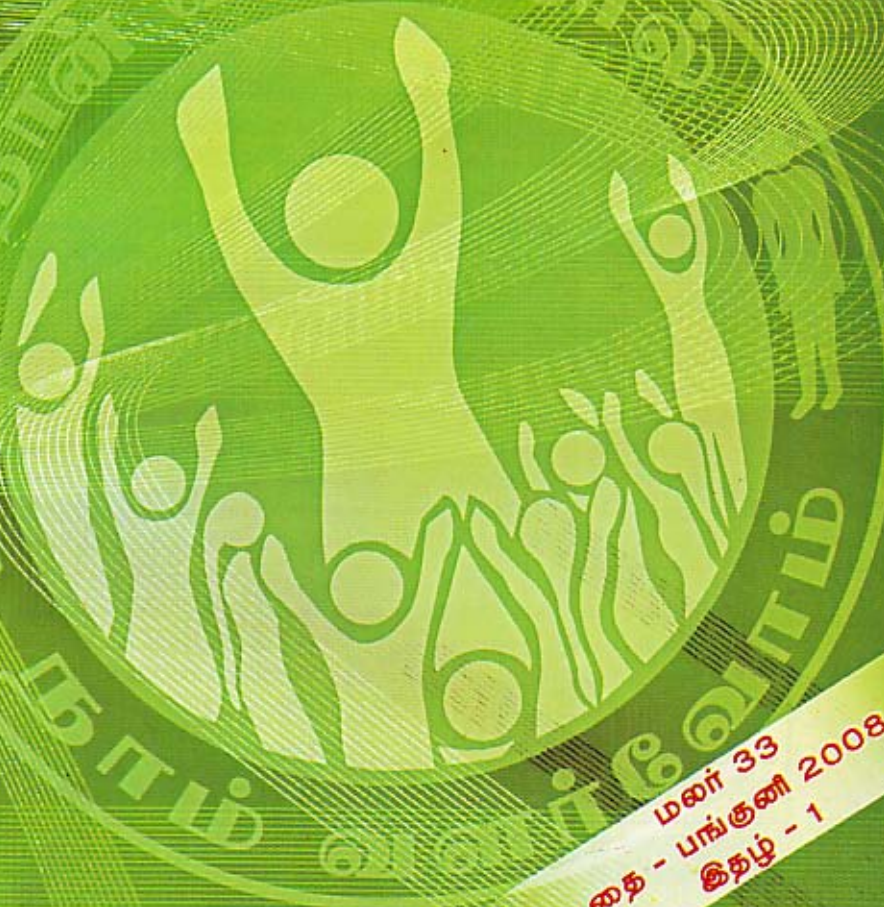


நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார் 33
தை - பங்குனி 2008
இதழ் - 1

<p style="text-align: center;">நான்</p> <p style="text-align: center;">உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர் : - 33 இதழ் : - 01 தை - பங்குனி 2008 விலை 35/=</p>
<p>உள்ளே</p> <ul style="list-style-type: none"> ➤ வளமான வாழ்விற்கு தன்னம்பிக்கை ஓர் வழிகாட்டி ➤ வணிக உளவியல் ➤ பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது. ➤ கவிச்சோலை "நாளை நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய்" ➤ மனித வாழ்வியல் பதட்டம் ➤ இளையோர்களே சிந்தியுங்கள். ➤ நீங்களும் பாராட்டலாம்.....! ➤ கவனிப்போமா...! ➤ "நான்" வாசகர்களின் இதய அலைகள் ➤ யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள் ➤ ஞாபகமும் மறதியும் ➤ மனிதனுக்கு பய உளர்வு தேவைதானா? ➤ நூல் நுகர்வு ➤ வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் - ஓர் அறிமுகம் ➤ பாடசாலைமூலமாக ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை வளர்த்தல் ➤ தொடர்பாடல் தொல்லையானதா? ➤ "நான்" சஞ்சிகையால் பாஷையர் பங்களிள் 'அன்னை தெரேசா' மன்றத்தின்... ➤ நான் உருவாக... அறிவு விருத்தியும் அனுபவக் கல்வியும் ➤ சினைமுடல் சினைகிதளே சினைகதியே ➤ பிரச்சனை தீர்த்தல் <p>"NAAN" Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359</p>	<p>ஆசிரியர்:- செபஸ்டியன் O.M.I</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்:- செபமாலை பெரேரா O.M.I.</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.ழி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I., M.A. டானியல் O.M.I., M.A செல்வெரெட்ணம் O.M.I., Ph.D. Prof. N.சண்முகலிங்கம் Ph.D Dr.R.சிவசங்கர் M.B.B.S நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I. B., A.(Hons), Dip.in.Ed ஜீவாப்போல் O.M.I., M.Phil.</p> <p style="text-align: center;">"நான்"</p> <p>டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே :021-222 5359</p>

ஆசிரியர் உள்ளத்து வரிகளிலிருந்து...

அன்பான வாசக இதயங்களே, வணக்கங்கள்!

எப்போது? எங்கே? எப்படி? என்னும் கேள்விகளின் தொடக்கங்கள், சோர்வும் மனக்கவலையும், விரகத்திடம் சேர்ந்து நின்ற எம்மை வீழ்த்தும்போது பல வேளைகளில் எம்பிடிபட்டுவந்து வெளிவருகின்றன. இன்றைய வாழ்வியல் ஒட்டத்திலே நாளாந்த எம்மவர் வாழ்விலும் இதனையே நாம் காண்கின்றோம். மொத்தத்தில் நம்பிக்கை என்பதே அற்றுப்போன ஒரு மனநிலையில், 'வாழ்வை ஏதோ நடத்துவோம்' என்ற போக்கில் பலர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். படித்த உயர்குடி மனிதன் முதல், சாதாரண ஏழைவரை எல்லோரும் சோர்வை தம் மனங்களில் தாங்கிக்கொண்டு பிடிப்பற்ற ஒரு வாழ்வை வாழ முற்படுகிறார்கள்; அவ்வாறேயே வாழ்ந்துவருகிறார்கள்.

இதற்கெல்லாம் காரணம் தேடுவோமேயானால், தொடருகின்ற பிரச்சனைகளும், தீர்க்கப்படாதுள்ள நடைமுறைச் சிக்கல்களும், கைவிடப்பட்ட சமாதான முன்னெடுப்புகளும் அடிப்படைக் காரணங்களாக அமைந்துள்ளன. இந்த நாட்டில் வாழுகின்ற எந்த மனிதனாலும் இதை மறுத்துக் கூறிவிடமுடியாது. ஆனாலும் நாம் வாழுகின்ற வாழ்வு மனநிறைவேடு மகிழ்ச்சியை தர நாம் எடுத்துக்கொள்ளவேண்டிய பல படிப்பினைகளும் உண்டு. நாளை என்ன நடக்கும் என்பது தெரியாமல் வாழும் வேளையிலும் சந்தோஷமும், பெருமகிழ்வும் வந்து சேருகின்றதென்றால், அதன் அளித்தம் நம்பிக்கை' என்பது வாழ்வில் இணைந்திருப்பதேயாகும். நம்பிக்கையற்ற இக்கால வாழ்விலே உணர்ச்சிகளையும், உணர்வுகளையும் கொண்டுள்ள மனிதர்கள் எப்படி சந்தோஷத்தையும் மனநிறைவையும் சம்பாதித்துக்கொள்ளலாம் என்பதை சிந்தித்து, செயலாற்ற அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

அந்த வகையிலே இந்த உளவியற் சஞ்சிகையும் அவ் அரிய அழைப்பினை ஒவ்வொருவருக்கும் கொடுக்க உங்கள் கரம் நோக்கி வருகிறது. உளிதாங்கும் கற்கள்தான் சிலையாக நிமிர்ந்து நிற்கின்றன. அதேபோல் வலிகளும், துன்பங்களும் நோவுகளும் தாங்கிச் செல்கின்ற உள்ளம்தான் நிலையான ககத்தை அனுபவித்து அதனை பெறமுயல முடியும். யானையின் பலம் அதன் தும்பிக்கையில் அமைந்திருப்பதுபோல இக்கால மனிதர்கள் வாழ்வும் 'நம்பிக்கை' என்னும் பெரும் பலத்தோடு இணைந்து சென்றிட வேண்டும். எனவே நம்பிக்கையை எம்வாழ்வோடு இணைத்து மகிழ்ச்சியையும், வாழ்வில் புதுமையையும் படைத்தீடுவோம்; அதன்மூலம் மனதிலே பெரும்நிறைவை அமைத்தீடுவோம். மேலும் தொடருகின்ற உங்கள் ஒத்துழைப்புக்கும், ஆர்வத்திற்கும் எமது நன்றிகளை கூறிக்கொள்வதோடு, உங்களுடைய வாழ்விலும் நம்பிக்கை என்னும் பெரும் ஊற்று பிறப்பெடுத்திடும் வாழ்வில் சந்தோஷமும் மகிழ்ச்சியும் மேலும் கிடைத்திடவும் "நான்" குடும்பம் ஆசித்து வாழ்த்தி நிற்கின்றது.

ச.மீய ராபர்ட்யன் அ.ம.ந்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளமான வாழ்விற்கு தன்னம்பிக்கை ஓர் வழிகாட்டி

யோ. தயானந்த ஜோதி
சிறுவர் உளசமூகதிட்டம்
சாந்திகம்

நம்மைப்பற்றி நாம் என்ன எண்ணம் கொண்டிருக்கின்றோம் என்பதைப் பொறுத்தது தான் நமது சந்தோஷமும் சாதனையும் அமைகின்றது. இதனையே தன்னம்பிக்கை என்போம். தன்னால் முடியும் என்று எண்ணுபவனின் எதிர்காலம் ஒளிமிகுந்ததாய் அமையும். நான் நல்லவன், கெட்டிக்காரன், சோம்பேறி அற்றவன், என்னால் எல்லாவற்றையும் சாதிக்கமுடியும் என்று கூறுபவனிடத்து தன்னம்பிக்கை இருக்கும்.

இது வாழ்வின் ஜீவத்துடிப்பு. அதன் ஆணியே தன்னம்பிக்கைதான். தன்னம்பிக்கை உள்ளவன் மனித வாழ்க்கையின் கடைசி நிமிடம்வரை போராடுகின்றான். ஒரு மனிதன் தனது வாழ்வில் பல்வேறு வழிகளில் வெற்றியீட்டுகின்றான் என்றால், அதற்கு காரணம் அவன் தன்மேல் கொண்டுள்ள தன்னம்பிக்கைதான். தன்னம்பிக்கை உள்ளிருந்து புறப்படும் ஒரு சக்தி. அது உள்ளவர்களை அவர்களின் பேச்சின்மூலம், செயலின்மூலம், நடையுடையாவணைகள் மூலம் உடனே அறிந்து கொள்ளலாம்.

தன்னம்பிக்கை உடையவனிடத்தில் சிறந்த எண்ணத்திறனும், துணிவும் ஏற்படுகின்றன. அவன் எந்தச் செயலிலும் சூழ்நிலையையும் கண்டு அஞ்சாமல் துணிவுடன் செயல்படுவதன்மூலம் வெற்றியடைந்து மேன்மை பெறுகின்றான். வாழ்வில் உயர்ந்தநிலை அடைய வேண்டும் என்பதே அவரது திடமான குறிக்கோளாகும். தன்னம்பிக்கை உடையவனுக்கு அவை கனவுகள் அல்ல. ஏனெனில் அவனது துணிவும், எண்ணத்திறமையும், அவற்றை நினைவாக்கி நிகழவைக்கின்றன. இவனது தொடர்ந்த



சிறந்தனை அவனது குறிக்கோளை அவனது ஆழ்மனதில் உணர்வலைகளாகப் பதிந்துவிடுகிறது. அவனது நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ள அலைகள் அவரது எண்ணத்திறமையை வளர்த்து தன் குறிக்கோளை அடையத் தேவையான வழிமுறைகளை உணர்த்துகின்றன.

தன்னம்பிக்கை உருவாவதற்கான காரணிகளைக் குறிப்பிடும்போது ஒரு குழந்தை தாயின் கருவில் உருவாகும்போது தாயானவள் போதியளவு பாதுகாப்பு, அரவணைப்பு வழங்கும்போது அது வெளியூலகில் வந்து பல இடப்பாடுகளையும், சூழ்நிலைகளையும், சந்திக்கும்போது தந்தையும், தாயும் தைரியமூட்ட, ஊக்கமூட்ட குழந்தை நிஜமான தன்னம்பிக்கையில் வளரும். அவை எங்கெல்லாம் தேவையோ அங்கெல்லாம் தட்டிக் கொடுங்கள். தைரியம் கொடுங்கள். குழந்தை தானாகவே தன்னம்பிக்கையில் வளர்ச்சிபெறும்.

ஒரு மனிதன் முழுமையாக தன்னம்பிக்கையில் வளர்ச்சிபெற அவனின் கல்விஅமைப்பு, மதச்சார்புள்ள வளர்ப்புமுறை பால், உணர்வு, அறிவும் செயலும் போன்ற ஏராளமான காரணங்களே சிறு குழந்தையாயிருக்கும் போது குழந்தை செய்யக்கூடிய பல எளிதான காரியங்களை அவனைச் செய்ய பயிற்சி கொடுத்தால் குழந்தைக்கு 'நம்மால் முடியும்' என்ற பெருமிதம், அதனால் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். கொஞ்சம் வளர்ந்தவுடன் சுமார் 14-16 வயதில் சற்று சிரமமான பயிற்சிகளை, சோதனைகளை கொடுத்தால் மாணவன் இவ்வுலகில் பல தோல்விகளும் வெற்றிக்குப்படிகளே என்ற உணர்வை, உலக இயல்பை, தோல்விகளை சமாளிக்கும் மனோபாவத்தை பெறுகிறது.

தன்னம்பிக்கை குறைவதற்கான காரணிகளை நோக்குமிடத்து தாயின் கருவில் உருவாகும்போது தாயானவள் அதனை ஏற்க முடியாமலும் பல்வேறு பிரச்சனைகளுக்குள் போராடுகின்றாள். குழந்தை வெளியூலகிற்கு வந்ததும் பல்வேறுபட்ட போராட்டங்களை சந்திக்கின்றது. அதற்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல், எதிர்நீச்சல் போடாது தவிக்கின்றான். வன்மம் வளருகின்றது. பகையுணர்வுடனும் வாழமுயல்கின்றான். பெற்றோரின் அன்பு, ஆதரவு சிடையாமல் போகின்றது. உலகத்தையே வெறுக்கின்றான். கல்வியில் ஆர்வமில்லாமல் காணப்படுகின்றான்.

இதற்கு உதாரணமாக:பரீட்சையில் பெற்றோரின் வற்புறுத்தலின் பேரில் 3சிறுவர்கள் பரீட்சையை எழுதுகின்றனர். நல்ல மதிப்பெண் கிடைக்கவில்லை. எனவே ஒரு மாணவன் கூறுகின்றான், "என்னுடைய பெற்றோர் என்னை மக்கு என்று அடக்கடி கேவர்கள். இம்முறை கூடிய மதிப்பெண் எடுக்காவிட்டால் அனாதை இல்லத்தில் சேர்ப்பதாக கூறியதாகவும்," மற்றயச் சிறுவன், "தான் வீட்டில் இருப்பதிலும் பார்க்க மருந்து குடிப்பது மேல்" எனவும், தன்னை வீட்டிற்கு வர வேண்டாம் என கூறியதாகவும், மூன்றாவது சிறுவனின் பெற்றோர் இம்முறை பரவாயில்லை கெட்டிக்காரன். அடுத்த பரீட்சையில் கெட்டத்தனமாகபடித்து நல்லமதிப்பெண் பெற வேண்டும் என தைரியம் ஊட்டினார்கள்.

பார்த்தீர்களா பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறையை; பிள்ளைகள் ஒரு பரீட்சையில் தவறிவிட்டால் உலகமே இருண்டு விடாது. படிப்பும், பரீட்சையும் வாழ பல வழிகளில் ஒருவழி என்று சொல்லிக் கொள்ள வேண்டும், அவர்களில் மிகக் கவனம் எடுக்க வேண்டும். தன்னம்பிக்கை ஊட்ட வேண்டும். பாராட்ட வேண்டும்.

மன்னிக்கும் மனோபாவத்தை வளர்க்க வேண்டும். குழந்தைகள் பிற மனிதர்களையோ, சம்பவங்களையோ கண்டு பயப்படாதிருக்க கலங்காதிருக்க நாம் தைரியமூட்டி வழிவகைகளைச் சொல்லிக் கொடுக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மனிதன் ஏன் தன்னம்பிக்கையற்றுப் போகிறான்? தனது திறமையில் அவனுக்கு சந்தேகம். தனது முடிவெடுக்கும் திறன் பற்றி பயம், தன்னால் முடியும் என்பதில் நம்பிக்கையில்லை. என்ன ஆகுமோ என்ற பயம்.

தன்னம்பிக்கையற்றவனுக்கு தன்னைப்பற்றிய கௌரவமான அபிப்பிராயம் இருக்காது; தான் எதற்கும் உதவாக்கரை என்று தன்னைப்பற்றியே மதிப்பு போட்டுக்கொள்கிறான். ஏதாவது குருட்டு அதிஷ்டம் கிடைக்காதா என வானத்தைப் பார்ப்பவன் தைரியம் குறைவு, எதையும் செய்ய தயங்குவான். பிறருடன் கலகலப்பாக பழகமாட்டான். பிறருடன் பழகினால் அவர்கள் தன்னை அவமானப்படுத்தி விடுவார்களோ என்ற பயம். பிறரைச் சார்ந்து நிற்க ஆசைப்படுவான் தன் இயலாமையை சமூகத்தைக் குற்றம் சாட்டுவான். தன்னம்பிக்கையில்லாதவன் செத்துக்கொண்டு இருக்கிறான். அவன் ஓர் நடைப்பிணம். பொறுப்பைக் கண்டு பயப்படுகின்றான்.

தன்னம்பிக்கையில்லாதவன் பயமும், கூச்சமும் நிறைந்தவனாகக் காணப்படுகின்றான். பிறருடன் பழகக் கூச்சமடைகின்றான். தொழிலில், குடும்பத்தில், சமுதாயத்தில் தோல்வியை தழுவுகின்றான். இவர்கள் அதிக மன எழுச்சி அடைபவர்கள். மன எழுச்சி காரணமாக செயல்புரிய இயலாமை வலியை சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கிப்போக நினைப்பவர்கள் எப்பொழுதும் சுய ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடுவார்களே தமக்குள்ளே ஆலோசனையில் ஆழ்ந்துவிடுவார்கள். தயக்கம் இருக்கும்; பேச்சில், நடை, உடைபாவனையில் ஒரு தயக்கம், பயம், தாம் இருக்கும் சூழலைப் புரிந்து கொள்ளமாட்டார்கள் தம்மால் என்னமுடியும் என்ற எண்ணத்துடன் தவறான முடிவுகள் எடுக்கின்றார்கள். அவர்கள் நடைமுறையில் உலகில் வாழக்கூடாது கற்பனை உலகில் வாழத் துவங்குகிறார்கள். தன்னை நம்பமாட்டார்கள். கட்டிய மனைவியை நம்பமாட்டார்கள். பிறரைச்சார்ந்து வாழக் கவலைப்படுவார்கள். தங்கள் பொறுப்பை, கவலைகளை யார் தலையிலாவது சுமத்தி விடுவார்கள். சிறுகுழந்தைகள் போல் எதிலும் சந்தேகம் பிறக்கும்.

இவர்கள் பலவீனமானவர்கள், இவர்கள் சிறு விஷயத்தை பெரிதுபடுத்துவார்கள். அவர்கள் செய்யும் காரியம் தவறு என்று பிறர் எடுத்துக் காட்டிவிட்டால் மனம் உடைந்து போவார்கள். பேச்சில் சிரமப்படுவான், அவசர உணர்ச்சியுடையவன், மனஉறுத்தல் உடையவன், சோர்வடையும் தன்மை, எரிச்சல் போன்ற குணங்களை உடையவனாகக் காணப்படுகின்றான்.

தன்னம்பிக்கையில் வளர சில வழிகளில் :-

- * பயத்தின் காரணத்தை புரிந்து கொள்ளல், சோகத்தின் தாழ்வு மனப்பான்மையின் காரணத்தை கண்டுபிடிப்பதுதான். அச்சமயத்தில் பயத்தை எழுதி ஒரு பெட்டியில் போடுங்கள். வாரம், மாதம் கழித்து படித்துப் பாருங்கள்.
- * சில சமயங்களில் நம்பிக்கைக்கு அப்பாற்பட்ட விஷயங்களில் நாம் துன்பப்படுகிறோம். இது முட்டாள்தனம் அந்தச்சமயத்தில் ஒரு பிராத்தனை செய்யுங்கள் அவன் கையில் பாரத்தைப் போடுங்கள் நேரம் இருக்குமானால் கோயிலுக்குச் செல்லுங்கள். மனம்மாறக் கண்ணைமூடி பிரார்த்தியுங்கள்.

* உங்களைப்பற்றி பிறர் பாராட்டியதை எழுதி ஒரு தாளில் வைத்திருங்கள். உங்கள் வாழ்வில் பல சம்பவங்கள் நிகழ்ந்திருக்கக்கூடும் அதன் சாரத்தை எழுதி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். நம்பிக்கை தளரும்போது படித்துப்பாருங்கள் அப்போது மனம் மீண்டும் இலட்சியத்தில் பிறக்கும். தன்னம்பிக்கையால் பூரிப்படையும். தைரியத்தால் வலுப்பெறும்.

* நாம் ஏதாவது காரியத்தில் ஈடுபட வேண்டும். எழுதுங்கள், பாடுங்கள், காலாற நடந்து செல்லுங்கள், கொத்துங்கள், பாத்தி கட்டுங்கள், செடியிருடுங்கள், பல காரியங்களைச் செய்யும்போது மனம் ஒரு சாதனையில் திகழும்.

* தன்னம்பிக்கைக்கு மருந்து வேலைதான். காரியம்தான் எனக்கு எழுதவராது என்று சொல்லிக்கொண்டிருந்தால் எப்படி எழுத்தாளனாக முடியும். என்னால் முடியும் நான் எந்தக் காரியத்தையும் சிறிது சிறிதாக செய்துவிடுவேன் என்ற மனோபாவத்தில் எண்ணங்களை மனதிற்குள் போடும்போது நமக்குள்ளே இருக்கும் நம்பிக்கையை நாம் தட்டிக் கொடுக்கிறோம் அப்போது தான் நாம் முழுமையாக தன்னம்பிக்கை உள்ள மனிதனாக வாழமுடியும், வளமுடியும்.

தனித்து நின்றதான் துணிச்சலோடு நின்றதான் மகத்தான சாதனைகளும், மகத்தான புரட்சிகளும் உலகில் நிகழ்ந்திருக்கின்றன. சுயமாக சிந்தியுங்கள் தனித்து நில்லுங்கள் முதலில் எண்ணங்களில் புரட்சி நிகழட்டும்

தனித்திருக்கை உயர்வு

- என்னைப் பற்றிய விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தல்
- எனக்குள் இருக்கும் எதிர்மறையான உரையாடலை இனங்கண்டு விடுதலை
- நேர்மறையான உரையாடலை வளர்த்தல்
- என்னோடு ஆழமான உறவை ஏற்படுத்தல்
- எனக்கு ஆரோக்கியம்தரும் நல்வாழ்க்கை முறையை வாழ்தல்
- சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்
- திறந்த, தெளிவான உரையாடல்
- நான் உள்வாங்கும் விடயங்களை ஆராய்ந்து அறிதல்
- பிறரை சாட்டும் மனநிலையிலிருந்து விடுதலை
- என்னை மன்னித்து என்மேல் கருணைகொள்ளல்
- நல்ல உறவை வளர்த்தல்

வணிக உளவியல்

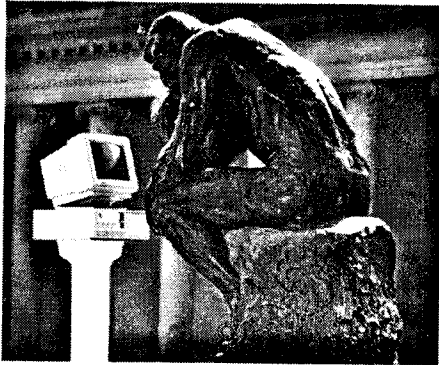
(Business Psychology : A New Dimension of Psychology)

பாலகிருஷ்ணன் பாமினி & எஸ் அல்பேட் ரீகன்,
உளவியல் சிறப்புத்துறை,
யாழ்ப்ப. பல்கலைக்கழகம்.

உளவியல் துறையானது இன்று சிறப்பாக வளர்ந்து வரும் துறையாக விளங்குகின்றது. உளவியலானது மனித நடத்தை மற்றும் உள்செயற்பாடுகள் பற்றி ஆராய் கின்ற ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட விஞ்ஞான ரீதியான கற்கை நெறி எனும் அந்தஸ்தைப் பெற்றுக் கொண்டதிலிருந்து மனிதனும் மனித நடத்தையும் தொடர்புபடும் பல்வேறு விதமான துறைகளுடன் தனது நெருங்கிய ஈடுபாட்டை தொடர்ச்சியாக காண்பித்து வருகின்றது. உளவியலில் பிரயோக உளவியல் பிரிவானது முற்றிலும் மனித செயற் பாடுகளை ஒழுங்கமைத்தல், திருத்ததல் வடிவமைத்தல் ஊடாக வெவ்வேறு துறைகளின் வெற்றிக்கு பங்களிப்புச் செய்ய வல்லதாக இருக்கின்றது.

இவ்வகையில் பிரயோக உளவியலின் புதிய, காலத்தால் பிந்திய மிகவும் பயன்தரும் பிரிவுகளாக நிறுவன உளவியல் (Industrial - Organizational Psychology), வணிக உளவியல் (Business Psychology), நலம்பேண் உளவியல் (Health Psychology), குற்றவியல் உளவியல் (Criminal Psychology), விளையாட்டு உளவியல் (Sport Psychology) என்பன காணப்படுகின்றன. இவற்றில் வணிக உளவியலின் இயல்பு, நோக்கம், சிறப்பம்சங்கள் பற்றி இங்கு நோக்குவோம்.

அறிமுகம்



வணிகத்துறையில் உளவியல் சிந்தனைகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில் சிலரால் காலத்திற்குக் காலம் உள்வாங்கப்பட்டிருப்பினும் வணிக உளவியல் ஓர் தனித்துறையாக வளர்ச்சிகண்ட பின்னரே இதன் பயன்பாடு வணிகத்துறையில் அதிகரித்தது. குறிப்பாக 1980 இற்குப் பின்னரே வணிக உளவியல் சிறப்பாக வளர்ச்சியடைந்து வருகின்றது.

வணிகத்துறையில் நீண்டகாலமாக வியாபித்திருந்த குறைபாட்டை வணிக

உளவியலின் வரவு ஈடுசெய்தது எனப்படுகின்றது. அதாவது கைத்தொழில் புரட்சியின் பின் பல்வேறு துறைகளிலும் மறுமலர்ச்சியும் மாற்றங்களும் ஏற்பட்டது போலவே வணிகத்துறையும் விசாலமாக வளரத்தொடங்கியது. வெளிநாட்டு வர்த்தக உறவுகள், சந்தைவாய்ப்புக்கள் அதிகரித்தமை, புதிய கைத்தொழில் சாலைகளின் அறிமுகம், புதிய வேலைகள் அறிமுகம் போன்றவற்றால் வணிகத்துறை சார்ந்த விவகாரங்களைக் கையாழ்வதில் முகாமையாளர்களும் நிர்வாகிகளும் பல்வேறு சவால்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டி இருந்தனர்.

இந்நிலையில் ஏற்கனவே இருந்த உளவியலாளர்களின் உதவியை நாடியபோது அவர்கள் வணிகத்துறைசார் அறிவு இன்மையால் வணிகத்துறைக்கு உதவுவது கடினமாக இருந்தது. சிக்கல்வாய்ந்த வணிகப் பிரச்சனைகளைக் கையாழ்வதற்கு உளவியலாளர்கள் வெகுவாகப் போராட வேண்டி இருந்தது. இது உளவியல் துறையில் ஏதோ 'போதாமை' இருப்பதை வெளிப்படுத்தியது. எனவே உளவியல் விசேட துறை ஒன்றை விருத்தி செய்ய வேண்டிய தேவை எழுந்தது. இதன் தொடர்ச்சியாகவே உளவியல் புலத்தில் வணிக உளவியல் வளர்த்தெடுக்கப்பட்டது. வணிக உளவியலாளர் களும் உருவாகினர்.

வரைவிலக்கணமும் நீடாக்கமும்

உளவியலில் வணிக உளவியலுக்கு பின்வருமாறு வரைவிலக்கணம் கொடுக்க முடியும். "உளவியல் அணுகுமுறைகள், நுட்பங்கள், கள ஆய்வு முடிவுகளை வணிகத்துறையில் பிரயோகிப்பதன் மூலம் வணிகத்துடன் தொடர்புடைய ஒவ்வொருவரும் தமது வகிப்பை சார்ந்த பணிகளில் விருத்தியும், முன்னேற்றமும், நிறைவும் காண உதவும் பிரயோக உளவியல் பிரிவே வணிக உளவியல் ஆகும்."

எனவே வணிக உளவியல் வர்த்தக-வணிக புலத்தில் மனித நடத்தையின் தன்மையினை சிறப்பாக ஆராய்கின்றது.

பயனுறுதிமிக்க சீரான தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துதல், கூட்டுணர்வுள்ள ஒன்றிணைந்த செயற்பாடு என்பவற்றை வலியுறுத்தும் வணிக உளவியலானது வணிக உலகில் தொழிற்படுகின்ற நிறுவனங்கள், அமைப்புக்கள், ஸ்தாபனங்கள், வர்த்தக மையங்கள் (Trade Centres), ஒன்றியங்கள் (Unions), கம்பெனி, குழுக்கள் போன்றவற்றின் வளர்ச்சியையும் இந்நிலையங்களில் பணியாற்றும் தனிநபர்கள், ஊழியர்கள், முகாமையாளர்கள், நிர்வாகிகள், வணிகத்தலைவர்கள், நிறைவேற்று அதிகாரிகள் ஆகியோரின் செயல்திறனையும், ஆற்றுகையையும் அதிகரிக்க முயல்கின்றது. இதுவே வணிக உளவியலின் பிரதான நோக்கமாகும். இதனை மேற்கொள்ள,

- * ஒரு நிறுவனத்தின் தொழில் திறனை அதிகரிப்பதன் மூலம் வணிகத்தை சிறப்பானதாக மாற்றுதல்.
- * குழுவினாள் அங்கத்தவர்கள் தம்மைப் புரிந்து கொள்ளவும், தாம் தொழில் புரிவோருடன் நன்றாக செயற்படவும் ஊக்குவித்தல்.

- * எத்தகைய வேலையாயினும் வேலைத்தள சூழலை மகிழ்ச்சியானதாக, உட்சாகமளிப்பதாக மாற்றுவதல்.
- * வேலைத்தளத்தில் ஏற்படும் முரண்பாடுகளையும், உள நெருக்கீடுகளையும் குறைத்தல்.
- * விசுவாச தீர்மானமியற்றல் பண்பு, படைப்பாற்றல் திறன், அர்ப்பணிப்பு மிக்க செயற்பாடுகள் என்பவற்றை அதிகரித்தல்.
- * சிறப்பான பொருட்கள் சேவைகளை வழங்குவதன் மூலம் நுகர்வோரின் திருப்தியை அதிகரிக்க உதவுதல்.
- * பேரம் பேசுதல் (Bargaining) திறமைகளை வளர்ப்பதன் மூலம் வணிகத்தில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்த உடன்பாடுகளை எட்டுவதற்கு உதவுதல்.

போன்ற பல்வேறு விடயங்களில் வணிக உளவியல் சிறப்பான கவனம் செலுத்துகின்றது. இதற்காக சிகிச்சை உளவியலின் பிரயோக நுட்பங்கள், பிரயோக பரிசோதனைகள் போன்றவை பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஒவ்வொரு நிறுவனங்களும் அதனுடன் தொடர்புபடும் அனைவரையும் ஒன்றிணைத்து அவர்களின் சக்தி, ஆற்றல், உழைப்பு, ஈடுபாடு, நம்புத்தகுந்த பண்பு என்பவற்றை வெளிப்படுத்தும் செயற்றிறன் மிக்க உச்ச ஆற்றலுக்கு இட்டுச்செல்வதனுடாக நிறுவனத்தின் இலக்கை அடைவதற்கும், வணிக உலகில் தமக்கென ஓர் தனி இடம் பிடிப்பதற்கும், விரும்புகின்றார்கள். இருப்பினும் பல வேளைகளில் சில நிறுவனங்கள் போதிய மனிதவளம், நிதிவளம், தகவல்வளம், பௌதீகவளம் ஆகியவை இருந்தும் இவற்றை ஒன்றிணைத்து திட்டமிட்டு செயல்படாத நிலையில் தோல்வியை தழுவிக்கொள்கின்றனர். அன்று பல நிர்வாகிகளும், முகாமையாளர்களும் தமது தலைகள் தண்ணீரின் மேல் மிதப்பது போல உணர்கின்றனர். இத்தகைய நிலைமைகளைக் கருத்திற் கொண்டு வணிகத்துறையில் முன்னேற்றமின்மை, மந்தமான நிறுவனச் செயற்பாடுகளை மாற்றியமைப்பதற்கு பின்வரும் வினாக்களுக்கான உகந்த விடை தேடல்கள் பயனளிப்பவையாக அமையும் என வணிக உளவியல் சுட்டிக்காட்டுகின்றது.

1. முகாமையாளர் - வேலைக்கமர்த்தப்பட்டவர்களிடையே ஏன் உறவு விரிசல்கள் ஏற்படுகின்றன?
2. நிர்வாகிகளுக்கு அடிக்கடி தலையிடி கொடுக்கும் விதமாக ஊழியர்கள் ஏன் நடந்து கொள்கின்றார்கள்? இவர்களை எவ்வாறு கையாளலாம்.
3. விசுவாசமான ஊழியர்களைப் பெற்றுக் கொள்வதும், அவர்களை நிறுவனத்தில் நிலைத்திருக்கச் செய்வதும் எப்படி?
4. கம்பெனியின் / நிறுவனத்தின் வளர்ச்சியில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் அக, புறக் காரணிகள் எவை?
5. வேலைத்தளம், உற்பத்தி ஆற்றல் என்பவற்றை அதிகரிப்பதற்கு மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் எவை?

6. சந்தைப்படுத்தல், பொதிசெய்தல் (Package), விளம்பரம் செய்தல் என்பவற்றில் உளவியல் காரணிகளின் பங்கு என்ன?

7. வர்த்தக முறிவுகள், பிணக்குகளை நிவர்த்தி செய்வது எப்படி?

8. வேலைத்தள வன்முறைகளைக் (Workplace Violence) கட்டுப்படுத்துவது எப்படி?

மேற்கண்டவாறு வணிகத்துறையில் எழுகின்ற வினாக்களுக்கு வணிக உளவியல் பின்வரும் முக்கிய அம்சங்களில் கவனம் செலுத்துவதனுடாக தீர்வினைப் பெற்றுக் கொடுக்க முனைகின்றது.

சிறந்த தொடர்பாடல் திறன்களை வளர்த்தல் :

தொடர்பாடல் என்பது அனைத்து மனித உறவுகளுக்கும் அவசியமானது. வர்த்தக வாணிப நடத்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் தொடர்பாடலின் பங்கு தவிர்க்க முடியாததாகும். கலந்துரையாடுதல், நேர்முகத் தேர்வுகள், பேரம்பேசுதல், திட்டமிடல், தீர்மானமெடுத்தல், பிரச்சனை தீர்த்தல், ஒப்பந்தங்களைச் செய்தல்... போன்ற பல வழிகளில் தொடர்பாடல் வணிகத்தில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது. எனவே வணிக நடவடிக்கையில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் தொடர்பாடல் திறன்களை (Communication skills) மேம்படுத்தும் போது வணிகத்தில் வெற்றிபெற முடியும்.

பேரம்பேசுதலில் உளவியல் :

வணிகத்தில் பேரம்பேசுதல் (Bargaining) என்பது அடிக்கடி நிகழ்கின்ற ஓர் விடயமாகும். பொருட்கள், சேவைகள் சம்பந்தமாக வாங்குபவர்-விற்பவர் ஆகிய இரு தரப்பினரிடையே இடம்பெறும் ஒருவகையான பேச்சுவார்த்தை பேரம்பேசுதல் எனக் கொள்ளப்படும். இருதரப்பினரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் உடன்பாடு ஒன்றை எட்டுவதற்காகவே பேரம்பேசுதல் நிகழ்கின்றது. ஆயினும் பேரம்பேசுதல் எல்லா வேளைகளிலும் வெற்றிகரமாக முடிவதில்லை. விட்டுக்கொடாத கடுமீ போக்கு, எதிர்தரப்பினரின் நியாயமான விருப்புக்களை நிராகரித்தல், தன்னை மையப்படுத்தல், அவசரப்படுத்தல், கோபப்படுத்தல் போன்றவற்றால் பேரம்பேசுதல் முறிவடைந்து போய்விடுகின்றது. எதிர்தரப்பினரை புரிந்து கொண்டு அவர்களது கருத்துக்கு மதிப்பளித்து தமது நிலையை வலியுறுத்துவதில் (Assertiveness skills) வல்லவராக இருப்போரே வணிகத்துறையில் பிரகாசிக்க முடியும்.

செவிமடுத்தல் (Listening), புரிந்து கொள்ளுதல் (Understanding), விபரமறிதல் (Probing), ஒத்த உணர்வு வழங்குதல் (Empathy), சவால்விடுத்தல் (Challenging) ஆகிய ஆற்றுப்படுத்தல் உளவியலில் மைய இடத்தை வகிக்கும் சமூகத்திறன்கள் மட்டிலும் வணிகத்துறையினர் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இலக்கமைந்துச் செயற்படுதல் :

வணிகத்திலும் சரி, நாளாந்த வாழ்க்கையிலும் சரி குறிக்கோள் இல்லாத பயணம் என்பது 'மாலுமி இல்லாத கப்பல்' போல திக்ருத்திசை தெரியாது தடுமாறிவிடும். எனவே வணிக நடவடிக்கைகள் ஓர் குறிக்கோளுடன் இடம்பெறுவது அவசியம். குறிக்கோள் அமைக்கும் போது "Smart" என்ற வடிவத்தில் அமைந்திருப்பது வெற்றி தரும். அதாவது, S-Specific-பிரத்தியோகமானது (குறிப்பிட்ட), M-Measurable-அளவிடக்கூடியது, A-Attainable-அடையக்கூடியது, R-Realistic-யதார்த்தமானது, T-Time frame-கால அளவைக் கொண்டது. இத்தகைய பண்புகளைக் கொண்டதாக இலக்கமைத்துச் செயற்படும் போது நிறுவனம் வெற்றியடையும்.



சிறந்த தலைமைத்துவம் :

வணிகவியலின் வெற்றியை எதிர்வு கூறும் காரணிகளில் தலைமைத்துவப் பண்பு சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. வளர்ந்து வரும் சமூக, கலாச்சார, அரசியல் மற்றும் அறிவியல் மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப தலைமைத்துவப் பண்பிலும் பல புதிய மாற்றங்கள் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. சிறந்த தலைமைத்துவப் பண்புகளாக தூரநோக்குடன் செயற்படுதல் (Visionary), சிறந்த வளிகாட்டியாகவும் பயிற்றுணராகவும் இருத்தல். குளுவினாள்ள அனைவரையும் ஒன்றிணைத்து செயற்படுதல், ஜனநாயகப் பண்பு கொண்டிருத்தல் ஆகியவை குறிப்பிடப்படும். நிறுவனத்தின் பல்வேறு மட்டங்களிலுள்ளவர்கள் யாவருடனும் நன்றாகப் பழக்கவழிய பண்பு கொண்டிருக்கும் ஒரு தலைவர் நிறுவனத்தில் ஏற்படுகின்ற பிணக்குகள் முரண்பாடுகளை புத்திசாலியத்துடன் கையாளும் ஆற்றல் கொண்டிருப்பார். எத்தகைய நிலைமைகளுக்கும் முகம்கொடுக்கக்கூடிய உறுதியான மனமும், அன்பான இனிமையான உரையாடல் பாங்கும் இவர்களிடம் காணப்படும் நற்பண்புகளாகும்.

ஊழியரின் நலம் பேணுதல் :

தொழில் வழங்குனர்கள் தம்மிடம் வேலை செய்வோரை இயந்திரங்கள் போல் நோக்காது அவர்களை மதித்து மனிதாபிமானத்துடன் அணுக வேண்டும். வேலை

யாளியின் வியர்வை உலர்வதற்குள் அவருக்குரிய ஊதியத்தை வளங்க வேண்டும். அதாவது உழைப்பின் மேன்மையை உணர்ந்து ஊழியரின் நலன்களைக் கருத்திற் கொண்டு செயற்பட வேண்டும். அப்போதுதான் விசுவாசமான அர்ப்பணிப்பு மிக்க பணியாளர்களை ஓர் நிறுவனம் நிரந்தரமாக்கிக் கொள்ள முடியும். பணியாளர்களுக்குரிய ஊதியம், தொழில்நேரம், விடுமுறை, ஓய்வூதியம், ஓய்வூதியம், நலச்சேவைகள் என்பன தெளிவாக வரையறுக்கப்படுதல் வேண்டும். நிர்வாகம் வேலைக்கமர்த்துபவரை ஓர் நல்ல நண்பராக பார்ப்பதன் மூலம் வழங்கும் சமூக ஆதரவினுடாக ஊழியருக்கு வேலையில் திருப்தி (Job satisfaction) ஏற்படும். உரிய நேரங்களில் சம்பள உயர்வு, பதவி உயர்வு, பாராட்டுதல்கள், பரிசுவழங்கல்கள், விசேட கொடுப்பனவுகள் போன்ற வற்றை செய்வதன் மூலம் வேலைத்தரத்தை அதிகரிக்க முடியும்.

முதலாளித்துவம் - நலச்சேவை உணர்வுடன் செயலாற்றல் :

மகிழ்ச்சியுடன் மலர்ந்த ரோஜா இதழ்கள் போன்று புன்முறுவலுடன் பணித்தளங்களில் உள்ளவர்கள் இயங்குகின்ற போது வேலைகள் இலகுவாக்கப்படுகின்றன. மாறாக இவர்கள் உணர்வற்றவர்களாக - இயந்திரமாக செயற்படுவதனால் உயர் வேலை நெருக்கீடுகளும், உள்முரண்பாடுகளும் ஏற்படுகின்றன.

Douglas Mcgregor என்பவரின் X,Y கொள்கைகள் (Theory X and Theory Y) மகிழ்ச்சியானதும் நகைச்சுவையான உணர்வுடன் கூடியதுமான வேலைத்தளத்தின் நன்மைகள் பற்றி விளக்குகின்றன. பதட்டம், கோபம் போன்றவை குறைவடைதல், வேலையில் ஏற்படும் தவறுகள் குறைவடைதல், பிரச்சனைகள் சுமுகமாக தீர்க்கப்படுதல், மறைந்திருக்கும் சக்தி வெளிப்படுதல், படைப்பாற்றல் அதிகரித்தல், நபர்களுக்கிடையே நல்ல புரிந்துணர்வு, இணக்கப்பாடு அதிகரித்தல்... போன்ற பல்வேறு நன்மைகளை X, Y கொள்கையின் ஆய்வு வெளிப்படுத்தியது.

கூழல்தாரணிகளை கருத்திற் கொள்ளுதல் :

வேலைத்தளங்களில், அலுவலகங்களில் கூழலை சாதகமாக மாற்றியமைப்பதன் மூலம் வணிகத்துறையை முன் னேற்ற முடியும். நல்ல கார்ப்போரேட்டமுள்ள, செளகரியமான இடம், பொழுதுபோக்கு வசதிகள் என்பன பணிபுரிபவர்களில் நல்ல மனநிலைகளை, நல்ல ஊக்கங்களை வழங்கும். இதன்மூலம் தொழில்புரிவோரிடமிருந்து சிறப்பான அனுபவங்களை நிறுவனம் பெற்றுக்கொள்ளும். அத்துடன் கூழற்காரணிகள் எனும்போது நிறுவனத்தின் அகச்சூழல் (Internal Environment), புறச்சூழல் (External Environment) போன்றவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு ஓர் நிறுவனமானது தனது பலம் (Strength), பலவீனம் (Weakness), வாய்ப்புகள் (Opportunities), அச்சுறுத்தல்கள் (Threats) போன்றவை

பற்றி ஆராய்வதன் மூலம் உரிய வகையில் வர்த்தக வாணிய நடத்தைகளை வடிவமைத்துக் கொள்ளலாம். வணிக உளவியலின் (Business Psychology) ஆய்வு விடயங்கள் பல வழிகளில் நிறுவன உளவியலுடன் (Industrial - Organizational Psychology) தொடர்புபட்டதாக காணப்படுகின்றது.

நிறைவாக

வணிக உளவியல் கூறும் மதிப்பீடுகள் எமது நாளாந்த வாழ்விலும் கூட பயனுடையவையாக உள்ளன. வணிகத்துறையில் ஒருவர் வெற்றி பெற வேண்டுமானால் உயர்ந்த தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, கடின உழைப்பு, தோல்விகளைக்கண்டு பின் வாங்காமை, சுய விழிப்புநிலை (Self awareness) போன்ற உள ஆற்றல்களில் மேம்பாடுகளை வேண்டும். இத்தகைய திறன்கள் பொதுவாக எமது தனிப்பட்ட சமூக வாழ்விலும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றன. வணிகத்துறைக்கு மிகவும் காத்திரமான பங்களிப்பை செய்யும் வணிக உளவியல், ஒவ்வொரு தனிநபரும் தமது ஆற்றல்கள், திறமைகளை விருத்தி செய்து சிறந்த மனிதத் தொடர்புகளைப் பேணிக்கொள்வதனுடாக வாழ்வில் முன்னேற்றம் காணமுடியும் என்பதை எடுத்தியம்புகின்றது.

வணிக உளவியலின் தேவையும் புயன்பாடும் உலகளாவியரீதியில் அதிகரிக்கப்படுகின்றது. எவ்வாறெனினும் எமது நாட்டில் வணிக, நிறுவன நடவடிக்கைகளில் வணிக உளவியலின் பிரயோகம் குறைந்தளவிலேயே இடம்பெறுகின்றது. உளவியலின் வெவ்வேறு பிரயோகங்களைத் (Applications of Psychology) தெரிந்துகொள்ளாமையே இதற்கான காரணம் எனலாம். உளவியலை ஆற்றுப்படுத்தலுடனும் (Counseling), மனநோய் மற்றும் உளக்கோளாறுகளுக்கு சிகிச்சையளித்தலுடனும் மட்டும் இணைத்து நோக்குபவர்களின் மனநிலையில் வணிக உளவியல் சிந்தனை ரீதியாக புதிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை.

References :

1. Louis A. Perrutt. Ph D. Business Psychology - A Speciality, Business Psychology. htm.
2. www. business psychologist consulting.com
3. www. workpsychology arena.com
4. www. Psychology for Business.com
5. www. mentalskills. co.uk/business.com
6. கிறீஸ் கோல் (2005) வெற்றியின் திறவுகோல், சென்னை, கண்ணதாசன் பதிப்பகம்.
7. மரிய சார்லஸ் (2002), தலைமை ஏற்கவா, சென்னை, அரும்பு பதிப்பகம்.

பிரச்சனைகளை தீர்ப்பது.

கு.சாந்தன்
ககவாழ்வு

ஒரு மனிதனுடைய மனநிலையே, சொர்க்கத்தை நரகமாகவோ அல்லது நரகத்தை சொர்க்கமாகவோ மாற்ற வல்லது.

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் எல்லோருக்குமே உள்ளன. முடிந்தவரையில் அதை தீர்க்க முயல்கிறோம், இல்லாவிடின் அதனோடு ஒத்துப் போகிறோம், அல்லது தொடர்ந்து முரண்டு பிடித்துக் கொண்டு வாழ்கிறோம். பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு அடிப்படையாக சில வழிமுறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

1) பிரச்சனை இருப்பதை அறிந்து கொண்டு, அது என்ன பிரச்சனை என்பதை சரியாக புரிந்து கொள்ள முயற்சிப்பது:-

பிரச்சனையை யொட்டி வருகின்ற சங்கடங்களும், தலைவலியுமே பிரச்சனை என்னவென்பதை விளக்கிவிடாது. கோபம், எரிச்சல், இயலாமை, அவமானம், சங்கடம், பயம் இவையெல்லாம் பிரச்சனையைப் பற்றிய நம் உணர்வுகள். எதுனால் இவை வருகின்றன என்பதை புரிந்து கொள்வது அவசியம். பிரச்சனை என்னவென்பதை தெளிவாக புரிந்து கொள்ளும் வரை, பிரச்சனையை தீர்ப்பது கடினம்.

2) பிரச்சனையை அக்குவராக பிரித்து அலசிப் பார்ப்பது :-

பிரச்சனைகளுக்கு நிறைய உட்பிரச்சனைகள் இருக்கும். மேலோட்டமாக பார்த்தால் புரியாது. பிரச்சனைகளின் வேர்கள் எளிதில் வெளியே தெரியாது. (உ+ம் : அடிக்கடி வீட்டைவிட்டு ஓடிவிடும் 16 வயது பையனின் பிரச்சனை, தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடும் கல்லூரி மாணவி) பிரச்சனைகளை மாற்றிப் பார்க்கவும், வேறு கோணங்களில் ஆராய்வதும் அவசியம். பிரச்சனைகளை முழுமையாகப் பார்க்கவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

3) பலவகையான தீர்வுகளை யோசிக்க வேண்டும் :-

பிரச்சனைகளின் தீவிரத்தை மனதில் கொண்டு, அவைகளை தீர்க்க பல்வேறு உத்திகளை யோசிக்க வேண்டும். எந்த தீர்வும் சரியாக அமையவில்லையெனில், பிரச்சனையை மீண்டும் அலகவது, புரிந்து கொள்வது அவசியம்.

4) சிறந்த தீர்வை கண்டுபிடிப்பது :-

பெரும் பிரச்சனைகளுக்குள் இருக்கின்ற சிறிய பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதன் மூலம், பெரிய பிரச்சனையை கைக்குள் கொண்டு வரலாம். பிரச்சனைகளின் காரணமாக

உண்டாகும் பதட்டங்கள் தணிந்து, பிரச்சனைகளை கையாளும் சோதனை முயற்சிகளில் மனம் ஈடுபடும். இந்த முயற்சிகளினால் உண்டாகும் வெற்றிகள், மனதிற்கு இதமளிக்க, நிரந்தரமான தீர்வுகளுக்கு வழிதேட முடியும். ஒரே வகையான பிரச்சனைகள் என்றாலும் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏற்ற வகையில் தீர்வு காண்பதில் தான் திறமை அடங்கியுள்ளது.

5) பயிற்சி :-

கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ள பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகள், பலரால் பின்பற்றப்படுபவை, உங்கள் வழிமுறையை, பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க நீங்கள் அதிகமாகப் பின்பற்றும் வழிமுறையை, நீங்கள் அறிந்து கொள்ள உதவுவதுதான் இந்த பயிற்சியின் நோக்கம்.

பிரச்சனைகளுக்கு எதிராக :-

எப்பொழுதும் கிடையாது (never): 0; எப்பொழுதாவது (rarely): 1 (வாரத்தில் ஒருமுறை); சிலசமயம் (Sometimes): 2 (வாரத்தில் 3-4 முறை); எப்பொழுதும் (regularly): 3 (வாரத்தில் 7-8 முறை); மதிப்பெண்கள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. சரியான கட்டத்தில் '✓' செய்யவும்.

பிரச்சனைகள் வரும் பொழுது.	எப்பொழுதும் கிடையாது	எப்பொழுதாவது	சில சமயம்	எப்பொழுதும்
1. புறக்கணித்து விடுவேன். அவைகள் எனக்கு இல்லாதது போல ஏமாற்றிக் கொள்வேன்.				
2. அதிகம் உண்பேன், குடிப்பேன், புதைப்பேன், மாத்திரைகளை விழுங்குவேன்... அப்போதுதான் எல்லாம் நன்றாக இருப்பது போல் உணர்வு வரும்.				
3. வாழ்க்கையில் எனக்குக் கிடைத்த ஆசீர்வாதங்களை நினைத்துக் கொள்வேன்.				
4. பிரச்சனைகளை கடவுளின் கரங்களில் விட்டு விட்டு, புதுமைக்காக வேண்டிக் கொள்வேன்.				
5. யாராவது பிரச்சனையை தீர்க்கட்டும் என ஒதுங்கி விடுவேன்.				
6. என்னையே திட்டி புலம்புவேன்.				

	0	1	2	3
7. என்னையே விமர்சித்து தனியாக திட்டிக் கொள்வேன்.				
8. யாரை காரணம் சொல்வது, தீட்டுவது என மனதுக்குள்ளேயே நினைத்துக் கொள்வேன்.				
9. பிரச்சனைகள் தீர்ந்து எல்லாம் நல்ல படியாக முடிந்து விட்டதாக கற்பனை செய்து கொள்வேன்.				
10. என் உணர்ச்சிகளை வெளியிலே காட்டிக் கொள்ள மாட்டேன்.				
11. என் உணர்ச்சிகளை யாரிடமாவது காட்டித் தீர்த்து விடுவேன்.				
12. உடனே தீர்க்க அவசரப்பட மாட்டேன். முதலில் வரும் யோசனையையும் நிராகரிப்பேன்.				
13. நான் அதிகம் மதிக்கிறவரிடம் யோசனை கேட்டு அதன்படி நடப்பேன்.				
14. இந்த பிரச்சனையை யாரால் தீர்த்து வைக்க முடியும் என்று பார்த்து, அவரை அணுகுவேன்.				
15. நிபுணர்களிடம் ஆலோசனை கேட்பேன். (வழக்கறிஞர், மன நல ஆலோசகர், மருத்துவரி).				
16. பிரச்சனைகளை ஆராய்ந்து, நல்ல மாற்றம் வருவதற்கு நானே வழி செய்வேன்.				
17. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க ஓரிரண்டு வழிகளையாவது கண்டு பிடித்து விடுவேன்.				
மொத்தம்.				

பிரச்சனைகளை தீர்க்கும் உங்கள் திறனை அறிய சில வழிகள். :

1. 30-51 வரை நீங்கள் மதிப்பெண்கள் எடுத்திருந்தால் உங்களுக்கு நாளடைவில் இது பெரும் பிரச்சனையாகக் கூடும். இதற்கு வழி அடிப்படையான திறமைகளை வளர்த்துக் கொள்வதுதான்.

2. 18-29 வரை நீங்கள் மதிப்பெண்கள் எடுத்திருந்தால் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க சில நல்ல வழிகளை தேர்ந்தெடுத்திருக்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம். வாழ்த்துக்கள்! இத்திறனில் நீங்கள் நன்கு வளர இந்த அதிகாரத்தை (கட்டுரையை) நன்கு வாசிக்கவும்.

3. 8-17 வரை மதிப்பெண்கள் எடுத்துள்ளீர்கள் எனில் இத்திறனில் நீங்கள் திறமை மிகுந்தவர். எத்தகைய வழிமுறைகளை நீங்கள் பின்பற்றுகிறீர்கள் என்பதை மறக்காமல் குறித்துக் கொண்டு அவைகளை விமர்சித்துப் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

வாசக அன்பர்களே!

பல காலமாக “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பலவேறு தலைப்புக்களிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் தொடர்ந்து வரும் காலங்களில் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புக்களிலும் அல்லாமல் பொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவருவதை நீங்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். ஆதலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்.
உங்கள் ஆக்கங்களை 20.05.2008 க்கு முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்

கவிச்சோலை

“நானா நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய்”

தரப்பட்ட காலத்தை
பக்குவமாய் பயன்படுத்தி
தடைப்பட்ட உன்வாழ்வில்
வளர்ச்சியைக் கண்டுவிடு
தடுக்கும் சுவர்களாய்
இடஞ்சல்கள் எழலாம்
தயங்காத முயன்றிட்டால்
நானா நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய் !

பொருட்களின் விலைவாசி
மலையோல் உயரலாம்
பொல்லாரின் வலியகரம்
உன்னையும் நசுக்கலாம்
பொல்லாப்புகள் உன்வாசலையும்
நானா தட்டலாம்
பொன்னான இப்பொழுதை
பொருளுணர்ந்து செலவிட்டால்
நானா நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய் !

இளமையில் கனவுகள்
இனிக்க வந்துபோகும்
இதுதான் வாழ்க்கையென்று
இதிகாசம் பேசுவரும்
இறுக்கமான மனங்கொண்டு
இழிந்தவை அகற்றிவிடு
இப்புவி புகழ்ந்தேற்ற
நானா நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய் !

சித்திரன்
யாழ்ப்பாணம்

படிப்பதால் பயனென்ன
களைத்தவர் சொல்லலாம்
பச்சினம் பாலகனும்
படிக்கிறது தாய்மடியில்
பரித்தியாகம் எதற்கும்
பலமடங்கு தேவை
பண்பட்ட மனநிலையில்
அம்மேன்மையை உணர்வையில்
படிப்படியாய் வளர்ச்சிகண்டு
நானா நிச்சயம் உணர்ந்திடுவாய் !

உறங்க நினைக்கும்
உணர்வுகளை கவனித்திடு
உற்றவர் இன்பதுன்பங்களில்
உரிமையாய் கலந்திடு
உருமறைப்பு இனியும் வேண்டாம்
உண்மையான மனிதனாயிரு
உருப்படாத எண்ணங்கள்
உனக்குள் எழாதபடி
உயர்ச்சியின் வீச்சிலே
உறுதியாய் வாழ்ந்திட்டால்
நானா நிச்சயம் உயர்ந்திடுவாய் !

மனித வாழ்வின் பகுபடம்

இ. யோ. யூதனி

நரம்பு வழி உளநோய் உள்ளவர்களில் 30 முதல் 40சத வீதத்தினர் இந்நோய்க் குட்பட்டவர்களாக உள்ளனர். இந்நோய் ஒருவரது சமூக இடைவினைப் பொருத்தப்பாடு நடத்தையினைப் பாதிக்கின்றது. சாதாரணமாக ஒவ்வொருவருக்கும் அவ்வப்போது சோதனையான சந்தர்ப்ப சூழ்நிலையில் மனதில் படபடப்பு ஏற்படுகிறது. ஆனால் அந்த சந்தர்ப்ப சூழ்நிலை மாறியபின் படபடப்பு சரியாகி விடுகிறது. மேலும் ஓரளவு படபடப்பு நாம் நமது செயலில் வெற்றி பெற துணை புரிகிறது. ஆனால் படபடப்பு நோய் ஒருவருக்கு தோன்றும்போது அது அவர்களது அன்றாட நடத்தைகளை பெரிதும் பாதிக்கிறது. படபடப்பு நோய் உவகையாக அமைகிறது. அவை சோதனையின்போது ஏற்படும் படபடப்பு மற்றும் படபடப்பு குணம்.

சோதனைப் படபடப்பு என்பது தற்காலிக மாணது குறித்த சந்தர்ப்பத்தில் மட்டும் தோன்றி சிறிது நேரத்தில் நீங்கிவிடும். படபடப்பு குணம் என்பது ஒருவரிடம் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்தே எதற்கெடுத்தாலும் படபடக்கின்ற குணம் மேலோங்கி இருக்கும். சின்ன சின்ன விசயத்திற்கும் படபடக்கின்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. இவ்வகையான படபடப்புக்குணம் உடையவர்களுடைய படபடப்பு நோயாளியாக கருதப்படுகிறது. இந்த நோயாளிகளில் அதிகளவு அச்சப்படக் கூடியவராகவும், கவலைப்படுபவர்களாகவும் எளிதாக சோர்வு அடையக் கூடியவராகவும் நிம்மதியாக உறங்க முடியாதவர்களாகவும் தூக்கத்தொல்லை யுடையவர்களானால் எப்பொழுதும் மனவிறப்பு நிலையில் உள்ளவர்களாகவும் மற்றும் மனமகிழ்ச்சி அற்றவர்களாகவும் உள்ளனர்.



படபடப்பு எவ்வாறு தோன்றுகின்றது

ஆளுமையை பாதிக்கும் ஆரோக்கியமற்ற எண்ணங்கள் யுகங்கள், எதிர்பார்ப்புக்கள் இவற்றால் மனதில் ஏற்படும் சிக்கல்களின் விளைவே படபடப்பு. கசப்பான அனுபவங்கள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றால் எண்ணத்தில் ஏற்படும் மாறுபாடு, மனதில் உண்டாகும்

போராட்டம் இவற்றின் விளைவாக ஏற்படும் மனநிலையே படபடப்பு நோய் ஆகும்.

இல்லாத அபாயத்தை இருப்பதாக கற்பனை செய்வதின் விளைவாகப் படபடப்பு தோன்றுகின்றது. நரம்புத் தளர்ச்சி நோய்களுள் ஏற்படுகின்ற ஒன்று நரம்புவழி உளநோய்களில் மிக அதிக அளவில் மக்களிடையே பரவியுள்ள நோய்களில் ஒன்று படபடப்பு நோயாகும்.

படபடப்பு உள்ளவர்களிடம் ஏற்படும் அடையாளங்கள்:-

- | | |
|-----------------------|--------------------------------|
| → மன அழுத்தம் | → சிந்தனையில் வெறுமை |
| → மறதி | → தசை இறுக்கம் |
| → கவலை | → தூக்கமின்மை |
| → கவனக்குறைவு | → நெஞ்சில் படபடப்பு |
| → எரிச்சல் | → வாயிற்பில் ஒருவித கலக்கம் |
| → உடல் தளர்ச்சி | → பய உணர்ச்சி |
| → பசியின்மை | → கைகால் தளர்ச்சி |
| → தலைவலி | → உள்ளங்கை கால், |
| → பேச்சுத் தடுமாற்றம் | பாகங்களில் வியர்வை, குளிர்்தல் |

இந்நிலையில் ஏற்படுவதற்கு பல முக்கிய காரணங்கள் உண்டு. நாம் அவற்றை அறிந்து கொண்டால் இந்நிலை மாற்றுவது சலபம். இதனால் தான் படபடப்பு நோய் அறிதியிடக்கூற முடியாது. எனினும் கூறப்பட்ட காரணங்களில் உள்ள தொடர்பை படபடப்பு நோயுள்ளவரோடு தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பதும் அதனால் அவரைச் சரியாக புரிவதும் நோயுள்ளவர்களுக்கு ஏதுவாகும்.

படபடப்பு ஏற்படுவதற்கான மூல காரணங்கள் :-

1. தாயின் படபடப்பு

ஒரு தாய் கருவுற்றிருக்கும்போதே ஆண்பிள்ளை தான் பிறக்க வேண்டும் பெண் பிள்ளையாக இருக்கக்கூடாது என்று பிள்ளை பிறக்கும் வரைக்கும் படபடப்புடன் இருந்தால் கருவுற்றிருக்கும்போது குடும்பச் சூழ்நிலை முரண்பாடுகள் என்பன அப்பிள்ளை பிறந்து பெரியவராகும்போது, யாருடனும் கதைக்கும் போது கூட அப்பிள்ளைக்கு கூடுதலாக வியர்வைசிந்தி, குரல்நடுங்கி கதைத்தல் இதன் விளைவாக காணப்படுகிறது.

2. பெற்றோரின் உறவுச் சிக்கல்

கணவன்- மனைவி இருவருக்கும் இடையிடையே ஏற்படும் முரண்பாடுகள்

பிள்ளையை கூடுதலாக பாதிக்கின்றது.

3. சிதறிய குடும்பம் :-

தாய், தந்தை பிரிந்து வாழ்தல், பிள்ளை வேறு உறவுகளுடன் வாழ்தல், விடுதிகளில் வாழ்தல், தாய், தந்தை அன்பு கிடைக்காமை பிள்ளை பதட்டத்துடன் வாழ வழிவகுக்கும்.

4. பெற்றோரின் தவறான மாதிரியும் எதிர்பார்ப்பும் :-

கணவன்-மனைவி இருவருக்கும் இடையில் சந்தேகம் ஏற்படும்போது அவர்களிடத்தில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. மற்றும் தாய்/தந்தை ஒருவரை ஒருவர் மதியாமை, தவறான வார்த்தைகள் என்பவற்றால் அவர்களிடம் பட்டபட்ட ஏற்படுகிறது. இவ்வாறு இருக்கும் சூழலில் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு இவ்வாறான பாதிப்பு ஏற்படுகிறது.

5. இளம் பருவத்தில் ஏற்பட்ட கசப்பான அனுபவம் :-

பாடசாலைகளில் தண்டனை கொடுத்தல், நிகழ்ச்சிகளில் இருந்து விலக்கி விடுதல், மற்றவர்களால் துன்புறுத்தப்படுதல், மாணவர்களுள் பிரித்துப் பார்த்தல், தாழ்வு நிலையில் வைத்துப் பார்த்தல் .இவ்வாறான பாதிப்புக்களால் கூடுதலாக குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்.

இந்நோயை நிவர்த்தி செய்ய உளமருத்துவம் ஆலோசனை கூறல், மருத்துவ முறைகள் போன்றன சிறப்பாக பயன்படுத்துகின்றனர். உண்மையாக மற்றும் கற்பனையான ஆபத்து அவற்றினைப் பிரித்து உணர்ந்து அறிந்து கொள்ளவும் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் இக்கட்டான அனுபவங்கள் நிகழ்ச்சிகளிடம் இருந்து தங்களை எவ்வாறு சமாளித்துக் கொள்வது என்பன போன்ற விஷயங்களை உளமருத்துவ முறை மூலம் பட்டபட்ட நோயாளிக் கு உணர்த்தப்படுகிறது. இதன்மூலம் ஓரளவுக்கு நோயைக் குணப்படுத்தலாம்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- Abnormal Psychology

**தன்னன்பு, தன்மதிப்பு, தாழ்ச்சி என் வளர்ச்சிக்கு
துணை நிற்பவை |
தன்னலம், தற்பெருமை, தாழ்வு மனப்பான்மை, என்
வளர்ச்சிக்கு தடைகள் !!**

இளையோர்களே சிந்தியுங்கள்.

ம.அருந்தினி
அகவொளி குடும்ப வள நிலையம்

இன்றைய காலத்தில் இளையோருக்குள் ஏற்படும் பெரும் புயல் காதல். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகளும் பெரும் விபரீதமாகவே இருக்கின்றது. எனவே இது பற்றி சிந்திப்போமானால் அது மிகவும் நல்லது. காதல் இல்லையேல் உலகத்தில் எவருமே வாழமுடியாது. ஆனால் சிலர் எதிர்பாராவிடத்தில் ஏற்படும் ஒருவித கவர்ச்சியால் உடனடியாக முடிவினை எடுக்கின்றார்கள்.இவன்(ள்) தான்எனது துணை என்று; இது சரியானதன்று. இதைவிட சிலர் அவனுடைய (ள்) கல்வியினை அல்லது அழகினை, நிறத்தினை, சொத்துக்கள் போன்ற ஏதாவது ஒன்றினைப் பார்த்தவுடனும் முடிவெடுக்கின்றனர். இதுவும் சரியானதல்ல. இப்படி ஒரு பக்கத்தினை பார்த்து முடிவு எடுத்து விட்டு சிலர் ஊரறிய காதலித்து விட்டு கைவிடுவார்கள் அல்லது திருமணம் முடித்து விட்டு கையில் சூழந்தையுடன் விட்டுச் செல்வார்கள்.பாதிப்பு இருவருக்கும் தான். அதை விட அவர்கள் எந்த சமூகத்தில் இருக்கின்றார்களோ அங்கும் ஒரு பிரச்சனை தான்.

உ+ம் : பாடசாலை, வேலை செய்யும் நிறுவனம்.

எனவே காதலிக்கும் முன் சிலவற்றை நாம் சிந்திப்போம்

- * உன்னால் அவனை(ளை) எந்த சந்தர்ப்பத்திலும் காப்பாற்ற முடியுமா?
- * உங்களுடைய வீட்டுக்காரர் ஒத்துக் கொள்வார்களா?
- * அவர்கள் எதிர்க்கும் போது உங்களால் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளும் சக்தி இருக்கின்றதா?
- * உங்களுக்கென்று ஒரு வேலை இருக்கின்றதா?
- * உன் மனம் பக்குவப்பட்டதாக உள்ளதா?அவனை(ளை) குறைகளோடும் நிறைகளோடும் ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை
- * அவன்(ள்) உடல் உள ஆரோக்கியம் நிறைந்தவர்களா?

இப்படி நாம் சிந்திக்க வேண்டியது நிறையவே உள்ளது. எனவே கண்டதும் காதல் கொள்வது எவ்வளவு தூரம் சரியானது என்று நீங்களே சிந்தியுங்கள். எனவே நாம் முடிவு எடுக்கும் முன்னர் ஒரு முறைக்கு பல முறை சிந்திக்க வேண்டும். நாம் உணர்ச்சிகளில் இருக்கும் போது எமது அறிவு மட்டம் குறைவடைகின்றது. எனவே இதன் போது நாம் எடுக்கும் முடிவு சில வேளைகளில் தவறானதாக போகலாம். எனவே நாம் உணர்ச்சிகளில் தங்கி இருக்கும் போது நாம் இன்னொருவருடன் கலந்தாலோசிப்பது மிகவும் நல்லது. ஆகவே இளையோராகிய நாம் எந்த முடிவினை எடுக்கும் முன்னரும் மிகவும் ஆழமாக யிதானமாக சிந்தித்து முடிவெடுப்பது நன்று!

பாலகிருஷ்ணன். பாமினி

1 பாராட்டுதல் என்பது

ஒருவரது உண்மையான, நேர்த்தியான, திறமையான நடத்தைகள், செயல்கள், ஆற்றல்கள், திறமைகளிற்காக எமது வாழ்த்துக்கள், நல்லுரைகள், ஆசிகள், நன்றிகளை தெரிவித்தல் ஆகும். வர்த்தகத்துறையில் இது ஒரு சொத்தின் பெறுமதியை அதிகரித்தல் எனப் பொருள் கொள்ளப்பட்டாலும், உளவியல் நோக்கில் “பாராட்டு” என்பது ஒருவரின் உள்ளார்ந்த சக்தியை அதிகரித்து (Internal Energy) உடலையும், உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமான, மகிழ்ச்சியான மனநிலையில் வைத்திருக்க உதவுகின்றது. பாராட்டு ஒருவரது ஆற்றல்கையை (Performance), மேலும் மேலும் சிறப்பாகச் செய்ய வழிவகுக்கும் உணக்கியாக அமைகின்றது.

உ+ம் : i. அலுவலகம், நூலகம் போன்ற பல இடங்களிற்கும் செல்லும் ஒருவர் அங்குள்ள ஊழியர்களது அழகிய ஆடைகள், சிறந்த சேவைகளை மனம்திறந்து நேர்மையுடன் பாராட்டி வந்தார். இதனால் ஊழியர்களிற்கும் இவரிற்கும் நல்ல உறவுநிலை ஏற்பட்டதுடன் இங்குள்ள தனது தேவைகளையும் இலகுவாக பூர்த்தி செய்ய முடிந்தது.

ii. மணிக்கூடு திருத்துபவர் ஒருவர் மணிக்கூடு திருத்தியமைக்காக கவலையீனமாக அதிக பணத்தை மணிக்கூட்டு உரிமையாளரிடம் அறவிட்டுவிட்டார். பின் தன் கவலையீனத்தை அறிந்து தானாகவே உரிமையாளரைக்கண்டு மேலதிக பணத்தை திருப்பிக் கொடுத்தமைக்காக உரிமையாளர் அவரைப் பாராட்டியதுடன், மேலும் பலரையும் அறிமுகப்படுத்திக் கொடுத்தார்.

iii. புலமைப்பரிசில் பரிட்சையில் சித்தியடைந்த மாணவர்களிற்கு பெற்றோரும், பாடசாலைச் சமூகமும் கொடுத்த பரிசும், பாராட்டுக்களும் ஏனைய மாணவர்களையும் அதிக ஆர்வத்துடன் கற்கத்தூண்டியது.

iv. அதிக மாணவர்களின் சிறப்பான பெறுபேற்றிற்கு வழிகாட்டியாக இருந்த ஆசிரியரிற்கு கிடைத்த பாராட்டுக்களும், வாழ்த்துக்களும் அவரது சேவையை மேலும் சிறப்பாக்கின.

இவ்வாறு தினமும் எத்தனையோ சம்பவங்கள் நிகழ்கின்றன. ஆனால்...நாம் உரியவர்களை, உரிய முறையில் பாராட்டுகின்றோமோ? என்பது கேள்விக்கரியது.

ஒருவரை பாராட்டுவதற்கு இன, மத, சாதி, பால், வயது போன்ற எந்த ஒற்றுமையும் தேவையற்றது. யாரும், யாரையும் பாராட்டலாம்.

2 பாராட்டுதல் பற்றி அறிஞர்கள்,

உளவியலாளர்கள் கூறும்பொது....

பாராட்டுதல் பற்றி Doc Childre and Sara Paddision குறிப்பிடும்போது, பாராட்டுதல் என்பது விரிந்த பார்வைக் கோணமுள்ள கண்ணாடியைப் போன்றது. இதன் மூலம் நீங்கள் முழு உலகையும் பார்க்க முடியும் என்கின்றனர்.

Howard Martin குறிப்பிடும்போது, பாராட்டுதல் ஒரு சக்தி வாய்ந்த உபகரணம். நீங்கள் ஏனையோரிற்கு பாராட்டுக்களையும் நன்றிகளையும் தெரிவித்து வரும்போது உங்கள் வாழ்வின் பெறுமதி அதிகரிக்கின்றது. பாராட்டுதல் இலகுவானது. நீங்கள் மற்றவர்களைப் பாராட்டத்தொடங்கும்போது அது உங்கள் மனதிற்கும் மகிழ்ச்சியாகின்றது. ஒரு நல்ல பாராட்டு உங்களை 180° உடாக திருப்பிக் காட்டக்கூடியது என்கிறார்.

Sara Paddision தனது “மறந்து போயுள்ள இதயத்தின் சக்தி” பற்றிய நூலில் நீங்கள் வாழ்க்கையில் பாராட்டப்படும்போதும், பாராட்டும்போதும் உங்களது பெறுமதி மட்டுமல்ல, மற்றவர்களது பெறுமதியும் அதிகரிக்கின்றது என்கிறார்.

Bruce Cryer பாராட்டு ஒரு சக்தி வாய்ந்த கருவி. ஒருவரிற்கு கிடைக்கும் பாராட்டு சிறிய புள்ளியிலிருந்து, பெரிய சித்திரத்தையே தொடக்கி வைக்கும் எனக் கூறியுள்ளார்.

உண்மையாக இதயத்திலிருந்து பாராட்டப்படும் போது அது ஒரு காந்த சக்திபோல் உங்கள் வாழ்க்கையை நிரப்பும். ஆளுமை, ஆற்றல், தொழில் போன்றவற்றை மேம்படுத்தி எப்படி ஒருவரை சிறப்பாக பாராட்டலாம் எனக்கற்றுக் கொள்ளுங்கள். பாராட்டுதல் ஒரு இலகுவான இதய நாதம். இது உங்களையும், ஏனையோரையும் சுறுசுறுப்பாக இயக்குவதுடன், மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கும் என்கின்றனர் உளவியலாளர்கள்.

அன்னை திரேசா இந்த உலகில் பசியுடன் பாணிற்காகக் காத்திருப்பவர்களிலும் பார்க்க, அன்பு, பாராட்டிற்காகக் காத்திருப்பவர்களே அதிகம் எனக் கூறியுள்ளார்.

3 யாரிற்கு எப்பொது பாராட்டலாம்

1 பெற்றோர்கள்: பிள்ளைகளின் கல்வி முன்னேற்றம், ஒழுக்க செயற்பாடுகள், வேறு சிறந்த செயற்பாடுகளிற்கு பாராட்டலாம்.

2 அரசாங்கம்/ அரசியல் ரீதியாக

தேர்தலில் வெற்றி பெறும்போது, அரசின் சிறப்பான அலுவல்கள், ஊழியர்களை பாராட்டலாம்.

3 ஊடகம்:

நல்ல செய்திகளை வெளியிட்டமை, சிறப்பான சேவையாற்றியமைக்காக ஊடகம், பதிப்பாசிரியர், எழுத்தாளர், இதழாசிரியர்களை பாராட்டலாம்

4 தனிநபர்:

தனிநபரை புகழ்ந்து, பாராட்டி, தனிப்பட செயற்பாட்டை வளர்க்கலாம்.

5 வர்த்தக ரீதியாக / தொழில் ரீதியாக:

வேலை சன்மானமாக கொடுப்பவர்கள், நேர்மையாக செயற்படுவதால், ஓய்வு பெறுதல், சிறந்த சேவை செய்தமை, சிலரிற்கு நியமனம் வழங்கியமை, பிரியாவிடை வைப்பம், அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுதல், சேவை மனப்பான்மையுடன் செயற்படல், சிறந்த ஆற்றுகை புரிந்தமை, விருதுகள், பதவியுயர்வு பெற்றமை உட்பட பலவற்றிற்கு பாராட்டலாம்.

6 வாடிக்கையாளர்களிற்கு:

சரியான முறையில் பணம் செலுத்தியமை, உரிய முறையில் சேவைகளைப் பெற்றமை, அதிக பொருட்கள், சேவைகள் கொள்வனவு செய்தமை, அதிக காலம் வாடிக்கையாளராக இருந்தமை போன்றவற்றிற்கு நன்றி, பாராட்டு தெரிவிக்கலாம்.

7 ஏனையோர்களிற்கு:

பொதுவாக குடும்பத்தவர், உறவினர்கள், ஏனைய ஊழியர்களது விருந்தோம்பல், அர்ப்பணிப்பு, பங்களிப்பு சிறந்த தலைமைத்துவம், சிறந்த பேச்சாற்றல், ஆலோசனை வழங்குதல், பரிந்துரைகள், உரிய முறையில் தகவலளித்தல், தன்னலமற்ற சேவை, சமூக தொண்டு, சேவை மனப்பான்மை, அதிச் சிறந்த வெற்றி உட்பட பலவற்றிற்காகவும் மட்டுமல்ல ஏனைய சின்னச் சின்ன விடயங்களிற்காகவும் பாராட்டலாம்.

இன்றிலிருந்தே மனப்பூர்வமாக மற்றவர்களை பாராட்டுங்கள். அனைவரது வாழ்விலும் மகிழ்ச்சியை உணர்வீர்கள். பல்லாயிரக்கணக்கான பாராட்டுக்களால், பாராட்டுமழை பொழியட்டுமே

நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்...

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



E.Mary

B.Sc.(Psy) 2nd Year (I.c.o.f)

கவனமாக இருக்க வேண்டும் கவனமாக படிக்க வேண்டும், கவனமாக நடக்க வேண்டும், கவனமாக உண்ண வேண்டும், கவனமாக எந்த செயற்பாட்டையும் செய்ய வேண்டும், என்று 'கவனம்' என்ற சொல்லை அதிகமாக நமது வீடுகளிலும் சரி சமூகத்திலும் சரி பாடசாலையிலும் அதிக புத்திமதிகள் நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம். பலபோது நாமும் இவற்றை பிறருக்கு பயன்படுத்தி இருக்கின்றோம்.

மாணவர்களும் சரி மாணவப்பருவம் முடிந்த மற்றவர்களும் சரி அதிகமாக கவனச் சிதைவால் ஆட கொள்ளப்பட்டு இருக்கின்றார்கள். கவனம் நம்மை விட்டு விலகும் போது நம்மால் செயற்படவோ தொடர்ந்து விடையங்களை அவதானிக்கவோ முடியாமல் போய்விடுகின்றது. இருப்பினும் இக்கவனத்தை நம்மால் கைக்கொண்டு செயற்படுத்த முடியும். அவற்றைப் பற்றி கருத்துக்களோடு தொடர்ந்து பயணிப்போம்.

தற்கால மனவியலறிஞர்கள் 'கவனம்' என்பதை ஒரு தனிப்பட்ட 'மனவன்மை' (faculty) என்று கருதுவதில்லை. அது கவனிப்போரின் ஒரு மன செயலாகும். (Mental activity) அதனை ஒரு வகை அனுபவம் எனலாம். எனவே கவனம் (Attention) என்பதை விட கவனித்தல் (Attending) என்னும் சொல்லே இன்று பொருத்தமானதாக கருதப்படுகின்றது.

கவனித்தல் நமது நனவு வாழ்க்கையுடன் (Conscious life) எப்போதும் இணைந்து காணப்படுகிறது. நாம் நனவு நிலையிலுள்ள போது எப்போதும் ஏதாவது ஒன்றின் மீது கவனம் செலுத்திக் கொண்டு தான் இருக்கின்றோம். ஆனால் நமது நனவு பரப்பும், (Field of conscious) கவனமும் சமமானவை என்று கருதுதல் தவறு. நமது நேரடி கவனத்துக்கு வராத பல பொருட்கள் நம் நனவுப் பரப்பில் எந்த ஒரு சமயத்திலும் இருக்கக்கூடும். நனவுப் பரப்பில் உள்ள பல பொருட்களில் (கூண்டல்களில்) சிலவற்றையே நாம் தனிப்படுத்தி (தேர்ந்தெடுத்து) ஊன்றிக் கவனிக்கின்றோம். மற்றவை நம்மால் உணரப்பட்டாலும் தெளிவாக பிரித்து உணரப்படுவதில்லை. நனவுப் பரப்பிலுள்ளவற்றுள் நாம் கூர்ந்து கவனிப்பனவற்றை அப்பரப்பின் 'குவிமையத்தில்' (Focus) இருப்பதாகக் கொள்ளலாம். மற்றவை அப்பரப்பின் விளிம்பில் உள்ளவையாகும் அவற்றைப் பற்றிய தெளிவான அறிவு நம் மனதில் அச்சமயம் எழுவதில்லை.

கவனமாற்றம் ஏன் ஏற்படுகிறது ?

தொடர்ந்து ஒரு பொருளின் மீது 10 வினாடிகளுக்கு மேல் நாம் கவனம் செலுத்த முடியாது. ஏனெனில் நமது கவனம் ஊசலாடும் தன்மையுடையது. ஒரு பொருளிலிருந்து மற்றொன்றிற்கு அது தாவிக்கொண்டேயிருக்கும். பொதுவாக ஒரே பொருளை அரைமணி நேரம் அல்லது 1 மணி நேரம் கவனித்து வந்தோம் என்று கூறுவது சரியன்று. ஒரு பொருளின் பல்வேறு கூறுகளை மாறி மாறிக் கவனித்து வருதல் முடியும் தவிர ஒரு கூறினையே தொடர்ந்து கவனிப்பது முடியாது.

உதாரணமாக; ஆசிரியர் வகுப்பறையில் நடத்தும் பாடத்தில் கவனம் செலுத்திக் கொண்டு வரும் மாணவரின் கவனம், அவ்வப்போது வகுப்பறைக்கு வெளியே நிகழும் நிகழ்ச்சிகள் போவோர், வருவோர் பக்கம் சென்று திரும்பவும் ஆசிரியரின் பாடத்திற்கே வருகிறது. இவ்விதம் கவனத்தில் ஏற்படும் மாற்றம் அல்லது ஊசலாட்டம் தவிர்க்க முடியாது. மாணவர்களின் கவனத்தைத் தொடர்ந்து கவர் ஆசிரியர் விரும்பினால் ஒரே நிலையாக மாணவருக்கு சலிப்புத் தட்டும் வகையில் கற்பிக்காது புதுக் கோணங்களிலிருந்து கருத்துக்களை விளக்கிச் சொல்வது பலவித எடுத்துக்காட்டுக்கள், செயல்கள், துணைக்கருவிகள் வாயிலாக விளக்குவது போன்றவற்றைக் கையாள வேண்டும்.

கவனித்தலை பல காரணிகள் நிர்மாணிக்கின்றன.

கவனம் என்பது தேர்ந்தெடுக்கும் செயல் என்றால், அதனை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள் யாவை என்ற கேள்வி எழுகிறது. உண்மையில் கவனத்தை நிர்ணயிப்பதற்கு பல காரணிகள் அடிப்படையாக அமைகின்றன. சில சமயங்களில் நமது கவனம் நமக்குள் இருக்கும் சில தன்மைகளால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு நமக்குள் இருந்து கவனத்தினை நிர்ணயிக்க காரணமாக அமையும் காரணிகளை “அகக்காரணிகள்” (Internal factors) என்போம் ஏனெனில் இவை நமக்குள்ளேயே இருக்கின்றன மேலும் இவை ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் அமைந்துள்ள காரணத்தால் இதனைத் தனி ஒருவரிடம் இருக்கும் காரணிகள் (Subjective factors) என்றும் குறிப்பிடுவர். ஆர்வம், தேவை, மனநிலை, உடல்நிலை, ஆயத்தநிலை ஆகியவை சில முக்கியமான அகக் காரணிகள் ஆகும்.

சில சமயங்களில் நமது கவனம் நாம் கவனிக்கும் பொருளின் தன்மையை ஒட்டியதாக அமைகிறது. நம் கவனத்தைக் கவரும் பொருள்களின் தன்மைகளை “பொருள்கள் காரணிகள்” (Objective factors) என்கின்றோம். இவை கவனிப்பவனுக்கு வெளியேயிருந்து செயல்படுவதால் புறக்காரணிகள் (External factors) என்ற பெயராலும் அழைக்கப்படுகிறது. அடர்த்தி (செறிவு) அளவு, மாற்றம், புதுமை, வேறுபாடு, அசைவு திரும்பத்திரும்ப தோன்றல் முதலியன புறக்காரணிகள் அல்லது பொருள்கள் காரணிகள் ஆகும்.

கவனத்தை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள்.

புறக்காரணிகள்

- * உருவ அசைவு
- * அடர்த்தி செறிவு
- * மாற்றம்
- * வேறுபாடு
- * புதுமை
- * இயக்கம் அசைவு
- * திரும்பத் திரும்ப தோன்றல்
- * முழுமை பெற்ற உருவம்

அகக்காரணிகள்

- * விருப்பார்வம்
- * தேவை
- * ஆயத்த நிலை /எதிர்பார்ப்பு
- * மனநிலை
- * உடல்நிலை

(தொடரும்.)

நூல் நுகர்வு

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

‘தான்’ வாசகர்களின் இதய அலைகள்

நானே ! உனது வாசகராக இணைந்த பின்பு
உனது சிறப்பான உருவாக்கத்திற்கு
நன்றி கூற முற்பட்டபோது- அன்று
முடியாத இன்றுதான் திறப்பட்டது
நேரடியாக நன்றிகூற முற்பட்டபோது- உள்ளம்
அளவிற்கு மீறிய ஆனந்தம் அடைந்தது
அளவுமீறிய ஆனந்தத்தால் அசந்துபோன-நான்
இறுதியில் உனக்கு நன்றியை என் பேனாவிலூடாக
இதழில் சொல்ல ஆரம்பித்துவிட்டேன்

நூலின் அமைப்பு

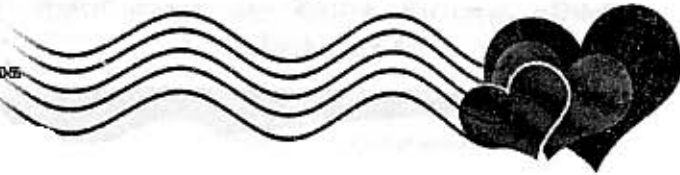
அளவான பக்கங்கள், ஆழ்ந்த வெளிப்பாடுகளை விளக்கக்கூடும் அட்டைப்படம், அளவானபருமன், தலைப்புக்களின் எண்ணிக்கை, குறைந்தவிலை, விரைவில் கிடைக்கக்கூடியவை முதலியன மிகவும் சிறப்பாக பெற்று காணப்பட்டுள்ளது.

உள்ளடக்கம்

ஆசிரியரின் கருத்துக்கள் உட்பட, அனைத்து தலைப்புக்களின் கீழ் அடங்கியுள்ள விடயங்கள் யாவும் சுவாரசியமானதும், காத்திரமானதாகும். அத்துடன் ஒளிமயமானவாழ்விற்கு மனித அவலக் காற்றுக்களிற்கு மத்தியிலும் அணையாத கடறாய் ஒளிவீசி வருகிறது. எனவே உனது சிறந்த உருவாக்கத்திற்கு நன்றிகூறி இன்னும் மேலாங்கி வளர எனது வாழ்த்துக்கள்.

அத்துடன் உனது சிறந்த உருவாக்கத்திற்கு தோளோடுதோள்நின்று உழைத்த மதிப்பிற்குரிய ஆசிரியர் அவர்கட்கும், அருடதந்தையர், அருட்சகோதரர் அவர்கட்கும், மற்றும் அனைத்து அன்பு உள்ளங்களிற்கும் நன்றி இன்னும் வளம் பெற்று பணி சிறக்க எனது வாழ்த்துக்களுடன் கூடிய நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

இங்ஙனம்
நட்புடன் நங்கை



“யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்”

தா.ஆன்சன் றெஜிக்குமார்.

ஒரு மனிதன் உணர்வு நிலையில் இருக்கின்ற பொழுது அவன் மனிதத்தின் புனிதத் தன்மையை உணருவான். அது தான் அவனது இயற்கையான நிலையாகும்.

ஒருவன் கோப்படுகின்ற பொழுது கொட்டுகின்ற வார்த்தைகளை அந்தக் கணத்தில் அவன் உணர்ந்து சொல்லுகின்றானா? என ஜயமெழுகின்றது. தான் சொல்லுவதை உணர்வான் என்றால் ஒருவேளை அத்தகைய வார்த்தைகளை பாவித்திருக்காமல் இருக்கலாம். அதைவிட தான் கோபமாக இருக்கின்றேன் என உணர்ந்தானானால் ஒருவேளை அவன் சாந்தமாகவும் இருக்க வாய்ப்புண்டு.

தியானம் என்பது உணர்வு நிலையில் இருப்பது அல்லது விழிப்புள்ள நிலையாகும். நாம் என்ன செய்கின்றோம், என்னத்தைச் சொல்லுகின்றோம், என்னத்தைச் சிந்திக்கின்றோம், என்ன உணர்கின்றோம் என்பதை அந்தக் கணத்தில் (present moment or now) அறிந்திருப்பது ஆகும். தியானம் சம்பந்தமான பயிற்சிகள், மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துவதற்காக எடுக்கின்ற முயற்சிகள் குறிப்பாக சுவாசப்பயிற்சிகள், யோகாசனம் என்பன எம்மை விழிப்புள்ள நிலையில் (consciousness) வைத்திருப்பதற்கு உதவுகின்றன.

நாங்கள் சில வேளைகளில் யதார்த்தத்தோடு ஒத்துப்போக, யதார்த்தத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கின்றோம், அதற்கு எதிர்ப்புத் தெரிவிக்கின்றோம். அல்லது அதை ஏற்றுக்கொள்ள விரும்புவதில்லை. அதிகமாக கவலையில் இருப்பவர்கள், சிலர் தமது துன்பங்களை, கஷ்டங்களை ஏற்க மறுத்து அதை மறக்க சிலிமாவிலும், இசையிலும், கதைப்புத்தகங்களிலும், தொலைபேசியிலும் தங்களை மறைத்துக் கொள்கிறார்கள். இவைகள் எல்லாம் தற்காலிகமானவை. இவற்றில் லயித்திருக்கின்ற போது ஒரு குறுகிய நேரத்துக்கு சந்தோஷம் இருக்கக் கூடும். ஆனால் அது நீடிக்காது. இங்கு நாங்கள் யதார்த்தத்திற்கு புறம்பாக களைவுகளிலும் கற்பனைகளிலும் மிதந்து கொண்டிருக்கின்றோம்

இது நிஜம் அல்ல. இவைகள் கலைந்து நாம் சாதாரண நிலைக்கு வருகின்ற போது திரும்பவும் அதே கவலை, அதே பிரச்சனை எம்மைச் சூழ்ந்து வந்து விடும். உளவியல் என்பது எமது பண்பாடு, கலாச்சாரத்தோடு பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. இது புகிதல். ஒரு உதாரணத்திற்கு; எமது குடும்பத்திலே ஒருவர் இறந்து விட்டால் அவருடைய இறந்த உடலை அனைவரும் பார்த்து, ஒப்பாமி சொல்லி அழுது ஓசிரு நாட்கள் வீட்டிலே துக்கங்கொண்டபடி எமது கவலைகள், துன்பங்களை முழுமையாக வெளிப்படுத்துகின்றோம். சிலவேளை

நாம் இறந்தவரின் உடலை பார்க்காவிட்டால் அவரது இறப்பு ஏதோ கனவு போல் தோன்றும், அவரது பிரிவின் துயரைச் சொல்லி அழாவிட்டால் அந்தத் துன்பம் எமக்குள்ளே இருக்கும். இதற்காகத்தான் எமது சமுதாயம் இறப்புச் சடங்கு முறைகளை வைத்திருக்கின்றது. இங்கு நாங்கள் எமது உறவினர் இறந்து விட்டார் என ஏற்றுக்கொள்கின்றோம், அவரது பிரிவு எமக்குத் துயரத்தை தருகின்றது என வெளிப்படுத்துகின்றோம் இந்த யதார்த்தத்தை யதார்த்தமாக ஏற்றுக்கொண்ட பின்பு எமக்கு ஓரளவு ஆறுதல் ஏற்படுகின்றது. இந்த வகையில் தான் எமது நிதர்சன வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சனைகள், துன்பங்கள், அவமானங்களை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றின் முழுவலியையும் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும். அதிலிருந்து தப்பி ஓடக்கூடாது அப்படி ஓடுகின்ற போது மேலும் மேலும் அவை எங்களுக்கு அதிக வேதனையைத் தந்துகொண்டிருக்கும். அதே வேளையில் எங்களுக்கு நடந்த பிரச்சனைக்கான, அவமானத்துக்கான முழுப் பொறுப்பையும் நாங்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எங்களது மனம் எங்களை ஏமாற்றும். இதற்கு நான் காரணம் அல்ல என்று சொல்லி அடுத்தவரில் பழியைப் போடும் ஆனால் நீங்கள் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் பொறுப்பெடுக்காமல் மற்றவரில் பழியைப் போடுகின்ற போது அங்கே நாங்கள் யதார்த்தத்தை ஏற்க மறுக்கின்றோம் என்பதே அர்த்தமாகும். பொறுப்பெடுக்கின்ற போது வலிக்கும், வேதனையாக இருக்கும் ஆனால் அதன் முழுவலியையும் தாங்கிக் கொள்ளுங்கள். 'அமுதாலும் பிள்ளையை அவள் தான் பெறவேண்டும்' என்பது போல இதை நீங்கள் தனிமையான ஓர் இடத்தில் அல்லது ஓர் அறைக்குள் இருந்து கொண்டு உங்களுக்கு நிகழ்ந்த அவமானத்தை, துன்பத்தை மனதுக்குள் கொண்டு வந்து அதற்கான முழுப்பொறுப்பையும் எடுக்கலாம். அப்போது அத்தே வேதனையாக இருக்கும் ஆனால் அந்த வேதனை, வலி மகிழ்ச்சியாக மாறுவதை அவதானிப்பீர்கள். இது ஒரு அனுபவம் இதை செய்து பார்க்கின்ற போதுதான் இதன் விளைவு தெரியும். துன்பம் ஏன் இன்பமாக மாறுகிறது என்றால் அவை இரண்டும் ஒரு நாணயத்தின் இரு பக்கங்களாக இருக்கின்றன. துன்பத்திற்கு அடுத்தால் போல் இருப்பது இன்பமாகும். துன்பத்தின் எதிர்ச்சொல் இன்பமல்ல துன்பத்தின் எதிர்ப்பதம் துன்பமற்ற நிலையாகும். துன்பமும் இன்பமும் ஒன்றுதான்.

யதார்த்தத்தை ஏற்றக் கொள்ளுகின்ற போது எமது 75%மான பிரச்சனைகள் தீர்ந்து விடுகின்றன. இப்பொழுது இந்தக்கணம் தான் சாத்தியமானது, உண்மையானது, அதில் வாழ்பவர்கள் இறந்தகாலம் முடிந்து விட்டது, எதிர்காலம் நிச்சயமற்றது.

உசாத்துணை நூல்கள்

1. ஞானப்பிரசாத் - ஓஷோ
2. Tolle, Eckhart. The Power of Now. New Delhi, Thomas Press, 2005



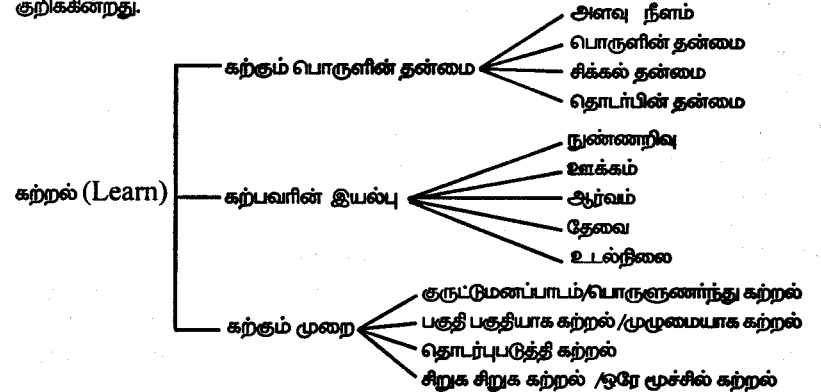
A. Ladly

B.Sc (Psy) second year (I.C.of)

“இப்ப நினைச்சனான், அதுக்குள்ள மறந்து போயிட்டன்,” “தொண்டைக்குள்ள நிக்ருது ஆனா வாயில் வருகுதில்லை,” “ஐயோ வருகுதில்லை” “நல்லா படிச்சிட்ட போனான் ஞாபகத்திற்கு வருகுதில்லை,” “ஞாபகப்படுத்த முடியாமல் இருக்கு தலையெல்லாம் விறைக்குது”, “அவன் அறனைக்காரன்,” “இவன் மறதிக்காரன்” “எல்லாம் மறந்து போயிட்டிடு”

இவ்வாறாக தங்கள் மண்டைகளை போட்டு பிய்த்துக் கொள்ளும் நபர்களை நாம் பல முறை சந்தித்து இருக்கின்றோம், ஏன்...; பல வேளைகளில் நாம் கூட இவைகளால் கஸ்டப்பட்டு இருக்கின்றோம். மனித மனம் மிகவும் விசித்திரமானது தான். சில வேளைகளில் நாம் நினைவுபடுத்த விரும்பும் விடையங்களை, எமக்கு நினைவுக்கு கொண்டு வந்து தருவதில்லை. மாறாக எவற்றை எல்லாம் நாம் மறக்க விரும்புகின்றோமோ அவற்றை அடிக்கடி நமது நினைவுக்கு கொண்டு வந்து நாம் கஸ்டப்படுவதை வேடிக்கை பார்க்கும் ஒரு வினோத குணம் கொண்டது.

பொதுவாக கற்றவற்றை மனதில் இருத்தி திரும்பவும் தேவைப்படும் போது வெளிப்படுத்தும் ஆற்றலையே ஞாபகம் அல்லது நினைவில் இருத்தல் என்கின்றோம். கற்றல் என்று கூறும் போது வெறுமனே புத்தக கற்றல் மாத்திரமல்ல, அவை அனுபவமாகவோ, கதைகளாகவோ, சம்பவமாகவோ, செயற்திறனாகவோ, செயற்பாடாகவோ, பழக்கவழக்கமாகவோ ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் கற்றுக்கொண்ட விடையங்களை குறிக்கின்றது.



கற்றல் செயற்பாட்டில் மூன்று விதமான காரணிகள் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. நாம் நினைவில் இருத்துவதற்கு அல்லது ஞாபகப்படுத்துவதற்கு கற்றல் பொருளின் தன்மை, கற்பவரின் இயல்பு, கற்கும் முறைகள் என்பன மிகவும் முக்கியமானவை.

ஞாபகம் என்றால் என்ன?

இக்கேள்விக்கு எபிங்கால் என்ற உளவியலாளர் தனது ஆராய்ச்சியின் முடிவில் எடுக்கப்பட்ட மூன்று வரைவிலக்கணங்களை நோக்குவோம்.

1. நினைவானது தகவல்களை பதித்தல், களஞ்சியப்படுத்தல், மீள்பெறுதல் ஆகியவற்றில் உளவியல் ரீதியான செயற்பாட்டுடன் சம்பந்தப்படுகின்றது.
2. முன்னர் கற்ற செயற்பாடுகளில் இருந்து சேகரித்த தகவல்களை வைத்திருக்கும் ஓர் உயிருள்ள பொருளினுடைய சக்தி.
3. சமீபத்திய தகவல்களை திரும்பப்பெறுவதற்காக அதனை பத்திரப்படுத்தி வைத்திருக்கும் கொள்ளளவு அல்லது கிரகிக்கும் சக்தி.

ஞாபகம்/நினைவு கூற்றல் என்பன பற்றிய உளவியலாளர்களின் அணுகு முறை.

1. உடலியல் சார்பானது (Physiological)

இவ்வணுகு முறையில் மூளை நரம்புத்தொகுதி, நரம்புக்கலம் போன்றவைக்கும், ஞாபகத்திற்கும் இடையேயான தொடர்பை விளக்குகின்றார்கள். மூளையில் உள்ள முன்மூளையின் (fore brain) பிரிவுகளில் "லிம்பிக்கிஸ்டம்" (Limbic System) மும் ஒன்று இதன் இருபிரிவில் 'ஹிப்போ கம்பஸ்' (Hippo Campus) ஞாபகத்திற்கு பொறுப்பானதாக உள்ளது.

2. உளவியல் சார்பானது (Psychology)

இவ்வணுகு முறையானது ஞாபகத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் உளவியல் காரணிகளை விளக்குகின்றது;

உ+ம்:- மனவெழுச்சி காரணிகள் (Emotional factors)

கோபம், கவலை, மகிழ்ச்சி, பயம் இந்த உணர்வுகள் ஏற்படும் போது ஞாபகம் குறைகின்றது. மேலும் இவர்கள் ஞாபகத்தை கருத்துக்களும், தகவல்களும் நிரம்பியுள்ள ஓர் அமைப்பு என்று கூறுகின்றனர். அது செயற்படும் முறையை இசைக்கருவி (Musical Instrument), பதிவுநாடாக்கருவி (Tape Recorder), வீடியோ பதிவுக்கருவி (Video Recorder), அகராதி (Dictionary), நூல்நிலையம் (Library), கணணி (Computer) போன்றவற்றின் செயற்பாடுகளோடு ஒத்ததாக கூறுகின்றனர்.

நினைவின் வகைகள் (Types of Memory)

நினைவு என்பது எவ்விதம் ஏற்படுகின்றது என்பதில் உளவியலாளர்களிடம் கருத்து

வேற்றுமைகள் இருந்த போதும் மூன்று வகையான நினைவுகளை பொறுத்த அளவில் ஒத்த கருத்து உடையவர்களாயிருக்கின்றனர்.

1. புலன்சார் நினைவு (Sensory Memory)

புறச்சூழலில் இருந்து வரும் தூண்டல்கள் எமது புலனை அடையும் வரை உள்ள தகவல்களை புலன்சார் ஞாபகமாகும். இவ்வாறு வரும் தகவல்கள் குறுகிய கால அளவில் வைக்கப்படுவதால் அவை குறுகிய நேரத்தில் அழிக்கப்படும்.

பார்வைப்புலன் காட்சி ஞாபகம் 1/4 செக்கன் மாத்திரம் நினைவில் இருக்கும்.

கேட்டல் புலன் காட்சி ஞாபகம் 4 செக்கன் மாத்திரம் நினைவில் இருக்கும்.

ஓரிரு நொடிகள் மாத்திரம் நீடிக்கும் இந்த நினைவு விருப்பு வெறுப்புக்களோடு தொடர்புடையது ஆகும்.

2. குறுங்கால நினைவு (Short - term memory)

இவ்வகையான ஞாபகம் கண் பார்த்து ஒரு பொருளை இனங்கண்டவுடன் இரண்டாவது நிலையான குறுங்கால நினைவு உருவாகின்றது. இது சிறிது நேரத்தில் மட்டும் (20-30 செக்கன்) நினைவில் வைத்திருக்க முடியும்.

உ+ம் :- ஒருவரை தொலைபேசியில் அழைப்பதற்கு தொலைபேசி எண்ணை பார்த்து அவரை அழைப்பது வரை மட்டுமே அந்த எண் நம் நினைவில் இருக்கும். அழைத்தவரோடு பேசி முடித்த பின் தொடர்பு கொண்ட எண்ணைத் திரும்பவும் நம்மால் நினைவு கூற முடிவதில்லை.

3. நீண்ட கால ஞாபகம் (Long term memory)

நாம் கற்றுக்கொண்ட பெருக்கற் வாய்ப்பாட்டு, திருக்குறள், கவிதை, நண்பர்கள் வீட்டு தொலைபேசி எண், சிறுவயது முதல் இக்கால வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை இந்த நீண்ட கால நினைவில் பெறலாம். இவை போன்ற நம் மனதை விட்டு அகலாமல் உள்ள விடையங்கள் இங்கே தான் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றது.

குறுங்கால நினைவில் பதியப்பெற்றவைகளை நீண்ட கால நினைவிற்கு மாற்ற அதிக காலமும் பயிற்சியும் தேவைப்படுகின்றது. குறுகிய கால நினைவு போன்று அல்லாமல் நீண்ட கால நினைவில் வைத்திருப்பதற்கான அளவில் வரம்பு எல்லை கிடையாது. எத்தனையோ விடையங்களை நீண்ட கால நினைவில் வைத்திருக்க முடியும். நீண்டகால நினைவிற்கு மாற்றப்படுபவை நன்கு பரிசீலிக்கப்பட்டு, வகைப்படுத்தப்பட்டு, குறியீடுகளைப் பயன்படுத்தி சுருக்கி வைக்கப்படுகின்றது; தவிர அடிக்கடி ஒத்திகை பார்க்க வேண்டிய ஒன்றாகும்.

(தொடரும்)

உசாத்துணை நூல்கள்

அடிப்படை உளவியல் B.Sc-(Poy), Dip.in Psychology.

Basic Psychology- Henry Gleitman (University of Pennsylvania)

மனிதனுக்கு பய உணர்வு



தேவைதானா?

திரு. உ.சிவநாதன்
உளவளத்துணையாளர்,
வடமாராட்சி கல்வி அலுவலகம்.

மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற எல்லா உணர்வுகளும் பொதுவாக நல்லவை. மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற பல்வேறு உணர்வுகளில் ஒன்றாக 'பயம்' காணப்படுகின்றது. பயம் என்பது சாதாரணமாக எதையாவது பற்றி நாம் அச்சம் கொள்ளும் போது ஏற்படும் உணர்வு ஆகும். பயம் மனித வாழ்வில் இயற்கையாக ஏற்படுகிறது. பயமானது குழந்தை பிறந்து ஏறத்தாழ ஆறு மாதத்தின் பின் ஏற்படுகிறது. இத்தகைய பயமானது குழந்தைகள் முதல் முதியோர் வரை ஏற்படுகிறது. குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் அழும் போது அல்லது குழப்படி செய்யும் போது பேய், பிசாசு வரும் என கூறிப்பயப்படுத்துகிறோம். இந்தப்பயம் அவர்களின் ஆழ்மனதில் பதியப்பட்டுவிடுகிறது. அவர்கள் வளர்ந்த பிறகும் இந்தப் பயம் காணப்படும். குழந்தைகள் பெரியவர்களிடமிருந்து தான் பயத்தை கற்றுக்கொள்கிறது. சிறுவர்களைப் பொறுத்த வரையில் புதிய சூழல் அவர்களைப் பாதிப்பது போல ஒரு பொருளுக்கும் பய உணர்வு காணப்படலாம். உதாரணமாக-பாம்பு, எலி, பூனை போன்றவற்றை காணும் போது அதற்கு அதிமாக பயந்து ஒதுங்கலாம். கடவுளமைப் பருவத்தினருக்கு வருங்கால தொழில் தொடர்பாகவும், வருங்கால மனைவி எப்படி இருப்பார் என்பது தொடர்பான பயமும் காணப்படலாம். அதே போல் முதியவர்களுக்கு பிற்காலத்தில் தங்களை யார் பார்ப்பார்கள் என்ற ஒரு பயம் காணப்படலாம். ஒருவருக்கு தன்னைப்பிக்கை குறையும் போது அல்லது சுயமதிப்பு குறையும் போது பயம் அதிகமாக ஏற்படும். வாழ்க்கையில் தொடர்ந்து பயந்து கொண்டிருப்பவர்களுக்கு ஆயுள் குறைவடைந்து செல்வதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆழ் மனதிலே பதிந்து மனிதனை ஆட்டிப்படைக்கும் நோயாக பயம் இருக்கிறது. ஒருவன் தன் அறியாமையை ஏற்ப பயப்படுகிறான் என்பது எவ்வளவு உண்மை. மனதிலே தோன்றும் பயத்திற்கு விளக்கம் இவர்களால் அளிக்க இயலாது. அப்பயத்திலிருந்து விடுபட முயற்சிக்கும் இவர்களால் சுலபமாகத்தப்பிவிட முடியாது. பயமும் மனிதனுக்கு தேவையானதும் பாதுகாப்பானதுமான உணர்ச்சி ஆகும்.

பயத்திலும் இரண்டு வகையுண்டு. ஒன்று உண்மையான பயம். உயிருக்கு அபாயம் ஏற்படுத்தும். விலங்குகளைப் பார்க்கும் போதும், இடி மின்னல் போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம். உயிரைக் காத்துக்கொள்ள வேண்டுமே என்ற பாதுகாப்பு உணர்வில் ஏற்படும் பயம் நியாயமானது. தவறு செய்வதற்கு அஞ்சுவதால் ஏற்படும் பயம் தவறு செய்வதிலிருந்து எச்சரிக்கையுடன் நடக்க உதவும், பயம் நண்பனாக முடியும். பேரச்சம் தாக்குதலைப் போல வந்து பாதிப்பை ஏற்படுத்தலாம். பயத்தின் ஆரம்பம் எமது எண்ணத்தில் இருக்கிறது.

மற்றையது, கற்பனைப் பயம் என்பது உண்மையில்லாதவை, மூட நம்பிக்கைகளால் ஏற்படும் பயங்கள் அரித்தமற்றபயங்களாக உள்ளது. நம் அறியாமையினால் உண்டாகும் பயப்படுகிறோம் என்று உரோமைக் கவிஞர் சொல்கிறார். பயங்களின் பாதிப்பு அதிகமாகும் போது நாம் ஆற்றலை இழந்து விடுவதோடு ஆர்வம் அற்றுப்போய் வாழ்வில் மகிழ்ச்சி அகன்று போகிறது.

பயத்தின் காரணத்தினால் நம் உடலில் ஏற்படும் நோய்கள் அதிகம். பயத்தின் காரணமாக இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கிறது. அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. வாந்தி, வயிற்றுப் போக்கு, சுவாசக்கோளாறு, நெஞ்சுவலி, வயிற்றுவலி, உடல் நடுக்கம், போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

பயத்தின் காரணமாக உள்ளத்தை சார்ந்த நோய்கள் ஏற்படுகிறது. பயம் ஒருவனை தவறான முடிவுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. இந்த பயத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதன் பிற்காலத்தில் மிகவும் மனம் வருந்த நேரிடும். பெரியவர்களுக்கு பயந்து அவர் சொல்லிய பெண்ணை மணந்த முகேஷ் வாழ்க்கை மகிழ்ச்சியாக இல்லையே...!

சிக்மன் புரோயிட் பயம் வருவதற்கு குறியின்பப்பருவ (phallic fixation) வளர்ச்சித்தடை என்று கூறுகிறார். வேறு சிலர் ஒன்றைத் தவிர்க்கும் பொருட்டு வேறொரு பொருள் மீதே அல்லது சூழ்நிலையின் மீதே சுமத்துகிறார்கள். உதாரணம்:- தந்தை மீது கொண்ட பயத்தைச் சிறுவன் ஆசிரியர் மீது சுமத்தி ஆசிரியரைக் கண்டு பயப்படுகிறான்.

நாம் பயத்தை எவ்வாறு கையாளுவது சிறந்தது என்பதனை நோக்குவோம். அதில் முதலாவது; பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பயத்தை ஏற்றுக் கொள்ளவும் ஓரளவு மனப்பக்குவம் தேவைப்படுகிறது. இது வளர்ச்சிக்கு முதல் படி ஆகும். "நான் பாடுவதற்கு பயப்படுகிறேன்". என்று ஏற்றுக்கொண்ட ஒரு பயங்கொண்ட இளம் பெண்ணினால் தொடர்ந்து அருமையாக பாடமுடிந்தது.

அடுத்து நாம் பயத்தை அலசி பார்க்க வேண்டும். "நான் ஏன் பயக்கடுகிறேன்" என்று உன்னிடமே கேட்டுப்பார் அப்போது உனக்கு பயப்படுவதின் நோக்கம் அல்லது காரணம் விளங்கும். இது உனது பயத்தை நீக்க மிகவும் துணை செய்யும். ஏனெனில் பல நேரங்களில் நாம் பயப்படுவது தேவையற்ற ஒன்றுக்காகவே என்பது தெரியும்.

பயத்தை நாம் எமக்குள்ளே அடக்கி வைக்காது அதனை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். பயத்தை அடக்கி வைத்தால் அது எமக்கு மேலும் பயத்தையே கொடுக்கும் ஒழிய எவ்வித நன்மையும் கொடுக்காது. எனவே உங்களுடைய பயத்தை சகபாடியிடமோ அல்லது ஆசிரியரிடமோ அல்லது நம்பிக்கைக்குரியவரிடமோ பகிர்ந்து கொண்டால் அதில் பாதி குறைந்து விடும் என்பதனை நாம் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம்.

கடவுள் நம்பிக்கையும் செபத்தின் மூலமாகவும் பயத்தை போக்கலாம். கடவுள் நம்பிக்கை பயத்தின் எதிரியாகும்.

“நாளுக்கொரு பயத்தை வெல்லாதவன் வாழ்க்கைக் கலையைக் கல்லாதவன்”
எம்சான்

நூல் நுகர்வ

நூல் :- நிஜங்கள் (கவிதைத் தொகுதி)
ஆசிரியர் :- வி.எஸ். சிவகரன்
விலை :- 100/-



வால்வியலில் மனிதர்களில் மனிதத்தைத் தேடியும், போலி நகைப்பற்ற முகங்களைத் தேடிச்செல்லும் நீண்ட பயணத்தின் நிதர்சன வெளிப்பாடுடைய கருத்தியலை கற்பனை யின்றி உரைப்பதிலும், மனிதமற்றவர்களின் வேசமிடும் செயலைக்கண்டு வேதனைப் படுவதிலும் தன்னையே உட்படுத்திய ஆசிரியர் வி.எஸ் சிவகரனின் கண்ணிப்படைப்பான 'நிஜங்கள்' என்னும் இக்கவிதைத்தொகுதி வெளிவந்து பல்வேறுபட்ட கல்விமாண்கள், எழுத்தாளர்களின் பாராட்டைப் பெற்றுள்ளது.

வளர்ந்துவரும் தமிழ் எழுத்துலகில் இன்றைய இளம் தலைமுறையினருக்கு இவ்வாசிரியன் ஓர் எடுத்துக்காட்டாக நிற்கிறார். ஏனெனில் புத்தகங்களும் வானொலிகளும் இனையோரின் அறிவு வளர்ச்சிக்கு மிகவும் தேவையானதொன்றென்பதை, இவருடைய இப்படைப்பே சாட்சியம் சொல்கிறது. இங்கே காணப்படும் முப்பத்துக்கு மேற்பட்ட இவரது கவிதைகள், மனித வாழ்வின் உண்மைத் தத்துவத்தை படம்பிடித்துக் காட்டுகின்றன. இவற்றில் பல இலங்கை ஒலிப்பரப்பு கூட்டுத்தாபனத்தின் தென்றல், வர்த்தக சேவைகளிலும், பிலிப்பைன்ஸ் வேரித்தான் தமிழ்ப்பணி வானொலி சேவைகளிலும் பலமுறை ஒலிக்கவிடப்பட்டவையாகும்.

சாதாரண மக்களும் இலகுவில் வாசித்து விளங்கக்கூடிய இக்கவிதைகள் சமூகத்தைமட்டுமல்ல அரசியல், சமூக, பொருளாதார, கலாசார மெய்மங்கள் அத்தனையும் ஒன்றுதீர்ப்பு அமைக்கப்பட்டுள்ளன. இன்றைய கஸ்ரமான கழிநிலையிலே பல இன்னல் கள் இடையூறுகள் மத்தியிலும் மனித வாழ்வை செப்பணிடுவதிலும், மனித மாண்பை உயர்த்த முற்படுவதிலும் எழுத்தாளர் பாரிய பங்கெடுக்கிறார்கள். அந்த வகையிலே ஆசிரியர் வி.எஸ் சிவகரனின் இந்த அரிய முயற்சியும் எல்லோராலும் சுவைத்தறிந்து பாராட்டப்படவேண்டிய தொன்றே.

இந்த ஆசிரியன் 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகையின் நீண்டகால வாசகன் என்பதும் குறிப்பிடப்படுமிடத்து, 'நான்' சஞ்சிகையும் மிக்க மகிழ்ச்சியோடு தனது பாராட்டை கூறிக்கொள்கிறது.

இனையோர் முதல் பெரியோர்வரை எப்பிரிவினரும் படித்துப் பயன்பெறக்கூடிய இந்நூல் உங்கள் சிந்தனையை கூட்டுவதோடு, வாழ்வையும் நல்வழியில் கொண்டு செல்ல உதவுமென்பதில் ஐயமில்லை. இந்த நூலை நுகருவதால் நீங்கள் பயனைப் பெறுவதோடு இவ் ஆசிரியனின் முயற்சியும் 'நானை' மேலும் வளர்ந்திட வாய்ப்புண்டு. இதனை இலங்கையிலுள்ள அனைத்து புத்தக நிலையங்களிலும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். மேலதிக தொடர்புகளுக்கு ஆசிரியன் முகவரியை நாடுங்கள்.

வி.எஸ் சிவகரன்.
முதலியார்கமம்
இலுப்பைக் கடவை, மன்னார்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் - ஓர் அறிமுகம் Non-Violent Communication (NVC) - An Introduction

திரு. அன்றனி அனல்ரின் ரோஜ் B.B.A
நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர் (மனித வளம்)
உள்ளூராட்சித் திணைக்களம், வடமாகாணம்.

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)

குள்ளநரியின் தன்மையை ஒத்தவர்கள் தீர்ப்பிடும் வசனங்களைக் (Judgemental Thoughts) கதைப்பதன் மூலமாக சுயவன்முறையுடையவர்களாக காணப்படுகின்றனர். மாறாக, ஒட்டகச்சிவிங்கியின் தன்மையுடையவர்களின் சுயதொடர்பானது கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதும் எவ்வாறாக அமையும் என்று இங்கு நோக்குவோம்.

உணர்வுகளுடனும் தேவைகளுடனும் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல் (Connect with feeling and Needs)

O1. உணர்வுகளுடனும் தேவைகளுடனும் தொடர்பினை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல் (Connect with feeling and needs). இந்தத் தேவையைத்தான் கோபம் எனக்கு வெளிப்படுத்து கின்றது என்பதைத் தெளிவாக அடையாளம் கண்டு கொள்ளுகின்ற ஒட்டகச்சிவிங்கி நிலைமையினையே (Giraffe Stage) இது குறிக்கின்றது. மேலும் கோபம் என்ற உணர்வின் கீழ் இன்னுமொரு உணர்வும் கட்டாயம் காணப்படும். அந்த உணர்வினையும் அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும். உதாரணமாக கோபம் என்ற உணர்வின் பின் துக்கம், தனிமை, பயம்... போன்ற உணர்வுகள் காணப்படலாம். எனவேதான், இத்தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கு NVC மாதிரியை பயன்படுத்தலாம். உதாரணமாக; 'நீங்கள் திசுரென எனது அறைக்கு முன் அனுமதி பெறாமல் நுழைந்தமையானது எனக்கு கோபத்தை ஏற்படுத்தியது. எனக்கு மரியாதை தேவை. அதை வழங்குவீர்களா?'

மேற்படி உதாரணத்தில் கோபம் என்ற உணர்வு ஏற்படக் காரணம் அவருடைய பூர்த்தி செய்யப்படாத தேவையாகிய 'மரியாதை' கிடைக்காமையே என்பதை NVC மாதிரியின் மூலம் தெளிவாக அடையாளம் கண்டு, தெளிவான வேண்டுகோள் விடுப்பதனை காணமுடிகின்றது. இதுவே NVC மாதிரியின் வழியான சுயதொடர்பாகும்

'எமது உடல் கொடுக்கும் செத்தியை கருணையோடு உள்வாங்கி உணர்வுகள் மற்றும் அதன்மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் தேவைகளை தெளிவாக இனங்கண்டு, எமது தேவையை இதயபூர்வமான தெளிவான வேண்டுகோளாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதனை சுகப்படுத்தல் (Healing) அல்லது நல்லிணக்கம் அல்லது ஒப்பரவு (Reconciliation) என அழைப்பர்.'

Note - வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் பைத்தியக்காரர்கள் என்று ஒருவருமே இல்லை. தவிர தேவைகளை பூர்த்தி செய்ய முடியாத அல்லது இயலாத மனிதர்களே உள்ளனர் எனலாம். அம்மனிதர்களுக்கே மேற்படி NVC மாதிரியின் வழி கருணை காட்ட முடியும். அதன் மூலம் அவர்களை சுகப்படுத்தலாம் என்று கூறப்படுகின்றது. உதாரணம்-இந்திய தமிழ் சினிமா நடிகர் பத்மஸ்ரீ கமல்குமார் நடித்த 'தெனாலி' திரைப்படத்தில் வரும் தெனாலி கதாப்பாத்திரம், வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் அடிப்படையில் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யாத அல்லது இயலாத மனிதனே தவிர பைத்தியக்காரன் அல்ல. அவனை பைத்தியக்காரன் என்று சித்தரித்துக் காட்டுபவர்கள் அவரைச்சூழக் காணப்படும் வன்முறை உலக சமூகத்தினர் எனலாம்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் 'இப்பொழுது இங்கு என்ன தேவையாகவுள்ளது (Hear and now) என்பதே நோக்கப்படும். தவிர, எங்களைப்பற்றி பிறரோ, நாமோ நற்சான்று (Certificate) கொடுக்க முடியாது என்று கூறப்படுகின்றது. ஏனென்றால், எம்முடைய மற்றும் பிறருடைய உணர்வுகள், தேவைகள் ஒவ்வொரு கணமும் மாற்றமடைந்து கொண்டிருக்கும் என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. எனவேதான், நாமோ பிறரோ எங்களைப்பற்றிய ஒரு நிலையான நற்சான்று கொடுக்க முடியாது. பதிலாக புலப்படுத்தப்படும் தேவைகளின் அடிப்படையில், 'இப்பொழுது இங்குள்ள நிலைமைகளே' கவனத்தில் நோக்க வேண்டும். அதுவே உண்மையானது ஆகும்.

ஒரு தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகள் ஆயிரமாயிரம் காணப்படலாம். வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் எமக்குக் கற்றுத் தருவதும் அதுவே எனலாம். எங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்வதற்கான ஒரே வழி மாறுபட்டுக்கொண்டிருக்கும். அதாவது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதன் மூலம் உடலை கருணையோடு கவனித்துக் கொடுக்கப்படும் பாதுகாப்பினை இது குறிக்கின்றது. எனவேதான் நாம் எப்பொழுதும் உணர்வுகளுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டியது இங்கு முக்கியமானதாகும்.

பொதுவாக குள்ளநரியின் தன்மையினை ஒத்தவர்கள் உணர்வுகள் பலமாக ஏற்படும்போது அதனை ஒரு பிரச்சனையாகவே நோக்குவர். காரணம், உணர்வுகள் புலப்படுத்திக் காட்டும் தேவைகளை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியாமல், அதை பிரச்சனையாக நோக்கி, அதற்கான காரணம் என்ன என்றே தேடவில் ஈடுபடுவார்கள். இது உணர்வுகளை தேவைகளுடன் இணைப்பதற்குப் பதிலாக தனியே தலை மொழியாகவே பேசப்படும். அதாவது,

உணர்வு —> பிரச்சனை —> காரணம் —> தலைமொழி

உதாரணமாக, துக்கம் (Sadness), கவலை (Worry), பயம் (Fear), குற்றவுணர்வு (Guilt), வெட்கம் அல்லது அவமானம் (Shame), களைப்பு (Tiredness), மனச்சோர்வு (Depression), குழப்பநிலை (Confusion) போன்ற உணர்வுகள் எமக்கு ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் அவைகள் எம்மை தலைக்குக் கொண்டு போகின்றன. அதாவது

இவ்வுணர்வுகள் ஏற்படும்பொழுது நாம், 'இப்பிரச்சனைக்கான காரணம் என்ன?' என்ற பொதுவாக நோக்குகின்றோமே தவிர அவ்வுணர்வுகளை தேவைகளுடன் இயைபுபடாமலாக இணைத்து பார்க்கத் தவறிவிடுகின்ற நிலைமையே காணப்படுகின்றது எனலாம். எனவே தான், பிரச்சனைக்கான காரணம் என்ன? என்பதைவிட 'இப்பொழுது இங்கு என்ன தேவை?' என்பதே வன்முறையற்ற வழிகளில் எம்முடனும் மற்றவர்களுடனும் தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துவதற்கான சரியான கேள்வி ஆகும். மேற்படி உணர்வுகளின் வழி புலப்படுத்தப்படும் தேவைகளை சரியாக நாம் கண்டு கொண்டோமானால் எமது உடலில் சுகப்படுத்தல் (Healing) அக்கணமே ஆரம்பமாகி, இறுக்கமான நிலையில் இருந்த உடல் தளர்வு நிலையை (Relaxation) அடையும்.

மேலும், பலமான உணர்வு ஒன்று ஏற்படும்பொழுது, எவ்வாறு NVC மாதிரியைப் பயன்படுத்தி எம்மை நாமே கருணையோடு கண்காணிக்க முடியும் என்பதை பின்வரும் உதாரணத்தின் மூலம் நோக்குவது இங்கு பொருத்தமானது.

எனக்கு மனச்சோர்வு (Depression) என்ற உணர்வு ஏற்பட்டதாக எடுத்துக் கொண்டால்,

அவதானம் - கடைசியாக இவ்வுணர்வு எப்பொழுது ஏற்பட்டது? நேற்றுப் பின்னேரம் என்னுடைய ஆருயிர்ந்தோழன் கெட்ட வார்த்தைகளால் என்னை என்னுடையவாறு திட்டித் தீர்த்தபொழுது எனக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டது.

உணர்வு - மனச்சோர்வு இப்பொழுதும் உள்ளது. அத்துடன் மிகவும் கவலையாகவும், துக்கமாகவும், அதிர்ச்சியாகவும் இருப்பதை உணர்கின்றேன்.

நேவை - எனக்கு இப்பொழுது அவர் ஏன் என்னை அவ்விதமாகத் திட்டினார்? என்ற தெளிவு தேவை. அத்துடன் அவரிடமிருந்து மரியாதையை எதிர்பார்க்கின்றேன்.

லெண்டுக்கோளி - நீர் என்னை ஏன் திட்டினீர் என்பதன் உண்மையை அறிய ஆவலாக உள்ளேன். அது பற்றி உம்முடன் கதைக்க விரும்புகின்றேன். முடியுமா? அல்லது அவர் என்னுடன்மரியாதையாகக் கதைக்க வேண்டுமென எதிர்பார்க்கின்றேன். ஆதரவு தருவாரா?

சரிபார்த்தல் - என்னுடைய வேண்டுகோள் என்னுடைய தேவையினை பூர்த்தி செய்வதாக அமைந்ததா? என்பதை சரிபார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். இல்லாதது விட்டால் தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கான வழிகளை மாற்றி மாற்றி சரிபார்த்து கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு - எமக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை எமது தேவைகளுடன் தொடர்புபடுத்தி எங்களை நாங்களே பராமரிக்க வேண்டும். இது (Self- Empathy) எனப்படும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் கருத்தியல்

(The Ideology of the NVC)

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் கருத்தியலில் ஒவ்வொரு தனிநபரும் தத்தமது தேவைகள் மற்றும் பிறரின் தேவைகளை இதயபூர்வமாக ஒத்துணர்ந்து அவற்றை நிறைவேற்ற முற்படுகையில் அவர்களிடையே உருவாகும் இடைவினையாகிய இத்தொடர்பாடலில், ஒரு நிலைமையை மற்றவருக்கு முழுமையாக வெளிப்படுத்தலும் (Honestly expressing) மற்றவரின் செய்தியை உணர்வுபூர்வமாகவும் முழுமையாகவும் உள்வாங்கலுமே (Empathically receiving) வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் கருத்தியல் என மார்க்டிஸ் பொருள்விளக்கம் தருகின்றார். (Source - A.E.RICHARD, Social Phenomina - theories & Applications Part:01, 2006, Sociological Society, University of Jaffna, Srilanka)

இக்கருத்தியலின் அடிப்படையிலேயே 'இப்பொழுது ஒருவருடைய தேவை என்ன? என்பது பற்றியும் 'இதை பூர்த்தி செய்ய என்ன செய்ய முடியும்?' என்பவை தொடர்பாக நோக்க முடியும்.

இறுதியாக, எப்படி எம்மை முழுமையாக வெளிப்படுத்துவது (Honestly expressing) என்பதைப் பற்றி நோக்கினோம். தொடர்ந்து எப்படி உணர்வுபூர்வமாக உள்வாங்க முடியும் (Empathically receiving) என்பது தொடர்பாக நோக்குவது மிகவும் பொருத்தமானது ஆகும்.

(தொடரும்)

உங்கள் நண்பர் "நாள்"

நீங்கள் உளவாக உடனடி உணர்வுகளை "நாள்" உலக உருவிக்ளாக். உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சி கலகல் ஒன்றிதல் உலகலகல்குள்ளே ஓர் அடிப்படைக் கலகலகல உலகலகலகல கலகலகலகல

சினேகமுள்ள நண்பர்களே!

"நாள்" உளவியல் சந்திக்கையை உலகலகலகலகலகல அறிமுகப்படுத்தலகலகல, அன்பளிப்பாக அலகல பரிசாக ஒருவருட நாள் வெளியீடுகளை அலகலகல கலகலகலகல

பாடசாலைவளாக ஒத்துழைப்பு

மனப்பாங்கை வளர்த்தல்

ப. அருந்தவம்

ஒத்துழைப்பு என்பது ஒரு குழுவிலைச் செயற்பாடு ஒன்றின்போது குழுவினாள் சகலரதும் நலன்களையும் குறிக்கோளாகக் கொண்டு செயற்படுதலைக் குறிக்கிறது.

மனிதனால் வெற்றிகொள்ளப்பட்ட அனைக செயற்பாடுகள் எல்லாம் மனிதனின் ஒத்துழைக்கும் பண்பினால் பெறப்பட்டவை என்று கூறினால் மிகையாகாது.

இன்றைய உலகில் தனியாளர் வாதமும், போட்டி மனப்பாங்கும் சமுதாயத்தில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இவ்வாறான சூழ்நிலையில் பிள்ளைகளிடம் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை வளர்த்தெடுப்பதென்பது இலகுவான விடயமல்ல.

இவ் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கானது கற்றல்மூலம் பெறவேண்டியதோர் நடத்தை மாற்றச்செயற்பாடாகும். இதனை வளர்த்தெடுப்பதில் மரபுரிதியான பாடசாலைகள் பல்வேறு நிகழ்ச்சித் திட்டங்களையும் நடாத்தி வருகிறது. வாழ்க்கைத் தேர்ச்சி, குடியரிமைக்கல்வி எனும் பாடங்களின் மூலம் இவ் எண்ணக்கரு மாணவர் மத்தியில் விதைக்கப்பட்டுவருகிறது. ஆயினும் இன்று எமது பாடசாலைக் கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளில் இப்பாடங்களிற்கு ஏற்ற முக்கியத்துவம் பெரும்பாலான பாடசாலைகளில் கொடுக்கப்படாமலே வேதனைக்குரிய விடயமாகும்.

ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை விதைக்க ஏற்றபருவம் :-

பகுத்தறிவுள்ள மனித இனத்தின் வெற்றிகரமான செயற்பாடுகளிற்காக ஒத்துழைப்புச் சிந்தனையை வளர்க்க வேண்டியுள்ளது. இவ் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை இளம்பராயுத் திலேயே சிறுவர் மனதில் பதித்தலே பயன்பெறுவனவாய் அமையும். காலம் தாழ்த்தி சிந்தனையை விதைப்போமேயானால் பயன்தருவது மிகக்குறைவு. எனவே மாணவர் பருவத்தில் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை அவர்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தி விடுவோமேயானால் அவர்கள் வாழ்க்கையின் வெற்றியை அனுபவிப்பதற்கு உரித்துடையவர்களாகி விடுவார்கள்.

இன்றைய வகுப்பறைகளில் ஒத்துழைக்கும் பண்பு மிகக் குறைவாகக் காணப்படுதலை அலகலகலகலகல உள்ளது. அவ்வாறான சில நடத்தைப் பண்புகளை நோக்குவோம்.

- * வகுப்பறையின் ஓட்டுமொத்தத் தேவைகளைவிட தனது தேவைக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் சிந்தித்தல்.
- * மாணவரின் உள்ளத்தில் ஏற்படும் பொறாமை எண்ணம்
- * பிள்ளைகளிடம் காணப்படும் தன்னலம் பேணும் மனப்பாங்கு

* எண்ணங்களையும், பொறுப்புக்களையும், கடமைகளையும் பகிர்ந்துகொள்ளப் பின்வாங்குதல்

* பிறரிற்கு உதவும் மனப்பாங்கு கொண்டிராமை

* வகை கூறும் பண்பு, மனிதாபிமான எண்ணம் அருகிவருதல்

* சமூக நலன்பேணும் அமைப்புகளில் சேர்வதில் அக்கறைகாட்டாமை.

வகுப்பறையில் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை வளர்த்தல்

கல்வியின் பிரதான நோக்கம் நாட்டுநலனுக்கு உகந்த முறையில் சிறந்த பிரஜைகளை உருவாக்குதலாகும். இச் செயற்பாட்டை வெற்றிகரமாக்குவதன் ஓர் படிநிலையாக அமைவது மாணவரிடையே ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை வளர்த்தலாகும். அதற்காகப் பின்வரும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியும்.

* ஆசிரியர் ஜனநாயகப் போக்குடையவராகச் செயற்படுவதுடன், அவர் மாணவர்மீது அதிகாரம் செலுத்துவதற்குப் பதிலாக அதிகாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வதில் அக்கறைகாட்டுதல். இதேபோல் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கும் விடயம் சம்பந்தமான தீர்மானம் எடுக்கும்போது அவ்விடயத்தினை வகுப்பறையில் சமர்ப்பித்து பிள்ளைகளின் சம்மதத்துடன் ஏற்ற திருத்தங்களை மேற்கொண்டு விடயத்தை அங்கீகரித்தல்.

* கற்றல் செயற்பாடுகளில் குழு ஒப்படை, குழுக்கலந்துரையாடல்கள் ஒன்றிணைந்த ஒப்படை, குழுச்செயற்திட்டம் என்பவற்றை மேற்கொள்ளல். குழுச்செயற்பாடுகளை மதிப்பீடு செய்யும்போதும், இதில் சகலரும் பங்குபற்றினரா? இங்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினை என்ன? இப்பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்யலாம்? என்பன போன்ற ஒத்துழைப்பு நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளலாம்.

* பல்வேறு பரிசாரக் கற்பித்தலின்போதும் பிள்ளைகள் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வதற்கான வாய்ப்புகளை உருவாக்கிக் கொடுத்தல்.

* பகிர்ந்து கொள்ளல், பரஸ்பர உதவி, நட்புறவு போன்ற எண்ணக்கருக்களைத் தன்னகத்தே கொண்ட சிறுசிறு விளையாட்டுக்களை மாணவர்மத்தியில் அறிமுகக் செய்வதல்.

* மாணவருக்கு ஒத்துழைப்பினால் உயர்வு ஏற்பட்ட வரலாற்றுச் சம்பவங்களையும், புராணசம்பவங்களையும் கதைகளாகக் கூறி அவ் எண்ணக்கருக்களை விளங்கு முகமாகப் பல்வேறு கோணங்களிலும் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொள்ளல்.

* பல்வேறு சமூகசேவை நோக்கங்கொண்ட அமைப்புக்களையும் (சாரணர் இயக்கம், வழிகாட்டிகள், இன்ரறக்கழகம், லியோக்கழகம், சூழல் பாதுகாப்புக்கழகம்) மாணவர் மத்தியில் அறிமுகமாக்கி அதனூடு ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கை விருத்தி

செய்யலாம். இவ்வாறான அமைப்புகள் ஊடாக.

- தனது தனிப்பட்ட நோக்கங்களைவிட அமைப்பின் நோக்கங்கட்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துச் செயற்படும் பண்பை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.
- தன்னிடமுள்ள அதிகாரங்கள், வளங்கள், வாய்ப்புகள், எல்லாவற்றையும் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் பண்பையும் வளர்க்க முடியும்.
- தனதும், பிறரதும் கடமைகள் பொறுப்புகள் என்பவற்றை இனங்கண்டு அதற்கேற்ப செயற்படும் பண்பு விருத்தியடையும்.
- கூட்டாகத் தீர்மானம் மேற்கொள்ளும் இயல்பு வளர்ச்சியடையும்.
- மாற்றுக்கருத்தும் மதிப்பளிக்கும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும் அத்துடன் தனது கருத்தைவிட பெரும்பான்மையோரின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து செயற்படும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்ளமுடியும்.
- இவ்வாறான பல்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் வகுப்பறையின் ஒத்துழைக்கும் பண்பை விருத்தி செய்து கொள்ளலாம்.

வகுப்பறையில் ஒத்துழைக்கும் பண்பு

விருத்தியடைந்திருப்பதினைக் காட்டும் குறிகாட்டிகள்

1. மாணவன் தன்னைப்போல தனது சமூகத்தின் மீதும் அக்கறைக் கொண்டவனாகக் காணப்படுவான். இதனால் மாணவனின் கௌரவம் உயர்வாகப் பேணப்படும்.
2. மாணவரிடையே தன்னம்பிக்கை மனப்பாங்கு மேலோங்கும்.
3. மாணவனுக்குப் புரியாதவற்றை தனது சகபாடியிடமிருந்து கற்கலாம் எனும் நம்பிக்கை ஏற்படும்.
4. மாணவர் பல்வேறு சமூகசேவை அமைப்புகளிலும் ஈடுபட்டு உத்வேகம் உள்ளவர்களாகத் திகழ்வர்.
5. மாணவரிடத்தில் வகைகூறும் பண்பு விருத்தியடைந்திருக்கும்.
6. பாடசாலைசார் சூழல் சுத்தம், தூய்மை நிறைந்ததாகக் காணப்படும்.
7. மாணவனின் ஒழுக்கம்சார் பண்புகள் மிகவும் உயர்வான நிலையை எய்தியிருக்கும்.
8. மாணவரின் கற்றல்சார் அளவுமட்டமும், பாட இணைச்செயற்பாட்டு அளவுமட்டமும் உயர்வாக்கப்பட்டிருக்கும்.
9. மாணவரிடத்தில் தனது சமூகமீதும், பாடசாலை மீதும் அதிக பற்றும், அக்கறையும் ஏற்பட்டிருக்கும்.

இந்தவகையில் ஒத்துழைப்பு மனப்பாங்கானது மனித சமூகத்தின் நிலைபெற்றிற்கு இன்றியமையாத ஓர் அம்சமாகும். இதனை சிறுபராயம் முதல் மாணவர் மத்தியில் அறிமுகமாக்கி ஓர் சிறந்த எதிர்கால சமூகம் ஒன்றைப் படைப்போமாக.

தொடர்பாடல்

தொடர்பாடல்

செ. யோசப்பாலா

எந்த தொடர்பாடலும் உளம் சார்ந்தவையாகவே வெளிப்படும். உங்கள் மனங்களில் எந்த அளவுக்கு பதிவுகள் அதிகமாக உள்ளனவோ அதன் தன்மைக்கு ஏற்பவே உங்கள் பார்வையும், உடலமைவும், பேச்சும், செய்கையும் அமைந்து விடுகிறது. அதன் உருவாக்கத் துக்கு உங்கள் உளநிலை, உங்களின் கழலும், உறவுகளின் பங்களிப்பும் மிக அதிகமாகவே செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

இன்றைய கழலில் எமது மக்களும் இன்னல்களில் அதிக தாக்கத்தை கொடுப்பது வறுமையும், நோய்களையும்விட வன் சொல் வார்த்தைகளால் ஏற்படும் துயர்களே. மனப்பாறமாகி சமக்க முடியாது வேதனையில் துவள்வோர் அதிகம் இவர்கள். மனநோயின் காவிக்களாக சென்ற இடங்களில் எல்லாம் குண்டுகளால் ஏற்படும் தாக்கத்தைவிட வார்த்தைகளால் அதிக அழிவுகளை அச் கழலில் ஏற்படுத்தி விடுகிறார்கள்.

சிலருக்கு பிறருக்கு உதவுவதில் ஆர்வமுண்டு. சிலருக்கு அதுவே தமது உதயப் பணிகளாகவும் ஏற்றுக்கொண்டாலும் அதனை இன்முகத்துடன் ஆதரவான வார்த்தைகளால் செய்யத்தவறுவதால் உதவிகள்செட உபத்திரமமாகவே எதிர்கொள்வோர் அதிகமாகிறார்கள். இதற்கு அவர்களின் மனநிலை பற்றிய தெளிவை அவர்களே அறிந்து கொள்ளாததால் தமது கழலின் பணியின் அழுத்தத்தில் பிறரது செய்கையின் வழித்தோன்றல் பண்புகள் இவர்களையும் பற்றிக் கொண்டதே காரணமாகிறது. “ஒநாய்களுடன் வாழ்ந்தால் ஊழையிடவே நீ கற்றுக்கொள்வாய்” என்பது ஸ்பானிய பழமொழி. இதில் இருந்து மாற்றம் பெறாதல் உங்கள் கழலில் வாழ நீங்கள் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். அழகிய அப்பிள் பழம், அதனுடன் உள்ள அடுத்த பழத்தையும் கெடுத்துவிடும். இதனை இனங்காணும் மனப்பக்குவம் சமூகம், பெற்றோர், வழிகாட்டிகள் தமது செயல்களை மாற்றிக் கொண்டாலே வெற்றி காணலாம்.

பெற்றோர்கள் சந்திப்பு ஒன்றில் பெற்றோர் ஒருவர் சொன்னார், “எமது கழல் மிகவும் தொல்லைபானது. அச் கழலில் வாழ்வோரின் வார்த்தைப்பிரயோகம், பழகும் முறை, அச்சுழலில் உள்ள பெரியோரின் பொழுது போக்குகள், சமூகச் சீர்கேடுகள் இறவு, பகல் என்று இராது எந்த நேரமும் வீதியில் அமர்க்களப்படும். குடி, கது, தூவுணை வார்த்தை, வீதி



மறித்து ஆட்டம், பாட்டம், கூட்டம், வாய்த்தர்க்கம் எல்லாம் நடக்கும். இதனால் எமது பிள்ளை களை வீட்டில் வைத்து மிகவும் கட்டுப்பாட்டுடன் பூட்டி வளர்க்கிறேன். இப்போது கூட பிள்ளைகளை வீட்டில் வைத்து பூட்டி விட்டுத்தான் இங்கு வந்தேன்” என்றார்.

ஏனையோர்களுக்குமிகவும் தாக்கமாக இருந்தது. அச்சுழலை ஏற்று வாழ்வோர் அத்தாக்கத்தை எண்ணாதவர்களாக சிரித்தார்கள். அதை வழிநடத்தியவர் கூறிய ஆலோசனையில், இவை பின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். ஆதலால் வெளித்தவறுகளை உணரவும், எதிர்கொள்ளவும், இனங்காணவும் முடியாதவர்கள் மீண்டும் அச்சுழலுடன் தான், அவர்கள் வளர்ந்தபின் வாழும் போது மிகவும் துன்பப்பட நேரிடும். தற்போது அவர்களும் சிறைப்பட்ட மனஉணர்வுடன் வாழ்வார்கள். பின்பு இவர்களே அடக்கப் பட்ட உணர்வுகள் வெளிப்பட மிக அதிகமான தவறுகளைச் செய்யவும் வாய்ப்பு ஏற்படு விடும். இதுவே பல்கலைக்கழக பகிழ்வதைகளாகவும் வெளிப்படுகிறது. இதனைப் பல வெளிநாட்டு ஆய்வுகளும் வெளிப்படுத்துகிறது.

எது தவறு, எது சரியானவை என்பதற்கு முகம் கொடுக்கும் மனப்பக்குவத்தையும் அதனை எதிர் கொண்டு வெல்லவே கற்றுக் கொடுங்கள் என்ற வார்த்தையைக் கேட்டவர் தனது வீட்டிற்குச் சென்று உடனே தனது வழமையை மாற்றிக்கொண்டார். சிறுவர்களும் விடுதலை பெற்றனர்.

இக் கலந்துரையாடலிற் பெற்ற அனுபவம் அவர்களை மட்டும் மாற்றவில்லை. அச்சுழலில் ஊழலாளிகள் தவறுகளையும் புரிய வைத்தது. இதனால் அந்தக் குடும்பத்தின் சிறுவர்கள் பாடசாலையில் பின்பு சிறந்த அடைவினைப் பெற்று உயர்வுகளைக் கண்டார்கள். அவர்களின் மாற்றம் ஏனையவர்கள் மாறவும் உந்து சக்தியாய் அமைந்தது. இதன்மூலம் மனதில் அடக்கப்பட்டவை குழுவாக கலந்துரையாடப்பட்டபோது ஏற்பட்ட புரிந்துணர்வு நல்லதொரு கழலை உருவாக்கியது.

இவற்றை உளவியலாளர்கள் குழுநிலை ஆற்றுப்படுத்தல் பயிற்சிகளாக செயற்படுத்தி வெற்றி காண்கிறார்கள். தனியாக வாழ, ஒருவன் ஒன்றில் வினங்காக இருக்க வேண்டும், அல்லது தேவனாக இருக்க வேண்டும் என்பார் அரிஸ்டோட்டில் என்ற அறிஞன். தனிமை யைத் தவிர்க்க குழுநிலை கலந்துரையாடல் ஆரோக்கியமானது. தம்மை இனம் காணவும், தவறுகளை இனம்கண்டு களையவும், எதிர்கொள்ளவும், குழு ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறார்கள் உளவியலாளர்கள். இவை தற்காலத்தில் மிகவும் அவசியமாக அமைகிறது. பொதுவிடங்களில் நாட்டம் கொள்ளல், சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் சமூக அழுத்தங்களையும் குறைக்க வழி சமைக்கிறது. குழுநிலை ஆற்றுப்படுத்தல் நல்ல தொடர்பாடலுக்கும் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்தலாம்.

சமூக மேம்பாட்டுக்கான திட்டமிடலும், சமூக உறவும் குழுநிலை உறவாடலும் நல்ல தலைமைகளை உருவாக்கி வளர்க்க உதவுகிறது. இதற்கும் பல பயிற்சிகள், சகிப்புத் தன்மைகள், விடாமுயற்சிகள் தேவை. எந்த நோயும் உடன்தீர்க்க முடியாது என்பதை

Digitized by Noolaham Foundation. noolaham.org | aavanaham.org

தாமஸ் ஃபில்லா இப்படிச் சுவைகிறார்.

“மற்றவர்கள் உன்னிடம் சகிப்புத்தன்மை காட்ட வேண்டுமானால், நீ மற்றவரிடம் சகிப்புத்தன்மை காட்டு” என்ற வார்த்தைகள் எமக்குள் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

பிறரது உயையால் உங்கள் மனதை தாக்குகின்றபோது ஏற்படும் வேதனையால் நீங்கள் துவண்டதை எண்ணிப்பாருங்கள். அதற்காக நீங்களும் அவர்களை தண்டிக்க வேண்டும் என மனதில் காவித்திருந்தால் அவரை விட நீங்களே மனநோய்க்கு அடிமையாகிவிடுவீர்கள். அவர்களிடம் உள்ள அழுத்தம், அல்லது சபாவம் அவரிடம் இனம்கண்டால் அதை மாற்றமுடியாவிட்டால் அவரிடம் அவைதான் உண்டு என ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அது அவர்களிடம் உள்ள உள நோயாக இருக்கலாம்.

சில சமயம் எமது தவறுகள் காரணமானால் அதனை இனம்கண்டு தவிர்க்க முற்படுங்கள். தர்மம் செய்யும் மனம் மட்டும் இருந்தால் போதாது. அதனை செய்யும் போது ஏற்படுத்தும் தொடர்பால் தன்மை பிறரது மனத்தை காயப்படுத்தி விபத்திருக்கவும் கவரப்படக்கூடியதாகவும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உதவிகள் செய்வது உபத்திரத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமைந்துவிடாது. எந்தநிலையிலும் உளமார தொடர்பாடலை பயனுள்ளதாகாக்குங்கள்.

உறவை வளர்க்க சில வழிமுறைகள்

- நேரடி உறவை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மறை முக உறவு உறவின் ஆழத்தைப் பாதிக்கும்.
- இணைந்து செயல்படும்போது உறவின் தன்மை ஆழமாகும்.
- நண்பரை மகிழ்விக்க சிறு சிறு செயல்கள் செய்யுங்கள், அவர் செய்யவில்லையே என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள்.
- நன்றாக சிரியுங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருங்கள்.
- பிரச்சினைகள் வரும்போடு, பிரச்சினைகளைக் கையாளப் பலவழிகள் இருக்கின்றன என்பதை எப்பொழுதும் நினைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ஒருவர் என்ன செய்தார் என்பதை நான் எவ்வாறு அவதானிக்க முடியும். ஆகவே தீர்ப்பிடாதீர்கள்
- செவிகொடுங்கள் ஒருவர் சொல்ல விரும்புவதை சொல்ல முடியாமல் தவிர்ப்பதையும் புரிந்துகொள்ள முயலுங்கள்.

‘நான்’ சஞ்சிகையால் பாஷையூர் பங்கின் ‘அன்னை தெரேசா’ மன்றத்தின் மாணவிகளுக்கு நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்கு சம்மந்தமான அனுபவப்பகிர்வு

மாணவிகள்

அன்னை தெரேசா மகளிர் மன்றம்

பாஷையூர்

கல்வியும் ஒழுக்கமும் என்ற தலைப்பில், “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை நிர்வாகத்தின் கீழ் அருட்சகோதரர்களால் நடத்தப்பட்ட கருத்தரங்கு எமது வாழ்வில் மிக முக்கியமானதும் மறக்க முடியாததுமான ஒரு நிகழ்வாகும். கல்வியின் பெருமை, அதன் முக்கியத்தவம், மேலாக அதை நாம் எவ்வாறு பெற்றுக் கொள்ளலாம் என்பதனை ஒரு உளவியல் நோக்கில் மிகச்சிறந்த எடுத்துக்காட்டுக்கள் மூலமாக கூறப்பட்ட கருத்துக்கள்: நாம் கல்வியில் மேலும் மேலும் முன்னேற மட்டுமல்லாது அதை விரும்பிக் கற்க வேண்டும் எனும் ஆர்வத்தையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. அறிவானது ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னோடு கொண்டுள்ள சொத்து என்பதனை நாம் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது.

மனித வாழ்வில் ஒழுக்கம் மிக முக்கியமான பண்பு எனவும், ஒழுக்கம் எவ்வாறு எமது குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து எம்மில் வளர்ந்து வருகிறது என்பதனையும் மிகவும் கவனமாக அருடதந்தை மரிய செபஸ்தியன் அ.ம.தி அடிகளார் எமக்கு விளக்கினார். சிறு கதைகள் கூறி அருட்சகோதரர்கள் எமது ஒழுக்கத்தில் நாம் வளர அறிவு கூறினார்கள்.

கருத்தரங்கில் இடம்பெற்ற குழு ஆய்வு நிகழ்வு எமக்கு ஒரு புதுவிதமான அனுபவத்தைத் தந்தது. எமது கல்வி வாழ்வில் நாம் எதிர்ப்படும் பிரச்சினைகளை இலகுவாக இனங் காண எமக்கு உதவியதை நாம் கண்டு கொண்டோம். அதுமட்டுமல்லாது ஒவ்வொரு மாணவிகளும் தங்களது பிரச்சினைகளை வெவ்வேறு கோணங்களில்



பார்ப்பதையும், அதற்கான தீர்வுகளை நாமே கண்டு கொள்ளவும், அதை எமது வாழ்வில் முன்னெடுக்கவும் உதவியது.

இக்கருத்தரங்கு எமக்கு பல நன்மைகளை அளித்தள்ளதை நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம். இப்படிப்பட்ட கருத்தரங்குகள் நடத்தப்பட்டால் எமது அறிவு மேலும் வளரும் என்பது எமது நம்பிக்கை. விசேடமாக இக்கருத்தரங்கை நடத்திய 'நான்' சஞ்சிகை நிர்வாகத்திற்கும் நெறிப்படுத்திய அருட்தந்தை மற்றும் அருட் சகோதரர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைக் கூறிக் கொள்வதில் மகிழ்ச்சியடைகின்றோம்.

உணர்வுகளைக் கையாணும் முறை

- நீங்கள் என்ன மனநிலையில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை இனம் காணுங்கள்
- நீங்கள் எந்த உணர்வில் இருக்கிறீர்கள் என்பதை சரியாக பெயரிட முடிகிறதா எனப் பாருங்கள்
- உங்கள் உணர்வை சரிபிழை எனத் தீர்ப்பிடாமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளல்
- உங்களில் இருக்கும் இக்குறிப்பிட்ட உணர்வு உங்களிடத்தில் செலுத்தும் ஆதிக்கம், அதன் வரலாறு பற்றி உங்களுடைய நடத்தைகளோடு தொடர்புபடுத்தி ஆராயுங்கள்
- எதிர்மறையாக நான் பதில் அளிக்காமல் வளர்ச்சிக்கூரிய முறையில் நான் பதிலளித்தல்
- மேலே நான் இனங்கண்ட உணர்வு என்னிடத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்தும் ஆயின் அதிலிருந்து விடுதலை பெற நான் உழைத்தல்

நான் உருவாக.....

அறிவு விருத்தியும் அனுபவக் கல்வியும்

அருட். சகோ. றமேஸ் அ.ம.தி

ஒரு செடி வளர்வதற்கு என்னென்ன தேவையோ அதைப் போன்று, மனிதன் பண்பாட்டையும் நாகரிகத்தையும் மேலான அறிவையும் பெறுவதற்கு கல்வி அவசியம் என்கிறார் ரூசோ. ஒருவனுடைய அறிவு, திறமை, சாதனை, போன்றவைகளின் தரத்தைப் பொறுத்தே அவன் உலகத்தில் பிடித்துக் கொண்டிருக்கும் இடத்தின் அளவு அமையும் என்கிறார் ஆபிரகாம் லிங்கன். மனித வாழ்வின் அனைத்துக் கூறுகளையும் நன்கு ஆராய்ந்து, அதன் பரிணாம வளர்ச்சிக் கட்டங்களின் நிலைகளை வரைவிலக்கணப்படுத்தியுள்ள உளவியலாளர்கள் பலரினதும் கருத்துப்படி, கல்வியும் அறிவு விருத்தியும் ஒரு மனிதனின் உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது கண்கூடு. ஒவ்வொரு மனிதனும்; தான் தன்னில் வளர்வதற்கு, முதிர்ச்சி பெறுவதற்கு பலதுறைகளில் வளர வேண்டி இருப்பினும் எல்லாவற்றையும் விட கல்வியில், அறிவில் வளருதல் என்பது ஒரு தனித்தன்மையைக் கொண்டுள்ளது மட்டுமல்லாது மற்றைய அனைத்திற்கும் ஆதாரமாக உள்ளதென்றால் அதன் பெருமையும், அதை நாட வேண்டிய கடமையும், தேட வேண்டிய முறைமையும் எம்மால் விளங்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் பார்க்கும்போது கல்வி அல்லது அறிவு விருத்தி என்பது அனுபவத்தாலும், பயிற்சியாலும் நடத்தையை அமைத்துக் கொள்வதே ஆகும் என்கிறார் கேட்ஸ் (Gates). ஒருவன் தன் இலக்கைத் தொடர அல்லது நோக்கங்களைத் திருப்தி செய்ய அவனுக்குள் எழுகின்ற பல தரப்பட்ட எண்ணங்களாலும், நிகழ்வுகளாலும் அவன் பெற்றுக் கொள்கின்ற அறிவு அவனுக்கு உள ரீதியான முதிர்ச்சியைக் கொடுக்கிறது. உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை பசியால் அழுகிறது. உணவு உண்டு. பசி நீங்குவரை அழுகிறது. பின்னர் அழுகை உணவைத்தருகிறது என்றும், உணவு வயிற்றுப் பசியைத் தீர்க்கிறது என்றும் உணர்ந்து, தெளிந்து, அறிவைத் தனதாக்கி தனது தேவைகளுக்கு அதனைக் கையாளப் பழகிக் கொள்கிறது.

மனோவியல் வல்லுனர்கள் மனிதர்களை: முதல்தர அறிவு உள்ளவர்கள், சராசரி அறிவு உள்ளவர்கள், குறைந்த அறிவு உள்ளவர்கள் என மூன்று வகையாகப் பிரித்தாலும், ஒருவனது முயற்சியால் அவன் தனது அறிவைக் கூர்மையாக்கிக் கொள்ள முடியும் என்பதை நாம் அறிந்து கொள்ள

வேண்டும். ஏனெனில் கல்வி என்பது குறுகிய கல்விச் சாலைத் தேர்வு மட்டுமன்று மாறாக தனிமனிதனின் வளர்ச்சியின் ஒவ்வொரு அம்சத்திலும் அதற்கு முதன்மைப் பங்கு உண்டு. ஒருவன் தனது வாழ்விலே கொண்டுள்ள சிறப்புத் தன்மைகளாகிய நடத்தை வகைகளெல்லாம் பெரும்பாலும் அவனால் உள்வாங்கிக் கொள்ளப்பட்டவை. ஒருவனுடைய மனப்பான்மைகள் சுவைகள், மதிப்புக்கள், கவர்ச்சிகள், உயர் நோக்கங்கள் யாவும் அவனது பயிற்சியையும், அனுபவத்தையும் பொறுத்து அமைகிறது என்றால் ஒருவனது தனிப்பட்ட வாழ்வில் அவனது உடல், உள தாக்கங்களில் அறிவின் பங்களிப்பு புலனாகிறது.

அறிவு என்பது, ஒரு மனிதன் எவ்வாறு உடல், உள ரீதியில் வளர்ச்சிப் படிகளைத் தாண்டி உயர்வடைந்து செல்கிறானோ அதே போல் வளர்ச்சி அடைந்து செல்லும் தன்மை கொண்டது. குழந்தைப் பருவத்திலே அறிவு விருத்தியடையத் தொடங்கினாலும், வளர்ச்சிப் பருவங்களில் ஒரு முதிர்ச்சி அடைந்து செல்லும் இயல்பு கொண்டது. ஆனால் அதைத் தக்க முறையில் நகர்த்திச் செல்வது ஒவ்வொருவரினதும் நடத்தையிலே தங்கியுள்ளது. முறையான கல்விக்கு எட்டு வகையான அறிவுப் படிகளை நாம் நாட வேண்டுமென்று உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள். அதாவது

1. நல்ல அறிவு தரும் நூல்களைக் கற்றல்
2. மூளையை கூர்மையாக வைத்திருத்தல்
3. பார்க்கும் ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ளல்
4. சிந்தித்தல்
5. எப்போதும் ஆர்வம் உள்ளவர்களாக இருத்தல்
6. நினைவாற்றலை விருத்தி செய்தல்.
7. எப்பொழுதும் எல்லாவற்றையும் வரவேற்றல்
8. ஒருமுகச் சிந்தனையில் வளருதல்

போன்றவையாகும். இவை ஒரு முறையான கல்விக்கும், அறிவு விருத்திக்கும், ஒருவனை நகர்த்திச் செல்லக் கூடியன என்பது உண்மை.

இவ்வாறு கல்வியின் தன்மை, அறிவை விருத்தி செய்யும் முறைகள் பற்றி ஆராய்ந்த நாம், உளவியலுக்கும் அறிவு விருத்திக்கும் அல்லது அனுபவக்கல்விக்கும் இடையே உள்ள தொடர்பு என்ன? ஒருமனிதனின் உளச் செயற்பாட்டில் இவற்றின் பங்களிப்பு என்ன? என்பதனை ஆராய்வது மிக முக்கியமானதொன்றாகும். ஒரு மனிதன் பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை, 8 கட்டங்களினுடாக கடந்து செல்லும் தன்மையை எரிக் எரிக்சனின் நோக்கில் காணமுடிகிறது. உடல் உள ரீதியாக பல்வேறு தரப்பட்ட

மாற்றங்கள் அவனில் துலங்குகின்ற அதே நேரத்தில் அனைத்துக்கும் அடிப்படையாக அவனது துலங்கலையும், தூண்டலையும் நிர்ணயிக்கின்ற முக்கிய சக்தியாக அவனுள் செயற்படுவது அவனது அறிவாற்றலும், அனுபவக்கல்வியும் ஆகும். மனிதனது ஒவ்வொரு நடத்தை மாற்றத்திலும், உணர்வுகளிலும், சிந்தனையிலும் இதன் பங்களிப்பை பின்வருமாறு உற்று நோக்க முடியும்.

தன்னில் தன்னை அறிதல்

இன்று உள்ளார்ந்த ரீதியில் சிந்திக்கும் அறிஞர்களது கணிப்புப் படி ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னைத் தானே முதலில் அறிந்து கொள்ள முற்பட வேண்டும். தன்னை, தன்னுடைய அறிவைக் கொண்டேதான் யார் என்று கண்டுகொள்ள முடியும் என்பது பலரது கருத்து. எப்படியாயினும் நான் யார்? எனது உருவாக்கப் பின்னணி என்ன? என்னில் உள்ள திறமைகள் என்ன? எனது குறிக்கோள் என்ன? நான் பயணிக்கும் வாழ்வில் அர்த்தம் உண்டா? இவ்வாறான கேள்விகள் சாதாரணமான மனித வாழ்வில் எழுவது இயல்பு. இவற்றிற்கு ஒவ்வொரு மனிதனும் வேறுபட்ட பல கோணங்களில் விடைகாண முற்படுவதும், சிலர் கண்டுகொள்வதும், சிலர் விடை தேடி அலைவதும், இன்னும் சிலர் தங்களது விடையில் திருப்தியற்றிருத்தலும், சிலர் அதைப்பற்றியே எண்ணாமல் வாழ்வைக் கழித்தலும் உண்டு. பலர் பலவாறு வாழ்ந்தாலும் தன்னைப் பற்றி ஒரு தெளிவான அறிவும், திடமான சிந்தனையும், வாழ்க்கையில் நல்ல அனுபவங்களையும் பெற்ற ஒரு மனிதனே அனைத்துப் பிரச்சினைகளிலிருமிருந்து தன்னை விடுவிக்க, ஒரு ஆரோக்கியமான வழியைத் தெரிவு செய்பவனாக சமுதாயத்தில் காணப்படுவான் என்பது வெளிப்படை உண்மை.

பிறரில் தன்னை, தன்னை பிறரில் அடையாளப்படுத்தல்

மனிதர்கள் பலவிதம் அதில் ஒவ்வொருவரும் தனி ரகம் என்று கூறவார்கள். ஒருவன் தன்னை மட்டுமல்ல பிறரையும், பிறரில் தன்னையும் அடையாளப்படுத்த முனைவது இயல்பு. தன்னிலை அறிந்து கொண்ட ஒரு குழந்தை சமூகத்திற்குள் கால் பதிக்கும் போது, பிறரைத் தன்னில் பிரதிபலித்து ஒத்து வாழ முற்படுகிறது. தன்னைப் பற்றி தான் கொண்டுள்ள அறிவையும், பிறருடன் வாழ்ந்து பெற்ற அனுபவத்தையும் கொண்டு தனது வளர்ச்சிப் பருவங்களில் தன்னையும் பிறரையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும் ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்கிறது. தனக்கும் பிறருக்கும் இடையில் ஒத்தமைகளையும் ஒவ்வாமைகளையும் இனங்கண்டு தன்னைப் பிறருக்கு ஏற்ற வகையில் இசைவாக்கிக் கொண்டு வாழத் தெரிந்த குழந்தையே

நல்ல மனிதனாக உருவெடுக்க முடியும் என்பது பல்வேறுபட்ட ஆராத்சிகளின் பின் உளவியலாளர்கள் கண்டு கொண்ட உண்மையாகவுள்ளது.

உணர்வு, நடத்தையில் செல்வாக்கு

மனித வளர்ச்சிப் பருவங்களில் ஒருவனது உணர்வுகளில், அவனது நடத்தை முறையில் பலதரப்பட்ட மாற்றங்களை அவதானிக்க முடியும். இம்மாற்றங்கள் ஒரு மனிதனை அவனது வாழ்வில் உயர்நிலைக்கு ஏற்றிச் செல்லும் அதேநேரத்தில் அவனை அழிவை நோக்கியும் நகர்த்திச் செல்ல வாய்ப்புக்கள் உண்டு. இந்நிலையில் தான் தனது உணர்வுகளுக்கு ஏற்ப எவ்வாறு தீர்மானங்களை எடுத்துச் செயற்பட வேண்டும் என்பது அவன் தனது வாழ்வில் பெற்றுக்கொண்டுள்ள அறிவிலும், அனுபவங்களிலுமே தங்கியுள்ளது எனலாம். ஒவ்வொருவரும் தனது உணர்வுகளுக்கு மதிப்புக்கொடுக்க வேண்டும் அதே வேளையில் தனது உணர்வுகளை அடக்கியாளக் கூடிய பக்குவத்தையும் கொண்டிருக்க வேண்டும். தன் மனம் எண்ணும் அனைத்துக்கும் செயல் வடிவம் கொடுக்காது முறையாகச் சிந்தித்து, தனது அறிவுக்கு எட்டியவரை மீளாய்வு செய்து ஒரு செயலில் இறங்கும் போதே அவனால் அதில் முழுமை பெற முடியும் என்பது எனது கருத்து.

சிந்தனை

குழந்தை ஒன்றின் சிந்தனைக்கும், கட்டிளமைப் பருவத்தினர் ஒருவரின் சிந்தனைக்கும், வயதடைந்த ஒருவரின் சிந்தனைக்கும் இடையில் நிறைய வேறுபாடுகளை நாம் அவதானிக்க முடியுமென்றால் காரணம் அவர்களின் அறிவு வளர்ச்சியும் மற்றும் வாழ்வியல் அனுபவங்களுமே ஆகும். எல்லோரும் சிந்திக்கிறார்கள் ஏனெனில் சிந்தனை என்பது மனிதருக்கே உரித்தான ஒரு பண்பாகவுள்ளது. ஆனால் ஒவ்வொரு வாழ்க்கைக் கட்டங்களிலுமுள்ள வர்களின் சிந்தனை மாறுபடுவதை நாம் அறிந்து கொள்ளலாம். எமது வாழ்வில் நாம் கடந்தவற்றை எவ்வாறு சிந்தித்தோம், நடப்பவை பற்றி எப்படி சிந்திக்கிறோம், எதிர்காலத்தில் நாம் எப்படி சிந்திப்போம் என்று எமது நாளாந்த வாழ்வுடன், எங்கள் அனுபவங்களுடன் ஒப்பிடும் போது எம்மால் தெளிவு பெற முடியும்.

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாணல்

பிரச்சினை என்பது மனித வாழ்வில் ஒரு பின்னிப் பிணைந்த தொடர்கதையாக செல்வது, நாம் ஒவ்வொருவரும் அறிந்த உண்மை. ஆனால் அப்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண முற்படும் போது நாம் மிகவும்

அவதானமாக செயற்படுவதே ஒரு ஆரோக்கியமான தீர்வுக்கு வழி வகுக்கும். பிரச்சினைகள் ஒருவனுக்கு உடல் ரீதியாகவும் விசேடமாக உள ரீதியாகவும் பல பாதிப்புக்களை உண்டுபண்ணக் கூடியவை. பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வு காண அப்பிரச்சினைகளை எவ்வாறு அணுகுதல் என்பதே பிரச்சினையாக உள்ளது. இந்நிலையில் வாழ்வில் பட்டறிவும், பிரச்சினைகளை நிதானமாக அணுகும் நுண்ணறிவும் அதற்குரிய தீர்வுகளை முன்வைக்கக் கூடிய திறமை யுமுள்ள மனிதர்களால் மட்டுமே இவற்றிற்கு தக்க முறையில் தீர்வு காண முடியும். எனவே எமது வாழ்வில் நாம் தீர்க்க முடியாத பாரதாரமான பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிடின், அவற்றிற்கு வழி சொல்லும் அல்லது தீர்வு முறைகளைத் தரக்கூடிய நல்லறிவுள்ளவர்களின் ஆலோசனை யைக் கேட்டு எமது அறிவுக்கு எட்டியவரை சிந்தித்துச் செயலாற்றும் பட்சத்தில் அவற்றால் ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களிலிருந்து நாம் விடுபட முடியும்.

எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் தான் தனக்கே உரித்தான முறையில் அறிவைப் பெருக்கிக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக குழந்தைகளின் அறிவு வளர்ச்சியில் பெற்றோரின் கவனிப்பும் சமூகத்தின் அக்கறையும் முக்கிய பங்கை வகிக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளின் விருப்பு வெறுப்புக்கு முக்கியம் கொடுத்து, அவர்களை ஒரு ஆரோக்கியமான கல்விப்பாதைக்குள் நடத்திச் செல்ல வேண்டும். கற்கும் கல்வியானது அவர்களது வாழ்க்கைக்கு குறிப்பாக தங்கள் உள்ளாந்த ரீதியில் அவர்கள் பக்குவப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு வழி சமைக்க வேண்டும். ஒருவன் தனது கல்விப்பாதை சம்மந்தமாக உளரீதியாக திருப்திப்படாவிடின் அதற்கான காரணத்தை கண்டறிந்து அதற்கேற்ப செயற்பட வேண்டும். ஒருமனிதன் தன்னில் தானாக உருவாக அவன் தன் அறிவை விருத்தி செய்ய வேண்டும். நான் உருவாக, நல்ல குடும்பமொன்றில் ஒருக்கமுள்ள ஒருவனாக நான் வளர்ந்து நாளும் அறிவில் வளர வேண்டும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை “நான்” சொல்லும்.

உசாத்துணை நூல்கள்

- ▶ Fr. Clitus, Development Psychology, National Seminary, Kandy (2006)
- ▶ M. D. போல், புதிய கல்வி உளவியல், கிறிஸ்தவ சங்கம், சென்னை (1975)
- ▶ தா. கிறிஸ்டியன் கீலர், உணர்வுகள் ஒரு சக்தி, யூ. கே. புதிப்பகம், திண்டுக்கல் (2003)
- ▶ பே. இளவரசு, உங்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது எப்படி, கண்ணதாசன்பதிப்பகம், இந்தியா (2004)
- ▶ ச.பா. ஜெயராசா, உளவியலும் நவீன கற்பித்தலும், பூலாசிங்கம் புத்தகசாலை, கொழும்பு (1993)
- ▶ புதிய உலகம் - மே, ஜூன் -1987

சினேகமுடன் சினேகிதனே சினேகிதியே

- சினேகமுடன் விமல் அமதி

மனசை மனசை நடுமாறும் மனசை

குரங்கு மனம். பாழாய்ப்போன மனம். மனசு சரியில்லை. தடுமாறும் மனம் எனப் பல சொற்பதங்களுடாக மனம் பற்றிய பல விபரணங்களை நீங்கள் கேள்விப்பட்டிருக்கிறீர்கள். சில வேளை நீங்கள் கூட இப்படிப்பட்ட சொற்பதங்களை உபயோகித் திருக்கக்கூடும். மனம் என்றால் என்ன என்பதற்கு சுவாமி சுகிபோகானந்தா மனம் என்பது “a bundle of thoughts” (சிந்தனைக் குவியல்) என்கிறார். அதாவது நினைவுகளின் மூட்டை அல்லது எண்ண அலைகளின் தொகுப்பு அல்லது எண்ண/நினைவுக் குவியலே மனம் என வரையறுக்கலாம். ஆதலால்தான் பிரபல எழுத்தாளர் ஓசோ கூட எண்ணங்கள் அல்லது நினைவுகள் இல்லையென்றால் மனமே இல்லை என்கிறார்.

தியானங்களில் அதி உச்ச தியானம் எண்ணங்களோ நினைவுகளோ அற்ற தியானம் எனவும் சொல்கிறார். ஆகவே எண்ணங்கள் அல்லது நினைவுகள் கூடிப்பிரிகின்ற ஓர் களமே மனம் என்று பொதுவாக பரவலாக சொல்லப்படுகின்றது. அந்த எண்ணங்கள் அல்லது நினைவுகள் நாங்கள் விரும்பியோ விரும்பாமலோ எங்களுக்குள் தோன்றிக் கொண்டே இருக்கும். இதனைத் தவிர்ப்பது மிகக் கடினமானது. இவை பற்றிய ஓர் தன் உணர்விற்கு (awareness) வருவது சில வேளை இலகுவாகத் தோன்றினாலும் தவிர்ப்பது மிகக் கடினமானதாகும்.

எண்ணங்கள் பொதுவாக இருவகையாகப் பார்த்தப்படுகிறது.

எங்களில் தோன்றுகின்ற எண்ணங்கள் ஏற்கனவே நடந்த சம்பவங்களினூடு தொடர்புபட்ட எண்ணங்களாகவோ (Past memory) அல்லது எதிர்காலத்தைப்பற்றி எழுகின்ற எண்ணங்களாகவோ இருக்கும். எதிர்காலம் என்கிற போது பொதுவாக இறந்த காலத்தின் பிரதிபலிப்பில் எழுந்து தோன்றுவதாகவே இருக்கும். ஆகவே இறந்த காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும் எதிர் காலத்தைப் பற்றிய எண்ணங்களும் சேர்ந்தே எம்மை நிறைக்கின்றது. ஆயிரத்திற்கும் அதிகமான எண்ணங்கள் எங்களில் தோன்றிக்கொண்டே இருக்கின்றது. இந்த எண்ணங்களுக்கு ஒரு மனிதனை அழிக்கக்கூடிய சக்தியும் இருக்கின்றது. ஒருவரை இமயமலை உச்சிக்குக் கொண்டுபோய் சேர்க்கக்கூடிய வலுவும் இருக்கின்றது. உதாரணமாக நான் தோல்வியடைந்து கொண்டிருக்கின்றேன் என்ற எண்ணம் ஒருவரை பாதாளத்துக் குள்ளே கொண்டு செல்லும். அதே போல் நானும் நான் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன் என்ற எண்ணம் ஒருவரை வாழ்விக்கும். ஆகவே தங்களுக்குள்ளே எத்தகைய எண்ணங்களைத் தாங்கியிருக்கிறோம் என்று ஒவ்வொருவரும் தன்னுணர்வோடு நோக்காவிடில் ஒன்று தாழ்த்தப்படுவார்கள் அல்லது உயர்த்தப்படுவார்கள்.

நடந்து முடிந்த அல்லது நடக்கப் போகின்ற விடயங்களை ஒருவன் எண்ணுகின்ற போது அவ்வுணர்வுகள் அவனுக்கு மாறுபட்ட உணர்வுகளை உதாரணமாக சந்தேகத்தையோ கவலையையோ கொடுக்கலாம். அத்தோடு அவ்வுணர்வுகள் அவரது உடலிலும் ஆதிக்கத்தை செலுத்தலாம். எண்ணங்களே அற்ற நிலை ஒருவருக்கு தெய்வீக பரவசத்தை, ஆழ்ந்த அமைதியையும் சுய உணர்வையும் கொடுக்கும். இந்த நிலைக்கு ஒருவர் வருவதற்கு எண்ணங்களை ஆய்ந்துணர்ந்து தன்னுணர்வோடு நோக்குகின்ற நிலைக்கு ஒருவர் வரவேண்டும்.

5வ பயிற்சுகள்.

1) மூச்சுப்பயிற்சி

நாங்கள் சுவாசிக்கின்ற மூச்சின் மீது கவனம் செலுத்துகின்ற போது அது எங்களை எண்ணங்களற்ற தன்னுணர்வுக்குள்ளே வைத்திருக்கும். அத்தன்னுணர்வு எங்களுக்குள்ளே அமைதியைக் கொண்டு வரும். சுவாசிக்கும் ஒருவர் எவ்வளவு காற்றினை உட்செலுத்தி வெளிவிடுகின்றார். சுவாசிக்கும் காற்றின் அளவு எவ்வளவு. அதனுடைய வெப்ப உணர்வு எப்படிப்பட்டது என மூக்குத்துவாரத்தினூடாக செல்லுகின்ற பிராண வாயுவூடாக உணர்கின்ற பொழுது ஒருவர் நிகழ்காலத்துக்குள் (Present moment) வாழ முற்படுகின்றார். அது அவருக்கு ஆழ்ந்த அமைதியையும் விடுதலையையும் கொடுக்கும்.

2) எண்ணங்களை கவனித்தல்

ஒருவர் தனக்குள்ளே தோன்றுகின்ற எண்ணங்களை ஒரு பார்வையாளனாக நின்று கவனித்தலாகும். அதாவது எண்ணங்கள் எப்படி உதயமாகிறது எப்படி மறைகிறது என்று உற்றுக் கவனித்தலாகும். அப்படி உற்று நோக்கிப் பார்க்கின்ற போது ஒரு கட்டத்தில் எண்ணமே தோன்றாது விடலாம். இதுவே ஓர் தியானமாகிறது.

3) இரு எண்ணங்களுக்கு இடையே உள்ள இடைவெளியினை அவதானித்து / அதிகரித்தல்.

எங்கள் மனதில் பல எண்ணங்கள் தோன்றுவதுண்டு. அந்த எண்ணங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாகவே தொடர்ந்து வரும். உதாரணமாக நான் ஒரு எண்ணத்தைப் பற்றி சிந்திக்கின்ற போது இன்னொரு எண்ணம் குறுக்கிடுகிறது. இந்த இரு எண்ணங்களுக்கிடையே உள்ள இடைவெளியை உற்று நோக்கினால் அதுவே ஓர் தியானமாகிறது.

ஆகவே இப்படி பல பயிற்சிகளூடு எங்களது எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்தி எண்ணங்களை சீர்படுத்தி அமைதி வழியில் எங்கள் பாதையை நெறிப்படுத்துவோம். நாங்கள் எண்ணங்களை வழிப்படுத்துவோம். மாறாக எண்ணங்கள் எங்களை வழிப்படுத்தினால் நிலமை விபீர்தமாகலாம்.

பிரச்சினைகளை தீர்த்தல் (Problem-Solving)

அருள்தந்தை இராசேந்திரம் ஸ்ரீலின்

நம் இயல்பு நிலையினைப் பாதிக்கக்கூடிய நிகழ்ச்சிகள் எதனையும் பிரச்சினை எனலாம். நாம் அடைய விரும்பும் நிலைக்கும் தற்போதுள்ள நிலைக்கும் இடையே உள்ள நிலையே பிரச்சினை நிலையாகும்.

பிரச்சினைகளை ஆரோக்கியமாகத் தீர்க்கக் கற்றுக்கொள்பவர்கள் அதில் தோற்சியடைந்து மகிழ்ச்சியோடும் நிம்மதியோடும் வாழக்கற்றுக் கொள்கின்றனர். அத்தோடு எமக்கும் பிறருக்குமுள்ள உறவை வளர்ப்பதோடு, உறவில் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை முன்சூட்டியே தவிர்க்கவும் முடியும். பிரச்சினையை தவறான முறையில் தீர்ப்பது அல்லது சரியாகத் தீர்க்க அறியாதிருக்கும்போது மேலதிக பிரச்சினைகள் பலவற்றை உருவாக்கி வாழ்வைச் சிக்கலாக்கி விடுகின்றது.

பிரச்சினைகளின் வகைகள்:

சொந்தப் பிரச்சினைகள் - இதில் நம் உணர்ச்சிகள், கடந்த கால அனுபவங்களின் செல்வாக்கும் குறுக்கீடும் இருக்கும். இவற்றை அடையாளம் காண்பது நல்லது. குறுக்கீடு என்பது தடையாக அமைபவை, செல்வாக்கு என்பது பிரச்சினை தீர்ப்பதற்கு உதவி புரியும் அம்சங்கள். மேலும் நாம் உணர்ச்சி வசப்படுத்தும்போது பிரச்சினையை மிகைப்படுத்துவதும், அதில் தெளிவு பெறாமையும், தீர்வுபற்றித் தெளிவாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றலும் குறைவாக அமையும். இத்தகைய பிரச்சினைகளின்போது உணர்ச்சியைத் தணிக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு அதில் வெற்றி கண்டபின் பே பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடியும். இதில் நம்பிக்கைக்குரியவர்களிடம் நம் பிரச்சினையைப் பகிர்வது முக்கிய பங்களிக்கும். பகிராது தனித்திருந்து கவலைப்படும்போது பிரச்சினை தீர்க்க முடியாத குவியலாகத் தோன்றத் தொடங்குவதோடு மனக்குழப்பமும் அதிகரிப்பதாகவும் அமைகின்றது. சுயமாகத் தீர்க்கக் கடினமான பிரச்சினைக்கு மட்டும் பிறரின் உதவியை நாடுவது வளர்ச்சி தருவதாக அமையும்.

தொடர்புடையோர் பிரச்சினைகள் - நெருக்கமானவர்களின் பிரச்சினை, சாதாரண உறவுடையோரின் பிரச்சினை எனத் தெளிவு பெறுவது நல்லது. சிலர் இரண்டுக்குமிடையேயுள்ள வேறுபாட்டை அடையாளம் காணாது நெருக்கமானவர்களின் பிரச்சினைக்கு உணர்ச்சி வசப்படுவதுபோல உணர்ச்சி வசப்படுவர். மற்றவர்கள் தம் வாழ்க்கைக்குப் பெறுப்பு. அவர்களிடம் தம் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு அறிவும் வளங்களும் உண்டு. பிரச்சினையைத் தீர்க்க நாம் உதவவேண்டுமேயன்றி. அவர்களிற்காக அவர்களது பிரச்சினையை

நாம் தீர்க்க முயலும்போது அவர்கள் பிரச்சினை தீர்த்தலில் வளர்ச்சியடைய முடியாது போவது மட்டுமன்றி, தமக்குப் பிரச்சினை ஏற்படும் ஒவ்வொரு தடவையும் எம்மிடமே ஓடிவருவர். இதனால் நம் வாழ்வு சமையாகி அவர்கள்மீது வெறுப்பும் ஏற்படத் தொடங்குவதுண்டு.

உணர்ச்சி முதிர்ச்சியோடு நாம் நடந்து கொள்ளும்போது அவர்களது பிரச்சினைக்குள் உணர்ச்சி ரீதியாக முழுகிப்போதல் குறைவு என்பதால் அவர்களின் பிரச்சினையைத் தன்மை, தீர்வு என்பனபற்றித் தெளிவாக அடையாளம் காணக்கூடியதாக இருக்கும். அந்த வகையில் அவர்கள் தம் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குச் சிறந்த தீர்வுகளை நம்மால் பரிந்துரைக்க முடியும். மற்றவர்களே தம் பிரச்சினைக்குப் பொறுப்பானவர்கள். நாம் உதவி செய்யலாமே தவிர பிரச்சினையைத் தீர்த்தல் அவர்களது பொறுப்பு.

பிரச்சினை உபவகைகள்

ஆளுமைப் பிரச்சினைகள் நாம் மாற்ற விரும்பும் ஆளுமை அம்சங்களைக் குறைக்க அல்லது இல்லாமல் செய்வதற்கு நாம் வழியறியாது இருப்பதே இதில் பிரச்சினையாக அமைவதுண்டு. கோபப்படல், தாழ்வு மனப்பான்மை. ஆளுமை மாற்றம் என்பது படிப்படியாகவே ஏற்படுவது திடீரென ஏற்படுவதல்ல. “இறைவா என்னால் மாற்றக் கூடியவற்றை நாம் மாற்றியமைக்க வேண்டிய துணிச்சலையும், மாற்றமுடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொள்வதற்கான பொறுமையையும், இவை இரண்டுக்கும் இடையேயுள்ள வேறுபாட்டை அறிந்துகொள்வதற்கான ஞானத்தையும் தாரும்” இது தனிநபரின் ஆளுமைப் பிரச்சினைக்கு மாத்திரமல்ல கீழே பார்க்கவுள்ள ஏனைய பிரச்சினைகளுக்கும் பொருத்தமானது

உறவுப் பிரச்சினைகள்

உரிமை மறுப்பு - நமது உரிமை மறுக்கப்படும்போது நாம் உரிமை நிலைநாட்டல் முறையைப் பயன்படுத்தலாம்

தேவைகள் கவனிக்கப்படாமை: கருணைநிறை உரையாடல்முறை

தேவைகள் முரண்படல்: முரண்பாடுகளைத் தீர்த்தல் முறை இருசாராருக்கும் ஓரளவு திருப்தி தரக்கூடிய முறைகளைப் பயன்படுத்தல். மூன்றாம் நபர் மத்தியஸ்தத்தை நாடல்

தொழில்ப் பிரச்சினைகள்

தொழிலைத் தெரிவு செய்யமுடியாதிருத்தல்
தெளிவு செய்ததில் எப்படிச் செய்வது என்று அறியாதிருத்தல்
பதவி உயர்வு கிடைக்காமை

பதவி ஓய்வு பெறும்போது ஏற்படும் உளநெருக்கடிகளைக் கையாள முடியாமை

கல்விப் பிரச்சினைகள்

கற்றல் துறைத் தெரிவில் கடினம்

கற்றல் முறைகளை அறியாதிருத்தல் அல்லது தெரிந்ததைக் கடைப்பிடிக்காமை (வகுப்பில், தனித்துப் படிக்கும்போது)

பரீட்சை வேளைப் பதட்டம், சரியாகப் பதிலெழுதத் தெரியாமை

பரீட்சை முடிவை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமை

இவ்வாறு வகைப்படுத்திச் சிந்திப்பது தீர்வுபற்றிச் சிந்திப்பதை எளிதாக்கும் தன்மையுடையது.

(தொடரும்)

“நீ”

நீ நிராகரிக்கப்பட முடியாதவன்
நீ தான் வைரம் - உன்னைக்
கண்டுகொண்டால்
நீ தான் வானம் - உன்னை
நீ விசாலப்படுத்திக் கொள் ...!

நீன்னை அன்பு செய்வாரிடம் காணப்படும்

குணநலன்கள்

- தன்னுடைய தகுதியை, திறமையை, ஆற்றலை, ஆர்வத்தைக் கண்டு மகிழ்ந்து வளர்த்தல்.
- தன் தேவையை அறிந்து ஆரோக்கியமான முறையில் அதனை நிறைவு செய்தல்.
- தன்னுடைய குற்றங்குறைகளை கசப்பான அனுபவங்களை மீட்டுப்பார்த்து மன்னித்து வாழ்தல்.

‘தான்’ உன்னை அன்பிடுகிறே !

தற்போது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள பணவீக்கமும், பொருட்செலவு அதிகரிப்புமும் எங்கள் வாழ்க்கையின் பல நிலைகளைத் தாக்கியுள்ளது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. அதற்கு உங்கள் அபிமான “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையும் விதிவிலக்கல்ல.

பல்வேறு சிரமங்களுக்கு மத்தியில் இச்சஞ்சிகையை நீண்டகாலமாக மிகக்குறைந்த விலைக்கு விற்பனை செய்தோம். ஆனால் நீங்கள் அறிந்தது போன்று காசுதாசிகள் விலையும், அச்சிடல் செலவும் அதிகரித்தபடியினாலும் சஞ்சிகையின் பக்கங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கப்பட்டு காசுதாசின் தரமும் உயர்த்தப்பட்டதினாலும் இதன் விலையை சற்று உயர்த்த எண்ணியுள்ளோம். எனவே 2008இலிருந்து:

ஒரு ‘நான்’ சஞ்சிகைக்கு 35 ரூபாவையும்,

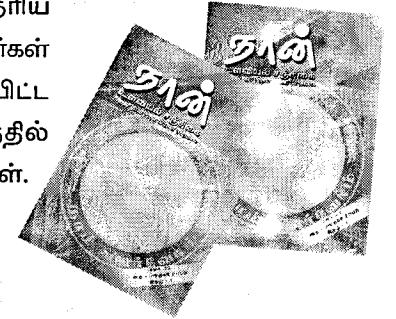
உள்நாட்டிற்கான ஆண்டுச் சந்தாவாக 200 ரூபாவையும்

நிர்ணயிக்கப்பட்டுள்ளது. இதன்மூலமாகவும் நீங்கள் தொடர்ந்தும் நான் சஞ்சிகைக்கு ஆதரவு வழங்குவீர்கள் என எதிர்பார்க்கின்றோம்.

குறிப்பு:- 2008ம் ஆண்டுக்குரிய சந்தாவை ஏற்கனவே புதுப்பித்தவர்கள் தவிர, ஏனையோர் மேற்குறிப்பிட்ட சந்தா கட்டணத்தை கவனத்தில் கொள்ளுமாறு வேண்டப்படுகிறீர்கள்.

நன்றி

ஆசிரியர்.



நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்

ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு
நான்
உளவியற் சஞ்சிகை



ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு
நான்
உளவியற் சஞ்சிகை



உங்கள் ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு
நான்
உளவியற் சஞ்சிகை



'கல்வியும் ஒழுக்கமும்'
'நான்' கருத்தரங்கு
பாஷையூர்