

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

"Naan" Tamil Psychological Magazine



மார்ச் 32
சித்திரை - ஆனி 2007
இதழ் - 2

<p style="text-align: center;">நான்</p> <p>உளவியல் சஞ்சிகை</p>	<p>மலர்: - 32 இதழ்: - 02 சித்திரை-ஆனி 2007, விலை 25/=</p>
<p>உள்ளே</p> <p>ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து</p> <p>தொடுகை.... நான், நீ, நாங்கள்.... ஆளுமையை மேம்படுத்த..... கருக்கலைப்பும்..... பிள்ளைகள் பரீட்சையில்.... மாஸ்லோவின் தேவைக..... நிம்மதியினைத்..... தீய்ந்து போதல்..... தற்கொலை.... சினேகமுடன்.... பிரச்சனைகளைத்..... வன்முறையற்ற.....</p> <p>“NAAN” Tamil Psychological Magazine De Mazenod Scholasticate, Columbuthurai, Jaffna, Sri Lanka.</p> <p>Tel: 021-222-5359</p>	<p>ஆசிரியர்:- செபஸ்டியன் O.M.I</p> <p>இணையாசிரியர்:- பொன்சியன் O.M.I.B.Th.B.A.(Hons),Dip.in.Ed</p> <p>ஒருங்கிணைப்பாளர்:- செபமாலை பெரேரா O.M.I.</p> <p>நிர்வாகக்குழு:- அ.ம.திஇறையியல் சகோதரர்கள் யோசப்பாலா.</p> <p>ஆலோசனைக்குழு: டேமியன் O.M.I.,M.A. டானியல் O.M.I., M.A செல்வரெட்டன் 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>“நான்” டி மசனட் குருமடம், கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.</p> <p>தொ.பே :021-222 5359</p>

ஆசிரியர் இதயத்திலிருந்து....

வாசக இதயங்களே! வணக்கம்!

ஆணவம் அல்ல நல் ஆளுமை வளர.....



எமது சந்திப்புக்கள், உரையாடல் உறவாடல் யாவும் வீட்டின், நாட்டின் பாதுகாப்பு, விலைவாசி, போரின் அனர்த்தங்கள், அவலங்கள் அதானல் ஏற்படும் உளநெருக்கீடுகளே இன்று எல்லோர் வார்த்தைகளிலும் வெளிப்படும் செய்தியாகிறது.

எவை? எங்கே? எப்போ? என்ற அங்கலாய்ப்பும் இன் நிலை மாறுமா? என்ற ஏக்கப் பொழுதுகளாய் கரைகின்றன. நான் வாழும் சூழலில் நாம் வாழும் சமூகத்தின் விரக்தியை நெருக்கீடை போக்க பாதை மாறும் பயணங்களும் பலவாக மாற்றமுறும் வேளையில், நல்ல சிந்தனைகள் மலர “நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்.” எனும் ஆணவம் அல்ல நல் ஆளுமை வளர வேண்டும் என்ற நம்பிக்கை வாழ்வையுட்டும் கருக்களைக் கொண்ட ஆக்கங்களோடு இம் மலர் விரிகிறது.

நல்லுறவால், நல் உரையாடலால், நல் உள ஆற்றுப்படுத்தும் பணிகளில் ஒவ்வொருவரின் பங்களிப்பும் கருத்துப்பரிமாற்றமும் இன்றைய காலத்தின் தேவை என இவ் ஆக்கங்கள் சுட்டிநிற்கிறது. முரண்பாடுகள் இல்லாத வாழ்க்கை சுவையில்லை. அதை எதிர் கொண்டு வெல்லும் மனப்பக்குவம் வளர வேண்டும். விவாதிப்பதால் பல புதிய கருத்துக்கள் பிறக்கின்றன. அவை நல் விமர்சனங்களாக நமது தவறுகள் உணர வழி சமைக்கின்றன. அமைதி, சமாதானம், என்பது நண்பர்களுடன் மட்டுமல்ல பகைமையுள்ளோரிடத்தேதான் முதலில் சமாதானம் பேசுவோம்.

நல்ல கருத்துக்கள், செயல்கள் நம்மிடம் மட்டும்தான் என்பதல்ல. பிறர் கருத்துக்களை ஏற்று வாழும் மனப்பக்குவம் மலர மாற்றமுறும் உலகில் நாமும் மாற்றம் பெற முயல்வோம். நல்ல ஆளுமை கொண்ட தன்நம்பிக்கை மலர நமது சமூகத்தின் உள அமைதியின் விடிவுக்காய் உழைப்போம்.

ஆற்றலை, சக்தியை, உள ஆற்றுப்படுத்துதலை ஏற்படுத்துவதில் நான், நாமாக புன்னகை பூத்த உறவுகளால் கரம் பற்றி, நம்பிக்கை வாழ்வைக் கட்டி வளர்ப்பதில் நான் இணைந்து நாம் மகிழ ஒன்றாய் உளமார உழைப்போம்.

ச. மரிய செபஸ்டியன் அ.ம.தி.

தொடுகை

அருட்சகோதரி பொனவெஞ்சர் இம்மானுவேல்

ஓடிக்கொண்டிருக்கும் கார் ஒன்றின் பின்புறக்கண்ணாடியில் ஒரு ஸ்ரிக்; “Have You Hugged Your Child Today”? (உங்கள் குழந்தையை இன்று நீங்கள் முத்தமிட்டீர்களா?) இதற்கும் ஒரு நினைவுட்டல் reminder! சிந்திக்கிறேன்.



அசர வேகத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கும் இந்த உலகில் ‘ஆரத்தமுவி, அன்போடு உங்கள் பிள்ளைகளை முத்தமிட்டீர்களா?’ என்று அம்மாவை அப்பாவைக் கேட்க வேண்டியுள்ளது. மேல்நாடுகளில்தான் இயந்திரக் கலாச்சாரம் என்று சொல்லி வந்திருக்கின்றோம். ஆனால் இன்று நமது வாசற்படிகளிலும் இக்கலாச்சாரம் ஏறி நின்று எட்டிப்பார்க்கிறது. பாடசாலை, ரீயூசன், அது, இது என்று

பிள்ளைகள் busy யாக ஓடித்திரிகிறார்கள். பெற்றோர் மட்டுமல்ல மற்றோரும் தான். அமைதியாக தரித்து நிற்க வளருக்கும் நேரமில்லை. இன்று இல்லறத்தார், துறவறத்தார் எல்லோரும் ஓடித்தான் திரிகிறோம். எனவேதான் reminder தேவைபோல.

ஐம்புல உணர்வுகளுள் ஒன்று ‘தொடுகை’ ‘ஸ்பரிசம்’ என்றும் சொல்லுவார்கள். நமது சூழமைவுக்கு ஏற்ப நம்மை அமைத்துக்கொள்வதற்கு நமது உடலின் மேற்பரப்பில் என்ன நடக்கிறது என்பதை அறிந்து கொள்வது அவசியம். இதற்கான தகவல்களை தோல் உணர்வுகள் (skin senses or somato senses) நமக்குத் தருகின்றன. நமது உடலை முடியிருக்கும் இத்தோல் மிகப்பெரிய உணர்வு உறுப்பாக (giant sense organ) கருதப்படுகின்றது. நான்கு முக்கிய தோல் உணர்வுகள் பொதுவாக குறிப்பிடப்படுகின்றன. அழுத்தம் அல்லது தொடுகை, சூடு, குளிர், நோவு (pressure or touch, warmth, cold, pain) என்பன. இதில் தொடுகை பற்றி மட்டும் பொதுவாக இங்கு சிந்திப்போம்.

ஒருவரின் தோல் மேற்பரப்பில் இலேசாகத் தொடும் பொழுது உண்டாகும் அனுபவம், ‘அழுத்தம்’ அல்லது

‘தொடுகை’ எனப்படுகிறது. இந்த அனுபவத்தை பிறப்பிப்பதற்குத் தேவையான அழுத்த அளவுகள் உடலின் பல்வேறு பாகங்களில் பல்வேறு விதமாக அமைந்துள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக நுனிநா, உதடுகள், விரல்கள், கரங்கள் என்பன தொடுகையின்போது உணர்வு கூடிய பாகங்கள். ஏதாவது ஒரு காரணி நமது தோலை அழுத்தும்போது மட்டுமல்ல, தோலின் மேற்பரப்பிலுள்ள மயிர்த்துளிகள் இலேசாக அசையும்போது கூட நாம் இவ்வுணர்வை அனுபவிக்கின்றோம்.

இத்தொடுகைக்கு ஆயிரம் அர்த்தங்கள் உண்டு. ஆள், இடம், காலம், அகவுணர்வு இன்னும் பற்பல காரணிகள் பற்பல அர்த்தங்களைக் கற்பிக்கின்றன. மானிடப்பிறவிகள் மட்டுமல்ல இயற்கையே இப்பரிச உணர்வால் உயிர்பெற, உருப்பெற, வளம்பெற ஏங்கி நிற்கின்றன. மரம், செடி, கொடிகள் தொடுகையால் வளர்கின்றன. அவற்றிக்கும் தோல் உண்டு. தொடுவதை உணர்கின்றன. அன்பு, கரிசனை காட்டும்போது மலர்கின்றன. விரல் நுனியால் தொட்டு, ஒட்டு வைத்து வளர்க்கும் போது அடிமரத்தில் எத்துணை மாற்றம்! உயிர் உயிரைத் தொடுகின்றது. உயிர் பிறக்கின்றது. வாழ்வு வாழ்வுக்கு மரியாதை செய்கிறது. அதனால் வாழ்வு மலர்கிறது.

தொடுகையினால் மிருகங்கள் நம்மோடு மேலும் அணைகின்றன. பஞ்சு போன்ற மேனிகொண்ட பூனை, குழந்தை போல் வாலையாட்டும் நாய்க்குட்டி, துள்ளி விளையாடும் பசுக்கன்று இவை மானிட வருடலுக்கு இதமானவை. இலகுவில் நம்மோடு இணங்கி தோழமை கொள்ள முன் வருகின்றன. அவற்றோடு நமது தொடுகையை பயிற்சிசிக்கலாம். நமது விரல்களுக்கு அவை விடுதலை அளிக்கவல்லன. நமது தொடுகையைப் புனிதப்படுத்த வல்லன. ஆட்களிலே நமது தொடுகையில் திறமை பெற மிருகங்களில் பயிற்சி செய்யலாம்.

மானிட தொடர்பாடலில் தொடுகை ஒரு மொழி. அன்பின் வெளிப்பாடு. இது உடல் பேசும் வளம் மிக்க செய்திப் பரிமாற்றம். தொடுகை மொழியை எவ்வாறு பிரயோகிப்பது என்பது ஒரு கலை. இதனைக் கற்றுக்கொள்வது வாழ்வை மற்றவர்களுக்கு கொடுப்பதாகும். முத்தம் கொடுப்பது, பெற்றுக்கொள்வது ஒரு பகிர்வு உள்ளன்பு கட்டிலனுக்குத் தெளிவாவது இதனைக் கொடுப்பது இலகு. எந்தச் செலவும் இல்லை. பெற்று அனுபவிப்பது நிறை வளம் அளிப்பது. இருப்பினும் நடைமுறையில் இது அரிது. உண்மைத் தன்மையோடு, உள்ளன்போடு, பாசாங்கு எதுவுமின்றி இது இடம்பெறுகின்றதா என்பது கேள்விக்குறி.

தொடுகை உள்ளத்திலிருந்து இலகுவாக, இயல்பாக வருவதில்லை.

காரணங்கள் பலவாக இருக்கலாம். நாம் எவ்வயதினராக இருப்பினும் நம் ஒவ்வொருவருக்குள்ளும் ஒரு ('inner child') வாழ்கிறது. இக் குழந்தைகளுக்கு ஒருவகை வெட்கம், கூச்சம், வெருட்சி, பயம் இயல்பாகவே இருக்கின்றது. இதுவும் ஒரு காரணமாகலாம். சில வேளைகளில் இத் தொடுகை உணர்வின் காரணமாக நமக்குள்ளே எழக்கூடிய மறைவான ஆபத்துக்கள் பற்றி நாம் ஏற்கனவே தெரிந்து வைத்திருக்கின்றோம். இதனால் நமக்குள் ஒருவகை பயம் குடிகொண்டிருக்கின்றது. இதுவும் ஒரு காரணியாகலாம் அன்றேல் தொடுகை நம்மில் உறவின் நெருக்கத்தை (intimacies) ஏற்படுத்தக்கூடிய உணர்ச்சிகளை எழுப்பிவிடக்கூடும் என்னும் தயக்கமாகவும் இருக்கலாம். மேலும், இத் தொடுகையை நாம் பெரிதாக மதிப்பதால் அதனைக் கண்டபடி மலிவான பொருளாக விசிறிவிடக்கூடாது என்னும் பெருமையாகவும் இருக்கலாம். இவற்றை விட நமது சமூகங்கள் தம் கண்களிலே மாறி மாறிப் போட்டுக் கொள்கிற பல நிறக் கண்ணாடிகளும், விமர்சனங்களும், எதிர் வினைகளுமாகவும் இருக்கலாம்.

எப்படியாயிருப்பினும் உண்மை எதுவெனில் நாம் நமது தோலை, நமது உடலை நம்புவதில்லை. அளவுக்கு அதிகமாகப் பாதுகாக்கின்றோம். ஆரோக்கியமான, உயிர்த்துடிப்புள்ள, முதிர்ச்சியான பரிமாற்றத்தில் கூட மட்டு மீறக் கூடாதென்பதில் கவனமாக இருக்கின்றோம். புனித அகுஸ்தீனார் போன்ற கிறிஸ்தவ ஒழுக்க நெறியாளர்களும் கூட 'நம் உடல் நம்மைத் தீமைக்கு இழுக்க வல்லது' என்னும் எச்சரிக்கை கொடுப்பதில் விழிப்பாயிருந்தனர். இதன் காரணமாக நமது தோல் அல்லது சருமம் தொடுகையின்றி தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றது. இந்நிலையில் எத்தனை வகையான creamகளை நமது சருமத்திலே தடவிக் கொண்டாலும், மானிட தொடுகையின்றி நமது சருமம் வரண்டு போகிறது. உடல் உலர்ந்து போகிறது. ஆன்மாவின் இழையங்களில் காலத்திற்கு முந்திய சுருக்குகள் விழுகின்றன.

சமகால நடைமுறைகளைப் பார்க்கும் பொழுது தொடுகையின் விளைவுகள் பலவாதலால் இதனை நேர்நோக்கோடு (positive) பார்ப்பது குறைவு. நம் பழந்தமிழ்க் கலாச்சாரப் பின்புலங்களைப் பார்க்கும் போது மானிட உறவுகளிலும், ஏன் இறையுறவிலும் கூட தொடுகை இணைந்திருப்பதை பாரம்பரியங்கள் கூறுகின்றன. மக்கட்பேறுபற்றிக் கூறுகையில்

திருவள்ளூர் “மக்கள் மெய்தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றவர் சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு” என்கின்றார். தாலாட்டு பிள்ளைத் தமிழ் போன்றவை குழந்தைப் பருவம் முதலே இதன் ஆரோக்கியமான அணுகுமுறையையும், உறவு வளர்ச்சியையும் எடுத்துக்காட்டுவன. இறையருவின் பாதங்களைத் தொட்டு வணங்குதல் இன்றும் வழக்கிலுள்ளது. இயேசுவும் இவ்வலக வாழ்வில், மக்களோடு மக்களாக வாழ்ந்த வாழ்வில், மனிதம் நிறைந்தவராக விளங்கினார். குழந்தைகளை மடியில் வைத்து அணைத்தார், ஆசி வழங்கினார். பாவிக்கும் தம்மைத் தொட அனுமதித்தார். கண்ணீரால் பாதங்களைக் கழுவினதை கூந்தலால் துடைத்ததை நறுமணத்தைலம் தடவியதைப் பாராட்டினார்.

காலப்போக்கில் இதன் ஆரோக்கியமான தன்மை குறைவதைக் காண்கின்றோம். கருவறை தொடக்கம் கல்லறை வரைக்கும், அதற்கு அப்பாலும் தொடர வேண்டிய அன்பு இன்று எந்த அளவில்? கருவில் உருவாகும் காலம் தொட்டு வாழ்வின் ஒவ்வொரு பருவத்திலும் பல்வேறு தாக்கங்கள்....! இன்று உளவியலாளர் பலர் உளவளத்துணை வழங்கும் பொழுது பிள்ளைப் பருவ அனுபவங்களுக்கு இட்டுச் செல்லக் காரணம், இத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுதலை கொடுக்கவே. தான் அன்பு செய்யப்பட்டு ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு வாழ்கிறேன் என உணரும் குழந்தையிடம் பிற்காலத்திலும் இதே உணர்வு செழிப்புறும். புறக்கணிப்பை அனுபவிக்கும் குழந்தை, அணைப்பை அறியாத பிள்ளை பெரியவனானாலும் அதே உள்பாதிப்போடு வாழ்வதைப் பார்க்கிறோம். எனவே, தொடுகையை நேர்நோக்கோடு பார்ப்போம். ஓர் உண்மை நிகழ்வு: தனக்கு பிறக்கப்போகும் பெண் குழந்தைக்காக தன் மூன்று வயது மகனைத் தயார் செய்து கொண்டிருந்தாள் ஓர் அன்னை. அவன் தினமும் அம்மாவின் வயிற்றருகே வந்து முன்பின் தெரியாத தங்கைக்காகப் பாடத் தொடங்கினான். பாசமாகப் பழகினான். பிரசவ காலம் நெருங்கியது. எதிர்பாராத விதமாக சத்திர சிகிச்சை. பிறந்த குழந்தை துவண்டு கிடந்தது. பெற்றோர் நொறுங்கிப் போயினர். மருத்துவர்கள் கைவிரித்து விட்டார்கள். உறவினர்களுக்கு அறிவிக்கச் சொன்னார்கள். தங்கையைப் பார்க்க முடியாத சதீஷ் அம்மாவைக் கெஞ்சிக் கேட்டான். “நான் தங்கைக்குப் பாட்டுப் பாடணும்!” ஒரு வாரமாகியது. நிலமை அப்படியே. பெற்றோர் பிரிவை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலைக்கு வந்து விட்டார்கள். “அம்மா இன்றாவது நான் பாப்பாவை பார்க்கணும்” என்றான் சதீஷ். அம்மா கூட்டிச் சென்றாள். தாதியர் தடுத்தனர். “ஒரு சில

நிமிடங்கள் தான் தங்கைக்கு இவன் ஒரு பாட்டு மட்டும் பாடி விட்டுப் போய் விடுவான்” தாதியர் தமக்குள் நகைத்தனர். சிரமப்பட்டு மூச்சுவிட்டுக் கொண்டிருந்த தங்கையை சதீஷ் பாசமாகப் பார்த்தான். மெல்ல வருடினான். கண்களில் நீர் மல்க, குழந்தை அருகே சென்று தூய குரலில் பாடத் தொடங்கினான். “இருளைப்போக்கிடும் ஒளிதானே உன் ஒளிதானே...” அன்னைக்கு அழகை வந்தது. “ பாடு... சத்தமாகப் பாடு...” என்றாள். பாடல் தொடர்ந்தது. குழந்தை அசையத் தொடங்கியது. முகத்தில் சிறிய மாற்றம். மூச்சுத் திணறல் குறைந்தது போலிருந்தது. “சதிஷ் நிறுத்தாதே பாடு” குழந்தையின் வெளிறிய முகத்திலும் இரத்தம் பாய்ந்தது. மூச்சு சீரானது. உடலில் ஒரு குணமடைந்த அமைதி. மீண்டும் தங்கையை வருடிக்கொண்டே பாடினான். மறுநாளே சுகமாகிவிட்ட தங்கையுடன் வீடு சென்றான். “ஒரு சகோதரனின் புதுமைப்பாட்டு” எனப் பத்திரிகை வர்ணித்தது. மருத்துவர்களுக்கு அறிவை மீறிய புதிர். அன்னைக்கோ கடவுள் அன்பின் புதுமை!

எனவே, ஸ்ரிக்கர்கள் தேவைப்படாத நிலைக்கு வருவோம். நினைவூட்டல்கள் வேண்டாம். இத் தொடுகைக் கலையை எப்போது பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை, தூய உள்ளன்பு அகத்திலே கூறிக் கொண்டேயிருக்கும். அதன்வழி கள்ளங்கபடற்ற உண்மை உறவுகளை வளர்ப்போம் வாழ்வோம்.

துணை நின்றவை:

- 1 Carlos G.Valles, “ To troke the tiger” And the Butterfly said Guiarar Sahitys Prakash, 2000.
- 2 Introduction to Psychology “Sensory Proesses; The Skin Senses” Tata Megraw Hill edition 2005
- 3 மரிய சார்லஸ் “ எப்போது உங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்தப் போகிறீர்கள்?” வெல்லும் உறவுகள், அரும்பு பதிப்பகம், 2003

நான், நீ, நாங்கள்

ஒரு மனிதனுடைய இருப்புக்கும், வளர்ச்சிக்கும் குடும்பமே முக்கிய காரணியாக இருக்கிறது. இந்த குடும்பம் என்ற அடித்தளம் எந்தளவுக்கு ஆழ்ந்து, பலமாக இருக்கிறதோ அந்தளவுக்கு ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் உயர்ந்து, நிமிர்ந்து, கம்பீரமாக நிலைத்து நிற்பான்.

நாம் எப்போதெல்லாம் எமது குடும்பத்தை நினைத்தப் பார்க்கின்றோமோ அப்போதெல்லாம் உடனே சந்தோஷமும், மனநிறைவும் பொங்கிக் கொண்டு வரும். ஒரு குடும்பத்தில் இருக்கின்ற மகிழ்ச்சியையும், மன

தா. ஆன்சன் நெஜிக்குமார்

அமைதியையும், அன்பையும், அரவணைப்பையும், கரிசனையையும், கண்டிப்பையும், ஆறுதலையும், அக்கறையையும் நாம் வேறு எங்கேயும் காணமுடியாது. சில வேளைகளில் நாம் நல்ல குடும்பங்களில் வளருகின்ற போதும், முன்மாதிரிகையான குடும்பங்களைப் பார்க்கின்ற போதும் அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை, அதன் சிறப்புத்தன்மையை நாம் உணரவில்லை. அதைப்பற்றி நாம் வெகுவாக அலட்டிக் கொள்வதில்லை. ஆனால் சில குடும்பங்களில் சிதைந்து போய் அதனால் அந்த குடும்பத்தில் உள்ளவர்கள் அனுபவிக்கின்ற கஷ்டங்களைப் பார்க்கின்ற போதுதான் குடும்பத்தின் அருமை தெரிகின்றது.

ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இயல்பிலேயே சேர்ந்து வாழ வேண்டும் என்ற ஈர்ப்பு இருக்கின்றது. வயதுக்கு வந்த ஒவ்வொரு ஆணும் பெண்ணும் இணைந்து வாழ வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். இதன் நிமித்தம் திருமணம் என்ற பந்தத்துக்குள் நுழைகின்ற இவர்களுக்கு நாளடைவில் பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்க்க வேண்டும் தாய், தந்தை என்ற ஸ்தானத்தை அடைய வேண்டும் என்று இயல்பிலேயே நாட்டம் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றார்கள். இவ்வாறாக பெரும் தியாகங்கள் மத்தியில் பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து வளர்க்கிறார்கள்.

மேலும் குடும்பம் என்ற கட்டுக்கோப்புக்குள் நுழைந்த இவர்கள் சமுதாயத்தில் ஒரு அங்கமாக இருக்கின்றார்கள். இந்த நிலையில் இவர்கள் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சமுதாயத்தின் கோட்பாடுகளுக்கு கட்டுப்பட்டே ஆக வேண்டும். இவை சில

வேளைகளில் தனி மனித சுதந்திரத்தை கட்டுப்படுத்துவதாக வெளிப்படையாக தோன்றினாலும் ஆழ்ந்து உற்று நோக்கின்ற போது அவை ஒரு பிரத்தியேக மனிதனின் உரிமைகளைப் பேணிப் பாதுகாப்பவையாக இருக்கின்றன.

ஒரு ஆண் உடல் ரீதியாக மட்டுமல்லாமல் உள ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் ஒரு பெண்ணிலிருந்து வேறுபட்டுக் காணப்படுகிறான். பொதுவாக ஆண் மிகவும் துடித்தானவனாகவும், பலசாலியாகவும் காணப்படுகிறான். அவன் தகவல்களில் ஆர்வமுள்ளவனாகவும், எதையும் துருவி ஆராய்வனாகவும் இருப்பான். ஒரு ஆண் எப்போதும் அறிவால் வழிநடத்தப்படுகிறான். அதே வேளை பெண் பொறுமை உள்ளவளாகவும், எதையும் உள்வாங்குபவளாகவும் பலன் தரக்கூடியவளாகவும் காணப்படுகிறாள். இவள் எப்பொழுதும் அன்பால் வழிநடத்தப்படுகிறாள். இவ்வாறாக ஆணிடம் இல்லாத பல இயல்புகளைப் பெண்ணிடம், பெண்ணிடம் இல்லாதவற்றை ஆணிடம் கொண்டு காணப்படுகிறார்கள். இவர்கள் இரண்டு பேரும் இணைகின்றபோதுதான் ஒரு முழுமை ஏற்படுகின்றது. இங்கே ஆணின் குண இயல்புகள் தான் சிறந்தவையென்றோ, பெண்களின் குண இயல்புகள்தான் உயர்ந்தவையென்றோ கூற முடியாது. ஒன்றை ஒன்று பூரணப்படுத்துகின்றது. யார் உயர்ந்தவர் யார் தாழ்ந்தவர் என்ற கதைக்கே இடமில்லை. ஒவ்வொருவரும் தங்களுக்குரிய சிறப்பு பண்புகளுக்கு ஏற்ற விதத்தில் தமது பொறுப்புக்களைச் செய்ய அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

ஒருவர் மற்றவரிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டிருப்பதால் புரிந்து கொள்ளுதல் மிகவும் தேவையாக இருக்கிறது. ஒருவரிடம் இல்லாத குணங்களை மற்றவர் கொண்டிருப்பதால் ஒருவர் மற்றவரில் தங்கி வாழ வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகின்றது. ஆண்பாதி, பெண்பாதி இருவரும் சேர்ந்து திருமணத்திலே ஒரு முழுமையை ஏற்படுத்துகின்றனர். ஒரு தடவை கணவன் மனைவி இருவருக்குமிடையே மனைவி செய்த ஒரு தவறுக்காக காரசாரமான சண்டை நடைபெறுகிறது. அப்போது மனைவி கண்ணீர் மல்க கணவனைப் பார்த்துச் சொல்லுவாள் “ உங்களை விட்டால் எனக்கு வேறு யார் உண்டு? என்னை நீங்கள் எனது குறைநிறைகளோடு ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதா?” உடனே கோபத்தின் உச்சத்தில் இருந்த கணவன் அவளைக் கட்டி அணைத்து “ என்னை மன்னித்துக் கொள் நான் உன்னை நீயாகவே ஏற்றுக் கொள்கிறேன்” என்றானாம்.

ஒரு பிரத்தியேக மனிதனுக்கு தன்னைப்பற்றியே முழுமையாக தெரியாமல் இருக்கின்ற பொழுது திருமணத்தின்

மூலம் தனக்கு துணையாக வருகின்றவரை அறிந்து கொள்வது, புரிந்து கொள்வது என்பது மிகவும் இலகுவான காரியமல்ல. கணவன் மனைவி தங்களுக்கு இடையே கதைத்து பேச வேண்டும். இருவரும் தமது உணர்வுகளை, பிரச்சனைகளை, தேவைகளை, எதிர்பார்ப்புக்களை வெளிப்படையாக பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால் எமது தமிழ் சமுதாயத்திலே காதலிக்கின்ற காலங்களிலும், திருமணம் முடித்து முதல் ஓரிரு வருடங்களிலும் இருவருக்குமிடையிலே இருக்கின்ற வெளிப்படையான உரையாடல்கள், பகிர்வுகள் நாளடைவில் அருகிப் போகிறது. இதன் நிமித்தம் குடும்பத்திலே ஏற்படுகின்ற சிறு சிறு பிரச்சனைகள் பெரிதாகி கணவன் மனைவிக்கிடையே விரிசலை ஏற்படுத்துகின்ற போது மிகவும் அதிகமாக பாதிக்கப்படுபவர்கள் இவர்களது குழந்தைகளே. குடும்பத்தில் இருந்த அன்பும் அரவணைப்பும், மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் அற்றுப் போய் குடும்பம் ஒரு போர்க்களமாக மாறிவிடும்.

கணவன் மனைவிக்கிடையில் இருக்கின்ற நல்லுறவுதான் ஒரு குடும்பத்தினுடைய வெற்றிக்கு அடித்தளமாக இருக்கிறது. பிள்ளைகளாக இருக்கின்ற போது தமது பெற்றோரைக் குறை சொல்பவர்கள், பெற்றோர் என்ற ஸ்தானத்தை அடையும் போது தங்களது பிள்ளைகள் மட்டில் தமக்குள்ள பொறுப்புக்களையும், கடமைகளையும் நிறைவேற்ற தவறுகிறார்கள். ஒருவனுக்கு ஒருத்தி; இதுதான் படைப்பின் இரகசியம், இயற்கையின் நியதி. கணவனும் மனைவியும் ஒருவருக்கொருவர் பிரமாணிக்கமாக இருந்து அன்பு செய்து வாழ வேண்டும். எவருக்கும் எதிர் பார்த்த மாதிரி எல்லாக் குணங்களிலும் சிறந்த துணை கிடைப்பதில்லை. இல்லாத அல்லது கிடைக்காத ஒன்றுக்காக ஏங்கி கவலைப்பட்டு நிகழ்காலத்தை இழக்காமல், “எட்டாப்பழம் புளிக்கும்.” என்பது போல எனக்கு துணையாக வந்தவரோடு மகிழ்ச்சியாக வாழப்பழகிக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு பெரியவர் ஒரு இளைஞனைப் பார்த்து “ தம்பி உனக்கு வயசு வந்திட்டிடுத்தானே ஏன் இன்னும் திருமணம் முடிக்காமல் இருக்கிறாய்?” அதற்கு அவன் “ நான் ஒரு அழகான, படித்த, எல்லாக்குண இயல்புகளும் நிறைந்த ஒரு பெண்ணைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறேன்” என்றான். அப்போது அந்த பெரியவர் “நீ இன்னும் அத்தகைய பெண்ணைச் சந்திக்கவில்லையா?” என்று கேட்டார். அதற்கு அவன் “அண்மையில் அப்படியொரு பெண்ணைச் சந்தித்தேன். ஆனால் அவளும் என்னை மாதிரித்தான் அழகான, படித்த, சிறந்த ஓர் ஆணைத் தேடிக்கொண்டிருக்கிறாள்.” என்றானாம். எம்மிடம்

இல்லாதவற்றை மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பது எந்த விதத்திலும் நியாயமில்லை.

குடும்ப வாழ்வில் பிரச்சனை என்பது தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. துன்பமும் இன்பமும் வாழ்க்கையிலே இரண்டறக் கலந்திருக்கின்றது. குடும்பத்திலே ஒரு பிரச்சனை முளைவிடுகின்ற போது அதை ஆரம்பத்திலே இனங்கண்டு, அதை ஏற்றுக்கொள்வது முக்கியமாகும். சில பிரச்சனைகள் கணவன் மனைவி இருவரும் வெளிப்படையாக கதைப்பதன் மூலம் தீர்ந்து விடுகின்றன. சிலவற்றுக்கு பெரியவர்களின், அனுபவசாலிகளின் உதவி தேவைப்படுகிறது. சில பிரச்சனைக்கான தீர்வுகள் கால ஓட்டத்தில் வந்துவிடுகின்றன. பிரச்சனைகளை அதற்கான தீர்வுகளைத் தேடிக்கொள்கின்றன. ஒரு தடவை ஒரு தொலைக்காட்சி அறிவிப்பாளர் ஒரு பிரபல சினிமா நடிகையிடம் ஒரு பேட்டி ஒன்றின் போது ஒரு கேள்வி கேட்டார். “நீங்களே ஒரு பிரபலமான நடிகை. உங்களுக்கு ரசிகர்கள் ஏராளமாக இருக்கின்றார்கள். நீங்கள் நினைத்த மாதிரி சுதந்திரமாக ஒரு கடைக்கோ கடற்கரைக்கோ போக முடியாது ஏனென்றால் மக்கள் வந்து குவிந்து விடுவார்கள். இந்த பிரச்சனையை நீங்கள் எப்படி கையாள்கின்றீர்கள்?” “அதற்கு அந்த நடிகை “ நீங்கள் சொல்வது போல் இது எனக்கு ஒரு பிரச்சனையே இல்லை. இதை நான் ஒரு பிரச்சனையாகவே பார்க்கவில்லை” என்றார். சில தடவைகளில் பிரச்சனையையும், பிரச்சனையற்ற நிலமையையும் நாம் ஒரு சம்பவத்தைப் பார்க்கின்ற விதத்தில்தான் தங்கியிருக்கின்றது. பச்சை நிறக் கண்ணாடியைப் போட்டுப் பார்த்தால் எல்லாம் பச்சையாகத்தான் தெரியும். ஒரு பிரச்சனை ஏற்படுகின்ற போது கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மற்றவருடைய நிலையிலிருந்து அதைப் பார்ப்பது மிகவும் முக்கியமாகும். இது ஒருவரை ஒருவர் விளங்கிக் கொள்ள உதவியாக இருக்கும்.

ஆக, ஒரு குடும்பத்தின் மகிழ்ச்சியும் அதன் வெற்றியும் கணவன் மனைவி ஆகிய இருவரிலும் தான் தங்கியிருக்கின்றது. இருவருக்குமிடையில் இருக்கின்ற அன்னியோன்னிய நெருக்கமும், அன்புறவும்தான் புரிந்துணர்வுள்ள, தியாக சிந்தனையுள்ள, பொறுப்புணர்ச்சியுள்ள குடும்பத்துக்கு வழி கோலும். இதனால் பிள்ளைகளும் உடல் உள ஆரோக்கியமுள்ளவர்களாக வளர்வார்கள். இது ஒட்டுமொத்தமாக சமுதாயத்துக்கும் முழு உலகுக்குமே நன்மை பயக்கும்.

ஆளுமைய மெம்பருக்கு

புருடல் படிவத்து எப்படி?

இ. ஜெந்தினி
வேம்படி உயர்தர பாடசாலை

ஓர் மனிதனில் ஆழமாக ஊன்றப்பட்ட ஒன்றே ஆளுமை. அது சிந்திக்கும் வழி, உணர்வுகள், உணர்ச்சிகள், நடத்தைகள் என்பவற்றை சார்ந்து நிற்பது. ஆக இந்த ஆளுமை தீர்மானிக்கப்படக்கூடிய ஒன்றாகிறது. குறித்த ஒரு நபர் வெவ்வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளின் கீழ் எவ்வாறு செயல்படுவார்? அல்லது எதிர்ச்செயலாற்றுவார் என்பதை கூட்டி நிற்கும். நேர்முகமாய் சிந்திப்பது என்பது எம்மைப்பற்றியோ மற்றவர்களைப்பற்றியோ நல்வழியில் நோக்குவதாகும். இந்தச் சிந்தனை ஆளுமையை மேம்படுத்தும் மனிதன் சுதந்திரமானவனாக பிறக்கிறான். பின்னர் அவனை பிணைப்புக்களைக் காண்கிறான். அவன் அல்லது அவனைப் பற்றி பெற்றோர் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்ன செய்ய வேண்டும் என எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பவற்றால் கட்டுப்படுகிறான் அதுமட்டுமன்றி சமூக எதிர்பார்ப்புக்கள், சமய சிந்தனைகள், தத்துவங்கள் ஏனையவர் என்ன நினைப்பார்கள் இப்படி பலவற்றால் பிணைக்கப்படுகிறான் இந்த பிணைப்புக்களிலிருந்து விடுபட வேண்டும். எமக்குள் சுதந்திரமாக சிந்திப்பவர்களாக வேண்டும். சுதந்திரமான அல்லது இயல்பான சிந்தனை இல்லாவிட்டால் எமது சுயத்தினை சிறந்த தொன்றாக்க முடியாது.

நாம் சுதந்திரமாக இருப்பினும் எமது சிந்தனையானது நான் ஒருவன் மட்டுமன்றி என்னுடன், எம்முடன் எல்லா மனிதர்களும் விலங்குகளும் கூடி வாழ்கின்றன என்பதை கவனத்திலெடுக்க வேண்டும். இந்த சூழ்மையில் நேர்வழிச் சிந்திப்பதை விருத்தி செய்வது அல்லது விரிவாக்குவது எவ்வாறு என்பதைப் பார்க்கலாம்.

தொடர்ச்சியாக சுய மதிப்பீட்டினை (self evaluation) மேற்கொள்ளுங்கள்.

நேர்மையாக, விமர்சனப் பாங்கில் நம்மை நாமே மதிப்பிட வேண்டும். நல்ல பண்புகளையும், தீய பண்புகளையும் அறிந்து

நல்லவற்றில் பலவீனமானவற்றை முன்னேற்ற வேண்டும். இத்தகைய சுய மதிப்பீடு நேர்வழிச் சிந்தனைக்கு பாதை போடும்.

யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

உண்மை ஒரு போதும் உறங்குவதில்லை என்பர். அதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதை அழிக்க முடியாது. யதார்த்தத்தை மறைத்து வைத்தல் அல்லது மறந்திருத்தல் உடனடி விடுவிப்பை தந்தாலும் கால ஓட்டத்தில் உளவியல் பிரச்சனைக்கு காரணமாகும். அது உள நலத்திற்கு நல்லதல்ல.

பிறரை அவர்களாகவே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்

ஒவ்வொரு தனிநபரும் பல்வேறு பரிமாணங்களில் வேறுபட்டிருக்கிறார்கள். நான் நானே, நீ நீயே நீ நானாக முடியாது, நான் நீயாக முடியாது. ஆனால் நாம் இணைந்து சமூகத்தை ஆக்குகிறோம். ஆக வேறுபாடுகளில் ஒத்திசைவு இருக்க வேண்டும். அதற்காக ஒருவரை அவராகவே ஏற்கப்பழிகுங்கள்.

கூழ் நிலை சார் சட்டகத்தினுள் நடத்தையை மதிப்பிடுங்கள்

ஒருவரை மதிப்பிடும் போது உடனடி கூழ்நிலையை (immediate environment) கவனிக்க வேண்டும். அப்போது தான் பல செயலுக்கான அர்த்தங்களை காண முடியும். மற்றவரது சப்பாத்துக்குள் உங்களை இட்டு பாருங்கள். குறித்த சூழலில் நீங்கள் எப்படி நடப்பீர்கள் என்பதை உணருங்கள். இது ஏனையவரது நடத்தையைப் பற்றி நேர்முகமாக சிந்திக்க உதவும்.

உங்களிலும், உங்களது ஆற்றல்களிலும் நம்பிக்கையை வளருங்கள்

நம்பிக்கையினம் தாழ்வுச் சிக்கலாகும். நம்மில் பலர் முயலும் முன்னர் கைவிட்டுவிடுகிறோம். சாத்தியமானவற்றுடன் துவங்குங்கள், சாத்தியமற்றதையும் செய்து முடிப்பீர்கள்.

பிறரை தாழ்வாக நோக்காதீர்கள்

பிறரை தாழ்வாக நோக்கும் போது உங்களுள்ளே நீங்களே மேலானவர் என்பது புகுந்து விடும். அது இன்னோர் திருப்பத்தில் பலருள்ளும் நானே தாழ்வானவன் என்ற நிலைக்கு வழி சொல்லும்.

பிறரது ஆற்றல்களை மதியுங்கள்

அந்த ஆற்றல்களை இனங்கண்டு மதிப்புடன் அவர்களை சிறக்க வைக்கவும் அவற்றை எமது நலனுக்கு பயனாக்கி கொள்ளவும் வேண்டும்.

ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களை வரவேற்று மெச்சப் பழகுங்கள்

பிறரைப் பற்றி விமர்சிப்பது சுலபம் எம்மைப் பற்றிய விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்வது கடினம். ஆனால் உண்மையில் விமர்சனம் எம்மை வழிப்படுத்துகின்ற, உற்சாகப்படுத்துகின்ற விசையே. மேலும் சிறப்பான ஆற்றுகைக்கு நகர்த்த உதவுவது. எம் செயல்களைப்பற்றி பாராட்டிக் கொண்டே இருந்தால் நகர்வு தடுக்கப்படும். விமர்சனத்தை ஏற்று மேலும் சிறப்பாக செயல்படுங்கள்

முதுகுக்கு பின்னால் பழிப்பதில் ஈடுபடாதீர்கள்

உங்களது உணர்வுகளை முகத்துக்கு முன்னேயே வெளிப்படுத்துங்கள் இது உங்களுக்கும் திருப்தி தரும், குறித்த நபருக்கும் நன்மை செய்வதாகும்.

உங்களது பௌதீகத் தோற்றத்தினை மெச்சுங்கள்

அழகு பார்ப்பவர் கண்ணின் பாற்பட்டது. உண்மையான அழகு என்பது எப்போதும் இன்பத்தைத் தருவது. புறத்தோற்றத்தில் மட்டும் அழகு இருப்பதில்லை. உள்ளேயும் அது உள்ளது. உடலமைப்பு என்பது இறைவனின் பரிசு. அதனை மெச்சப்பழகுங்கள் கெலன் கெல்லரின் வார்த்தையில் “உலகிலேயே மிக அழகான பொருளைப் பார்க்க முடியாது. அதனை இதயத்தினால் உணர மட்டுமே முடியும்” இதை விட அழகு பற்றி விபரிக்க இன்னோர் வார்த்தை வேண்டுமா?

பிறர் பேசும் போதும் கவனியுங்கள்

பொதுவாக நாம் எமது கருத்தை திணிக்க முயல்கிறோமே தவிர அவர்களை கேட்பது குறைவு. கேட்பதால் பலதைக் கற்க முடியும், பிறரது சிந்தனைகளை, உணர்வுகளை தெரிய முடியும். இது அவரைப் பற்றிய புரிதலுக்கு உதவும்.

ஓவ்வொரு பிரச்சனைக்கும் ஓவ்வொரு தீர்வுண்டு என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

சிக்கலாக சிந்திக்கும்போதே ஒன்று பிரச்சனையாகிறது. தீர்க்கும் வழியில் பல்வேறு அணுகுமுறைகளைக் கையாளுங்கள். நெகிழ்வுத் தன்மை என்பது பிரச்சினைக்கான முதன்மைச் சாவி. பிரச்சினையை தீர்க்கும் முயற்சியை மட்டும் கைவிடாதீர்கள் வெற்றி நிச்சயம்.

ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் நேரத்தை அர்ப்பணியுங்கள்.

‘வெற்று மனது சாத்தானின் உலைக்களம்’ என்பர். ஓய்வு நேரத்தை நல்லனவற்றால் நிறையுங்கள். இது ஆக்கத்திறனை (creativity) உயர்த்தி புத்தாக்கத்திற்கு (innovation) ஆற்றுப் படுத்தும்.

மனத்தை அழுக்கான சிந்தனைகளிலிருந்து துப்பரவு செய்யுங்கள் தூய்மையான உடல், மனம், ஆத்மா நேர்வழிச் சிந்தனைக்கு முக்கிய இருப்பிடங்கள்

வாழ்க்கை ஓர் அனுபவமே அதை அனுபவியுங்கள்

ஓர் நிகழ்வு இடம்பெற்ற சூழ்நிலையை மட்டுமே நாம் கருத்திலெடுக்கிறோம். இன்று இன்பம் தருவது, சில சமயம் எதிர் காலத்துக்கு செழிப்பை தர தவறலாம். இன்று ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவை நாளை நல்ல விளைவுகளைத் தரலாம். எது நடப்பினும் அனுபவமாக்குவோம்.

எப்போதும் இரண்டாவது சந்தர்ப்பம் என்று ஒன்று இருக்கும்

இழந்த சந்தர்ப்பங்களுக்காக துயருறுகிறோம் ஆனால் நாளை நல்லது வரக் காத்திருக்கிறது. அதைப் பற்றி நினைப்பதில்லை. சிந்திய பாலுக்கு அழாமல் நாளை நல்லதை எதிர்பார்த்திருப்போம்.

நேர்மையாக நடவுங்கள், நேர்மையைப் போற்றுங்கள்

நேர்மை என்பது பணவிவகாரங்களுடன் மட்டும் சம்மந்தப்பட்டதல்ல, அது முழு மனித பண்புகளுடனும் சார்ந்து நிற்பது. உங்களுக்கு நீங்களே நேர்மையாக நடவுங்கள் ஏனையவர்களுடனும் அது தொடரும்.

தவறுகளை ஏற்றுக் கொள்ளப் பழகுவர்கள்.

தவறு செய்யாத மனிதன் எதையுமே செய்வதில்லை
இழைத்த தவற்றினை ஏற்றுக்கொள்ளுவது எமது குற்ற
உணர்வையும் துடைக்கும்.

உங்களது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.

இது உண்மையில் உங்களது நேர்மையின் பிரதிபலிப்பு
அதுவே நல்ல மன உள ஆரோக்கியத்தின் கருவுமாகும்.

சவால்களை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

துயரங்கள் கஷ்டங்களிலிருந்து தப்பி ஓட முயலாது
எதிர்கொண்டு சாதிக்க துடியுங்கள்

தங்கியிருத்தலை தவிருங்கள்

சொல்லிலும் செயலிலும் சிந்தனையிலும் சுகந்திரமான
வர்களாக இருங்கள்.

பொய்யாக மன்னிப்பை வேண்டாதீர்கள்

பேச்சு வழக்கில் இதனை 'நொண்டிச்சாட்டு' என்பர். எமது
செயல்களை நியாயப்படுத்துவதற்கு இதனைப் பாவிக்கிறோம்.
காலம் கடந்துவிட முன்னர் அவதானியுங்கள். நொண்டிச் சாட்டு
சொல்வதை விட உண்மையையும் அதன் பொறுப்பையும்
ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அல்லாது விட்டால் உங்கள் வளர்ச்சி
தடைப்படும்.

பிறரிடம் அன்பாக இருங்கள்.

அன்பாக பிறருக்கு உதவுபவர்களுக்கு ஆண்டவன்
உதவுகிறான். உதவுதலால் கிடைக்கும் ஆனந்தமும் திருப்தியும்
எங்கும் இல்லை என்பது உண்மை.

நீங்களே நிகரற்றவர் அல்ல

நீங்களே நிகரற்றவர் என்று நினைப்பது தவறு. ஒவ்வோர்
துறையிலும் மேலானவர்கள் இருப்பர். நீங்களே நிகரற்றவர் என்பது
உங்கள் வளாச்சிப் பாதையை முடித்து விடும். மற்றவர்கள்
வளரவும் இடமளியுங்கள்.

முகஸ்துதி (flatter) யை நாடதீர்கள்

“நான் எப்படிப்பட்டவன்(ள்) என்பதை சொல்ல முயலாதீர்கள். ஏனெனில் நான் எப்படிப்பட்டவன்(ள்) இல்லை என்று எனக்குத் தெரியும். இது முகஸ்துதியை விளக்கும் நிராகரிக்கும் ஓர் வார்த்தை.

எந்தவொன்றும் எப்போதும் இழக்கப்படுவதில்லை என்பதை நினைவிற் கொள்ளுங்கள்.

ஏதாவது ஒன்றை அடைய நினைத்து உழைத்த போது விரும்பிய பலன் கிடைக்காவிடின் அதை இழப்பாக கருதாதீர்கள். முழு சூழ்நிலையும் மதிப்பீடுங்கள் பிழையை கண்டுபிடிங்கள். முயலுங்கள், திருந்துங்கள். கற்றுக்கொண்டதும், கற்றுக் கொள்வதும் இழக்கப்படுவதில்லை அவை பெறப்பட்டவை மட்டுமே.

எப்போதும் நேர்வழியில் நேர்முகமாக பேசுங்கள்

மனிதன் அவன் பேசும் மொழியினாலேயே அறியப் படுகிறான். ஏதிரான சொற்களைப் பாவிப்பதைத் தவிருங்கள் நேர்முகமாய்ச் சிந்தித்து அப்படியே பேசுங்கள்.

ஆரம்பத்திலேயே நேர்முகமாய் இருங்கள்.

கணிதத்தில் கூட இருமறைகள்(-) இணைந்து நேர்(+)
பெறுமானத்தை ஆக்குகிறது. நேர்வழிச் சிந்தனைகளுக்கும் செயல்களுக்கும் ஒரு போதும் முடிவில்லை. உலகில் நல்லன எல்லாம் நேரானவை. தீயன கூட ஓர் நேரான பக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும் ஆக நாம் நன்மையையே நாடி நிற்போம். இதனைச் செய்தோமானால் தீமைகள் தாமாகவே அழிக்கப்படும். வாழ்வின் ஒளிமயமான பக்கங்களையே எப்போதும் சிந்திப்போம், ஆளுமையை வளர்ப்போம்.

Reference

Abraham Amit,
Personality Development Through Positive Thinking,
2004, Sterling Publishers Private Limited.

கருக்கலைப்பும் உளவியல் தூக்கமும்

அருட்சகோதரி. றஜனி அந்தோனிப்பிள்ளை, தி. சி. முன்னுரை

தாய்மை என்பது ஒரு கொடை. அதை உதாசீனப் படுத்துவதும் உதறித்தள்ளுவதும் ஓர் வன்செயல். கருக்கலைப்பு என்பது சர்வசாதாரணமாகிவிட்ட நிலையில் தாய்மைக்கு சவாலாக எழும் வினாக்களும், பிரச்சனைகளும் முற்றிலும் தீர்க்கப்படாத ஒன்றாக இருக்கிறது. பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் இடைப்பட்ட காலம் தான் வாழ்க்கை என்ற கருத்து இன்று பலராலும் மறுக்கப்பட்டு, கரு உருவாகும் காலத்திலிருந்தே மனித வாழ்வு ஆரம்பமாகிறது என்ற உண்மை பல மருத்துவ, விஞ்ஞான, உளவியல் ஆய்வுகள் தரவுகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன. அப்படியானால் ஓர் தாயின் கருப்பையில் நடைபெறும் சட்ட விரோதமான, மனச்சாட்சிக்கு எதிரான கருக்கலைப்புக்கள் எல்லாம் கொலைதான். ஆகவே காத்திரமான, பாரதூரமான இவ் விடயம் பற்றி ஆராய்வது சாலச் சிறந்தது.

தாயின் வயிற்றில் கருவானது உருவான பிறகு அதை அழிப்பது கருக்கலைப்பு (abortion) எனப்படுகிறது. இயற்கையாகவோ அல்லது மனிதர்களால் ஏகமனதாகவோ இடம் பெறலாம். உருவான கருவானது தாயின் கருப்பையிலே ஒழுங்காக தரிக்காமல் வெளியேறும் போது அதனை இயற்கையான கருச்சிதைவு என்கிறோம். (miscarriage) ஒரு ஆணின் விந்தும் (sperm) ஒரு பெண்ணின் முட்டையும் (ovum) ஒன்று சேர்கின்றபோது 5நிமிடம் தொடக்கம் 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் கருக்கட்டல் (fertilization) இடம் பெறுகிறது. இக்கால அளவுக்குள் அல்லது பின்னர் கருவின் தொடர்ச்சியான வளர்ச்சியின் போது கருவைக் கலைப்பது ஒரு கொடிய அநாகரிகமான செயலாகும். ஏனெனில் கருக்கட்டலின் போதே மனித உயிர் (human life) ஆரம்பமாகிறது. சில மருத்துவ ஆராச்சியாளர்கள் இதனை மறுத்து மனித உயிரானது “கரு” தாயின் கருவறையில் தரிக்கின்ற போதுதான் உருவாகின்றது. என்றும் அதனால் அதற்கு முன்னர் இடம்பெறும் கருவழிப்பு குற்றமற்ற செயல் என்றும் கூறுகின்றனர். இதனை ஏற்க முடியாது என பலர் வாதிடுகின்றனர்.

கருக்கலைப்பும் நவீன உலகமும்.

கருக்கலைப்பானது உலகம் பூராகவும் சர்வ சாதாரணமான ஒரு விடயமாக மாறிவிட்டது. கருப்பையில் கருத்தரிக்கும் முன்னரும் கருத்தரித்த பின்னரும் வளர்கின்ற கருவாகிய சிசுவானது அழிக்கப்பட்டுக்கொண்டே இருக்கின்றது. இலங்கையில் ஒரு நாளைக்கு உத்தியோக பூர்வமாக 1000 கருக்கலைப்புக்கள் இடம்பெறுகின்றது. உத்தியோக பூர்வமற்ற முறையில் இதனை விட இரண்டு மடங்கான கருக்கலைப்புக்கள் இடம்பெறுகின்றதாக தரவுகள் குறிப்பிடுகின்றன. உலகம் பூராகவும் கருத்தரிக்கின்ற குழந்தைகளில் 13 பகுதியினர் அதாவது 40 மில்லியன் சிசுக்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் அழிக்கப்படுகின்றன. அமெரிக்காவில் மாத்திரம் ஒரு வருடத்திற்கு 1.5 மில்லியன் கருக்கலைப்புக்கள் இடம்பெறுகின்றன.

கருக்கலைப்பிற்கான சில மருத்துவக் காரணங்கள்.

சிசுவானது தாயின் கருப்பையினுள்ளேயே இறந்திருந்தால் அதை அகற்ற வேண்டிய கடப்பாடு உள்ளது. ஆதாலினாலே இக்கலைப்பு தவறாகாது. அத்துடன் தாயின் கருப்பையானது புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் (cancerous womb) தாயின் உயிரைக் காப்பற்றுவதற்காக “இருபக்க கூறு” விதிகளின் அடிப்படையில் (principle of double effect) கருக்கலைப்பு செய்வது தவறாகாது.

சிசுவானது தாயின் கருப்பையிலே தங்குவதற்குப் பதிலாக 2 வாரங்களுக்குப் பிறகு பிலோபியன் குழாயினிலே (fallopian tube) தரித்தால் தாய்க்கு உயிராபத்து ஏற்படுவது உறுதி என்பதனாலும் கருக்கலைப்பு செய்யப்படலாம்.

தாயானவள் கருத்தரித்த பின்னர் இருதய வருத்தத்தினாலோ, சிறுநீரக நோயினாலோ பாதிக்கப்படுகின்ற போது தாயின் உயிரைக் காப்பற்றுவதற்காக கருக்கலைப்பு இடம் பெறலாம்.

கருக்கலைப்பும் உளவியல் தாக்கமும்

ஏற்கனவே கூறப்பட்டது போன்று தாய்மை என்ற பெரும் ஆளுமை அல்லது கொடையை மருத்துவ காரணங்களுக்காக அல்லாமல் வேறுநோக்கங்கள், தேவைகளுக்காக உதறித் தள்ளுவது ஆளுமையின் முதிர்ச்சியற்ற அல்லது முரண்பட்ட தன்மையைக் காட்டுகிறது. சுய, உடல் இன்பங்களுக்கு

அடிமையாகி கருக்கலைப்பில் ஈடுபடும் எந்தப் பெண்ணும் உளவியல் (psychological) ரீதியாக முதிர்ச்சியடையாத, வளர்ச்சியடையாத பெண்ணாகவே காணப்படுவாள். இவர்களது பாலியல் வாழ்க்கை முறை மனநெருக்கீடுகளை தோற்றுவித்து உணர்வுப் பிறழ்வையும், உறவுச்சிக்கலையும், முரண்பட்ட ஆளுமையையும் உருவாக்கி விரக்கதியையும் வெறுப்பையும் உருவாக்கும்.

ஆண்களிடத்தில் ஏற்படும் தாக்கம்

பெண்களுக்கு தானே கருக்கலைப்பு இடம் பெறுகிறது. ஆகவே ஆண்களில் என்ன தாக்கம்? என்ற கேள்வி எல்லோரிலும் எழலாம். ஆனால் கடந்த காலங்களில் மேற்கொள்ளப்பட்ட உளவியல் ஆய்வுகாலம், உளவியல் ஆற்றுகைக்காக (counselling) சென்றவர்களின் அனுபவங்களும், கருக்கலைப்பினால் ஆண்களிடத்தில் ஏற்படுகின்ற உளவியல் தாக்கத்தை உறுதிப்படுத்துகின்றன.

கருக்கலைப்புக்கு உடந்தையாக இருந்ததின் காரணத்தினால் சில ஆண்கள் தம் வாழ்நாள் முழுவதையும் துன்ப துயரத்தில் கழிக்கின்றனர். சிலர் வேறு குழந்தையை தத்தெடுத்து வளர்த்து தாம் செய்த குற்றத்திற்கு (குற்ற உணர்வுக்கு) பரிகாரம் தேடுகின்றனர். இன்னும் சிலர், சிறுவர் பூங்காங்களுக்கும் பாடசாலைகளுக்கும் அனாதை இல்லங்களுக்கும் சென்று தமது மனதைத் திருப்பதிப் படுத்துகின்றனர்.

கருக்கலைப்பு வெற்றியளிக்காத விடத்து பிறக்கும் குழந்தைகளின் உளவியல் தாக்கங்கள்

கருக்கலைப்பு செய்கின்ற போது அனைத்தும் 100% வெற்றியளிக்கும் என்று சொல்லி விட முடியாது. அவ்வாறு நினைத்தது நடக்காத போது பிறக்கும் குழந்தைகளில் பல விதமான ஊனங்கள், குறைபாடுகள் காணப்படுகின்றது. உடலின் ஊனத்தை விட உளவியல் ஊனம் மிகக் கொடியதும் துன்பமானதும் ஆகும். அவ்வாறு தவறி பிறக்கும் குழந்தைகள் வேண்டப்படாத, எதற்கும் உதவாத மனிதர் என்ற மனநிலையில் வளர்ந்து வாழ்வில் விரக்தியும் துன்பமும் அடைவார்கள். இவர்களது முடிவு பெரும்பாலும் தற்கொலையாகவே அமைவதை புள்ளிவிபரங்கள் காட்டுகின்றது. இவர்களது “நான் இவ்வுலகத்தில் எவருக்கும் வேண்டப்படாதவன்” என்ற மனநிலை அவர்களைச்

கூழ்நதிருப்பவர்களுக்கும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும். தாழ்வு மனப்பான்மையினால் அதிகம் துன்பப்பட்டு உறவு கொள்ள முடியாத தனியங்களாக வாழ்வார்கள். வாழ்வின் வளர்ச்சி பெரும் பிரச்சனைக்குரியதாக இருக்கும்.

இப்படிப்பட்டவர்களை சமூகம் இனங்கண்டு அவர்களை அதிக அக்கறையுடன் அவர்களது குறைநிறைகளோடு ஏற்று அன்பு காட்டினால் ஆரோக்கியமாக வளர்வார்கள். தமது ஆற்றல்கள், திறமைகளை வளர்த்து முன்னேறுவார்கள்.

கற்பழிக்கப்பட்ட பெண்ணின் கருவை கலைப்பது சரியானதா? பலவந்தமாக கற்பழிக்கப்பட்ட பெண் கருத்தரிக்கின்ற போது அதைக் கலைப்பது சரியா? தவறா? என்ற கேள்விக் கணைகள் பலர் மத்தியிலே எழுகின்றன. பலர் கருவைக் கலைப்பதே சரியானது அதில் எந்தத் தவறுமில்லை என்று வாதிடுகிறார்கள். ஏனென்றால் கருவானது சிசுவானது விரும்பத்தகாத விதத்திலே ஒரு துன்பகாரணியாகவே உருவாக்கப்பட்டது என்பது அவர்கள் கருத்து. ஆனால் கற்பழிக்கப்பட்ட பெண்ணின் கருவை அழிப்பது தவறு, மனிதக் கொலை என்றும் இன்னும் பலர் வாதாடுகின்றனர். அவர்களது வாதத்தின் படி சிசுவானது துன்பத்திற்கான காரணியல்ல மாறாக அந்தப் பெண்ணை கற்பழித்தவன்தான் இந்நிலைக்கான உண்மைக்காரணி, அவன் தான் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவன். அந்த சிசுவல்ல என்கின்றனர். இவர்களது கருத்தே சரியானதும் மனித நேயமிக்கதுமாகும். ஏனென்றால் தண்டிக்கப்பட வேண்டியவன் “கற்பழித்த மனிதன்” குழந்தையல்ல அத்துடன் கருவானது எப்போழுது தாயின் வயிற்றில் தரித்ததோ அந்த நேரத்திலிருந்து அக் கரு தாயின் இரத்த உறவாக, தாயின் ஒரு பகுதியாக மாறி விடுகின்றது. கரு உருவாக தாயின் முட்டையும்(ovum) தேவை. ஆதலினால் வன்முறையினால் கரு உருவானாலும் உருவான கரு வன்முறையின் வடிவமோ அல்லது துன்பத்தின் காரணியோ அல்ல அது இயற்கையின் கொடை. இதை எமது தமிழ் சமூகம் உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உருவாகும் கருவை பாதுகாப்பதும் சமூகத்தின் கடமையும் பொறுப்பும் ஆகும்.

எப்பொழுது ஒரு ஆணின் விந்தும், ஒரு பெண்ணின் முட்டையும் ஒன்று சேர்கின்றதோ அப்பொழுது கருக்கட்டல் இடம்பெறுகின்றது. அப்பொழுது புதிய உயிர் ஒன்று

தோன்றுகிறது. அந்த உயிர் மீது தந்தையோ தாயோ சொந்தம் பாராட்ட முடியாது. மாறாக அக்குழந்தை மீதுள்ள கடமையை நிறைவேற்ற பாதுகாக்க அழைப்பு பெறுகின்றார்கள் ஏனெனில் அது ஒரு தனி உயிர், மனித உயிர் அதை அழிப்பதற்கு யாருக்கும் உரிமை இல்லை.

இது மட்டுமல்ல, கருவழிப்பினால் தாய்மாரிடத்திலே பாரிய உளவியல் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றது. குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள். சில தாய்மார்கள் கருவழிப்பிலே ஈடுபடுகின்ற போது குழந்தை பேற்றை முழுமையாக இழக்க வேண்டிய சூழ்நிலைக்கும் தள்ளப்படுகிறார்கள். உதாரணமாக முதலாவது பிள்ளையை (கருவை) கருவழிப்பு செய்கின்ற போது அது தாயிடத்தில் பாரிய தாக்கத்தை உள, உடல் ரீதியாக ஏற்படுத்தலாம். எனவே கருவழிப்பு இயற்கைக்கு மாறான ஒரு செயலாக, பாவமாக கருதப்படுகின்றது.

முடிவுரை

கருக்கட்டலின் பின்னர் உருவாகின்ற புதிய ஒரு உயிரை அழிப்பதற்கு எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் உரிமை கிடையாது. கருவழிப்பானது விவாதத்திற்கு அப்பாற்பட்டதும் சமூகத்தினால் அருவருக்கத்தக்கதும் மனித மாண்பையே குறையச் செய்வதும் மாபெரும் அநீதியுமான செயலாகவும் இருக்கின்றது. கருக்கலைப்பினால் தாயின் உடலும், உள்ளமும் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. இவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் இறைவனின் தண்டணையைப் பெறுவர் ஏனெனில் எசாயா 5/20 கூறுகின்றது “தீமையை நன்மை என்றும் நன்மையை தீமை என்றும் சொல்லி இருளை ஒளியாக்கி, ஒளியை இருளாக்குபவர்களுக்கு ஐயோ கேடு”

நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்....

உங்கள் பகுதிகளில் இடம் பெறும் உளநல பணிகளை, நிகழ்வுகளை பதிவுகளுக்க நிறுட்படங்களையும் செய்திகளையும் அனுப்பி வையுங்கள்.

பெற்றோர் - ஆசிரியர் - மாணவர் = பரீட்சை

(உளவியல்ரீதியான பார்வை)

இலங்கையில் பாடசாலை முறையில் ஒரு மாணவன் மூன்று முக்கிய தேர்வுகளைச் சந்திக்கிறான். அவையாவன.

☞ தரம் - 5 புலமைபரிசில் பரீட்சை

☞ தரம் - 11 கல்வி பொது தராதர சாதாரணதரப் பரீட்சை

☞ தரம் - 13 கல்வி பொது தராதர உயர்தரப் பரீட்சை

இத்தேர்வு எல்லாவற்றையும் வெற்றி கொண்டவனே மாணவப் பருவ வாழ்க்கையை வெற்றி கொண்டவனாகக் கருதப்படுவான்.

ஒரு மாணவன் சிறந்த கல்விப் பெறுபேற்றைப் பெறவேண்டுமாயின் ஆசிரியர் - மாணவன் - பெற்றோர் கூட்டுமுயற்சி அவசியம். இக் கூட்டு முயற்சியினை ஒருங்கிணைக்கும் கடமை பெற்றோருடையதாகும். அக் கூட்டு முயற்சியை சரியாக ஒருங்கிணைத்த பெற்றோரின் பிள்ளைகளே மிகச் சிறந்த பெறுபேற்றைப் பெற்றுள்ளதை நாம் (அனுபவரீதியாக) கண்டுள்ளோம்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக பரீட்சை நெருங்கும் காலங்களில் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரின் ஒத்தழைப்பு மிக அவசியம். மாணவன் சிறப்பாக கல்வி கற்பதற்கு வீட்டில் அதற்குரிய உடல், உள, பொருளாதார சூழலை உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு பெற்றோரினதும் கடமையாகும். இக்காலத்தில் பெற்றோர் பிள்ளையின் உடல் நிலையையும், மனநிலையையும் மேம்படுத்தி கற்றல் செயற்பாட்டில் உத்வேகம் அளித்தல் வேண்டும். பொருளாதார தேவையை விட தகுந்த உறுதியான மனநிலையை உருவாக்கிக் கொள்ள சூழமைவுகளை அமைத்துக் கொடுப்பதே மிக அவசியம்.



பிள்ளைகளை பரீட்சைப் பெறுபேற்றில் உச்ச மட்ட மதிப்பெண்களைப் பெறுவதற்கு பின்வரும் செயற்பாடுகளில் பெற்றோர் ஈடுபடுவது விரும்பத்தக்கது.

பிள்ளைகளுக்கு தன்னம்பிக்கையை ஊட்டல்

பரீட்சை நெருங்கும் காலத்தில் ஆசிரியர்கள் வகுப்பில் படிக்கச் சொல்வார்கள். நண்பர்களும் “அதைப் படித்தாயா இதைப் படித்தாயா?..” எனக் கேட்பார்கள். இவ்வாறாக இருபுறமும் படிப்பின் அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டு வரும் பிள்ளையை வீட்டில் நச்சரித்து பிள்ளையின் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்காமல் பெற்றோர் அவர்களுக்கு மனரீதியாகவும், உடலரீதியாகவும் தன்னம்பிக்கையை ஊட்டிக் கற்றல் செயற்பாட்டை நெறிமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

மட்டந்தட்டும் செயலைத் தவிர்த்தல் (தாழ்வு மனப்பாண்மை மனச் சோர்வை ஏற்படுத்தும்.)

தனது பிள்ளை பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேற்றை பெற வேண்டும் என்பதற்காக அயல்வீட்டில் நன்றாக கல்வி பயிலும் மாணவியைச் சுட்டிக்காட்டி ஒப்பிட்டுக் கூறித் தன் பிள்ளையை மட்டந்தட்டக்கூடாது. “உன்னால் முடியும் நீயும் அந்தளவு பெறுபேற்றைப் பெற வாய்ப்பிருக்கிறது” போன்ற நம்பிக்கையூட்டும் வார்த்தைகளை பிள்ளைக்கு காலத்தின் தேவையறிந்து கூறிக்கொண்டிருத்தல் வேண்டும். இது தன்னம்பிக்கை மட்டுமல்ல ஆளுமை விருத்திக்கான தகுந்த மனநிலைக்கும் அத்திவாரம் இடும்.

பெற்றோரும் தம் மன நெருக்கடியை தவிர்த்தல்

பரீட்சை நெருங்கும் காலத்தில் பிள்ளைகளைப் போலவே பெற்றோரும் மன நெருக்கடிக்கு ஆளாகின்றார்கள். இதனால் தம் பிள்ளையை “அதைப் படித்தாயா? இதைப் படித்தாயா...? என்று வினாடிக்கு வினாடி பிள்ளையைக் கேட்டு பிள்ளையைத் தொந்தரவு செய்கின்றனர். ஆனாலும் இடையிடையே “இதனைப் படித்தால் நன்றாக இருக்கும்.... இதில் அதிகம் கவனம் செலுத்தினால் சிறப்பாக இருக்கும்....” போன்ற வார்த்தைகளைக் கூறி மனவலுவூட்டல் செய்யலாம். அத்துடன் பிள்ளையின் கற்றல் செயற்பாட்டால் மனம் சஞ்சலம் அடைந்துள்ளதாக ஒரு போதும் பிள்ளைக்கு காட்டிக் கொள்வதைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

சோர்வைப் போக்கும் செயலில் ஈடுபட வேண்டும்.

பிள்ளை படித்துப் படித்து சோர்வடையும் போது இலகுவில் சரிபாடடையக் கூடிய தீன்பண்டங்களை கொடுத்தும் சிறிது நேரம் ஓய்வெடுக்கச் சொல்லியும் சிறிது நேரம் வெளியில் உலாவி மனதிற்கு இதமான ஒருநிலைப்படுத்தக்கூடிய இசைகளைச் கேட்கச் சொல்லியும், சிறிது நேரம் தனக்குப் பிடித்த கைங்காரியத்தில் ஈடுபட்டு வருமாறும் கூறியும் சோர்வைப் போக்க வேண்டும். இதனை விடுத்து இரவு முழுவதும் தூங்க விடாமல் “படி படி..” என்று சொந்தரவு செய்வதையும் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

பெற்றோர் தூக்கத்தை தியாகம் செய்தல் வேண்டும்.

வீட்டில் எல்லோரும் தூங்கினால் பிள்ளைக்கு தொடர்ந்து கற்பதில் ஆர்வமிராது. எனவே பிள்ளைகள் கண்விழித்து படிக்கும் போது கூடவே பெற்றோரில் ஒருவரேனும் கூட இருந்து வேறு வேலைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருக்கலாம். அல்லது ஏதாவது படித்துக் கொண்டிருக்கலாம். இது கற்றுக்கொண்டிருக்கும் பிள்ளைக்கு மனவியல் ரீதியான உறுதுணையாகவும் அமைவதுடன் பிள்ளைக்கு தூக்கம் வருவதையும் தடுப்பதாகவும் அமையும்.

தொலைகாட்சி பார்ப்பதை தடுத்தல்

வீட்டில் யாராவது தொலைக்காட்சி பார்த்துக் கொண்டிருந்தால் இச்செயற்பாடு பிள்ளைக்கு கவனக்கலைப்பானாக அமையும். அத்துடன் பிள்ளையால் மனதை ஒருநிலைப்படுத்திக் கற்க முடியாத சூழலையும் உருவாக்கும்.

குடும்பத்தில் மகிழ்ச்சியான சூழலைப் பேணுதல்

வீட்டில் தாய் - தந்தையர் சண்டையிடும் சூழ்நிலை காணப்படினும் இக்காலப்பகுதியில் ஓர் சமாதான சூழ்நிலையைப் பேணுதல் அவசியம். சமாதானமான குடும்பச் சூழல் அமைவு பெறும் போதுதான் பிள்ளையால் அமைதியாக இருந்து கற்க முடியும். மனதில் வன்முறைச் சிக்கல்கள் அற்று அமைதியான ஒரு முகப்பட்ட மனநிலை ஏற்படுத்தும் போது கற்கின்ற விடயங்கள் நன்கு மனதில் தங்கும். நன்கு கிரகிக்க முடியும்.

இடைக்காலச் செய்தித் தணிக்கையைப் பேணுதல்

பரீட்சை நெருங்கிப் படித்துக் கொண்டிருக்கும் போது மிகவும் மகிழ்ச்சியான விடயங்கள் அல்லது அதிக துக்கமான விடயங்களை பிள்ளைகளிடம் சொல்லாது தவிர்ப்பது சிறந்தது.

வெகுமதி வாங்கி ஊக்கப்படுத்தல்

பிள்ளைகள் சில பாடங்களில் பலவீனமாக இருக்கலாம். அப்பாடங்களில் அதிக புள்ளி பெற்றால் பரிசு தருவதாகக் கூறி ஊக்கப்படுத்தல் நன்று.

பிள்ளையின் வீண் அலைச்சலைக் குறைத்தல்

மாணவர் தம் கல்வி முன்னேற்றத்திற்காக பிரத்தியேகக் கல்வி நிலையங்களிற்கு (டியூட்டரி) செல்வது நல்ல செயல்தான் ஆனால் ஒரு பாடத்திற்கு ஓர் இடத்திற்கும், மறுபாடத்திற்கு இன்னுமோர் இடத்திற்கு என பிள்ளைகள் அங்குமிங்குமாக அலைவதிலேயே முழு நேரமும் போய் விடும். அத்துடன் பிள்ளையின் அலைச்சலின் பின்னான சோர்வும் அவரது கற்றலில் பாதகமான விளைவையே ஏற்படுத்தும். எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக கொடுக்கும் பணமும் அலைச்சலும் கல்வியின் முன்னேற்றத்திற்கு ஊன்றுகோலாக உள்ளதா என அடிக்கடி மதிப்பீடு செய்தல் வேண்டும். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் அடுத்து எங்கு செல்ல வேண்டும் எப்படி செல்ல வேண்டும் என்ன எடுக்க வேண்டும் போன்ற பல விடயங்களில் மனதை செலுத்த வேண்டிய நிலை காணப்படுவதால் கற்பதற்கோ, கற்ற பாடங்களை ஞாபகத்தில் வைத்திருப்பதற்கோ ஏற்ற மனநிலை அற்றுப் போகிறது.

பிள்ளையின் வீட்டுக்கு வெளியான செயற்பாடுகளை முகாமை செய்தல்.

பிள்ளைகள் நன்றாக கல்வி கற்கிறார்கள் என்பதனை மட்டும் பார்க்காமல், அவர்கள் வெளியே எப்படி நடந்து கொள்கிறார்கள்? அவர்களுடைய நண்பர்கள் யார்? அவர்கள் எப்படி பொழுது போக்கிறார்கள்? போன்ற எல்லாவற்றையும் நாம் கண்காணிக்கப்படுகிறோம் என்பதனை அறியா வண்ணம் பெற்றோரால் முகாமை செய்யப்படுதல் இன்றியமையாதது. நல்ல உறவுகள் நல் நடத்தை சூழமைவுகள் மனச் சுகந்திரத்தையும் மகிழ்ச்சியையும் கொடுக்கின்றது. இதனால் ஆளுமை விருத்தி மட்டுமல்ல நல் அறிவு விருத்தியும் ஏற்படுகிறது.

உடல் நிலையில் கவனம் செலுத்துதல்

மாணவரின் மனநிலை நன்றாக கற்பதற்கும் பக்குவப்படுவது போல, அவர்களது உடல் நிலையும் நன்றாகப் பேணவேண்டும். ஏனெனில் சில மாணவர்கள் நன்றாக கல்வி கற்றிருப்பார்கள். ஆனால் தேர்வு நேரத்தில் உடல் நிலை கெட்டு பரீட்சை எழுத முடியாத நிலை ஏற்படும். எனவே பெற்றோர் பிள்ளையின் உடல் நிலையின் மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அது மட்டுமன்றி அவர்களின் உணவு மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதிகம் கீரை வகைகளும், பழங்களும் உண்ணுவதற்கு மாணவருக்கு வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல் நன்று. ஏனெனில் உடற்சோர்வு திடமான உறுதியான மனநிலையுடன் கற்கும் மாணவரின் விடாமுயற்சிக்கு கெடுதியாவதுடன் மனச் சோர்வையும் ஏற்படுத்தும்.

பரீட்சைக்கு வாழ்த்தி அனுப்புதல்

பிள்ளை பரீட்சைக்கு செல்லும் போது அப்பிள்ளை பரீட்சைக்குத் தேவையான கருவிகள், ஆவணங்கள் எல்லாவற்றையும் கொண்டு செல்லலை உறுதிப்படுத்திய பின்னர் பிள்ளைக்குத் தைரியம் கூறி வாழ்த்தி அனுப்புதல் வேண்டும். மனதில் பயமோ சஞ்சலமோ எதுவும் அற்று மகிழ்ச்சியுடனும் உற்சாகத்துடனும் மன உறுதியுடனும் சென்றால் பரீட்சையை உற்சாகமாக செய்ய முடியும். அமைதியான மனநிலை வினாத்தாளை நன்கு புரிந்து கொள்ள அவசியம். தெளிவான மனநிலை தெளிவான விடையை சரியாக எழுதுவதற்கு அவசியம்.

மாணவர் ஆசைப்பட்ட கல்லூரியில் படிப்பதற்கும், ஆசைப்பட்ட துறையில் கற்பதற்கும் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாகத் தமது இலட்சியத்தை அடைவதற்கும் பரீட்சைகளில் அதிகமதிப்பெண் பெறவேண்டும். அவர்கள் அதிக மதிப்பெண் பெறுவதற்கு அவர்களின் விடாமுயற்சியும் ஆசிரியர்களின் உந்துதல்களும், பெற்றோரின் உன்னத செயற்பாடுகளுமே காரணமாக அமையும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மாஸ்லோவின் தேவைக் கூம்பும்

எமது தேசமும்...

ஒப்பீட்டு நோக்கு

இ. நொட்ரிக்ஸ் (B.A)

மனித வாழ்வு தேவைகளாலும், அதனடிப்படையிலான தேடல்களாலும் பிணைந்துள்ளது. மனிதருக்கு பல்வேறு விதமான தேவைகள் இருக்கின்ற போதும் அதனை மூன்று பிரிவுக்குள் வகைப்படுத்தலாம்.

- ★ உடலியல் தேவைகள்
- ★ உளவியல் தேவைகள்
- ★ தந்திருப்தித் தேவைகள் (self - Actualization Needs)

உளவியலாளர் ஆபிராம் மாஸ்லோ மனிதத் தேவையினை ஒரு கூம்பு வடிவிலமைத்து விளக்கியுள்ளார். இவற்றில் அடிப்படை தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படும் போதுதான் அவன் அடுத்த கட்டத் தேவை குறித்து சிந்திக்கிறான் என்றும், அது நிறைவேறாத போது அவன் அந்தத் தேவையிலேயே நின்று விடுகிறான் என்றார். இது பிராப்டின் உள்ப்பாலியல் நிலைகளில் ஏற்படுவதாகக் குறிப்பிட்ட நிலைநிறறல் தங்கிவிடுதல் (fixation) என்பதை ஒத்ததாகும்.

உடலியல் தேவைகளில் பசி, தாகம், உணர்ச்சித் தேவைகள் (sexual) போக்குவரத்து, சுதந்திரத் தன்மை, தொடர்பாடல் தேவைகள் என்பனவைகளை உள்ளடக்கலாம்.

எமது நாட்டில் ஒப்பீட்டு ரீதியில் வடக்கு பிரதேசம் மேற்குறித்த தேவைகளை எவ்வளவுக்குப் பெற்றுக் கொள்கிறோம் என்பதை நாமே மதிப்பிடுவோம். கடந்த ஆண்டு ஆவணி மாதம் ஏற்பட்ட குழப்ப நிலையின் போது தலை நகரிலிருந்து பொருட்கள் வரும் வரை உணவுப் பொருட்கள் விற்பனை விலைகளையும், அதனைப் பெற நாம் பயணித்த தூரங்களும் மீட்டுகின்ற போது மிக்க வருத்தத்தையே தருகின்றது. அதாவது பாண் வாங்க ஒருவன், அரிசி வாங்க ஒருவர், ஏதாவது பொருட்கள்

விநியோகித்தால் அதற்கொருவர், எரிபொருட்களுக்கொருவர் என ஒவ்வொருவருக்கும் தினமும் ஒவ்வொரு இடத்திற்கு செல்ல வேண்டும் என்ற நிலை காணப்பட்டது. இந்த நிலையில் அந்த மனிதன் தன் உளவியல் தேவைகள் குறித்தோ, அல்லது தந்திருப்பதியைக் குறித்தோ சிந்திக்கமாட்டான். அதனை எதிர் பார்க்கவும் முடியாது.

அத்துடன் தொழில் வாய்ப்புகள் அற்ற நிலையில் குடும்பத்தைப் பார்ப்பது எப்படி என்று தந்தைக்கும், பிள்ளைகளுக்கு எதனை ஆக்கிக் கொடுப்பதென தாயும் சிந்திக்க வேண்டிய விடயமாக அதுவே காணப்படுகின்ற போது வேறு விடயம் குறித்து சிந்திப்பார்களா? இந் நிலையில் அவர்களின் இரண்டாம், மூன்றாம் படி வளர்ச்சிகள் ஏற்பட வாய்ப்பில்லை.

மேலும் வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளுடன் அல்லது இலங்கையில் வடக்கு தவிர்ந்த ஏனைய பிரதேசங்களோடு ஒப்பிடுகையில் வடக்கு பிரதேசத்தின் தொடர்பாடல், ஊடகங்களின் பலனை அனுபவிப்பதென்பது மிகவும் தாழ் மட்டத்திலேயே உள்ளது. போதிய தாள்கள் (paper) இன்றி பத்திரிகைகளும், மின்சாரமின்றி வானொலி, தொலைக்காட்சி, கணணி முதலியனவும் தெளிவான தொடர்பற்று தொலைபேசிகளும் விட்டு விட்டு, திருப்தியற்ற விதத்தில் எம்மை வந்தடைகின்ற போது எம்மில் எவ்வாறு அவற்றின் மீது திருப்தி ஏற்படும். மேலும் வாழ்வில் பற்றற்றுந்த நிலை ஏற்படுகின்றபோது மாஸ்லோவின் தேவைக் கூம்பின் உச்சத்தை எத்தனை பேர் அடைவார்கள்?

தற்போதைய போக்குவரத்து முறையில் அனுமதி ப்பத்திரத்தில் முதலில் கிராம அலுவலர், பின்பு பிரதேச செயலாளர், பின் இராணுவ அதிகாரி ஆகியோர் முறையே ஒப்பமிட வேண்டும். பிரதேச செயலாளரின் பின் கிராம அலுவலரோ ஒப்பமிடுவதில்லை. அல்லது கிராம அலுவலர், பிரதேச செயலாளர் ஒப்பமின்றி நேரடியாக இராணுவ அதிகாரிகளோ ஒப்பமிட்டு யாரும் பயணிக்க முடியுமா? அவ்வாறானதொரு நிலையை ஒத்ததே மாஸ்லோவின் தேவைக் கூம்பின் பயணப் பாதை. முதலாம் படியைத் தாண்டியே இரண்டாம் கட்டத்தை அடைய முடிகிறது. தற்போதைய சூழ்நிலையில் இறக்கும் எவராகிலும் தன் நிறைவு நிலையில் இருந்து திருப்தியுடன் வாழ்வை நிறைவு செய்து கொள்கிறார்களா? குடும்ப நிலையில் இருக்கும் நபர் ஒருவர் இறக்கும் போது என் வாழ்வில் திருப்தியற்ற நிலையில் தான் இறக்கிறேன் என்றும், தமது பிள்ளைகளுக்கு, எத்தகு எதிர்காலம் அமையும் அல்லது

அவர்களின் பாதுகாப்பு எப்படி அமையும் என்ற ஏக்கத்துடனேயே இறக்கிறார்கள்.

இவர்கள் மாஸ்லோவின் கொள்கைப்படி இரண்டாம் நிலையிலிருந்து உலகை விடுகிறார்கள். இவைஞர்கள், யுவதிகளில் தற்போது இறப்போர் போதிய பாதுகாப்பற்ற நிலையினால் இறக்கிறார்கள். இவர்களும் முதலாம் கட்டத்தை தாண்டியிருந்த போதும், இரண்டாம் கட்டத்தில் நிறைவு பெறாத நிலையிலேயே இறக்கிறார்கள்

எனவே இளையோரோ, முதியோரோ மாஸ்லோவின் கூற்றுப்படியான தன்னிறைவை அடையாத வண்ணமே இவ்வுலகை நிறைவு செய்கிறார்கள். எனவே இத்தகு சூழ் நிலையில் குறிப்பாக வடக்கில் மேற்குறித்த கொள்கையடிப்படையிலான நிறைவு திருப்தி என்பது சாத்திய மற்ற தொன்றாகவே காணப்படுகிறது.

“கலக்கம் ஒவ்வொரு வீட்டிலும் இருக்கிறது
கவலை ஒவ்வொரு நெஞ்சத்திலும் இருக்கிறது
ஆனால் அவற்றின் நிறம் வேறு சுவை வேறு”

துணை நூல்:

Any Book; 'Introduction to Psychology'.

உங்கள் நண்பன் “நான்”

நீங்கள் வளமாக வாழவேண்டுமென்பதற்காக “நான்” வலம் வருகிறேன். உங்கள் உணர்வுகள் உணர்ச்சிகளுடன் ஒன்றித்து உங்களுக்குள்ளே ஓர் அகப்பயணம் மேற்கொள்ள உங்களோடே கூடவருபவன் “நான்”

சினேகமுள்ள நண்பர்களே!

“நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை உங்கள் நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்தலாமே, அன்பளிப்பாக அல்லது பரிசாக ஒருவருட “நான்” வெளியீடுகளை வழங்கி சிந்திக்க தூண்டலாமே!

நீம்மதியை தேடும் உங்கள்களுக்கு

ம. அருந்தினி
அகவொளி குடும்ப வள நிலையம்.

அன்றுதொட்டு இன்று வரை, விவேசமாக இக்கால கட்டத்தில் உள்ளங்கள், நீம்மதி எங்கே கிடைக்கும் என்று தேடித் தேடி அலைகின்றார்கள். உள்ளத்தில் அமைதி கிடைக்காத போது தற்கொலை, உடல் உள நோய்கள் போன்றவற்றுக்கு இரையாவதை நாம் காண்கிறோம். இந்த நீம்மதியினை வெளியே தேடத் தேவையில்லை. மாறாக “உனக்குள்ளே இருக்கின்றது.” என்ற உளவியல் உண்மையை நாம் உணர தவறுவதே இதற்கு காரணமாக அமைகிறது.

அது பற்றி சிறிது உங்களுடன்....

விவேசமாக இன்றைய நெருக்கடியான சூழ்நிலையில் சிறுவர்கள் முதல் பெரியோர் வரை ஏதோ ஒரு கவலையினை சமந்து செல்வதால் இந்த நீம்மதி ஓர் எட்டாக் கனியாகி விடுகிறது. எனவே இந்த கவலை ஒருவனை ஆட்கொள்ளும் போது அவனுக்கு

- ☆ நரம்பு தளர்ச்சி
- ☆ வயிற்றுப்புண்
- ☆ ரத்த அழுத்தம்
- ☆ இருதய நோய்
- ☆ நெஞ்சு எரிச்சல்
- ☆ தூக்கமின்மை
- ☆ தலைவலி
- ☆ மயக்கம்

போன்ற நோய்கள் வருவதற்கு அதிகமான சாத்தியம் இருப்பதாக உளவியல் ஆய்வுகள் தெரியப்படுத்துகின்றன. எனவே இவற்றில் இருந்து விடுபடுவதற்கு கவலையினை தூக்கி எறிந்து சந்தோசமாக வாழ நினைத்தால் அடைய வேண்டிய நீம்மதியினை அடையலாம். நீங்கள் சாப்பிடும் உணவு உங்களுக்கு நோயை ஏற்படுத்தாது. உங்களை சாப்பிடும் கவலையே நீம்மதியை இழக்க செய்கிறது.

அதாவது ஒவ்வொரு நாளும் அந்த நாளுக்குரிய பரிபூரண வாழ்க்கையினை வாழ கற்றுக் கொள்வது கவலையினை நீக்கி வாழ்வதற்குரிய சிறந்த வழியாகும். இதை விட்டு நம்மில் பலர்

கடந்த காலத்தில் தோல்வியினையும் துன்பங்களையும் எதிர் காலத்தில் நடக்கப்போவதையும் கற்பனை பண்ணி இன்றைய நாளினையும் அதன் உள அமைதியையும் வீண்விரயம் செய்து நிம்மதியினை இழந்து தவிக்கின்றனர். இறந்த காலம் எமக்கு தேவை. எம்மை நேர்வழிப்படுத்த, எதிர்காலம் எமக்கு தேவை எம்முடைய இலக்கை அடைய. இவ்விரண்டும் இல்லாமலும் எம் வாழ்வு இல்லை. ஆனால் அவை எம் வாழ்வில் எத்தகைய ஓர் தாக்கத்தை உண்டு பண்ணுகிறது என்பதில் நாம் விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

“எது நடந்ததோ அது நன்றாக நடந்தது

எது நடக்கின்றதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்கவிருக்கின்றதோ அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்”

என்கிற பகவத் கீதை கூறும் வாக்கியத்தினை ஆழமாக சிந்தித்தால், கடந்த காலங்களிலும் கடக்கப் போகின்ற காலங்களிலும் ஓர் நம்பிக்கையை தரவேண்டும், ஓர் நிம்மதியை தரவேண்டும். மாறாக இக் கவலையை இன்னும் எம் வாழ்வில் சேர்க்கும் ஊடகங்களாக்க கூடாது ஆனால் இவை தேவை அதற்கான நேரத்தை காலத்தை அறிந்து அவற்றை நேரகாலத்தோடு நாம் பயன்படுத்த பழகவேண்டும். அறிஞரான மேக்னோடால்டு பின்வருமாறு கூறுகின்றார். “இன்றைய தினம் பற்றிய கவலை மனிதனை கீழே தள்ளி விடுவதில்லை. நூளைய தினம் பற்றிய கவலையே மனிதனை ஆழத்தில் ஆழ்த்தி விடுகின்றது. இன்றைய பொறுப்புக்களை தாங்கி கொள்ள நமக்கு போதுமான சக்தி இருக்கின்றது. நாளை தினத்தைபற்றி நம்பிக்கையுடன் இருப்போம். ஏனெனில் இது இன்னும் நம்முடையதாகவில்லை” என்கிறார்.

உண்மையில் இன்றைய தினத்திலே ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை சரிவரச் செய்து முடிக்காமல் நமக்கு சொந்தமாக மறு நாளை பற்றியுமே சொந்தம் அற்றுப் போன கடந்த தினத்தை பற்றியும் கவலைப்பட்டுக் கொண்டிருப்பது முட்டாள்தனமான செயற்பாடு மட்டுமல்ல எம்மை பலவீனப்படுத்தும் ஓர் உளநெருக்கீட்டுக்கு எம்மை நாமே வலிந்து கையளிக்கின்றோம்.

எனவே நிம்மதியினை எங்கே கிடைக்கும் என்று தேடி அலையும் உள்ளங்களே! கடந்த காலத்தின் கதவுகளை சொற்ப நேரம் மூடி விட்டு எதிர் காலம் பற்றிய கவலையை எதிர்காலத்துக்கே தள்ளிப்போட்டு விட்டு, இன்று வாழ வேண்டிய நாளை நேர்த்தியாக வாழும் போது தேடும் நிம்மதியினை எட்டிய பிடிக்கலாம். என்ன இனியும் கஸ்ரமா?

தீய்ந்து போதல்

ரொபின்சன் சாந்தி நமது வாழ்விற்கு வளங்கள் இன்றியமையாதவை. எப்பொருளையும் சூழ்நிலையையும் தனக்குச் சாதகமான வளமாக மாற்றி நுகரும் சிறப்பான ஆற்றல் மனிதனுக்கே உண்டு. எனவே மற்றைய வளங்களிலும் மனித வளமே சிறந்தது. இருப்பினும் இதர வளங்கள் மனிதனுக்கு பாதகமாக அமையும் போது அவனது வளங்களான அறிவு, ஆற்றல் ஞாபகம், நல்மனப்பாங்கு, ஈடுபடுகை, உறவுகொள்ளும் தன்மை என்பன நாளடைவிற் தீய்ந்து போகின்றன. அதாவது இவ்வாற்றல்கள் குறைந்து அல்லது இல்லாமற் போகின்றன.

மனிதர்கள் எல்லோரும் பொதுவான சில அம்சங்களைக் கொண்டிருந்தாலும் அவனது ஆளுமைத் தன்மைகள் முழுமையாக ஒருவரைப் போல் மற்றவருக்கு இருப்பதில்லை. அதுபோலத் தீய்ந்து போதலும் எல்லோருக்கும் நிகழ்வதில்லை. மன அழுத்தமும் தீய்ந்து போதலும் காரணங்கள், அறிகுறிகளால் ஒத்துள்ளது போல் தோன்றினாலும் இரண்டும் வேறானதாகும். மன அழுத்தம் உள்ளவர்களுக்கு “தீய்ந்து போதல்” இருக்கும் என்பதில்லை. “தீய்ந்து போதல்” எளிதில் நிகழக்கூடிய சில மனிதர்கள்:

- இலட்சிய வாதிகள், சிந்தனையாளர்கள்
- முழுப்பொறுப்பையும் தாமே பொறுப்பேற்போர்
- எதையும் 100% சரியாகச் செய்ய வேண்டும் என நினைப்போர்.

“தீய்ந்து போதல்” மனிதர்களுடன் அதிகம் தொடர்புபட்ட பணி செய்வோரையும் குறிப்பாக

- ❖ ஆசிரியர்கள்
- ❖ குருக்கள், துறவியர்
- ❖ வியாபாரிகள்
- ❖ சட்டவல்லுனர்கள்
- ❖ உளநல உதவியாளர்கள்

இலகுவிற் சென்றடையும்.

தீய்ந்து போதல் (burnout) இற்கு உள்ளாக்ுவதிற் செல்வாக்குச் செலுத்தக்கூடிய காரணிகள்

- ◆ பணியிற் கிடைக்க வேண்டிய பதவி உயர்வு கிடைக்காமை
- ◆ பணியை ஆற்றுவதற்குத் தேவையான தகுதியில்லாமை
- ◆ பொறுப்பற்ற, தகுதி குறைந்த மேலதிகாரிகள் கீழ் வேலை செய்தல்
- ◆ நீண்ட காலம் செய்கின்ற பணியில் மாற்றமின்மை
- ◆ விரக்தியான மனநிலையைத் தோற்றுவிக்கக்கூடிய அல்லது விரும்பாத பணிபுரிதல்
- ◆ உடல், உள அழுத்தங்களை ஏற்படுத்தும் ஜன நெருக்கமான, மற்றும் வசதி குறைந்த சூழல்கள்
- ◆ முடிவு மேற்கொள்ள முடியாத சிக்கலான சூழல்
- ◆ தொடர் ஏமாற்றங்கள்
- ◆ பாராட்டு மற்றும் அங்கிகாரமின்மை

தீய்ந்து போதலுக்கான சில அறிகுறிகளை எடுத்துக் கொண்டால்;

- ✱ எளிதில் எரிச்சலூட்டப்படுதல்
- ✱ சோம்பல்
- ✱ வெறுமை
- ✱ ஞாபகக் குறைவு
- ✱ இயலாமை
- ✱ பலவீனம்
- ✱ கிரகிக்க முடியாமை
- ✱ இலக்கை அடைய முடியாமை
- ✱ கொள்கையிழப்பு
- ✱ பொறுமையின்மை
- ✱ தன்னம்பிக்கைக் குறைவு
- ✱ உடல் நோ
- ✱ அமைதியின்மை
- ✱ பணிக்குச் செல்ல விருப்பின்மை, விடயங்களில் ஆர்வமின்மை
- ✱ அதிக தூக்கம்

எனவே நாம் தீய்ந்து போதலுக்குள்ளாகாமல் இருப்பது முக்கியமானதாகும். நாம் இதற்காக கைக்கொள்ள வேண்டிய சில வழிமுறைகள்;

- ♥ தியானம், தெய்வ வழிபாடு, உடற்பயிற்சிகள்
- ♥ நல்ல போஷாக்கான, அளவான உணவு
- ♥ அமைதியான வசதியுள்ள வசிப்பிடம்
- ♥ நல்ல தூக்கம், ஓய்வு
- ♥ மனதிற்கு அமைதியான ரம்மிமான இடங்களிற்குச் சென்றுவரல்
- ♥ மனதிற்குப் பிடித்தமான மெல்லிய இசை கேட்டல்
- ♥ மனம் விட்டுப் பேசுதல்
- ♥ சந்தோசமான நிகழ்வுகளிற் பங்கேற்றல்
- ♥ நல்ல புத்தகங்களை வாசித்தல்
- ♥ மழலைகள், சிறுவர்கள், நல்ல நண்பர்களுடன் பொழுது போக்கல்
- ♥ குடும்பத்தவர் உடன் உறவுநிலையைப் பேணல், அதிக நேரம் கழித்தல்
- ♥ துறைசார்ந்த புதிய விடயங்களை கற்றல்
- ♥ தேவைப்படும் விடயங்களை மீட்டுப் பார்த்தல்

ஆலோசனை நூல்: 35t Mid. Life Transition- Dr. A. Albones

அடுத்து வரும் இதழிலிருந்து.....

நூல் அறிமுகம்



சமூக, உளவியல் விழிப்பூட்டும் நூல்கள் அறிமுகம் செய்ய நூலின் பிரதிகள் எமக்கு அனுப்பி வைத்து 'நூல் அறிமுகம்' பகுதியின் மூலம் நான் வாசகர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்தலாம். இன்றே அனுப்பி அடுத்த நூல் அறிமுகப்பகுதியில் பதிவாக்கி வெளிப்படுத்துங்கள்.

கவிச்சோலை

சற்கொலை

இது ஒரு தப்பான முடிவு
 இதற்கு காரணமாவது
 மூன்று விடயம்
 பணம்! மணம்! மனம்!!!
 இந்த மூன்றுமே காரண
 மாகலாம்!
 அல்லது ஒன்றே முடிவுக்கு
 தள்ளலாம்!
 தற்கொலை செய்கிறார்கள்
 ஏன்?
 வறுமையின் கொடுமை தாங்க
 முடியவில்லையே!
 வசதியாக வாழ்ந்து கீழ்நிலை
 அடைந்து விட்டோம்
 வியாபாரம் செய்து பெரும்
 நஷ்டம் அனுபவிக்கின்றோம்
 கடனைக் கொடுக்க முடிய
 வில்லையே!
 இன்னும் ஏன் தற்கொலை
 செய்கிறாய்?
 கணவன் மனைவிக்குள் அடிக்கடி
 சண்டை
 குடிகாரக் கணவனால் குடும்பம்
 சீர்குலையுது
 சூதாடும் கணவனால் சூனிய
 மாகுதே
 அடித்து கொடுமைபடுத்தும்
 அயோக்கிய கணவன்
 திருப்தி செய்யப்படாத பெண்
 துரோகம் பொறுக்க முடியாத
 ஆண்
 பின்னும் ஏன் தற்கொலை?
 இலட்சியமும் தோற்றுவிட்டது

பிரியமானவள் இறந்துவிட்டது
 தனிமை என்னை வாட்டுகிறது
 நோயின் வலி சகிக்க முடியாது
 தோல்வியில் எப்படி வாழ்வது
 இப்படி இலட்சோப
 இலட்சம் உதாரணங்கள்
 அனைத்திற்கும் முடிவு
 தற்கொலை என்றால் இப்
 பூமியில் வாழ்வது எப்படி?
 தற்கொலை ஒரு மனிதனின்
 முடிவு அல்ல
 வாழ்க்கை ஒரு போராட்டம்
 துணிவோடு பயணப்பட வேண்டும்
 இழப்பு இயல்பானது, சோர்ந்து
 விட்டால்
 முன்னேற்றம் காண்பது முடியாது
 சகோதரனே! சகோதரியே! சில
 வரிகள் வரைகிறேன்
 கவனமாய் கேள்!
 எந்தக் கட்டத்திலும் மனம்
 சோர்ந்து விடக்கூடாது
 வாழ்க்கை மீதுள்ள பிடிப்பு
 தளரக்கூடாது
 விரக்தி எண்ணம் தோன்ற
 அனுமதிக்க கூடாது
 வாழ்க்கை ஒரு முறை
 வாழ்ந்து வெல்ல வேண்டும்
 வாழ்ந்து வெல்லாதவர்கள்
 செத்து வெல்லதில்லை
 சிந்தித்துப்பார்!
 உன் உயிருக்கு நீ
 பொறுப்பாளி அல்ல...

பா. பிறாயன்

சினேகமுடன் சினேகிதனே சினேகிதியே

சினேகமுடன் விமல் அ.ம.தி



அது ஓர் பிரபலமான தனியார் நிறுவனம். அந்நிறுவன தலைமை அதிகாரி தனது தனிப்பட்ட காரியதரிசியாக ஓர் அழகிய இளம்பெண்ணை நியமித்தார். அவ் இளம்பெண்ணின் அழகும் கவர்ச்சியான பேச்சும் எடுப்பான தோற்றமும் அவ் அதிகாரியை வெகுவாக கவர்ந்தது. அவ் இளம் பெண்ணும் தன்னை விரும்புவதாக அந்த அதிகாரி நினைத்தார்.

என்ன அதிசயம்! அப்பெண் அந்த அதிகாரியை தனது வீட்டுக்கு ஓர் இரவு விருந்துக்கு அழைத்தாள். அதிஸ்டவசமாக அவர்கள் இருவரைத் தவிர வீட்டிலே ஒருவருமில்லை. விருந்து நள்ளிரவு வரை சென்றது. அன்போடும் பண்போடும் சிரிப்போடும் சினுங்கலோடும் விழுந்து விழுந்து உபசரித்தாள். அதிகாரியோ அப்பெண் அந்த இரவு தன்னை முற்று முழுதாக தந்து விடுவான் என்று எண்ணி அவளை அணு அணுவாக இரசித்து அவளுடைய வார்த்தைக்காக காத்திருந்தான்

“சேர் ருமுக்கு வாங்க” என்று சொல்லி ஓர் அறைக்கு கூட்டிச் சென்றாள். அதிகாரிக்கோ தலை கால் புரியவில்லை. இதயம் வேகமாக அடித்தது. அவள் இருட்டாக இருந்த ஓர் அறையை திறந்தாள். அதிகாரியோ அது தான் படுக்கை அறை என நினைத்து அட இவ்வளவு வேகமானவளாக இருக்கிறாளே, எனக்காக எல்லாவற்றையும் தயார்படுத்தி வைத்திருக்கிறாளே என எண்ணி, தானும் வேகமானவர் என காட்ட விரும்பி அவள் ‘லைட்டை’ போடுவதற்கு முன்பாக தன் ஆடைகள் முழுவதையும் களைந்து முழு நிர்வாணமானார்.

அவள் லைட்டைப் போட்டாள். என்ன ஆச்சரியம் அறை முழுவதும் அவரது நிறுவனத்தில் பணிபுரிகின்ற ஊழியர்கள் அனைவரும் பெரிய “கேக்கோடு” நின்று Happy Birthday to You (பிறந்த நாள் வாழ்த்துக்கள்) பாடத் தொடங்கினார்கள். அந்த முட்டாள் அதிகாரி அப் பெண்ணைப்பற்றிய சிந்தனையிலே மூழ்கி இருந்தமையால் தன் பிறந்த நாளையே மறந்து விட்டிருந்தார்.

அவருடைய பிறந்தநாள் ஆடை எப்படி இருந்திருக்கும்? தயவு செய்து அதிகம் கற்பனை செய்யாதீர்கள் விடயத்துக்கு வருவோம்.

என் அன்பான சினேகிதனே சினேகிதியே!

நீயும் பல தடவைகளில் இந்த முட்டாள் அதிகாரியைப்போல உன் வாழ்க்கையில் நடக்கிறாய் என எண்ணுகிறேன். நீ அவள் அவன் உன்னை விரும்புவதாக, காதலிப்பதாக எண்ணி உன் பொன்னான இளமைக் காலத்தை விரயமாக்கிக் கொண்டிருக்கிறாய் என எண்ணுகிறேன்.

நீ யாரோ உன்னை காதலிப்பதாக நினைத்து உன் நேரத்தை வீணடித்து உன் பொறுப்புக்களை கடமைகளை உதாசீனப்படுத்தி, உன் சுய மரியாதையை இழந்து, முட்டாள் அதிகாரியாக பிறந்த மேனியாக நகைப்புக்குகிடமான நிலைக்கு, விரக்தியுற்று சில வேளை நீ மாறலாம். ஆகவே தயவு செய்து அவதானமாயிரு.

உன் பாலியற் தூண்டல்கள், கவர்ச்சிகள் விருப்புக்கள், அதீத ஆசைகள், இளைமையின் துடிப்புக்கள் சில வேளை உன் சிந்தனையை மழுங்கடித்து உன்னையே நிர்வாணமாக்கலாம். ஆதலால் உணர்வுகளுக்கு கட்டுப்படாமல் உணர்வுகளை நீ உன் சுய கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வா. ஒவ்வொரு உணர்வும் நல்லவை. அவை உன்னிலே தங்கியிருப்பதற்கான காரணங்களும் உண்டு. அவ் உணர்வுகள் உன்னிலே இருந்து சரியான நேரத்தில் செய்ய அவற்றை உன் ஆளுகைக்குள் கொண்டு வா. உணர்வுகளை நீ கையாழ்ந்தால் உன்னை நீ வெல்வாய். உலகை நீ வெல்வாய். வெற்றியாளனாக மாறுவாய்

சினேகமே! தொடர்ந்து உன்னோடு பயணிப்பேன். உன் சந்தேகங்களை, குழப்பங்களை எழுதி அனுப்பு. உன்னோடு பயணிப்பேன்.

பிரச்சினைகளை தீர்த்தல்

(problem solving)

அருட்திரு. இராஜநாயகம்
அகவொளி

ஒரு மனிதன் வாழ்வில் பல பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கின்றான். வாழ்வில் வெற்றியடைபவர்கள் எல்லோரும் பிரச்சினைகள் இல்லாதவர்கள் என்று சொல்ல முடியாது. ஏனெனில் நாம் எல்லோரும் பிரச்சினைகளுடன்தான் இருக்கின்றோம். இருப்பினும் வாழ்வில் வெற்றியடைகின்றவர்கள் எல்லோரும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பவர்களாகவே இருக்கின்றார்கள். நாம் அனேகமாக பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு எமது அறிவுத் திறன்களைப் பாவிப்பதில்லை. எமது கடந்தகால அனுபவத்தைக் கொண்டும், இயல்பாக எமக்குள்ள அதிகாரங்களைக் கொண்டும் தான் பிரச்சினைகளைக் கையாண்டு தீர்க்கின்றோம்.

வாழ்வில் வரும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் திறனை விருத்தி செய்ய திறனாய்வுச் சிந்தனைத் திறனை (Critical Thinking) கூர்மைப்படுத்த வேண்டும். இதற்குப் பல ஆதாரங்கள் உண்டு (Halpern 1998) திறனாய்வுச் சிந்தனையைப் பல வழிகளில் உயர்த்தலாம். அதன் முதற்படி ஊக்கி (motivation) சார்ந்ததாக இருக்கின்றது. இதன் அடிப்படையாக அறிகை வேலைகளில் ஒருவர் தன்னை ஈடுபடுத்திக் கொள்ள ஆர்வமுடையவராக இருத்தல் வேண்டும். இதற்கு நேரம் செலவாகும். பிரச்சினைக்குத் தீர்வு எமது மூளையிலிருந்து உடனடியாக எழுகின்றது. ஆனால் அந்தத் தீர்வை உடனடியாக கைக்கொள்வதை விடுத்து, பிரச்சினையை கவனமுடன் சிந்தித்து அவற்றை திறனாய்வு செய்தல் நல்லது. பிழையான தீர்வுகளிலிருந்து எம்மை விடுவிக்க தீர்வுகளின் விளைவுகளைத் தோண்டி எடுத்துப் பார்ப்பது பெரு முயற்சியாகும். நாம் வாழ்வில் பிழையான தீர்மானங்களால் ஏற்பட்ட விளைவுகளிலிருந்து எம்மை விடுவிக்கப்பெரு முயற்சி எடுக்கின்றோம். பிழையான முடிவுகளால் ஏற்பட்ட விளைவுகளை நேர்சீராக்க மிகவும் கஷ்டப்பட்டு

உழைக்கின்றோம். இதற்குச் சில வேளைகளில் எமது வாழ்வு முழுவதையும் செலவு செய்கின்றோம்.

அடுத்த படியாக பிரச்சினை எது என்பதை இனம் காணுதல். இது ஒரு முக்கியமான படியாகும். இங்கு கேள்விகள் கேட்டல் மிகவும் பலன் தரவல்லது. ஐசக் நியூட்டன் என்பவர், ஏன் மரத்திலிருந்து அப்பிள் பழம் கீழே விழுகின்றது? என்ற கேள்வியைக் கேட்டு, பூமிக்கு ஈர்ப்புச் சக்தி இருப்பதை கண்டுபிடித்தார். ஜேம்ஸ் வாட் என்பவர் அடுப்பிலிருக்கும் கேத்தல் மூடி ஏன் மேலே எழும்பி கீழே விழுகின்றது? என்ற கேள்வியைக் கேட்டு நீராவியால் இயங்கும் பல இயந்திரங்களை உருவாக்கினார். இப்படியாக ஏன்? என்ன? எப்படி? என்ற கேள்விகள் கேட்கப்பட்டதனால் இன்று விஞ்ஞானத்தில் உலகம் முன்னேற்றமடைந்திருப்பதை நாம் பார்க்கின்றோம். எனவே கேள்விகள் கேட்டல் ஆக்கபூர்வமானதாகக் காணப்படுகின்றது. பிரச்சினைகளை எது என்று இனம்காண கேள்விகள் கேட்டல் மிகவும் நல்லது. இந்தக் கட்டத்தில் கூடிய நேரம் செலவு செய்வது கூடிய நன்மை பயக்கும். ஏனென்றால் பிரச்சனை எது என்று இனம்கண்டால் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பது எளிதாகும். எல்லா வாழ்வுப் பிரச்சினைகளும் இலகுவானதல்ல.

சில பிரச்சினைகள் பல்கூட்டானவை (Complex). எல்லாப் பிரச்சனைகளையும் இரு வேறு வழிகளில் இனம் கண்டு பிரித்தல் மிகவும் நல்லது. இதனால் ஒரு பிரச்சனையை ஒன்றுக்கு மேலாக சிந்தனை செய்யத் தூண்ட வைக்கும். இது ஏனைய வழிகளை விட திறமையாக பிரச்சினையைத் தீர்க்க வழிசமைக்கின்றது. எந்தெந்த வகையாக பிரச்சினையை இனம் காணுகின்றோமோ அவைகள் வெவ்வேறு தீர்மானங்களை எடுக்க உதவிபுரியும். பிரச்சினையை விட பிரச்சினையை இனம் காணுவது மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

1. ஆக்கபூர்வமற்ற மனக்கோப்புகள் (Unproductive "Mental set")

நாம் ஒரு பிரச்சினையைத் தீர்க்க முயலும் போது, எமக்குப் பழக்கமான வழிகளினூடாக பிரச்சினையின் கூறுகளைப் பார்த்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கின்றோம். உ-ம்:- கணவன் மனைவிக்கிடையில் பிரச்சினையென்றால், கணவன் மனைவியை மிரட்டியோ, அல்லது அடித்தோ கணவன் பிரச்சினையைத் தீர்க்கின்றான். பிள்ளைகள் முரண்படும் போதும் பெற்றார் இதே போல செயல்படுகின்றனர். இப்படியாக பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க

பழக்கப்பட்ட வழிமுறைகளான மனக் கோப்புக்களுக்குள் போய் மாட்டிக் கொண்டு விடுகின்றோம். இப்படியாக மாட்டிக் கொள்கின்றவர்கள் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் புதிய வழிமுறைகளைப் பார்க்க முடியாத தன்மையுடையவராக காணப்படுகின்றனர். உளவியலாளர்கள் இதை “இயக்கத் தடை” என்கின்றனர். இங்கு பழக்கப்பட்ட பிரச்சினையின் ஆக்கக் கூறுகளைப் பாவிக்கும் முறையானது பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றது. பிரச்சினைகளை நன்றாகத் தீர்க்க வேண்டுமானால் பிரச்சினையின் கூறுகளை நன்றாகப் புரிந்து கொள்வதில் அதிக அக்கறை காட்ட வேண்டும். பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பின்வரும் சார்புகளும் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

2. உறுதி நிலைச் சார்பு (Confirmation Bias)

இங்கு ஒருவர் தனது எண்ணங்கள் சரியானவை என்று காட்ட ஆதாரங்களைத் தேடுகின்றார்.

உ-ம்: அரசியல்வாதிகள் தங்களுடைய நிலைப்பாட்டிற்கு எவை சாதகமாக வருகிறதோ அதை ஏற்றுக்கொள்வர், எதிரானவற்றைப் புறக்கணிப்பர், நாம் எமது நிலைப்பாட்டை ஆதரிக்கின்றவர்களை ஏற்கின்றோம். எதிரான கருத்துக்களை வைத்திருக்கின்றவர்களை விலக்கிவிடுகின்றோம்.

3. நம்பிக்கை சார்பு (Belief Bias)

எமது நம்பிக்கைக்கு எதிரான சான்றுகள் இருக்கின்ற போதும் எமது நம்பிக்கைகளையே விடாப்படியாக வைத்திருத்தல்.

உ-ம்:- கூடாத சகுனங்களால் எடுத்த காரியம் வெற்றிபெறாது என்ற நம்பிக்கை.

4. அதீத தன்நம்பிக்கை (Over Confidence Bias)

சரியானவைகளை அடிப்படையாக வைத்து தீர்மானங்கள் எடுப்பதை விடுத்து ஒருவர் தனது தீர்வுகளும், தீர்மானங்களும் தான் சரியானவை என்ற நிலைப்பாட்டிலிருத்தல். மக்களின் வாழ்வில் இது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றது போராடும் ஒருவர் ராடரில் தென்படுவது ஒரு பகைவனுடைய போர் விமானத்தான் என்று உறுதி செய்து அதைத் தாக்கினார்கள். ஆனால் தாக்கப்பட்ட விமானத்திலிருந்தோர் பொதுமக்கள், இந்தப் பிழை போர்வீரின் அதீத தன்நம்பிக்கையால் ஏற்பட்ட விளைவு இப்படியாக ஏற்பட்ட பிழையான தீர்ப்புகளும், தீர்மானங்களால் மக்கள் படுகின்ற துன்பங்கள் அதிகம்.

5. பின்னறிவுச் சார்பு. (Hindsight Bias)

ஒரு நிகழ்வு நடந்து முடிந்த பின்பு ஏற்படுகின்ற விளக்கம். இங்கு ஒருவர் ஒரு நிகழ்வு நடந்து முடிந்த பின்பு தான் சரியாக முன் மதிப்பிட்டது போல் நடந்திருக்கின்றது என்று பொய் உரைப்பது.

உ-ம்:- எமது நாடு தான் துடுப்பாட்டத்தில் உலகக் கிண்ணத்தை வெல்லும் என்று முன்பு கூறியவர்கள் தோல்வியைத் தழுவி ய பின் “நான் நினைத்தது சரியாகப் போய்விட்டது” என கூறுவர்.

6. பிரச்சனையைக் கண்டுணரத் தூண்டும் முறைப் பிரயோகம்:(Availability of heuristic)

ஒரு நிகழ்வு அனேகம் தரம் நடந்தால் அது திரும்பவும் நடக்கலாம் என்ற ஒரு தீர்ப்பு.

(உ-ம்):- ரயில் விபத்து அடிக்கடி நடக்கும் ஒரு நிகழ்வு என ஒருவர் நினைத்தல்.

7. மூலமாதிரிக் கண்டுணரத் தூண்டும் முறை (Representative Heuristic)

நாம் சில ஒற்றுமைகளை அல்லது ஒத்திருப்பவைகளைப் பார்த்து தீர்மானங்களுக்கு வருகின்றோம்.

உ-ம்:- ஒருவர் ஒரு செல்லப் பிராணியாக பாம்பை வைத்திருக்கின்றார். மோட்டார் சைக்கிள் பழுது பார்ப்பார், நன்றாக தச்சுத்தொழில் செய்வார். அவருக்கு நீதிமன்றில் ஒரு வழக்கும் இருக்கின்றது என்று சொன்னபின் உங்களை இந்த குறிப்பிட்ட நபர் ஆணா? அல்லது பெண்ணா? என்று கேட்டால் உங்கள் பதில் “ஆண்” என்று தான் வரும். எப்படி இந்த பதில் வந்தது? செல்லப்பிராணி பாம்பு, தச்சுத்தொழில் நீதிமன்றில் வழக்கு என்பனவற்றைப் பார்த்தால் (ஆண்களின் வேலையையும் பெண்களின் வேலைகளையும் ஒத்துப்பார்த்து) ஒரு ஆண் தான் இவைகளைச் செய்யக்கூடியவர் என்ற முடிவுக்கு வருவீர்கள். இந்த முடிவு பிழையாகவும் இருக்கலாம்.

மேற்கூறப்பட்ட 7 காரணிகளும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தடையாக வரலாம். நாம் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு பல வழிகளைக் கையாளுகின்றோம். இந்தத் தடைகளும் பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறைகளே. ஆனால் இவைகள் ஆக்கபூர்வமாக பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறைகள் அல்ல. நாம் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் பொழுது பல

முறைகளையும் பாவிக்கின்றோம். நாம் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ளும் போது அறிகை முறையில் அவைகளைத் தீர்த்தால் எமது மனசெயற்பாடாகிய நியாதித்தல் என்ற செயற்பாட்டில் இறங்கி விடுகின்றோம். கிடைக்கப்பெற்ற தகவலின் ஊடாக தீர்வுகளை அடையும் மனச்செயற்பாடே நியாதித்தலாகும் (Reasoning). இந்த நியாதித்தல் மூன்று வகைப்படும்

1. உய்த்தறியும் நியாதித்தல் (Deductive Reasoning)
2. தொகுப்பாய்வு முறை நியாதித்தல் (Inductive Reasoning)
3. ஒப்புமை (Analogy)

1. உய்த்தறியும் நியாதித்தல் (Deductive Reasoning)

இங்கு பலராலும் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்ட மெய்மையிலிருந்து வருவிக்கப்படுகின்ற உண்மைகள் பொதுமையிலிருந்து குறிப்பிட்ட ஒரு முடிவுக்கு வருதல்

உ-ம்:- எல்லா மனிதரும் சாவார்கள். நானும் மனிதன், எனவே நானும் சாவேன். என்பது பொதுமையிலிருந்து ஒரு குறிப்பிட்ட முடிவுக்கு வருதல். பல வழிகாட்டும் குறிப்புக்களை அல்லது தடயங்களை வைத்துத் துப்புத் துலக்கி சரியான ஒரு தீர்வுக்கு வருதல்.

2. தொகுப்பாய்வு முறை நியாதித்தல் (Inductive Reasoning)

இங்கு குறிப்பிட்ட ஒன்றிலிருந்து பொதுமைக்குப் போதல் ஆகும்.

உ-ம்:- உளவியலைப் படித்து விட்டு அதை ஏனைய துறைகளில் விளையாட்டு, உற்பத்தி, அமைப்பு, ஆற்றுப்படுத்தல் என்பவற்றில் பிரயோகித்தல். இந்த நியாயித்தல்களின் மூலமாக பிரச்சனைகளைக் கண்டுணர்ந்து தீர்க்கலாம்.

3. ஒப்புமை (Analogy)

இப்படியும் ஒரு நியாயித்தல் இருக்கின்றது. இதற்கு 4 பகுதிகள் உண்டு முதல் இரண்டிற்குமிடையே உள்ள தொடர்புகளை அவதானித்து பின் இரண்டிற்குமுள்ள தொடர்புகளை அறிந்து கொள்ளுதல்.

உ-ம்:- மருத்துவர் _ நோயாளி; சட்டத்தரணி _ கட்சிக்காரர்; பித்தோவன் _ இசை; பிக்காசோ _ ஓவியக்கலை. பென்ஜமின் பிராஸ்கிளின் என்பவர் மழுங்கிய பொருளை விட கூரான பொருள்

தீப்பொறியை உள்வாங்குவதை அவதானித்தார். இதன் விழைவு அவர் கூர்மையான இரும்புகளை கட்டிட மேற்பகுதியிலும், கடற்கப்பல்களிலும் பூட்டி இடிமின்னல்களிலிருந்து காப்பாற்றும் இடி தாங்கியை கண்டுபிடித்தார். இப்படியாக ஒப்புமைகளும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வழிவகுக்கின்றது. நாம் பிரச்சினைகளைப் பற்றி சிந்திக்கும் போது எமது சிந்தனைகள் இருவிதமாக தீர்க்கலாம் என்ற சிந்தனைகள் வருகின்றது. ஒரு தீர்வை காண நாம் மூன்று விதமாக செயல்படுகின்றோம்

1. முயன்று தவறும் முறை (Trial and Error Approach)

மனிதர்களாகிய நாம் ஒரு பிரச்சினையை அணுகும் போது எமது மூளையை அல்லது அறிகை விபூகங்களைப் பாவிப்பதில்லை. பிரச்சினையை தீர்ப்பதற்காக பல தீர்வுகளைக் கொண்டுவரும் விபூகங்களை ஒன்றன்பின் ஒன்றாக பாவிக்கின்றோம். ஒன்றைப் பாவித்துப் பிரச்சினையைத் தீர்க்காவிட்டால் இன்னுமொன்றைப் பாவிக்கின்றோம். இந்த முறை அனேகமாக மனிதர் பாவிக்கின்றனர். இந்த முறை கட்டாயம் பிரச்சினை தீர்க்கும் என்று உறுதியாக சொல்ல முடியாது. ஆனால் இந்த விபூகம் அதிக நேரத்தை விழுங்கிவிடும்.

2. கணித முறை (Algorithms)

இதற்கு எதிராக கணித முறை, நியாயித்தலின் ஒரு முறையான தோரணி. இந்த விபூகத்தின் மூலம் பிரச்சனைக்கு உறுதியான தீர்வை அடையலாம். இது பல்வேறு விதமாக வருகின்றது.

- சில விதிமுறைகளைப் (Formula) பாவித்து விடைகாணுதல்,
- சில வழிகாட்டிகளை கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு காணுதல்,
- வேண்டியளவு எல்லா தீர்வுகளையும் பாவித்துப் பார்த்தல். கணக்கில் விதிமுறைகளைப் பாவித்து விடைகளைக் காண்கின்றோம்., வழிகாட்டிகளைப் பாவித்து வேலைகளைச் செய்து முடிக்கின்றோம். சில வேளைகளில் கணித முறை அதிக நேரத்தை எடுக்கலாம். உ-ம்:- குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகளில் சரியான சொற்களை பிரயோகித்தல், இங்கு எல்லா வகையான சொற்களைப் போட்டுப் போட்டுப் பார்த்து பெரு முயற்சியெடுத்து ஒரு தீர்வைக் கண்டுபிடிக்கின்றோம் இந்தக் கணித முறையை நாம் கணினியில் பாவித்து விடைகாணுகின்றோம். கணினிகள் எப்போதும் கணிதமுறையைப் பாவிப்பதில்லை. சில வேளை

களில் அவைகள் ஒரு பிரச்சினைக்கு குறுக்கு வழியைப் பாவிப்பதற்கும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

3. பிரச்சினையைக் கண்டுணரத் தூண்டும் முறை (Heruistic)

குறுக்கு வழியைப் பாவிக்கும் முறையை பிரச்சினையைக் கண்டுணரத்தூண்டுதல் முறையாகும். இந்த வியூகங்கள் ஒரு பிரச்சினையை தீர்க்கும் வழிகளைத்தூண்டுகின்றது. இருப்பினும் சரியான தீர்வைத் தரும் என்று சொல்ல முடியாது. உ-ம்:- குறுக்கெழுத்துப் போட்டியில் ஒரு சொல்லை எழுதுவதற்கு பல எழுத்துக்களைப் போட்டுப் பார்க்கின்றோம். இறுதியாக உருவாக்கிய சொல் சரியானதாகவும், பிழையானதாகவும் இருக்கலாம். நிஜ வாழ்வில் கணித முறையைவிட, பிரச்சினையைக் கண்டுணரத்தூண்டும் முறை பாவிப்பது நல்ல பயன் தரும். ஏனெனில் இந்த முறையால் வேண்டாதவற்றை அகற்றி சரியானவற்றைக் கண்டுணரத் தூண்டி பிரச்சினையை தீர்க்கின்றது.

4. குவிவு சிந்தனை (Convergent Thinking)

இது தர்க்கரீதியானதும், மெய் நிகழ்ச்சியையும், மரபொழுங்கையும், சார்ந்ததுமாகும். பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் வரை அதில் சிந்தனையைக் குவிய வைக்கப்பட்டிருக்கும். ஒரு கணக்கை ஒருவரிடம் கொடுத்தால் அவர் குவிவு சிந்தனையைப் பாவித்து விடைகாண்கின்றார். எமது கல்வியானது கற்பித்தல், மதிப்பிடுதல், என்பனவைகளை குவிவு சிந்தனையின் அடிப்படையில் தான் தீர்க்க வலியுத்துகின்றது. மாணவர்களை சரியான விடைகளைக் கண்டுபிடிக்கத் தூண்டுகின்றது. வாழ்வில் வரும் பிரச்சனைகளை மரபு வழி நின்று தீர்ப்பர். (உ-ம்) குடும்பத்தில் ஒருவரை பயமுறுத்தியோ வன்முறை பாவித்துப் பிரச்சனைகளைத் தீர்த்தல்.

5. விலகல் சிந்தனை (Divergent Thinking)

இங்கு சில வழிகாட்டிகள் கொடுக்கப்பட்டாலும் மற்றவைகளை செய்பவரே கண்டுபிடித்துச் செய்ய வேண்டும். இந்த முறை மரபொழுங்கைச் சார்ந்தது அல்ல. அசாதாரணமான முறையில் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் திறன் இருந்தாலும் நல்ல தீர்வாக அமையும். இவர்கள் தர்க்க ரீதியாகவோ அல்லது மரபு ரீதியாகவோ பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்குப் பதில் "மனக்கோப்புக்களை" உடைத்துப் புதுமாதிரியான தீர்வைத் தருவர். விலகல் சிந்தனை உடையவர்கள் ஆக்கத் திறனுடையவர்களாக விளங்குவர். அவர்கள் ஒரு பிரச்சினையின் தீர்வை ஒன்றிற்கு மேற்பட்டதாக சிந்திப்பர்.

ஆனால் குவிவு சிந்தனையால் ஒருவர் தமக்குப் பழக்கப்பட்ட மரபு முறையைக் கையாள்வர். இதனால் பிரச்சினைகளும் உண்டாகலாம். விலகல் சிந்தனையுடையவர் எதற்கும் வளைந்து கொடுத்து பிரச்சினையின் ஆக்கக் கூறுகளுக்கேற்ப யாரும் எதிர்பாராத புதிய தீர்வை முன் வைப்பார். பிரச்சினை தீர்ப்பில் நுண்ணறிவும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. அதில்

1. திண்ம நுண்ணறிவு (Crystalized Intelligence)

ஒருவர் முன்பு கற்றவைகளை பயன்படுத்திப் பிரயோகித்து பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் முறையாகும். இதை இறுக்கமான நுண்ணறிவு என்றும் சொல்லலாம்.

2. பாய்ம நுண்ணறிவு (Fluid Intelligence)

புதிதாக வரும் பிரச்சினைகளுக்கு இங்கு ஒருவர் தனது கற்கும் திறனை பாவித்துப் புதுப்புது விபூகங்களைக் கையாண்டு தீர்வுகளை ஏற்படுத்துவர். இதைத் தளர்வான நுண்ணறிவு என்றும் சொல்லலாம்.

நுண்ணறிவு வயதுக்கு ஏற்ப மாற்றமடைகின்றது என்பது ஆராட்சியாளர்களின் கருத்து. திண்ம நுண்ணறிவு மூலம் பழக்கமான திறன்களைப் பாவித்து அதை வாலிபப் பருவத்திலிருந்து பல வருடங்களினூடாக விருத்தி செய்யப்படுகின்றது. இதனால்தான் தலைமைத்துவத் தொழில்களை 40 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படுகின்றது. இதற்கு எதிராக பாய்ம நுண்ணறிவு புதிய பிரச்சினைகளுக்குப் புதிய யுக்திகள் வருகின்றது. இத்தகைய திறன்கள் நடுத்தர வயதிற்க்குப்பின் குறைவடைகின்றது. இதன் விளைவு வயது சென்றவர்களுக்கு கற்பிப்பது மிகவும் கஷ்டமானதாக இருக்கின்றது. அவர்கள் தமக்குத் தெரிந்தவைகளை வைத்து பிரச்சனைகளைத் தீர்க்க முயற்சிப்பர்.

எனவே பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் பின் வரும் படிமுறைகளை கடைப்பிடித்தால் பிரயோசனமானதாக இருக்கும்.

1. திறனாய்வுச் சிந்தனையை விருத்திசெய்தல்-

எப்போதும் நாம் பிரச்சினையின் ஆக்கக் கூறுகளைக் கண்டறிந்து, அவற்றை அறிவுபூர்வமாக சிந்திக்க வேண்டும். சில உணர்வுகளால் பிழையான தீர்மானங்கள் எடுத்து பெரும் சிக்கலில் மாட்டிக் கொண்டு விடுகின்றோம்.

2. பிரச்சினை என்ன என்பதைக் கண்டு அவற்றை ஒழுங்கு முறையாக்கும் திறனை விருத்தி செய்தல்.

ஒரு வழியில் மட்டுமல்லாது ஒரு பிரச்சினையின் தீர்வைப்பல வழியில் சிந்திக்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை

வெவ்வேறு கோணத்தில் அணுகினால் தீர்வுகளை பல வழிகளில் சிந்திக்கச் சாத்தியமாகின்றது.

3. ஆக்கபூர்வமற்ற மன கோப்புக்களை (Mental set) உடைத்தெறிய வேண்டும்.

இவை பிரச்சனைகளை வேறு வழிகளில் தீர்க்கவோ சிந்திக்கவோ விடாது. பழக்கப்பட்ட முறைகளையே பாவிக்கத் தூண்டும். அறிகை வேலைகளுக்கு இடமளிக்காது. மாறாக இந்தக் கோப்புக்களை உடைப்பதினால் பிரச்சனையின் கூறுகளைப் புரிந்து ல்ல தீர்வுகளை அடைய வழிவகுக்கும்.

திறனாய்வுச் சிந்தனையை அவதானித்தல் வேண்டும்.

திறனாய்வு செய்கின்றவர் தான் எப்படி நடந்து காள்கின்றார் என்பதை அவதானித்து தன் மீது விழிப்புணர்வு உடையோராக இருப்பார். தாம் உளக்கோப்புகளில் சிக்கியிருந்தால் அதிலிருந்து தன்னை விலக்கி திறனாய்வுச் சிந்தனையில் நுழைவர்.

ுனாய்வுச் சிந்தனையின் பொது விபூகங்கள்.

இந்த பொது விபூகங்கள் பிரச்சினைகளை 100% தீர்க்கும் என்று உறுதி கூற முடியாது. ஆனால் தீர்ப்பதற்கு சந்தர்பங்களை வழங்குகின்றது .

1. பிரச்சினை என்ன என்று அறிதல்.

- i. பிரச்சினையை தெளிவாக்குதல்
- ii. இன்னுமொரு வழியில் தெளிவுபடுத்தல்.
- iii. தெளிவுபடுத்தும் போது வேறு ஆதிக்கங்கள் வராது பார்த்துக் கொள்ளுதல்.
- iv. மனக் கோப்புக்களைத் தவிர்த்து பிரச்சினையின் கூறுகள் பற்றி இசைவாகச் சிந்தித்தல்.
- v. பிரச்சினையை வரைந்து கூறுகள் எப்படி ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பு பட்டிருக்கின்றதென்பதைப் பார்த்தல்
- vi. பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதில் மேலதிகத் தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளுதல்.

2. முடியுமான எல்லாத் தீர்வுகளையும் உருவாக்குதல்.
 - i. இதுதான் தீர்வு என்று தீர்மானிக்காது வேறு தீர்வுகளைப் பற்றியும் சிந்தித்தல் .
 - ii. பிற எண்ணங்களையும் கருத்தில் கொள்ளல்.
 - iii. முடிந்த எல்லாத் தீர்வுகளையும் தொகுத்து சிறந்த தீர்வைக் காணலாமா என்று பார்த்தல்.
3. அமைவற்ற, கூடாத தீர்வுகளை நீக்குதல்.
 - i. வெற்றி காணாத எந்தத் தீர்வுகளையும் நீக்குதல்
 - ii. உணர்வுத் தீர்வுகளை விடுத்துத், தர்க்க ரீதியான விவாதங்களை ஏற்றல்
4. இப்போது வைத்திருக்கும் தீர்வுகளின் விளைவுகளை ஒவ்வொன்றாக ஆராய்தல்.
 - i. எதிர் மறையான எல்லா விளைவுகளையும் பட்டியலிடுக.
 - ii. எல்லா நேர் மறையான விளைவுகளையும் பட்டியலிடுக.
 - iii. நேர்மறையானதை விட எதிர் மறையான விளைவுகளை உண்டாக்கும் தீர்வுகளை கைவிடல்.
 - iv. நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய தீர்வை அவதானித்தல்
 - v. எல்லாத் தீர்வுகளையும் விளைவுகளையும் ஒத்துப்பார்த்தல்
 - vi. எதிர்மறை விளைவுகளைவிட நேர் மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடிய தீர்வுகளைத் தெரிவு செய்க.
5. தெரிவு செய்த தீர்வுகளை அமுல்படுத்த எல்லா வழிகளையும் ஆக்குதல்
6. தீர்வை அமுல்படுத்துதல்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்

ஓர் அறிமுகம்

Non-Violent Communication (NVC)

An Introduction

திரு.அன்ரனி அனஸ்ரின் நோஜ் B.B.A (Hons),
நிகழ்ச்சித்திட்ட உதவியாளர் (மனித வளம்).

(சென்ற இதழின் தொடர்ச்சி)
வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரி:
(N.V.C Model)

மார்ஷல் ரொசன்பேர்க் நாளாந்த சமூக நடைமுறை வாழ்வில் பிரயோகிக்கக்கூடிய நடைமுறைக்கு ஒத்த, அனுபவ சாத்தியமான முறையியல் மாதிரி ஒன்றை முன்வைத்துள்ளார். இதுவே வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரி என்று அழைக்கப்படுகின்றது. இதன் பிரகாரம், இவரின் இம்முறையியல்ச் சட்டகம் ஐந்து பிரதான படிமுறைகளை தன்னகத்தே கொண்டு விளங்கும். அவையாவன:

- அவதானம் (Observation).
- உணர்வுகள் (Feelings).
- தேவைகள் (Needs).
- வேண்டுகோள் (Request).
- தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளதா என்ப பரிசோதித்தல் (Checking)

அவதானம் (Observation)

நான் அல்லது நீங்கள் பார்த்த, கேட்ட விடயங்களை அப்படியே சொல்லுவதும், வெளிப்படுத்துவதும் அவதானம் ஆகும். அதாவது நடந்ததை நடந்தவாறே சொல்லுவதாகும். மேலும், கடந்தகாலம், நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலம் தொடர்பான நாம் எதைப் பார்க்கின்றோம் அல்லது கேட்கின்றோம் அல்லது உணர்கின்றோம் என்பதை அப்படியே சொல்லுவதும் இதனையே குறிக்கும் எனலாம்.

அதாவது, நாம் நிகழ்காலத்தில் எதைப் பார்க்கின்றோம் அல்லது கேட்கின்றோம் அல்லது உணர்கின்றோம் என்பதையும், கடந்த கால விஷயங்களில் எதை நினைவுக்குக் கொண்டு வருகின்றோம் என்பதையும், எதிர்கால விஷயங்களில் எதை ஊகிக்கின்றோம் என்பதையும் அப்படியே கூறுவதாகும். இங்கு நடந்தவற்றில் ஏதாவது ஒன்றையும் மேலதிகமாக சேர்த்துச் சொல்லக் கூடாது. எடுத்துக்காட்டாக: ஒரு விடியோக் கமராவின் பதிப்பைக் குறிப்பிடலாம். அப்பதிப்பானது எப்படி நடந்தவற்றை அப்படியே காட்டுகின்றதோ, அதுபோலவே, அவதானமும் கூறப்படவேண்டும்.

மேலும், அவதானத்தையும், மதிப்பீட்டையும் (Evaluation) ஒன்றுடன் ஒன்று இணைக்காமல் பிரித்துக் கூறவேண்டும். சிலவேளைகளில், நாம் நடந்ததை அப்படியே கொடுப்பதற்குப் பதிலாக, குள்ளநரியின் தன்மையில் விளக்கம் (Interprete) கொடுக்க முற்படுகின்றோம்; பகுப்பாய்வு (Classify) செய்கின்றோம். அதற்கான சுட்டியையும் (Label) கொடுக்க முற்படுகின்றோம். சாரமாகச் சொன்னால், தீர்ப்பிடுகின்றோம். உதாரணமாக: என்னுடைய தந்தை இடம்பெயர்வின்போது மக்களோடு சேர்ந்து மக்களுக்கு உதவினார். இதனால் அவர் ஒரு சமூகசேவையாளன்.

உணர்வுகள் (Feelings)

வெளியில் ஏதோ ஒன்று நடந்தமையால் எனக்குள் ஏற்படுவதே உணர்வு ஆகும். ஒரு செய்தியைக் கேட்டவுடன் அல்லது பார்த்தவுடன் நான் அல்லது நீங்கள் உணர்வதையே இது குறிக்கின்றது. உதாரணமாக: எனது நண்பனுக்கு வேறொருவர் அடிப்பதைப் பார்க்கும்போது, என்னில் 'கோபம்' என்ற உணர்வு அறியப்படுவதைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு நடைபெற்ற ஒரு செயல் காரணமாக எனக்குள் ஏற்பட்ட கோபம் ஒரு உணர்வு ஆகும். உணர்வு என்பது அவதானத்தின் ஒரு தூண்டலாகவே அமையும், தவிர அவதானம் உணர்வினை ஏற்படுத்தும் எனக் கூற முடியாது எனலாம்.

எமக்குள் ஏற்படும் உணர்வுகளை நாம் இரண்டு வகைகளாகப் பிரித்து நோக்கலாம். அவையாவன:

- எமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படும்போது ஏற்படும் உணர்வுகள்.

- எமது தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படாதபோது ஏற்படும் உணர்வுகள்.

எனவே, உணர்வுகள் எம்முடைய தேவைகளை வெளிக்காட்டும் அடையாளங்கள் (Symboles), சமிக்ஞைகள் (Signals), எச்சரிக்கை மணி (Bell) எனக் குறிப்பிடலாம்.

மேலும், உணர்வுகள் எல்லாம் எமக்கு சிறந்த நண்பர்கள் (Best Friends) எனலாம். காரணம் பூர்த்தி செய்யப்பட்ட அல்லது பூர்த்தி செய்யப்படாத தேவைகளின் வெளிப்பாடுகளாகவே உணர்வுகள் உள்ளன, தவிர வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் நல்ல உணர்வுகள் (Good Feelings), கெட்ட உணர்வுகள் (Bad Feelings) என நோக்குவது பிழையான அணுகுமுறை எனலாம். எடுத்துக்காட்டாக: எனது பீடாதிபதி அறிக்கையொன்றை முன்னிலைப்படுத்தும்படி (Presentation) பணித்தபொழுது, முதலில் 'பயம்' என்ற உணர்வு என்னுள் ஏற்பட்டது. எனவே அவ்வுணர்வுக்கான பூர்த்திசெய்யப்படாத தேவையினை நோக்குகையில், எனக்கு 'நம்பிக்கை' தேவையாகவிருந்தது. அதாவது, என்னால் இதைச் செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை தேவைப்பட்டதன் வெளிப்பாடாகவே இந்த பயம் என்ற உணர்வு ஏற்பட்டமையைக் குறிப்பிடலாம்.

தேவைகள் (Needs)

எம்முள் ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளுக்கு என்ன நிறைவேற்றப்பட்டதோ அல்லது நிறைவேற்றப்படவில்லையோ அதுவே தேவைகள் ஆகும். தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட்டதாகவும் அல்லது நிறைவேற்றப்படாதவையாகவும் காணப்படலாம். அதற்கேற்ப, இவை உணர்வுகள் மூலம் வெளிக்கொணரப்படும். அதாவது எமக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளின் மூலமாக எமது என்ன தேவை பூர்த்தி செய்யப்பட்டுள்ளது அல்லது என்ன தேவை பூர்த்தி செய்யப்படவில்லை என்பதனை அடையாளம் கண்டு கொள்ள முடியும்.

வேண்டுகோள் (Request)

ஒரு குறிப்பிட்ட தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய எடுக்கும் செயல் அல்லது முடிவு வேண்டுகோள் ஆகும். அதாவது, என்னுடைய தேவையை பூர்த்தி செய்வதற்கு நான் உங்களிடம்

வைக்கும் விண்ணப்பத்தை இது குறிக்கும். உதாரணமாக: 'எனக்கு இப்பொழுது மிகவும் களைப்பாக உள்ளது, நான் சொற்ப நேரம் தனிமையில் இருக்க விரும்புகின்றேன். என்னைத் தனிமையில் இருக்க அனுமதிப்பீர்களா? எனக் கேட்கும் விண்ணப்பத்தினைக் குறிப்பிடலாம்.

மேலும் வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் வேண்டுகோள் விடுக்கும்போது, சரியான முறையில் அவதானம், உணர்வு, அவ்வுணர்வின் மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் தேவைகளின் வழி, தெளிவானதாக வேண்டுகோள் முன்வைக்கப்பட வேண்டும். அதாவது இந்த நேரத்தில் ஒருவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூற வேண்டும் அல்லது இப்பொழுது என்ன தேவையாக உள்ளது என்பதைக் கதைப்பதையே இது குறித்து நிற்கின்றது எனலாம்.

'நீர் இன்னும் தைரியமாக செயற்பட வேண்டும் என நான் விரும்புகின்றேன்.' மேற்படி Jacal வேண்டுகோளை நாம் Graffe வேண்டுகோளாக முன்வைக்கலாம். அதாவது, 'கிழமை நாட்களில் நடைபெறும் கராட்டி பயிற்ச்சி வகுப்புக்களில் நீர் பங்குகொண்டால், நீர் தைரியமாகச் செயற்பட முடியும். உமக்கு பங்குபற்ற விருப்பமா?'

இம்முறையில் தேவையினைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான திட்டவட்டமான செயற்பாடுகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. மேலும் செய்கின்ற காரியங்களை செய்யவேண்டாம் என்று கூறுவதைவிட அதற்குப் பதிலாக திட்டவட்டமான செயற்பாடுகளை கூற வேண்டும்.

பொதுவாக எமது நாளாந்த வாழ்வியல் அனுபவங்களின் வழி, நாம் தெளிவற்ற வேண்டுகோள்களை விடுப்பதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. இதற்கான பதிலும் பெரும்பாலும் வன்முறையானதாகவே (Jackel) இருக்கின்றது. கீழ்வரும் உதாரணங்களின் மூலம் வன்முறைசார் வேண்டுகோள்களை எந்தவிதமாக வன்முறையற்ற வேண்டுகோள்களாக முன்வைக்க முடியும் என்பதை நோக்குவது பொருத்தமானது.

01- J: என்னை நானாக இருக்க விடு.

G: நான் சில கருத்துக்களைக் கூறுவதற்கு எனக்கு சொற்ப நேரம் தேவைப்படுகின்றது. இதனைக் கூற சொற்ப நேரம் தந்து அனுமதிப்பீர்களா?

02- J: நேற்று நடைபெற்ற கூட்டத்தைப் பற்றி எனக்கு உண்மை தேவை.

G: நேற்று நடைபெற்ற கூட்டத்தில் இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற ஆவலாக இருக்கின்றது. அதைப் பற்றி உங்களால் இப்பொழுது எனக்குக் கூற முடியுமா?

03- J: எனது தனிமைச் சுதந்திரத்தை (Privacy Rights) நீ மதிக்க வேண்டும்.

G: எனது அலுவலக பாவனையில் உள்ள கணணியில் உள்ள கோப்புக்களை இரகசியச் சொற்களைப் பயன்படுத்தி பாவிப்பதற்கு விரும்புகின்றேன். இதற்கு உங்களால் ஆதரவு தரமுடியுமா?

சரிபார்த்தல் (Checking)

இவ்வாறாக அவதானம், உணர்வு, தேவை, வேண்டுகோள் போன்ற நான்கு விடயங்களின் ஒழுங்கு முறையில் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரி அமைந்து காணப்படும். வேண்டுகோள் விடுக்கப்பட்டதும் அது தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளப்பட்டதா அல்லது அமுலாக்க சம்மதம் தெரிவிக்கப்பட்டதா எனச் சரிபார்த்தல் அவசியம் ஆகும்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் வேண்டுகோளானது தேவையை பூர்த்தி செய்ய போதுமானதாக காணப்படல் அவசியம். இவ் வேண்டுகோள் எல்லா சந்தர்ப்பத்திலும் உதவும் என்று கூறமுடியாது. எனவேதான் கேள்விகள் மூலமாக சரிபார்த்துக் கொள்வது மிகக்காத்திரமானதெனலாம்.

குள்ளநரி உலகத்திற்கும் ஒட்டகச் சிவிங்கி
உலகத்திற்குமான வேறுபாடுகள்
மேற்படி இரண்டு உலகத்திற்குமான வேறுபாடுகளை பின்வரும் அம்சங்களின் அடிப்படையில் நோக்க முடியும்.

அவையாவன:

- 01- பேசப்படும் மொழி: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் பேசும் மொழி வன் மொழி ஆகும். ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் பேசும் மொழி இன் மொழியாகும்.
- 02- தொடர்புகொள்ளும்போதான உணர்வு: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் மற்றவர்களுடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்தும்பொழுது பயம் மற்றும் சந்தேக உணர்வுடன் காணப்படுவர். ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் மற்றவர்களுடன் கருணை மற்றும் பரிவுணர்வுடன் தொடர்பாடலை ஏற்படுத்துவர்.
- 03- பார்வையின் தன்மை: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் மற்றவர்களை நோக்கும் தன்மையானது குறுகியதாகவும், குள்ளத்தன்மையுள்ளதாகவும் இருக்கும். மாறாக ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் மற்றவர்களை நோக்கும் தன்மையானது பரந்த, தூரநோக்குடையதாக காணப்படும்.
- 04- கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் தன்மை: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்தும்போதும், மற்றவர்களின் கருத்துக்களை உள்வாங்கும்போதும் 'எது சரி, எது பிழை, யார் தவறு செய்தவர் என்ற அடிப்படையில் பிரச்சினை அதற்கான தீர்வு இதுதான்' என்றவாறான தன்மையுடன் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவார்கள். மாறாக ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்தும்போதும், மற்றவர்களின் கருத்துக்களை உள்வாங்கும்போதும் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரியின் அடிப்படையில் உணர்வுபூர்வமாகவும், முழுமையாகவும் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.
- 05- உணர்வை வெளிப்படுத்தும் தன்மை: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தமது உணர்வினை வெளிப்படுத்தும்போது கட்டாயத்தின் அடிப்படையில்,

ஒருவருடைய உணர்வினை இன்னொருவரின் உணர்வுடன் இணைத்து தீர்ப்பிடும் தன்மையராய் காணப்படுவர். மாறாக ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் உணர்வினை வெளிப்படுத்தும்போது ஒருவருடைய உணர்வினை அவருடைய தேவையுடன் ஒப்பிட்டு 'இப்பொழுது எப்படி இருக்கின்றது?' என்ற வகையில் வெளிப்படுத்தும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.

06- தேவையினை வெளிப்படுத்தும் தன்மை: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் கட்டுப்பாடு மற்றும் நிபந்தனையின் அடிப்படையில் பிரச்சினை அதற்கான தீர்வு என்பதை முன்வைப்பர். தவிர தேவையினை இதயபூர்வமாக வெளிப்படுத்தாமட்டார்கள். மாறாக ஓட்டகச்சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தேவையினை வெளிப்படுத்தும்போது ஒருவருடைய உணர்வினை அவருடைய தேவையுடன் ஒப்பிட்டு 'இப்பொழுது என்ன தேவையாக இருக்கின்றது?' என்ற வகையில் வெளிப்படுத்தும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.

07- தேவையினை எப்படி பூர்த்தி செய்வது: குள்ளநரி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தீர்ப்பிடலின் மூலமாக தங்களுக்கோ அல்லது மற்றவருக்கோ தண்டனை வழங்குபவர்களாக காணப்படுவர். மாறாக ஓட்டகச் சிவிங்கி உலகத்தில் இருப்பவர்கள் தேவையினை பூர்த்தி செய்வதற்கு 'இப்பொழுது இங்கு என்ன செய்யலாம்?' என்ற வகையில் செயற்றிட்டங்களை முன்வைக்கும் தன்மையுடையவர்களாகக் காணப்படுவர்.

சாரமாக நோக்குமிடத்து, வன்முறையற்ற உலகத்தில் இருப்பவர்கள் வன்முறை உலகத்தில் இருப்பவர்களை தமது இன்மொழிகளால் வன்முறையற்ற உலகத்திற்குக் கூட்டிச் செல்வாராயின், இவ்வுலகில் வன்முறை என்பது இல்லாமல் போய் விடும்.

இத்தகைய தொடர்ஒழுங்கு முறையில் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் அமைதல் அவசியமானதெனலாம்.

பொதுவாக நாம் குள்ளநரி தன்மையின் அடிப்படையில் அவதானத்திற்கு அடுத்தபடியாக வேண்டுகோள் விடுவதற்குப் போய்விடுகின்றோம். இது ஒருவருடைய இதயத்தைப் பார்க்காமல் கதைப்பதைக் குறிக்கும் எனலாம். ஆகையால் அவதானம் என்பது வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரியில் ஒரு கதவு போன்றது. எனவேதான் இதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் எனக் கூறப்படுகின்றது. மேலும், நாம் உணர்ச்சி, தேவை போன்றவற்றிற்கும் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக 'தலைவலிக்கின்றது' என்றவுடன் எமது பெற்றோர் பனடோல் மாத்திரையை எடுக்கும்படியாக கூறுவார்கள். இந்நிலையில் அவர்கள் பிள்ளைகளின் உண்மையான உணர்வு, தேவை என்ன என்று அறிய முற்படுவதில்லை. உண்மையில், பிள்ளைக்கு ஓய்வு தேவையாக இருந்திருக்கலாம் அல்லது நித்திரை தேவைப்பட்டிருக்கலாம்.

எனவே வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் ஈடுபடும் ஒருவர் இதயத்தைப் பார்த்து உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளை இனங்கண்டு வேண்டுகோள் விடுப்பதே சரியான வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரியாக அமையும் என்பது வெளிப்படடை. அத்துடன் வேண்டுகோள் என்ன என்பதையும் தெளிவாக வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதனைப் பின்வருமாறு காட்ட முடியும்.

இவ்வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மாதிரியை சுருக்கமாக நோக்கின்

- O → அவதானம் கவனத்திற்குக் கொண்டுவரும் போது
- F → ஏதோ ஒரு உணர்வு தூண்டப்படுகின்றது
- N → இந்த உணர்ச்சி தேவையை அடையாளம் காட்டும்
- R → தேவை செயலைச் செய்ய எம்மை அழைக்கின்றது
- C → எப்பொழுது, எப்படி செய்யலாம் என்று சரிபார்த்தல்

குறிப்பு: வன்முறையற்ற வகையில் மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடலில் ஈடுபடுவதற்கு உணர்வுகள் மற்றும் தேவைகளைப் பற்றி கதைக்கக்கூடிய மனப்பாங்கு எமக்கு மிக அவசியமானதொன்றாகும். அதாவது உணர்வுகளையும் தேவைகளையும் சரிவர அடையாளம் கண்டு மற்றவர்களுடன் தொடர்பாடலில் ஈடுபட வேண்டும். இங்கு முக்கியமானது என்னவெனில், எமது உணர்வுகளை எமது தேவைகளுடன்

இணைத்துப்பார்க்க வேண்டும். அதே விதமாக மற்றவர்களுடைய உணர்வுகளை அவர்களின் தேவைகளுடன் இணைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் எமது உணர்வுகளுக்கு நாம் பொறுப்பெடுக்க முடியும். மற்றவர்களுடைய தேவைகளுக்கு அவர்களே பொறுப்பெடுக்கின்ற வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் நிலைக்கு வரமுடியும். (தொடரும்)

உசாவியவை:

- 01- இ.ம.மரியநேசம். From CNVC tools, அஹிம்சை வழி தொடர்பாடல் (கருணையாக கதைத்தல்), பயிற்றுநர் கைப்பிரதி: The Center for Non-Violent Communication.
- 02- A.E.RICHARD, Social Phenomina – Theories & Applications Part :01, 2006,
Sociological Society, University of Jaffna, Sri Lanka.
- 03- 'NAAN' Tamil Psychological Magazine, தொடர்புகள், Sep & Oct 2001, De Mazenod Scholosticaate, Columbuturai, Jaffna, Sri Lanka.

நிகழ்வுகளின் பதிவுகள்

யாழ். திருநகில் நடைபெற்று பெற்றோர் - இணையாடுக்கான முழுநாள் தலைமைக் கவ சமூக விழிப்புட்டல் பாசறையின் தன்னை வளர்க்க சமூகம் வளர ஒப்பண்புதல் ஒதவம் கொண்டுகடன், தொடர் செயல்பாட்டிலும் திட்டமிடப்பட்டது. இப்பயிற்சி பாசறையின் வெளிப்படாய் அமைந்த முக்கிய அம்சமாகும்.

வாசக அன்பர்களே!

இவ்வளவு காலமும் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை பல்வேறு தலைப்புக்களிலும் சிறப்பு மலராகவும் பல ஆக்கங்களைத் தாங்கி வெளிவந்தது யாவரும் அறிந்ததே. ஆனால் இனிவரும் காலங்களில் அதாவது 2007ம் ஆண்டுடன் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகை எந்தத் தலைப்புக்களிலும் அல்லாமல் பொதுவான உளவியல் சஞ்சிகையாக வெளிவரும். ஆதாலினால் உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் அவை உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்.

**உங்கள் ஆக்கங்களை 20.08.07 க்கு
முன்னதாக அஞ்சலிடுங்கள்**



நான்

முன்று மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்

வருடத்திற்கு நான்கு தடவையும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கிறேன்.
என்னில் உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற் கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி 25/=

என்னுடைய ஆண்டுச்சந்தா

உள்ளூரில் 150/=

வெளியூரில் 6U\$ (5)

‘நான்’

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை, யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

தகவல்களின் பதிவுகள்



தகவல்களின் பதிவுகள்
உட்கூடுகின்றன - தகவல்கள்

