

கூடஸ்

இதழ் - 19



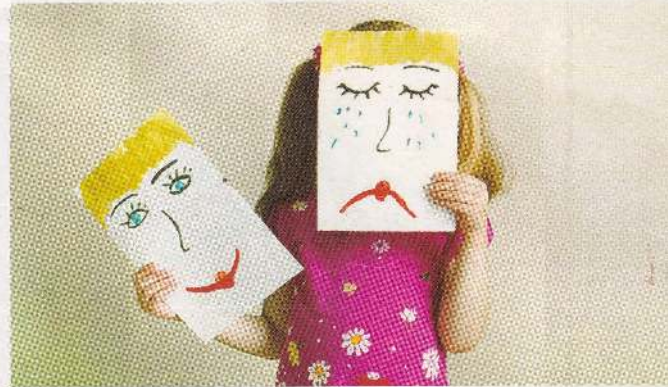
**உற்றறி உளவியல்
அறிவுப்புலத்தில் ஆழ்ந்த கருத்தாடல்**

**பாதிப்பு அனுபவங்களிலிருந்து
மீண்டெழுவது எப்படி?**

**ஒன்றிணைந்த கற்றல் - கற்பித்தல்
அணுகுமுறைகள்**

**ஆற்றுகைக் கணிப்பீட்டுக்கருவியாக
செயலடைவுக்கோவை**

**கல்வித்துறையினூடாக மிளிர் வேண்டிய
பொருத்தப்பாட்டு செயன்முறைகள்**



**காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு
எதிரான போலோ பிறேறியின்
கல்விச் சிந்தனைகள்**

**சிறுவர் உளநலத்தில்
பெற்றோரின் பங்கு**



**கல்வியியல் - உளவியல் - சமூகவியல் ஏடு
தை - பங்குனி 2018**

100/=

கடல்

கல்வியியல் - உளவியல் - சமூகவியல் துறை

தொழில் 19

தொழில் - பங்களிப்பு 2018

பிரதம ஆசிரியர்

கலாமணி பரணீதரன்

வள அறிஞர் குழு

அருட்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரீரமணி
கலாநிதி ஜெயலக்ஷ்மி இராசநாயகம்
கலாநிதி த.கலாமணி
கலாநிதி பா.தனபாலன்
திரு. அ.பொன்னந்தி

தொடர்புகளுக்காக :

கலை அகம்

சாமணந்தறை அலகப்பிள்ளையார் வீதி

அல்வாய் வடமேற்கு

அல்வாய்

இலங்கை.

தொலைபேசி : 0775991949

0212262225

E-mail : jeevanathy@yahoo.com

தொழில் வடிவமைப்பு

க.பரணீதரன்

அச்சுப் பதிப்பு

பரணீ அச்சகம்

நெல்லியடி

அட்டைப்படம்

நன்றி இணையம்



கடல் வாசகர்களே....

கடலின் உள்ளே...

கடல் சஞ்சிகையின் 19 ஆவது இதழில் வாசகர்களை சந்திப்பதில் மகிழ்ச்சி. கடல் சஞ்சிகையானது உளவியல் மாணவர்கள், சமூகவியல் மாணவர்கள், டிப்ளோமா மாணவர்கள், முதுகலைமாணி மாணவர்கள், ஆய்வாளர்கள், Med மாணவர்கள், BED மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள், கல்வியியலாளர்கள், முன் பள்ளி ஆசிரியர்கள் போன்றவர்களுக்கு பயன்படும் வகையில் தனது பயணத்தை மேற்கொண்டு வருவதை அனைவரும் அறிவீர்கள். கடலில் இதுவரை வெளிவந்த ஆக்கங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட மாணவர்களின் தேவை கருதி எழுதப்பட்டவை. கல்வி சார்ந்த ஆக்கங்களின் போதமை காரணமாகவே கடல் சஞ்சிகையினை வெளியிட வேண்டியும் வெளியிட்டும் வருகின்றோம். சிலர் ஆர்வத்துடன் சஞ்சிகைகளை வாங்கிக் கற்கின்ற போதும் பலர் குறிப்பிட்ட கட்டுரைகளை ஏதாவது தேவை(tute, பரீட்சை) ஏற்படும் போது நிழற் பிரதி எடுத்து கற்கும் மனப்பாங்கிலும் இருக்கின்றார்கள். இந்த இதழ் வருகைக்காக கட்டுரையாளர்கள் இந்த கட்டுரைகளை எழுத செலவிடும் நேரம், சஞ்சிகையாளர் செலவிடும் நேரம் தொடர்பாக எந்த விதமான கரிசனையும் மற்றவர்களாகவே பலரையும் காண்கின்றோம். ஈழத்தில் பல கல்வி சஞ்சிகைகள் வெளி வந்து அவை தமது வரவை நிறுத்தி விட்டவேளையில், மேற்குறிப்பிட்ட உங்களுக்காகவே இந்த இதழ் வெளிவந்து கொண்டிருக்கின்றது. தொடர்ந்து இந்த இதழின் வருகை வாசகர்களாகிய உங்கள் கைகளிலேயே தங்கியுள்ளது. பரீட்சைக்காக படிக்கும், tute இற்காக வாசிக்கும் எண்ணம் மாற வேண்டும். அறிவுக்காக, ஆளுமை உருவாக்கத்திற்கான வாசிப்பும் கற்றலும் அவசியம். கடலை தங்கள் சக நண்பர்களுக்கும் அறிமுகப்படுத்துங்கள். பாடசாலை நூலகங்களுக்கு ஒரு பிரதியாவது வாங்குவதன் மூலம் பலர் பயனடையவதோடு கடலின் வருகையும் தொடர உதவ முடியும்.

- ஆசிரியர்

1. உற்றறி உளவியலின்
அறிவுப்புலத்தில் ஆழந்த கருத்தாடல்
- பேராசிரியர் சபா.ஜெயராசா -

2. பாதிப்பு அனுபவங்களிலிருந்து
மீன்வடமுவது எப்படி?
- அருடதந்தை இராசேந்திரம்
ஸ்ரலின்-

3. காலனித்துவ ஒடுக்குமுறைக்கு
எதிரான போலோ பிழேறியின்
கல்விச்சிந்தனைகள்
- ர.விவேகானந்தராசா-

4. ஒன்றிணைந்த கற்றல் கற்பித்தல்
முறைகள்
- கலாநிதி தே. முகுந்தன்-

5. ஆற்றுக்கைக் கனிப்பீட:டக்
கருவியாக செயலடைவுக்கோவைகள்
- க.பாஸ்கரன் -

5. கல்வித்துறையினூடாக மிளர
வேண்டிய வாகுத்தப்பாட்டு
செயன்முறைகள்
- கலாநிதி பா.தனபாலன் -

6. சிறுவர் உளநலத்தில்
வெற்றோரின் பங்கு
- ச.பிரம்மியா-

மரபுவழி உளவியலில் இருந்து விலகிய மாற்றுக் கோட்பாடாக “உற்றறி உளவியல்” (CRITICAL PSYCHOLOGY) மேற்கிளம்பியுள்ளது. அத்தூண் மரபுவழி உளவியலுக்கு அறைகூவல் விடுக்கும் வகையிலும் அதன் சிந்தனை வீச்சுக்கள் அமைந்துள்ளன.

சமூக மாற்றத்தின் வழியாகவே உள நோய்கள் தீர்க்கப்படலாம் என்பது உற்றறி உளவியலின் முடிபு. ஆழ்ந்து நோக்கினால், மார்க்சிய உளவியல் வழித் தடத்தில் உற்றறி உளவியல் எழுகோலம் பெறுவதைக் காண முடியும்.

மரபு வழி உளவியல் தனிமனிதரை மட்டுமே குவியப்படுத்தி வளர்ச்சி கொண்டுள்ளது. சமூக நோக்கையும் சமூக இயங்கியலையும் உள்பகுப்பியல், நடத்தையியல், மானிடவியல் முதலாம் உளவியலை உருவாக்கியோர் தரிசிக்கத் தவறிவிட்டனர்.

மார்க்சியமே உளவியலைச் சமூகத் தளத்துக்கு இட்டுச் சென்றது. அதன் அடிச்சுவட்டில் உற்றறி உளவியல் தொடர்ந்து வருகின்றது.

சமூகத்தில் நிலவும் அதிகார வேறுபாடுகளும், அவற்றின் அழுத்தங்களும் உள நெருக்கு வாரங்ககளையும் உள நோய்களையும் உருவாக்குகின்றன. அந்நிலையில் ஒடுக்கு முறைகளையும் சுரண்டல்களையும் வேரோடு பிடுங்கியெறியும் சமூக மாற்றத்தின் வழியாகவே அனைவருக்கும் உள்சகத்தை வழங்க முடியும்.

மார்க்சியம் தவிரந்த ஏனைய உளவியற் கோட்பாடுகள் சமூக ஒடுக்குமுறைகளையும்

மேலாதிக்கத்தின் வழியாக நிகழ்த்தப்படும் மன உடைவுகளையும் கண்டறியத் தவறிவிட்டன.

மார்க்சியச் சிந்தனைகளை அடி யொற்றிய உளவியல் உருவாக்கத்தின் முன்னோடிகளாக பவ்லோவ் மற்றும் வைக்கோட்சி ஆகியோர் விளங்குகின்றனர். பவ்லோவ் என்பவர் உளவியலுக்கு நவீன பரிசோதனை வலுவைக் கொடுத்தார். வைக்கோட்சி என்பவர் கற்றல் என்பது சமூக விசைகளினூடாக நிகழ்த்தப்படும் செயல்முறை என்பதை ஆதாரப் படுத்தினார்.

மார்க்சியத் தடத்தில் அலெக்சி வியொன் யெவ் பண்பாட்டு வரலாற்று உளவியலையும் வினைப்பாட்டுக் கோட்பாட்டையும் (ACTIVITY THEORY) உருவாக்கினார். அக்கோட்பாட்டின் ஆக்கத்தில் பிறிதொரு மார்க்சியச் சிந்தனையாளராகிய அலெக்சாண்டர் லரியாவும் பங்கு கொண்டார்.

அத்தகைய மார்க்சிய உளவியற் சிந்தனைகளின் தொடர்ச்சியும் நீட்சியுமாக 1970ஆம் ஆண்டளவில் உற்றறி உளவியல் உருவாக்கம் பெற்றது. பேர்னிலில் உள்ள பிறியி பல்கலைக்கழகத்தில் அது கால்கோள் கொண்டது. ஆனால் 2007 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் தான் அந்த உளவியல் தொடர்பான ஜேர்மன் எழுத்தாக்கங்கள் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்க்கப்படலாயின.

ஜேர்மனியில் வளர்ச்சி பெற்ற இளைஞர் இயக்கம் மார்க்சியச் சிந்தனைகளை அடி யொற்றியே எழுகோலம் பெற்றன. பேர்லின்

உற்றறி உளவியல் அறிவுப்புலத்தில் ஆழ்ந்த கருத்தாடல்

பேராசிரியர் சபா.ஜெயராசா

நகரமே இளைஞர் எழுச்சியின் மையமாக அமைந்தது. இளைஞர் எழுச்சியின் கருத்தியல் வேராக மார்க்சியம் அமைந்தது. பிரச்சினைகளை விஞ்ஞான பூர்வமாக விளங்கிக் கொள்வதற்கு மார்க்சியத் தருக்கம் வழியமைத்தது. அத்தகைய பின்னணியில் உற்றறி உளவியல் தோற்றம் பெற்றது.

அதன் முன்னோடி எழுத்தாளராக விளங்குபவர் கில்ஸ் ஹோல்ஸ் காம். நடத்தைவாத உளவியலை அவர் முதற்கண் திறனாய்வுக்கு உட்படுத்தினார். மனித நடத்தைகள் தூண்டி - துவங்கல் என்ற பொறிமுறைக்குள் மட்டும் கட்டுப்பட்டவையன்று என்பதைச் சுட்டிக் காட்டினார். மனித நடத்தைகளை உருவாக்கும் பண்பாட்டு விசைகளையும் சமூக இயங்கியலையும் நடத்தைகளின் உள்ளமைந்த செயல் முனைப்புக்களையும் நடத்தை உளவியல் கண்டறியத் தவறி விட்டதை விளக்கினார்.

விஞ்ஞானமுறைமை பற்றிய ஆய்வுகளில் அவர் ஊன்றிய கவனம் செலுத்தினார். விஞ்ஞான மெய்யியலாளர் தோமஸ் சாமுவேல் கூன் உருவாக்கிய "ஆட்சிநிரலின் பெயர்ச்சி" (PRADIGM SHIFT) என்ற கருத்தாக்கமும் அவர் மீது செல்வாக்குச் செலுத்தியது.

வரலாற்றுத் தொடர்ச்சியில் சமூக மேலாதிக்கமானது பொருண்மியக்கட்டமைப்பை தக்கவைத்துக்கொள்வதற்குரிய, மீள மீள ஆக்கும் செயல் முறையினை உருவாக்கி வந்துள்ளது. பண்பாடு என்பது செயற்பாடுகளை மீள மீளச் செய்யும் வடிவம். "சமூக மீளாக்கல்" (SOCIAL REPRODUCTION) பற்றி மார்க்சின்கருத்துக்களை உள்வாங்கிய ஹோல்காம் மனித நடத்தைகளை வலியுறுத்தினார்.

வகுப்பறை உளவியல் பற்றியும் அவர் விரிவாக ஆராய்ந்தார். வகுப்பறைக் கற்பித்தலும், அதன் அமைப்பும் வரலாற்று வளர்ச்சியுடன் தொடர்புடையவை. மார்க்சியக் கண்ணோட்டத்தில் கூறுவதனால் அதுவும் பண்பாடு போன்று அதிகாரத்தைத் தக்க வைப்பதற்குரிய செயற்பாடுகளை மீள மீளப் பிறப்பிக்கும் வடிவம்.

வகுப்பறைக் கற்பித்தல் தொடர்பான அவரது சிந்தனைகளில் மிசேல் பூக்கோவின்

எழுத்தாக்களின் செல்வாக்கும் இடம் பெற்றுள் ளமையைக் காணலாம். வகுப்பறை உள்ளிட்ட அனைத்துப் பண்பாட்டு நிறுவனங்களும் அதிகாரத்தைச் செயற்படுத்தும் வடிவங்களாக இயக்குதலை பூக்கோ சுட்டிக் காட்டினார்.

வகுப்பறைகள் மாணவரின் உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை வளர்ப்பதில்லை. கற்பித்தல் உபாயங்கள் அனைத்தும் மாணவரின் ஆற்றல்களை முழுமையாக வளர்க்க முடியாத செயற்பாடுகளையே மேற்கொள்கின்றன. அதற்குப் பதிலாக "விரிவாக்கக் கற்றல்" (EXPANSIVE LEARNING) என்ற கருத்தாக்கத்தையும் அதனைச் செயற்படுத்தும் வழிமுறைகளையும் முன்வைத்தார் "சூழமைவுகளிற் கற்றல்" (LEARNING IN CONTEXTS) என்பதே அவரின் மாற்று எடுத்துரைப்பு.

உற்றறி உளவியலைக் கட்டியெழுப்பும் பல்வேறு எழுத்தாக்கங்கள் இருப்பதோராம் நூற்றாண்டிலிருந்து அதிக அளவில் வெளிவரத் தொடங்கியுள்ளன.

மான் செஸ்டர் மெற்றபோலிட்ட பல் கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த இயன் பார்க்கர் மற்றும் எரிக்கா பர்மன் ஆகியோர் ஒன்றிணைந்து "உற்றறி உளவியலின் ஆண்டு மீள் நோக்கு" அறிக்கைகளை வெளியிட்டனர்.

உற்றறி உளவியலில் இடம் பெற வேண்டிய நான்கு முக்கியமான கூறுகள் அந்த அறிக்கையிலே வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. அவையாவன:

1. மரபுவழி உளவியலானது அதிகாரத்தில் உள்ளவர்களையும், அவர்களின் கருத்தியலையும் நிலைநிறுத்துவதற்கு எவ்வாறு செயற்பட்டு வருகின்றது என்பதைப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்துதல்.
2. வரலாற்று வளர்ச்சியில் உருவாக்கம் பெற்ற பிரதான உளவியல் வகைகள் வரலாற்று நியமங்களானும் பண்பாட்டுக் காரணிகளானும் கட்டுமை (CONSTRUCT) செய்யப்பட்டுள்ள விதத்தை ஆராய்தல். அத்துடன் மாற்றுவகையான உளவியல் எவ்வாறு எதிர்ந்துத் தாக்குப் பிடிக்கின்றது என்பதைக் கண்டு கொள்ளல்.
3. புலமை நிலை மற்றும் வாண்மை நிலைக் கோட்பாடுகளையும் நியமங்களையும்

நடைமுறைகளையும் மீறிய வகையில் நாளாந்த வாழ்க்கையில் உளவியல் செயற்படும் விதங்களுக்கும் மனிதர் உருவாக்கும் தற்கட்டுப்பாட்டு வடிவங்களையும் ஆய்வுக்கு உட்படுத்துதல்

4. உளவியற் புலமையாளரும் வாண்மையினரும் நாளாந்தம் எந்த வகையிலே தொழிற்படுகின்றனர் என்பதைக் கண்டறிதலும் அவற்றிலிருந்து அவர்களின் ஒரு தலைப்ப்சமான செயற்பாடுகளை மறுதலிப்பதற்குரிய ஏற்பாடுகளை உருவாக்கித்தருதலும்.

அறிகை நிலையிலே மாற்றுக் கருத்துக்களைத் தாங்கியுள்ள உற்றறி உளவியல், அதனோடிணைந்த ஏனைய துறைகளிலும் செல்வாக்குகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. விடுதலை உளவியல், நல உளவியல், உளமருத்துவம், சூழலியல் உளவியல், சீர்மிய உளவியல் முதலாம் துறைகளிலும் அதன் கருத்திய செல்வாக்கு நீட்சி கொண்டு வருகின்றது.

அண்மைக் காலத்தைய நேர்க்கோல உளவியல்(POSITIVE PSYCHOLOGY) துறையிலும் அதன் செல்வாக்கு விரவியுள்ளது. உள நோய்க்குச் சிகிச்சை செய்வதைக் காட்டிலும் திருத்தியான நிலையில் வாழ்வுக்குரிய வழிவகைகளை அமைத்தலும், விஞ்ஞான விளக்கங்களைத் தேடுதலும், ஊடுதலையீடுகளை மேற்கொள்ளலும், நேர்க்கோல உளவியலில் முன்னெடுக்கப்படுகின்றது.

உள மருத்துவச் செயற்பாடுகளை நிராகரிக்கும் எதிர் உள மருத்துவமும் (ANTI PSYCHIATRY) உற்றறி உளவியலின் செல்வாக்கை உட்கொண்டுள்ளது. உளநோய்க்குக் கொடுக்கப்படும் மருந்துகளால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும், மின் அதிர்ச்சி முறையால் ஏற்படுத்தப்படும் எதிர்விளைவுகளும், திறனாய்வுடன் நோக்கப்படுகின்றன. மாற்றுவழிகளிலேயே மனச்சுகம் தேடல் பற்றிய நடவடிக்கைகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. உற்றறி உளவியல் தோற்றம் பெறுவதற்கு முன்னரே மார்க்சிய சிந்தனைகளின் செல்வாக்கு எதிர் உள மருத்துவச் சிந்தனை

களைத் தோற்றுவித்துள்ளது. 1967ஆம் ஆண்டிலே டேவிட் கூப்பர் "எதிர் உள மருத்துவம்" என்ற சொல்லாட்சியை உருவாக்கியமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மார்க்சியத்தின் செல்வாக்கினுக்கு உட்பட்ட பிறிதோர் ஆய்வாளராகிய மிசேல் பூக்கோ மனநோய் என்பது மேலாதிக்கத்தினால் கட்டுமை செய்யப்பட்ட வடிவம் என்று விளக்கியதுடன் அந்தக் கருத்தாக்கத்தை வினாவுக்கு உட்படுத்தினார்.

மார்க்சியத்தின் உள்வாங்கலோடு உருவாக்கம் பெற்ற பிறிதோர் உளவியற் கோட்பாடாக விடுதலை உளவியல் (LIBERATION PSYCHOLOGY) அல்லது விடுதலைச் சமூக உளவியல் அமைந்து வருகின்றது. தென் அமெரிக்கச் சூழலில் வளர்ச்சி பெற்ற அந்த உளவியல் ஒழுங்குமுறைச் சமூகத்தை மாற்றியமைக்கும் உளவியல் நடவடிக்கைகளை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

மார்க்சியமும் உற்றறி உளவியலும் அவற்றோடு இணைந்து வளர்ந்து வரும் உளவியற் சிந்தனைகளும், ஏற்றத்தாழ்மிக்க சமூகத்தையும் அவற்றால் அவைமுறும் மனித மனங்களையும் ஊடுருவி நோக்குகின்றன. மாற்று அணுகுமுறைகளை முன்வைக்கின்றன. ஆனால் எமது சூழலில் இன்னமும் பழைய உளவியலோடு உறவாடும் அவலநிலையே காணப்படுகின்றது.

நோக்கிய நூல்கள்

Hardwood, V. (2006) Diagnosing Disorderly Children, London + New York: Routledge.

Ibanez, T + Iniguez Rueda, L. (1997), Critical Social Psychology: Sage Books.

Sloan, T. (ed) (200) Critical Psychology: voices for change, London: Macmillan.

அறிமுகம்:

நம்பிக்கைத் துரோகம், அவமானம், அபாண்டமாகப் பழி சுமத்தப்படல், தப்பாகப் புரியப்படுதல், பாரபட்சமாக நடாத்தப்படுதல், காதல் தோல்வி, அன்பான ஒருவர் அல்லது பலரின் இழப்பு, விவாக இரத்து, வாழ்க்கைத் துணையாளர் கைவிட்டுச்செல்லுதல் அல்லது இன்னொருவரோடு தொடர்பு அல்லது இன்னொருவரைத் திருமணம் செய்தல், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், வன்புணர்ச்சி, இளவயதுக் கற்பம், உடல்நலம் பாதிக்கப்படல், அங்க இழப்பு, சொத்திழப்பு, கொடுக்கல் வாங்கலில் ஏமாற்றப்படுதல், கொடிய வறுமை, கடனைத் திருப்பிச் செலுத்த முடியாமை, பரிட்சை முடிவு ஏமாற்றம், பல்கலைக்கழகத்திற்கு அனுமதி கிடக்காமை, அனுமதி கிடைத்தும் விரும்பிய நெறியைக் கற்கமுடியாமை, வேலையின்மை, வேலைவாய்ப்பு அல்லது பயிற்சி வாய்ப்பு அல்லது பதவியுயர்வு பாரபட்சத்தால் கிடைக்காமை, எனப் பாதிப்பு அனுபவங்கள் பல்வகையானவை. பெரும்பாலானோர் இவற்றிலிருந்தும் மீண்டெழுந்து ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்கின்றனர். அந்த வகையில் துன்ப துயரங்களிலிருந்து மீண்டெழுவதற்கான திறன் பெரும்பாலானவர்களில் உண்டு. இத்தகைய சிலர் இத்திறனில் ஆற்றலற்றுக் காணப்படினும் அவர்களானும் இதைக் கற்றுக்கொள்ள முடியும்.

மீளெழல் திறன் வரைவிலக்கணம்

கடுமையான பாதிப்பு அனுபவங்களை நல்ல முறையில் கையாள்வதன் மூலம்

அவற்றின் விளைவுகளிலிருந்து விடுபட்டுப் புதுவாழ்வை நோக்கி வீறுநடைபோடுவதற்குப் பயன்படும் திறனை மீளெழல் திறனாகும். இத்திறனை இயல்புநிலையாதல் திறன் இயல்பாதல்திறன் எனவும் அழைக்கலாம்.

பாதிப்பு அனுபவத்தின் முக்கிய அம்சங்கள்

ஒவ்வொரு பாதிப்பு அனுபவத்தினும் நல்லமய அம்சங்கள், தீங்குமய அம்சங்கள் எனப் பல பரிணாமங்கள் உண்டு. இவற்றை வெவ்வேறாக நோக்குவது இவற்றைப் வெவ்வேறு முறைகள் மூலம் கையாண்டு மீண்டெள உதவும். நம்மைப் பாதிக்கும் பிரச்சினை, அதனால் எழுந்த துன்பம் தரும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள், எதிர்காலத்தில் அவற்றின் பாதிப்பு, போன்ற நல்லமய அம்சங்களும், கற்றும் தரும் பாடங்கள், அதைச் சூழ்ந்து இடம்பெற்ற நல்லமய அனுபவங்கள் எனப் பல பரிமாணங்கள் உண்டு. ஆனால் உணர்ச்சிசார்ந்த உறுத்தல் கடுமையாக இருப்பதால் அதில் மாத்திரமே நம் கவனம் செல்கின்றது. இது இயல்பானது. எனினும் இவற்றுக்கு அப்பால் ஏற்படும் நல்லமய அனுபவங்களை நினைத்து மீண்டெழுந்து புதுவாழ்வைக் கட்டியெழுப்ப மிகவும் உதவும்.

பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து

மீள்வதற்குக் கடைப்பிடிக்கவேண்டியவை

உளவியல் ஆய்வுகள், உள ஆற்றுப்படுத்திய அனுபவங்கள், சொந்த வாழ்வில் மீண்டெழுந்த அனுபவங்கள் போன்றவற்றிலிருந்து பெற்ற பல முறைகளைத் தருகின்றேன்.

பாதிப்பு அனுபவங்களிலிருந்து

மீண்டெழுவது எப்படி?

அருள்திரு இராசேந்திரம் எர்லின்
(M.Sc.Guidance & Counselling)

**அ. இறைவனை நாடு ஆன்மீக
வளங்களைப் பயன்படுத்திக்கொள்:**

பலர் தம் பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்கு தனித்துமானதும் முக்கியமானதுமான காரணியாக விளங்குவது இறையருளின் உதவியே. இறைவனோடு தம் துன்ப அனுபவத்தைப் பகிர்வது, அவர்முன் கண்ணீர் விட்டு அழுவது, அவரிடமிருந்து ஆலோசனை பெற்று அதன்படிவாழ்வது, அவரது பிரசன்னத்தில் மௌனமாக இருப்பது, கடந்த காலப் புயல்களின் போது அவரிடமிருந்து கிடைத்த உதவிகளை நினைத்து நன்றி கூறுவது போன்றவை தற்போதைய துன்ப அனுபவத்தை முதிர்ச்சியோடு கையாளவும் மீண்டெழுவதற்கும் பேருதவியாக அமைகின்றனென்ப பல உளவியல் ஆய்வுகள் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. பெரும்பாலானோர் தம் சமய நூல்களில் இறைவனின் செய்தி கிடைப்பதாக நம்பி அதில் ஆறுதலையும் ஆலோசனையையும் பெற்று மீள்கின்றனர். அவ்வாறே சமய ஞானிகளிடம் ஆலோசனை பெற்றும் மீள்கின்றனர். சிலருக்கு தியானம், ஆன்மீகப் பயிற்சிகள், சமயம்சார் குழுச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது, திருபாத்திரை செல்வது, போன்றன உதவுகின்றன. இவ்வாறு ஆன்மீகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது இறைவனின் அருளுதவியைப் பெற்றுத்தருவதோடு எதிர்கால வாழ்வு நன்றாக அமையுமெனும் நம்பிக்கையைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும் பிறரோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்தவும் உதவுகின்றது. இதனால் பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது பலருடைய ஆன்மீக வாழ்வு வலுவடைந்துள்ளது.

ஆனால் இன்னொருசாரார் இறைவன் தான் தற்போதையை துன்ப அனுபவத்தை தமக்கு அனுப்பி வைத்துள்ளதாகத் தப்பாக எண்ணி அவரில் ஏமாற்றமுற்று அவரோடுள்ள உறவை முறித்துக்கொள்கின்றனர். (அவனின்றி அனுவும் அசையாது, எனவே எனக்கு ஏற்பட்ட துன்பமும் அவர்தான் தந்தது என்பதே இவர்களின் சிந்தனை வடிவம்). மனிதப் பெற்றோரே தம் பிள்ளைக்குக் காய்ச்சல் என்றால் துடித்துப் போகும்போது, நம்மைப் படைத்த அன்புமயமான இறைவன் நாம் துன்பப்படும்போது எவ்வளவு அதிகமாக வருந்தித்துடிப்பார்? தம் பக்தர்களை

மீட்க உதவுவார். இவர்களது தவறான சிந்தனையானது ஒரு அநாதரவான நிலையை உருவாக்கி விடுகின்றது. இத்தகையோர் கடந்த காலத்தில் பல்வேறு துன்ப அனுபவங்களிலிருந்து மீள்வதற்கு இறைவன் உதவிய அனுபவங்களைச் சிந்தித்துப் பார்ப்பது அவர் இந்தத் துன்பத்தை அனுப்பவில்லையென்ற உண்மையை வெளிப்படுத்தும். அடிபட்டு விழுந்து காயமுற்ற பிள்ளைக்கு எவ்வாறு ஓடிவந்து தூக்கிவிடும் ஒரு அம்மா அல்லது அப்பா தேவையோ அவ்வாறே பாதிப்புற்ற ஒவ்வொருவருக்கும் இறைவனின் துணை தேவை.

**ஆ. உறவுகளின் ஆதரவைப் பெற்றிட
முயற்சிசெய்**

1. குடும்பத்தவரின் உதவியை நாடிச்செல்:

கலகலப்பாக இருந்த மனைவி தன் பிள்ளை கருவறையில் இயற்கை மரணம் அடைந்ததால் உறவுகளை அறுத்து மனச்சோர்வோடு தனிமையில் இருக்க ஆரம்பித்தார். புரிந்துணர்வுள்ள கணவன் உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு அழைத்து வந்தார். உள ஆற்றுப்படுத்தலின் போது அவரது யதார்த்தமற்ற குற்ற உணர்வு ஒழிக்கப்பட்டு மகிழ்வோடு சென்றார். மீண்டெழுவதற்குக் குடும்பத்தின் உதவி மிகமிக தேவை என்பது பல உளவியல் ஆய்வுகளும் வாழ்க்கை அனுபவங்களும் வெளிப்படுத்துகின்றன. அநேகமான குடும்பத்தவர் உண்மையான அன்பும் அக்கறையும்காட்டி, துன்புறும்போது ஆதரவாயிருந்து உதவக்கூடியவர்களாகவே விளங்குகின்றனர். அவர்களோடு சொந்தப் பிரச்சினைகளை மனம்விட்டுப்பேசுவது துன்ப அனுபவத்தின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுவதற்கு முக்கிய பங்களிப்புச் செய்யும். மனச்சோர்வு அதிகமாகக் காணப்படும்போது நம்மில் எவருமே அன்பில்லாததுபோலவே ஒரு மாயத்தோற்றம் ஏற்படும். கடந்தகாலத்தில் அவர்கள் காட்டிய அன்பை மீட்டுப்பார்ப்பது அவர்களது அன்பின் உண்மையை மனதில் நிறுத்தும். நல்லுறவு நிலைவதல், குறைந்தளவு உறவு முரண்பாடுகளைக் கொண்டிருத்தல், தம் பிள்ளையின் கல்வியில் அக்கறை கொண்டிருத்தல் போன்ற வற்றைக்கொண்ட குடும்பங்களே மீண்டெழுவ

தில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. அந்தவகையில் பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளின் பிரச்சினையின் போது அவர்களை முதிர்ச்சியுடன் கையாளத் தெரிந்தவர்களாக விளங்க வேண்டும். பிள்ளையின்துன்பக் கதையைக் கேட்கவும் நெறிபடுத்தவும் ஆற்றல் கொண்டிருக்கும்போது பிள்ளை பெற்றோரோடு தன் துன்பத்தை மனம்விட்டுப் பேசும். மாறாக, பிள்ளையின் துன்பங்களை அலட்சியம் செய்வது அல்லது அவர் நடந்து கொண்ட முறை சரியா பிழையா என்று கடுமையான நீதிப்போன்று நடந்துகொள்வது, அவர்கள் செய்த தவறுக்காகத் தண்டிப்பது மற்றும் நிராகரித்து நடப்பது பிள்ளையின் துன்பத்தை அதிகரித்து அவரை இன்னும் கடுமையான துன்பத்திற்கே இட்டுச்சென்றுவிடும். இதனால் எதிர்காலத்தில் ஒரு பிரச்சினை ஏற்படும்போது பெற்றோரிடம் வருவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதால் விபரீதமான விளைவுகளும் ஏற்படும். பெற்றோரிடையே சிக்கலான உறவுப் பிரச்சினைகள் காணப்படும்போது பிள்ளை தன் பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டெழுவதிலும் சிக்கலை ஏற்படுத்திவிடுகின்றது. அதுவும் கட்டளம் பருவப் பிள்ளைகளின் குடும்பத்தில் சிக்கலான உறவுப் பிரச்சினைகள் காணப்படும்போது பிள்ளை தன் சொந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து மீளமுடியாது தவிக்கும். இக்கட்டத்தில் தன் வாழ்வுபற்றித் தவறான முடிவுகளை எடுக்க உந்தப்படும்.

2. உறவினரின் ஆதரவை நாடு:

க.பொ.த. (உயர்தர) மாணவன் எதிர் பார்த்த பெறுபேறு கிடைக்காததால் ஏமாற்ற மடைந்தார். மனச்சோர்வோடு ஒதுங்கியிருந்ததோடு எவருடனும் பேசுவதையும் குறைத்துக் கொண்டார். அப்போது அவரது சித்தப்பா, அவரோடு அன்பாகப் பேசி உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு அழைத்துவந்தார். உள ஆற்றுப்படுத்தலின் பின்னர் தன் எதிர்கால இலட்சியத்தை அடைவதற்காகத் தொடர்ந்து படிக்கப்போவதான தீர்மானத்துடன் சென்றார். இவரது சித்தப்பா இல்லையென்றால் இவர் தொடர்ச்சியான மனச்சோர்வுக்குள்ளாகி இறுதியில் தற்கொலை முயற்சியிலேயே ஈடுபட்டிருப்பார். குடும்பத்திற்கு வெளியே உள்ள நெருக்கமான, ஆதரவளிக்கின்ற மற்றும்

முதிர்ச்சியான வளர்ந்த ஒருவருடனான உறவு துன்பத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்கு பேருதவியாக அமையும். சொந்தத் துன்பத்தை இவர்களுடன் பகிரும்போது இவர்கள் காட்டும் அனுதாபமும் ஆதரவும் மீண்டெழ உதவுவதோடு அவர்களிடமிருந்து நெருக்கமான உறவும், அக்கறையும் மென்மேலும் கிடைப்பதற்கான வாய்ப்பாகவும் அமையும்.

3. நம்பத்தகுந்த நண்பர்களோடு பகிர்ந்து கொள்:

பலர் தம் நண்பர்களோடு மனம்விட்டுப் பேசுவதால் துன்ப அனுபவத்தின் உணர்ச்சிப் பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபட்டதோடு தம் பிரச்சினைகளை அவர்களது துணையோடு தீர்த்தும் உள்ளனர். சில நண்பர்கள் ஆறுதலும் ஆதரவும் வழங்கக்கூடியவர்கள். ஏனைய நண்பர்கள் நமது பிரச்சினையை நல்ல முறையில் கையாண்டு மீள்வதற்கு வழிகாட்டக்கூடியவர்கள். அன்றேல் நல்ல உள ஆற்றுப்படுத்துநரிடம் அழைத்து வரக்கூடியவர்கள். இதற்கு இரகசியம் பேணுகின்ற, முதிர்ச்சியான ஆளுமைகொண்ட, பொருத்தமான ஆலோசனை வழங்கக்கூடிய நண்பர்களையே தெரிந்தெடுக்க வேண்டும். மேலும், சமூகத்தோடு நல்லுறவு பேணுகின்ற, சமூகத்தின் ஒழுங்குகளைக் கடைப்பிடித்து வாழ்கின்ற நண்பர்களையே தெரிவுசெய்யவேண்டும். இவ்வாறே நல்ல ஒத்தவயதுச் சகபாடிகளின் ஆதரவும் துன்ப அனுபவத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்கு அதிகம் உதவக்கூடியவர்கள்.

4. நல்லோர் உறவின் துணையை நாடு:

பக்கலைக்கழக மாணவி ஒருவர் தன் வாழ்வில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு அனுபத்தால் கடுமீ மனச்சோர்வோடு இருந்தார். படிப்படியாகத் தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்திற்குள் இறங்கினார். இம்மாணவரில் அக்கறை கொண்ட பெண் விரிவுரையாளர் இவரது தோற்றத்தில் ஏற்பட்ட மாற்றத்தை அவதானித்து அவரைத் தனியாக அழைத்து, "நல்லாய் மனம் சோர்ந்திருக்கிறியள் போல படுகுது. வகுப்பிலை கவனம் செலுத்தேலாமலிருக்கிறியள். என்ன நடக்குது."

என்று கேட்டார். அக்கறையை உணர்ந்த அம்மாணவி அழுதழுது தன் பாதிப்பு அனுபவங்களை மனம்விட்டு அவரிடம் கூறினார். இவருக்கு ஆறுதல் கூறியபின்னர், இவரை உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு ஒழுங்கு செய்திருந்தார். உள ஆற்றுப்படுத்தலின் பின்னர் அம்மாணவி மீண்டெழுந்து கல்வியில் சிறந்தோங்கினார். உங்களில் உண்மையான அன்பும் அக்கறையும் கொண்டதும், உணர்ச்சிப் பக்குவம் நிறைந்தவரும், இரகசியம்பேணக்கூடியவருமான ஒரு வரையே தெரிவு செய்து பகிர்வது நல்லது. அந்த வகையில் இப்பண்புகள் கொண்ட சமூகத் தலைவர்கள், சமயத்துறவிகள், ஆசிரியர்கள் உதவக் கூடியவர்களாக அமைவர். பாதிக்கப்பட்ட தம்பதியர் தம் துன்பத்தைப் பகிர்வதற்கு ஒத்த பாலாரையே தெரிவுசெய்ய முயலவேண்டும். அதாவது எதிர்ப்பாலாரோடு சொந்தப் பாதிப்பு அனுபவங்களைப் பகிர்வதைத் தவிர்க்கவும். இது மேலும் புதிய பிரச்சினைகள் உருவாகுவதைத் தடுக்கும்.

5. மன்னித்து வாழ்:

சில பாதிப்பு அனுபவங்களிலிருந்து மீளமுடியாதிருப்பதற்குக் காரணம் எமது வாழ்விற்கு சேதம் விளைவித்தவர்கள் மட்டில் வன்மம் வளர்ப்பதும் பழிவாங்கத் துடிப்பதுமாகும். இது அவர்களால் ஏற்பட்ட பாதிப்பைவிட இன்னும் அதிகளவு உடல், உள, ஆன்ம பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். பிறர் செய்த தீங்குகள், அதனால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகள், அவர்களது குறைகள் பற்றிப் பிறரோடு பேசுவதை முதலில் கட்டுப்படுத்துவது முக்கியமானது. அடுத்து அவர்களிலுள்ள நல்ல குணங்கள், அவர்கள் செய்த நல்லவை போன்றவற்றை நினைத்து அவைபற்றிப் பேசத் தொடங்கவேண்டும். இவை அனைத்திற்கும் மேலாக இவர்களை மன்னிக்க உதவுமாறு இறைவனிடம் தொடர்ந்து பிரார்த்திக்க வேண்டும். அடுத்து அவர்களையும் அவர்கள் குடும்பங்களையும் இறைவன் ஆசீர்வதிக்க வேண்டுமென்று பிரார்த்திக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டோர் கத்தோலிக்கராயின் மன்னிக்காதிருக்கும் பாவத்தை அறிக்கையிட்டு இறையருள் கேட்கவேண்டும். நாம் மன்னிக்க

வேண்டியவர் உயிரோடிருக்கலாம். இறந்துகூட இருக்கலாம். அனைவரையும் மன்னிப்பது உங்களைக் குணமாக்கி நிம்மதியோடு வாழ உதவும்.

6. உறவுவலைப் பின்னலை

உருவாக்கு:

சூழ உள்ளவர்களுடன் நல்ல தொடர்பாடலைப் பேணுவதும் நல்ல மனிதர்களுடன் உறவுவலைப்பின்னலைக் கட்டியழுப்புவதும் உளநெருக்கீட்டைக் குறைப்பதோடு மீளெழலில் முக்கிய இடம்பெறுகின்றது.

இத்தகைய உறவு வலைப் பின்னலானது பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தவல்லது. அன்பானவர்களோடு நேரம் கழிப்பது பாதிப்பு அனுபவத்தின் தாக்கத்திலிருந்து மீண்டெள நிச்சயம் உதவும். அவர்களிடமிருந்து ஆறுதலும், ஆதரவும், அக்கறையும் கிடைப்பதோடு நம் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகளையும் அவர்கள் வழங்குவதுண்டு. இவ்வாறான உறவு ஆதரவு ஏற்கனவே இல்லை யெனில், உங்களில் உண்மையான அன்பும் அக்கறையும் காட்டியோர் யார், நம்பி மனம் விட்டுப் பேசக்கூடியோர் யார், உங்களைத் தட்டிக்கொடுத்து உக்கப்படுத்துவோர் யார், ஆபத்தில் உங்களுக்குக் கைகொடுப்போர் யார், நிதிப்பிரச்சினையின்போது கடன்தந்து உதவுவோர் யார், உங்களுக்காக இறைவனிடம் பிரார்த்திப்போர் மற்றும் பூகை செய்வோர் யார், உங்கள் சார்பாகப் பேசுவோர் யார் என நினைத்துப் பார்த்து ஒவ்வொரு வகையினரின் கீழ் உள்ளவர்களின் பெயர்களைப் பட்டியலிடும்போது உங்களுக்கென்று புதிய உறவு வலைப் பின்னலை உருவாக்கலாம். இத்தகைய வலைப் பின்னலில் உள்ளவர்களின் உறவைத் தொடர்ந்து பேணவேண்டும்.

இவர்களோடு பேசுவதால் மாத்திரம் உங்கள் பிரச்சினை தீர்ந்து விடாதெனினும், உங்கள் பிரச்சினையை அவர்கள் எவ்வாறு நோக்குகின்றார்கள், எவ்வாறு தீர்க்கலாமெனக் கருதுகின்றார்கள் என்பதை அறிந்து பயன்படுத்த முடியும். அவர்களின் ஆதரவும் அக்கறையும் உங்களை மீண்டெழுச் செய்யும்.

இ. உளநலத் துறையினரின்

உதவியை நாடு உதவிதேட முயற்சிசெய்:

அதிகாலைவேளை இளைஞன் ஒருவன் உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்குத் திடீரென வந்திருந்தார். அது கடுமையான பாதிப்பு அனுபவமானதால் அதை அவரால் தாங்க முடியா திருந்தது. எவரும் கூறாமாலே தானே விசாரித் தறிந்து உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு வந்து, அதிலிருந்து மீண்டு சென்றார். கணவன் ஒருவர் உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு நேரம் தரும்படி தொலைபேசி அழைப்பு விடுத்தார். "உங்கள் மனைவியையும் அழைத்து வாருங்கள்" என்றேன். அவரில் தயக்கம் தெரிந்தது மாத்திர மல்ல, அவரது குரலில் சோகம் நிறைந்திருந்தது. "நீங்கள் சரியான வேதனையோடு இருக்கிறீர்கள். உடனடியாக வாங்கோ." என்றேன். மனைவியுட னான உறவுப்பிரச்சினையால் ஏற்பட்ட பாதிப்பு அனுபவத்தை மனம்விட்டுப் பேச வாய்ப்புக் கொடுத்தேன். மனைவியை எவ்வாறு கையாள் வது என்று பயிற்சியளித்து அனுப்பி வைத்தேன். "நான் என் அனுபவத்தைக் கையாள்வதற்கு யார்யாரிடம் உதவி நாடிப்போகலாம்?" என்று சிந்தித்து உரியவர்களை நாடுவதே நல்லது. பாதிப்புக் கடுமையாக இருந்தால் இத்தகைய யோரைக் கையாள்வதில் சிறப்புப் பயிற்சியும் அனுபவமும் பெற்ற உளநல ஆற்றுப்படுத்துநர் யாரென விசாரித்தறிந்து அவரின் உதவியை நாடுவது நல்லது. தேர்ச்சிபெற்ற உள ஆற்றுப் படுத்துநராயின், உங்கள் தற்போதைய பிரச் சினைக்குக் கடந்த கால அனுபவங்கள் காரண மாக அமைவதை அடையாளம் கண்டு, அவற்றி லிருந்து உங்களைக் குணமாக்கி இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டுவருவார். பாதிப்பு அனுபவத் தால் உளநோய்நிலையை அடைந்தால் மாத்திரம் உளமருத்துவரிடம் (psychiatrist) செல்வது பயனுள்ளது.

ஈ. கொந்தளிப்பைக் குறை

1. உணர்ச்சித் தணிப்பில் ஈடுபடு:

பாதிப்புக்கு உள்ளான எவரும் முதலில் செய்யவேண்டியது கொந்தளித்துக் கொண்டிருக் கும் உணர்ச்சிகளைத் தணிப்பதேயாகும். அதற்கு ஆரோக்கியமான முறைகளைப் பயன்படுத்த

வேண்டும் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு ஓய்ந்ததும் பிரச்சினையைக் கையாள்வதே சிறந்த அணுகு முறையாகும். ஏனெனில் இதுவே நாம் தற்போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளை யதார்த்த பூர்வமாகத் தீர்ப்பதற்குத் தடையாக அமை கின்றது. கொந்தளிப்பைத் தணிப்பதற்கு ஏற்கனவே பழக்கப்பட்ட ஓய்வுச் செயற்பாடு, தியானம் போன்றவை பேருதவியாக அமையும். கடந்த காலத்தில் என்னென்ன விடயங்களில் ஈடுபட்டபோது உணர்ச்சிக்கொந்தளிப்புத் தணிந் தது என மீட்டுப் பார்த்து அதே விடயங்களில் ஈடுபடுவது நல்லது.

2. அனுபவங்களை எழுதிக்கொண்டேயிரு:

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது வாழ்வே குழம்பிப்போனதான உணர்வு காணப்படும். இத்தகைய அனுபவம் தொடர்பாக எழுதின்ற ஆழமான சிந்தனைகளையும் உணர்ச்சிகளையும் தினமும் எழுத்தில் வடிப்பது இவற்றின் அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடவும் தெளிவாகச் சிந்திப்பதற்கும் உதவும். அத்தோடு வாழ்வை ஒரு ஒழுங்குநிலைக்குப் படிப்படியாகக் கொண்டு வரவும் உதவும். அத்தோடு சொந்தப் பிரச் சினையைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கண்டறியவும் உதவும். சுயபரிதாபப்படும் விதமான சிந்தனைகளை எழுதுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். ஒரு மாதத்திற்குத் தொடர்ந்து எழுதுவது மீண்டெழுவதைத் துரிதப்படுத்தும். இது தினக்குறிப்பு, கவிதை, கடிதம் எழுதல் போன்ற வடிவங்களில் இடம் பெறலாம்.

உ. வழமையான வாழ்விற்குத் திரும்ப முயற்சி செய்

1. வழமையான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடு:

பாசமாயிருந்த கணவனை இழந்த பெண் அதிகாரி வேலைக்குப் போவதை நிறுத்திக் கொண்டார். புரிந்துணர்வுள்ள ஏனைய அதிகாரி கள் இவரின் வேலையைப் பகிர்ந்து உதவி புரிந்தனர். உள ஆற்றுப்படுத்தலின்போது அவர் தன்னால் செய்யக்கூடிய சிறிய சிறிய வேலை களில் ஈடுபடத்தொடங்குவது நல்லதெனப் பரிந் துரைத்தபோது இதில் படிப்படியாக ஈடுபட்டு, முன்னர் போன்று தன் வேலையை செய்யும்

நிலையை அடைந்தார். பாதிப்பு அனுபவத்திற்கு உள்ளானவர்களில் உணர்வுரீதியான இயலாத்தனம் தோன்றுவதால் தமது கல்வி, தொழில், வீட்டுக்கடமைகள் போன்றவற்றைத் தவிர்த்து ஒதுங்கியிருக்க முயல்வதுண்டு. எனவே இத்தகையோர் தம்மால் செய்யக்கூடிய விடயங்களைச் செய்யத் தொடங்கும்போது கடினமானவற்றைச் செய்து முடித்த பழைய ஆற்றலை மீண்டும் பெற்றுக்கொள்வர்.

2. பொறுப்பேற்றுச் செயற்படு:

மனைவி ஒருவர் அனைத்திற்கும் கணவனிலேயே தங்கியிருந்து வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டவர். கணவரே வீட்டுத் தேவைகள் அனைத்தையும் செய்து கொடுப்பார். மாரடைப்பால் கணவன் திடீரென இறந்துவிட்டார். இவர் முடங்கி மனம்சோர்ந்திருப்பாரென எதிர்பார்த்தவாறு அவருக்கு ஆறுதல் கூறச் சென்றேன். வீட்டிலிருந்த அவரது பிள்ளைகள், "அம்மா கடைக்குப்போயிட்டு பாங்கிலை எலெக்ட்ரிசிறிபில் கட்டிப்போட்டுத்தான் வருவா." என்று கூறியபோது எனக்கு ஆச்சரியமாக இருந்தது. அவரிடம் கேட்டேன், "அம்மா, நீங்கள் குசுணிக்கிளையும் வீட்டுக்கையும்தான் இருப்பியள். எப்படி இந்த மாதிரி மாறினியள்?" என்று. அப்போது, "அவருமில்லை. வேறா ஆட்களினர் உதவியுமில்லை. இப்படியே கவலைப்பட்டுக்கொண்டிருந்தால் பிள்ளையளை என்ன செய்யிறதெண்டு யோசிச்சிட்டுச் செய்யக்கூடியதைச் செய்யத் தொடங்கினன். இப்ப பழகிப்போச்சு" என்றார். இன்னொரு அனுபவம். கணவனுக்கும் மனைவிக்கு மிடையே உறவுப்பிணக்கு ஏற்பட்டபோது துன்பத்தைத் தாங்குகலாததால் மனைவி வீட்டைவிட்டு வெளியேறினார். கணவன் தன்பிள்ளைகளைப் படிக்கவைத்து உருவாக்குவதில் கவனம் செலுத்தித் தனித்துச் செயற்படத்தொடங்கினார். இதனால் மனைவியின் பிரிவிலிருந்து மீண்டு இயல்புநிலையைடைந்தார். பிள்ளைகளும் கல்வியில் சிறந்தோங்கி நல்ல எதிர்காலம் பெற்றனர். கணவனால் கைவிடப்பட்ட பெண்கள் பலர் பொறுப்பேற்றுத் தம் பிள்ளைகளை நல்லபடியாகப் படிக்க வைத்து உருவாக்கியிருக்கின்றனர்.

உ. இலட்சியத்தில் கருத்தாயிரு

1. வாழ்வின் இலட்சியம் சார்ந்த செயலில் உடனடியாக இறங்கு:

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது நமது வாழ்வின் இலட்சியங்களையும் திட்டங்களையும் மறந்து விடுகின்றோம் அல்லது அலட்சியம் செய்கின்றோம். இவற்றை மீளவும் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். என் இலட்சியம் நோக்கி இன்று என்னால் என்ன செய்யமுடியும்? நான் தற்போது செய்து முடிக்க வேண்டிய வேலைகள் எவை? என்று கேட்டு அது தொடர்பான சிறிய ஒரு செயலை ஒவ்வொருநாளும் செய்வது மீண்டெழு வதைத் துரிதப்படுத்தும்.

2. இலட்சியங்கள் பற்றி யதார்த்தமாக நடந்துகொள்:

உங்கள் இலட்சியமும் செயற்திட்டமும் யதார்த்தமானதாக இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். விபத்தில் சிக்கிக் காலை இழந்த நடனமாடும் பெண் ஒருவர் நடனம் கற்பிக்கும் தொழிலில் ஈடுபட்டு வெற்றி கண்டார். உங்கள் பாதிப்பு அனுபவம் இலட்சியத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தின, நமது இலட்சியத்தை அல்லது திட்டத்தை மீளாய்வு செய்யவேண்டும். சில இலட்சியங்கள் தற்போது நிறைவேற்ற முடியாதிருக்கலாம். ஆனால் இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் நிறைவேற்றக்கூடியதாக இருக்கலாம். இதனால் காலம் கணியும்வரை காத்திருப்பது நல்லது. சில இலட்சியங்களை நிறைவேற்ற முடியாதிருக்கலாம் என்பதை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். இன்னும் சிலவற்றைக் கைவிட்டுப் பொருத்தமான இலட்சியத்தை உருவாக்கிச் செயற்பட வேண்டும்.

எ. என்னைப் பேணுவதில்

அக்கறையாக இரு

1. சுயமன்சிப்பை ஆரம்பி:

வசதியோடு வாழ்ந்த பெண் ஒருவர் வறுமையில் வாழ்ந்த தம் சகோதரிக்கும் தாய்க்கும் உதவிசெய்யாது வாழ்ந்து வந்தார். அவர்கள் இறந்த பின்னர் இவரில் கடுமையான குற்ற உணர்வு ஏற்பட அதை நீக்கத் தரும்

செய்யும் முயற்சியில் அரைமனதோடு ஈடுபட்டார். ஆன்மீகக்கூட்டங்களில் பங்கெடுத்தார். ஆனால் குணமடையவில்லை. காரணம் இவர் தன்னைத் தானே மன்னிக்க முயலவில்லை. இறுதியில் மனநோயாளியானார். சில பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடவேண்டுமாயின் நாம் செய்த தவறுகளுக்காக நம்மை நாமே மன்னிப்பது அவசியமாகின்றது. இறந்தவர்களுக்குச் செய்யவேண்டியதைச் செய்யத் தவறியிருப்பின், செய்யக் கூடாததைச் செய்திருப்பின் பெரும்பாலானவர்களில் கடுமையான குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. இக்குற்ற உணர்வை ஆரோக்கியமாகக் கையாளாதுவிடின், இறப்புத்துயரிலிருந்து மீள்வதை வருடக்கணக்காகத் தாமதித்து விடுகின்றது. "நான் செய்ததை நினைக்க என்னை நானே மன்னிக்கேலாது." என்று சொல்வதை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உண்மையாகவே தவறிழைத்திருக்கும்போது, பாதிக்கப்பட்டவர் இன்னும் உயிராயிருப்பவராயின் மன்னிப்புக்கேட்டு ஈடுசெய்வதே சிறந்த வழி. இறந்தவராயின் அவரது வீட்டாருக்கு மறைமுகமாக உதவிகள் செய்யலாம். அது சாத்தியப்படாதவிடத்து ஏழைகளுக்கு நன்மை செய்யலாம். இவற்றிற்கும் மேலாகத் தன்னைத் தானே மன்னிக்கவும் எதிர்காலத்தில் எவருக்கும் தீங்கிழைக்காதிருக்கவும் முயலவேண்டும்.

2. சுயராஜரிப்பில் ஈடுபடு:

கடுமையான பாதிப்பு அனுபவத்தின் போது ஆழமான துன்பமும் துயரமும் மனச்சோர்வும் ஏற்படுவதால் உணவு, உடற்பயிற்சி, ஓய்வு, நித்திரை போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்த முடியாநிலை அல்லது அலட்சியம் செய்யும் போக்கு உருவாகுவதுண்டு. இதனால் ஏற்படும் பலவீனம் உணர்ச்சிவசப்படும் தன்மையை வளர்த்து விடுவதால் உணர்ச்சித்தணிப்பிற்குத் தடையாக அமையும். எனவே இவற்றில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். முன்னர் மகிழ்ச்சியும் ஓய்வும் தந்த அனுபவங்களில் மீண்டும் ஈடுபடுதல், தினமும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல், நேரத்திற்கு உணவு உண்ணுதல், சத்துணவில் கவனம் செலுத்துதல், நித்திரைக்கு நேரத்திற்குச் செல்லுதல் முக்கியமானவை. ஒழுங்காகக்

குளித்து முழுகி, மீசை, தாடி வெட்டித்துப்பரவாக இருப்பதும் ஆடைகளைத் துப்பரவாக்கி அணிவதும் முக்கியமானது. நித்திரைக் குழப்பம் ஆரம்பத்தில் இருந்தாலும் அதுவும் படிப்படியாக இயல்பு நிலையை அடையும் என்பதை உணர்ந்து நித்திரையின்மைபற்றி அதிகம் கவலைப்படாதிருப்பது நல்லது. நித்திரைக்காகச் செயற்கையான வழிகளைப் பயன்படுத்த எத்தனிக்க வேண்டாம்.

3. வாழ்மிடத்தை ஒழுங்குபடுத்துவதிலும் அழகுபடுத்துவதிலும் ஈடுபாடு காட்டு:

பாதிப்பு அனுபவம் ஏற்படும்போது இவை இரண்டையும் செய்வதற்கு மறந்து விடுகின்றோம். இதனால் நாம் வாழும் சூழலே நம்மை மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச்சென்றுவிடும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக அறையை அல்லது வீடுவளவை, தொழில்புரியும் இடத்தை ஒழுங்குபடுத்தவும் அழகுபடுத்தவும் நேரம்செலவழிப்பது நல்லது. இவை இயல்புநிலைக்குத் திரும்புவதை விரைவுபடுத்தும்.

௪. பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயல்

1. பிரச்சினை தீர்த்தல் திறன்களைப் பயன்படுத்து

"என் தற்போதைய நிலையை மாற்ற நான் என்னென்ன செய்யலாம்?" என்று சிந்திப்பதும் அதன் வழியில் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயல்வதும் முக்கியமானது. சுயமாகத் தீர்க்கக்கூடியவற்றைத் தனித்தும், தீர்க்கக் கடினமானவற்றைப் பிறரின் உதவியோடும் தாமதமின்றித் தீர்க்க முயலவேண்டும். பிரச்சினை தீர்த்தல் திறன்கள் பற்றிய மேலதிக தேடலில் ஈடுபடுவதும் நல்லது. ஆய்வுகளின்படி, பாதிப்பிலிருந்து மீளமுடியாது தவிப்போருடன் ஒப்பிடும் போது, தனது பிரச்சினைக்கான தீர்வை கண்டறிய முயல்வோர் பாதிப்பு அனுபவங்களிலிருந்து எளிதில் மீண்டு விடுகின்றனர். "எனது பிரச்சினையை என்னென்ன முறைகளில் தீர்க்கலாம்?" என்று தீர்வுகளை, மனதில் தோன்றியவாறே ஒரு பட்டியலாக எழுதுவது நல்ல யுக்தியாக அமையும்.

2. பிறரிடமிருந்து கற்றுக்கொள்:

மேற்கு நாடொன்றில், ஒரு மகனுக்கும் தந்தைக்குமிடையே நல்ல உறவு நிலவியது. தன் காதலியால் ஏமாற்றப்பட்ட மகன் அப்பாவிடம், "உங்கள் வாழ்வில் ஏற்பட்ட காதல் தோல்வியை எவ்வாறு கையாண்டு மீண்டீர்கள்?" என்று கேட்டார். அவரும் தன் அனுபவத்தை மனம் விட்டுப் பகிர்ந்ததோடு மகனுக்கு ஆதரவாகவும் செயற்பட்டார். இது மகன் மீண்டெழுவதற்கு உதவியது. எனது குடும்ப அங்கத்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், நானறிந்த ஆசிரியர்கள், மக்கள்... எவ்வாறு இதே பிரச்சினையை அல்லது இதுபோன்ற அனுபவத்தைக் கையாண்டு மீண்டார்கள் என்று சிந்தித்து அவர்கள் பயன்படுத்திய முறைகளை பொருத்தமாகக் கடைப்பிடிக்கும் போது நாமும் மீண்டெழமுடியும். ஒத்த பாதிப்பு அனுபவம் கொண்ட நம்பத்தகுந்தோரிடம், அவர்கள் எவ்வாறு இத்தகைய அனுபவங்களைக் கையாண்டு மீண்டார்கள் என்று கேட்டுக் கற்றுக்கொள்ளவும் முயற்சிக்கலாம்.

4. கற்றுக்கொண்ட பாடங்களை நினைவிற் கொள்:

பெரும்பாலும் பாதிப்பு அனுபவத்தின் போது நம்மை நாமே குற்றம்சாட்டி வெறுக்கும் போக்குக் காணப்படுவதுண்டு. இது நம் மீளெழலுக்கு எவ்வகையிலும் உதவப்போவதில்லை. "எதிர்காலத்தில் என் வாழ்வை நல்லமுறையில் கொண்டு செல்வதற்கு இந்த அனுபவங்களின் போது கற்றுக்கொண்ட முக்கிய பாடங்கள் எவை?" என்று கேட்டு அதன்வழி சிந்தித்துப் பெறுவதை மனதில் ஆழப்பதித்துச் செயற்படுவது மீண்டெழ உதவும். இவ்வாறு புதிய பாடங்களைக் கற்கும்போது நாம் வளர்ச்சியடைந்து எதிர்காலப் பாதிப்பு நிலைகளைச் சிறப்பாகக் கையாளக்கூடியதாக இருக்கும். காதல் தோல்வியால் வருந்துவோரை உள ஆற்றப்படுத்தும் போது இறுதியாக நான் கேட்பது, "இந்த அனுபவத்திலிருந்து கற்றுக்கொண்ட பாடங்களின் அடிப்படையிலே இனிமேல் ஒருவரைக் காதலிப்பதாயின் என்னென்ன மாதிரி நடந்து கொள்ளுவீர்கள் என்று ஒவ்வொன்றாகச் சொல்லுங்களே?" என்றுதான்.

5. சவாலாக எடுத்துச்

செயற்படு:

மீளெழும் ஆற்றல்கொண்டவர்கள் உளநெருக்கீட்டை சவலாக எடுத்து அதை எதிர்த்துச் செயற்படக் கூடியவர்களாகத் திகழ்வதோடு வாழ்வின் கடுமையான துன்ப அனுபவத்தால் உடைந்துபோகாதவர்களாகவும் விளங்குகின்றனர். இவர்கள் விரைவாகவும் எளிதாகவும் இயல்புநிலைக்குத் திரும்பிவிடும் ஆற்றல்கொண்டிருப்பர். ஆனால் இன்னொரு சாரார் அவ்வனுபவங்களால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டு நசுங்கிப்போய்விடுகின்றனர். எனவே "என் பாதிப்பு அனுபவம் என்னைவிடப் பெரியதல்ல. அதை என்னால் கையாளமுடியும். இப்படி எத்தனையோ பிரச்சினைகளை நான் வெற்றிகரமாகக் கையாண்டுள்ளேன்." என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லிக்கொண்டு செயற்படத் தொடங்கவேண்டும்.

6. சுய ஆற்றலில்

நம்பிக்கை கொள்:

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது நம்மை ஆற்றலற்றவர்களாக நோக்கும் போக்குக் காணப்படும். இது தவிர்க்கப்பட வேண்டும். பாதிப்பு அனுபவம் எமது சுயகணிப்பீட்டைக் கடுமையாகப் பாதிப்பதுண்டு. எனவே அதை உயர்த்துவதற்கான முயற்சியில் உடனடியாக ஈடுபடவேண்டும். இதற்கு நம்மிடமுள்ள நல்ல குணங்கள், ஆற்றல்கள், நற்பழக்கங்கள், சாதித்து முடித்தவை எனத் தலைப்பிட்டு அவற்றின் கீழ் ஒவ்வொன்றாக எழுதிப்பார்ப்பது சிறந்த முறையாக அமையும். அத்தோடு "என்னால் கடந்த காலத்தில் நன்றாகச் செய்யக் கூடியதாக இருந்த விடயங்கள் எவை?" எனச் சிந்தித்து அவற்றைப் பட்டியலிட்டுப் பார்ப்பதும் நம்மை ஒரு பெறுமதியுள்ள ஆளாக நோக்க உதவும்.

எனவே உங்கள் ஆளுமையின் பலங்களையும் நீங்கள் வாழ்வில் சாதித்தவையையும் உங்களுக்கு நினைவுட்டிக்கொண்டேயிருங்கள். இதனால் தற்போதைய அனுபவத்தையும் உங்களால் கையாளமுடியும் என்ற நம்பிக்கை துளிர்ந்து வளரும்.

7. பாதிப்பைக் கையாளும் கட்டுப்பாடு உன்னிடம் மாத்திரமே உண்டென நம்பு:

பிறர் நமக்கு உதவிபுரிந்தாலும், மீண்டெழுமவதென்பது நம் கையிலேயே உள்ளதென நம்பிச் செயற்படவேண்டும். வாழ்வில் பாதிப்பு அனுபவம் ஏற்படுவதை எங்களால் தடுக்க முடியாது. ஆனால் அப்படியான அனுபவத்தின் போது அதுபற்றி எவ்வாறு சிந்திப்பது, ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை எவ்வாறு கையாள்வது, அக்கட்டத்தில் உருவான பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது, அக்கட்டத்தில் எவ்வாறு நடந்து கொள்வது? இவ்வனுபவத்தை எவ்வாறு வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்துவது? போன்ற விதமாகச் சிந்தித்துச் செயற்படுவது நம் கட்டுப்பாட்டிலேயே உள்ளது. எனவே இப்பிரச்சினையில் எந்தெந்த அம்சங்கள் என் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளன? எவை எனது கட்டுப்பாட்டையும் மீறியவை? என்று சிந்தித்துப் பட்டியலிட்டுப் பார்க்கவேண்டும். என்னால் கட்டுப்படுத்தக்கூடியவற்றுள் எதை நான் முதலில் கடைப்பிடித்து என பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம்? எனச் சிந்தித்து அதை உடனடியாகவே கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கவேண்டும். “என்னால் தற்போது என்னென்ன விடயங்களைச் செய்யமுடியும்?” என்று கேட்டு அதன் அடிப்படையில் செயற்பட முயலவேண்டும். செய்ய வேண்டிய விடயத்தில் ஒரு சிறிய விடயத்தை முதலில் செய்யும்போது அது படிப்படியாக நம்மில் பாரிய மாற்றங்களுக்கு இட்டுச்செல்லும். செய்ய முடியாதவற்றில் கவனம் செலுத்துவதைவிடத் தற்போது செய்யக்கூடியவற்றில் கவனம் செலுத்திச் செயற்படும்போது மாற்ற முடியாதவற்றை ஏற்றுக்கொள்ளவும் மாற்றக்கூடியவற்றைச் சிறப்பாகக் கையாள்வதற்குமான ஆற்றலைத் தரும்.

8. பிறரது துன்பம் துடைக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடு:

தன் பிள்ளை இறந்ததால் வேதனை தாங்க முடியாத தாய் புத்தரிடம் ஆலோசனை கேட்கச்சென்றிருந்தார். அப்போது புத்தர், “நீங்கள் ஊருக்குள் சென்று சோகம் ஏற்படாத ஒரு வீட்டிலிருந்து கொஞ்சம் மிளகு வாங்கிக் கொண்டு வாங்கோ.” என்று அனுப்பி வைத்தார். இவ்வாறு

இவர் ஒவ்வொரு வீடாகச் சென்றபோது ஒவ்வொருவரும் தம் சோகக் கதைகளை இவரோடு பகிர்ந்தனர். அவர்களுக்கு ஆறுதல் சொல்லிக் கொண்டே சென்றார் இவர். “சோகத்தை ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும். சோகத்தை அனுபவியாதவர் என்று எவருமில்லை” என்ற பாடத்தைக் கற்றுக்கொண்டார். தன் சொந்த பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து விரைவில் மீண்டெழுந்தார். உங்கள் பாதிப்பு அனுபவம் போன்றோ அல்லது வேறு வகையிலோ பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மீண்டெழுவதற்கு நீங்கள் முன்சென்று உதவி செய்வது பல வகையில் உங்கள் பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து மீள்வதற்கு உதவியாக அமையும். அந்த வகையில் மக்களுக்கு உண்மையான சேவை வழங்கும் சமய மற்றும் சமூக நிறுவனங்களில் தொண்டர்களாகச் செயற்பட முடியுமாயின் அதில் ஈடுபடலாம். வேறு சொந்த முயற்சியால் பிறருக்கு உதவமுடியுமாயின் அதிலும் ஈடுபடலாம்.

ஈ. மனத்தை நெறிப்படுத்து

1. கீழ்நோக்கி ஒப்பிட்டுப்பார்

(downward comparison):

சொந்தப் பாதிப்பு அனுபவத்தைவிட இன்னும் கடுமையாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வாழ்வேடு நமது வாழ்வை ஒப்பிடுவதே இந்த முறையாகும். பெரும்பாலும் “எவருக்கும் நடக்காத ஒன்று எனக்கு ஏற்பட்டுவிட்டது” என்பது போன்று தவறாகச் சிந்திக்கும் போக்குக் காணப்படும் போது இவ்வாறு ஒப்பிட்டு நோக்குவது அவசியமான ஒன்று. இவ்வாறு சிந்திக்கும்போது “என்னைவிட அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அந்த அனுபவங்களை ஆரோக்கியமாகக் கையாண்டு, புதுவாழ்வைக் கட்டியெழுப்புகின்றார்களாயின் என்னாலும் இதைச் செய்யமுடியும்” என்ற நம்பிக்கை பிறக்கும்.

2. ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை எதிர்பார்த்திரு:

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டினரில் பெரும்பான்மையோர் பெரும் வறுமையில் வாழ்ந்தாலும் அவர்கள் எப்போதும் மகிழ்ச்சியுடனேயே

காணப்படுவர். நகைச்சுவை நிறைந்திருப்பர். இதுபற்றி அங்குள்ள பெரியோரிடம் கேட்ட போது, "நாளைய நாள் நன்றாக அமையும்." என்பது எம் அடிப்படை நம்பிக்கை என்றனர். "இவர் என்னை ஏமாற்றினாலும் எனக்கென்று ஒரு ஆள் கிடைக்காமலா போகும்?" என்று எதிர்காலம்பற்றி நம்பிக்கைகொண்டோர் ஏமாற்றத்தின் பாதிப்பி லிருந்து மீண்டெழுகின்றனர். "எதுவெல்லாம் நிகழ்ந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது. எதுவெல்லாம் நிகழ்கின்றதோ அது நன்றாகவே நிகழ்கின்றது. எதுவெல்லாம் நிகழவுள்ளதோ அவையெல்லாம் நன்றாகவே அமையும்" என்ற கீதையின் நோக்கை மனதில் கொண்டிருத்தல் நல்லது. அவ்வாறே பைபிள் "கடவுளை நம்பி வாழ்வோர் மீண்டும் புத்தியிர் பெற்று கழுதபோல் உயரப்பறப்பர்", "அவர்கள் ஆற்றாங்கரை ஓரத்தில் நடப்பட்ட மரம்போசை செழித்து வளர்வர்." என்று கூறுகின்றது. எதிர்காலம் பற்றி நம்பிக்கையுட லவல்ல வார்த்தைகளைப் படிப்பது, அத்தகைய பாடல்களைப் பாடுவதும் கேட்பதும் புது நம்பிக்கையைத் தரும்.

3. கருமேகத்துள்ளும் ஒளிக்கீற்றைக் காண முயற்சிசெய்:

சிறைச்சாலையில் அடைபட்ட கைதிகள் தம் சூழலைப் பார்த்துக்கொண்டிருந்தபோது கைதி ஒருவர் சொன்னார், "சீ இங்கையுட மனிதன் இருப்பானோ. அங்கை பார். ஒரே சேறும் சகதியுமாய் கிடக்கு." என்றார். அப்போது மற்றக்கைதி சேற்றின் மேற்பரப்பு நீரில் தோன்றிய சந்திரனின் அழகிய விம்பத்தைக் கண்டு, "சா. அந்த நிலவு என்ன வடிவாய் இருக்கு. நீலவான மும் நல்ல தெளிவாய்த் தெரியுது. இந்தக் காட்சியை அப்படியே பார்த்து இரசித்துக் கொண்டேயிருக்கலாம்போல இருக்கு" என்றார். ஒரே சூழல் ஆனால் நோக்கும் விதம் வித்தியாச மானது. பாதிப்பு அனுபவத்தின்போதுதான் பலர் நம்மில் அன்பாயிருந்ததை நேரடியாக அனுபவிக்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகின்றது. இளம் மனைவி உள ஆற்றுப்படுத்தலின்போது கூறினார். "என்ற அவற்றை கரைச்சல் தாங்கேலாமல் குளிசையளைக் கணக்கப்போட்டீன். அம்மாவே ஓடி வந்து ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போட்டீனம்.

தப்பிவிட்டீன். அங்கை இருக்கேக்கை தம்பி, ஓடிவந்து "அக்கா" என்று கத்தி அழேக்கைதான் இவ்வளவு காலமும் என்னிலை எவ்வளவு அன்பாயிருந்தான் என்று விளங்கிச்சுது. அதை நினைக்க இப்பவும் சந்தோசமாயிருக்கு." சில சந்தர்ப்பத்தில் நம்மில் அன்பானவர்கள் என்று நினைத்தவர்கள் உண்மையில் ஆபத்தில் நமக்குக் கைகொடுக்காதவர்கள் என்ற உண்மையும் உறைப்பதுண்டு. இவை அனைத்தும் நல்ல கற்றல் அனுபவங்களே.

4. வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாக நோக்கு:

சீன தத்துவம் ஒன்றின்படி, வாழ்வில் ஏற்படும் எந்தவொரு நெருக்கடி நிலையினுள் ளும் இரண்டு அம்சங்கள் காணப்படும். ஒன்று வளரவைக்கும் அம்சம், மற்றையது முடங்கிப் போகச் செய்யும் அம்சம். நீ எதை வளர்க்க முயல்கின்றாய் என்பதில்தான் உன் எதிர்காலம் தங்கியுள்ளது. அதாவது இந்தப் பாதிப்பு அனுபவத்தை வாழ்வின் வெற்றிக்கான வாய்ப்பாக நோக்கியவாறு செயற்படுவது முக்கியமானது. ஒவ்வொரு பாதிப்பு அனுபவமும் நமது பலங்கள், பலவீனங்களை நமக்கு உணர்த்தும் வாய்ப்பாக அமையும். பலங்களை இன்னும் வலுப்படுத்துவ தும், பலவீனங்களை குறைப்பது அல்லது முற்றாக நீக்குவதும் மீண்டெழுவதற்குச் சிறந்த வழியாக அமையும். எனவே "இந்த அனுபவத்தில் என் வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்கான வாய்ப்புகள் என்னென்ன உள்ளன?" என்று கேட்டுச் செயற்படுவது நல்லது.

5. முக்கிய தீர்மானங்கள் எடுப்பதைப் பின்போடு:

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது அவசரப் பட்டு எந்த முடிவும் எடுக்கக்கூடாது. அது தவறானதாகவே அமைந்து உங்களுக்கும் உங்களைச் சார்ந்தோருக்கும் பல தீய விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு அதிகமாக இருப்பதாலும் பகுத்தறிவு ரீதியாகச் சிந்திக்கும் ஆற்றல் மழுங்கிப் போவதாலும் மேற்கொள்ளும் தீர்மானமும் பல தவறுகளைக் கொண்டிருக்கும். தீர்மானம் எடுப்பதாயின் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புத்

தணிந்து தெளிவான சிந்தனை உருவாகியதன் பின்னரே மேற்கொள்ளவேண்டும். எனவே சொந்த மற்றும் பிறரது வாழ்வு சார்ந்த எந்த முக்கிய தீர்மானம் எடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும். குறிப்பாக உணர்ச்சி வசப்பட்டு அவசர முடிவெடுக்கும் பழக்கமுடையோர் இதில் இரண்டு மடங்கு நிதானமாக இருக்க முயலவேண்டும்.

உ. சுயவிழிப்புணர்வு பெற்றிட முயற்சி செய்

1. கடந்தகாலப் பாதிப்புகள் புத்துயிர் பெறுதல் பற்றி விழிப்பாயிரு:

பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டில் பல்கலைக்கழக மாணவி ஒருத்தி தனக்குக் கடுமையான மனச் சோர்வாக இருப்பதாகவும் உள ஆற்றுப்படுத்தல் தேவைப்படுவதாகவும் கேட்டிருந்தார். "எந்த அனுபவத்தின் பின்னர் இப்படி மனச்சோர்வு ஆரம்பித்தது?" என்று கேட்டேன். "எனது நண்பி மாற்றலாகிப்போன பின்னர்தான்" என்றார். உண்மையில் நிகழ்ந்ததென்னவெனில் இவரது தாயார் இறந்தபோது இவரது நண்பிகள் நல்ல நோக்கோடு, "நாங்கள் இருக்கிறம்தானே. அழாதே." என்று இவர் அழுவதைத் தடுத்து விட்டார்கள். தாயின் பிரிவு வேதனையும் அழுது தீர்க்காத நிலையும் ஒன்றாக நண்பியின் பிரிவின் போது மீண்டெழுந்ததால், இவர் நிலைகுலைந்து போனார். உள ஆற்றுப்படுத்தலின் போது தாயாரின் இழப்பை அழுது தீர்க்கவும் தாயருக்கு உள்ளீதியாக விடைகொடுக்கவும் பயிற்சி அளிக்கப் பட்டது. அதன் பின்னர் இம்மாணவி மனச்சோர்வி லிருந்து விடுபட்டார். தற்போதைய பாதிப்பு அனுப வத்தில் நீங்கள் நிலைகுலைந்துபோனதாக உணர்ந்தால், இதில் கடந்தகாலப் பாதிப்பு அனுப வங்கள் பலவற்றின் விளைவுகள் புத்துயிர் பெற்றுக் கூட்டுத்தாக்குதல் செய்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். தற்போதைய அனுபவத்தில் நீங்கள் நடந்து கொள்வதுபோல கடந்த காலத்தில் எந்தெந்த அனுபவங்களின் போதும் நடந்துகொண்டீர்களென ஒவ்வொன்றாக மீட்டுப்பாருங்கள். அப்போது உண்மை புரியும். அவற்றால் ஏற்பட்ட பிரச்சினைகள் அல்லது உணர்ச்சிகளை முன்னர் ஆரோக்கியமாகக் கையாளத் தவறியதால் அவை உங்கள் மனதுள்

புதைந்து மறைந்திருந்துள்ளன. தற்போதைய பாதிப்பு அனுபவம் அவை அனைத்தையும் தொட்டுக் கிளறிவிட்டுள்ளதால் உங்களை உலுப்பத்தொடங்கியுள்ளன.

2. நல்ல மாற்றங்களை அவதானி:

பாதிப்பு அனுபவத்தின் ஆரம்பத்தில் காணப்பட்ட உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள், நடத்தைகள் என்பவற்றுக்கும் தற்போது அவற்றில் காணப்படும் முன்னேற்றகரமான மாற்றங்களுக்குமிடையேயுள்ள வேறுபாடு களைக் கவனத்தில் எடுத்துச் சிந்திப்பது நல்லது. இது நாட்கள் செல்லச்செல்ல இன்னும் பல நல்ல மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்ற நம்பிக்கையைத் துளிக்கச்செய்யும்.

3. வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் கண்டறிய முயற்சிசெய்:

அர்த்தமற்ற வாழ்வு என்று ஒன்று இல்லை. வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் கண்டறிவது அவசியமானது. "அவர் செத்தாப்பிறகு நானும் செத்துப்போவம் என்று நினைச்சன். என்ற குஞ்சு குருமானுகளை என்னெண்டு அனாதையளாய் விட்டிட்டுப்போறதெண்டுதான் உயிராய் இருக்கிறன்." என்றார் கணவன் இறந்ததால் துயருற்ற மனைவி. இவரது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் கொடுத்துக் கொண்டிருப்பது பிள்ளைகளே. "இந்தப் பிரச்சினைக்கு முன்பு, நான் சாகாமல் இருக்க என்னென்ன காரணமாயிருந்தன?" என்று கேள்விகேட்டு விடைகாணும்போது சொந்த வாழ்வின் அர்த்தம் புரியும். கடவுளோ டுள்ள உறவு, அன்பானவர்களின் அக்கறை, தாம் தொடர்ந்து பராமரிக்க வேண்டியவர்கள், சமூகத் திற்கு அல்லது குடும்பத்திற்குச் செய்துமுடிக்க வேண்டியவை, சாதித்து முடிக்க விரும்பியவை, அடைய விரும்பிய இலட்சியங்கள் போன்றவை அர்த்தம் கொடுக்கும் அம்சங்களாகும். அந்த வகையில் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு அர்த்தம் கொடுத்துக்கொண்டிருப்பவற்றை அடையாளம் கண்டு மனதில் பதிப்பது நல்ல முயற்சியாக அமையும். "என்னால் யார்யார் நல்வாழ்வு பெற்றார்கள்?" என்று சிந்திப்பதும் நீங்கள் உயிராய் இருப்பதில் அர்த்தம் உள்ளது என்பதை

உணர்த்தவல்லது. வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் கண்டு கொண்டால் எந்தத் துன்பத்தையும் தாங்கி வாழ முடியும் என்பது மெய்யியலாளர் நீட்சேயின் சிந்தனை.

4. நன்றி தெரிவிப்பதில் ஈடுபடு:

பாதிப்பால் ஏற்படும் மனச்சோர்வின் போது நல்லவை பல நம் மனக்கண்முன் தோன்றுவதில்லை. "இன்றைய நாள் என் இறுதி நாளாக இருந்தால் நான் யார்யாருக்கு நன்றி சொல்லி முடிக்க வேண்டும்?" என்று நினைத்துப் பார்த்துப் பட்டியலிட்டு ஒவ்வொருவரிடமும் சென்று நேரடியாக நன்றி கூற முயலவேண்டும். நேரில் காணமுடியாதவர்களுக்கு ஏனைய நவீன தொடர்பாடல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி நன்றி கூற முயலவும். அவர்களிடமிருந்து வரும் பதில் மொழிகள் நம் வாழ்வைப் பிரகாசிக்கச் செய்ய வல்லது. தற்போது நிகழ்ந்ததைவிட வேறு எந்த வகையில் இன்னும் மோசமாக நடந்திருக்கலாம் என்று சிந்திப்பது கடவுளுக்கு நன்றி சொல்லத் தூண்டும்.

5. நகைச்சுவையில் ஈடுபடு:

தொலைகாட்சியில் நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்ப்பது அல்லது நகைச்சுவை வீடியோக்களை வாங்கிப் பார்ப்பது, புத்திரிகை, சஞ்சிகை போன்றவற்றில் வரும் நகைச்சுவைகளை வாசித்து மனம்விட்டுச் சிரிப்பது, மகிழ்ச்சி சார்ந்த ஹோர்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்து மனநிலையில் நல்ல மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும், மனப் பாரத்தையும் குறைக்கும்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

1. தாங்க முடியாத பிரச்சினையாக நோக்காதே:

"எனக்கு ஏற்பட்ட அனுபவம் போன்று வேறு எவருக்குமே ஏற்பட்டதில்லை. ஏற்படப் போவதில்லை. என்னாலை இதைத் தாங்க ஏலாது" எனும் விதமாக நோக்குவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். அவ்வாறு நமக்கு நாமே கூறிக்கொள்வதையும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு கூறுவது இந்த அனுபவத்தைத் தாங்க முடியாத நிலையையே உருவாக்கும். கடுமை

யான பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது யுதாகரப் படுத்தும் போக்குக் காணப்படும். எனவே யதார்த்த யூர்வமாகச் சிந்திக்க முயற்சிக்க வேண்டும். எனக்கு மாத்திரமல்ல, என்போன்று பலருக்கும் இத்தகைய அனுபவம் ஏற்பட்டு அவர்களுள் பெரும்பாலானோர் மீண்டு இன்னும் உயிரோடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்களென யதார்த்த வழியில் சிந்திச் செயற்படவேண்டும்.

2. ஒதுங்கியிருக்காதே:

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது உங்கள் மனம் ஒதுங்கியிருக்க ஆவல் கொள்ளவதுண்டு. இதற்கு அடிப்படைக் காரணம் மேலதிகமான பாதிப்பு அனுபவங்களைச் சந்திக்காது நம்மதியாக இருக்கவேண்டும் என்ற விருப்பினாலேயே. ஒதுங்கியிருக்கும்போது உங்கள் மனம் யதார்த்த மற்ற கற்பனைகளை உருவாக்கும். அப்போது சிறிய பிரச்சினை பெரிதாகத் தோன்றத் தொடங்கும். இல்லாத பிரச்சினைகளை இருப்பதாக மனம் உருவாக்கத் தொடங்கும். இது யதார்த்த மற்ற சிந்தனை வளர்வதற்குக் காரணமாகி மீண்டெழுவதைத் தடுத்துவிடுகின்றது.

3. வீணாக மனத்தைக் குழப்புவதை நிறுத்து:

"நான் செய்த என்ன பாவத்திற்கு எனக்கு இப்பிடி நடந்தது?" "நான் ஆருக்கு என்ன அநியாயம் செய்தனான். எனக்கேன் இப்பிடி நடந்தது?" "நான் அவேக்கு என்ன செய்தனான். ஏன் எனக்கு இப்பிடிச் செய்தவே?" "நான் உண்மையாய்க் காதலிக்க ஏன் என்னை இப்பிடி ஏமாத்தினவர்?" "என்னிலை என்ன குறை இருந்ததாலை என்னைக் இவர் கைவிட்டவர்?" போன்ற வடிவச் சிந்தனைகள் மனத்தைக் குழப்பிக் கொண்டிருக்குமேயன்றிப் பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து மீள்வதற்கு எவ்வகையிலும் பங்களிப்புச் செய்யமாட்டாது. மாறாக, மனத்தை மென்மேலும் குழப்பும். இத்தகைய சிந்தனை உருவாகும்போது முளையிலேயே கிள்ளியெறிய வேண்டும்.

4. சுயபரிதாபத்தில் மூழ்குவதை நிறுத்து:

"எனக்கேன் மாறி மாறி ஒரே துன்பமாய்க் கிடக்கு." எனச் சுயபரிதாபத்தில் மூழ்குவது

தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவ்வாறு தொடர்ந்து சிந்தித்துக்கொண்டேயிப்பது கடுமையான மனச்சோர்வுக்கே இட்டுச்செல்லும். அடுத்த கட்டத்தில் "நான் ஏன் இருந்து?" என்ற சிந்தனையை பிறக்க, உயிர்பற்றிய தவறான முடிவுகள் எடுக்க உந்தித் தள்ளிவிடும். பாதிப்பு அனுபவ காலத்தில் சோகப்பாடல்களைப் பாடுவதையோ கேட்பதையோ தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தொலைக்காட்சியில் சோகப்படங்கள், நாடகங்கள் பார்ப்பதையும் தவிர்க்கவேண்டும்.

5. பாரமாயிருப்பதான உணர்வை விலக்கிவிடு:

கற்பனை கொண்ட உணர்ச்சி ரீதியான பாரவுணர்வின் அடிப்படையில் செயற்படாதீர்கள். கடுமையான மனச்சோர்வு கொண்டோரில் உடல் துன்பம், அல்லது உறவு மனஸ்தாபங்கள், அல்லது கல்வித் தோல்வி அல்லது தொழில் ரீதியான ஏமாற்றம் அல்லது கடன்தொல்லை காரணமாக தாம் வீட்டாருக்குப் பாரமாயிருப்பதான ஒரு போலியுணர்வு உருவாகுகின்றது. தாம் இறந்தால் வீட்டார் பாரமின்றி, இடைஞ்சலின்றி வாழ்வார்கள் என்று தவறாகக் கருதித் தற்கொலை செய்கின்றனர். உண்மையில் இவர்கள் தற்கொலையினூடாகப் பெரும் பாராங்கல் லொன்றை வாழ்வேவர் நெஞ்சில் போட்டுவிட்டுச் செல்வதாகவே வீட்டார் உணர்வர். ஒருவர் இவ்வாறு தற்கொலையால் இறக்கின்றபோது இது வீட்டாரை உணர்வுரீதியாகக் கடுமையாகப் பாதிக்கின்றது என்பதை உணர்ந்து, அவர்கள் காட்டும் அன்பு, அக்கறை போன்றவற்றிற்கு நன்றியாக இருக்கவும் இறைவனுக்கு நன்றி கூறவும் கற்றுக்கொள்வதே நல்லது. "நான் சுமையாக இருப்பதாக யார் யார் கூறினார்கள்? "நான் இறப்பது அவர்களுக்கு நல்லது என்று நான் நினைப்பதற்கு என்ன ஆதாரங்கள் உண்டு? என்று பகுத்தறிவோடு கேட்டுச் செயற்பட வேண்டும்.

6. துன்பத்தை மறந்திருக்கும் முயற்சிகளில் ஈடுபடாதே:

கவலையை மறக்கக் குடிக்கத் தொடங்கி, பின்னர் குடிப்பதைப்பற்றியே கவலைப்படும் பரிதாபத்தைப் பலரில் பார்க்கின்றோம்.

பாதிப்பு அனுபவத்தின்போது கடுமையான துன்ப உணர்வு ஏற்படுகின்றது. இதை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொண்டு தணிக்க முயலும் வழிகள் உங்களுக்குத் தெரியாதபோது, மது, போதைப் பொருள், பாலியல் செயற்பாடு, போன்ற இன்னும் வேறு செயற்பாடுகளில் மூழ்கித் துன்பத்தை மறந்திருக்கத் தூண்டப்படக்கூடும். முதிர்ச்சியற்றோர் இவற்றை உங்களுக்குப் பரிந்துரைக்கவும் கூடும். இது புதிய பிரச்சினைகள் பலவற்றைத் தோற்றுவித்து முதலில் ஏற்பட்ட பாதிப்பு அனுபவத்தைவிட இன்னும் பல பாதிப்புகளை உருவாக்கிவிடும். அத்தோடு தற்போதைய பிரச்சினையிலிருந்து விடுபடமுடியாத நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். எனவே இவற்றில் ஈடுபடுவதை முற்றாகத் தவிர்க்கவேண்டும்.

7. சுயஅழிப்பு முயற்சியில் ஈடுபடாதே:

பாதிப்பு அனுபவத்தால் கடுமையான மனச்சோர்வு, வாழ்வு அர்த்தமிழந்துவிட்டதான உணர்வு, குற்ற உணர்வு அல்லது சுயவெறுப்புக் கொண்டோர் தம்மைக் காயப்படுத்துவதிலோ அல்லது தற்கொலை முயற்சியிலோ ஈடுபட முயல்வதுண்டு. இது நிச்சயம் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இத்தகைய சிந்தனை தோன்றிய கணத்திலேயே "இது நல்ல தீர்வாக அமையாது" என்று உங்களுக்கு நீங்களே சொல்லி அதைப் பலமிழக்கச் செய்துவிடவேண்டும்.

நிறைவாக:

பாதிப்பு அனுபவத்திலிருந்து மீண்டெழுவதற்குச் சொந்த வாழ்வில் நீங்கள் பயனுள்ளவையெனக் கண்ட முறைகளை முதலில் பயன்படுத்துங்கள். பின்னர் பிறரிடமிருந்து ஏற்கனவே கற்றவற்றைப் பயன்படுத்துங்கள். அத்தோடு இக்கட்டுரையில் எவை பயனுள்ளவையாகக் காணப்படுகின்றனவோ அவற்றைப் பிரயோகியுங்கள். உங்கள் பெறுமதிமிக்க வாழ்வை அழித்துக் கொள்ள முயலாதீர்கள். மீண்டெழும்பு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தைக் கட்டியெழுப்புங்கள். அதுவே அனைவருக்கும் மகிழ்ச்சி தரும். அத்தோடு துன்பத்தின்போது இப்படித்தான் முதிர்ச்சியாக நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்ப பலருக்கு வழிகாட்டியாக அமையும் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள்.

அறிமுகம்

“கல்வியே இவ் உலகை மாற்றியமைப்பதற்கான சிறந்த ஆயுதம்” என்ற நெல்சன் மண்டேலாவின் கூற்றிற்கு ஏற்றாற்போல் 20^{ஆம்} நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பிறேசில் நாட்டைச் சேர்ந்த கல்வியியலாளரானபோலோ பிறேறி காலனித்துவ ஒடுக்குமுறைக்கு எதிராக குரல் எழுப்பி அதன் நிராகரிப்புக்குரிய ஆயுதமாக கல்வியை பயன்படுத்துவதில் முன்னின்றவர்களில் பிரதானமானவராக காணப்படுகின்றார். தனது இளமைக்காலத்தில் குடும்ப வறுமையால் பெற்ற அனுபவமும் ஏழைச் சிறுவர்களுடன் பெற்ற நட்புறவாடலும் இவரது சிந்தனைக்கான தூண்டுகோல்களாக காணப்பட்டன. பிறேறி தான் குறிப்பிடும்போது வறுமை மற்றும் பசி ஆகிய இரண்டும் தான் கற்பதற்கான ஆற்றலை பாதித்ததாகவும் இவ் நிலைமை தன்னை ஏழைகளின் வாழ்வினை விருத்தி செய்வதற்கு அடிப்படையாக அமைந்ததாகவும் குறிப்பிடுகின்றார். இவர் கூறுகையில் “எனது பசியின் காரணமாக என்னால் எதனையும் புரிந்த கொள்ளமுடியவில்லை” எனது சமூக நிலைமை என்னை கல்வியைப் பெறுவதற்கு அனுமதிக்கவில்லை” இவ் இரு கூற்றுக்களும் போலோ பிறேறியின் சமூக வெளிப்பாட்டின் அடிப்படையில் கூறப்பட்டவையாகும்.

காலனித்துவ ஒடுக்குமுறையின் ஒடுக்கப்படுபவர்கள் ஒடுக்குபவர்களுக்கு எதிராக பயன்படுத்தப்பட வேண்டிய ஆயுதம் கல்வியே என்ற சிந்தனையை பிறேசில் நாட்டில் மாத்திரமின்றி ஆபிரிக்கா போன்ற ஏனைய நாடுகளிலும் வேரூன்றச் செய்தார். ஒடுக்கப்படும் சமூகத்திற்கு ஆதரவாக குரல்கொடுத்து மாற்றுச்

சிந்தனையை முன்வைத்தவர்கள் வரிசையில் போலோ பிறேறிக் கான இடம் காலத்தால் அழியாததொன்றாகவே உள்ளது.

காலனித்துவ ஒடுக்குமுறைக்கு எதிரான கல்விச்சிந்தனை

காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிரான சமூகமாற்றக் கருவியாக கல்வியை பயன்படுத்திய போலோ பிறேறி தனது கருத்துக்களை பல்வேறு நூல்களின் வாயிலாக வெளிப்படுத்தினார். அவையாவன “ஒடுக்கப்பட்டோர்க்கான ஆசிரியம்” (1970) (Pedagogy of the Oppressed), “முன்னேறிச்செல்லும் ஆசிரியம்” (1978) (Pedagogy in Progress), “பண்பாட்டு வேலையாட்களாக ஆசிரியர்கள்” (1988), (Teachers as Intellectuals), “நம்பிக்கைக்குரிய ஆசிரியம்” (1994), (Pedagogy of Hope), “விடுதலைக்கான ஆசிரியம்” (1998), (Pedagogy of Freedom), “விடுதலைப்பயிற்சியாக கல்வி” (1967), (Education as a Practice of Freedom) “விடுதலைக்கான பண்பாட்டு வினைப்பாடு” (1973), (The Cultural Action for Freedom), “திறனாய்வு மனச் சான்றுக்கம்பி” (1973), (Education for Critical Consciousness), “அரசியல் மற்றும் கல்வி”, (Politics and Education) போன்ற நூல்கள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன.

“ஒடுக்கப்பட்டோர்க்கான ஆசிரியம்” எனும் நூல் போலோ பிறேறியினது படைப்புக்களில் பிரதானமானதாகும். சுதந்திரம் மற்றும் கலாசாரத்தினை அடிப்படையாகக்கொண்டதாக கற்றல் காணப்படுகின்றது என கல்விமுறையை இவ் நூலின் ஊடாக விளக்குகின்றார். மனிதன் இவ் உலகத்தில் பயனற்ற. தனிமைப்படுத்தப்பட்ட. பிறர் உதவியின்றிய அத்துடன்

காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிரான போலோ பிறேறியின் (PAULO FREIRE 1921-1997) கல்விச்சிந்தனைகள்

ர.விவேகானந்தராசா

விரிவுரையாளர், இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

இணைக்கப்படாத ஒருவன் என்ற கருத்தினை முழுவதும் மறுப்பதுடன் மனிதனுக்கு அப்பாற்பட்ட நடைமுறை உலகு என்ற சிந்தனையிலும் உடன்பாடற்றவராக விளங்குகின்றார். அறிவானது தனிமைப்படுத்தப்பட்ட ஓர் நிகழ்வன்றிய செயல் அத்துடன் பிரதிபலிப்பு ஆகிய இரண்டினையும் உள்ளடக்கியதாகும். அதாவது அறிந்து கொள்ளும் செயலானது இயங்கியல்தன்மையுடையது. செயலில் இருந்து பிரதிபலிப்புக்கும் பின்னர் பிரதிபலிப்பிலிருந்து புதியதொரு செயலிற்கும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது என அறிவினை விளக்குகின்றார்.

அறிவு = செயல் + பிரதிபலிப்பு

செயல் \rightleftharpoons பிரதிபலிப்பு \rightleftharpoons புதிய செயல் என்ற அடிப்படையில் நாம் இதனை விளக்கமுடியும். கற்பிப்போர் மற்றும் கற்போர் சமமானவர்கள் என இருவருக்கிடையிலான தொடர்புபற்றி குறிப்பிடுவதோடு இவர்கள் இருவரும் அறிவை உற்பத்தி செய்பவர்கள் என குறிப்பிடுகின்றார். கற்றல் செயல்முறையில் உரையாடலின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துவதோடு அதன் பிரதான இலக்கு மனிதர்களை உள்ளக மற்றும் வெளியக ஒடுக்குமுறையிலிருந்து விடுவிப்பதுடன் உண்மைநிலை, வாழ்க்கை மற்றும் சமூகம் போன்றவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படக்கூடிய மாற்றியமைப்பதுமாகும் எனக்குறிப்பிட்டார். பிரேயியின் காலனித்துவ ஒடுக்குமுறைக்கு எதிரான சிந்தனைகள் கல்வியில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியதோடு கலை, இலக்கியம் அத்துடன் இறையியல் முதலான துறைகளிலும் செல்வாக்கினை ஏற்படுத்தியது.

கற்பித்தலானது வகுப்பறைக்குள் மாத்திரம் மட்டுப்படுத்தப்பட்ட செயற்பாடு அல்ல என்ற சிந்தனையில் உறுதியுடையவராக காணப்பட்டார். நடப்பியலை தெளிவுபடுத்தி அறியாமையை மாற்றியமைத்து ஒடுக்குமுறையை இல்லாமற் செய்வதாக ஒருவருக்கு வழங்கப்படும் கல்வி காணப்படுதல் வேண்டும் எனவும் குறிப்பிட்டார். இவ்வாறாக காலனித்துவ ஒடுக்கு முறையை மாற்றியமைக்கும் சக்தியாக இவரது கல்விச்சிந்தனைகள் காணப்படுவதனை நாம் கீழ்வரும் தலைப்புகளின் அடிப்படையில் தெளிவாக நோக்க முடியும்.

1. வங்கிக்கல்விமுறை (Banking Education)
2. பிரச்சினை முன்வைத்தல் மாதிரி (Problem Posing Model)

3. கற்றலுக்கான தரவட்டங்கள் (Learning Circles)
4. உரையாடல் (Dialogue)
5. கற்பித்தல் உபகரணங்கள் (Teaching Aids) என்பனவாகும்

வங்கிக்கல்விமுறை

தகவல்களை அத்துடன் திரட்டிய அறிவுக் குவியல்களை கையளித்தல் கல்வியன்று என்ற சிந்தனையில் உறுதியுடையவராக காணப்பட்ட இவர் இதனை அதிகம் வலியுறுத்திக் கூறுவதாகவுள்ள வங்கிக் கல்விமுறை எண்ணக் கருவை முழுவதும் மறுக்கின்றார். 1970 இல் தனது நூலான ஒடுக்கப்பட்டவர்களுக்கான ஆசிரியம் என்ற நூலில் இதனை மிகத் தெளிவாக விளக்கிக் கூறுகின்றார். வெறுமையாகவுள்ள வங்கிக்கணக்கு ஒன்றில் பணத்தை வைப்புச் செய்வதனைப்போன்றே கல்விமுறை கற்போர் களது மனதில் அறிவை அல்லது தகவல்களை உட்செலுத்துவதாக உள்ளது. வங்கிக் கல்வி முறையில் கற்பிப்போர் கற்போர்களை செயற்பாடற்ற நபர்களாக (Passive object) மாற்றுகின்றனர் எனக்குறிப்பிடுகின்றார்.

இக்கல்வி முறையானது ஒவ்வொரு சமூகத்தினதும் நடைமுறைதனை பிரதிபலிக்கின்றதே தவிர மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதில் கவனம் செலுத்தவில்லை இம்முறையினூடான கல்வியை இவர் ஓர் பரிசாகக் காண்கின்றார். சர்வாதிகார கல்வி வடிவமாக இதனைக் காண்பதோடு உலகத்தை அறிந்து கொள்வதிலிருந்தும் மாற்றங்களை உள்வாங்குவதிலிருந்தும் எம்மை தடுக்கின்றது எனக்குறிப்பிட்டார். மனிதனை இணங்கிச் செல்லக்கூடிய மற்றும் கையாளக்கூடிய நபராக இக்கல்வி முறை காண்கின்றதே தவிர நடைமுறையில் காணப்படும் பொருத்தமற்ற விடயங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய இயல்பினை ஏற்படுத்தவில்லை என்கிறார். இவ்வாறாக வங்கிக் கல்விமுறையை நிராகரித்த போலோ பிரேயி அதற்கு மாற்றிடாக எவ்வாறுபட்ட கல்விமுறைதனை மேற்கொள்ளுதல் வேண்டும் என்பது தொடர்பிலும் குறிப்பிடுகின்றார் அதனை நாம் இங்கு நோக்கமுடியும்.

பிரச்சினை முன்வைத்தல் மாதிரி

வங்கிக் கல்விமுறையின் குறைபாடுகளைப் பற்றி குறிப்பிட்ட போலோ பிரேயி அதற்கு பதிலாக அதில் ஏற்படும் சவால்களுக்கு முகம்

கொடுக்கும் பொருட்டும் பிரச்சினை தீர்த்தல் மாதிரியை முன்வைத்தார். இவ்மாதிரியின்படி கற்பிப்போர் மற்றும் கற்போர் அவர்களது அனுபவங்கள், உணர்வுகள் அத்துடன் உலக அறிவு தொடர்பில் கலந்தாலோசித்தல் மற்றும் பகுப்பாய்வு செய்தலாகும். பிரச்சினை முன் வைத்தல் எண்ணக்கருவானது கலாசார மாணுடவியலுடன் இணைந்ததாகவுள்ளது என குறிப்பிடுகின்றார். பிரச்சினைக்கான தீர்வினை வழங்குவதோடு சூழ்நிலை தொடர்பில் விமர்சன ரீதியான மனப்பாங்கினை அடைவதற்கும் உதவுவதுமாகும் என்கிறார் இதனை அவர் "மனச்சான்று மயப்படுத்தல்"(Conscientization) எனக்குறிப்பிடுகின்றார்.

உலகம் மற்றும் சமூகமானது மாற்றத்திற்கு இணங்கும் வகையில் சாத்தியமாக்கப்பட்டது என்ற புரிதலை ஏற்படுத்துகின்றது. ஒடுக்கு முறைக்கு எதிரானவர்களாக மாணவர்களை மாற்றுவதற்கு முதலில் அவர்களிடத்து விமர்சன ரீதியான சிந்தனையை ஏற்படுத்துதல் வேண்டும் எனக்குறிப்பிடுகின்றார். விமர்சன ரீதியான சிந்தனையானது வங்கிக் கல்வி முறையில் சாத்தியமற்றதொன்றாகவும் பிரச்சினை முன் வைத்தல் மாதிரியில் சாத்தியமானதாகவும் உள்ளது எனக்குறிப்பிடுகின்றார்.

வங்கிக்கல்வி முறையில் மாணவர்கள் விடயங்களை மனப்பாடம் செய்யவும் அதனை மீண்டும் செய்யவும் பணிக்கப்படுகின்றார்கள். ஆனால் பிரச்சினை முன்வைத்தல் மாதிரியில் பல்வேறுபட்ட விடயங்கள் விமர்சன ரீதியான சிந்தனையினூடாக ஆராயப்படுகின்றது. ஒடுக்கப்பட்டோருக்கான ஆசிரியம் என்ற நூலில் இவ் எண்ணக்கருக்கள் தொடர்பில் மிகத் தெளிவாக விளக்குகின்றார். காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிராக பிரச்சினை முன்வைத்தல் மாதிரியினூடே விமர்சன ரீதியான சிந்தனை தொடர்பில் குறிப்பிட்ட பிறேறி அதனை எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்தல் வேண்டும் என்பது தொடர்பிலும் குறிப்பிடுகின்றார்.

கற்றலுக்கான தரவட்டங்கள்

பிரச்சினை முன்வைத்தல் மாதிரி தொடர்பில் கூறிய போலோ பிறேறி அதனை நடைமுறைப்படுத்தும் விதம் தொடர்பில் பல்வேறுபட்ட விடயங்களைக் குறிப்பிடுகின்றார் அவற்றுள் கற்றலுக்கான தரவட்டம் மிகப்பிரதானமானதாகும். இங்கு அங்கத்தவர்கள் அவர்களது

கடல் - 19 (தை - பங்குனி 2018)

வாழ்க்கை சூழ்நிலையில் முக்கியத்துவம் கொண்டிருக்கும் திறன்சார் கருப்பொருட்கள் தொடர்பில் கலந்தாலோசிக்கக் கூடியவர்களாக உள்ளனர். ஒவ்வொருவரது கருத்துக்களும் செல்வாக்கு மிக்கதாக மாறும் வகையிலான இடத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. பிறேறியின் ஆசிரியம் என்ற எண்ணக்கருவில் பிரதானமாக விளங்குவதும் இதுவாகும். இவ்வட்டமானது 12 அல்லது 25 கற்போர்களையும் சில கற்பிப்போர்களையும் உரையாடல் முறையில் உள்ளடக்கும். இங்கு கற்பிப்போரது முக்கிய பணி அனைவருக்கும் உரையாடலில் சம வாய்ப்பினை வழங்குவதாகும்.

போலோ பிறேறியின் கருத்தின்படி இவ் கற்றல் தர வட்டமானது பேசுவதற்கும் அத்துடன் புரிந்துணர்வுகளை பரிமாறுவதற்கும் தேவையான வாய்ப்பினை ஏற்படுத்துவதுடன் கற்பவர்கள் தங்களுக்குரிய பிரச்சினைகளை அடையாளம் காண்பதற்கும் அவற்றிற்கான தீர்வு இவ் கற்றல் வட்டத்திலே பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்கிறார். இங்கு இடம்பெறும் உரையாடலானது நெறிப்படுத்தல்கள்மீது (Codifications) அதிகம் செல்வாக்கு செலுத்துவதோடு இவை கற்போர்களின் நாளாந்த அனுபவங்களின் பிரதிபலிப்பாகவும் காணப்படுதல் வேண்டும் என்கிறார். இவ் முறையானது கிரேக்க காலத்தில் தத்துவவியலாளரான சோக்கிரட்டீசினால் பயன்படுத்தப்பட்ட உரையாடல் முறையைப் போன்றதாகும்.

இவ் முறையில் பொதுவான ஓர் விடயம் கருப்பொருளாக எடுக்கப்பட்டு அது தொடர்பில் பல்வேறுபட்டவர்களிடமிருந்து வரும் கருத்துக்கள் நெறிப்படுத்தல்களாக மாற்றம் பெறுகின்றன. கற்றலுக்கான தரவட்டத்தினூடே வயது வந்தோர்க்கான கல்வியை (Adult Literacy) வழங்குவதில் முக்கிய பங்காற்றியதுடன் அவர்களுக்கான கல்வி தொடர்பில் பல ஆராய்ச்சிகளையும் மேற்கொண்டார். அந்த வகையில் 300 கிராமிய விவசாயிகளைக் கொண்டு 45 நாட்களில் எவ்வாறு வாசிக்க மற்றும் எழுதக்கற்றுக் கொடுப்பது தொடர்பாக ஆராய்ச்சினை மேற்கொண்டார். "விடுதலைப் பயிற்சியாக கல்வி" (1967) (Education as a Practice of Freedom) என்ற நூலில் கற்போருக்கு கல்வி வழங்கப்படும் முறை தொடர்பில் அதிகம் விளக்கிக் கூறுகின்றார். கற்றல் தர வட்டமானது நான்கு அடிப்படை அம்சங்களைக் கொண்டது எனக்குறிப்பிடு

கின்றார். அவையாவன:

1. பிரச்சினை முன்வைத்தல் (Problem posing)
2. விமர்சனரீதியான உரையாடல் (Critical Dialogue)
3. தீர்வினை முன்வைத்தல் (Solution Posing)
4. செயல் திட்டமிடல் (Plan of Action)

என்பனவாகும். இவ்வாறாக கற்றல் தர வட்டம் எனும் எண்ணக்கரு காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிராக கற்ற சமூதாயமொன்றினை உருவாக்கும் என்ற போலோ பிநேறியின் சிந்தனை மிக முக்கியமானதாகும்.

உரையாடல்

போலோ பிநேறியின் சிந்தனையில் மற்றுமொரு பிரதான விடயமாகக் காணப்படுவது உரையாடலாகும். மனித இயல்பின் ஓர் பகுதியாக உரையாடல் காணப்படுகின்றது. எனக்கூறுவதோடு உரையாடல் மேற்கொள்ளும் தருணம் மாற்றத்தின் தருணமாகும் எனக்குறிப்பிடுகின்றார். உரையாடல் முறையை செவிமடுப்போர்களாக கற்றோர் மற்றும் அறிவை பதிவீடு செய்ய வரக்கூடிய கற்பிப்போரும் விளங்கும் செங்குத்துச் செயல் முறையை இவர் மறுக்கின்றார். இது வங்கிமுறை ஆசிரியத்துடன் இணைந்ததாகும். இதற்கு மாறாக இவர் உரையாடலை இடைமட்ட முறையாக குறிப்பிடுகின்றார்.

இங்கு கற்போர் செவிமடுப்போராக மாத்திரமின்றி தங்களது கருத்துக்களை முன்வைக்கும் வாய்ப்பினை பெற்றுள்ளனர். உண்மையான உரையாடலானது விமர்சன ரீதியான சிந்தனைக்கு அப்பாற்பட்டதாக விளங்காது எனவும் பிநேறி வலியுறுத்துகின்றார். உரையாடலின் முக்கியத்துவத்தை குடியரிமைக்கல்வியின் மூலமாக விளக்குகின்றார். காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிராக உரையாடலின் முக்கியத்துவத்தை மிகத்தெளிவாக பிநேறி விளக்குவதனை நாம் நோக்கமுடியும்.

கற்பித்தல் உபகரணங்கள்

வங்கிக் கல்விமுறையில் சில கற்பித்தல் உபகரணங்களின் பயன்பாடு பற்றியும் இவற்றின் பயன்பாடு கற்போர்களது உலகம் தொடர்பான அறிவு மற்றும் கருத்துக்களை கவனத்தில் கொள்ளாத வகையில் ஊகமாக மாற்றுகின்றது எனக் குறிப்பிடுகின்றார். முன்கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்பட்ட திட்டம் மற்றும் கற்கை நெறிசார் நூல்களை முதற்பாடப்படுத்தகங்களாக (Primers)

காண்கின்றார். இவரது கற்றலுக்கான தர வட்டம் என்ற சிந்தனை பாரம்பரிய உபகரணங்களுக்கு பதிலாக நவீன உபகரணங்களைப் பயன்படுத்துவது தொடர்பில் குறிப்பிடுகின்றது. ஒளிப்படக் கருவி (Slide Projector) பயன்பாடு தொடர்பில் அதிகம் விளக்குகின்றார். மக்கள் மத்தியில் பல்வேறுபட்ட விடயங்களை காட்சியமைப்பினூடாக கொண்டு செல்வதில் இதன் பயன்பாட்டின் அவசியத்தினை வலியுறுத்துகின்றார். இவ்வாறாக பாரம்பரிய கற்பித்தல் உபகரணங்களிலிருந்து நவீன உபகரணங்களின் பயன் பாட்டிற்கு சமூகத்தினை இட்டுச் சென்றது மாத்திரமின்றி பல்வேறுபட்ட சிந்தனைகளையும் முன் வைத்தார். இச் சிந்தனையும் காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிராக கல்விவினூடே சமூகத்தை வழிப்படுத்திச் சென்ற ஓர் செல்நெறியாகவே குறிப்பிடல் வேண்டும்.

முடிவுரை

காலனித்துவ ஒடுக்கு முறைக்கு எதிராக சமூகத்தை நேரான பாதையில் மாற்றியமைப்பதில் பல முயற்சிகளை மேற்கொண்டு அதற்குரிய கருவியாக கல்வியைப் பயன்படுத்தி தேவையான மாற்றங்களை மேற்கொண்டவர் போலோ பிநேறி ஆவார். இருபதாம் நூற்றாண்டில் இவரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல மாற்றங்கள் 21^{ஆம்} நூற்றாண்டிலும் உயிர்கொடுக்கப்படுவதோடு ஏனைய காலங்களிலும் பறைசாற்றப்படும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை. ஆபிரிக்கா போன்ற நாடுகள் இவரது பல செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இவரது குடும்பகார்த்தமாக 1991 இல் சோபோலோ நகரில் போலோ பிநேறி கல்வி நிறுவகம் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. 2012இல் கல்வியியலாளர்கள் மசெசியூசெட், (Massachusetts), கொலியோக் (Holyoke) நகரங்களில் இவரது பெயரில் புதிய பாடசாலைகளை ஆரம்பிக்க அனுமதி கோரப்பட்டு 2013 செப்டம்பரில் அவை நிறுவப்பட்டன. இவ்வாறாக நவீன கல்விச் சிந்தனையாளர்களுள் முக்கியத்துவம் வாய்ந்தவராக போலோ பிநேறி காணப்படுகின்றார்.

உசாத்துணைகள்

1. Tony Ward (2007), "Paulo Freire's Theory of Education", derived from <http://www.tonywardedu.com/critical-education-theory/the-educational-theories-of-paulo-freire>
2. SALEH.S.E (2013), "Paulo Freire's Philosophy on Contemporary Education", derived from http://bulletin.zu.edu.ly/issue_n15_1/Contents/E_06.pdf

அறிமுகம்

ஆரம்பப்பிரிவிலே மொழி, கணிதம், சுற்றாடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள், சமயம், அழகியல், ஆக்கம் போன்ற பாடங்கள் கற்பிக்கப்படுகின்றன. இப்பாடங்கள் நேரகூசிகளுக்கு அமைவாக கற்பிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு பாடங்களை தனித்தனியாக கற்பிப்பதனால் மாணவர்களிடம் முழுமையான அறிவு கிடைக்கும் என எதிர் பார்க்க முடியாது. இக்குறைபாட்டை நீக்கும் வகையில் உருவாக்கப்பட்டதே ஒன்றிணைந்த கற்றல்-கற்பித்தல் அணுகுமுறை ஆகும்.

ஒன்றிணைந்த

கற்றல் - கற்பித்தல் அணுகுமுறை

பகுதிகள் பலவற்றை ஒன்று சேர்த்து முழுமையாக்கப்படுகின்றது. இவ்வாறே பல்வேறு பாட விடயங்களை ஒன்றிணைத்துக் கற்பிப்பது ஒன்றிணைந்த கற்றல்- கற்பித்தல் அணுகுமுறையாகும். பயனுள்ள கற்றல் சூழலை பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவதற்காக பயன்படுத்தப்படும் ஒரு கற்பித்தல் முறை. ஏதாவதொரு தலைப்பை அல்லது கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாணவர்களுக்கு பல்வேறு பாடங்களைக் கற்பிக்கும் முறையே ஒன்றிணைந்த கற்பித்தல் அணுகுமுறையாகும்.

முன்பள்ளியில் கற்பிக்கப்படும் பாடங்களான மொழி, முன் கணித எண்ணக்கருக்கள், அழகியல், ஆக்கச் செயற்பாடுகள், சுற்றாடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் போன்ற பாடங்களை தலைப்பின் அல்லது கருப்பொருளின் ஊடாகக் கற்பித்தலை அல்லது ஆரம்ப பிரிவில் உள்ள

விடயங்களான தாய்மொழி, கணிதம், சுற்றாடல் சார்ந்த செயற்பாடுகள் போன்ற பாடங்களை ஒரு தலைப்பின் அல்லது கருப்பொருளின் ஊடாகக் கற்பித்தலை ஒன்றிணைந்த கற்றல்-கற்பித்தல் அணுகுமுறைக்கு உதாரணமாக குறிப்பிடலாம். இலங்கையில் 1972 ஆம் ஆண்டு ஆரம்பக் கல்விப் பிரிவில் ஒன்றிணைந்த கலைத்திட்டம் அறிமுகம் செய்யப்பட்டது.

பிள்ளைகளுக்கு பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் மூலம் கல்வி கற்பதற்கும் பேச்சு, சித்திரம், அழகியல், ஆக்கச் செயற்பாடுகளின் மூலம் தமது கருத்துக்களை வெளியிடவும் சந்தர்ப்பங்கள் அளிக்கப்படுவது அவசியமானதாக உணரப்படுகின்றது.

பிள்ளைகள் தமது நேரடி வாழ்க்கை புடன் தொடர்புடைய அனுபவங்களின் மூலம் கற்பதற்கு ஆர்வம் காட்டுவர். அதாவது தாங்கள் நேரடியாகக் காணும் வீடு, பூக்கள், பழங்கள், மரக்கறிகள், சந்தை, போன்ற விடயங்களினூடு கற்பதற்கு விரும்புவார்கள். எனவே பிள்ளைகளுக்கு உண்மையான பொருட்கள் அல்லது அவற்றின் மாதிரிகள் என்பற்றை தொடுதல், பார்த்தல் போன்றவற்றின் மூலம் செழுமையான அனுபவங்களைப் பெற்றுக் கற்பதற்காக வகுப்பறையில் அல்லது வெளிச் செயற்பாடுகளின் மூலம் கற்பித்தல் அவசியம்.

ஒன்றிணைந்த கற்பித்தலுக்கான தலைப்புக்கள் பிள்ளைகளின் இயல்பான ஆர்வத்தைத் தூண்டும் வகையில் தெரிவு செய்ய வேண்டும். இது பிள்ளைகளின் அனுபவங்களை விரிவுபடுத்துவதற்கும், குறித்த தலைப்பைப் பற்றி

ஒன்றிணைந்த

கற்றல் - கற்பித்தல் அணுகுமுறை

கலாநிதி தே.மு.குந்தன்

விரிவுரையாளர், இலங்கை திறந்த பல்கலைக்கழகம்

பிள்ளைகள் மேலும் அறிந்து கொள்வதற்கும் உறுதுணையாக அமையும்.

பிள்ளைகள் இத்தகைய கருப் பொருட்கள் அல்லது தலைப்புக்களில் வேலை செய்யும் போது தமது வகுப்பு சக மாணவர்கள், ஆசிரியர் ஆகியோரிடம் அவை பற்றிய வினாக்களை வினவி தமது அனுபவங்களை விரிவாக்குவர். மேலும் வீட்டில் தமது பெற்றோர் சகோதரங்களுடனும் இத்தலைப்புப் பற்றி உரையாடுவர்.

ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறையில் கற்பிக்கும் போது சிறிய செயற்பாடுகளை மாணவரை குழுக்களாக வகுத்து அவர்களுக்கு வழங்க முடியும். மாணவரை குழுக்களாக்கும் போது நண்பர்கள் குழு அல்லது ஒத்த ஆர்வமுடையவர்களின் குழுவை குழுக்களாக வேறுபடுத்தவும் முடியும்.

ஆசிரியர் இக்குழுக்கள் ஒன்றாக இணைந்து செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை அமைத்துக் கொடுக்க முடியும்.

- முயன்று தவறுதல்
- பிரச்சினை தீர்த்தல்
- மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து வேலைகளில் ஈடுபடல்
- துணிந்து செயலாற்றுதல்
- பிறர் விடும் தவறுகளில் இருந்து அனுபவங்களைப் பெறல்
- குறித்தொரு தனது அனுபவங்களை தனது குழுவில் உள்ளவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும் அதே வேளையில் குழுவில் உள்ள மற்றவர்களின் அல்லது மற்றைய குழுக்களில் உள்ளவர்களின் அனுபவங்களை பெற்றுக் கொள்ளவும் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.
- ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறையில் கற்பிப்பதற்காக குழுக்களாக்கப்படுகின்றது. இந்தக் குழுக்கள் நிரந்தரமான குழுக்கள் அன்று.
- வேண்டிய வேலைகளைப் பொறுத்து சிறார்களை குழுக்களை வெவ்வேறான குழுக்கள் ஆக்கலாம்.

குழுக்களுக்கு ஆசிரியர் வழிகாட்டியாச் செயற்படுவார்.

ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறையில்
கற்பிப்பதற்காக தலைப்புக்களை
தெரிவு செய்யும் போது
கவனிக்க வேண்டியவை

பிள்ளைகளின் அன்றாட வாழ்வுடன் தொடர்புபட்ட விடயங்கள் தலைப்புக்களாக தெரிவு செய்யப்படல் அவசியமானதாகும். அதாவது பிள்ளைகள் நாளாந்தம் பயன்படுத்தும் காணும் பொருட்கள்-விடயங்கள்: பழங்கள், பூக்கள், மரக்கறிகள், மழைநாள், புத்தாண்டுக் கொண்டாட்டம் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

வகுப்பறையில் உள்ள பிள்ளைகளில் ஒரு சிலரேனும் தலைப்பைப் பற்றிய விடயத்தை ஓரளவு அறிந்தவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். அதாவது வழங்கப்படும் தலைப்பைப் பற்றி சில மாணவரேனும் சில அம்சங்களை அறிந்திருக்க வேண்டும். உதாரணமாக சில பிள்ளைகள் கடற்கரையை அண்டி வாழ்வவராக இருப்பார்கள்.

மொழி, கணிதம் ஆகியபாடங்களுடன் மற்றைய பாடங்களையும் உள்ளடக்கி மாணவர்களுக்கு அனுபவங்களை வழங்குவதற்கு ஏற்ற வகையில் தலைப்புக்கள் தெரிவு செய்யப்படல் அவசியமானதாகும்.

குறித்த தலைப்பில் பிள்ளைகள் குறைந்தது ஒரு வார காலமாவது வேலை செய்வதற்குரிய அனுபவங்களை வழங்குவதற்கு ஏற்றதாக தலைப்புகள் தெரிவு செய்யப்படல் வேண்டும்.

அதாவது தெரிவு செய்யப்படும் தலைப்பானது பிள்ளைகள் குறைந்தது ஐந்து நாட்களுக்கேனும் வேலை செய்யக் கூடிய அனுபவங்களை அளிக்க வேண்டும்.

தலைப்புக்கள் பிள்ளைகளுக்கு பல்வேறு சுவாரசியமான அனுபவங்களை வழங்க வேண்டும். தலைப்புக்கள் சுவாரசியமானதாக அமைந்திருந்தால் மாணவர்கள் சலிப்பின்றி வேலையின்றி வேலைகளில் ஈடுபடுவார்கள்.

ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறைக் கற்பித்தலுக்கும் பாடங்களை மையமாகக் கொண்ட கற்பித்தல் முறைக்குமிடையிலான ஒப்பீடு

ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறை	பாடங்களை மையமாகக் கொண்ட கற்பித்தல்
பாடங்கள் ஒன்றிணைந்து காணப்படும்	பாடங்கள் வேறுபட்டுக் காணப்படும்
அனேகமாக கற்றல்கண்டுபிடித்தல் முறை மூலம் கற்றல் நடைபெறும்	குற்றலானது பயிற்சியும் ஞாபகமும் மூலம் நடைபெறும்
பிள்ளைகள் செயற்படுவதன் மூலம் கற்றலில் பங்குகொள்வர்	செயற்படாது பங்குகொள்வர்
கற்றலில் கூட்டுச் செயற்பாடுகள் வலியுறுத்தப்படும்	கற்றலில் போட்டி வலியுறுத்தப்படும்
இம்முறை மூலம் பிரச்சினை தீர்த்தலுக்கு சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும்	பிள்ளைகளுக்காக ஆசிரியர் பிரச்சினைகளை தீர்த்து வைப்பார்.
ஒன்றிணைந்த அணுகுமுறையில் பாடங்கள் கற்பிக்கப்படும்	பாடங்களை மையமாகக் கொண்ட கற்பித்தல் முறை
ஆக்க பூர்வமான வெளிப்பாடு வலியுறுத்தப்படும்	ஆக்க பூர்வமான வெளிப்பாடு சிறிதளவே வெளிப்படுத்தப்படும்
பிள்ளைகளின் வேலைகள் சீரான முறையில் அவதானிக்கப்படும்	இறுதி விளைவு மட்டுமே அவதானிக்கப்படும்

ஒன்றிணைந்த கற்பித்தல் அணுகுமுறையின் அணுகூலங்கள்

ஆசிரியரின் விளங்கப்படுத்தலுடனும் நேரடியான அவதானிப்பின் மூலமும் பிள்ளைகள் அறிவைப் பெறகின்றனர். திறன் விருத்தி (அவதானித்தல், மீளமீளச் செய்து பார்த்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம்)

நிறைவுரை

ஒன்றிணைந்த கற்பித்தல் அணுகு முறையானது பொதுவாக முன்பள்ளி, ஆரம்பப் பாடாலைகளுக்கு பொருத்தமானது. இம்முறையில் கற்பிக்கும்போது இப்பிள்ளைகள் பல்வேறு அணுகூலங்களைப் பெறுவார்கள்.

அண்மைக்காலங்களில் விஞ்ஞானத்திலும் தகவல்புரட்சியிலும் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள், கல்வியிலும் பாரிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வந்துள்ளன. கட்டுருவாக்கவாதம், பன்முக நுண்மதி போன்ற கற்றல் கோட்பாடுகளும் வேலை உலகில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள், தகவல்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட சமூகமாற்றங்கள் பற்றிய சமூகம் தொடர்பான புதிய போக்குகளும் கற்றல், கற்பித்தல், கணிப்பீடு தொடர்பான பாரம்பரிய அணுகுமுறைகளில் இருந்து விலகி, புதிய போக்குகளை நோக்கி நகர்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இது கணிப்பீடு அணுகு முறைகளிலும் செயற்பாடுகளிலும் பாரிய மாற்றங்களை முன்வைத்துள்ளன.

ஆரம்பகாலத்தில் மாணவர்கள் சில கற்றல் ஆட்சித் திறன்களை கற்றுக்கொண்டால் போதுமானதாக இருந்தது. அடிப்படை அறிவினை மட்டும் பெற்றுக்கொள்வது முக்கியமானதாக இருந்தது. இதனையே நடத்தைவாதக் கற்றல் கோட்பாடுகள் வலியுறுத்தி வந்துள்ளன. கணிப்பீடு அணுகுமுறைகளும் செயற்பாடுகளும் அடிப்படை அறிவினை அளவிடுவதையே நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தன.

பிஜாஜே, விகொட்ஸ்கி ஆகிய கல்வியியலாளர்களின் ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட கட்டுருவாக்கவாத அணுகுமுறை மாணவர்கள் தமது அறிவினையும் விளக்கத்தினையும் சமூகக் கட்டுமானச் செயன்முறைகளினூடாக பெற்றுக்கொள்கின்றனர் என வலியுறுத்தி வந்திருக்கின்றது. இந்த அணுகுமுறைகள் மாணவர்களது முன்னனுபவங்கள் தொடர்

பான கற்றல், பிரசினைம் தீர்த்தல் திறன்கள், ஒத்துழைப்புக் கற்றல் என்பவற்றிற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்கத் தொடங்கியதன் விளைவாக, பல்வேறுபட்ட ஆட்சித்திறன்கள், ஆற்றல்கள், ஆளுமைகளைக் கணிப்பீடு செய்வதற்கு ஏற்ற கருவிகளை முன்னிலைப்படுத்தியுள்ளன. அதாவது பிரசினைம் தீர்த்தல், பகுத்தாராய்ந்து சிந்தித்தல், தர்க்க ரீதியாகச் சிந்தித்தல், பகுப்பாய்வு செய்தல், காரணங்காணுதல், நியாயித்தல் போன்றவற்றினைக் கணிப்பீடு செய்வதனையும் மாணவர்கள் கற்றல் அனுபவங்களைப் பெறும் காலத்தில் அவர்களது தனிப்பட்ட ஆற்றுகைகளையும் குழுஆற்றுகைகளையும் கணிப்பீடு செய்யப்பட வேண்டும் என வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது என்பது இங்கு கவனிக்கத்தக்கதாகும்.

இந்த வகையில் ஒருமாற்றுக் கணிப்பீட்டுக்கருவியாக மேற்படி தேவைப்பாடுகளை நிறைவுசெய்யக்கூடிய பல்வேறு கணிப்பீட்டுக் கருவிகளில் செயலடைவுக்கோவையும் ஒரு முக்கிய இடத்தினைப் பெறுகின்றது.

செயலடைவுக் கோவை என்பது மாணவர்கள் தமது அடைவு மட்டத்தினை வெளிக்காட்டுவதற்கு, மாணவர்களால் சேகரிக்கப்பட்ட ஆக்கச்செயற்பாடுகளின் தொகுப்பு ஆகும். இது ஒரு முறைப்படுத்தப்பட்ட, நோக்கத்தினை யுடைய கருத்துள்ள கற்றல் செயற்பாடாகக் கருதப்படுகின்றது. இச் செயலடைவுக் கோவைகளினூடாக மாணவர்கள், தமது நாளாந்த கற்றல் செயற்பாடுகளைப் பிரதிபலிப்பது மட்டுமன்றி அவர்களது முயற்சிகள், முன்னேற்றங்கள், அடைவுகள் என்பவற்றை ஒரு குறிப்பிட்ட கால

ஆற்றுகைக் கணிப்பீட்டுக்கருவியாக செயலடைவுக்கோவைகள்

க. பாஸ்கரன்

இணைப்பாளர், தேசிய கல்வியியற் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்

இடைவெளியில் வெளிக்காட்டப் பயன்படுத்தப்படும் ஆவணமாகவும் நோக்க முடியும். ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பாட்பரப்புக்களில் மாணவர்களினது செயற்பாடுகளின் தொகுப்பான செயலடைவுக் கோவைகள், மாணவர்களது வயது, வகுப்பு கலைத்திட்டங்களுக்கு ஏற்ப அதன் வீச்சு வேறுபட்டுக் காணப்படும். ஆரம்ப, இடைநிலை உயர்கல்வி வரை இதன்பயன்பாடு பரந்து காணப்படும்.

செயலடைவுக் கோவையின் சிறப்பியல்புகள்.

செயலடைவுக் கோவையானது பல் வேறு சிறப்பியல்புகளைக் கொண்டுள்ளன. அவற்றினைப் பற்றிச் சற்று நோக்குவோம்.

I. செயலடைவுக் கோவைகள் மாணவர்களுடைய செயற்பாடுகளின் தொகுப்பு அல்லது சேகரிப்புக்கள் ஆகும்.

இவை எளிமையான கற்றல் வேலைப்பாடுகள் முதல் சிக்கலான முன்னாயத்தமில்லா கட்டுரையாக்கம் வரை பல்வேறுபட்ட வடிவங்களில் காணப்படும். சேகரிப்பு செயற்பாடுகளின் உள்ளடக்கங்களைத் தெரிவு செய்வதில் மாணவர்களுடைய பங்குபற்றுதல், சேகரிப்புக்களை மதிப்பீடு செய்தல் தொடர்பான நியதிகள், நியதிகளின் தெரிவுகள் மற்றும் மாணவர்களது சுயபிரதிபலிப்புக்கள் என்பனவும் காணப்படும். இச் சேகரிப்புக்கள் ஒரு பாடசாலைத் தவணை முதல் வருடம் முழுவதும் அல்லது ஆரம்பக்கல்வி தொடங்கி இடைநிலைக்கல்வி வரை தொடர்ந்து செல்லும்.

II. செயலடைவுக்கோவைகள் ஒரு நோக்கத்தைக் கொண்டவையாக இருக்கும்.

மாணவர்களது ஆற்றல்களை வெளிக்காட்டுவனவாக அல்லது செய்துகாட்டுவனவாக அல்லது சான்றாதாரங்களை வழங்குவனவாக அல்லது அடைவுமட்டங்களை அல்லது மேம்பாடுகளை வெளிக்காட்டும் ஆதாரங்களாக அல்லது எழுத்தாளர்கள் அதாவது மாணவர்களது சுய பிரதிபலிப்புக்களாக அல்லது மாணவர்களினது எழுத்துச் செயன்முறையாக ஏதேனும் ஒரு நோக்கத்தினைக் கொண்டு காணப்படும்.

III. செயலடைவுக் கோவைகள் அவற்றின் நோக்கங்களிற்கு ஏற்ப வேறுபட்டுக் காணப்படும்.

கடல் - 19 (தை - பங்குனி 2016)

IV. மாணவர்கள் செயற்பாடு பங்களாளர்களாக கற்றல் செயன்முறையிலும் கணிப்பீட்டுச் செயன்முறையிலும் ஈடுபடுவதற்குச் செயலடைவுக்கோவைகள் வழியமைத்துக் கொடுக்கும்.

மாணவனது செயலடைவுக் கோவையினுள் உள்ளடக்கக் கூடிய விடயங்கள்.

1. மாணவனால் தயாரிக்கப்பட்ட ஒப்படைகள், ஆசிரியரால் வழங்கப்பட்ட பின்னூட்டங்களுடன் இணைக்கப்பட்டிருக்கும்.
2. பாடக்குறிப்புக்கள்
3. கற்ற விடயங்களின் சுருக்கக்குறிப்புக்கள்
4. குறிப்பேடுகள், தினக்குறிப்பேடுகள், கையேடுகள், பிரதிகள்
5. ஆய்வுகூட செயல்திட்ட அறிக்கைகள்
6. வரைபுகள், வரைபடங்கள், உலகப்படங்கள், தேசப்படங்கள்
7. போட்டோக்கள், வர்ண வேலைப்பாடுகள்
8. வடிவமைப்புக்கள், சித்திரவேலைப்பாடுகள்
9. கற்றல் தொடர்பான மென்பொருட்கள்
10. களவேலை அறிக்கைகள்
11. சுற்றுலா/கண்காட்சிகள் பற்றிய அறிக்கைகள்
12. மாணவர்களது முன்னேற்றம், அடைவுமட்டம் தொடர்பான அறிக்கைகள் மற்றும் சான்றிதழ்கள்
13. சகபாடி மற்றும் சுய கணிப்பீட்டு அறிக்கைகள்
14. ஆசிரியர்கள், அதிபர், கல்வி அதிகாரிகளின் மதிப்பீட்டு அறிக்கைகள்
15. புத்தாக்க வேலைகள் மற்றும் ஏனையவை

மேலே கூறப்பட்ட விடயங்கள் திகதி, நேரம், பாடம் அல்லது கருப்பொருள்கள், பொறுப்பு ஆசிரியர்கள் போன்ற விபரங்களுடனான அட்டவணைப்படுத்தப்பட்டு அல்லது நிரல்படுத்தப்பட்டு செயலடைவுக்கோவையினுள் ஒழுங்குபடுத்தப்பட்டிருக்கும்.

செயலடைவுக் கோவையின் உள்ளடக்கத்தினை ஒழுங்கமைத்தல்

செயலடைவுக் கோவையொன்றினை விருத்தி செய்யும் போது முதலில் அதனது நோக்கம் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். கிரண்டாவதாக செயலடைவுக்கோவை கொண்டிருக்க

வேண்டிய அல்லது உள்ளடக்கப்படவேண்டிய சான்றாதாரங்கள் மூன்றாவதாக செயலடைவுக் கோவையினைக் கணிப்பிடுவதற்கான கணிப்பீட்டு நியதிகள் என்பன தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். அதாவது செயலடைவுக் கோவையினை விருத்தி செய்வதற்கான மூன்று முக்கிய அம்சங்கள், செயலடைவுக் கோவையின் நோக்கம், உள்ளடக்கம், கணிப்பீட்டு நியதிகள் என்பன மிகத் தெளிவாக வரையறுக்கப்பட வேண்டும். இம்மூன்று அம்சங்களும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டவை ஆகும்.

a) செயலடைவுக் கோவையின் நோக்கத்தினைத் தெரிவுசெய்தல்

செயலடைவுக் கோவையொன்றின் செயற்பாடுகளை வெற்றிகரமாக அமுலாக்குவதற்கு அதன் நோக்கங்கள் பொருத்தமான முறையில் தெரிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

- குறிக்கப்பட்ட காலத்திற்கு மாணவர்களது கற்றல் அடைவுகள் அல்லது முன்னேற்றங்களைக் கணிப்பிடுதல்
- கற்கை நிகழ்ச்சித்திட்டம் அல்லது பாடத்திட்டத்தினை வினைத்திறனாக மதிப்பிடுதல்
- மாணவர்களது சுயகணிப்பீட்டை விருத்தி செய்வதற்கு உதவுதல்.
- கற்றல் செயன்முறையில் மாணவர்களது பலங்கள்/பலவீனங்களை இனங்காணுதல்.
- கற்பித்தலின் விளைத்திறனை மதிப்பிடுதல்
- மாணவர்களது பெற்றோர், நலன் விரும்பிகளுடன் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளுதல் போன்ற நோக்கங்களை செயலடைவுக்கோவையினை நிறைவேற்றுவதனுடாக அடைய முடியும். இந் நோக்கங்கள், மாணவர்களது ஆற்றல்கள், தேவைகள் என்பவற்றிற்கு ஏற்பவும் அவர்களது வயது

முதிர்ச்சிக்கு ஏற்பவும் வேறுபடும். மேலும் செயலடைவுக் கோவைகள் தொடர்ச்சியான நோக்கங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு முன்னர் ஆசிரியர்கள், சக ஆசிரியர்கள், மாணவர்கள், பெற்றோர்கள் ஆகியோருடன் கலந்துரையாடுவது இன்றியமையாததாகும்.

b) செயலடைவுக் கோவையினுள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டிய ஆதாரங்களைத் தீர்மானித்தல்

செயலடைவுக் கோவையின் நோக்கங்கள் தீர்மானிக்கப்பட்ட பின்னர், செயலடைவுக் கோவையினுள் என்னென்ன ஆதாரங்கள் உள்ளடக்கப்பட வேண்டும்? யார், யார் அவற்றினைச் சேகரிக்க வேண்டும்? எப்படி எவ்வளவு காலம் சேகரிக்கப்பட வேண்டும். இச்செயன்முறை எவ்வாறு கணிக்கப்பட வேண்டும் ஆகிய விடயங்கள் மாணவர்களுடன் இணைந்து கலந்துரையாடித் தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். இங்கு மாணவர்களது, உணர்வுகள், பிரதிபலிப்புக்கள் வெளிக்காட்டப்பட வேண்டும்.

உதாரணமாக, ஒரு மாணவனால் பல்வேறு கட்டில் மற்றும் செயற்பாட்டு ரீதியான சாதனங்கள், தனிப்பட்ட அல்லது குழுரீதியான கற்கைகள்/ஆய்வுகள், சோதனைகள், செயற்றிட்டங்கள், முன்வைப்புக்கள், பிரசினம் தீர்த்தல் செயற்பாடுகள், வினாக்கொத்துக்கள், ஆசிரியர்களது மதிப்பீட்டு குறிப்புக்கள், மீள் பிரதிபலிப்புக்கள், விமர்சனங்கள், சுயகணிப்பீடு/சகபாடி கணிப்பீட்டு அறிக்கைகள், சரியீட்டுப் பட்டியல்கள், நேர்காணல் அறிக்கைகள், அவதானிப்புக் குறிப்புக்கள், பாடக்குறிப்புக்கள், மென்பொருட்கள் போன்ற பல விடயங்கள் உள்ளடக்கலாம். அதாவது மாணவர்களது கற்றல் செயன்முறையின் போது அவர்களது ஆற்றுகைகள் மற்றும் விளைவுகள், முக்கியமான நடிபங்கினை வெளிக்கொணரும்.

ஒரு செயலடைவுக் கோவையின் உள்ளடக்கத்தினைத் தீர்மானிக்கும் போது மாணவர்களது விருப்பங்களை அறிவதும் மாணவர்களை உள்ளடக்கத்திற்கு என்னென்ன

ஆற்றுகைகளைச் சேகரிப்பது என்பதும் மிகவும் இன்றியமையாத காரணிகள் ஆகும்.

மாணவர் மையக் கற்றலின் ஒரு உத்தியாக செயலடைவுக்கோவைகள் நோக்கப் படுவதனால் ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டியாக, வசதிப்படுத்துனராக தகவல்களை வழங்குனராக அன்றி தெரிவுகளை வழங்குபவர்களாக மாணவர்களுக்கு வழிகாட்டவேண்டும். மாணவர்கள் விருத்தி செய்ய வேண்டிய அறிக்கைசார் கற்றல்பேறுகள், மனவெழுச்சி சார் கற்றல்பேறுகள், உளவியக்கம் சார் கற்றல் பேறுகள், ஆளுமைப்பண்புகள் மற்றும் சமூகத்திறன்களைக் கருத்திற்கொண்டு அவர்களது ஆற்றுகைகள் செயலடைவுக்கோவையின் விருத்திச் செயன்முறையில் நெறிப்படுத்தப்படவேண்டும்.

c) கணிப்பீட்டு நியதிகளை தெரிவு செய்தல்

உயர்தரத்திலான ஆற்றுகைகளை மாணவர்கள் வெளிக்காட்டுவதற்கு தெரிவு செய்யப்பட்ட செயலடைவுக்கோவையின் நோக்கம் மற்றும் உள்ளடக்கத்திற்கு ஏற்ப கணிப்பீட்டு நியதிகள் வடிவமைப்பது மிகவும் இன்றியமையாததாகும். கணிப்பீட்டு நியதிகள், மாணவர்கள் தெரிவு செய்ய வேண்டியதும் ஒழுங்கமைக்க வேண்டியதுமான பணிகள் தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தினை வழங்கும். கற்றல் பேறுகளின் தரம் மற்றும் மாணவர்கள், ஆசிரியர்களால் செயலடைவுக்கோவை தொடர்பான கலந்துரையாடல்களை ஊக்கப்படுத்துவதற்கு நியதிகள் உறுதுணையாக அமையும். அதேவேளை, மாணவர்களது ஆற்றுகைகளின் தரம் தெளிவாக முன்வைக்கப்படும். மாணவர்கள் தமது செயலடைவுக்கோவை தொடர்பான பணி பற்றிய பூரணவிளக்கத்தினை பெற்றுக்கொள்வார்கள்.

செயலடைவுக்கோவையினை விருத்தி செய்யும் செயற்பாடானது, செயன்முறை, விளைவு எனும் இரு பிரதான பிரிவுகளைக் கொண்டது. செயலடைவுக்கோவைகளினை விருத்தி செய்யும்

செயன்முறை, மிகவும் முக்கியமான ஆற்றுகைச் செயற்பாடாகும். இங்கு நோக்கம், உள்ளடக்கம் தெரிவு செய்து நிறைவேற்றும் பணிகள்/ செயற்பாடுகள் இடம்பெறும். தெரிவுசெய்யப்பட்ட நோக்கம், எதிர்பார்க்கப்பட்ட விளைவை நோக்கி நகர்ந்து செல்கின்றதா என்று இங்கு கணிப்பீட்டு செய்யப்படும். அதாவது செயலடைவுக்கோவையின் விருத்திச் செயன்முறை அமைப்பு கணிப்பீட்டுக்கு உட்படும். செயன்முறையின் ஒவ்வொரு படிமுறைகளும் இறுதி விளைவு தரமானதாக வரும் வரை கணிப்பீட்டிற்கு உட்படும். அதற்கு ஏற்றவகையில் கணிப்பீட்டு நியதிகள் தெரிவு செய்யப்பட்டு கணிப்பீட்டு இடம் பெறவேண்டும். இரண்டாவதாக, செயலடைவுக்கோவையின் பூரணத்துவம், இறுதிவிளைவு, இது கூட்டுக்கணிப்பீட்டிற்கு உட்படும். எனவே செயலடைவுக்கோவை எனும் ஆற்றுகை செயன்முறையானது அமைப்புக் கணிப்பீட்டு, கூட்டுக் கணிப்பீட்டு ஆகிய இருவகையான கணிப்பீட்டுகளை உள்ளடக்கியிருக்கவேண்டும். அதற்கு ஏற்ற வகையில் இவ்விருவகைக் கணிப்பீட்டு நியதிகள் வடிவமைக்கப்படவேண்டும்.

செயலடைவுக்கோவையின் விருத்திச் செயன்முறையில் மாணவர்கள் எதிர்கொள்ளக்கூடிய சவால்கள்

செயலடைவுக்கோவைகளை மாணவர்கள் தயாரிக்கும்போது பல்வேறு சவால்களை எதிர்கொள்ள முடியும். வினைத்திறனை கற்றல் கருவியாகவும், கணிப்பீட்டுக் கருவியாகவும் செயலடைவுக்கோவையினை விருத்திசெய்ய வேண்டுமாயின் பின்வரும் விடயங்கள் கவனத்தில்கொள்ளப்படவேண்டும்.

1. செயலடைவுக்கோவையின் உள்ளடக்கங்கள், நோக்கங்கள் தீர்மானிக்கப்படுவதற்கு முன்னர், ஆசிரியர்கள், மாணவர், பெற்றோர், பாடசாலை அதிபர் ஆகியோருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

2. செயலடைவுக்கோவையை உபயோகித்தல் தொடர்பான நோக்கம் தெளிவான கருத்துப் பரிமாற்றங்களினூடாக, மாணவர்கள், என்ன

நோக்கத்திற்காக இச்செயற்பாடு மேற்கொள்ளப் படுகின்றது. யாருக்காக இச்செயற்பாடு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. என்னென்ன உள்ளடக்கங்கள் தேவைப்படுகின்றன பற்றிய தெளிவான விளக்கம் வழங்கப்படவேண்டும்.

3. மாணவர்களது நாளாந்த கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் ஒருபகுதியாக இச்செயன்முறை மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது அவர்களிடத்தில் பிரதிபலிக்கச் செய்யவேண்டும்.

4. இது மாணவர்களது முன்னேற்றங்கள், அடைவுமட்டங்கள் முயற்சிகள் காலத்திற்குக் காலம் முன்னேறிச் செல்லும் ஒரு தொடர் செயன்முறை என்பதனை மாணவர்கள் உணரவேண்டும்.

5. செயலடைவுக்கோவையில் உள்ளடக்கங்களைச் சேகரிக்கும் செயன்முறை, ஒரு நோக்கத்தினையுடைய, ஒரு ஒழுங்கு முறைப்படுத்தப்பட்ட, ஒரு கருத்துள்ள கற்றல் செயன்முறை என்பதனை மாணவர்கள் அறியவேண்டும்.

6. இது மாணவர்கள், தமது விருப்பத்திற்கேற்ப, செயலடைவுக்கோவைக்குத் தேவையான ஆவணங்களைச் சேகரிப்பதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குகின்றது. தமது செயலடைவுக்கோவையினைத் தாமே இற்றைப் படுத்தவதற்கான பொறுப்புக்களை அவர்கட்கு வழங்குகின்றது.

7. ஆவணங்களை/அறிக்கைகளைப்பேணும் செயற்பாட்டிலும் பார்க்க கற்றலின் ஒரு பகுதியாக மாணவர்களைச் செயற்படவைக்கின்றது. மாணவர்களது சுயகற்றலை மேம்படுத்தும் ஒரு செயன்முறையாக இது நோக்கப்படுகின்றது.

8. மாணவர்கள் தாமே தமது செயலடைவுக்கோவையினை மதிப்பிட வாய்ப்பளிக்கின்றது.

9. செயலடைவுக்கோவையின் செயற்பாடுகள் தொடர்பான நியதிகளைக் கலந்தாலோசிக்கவும் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்யவும் வழி

யமைத்துக்கொடுக்கின்றது.

10. செயலடைவுக்கோவையின் பயன்பாடுகள் பற்றிய பின்னூட்டல்கள் மாணவர்கட்கும் பெற்றோருக்கும் ஆசிரியர்களால் உடனுக்குடன் கொடுக்கப்படவேண்டும்.

செயலடைவுக்கோவையை நிறைவேற்றும் பணி சில படிமுறைகளைக் கொண்டது. இங்கு மாணவர்களது எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டு படிமுறைகள் நிறைவேற்றப்படும்போதுதான் இச்செயற்பாடு கருத்துள்ளதாக அமையும். மேலும் ஒவ்வொரு செயற்பாடும் ஒவ்வொரு நோக்கத்தைக் கொண்டிருக்கும். மாணவர்களுக்கு இச்செயற்பாடுகளின் கணிப்பீடு தொடர்பான தெளிவான விளக்கம் வழங்கப்படவேண்டும். இந்தச் செயன்முறைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு காலஅவகாசம் தேவைப்படும். மாணவர்களைக் கற்பதற்கு ஊக்கப்படுத்தும் செயலடைவுக்கோவைகள் பல்பரிமாணங்களையுடையன என்பதனையும் ஆசிரியர்கள் நன்கு உணர்ந்து கொண்டால்தான் மாணவர்கட்குச் சரியான புலக்காட்சியினை செயலடைவுக்கோவை தொடர்பாக வழங்க முடியும்.

கற்றல் மற்றும் கணிப்பீட்டுக் கருவியாக செயலடைவுக்கோவையினை வினைத்திறனாகப் பயன்படுத்துவது என்பது அதனை நாளாந்த செயற்பாடுகளாகப் பாடசாலைகளில் அமுலாக்கும் அறிவும் அனுபவமும் ஆற்றலுமுடைய ஆசிரியர்களிலேயே தங்கியுள்ளது. ஆசிரியர்கள் இவை தொடர்பான அறிவு, திறன், ஆற்றல்கள் குறைந்தவர்களாகவே எமது கல்வி முறைமையில் காணப்படுகின்றனர். ஆசிரியர்களது செயலமர்வுகள், முன்சேவைப்பயிற்சிகளில் இவை தொடர்பான அறிவு, திறன், மனப்பாங்குகள் போதியளவு கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டும். மாணவர்களது ஆற்றுகைகளை மாணவர்களது ஆற்றுகைகளை வெளிப்படுத்தவதற்கும் கணிப்பீடு செய்வதற்கும் ஒரு பயனுறுதிமிக்க கருவியாக செயலடைவுக்கோவையினைப் பயன்படுத்த முடியும் என ஆசிரியர்கள் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

பொருத்தப்பாடு காணல் மனித நடத்தைகளில் மிக உயர்வான செயன்முறையாகும். உளமுதிர்ச்சி நிலையின் தன்மையாக மிளிர்கின்றது. மனிதன் இயற்கைச் சூழ்நிலைகளுக்கு மட்டும் ஏற்ற இணக்கமான நடத்தையினை வெளிப்படுத்தும் விலங்காக இருக்காமல்; தன் சமூகத் தேவைகளுக்கும் உளத் தேவைகளுக்கும், சூழ்நிலைகளின் யதார்த்த நிலைகளுக்கு மிடையே ஒரு சமரசப் போக்கை மேற்கொள்ள வேண்டிய சமூகப் பாணியாகத் திகழ வேண்டும். இவ்வாறு வாழ்க்கையில் காணப்படும் பல்வேறு சூழ்நிலைகளுக்கும் ஏற்ப இணக்கமான முறையில் நடந்து கொள்வதைத்தான் “பொருத்தப்பாடு” எனப்படுகின்றது.

பொருத்தப்பாடுடைய மனிதன் உடல் நலம்(Physical Health), உள ஆறுதல் (Psychological comfort) பணியில் திறமை (Efficiency in work), சமூக ஏற்பு அல்லது உடன்பாடு(Social Acceptance) ஆகிய பண்புகளைக் கொண்டிருப்பர். இப் பொருத்தப்பாடு ஒரு செயன்முறையாக எடுத்தாளும் போது ஒருவனுடைய அகத்தேவைகளுக்கும் (Internal needs) மற்றும் சூழ்நிலைகளின் அகத் தேவைகளுக்கும் (External demands of the situation) இடையே இணக்கம் காண்பதும் பொருத்தப்பாடு ஆகும். அகத் தேவைகளுக்கும் - புறத்தேவைகளுக்கும் இடையே ஏற்படும் முரண்பாடுகளால் குழப்பம் தோன்றினால் அதனைத் தீர்த்துப் பொருத்தப்பாடு காண,

I ஒருவன் தனது அகத்தேவைகளையோ அல்லது புறத் தேவைகளையோ மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளுதல்.

II அவன் தனது சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலையைத் தன் தேவைகளுக்குத் தகுந்தால்

போல் மாற்றிக் கொள்ளுதல்

III அவன் குழப்பமான சூழ்நிலையில் இருந்து விடுபட மன நுண்மதி ஒழுங்கு அமைவுகளை (mental adjustment mechanisms) என்னும் தற்காப்பு நடத்தைகளை (defence mechanisms) மேற் கொள்வதன் மூலம் தனது ஆளுமையைக் குன்றாமல் காத்துக் கொள்ளலாம்.

பொருத்தப்பாடான நடத்தைப் பண்புகள்:

1. பொருத்தப்பாட்டுப் பண்புடையவர் வேலை செய்வதில் மகிழ்ச்சியடைவார். நல்ல வற்றை எளிதில் கண்டுணர்வார்.
2. அவருடைய சிந்தனை துல்லியமானதாகவும், தெளிவாகவுமிருக்கும் வலிமையான உடல் நிலையுடையவராக இருப்பார்.
3. நல்ல நட்பினை ஏற்படுத்தவும், தீய நட்பினை விலக்கவும் தெரிந்திருப்பார். எப்போதும் உண்மை நிலையோடு இருப்பார்.
4. எளிதில் சோர்வடைய மாட்டார். தனது மனவெழுச்சியைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பார்.
5. எப்போதும் ஒரே நிலையில் பேசுவார். தனது குறைபாடுகளை தானே அறிந்து படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொள்வார்.

அறிவுக்குறைவு, முதிர்ச்சிபோதாமை, மனவெழுச்சி சமநிலை இன்மை, நடத்தைச் சீர்குலைவு, மனச்சோர்வு, சீர் குலைந்த வீட்டுச் சூழல், பாடசாலையின் பொருத்தமற்ற முகாமைத்துவம், மனப்போராட்டங்கள், மனமுதிர்வுகள், ஏழ்மை, தேவைகள் நிறைவேறாமல், தேவைகளை நிறைவேற்ற வழிகால்கள் இல்லாமை காரணமாகப் பொருத்தப்பாடின்றமைப் பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இது தனி ஒருவனுக்கும் சூழ்நிலைக்கும் உள்ள இணக்கமற்ற அல்லது

கல்வித்துறையினூடாக மிளிர வேண்டிய பொருத்தப்பாட்டு செயன்முறைகள் (Adjustment Process)

கலாநிதி பா. துன்பாலன்
யாழ்ப்பாணம் தேசிய கல்வியியல் கல்லூரி

பொருத்தமற்ற நிலையாகவுள்ளது.

அளவுக்கு மீறிய பாதுகாப்பு, பொருத்தமற்ற விருப்பப்படாத ஒப்பிடுதல்கள், அளவுக்கு அதிகமான தண்டனை, விமர்சித்தல், கேலி செய்தல், பெற்றோர் - ஆசிரியர்களின் இரக்கமற்ற இணக்கமற்ற புரிந்துணர்வுற்ற மனப்பான்மை, கருத்துக்களை எடுத்துக்கூற சுதந்திரம் இல்லாமை, தன்னம்பிக்கை, பொறுப்புணர்ச்சி வளர்க்கப்படாமை ஆக்கத் திறன் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கப்படாமை, கல்வி பெரும் சமையாக அமையும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பொருத்தப் பாடினமை தோற்றம் பெறுகின்றது.

பொருத்தப்பாடு இன்மைக்கான அறிகுறிகள்:

1. மற்றவர்களுடன் கலகலப்புடன் பழகாமல் ஏதையும் கண்டு கொள்ளாமல் தனித்து ஒதுங்கி இருத்தல், தாழ்வு மனப்பான்மையும் அச்சவுணர்வும் கொண்டிருத்தல்
2. அடிக்கடி உட்குகளைக் கடித்தல் சுவைத்தல், நகம் கடித்தல், பொருத்தமற்ற விதத்தில் முகம் வியர்த்தல், முகம் சிவத்தல், பரபரப்புடன் காணப்படல், கை-கால் நடுங்குதல், அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க முனைதல்
3. அதிக கவலையாக இருத்தல், தோல்வி குறித்து மனம் உடைதல் பகற்கனவு காணல், தகுதி அல்லது பரிசுகளை ஏற்றுக் கொள்ளத் தவிர்த்தல் - மறுத்தல், வாய் காட்டுதல்.
4. தம்மைத் தாழ்வாக கருதுதல், மற்றவர்களைத் துன்புறுத்தல் மற்றவர்களுடன் சண்டையிடுதல் முரண்படுதல். இப்பொருத்தப்பாடினமை நிலையைக் குறைத்தல் இன்றைய மிக முக்கிய தேவையாகவுள்ளது, இதற்கான சூழ்நிலைகளையும், அறிவாற்றல்களையும், ஆலோசனை வழிகாட்டல்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இவை குடும்பம், பாடசாலை மட்டத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். மூத்தோர் ஆசிரியர், அதிபர்கள் சமூகத் தலைவர்கள் இதில் கூடுதல் கவனமெடுத்து செயலாற்ற வேண்டும். இவர்களைச் சீர்திருத்த முதலில் அவர்களுடன் சிறந்த மனவெழுச்சித் தொடர்பை ஏற்படுத்தல் வேண்டும். அவர்களுடைய பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்த சந்தர்ப்பமளித்தல், கலந்துரையாடல் சமூக நடத்தைப் பண்புகளை விருத்தியாக்க வேண்டும். அவர்களுக்குத் தேவையான பொருத்தமான வாய்ப்புகளை வழங்க வேண்டும்.

மாணவர் பொருத்தப்பாட்டை ஏற்படுத்தும் ஆசிரிய மன நலம்

ஆசிரியர்கள் நல்ல மனநலம் பெற்றுத் திகழ்ந்தால் மாணவர்களிடம் பொருத்தப் பாடுடைய நல்ல மனநிலையை உருவாக்கலாம். மாணவர்களின் தேவைகளைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களை மதித்துச் செயற்பட வேண்டும். மேலும் கற்றல் - கற்பித்தலில் ஆசிரியர்களின் மனநலம் மிகவும் முக்கியமானது. தற்போது ஆசிரியர்களின் மனநலனை பின்வரும் காரணிகள் நேரடியாகப் பாதிக்கின்றன. இவை மாணவர்களின் கல்வியிலும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

- குறைந்த ஊதியமும் அதன் விளைவாக உருவான தாழ்ந்த சமுதாய மதிப்பும், தூர இடங்களில் பணியாற்றல்
- கற்பித்தலுக்குத் தகுந்த வசதிகள் இல்லாமை
- வேலைப்பழு, மன அழுத்தம்
- வகுப்பறையில் நிலவும் மாணவர்களின் ஒழுங்கீனம்
- கற்பித்தலைத் தவிர எதிர்கொள்ள வேண்டிய ஏனைய பொருத்தமற்ற தேவைகள்
- உயர் அதிகாரிகளின் பொருத்தமில்லாத குறுக்கீடுகள்
- பொருத்தமற்ற தணிக்கைகள், மேற்பார்வை
- தலைமுறை இடைவெளி, பொருத்தமற்ற கலைத்திட்டம், ஆசிரியர் சர்வாதிகாரம், ஆசிரிய மாணவ உறவில் விரிசல்
- மாணவர் பெற்றோர் சமூகம் உடன் பணிபுரியும் ஆசிரியர், அதிபர் பல பிரிவினருடன் பழக நேரிடுவதால் முரண்பாடுகள் அதிகமாதல்

எனவே இந்நிலைகளில் இருந்து ஆசிரியர் மனநலத்தை மேற்கொள்ள ஜனநாயக ரீதியான கல்வி-முகாமைத்துவ நிலை, தகுந்த ஊக்கம் மற்றும் தகுந்த ஊதியம் பணிச் சலுகைகள், தந்துணியோடு ஆசிரியர் செயலாற்றல், அதிகாரிகள், அதிபர்கள், ஆசிரியர்களை மேலும் வலுவூட்டல், பயிற்சி வழங்குதல் வேண்டும். வலுவான ஆசிரியர்களினால் வலுவான பிள்ளைகள் விருத்தியடையும்.

நுட்ப விஞ்ஞானம் விருத்தி கண்ட பின்பும் நடத்தை தவறுகளை ஏற்க மறுப்பதும் சாத்திர சம்பிரதாயம் என்று யோசியும் பார்ப்பதும், சாதனைகளுக்கு சவால்கள் ஏற்படும்போது எதிர்கொள்ளத் திராணியற்று அவற்றை மறைத்துக் கொள்ள விதியின் பக்கம் விரல் நீட்டி விளைவதெல்லாம் அதனால் என்று காலத்தின் மீதும் சாட்டுச் சொல்லித் தப்பித்துக்கொள்வதும் நவீன மனிதர்களிடமும் சரளமாகக்காணப்படும் விடயமே.

கத்தியை எடுத்து வெட்ட வேண்டிய பொருளை அவதானித்து வெட்டாமல் தன்னைத் தானே வெட்டி விட்டு ஐயோ! கத்தி வெட்டி விட்டது என்றும், கல்லில் தானே தன் காலை மோதி விட்டு அம்மா! கல் அடித்து விட்டது என்றும், தம் பக்கத்தவறை ஏற்றுக் கொள்ள தைரியமற்ற அனேக வளர்ந்தவர்கள் இன்று உலகை தமதாக்கிக் கொள்ள கல்வி கண்டுபிடிப்புக்களில் தேர்ச்சியடையும் முயற்சிகளில் ஈடுபடும் தீவிரமான செயற்பாடு நடைபெறுகின்ற இக் கால கட்டத்தில் தனி மனிதனில் அறிவும், ஆளுமையும் விருத்தியாகின்றமை அனைவரும் அறிந்தும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படத்தக்கதுமான விடயமே. அதே வேளை இந்த உயர் அடைவுகளை பின்னொரு காலத்தில் பெறவேண்டும் என்பதற்காக சிறுவர்கள் குழந்தைகளில் அடித்தளம் இடப்படுவது பற்றி அறிவதும் அவர்களின் உளஆரோக்கியங்கள் இன்று கேள்விக்குறியாகிக் கொண்டு வருவது பற்றி தெளிவுபடுத்தப்பட வேண்டியதும் மிக அவசியமான

ஒன்றாகவே உள்ளது.

திருமணமான சில காலங்களில் தம்பதியினர் எனக்கு ஆண்குழந்தை வேண்டும், பெண்குழந்தை வேண்டும் என பேசிக் கொள்வர். என் பிள்ளை டொக்ராகத்தான் வருவான், இஞ்சினியராகத்தான் வருவான் என்று முன்கூட்டியே தீர்மானித்து விடுகின்றனர். என்ன ஆச்சரியம் குழந்தைகளின் பால் வேறுபாட்டை (ஆணா? பெண்ணா?) என கற்பனை செய்து அல்லது ஸ்கனிங் செய்து அதன் ஆடைகளின் நிறங்களை தீர்மானித்த காலம் கடந்து கருவிலே உள்ள பிள்ளை விஞ்ஞான, கணித அறிவுடன் வர வேண்டும் என்றும் வேறு துறைசார் தேர்ச்சி பெறவேண்டும் என்றும் கர்ப்பிணிகள் கணவனையும் குடும்பத்தையும் கவனிப்பதனை விடுத்து கணித விஞ்ஞானம் கற்பதும் துறைசார் கல்வியை கற்பதும் இன்றைய நவீன உலகில் நடைபெற்றுக்கொண்டு இருக்கின்ற நம்ப முடியாத உண்மைதான். கருவில் இருக்கும் வரை வெளியுலகம் அறியாத குழந்தை பிறக்கும் போது புதிய சூழலில் எதுவிதமான வேறுபாடுகளும் இன்றி ஒரே விதமான அழகை ஒலியுடன் தான் பிரவேசிக்கின்றது. இயற்கை அதன் மூளைக்கலங்களில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி யிருக்காத வரையில் அதன் ஆளுமையின் எதிர்காலம் பெரும் பங்கு பெற்றோரால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

கருவிலே அறிவூட்டிய தாய் இன்றெல்லாம் பிள்ளைக்கு பாலூட்டுவதை விடவும் படிப்பை ஊட்ட முனைவதுவே அதிகம். குழந்தை

சிறுவர் உளநலத்தில் பெற்றோரின் பங்கு

ச. பிரம்மியா

உளவள ஆலோசகர்

யிலே அதனது எதிர்காலத்தை தீர்மானித்து வீட்டு சுவர்களிலும் கண்படும் இடங்களிலும் இயற்கை காட்சிகளுக்குப் பதிலாக தொழில்நுட்ப விஞ்ஞான காட்டிகளைத் தொங்கவிடுகின்றனர். அறிவு சார்ந்து வேறுபிரிக்க குழந்தைக்கு தெரியாவிட்டாலும் அதிலுள்ள வர்ணங்களைப் பார்த்து அது சிரித்துக் கொள்கின்றது. அந்தப்புன்னைகைக்கு அர்த்தம் கற்கிக்கும் பெற்றோர் தன்பிள்ளை கற்கிறது என்று நம்புகின்றனர்.

இந்தப் போக்குப் பிள்ளை மூன்று வயதை அடையும் போதே முன்பள்ளிக்கு அனுப்புதல் முன்பள்ளியில் பெற்றோரைப்பிரிந்து பிள்ளை அழுதபடி தனித்திருந்து சிந்திக்கின்றது. சில வேலைக்கு செல்லும் பெற்றோர் பிள்ளை களை காப்பகங்களில் விடுதல் போதிய தாய் பாலூட்டல் இன்மை என்பனவும் குழந்தையைப் பாதிக்கின்றது. பெற்றோரின் அன்பு, அரவணைப்பு தேவைப்படும் கால கட்டங்களில் அதற்கு அறிவு வழங்கப்படுவது குழந்தை உள்ளத்தை மிகவும் பாதிக்கின்றது.

பெற்றோர்கள் தமது நிறைவேறாத ஆசைகளை பிள்ளைகளின் மேல் திணிக்கின்ற தன்மை மிகவும் ஆபத்தானது நான் வைத்திய ராக வர ஆசைப்பட்டேன் முடியவில்லை எனது பிள்ளையாவது வர வேண்டும் என்ற எண்ணம் எனது அயல்வீட்டுக்காரனின் பிள்ளை போன்று எனது பிள்ளையும் கற்க வேண்டும் என்ற ஒப்பீட்டு சிந்தனை பெற்றோர்கள் தேவையற்றதும், அதிகமானதுமான எதிர்பார்ப்பினை பிள்ளைகள் மீது வைப்பதற்கு காரணமாகின்றது. இதனால் பிள்ளைகள் தமது பெற்றோரின் விருப்பங்களை நிறைவேற்ற தவறுமிடத்து அல்லது முடியாமல் போகுமிடத்து அவர்கள் தாம் தமது பெற்றோரின் நம்பிக்கைக்கு பாத்திர மற்றவர்களாகவும், அதனை இழந்தவர்களாகவும், மனதுடைக்கின்றனர். தன்னுடைய பிள்ளையின் திறன் என்ன? அவனால் எதனை சிறப்பாக செய்ய முடியுமென கண்டறிந்து ஊக்கப்படுத்தும் பெற்றோர்கள் இத் தவறினை செய்வதில்லை. ஏனையவர்கள் அனைத்திலும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும் எனக் கூறி பிள்ளையின் திறமைக்கு

அப்பாற்பட்ட வேலையைக் கொடுக்கின்றனர், அவர்களிடம் எதிர்பார்க்கின்றனர். இதற்காக பிள்ளையின் நண்பர்களுடனோ மற்ற சகோதரர்களுடனோ ஒப்பிடுகின்றனர். அவனைப் பார் அவன் நன்றாகச் படிக்கின்றான் பரிசு வாங்குகின்றான் உன்னால் ஏன்முடியவில்லை என உரத்த சத்தமாக சில கடின வார்த்தைகளையும் பாவித்து விடுகின்றனர். சில சமயம் அடிக்கவும் செய்கின்றனர். இத்தகைய செயற்பாடுகள் பிள்ளைகள் தனது நண்பர்களை ஏன் சகோதரர்களைக் கூட வெறுக்கவும் எதிரியாகக்கருதவும் தூண்டுதலாகின்றது. இத்தகைய செயற்பாடுகள் பெற்றோரால் தொடரப்படும் போது பிள்ளைகள் மற்றவர்களுடன் சேர விருப்பமற்றவர்களாகவும் வெறுப்பவர்களாகவும் மாற்றப்படுவார்கள் பெற்றோர் பிள்ளைக்கு அறிவுரை கூறும் போது அவர்களின் சூழ்நிலை அறிந்து அன்பாகக் கூற வேண்டும். சில பெற்றோர்கள் வீட்டில் ஆசிரியர்கள் போன்றும் அதிபர்கள் போன்றும் மாறி விடுகின்றனர். பாடசாலையில் அதிபர் ஆசிரியரின் வகிப்பாங்கு பல தரப்பட்ட மாணவர்களை வழிநடத்த சில கண்டித்தல்களுடன் இருக்க வேண்டியது அவசியமானதே. ஆனால் பெற்றோர் வீட்டில் அந்த வகிப்பாங்கை எடுத்துக் கொள்வது சிறுவர்கள் பாடசாலைச் சூழலை வெறுக்கக் காரணமாகின்றது. எவ்வாறெனில் பிள்ளையை விளையாட விடாமல் எல்லா நேரங்களிலும் வீட்டிலும் கற்பித்தல் மீ ஆண்டு கற்பிக்கும் போதே மேலதிக வகுப்புகளுக்கு விடுவதும் அதிகரித்த வீட்டுப்பாடங்களை பிள்ளைக்கு வழங்குவதும் இன்றைய காலக் கற்றல் முறை பாடத்திட்டங்கள் இன்னமும் இதற்கு காரணம் ஆகலாம். ஆனால் பெற்றோர் தமது பிள்ளையை உணர்ந்து அவனது இயல்பினை அறிந்து கற்பிக்க வேண்டும். வீட்டிலும் பலமணிநேரங்கள் கற்பித்தல் கற்பிக்கும் போது மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுதல் முட்டாள்தனம், மூளை இல்லாதவன் என இன்னும் பல வார்த்தை பிரயோகங்களை கடினமாக மேற்கொள்ளுதல் என்பனவும் கட்டாயப்படுத்தி பாடங்களை சொல்லி கொடுப்பதும் பிள்ளையின் கற்றலை பாதிப்பதுடன் ஆளுமையையும் பாதிக்கின்றது.

பெற்றோர் சக பெற்றோர்களுடன்

கதைத்தல் அவர்களின் தனிப்பட்ட போட்டி (எனது பிள்ளையா? உனது பிள்ளையா?) கௌரவம், கல்வி நிலை என்பன பிள்ளையின் மீது கற்றல் சுமையாக திசைதிருப்பப்படுகின்றது சில பெற்றோர் பகை உணர்வுகளை வார்த்தையாக பிள்ளையில் காண்பித்தல். உதாரணமாக அவனைப்போல வந்தாயோ? அவனைவிட புள்ளி குறைவாக எடுத்தாயோ? என்ற வினாக்கள் மூலம் தண்டிப்பேன் என கண்டிப்பாக கூறுதல். இவை பிள்ளைக்கு குறித்த மற்ற பிள்ளையுடன் பயம், கோபம், பழிஉணர்வு மற்றும் அவனை தாக்க வேண்டும் என்ற வன் போக்கான எண்ணப்பாடுகள் என்பவற்றை சிறு வயதிலேயே மறைமுகமாக விதைக்கின்றது.

காலையிலே பாடசாலைக்கு செல்ல பிள்ளை ஆயத்தமானதும் பெற்றோர் பாட புத்தகம் கவனம்!, தண்ணீர் போத்தல்!, சாப்பாட்டுப்பெட்டி கவனம்! உடுப்பை ஊத்தையாக்காதே! நண்பர்களை போன்று ஒழுங்காக செய்ய! பென்சில் தொலைத்தால் அடிப்பேன், நான் சிரமப்பட்டு வாங்கித்தருகிறேன். என பல வார்த்தைகளை செய்யாதே! செய்யாதே! என பட்டியல் இட்டபடி வாசலில் போய்ட்டு வருகிறேன் என செல்லும் வரை கவனம் கவனம் என கூறி அனுப்பிவைக்கும் பெற்றோர் தாம் தமது பிள்ளைக்கு இரவிரவாக பாடம் சொல்லி கொடுத்து காலையில் புத்திமதிக்களை கூறி அக்கறையாக அனுப்பி வைத்ததாக நம்புகின்றனர். ஆனால் பிள்ளை இரவு மேலதிகமாக கற்கும் போதே கல்வியை சுமையாக சிந்திக்க ஆரம்பித்து விடுகின்றான் காலையில் அயர்ந்து தூங்கும் அவனை எழும்பு பாடசாலைக்கு நேரமாகிறது என்று கூறியதும் அவனுக்கு மேலும் வெறுப்பு ஏற்படுகின்றது. தொடர்ந்து பெற்றோர் கூறும் செய்யாதே, கவனம் எனும் பட்டியலில் ஏன் செய்தால் தான் என்ன எதற்காக அம்மா ஒவ்வொரு நாளும் இப்படி கதைக்கிறார் என சிந்திக்கவும் தவறாகச் செயற்படவும் தூண்டும்.

சில பிள்ளை அம்மா தண்டிப்பார் என்பதனால் தனது பொருட்களை நண்பர்களுடன்

பகிராமல் நண்பர்கள் எடுத்து விடுவார்கள் என்பதனால் அவர்களுடன் பழகாமலும் தனித்தும் சமூகவிலகல் ஆளுமையை தமதாக்கிக் கொள்ள தலைப்படுகின்றனர். பிள்ளைகளிடம் தொடர்ந்து ஒன்றையோ ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட விடயங்களையே செய் எனக் கூறுவதோ செய்யாதே எனக் கூறுவதோ பிள்ளையை நெருங்கீட்டுக்கு உள்ளாக்குவதுடன் தவறான தர்க்கரீதியான சிந்தனையை தூண்டிவிடும்.

பென்சில் தொலைந்துவிட்டது அம்மா அடிப்பார் என பயந்து நண்பனின் பென்சிலை திருடி தனதாக்கி கொள்ளும் பிள்ளைகள் பெற்றோர்களுக்கு ஆசிரியர் தன்னை பாராட்டினால் பிடிக்கும் என அறிந்த பிள்ளை ஆசிரியர் தன்னை பாராட்டியதாக பெற்றோரிடம் பொய் கூறுதல், பாடப்புத்தகங்களில் மற்றவரை பார்த்து எழுதல், பெறாமல்படுதல், தனது பொருட்களில் மட்டும் அதிக கவனம் செலுத்துதல், மற்றவர்களை மதிக்காமல் நடத்தல், தனக்கு மட்டும் வேண்டும் மற்றவர்களுக்கு கிடைக்க கூடாது என்ற விரும்பத்தகாத நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவர். இத்தன்மை தொடரும் போது பிள்ளை தனது எதிர்கால நல்ல ஆளுமையில் பாதகமாக விளைவுகளை உள்வாங்குகின்றான் என்பதே உண்மை.

சில பெற்றோர் பிள்ளையின் அனைத்து வேலைகளையும் தாமே செய்தல் வளர்ந்த பின்னும் உணவூட்டல் குளிப்பாட்டுதல், வீட்டுப் பாடங் களை செய்து கொடுத்தல், தனிமையில் விடுதலைத் தவிர்ந்தல், நண்பர்களுடன் பழக தடைவிதித்தல், சில பொருட்களை தூக்கவே விளையாடவோ தடைசெய்தல், நான் பிள்ளையை பாதுகாக்கின்றேன் என்ற உணர்வில் அவர்களது இயல்பான நடத்தைகளை கட்டுப்படுத்தி பிள்ளையின் சிந்தனை ஆற்றல் கற்பனா சக்தி ஆக்கத்திறன் என்பவற்றுடன் தனித்து இயங்கும் ஆளுமையை மழுங்கடித்து தங்கியிருக்கும் ஆளுமைக்கு வித்திட்டு வளர்கின்றனர். சிலபெற்றோர் பிள்ளை குழந்தை அவனை தண்டிக்காதே எதை செய்தாலும் செய்யட்டும் அவன் குழந்தை என கூறி

தவறுகளுக்கு தட்டிகொடுத்து அதிக செல்லமும் சுதந்திரமும் கொடுக்கின்றனர். இவர்கள் பிள்ளைகள் துன்பப்படக் கூடாது, கவலைப்பட கூடாது தனது பிள்ளைக்கு அதிக நன்மை செய்வதாகவும் நினைத்து கொள்கின்றனர். இத்தன்மையும் தவறு. சிறுவர்கள் சரி தவறு பிரிக்க அறியாதவர்கள். அவர்கள் உரியவகையில் சரி தவறு உணர்த்தப்பட்டு தண்டனைக்கும் பாராட்டுக்களுக்கும் முகம் கொடுக்கவும் எதிர்கால சமூகத்தை எதிர்கொள்ளும் பக்குவ நிலையுடன் கல்வியாலும் இதர செயற்பாடுகளாலும் சிறப்புற்று தனித்தன்மை உணர்ந்தவனாக உலகுக்கு விடப்பட வேண்டும். தன் விருப்பத்திற்கு விடப்படும் பிள்ளை சமூக விரோத ஆளுமைகளை கற்றுக் கொள்ள அதிக வாய்ப்புக்கள் உண்டு. ஆகவே கண்டிப்பும் சுதந்திரமும் அதன் அளவிற்கே இருக்க வேண்டும். இவ்வாறு பிள்ளைகளை அதிக சுதந்திரமாக விடும் பெற்றோர் பிள்ளைகள் எதிர்த்து பேசும் போது கவலைப்படுபவர்களாகவும், பிள்ளைகளின் பிறழ்வான ஆளுமை பண்புகளால் கவலைப்படுபவர்களாகவும் இருக்க வாய்ப்பு அதிகம்.

பெற்றோர்கள் முன்மாதிரியானவர்களாக இருக்க வேண்டும் சிறுபராயம் என்பது தனிமனிதனின் ஆளுமையில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றது மூளையின் சிறப்பான விருத்திக்கு ஏதுவான காலமாக சிறு பராயம் காணப்படுவதனால் இப்பருவத்தில் பிள்ளைக்கு வெறுமனே கல்வியை மட்டுமே கற்றுத்தருவது என்பது அத்துணை பொருத்தமானது அன்று. இப்பராயத்தில் பிள்ளைகளின் சிந்தனையை தூண்டும்

ஆற்றலை வளர்க்கும் விளையாட்டுக்கள் இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுத்துவதும் மற்றும் முன்மாதிரியான பெற்றோர்களிடமிருந்து அன்பு, விட்டுக் கொடுத்தல், கீழ்ப்படிவு மற்றும் பிறருக்கு உதவு தல் போன்ற பல நற்பண்புகளையும் போதிக்கப் பட்டு தன்னம்பிக்கையும் ஆர்வமும் உள்ளவர் களாகவும் தன்னையும் பிறரையும் உணர்ந்து தனக்கும் பிறருக்கும் நன்மை பயப்பவனாக ஒழுக்கம் உள்ளவனாகவும் வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். இத்தகைய பிள்ளைகள் எதிர் காலத்தில் தனது தனி மனித வாழ்வை மகிழ்வுள்ளதாகவும் சுதந்திரமானதாகவும் இலகுவாக மாற்றி அமைத்து கொள்கின்றனர் மறுதலையாக நெருங்கீடுக்களின் மத்தியில் வளர்க்கப்பட்ட பிள்ளைகள் ஒதுக்கப்பட்டவராகவும் மற்றவர் களால் விரும்பப்படாதவராகவும் உளநலத்தில் குறைவுள்ளவர்களாகவும் வாழ வேண்டிய நிலைக்கு ஆளாகின்றனர்.

தனிமனிதனின் ஆளுமையில் சிறப்பும் செழிப்பும் காணப்பட வேண்டுமாயின் அவர்களது சிறுபராயம் ஆரோக்கியமாகவும், வினைத்திறனுள்ளதாகவும் அமைக்கப்பட வேண்டும். சிறுவர்கள் தானே என அவர்கள் போக்கில் அல்லாமலும் எமது அதீத கட்டுப்பாட்டில் அல்லாமலும், அன்புடனும் அரவணைப்புடனும், பொருத்தமான முறையில் தவறை திருத்தி உலகை உணர்த்தி வளர்க்கும் போது ஒரு பிள்ளை பிற்காலத்தில் உள நலமுள்ளவனாக மட்டும் அல்ல ஆளுமையில் பிறர்நலம் உள்ளவனாகவும் வளர்வான் என்பது ஐயம் இல்லை.

**கடல் முதல் 18 இதழ்களின் தொகுப்பு
மிக விரைவில்...
பிரதிகளை பெற்றிட தொடர்புகொள்ளுங்கள்...**

பரணீ புத்தகக்கூடம்

பரணீ அச்சகம்

நெல்லியடி ம.ம.வீதி.

நெல்லியடி

0775991949

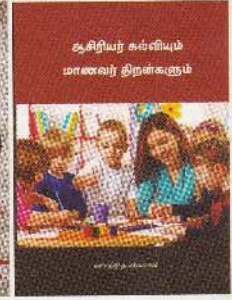
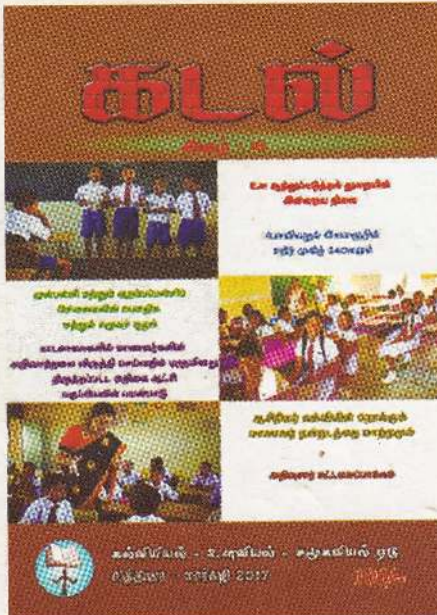
புத்தகங்கள்

கல்வெட்டுக்கள்

அழைப்பிதழ்கள்

பயிற்சி வினாத்தாள்கள்

எம்மால் அச்சிடப்பட்டுத் தரப்படும்



கடல் முதல் 18 இதழ்களின்
கட்டுரைத் தொகுப்பு
விரைவில் வெளி வரவுள்ளது