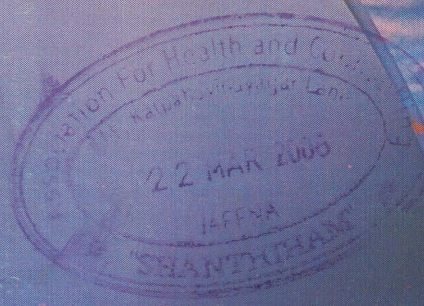


உளமாநு...

தை - பங்குன் '08'

வாழ்வு வளம் பெறணும்
இவ்வையகத்தில் நீ வாழணும்
தலை நிமிர்ந்து வாழ நீயும்
தயங்காமல் நிமிர்ந்திடு



சின்தனை செய்ய சில நொடி போதுமே...
திகைத்திட இன்கும் வழியும் இவ்வைய
சிறப்பாய் நீயும் இப்பூமியில் வாழ
விரைவாய் நீயும் நிமிர்ந்திடு

கடந்த கால கலக்கம் வேண்டாம்
வருங்கால சிறப்புக்காய்
நிகழ்கால நிஜத்தை எண்ணி
காலம் கடத்தாது நிமிர்ந்திடு...!



070.175
ULA

வெளியீடு



தமிழ் உளஞ்சூக மேம்பாட்டு சிகையம்



உளமாற...

உளநல காலாண்டிதழ்

தை - பங்குனி 2008

உளமாற

மலர்: 01

இதழ்: 01

ஆசிரியர்:-

த. யுல்தயான்

துணை ஆசிரியர்கள்:-

சு ஸ். ஷெரீல் கிறீஸ்ரபல்

சு ஆ. சியாமீனி

சு ந. நவறஞ்சன்

சு சி. சிறீ செந்தூரன்

ஒருங்கிணைப்பாளர்:-

கி. இ. ரேகன்

முகப்பு அட்டை:-

ஸ். ஷெரீல் கிறீஸ்ரபல்

அச்சுப்பதிப்பு:-

J. S. பிறண்டேர்ஸ்

பண்டத்தரிப்பு.

T. P.: 0602217757

வெளியீடு:-



விழி உளசமூக மேம்பாட்டு அமையம்

35, சோமசுந்தரம் அவனியூ,

சுண்டுக்குளி,

யாழ்ப்பாணம்.

T.P.: 021 222 9115

பக்கங்கள்: 48

அன்பளிப்பு: ரூ. 40.00

உளம் ஆறவும் மாறவும்...

I am afraid to say who am I?

பிரபலமான உளவியல் நூல் ஒன்றின் தலைப்பு இது.

இப்பூமியில் பிறந்த நாம் ஒவ்வொருவரும் பெரிதும் மற்றவர்கள் எதிர்பார்ப்பவற்றிற்கேற்பவே வாழ முயலுகிறோம்.

மற்றவர்களுக்காக வாழ முற்படுகையில் நாம் எமது சுயத்தை மறைக்கின்றோம்.

இந்த சுயத்திற்குள்...

எமது சோகங்கள், கோபங்கள்

கருத்துக்கள், சிந்தனைகள்

ஆசைகள் விருப்பு வெறுப்புக்கள்

போன்றவற்றை நாம் மறைக்க இதனால்

எங்களுடைய சுயத்திற்கும்

எங்களுக்கும் இடையே மனப்

போராட்டங்கள் தினம் தினம்

நிகழுகின்றன.

இதன்வழி நாம் பல்வேறு

உளப்பிரச்சினைகளுக்கும் உடல்

நோய்களுக்கும் ஆளுமைச்

சிக்கல்களுக்கும் ஆளாகி

வருந்துகின்றோம்.

இவ்வாறு தாம் இருப்பது பற்றி

தெரியாமல் வாழ்பவர்கள் ஒருபுறம்.

தெரிந்தும் உதவியை நாட

மறுப்பவர்கள் மறுபுறம்.

இச் சஞ்சிகையை வாசிப்பவர் தாம்

எதிர்கொள்ளும் உடல் உள ஆளுமைச்

சிக்கல்கள் பற்றி அறியவும் இதற்கேற்ப

தம்மில் சில ஆரோக்கியமான

மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவும்

தூண்டுகோலாக அமையும் என்பது

எமது எதிர்பார்ப்பு.

உங்கள் உளம் ஆறவும் உளம்

மாறவும் உதவும் வகையில்

தொடர்ந்தும் இச்சஞ்சிகையானது

வெளிவரும். இதற்கு வாசகர்களாகிய

உங்களின் உளமாற்ற ஆதரவை

நன்றியுடன் எதிர்பார்க்கிறோம்.

“விழி தெளி உயர்வு பெறு”

- ஆசிரியர் குழு

உள்ளே...



சமூகம் - இடைவெளிகளும் இயக்கங்களும்
தன் ஆத்மாவைத் தேடி அடையும் மனிதன்
மனமாற்றம்

தனிமை

விரல் சூழுகின்ற பழக்கம்

உணர்ச்சிகளும் உங்கள் உடல் நலமும்

உளநலம் பேணுவோம்
சுமதியக்கா

நேர்காணல்

உன் வாழ்வே உன்னைக் காதலிக்கும்

வாழ்வில் ஏன் விரக்தி?

உளசமூகப் பணியாளர்களின் உருவாக்கம்
கற்றல் தடைபடும் பருவம்

நரை வயதுகளை மதியுங்கள்
நபரிடைத் தொடர்பாடல் திறன்

குழந்தையும் நீங்களும்

குழந்தையும் சமூகமும்

வாழ்வின் முடிவு தற்கொலை அல்ல
மனிதம்

நம்மால் முடிந்தவரை

பிரச்சினைகளை சுமுகமாக கையாண்டு

மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வோம்!

நமக்குத் தெரிந்த உளவியல்

03

07

08

09

10

12

15

18

19

22

23

24

26

27

29

35

36

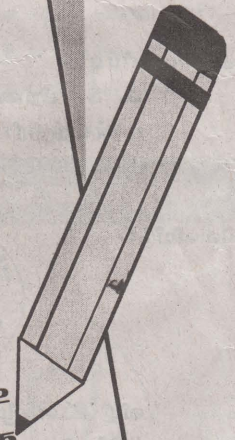
39

40

41

42

45



சமூகம்

இடைவெளிகளும்

ஒரு சமூகம் தனது வாழ்வை தக்கமைத்துக்கொள்ள பல்வேறு அமைப்புக்களையும், நிறுவனங்களையும் உருவாக்கிக் கொள்கின்றது. மனிதன் ஒவ்வொருவனும் தனியாக இருந்தாலும் அவன் உயிர் வாழ்வதற்கு சமூகமாக இணைய வேண்டியவனாகிறான். இவ்வாறு இயங்க நேர்கின்ற போது அதன் ஒழுங்கு கருதி உருவாகும் அல்லது உருவாக்கப்படும் அமைப்புக்கள் சில வேளைகளில் முற்போக்கானவையாக அமைந்து அவனது மேம்பாட்டிற்கு உதவுகின்றன. சில தனிநபர் மற்றும் குழுசார் நலன்களால் வழிநடத்தப்பட்டு பிற்போக்குத்தன மானவையாகி சமூகத்திற்கு எதிரானவையாக மாறிவிடுகின்றன.

இவ்வாறாக சமூகம் உருவாக்கிக் கொண்ட அமைப்புக்களில் பிரதானமானது அரசு ஆகும். அரசு ஒன்று அதை நிர்வாகிக்க உருவாகும் அரசாங்கத்தின் தன்மையைப் பொறுத்து மக்கள் நலனுக்கு உகந்ததாகவோ ஒவ்வாததாகவோ கணிப்புக்குள்ளாகிறது. இதை விட அரசு சார்ந்த மற்றும் சாராத வேறு நிறுவனங்களும் உருவாகி சமூகத்தை நெறிப்படுத்த முயல்கின்றன. இத்தகைய அரசு சார்ந்ததும் சாராதவையுமான அமைப்புக்களின் செயற்பாடுகளில் இடம்பெறும் குழறுபடிகள், தேவையானவை செய்யப்படாமல் விடப்படுதல் தேவையற்றவை செய்யப்படுதல் போன்றவற்றினால் சமூகத்தில் ஏற்படும் பிரதிபலிப்புகள் இவ்வாறு சமூகத்தில் தேவைப்படும் அதுதான்

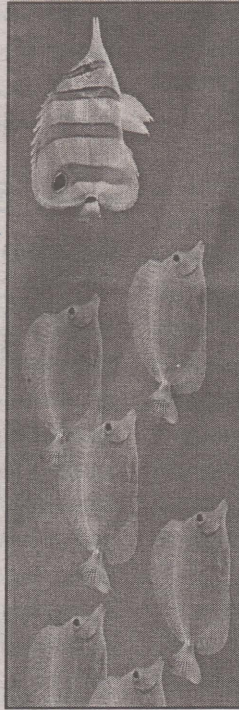
இயக்கங்களும்

அமைப்புக்களின் செயற்பாடுகளுக்கும் இடையில் ஏற்படும் இடைவெளிகளில் பல்வேறு சமூக இயக்கங்களின் தோற்றத்திற்கு காரணமாய் அமைகின்றன.

சமூக இயக்கங்கள் என்றால் என்ன...

புளமர் என்கின்ற அறிஞர் சமூக இயக்கங்களை “புதியதொரு சமூக ஒழுங்கான ஒரு கூட்டு முயற்சி” என்கின்றார். திருப்பதி என்பவர் “சமூக ஒழுங்கில் சில மாற்றங்களைக் கோரி நிற்கும் சில சமூகச் செயற்பாடுகளும் நம்பிக்கைகளுமே சமூக இயக்கம்” என்கின்றார். ஷா என்பவர் “சமூக மற்றும் அரசியல் மாற்றங்களுக்காக மேற்கொள்ளப்படும் அமைப்புச் சாராத கூட்டு அரசியல் செயற்பாடு” என்கின்றார். இவ்வாறான அறிஞர்களின் கருத்துக்களையும் மற்றும் சமூக இயக்கங்களின் செயற்பாடுகளையும் ஆய்வுக்குட்படுத்துவோர் சமூக இயக்கங்களில் நான்கு முக்கிய பண்புகளை அடையாளம் காண்கின்றனர்.

1. ஒரு சமூக இயக்கமானது தனிப்பட்ட, அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதில்லை மாறாக அவை கூட்டுமைப்பாட்டோடு தொடர்ச்சியாக செயற்படுகின்றது. இப்பண்பு காரணமாக ஒரு பெருந்தொகையான மக்கள் ஆதரவு இத்தகைய இயக்கம் ஒன்றின் வளர்ச்சிக்கு அவசியமாக இருக்க



கின்றது. அவ்வியக்கத்தைப் பின்பற்றுபவர்களின் விழுமியங்கள், ஈடுபாடுகள், அக்கறைகள் என்பன பொதுவானவையாக இருக்கின்றன. மறுதலையாக ஒரு பெருந்தொகையான மக்களின் பொதுவான ஈடுபாடுகள், அக்கறைகள் என்பவற்றினால் இணைக்கப்படாத இயக்கங்கள் இலகுவில் மரணத்தைத் தழுவிக்கொள்கின்றன.

2. ஒரு சமூக இயக்கமானது நடைமுறையில் இருக்கும் சமூக உறவுமுறைகள், விழுமியங்கள், ஒழுங்குகளில் ஒரு மாற்றத்தை கோரி நிற்கும். ஒன்றில் இவை கடந்த காலத்துக்குச் சென்று முன்பிருந்த முறைகளை மீளக் கட்டியெழுப்புவதிலே ஆர்வம் கொண்டவையாக இருக்கலாம். அல்லது புதிய சமூகம் ஒன்றை உருவாக்குவதற்கானதாகவும் இருக்கலாம். அதாவது இயக்கங்களின் மாற்றங்களை எதிர்ப்பவையாகவோ அல்லது மாற்றங்களை கோருபவையாகவோ அமையலாம். உதாரணமாக இந்துத்துவ இயக்கமானது இந்தியாவில் கடந்த காலத்திற்கு திரும்பிப்போக மாற்றங்களை எதிர்க்க முனைகிறது மாறாக பொன்னிய இயக்கமானது புதிய சமூக ஒழுங்கு ஒன்றை ஏற்படுத்த முனைகிறது.

3. ஒரு சமூக இயக்கமானது தன்னை இணைக்கும் சக்தியாகவும் தனது செயற்பாட்டுத் தகைமையாகவும் ஒரு கருத்தியலைக் கொண்டிருக்கும். இந்தக் கருத்தியல்தான் செயற்பாட்டுக்காக அர்ப்பணிப்பைத் தூண்டுகிறது. எதிர்ப்புகள் மத்தியிலும் இயக்கத்தின் இலக்குகளை முன்னெடுக்க ஆர்வத்தையும் துணிவையும் கொடுக்கிறது. இந்தக் கருத்தியலின் முற்போக்குத் தன்மையைப் பொறுத்து அந்த இயக்கமானது முற்போக்கானதாகவோ பிற்போக்கானதாகவோ மாறுகின்றது. திட்டங்களின் தூய அரிய ஒரு உலகப்போக்குக்கே காரணமாக அமைந்தது.

4. ஒரு சமூக இயக்கமானது போராட்டம், எதிர்ப்பு என்பவற்றின் ஊடாக சமூகத்தில் ஒரு முரண் நிலையை தோற்றுவிப்பதாக அமைகின்றது. தமது கருத்தியலை முன்னெடுக்கவும் தமது பொது அக்கறைகளை நிலை நிறுத்தவும் அவை எடுக்கும் முயற்சிகள் அவ்வியக்கங்கள் கையாளும் அணுகுமுறைக்கேற்ப வன்முறையானதாகவோ அல்லது மேன்முறையானதாகவோ இருக்கலாம். எவ்வாறாயினும் சமூகத்தில் இவை எப்போதும் ஒரு அசாதாரண நிலையை ஏற்படுத்துகின்றன.

மேற்படி நான்கு பண்புகளையும் ஆராயும் போது சமூக இயக்கங்களானவை வரலாற்றின் நெம்புகோலாக செயற்பட்டு சமூகத்தை உயர்ந்ததொரு தரத்திற்கு உந்திவிடக் கூடியவையாக இருக்கும் அதேவேளையில் சமூகத்தின் சாதி, சமயம், வர்க்க, இன உறவுகளோடு விளையாட அச்சமூகத்தை பேரழிவுக்கு இட்டுச்செல்லக் கூடியவனவாயும் இருக்கின்றன. ஆகவே சமூக அக்கறையுள்ள ஒருவர் தம் முன்னால் காணும் சமூக இயக்கங்களை ஒருமித்த மக்கள் நலன் நோக்கிலிருந்து கவனமாக ஆய்வுக்குட்படுத்தி தனது ஆதரவையோ எதிர்ப்பையோ வெளிப்படுத்த கடப்பாடு உள்ளவராகிறார்.

சமூக இயக்கங்களின்

தோற்றம்...

சமூகத்தில் ஏற்கனவே உள்ள அமைப்புக்களின் செயற்பாடுகளில் ஏற்படும் இடைவெளிகள் தான் புதிய சமூக இயக்கங்கள் தோன்றக் காரணமாய் அமைகின்றன. ஏற்கனவே உள்ள அமைப்புக்கள் கருத்தில் எடுக்காத மக்களின் தேவைகளையோ, பிரச்சனைகளையோ முன்னிலைப்படுத்தி அவற்றிற்காக உழைக்கத் தொடங்குகின்றபோது ஒரு இயக்கம் உருப்பெறுகின்றது. அந்தத் தேவையின் / பிரச்சினையின் விசாரிப்பைப் பொறுத்து குறிப்பிட்ட இயக்கத்தின் செயற்பாடு தளமும்

விரிவடையும். குறிப்பிட்ட ஒரு நாட்டில் நடக்கும் அந்நிலை எதிர்த்து உருவாகும் இயக்கம் பிரச்சனைகளை முன்னிறுத்தி புதுப்பித்தல் கோரி ஆரம்பிக்கும் இயக்கம் அந்த மதப்பிரிவினைகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக இருக்கும். போதுவான பிரச்சனைகளை வைத்து ஆரம்பமாகும் இயக்கம் எல்லைகளைக் கடந்து எங்கும் வியாபிக்கும் இதற்கு சிறந்த உதாரணமாக சூழல் பாதுகாப்பு இயக்கத்தை குறிப்பிடலாம்.

இவ்வாறு பார்க்கும்போது சமூக இயக்கங்கள் ஒரு அசாதாரண சூழ்நிலையில்தான் கருக்கொள்கின்றன. அவை தமது வளர்ச்சிக்காக உந்துதலை ஒருபுறம் தற்போது இருக்கும் நிலையிலான அதிருப்தியிலிருந்தும் மறுபுறம் புதியதொரு வாழ்வுச்சூழலின் உபாயம் மீதான நம்பிக்கைகளிலிருந்தும் பெறுகின்றன. பல இயக்கங்களின் தோற்றத்திற்கு சக்திகளை எதிர்த்து நமது இருப்பை நிலைநாட்டிக் கொள்வதற்கானதாகவே வேரோட்டமாக இருப்பதால் அவை மனித மனச்சாட்சிக்கு சவாலாக இருப்பவையாகவே எப்போதும் அமைகின்றன.

பிரபலமான சில சமூக

இயக்கங்கள்

சூழலில் தேவை கருதி காலத்துக்குக் காலம் பல்வேறு சமூக இயக்கங்கள் தோன்றியும் மறைத்தும் விடுகின்றன. வரையறுக்கப்பட்ட தேவைகளின் பின்னணியில் ஆரம்பமாகும் இயக்கங்களில் அத்தேவைகள் எட்டப்படும்போது மறைந்து வருகின்றன. அந்த வகையில் சில இயக்கங்கள் பரந்தவையாகவும் நீண்டகாலம் இயங்குவையாகவும் இருக்கின்றன. அதற்கு காரணம் அவற்றின் பின்னணியில் இருக்கும் தேவைகள் பரந்தவையாகவும் நீண்டகாலம் நீடிப்பவையாகவும் காணப்படுகின்றது.

கைத்தொழில் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் பின்னணியில் சூழல் பாதிக்கப்படுதல் ஒரு பெரும் பிரச்சனையாக

தோற்றம் பெறத் தொடங்கிய பின்னணியிலே சூழல் பாதுகாப்பு இயக்கம் ஆரம்பமானது. மனிதன் தற்போது பொருண்மிய நடவடிக்கைகள் நெறிப்படுத்தப்படாது போனால் எதிர்கால சந்ததிக்கு ஒரு அழகிய பூமியையல்ல மாறாக ஒரு சுடுகாட்டையே கையளிக்க நேரிடும் என்ற உண்மை ஆழமாக உணரப்பட்டபோது இவ்வியக்கம் தோற்றம் பெற்றது. இன்று உலகின் எல்லா நாடுகளுக்கும் பரவி நாட்டு அரசுகளை சூழல் பாதுகாப்பு ஒப்பந்தங்களில் கையெழுத்திடச் செய்யும் அளவிற்கு பலம் பெற்றுள்ளது.

முதலாம் உலகப்போரிலும் தொடர்ந்து இரண்டாம் உலகப்போரிலும் வகைதொகையின்றி மனிதர்கள் கொல்லப்பட்டதும் இயந்திரவகைகளுக்கு உள்ளடக்கப்பட்டதுமான பின்னணியில் மனித உரிமைகளை பேணுவதை முன்னிறுத்தி மனித உரிமை இயக்கம் தோற்றம் பெற்றது. உலக நாடுகளுக்கிடையே பல்வேறு மனித உரிமைச் சாசனங்களும் உருவாக்கப்பட்டு உடன்பாடுகள் காட்டப்பட்டன. ஆயினும் இன்னும் பல நாடுகளிலும் மனித உரிமை இயக்கமானது சர்வதேச மட்டத்திலே மிகவும் துடிப்புள்ளதாக செயற்பட்டு வருகின்றது.

காலங்காலமாக சமூகத்திலே காணப்பட்ட பால் நிலை வேறுபாட்டின் அடிப்படையில் பெண்கள் ஒதுக்கப்படும் நிலைபற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படத்தொடங்கிய போது பெண்ணிலைவாத இயக்கம் ஆரம்பமானது. இவ்வியக்கங்களினால் இன்று உலகின் மூலை முடுக்கெல்லாம் பால் நிலை சமத்துவம் பற்றி பேசப்படுகின்றது. பால்நிலை சமத்துவம் பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரித்து வருவதனால் சர்வதேச சமூகத்தின் அனைத்து அம்சங்களும் ஒரு புதிய முகத்தை பெற்று வருகின்றன.

மேற்சொன்ன மூன்று இயக்கங்களும் நவீன இயக்கங்கள் சிலவற்றின் எடுத்துக் காட்டாகும். பாரம்பரிய இயக்கங்களான

தொழிலாளர் இயக்கங்கள் முக்கியமானவை. முக்கிய சிந்தனைப் புலத்திலே பாட்டாளி மக்களின் எழுச்சிக்காக இவை உருவாகி இயங்கிவருகின்றன. இதவிட சாதிய ஒழிவு இயக்கம் போன்ற பிரதேச இயக்கங்களும் பல்வேறு தேசிய விடுதலை இயக்கங்களும் வெவ்வேறு காலகட்டங்களில் வெவ்வேறு இடங்களில் தோன்றி மறைந்துள்ளன. இயங்கியும் வருகின்றன.

இத்தகைய முற்போக்கான இயக்கங்களை விட மத அடிப்படை வாதம், இன அடிப்படை வாதம் போன்ற மக்களிலிருந்து உருவாகும் பிற்போக்குத்தனமான இயக்கங்களும் எம்மால் அடையாளம் காணப்படவேண்டியவை.

எமது மண்ணும் சமூக இயக்கங்களும்.

எமது மண்ணிலும் பல சமூக இயக்கங்கள் தோன்றியுள்ளன. காலனித்துவ காலத்திலே எழுந்த தேசிய இயக்கத்திற்கு பின்பாக 1960களில் வடபகுதியில் எழுச்சிபெற்ற சாதிய ஒழிப்பு இயக்கம் 1970களின் பிற்காலத்தில் கருக்கொண்ட தமிழ்த் தேசிய இயக்கம் என்பன மிக முக்கியமானவை. முக்கியமாக 70களில் கருக்கொண்ட தமிழ்த் தேசிய இயக்கம் சிங்கள ஏகாதிபத்தியத்திற் கெதிராக தனது செயற்பாடுகளில் ஒரு கட்டத்தில் ஆயுதம் தரிக்க நேர்ந்ததும். அதன் விளைவாக இன்று இலங்கை இந்து சமுத்திரத்தில் ஒரு இரத்தத் துளியாக காட்சிதருவதும் நாம் அனைவரும் அறிந்தது.

மேலும் இன்றைய குடாநாட்டுச் சூழ்நிலையாக ஒரு சூனியமாக காட்சி தருகின்றது. பயப்பிராந்தி மக்களை பீடித்துள்ள நிலையிலே கொலைகளும் காணாமல் போதல்களும் வகை தொகையின்றி தொடர்கின்ற நிலையிலே ஏற்பட்டுள்ள அசாதாரண சூழ்நிலையான புதிய சமூக இயக்கங்கள் கருக்கொள்வதற்கு மிகச்

சாத்தியமுள்ள சூழலாகும். மனித உரிமைகளுக்கான இயக்கமும் இக்காலம் வேண்டி நிற்பவையாக இருக்கின்றன.

எப்போதும் சமூகத்தில் ஏற்படும் இடைவெளிகளை நிரப்பி துன்புறும் மக்களின் காவல் நாய்களாக செயற்படும் சமூக இயக்கங்களின் எழுச்சி இன்றைய குடாநாட்டுச் சூழலில் பெரிதும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

அருட்திரு ம. வீ. கிரவீச்சந்திரன்
அடிகளார்.

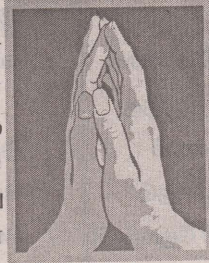
நாளை அல்ல இன்றே

தாக்கங்கள் குறையுமாயின்
உன் மனது என்றும்
புதிதுதான்.....
முற்றுமாய் இல்லாமல்
போகும்போது
உன்னையே நீயே
முழுமையாய் அறிந்தாய்
என்ற புத்துணர்வு
பெறுவாய்

உன்னில் நீ
உன்னையே தேடு
வாழ்வில் எதுவும்
நிரந்தரமலலை
அதனால் வாழ்வை
அர்த்தமாக்கு
நாளை அல்ல
இன்றே.....

தன் ஆத்மாவைத் தேடி அலையும் மனிதன்

ஆத்மீகம் என்றால் என்ன? ஏன், அப்படி ஒன்று உள்ளதா? இறைவன் என்று ஒருவர் இருக்கின்றாரா? அல்லது இவை எல்லாம் மனிதனின் கற்பனையா, போன்ற கேள்விகளே தற்பொழுது மேலோங்கி நிற்கின்றன. பெரும்பாலானோர் ஆத்மீகத்துறை அற்புதங்கள், இந்திரசால வித்தைகள், குறிப்புப் பலன் பார்த்தல், மருத்தீடு, செய்வினை சூனியம், பேய் பிசாசுகள் மற்றும் சமயசாரங்கள் சோதிடம் முதலியவற்றுடன் தொடர்புபடுத்துகின்றனர். வேறுசிலர் ஆத்மீகத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதேயில்லை. இவ்வாறான பல தப்பிப்பிராயங்கள் நிலவும் இக்காலகட்டத்தில் மேலைத்தேயங்களில், குறிப்பாக விஞ்ஞான, மருத்துவ வட்டாரங்களில் ஆத்மீகத்தைப் பற்றி ஒரு புதிய ஆர்வம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதன் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் உணரத்தொடங்கி விட்டனர். ஆத்மீக நன்நிலை ஒரு மனிதனின் பூரண ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கின்றது என்பது தெளிவாகிவருகின்றது உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆரோக்கியத்துக்குக் கொடுத்துள்ள வரைவிலக்கணத்தில் இந்த முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.



“ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும், இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல ஒருவர் தம் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைகளில் அடையக்கூடிய அதி உயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதனின் அடிப்படைப் பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்”.

ஆத்மீக ஆரோக்கியம் இருக்கும் பட்சத்தில் அதாவது ஒரு மனிதனுக்கு உறுதியான இலட்சியம், பலமான நம்பிக்கை,

மன அமைதி ஆகியன கிடைக்கும் பொழுது மற்றைய உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியக் கூறுகள் தாமாகவே சீராகின்றன. மேலும் ஒரு தனிமனிதனின் ஆத்மீக நிலை மேம்படும்பொழுது அவனது குடும்பம், சமூகம், சூழல் முதலியன கூட ஆரோக்கியம் அடைகின்றன. அவனது செம்மையான தொழிற்பாடு, நடத்தை, அமைதி, முன்மாதிரி போன்றவற்றினூடாக அவை சுகத்தைப் பெறுகின்றன.

உதாரணமாக ஒரு சமூகத்தில் ஒரு சதவீதமனோர் ஆழ் தியானத்தில் ஓடுங்காக ஈடுபடும் பொழுது அந்தச் சமூகத்தின் குற்றவியல் விகிதாசாரம் மற்றைய சாதாரண சமூகங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீழ்ச்சி அடைவதை ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன.

மேலைத்தேயக் கருத்துக்களைப் பெரும்பாலும் பிரதிலிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆத்மீகத்தைப் பற்றிக் கீழைத்தேய நாடுகளைச் சேர்ந்த எம்மவர்க்கு எடுத்துக் கூறுவது வியப்பிற்குரியது. நாங்களே மறந்த எங்கள் பின்னணியை மேலைத்தேயத்தவர் தட்டி எழுப்புவது போல் அது அமைகின்றது.

- பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்.

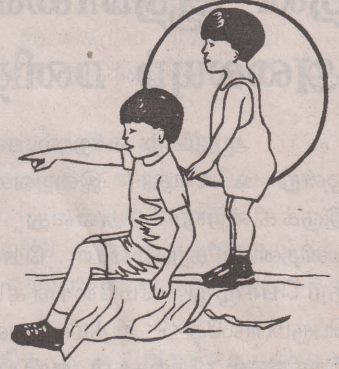
நன்றி “துணை” உளநல காலாண்டிதழ்.

இரண்டு மனநோய் மருத்துவர்கள் ஒரு கட்டத்தில் இரண்டாம், நான்காம் மாடிகளில் குடியிருந்தனர். நான்காம் மாடியில் இருந்தவர் ஒவ்வொருமுறை இரண்டாம் மாடியை கடந்து செல்லும் போதும் இரண்டாம் மருத்துவர் அவரை பார்த்துக் காறித்துப்புவாராம். பல நாட்களாக இதைக் கவனித்த ஒரு பெண்மணி ‘நீர் ஏன் இப்படி மவுனமாய் இருக்கின்றீர்?’ என்று நான்காம் மாடிமருத்துவரைக் கேட்டாளாம்.

அதற்கு அவர் சொன்ன பதில் ‘அதைப் பற்றி நான் ஏன் கவலைப்பட வேண்டும்? அது அவருடைய பிரச்சினை’

பிரச்சினைகளின் அடிப்படைகள் புரியும் போது சிக்கல்கள் மறைந்து விடுகிறது.

மனமாற்றம்



அன்று காலை பத்த மணியிருக்கும் செல்வியின் தாய் அடுக்களையில் பணி செய்து கொண்டிருந்தார். செல்வி வேகமாக எதையோ நினைத்துக் கொண்டு உள்ளே வந்தான். செல்வி வழமை போல தான் வீட்டிற்குச் சுற்றுப்புறத்தில் நிறகும் கொய்யா மரத்தில் கூடு கட்டி வாழும் இரு சிட்டுக் குருவிகளையும் பார்த்து விட்டு வருவான். ஆனால் இன்று வேகமாக உள்ளே வந்த செல்வியை பின் தொடர்ந்து சென்ற தாய் மரகதம் அவளை அவதானித்தபோது அவள் முகத்தில் நீண்ட காலம் இல்லாத ஒரு விதமான சந்தோசம் தோன்றியதை உணர்ந்தாள். இதனைப் பார்த்த தாய் மரகதம் உடனே “செல்வி நாளை மாப்பிள்ளை வீட்டுக்காரர் உன்னைப் பார்க்க வருகிறார்களாம். உன்னுடைய பதிலைக் கேளாமல் முடிவு சொல்லவில்லை. அது தான் நீ ஒமென்று

சொன்னால்.....” என்று இழுத்தாள். தாயைப் பார்த்த செல்வி சம்மதம் என்ற வழுவில் தலை அசைத்தான். இதனைப் பார்த்த தாய் மரகதத்திற்கு எவ்வளவு சந்தோசம். ஆம் அவள் மனமாற்றத்திற்கு என்ன காரணம்?

சுனாமிப் பேரலை யால் கணவனை இழந்த செல்விக்கு மறுமணம் செய்து வைக்க மரகதம் எடுத்த முயற்சிகள் தோல்வி கண்டன. காரணம் செல்வியின் விருப்பம் இன்மையே ஆகும். கணவனை இழந்த செல்வி வீட்டிற்கு சுற்றுப்புறத்தில் நிற்கும் கொய்யா மரத்தின் கீழ் தனிமையில் இருப்பான். அம்மரத்தில் மேல் கூடு கட்டி வாழும் இரு குருவிகளின் கலகலப்பும், சத்தமும் அவளின் தனிமையை கலைத்து விலும். சிறிது நேரம் அக் குருவிகளின் மகிழ்ச்சியில் தானும் பங்கு

கொண்டது போன்று பூரிப்படைவான். அக்குருவிகள் தங்கள் குஞ்சிற்கு இரை கொத்திக் கொடுப்பதனை கண்கொட்டாமல் பார்ப்பான். இவை எல்லாம் அவளின் அன்றாட வாழ்க்கையில் வழக்கம் போல் ஆகிவிட்டது.

ஓர் இரவு பெருஞ்சத்தத்தடடன் மழை பெய்தது. காற்று பலமாக வீசியதால் மரங்கள் முறிந்தன. காலையில் எழுந்த செல்வி வழக்கம் போல் மரத்தடிக்கு சென்றாள். அங்கே மரக் கொப்பு முறிந்தும் குருவிக் கூடு சிதைந்தும் காணப்பட்டது. குருவிகள் இரண்டும் குஞ்சினை இழந்த துயரத்தில் சோகக்குரல் எடுத்துக் கத்தின. இது செல்விக்கு பெரிதும் கவலையாக இருந்தது.

இவ்வாறு சில

நாட்கள் குருவிகள் இரண்டும்
துயரத்தில் இருந்தன.

இதனை மறக்க

முடியாதவளான செல்வி

அன்று அவ்விடத்துக்கு

சென்றபோது அக்குருவிகள்

இரண்டும் அதே மரத்தில்

வேறு ஒரு கொப்பில்

சூடுகட்டியிருந்தன. சில

நாட்கள் சென்றதும்

குஞ்சினைப் பொரித்து

கலகலப்பாக சந்தோசமாக

வாழ்ந்தன. இதனைப் பார்த்த

செல்வி மனம் ஆனந்தக்

கடலில் மூழ்கியது. எனினும்

அவள் மனம் ஏதோ ஒரு வித

சஞ்சலப்பில் சுற்றியது.

சுறிது நேரம் கழித்து

வீட்டிற்குள்ளே வேகமாக

வந்தாள். தாய் கேட்ட

மறுமணத்திற்கு சம்மதம்

தெரிவித்ததும்

அப்போதுதான்.

வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள்

ஏற்படுகின்றன என்பதனை

சிட்டுக் குருவிகளின்

வாழ்க்கை அவளுக்கு

உணர்த்தியது. ஆம் இன்று

செல்வி பழையன விலக்கி

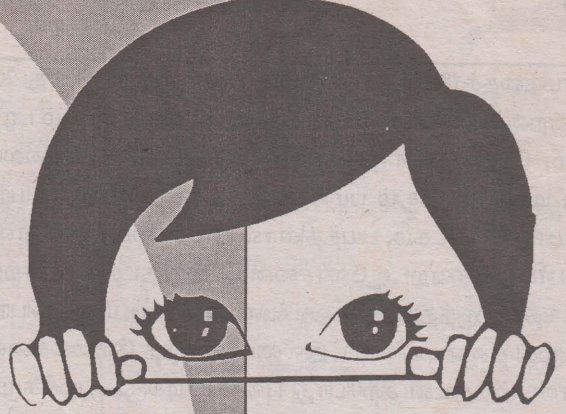
புதியன புகுத்தி புதிய

வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரம்

இடுகின்றாள்.

- தங்கீகஸ்

தனிமை



நிஜத்தை தொலைத்துவிட்டு
கனவுகளுக்கு இடம் கொடுத்து
கற்பனைக் கோட்டைக்குள்
ராஜ்ஜியம் நடத்திய பொழுது
இதயத்துக்குள் ஓர் விழிப்பு

இந்த நிஜத்தை உணர்ந்த வேளை
சுமையாகிப்போன சுகங்களை
தொலைந்துபோன வாழ்க்கையை
தூரமாகிப்போன உறவுகளை
புரிந்துகொள்ள முடிந்தது

இப்போது மீண்டும் தேவைப்பட்டது
அந்த ஏகாந்தம் - ஏனெனில்
நான் கனவுகளுக்குள்
வாழப் பழகிக்கொண்டவள்.

- ஜெயந்தி



விரல் சூப்புகின்ற பழக்கம்



ஒரு கிராமத்தைச் சேர்ந்த டனிஸ் என்பவனுக்கு தற்போது 20 வயது. இவனுக்கு 7 சகோதர சகோதரிகள் இருக்கின்றனர். இவனுக்கு 14 வயது வரை விரல் சூப்பும் பழக்கம் இருந்துவந்தது. இதனால் பெற்றோர் அடித்தும், பேசியும் பார்த்தார்கள். அத்துடன் பாடசாலையில் ஆசிரியர்களும் விரல் சூப்பக்கூடாது என மிரட்டியும் அடித்தும் பழக்கத்தை மாற்றுவதற்கு முயற்சி செய்தனர். அவனால் இப் பழக்கத்தை விடமுடியாமல் வெட்கம், பயத்தினால் பாடசாலைக்கு போவதை நிறுத்தினான். பின்பு தாயார் அவனை வைத்தியரிடம் சென்று ஆலோசனை பெற்று நடத்தை மாற்று சிகிச்சை மூலம் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இப்பழக்கத்திலிருந்து மாற்றிவிட்டனர். அவனிடம் இப்பொழுது கைசூப்பும் பழக்கமில்லை. ஆனால் இப்பொழுது தன்எம்பிக்கை இல்லாமல் எந்த வேலைகளையும் செய்து கொண்டு காலத்தை கழித்து வருகிறான். அத்துடன் தற்போது புகைப்பிடிக்கும் பழக்கமும் அவனிடம் இருப்பதாக தாயார் கவலை கொள்கிறார்.

நாம் வாயில் விரல்வைக்காத குழந்தையைப் பார்க்க முடியாது. குழந்தை வளரவளர இப்பழக்கம் மாறிவிடும். ஆனால் சில குழந்தைகள் பத்து பதின்நான்கு வயதுவரை கூட இப்படி வாயில் விரல் வைத்து சூப்பிக் கொண்டிருக்கும். இவ்வாறு குழந்தைகள் விரல் சூப்புகின்ற பழக்கத்தை கொண்டிருப்பதற்கு பின்வரும் காரணத்தை உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர்.

விரல் சூப்புவதற்கான காரணம் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி விருத்திப்படிகளில் ஏற்படுகின்ற தடைகள் குழந்தைகள் விரல் சூப்புவதற்கான காரணம் ஆகும். அதாவது ஒரு குழந்தை பிறந்ததிலிருந்து ஒரு வயது வரையான காலத்திற்குள் வாயின் மூலம் இன்பமடைகிறது. அதாவது இப்பருவத்தில் குழந்தை தாய்ப்பால் குடிப்பதிலும், விரல் சூப்புவதிலும் தாயை அரவணைப்பதிலும் உணவுண்பதிலும் மிகுந்த மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கின்றது. குழந்தை எப்பொருட்களையும் கையில் எடுத்தவுடன் வாயில் வைக்கின்றது. இக்குழந்தைக்கு இவ்வயதில் மகிழ்ச்சியைத் தரும் உறுப்புக்களாக இருப்பது உதடும், வாய்ப்பகுதியுமாகும்.

இவ்வயதிற்குரிய காலத்தில் சரியான முறையில் வாயின்மூலம் குழந்தைக்குக் கிடைக்கும் மகிழ்வை, இன்பத்தை தடுப்போமானால் அல்லது தவிர்ப்போமானால் இக்குழந்தையின் எதிர்காலப் பழக்கத்திலும் (behaviour) எதிர்கால வாழ்க்கையிலும் (life) தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால் பிள்ளையின் வளர்ச்சி விருத்திப் படிகளில் பின்தங்கிய நிலைமை காணப்படும். வாயின்மூலம் பெறும் இன்பத்தை முழுவதாக சரியான முறையில் அனுபவிக்காதுவிடின் பிள்ளையின் வளர்ச்சிவிருத்தியில் வாயினால் பெறும் மகிழ்வில் மனவளர்ச்சித்தடை (oral fixation) ஏற்படும் இதனால் இப்பிள்ளை எதிர்காலத்தில் வளர்ந்தபின்னர் இரண்டு மாற்றுப்பழக்கத்தை வெளிக்காட்டுவர்.

* வளர்ந்த பின்னர் கைசூப்பதல்
(Oral Inco-Operative behaviour)

* கோபத்துடன் மற்றவர்களைப் பேசுதல்
(oral Aggressive Behaviour)

பிள்ளை மற்றவர்களுடன் பழக்கம்போது அன்பான வார்த்தையால் கதைக்கமாட்டார்கள். (நீ, நான் என்று) இவ்வாறு வளர்ந்த பின்னர் மேலே சொன்ன இரண்டு பழக்கத்தினையும் கொண்டிருப்பார்கள்.

கைகூப்புவதற்கு வேறு முக்கிய காரணமாக இருப்பது குழந்தையின் தாழ்வுமனப்பான்மைதான் (Inferiority complex) என உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றார்கள். அதாவது அந்தப்பருவத்தில் அம்மகிழ்ச்சிகளை அனுபவிக்க குழந்தைகளை விட்டுவிட வேண்டும். அத்துடன் சரியான நேரத்தில் தாய்மார்கள் அரவணைத்து பாலூட்டல் வேண்டும்.

விரல் சூப்புவதால் ஏற்படும் பாதிப்பு விரல் சூப்பும் பழக்கம் இருக்கும் குழந்தைகளுக்கு பற்கள் வெளியே நீண்டிருக்கும், உதடு மூடாமலிருக்கும், தாடை சீரின்மை, தெத்திப்பல், வெட்டும்பற்கள் முன்னோக்கித் தள்ளப்படுவதால் அன்னம் உயர்ந்தும் கீழ்த்தாடை பின்னோக்கிப் போகும் நிலை உண்டாகும்.

இப்பழக்கத்திலிருந்து எவ்வாறு விடுவிக் கலாம்?

இவர்களை விரல்களிற்குப் பதிலாக சூப்பிகளை சூப்பும் பழக்கத்திற்கு மாற்றி இப்பழக்கத்திலிருந்து இவர்களை விடுவிக் கலாம். அதனைவிட சிறந்தவழியாக நடத்தை மாற்று சிகிச்சை (பழக்கமாற்றம்) மூலமாகவும் கைப்பு தன்மையுள்ள மருந்தைக் கையில் தடவுதல் மூலமும் அல்லது கழற்றிமாற்றக்கூடிய பழக்க முறிப்புக் கருவியை குழந்தையின் அன்னத்தில் பொருத்தித் தடுக்கலாம். இக்கருவியினை ஆங்கிலத்தில் கிரிபிஸ் அண்ட்ரோக்ஸ் என அழைப்பர்.

இத்தகைய நடத்தை மாற்று மருத்துவப் பழக்கத்தால் ஏற்படும் பிரச்சனை வாயால் மூச்சுவிடுதல்:-

மூக்கால் மூச்சு விடுவதற்குப் பதிலாக வாயால் மூச்சுவிடுவதாகவும் மாறும் இதனால் உதடு மூடாமை, பல் நீண்டிருத்தல், ஈறுநோய்கள், உலர்ந்த வாய்ப்பகுதி போன்றவை காணப்படும். இவைகள் உண்டாவதால் பல் சொத்தை உருவாக அதிகவாய்ப்புள்ளது.

சீறினிவாசன்

சித்த மருத்துவம் 4ம் வருடம்.

வாழ்க்கைக்கு எது அழகு?...

வானமும் பூமியும் சேர்ந்திருந்தால்

இயற்கைக்கு அழகு

காலையும் மாலையும் கலந்திருந்தால்

நாட்களுக்கு அழகு

கல்வியும் செல்வமும் கூடியிருந்தால்

அந்தஸ்துக்கு அழகு

பெண்மையும் நாணமும் ஒன்றித்திருந்தால்

பெண்ணுக்கு அழகு

ஆசையும் பாசமும் சேர்ந்திருந்தால்

காதலுக்கு அழகு

வெற்றியும் தோல்வியும் அடுத்தடுத்திருந்தால்

வாழும் வாழ்க்கைக்கு அழகு

தவறு செய்த இராணுவ வீரர்களிடமிருந்து தினமும் நூற்றுக்கணக்கான கடிதங்கள் ஆபிரகாம் லிங்கனுக்கு மன்னிப்புக்கோரி வரும். அவற்றுடன் முக்கிய பிரமுகர்களின் பரிந்தரைகளும் இருக்கும். இருக்க வேண்டும்.

ஒரு கடிதத்தில் யாருடைய பரிந்தரையுமில்லை. 'இவனுக்கு யாரும் நண்பர்களில்லையா? ஆபிரகாம்லிங்கன் தனது செயலாளரைக் கேட்டார்.'

'இல்லை' என்றார் செயலாளர்.

'அப்படியெனில் இவனுக்கு நான் நண்பனாய் இருப்பேன்' என்றார் ஆபிரகாம் லிங்கன்

உதவி பெற தகுதியில்லாதவனுக்கு உதவுவதே மேலான செயல்.

உணர்ச்சிகளும் உங்கள் உடல் நலமும்

“என்னை அறியாமலே நடந்துட்டுது கொஞ்சம் உணர்ச்சி வசப்பட்டுட்டன் போல” இவ்வாறு நாம் அடிக்கடி புலம்புவதுண்டு. இந்த உணர்ச்சி வசப்படலின் பிடியிலிருந்து மனிதனாகப் பிறந்த யாருமே தப்ப இயலாது. நம்மில் யாருமே மனக்கிளர்ச்சி அற்றவர்கள் அல்ல. இந்த மனக்கிளர்ச்சி அல்லது உணர்ச்சி வசப்படல் நம் வாழ்வினை ஆட்டிப்படைக்கின்றது. எல்லா வற்றிற்கும் மேலாக மனித உடல் நலத்தில் இவை ஏற்படுத்தும் விளைவுகள் அதிக சக்தி வாய்ந்தவை. நம் வாழ்வில் முக்கியத்துவம் பெறும் இந்த உணர்ச்சிகளை இரு வகையாக நோக்கலாம். அதாவது ஒன்று நேரான உணர்ச்சிகள் மற்றையது எதிர்மறையான உணர்ச்சிகள். நேரான உணர்ச்சிகள் எமது உடல் நலத்தில் ஏற்படும் தாக்கத்தினை விட எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளே அதிகமான தாக்கத்தை உருவாக்குகின்றன. நேரான உணர்ச்சிகளை வலுப்படுத்துவதனால் எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளால் ஏற்படும் எமது உடல் நல குறைவினை சீர்படுத்திக் கொள்ள முடியும். முதலாவதாக எதிர் மறையான உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு கட்டுப்படுத்தலாம் என நோக்கலாம்.

கோபம் (Anger)

கோப உணர்ச்சியானது பெரும்பாலும் நமது உடல், உள நலத்தினை பாதிப்பதாகவே கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இந்த கோபத்தை அடக்க முற்படும் போது தான் உடலியல் ரீதியாக உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, வலிப்பு, குடல் புண் போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன. எனவே தான் இத்தகைய குணங்குறிகளுடன் பாக்கிரிடம் சென்றால் கோபத்தை விடுங்கள்



என்று கூறுகின்றனர். லண்டனில் சமீபத்தில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் கோபத்தை மறைக்க முயலும் பெண்களிற்கு மார்பகப் புற்று நோய் ஏற்படுவதாக கண்டறிந்துள்ளனர்.

எனவே இந்த கோப உணர்வை எவ்வாறு உடலுக்கு, உளத்திற்கு கேடுவிளைவிக்காமல் வெளிப்படுத்துவது? எனக் கேட்பீர்கள் எனின் முதலில் உங்கள் கோபம் நியாயமான கோபமா என எண்ணிப்பாருங்கள். அப்படிப்பட்டதாயின் சில வார்த்தைகளை வெளிப்படுத்தி விடுங்கள். நியாயமற்ற கோபமாக இருந்தால் பேசாமல் ஓர் இடம் போய் விடுங்கள்.

கோபம் மிதமிஞ்சி வரும் போது ஏதாவது ஒரு வேலையை உங்களுக்கு ஏற்றமாதிரி தயார்படுத்தி கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக தோட்டத்து செடிகளுக்கு நீர் பாய்ச்சுதல் மாதிரி உங்கள் அறையை சுத்தம் செய்வது மாதிரி உங்கள் செல்லப்பிராணியை குளிப்பாட்டுவது மாதிரி.

அச்சம் (Fear)

பணம், உடமை, யுத்தம், வாழ்க்கை, வன்முறை, பரீட்சை இவ்வாறு பயத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளைச் சொல்லிக் கொண்டே போகலாம். ஆரோக்கியம் பற்றிய பயம் பெரும்பாலும் எல்லோருக்குமே கவலையை கொடுக்கிறது. பயத்தை வெல்ல வழியே இல்லையா? என நினைக்கிறீர்களா? குவலை வேண்டாம் எது உங்களை பயம் கொள்ள வைக்கிறதோ அதை இனங்கண்டு எதிர்த்து நின்றால் பயத்தை வெல்லலாம். சிலர் நுக்காயலே போகக்கூடிய விடயங்கள் பற்றி கொஞ்சம் யோசித்து பார்த்தால் இத்தகைய அநாவசிய பயங்களில் இருந்து தப்பலாம்.

சோகம் (Sadness)

பெரும்பாலும் மக்கள் தமது ஏக்கங்களை வருத்தங்களை சோகங்களை அழுகையினால் தான் வெளிப்படுத்துவார்கள். உடலில் காயம் ஏற்படும்போது வரும் அழுகை சாதாரணம் ஆனால் உணர்ச்சிவசப்பட்டு விடும் கண்ணீரில் “புரொட்டின்” அதிகளவு இருக்கும். சோகத்தை அழுது தீர்த்துவிடுங்கள். மூடி மறைக்கிறவர்களுக்கு தான் மனச்சோர்வு ஏற்படுகின்றது. அழுவது பலவீனம் என்பது பலரின் நினைப்பு. அழாத பட்சத்தில் விளைவது அநேகமான கெடுதல்கள் அழுகை அநேக சுகமைகளை இறக்கி விடுகின்றது சோகத்தில் இருந்தும் நம்மை இளைப்பாற்றுகின்றது.

சலிப்பு (Boredom)

சலிப்பு என்னும் உணர்ச்சி வாழ்க்கையே சீரழிந்துவிடும் என்று பெரியவர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏதாவது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் சலிப்பை உணர்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். ஏதாவது ஒரு காரியத்தை தொடர்ச்சியாகச் செய்தால் bore அடிக்கின்றது. பொதுவாக இல்லத்தரசிகளையும் வேலையில் நின்று ஓய்வு பெறுவர்களையுமே இது ஆட்டிப் படைக்கிறது. சலிப்பு அபாய கரமானது இது இருதய நோய், சரும உபாதை, மலச்சிக்கல், சோர்வுறுதல் என்று பல தொந்தரவைக் கொடுக்கும்.

சலிப்பிலிருந்து நாங்கள் விடுபட பயனுள்ள காரியங்களில் அன்றாடம் விதம் விதமான காரியங்களில் ஈடுபடுங்கள். அது மனதுக்கு பிடிக்க கூடியதாய் இருக்க வேண்டும். நல்ல பொழுது போக்கை ஏற்படுத்தி கொள்ளுங்கள். கொஞ்சம் கற்பனையை உபயோகித்து பகல்களில் மூழ்குவது நன்று.

குற்ற உணர்வு (Guilt)

ஏதாவது ஒரு தப்பு செய்யும் போது or ஏதாவது ஒன்றை செய்ய தவறிவிடுகின்ற போது இந்த உணர்வுக்காளாகின்றோம். நம்மை நாமே குற்றஞ் சாட்டிக் கொண்டு கஷ்டப் படுகின்றோம். இவ் உணர்வால் மன இறுக்கம் (Stress) ஏற்படலாம். இது உறவுகளிலும் தோன்றலாம். மற்றவர்கள் உபதேசம் செய்யும் போதும் தோன்றலாம். குற்ற உணர்வில் நின்று விடுபட தன்னம்பிக்கை தான் அவசியம். நம்முடைய சபாவங்கள், சுயமதிப்பீடுகள், பலங்கள் பற்றிய சிந்தனை வைத்திருக்க வேண்டும்.

அடுத்ததாக நேரான உணர்வுகள் பற்றி நோக்கலாம். நேரான உணர்வுகள் விரும்பத்தக்கவை. இந்த உணர்வுகளை நாம் வளர்த்து கொண்டால் வாழ்வு இன்பகரமாகும்.

அன்பு (Love)

அன்பின் சக்தியை அளவிடமுடியாது அனேக நோய்களை குணப்படுத்தும் ஆற்றல் அன்பிற்கு உண்டு. புற்று நோயில் அவதிப்படுபவர்களுக்கு அன்பும் பிரியமும் கிடைத்தால் அவர்கள் நோயை எதிர்க்கும் தெம்பை பெறுகிறார்கள் என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. மேலை நாடுகளில் வேலைக்கு கிளம்பும் கணவனுக்கு மனைவி முத்தம் கொடுத்து அனுப்புகிறாள். முத்தம் மூலம் கொடுக்கப்படும் அன்பு காலை நேரத்தை உற்சாகப்படுத்துகின்றது. சாலை விபத்திலிருந்து காக்கிறது. ஏன் அவனுடைய ஆயுளே ஜந்துவருடம் கூடிவிடுகின்றது என்கிறார்கள். இது மட்டுமல்ல அன்பால் வளர்கப்படும் குழந்தை ஆரோக்கியமாக வளர்வதை நாம் மறுக்கமுடியாது.



நம்பிக்கை (hope)

ஏதாவது ஒரு நோக்கம், அது பற்றிய நம்பிக்கை, அதற்கான போராட்டம் எதிர்பார்ப்பு

இதெல்லாம் இல்லை என்றால் வாழ்க்கை சுவையற்றுவிடும். நம்பிக்கையோ நோக்கமோ இல்லாதவர்கள் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியாகவோ ஆரோக்கியமாகவோ இருக்கமுடியாது. நம்பிக்கை இழந்தவர்கள் முன்னேறுவதில்லை. அவர்கள் வாழ்க்கை குட்டையாகிவிடுகின்றது.

உணவும், காற்றும் மாதிரி நம்பிக்கை தான் நம் வாழ்க்கைக்கு உயிரோட்டம். நம்பிக்கையற்றவர்கள் வாழ்வு பயனற்றது. இளமைக் கால ஆர்வங்களையும், இலட்சியங்களையும் எண்ணிப்பார்த்தல் புத்துணர்வும் நம்பிக்கையும் பெறுவீர்கள்.

எல்லாம் நன்மைக்கே (Optimism)

ஒரு காரியத்தில் கெட்டதை மட்டுமே பார்ப்பவர்கள் “Pessimist” ஆவர். நடப்பது எல்லாம் நன்மைக்கே என்று பார்ப்பவர்கள் “Optimist”. இவர்களால் தான் வாழ்வை அனுபவிக்க முடியும். தோல்விகளை தள்ளிவிட்டு முன்னேறுகிறார்கள். நல்ல ஆரோக்கியம் உள்ளவர்கள் வெளிச்சம் உள்ள வீடு போல். எனவே நடக்கும் காரியத்தை நல்லதே என நினைத்து கொள்ளுங்கள்.

சிரிப்பு (Laughter)

பல நோய்களை தீர்க்கக் கூடிய அற்புத உணர்வு. சுவாசப்பைகளிலிருந்து பயிற்சியாகவும் இதயத்தை சீர்படுத்துவதாகவும் இருக்கிறது. சிரிக்கும் போதெல்லாம் இரத்த அழுத்தம் மட்டுப்படுத்தப்படுகின்றது. மனம் விட்டு சிரிக்கிறவர்களிற்கு தூக்கமின்மை எனும் பிரச்சினையே வராது. கடினமான வேலையையும் இலகுவாக்குவதுடன் சினேக வட்டத்தில் உறவுகளை மேம்படுத்தும். நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொண்டால் உங்கள் ஆயுளைக் கூட்டமுடியும்.

உங்கள் எதிரான உணர்ச்சிகளை கட்டுப்படுத்தவும் நேரான உணர்ச்சிகளை வலுப்படுத்தவும் முனையுங்கள்.. உங்கள் வாழ்க்கை பாதையை ஆரோக்கியமனதாக நீங்களே மாற்றிடுங்கள்.

மேனகா விக்னேஸ்வரமூர்த்தி

உளவியல் சிறப்புக்கலை, 3ம் வருடம். யாழ். பல்கலைக் கழகம்.

புத்தகத்தில் படித்தது...

நம்மை அறியாமல் கோபமா?

துறவியிடம் வந்த ஒருவன், “ஐயா! எனக்கு அடிக்கடி கோபம் வருகிறது. கோபத்தில் என்ன செய்கிறேன் என்றே தெரியவில்லை. பிறரைத் திட்டி விடுகிறேன். பிறகு அதற்காக வருந்துகிறேன். கோபம் என் இயற்கைப் பண்பாகவே இருக்கிறது. அதை மாற்ற வழி சொல்லுங்கள்” என்று கேட்டான்.

கோபம் எப்பொழுதும் உன்னுடன் இருக்கிறதா? உன்னால் அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையா? “

“ஆமாம்.”

“உன்னுடன் எப்பொழுதும் கோபம் உள்ளது என்கிறாய். கோபம் எப்படி இருக்கிறது என்று நானும் அறிய வேண்டும். அந்தக் கோபத்தைக் காட்டு.”

“இப்பொழுது என்னால் காட்ட முடியாது. அது திடீரென்று வருகிறது.”

“உண்மையில் கோபமோ அமைதியோ நம் இயற்கைப் பண்பல்ல. நம்மால் உருவாக்கப் படுபவை. முயற்சி செய்தால் கோபமே வராமல் செய்யலாம். அதற்குப் பொறுமையும் பயிற்சியும் தேவை. எந்தச் சூழலிலும் நமக்கு கோபம் வராது என்று உணர வேண்டும்” என்று சொல்லி அவனை அனுப்பி வைத்தார் அவர்.

நன்றி பேராசிரியர் எ.சோதி
நன்னெறிக்கதைகள்

உளநலம் பேணுவோம்

மனிதர்கள் எல்லாரும் ஆரோக்கியமாகவே வாழ விரும்புகின்றனர். இவர்களில் பெரும்பாலானோர் உடல் ஆரோக்கியம் பற்றியே அதிக கவனம் எடுத்துக் கொள்கின்றனர். ஆனால் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் போன்றே உள ஆரோக்கியமும் அவசியமானது.

உளநலம் என்றால் என்ன?

நல்ல உளநலத்தோடு இருக்கும் ஒருவர் தான் நன்றாக இருப்பதாக உணர்வதோடு, நாளாந்த வாழ்க்கையில் நன்கு தொழிற்படுவார் அத்துடன் அவரால் தனது கடமைகளைச் சரிவரச் செயயக் கூடியதாகவும் இருக்கும்.

உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கும் உள்ளாகும் ஒருவர் உடல் தளர்வதில் பிரச்சினையுள்ளவராக இருப்பார், நித்திரைக் குறைவு, பசியின்மை, குடும்பத்தினுள் முரண்பாடு, மற்றவர்களோடு உறவு கொள்வதில் கடினம் அல்லது தவறாகப் புரிந்து கொள்ளுதல், சாதாரணமாக பணியாற்ற முடியாதிருத்தல் போன்ற பல பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டுவர்.

உளநலப்பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றையுமே 'நோய்கள்' என்று கூறிவிட முடியாது. மக்கள் தமது வாழ்வில் கஷ்டங்களையும், துன்பங்களையும் எதிர்கொள்ளும்போது கவலை கொள்கிறார்கள், அல்லது பயப்படுகிறார்கள். இது உளரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும் வெளிப்படும். இந்த அறிகுறிகள் ஆரம்பத்திலேயே கவனிக்கப்பட்டு

தீர்வு காணப்படாவிட்டால், அவை மேலும் ஆபத்தான உளநலமின்மைகளையோ, உடல் நோய்களையோ உண்டாக்கக்கூடும்.

உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கான காரணங்கள்

நாம் யாருமே உளநலப் பிரச்சினைகளை தேடிச் செல்வதில்லை. அபினும் நமது வாழ்வில் ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் நமக்கு உளநலப்பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களாக அமைகின்றன. அவற்றுள் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிட்டக் கூறலாம்.

- பணி செய்யும் இடத்தில் நெருக்கீடு (காலையோ, கையையோ இழந்து ஏலாத நிலை)
- நீண்டகால சுகயீனம் அல்லது இறப்பு
- இழப்பு (தொழிலை இழத்தல், வேலையின்மை, முக்கியமான பொருளை இழத்தல்)
- குடும்பத்தினருடனும், அயலவருடனும் புரிந்துணராமல்.
- கடன்தொல்லை.
- ஏழ்மை (அதிக பிள்ளைகள், அதிக நோய்கள்)
- அதிக குடிப்பழக்கம் (மது போதை பாவிப்பு)
- அதிகாரத்திலுள்ளவர்களோடு முரண்பாடு
- மனமுறிவு (அடையமுடியாத எதிர்பார்ப்புக்கள்)
- திருமண - குடும்பப் பிரச்சினைகள்
- இடப்பெயர்வு

Association For Health and Counselling

"SHANTHAM"

தை - பங்குனி 2008

8/1, Katpahavinayagar Lane

IAFFNA

- மனவடு, மனக்காயங்கள் (போர், வீட்டுவன்முறை)
- சித்திரவதைகள்
- பால் ரீதியான வன்முறைகள்

உளநலப் பிரச்சினையின் அறிகுறிகள்
 உளநலப்பிரச்சினையுடையவர்களில் பல்வேறு உடல் சார்ந்த உள்ம் சார்ந்த குணங்குறிகள் காணப்படுகின்றன.

உடல் முறைப்பாடுகள்:

- களைப்பு
- தலைவலியும், தலைச்சுற்றும்
- தசைநார்கள் இறுக்கம்
- இதயதுடிப்பு அதிகரித்தல்.
- போதிய காற்று எடுக்கமுடியாத நிலையை உணர்தல் (நெஞ்சில் இறுக்கம், மூச்சடைத்தல்)
- சுகவீனத்தை உணர்தல், வயிற்றில் வலி ஏற்படுதல்
- குறைவான பசி
- கைகளில், கால்களில், நெஞ்சில் தெளிவற்ற நோவுகள்
- நித்திரைப் பிரச்சினைகள் (குறைந்த, குழம்பிய நித்திரை, பயங்கரக்கனவுகள்)

உள ரீதியான முறைப்பாடுகள்

- பயம் அல்லது கோபம் கொள்ளல் / எளிதில் குழம்புதல்.
- துக்கம், அழுதல், தனிமையை உணர்தல்.
- அதிக யோசனை
- மனதை ஒருமைப்படுத்துவதில் சிரமம்.
- ஒரே விஷயத்தைப் பற்றித் திரும்பத் திரும்பத் சிந்தித்தல். (கவலைப்படுதல்)
- மற்றவர்களோடு வாக்குவாதப்படலும், ஒத்துப்போகாத தன்மையும்.
- நம்பிக்கை அற்ற நிலை.

- ஆபத்தை எதிர்கொள்ளும் நடத்தைகளில் ஈடுபடல் (விபத்துக்கள், குற்றச் செயல்கள், வன்முறை)

கையாளும் வழிமுறைகள்

உளநலப் பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதற்குநாம் பின்வரும் முறைகளைப் பின்பற்றலாம்.

- நமது பிரச்சினைகள் பற்றி மற்றவர்களுடன் உரையாடுதல்.
- நமக்கு நம்பிக்கையான ஒருவருக்குச் சொல்லுதல்.
- சமூகத்தினதும் குடும்பத்தினதும் ஆதரவைப் பெற்று அவர்களோடு உங்கள் பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதல்.
- கிராம வளங்களாகிய சமய குருமார், ஊர்ப்பெரியோர், ஆசிரியர், சுகாதார உத்தியோகத்தர் போன்றோரின் உதவியை நாடுதல்.
- சமய அனுஷ்டானங்களைச் செய்தல்.
- தியானம், தளர்வுப்பயிற்சிகள், மூச்சுப்பயிற்சிகள், பிராணயாமம் போன்றவற்றை ஒழுங்காகச் செய்து ஓய்வு பெறுதல்.
- விளையாட்டுக்கள், திருவிழாக்கள், கொண்டாட்டங்கள், கிராமிய நடனங்கள், பாடுதல் போன்றவற்றில் பங்குபற்றுதல்.
- சமூக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- குடும்பக் பொறுப்புக்களிலும் நாளாந்த கடமைகளிலும் ஒழுங்குபேணிச் செயற்படுதல்.
- பிரச்சினைகளைக் கண்டு தடுமாறாமல் அவற்றை இயல்பாக எதிர்க்கொண்டு அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகளைக் காணுதல்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் மூன்று விதிகளைப் பின் வருமாறு குறிப்பிடலாம்.

1. இனம்மாணல்
 2. முன்னுரிமைப்படுத்துதல்
 3. பிரச்சினையைத் தீர்த்தல்
- கஷ்டமான பிரச்சினை ஒன்றினை எதிர்கொள்ளும்போது அதனைத் தீர்க்கும் பலவழிகளையும் வளங்களையும் கவனத்தில் எடுத்து சரியானதை மேற்கொள்ளலாம். அது வெற்றி அளிக்காதுவிடில் இன்னொன்றை செயற்படுத்தலாம்.
 - மது போதைப் பொருட்கள் (மருந்துகள் அல்லது அடிமையாக்கும் பதார்த்தங்கள்) சமாளிப்பதற்கான ஒரு வழி அல்ல.
 - குழுச் செயற்பாடுகளை ஒழுங்கு செய்க. இதில் ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வோர் சந்தித்து தமக்குள் பகிர்ந்து கொண்டு ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக இருப்பர்.
 - உளநல மருத்துவப் பகுதி உள்ள கிட்டிய மருத்துவமனையை நாடி உதவிபெறலாம்.
 - உளவளத்துணையையும் மற்றும் சிகிச்சை முறைகளையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
 - **இர.சந்திரசேகர சர்மா**
உளசமூக ஆலோசகர்

சமாதானமாக வாழ்ந்த இரு துறவிகள் திடீரென அத்தகைய துறவ வாழ்க்கையை விட்டு உலகத்தவர் போல் வாழ ஆசைப்பட்டார்கள்

‘உலகத்தினரால் என்ன செய்யாமல் இருக்க முடியாது?’

ஒரு துறவி கேட்டார்

‘சண்டை போடாமல் இருக்க முடியாது’
பதிலிறுத்தார் மற்றவர்

அன்பாகவும் சமாதானமாகவும் வாழ்ந்த இவர்களுக்குச் சண்டை போடுவது எப்படி என்பது மந்த்விட்டது

‘உலகத்தினர் எப்படிச் சண்டை போடுவர்?’
முதலாமவர் கேட்டார்

சண்டை எப்படி உண்பாகிறதென்பதை விளக்க நடுவே ஒரு கல்லை எடுத்து வைத்துவிட்டு
‘இது என்னுடைய கல் என்று சொல்லும்’
என்றார் இரண்டாம் துறவி

இது என்னுடைய கல் முதலாமவர் சொன்னார்

இரண்டாம் துறவியோ சற்றும் யோசிக்காமல்
உடனே

‘என் சகோதரா, அது உமமுடைய கல்லென்றால்
நீர் வைத்துக் கொள்ளும்’ என்றார்.

சண்டையிடக்கூடத் தெரியாத அப்பாவிகள்

அன்பாக வாழ்ந்து பழகிவருக்குச்
சண்டையிடுவது கடினமான ஒன்று

நீ தோற்றுப் போகலாம். அதன் பொருள் வெற்றி சாத்தியமற்றது என்பதல்ல. தோல்விதான் வெற்றியின் முதற்படி. எனவே தோல்விகளைக் கண்டு துவண்டு போகாமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால் வெற்றி நிச்சயம். இதனையே கஜனி முகம்மதின் வாழ்வும் எமக்கு உணர்த்துகின்றது.

சுமதியக்கா...



இருண்டிருந்த மேகக்

கூட்டங்களும் மந்தாரமான சூழலும் இன்னும் சற்றே நேரத்தில் மழை பூமியை தொடர்போவதை ஓசையின்றி அறிவிப்பது போல தோன்ற, அடும்புடியில் எரிய அடம்பிடித்துக்கொண்டிருந்த அடும்புடன் போராடிய செல்லமாவுக்கு அப்போதுதான் கொடியில் தோய்த்த உடும்பின் நினைவு வர; எடி மிள்ள வித்தி இருக்கா உந்த உடும்பு கொஞ்சம் உள்ள எடுத்துப் போடல்; என்று உச்ச தொனியில் தன் மகளுக்கு கூற, ஏதோ வேலையாக தன் அறைக்குள் இருந்தவள்; அதுக்கு ஏனம்மா ஊருக்கே சொல்லுறியுள்; என்று கூறியவாறு வேகமாக உடைகளை எடுத்துக்கொண்டு உள்ளே போனாள்.

செல்லம்மா வாயிதாக வசதியில்லாவிட்டாலும் சிறுவயதில் தன் கணவனை இழந்தாலும் தன் ஒரே மகனையும், மகளையும் வைத்தக்கொண்டு எப்படி வாழ்கையை தொடரப்போகிறோம் என்று திகைத்தவளுக்கு தன் ஒரே தம்பியிடம் தன் மகனை இய்யடைத்தாள், தன் தங்கையின் நிலையை காண சகிக்காது தன் பதின்மூன்று வயதான மருமகனுடன் வெளிநாடொன்றில் தஞ்சமடைந்தான், அவன் சென்று இப்போது சுமார் இருபது வருடங்கள் இருக்கும், ஏதோ செல்லம்மாவிற்கும் அவள் மகள் வித்தியாவிற்கும் ஒரு குறையும் இன்றி யார்த்துக்கொண்டான்.

அம்மா நான் சுமதியக்கா வீட்டே இருக்க போட்டு வாறன்; என்று கூறியபடி கையில் சில காசிதங்கள் கொண்ட பையுடன் வெளியேறினாள் வித்தியா. 'இவ்வளவு நேரமும் இருந்திட்டு இய்யத்தான் அக்கா வீட்டே போறன், அன்றி வீட்டே போறன் என்று

வெளிக்கிடுவாள்' என்று புலம்பிய வண்ணம் தன் வேலையில் மும்முரமானாள்.

சுமதி முப்பத்தியொரு வயதான அழகான தோற்றமும் அதற்கே உரிய சாந்த குணமும் கொண்டவள், ஆனால் எத்தனையோ சம்பந்தங்கள் வந்தும் இன்னமும் நிறைவு செய்யப்படாத பேச்சுக்களுடன் அவள் வாழ்க்கையும் கரைந்து கொண்டிருந்தது. ஆனாலும் சுமதி இதைப் பற்றி வாயிதாக அலட்டிக்கொள்வ தில்லை, தன் வாயுதுகளைவெயல்லாம் தன் அயலில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு பாடம் சொல்லி தருவதில் கழித்தாள், ஆனாலும் அயலில் உள்ளவர்கள் சுமதி செவ்வாய் குற்றமுள் ளவள், அதில்லடம் இல்லாதவள் என்றெல்லாம் அவள் காது யடவே பேசுவார்கள். அயலில் உள்ள குழந்தைகளுக்கு சுமதியக்கா என்றால் உயிர், அவ்வாறுதான் செல்லம்மாவின் செல்ல மகளான வித்தியாவுக்கும் சுமதியக்கா என்றால் போதும் சாப்பாட்டையே மறந்து விடுவாள்.

"சுமதியக்கா, சுமதியக்கா, நீங்க எனக்கு எழுதித்தந்த கட்டுரை தான் முதலிடம்" என்று உற்சாகமாக கூறியபடி மூச்சிரைக்க ஓடி வந்தாள் வித்தியா, அவளின் மகிழ்ச்சியில் பூரித்தும் போனாள் சுமதி. இந்த மகிழ்ச்சி கூக்குரல்கள் சுமதிக்கு பதிகல்லை என்றாலும் அவளும் வித்தியாவின் மகிழ்ச்சியில் இணைந்து கொண்டாள். "வித்தியா வீட்டே போகேக்க அம்மாவை ஒருக்கா வரச்சொல்லு ஒரு முக்கியமான விஷயம் பற்றி பேசவேணும் என்ன மறந்திட்டாத" என்று கூறிய படி வித்தியா கொண்டு வந்திருந்த காசிதங்களை ஆராய முனைந்தாள், அப்போதுதான் காசிதங்களுக்கிடையில் இருந்த ஒரு கடிதம் சுமதியின் கண்களில் தென்பட்டது, அதை பார்த்த சுமதிக்கு வானமே தன் தலையில் இடிந்து விழுவதை போல அயர்ந்து போனாள்...

(தொடருங்கள்...)

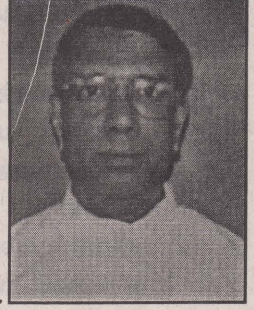
வாசக நெஞ்சங்களே! இக்கதையின் தொடர்ச்சியான இரண்டாவது பகுதியை உங்கள் கற்பனையில் ஏனைய வாசகர்களின் உளம் அறி/மாற நீங்கள் எழுதுங்கள். பொருத்தமான இரண்டாவது அத்தியாயம் இரண்டாவது இதழில் உங்கள் பெயரில் வெளிவரும்
- அன்புடன் செழில் கிரிஸ்டபல்

அகவொளி நிலைய இயக்குனரும், யாழ் மாவட்ட

உளசமுதகப்பணியாளருமான வண.பிதா. அன்ரன்

ராஜநாயகம் அவர்களுடன்

ஓர் நோர்காணல்



கேள்வி: உளசமுதகப்பணி பற்றி உங்கள் கருத்து என்ன?

மனிதன் ஒரு சமூகப்பிராணியாவான் அவன். சமூகத்தில் பரஸ்பரம் ஈடுபட்டுள்ளான்.

உளசமுதகப்பணி என்பது மனிதன் சமூகத்தில் இருப்பதால் அவனது உள்ளம் சமூகத்தை பாதிக்கிறது. அதே வகையில் சமூகமும் அவனது உள்ளத்தை பாதிக்கிறது. ஒரு மனிதனை தனி மனிதனாய் பர்ப்பதை விட அவனை சமூகத்தோடு ஒன்றித்து பர்ப்பது உளசமுதகப்பணிக்கு முக்கியமானதாகிறது இப்பணியினால் மனிதனும் சமூகமும் மேம்படுகிறது.

கேள்வி: கடந்த காலங்களின் ஊடாக உளவளத்துணையின் பங்களிப்பினை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?

ஆரம்பத்தில் சிக்மன் புறொய்ட் இன் கருத்துப்படி மனித மனத்தை 3அமைப்பாக பிரித்து (Id, Ego, Super ego) சமூகத்தின் ஊடாகத்தான் மனிதன் உயர்ச்சியும் வீழ்ச்சியும் அடைகிறான். எனிக் எனிக்சன் என்பவரும் சிக்மன் புறொய்டின் கொள்கையை வைத்தே ஆய்வு செய்கிறார் கோட் என்பவரும் இவருடைய கருத்தையே வலியுறுத்துகிறார். பிற்கால உளவியாளர்கள் மனிதனை தூண்டி, துலங்கல்களே கட்டுப்படுத்துகிறது, மனிதனுடைய எண்ணமே அவனை ஆட்டுகொள்கிறது என்றார்கள். மனிதவியலர்கள் மனிதனுள் பலவித ஆற்றல் திறமைகள் இருக்கின்றன, அதனை வெளிக்கொண்டுவிட்டு அவர்களை மேம்படுத்தலாம் என்றார்கள். கெஸ்ரால் உளவியலர்கள், மனிதனை முழுமையாகப் பார்க்கின்றார்கள். இவர்கள் மனித வாழ்வுக்கு அரித்தம் உண்டு என்றும் கூறுகிறார்கள்.

கேள்வி: தற்கால சூழ்நிலையில் யாழ்ப்பாண குடாநாட்டில் உளவளத்துணையின் வளர்ச்சி மாற்றங்கள் பற்றி கூறுவீர்களா?

உளவளத்துணை என்பது இன்னமும் பிள்ளை பருவத்தில் தான் இருக்கிறது (Child hood stage) உளவளத்துணையாளர்கள் இன்னமும் விரல் விட்டு எண்ணக்கூடிய அளவிலேதான் உள்ளனர் ஏனெனில் மக்கள் மூடநம்பிக்கையில் மூழ்கியுள்ளனர், தங்களது பிரச்சினைகளை நல்ல முறையில் தீர்க்க உளவளத்துணையாளரை நாடுவது குறைவு காரணம் மனக்கோளாறு பல நடத்தைகளால் சிக்கலாக உள்ளது என நினைத்து செல்லப்பயப்படுகிறார்கள். தற்போதைய சூழ்நிலையில் உளவளத்துணையில் நிபுணத்துவம் பெற்றவர்கள் குறைவு சிலர் இத்தனை தமக்கே சாதகமாக பாவித்துக்கொள்கிறார்கள், சிலர் மற்றவர்களது பிரச்சினைகளை குறைப்பதை விட கூட்டியே விடுகிறார்கள்.

கேள்வி: உங்களது வாழ்வில் உளவளத்துணையின் பங்களிப்பு யாது?

குடும்ப உளவளத்துணை, தனிநபர் உளவளத்துணை, குழுக்களுக்கான உளவளத்துணை போன்றவற்றில் நிபுணத்துவம் பெற்றுள்ளோம். இதற்காக பலர் என்னை நாடி வருகிறார்கள். மேலும் இங்கு (Akavozhi) பலரை பயிற்றுவிக்கின்றோம், இப்பயிற்சியானது சர்வதேச ரீதியில் அங்கீகரிக்கப்பட்டு தேசிய அயர்லாந்து பல்கலைக்கழகத்தோடு உளவளப்பயிற்சி நெறியை இணைத்திருக்கின்றோம். இப்பயிற்சி நெறியானது 450 மணித்தியாலாவகளைக் கொண்டது. பயிற்றுவிப்பாளர்கள் வெளிநாட்டிலும், உள்ளாட்டிலும் பயிற்சி பெற்றவர்கள்.

இப்பயிற்சியின் முடிவில் “Diploma in counseling” என்ற பட்டத்தை IAU வின் ஊடாக சான்றிதழ்களை வழங்குகின்றோம். இது மேலதிக படிப்புகளை உள்நாட்டிலும் வெளிநாட்டிலும் தொடருவதற்கு உதவியாக உள்ளது.

அதிலும் சிலர் யாழ் பிராந்தியத்தில் பிரதேச செயலகம், பாடசாலைகள், அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் போன்றவற்றில் தங்கள் பங்களிப்புகளை வழங்கிவருகின்றனர்.

கேள்வி: குடும்ப உளவளத்துணையில் நீங்கள் மிகவும் நிபுணத்துவம் பெற்றவர் என்ற வகையில் குடும்ப உறவுகளை பற்றி உங்களுடன் ஆராய்வது மிகவும் சிறப்பாக இருக்கும் என எண்ணுகிறோம். அந்த வகையில் குடும்பம் என்பது எவ்வாறு அமையப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும் என நீங்கள் கருதுகிறீர்கள்? குடும்பம் என்பது முறைமை, அமைப்பு ஆகும். பலர் ஒன்றினைந்து வாழ்கின்ற குழு இங்கு பிரச்சினைகள் தனி நபரால் எழுகின்ற போது இதனை தனிநபர் பிரச்சினையாக கருதாமல் குடும்ப பிரச்சினை எனக்கருதுவதால் மற்றவர்களுடன் பரஸ்பரம் உண்டாகிறது. குடும்பகூழ்நிலை பாதிப்பும் போது இயங்கும் தன்மை தடையாக உள்ளது. ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பு அந்தக்குடும்பத்தின் முழுமையான பாதிப்பை கொண்டு வருகிறது. இதில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவருக்கும் உளவளத்துணை செய்வது (Family counseling) சிறப்பாக அமையும்.

கேள்வி: குடும்ப உறவுகளில் கணவன்-மனைவி உறவு சிறந்தது என்று ஒரு சாராரும், தாய்-பிள்ளை உறவு சிறந்தது என்று ஒரு சாராரும் கருதுகின்றனர். இதில் உங்கள் கருத்து யாது? வாழ்வில் எல்லா உறவுகளும் அவசியம். எது சிறந்தது என வரையறுக்க முடியாது.

அகவொளி குடும்ப வளத்துணை நிலையத்தின் பணிகள்

1. திருமண ஆயத்தப் பயிற்சி.
2. குடும்ப நிறைவள நெறி.
3. குடும்ப, குழு, தனிநபர் ஆற்றுப்படுத்தல்.
4. குடும்பநலக் கருத்தமர்வு.
5. மாணவர்களுக்கான ஆளுமை விழுமியக் கல்வி.
6. இயற்கை குடும்ப நலத் திட்டம்.
7. குடும்ப ஆய்வில் நிபுணத்துவ ஆலோசனை.
8. திருமண சேவை.
9. கிறிஸ்தவ குடும்ப இயக்கம்.
10. குடிபோதைத் திருப்பம்.
11. குடும்ப ஆற்றுப் படுத்துனரை பயிற்றுவித்தல்.

(முகவரி:

சென். பற்றிக்ஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம்)

கேள்வி: சாதாரணமாக ஒரு மாறுதலான நடத்தை அதாவது அசாதாரண நடத்தையுள்ள ஒருவரை “விசர்” என ஒரு பட்டத்தை அல்லது ஒரு வார்த்தை பிரயோகத்தை வழங்குகின்றது. இந்நிலை பற்றி அவர்களுக்கு நீங்கள் வழங்கக்கூடிய கருத்து...

அப்படிச் சொல்ல முடியாது. ஒருவரை பார்த்தவுடன் தீயிடுவது என்பது சரியல்ல. அவரை ஒரு கழலில் வைத்து அப்பிரச்சினையை ஆய்வு செய்தல் வேண்டும். உடனடியாக தீயிடுவது ஒரு நல்ல செயலல்ல.

கேள்வி: உளநலம், உளநலப்பாதிப்பு, உளநோய் என்பவற்றை கொஞ்சம் தெளிவு படுத்த முடியுமா?

ஒருவரின் மனநிலை சமநிலையுடன் இருக்கல் வேண்டும். ஏதாவது பிரச்சினைக்குள்ளாகும் போது

மனநிலைக்கற்றைவு, சமநிலை குறைவு ஏற்படுகின்றது. இப்பிரச்சினைகளை தீர்ப்பதன் மூலம் இப்பாதிப்புக்களை சீர்படுத்தி பழைய நிலைக்கு கொண்டுவரலாம், இந்நோய்கள் இரண்டு வகைப்படும்.

1) நரம்பு சார்ந்த நோய் 2) பாரிய உள்பிளவை நோய்

நரம்பு சார்ந்த நோய்க்கு உளவளத்துகளை முறை சிறந்ததாகும், பாரிய உள்பிளவு நோய்க்கு மருத்துவ சிகிச்சை சிறந்ததாகும், சில நோய்கள் மரபுரீதியாகவும், சூழலின் மூலமாகவும் வருகிறது.

கேள்வி: தற்போதைய போர்குழலினாலும் கியற்கை அனர்த்தங்களினாலும் பல்வேறு நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் மக்களுடைய உண்மை வாழ்க்கை முறையில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் பற்றிய உங்கள் கருத்து...

தற்போது மக்கள் சனாமியின் தாக்கத்தில் இருந்து மீளவேயில்லை இந்த வடு இன்னும் தீரவில்லை. இது நெருக்கீட்டுக்கு பிந்திய மனவடுவாக (PTSD) காணப்படுகிறது. போர்ச்சூழலில் ஆட்கட்கீதல், இழப்புகள் இதவும் மன உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிகழ்வுகளாகும், இதனால் மனநிலை குழப்பம் அபாயம் ஏற்படுகின்றது. இவர்கள் உளவளத்துகையை நாடலாம். இது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாக அமையும், ஆனால் இந்த உளவளத்துகையின் செயற்பாடு பலருக்கு தெரியாது தெரிந்தாலும் ஒரு தப்பான அபிப்பிராயம் ஏற்படுகின்றது. இவர்களுக்கு உளவளத்துகையை பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவது உளசமூக பணியாளரது அவசியமான கடமையாகும்.

கேள்வி: இளவயதில் திருமணம் செய்வதால் இளம் தம்பதியினர் பல்வேறான சிக்கல்களுக்கு முகம் கொடுத்து வருகின்றனர். இவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனை என்ன?

எளிக் எளிக்சினின் கோட்பாட்டின் படி ஒருவர் தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும். பின்புதான் அவர் இன்னொருவரை தன்னுடன் இணைத்துக்கொள்ள முடியும், கண்டதும் காதல் என்ற நிலை காணப்படக்கூடாது. எளிக் எளிக்சினின் கருத்துப்படி 18வயது நிரம்பிய ஒருவரே தன்னை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வார். மேலும் இவர்கள் எமது நிறுவனத்தில் (Akavozhi) மாதத்தின் கடைசி சனி மற்றும் ஞாயிறு தினங்களில் நடைபெறும் "திருமண ஆயத்த யிற்சி" நெறியை இங்கு மேற்கொள்ள முடியும். இங்கு அவர்கள் தங்களது பிரச்சினைகளை ஆன்மீகம், உடலியல், சமூகரீதியில் தாங்களாகவே தீர்த்துக்கொள்ள முடியும் அல்லது இன்னொருவரை நாட வேண்டும் அல்லது உளவளத்துகையாளரை நாட வேண்டும்.

கேள்வி: இத்துறை சம்பந்தமாக உங்களது வெளியீடுகள்.....

குறிப்பாக சொல்லப்போனால் நான் எனும் சஞ்சிகையில் என்னுடைய ஆக்கங்கள் வெளியாகிக்கொண்டிருக்கின்றன. தற்பொழுது அகவெளியின் ஊடாக சில வெளியீடுகளை வெளியிட்டுவருகிறோம்.

கேள்வி: சமூகப்பணியாளரான நீங்கள் இன்றைய தலைமுறையினருக்கு என்ன அறிவுரை கூற விரும்புகிறீர்கள்?...

நாம் எல்லோரும் ஒரு சமூகத்தில் வாழ்கின்றோம் எனவே எல்லோருடைய பங்களிப்பும் சமூகத்திற்கு தேவை எல்லா உயிர்களுக்கும் நம் உயிர் போல நேசித்தல் வேண்டும். சிறந்த மனநலத்துடன் வாழ்வதற்கு எதிர்மறையான சிந்தனைகளை விடுத்து நேர்மறையான சிந்தனையை உயர்த்தி வாழ்ந்தால் நல்ல மனநலம் கொண்டவராக வாழமுடியும்.

"சிந்தனைகள்தான் வாழ்வு"

- நேர்காணல்:

Association For Health and Counselling செரிக்க, சியாமினி, நவரஞ்சன், செந்தூரன்.
"SHA.T.A. 'M"
8/1, Katpaha, nayagar Lane
IAFFNA

கனவும் நனவும் நிஜமும் நிழலும் கானலும் கண்ணீரும் கலந்ததுதானே வாழ்க்கை வாழ்ந்துதான் பார்ப்போமே சோதனைகள் நிறைந்த வாழ்வில் எதிர் நீச்சல் போட்டு முன்னேறுவதே மனிதனின் வெற்றி கலங்காதே துணிந்து நில் வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே வாழ்க்கை என்பது வாழ்வதற்கே

வாழ்க்கை என்பது வனப்புமிது பூந்தோட்டம் மலர்கள் மட்டுமல்ல முட்களும்தான் கூடவே முளைத்துவிடும் கண்ணீர் மட்டுமல்ல களிப்பும் கலந்தே இருக்கும் மனிதா வாழ்வை வாழ்ந்துபார் வாழ்க்கைக்கு பக்கங்கள் பலவென்று உனக்குப் புரியும் புரட்டிப் புரட்டி சுவைத்தபடி ஒவ்வொன்றையும் அனுபவித்துப்படி

சுவைமிகு தொடராய்த் தொடர்ந்தே செல்லும் நிலையற்றது நம் வாழ்வு என்று அப்போது உனக்குப் புரியும் வாழ்வின் அர்த்தம் விண்ணிலே வீடு கட்டினாலும் நம்வாழ்வு பூமியில்தானே கானல் நீரை கைக்குள் அடக்க நினைக்காதே சேற்றில் காலைவைத்தாலும் சொர்க்கம் உனக்கு சொந்தமாகும்

உன் வாழ்வில் நிகழ்கால இன்பத்துக்காய் எதிர்கால இலட்சியங்களை மழுங்கடிக்காதே புல்லாங்குழலாக மீட்கவேண்டியதே மூங்கிலாகவே வைத்து முகாரி இசைப்பதைக் கைவிட்டு உன் இலட்சியப் பாதையில் வெற்றிப் பயணத்தை தொடங்கு வாழ்வு வாழத் தெரிந்தவருக்கு அட்சயபாத்திரம் மறப்பவனுக்கு - அதுவே...

நீர்க்குமிழியல்ல வாழ்வு அது நீருவி எதிர்த்திசையில் பயணிப்பதில்லை ஒருபோதும் என்றும் முன்னோக்கியே பாயும் முயற்சியுடன் உன் வாழ்வை நீருவியாக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்காமல் தொடர்ந்து செல் மதிப்பு என்ன பணம் என்ன கடலென்ன உன்னைத் தாலாட்டும், தென்றலே உன்னை சுவாசிக்கும்

முன்வைத்த காலை பின்வைக்காமல் முன்னேறு முன்னேறிக் கொண்டேயிரு உன் வாழ்வே உன்னைக் காதலிக்கும்.

சிபாமணி அனந்தநாயகம்.

வாழ்வில் ஏன் விரக்தி?



நமது வாழ்க்கையில் நாம் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் மனமுடைந்து, சோர்வடைந்து வாழ்க்கையில் ஓர் விரக்தியை அடைகின்றோம். இதைவிட நாமாகத்தான் விரக்தியை ஏற்படுத்துகின்றோம் என்றே சொல்லலாம்.

வாழ்க்கையில் நமக்கு ஏன் விரக்தி ஏற்படுகின்றது? இதை சற்று ஆராய்ந்தால் மனிதனுக்கு பிரச்சனைகள் வரும்போது எவ்வாறு அதை நாம் எதிர் கொள்கிறோம் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் விளைவும் அமைகிறது. பொதுவாக எமக்கு பிரச்சனைகள் ஏற்படும் போது நாம் அவற்றை எதிர்கொள்ளல் [Fight], தப்பித்தல் [Flight] அல்லது உறைதல் [Freeze] என்ற ஏதாவது ஒரு நிலையை கைக்கொள்ளுகின்றோம். பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள முடியாமல்

அதே போன்ற பிரச்சனைகளின் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் போது வாழ்வில் பெரும் விரக்தி நிலையை அடைகின்றோம்.

எனவே எமக்கு ஏற்படும் பிரச்சனைகளை கவ்வுடங்களை வெற்றிகரமாக முகம் கொடுக்க

தனது பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணவும், வெற்றி கொள்ளவும் வேண்டாமானால் அவர் தன்னிடமுள்ள அக வளங்களையும் (அவருடைய ஆற்றல்கள் திறன்கள் மற்றும் சிறப்பியல்புகள்) அவருக்கு வெளியே கிடைக்கக்கூடிய புறவளங்களையும் இனங்காணுதல் வேண்டும்.

நம்மிடமுள்ள ஆக்க சக்தியையும் புற ஆதரவையும் இனங்கண்டு அவற்றை பொருத்தமாக பயன்படுத்தும் போது நம் வாழ்வில் விரக்தி என்பதைத் தவிர்த்து வெற்றி என்பதையே நாம் சுவைப்போம். பல சந்தர்ப்பங்களில் நமது அக புற வளங்களை நம்மால் நாமே இனங்காண்பது கடினமாக இருக்கும் போது அதற்கென ஒரு நம்பிக்கையான துணையாளர் தேவைப்படுவார். பல்வேறு நிலையங்களிலும் உளவளத்துணையாளர்களாக செயலாற்றும் இத்தகைய நம்பிக்கை மிகுந்த துணைவர்களை நாயுச்சென்று அவர்களுடன் உரையாடுவதன் மூலமாக நமது முழு ஆற்றலையும் ஆதரவுச் சூழலையும் கண்டறிவோம். வாழ்வில் பொருளும் வெற்றியும் கண்டு விரக்தியை விரட்டுவோம்

- நவரஞ்சன்

உளசமூகப் பயிலுனர்

‘நாம் எதை பார்க்க விரும்புகிறோமோ அதை மட்டுமே நம்மால் பார்க்க முடியும். மற்றவை நமக்கு இருண்டிருக்கும்.’

உளசமூகப் பணியாளர்களின்

உருவாக்கம்

விழி உளசமூக மேம்பாட்டு அமையம் கடந்த 2005 முதல் உளசமூகப் பணி கற்கை நெறிகளை நடாத்தி வருகின்றது. இதுவரை இரு உளசமூகப்பணி அணியினர் தமது பயிற்சியை நிறைவு செய்து வெளியேறியுள்ளனர். தற்போது மூன்றாவது பிரிவு உள சமூகப் பணிக் கற்கை நெறி மாணவர்கள் தமது பயிற்சியை நிறைவு செய்து வெளியேறவுள்ளனர். இவர்களுக்கான சான்றிதழ் வழங்கும் நிகழ்வு 2008 பங்குனி 02 அன்று யாழ்ப்பாணம் நாவலர் கலாச்சார மண்டபத்தில் நடைபெறுகின்றது.

இவ் உளசமூகப்பணிக் கற்கை நெறிக்காக 230 பேர் விண்ணப்பித் திருந்தனர். இவர்களுள் 35 பேர் பொதுத் தேர்வுப் பரீட்சை மூலமாகவும் நேர்முகத் தேர்வு மூலமாகவும் தெரிவு செய்யப்பட்ட இவர்களுக்கு கடந்த 2007 ஜனவரி முதல் 2008 பெப்ரவரி வரை 13 மாதங்களுக்கு சிறப்பான பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டிருந்தன.

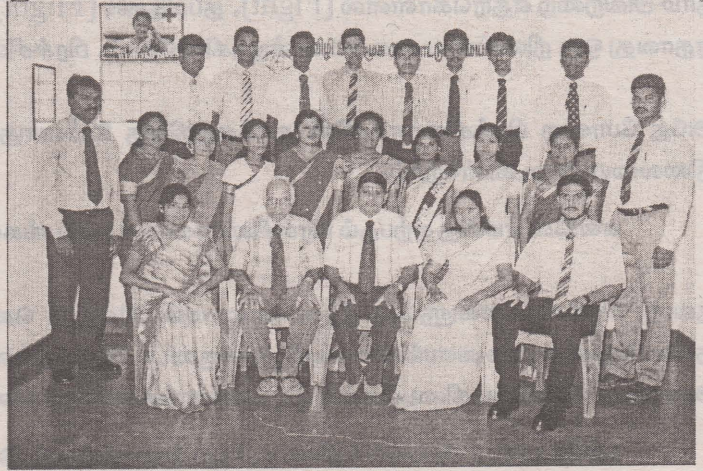
பயிற்சிகள் பின்வரும் மூன்று கட்டங் களாக அமைந்திருந்தன.

கட்டம் ஒன்று:

உளவியல் பற்றிய கோட்பாட்டு அறிவு. இதில் பொது உளவியல், சமூக உளவியல், விருத்தி உளவியல், அசாதாரண நடத்தை உளவியல் ஆகிய நான்கு முக்கிய உளவியல் துறைகளில் விரிவுரைகளும் பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டிருந்தன.

கட்டம் இரண்டு:

உளசமூகப்பணி, உளசமூக மேம்பாடு மற்றும் உளசமூகப் பணியாளருக்கான அழப்படைத் திறன்களான சமூக அணி திரட்டல், தொடர்பாடல் திறன், இலகுபடுத்தல் திறன், முரண்பாடு தீர்த்தல் திறன், அளர்த்த முகாமைத்துவம் மற்றும் சுகாதாரம் கல்வி நிர்வாக சேவைகளின் வலையமைப்பு ஆகியவற்றுடன்



யாழ்ப்பாணத்தில் உளசமூகப்பணிகளின் ஒழுங்கமைப்பும் பற்றியும் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன. அத்துடன் களப் பயிற்சிகள் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு பல கிராமங்களிலும் குழுக்களாக மேற்கொள்ளப்பட்டது. களப்பயிற்சியின் ஆரம்பமாக நிறுவனத்தினரால் மாதிரிக் கிராமம் ஒன்று தெரிவு செய்யப்பட்டு பயிலுனர்களுக்கு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டது.

கட்டம் மூன்று:

உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கான தலையீட்டு முறைகளான உளவளத்துணைத் திறன்கள்,

வெளிப்பாட்டு முறைகள், யோக சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகள், மற்றும் விசேட இலக்குக் குழுவினரான பெண்கள், சிறுவர், மது பாவிப்போர், முதியோர், விவேகக் குறைபாடு உடையோர், பாலியல் பிரச்சினை உடையோர் மற்றும் இளைஞர் ஆகியோருடன் பணியாற்றுவது தொடர்பாகவும் விசேடமான பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டுள்ளன. தவிர பயிலுனர்கள் தங்கள் வாழ்வின் சொந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றி பகிர்ந்து அவற்றிலிருந்து மீண்டு வெளிவர உதவியாக வளர்பிறை நிறுவன உதவியுடன் அவர்களுக்கு குழு உளவளத்துணை வழங்கப்பட்டது.

விரிவுரைகள் ஒவ்வொன்றும் நாம் மேலே குறிப்பிட்ட பாடத்திட்டங்களை அத்துறைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற, சிறப்புப் பயிற்சி பெற்றவர்கள், அனுபவசாலிகளால் பயிலுனர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. ஒவ்வொரு கட்டப் பயிற்சிகளும் நிறைவு பெற்றதும் பயிலுனர்களுக்குப் பரீட்சைகள் நடாத்தப்பட்டு அவர்களது திறமைகள் தேர்ச்சிநிலைகள் மதிப்பிடப்பட்டன. மேலும் கற்பிக்கப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாக மதிப்பீட்டு ஒப்படைகள் வழங்கப்படும். இது தவிர ஒவ்வொரு பயிலுனர்களும் கற்பித்தல் தொடர்பான செய்முறைப் பயிற்சியிலும் இணைந்து கொண்டு தாம் கற்றவற்றை சமூகத்திலுள்ள ஏனையோருக்கு எவ்வாறு வழங்குவது என்பது தொடர்பான அனுபவங்களையும் பெற்றிருந்தனர்.

மேலும் பயிலுனர்கள் தமது பயிற்சியை நிறைவு செய்யும் பொருட்டு இருவர் இருவராக இணைந்து மக்களுக்கு பயனுள்ளதாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக் கூடியவாறான துணுப்பிரசுரங்களை வெளியிட்டதுடன் ஒவ்வொருவரும் குறிப்பிட்டதொரு கிராமம், பாடசாலை அல்லது நிறுவனம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்து அங்குள்ள உளசமூகம் தொடர்பான ஆய்வுக் கட்டுரை ஒன்றினையும் சமர்ப்பித்திருந்தனர்.

மாணவர்களின் கருத்துப்படி அவர்களின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டதுடன் சமூக மட்டத்திலும் அக்கறையுள்ளவர்களாகவும், மற்றும் தொடர்பாடல், உறவுநிலைகளில் விருத்தியடைந்தவர்களாகவும் தாம் மாற்றப்பட்டுள்ளதாக கூறுகின்றார்கள் விரிவுரையாளர்களின் கருத்துப்படி மாணவர்களின் மனப்பாங்கு மாற்றப்பட்டுள்ளதுடன் சமூக மேம்பாட்டில் ஆர்வமுடன் செயற்படுகின்றார்கள் எனவும் பெருமிதமடைகின்றார்கள். இணைப்பாளரின் கருத்துப்படி மாணவர்கள் நேர ஒழுங்கில் தமது செயற்பாடுகளை ஆற்றுவதுடன் உறவுநிலைகளில் விருத்தியடைந்தவர்களாகவும், பொது வேலைகளில் ஆர்வமுடையவர்களாகவும் மனப்பாங்கு மாற்றமடைகின்றதாகவும் கூறுகின்றார்.

மாணவர்கள் கற்கை நெறியுடன் மட்டும் நில்லாது மாணவர்களிடையே உணக்கத்தை மேம்படுத்துவதற்காக கிரிக்கற் போட்டிகள் மற்றும் சுற்றுலாக்களையும் இல்ல தரிசிப்புகளை மேற்கொண்டுள்ளார்கள், இதனால் இவர்களுக்கிடையிலான உறவு மேலும் விருத்தியடைந்திருப்பது சந்தோஷத்திற்குரியது.

போரினால் மிகவும் மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ள எமது தமிழ் சமூகத்தில் வழங்கப்படும் உளசமூக சேவைகளை விடத் தேவைகள் அதிகமாகவே காணப்படுகின்றன. கற்றவற்றை அப்படியே மறந்து விடாமல் சமூகத்திற்கு சேவையாற்ற வேண்டும் என்ற துடிப்பும் ஆர்வமும் உடைய உளசமூகப் பணியாளர்கள் இருபது பேரை விழி அமையம் பிரசவித்துள்ளது. பிரசவத்தின் போது ஏற்பட்ட வலிகளுக்கப்பால் மகிழ்வு பொங்க அந்த இருபது பேரையும் சமூகத்திற்கு உவந்தளிப்பதில் பெருமகிழ்வு அடைகின்றது.

- சிறீனிவாசன்

கற்றல் தடைப்படும் பருவம்



அறிவு, திறன், மனப்பான்மை என்பவற்றை ஒரு மனிதனுக்கு பெற்றுக்கொடுக்கும் கல்வியானது அம் மனிதனது எதிர்கால வளமான வாழ்வுக்கான நிகழ்கால செயற்பாடாக அமைந்து காணப்படுகின்றது. நிகழ்காலத்தில் இடம் பெறும் கற்றல் செயற்பாடானது கற்பவருக்கும் கற்கத் தூண்டுபவருக்கும் ஒரு சவாலான செயலாகவே அமைந்து காணப்படுகின்றது.

ஏனெனில் மனித மனம் கற்றல் என்ற ஒரு செயலை மட்டும் செய்வதில்லை மனதில் கல்வி படிதல் மட்டுமன்றி பல்வேறு வாழ்க்கைச் சம்பவங்கள், பிரச்சனைகள் என்பனவும் உள்ளடக்கப்பட வேண்டியதாக இருக்கின்றது. அத்துடன் மனித வளர்ச்சியிலேற்படும் உள விருத்தியும் தடையாக அமைந்து காணப்படும். இத்தகைய பன்முக சவால்களை தவிர்ப்பதன் மூலம் அல்லது அவற்றுக்கான முக்கியத்துவத்தைக் குறைப்பதன் மூலமே வெற்றிகரமான கற்றல் செயற்பாட்டை முன்னெடுக்க முடியும்.

முதலாம் நிலைக் கல்விப் பருவமான தரம்-1 முதல் தரம்-10 வரையான காலப்பகுதியுள் தரம் 1-5 வரையான பகுதியில் கற்றல் செயற்பாடானது குழந்தையின் மொழி வளர்ச்சியோடு சம்பந்தப்பட்டதாக இருப்பதாலும் புலமைப் பரிசில் பரீட்சைக்குரிய பருவத்தை உள்ளடக்கியதாக காணப்படுவதாலும் பெற்றோரின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் மாணவர் இருப்பதுடன் அவரின் கல்வி மட்டம் உயர் நிலையை அல்லது சராசரி நிலையையேனும் கொண்டதாக காணப்படும். புலமைப் பரிசில் பரீட்சை முடிந்த பின் குறிப்பாக தரம் 10 வரையான காலப்பகுதி கல்வியில் தேக்க நிலையை உருவாக்கும் பருவமாக காணப்படுகிறது. இக்காலப் பகுதியில் வரும் தடைகளை இனங்கண்டு அதனை தீர்த்தலே மாணவர் ஒருவர் இரண்டாம் நிலைக் கல்விக்கு தரமான நிலையில் (Standard Student) செல்ல முடியும். ஏனெனில் திரும்பிப் பார்க்கும் அடுத்த கட்டம் O/L காலப் பகுதியே தரம் 6 முதல் O/L இற்கு இடைப்பட்ட காலப்பகுதியில் மாணவன் ஒருவன் கற்றல் தொடர்பில் எதிர் நோக்கும் உள ரீதியான சவால்களை இனம் கண்டு அவற்றை நீக்கினால் கற்றல் காலம் முழுவதும் சிறப்பான தொடர்புறாத கல்வியை ஒருவன் பெற வழிப்படுத்தலாம்.

புலமைப் பரிசில் பரீட்சை முடிந்தபின் மாணவன் ஒருவன் பெற்றோரின் நேரடிக் கண்காணிப்பில் இருந்து விலகுகின்றான் அத்துடன் மனிதன் ஒருவனது உள விருத்தியில் நியம இயக்க நிலைப்பருவம் (Period of formal operation) எனும் உளவிருத்தி பருவம் உருவாகிறது. இப்பருவத்தின் முக்கிய இயல்பாக மனிதன் ஒருவன் தன்னை சமூகமயமாக்கலுக்கு உட்படுத்த முனைகிறான். இப்பருவத்தின் ஆரம்ப வயதான 11 வயதளவில் அவர்களை பொறுத்தவரையில் சமூகமயமாக்கல் என்பது ஆரம்பப் பள்ளி நிலையிலிருந்து விடுபட்டு புதிய கற்றல் கழகை அடைதல். அங்கு கிடைக்கும் புதிய நண்பர்கள், புதிய போக்குவரத்து மார்க்கம், புதிய சேகரிப்பு பொருட்கள் (முத்திரை, Cricket Sticker, LED Bulb, சிறு மோட்டர் மாய மந்திர கதைப் புத்தகங்கள்(ராணிகாமிக்கல், அம்புலிமாமா) என சமூக மயமாக்கம் தொடங்குகின்றது. அத்துடன் அவர்களது கற்றலுக்கான நேரமும், ஈடுபாடும் குறைவடையத் தொடங்குகின்றது. மேலும் 12-13 வயதளவில் தம் தனித்துவத்தை நிர்ணயிப்பதில் காட்டும் அக்கறையும் அதற்கான செயற்பாட்டுக்கும் தடையாக அமையும். அத்துடன் ஆணும் பெண்ணும் உடலாலும் மனதாலும் வேகமாக வளர்ச்சி அடைந்து இயற்கையான ஆண், பெண் பாலுணர்வை எய்துவர். இப்பருவத்தில் இருபாலரும் தம் ஆளடையாளத்தை நிர்ணயிக்க முனைவர். இப்பாலுணர்வு பருவம் (Genital Stage) உம் கற்கைத் தடைகளாக அமைந்து காணப்படும்.

இவ்வாறான இனம் காணத்தக்க தடைகளை அப்புறப் படுத்தினாலோ அல்லது கடந்தால் மட்டுமே இயல்பான கற்றலில் ஈடுபடலாம். இப்பருவ காலத்தில் இனம் காணப்பட்ட தடைகளை தாண்ட பெற்றோர் மற்றும் ஆசிரியர் பின்வரும் நடத்தைகளை காட்டலாம்.

1. புலமைப்பரிசில் பரீட்சை முடிந்த பின்னும் கூட பிள்ளைகளை தம் கண்காணிப்பில் வைத்திருத்தல்.
2. சமூகமயமாதல் சில செயற்பாடுகளுக்கு மாணவன் உட்பட அனுமதிக்கும் அதே வேளை அதற்கான நேர-கால வரையறையை ஏற்படுத்தல்.

நரை வயதுகளை மதியுங்கள்

முதுமை என்பது மாபெரும் தகமை என்பதை இந்த உலகம் அடையாளப் படுத்துவது குறைவு. ஆயுளின் முற்றுப் புள்ளிக்கு முன்னுள்ள காலப்பகுதியை அனுபவிக்கும் அனுபவங்கள் தான் முதியவர்கள். மனித இனவளர்ச்சிக்கு வியர்வை வழங்கிய வள்ளல்கள், மனிதர்களின் முகவரிகள் இவர்கள் போட்ட அத்திவாரத்தில் தான் உலகம் நிற்கின்றது. முதிர்ச்சி என்பது முழுமையானது. நிலக்கரியின் முதிர்ச்சி வைரமாகிறது சிறுதுளியின் முதிர்ச்சியில் தான் முத்துக்கிடைக்கிறது, அறிவின் முதிர்ச்சி விஞ்ஞானம், ஆயுளின் முதிர்ச்சியே முதுமையாகிறது.

முதிர்ச்சி அனுபவங்களையும், அறிவினையும், ஆற்றல்களையும் விட்டுச் செல்லும் போது தொடர்ச்சியாகின்றது. ஆம் முதிர்ச்சி என்பது முற்றுப் புள்ளியல்ல. அதுவும் இன்னொன்றின் தொடர்ச்சிதான் இளைய தலைமுறையே! முதுமை எல்லை தன் கைகளை நீட்டிக் கொண்டிருக்கின்றது.. உங்களுக்காக! நரை வயதுகளை மதியுங்கள் நீங்கள் மதிக்கப்படுவீர்கள்.

க. தனுஜா

3. கற்கும் நேரத்தில் ஏனைய குறுக்கீட்டுப் பொருட்களை பற்றிய கையாற்றல்கள் சிந்தனைகளில்லாது பார்த்தல் (Cricket Sticker, LED Bulb, சிறு மோட்டர்)
4. சமூக மயமாக்கலுக்காக படிப்படியாக திறந்துவிடல்.
5. புதிய வார்த்தைகள் புதிய நடத்தைகளுக்கு ஒருவர் அறிமுகமாகும் மட்டத்தை அவதானித்து அவற்றின் பிரயோக தன்மைக்கான சந்தர்ப்பத்தை குறைத்தல்.
6. உடலியல் வளர்ச்சி இயல்பான ஒன்று என்பது பற்றியும் அவற்றுக்கான தயாப்படுத்தல் என்பது பாரிய பிரச்சனையல்ல (குறிப்பாக பெண்களுக்கான) என்பது பற்றியும் அறிவுறுத்தல்.

இவ்வாறான வழிவகைகளை கையாள்வதன் மூலமும் மேலும் நீங்கள் உங்கள் பிள்ளைகளின் கற்றலில் ஏற்படும் சிறப்பாக இனம்காணப்பட்ட தடைகள் பற்றி அறிந்து கொண்டு அத்தடைகளை உரிய கையாளல் மூலம் நீக்குவதன் மூலம் மாணவன் ஒருவரை தரமான இரண்டாம் நிலைக் கல்விக்கு தயார்ப்படுத்தலாம். இரண்டாம் நிலைக் கல்விக்கு வந்த மாணவன் ஒருவர் தன் எதிர்காலம் குறித்து சிந்திக்கத் தெரிந்தவன் ஆதலால் அவனது கல்வி தொடர்பில் முடிவெடுக்கும் ஆற்றல் உள்ளவனாக இருப்பான் கல்வியில் பிறர் அிக்கறை காட்ட வேண்டிய பருவமாக இருப்பது தரம் - 6-10 வரையான பருவம் மட்டுமே. இப்பருவத்தை சிறப்பாக கையாள்வதன் மூலம் மனிதன் ஒருவனுக்கு கற்றல் மூலம் வளமான எதிர் காலத்தை பெற்றுக்கொடுக்க முடியும்.

- சி. சீவரூபன்

**மற்றவர்கள் நம்மை விட
புத்திசாலிகள் என்பது
புரிவன் தான் அறிஞன்**

**நாம் எதை பார்க்க
விரும்புகிறோமோ அதை
மட்டுமே நம்மால்
பார்க்க முடியும்.
மற்றவை நமக்கு
இருண்டிருக்கும்.**

நண்பனே...

நகர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது நதி

பூத்துக் கொண்டேயிருக்கிறது மலர்

தேடிக் கொண்டேயிரு நீ...

அவமானங்கள் உன் வாழ்க்கையை உயர்த்தும்

வருத்தம் உன் வாழ்க்கையை விட்டே துரத்தும்

உதாசீனம் உன் எண்ணங்களை மழுங்கடிக்கும்

உண்மை உன் எண்ணங்களை மலரச்செய்யும்

கற்றுக்கொள் காலத்தின் வளர்ச்சியை

மாற்றிக்கொள் வாழ்க்கையின் பாதையை

புறப்படு உன் புத்துணர்ச்சியோடு

விரைந்திடு உன் நம்பிக்கையோடு

மொத்தத்தில்:...

உயரும் போது அமைதியாய் இரு

உயர்ந்த பிறகு அடக்கமாய் இரு

நபரிடைத் தொடர்பாடல் திறன்

நாம் சமூக அங்கிகள், சமூகமாக வாழ்கின்றோம். எமது வாழ்வுக் காலத்தில் பிறப்பிலிருந்து இறப்புவரை மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொண்டே வாழ்கின்றோம். பிறந்த குழந்தை தனது பாலுக்காகவும், மலசல கழிவுகளை துப்பரவு செய்வதற்கும் மற்றவர்களில் தங்கியுள்ளது. நாம் இறக்கும் தறுவாயிலும் கடைசினேர ஒரு வாய் தண்ணீருக்கும் மற்றவர்களிடம் தங்கியுள்ளோம். எமது வாழ்க்கைப் பயணத்தின் முழுக் காலத்திற்கும் எமது தேவைகளை பூர்த்தி செய்வதற்கும், மற்றவர்களின் தேவைகளை நாம் பூர்த்தி செய்வதற்கும் உறவு கொண்டு செயற்படுகின்றோம்.

எமது சமூக வாழ்வில் சம்பந்தப்படுகின்றவர்களுடன் நாம் தொடர்பு கொள்வதனுடாகவே இவைகள் செயற்படுத்தப்படுகின்றன. இத்தகைய தொடர்பு கொள்ளல் என்பது வாய்மொழி மூலமாகவோ, முகபாவம், உடல்சைகை, கடிதம் வேறும் பல வழிகளில் நடைபெறுகின்றன. இந்த தொடர்பாடலை சரியாக நிகழ்த்துவதனுடாக எம்முடைய உறவுநிலையை சரியாகப் பேணி வாழக் கூடியவர்களாக இருப்போம்.

ஏதோ ஒருவகையில் உறவுள்ள இடத்திலேயே தொடர்பாடல் நிகழ்கின்றது, நிகழவேண்டி இருக்கின்றது என்பதைப் பார்த்தோம். எமக்கு எங்கு தொடங்கி எங்கு வரையில் உறவு இருக்கின்றது. எமக்கு நாம் உறவாக இருக்கின்றோம். அத்துடன் நாம் இப்பிரபஞ்ச முழுமையில் ஒரு கூறாக இருப்பதனால் இப்பிரபஞ்சத்திலுள்ள உயிர் வாழ்வன, உயிர் அற்றன என்பவற்றுடனும் ஏதோ ஒரு வகையில் உறவுபட்டே உள்ளோம்.

மேலும் இறுதியாக இறைவனால் படைக்கப்பட்டவர்கள் என்பதற்கமைய நாம்

இறைவனுடனும் உறவுள்ளவர்களே. எனவே மேற்சொன்ன அனைத்திடமும் ஏதோ ஒரு வகையில் தொடர்பாடலை நிகழ்த்த முடியும். ஆயினும் இக்கட்டுரையில் இரு நபர்களுக்கிடையே நிகழும் தொடர்பாடலை (நபரிடைத் தொடர்பாடல் - Inter personel communication) மட்டும் நோக்குவோம்.

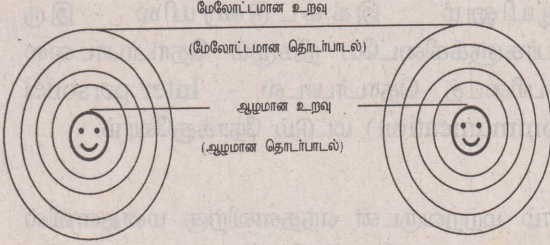
நாம் மற்றவருடன் எந்தளவிற்கு மனதளவில் அன்புடன் இருக்கின்றோம் என்பதே தொடர்பாடலின் தன்மையை தீர்மானிக்கும். சிறந்த முறையில் தொடர்பாடல் என்பது வெறுமனே சில தொடர்பாடல் நுண்திறன்களை கற்றுக்கொள்வதால் மட்டும் நிகழ்ந்து விடக்கூடிய ஒன்று அல்ல. மாறாக ஒருவரை எந்தளவிற்கு மனதார நேசித்து உறவாடுகின்றோம் என்பதைப் பொறுத்தே அது அமைகின்றது. எனவே நாம் மனதளவில் மற்றவரின்மேல் அன்பை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அன்பான மனநிலையில் உரையாடலை நிகழ்த்தும் போது சிறந்த தொடர்பாடல் சாத்தியமாகும். இதுவே அடிப்படையும் அனைத்துமாகும்.

மேற்கூறிய அடிப்படை அம்சத்துடன் சேர்த்து நாம் தொரிந்து கொள்ளவேண்டிய, வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தொடர்பாடல் விடயங்களை, திறன்களைப்பற்றி பார்ப்போம்.

1. உறவு நிலையும், தொடர்பாடலும்
2. உறவை ஆழப்படுத்தக்கூடிய தொடர்பாடல் திறன்கள்
3. தொடர்பாடல் நுண்திறன்கள்
4. தொடர்பாடல் திறனில் சாதக பாதக அணுகுமுறைகள்
5. தொடர்பாடலில் உண்மையும், அன்பும்
6. நபர் அகத்தொடர்பு
7. இறைவனுடன் தொடர்பாடல், உறவை ஏற்படுத்தல்

I. உறவு நிலையும் தொடர்பாடலும்

தொடர்பாடலானது நாம் தொடர்பு கொள்ளும் நபருக்கும் எமக்குமுள்ள உறவு நிலையை பொறுத்து வேறுபட்டு அமையும்.



சாதாரணமாக எமக்கு நெருக்கமான உறவுள்ள ஒருவருடன் நாம் எமது தனிப்பட்ட, அந்தரங்கமான விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வோம். மறுபுறம் எமக்கு நெருக்கமில்லாதவருடன் மேலோட்டமாக மட்டுமே உரையாடிக் கொள்வோம். அவர்களுடன் எமது அந்தரங்கமான, தனிப்பட்ட விடயங்களை பகிர்ந்து கொள்வதில்லை. இதுவே பொதுவாக எமது வாழ்வில் அமைகின்றது.

மறுபுறமாக இதை நோக்குவோம். அதாவது யார் யாருடன் எமது தனிப்பட்ட விடயங்களை பகிர்ந்து கொண்டோமோ அவர்களுடன் நெருக்கமான உணர்வை நாம் பெறுவோம். அவ்நபருடனான புரிந்துணர்வும் அதிகரிக்கும். இதனால் உறவு பலமடையும். எமது தனிப்பட்ட உணர்வுகள், விருப்பு, வெறுப்புக்கள் என்பவற்றை பகிர்ந்துகொள்வதும், மற்றவரின் விருப்பு வெறுப்புக்களை கவனமெடுத்து அக்கறையுடன் கேட்பதும் எம் மிருவருக்கிடையேயான உறவை பலப்படுத்தும். இதை விடுத்து எம் மிருவருக்கிடையில் நேரடியாக சம்பந்தப்படாத விடயங்களை, ஊர்விடயங்கள், உலக விவகாரங்கள் போன்றவற்றை பகிர்ந்து கொள்வதால் உறவு நெருக்கமடையாது. இதை புரிந்துகொண்டு எமது வாழ்வில்

கடைப்பிடித்தால் எமக்கு நெருக்கமானவர்களுடன் ஆழமான உறவை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மேலும் ஒரு விடயத்தை இதில் கவனிக்க வேண்டும். அதாவது எமது தனிப்பட்ட அந்தரங்கங்களை முதலில் பகிர்ந்து கொள்வதில் ஒரு தயக்கம், பயம் இருக்கும். அந்த தயக்கம், பயம் என்பவற்றை தாண்டி எம்மைப்பற்றி மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வரும்போது ஆழமான உரையாடலுக்கு வழியமைத்ததாக முடியும். இதனால் மற்றவரும் தன்னைப்பற்றி பகிர்ந்து கொள்ள முன்வருவர். ஒரு நெருக்கமான உரையாடலை முதலில் தொடங்குவது என்பது சிறந்த உறவை கட்டியெழுப்பத் தேவையான திறனாகும். இதை தம்பதிகளுக்கிடையிலும், நெருக்கமான நண்பர்களுக்கிடையிலும் பேணுவது உறவை வலுப்படுத்த உதவும்.

II. உறவை ஆழப்படுத்தக் கூடிய தொடர்பாடல் திறன்கள்

- உணர்வை புரிந்துகொண்டு உரையாடும் திறன்
- உரையாடல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பின்புலம்
- தொடர்பாடல் மையத்தை புரிந்து கொள்ளல்
- எம்முடைய மனோபாவங்களை அறிந்து செயற்படல்

மேற்கூறியவற்றை சற்று விரிவாக பார்ப்போம்

- உணர்வை புரிந்து கொண்டு உரையாடும் திறன்

நான் எனது உணர்வு I am - my feeling

உணர்வு

வெவ்வேறுபட்ட பதில்கள்

செய்தியை, கருத்தை செவிமடுத்தல்



நாம் எமது உணர்வுகளுக்கு .பெரிதும் ஆட்பட்டே செயற்படுகின்றோம். எனவே எமது தொடர்பாடல்களில் அவ்வப்போதைய மனஉணர்வுகள் பெரிதும் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. எமது அவ்வப்போதைய 3 மன உணர்வுகளைப் பொறுத்தே உரையாடலின் போது

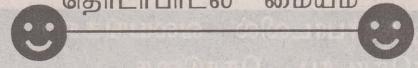
- கூறப்படும் விடயங்களை உள்வாங்கும் விதம்
 - அது சம்பந்தமாக எடுக்கப்படும் முடிவு
 - பதிலளிக்கும் தன்மை
- என்பன தீர்மானிக்கப்படும்.

எனவே நாம் தொடர்பாடலில் ஈடுபடும் போது மற்றவரின் உணர்வு அந்தக் கணத்தில் எவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதை அவதானித்துக்கொண்டு உரையாடலை நடத்திக்கொண்டு போவது சிறந்தது. அதே போன்று எமது உணர்வும் அவ்வக் கணங்களில் எவ்வாறு இருக்கின்றது என்பதை அவதானிப்பதும் எமது உரையாடலை (சொற்களை, சொல்லும் விதத்தினை, தொனி) மற்றவர் மனம் நோகாதபடி நடத்துவதற்கு உதவியளிக்கும்.

b. உரையாடல் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பின்புலம்
எம்முடன் உரையாடலில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருப்பவர் எத்தகைய சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் கொண்ட பின்னணியில் இருந்துகொண்டு உரையாடிக்கொண்டிருக்கின்றார் என்பதை விளங்கிக்கொண்டால் அவரது உரையாடலையும் அவரையும் புரிந்து கொள்வது இலகுவாக இருக்கும். இதனால் அவரின் சூழ்நிலைகளை புரிந்து கொள்வதால் அவருடன் முரண்படுவது, மனஸ்தாப்படுவது குறைக்கப்படும், தவிர்க்கப்படும். மேலும் அவரது சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளை புரிந்து கொண்டு அதற்கு ஏற்ற வகையில் எமது கருத்துக்களை முன்வைத்து உரையாடும்

போது நாம் எய்த வேண்டிய முடிவுகளை எய்தக்கூடியவர்களாக இருப்போம்.

c. தொடர்பாடல் மையம்



நாம்

மற்றவர்

நாம் உரையாடலை நிகழ்த்தும் போது எவ்வரை கருத்திலெடுத்து நிகழ்த்துகின்றோம் என்பது நல்லுறவை ஏற்படுத்த உதவியளிக்கும். இதனை இரு விதமாக நோக்கலாம்.

- தன்னை மையப்படுத்திய நிலை
- பிறரை மையப்படுத்திய நிலை

மற்றவரின் தேவைகள், விருப்பு வெறுப்புக்கள், சூழ்நிலைகளை கருத்திலெடுத்து அவற்றை மையப்படுத்தி உரையாடுவது மற்றவருக்கு சௌகரியமாக இருக்கும். அடுத்தவருடைய தற்போதைய சூழ்நிலை, கஷ்ட நஷ்டங்களை மையப்படுத்தி அவற்றை புரிந்துகொண்டு செயல்படுவது நல்லமுடிவுகளை ஏற்படுத்த உதவும். மேலும் மற்றவரை மையப்படுத்தி, அவருடைய நிலையிலிருந்து விடயத்தைப்பற்றி சிந்திக்கும்முறை எமது மனத்தை விரிவுபடுத்த உதவும். நாம் எந்தளவுக்கு எந்தளவு பரந்த மனப்பான்மை தன்மையை பெறுகின்றோமோ அந்தளவுக்கு எந்தளவு மற்றையோருடன் அனுசரித்துப்போகும் தன்மையும் வளரும்.

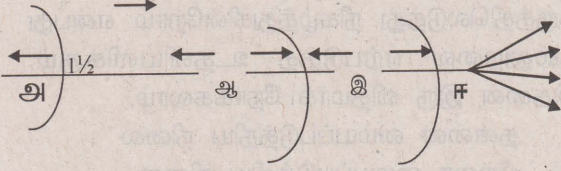
d. மனோபாவத்தை அறிந்து நடந்து கொள்ளல்

எமக்கு ஒவ்வொரு விடயம் சார்பாகவும் வெவ்வேறுபட்ட கருத்துக்கள், அபிப்பிராயங்கள் இருக்கும். அதை மனோபாவம் என்பர். ஒரு விடயத்தைப்பற்றி உரையாடிக்கொண்டிருக்கும் போது அவ்விடயம் சார்பாக மற்றவரின் மனோபாவம் என்ன என்பதை புரிந்துகொண்டு உரையாடலை தொடர்வது வாக்குவாதங்களை தவிர்த்துக்கொள்வதற்கு உதவும். மனோபாவ வேறுபாடுகளாலேயே அனேகமான கருத்து முரண்பாடுகள் ஏற்பட்டு உறவினில் விரிசல் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர்களின் மனப்பாங்குகளை

புரிந்துகொண்டு நடந்துகொள்வது உறவை தக்கவைக்க உதவியளிக்கும்.

III. தொடர்பாடலில் வலயங்கள், கண்தொடர்பு, தொடுகை

1. வலயங்கள் (Zony)



- அ. அந்தரங்க வலயம் -Intimate zone
 ஆ. தனிப்பட்ட வலயம் -Personal zone
 இ. சமூக வலயம் -Social zone
 ஈ. பொது வலயம் -Publi zone

பொதுவாக நாம் உரையாடும் போது நமக்கும் மற்றவருக்கிடையான உறவின் நிலைக்கேற்பவே நாம் இருவரும் நிற்கும் இடைவெளி தீர்மானிக்கப்படும்.

மனதளவில் நெருக்கமான உறவுள்ளவர்களுடன் அருகில் நின்று உரையாடுவோம். மேலோட்டமான உறவுள்ளவர்களுடன் எட்டநின்றே உரையாடுவோம். எமக்கு நெருக்கமில்லாதவர்கள் எமக்கு மிக அருகில் வந்து உரையாட முற்பட்டால் அது எமக்கு அசௌகரியமாகப்படும் சில வேளைகளில் சினமும் ஏற்படலாம்.

அதே வேளையில் ஒருவருக்கு உள ஆதரவு தேவைப்படும் போது நாம் நெருக்கமாகச் சென்று உரையாடுவது அவருக்கு கூடுதலான ஆறுதலை தரும். ஆனால் அப்படி செய்யும் நாம் நெருங்கி வந்து உரையாடுவதை அவர் விரும்புகின்றாரா, விரும்பவில்லை என்பதையும் அவதானித்தே செயற்பட வேண்டும். அவர் விரும்பாத போது நாம் நெருங்கிச் சென்று உரையாடுவது (வலயங்களில் எல்லை மீறல்) உறவை பாதிப்பதுடன், அவருக்குத் தேவையான மன

ஆறுதலை அவர் பெறமுடியாதும் போய்விடும். எனவே உறவை பேணுவதற்கான பொருத்தமான இடைவெளியில் உரையாடுவது உரையாடலின் நோக்கத்தை பூர்த்தி செய்வதோடு, நல்லுறவை தக்கவைத்துக் கொள்ளவும் உதவும்.

2. கண்தொடர்பு

நாம் ஒருவருடன் உரையாடும் போது பொருத்தமான அளவில் மற்றவருடைய கண்களை பார்த்து கதைப்பது உரையாடலை பயனுள்ள வகையில் நகர்த்திக்கொண்டு போவதற்கு உதவுவதுடன் எமக்கிடையேயான உறவையும் கூட்ட முடியும். மற்றவர்களின் கண்களைப் பார்த்து உரையாட முடியாதிருப்பது தொடர்பாடல் திறன் குறைந்த நிலையாகும். அதே நேரம் உரையாடும் போது நமது பண்பாட்டு அளவை மீறி அளவுக்கு அதிகமாக மற்றவர்களின் கண்களைப் பார்த்து உரையாடுவதும், விறைத்த பார்வையுடன் பார்த்துக் கொண்டு உரையாடுவதும் தொடர்பாடலை பாதிக்கும். எனவே சூழ்நிலைக்கு அமைவாக, பொருத்தமான அளவு கண்களை பார்த்து உரையாடுவது நன்று.

3. தொடுகை

உரையாடலின் போது உடல் ரீதியான தொடுகை தொடர்பாடலின் தன்மையை அதிகரிக்கும் நெருக்கமான உறவுள்ளவர்களுடன் பொருத்தமான வகையிலான உடல் தொடுகையுடன் கூடிய உரையாடல் பயனுள்ள விளைவைத்தரும்.

உடல் தொடுகை என்பது கலாச்சாரத்திற்கு அமைவாக இருக்க வேண்டும் என்பது முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும். கலாச்சாரத்திற்கு அமைவான உடல் தொடுகையே உறவு நிலையை குழப்பாமல் காப்பதுடன், உரையாடலின்

விளைவான நல்விளைவை ஏற்படுத்தவும் செய்யும்.

V. தொடர்பாடல் திறனில் சாதக பாதக அணுகுமுறைகள்

A. பாதக அணுகுமுறைகள்

a. அதிகார அணுகுமுறை - Authoritarian

இவ்வணுகு முறைக்குள் புத்தி கூறல் (advising) எச்சரிக்கை செய்தல் (Warning) வழிநடத்தல் (Directing) கட்டளையிடல் (Ordering) (Commanding) என்பன அடங்கும்.

b. குறை கூறும் அணுகுமுறை - Blaming behaviour

குறை கூறும் செயற்பாடு தொடர்பாடலை தடுக்கும்.

c. Tuned out behaviour

- மற்றவர்கள் கூறுவதைப் பற்றி மிக குறைந்த அக்கறை உடையவராக இருத்தல்.
- மற்றவர்கள் கூறுவதை கவனிக்காத அளவுக்கு தம்முடைய கருத்துக்களில், உணர்வுகளுக்குள் மூழ்கி இருத்தல்.
- சில வேளைகளில் மற்றவர்கள் கூறுவதைக் கேட்டாலும், அதனுடாக வெளிப்படும் செய்திகளுக்கு, உணர்ச்சிகளுக்கு உணர்வற்றவராக இருத்தல்.

B. சாதக அணுகுமுறை

a. Sharing and Listening (Skill of expression and skill of listening)

பகிர்ந்து கொள்ளலும் அக்கறையுடன் கேட்டலும்

b. Owning feeling

இது தனது உணர்ச்சிகளை ஏற்றுக்கொள்ளலும் அதற்கான பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்ளலுமாகும். Owning feelings என்பது உறவில் உண்மையாகவும், நேர்மையாகவும் இருத்தலாகும்.

c. ஒத்துணர்வு - Empathy

ஒருவர் உரையாடும் போது எத்தகைய உணர்வுடன் இருக்கின்றாரோ அவ்வுணர்வை உணர்ந்து கொள்ளும்நிலை. ஒருவரின் உணர்வோடு சேர்ந்து உணர்வது அவரை முழுமையாக புரிந்து கொள்ள உதவும். இது உறவை வளர்க்கும்.

V. தொடர்பாடலில் உண்மையும், அன்பும்

அன்பு

- தொடர்பாடலின் போது அக்கறை, கரிசனை என்பவை அன்பிலிருந்து வெளிப்படுகின்றன.
- அன்பற்ற நிலையில் நடாத்தப்படும் தொடர்பாடல் அடுத்தவரில் செல்வாக்கு செலுத்தாது. அத்துடன் உறவில் விரிசலையும் ஏற்படுத்தும்
- எனவே நாம் மற்றவரின் மேல் நேசம் அற்ற நிலையில் இருக்கும் போது அவருடன் தொடர்பாடலை தவிர்த்துக் கொள்வது அல்லது பின்போடுவது நல்லது.

உண்மை

- அன்பற்ற நிலையில் நடாத்தப்படும் தொடர்பாடலில் உண்மை இருப்பதில்லை.
- உண்மையற்ற தொடர்பாடல் எத்தகைய நிலையான உறவையும் ஏற்படுத்தாது. அத்துடன் அது நிரந்தரமான நற்பலனையும் தருவதில்லை.

VI. நபர் அகத்தொடர்பு - Intra personal communication

- எமக்குள்ள மிக உற்ற நண்பனும் நாமே, மிக பாதிப்பான எதிரியும் நாமே.
- உலகில் வேறுயாரும் எம்மை நேசிக்காத போதும் எம்மை நாம் நேசிப்போமானால் எமக்குள் குழப்பம் ஏற்படமாட்டாது.

எம்மை நாம் வெறுக்கும் போதும்; பகைக்கும் போதும் ஏனைய எல்லோரும் எம்மை நேசித்தாலும் எந்தப் பயனும் இல்லை.

எனவே எம்முடனான எமது உறவின் தன்மையை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

எம்முடனான எமது உறவு நட்பா, பகையா, நேசமா, வெறுப்பா, கோபமா என்பதை இனங் காணுதல் நல்ல பயனைத்தரும்.

எம்முடனான எமது உறவை புரிந்து கொள்ள எம்முடன் நாம் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும். எம்முடனான எமது உறவை அறிந்து கொள்ளவும், நல்நிலையில் வளர்த்தெடுக்கவும் போதிய நேரம் ஒதுக்கி தனித்திருத்தல் நன்று.

எம்முடன் நாம் நெருக்கமாகவும், ஆழமாகவும் உரையாடுவதனுடாகவே எமது அக உலகை சீர்செய்ய முடியும். எமது அக உலகு சீரானதாக இருக்குமாயின் மற்றவர்களுடனும் நல்உறவை பேணமுடியும்.

அக உலகம் சீர்நிலையை அடையும் பொழுது மனம் அமைதியடைகின்றது. அமைதியடைந்த மனநிலையே இறைவனுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்த வழியமைக்கும்.

VII. இறைவனுடன் தொடர்பாடல் உறவை ஏற்படுத்தல்

ஆன்மீக சாதனைகளால் அமைதியடைந்த மனமே இறைவனுடன் தொடர்பாட முடியும். இறைவனுடன் அகத் தொடர்பாடல் எனும் போது இறைவனின் வழிகாட்டலை நுண்மையாக உற்று உணர்தல் என்பதும், நாம் இறைவனுக்கு எமது ஆசைகளை பிரார்த்தனை மூலமாக வைத்தலும் ஆகும். இதில் முன்சொன்ன தொடர்பாடலை நன்று. எமது வாழ்வை சரியான திசையில் கொண்டு செல்ல இறைவனின் செய்தியை

உற்று உணரும் திறனை வளர்த்தல் வேண்டும். இறைவனின் வழிகாட்டல்கள் மிக மிக நுண்மையானதாக இருக்கும். அவரின் வழிகாட்டலை உணர்ந்து கொள்ள எம்மை நுண்மைப்படுத்த வேண்டும். எம்மை நுண்மைப்படுத்தும் போது இறைவனுடனான தொடர்பாடல் தங்குதடையின்றி இடம்பெறும். தங்குதடையின்றிய தொடர்பாடலுடாக நிரந்தர உறுதியான உறவு இறைவனுடன் அமைக்கப்படும்.

Dr.சிவசங்கர்

மனநோய் மருத்துவரிடம்

ஒருவன் வந்தான்

‘தினமும் நான்

ஒரே கனவைக் காண்கிறேன் அதில் ஒரு பெரிய கதவு தெரிகிறது நான் அதைத் தள்ளிப் பார்க்கிறேன் திறக்கவே மாட்டேன்கிறது. உடல்

வியர்க்கிறது

விழித்துக் கொள்கிறேன்

ஏன் என்று எனக்குப் புரியவில்லை’

‘அந்தக் கதவில்

ஏதாவது எழுதியிருந்ததா?’

‘ஆமாம்’

‘என்ன எழுதியிருந்தது?’

‘இழு’

‘இழுக்க வேண்டியதை

ஏன் தள்ளுகிறாய்?’

தேவைகளை நிறைவேற்றாவிடில் அவை வழிகளைத்தேடி வெளிப்படும்.

குழந்தையும் நீங்களும்

பொதுவாகவே

பிரசவத்தை ஒரு பெண்ணுக்கு மறு ஜென்மம் கிடைப்பது போல என்று நாம்

வர்ணிப்பதுண்டு.

ஆனால் அந்த கடினம் கூட குழந்தையை

பிரசவிக்கும்

கட்டத்தில்தான்

மற்றப்படி தனக்குள்

பொதிந்திருக்கும்

அந்தக் குட்டி

உயிரைப் பாதுகாப்பது

அதனுடைய உடல் உள

வளர்ச்சிக்கு தேவையான

சத்தான உணவு வகைகளைச்

சாப்பிடுவது வயிற்றுக்குள்

குழந்தை புரளும் அந்த சுகத்தை

அனுபவிப்பது என்று மிக மகிழ்ச்சிகரமான ஒரு

காலகட்டம் அந்த பத்து மாதங்களுமே ஆகும்.

மேலும் குழந்தை பிறந்து சிசுக்களாக

இருக்கும் போதே விரைவாக ஒவ்வொன்றையும்

அறிந்து கொள்வார்கள். மனிதனின் மூளை

வளர்ச்சி பற்றி கூறும் அறிஞர்கள் மனிதன்

பிறந்து வளரும் முதல் இரண்டு

வருடங்களுக்குள் மூளையின் அதிகூடிய

வளர்ச்சி ஏற்படுவதாகக் கூறுவார்கள்.

குழந்தையின் பொருத்தமான உளவளர்ச்சிக்கு

வளர்ந்தோரின் அன்பும் தேவைப்படுகின்றது.



பிறந்த கணத்தில் இருந்தே செயற்பட ஆரம்பிக்கின்றன அவர்கள் பிறந்த பொழுதில் இருந்தே உலகறியவும் தொடங்குகின்றார்கள் மற்றவர்கள் தம்முடன் கதைத்தல், தொடுதல் அரவணைத்தல் முதலானவைகள் சிசுக்களின் அதிமுக்கிய தேவைகளாக அமைகின்றன. அத்துடன் பழக்கமானவர்களின் முகங்களைப் பார்க்கவும் அவர் தம் சத்தத்தைக் கேட்கவும் அவாவுறுகின்றனர். இவர்கள் தம்முடன் சம்பாதிப்பதையும் அதற்குப் பதில் சொல்லவும் முயற்சிப்பார்கள். புதிய சத்தங்களை கேட்கவும் பொருட்களை பார்க்கவும் அவதானிக்கவும் அவற்றைப் பற்றிப் பிடிக்கவும் அவற்றுடன் விளையாடவும் குழந்தைகள் முயற்சி செய்வார்கள்.

இவற்றை கற்றலின் ஆரம்பமாக நாம் எடுத்துக்கொள்ளலாம். சிறுவர் செவிமடுக்கும் ஒலிகளுள் மிக முக்கியமாகக் கருதப்படுவது மக்களுடன் பழக்கப்பட்ட சத்தங்களேயாகும். குழந்தையின் பார்வையில் மிக முக்கியமானவை மக்களின் முகங்களேயாகும். இக் குழந்தைகளை நீண்ட நேரம் விளையாட்டுப் பொருள்களுடன் விளையாடினால் பின்னர் அன்புக்குரியவர்கள் குழந்தையை அரவணைத்து இணைத்து விளையாட்டுக்களை விளையாட வேண்டும். குழந்தைகளுக்குப் போதிய அன்பு, கவனிப்பு, அரவணைப்பு மிகவும் இன்றியமையாததாகும். அத்தடன் விளையாட்டு போசாக்குள்ள உணவு சுகாதாரப் பராமரிப்பு முதலான அம்சங்கள் சரிவர குழந்தைகளுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். இவை கவனிக்கப்படும் குழந்தைகளே உள விருத்தியில் சிறப்புற அமைகிறார்கள்.

பார்த்தல், நுகர்தல், கேட்டல், சுவைத்தல், தொட்டுணர்தல் ஆகிய ஐம்புலன்களும் சிசு

குழந்தைகளின் இளமைக் காலம் அவர்களைப் பெற்றோர் வளர்க்கும் முறைகள்

என்பன அவர்களின் எதிர் காலத்தில் பாரிய தாக்கம் செலுத்துகின்றன. அவர்கள் வளர்ந்து பெரியவர்களானதும் அவர்களை நல்லவர்களாகவும் வல்லவர்களாகவும் மாற்றுவது குழந்தைப் பருவத்தில் கிடைக்கும் அரவணைப்பும் வளர்ப்பு முறையும்தான். குழந்தைகள் ஏதாவது தவறு செய்தால் அவர்களை தாயோ அல்லது தந்தை ஆகிய இருவரில் ஒருவர்தான் கண்டிக்க வேண்டும். ஒருவர் தவறைச் சுட்டிக் காட்டும் போது மற்றையவர் என்மகன் அல்லது மகள் இனிமேல் இவ்வாறு செய்யமாட்டாள் அல்லது மாட்டாள் என்று குறிப்பிட்டு அப்படித்தானே என்று அவர்களையும் ஆமோதிக்கும் படி செய்ய வேண்டும். இதனை கட்டாயப் படுத்திச் செய்யக் கூடாது. அன்புடன் உண்மையாக அவர்கள் மனதிலிருந்து வரச்செய்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகள் எல்லோரும் நல்லவர்கள் தான். அவர்களை பெற்றோர் வளர்க்கும் முறைதான் அவர்களை கெட்டவர்களாகவும் நல்லவர்களாகவும் மாற்றுகின்றது.

- ஆ.சுபாஸ்கரன்

குழந்தையும் சமூகமும்



ஒரு குழந்தை பிறந்து சமூக உறவை எவ்வாறு சென்றடைகின்றது என பார்ப்போமாயின் குழந்தை பிறந்தவுடன் முதலில் தாயைக் காண்கின்றது. குழந்தைக்கு தாயின் அரவணைப்பு மற்றும் குழந்தையின் உணர்வுகளைத் தாய் இனங்கண்டு உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிப்பது அத்துடன் தாயிடம் குழந்தைக்குக் கிடைக்கக் பாதுகாப்பு உணர்வு போன்ற உணர்வுகளின் வெளிப்பாடால் ஒரு குழந்தை தனது தாயை இனங்காண்கின்றது.

பின் தாயின் உதவியுடனும் தனது உணர்வுகளுக்கு கொடுக்கப்படும் வெகுமதியின் உந்தலுடனும் அப்பிள்ளை தந்தையை இனங்கண்டு கொள்கிறது. பின் குடும்ப உறவுகளையும் எளிதில் இனங்காண தாய், தந்தையர் உந்துதலாக காணப்படுகிறார்கள். இதனால் இக் காலப்பகுதியில் குழந்தை அயல்வீட்டு சிறார்களுடனும் தனது சமூக உறவை மேற்கொண்டு வருகின்றபோதும் சரியான முறையில் தனது சமூக உறவை பேண முடியாமல் காணப்படுகின்றது. காரணம் எதிர்பார்க்கும் அளவுக்கு குழந்தை வெகுமதிகள் இல்லாமையால் சமூக உறவை மேற்கொள்வதில் குழந்தை (சிறார்களுக்கு) காலதாமதம் ஏற்படும். சிறுவர் சமூக உறவை ஆரம்பிக்கும் போது பலவிதமான இன்பங்களையும் துன்பங்களையும் தாங்கிக் கொள்ள வேண்டிய சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. ஐந்து வயது ஆனபோது பிள்ளை சிறுவர் பாடசாலையில் சக சிறார்களை தனது நண்பர்களாக ஏற்றுக்கொண்டு பின் தனது சமூக உறவை சிறுவர் பாடசாலையில் தொடங்குகின்றது.

மேற்குறிப்பிட்டது போன்று சமூக உறவை சிறுவர்கள் ஆரம்பிக்கும் போது ஏற்படுகின்ற இன்பங்கள் துன்பங்கள் அனைத்தும் பிள்ளையின் ஆளுமையில் செல்வாக்கு செலுத்தும் என்பதில் ஐயமில்லை. எனவே பிள்ளையின் ஆளுமையை தீர்மானிக்கும் காரணிகளில் சமூக உறவும் ஒருவகை பங்களிப்பு செய்கின்றது. எனவே அப்பிள்ளை தாயிடம் கிடைத்த வெகுமதி, தண்டனை, நம்பிக்கை, அவநம்பிக்கை போன்றவற்றை முன் உதாரணமாக ஏற்றுக்கொண்டு தனது சமூக உறவை ஆரம்பிக்கின்றது. அப்பிள்ளை வீட்டில் எவ்வாறு தாயினால் பராமரிக்கப்படுகின்றதோ அல்லது குடும்ப உறவுகளால் பராமரிக்கப்படுகின்றதோ அவற்றையே அப்பிள்ளை சமூகத்தில் எதிபார்க்கும்.

ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட குடும்பங்களின் எண்ணிக்கையே சமூகம் என்னும் சந்தர்ப்பத்தில் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பிள்ளைகள் வெவ்வேறு பின்னணியுடனும் வேறு வேறு அனுபவங்களுடனும் பராமரிக்கப்படுகின்றன. எனவே அப்பிள்ளைகள் சமூக உறவை தமது வாழ்வில் தமது அனுபவத்தினுடாக கையாளப்பார்க்கும். இதன்போது மற்றய குடும்பத்திலிருந்தும் சமூக உறவை தேடிவரும் பிள்ளைகள் வேறு விதமான அனுபவத்துடன் வரும் போது சமூக உறவில் பாரிய மாற்றம் காணப்படும்.

பிள்ளைகளுக்கிடையேயான இவ்வுணர்வுகள் ஒரேமாதிரி காணப்படின் அப்பிள்ளைகள் சமூக உறவை இலகுவில் புரிந்துகொள்வர். மாறுபட்ட உணர்வுகளுடைய பிள்ளைகள் சமூக உறவில் இணைய பாரிய சிரமம் அடைவர்.

உணர்வுகளும் செயல்களும் ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் ஒரு குழுவாகக் காணப்படுவர். உணர்வுகளும் செயல்களும் மாறுபடின் சிறுவர்கள் வேறு வேறு குழுக்களாகக் காணப்படுவர். இதுவே சமூகத்தில் காணப்படும் குழுக்கழுக்கான காரணங்களாகும்.

அப்பிள்ளைகள் கல்வி கற்று இன்னமும் தமது அனுபவத்தை இன்னமும் வலுப்படுத்திக் கொள்ளும். கற்றலின் அனுபவம் அப்பிள்ளை பெற்றோரிடம் எப்படியான பின்னணியில் வளர்க் கப்பட்டுக் கொள் கிறதோ அவற்றை இன்னமும் வலுப்படுத்திக் கொள்ளும். அப்பிள்ளையின் பெற்றோர் சமூகத்தில் ஏற்படும் முரண்பாடுகளை எவ்வாறு கையாள்கிறார்களோ அவற்றிற்கு சமூகத்தில் எப்படியான வெகுமதி அளிக்கப்படுகிறதோ அல்லது தண்டனை வழங்கப்படுகிறதோ அவற்றின் அனுபவத்துடன் அப்பிள்ளைதான் கற்றறிந்த செயற்பாட்டு அனுபவங்களையும் ஒன்றிணைத்து புதிதாக தமக்கு ஏற்படும் முரண்பாடுகளை தீர்க்க முனைவர் அல்லது எதிர்கொள்வர்.

நண்பனே.....!

நகர்ந்து கொண்டே இருக்கிறது நதி

பூத்துக்

கொண்டேயிருக்கிறது மலர்

தேடிக் கொண்டேயிரு நீ ...

அவமானங்கள் உன்

வாழ்க்கையை உயர்த்தும்

வருத்தம் உன்

வாழ்க்கையை விட்டே

தூர்த்தம்

உதாசீனம் உன்

எண்ணங்களை

மழுங்கடிக்கும்

உண்மை உன்

எண்ணங்களை

மலரச்செய்யும்

கற்றுக்கொள் காலத்தின்

வளர்ச்சியை

மாற்றிக்கொள்

வாழ்க்கையின் பாதையை

புறப்படு உன்

புத்துணர்ச்சியோடு

விரைந்திடு உன்

நம்பிக்கையோடு

மொத்தத்தில் :.....

உயரும் போது

அமைதியாய் இரு

உயர்ந்த பிறகு

அடக்கமாய் இரு

இப்பேர்ப்பட்ட அனுபவங்கள் இன்று திரட்டப்பட்ட பிள்ளை தான் வளர்ந்துவரும் பருவங்களில் தனக்கு எப்பேற்பட்ட மரியாதை அல்லது அவமரியாதை கிடைக்கும் என்பதை ஓரளவுக்கு ஊகித்துக்கொள்ளும். தான் வளர்ந்து பதினெட்டு வயதை எட்டும் பருவத்தில் ஒரு பிள்ளை தனது அனுபவத்தை ஒன்று திரட்டி ஏதேனும் ஒரு பிரச்சினைக்கு தன்னை ஈடுபடுத்திய போது தனது அனுபவத்தினூடாக ஒருவித முடிவுக்கு வரும் மாறாக அப்பிள்ளை பணிந்து போகவும் முடியும். ஆல்லது எதிர்ச்செயல் புரியவும் தன்னைப் பழக்கப் படுத்திக் கொள்ளும்.

சமூகத்தில் பல தரப்பட்ட குடும்பங்களில் வாழுகின்ற பல தரப்பட்ட தனி மனிதர்கள் காணப்படுவர். எனவே சமூகக் கட்டமைப்புக்கள் தனி மனிதர்களால் மீறப்படும் போது அச்சமூகம் பெரும் இன்னல்களை எதிர்நோக்கும். இவற்றை நெறிப்படுத்துவதில் அச்சமூகத்திற்கு மிகவும் பாரிய சவால்களாகவே காணப்படும். ஒவ்வொரு தனிமனிதர்களும் பலதரப்பட்ட சவால்களுக்கு மத்தியில் தமது வாழ்வை எதிர் நோக்க வேண்டியுள்ளதோ அதே போன்று ஒவ்வொரு தனி மனிதர்களும் சமூக கட்டமைப்புக்களை மீறும் போது சமூகமும் பலதரப்பட்ட சவால்களை எதிர்நோக்க நேரிடும்.

சமூக கட்டமைப்புக்களை மீற நேரிடும் தனி மனிதர்களின் பின்னணியில் ஒவ்வொரு குடும்பங்களும் குடும்பங்களில் ஏற்படும் உறவுகளின் பிணைப்புக்களும் பிளவுகளும் அவற்றின் அனுபவங்களும், கல்வி அறிவும் கலாச்சார அறிவும் சமூகக் கட்டமைப்புக்களும் தனிமனிதனின் ஆளுமை விருத்தியில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன. எனவே தனிமனிதனின் வளர்ச்சியில் குடும்பம் குழுக்கள் சமூகம் என பலதரப்பட்ட பின்னணிகள் காணப்படுகின்றன.

எனவே ஒரு சமூகத்தை மாற்ற முயலும் போது குடும்பம் → குடும்ப உறவு → அனுபவங்கள் → கல்வி கலாச்சாரம் → குழுக்கள் → கட்டமைப்புக்கள் என்ற ஓழுங்கை கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். இவற்றை சரியான முறையில் இயங்கச் செய்வதன் மூலம் ஒரு தனிமனிதனையும் தனிமனிதர்கள் மூலம் சமூகத்தையும் மாற்றியமைக்க முடியும் என கருதப்படுகின்றது.

- க.செல்வக்குமார்

அத்தேனே
ஓர் அறிஞர்
அவரை வெல்ல
ஆளில்லை

எப்படியும் இவரை மடக்க
ஆசைப்பட்ட இளைஞன்
ஒருநாள் தன்னுடைய
மடக்கிய கையில்
சிட்டுக் குருவியொன்றை
உயிரோடு வைத்து
அவரைக் கேட்டான்

‘என் கையில் உள்ள
குருவி
உயிரோடுள்ளதா? இறந்து
விட்டதா?’

கேள்வியின்
உட்பொருளைப் புரிந்தார்
ஆத்தேனே. இறந்து
விட்டதென்றால்
உயிரோடு காட்டுவான்
உயிரோடு
இருக்கிறதென்றால்
கையால் இதை
அமுக்கிக் கொல்வான்

புத்திசாலித்தனமாக
‘அது உன் கையில்
இருக்கிறது’
என்றார்

இளைஞன் வியந்தான்

வாழ்வும் வீழ்வும்
உன் கையில் தானே

வாழ்வின் முடிவு தற்கொலை அல்ல



அம்மாவின் அந்த இனிய குரலின் ஒலி மறைந்துவிட்டது. கமலா தனது சகோதரனுடன் தன் காலத்தை கழிக்க நேரிட்டது. ஆனால் அவர்களது வாழ்வு தனிமைச்சிறைக்குள் அடைக்கப்பட்டுவிட்டது. இவள் 16 வயது நிரம்பிய சிறுமியாகக் காணப்பட்டாள் தனது கல்வியை தொடர்ந்து வந்தாள் அம்மாவின் இறப்பு அவளது கல்வியில் பாரிய தாக்கத்தை உண்டு பண்ணியது. ஏனையவர்களின் மத்தியில் தனது அறிவாற்றலை வெளிக்காட்ட முடியாது தவித்தாள் பரீட்சையும் நெருங்கியது கமலா தனது துன்பத்தை சகோதரனுடன் பகிர்ந்து கொண்டு படிக்க முற்பட்டாள் அவள் வயதில் குறைந்தவளாயினும் அறிவில் திறமையுள்ள வளாகக் காணப்பட்டாள். இதனால் இவளது துன்பத்தை தானும் பகிர்ந்த வண்ணம் அறிவுரைகளையும் கூறி சோகத்திலிருந்து மீட்டெடுத்தாள் அந்த வேளையிலே பரீட்சை முடிவும் வெளியாக மிகுந்த ஏக்கத்துடன் பாடசாலை சென்றாள் அவ்வேளை தனது முகத்தை எல்லோரும் ஏளனமாகப் பார்த்ததும் அந்த நிமிடமே தனது சுய ஆற்றலை இழந்து காணப்பட்டாள் அவ்வேளையிலே தனக்கு

பிடித்த ஆசிரியர் ஒருவரின் கையைப் பற்றிக் கொண்டாள் ஆசிரியரின் ஆலோசனைகள் அவனது மனதுக்கு தாங்க முடியாத கஸ்ரத்தை உண்டுபண்ணியது. வீடுநோக்கி பயனிக்க முனைந்தாள் தனது பெறுபேறு குறைந்ததால் தம்பியுடன் நான் எப்படி சொல்வது என ஏங்கி நின்றாள் அவ்வேளையிலே தனது நெருங்கிய நண்பியின் உதவியை பெற்றால் என்ன என்று அவளுக்குத் தோன்றியது. மனதுக்கு இன்பத்தை தரக்கூடியது தற்கொலையே என எண்ணினாள். இதையுணர்ந்த நண்பி அவளுக்கு மீண்டும் வாழ்வின் மகிமைகளை எடுத்துக்கூறி அதிலிருந்து விடுபடச் செய்தாள். அவள் தன்னுடன் படிக்க வருமாறு கூறி தனது குடும்பத்துடன் அவளையும் அவள் சகோ தரனையும் ஓர் உறுப்பினராக சேர்த்து நல்ல கல்வியையும் நல்ல நீதிநெறிகளையும் ஆன்மீகத்தையும் அவளுக்குள் வளர்த்து சிறந்ததோர் ஆசிரியராக உருவாக்கினாள் இதனை மறவாத கமலாவும் அவள் சகோதரனும் எமக்கு மறுவாழ்வு அளித்த உங்களுக்கு மிக்க நன்றியுடையவராக நாம் இருப்போம் என்பதையும் வாழ்வின் முடிவு தற்கொலை அல்ல, என்பதை உணர்ந்து நல்லதோர் வாழ்க்கையை வாழ்ந்தனர். நல்லதோர் நட்பு நல்லதோர் வழிகாட்டியாக அமைந்தது என்பதை உணர்ந்தாள்.

- க. ராதிகா

மனிதம்

மனிதம் என்பது மனச்சாட்சியோடும்

அறிவோடும்

சம்மந்தப்பட்டது.

இரண்டும் புனரும்போது

மனிதம்

பிரகாசிக்கின்றது.

மனிதம் திறந்து

கிடக்கும் போது

வன்செயல்கள் இறந்து

போகின்றன.

மனிதத்தின் கரு

அன்புதான் அன்பின்

உரு மனிதம்தான்.

இந்த உலகம்

உயிர்களுக்கானது

உறவுகளுக்கானது,

உண்மையானது

மாறாக இந்த உலகம் பணத்திற்கானது

என்று ஒவ்வொரு மனிதனும் இதயத்தில்

எழுதும் போது அவனின் மனச்சாட்சி

மடிந்து போகின்றது. கடல் அன்பை

அழிக்கும் போது ஆழிப்பேரலையாகிறது.

காற்று நேசத்தை இழக்கும் போது

சூறாவளியாக மாறுகின்றது, பூமி மனிதன்

செய்யும் பாவங்களை தாங்காது பொறுமை

இழக்கும் போதுதான் பூமிக்கே அதிர்ச்சி

ஏற்படுகின்றது. இப்படி நேசத்தை இயற்கை

கூட இழக்கும் போது அழகும்,

ஆனந்தமும் அழிந்துவிடுகின்றன. ஆனால்

மனிதப்பிறவி மகத்துவம் பொருந்தியது.

மரியாதைக்குரியது சிந்தனையும் அறிவும்

அந்தப் பிறவியைச் செப்பனிடுகின்றது.

நாற்று நடுமுன்

நிலத்தின் ஈரப்பதன்

இருக்கிறதா என்பதைப்

பரிசீலிக்கும் மனிதன்

கோபம் எழும் போது

அறிவைப் பரிசீலிக்க

வேண்டாமா?

தாகத்திற்குக் குருதியும்

காமத்திற்குப்

பூக்களையும் பறிக்கும்

மிருகத்தன்மை நீராகி

எறும்பைக் கூட

கொல்லுவதற்கு

முன்னால் யோசிக்கும்

மனிதத் தன்மை

வேண்டும். மனிதம்

ஆலயத்தைப் போல் புனிதமானது. எனவே

இருளை அகற்றும் தீபம் ஏற்றாவிட்டாலும்

ஒரு மின்மினிப் பூச்சியளவாவது வெளிச்சம்

காட்டுங்கள்.

சாந்தி மனிதத்தின் பாதி

சமாதானம் மனிதத்தின் மறுமீதி, என்றும்

மனிதம் புனிதத்தின் உச்சம்.

க. தனுஜா

தொர்வோம் தெளிவோம்

உளமாற கிரண்டாவது கிதழில்
கிருந்து வாசகர்களின் உளநலம்,
சமூகநலம் சார்ந்த கேள்விகளுக்கு
பதிலளிக்க நாம் தயாராகவுள்ளோம்.
ஆகையால் உங்கள் கேள்விகளை
எமக்கு எழுதி அனுப்புங்கள்.

- ஆசிரியர்

பெரிதும் சிறிதும் அழகும்
விகாரமும் நல்லதும் கெட்டதும்
அவனவன் பார்வையில்

பின்னல் முடிந்தவரை...

கடற்கரையோரமாக சிறுவனொருவன் விளையாடிக்கொண்டிருந்தான். சிறிது நேரத்தில் அவனது கண்களுக்கு எதிர்பாராத விதமாக அந்தக் கடல் அலையினால் கடலில் வாழுகின்ற சிறிய மீன்கள் கடல் அலைகளுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் அலையால் கடற்கரை மணலில் வீசப்படுவதையும் அவை மணலில் துடிதுடித்து இறப்பதையும் கண்டான். அச்சிறுவனுக்கு இக்காட்சி துன்பத்தைக் கொடுத்தது. உடனே அவன் விளையாடுவதை நிறுத்திவிட்டு கரையிலே விழுந்து உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும் மீன்களுக்குக் கையால் எடுத்து கடலிலே போட்டான். தொடர்ந்தும் அலையால் வெளியே வீசப்படும் மீன்களை தொடர்ந்து தொடர்ந்து எடுத்து கடலிலே போட்டபடியே இருந்தான். இதை பெரியவர் ஒருவர் அவதானித்தார். அவர் சிறுவன் அருகில் வந்து “தம்பி ஏன் இந்த மீன்களுக்குக் கை எடுத்து கடலில் போடுகின்றாய்?” என்றார். அதற்கு சிறுவன் இந்தச் சிறிய மீன்கள் துடிதுடித்து இறப்பதை என்னால் பார்த்துக்கொண்டிருக்க முடியவில்லை என்னால் இயன்ற உதவியை நான் செய்கின்றேன்” என்றான். ஆனால் பெரியவரோ விட்டபாடாக இல்லை. அவர் “இந்தக் கடலைச் சுற்றி எத்தனை மீன்கள் வெளியே அலையால் வீசப்பட்டு இறக்கின்றன அவையாவற்றையும் உன்னால் காப்பாற்ற முடியுமா” என்றார். அதற்கு சிறுவன் “என் கண்களில் தெரியும் மீன்களை மட்டுமே என்னால் காப்பாற்ற முடியும். ஏன்னைப்போல் அனைவரும் முயன்றால் அனைத்து மீன்களையும் காப்பாற்றமுடியும்” என்றான். பெரியவருக்கோ இதைக்கேட்டதும் என்ன சொல்வதென்றே தெரியவில்லை. உடனே அவரும் அச்சிறுவனுடன் சேர்ந்து மீன்களுக்குக் கை பொறுக்கி கடலிலே போட்டார். தொடர்ந்தும் பெரியவர் சிறுவனிடம் “உன்னால் ஒரே தடவையில் எத்தனை மீன்களை கடலிலே போடமுடியும்” என்றார். அதற்கு சிறுவன் “நான்கு மீன்களை எடுத்து போடமுடியும்” என்றான். பெரியவர் “என்னால் எட்டு மீன்களை எடுத்து கடலில் போட முடியும்” என்றார். சிறுவன் “நானோ சிறுவன் என்னுடைய கைகளால் நான்கு மீன்களை மட்டும் காப்பாற்றக் கூடியதாகவுள்ளது. நீங்கள் பெரியவர் உங்கள் ஆற்றலால் எட்டு மீன்களை காப்பாற்ற முடிகின்றது. ஆனாலும் நான் உங்களைப்போல் வளர்ந்ததும் இதைவிட அதிக மீன்களை என்னால் காப்பாற்ற முடியும்” என்றான்.

உளமாற இதழின்
வளர்ச்சிக்கும்
தொடர்ச்சித்தன்மைக்கும்
நீங்களும் உதவ முடியும்.
ஆமெனில் எமது
சந்தாதாராக இணைந்து
கொள்ளுங்கள்.
வீண்ணப்பப் படிவம்
ஒரு வருடம் :- 200/=
இரண்டு வருடம்:- 380/=

பணத்தை காசுக்
கட்டளையாக Director
VIZHI என்ற பெயருக்கு
வரைந்து சுண்டுக்குளி
தபாலகத்தில் மாற்றிப்
பெறக் கூடியதாக
அனுப்பி வைக்கவும்.

உளமாற காலண்டுக்கு
ஒருமுறை உங்களை
நாடி வர உங்கள்
முகவரியில் மாற்றங்கள்
இருப்பின் உடனுக்குடன்
எமக்கு அறியத்தரவும்.

“உள்ளம் ஆறவும்,
மாறவும் உளமாற
இதழ்
உங்கள் கரங்களில்
வந்து சேர்வதை
உறுதிப்படுத்துங்கள்”

அனுப்ப வேண்டிய முகவரி:
உளமாற ஆசிரியர் குழு.
விழி உளசமூக மேம்பாட்டு
அமையம்,
72, சோமசுந்தரம் வீதி,
சுண்டுக்குளி,
யாழ்ப்பாணம்.



பிரச்சனைகளை சுமுகமாக கையாண்டு



மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்வோம்!

“சரிவுகள் தானே - சரிசெய்து விடலாம்
 சவால்கள் தானே - சந்தித்து விடலாம்
 சதிகள் தானே - முறியடித்து விடலாம்
 சிக்கல்கள் தானே - சீர்செய்து விடலாம்”

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை சந்திக்காதவர்கள் எவருமே இல்லை. ஆனால் பலர் பிரச்சனைகளை வெற்றிகரமாக கையாண்டிருக்கிறார்கள். ஒரு சிலர் அதனுள் சிக்கித் தவித்திருக்கிறார்கள். துன்பங்கள், பிரச்சனைகள், கவலைகள் என்பவற்றை எண்ணித் துவண்டு போகிறவர்கள் மேலும் மேலும் பிரச்சனை வலைக்குள் சிக்கித் தவிக்கிறார்கள்.

இந்த உலகத்திலுள்ளவரை பிரச்சனை உள்ளவர்கள், பிரச்சனை இல்லாதவர்கள் என்று பிரிப்பதைவிட, பிரச்சனையை சமாளிக்கக் கூடியவர்கள், பிரச்சனையை சமாளிக்கத் தெரியாதவர்கள் என்று பிரித்தல் மிகவும் பொருத்தமானது.

நாம் வாழ வேண்டும், எப்படிப்பட்ட பிரச்சனையையும் சமாளிக்க வேண்டும் என்று மனநிலையுடன் நம்பிக்கையோடும் துணிவோடும் செயற்பட வேண்டும். பிரச்சனை வந்தவுடன் துன்பமடையாமல், பிரச்சனைகளுக்கு விடைகாண முயல்பவர்கள் தான் வெற்றியுடன் வாழமுடியும்.

“ஏழைகள் நினைக்கிறார்கள் பணக்காரர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கிறார்கள்” என்று. ஆனால் இதில் உண்மையில்லை. நம்மிடமுள்ள பணம்தான் நம் துன்பங்களுக்கெல்லாம் காரணம் என்று பணக்காரர்கள் நினைக்கிறார்கள் இதுவும் உண்மையில்லை. பணக்காரனுக்கு பசிக்கவில்லையே என்று துன்பம், ஏழைக்கு பசிக்க ஒன்றும் இல்லையே என்ற துன்பம்.

ஆகவே வாழ்க்கையில் வசதிகளோ, பொருளோ, பணமோ மட்டும் நம் துன்பத்திற்கு காரண மில்லை. மாறாக வசதிபடைத்த வனிலும், ஏழையிலும் வளமான மனம் படைத்தவன் எனவோ அவன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்கின்றான். அதற்காக அழிப்படைத்தேவைகள் எதுவுமின்றி வளமான நல்ல மனம் ஒன்றை மட்டும் கொண்டே காலத்தை போக்கிவிடலாம் என்று பொருளல்ல. இத்தகைய வசதிகளையுடைய வளமான மனத்தின் மூலம் பெறப்படும் திறமையும், முயற்சியுமே அவசியம் என்பதை உணர வேண்டும். சிலர் பிரச்சனைகளை, கவலைகளைச் சந்தித்ததும் அப்படியே அயர்ந்து போய்விடுவார்கள். அதற்கு வழிகாண முயல்வதில்லை. கவலை என்னும் வாகனம் அவர் மீது மோதி அவர் மனத்தைச் சின்னாபின்னமாக்கிவிடுகிறது.

கவலைகளிலும் இரண்டு பிரிவுகள்.

1. தீர்க்க முடியாத கவலைகள்
2. தீர்க்கக் கூடிய கவலைகள்

தீர்க்க முடியாத கவலை என்பது என்ன தெரியுமா? உயிரிழப்பு ஒன்றுதான். ஆனால் அந்த காயத்தைக்கூட காலம் எனும் மருந்து மாற்றிவிடும்.

மற்ற எந்தக் கவலையாக இருந்தாலும் அதை நம் திறமையால் சமாளித்துவிடலாம். தீர்க்கவே முடியாத கவலைகூட மாறிவிடும் போது தீர்க்கக் கூடிய கவலைகள் எம்மாதிரம்? ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம், கவலைகளைக் கண்டு நாம் பயமடையப் பயமடைய அவை பெரிய கவலைகளாக புதாசுரப் பிரச்சினைகளாக உருவெடுக்கும். அதே நேரத்தில் துணிவுடனும், திறமையுடனும் அணுகும் போது அக்கவலைகள் சக்தியற்றனவாக மாறிவிடுகின்றன.

முயற்சியில் தோல்வி அடைபவர்கள் கவலைப்படுவது சகஜம். முயற்சி என்பது நாணயத்தைச் சுண்டிப்போடுவது மாதிரி. தலை விழுந்து வெற்றி காண்பதும் பூ விழுந்து தோல்வி காண்பதும் நம் கையில் இல்லை. நாம் எந்தெந்த விஷயங்களைப்பற்றியெல்லாம் புதாரமாகக் கற்பனை செய்து கவலைப்படுகிறோமோ அவற்றுள் நாற்பது சதவீதம் நிச்சயம் நடக்காது. அதைப்பற்றி கவலைப்பட வேண்டியதே இல்லை! நாம் கவலைப்படும் முப்பது சதவீத விடயங்கள் கடந்த காலம் பற்றியவை.

நாம் பல்கலைக்கழகம் போயிருக்கலாமே... எனக்கு அந்த உத்தியோகம் கிடைத்திருக்கலாமே...

என்பன மாதிரி கடந்த காலத்தில் நாம் எடுத்த முடிவுகள் பற்றியவை. வேறுமாதிரியான கவலைகளும் இருக்கின்றன. “அவன் என்னைப் பார்த்து அப்படி பேசிப்போட்டான்”, “இப்படி என்னோட நடந்து விட்டான்” என்று மற்றவர்கள் திட்டியதற்காக, மற்றவர்கள் தவறாக நடந்து கொண்டதற்காக கவலைப்படுவது 12 சதவீதம். இதுவும் தேவையில்லாதது. ஏனெனில் ஒருவர் நம்மைப் பார்த்து இழிவான வார்த்தைகளைப் பேசுகிறார் என்றால் அப்படிப் பேசியவர் ஏதோ பிரச்சினையில் இருக்கிறார் என்றுதான் அர்த்தம். இன்னொரு பத்து சதவீதம் கவலைகள் உடல்நலம் பற்றியது. இந்த வயதிலேயே தலை முடி கொட்டுகிறதே... சர்க்கரையின் அளவு அதிகமாக இருக்கிறது

என்று வைத்தியர் கூறிவிட்டாரே... என்பது மாதிரியான காரணங்களுக்கு நாம் படும் கவலைகள். ஆனால் இதற்காக கவலைப்பட்டால் உடல்நலம் இன்னும் பாதிப்படையுமே தவிர, வேறு எதுவித பலனும் இல்லை. மீதமாயுள்ள 8 வீதமான கவலைகள் தான் உண்மையான கவலைகள். அவற்றை நேருக்கு நேர் சந்திக்க அதைப்பற்றி கவலைப்படாமல் இருப்பதுதான் சிறந்தவழி. ஆக மொத்தத்தில் கவலைகளைப் பற்றிக் கவலைப்படாமல் இருப்பதுதான் புத்திசாலித்தனம். எந்தக்கவலைகள் மனதில் தோன்ற ஆரம்பித்தாலும் அவற்றிற்கான சிந்தனையில் இறங்கி விடிவுகாண வேண்டும். நிச்சயம் வழிபிறக்கும். இப்படி ஆகிவிட்டதே! அப்படி ஆகிவிடுமோ? என்றெல்லாம் எண்ணுவதை விடுத்து இனி என்ன செய்யலாம்? என்று எண்ணுவதே நலம் பயக்கும். நடந்துவிட்ட கவலை தரக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தீய கனவுகளாக எண்ணிக் குழிதோண்டிப் புதைக்க வேண்டும். அந்தப் புதைகுழியின் மேலே அனுபவம் என்னும் துணையுடன், நம்பிக்கை என்னும் அரும்புகள் மலரச் செய்யவேண்டும்.

பிரச்சினை என்றதும் மன உளைச்சல் அடைவது, கவலைப்படுவது, குழம்புவது, பயப்படுவது, களைப்படைவது போன்றன பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளாக அமையாது. இவற்றினால் நேரம் வீணாகுமே தவிர பயன் ஒன்றும் ஏற்படாது. பிரச்சினை என்று வந்துவிட்டால் அதைத் தீர்க்க என்னவெல்லாம் வழி உண்டு என ஆற அமரச் சிந்திக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு வழியாக முயற்சிசெய்து பார்க்க வேண்டும். முாறாக பொறுமை இல்லாமலும், எரிச்சலோடும் பிரச்சினைகளை அணுகினால் அதன் விளைவுகள் தற்காலிகமானவையாகவே இருக்கும். பிரச்சினைகளை முழுமையாகத் தீர்க்க முடியாவிட்டாலும் அவற்றின் தீவிரத்தைக் குறைக்கவாவது செய்யலாம்.

நாம் சந்தித்த எவ்வளவோ பிரச்சினைகளை இன்று நம் நண்பர்களிடமும், உறவினர்களிடமும்

வேறுக்கையாகச் சொல்லி மகிழ்வதில்லையா? அவற்றையே இன்று நுகைச்சுவையாக்கிச் சிரிப்பதில்லையா? அந்த மனநிலையில் ஒரு 50 சதவீதத்தை அந்தப் பிரச்சினையை அணுகும்போதே ஏற்படுத்திக் கொண்டால் எவ்வளவு நல்லது? மேலும் ஒரு பிரச்சினை வந்ததுமே அதை ஒரு பத்துநாள் கழித்து எப்படி எடுத்துக்கொள்வோம், ஒரு வருடம் கழித்து அந்தப் பிரச்சினையைப்பற்றி என்ன நினைத்துக்கொள்வோம் என்ற கண்ணோட்டத்தில் சிந்தித்தால் பிரச்சினை என்பது ஒரு பெரிய மலைப்பாகத் தொரியாது.

சுகங்களுக்கே பழகிப்போன நம் உடம்பும், மனமும் துன்பங்களை, பிரச்சினைகளை வெறுக்கின்றன. இது மனித சுவாவம் என்றாலும் கூட இந்த போராட்டத்தில் நாம் வென்றாக வேண்டும். நமக்கு துன்பங்களே வரக்கூடாது என்று நினைப்பதை விடுத்து, நம்மையும் மீறி வரக்கூடிய துன்பங்களை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பதை யோசிக்க வேண்டும். இறைவனை பிரார்த்திக்கும் போது கூட “இறைவா இந்த உலகம் துன்பங்கள் நிறைந்தது என்பதை உணர்கின்றேன். அவற்றை நான் எதிர்கொள்ளவும், சமாளிக்கவும் போதுமான மன பலத்தைத் தா” என்பதுதான் நியாயமான வேண்டுகூலாக இருக்கமுடியும்.

துன்பங்கள், பிரச்சினைகள் நம் மனத்தைப் பலப்படுத்துகின்றன. பார்வைகளைப் பக்குவப்படுத்திகின்றன. இந்தப்பக்குவம் பின்வரப்போகும் எத்தகைய துன்பத்தையும் தாங்கிக்கொள்ளும் மனநிலையைத் தந்துவிடும். எனவே துன்பங்கள் பிரச்சினைகள் அணுகக்கூடாது என்று எண்ணுவதைவிட துன்பங்கள் வந்தடைந்தால் அவற்றைச் சமாளிக்கும் மனப்பக்குவம் நம்மிடம் இருக்க வேண்டுமே என்பதில் அக்கறையாய் இருங்கள். இந்த இரண்டையும் வேறுபடுத்தி அறியும் விழிப்புணர்வு மட்டும் ஏற்பட்டுவிட்டால் சிந்தனை சிறக்கும், வழி பிறக்கும் பிரச்சினைகள் எதுவானாலும் சிதறி ஓடும், வாழ்வு வளம் பெறும்!

கு. கௌதமன

3ம் வருடம், உளவியல் சிறப்புக்கலை.
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

நீங்களும் எழுதலாம்...

உளமாற சஞ்சிகையில்
பிரசுரிப்பதற்கான
ஆக்கங்கள்
வரவேற்கப்படுகின்றன.
நீங்கள் எழுதும்
ஒவ்வொரு ஆக்கங்கள்
ஒவ்வொன்றும்
ஏக்கங்கள் நிறைந்த
மனிதர்களின் உளம்
ஆறவும், மாறவும்
உதவும் வகையில்
இருப்பதை நாங்கள்
வரவேற்கின்றோம்.
நம்பிக்கையுடன்
எழுதுங்கள்.
நாம் பிரசுரிப்போம்.

1 நமக்குத் தெரிந்த உளவியல்

- த. யூல்தயான் -

ஒரு நாள் நான் வைத்தியாசாலைக்குள் சென்று கொண்டிருந்த போது வயதான ஒருவர் மிகுந்த வேகத்துடன் வைத்தியசாலைக்குள் இருந்து வெளியே வந்து கொண்டிருந்தார். அவருடைய முகத்தில் கோபம் கொப்பளித்தது.

கோபத்தோடு வந்தவரை அவருடைய உறவினர் ஒருவர் இடையே வழி மறித்தார் அவர் அவரிடம் “என்ன இவ்வளவு வேகமாக வருகிறீங்கள்” என்று கேட்டார். அதற்கு அவர் “உவங்கள் ஆஸ்பத்திரி நடத்துறாங்களோ இல்ல ஆக்கள பைத்தியகாரர் ஆக்கிறாங்களோ” என்றார் கோபத்துடன் அதற்கு உறவினர் திகைப்புடன் “ஏன் என்ன நடந்தது” என்று கேட்டார் அதற்கு அந்த வயோதிபர் “பின்ன என்ன, நான் எனக்கு தலை விறைக்குது நாரி நோகுது எண்டு வைத்தியம் செய்யப் போணா உந்த டொக்டர் எனக்கு உடம்பில ஒரு வருத்தமும் இல்லையாம் மனசிலதான் ஏதோ பிரச்சினையாம் எண்டு சொல்லி ஒரு ஆள்ட்ட என்ன அனுப்பினார். சரியெண்டு நானும் அங்க போணா அந்தாளுக்கும் வேறவேலை இல்லப்போல வயசென்ன குடும்பத்தில் ஆரார் இருக்கினம் யோசிக்கிறனியளே பொஞ்சாதி எப்பிடி கவல வாறதோ எண்டு கண்டபடியல்லோ கேட்கிறாங்கள். விசரர் பைத்தியகாரரோட கதைக்கிற மாதிரி என்னோட கதைக்கிறாங்க எனக்கென்ன மனநோயே இல்ல பைத்தியமே அதான் போய் டொக்டருக்கு நல்ல குடுவ குடுத்திட்டு வாறன். வைத்தியம் தெரிஞ்சா வைத்தியம் செய்யோனும் இல்லாட்டி தெரியாதெண்டு சொல்லோனும்...” என்று கோபத்துடன் படபடவென வார்த்தைகளைப் பொரிந்து தள்ளினார் அந்த வயதான மனிதர்.

இவர் மட்டுமல்ல இவரைப்போன்ற பலரை நாம் எமது நாளாந்த வாழ்வில் சந்திக்கின்றோம். இவர்கள் பெரும்பாலும் உளநலம், உளவியல், உளப்பிரச்சனைகள் என்பவற்றை தவறான முறையில் விளங்கிக் கொண்டு வாழ்பவர்களாகவும் அவற்றை பிறருக்கும் தவறாக சொல்லித் திரிபவர்களாகவும் காணப்படுகிறார்கள்.

Association For Health and Counselling
"SHANTHIHAM" 45-
8/1, Katpahavinayagar Lane.
IAFFNA

மறுபுறத்தில் சிலர் பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்து வாழ்ந்து வருவதோடு அவற்றை பிறருக்கு எடுத்துக்கூறினால் அல்லது அவற்றிற்கு உளவியல் முறை மூலமாக தீர்வு காண முனைந்தால் மற்றவர்கள் தங்கனையும் மனநோயாளர்கள் என எண்ணுவார்களோ என்ற அச்சத்தில் அவற்றைத் தமக்குள்ளேயே போட்டு மூடி மறைத்து அவற்றின் சுமை தாங்கமுடியாமல் தினம் தினம் கண்ணீருடன் அர்த்தம் புரியாது வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

உண்மையிலேயே உளவியல் என்பது என்ன? உளநலம் என்பது என்ன? உளநோய் என்பது என்ன? இவற்றுக்குரிய சரியான சிகிச்சை முறைகள் என்ன? என்பதை மக்கள் தெளிவாக அறிந்திருப்பார்களாயின் அவர்கள் தங்கள் வாழ்வில் ஏற்படும் பலவிதமான குழப்பங்களுக்கும் தீர்வு காணக்கூடியதாக இருப்பதுடன் மற்றவர்களை புரிந்து கொள்ளவும் மதிக்கவும், ஏற்றுக்கொள்ளவும் கூடியவர்களாக மாறுவார்கள். கீழைத்தேய நாடுகளிலும் மேலைத்தேய நாடுகளிலும் உளவியல் உளப் பிரச்சனைகள் தொடர்பாக வேறுபட்ட மனப்பாங்குகள் நிலவி வருகின்றன.

எமது சமூகங்களில் பெரும்பாலும் மக்கள் தமது உடல் நோய்களைப் பற்றி (பிற்சர், நீரிழிவு, முட்டு, நெஞ்சு வருத்தம்) மிகுந்த விருப்புடன் மற்றவர்களுடன் உரையாடுவதையும் இவற்றிற்கு தாம் புகழ் பெற்ற வைத்திய நிபுணரிடம் சிகிச்சை பெறுவதை கூறிப் பெருமைப்படுவதையும் சாதாரணமாகக் காண முடிகின்றது. ஆனால் இவர்கள் தமது உளப்பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு முன்வருவதில்லை. இவை தொடர்பாக மக்களிடையே நிலவிவரும் சில தவறான நம்பிக்கைகளும் சமூகக் களங்கம் தொடர்பான பயமுமே இதற்குக் காரணம் எனலாம். ஆனால் மேற்கத்தைய நாடுகளில் ஒருவருக்கு உளரீதியான பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றபோது அவர் தனது உடல்

நோய்க்கு எவ்வாறு சிகிச்சை பெறுகின்றாரோ அதே போன்று இவற்றிற்கும் தகுதியானவர்களை நாடிச்சென்று உதவி பெறுகின்றனர்.

எமது சமூகத்தில் உளப்பிரச்சனைகள் சம்மந்தமாக பலவிதமான நம்பிக்கைகள் நிலவி வருகின்றன.

X உளப் பிரச்சனைகள் என்பவை (மக்கள் இவற்றை மனநோய் என்றே கூறுவர்) என்பது கடவுளுக்கு கெதிராக செய்த பாவத்திற்குரிய கடவுளின் தண்டனை என்று மக்கள் கருதுகின்றனர்.

X செய்வினை, குனியம், சித்து விளையாட்டுக்கள் போன்றவை சில உளநோய்களுக்கு காரணமாக அமைகின்றன.

X இவற்றை குணமாக்க முடியாது.

X இந்நோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அபாயகரமானவர்கள் இவர்களை கையாள்வது முடியாத காரியம்.

X இத்துறையில் பணிபுரிவோர் எல்லோரும் உளப்பிரச்சனை களுக்கு ஆளாவர்.

X உளநோயாளர்கள் எல்லாரும் வாழ்நாள் முழுவதும் சிகிச்சை பெறவேண்டும்.

X இவர்களால் சாதாரண வாழ்க்கை வாழ முடியாது.

X சில சமய, சடங்குகள் மூலமாக (செய்வினை தடுத்தல், பலி கொடுத்தல், ஆசீர்வதித்தல், நூல் கட்டுதல்) இவற்றைக் குணப்படுத்தலாம்.

மேலே சொல்லப்பட்ட உளப் பிரச்சனைகள் சம்மந்தமாக மக்கள் கொண்டுள்ள நம்பிக்கைகள் தவறான வையாகும்.

மனித உடலில் நோய் ஏற்படுவது இயல்பானது இதனை உடல் நோய் என்கின்றோம். இதேபோல மனிதருடைய உளத்திலும் நோய்கள் ஏற்படுவது இயல்பானதே.

உடலில் ஏற்படும் நோய்களில் பெரும்பாலானவை மிகச்சிறிய தாக்கத்தையே உடலுக்கு ஏற்படுத்துகின்றன (உதாரணமாக: தடிமன், தலையிடி, இருமல்) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றிற்கு பெரும்பாலும் மக்கள் வைத்தியசாலைக்குச் சென்று வைத்தியம் செய்வது குறைவு. வீட்டிலேயும், தமக்குத் தெரிந்தவர்களிடமும் ஆலோசனை கேட்டு இவற்றைத் தீர்ப்பதும் உண்டு. அத்துடன் இத்தகைய சிறிய நோய்கள் எல்லாருக்கும் ஏற்படுவது வழமையானதாகும். இதே போன்று உளத்தில் ஏற்படும் பபிரச்சினைகளும் பெரும்பாலும் எமக்கு சிறிய அளவிலேயே பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவை எமது உடலிலும் மனதிலும் செயற்பாடுகளிலும் உறவுமுறைகளிலும் சில மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றை உளவியலாளர்கள் ‘நெருக்கீடு’ என அழைப்பர். சாதாரண உடல் நோய்களைப் போன்றே இவையும் பெரும்பாலும் எமது வழமையான செயற்பாடுகள் மற்றும் பிறருடன் உரையாடுவதன் மூலமாக தீர்க்குடியவை ஆகும். அத்துடன் இத்தகைய நெருக்கீடுகள் சாதாரண மனிதர் எல்லாருக்கும் ஏற்படக்கூடியவையாகும்.

சமூகத்தில் பத்து வீதமானவர்கள் ஒரு குறித்த நேரத்தில் இத்தகைய நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளானவர்களாக இருப்பார்கள். இதனாலேயே இவற்றை உளநோய்கள் என்று குறிப்பிடாமல்

‘உளசமூகப் பிரச்சனைகள்’ என்று உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். சிலருக்கு உடலில் பாரிய நோய்கள் ஏற்படுகின்றபோது அவற்றுக்கு பொருத்தமான மருத்துவ ஆலோசனைகளையும், சிகிச்சைகளையும் பெறுவதுண்டு. தகுந்த முறையில் சிகிச்சை பெறுபவர்கள் அந்த நோயிலிருந்து பூரணமாக குணமடைவர். இதேபோலவே சில வகையான உளப் பிரச்சினைகளுக்கும் மருத்துவ ஆலோசனைகளும் சிகிச்சைகளும் அவசியமாகின்றது. இவற்றை சரியான முறையில் பெறுபவர்கள் இத்தகைய பிரச்சினைகளிலிருந்து பூரணமாகக் குணமடைய இயலும் என்பது யதார்த்தம்.

உளவியல் மக்களின் ஆரோக்கியத்திற்கும் முன்னேற்றத்திற்கும் என்ன பங்களிப்பு செய்ய முடியும். எமது சமூகம் ஆரோக்கியம் அற்றது என்று உளவியல் கூறுகிறதா? என்று என்னை கேள்வி கேட்டவர்களும் உண்டு.

சாதாரண மக்கள் எதிர் கொள்ளும் பல்வேறு வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகள், பல உடல் ரீதியான நோய்களுக்கு காரணம் என்பது மருத்துவ ஆய்வுகள் மூலமாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ள உண்மை.

உதாரணமாக பிறசர் நோய்க்குரிய காரணங்களை மருத்துவத் துறையில்

1. முதல் நிலைக்காரணம் (Primary Cause)
2. துணைக் காரணம் (Secondary Cause)

என இரண்டாக வகைப்படுத்தியுள்ளனர். இங்கு முதல் நிலைக் காரணம் (unknown cause) (இனத்தெரியாக் காரணம்) என்பது உடல் ரீதியான பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடுவதொன்றல்ல. மாறாக குடும்பத்திலோ சமூகத்திலோ ஒருவருக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள்,

நாம் எங்கு போகிறோம் என்பதை அறிந்து கொள்ளாவிடின் நாம் நிற்கும் இடமே எமக்கு புதிதாய் இருக்கும்

அழுத்தங்கள் கவலைகள், ஏமாற்றங்கள்
எதிர்காலம் பற்றிய பயம் போன்ற காரணிகளே
பிறசர் நோய்க்கான மூல காரணம் என
கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய
பிரச்சனைகளை கண்டறிந்து அவற்றை சரியான
முறையில் தீர்க்கும் போது பிறசரின் பாதிப்பு
பெருமளவு இல்லாது போகும் என்பதில்
சந்தேகமில்லை.

கடந்த மூன்று வருடங்களுக்கு முன்பு ஏற்பட்ட
சுனாமி அனர்த்தத்தின் பின் தனியார்
டிஸ்பென்சரி ஒன்றில் சிகிச்சைக்காகச் சென்ற
பலரின் பிரதானமான முறைப்பாடு தமக்கு
பசியின்மை அல்லது உணவில் நாட்டமின்மை
என்பதாக இருந்தது. இதன் பின்னணியை
ஆராய்ந்து பார்க்க முயன்ற டிஸ்பென்சரி
மருத்துவர் நோயாளிகளுடன்
உரையாடியதிலிருந்து கண்டு கொண்ட
உண்மை என்ன தெரியுமா? அவ்வாறு
பசியின்மை என்று வருவோர் சுனாமி
அனர்த்தத்தின் பின் தங்கள் உணவில் மீனைச்
சேர்ப்பதில்லையாம். அந்த மருத்துவர்
மீன்களை உணவில் சேர்ப்பதால் எவ்வித
பாதிப்புக்களும் ஏற்படாதென வந்தவர்களுக்கு
தெளிவுபடுத்தினார். அதன் பின்னர் அவரிடம்
வந்தவர்கள் 'நன்றாகப் பசிக்கிறது டொக்டர்'
என்று மகிழ்ச்சியுடன் கூறிச் சென்றுள்ளனர்.
பிரச்சினை எங்கே உள்ளதென்று பார்த்தீர்களா?

உளவியல் என்பது மக்களின் நலனுக்காக
உருவாக்கப்பட்ட ஒரு துறையே. இதனுடைய
நோக்கம் மக்களுடைய வாழ்வில் உள்ள
புரியாத புதிர்களை அவிழ்ப்பதே. உளவியலில்
மக்கள் தேவையானது அவர்களுக்குத்
தெரியாத விடயங்களை தெரிந்து கொள்வதும்
அவர்களிடையே விழிப்புணர்வை
ஏற்படுத்துவதுமே ஆகும்.

உளவியல் என்பது வாழ்வதற்கான
வழிகாட்டியே தவிர வர்ட்வோரின் களங்க
நாமம் அல்ல.

இப்பந்தியை நிறைவு செய்யும் முன்
உங்களுக்கு ஒன்றைத் தெரியப்படுத்த
விரும்புகின்றேன். சித்த மருத்துவத்தில் நோய்
என்பதன் விளக்கம் என்ன தெரியுமா?
ஒருவருக்கு விரும்பியது கிடைக்காத நிலையும்
விரும்பாதது கிடைக்கின்ற நிலையும்
என்பதுதான்.

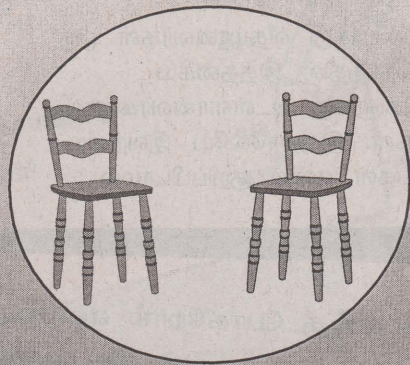
நமது உளநலம் பேண பின்வரும்
நிறுவனங்களை அல்லது நபர்களை நாடி
உளநல உதவிகளைப் பெற்றுக்
கொள்ளலாம்.

1. பிரதேச செயலக உளவளத்துணையாளர்கள்
(பிரதேச செயலகங்களில்)
2. பாடசாலை மட்ட உளவளத்துணையாளர்கள்
3. தேவை நாடும் மகரீர் அமைப்பு (வின்)
021 222 9671
4. வளர்பிறை நிறுவனம்
021 222 8238
5. சாந்திகம்
021 222 3338
6. சுகவாழ்வு நிலையம்
021 222 8130
7. அகவொளி குடும்ப வளத்துணை நிலையம்
021 222 2856
8. குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்.
021 222 6347
9. வீழ் உளசமூக மேம்பாட்டு அமையம்
021 222 9115

சீகிச்சை பெற அணுகவும்:

உள மருத்துவப்பீர்வு
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை,

உதவும் உறவே உளவளத்துணை



அந்த ழூதாட்டி
தன்னீர் குடத்துடன்
எதிரே வந்தார்

நலமாம் இருக்கிறீர்களா?
அவளை ஒரு பெரியவர்
விசாரித்தார்

ஒரு வரியில்
அவளால் பதில் சொல்ல
கியலவில்லை

தன் கவலைகள்
பிரச்சினைகள் எல்லாம்
சொல்லத் தொடங்கினாள்

ஒருமணி நேரம் கடந்தது
அப்போது அந்த பெரியவர் கேட்டார்
ஏன்மா இந்த தன்னீர்க் குடத்தை
கூமந்து கொண்டே நிற்கின்றீர்கள்?

வியந்தபடியே அவள் சொன்னாள்
என் இதூரில் தன்னீர்க் குடம்
இருப்பதையே நான் மறந்து விட்டேன்.

சிந்தியுங்கள்
பல சமயங்களில் தேவையில்லாத கமைகளை
நம்மையறியாமலே நாம் கூமந்து கொண்டிருக்கின்றோம்.