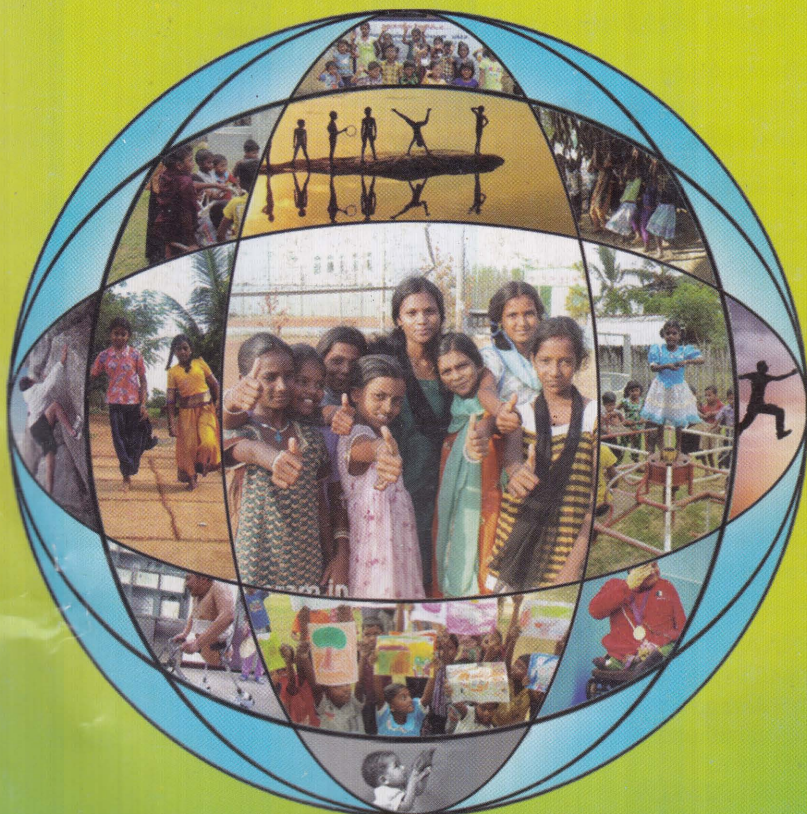


தான்



உளவியல் சஞ்சிகை
"Naan" Tamil Psychological Magazine



நம்பிக்கை

மார் 38

தை - பங்குனி

2013

<p style="text-align: center;">நான்</p> <p style="text-align: center;">உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர்: - 38 இதழ்: - தை - பங்குனி 2013 தனிப்பிரதி விலை 50/=</p>
<p>ஆசிரியர்: அகஸ்ரின் கொண்பியூசியஸ் O.M.I., B.Ph, B.Th</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்கள்: - அருட்சகோதரர்கள் யூட் கறோவ் O.M.I டிலோசன் றஜீவ் O.M.I ஜேம்ஸ் சுரேந்திரராஜா O.M.I</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.தி இறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I., M.A. செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D. பேராசிரியர் சண்முகலிங்கம் Ph.D நீனா H.C Dip in Counselling ஜீவனதாஸ் O.M.I. B., A. (Hons), Dip. in Ed. ஸ்ரலின் B.Th (Rome), M.Sc (Manila) ஜீவாபோல் O.M.I., M.Ph.</p>	<p style="text-align: center;">உள்ளே</p> <p style="text-align: right;">பக்கம்</p> <p>○ ஆசிரிய அரும்புகள் 01 ○ நம்பிக்கை வட்டம்... 02 ○ வாழ்விற்கு அடித்தளம்... 07 ○ எம்மோடு பிறந்த 'கை' 11 ○ தனி மனித பயணத்தின்... 12 ○ நீயும் ஒரு வயன் 16 ○ வாழ்வின் வெற்றிப் படி 20 ○ உளவியலும் நம்பிக்கையும் 23 ○ நம்பிக்கையற்ற சூழலுக்குள்... 26 ○ நேர் காணல் 31 ○ வளமுடன் வாழ்ந்திட 34 ○ "நான்" அடையாளம் தேடி... 35 ○ தடைகளைத் தாண்டியவர்கள் 38 ○ நம்பிக்கை 40 ○ சிறுவர்கள் வளரும்போது... 42 ○ உளவியலாளர் வரிசையில் 44 ○ என் அன்பு வாசகர்களே... 47</p>
<p>உங்கள் உளவியல் சிந்தனையில் விரியும் இந்த இதழின் அட்டைப்பட விளக்கத்தை உங்கள் பேனா முனையில் மிகச்சுருக்கமாக எழுதி அனுப்புங்கள். பாராட்டைப்பெறுவது அடுத்த இதழில் பிரசுரமாகும்.</p>	
<p>'NAAN' Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Colombuthurai, Jaffna, Sri Lanka. Tel: 021-222-5359 Email : naanscholasticate@gmail.com</p>	<p style="text-align: center;">“நான்”</p> <p>தமிழ் உளவியல் சஞ்சிகை டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்தறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொ.பே: 021-222 5359 மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com</p>

வாசக சின்பர்களுக்கு வணக்கங்கள்,

உலகில் உள்ள உயிரினங்கள் அனைத்தும் எதையோ எதிர்நோக்கியே இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. அவற்றின் எந்த செயற்பாடும் இலக்கின்றி, எதிர்பார்ப்பின்றி அமைவதில்லை. நல்லவிளைவின்றி வீணாகுவதுமில்லை: வீணாகுவதை விரும்புவதுமில்லை. ஆதலினால், உயிரினங்களின் இருப்பிற்கும் இயக்கத்திற்கும் எதிர்நோக்கு அல்லது நம்பிக்கை என்பது இரண்டாம்தர தேவையன்று.

முயற்சிகள் முன்னேற்றங்களை எதிர்நோக்கியிருப்பதும், உயிரின் இயக்கம் அதன் இருப்பிற்கான அர்த்தத்தை எய்திவிட காத்திருந்து செயற்படுவதும், காயங்கள் ஆறிவிடும் அனுபவக்கதை சொல்லி மனிதர்கள் மகிழ்வதும், காலங்கள் எமக்காகவும் கருத்தரிக்குமென மனம் சலிக்காமல் கைகோர்த்து செயற்படுவதும் நாம் வாழ்க்கைமேல் கொண்டுள்ள பற்றை, நம்பிக்கையை உலகிற்கு உரக்க கூறி நிற்கின்றன. இவ்வாறு, ஓர் உயிருக்கு உயிரோட்டம் கொடுக்கக் கூடிய சக்தி பிறப்பாக்கியாகிய நம்பிக்கையை தனிமனித வாழ்விலும் ஒரு சமூகத்தின் வாழ்விலும் நாம் அவதானிக்கலாம்; அனுபவிக்கலாம்.

நம்பிக்கையின் அடிப்படையில்தான் காலங்களை மூன்றாக வகைப்படுத்தி எப்போதும் எதிர்காலம் எமக்கு நிஜமாகுமென உறுதிக்கொண்டு திட்டங்கள் வகுத்து பாதைகளை அதற்கமைத்து பயணிக்கின்றோம். அந்தபயணத்தில் உங்களுடன் பயணிக்கவும் உங்கள் நம்பிக்கை நாளங்களுக்கு புத்தூக்கம் தரவும் இந்த 'நான்' இதழ் மகிழ்வோடு விரிகின்றது.

எம் மக்களின் எதிர்கால நம்பிக்கையான சிறுவர்களின் உள்ளங்களில் தன்னம்பிக்கை விதையை விதைப்பதும், போர்வடுப்பட்ட உள்ளங்களை நம்பிக்கையின் பாதைக்கு மீள வழிப்படுத்துவதும், வாழ்த்துடிக்கும் இளையவர்களுக்கு நம்பிக்கை சுருதி சேர்ப்பதும், மகிழ்வு இழந்து உழலும் மனங்களுக்கு நேர் உளவியல் நோக்கில் மகிழ்ச்சியின் இரகசியம் சொல்வதும் உளவியல் பணியின் இன்றைய கடமையாக உள்ளது. இக்கடமையில் 'நான்' உளவியல் சஞ்சிகையும் தன் பங்களிப்பை இவ்விதழ் ஊடாக கொடுப்பதில் நிறைவு காண்கின்றது.

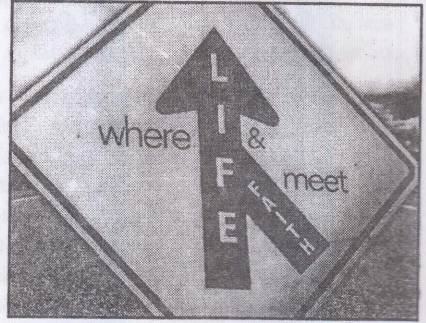
இதன் வழியாக ஏனையவர்களும் பயனடைய அறிமுகம் செய்ய அன்போடு தங்களைக் கேட்டுக்கொள்கின்றோம். இச்சஞ்சிகைக்கு ஆக்கங்களை அனுப்பிய அனைவருக்கும் எம் பாராட்டுகளும் நன்றிகளும். ஆக்கம் பிரசுரமாகவில்லை என யாரும் கவலைப்பட வேண்டாம். நம்பிக்கையுடன் எழுதி அனுப்புங்கள். தொடர்ந்தும் 'நான்' இதழ்கள் விரியுமல்லவா...?

அருட்திரு. அ. கொண்வியூசியஸ் அ.ம.தி.

நம்பிக்கை வட்டம், வாழ்க்கைச் சக்கரம் வாழ்வியலின் இரு நியமங்கள்

நமிதரன் Dip in Psy
கொழும்பு

ஒருவர் மீது, ஒன்றின் மேல், ஓரமைப்பின் பாழ் பற்றுக்கொண்டு, விருப்பம் கொண்டு மனதளவில் உண்மை என நம்புகின்ற நிலைமை நம்பிக்கை என நாம் பொதுவாக வரையறை செய்யலாம். ஆதலினால் இந் நம்பிக்கையின் அளவு கோல்களாக - எண்ணம், மன நிலை, எண்ண வெளிப்பாடு, செயல் ஆகிய படிநிலைகளில் ஒன்றித்துள்ளது.



எவரை நம்புவது, எங்ஙனம் நம்புவது, நம்பிக்கைக்கு உரியவனே கைவிடுத்து விடுகின்ற சமகாலத்திலும் சரி, பிழையினை பகுத்துப் பார்க்கும் மனோதிடமும்; தர்க்க ரீதியில் அறிவார்த்தமாக ஆராய்ந்து பார்க்கும் திறனும்; கேள்விப்படுகின்ற விடயப்பொருள் அறிவியலின் வழிவந்த உண்மையா, வெறும் கருதுகோளா, யதார்த்தவாழ்வா என்பதனை வேறுபடுத்தக்கூடிய பகுத்தறிவும், எம்மிடத்தே இருக்குமானால் எதிலே, எப்போது, எத்தகைய விடயங்களில் நம்பிக்கை வைக்கலாம் என்பது தெள்ளத் தெளிவாகி விடுகின்றது. இந்நிலை பட்டறிவு, பகுத்தறிவு ஆகிய மார்க்கங்களில் மெருகூட்டப்படுகின்றது. எனவே இளமையோ, சிறுமைத் தனமோ, வயதோ நம்பிக்கை என்கின்ற விடயப் பரப்புக்கு தடைக்கற்களல்ல. அவரவர் வளர்ச்சிக்கும், மேம்பாட்டிற்கும் அமைய அவர்களது நம்பிக்கை வட்டம் விருத்தியடைந்ததாகவே உள்ளது. எனவேதான், நம்பிக்கையின் அடிப்படையாக தன்னம்பிக்கை அமைந்து காணப்படுகின்றது. நான் என்னை நம்பாமல் எங்ஙனம் பிறரை நம்புப்து; தன்னம்பிக்கை கொள்ளாமல் எவ்வாறாக செயல்களில், பிறரில் நம்பிக்கை வைப்பது, இத்தகைய தெளிவற்ற நிலைகளுக்கு விடையளிக்கும் விதமாக இக்கட்டுரையின் நோக்கம் அமைந்து காணப்படுகின்றது.

நம்பிக்கை ஓர் அடிப்படைக் காரணி :

மனித வாழ்க்கையில் தனிநபரது பட்டறிவினாலும், கற்றுத்தெளிவாகின்ற அறிவாற்றலினாலும் 'நம்பிக்கையினை' மனிதம் பகுத்தறிய முற்படுகின்றது. இதன் காரணமாகவே பகுத்தறிவு மானுடத்திற்கு இறையால் வழங்கப்பட்டு புவிக்கு

அனுப்பப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய பின்புலம் கொண்ட மானுடம் யதார்த்த வாழ்வில் பகுத்தறிவாதிகளாக புதிய எண்ணக்கருக்களினை முளைவிடுகின்ற நிலையை உருவாக்கும் போது புதிய - பல - சிந்தனைக் - கருத்துக்களும் - அவற்றின் - மீதான நம்பிக்கையும் பிறக்கின்றது. தவளுகின்ற குழந்தை படுத்திருந்தவாறு நடந்து செல்பவர்களினை அவதானிக்கின்றது. பெற்றோர் அக்குழந்தையின் நம்பிக்கைக்கு பலம் சேர்க்கின்றபோது - விரல் கொடுத்து எழுந்து நிற்க உறுதுணை செய்கின்ற போது பிள்ளையுடன் கூடவே நம்பிக்கையும் சேர்ந்து எழுகின்றது. பிள்ளையின் நம்பிக்கையும் பெற்றோரது பிள்ளை மேல் வைத்திருந்த நம்பிக்கையும் வாழ்வுக்கு நீண்டகால இலக்கை (goal) நிர்ணயிக்கத்தக்க சக்தியை வழங்கி விடுகிறது.

மிகவும் புகழ்பெற்ற கணனி, மென்பொருள் வாணிப நிறுவனங்கள், கைத்தொலை பேசி நிறுவனங்கள் மக்களது மனங்களுக்கு ஏற்ப புதிய பல வடிவமைப்புக்களினை சந்தைக்கு விடுகின்றன. அவர்கள் வழங்கும் உபரிகளினை (Features) நம்பி கொள்வனவு செய்கின்றோம். போட்டி நிலைமையை உருவாக்குகின்றோம். தேர்தலில் வாக்குறுதிகளினை மட்டும் நம்பி அரசை தேர்வு செய்து பலன்கிடைக்காதபோது நம்பிக்கைத்துரோகம் என்கின்றோம். ஆனாலும் அங்கும் புதியதோர் நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. அழகான பெண் ஆண் மீது விருப்பம் கொண்டு அதீத நம்பிக்கை கொண்டு பயனற்று போய் நீதிகேட்டு அலைகின்ற போது நீதிதேவதை அடிப்படையாகக் கொள்வதும் 'நம்பிக்கைக் கட்டளைச் சட்டம்' என நம்பிக்கை வாழ்வின் ஓர் அடிப்படைக்காரணியாக அமைந்து விடுகின்றமை நோக்கத்தக்கது. இங்கு அடிப்படை என்னவெனில், மானுட வாழ்க்கையில் அவரவர் பிறக்கின்ற, வளரும், வாழும் கழலிலும், சமூகத்திலும், சந்தர்ப்ப கழநிலைகளிலும் நம்பிக்கையின் வரையறை என்பது குறுகலடைகின்றது/ பரவலடைகின்றது என்பதுவே.

நாளாந்த வாழ்வில் நம்பிக்கையின் பயன்

நாம் எம்மில் கொண்டுள்ள நம்பிக்கையானது வெளிப்படுத்தப்படும் போதும், களத்தில் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் பரிசீலிக்கப்படுகின்ற போதும், 'பொருத்தப்பாடு' குறித்து விவாதிக்கின்ற போதும் நம்பிக்கை குறித்த எமது அடிப்படை எண்ணக்கரு புலமையடைகின்றது. இப்புலமை சிறப்பாக வெளிப்படுத்தப்படும் போது சமூக அந்தஸ்து கிடைக்கின்றது. தங்களது கருத்தேற்பு வரவேற்கப்படுகின்றது. வாழ்வின் யுக்தி புலப்படுகின்றது. இதனால் தனிப்பட்ட முறையில் நோக்கும்போது 'நான்' கள் மகிழ்வடைகின்றனர். இம்மகிழ்ச்சி நிலை சிறப்பான சமூகவியல் மாற்றத்திற்கு அடிக்கோலாகின்றது. மாறாக இத்தனியன்களது நம்பிக்கை சிதறடிக்கின்றபோது

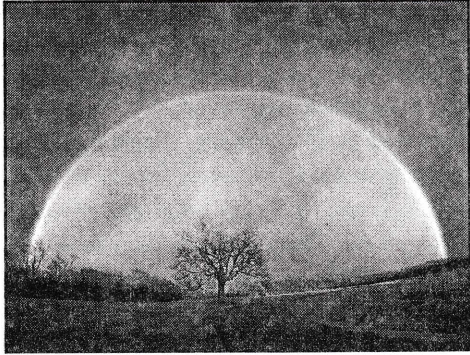
புரட்சி வெடிக்கின்றது. அனேகமான புரட்சிகளினை சமகாலம் வரவேற்கக்கூடும். ஆகவே, நம்பிக்கையின் பலன்களினை வெறும் காதலுக்குள் சமகாலம் அடைத்துவிடுதல் என்பது ஆரோக்கியமானதன்று என்பது புலனாகின்றது. நம்பிக்கையினை எதிர்காலச் சிறப்பான பெறுபேறுகளினை அடைவதற்குரிய படிக்கற்களாக எங்ஙனம் வடிவமைத்துக் கொள்வது; அத்தகைய படிக்கற்களை சந்திக்கும்போது எத்தகைய சவால்களினை எதிர்கொள்ள வேண்டும்; அதற்கான ஆற்றலும், அறிவும், அனுபவமும் எமக்குள்ளதா? எங்கு உதவிகளினைப் பெறவேண்டும் என நம்பிக்கையினை வாழ்வியலின் ஒரு பகுதியாக நீண்டகால நோக்கில் பரந்தளவு பொருள்கோலுடன் எடுத்து நோக்கும்போது எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பெண்ணாசை, பொன்னாசையின் இருப்பிடங்கள் தெளிவாகிவிடும். இவற்றுக்கு அமைவாக உங்கள் தேர்வுகள் அமைந்து காணப்படும் போது வாழ்வு சிறக்கின்றது.

எவற்றை எல்லாம் நம்புவது

நம்பக்கூடியது, நம்பத்தகாதது என்கின்ற பகுப்பாய்வு நாம் ஏற்கனவே நோக்கியது போல தனிநபரது அறிவாற்றலில், பின்புலத்தில் தங்கியுள்ளது. புலமைசார் திறன் வளர்ச்சியினாலும், பட்டறிவினாலும் மெருகூட்டப்படுகின்றது. வாழ்வின் தூரநோக்கு தெளிவாக இருப்பவர்களுக்கு எவற்றை நம்புவது என்கின்ற விடயம் சுலபமானது. ஏனெனில் மனம் தனது நீண்டகால பயணத்திற்கு ஒவ்வாத செயல்களினைப் புறந்தள்ளிவிடும். இயல்பாகவே “இதையெல்லாம் நம்பலாமா” என்கின்ற சந்தேகநிலை தெளிவற்ற விடயப் பரப்புக்களில் தோற்றம் பெறும். இது எம்முடன் கூடவே பிறந்துவிட்ட ஒரு கலை. இதனைப் பயன்படுத்துவதில் தான் எமது திறமை வலுவாகின்றது. உதாரணமாக நாம் நாளாந்தம் தூக்கம் தெளிந்து எழும்புகின்ற போது இன்றைய நாள் நன்றாகவே அமைய வேண்டும் என்ற நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் தான் ஆரம்பிக்கின்றது. இவ்வாறாகவே, நடைபாதையில் பயணிக்கும்போது நானும் எதிரில் வருபவனும் முட்டிக்கொள்ள மாட்டோம் என்பதில் தான் நடைபயணம் செல்கின்றது. பஸ்ஸில் ஏறும்போது சாரதியிடம் பிறேக் சரியாக இயங்குகின்றதா என கேட்டுவிட்டு செல்லும் பயணிகள் இருப்பின் அவர்கள் வினோத மானவர்களாகவே நோக்கப்படுவர். சுகவீனமுற்று வைத்தியரிடம் செல்லும் போது குணமடையுமா என்கின்ற வினாவுடன் யாரும் செல்வதில்லை. மார்க்கங்கள் பலவாறாகக் காணப்படுகின்ற போதும் மகாசக்தி, இறை இருப்பதாக யதார்த்த வாழ்விலும் உணர்கின்றோம்.

அண்டவெளிப் பிரபஞ்சம் இவ்வாறான நம்பிக்கைகளினை அடிப்படைக்கொள்கைகளாக ஏற்றுக்கொண்டு கிரமமாக செயற்படுவதாக நம்புகின்றோம். ஆதலினால்

இயங்குகின்றோம். இதுவே இயற்கை. இங்கு நம்பிக்கை எமது வாழ்வியலின் பகுதியாகவும், அடிப்படை அலகாகவும், பெறுமானமாகவும் அமைந்து காணப்படுகின்றமை நோக்கத்தக்கது. இருப்பினும் இவ்வடிப்படை பெறுமானம் சஞ்சலப்படும் மனதின் ஆக்கிரமிப்புக்கு ஆளாகிவிடுகின்றபோது உள்ளூணர்வு, புலக்காட்சி என்பவற்றினை வேறுபடுத்தி நோக்காது; நிஜத்தினையும், மாயையினையும், மாயத்தோற்றத்தினையும் அடையாளம் காணாது நம்பிக்கை குறித்த எண்ணம் சற்று ஆழமாகவே குடிபுகுந்து விடுகின்றது. இது அபத்தனமானது என்பதுடன் ஆபத்தானதும் கூட. நன்றாக உடையுடுத்தி திடமாகத் தோற்றமளிக்கும் ஒரு வாலிபன் மோட்டார் சைக்கிளில் பவனி வருபவர் வாழ்க்கைத் துணையாவதற்குரிய தகமைகளைக் கொண்டவராக உள்ளவரா என உள்ளூணர்வை புறந்தள்ளி தங்கள் வாழ்வின் நோக்கினை நம்புங்கள். அழகாக வலம் வரும் வனிதைகளின் வாழ்க்கையின் நோக்கத்தினை அடையும் வழியில் தங்களது பயணம் சந்திக்கின்றதா என கண்வழி, உடல்வழி சந்திப்புக்களுக்கு அப்பால் வாழ்வியலின் வழி சிந்தியுங்கள், செயற்படுங்கள். இத்தகைய யுக்தி/ தந்திரோபாயம் விளங்கிக் கொண்டால் எவற்றை மட்டும் நம்புவது என்பது தெளிவாகி விடுகின்றது.



இவ்வாறாக உடலும், உள்ளமும் ஒன்றையொன்று செயற்படுத்தும் போது தான் மாற்றம் நிகழ்கின்றது. யதார்த்தம் புரிகின்றது. புலன்காட்சி, நினைவாற்றல், மனவெழுச்சி, உணர்ச்சிகள், இயற்றுநிலை, இயங்குநிலை, பழக்கவழக்கங்கள், நடத்தைகள், உடல் உள்ளத்தையும், உள்ளம் உடலையும் இயக்குவதற்கு சான்றுகளாக அமைகின்றது. வாழ்க்கை மீதான நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. இருப்புடைய, நிச்சயமான புற உலகில் நாமும் வாழலாம் என்கின்ற நம்பிக்கை உருவாகின்றது. இந்நம்பிக்கை இறை இருப்பை, மனிதவாழ்வை, சமூகத்தினை, தனியன்களினையும் பிரதிபண்ணுவதனால் தனிநபர்களது மன எண்ணமும், எண்ணம் கருதிய செயலும் நம்பிக்கையினை எடுத்தியம்புவனவாகவே அமைந்து காணப்படல் வேண்டும் என்பது எதிர்பார்க்கையாகி விடுகின்றது. எனவே ஒரு செயலை செய்யும் போதும் மனஎண்ணம், எண்ணம் கருதிய செயல் என்பன தொடர்புபடுத்தப்பட்டு ஆரோக்கியமாக வாழ்வின் நோக்குடன் இணைக்கப்படும்

போது மனித நம்பிக்கை சிறக்கின்றது. கூடவே, நம்பிக்கை குறித்து நாம் கொண்டுள்ள அத்தீத கருத்துக்கள் வெறும் உள்ளுணர்வே என்பது புலனாகும். எனவே, நாளாந்த வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமான கருப்பொருளாகிய நம்பிக்கை மீது தெளிவான கருத்தேற்பினை கொண்டவர்களாகவும் அதன்வழி நடப்பவர்களாகவும் திகழ வேண்டியது அவசியமாகின்றது. “நம்பிக்கை” என்பது வியாபார யுக்தியாகவும், பிறரை சுரண்டுவதற்கும், ஏமாற்றுவதற்கும் பயன்படுகின்ற ஒரு கருவியாகவும், ஏமாற்றி உடல் திருட்டு செய்வதற்கும் சமகாலம் பிரயோசனப்படுத்தும் மார்க்கமாகவும் அமைந்து காணப்படுவதனால் இக்கருத்தேற்பு குறித்த தெளிவும் அதன் வழியான செயற்பாடுகளும் அவசியமாகின்றது.

நம்பிக்கை வைக்கும்போது கூடவே பிறரது நம்பிக்கை வட்டத்தினையும் மதியுங்கள், அறிந்து கொள்ளுங்கள், எங்ஙனம் தங்களது நம்பிக்கை என்கின்ற வரையறைக்குள் நபர், - பொருள், - விடயம் - உள்ளடங்குகின்றது, உள்வாங்கப்படுகின்றது என்பதனை நியாயாதிக்கத்துடன் ஒப்புவிடங்கள். ஏற்கப்பட மறுக்கும் பட்சத்தில் நம்பிக்கையுடன் காத்திருங்கள். எச்சந்தர்ப்பங்களிலும் நம்பிக்கையினை சிதறடிக்காமல் பொறுமையுடன், அவதானத்துடன், நம்பகத்தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். வெற்றிக்கிரியவராளுங்கள்.



எமது ‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகையின் ஆலோசகர்கள், எழுத்தாளர்கள், விநியோகத்தர்கள், வாசகர்கள் அனைவருக்கும் தைப்பொங்கல் வாழ்த்துக்களை மகிழ்வோடு தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

- ‘நான்’ குழுமம்

நம்பிக்கை பற்றி இவர் கூறுவது...

“இறைவனில் நான் கொண்ட நம்பிக்கையும் எனது பிள்ளைகளின் அன்புப் பகிர்வுமே நான் நடக்கும் கால்கள் என நம்புகின்றேன்.”

மகேஸ்வரி
எழுதுமட்டுவான்

வாழ்விற்கு அடித்தளம்...

நம்பிக்கை

S.A அழகராஜா
யாழ்ப்பாணம்

மனித வாழ்வின் அடித்தளம் நம்பிக்கையே. மனித இனத்தின் தோற்றுவாய் முதற் கொண்டே அவனுக்கே புரியாமல் அவனுள்ளே புதைந்து கிடக்கும் உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையினூடே ஒவ்வொருவரதும் வாழ்வும் பயணித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. உலகின் எந்தத் திசையிலும் வாழும் எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் அவனது வாழ்வின் அடிப்படையும் - ஆதாரமும் நம்பிக்கையே.

மனிதன் மாத்திரமின்றி உலகின் உயிரினங்கள் அனைத்துமே ஏதோ ஒரு நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் செயற்படுவதை நாம் அனுபவ ரீதியாகக் காணமுடியும். “ஓடு மீன் ஓட உறுமீன் வருமளவும்” கொக்கு எதிர் நோக்கிக் காத்திருப்பதும், தேன் கிடைக்கும் என்று பூக்களை நோக்கி வண்டுகள் வருவதும் நம்பிக்கையின் வெளிப்பாடுகளே. இவ்வாறு எந்த உயிரினத்தின் எந்தச் செற்பாட்டை எடுத்துக் கொண்டாலும் அது நம்பிக்கையின் அடித்தளத்தில் நகர்வதைக் காணமுடியும்.

எனினும், ஆற்றிவு படைத்த மனிதனின் நம்பிக்கைகள் எண்ணற்றவையும் வித்தியாசமானவைகளுமாகும். மனித இனத்தின் நம்பிக்கைப் பரம்பலை பல் வேறு அறிஞர்கள் பல்வேறு விதமாக வரையறை செய்கின்றபோதும், அவற்றின் ஆழ - அகலங்கள் இன்றுவரை தெளிவுபடுத்தப்பட முடியாத ஒன்றாக உள்ளது என்றே கூற வேண்டும். உலகிலுள்ள மனிதர் ஒவ்வொருவருமே வெவ்வேறு மனோ நிலையையும், வெவ்வேறு குணாதிசயங்களையும் கொண்டவர்கள். அவற்றுக்கேற்ப ஒவ்வொருவரின் எதிர்பார்ப்புகளும், நம்பிக்கைகளும் வேறுபட்டிருக்கும். அவற்றை ஒரு பொதுவரையறைக்குள் உள்ளடக்குதல் கடினம்.

நம்பிக்கை என்பது வரலாற்றுக் காலத்தின் மாற்றங்களுக்கும் - வாழ்வியல் தேவைகளுக்கு ஏற்ப நம்பிக்கை கொள்ளும் கருப்பொருளில், காரணம் - காலம் - பரப்பளவு முதலான அனைத்து அம்சங்களிலும் வேறுபடக் கூடியவை. இவை மனித மனங்களில் ஏற்படும் சலனங்கள் காரணமாகவும் வேறுபடலாம். அடிப்படையில் மனித நம்பிக்கைகள் அனைத்தும் உளவியல் சார்ந்தவையே.

நம்பிக்கை என்னும் விடயத்தை பலர் பலவாறு வகைப்படுத்தினாலும் முக்கியமான இரு பிரிவுக்குள் சுருக்கமாக நோக்குவோம்.

1. உறுதியான (மாறா, நிலையான) நம்பிக்கை
2. எதிர்நோக்கு சார் நம்பிக்கை

உறுதியான (மாறா) நம்பிக்கை

இது மனித மனங்களில் அன்றும் - இன்றும் என்றும் மாற்றமடையாத விடயங்கள் மீதான நம்பிக்கை. ஆய்வாளர்களின் கூற்றுப்படி இவை இயற்கையின் இருப்பியல் தொடர்பான நம்பிக்கை எனப்படுகின்றது. அதாவது இயற்கையின் இருப்பியல் ஓர் ஒழுங்கு விதிக்கு அல்லது ஒரு சீர்மை விதிக்குட்பட்டது. அதாவது சூரியன் கிழக்கே உதித்து மேற்கே மறைவது - சந்திரன் வளர்தலும் - தேய்தலும் நட்சத்திரங்கள் கோள்கள், உருக்களின் வானியல்நிலை போன்ற பிரபஞ்சத்தின் இயற்கை இருப்பியலும் அவைசார் அசைவின் நிகழ்வுகளும் என்றும் ஒரே ஒழுங்கில் கால நேர அளவுகளின் அடிப்படைகளில் கூட மாற்றமின்றி நடைபெறுவன என்பதில் உறுதியுடன் நம்பிக்கை கொள்ளல். இயற்கையின் இருப்பியல் மீதான இந்தத் தளரா நம்பிக்கையே மனிதன் தன் செயற்பாடுகளை காலம் - நாள் - நேரம் கணித்து மேற்கொள்ள ஏதுவாகிறது. இந்த மாறா நம்பிக்கை தொடர்பில் மனித முயற்சிகள் வேண்டப்படுவதில்லை. அவன் நம்பினாலோ நம்பாவிட்டாலோ அவை நிகழும். மனிதனால் இதனை நிர்வகிக்கவோ மாற்றியமைக்கவோ முடியாது.

ஆனால் மனிதனின் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட சில விடயங்கள் அல்லது பொருட்கள் கூட அவற்றின் இயல்பியல் தொடர்பான நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் மனிதனை அவனையறியாமலே நாளாந்தம் செயற்பட வைப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். ஒருவன் அமர்கின்ற கதிரை அவர் அமர்ந்திருக்கும் போது வேறு ஏதாவது ஒன்றாக மாறும் என்றால் அவன் அதிலே அமரமாட்டான். அது எப்போதும் கதிரையாகவே இருக்கும் என்ற தளராத நம்பிக்கையே அவனை அதில் அமர வைக்கிறது. தான் அருந்தும் கிணற்று நீர் திவரென விஷமாக மாறும் என்று எண்ணினால் அவன் அதை அருந்தமாட்டான். அது என்றும் நன்னீராகவே இருக்கும் என்ற உறுதியான நம்பிக்கையே அவன் அதைத் துணிந்து அருந்தக் காரணமாகிறது. இங்கு மனிதன் தனது தேவை ஒன்றை “எதிர்நோக்கி” உருவாக்கிய ஒன்று “உருமாறாது” என்ற நம்பிக்கைப் பொருளாகி அவனை செயற்பட வைப்பதை நாம் காணலாம்.

நம்பிக்கை கொள்ளும் இயற்கையின் இருப்பியல் தொடர்பான விடயங்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மனித மனங்களில் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துவதற்குப் பதிலாக பெரும்பாலும் அவை தொடர்பான ஆய்வுத் தன்மையையும் - ஆக்கத்தையும் அதிகரிக்கும் எனலாம். இதன் மூலம் இயற்கை தொடர்பான புதிய கொள்கைகள் - கோட்பாடுகள் உருவாகி அவற்றின் மீதான புதிய கண்டுபிடிப்புக்களும் - புதிய எதிர்கோட்பாடுகளும், புதிய நம்பிக்கைகளுக்கும் வழி கோலும் எனலாம்.

எதிர் நோக்குசார் நம்பிக்கை

மனித மனங்களில் ஏற்படும் எதிர்நோக்குடன் கூடிய நம்பிக்கையே மனித வாழ்வியலின் அடிப்படையும் உந்து சக்தியுமாகும். மனிதன் தனது ஒவ்வொரு அசைவிலும் - ஒவ்வொரு கணத்திலும் ஏதோ ஒன்றை எதிர்பார்ப்பது இயற்கை. அந்த எதிர்பார்ப்பு “நிகழும்” அல்லது “வரும்” அல்லது “கிடைக்கும்” என மன உறுதியுடன் அதனை எதிர்நோக்கிப் பயணித்தலே இந்த நம்பிக்கையாகும்.

இவ்வாறான நம்பிக்கை எடுத்த எடுப்பிலேயே ஒன்றின்மீது ஏற்படுவதில்லை. அவ்வாறு ஏற்படுமாயின் அதுவே ‘குருட்டு நம்பிக்கை’ எனப்படுகிறது. மாறாக எதிர்நோக்குடன் கூடிய செயற்பாடுகளில் பெறப்படும் அனுசூலமான அறிகுறிகளும் அனுபவங்களும் நம்பிக்கையை நோக்கி நகர்த்துகின்றன. இவ்வாறு நம்பிக்கையை நோக்கி நகர்வதற்கு ஒருவனுக்கு மிகவும் முக்கியமானதாக வேண்டப்படுவது ‘தன்னம்பிக்கை’. தன்னம்பிக்கையால் ஏற்படும் உளவியல் பலமே ஒருவனை அவன் எதிர்நோக்கும் நம்பிக்கையின் இலக்கை நோக்கி நகர்த்துகிறது எனலாம். இங்கு எதிர்பார்ப்பு - எதிர்நோக்கு என்பவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாட்டையும் நாம் உணர வேண்டும். எதிர்பார்ப்பு என்பது ஒரு விடயம் அல்லது ஒரு நிகழ்வுக்காக வெறுமனே காத்திருத்தல் என்றும் - எதிர்நோக்கு என்பது ஒன்றை அல்லது ஒரு நிகழ்வை அடைவதற்காக தன்னம்பிக்கையுடன் கூடிய செயற்பாடுகளுடன் அதனை எதிர்கொள்ளல் என்றும் பொருள்படும். எதிர்பார்ப்பை விட எதிர்நோக்கே நம்பிக்கையை நோக்கி அதிகம் நகர்த்தும் தன்மை கொண்டது.

‘அவுஸ்ரேலியா சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற எதிர்நோக்கு உந்துதல் ‘நிச்சயம் சென்றே தீருவோம்’ என்ற நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி சிறிய படகுகள் மூலம் கற்பனைக்கெட்டாத பயங்கர சமுத்திரங்களையும், பேரலைகளையும் தாண்டிச் செல்லவைக்கின்றது. இங்கு நம்பிக்கை கொள்ளும் இலக்கு அதற்கு முன் எதிர்பார்க்கப்படும் எந்தச் சவாலையும் துச்சமென மதித்து நகர்வதை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு நம்பிக்கை இலக்கின் முன் எதிர்ப்படும் விளைவு

களை சிந்திக்காமல் செயற்படுவது ‘முரட்டு நம்பிக்கை’ எனப்படுகிறது. இவ்வாறான சம்பவங்கள் சாதாரணமாக நமது வாழ்வியல் அனுபவங்களில் - காதல் - வீரம் - புகழ் போன்றவற்றை அடையும் விடயங்களில் பெரும்பாலும் காணப்படும். இவ்வாறான நம்பிக்கை முயற்சிகள் இலக்கை அடையாதபோது அல்லது தோல்வி அடையும்போது மனிதனில் ஏற்படும் பாதிப்புகள் மனித மனங்களில் பாரிய உளவியல் பாதிப்புக்களையும் விபரீதங்களையும் விளைவிக்கும். ‘ஒருவர் மீது’ ‘ஒன்றின் மீது’ ஒரு மனிதன் கொள்ளும் கௌரவ நம்பிக்கைகள் அவற்றின் இலக்குத் தவறும்போது அல்லது தடம்புரளும் போது அவை அந்த ‘ஒன்றின்’ அல்லது ‘ஒருவரின்’ மீது வெறுப்பை ஏற்படுத்தும் வாய்ப்பும் உண்டு.

பரம்பரை வழியாக தொடரும் சடங்குகள், சம்பிரதாயங்கள், சாத்திரங்கள், சகுனங்கள் போன்றவற்றின் மீதான நம்பிக்கைகள் பகுத்தறிவாளர்களால் ‘ஓடநம்பிக்கை’ என நிராகரிக்கப்படுகின்ற போதும் மக்களிடையே அவற்றினூடான நம்பிக்கை தொடர்ந்து வருவதையும் எமது அனுபவங்களில் காண்கிறோம்.

தனி மனித எதிர்நோக்கில் எழும் சில நம்பிக்கைகளின் வெளிப்பாடுகள் அந்த நம்பிக்கை இலக்கை ஆதரிப்போரை ஈர்க்க அவை குழும நம்பிக்கைகளாக உருவெடுக்கும். இவையே சமூக - அரவியல் - பொருளாதார அமைப்புகள் - போராட்ட அமைப்புகள் வளர வழிவகுக்கின்றன. இலக்குகள் தமது இலக்கை நோக்கி நகர்கையில் ஏற்படும் பிறழ்வுகளும் தோல்விகளும் குழுக்களுக்குள் பிரிவுகளையும் - பிரச்சினைகளையும் தோற்றுவிக்கும். வெற்றியை எதிர்நோக்கி நகர்த்தப்படும் போராட்டக் குழுக்களின் இலக்கு தவறும் போது அல்லது பின்னடைவைக் காணும்போது ஏற்படும் விளைவுகள், அக்குழுக்கள் சார்ந்தவர்களிற்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள் போன்றவை நாம் அறியாத விடயங்கள் அல்ல. மனிதனின் நம்பிக்கையும் அவற்றின் சாதக பாதக விளைவுகளையும் வரையறையிட்டு - எல்லையிட்டு விளக்குவதென்பது இயலாத ஒன்று என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

முன்னர் குறிப்பிட்டது போல அவை மனித மனங்களின் ஆழ, அகலங்களாலும், விருப்பு - வெறுப்புக்களாலும், அவன் வளரும் சமூக - கலாச்சார பண்பாடுகளினாலும், அக, புற தேவைகளின் அடிப்படைகளினாலும் வரையறுக்கப்படுகின்றன.

“எல்லா வேளைகளிலும் நம்பிக்கை அவசியம். வறுமை, நோய், அடிமைத்தனம் போன்ற அவலங்களை நம்பிக்கையின்றி மேற்கொள்ள முடியாது.”

- சாமுவேல் ஜோன்சன்

எம்மோடு பிறந்த 'கை'

அருட்பணி A.எவ்றெஸ்ற் டயஸ், CMF
குருனாகல்

வாழ்வோடு பிறந்த கை - இது
வாழ்வோரின் மூலக் கை
தவமும்போது உயரும் கை - இது
தாழ்ந்தாலும் முளைக்கும் கை

வீரத்திற்கிருக்கும் கை - பல
விடலைகள் தொலைத்த கை
பாரங்களில் தோன்றும் கை
பாரினில் இருக்கும் கை

இந்தக் கையைத் தொலைத்த
விசிதாசாரங்கள் எல்லாம்
இலைத் துளிர்ந்துபோன
இங்கிதம் மரங்களே!

வாழ்க்கைக்கு தேவையான கை - இது
மனிதனை வாழவைக்கும் கை
முயற்சியோடு இணைந்த கை - இது
மூலதனமாய் அமைந்த கை

பூலோகம் பிறந்ததும்
பூமியில் பிறந்த கை - இது
புவி மாற்றம் கண்டாலும்
புதைந்து விடாத கை

படைக்கு இருக்கும் கை - இது
பகைவரை வெல்லும் கை
பணத்திற்கு வாங்க முடியாத கை - இது
பாமரரையும் வாழ்விக்கும் கை

விந்தைகள் செய்யும் கை - இது
விதவைகளுக்கும் இருக்கும் கை
சத்தங்கள் போடும் கை - இது
சங்கதிகள் சொல்லும் கை

உறவுகளுக்கு உரிமைக் கை - இது
உணர்வுகளைத் தூண்டும் கை
மரபுகளை எதிர்க்கும் கை - இது
மதிப்பீடுகளை உயர்த்தும் கை

நாஸ்தீகனுக்கு இல்லாத கை - இது
ஆத்தீகனை அடையாளப்படுத்தும் கை
கடவுள் போல் உள்ள கை - இது
கவிதைகளில் இருக்கும் கை

காதலி தொலைந்தால் கசக்கும் கை - இது
காதலரிடம் இருக்கும் கை
மாணவன் மதிக்கும் கை - இது
மானிடர்க்கே பொதுவான கை

இதயத்தில் இருக்கும் கை - இது
இல்லறத்திற்கு தேவையான கை
இமயம் தாண்டத் தேவைப்படும் கை - இது
இல்லாத உலகம் ஒரு அங்கவீனக் கை

ஈடுஇணை இல்லா கை - இது
இயற்கையிலும் மிளரும் கை
மரணத்தையும் வெல்லும் கை - இது
மானிடத்தின் நான்காம் கை

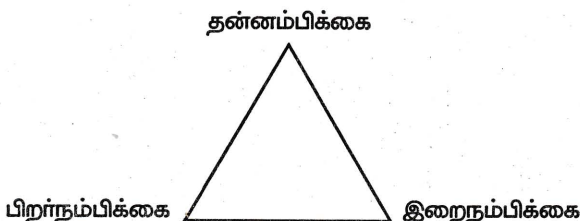
இன்றைய குழந்தைக்கும் இளைஞனுக்கும்
பெற்றோருக்கும் மாணவருக்கும்
கற்போருக்கும் காதலர்களுக்கும் உரிய கை ...
எல்லா உயிர்களுக்கும் இன்றைய நிலையில்
இலங்கைக்கும் தேவையான கை.....
இவை வேறெந்த கையும் இல்லை
நம்பிக்கை! நம்பிக்கை! நம்பிக்கை!

தனி மனித பயணத்தின் உயிர்நாடி...

L. மஞ்சு

உளவளத் துணையாளர்

ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் நம்பிக்கை என்பது முக்கியமான தொன்றதாக காணப்படுகின்றது. உலகின் எந்தச் செயற்பாடும் நம்பிக்கை அடிப்படையிலேயே நடைபெறுகின்றது. இந்த வகையில் நம்பிக்கையை மூன்று விதமாக பிரித்து நோக்கலாம்.



தன்னம்பிக்கை என்னும்போது ஒருவர் தன்னுடைய சிந்தனையில், ஆற்றலில், முயற்சியில், செயற்பாட்டில் வைத்துள்ள நம்பிக்கையாகும். இதுவே ஒவ்வொரு வரையும் இயக்குகின்றது. தன்னம்பிக்கையில் வளர்வதற்கு ஒருவர் “நான் யார்” என்று அறிய வேண்டும். இவ்வாறு அறிவது என்பது தானாக உருவாக வேண்டும். அதாவது ஒரு மனிதனின் அகப்பயணத்தினூடாக தன்னைக் கண்டு கொள்வதே சிறந்த முறையாகக் கருதப்படுகின்றது. அமைதிப் பயிற்சி, தியானம், யோகா போன்ற சாந்த வழிப் பயிற்சியினூடாக என்னுடைய பலம், பலவீனம், திறமைகள், எனக்குப் பிடித்தவை, பிடிக்காதவை, கணத்துக்குக் கணம் மாறுபடும் எனது உணர்வுகள் போன்றவற்றை இனங்கண்டு கொள்வதன் மூலம் “நான் யார்” என்ற வினாவுக்கு விடை காணலாம். இதன் வழியாக என்னுடைய நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

‘தன்னை நம்பும் ஒருவர் பிறரை நம்புவதில் தயக்கம் காட்ட மாட்டார்’ என்பது அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் உண்மையாகும். அந்த வகையில் தன்னையும் பிறரையும் நம்புபவர் தமது வாழ்க்கையில் வெற்றியின் இன்னொரு படிநிலைக்குச்

செல்கின்றார் என்பது உளவிய லாளர்களின் கருத்து. பிறரில் நம்பிக்கை வைக்கும்போது நல்லதொரு உறவு உருவாகின்றது. இந்த உறவானது ஒரு வரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளும் மனப்பாங்கையும் அவ்வாறே மற்றையவரை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தையும்



இதன்போது ஒருவர் மற்றவரை ஊக்கப்படுத்தல், விடுகின்ற தவறுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல், பாராட்டுதல், உதவி செய்தல், பகிர்ந்து கொள்ளல் போன்றவை விரிவடைகின்றது. இதனால் தனிப்பட்ட நம்பிக்கை வளர்க்கப்பட்டு நன்னிலை நோக்கி அவனோ/அவளோ பயணிப்பதற்கு ஒரு காரணியாக அமைகின்றது.

அத்தோடு, இறைநம்பிக்கை அல்லது ஆன்மீக நம்பிக்கை என்பது மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் இன்றியமையாத ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. ஆன்மீகம் இல்லையேல் மனிதனுடைய வாழ்க்கை அழிந்துவிடும். மனிதனுடைய வாழ்க்கை என்பது ஒரு அர்த்தம்/ பிடிப்பு நிறைந்த வாழ்வாக மாறுவதற்கு இத்தகைய தன்னம்பிக்கையுடன் இறைநம்பிக்கையும் இன்றியமையாத ஒன்றாகின்றது.

உலகின் பிரபல உளவியல் சிகிச்சையாளர் 'விக்டர் பிராங்கின்' (Viktor E. Frankl) என்பவர் உளவளத்துணையில் பயன்படுத்தப்படும் முக்கியமான சிகிச்சை முறையில் ஒன்றான 'அர்த்தத்தைத் தேடும் சிகிச்சை முறை' பற்றிப் பேசினார். சிறையிலிருந்து கணத்துக்குள் கொலை செய்யப்படும் கைதிகளின் நிலைமையை நேரடியாக பார்த்தும் கேட்டும் இருந்தபோதும் 'தான் அச்சிறையிலிருந்து உயிருடன் வெளியே வருவேன்' என்று அசையாத நம்பிக்கை வைத்திருந்தார். இந்த நம்பிக்கை பலன் அளித்ததால் வெளியே வருகின்றார். இதன் விளைவாக அவராலேயே உளவளத்துணை சிகிச்சையாளர்களில் பலர் பயன்படுத்தும் சிகிச்சை முறையான 'அர்த்தத்தைத் தேடும் சிகிச்சை முறை' அறிமுகம் செய்யப்பட்டது. வாழ்வின் சமைகளாலும் பிரச்சினைகளாலும் மன உளைச்சலுக்கும் வாழ்வில் ஒருவித வெறுப்புக்கும் உள்ளாகி விரக்திக்குள் இருக்கும் ஒருவரை ஆற்றுப்படுத்தும்போது அந்தத் துணைநாடியின் வாழ்வில் அர்த்தத்தைக் காணும் விதத்தில் நம்பிக்கையை மீண்டும் ஏற்படுத்தல் அவசியமாகின்றது. இதற்கு இச்சிகிச்சை முறை நிறையவே துணைபுரிகிறது.

சம்பவம் :

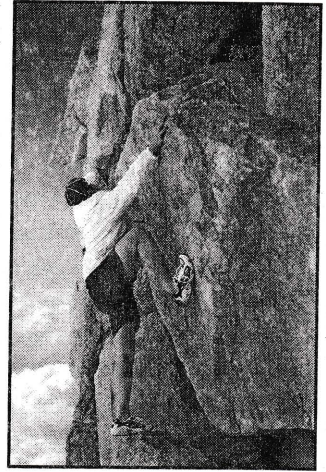
ஏறக்குறைய 50 வயதுடைய குடும்பத் தலைவன் கைது செய்யப்பட்டு சித்திரவதைக்குள்ளாக்கப்பட்டு சில நாட்களின் பின் விடுவிக் கப்பட்டார். இவரில் இரண்டு வகையாக பாதிப்புக்கள் இனம் காணப்பட்டன.

1. உடல் பாதிப்பு :-

- வலது கால் இயங்காத நிலை
- இடுப்புப் பகுதியில் பாரிய நோவு
- கால் விரல்களில் நோவு

2. உளப்பாதிப்பு :-

- பயம், பதட்டம், நித்திரைக்குழப்பம், மனச்சோர்வு, இயலாத்தன்மை
- எதிர்காலம் பற்றிய ஏக்கம்
- மனைவிக்கு தான் சுமையாக இருக்கின்றேன் என்ற சஞ்சலம்
- அத்தீத கோபம்



இவர் ஆரம்பத்திலேயே தனது அனுபவங்களை வெளிப்படையாகப் பேசினார். தான் பாதிக்கப்பட்ட சம்பவங்களையும் சந்தர்ப்பங்களையும் அனுபவத்தினூடாக வெளிப்படுத்தினார். அதேநேரம் தான் குணமடைய காரணமாக இருக்கும் மருத்துவர்களையும், உளவளத்துணையாளர்களையும் நம்புவதாகவும் தெரிவித்தார். அவரின் பகிர்வின்போது பல்வேறுவகையான ஆழ்மனதில் புதைத்து வைக்கப்பட்ட உணர்வுகள் வெளிப்பட்டதை அவதானிக்க முடிந்தது. கூடுதலாக கோபம், கவலை, பயம் போன்ற உணர்வுகளே வெளிப்பட்டன. துணைநாடியான இவருக்கு பின்வரும் சிகிச்சை முறைகளும் ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல்களும் கொடுக்கப்பட்டன.

1. மருத்துவ சிகிச்சை

2. இயன் மருத்துவ சிகிச்சை

3. உளவளத்துணை சிகிச்சை

- ◆ சுயாதீன வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை
- ◆ எண்ணமாற்றுச் சிகிச்சை
- ◆ நடத்தை மாற்று சிகிச்சை
- ◆ அிர்த்தத்தைத் தேடும் சிகிச்சை

ஒவ்வொரு சந்திப்பின் முடிவிலும் இவரில் நேர்முகமான மாற்றங்களும் சிந்தனைகளும் ஏற்படுவதாக தெரிவித்தார். இதற்கு என்ன காரணம் என்று ஆராயுமிடத்து அவர் தன்னில் வைத்திருந்த நம்பிக்கையே காரணம் என அறியக்கூடியதாக இருந்தது. அதாவது “தான் குணமடைவார்” என்ற நம்பிக்கையும் தன் மீது தான் வைத்திருந்த தன்னம்பிக்கையுமே தனது உணர்வுக்குள் அடித்தளமாக அமைந்தது என்று கூறினார். இதனைவிட தான் கைது செய்யப்பட்ட அந்தக் கணத்திலிருந்து விடுதலையாகும்வரை கடவுள் மீது நம்பிக்கை கொண்டவராக இருந்திருக்கிறார். இதனை அவர்மொழியில் கூறும்போது “ஒவ்வொரு நாளும் விடியும்போதும் இன்றைக்கு விடுவாங்கள்; எனது குடும்பத்தாரிடம் போய் விடுவேன்” என்றும் “கடவுள் என்னைக் காப்பாற்றுவார்” என்றும் அடிக்கடி தனக்குள் எண்ணியதை நினைவு கூர்ந்தார்.

எனவே மேற்கூறப்பட்ட பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளான அந்த நபருக்கு தன்னம்பிக்கை, பிறர்நம்பிக்கை, இறைநம்பிக்கை ஆகிய மூன்றும் இணைந்து காணப்பட்டதால் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளான இவர் அதிலிருந்து வெளியே வரமுடிந்தது. பாதிக்கப்பட்ட உணர்வுகளிலிருந்து விடுபட்டு புதியதொரு வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்க முடிந்தது. நடக்கவே முடியாமல் இருந்தவர் இப்பொழுது சிரித்த முகத்துடன் தனது அன்றாட கடமைகளை தானே செய்பவராகவும் சுயதொழில் செய்பவராகவும் மாறமுடிந்தது.

ஆகவே தன்னம்பிக்கை, பிறர்நம்பிக்கை, இறைநம்பிக்கை மூன்றும் இணைந்து காணப்பட்டதால் மனிதவாழ்வில் எந்தவிதமான நெருக்கீடுகள் ஏற்பட்டாலும், விரக்திக்கு உட்பட்டாலும் அதனை எதிர்கொண்டு வெற்றி கொள்ள முடியும் என்பது என்னுடைய நம்பிக்கையாகும்.

நம்பிக்கை பற்றி இவர் கூறுவது...

“இழுந்துவிட்ட எம் கல்வி, கலாச்சார, ஆன்மீக விழுமியங்கள் மீண்டும் புத்துயிர்பெற்று நல்லதோர் சமுதாயம் உருவாகும் என்ற நம்பிக்கையில் கல்விச்சேவையை கல்வி நிலையம் ஊடாக நம்பிக்கையோடு ஆற்றி வருகின்றேன்.”

அ. இராசநாயகம் J.P
பிரதான வீதி
யாழ்ப்பாணம்

நீயும் ஒரு பெண்

தீருமதி ஆனந்தகிளி தேவகுமார்
கோப்பாய் ஆசிரியர் கலாசாலை

பட்டப்பகல் போல தனது ஒளியைப்பரப்பி இருளை மறைத்துக்கொண்டு இருந்தது நிலவு. சுவர்க்கடிகாரம் டாண், டாண் என பதினொருதரம் அடித்து ஓய்ந்தது. நித்திரையின்றி புரண்டு படுத்தாள் வித்தியா, “ஸ்ரெலா, டிக்கனா வீட்டுப் பாடம் ஏதும் இருந்தால் கெதியில் செய்யுங்கோ. அம்மாவுக்கு இண்டைக்கு முடியாமல் இருக்குது” என்று தன் பிள்ளைகளை அவசரப்படுத்தி 9 மணிக்கே படுக்கைக்கு வந்தவள் தான் வித்தியா, 11 மணியாகியும் அவளால் கண் மூடவே முடியவில்லை. அன்று பாடசாலையில் நடந்த நிகழ்வு அவளின் தூக்கத்தைக் கெடுத்துக் கொண்டிருந்தது.

அன்று வெள்ளிக்கிழமை. பாட வேளைகளில் எந்தவொரு ஆசிரியர்களோடும் வீண் வம்பு பேசி நேரத்தைப் போக்காமல் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையே தங்கள் கையில் இருப்பதாக நினைத்து கல்வி கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களுள் வித்தியாவும் சாரமதியும் அடங்குவர். சிலரைப் பார்த்ததும் பிடிக்கும், சிலரைப் பழகியபின் தான் பிடிக்கும். இதில் முதல் வகையில் அடங்கியவள் தான் சாரமதி. அவளின் பண்பு, பிறரை நேசிக்கும் தன்மை என்பவற்றால் ஈர்க்கப்பட்டவள் வித்தியா. வயது வித்தியாசம் இருந்தாலும் இருவரும் பெயர் சொல்லியே அழைப்பார்கள். நல்ல நேரமோ, கெட்ட நேரமோ பாடம் இல்லாமல் வித்தியா ஆசிரியர் ஓய்வு அறை நோக்கி செல்ல அங்கே சாரமதியும் இருந்தாள்.

இருவரின் பேச்சுக்களும் அங்கு இங்கு தொட்டுக் கடைசியில் வித்தியாவில் வந்து நின்றது. “வித்தி நான் ஒன்று சொல்லட்டா?” கேட்டாள் சாரு. ஏதோ நினைவில் இருந்த வித்தியா மெல்ல மூக்குக் கண்ணாடியை நிமிர்த்தி விட்டு “ம்” என்றாள். சற்று நேரம் பேசாமல் வித்தியாவையே வெறித்துப் பார்த்தபடி இருந்தாள் சாரு. “என்ன சாரு ஏதோ கேட்க வந்தீட்டு...” இழுத்தாள் வித்தியா. சாருவின் முகம் இறுகிப்போவது நன்றாகவே வித்தியாவுக்கு தெரிந்தது. “என்ன சாரு ஏதாவது பிரச்சனையா?” வித்தியாதான் கேட்டாள் “இல்லை” என்று மறுத்தவள் “வித்தி நீ இந்தக் கறுத்த பிளவுசும் வெள்ளை கலந்த சாறியும் உடுக்கிறதப் பார்க்க என்னால் சகிக்கேலாது. நீ... விதவை எண்டு முத்திரை குத்திக் காட்டுறமாதிரி இருக்குது. நீ படிக்கயில்லையே? விதவைகள் வேரிற் பழுத்த பலா மாதிரி எண்டும் ஆண்கள் அதை இலகுவாகப் பறிச்சிடலாம் எண்டு நினைப்பாங்குள்ளெண்டு. வித்தி நீ...

உன்னை மாற்றிப்பார். உறவுகளின்றை அன்பு எவ்வளவு போலியானது என்று நீ அறிஞ்சு கொள்வாய். முதலில் இந்த உடையை மாத்திப்பார். அப்ப உனக்கு எல்லாமே புரியும்.” வித்தியாவுக்கு சுள்ளென்று கோபம் வந்தது, “சாரு பிளீஸ் வேறேதும் கதைப்பமா” முற்றுப் புள்ளி வைக்க நினைத்தாள் வித்தியா. ஆனால் சாரு விட்டபாடில்லை. “வித்தி உனக்கு கோபம் வருமெண்டு எனக்குத் தெரியும், ஆனால் உண்மையை ஒருநாளும் மறைக்கேலாது.” வித்தியாவுக்கு உடம் பெல்லாம் பதறுவது சாருவுக்குத் தெரிந்தது.

“சாரு உனக்கென்ன தெரியும். நான் என்ற கணவரை இழந்த நேரம் அவையினர் ஆறுதல் வார்த்தைகள் தான்...” முடிக்கு முன்னமே இடைமறித்தாள் சாரு. “பார்த்தியே நீ ஒத்துக்கொண்டிட்டாய் ஆறுதல் வார்த்தைகள் தான் என்று. அவையால உனக்கு எதுவித உதவியும் இல்லை அப்பிடித்தானே?” சாருவின் கேள்வி அவளை திக்கு முக்காடச் செய்தது.

“வித்தி உன்னை உள்ளம் தூய்மையாயிருந்தால் போதும். அதை உடையில் காட்ட வேண்டாம். கணவன்மாரை வைச்சுக் கொண்டே இன்னொருவரைத் தேடுற இந்தக் காலத்தில... அதுவும் இந்தச் சின்ன வயதிலேயே நீ எப்படி வாழறாய் என்று எனக்குத்தான் தெரியும்! கணவரை இழந்த வயது வந்ததுகளே பட்டுச் சாறி உடுக்குதுகள், தயவு செய்து வித்தி உன்னை மாற்று...” நல்ல நண்பியின் கடமையை நிறைவேற்றிய மனத்திருப்தியில் அவ்விடத்தை விட்டகன்றாள் சாரு.

வீட்டுக்கு சென்ற வித்தியாவால் எந்த வேலையையும் சரியாகச் செய்ய முடிய வில்லை. “ஒரு வேளை சாரு சொல்லுறமாதிரி...” அவளுக்கு தலையே வெடித்து விடும் போலிருந்தது. நெஞ்சுக்குள் விரவிய துக்கம் ஒன்று திரண்டு தொண்டைக்குள் பந்தாக அடைத்தது. என்னைப் பொறுத்த வரைக்கும் இது ஒரு பரீட்சை. அதன் பெறுபேறு உடனே கிடைத்துவிடும்.

சிந்தனையின்பின் ஒரு முடிவு அவள் மனத்திரையில் விழுந்தது. முடிவு எடுத்த பின் தான் அவளைத் தூக்கம் தழுவியது. எந்தக் காரியத்தை நாளை செய்வோ மென்று பிற்போடாதவள் வித்தியா. வழக்கம் போல அலாரம் வைத்து எழும்புவது போல ஐந்து மணிக்கே எழுந்து காலை உணவினை முடித்து பிள்ளைகளை ரியூசனுக்கு அனுப்பினாள். தனது கணவர் திரும்பிவருவதற்கு அன்புடன் எடுத்துக் கொடுத்த அந்தச் சிவப்பு சாறியை உடுத்தினாள். கொண்டை போடுவதை விட்டு பின்னி பூல்பாண்ட போட்டாள். கண்ணாடி முன் நின்றபோது அவளுக்கே வியப்பாக இருந்தது. அப்போது கணவரின் நினைவு வந்து நெஞ்சை நெருடியது. கண்கள் நீரால் நிரம்பியது.

சைக்கிளை எடுத்துக்கொண்டு மாமி வீட்டுக்குள் போனாள். வாசலில் மணி அடித்தாள். கணவரின் திருமணம் முடிந்த மூத்த சகோதரி வெளியில் வந்து பார்க்க வித்தியா புன்னகைத்தாள். ஒரு மாதிரி ஏற இறங்கப் பார்த்தவள் சடாரென்று உள்ளே சென்றுவிட்டாள். வித்தியாவைக் கண்டதும் “அண்ணி எங்க பிள்ளைகள்” என்று கேட்பவள் இப்படிச் சென்றதும் ‘சாரு சொன்னது போலிருக்குமோ... சீச்சீ... ஏதோ கையில வேலையா இருக்கிறாபோல’ மெதுவாக உள்ளே சென்றாள் வித்தியா. தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருந்த மற்ற இரு சகோதரிகளும் வேகமாக எழுந்து அறைக்குள் சென்றனர். யன்னலால் எட்டிப்பார்த்து முகத்தைச் சுளித்துவிட்டு ஏதோ இரகசியம் பேசுவது வித்தியா வுக்கு நன்றாகவே தெரிந்தது. அவற்றையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல் ‘மாமீ...’ என்று அழைத்தபடி குசினிக்குள் சென்றாள். பதில் கூறாமல் “காலங்கெட்டுக் குட்டிச் சுவராய்ப்போச்சீ” என்று கோபத்துடன் கூறியபடி விறகுக்கு போவது போல் வெளியே சென்றவர் உள்ளே வரவில்லை. இடியப்பத்திற்கு குழைத்த மா அப்படியே இருந்தது. அறைக்குள் போனவர்களும் அப்படியே இருந்தார்கள். சம்மட்டியால் யாரோ தலையில் அடிப்பது போலிருந்தது வித்தியாவுக்கு. அப்படியே இடிந்து போனாள். அவளால் ஜீரணிக்கவே முடியவில்லை. “சீ... இப்படிப்பட்ட மனிதர்களுக்காகவா நான் சாருவுடன் பந்தயம் வைத்தேன்.” அவளால் ஒரு நிமிடம் கூட நிற்க முடியவில்லை. அவளது ஆவேசம் அழகை யாக மாறிவிடுமோ என பயந்தாள். நேராக சாருவின் வீட்டிற்கு சென்றாள். வித்தியா வயலின் வரம்பினூடே சென்று கொண்டிருந்தாள். வயல் தாண்டினால் சாருவின் வீடுதான். இருமருங்கிலும் நெற்கதிர்கள் தலை சாய்த்த வண்ணமிருந்தன. இவற்றைப் போலத்தான் சாருவின் முன் நானும் நிற்கப் போகிறேன். ஜிம்மியின் சத்தம் கேட்டு வெளியில் வந்த சாரு திகைத்து நின்றாள். வித்தியா விற்கு உள்ளத்தின் துக்கமெல்லாம் ஒன்றுதிரண்டு தொண்டைக்குள் பந்தாக அடைத்தது. வார்த்தைகள் தொண்டைக்குழிக்குள் சிக்கிக் கொண்டன.

“சாரு...” “நீ ஒண்டும் சொல்ல வேண்டாம். நான் முதலே எதிர்பார்த்தது தான். முதலில் உட்கார்” சாதாரணமாகச் சொன்னாள் சாரு. ஆனால் வித்தியா வுக்கோ அடக்கி வைத்த அழகை பீறிட்டு வந்தது. சாருவால் சமாதானப்படுத்த முடியவில்லை. “வித்தியா, எங்கடை எதிரியள் ஆண்களில்லை வித்தியா. பெண்கள் தான். அவை தான் எங்களைக் கூர்ந்து கூர்ந்து பாப்பினம். நீ அழாத. இது அழுகிற நேரமில்லை. சிந்திக்கிற நேரம்.” “உண்மைதான் சாரு. ஆனால் இதை என்னால தாங்க முடியேல்ல. நான் சின்ன சின்ன வேலைகளுக்குக்கூட எவ்வளவு கஷ்டப்படுறேன். இருந்தாலும்.. என்றை பெண் பிள்ளைகளுக்கு உறவுகள் ஒரு பாதுகாப்பு எண்டு தான் இருந்தன். ஆனால் இண்டையில இருந்து...”

வித்தியாவின் குரலில் உறுதி தொனித்தது. திடசங்கற்பத்துடன் வெளியேறினாள் வித்தியா. அவளின் உள்ளம் மிகவும் லேசாகிவிட்டதை உணர்ந்தாள்; மாறினாள், எல்லாவற்றிலும் மாறினாள் பாரதியின் புதுமைப் பெண்ணாக, ஒழுக்கம் தவறாமல்...

நாட்கள் வாரங்களாகி, வாரங்கள் மாதங்களாகி ஆறு மாதங்கள் காலச் சக்கரத்தில் உருண்டோடின. இதற்கிடையில் நடக்கக் கூடாத காரியங்கள் சில நடந்து முடிந்தன. அதில் ஒன்று தான் ஒரு மாதத்திற்கு முன் கணவரின் மூத்த சகோதரியின் கணவர் கனடாவில் காள் விபத்தில் இறந்தது. நன்மைக் கில்லாவிட்டாலும், தீமைக்காரியங்களுக்கு செல்ல வேண்டு மென்பதால் அந்நியர்போல் போய் அன்றுடன் முடித்தாள். மற்றக் கிரியைகளுக்கு ஆள்விட்டும் அவள் போகவில்லை. அன்று ஞாயிற்றுக்கிழமை என்பதால் மரக்கறி வாங்கி வைத்தால் ஒரு கிழமைக்கு தாக்குப்பிடிக்கலாமென்று கடைத் தெருவுக்கு போனாள் வித்தியா. வாகனத்தில் கொண்டு வந்து சவர்க்காரம் மலிவாக விற்றுக் கொண்டிருந்தார்கள். அவளும் வாங்குவதற்காக இரண்டு அடி வைத்திருப்பாள். “என்ன கமலம் எங்கை வெளிக்கிட்டாச்சு?” “ஓம் பூரணமக்கா அந்தியேட்டி முடிஞ்சது தானே. இவள் பிள்ளை வல்லிபுரக் கோயிலுக்குப் போகப்போறேன் எண்டு கேட்டாள் அதுதான் கூட்டிப் போறேன். அம்பன் பஸ் அதாலதானே போகும்.” பழகிய குரலைக் கேட்டு திரும்பிப் பார்த்தாள் வித்தியா. பட்டுக் கலந்த சேலையுடன் அம்மனுக்கு அலங்காரம் செய்தது போல் நகைகளைச் சோடிச்ச வண்ணம் கணவனை இழந்த சகோதரி நின்றிருந்தாள். அருகே மாமி.

“என்ன கமலம் தனக்கெண்டால் சுளகு படக்கு படக்கு என அடிக்குமாம். ஊருக்கு உபதேசம் உனக்கில்லைப்போல. உன்ரை மருமகள் நிறச்சாறி உடுக்குதெண்டு உணர் முழுக்க தூற்றித்திரிஞ்சாய். அட... இது உன்ரை மகளல்லே... ஒரு வருஷம் போன பிறகு கூட சின்ன வயது உந்தத் திருவிழாவுக்கு கூட்டிப்போண்டு சொன்னன்... முடியாதண்டிட்டாய். ம்... காலங்கெட்டுக் குட்டிச் சுவராய்ப் போச்சு. நீயும் ஒரு பெண் என்றதை மறந்து செய்தாய். இப்ப பார்த்தியே, நீதி வழங்கிற ஒருத்தர் மேலே இருக்கிறார்.” மாமி இதை எதிர்பார்க்காததாலோ என்னவோ வாயடைத்து மரம் போல நின்றார். சகோதரியின் கண்களிலிருந்து தாரை தாரையாகக் கண்ணீர் வடிந்து கொண்டிருந்தது. இதைப் பார்க்க சகிக்க முடியாத வித்தியா விறுவிறுவென அவ்விடத்தை விட்டகன்றாள். இருந்தாலும் பூரணமக்கா இப்படி நேருக்கு நேராய் சொல்லியிருக்கக்கூடாது. ஆனால் இப்படி இருக்கவும் தான் வேணும், இருந்தாலும் அவள் மனதில் பூரணமக்கா சொன்ன அவ்வார்த்தை ஆணி அறைந்தாற் போல் பதிவாகியது;

“நீயும் ஒரு பெண்.”

உட்புற வெளிப்புறம்

யோசப் பாலா
உள சமூகச் சீராளன்



“நல்ல மரம் நச்சு மரங்களிடையே வளர்ந்தால், நல்ல மரமும் நச்சுத்தன்மை அடைய வாய்ப்புண்டு” என்பார்கள். இவை ஒரு மனிதனின் வாழ்வுக்கும் பொருந்தும் என்பதனை உளவியல் ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. மனிதனின் தனித்தன்மையை அவனது சூழலும், பரம்பரைத்தனமும் அதிக செல்வாக்கு செலுத்த வல்லன என்பதனையே குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இதற்கான ஆய்வுகளில் மனித வாழ்வின் சூழல்களை ஆராய்ந்து அச்சூழலின் தாக்கம் சிறுபருவத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துவதால் அதன் வெளிப்பாடுகள் ஆழ்மனதில் பதிவை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. அவை அவனது வாழ்வை பிற இடங்கள் சென்றாலும் தன் சூழலின் தாக்கத்தில் இருந்து மாற்றம் பெற மிகவும் சிரமங்கொள்ளவே செய்வதை பலரது வாழ்வு உதாரணமாக்கும்.

இதிலும் தம்மை மாற்றக்கூடிய வல்லமை ஒரு சிலருக்கு இல்லாமல் இல்லை. நல்ல ஆளுமை உள்ள பெரியார்கள் பல சவால் நிறைந்த சூழலில் இருந்துதான் வெளிப்படும் இருக்கிறார்கள். அதற்கு அவர்களது வாழ்வில் தமது சுய ஆளுமையை சீர்செய்யும் வகையில் சூழலையும், பரம்பரைத்தனத்தையும் வென்று முறியடிக்கும் வகையில் தம்மிடம் உள்ள திறன் விருத்தியாலும், ஆளுமை வளர்ச்சியாலும் தன்னம்பிக்கைச் சக்தியாலுமே சவால்களை சாதகமாக்கி அவர்கள் வென்றார்கள் என்பது வெளிப்பாடு.

தனிமனித வாழ்வில் எதிர்கொள்ளல் என்பதற்கு சவாலான சூழல், பரம்பரை செல்வாக்கு 50%மாக இருந்தால் மிகுதி 50% உங்கள் நடவடிக்கை சுய ஆற்றல்திறன் உங்களிடமே உள்ளது. அதனை பலமாக்கிக் கொண்டால் மிகுதியான சூழல், பரம்பரை தனத்தினை எதிர் நீச்சலுடன் வெல்லும் உள்பு பக்குவ நிலையாலும் உங்கள் சுய ஆளுமைத்திறனாலும் உங்களிடம் உள்ள 50%

திறனை பாதுகாப்பதுடன், சூழல் பரம்பரை செல்வாக்கினை முறியடித்து அதில் இருந்து 20%துக்கு மேல் உங்கள் நந்திறனுடன் இணைத்துக் கொண்டாலே தனித்துவமான ஆளுமையுள்ளவராக முன்னேற முடியும்.

“அவர்கள் உருப்படமாட்டார்கள்,” “இவர்களா திருந்தி நடப்பார்கள்?” “அவர்களின் சூழல் அவர்களை மாற்றவிடாது,” “அவர்களாவது திருந்தி முன்னேறு வதாவது...” “தவறான காரியங்கள் எண்டால் அவர்கள்தான் செய்திருப்பார்கள்” என பழிக்கு மேல் பழிச் சொல்லால் சூழலை சுட்டி முன்னேற விடாது மழுங்கடிக்கும் வார்த்தைகளை நோக்குவது அவசியமாகிறது.

“அவர்கள் பரம்பரையே இப்படித்தான்,” “பத்தையில் இருப்பதை மெத்தையில் வைக்க முடியுமா?” என பரம்பரை தனத்தை சுட்டும் போதெல்லாம் எம் தலைவிதி என சோர்ந்து போவோரால் தமது சூழலில், பரம்பரையில் முன்னேற்றம் காண முயலவும் மாட்டார்கள். முன்னேற்றம் மனப்பாங்கும் அற்றவர்களாகிவிடுவர், இதனால்தான் நச்சுவிதைகளை விதைக்கும் சிறுவர்கள் தமது உள்ளங்களில் நம்பிக்கை வேர் அற்றவராக தாழ்வுச் சிக்கலில் தமது வாழ்வை தொலைத்தவராக ‘எம்மால் முடியாது’ என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகிறார்கள். இவை பிறரால் ஏற்படுவது என்பதனை விட, தம்மால் தமது நிலையை தாழ்வாய் நினைப்பதில் இருந்தே ஆரம்பிக்கிறது.

தப்பான சிந்தனை சொல் செயல்களால் எம்மை சிதைத்து விடாது, ஒவ்வொரு செயலாலும், பேச்சாலும் எமக்குள் நாம் மாற்றம் பெற முயற்சிக்கும் ஒவ்வொரு கணமும் எமது ஆளுமை வளர்ச்சியில் மாற்றம் காண முடியும். சூழலில், உறவுநிலையில் உங்கள் செயல்கள் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். எதைக்கண்டு பிறர் எதை சொல்வார்கள் என்பதனை விட, எதை செய்கிறேன் என்பதில் தெளிவாக தயக்கமின்றி செயல்படுதலே ஆளுமை வளர்ச்சியின் வெளிப்பாடாக மாறும்.

பல நெருக்கீடுகள் மத்தியில் சூழலும், பரம்பரைத்தனமும் அதிகம் செல் வாக்கு செலுத்திய சூழலில் இருந்து தான் சிறந்த தலைவர்களும், வழி காட்டிகளும் உருவாகி இருக்கிறார்கள். இந்திய தலைவர்களில் காமராஜர் போன்றோர் மிகசிறந்த முன்மாதிரிகளே, சிறைப்பட்டோர் சமூகத்தை சீர்செய்து வழிகாட்டுவதில் நெல்சன் மண்டேலாவின் வாழ்வு சிறந்த முன்மாதிரியே. உங்கள் சூழலிலும்



நீங்கள் ஓர் முன்மாதிரியாக மாற சூழல், பரம்பரை, முடியாது என்பதை மாற்றி அமைப்பதில் உங்கள் தன்னம்பிக்கை ஒன்றே போதும். முதலில் எம்மை மாற்ற எம் ஆளுமையை வெளிப்படுத்த எமக்குள் இருக்கும் தாழ்வுச் சிக்கலை களைந்து தனித்துவத்தை பலமாக்க முயன்றால் முடியும் அல்லவா?

மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் வல்லமை உங்களிடமே உள்ளது. எதையும் பிறர் கூறலாம், ஆனால் எம்மை மாற்ற நாம்தான் முயலவேண்டும். அவை சிறு சிறு காரியங்களில் இருந்து தொடங்க வேண்டும். எந்தப் பெரிய வேலையும் சிறுசிறு செயல்களால் தவறி விடப்படுவதை உணர்ந்து எமது சிறு காரியங்கள் ஒவ்வொன்றிலும் நிதானத்துடன் முன்னேறமுயன்றால் அது உங்கள் வாழ்வின் வெற்றிப்படிகளேயாகும். இக்கணமே என்னில் மாற்றம் பெற எதை நீக்கலாம் எதை செய்ய போகிறேன் என்பதனை தீர்மானித்து முதலடி எடுத்து வைக்கும்போது அதுவே மாற்றத்தின் வெற்றிப் படியாகும்.

நம்பிக்கை பற்றி இவர் கூறுவது...

“நூல் நிலையம் மூலம் இரவல் கொடுக்கும் பகுதிஊடாக பரீட்சைகளில் நல்ல பெறுபேறுகளை அடையமுடியும் என்ற நம்பிக்கையை மாணவர்களுக்கு ஊட்டி வருகின்றேன். எல்லோரும் வாசிப்பதன் ஊடாக நல்ல பிரகாசங்களையும் சமூகத்தையும் உருவாக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையில் சிறிய வாசிப்பு நிலையம் ஊடாக பணியாற்றி வருகின்றேன்.”

பே. பிரான்சிஸ்
மவுண்ட்கார்மேல் வீதி
யாழ்ப்பாணம்

“நம்பிக்கை இல்லாது நீ உணவு உண்டு வந்தாலும், நீ மெதுவாக சாவை நோக்கியே நகர்கின்றாய்.”

- பேள்.S.பக்

உளவியலும் நம்பிக்கையும்

அருட்பணி மக்மில்ன் C.R

B.Ph B.Th

உளவியல் அல்லது மனோ தத்துவம் என்பது மனிதனின் அல்லது மிருகங்களின் செயற்பாடுகளை ஆய்வு செய்வதாகும். சமூக அறிவியல் துறைகளில் ஒன்றான இது மனிதனின் உணர்வுகளையும் நடத்தைகளையும் மையப்படுத்திய ஓர் ஆழமான, அகலமான பார்வையையும் பரப்பையும் கொண்டுள்ளது. சுருங்கச் சொல்லின் சமூக அறிவியல்கள், இயற்கை அறிவியல்கள் மற்றும் கலை இலக்கியங்கள், தனிமனித ஆளுமைப் பண்புகள் யாவும் பற்றிய ஆராய்ச்சியை ஒருங்கிணைப்பதே உளவியலாகும். ஆகையால் அறிவியல் ரீதியாக இத்துறையானது பலதரப்பட்ட பிரிவுகளில், குழல்களில் ஆராயப் பட்டாலும் இன்றும் பல பரிணாமங்களில் வளர்ச்சியுறுவதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

எகிப்து, கிரீஸ், சீனா, இந்தியா, பாரசீகம் போன்ற இடங்களிலிருந்து ஆரம்பித்த தத்துவ ரீதியான உளவியலும் ஆய்வுகளும், பிரிவுகளும், 1802 பிரான்ஸ் நாட்டில் உயிரியல் உளவியலில் தொடங்கி 21ம் நூற்றாண்டில் நேர் உளவியல் (Positive Psychology) அல்லது நம்பிக்கை உளவியல் வரை உளவியல் விஞ்ஞானம் விரிவடைந்து கொண்டே போகின்றது.

எனவே தற்பொழுது, 21ம் நூற்றாண்டின் உளவியலாளர்கள் இந்த நேர் உளவியலில் (நம்பிக்கை உளவியல்) தமது அதிக கவனத்தை செலுத்தி வருகிறார்கள். இங்கே நேர் உளவியல் அல்லது நம்பிக்கை உளவியல் என்று நாம் குறிப்பிடும் 21ம் நூற்றாண்டின் உளவியலின் முக்கிய நோக்கம் எதுவெனில் தனி மனிதனும் முழு மனித சமூகமும் நிறைவான மகிழ்வுடன் வாழ முடியும் என்பதை உறுதிசெய்வதே. நேர் உளவியலின் தந்தை என்று அழைக்கப்படுகும் 'மார்ட்டின் செலிக்மன்' (Martin Seligman) என்ற உளவியலாளர் 'Authentic Happiness' (உண்மை சந்தோஷம்) என்ற தனது நூலில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்:

"கடந்த அரை நூற்றாண்டாக உளவியல் துறையானது உளவியல் நோய் (Mental illness) என்ற ஒரே ஒரு தலைப்பை மட்டுமே மையப்படுத்தி தனது ஆய்வுகளை மேற் கொண்டு வந்துள்ளது. நாங்கள் இதை ஏற்றுக்கொள்கிறோம். ஆனாலும் நாங்கள் மனிதனின் உள்பிரச்சினையை ஆராய்வதோடு அதற்கு பரிசாரம் தேடுவதையும் நோக்காக கொண்டுள்ளோம். அத்தோடு ஒருவரில் இருக்கும் திறமைகள் ஆற்றல்களை இனம்காணச்செய்து அதுவே மனநோய் தீர்க்கும் மருந்தாக மாறிட அவர்களை ஆற்றுப்படுத்தி வளர உதவுவதும் வாழ்வை நிறைவுள்ளதும்கிழ்ச்சியுள்ளதுமாக மாற்ற உதவுவதும் எம்

முயற்சிகளாகும். ஆகவே நாங்கள் வளர்ந்து வந்த ஏணிப்படியான முன்னைய உளவியல் விஞ்ஞானத்தை எதிர்ப்பவர்கள் அல்ல: அதனை நிறைவு செய்பவர்களே.”

ஆகவே, ஆரோக்கியமற்ற மனிதனாக வாழும் மனிதனின் மனநோயை ஆராய்வது மட்டுமல்ல, அவன் மன நோய்களிலிருந்து விடுதலையடைந்து ஆரோக்கியமான உளத்தை ஆளுமைத்தனித்துவமாக்கி தொடர்ச்சியான உளநலத்தோடு வாழ ஊக்குவிக்கும் துறையே இவர் விளக்கிடும் நேர் உளவியல் ஆகும்.

எனவே உளவியலும் நம்பிக்கையும் என்ற இந்த கட்டுரையில் இந்த 21ம் நூற்றாண்டின் மனோ தத்துவத்தை பற்றி மிக முக்கியமாக நான் குறிப்பிட விளைந்ததற்கு காரணம் என்னவெனில் மனிதன் தன் அகப்பயணத்தில் எப்போதும் ஆரோக்கியமானவனாக தன்னை வளர்க்க முடியும் என்பதேயாகும். இந்த நேர் மனோ தத்துவவியலாளர்கள் (Positive Psychologists) தனி ஒருவர், ஒரு குடும்பம், ஒரு சமூகம் ஆரோக்கியம் நிறைந்த மனநிலையை, உளத்தை பெற்றிட, ஒருவனுக்குள் இலைமறை காயாக புதைந்து கிடக்கும் ஆற்றல்களை திறமைகளை, நேர் விழுமியங்களை (Positive Virtues) இனம்காணச் செய்து, அவனுக்குள் அதனால் தன்னம்பிக்கையையும் தைரியத்தையும் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் அவனை ஆரோக்கியமான உள வளர்ச்சிக்கு இட்டுச்செல்லலாம் என நம்புகின்றனர். ஒருவனுக்குள் புதைந்து கிடக்கும் நேர் திறமைகள், ஆற்றல்கள், பண்புகள் இவைகளை இனம் காணச் செய்து தீர்வு காணும் தத்துவவியல் என்பதனால் இதனை நேர் தத்துவ இயல் என்கிறார்கள்.

இந்த நேர் மனோ தத்துவம் அல்லது நேர் உளவியல் தனி மனித உளவியலுக்கு மட்டுமல்ல சமூக உளவியலுக்கும் ஓர் வரப்பிரசாதமாக அமைந்துள்ளது. ஏனெனில் சமூக உளவியலானது சமூக நடத்தை மற்றும் மனத்தின் நடைமுறைகளில் மனிதர்கள் ஒருவர் மற்றவரை பற்றி என்ன நினைக்கின்றனர், எப்படி ஒருவர் மற்றவருடன் உறவு கொள்கின்றார் என்பதையே ஆராய்கிறது சமூக உளவியலாளர்கள் பிரத்தியேகமாக மனிதர்கள் தனி மனித வாழ்வில் எவ்வாறு எதிர்வினை புரிகின்றனர் என்பதையும் பற்றி பேசுகிறார்கள். குறிப்பாக,

- ஒத்து போகாதல்
- இணங்க வைத்தல்
- நம்பிக்கையை உருவாக்கல்
- நல் மனப்பான்மையை உருவாக்குதல்

போன்ற தலைப்புக்களிலும் ஆராய்கின்றனர். இந்த சமூக உளவியல் ஆய்வுகளில் ‘நம்பிக்கையை உருவாக்கல்’ என்ற நேர் உளவியலாளர்கள் கையாளும் கொள்கை அம்சம் காணக்கிடக்கின்றது.

ஆரம்பத்தில் நான் குறிப்பிட்டிருக்கும் உளவியலுக்கான வரைவிலக்கணங்களின் படி உளவியல் என்பது சமூக அறிவியல்கள், இயற்கை அறிவியல்கள் மற்றும் கலை இலக்கியங்கள், மனித பண்புகள் நடத்தைக்கோலங்கள் பற்றிய ஆராய்ச்சியை ஒருங்கிணைப்பதே ஆகும்.

அவ்வாறாயின் அது நேர் உளவியலாக இருப்பினும், சமூக உளவியலாக இருப்பினும், ஆழ்நிலை உளவியல், நடத்தை உளவியல், நெறிபிறழ்வு உளவியல், தனிமனித நலவியல், வாழ்வியல், அறிவாற்றல் புரட்சி உளவியல் போன்றவற்றோடு அதிகமாகவே தொடர்புபட்டுள்ளது.

எனவே, உளவியலுக்கும் நம்பிக்கைக்குமிடையில் உள்ள உறவு தொடர்புக் கொடி உறவு போன்றது. ஏனெனில், உளவியல் மனிதனை மையமாக கொண்டாலும், மனிதன் நம்பிக்கையை மையமாக கொண்டு வாழ வேண்டியவன். இன்று நாம் தனிமனிதர்கள் சமூகங்களில் சென்று ஆராய்ச்சிகளை மேற்கொள்வோமானால், பலருடைய மனநோய்களுக்கும் மன சிக்கல்களுக்கும், குழப்பங்களுக்கும், சண்டை சச்சரவுகளுக்கும், சமாதானமின்மைக்கும் காரணம் சுய அறிவும், தன் அன்பிக்கை இல்லாததும், ஒருவர் மற்றவர் மட்டில் நம்பிக்கை இழந்த தன்மையுமே ஆகும். இன்று எமது நாட்டில் யுத்தம் இல்லாது போனாலும் தமிழ் பேசும் மக்களின் நம்பிக்கைத்தன்மை வெகுவாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பது ஒரு பெரிய உதாரணமாகும். உடல் உள காயங்களோடு வாழும் இவர்களின் இருப்பிற்கான உத்தரவாதத்தையும், வாழ்விற்கான நம்பிக்கையையும் கொடுக்கும்போதே உளநலமும், உண்மையான சமாதானமும், சகோதரத்துவ உறவும் நிலவும்.

இதற்காகவே, உளவியலின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் சிக்மன் புரொய்ட் (Sigmund Freud) முதல் இன்றைய 21ம் நூற்றாண்டு நேர் உளவியலின் தந்தை மார்ட்டின் செலிக்மன் வரை உள சிக்கல்களுக்கான காரணமும், தீர்வும் கண்டு உளமும் உறவுகளும் ஆரோக்கியமாக இருக்கவே நம்பிக்கைவழியில் முயற்சித்தார்கள்.

'Psycho' என்றால் "Soul" - ஆன்மா. 'Logy'(Logos) என்றால் "இயல்" - "அறிவு" என்பதாகும். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனின் ஆன்மாவிற்கும் தேவையானது இத்தகைய நம்பிக்கை ஆகும். நம்பிக்கையை வாழ்வில் வளர்த்துக்கொள்ள எம்மிலே இருக்கும் இயலாமைகளை பலவீனங்களை மட்டும் நினைத்து தாழ்வு மனப்பான்மையுள்ளவர்களாக சந்தோஷத்தை தொலைத் தவர்களாக வாழாமல் இருப்போம். அத்தோடு வெளிப்படாதவாறு இலைமறை காயாய் புதைந்திருக்கும் எம் ஆற்றல்கள், திறமைகளை இனம் கண்டு அவைகளை வளர்க்க, சமுதாயத்தில் ஆரோக்கியமான மனிதர்களாக வாழ, ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை கட்டி யெழுப்ப முதலில் எம்மில் நம்பிக்கையை கட்டி யெழுப்புவோம். சந்தோஷமாக வாழ்வோம். 'சந்தோஷம் சந்தோஷம் வாழ்க்கையின் பாதிபலம்.' இந்த பலத்தின் அடித்தளம் நம்பிக்கையே.

அன்புக்காக அழியும் சிவனின் பெயர் அன்பு...

மணிவாசகன் நிமலன் BA,MA
மாவட்டச் செயலகம், யாழ்ப்பாணம்

இன்று உலகு பூராகவும் பேசப்படும் விடயமாக சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் காணப்படுகின்றது. பல மேற்குலகர்கள் இவ்வாறானதோர் அபத்தமான கழலுக்கு ஏற்கனவே தள்ளப்பட்டு அதனைக் குறைப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு வருகின்றன. ஆனால் எம் சமூக அமைப்பினைப் பொறுத்தவரை சமீப காலமாகவே சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பது பேசப் பொருளாக இருந்து இன்று பேச வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது.

பத்திரிகைகள் மற்றும் இணையத்தளங்களில் செய்திகளை வாசிக்கும்போது எம்மை அறியாது எமது கண்கள் இத்தகைய செய்திகளை வாசிப்பதற்கு தூண்டும். இதனாலேயே சில ஊடகங்கள் சாதாரண விடயங்களைக் கூட பாலியல் தலைப்புக் கள் ஊடாக பிரசுரிப்பதை காணமுடிகின்றது. உதாரணமாக “கல்யாணத்தின் முன் கற்பழிக்கப்பட்ட பெண்.” விடயம் என்னவென்றால் அடுத்த நாள் அக்கட்ட திறப்புவிழா, முதல் நாள் இரவு அக்கட்டத்திற்கு கழிவெண்ணை ஊற்றப்பட்டு அக்கட்டம் அசிங்கமாக்கப்பட்டது. இச்செய்தியை உடனடியாக வாசிக்க முற்பட்ட பலர் உள்ளூரள்ள செய்தியால் ஆதங்கப்பட்டதை காணமுடிந்தது. இதில் நான் கூற விளைவது என்னவென்றால் ஓர் பிரச்சனையை சமூகத்தில் கட்டுப்படுத்த வேண்டுமாயின் ஊடகங்களும் வயது வந்தவர்களும் முன்மாதிரியாக சில செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவேண்டும்.

யாழ் குடாநாடு தற்போது ஒரே நேரத்தில் பல்வேறு அழுத்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளது. இதனால் ஓர் சரியான சமூக ஓட்டத்திற்கு செல்ல முடியாது தீண்டாடுகின்ற நிலைமை காணப்படுகின்றது. ஓர் பக்கம் உலக மயமாக்கலின் விளைவாக உலக போக்கோடு தன்னை மாற்றவேண்டிய நிலை, மறுபக்கம் போரின் வடுக்களை சுமந்துகொண்டு நிற்கின்ற மக்கள், இளவயது விதவைகள், பெற்றோர் அற்ற பிள்ளைகள், செலவிறக்கேற்ப வரவின்மை, பொருளாதார மைய சமூக அமைப்பு, கூட்டுக்குடும்ப உடைவும், தனிக் குடும்ப உருவாக்கமும், கணவன், மனைவி இருவரும் வேலைக்கு செல்லும் நிலைமை, அபிவி

ருத்திச் செயற்பாடுகள், அரசியல் அழுத்தங்கள் என பல்வேறு நெருக்கீடுகளை ஒரே நேரத்தில் சந்திக்க வேண்டிய நிலைமையுள்ளது. இவற்றின் சங்கிலித் தொடர்ச்சியின் பக்க விளைவுகளாக சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் வல்லுறுவு, விலைமாதர், வறுமை என பல சமூகப்பிரச்சனைகள் விரிவடைந்து செல்லுகின்றன.

இந்நிலைமைகளை அவதானிக்கும்போது எம் மக்களின் வளர்ச்சிக்கான அறிகுறிகளும் முன்னேற்றங்களும் ஆங்காங்கே காணப்பட்டாலும் ஒட்டுமொத்த நகர்வைப் பார்க்கும்போது தனிமனிதர்கள் ஆரோக்கியமான உடல் உள ஆன்மீக வளர்ச்சியையும், நிறைவையும் காண முடிகிறதா என்பது பெரும் கேள்வியாக உள்ளது. எதிர்காலத்தை வடிவமைக்க வேண்டிய இக்கால சிறுவர்களுக்கும் இளைஞர் யுவதிகளுக்கும் இப்பொழுதே நம்பிக்கையூட்டக்கூடிய, பாதுகாப்பை யுணர்த்தக்கூடிய சூழலை உருவாக்குகிறோமா என்பது அடுத்த கேள்வியாக எழுகிறது. ஆகவே நம்பிக்கையற்ற செயற்பாடுகளை நாம் சந்தித்தாலும், எம் முழு நம்பிக்கையும் எம் சிறுவர்களே. அவர்களை பாதுகாத்தல் எம் கடமையாகும். ஏனெனில் அவர்களே எதிர்கால தமிழ் சமூக சிற்பிகள்.

இன்று எம் குடாநாட்டில் பத்திரிகைகளில் அனேகமாக ஒவ்வொரு நாளும் ஏதாவது ஓர் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சார் செய்தி வந்தவண்ணமே உள்ளது. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் ஏற்றுக் கொள்ளமுடியாத ஓர் விடயமாக இருந்தாலும் இச்செய்திகள் வெளி உலகிற்கு வருதல் ஓர் ஆரோக்கியமான சமீட்சையாகவே கருதவேண்டும். ஏனெனில் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் முன்னைய காலங்களில் நடைபெறவில்லை என கூறமுடியாது. அவ்விடயங்கள் பாரியளவில் இடம்பெறாததனாலும், இவை சார் விழிப்புணர்வின்மை மற்றும் எமது பண்பாட்டு கட்டுப்பாடுகளினாலும் இவை பேசாப்பொருளாக மறைக்கப்பட்டு வந்துள்ளது. ஆனால் தற்போது நாம் இவ் சவாலினை நேரடியாக சந்திக்க வேண்டிய காலத்தின் கட்டாயத்திற்கு தள்ளப்பட்டுள்ளோம். பாலியல் துஷ்பிரயோகம் நடந்த பின்னர் ஒவ்வொருவரையும் குற்றம் கூறுவதிலும் பார்க்க இதனை நடைபெறாமல் தடுக்க பெற்றோர்கள் மற்றும் பெரியவர்கள் என்ன செய்யலாம் என சிந்திப்பதே சாலச்சிறந்ததாகும்.

நாம் எமது பிள்ளைகளுக்கு பல பாதுகாப்பு விடயங்களை சிறு வயதிலேயே சொல்லிக் கொடுக்கின்றோம். ஆனால் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து எவ்வாறு பாதுகாக்க வேண்டும் என்பதை எமது பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்க தவறிவிடுகின்றோம். பலருக்கு இவ்விடயங்களை பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு விளங்கப்படுத்துவது? விளங்கப்படுத்த தேவையா? விளங்கப்படுத்த விளங்குமா? என்ற வினா காணப்படுகின்றது. ஆனால் இதில் பிள்ளைக்கு முழுமையான பாலியல் அறிவினை புகட்டத் தேவையில்லை. அமெரிக்கா

போன்ற மேலைத்தேச நாடுகளில் பாடசாலைகளில் சிறுபிள்ளைகளுக்கு உங்கள் உடைகளை பெற்றோர் தவிர ஏனையோர் கழட்ட விடக்கூடாது. சில உறுப்புக்களை தொடவிடக் கூடாது போன்ற அறிவுரைகள் வழங்கப்படுகின்றது. இது மீறப்படுகின்ற போது பிள்ளை உடனடியாக ஆசிரியரிடமோ அல்லது பெற்றோரிடமோ கூறக்கூடிய நிலைமை இதனால் ஏற்படுகின்றது.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பிள்ளைகளை பாதுகாப்பதற்காக பெற்றோர் மற்றும் வயதுவந்தவர்கள் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய 7 வகையான வழிமுறைகள் காணப்படுகின்றன. இவை தான் முடிந்த முடிவான வழிமுறையல்ல. இவை அறிவூட்டல் மற்றும் இவைசார் தாக்கங்களை உணர்த்துவதற்கான உந்தலாக அமையலாம்.

வழிமுறை 1 - தரவுகளை கற்றலும் ஆபத்தினை புரிந்து கொள்ளலும் (learn the facts and understand the risks)

உலக ரீதியாக 4ல் 1 பெண் பிள்ளையும், 6ல் 1ஆண் பிள்ளையும் 18 வயதினுள் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுவதாக இத்துறை சார்ந்தவர்கள் கூறுகின்றனர். 5ல் 1 சிறுவர் இணையம் மூலம் பாதிப்படைகின்றனர். பாலியல் ரீதியான உடற்பாதிப்பிற்குட்பட்டவர்களில் 70% ஆணவர்கள் 17 வயதிற்குட்பட்டவர்களாவர்.

பாலியல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் பலர் இவ்விடயத்தினை பிறருக்கு தெரிவிக்காது இரகசியமாக வைத்திருக்கின்றனர். சிறுவர்கள் வெளிநபர்களால் பாதிப்படைவதிலும் பார்க்க குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களாலேயே கூடுதலாக பாதிப்படைகின்றனர். 30 - 40% குடும்ப உறுப்பினர்களாலும் 60% பெற்றோரால் நம்பப்படும் நபர்களாலும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. போதைப் பொருள் மற்றும் மதுபானம் பாவிப்பவர்களாலேயே 70-80% ஆன பாலியல் துஷ்பிரயோகம் மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

வழிமுறை 2 - சந்தர்ப்பங்களைக் குறைத்தல் (Minimize Opportunity)

கூடியவரை சிறுவர்கள் தனியாக இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தினை குறைத்தல் நன்று. பாடசாலையிலும் சரி வீட்டிலும் சரி தனிமையான சந்தர்ப்பங்களை தவிர்த்தவே சிறந்ததாகும். தற்போது பெற்றோர் இருவருமே வேலைக்குச் செல்வதனால் தனிமையாக இருக்கும் சந்தர்ப்பம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. 80% ஆன துஷ்பிரயோகங்களுக்கு தனிமையான சந்தர்ப்பங்களே சாதகமாக அமைந்திருக்கின்றது. வயது வந்தவர்களுடன் சிறுவர்களை அனுப்பும் போது அவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்துவது பெற்றோரின் கடமையாகும். அதே நேரம் பிள்ளைகள் இணையத்தினை பயன்படுத்தும் போது அதனைக் கண்காணித்தல்

மிக அவசியமாகும்.

வழிமுறை 3 - பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக பிள்ளையுடன் கதைத்தல்
துஷ்பிரயோகம் நடந்தால் பிள்ளைகள் இரகசியமாகவே பேணுவர். பெற்றோர் பிள்ளைக்கு இடையிலான தொடர்பாடல் தடையினை நீக்கும் போதே பிள்ளை பெற்றோருடன் இது சார் தகவல்களை சாதாரணமாக கூறும் நிலை உருவாகும். பிள்ளைகளுடனான நட்பு ரீதியான அணுகுமுறையே இதற்கு சிறந்ததாகும். இவ்விடயத்தினை கூறினால் பெற்றோர் என்னை தண்டிப்பர் என கருதினால், பிள்ளை நாளடைவில் பாரதூரமாக பாலியல் சார் பிரச்சினைக்கு தள்ளப்பட்டு விடும். அதே நேரம் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் நபர் இது தான் சரி இது தான் பிழை என பிள்ளையை குழப்பும் நிலை, வேறு யாரிடம் தெரிவித்தால் கொலை செய்வேன், தற்கொலை செய்வேன் என மிரட்டும் தன்மையும் காணப்படுகின்றது. இதனால் திறந்த தன்மையான தொடர்பாடலே இத்தகைய பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்குகந்தது.

பாலியல் சார் பிரச்சனைகளை ஒரு பிள்ளை தனது பெற்றோரை விட நம்பிக்கையுள்ள வேறு ஒருவரிடமே கூறுவதை விரும்பும். எனவே இதில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் கூடிய பங்கினை எடுக்கலாம். இதற்குரிய சந்தர்ப்பங்களை பாடசாலையில் ஏற்படுத்தல் நன்று. பிள்ளைகளிடம் உடல் உறுப்புக்கள், பருவமாற்றங்கள், துஷ்பிரயோகம் போன்றவை பற்றி கதைக்கலாம். அத்தோடு பாலியல் உறுப்புக்களின் பெயர்களை பிள்ளைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுத்தால் அப்பிள்ளை இலகுவாக இவ்வாறான பிரச்சனைகளை வெளிப்படுத்த உதவியாக அமையும். கை, காது போன்று மனித உடலின் ஓர் உறுப்பாகவே பாலியல் உறுப்பு உள்ளது. அதனை சொல்ல பெற்றோர் ஆகிய நாம் பின் நிற்பதோடு புதுப்புது சொற்களை கண்டுபிடித்து அதனை பயன்படுத்துகின்றோம். இதனால் இவை பேசக்கூடாத விடயமாகவே சிறு பிள்ளைகளில் விதைக்கப்படுகின்றது.

வழிமுறை 4 - பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் விழிப்பாக இருத்தல் (Stay Alert)

பாலியல் ரீதியாக பாதிப்படைந்த பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் வெளித்தெரியக் கூடிய பெரியளவிலான மாற்றத்தினை நாம் எதிர்பார்க்க முடியாது. ஆனால் உடல் ரீதியான சில மாற்றங்களை அவதானிக்க கூடியதாக இருக்கும். உறுப்புக்களில் கீறல் காயங்கள், பதட்டமான தன்மை, கூடுதலான கோபம், வயிற்று நோ, தலைச் சுற்று போன்ற வெளிப்பாடுகளை அசாதாரணமாக பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்தும்போது அது தொடர்பாக உரிய கவனம் செலுத்தப்படல் வேண்டும். ஆனால் சில பிள்ளைகள் எவ்விதமான வெளிப்படுத்தல்களையும் காட்டாது இருப்பர். பிள்ளை பாதிப்படைந்திருக்கலாம் என நீங்கள் சந்தேகித்தால் அது தொடர்பாக

உடனடியாக அத்துறை நிபுணர்களிடம் காண்பித்தல் நலம்.

வழிமுறை 5 - திட்டத்தினை உருவாக்கல் (Make a Plan)

பிள்ளை எங்கு செல்கின்றது, யாருடன் தொலைபேசியில் உரையாடுகின்றது. அதற்கு எவ்வாறு துலங்குகின்றது (React) என பெரியவர்கள் சாதாரணமாக கண் காணித்தல் வேண்டும். பாதிப்படைந்த பிள்ளைகளில் கூடிய கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். பிள்ளைகள் சிலவற்றை கூற முனையும் போது நீங்கள் கோப்பட்டு உணர்ச்சி வசப்படுவீர்களாயின் பிள்ளை கூற வந்ததை மறைக்கலாம் அல்லது திரிபடையச் செய்து தகவலை வழங்கலாம். பாதிப்படைந்த பிள்ளைக்கு உளவியல் ரீதியான ஆதரவுகள் தேவைப்படலாம். எம் சமூகத்தைப் பொறுத்தவரை பாதிப்படைந்த பிள்ளைகளை பண்பாட்டோடு தொடர்புபடுத்தி பிள்ளையின் எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாகிவிட்டதாக கருதி, பிள்ளையும் பெற்றோரும் பெரும் உளரீதியான பாதிப்பிற்கு உட்படுவதையும் அவதானிக்கலாம்.

வழிமுறை 6 - சந்தேகம் ஏற்படின் அவை தொடர்பாக செயற்படல்

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சில இடங்களில் நடைபெறுவதாக நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால் அவை தொடர்பாக உரிய தரப்பினருடன் தொடர்பு கொண்டு செயற்படல் வேண்டும். இதனால் பல சிறுவர்களின் எதிர்காலத்தினை பாதுகாக்கக் கூடிய நிலைமை ஏற்படும்.

வழிமுறை 7 - விழிப்புணர்வில் பங்குபற்றல்

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சார் விழிப்புணர்வு மற்றும் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் என்பவற்றை அறிய சமூக அறிவூட்டலுக்கான நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றலாம். உங்கள் பிரதேசத்திலுள்ள பாடசாலைகள் மற்றும் உள்ளூர் சங்கங்கள், அமைப்புக்கள் மற்றும் விளையாட்டுக் கழகங்கள் என்பவற்றில் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சார் விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்துதற்கு உதவலாம்.

இவ்வாறாக பெரியவர்கள் தம் பொறுப்பினை உணர்ந்து விழிப்படைந்து செயற்படும் பட்சத்தில் சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்தினை இயன்றவரை குறைக்கக் கூடியதாக அமையும். இதனால் ஓர் நம்பிக்கை நிறைந்த சூழலையும் சிறுவர் களுக்கு நாம் கொடுப்பதோடு ஆரோக்கியமான ஓர் சமூகம் உருவாக வழிசெய்யவும் முடியும்.

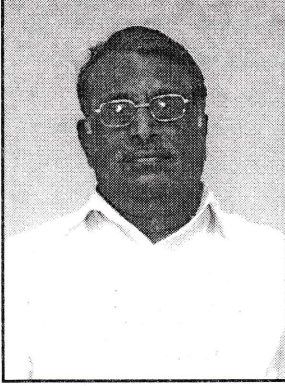
உசாத்துணை

1. Darkness to light, "7 Steps to protecting our Children", A guide for responsible adults.
2. stopitnow.org/guidebooks

நேர் காணல்

செவ்வி கண்டவர்

அருட் சகோ. ம. பற்றிக் பிரசாந் அ.ம.தி



திருவாளர் திலகரெட்டணம் யாழ் கீயூடெக் - கரித்தாஸ் நிறுவனத்தில் நிர்வாக உத்தியோகஸ்தராக பணியாற்றுகின்றார். முன்னாள் யாழ் தொழில்நுட்பக் கல்லூரி இயக்குனராகவும், பத்திரியார் கல்லூரி ஆசிரியராகவும் பணிபுரிந்து மாணவர்களின் உணர்வுகளை புரிந்து கல்வித் துறையில் அவர்களை வழிகாட்டியவர். பல சமூக அமைப்பிலும் இணைந்து செயற்படுபவரை “நான்” சஞ்சிகையின் மூலம் செவ்வி கண்டோம். நான் குழமம் வாசகர்கள் சார்பாக ஆசிரியர் அவர்களுக்கு நன்றி கூறுகின்றோம்.

1. கேள்வி :- நீங்கள் ஒரு சமூக சேவையாளராகவும், கல்விமானாகவும் இருக்கின்ற அனுபவத்தில், தற்கால சமூகத்தின் உளநிலை பற்றி கூறுவீர்களா?

பதில் :- ஆம், சமூகத்தின் உளநிலை என்ற கருத்து ஆரம்பகாலங்களில் விழுமியங்களோடு சேர்த்துத்தான் பார்க்கப்பட்டது. ஆனால் இன்றைய சமூகத்தின் உளநிலை அப்படியல்ல. பழையநிலை திரிபடைந்து இன்று பணம், அந்தஸ்து மற்றும் கலாச்சாரம், மொழி போன்ற நிலைகளை எட்டிநிற்கின்றது. ஆகையினால் இப்படித்தான் வாழவேண்டும் என்றில்லாமல் எப்படியும் வாழலாம் என்ற நிலையில் ஒவ்வொரு மனிதனும் வளர்ந்து கொண்டிருப்பதை காண முடிகின்றது. இது மனிதன் விழுமியங்களை தொலைத்து எப்படியாவது வாழ்ந்து விடுவோம் என்ற மனப்போக்கே இன்றைய சமூகத்தில் நிலவுகின்றது.

அத்துடன் முன்னைய காலத்தில் உண்மையாகவே உளம் என்பது இறைவனுடைய குரலாகத்தான் எங்களுக்கு தரப்பட்டது. அக்குரல் எங்களின் மனச்சாட்சியாக இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நாங்கள் நல்ல விழுமியங்களை உடைய மனிதர்களாக சமூகத்தில் வாழ முடியும்.

2. கேள்வி :- கல்விப்பணி அனுபவத்தினூடாக மாணவர்களது உளம் சார்ந்த

செயற்பாடுகளில் எவ்வாறாக அவர்களுக்கு நம்பிக்கையை கொடுக்கக்கூடியதாக இருந்தது?

பதில் :- மாணவர்கள் மத்தியில் உளம்சார்ந்த வலுப்படுத்தலை, அல்லது அவர்கள் வாழ்வில் நம்பிக்கையை கொடுப்பதென்பது அடிப்படையில் பெற்றோர் களின் கையில்தான் உள்ளது. முதலாவதாக பெற்றோர், இரண்டாவதாக அவர்களைச் சூழவுள்ள உறவுகள், மூன்றாவதாகத்தான் பாடசாலை இவ் விடயத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. நான் ஒரு ஆசிரியன் என்ற முறையில் பல மாணவர்களுக்கு வாழ்க்கையை எப்படி நம்புவது, அல்லது எப்படி நம்பி வாழ்வது என சொல்லிக் கொடுத்திருக்கின்றேன். நம்பிக்கைதான் வாழ்க்கை. உன்னை நீ முதலில் நம்ப வேண்டும். உன்னுடைய இருத்தலை நீ நம்ப வேண்டும் என அவர்கள் தங்களை, தங்கள் வாழ்க்கையை நம்பும் விதமாக அவர்களை வழிநடத்தியதில் திருப்தி கண்டேன்.

ஒரு வகுப்பை எடுத்துக் கொண்டால் கிட்டத்தட்ட மூன்றில் இரண்டு பகுதியினர் தங்களுடைய கல்வியில் ஒரு நம்பிக்கையினத்தோடு செயற்படுபவர்கள். என்னால் படிக்க முடியாது, எவ்வளவுதான் படித்தாலும் மூளையில் பதிவதில்லை, என்னால் கிரகித்து கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு பதிலளிக்க முடிவதில்லை போன்ற பல்வேறு விதமான நம்பிக்கையிழந்த நிலையில், மிகவும் சிரமத்தோடு கற்றுக்கொண்டு இருப்பார்கள். அவர்களை இனங்கண்டு அவர்களோடு தனிப்பட்ட முறையில் உரையாடி அவர்களுக்கிருக்கின்ற நம்பிக்கையினத்தை அவர்களே உணரச் செய்து அவர்களை ஒரு தீநிலைக்கு கொண்டுவருவது, என்னால் படிக்கமுடியும், கேட்கப்படுகின்ற வினாக்களுக்கு கிரகித்து விடை கொடுக்க முடியும் என்ற நம்பிக்கையை அவர்களுக்குப் புகுத்தி, தங்களுக்குள் இப்படியான திறமைகள் இருக்கின்றன என்பதை நம்பச் செய்வதே ஆசிரியத்தின் பணி. இதனால் பல மாணவர்கள் திறமையாகச் செயற்பட்டு, தங்களால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையோடு முன்னேற்றத்தை காண்பதில்தான் திருப்தி காண்பேன்.

3. கேள்வி :- இன்றைய சூழ்நிலையில் தன்னிலும், எதிலும், எவரிலும் நம்பிக்கையற்ற தன்மையை பொதுவாக காணலாம். நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்ப எமது வாசகர்களுக்கு நீங்கள் கூறுவது...?

பதில் :- என்னுடைய அபிப்பிராயப்படி நம்பிக்கை என்பது ஒரு மனிதனுடைய வாழ்க்கையில் பலமாகத்தான் தரப்பட்டிருக்கிறது. பி. கலியாண சுந்தரம் இப்படி கூறுகின்றார், “எண்ணங்கள் யாவும் எழுந்து விழுவதில்லை.” இது அவர் கூறும் நம்பிக்கை. நான் ஒன்றை எண்ணும்போது அது உயரே செல்கின்றதே ஒழிய கீழே விழுவதில்லை. என்னால் இதைச் செய்ய முடியுமென்று நான் நம்பவேண்டும்.

ஐயோ என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது, நான் எதை செய்ய முனைந்தாலும் அது தோல்வியில் முடிகின்றது. ஆகவே நான் ஒன்றிலும் ஈடுபடாமல் இருந்து விடுவது நல்லது என எண்ணும்போது என்னுடைய நம்பிக்கையற்ற நிலை என்னுடைய இயலாமை உணர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையாக மாறிவிடுகின்றது. இதனால் என்னால் ஒன்றுமே செய்ய முடிவதில்லை.

நான் ஒரு பெரியவனாக வருவேனென்று நான் நம்ப வேண்டும். இதற்கான வடிவத்தை சமூகம் மக்களுக்கு வெளிப்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். வாழ்க்கையின் வடிவம் என்ன! வாழ்க்கையென்றால் என்ன! என்ற அந்த பக்குவங்களை சமூகம் மக்களுக்கு காட்ட வேண்டும். மரங்களைப் பாருங்கள். அவைகள் என்ன செய்கின்றன..? கால மாற்றத்துக்கு ஏற்றபடி அவைகள் தங்களை மாற்றிக் கொள்கின்றன. மனிதனும் இப்படித்தான் காலத்திற்கேற்ப தன்னை உள் வலிமையோடு மாற்றிகொண்டு வாழ பழக வேண்டும்.

4. கேள்வி:- இன்று எம் சமூகம் எப்படியான நெருக்கீடுகளுக்குள் வாழ்கிறது? நெருக்கீடுகளுக்குள் வாழ்கின்ற எம் மக்களுக்கு நம்பிக்கைக்குரிய, நேர்மையான தலைவர்கள் உருவாக அல்லது தலைமைத்துவத்தைப் பற்றி...

பதில் :- இன்று நாங்கள் பார்க்கும்போது மேற்கத்தேய வாழ்வியல் முறையில் தலைமைத்துவம் என்பதை வெளியில் இருந்து எதிர்பார்க்காமல் அல்லது அதைப் பற்றி பெரிதாக அலட்டிக் கொள்ளாமல் தங்களுடைய கடமைகளை தாங்களே செய்து முடிக்கின்ற ஒரு மனோபக்குவத்தை அவர்கள் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

ஆனால் கீழைத்தேயத்தை பொறுத்த வரையில் இன்னும் ஒரு தலைவன் தேவை என்ற ஒரு நிலை காணப்படுகின்றது. இவர்கள் தலைவன் சொன்னால்தான் செய்வார்கள். இன்று எங்கள் மத்தியில் தலைமை அல்லது தலைவர்கள் தங்களுக்கு தேவையானபோது மக்களை பயன்படுத்திக் கொண்டு பிறகு தூக்கி எறிந்து விடுகிறார்கள்.

என்னுடைய கருத்து அல்லது ஆதங்கம் என்னவென்றால் ஏதாவது ஒரு வழி முறையில் இந்த தலைமைத்துவம் என்று இல்லாமல், தங்களை சுய பரிசோதனைக்கு உட்படுத்துகிற ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னைத்தானே ஆய்வு செய்து அதனுடைய விளைவுகளையும் அத்தோடு தன்னுடைய பலவீனங்களையும் இனங் கண்டு தன்னை நெறிப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்க வேண்டும். அப்படி செய்யவில்லை என்றால் ஏதாவது ஒரு வடிவத்தில் ஒரு தலைவன் உருவாகி தனக்கென்று மக்கள் சிலரை திரட்டி சிறிது காலத்துக்குப் பின் அந்த மக்களை தனக்கு கீழ் ஒரு மந்தையாக வைத்து அவர்களை அடக்கி வாழ முற்படுவான். இப்படியான வேளையில் நாங்கள் மிகவும் விழிப்பாகவும், அவதானமாகவும் செயற்பட வேண்டும். மக்கள்

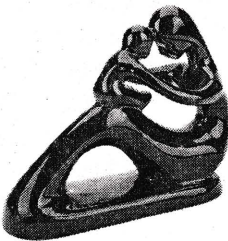
தலைவர்களை தெரிவு செய்யும்போது அவர்கள் நம்பிக்கைக்குரிய தலைவர்களாக இருக்க வேண்டும். அப்போது ஒரு நம்பிக்கையான சமூகத்தை கட்டி எழுப்ப முடியும்.

5. கேள்வி :- மக்களுடைய மனங்களில் மிகவும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்ற ஊடகங்கள் மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கையை வளர்ப்பதற்கு எப்படி செயற்பட வேண்டும் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

பதில் :- பெரியளவில் இல்லாவிட்டாலும், சில காத்திரமான கருத்தரங்கு, பட்டிமன்றம் போன்றவற்றின் மூலம் புதிய படைப்பாளர்களை உருவாக்கி மக்கள் மத்தியில் நம்பிக்கையை ஊட்ட வேண்டும். பிரச்சனைகளோடும் அவநம்பிக்கைகளோடும் இருக்கிறவங்களை ஊடகங்கள் நேர்கண்டு அவர்களுடைய குறைநிறைகளை கேட்டறிந்து அவற்றை சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு தெரிவித்து உரிய தீர்வை பெற்றுக் கொடுத்து மக்களுக்கு நம்பிக்கையை கொடுப்பதோடு வளமான எதிர்காலத்தையும் எம் மக்களுக்கு அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும்..

உளமுடல் உளத்திட

வையகத்தில் உயர்ந்திட நீ
வானளவு மகிழ்ந்திட நீ
வாழ்வினிலே வளம் பெற நீ
மனதில் கொள் நம்பிக்கை
சோர்வு தனை மறந்து நீயும்
துடிப்புடனே துணிந்து விடு
கண்கள் மூடி தூங்கினாலும்
மனதினில் நீ விழித்திரு
உள்ளமெனும் கோயிலிலே
மலர வை நம்பிக்கையை



அ.நிறோமி
சுகவாழ்வு நிலையம்
யாழ்ப்பாணம்

கல்விதனை கற்றிடு நீ
கண்ணியமாய் வளர்ந்திடு நீ
கலைகளையும் பயின்றிடு நீ
ஏறும் படிசென்லாம்
தடம் புரள வைத்தாலும்
ஏக்கம் கொள்ளாதே
எழுந்து நீயும் நடந்து விடு
உன்னால் முடியும் என்று
மனதில் உறுதி வைத்து விடு
எதிர் நீச்சல் அடித்து நீயும்
எல்லைகளை தாண்டி விடு
உயர்விற்கு நீ வரவே
உறுதுணையாய் அமைவது தான்
நீ கொள்ளும் நம்பிக்கை

“நான்” அடையாளம் தேடி...

ஞா. அமலஜெலான்,
கிறிஸ்தவ இஸ்லாமிய நாகரிகத்துறை,
யாழ்ப்பகலைக்கழகம்

அறிமுகம்...

“நான்”, இந்த அடையாளம் ஒரு வெளியடையாளமல்ல. மாறாக ஒரு தனிநபரது இயல்புகள், விருப்பங்கள், நடத்தை முயற்சிகள் பற்றிய ஒட்டு மொத்த உளமார்ந்த உணர்ச்சிகளைக் குறிக்கும். இந்த அடையாளம் எம்மைத் தனித்துவமான ஆளாக இனம் சுட்டுவது. இதன் மூலம் நாம் தவறுகளிலிருந்து விலகி உறுதியான தன்மையுடன் எம் வாழ்வைத் தொடர முடியும். குறிப்பாகப் பிறரது சிந்தனை, சொல், செயல்களில் தங்கியிராது தன்னம்பிக்கையுடன் எம் வாழ்வைக் கையிலெடுக்க முடியும். ஆகையால் “நான்” எனும் தனித்துவமான ஆளுமையை அடையாளம் கண்டு, உள்ளத்தில் பொறித்து வளர்த்துக் கொள்வதே நாம் எதிர்நோக்கும் முக்கிய சவால்.

அடையாளம் தேடி...

நாம் எம்மையே அகநோக்கு ஆய்வுக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் தான் “நான்” எனும் தனித்துவத்தை அடையாளம் காண்பதும், அதனை வளர்ப்பதும் சாத்தியம். அந்த வகையில் ஒவ்வொருவரும் தமக்குள் சில வினாக்களை எழுப்புவதும், அவற்றிற்கான விடைகளைப் பெற்று அவற்றின் வழி தொடர்வதும் அவசியம். முக்கியமாக நான்கு அம்சங்கள் பற்றிய தெளிவு அவசியம் வேண்டும். அவை எமது பலங்கள், பலவீனங்கள், இலக்குகள், நம்பிக்கைகள் என்பவையாகும்.

பலங்கள்...

ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான நற்குணங்கள், நற்பழக்கங்கள், ஆற்றல்கள், திறமைகள் உண்டு. இவை ஏனையோருடையவற்றை விட வேறுபட்டவை. இவையே எமது தனித்துவத்தைப் பகிரங்கப்படுத்துகின்றன. எடுத்துக் காட்டாக, நம்மில் சிலர் ஓவியம் வரைவார்கள், இன்னும் சிலர் சிற்பம் செதுக்குவார்கள், வேறு சிலர் இனிமையாகப் பாடுவார்கள். மற்றும் சிலர்

அழகாக ஆடுவார்கள். சிலர் நன்றாக நடிப்பார்கள், சிலர் அபாரமாக விளையாடுவார்கள். இவை ஒவ்வொன்றும் அவரவர் ஆளுமையின் சிறவுகளே. எனவே நாம் எம்மிலுள்ள ஆற்றல்கள் திறமைகளையும், நற்குணங்களையும் சரிவரப் புரிந்து தெளிவடையும்போது எம் தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கும். ஆகையால் எமது பலங்கள் எவை என்பதை அகத்தில் ஆய்வு செய்து அறிந்திருப்பது நமது தனித்துவ அடையாளத்தின் தேடலில் மிக அவசியத் தேவையாக உள்ளது.

பலவீனங்கள்...

குறையற்ற மனிதர் எவரும் இவ்வுலகில் இல்லை. எம்மிடம் குறைபாடுகள் இருப்பது தவிர்க்க முடியாதது. ஆகவே நம் மனித பலவீனங்கள் ஏற்கப்பட வேண்டியவையே. இதனால் நம்மில் பலர் பலவீனங்களை நிவர்த்தி செய்யவே பெரிதும் விரும்புகின்றனர். பலவீனங்கள் பலவிதம். எடுத்துக் காட்டாக, நம்மில் சிலர் மிகச் சிறிய விடயத்திற்கும் கோபப்படுவார்கள். வேறு சிலர் மிகச்சிறிய விடயத்திற்கும் குழப்பமடைவார்கள். மற்றும் சிலர் இடைவிடாது கதைத்துக் கொண்டிருப்பார்கள், இன்னும் சிலர் கதை கேட்டாலும் பதிலளிக்கமாட்டார்கள். இப்பலவீனங்கள் பரம்பரை ரீதியாக அல்லது கழல் ரீதியாக அவர்களைப் பற்றிக் கொள்ளலாம்.

ஒரு தூண் எந்தளவுக்குப் பலமாக இருக்கிறது என்பது அதன் கற்கள் ஒவ்வொன்றினதும் பிணைப்பில்தான் தங்கியுள்ளது. பிணைப்புக்கள் பலவீனமாக இருந்தால் தூண் விரைவில் இடிந்துவிடும். அவ்வாறே நம் குறைகள் அதிகரித்து விட்டால் “நான்” எனும் அடையாளம் படிப்படியாக மறைந்து விடும். ஆகையால் எம் அகநோக்கு மற்றும் சுய ஆய்வு நம் பலவீனங்களை நெறிப் படுத்தும் கடிவாளமாக விளங்க வேண்டும்.

இலக்குகள்...

நாம் எமது வாழ்வை குறுகிய வட்டத்தினுள் அடைத்துவிடுவது முட்டாளத்தனம். மாறாக ஒவ்வொரு செயற்பாட்டின் பின்னணியிலும் உயர்ந்த இலக்குகள் துலங்க வேண்டும். இவை இருக்குமானால் நாம் செல்ல வேண்டியது எங்கே? எப்படி? எதற்கு? என்ற பல வினாக்களிற்கு விடை கிடைத்துவிடும். எடுத்துக் காட்டாக, நாம் ஒரு வாகனத்தில் செல்லும்போது அடைய வேண்டிய ஏதோ ஒரு இடத்தை மையமாக வைத்தே பயணிக்கின்றோம். மாறாக வாகனம் போகும் திசையல்லாம் செல்வது மடமை. இதனால் வீணாகப் பணமும், நேரமும், சக்தியும் தான் செலவாகும். செல்ல வேண்டிய இடத்தைத் தீர்மானிப்பது நாம் தான், வாகனமல்ல. நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் எம் வாழ்வின் இலக்குகளை

வலுப்படுத்த வேண்டும். எம்மிடம் இலக்குகள் இருந்தால்தான் நம் வாழ்க்கைக்குப் பொருள் இருக்கும். சரியான தெரிவுகளையும் மேற்கொள்ள முடியும். அத்துடன் தடைகள், தவறுகளை இனங்கண்டு தவிர்த்து வாழவும் துணையாய் அமையும். ஆகையால் நாம் கொண்டுள்ள இலக்குகள் நம் அடையாள உருவாக்கத்தில் இன்றியமையாதவை.

நம்பிக்கைகள்...

நாம் எமது நம்பிக்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு செயற்படும் போது ஏனையவர்கள் எவற்றைச் செய்தாலும் எமக்கென்று ஓர் அடையாளம் இருக்கும். நம்பிக்கைகள் எமது ஆளுமையின் ஆன்மீக வெளிப்பாடுகள். எடுத்துக் காட்டாக “எதிர் நோக்கி இருப்பதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளுங்கள்” (உரோமையர் 12:12) என கிறிஸ்தவ நம்பிக்கை கூறுகின்றது. இந்நம்பிக்கைகள் இல்லையாயின் எம் வாழ்வில் ஒரு தெளிவு இருக்காது. உறுதியான தீர்மானங்களை எடுப்பதும் கடினம் அல்லது எடுக்க முடியாது என்று கூறலாம். மேலும் மற்றவர்கள் சொல்வதற்கெல்லாம் தலையசைக்கும் சந்தர்ப்பவாதிகள் போல், தருணத்திற்கேற்ப மாறும் பச்சோந்திகள் போல் வாழுவோம். ஆகையால் நம் நம்பிக்கைகள் எவை என்பதில் தெளிவுடன் வாழ்வது “நான்” எனும் உணர்வுக்கு உரமாகும்.

நிறைவாக...

மணலில் கட்டிய வீடு அலை மோத இடிந்து விழும். ஆனால் உறுதியான பாறை மேல் கட்டிய இல்லம் அப்படியல்ல. அலை மோதினாலும் அது உறுதியாய் நிலைத்து நிற்கும். எனவே எங்கள் தெரிவு மணலா? அல்லது பாறையா? மனித வாழ்வில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித்துவமான அடையாளம் முக்கியம். அதை அடையாளம் காணும்போது தான் பாறைமேல் கட்டிய இல்லமாய் நிலைத்திருக்க முடியும். “நான் எனும் அடையாளம் என் கையில்” எனும் வாக்கு ஒவ்வொரு மனித உள்ளத்திலும் விருதுவாக்காக ஒளிர்ண்டும்.

“ஒரு மனிதனின் இதயத்திலிருந்து
நம்பிக்கையை எடுத்தாயானால்,
அவன் இரை தேடும் மிருகமாவான்.”

-கியூடா

தடைகளைத் தரண்டியவர்கள்

அருட்பணி. ஜோசப் ஜெயசீலன், CMF
B.A(Psy)

பிரபல விஞ்ஞானி தோமஸ் அல்வா எடிசன் மின் குமிழைக் கண்டுபிடிக்க ஏறத்தாழ இரண்டாயிரம் விதிமுறைகளைக் கையாண்டாரென்று சொல்லப்படுகிறது. ஆனால் அவருக்குக் கிட்டியதோ ஏமாற்றம் மட்டும் தான். ஒரு நாள் அவருடைய மனைவி எடிசனைப் பார்த்து “இத்தனை முறைகளைக் கையாண்டீர்களே? எதைக் கண்டு பிடித்தீர்கள்?” என கேலியாகக் கேட்டாள். “அத்தனை முறைகளாலும் மின்குமிழையைக் கண்டுபிடிக்க முடியாதெனக் கண்டுபிடித்தேன்” என பெருமையாகக் கூறினார் எடிசன். இப்படிப்பட்ட விடாமுயற்சியும், மனவறுதியும், கடின உழைப்பும் எடிசனை வெற்றியின் உச்சிக்கே இட்டுச் சென்றன. நூற்றுக்கணக்கான கண்டு பிடிப்புக்களுக்கு உரிமையாளரானார்.

முன்னாள் அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஆபிரகாம் லிங்கன் தனது வாழ்க்கையில் நிறைய தோல்விகள், சவால்களைச் சந்தித்தவர். இளம் வயதிலேயே தன் மனைவியை இழந்தார். தனது 32வது வயதிலே தேர்தலிலே களமிறங்கித் தோல்வி கண்டார். தொடர்ந்து தனது 38வது, 43வது, 56வது வயதுகளிலே பல்வேறு தேர்தல்களில் போட்டியிட்ட போதும் அவருக்குக் கிட்டியவை தோல்விகள் மட்டுமே. அவர் மனம் தளரவில்லை. தொடர்ந்து முயற்சித்தார். ஈற்றில் தனது 60வது வயதிலே தேர்தலில் வெற்றி கண்டு அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதியானார். 32வது வயதிலே தொடங்கிய அவரது இலட்சியப் பயணத்திற்கு பரிசு கிட்டியதோ அவரது 60வது வயதில். அமெரிக்காவின் வரலாற்றில் தம் பதித்த ஒரு ஜனாதிபதியாக இன்றும் ஆபிரகாம் லிங்கன் உலகமெங்கும் போற்றப்படுகிறார்.

அதேபோல் முன்னாள் தென்னாபிரிக்க ஜனாதிபதி நெல்சன் மண்டேலா தனது நாட்டைச் சேர்ந்த கறுப்பின மக்களின் விடுதலைக்காக அயராது உழைத்தார். அவர் சந்திக்க நேர்ந்த தடைகளோ ஏராளம். தென்னாபிரிக்காவின் பல்வேறு சிறைச் சாலைகளில் ஏறத்தாழ 30 வருடங்கள் சிறைவாசம் அனுபவித்தார். அவர் கொண்ட இலட்சிய வெறியை மாற்றிக் கொள்ளவில்லை. மனமுடைந்து போக வில்லை. காலப்போக்கில் வெற்றி அவரது காலடிக்கே வந்தது.

ஆஸ்திரியாவைச் சேர்ந்த உளவியலாளர் விக்ரம் பிராங்கிள் இரண்டாம் உலக

மகாயுத்தத்தின் போது ஏறத்தாழ மூன்று வருடங்கள் நாசி சித்திரைவதைக் கூடங்களில் சொல்லொண்ணாத துன்பம் அனுபவித்தார். அவருடன் இருந்த பல கைதிகள் இனியும் வாழ்வதில் அர்த்தமில்லை என்ற நிலைப்பாட்டுக்கு வந்து தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபட்டனர். பிராங்கின் அந்தப் பயங்கர சிறைச்சாலை அனுபவத்துக்கு மத்தியிலும் வாழ்க்கையில் அர்த்தம் உண்டு என்ற தெளிவு நிலைக்கு வந்தார். அவர் அடைந்த தெளிவு நிலையை வாழ்ந்ததோடு மட்டுமல்லாது மற்றவர்களுக்கும் கற்பித்தார். அவர் எழுதிய “Man’s search for Meaning” (1962) என்ற நூலின் பிரதிகள் 90லட்சம் அளவு விற்கப்பட்டன. அத்தோடு அந்நூல் 24 மொழிகளில் அச்சேறியது.

இம் மாமனிதர்களது வாழ்க்கை வரலாறுகள் நமக்குக் கற்பிக்கும் பாடம் என்ன? வாழ்க்கையில் ஒரு குறிக்கோள் இருந்தால், அக்குறிக்கோளை அடையும் வெறி இருந்தால் எங்களால் எதையும் சாதிக்கமுடியும். எங்கள் எல்லோரிலும் ‘என்னால் இவ்வளவு சாதிக்க முடியும்’ என்று நாங்கள் நினைப்பதை விட கூடியளவு சாதிப்ப தற்கான ஆற்றல் உண்டு.

இதில் கவலைக்குரிய விடயம் என்னவென்றால் எம்மில் பலர், ஏன் பெரும்பாலானோர் இந்த ஆற்றலை அறியாமலேயே காலத்தைக் கடத்திக் கொண்டிருக்கின்றோம். சில வேளைகளில் இந்த ஆற்றலைப் பற்றிய அறிவு நமக்கு இருந்தாலும் செயலளவில் நாம் ஒருவகை சோம்பேறிகளாகவே இருந்து விடுகின்றோம்.

விக்ரம் பிராங்ளின் கருத்துப்படி எவ்வகையான கஷ்டமான, கசப்பாக, வெறுக்கத்தக்க சூழ்நிலையிலும் வாழ்க்கையில் ஒரு அர்த்தத்தைக் காணக்கூடிய ஆற்றல் எம் ஒவ்வொருவரிலும் உண்டு. நாங்கள் கொள்ளுகின்ற மனநிலையும், எடுக்கின்ற நிலைப்பாடும் எங்கள் சிந்தனை முறையும் நமது வெற்றியை வெகுவாகப் பாதிக்கக் கூடியன. நானும் நீங்களும் இந்த எல்லைகளைத் தாண்டிச் செல்லக்கூடிய, தடைகளைக் கடந்து செல்லக்கூடிய ஆற்றலை எம்முள் இனங்கண்டு வளர்த்திடுவோம்.

நம்பிக்கை பற்றி இவர் கூறுவது...

“என்னால் முடிந்தவரை உழைக்கின்றேன். நம்பிக்கைதான் எனது கை என நம்புவதால் மனநிறைவோடு உடல் குறைவிலும் நிறைவு காண்கின்றேன்.”

நீ. ஜெயரெட்டன்
கிளாலி

நம்பிக்கை

அருட் சகோ. யே. நிரோஜன் எலம்பட் அ.ம.தி

நம்பிக்கை என்பது நிகழும் என்ற எதிர்நோக்குடன் காத்திருத்தல் ஆகும். மனித மனங்களில் உள்ளார்ந்த நிலையில் உயிர்ப்பாகவும் உறங்கியும் கிடப்பது நம்பிக்கை. இதற்கு உயிர் கொடுப்பதும் புத்துயிர் ஊட்டுவதும் தட்டியெழுப்புவதும் ஒவ்வொரு தனி நபரையும் சாரும். ஏனெனில் நம்பிக்கை என்பது மனித உறுப்பு களில் கை எப்படியோ அப்படியே. நம்பிக்கைதான் நம்மவருக்கு இன்று அதிகம் தேவை. காரணம் நம்மிடம் உள்ள நம்பிக்கை உயிர்ப்போடு இருந்தால் உடலில் நம் உணர்வில் உத்வேகமும் உற்சாகமும் இயல்பாக நம்மை அறியாமல் செயற்படும்; முழு மனிதனாக்கும்; முழுமனித விடுதலை, சுதந்திரத்தை பெற்றுத்தரும். ஏனெனில் நம்பிக்கையே இன்பத்திற்கும், துன்பத்திற்கும், மகிழ்வுக்கும், மகிழாமலுக்கும், வாழ்வின் ஒளிக்கும், இருளுக்கும், நலனுக்கும், நோய்க்கும், தோல்விக்கும் வெற்றிக்கும் காரணம் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது.

நம்பிக்கை என்பதை ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏதோ ஒருவிதத்தில் வாழ்க்கை அனுபவங்களின் ஊடாக எதேட்சையாகவோ அல்லது முயற்சிகளின் பலனாகவோ அறிந்தவர்களாக இருக்கிறார்கள். இந்த வகையில் நம்பிக்கைதான் மனிதனை புனிதனாக்குகின்றது. துவண்டவனை தூக்கிவிடுகின்றது, சோம்பேறியை உற்சாகமுள்ளவனாக்குகின்றது, இல்லை என்பதனை இருக்கிறது என நம்பச்செய்கின்றது. எனவே நம்பிக்கை கொண்டால் நம்பிக்கையின் இதர பண்புகள் யாதென அடையாளம் காணமுடியும்; அதுதான் முயற்சி, திடஉறுதி, சோர்வற்ற செயற்பாடு. அத்தோடு அன்பு, மகிழ்ச்சி, இரக்கம், பணிவு, நன்னயம், சாந்தம், தாழ்ச்சி, பொறுமை, விடாமுயற்சி என்பன அதன் குணஇயல்புகளாக கூறலாம். நம்பிக்கையின் எதிரொளியாக முயற்சியின்மை, முடியாது என்னும் முற்சார்சோம்பல் என்பதோடு கவலை, முரட்டுத்தனம், பழிவாங்கல், ஆணவம், வரட்டுக்களரவம், தான்தோன்றித்தனம், காம இச்சை, கெட்ட எண்ணம் இப்பேற்றட்டவைகளே.

ஆகவே, உண்மையாகவே நம்பிக்கை நமக்குள் உள்ள குண இயல்பாகும். அவ் இயலை இயங்கவைப்பதும், முடக்கிவைப்பதும் நம் திறமையடிப்படையில் தான் உள்ளது. இதன் பின்னணியில் கழமைவு, சந்தர்ப்ப கழநிலை, சமூக நிலை சாதகமான அல்லது பாதகமான நிலைகள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

இவைகளுக்குள்ளும் திடகாத்திரமான நம்பிக்கை கொண்டோர் சாம்பலில் இருந்தும் சாகசம் படைக்கலாம் என முனைவர்; வறுமையில் இருந்து உயர்வடையலாம் என முயற்சிப்பார்; முடியாது என்பதில் இருந்து முடியும் என்றிடுவர். ஒட்டு மொத்தத்தில் மண்வெட்டி பிடித்த கரங்கள் கணணி பிடிப்பதும் பூமி சுற்றி வந்தவன் பூ கோளங்கள் சுற்றிவருவதும், கடவுள் இல்லை என்றவன் இருக்கிறார் என்றதும், வாழ்க்கையே இல்லை என்றவன், வாழலாம் என்பதும் நம்பிக்கை தான். நம்பிக்கை என்பது ஒரு “ஆரோக்கியமான” “அப்பழுக்கற்ற” சொல் செயல் களின் பொருட்டு நம்பிக்கைகள் என பன்மைப்படுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே நம்பிக்கை சொல் ஒன்று செயல்களின் வடிவங்கள் பல.

நம்பிக்கையின் பிரதான ஊக்கிகளாகவிருப்பது முயற்சி, முடியும் என்ற நல்லெண்ணம், உறுதியான மனநிலை, சவால்களை சாதகமாக்கி சாதாரியமாக நகர்வது, சோர்வறாத மனநிலை, அவசரப்படாமை, நேரத்தை தக்கவிதமாக பயன்படுத்தும் திறன், ஏற்புடமை வழிகாட்டல்கள், அர்ப்பணம், அர்ப்பணிப்பு தேவையானவைக்கு மட்டும் முன்னுரிமை, நல்லெண்ணம், நற்சிந்தனை போன்றவையே. இத்தகைய விடயங்கள் எமக்குள் இருந்தால் எத்தகைய துன்பம் வந்தாலும் எமக்கு அவநம்பிக்கை, அபகீர்த்தி ஏற்படுத்திய சந்தர்ப்பங்களை எண்ணி நாமே நம்மால் வெட்கமுறுவோம். காரணம் நம் உடல் நம்பிக்கையின் இயந்திரம் எந்த விஞ்ஞானத்தாலும் கண்டுபிடிக்க முடியாத ஒரு சக்தி பிறப்பாக்கி இது. ஓர் புது ஒளி; அது தான் நம்பிக்கை. அங்கே இருள் இல்லை ஒளி உண்டு, துன்பமில்லை இன்ப முண்டு. இதனை நாம் நமதாக்க இந்த பொல்லாத உலகில் தினமும் முயற்சிக்க வேண்டும்.



கற்ஸ்து இயேசுவின் உயிர்ப்பின் வாழ்த்துக்கள்...

பாடுகளையும், மரணத்தையும் வென்று வெற்றி வீரராய் உயிர்த்தெழுந்த கிறிஸ்து இயேசுவின் அருளும் அமைதியும் ‘நான்’ உளவியல் சஞ்சிகையின் ஆதரவாளர்கள். வாசகர்கள் அனைவருக்கும் கிடைக்க வாழ்த்தி நிற்கின்றோம்.

- ‘நான்’ குழுவும்

சிறுவர்கள் வளரும்போது...

து. சங்கமதி
சுகவாழ்வு நிலையம்
யாழ்ப்பாணம்.

சிறுவர்கள் எனப்படுபவர் இயல்பாகவே ஒன்றைப்பற்றியோ அல்லது பலவற்றைப் பற்றியோ ஆராயும் திறன் கொண்டவர்கள். அத்தோடு ஏன்? எதற்கு? என்ன? எப்படி? என்ற கேள்விகளை கேட்டுக் கொண்டே இருப்பார்கள். இவ்வாறாக கேள்விகளை சிறுவர்கள் கேட்கும் போது எத்தனை பேர் விடைசொல்லுகின்றோம்? அதிலும் கோப்பபடாமல், எரிச்சலடையாமல் விடை சொல்லுகின்றோமா? ஆம் எனில் கணிசமான பேரே விடை கூறுகின்றோம் அல்லது முயற்சிக்கின்றோம் எனலாம்.



“ஒருவர் எப்போதும் செழுமையாக இருக்கின்றார் என்றால் அவரின் பாலர் பருவ வளர்ப்பிலே தங்கியிருக்கின்றது” என உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றார்கள். சிறுவர்கள் தமது வாழ்க்கைக்கும் இருப்புக்குமாகப் பல அத்தியாவசியத் தேவைகளைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். உணவு, உடை, உறையுள், அன்பு, பாதுகாப்பு போன்றவை கிடைக்காவிடின் பிள்ளையில் உடல், உள. வளர்ச்சி பாதிப்பும். இத்தேவைகள் பூர்த்தியாக்கப்படும் போது சிறுவர்கள் உடல், உள ஆரோக்கிய நிலையை அடைகிறார்கள்; உணருகின்றார்கள்.

ஒவ்வொரு சிறுவரும் தமது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பெற உரிமை உள்ளவர். ஆதலால்தான் நாம் அவற்றை ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் வழங்குவதில் முனைப்பாக இருத்தல் அவசியமாகிறது என ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனத்தின் சிறுவர் உரிமைச் சாசனத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சிறுவர்களது தேவைகளை பூர்த்தி செய்யாது தவிர்க்கும் போது சிறுவர்கள் அலட்சியப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறு அவர்கள் அலட்சியப்படுத்தப்படும் போது அவர்களுடைய தனிப்பட்ட வாழ்விலும் சமூக வாழ்விலும் நம்பிக்கையற்றவர்களை நாம் அவதானிக்கலாம். உடல், உள, ஆன்ம நடத்தைகளில் அதன்



தாக்கம் தெரிவதை அறியலாம். ஆரோக் கியமான பிள்ளைகளிடம் விளையாட்டில் ஈடுபடுதல், ஆடல்பாடல்களில் ஈடுபடுதல், மகிழ்வாக இருத்தல், தன்னில் அக்கறையுடையவராக இருத்தல், கற்பதில் ஆர்வமுடையவராக இருத்தல், குழுச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல், ஒழுங்குவிதிகளை கடைப்பிடித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறான செயற்பாடுகள் அலட்சியப்படுத்தப்பட்ட பிள்ளைகளிடத்தில் காண்பது என்பது அரிது. சிறுவர்களிடையே காணப்படும் பிரச்சனைகளை நாம் அகக் காரணி புறக்காரணி ஆகியவற்றுள் அடக்கிப் பார்க்கின்றோம். உடல்குறைபாடுகள், குடும்பஅங்கத்தவர் இழப்பு/ பிரிவு, பெற்றோரின் அடக்குமுறைகள், தந்தையின் மதுபாவனை, சகமாணவர்கள் ஒதுக்குதல், ஆசிரியர்களின் தண்டனைகள், சாதிப்பாகுபாடு, கலாச்சார சீரழிவுகள் போன்றவற்றை குடும்பம், பாடசாலை, சமூகம் போன்றவற்றில் அவர்கள் சந்திக்கும் காரணிகளாக கொள்ளலாம். சிறுவர்களது ஆற்றல்கள் திறமைகளை இனங்கண்டு பாராட்டாமல் விடுவதும், ஆரோக்கியமற்ற வார்த்தைகளால் அவர்களது வளர்ச்சிக்கு தடைக்கற்களாவதும் அவர்களை ஒரு பொருட்டாக எண்ணாது புறந்தள்ளி வைப்பதும் தொடர்ந்தும் சிறுவர்களை உள்பாதிப்புக்களுக்கு இட்டுச் செல்லும். இவ்வாறு பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் சிறுவர்களிடையில் தாழ்வுமனப்பான்மை, விரக்தி, பயம், கோபம், கவலை போன்ற உணர்வுகள் எழுந்து அவர்களது ஆளுமை விருத்தியில் அதிக பாதிப்பு ஏற்படுத்துகின்றன.

இவ்வாறான சிறார்களுக்கு நம்பிக்கையை கட்டியெழுப்பதல் என்பது முக்கியமாகும். சிறுவர்கள் கேள்விகள் கேட்கும்போது எமக்கு நேரம் கிடைக்கும் போது அல்லது மற்றவருடைய உதவியை நாடுதல், அன்புகாட்டுதல், தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல், திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வர உதவுதல் போன்ற செயற்பாடுகளால் பெற்றோர், பாதுகாவலர், உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், பெரியோர்கள் சிறுவரது வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் உதவ முடியும்.



உளவியலாளர் வரிசையில்... எட்வேட் லீ தோண்டைக் - கல்வியுலகுக்கு ஓர் நம்பிக்கை

திருமதி. றதி பீரிஸ் B.A. M. Ed.

விரிவுரையாளர்,

கோப்பாய் ஆசிரியர் பயிற்சி கலாசாலை
யாழ்ப்பாணம்.

நவீன கல்வி உளவியலின் தந்தை என்று பலராலும் பேசப்படும் உளவியலாளர் எட்வேட் லீ தோண்டைக் 1874ம் ஆண்டு ஆவணி 31ம் நாள் அமெரிக்காவில் பிறந்தார். தனது ஆரம்ப கல்வியை றொக்ஸ் பெறி இலத்தீன் பாடசாலையிலும், வெஸ்லியன் பல்கலைக் கழகத்திலும் பெற்ற இவர் தனது முதுகலை மாணிப் படிப்பை ஹவாட் பல்கலைக்கழகத்தில் 1897ல் மேற்கொண்டார்.



அங்கே கல்வி பயிலும் போதே விலங்குகள் செயற்படும் விதத்தையும், கற்றுக் கொள்ளும் முறையையும் பற்றிய ஆராச்

சிகளில் தன்னை முழுவதுமாக ஈடுபடுத்தினார். அவரது இந்த ஆராச்சிப் பயணமே இன்றும் எம் கல்வி உலகில் பெரிதும் பயன்படும் கற்றல் கொள்கையான தூண்டல் - துலங்கல் நிபந்தனைக் கோட்பாட்டை அறிமுகம் செய்தது மட்டுமல்லாமல் நவீன கல்வி உளவியல் துறைக்கு அத்திவாரமாகவும் விளங்கியது. விலங்குகளின் நுண்ணறிவு பற்றிய தனது கலாநிதிப் பட்ட ஆய்வினைக் கொலம்பியா பல்கலைக் கழகத்தில் 1898ல் மேற்கொண்டார். தொடர்ந்து வந்த தன் வாழ்நாட்களை அதே பல்கலைக்கழகத்தின் ஆசிரியர் கல்லூரியில் பேராசிரியராக பணியாற்றி செலவு செய்து தனது 74வது வயதில் (1949 ஆவணி 9) மரணமெய்தினார்.

அவர் கல்வி உளவியல் துறைக்கு அறிமுகம் செய்த பிரத்தியேகமான இக் கற்றல் கொள்கையை இன்றைய ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் மாணவர்களும் அறிந்து பயனடைவார்கள் என்பது எம் நம்பிக்கை.

கற்றல் என்பது பரம்பரை. சூழல் காரணமாக மனித நடத்தையில் ஏற்படும் நிரந்தரமானதும், நீடித்து நிலைத்திருக்கக் கூடியதுமான மாற்றம் ஆகும். கற்றல் பற்றி பல கொள்கைகளை கோட்பாட்டு உளவியலாளர்கள் முன் வைத்துள்ளனர்.

நடத்தை வாதிகள், அறிகை வாதிகள், சமூகக் கற்றல் கொள்கை வாதிகள், கட்டுருவாக்கவாதிகள் என்போர் மனிதனின் நடத்தை மாற்றத்திற்கு காரணம்

கண்டறிந்து பல கற்றல் கொள்கைகளை வெளியிட்டுள்ளனர். கற்றலால் ஒருவனிடம் ஏற்படுகின்ற நடத்தை மாற்றமானது மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பாது நடத்தை மாற்றம் அனுபவத்தின் மூலம் ஏற்படுகின்றது. எத்தகையதொரு கற்றலுக்கும் தூண்டி அல்லது, ஒரு உயிரியின் நடத்தை மூல காரணமாக அமையும். ஒரு நாயைக் கண்ட குழந்தை நாய் என்று சொல்வதற்கு நாய் தூண்டியாகும். நாய் எனக் கூறுவது துலங்கலாகும்.

தோண்டைக்கின் பரிசோதனை: அவர் பசி கொண்ட ஒரு பூனையை ஒரு பெட்டிக்குள் அடைத்து விட்டார். அப் பெட்டிக்கு வெளியே உணவைப் பூனைக்குத் தெரியும்படி வைத்தார். பசியோடு இருந்த பூனை உணவை எடுக்க முயற்சி செய்த போது தவறுதலாக பெட்டியின் கதவு இணைக்கப்பட்ட கயிற்றில் கால்பட்டது. பெட்டி திறக்கப்பட்டது. பூனை வெளியே வந்து உணவை எடுத்துக் கொண்டது. திரும்பவும் பூனை பெட்டிக்குள் அடைத்து வைக்கப்பட்டபோது முன் போலவே வெளியே வந்தது. இவ்வாறு பூனையை பல தடவைகள் பெட்டிக்குள் அடைத்தும் விட்டபோது அது வெளியே வர முயற்சிக்கும் தடவைகள் படிப்படியாகக் குறைந்தது.

இப் பரிசோதனையின் முடிவுகளைக் கொண்டு தோண்டைக் கற்றல் பற்றி 3 விதிகளை ஆக்கினார்.

1. பயிற்சி விதி
2. விளைவு விதி
3. ஆயத்த விதி

1. பயிற்சி விதி

தூண்டிக்கும் அதனால் எழுந்த துலங்கலுக்கும் ஒரு வகையான தொடர்பு வலுப்பெறுகிறது. இதுவே கற்றலாகும். தூண்டிக்கிணங்க துலங்கல் வெளிப்படுகின்ற வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்க தூண்டிக்கும் துலங்கலுக்கும் இடையில் இணைப்பு வலுப்பெறும். துலங்கலுக்குரிய சந்தர்ப்பங்களை அதிகரிப்பதென்பது அதனைப் பலமுறை பயிற்சியில் கொண்டு வருவதாகும். எனவே, பயிற்சி அதிகரிக்க தூண்டல் - துலங்கல் இணைப்பு வலுப்பெறும். பயிற்சி குறைந்தால் இந்த இணைப்பு பலவீனமடையும்.

ஆகவேதான் மாணவர் பெறும் அறிவு, அனுபவம் என்பவற்றை திரும்பத்திரும்ப பிரயோகிக்கக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களை பயிற்சிகளை ஆசிரிகள் மாணவர்களுக்கு உருவாக்கிக் கொடுக்க அழைக்கப்படுகின்றனர்.

இவ்வாறு நடைபெறும்போது மாணவர்களின் திறன் விருத்தியும் நினைவிலிருத்தும் ஆற்றலும் வலுப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

2. விளைவு விதி

கற்றல் ஒன்று நிகழ வேண்டுமாயின் கற்றற் செயற்பாட்டினால் யாதாயினும் விளைவுகள் ஏற்படல் வேண்டும். தோண்டைக்கீன் பரிசோதனையில் பூனைக்கு உணவு கிடைத்தமை அதன் முயற்சிக்கு கிடைத்த விளைவாகும். இந்த விளைவு கிடைக்காவிட்டால் கதவைத் திறப்பது போன்ற கற்றல் சந்தர்ப்பம் நடைபெற்றிருக்காது.

வகுப்பறைக் கற்றலில் எத்தகையதான கற்றலுக்கும் ஒரு விளைவு ஏற்படக் கூடியதாக கற்றற் செயன்முறை அமைதல் வேண்டும். அத்தோடு கற்றல் அனுபவங்கள் பொருளுடையதாகவும், சூழல் மகிழ்ச்சியானதாகவும் இருக்க வேண்டும். மேலும், மாணவர்கள் இலகுவில் விளங்கிக் கொள்ளக்கூடியவாறு இலகுவான விடயங்களிலிருந்து கடினமான விடயத்திற்கு மாணவர் பெறும் அனுபவங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொடுப்பது ஆசிரியரின் கடமையாகும்.

3. ஆயத்த விதி

ஆயத்த நிலை என்பது கற்றலுக்கு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். ஆயத்த நிலையில் ஒரு மாணவன் இருப்பானானால் அவன் ஒரு விடயத்தை எளிதாகவும், விரைவாகவும், மனமகிழ்ச்சியுடனும் கற்பான்.

வகுப்பறையில் மாணவர் தகுந்த முதிர்ச்சி நிலை பெறும்போதே கற்றலுக்குரிய ஆயத்தநிலையும் ஒரு மாணவனிடம் உருவாகும். ஆயத்தமில்லாத நிலையில் ஒரு தூண்டி - துலங்கல் தொடர்பை ஒருவனிடம் கட்டாயப்படுத்தி ஏற்படுத்த முடியாது. மாணவர்கள் கற்றலுக்குரிய ஆயத்தநிலை பெறுவதற்காக அவர்களுக்கு கற்றல் தொடர்பான பயிற்சிகளை அளித்தல் வேண்டும்.

எனவே கற்றல் - கற்பித்தல் செயற்பாடு இடம் பெறுவதற்கு ஒரு மாணவனுக்கு உடல் - உளரீதியான ஆயத்தம் தேவை. இதனை ஒரு ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவது அவசியமானது. தற்போது நடைமுறையில் இருக்கும் கலைத்திட்ட அமுலாக்கத்தில் வகுப்பறையில் 5E நடைமுறைப்படுத்தப்படும்போது முதலாவதாகப் பயன்படுத்தப்படும் (Engagement) அிதாவது மாணவர்களை பாடத்தின் பால் உள்ளீர்த்தல் என்பது உளவியலாளரான தோண்டைக்கீன் ஆயத்த விதியை தழுவிடயதாகும் என்பதை மறுக்கமுடியாது.

அன்பு நெஞ்சாங்களை!

37 வருடங்களுக்கு முன்னர் ஒரே ஒரு தமிழ் உளவியல் சஞ்சிகையாக எனது பணியை தொடங்கிய “நான்” இன்றும் எனக்கே உரிய தனித்தன்மையோடு, பலருடைய கைகளிலே வலம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன். “நான்” பல எழுத்தாளர்கள், உளசமூக சீராளர்கள், உளவியலாளர்கள், வைத்தியர்கள் உருவாக ஒரு வழியில் காரணமாக இருந்திருக்கின்றேன். அந்த வரிசையில்...
நீங்களுமீ வளர...

உங்கள் எழுத்தாற்றலை வளர்க்க....

இதோ “நான்” களம் அமைத்து தருகின்றேன்!

எழுது! உன்னால் முடியும்

ஏதாவது எழுது...

சிறகு முளைத்த உன் சிந்தனைகளை...!

இனியும் சிறை வைக்காதே...!

எங்கே...? எழுதத் தொடங்கு...!

எடுபேனாவை...!

இன்னும்பொரு அக்கினி வேள்வி உருவாகட்டும்!

அகரம் கற்றுத்தான்

அனைத்தையும் கற்றாக வேண்டும்!

நான் வளர்ந்து

நாம் வளர

உங்களுக்கு

எனது அன்பு

பாயி!

வாழ்த்துக்கள்...!

உங்களுக்கு 'நான்' இதோ...!

உடல் பசிக்கு உணவு உண்டு - தங்கள்
உளக்குறை தீர்க்க நான் இருக்கிறேன்.

நேயர்களே...!

பலரது ஆலோசனைகளையும் வழிகாட்டல்களையும் ஏற்று வாசகர்களினதும், கல்விமான்களதும் வேண்டுகோளை கவனத்தில் கொண்டு இந்த வருடத்துக்கான எமது பிரதிகள் சில தலைப்புக்களை தாங்கி வந்து கொண்டிருக்கின்றன. அதன்படி தொடர்ந்து வரும் இதழ்களுக்கான தலைப்புக்கள்.

இதழ் II - சித்திரை - ஆனி 2013

வேகம் - விவேகம்

இதழ் III - ஆடி - புரட்டாசி 2013

பொது தலைப்பு

இதழ் IV - ஜப்பசி - மார்கழி 2013

ஆசை

அடுத்த இதழுக்கான உங்கள் ஆக்கங்களை **வேகம் - விவேகம்** போன்ற தலைப்புக்களை மையப்படுத்தி எழுதி 20.04.2013ற்கு முன்னர் எமக்கு அனுப்பி வைப்புகள். உங்கள் படைப்புக்கள் உளவியல் சார்ந்தவைகளாக அமையட்டும்.

உங்கள் தொடர்புகளை விரைவாகவும் இலகுவாகவும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள இரு மின் அஞ்சல் முகவரிகள்.

naanmagazine@yahoo.com

naanscholasticate@gmail.com

“நான்”

தமிழ் உளவியல் சஞ்சிகை
டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.
தொ.பே: 021-222 5359
மின் அஞ்சல்: naanscholasticate@gmail.com

“நான்”

மூன்று மாதங்களுக்கு ஒரு இதழாக
வருடத்திற்கு நான்கு தடவைகள்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள்
குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி – 50/-

என்னுடைய ஆண்டு சந்தா
உள்ளூரில் – 250/-
வெளியூரில் – 6 Euro

‘NAAN’

Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Colombuthurai, Jaffna,
Sri Lanka.
Tel: 021-222-5359
Email : naanscholasticate@gmail.com
Facebook: naan-naan

Registered No. QD/36/News/2013