



உளவளத்துணைச் சஞ்சிகை

உளமுகம்

உளம்: 1

முகம்: 1

ULAMUGAM



Dr. க. அருள்ஜோதி Dr. க. கஜவிந்தன் Dr. செ. ஜீவசுதன்
M.S.M. அஸ்மியாஸ் அருட்திரு இ. ஸ்ரலின் த. தர்ஸன் வே. கஜேந்திரன்
பாமினி செந்தூரன் இ.சுகர்னன் அ. அஜந்தா அ. பெஸ்ரியன் சி. சிவயோகன்

அரசாங்க அதிபரின் ஆசிச் செய்தி:

கிளிநொச்சி தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனத்தின் 2016 - 2018ஆம் கல்வியாண்டில் உளவளத்துணை டிப்ளோமா பயிலும் மாணவர்களினால் வெளியிடப்படுகின்ற 'உளமுகம்' சஞ்சிகை வாழ்த்துச் செய்தி வழங்குவதையிட்டு மட்டற்ற மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

இன்றைய சமூகத்தில் உளவளத்துணை வளர்ச்சி மட்டம் எப்படிக்க காணப்படுகிறது, அது எப்படியான வளர்ச்சியை தனது அடைவாகக் கருதி வளர்ச்சிபெற வேண்டும் என்பதை நோக்கமாகக் கொண்டு வெளியிடப்படும் இச் சஞ்சிகையானது பல்வேறு துறைசார் நிபுணத்துவமுடைய ஆசான்களின் பயன்மிகு கட்டுரைகளையும் தன்னகத்தே பொதித்துள்ளதுடன் இலங்கை அரசு சட்டத்திற்குட்பட்ட மாதிரி ஒழுக்க நெறிக் கோவையையும் இணைத்திருப்பது ஒரு சிறந்த விடயமாகவே நான் கருதுகிறேன்.

அத்தோடு இதுபோன்ற உளவளத்துணை தொடர்பான சஞ்சிகைகள் தொடர்ந்து வெளிவர வேண்டும் எனவும் இதுபோன்ற முயற்சிகள் தொடராக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும் எனவும் வேண்டிக் கொள்வதுடன் இச்சஞ்சிகை வெளியீடு மிகச் சிறப்பாக அமைய இறைவனைப் பிரார்த்தித்து வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

சுந்தரம் அருமைநாயகம்,
அரசாங்க அதிபர் / மாவட்ட செயலாளர்,

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனப் பணிப்பாளரின் ஆசிச் செய்தி:

உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவம் இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளில் அண்மைக் காலமாக உணரப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக மரபுவழி சார்ந்த சமூகம் உலகமயமாதல், தனியார் மயமாதல், தாராள மயமாதல் மற்றும் தொழில்நுட்ப மயமாதல் போன்ற மாற்றங்களிற்குட்பட்டு வருவதனால் திடீரென உருவாகும் பிரச்சினைகளை முகாமை செய்வதற்கான திறனை உளரீதியாக கொண்டிருக்காததனால் உணர்வுகளையும் மனவெழுச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துகின்ற முறைமையை நேர்முகமாகக் கையாளத் தெரியாததனால் பிரச்சினைகளை மேலும் பிரச்சினைக்களுக்கு உள்ளாக்கி விடுகின்ற சூழ்நிலை காணப்படுகிறது. இந்நிலையில் தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனத்தின் உளவளத்துணை டிப்ளோமா பாடநெறி பயிலுனர்களால் வெளியிடப்படும் 'உளமுகம்' எனும் சஞ்சிகை கிராம மட்டங்களில் உள்ள மக்களுக்கான உளவளத்துணை தொடர்பான ஒரு தேடலையும் ஆர்வத்தையும் உருவாக்கும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயம் இல்லை. ஆகவே குறித்த சஞ்சிகையை வெளியிடுவதில் பங்களித்த அனைத்து பயிலுனர்களையும் வாழ்த்துவதில் பெருமகிழ்வு அடைகின்றேன்.

கலாநிதி. ரிட்லி ஜயசிங்க,
பணிப்பாளர் நாயகம்,
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்.

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனப் பயிற்சிப்பிரிவுப் பணிப்பாளரின் ஆசிச் செய்தி:

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனத்தின் கிளிநொச்சி பிராந்திய உளவளத்துணை மாணவர்கள் வெளியிடும் 'உளமுகம்' சஞ்சிகையினையிட்டு பெருமகிழ்ச்சி அடைகிறேன். வெறும் கற்றலுடன் மாத்திரம் நின்றுவிடாமல் தாங்கள் கற்றதை வெளியுலகமும் அறிந்து பயன்படுத்தும் விதமாக இச் சஞ்சிகையைத் தொகுத்து வெளியிடும் மாணவர்களின் முயற்சி பாராட்டுக்குரியது. தொடர்ந்துவரும் மாணவ அணியும் இச்சஞ்சிகையை யின் தொடர் பதிப்புகளை வெளிக்கொணர வேண்டுமென்பதே எனது அவா. இச்சஞ்சிகை உருவாக்கத்தில் பங்களிப்புச் செய்த மாணவர்களுக்கு மீண்டுமொரு முறை அன்பையும் பாராட்டுகளையும் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். வளர்க! வெல்க!

வரதகௌரி வாசுதேவன்,
பணிப்பாளர், பயிற்சிப் பிரிவு,
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்.



உளமுகம்

ULAMUGAM

ஆசிரியர்

திரு. அல்பேட் பெஸ்ரியன்

மலர்க் குழு

செல்வி. A. அஜந்தா
திரு. S. சிவயோகன்
திருமதி S. பாமினி
திருமதி R. பாரதி
செல்வி R. சுகிர்தா
செல்வி S. மேகலா
திரு. E. சுகர்னன்
செல்வி R. சஜிதா
திருமதி V. மேகலா
செல்வி N. வித்தியா
செல்வி B. யாமினி

வழவமைப்பு

திரு. அ. பெஸ்ரியன்

வெளியீடு

கிளிநொச்சி பிராந்திய நிலையம்,
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி
நிறுவனம்.

தொலைபேசி

021 228 3044

மின்னஞ்சல்

kilinochchinisd@gmail.com

“உளமுகம்” காலத்தின் கட்டாயம்

வடமாகாணத்தில் வலிந்து காணாமலாக்கப்பட்டோர், இன்னும் முழுமையாக விடுவிக்கப்படாத வலி வடக்கு நிலங்கள், நிதி நிறுவனங்களினால் பாதிக்கப்பட்டோர், பட்டதாரி மாணவர்களின் வேலைப் போராட்டம், வாள் வெட்டுக் குழுக்களின் அட்டகாசங்கள் போன்ற பலவகைப் பிரச்சனைகளினால் தொடர்ந்தும் மக்கள் உளவியல் ரீதியான தாக்கத்துக்கு உள்ளாகி வருகின்றனர். இந்நிலையிலிருந்து அவர்களை இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு ஆற்றுப்படுத்தப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியம்.

எமது மாகாணத்தைப் பொறுத்தவரையில் உளவளத்துணையின் வளர்ச்சிப் போக்கிலும் சேவையைப் பெறவிரும்பும் துணைநாடிகளுக்கு பொருத்தமான சேவையை வழங்குவதற்கான வெற்றிடம் தொடர்ந்து காணப்படுகிறது. அவ்வெற்றிடத்தை நிரப்ப உளவளத்துணையின் துறைசார் வல்லுநர்களுடன் உளவளத்துணையாளர்கள் இணைந்து பொறுப்புடன் செயற்பட கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

அந்த வகையில் உளவளத்துணை கற்றலில் காணப்படுகின்ற சவால்களும் தீர்வுகளும், கணவன் - மனைவியிடையேயான பிரச்சனைகள், பிள்ளை வளர்ப்பு, உளவியல் ஒழுங்கீனம் சார்ந்த சமூகவடு, சமூகங்களுக்கிடையே ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள ஏற்றத்தாழ்வுகள், மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிர்கொள்ளும் சவால்கள் போன்ற பல விடயங்களை உள்ளடக்கி வெளிவரும் “உளமுகம்” சஞ்சிகை காலத்தின் கட்டாயம்.

உளவளத்துணை மாணவர்களாகிய நாங்கள் மக்களை உளவியல் ரீதியாக தெளிவடையச் செய்வதற்காகவே இப்படைப்பினை வெளியிட்டுள்ளோம். அத்தோடு உளவளத்துணையாளர்கள் பின்பற்ற வேண்டிய மாதிரி ஒழுக்கநெறிக்கோவையையும் நாம் உருவாக்கியுள்ளதோடு, விரிவுரையாளர்கள், உளவளத்துணை மாணவர்களின் கட்டுரைகள் இச்சஞ்சிகையில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளமை சிறப்பம்சமாகும்.

இச்சஞ்சிகையை உருவாக்குவதற்கு அனுமதியை வழங்கிய கற்கைநெறி இணைப்பாளர் தவராசா தர்ஷன் அவர்களுக்கும் மாதிரி ஒழுக்கநெறிக் கோவையை மேற்பார்வை செய்த விரிவுரையாளர்களுக்கும் எமது வேண்டுகோளை ஏற்று மிகக் குறுகிய நாட்களுக்குள் ஆக்கங்களைத் தந்துதவிய, விரிவுரையாளர்கள் மற்றும் மாணவ - மாணவிகளுக்கும் மேலும் இச்சஞ்சிகை வெளியிடுவதற்கு ஒத்துழைப்பு வழங்கிய அனைவருக்கும் நன்றிகள்.

Alphard

அல்பேட் பெஸ்ரியன்

இலங்கை பல்வின மக்கள் வாழும் பல்கலாச்சார நாடு என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு உளவளத்துணை செயற்பாட்டினை வினைத்திறனுடனும் தொழில்வாண்மையீதியாகவும் மேற்கொள்ளும் பொருட்டு இலங்கையில் அரசியல் யாப்பிற்கு உட்பட்டு தயாரிக்கப்பட்ட மாதிரி ஒழுக்கநெறிக் கோவை:

உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் நன்னெறி விடயங்களைப் பின்வருமாறு நோக்க இயலும்.

1. துணைநாடியின் நலன்:

- A. கௌரவம் சார்ந்த
- B. பாதுகாப்பு சார்ந்த
- C. சீடம் சார்ந்த

2. உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் நலன்:

- A. கௌரவம் சார்ந்த
- B. பாதுகாப்பு சார்ந்த
- C. சீடம் சார்ந்த

3. சமூகத்தின் நலன்:

- A. கௌரவம் சார்ந்த
- B. பாதுகாப்பு சார்ந்த
- C. சீடம் சார்ந்த

துணைநாடியின் நலன்:

A. கௌரவம் சார்ந்த:

1. நேர்மை, மரியாதை, நடுநிலைமை, தனிப்பட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகள், ஒத்துணர்வு போன்ற விடயங்கள் முதன்மையாக கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.
2. துணைநாடியின் சகல இரகசியங்களும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். தேவையேற்படின் துணைநாடியின் அனுமதி பெறப்படுதல் அவசியம். குழு உளவளத்துணையின் போது இரகசியம் பேணும் கடமை ஒவ்வொருவருக்கும் உண்டு என்பதை தெளிவுபடுத்துவதுடன் முழுமையாக இரகசியம் பேணுவது கடினமானது என்பதையும் பங்குபற்றுவோருக்குத் தெரிவிக்க வேண்டும்.
3. துணைநாடியை எப்பெயரால் விளிப்பது என்பது முக்கியமானதாகும். துணைநாடியை அழைக்க பொருத்தமான பெயரை அவரிடமிருந்தே பெற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும்.
4. உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடியின் விழுமியங்களை மதிப்பதுடன், எக்கட்டத்திலும் தன் சொந்த மதிப்பீடுகளை துணைநாடுனர் மீது திணிக்கக் கூடாது.
5. துணைநாடி ஒழுக்க விழுமியங்களை மீற நினைக்கும்போது அதற்கு உடன்படவோ சம்மதிக்கவோ கூடாது. அதன் தீய விளைவுகள் பற்றி எடுத்துக் கூறுவதுடன் இறுதி முடிவெடுப்பதை துணைநாடியிடமே விட்டுவிட வேண்டும்.
6. துணைநாடி கொண்டிருக்கும் சமூக விழுமியங்களை மாற்றுதல் கூடாது.
7. உளச்சிகிச்சை வழங்கும் போது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உளக்குணமாக்குநர்கள் உட்பட்டிருந்தால் துணைநாடுனரின் முன்அனுமதி பெறவேண்டும்.
8. துணைநாடுனரின் அனுமதியின்றி துணைநாடியின் உறவினர் அல்லது பாதுகாவலருடன் தொடர்பினை மேற்கொள்ள உளவளத்துணையாளர் முயற்சிக்க கூடாது.
9. துணைநாடுனரை எந்த அடிப்படையிலும் பாகுபாடாக நடத்தக் கூடாது. சாதி, இனம், பால், மதம், நிறம், பண்பாடு, வயது, திருமண நிலை, சமூக நிலை, பொருளாதார நிலை, அரசியல் நிலை என்பவற்றில் பாகுபாடாக நடத்தாமல் இருப்பதுடன் இவை பற்றிய தனது முற்சார்பான எண்ணங்கள், நடத்தைகளை அடையாளம் கண்டு நீக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

10. துறைசார்ந்த பயிலுனரை நேரடியாக மேற்பார்வை செய்வது மிக அவசியமாகத் தேவைப்படும் சந்தர்ப்பத்தில் மாத்திரம் மேற்பார்வையாளரை அருகிருக்க அனுமதிக்கலாம். ஆனால் அதற்கும் துணைநாடியின் முன்அனுமதி பெறவேண்டும்.

B. பாதுகாப்பு சார்ந்த

1. உளவளத்துணையாளர், சேவைநாடி இருவருக்கிடையேயான உறவு தொழில்வாண்மையாக மட்டுமே பேணப்பட வேண்டும்.

2. துணைநாடி தானே தீர்மானம் எடுக்க முழுச்சுதந்திரம் வழங்கப்பட வேண்டும். துணைநாடி விரும்பும் உளவளத்துணையாளரை சேவைக்காக அணுக இயலும்.

3. உளவளத்துணை அமர்வின்போது உளவளத்துணையாளர், சேவைநாடி ஆகியோரது இருக்கை களுக்கிடையே குறிப்பிட்ட இடைவெளி பேணப்பட வேண்டும்.

4. உளவளத்துணையின் போது ஏற்படும் transparency and counter transparency நிலைகள் திறன்பட கையாளப்பட வேண்டும். உரிய சிகிச்சை பரிந்துரை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

5. துணைநாடியின் சமய விழுமியங்களில் மாற்றம் ஏற்படுத்துவதையோ, விமர்சித்தலையோ, தமக்கு கடவுள் நம்பிக்கை இல்லையென சேவைநாடிக்கு கூறுதலோ கூடாது. உள ஆற்றுப்படுத்தல் அமர்வுகளை எக்காரணம் கொண்டும் சமயம் பரப்புவதற்குப் பயன்படுத்தக்கூடாது.

6. உள ஆற்றுப்படுத்தலின்போது ஒலி, ஒளிப்பதிவு செய்ய அல்லது ஒரு வழிப்பார்வை கண்ணாடி யூடாக அவதானிப்பதாயின் துணைநாடுனரின் முன்அனுமதியை எழுத்து மூலம் பெற வேண்டும்.

7. துணைநாடுனரின் அருகே இருக்க வேறெவரையும் அனுமதிக்கக் கூடாது. துணைநாடுனர் உளவியல் ஒழுங்கீனம் உடையவராகவோ அல்லது சிறுவராகவோ இருந்தால் அவரின் விருப்பத்தைப் பிரத்தியேகமான கழுவில் கேட்டறிந்து அவரின் அனுமதியுடன் சந்தர்ப்பம் வழங்கலாம். குடும்ப நல ஆற்றுப்படுத்தல், குழு உளவளத்துணை ஆகியவை இதற்கு விதிவிலக்கானவை.

8. புகைத்துக் கொண்டோ, போதை நிலையிலோ உள ஆற்றுப்படுத்தலில் ஈடுபடக் கூடாது.

9. துணைநாடுனரை குணமாக்க அல்லது ஆறுதலளிக்க மட்டும் தோள் அல்லது கையின் முன்பகுதியில் தொடலாம்.

10. இயலுமானவரை உளவளத்துணையாளர் இரட்டை வகிப்பங்கு நிலையைத் தவிர்ப்பது சிறந்தது. இது உளவளத்துணையாளர் தன் தற்போதைய பணி தவிரந்த ஏனைய பணி ரீதியாக துணைநாடியுடனான உறவில் ஈடுபடுதலைக் குறிக்கும்.

C. சீடம் சார்ந்த

1. உளவளத்துணை உதவியாளர் பதவிநிலைக்கு ஏதேனும் ஒரு பட்டப்படிப்புடன் உளவளத்துணை டிப்ளோமா கற்கைநெறியினை பூர்த்தி செய்திருத்தல் வேண்டும்.

2. உளவளத்துணையாளர் பதவிநிலைக்கு சம்மந்தப்பட்ட துறையில் ஏதேனும் ஒரு பட்டமேற்படிப்பு அல்லது உளவளத்துணை உயர் டிப்ளோமா கற்கைநெறியினை பூர்த்தி செய்திருத்தல் வேண்டும்.

3. துணைநாடியின் உள ஒழுங்கீனங்களுக்கு உளவளத்துணை உதவியாளர் உளவளத்துணையினை வழங்க முடியும். ஆனால் அசாதாரண உளவியல் நிலைமைகளின்போது உளமருத்துவர் அல்லது சிகிச்சை உளவியலாளர் மட்டுமே நோய்நிர்ணயத்தை மேற்கொள்ள முடியும்.

4. உளவளத்துணை செயற்பாட்டின்போது துணைநாடுனருக்கு உடல் உளப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாதவாறு இயலுமானவரை பாதுகாக்க வேண்டும்.

5. தேவையேற்படின் தகுந்த உளவளத்துணையாளருக்கு பரிந்துரை செய்ய வேண்டும். அது எழுத்து மூலமாக தாமதமின்றி கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

6. உளவளத்துணை செயற்பாட்டிற்கு முன்னர் சேவைநாடி மற்றும் உளவளத் துணையாளர்களிற்கு இடையிலான உடன்படிக்கை ஒன்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

உள ஆற்றுப்படுத்துனரின் நலன்:

A. கௌரவம் சார்ந்த

1. நேர்மை, மரியாதை, நடுநிலைமை, தனிப்பட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகள், ஒத்துணர்வு போன்ற விடயங்கள் முதன்மையாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.
2. துணைநாடுனரின் அனுமதியின்றி துணைநாடியுடன் தொடர்புடையவர்களை தொடர்புகொள்ள உளவளத்துணையாளர் முயற்சிக்கக் கூடாது.
3. தன்னுடன் துணைநாடுனர் பாலியல்ரீதியாக நடந்து கொள்ள அனுமதிக்கக் கூடாது. தனது முன்னிலையில் துணைநாடுனர் பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபட அனுமதிக்க கூடாது.
4. துணைநாடி தன்னை எவ்வாறு பெயர் சொல்லி அழைப்பதை தாம் விரும்புகின்றார் என்பதை உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடிக்கு புரியவைத்தல் வேண்டும்.
5. உளவளத்துணையாளர் வேறொரு உளவளத்துணையாளரின் அணுகுமுறையைப் பயன்படுத்துகின்றார் எனின் அதற்காக விமர்சிப்பதையோ குறைகூறுவதையோ தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. துணைநாடி சக உளவளத்துணையாளரின் சேவையைப் பெற்றுக்கொண்டிருக்கும்போது குறித்த துணைநாடிக்கு சேவை வழங்க முன்வரக்கூடாது. உளவளத்துணையாளர்களும் இதற்கு ஏற்கனவே உடன்பட்டிருந்தால் முன்வரலாம்.

B. பாதுகாப்பு சார்ந்த

1. உளவளத்துணையாளரின் தனிப்பட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகள் மிகவும் முக்கியமானதாகும். ஒரு உளவளத்துணையாளர் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படுவதும் கோட்பாட்டு நெறிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும் அவசியமானதாகும்.
2. உளவளத்துணையாளர் தனக்குக் கீழே பணிபுரியும் செயலாளர்கள், பணியாளர்கள், தொண்டர்கள் இரகசியம் பேணும் கடமையுடையவர்கள் என்பதால் உரிய நேரத்தில் அவர்களுக்கு அறிவுறுத்தல் வேண்டும்.
3. உளவளத்துணையின் போது குறிப்பெடுத்திருந்தால் அல்லது ஒலி, ஒளிப்பதிவு செய்திருந்தால் அவற்றைப் பிறர் பார்க்காதவாறு பாதுகாக்க வேண்டும்.
4. மேற்பார்வையாளர் உளவளத்துணையாளரிடம் அவரின் துணைநாடுனரது அடையாளத்தைக் கேட்கும் போது வெளிப்படுத்தக்கூடாது. அவ்வாறே சக உளவளத்துணையாளரிடம் வரும் துணைநாடிகளது பகிர்வுகளை அறிவதில் நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ ஈடுபடக்கூடாது.
5. பெண் உளவளத்துணையாளர் ஆண் துணைநாடிக்கு உளவளத்துணை மேற்கொள்ளும் போது அவரால் தனக்குப் பாலியல்ரீதியாக ஆபத்து ஏற்படலாம் எனக்கருதினால் துணைநாடி பார்க்கக்கூடிய தூரத்தில் இன்னொருவரை அமர்ந்திருக்க ஒழுங்கு செய்யலாம். ஆனால் உளவளத்துணையின்போது பகிர்வது அவருக்கு கேட்காதிருப்பதை உறுதி செய்யவேண்டும்.
6. உளவளத்துணை செயற்பாட்டிற்கு திகதி, நேரம் முற்கூட்டியே ஒழுங்கு செய்தபின் அதனை மதித்து நடக்க வேண்டும். தவிர்க்க முடியாத காரணத்தால் நடைமுறைப்படுத்த இயலாவிடின் துணைநாடிக்கு விரைவில் அறிவிக்க வேண்டும். இயலாமையின் அவரின் அனுமதியுடன் தகுதியான இன்னொரு உளவளத்துணையாளரை ஒழுங்குசெய்து கொடுக்கலாம்.
7. உளவியல் அளவீட்டிலிருந்து பெறப்பட்ட முடிவை துணைநாடிக்கு மட்டுமே கொடுக்க வேண்டும். துணைநாடியின் எழுத்து மூல அனுமதியின்றி வேறு எவருக்கும் கொடுக்கக் கூடாது.

8. வேறு நிறுவனத்திற்காக உளவியல் அளவீடு பெறப்பட்டால் அதுபற்றி துணைநாடிக்கு விளக்கி எழுத்து மூலமான அனுமதி பெற வேண்டும்.

9. உளவளத்துணையாளர் தனது பணிசார் நிலையை சொந்த நலன்களுக்குப் பயன்படுத்தி உதவிகள், பொருட்கள், சேவைகள், பாலியல்ரீதியான நன்மைகள் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடாது.

10. பணத்தையே நோக்காகக் கொண்டு சேவையாற்றக் கூடாது. சேவைக்கு அதிகமாக பணத்தை அறவிடுதல், கடன் மாறுதல், வியாபார முயற்சிகளில் ஈடுபடுதல், விலையுயர்ந்த அன்பளிப்புக்களைப் பெறுதல் என்பன தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

11. உளவளத்துணையாளர் துணைநாடியிடம் இருந்து பரிசுப்பொருட்களை பெறுவது பெருமளவில் தவிர்ந்துக் கொள்ள வேண்டும். உளவளத்துணையாளர் தனது உணர்வுகளை மதிக்கவில்லையென சேவைநாடி எண்ணும் சந்தர்ப்பங்களில் பரிசுப்பொருட்களை ஏற்கலாம்.

12. உளவளத்துணையாளர் குறித்த நிறுவனமொன்றில் பணியாற்றும்போது சேகரித்த விடயங்களைப் பிறிதொரு நிறுவனத்திற்கோ அல்லது தனிநபருக்கோ இயக்குனரின் அனுமதியின்றி வழங்கக்கூடாது. அத்துடன் பிறிதொரு நிறுவனத்தில் பணிபுரிபவர்களிடம் கேட்க கூடாது.

13. அடிப்படை இலங்கை அரசமைப்பு சட்டத்தை அறிந்து வைத்திருப்பதுடன் அதை உரியமுறையில் மதித்து நடக்க வேண்டும்.

C. சட்டம் சார்ந்த

1. துணைநாடுருடன் எந்தவிதமான பாலியல் நடத்தையிலும் ஈடுபடக் கூடாது.

2. உளவளத்துணையாளர் தன்னோடு ஏற்கனவே பாலியல் நடத்தையில் ஈடுபட்ட ஒருவரை தன் துணைநாடுருளாக ஏற்கக் கூடாது.

3. பாலியல் குணமாக்கல் முறைகளில் சிறப்புப் பயிற்சி பெறாதோர் பாலியல் பிரச்சினை உள்ள துணைநாடுருள்களுக்கு உளவளத்துணை செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

4. ஒழுக்காற்று நடவடிக்கைக்குப் பொறுப்பானோர் உளவளத்துணை செயற்பாட்டில் ஈடுபடக் கூடாது.

5. தற்பயிற்சி, அனுபவம், ஆற்றல் என்பவற்றுக்கு அப்பாற்பட்ட விடயங்களில் உளவளத் துணையாளர் உளவளத்துணை செயற்பாட்டை மேற்கொள்ளக் கூடாது.

6. உளவளத்துணை உதவியாளர்கள் தனது கல்வி மற்றும் பயிற்சித்திறனுக்கு அப்பாற்பட்ட உளவியல் அளவீடுகளைப் பயன்படுத்த முடியாது. அளவீடுகளைப் பயன்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படின் சிகிச்சை உளவியலாளரிடம் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும். அவரிடமிருந்தே கணிப்பீடுகளைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

7. சிகிச்சை உளவியலாளர் உளவியல் அளவீடுகளைப் பயன்படுத்தும்போது அவற்றைத் தெரிவு செய்யும் விடயத்தில் துணைநாடியையும் உட்படுத்த வேண்டும். உளவியல் அளவீட்டின் நோக்கத்தையும் குறைபாடுகளையும் அவருக்கு விளக்க வேண்டும்.

8. உளவியல் அளவீடுகளில் மிக அண்மையில் திருத்தியமைக்கப்பட்ட பதிப்புகளையே பயன்படுத்த வேண்டும். காலம் கடந்தவற்றைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

9. பிறநாட்டு உளவியல் அளவீடுகளாயின் அவற்றை அப்படியே தமிழாக்கம் செய்து பயன்படுத்தாது அவற்றின் உள்ளாட்டு சராசரி எண்ணைக் கண்டறிந்த பின்பே பயன்படுத்த வேண்டும்.

10. தன் சொந்தத் தகைமைகள் பற்றி உண்மையான தகவல்களே கொடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக வேறுதுறையில் கலாநிதிப் பட்டம் பெற்ற ஒருவர் உளவளத்துணை செயற்பாடுகளுக்கு அப்பட்டத்தைப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

11. தனக்குக் கீழ் பணிபுரிவோரை எவ்வகையிலும் துஷ்பிரயோகப்படுத்தக்கூடாது.

சமூக நலன்

A. கௌரவம் சார்ந்த

1. நேர்மை, மரியாதை, நடுநிலைமை, தனிப்பட்ட ஒழுக்க நெறிமுறைகள், ஒத்துணர்வு போன்ற விடயங்கள் முதன்மையாக கடைப்பிடிக்கப்பட வேண்டும்.
2. தகுந்த முறையில் ஆடை அணிவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.
3. உளவளத்துணையாளர் சமூகத்தில் நற்பெயர் பெற்றவராக விளங்குவது அவசியம் என்பதை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.
4. உளவளத்துணையாளர் தன் செல்வாக்கைப் பயன்படுத்தி சமூகத்தில் நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முன்வர வேண்டும். உதாரணமாக இன, சாதிய சம உரிமை மறுப்பு, பெண்கள் விடுதலை, வரதட்சணைக் கொடுமைகள், உளநலம் குன்றியோர், சிறியோர், முதியோர், அங்கவீனமடைந்தோர் ஆகியோர் உரியமுறையில் பராமரிக்கப்படாமை, ஒழுக்கச் சீர்கேடுகள், பாலியல் நோய்கள், சூழல் மாசடைதல் போன்றவற்றைத் தவிர்க்க முயற்சியெடுத்தல்.
5. துணைநாடிக்கும், சமூகத்துக்கும் உதவுவதை உயர்ந்த இலட்சியமாக கொண்டிருக்க வேண்டும்.
6. துணைநாடுனர், சமூகம் என்பவற்றுக்கு நலன் பயக்கத்தக்க சேவையினைப் பொருத்தமான முறையில் வழங்குவதுடன் பெறும் ஊதியத்துக்கு ஏற்ற சேவையினை வழங்குதல் முக்கியமானது.

B. பாதுகாப்பு சார்ந்த

1. சமுதாயத்துக்குப் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளாது தவிர்ப்பதுடன் உடல், உயிர், உள, ஒழுக்க, ஆன்மீக பாதிப்பிலிருந்து காக்கும் கடமையும் உளவளத் துணையாளர்களைச் சார்ந்ததாகும்.

C. சட்டம் சார்ந்த

1. உளவளத்துணை மேற்கொள்வதற்கான தகுந்த கல்வித்தகைமை இருக்க வேண்டும். அதை துணைநாடுநர் பார்க்கும் வண்ணம் காட்சிப்படுத்தப் பட்டிருக்க வேண்டும்.
2. உளவளத்துணை மேற்கொள்வதற்கான உரிமம் வைத்திருக்க வேண்டும்.
3. துணைநாடியின் உடல்சார், உளவியல்சார் பிரச்சனைகளை கண்டறிய முடியாதவிடத்து உரிய உள மருத்துவர் அல்லது உளவளத்துணை மேற்பார்வையாளருக்கு உடனடியாக பரிந்துரை செய்ய வேண்டும்.
4. உளவளத்துணையாளர்கள் மேற்பார்வை செய்யப்படுவதோடு, அவர்களுக்கு குறித்த காலப்பகுதிக் கொரு தடவை பயிற்சி கொடுக்கப்பட வேண்டும். தகைமைகள் பரிசீலிக்கப்பட்டு மீள்நிரப்பப்பட வேண்டும்.

இரகசியம் பேணலை மீறும் சந்தர்ப்பங்கள்:

- துணைநாடுனர் தனக்கோ அல்லது பிறருக்கோ காயம் அல்லது உயிராபத்தை (கொலை, தற்கொலை) ஏற்படுத்த முயல்வாரென்பது உறுதியாயின் இரகசியத்தை மீறி நடக்கலாம். உதாரணமாக கொலை நோக்கத்தோடு ஆபத்தான ஆயுதத்துடன் வந்திருப்போர் பற்றி உரியவர்களுக்கு அறிவிக்கலாம்.
- பாடசாலை மாணவி (சிறுமியாக இருக்கும் பட்சத்தில்) சிறுவர் நன்னடத்தை பிரிவின்கோ, அதிபர் அல்லது பெற்றோருக்கோ அல்லது பாதுகாவலருக்கோ தெரியப்படுத்த வேண்டும்.
- சிறுவர்கள், வயோதிபர், உள்பாதிப்புற்றோர் தாம் பாலியல்ரீதியாக அல்லது வேறுவகையான துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாக்கப்பட்டது பற்றிக் கூறும்போது பொலிஸ் அல்லது சட்டஒழுங்கு நிறுவனங்கள், சமூக நிறுவனங்களுக்கு அறிவிக்க வேண்டிய கடப்பாடு உளவளத் துணையாளருக்கு உண்டு.
- துணைநாடுனரை உடற்குணமாக்கல் நிலையத்தில் அனுமதிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படின் இத் தேவைக்கு வேண்டிய தகவல்களை மட்டுமே வழங்க வேண்டும். ஏனைய விபரங்களைக் கூறக்கூடாது. உதாரணமாக கருக்கலைப்பு காரணமாக அதிக இரத்தப் போக்கு ஏற்படின் அதற்கான காரணத்தை மட்டும் கூறலாம்.

● நீதிமன்றம் சட்டத்திற்கு உட்பட்ட விதமாகக் கோரிக்கை விடுக்கும்போது இரகசியம் பேணலை மீறலாம். சட்ட வல்லுனரின் ஆலோசனை பெற்று நீதிமன்றத்துக்கு வேண்டிய விடயங்களை மட்டும் கூறலாம். முடியுமானபோது இது பற்றி துணைநாடுகளுக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

இருநிலை வகிப்பங்கு

● இது உள ஆற்றுப்படுத்தல் தொடர்பான தீர்மானங்கள் மேற்கொள்வதைப் பாதிக்கக்கூடும். அல்லது துணைநாடுகளுக்கு தீங்கிழைக்கக் கூடும். உளவளத்துணையாளர்கள் மிகவும் குறைவாக உள்ள சூழ்நிலையில் இந்நிலை தவிர்க்க முடியாததாகிறது.

● தன்மீது துணைநாடுகளை காட்டும் நம்பிக்கை, மரியாதை என்பவற்றை உளவளத்துணையாளர் துஷ்பிரயோகம் செய்யக்கூடாது.

● உளவளத்துணையாளர் தம்மை நிர்வகிக்கும், மேற்பார்வை செய்யும் நிலையிலுள்ள மேலதிகாரிகள், தமக்குக் கீழ் பணி புரிவோர், உறவினர், நண்பர் போன்றோரை துணைநாடுகளைக் குறிப்பிட்டுக் கூடாது.

● உளவளத்துணை உறவில் பேணப்பட வேண்டிய முதிர்ச்சியான சிந்தனையைப் பாதிக்கக்கூடிய எந்த உறவிலும் துணைநாடுகளுடன் ஈடுபடக் கூடாது.

● துணைநாடுகளுடன் காதல் உறவில் ஈடுபடக் கூடாது. (எமது கலாசாரத்தில் இது ஏற்கப்படுவதில்லை).

● பெற்றோர், நண்பர், மேலதிகாரியின் அழுத்தம் ஆகிய காரணிகளுக்கு இசைந்து துணைநாடுகளின் விருப்புக்கு மாறாக செயற்படத் தூண்டக் கூடாது. உதாரணமாக பிள்ளையின் சாதி மாறிய காதலை கைவிட தூண்டுமாறு பெற்றோர் கேட்கும் போது அதில் ஈடுபடக் கூடாது.

மேற்குறித்த ஒழுக்கநெறிகளை கலாச்சார நிலைமைகளுக்கு ஏற்ப பின்பற்றுவதன் மூலம் உளவளத்துணைச் செயற்பாடுகளில் தொழில்வாண்மையான சிறந்த உறவைக் கட்டியெழுப்ப முடிவதுடன் வினைத்திறனான முறையில் உளவளத்துணைச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவும் இயலுமானதாய் இருக்கும்.

உளவளத்துணையாளர்கள் துணைநாடுகளை நெறிப்படுத்தும்போது பெரும்பாலான சமூகங்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நன்நெறிகளையே வழிகாட்டும் விழுமியங்களாகக் கொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக இறைநம்பிக்கை, பாலியல் நடத்தைகள், மனித உயிரின் மாண்பு என்பவற்றில் சொந்த நன்நெறிகளின் அடிப்படையில் நெறிப்படுத்துவதைத் தவிர்ந்து சமய, சமூக விழுமியங்களை ஒழுகி நடத்தல் வேண்டும். அத்தோடு தன் விழுமியங்கள், மனப்பாங்குகள், நம்பிக்கைகள், நடத்தைகள் என்பன சமூகத்தில் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது என்பதையும் அறிந்து வைத்திருக்க வேண்டும்.

வளவாளர்கள்:

A. பெஸ்ரியன், A. அஜந்தா, S. பாமினி, R. சுகிர்தா, S. மேகலா, R. சுஜிதா, N. வித்தியா, B. யாமினி

மேற்பார்வையாளர்கள்:

Dr. K. அருள்ஜோதி, Dr. K. கஜவிந்தன், திரு. P. அருமைத்துரை, திரு. த.தர்ஸன்

உசாத்துணைகள்:

1. ஸ்ரலின், இராசேந்திரம். (1993). ஆளுமை மலர் உள ஆற்றுப்படுத்தல் (4ம் பதிப்பு). அகவொளி, யாழ்ப்பாணம்.
2. விக்ரம் படேல். (2010). மனநல மருத்துவர் இல்லாத இடத்தில். (1ம் பதிப்பு). அடையாளம் பிரஸ், இந்தியா.
3. ரிட்லி, ஜயசிங்க. (2010). உளவியல்சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறை (பதிப்பு). குமரன் புத்தக இல்லம், கொழும்பு.
4. American Psychological Association. (2017). Ethical principles of psychologists and code of conduct (2002, Amended June 1, 2010 and January 1, 2017). Retrieved from <http://www.apa.org/ethics/code/index.aspx>

ஒடுக்கப்பட்ட சமூகங்களிலிருந்து சில படிப்பினைகள்

க. அருள்ஜோதி, உள மருத்துவர்

உலகெங்கிலும் உள்ள மக்கள் அனைவரும் ஒரே மாதிரியான கலாச்சாரத்தையோ, மொழியையோ பின்பற்றுவார்களாக இருப்பதில்லை. இனரீதியான, பிரதேசரீதியான, சமய ரீதியான, நிற ரீதியான மற்றும் பல வகையான பிரிவுகளினாலும் சிதறிப் போயுள்ளனர். இவர்களில் அந்தப் பிரிவினைக்கேற்றவாறான அடையாளப்படுத்தலும் அதைத் தொடர்ந்து வரும் பாகுபாடு மற்றும் பாரபட்சம் இன்றும் நிறையவே உள்ளது. அண்மையில் கூட ஒரு வளர்ச்சியடைந்த பிரபல்யமான நாட்டின் ஜனாதிபதி கறுப்பின மக்களைப் பற்றி வெளியிட்ட அறிக்கையால் பல சர்ச்சைகள் கிளம்பின. இந்த சமூகப் பிரிவினைகளையும் அதனுடன் கூடிய பிரச்சனைகளையும் விளங்கிக் கொள்வதற்கு சமூக உளவியல் ஒரு ஊடகமாக அமைகின்றது.

ஒரு சமூகக் குழுவினதும் அதன் அங்கத்தவர்களினதும் ஒரு பொதுமைப்பாடான ஒரேமாதிரியான நம்பிக்கையையும் எதிர்பார்ப்புக்களையும் ஸ்டீரியோடைப் (Stereotypes) என்கிறோம். ஒரு சமூகக் குழுவினதும் அதன் அங்கத்தவர்களையும் குறித்து உருவாக்கப்படும் மறையான (அல்லது நேரான) மதிப்பீடே பாரபட்சம் (Prejudice) எனப்படும். இந்தக் குழுவினரை நோக்கி காட்டப்படும் மறையான நடத்தை அணுகுமுறையை பாகுபாடு (Discriminate) என்கிறோம்.

ஒரு தனிமனிதனின் பண்புகளை தனி மனிதனின் பண்பு என்று பார்க்காமல் அவர் சார்ந்திருக்கும் சமூகக் குழுவினது பண்பாகப் பார்க்கிறோம். ஒரே மாதிரியான நம்பிக்கைகள் (Stereo types) பாரபட்சத்தை (Prejudice) தோற்றுவிக்கலாம். ஒரே மாதிரியான நம்பிக்கைகள் (Stereo types) தனி நபரின் மனதளவில் இருக்கும் வரை வெளிச் சமூகத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் அதுவே குழு மனநிலையாக, செயற்படுநிலைக்கு வரும்போது பாகுபாடு (Discrimination) உருவாகிறது.

பாகுபாடு பலவிதமான மறையான விளைவுகளை தோற்றுவிக்கக்கூடியது. குறிப்பாக வேலைவாய்ப்பு, கல்வி, வாழ்வாதாரம், வீடமைப்பு மற்றும் அபிவிருத்தி என்பனவற்றில் காட்டப்படும் பாகுபாடுகளை உதாரணமாகக் குறிப்பிடலாம். எனினும் இதற்கு அப்பால் எமது சமூகத்திற்கே உரித்தான கலாச்சாரம் மற்றும் விழுமியங்கள் சார்ந்த நம்பிக்கைகள் எமது சமுதாயத்தின் முன்னேற்றத்திற்கு முட்டுக்கட்டையாக அமைந்திருந்தனவா? அல்லது இப்பொழுதும் தடை போடுகின்றதா? என்பதை கூர்ந்து நோக்க வேண்டியுள்ளது.

எமது நாட்டில் பல்லின, பல்கலாச்சார அமைப்பு இனப்பிரச்சினைக்கு வித்திட்டமை தொடர்பாக பெரும்பான்மை இனத்தவர், சிறுபான்மையினத்திடம் கொண்டிருந்த ஒரே மாதிரியான எண்ணங்களால் (Stereo types) உருவானதை ஒப்பிட்டு கதைப்பது வழக்கம். ஆனால் தமிழ் சமூகக் குழுவினரிடையே காணப்படும் பல்வேறு வகையான பிரிவுகள் எப்படியான பாராபட்சத்தையும் பாகுபாட்டையும் அவர்களுக்குள்ளே விதைத்துள்ள தென்பதை ஆராய வேண்டியது நமது கடமையாகும்.

சில ஆய்வுகள் பாகுபாடு (Discrimination) கட்டளம்பருவத்தினரது ஆளுமை விருத்தியில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாக சுட்டிக்காட்டுகின்றன. (Perceived discrimination and personality development in adulthood, Anjelina R Sutin, Yannick Stephan and Terracciano).

அண்மையில் ஒரு தமிழ் திரைப்படம் பார்க்கக்கிடைத்தது. அதில் அதிவேக நெடுஞ்சாலைகளுக்கு அருகில் உள்ள வீடுகளில் நடக்கும் கொடூரமான கொலைகளும் அதனைத் தொடர்ந்து கொள்ளைச் சம்பவங்களும் காட்டப்படுகின்றது. ஒரு கைரேகை மூலம் இந்தக் கொள்ளையர்கள் கண்டுபிடிக்கப்படுகின்றனர். அது இந்தியாவில் நடந்த உண்மைச் சம்பவத்தை வைத்து சித்தரிக்க

கப்பட்ட திரைப்படமாகும். இதன் பின்புலத்தில் இருக்கும் விடயம் என்னவெனப் பார்க்குமிடத்து, உரிமைகள் மறுக்கப்பட்ட (Disenfranchised) ஒதுக்கப்பட்ட (Marginalized) இந்தியா, ராஜஸ்தான் மாநிலத்தில் செறிந்து வாழும் போவேரியன் (Bawariya) எனும் பழங்குடி நாடோடிகள் (Nomadic) சமூகத்தின் வரலாறு ஒன்று வெளிவருகிறது. போவேரியன் நாடோடிகளைப் பற்றிய பாரிய குற்றச்சாட்டுக்கள் முன்வைக்கப்படுகிறது. அவற்றுள் பிரபலமாக அறியப்பட்ட வுலன்ட்சார் (Bulordshahr) குழுக்கற்புழிப்பைக் குறிப்பிடலாம். இவர்களது குற்றங்கள் ஒருபுறம் இருக்க, இந்த சமூகத்தின் சுவாரசியமான, அதே நேரம் வேதனை மிகுந்த வரலாறு, சமூக ஒடுக்குமுறைகள் எவ்வாறு தோற்றம் பெறுகின்றது என்பதனை காட்டுபவையாக உள்ளன.

போவேரியன் இனத்தவர்கள் “ராஜபுத்திர” (Rajput) குலத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். அத்துடன் ராஜபுத்திர வம்சத்தின் முக்கியமான படைப்பிரிவில் இடம்பெற்றிருந்தனர். அந்த நேரத்தில் ராஜபுத்திர வம்சம் ஒரு மதிக்கப்பட்ட வம்சமாகவே காணப்பட்டது. 1527ல் முகலாய மன்னன் ராஜபுத்திரர்கள் மீது போர் தொடுத்தான். இதன் மூலம் ராஜபுத்திர இராட்சியம் முகலாய வசமாகிறது. போர் தொடுப்பதில் நவீன யுத்திகளை கையாளத் தெரியாத ராஜபுத்திர வம்சம் தோற்றுப்போனதை, ஒட்டுமொத்த தோல்விக்கும் இவர்கள்தான் காரணம் என்று முடிவெடுத்த அரசனால் இவர்கள் காட்டுக்கு விரட்டியடிக்கப்படுகின்றனர். காட்டில் வேட்டையாடி வாழ வேண்டிய துர்பாக்கிய நிலைக்கு இம்மக்கள் தள்ளப்படுகின்றனர்.

1871ம் ஆண்டு பிரித்தானிய ஆட்சி இவர்களை 200 குற்றமிழைக்கும் சாதிகளில் ஒன்றாக (Cri-

minaltribes act) பிரகடனப்படுத்துகின்றனர். இந்தியாவின் சுதந்திரத்திற்குப் பின் இந்த சட்டம் அகற்றப்பட்டாலும் 1951ம் ஆண்டு பழக்கத்தால் குற்றவாளிகள் சட்டம் (Habitual offenders act) தோற்றுவிக்கப்பட்டமை இவர்கள் குற்றவாளிகள் என அடையாளப்படுத்திக் கொண்டிருந்தது. 1972ம் ஆண்டு வனவிலங்கு பாதுகாப்புச்சட்டம் இவர்களது வாழ்வாதாரத்திற்கு அச்சுறுத்தலைக் கொடுத்ததுடன் எதிர்காலத்தைப்பற்றிய நம்பிக்கையின் மையையும் தோற்றுவித்தது. அரசாங்கத்தின் போவேரியாக்கள் மீதான பாகுபாடு காட்டுமதன்மை இந்த மக்களுக்கு எந்தவிதமான குறிப்பிடத்தக்க அபிவிருத்தியையும் கொடுக்கத் தவறியது. அத்துடன் காட்டிலிருந்து வெளியேறிய இம்மக்கள் மற்றைய மக்களின் எதிர்ப்பையும் அடக்குமுறைகளையும் எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தது. இவர்களது வாழ்க்கைக்கு ஓரளவு விடிவை தரக் கூடியதான சம்பவம் ஒன்று 2007ம் ஆண்டு இடம்பெற்றது. ஜனாவின் பாகுபாட்டிற்கெதிரான குழு (Anti-discriminatory body) இவர்களது மறுவாழ்வுக்காக 76 பரிந்துரைகளை வழங்கியது. எனினும் இன்றுவரைக்கும் அரசாங்கத்தினால் இந்த பரிந்துரைகளுக்கான தகுந்த நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படாமை இந்த இனங்களுக்கெதிரான அரசின் பாகுபாடென்றே கூறத்தோன்றுகிறது.

இந்த போவேரியன் (Bawariya) சமூகம், பாகுபாடு மற்றும் பாரபட்சம் காரணமாக குற்றவாளிகளாக கப்பட்டதாக “ரைம்ஸ் ஒவ் இந்தியா” (Times of India) பத்திரிகை குறிப்பிட்டுள்ளது இங்கு முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயமாகும்.

இதே போல் ஜேர்மனியில் யூதர்களின் பிரச்சினை, வளைகுடா நாடுகளில் காணப்படும் மதம் சார்ந்த போர்கள், தென்னாபிரிக்கா மற்றும்



அவுஸ்ரேலியாவில் நிறுவெறி (Apartheid) சார்ந்த பிரச்சினைகளையும் கூறலாம். பல்லின, பல்கலாச்சார மக்கள் வாழும் எமது நாட்டில் புரை யோடிப்போன இனப்பிரச்சினை பாரபட்சம் மற்றும் பாகுபாடு சம்பந்தப்பட்ட அடித்தளத்தைக் கொண்டுள்ளது என்பதனை யாவரும் அறிவர்.

மேற்குறிப்பிட்டவாறே உலகெங்கிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட குழுவினரால் மேற்கொள்ளப்படும் குற்றச் செயல்கள் ஒட்டுமொத்த இனத்தையுமே குற்றவாளிகளாக அடையாளப்படுத்தி, அவர்களை ஒடுக்கும் உக்தியாகக் கையாளப்படுவது வேதனைதரும் விடயமாகத் தொடர்கிறது.

வடகிழக்கில் தமிழர்களின் சமுதாயங்களில் பல்வேறுபட்ட சாதிப்பிரிவினர்கள் உள்ளனர். இவர்களுக்கிடையே ஒருவரை ஒருவர் சார்பாக கொண்டுள்ள எண்ணக்கருக்கள், அதன் பின்னர் உருவாக்கப்படும் பாரபட்சம் மற்றும் பாகுபாடு நிறையவே காட்டப்படுவதை நாங்கள் தினமும் அறிகிறோம். மேற்குறிப்பிட்ட இன ஒடுக்கலின் விளைவுகளை நாங்களும் எதிர்நோக்குகின்றோமா? என்ற சந்தேகம் எழுத்தான் செய்கிறது. இது சில பிரிவினரின் உளச்சமூக பிரச்சினைகளுக்கு தூண்டுதலாக அமைகின்றதா என்ற கேள்விக்கு விடைகாண வேண்டிய பொறுப்பு உளச்சமூக ஆர்வலர்களிடமே உள்ளது.

அண்மையில் வடகிழக்கில் அதிகரித்துவரும் குற்றச் செயல்கள் மற்றும் உளச்சமூகப் பிரச்சினைகளின் தோற்றத்தின் ஒரு பகுதி சுயமதிப்பு குறைக்கப்பட்ட சாதிப்பிரிவினர்களால் ஏற்பட வாய்ப்புகள் உள்ளனவா என்பதையும் இந்த ஆய்வுகளில் சேர்க்கப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும். எவ்வாறு இருப்பினும் தமிழர் சமுதாயத்தில் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட சாதி மற்றும் பிரதேசவாத எண்ணக்கருக்கள் இன்னும் சமூகங்களின் முக்கியமான நிகழ்வுகளில் இப்பொழுதும் பார்க்கப்பட்டு வருவது கவலைக்குரிய விடயமாகும்.

மொத்தத்தில் சமூகத்தின் வன்முறைகளையும், பிரச்சினைகளையும் தூண்டுவதில் ஒரு வகையில் நாங்களும் இடம் பிடித்துள்ளோமோ என்பது ஒருபுறமிருக்க, உளச்சமூக ஆர்வலர்கள் பாகுபாடு மற்றும் பாரபட்சத்தை குறைப்பதற்கு முயற்சிகள் எடுத்து வருகின்றனரா என்பது கேள்விக்குறியாக உள்ளது.

மகாகவி பாரதியார் மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்து வைத்திருந்தார் என்பது கீழ்வரும் கவிதையில் இருந்து புலப்படுவதாய் உள்ளது.

மனிதரில் ஆயிரம் ஜாதி - என்ற வஞ்சக வார்த்தையை ஒப்புவிதில்லை கனிதரும் மாமரம் ஒன்று - அதில் காய்களும் பிஞ்சுக் கனிகளும் உண்டு.

பூவில் உதிர்வதும் உண்டு - பிஞ்சைப் பூச்சி அரித்துக் கெடுவதும் உண்டு நாவிற கினியதைத் தின்பார் - அதில் நாற்பதி னாயிரம் சாதிகள் சொல்வார்.

ஒன்றுண்டு மானிட சாதி - பயின்று உண்மைகள் கண்டவர் இன்பங்கள் சேர்வார் இன்று படுத்தது நாளை - உயர்ந்தேற்றம் அடையும் உயர்ந்த திழியும்.

நந்தனைப் போல ஒரு பார்ப்பான் - இந்த நாட்டினில் இல்லைகுணம் நல்லதாயின், எந்தக் குலத்தின ரேனும் - உணர்வின்பம் அடைதல் எளிதெனக் கண்டோம்.

உசாத்துணை:

1. Rhea Almeida, feb25, 2017, Times of india.
2. Behind the lens: piyush Goswanni and Akshatha shetty.
3. Perceive Discrimination and Personality development in Adulthood, Angelina R.Sutin, Yannick Stephan, and Antonio Terracciano
4. Effects of racism and Discrimination on Personality development among African American male repeat offenders, Tiffany Nicole Lockett, October, 2013
5. Dushiyanthini Kanagasabapathipillai, From conference on “caste, social justice and Democracy in Srilanka”, 19-20 November 2016.
6. Social bias: Prejudice, stereotyping, and Discrimination, The Journal of Law enforcement, Sabarina Keene.
7. மகாகவி பாரதி கவிதைகள்

உளவளத்துணை வளர்ச்சிப்போக்கும் பிரச்சனைகளும் - ஒரு நோக்கு

கலாநிதி K. கஜவிந்தன்

உளவளத்துணையாளர் என தங்களை அழைக்கும் பலர் பல்வேறு வகையான சூழல்களில் கடமையாற்றுவதால் உளவளத்துணை வழங்கல் என்பதை குறிப்பிட்ட விதத்தில் வரையறுத்துக் கூறுவது கடினமாக உள்ளது. உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது பலவிதமாகப் பொருள்படும். சில சமயம் தம்மை உளவளத்துணையாளர் எப்படி அழைத்துக் கொள்கிறார்களோ அதனோடு ஒத்துப்போக முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள். உண்மையில் இதற்குள் பல வினாக்கள் உண்டு. உளவளத்துணைக்கு என்ன தகுதிகள் அவசியம்? என்னென்ன தேவை? அதைச் செய்யச் சிறந்தவழி எது? மேலும் உளவளத்துணை யார் யாருக்குத் தேவை? உளவளத்துணை தேடிப் போகிறவர்களும் தங்களுக்கு என்ன தேவை? அதை உளவளத்துணையால் வழங்க முடியுமா? அவரால் முடியாதது எது? அது முடிவுற்ற பின்பு தங்களுக்கு எது அதிக தேவை? என்பது பற்றி குறிப்பாகச் சொல்ல முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

உண்மையில் உளவளத்துணை நிபுணர்களால் கூட உளவளத்துணை என்றால் என்ன? என்பது பற்றிக் கூற முடியாதிருக்கிறது. இதில் உண்மை என்னவென்றால் நல்ல நோக்கம், மற்றும் கோட்பாடு பற்றிய சிறந்த அடிப்படை அறிவு, ஆராய்ச்சி, மற்றும் நுட்பங்கள் இருந்தாலும்கூட உளவளத்துணையாளர்களுக்கு தம்மிடம் சிகிச்சை பெறுபவர்களிடையே உள்ள மிகப்பெரிய வேறுபாட்டை உண்டாக்குவது எது? என்பதை அவர்கள் சிலசமயம் அறிவதில்லை எனலாம். அவர்களுடைய பயிற்சி சிகிச்சை பெறும் சிலருக்கு மட்டுமே ஒரே சீராகப் பயன்படக்கூடிய பல விடயங்களாகக் காணப்படுகிறது. ஆனால் அவை சில சமயங்களில் சில முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

“உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது இரண்டோ அல்லது அதற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கோ இடை

யில் உள்ள சுறுசுறுப்பான சக்தி வாய்ந்த நோக்கத்தோடு கூடிய தொடர்பு. அதில் உளவளத்துணை நாடுவோரின் தேவைகள் வேறுபட்டனவாக இருக்கலாம் ஆனால் எப்பொழுதும் உளவளத்துணையாளருக்கும், உளவளத்துணை நாடுபவருக்கும் இடையே பரஸ்பர பங்களிப்பு சுயநிர்ணயச் செயற்பாடு என்னும் நோக்கம் குவிந்துள்ளது. (Edwin Herr)

“ஒருவர் இன்னுமொருவரது சரிப்படுத்தமுடியாத பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயற்சி எடுக்கும் தொடர்பு” என (HBAC English) மனோதத்துவம் மற்றும் மனோதத்துவ ஆய்வு சம்பந்தமான சொற்களின் அகராதி - (A Dictionary of Psychological and Psycho Analytical Terms (1958-127) என்ற நூலில் உளவளத்துணை வழங்கலை வரையறுத்துக் கூறுகிறது.

எனவே உளவளத்துணையாளராகப் பாகம் ஏற்பவர் ஒரு இணைப்பாளராகச் செயற்படுகிறார். இந்த வகிபாகத்தில் ஒருவர் இன்னுமொருவருக்கு அவருடைய அனுபவங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள் என்னும் உலகத்தை ஆராய்ந்து அவருடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவுவதுடன் ஒரு உளவளத் துணையாளர் தன்னிடம் உதவி நாடிவரும் ஒருவருக்கு, அவர் தன்னைப் பற்றி நன்கு ஆராய்ந்து, ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் என்ன செய்வது சிறந்தது என்பதைக் கண்டுபிடிக்க உதவுவார். இறுதியில் உளவளத்துணையை நாடுபவர் தீர்மானத்தை எடுப்பார். இங்கு உளவளத்துணையாளர் தீர்மானம் எடுப்பவர் அல்ல என்பதைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உளவளத் துணையாளராகச் செயலாற்றும் ஒருவர் அவர் உதவி செய்வது உளவளத் துணை நாடிவருபவருக்கு என்பதை மனதில் கொள்ள வேண்டும். அது உணர்வுபூர்வமாக உதவி செய்வதல்ல. மாறாக உளவளத்துணையாளருக்கு



தீர்மானம் எடுக்கும் பயிற்சி, தீர்மானம் எடுக்க பழகும் பயிற்சிக் காலம் ஆகும். அதாவது ஒருவருடைய வாழ்வில் சில குறிப்புகளை வைத்து தகுந்த முறையில் அவரது குறைகளைத் தீர்க்கத் தேவையான தீர்மானங்கள் எடுக்கும் பயிற்சிக் காலம் இதுவாகும். உளவளத்துணை நாடிவருபவருக்கு அவரிடம் எந்தவிதமான வளங்கள் உள்ளன, குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் என்ன தேவை, அவருக்கு சொந்த நடத்தை அல்லது சூழல் காரணிகளில் எவ்வித மாற்றம் செய்யப்பட வேண்டும் அல்லது அதற்கு மாற்றீடாக என்ன செய்யப்பட வேண்டும் என்பதைக் கணிப்பீடு செய்தல் ஆகும். இங்கு உளவளத்துணை நாடுபவர் அந்த உளவளத்துணையாளரோடு சேர்ந்து விளக்கிக் கொள்கிறார்.

உளவளத்துணை வழங்கலின் இலக்கு உளவளத்துணை நாடுபவரின் நடத்தையில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவருவதன் மூலம் அவர் ஒரு பயனுள்ள, நிறைவான வாழ்க்கையை தான் வாழும் சமூகத்தில் அதன் கட்டுப்பாடுகள், நெருக்கதல்களுக்கிடையே வாழ உதவுதலாகும். இந்த மாற்றம் அவசியமானதோடு மற்றும் விரும்பத்தக்கவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். குடும்பம், உயர்கல்விப் பாடசாலை, தொழில் நிறுவனங்கள், பல்கலைக்கழகங்கள், வேலை செய்யும் சூழல் என்பவற்றில் இடம்பெற வாய்ப்புண்டு. உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது அவருடைய பாகத்தைப் பொறுத்தது. உளவளத்துணை நாடுபவரைப் பொறுத்தவரை அது கற்கும் செயல்முறை. பேராசிரியர் எட்வின் எல் கார் (Edwin L. Herr) என்பவர் உளவளத்துணை என்பதை

இரண்டு சொற்களில் விபரிக்கிறார். அடிப்படைக் காரணியைப் பரிசோதித்து ஆலோசனை கூறுபவர் தன்னிடம் ஆலோசனைக்காக வந்துள்ளவரது சொந்த நடவடிக்கை அல்லது சூழல் காரணிகளை இனங்காண்பதற்கு முயற்சிப்பதாகும். உதாரணமாக ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பம் நிலைகள் இருந்தால் ஒருவரின் நடத்தைகள் வேறு குறிப்பிட்ட விதமான நடத்தைகளைச் சேர்த்தால் அவர் விரும்பும் விதமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். இதன் கருத்து ஒருவர் தனது சூழலை மாற்றமுடியுமானால் அவர் விரும்பும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும். உளவளத் துணையாளர் மிகத்துல்லியமான கேட்கும் திறன் கொண்டிருக்க வேண்டும். சிகிச்சை அளிக்கும் உளவள சிகிச்சையாளர்கள் இந்த நடைமுறையை மூன்றாவது காது வைத்துக் கேட்டல் என விபரிக்கிறார்கள்.

இருப்பினும் உளவளத்துணையாளர் அவரது தொழில் வாழ்க்கையில் பல வேளைகளில் தான் செய்யும் தொழில் பற்றி வரைவிலக்கணம் கூறும்படி வருகின்றன. இந்த வரைவிலக்கணம் முடிந்த அளவு திருப்திகரமாக இருக்க வேண்டும். உளவளத்துணையாளர்கள் தாங்கள் என்ன செய்கிறார்கள்? ஏன் அப்படிச் செய்கிறார்கள்? அது எப்படி செயற்திறன் உடையதாக உள்ளது? போன்றவற்றை விபரமாகக் கூறவேண்டும். இது தொடர்பான வரைவிலக்கணம் கொடலர் பிறவுண் (Kottler & Brown) எழுதிய “உளச்சிகிச்சை முறைக்கான அறிமுகம்” (Introduction to Therapeutic Counselling - 2001) என்ற நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது.

உளமுகம் | உளவளத்துணைச் சஞ்சிகை

ஒருவகையில் உளவளத் துணையாளர்கள் பல வரைவிலக்கணங்களை அடிப்படையாகப் பயன்படுத்தக்கூடும். கொடலர், பிறவுண் ஆகியவர்களின் கருத்துப்படி உளவளத்துணை பின்வருமாறு வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படுகிறது.

● உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது வரலாறு, நிர்ணயிக்கப்பட்ட தரங்கள் மற்றும் ஏனைய ஒழுங்குமுறைகளோடு கூடிய சமூக சேவை, உளவியல் மற்றும் உளமருத்துவ சிகிச்சை என்பவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட தொழிலாகும்.

● சாதாரணமாகத் தொழிற்படும் சிலர் அசாதாரண அல்லது இணங்கிப் போதல் போன்ற பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்படும் போது அவர்களுக்கு உதவும் தொழிற்பாடாகும்.

● அசாதாரண போக்குடைய ஒரு குழு, குடும்பம் அல்லது தனிநபரோடு நம்பிக்கை, பாதுகாப்பு மற்றும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக உண்டாகக் கப்படும் தொடர்பு.

● மனித உணர்வுகள், சிந்தனைகள் மற்றும் நடத்தைகள் என்பவற்றோடு நம்பிக்கை, பாதுகாப்பு மற்றும் மாற்றங்களில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் தொடர்பு.

இந்த வரைவிலக்கணங்கள் மிகவும் நீண்டது. உண்மையில் இது வரைவிலக்கணத்திலும் பரக்க உளவளத்துணை வழங்கும்போது கையாள வேண்டியவற்றை மிக விபரமாக எடுத்துக் காட்டுகிறது என்றே கூறவேண்டும். இது உளவளத்துணை வழங்கலின் பல்வேறுபட்ட தன்மையை விபரிக்க விளங்கிக் கொள்ளக் கூடிய முறையில் எடுத்துக் கூறுவதுடன் இந்த வரைவிலக்கணம் பல வினாக்களை எழுப்புகிறது. விசேடமாக உளவளத்துணை வழங்கல் ஏன், எப்படி செயற்படுகிறது? என்பதை முதலாவதாக வினாவுகிறது.

உளவளத்துணையின் அவசியம்:

ஒருவரின் எண்ணத்திற்கும் நடைமுறை வாழ்க்கைக்கும் இடையில் முரண்பாடுகள் ஏற்படும் போது உடல் உளநலத்தில் பிரச்சினை ஏற்படுகின்றது. இந்நிலையினால் ஒருவர் பிரச்சினைகளை சமாளிக்கும் திறன் குறைந்தவனாகக் காணப்பட்டு நாளாந்த செயற்பாடுகளில் முழுமையின்மையும், அமைதியற்ற வாழ்வை அனுபவிக்கும் தன்மையும் காணப்படும். மனஅழுத்தம் மனிதனுக்கு அவசியமானது. ஆனால் அது மிதமானதாக இருக்கும்போது நன்மையையும், எல்லை தாண்டும் போது உள - உடல் நலமின்மையையும் கொண்டு வருகிறது. அழுத்தம் அதிகரித்த நிலையில் பதட்டம், பதகளிப்பு ஏற்படுவதுடன் வாழ்க்கைத் திறன்களான சுயவிழிப்பு, ஒத்துணர்வு, தொடர்பாடல் திறன், ஆக்கபூர்வமான சிந்தனை, தீர்மானம் எடுத்தல், பிரச்சினை தீர்த்தல் போன்ற பல திறன்களை இழந்துவிடுகின்றான். இந்நிலையில் ஆரோக்கியமான உளத்தினையும், நடத்தையினையும் ஒருவரிடம் எதிர்பார்ப்பது கடினமான விடயமாக அமைந்துவிடும்.



இத்தகைய மிதமான உளநலமின்மையினை கவனிக்காது விடும்போது அவை உளநோய்களை தோற்றுவிக்கின்றன. உளநோய்கள் எனும் போது ஒருவரின் தனிப்பட்ட ரீதியான துன்ப நிலையும், அவரது நாளாந்த வாழ்க்கைக் காரியங்களை சரிவரச் செய்துமுடிக்க இயலாமையும் அல்லது தடை ஏற்படலும் காணப்படுவதுடன் அவரால் தனக்கும், தன்னைச் சார்ந்த பிற சமூகத்திற்கும் பாதிப்பையும், ஆபத்தினையும் உண்டு பண்ணும் தன்மையும் கொண்ட சிந்தனை உணர்வு மற்றும் நடத்தைக் கோலம் என்பன காணப்படுமானால் அதுவே உளநோய் நிலைமை என வரையறுக்கலாம். இவர்கள் சாதாரண மனித நடத்தைக்கும், சமூக எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் புறம்பான நடத்தையினை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

ஆரம்ப காலங்களில் உளம்சார் அசாதாரண நிலைமைகளை ஆவிகளின் செயற்பாடு, அசுத்த சக்திகளின் (பேய், பில்லி, சூனியம்) தாக்கம் எனக் கருதி அதற்கான சடங்குகளையும், பூஜை

களையும் நடத்தினார்கள். ஆனால் இன்று உள நோய்களுக்கான காரணங்கள் உயிரியல் ரீதியானது. மூளைக் கட்டமைப்புகளின் செயற்பாடுகள் தொடர்பானது. உடலின் நரம்புக் கடத்திகள் மற்றும் ஒருவரது வாழ்வின் துன்பகரமான நிகழ்வுகள், தவறாக கற்றுக் கொண்ட நடத்தைகள், சிந்தனைகளின் மாறுபாடுகள் என்பவற்றுடன் ஒருவரது குடும்ப சூழல், சமூக ஆதரவு நிலைமைகள் என்பவையே காரணமாக அமைகின்றது என ஆய்வாளர்கள் நிரூபித்துள்ளார்கள். ஒருவரின் பரம்பரையால்வரும் உளத்திறன்களின் செயற்திறன் பாதிப்பும் உளநோய்களை தோற்றுவிக்கக் காரணமாகவுள்ளது. இவ்வாறாக உயிரியல் மற்றும் பரம்பரையாகவும் உளவியல் சார் காரணிகளுடன், சமூகமும் ஒருவரது உளநோய் நிலையில் பங்கு வகிக்கின்றது. இந்த அடிப்படையில் உளநோய்கள் எனும்போது அதிக ரித்த பதட்டம், பதகளிப்பு, கட்டுக்கடங்காத நினைவு நடத்தை, நெருக்கீட்டின் பிற்பட்ட மனவடு நோய், மனநிலைசார் ஒழுங்கீனங்கள், மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, ஆளுமைசார் ஒழுங்கீனங்கள் என்பனவற்றை உதாரணமாகக் கூறலாம். இதற்கு உளவளத்துணை பெரிதும் உதவும். உளவளத்துணை என்பது ஒருவர் நாளாந்த வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றபோது முகங்கொடுக்கும் எதிர்பார்த்த, எதிர்பாராத நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகின்ற உளரீதியான பிரச்சினைகள், சிக்கல்களுக்கு உளவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அவரிடம் காணப்படும் உள்ளார்ந்த சக்தி, திறனை வெளிக் கொணர்வதன் மூலம் நம்பிக்கையினத்தை இல்லாமல் செய்து ஆளுமையை விருத்தி செய்து அவரது பிரச்சினைகளுக்கு அவரே தீர்வு காண்பதற்கு உதவுகின்ற விஞ்ஞான ரீதியான செயற்பாடாகும்.

உளவளத்துணையின் சமீபகால வளர்ச்சி (Recent Development):

இருபதாம் நூற்றாண்டின் பின்னரைப் பகுதியில் பெற்ற வளர்ச்சிகளில் மிகக் குறிப்பிடத்தக்க வெற்றி மருத்துவரீதியான மாதிரி உருவாக்குபதிலாக உளவியல் ரீதியான மாதிரி உருவைவைப்பது, மருத்துவரீதியான மாதிரி உளவியல் மருத்துவர்களால் ஆதரிக்கப்படுகிறது. மற்றும் சில உளவியலாளர்களால் சிகிச்சைக்கு வருகிறவர்கள் ஒரு நோயால் வருந்துகிறார்கள் எனில் அந்த நோய் கண்டறியப்பட்டு சிகிச்சையளிக்கப்பட வேண்டும். அதேநேரம் அந்த நோய்க்கான காரணம் என்ன என்பது அறியப்பட வேண்டும்.

அவர்களால் விரும்பப்பட்ட சிகிச்சை முறைகள் மின்சாரம் மூலம் அதிர்வு கொடுக்கும் சிகிச்சை, நரம்பு மூளை சம்பந்தமான அறுவைச் சிகிச்சை, உளம் மூளை நரம்புகள் தொடர்பான நோய்களுக்கான மருந்துகளான சிகிச்சை என்பனவாகும். இறுதிச் சிகிச்சையாக மருந்துகள் கொடுத்து அளிக்கும் உளச்சிகிச்சை. இது வழமையாக நீண்டகால அளவினைக் கொண்டதாகும்.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதியில் கார்ல் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers) தனியாக உளரீதியான நோய்க்கு எதிராகப் போராடினார். தான் சொல்லுவதை ஏற்கத் தூண்டும் வகையில் வைத்தியர் நோயாளியோடு ஒத்த உணர்வாக இருத்தல் வேண்டும் என்றும் மிகப்பெரிய தொகையான மனிதர்களிடையே உளம் சார்ந்த ஒழுங்கீனங்களால் வருந்தும் பெருந்தொகையான மக்களுக்கு சிகிச்சையளிக்கப் பொருத்தமற்றது என்கிறார். உணர்வுகள் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் நோயாளிகளோ அல்லது உளநோய் உள்ளவர்களோ அல்லர். அவர்களுக்குத் தேவையானது அவர்கள் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை அலசி ஆராய்ந்து தீர்வு காண்பதற்கு ஒரு பாதுகாப்பான சூழல் இந்த வேலையைச் செய்து முடித்தலே உளவளத்துணை வழங்கும் தொடர்பு என ரோஜர்ஸ் (Rogers) கருதினார். ரோஜர்ஸ் இன் கருத்துக்களும் சிகிச்சை முறைகளும் உளவளத்துணை வழங்கல் துறையில் ஒரு முக்கியமான சக்தி



யாக இருந்தது. அதனால் முன்பிருந்த சுகப் படுத்தும் உடன்பாடுகளின் கருத்துகளை மாற்றுகிறது. முன்பிருந்த நிலைகளை நினைத்துப் பார்க்கும் பொழுது அந்த நிலையை, இன்றைய உளவளத்துணை வழங்கல் பற்றி ரோஜர்ஸ் இன் உறவுகளின் முக்கியத்துவம் பற்றிய கருத்துக்களின் முக்கியத்துவமில்லாத நிலையை நினைத்துப் பார்ப்பதே கடினம் ஆகும்.

1950 மற்றும் 1960களில் உளவளத்துணை தேவைப்படுவதை மையமாகக் கொண்ட உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது மிகவும் பயனுள்ள சிகிச்சை முறையாக ஏற்றக்கொள்ளப்பட்டது. ஆனால் ரோஜர்ஸ் இன் உளவளத்துணை வழங்கும் முறை பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டாலும் சில விமர்சகர்கள் இந்த முறையில் உள்ள அடிப்படையாக ஏற்கப்பட்ட கருத்தைப்பற்றி கேள்வி கேட்க ஆரம்பித்தார்கள். மற்றும் அந்தக் கருத்துகள் உளவளத்துணை நாடும் பெருந்தொகையானவர்களுக்கான பொருத்தப்பாடு பற்றியும் கேள்வி கேட்கிறார்கள். இதன் பயனாக இந்தப் பகுதியில் வேறுவிதமான உளவளத்துணை வழங்கல் முறைகள் தோன்றின. குறும்போல் (Kruymboltz) நடத்தை சார்ந்த சிகிச்சை முறைகளை முன்வைத்தார். எலிஸ் (Ellis) அறிவு சார்ந்த கோட்பாடுகளைக் கொண்டு வந்தார். பேர்ல்ஸ் (Perls) முழுமைச் சிகிச்சை (Gestalt therapy) முறையைக் கொண்டு வந்தார். எரிக் பேர்ன் (Eric Berne) உறவுப்பகுப்பாய்வு

(Transactional Analysis) முறையைக் கொண்டு வந்தார். இவற்றினைவிட கட்டுக்கதை சிகிச்சை (Narrative Therapy), வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை (Expressive Therapy) போன்ற பல சிகிச்சை முறைகள் அங்கீகாரத்திற்காக போட்டியிட்டன.

பல்வேறு வகையான உளவளத்துணை வழங்கும் கோட்பாடுகள், நுட்பங்கள் வேகமாக வளர்ந்ததோடு பல்வேறு முறைகளிலும் காணப்படுவனவற்றில் பொதுவாகக் காணப்படும் அம்சங்களைத் தீர்மானிக்க முயற்சிகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டன. அவற்றில் இருந்து ஒரு பொதுவான ஒழுங்கு முறையான அணுகுதலை இந்த உதவி செய்யும் தொழிலுக்கு உருவாக்க முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. இவர்களில் றொபேட் ஆர்கார்டு (Robert R. Carkhuff) மிக திடமான முயற்சியை இந்த வழியில் எடுத்துள்ளார். கார்டு உளவளத்துணை வழங்கும் ஒருவர் பயிற்சி பெற்றவராயும், நம்பத்தகுந்தவராகவும் அவற்றுக்கு சமமான உளவளத்துணை வழங்கும் திறன்களை நன்கு செயற்படக்கூடிய மட்டத்திற்கு கொண்டு வரக்கூடியவராகவும் இருக்க வேண்டும். அவர் பயிற்சி மற்றும் திறன்களை உருவாக்கக் கூடியவராயும் இருக்க வேண்டும். மேலும் அவர்களின் திறன்கள் எப்படி இருக்க வேண்டும் என வரையறுத்தார். மேலும் செயற்திறனை மட்டும் முறைகளாக உருவாக்கினார். கார்டு இன் கருத்து மிகவும் பரவலாக ஏற்கப்பட்டது. மற்றும் அவை உளவளத்துணைப் பயிற்சி கொடுப்பதற்கு அமெரிக்காவில் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

இலங்கையைப் பொறுத்தவரை பெரும்பான்மையானோர் ஏதோ ஒரு வகையில் மிதமான உளநலமின்மையினை அனுபவித்துக் கொண்டே தான் இருக்கின்றனர். இவர்களில் சிலர் உளவளத்துணையின் உதவியுடனும், சிலர் தமது உளத்திறன்களின் உதவியுடனும், பலர் பாதுகாப்பு கவசங்களின் உதவியுடனும் வாழ்வைக் கொண்டு செல்கின்ற நிலையிலும் பலர் போரின் பின் பல்வேறான உள்பாதிப்புக்களுக்கு முகங்கொடுத்து இன்னலுறுகின்றனர். போர்ச் சூழலின் பின்னர் அநேகமானோர் பல்வேறுவகையான உடல், உள ரீதியான பாதிப்பிற்கும், உடமை ரீதியானதுமான இழப்புக்களுக்கு முகம் கொடுத்துள்ளதன் நெருக்கமான பல உறவுகளை இழந்தும் அவர்களுக்கு உரியமுறையில் இறுதிக் கிரியைகள் கூட செய்யமுடியாத அளவு சித்திர



வதைக்கு உள்ளாகியும் உள்ளனர். பலவந்தமான துன்பிரயோகங்கள், பாலியல் பலாத்காரங்களுக்கும் இன்றைய தமிழ் சமுதாயம் முகங்கொடுத்து மீளமுடியாத துயரத்தில் இன்று அநேகர் உளநலம் பாதிப்புற்ற நிலையிலும் சிலர் உணர்வுகளை மறைத்து ஜடமான வாழ்வை வாழ்கின்றனர். அத்துடன் பொருளாதார நிலைமகள் பாதிக்கப்பட்டு வறுமையின் கோரத்திற்கு ஆட்பட்டவர்களாகவும், அநேக பெண்கள் பால்வினைத் தொழிலாளிகளாகவும் மாறியுள்ளனர். இப்பெண்களின் மனநிலையை உள்ளார்ந்தமாக நோக்கினால் மிகவும் வலிநிறைந்த ஒன்றாகவே காணப்படும். விதவைகளின் அதிகரிப்பு, ஆண் வர்க்க சுரண்டல், வேலைவாய்ப்பு, அரசியல் தந்திரங்கள் போன்ற எல்லாவற்றின் மத்தியிலும் சிறுவர்கள் கூட உரிமையுடன் நடமாட முடியாத எமது தமிழ் சமுதாயத்தில் பாரிய உள நலமின்மையை தோற்றுவித்த விடயமாகவே போர்ச்சூழல் அமைந்தது.

இத்தகைய சூழ்நிலையில் உளநலம் தொடர்பான அறிவு அனைவருக்கும் இருக்க வேண்டிய ஒரு விடயமாகும். இன்று அநேகர் தமது உறவுகள் உளநலப் பாதிப்புக்களுக்கு உட்பட்டு இருப்பினும் அவர்களுக்கு உரிய முறையில் உளச்சிகிச்சை அளிப்பதில்லை. காரணம் தமது சுய கௌரவம் பாதிப்புறுமோ என்ற பயம். அதாவது சமூகமானது உளச்சிகிச்சையின் பின்னும் தவறான கண்ணோட்டத்தில் அவர்களைப் பார்க்கும் மனப்பாங்கு மக்கள் மத்தியில் உள்ளது. உதாரணமாக சில வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் “பைத்தியம், லூசு, மென்டல், மூளை சுகமில்லை” இத்தகைய வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் மிகத் தவறானது ஆகும். இச்செயற்பாட்டினால் அநேகர் தமது உளநல அசாதாரணங்களை இனங்கண்டாலும் சிகிச்சைகளுக்கு செல்லவிரும்புவதில்லை. அதனைப் போன்றே தவறான மூடநம்பிக்கைகள் என்பன உளநலப் பாதிப்பினை தீயசக்திகளின் பீடிப்பு, ஆவிகளின் செயல் போன்ற தொன்றுதொட்ட கற்பனைகளால் உரிய சிகிச்சைகளைப் பெறத் தவறுதலும், உள்பாதிப்பினை அதிகரிக்கச் செய்யும் போக்கு மக்கள் மத்தியில் காணப்படுகின்றது.

இன்றைய அறிவு விரிந்த உலகில் மனித சாதனைகள் எப்படியெல்லாமோ விருத்தி கண்டுள்ளது. ஆனால் மனிதனால் மனிதன் போன்ற ரோபோக்களை உருவாக்க முடிந்தாலும் மனிதனின் உள்ளம் போன்ற ஒன்றை உருவாக்குவது

அரிதானதாகும். உலகப்படைப்புக்களில் மனிதன் முதன்மையானவன் எனக் கணிக்கப்பட்டதன் காரணமும் அதுவே. இதனால் ஒவ்வொரு மனிதனும் குறுகிய ஆயுள் வட்டத்தில் அவனது உள்ளம் எதிர்கொள்ளும் அசாதாரண விளைவுகளை உரிய முறையில் கையாளவும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டியவனாகவே உள்ளான். “காலத்தின் தொடக்கத்திலிருந்து படிப்படியாக மனிதன் தொடர்ந்து முன்னேறுவதை நான் காண்கின்றேன்” எனக் கூறுகின்றார் ஜோன் கிறிம்லீஃப் விட்டியர்.

மனிதன் தனது முன்னேற்றத்திற்கு ஏற்ப சில மூடக்கொள்கைகளையும் கைவிட்டே ஆக வேண்டும். உளநலப் பாதிப்பு என்பது ஒரு மனிதனின் ஆளுமையினை முற்றாக மாற்றி அவனது எதிர்கால வாழ்வையே அழித்துவிடும் கொடிய தன்மையுடையது. ஆகையினால் நாம் விழிப்பாக இருப்போம். இன்று இலங்கை நாட்டில் பல்வேறு உளவளத்துணையாளர்கள், உளவியலாளர்கள், உளமருத்துவர்கள் சிகிச்சை உளவியலாளர்கள் உளநோய் மருத்துவமனைகள் என வசதி வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகவே உள்ளன. எனவே அவற்றைப் பயன்படுத்தி பாதுகாப்பான உள நலத்தை விருத்திசெய்து கொள்வோம்.

கலாநிதி. K. கஜவிந்தன்,

உளவியல் சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர்,
உளவியல், மெய்யியல் துறை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

உசாத்துணைகள்

1. H.B. English, A.C. English, Comprehensive Dictionary of Psychological and Psychoanalytical Terms, Prentice Hall Press.
2. Jeffrey A. Kottler, Robert W. Brown, 1999, Introduction to Therapeutic Counseling: Voices from the Field , Brooks Cole; 4 edition
3. John D. Krumboltz, Carl E. Thoresen, 1969, Behavioral Counseling: Cases and Techniques, Taylor & Francis, 0030782058, 9780030782053.
4. Robert R. Carkhuff, Bernard Berenson, 1977, Beyond Counselling and Therapy Paperback, Thomson Learning, 2nd edition.

திருமண வாழ்வில் புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்துவது எப்படி ?

M.S.M. அஸ்மியாஸ்

புரிந்துணர்வைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கு முன்னர் புரிந்துணர்வின்மையைப் பற்றிக் கதைப்பது முக்கியம் என்று நினைக்கின்றேன். ஏனெனில். தற்போது பெரும்பாலான குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்குக் காரணமாக புரிந்துணர்வின்மை காணப்படுகிறது. இவ்வாறு புரிந்துணர்வின்மை என்பதும் தவிர்க்க முடியாததாக உள்ளது. அதற்குப் பல காரணங்களை வாசகர்களுக்கு குறிப்பிட முடியும்.

1. முன்கூட்டிய அறிமுகமின்மை
2. வேறுபட்ட குடும்பப் பின்னணி
3. புரிந்து கொள்வதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமை
4. காதல் திருமணம்

முன்கூட்டிய அறிமுகமின்மை:

கணவன் - மனைவி என்கின்ற இரண்டு பேரும் பெரும்பாலும் நிச்சயத் திருமணம் (Proposed marriage) அறிமுகம் இல்லாதவர்களாக இருப்பர். ஒன்றில் திருமணமுகவர் மூலமாக இருக்கலாம் அல்லது தெரிந்தவர்கள் மூலமாக திருமண பேச்சுவார்த்தை நடைபெற்றதாக இருக்கலாம். இதனால் மணமகள் - மணமகள் ஒருவரை யொருவர் புரிந்து கொள்வதற்கான வாய்ப்புகள் இல்லை. எனவே கணவனின் விருப்பு வெறுப்புக்களை மனைவியோ, மனைவியின் விருப்பு - வெறுப்புக்களை கணவனோ தெரியாத நிலையில் திருமண பந்தத்தினை ஆரம்பித்துள்ளனர். இதனால் யானையை பார்த்த குருடனைப் போல

இருவரும் தம் துணையை பற்றி தவறான புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்திக் கொள்வர்.

திருமணத்தின் ஆரம்பத்தில் கணவனும் - மனைவியும் "நான் பேச நினைப்பதெல்லாம் நீ பேச வேண்டும்" என்ற எதிர்பார்ப்பில் இருந்தாலும் கூட இதற்கு மாற்றமாக சம்பவங்கள் இடம் பெறும்போது அதிர்ச்சிடைந்து விடுவர். "நான் பேச நினைப்பதெல்லாம் நீ பேச வேண்டும்" என்ற கவிதை வரிகள் சிலபேரின் வாழ்வில் சாத்தியமானாலும் பெரும்பாலோருக்கு அசாத்தியமானதாகவும் - முரண்பாடுகள் நிறைந்ததாகவும் அமைந்துள்ளது.

வேறுபட்ட குடும்பப் பின்னணி:

கணவன் - மனைவி இருவரும் வேறுபட்ட குடும்ப சூழ்நிலையில் பிறந்து வளர்ந்தவர்கள். இதனால் அவர்களது நடத்தைகள் மனப்பாங்குகள் என்பன அவர்களது பரம்பரையை மற்றும் அவர்களது குடும்ப சூழ்நிலையை - வளர்ப்பு முறைகளைச் சார்ந்து காணப்படும். இதனால்தான் ஆண்களின் பூர்வீகம் செவ்வாய் பெண்களின் பூர்வீகம் வெள்ளி Man are mars women are Venus என்று சொல்லப்படுகிறது. உளவியல் இது பற்றி அவர்களது உயிர் அணுக்களின் செல்வாக்கு (Influence of Genes) மற்றும் சூழல் (Influence Environment) என்பன நடத்தையில் ஏற்படுத்தும் தாக்கத்தினை ஆய்வு செய்கின்றது. இதனால் இருவரது விருப்பு - வெறுப்புக்கள் (Like & Dislike) வேறுபடுகின்றது.

புரிந்து கொள்வதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காமை:

ஒருவரையொருவர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என்ற முக்கியத்துவம் அக்கறை, ஆர்வம் இல்லாத நிலையில் வாழ்கின்றனர். பெரும்பாலான திருமணங்கள் பெற்றோர்களாலும் பெரியவர்களாலும் மிகக் கவனமாக ஏற்பாடு செய்யப்படுகிறது. எந்தத் திகதியில் எந்த மண்டபத்தில் நடைபெற வேண்டும். ஆடையலங்காரங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும். புரிமாறப்படும் சாப்பாடு எப்படி இருக்க வேண்டும் என்றெல்லாம் சிறப்பாக திட்டமிடப்பட்டாலும் எப்படி வாழ வேண்டும் என்பதைப்பற்றி மட்டும் அறியாதவர்களாக உள்ளனர். இந்த அசட்டைத்தனம்தான் திருமணமாகி சில நாட்களிலேயே விவாகரத்து என்ற அவல நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றனர்.

காதல் திருமணம்:

காதல் திருமணத்தை நியாயப்படுத்துபவர்கள் சொல்லும் காரணம் ஒருவரையொருவர் முழுமையாகப் புரிந்துகொள்ள முடியும் என்பதாகும். இதனை உளவியலில் Romantic Love my;yJ Blind love என்று குறிப்பிடுவர். ஏனெனில் காதலிக்கும் காலத்தில் ஒருவகையான மாயையில் ஒருவரையொருவர் அடையாளம் காண்பார்களேயன்றி உண்மையான புரிந்துணர்விற்கு வாய்ப்புக் கிடையாது. இதனால்தான் நிச்சய திருமணத்தைவிட காதல் திருமணத்தில் விவாகரத்தும் அதிகம் பிரச்சினைகளும் அதிகம் என்பதை புள்ளிவிபரங்கள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

இரண்டு வருடம். மூன்று வருடம் காதலித்து திருமணம் செய்துகொண்டாலும் நிச்சய திருமணம் செய்து கொண்டவர்களிடம் இருக்கும் புரிந்துணர்வு கூட இவர்களிடம் இல்லாதிருப்பதுடன் போலியான - ஏமாற்றமான அன்பையே காண முடிகிறது. எனது உள்ளத்தைத் தந்து விட்டேன் உயிரையும் தருவேன் என்ற பசப்பு வார்த்தைகள் திருமணத்திற்கு முன்னர் கொட்டப்பட்டாலும் திருமணத்திற்கு பின்னர் பெரும்பாலான காதல் திருமணங்களில் நீ யாரோ? நான் யாரோ என்ற ஏமாற்றத்தைத் தவிர வேறுதவறும் கிடைப்பில்லை. இதற்கு இன்னொரு முக்கிய காரணம் காதல் Love (அன்புக்கு) பதிலாக கவர்ச்சியே (attraction) இன்று ஆதிக்கம் செலுத்துகிறது.

இதுவரை புரிந்துணர்வின்மையையும் அதற்கான காரணங்களை பார்த்தோம் இப்போது புரிந்துணர்வை எவ்வாறு ஏற்படுத்தலாம் என்பதைப் பார்ப்போம்.

1. கணவன் மனைவி விருப்பு - வெறுப்புக்களை புரிந்து கொள்ளல்

2. தரமான நேரத்தை ஒதுக்குதல்

3. ஆண்கள் - பெண்கள் வேறுபாட்டினை புரிந்து கொள்ளல்

4. திருமணத்திற்கு முன்னரான உளவளத்துணை கணவன் மனைவி விருப்பு - வெறுப்புக்களை புரிந்துகொள்ளல்:

புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்த முதலில் கணவன் மனைவி ஆகியோர் தம்பிடையே உள்ள பொதுவான விருப்புவெறுப்புக்கள் (Common like & Dislike) பற்றி கேட்டு அல்லது பார்த்து புரிந்து கொள்ள வேண்டும். குறைந்தபட்சம் கணவன் விருப்பக்கூடிய உணவு வகைகள், கணவன் விருப்பம் ஆடைகள் அதன் நிறங்கள், அவன் விருப்பம் பொழுதுபோக்குள் மறுபுறம் அவனுக்கு பிடிக்காத விடயங்கள் போன்றவற்றை மனைவியும். மனைவிக்கு பிடித்த உணவுகள், ஆடை அலங்காரங்கள் என்பவற்றுடன் மனைவிக்கு பிடிக்காத விடயங்களைக் கணவனும் புரிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக முக்கியமாகும்.

தரமான நேரத்தை ஒதுக்குதல்:

அன்றாட குடும்ப வாழ்வில் குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்தை (Quality Time)தமது மனைவிக்காக கணவனும், கணவனுக்காக மனைவியும் ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்கள் இருவரும் தொலைக்காட்சி பார்த்தல், தொலைபேசியில் கதைத்தல் போன்ற விடயங்களில் ஈடுபடாது தனது துணைக்காகவே அந்த நேரம் என்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும் அந்த தரமான நேரத்தில் தங்களுடைய கருத்துக்களை பரிமாறிக்கொள்ள (Sharing) வேண்டும். அதுவரை திருமண வாழ்க்கையில் நடந்த சந்தோசமான நிகழ்வுகளைப் பற்றிக் கதைத்து மகிழ்ச்சி அடைய முடியும். அதுபோலவே தனது குடும்பம், குழந்தைகளின் எதின்காலம் தொடர்பாக திட்டமிட முடியும். பொது இடங்களில் - மற்றவர்கள் முன்னிலையில் செய்ய முடியாத கொஞ்சுதல் - குலாவுதலில் ஈடுபட முடியும்.

ஆண் - பெண் வேறுபாட்டினைப் புரிந்து கொள்ளல்:

ஆண்களிடம் காணப்படும் பொதுவான பண்புகளைப் பெண்களும், பெண்களின் பொதுவான பண்புகளை ஆண்களும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்

டும். ஏனெனில் இறைவன் ஆண் - பெண் இரு வரையும் வித்தியாசமாகவே படைத்துள்ளான். ஆண்களும் - பெண்களும் இயல்பில், உணர்வுகளில் பார்வையில், மனஅழுத்தத்தை வெளிப்படுத்துவதில் வேறுபட்டவர்கள் என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் பேச நினைப்பதெல்லாம் நீ பேச வேண்டும் என்ற கவிதை வரிகளுக்கு ஏற்ப நடப்பது சில வேளைகளில் சாத்தியமாக இருந்தாலும் பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நடைமுறைச் சாத்தியமற்றது.

திருமணத்திற்கு முன்னரான உளவளத்துணை இன்று கணவன் - மனைவி ஆகியோருக்கு இடையில் புரிந்துணர்வை உருவாக்க மணமகளாக - மணமகனாக இருக்கும்போதே திருமணத்தின் நோக்கம், தமது திருமண வாழ்க்கையின் எதிர்பார்ப்புகள், சின்னச்சின்ன ஆசைகள், திருமணத்திற்குப் பின்னர் கல்வி, தொழில் வாழ்க்கையை எப்படி அமைத்துக் கொள்வது, திருமணத்திற்கு பின்னர் தனிகுடித்தனமா? அல்லது கூட்டுக்குடும்ப முறையில் வாழ்க்கையை கொண்டு செல்வதா? தமது பொருளாதார நிலைமைகள் வரவுகள் செலவுகளை திட்டமிடு

வது எப்படி? போன்ற இன்னோரன்ன விடயங்களைத் திருமணத்திற்கு முன்னரான உளவளத்துணை (Pre Marital Counseling) ஊடாகப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் எதிர்கால திருமண வாழ்வை ஆரோக்கியமாக்கிக் கொள்ள முடியும். இதன் காரணமாக எதிர்பாராத விதமாக இடம்பெறக் கூடிய கசப்பான சம்பவங்களைத் தவிர்ந்துக் கொள்ள முடியும்.

மேலே கூறப்பட்ட விடயங்களில் இருந்து புரிந்துணர்வின்மை என்பது குடும்ப வாழ்க்கையைச் சீர்குலைத்து விவாகரத்து வரையில் இட்டுச் செல்லக் கூடியது என்பதையும். புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்த கணவன் - மனைவி ஆகியோர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் வாசகர்களுக்கு சுருக்கமாகத் தந்துள்ளேன்.

M.S.M. அஸ்மியாஸ்,

பணிப்பாளர்,

சமூக அபிவிருத்திக்கான கொள்கை,

ஆய்வு மற்றும் வெளியீட்டுப் பிரிவு,

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்.

கடற்கரை கனவுகள்

மகரந்தமணி எடுத்து
மணிமணியாய் மாலைகட்டி
மயிர் கொன்றையாய்
தொங்கும் உன்
தலைமீது முடிசூது

சந்திரனும் சூரியனும்
சாய்கின்ற சாரலிலே
காற்றோடு உரசி
கடற்கரையிலே கால் நனைத்து

மூச்சோடு மூச்சு
முனகி நீ தெறிக்க
கீழ் உதும் மேல் உதும்
ஒட்ட பசையின்றி
ஓரமாய் உன் நா நனைக்க

காத்திருந்த வேளையிலே
கைப்பேசி அழைப்பில் கணவன் சொன்னான்
ஹலோ ஹலோ
வேலையில் நான் விசியாய் இருக்கின்றேன்

வீடுவர நேரமாகும்
இன்றைக்கு வேண்டாம்
இனியொருநாள் பார்ப்போம்
இப்படி எத்தனை நாட்கள்
இந்த பதிலோடு கரைபுரண்டிருக்கும்
உந்தன் கடற்கரை கனவுகள்!

- அன்புடன் யாழரசு



உளவளத்துணை கல்வியும் எதிர்கொள்ளும் சவரல்களும்

கலாநிதி. செ.ஜீவசுதன், தவராசா தர்ஸன்

மேற்கத்தைய நாடுகளின் வாழ்க்கைமுறை, பொருளாதாரம், அரசியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப கலாசாரத்தின் தாக்கங்கள் இலங்கை போன்ற வளர்முக நாடுகளைப் பெரிதும் பாதித்த வண்ணம் உள்ளன. அது மாத்திரமன்றி உலகமயமாதல், தாராளமயமாதல், தனியார்மயமாதல், நவீனமயமாதல் போன்றவற்றுடன் பாரம்பரிய கலாசாரத்திற்குட்பட்டு வாழுகின்ற சமூகங்கள் வாழ்க்கைமுறை மாற்றத்திற்குட்படுவதில் பாரிய நெருக்கடிகளைச் சந்தித்து வருகின்றன. இந்நிலை தொடர்ந்து வருவதனால் அதிகமானவர்கள் ஈடுகொடுக்க முடியாமல் உளரீதியான நெருக்கீடுகளுக்கும் உளநோய்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர். அவ்வாறு உள்ளாகின்றவர்கள் மரபுவழிசார்ந்த அல்லது ஆன்மீகம் சார்ந்த உளக்குணப்படுத்தல்களுக்கு முக்கியத்துவம் அளித்து

வருவதுடன் தொழில்வாண்மையான உளவளத்துணை சிகிச்சை முறைகளை சமூக வடுவாகப் பார்க்கின்ற நிலை காணப்படுவதால் இன்னமும் சமூகத்தின் பார்வை மீதான அச்சம் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு இருந்து வருகிறது.

வைத்தியசாலைகளில் உளநலப் பிரிவுகள் உளமருத்துவர்கள் தலைமையில் உருவாக்கப்பட்டிருந்தபோதும் முழுமையாக உளநலம் குன்றியவர்கள் சிகிச்சைகளுக்காகச் சென்றிருந்தபோதும் அவர்களுக்கான முழுமையான உள்பராமரிப்பினை மேற்கொள்ள உளவளத்துணை சேவையினுடைய தேவை உணரப்பட்டிருந்ததுடன் உளசமூக பணியின் தலையீடு தொடர்பாகவும் கவனம் செலுத்தப்பட்டது. கல்வி அமைச்சின் ஊடாக பாடசாலைகளிற்கு உளவளத்துணை ஆசிரியர்களும் வலயக் கல்வி நிலையங்களிற்கு தொழில் வழிகாட்டல்



உளமுகம் | உளவளத்துணைச் சஞ்சிகை

உத்தியோகத்தர் மற்றும் உளவளத்துணை ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் நியமிக்கப்பட்டு பாடசாலை கல்வி மாணவர்களின் உளநிலைகளை கருத்தில் கொண்டு கற்பிக்கப்பட வேண்டியதன் முக்கிய தத்துவம் வலியுறுத்தப்பட்டது. எனினும் கல்வி உளவியல் மற்றும் உளவளத்துணை வளர்ச்சிகண்டளவிற்கு உளவியல் உளவளத்துணை அத்தகைய வளர்ச்சியை எட்டியிருக்கவில்லை.

அரசாங்கம் சமூகசேவைகள் அமைச்சின் ஊடாக 2002 ம் ஆண்டு காலப்பகுதியில் புதிவுரீதியாக உளவியல் துறையில் கற்றுக்கொண்டவர்களை உளவளத்துணை உத்தியோகத்தர்களாக உள்வாங்கி பிரதேச செயலகங்களில் கடமைகளுக்கு அமர்த்திய போதும் மக்கள் சேவை என்பது வலிந்து தரவேண்டியதாகவே காணப்பட்டது. இலங்கையில் 2004 ம் ஆண்டு சனாமி ஏற்பட்ட போதும் 2009ம் ஆண்டு இறுதி ஆயுதமோதல் இடம் பெற்ற வேளையும் உளவளத்துணை சேவைக்கான தேவைப்பாடு அதிகரித்த போதும், குறுகிய கால பயிற்சிகளுடனும் சான்றிதழ் மற்றும் டிப்ளோமா பாடநெறிகளுடனும் போதியளவு பயிற்சியற்ற வளஆளணியே உளவளத்துணை சேவையை வழங்குகின்ற சூழ்நிலை காணப்பட்டது. எனினும் தன்னார்வ நிறுவனங்களின் செயற்பாடுகள் வெகுவாகக் குறைவடைந்ததனால் உளவளத்துணை துறையில் ஈடுபடுபவர்களுக்கான வேலைவாய்ப்புக்களும் குறைவடைந்தன. இதன் விளைவாக 2013 காலப்பகுதியில் சிறுவர் அபிவிருத்தி மற்றும் பெண்கள் விவகார அமைச்சின் ஊடாக பட்டதாரிகள் உளவளத்துணை உதவியாளர்களாக நியமிக்கப்பட்டதுடன் மூன்று வருடகாலப்பகுதியில் உளவளத்துணை டிப்ளோமா பாடநெறி ஒன்றினை பூர்த்தி செய்யுமாறும் கோரப்பட்டிருந்தனர். அதன் தொடர்ச்சியாக வைத்திய சாலைகளின் உளநலபிரிவின் ஊடாக சமுதாய உதவிக்கான உத்தியோகத்தர்கள் மாகாண சபைகளுடாக நியமிக்கப்பட்டதுடன் உளசமூக பணியாளர்களும் நியமிக்கப்பட்டனர். சேவையில் உள்ள உத்தியோகத்தர்களில் அநேகர் வெளிநாடுகளில் உளவளத்துணை துறைரீதியாக கற்கைகளை மேற்கொண்டிருந்தாலும் அநேகரிற்கு அத்தகைய வாய்ப்புக்கள் உள்நாட்டில் கிடைக்கவில்லை. எனினும் கொழும்பு பல்கலைக்கழகம் உளவியல் உளவளத்துணை மற்றும் பேராசன பல்கலைக்கழகம் முதுமாணி உளவியல், தேசிய கல்வி நிறுவகம் பாடசாலை உளவளத்துணை பட்டப்பின் டிப்ளோமா, தேசிய



சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம் மற்றும் இலங்கை மன்றக் கல்வி உளவளத்துணை டிப்ளோமா, உயர் உளவளத்துணை டிப்ளோமா போன்ற கற்கை நெறிகளும் ஏனைய பல்கலைக்கழகங்கள் டிப்ளோமா கற்கைநெறிகளையும் வழங்கி வருவதுடன் உள்நாட்டு அனுமதி பெற்ற வெளிநாட்டு பல்கலைக்கழகங்கள் மற்றும் தனியார், தன்னார்வ நிறுவனங்கள் உளவளத்துணைசார் பட்டங்களை வழங்கி வருகின்றன.

மாணவர்களை உள்ளீர்ப்பு செய்தல்

உளவளத்துணை கற்கை என்பது சமூகவிழுமியங்கள் கலாசாரங்கள் பண்பாட்டு விழுமியங்களை அனுசரித்து செல்வோரினாலே முழுமையாக உள்வாங்கி கற்க முடியும். ஆயினும் உளவளத்துணை கற்கைக்கு உள்வாங்கும் மாணவர்கள் அனைவரும் அவ்வாறு இருப்பது இல்லை. சமூகப் பிறழ்வுகளில் சிக்குண்டவர்கள் தனிப்பட்ட உளவளத்துணை சேவைக்கு உட்படுத்த வேண்டியவர்கள் குறித்த துறையில் விருப்பமின்றி வெறும் தகைமையைப் பெற்றுக்கொள்ள விரும்புவர்கள் என பலவகையினரும் உள்ளனர். ஒரு மாணவன் கற்றுக்கொண்டிருக்கும் சூழல் வாழும் சூழல் என்பன முக்கியமானதாகும். அது மாத்திரம் அன்றி வகுப்பறைக் கற்பித்தலில் மாணவனின் உள் பிரச்சினைகளுக்கான விழிப்புணர்வை அல்லது சுயம்பற்றிய தெளிவுபடுத்தலை வழங்கமுடியுமே அன்றி முழுமையான தீர்வை எட்டிவிட முடியாது. ஆகவே பொருத்தமான உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள் போதிக்கப்பட்டாலும் அவனது விருத்தி உளவியலும் சூழலும் அவனை பிரச்சினைக்குள் தள்ளும் காரணிகளாக இருக்கின்றன. எனவே சில மாணவர்கள் உளவளத்துணை துறைக்கு முரணானவர்களாக தமது மனவெழுச்சிகளை பொருத்தமற்றமுறையில் வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களாகவும் வன்முறை உணர்வு கொண்டவர்களாகவும் எதிரான சிந்தனை உடையவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இவ்வாறானவர்களிற்கான தனிப்பட்ட உளவளத்துணை சேவையை வழங்காமல் உளவளத்துணை கல்வியை கற்பதற்கு அனுமதிப்பது என்பது

வகுப்பறைக் கல்விச்சூழலையே முற்றாக பாதிப்புறச் செய்துவிடும். இவ்வாறான விடயங்கள் கருத்தில் கொள்ளப்பட்டு உள்வாங்கப்படுகிறது என்றால் பெரும் கேள்விக் குறியாகவே உள்ளது. அது மாத்திரம் அன்றி அடிப்படைக் கல்வித்தகைமை இல்லாதவர்கள் நிறுவனங்களின் இயங்கு நிலைக்கு ஏற்ப மாணவர்களை உள்ளீர்ப்பு செய்யப்படுவதன் ஊடாக அவர்களினால் வகுப்பறைக் கற்பித்தலை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்ள முடியாமல் அவஸ்தைப்படுகின்றனர். கற்கை விருப்பம் உள்ள மாணவர்களில் கற்கை நெறிக் கட்டணத்தை செலுத்த முடியாமல் கற்கை நெறியில் இருந்து இடைவிலகுகின்றவர்களாக சிலர் உள்ளனர். ஆகவே மாணவர்களை உள்ளீர்ப்பு செய்யும் போது குறித்த மாணவனின் விருப்பம், ஆர்வம், இயலாமை என்பன கருத்தில் கொள்ளப்பட்டு உள்ளீர்ப்பு செய்யப்பட வேண்டும் அவ்வாறு மேற்கொள்ளப்படுமாக இருந்தால் சிறந்த உளவளத்துணையாளரை உருவாக்குவதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

வகுப்பறை கற்பித்தல்

உளவளத்துணை வகுப்புக்கள் நடத்தப்படும் வகுப்பறை சூழல் மற்றும் கற்பிக்கும் முறையியல் வளவாளரின் தகைமை, வகுப்பறைக் கற்பித்தலின் காலஅளவு, மாணவன் உடல்நிலை மற்றும் உளநிலை போக்குவரத்து அசௌகரியங்கள் மொழிபுலம் என்பன வகுப்பறைகற்பித்தலின் விளைத்திறனைத் தீர்மானிக்கின்றன. வளவாளர்களைப் பொறுத்தவரை இலங்கை போன்ற வளர் முக நாடுகளில் உளவளத்துணை துறையில் உயர்கல்வியைக் கற்றவர்கள் மிக அரிதாகக் காணப்படுவதனாலும் சமூகவியல் துறை மற்றும் உளவியல் துறை சார்ந்தவர்களே உளவளத்துணையை கற்பித்து வருகின்றனர். இதன் விளைவாக மாணவர்களிடம் குறித்த பாடப்பரப்பு

கள் சென்றடைவதில் மாணவர்களின் மனநிலை மற்றும் சிந்திக்கும் விதம் என்பன தாக்கம் செலுத்துகின்றன. அதுமாத்திரமன்றி எமது நாட்டினைப் பொறுத்தவரையில் உளவியலாளர்களும் உளமருத்துவர்களும் பாடப்பரப்பினை வடிவமைப்பதனால் அதன் எல்லைகளை நிர்ணயிப்பதில் கல்வியலாளர்களிடையே முரண்பட்ட நிலை காணப்படுகிறது. மாணவர்களில் பலதரப்பட்டவர்கள் உள்ளதனால் மாணவர்களின் கருத்துக்களையும் பங்குபற்றலையும் ஊக்கிவிட்பதற்காக வகுப்பறைக் கற்பித்தலின் போது குழுவீதியிலான செயற்பாடுகளை வளவாளர்கள் முன்னெடுக்கின்றனர். இச்செயற்பாட்டினை பகுதியளவிலான குழுக்கள் குறித்த காலப்பகுதியில் நிறைவு செய்தாலும் சில குழுக்கள் காலஅளவை கடத்துவதில் கவனம் செலுத்துவதனால் குறித்த பாடவிதானத்திற்கான நேரம் போதுமான விடயங்களை கற்பிப்பதில் போதுமானதாக இல்லாததனால் பரீட்சைக்கு தயாராகின்ற போது மாணவர்கள் சிரமங்களை சந்தித்து வருகின்றனர். ஆகவே இவ்வாறான விடயங்களைக் கையாள்வதற்கு வளவாளர் வகுப்பறை முகாமைத்துவத்தை தெரிந்திருந்தபோதும் கற்கைநெறிகளில் இளம்பராயத்தினர் மற்றும் பிற தொழில்துறைகளை சார்ந்தோர் கல்வி கற்பித்தலில் அவர்களுக்குரிய மரியாதையை வழங்கும் பொருட்டும் வளவாளர்கள் பற்றிய மாணவர்கள் மதிப்பீட்டின் போது நல்ல பெறுபேற்றை பெறுவதற்காகவுமான அணுகு முறையை பிரயோகிப்பதனால் மகிழ்ச்சிகரமான கற்பித்தல் செயல்முறை நடைபெற்ற போதும் அடைவுமட்டக் கற்பித்தல் என்பது பலவீனமாகவே உள்ளது. அதிகமான புத்தகங்கள் ஆங்கில மொழிகளில் உள்ளதனால் அவற்றினை கற்றுக்கொள்வதில் மாணவர்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்வதுடன் வளவாளர்களும் வரையறுக்கப்பட்ட அளவிலே கையேடுகளை வழங்கிவருகின்றனர் என்பதுடன் சில

வளவாளர்கள் நீண்ட காலத்திற்கு ஒரு கையேட்டினையே பயன்படுத்தி வருகின்றனர். சில நிறுவனங்கள் தங்கள் பாடத்திட்டங்களை காலத்திற்கு காலம் புதிப்பித்தாலும் பல நிறுவனங்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழகங்கள் பழைய பாடத்திட்டங்களையே தொடர்ந்தும் நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. இதனால்





புதிதாக உருவாகும் உளநோய்கள் மற்றும் உளவளத்துணை நுட்பங்களை மாணவர்கள் அறிந்து கொள்வதில் சிரமங்களை சந்தித்து வருகின்றனர். வகுப்பறை கற்பித்தலில் நடைமுறை உதாரணத்துடன் அல்லது விடயகற்கையுடன் இணைத்து கற்பித்து செல்லுதல் பொருத்தமானதாக இருப்பினும் சில வளவாளர்கள் உளவளத்துணை பரீட்சைத்துடன் நெருங்கிய உறவினை கொண்டிராததனாலும் கற்பித்தலில் தேர்ச்சி இன்மையாலும் குறித்த கற்பித்தல் முறைமையில் இருந்து விலகி தத்துவார்த்தரீதியிலான கற்பித்தலை வழங்குவதனால் பிரயோகரீதியிலான செயற்பாடுகளில் மாணவர்கள் நெருக்கடிகளைச் சந்தித்து வருகின்றனர்.

களப்பரீட்சயம்

களப்பரீட்சயம் என்பது சில பல்கலைக்கழகங்களில் கட்டாயமாகக் காணப்படுகின்ற போதும் சில பல்கலைக்கழகங்களில் குறித்த கற்கையை பூர்த்தி செய்வதற்கான அறிக்கையை மையமாகக் கொண்ட களப்பயிற்சியாகவே காணப்படுகிறது. களப்பயிற்சிக்கு மாணவர்களை இணைப்பதற்காக தெளிவூட்டல் கருத்தமர்வு நடத்தப்படுகின்றபோது மாணவர்கள் கற்றல் அடைவுமட்ட வெளியீடுகள் தொடர்பான புரிந்துணர்வையும் அதன் முக்கியத்துவத்தை சரியாக புரிந்துகொள்ளத் தவறிவிடுகின்றனர். இதனால் களப்பயிற்சியை பெறுபேறுகளிற்காக மேற்கொள்ளுகின்ற துர்ப்பாக்கிய நிலையே காணப்படுகின்றது. மாணவர்களின் களப்பயிற்சியின் போது உளவளத்துணை பரீட்சயத்தில் அதிகமானவர்கள் உளவளத்துணை டிப்ளோமாவினை மாத்திரம் கற்ற வளவாளர்களே வெளிக்கள மேற்பார்வையாளர்களாக ஈடுபடுத்தப்படுகிறார்கள். அவர்களின் அனுபவம் என்பதும் உளவளத்துணை சேவை வழங்குவதில் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதாக இருப்பதுடன் வரையறைக்குட்பட்டதாகவும் இருக்கிறது. அது மாத்திர

மன்றி மாணவர்களின் எண்ணிக்கையோடு ஒப்பிடும்போது போதுமான வெளிக் கள மேற்பார்வையாளர்கள் இல்லை. ஆகவே ஒரு வெளி களமேற்பார்வையாளர் சிலசமயம் பத்து மாணவர்களை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டியிருப்பதனால் உன்னிப்பான கவனத்தைச் செலுத்த முடியாதுள்ளது என்பதுடன் வெளிக் கள மேற்பார்வையாளர்களின் கீழ் இணைப்பதில் அமைச்சு மட்டங்களில் அனுமதியை பெற்றுக் கொள்ளும் நடைமுறைகள் மிக இறுக்கமானவையாகக் காணப்படுகின்றன. அது மாத்திரமன்றி பீட மேற்பார்வையாளர்களிற்கும் வெளிக் கள மேற்பார்வையாளர்களிற்குமான ஆளிடைத் தொடர்பு என்பது நீண்ட இடைவெளி நிறைந்ததாகக் காணப்படுவதால் நிறுவனத்தினால் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் புதிய நடைமுறைகள் தொடர்பாக வெளி களமேற்பார்வையாளர்கள் அறியாத நிலையே காணப்படுகிறது. இந்நிலை மாணவர்கள் மத்தியில் களமேற்பார்வையாளர் தொடர்பான எதிர்மறை எண்ணத்தை தோற்றுவிக்கிறது. சிலசமயங்களில் மாணவர்கள் மேற்பார்வையாளருடன் எவ்வாறான உறவினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பது தொடர்பில் தெளிவான பின் பற்றுதலையோ அல்லது மேற்பார்வைக்குட்படும் விதம் தொடர்பான திட்டமிடலையோ மேற்கொள்ளாதவிடத்து மேற்பார்வையாளர்களுக்கும் மாணவர்களுக்கும் இடையிலான உறவு பாதிப்படைகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகின்றன. இந்நிலையில் பீடமேற்பார்வையாளர்கள் அல்லது இணைப்பாளர்கள் அல்லது நிறுவன பொறுப்பதிகாரிகள் முன்னேற்ற கலந்துரையாடல்களை குறித்த இடைவெளியில் தொடர்ச்சியாக நடத்துவதன் மூலம் ஏற்படுகின்ற தவறுகளை அல்லது குறைகளை நிவர்த்தி செய்து கொண்டு செல்ல முடியும். அதிகமான மாணவர்கள் திறன்களை பெற்றுக் கொள்வதில் கவனம் செலுத்தினாலும் சில மாண



வர்கள் கற்கைநெறியை பூர்த்தி செய்வதற்காக மாத்திரம் களப்பயிற்சியை மேற்கொண்டு வருகின்றனர் அவ்வாறான சில மாணவர்கள் அனைத்தையும் எதிர்மறையாக விமர்சிப்பதிலே காலத்தை கழித்து விடுவதனால் அவ்வாறானவர்களை உளவளத்துணைக்கு பொருத்தமானவர்களாக மாற்றி அமைப்பதில் மேற்பார்வையாளர்கள் சிரமங்களை எதிர்கொள்கின்றனர்.

உள்ளக மற்றும் வெளியக மதிப்பீடு

உளவளத்துணையை கற்க வருபர்கள் திருமணமான குடும்பத் தலைவர்களாகவோ தலைவிகளாகவோ இருப்பதனாலும் தொழில்களை மேற்கொள்பவர்களாகவும் இருப்பதனால் தங்களது தொழில் சமைய மற்றும் குடும்பசமைய ஆகிய இரட்டைச் சமையகளுடனும் கற்றல் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருவதனால் அர்ப்பணிப்புடனும் ஆர்வத்துடனும் உள்ளக ஒப்படைகளை மேற்கொள்வது குறைவாகவே காணப்படுகிறது. அதுமாத்திரமன்றி குறித்த ஒப்படைகளை உரிய காலத்தில் சமர்ப்பிக்காது தேக்கிவைப்பதன் மூலம் தொடர்ச்சியான பாடங்களின் ஒப்படைகளை மேற்கொள்ள முடியாது நெருக்குதல்களிற்கு உள்ளாவதன் ஊடாக பிறிதொரு மாணவனுடைய ஒப்படைகளை பிரதிபண்ணி சமர்ப்பிக்கின்ற நிலை காணப்படுகிறது. இதன் மூலம் மாணவனுடைய புத்தாக்கதிறன் குறைவடைவதுடன் பாடநெறி தொடர்பான தேடி கற்றலும் குறைவடைகிறது. வழங்கப்படுகின்ற ஒப்படைகள் உரியவகையில் திருத்தங்களை மேற்கொண்டு வளவாளர்கள் உரிய காலப்பகுதியில் மாணவர்களிடம் கையளிப்பார்களானால் குறித்த ஒப்படைகளில் உள்ள தவறுகளை உணர்ந்து தம்மை சீர்செய்துகொள்ளவும் நல்ல விடயங்களைக் கொண்டு இன்னும் குறித்த துறையில் முன்னேறவும் மாணவர்களுக்கு வாய்ப்பாக

அமையும். இதனை எத்தனை பல்கலைக் கழகங்கள் அல்லது நிறுவனங்கள் நடைமுறைப்படுத்துகின்றன என்பது உளவளத்துணை துறைக்கு எழும் மிகப்பெரிய சவாலாகும். ஏனெனில் மற்றய துறைகளைப் போலல்ல உளவளத்துணை துறை ஒரு மனிதனின் கௌரவம் மற்றும் அவன்வாழும் குடும்பத்தின் நின்மதி மகிழ்ச்சி வாழ்க்கையின் அர்த்தத்துடன் தொடர்புடையது. ஆகவே ஒரு உளவளத்துணை மாணவன் தவறாக ஒருவிடயத்தை விளங்கிக் கொண்டால் அவனது சேவைநாடி மற்றும் குடும்பம் பாதிப்பிற்குள்ளாவதுடன் உயிரிழப்புக்களை சந்திக்கும் துர்ப்பாக்கியநிலைக்கும் இட்டுச் செல்லக்கூடியது. எனவே பொருத்தமான நேரத்தில் அத்தகைய தவறுகள் சரிசெய்யப்படவேண்டும். அதுமாத்திரமன்றி விசேட பயிற்சிகளை வழங்குகின்ற போது அப்பயிற்சிகளை செய்வதற்கான நேரம் இல்லாது இருப்பதனால் சலிப்படைவதுடன் மனஅழுத்தத்திற்கும் உள்ளாகின்றனர். இந்நிலையைத் தவிர்ப்பதற்கு மாணவர்களை உள்ளீர்ப்பு செய்யும் போது அவர்களின் மன அழுத்த தாங்கும் இயலாவு மட்டம் அளவீடு செய்யப்படுவதுடன் வகுப்பறைகற்பித்தல் மேற்கொள்ளும் காலப்பகுதியில் இயலாவுமட்டத்தை அதிகரிப்பு செய்வதற்கான செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்பட்டாலே குறித்த துறைக்கு பொருத்தமானவர்களை தயார்செய்ய முடியும். அதுமட்டுமன்றி களப்பயிற்சி காலத்தில் சிலமாணவர்கள் அனைத்து சவால்களையும் எதிர்கொண்டு சிறப்புற களப்பயிற்சியை மேற்கொள்கின்றபோதும் சில மாணவர்கள் களப்பயிற்சி காலத்தில் பயிற்சியை மேற்கொள்வதுபோல ஒரு மாயையை உருவாக்கி தமது சபைமுன்வைப்பு திறனினால் அதிகமான புள்ளிகளை பெறுகின்ற வாய்ப்புக்கள் காணப்படுகின்றன. எனவே ஒரு மாணவனுடைய கணிப்பீடானது தொடர்ச்சியாகவும் இறுதியாகவும்

மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். அவ்வாறில்லை எனில் சபைமுன்வைப்பு திறன் குறைவு மாணவர்கள் சிறப்பாக களப்பயிற்சியை மேற்கொண்டிருந்தாலும் தங்கள் திறன்களுக்கு ஏற்ற தேர்ச்சி பெறுபேறுகளை பெறமுடியாது உள்ளனர். அதுமாத்திரமன்றி உளவளத்துணை இறுதிசபையில் சபைமுன்வைப்பு மதிப்பீடு செய்யப்படுகின்றதே அன்றி குறித்த கற்கைநெறிக்குரிய அடைவு மட்ட திறன்களை மாணவன் பெற்றுக் கொண்டுள்ளாரா என்பதை அறிவதற்குரிய புதிய விடயக்கற்கை ஒன்றிற்கான சிகிச்சைதிட்டமிடலை அமைக்கவோ அல்லது நடிபங்கு மூலம் உளவளத்துணை அமர்வினை மேற்கொள்ளுமாறோ கோருவதும் இல்லை அதனை மதிப்பீடு செய்வதும் இல்லை. இதனால் உரியவகையில் உளவளத்துணை அமர்வினை மேற்கொள்ள முடியாத பயிலுனர்கள் கூட சிறப்பு பெறுபேறுகளை பெற்றுக் கொள்வதுடன் நாட்டின் உளவளத்துணை துறைக்கு எத்தகைய பங்கினையும் ஆற்றுவதில்லை.

ஆலோசனைகளும் சிபார்சுகள்

உளவளத்துணை கல்வி என்பது ஒரு மனிதனது தலை, இதயம் மற்றும் கரங்களுடன் தொடர்புபடுத்த முடியும். அதாவது தலை என்பது மூளையுடன் தொடர்புபட்டது ஆகவே கோட்பாடுகள், நுட்பங்கள், களப்பயிற்சி அனுபவங்கள், வகுப்பறை கற்பித்தல், வாழ்க்கை திறன்களுடன் போன்ற வற்றான அறிவுடன் சம்மந்தமுறும் விடயங்களும் பெற்றுக்கொண்ட அறிவை எவ்வாறு திறன்களை ஒருங்கிணைத்து சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப கையாள்வது என்பதை கரங்களுடனும் அர்ப்பணிப்புடனும் இதயசுத்தியுடனும் ஒழுக்க விழுமியங்களை மதித்து செயற்படுவதை இதயத்துடனும் இணைத்து பார்க்கமுடியும். இவற்றில் ஒன்றினுடைய செயற்பாடு குறைந்தாலே உளவளத்துணை அமர்வினை வினைத்திறனாக செய்யமுடியாது போகும். ஆகவே கற்பித்தலின் போதும் களப்பயிற்சியின் வேளையும் மாணவனை மதிப்பீடு செய்யும் போதும் இம்மூன்றுவிடயங்களையும் ஒருங்குசேர கையாள்வதற்கு பழக்கிக்கொள்வதன் ஊடாக திறமையான உளவளத்துணையாளரை உருவாக்க முடியும்.

கற்பித்தல் கற்றல் செயற்பாடுகள் ஊடாக வெளியீடுகளை அடைவதற்கு திட்டமிட்டு செயலாற்றுகின்ற வேளை மாணவன் தொடர்பான புள்ளி மதிப்பீடுகளும் அவ்வாறான ஒரு நிலையிலே மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

மாணவர்களுக்கு களப்பயிற்சிக்கான புள்ளிகளை யிடுகின்றவேளை பண்புசார் அளவில் வெறுமனே இடாமல் மாணவனின் அடைவு மட்டங்கள் வரையறுக்கப்பட்டு அதனை அளவுசார் கணிப்பீட்டிற்கு உரியவகையில் நிலைமாற்றத்திற்குட்படுத்திய பின்னரே அத்தகைய அடைவுமட்டத்தை மாணவன் அடைந்திருந்தமை உறுதி செய்யப்பட்ட பின்னரே புள்ளிகள் வழங்கப்பட வேண்டும்.

மாணவர்களிற்கு களப்பயிற்சியின் போது ஆரம்பத்தில் சலிப்புட்டாத வண்ணம் குறைந்த பயிற்சிகளை வழங்கு குறைவான திருத்தங்களை மேற்கொள்ளுகின்ற வேளை இந்நிலையில் அவர்கள் தங்கள் இயலாமை மற்றும் திறன்களை நிலைமாற்றத்திற்குள்ளாகும் காலங்களாக கருதுவதுடன் தொடர்ந்து அவர்களின் திறன்களை அபிவிருத்தி செய்யும் பொருட்டு குறைந்த பயிற்சிகளையும் அதிகளவான திருத்தங்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். அடைவுமட்டங்களை அடைந்துகொள்ளும் செயல்முறையின் போது அதிகளவான பயிற்சிகளை வழங்குவதுடன் குறைவான திருத்தங்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். நிலைமாற்றம் நிலைகளில் குறைவான மட்ட சிந்தனையையும் மற்றும் அபிவிருத்தி, அடைவு நிலைகளில் உயர்வான சிந்தனைகளையும் எதிர்பார்ப்பதுடன் அதற்கு ஏற்றாற்போல அவர்களை பயிற்றுவிக்க வேண்டும்.

தவராசா தர்ஸன்,

முதுகுத்துவமாணி ஆய்வு மாணவன்,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.

கலாநிதி. செ.ஜீவசுதன்,

சிரேஸ்ட விரிவுரையாளர்,
சமூகவியல்துறை,
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்.



சிறந்த உள ஆற்றுப்புடித்துநர்களாக உருவாகுவதற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் ஆளுமைக் கூறுகள்

அருள்திரு இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்

1. மக்கள் துன்பத்தை தன் துன்பம்போன்று உணரும் ஒத்துணர்வு:

மக்கள் தம் உள்ளத்தில் அனுபவிக்கும் துன்பத்தைத் தன் துன்பமாக உணரும் ஒருவரே சிறந்த உள ஆற்றுப்புடித்துநராகும் தகுதியுடையவர். பிறர்நல மனப்பான்மை கொண்டோரிலேயே இத்தகைய ஒத்துணர்வைக் காணமுடியும். ஆபிரகாம் மாஸ்லோவின் கருத்தின்படி, சுயமேம்பாடடைந்தோரில் காணப்படும் முக்கிய பண்புகளில் ஒன்று, மனிதர் படும் துன்பத்திற்குத் தானும் காரணமானவரென உணர்ந்து, அதை நீக்குவதற்குத் தன்னாலான பங்களிப்புச் செய்தலாகும். வெறும் அனுதாபமாக அன்றி, ஆழமான ஒத்துணர்வு கொண்டோரே மனித துன்பத்தை நீக்குவதற்கு முன்வரக்கூடியவர்கள். சுயநலத்தோடும் பேராசையோடும் குறுகிய மனப்பாங்கோடும் வாழ்வோரில் இத்தகைய பண்பைக் காணமுடியாது. அத்தகையோர் இத்துறையில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்ப்பதே நல்லது. சிறந்த உள ஆற்றுப்புடித்துநராக எவராவது உருவாக முயற்சித்தால் இப்பண்பு தன்னிடமுள்ளதாவெனச் சுய ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

2. பொருத்தமான நோக்கம் கொண்டிருத்தல்:

உள ஆற்றுப்புடித்தல் பயிற்சியில் ஈடுபடுவோரில் ஒரு சாரார் பிறர்நல நோக்கோடும் இன்னும் சிலர் சுயநல நோக்கோடும் காணப்படுகின்றனர். சிலர் தமக்கு உள ஆற்றுப்புடித்தலால் நன்மை கிடைத்த அனுபவத்தின் அடிப்படையில் துன்புறுவோருக்குத் தாமும் உள ஆற்றுப்புடித்தல் அளித்து அவர்களை மீண்டெழுச் செய்யவேண்டுமென்ற ஆவலோடு கற்கின்றனர். சிலர் தம் சொந்த உளவியல் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணும் நோக்கோடு ஈடுபடுகின்றனர். இன்னும் சிலர் தமக்குத் தொழில் வாய்ப்பு, பதவி உயர்வு, பணம்சோக்கும் வாய்ப்பு கிடைக்குமென்ற சுயநல நோக்கங்களோடு ஈடுபடுகின்றனர். சமுதாயத்தில் பல்வேறு காரணிகளால் துன்புறுவோருக்குத் தரமான உள ஆற்றுப்பு

படுத்தல் சேவை வழங்கி உதவவேண்டும் என்ற நலநோக்கோடு ஈடுபடுவோர் மாத்திரமே வகுப்பிற்கு ஒழுங்காகவும் நேரத்திற்கும் வருகை தருவதோடு வகுப்பில் முழுமையான கவனம் செலுத்துகின்றனர். முழுமையாகப் பயிற்சியில் பங்கேற்கின்றனர். இதனால் பயிற்சியின் பல அம்சங்களைச் சிறந்த முறையில் உள்வாங்கிக் கொள்கின்றனர். இவர்களே சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாகுகின்றனர். இத்துறையில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருவரும் இந்நோக்கம் தம்முள் உண்டா என்று அடிக்கடி மதிப்பீடு செய்து நலநோக்கத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

3. சுய ஆய்வு செய்தல்:

உள ஆற்றுப்படுத்துநர் கொண்டிருக்கவேண்டிய பண்புகள், மனப்பாங்குகள், நன்னெறி போன்றவற்றைப் படித்துப் பரீட்சையில் சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெற்றுக்கொள்வது மாத்திரம் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களை உருவாக்குவதில்லை. கற்பிக்கப்படும் விடயத்தில் நான் எவ்வாறு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன் எனும் விதமான சுய ஆய்வில் ஈடுபட்டு சொந்த ஆளுமையையே முதலில் தரம் உயர்த்த வேண்டும். உள ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு நுண்ணறிவிற்கும் மேலாக ஆளுமைப் பண்பே முக்கியம் என்பதே நான் கண்ட அனுபவம். எனவே சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநருக்கு வேண்டிய பண்புகள், மனப்பாங்குகள், திறன்கள், அறிவு போன்றவை என்னிடமும் உண்மையாகவே உள்ளனவா என்பதை மதிப்பீடு செய்து வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. தொடர்ச்சியான தேடலில் ஈடுபடுதல்:

உள ஆற்றுப்படுத்தல் பாடநெறிகள் இத்துறைசார்ந்த விடயங்களை அறிமுகம் மாத்திரமே செய்கின்றன. அறிமுகப்படுத்துபவற்றை ஆழப்படுத்துவது பயிலுநர்களின் கடமை. கற்பிக்கப்படும் ஒவ்வொரு விடயங்கள் பற்றியும் அளிக்கப்படும் செயற்பயிற்சிகள் பற்றியும் தொடர்ச்சியான தேடலில் ஈடுபடவேண்டும். இவை ஒவ்வொன்றிற்கும் தனித்தனிக் கோவைகளை உருவாக்கி ஒவ்வொரு விடயமும் சார்ந்த குறிப்புகள், பத்திரிகைக் கட்டுரைகள், கவிதைகள், பழமொழிகள் போன்றவற்றை ஒன்றாகச் சேர்த்து வைத்து அவற்றைத் தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். புதியனவற்றைத் தேடிச் சேர்த்துக்கொண்டேயிருக்க வேண்டும். துறைசார்ந்த அறிவுக் களஞ்சியத்தை விசாலப்படுத்திக் கொள்ளும்போதே சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாக முடியும். கைத்தொலைபேசியிலேயே இணைய வசதியிருக்கும்போது தொடர்தேடல் எவ்வளவு சுலபமானது. இதற்கு ஆங்கில அறிவையும் வளர்ப்பது அவசியம்.

5. களத்தின் தேவை பற்றிய பரந்த அறிவு கொண்டிருத்தல்:

மக்களின் தேவைகள் எவையென அறிந்த வணிகர்களே தம் துறையில் வெற்றி பெறுகின்றனர். அவ்வாறே மக்கள் என்னென்ன பிரச்சினைகள், தேவைகளுக்காக உள ஆற்றுப்படுத்தலை நாடி வருகின்றார்கள் என்பதை அறிவதில் ஈடுபட வேண்டும்.



சமூகப் பிரச்சினைபற்றிப் பத்திரிகைகள், சஞ்சிகைகள், இணையத் தளங்கள் வெளிப்படுத்தும் விடயங்களின் அடிப்படையில் மக்களின் தேவைகள், பிரச்சினைகள் பற்றிய பட்டியலைத் தயாரித்து வைத்திருக்க வேண்டும். அரசு மற்றும் அரசு சார்பற்ற உள-சமூக நிறுவனங்கள் வெளியிடும் கையேடுகள், நூல்கள் என்பன சமூகத்திலுள்ள உளநலத் தேவைகள் பற்றித் தெளிவாக வெளிப்படுத்தும். அவ்வாறே அரசு மற்றும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்கள், பாடசாலைகள், வைத்தியசாலைகள், உள ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையங்களில் பணியாற்றும் உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களிடம் எப்பிரச்சினைகளோடு மக்கள் வருகின்றார்கள் எனக் கேட்டு அறிவது சிறந்த வழியாக

அமையும். இவற்றை அறிகின்றபோது இத்தகைய தேவையுடையோரை உள ஆற்றுப்படுத்துவதற்கு வேண்டிய அறிவு, திறன்கள், உளவியல் குணமாக்கல் முறைகள் மற்றும் அவற்றின் நுட்பங்கள் போன்றவற்றை அறிவதில் ஈடுபட வேண்டும். அவ்வாறு அறிந்து ஈடுபடும்போது நிச்சயம் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாகும் வாய்ப்பு அதிகம்.

6. சுய அனுபவத்தை மீளாய்வு செய்தல்:

ஒவ்வொரு தடவையும் உள ஆற்றுப்படுத்தலில் ஈடுபட்ட பின்னர் அதை மீளாய்வு செய்வதும் கற்றுக் கொண்ட புதிய உண்மைகளை மனதில் பதித்து வைப்பதும் அவசியமான பழக்கமாகும். இது எதிர்காலத்தில் அத்தகைய உளநலநாடுநர்களுக்கு உள ஆற்றுப்படுத்தல் அளிப்பதற்குச் சிறந்த வழியாக அமையும். சுய ஆய்விற்குப் பின்வரும் வினாக்களைப் பயன்படுத்தலாம். இந்த உள ஆற்றுப்படுத்தல் அனுபவத்தின்படி நான் எந்தெந்தத் திறன்களில் சிறந்து விளங்குகின்றேன்? எந்தெந்த நுட்பங்களை என்னால் இலாவகமாகப் பயன்படுத்த முடிகின்றது? இந்த உளநல நாடுநர் கொண்டுள்ள பிரச்சினை போன்று வேறு நபர்களை உள ஆற்றுப்படுத்தும்போது நான் பெற்ற புதிய அறிவு என்ன? எத்தகைய உளநல நாடுநர்களை உள ஆற்றுப்படுத்துவதில் நான் சிறந்து விளங்குகின்றேன்? நான் என் என்ன தவறுகளை விட்டுள்ளேன்? அவற்றை எதிர்காலத்தில் எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்வேன்? உள ஆற்றுப்படுத்தலின்போது எனது என்னென்ன ஆளுமைப் பண்புகள் வெளிப்பட்டன? எனது ஆளுமைக் குறைபாடுகள் எவ்வாறு உள ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை வழங்குவதற்குத் தடையாக அமைந்தன? இவற்றை எவ்வாறு மேற்கொள்வேன்? நன்னெறியோடு நடந்துகொள்வதில் நான் எவ்வாறு செயற்பட்டேன்? போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டுச் சுய ஆய்வில் ஈடுபடவேண்டும். அத்தோடு வேண்டிய மாற்றங்களைச் செய்வதில் உடனடியாக இறங்க வேண்டும்.



7. சிறந்த பயிற்சி, சிறந்த வளவாளர்கள் பற்றிய அறிவு கொண்டிருத்தல்:

சான்றிதழ் பெற்றால் போதுமென்ற மனப்பாங்கோடு பயிற்சியில் ஈடுபடுவோருக்கு யார் கற்பித்தாலும் ஒன்றுதான். சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாக விரும்புவோர் சிறந்த வளவாளர்களையும், பயிற்றுநர்களையும் கொண்ட பயிற்சியெறியையே நாடுவர். அவர்களே சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாக முடியும். குருவைவிட மேலான சீடன் இல்லை என்பது இயேசுவின் கூற்று. பெரும்பாலும் சிறந்த குருவைப்போலவே சீடனிருப்பான். இது உள ஆற்றுப்படுத்தல் துறைக்கும் பொருந்தும். அத்தோடு சிறந்த வளவாளர்கள், பயிற்றுநர்கள், உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களுடன் தொடர்பைப் பேணுவது இத்துறையில் வளர்ச்சி பெற்றிடப் பெரிதும் உதவும்.

8. அறிவுச் சுயாதீனம்:

எந்த உள ஆற்றுப்படுத்துரையோ அல்லது குறிப்பிட்ட நூல்களையோ, குறிப்பிட்ட உளவியல் குணமாக்கல் முறையையோ மிகவும் சிறந்ததாகக் கருதி அவற்றோடு மட்டும் தன் ஆற்றலை மட்டுப்படுத்திக்கொள்வது நல்லதல்ல. தமக்குத் தெரிந்த சிலரே உலகில் சிறந்தவர்களெனக் கருதுவதும் அவர்கள் பற்றிப் பெருமையாகப் பேசுவதும் தாழ்வான சுயகணிப்பீட்டின் வெளிப்பாடு. இது மந்தப் புத்தி கொண்டவர்களையே உருவாக்குமேயன்றிப் புத்தாக்கத் திறன் நிறைந்த சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாகுவதற்கு எவ்வகையிலும் உதவமாட்டாது. ஒவ்வொரு வளவாளரும், நூலும், அணுகுமுறையும் தனக்கே உரிய பலங்களையும் பலவீனங்களையும் கொண்டுள்ளது. ஒவ்வொன்றிலும் காணப்படும் பலங்களை உள்வாங்கிச் சொந்தமாக்கிக் கொள்ளவேண்டும். பலவீனங்களை அடையாளம் கண்டு இவற்றை எவ்வாறு நிவர்த்தி செய்து உள ஆற்றுப்படுத்தலாமெனச் சிந்தித்துச்

செயற்பட வேண்டும். இதுவே தனித்துவமான பங்களிப்பைச்செய்யும் ஆற்றல் கொண்ட சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களை உருவாக்க வல்லது.

9. சக உளஆற்றுப்படுத்துநர்களிடமிருந்து கற்கும் மனப்பாங்கு:

பெரும்பாலான பயிலுநர்கள் ஏனைய பயிலுநர்கள் பகிரும்போது உற்றுக்கேட்பது மிகமிகக் குறைவு. அவ்வாறே பலர் ஏனைய உள ஆற்றுப்படுத்துநரிடம் அவர்கள் வெற்றிகரமாகக் கையாண்ட முறைகள் பற்றிக் கேட்டறியும் ஆவல் கொண்டிருப்பதில்லை. இது அவர்கள் பிறரிடமிருந்து கற்கும் மனப்பாங்கு அற்றிருப்பதாகக் கொள்ளமுடிகிறது. சிறந்த நோக்கமின்றி இத்துறையில் ஈடுபடுவதா? தற்பெருமையா? அறியாமையா? காரணம் என்பது அவர்களுக்கே வெளிச்சம். சக உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களின் அணுகுமுறைகள், பயன்படுத்தும் நுட்பங்கள் பற்றிக் கேட்டறியும் வாய்ப்புகளை உச்சமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும். அவ்வாறே ஆங்கிலம் தெரிந்தவர்கள் இது சார்ந்த வீடியோக்களைப் பார்க்கின்றபோது எவ்வாறு அவற்றிலுள்ள உள ஆற்றுப்படுத்துநர்கள் உளநல நாடுநர்களைச் சிறப்பாகக் கையாள்கின்றனர் என்பதிலிருந்து நிறையக் கற்க முடியும்.

10. கருந்தரங்கு, பயிற்சிகளில் முழுமனத்தோடு ஈடுபடுதல்:

'நான் எதிர்பார்த்து வந்தது கிடைக்காவிட்டாலும் கிடைப்பதில் நல்லவற்றைப் பொறுக்கி எடுத்துச் செல்லும்' ஆவல்கொண்ட மனம் கொண்டோரே சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாக முடியும். தொழில்நீதியான கட்டாயம் காரணமாக இவற்றில் பங்குபற்றுவோரை அவர்கள் எவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றனர் என்பதிலிருந்து அறிய முடியும். இவர்கள் ஏனைய பங்குபற்றுகளுக்கு இடைஞ்சலாகவே விளங்குவர். இவற்றில் பங்குபெறும் வாய்ப்புக் கிடைக்கும்போது அதை உச்சமாகப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

11. கற்றலில் நேர்மை:

பாடநெறிப்பரீட்சை, களப்பயிற்சி, கள ஆய்வு போன்றவற்றில் நேர்மையோடும் உயர்ந்த தரம் பேணும் மனப்பாங்கோடும் செயற்படுவோருக்கே உள ஆற்றுப்படுத்தல் கலை கைகூடும். பிறரது ஆக்கங்களைச் சொந்த ஆக்கமாகச் சமர்ப்பிப்பவர்கள் ஆளுமையில் கடுமையான குறைபாடு கொண்டவர்கள். இவர்கள் மனிதர்கள் என்று சொல்வதற்கே தகுதியற்றிருக்கும்போது எவ்வாறு சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாக உருவாக முடியும். நேர்மை என்ற பண்பை ஒவ்வொரு உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

12. நூலகம் உருவாக்குதல்:

சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநராக உருவாக விரும்பும் எவரும் சொந்த நூல்களைக் கொண்டிருக்க முயலவேண்டும். தொழில்சார்ந்த தொடர் கற்றலில் ஈடுபடுவதற்குச் செலவழிக்கப்படும் பணமும் நேரமும் பெரிய மூலதனமாகவே அமையும். நூல்கள் வாங்குவதற்குக் கஞ்சத்தனம் காண்பிக்கும்போது சிறந்த பயிலுநராக மாத்திரமின்றி ஒருபோதும் சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களாகவோ பயிற்றுநர்களாகவோ, வளவாளர்களாகவோ உருவாக முடியாது. இணையத்தில் விடயங்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியுமெனினும் நூல்களில் காணப்படுவதுபோன்று தொகுத்துக் கூறப்படும் பரந்த விடயங்களை இணையத்தளத்தில் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது. அந்த வகையில் சொந்தமாக இத்துறையிலுள்ள சிறந்த நூல்களை வாங்கிப் படித்துக் குறிப்பெடுத்துச் சேகரியுங்கள்.

முடிவுரை:

நமது சமுதாயத்திற்குத் தேவைப்படுவது எண்ணிக்கையில் தொகையான உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களல்ல. சிறந்த தரமான உள ஆற்றுப்படுத்துநர்களையே சமூகம் வேண்டி நிற்கின்றது. சிறந்த உள ஆற்றுப்படுத்துநராக விளங்குவது நாம் மக்களுக்குச் செய்யும் மாபெரும் சேவையாக அமையுமென உணர்ந்து செயற்படுவது நல்லது.

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



நுனீன உலகில் கைபேசியில் குழந்தை வளர்ப்பு

வே.கஜேந்திரன்

குழந்தைகளின் வாழ்வில் மிகமுக்கிய பங்கு வகிப்பவர்கள் பெற்றோர்கள். இவர்கள் தான் குழந்தைகளின் முன்மாதிரி. பெற்றோர்களின் நடத்தைகளை, செயற்பாடுகளை குழந்தைகள் அதிகமாக அவதானித்து கற்றுக்கொள்கின்றனர். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை நடத்தும் முறை குழந்தைகளின் பண்பிலும், ஆளுமையிலும் அதிகளவு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் என்பது தற்போது எத்தனை பெற்றோர்களுக்குத் தெரியும் என்றால் அது மிகக் குறைவாகவே இருக்கின்றது.

பாரம்பரிய கால பெற்றோரது வாழ்க்கை முறையும் நவீனகால பெற்றோரது வாழ்க்கை முறையும் வேறுபட்டே காணப்படுவதால் அன்றைய குழந்தைக்கும் இன்றைய குழந்தைக்கும் வேறுபாடுகள் பலவற்றைக் காண முடிகிறது. நவீனம் என்கின்ற போர்வையில் பிள்ளைகள் பண்பாடுகளையும் கலாச்சாரத்தையும் இழந்து செல்கின்றனர். குறிப்பாக இக்காலக் குழந்தைகள் அறிவுக்கூர்மை (IQ) உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். மாறாக விழுமியங்கள் அற்றவர்களாக உள்ளனர். விழுமியங்கள் இல்லாத அறிவுக்கூர்மை குழந்தைகளை நிச்சயம் நல்வழிக்கு கொண்டு செல்லாது என்பதை ஒவ்வொரு பெற்றோரும் உணர்ந்திருத்தல் அவசியமானது. இவர்கள் ஆரோக்கியமற்ற குழந்தைகளாகவே இருப்பார்கள்.

குழந்தையை மின்னியல் பொருள் ஒன்றுக்கும் குழந்தையின் அறிவு விவேகம் (IQ) உணர்வு விவேகம் (EQ) இரண்டையும் மின்சாரத்திற்கும் பெற்றோரை மின்னிணைப்பியாகவும் ஒப்பிட்டு நோக்க முடியும். மின்சாரமும், மின் இணைப்பும் சரியான முறையில் இணைப்பு செய்யும் போது தான் மின்னியல் பொருள் செயற்படும். மாறாக பிழையான அல்லது தவறான இணைப்பு செய்யும் போது அது செயற்பாடு இழந்து தேவையற்ற பொருளாகி விடும். மின்னிணைப்பிற்கு ஒப்பான பெற்றோர்கள் மின்சாரத்திற்கு ஒப்பான அறிவு விவேகம் (IQ) உணர்வு விவேகம் (EQ) என்பவற்றை சரியான முறையில் குழந்தைகளுக்கு இணைப்பு செய்யாவிட்டால் குழந்தைகளின் வாழ்வில் அவர்களின் ஆளுமை, பண்பாடு, கலாச்சாரம், விழுமியங்கள், அறிவு எல்லாம் தொலைந்து எதிர்கால வாழ்வு கேள்வியாகும் நிலை ஏற்படும். பிள்ளைகள் ஒவ்வொரு பருவங்களையும் தானாகவே கடந்து செல்வர். பெற்றோர்கள் அவர்களுக்கான நல்லதொரு இணைப்பியாக இருந்தாலே போதுமானது.

தற்கால பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் அறிவுத் திறன் வளர்ச்சிக்கே முக்கியத்துவம் அளிக்கின்றனர். தன்னால் முடியாத அல்லது தான் இழந்த அறிவுரீதியான வளர்ச்சியை பிள்ளைகள் மூலம் பெறுவதற்கு முயல்கின்றனர். தனது கௌரவம் குழந்தை வைத்தியராகவோ அல்லது பொறியியலாளராகவோ வருவதில் தங்கியுள்ளது என்பதில் பெற்றோர் பலர் பிடிவாதமாக உள்ளனர். அதில் குழந்தையின் உணர்வுத் திறன் வளர்ச்சிபற்றி கொஞ்சமாவது சிந்திப்பதில்லை. இந் நிலையே இன்றைய நவீன தகவல்தொடர்பு முறை தற்கால முறையில் விருத்தியடைந்தமைக்கு ஒரு காரணமாக அமைந்திருக்கின்றது. அறிவை வளர்ப்பதாகக் கூறி ஒவ்வொரு பிள்ளைகளின் கைகளிலும் அன்றோய்ட் போனும் மடிக்கணனிகளும் சிதறிக் கிடக்கின்றன. இப்படியான சூழலில் குழந்தைகள் மட்டில் எவ்வாறு சகபாடி உறவு நிலை, அன்பு, கருணை, சமூக ஒருங்கிணைவு, விழுமியங்கள், பண்பாடு, கலாச்சாரம் எப்படி வளரும்? இதற்கு பெற்றோர்களின் செயற்பாடே காரணம் என்பதை அவர்கள் பொறுப்பெடுத்தாக வேண்டும்.

அன்பான பெற்றோர்களே, குழந்தை வளர்ப்பது என்பது மிகவும் கடினமானது என்பதை நாம் முதலில் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போது தான் நாம் விழிப்பாக இருக்க முடியும். இளமையில் கல்வியைக் கொடுங்கள். ஆனால் அயலவர் சுற்றத்தின் பார்வை உங்கள் குழந்தை மீது படவேண்டும் என்கின்ற நோக்கில் அதனைத் திணிக்காமல் இருந்தால் போதுமானது. கோபமாக இருக்கும்போது குழந்தைக்கு உத்தரவு இடாதீர்கள். அது பிள்ளையின் உளநலனைப் பாதிக்கும். அதேநேரம் உங்களது பாதிப்பான உணர்வுகள் (கோபம், பயம், கவலை, பொறுப்பு) பிள்ளைக்கும் கடத்தப்படும். இருவரும் இணைந்தே முடிவெடுங்கள். அப்போதுதான் என் மீது அக்கறையாக உள்ளனர் என்று குழந்தை புரிந்து கொள்ளும். உறுதியாக இருங்கள். குழந்தை கேட்பதற்கு வீட்டில் உள்ள அனைவருமே ஒரே பதிலை சொல்ல

வேண்டும். “அப்பா தரமாட்டார் என்கிறாரா? நான் வாங்கித் தருகிறேன்” எனச் சொல்லத்திற்கு” என்று அம்மா சொன்னால் குழந்தைக்கு தலைக்கணம் ஏறிவிடும். குழந்தையிடம் பொய் சொல்லாதீர்கள். எப்போதும் நாம் உண்மைத்தன்மையுடன் இருக்கும்போது பிள்ளை அதனைப் பார்த்துக் கற்றுக் கொள்ளும்.

குழந்தை அழுது புரண்டு ஆர்ப்பாட்டம் செய்தால் எரிச்சலோ கோபமோ கொள்ள வேண்டாம். அதே நேரம் பரிதாபப்படவும் கூடாது. அதனைக் கண்டு கொள்ளாமல் இருக்கும்போது தன்னை யாரும் கவனிக்கவில்லை என்பது தெரிந்ததும் குழந்தை அடம்பிடிப்பதனையும், அழுகையினையும் நிறுத்தி விட்டு இயல்பாகி விடும். குழந்தைகளுக்கு அவர்கள் தவறு இழைத்தால் மன்னிக்க வேண்டும் என்பதனை கற்றுக்கொடுங்கள். அதேநேரம் உங்கள் தவறுகளுக்கு அவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேளுங்கள், மன்னித்து விடுங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு சாப்பிடுவதற்கு, நடப்பதற்கு, பேசுவதற்கு, கற்றுக்கொடுப்பதைப் போலவே தோல்விகளைச் சந்திக்கவும் அதனை எதிர் கொள்ளவும் கற்றுக்கொடுங்கள். உதாரணமாக குழந்தை சொக்லேட் கேட்டால் அன்பாக “நாளைக்கு வாங்கித் தருகின்றேன்” என்று சொல்லுங்கள். அதற்கு குழந்தை கேட்காவிட்டாலும் அழுதாலும் “நாளைக்குத்தான்” என்று சொல்லுங்கள். உங்களிடம் உறுதி இல்லாவிட்டால் குழந்தையின் பிடிவாதம் அதிகரிக்கவே செய்யும்.

உத்தியோகம் பார்க்கும் பெற்றோர்கள் மிகவும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயம் அலுவலக வேலைகளை வீட்டில் செய்வதை நிறுத்தி விடுங்கள். உங்கள் வாழ்வின் அதிகமான நேரம் அலுவலகத்திலே முடிந்து போகின்றது. மிகுதி எஞ்சிய நேரமானது உங்கள் குழந்தைகளுக்கானது. அவர்களது பொன்னான இந் நேரத்திலும் நீங்கள் அலுவலக வேலை செய்வீர்களானால் உங்களுக்கும் உங்கள் குழந்தைகளுக்கும்மான உறவு



நிலையில் இடைவெளி உருவாகும், வெறுப்புணர்வு தோன்றும். நாளடைவில் உங்கள் கருத்துக்களை உங்கள் குழந்தை செவிசாய்க்காமல் போய்விடும். குழந்தைக்கான நேரத்தை குழந்தையுடன் செலவு செய்வது சிறந்ததாகும்.

குழந்தை கேட்கும் பொருள் அதற்கு தேவையான இல்லையா என்பதை முடிவெடுப்பது குழந்தை அல்ல, நீங்கள்தான். குழந்தையின் தேவையை கருத்தில் கொண்டு அதனை பெற்றுக்கொடுங்கள். குழந்தைகள் பிடிவாதம் பிடிக்கின்ற விடயத்தில் பெற்றோர்களே முதல் குற்றவாளிகளாவர். குழந்தையின் தொந்தரவைக் கையாள முடியாத நிலையில் குழந்தைக்கு இல்லையென்று சொல்வதில்லை. மாறாக தனது நிலையுடன் பிள்ளையை ஒப்பிட்டு நோக்குவது “அந்தக் காலத்தில் நாங்கள் தான் கஷ்டப்பட்டு வளர்ந்தோம். நான் பட்ட கஷ்டம் என்ற பிள்ளையும் படக்கூடாது, அவனுக்கு அந்த கஷ்டம் தெரியவும்கூடாது” என்று பெருமையுடன் கூறி பிள்ளை கேட்டதெல்லாம் வாங்கிக் கொடுக்கும்போது, பிள்ளை எதிர்காலத்தில் சுயமுயற்சியை இழக்கின்றது என்பது பெற்றோருக்கு தெரிவதில்லை. வெற்றுத்தாள் போல எதையும் ஏற்கத் தயாராக இருக்கின்ற குழந்தையின் மனதில் தான் நினைத்தது எல்லாம் நடக்கும் என்கின்ற எண்ணத்தை விதைத்து அவர்கள் மனம்முழுக்க பிடிவாதத்தை விதைக்கின்ற தவறை செய்கின்றனர். உண்மையில் குழந்தை மீதுள்ள பாசத்தால் இப்படிச் செய்வதாகக் கூறினாலும் குழந்தை மீது பாசமும் அக்கறையும் இருக்கின்றவர்கள் இப்படி நடந்து கொள்ளக் கூடாது. யதார்த்த நிலையை குழந்தைக்கு தகுந்த முறையில் எடுத்துக் கூறுங்கள். கேட்காவிட்டாலும் சளைக்காது முயலுங்கள். குழந்தை தானாக உள்வாங்கும்.

குழந்தைக்கு “இல்லை” என்ற வார்த்தையை தகுந்த முறையில் சொல்லாத வரைக்கும் பெற்றோரின் கஷ்டமும் குழந்தைக்குத் தெரியாது. உண்மைத்தன்மையுடன் குழந்தைக்கு புரியவைக்க வேண்டும். இருப்பதை வைத்துக்கொண்டு வாழும் பழக்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்காக அல்ல, உனக்கான வாழ்க்கையை நீ வாழ் என பயிற்றுவிக்க வேண்டும். மற்றக் குழந்தைகள் போல் உங்கள் குழந்தைகளும் இருக்க வேண்டும். செயலாற்ற வேண்டும் என்று நினைப்பது தவறல்ல. ஆனால் அதற்காக பெற்றோர் தமது கஷ்டத்தை குழந்தைகள் உணராமல் வளர்ப்பதே தவறான விடயமாகும். எந்தக் குழந்தைக்கு



தான் கேட்பதெல்லாம் மிக எளிதாக கிடைத்து விடுகிறதோ அந்தக் குழந்தை மனத்தையம் குறைந்ததாகவும் தோல்வியைத் தாங்கிக்கொள்கின்ற சக்தி இல்லாமலும் வளர்கின்றது என ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இப்படிப்பட்ட குழந்தைகள் தான் நினைத்த ஏதோ ஒரு சிறுவியத்தை அடைய முடியாவிட்டால்கூட மனம் உடைந்து தற்கொலை செய்யும் நிலைமைக்குத் தள்ளப்படுகின்றனர். வாழ்வில் நிம்மதியையும் சந்தோசத்தையும் இழக்கத் தொடங்குகின்றனர்.

எந்தப் பெற்றோரைக் கேட்டாலும் ஒரு வார்த்தை “இப்பத்தே குழந்தைகள் சரியான குழப்படி” என்பதுதான். உண்மையிலேயே குழப்படி என்கின்ற பதம் என்ன? ஒருவர் குழந்தையின் செயற்பாட்டிற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் போகும் போது அவரால் உருவாக்கப்பட்ட பதமே “குழப்படி” என்ற சொல்லாகும். குழந்தைகளின் வேகத்திற்கு ஏற்ப பெற்றோர் செயற்பட மறுக்கின்றனர். குழந்தையின் வேகத்தையும் விவேகத்தையும் பெற

றோர் புரிந்து கொண்டாலே அவர்களைக் கையாள்வது எளிதாகிவிடும்.



எரிக்எரிக்சன்

எரிக்எரிக்சன் என்கின்ற உளவியலாளரின் கருத்துப் படி சிசுப்பருவத்தில் (Infancy) பிள்ளைக்குத் தேவையான அன்பு, பராமரிப்பு, பெற்றோரிடம் குறிப்பாக தாயிடம் கிடைக்கும் போது குழந்தை எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கை கொண்ட குழந்தையாக உருவாகின்றது. அவை கிடைக்காத போது அவநம்பிக்கை கொண்ட குழந்தையாக உருவாகிறது. குழந்தைகள் தவழ் நடைபருவத்தில் தம் வேலைகளை தாமாக செய்து ஆற்றலை வளர்க்கும். பெற்றோர்கள் இதனைப் பாராட்டி தட்டிக் கொடுக்கும்போது தன்னை ஆளும் திறனை குழந்தை வளர்த்துக் கொள்கிறது. மாறாக, குழந்தையை அடித்து அல்லது கடிந்து கொள்ளும் போது ஐயப்பாடு கொள்கின்றது. இளங்குழந்தைப் பருவத்தில் (Early child hood) தம்மைக் கட்டுப்படுத்தி எதையும் செய்யும் ஆற்றலைப் பெறுவர், புதியது படைக்க முனைவர். தமது எதிர்காலத்தை விளையாட்டுக்கள் மூலம் காட்டுவர். இவற்றை பெற்றோர் தட்டிக்கழிக்கும் போது குற்றஉணர்வினை அடைவார்கள். இளமைப்பருவத்தில் (Middle Child Hood) குடும்ப வரையறைகளில் இருந்து விடுபட்டு சமூகத்துடன் உறவு ஆரம்பிக்கின்றது. குறிப்பாக பாடசாலை, ஆசிரியர்கள், நண்பர்களைக் குறிப்பிட்டுச் சொல்லமுடியும். சமூகத்தில் ஆதரவும் அங்கீகாரமும் பெற்றால் கடின உழைப்பும் முயற்சியும் செய்யும் உணர்வு ஏற்படும். மாறாக அங்கீகாரம் கிடைக்காவிட்டால் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுகிறது. குமரப்பருவத்தில் பிள்ளை தான் யார்? என்பதை அடையாளம் காண முற்படும். குறிப்பாக தனது சொந்தம், தாம் ஆற்ற வேண்டிய கடமைகள், பண்புகள் போன்ற கேள்விகளுக்கு விடைகாண முற்படும். தான் செய்யும் செயலுக்கு சமூகம் ஒப்புதல் கிடைக்கும்போது தன்னிலை அறிதல் உணர்வு (அடையாளத் தேடல்) சமூக ஒப்புதல் கிடைக்காதபோது தன்னிலை குழப்பம் (அடையாளக்குழப்பம்) அடைகின்றனர். எனவே எரிக்எரிக்சன் என்கின்ற உளவியலாளரின் கருத்துக்களை பெற்றோர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவது அவசியமானது. அப்போதுதான் குழந்தையின் உளவியல் பிரச்சினைகளை அறிந்திருக்க முடியும்.

குழந்தைகள் தமது செயல்களை இரகசியமாக வைத்திருக்கின்றது என்றால் குழந்தையின் சிறிய தவறுகளைக் கூட ஊதிப்பெரிதாக்கி, குத்திக்காட்டிக் கொண்டிருக்கின்றீர்கள் என்பதுதான் பொருள். குழந்தை பயந்த சபாவத்துடன் இருந்தால் நீங்கள் குழந்தையின் தேவைக்கு முன்பே உதவுகின்றீர்கள். அவர்கள் பாதையின்முன் உள்ள எல்லாத் தடைகளையும் நீங்களே எளிமைப்படுத்திக் கொள்கிறீர்கள். தடைகளை அவர்களாகவே தகர்க்க அவகாசம் கொடுங்கள். குழந்தைகள் மற்றக் குழந்தைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பேசும்போது பொறாமைக் குணம் வளர்கின்றது. கடந்தமுறை செய்த தவறுகளுக்கு அளவுக்கதிக தண்டனைகள் வழங்கும்போது பொய்சொல்லத் தூண்டுக்கின்றது. பிள்ளை வேண்டுமென்றே தொந்தரவு செய்தால் நீங்கள் கொடுக்கும் அன்பில் இடைவெளி உள்ளது என்றே அர்த்தம். உண்மையான அன்பைப் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் குழந்தைக்கு பொருள் வாங்கிக் கொடுத்தலும் அவர்கள் மற்றக் குழந்தைகளின் பொருட்களில் ஆசைப்படாமல் இருக்க குழந்தையை அதற்குப் பிடித்த பொருளைத் தேர்வு செய்ய அனுமதியுங்கள்.

பெற்றோர்களாகிய நாம் நல்லதை விதைப்போம், நல்லதை எண்ணுவோம் “எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தைதான், மண்ணில் பிறக்கையிலே. அது நல்லவராவதும் தீயவராவதும் பெற்றோரின் வளர்ப்பிலே” என்பதனை மறந்துவிடக் கூடாது. எமக்கு இனிமையாகத் தோன்றும் விடயங்கள் ஏராளமாக இருக்கலாம். ஆனால் அதன் முடிவுகள் பயங்கரமானதும், பாரதூரமானதாகவும் மாறலாம். பெற்றெடுத்த பிள்ளையை பொக்கிஷமாக வளர்ப்பது முக்கியமல்ல சமூகத்தின் பொக்கிஷமாக வளர்ப்பது தான் முக்கியமானது. அறிவுத்திறன், உணர்வுத் திறன் இரண்டையும் இணைத்து வளர்ப்பது முக்கியமானது. இவ் இரண்டும் ஒரு மனிதன் முழுமையாகுவதில் இரு கண்கள். நவீன உலகில் நாம் பெற்ற செல்வத்தை நலமாக வளர்ப்போம்.

வே.கஜேந்திரன்,
உளவளத்துணையாளர்.

ஆனந்தம் விளையாடும் வீடாக, ஆரோக்கியம் நிறைந்த சமுதாயமாக, விளங்கியது தமிழ் சமுதாயம். தானுண்டு தன்பாடுண்டென்றிராமல் ஆடிப் பாடி, கூடி ஆனந்தம் கண்டனர். ஒருவர் இன்பதுன்பத்தில் மற்றவர் பங்குகொண்டு, ஒரு வருக்கொருவர் ஒத்துணர்வாக அன்பாக ஆதரவாக இருந்து இன்பங் கண்டனர். விழாக்கள், சடங்குகள், சம்பிரதாயங்களில், கலந்து கொண்டு உடல் நலம் மட்டுமல்ல, உள நலம் பேணி ஆரோக்கியமான சமுதாயமாக மிளிர்ந்தவர்களில் தலைசிறந்ததாக விளங்கியது தமிழ் சமுதாயமென்றால் மிகையிலலை.

இவ்வாறிருந்த சமுதாயம் கொடிய யுத்தத்தாலும், உடமை மட்டுமன்றி பெறுதற்கரிய உயிர் இழப்புகளாலும், நவீன தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியாலும், சமூக, கலாச்சார மாற்றத்தாலும் தன் ஆரோக்கியமான இருப்பை இழந்து நிற்கின்றது. நோய் நொடியின்றி வாழ்ந்து வந்த சமுதாயம் பல்வேறு வித தொற்றும், தொற்றா நோய்கள் மட்டுமன்றி ஒழுங்கீனங்கள், மற்றும் பிறழ்வு நடத்தைகள் மலிந்த சமுதாயமாக மாறிவருவது விரும்பத்தகாததும் வேதனைக்குரியதுமாகும்.

இந்த வகையில் காரணமற்ற பொறாமையும் ஒரு வகை ஒழுங்கீனமாகும். இது Othello syndrome,

Delusional jealousy, Erotic Syndrome, Morbid jealousy, Othello Psychosis Sexual jealousy எனவும் பல்வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படும். சேக்ஸ்பியரின் நாடகத்தில் ஒத்தலோ (Othello) என்பவர் தன் மனைவி தனக்கு அன்பாக நேர்மையாக இல்லையென்று நினைத்து தனது மனைவியைக் கொலை செய்கின்றார். இதனாலேயே இது Othello syndrome எனப்பட்டது. இது ஒருவர் தனது வாழ்க்கைத்துணை அல்லது பாலியல் துணை நேர்மையற்றவர் என்ற ஆழ்மன சிந்தனையுடன் கூடிய சில தீவிர நடத்தையைக் கொண்ட உளக்கோளாறாகும். இது கண்டுபிடிக்கப்படாத தடயங்களுடன் கூடிய ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத தன்மையை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இதில் கவனிக்கப்பட்ட பிரதான உளக்கோளாறுகளாக மாயப்புலக்காட்சியும் கற்பனைப்பிணியும் காணப்படுகின்றன. இந்த ஒழுங்கீனமானது குணப்படுத்தக் கடினமானதொன்றாகக் காணப்படுகின்றது.

இந்த Morbid jealousy ஆனது சில குணங்குறிகளைக் கொண்டதாக இருக்கும். அவையாவன,

- வாழ்க்கைத்துணை நேர்மையற்றவர் என்ற ஆழ்மன சிந்தனை கொண்டிருத்தல்.
- வாழ்க்கைத்துணை நேர்மையற்றவர் என தொடர்ச்சியாகக் குற்றம் சுமத்துதல்.

மகிழ்வான குடும்ப வாழ்வும் கடினமற்ற பெருமையையும்



- அன்பிற்குரிய வாழ்க்கைத்துணையைச் சந்தேகித்தல்.
- வாழ்க்கைத்துணையின் நடத்தை தொடர்பாக தொடர்ச்சியாக வினவுதல்.
- அன்பிற்குரியவரை மேற்பார்வை செய்தல் மற்றும் கட்டுப்படுத்துதல்.
- வாழ்க்கைத்துணை தொடர்ச்சியாக எங்கிருக்கிறார் என அடிக்கடி தேடிப்பார்த்தல் அத்துடன் பின் தொடர்தல்.
- போக்குவரத்து என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துதல்.
- குடும்பம் மற்றும் நண்பர்களிடமிருந்து பிரித்து தனிமைப்படுத்துதல்.
- தொலைபேசி அழைப்புக்கள் மற்றும் குறுந்தகவல்கள் என்பவற்றின் பதிவுகளை கவனித்தல். தவறிய அழைப்புக்கள் உட்பட அழைப்புக்களை விசாரித்தல்.
- சமூக வலைத்தளங்கள், முகப்புப்புத்தகம், டுவீட்டர், தொடர்பாகக் கண்காணித்தல். தொலைபேசி அல்லது ஏனைய தொடர்பாடல் கருவிகளை பயன்படுத்துவதைத் தடைசெய்தல்.
- வாழ்க்கைத்துணையின் பொருட்களை பரிசீலித்தல். கட்டில் விரிப்பு, மற்றும் அவரின் ஆடைகள் போன்றவற்றை பாலியல் செயற்பாடுகள் தொடர்பான தடயங்களிற்காகப் பரிசோதித்தல்.
- வாழ்க்கைத்துணை மீது உடலியல் மற்றும் உளவியல்ரீதியான வன்முறைகளைப் பிரயோகித்தல்.

தவறான மதுபோதை பாவனை, மனச்சோர்வு, பாலியல் கோளாறுகள் என்பனவும் இதனுடன் சேர்ந்து காணப்படலாம்.

பொதுவாகப் பார்த்தோமானால் மது பாவிப்பவர்களில் 25% ஆனோர் இந்த காரணமற்ற சந்தேகத்திற்குட்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். மதுபானம் (Alcohol) அதிகம் இந்த ஒழுங்கீனத்தைத் தூண்டும் காரணியாகக் காணப்படுகின்றது. கொக்கைன் (Cocaine) போன்ற போதைப் பொருட்களும் சந்தேகம் மற்றும் பொறாமை உணர்வுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

John Todd (1914 - 1987) என்ற ஆங்கில உளமருத்துவர்தான் முதன்முதலாக Morbid jealousy என்ற பதத்தைப் பயன்படுத்தினார். இது பாலியலை

அடிப்படையாகக் கொண்ட நோய் நிலையாகும். John Todd என்ற மருத்துவர் “Dangerous forms of Psychosis” என விபரிக்கின்றார்.

Jealousy என்கின்ற உணர்வானது சிக்கலான தொரு உணர்வாகும். இந்த உணர்வானது அன்பு கிடைக்காமை, ஒருவர் மீதான வெறுப்பு, பாதுகாப்பற்ற நிலை, சுயவெறுப்பு, தாழ்வு மனப்பாங்கு போன்றவற்றாலும் ஏற்படலாம்.

அதிகளவு இது அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு வகை பொறாமை என்பது நம்புவதற்குக் கடினமானதொன்றாகும். எனினும் இந்த பொறாமையுடைய ஒருவர் தனது அன்பிற்குரியவர் முற்றுமுழுதாக தன் உடமையாக தன் வாழ்க்கைத்துணை தனக்கே சொந்தமாக வேண்டுமென்று நினைக்கின்றார். தன் அன்பிற்குரியவருடைய இடத்தை இன்னொருவர் கைப்பற்றப் போகின்றார் என சிலவேளைகளில் நினைப்பதால் வாழ்க்கைத்துணை மீது வன்முறைகளைப் பிரயோகிக்கின்றார்.

இதைவிட சிலவேளைகளில் அன்பிற்குரியவர் அதிகாரம் கூடியவராக அடக்கி ஆள்பவராக இருக்குமிடத்தும் இது ஏற்படலாம். இவ் ஒழுங்கீனமுள்ளவர்கள் தமது வாழ்க்கைத் துணையைத் தமது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருக்க விரும்புவர். சிலர் வாழ்க்கைத் துணையை மேற்பார்வை செய்த வண்ணமிருப்பர். சிலர் இதையும் மீறி வன்முறையிலும் ஈடுபடுவர்.



இந்த Mrobid Jealousyஐக் குறைப்பதற்கான வழிகளும் நுட்பங்களுமாக சிலவற்றைப் பார்ப்போமானால்,

1. மருத்துவ சிகிச்சை :

இவ்வகை ஒழுங்கீனமுள்ளவர்கள் முதலில் உள நல வைத்தியரின் ஆலோசனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு பொருத்தமான சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்படுவது அவசியமாகின்றது. எனினும் இவர்களைச் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்துவதென்பது சிக்கலானதொன்றாகும்.

2. குறித்த நபருடைய கடந்த காலத்தை ஆராய்ந்து பார்த்தல் :

இந்த விலகல் நடத்தையுடையவர்களது கடந்த காலம் அல்லது இவர்களது இளமைக்காலம் போன்றவற்றை நன்கு ஆராய்ந்து பார்ப்போமானால் இவர்கள் சிறுவயதிலேயே பெற்றோரைப் பிரிந்தோ, அல்லது ஓரங்கட்டப்பட்டோ, புறக்கணிக்கப்பட்டோ வளர்க்கப்பட்டிருக்கலாம். பெற்றோரது அன்பு ஆதரவு உரிய முறையில் கிடைக்காமல் கூட இருந்திருக்கலாம். இந்த பாதுகாப்பற்ற அல்லது ஆரோக்கியமற்ற நிலையும் இவர்களிற்கான ஒழுங்கீனம் தோன்றுவதற்குக் காரணமாயிருக்கும். உரிய அன்பு, அக்கறை மற்றும் பாதுகாப்புணர்வு கிடைக்காமை காரணமாக தற்போது தனக்குக் கிடைத்த வாழ்க்கைத் துணையை முற்றுமுழுதாக தனது உடமையாக்க விரும்புவார். இவ்வேளையில் இவர்களது வெற்றிகளையும், திறமைகளையும், மற்றும் வளங்களையும், குவியப்படுத்திச் சுட்டிக்காட்டுவதன் மூலம் இவர்களைப் படிப்படியாக சந்தோசமான வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவரலாம்.

3. கடந்த கால அனுபவங்களிலிருந்து நிகழ் கால அனுபவங்களைப் பிரித்தெடுத்தல்:

எமது நாட்டில் இருதார திருமணம் குறைவெனினும் மேற்கத்தைய நாடுகளில் பலதார திருமணம் சர்வசாதாரணமானது. சில வேளைகளில் இந்த ஒழுங்கீனமுடையவர்களின் திருமண வாழ்க்கையானது ஏமாற்றமானதாகவோ, துன்பமானதாகவோ, அமைந்திருந்தால் மற்றைய திருமணவாழ்வும் கூட முன்புபோல் கசப்பானதாக அமையலாம் என்ற சிந்தனை மேலோங்க தற்போதைய வாழ்க்கைத்துணையிடம் காரணமற்ற பொறாமைமையையோ அல்லது சந்தேகத்தையோ வெளிக்காட்டுவர். இவர்களிற்கு முதல் வாழ்க்கைத்துணை தற்போதைய வாழ்க்கைத்



துணை போலில்லை என்பதை ஒப்பிட்டுத் தெளிவுபடுத்துவதன் மூலம் விளங்க வைத்தல் அவசியமாகின்றது. இதுவே இவர்களிற்கான சிறந்த சிகிச்சைத் திட்டமிடலாக அமைகின்றது. இவ்வாறு செய்யும்போது தற்போதைய வாழ்க்கைத்துணையிடம் உள்ள நல்ல பக்கங்களையும் சிறப்புக்களையும் உணர்ந்து பாராட்டிக்கொள்ளத் தொடங்குவார்கள்.

4. நல்லவற்றைக் கற்பனை செய்ய ஊக்கு வித்தல்:

சில விரும்பாத காட்சிகளும் கூட இந்த ஒழுங்கீனமுள்ளவர்களை மேலும் குழப்பமடையச் செய்கின்றன. இவர்களிற்கு நல்ல காட்சிகளை கற்பனை செய்யச் சொல்லி ஊக்குவிக்கலாம். உதாரணமாக தனது வாழ்க்கைத்துணை தனது கல்லூரி நண்பனுடன் விருந்தொன்றுக்குச் செல்லுதல். மற்றும் இரவுவேளை தனது பல்கலைக் கழக நண்பனுடன் பிறந்த நாள் நிகழ்வொன்றுக்குச் செல்லுதல். இவ்வாறானவற்றை கற்பனை செய்வதனுடாக இவர்கள் தளர்வை அடைவார்கள். இவ்வாறு மேலும் மேலும் மனக்கண்ணில் கற்பனை செய்வதனுடாக உடலியல் ரீதியாக அமைதியடைவார்கள். இவ்வாறு செய்வதனுடாக உணர்வு ரீதியாக முடிவெடுப்பதை நிறுத்துவதுடன் தனது பழைய வீணான கற்பனைகளை மறக்கவும் செய்வார்கள்.

5. அறிகை நடத்தை சிகிச்சை நுட்பத்தைப் பயன்படுத்தல் :

இங்கு தேவையற்ற, பிறழ்வான சிந்தனைகள் (Dysfunctional thoughts) அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றன. இந்த சிந்தனைகளைத் தடுப்பதற்கான திட்டங்கள் வகுக்கப்படும்.

குறித்த நபரது வாழ்க்கை அனுபவங்களினுடாக இந்த திட்டங்கள் வகுக்கப்படலாம். இந்த காரணமற்ற பொறாமை ஒழுங்கீனத்திற்கு அறிகை நடத்தை சிகிச்சைமுறையே அதிகம் பயனுள்ள தென்றும் இதுவே கூடியளவு பொருத்தமான

தெனவும் கேளட் மற்றும் டொட்லர் (Kellert & Totler) போன்ற உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர்.

6. அறிகை பகுப்பாய்வுச் சிகிச்சை:

இங்கு அறிகையினுடாக மேலதிகமான சிந்தனை வழங்கப்படும். குறித்த நபரது உறவு முறைகளை அதிகம் மையப்படுத்திய சிந்தனையினுடாக இங்கு சிகிச்சை வழங்கப்படலாம். குறித்த துணைநாடியை அதிகம் தூண்டக்கூடிய காரணிகள் மற்றும் நிகழ்வுகள் போன்றன அடையாளப்படுத்தப்படும். எவ்வாறான சிந்தனைகள் அதிகம் பொறாமை கொள்ளச் செய்கின்றன போன்ற காரணிகள் அடையாளப்படுத்தப்படும். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் குறித்த நபரது சிந்தனைகளையும் உணர்வுகளையும் தொடர்புபடுத்திப் பார்ப்பதனுடாக அதிகம் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாகும் சந்தர்ப்பங்களை மாற்றிக் கொள்ளலாம்.

7. குறித்த நபருடைய சிந்தனைகள் நம்பிக்கைகளிற்கு சவால் விடுங்கள்:

குறித்த நபருடைய வாழ்க்கைத்துணை இதனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது இந்த காரணமற்ற சந்தேகம் அல்லது பொறாமை எவ்வளவு தவறு அல்லது பிழை என்பதை உணர்த்தலாம். பரிசோதித்துப் பார்க்கலாம். இதை ஒரு உசார் நிலையெனக்கருதாமல் உண்மையில் நடந்ததைச் சிந்தித்து அவர்களது எதிர்வுகூறலை மாற்ற முயற்சிக்கலாம்.

8. பொறாமை, சந்தேக நடத்தைக்கு முற்றுப் புள்ளியிடுங்கள் :

இவர்களது வாழ்க்கைத்துணையை அதிகம் கட்டுப்படுத்தும் மற்றும் சந்தேகப்படுத்தும் நடத்தையைக் குறைக்கச் செய்யலாம். வீணான சந்தேகங்களைக் குறைக்கலாம். இவர்களது வாழ்க்கைத்துணையின் பயம் மற்றும் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும் நடத்தைகளைக் குறைக்க பயிற்சி அளிக்கலாம்.

9. குடும்ப உளவளத்துணை:

இவ்வாறான ஒழுங்கீனமுள்ளவர்களிற்கு அவரது குடும்பத்தினருடனான உளவளத்துணையும் அவசியமானதாகின்றது. வாழ்க்கைத்துணைக்கு இவரது ஒழுங்கீனம் தொடர்பாக விளக்கமளித்து வாழ்க்கைத்துணையுடன் அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் நடந்துகொள்ள ஊக்குவிக்கலாம்.

எனவே பொற்றோர் பிள்ளைகளுடன் அன்புடனும் அக்கறையுடனுமான பாதுகாப்பான பற்றுறவை வழங்குவதனுடாகவும் கணவன் மனைவி ஆரோக்கியமான உறவுகளை கட்டியெழுப்புவதனுடாகவும் இந்த ஒழுங்கீனங்களைக் குறைக்கலாம்.

திருமதி. பாமினி செந்தூரன்
உளவளத்துணை மாணவி

உசாத்துணை:

1. https://en.wikipedia.org/wiki/Pathological_jealousy
2. <https://www.mentalhelp.net/advice/how-can-i-control-morbid-jealousy/>
3. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2990838/>
4. <https://www.psychologytoday.com/blog/fulfillment-any-age/201307/6-ways-break-free-the-trap-jealousy>
5. https://www.google.lk/search?q=morbid+jealousy&source=lnms&tbm=isch&sa=X&sqi=2&ved=0ahUKEwi_2N2RqfnUAhVIp5QKHbyxCSYQAUIBigB&biw=911&bih=441#imgcr=185019qXUv4qM



மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிர்நோக்கும் உளசமூக சவால்கள்

சுருக்கக் கட்டுரை

ஒவ்வொரு சமூகமும் 'மாற்றுத்திறன்' என்ற பிரச்சினையைக் எதிர் கொண்டுள்ளது. ஒரு நபர் இயலாதவராகக் காணப்படும்போது அவர் மனம் சோர்வடைந்து உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு சமூக பொருளாதார வழிகளிலும் சமூகத்தில் இருந்து ஓரங்கட்டப்படுகின்றனர். நாளாந்தம் அதிகரித்து வரும் மாற்றுத்திறன்கொண்ட நபர்களை சமூகத்துடன் இணைக்கும் வகையில் வசதிகள் ஏற்படுத்த வேண்டிய சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. இன்று மேலைத்தேய நாடுகளில் மாற்றுத்திறன்கொண்ட நபர்கள் சமத்துவம் அடைவதற்கான அபிவிருத்தித் திட்டங்களை உருவாக்கி அவர்களின் வாழ்வாதாரத்தை மேம்படுத்த முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

தற்காலத்தில் குறைபாடுடையோர், ஊனமுற்றோர் எனும் பதத்தினை பயன்படுத்தி நாம் இவர்களை தொடர்ந்தும் சுட்டிக்காட்டி அவர்களை உடல், உள இயலாமையைக் உள்ளாக்குவதாக தற்கால உளவியல் மற்றும் உளவளத்துணையாளர்கள் கருதி இதற்கு பதிலாக அவர்களை மாற்றுத்திறனாளிகள் அல்லது மாற்று வலுவடையோர் அல்லது விசேட தேவையுடையோர் அல்லது விசேட கவனிப்புக்குரியோர் அல்லது வலுவழிநீர்தோர் என அழைக்கப்படுகின்றார்கள்.

இலங்கையில் மாற்றுத்திறனாளிகளிற்கான உரிமைகள் பாதுகாப்புச்சட்டத்தில் மாற்றுத்திறனாளிகள் குறித்து வரைவிலக்கணப்படுத்தும்போது பிறப்பில் இருந்தே உடல், உள ஆற்றல்களில் ஒருவருக்கு ஏதாவது குறைபாடு உள்ளமையால் வாழ்க்கையின் அத்தியாவசிய செயல்களை செய்வதை உறுதிப்படுத்தமுடியாத குறைபாடுடையவர்களையே மாற்றுத்திறனாளிகள் எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. அதாவது உடலிலோ, மனதிலோ ஏற்பட்ட மாற்றத்தின் காரணமாக ஒருவரால் ஒருசில செயல்களை செய்யமுடியாமல் போகின்ற காரணத்தினால் அவர்களை மாற்றுத்திறனாளிகள் என்கின்றனர். இது மாற்றுத்திறன் தொடர்பான வைத்திய மற்றும் சமூக பொருளாதார அம்சங்களை உள்ளடக்கிய பரந்தளவிலான வரைவிலக்கணமாகக் காணப்படுகின்றது.

மேலும், மாற்றுத்திறனை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளாக இயற்கைக் காரணிகள், மனிதனால் உருவாக்கப்படும் காரணிகள் என்பன செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. அந்த வகையில் இயற்கைக் காரணிகளாக தாயின் கருவில் ஏற்படும் பாதிப்பு, மரபணுவால் பிறப்பிலே ஏற்படும் மாற்றம், தீராத நோய் என்பன வற்றையும், மனிதனால் உருவாக்கப்படும் காரணிகளாக யுத்தம், போதைப் பொருள் பயன்பாடுகள், அணுவாயுத பரிசோதனைகள், விபத்துக்கள் என்பனவற்றையும் குறிப்பிடலாம். மாற்றுத்திறனாளிகள் எனும் வரையறைக்குள் உட்படுத்தக் கூடியவர்களாக விழிப்புல வலுவழிப்பு, செவிப்புல வலுவழிப்பு, வாய்பேச முடியாதோர், கை மற்றும் கால்ரீதியான வலுவழிப்பு, முள்ளந்தண்டுவடம் பாதிக்கப்பட்டோர் என்றவாறு வகைப்படுத்தப்படுகின்றனர்.

இலங்கையில் நடைபெற்ற நீண்டகால யுத்தத்திற்கு பின்னர் இலங்கையானது சமூக பொருளாதார நிலைகளில் பல பின்னடைவுகளை எதிர்நோக்கியுள்ள நாடாகக் காணப்படுகின்றது. முப்பது வருடங்களாக தொடர்ந்து முன்னெடுக்கப்பட்டுவந்த உள்நாட்டுப் போரில் இலட்சக்கணக்கான மக்கள் கொல்லப்பட்டு, காணாமல் ஆக்கப்பட்டு, மாற்றுத்திறனாளிகளாக ஆக்கப்பட்டு, பெறுமதியான பௌதிக மற்றும் மனித வளங்கள் அழிக்கப்பட்டமையால் வடகிழக்கு மக்கள் மீளத்திருப்புவதில் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கி வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும், 2001 ஆம் ஆண்டு மேற்கொள்ளப்பட்ட குடிசனத்தொகை மதிப்பீடானது இலங்கையின் சனத்தொகையில் 1.6 சதவீதமானோர் மாற்றுத் திறனாளிகளாக காணப்படுவதாக குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. மேலும் யுத்தம் மற்றும் ஏனைய அனர்த்தங்கள் காரணமாக வடக்கில் மாத்திரம் 18,085 பேர் மாற்றுத்திறனிற்கு உள்ளாகி உள்ளனர் என சமூக வலுவூட்டல் மற்றும் நலன்புரி அமைச்சர் எஸ்.பி.திசாநாயக்க தெரிவித்துள்ளார் (2017). மேலும், வடக்கு மாகாணத்தில் மாற்றுத்திறனாளிகளிற்கான மாதாந்தக் கொடுப்பனவை 4.163 பேர் பெறுகின்ற போதிலும், இந் நிலைமைக்கு ஆளாகியுள்ள 11,625 பேர் எவ்விதக் கொடுப்பனவையும் இதுவரை பெற்றுக் கொள்ளவில்லை என்ற தகவலையும் வெளியிட்டார்.

மேலும், மாற்றுத்திறனாளிகளின் சனத்தொகை 2040ம் ஆண்டுகளில் 24.8% வீதம் வரை அதிகரிக்கும் என்று சுகாதார அமைச்சு குறிப்பிட்டுள்ளது. சாலை விபத்து, நாட்டில் வயதானவர்களின் எண்ணிக்கை காரணமாக இவ்வாறான நிலை அதிகரிக்குமென கூறப்படுகின்றது. உலகிலுள்ள மக்கள் தொகையில் பத்து சதவீதத்தினர் அதாவது 65 கோடி மக்கள் மாற்றுத்திறனுடன் கூடிய நபர்களாக உள்ளனர் என உலக சுகாதார நிறுவனப் புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. இவர்களில் 80 வீதத்தினர் அதாவது 40 கோடிக்கு மேற்பட்டோர் மூன்றாம் உலக நாடுகளில் வாழ்கின்றனர். அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்ற நாடுகளிலுள்ள மாற்றுத்திறனுடைய சிறாரில் 90 வீதத்தினர் பாடசாலைக்குச் செல்வதில்லை என்று ஐக்கிய நாடுகள்

சபை அறிக்கை (2008) கூறுகிறது. வலுவூழ்ந்த நிலையிலுள்ள 2 கோடிப் பெண்கள் அதனை கருவுற்ற காலத்திலோ அல்லது குழந்தைப் பிறப்பின் போதோ பெற்றுள்ளனர். மாற்றுத்திறனாளிகளில் 75% சதவீதமானவர்கள் கிராமப்புறங்களில் வசிக்கின்றனர் என்றும், 45% சதவீதமானவர்கள் படித்தவர்கள் என்றும், 34% சதவீதமானவர்கள் படிக்காதவர்கள் என்றும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1981ம் ஆண்டை சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகளிற்கான ஆண்டாகவும், ஐக்கியநாடுகள் சபை 1982 டிசம்பர் 3ம் திகதியை சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தினம் எனவும் அறிவித்தது. இத்தினம் சர்வதேச மாற்றுத்திறனாளிகள் தினமான அனுசரிக்கப்படுகின்றது. உலகளாவிய ரீதியால் பார்க்கும்போது மாற்றுத்திறன் இல்லாத மக்களை விட மாற்றுத்திறனிற்கு உள்ளான மக்கள் குறைந்த சுகாதார நிலையையும், குறைவான கல்வித் தரத்தையும், குறைவான வருமானத்தினால் கூடியளவு வறுமை விகிதத்தையும் கொண்டுள்ளனர். இதற்கான முக்கிய காரணங்களாக கல்வி, சுகாதார சேவைகள், மற்றும் வேலைவாய்ப்புகள், போக்குவரத்துப் போன்றவற்றை இவர்களால் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் இருப்பதாகும். உடல், உளரீதியாக ஆரோக்கியமுள்ள ஒரு தனிநபர் கூட அன்றாடம் தமது செயற்பாடுகளைப் பூர்த்திசெய்து கொள்வதில் நாளாந்தம் பல்வேறு தடைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். அவ்வாறான இன்றைய சமூக அமைப்பாண்மையின் தொழிற்பாடுகளின் மத்தியில் உடல், உள ரீதியாக பூரணமான ஆரோக்கியமற்ற மாற்றுத்திறனாளிகள் தங்களது அன்றாட செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து செல்வதில் பல சிரமங்களை எதிர்நோக்கி வருகின்றனர்.



அந்தவகையில் மாற்றுத் திறனாளிகள் எதிர்நோக்கும் உள்பிரச்சினைகளாக இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதநிலையில் தொடர்ந்து இழப்பினை எண்ணி வருந்துதல், இயலாமை குறித்த தாழ்வு மனப்பான்மை, மற்றவர்களுடன் எதிர்கொண்டு பழகுவதிலிருந்து ஒதுகுதல், வாழ்க்கையில் விரகத்திநிலை, தனிமையான உணர்வு போன்றவற்றின் காரணமாக உள்பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாகின்றனர்.



மேலும், மாற்றுத்திறன் என்பது சமூக மற்றும் சூழல்சார் பரிமாணங்களையும் கொண்டிருப்பதாக வெகுவாக அறியப்பட்டுள்ளது. மாற்றுத் திறன் கொண்ட நபர் ஒருவர் சாதாரண செயற்பாடுகளில் பங்கேற்கும் தன்மையில் சமூகத்தில் உள்ள காரணிகளும் தடைகளும் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. எனவேதான் மாற்றுத்திறன் என்பதை சரிவரப் புரிந்துகொள்ளல் என்பது குறித்த நபரிடம் காணப்படும் உள்ளார்த்தமான தடைகள், சூழலால் உருவாக்கப்படும் தடைகள் ஆகிய இரண்டையும் மட்டுமன்றி இவையிரண்டிற்கும் இடைத்தொடர்புடைய காரணிகளைக்கூட உள்ளடக்கியுள்ளது. இதுவே மாற்றுத்திறன் உருவாக்க செயல்முறை எனப்படுகின்றது. மேலும், இவ்விடயமானது ஜக்கியநாடுகள் சபையாலும் அடையாளப்படுத்தப்பட்டுள்ளதோடு அது பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றது. நீண்டகால உடலியல், மனநல, அறிவுசார் அல்லது புலன்சார் குறைபாடுகள் உடையோர் பல்வேறுபட்ட தடைகளை எதிர்நோக்கும்போது சமூகத்தில் ஏனையவர்களுக்கு சமமாக சமூக விடயங்களில் பங்குபற்றுவதானது வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகின்றது. அந்த வகையில் சமூகப் பங்குபற்றலுக்கான தடைகளானவை ஒன்றுடன் ஒன்று இடைத்தொடர்பு கொண்ட காரணிகளின் செல்வாக்கிற்குட்பட்டவையாக காணப்படுகின்றன.

அந்த வகையில் பௌதீக ரீதியான தடைகளை நோக்குகின்றபோது மாற்றுத்திறனாளிகள் தாம் வாழ்கின்ற சூழலில் இடத்திற்கு இடம் நகர்வதற்கு விசேடமான நடமாட உதவும் கருவிகள் தேவைப்படும். உதாரணமாக சக்கரநாற்காலி, ஊன்றுகோல், நடத்தல் சட்டங்கள் போன்றன. மேற்படி உதவுகருவிகள் இல்லாதவிடத்து மாற்றுத்திறனாளிகளால் சமூகத் தொடர்புகளை மேற்கொள்ளத் தடையாக அமையும். அந்தவகையில் மாற்றுத்திறனாளிகள் அவர்களுக்குத் தேவையான உதவிச் சாதனங்களைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட அவர்கள் வாழும் சூழலினது அமைப்பு முறையில் பல தடைகள் காணப்படுகின்றன. பொதுவாக

சுற்றுச்சூழல் கட்டமைப்புகள் மாற்றுத்திறனுடன் கூடிய மக்களை கருத்தில் கொண்டு வடிவமைக்கப்படாத தன்மை காணப்படுகின்றது.

உதாரணமாக: படிக்கட்டுக்களுடைய கட்டிடங்களிற்கு சக்கரநாற்காலி மற்றும் ஊன்றுகோல்கள் பாவிப்பவருக்கு உட்பிரவேசிக்க முடியாது போகும். மேலும் பொதுப்போக்குவரத்துச் சாதனங்களைப் பயன்படுத்துவதில் கடினம். **உதாரணமாக:** சக்கரநாற்காலி பயன்படுத்துகின்றவர்களிற்கும், மிக மெதுவாக நடப்பவர்களுக்கும் அல்லது குறைந்தளவு உடல் வலிமையுள்ளவர்களுக்கும் பஸ் வண்டிகளில் ஏறுவது, இறங்குவது கடினமாகும். பொதுவாக மலசலகூடங்கள், குளியலறைகள் என்பவற்றினது வடிமைப்பானது சக்கரநாற்காலி பாவிப்பவர்கள் பிரவேசிக்க முடியாத வகையில் உள்ளது. சக்கரநாற்காலி பாவிப்பவர்களுக்கான மலசலகூடங்களோ சற்று விசாலமானதாகவும் தாமாகவே உள்ளே பிடித்து உந்திச்செல்வதற்கும் வெளியே உந்தி வருவதற்கும் ஏற்றவாறு கைப்பிடிகள் இருக்க வேண்டும்.

பொதுப்போக்குவரத்து சேவைகளில் ஈடுபடும் வாகனங்களில் மாற்றுத் திறனாளிகளிற்கான ஆசனங்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ள போதிலும் அதனை அனுபவிக்கின்ற வகையில் அவை வழங்கப்படுவதில்லை. அறிவுறுத்தல்களை பல நடத்துனர் களோ, சாரதிகளோ, ஏனையவர்களோ கண்டு கொள்வதில்லை. இதனால் மாற்றுத் திறனிற்குள்ளான நபர்கள் தினமும் அசௌகரியங்களை அனுபவித்து வருகின்றனர். அதேவேளை சக்கரநாற்காலிகளில் வரும் நபர்களிடமே சக்கரநாற்காலிக்கும் பணம் கேட்கும் நிலையும் காணப்படுகின்றது.

மேலும், சமூகத்தடைகளாக சமூகத்தில் மாற்றுத்திறனாளிகள் பற்றிய அறிவு தரும், மனப்பாங்கு மற்றும் அணுகுமுறைகள் என்பனவே சமூகத்தடைகளாகும். இதில் மாற்றுத்திறனாளிகள் பற்றி அவர்களது தேவைகள், உரிமைகள் பற்றி காணப்படும் குறைந்த அறிவு, விழிப்புணர்வு அத்தோடு எதிர்மறையான மனப்பாங்கு, மாற்றுத்திறனாளிகளுடன் நடந்துகொள்கின்ற தன்மை மற்றும் அவர்களை ஏளனமாக பார்க்கும் பழக்க வழக்கங்கள் என்பனவும் உள்ளடங்கும். மேற்படி பிரச்சினைகள் குறிப்பிட்ட மாற்றுத் திறனாளிகளிடமோ அவரது குடும்பத்தினரிடமோ, அவர்களுடன் தொழில்ரீதியாக தொடர்புடையவர்கள் மற்றும் பரந்த சமூகத்திடமோ காணப்படுகின்றது.

உதாரணமாக மாற்றுத்திறனாளிகளது பெற்றோர் தனது பிள்ளைக்கு படிப்பதற்கு செலவு செய்வதானது வெறுமனே காலத்தையும் பணத்தையும் விரயம் செய்வதாக நினைக்கின்ற அதேநேரம் ஒரு ஆசிரியர் தனது வகுப்பறையில் இருக்கும் கற்றல் பிரச்சினையை எதிர்கொள்கின்ற ஒரு பிள்ளைக்கு தேவையான உதவிகளை செய்யாமலும் போதுமான அளவு கவனம் செலுத்தாமலும் இருப்பதனால் பிள்ளைக்கு கற்றல் செயற்பாட்டில் விருப்பமானது குறைந்துசென்று இறுதியில் இடைவிலகி விடுகின்றது.

இலங்கையில் மாற்றுத்திறனாளிகள் வேலையைப் பெற்றுக்கொள்வதில் எதிர்நோக்குகின்ற சவால் மாற்றுத்திறனாளிகளால் எல்லாவிதமான வேலைகளையும் செய்துகொள்ள முடியாமை. இது உடற்பாதிப்பின் தன்மைக்கு ஏற்ப வேறுபடுகின்றது, மாற்றுத்திறனாளிகளை வேலைக்கு அமர்த்துகின்றபோது குறைந்த ஊதியத்துடன் வேலைக்கு அமர்த்துதல் மற்றும் நீண்டநேர வேலை செய்வித்தல், மாற்றுத்திறனாளிகளின் உடல்நீதியான பிரச்சினையை மாத்திரம் கருத்திற்கொண்டு அவர்களால் சிறப்பாக வேலை செய்ய முடியாது என்று கருதி வேலையில் இணைத்துக் கொள்ளப்படாமை, மாற்றுத் திறனாளிகளை வேலைக்கு அமர்த்துகின்றபோது அவர்களிற்கான அணுகும் வசதிகள் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கப்படாமை மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளை வேலைக்குச் சேர்த்துக் கொண்டால் அணுகும் வசதிகளை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதற்காக வேலையில் சேர்த்துக் கொள்ளாமை. மேலைத்தேய நாடுகளில் மாற்றுத்திறன்கொண்ட நபர்களின் வாகனங்களை நிறுத்துவதற்கான விசேட வாகனத் தரிப்பிடங்கள் ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. இத் தரிப்பிடங்கள் வீதிகளிலும் பொதுவிடங்களிலும் அமைக்கப்பட்டுள்ளன. குறித்த அணுகும் வசதிகளான போக்குவரத்து, சாய்தள அமைப்பு, தொழில்வாய்ப்பு மற்றும் சுயதொழில் வாய்ப்பு, அணுகும் வசதியுள்ள மலசலகூடம், தரமான செயற்கை அவயவங்களின் கிடைப்பனவு தன்மை போன்றன போதுமானவையாக மற்றும் தரமானவையாக காணப்படாமையால் மாற்றுத்திறன்கொண்ட நபர்கள் தன்னிச்சையாக தங்களது செயற்பாடுகளை தாமே நிறைவு செய்துகொள்ள முடியாதுள்ளதோடு மற்றவர்களில் தங்கிநிற்க வேண்டிய சூழ்நிலை காணப்படுகின்றது. இதனால் உள, சமூகரீதியாக பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கி வருகின்றனர்.

மேலும், 1988ம் ஆண்டின் இலங்கையின் பொதுநிர்வாக அமைச்சின் சுற்றறிக்கையில் அரச மற்றும் தனியார் நிறுவனங்களில் மாற்றுத்திறனுள்ள நபர்கள் தொழில் செய்யக்கூடிய ஆற்றலும் திறமையும், தகுதியும் இருக்குமானால் 3% முன்னுரிமை கொடுத்து உள்வாங்கப்படுதல் வேண்டுமெனவும் மாற்றுத்திறனை காரணமாகக்காட்டி அவர்களை நிராகரிக்கக் கூடாது என்று அறிவிக்கப்பட்டுள்ள போதும் இன்னும் இலங்கையில் மாற்றுத்திறனுள்ள நபர்களை தொழிலுக்கு இணைக்கும் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுவதில்லை. இதேவேளை கொரியா நாட்டில் 10% மாற்றுத்திறனுள்ள நபர்களிற்கு தொழில் முன்னுரிமை வழங்கவேண்டும். வழங்க மறுக்கும் நிறுவனங்கள் அரசில் பதிவுசெய்ய முடியாத நிலை காணப்படுகின்றது.

மாற்றுத்திறனாளிகளின் உளசமூக சவால் களிற்கான பரிந்துரைகள்:

மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் சாதாரண மக்களுக்கு தேவையான சேவைகளை வழங்கும் போதும், செயற்பாடுகளை ஒழுங்கு செய்யும் போதும், இயன்றவரை ஒரே இடத்தில் ஒரே நேரத்தில் ஏற்பாடு செய்ய வேண்டும். இதன் மூலமாக மாற்றுத்திறனாளிகள் மற்றும் சாதாரண நபர்கள் ஒன்றாக பங்குபற்றுவதானது அனைவருக்கும் சமஉரிமை உண்டு என்ற விடயத்தினை உறுதிப்படுத்தும் அதேநேரம் மாற்றுத் திறனாளிகள் மற்றும் சாதாரண நபர்களிற்கு இடையிலான தொடர்புகளை அதிகரிக்கச் செய்வதன் மூலம் மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிர்நோக்கும்



உள, சமூக சாவல்களைக் குறைக்க முடியும். அதிகமான மாற்றுத்திறனுடைய நபர்களிற்கு சாதாரண மக்களுக்குத் தேவைப்படாத சில விசேட புனர்வாழ்வு சேவைகள் தேவைப்படுகின்றன. அல்லது சில மாற்றுத்திறனாளிகள் தாமாகவே சில சேவைகளை உருவாக்கிக் கொள்ளவோ அல்லது சுயமாக உதவிசெய்து கொள்ளவோ அல்லது சுயமாக உதவிசெய்துகொள்ளும் குழுக்களோ, சங்கங்களோ தேவைப்படலாம். எனவேதான் இங்கு 'இரட்டை வழி' அணுகுமுறையினது தேவையானது உணரப்படுகின்றது. இது உள்வாங்கப்பட்ட மற்றும் மாற்றுத்திறனாளிகளிற்கான பிரத்தியேக அணுகுமுறைகள் இரண்டையும் உள்ளடக்கியது. இவை இரண்டின் மூலமாக மாற்றுத் திறனுடைய நபர்களிடத்தில் சிறந்த சமூக பங்களிப்பினை உறுதி செய்யமுடியும்.

மேலும், மாற்றுத்திறனாளிகள் அணுகக் கூடிய வகையில் அவர்களது பௌதீக சூழலானது மாற்றியமைக்கப்படல் வேண்டும். உதாரணமாக கட்டிடங்களுக்குள் பிரவேசிப்பதற்கான சாய்தள வழிகள், சக்கர நாற்காலி உள்ளே செல்லக் கூடிய வாறான பெரிய மலசலகூடங்கள், சீரானதும் தடைகளற்றதுமான நடைபாதைகள் என்பன வற்றை உள்ளடக்கியதாக பௌதீக சூழலை மாற்றியமைத்தல்.

உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டுள்ள மாற்றுத் திறனாளிற்கு உளவளத்துணை செயற்பாட்டினை மேற்கொள்வதன் மூலமாக இழப்பினை ஏற்றுக் கொண்டு தம்மிடம் காணப்படும் பலம் பலவீனங்கள் என்பவற்றினை இனங்கண்டு வாழ்வை வளப்படுத்த உதவி செய்தல்.

மேலும், மாற்றுத்திறனாளிகள் எதிர்நோக்குகின்ற உள, சமூக சவால்களை தீர்த்துக்கொள்வது காலத்தின் கட்டாய தேவையாக காணப்படுகின்றது. சமூக மற்றும் பௌதீக சூழலில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துவதன் மூலமான மாற்றுத்திறனிற்குட்பட்ட நபர்கள் தன்னிச்சையாக தங்களது தேவைகளை தாங்களே பூர்த்திசெய்யக் கூடியவர்களாகவும், மற்றவர்களில் தங்கிநிற்கின்ற நிலையில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துவதன் மூலமாக அவர்களது உள சமூக வாழ்வில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்த முடியும்.

இ. சுகர்னன்

உளவளத்துணை மாணவன்

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. Thation G, Nagarajan G, Bhattacharji S, eds. Prevention of Spinal cord injury. In : Guidelines for care of person with spinal cord in the community. Vellore, christian Medical College. 2009.
2. United nations. Convention on the Rights of persons with Disabilities. Geneva, national Nations, 2006 (<http://www2.ohchr.org/english/law/Disabilitie-convention .htm>, access 9 May 2012)
3. DELD (2000). Disability poverty & Development. Available at: <http://www.handicapinternational>
4. இராசேந்திரன், ரூ. (2000), 'சமூகப் பிரச்சினைகள்', சமூகவியல் துறை, அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்.
5. சமூக சேவைகள் மற்றும் சமூக நலத்துறை அமைச்சு: 2003 'இலங்கைக்கான வலது குறைவு பற்றிய தேசியக் கொள்கை' பத்திர முல்லை, இலங்கை.
6. சுயஜினி. உ: 2014 'proceedings of Jaffna university International Research conference (JUICE 2014) புவியியல் துறை, கலைப்பீடம், யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம்.
7. முரளிதாஸ். ஏ. 2000 'அபிவிருத்திப் பொருளியல்' இதழ் 01. 'இளம் பொருளியலாளர் மன்றம்' பொருளியல் துறை, யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழகம், திருநெல்வேலி, இலங்கை.
8. 'வலது குறைவுடைய சிறுவர்களையும் இளையர்களையும் உள்வாங்குதல் தொடர்பான கைநூல்' (அனைவருக்கும் விளையாட்டு), (2013), ஹண்டிகப் இண்டர்நஷனல், ஸ்ரீலங்கா.
9. இலங்கை கைச்சாத்திடப்பட்ட மாற்றுத்திறனாளி நபர்களின் உரிமைக்கான ஜக்கிய நாடுகள் ஒப்பந்தம். (2007)
10. அணுகும் வசதி தொடர்பான 2006.10.17 திகதி யிடப்பட்ட இலங்கை அரசின் வர்த்தமானி.
11. வலது குறைவுடையேரது உரிமைகள் பாதுகாப்பதற்கான சட்டம், 1996

இருப்பியல்வாத கண்டீனோட்டத்தில் மனச்சோர்வின் அணுகுமுறை

எமது சமூகத்தை எடுத்துக்கொண்டால் அங்கு மனச்சோர்வு எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதனை அறிந்திருப்பது முக்கியமான விடயமாகும். உதாரணமாக போரினால் மிகவும் மோசமாக பாதிக்கப்பட்ட முல்லைத்தீவு மற்றும் கிளிநொச்சி என்பவற்றை எடுத்துக்கொண்டால் அங்கு நடாத்தப்பட்ட சில தெரிவு சோதனைகள் (Screeing) மனச்சோர்வின் குணங்குறிகளுடன் கிட்டத்தட்ட 20-30%மான வீட்டுப் பெண்கள் காணப்படுவதாக முடிவுகள் கூறுகின்றன. இவ்வாறான ஒரு சூழ்நிலையில் இதனை தனிப்பட்ட பிரச்சினையாக பார்ப்பதை தாண்டி சமூகத்தின் ஒரு பங்காக பார்க்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது.

இருப்பியல்வாத அணுகுமுறை, சமூகம் சார்பாக பார்க்கும் ஒரு பக்கத்தையும் கொண்டுள்ளதாக அறிஞர்கள் நம்புகின்றனர். அத்துடன் சாதாரணமாக மனச்சோர்வை ஒரு நோயாக பார்க்கும் குமிடத்து அதற்கான மருத்துவ சேவைகள், தனிப்பட்ட ரீதியான மருத்துவ உதவிகள், இதனுள் மருந்து மாத்திரைகள், அதனை வழங்கும் மனநல நிபுணர்கள், இதற்கான பிரத்தியேக விடுதிகள், இதற்கான நவீன ஸ்கான் முறைகள், இதற்கு ஈடுகொடுக்கக் கூடியவாறு பல வகையான மருந்து மாத்திரைகள் சம்பந்தமான கம்பனிகள் என்று, ஒருபுறம் விரிந்து கொண்டு செல்கின்றது. எனினும் இது ஒரு புறம் ஒரு நிறுவனமயப் படுத்தல், சர்வதேச மருந்து வியாபாரம், மற்றும் மருத்துவ வியாபாரத்துக்குள் கொண்டு செல்வது போன்ற ஒரு மாயத்தோற்றத்தையும் வெளிக்காட்டுகின்றது. எனினும் இருப்பியல்வாத நம்பிக்கையாளர்கள் இதனை ஒரு சமூக பார்வையுடன் அணுகும் விதத்தை விபரிக்கின்றனர்.

நோய்களுக்கான தடுப்பு முறைகளில் முதல்தர தடுப்பு (Primary prevention) அதாவது ஒரு நோய்

வராமல் தடுத்தல் (குட்பூசியேற்றல்), இரண்டாம் தர தடுப்பு (Secondary prevention) அதாவது ஒரு நோயின் உக்கிரத்தைக் குறைத்தல் (நோய்க்கான சிகிச்சை) மூன்றாம்தர தடுப்பு (Tertiary prevention) அதாவது அந்த நோயினால் ஏற்படும் விளைவுகளை குறைத்தல் அல்லது புனர்வாழ்வு என்று வகைப்படுத்தலாம். இருப்பியல்வாதிகளும் இந்த அணுகுமுறைகளைக் கைக்கொள்கின்றனர்.

முதல்தர தடுப்பு:

முதல்தர தடுப்பின் அடிப்படையாக, ஒரு நல்ல சமுதாயத்தை உருவாக்குதல் அமைந்துள்ளது. அதாவது மனிதாபிமான நல்ல தொடர்பாடுள்ள, சமூக அக்கறையுள்ள ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குதல் ஆகும். இதில் ஒரு மனிதன் இன்னொரு மனிதனை நேயத்துடன் அல்லது அன்புடன் பார்க்கப் பழகிக்கொள்ளுதல் ஒரு முக்கியமான அம்சமாக உள்ளது. இவ்வாறு அவர் சமூகத்தை நோக்கும் போது, அவர் இயற்கையை அழிவுப் பாதையில் இட்டுச்செல்லாமல் ஆக்கபூர்வமாகப் பார்க்கப் பழகிக்கொள்கின்றார். இந்த சந்தர்ப்பத்தில் ஒருவர் தனது சுயத்தை நன்கு உணர்ந்து கொள்வதுடன், தனது சக்தியை நம்பக்கூடியவனாக உருவாகின்றான். தனது சுயஇயலுமையை உணரும் நேரத்தில் வெளியில் உள்ள வேறு சக்திகளைப் பெரிதாக நம்ப முன்வருவதில்லை. இது அவரது தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்த உதவுகின்றது.

இருப்பியல்வாதிகள் எங்கள் சமூகத்தை ஒரு மன நலம் பாதிக்கக் கூடிய



விடயங்களை உருவாக்கிப் பரப்பும் கட்டமைப் பாக்கவே பார்க்கின்றனர். இங்கு ஒரு “இருப்பியல் வெறுமையே” காணப்படுகின்றது. அதாவது வாழ்க்கையின் அர்த்தமற்ற தன்மை மற்றைய வர்களுக்கும் பரப்பப்பட்டு ஒட்டுமொத்த நரம்பியல் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். இது சமூகங்களில் மனச்சோர்வு, குரூரம், மற்றும் அடிமைத்தன்மை என்பவற்றை தோற்றுவிக்கின்றது.

அதேநேரம் மனச்சாட்சிக்கு விரோதமான ஒரு சமூகம் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. இந்த அதிகாரிக் கப்பட்ட மனநலம் குன்றிய மக்களை குணப்படுத்துவதற்காக பல்வேறு நிறுவனங்களும் பலவகையான மருந்துகளை பரிந்துரை செய்வதுடன் கடைசியில் இது ஒரு வியாபார வழியில் செல்ப பார்க்கிறது. இதனால் வியாபாரக் கொள்கைகள் உருவாவதற்கும் இடம் ஒன்று உருவாக்கப்படுகிறது.

ஒரு நல்ல சமூக நிறுவனமாக, குடும்பமே திகழ்கின்றது. இங்குதான் அன்பு அங்கத்தவர்களை பிணைக்கும் கருவியாகத் தொழில்படுகின்றது. அத்துடன் இங்கேயே உணர்வுகள் சரியாகப் பிரித்தளிக்கப்படுகின்றது.

மனிதாபிமானம் என்பது நாகரீகம் எனும் இயந்திரத்தினாலே இப்பொழுது உருவாக்க முயற்சிக் கப்படுகின்றது.

இருப்பியல்வாதிகளின் கருத்துப்படி உலகமய மாக்கலின் விளைவாக உருவாகும் சமுதாய கலாச்சார மாற்றம் சமூகத்தை ஒரு அசாதாரண நிலைக்கும், சுயநலமான சமூகப்போக்கிற்கும் வித்திடுகின்றது. இந்த அசாதாரண நிலை சமூக

ஒழுங்கமைப்பைக் குலைப்பதுடன், சுயநலப் போக்கானது சமூகத்தின் கட்டமைப்பின் அர்த்தத்தை வலுக்குலையச் செய்கின்றது. இவை இரண்டும் ஒரு சமூகத்தில் தற்கொலை வீதத்தை அதிகரிக்கின்றது.

அத்துடன் மனிதாபிமானம் என்பது நாகரீகம் எனும் தொழிற்சாலையில் உருவாக்கப்படும் ஒரு பிண்டமாகவே இப்பொழுது அவதானிக்கக் கூடியதாக உள்ளது. இருப்பியல்வாதிகள் இந்த நவீன சமூகத்தை ஒரு தொழில்புரட்சியின் ஒரு பங்காகவே பார்க்கின்றனர்.

நவீன சமூகத்தில் சமூக அசாதாரண நிலையும், சுயநலமும் கூடிக்கொண்டு போவதாக இருப்பியல்வாதிகள் கருதுகின்றனர். அர்த்தமுள்ள சமூகக் கட்டமைப்பு நலிவுற்ற நிலையில் சமூக ஒழுங்கீனத்தை உருவாக்குகின்றது. இது சமூக அசாதாரண நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றது. இவை இரண்டும் தற்கொலையின் வீதத்தை அதிகரிக்கின்றது.

இருப்பியல்வாதிகள் சுயநலமானவர்களைப் பற்றி குறிப்பிடும் போது, இவர்கள் அளவு கடந்த வழிமுறைகள் பற்றிய ஒரு கற்பனையான உணர்வை அனுபவிப்பவர்களாக உள்ளனர் என்றும் இவர்கள் கடல்நீரில் நீந்தும்போது தாகத்தினால் உயிரை மாய்த்துக் கொள்பவர்கள் என்றும் கருதுகின்றனர்.

இருப்பியல்வாதிகளின் கருத்துப்படி ஒரு சமூகத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட இயல்புள்ளவர்கள் அதிகமாக காணப்படின் அங்கு மனச்சோர்வு வரக்கூடிய நிலைமையும் கூடுகின்றது. அடிக்கடி யுத்தம், மது போதையுடன் சம்பந்தப்பட்ட சண்டைகள், சுதந்



திரத்திற்காக விவாகரத்து, பில்லி சூனியத்தை சாட்டுதல், வித்தியாசமான கொலைகள் என்பன அவ்வாறான இயல்புகளாகும்.

நல்ல பண்புசார் விழுமியங்கள் கொண்ட ஒரு சமூக வலைப்பின்னல் என்பது அந்த சமூகத்தைச் சேர்ந்த தனிநபர்களுக்கு, ஒரு நல்ல சமூக இணைப்பு, உணர்வுரீதியாக ஆறுதல், அத்துமீறல்களுக்கான தண்டனை, மூடநம்பிக்கைக்கு உண்மையான அர்த்தத்தைக் கொடுத்தல், பொருளாதார மற்றும் அரசியல் ஆதரவைக் கொடுத்தல் என்பனவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டது. இது மனச்சோர்வு ஏற்படும் வீதத்தைக் குறைக்கின்றது.

இரண்டாம் தர தடுப்பு

இயலுமான அளவு சமுதாயத்தில் காணப்படும், மனச்சோர்வு நோயாளிகளை கண்டறிதலும் அவர்களுக்கான சிகிச்சையும்.

கீழ்வரும் அணுகுமுறைகள் இருப்பியல்வாதிகளால் பிரயோகிக்கப்படுகின்றது.

01. இந்த உலகத்தின் ஒரு நபர் என்ற வகையில் எப்போதும் அவரது வாழ்க்கை அனுபவத்தை ஆழமாக விளங்கிக்கொள்ளுதல்.

02. ஒரு முழுமையான மனித நேயத்துடன் நடந்து கொள்ளாத அல்லது அதனை உதாசீனம் செய்த தனது வாழ்க்கை அனுபவங்களை எப்போது, எப்படிச் செய்தார் என்பவற்றை எவ்வளவுக்கு முடியுமோ அவ்வளவிலிருந்து மீட்டுப்பார்ப்பதற்கு உதவுதல்.

03. தேவைநாடியின் உள்ளார்ந்த இயலுமைகளை மீண்டும் வெளிக்கொணர்வதற்கு உதவுதல்.

04. தேவைநாடிக்கு இருப்பின் முழுமையையும், அர்த்தத்தையும் மீண்டும் விளங்கிக்கொள்வதற்கு உதவுதல்.

05. தேவைநாடிக்கு, வாழ்க்கையின் உறுதியான, விழிப்பான உணர்தலுடன் வாழ்வதற்கு பழகிக் கொள்வதற்கும், தீர்மானம் எடுப்பதற்குமுன் எமது அறிவை பயன்படுத்திக் கொள்வதற்கும் உதவியளித்தல்.

மனித நேயத்துக்கான உளச்சிகிச்சையில் முன் குறிப்பிட்ட நுணுக்கங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் உறவுகளின் முக்கியத்துவம், உறவின் அர்த்தம், உயிர்ப்பான அனுபவம், மற்றும் செயல் திறன் என்பவற்றில் தேவைநாடியின் மாற்றங்களைக் கொண்டுவர முடியும்.

முன்றாம் தர தடுப்பு

மனச்சோர்வினால் ஒரு நபர் மதுபானத்துக்கு அடிமைப்பட்டவராக மாறுவதற்கும் மற்றைய போதைவஸ்து பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதற்கும் ஏதுவாக அமைவதுடன், புற்றுநோய், இருதய நோய் என்பன ஏற்படுவதற்கும் பாங்குவகிக்கக்கூடும்.

இருப்பியல்வாதிகளின் கருத்துப்படி, இருப்பியல்வாத அணுகுமுறைகளால் ஏற்படும் சுய கட்டுப்பாடு, நாட்பட்ட நோய்களின் உக்கிரத்தைக் குறைக்கின்றது. அத்துடன் சில ஆராய்ச்சிகளின் படி சுயகட்டுப்பாட்டுடன் கூடிய ஒழுங்கு முறை நோய்களுக்கு சிகிச்சை ஒழுங்காக எடுக்கும் பழக்கத்தை அதிகரிக்கின்றது. அத்துடன் இருப்பியல்வாதம் பற்றிய அறிவு ஒரு தேவைநாடியில் சுயவடுவைக் குறைப்பதுடன் திரும்பவும் அவர் அர்த்தமுள்ள சமூகவாழ்விற்கு திரும்புவதற்கும் வேலைவாய்ப்புக்களை பெற்றுக்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது.

இருப்பியல்வாதிகளின் கருத்துப்படி, மனச்சோர்வு என்பது ஒரு சமூகத்தின் தற்போதைய நிலை சார்பாகவும் அந்த சமூகத்தின் சார்பாக ஒரு தனிநபரின் நிலையையும் கருத்தில் கொள்ளப்படுகிறது. இங்கு ஒரு நல்ல சமூகத்தைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு முதல்தர சிகிச்சையில் முக்கியமான அம்சமாக உள்ளது. இரண்டாம் தர சிகிச்சை வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை அந்த தனிநபருக்கு விளங்கப்படுத்துவதாகவும், மூன்றாம் தர சிகிச்சை மனச்சோர்வின் விளைவுகளை குறைப்பதற்கும் உதவுகின்றது. மொத்தத்தில் இருப்பியல்வாதம் மனச்சோர்வை விளங்கப்படுத்துவதற்கும் அணுகுவதற்கும் பெரும்பங்கை வகிக்கின்றது.

அ. அஐந்தா

உளவளத்துணை மாணவி

உசாத்துணை நூல்கள்:

1. Herbert H.Krauss,Phd Existential approaches to Depression.
2. Michael Gelder Shorter Oxford Textbook of psychiatry.
3. ICD - 10, Clinical description and diagnostic guidelines.
4. மனச்சோர்வு, துண்டுப்பிரசுரம், உளநலப்பிரிவு, முல்லைத்தீவு.



நிபந்தனையற்ற சுய ஏற்றுக் கொள்ளவக்கான பாதை!

சுய மதிப்பீட்டுக்கும் சுய ஏற்றுக்கொள்ளலுக்கும் தொடர்பு இருப்பினும் இவை இரண்டும் ஒன்றல்ல. சுய மதிப்பீடு என்பது குறிப்பாக எம்மை பற்றி நாம் கொண்டுள்ள மதிப்பீடு எந்தளவுக்கு முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது, அல்லது பெறுமதி உடையது என்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டது.

சுய மதிப்பீடும் சுய ஏற்றுக்கொள்ளலும்:

சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது சுயம் சார்ந்த முழுமையைக் குறித்து நிற்பது. நாம் நம்மை ஏற்றுக் கொள்ளும்போது, எமது நேரான, உயர் மதிப்பீடுகளை மட்டுமின்றி நம்மைப்பற்றி, நாம் கொண்டுள்ள நேரான மற்றும் மறையான அனைத்து விடயங்களையும் ஏற்றுக் கொள்பவர்களாகின்றோம். அதுபோலவே சுயஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது நிபந்தனையற்ற, சுதந்திரமான எந்தவொரு தராதரத்தையும் எதிர்பார்க்காத நிலை எனலாம். இதன் மூலம் எமது பலம், பலவீனம், எல்லைகள், குறைபாடுகளை அடையாளங்காண

இயலும். இந்த விழிப்புநிலையானது எந்த வகையிலும் எமது இயலுமையைக் குறைத்து விடுவது இல்லை.

உண்மையில் ஒருவர் தனது சுய மதிப்பீட்டை அதிகரிக்க விரும்பினால் அவர் தன்னுள்ளே கொண்டுள்ள எந்த விடயத்தை இன்னும் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும் என உளவியல் கூறுகிறது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக, எம்மை நாம் நேசிப்பது அல்லது எமக்குள்ளே நல்லுறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வது சுய ஏற்றுக்கொள்ளலாகும்.

எம்மை நாம் குற்றம்சாட்டுவதை, சாடுவதை நிறுத்தும்போது எம்மைப்பற்றிய நேரான எண்ணங்கள் நீர்த்துப் போகாமல் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும். எம்மைப் பற்றிய முழுமையான அறிதலை நமக்குள் நாம் தேடிச்செல்லும்போது நமது சுய மதிப்பீடும் உயர்ந்து கொண்டே செல்வதை அவ

தானிக்க முடியும். மிகப் பொருத்தமாகக் கூறுவ தாயின் சுயஏற்றுக்கொள்ளல் என்பது சுய மதிப் பீட்டைத் தாண்டி நமது அன்றாட வாழ்வின் மகிழ்ச்சிக்கும் நன்மைக்கும் துணைபுரியக் கூடிய ஒன்றாகும்.

சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் ஏன் அவசியம்?

நாம் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ளாதவிடத்து நமது வாழ்வில் பல்வேறு விதமான சவால்களை எதிர் கொள்ள நேரிடும். அவற்றில் சில ஆளுமைக் கோளாறுகளையும் சில மற்றவர்கள் எவ்வாறு நம்மை நடத்துவார்கள் என்பதையும் தீர்மானிக்கும். இன்று பலரும் தம்மை தாங்களாக ஏற்றுக் கொள்ளாமல் இன்னொருவர் போல தம்மை காட்டிக்கொள்ள முனைகின்றனர். இதனால் ஏற்படும் விளைவுகள்:

குறைந்த சுய எண்ணக்கரு: எம்மை நாம் மறுப்பது அல்லது எமக்கு உண்மையில் என்ன வேண்டும் என அறியாமல் இருப்பவர்கள் குறைந்த சுய எண்ணக்கருவுடையவர்களாக காணப்படுவர். அவர்களுக்கு தம்மைப் பற்றியும் தமக்குத் தேவையானவை பற்றியும் தெளிவிருக்காது.

போலியாக வாழ்தல்: எம்மை ஏற்றுக் கொள்ள தாத சூழ்நிலையில் நாம் வேறுஒருவராக காட்டிக் கொள்ள எம்மை கட்டாயத்துக்குள்ளாக்குவோம். இது போலியான வாழ்க்கைக்கு நம்மை இட்டுச் செல்லும்.

மகிழ்சியின்மை: மேற்கூறிய இரண்டு விடயங் களையும் ஒருவர் கொண்டிருப்பின் அவர் தனது உள்ளார்ந்த விருப்பை இழந்து மகிழ்சியற்றவராக காணப்படுவார்.

பாதிப்புக்குள்ளாதல்: எம்மை நாம் ஏற்றுக் கொள்ளாதவிடத்து மற்றவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன கூறுகிறார்களோ அதை நம்பத் தொடங்கி விடுகிறோம்.

நமது சுயஏற்றுக்கொள்ளலை தீர்மானிப்பது எது?

பொதுவாக, பிள்ளைகள் தமது பெற்றோரைப் போலவே சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் நிலையைக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். எட்டு வயதுக்கு முன், நாம் சுயம் சார்ந்த தெளிவான, தனிப்பட்ட உணர்வுகளைக் கொண்டிருப்பதில்லை எனவும் அவை நமது பெற்றோரிடம் இருந்து கடத்தப்படு கிறது எனவும் ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. ஆகவே பெற்றோர் எவ்வாறான எண்ணக் கோலங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனரோ அவை பிள்ளைகளின் மனப்பாங்கில் தாக்கம் செலுத்துகிறது. ஆனாலும் நம்முடைய எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துவது எமது தனிப்பட்ட திறனிலேயே தங்கியுள்ளது. சில சமயங்களில் எம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலாமல், மேற்கொள்ளப்படும் தவறான நடத்தைகள் எம் மைப் பற்றிய விருப்பும் வெறுப்பும் கலந்த ஒரு மனநிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

எமது பெற்றோரிடம் இருந்து கிடைக்கப்பெற்ற நேரான மதிப்பீடு நாம் எவ்வாறு செயல்படுகின் றோம் என்பதை நிர்ணயிப்பதில் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. நாம் கொண்டுள்ள பல்வேறு நடத்தைகளை எம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவ தில்லை. அவ்வாறான நடத்தைகள் பல விதங்க ளிலும் நம்மை குறைபாடுடையவர்களாகக் காட்டு கிறது. மேலும் பெற்றோரிடம் இருந்து கடத்தப் படும் எதிர்மறை சிந்தனைகள் உதாரணமாக.





சுயநலம் கொண்டவராக, தம்மை அழகற்றவராக, அறிவற்றவராக, திறனற்றவராக பார்ப்பவர்கள் பிள்ளைகளிலும் பெரும் ஆளுமையை செலுத்து கிறது. அவை பிள்ளைகளில் எதிர்மறைச் சிந்தனையோட்டத்தைத் தூண்டுவதோடு, தம்மைத் தாமே குறை கூறிக்கொள்ளும் மனப்பாங்கை ஏற்படுத்து கிறது.

நமது பெற்றோர் நம்முடன் எவ்வாறு நடந்து கொண்டார்களோ அவ்வாறே நாமும் எமது பிள்ளைகளிடத்திலும் நடந்து கொள்வோம். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளை கடுமையாகவும் கண்டிப்பிடும் நடத்தினால், அப்பிள்ளை வளர்ந்து வாலிப்பருவம் எட்டும்போது இதுவரை காலமும் தீர்க்கப்படாத வலியும் வேதனையும் அவர்களது உள்ளத்தில் நிலைத்திருக்கும். நாம் தொடர்ந்து புறக் கணிக்கப்படும்போது, வார்த்தைகளால் காயப்படுத்தப்படும்போது, குற்றம் சாட்டப்படும்போது, உடல் - உளரீதியாக வன்முறைக்குள்ளாகும் போது சுய பச்சாத்தாபத்துக்கு உள்ளாகிறோம். நம்மை தாழ்வானவர்களாக கருதத் தொடங்குகிறோம். இதுபோன்ற சூழ்நிலையில் வளரும்போது எதிர்மறை எண்ணங்கொண்டவர்களாக, தாழ்வு மனப்பான்மை உடையவர்களாக மாறுகின்றோம். நம்மை நாமே குறைகூறுகிறோம், நம்மைக் குறைபாடுள்ளவர்களாகக் காணுகிறோம். நமது சுயத்தின் மீது சந்தேகம் கொண்டவர்களாக தன்மைப்பிக்கை இழக்கிறோம். இதுவே எல்லாக் கவலைகளுக்கும் மூலகாரணமாக அமைகிறது.

சுய ஏற்றுக்கொள்ளலை எவ்வாறு அதிகரிப்பது?

சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் மனநிலையை உருவாக்க நம்மை நாமே ஏற்றுக்கொள்ளும் வித்தையைக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். குறைகளையே முக்கியப்படுத்திக் கொண்டிராமல் நாம் பெற்றுள்ள நிறைகளைக் கொண்டாடத் தொடங்க வேண்டும். எமக்குள் இருக்கும் குறைகூறும் மனநிலையை தவிர்த்து, ஈடுபடும் விடயங்களில் சுதந்திரத்தையும் மனநிறைவையும் பெறவேண்டும். மகிழ்ச்சியும் சுயஏற்றுக்கொள்ளலும் மிகநெருங்கிய தொடர்புடையவை. எந்த அளவுக்கு நாம் சுய ஏற்றுக் கொள்ளல் உள்ளவராகக் காணப்படுகிறோமோ அந்தளவுக்கு மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ முடியும். நாம் பெற்றுள்ள வாழ்க்கை எத்துணை அழகானது. நாம் எந்தனைபேருக்கு உதவிக்கரமாக உள்ளோம். நாம் கொண்டுள்ள தனித்துவங்கள்தான் எத்தனை என்பதை எண்ணிப்பார்க்க வேண்டும். எந்தவொரு விடயத்திற்கும் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் எனும் மனநிலை வாழ்வின் மகிழ்வனுபவத்தைக் கெடுக்கப் போதுமானதாக உள்ளது. சுய ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றவர்களின் அனுமதியை வேண்டி நிற்பதில்லை.

நம்முடைய தவறான நம்பிக்கைகளையும் எதிர்மறைச் சிந்தனைகளையும் தவிர்த்து, எம்மால் எந்தளவுக்கு இயலுமோ அதுவரை நாம் செயல்படுத்திவிட்டோம் என எமக்குள்நாம் சொல்லிக் கொள்ள, திருப்திப்பட்டுக்கொள்ள முயல வேண்டும். இதில் எமது குற்ற உணர்வுகள், சுய விமர்சனங்கள் போன்றவற்றை மீள்பரிசோதித்து தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். எம்மைப்பற்றிய எந்தெந்த விடயங்களை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை அல்லது தவிர்கிறோம் என பட்டியலிட வேண்டும். எம்மை நாம் குணப்படுத்த, ஏற்றுக்கொள்ள குறித்த விடயங்களில் புரிந்துணர்வும் சுய பச்சாத்தாபமும் கொள்ள வேண்டும். இப்படிச் செய்யும்போது மிகைப்படுத்தப்பட்ட குற்ற உணர்வுகளும், அவமானங்களும் விலகும். தற்போதைய நடைமுறை என்ன? நாம் கற்பனை செய்து வைத்துள்ளது என்ன? என்பதை இணங்காண இயலும். இறந்த காலத்தில் குறிப்பிட்ட நிகழ்வில் நடந்துகொண்ட விதம் ஏற்படுத்திய தாக்கத்தைப் புரிந்து கொண்டு, நம்மை நாம் மன்னித்து எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான நடைமுறையை மேற்கொள்ளாமல் இருப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுப்பதே சிறந்ததாகும். நம்முடைய உருவம், அறிவு, அல்லது எவ்வித கேள்விக்குரிய நடத்தைகளானாலும் ஏற்றுக்

கொண்டு வாழப் பழகும்போது வாழ்க்கை இனிக் கிறது.

நாம் குறிப்பிட்ட ஒரு செயலை செய்துமுடிந்த பின் நிகழ்வது: 1) நமக்கு என்ன நடந்தது. 2) நம்முடைய தேவைகள் (உணர்வுகள்) எவ்வளவு காலம் இருந்தன? 3) அவை நிகழ்ந்து முடிந்தபின் நம்முடைய மனநிலை என்ன? என்பனவாகும். இப்படியாக ஒருவரின் சிக்கலான நடத்தையை நிர்ணயிப்பது அவரது உளத்தற்காப்பாகும். குறிப்பாக நாம் நமது செயலுக்காக நம்மை கடிந்து கொள்வதும் பாராட்டிக் கொள்வதும் கிட்டத்தட்ட இரு சம சந்தர்ப்பங்களைக் கொண்டதாக அமையும். பொதுவாக நாம் தேர்வு செய்யும் சந்தர்ப்பமானது நம்மை பதகளிப்பு, அவமானம், மன அழுத்தம் போன்றவற்றுக்கு இட்டுச் செல்லலாம் அல்லது அதிலிருந்து பாதுகாக்கலாம். எனவே உணர்வுகளைக் கவனமாகத் தேர்ந்து கொள்வது நமது அன்றாட வாழ்வில் நல்ல நேரான விளைவுகளைத் தரவல்லது.

12 விதிகள்:

1. குறிப்பிட்ட எண்ணத்தைக் கட்டமைப்பது:

முதலில் நாம் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் எனும் எண்ணத்தைக் கட்டமைக்க வேண்டும். குற்றஉணர்வு, அவமானம், சந்தேகம் போன்றவற்றிற்கு மாற்றீடாக நம்பிக்கை, ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பக்குவம், சகிப்புத்தன்மை மற்றும் பொறுமையினைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இது சுயவெறுப்பில் இருந்து எம்மை மீண்டுவரத் துணைபுரியும்.

2. பலத்தைக் கொண்டாடுதல்:

நம்மில் பலருக்கும் நமது பலம் தெரிவதில்லை. நாம் நம்பிக்கொண்டிருப்பதை விட பலமடங்கு பலம் உடையவர்களாகவே இருக்கிறோம். அதை அறிந்து கொள்ள, பயன்படுத்த தொடங்க வேண்டும். முதலில் எமக்குள்ள பலங்களை பட்டியலிட வேண்டும். இதன் மூலம் நமது புத்திக்கூர்மை, ஆக்கத்திறன், இரக்கம், தொடர்பாடல் மற்றும் பிற நல்ல பண்புகளை இனங்காண இயலும். பலங்களைப் போன்றே, இதுவரை சாதித்தவற்றையும், உருவாக்கியவை பற்றியும் மற்றவர்களுக்கு உபயோகமாக இருந்தவற்றையும் நினைவு கூர்வது எம்மைப் பற்றிய சரியான மதிப்பீட்டைத் தரும்.

3. நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்களை கருத்தில் கொள்ளுதல்:

நம்மைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் யார்? அவர்கள் எப்படிப்பட்டவர்கள்? அவர்கள் நம்மைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள்? எம்மைப் பற்றி மறையான மனநிலை உடையவர்களா? எம்மைக் காயப்படுத்துபவர்களா? எமது முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பவர்களா? என ஆராய வேண்டும்.

4. உதவும் அமைப்பை உருவாக்குதல்:

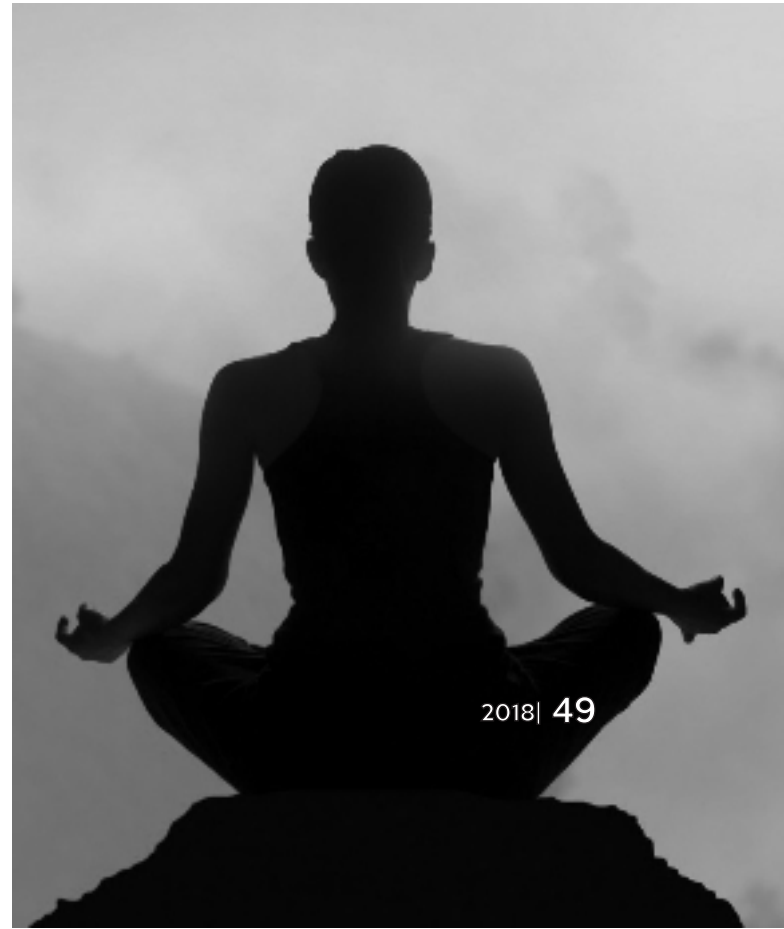
எமது முன்னேற்றத்தைத் தடுப்பவர்களை விட்டு விலகுங்கள். நமது வளர்ச்சியில் அக்கறை உள்ளவர்களோடு நம்மை உயர்த்த விரும்புவவர்களோடு காலத்தைச் செலவிடுங்கள்.

5. உங்களை நீங்களே மன்னியுங்கள்:

கடந்தகால வருத்தமான நிகழ்வுகள் நமது சுய ஏற்றுக்கொள்ளலுக்குத் தடையாக அமையலாம். எனவே அச்சம்பவம் சார்ந்த விடயங்களை மன்னித்து ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். (இது கடந்த காலத்தில் நீங்கள் எடுத்த தீய முடிவாக இருக்கலாம், அது உங்களது வாழ்வில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கலாம்.) தவறில் இருந்து பாடம் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். கடந்த காலத்தை மாற்ற முடியாது என்பதை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். எதிர்கால முன்னேற்றத்துக்கு வித்திடுங்கள்.

6. உங்களை குற்றம்சாட்டுவதை நிறுத்துங்கள்:

எம்மில் பலரும் நமது உள்ளார்ந்த எண்ணம் கூறுவதை உண்மையென்று நம்புகிறோம். அந்த எண்ணத்துக்கு செவிசாய்ப்பதை நிறுத்த மந்திர உச்சாடனங்களை மேற்கொள்ளலாம். இது எம்மை



குற்ற உணர்விலிருந்து விடுவித்து மனதை அமைதிப்படுத்துவதோடு, இயல்பு நிலைக்குக் கொண்டு வர உதவும். எமது தவறுகளும் ஒழுங்கீனங்களும் பிழையோ, குறையோ அல்ல, அவை எமது கற்றலுக்கும் மேம்பாட்டிற்கும் குணப்படுத்தலுக்குமான படிப்பினைகளாகும்.

7. யதார்த்தமற்ற கனவுகளுக்காக வருந்தாதீர்கள்:

சுய ஏற்றுக்கொள்ளலுக்குத் தடையாக உள்ள மற்றுமொரு விடயம், தற்போது நாம் யார் என்பதும் நாம் என்னவாக வரவேண்டும் என நம்மைப் பற்றி சிறுவயதில் கற்பனை செய்து வைத்திருந்த நினைவுகளும் ஆகும். எமது கனவு அல்லது திட்டம் எதுவானாலும் அதை அடையமுடியாமல் போகுமிடத்து துயரமே மிஞ்சும். ஆனாலும் எம்மால் இயன்ற மட்டும் அக்கனவையோ அல்லது திட்டத்தையே அடைய மனஉறுதியுடன் முனைவது நிறைவைத் தரும்.

8. மற்றவர்களுக்கு உதவும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல்:

ஏதேனுமொரு விதத்தில் மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும்போது நாம் மனநிறைவு அடைகிறோம். இதுபோன்ற செயல்களில் தொடர்ந்து ஈடுபடும்போது, நம்மைப் பற்றிய நேரான எண்ணம் ஏற்படத் தொடங்குகிறது.

9. ஏற்றுக்கொள்ள்தல் என்பது விட்டுவிடுதல் அல்ல:

உம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலாதவற்றையும் இறந்த காலத்தையும் எண்ணிக் கவலையுறாமல் அதை ஏற்றுக்கொண்டு கடந்து வருவது, நம்மால் கட்டுப்படுத்தக்கூடிய மற்றும் மேம்படுத்தக் கூடியவற்றில் ஆற்றலைச் செலவிட உதவும்.

10. நம்முடன் நாமே உரையாடுதல்:

தனிமையில் அல்லது ஓய்வின்போது நமது எண்ண ஓட்டத்தில் எதிர்கால திட்டங்களுடன் அதன் சாதக பாதகங்களுடன் உரையாடலை மேற்கொள்ளுதல் ஆரோக்கியமானதாகும். இது எமது உள்ளார்ந்த மனதின் செயல்பாட்டுக்கு அடிப்படையாக அமையும்.

11. உங்களை நேசியுங்கள்:

குறைகளையும், பலவீனங்களையும் ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். அவை நம்மில் ஒரு அங்கம் என்பதை உணருங்கள். உங்களுடைய வெற்றிகளுக்காக உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

தட்டிக்கொடுங்கள். உள்ளார்ந்த ரீதியாக நேசித்தலைத் தொடங்குங்கள்.

12. உங்களில் நம்பிக்கை வையுங்கள்:

நீங்கள் பெறுமதி மிக்கவர்கள் என்பதை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாவிட்டால், அப்படிப்பட்டவர்கள் என நம்பத் தொடங்குங்கள். மேற்குறிப்பிட்ட விடயங்களைப் பயிற்செய்யத் தொடங்குங்கள். சுய ஏற்றுக் கொள்ளலுக்கான பயணம் தொடங்கட்டும்.

நாம் நாமாக இருத்தல்:

இது மற்றவர்கள் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்பதற்காக போலியான நடக்காமல் எமது சுயத்துடன் இயல்பாய் இருப்பதைக் குறிக்கிறது. இது எமது சுய ஏற்றுக்கொள்ளலுக்கும் சுய முன்னேற்றத்துக்கும் இன்றியமையாததாகும். நாம் நாமாக இருப்பதற்கு முயற்சி செய்யுமுன் நம்மைப்பற்றிச் சிந்திக்க நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். நாம் வாழும் வாழ்க்கை நமக்குப் பிடித்த மாதிரியாக உள்ளதா என்பதை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும். அவ்வாறு நமக்குப் பிடித்தது போன்று இல்லாதவிடத்து அதை மாற்றுவதற்கு செயல்திட்டத்தை வகுக்க வேண்டும். தொடர்ந்து அச் செயல்திட்டத்தில் இயங்கும் போது உங்களை நீங்களாக நேசிக்கத் தொடங்குவீர்கள். அது உங்களைப் பற்றிய உண்மையான, நம்பகத்தன்மையான தோற்றத்தை வெளிப்படுத்தும். பிறரையும் உங்களை நோக்கி ஈர்க்கச் செய்யும்.

அ.பெஸ்ரியன்

உளவளத்துணை மாணவன்

உசாத்துணைகள்:

- <https://psychcentral.com/lib/therapists-spill-12-ways-to-accept-yourself/>
- https://www.more-selfesteem.com/self_acceptance.htm
- <https://www.psychologytoday.com/blog/maybe-its-just-me/201107/definitely-be-yourself-make-sure-thats-the-best-you-you-can-be?collection=148259>
- <http://absoluteconfidence.com/confidence-resources/confidence-articles/self-acceptance>
- <http://www.oprah.com/spirit/how-self-acceptance-can-crack-open-your-life>

தொழில் வாழ்க்கைக்கும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான சமநிலை



இன்றைய காலகட்டத்தில் தொழில் வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்றுக் கொண்டே குடும்ப வாழ்க்கையிலும் சாதிப்பது என்பது அடைய முடியாத இலக்காகவே எம்மில் பலருக்கும் உள்ளது. நம்மில் பலரும் கடினமான வேலைப்பளுக்களுக்கு மத்தியில் குடும்பம், உறவினர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் சமூகம் என அனைவரையும் நிர்வகித்துக் கொண்டும் அவை சார்ந்த கடமைகளை நிறைவேற்றுவதிலும் மிகுந்த சிரமத்தை எதிர்கொள்கிறோம். இதில் மனநிறைவை ஒருபோதும் எட்டுவதேயில்லை. எனவேதான் பெரும்பாலானவர்கள் இன்று தாங்கள் மிகுந்த மனவுளைச்சலுக்கு ஆளாவதாகவும் தங்களால் குடும்பத்தையும் தொழிலையும் சமநிலையில் கொண்டுசெல்ல முடியவில்லை எனவும் அங்கலாயக்கின்றனர்.

குடும்பப் பொறுப்புகள் மற்றும் அலுவலகப்பணிகள் அனைத்தையும் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற அவசரத்தில் செய்யும் வேலையின் தரம் பாதிக்கப்படுவதுடன் நாமும் பாரிய நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகிறோம் என்பதை மறந்தே விடுகிறோம். நெருக்கீடு எமது சிந்தனையை மழுங்கடிக்கிறது. நாம் எரிச்சலையடையவும் எளிதில் மனச்சோர்வடையச் செய்து எமது தனிப்பட்ட, தொழில்சார் உறவுகளை சிதைக்கவும் தொடங்குகிறது. காலப் போக்கில் எமது உடலின் எதிர்ப்புசக்தியைக் குறைத்து சளித்தொல்லை முதல் முதுகுவலி, இருதயநோய் வரை பல்வேறு வகையான கோளாறுகளை ஏற்படுத்துகிறது. சமீபத்திய ஆராய்ச்சிகளின்படி உடலில் ஏற்படும் நீண்டகால வலிகள் ஒருவருக்கு மாரடைப்பு ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்புகளை இரு மடங்கு உயர்த்துவதாக கூறுகிறது.

நாம் அனைவரும் எமது வேலைகளைச் சிறப்பாகச் செய்துமுடிக்க, குறிப்பிட்டளவு நெருக்கீடு தேவைதான். நெருக்கீட்டைச் சமாளிக்க எமக்குத் தேவையான மந்திரச் சொல் "சமநிலை" என்பதுதான். இது

குடும்ப வாழ்க்கை மற்றும் தொழில் வாழ்க்கைக்கு மட்டும் தேவையான ஒன்றல்ல. மாறாகத் தொழில் மற்றும் குடும்ப விருத்திக்கும் இது இன்றியமையாததாகும். நிறுவனத்திலோ, வீட்டிலோ அல்லது ஒன்றுகூடும் இடங்களிலோ நாம் சந்திக்கும் அனைவரும் சமநிலையுடனும் மகிழ்வுடனும் இருக்கும்போது நாம் எதிர்பார்ப்பதைவிட அதிகமான பெறுபேறுகளை நம்மால் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். உற்பத்தித்திறன் கூடும். விடுமுறைகள் குறையும். வேலையில் ஈடுபடும் நேரம் அதிகரிக்கும்.

சமநிலையைப் பாதிக்கும் பால்நிலை பாத்திர மாற்றங்கள்:

வேகமாக மாறிவரும் சமூகத்தில் பெண்களும் ஆண்களுக்கு நிகராக கல்வி மற்றும் தொழில் நிலைகளில் போட்டிபோடும் நிலையில் பெண்கள் அவர்களது கனவு மற்றும் தொழில் சாதிக்க கடுமையாகப் பணியாற்ற வேண்டி உள்ளது. குடும்ப வாழ்வைப் பொறுத்தவரை இன்றைய பொருளாதார சூழ்நிலைகளினால் கணவன் - மனைவி இருவருமே கட்டாயம் பணிக் குச் செல்ல வேண்டிய நிலை உள்ளது. மேலும் பெண்கள் சார்ந்த பிரச்சனைகளான மாதவிடாய், மகப்பேறு போன்றவை சமநிலையைப் பாதிக்கிறது. பெண்களும் தொழில் நிறுவனங்களில் முக்கிய பங்கு வகிப்பதால் தொழில் - குடும்ப வாழ்க்கை சமநிலையின்மையால் பாதிப்புறுகின்றனர். ஆயினும் குறைந்த வேலைநேரம் பொருளாதாரரீதியில் குடும்பத்தை நடத்தப் போதுமானதாக இல்லாததால் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாக வேண்டி ஏற்படுகிறது. எனவே நெகிழ்வுத்தன்மையினை ஆண்களும், பெண்களும் ஒரேரீதியில் குடும்ப, தொழில் வாழ்க்கையில் முன்னெடுக்கத் தலைப்படுகின்றனர்.

தற்போதைய சமூக மாற்றங்களில் நெகிழ்வுத் தன்மை குறைந்து கொண்டே வருவது கவலைக் குரிய விடயமாகும். பாரம்பரிய வழக்கங்களை

கைகொள்வது இன்று குடும்பங்களுக்குப் பெரும் சவாலாகவே உள்ளது. ஆண்களே பெரும்பாலும் குடும்பத்துக்கான நிதிமூலம். ஆகையால் அவர்களுக்கு தொழில் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கையில் சமமான வாய்ப்புகள் கிடைப்பதில்லை.

சமநிலையைப் பாதிக்கும் தொழில்நுட்பம்:

சமீபகால தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் விளைவாக எங்கிருந்தாலும் அலுவலக அல்லது நிறுவன பணிகளை மேற்கொள்ள முடியும் என்ற நிலை உருவாகியுள்ளது. தொழில்நுட்ப வளர்ச்சிகளான கணனி, இணையம், தொலைபேசி போன்றவற்றின் மூலம் ஓய்வில்லாமல் தொடர்ந்து பணியைத் தொடர அல்லது கண்காணிக்க முடியும் எனும் சூழலில் குடும்பத்துடன் நேரம் செலவிடுவது அரிதாகவே காணப்படுகிறது. வார விடுமுறைகளில் கூட வேலைசார்ந்த தொலைபேசி அழைப்புகளுக்கும் மின்னஞ்சல்களுக்கும் பதிலளிக்க முனைகின்றனர் பணியாளர்கள். உத்தியோகப்பூர்வமாக வேலை நேரங்களில் பணியாற்றா விடினும் தமது ஆளுமையை வேலையில் காட்ட முற்படுபவர்கள் இதுபோன்ற செயல்களில் அதிக நாட்டம் காட்டுகின்றனர்.

இன்னொருபுறம் நிறுவனங்களே தமது பணியாளர்களுக்கு தொலைபேசி, இணைய சேவைகளை வழங்கி பணிநேரம் முடிந்த பின்னும் நிறுவனத்துடன் இணைப்பிலிருக்கச் செய்கின்றனர். இது நேரடியாகவே தொழில் மற்றும் குடும்ப வாழ்க்கை சமநிலையைப் பாதிக்கிறது.

மனநிலைசார் ஏற்றத்தாழ்வுகள்:

கடின உழைப்பாளி அத்தீமமாக சமூக அங்கீகாரத்தை விரும்புவார். இது அவர்களின் வாழ்வின் பல நிலைகளில் சமநிலையைப் பாதிக்கும் ஒன்றாக விளங்குகிறது. இங்கு குறிப்பிட்டுச் சொல்ல வேண்டியது, பொருளாதாரம் சார்ந்து இல்லாத வேலைகள் (சேவை சார்ந்த) வீடு, தோட்டம் போன்றவற்றில் செய்யும் வேலைகள், தன்னார்வத் தொண்டுப் பணிகள் இவற்றில் நேரம் செலவழிப்பது பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. ஆனால் குறிப்பிட்ட எல்லைக்குள் பணி செய்து முடிக்கப்பட வேண்டும் எனும் சூழல், பணியின் சிக்கலான தன்மை, அதிகரிக்கும் பொறுப்புகள், நீண்டகால இருப்பியல் சார்ந்த பிரச்சனைகள் போன்றவை அத்தீ நெருக்கீட்டை தரக்கூடியவை. இவை நீண்டகாலமாக உடல்நிலையில் தாக்கம் செலுத்தி உடலெதிர்ப்பு சக்தியைக் குறைத்து எதிர்மறை விளைவுகளை உடலில் ஏற்படுத்துகின்றது.

பின்நவீனத்துவ சமூகத்தில் பணி நிச்சயமற்ற தன்மை வேலையில் மேலாதிக்க மனப்பான்மையை உருவாக்குகிறது என உளவியலாளர்கள் எடுத்துரைக்கின்றனர். இது அழுத்தத்தால் ஏற்படுகிறது எனவும் சமூகத்தின் அல்லது குறிப்பிட்ட பணியகத்தின் எதிர்பார்ப்புக்கு ஏற்றபடி ஒருவரால் அடைவுகளைக் கொடுக்க முடியாதபட்சத்தில் அவர் தனது திறனிலேயே சந்தேகம் கொள்ள வேண்டிய நிலை உருவாகிறது. அத்துடன் தோல்வியைப் பற்றிய அச்சமும் அவர் தன்னுடைய அடையாளத்தை நிரூபிக்க முடியாமையும் அவருக்கு நெருக்கீட்டைக் கொடுக்கிறது.

இன்றைய சமுதாயத்தில் நாம் ஒரு நிரந்தர போட்டியில் உள்ளோம். ஒருவரின் தோற்றம், பணி, குழந்தைகள் கல்வி - எல்லாமே மற்றவருடன் ஒப்பிடப்படுகிறது. அனைத்தும் சரியாக இருக்க வேண்டும், ஒருவருக்கு வேலை, துணை, குழந்தை என எல்லாம் மிகச் சரியாக இருக்க வேண்டும். ஏதாகிலும் ஒன்று குறையும் பட்சத்தில் நாம் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகிறோம். தோல்விகளால் ஏற்படும் கவலைகளால் அழுத்தப்படுகிறோம், தனிமைப்படுகிறோம். இதன் பெறுபெறாகக் கிடைப்பது மனோவியல்சார் பிரச்சனைகளாகும். இன்று நாம் காண்பது பெரும்பாலானோருக்கு அத்தீ நெருக்கீடு, மன அழுத்தம், பதகளிப்பு, இன்சோமேனியா, மன அழுத்தத்தால் எமது நாட்டில் தற்கொலை வீதம் அதிகரித்துக் கொண்டே செல்கிறது. 2014 ஆம் ஆண்டு WHO அறிக்கைபடி, இலங்கையில் தற்கொலை செய்பவர்கள் விகிதத்தின் அடிப்படையில் 4வது இடத்தில் உள்ளது.

இந்நிலைகளில் இருந்து மீள் தொழில் வாழ்க்கைக்கும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் இடையிலான சமநிலையைச் சரியான வகையிலும் மனத்துணிவுடனும் எதிர்கொள்வோம்.

சி.சிவயோகன்

உளவளத்துணை மாணவன்

உசாத்துணைகள்:

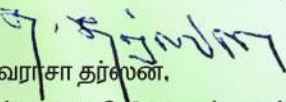
- <http://www.worklifebalance.com/work-life-balance-defined.html>
- <https://www.thebalance.com/work-life-balance-1918292>
- <https://www.mentalhealth.org.uk/a-to-z/w/work-life-balance>
- <https://www.fastcompany.com/3047825/how-to-be-a-success-at-everything/7-habits-of-people-who-have-achieved-work-life-balance>
- <http://www.mentalhealthamerica.net/work-life-balance>

தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனக் கற்கைநெறி இணைப்பாளரின் வாழ்த்துச் செய்தி:

இலங்கையில் உளவளத்துணை தொடர்பான தமிழ்மொழி மூலமான கற்கைநெறிகள் காணப்பட்டாலும் தமிழ்மொழி மூலமான நூல்களின் எண்ணிக்கை என்பது வரையறுக்கப்பட்ட ஒன்றாகவே இருந்து வருகிறது. இந்நிலையினால் ஆங்கிலமொழி தேர்ச்சி குறைந்தவர்கள் கருத்தியல்ரீதியாக முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வதில் பலத்த சிரமங்களைச் சந்தித்து வருவதுடன் எமது நாட்டிற்கும் மற்றும் கலாசாரத்திற்கும் பொருத்தமான உளவளத்துணை துறையை விருத்தியடையச் செய்வதற்கான கலந்துரையாடல் மற்றும் வாதத்திறன்களுக்கான தளம் கிடைப்பது என்பது அரிதாகவே காணப்படுகிறது.

இந்நிலையில் உளவளத்துணை பட்டயப் பாடநெறி 2016/18 கல்வியாண்டில் பயிலும் பயிலுனர்கள் இணைந்து உளவளத்துணையில் காணப்படும் அறிவு இடைவெளியையும் இலக்கியங்களின் இடைவெளியையும் குறைப்பதற்கு வெளியீடு செய்யப்படும் இச் சஞ்சிகையானது தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனத்தின் பயிற்சிப் பிரிவின் உளவளத்துணை பயிலுனர்களால் வெளியிடப்படும் முதலாவது சஞ்சிகை என்ற அடிப்படையில் குறித்த பயிலுனர்களின் கற்கைநெறி இணைப்பாளர் என்ற வகையில் பெருமகிழ்வு அடைகிறேன்.

குறித்த சஞ்சிகைக்கான ஆக்கங்களை விரிவுரையாளர்கள், மாணவர்கள் ஆகியோருடன் கைகோர்த்து அதனை ஒரு நூலாகக் கோர்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டிய பயிலுனர்களை வாழ்த்துவதுடன் குறுகிய காலத்தில் மிகச் சிரமங்கள் மற்றும் வேலைப்பாடுகளுக்கு மத்தியில் ஒவ்வொரு வளவாளர்களிடம் இருந்துபெற்ற பூக்களை மாலையாக்குவதில் ஈடுபட்ட பயிலுனர் திரு அ. பெஸ்ரியன் அவர்களை சிறப்புற வாழ்த்தக் கடமைப்பட்டுள்ளேன். குறித்த சஞ்சிகை உயர்ந்தபட்சம் பயிலுனர்களால் தயார் செய்யப்பட்டது என்ற வகையில் ஒருசில குறைபாடுகள் காணப்பட்டாலும் பெருமளவான வாசகர்களின் எதிர்பார்ப்பைப் பூர்த்தி செய்வதுடன் உளவளத்துணை தொடர்பான வாசிப்பு ஆர்வத்தையும் புதிய பயிலுனர்களிடையேயான சஞ்சிகை ஆக்க உணர்வையும் உருவாக்கும் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை.



தவராசா தர்ஸன்,
கற்கைநெறி இணைப்பாளர், பயிற்சிபிரிவு,
தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்.





தேசிய சமூக அபிவிருத்தி நிறுவனம்

[சமூக வலுவூட்டல், நலன்புரி மற்றும் கண்டி மரபுரிமைகள் அமைச்சு]



உயர் டிப்ளோமா பாடநெறி மற்றும் வகுப்பு நடைபெறும் இடம்	பாடநெறிக் காலம் (மாதம்)	பதிவுக் கட்டணம் மற்றும் பாடநெறிக் கட்டணம் [ரூ.]
உளவளத்துணை உயர் டிப்ளோமா பாடநெறி (சிங்களம் மற்றும் தமிழ்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகத்தில் மாத்திரம்	21	76, 000 (வார இறுதி நாட்களில்)

உளவளத்துணை டிப்ளோமா பாடநெறியினை பூர்த்தி செய்திருப்பதுடன், க.பொ.த (உ./த) சித்தியடைந்திருப்பதும் இப் பாடநெறிக்கான அடிப்படைத் தகைமையாகக் கருதப்படும்.

டிப்ளோமா பாடநெறி மற்றும் வகுப்புகள் நடைபெறும் இடங்கள்	பாடநெறிக் காலம் (மாதம்)	பதிவுக் கட்டணம் மற்றும் பாடநெறிக் கட்டணம் [ரூ.]
உளவளத்துணை டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ், சிங்களம் மற்றும் ஆங்கிலம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	21	51, 000 (வார நாட்களில், வார இறுதி நாட்களில்)
சிறுவர் பாதுகாப்பு டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	18	51, 000 (வார நாட்களில், வார இறுதி நாட்களில்)
முதியோர் பராமரிப்பு டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	18	51, 000 (வார நாட்களில், வார இறுதி நாட்களில்)
சைகை மொழி டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகத்தில் மாத்திரம்	12	50, 000 (வார நாட்களில், வார இறுதி நாட்களில்)
சமூகப்பணி டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகத்தில் மாத்திரம்	24	பதிவுக்காட்டணம் 7, 500 மட்டும் (வார நாட்களில் மட்டும்)
சமூகப்பணி டிப்ளோமா பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகத்தில் மாத்திரம்	12	50, 000 (வார இறுதி நாட்களில்)

இப் பாடநெறிக்கான அடிப்படைத் தகைமையாகக் க.பொ.த (உ./த) சித்தியடைந்திருப்பதோடு மேற்குறித்த பாடநெறிகள் தொடர்பான அனுபவம் இருப்பது விசேட தகைமையாகக் கருதப்படும்.

சான்றிதழ் பாடநெறி மற்றும் வகுப்புகள் நடைபெறும் இடங்கள்	பாடநெறிக் காலம் (மாதம்)	பதிவுக் கட்டணம் மற்றும் பாடநெறிக் கட்டணம் [ரூ.]
சமூகப்பணி சான்றிதழ் பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	06	11, 000 21, 000 (வார நாட்களில்) (வார இறுதி நாட்களில்)
உளவளத்துணை சான்றிதழ் பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	06	11, 000 21, 000 (வார நாட்களில்) (வார இறுதி நாட்களில்)
சிறுவர்களை மையப்படுத்திய சமுதாய அபிவிருத்திச் சான்றிதழ் பாடநெறி (தமிழ் மற்றும் சிங்களம்) கொழும்பு பிரதான அலுவலகம், அனுராதபுரம், அம்பாறை, கிளிநொச்சி, ரண்ண (ஹம்பந்தோட்டை), கண்டி மற்றும் காலி	06	11, 000 21, 000 (வார நாட்களில்) (வார இறுதி நாட்களில்)

க.பொ.த (சா/த) சித்தியடைந்திருப்பது இப் பாடநெறிக்கான அடிப்படைத் தகைமையாகக் கருதப்படும்.