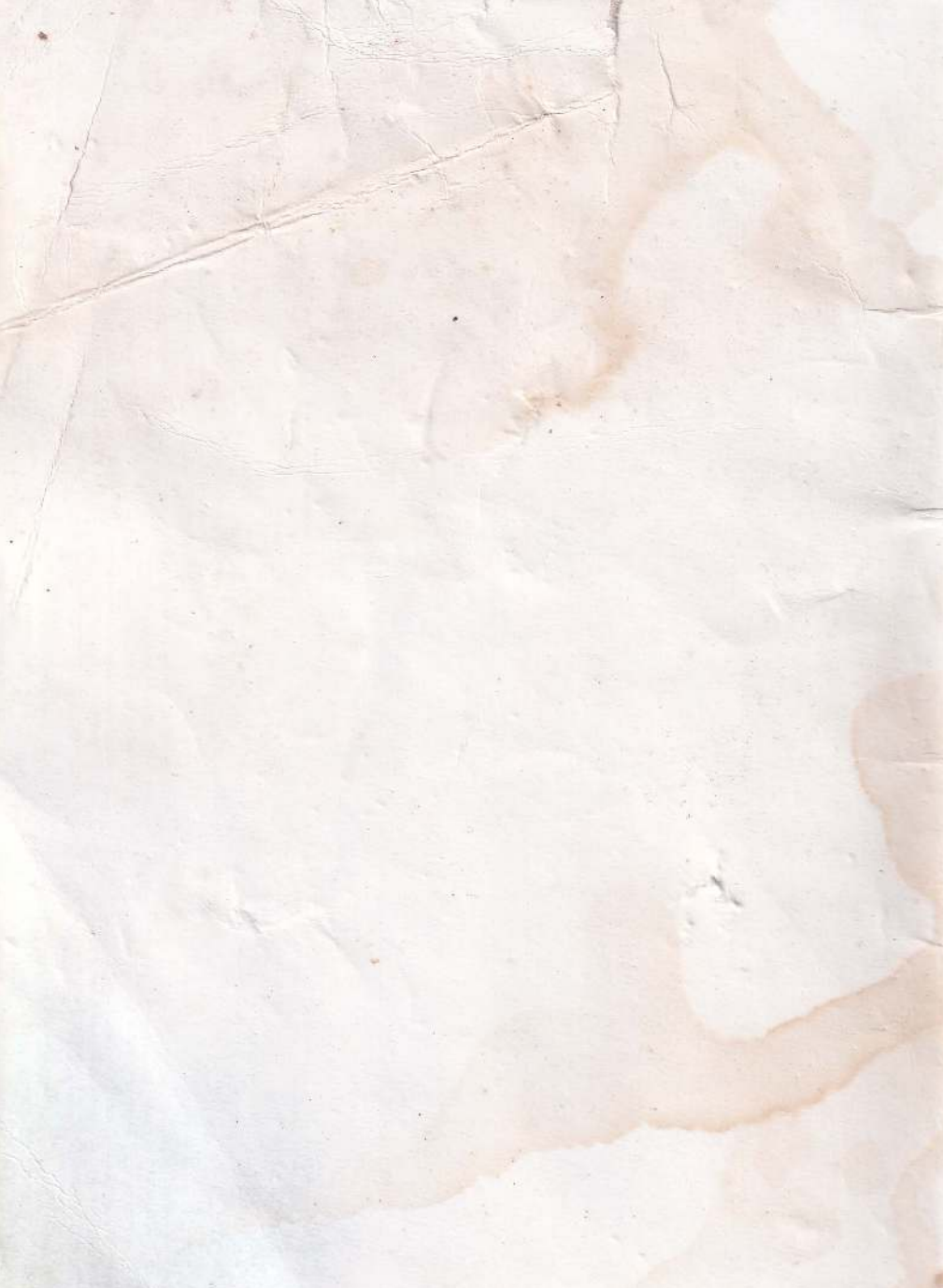


ஆளுமை வளர்ச்சி உளவியல்



வெளிநடு:
வெண்புறா செயற்கை உறுப்பு
தொழில்நுட்ப நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்

அனுசரணை:
யுனிசெவ்



ஆளுமை வளர்ச்சி உளவியல்

வெளியீடு:
வெண்புறா செயற்கை உறுப்பு
தொழில்நுட்ப நிறுவனம்
யாழ்ப்பாணம்

அனுசரணை:
யுனிசெவ்

பொருளடக்கம்

பக்கம்

- | | | |
|-----|---|---------|
| 01. | நல்லுறவை வளர்த்தல் | 03 - 05 |
| 02. | கவனமாகக் கேட்டல் | 06 - 12 |
| 03. | ஒத்துணர்வு | 13 - 15 |
| 04. | சுயவிழிப்புணர்வு | 16 - 18 |
| 05. | வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் | 19 - 25 |
| 06. | பேச்சுவார்த்தைத் திறன் | 26 - 31 |
| 07. | பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறைகள் | 32 - 36 |
| 08. | தீர்மானம் எடுத்தல் | 37 - 39 |
| 09. | உளநெருக்கீட்டினைக் கையாளும் முறைகள் | 40 - 45 |
| 10. | போதைப் பொருள் பாவனையின் விளைவுகளும்
மீளும் முறைகளும் | 46 - 55 |
| 11. | பாலியல் நடத்தை மூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் | 56 - 62 |
| 12. | வீதிப் பாதுகாப்பு | 63 - 72 |

ஓர் அறிமுகம்

மனிதன் ஓர் சமூகப்பிராணி. அவன் மற்றைய மனிதர்களோடு உறவுகொண்டு வாழவேண்டும் என்பது இயற்கையின் நியதி. மகிழ்வாக வாழத் துடிக்கும் மனிதனின் மகிழ்வுக்கு அடிப்படையான, மனித வாழ்வுக்கு அவசியமான அன்பு, அரவணைப்பு மற்றும் வாழ்வாதாரத் தேவைகள், சேவைகள் பூர்த்தியாகும்போதுதான் அவனால் நிறைவாக, மகிழ்வாக வாழமுடியும். எனவே மகிழ்ச்சியாக வாழத்துடிக்கும் ஒவ்வொரு மனிதனும் மேற்குறிப்பிட்டபடி நிறைவாக வாழும்பொருட்டு மற்றைய மனிதர்களோடு நல்லுறவை ஏற்படுத்த, வளர்க்கவேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படுகிறது.

மனிதன் இன்று தன் அயலோடு, உறவுகளோடு, தன் குடும்பத்தோடு, ஏன் தன்னோடுகூட அந்நியமாகி தன்தேவைகள் அனைத்தையும் பூர்த்தியாக்கமுடியாது ஏக்கத்தோடும் உளவியல் பாதிப்புகளோடும் விரகதியற்று வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றான். படித்தவன், படிக்காதவன், பணக்காரன், ஏழை என அனைவரும் இப்பாதிப்புக்களால் விதிவிலக்கின்றி தாக்கப்பட்டுள்ளமையை ஒவ்வொரு மனிதனது முகங்களும் செயல்களும் வெளிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றன.

இவ்வாறு மகிழ்வைத் தொலைத்துவிட்ட மனிதன் பாலியற் செயற்பாடுகள், போதைப்பொருட்பாவனை, கதாநாயகத்தன்மை போன்றவற்றினூடே மகிழ்வினைத்தேட முற்படுகின்றான். இதன்விளைவாக மகிழ்விற்குமாறாக பாலியல் நோய்கள், (எச்.ஐ.வி/ எயிட்ஸ்)குடற்புண், ஈரல்அலர்சி போன்றநோய்களை வாங்குவதோடு குறித்தமனிதனும் அவனது உறவுகளும் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்படும் நிலையும்தோன்றுகின்றது அத்துடன் கதாநாயகத்தன்மையால் சமூகஒழுங்குகளை குறிப்பாக வீதிஒழுங்குகளை மீறும்தன்மையும் ஏற்படுகின்றது. இதனால் வீதிவிபத்துக்கள் அதிகரித்து மனிதவாழ்வு மேலும் கேள்விக்குறியாகின்றது.

மனிதன் இத்துன்ப நிலையிலிருந்து விடுபட்டு தன்வாழ்வின் பொருளுணர்ந்து வாழவேண்டும் என்பதற்காக மனிதன் தன்னுடனும் மற்றைய மனிதர்களுடனும் நல்ல உறவை வளர்ப்பதற்கு அவசியமான விடயங்களை ஆராய்ந்து கடைப்பிடிப்பதனுடாக தன் வாழ்வை வளப்படுத்தி நிறைவாக வாழவேண்டும் என்பதற்காக வெண்புறா

செயற்கை உறுப்பு தொழில்நுட்ப நிறுவனத்தினராகிய நாங்கள் யுனிசெவ் நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன் வாழ்க்கைத் திறன் அபிவிருத்தி கல்வி பயிற்சிப் பட்டறையை தொடராக நடத்தி வருவதோடு ஆளுமை வளர்ச்சி உளவியல் என்ற இக்கைநூலையும் வெளியிடுவதில் மிகவும் மகிழ்வடைகின்றோம்.

நன்றி.

வெண்புறா செயற்கை உறுப்பு தொழில்நுட்ப நிறுவனம்

**பலாலீ வீதி,
திருநெல்வேலி,
யாழ்ப்பாணம்.**

நல்லுறவை வளர்த்தல்

நல்லுறவு என்றால் என்ன?

நம்பகதன்மையும் அக்கறையும் உதவும் தன்மையும் கொண்ட இருவருக்கிடையே அல்லது இருகுழுக்களுக்கிடையே அல்லது இரு சாராருக்கிடையே ஏற்படுகின்ற, அனைவரதும் வாழ்வுக்கு ஆரோக்கியத்தை ஏற்படுத்துகின்ற இணைப்பே நல்லுறவு ஆகும்.

நல்லுறவை பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

ஒவ்வொருவரும் மகிழ்வாக வாழவே ஆசைப்படுகின்றார். ஒவ்வொரு மனிதருக்கிடையேயுமான உறவு நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போதுதான் விரும்பும் மகிழ்வு சாத்தியமாகும். ஒருவரின் வாழ்வின் வெற்றி ஒருவர் எவ்வளவிற்கு நல்லுறவுகளை உருவாக்கிப் பேணுகின்றார் என்பதிலேயே தங்கியுள்ளது. வாழ்வில் செல்வ வளங்கள், திறமைகள் நிறைந்திருந்தாலும் பிறரோடு நல்லுறவு கொண்டு நடக்கும் ஆற்றல் இல்லையாயின் அவற்றை வளர்த்தெடுக்க ஆரம்பிப்பது அவசியம். ஏற்கனவே கொண்டுள்ள உறவுகளை வளமாக்க முயல்வதும் முக்கியமானது. உறவு நல்லதாக அமைகின்றபோது நாம் பிறர் வாழ்வை வளமாக்கப் பங்களிப்புச் செய்யலாம். எமது தேவைகளையும் இலகுவாகப் பிணக்கின்றிப் பூர்த்திசெய்யக் கூடியதாக இருக்கும்.

நல்லுறவை கட்டியெழுப்பத் தேவையான பண்புகள்

1. இன்முகத்துடன் வரவேற்றல்
2. விருந்துபசாரப் பண்பு
3. ஒருவர் கூறும் பிரச்சனையை கவனமாகக் கேட்டல்
4. உண்மையான அன்பு, அக்கறை காட்டுதல்.
5. புரிந்துணர்வோடு செயற்படல்
6. விட்டுக்கொடுத்து நடத்தல்
7. பிறருக்கு உதவும் மனப்பான்மை கொண்டிருத்தல்.
8. பொறுமையுடன் செயற்படுதல்
9. கனிவான முறையில் கதைத்தல்

10. கடுமையான சொற்களைத் தவிர்த்தல்
11. பிறரிலுள்ள நல்ல அம்சங்களைக் கண்டு பாராட்டுதல்
12. பிறருடைய கருத்துக்களை மதித்தல்
13. பிறரை குறையுடன் ஏற்றுக் கொள்ளும் மனப்பாங்கு
14. பிறரைப்பற்றி அவர்கள் இல்லாத நேரத்தில் நல்லதாகக் கதைத்தல்
15. நன்றி செலுத்துதல்
16. நாகரிகமாக நடந்து கொள்ளல்
17. உண்மைத் தன்மை
18. நல்வழிப்படுத்தும் தன்மை
19. சுயகௌரவத்தை மதித்தல்
20. சுத்தமாக இருத்தல்
21. அன்பானவர்களது முக்கிய நாட்களை நினைத்துப் பரிசுகள் வழங்கல்
22. முக்கிய நாட்களில் அவர்களை வாழ்த்துதல்
23. அன்பானவர்களின் கஷ்டங்கள் துன்பங்களில் ஆதரவாக நடத்தல்

இத்தகைய பண்புகள் நம்மிடம் இருந்தால் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இல்லையாயின் உருவாக்கிக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும்.

நல்லுறவுகள் முறிவதற்கு ஏதுவான காரணிகள்

1. சுயநலத்தோடு நடத்தல்
2. பிறர்முன் ஒருவரின் குறையைச் சொல்லுதல்
3. கேலியாகப் பேசுதல்
4. பிறரை செல்வம், கல்வி, சாதி, சமயம் எனும் அடிப்படையில் ஒதுக்கும்போது அவர்களின் வேதனைகளைப் புரியாதிருத்தல்
5. பகிர்ந்து வாழாத தன்மை
6. பிறர்மட்டில் யதார்த்தமற்ற எதிர்்ப்புக்களைக் கொண்டிருத்தல்
7. உள்ளொன்று வைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுதல்
8. அன்பானவர் வாழ்வில் உயரும்போது பொறாமைப்படல்

9. அன்பானவர் பிறருடன் நல்ல முறையில் பழகும்போதுகூட பொறமைப்பட்டுப் புண்படுத்தி நடத்தல்
10. ஆதாரமின்றிச் சந்தேகம் கொள்ளல்
11. தப்பான அபிப்பிராயம் ஏற்படும்போது ஆரோக்கியமான சூழலில் நேரடியாகக் கதைத்து தெளிவுபடுத்தாமை
12. பிறரை மன்னிக்க மறுத்தல்
13. பழிவாங்கல்
14. நியாயமான தேவையின்போது உதவ மறுத்தல்

கவனமாகக் கேட்டல்

கவனமாகச் செவிமடுத்தல் என்பது பிறருடன் உறவாடும்போது வேண்டிய ஒரு முக்கியமான திறனாக விளங்குகின்றது. இது தனி நபர், குடும்ப அங்கத்தவர், தொழிலிடத்து நபர்கள் ஆகியோருடன் உறவாடும்போது மிக அவசியமான ஒன்றாகின்றது. பிறரைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டுமாயின் அவருக்கு செவிமடுத்தல் அடிப்படையான பண்பாக விளங்குகின்றது. மற்றவரது கதையை கவனமாகக் கேட்பதனால் அவரின் உணர்வுகளை நன்றாக அவதானித்து சரியாக எமது கருத்தை வெளிப்படுத்தலாம். இதனால் நல்லுறவு ஏற்பட வழிவகுக்கின்றமையைக் காணலாம்.

கவனமாகக் கேட்டல் வரைவீலக்கணம்

மற்றவர்கள் தம் அனுபவத்தினைப் பகிரும்போது முழு உடல், மனசுபாட்டுடன் செவிமடுத்தலே கவனமாகக் கேட்டல் ஆகும்.

கவனமாகக் கேட்டலின் அம்சங்கள்

கவனமாகக் கேட்டல் பின்வரும் 3 அம்சங்களைக் கொண்டது.

1. அவதானித்தல்
2. கேட்டல்
3. கிரகித்தல்

இன்னொருவர் கூறும் செய்தியை கண் தொடர்பின் ஊடாக அவதானித்து வாயால் கூறும் செய்தியை காதால் கேட்டு எமது மனதால் கிரகித்துக் கொள்ளும்போது செவிமடுத்தல் முழுமை பெறும்.

கவனமாகக் கேட்கும் விடயங்களின் பிரிவுகள்

பிறர் நமக்குக் கூறும் செய்தியை வார்த்தையால் மட்டும் கூறுவதில்லை. வாயாலும் அங்க அசைவுகள் மூலமும் தனது தோற்றம் மூலமும் வெளிப்படுத்துவர். இதனை 3 வகையில் நோக்கலாம்.

1. வாய்மொழிச் செய்தி
2. உடல்வழிச்செய்தி
3. உடல்மொழி கடந்த செய்தி

வாய்மொழிச் செய்தி

ஒருவர் தான் கூற வந்த செய்தியை அல்லது கருத்தினை தனது சொற்கள் மூலம் ஒன்று திரட்டி வாயினால் வெளிப்படுத்தல் பெரும்பாலும் நிகழ்கின்றது.

உ-ம்

- ★ எப்படி இருக்கிறீர்கள்.....
- ★ என்ன விடயமாக இங்கு வந்தனீங்கள் என்று சொல்ல இயலுமோ?
- ★ எனக்கு வாழ்க்கையே வெறுக்குது.....

வாய்மொழிச் சொல்லின் ஊடாக சொல்ல விழையும் விடயத்தையும் அதைப் பகிர்வதன் நோக்கத்தையும் புரிந்து கொள்ள முயல்வது முக்கியமானது.

உடல் வழிச் செய்தி

மனிதர்கள் தமது உணர்வுகள் நோக்கங்கள் என்பனவற்றைத் தம்மையறியாமலே உடல் வழி மூலம் வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். இவற்றிற்கு நாம் செவிமடுக்கும்போது நாம் அவரை ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள வழியமைக்கின்றது. உடல்வழிச் செய்தியில் ஒரு விடயத்தை அவதானித்துவிட்டு அவசர முடிவுக்கு வரக் கூடாது. ஒட்டு மொத்தமான அவதானத்தின் அடிப்படையிலும் பண்பாட்டில் கடைப்பிடிக்கும் நிலைகள் என்பனவற்றையும் கருத்தில் கொண்டே புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். பின்வரும் பல்வேறு முறைகளில் வாய்மொழிக்கப்பால் பிறர் தம் உள்ள உணர்வுகள் நோக்கங்கள் விருப்பங்களை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள்.

01. இருக்கும் விதம்:

இதன் நிலைக்கேற்றவாறு உள நிலைகளை ஓரளவு புரிந்து கொள்ளலாம்.

- ★ முன்சாய்ந்திருத்தல் - ஆர்வத்தின் வெளிப்பாடு
- ★ பின்சாய்ந்திருத்தல் - ஆர்வமின்மை அல்லது உடல் மன ஓய்வின் வெளிப்பாடு
- ★ தாரமாக இருத்தல் - ஈடுபாடின்மை
- ★ கிட்ட இருத்தல் - ஆர்வம், அன்பு, நெருக்கம்

02. உடல் நிலை

முகபாவனை மாற்றம், சிரிப்பு, முகச் சுழிப்பு, சொண்டுச் சுழிப்பு, புருவ ஏற்றத் தாழ்வு என்பனவும் உளநிலைகளை வெளிப்படுத்துகின்றன.

03. உடலில் ஏற்படும் மாற்றம்

வியர்த்தல், நடுக்கம், ஆழமானழுச்சு, தொண்டைகாய்தல், மயிர் சிலிர்த்தல், சொண்டு கடித்தல், பல் நெருமல் என்பன அச்சம், உளநெருக்கீடு, கோபம் போன்றவற்றை வெளிப்படுத்தலாம்

04. சக்தி நிலை

உற்சாகம், மகிழ்ச்சி ஆரோக்கியத்தினதும், உடற்சோர்வு, கவலை நோயினதும் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம்

05. குரல் நிலை

குரல் நடுக்கம் தொனியில் ஏற்படும் வித்தியாசம் (மென்மை, கடினம்) என்பனவும் உள நிலைகளைப் பிரதிபலிக்கும்

06. மௌன நிலை

நீண்ட குறுகிய மௌனம் சிலருக்கு ஆறுதல் கொடுக்கும். மௌனமானது இரசித்தல், வெட்கம், பகிர விருப்பமின்மை, தயக்கம், பழைய நினைவுகளை மீட்டல் போன்றவற்றை வெளிக்காட்டுவதுண்டு.

07. கண் தொடர்பு

நேரடிக் கண்தொடர்பு ஆர்வத்தின் அடையாளமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. கண்பார்வைத் தவிர்ப்பு, சோகம், வெறுப்பு, மனஸ்தாபம், விருப்பமின்மை, அலுத்தல், பொய் கூறல், வெட்கம், அச்சம் என்பனவற்றின் அர்த்தமாக இருக்கலாம். உறவு சரியாக அமையும் போது கண் தொடர்பு நல்ல நிலையில் அமையும்.

உடல் மொழி கடந்த செய்தி

ஒருவரது நடை, உடை, பாவனை, குழல், வாழும் வீட்டின் அமைப்பு, வீட்டிலுள்ள பொருட்களின் தன்மை, அவை ஒழுங்காக வைத்திருத்தல் என்பன மூலமும் ஒருவரின் ஆளுமையை ஓரளவு புரிய வாய்ப்புண்டு. அணியும் உடை, நகை, சிகை அலங்காரம், உடல் துப்புரவு, பயன்படுத்தும் வாகனம் என்பவை அவர் சொல்லாமல் சொல்லும் செய்தியை வெளிப்படுத்தும்.

கவனமாகக் கேட்டலுக்குத் துணைபுரிவை

- ★ பார்வைத் தொடர்பு: நேரான பார்வைத் தொடர்பு அநுபவம் பகிர வந்தவருக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.
- ★ தலையசைவு: முன்னால் இருப்பவரை மேலும் தான் கூற வந்ததை தொடர்ந்து கூறக் கூடிய குழலை உருவாக்கும்.
- ★ மனதை ஒரு முகப்படுத்தும் ஆற்றல்: இதனால் அநுபவம் பகிர வந்தவர் தெளிவாகக் கூறக் கூடிய நிலை ஏற்படும். அதைக் கேட்பவரும் அவர் கூறுவதைத் தெளிவாகக் கேட்டு கிரகிக்கக் கூடியதாயிருக்கும்.
- ★ அநுபவத்தோச்சி: இது நாமாக ஏற்படுத்தக் கூடியது. நாம் கவனமாக கேட்டுப் பழகுவதால் வரக்கூடியது. இதன் மூலம் மற்றவரைப் புரிந்து கொள்ளலாம்.
- ★ சந்தோசமான மனநிலை: இத்தகைய மனநிலையில் எம்மால் அநுபவம் கூற வந்தவரும் கருத்தை முழுமையாக செவிமடுப்பதால் அவருக்கு ஒருவிதத் திருப்தியை ஏற்படுத்தலாம்.
- ★ நடுநிலையான மனநிலை: நாம் நடுநிலையான மனநிலையோடு இருக்கும் போது அவர் கூற வந்ததை முழுமையாகவும் தெளிவாகவும் விளங்கி செவிமடுக்கலாம்.
- ★ ஊக்கம் கொடுக்கக் கூடிய கேள்விகளைக் கேட்டல்: எம்முடன் கதைப்பவர்களை நாம் எமது கேள்விகளாலேயே முறித்து விடுவது கண்கூடு. அவ்வாறில்லாமல் திறந்த கேள்வியாக என்ன? ஏன்? என்பவற்றை வைத்துத் தொடங்கலாம். அதைவிடத் தொடர் கேள்விகளாக அது பற்றி இன்னும் கூற முடியுமா? அப்படியா என்பவற்றைக் கூறலாம்.

★ அமைதியான சந்தடியற்ற சூழல்: அமைதியும் பராக்கு மற்றதுமான சூழல் முக்கியமானது. அத்தோடு போதுமான காற்றோட்டம், போதுமான ஒளி, வெப்பம், குளிர் என்பன கொண்ட இடம் நல்லது. மனதுக்கு இரம்மியமான இடம் சிறந்தது என்பது உண்மை.

கவனமாகக் கேட்டலுக்கு தடையாகவுள்ளவை

உடல் ரீதியானவை

01. உடல் களைப்பு

எமக்கு உடல்களைப்பு இருக்குமாயின் மற்றவரின் அனுபவத்தை எம்மால் ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுக்கமுடியாது.

02. புரியமுடியாத சொல்வேகம்

சிலர் கதைக்கும் போது மிகவும் வேகமாக கதைத்து முடிப்பார். இதனால் மற்றவருக்கு எதுவும் விளங்காது.

03. கவர்ச்சி

முன்னிருப்பவர் கவர்ச்சி கூடியநிலையில் இருந்தால் கதைப்பவருக்கு தம்மையறியாமல் அதில் கவனம் சென்று கேட்பது தடைப்பட்டுவிடும். அவ்வாறே ஒருவரில் விருப்பின்றி இருப்பது அவரின் செய்திக்கு முழுமனதாகச் செவிமடுக்கத் தடையாகும்.

04. முடிவுறாத வசனங்கள் பேசல்

ஒருவர் கூற வந்ததை அரைகுறையான வசனங்களில் கூறுவதை இது குறிக்கின்றது.

05. அசௌகரியமான தூர இடைவெளி

இடைவெளிகள் சாதகமாக இல்லாவிட்டால் கதைப்பதில் கவனம் செலுத்தமுடியாது. மிக நெருக்கமாக இருத்தலோ மிகத் தூர இருத்தலோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

உள ரீதியானவை

01. தீர்ப்பிடும் மனப்பான்மை:-

இவர் இப்படித்தான், இவர் கூடாதவர் என மனதுள் தீர்ப்பிடல் கவனமாகக் கேட்க விடாது தடுக்கும்.

02. அனுதாபப்படல்:-

ஒருவரில் எமக்கு அனுதாபம் ஏற்படும்போது அது கவனமாகக் கேட்டலுக்கு தடையாக அமையும்.

03. மனம் அமைதியற்ற நிலை:-

எமக்கு ஏற்பட்ட மனக்குழப்பம் எமது மன நிலையை குறுக்கீடு செய்வதால் அது கவனமாக கேட்டலுக்கு தடையாகிவிடும்.

04. தனிப்பட்ட பிரச்சினை:-

எமக்கு ஏற்பட்ட பிரச்சினையாலும் எம்மால் கவனமாகக் கேட்க முடியாது.

சூழல் ரீதியானவை

தாங்க முடியாத சத்தம்:-

இருவர் கதைத்துக்கொண்டிருக்கும்போது இவர்களைச் சுற்றி சத்தம் கேட்டால் கவனமாகக் கேட்க முடியாத நிலை ஏற்படும்.

பிரத்தியேகமற்ற இடம்:-

பலர் மத்தியிலிருந்து கொண்டு நாம் ஒருவருடன் எமது அனுபவத்தைப் பகிர வெளிக்கிட்டால் அது சாத்தியமாகாததாகும். இதற்கென தனியான இடம் இருந்தால் நல்லது.

ஒவ்வாத மணம் வீசல்:-

சுற்றுப் புறத்திலிருந்து அருவருக்கத்தக்க, சகிக்க முடியாத மணம் வருமிடத்து எமது சுவாசமும் தடைப்பட எம்மால் கவனமாகக் கேட்க முடியாது போய்விடும்.

கவனமாகக் கேட்கும்போது கவனிக்கவேண்டியவை

- ★ மற்றவர் கதைக்கும்போது நாம் அவரின் கதையை கேட்பது போல் நடக்காது அவதானமாகக் கேட்க வேண்டும்
- ★ பிரச்சினையை முழுமையாக கேட்காது, அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமான கதை கேட்டலை தவிர்த்தல் நல்லது
- ★ பகிர்பவரது முக்கிய பிரச்சினையை கவனத்தில் எடுக்காது நமது மதிப்பீட்டின் அடிப்படையில் செவிமடுத்தலை தவிர்த்தல் நல்லது
- ★ எம்முடன் கதைக்க வருபவரின் கதைமுடிக்க முன் நமது கதையை ஆரம்பிக்கக் கூடாது
- ★ எமக்குரிய முற்சார்பு எண்ணங்கள், தனிப்பட்ட சமுதாயம், கலாச்சார விருப்பு வெறுப்புக்கள் என்பவற்றை விடுத்தல் நல்லது
- ★ கதைப்பவர் மீது அவரின் குணங்கள் ஆற்றல்பற்றி முத்திரை குத்தாது செவிமடுக்க வேண்டும்
- ★ ஒரு விடயத்தினை மட்டும் கிண்டிக் கிளறி எமக்குத் தேவையான விடயத்தினை எடுப்பதில் அக்கறை காட்டாது முழு அனுபவத்தினையும் கேட்டல்

எனவே நாம் இவற்றையெல்லாம் கவனத்தில் எடுத்து மற்றவர் கதையை கவனமாக கேட்கும் போது நமது உறவுகள் நல்லுறவாக வளர்ச்சியடையும் என்பது நிச்சயமாகும்.

நாம் எமக்குள்ளாக செவிமடுக்க வேண்டும். எம் அடிமனதில் அமிழ்ந்திருந்து பல அனுபவங்கள் எம்மையறியாமல் செயல்படுவதால் பிறருடன் உறவாடும் போது செல்வாக்குச் செலுத்தும். இவற்றிற்கும் செவிமடுப்பது நல்லது.

“ஒவ்வொன்றையும் கவனமாகக் கேட்போம்
ஒற்றுமையாக நல்லுறவை வளர்ப்போம்”

ஒத்துணர்வு

உறவுகளை ஆழப்படுத்த உதவவல்ல திறன்களில் புரிந்துணர்வு மிகவும் முக்கியமானது. பிறர் எம்மைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பதுபோலவே அவர்களும் இதனை நம்மிடம் எதிர்பார்க்கின்றனர் என்பதை உணர்ந்து நடப்பது உறவுகளை உறுதியானதாகக்கும். பிறரைச் சரியாகப் புரிந்து அன்போடும் பொறுமையோடும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றுக்கொள்ளும்போது எமது ஆளுமையும் பிறரின் ஆளுமையும் வளர்ச்சியடையும். ஒத்துணர்வு என்பது மற்றவர்கள் ஒரு விடயத்தைக் காண்பது போல காணும் ஆற்றல், அவர்கள் உணர்வதுபோல் நம்முள் உணரும் ஆற்றல், அவரின் உள்நோக்கங்களை அறியும் ஆற்றல் என்பவற்றை உள்ளடக்கியுள்ளது.

நாம் பிறரை வார்த்தைகள் வழியாகவும் உடல்வழியாகவும் புரிந்து கொள்ளலாம். நாம் மனதில் உணர்வதை நம் உடல் வெளிப்படுத்துகின்றது. முகபாவனை, பார்வை, குரல் அசைவுகள், மௌனம், உடல் அசைவுகள் என்பன நம் உள்ளத்திலுள்ளதை வெளிப்படுத்துகின்றன.

பிறர் வார்த்தை வழியாக தம்மை வெளிப்படுத்தும்போது, அவர்கள் பகிர்வின் முக்கிய விடயங்களை விளங்கிக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அவர் நம்மோடு பகிர்வதன் நோக்கத்தையும் புரிந்து நடக்க வேண்டும்.

ஒத்துணர்வில் இரண்டு வகை உண்டு.

1. ஆரம்ப நிலை ஒத்துணர்வு
2. தேர்ச்சி நிலை ஒத்துணர்வு

ஆரம்பநிலை ஒத்துணர்வு

நம்மோடு பழகுவார்களின் சிந்தனை, நடத்தை, தேவை, உணர்வு, சூழல் என்னும் பகுதிகளுள் புகுந்து அவற்றை அவர் காண்பதுபோல அவரின் தற்போதைய உணர்வுகளை அடையாளம் காண்பதே

ஆரம்ப நிலைப் புரிந்துணர்தலாகும். ஒருவர் தன் வாழ்வின் அனுபவத்தைப் பகிரும்போது அவரில் மேலோங்கி நிற்கும் உணர்வைத் தெரிந்தெடுத்து அதனை அவருக்குச் சுருக்கமாகக் கூறும்போது தான் புரியப்பட்டதான உணர்வை மற்றவர் பெற்றுக் கொள்வார்.

தேர்ச்சிநிலை ஒத்துணர்வு

தேர்ச்சி நிலை ஒத்துணர்வு என்பது ஒருவர் கூறும் விடயத்தினுள் தவறிய விடயங்கள், மறைந்துள்ள விடயங்கள், சொல்லாது விலக்கிய விடயங்கள் சொல்வதற்குக் கஷ்டப்படும் விடயங்கள், மௌனமாக வெளிப்படுத்துபவை என்பவற்றைக் கவனத்திலெடுத்து இனம் காணுதலேயாகும்.

நாம் பிறரைப் புரிவது நல்லது. அத்துடன் நாம் புரிந்ததை வார்த்தையில் அல்லது செயலில் வெளிப்படுத்துவது இன்னும் சிறப்பானதாக இருக்கும்.

ஒத்துணர்வு காட்டுவதற்கு உதாரணங்கள்

உதாரணம் 1

மகன் : “அப்பா என்னையும் கோயிலுக்குக் கட்டாயம் கூட்டிக் கொண்டு போவதாகச் சொல்லிப்போட்டு என்னை விட்டுத் தான் தனியப் போய்விட்டாரெண்டு நினைக்கக் கோபம் வருகுது.”

இவருக்கு நாம் பின்வருமாறு ஒத்துணர்வு வழங்கலாம்

“அப்பா செய்தது உங்களுக்குச் சரியான ஏமாற்றமாய் இருக்கெண்டு விளங்குது.”

உதாரணம் 2

காதலனால் ஏமாற்றப்பட்ட பெண் ஒருவர் கூறுகையில் “எனக்கு அவன் செய்ததை நினைத்தால் பழிவாங்கவேண்டும் போல இருக்கிறது”.

இதற்குக் கூறுவதாயின்

“அவர் உங்களை ஏமாத்தினது மனவேதனையாகவும், அவரிலை வெறுப்பாகவும் இருக்கிறது என்ன?”

உதாரணம் 3

“பெண்பிள்ளைகளைக் கண்டால் எனக்கு ஒரே வெறுப்பாக இருக்கிறது” எனக்கூறும் ஒருவருக்கு

“பெண்கள் சில பேர் உங்கள் மனம் பாதிக்கும்படி நடந்தது உங்களுக்குக் கவலையாக இருக்கு. இல்லையா?”

ஓத்துணர்வு வழங்குவதனால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- இருவருக்கிடையிலான உறவைக் கட்டியெழுப்ப உதவும்
- புதிதாக இருவரின் நட்புறவை வளர்க்க உதவும்
- கதைக்க வந்தவர் தொடர்ந்தும் கதைக்கக்கூடிய ஒரு தன்மையைக் கூட்டும்
- நாங்கள் மற்றவரை புரிந்துகொள்ளும் தன்மையை சரிபார்க்க உதவும்
- கதைப்பவர் தனது உள்ளத்திலுள்ள இரகசியங்களை கூறும் போது நம்பிக்கை கட்டியெழுப்பப்படும்
- தொடர்ந்து கதைக்க வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தைத் கதைப்பவரில் தூண்டும்
- கதைத்துக் கொண்டிருப்பவரின் கதையின் இடையே பொருத்தமான இடங்களில் நாம் கதைப்பதால், வந்திருப்பவர் தன்னை விளங்கிக்கொண்டுள்ளார் என்பதை நம்புவார்

சுயவீழிப்புணர்வு

நாம் ஒவ்வொருவரும் இயற்கையாகவே நல்லவர்கள். நம் ஒவ்வொருவரிடமும் பல திறமைகள், ஆற்றல்கள், பெறுமதிகள் மறைந்து கிடக்கின்றன. அது எமக்குத் தெரிவதில்லை. இவற்றை நாம் அடையாளம் கண்டு வளர்ப்போமாயின் நமது வாழ்வு ஒளிமயமானதாகும். அதேவேளை நம் வளர்ச்சிக்குத் தடையாக எம்முள் உள்ள எண்ணங்கள், நம்பிக்கைகள், பழக்கங்கள் என்பனவற்றை அறிந்து அவற்றைக் களைய முயலுகின்றபொழுது நாம் வளம் நிறைந்த வாழ்வைப் பெறமுடியும். நாம் பிறரோடு உறவாடுவதில் எமக்குள்ள நல்ல பண்புகள், பழக்கங்கள் என்பனவற்றை அடையாளம் கண்டு வளர்ப்பது உறவில் மகிழ்ச்சியைத் தரும். உறவாடலிலுள்ள குறைகளை அடையாளம் கண்டு விலக்கி வாழ்வதன் மூலம் இனிய நெஞ்சங்கள் பல நண்பர்களாவார்கள்.

“உன்னையறிந்தால் நீ உன்னையறிந்தால்
உலகத்தில் போராடலாம்
உயர்ந்தாலும் தாழ்ந்தாலும்
தலை வணங்காமல் நீ வாழலாம்”

என்பது ஒரு தத்துவப்பாடல். தன்னை அறிதலே உயர்ந்த ஞானம் என உணர்ந்த கிரேக்க தத்துவஞானி சோக்கிரட்டிஸ் கூறினார். “உன்னையே நீ அறிவாய்.” சுயவீழிப்புணர்வு என்பது நம் நிறைகள், குறைகள் என்பனவற்றை அடையாளம் கண்டு பொருத்தமான முறையில் அவற்றைப் பயன்படுத்தி வாழ்வதே ஆளுமை வளர்ச்சியாகும்.

நாம் ஒரு முறை எமக்குள்ளே சென்று பார்ப்பதனால் எமக்கு தன்னம்பிக்கை வளர்ச்சிபெற்று நாம் மற்றவர்களுடன் நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்ப பலவகையிலும் உதவும். நம் வாழ்வை ஒரு கணம் திரும்பிப் பார்த்து எம்மை நாமே அறிந்து கொள்ளுதல் சுயவீழிப்புணர்வாகும்.

சுயவிழிப்புணர்வு பெற நாம் அன்பு செய்பவர்களிடம் இரண்டு கேள்விகளைக் கேட்கலாம்

1. நீங்கள் என்னில் காணும் நல்ல அம்சங்கள் என்ன என்று கூறுவீர்களா?
2. என்னில் என்னென்ன அம்சங்கள் மாற்றமடைந்தால் எனது ஆளுமை இன்னும் சிறப்பானதாக அமையும்?

சுயவிழிப்புணர்வுக்கான சீல பயிற்சிகள்

கீழுள்ள பயிற்சிகளுக்கானவற்றை எழுதி விடையளிப்பது சுயவிழிப்புணர்வையும், அதன்வழி ஆளுமை வளர்ச்சியையும் ஏற்படுத்தும். ஒவ்வொரு பயிற்சியையும் அதிக நேரம் எடுத்துச் செய்யவும். அவசரப்பட்டு இப்பயிற்சிகளைச் செய்வது உகந்ததல்ல.

சுயமதிப்பீடுபற்றிய விழிப்புணர்வு

1. என்னில் நான் அடையாளம் கண்ட 5 நல்ல திறமைகள்
2. என்னில் என் வீட்டார் கண்ட 5 நல்ல திறமைகள்
3. எனது சகமாணவர்கள் என்னில் கண்ட 5 நல்ல திறமைகள்

உறவுபற்றிய விழிப்புணர்வு

1. நான் பிறரோடு நல்லமுறையில் உறவாடுவதற்கு உதவும் என் நல்ல பழக்கங்கள் பண்புகள் 5
2. எனது கடந்த கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் பிறர் என்னைவிட்டுத் தூரப்போவதற்குக் காரணமாய் அமைந்த எனது நடத்தைகள் எவை?

பொறுப்புணர்ச்சி விழிப்புணர்வு

1. என்னென்ன பொறுப்புகளைப் பிறர் என்னிடம் இலகுவில் ஒப்படைக்கின்றார்கள்?
2. மற்றவர்கள் என்னிடம் பொறுப்புக்களை ஒப்படைக்கத் தயங்குவதற்கு காரணமாக என்னிலுள்ள நடத்தைகள் எவை?

கடந்த காலம்பற்றிய விழிப்புணர்வு

மறக்க முடியாத என் குழந்தைப்பருவ அனுபவங்கள் (நினைவுக்கு வரும் அனுபவம் அனைத்தையும் எழுதி மீள வாசிக்கவும்)

எதிர்கால விழிப்புணர்வு

நான் நினைத்ததை எல்லாம் சாதிக்க முடியுமானால் என் எதிர்காலம் பின்வருமாறு அமையும்..... (ஒவ்வொன்றாக எழுதவும்)

சொந்த விழுமியங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்வு

நான் எந்த விடயங்களுக்கு அதிக நேரம் செலவழிக்கின்றேன்? அவற்றின் பின்ணணியிலுள்ள என் வாழ்க்கை மதிப்பீடுகள் எவை?

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல்

மக்கள் தொடர்பாடல் ஊடகங்கள் முக்கியமாக திரைப்படங்கள் (Mass communication Media) வன்முறைமூலம் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதே வீரம், பாராட்டுக்குரியது என்ற கண்ணோட்டத்தை வழங்கிவருகின்றன. இது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற நிலையாகும். எனவே மனிதர் மனிதப்பண்புகளை இழக்காமல் சுமுகமான முறையில் பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் முறைகளில் ஒன்றாக வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் விளங்குகின்றது. இதனை “மார்சல் றொசன்பேக்” என்பவர் உலகில் பிரபல்யப்படுத்தி வருகின்றார்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலின் நோக்கமானது மனிதர்கள் தம்மிடையே நல்லமுறையில் தொடர்பினை ஏற்படுத்தி தமது தேவைகளை பிரச்சனைகளின்றி தீர்த்துக் கொள்வதேயாகும். வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை எம் வாழ்வில் கடைப்பிடிக்கின்ற பொழுது அது நமக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவதோடு நமது உறவுகளை மேம்படுத்துகின்றது.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் பின்வரும் அம்சங்களைக் கொண்டுள்ளது

1. அவதானித்தல்
2. விளக்கம் அளித்தல்
3. உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளல்
4. தேவைகளை அடையாளம் காணல்
5. தேவையை வேண்டுகோள் வடிவில் வெளிப்படுத்தல்

1. அவதானித்தல்

நம் கண்களால் பார்த்தல், காதால் கேட்டல், உடலால் உணர்தல், நாவால் சுவைத்தல் என்பன உதாரணம்

2. விளக்கம் கொடுத்தல்

நாம் பிறர் அவதானிப்பவற்றிற்கு கொடுக்கும் விளக்கம் முக்கியமானது. நாம் கொடுக்கும் விளக்கம் சரியாக இருக்கும்போது உறவு சுமுகமாக இருக்கும். மாறாக தவறான

விளக்கங்கள் கொடுக்கும்போது மனவேதனையும், உறவு முறிவும், வன்செயலுமே மிஞ்சும். இதிலே புரிந்துணர்தல் என்பது முக்கியமானது. சரியான புரிந்துணர்வு என்பது பிறரின் உணர்வுகள், தேவைகள், சிந்தனைகள், சூழல் என்பன வற்றைச் சரியாக விளக்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலைக் குறிக்கின்றது. இதுபற்றி ஒத்துணர்வு என்னும் பகுதியில் விளக்கமாகக் காணலாம்.

“நீர் என்ன எனக்கு மரியாதையில்லாமல் நடக்கிறீர்.”

இது விளக்கம்

“நீங்கள் என்னை விலத்திப்போட்டுப் போகேக்கை சிரிக்காமல் போனியள்”

இது அவதானிப்பைக் கூறுதலாகும்.

இவ்வாறு கூறும்போது ஒருவர் தன் நடத்தை மற்றவரில் ஏற்படுத்திய தாக்கத்தை உணர வாய்ப்பளிக்கின்றது.

நமது அவதானிப்புகளை கடுமையான வசனங்களில் கூறாது அவதானித்த நடத்தையைமட்டும் கூறுவது ஒரு வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் முறையாகும்.

3. உணர்வு

நமது தேவைகளை புரிந்துகொள்ளச் செய்பவை எமது உணர்ச்சிகள். எனவே பிறரின் உணர்ச்சிகளின் பின்னணியில் மறைந்திருக்கும் தேவைகளை அடையாளம் காண்ப்பழகுவது முக்கியம். நமது தேவைகளை பிறர் கவனத்தில் எடுக்கத் தவறும்போது அல்லது அலட்சியம் செய்யும்போது நாம் அதைக் கோபத்தில் வெளிப்படுத்துகின்றோம். இது பெரும் பாலும் நம்மை அறியாமலே நிகழ்வது.

நாம் நமது உணர்ச்சிகளையும் பிறரது உணர்ச்சிகளையும் அவற்றின் பல்வேறு ஆழங்களையும் அடையாளம் காணுவது நல்ல தொடர்பாடலுக்குத் துணையாக அமையும்.

4 வேண்டுகோள் :

“நீங்கள் இப்ப முந்தினமாதிரி அன்பில்லை என்று உணருறன்” இது உண்மையில் தன் உணர்வை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்தாலும் மற்றவரைக் குற்றம் சாட்டுவது போன்ற தொனியை வெளிப்படுத்துவதால் உறவைக் கெடுக்கும். ஆனால் “நீங்கள் கொஞ்ச நேரம் என்றாலும் என்னோடை செல்வழிக்காமல் இருக்கேக்கை எனக்குச் சரியான தனிமை உணர்வாயிருக்கு.” எனக் கூறும்போது தன் தேவை, உணர்வு என்பனவற்றை தெளிவாக வெளிப்படுத்துவதாக அமைகின்றது.

5. தேவை

மனிதர்களுக்கு உடலியல் தேவைகள், உளவியல் தேவைகள், உணர்ச்சித் தேவைகள், உறவுத் தேவைகள் எனப் பலவகைப்பட்ட தேவைகள் உண்டு. அன்பு, சுதந்திரம், ஏற்றுக்கொள்ளப்படல், பிறரால் சரியாகப் புரியப்படுதல், நேர்மை, பிறரால் மதிக்கப்படல், அக்கறை, பாராட்டு, மரியாதை செலுத்துதல், நம்பிக்கை, நேர்மை, ஆதரவு பெறல் என்பன சில உளவியல் தேவைகளாகும். மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, திருப்தி என்பன உணர்ச்சித் தேவைகளில் சில. உடல் தேவைகள் உணவு, நீர், உறைவிடம், உடை, இல்லிடம் போன்றவை ஆகும்.

பிறரோடு உறவாடும்போது நம் தேவைகள் கவனத்தில் கொள்ளப்படாமையே உறவில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றது. தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து கொள்வதிலேயே மனிதர்களுக்குள் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. நாம் நமது தேவைகளையும் பிறரது தேவைகளையும் அடையாளம் கண்டு அவற்றை நல்ல முறையில் பூர்த்தி செய்ய முயல்வது ஒரு வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் முறையாகும். உறவுகளிலே பரஸ்பர தேவைகளைக் கவனத்தில் எடுத்துப் பூர்த்தி செய்ய முயல்வது வன்முறையற்ற உறவாடலுக்கு இட்டுச்செல்லும்.

நமது தேவைகளை பிறருக்கு வெளிப்படுத்துகையில் கனிவாக வேண்டுகோள் வடிவத்தில் எடுத்துக்கூறும்போது அவர்கள் அவற்றைப் பூர்த்திசெய்ய ஒத்துழைப்பு வழங்குவார்கள்.

உதாரணங்கள்

அ) “நான் படிக்கிறேன் என்று உங்களுக்குத் தெரியாதோ. சும்மா ஒரே சத்தம் போட்டுக்கொண்டு இருக்கிறியன்”. இது ஒரு வன்முறைத் தொடர்பாடல்.

“நான் பரீட்சைக்குப் படிக்க ஆயத்தப்படுத்துகின்றேன். அதனால் ஒரு அமைதியான சூழலை விரும்புகின்றேன் (எனது தேவை). சத்தத்தைக் குறைத்துக் கதைத்து எனக்கு உதவி செய்வியளா?” (வேண்டுகோள்). இது வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் முறையாகும்.

ஆ) “நாளை காலை நான் கொழும்புக்குப் போக வேண்டியதால் நேரத்தோடை நித்திரை கொண்டு எழும்ப வேண்டியுள்ளது (தேவை). தயவு செய்து உங்கள் ரீ.வீயைக் கொஞ்சம் சத்தம் குறைச்சுப் போடுவியளா?” (வேண்டுகோள்)

இ) “நான் வேலையும் பார்த்துக்கொண்டு வேலையாலை வந்து சமையலும் பார்க்கிறது எனக்குக் களைப்பாக இருக்கு. நீங்கள் உதவி செய்து தந்தால் என் வேலைப் பளு குறையும். இதிலை நீங்கள் எனக்கு உதவி செய்வியளா?”

வன்முறையற்ற தொடர்பால் - மேலதிக விளக்கம்

வன் முறையற்ற தொடர்பாடலை இலகுவாக விளங்கிக்கொள்வதற்கு இரண்டு மிருகங்களை உதாரணமாகக் காட்டலாம்.

1. நரி
2. ஒட்டகச் சிவிங்கி

நரி

இது பிறரின் தேவைகளைக் கருத்தில் எடுக்காது தன் தேவையை மட்டும் பூர்த்திசெய்ய முனையும் குணமுடையது. தன் தேவையைப் பூர்த்திசெய்ய வன்முறையையே பயன்படுத்தும் போக்குடையது. இதனால் இது பிற மிருகங்களால் அன்பு செய்யப்படுவதில்லை.

ஓட்டகச்சிவிங்கி

மிருகங்களுள் பெரிய இதயம் கொண்டது. அதாவது அன்பில் பெரிய மிருகம் இது. இதனைப்போன்று மனிதர்களும் பெரிய இதயம் கொண்டவர்களாக புரிந்துணர்வுடன் பிறர் தேவைகளைக் கவனத்தில் கொண்டு நடந்து கொள்ளும்போது மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியோடு வாழலாம்.

உ-ம் 1 -

ஒன்றைப் பெற்றுக்கொண்டதன் அடையாளமாக நன்றி என்ற சொல்லைப் பயன்படுத்துகின்றோம். இதனை வன்முறையாகவும் வன்முறையற்ற தொடர்பாடலிலும் இரண்டு மிருகங்களும் எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதைப் பார்க்கலாம்.

நரி:

அதெல்லாம் பரவாயில்லை, அதுகளைப் பெரிதுபடுத்தாதீங்க.

ஓட்டகச் சிவிங்கி:

எனக்கு நீங்கள் இந்தக் காரியத்தைச் செய்தபோது குறிப்பிட்ட எனது தேவை பூர்த்தியானது. ஆகவே நான் மகிழ்ச்சியடைகின்றேன்.

நரி வன்முறையாகக் கதைப்பதால் தனது தேவைகளை சரியாகப் பெற்றுக்கொள்ள தெரியவில்லை. முறையாகப் பேசவும் தெரியாது.

உ-ம். 2

A: “என்ன வெருட்டறியோ?” இது வன்முறைத் தொடர்பாடல்

இதை வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் கூறுவதாயின் பின்வருமாறு அமையும்.

A: “நீங்கள் சத்தமாக கதைப்பது எனக்குப் பயமாக இருக்கு.”

உ-ம் 3.

அதிகாரி : “உம்மில்தான் முழுப்பிழையும். நீதான் பிழை செய்த ஆள். என்னிலை எந்தப் பிழையுமில்லை.”

இதைக் கூறுகையில் வன்முறையையே பயன்படுத்தியுள்ளார். ஆனால் பின்வருமாறு வன்முறையற்ற முறையில் கூறும்போது மற்றவர்களில் ஏற்படும் நடத்தையும் வன்முறையற்றதாக, ஒத்துழைப்பு நிறைந்ததாக அமையும். கீழேயுள்ள தொடர்பாடல் முறையில் குற்றம் சாட்டும் வன்முறை நிகழவில்லை என்பது தெளிவு.

அதிகாரி: “நீர் வழக்கமாக சரியாகவும் திறமையாகவும் வேலையை செய்கிறீர். இன்றைக்கு ஏதோ பிழை நடந்திருக்கிறது. இனிமேல் இந்தப் பிழை ஏற்படாமல் செய்து தரமுடியுமா?”

உ-ம் 4.

மனைவி : “நீங்கள் ஏன் நெடுகலும் என்னிலை எரிஞ்சுவிழுகிறீர்கள்?”

இது தன் தேவையை வெளிப்படுத்தாமல் மன எரிச்சலை வெளிப்படுத்தும் ஒரு வன்முறைத் தொடர்பாடல் முறையாகும். ஆனால் கீழேயுள்ளதோ வன்முறையற்றதாக அமைகின்றது.

மனைவி : “நீங்கள் இப்படிக்கதைக்கிறது எனக்குக் கவலையாயிருக்கு. என்னோடை கொஞ்சம் ஆறுதலாய்கதைப்பியளா?”

வன்முறையற்ற அணுகுமுறை மூலம் நாம் கதைக்கும்போது பின்வரும் வடிவத்தைப் பயன்படுத்துவது நல்லது.

- உங்களால் செய்துதர முடியுமா?
- இதை எடுத்துத் தாறீங்களா?
- இப்போது முடியாவிடின் பிறகு செய்துதர முடியுமா?

ஒருவரையொருவர் வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மூலம் தொடர்பாடி நடக்கும்போது நமது தேவைகளை பிரச்சனைகளின்றி தார்த்துக் கொள்ளலாம். வன்முறையற்ற உலகைப் படைக்கலாம். மகிழ்சியோடு அச்சமின்றி நிம்மதியோடு வாழலாம்.

**வன்முறையின்றித் தொடர்பாடுவோம்
வன்முறையற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்குவோம்**

பேச்சுவார்த்தைத் திறன்

பேச்சுவார்த்தையின் முக்கியத்துவம்

பேச்சுவார்த்தைத் திறன் என்பது அரசியல் துறையில் மட்டுமல்ல, எமது அன்றாட உறவுகளில் பிறரோடு ஏற்படும் முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதற்கும் மிக அவசியமானதொன்றாகும். எமது அன்றாட வாழ்வில் ஒருவரோடு அல்லது சிலரோடு அல்லது ஒரு குழுவோடு பல்வேறு விதமான முரண்பாடுகளை எதிர்கொள்கின்றோம். இத்தகைய முரண்பாடுகளை சுமுகமான முறையில் தீர்க்கின்ற பொழுது நாமும், பிறரும், சமூகமும் மகிழ்ச்சியாக இருக்கமுடியும். தவறான முறைகளை அல்லது வன்முறைகளை பயன்படுத்தித் தீக்க முயலும்பொழுது எல்லோரும் நிம்மதி இழந்த மனிதர்களாக வாழும் நிலையே ஏற்படுகின்றதைக் காண்கின்றோம்.

நாம் சந்திக்கும் முரண்பாடுகளை மற்றைய தரப்பினருடன் மனம் திறந்து பேசி இரு சாராரும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய தீர்வுக்கு வருதலே பேச்சுவார்த்தைத் திறனாகும். இத்திறனைப் பயன் படுத்தும் போது மறுதரப்பினரின் உரிமைகள், சுதந்திரம், தேவைகள் என்பனவற்றைக் கருத்தில்கொண்டு இயங்கும்போது பேச்சுவார்த்தை வெற்றியளிக்கும். சுயநலமும், பிடிவாதமும்கொண்டு செயற்படுகின்ற பொழுது நமக்கு மாத்திரமல்ல நம் குடும்பம், சமூகம், இனம் என்பனவற்றிற்கே கேடுவிளைவிப்பதாக அமையும். எனவே பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடும்போது ஒவ்வொரு தரப்பினரும் சுய தீர்வினை ஏனைய தரப்பினரிடம் திணிக்க முற்படக் கூடாது.

பேச்சுவார்த்தைப் படிமுறைகள்

பேச்சுவார்த்தை பல்வேறு படிமுறைகளைக்கொண்டது. அவற்றைச் சீராகக் கடைப்பிடிக்கும்போது வெற்றிக்கு வழியமைக்கும்

1. தயார் செய்தல் - இது பின்வரும் இரு அம்சங்களைக் கொண்டிருக்கும்.
 - ❖ பேச்சுவார்த்தைக்கு உட்பட வேண்டிய விடயங்களைத் தேர்ந்தெடுத்து தயார் செய்தல்.
 - ❖ பேச்சுவார்த்தையில் ஈடுபடுபவர்களை உரிய முறையில் ஆயத்தம் செய்தல்.

2. விடயத்தை முன் வைத்தல் - யார் விடயத்தை முன்வைப்பது என்பதை இரு சாராரும் முடிவு செய்தல்.
3. விவாதித்தல் - இரு சாராரும் சுமுகமாகத் தீர்க்கக் கூடிய இலக்குகளைத் தேர்ந்தெடுத்து அவை பற்றிய பேச்சு வார்த்தையில் ஈடுபடுவது நல்லது. அது வெற்றியடையும்போது சுமுகமான நிலை ஏற்படும். இந்நிலை ஏற்பட்டபின் இருசாராருக்கும் இணக்கப்பாடு காணக் கடினமாக இருக்கும் விடயங்களைக் கலந்துரையாடுவது சிறந்தது.
4. பேரம்பேசுதல் - பேரம் பேசுதல் என்பது எனக்குத் தேவையானவற்றை அடைய நான் எவற்றை விட்டுக்கொடுக்கத் தயாராக இருக்கிறேன் என இருசாராரும் தீர்மானித்து விட்டுக் கொடுத்தலாகும். இருசாராருக்கும் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் விட்டுக் கொடுப்புக்களை மேற்கொண்டு இணக்கப்பாட்டிற்கு வரவேண்டும். தனது நிலைப்பாட்டிலேயே இருக்க ஒருசாரார் விரும்புவது இணக்கம் ஏற்படத்தடையாகவிரிக்கும். உள்ளொன்றுவைத்துப் புறம் ஒன்று பேசுதல் பேரம்பேசுதலில் ஆரம்பத்தில் வெற்றி தருவதுபோல் தோன்றினாலும் நடைமுறைப்படுத்தும் போது தோல்வியையே தரும்.
5. நடைமுறைப்படுத்தல் - இணக்கப்பாடு ஏற்பட்ட விடயங்களை நடைமுறைப்படுத்துவது முக்கியமானது. இதற்கு கால அட்டவணை குறித்துச் செயற்படுத்துவதும் பின்னர் நடைமுறைப்படுத்துவதும் படிப்படியாக நம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்பி இரு சாராரும் நல்ல இணக்கப்பாட்டிற்கு வர வழிசமைக்கும்.
6. பின்போடல் - முக்கிய விடயங்களில் இணக்கப்பாடு காண முடியாத கட்டம் ஏற்படும்போது ஏற்கனவே இணக்கப்பாடு காணப்பட்ட விடயங்களை நடைமுறைப்படுத்திவிட்டு அடுத்த கட்டத்தில் இணக்கப்பாடு காணப்பட வேண்டிய விடயங்கள் பற்றிப் பேசலாம். இதனால் அடுத்த பேச்சுவார்த்தைக் கால இடைவெளியில் தமது நிலைப்பாடுகளிலுள்ள தவறுகளைத்

திருத்திக்கொள்வதற்கான வாய்ப்புக்களும் உண்டு. அது மாத்திரமல்ல பேரம் பேசும் முறையிலும் மாற்றம் செய்து இணக்கப்பாடு ஏற்பட இலகுவாக்கலாம் அல்லது சிரமங்களைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். பேச்சுவார்த்தையானது இணக்கப்பாடு ஏற்படாமல் முறிவடையும் சந்தர்ப்பம் இருப்பின் பிறிதொரு தினத்தினை நிர்ணயித்து கொள்வது அடுத்த கட்டப் பேச்சுவார்த்தை நடைபெறுவதற்கு உறுதியாகவிருக்கும்

பேச்சுவார்த்தையில் பயனளிக்கக் கூடியவை

1. அடையவிரும்பும் இலக்குகளைத் தெளிவாக வகுக்க வேண்டும். அதாவது எனக்கு உண்மையில் என்ன தேவை, அதில் எவ்வளவு தேவை என நிர்ணயிக்க வேண்டும். எனினும் இதில் மறுசாராரின் தேவையையும் கருத்தில்கொண்டு நெகிழ்ச்சித் தன்மையுடன் நடந்து கொள்ளவேண்டும்
2. இணக்கப்பாட்டுக்கு வரச் சாத்தியமானவற்றைக் கண்டறிய முயலவேண்டும்
3. மறு தரப்பினரின் கருத்துக்களுக்கு திறந்த மனப்பான்மையுடன் செவிமடுக்கும் தன்மையும் இருக்க வேண்டும்
4. அத்தோடு இணக்கப்பாட்டிற்கு வருவதற்குத் தடையாகத் தமக்குள்ளே போய்கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள், முற்சார்பு எண்ணங்கள் என்பனவற்றை இனங்கண்டு மாற்றும் ஆற்றல் கொண்டிருக்க வேண்டும்
5. நல்ல அவதானத்துடனும் நிதானத்துடனும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்
6. தெரியாத விடயங்களை அறிய கேள்வி கேட்க வேண்டும்.
7. தனது தேவையை, பிரச்சனையைத் துலக்கமாக முன்மொழிகின்ற திறன் இருக்க வேண்டும்

பேச்சுவார்த்தையில் கடைப்பிடிக்க வேண்டியவை

1. நட்புணர்வு, நம்பிக்கை என்பன ஊட்டுவதாக தொனி, உடல் அசைவுகள், பேசப்படுகின்ற விதங்கள் என்பன அமையுமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்
2. இணக்கப்பாடு ஒன்றினை எட்ட முடியும் என்ற நம்பிக்கையுடன் செயற்பட வேண்டும்

3. புரிந்துணர்வுடன் செவிமடுத்தல் அவசியமானது. பிறர் தமது கருத்தைக் கூறி முடிக்கும் வரை கவனமாகவும் பொறுமையாகவும் செவிமடுக்க வேண்டும். கேள்விகள் இருப்பின் அவர் கூறிமுடித்த பின்பு கேட்பதே நல்லது. பிறர் தம் சார்பு விடயங்களைக் கூறிக்கொண்டிருக்கும்போது அவசியமற்ற குறுக்கீடுகளைத் தவிர்க்க வேண்டும்
4. கூற வேண்டியவற்றை சுருக்கமாகவும், தெளிவாகவும், நாகரீகமாகவும் கூற வேண்டும். மறு சாராரும் இதே போல செயற்பட ஊக்குவிக்க வேண்டும். மிகக் கடுமையான போக்கையோ அல்லது அதிகம் இளகிய போக்கையோ கடைப்பிடிக்கக் கூடாது
5. உங்களது நிலைப்பாட்டினை மற்றவரது நிலையிலிருந்து முன்வையுங்கள். அதாவது நீங்கள் அவருடைய நிலையில் இருந்தால் உண்மையாகவே எப்படி உணர்வீர்கள், சிந்திப்பீர்கள் என்று எண்ணிப்பார்த்து உங்கள் தேவைகளை முன்வையுங்கள்.
6. மறு சாராருடைய நிலைப்பாடு ஏற்க முடியாததாக இருக்கும் போது, “நீங்கள் இவ்வாறான நிலைப்பாட்டிற்கு வந்ததற்குரிய காரணம் என்ன எனக் கூறுவீர்களா?” எனப் புரிந்து கொள்ளும் நோக்கோடு கேட்க வேண்டும்
7. நீங்கள் எதிர் கொள்ளும் கஷ்டங்களை ஆதாரத்தோடு கூறுங்கள்
8. முதிர்ச்சியடைந்த ஒருவரைப்போல தக்க ஆதாரத் தகவல்களுடனும் காரணங்களுடனும் கேள்விகளுக்குப் பதிலளிப்பீர்கள்
9. நேர்மையான தகவல்களுக்கு மதிப்பளிப்பதுடன் அவற்றிற்கேற்ப உமது நிலைப்பாட்டினை மாற்றுவதற்கு எப்பொழுதும் தயாராக இருக்க வேண்டும்
10. பேச்சுவார்த்தையை மகிழ்ச்சி, நகைச்சுவை, நட்புரீதியானதாக ஆக்கிக் கொள்ளுங்கள்

பேச்சுவார்த்தையின்போது பயன்மிக்க வாக்கியங்கள்

- “நாம் இருவரும் ஏற்கத்தக்க தீர்வொன்றைக் காண முயற்சிப்போம்”
- “நான் உங்களது தேவைகளை புரிந்து கொள்கின்றேன்”

- “இங்கே எனக்கு சிரமமாக உள்ள விடயங்கள் சிலவற்றை முன் வைக்கின்றேன்”
- “உங்கள் கூற்றை நிரூபிப்பதற்கு சில தகவல்களைத் தருவீர்களா?”
- “எனது நிலைப்பாட்டை ஏற்றுக்கொள்ளுவதால் நீங்கள் எதிர்போக்கக்கூடிய சிரமங்கள் என்ன என்பதனைக் கூற முடியுமா?”

பேச்சுவார்த்தையில் தவிர்க்க வேண்டியவை

- கோபப்படுதல்
- குழப்புதல்
- வன்முறை உணர்வுக்கு அடிமையாதல்
- பதட்டத்துடன் செயற்படல்

பேச்சுவார்த்தையின் முன் ஆயத்த விடயங்கள்

பின்வரும் விடயங்கள் பற்றிச் சிந்தித்துத் தெளிந்திருத்தல் நல்லது.

- குறித்த நபருடன் என்னென்ன விடயங்களைக் கலந்துரையாடப் போகின்றேன்?
- இப் பேச்சுவார்த்தை மூலம் நான் எதை அடையப் போகின்றேன்?
- எத்தகைய தகவல்கள், காரணங்களை முன் வைக்கப் போகின்றேன்?
- மறு நபர் எதை அடைய விரும்புகின்றார்?
- அவர் எத்தகைய தகவல்கள், காரணங்களை முன்வைக்கக் கூடும்?
- நான் அவரது நிலைப்பாட்டினை ஏற்றுக்கொண்டால் எதனை இழப்பேன்? இதனை நான் அவருக்கு எவ்வாறு விளக்க வேண்டும்?
- எனது நிலைப்பாட்டினை ஏற்றால் அவர் இழப்பது எதுவாக இருக்கும்?
- குறித்த நபருக்கு நன்மை அளிக்கும் விதத்தில் எனது நிலைப்பாட்டினை எவ்வாறு சாதகமாக முன்வைக்கலாம்?

- நான் விரும்புவதனைப் பெறுவதற்கு எதனை நான் அவருக்குக் கொடுக்க வேண்டும்?
- எனது தீர்வை அவர் ஏற்காவிட்டால் எத்தகைய மாற்று வழிகளை என்னால் முன்வைக்க முடியும்?
- இருசாராருக்கும் திருப்தி தரவல்ல தீர்வுக்கு வருவதற்கு அவரால் எனக்கு எதை விட்டுத் தரமுடியும்? நான் எவ்வளவு தூரம் விட்டுக்கொடுப்பது நல்லது.
- பேச்சுவார்த்தை தோல்வியடைந்தால் நாம் என்ன செய்ய முடியும்.

பிரச்சினைகளைக் கையாளும் முறைகள்

அறிமுகம்

நாம் நாளாந்தம் மிக எளிய பிரச்சினைகளிலிருந்து சிக்கலான பிரச்சினைகள் வரை தீர்வுகாண வேண்டியுள்ளது பல உறவு முறிவுகளுக்கும் சிக்கல்களுக்கும் உள்ளாவது, போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாவது, தற்கொலையில் மடிவது அல்லது அதற்கு முயற்சிப்பது, பிறருக்கு ஊறு விளைவிப்பது என்பனவற்றிற்கான பல காரணிகளுள் மிக முக்கியமான ஒன்றாக அமைவது பிரச்சினைகளை செம்மையாகத் தீர்க்கும் முறைகளை அறியாதிருத்தலேயாகும்.

பிரச்சினையை ஆரோக்கியமாகத் தீர்க்கக் கற்றுக் கொள்பவர்கள் அதில் தோச்சியடைந்து மகிழ்ச்சியோடும் நிம்மதியோடும் வாழக்கற்றுக் கொள்கின்றனர். எமக்கும் பிறருக்குமுள்ள உறவை வளர்ப்பதோடு எமக்கும் பிறருக்கும் ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகளை தவிரக்கவும் முடியும். பிரச்சினையை தவறான முறையில் தீர்ப்பது அல்லது சரியாகத் தீர்க்க அறியாதிருக்கும்போது மேலதிக பிரச்சினைகள் பலவற்றை உருவாக்கி வாழ்வைச் சிக்கலாக்கி விடுகின்றது. பிரச்சினைகள் முரண்பாடுகள் பல வாழ்வில் ஏற்பட்டாலும் அதனைக் கையாள நல்ல முறைகளைப் பயன்படுத்தித் தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான அணுகுமுறைகள்

பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள வெவ்வேறு ஆட்கள் வெவ்வேறு முறைகளைப் பயன்படுத்துவர். அவற்றுள் சில கீழேயுள்ளன.

1. முயன்று தவறல் முறை

முயன்று தவறல் என்பது ஒரு பிரச்சினையை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதுபற்றி ஆராபந்து பார்க்காது பலமுறை முயன்று தோற்று இறுதியில் வெற்றி பெறுதலைக் குறிக்கும். ஒரு முறையில்

முன்கூட்டியே ஆராயாது இறங்கி செயற்படுகின்றோம். வெற்றிதராவிடில் இன்னொரு முறை முயற்சிக்கின்றோம். இவ்வாறு முயன்று எப்போது வெற்றி கிடைக்கின்றதோ அப்போதே பிரச்சினை தீர்கின்றது. இதில் நேர்ச் செலவு அதிகம். ஆனால் முன்கூட்டி ஆராய்ந்து பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றலைக் கற்கும் வாய்ப்பு இதில் கிடைப்பது குறைவு எனலாம். வெற்றியடையும்போது எவ்வாறு வெற்றியடைந்தோம் என்று ஆராய்ந்தால் பிரச்சினை தீர்த்தலுக்கான ஒரு நல்ல முறையைக் கற்றுக்கொள்ள இதில் வாய்ப்பு உண்டு.

2. அறிவொளி பெறல் (அகக்காட்சி முறை)

இது இருவகைப்படும்.

2.I. நாம் ஒரு பிரச்சனைபற்றித் தரவுகள் சேர்த்த பின் எவ்வாறு தீர்க்கலாம் என்று சிந்தனைசெய்து விட்டு, அப்பிரச்சினைக்கு ஓய்வு கொடுத்து அதுபற்றி கவனம் செலுத்துவதை நிறுத்தவேண்டும். பின்னர் வேறு விடயங்களில் ஈடுபடவேண்டும். அவ்வாறு வேறு விடயங்களில் ஈடுபடும்போது பிரச்சினைக்கான தீர்வை எம் ஆக்கத்திறன் நிறைந்த உள்மனம் தயாரித்து எதிர்பாராத நேரத்தில் மனத்தில் தோன்றச் செய்யும்.

2.II. எமது பிரச்சினைபற்றிச் சிந்தித்து தீர்வுகளை முயற்சித்துவிட்டு நித்திரையாகும்போது கனவில் நேரடியாகவோ அல்லது வேறு வடிவத்திலோ தீர்வு தோன்றும். உதாரணமாக தையல் இயந்திரத்தைக் கண்டுபிடித்தவர் அதற்கான ஊசியைக் கண்டுபிடிக்க முடியாது பலநாளாகப் கஷ்டப்பட்டார். இது அவரது ஆழ்மனதில் பதிந்து கிடந்தது. ஒரு நாள் உறக்கத்தில் பலர் ஈட்டியுடன் வந்து இன்று நீ ஊசி கண்டுபிடிக்கவில்லையெனில் உன்னை இந்த ஈட்டியால் குத்திக் கொல்வோமென எச்சரித்தது போன்று கனவு கண்டார். அவர்களிடமிருந்த ஈட்டிமுனையிலே ஒரு சிறிய துவாரமிருப்பதைக் கண்டார். திடீரெனக் கண் விழித்த அந்த விஞ்ஞானி தனது நாட்குறிப்பேட்டில் அச்சம் பவத்தை பதிவுசெய்துகொண்டார். அதனடிப்படையிலேயே தனது தையல் இயந்திரத்துக்கு ஊசியையும் கண்டுபிடித்தார். இதிலிருந்து

ஆழ்மனதில் பதியும் ஒரு பிரச்சனைக்கு கனவிலேயே தீர்வு கிடைப்பதை காணமுடிகின்றது.

3. பிரார்த்தனை

ஒரு விடயத்திற்காகத் தொடர்ந்து பிரார்த்திக்கின்றபோதும் கடவுளின் அருளால் தீர்வு தோன்றும். தீர்வு நாம் வழிபடும் தெய்வம் தோன்றிக் கூறுவதாக அல்லது உள்ளொலியாக அல்லது காட்சியாகத் தோன்றுவதுண்டு. எனவே பிரச்சனைக்கான தீர்வுகளுக்காக பிரார்த்திப்பது நல்லது

4. விஞ்ஞானாதியான தீர்த்தல் முறை

ஒரு பிரச்சனையை ஆராய்ந்து அதன்தீர்வுகள் பற்றி பகுத்தறிவின் படிமுறைகளின் அடிப்படையில் தீர்வுகாணலை இது குறிக்கின்றது. அம்முறையின் பின்வரும் படிமுறைகளைக் கொண்டது. இப்படிமுறைகளைக் கருத்தில் எடுத்துச் செயற்பட்டால் சலபமாகத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம்.

4.I. அ. பிரச்சினைகளை அடையாளம் காணல்

பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடை காண்பதன் மூலம் இவ்விடயத்தில் தெளிவு பெறலாம்

- நான் எதிர்கொள்ளும் பல்வேறு பிரச்சினைகள் எவை?
- இவற்றுள் எது என்னை வெகுவாகப் பாதிக்கும்?
- முதலில் எது தீர்க்கப்படவேண்டும்?
- நான் தீர்ப்பதற்குத் தேர்ந்தெடுத்த பிரச்சினையிலுள்ள அடிப்படைப் பிரச்சினை என்ன?

ஆ. தரவுகளை முக்கியத்துவப்படுத்தல்

இங்கு தரவுகளை ஒழுங்குபடுத்தும்பொழுது பிரச்சினையில் எது அவசரமானது, எது முக்கியமானது, எது ஆறுதலாகச் செய்யக்கூடியது என வகைப்படுத்தவேண்டும்.

4.2 பிரச்சினை தொடர்பான முழுமையான தரவுகளைத் திரட்டல்.

எமக்குப் பிரச்சினையொன்று ஏற்படும்பொழுது அதற்கு காரணமான காரணிகள், விளைவுகள், தீர்வுகளை நடைமுறைப்படுத்த உதவிசெய்யக்கூடிய ஆட்கள், வளங்கள் என்பனபற்றிய தகவல்களைச் சேகரிக்க வேண்டும் பின்னர் அவற்றைத் தொகுத்து ஒழுங்கு படுத்தவேண்டும். இது பிரச்சினை சார்ந்த பல்வேறு விடயங்கள்பற்றிய தெளிவைத் தரும்.

4.3. காரணிகளை அடையாளம் காணல்

எம் பிரச்சினைகளுக்கான காரணிகளை அடையாளம் காணும்போது தீர்ப்பதற்கான வழிகளை அறிவதும் சுலபமாக இருக்கும். எம்மோடு எமது உறவில் முரண்பாடுகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளை இனங்காணவேண்டும். எமக்கு படிக்க முடியவில்லை. களைப்பு, தலையிடி, கைகால் சோர்வு, எதனையும் செய்ய விருப்பமில்லை போன்ற ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உடல்உளக் காரணிகள் தொழிற்படும்போது இதற்குப் பின்னணியாக அமையும் பிரதான காரணியை இனம் காணவேண்டும். மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகளுக்குக் காரணமாகப் பின்வரும் விடயங்கள் அமையலாம்: வீட்டுக் கஷ்டம், காதல் தோல்வி, நண்பர்கள் இழிவுபடுத்தல்

4.4. தீர்வுத் திட்டத்தைக் கண்டறிதல்

காரணிகள், முக்கியத்துவம் என்பனவற்றின் அடிப்படையில் தீர்வுத் திட்டங்களை ஆராயவேண்டும். என்னுடைய பிரச்சினைகளை என்னென்ன வெவ்வேறு தீர்வுகள்மூலம் தீர்க்கலாம்? இவற்றுள் சாத்தியமானது எது? நடைமுறைக்குக் கடினமானது எது? எனச் சிந்திப்பது நல்லது. மேலும் அவற்றை நடைமுறைப்படுத்தும்போது ஏற்படக்கூடிய விளைவுகளை சிந்திக்கவேண்டும். இதனால் கிடைக்கக்கூடிய நன்மைகள் என்ன? தீமைகள் என்ன? யார் யார் நன்மை அடைவார்கள்? யார் யார் பாதிக்கப்படுவார்கள்? எனும் ரீதியில் சிந்திக்க வேண்டும்.

4.5. தீர்வுத் திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தல்

தீர்வுகளை எப்போது, எவ்வாறு நடைமுறைப்படுத்துவது என்பதனை விபரமாகச் சிந்தித்து அதை நடைமுறைப்படுத்தவேண்டும். இதுவே பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட வழியாகும். நடைமுறைப்படுத்த

தயங்குவது, பின்போடுவது, கைவிடுவது என்பன பிரச்சிணையைப் பலமடங்காக்கி வாழ்வை அமைதியற்றதாக்கி விடும்.

4.6. நடைமுறைப்படுத்தியதை மதிப்பீடு செய்தல்:

இதில் வெற்றியடைந்ததற்கான காரணிகளை அடையாளம் கண்டு மனதில் பதிப்பது நிகழ்கின்றது. தோல்வி ஏற்பட்டால் அதற்கான காரணங்களை அகற்றி மாற்றுத்திட்டத்தை கண்டறிந்து தீர்க்க முயலவேண்டும்.

4.7. பிறரின் உதவியை நாடுதல்:

தொடர்ந்து ஒரு பிரச்சினைக்கு தீர்வுகாண முடியாவிட்டால் நம்பிக்கைக்குரியவரும் அனுபவத்தோச்சியுடையவருமான ஒருவரை அல்லது உளஆற்றுப்படுத்துனர், ஆசிரியர், குரு, அருள்கண்ணியர்..... போன்றோரின் உதவியை நாடுதல் நல்லது. அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான உதவிகள் ஆலோசனைகளைப் பெற தகமையானவர்களை நாடுவது சிறந்தது.

பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண விரும்புவருக்கு கிருக்க வேண்டிய முக்கியமான பண்புகள்

1. தன்பிரச்சினைக்குச் சாத்தியமான தீர்வுகள் எவை என ஆராயும் திறன்
2. தடைகளைக் கண்டு துவண்டுவிடாத சகிப்பும் துணிச்சலும்
3. ஏமாற்றங்களால் மனம் சோர்ந்துபோகாது விடா முயற்சியோடு செயற்படும் மனஉறுதி
4. தீர்வுக்கான திட்டத்தை உடனடியாக நடைமுறைப்படுத்தும் திடமனம்

தீர்மானம் எடுத்தல்

நமது வாழ்க்கையில் கல்வி, தொழில், நட்பு, காதல், திருமணம், குடும்ப வாழ்வு என்ற பல்வேறு விடயங்களில் பல வகையில் தீர்மானங்களை எடுக்கின்றோம். வாழ்க்கையில் நாம் எடுக்கும் தீர்மானங்கள் எமது வாழ்வின் அடுத்துவரும் வாழ்வின் கட்டங்கள் எவ்வாறு அமையும் என்பதை நிர்ணயிக்கின்றன. உயர்ந்த மதிப்பீட்டு அடிப்படையில் சரியான தீர்மானங்கள் எடுப்பது முக்கியமானது. அத்தோடு சரியான நேரத்தில் விளைவுகளை மதிப்பீடு செய்த பின் எடுக்கின்றபொழுது அத்தீர்மானம் வளர்ச்சிக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. தீர்மானங்களை நேர்மை, துணிவு, முன்யோசனை போன்றவற்றின் உதவியுடன் எடுக்கின்ற பொழுது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும்.

தவறான தீர்மானங்கள் எதிர்காலத்தில் குறுகியகால அல்லது நீண்டகால பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தவல்லது. தீர்மானம் எடுத்தலில் தேர்ச்சியானது அனுபவம் ஏற்பட ஏற்பட சிறப்பானதாக அமையத் தொடங்கும். சில வேளைகளில் கடந்த காலத்தில் தவறான தீர்மானங்களை எடுத்திருந்தால் அவற்றை எண்ணி வருந்தி எதிர்காலத்தை சீரழிப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டும். கடந்த காலத் தவறுகளிலிருந்து புதிய பாடங்களைக் கற்று அவற்றை மனத்தில் நிறுத்தி நல்ல தீர்மானங்களை எடுக்க முயற்சிப்பது ஒளிமயமான எதிர்காலத்திற்கான கதவுகளைத் திறந்துவிடுவதாக அமையும்.

கல்வியில் அல்லது தொழிலில் ஒரு தீர்மானம் எடுக்கின்றபொழுது முதலில் தனது இலட்சியம், விருப்பு, கல்வியில் வெளிப்படுத்தப்பட்ட தன் திறமைகள் என்பவற்றைக் கவனத்தில் எடுத்து தீர்மானம் எடுத்தலே நல்லது. சுயவிருப்பு, இலட்சியம் என்பவற்றைக் கைவிட்டு பெற்றோர் அல்லது வேறு முக்கிய நபர்களின் விருப்பம் அல்லது அழுத்தம் காரணமாக தீர்மானம் எடுக்கும்பொழுது மனஅதிருப்தியையும் தோல்வியையும் தாக்கடும் விருப்பமும் இலட்சியமும் மாத்திரம் இருந்தால் போதாது. அதற்கு ஏற்ற உள்த

திறன்கள் உள்ளனவா என்பதை கல்வியில் பெற்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையில் தீர்மானம் செய்தல் வேண்டும்.

வாழ்க்கைத் துணையாளரைப்பற்றிய தீர்மானம் எடுக்கும்போது “கண்டதே காதல் கொண்டதே கோலம்” என்று உணர்ச்சியின் வழிசெல்வதைத் தவிர்க்கவேண்டும். நல்ல குண இயல்பு, நல்லொழுக்கம், அறிவுத்திறன், உடல் ஆரோக்கியம், பொறுப்புணர்ச்சி, புரிந்துணர்வு, சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மை, உண்மை அன்பு, தியாகமனப்பான்மை, சொந்தக் குடும்ப அங்கத்தவர்களுடனான நல்லுறவைப் பேணும் தன்மை, பக்தி இவற்றின் அடிப்படையில் எடுக்கப்படும் தீர்மானங்கள் திருமணவாழ்வில் மகிழ்வையும், நிறைவையும் தரும்.

தீர்மானம் எடுக்கும்போது கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.

1. சுயஅறிவையும், அனுபவத்தையும் முதலில் கருத்தில் எடுத்தல்
2. குறிப்பிட்ட தீர்மானத்தை எடுக்கின்றபொழுதும், செயற்படுத்துகின்றபொழுதும் துணிவு, அர்ப்பணம், மனஉறுதி என்பவை மிக அவசியம்
3. இயலுமானவரை எவரையும் பாதிக்காத விதத்தில் தீர்மானம் எடுக்கவேண்டும்
4. எடுக்கப்போகும் தீர்மானத்தால் ஏற்படப்போகும் சாதக பாதக விளைவுகளைச் சீதூக்கிப் பார்த்து சாதகமான விளைவுகள் அதிகமாக இருப்பதையே முடிவு செய்தல் வேண்டும்
5. பகுத்தறிவு ரீதியாக சாதகமான முடிவை எடுத்தாலும், கடவுளோடுள்ள உறவாடலின்போதோ அல்லது மனஅமைதியின் போதோ ஆன்மாவின் குரல் (உள்ளுணர்வு ரீதியில்) எதைச் சொல்லுகின்றதோ அதற்கு செவிமடுத்து தீர்மானத்தை அல்லது செயற்படுத்தலை நடைமுறைப்படுத்துவது நல்லது
6. விடயத்தின் முக்கியத்திற்கு ஏற்ப கால அவகாசம் எடுத்து தீர்மானம் எடுப்பது நல்லது

தீர்மானம் எடுக்கும்போது ஏற்படக்கூடிய தவறுகள்

1. தீர்மானம் எடுக்கும் முறையை அறியாதிருத்தல்
2. தீர்மானம் எடுக்கத் தயங்குதல்
3. பொறுப்பற்ற முறையில் தீர்மானம் எடுத்தல்
4. தீர்மானம் எடுத்தலைப் பிற்போடுதல்
5. தான் தீர்மானம் எடுக்காது பிறரிடம் அப்பொறுப்பை விட்டுவிடல்.
6. தீர்மானம் சுயமாக எடுக்கும்போது
 - 6.1. தேவையான முழுத் தகவல்களையும் சேகரிக்கத் தவறுதல்.
 - 6.2. சேகரித்த தகவல்களை மனதில் நிலைநிறுத்தி வைக்கத் தவறுதல்
 - 6.3. சேகரித்த தகவல்களில் முக்கியமான தகவல்களை கருத்திலெடுக்கத் தவறுதல்
 - 6.4. சுய விருப்பு வெறுப்பினடிப்படையில்மட்டும் தீர்மானம் எடுத்தல்.
 - 6.5. உணர்ச்சி வசப்பட்ட குழப்பமான நிலையில் தீர்மானம் எடுத்தல்
7. எடுத்த தீர்மானத்தை நடைமுறைப்படுத்த தயங்குதல் அல்லது தவறுதல்

எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்பது இழுக்கு. (குறள்)

உளநெருக்கீட்டினைக் கையாளுதல்

மனதில் துன்பத்தினை ஏற்படுத்தும் எந்த அனுபவத்தினையும் நெருக்கீடு எனக் கூறலாம். நாம் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கும் நிம்மதியாக இருப்பதற்கும் தடையாகவுள்ளவை எல்லாம் நெருக்கீடாகக் கருதப்படுகின்றது. இழப்புக்கள் அல்லது வேறு பாதகமான சூழ் நிலைகள் காரணமாக ஏற்படும் கவலையானது வழமைக்கு மாறாக அதிகளவு காலத்திற்கு தீவிரமாக நிலைத்துக் காணப்படின் அதனை நெருக்கீடு என்று கூறலாம். நெருக்கீடானது 2 வகையில் ஏற்படலாம்.

01. எண்ணம் சார்ந்தது

02. உணர்வு சார்ந்தது

நெருக்கீட்டினை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகள்

- ★ இழப்பு, பிரிவு
- ★ குடும்பப் பிரச்சினைகள்
- ★ தோல்விகள்
- ★ ஏமாற்றம்
- ★ அவமானம்
- ★ துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானமை
- ★ உறுப்புக்கள் இழப்பு
- ★ தொழில் இழப்பு
- ★ யுத்தம், இடப்பெயர்வு
- ★ விபத்துக்களைப் பார்த்த அனுபவம்
- ★ இயற்கை அனர்த்தப் பாதிப்பு
- ★ தற்கொலை முயற்சிகள்
- ★ வறுமை
- ★ பலாத்காரம்
- ★ நிர்ப்பந்தங்களுக்கு உள்ளாகுதல்
- ★ கொடூர சம்பவத்திற்குள்ளானமை அல்லது அதனை கண்டமை
- ★ கையாளக்கூடிய சக்திக்கும் மேலாக அதிக பொறுப்புக் களைக் கொண்டிருத்தல்

இவ்வாறான துன்பம் நிகழ்ந்த நிகழ்வுகளினால் தொடர்ந்து எமது உள்ளம் சோர்வடைவது இயற்கையான விடயம்தான். காலம் செல்லச் செல்ல நாம் எமது நாளாந்த வாழ்க்கைக்குத் திரும்பும் போது இச்சோர்வு நிலை மறைந்து இயல்பு நிலைக்குத் திரும்பி விடுவோம். ஆனால் அது அவ்வாறில்லாமல் நீண்ட காலத்திற்கு தொடர்ந்து எம் நாளாந்த வாழ்க்கையைப் பாதிக்குமாயின் நாம் அதனைக் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவரை எவ்வாறு கண்டு பிடிக்கலாம்

இதனை 4 வகையாக நோக்கலாம்

01. உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றம்
02. உள ரீதியான மாற்றம்
03. உடலியல் ரீதியான மாற்றம்
04. நடத்தை ரீதியான மாற்றம்

01. உடலியல் ரீதியான மாற்றங்கள்

களைப்பு, தலையிடி, தசை இறுக்கம் பசியின்மை அல்லது கடுமையான பசி, கை கால் நெஞ்சு நோ, மாதவிடாய்க் கோளாறு, பாலியல் நாட்டக் குறைவு, நோய் எதிர்ப்பு சக்திக் குறைவு.

02. உணர்ச்சி ரீதியான மாற்றங்கள்

அந்தரம், பதட்டம், கோபம், எளிதில் எரிச்சலடைதல், கவலை, வெறுப்பு.

03. உள ரீதியான மாற்றங்கள்.

சீரற்ற மனநிலை, ஞாபக சக்திக் குறைவு, கவலையில் மூழ்கியிருத்தல், அதீத உணர்ச்சி வசப்படல் எதிர்காலம் பற்றிய அவநம்பிக்கை.

04. நடத்தை ரீதியான மாற்றம்

செயற்பாடு குறைதல் அல்லது அதீத செயற்பாடு, போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாதல், தொடர்ந்து ஒரு வேலையில் மனம் ஈடுபட முடியாத நிலை, நித்திரைக் கோளாறு, உறவுகளுக்குள்

அடிக்கடி முரண்பாடுகள், தீமானம் எடுக்க மற்றவரில் தங்கியிருத்தல், பாலியல் நாட்டமின்மை அல்லது அதிக நாட்டம்.

நெருக்கீட்டிலிருந்து எவ்வாறு விடுபடலாம்

- ★ உங்களுக்குப் பிடித்த செயல்களில் ஈடுபடல் (வாசித்தல் எழுதுதல், பாடுதல்.)
- ★ மனதிற்குப் பிடித்த இசையைக் கேட்டல்
- ★ மனதிற்குப் பிடித்தவகையில் இயற்கையை இரசித்தல்
- ★ குடும்ப அங்கத்தவர்களையும், நண்பர்களையும் சந்தித்தல்
- ★ நெருக்கீட்டை ஆரோக்கியமாகக் கையாள அன்பானவர்கள் நம்பிக்கைக்குரியவர்களின் உதவியை நாடல்
- ★ உளவளத்துணையாளரின் (உளஆற்றுப்படுத்தினரின்) உதவியை நாடல்
- ★ விளையாட்டில் ஈடுபடல்
- ★ பிறர் நல விடயங்களில் ஈடுபடல்
- ★ நெருக்கீட்டு அனுபவத்துடன் தொடர்பான உணர்வுகளை ஆக்கபூர்வமாக வெளிப்படுத்தல்
- ★ தசைகளைப் பிடித்து (மசாஜ்) விடல்
- ★ கடந்த கால மகிழ்ச்சியான நிகழ்வுகளை மீட்டு இரசித்தல்.
- ★ பொழுது போக்கு நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல்
- ★ நீங்கள் அடைந்த வெற்றி, திறமை, சாதனை, மகிழ்ச்சியான சம்பவங்கள் என்பனவற்றைச் சிந்தித்தல்
- ★ ஆரோக்கியமாக உறவாடும் திறன்களை அடையாளம் கண்டு வளர்த்தல்
- ★ வாழ்வுப் பிரச்சினைகளை ஆரோக்கியமான முறைகளில் தீர்க்கும் வழிகளைச் சிந்தித்துச் செயற்படல்
- ★ உடல், உள ஓய்வுப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடல்
- ★ சுவாசப்பயிற்சியில் ஈடுபடல்
- ★ மந்திர உச்சாடனம், தியானம் செய்தல்
- ★ நித்திரை நீண்டநாள் கொள்ள முடியாவிடின் வைத்தியர் துணைநாடல்
- ★ சத்துணவு உட்கொள்ளல்

நெருக்கீட்டின்போது செய்யக் கூடாதவை

- ★ போதைப் பொருள் பாவித்தல்
- ★ பாலியல் நடத்தையில் நிம்மதி காண முயலல்
- ★ தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடல்
- ★ சாப்பிடுவதைக் குறைத்தல்
- ★ வன்போக்கு அல்லது ஓழுக்கக் கேடான விடயங்களினை ஊடகங்களில் அவதானித்தல்
- ★ பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க முயற்சிக்காது மறந்து வாழ முயலுதல்
- ★ பிறர் மீது பழி சுமத்தல்
- ★ கவலை அல்லது சுய பரிதாபத்தில் மூழ்கியிருத்தல்
- ★ அதி வேகமாக வாகனம் செலுத்துதல்
- ★ தனிமையில் அதிகம் இருத்தல். (ஏதாவது பிரச்சினைக்கான தீர்வு காணப்பட வேண்டுமெனில் தனிமையில் இருக்க வேண்டும்)

உடல் முறைப்பாடுகள்

துலையிடி, தலை அம்மல்
தலைச்சுற்று, தலைவிறைப்பு
நெஞ்சநோ அல்லது நெஞ்சுக்குத்து
நெஞ்செரிவு
வயிற்றுவுலி, வயிற்றொரிச்சல், வயிற்றுக்குத்து
வயிற்றோட்டம்,
வாய் உலர்தல்
வாய் அவிதல்
பெருமூச்சு விடல்
குறுகிய, விரைவான சுவாசம்
மூச்செடுப்பதில் சிரமம்
மூச்சு வாங்கல்
கை கால் விறைப்பு
கை கால் குளிர்ந்தல்
கண் வலி, கண் குத்து
உடற் பலவீனம்
உடல் முழுவதும் நோ
உடல் மெலிவு
சோர்வு
மயக்கம்
களைப்பு
படபடப்பு
முதுகுவலி
நாரிப்பிடிப்பு
ஓங்காளம்
சத்தி
பசியின்மை
அடிக்கடி சலம் கழித்தல்
வியர்வை
அந்தரப்படல்
நடுங்குதல்

உணர்ச்சி

எல்லை மீறிய கோபம்
கவலை
விரக்தி
பயம்
வெறுப்பு
ஏக்கம்
வெட்கம்
எரிச்சலடைதல்
சந்தேகம்
ஏமாற்றம்
அங்கலாய்ப்பு
குழப்பம்
மரத்துப் போன நிலை
நடப்பவற்றை நம்ப மறுப்பு
திகைப்பு
மனச்சோர்வு
பதட்டம்
விடுபட்ட நிலை
குற்ற உணர்வு
பொருத்தமற்ற சிரிப்பு
நம்பிக்கையின்மை
திக்கற்ற மனநிலை
எதிர்பார்ப்பு

சீந்தனை

எனக்கு ஏன் இப்படிச் செய்தவை
இவைய நான் சுமமா விடமாட்டேன்
என்னால் விளையாட முடியவில்லையே
நான் இருக்க வேண்டுமா?
ஒரு உருவம் என்னைப் பிடிக்க வருகுது
நான் செத்துப் போவேனா?
உவரை என்னத்துக்கு உவற்ற பாடம்
எனக்கு வேண்டாம்

எல்லோருக்கும் தெரிஞ்சு போட்டுதே
அண்ணாவுக்குத் தான் எல்லாம் குடுப்பார்
ஐயோ! எதுவும் நடந்து விடுமோ?
என்னால் முடியுமா?
எனக்கு இந்தத் தகுதி இருக்கா?
இவன் தான் செய்திருப்பான்
நான் பாஸ் பண்ணுவன் என்று நினைச்சன்
ஆனால்...
எல்லோரும் ஏமாற்றுக்காரர் ஒருத்தரையும்
நம்ப ஏலாது.
எனக்கொண்டும் தெரியாதெண்டு நினைக்கினம்
என்னை ஒருத்தரும் நம்பேல்ல
நான் இருந்து என்ன பிரயோசனம்
அவர் இன்னும் சாகேல இவை சுமமா
சொல்லுகினம்
திரும்பவும் அடிபட்டு விடுவேனா
இந்த வேலை எப்ப முடியும்
சாக முதல் என்ன பாடு பட்டிருக்குங்கள்

நடத்தை

கீழ்ப்படியாமை
சோர்ந்திருத்தல்
தலையை மோத விளைதல்
பற்றிப் பிடித்தல் கட்டிப்பிடித்தல்
படுக்கை நனைத்தல்
பின் வாங்கல்
பலமாக அழுதல் அல்லது லேசாக
அழுதல்
களவெடுத்தல்
பொய் சொல்லுதல்
பின்னடைவு
வரவு ஒழுங்கீனம்
பாடசாலைக்கு வராமை
கனவு கண்டு விழித்தல்
நித்திரை குழப்பம்
திடுக்கிடுதல்

ஒதுங்குதல்

தனிமையை நாடல்
தவிர்த்தல்
அர்த்தமற்ற அரற்றல்
அதிகரித்த மத நம்பிக்கை

மதமாற்றம்
மூர்க்கத்தனம்
வன்முறையில் ஈடுபடல்
உடலை முன்னும் பின்னும் கொண்டு
அசைத்தல்
தற்கொலை முயற்சி
விரல் சூப்புதல்
நகம் கடித்தல்
மலம் கழிப்பதில் கட்டுப்பாடின்மை
அதி கூடிய செயற்பாடு
உணவில் நாட்டமின்மை
அதீத சத்தமிடல்
அளவுக்கு அதிக அமைதி
சிடுசிடுப்பு
மற்றவரில் தங்கியிருத்தல்
வலிந்து சண்டைக்குப் போதல்
தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல்
பெரியோரை எதிர்த்தல்
மதியாமை
நெறி பிறழ்தல்
சமூக விரோத செயற்பாடுகள்
அடம்பிடித்தல்
சிறிய சத்தங்களுக்கும் திடுக்கிடுதல்
பாதுகாப்புத் தேடல்

போதைப் பொருள் பாவனையின் விளைவுகளும் மீளும் முறைகளும்

ஒரு குறிப்பிட்ட பொருளின் பாவனை ஒருவரைத் தொடர்ச்சியாக அதற்கு அடிமையாக்கி அதிலிருந்து மீள்வதைக் கடினமாக்கி, அவரை உடல் உள ரீதியாகப் பாதிக்கின்றபோது அதனைப் போதைப் பொருள் என்கின்றோம். சாராயம், கஞ்சா, அபின், போதையூட்டப்பட்ட பாக்குகள், லேகியம், போன்றவை போதைப் பொருட்களுள் சிலவாகும்.

போதைப் பொருட்களை நாம் உள்ளெடுக்கும்போது அவை எமக்கும் எமது குடும்பத்துக்கும் சமூகத்துக்கும் பெரும் பாதிப்புக்களையும் பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது.

எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள்.

போதைப் பொருளுக்கு ஒருவர் அடிமையாகும்போது அது அவரின் இரத்தம் நரம்பு மண்டலம் என்பனவற்றில் நிரந்தர பாதிப்பை ஏற்படுத்த வல்லது. இப்பொருட்கள் இரத்தத்தில் அமிலத் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது. அத்தோடு மனத்திலும் உடலிலும் ஒரு இன்பக் கிளர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்றது. இதனால் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவது கடினமாகிவிடுகின்றது. ஒருவர் விரும்பினாலும்கூட இவற்றின் பிடியிலிருந்து விடுபடுவது கலபமல்ல என்பதைப் பாவனையாளரும் குடும்பத்தவரும் சமூகமும் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். தொடர்ச்சியாக இதனை உள்ளெடுக்கும்போது உடல் உள ரீதியான நோயாக உருவெடுக்கின்றது. அடிமைப்பட்டு விடுபட விரும்புவரும், அவருடைய உறவினரும் இதை நோயாகக் கருதி இதற்குச் சிகிச்சையை நாடுவதே நிரந்தரத் தீர்வு என்பதைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும்.

பலரும் போதைப்பொருட்கள் உடலில் ஏற்படுத்தும் பாரிய தீய விளைவுகளை உணராததால் இதனை உட்கொள்ள ஆரம்பித்து அடிமையாகும் நிலைக்கு வந்ததும் பொறிக்குள் அகப்பட்ட எலிபோலத் தவிப்பர். எனவே இவற்றை உட்கொள்வதால் ஏற்படும்

உடல், உள, குடும்ப, சமூக ரீதியான பல விளைவுகளையும் அறிந்து மனதில் பதித்துக்கொள்வது நல்லது. இதை ஆரம்பிக்காமல் தவிர்த்தல் மகிழ்ச்சியோடும் ஆரோக்கியத்தோடும் வாழத் துணைபுரியும்

போதைப் பொருளில் தங்கியிருத்தலின் அடையாளங்கள்

பின்வரும் அடையாளங்களில் மூன்று காணப்பட்டாலே ஒருவர் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகி விட்டார் என்பது நிச்சயம்.

1. போதைப் பொருள் பாவனையுடன் மட்டுமீறிய ஈடுபாடு
 - ஒருவர் இவற்றைப் பெற அதிக நேரம் செலவழித்தல், அல்லது முயற்சி செய்தல் என்பன காணப்படும். அதனைப்பெற களவு, கொலையில் கூட ஈடுபடல்.
 - போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்த அதிக நேரம் செலவழித்தல் ஒருவர் தொடர்ச்சியாக புகைத்தல் அல்லது மது அருந்தலில் ஈடுபடுதல்.
 - அதன் விளைவுகளிலிருந்து விடுபட அதிக காலம் எடுத்தல்
2. நினைத்ததைவிட அதிகம் பாவித்தல்
 - தாம் பாவிக்க நினைத்த அளவைவிட இன்னும் அதிகமாகப் பலதடவைகள் உட்கொள்ளுதல்
3. சகித்தல்நிலை
 - அடிக்கடி இவற்றைப் பாவிப்பவர்களின் உடலின் இரசாயன நிலை மாற்றமடைகின்றது. உடலும் உள்ளெடுப்பு அளவுக் கேற்ப இசைவாக்கமடைந்து மேலதிகமாகப் பாவிக்கத் தொடங்கினாலும் அவர்களில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில்லை. இதனால் இவர்கள் மேலும் மேலும் உட்கொள்ளும்நிலை ஏற்படுகிறது.
4. ஒதுங்கியிருத்தல்
 - நீண்ட காலப் பாவனையால் உடலானது மேலதிகமான போதைப் பொருளை உள்ளெடுப்பதன் மூலமே தன் சமநிலையைப் பேணத் தொடங்குகிறது. எனவே உடலிற்கு இன்னும் மேலதிகமாக அது தேவைப்படுகிறது. அந்தேவைக்குக் குறைவாக போதைப் பொருளை உட்கொள்ளும்போது ஒருவர்

மற்றவர்களை விட்டு ஒதுங்கி வாழும் தன்மையுடன் காணப்படுவார். இந்நிலையைத் தவிர்க்க அவர் இன்னும் அதிகமாக உட்கொள்வதுண்டு. இவ்வேளைகளில் மனப்பதட்டம், உடல் நடுக்கம் என்பன காணப்படும். சிலவேளைகளில் பிரமையும் ஏற்படுவதுண்டு. மறு வேளைகளில் மரணமும் ஏற்படுவதுண்டு.

5. போதைப்பொருட் பாவனையைத் தடுக்க கடும் முயற்சி மேற்கொள்ளல்

- இந்நிபழக்கத்தைக் கைவிட அடிக்கடி இவர்கள் முயல்வதும் அதில் அடிக்கடி தோல்வி ஏற்படுவதும் இவர்களில் காணப்படும்.

6. போதைப் பொருட் பாவனைக்காக கல்வி, சமூக உறவு, தொழில், பொழுதுபோக்கு என்பனவற்றைக் கைவிடல்

- வாழ்வின் முக்கிய விடயங்களான கல்வி, வேலை, நட்பு, திருமண வாழ்வு, பிள்ளை வளர்ப்பு என்பனவற்றுடன் தம் பாவனைப் பழக்கத்தை தொடர்வது கடினமாக உள்ளதால் அவற்றைக் கைவிடத் தொடங்குவர்

7. பாவனை தொடர்பாகப் பல கடுமையான பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டாலும் தொடர்ந்தும் பாவனையில் ஈடுபடல்

- உடல் நோய் ஏற்பட்டாலோ அன்றி போதைப் பொருள் பாவனை தொடர்பாகக் கைது செய்யப்பட்டாலோ கூட தம் பழக்கத்தைக் கைவிடுவதில்லை

போதைப் பொருள் துஷ்பிரயோகத்தின் அறிகுறிகள்

ஒருவர் இவற்றில் முழுமையாகத் தங்கியிருக்கும் நோய் நிலையை அடையாவிட்டாலும் துஷ்பிரயோகம் செய்யும் நிலையில் இருப்பதுண்டு. பின்வரும் நடத்தை கொண்டோர் அத்தகையோரே. ஆனால் இவர்கள் நோய்நிலையை எய்தும் சாத்தியம் அதிகம் உண்டு.

1. முக்கிய கடமைகளில் தவறுதல்:
பாடசாலை, தொழில், என்பனவற்றிற்கு ஒழுங்காகச் சமூகம் கொடுக்காமை, பிள்ளைகளை பாராமரிக்காமலிருத்தல் என்பன காணப்படும்.
2. தமக்கு உடலாபத்து ஏற்படக்கூடிய சூழலிலும் போதைப் பொருட்பாவனை-
குடித்துவிட்டு வாகனம் ஓட்டல்
3. போதைப் பொருட்பாவனை சம்பந்தமான சட்டப் பிரச்சினைகள்-
பாவனையின் பின் சமூக ஒழுங்கைக் குழப்பும் நடத்தைகளில் ஈடுபட்டு கைது செய்யப்படல்.
4. சமூக மற்றும் உறவுப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் தொபர்ந்து போதைப் பொருளைப் பாவித்தல்:-
உ+ம் துணையாரோடு சண்டையிடல்.

போதைப் பொருளுக்கு அடிமைப்படுக்தும் காரணிகள்
உளச்செயல்சார் காரணிகள்-

- தாழ்வான சுயமதிப்பீடு
- பிறர்மீது வன்மம் அல்லது பழிவாங்கும் வேட்கை
- மன்னித்து வாழ மறுப்பது
- போதைப்பொருளின் விளைவு பற்றித் தவறான நம்பிக்கைகள்
- பாலியல் நடத்தையில் வெற்றிகாண உதவும் என்ற நம்பிக்கை
- ஒரு செயலைச் செய்ய உசார் தரும் என்ற பிழையான நம்பிக்கை
- போதைப் பொருள் இல்லாவிட்டால் என்னால் இயங்க முடியாது என்ற பொய்யான நம்பிக்கை

உணர்ச்சிரீதியான காரணிகள்

பின்வரும் உணர்ச்சி அனுபங்களை ஆரோக்கியமாகக் கையாளும் முறைகளை அறிந்திராமை இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக வழிவகுக்கின்றது.

- குற்ற உணர்வு
- மனச்சோர்வு
- கோபத்தை கையாள முடியாமை
- ஏமாற்றம், கவலை என்பனவற்றைக் கையாள முடியாமை
- அவமானம்
- தனிமையுணர்வு

போதைப் பொருள் பாவனையின் தீய விளைவுகள்

1. **உடல் ரீதியான பாதிப்புகள்**
 - மரணம்
 - இரைப்பைப் புற்று நோய்
 - மூளையும் நரம்புத் தொகுதியும் பாதிக்கப்படல்
 - மூச்சு விடல் பாதிக்கப்படுதல்
 - இதய அழுக்கம் கூடுதல் அல்லது செயலிழத்தல்
 - வயிற்றுப் புண்
 - ஈரல் அழற்சி, அல்லது ஈரல் சிதைவு
 - சதையி அழற்சி
 - சமிபாட்டுத் தொகுதி பாதிக்கப்படல்
 - நாக்கின் சுவையரும்புகள் செயலிழத்தல்
 - தற்கொலை / மரணம்
 - உடலைக் காயப்படுத்தல்
 - நீரிழிவு உள்ளவர்களில் உறுப்புகள் பழுதடைந்து நீக்கப்படல்
 - மரணம் மிக விரைவில் ஏற்படல்
2. **உளரீதியான பாதிப்புகள்**
 - சிந்தனைப் பிறழ்வு ஏற்படல்
 - பிரமைகள் ஏற்படல்
 - சிந்தனை ஒழுங்கற்றதாகுதல்
 - தீர்மானம் எடுக்கும் ஆற்றல் பாதிப்புறல்
 - உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமை
 - சந்தேக மனப்பான்மை ஏற்படல்
 - மறதி அதிகரிப்பு

- தாழ்வான சுயமதிப்பீடு
- தன்னோடு உறவாடுபவர்களிடையேயுள்ள வேறுபாடுகளை அறிய இயலாமை

3. குடும்பங்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்

- குடும்ப அங்கத்தவர் மகிழ்ச்சி, நிம்மதியை இழந்து தவிப்பர்
- குடும்ப அங்கத்தவர் சமூகத்தின் ஏளனத்துக்கு உள்ளாவர்
- குடும்பப் பொறுப்பைச் செவ்வனே செய்யும் ஆற்றல் இழப்பர்
- பிள்ளைகளின் கல்வி சீரகலைந்து எதிர்காலம் இருள்மயமாகும்.
- பிள்ளைகள் போதையாளரை வெறுப்பர் அல்லது பின்பற்றி அழிவர்
- பிள்ளைகளின் திருமண வாழ்வு பாதிக்கப்படும்
- குடும்பப்பிரிவு அல்லது விவாகரத்து ஏற்பட வழியமைப்பர்.
- குடும்பத்தவரின் வெறுப்புக்கு உள்ளாவர்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களைத் துன்புறுத்தல்
- குடும்ப அங்கத்தவரைப் பாலியல் துஷ்ப்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்குவர்
- குடும்பத்தவர்களுக்குப் பொய் கூறுவர்
- குடும்பத்திலுள்ள பணம் பொருள் என்பனவற்றை அழிப்பர்
- குடும்பத்தில் பொருளாதாரச் சுகை அதிகரிக்க காரணமாவர்
- தமது தொழிலை பொறுப்போடு செய்ய முடியாததால் வேலை இழப்பர்

4. சமூகம் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள்

- ❖ இளைஞர் குழுச் சண்டைகள்
- ❖ சமூகச் சீர்கேடுகள்
- ❖ சிறுவர் மீதான துஷ்ப்பிரயோகங்கள்
- ❖ பெண்கள் துன்புறுத்தப்படல்
- ❖ விபத்துகள் அதிகரித்தலும் மரணங்கள், அங்க இழப்புகள் ஏற்படலும்
- ❖ குற்றச் செயல்கள் அதிகரித்தல்
- ❖ பொதுச் சொத்துக்கள் சேதமடைதல்

போதையிலிருந்து மீண்டு புதுவாழ்வு பெற உதவிய காரணிகள்

பின்வருபவனவற்றில் ஈடுபட்டதன் மூலம் போதையாளர் வெற்றிகரமாக மீண்டு ஒளிமயமான வாழ்வு பெற்றனர். எனவே உங்களாலும் இது முடியும் என நம்புவது முக்கியம்.

- ❖ தன்னால் தானும், தன் குடும்பமும் பாதிக்கப்பட்டமையை உணர்ந்தமை.
- ❖ மீள்வதற்குத் தெய்வத்தின் உதவியை நாடிச் செபம், தியானம் என்பனவற்றில் ஈடுபட்டமை
- ❖ மீள்வதற்குத் தானாகவே தீர்மானம் எடுத்து வைத்திய சிகிச்சையை நாடியமை
- ❖ மீள்வதற்குத் தீர்மானம் எடுத்து உளஆற்றுப்படுத்தலை நாடியமை
- ❖ தான் மீள்வதற்குக் குடும்பத்தவரின் அன்பு, ஆதரவு என்பன வற்றைக் கேட்டுப் பெற்றமை
- ❖ மீள்வதற்கு உதவி செய்ய முன்வந்த குடும்பத்தவர், உறவினர், நண்பரின் நல்ல நோக்கத்தைப் புரிந்து ஒத்துழைத்துச் செயற்பட்டமை
- ❖ பெயர் வெளியிடாப் போதையாளர் சங்கத்தில் (Anonymous Groups) சேர்ந்து பயன் பெற்றமை
- ❖ போதைப் பொருள் பாவனைக்குத் தூண்டுவோரை விலக்கி வாழ்ந்தமை
- ❖ போதைப் பொருளை நினைவூட்டும் அனைத்தையும் தவிர்த்தமை
- ❖ சேமிப்புப் பழக்கத்தை ஏற்படுத்தத் தூண்டியமை

மீள்வதற்கு நீங்கள் உதவக் கூடிய முறைகள்

- போதையாளர்களை மனிதர்களாக மதித்து புரிந்துணர்வுடனும் அன்புடன் பழகுதல். எக்காரணம் கொண்டும் அவர்களை அவமதிக்காது நடத்தல்.
- இவர் இதிலிருந்து மீளத் தெய்வ அருள்வேண்டிப் பிரார்த்தித்தல்
- இவர்கள் விடுபட விரும்பினாலும் உடலின் அமிலத் தன்மை, சகித்தல் நிலை, ஒதுங்கியிருக்கவைக்கும் போக்கு

என்பனவற்றால் இவர்களால் எளிதில் முடிவதில்லை என்பதை உணர்ந்து செயற்படல்

- இவர்கள் விடுபட விரும்புவதாகப் பொய் சொல்கிறார்கள் என்பதைவிட இவர்களால் விடுபட இயலவில்லை என்பதை உணர்ந்து சிகிச்சையை, உளஆற்றுப்படுத்தலை நாடத் தூண்டல்
- போதைப் பொருட்களை இவரின் வாழ்விடத்திலிருந்து பண்பான முறையில் அகற்றல்
- போதைப் பொருள் பாவனையைக் குறைக்கும்போது அல்லது நிறுத்தும்போது அதில் கவனம் செலுத்திப் பாராட்டிச் சன்மானம் வழங்கல்.
- சத்துணவு மற்றும் இதர விருப்பமான தீங்கிழைக்காத குடிபானங்கள், உணவுகளை வழங்கல்
- இவர் இதிலிருந்து மீள முடியும் என்று நம்பிக்கையூட்டிய வண்ணம் இருத்தல்

சமுதாயத்தில் போதைப் பொருட் பாவனையைத் தடுக்கும் முறைகள்

- தீயவிளைவுகள்பற்றி விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல்
- உற்பத்தி செய்வோர், விற்பனை செய்வோர் போன்றோருக்கும் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கு வழங்கல்
- பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம் என்பனவற்றின் பாடத்திட்டத்தில் போதைப் பொருள் பாவனையின் விளைவுகளை ஒரு விடயமாக உள்ளடக்கல்
- கையேடுகள் வழங்கல்
- சமூகநல நிறுவனங்கள் இவற்றிலிருந்து மீள்வதற்கான முறைகள், சமுதாயத்தில் இவை பரவாமல் தடுத்தல் போன்ற விடயம் பற்றிப் போட்டிகள் நடாத்திப் பரிசில் வழங்கல்.
- விருந்துகள், ஒன்று கூடல்கள், என்பனவற்றில் பிறர் போதைப் பொருளைப் பாவிக் குமாறு தூண்டும்போது எவ்வாறு பண்போடும் உறுதியோடும் மறுப்பது எனக் கற்றுக் கொடுத்தல்
- தீயவிளைவுகள்பற்றியும் இப்பழக்கத்திலிருந்து மீண்டு மகிழ்ந் திருத்தல் பற்றியும் மக்கள் கூடும் இடங்கள் அல்லது பார்க்கக் கூடிய இடங்களில் சுவரொட்டிகளைப் பயன்படுத்தல்

- மீளும் முறைகள்பற்றியும் மீண்டு மகிழ்ந்திருப்போரின் வாழ்க்கையையும் பேட்டிகளையும் வீடியோ, திரைப்படம், தொலைக்காட்சி, தெரு நாடகங்களாகக் காண்பித்தல்
- சிகிச்சை அல்லது உளஆற்றுப்படுத்தல் பெறக்கூடிய நிறுவனங்களின் பெயர்கள், விலாசம், தொலைபேசி எண் போன்ற விபரங்களை விநியோகித்தல்

குடிநோயாளிகளின்வாக்குமுலங்கள்

(அகவொளி வெளியீடு)

பல ஆண்டுகளாக குடிக்கு அடிமையாகிப் பின் மனத்தெளிவுபெற்று மீண்டு புதுவாழ்வு வாழும் குடிநோயாளிகளான நாங்கள் கூறுகிறோம்.....

மனநிம்மதி அடைவதற்காகக் குடித்தோம்

மனநிம்மதியை இழந்தோம்

இன்பத்திற்காகக் குடித்தோம்

- மனமகிழ்ச்சியின்றி வாழ்ந்தோம்

பல நண்பர்களைச் சேர்ப்பதற்காகக் குடித்தோம்

- விரோதிகளைச் சேர்த்தோம்

வாழ்க்கையை எதிர்த்து சமாளிக்கக் குடித்தோம்

- மரணத்தையே அரவணைத்தோம்

வீரத்திற்காகக் குடித்தோம்

- தொடை நடுங்கிகளாக மாறினோம்

தூக்கம் கொள்வதற்காகக் குடித்தோம்

- தூக்கமின்மையால் விழித்திருந்தோம்.

உடலிற்கு மருந்தெனக் குடித்தோம்

- உடல்நலம் இழந்தோம்

பேரதைப்பெருள் தடுப்பு நிறுவனங்கள்

- (01) அகவொளி குடும்ப வளத்துணை நிலையம்
131, பாங்சால் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி: 021 222 2856
- (02) உளநலச் சங்கம்
மாவட்ட வைத்தியசாலை,
தெல்லிப்பழை.
- (03) உளநலப்பிரிவு
அறை எண் - 32,
போதனா வைத்தியசாலை,
யாழ்ப்பாணம்.
- (04) மனித முன்னேற்ற நடுநிலையம்
14, மத்தியூஸ் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி: 021 222 2571
- (05) மந்திகை வைத்தியசாலை,
உளநோயியற் பிரிவு,
பருத்தித்துறை.

பாலியல் நடத்தைமூலம் கடத்தப்படும் நோய்கள் (Sexually Transmitted Diseases)

மனிதர்கள் எல்லோரையும் பாலுணர்ச்சியுடன் படைத்தவர் கடவுளே! இது அன்போடு தொடர்புடைய ஒரு நல்ல புனிதமான உணர்ச்சி. திருமணமானபின் உண்மையான அன்புகொண்டு இவ்வுணர்வைப் பயன்படுத்துகின்றபொழுது அன்பு அதிகரிப்பதோடு மகிழ்ச்சியையும் ஏற்படுத்த வல்லது. இவ்வுணர்ச்சியை எவரும் மனக்கட்டுப்பாடின்றி, ஒழுக்க சிந்தனையின்றி, பொருத்தமான உறவின்றி (திருமணம்) பயன்படுத்தும்போது குற்ற உணர்வு, கவலை, விரக்தி போன்ற உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றது. அத்தோடு உடல் நோய்களையும், வேதனைகளையும் தந்துவிடுகின்றது. பாலியல் தொடர்புகளால் ஏற்படும் நோய்கள்பற்றிய அறிவின்மை உயிருக்கே உலை வைத்துவிடும். எனவே பாலியல் தொடர்புகளால் ஏற்படும் நோய்கள்பற்றி விபரமாக அறிவது நம்மையும் பிறரையும் பாதுகாத்துக்கொள்ள உதவும்.

பாலியல் தொடர்புகளால் ஏற்படும் நோய்கள்

- பாலியல் தொடர்பால் சிபிலிசு, கொனோறியா, கிளமீடியா, பாலுறுப்புண்ணி, பாலுறுப்பு அக்கி, எச். ஐ. வி / எயிட்ஸ் (AIDS) போன்ற நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.
- இந்நோய்த் தொற்றுள்ள பெண்கள் கருத்தரித்தால் அவர்களது குழந்தைகளும்இந்நோயினால் பாதிக்கப்படுவார்கள்.
- பாலியல் நோய்கள் சில புற்று நோயுடன் தொடர்புடையவை. எனவே சரியான முறையில் இனங்காணப்பட வேண்டியது அவசியமாகும்.
- பாலியல் நோய்கள் யோனி, ஆண்குறி, குதம், வாய்வழி மூலமே கடத்தப்படுகின்றன. எனவே இந்நோய்கள் பற்றி விழிப்போடு இருப்பது அவசியமானதாகும்.
- ஆரம்ப நிலையிலேயே இவற்றுக்குச் சரியான சிகிச்சை பெற்றால் முற்றாகக் குணப்படுத்த முடியும்.
- கீழே பாலியல் நோய்களும் அவற்றை ஏற்படுத்தும் கிருமிகள் அறிகுறிகள், விளைவுகள் என்பன கீழே தொகுத்துத் தரப்படுகின்றது.

எச். ஐ. வீ / எயிட்ஸ்

இந்நோய் நோய் எதிர்ப்புச் செயற்பாட்டுக்குக் காரணமான வெண்குருதிச் சிறுதுணிக்கைகளையே பாதிக்கும் ஒரு வைரசால் உருவாகின்றது. இந்நோய் ஏற்பட்டதும் நோயை எதிர்க்கும் ஆற்றலை நாம் இழந்து விடுகின்றோம். இதற்கு இன்னும் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. இந்நோய் உள்ளவர்கள் உடனடியாக மரணிப்பார்கள் என்றல்ல. நல்ல மனப்பான்மையோடு வாழ்பவர்கள் சிலகாலம் நீடித்து வாழமுடியும் என்பது ஆய்வுகளின் முடிவு. குறிப்பாக அன்பு, நன்றியுணர்வு, மன்னிக்கும் மனப்பான்மை, பிறரைச் சந்தோசப்படுத்தி வாழும் பண்பு என்பனவற்றைக் கொண்டோர் நீடித்து வாழ்வது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. மாறாக மனச்சோர்வுக்கும், மனக் கசப்புக்கும், வன்மத்துக்கும் இடம்கொடுத்து வாழ்வோர் விரைவில் இறப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நோய் பாரதாரமானது எனினும் வாழ்வின் எஞ்சிய நாட்களை அர்த்தமுள்ளதாகக் கழிப்பது முக்கியமானது.

இந்நோய்க்கு இன்னமும் மருந்து கண்டுபிடிக்கப்படவில்லை. எனவே தற்காப்பு நடத்தைகளை அறிந்து கடைப்பிடிப்பது இந்நோயில் வீழ்ந்து விடாது நம்மைப் பாதுகாக்கும்.

HIV – Human Immunodeficiency Virus என்பது மனிதனது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை குறைக்கின்ற வைரசு. AIDS – Acquired Immuno-deficiency Syndrome என்பது பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட நோய் எதிர்ப்புக் குறைபாட்டு நோய்களின் கூட்டு. இது 1981ல் அமெரிக்காவில் முதன் முதலில் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. இது 1986ல் இலங்கையில் இனங்காணப்பட்டது.

எச். ஐ. வீ யின் செயற்பாடுகள்

- எச். ஐ. வீ ஆனது மனிதரிலுள்ள நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை அழிக்கின்றது. இதனால் இந்நோயுள்ளோரில் பல்வேறு வகையான நோய்கள் ஏற்படுகின்றன
- இவ் வைரசு உயிருள்ள கலங்களில் மட்டுமே உயிர் வாழும்

- எச். ஐ. வி தொற்று இரத்தப் பரிசோதனை மூலமே உறுதிப் படுத்தப்படுகின்றது
- எச். ஐ. வி தொற்று ஏற்பட்டு 3 - 6 மாதங்களுக்கிடையிலேயே இப்பரிசோதனையை மேற்கொள்ள முடியும்
- இத்தொற்றுள்ளவரின் இறுதி நிலையே எயிட்ஸ் ஆகும்.
- இத்தொற்றுள்ளவர் எயிட்ஸ் என்னும் நிலையை அடைய 8 - 12 வருடங்கள் ஆகும்
- இது தொற்றுள்ள ஒருவரிடமிருந்து இன்னொருவருக்கு கடத்தப்படுகின்றது

எச். ஐ. வி தொற்றுள்ளவரில் தென்படக்கூடிய அறிகுறிகள்

1. பசியின்மை
2. தொடர் காய்ச்சல்
3. தொடர் உடல் மெலிவு
4. வயிற்றோட்டம்
5. இரவில் வியர்த்தல்
6. தலைமயிர் உதிர்தல்
7. வரட்சியான இருமல்
8. சொறி, சிரங்கு ஏற்படல்
9. இளைப்பு, களைப்பு, சோம்பல் ஏற்படல்
10. புண்கள் ஏற்படல்

எச். ஐ. வி தொற்றுப் பற்றிய சந்தேகமிருப்பின்

- வைத்தியரை நாடவேண்டும்
- பாலியல் நோய் சம்பந்தப்பட்ட கிளிணிக்கிற்குச் செல்லல் வேண்டும்
- இரத்தப் பரிசோதனை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

எச். ஐ. வி அதிக செறிவுள்ள திரவங்கள்

- மூளை, முண்ணான், பாயம்
- பெண்கள் - கருப்பைக் கசிவு
- யோனிக்கசிவு
- சுக்கில பாயம்
- தாய்ப்பால்

எச். ஐ. வி குறைந்த செறிவுள்ள திரவங்கள்

- சலம்
- மலம்
- கண்ணீர்
- வியர்வை
- உமிழ் நீர்

எச். ஐ. வி தொற்று ஏற்படக் கூடிய வழிகள்

- பாதுகாப்பற்ற பாலியல் தொடர்புகளை வைத்திருத்தல்
- பரிசோதிக்கப்படாத இரத்தம் ஏற்றல்
- தொற்று நீக்கம் செய்யப்படாத மருத்துவ உபகரணங்களைப் பாவித்தல்
- எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ள தாயிடமிருந்து குழந்தைக்கு தொற்றுதல்

எச். ஐ. வி தொற்று ஏற்படாத வழிகள்

எச்.ஐ.வி தொற்றுள்ளவர்களோடும்...

- நண்பர்களாக இருத்தல்
- தொடுகை
- முத்தமிடல்
- ஆடைகளை மாற்றி அணிவதன் மூலம்
- எச். ஐ. வி தொற்றுள்ளவரோடு கொண்டுள்ள சாதாரண தொடர்புகள்
- நுளம்புகள் மூலம்
- பொது மலசல கூடங்களைப் பாவித்தல்

எச். ஐ. வி தொற்றினைத் தடுக்கும் வழிகள்

1. ஒழுக்க முறைமையோடு பாலியல் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தி வாழ்தல்
2. ஒருவனுக்கு ஒருத்தியென மனக்கட்டுப்பாட்டோடு வாழ்தல்
3. பலருடான பாலியல் தொடர்புகளைத் தவிர்த்தல்
4. ஆணுறைகளைப் பாவித்தல்
(திருமணமாகாதவர்கள் இவ்வுறைகளைப் பயன்படுத்துவது மனக்கட்டுப்பாடின்றமைக்கும், ஒழுக்கக் கேட்டுக்கு வழியமைக்கும்)

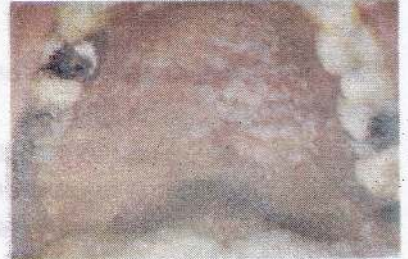
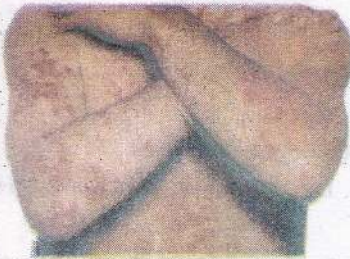
5. எச். ஐ. வி தொற்றுள்ள தாய் கர்ப்பம் தரிக்காது இருத்தல்
7. தொற்று நீக்கம் செய்யப்பட்ட மருத்துவ உபகரணங்களைப் பாவித்தல்
8. எச். ஐ. வி பரிசோதிக்கப்பட்ட குருதியை ஏற்றுவித்தல்

எச். ஐ. வி தொற்றுள்ளவரை எவ்வாறு பாதுகாத்துப் பாராமரிக்கலாம்

- தொற்றுள்ளவரோடு நட்புடன் பழகாதல்
- அவர்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளைப் புரிதல்
- அவரோடு கொண்டுள்ள அன்புறவில் மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தாது சமநிலையில் அன்பு செலுத்துதல்
- தொற்றுள்ளவரை வேற்றுநிலைப்படுத்தி பார்ப்பதனைத் தவிர்த்தல்
- இத்தொற்றுள்ளவரை சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கும் நிலையினை இல்லாதொழித்தல்

பல்வேறு தோல்நோய்கள்

வாயினுள் பங்ககத் தொற்று



வீதிப் பாதுகாப்பு

- வீதி ஒழுங்குகள் - ஒவ்வொருவரினதும் உயிரினைப் பாதுகாக்கும் நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது என்பதை மனதில் பதிக்க வேண்டும்
- வீதி ஒழுங்கினையும் அதன் சட்ட திட்டங்களையும் சட்ட வரையறைக்கு அப்பால் முன்னுரிமை வழங்கி அதற்கேற்ப நடந்தால், உங்கள் உயிர், உடல், சொத்து என்பன பாதுகாக்கப்படும்
- வீதி விபத்துக்களைத் தவிர்க்கவும், விபத்து ஏற்படும் இடத்தில் உதவிபுரியவும், சட்ட ஒழுங்கினைக் கடைப்பிடிக்கவும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும்
- வீதி ஒழுங்கினைப்பேணுவதில் வாகன ஓட்டுனர், துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுனர், பாதசாரிகள் ஆகியோர் உள்ளடக்கப்படுவர்
- வீதி ஒழுங்கினைக் கடைப்பிடிக்க சமூகத்தின் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த கல்விமான்கள் முதல் மாணவர்கள் வரை பங்களிப்புச் செய்வதோடு தாமும் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்
- வீதிகளை உபயோகிப்பவர்களின் ஒத்துழைப்பினாலேயே வீதிஒழுங்கினைக் கடைப்பிடிக்க முடியும். இதற்கு சமூகத்தின் அடிமட்டம் வரை வீதிஒழுங்கினை அறிந்திருத்தல் அவசியம்.
- வாகனப் போக்குவரத்தினை ஒழுங்குபடுத்தும் சமீக்கைடுகள், வாகன சாரதிகள் காட்டும் சமீக்கைடுகள் என்பவற்றை அறிந்திருத்தல் உங்களுக்கும் பிறருக்கும் நன்மைதரும்

வீதி ஒழுங்கினைக் கடைப்பிடிப்பதால் ஏற்படும் நன்மைகள்

- உயிராபத்துக்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- பொருட்சேதம், வாகன சேதங்களை தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- அங்கவீனராவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- மனத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.
- வீண் பிரச்சனைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- நாம் செல்லவேண்டிய இடத்திற்கு நேரத்திற்குச் செல்லலாம்
- நீதிமன்றங்களுக்கு செல்வதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்
- நாம் நினைக்கும் இலட்சியத்தை அடையலாம்

விபத்துக்களும் விளைவுகளும்

- விபத்துக்களால் ஒருவரது நிலைபற்றி ஆராய்வோமாயின், அவர் உடலால் மட்டுமல்ல உள்ளீதியாகவும், பெரும் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருப்பார். இதை எம்மத்தியில் சிலர் உணர்ந்து கொள்வதில்லை
- வாகன விபத்தில் ஒருவர் இறக்கும்பொழுது பெற்றோர், துணைவர், பிள்ளைகள் என பலர் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்
- விபத்தைக் கண்டதும் அனைவரது மனங்களிலும் பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. இது அவர்களின் உள்ளத்தைப் பாதிக்கின்றது
- விபத்து மரணமானது திடீரென நிகழ்வதும் கொடூரமானதும் அர்த்தமற்றதுமாய் விளங்குகிறது. விபத்து மரணம் என்பது எதிர்பார்க்கப்படாதது என்பதால் அதனால் தொடர்புடையோருக்கு ஏற்படும் தாக்கங்களும் தனித்துவமானவை
- விபத்துக்களைத் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் எமது கவனம் முழுவதும் வாகனம் ஓட்டுவதிலேயே இருப்பது நமக்கும் பிறருக்கும் நலமாக அமையும்
- விபத்துக்குள்ளான பலர் என் கையை வெட்டி எடுத்து விடுவார்களா? என் காலைக் கழட்டப் போகிறார்களா? இனி என்னால் எழுந்து நிற்க முடியாதா? என்னால் இனிப்பார்க்க முடியுமா? எனும் வேதனை நிறைந்த கேள்விகளை தம் உள்ளத்தில் கேட்டுக் கலங்குகின்றனர். விடைதெரியாது விழிக்கின்றனர்
- இன்னொருவரின் மரணத்திற்கு நாம் காரணமாகும்போது என்னால் ஒருவரின் உயிர்போய்விட்டதே! அந்தக்குடும்பத்துக்குக் கேடு செய்துவிட்டேனே என்ற குற்ற உணர்வு வாழ்நாள் முழுவதும் உறுத்தி நிம்மதியைக் குலைத்துக் கொண்டிருக்கும்
- விபத்தில் குற்றவாளியாகக் காணப்படுபவர் சிறை செல்வதோடு தம் குடும்பத்தவருடன் மகிழ்ச்சியாக வாழும் சந்தர்ப்பத்தை இழக்கின்றார். குடும்ப அங்கத்தவர் பொருளாதார ரீதியாகவும் உணர்வுரீதியாகவும் பாதிக்கப்படுகின்றனர்
- மேலும் நீதிமன்றத்தின் வழக்குச் செலவு, நஷ்டஈட்டுத் தொகையெனப் பணம் செலுத்தும் சுமை குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கு ஏற்படுகின்றது

மேற்கூறிய விடயங்களிலிருந்து வீதி ஒழுங்குகளைப் பேணுவது எவ்வளவு நல்லது, நிதானமாக வாகனம் ஓட்டுவது எவ்வளவு நல்லது என விளங்கியிருப்பீர்கள்.

முன்னெச்சரிக்கை நடத்தைகள்

- கால்நடைகளை (நாய், ஆடு, மாடு) வீதியில் அலைந்து திரியவிடாதீர்கள். இவற்றைப் பாதுகாக்க வாகனத்தை விலத்தி எடுக்கும்போது பலர் விபத்துக்குள்ளாகின்றனர். அத்துடன் வீதியினருகே ஆடு, மாடுகளை நீண்ட கயிற்றில் கட்டி மேயவிடுவதும் விபத்தை ஏற்படுத்துகிறது
- வீதியில் செல்லும்போது நான் தகுந்த நிலையில் உடல் உள்ளதீயாக இருக்கின்றேனா? என உறுதி செய்ய வேண்டும். அதிக உணர்ச்சி வசப்பட்டநிலையில், மது, மருந்து எடுப்பவர்கள், உடல் களைப்பாக உள்ளவர்கள் விபத்துக்குள்ளாகிப் பாதிக்கப்படுவது அதிகம். மயக்கம் ஏற்படும்போது மனஉறுதி தளர்ந்து தானும், மற்றவர்களையும் விபத்துக் குள்ளாக்குவதுடன் உயிரிழப்புக்களையும் உண்டு பண்ணலாம்
- வீதியால் செல்லும் போது விழிப்பாக இருக்கவும், எப்பொழுதும் கவனமாக இருக்கவும், வினயமாக நடந்து கொள்ளவும்
- வீதியில் நின்று பிறிதொருவருடன் உரையாடுவது விபத்து ஏற்பட வழிவகுக்கும். எனவே வீதியிலிருந்து ஒதுங்கிநின்று உரையாடுங்கள்
- எதிரே வரும் வாகனங்களை அடையாளம் காண்பதற்கு நிறுத்தப்படும் வாகனம் தடையாக அமையும் என்பதால் வளைவுகளில் வாகனங்களை நிறுத்துவது விபத்து ஏற்படக் காரணமாகும்

பாதசாரிகள் கவனத்திற்கு

வீதி ஒழுங்கினைக் கடைப்பிடிப்பதில் முக்கிய பங்காளர் பாதசாரிகளே. அவர்கள் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள்:

- சிறுவர்களை வீதியில் விளையாட அனுமதித்தல் அவர்களை ஆபத்துக்கு உள்ளாக்கும். சிறுவர்களுடன் நடந்து செல்லும்

போது வாகனம் வரும் வழியிலிருந்து விலகி நடத்தல் வேண்டும் என அறிவுறுத்துவது அவர்கள் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்தும்

- நடைபாதை இல்லாவிடில் எதிரேவரும் வாகனத்தை பார்த்து நடக்கவேண்டி இருப்பதால் வீதியில் எப்போதும் நீங்கள் வலதுபக்கமாக நடந்து செல்வது உங்களைப் பாதுகாக்கும்
- வீதியைக் கடக்கும்பொழுது பாதசாரிக் கடவையைப் பயன்படுத்தினால் வரும் வாகனசாரதிகள் நீங்கள் செல்ல நேரம் வழங்குவார். வேறுஇடத்தில் கடக்க முயன்று விபத்துக்குள்ளானால் நீங்கள் பாதிக்கப்படுவதோடு குற்றவாளியாகவும் கருதப்படுவீர்கள்
- பாதசாரிக் கடவை இல்லாதுவிடின் வீதியைக் கடக்கமுன் வரும் வாகனத்திற்கும் உங்களுக்குமிடையே போதுமான இடைவெளி வரும்வரை காத்துநிற்பது நல்லது. ஏனெனில் சாரதிகள் உங்களைக் கண்டு வேகத்தைக் குறைத்து வாகனத்தை நிற்பாட்டுவதற்கு வசதியாக இருக்கும்
- போதிய இடைவெளியைக் கண்டதும் வலம், இடம், வலம் எனும் முறையில் பார்த்துக் கடக்கவும். வீதியின் குறுக்கே நேராகக் கடக்கவும்
- பாதசாரிக் கடவையில் வீதியைக் கடக்க முன் வாகன வீதியை உடனே கடப்பதா? பின்னர் கடப்பதா? என தடுமாறிக் கொண்டிருப்பது உங்களை விபத்துக்குள்ளாக்கும். கடப்பது பற்றித் தெளிவான தீர்மானம் எடுத்தபின்பே கடக்கவும். திடீரென வீதியைக் கடக்க முனைவது விபத்துக்களை உண்டாக்கும்
- இரவில், வெளிச்சம் குறைவான நேரங்களில் வெண்ணிற ஆடையை அணிதல் அல்லது வெண்ணிறப் பொருளை எடுத்துச் செல்லல் வாகன ஓட்டுனர் உங்களை அடையாளம் காண உதவியாயிருக்கும். இதனால் நீங்கள் விபத்துக்குள்ளாவது தடுக்கப்படும்

துவிச்சக்கர வண்டி, மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுனர் கவனத்திற்கு

- துவிச்சக்கர வண்டியின் அல்லது மோட்டார் சைக்கிளின் பொறிமுறைகள் சீராக உள்ளதா? எனப் பார்க்கவும். ரயர் காற்று, இருக்கை, கைபிடி பொருத்தமான உயரத்தில் உள்ளதா என்பதைச் சரிபார்க்கவும். துவிச்சக்கரவண்டி இருக்கை சுழலாது உறுதியாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவது நல்லது
- துவிச்சக்கர வண்டி அல்லது மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும் போது கைத்தொலைபேசி பாவிப்பதனை தவிர்ப்பது நல்லது
- துவிச்சக்கர வண்டி அல்லது மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும்போது நகரும் இன்னுமொரு வாகனத்தையோ அல்லது பிறிதொரு ஓட்டும் துவிச்சக்கர வண்டி அல்லது மோட்டார் சைக்கிளையோ பிடித்துக்கொண்டு பயணிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது
- துவிச்சக்கர வண்டி அல்லது மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டும் பொழுது பக்கம் பக்கமாக செல்வது விபத்துக்கான வாய்ப்பை அதிகரிக்கும்
- குறுக்கு வீதியிலிருந்து பிரதான வீதிக்கு நுழையும்பொழுது மிக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். இருபக்கமும் பார்த்து பிரதான வீதியில் வரும் வாகனத்துக்கு முன்னுரிமை அளித்து உங்கள் பிரயாணத்தைத் தொடர்வது உங்கள் பாதுகாப்புக்கு நல்லது
- திடீரென சமிக்ஞை கொடுத்துவிட்டு வீதியைக் கடக்க முயல்வது ஆபத்தானது. எனவே போதிய நேரத்தின் முன் சமிக்ஞை கொடுப்பது பின்னே வரும் சாரதி தன்னைச் சுதாகரித்து ஓட்டத் துணைபுரியும்
- மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுனர் அங்கீகரிக்கப்பட்ட தலைக் கவசம் அணிவது விபத்தின்போது பாரிய உடல் உயிர்ச் சேதத்தை தவிர்க்க உதவும்
- இரவில் துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுனர் அல்லது மோட்டார் சைக்கிள் ஓட்டுனர் முன்பக்க வெள்ளை விளக்கு உண்டா என உறுதிப்படுத்த வேண்டும். மழை நேரங்களிலும் ஏனைய இருட்டான நேரங்களிலும் முன்பக்க ஒளியூட்டியைப் பயன்படுத்துவது நல்லது

வாகன ஓட்டுனர்கள் கவனத்திற்கு

- நீங்கள் குடிபோதையிலிருக்கும்போதும் சோர்வாய் அல்லது உணர்ச்சிவசப்பட்டிருக்கும்போதும் பிரயாணத்தை ஆரம்பிப்பது உங்களுக்குத் தீமை விளைப்பதாய் அமையும்
- உங்கள் வாகனம் பொறிமுறைரீதியில் சீராக இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். (பிறேக், ரயர், காற்று, சைற் கண்ணாடி, சிக்னல்)
- பெறுமதிவாய்ந்த சாரதி அனுமதிப்பத்திரம், வரிஅனுமதிப் பத்திரம் என்பவற்றுடன் பிற நபர் காப்புறுதிப் பத்திரம் என்பன வாகனத்தின் பேரில் வைத்திருக்க வேண்டும்
- வாகனம் ஓட்டும்பொழுது கைத்தொலைபேசி பாவிப்பதை தவிர்க்கவும்
- ஒலிக்கருவியை இயக்கிக் கொண்டு வாகனத்தை ஓடக் கூடாது
- ஆசனப் பட்டியிருப்பின் அவற்றை முறையாகப் பொருத்துதல் விபத்தின்போது உடல் உயிர் பாதிப்பை தவிர்க்கும்
- முன்செல்லும் வாகனம் திடீரென நிறுத்தவேண்டி ஏற்படலாம் என்பதால் அவ்வாகனததுக்கும் உங்கள் வாகனத்துக்கும் இடையே போதுமான இடைவெளிவிட்டு ஓட்டுதல் நல்லது
- வேகக் கட்டுப்பாட்டை அனுசரித்தல் உங்களைப் பாதுகாக்கும். வீதிப் போக்குவரத்துக்கும், பாதுகாப்புக்கும் பொருத்தமான வேகத்துக்கும் இவை வழிகாட்டும்
- ஒளியூட்டப்பட்ட பகுதியில் தேவையின்றி மேல்நோக்கிய முகப்பு வெளிச்சத்தினைப் பிரயோகிப்பது எதிரே வரும் சாரதிக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தி உங்களுக்கும் ஆபத்தை விளைவிக்கலாம்
- வீதியில் எதிராக வாகனங்களைச் சந்திக்கும்போது முன் வெளிச்சத்தை பதித்தல் வேண்டும்
- ஆபத்து வெளிச்சத்தை நீங்கள் முதலில் போகவேண்டும் என்பதற்காக உபயோகிப்பது ஏனையோருக்கு அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்தும்
- வாகனம் நிறுத்தி நிற்கும்போதே ஆபத்து வெளிச்சம் உபயோகிக்க வேண்டும்
(துணை நூல் - வீதி ஒழுங்குக் கைநூல்)

அபாய எச்சரிக்கைச் சைகைகள் அபாய எச்சரிக்கைச் சைகைகள்



முன்னால் வளைவு
முன்னால் இடது பக்க வளைவு



முன்னால் வளைவு
முன்னால் வலது பக்க வளைவு



முன்னால் இடது பக்கமாக இடரடை வளைவு



முன்னால் வலது பக்கமாக இடரடை வளைவு



முன்னால் இடது பக்கமாக கோண்டணி வளைவு



முன்னால் வலது பக்கமாக கோண்டணி வளைவு



முன்னால் வளைவு இடது பக்கமாக இடரடை வளைவு



முன்னால் வளைவு வளைவு



முன்னால் குறுக்கு வீதிகள்



முன்னால் குறுக்கு வீதிகள் இடது பக்கமாக வளைவு



முன்னால் குறுக்கு வீதிகள் வலது பக்கமாக வளைவு



முன்னால் T சந்தி முன்னால்



முன்னால் Y சந்தி முன்னால்



முன்னால் இடது பக்கமாக வளைவு முன்னால் இணை சந்தி



முன்னால் வலது பக்கமாக வளைவு முன்னால் இணை சந்தி



முன்னால் இடது பக்கமாக வளைவு முன்னால்

அபாய எச்சரிக்கைச் சைன்கள்



முன்னால் நறுத்தடும்



முன்னால் வழிவிடலும்



முன்னால் சுற்றுவளைவு



அடையக்கூடிய சாதி முன்னால்



அடையக்கூடிய சாதி முன்னால்



வழுக்கும் வித முன்னால்



முன்னால் கழிநீர்வாய்கள் விழும



முன்னால் பாதை வேலை



முன்னால் சிறுவர் கடவை



தூவிக் கைவண்டி ஒழுங்கில் முன்னால்



மந்தை, அல்லது வேறு விலங்குகள் முன்னால் பாதையை கடக்கக்கூடும்



பாதையை கடக்கக்கூடும் முன்னால்



பஸ் வண்டி ஒழுங்கில் முன்னால்



பாதையை நன்றி புலகயிர்தக கடவை முன்னால்



முன்னால் பாதசாரிகள் கடவை



தூவிக் கைவண்டி கடவை முன்னால்



ஒட்டத்தை ஒன்றிணை வித முன்னால்



முன்னால் ஒளி எரிக்கக்கூடும்



புது ஊராட்சி மீட்டர் எண் பின் வரையறை



வேகத்தின் வரையறை



வேகத்தின் வரையறை முறை

கட்டாயச் சைகைகள்



இடது பக்கம் திரும்புதல்



வலதுபக்கம் திரும்புதல்



நேரே செல்லுதல்



முன்னால் இடதுபக்கம் திரும்புதல்



முன்னால் வலதுபக்கம் திரும்புதல்



இந்தப் பக்கம் செல்லுதல்



கட்டாயச் சுற்றுச்செல்லுதல்

முன்னறிவிமைச் சைகைகள்



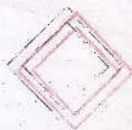
வழி விடவும்



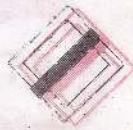
நிறுத்தக



பாதாளப்பாதை அல்லது பாதாளவழிக்கு கவனம்



முந்தறிமை விதி



முந்தறிமை முறை



முன்னால் வரவும் எனக்குறிப்பு முந்தறிமை



முன்னால் வரும் வாகனத்தின் மீது முந்தறிமை

ஒழுங்குபடுத்தும் சைகைகள்

தடை செய்யும் சைகைகள்



வாகனம் செல்லத் தடை



இடதுபக்கம் திருப்பத் தடை



வலதுபக்கம் திருப்பத் தடை



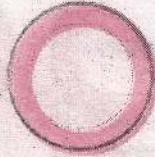
U முடக்கு தடுப்பத் தடை



முடக்கு செல்லத் தடை



ஒலி எழுப்பத் தடை



சகல வாகனங்களுக்கும் விதி முடப்பட்டுள்ளது



பஸ் வண்டிக்கு விதி முடப்பட்டுள்ளது



மொறிகளுக்கு விதி முடப்பட்டுள்ளது



மேட்டர் வாகனங்களுக்கு விதி முடப்பட்டுள்ளது



வாகனங்கள் நிறுத்தக் கூடாது



வாகனங்கள் நிறுத்தவும் தடுக்கவும் கூடாது



ஒரரை நாட்களில் வாகனங்கள் நிறுத்தக்கூடாது



இரட்டை நாட்களில் வாகனங்கள் நிறுத்தக்கூடாது

கட்டுப்படுத்தும் சைகைகள்



கூகலத்தின் வரையறை



உயரத்தின் வரையறை



எடைபின் வரையறை

உறவுகள் மேம்பட.....

- ★ நானே பெரியவன், நானே சிறந்தவன் என்ற அகந்தையை (Ego) விடுங்கள்.
- ★ அர்த்தமில்லாமலும் பின்விளைவை அறியாமலும் பேசிக் கொண்டிருப்பதை விடுங்கள் (Loose Talks).
- ★ சில நேரங்களில் சில சங்கடங்களைச் சந்தித்துத்தான் ஆக வேண்டும் என்று உணருங்கள் (Tolerance).
- ★ உண்மை எது, செய்ததே சரி என்று விசாரிக்காமல் இங்கே கேட்டதை அங்கே சொல்வதையும், அங்கே கேட்டதை இங்கே சொல்வதையும் விடுங்கள் (Tales Carrying).
- ★ எல்லோரிடத்திலும் எல்லா விசயங்களையும், அவர்களுக்கு சம்பந்தம் உண்டோ இல்லையோ சொல்லிக் கொண்டிருக்காதீர்கள்.
- ★ மற்றவர் கருத்துக்களை, செயல்களை, நடக்கின்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்ளாதீர்கள் (Misunderstanding).
- ★ மற்றவர்களுக்கு மரியாதை காட்டவும், இனிய இதமான சொற்களைப் பயன்படுத்தவும் தவறாதீர்கள் (Courtesy).
- ★ புன்முறுவல் காட்டவும், சிற்சில அன்புச் சொற்களைச் சொல்லவும் கூட நேரமில்லாததுபோல் நடந்து கொள்ளாதீர்கள்.
- ★ பேச்சிலும், நடத்தையிலும் பண்பில்லாத வார்த்தைகளையும், தேவையில்லாத மிடுக்கையும் காட்டுவதைத் தவிர்த்து அடக்கத்தையும் பண்பையும் காட்டுங்கள்.
- ★ அவ்வப்போது நேரில் சந்தித்து மனம் திறந்து பேசுங்கள்.
- ★ பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது அடுத்தவர் முதலில் இறங்கிவர வேண்டும் என்று காத்திருக்காமல் நீங்களே பேச்சைத்துவக்க முன்வாருங்கள்.

* page 10, first column, first line
(top right)

* page 10, second column, first line
(top right)

* page 10, third column, first line
(top right)

* page 10, fourth column, first line
(top right)

* page 10, fifth column, first line
(top right)

* page 10, sixth column, first line
(top right)

* page 10, seventh column, first line
(top right)

* page 10, eighth column, first line
(top right)

* page 10, ninth column, first line
(top right)

* page 10, tenth column, first line
(top right)

* page 10, eleventh column, first line
(top right)

* page 10, twelfth column, first line
(top right)

* page 10, thirteenth column, first line
(top right)



ஓ....மனிதா!

தனிமை என்னும் சிறைக்குள் - நீ

கைதியானது ஏன்?

வேதனையின் உச்சியில்

விரக்தியின் விளிம்பில்

உன் பயணம்

தொடர்வதுதான் ஏன்?

மகிழ்ந்திடத் துடிக்கும் மனிதா...!

மகிழ்வின் அடிநாதம் அன்பன்றோ

அன்பின் ஊற்று உறவிலன்றோ

மகிழ்வுக்காய் உயிர்ப்பாய்

நல்லுறவை வளர்ப்பாய்.