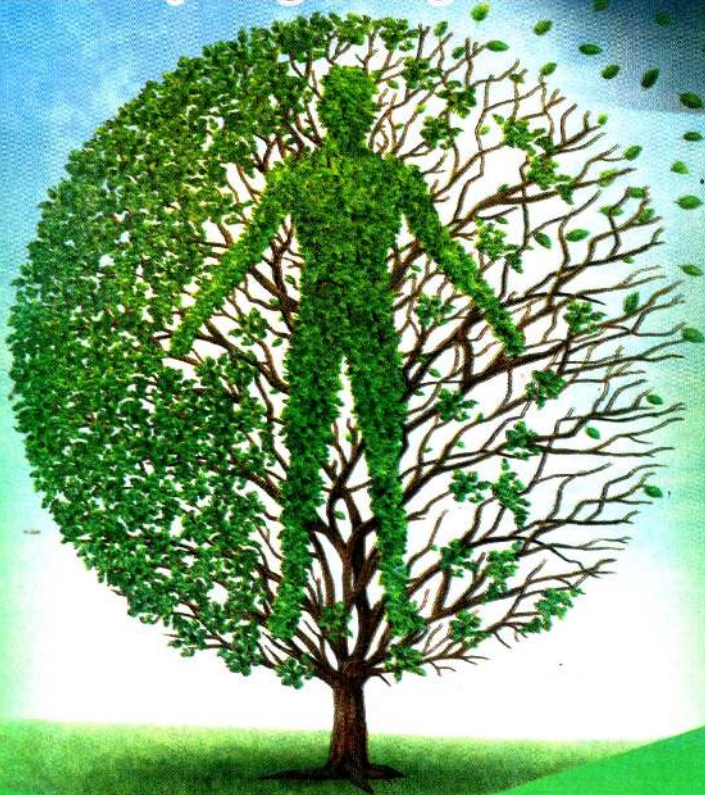


# நூன்



உளவியல் சஞ்சிகை  
"Naan" Psychological Magazine



மலர் 43

தை - சித்திரை - 2018

“நான்”  
உளவியல் சஞ்சிகை

ஆசிரியர் :

S.பேரியன் O.M.I.M.A (Coun-Psy)

இணையாசிரியர் :

ஸ்ரனி அன்ரனி O.M.I S.T.D (Rome)

ஒருங்கிணைப்பு :

S.றொயிஸ்ரன் O.M.I

வெ.மொறிஸ் வொலன்ரைன் O.M.I

நிதி முகாமைய :

விக்ரர் ஜெயசிங்கம் O.M.I

ஆலோசனைக்குழு :

கலாநிதி வின்சன்ற் பற்றிக் O.M.I Ph.D

S.யோசப்பரவா

R.ஸ்ராலின் M.Sc (Coun)

திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்

S.விஜேந்திரன் M.Sc (Coun)

"Nann"

Psychological Magazine  
"Vasanthagan", Swamiyar Road,  
Colombuthurai, Jaffna.  
Srilanka

Tel. 021- 222 - 5359

0777711641

Email:

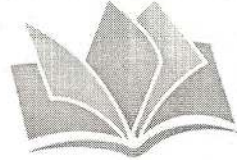
[naanscholasticate@gmail.com](mailto:naanscholasticate@gmail.com)



மலர் : 43

இதழ் : நை - சித்திரை ௨018

தனிப்பிரதி விலை 50/=



உள்ளே	பக்கம்
☞ நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்	02
☞ சுய பரிவு	07
☞ வன்முறைக்கான...	11
☞ உளநல மேம்பாடு...	16
☞ மாணவர்களே பரீட்சையை...	24
☞ விடுகதை விடைகள்...	28
☞ குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தல்	33

அன்பான எழுத்தாளர்களே,  
எமது அடுத்த இதழ் "உளநலநாயகங்கள்"  
என்ற தலைப்பில் வெளிவரும்.  
உங்களது ஆக்கபூர்வமான  
விமர்சனங்களையும்  
இதர ஆக்கங்களையும்  
உனது 15ம் திகதிக்கு முன்னர் எமது முகவரிக்கு  
அனுப்பி வைப்புகள்.

"நான்"

உளவியல் சஞ்சிகை

"வசந்தகம்", சுவாமியார் வீதி

கொழும்புத்துறை,

யாழ்ப்பாணம், இலங்கை.

தொ.பெ.021-222-5359

0777711641

மின் அஞ்சல்:

[naanscholasticate@gmail.com](mailto:naanscholasticate@gmail.com)

[rohans56@hotmail.com](mailto:rohans56@hotmail.com)



## ஆசிரியர் பக்கம்

நான் வாசகர்களுக்கு கனிவான உயிர்ப்பு புத்தாண்டு வாழ்த்துக்கள்.

கடந்த பல தசாப்தங்களாக நமது மண்ணில் வெளிவரும் ஒரேயொரு உளவியல் மஞ்சரி நானாகும். 1975ம் ஆண்டு அம்பிட்டியா, கண்டியிலுள்ள அமலமரித்தியாகிகள் பெரிய குருமட மாணவர்களால் ஆரம்பிக்கப்பட்டது. அதனுடைய விருதுவாக்கு "நான் வளர்ந்தால் நாம் வளர்வோம்". அதாவது நான் எனும் ஆளுமை வளர்ந்தால் நாம் என்னும் சமூகம் வளரும் என்பதாம்.

நான் மஞ்சரி ஒரு மனிதனுடைய தனிவளர்ச்சிக்கும், சமூக வளர்ச்சிக்கும், துறைசார் வளர்ச்சிக்கும் இன்றியமையாத சேவை புரிந்திருக்கின்றது. இந்த நான் மஞ்சரியைப் படித்து தங்களின் உளநலத்தை பெற்று, பயன்பெற்றோர், எப்போது அடுத்த இதழ் வெளிவரும் என்று கேட்போர், தங்களின் மேற்படிப்பு ஆய்வுக்காக இன்னும் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்போர் என்று பலர் பயன்பெற்று வருகிறார்கள். மேலும் நான் சஞ்சிகை வளர ஆக்கமும் ஊக்கமும் தந்து உதவியோர் பலர், அருட்தந்தையர்கள், அருட்சகோதர சகோதரிகள், பேராசிரியர்கள், உளவியலாளர்கள், இலக்கிய படைப்பாளிகள், சமூக ஆர்வலர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள், உளநல மருத்துவர்கள், கல்விசார் ஆசான்கள் என்று அடுக்கி கொண்டே போகலாம். இவர்களது வினைத்திறனான செயற்பாட்டினால் தான் நான் வளர்ந்தது. இவர்கள் அனைவருக்கும் நன்றியுணர்வோடு கூடிய வாழ்த்துக்கள்.

உளவியல் பாரிய வளர்ச்சி கண்டிருக்கும் இந்த நவீன யுகத்தில் மேலும் நான் மஞ்சரி வளர மனித மனங்களின் காயங்கள் ஆற மக்கள் சுகமாக வாழ நல்ல ஆக்கங்கள், கட்டுரைகள், புதிய உளவியல் சார் கண்டுபிடிப்புக்கள் என்பவற்றை நான் வாசகர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றது ஆசிரியர் குழாம்.

**நான் வாசகர்கள் நலமுடன் வாழ வாழ்த்துக்கள்.**

*அன்புடன்  
ஆசிரியர்.*

## நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்

திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன்

“சரணகமலாலயத்தை அரை நிமிட நேரமட்டில்  
தவமுறை தியானம் வைக்க அறியாத”- அருணகிரிநாதர்

அதிக நிமிடம் வேண்டாம். ஒரு அரை நிமிட இறைவனுடைய பாதார விந்தங்களை மன ஒருமைப்பாட்டுடன் தியானிக்கத் தெரியாத மனம் என்பது எமது மனம் என்று அருணகிரிநாதர் சொன்னார். உண்மைதான் அதுதான் பிரச்சினை முழுவதுமே!

“எமது பிரதான வேலை தொலைதூரத்தில் தெளிவற்று இருக்கும் ஒரு விடயத்தை பார்ப்பதல்ல. கையில் தெளிவாக இருப்பதை செய்வது” என்பது தோமஸ் கார்லைலின் ஒரு வசனம். (Thomas Carlyle) 1871ம் ஆண்டு சேர் வில்லியம் ஒஸ்லர் மொன்றீல் மருத்துவக் கல்லூரியில் ஒரு மாணவர். இறுதிப் பரீட்சையின் போது பதகளிப்புடன் கூடிய மனச் சோர்வுக்கு உட்பட்டிருந்தார். “எங்குபோவேன், என்ன செய்வேன், எப்படி புதிய வாழ்வை தொடங்குவேன்?” என்று மிகவும் கவலைப்பட்டிருக்கொண்டிருந்த ஒரு நேரத்தில் தோமஸ் கார்லைலின் இந்த வசனத்தை வாசித்தார். அந்த வசனம் அவரது மனதில் ஒரு மாற்றத்தை கொண்டு வந்தது. எதிர்காலம் பற்றி சிந்திப்பதை விட்டு அந்த நிமிடத்தில் வாழத் தொடங்கினார். அந்த நிமிடத்தின் காரியங்களை முழுமனதோடு கவனக் குவிப்போடு செய்யத் தொடங்கினார். வாழ்வில் மாற்றம் வந்தது. பிற்காலத்தில் வில்லியம் ஒஸ்லர் அந்த தலைமுறையின் மிகச் சிறந்த வைத்திய நிபுணர் என்ற பெயரைப் பெற்றார். ஓக்ஸ் போர்ட் பல்கலைக்கழகத்தில் மருத்துவத்துறை பேராசிரியராக இருந்தார். இங்கிலாந்தின் அரசரால் அவருக்கு “நைட்” பட்டம் வழங்கப்பட்டது. அவர் இறந்த போது அவரது சாதனை களைச் சொல்வதற்கு 1466 பக்கங்கள் தேவைப்பட்டது. 1913ம் ஆண்டு யேல் (Yale) பல்கலைக்கழக மாணவர் மத்தியில் உரையாற்றும் போது ஒஸ்லர் சொன்

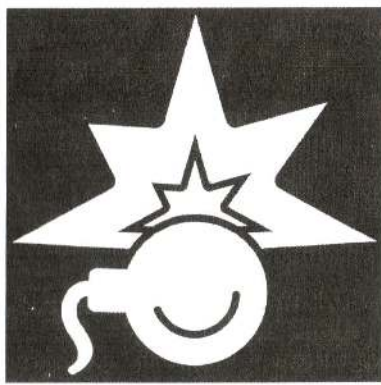




னார். "என்னைப் போல வருவதற்கு விசேட மூளை ஒன்றும் அவசியமில்லை. ஒரே ஒரு இரகசியத்தை வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது என்னவென்றால் நிகழும் கணத்தில் மட்டும் வாழ்தல் என்பதாகும்".

திருமனிதர்கள் இறந்த காலத்திற்கு இரும்புத்திரை போட்டு மூடிவிடுகிறார்கள். அது முடிந்த விடயம். இனி அதைப் பற்றி நினைத்து கவலைப்பட்டு அல்லது கோபப்பட்டு ஆகப்போவது ஒன்றுமில்லை. நடந்த விடயங்கள் எல்லாமே சுயசரிதை சூப்பகமாக (Autobiographic Memory) இருக்குந்தான். இருக்கட்டும். அவை கடுமையான உழைப்புக் கொந்தளிப்புக்களை எமக்குள் ஏற்படுத்த நாம் அனுமதிக்காமல் இருக்கலாம். நடந்து முடிந்த நிகழ்வு ஏதாவது ஒரு பாடத்தை எமது மனதில் ஏற்படுத்தி விட்டு போயிருந்தால் அந்தப் பாடத்தை மட்டும் மனனம் செய்து கொண்டு "ஒரு நாள்" என்ற மூடப்பட்ட தொகுதிக்குள் வாழ்வோம்.

எமது நாட்டில் கடந்த மூப்பது வருடகாலமாக மிக மோசமான அனர்த்தங்கள் நிகழ்ந்தன. அவை பலருக்கு மன வடுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களை அனுபவிக்க வைத்தன. அவர்கள் உயிர் அச்சுறுத்தல் சம்பவங்களை எதிர்கொண்டார்கள் அல்லது அச் சம்பவங்களைப் பார்த்து அவற்றுக்குச் சாட்சியாக அமைந்தார்கள். அச் சம்பவங்கள் அவர்களுக்கு மனவடுவை ஏற்படுத்தின. அவர்கள் உளவளத்துணை அமர்வுக்கு வரும்போது நாம் அவர்களுக்கு தளர்வுப் பயிற்சிகளை வழங்கு வோம். சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை



வழங்குவோம். சம்பவ விபரிப்பு சிகிச்சையின் போது அவர்களுக்கு நடந்த கொடுமான சம்பவங்களைச் சிறுசிறு விபரங்களோடு சொல்லச் செய்வோம். சூப்பகத்தை இடைவெளியின்றி ஒழுங்கு படுத்துவோம். அதேநேரம் "இப்போது நாங்கள் பாதுகாப்பான இடத்தில் இருக்கிறோம். நடந்து முடிந்த விடயத்தைப் பற்றித் தான் கதைக்கிறோம்" என பதை அடிக்கடி உறுதி

செய்வோம். அப்படிச் செய்யாவிட்டால் மனவடு உள்ளவர்களுக்கு அந்த நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் இப்போது நடந்து கொண்டிருப்பது போன்ற வேதனையை தரும்.

திருமனிதர்கள் இறந்த காலத்திற்கு இரும்புத்திரை போட்டு மூடியதைப் போல எதிர்காலத்திற்கு செப்புத்திரை போட்டு மூடி விடுகிறார்கள். எதிர்காலம் எப்படி இருக்கப் போகிறது என்பது யாருக்கும் தெரியாது. இறைவனுக்கு மட்டுமே அது வெளிச்சம்.

வானியல் பற்றிப் பேசுவது விஞ்ஞானம். ஆனால் சோதிடம் என்பது விஞ்ஞானம் இல்லை. சோதிடம் சொல்வதும் பிழைத்துப் போகலாம். சோதிடரை நம்பி ஜனாதிபதி தேர்தில் நின்று சறுக்கி விழுந்த வரலாறுகள் உண்டு. சோதிடர் கணித்து சொன்ன மரணச்சனி முடிந்து பலகாலம் ஆகியும் பலர் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். நாளும் கோளும் நல்லதே செய்யும் என்று நாயன்மார்கூறினர்.

“எதிர்காலத்திற்கு திட்டமிட வேண்டாம்” என்று யாரும் கூற மாட்டார்கள். ஆனால் எதிர்காலம் பற்றிய பதகளிப்பும் பரபரப்பும் அடைய வேண்டாம் என்று கூறுவார்கள். “நாளையை பற்றி நினையாதே” என்று யேசுபிரானும் சொன்னார்.

மணல் கடிசாரம் ஒரு நேரத்தில் ஒரு துணிக்கையைத் தான் கீழே போடும். அதேபோல நாமும் ஒரே நேரத்தில் ஒரு வேலையை சிறப்பாகவும் சரியாகவும் சந்தோஷமாகவும் செய்வோம். செய்தால் எதிர்காலம் சிறப்பாக அமையத்தானே வேண்டும்! புத்திசாலியான மனிதனுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய நாளாக அமைகிறது. “நாளையே நீ உன்னால் முடிந்ததைச் செய்துகொள். நான் இன்று சிறப்பாக வாழ்ந்து விட்டேன்”



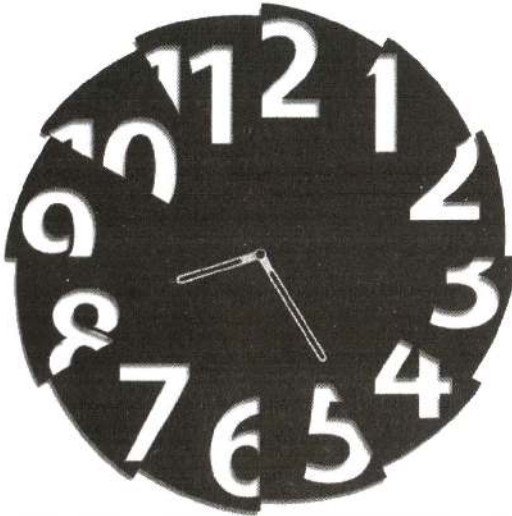
என்று அவன் தனக்குள் கூறிக் கொள்வான். இன்று என்று மூடப்பட்ட தொகுதிக் குள் “நேற்று”, “நாளை” ஆகியவற்றை உட்புக விடக் கூடாது.

உலகத்தின் அரைவாசி நாடுகளைப் கைப் பற்றி



விட்டான் அலெக்சாந்தர். திரும்பித் தாய்நாட்டிற்குப் போகும் வழியில் உயிர் இழக்கும் தறுவாயில் தன் தாயை இறுதியாகச் சந்திக்க விரும்பினான். அது சாத்தியப்படாது போயிற்று. ஏனெனில் அவன் தன் தாய்நாட்டில் இருந்து வெகுதொலைவில் இருந்தான். தன் மரணத்திற்கு கிட்ட வந்து விட்டதை உணர்ந்த அவன் தன் இறுதி ஆசையை இராணுவ அதிகாரியிடம் கூறினான், “எனது சவப்பெட்டியை வைத்தியர்களே காவ வேண்டும். எனது பூதவுடல் செல்லும் பாதை எங்கும் பொன்னும், மணியும், இரத்தினங்களும் தூவப்பட வேண்டும். கைகளும் சவப்பெட்டிக்கு வெளியே தொங்க வேண்டும்”. கி.பி 4ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த மாவீரர் கண் கெட்ட பின் சூரிய நமஸ்காரம் செய்து கொண்டான். ஆனால் எமக்கு இன்னும் கண் இருக்கிறது அல்லவா? அவன் விட்டுச் சென்ற செய்தியை நாம் புரிந்து கொண்டுவாழ்வாம் அல்லவா?

“எமது உயிரை காப்பாற்றும் திறமை எந்த மருத்துவ ருக்கும் இல்லை நாம் கஷ்டப்பட்டு சேர்க்கும் பணமோ, அதிகா ரமோ எம்மோடு வரப்போவதில்லை, எமக்கு உதவப்போவது இல்லை. வெறுங்கையோடு வந்தோம். வெறுங் கையோடு தான் போவோம்”. அவனது செய்தியை தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டால் நாம் இந்தக் கணத்தை செம்மையாக வாழ்வோம். இந்தக்



கணத்தை செம்மை யாக வாழும் போது நேற்று என்பது நல்ல நினைவாக மாறும். நாளை என்பது நம் பிக்கையுள்ள கனவா கும். ஆகவே இன் றைய இந்தக் கண த்தை கவனமாக, மிகக் கவனமாக உற் று நோக்குவோம்.

“சிலந்தி வலை” என்ற கவிதையில் கண்ணதாசன் இப்படி

கூறுவார்.

“காதல் என்னென்று கண்டுக்கொள்ளும் நாள்  
காதற்பருவம் கடந்ததே என் சொல!  
அன்பு என்னென்று அறிந்து கொள்ளும் நாள்  
அன்புக் குடையார் அழிந்ததை என்சொல!  
உண்மை என்னென்று உணர்ந்து கொள்ளும் நாள்  
உண்மையை உலகம் ஒழித்ததை என்சொல!  
செல்வம் என்னென்று தெரிந்து கொள்ளும் நாள்  
சேர்ந்த செல்வங்கள் சென்றதை என்சொல!”  
ஆகவே இந்தக் கணத்தை தவறவிட்டோமாயின் கண்ணை  
தாசனைப் போலத்தான் கலங்க நேரும்.

ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் எழுந்ததில் இருந்து இரவு  
உறங்கப் போகும்வரை நாம் என்ன செய்வோம் என்பதை ஒரு  
நேர அட்டவணையாக வைத்துக் கொள்ளலாம். அந்த அட்ட  
வணையின் எந்தப் பகுதியையும் தவற விட்டுவிடாமல் அதை  
இரசனையுடன் செய்வோம். மற்றைய மனிதர்களையும் உயிரி  
னங்களையும் சந்தோசப்படுத்தும் காரியங்கள் பல அந்த  
அட்டவணையில் அமைவது நல்லது. அப்போது “தேடித்  
தேடொணாத் தேவனை எம்முள்ளே நாம் தேடிக் கண்டு  
கொள்ளலாம்”.

“நிகழும் கணத்தில் வாழ்தல்” என்ற விடயம் இப்போது உலகம்  
முழுவதிலும் உள்ள சிறந்த உளவியலாளர்களினால் “ஏற்றுக் கொண்டு  
உன்னிப்பாயிருத்தல்” (ACT) என்ற சிகிச்சை முறையாக பயன்பட  
தொடங்கியிருக்கிறது. ஏனைய உளவளத் துணையாளர்களும் இதனை  
கற்கத் தொடங்கியுள்ளனர்.

“இருந்தாலும் டயரைந்தாலும் மேர் சொல்ல வேண்டும்  
இவர்போல யாரென்று ஊர் சொல்ல வேண்டும்”

கவிஞர் வாஸி





## சுய பரிவு (Self Compassion)

S. டேமியன் M.A.(Coun)

கடந்த ஒரு தசாப்தமாக உளவியலில் பாரியவளர்ச்சி, விஞ்ஞான ரீதியான ஆராய்ச்சி இருப்பது கண்கூடு. அதிலும் குறிப்பாக உளவளத் துறையோடு நரம்பியல் விஞ்ஞானமும் சேர்ந்து அதிசயிக்க தக்க விதத்தில் வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. ஒத்துணர்வை தாண்டி இன்று அதிகம் பேசப்படுவது பரிவு. குறிப்பாக புதிய உளவியல் கொள்கைகளும், சிகிச்சை முறைகளும் அண்மைக் காலமாக மனிதனுடைய அமைதியான வாழ்வுக்கும், நன்னிலை வாழ்விற்கும் முக்கிய பங்களிப்பை செய்து கொண்டு வருகின்றன. குறிப்பாக ஏற்றுக்கொண்டு அந்தக் கணத்தில் வாழ்தல் சிகிச்சைமுறை (Acceptance Commitment Therapy-Russ Harris) பரிவு மைய சிகிச்சை முறை (Compassion Focus Therapy - Paul Gilbert), சுய பரிவு சிகிச்சை முறை (Self - Kristine Neff)

### சுய பரிவு என்பதற்கான வரைவிலக்கணம்.

சுய பரிவு என்பது சுயநலம் அல்ல, ஒருவர் தம்மைப் பற்றி சதா நினைத்துக் கொண்டிருப்பதும் அல்ல, சுயமதிப்பும் அல்ல. மாறாக சுயபரிவு என்பது ஒருவர் முழுமையாக தன்னுடைய குறைகளையும், நிறைகளையும் ஏற்றுக்கொண்டு அன்புடன் கனிவுடன் நடந்துகொள்ளல் ஆகும். ஒருவர் தன்னைப் பற்றி இரக்கமற்ற தன்மையில் தீர்ப்பிடுவதும் தன்னுடைய இயலாமை குறைகளை மனதிலே அடிக்கடி சுயவிமர்சனம் செய்வ தும் சுய பரிவு அல்ல. சுய பரிவு என்பது ஒருவர் தன்னைத் தானே புரிந்துகொண்டு கனிவுடன் வாழக் கையிலே வருகின்ற தோல்விகள், துன்பங்களை தாங்கி வாழும் தன்மையாகும். ஒருவர் தனக்கு சுய பரிவைக் காட்டுகின்ற பொழுது தன்னை அறியாமலே மற்றவர்களுக்கு அவர்கள் படுகின்ற வேதனை, துன்பங்களை உணர்ந்து கொள்கின்றார்.

1. முதலாவதாக மற்றவர்களுக்கு பரிவு



காட்டல் என்பது அவர்களது துன்பத்தை விளங்கிக் கொள்வதாகும். உதாரணமாக வழியிலே ஒருவர் ஆதரவற்று, எவராலும் கைவிடப்பட்ட நிலையில், அவருடைய துன்பத்தை சிறிது நாம் அனுபவித்தாலொழிய பரிவு என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ள முடியாது.

2. ஒருவர் படும் வேதனையை பார்க்கின்ற பொழுது அதனாலே உந்தப்பட்டு எங்களுடைய இதயமானது அவருடைய துன்பத்தை பார்த்து பதில் கொடுத்து செயல்பட முனைகின்றது.
3. மேல் சொன்ன துன்பங்களை காணுகின்ற வேளையிலே ஒருவருடைய இதயத்திலே கரிசனை, அக்கறை, அவருக்கு உதவிசெய்ய வேண்டும் என்ற ஒரு நிலைப்பாட்டிற்கு தள்ளி விடுகின்றது. பரிவு என்பது மற்றவர்கள் தோல்விகள், பிழைகளை விடுகின்ற வேளையிலே அவற்றை கடுமையான மனதுடன் விமர்சிப்பது வாழ்க்கை அனுபவமாகும். அப்படியென்றால் எங்களுடைய பேச்சுக்களிலே ஒருவர் துன்புற்று இருக்கின்ற வேளையிலே எங்களுடைய வார்த்தையிலே அது பிரதிபலித்திருப்பதை நாம் காணலாம். உதாரணமாக “இவர் முதல் செய்த பிழைகளுக்காக தான் இப்பொழுது வேதனைப்படுகின்றார்”. “இவருக்கு இன்னும் போதாது”. இந்த வார்த்தைகள் எங்களுடைய மனதிலே மற்றவர்களை பற்றி கடுமையாக விமர்சித்து தீர்ப்பிட்டு கொண்டிருக்கின்றது.

### சுய பரிவினை உள்ளடக்கும் மூன்று கூறுகள்

1. சுய கனிவு - சுய தீர்ப்பிடுதல் (Self - Kindness - Self - Judgment):-

சுய பரிவானது நாங்கள் துன்புறுகின்ற வேளையிலோ, தவறு செய்கின்ற வேளையிலோ, எமது போதாமை, இயலாமையை உணருகின்ற வேளையிலோ சுய விமர்சனத்தால் நாங்கள் எங்களுக்கே தண்டனை வழங்கிக் கொண்டிருக்கின்றோம். மாறாக சுய பரிவு என்பது புரிந்து கொள்கின்ற தன்மையையும், மனதுக்கு இதமானதாக உள்ளடக்கி இருக்கின்றது. ஒருவர் துன்பப்படும் வேளையிலே சுய பரிவைக் கொண்ட மனிதர்கள் தாங்கள் முழுமையற்றவர்கள், தவறக் கூடியவர்கள் வாழ்க்கையிலே வரும் கஷ்டங்களை அடையாளம் கண்டுணர்வார்கள். எனவே அவர்கள் வேதனை தருகின்ற அனுபவங்களை சந்திக்கின்ற பொழுது அவர்கள்



தங்களை மென்மையான முறையில் நடத்திக் கொள்வார்கள். இந்த உண்மைக்கெதிராக நாங்கள் மனதிலே போராடுகின்ற வேளையிலே மன அழுத்தம், வாழ்க்கையில் விரக்தி, சுய விமர்சனம் போன்ற வேதனைகள் அதிகரிக்கின்றன. இவற்றை நாங்கள் ஒத்துணர்வுடனும், கனிவுடனும் எங்களுக்கு வருகின்ற உணர்வு சார்ந்த பிரச்சினைகளை சமமான முறையிலே பராமரிக்காவிட்டால் உள்நெருக்கீடு, விரக்தி, சுய விமர்சனம் எங்களுடைய துன்பத்தை மேலும் அதிகரிக்கின்றன. இந்த நிலைப்பாடுகளை மீண்டும் கனிவோடும், உணர்வுகளை சமமாக பார்க்கின்ற வேளையிலே ஏற்றுக் கொண்டு அனுதாபத்துடனும், கனிவுடனும், உணர்வுசார் பிரச்சினைகளை சமமாக பார்க்கின்ற வேளையிலே நாங்கள் சுய பரிவுள்ள மனிதர்களாக மாறுகின்றோம்.

2. பொதுவான மனிதத்துவமும் - பிரிந்து நிறறல் (Common Humanity vs. Isolation):-

ஒருவருக்கு தேவையானது அவர் விரும்பியபடி கிடைக்காத போது மனமானது பல விதத்திலே பிழையான காரணமில்லாத நம்பிக்கைகளிலே ஈடுபடுகின்றது. அதாவது எனக்கு மட்டும் தான் இந்தத் துன்பம், நான் தான் பிழைவிடுகின்றேன் என்ற மனப் பான்மையை தோற்றுவிக்கின்றது. மாறாக எல்லா மனிதர்களும் துன்பப்படுகின்றதை நாம் பார்க்கின்றோம். மனிதம் என்பது ஒருவர் அழிவிற்குரியவர், நோய்ப்படக் கூடியவர், நிறைவில்லாதவர் என்பதன் உள்ளடக்கம் எனலாம். எனவே துன்பமும், போதாமை என்கின்ற மன உணர்வும் எல்லா மனிதர்களுடைய அனுபவமாக இருக்கின்றது. அதாவது எனக்கு மட்டும் என்று அல்லாது உலகத்திலுள்ள எல்லா மனிதர்களும் அனுபவித்துக் கொள்கின்றார்கள்.

3. நிகழ்காலத்தில் வாழாதல் அளவுக்கு மீறி அடையாளப்படுத்துதல் (Mindfulness vs. Over-Identification):-

சுய பரிவு என்பது உணர்வுகளை நாங்கள் அடக்கவோ, அளவுக்கு மீறி மிகைப்படுத்தி கூறுதலோ எதிர்மறையான எண்ணங்களை நாங்கள் அணுகுகின்ற வேளை



யிலே, அவற்றை நாங்கள் அடக்கி புதைக்காமலும், மிகைப்படுத்தி கூறாமலும் சமமான முறையினை நாங்கள் கடைப்பிடிப்பது அவசியமாகின்றது. எனவே எங்களுக்கு வருகின்ற எதிர்மறையான எண்ணங்கள், உணர்வுகளை அவற்றை விழிப்புணர்வுடன் அவதானித்து திறந்த மனத்தோடும், தெளிவோடும் அவதானிக்கின்ற வேளையிலே நாங்கள் அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு சுய கணத்தில் வாழப் பழகிக் கொள்கின்றோம்.

### சுய பரிவினால் விளையும் நன்மைகள்

கிறிஸ்தியன் நெவ் என்பவர் ஒரு தசாப்தமாகத் தான் நடாத்திய ஆய்வுகளில் பின்வரும் நன்மைகளைப் பற்றி கூறுகின்றார். சுய பரிவுள்ள மனிதர்கள் மன அழுத்தத்திற்கோ, பதட்டத்திற்கோ நெருக்கீட்டிலிந்து விடுபட்டு மிகவும் மகிழ்ச்சியுள்ளவர்களாகவும் வாழ்க்கையில் பிரச்சினைகள் வருகின்ற வேளையிலே விரைவில் தாங்கும் சக்தியுள்ளவர்களாகவும், எதிர்காலத்தை நல்ல மனப்பாங்குடனும் கண்டு கொள்வர். சுருக்கமாக சொல்லப் போனால் அவர்களுடைய உள ஆரோக்கியம் நன்னிலையை அடைகிறது.

### சுய பரிவுக்கான பயிற்சி

முதலில் உடலை தளர்ச்சியான நிலையில் வைத்திருக்கவும் மெதுவாக ஆறுதல் அளிக்கக்கூடிய விதத்தில் மூச்சை உள்ளிழுத்து மெதுவாக வெளியே விடவும். ஏறக்குறைய ஒருநிமிடங்களுக்கு இதை செய்யவும். பின்னர் கால் பாதங்களிலிருந்து மேல் நோக்கி கணுக்கால்கள், கால்கள், முழங்கால்கள், தொடைகள், அடிவயிற்றுப்பகுதி, வயிற்றுப்பகுதி, நெஞ்சுப் பகுதி, கழுத்துப்பகுதி, தோள்மூட்டு கைகள், கை விரல்கள், கன்னங்கள், கண்கள், நெற்றி இவற்றை நன்றாக விழிப்புடன் கவனித்து ஒவ்வொரு பகுதிகளையும் நன்றாக தளர்த்தவும். பின்னர் உங்களது இதயப் பகுதிக்கு கவனத்தை செலுத்தி மெதுவாக பின்வருவனவற்றை கூறவும்.

நான் நன்றாக இருப்பேனாக

நான் மகிழ்வுடன் இருப்பேனாக

நான் எல்லாவித துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவேனாக

நான் அமைதியுடன் இருப்பேனாக

## வன்முறைக்கான காரணிகளும் யாழ்குடாநாடும்

அன்ரனி எட்லின் றொஜர்  
உளவளத்துணை உதவியாளர்  
தேசிய அபாயகரஓளடதங்கள் கட்டுப்பாட்டு சபை  
யாழ்ப்பாணம்

### வன்முறையும் அதற்கான காரணங்களும்

இன்று யாழ் குடாநாட்டில் நிலவுகின்ற சமூக விவகாரங்களும் வன்முறையை அடிப்படையாகக்கொண்ட பிரச்சினைகள் குறிப்பிடத் தக்கவைகளாக அமைகின்றன. இளைஞர் கோஷ்டிகளுக்கிடையில் ஏற்படும் சண்டைகள், “காங்” கூட்டு கலாசாரம், சிறுவர் பாலியல் ரீதியில் துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுதல், சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துதல், புதிய தொழில்நுட்பத்தை கொண்ட வன்முறை இன்னொரு வார்த்தையில் கூறினால் நவீனதொழில்நுட்பதொடர்பாடல்களின் காலாசாரம். உதாரணமாக நவீனரக கையடக்க தொலைபேசிகளின் ஊடாக மற்றவர்களை வெருட்டுதல், நவீன படங்களில் வரும் வன்முறைக் காட்சிகளை தம் பாணியிலும் பயன்படுத்துதல்.

உயிரியல் வன்முறையை தூண்டுவதில் ஒரு பிரதானமான காரணியாக அமைகின்றது. “அப்பனுக்கு தப்பாமல் பிறந்துள்ளான்” மற்றும் “பாகற்கொட்டை போட்டால் புடோல் முளைக்குமா?” என்ற கருத்தியல் களுக்கிணங்க ஒருவனுடைய குற்ற நடத்தைகளை தீர்மானிப்பதில் உயிரியல் காரணி குறிப் பாக மரவு ரிமை குறிப்பிடத்தக்கது என்ற ஆய்வுகள் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டதாக அமைகின்றது.

அமைப்பியல் சார்ந்த  
கூறுகளும் வன்





முறைக்கு காரணமாக அமைகின்றது. அதாவது சமூக அமைப்புக்களில் காணப்படும் வேறுபாடுகளும், பாரபட்ச நிலைமைகள், வகுப்பு உணர்வு, சாதிய வேற்றுமை, இனரீதியான துருவப்படுத்தல், இன்னொரு வார்த்தையில் கூறினால் எமது நாட்டில் நிலவுகின்ற இன பாரபட்ச பெரும்பான்மை, சிறுபான்மை என்ற வேறுபாடுகள் இவற்றிற்கு சான்றுகளாக அமைகின்றது. இங்கு சமூக இலக்குகளையும், வழிவகைகளையும் அடைவதில் அடக்கப்பட்ட இனம் அல்லது சமூகக்குழு விரக்தியடைந்து நேர்சீரற்ற வழியில் வன்முறைகளிலும், குற்றச்செயல்களிலும் ஈடுபட ஆரம்பிக்கின்றது.

போரினால் ஏற்பட்ட விரக்தி பின்னைய சமூக முரண்பாட்டு சூழமைவு சமூகத்தில் பல உள்ளவியல் தாக்கங்களை உண்டுபண்ணுகின்றது. இதனால் விரக்தி, எதிர்ப்புணர்வு ஈற்றில் இளைஞர்களை வன்முறைகளிலும், குற்றச்செயல்களிலும் ஈடுபடுவதற்கு அடித்தளமாக அமைகின்றது.

பண்பாட்டுகாரணிகளும், பண்பாட்டில் ஏற்படுகின்ற தாக்கங்களும் வன்முறைக்கு பிரதானமான அடிப்படையாக அமைகின்றது. மேலைத்தேய நாகரிகமோகம், உலக



மயமாக்கல், புலம்பெயர்ந்து மேலைத்தேய நாடுகளில் வாழும் மக்களுக்கும் இங்கிருப்பவர்களுக்கும் இடையில் காணப்படும் முரண்பாடு என்பவற்றை குறிப்பிட்டு கூறலாம். சினிமா கலாசாரம், நீலத்திரைப்படம், மேலைத்தேய வக்ர முறையை தூண்டும் திரைப்படங்கள், சின்னத்திரை இவற்றுக்கெல்லாம் அடிமைகளாக மாறும் இளையோர் சமுதாயம், சமூக கண்டு பாவித்தலில் வழி இவற்றுக்கு அடிமையாகி சமூக கற்றலின் வழிவன்முறை செயல்களினதும், வீதிச்சண்டைகள், குழுச் சண்டைகள், "காங்" கலாசாரம் என்றே அடுக்கிக் கொண்டே போகலாம். ஒரு பண்பாட்டின் மீது இன் னொரு பண்பாடு ஆதிக்கம் செலுத்தும் நிலை இங்கு வந்து சேருகின்றது. இந்த வகையில் மேலே நாங்கள் பார்த்த வன்முறையை தூண்டுகின்ற அல்லது அதற்கு அடிப்படை காரணிகளாக உள்ள நான்கு காரணிகளையும் முதலளாவிய பார்வையில் அணுக வேண்டிய அவசியமும் ஓர் தார்மீக பொறுப்பும ஒவ்வொரு தமிழ் குடிமகனும் காத்திரமான தன்மை கெண்டதாக இருக்க வேண்டும்.

தொடர்புசாதனம் என்ற தென்னிந்திய சினிமாக்கள் முக்கியமான இடத்தினை பெறும் திரைப்படங்களில் கதாநாயகர்களாக வேடமேற்று நடிப்பவர்கள் செய்கின்ற அட்டுழியங்களை சரியென ஏற்றுக்கொள்வது, அதனை இளையோர்சமூகம் கற்றுக்கொள்வது தொடர்பு சாதனங்களின் ஆதிக்கம் ஒன்றாக காணப்படுகின்றது. எனவே கதாநாயகன் வீடுகளை உடைப்பான் கட்டிடங்களை தகர்ப்பான் மதுபாவனை, புதைத்தல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவான். இவற்றை சுவாரஸ்யமான முறையில் கற்று அவர்களைபோல தாமும் கண்டு பாவிக்கும் இளையவர்கள் வக்ர உணர்வு கொண்டவர்களாக பொறுப்புணர்ச்சியற்று பலாத்காரங்களிலும், வன்முறைகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர். இவற்றுக்கெல்லாம் தீர்வுகளை காண்பது எம் ஒவ்வொருவருடைய தயைய கடமை எனலாம். இதற்கு சிறந்ததொரு உதாரணம் ஒன்றை கூற விரும்புகிறேன். அண்மையில் "அரசடி" பகுதியில் இடம்பெற்ற ஒரு விவகாரத்தில் எம் இளைஞர் சமூகம் பின்பற்றிய வக்ர ரீதியானதும் குழுவானதுமான ஒரு வன்முறை என்பது சர்வதேச ரீதியிலும் எம் சமூகத்தினராலேயே கண்டிக்கப்பட்ட ஒரு

விவகாரமாக அமைகின்றது. காரணம் என்ன? பண்பாடு மாற்றம், உளவியல் தாக்கங்கள், சமூக வேறுபாடுகள், தொழில்நுட்ப மாற்றங்கள் எல்லாமே அடிப்படை காரணமாக அமைகின்றது.

### தீர்வுகள்

எவ்வாறான வழிமுறைகளை பயன்படுத்தி எம் சமூகத்தில் வன்முறையான கலாசாரத்தினை குறைக்கலாம் என்பது தீர்க்கமாக ஆரயப்பட வேண்டும் என்ற விடயமாகும். சமூகத்தின் முதுகெலும்பாய் திகழும் இன்றைய இளையோரை கருத்தரங்குகள் மூலமும் தன்னார்வ பணியாளர்கள் மேற்கொள்ளும் சிறுசிறு ஆய்வுத்திட்ட வழியும், போர்க் கால ஆய்வாளர்கள், சமாதான ஆய்வாளர்கள், குற்றவியலாளர்கள், சமூக விவகாரங்களை ஆய்வு செய்பவர்கள் பெரும்பாலான நோக்கில் ஆய்வுகளை திட்டமிட்டு சமூகத்தில் ஊடுருவி உள்ள வன்முறைக்கான காரணங்களை கண்டுபிடிப்பதன் ஊடாக, சமூக விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தி கொள்ளமுடியும். இவ்வாறு பிரச்சினைகள் எம் சமூகத்தில் உள்ளது என்பதை உணராத, தெரியாத அடிமக்கள் மத்தியில் இந்நிலையை உணரச் செய்வதன் வழி சமூக மக்கள் அனைவரினதும் சமூப பொறுப்புணர்வை ஊட்டுவது அவசியமாக உள்ளது. எவ்வாறு இதனை நாம் மேற்கொள்ளலாம்? குறிப்பாக சமூகத்தயாராக்கல் வழி மக்களை உணர்வுட்டி, விழிப்பாக்கி அவர்களையும் சமூகப் பணிகளில் ஈடுபடத்தூண்டுவது எமது தலையாய கடமையாக உள்ளது.



உடன் பாடா? முரண்பாடா? என்ற சமூக இரண்டக நிலையில் முரண்பட்டு நிற்கும் சமூக உலகை நல்லிணக்க மன்ற கருத்தியல் நிலையை மக்களுக்கு ஊட்டி அவர்கள் மத்தியில் ஒருங்கிணைவினை ஏற்படுத்துதலில் அரச மற்றும் அரச



சார்பற்ற நிறுவனங்களின் பங்களிப்பு மிக மிக அவசியமானதொன்றாக காணப்படுகின்றது.

மேலும் முக்கியமான நிலமையாக அமையும் எல்லோராலும் பேசப்படும் தந்துரோபாயமாக அமையும் வன்முறையற்ற தொடர் பாடலினை "Non-Violent Communication" ஏழை மக்கள் அல்லது அடிமை மக்கள் மத்தியில் குறிப்பாக இளையோர் மத்தியிலும் விதைப்பவன் மூலம் வன்முறையை களைய முடியும் என்பது சர்வதேச ரீதியிலும் எம் நாட்டிலும் இடம்பெற்ற அனுபவங்கள் தக்க சான்றுகளாக அமைகின்றது. இன்றைய பத்திரிகையாளர்களை புரட்டினால் எம் நாட்டின் சிற்சில அரசியல் கட்சிகள் கூட இவ்வழியில் மாறியுள்ளன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் மனித உரிமை அமைப்புக்கள் மனிதர்களின் தத்தமது மனித உயிர்களின் மகத்துவத்தை உணர்ந்து செயற்படுவதற்கான சூழலை உருவாக்குவது அவசியமானதாகும். பெண்உரிமை, சிறுவர் உரிமை என மக்களுக்கு அறிவூட்டி அவர்களை உணர் வாக்குதல் முக்கியம் பெறும். இதில் அரசு மற்றும் அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களினது பங்கு காத்திரமானது.



வ  
ன்  
மு  
றை  
க்  
கா  
ன  
கா  
ர  
ணி  
க  
ளு  
ம்  
யா  
டி  
கு  
டா  
நா  
ரு  
ம்

## உளநல மேம்பாடு தொடர்பான ஒரு நோக்கு

**“மனநலம் மன் உயிர் காக்கும் இனநலம்  
எல்லாப் புகழும்புகழும்” - சிற்றினம் சேராமை - திருக்குறள்.**

மனிதன் தோன்றிய நாள் முதற் கொண்டே இன்பத்தை தேடியலையும் மனநிலை இருந்து வந்திருக்கின்றது. பொதுவாக எல்லா உயிர்களும் விரும்புவது இன்பமே. இந்த இன்பம் எங்கே இருக்கின்றது? என்று தேடியலையின்றோம். நாம் எல்லாருமே அது புற உலகில் இருப்பதாக எண்ணி, அதை அடைய பல வழிகளில் முயல்கின்றோம். ஆனால் உண்மையில் இன்பம் என்பது புற உலகில் இல்லை. அது அக உலகில் தான் இருக்கின்றது. அதாவது, எம் மனதில் தான் நிறைந்து நிற்கின்றது. மனம் என்பது என்ன? ஜம்பொறிகளுக்கும், ஜம்புலன்களுக்கும் ஆதாரமாய் நின்று உடலையும், உயிரையும் இணைக்கும் கருவியே மனம். நம் செயல்கள் யாவற்றிற்கும் மூலகாரணம் மனமே யாகும். இம் மனம் இல்லையென்றால் உலகில் அடையும் எந்த இன்பமும் நாம் பெறுவது அரிது. ஆக இன்பத்திற்கும் துன்பத்திற்கும் இருப்பிடமாக மனம் அமைகின்றது.

எனவே தான் நமது பெரியோர்கள் மனதின் முக்கியம் கருதி, மனம், வாக்கு, காயம்; என்று மனதை முதன்மைப்படுத்தி சொல்லி வைத்தார்கள். மனதின் ஆற்றல் அளவிடத்தற்கரியது. அது அணுசக்தி போன்றது. எப்படி நாம் அதனைப் பயன்படுத்துகின்றோம் என்பதைப் பொறுத்தே நன்மை தீமை உண்டாகின்றன. இதனால் தான் “நரகத்தை சொர்க்க கமாகவும் சொர்க்கத்தை நரகமாகவும் மாற்றுவது மனமே” என்று கவிஞர் மில்டன் குறிப்பிடுகின்றார். மனத்தின் நலத்தைப் பொறுத்ததுதான் நமக்கு இன்பமும் துன்பமும் ஏற்படுகின்றன என்பதை இது வலியுறுத்துகின்றது.



மனதின் நலம் குறையும் போது, மனிதனுக்கு பலவிதமான நிலைகுலைவுகள் ஏற்படுகின்றன. நலக் குறைவின் அளவிற்கேற்ப மனநோய்கள் உண்டாகின்றன. ஓரளவிற்கு மனநலம் குறையும் போது ஒவ்வொருவரும் தன்னிலை இழந்து பொருத்தமற்ற செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர். இவ்வாறானவர்களை, உடல் எவ்வளவு திடமாக இருந்தாலும் சமூகம் அவனை ஒரு பொருட்டாகவே கருதுவதில்லை. ஆதலால் முதலில் மனம் அல்லது உள்ளம் தொடர்பாக மனநலம் அல்லது உளநலம் என்பது பற்றி நோக்குவோம்.

மனித சமுதாயத்தின் இருப்பிற்கு இங்கு வாழும் மனிதர்கள் உடலியல் ரீதியாக மட்டுமன்றி உளரீதியாகவும் பலமானவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஏனெனில் உடற் சுகாதாரத்துடன் தொடர்பான பல்வேறு பிரச்சினைகளின் பின்னணி காரணமாக உளவியல் காரணிகள் காணப்படுகின்றது. மேலும் உளநலம் என்பது எம்மைப்போன்று ஏனையவர்களையும் பற்றி நல்லெண்ணம், நல்லுணர்வு மற்றும் நன்நடத்தைகளைப் பேணுவது தொடர்பாக அன்றாட வாழ்வை வெற்றிகரமாக முகங்கொடுப்பதற்கு மனிதனிடமுள்ள ஆற்றலாகும்.

மேலும் சுகவாழ்க்கை என்பது நோய்நொடியற்ற வாழ்க்கை என கருதுபவர்கள் பலர். ஆனால் அது நோயற்ற வாழ்க்கைக்கும் மேலான எமது பிறப்பின் பயனைப் பெறுவதற்கு ஏதுவான ஒரு வாழ்க்கை முறை என்பதை உணர்வது மிக முக்கியம். இவ்வுணர்வே எம்மை பயனுள்ள வாழ்க்கை வாழத்தூண்டும். பயனுள்ள வாழ்க்கையின் ஆரோக்கியம் தான் எல்லாமே என்று கூறாவிட்டாலும் ஆரோக்கியம் அற்ற வாழ்க்கை அர்த்தமற்ற வாழ்க்கை எனக்கொள்ளலாம். திட்டமிட்ட முறையில் கரிசனை கொள்வதன் மூலம் ஒரு நபருக்கு பிரயோசனமாக அமையக்கூடிய சுகாதார மேம்பாட்டிற்கான மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் சிறந்த உளநலத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

மக்களின் வாழ்க்கை முறை, செயற்பாடுகள் மனப்பாங்குகள், மனவெழுச்சி துலங்கல்கள், சம்பவங்களை வியாக்கியானம் செய்யும்

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org



முறைகள், ஆளுமை, தனிப்பட்ட நாட்டங்கள், குணாதிசயங்கள் என்பன உடல்நலத்தில் எவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன என உளவியலாளர்கள் ஆராய்கின்றார்கள். இக்காரணிகள் உடல் ஆரோக்கியத்தை பாதிக்கின்ற சாத்தியங்களை அடையாளப்படுத்தவும் இக்காரணிகளை மீளமைத்து உடல்நலத்தை பேணுவதற்கும் மேம்படுத்துவதற்கும் பயன்படுத்த வேண்டியதன் அவசியத்தையும் இன்று உளவியலாளர்கள் சுட்டிக்காட்டுகின்றார்கள். ஏனெனில் உடலும் உள்ளமும் ஒன்றிணைந்து ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து சக்கரவடிவில் இயங்குகின்றது. எவ்வாறெனினும் ஒரு தனிநபரின் நலம் பேணவில் அரசியல், பொருளாதார, கலாசார, சமூகம் சார்ந்த பல காரணிகள் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன என்பது மறுக்கப் படமுடியாது. எமது நாட்டைப் பொறுத்த வரையில் போரின் கொடிய விளைவுகளும், திடீர் திடீரென மாறும் அரசியல், பொருளாதார நிலைமைகளும், மக்களின் உடல் - உள நலத்தில் எதிர்மறையான தாக்கங்களை விளைவித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. ஆக மனிதனின் உடல்நலத்துடன் வெவ்வேறு காரணிகளும் இணைந்துள்ளன என்பது கண்கூடு. இவ் வல்லாக்காரணிகளும் ஒரு உயிரின் உளநலத்திலும் பாரியளவில் செல்வாக்கு செலுத்துவது வெட்ட வெளிச்சமே.

மனித நடத்தையானது அவனது எண்ணம் மற்றும் உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பாகும். மனிதனின் எண்ணமும்,



உணர்வும் தீயதாகும் போது அல்லது எதிர்மறை மற்றும் யதார்த்தம் இல்லாதபோது நடத்தை ஒழுங்கற்றதாகவும் சீரற்றதாகவும் மாறுகின்றது.

இனி உளநலம் என்றால் என்ன? என்பது பற்றி நோக்கும் போது உளநலம் தொடர்பாக காலத்திற்கு காலம் பல கருத்

துக்கள் வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றில் சிலவற்றை நோக்குவோமானால்.

“ உயிரி ஒன்று நலம் எனும் உயர்ந்த புள்ளியை அடைவதற்கு பாடுபட வேண்டும். அந்த உயர்ந்த புள்ளி என்பது அவனது சமூக பொருளாதார ரீதியான பயனுறுதி வாய்ந்த வாழ்விற்கு கீட்டுச் செல்வதாகவும் மற்றவர்களுக்கே வழிகாட்டுவதாகவும் இருத்தல் வேண்டும்” என்றும்

உலக சுகாதார தாபனம் (WHO) உளநலம் தொடர்பாக வெளியிட்ட வரைவிலக்கணத்தில் “ஒருவருக்கு அவரை சுற்றியுள்ள மற்றவர்களுடன் சமூகமாக கட்டியெழுப்பு கின்ற இயலுமையையும் சமூக சூழலில் ஏற்படு கின்ற மாற்றங்களில் நேரான முறையில் பங்களிப்பை வழங்கக் கூடியதாக இருத்தலுமே உளநலம்” எனவும்

Meninger என்பவரின் கருத்துப்படி ஒருவன் மற்றவர்களுடனும் உலகத்துடனும் இயைந்துபோதலும் மற்றும் மிகவுயர்ந்த அளவிலான பயனுறுதி (செயலுறுதி) வாய்ந்த மகிழ்வு என்பவற்றை குறிக்கும் எனவும்

ஹாட்பீல்டு என்பவரின் கருத்துப்படி “முழுமையான இயைந்த செயற்பாடுகளின் முழுத்தொகுப்பே உளநலம்” எனவும்

சுற்றுபுற சூழலிலுள்ள நல்லவை, கெட்டவைகளை திருப்தி கரமான அளவிற்கு சரிசெய்து கொண்டு வாழக்கூடிய திறமையை உளநலம் எனவும் வரைவிலக்கணப்படுத்துவதோடு நல்ல உளநலம் உள்ள ஒருவன் வாழ்க்கையை முழுமையாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும், இசைவுள்ளதாகவும், பயனுள்ளதாகவும் அமைத்துக்கொண்டு வாழ முடியுமென உளவியலாளர்கள் கருதுகின்றனர்.

சுகம், நலம், ஆரோக்கியம் போன்ற சொற்களை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்துகின்றோம். இவை பொதுவாக எமது உடல் சார்ந்த நிலைமைகளை விபரிப்பதாகவே அமைந்துவிடுகின்றன. “நலமாக இருத்தல்” என்பது உடல்சார்ந்த நிலைமைகளையும் தாண்டி உடல் சார்ந்த, சமூகம் சார்ந்த, ஆன்மீகம் சார்ந்த நிலைமைகளையும்

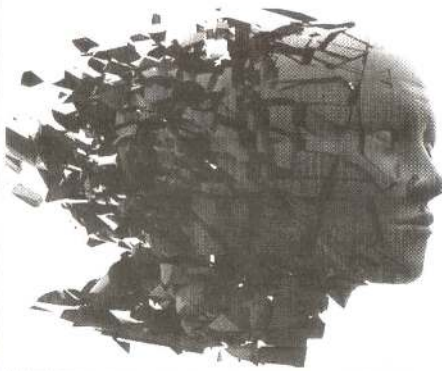
உ  
ள  
ந  
ல  
மே  
ய்  
பா  
டு  
தொ  
ட  
ர்  
பா  
வ  
இ  
ந  
நோ  
க்  
கு

விபரிப்பதாகவே அமைய வேண்டும். ஏனெனில் உடல், உளம், சமூகம், ஆன்மீகம் என்பன ஒன்றுடன் ஒன்று நெருங்கிய தொடர்பை கொண்டிருப்பதுடன் ஒன்றில் பிரச்சினை ஏற்படும் போது அது மற்றவற்றை பாதிப்பதாக இருப்பதனையும் நாம் விளங்கிகொள்ள வேண்டும்.

உடல் விளைவுகள் எணும்போது அவற்றை இலகுவாக அடையாளம் காணலாம். ஆனால் உளம் அல்லது மனம் என்பதனை வெளிப்படையாக கண்டு உணர்வது கடினம். ஆயினும் ஒரு உயிரியினது சிந்தனை, செயற்பாடு, உணர்ச்சி வெளிப்பாடு, நடத்தைகோலங்கள், கற்றல் விருத்தி, ஆக்கத்திறன் என்பவற்றை அவதானிப்பதனூடாக ஒவ்வொரு உயிரியினதும் மனநிலையை புரிந்து கொள்ளலாம். அதாவது உயிரியின் உளநடத்தையை அறிந்து கொள்ளலாம்.

மேலும் உளநலம் என்பதை தனியாக ஒரு சட்டக அமைப்புக்குள் அடக்கிவிட முடியாது. அது ஆரோக்கியமான உடல்நிலை, ஆரோக்கியமான சமூகச் சூழல், ஆரோக்கியமான ஆன்மீக ஈடுபாடு என்பவற்றோடு தொடர்புபட்டதாகவே இருக்கின்றது. பொதுவாக மனிதனுடைய செயற் பாட்டை உணர்ச்சிகள், அறிவாற்றல், மேலும் இவற்றின் வெளிப்பாடான நடத்தைகள் என்று பிரித்து நோக்கும் ஒரு மரபு இருக்கின்றது. உளநலமுடைய ஒவ்வொரு உயிரியிலும் இந்த ஒவ்வொரு தொகுதியினதும் இயக்கப்பாடுகள் ஆரோக்கியமானதாக

காணப்படும். இன்னொரு வகையில் சொல்லப்போனால் ஒரு உயிரியின் உணர்ச்சிகள், அறிவாற்றல், நடத்தைகள் ஆரோக்கியமானதாக இருக்கின்ற பொழுது அவ்வயிரி உளநலத்துடன் இருப்பதாக முடிவு செய்யலாம்.



உ  
ள  
ந  
ல  
மே  
ம்  
பா  
டு  
தொ  
ட  
ர்  
பா  
ன  
ஆ  
ம்  
நோ  
க்  
கு



சிறந்த உளநலமுடையவர்கள் அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்றதாகவும், சம்பவங்களுக்கு ஏற்றதாகவும் துலங்கல்களை வெளிப் படுத்துவதனை அவதானிக்கலாம். ஒருவர் தமது நாளாந்த வாழ்க்கை செயற்பாடுகளை சிறப்பாக செய்யக் கூடியதாக இருப்பதோடு இயல்பு வாழ்க்கை வாழக்கூடியதாகவும் இருக்கின்ற நிலையே சிறந்த உளநலம் எனலாம்.

எல்லா உயிரிகளும் ஒரே விதமான உளநலத்துடன் இருப்பார்கள் என கூற முடியாது. வாய்ப்புக்கள், வளங்கள், வசதிகள் எல்லாம் ஒரே விதமாக இருந்தாலும் ஒவ்வொரு உயிரிகளிடையேயும் உளநல நிலையில் வேறுபாடுகள் இருந்து கொண்டேயிருக்கும். இவ்வாறு வேறுபடுவதனால் அவ் வுயிரிகளின் விருத்திப்படி நிலைகளிலே உளநிலை வளர்ச்சியோடு பல்வேறுபட்ட காரணிகள் சிக்கலான நிலையில் செல்வாக்கு செலுத்துவது காரணமாகின்றது. இவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளில் பிரதானமானது.

- ✎ பரம்பரைக் காரணிகள்
- ✎ சூழற் காரணிகள் என்பனவையே அவையாகும்.

பரம்பரைக் காரணிகள் எனப்படும் பொழுது ஒரு உயிரி பெற்றோரிடமிருந்து சந்ததி சந்ததியாக பெற்றுக் கொள்கின்ற இயல்புகளே பரம்பரைக் காரணிகள் எனலாம். உயரம், தோலின் நிறம், சிகையின் தன்மை, நிறம் போன்ற இயல்புகளே பரம்பரைக் காரணிகளாக குறிப்பிடலாம். சில வேளைகளில் சந்ததி சந்ததியாக கடத்தப்படுகின்ற அல்லது பிறப்பின்போது உருவாகின்ற சிலநோய்களும் மூளையை பாதித்து உளநலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

சூழற்காரணிகள் எனப்படும் பொழுது ஒரு குழந்தை பாரம்பரிய இயல்புகளோடு பிறந்தாலும் குழந்தைகளிலே அவ்வியல்புகளை வளர்த்தெடுத்தல், ஏற்கனவே சூழலில் உருவாக்கப்பட்ட இயல்புகளை பின்னர் மாற்றியமைத்தல் எனப் பல வகைகளில் சூழற் காரணிகள் ஓர் உயிரியின் உளநலத்தில் செல்வாக்கு செலுத்துகின்றது. இவ்வாறு செல்வாக்கு செலுத்தும் சூழற் காரணிகளை மேலும் இரு வகையாக பிரிக்கலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.  
noolaham.org | aavanaham.org

உயிரியற் சூழற் காரணிகள்

பௌதிக சூழற் காரணிகள் என்பனவாகும்.

உயிரியற் சூழற்காரணிகள் எனப்படும் பொழுது பெற்றோர்கள், சகோதரர்கள், உறவினர்கள், அயலவர்கள், பாடசாலை சமூகத்தினர், சகபாடிக் குழுக்கள் மற்றும் செல்லப் பிராணிகள் என்பன செல்வாக்கு செலுத்துகின்றன.

இவை தவிர்ந்த வீடு, பாடசாலை, விளையாட்டிடங்கள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், வணக்கஸ்தலங்கள் ஆகிய இயற்கைச் சூழல், செயற்கைச் சூழல் என்பன யாவும் பௌதிக சூழலில் அடங்குகின்றன.

மேற்கூறப்பட்ட பரம்பரைக் காரணிகள், சூழற் காரணிகள், உயிரியற்சூழற் காரணிகள், பௌதிக சூழற் காரணிகள் என்பன யாவும் உள நலத்தை தீர்மானிப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்துவதனாலும் ஒவ்வொரு உயிரிகளிற்கும் இக்காரணிகள் சீராக கிடைக்காதவினாலும் உளநலம் என்பதை வரையறுப்பது இலகுவானது ஒன்றல்லவாகும்.

நன்னிலை (Well Being) என்பதற்கு நாம் சுகம், நலம், ஆரோக்கியம் போன்ற சொற்களை பல சந்தர்ப்பங்களில் பயன்படுத்து கின்றோம். ஆனால் இப்பிரயோகம் அதனை விட மிகப்பரந்த வகையில் பயன்படுத்தப்படுகின்றது.

ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும், இயலாமையிலிருந்தும் விடுபட்டநிலை மாத்திரமல்ல மாறாக ஒருவர் தன் உடல், உள, சமூக ,ஆன்மீகம் சார்ந்து அடையக் கூடிய அதியுயர்ந்த நன்னிலையே ஆரோக்கியமாகும். இது மனிதனது பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்.

உடல் சார்ந்த நன்னிலை எனும்போது நிறையுணவு, சுறுசுறுப்பு, வயதிற்கேற்ப தோற்றம், நிறை, ஓய்வு, நோயற்ற நிலைமை போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். அவ்வாறே உளம் சார் நன்னிலை எனும்போது மகிழ்ச்சி, அன்பு, பாசம், நம்பிக்கை, பாதுகாப்புணர்வு என்பவற்றை குறிப்பிடலாம். சமூகம் சார் நன்னிலை எனும்போது புரிந்துணர்வு, ஒற்றுமை, சமாதானம், நல்லுறவு, விட்டுக்கொடுப்பு, உதவி செய்தல், ஒருவரையொருவர் மதித் தலை குறிப்பிடலாம். அவ்வாறே

ஆன்மீகம் சார் நன்னிலை எனும்போது இறைபத்தி, ஒழுக்கம், கருணை, நன்னடத்தை போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். இவற்றிற்கிடையில் காணப்படும் சமனிலையான போக்கையே முழுமையான நன்னிலை (Collective Well Being) என குறிப்பிடலாம். எனவே நன்னிலை எனும்போது திருப்தியானதும், ஆறுதலானதுமான ஒரு நிலையைக் குறிக்கின்றது. எனவே தன்னைப் பற்றிய ஒரு திருப்தியும், ஆறுதலும் அடைதலையே நன்னிலை என வரையறுக்கலாம்.

இவ் நன்னிலையையே உளநலம் எனக் குறிப்பிடலாம். ஒருவரது உடல் தொழிற்பாட்டில் உடலியல், சமூக, உள உணர்வு, கலாசார உலகியல் பரிமாணங்களின் விளைவாக ஏற்படும் உணர்வு ரீதியானதும், உறவு ரீதியானதுமான ஒரு நிலையை குறிக்கின்றது.

இங்கு உணர்வு ரீதியான மனோபாவங்களும், வேறுபாடுகளும் மனித வாழ்வில் சமமாக இருக்கும் அதேவேளை தனி நபரது உள நலனுக்கு உணர்வு ரீதியான மீள்திறன் (Resilience) திருப்தி, பாதுகாப்புணர்வு, நம்பிக்கை என்பன அவசியமாகும். மேலும் அன்பு காட்டலும், அன்பு காட்டப்படுகின்றோம் என்ற உணர்வும் மிகவும் முக்கியமாகும்.

(அடுத்த இதழில் நிறைவுறும்.)

குறராசசிங்கம் சாரங்கா  
யாழ் பல்கலைக்கழக முதலாம் வருட மாணவி  
கலைப்பிரிவு

“மற்றவர்களல்லாம் சமநு தலைகளைத் தொலைத்துவிட்டுப்  
பழியை உங்கள் ஶீது போடும் போதும்  
உங்கள் தலையை தீயிர்த்தி வைத்திருக்க முடிந்தால்  
உலகம் உங்களுடையதே



- ரூட்யர்ட்கீப்ஸ்



## **மாணவர்களே! பரீட்சையை பரீட்சயமாக்க பத்து வழிகள்**

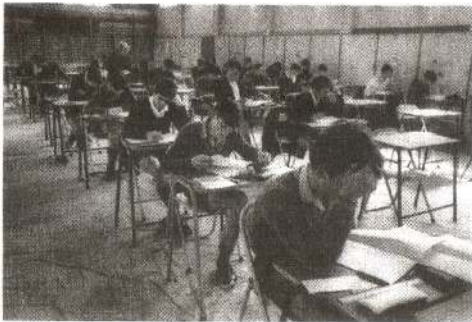
கல்வியின் சிறப்பும், மேன்மை என்னவென்று நாம் அனைவரும் நன்கு அறிந்திருக்கின்றோம். எனவே மாணவர்களாகிய நீங்கள் எவ்வளவுதான் புத்திசாலியாகப் பல விடங்களை கிரகிக்கின்ற தன்மையுடையவராக இருந்தாலும், உங்களுடைய அறிவின் திறனை அளவிடுகின்ற கருவியாக பரீட்சைகள் அமைந்து விடுகின்றன. எனவே நாம் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ இத்தகைய பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டியது இன்று அவசியமாகின்றது.



ஒரு மாணவனின் கல்வி நிலையினை அளவீடு செய்வதற்கு பரீட்சைகள் மட்டுமே மிகச் சரியான மதிப்பீட்டு கருவிகள் எனக் கொள்வது மிகவும் தவறானது. ஆனால் இன்றைய எமது கல்வி முறையில் இதற்கு மாற்றீடாக இன்னமும் எதுவும் முன்வைக்கப்படவில்லை. என்பது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஓர் உண்மையாகும்.

எனவே தான் பரீட்சைகள் இன்று தவிர்க்கப்பட முடியாத தீமைகளாக எம் மத்தியில் அடையாளம் காணப்படுகின்றன. இத்தகைய பின்னணியில், பரீட்சைக்காலம் வந்துவிட்டது என்றாலே மாணவர்கள்

மத்தியில் ஒரு பரிதவிப்பும் பதட்டமும் இயல்பாகவே குடிகொண்டு விடுகின்றன. ஒரு மாணவன் எவ்வளவு தான் புத்திசாலியாக இருந்தாலும், இத்தகைய பதட்ட உணர்விற்கு எவருமே விதிவிலக்காக இருந்து விடுவதில்லை.



இத்தகைய பட்ட உணர்வுகள் எம்மில் தோன்ற பல காரணிகள் மூல அம்சங்களாக அமைந்து விடுகின்றன. எனவே அவற்றை கருத்திற் கொண்டு அத்தகைய காரணிகளை நிவர்த்தி செய்ய முயல்கையில் எமது பட்டத்தை ஓர் அளவிற்கு எம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியும் என் பது பலரது கருத்தாக அமை கின்றது. எனவே மாண வர்களாகிய நீங்கள் கீழ் வருகின்ற பத்து விடயங் களை கவனத்திற் கொண்டு எதிர்காலத்தில் நீங்கள் முகங் கொடுக்கவுள்ள பரீட்சைகளை பட்டமின்றி எதிர்கொள்ள வாழ்த்துகின்றேன்.

01. குறித்த பாடம் தொடர்பாக தேவையான எல்லா விடயங் களையும் சேகரித்தல்.

அதாவது ஒரு பாடத்தின் மீட்டலை ஆரம்பிக்கும் முன்ன தாக, தேவையான பாடக்குறிப்புக்கள், சிறு குறிப்புக்கள், இதர வாசிப்புக்களின் மூலமாக திரட்டிய தரவுகளை ஒன்றுதிரட்டி சேகரித்து கொள்ள வேண்டும். இது படிப்பதற்கு ஆர்வத்தையும் தன்னம்பிக்கையையும் அதிகரிக்க உதவும்.

02. பழைய பரீட்சைத் தாள்களை மீட்டல் செய்தல்.

பெரும்பாலான வினாக்களின் வடிவங்களும் தன் மைகளும் முன்னர் இடம்பெற்ற பரீட்சைகளை மையமாக கொண்டே உருவாக்கப் பட்டிருக்கும். எனவே பழைய பரீட்சை வினாத்தாள்களை ஆய்ந்து படிப்பதன் மூலமாக, எதிர் கொள்ளவுள்ள பரீட்சை பற்றிய சிறிய அறிவையாவது பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

03. பரீட்சைக்கு முன்னதாக உங்களை அதிகம் மன உழைச்சலுக்கு உட்படுத்தாதீர்கள்.

- ☞ இரவிரவாக கண்விழித்து படிப்பதை குறைக்கவும்.
- ☞ உங்கள் சிறு குறிப்புக்களை முதல் இரவில் மேலோட்டமாக படிக்கவும்.
- ☞ முக்கிய எண்ணக்கருக்கள் நினைவில்



இருக்கின்றதா? என்பதை சோதித்து பார்க்கவும்.

☞ நித்திரைக்கு செல்லவும்.

04. தரப்பட்ட வினாவை உடைக்கவும்.

அதாவது கேட்கப்படும் வினா வினை முழுமையாக புரிந்து கொள்ள அவ் வினாவை முக்கிய பகுதிகளுக்கு ஏற்றவாறு உடைத்து விளங்கிக் கொள்ளவும். இதன் மூலமாக வினாவை உருவாக்குபவரின் எதிர்பார்ப்பை நீங்கள் புரிந்து கொள்ள முடிவதோடு சிறப்பாக விடையளிக்கவும் முடியும்.

05. உங்களை குளிர்மையாக (Cool) வைத்திருங்கள்.

பரீட்சைக்கு முன் அதிகம் மற்ற மாணவர்களோடு கதைக்காதீர்கள்.

☞ பரீட்சைக்கு நேரத்தோடு சமூகம் தர முயற்சியுங்கள்.

☞ நல்ல காலை உணவை உட்கொள்ளுங்கள்.

☞ அமைதியான இசையை செவிமெடுங்கள்.

06. பரீட்சை நேரம் நிறைவடையும் முன் உங்கள் விடைத்தாள் களை நன்றாக வாசியுங்கள்.

நீங்கள் கேட்கப்பட்ட எல்லா வினாக்களுக்கும் அதன் பகுதி வினாக்களுக்கும் விடையளித்துள்ளீர்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

07. தொடர்ச்சியாக இரண்டு மணித்தியாலங்களிற்கு மேல் படிப்பதை தவிர்க்கவும்.

படிக்கும் நேரத்தில் உங்கள் மூளைக்கு சீரான இடைவெளியை வழங்குங்கள்.

08. படிக்கும் விடயங்கள் மனதில் படிவதற்கு அவற்றை எழுதியோ அல்லது மனதிற்குள் மீண்டும் ஞாபகப் படுத்தியோ பார்க்கவும். இதன் மூலம் நீங்கள் படித்தவை உங்கள் மனதில் இருக்கின்றது என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

09. SQ5R முறை

S-(Survey)

குறித்த ஒரு பாடப்பகுதியை 7-10 நிமிடங்களில் மேலோட்டமாக



வாசித்து அளவை செய்தல்.

Q - குறித்த ஒரு பகுதியின் தலைப்புக்கள், உப தலைப்புக்கள் போன்றவற்றை கொண்டு வரக்கூடிய வினாக்களை உருவாக்கல்.

- 5R-R-(Read) - மீண்டும் ஒரு தடவை வாசித்தல்.  
 R-(Record) - அவற்றை மனதில் பதியவைத்தல்.  
 R-(Recite) - அவற்றை சொல்லிப் பார்த்தல்.  
 R-(Review) - நீர் உருவாக்கிய வினாக்களுக்கு உம்மால் விடையளிக்க முடிகின்றதா? எனப் பார்த்தல்.  
 R-(Reflect) - படித்தவை மனதில் பதியும் வரை அவற்றை ஆழ்ந்து சிந்தித்தல்.

10. 24 மணித்தியாலங்களுக்குள் படித்தவற்றை மீட்டல் செய்தல்.

இவ்வாறு செய்வதன் மூலமாக நாம் படித்த விடயங்களில் அனேகமானவை எமது ஆழ்மனதில் பதிய வாய்ப்பு ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

வெ. வெல்கன்ரைன் மொறியில் O.M.I

“நேர்மையாக வாழ்பவர்களுக்கு  
 அதிக நண்பர்கள் கிடைக்கமாட்டார்கள்  
 ஆயினும் சரியான நண்பர்கள் கிடைப்பார்கள்”  
 - ஜோன் லௌடன் -



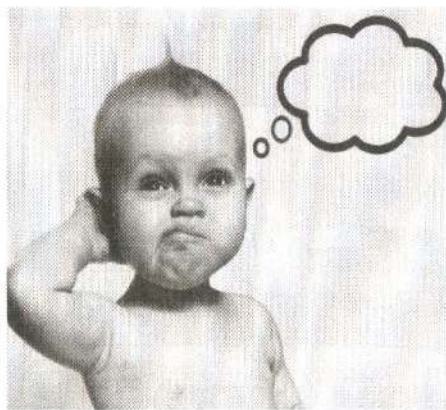
“இறைவன் உங்களுக்கு ஒரு முகம் கொடுத்தான்  
 நீங்கள் வேறொன்றை ஆக்கிவிட்டீர்கள்”  
 - சேக்ஸ்பியர் -



## விருகதை விடைகள்

வாழ்க்கை என்பது ஒரு அனுபவம். இதை வாழ்ந்து விட்டு போவது வேறு, சுவைத்து வாழ்வது வேறு. இதிலே இறப்பு-பிறப்பு, எழுச்சி-வீழ்ச்சி, வெற்றி-தோல்வி, ஆக்கம்-அழிப்பு, இன்பம்-துன்பம் என்கின்ற இயற்கையின் விதிகளை கொண்டதாக அமைகின்றன. இதில் எத்தனை ஆண்டுகள் வாழ்ந்தேன் என்பது அல்ல, எப்படி வாழ்ந்தேன் என்பதுதான் சுவைத்து வாழ்தலை பிரதிபலிக்கின்றது. நான் என்னை எப்பொழுது உணரவில்லையோ அப்போது நான் நானாக இல்லை, நான் எப்பொழுது என்னை உணர்கின்றேனோ அப்போது நான் புதுவாழ்வுக்கு சொந்தக் காரனாகின்றேன்.

குறிக்கோள் இல்லாத வாழ்க்கை குறியில்லாமல் எறிந்த அம்பு போல வீணாகும். நான் யார்? எதற்காக பிறந்தேன்? எனது வாழ்க்கை முறை சரியானதா? தவறானதா? நான் என்னை விரும்புகின்றேனா? ஆனால் இன்று நான் இதனை எனக்குள் தேடி விடை கொடுக்காமல், வெளியிலே அலைமோதி, அடிபட்டு, அசிங்கப்பட்டு, வெட்கப்பட்டு, அரை குறை மனிதனாக அடங்கி விடுகின்றேன். நாம் வாழுகின்ற உலகு மிகவும் சவால் நிறைந்த உலகு. அதில் நான் ஒரே நாளில் உச்சநிலை அடைந்து விட வேண்டும் என்று நினைக்கின்றேன். இது என்னுடைய அறியாமை, மடமையைக் குறிக்கின்றது. முதலில் புறத்தில் புகழிடம் தேடாமல் அகத்தில் உள்ள உள் மனக்காட்சி, கற்பனைகள், எண்ணங்கள் என்பவற்றை ஒன்றாக சேர்த்து செதுக்கி எம் வாழ்வை வெற்றியின் பாதையில் இட்டுச்



செல்ல வேண்டும். ஆனால் இன்று மனித, சமூக முன்னேற்றத்திற்கென்று கண்டறியப்பட்ட சமூக தொடர்பு சாதனங்களான தொலைக்காட்சி, தொலை பேசி, சினிமா, இணையம், முகப்புத்தகம், பத்திரிகை போன்ற பல சாதனங்கள் இன்று மனிதனின் வெளித் தேடல்களை அதிகரித்து அவனது உடல், உள், ஆன்மீகத் தேடலை

கேள்விக்குறியாக்கி விட்டதாக எண்ணத் தோன்றுகின்றது. நான் என்ற செல்வத்தினை அறியவோ. தேடிப்பார்க்க கவோ நேரமற்றவர்களாக முடியாதவர்களாக இருக்கின்றோம். இவ்வாறு அறிவுத்திறனை கொண்டிருக்கும் எமக்கு ஏன் என்னைப் பற்றி அறிந்து எனது வாழ்வை ஆரோக்கியமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லக் கூடாது.

“மின்னுவதொல்லாம் பொன்னல்ல” இன்று எல்லா வகையான கண்டுபிடிப்புக்களும் ஒரு விதத்தில் மனிதனின் சிற்றின்ப ஆசைகளை தூண்டுகின்ற ஒருவித சக்தி வாய்ந்த தோற்றப்பாடாகவே காணப் படுகின்றது. இதனால் இளைய தலைமுறையினரின் எதிர்கால இலட்சியம், நோக்கு, விடா முயற்சி, தன்னம்பிக்கை என்பன சிதறடிக்கப்பட்டு, திசைமாறி பல சமூக விரோத செயற்பாட்டிற்கு காரணமாக அமைகிறது.

- இன ஒற்றுமைக்கு எதிரான குழு மோதல்கள்.
- அதி மிஞ்சிய மதுபாவனை, புகைத்தல்.
- ஆன்மீகத்தில் ஆர்வமின்மை.
- பொருத்தமான வேலையின்மை.
- தகுதி, ஆளுமை குறைவு.
- தவறான வழிக்கு இட்டுச் செல்லும் நண்பர்கள்.
- பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள்.
- வெளிநாட்டு மோகம்.
- கலாசார சீர்கேடுகள்.
- சமசீரற்ற குடும்பச் சூழல்.

உளவியலாளர் விக்ரர் பிறாங்கினின் வாழ்வியற் சிக்கல்களுக்கு விடைகாணல் என்பது வாழ் விற்கு அர்த்தம் காணுவதே ஆகும். வாழ்க்கை என்பது ஒரு சிறந்த அனுபவம். எனவே அதை வாழ்ந்து ருசிக்க வேண்டும். இந்த உலகத்தில் எந்த விடயமும் எப்போதுமே நீடிப்பதில்லை.





அது ஒரு கவலையாக இருக்கலாம், மகிழ்ச்சியாக இருக்கலாம். இவைகளெல்லாம் சிறிது காலம் இருந்து பின் மறைந்து விடுகின்றன. நாம் தினமும் எமது இறந்த காலத்தை நினைத்து, நினைத்து உருகி குழப்பம் அடைவதை விட்டு விட்டு எமது எதிர்காலத்தை தகுந்த முறையில் அமைக்க ஆயத்தமாக வேண்டும். நாம் அமைக்கும் நிகழ்காலம் எப்போதும் வாழ்வில் மகிழ்வை நிலைநாட்டும் என்றல்ல மாறாக தொடர்ந்து எமது இலக்கை அழகு செய்கின்றபோது மட்டும் தான் மகிழ்வை அனுபவிக்க முடியும். இது ஒரு இளைமையின் உலகம் இதனை இனம் கண்டு எமது இளைமைத்துடிப்பு, வேகம், செயலூக்கம், சிந்தனை என்பவற்றை இணைத்து எம் வாழ்வை உயர்த்த வேண்டும்.

எம்வாழ்வை சுய மதிப்பீடு செய்வோம்.

என்னை ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.

சுய தேடல்.

உதவி நாடல்.

திட்டமிடல்.

### 01. எம் வாழ்வை சுய மதிப்பீடு செய்தல்:-

இது முற்றும் முழுவதும் என்னுடைய தனிப்பட்ட வாழ்வை பற்றிய மீளாய்வு. ஒவ்வொரு நாளும்தான் செய்கின்ற செயற்பாடுகளிலிருந்து என்னை அறிதல். என்னால் எதை முழுமையாக செய்ய முடியும், எனது ஆற்றல், திறமைகள் என்ன?, எனது பலம் என்ன?, எனது பலவீனம் என்ன?, இவ்வாறான சிந்தனைகளுடாக வாழ்வின் இலக்கை தெளிவுபடுத்தி வாழுதல்.

### 02 ஏற்றுக்கொள்ளல்:-

என்னிடம் காணப்படுகின்ற பலத்தையும், பலவீனத்தையும், வெற்றியையும், தோல்வியையும் ஏற்றுக்கொண்டு வாழ வேண்டும். இன்று எம்மில் பலருக்கு எம்முடைய குறைநிறைகளை ஏற்க கூடிய நிலை குறைவடைந்து காணப்படுகின்றது. இதுவே எம் தனிப்பட்ட வாழ்வின் எழிற்சிக்கும், உயர்வுக்கும் தடையாக உள்ளது. கோபப்பட்ட ஒருவரிடம் "நீர் ஏன் கோபப்படுகிறீர்? என்று கேட்டால் நான் கோபப்படவில்லையே" எனப் பதில் சொல்லப்பட்டால் அது பொருத்த மற்ற வெளிப்பாடாகும்.

### 03. சுய தேடல்:-

இளநீர் வேண்டுமென்று தென்னை மரத்தடியில் உட்கார்ந்தால் சரியா? சோம்பல், முடியாது. இது எனது விதி. நேரமில்லை, பயம் என்ற சொற்களை எம் பாதையில் இருந்து சற்று விலக்கி வைத்து விட்டு, சாதகமான எண்ணத்துடன் வாழும் பழகுவோம். வெறும் கனவு, கற்பனையுடன் அடைந்து விடலாம் என தூங்கிக் கொண்டு முயற்சி அற்றவராக இருப்பது ஒரு கோழைத்தனம். அத்துடன் எல்லாவற்றிற்கும் வசதி, வாய்ப்புக்கள், சூழல், உதவி கிட்டவில்லை என்பதை சொல்லியே வாழ்வைத் தொலைத்து விடுகின்றோம். எப்பொழுதும் விடாமுயற்சி யோடு கூடிய சுயதேடல் மட்டுமே சிறந்த தலைவர்களை, மனிதர்களை உருவாக்க முடியும்.

வி  
டு  
க  
தை  
வி  
டை  
க  
ள்

### 04. உதவி நாடல்:-

தற்காலிக சமூகத்தில் இளைய தலைமுறையினர் மூத்தோர், பெரியோர், பெற்றோர், வழிநடத்துனர்களின் வழிகாட்டலை ஏற்பது அரிதாகவே காணப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இன்று எம் சமூகம் பல சீர்கேடுகளை தன்னகத்தே கொண்டு காட்சியளிக்கின்றது. போதைப்பொருள் அடிமை, கீழ்ப்படிவின்மை, மனித மாண்பு மதிக்கப்படாமை, ஆதிக்கத்தை தவிர்ந்து அழிவை அனுமதித்தல், விட்டுக்கொடுப்பின்மை போன்ற தீய நாட்டங்கள் எம் மத்தியில் மலிந்து காணப்படுகின்றது. இதில் நாம் வெட்கப்பட ஒன்றுமில்லை. மனத்தாழ்ச்சியுடன் நல் வழிகாட்டும் நட்பை தெரிந்து சிறந்த வாழ்வு வாழ்வோம்.

### 05. திட்டமிட்டு வாழ்தல்:-

எமது சிந்தனைகளில் 20 சதவீதமானவற்றையே நிறைவேற்ற முடியும் என்பதை நினைவில் வைக்க வேண்டும். ஆகவே என்னுடைய இலக்கை அடையும்கையின் சரியாகத் திட்டமிட வேண்டும். மாறாக நேரத்தை வீணாக்க கூடாது. எமக்கு 3 நிமிடம் தான்



வீட்டாரோடு கதைக்க நேரம் தந்தால் அதற்கு 5 நிமிடத் திற்கு முன் எதைப் பற்றி உரையாட வேண்டும். கதைத் ததன் பின் விடுபட்ட விடயத்தைப் பற்றி கவலைப்படாமல் அடுத்த தடவை உள்ளடக்கி கொள்வது பற்றி திட்டமிடல் வேண்டும்.

எனவே இளையோர்கள் என்பவர்கள் சாதனையாளர்கள். அவர்களுக்கு உரிய மதிப்பை கொடுத்து, தட்டிக் கொடுத்து அவர்களை சுயமாக சிந்திக்க தூண்டுவது எமது ஒவ்வொருவருடையதும் கடமையும். பொறுப்பும் ஆகும். இளையோர் பருவம் ஒரு முக்கிய பருவம். எனவே அவர்களின் உள் நெருக்கடிகளை களைய எம் உதவிகளை செய்வோம்.

- ஒருநேரத்தில் ஒரு வேலையை நிதானமாகவும், மன விருப்புடனும், விடாமுயற்சியுடனும் செய்தல்.
- எது முக்கியமோ அதற்கு முன்னுரிமை கொடுப்போம்.
- திட்டமிட்டு ஒழுங்கு கிரமமாக செய்வோம்.
- ஆற்றல்கள், திறமைகளை வெளிக்கொணர்வோம்.
- உங்களதும், பிறரதும் வளர்ச்சியில் மகிழ்ச்சியை அனுபவிப்போம்.

ஆகவே ஒரு இளைஞனாக, யுவதியாக பலசாதனைகளை புரிய வேண்டும் என்று கதை கூறாமல், செய்து சாதனை படைப்போம். திசையற்ற வாழ்வு ஒரு தேங்கி கிடக்கும் குட்டை, அது சிதறிக்கிடக்கும். திசையுள்ள வாழ்வு ஒடுகின்ற நதி அங்கு தாய்மை இருக்கும். எனவே நான் நானாக வளர என்னை நான் இனம் கண்டு என்னில் ஒரு இலட்சிய வாழ்வை அமைத்து கொள்ள வேண்டும். நான் நானாக உருவாக இன்னும் பல வழிகளை "நான்" சொல்லும்.

S. ரொயிஸ்ரன் O.M.I





## குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தல் - வி.பி.

பெற்றோரே, உங்கள் குழந்தைகள் ஏன் மனப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்?

அவர்களின் நிகழ்காலநிலைப்பாட்டை உங்களால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதா?

அவர்களின் அழகைக்குரல் செவிடன் காதில் ஊதியசங்குபோல் எதிரொலிக்கின்றதா?

### குழந்தைகளின் மனப்பாதிப்பிற்கான காரணிகள்

#### ◆ குடும்பப் பிரச்சனை

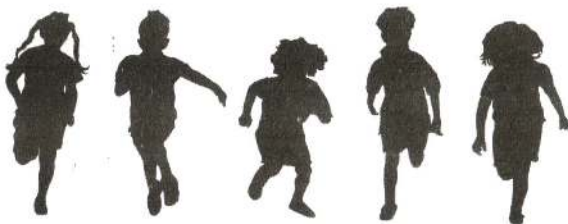
அன்றாட அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யமுடியாத குடும்ப ஏழ்மை குழந்தையின் மனப்பாதிப்பிற்கான அடிப்படைக் காரணியாக அமைகின்றது. மேலும் சில குழந்தைகள் பெற்றோரினால் சுமையாகக் கருதப்படுவது குழந்தைகளைப் பெரும் பாதிப்பிற்கு இட்டுச் செல்கின்றது.

#### ◆ எதிர்பாராநிகழ்வுகள்

குடும்பத்தில் எதிர்பாராநிகழ்வுகள் ஏற்படும்பொழுது, உதாரணமாக, வீட்டின் முக்கிய அங்கத்தவரின் திடீர் மரணம் அல்லது நிதிநிலையில் திடீர் சரிவு ஏற்படும்பொழுது, குழந்தைகள் சரியான முறையில் கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுவார்கள். இதனால் குழந்தைகள் மனரீதியாக பெருமபாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள்.

#### ◆ பிரதிபலிப்பு

பெற்றோர் தாம் தம் வாழ்க்கையில் அனுபவித்த தாக்கங்களை எதிர்பாராது தாம் வாங்கிய அடிகளைப் பிள்ளைகளில் பிரதிபலித்துக் காட்டும்பொழுது பிள்ளைகள் பாதிப்படைகிறார்கள்.



◆ **நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புகள்**

பிள்ளைகளின் இயல்பான விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பற்றிச் சிறிதேனும் சிந்திக்காது தமது சொந்த நாட்டத்தையே பிள்ளைகள் பின்பற்ற வேண்டும் எனக் கட்டாயப்படுத்துவது தமது விருப்பத்தைச் சார்ந்து பிள்ளைகள் கல்வித்துறையில் சிறப்புத் தேர்ச்சியினை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்று பெற்றோர் திணிப்பது பிள்ளைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியினைத் துண்டிக்கின்றது.

◆ **பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்டபெற்றோர்**

பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்டபெற்றோர் தம் பிள்ளைகளின் மனோ நிலையைப் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள். இவ்வாறு பிள்ளைகள் சீரழிக்கப்படுவது கூட்டுக் குடும்பங்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.

◆ **குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சி**

குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சியுடைய பெற்றோர் தம் பிள்ளைகள் மேல் அதே குறைபாட்டைச் சமத்துகிறார்கள். நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ பிள்ளைகளின் சீரான வளர்ச்சிக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கின்றார்கள்.

◆ **மாற்றாற்றல் உள்ளகுழந்தைகள் கைவிடப்பட்டநிலை**

மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகள் ஒழுங்காகக் கவனிக்கப் படாதவிடத்து அவர்கள் மேலும் மனப்பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்கப் படுகிறார்கள். உடல் சார்ந்த ஊனம், உள்ளம் சார்ந்த ஊனத்திற்கு இட்டுச்செல்லும்பொழுது பிள்ளைகள் மனமுடைந்து விரக்திநிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். அத்தோடு அவர்களது இருப்புநிலை பெரிதும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றது.



## குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான திறன்கள்

குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்துவது இலகுவானது அல்ல. எனினும் இது தொடர்பான சில திறன்களை ஆராய்வோம்:

### ◆ குழந்தை நம்பிக்கையைப் பெறுதல்

ஆற்றுப்படுத்துனர் பொருத்தமான திறன்களைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகள் நம்பிக்கையை மீள்பெற முயற்சிக்க வேண்டும். குழம்பிய குழந்தைகள் மேலும் குழப்பமடையாமல் இருப்பதற்கு அவர்களது நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவது ஆற்றுப்படுத்துனரின் சிறப்பான பணியாகும்.

### ◆ மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளைக் கையாளுதல்

மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளின் இருப்பு நிலைக்கு ஏற்ப உடனடி மருத்துவரைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்து அவர்களின் நிலையைமாற்ற முயற்சி செய்யவேண்டும்.

### ◆ விளையாட்டுகளின் வழியாக

ஆற்றுப்படுத்துனர் குழந்தைகளுக்கு குடும்பநபர்களையும், நண்பர்களையும் குறிக்கும் பொம்மைகளைக் கொடுத்து விளையாட வைக்கலாம். இவ்வாறு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும்பொழுதே குழந்தைகள் தம் உள்ளுணர்வுகளை இயல்பானமுறையில் வெளிக்காட்டுவார்கள். பெற்றோர், நண்பர் போன்றோரின் நடத்தைக் கோலங்கள் பிள்ளைகளின் மனதில் எத்தகைய நேர்த்தாக்கத்தை அல்லது எதிர்ந்தாக்கத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை தமது உணர்வலைகளால் பிரதிபலித்துக்



காட்டுவார்கள். குழந்தைகளுடன் சுழுகமான உறவை ஏற்படுத்துதல். குறைநிறைகளோடு ஏற்றுக் கொள்ளுதல். உணர்வுகளைச் சுதந்திரமாக வெளிக்கொணர உதவுதல். பிரச்சனையில் புதுத்

குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தல்



தெளிவு கிடைக்கும் வகையில் உணர்வுகளை எடுத்துக் கூறுதல். குழந்தையே தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண இயலும் என மதித்தல் முதலியவற்றை ஆற்றுப்படுத்துனர் நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவது சிறப்பாகும்.

- ஆற்றுமைப் படுத்துனர் நடத்தையில் மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்தல்

ஆற்றுப்படுத்துனர் விளையாட்டின் மூலம் குறிப்பிட்ட நோக்கத்தை நிறைவேற்றியதைத் தொடர்ந்து அக்குழந்தையின் செயற்பாடுகளை ஊக்குவிக்கும் வண்ணம் பாராட்டுதல். பரிசளித்தல் போன்ற குழந்தையின் நடத்தையில் பெரும் மாற்றத்தைத் தோற்றுவிக்கும்.

- நடித்தல் அல்லது கதை சொல்லுதல்

சீர்மியர் பெற்றோருடன் இணைந்து குழந்தையை நடிக்க அழைக்கலாம். சிலவேளை குழந்தை பின்வாங்கலாம். அவ்வேளை பொம்மைகளைக் கொண்டு குழந்தைகளை நடிப்பு, விளையாட்டு போன்றவற்றிற்கு ஊக்குவிக்கலாம். அல்லது கதைகள் சொல்லிக் குழந்தைகளின் கவனத்தை ஈர்க்கலாம். இவ்வாறு குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் உள்ளவற்றை உள்ளகொண்டும் முயற்சிகள் அதன் மனவலுவை வளப்படுத்தும். குழந்தைகளின் உள்ளநலவிருத்தியில் பெற்றோர் கூடிய அக்கறைகாட்டுதல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான முறையில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு பெற்றோரே இணைந்து செயற்படவேண்டியவர்கள் ஆவர். பெற்றோர்



தட்டிக்கொடுத்தல். உற்சாகமூட்டுதல். பாராட்டுதல். பரிசளித்தல் போன்றன அவ்வப்போது உரிய நேரத்தில் உண்மையான முறையில் வெளிப்படுத்திக்காட்டும் பொழுது குழந்தையின் ஆற்றல்

திறன், இயல்புநிலை, உண்மைத் தன்மை அதிகரித்துக் காணப்படும். ஆரோக்கியமான குழந்தை உருவாக்கமே நல்ல குடும்ப உருவாக்கத்திற்கு, நல்ல சமூக உருவாக்கத்திற்கு ஆதாரமாகும்.

◆ குழந்தை உள உருவாக்கம்

ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் இயல்பாகவே நல்லவர்களாவே காணப்படுகின்றனர். கள்ளம் கபடம் இல்லா வெள்ளை உள்ளப் பண்புக் குழந்தைகளைத் தெய்வத்தோடு தொடர்புபடுத்திநிற்கின்றது. குழந்தைகள் காலப்போக்கில் குடும்பப்பின்னணி, சமூகச் சூழல் இவற்றின் விளைவாகப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகாமல் இருக்க குழந்தைகளை நல்ல மனநிலையில் வளர்க்கப் பெற்றோர் கவனம் எடுக்க வேண்டும்.

**பின்வருவனவற்றைத் தவிருங்கள்:**

- குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தல்
- குழந்தைகளைக் கேவலப்படுத்தல்
- குழந்தைகளைத் தண்டித்தல்
- குழந்தைகளை மட்டம்தட்டுதல்
- குழந்தைளைப் பயன்படுத்தல்
- குழந்தைகளுக்கு அதிகளவு செல்லம் கொடுத்தல்
- குழந்தைகளுக்கு அதிகளவு பொறுப்புக்களைச் சமத்தல்
- குழந்தைளை அழிவைத்தல்
- குழந்தைகள் நம்பிக்கை இழக்கும் அளவிற்கு நடந்து கொள்ளல்



## எனவே, கவனியுங்கள்:

- குழந்தைகளுக்கு நன்மாதிரி காட்டுதல்.
- குழந்தைகளின் தேவைகளை நிறைவுசெய்தல்.
- குழந்தைகளின் இயல்பான தேடலுக்கு முகம் கொடுத்தல்.
- குழந்தைகளின் ஆர்வத்தையும் நாட்டத்தையும் கண்டு பிடித்தல்.
- குழந்தைகளின் திறன்களை இனம் கண்டு தேறுவதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குதல்.
- குழந்தைகளுக்கு அடிக்கடி பரிசு கொடுத்து உற்சாகப்படுத்தல்
- குழந்தைகளை நேர்நோக்கில் வளர்த்தல்
- குழந்தைகளின் உணர்வுகளை மதித்தல்

குழந்தைகள் நல்லமுறையில் கல்விகற்பதற்கு இயல்பான முறையில் அவர்கள் படைப்பாற்றல் திறனில் வளர்வதற்கு வீட்டுச்சூழல் உகந்ததாய் அமைதல் வேண்டும். அவர்கள் மனரீதியாக வலுவூட்டம் பெறுவதற்கு பொருத்தமான விளையாட்டுகள் உற்சாகமூட்டும் பயிற்சிகள் போன்றன போதியளவு இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

பிறப்பிலே ஒவ்வொரு குழந்தையும் களங்கமின்றி தூய்மை யாகவே உலகில் தவழ்கின்றது. ஆனால் தவறான வளர்ப்புமுறை அக் குழந்தையை மாற்றுகின்றது என்று சரியான

கு  
டி  
ந்  
தை  
க  
ளை  
ஆ  
ற  
று  
ப்  
ப  
ரு  
த்  
த  
ல்





வளர்ப்புமுறையின் அவசியத்தை உணரவைக்கின்றார் உளவியல் அறிஞர் எரிக்பேர்ன்.

குழந்தை உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் பரிவும் பாதுகாவலும் சிறப்பு அம்சங்களாக அமைகின்றன. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒருவரது நற்குணங்கள், திறமைகள் எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கண்டு பிடிக்கப்பட்டு, வலியுறுத்தப்பட்டு, வளர்க்கப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தீயகுணங்களும் அவற்றின் விழுதுகளும் புதைக்கப்படும். தீயகுணங்களின் தேய்வு நற்குணங்களின் வளர்ச்சியேயாகும். எனவே, குழந்தைகளின் நற்குணங்கள் வளர்வதற்கான சூழலை வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது பெற்றோரின் பாரிய கடமையாகும்.

அடிப்படையில் குழந்தைகளின் ஆளுமைக் கருவூலங்களும் வளர்ச்சியும் வீட்டுச் சூழலாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. பெற்றோரே குழந்தைகளின் ஆரம்ப ஆசிரியர்களாவர். பலவந்தமான குற்றச்சாட்டுகளை நல்லமுறையில் ஏற்கவும் எதிர்பாராச் சவால்களை நிதானமாக எதிர்கொள்ளவும் குழந்தைகளைப் பயிற்றுவிப்பது அவசியம்.

குழந்தைகள் தவறுசெய்யும்போது திருத்தாமல் இருப்பது தவறு. ஒரே தவறைத் திரும்பவும் திரும்பவும் சொல்லி ஏளனப்படுத்துவது தவறு. சகோதர, சகோதரிகளோடு ஒப்பிட்டு, "நீ எப்போதும் பிந்தித்தான் எழும்புற. உன் தங்கச்சி வேளைக்கி எழும்பி வீட்டைக் கூட்டிற்று ஸ்கூலுக்கு வெளிக்கிட்டா" என்று பேசுவது தவறு.

குழந்தைகளைப் பிறர் முன்னிலையில் இல்லாதது, பொல்லாதது பேசி இழிவுபடுத்தாது, தனிமையில் இரகசியமாகத் திருத்துங்கள். குழந்தைகளைக் கரிசனையானமுறையில் திருத்த முற்படுங்கள். தண்டிப்பதைவிடத் தட்டிக்கொடுப்பதே மேலானது. குழந்தைகள் சரியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உற்சாகப்படுத்திப் பாராட்டிப் பரிசுகொடுத்தல் வேண்டும்.

### எனவே, பின்வருவனவற்றைத் தவிருங்கள்:

- தவறுசெய்யும் பொழுது, "நீ எப்பொழுதும் இப்படித்தான். நீ ஒருபோதும் உருப்படமாட்டாய். நீ ஓர் உதவாக்கரை" என்று எரிந்து விழாதீர்கள்.

- குழந்தைகள் 5 வயதுக்கு குறைவானவர்களாய் இருக்கும்பொழுது அவர்களை அடித்து வெருட்டிப் பயமுறுத்திக் கண்டிக்காதீர்கள்.
- குழந்தைகள் முன்னால் நேர்மையாகவும் நாணயமாகவும், நடந்து கொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் வெற்றிகவமாகச் செயற்படும்பொழுது அவர்களைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்துங்கள்.
- குழந்தைகள் கேள்விகேட்கும்பொழுது அலட்சியப்படுத்தாது கண்களை உற்றுநோக்கியவண்ணம் பதில் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகள் தத்தம் வேலைகளை நிறைவுசெய்யும் வாய்ப்பு அளியுங்கள்.



## மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கான

### இரகசியங்கள்

மூச்சுப் பயிற்சி  
உடற் பயிற்சி  
புதிய அனுபவங்கள்  
எழுத்தில் உங்கள் எண்ணங்களை வழத்தல்  
பிழத்த சூசை பாடலை கேட்டல்  
மகிழ்ச்சியான மனிதர்களுடன் பழகுதல்  
போதைகளை விட்டு விலகல்  
சுற்றுலா செல்லல்  
நல்ல உறக்கம் முக்கியமானது  
மனம் திறந்து பேசுங்கள்

வலியோடு போராடினால் தான்  
ஒரு பெண் தாயாக முடியும்  
இருளோடு போராடினால் தான்  
புழு வண்ணாத்திப் பூச்சியாக முடியும்  
மண்ணோடு போராடினால் தான்  
விகை மரமாக முடியும்  
வாழ்க்கையோடு போராடினால் தான்  
நீ வரலாறு படைக்க முடியும்.



“நாள்” அடுத்த இதழ்

## உளத்தாக்கங்கள்

உளவியல் சார்ந்த கவிதை, கதை, கட்டுரைகள் போன்ற ஆக்கங்களை ஆனி மாதம் 15 ஆம் திகதிக்கு முன் அனுப்பி வைப்புகள்.

என்னுடைய தனிப்பிரதி - 50/=

என்னுடைய ஆண்டு சந்தா

உள்ளூரில் - 200/=

வெளியூரில் - 6 EURO

“NAAN”

Psychological Magezine

“Vasanthaham”, Swamiyar Road,  
Colombuthurai, Jaffna, Srilanka.

Tel: 021 222 5359

E-mail: naanscholasticate@gmail.com

Registered No: QD/57/News/2017