றவரின் மீது கோபம் ஏற்படக் காரணமாக இருக்கும்.

இளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் மன உணர்வுகளை அடக்கி வைப்பதை

விட அதைப்பற்றி சரியாக புரிந்துகொள்வதன் மூலம் அந்தப் பிரச்சினையில் இருந்து விடுதலை பெறலாம்.

காதல் உணர்வு நமக்குள் ஏன் ஏற்படுகின்றது?

எந்த அளவுக்கு அந்த உணர்வுகளை மதிக்கலாம்? அந்த உணர்வால் நம் எதிர்காலம் ஏதாவது ஓர் வழியில் பாதிப்பு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளதா?

இந்த மாதிரி பல கோணங்களில் சிந்தித்து புரிந்து கொள்வதே பள்ளி, கல்லூரிகளில் பிரச்சினையை தீர்க்க சிறந்த வழி.

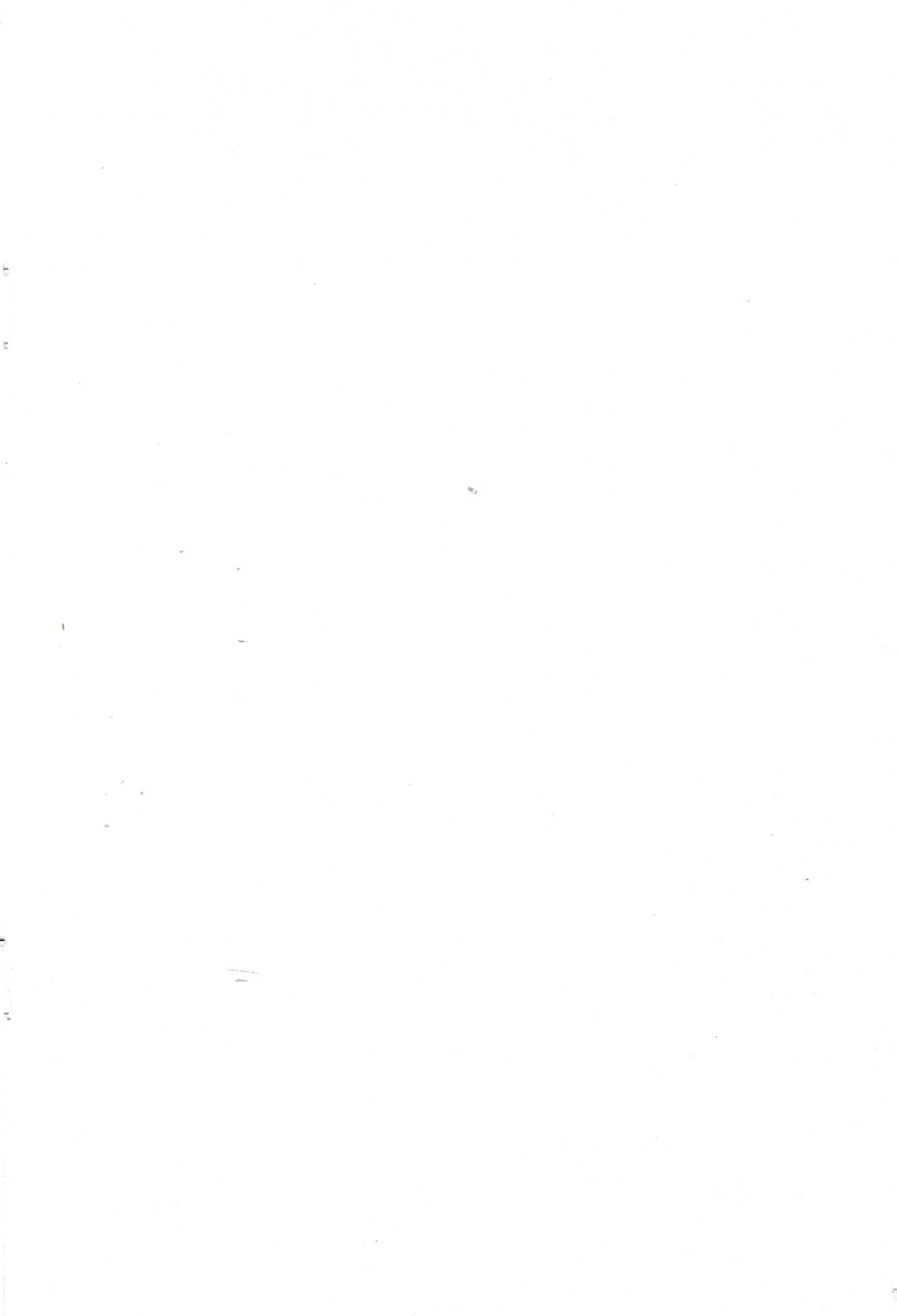
காதலிப்பதில் தவறில்லை. உலக இலக்கியங்கள் அத்தனையும் காதலை ஆதரிக்கவே செய்திருக்கின்றன. ஆனால் காதலிக்க வயது என்ற ஒன்று இருக்கிறது. பாடசாலைப் பருவத்தில் காதல் என்பது நிச்சயம் நம் கவனத்தைச் சிதைக்கக் கூடிய விஷயமாகத்தான் இருக்கும் டீன் ஏஜ் (கட்டிளமைப் பருவத்தினர்) எதுவுமே நமக்கு முழுமையாக புரியப்படாத பருவம் சில விடயங்கள் தெளிவாகத் தெரிகின்ற மாதிரி இருக்கும். ஆனால் பல விடயங்கள் என்னவென்று புரிந்து கொள்ள முடியாத அளவுக்கு குழப்பமாக இருக்கும்.

இப்படிப்பட்ட காலகட்டத்தில் காதல் என்ற உணர்வுக்கு ஓர் அளவுக்கு மேல் மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை. தற்பொழுது வரும் சினிமா தொலைக்காட்சியை பார்க்கும் மாணவர்களுக்குள் காதலிப்பது தவறு இல்லையோ என்று கூட நினைக்கலாம் ஆனால் இளம் வயதில் காதலித்தால் எவ்வளவு கஸ்டப்பட வேண்டும் என்பதற்கு உதாரணம் ரோமியோ ஜூலியட் தான். நீண்டகாலம் வாழ்ந்திருக்க வேண்டிய இவர்கள் அறியாப் பருவத்தில் வந்த காதலுக்கு அதிகம் முக்கியத்துவம் கொடுத்ததால் தங்கள் உயிரையே இழக்க நேர்ந்தது.

பாடசாலை நாட்களில் நாமும் காதலில் சிக்கினால் இது போன்று தேவையில்லாத பிரச்சினை நமக்கு வந்து சேரலாம். இந்த நாட்களில் காதலிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதை விட நட்புக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கலாம். நட்பு என்பது இன்று ஆரம்பித்து நாளை முடிந்துவிடப் போவதில்லை. பள்ளி நாட்களில் ஏற்படும் நட்பு காலாகாலத்திற்கும் நிலைக்கும் தன்மை கொண்டது. பள்ளி நாட்களில் ஒரு மாணவனோடு அல்லது மாணவியோடு அதிக வருடங்களாக பழகுகின்றோம். இதனால் ஒவ்வொரு மாணவரைப் பற்றியும் ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள முடியும்.

நன்கு புரிந்துகொண்ட நட்பு நீண்ட நாட்களுக்கு முறியாமல் நிலைத்திருக்கும்.

பள்ளி நாட்களில் நாம் இப்படிப்பட்ட நட்பைப் பெற வேண்டும். அதனை விடுத்து காதல் என்கிற மாய வலையில் சிக்கிக் கொள்ளக் கூடாது. படிப்பு என்ற வாய்ப்பை தவற விடவும் கூடாது.





# College of Psychological Counselling Enhancement

## உளநல ஆற்றுப்படுத்தல் மேம்பாட்டுக் கல்லூரி

அரசு அங்கீகாரம் பெற்ற கற்கை நெறிகள்

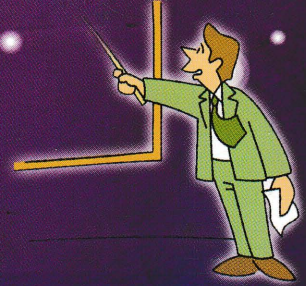
உன்னை நீ தெரிந்துகொள்  
இந்த உலகத்தைத் தெரிந்துகொள்வாய்

*Dip in Counselling* - உள ஆற்றுப்படுத்தல்

*Dip in Psychology* - உளவியல்

*Dip in Psychological Yoga Therapy* - உளவியல்சார் யோகா சிகிச்சை

*Dip in Psycho - Personality Development* - உள ஆளுமை விருத்தி



யுதிர்சிகளை மேற்கொள்ள விரும்புவோர் உடன் அழையுங்கள்

077 - 6490009 / 075 - 6224053

E-mail : nesanmsk@yahoo.com

இக் கற்கை நெறிகள் மட்டக்களப்பு, திருகோணமலை, வவுனியா, யாழ்ப்பாணம் போன்ற மாவட்டங்களில் நடைபெறுகிறது.

**அடுத்த துளிர்ப்பு**

**ஞாபக சக்தியை வளர்த்துக் கொள்வது எப்படி?**