



மனவெளி

மனவெளியில்.....

உங்களுடன்

முரண் நிலைகள் பிரச்சனைகளை எதிர் கொண்டு அவற்றைச் சிறந்த முறையில் கையாண்டு செல்வதே வாழ்க்கையின் நல்ல கோர் நெறி முறையாக அமைந்துள்ளது. இதை உணர்ந்தும் — உணராமலும் கூட நாம் எமது வாழ்வில் நடை முறைப்படுத்திக் கொண்டு வருகிறோம்.

சில வேளைகளில் சிலரால் இந்த முரண்நிலைகள் பிரச்சனைகளை சரியான முறையில் கையாள் முடியாமல் பேரய்விடு கின்றது. இத்தகைய நேரங்களில் தான் அவரது உளத்தொழிற்பாடுகள் ஒரு சிக் கலான நிலையை அடைந்துவிடுகிறது.

இத்தகைய சிக்கல்களிலிருந்து எம்மை விடுவித்துக் கொண்டு எமது தொடர்ந்த வளர்ச்சிக்கு உதவுவதே உளவளத் துணை யின், அடிப்படை நோக்காக அமைகிறது.

'கவுன்செலிங்' என்ற ஆங்கிலப் பதம் மிகவும் தளர்வானதாகவும், உளவியல், சட்டம், மதம், கல்வி போன்ற பலதுறைகள் சார்ந்து பயன்படுத்தப்படுவதாகவும் அமைந்திருக்கிறது. உளநலம் தொடர்புடைய பரம்புகளில் 'கவுன்செலிங்' என்பது உளத்தடைகள், சிக்கல்கள் என்பவற்றை ஆரோக்கியமான முறையில் அணுகி உளச்செழுமையை ஏற்படுத்தும் வழிமுறையாக அமைந்திருக்கிறது.

'கவுன்செலிங்', உளவளத்துணை எனும் பெயராக, அது தொடர்பான அதீத நம்பிக்கையோ, நம்பிக்கையின்மேலோ, பயமோ, அது மதச்சார்புடையது என்ற நினைப்போ சிலருக்கு ஏழந்து விடுகிறது. இந்த மருட்கை நினைவுகளிலிருந்து விடுபட்டு வாழ்க்கை இயங்கியலுடன் கூடிய அதன் பயன் பரப்பற்ற தெளிவாக உணரப்படுதல் வேண்டும்.

இத்தகைய உணர்வினை ஏற்படுத்துதலும், தெளிவான கட்டமைப்புகளுடாக உளவளத்துணையின் பயன்பாடுகளை அதீகரித்தலுமே இப்போது எம்முள் உள்ள பணியாகிறது.

ஆசிரியர்



உனதும் எனதுமான் பெரும் பேரண்க் காட்சி வரனத்தை மூடிப் பரந்துள்ளது.
உனதும் எனதுமான் கருதியால் பரவெளி முழுமையும் அதிர்வு பரவுகிறது.
உனதும் எனதுமான் கண்ணாழ்ச்சியில் யுகங்கள் அனைத்தும் கடக்கின்றன.

-தாசூர்-

வெளியிடை.....

உளவளத்துணையின் நற்றிறம்	2
உள முதல் உதவி	3
ஒரு அறிமுகம்	4
பிரச்சனைகள்	5
உளச் செல்வச் வகைகள்	6

உளவளத்துணையின் நற்றிறம் பற்றிய மதிப்பீடு

ம. ஜெ. ஜீவதாசன்

முன்னுரை:

அண்மைக் காலத்தில் யாழ். மாவட்டத்தில் செய்யப் பட்ட ஆய்வுகள் தொடர்ச்சியான யுத்த நிலைமையினால் உள்பாதிப்புக்கள் அதிகரித்து வருகின்றன என்பதை வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றன. இவ்வாறு பாதிப்புற்றவர்களை உளவியல் ரீதியாக அணுகி உதவவேண்டிய தேவையைக் கருத்திற்கொண்டு அதனை உளவளத்துணை மூலம் 'சாந்திகம்' நிறைவேற்றி வருகின்றது. சாந்திகம் தனது சேவையை வழங்கத் தொடங்கி ஐந்து ஆண்டுகள் கழிந்த நிலையில் (1988 - 1993) உளவளத்துணையின் நற்றிறத்தை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய அவசியம் உணரப்பட்டது.

முறையியல்:

1993 ஆம் ஆண்டு உளவளத்துணைபெற்ற 298 துணைநாடிகளில் எழுமாறாக 60 பேர் தெரிவு செய்யப்பட்டனர். அவர்களிலும் போதிய தகவல்கள் ஆவணப்படுத்தப்படாதவர்களை விலக்கி மொத்தம் 44 பேரில் இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டது.

இவ்வாறான மதிப்பீடுகள் செய்வதற்கான 'நியம உத்திகள்' கிடைக்கப் பெறாமையினால், மேற்பார்வையாளரின் அனுசரணையோடு எளிமையான உத்திகளைக் கையாண்டு, ஆவணங்கள் மூலமும், துணைநாடிகளுக்கு துணை நின்ற உளவளத்துணையாளர்களைப் பேட்டி காண்பதன் மூலமும் தரவுகள் பெறப்பட்டன.

துணை நாடியின் வயது, பால், கல்வித்தகைமை, மனப்பாங்கு, அவர் எவரால் ஆற்றுப்படுத்தப்பட்டார், அவருக்கும் சாந்திகத்துக்குமான தூரம் என்பவற்றுக்கும், உளவளத்துணையால் அடைந்த முன்னேற்றம் மற்றும் உளவளத்துணை பெறுவதிவிரும்பு விலக்கிக் கொள்ளல் என்பவற்றிற்குமான இடைத்தொடர்பு ஆய்ந்தறியப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்:

(அட்டவணையைப் பார்க்கவும்)

துணைநாடிகளில் அதிக எண்ணிக்கையினர் பெண்களாகக் காணப்பட்டனர். வயதுப் பரம்பலைப் பொறுத்தளவில் இளவயதினர் (15 - 25) கூடுதலாக இருப்பது காணப்பட்டது.

உளவளத்துணையினால் பலனடைவது, அல்லது உளவளத்துணையின் போது முன்னேற்றகரமான பெறுபேறுகளை அடைவது என்பவற்றில் சில காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்தி நிற்பதனை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

ஆண்களை விடச் சற்று அதிகமாகப் பெண்களும், 15-29க் கிடைப்பட்ட வயதினரும், உயர்தர மட்டத்திலான கல்வி அறிவுடையோரும், தாமத வருவோரும், மருத்துவர்களால் ஆற்றுப்படுத்தப்பட்டோரும், உளவளத்துணை நிலையத்திற்கு அண்மையில் உள்ளோரும், சிகிச்சை சம்பந்தமான நேரிடை மனப்பாங்கு உடையோரும், உளவளத்துணை அமர்வுகளுக்கு ஒழுங்காக வருவோரும், உளவளத்துணையினால் நல்ல பலன்களை அடைந்துள்ளார்கள்.

(7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

மனவெளி

கௌரவ ஆசிரியர்

வைத்தியகலாநிதி சா. சிவயோகன்

இணை ஆசிரியர்

திருமதி கி. பத்மதனேஸ்வரன்

துறைசார் ஆலோசகர்கள்

பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம்
கலாநிதி சபா. ஜெயராசா
வணிகிதா சூ. டேமியன்
வைத்தியகலாநிதி இ. சிவசங்கர்
வைத்தியகலாநிதி செ. சு. நச்சினார் க்கியியன்

நன்றி

திரு. ஆ. இராசையா (ஓவியர்)
திரு. ந. வித்தியாதரன் (பத்திரிகையாளர்)

ஆக்கத்தில்
இவர்கள்

நாம் பேச விழைபவை.

- உளநலம் சார்ந்த தெளிவான எண்ணக் கருக்கள்.
- உளநேயம் பற்றி உள்ள தவறான எண்ணங்களைக் களையும் கருத்துக்கள்.
- உள்பிரச்சனைகள் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வும், எதிர்கொள்ளும் முறைமைகளும்.
- உளநலத்திற்கான பல்துறை சார்ந்த அலுவல முறைமைகள்.
- அனைத்தும் இசைந்ததோர் நன்றலை நோக்கி.....

நெருக்கீட்டில் உதவி

செல்வி வ. இம்மானுவல்

உடலைப் போலவே உள்ள மும் பல வழிகளில் காயப்படலாம், பாதிப்புறலாம், அவ்வேளைகளில், ஓர் வைத்தியரையோ, உளவளத் துணையாளரையோ நாடுவதற்கிடையில் தாக்கமுற்றவருக்கு உளவியல் ரீதியான ஒரு முதலுதவி உடனடியாகத் தேவைப்படுகின்றது. ஏனெனில் உள நெருக்கீட்டின் போது ஏற்படும் அதிர்ச்சி, பதகளிப்பு, தடுமாற்றம் காரணமாக அவர் சமநிலைகுலைந்து தற்காலிகமாக இழந்துவிடுகின்றார். முதலுதவியின் நோக்கம் அவர் இயல்பு நிலையடைந்து சுயமாகச் செயற்படத் துணைபுரிவதாகும்.

நெருக்கீட்டில் பாதிக்கப்பட்டவர் திகைப்புற்ற அல்லது குழம்பிய மனநிலையில் காணப்படலாம். அதன் விளைவாக அவர் தன்னைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலையைப் புரியா திருக்கலாம்.

இவ்வேளைகளில் அவருக்குப் பக்கத்திலிருந்து உடல் ரீதியாகவும் பராமரிப்பு அளித்தல், அவர் யதார்த்த உணர்வுக்கு திரும்பும் வரை அவரை வழிநடத்திப் பாதுகாக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

நெருக்கீடுகள் ஒருவரின் உள அமைப்பு, உறவுப் பிரச்சனை, வாழ்க்கைப் பருவ மாற்றங்கள், புறத்தூண்டல்கள் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எழலாம். ஒரு திடீர் நிகழ்ச்சி அல்லது தொடர்ந்து வரும் பல நிகழ்ச்சிகளின் ஒன்றிணைந்த தாக்கம் அதற்கு காரணமாகலாம். எவ்வாறாயினும் நெருக்கீட்டின் உடனடிச் காரணமான நிகழ்ச்சியைக் கருத்திற் கொண்டு அதனால் ஏற்பட்ட பாதகவிளைவுகளை அகற்று வதே எமது நோக்கமாகும். இந்த நெருக்கீடு நிலை குறுகியகாலத்திற்கே நீடிக்குமாதலால் முதலுதவி உடனடியாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

“உளமறி நாடகம் என்பது வாழ்வைக் காட்டுவதாகக் கொண்ட ஒரு உளச்சிகிச்சை முறையாகும். அது வளர்ச்சிக்கு, மனவெழுச்சிப் பயிற்சி முறைக்கும் இயைபாதலை அளிக்கிறது. ஒரு உளமறி நாடக நிலையில் மனிதன், தரவுகள் யதார்த்தங்கள் என்பவற்றை உண்மையாக மதித்த போதிலும், அவற்றின் தளைகளிலிருந்து விடுபட்டு நிற்கின்றான். விஞ்ஞானம் திரும்பத் திரும்ப வலியுறுத்துவது போல, மாற்றங்கள் நிகழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றன என்பதை நம்புவதற்கு அவனுக்கு ஒரு நல்ல அடித்தளம் ஏற்படுகிறது. உளமறி நாடகத்திலே அவன் தனது கனவுகள், விருப்பங்கள், அபிலாசைகள் என்பவற்றைக் கொண்டு தனது சொந்த உலகத்தையே சிருஷ்டித்துக் கொள்கிறான். இது யதார்த்தத்திலிருந்து தப்பிக் கொள்வதற்கான ஒரு சாட்டாக இருக்காது. மறுதலையாக, என்றோ ஒருநாள் உண்மையாக வரக்கூடிய அவனது ஆக்கத்திறனை உளமறி நாடக உலகிலேயே நிகழ்த்திப் பார்ப்பதற்கான முன்னோடியாக அது இருக்கும்.”

ருந்து பராமரிப்பதும் மனவெழுச்சி ரீதியான ஒரு பராமரிப்பு உணர்வினை ஏற்படுத்தும்.

இறந்த தம்உறவினரது உடலைக் காணாது வருந்துவோருக்கு அவ்வுடலைக் காண, தொடர், உரிய முறையில் அடக்கம் செய்ய சந்தர்ப்பம் அளித்தால் அது கழிவிரக்க உணர்ச்சியைத் தக்கமுறையில் வெளிப்படுத்தி துக்கம் தணிய உதவும். இறந்த வருடைய உடலை உள்ள நிலையில் ஏற்றுக் கொள்ள பாதிப்புற்றோரைத் தயார் செய்வதற்காக அவர்களுடன் நின்று ஆதரவளிக்க வேண்டிய தேவையும் ஏற்படலாம்.

தமது நிலைமை பற்றிய உண்மையான தகவல்களைப் பெற உதவுதல், காணாமல் போன உறவினரைப் பற்றிய செய்தி அறிய உதவுதல், பராமரிப்பு வழங்கும் அமைப்புக்களுடன் அவர்களை தொடர்பு கொள்ளச் செய்தல், ஆற்றுப்படுத்துதல் ஆகியனவும் பயன்தரும் செயற்பாடுகளாகும். கணிசமானோர் ஆரம்ப அதிர்ச்சிக்குப் பின் தாமாகச் செயற்படத்தொடங்குவதுமல்லாமல் பாதிப்புற்ற மற்றவர்களுக்கு உதவி புரியக்கூடிய அளவிற்கு வலுப் பெறவும் கூடும்.

நெருக்கீட்டினால் தாக்கமுற்ற அனேகர் உளமுதலுதவியைப் பெறுவதனுடாக இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பிவிடுகின்றனர். ஆனால் பாதிப்பிலிருந்து விடுபடாமல் தொடர்ந்து உடல் உபாதைகள், உளச்சோர்வு, ஆத்திரம், நிஜ வாழ்விலிருந்து ஒதுக்கம் ஆகியவற்றால் பீடிக்கப்படுபவர்களும் இருக்கின்றார்கள். இத்தகையோரை இனங்கண்டு, தொடர்ச்சியாக உளவத்துணை வழங்குதல் மூலம் அவர்களை இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவரலாம். தீவிர தாக்கங்களுக்கு உட்பட்ட சிலருக்கு உள் மருத்துவம் தேவைப்படலாம். □

உளமறி நாடகத் தந்தை எம். மொறினோ.

உளவளத்துணை - ஓர் அறிமுகம்

உளவியல் புலத்தில் உளச் சிகிச்சை, உளவளத்துணை என்ற பதங்கள் உள்ளன. உளவியல் ரீதியாக அணுகப்படும் செயன்முறைகளுக்கே இப் பதங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. சிலர் இந்த இரண்டு பதங்களையும் எல்லா உளவியல் செயன்முறைகளையும் குறிப்பிடுவதற்கு பயன்படுத்துவர். அந்த வகையில் உளச்சிகிச்சையும், உளவளத்துணையும் ஒத்த சொற்களாக எடுத்தாளப்படுகிறது. அதேவேளை நீண்டகாலத்திற்கு தொடரப்பட்டு ஆளுமை மீள் கட்டமைப்பில் பங்கெடுக்கும் உளப்பகுப்பாய்வு, நடத்தைச் சிகிச்சை போன்றவற்றை உளச் சிகிச்சைகள் என்றும், குறுகிய காலத்திற்கு மட்டும் தொடரப்பட்டு ஆளுமை மீள் கட்டமைப்பில் பங்கெடுக்காது மீள் கற்பித்தல் பொறிமுறையை பயன்படுத்தும் செயல்முறைகளை உளவளத்துணை என்றும் பிரித்துப் பார்க்கலாம்.

உளவளத்துணை, உளச்சிகிச்சை என்ற பதங்கள் இரு வேறு செயற்பாட்டுத்தளங்களில் நிகழும் செயல்முறைகளுக்கு இடப்பட்ட பெயர்கள் என்று பார்ப்பது இத்துறையில் தெளிவையும், பாதுகாப்பையும் தரும். ஆளுமை மீள் கட்டமைப்பில் ஈடுபடுவதற்கு சிகிச்சையாளர் ஆழமான பயிற்சியை பெற்றிருக்க வேண்டும். அன்றேல் பாதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அதே வேளையில் மீள் கற்பித்தல் முறை குறைந்த பயிற்சியுடன் பாதுகாப்பாக செயற்படுத்தக் கூடியது. இக்கட்டுரையில் மீள் கற்பித்தல் முறையே விளக்கப்பட்டுள்ளது. ஆளுமை மீள் கட்டமைப்பு செயல்முறைகள் யாழ்ப்பாணத்தில் தற்பொழுது கைக்கொள்ளப்படுவதில்லை.

உளவளத்துணையில் இங்கு துணையாளர். துணைநாடியுடன் ஏற்படுத்தும் உறவை, "உதவும் உறவு" எனலாம். இங்கு 'உதவுதல்' என்பது 'ஒருவரின் பிரச்சினைக்கு உடனடித் தீர்வை வழங்குவது' என்று கருதப்படுவதில்லை. ஒருவனுக்கு ஒரு நேர உணவிற்கு, மீனை வழங்குவதை விட அவனுக்கு மீன் பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுப்பதே உண்மையான, நிரந்தரமான உதவியாகும். அதே போன்று உளவியல் ரீதியாக சிக்கலுக்குட்பட்டவரை, அச்சிக்கலுக்கூடாக வளர்த்தெடுத்து, உதாடாற்றும் தனக்கேற்படுகின்ற பல் வேறு சிக்கல்களை தானே முகங்கொடுத்து திறமையுடன் கையாண்டு செல்லும் திறனை ஏற்படுத்திவிடுவதே "உளவியல் உதவி" எனப்படும். அடிப்படையில் இச் செயற்பாடே உளவளத்துணையில் நடைபெறுகிறது.

துணைநாடியானவர் தனது எண்ணங்களை, உணர்வுகளை, பிரச்சினைகளை மனந்திறந்து வெளிக்கொணர்வதினூடாக, தன்னைத்தானே விளங்கிக் கொள்ள உதவும்

ஒரு உறவை ஏற்படுத்துவதற்கு இச் செயன்முறை முற்படுகிறது. இங்கு துணையாளர், துணைநாடியின் அந்தரங்க விடயங்களைப் பலவந்தப்படுத்தியோ நுட்பங்களைக் கையாண்டோ தோண்டி எடுப்பதில்லை. மாறாக, துணைநாடியானவர் தனக்கு விருப்பமானதை, தேவையானதை வெளிக்கொணர்வதற்கான ஒரு வெறும் ஊக்கியாகவே துணையாளர் தொழிற்படுகின்றார். துணைநாடியானவர் நிபந்தனையற்ற நிலையில் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றார். அவரது அனுபவங்கள், உணர்வுகள் துணையாளரினால் சீர்தூக்கி எடைபோடப்படுவதில்லை. அத்துடன் துணையாளரினால் முன்வைக்கப்படும் கேள்விகள், துணைநாடி தன்னைத்தானே ஆழமாகவும், விவரமாகவும் பார்த்துக் கொள்ள உதவும் நோக்கில் போடப்படுபவையென்றி தூண்டில் போட்டு இரகசியங்களை இழுத்தெடுக்கும் நோக்கில் போடப்படுபவையல்ல. துணை

வதற்கும் வழியேற்படு

உளவளத்துணையி விடயங்களைக் கொ எந்தவொரு சட்டகத்த தப்படாது, அவர் படுகின்றார். துணைந தப்படும் உணர்வுகள், சமூக, விழுமிய, நெ டத்தினூடாகப் பார்க் துடன் குற்றங்காணுத நிகழ்வதில்லை. இங்கு யாகிரியராகவோ, நன் பாளராகவோ செயற்

உளவளத்துணைச் போது அறிவுரை வழ முடிவுகளையும், விரு பிக்கைகளையும் து

உளவளத்துணையானது முறை சாரா முறை கத்தில் பல் நெடுங்காலமாக இருந்து வருகிறது. இ தும் பெரியோர்கள், ஆசிரியர்கள், நண்பர்கள் போ டாக பெற்று வருகின்றோம். முறைசார் உளவளத்து எமது பிரதேசத்தில் அறிமுகமாகிச் சில ஆண்டுகளே ளன. இந்த நிலையில் முறைசார் உளவளத்துணை முறை என்ன? பயன்பாடு யாது? துணைவழங்குபவர் செயற்படுகின்றார்? என்பவற்றை அறிந்திருப்பது எ இதனூடாகப் பயனைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கு வழி அமையும்.

யாளர் நிச்சயமாக ஒரு துப்பறிவாளன் போன்று செயற்படுவதில்லை. இங்கு துணை நாடி தெரிவிக்கும் தகவல்கள் முற்றிலும் இரகசியமாகப் பாதுகாக்கப்படும். எந்த வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் இந்தத் தகவல்கள் துணைநாடியின் குடும்ப அங்கத்தவர்களிடமோ, நண்பர்களிடமோ, அல்லது அவர்களின் மேலதிகாரிகளிடமோ தெரி விக்கப்பட மாட்டாது. அவை அவர்களுக்கே சொந்தமான இரகசியமாக மதிக்கப்பட்டுப் பேணப்படும்.

உளவளத்துணைச் செயன்முறையில் துணைநாடியை அக்கறையுடன் செவிமடுப்ப தாலும், தன்னை வெளிப்படுத்த ஊக்கப்படுத்துவதாலும் 'வெளிப்படுத்துகை' நிகழ்கிறது. தன் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் இயல்பாக வெளிக்கொணர்வதினூடாக, ஒருவர் தனது சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து அறிந்து கொள்வதற்கும், தனது சிக்கல்களை புறவயமாகப் பார்ப்பதனூடாக அவற்றை இயல்பு நிலையில் எதிர்கொள்

திணிப்பதையோ துணை தில்லை, துணையாளர் பதும், துணைநாடி ஆ கூறுவதும் இதன் முன தனது நம்பிக்கைகளுக்கும் ஏற்புடையதான பதற்கு துணைநாடிக்கின்றது.

தனக்கு இருக்கும் ச தனித்துவத்திற்குப் தெடுத்து முடிவு செய்கின்றார். சரியான மு கண்டுபிடித்து துணை பதில்லை. மாறாக துணையாளர் கூட்டாகச் செய் துணைநாடி தனது கரு தெளிவாக விளங்கிக் வைத் தானே எடுப்ப படுகின்றார். நடைமு வெடுத்த செயலின் நாடியே பொறுப்பெடு

வைத்திய கலாநிதி இ. சிவசங்கர்

ன்றது.

ரபோது வெளிப்படும் கண்டு, துணைநாடி ற்குள்ளும் பொருத் வராகவே பார்க்கப் டியால் வெளிப்படுத் தகவல்கள் என்பன ிமுறைக்கண்ணோட் ப்படுவதில்லை. அத் லா, தீர்ப்பிடுதலோ துணையாளர் மறை டததைப் பொறுப் டுவதில்லை.

செயற்பாடுகளின் ங்கலையோ, தனது ியங்களுக்கும், நம் ணைநாடியின் மீது

ில் எமது சமு தைக் கிராமத் ான்றவர்களு ணையானது ன கழிந்துள் னயின் செயல் எவ்வகையில் ன்பது சமூகம் சமைப்பதாக

தேவையான தன்நம்பிக்கை, திறன் என்பன வளர்வதை உளவளத்துணைச் செயன்முறை நிகழ்த்துகிறது.

ஒருவர் தானே முடிவெடுத்துச் செயல் படுவதற்கான திறன் ஊட்டப்படுகின்றது. உளவளத்துணை என்பது ஒரு திறனுட்டும் செயன்முறையாகும். திறனுட்டும் செயன் முறை என்பது ஒருவரை உளவலுவடையச் செய்தலையும் செயற்பாடுகளைப் புரிவதற் கான ஆற்றல்களை வழங்குதலையும் குறிக் கும். இங்கு ஆதரவு, அனுசரணையுடன் கூடிய, வளர்ச்சிக்கு வேண்டிய சூழ்நிலைகள் வழங்கப்படுகின்றதேயன்றி, துணையாளர் தான் விரும்பியபடி துணைநாடியையும், சூழ்நிலைகளையும்மாற்றி அமைப்பது நடை பெறுவதில்லை. வளர்ச்சிக்குரிய சூழ்நிலை கள் வழங்கப்படுவதால் துணைநாடியின் உள வளங்கள் திரட்டப்பட்டு, அதனால் அவரு டைய செயல்திறன்கள் அடையாளங்காணப் பட்டு வெளிச்சொணரப்படுகின்றது, அத்து டன் முன்னர் உளச் சிக்கல்களினால் பயன்

பாட்டுக்கு வரமுடியாதிருந்த செயற்றிறன் கள் மீட்டெடுக்கப்பட்டு பயன்பாட்டுக்குரிய தாக்கப்படுகின்றது.

உளவளத்துணைச் செயன்முறை ஊடாகப் போகும் பொழுது துணைநாடியானவர் தன்னைப்பற்றியும், வாழ்வின் சந்தர்ப்ப சூழ் நிலைகளைப்பற்றியும், ஆழ்ந்த அகன்ற பார் வையைப் பெறுகின்றார். இதனுடாக எதிர் காலவாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்களை அதற்குரிய எல்லாப்பரிமாணங்களின் ஊடாகத் துல்லிய மாகவும், நுணுக்கமாகவும் பார்க்கும் திற னையும், சிக்கல்களின் நெளிவு சுழிவுகளுக் குள் புகுந்து கச்சிதமாக முடிவெடுத்து அதை நடைமுறைப் படுத்தும் உளப்பலத்தையும் பெறுகின்றார்.

ஒருவரைப்பூரண செயற்பாட்டுத்திறனு டையவராக உருவாக்குவதே உளவளத்துணை யின் போது எய்தப்படும் இலக்காக அமைந் திருக்கும். □

பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வினை நோக்கிச் செல்லும் நடவடிக்கைகள்

1. பிரச்சினையை அடையாளங்கண்டு கொள்ளல்; பொருத்தமான முறையில் பிரச்சினைகளை வரையறை செய்து கொள்ளல் (அதாவது, யதார்த்தமான சிக்கல் விடுவிப்பு முறைமைகளை நாடு தல்.)
2. குறித்த அந்தப்பிரச்சினையோடு ஈடு கொடுத்து நிற்கக்கூடிய மாற்றீட்டான முறைமைகளையோ, புதிய முறை களையோ அடையாளங் காணுதல்; மாற்றீடுகளின் பட்டியலில் பலதையும் சேர்த்துக் கொள்ளுதல்.
3. ஒவ்வொரு மாற்றீட்டையும் அறிவுநிலை நின்று ஒத்திகை பார்த்து, அதன் நடை முறை சார்ந்த சிக்கல்களினூடே யதார்த்தமாகச் சிந்தித்தல்.
4. பின் பற்றக்கூடியதொரு மாற்றீட்டைத் தெரிவுசெய்தல். தனது பலத்தையும், பலவீனத்தையும் தானே அறிந்துகொள் வதன் மூலம், எந்த மாற்றீடு, தன் ணைப் பொறுத்தவரையில், வெற்றி யளிக்கும் என்பதைக் கண்டு கொள்ள முடியும்,
5. குறித்த அந்த மாற்றீட்டை நடைமுறைப் படுத்துவதற்குத் தேவைப்படும் நடத்தை சார்ந்த நடவடிக்கைகளை வரையறை செய்து கொள்ளுதல்; பிரச்சினைக்கு ஈடுகொடுத்து நிற்க உதவக்கூடியது எனத் தெரிவுசெய்து கொள்ளப்பட்ட முறைமையை, சுலபமாக நிர்வகித்துக் கொள்ளக்கூடிய சிறுசிறு நடவடிக்கை களாகப் பிரித்துக்கொள்ளுதல்.
6. இந்த நடவடிக்கைகளை ஒவ்வொன் றாகக் செயன்முறைப்படுத்தல்; குறித்த தொரு நிரவொழுங்கில் இந்த நடவடிக் கைகளைச் செயற்படுத்திக் கொள்ளவும், தனது முயற்சிகளால் ஏற்படும் சாதக பாதகவிளைவுகளைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளவும் திடசங்கற்பம் பூணுதல்.
7. மாற்றீட்டின் தெரிவு பொருத்தமான ஒன்றாக இருந்தது என்பதை உறுதி செய்து கொள்வதற்காக பலாபலன் களைச் சரிபார்த்துக் கொள்ளுதல். □

உளச்சிகிச்சை முறைகளின் கோட்பாட்டுக் குழுமங்கள்

அறிமுகம்:-

உள்ளத்தின் இருப்பென்பது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட காலத்திலிருந்தே உளப் பாதிப்புக்கள், அவற்றுக்கான காரணங்கள், அவற்றினைக் கையாளும் வழிவகைகள் போன்றவற்றைப் பற்றி மனிதன் சிந்திக்கத் தலைப்பட்டுள்ளான். இவ்விடயத்தைப் பொறுத்தவரை மேற்கத்திய நாடுகளில் ஏற்பட்ட சிந்தனைப் போக்கு வளர்ச்சியும், கீழைத்தேய நாடுகளில் ஏற்பட்ட சிந்தனைப் போக்கு வளர்ச்சியும் இரு வேறுபட்ட திசைகளை நோக்கிச் செல்கின்றன. கீழைத்தேய உளவியல் கருத்துக்கள் ஆத்மீக சிந்தனைகளில் விரிவிற்பதை நாம் பண்டைக்காலம் தொடர்பே அவதானிக்க முடியும். ஆனால் மேற்கத்திய உளவியலைப் பொறுத்தவரை உளவியலுடனான ஆத்மீகத்தின் தொடர்பினை ஒரு சில உளவியலாளர்களே முழுமையாக ஏற்றுக் கொண்டுள்ளார்கள். அத்துடன் இத்தகைய சிந்தனை மாற்றமும் சமீப காலத்தியதே எனலாம். அதுபோன்றே உளச்சிகிச்சை முறைகளுக்கு சடங்குகளை பயன்படுத்தும் நடைமுறையானது தொண்டே தொடர்பே பல்வேறு சமூகங்களிலும் நிலவி வருவதை வரலாற்றாளர்கள் எடுத்தியம்புகின்றனர். நம்பிக்கையடிப்படையிலான குணப்படுத்துகை, சமயச் சடங்குகள், மந்திர பூர்வச் சடங்குகள் போன்றவற்றில் உளச்சிகிச்சைக்கான அடிப்படைகள் காணப்படுவதை பல்வேறு ஆய்வாளர்கள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர்.

விஞ்ஞான பூர்வ அணுகு முறைகளின் அடிப்படையிலமைந்த உளச்சிகிச்சை முறைகளின் பயன்பாடானது கடந்த ஒருநூற்றாண்டினுள்ளேயே அதுவும் குறிப்பாக ஃபிரொய்டின் பின்னரே விருத்தியடைந்ததெனலாம். இன்றைய உளச்சிகிச்சை முறைகள் ஏனைய சமூக விஞ்ஞானங்களான சமூகவியல், சமூக மாண்பு வியல், சமூக உளவியல் போன்றவற்றுடன் நெருங்கிய தொடர்புகளைக் கொண்டிருப்பதையும் காண முடியும். உளச்சிகிச்சை முறைகளை ஆராயுமிடத்து அவை உளம், உடல் மற்றும் சமூகம் ஆகியவற்றிற்கிடையிலான தொடர்புகளையும், இவற்றின் அடிப்படையிலான உளப்பரச்சினைகளின் பரிமாணங்களையும்

அடிப்படையாகக் கொண்டே வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதைக் காணமுடிகிறது. ஆயினும் ஒவ்வொரு சிகிச்சையும் இவற்றில் ஏதோவொரு அம்சத்திற்கே முக்கியத்துவம் வழங்குவதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

உளச் சிகிச்சை முறைகளின் வகைகள்:-

உளச்சிகிச்சை முறைகளின் அடிப்படைகள் வேறுபடுகின்ற போதிலும் அவை அனைத்துமே சில பொதுவான

அம்சங்களைக் கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம் அவையாவன:

1. சிகிச்சை வழங்குபவருக்கும் சிகிச்சை நாடிக்கும் இடையிலான நெருக்கமான வரையறுக்கப்பட்ட நல்லுறவு.
2. குணமாக்கும் குழல்.
3. பகுத்தறிவினை ஆதாரமாகக் கொண்ட அடிப்படை.
4. சிகிச்சை வழங்கும் செயன்முறைக்கான முக்கியத்துவம்.

'வுல்பேக்கின்' வகையீட்டின் படி அனைத்து உளச் சிகிச்சை முறைகளையும் மூன்று பெரும் பிரிவுகளில் உள்ளடக்க முடியும். அவையாவன:-

1. ஆதரவளிக்கும் உளச்சிகிச்சை முறைகள்:

இப்பிரிவில் அடங்கும் சிகிச்சை முறைகள் ஆதரவளிக்கும், வழிகாட்டும், ஆலோசனை பகரும் தன்மையிலமைந்தவையாகும்.

2. மீளக் கற்பிக்கும் உளச்சிகிச்சை முறைகள்:

புதிய நடத்தைக் கோலங்களையும், சமூகச் செயற்பாடுகளையும், பயிற்றுவிக்கும் அணுகு முறைகளை ஆதாரமாகக் கொண்ட சிகிச்சை முறைகள் இப்பிரிவினுள் உள்ளடங்கும்.

திரு த. அருணகிரிநாதன்

3. மீளக் கட்டமைக்கும் உளச்சிகிச்சை முறைகள்:

பழைய பொருத்தப்பாடற்ற ஆளுமைக் கோலங்களை மாற்றியமைத்து புதிய ஆளுமைக் கோலத்தினை உருவாக்க விழையும் உளச்சிகிச்சை முறைகள் இப்பிரிவினுள் அடங்கும்.

ஆதரவளிக்கும் சிகிச்சை முறைகள்

வழிகாட்டல்:

இங்கு உளவளத்துணைக்கான அடிப்படை நுட்பங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆயினும் உளவளத்துணை முறைகளுடன் ஒப்பிடுகையில் வழிகாட்டலைப் பொறுத்தவரை வழிகாட்டுநரின் செல்வாக்கு வழிகாட்டலை நாடிவருபவரின் மீது பிரயோகிக்கப்படக் கூடிய சாத்தியங்கள் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

தொழில் வழிச் சிகிச்சை:

இங்கு பல்வேறு தொழில்களைச் சிகிச்சை நாடிக்கு கற்பிப்பதனூடாக அவரில் ஆரோக்கியமான, நேரிடை மாற்றங்களை உருவாக்குவது சிகிச்சைக்கான அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

இசைச் சிகிச்சை:

இசைக்கும், மனவுணர்வுகளுக்கும் உள்ள தொடர்பினை அடிப்படையாகக் கொண்ட இச்சிகிச்சை முறையானது உணர்வு மூச்சிக் கோளாறுக்கு சிகிச்சையளிப்பதற்கான பிரதானமானதொரு அணுகு முறையாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

ஆடல் சிகிச்சை:

இம் முறையில் உடல் அசைவினூடு உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி உடலுக்கும், உள்ளத்திற்கும் ஒத்திசைவை ஏற்படுத்தி அதனூடு உளப்பாதிப்புகளை நிவர்த்தி செய்ய விளையும் அணுகு முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது.

(7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

உளச் சிகிச்சை.....

(6 ஆம் பக்கத் தொடர்)

சித்திரச் சிகிச்சை:

சிகிச்சையை நாடி வருபவர்கள் தனது பாதிப்புக்களை வரையப்படும் சித்திரங்களினூடாக வெளிக்கொணர்ந்து அதனூடு நிவாரணம் பெற வாய்ப்பளிப்படுகிறது. அத்துடன் பல்வேறு பாதிப்புகளை இனங்காணவும் இம் முறை உதவுகிறது.

மீளக்கற்றிக்கும் சிகிச்சை முறைகள்.

நடத்தைச் சிகிச்சை:

இம்முறையில் நடத்தைக்கோவலங்களை ஒழுங்கமைக்க அதிகளவு முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகிறது. ஆரோக்கியமான நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதினூடாக நன்றிலையை எய்துவதை இம்முறை அடிப்படையாகக் கொண்டுள்ளது. அறிகைச் சிகிச்சை,

இங்கு உள்ளத்தின் உள்ளார்ந்த செயற்பாடுகளை தர்க்க ரீதியாக ஆராய வழிகாட்டி அதனூடு உணர்வுக் குழப்பங்களிலிருந்து விடுபட வழிசமைப்பது அடிப்படையாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

துணைநாடி மையச் சிகிச்சை:

இம்முறையில் புறச் சூழலுக்கோ சிகிச்சை வழங்குவதில் அனுபவங்களுக்கோ எவ்வித முக்கியத்துவமும் வழங்கப்படாமல் சிகிச்சை நாடியின் அனுபவங்களுக்கும், அவரின் அகவலுகிற்குமே முக்கியத்துவம் வழங்கப்படுகின்றது. சிகிச்சை முழுவதுமே அந்த அடிப்படையிலேயே வழிநடத்தப்படுகிறது.

'கெஸ்ரோல்ட்' சிகிச்சை,

இம்முறையில் புலணுணர்ச்சிச் செயற்பாடுகளுக்கும், பிரச்சினைகளை விடுவித்தலிற்கும் இவற்றின் அடிப்படையிலான கற்றலிற்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுகின்றது. இத்தகைய கற்றலினூடு பழைய அனுபவங்கள் மறுசீரமைக்கப்படுவது சிகிச்சையின் பிரதான அடிப்படையாகும்.

உளமறி நரடகம்:

இங்கு நெருக்கீட்டுக் காரணிகளைக் கையாளும் வழி வகைகளில், செயற்கைச் சூழலில் பயிற்சி பெற்று,

பின்னர் அந்நுட்பங்களை நடைமுறை வாழ்வில் பிரயோகித்து நெருக்கீடுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள வாய்ப்பளிப்பது அடிப்படையாக அமைகிறது.

மீளக் கட்டமைக்கும் சிகிச்சை முறைகள்

∴ பிரெய்ரிய உளப் பகுப்பாய்வு:

உளப்பகுப்பாய்வில் கட்டற்ற சேர்க்கை என்பது பிரதான அம்சமாகும். சிகிச்சை நாடிக் கும் சிகிச்சை வழங்குவருக்கும் இடையிலான இத்தகைய தொடர்பே சிகிச்சைக் கான அடிப்படையாகும். நனவிலிமனம் நனவிலி உந்தல்களுக்கான நனவு மனத்தின் எதிர்ச் செயல் உணர்வுகள், கருத்துக்களின் இடமாற்றம் போன்றவை பற்றிய கருத்துக்கள் உளப் பகுப்பாய்வின் அடிப்படை அம்சங்கள் ஆகின்றன.

உளவளத்துணையின்...

(2 ஆம் பக்கத் தொடர்)

எனினும் தாமதமே உளவளத்துணை பெறுவதிலிருந்து விலகிக் கொள்வோர் அதிகரித்த அளவாகவே காணப்படுகின்றது (54.5%). இதற்கான காரணங்கள் விரிவாக ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்றாகவே உள்ளன.

முடிவுரை:

உளவளத்துணையின் மூலம் 56.8% மானோர் பயன் அடைந்துள்ளதாகக் காணப்பட்டாலும், உளவளத்துணையின் நற்றிறத்தை அதிகரிக்கவும், உளவளத்துணை பெறுவதிலிருந்து தானாகவே விலகிக் கொள்வதைக் குறைப்பதற்கும், சாந்திகமும் அதன் உளவளத்துணையாளர்களும் கூடிய கரிசனை எடுக்கவேண்டியதே இப்போது உள்ள தேவையாகும்.

அட்டவணை

பால்	ஆண் பெண்	மொத்தம்	முன்னேற்றம்		விலகிக் கொள்ளல்
			ஆம்	இல்லை	
வயது	0 - 14	18	08	10	08
	15 - 29	26	17	09	16
	30 - 44				
	46 - 60				
குரம்	0 - 5 கி. மீ	27	17	10	10
	6 - 10 கி. மீ	11	06	08	09
	11 - 20 கி. மீ	05	02	03	04
	> 20 கி. மீ	01	00	01	01
கல்வித் தராதரம்	8 ஆம் ஆண்டு	03	01	02	02
	க. பொ. த. சா/த	14	06	08	11
	க. பொ. த. உ/த	17	13	04	08
	பல்கலைக்கழகம் தெரியாதவை	03	00	03	01
மனப்பாங்கு	நேரிடையான	33	22	11	14
	எதிரிடையான	11	03	06	08
	ஆற்றுப் படுத்தியவர்	28	16	12	12
	உறவினர் வைத்தியர் உளவளத்துணையாளர் உளமருத்துவர்	04 04 03 05	01 04 01 03	03 00 02 02	02 03 02 05
அமர்வுகளின் எண்ணிக்கை	1	15	03	12	13
	2 - 4	20	15	05	10
	5 - 10	05	03	02	01
	> 10	04	04	00	00
மொத்தம்		44	25	19	24

செயலியக்கத்தில்...

தையிலிருந்து சீத்திர வரை.

மாதாந்தக் கருத்தரங்குகள்

தை

யாழ். பல்கலைக்கழக நுண்கலைத்துறை விரிவுரையாளர் திரு. க. சிதம்பரநாதன் அவர்களின் தலைமையில் 'சமூக ஆத்தியாக அரங்கு' என்னும் தலைப்பின் கீழ் கலந்துரையாடல் நடைபெற்றது.

மாசி

யாழ். மருத்துவப்பீட இறுதியாண்டு மாணவன் திரு. ம. ஜீவதாஸ் அவர்களினால் யோகாசனம் பற்றியதான விரிவுரை நிகழ்த்தப்பட்டது.

பங்குனி

'மனவெளி' சஞ்சிகையின் மதிப்பீடு திருமதி கோலோ மகேந்திரன் அவர்களின் தலைமையில் நடைபெற்றது.

உளவள சேவையில்.....

● 'சாந்திகம்', யாழ். போதனா வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பளை அரசினர் வைத்தியசாலை (மாணிப்பாய்) ஆகிய இடங்களில் சான்றிதழ் பெற்ற உளவளத்துணையாளர்களினால் உளவளத்துணை வழங்கப்படுகின்றது.

● 'மது அடிமையிலிருந்து விடுபட விரும்புவோர்களான சிகிச்சைப் படிமுறைகளின் ஓர் அம்சமான 'குழுச் சிகிச்சை' யாழ். போதனா வைத்தியசாலை மிலும், தெல்லிப்பளை அரசினர் வைத்தியசாலை மிலும் 'சாந்திக' த்தினால் நடத்தப்படுகிறது.

● சேவையிலிடுபட்டுக்கொண்டிருக்கின்ற உளவளத்துணையாளர்களுக்கான மேற்பார்வை மாதத்தின் இரண்டாவது, நான்காவது சனிக்கிழமைகளில் நடைபெற்று வருகிறது.

பயிற்சி வகுப்புகள்

குறுகிய கால உளவளத்துணைப் பயிற்சி வகுப்புகள் 21 - 02 - 97 இல் ஆரம்பமானது. இப்பயிற்சியில் 16 பயிற்றியாளர்கள் பங்கு கொள்கின்றார்கள் பயிற்சி வகுப்புகள் சாந்திகம் விரிவுரை மண்டபத்தில் வார இறுதி நாட்களில் நடைபெற்றுவருகின்றன.

நிகழ்வு

1996 ஆம் ஆண்டு ஐப்பசி மாதம் உலக உளநல நாள் நாயொட்டி உதயன் ஆதரவில் நடைபெற்ற ஒவியப் படைப்பாக்கக் களத்தில் தெரிவுக்குட்பட்ட ஒவியங்களைப் படைத்த கலைஞர்களைக் கௌரவிக்கும் விழா 07-03-97 இல் நடைபெற்றது.

இந் நிகழ்வின்போது பேராசிரியர் செ. சிவஞான சுந்தரம் அவர்கள் 'மனதின் வியாபகம்' பற்றி சிறப்புரை நிகழ்த்தினார்.

இவ்வைப்பத்தின் முடிவில் வைத்திய கலாநிதி செ. சு. நச்சினார்க்கினியன் அவர்களினால் மனவெளியின் முதலாவது இதழ் வெளியிடப்பட்டது.

.... சாந்திகம்

ஆக்கச்சிந்தனையின் ஒரு பரிமாணம்

கலாநிதி சபா. ஜெயராசா

பின்வரும் படத்தைப் பாருங்கள். நீண்ட தொப்பி அணிந்த ஒரு முகத்தோற்றமாக அது அமைந்துள்ளது. சில நாட்களில் காவல் துறையினர் இவ்வாறு அலங்காரம் மிக்க நீண்ட தொப்பி அணிவர். இந்தப்படத்தை நேர்மாறாகத் திருப்பிப் பாருங்கள் நீண்ட கடாரம் ஒன்றிலிருந்து தலை நீட்டும் ஒருவரின் உருவம் தெரியும்.



ஆக்கச் சிந்தனை என்பது மரபுநிலைப்பட்ட காட்சிகளில் இருந்து விடுபடுதலையும், புதிய கோணங்களிலே சிந்தித்தலையும் உள்ளடக்கி நிற்கும். ஆக்கச் சிந்தனைகளின் தெறிப்பாகவே புதிய அறிவியற் கண்டு பிடிப்புக்கள் தோன்றுகின்றன. புதியகலையாக்கங்கள் பிறக்கின்றன. ஆக்கச் சிந்தனைகளை வெளியிடலும் வளர்த்தலும் ஆளுமை மேம்பாட்டுக்குத் துணை நிற்கும். ஆக்கச் சிந்தனைகளை வெளியிடும் பொழுது உளநலம் மேம்படும்.

ஆக்கச்சிந்தனையின் ஒரு பரிமாணத்தை மேற்குறித்த படம் சித்திரிக்கின்றது. இதனைப் போன்று தலை கீழாகும் பொழுது மாறுபட்ட காட்சிகள் தோன்றும் வேறு எத்தனை உருக்களை உங்களால் வரையமுடியும். முயன்று பாருங்கள். கூடுதலான உருக்களை வரைந்து அனுப்புபவர்களின் பெயர்கள் வெளியிடப்படும்.

உதவும் உறவே

உளவளத்துணை