

புதுசுசைப்பு

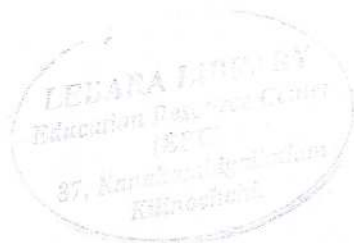


வெளியீடு:
தீருப்புமுனை புதுவாழ்வகம்,
தோட்டவெள் மன்னார்

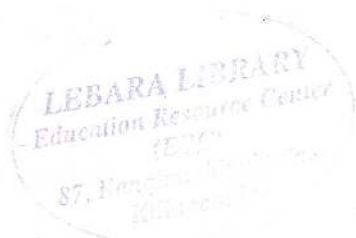
Lebara Library, Kanambigaikulam, Kilinochchi.

முக்கிய அறிவித்தல்

நங்கள் எடுத்துச் செல்லும் புத்தகத்தில் கீறுதல், வெட்டுதல், கிழித்தல், அழித்தல், அழுக்குப்படியவிடல் மற்றும் ஊறுபாடுகளைச் செய்ய வேண்டாமெனக் கேட்டுக் கொள்கிறோம். புத்தகங்களை நங்கள் எடுக்கும் பொழுது இப்படியான குறைபாடுகளைக் கண்டால் நூலகப் பொறுப்பாளருக்கு உடன் தெரிவிக்கவும். அல்லாவிடில் நங்கள் எடுத்துச் சென்ற புத்தகம் நல்ல நிலையில் இருந்ததெனக் கருதப்படுவதுடன் ஊறுபாடுகளுக்கு நூலகப் பொறுப்பாளினால் விதிக்கப்படும் தண்டத்தை நங்கள் ஏற்கவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படும்.



010019



010010

புதுமுனைப்பு

010019

2010

வெளியீடு :
திருப்புமுனை,
மன்னார்.



புதுமுனைப்பு

திருப்புமுனை வெளியீடு

ஆசிரியர் :

அருட்தந்தை டேவிட் வின்சன் பற்றிக் OMI, MA.

இணை ஆசிரியர்கள் :

அருட்தந்தை M. A. கியூபேட் OMI.

அருட்தந்தை A. அல்பிரட் OMI.

அமைப்பு :

அருட்சகோதரி அ. டனியா H.C.

G.S. பச்சேக் (ஓய்வு பெற்ற அதிபர்)

A. அல்பிரட்குலாஸ் J.P

கணனி :

எ. எமில் நொமில்டன், செல்வி.யோ. மரியஸ்ரெலா.

ஆலோசனைக்குழு :

வைத்தியர் S. நோய் பீரிஸ்

வைத்தியர் K சுகந்தி

(மன நல வைத்தியர் - மன்னார்)

திரு. கனிசியஸ் லியோன்

(உளநல மருத்துவ துறை, மன்னார்.)

வைத்தியர் யூடினோ சஜீவன் சிவகுரு

(பல்வைத்திய நிபுணர், வவுனியா)

திரு.பெ.பெனடிந்

(திட்டமுகாமையாளர், திருப்புமுனை, மன்னார்.)

அட்டைப்படம், அச்சுப்பதிப்பு :

மன்னார்பிளாஷ் அச்சகம், கொன்வென்ற வீதி, மன்னார்.



ஆசியுரை

இன்றைய சமுதாயத்தை ஆழமாக நோக்கும்போது ஒரு மாபெரும் உண்மை நம் கண்களில் பளிச்சிடுகிறது. ஒருபுறம் மனிதர் வாழ்வுக்காக ஏங்குகின்றனர். வாழ்வை முழுமையாகப் பெறுவதற்காக உழைக்கின்றனர். மறுபுறம் மனிதர் அழிவை நோக்கி பயணமாகின்றனர். வாழ்வுக்கும்



சாவுக்கும் ஆக்கத்துக்கும் அழிவுக்கும் எழுச்சிக்கும் வீழ்ச்சிக்குமிடையே மனித சமுதாயம் சிக்கித் தவித்துக்கொண்டிருக்கிறது. இந்த உண்மையை ஆழமாக விளங்கியதன் மூலம் தங்கள் பணிகளை காலத்தின் தேவைகருதி விரிவாக்கியுள்ளார்கள் வடமாநில அமலமரித்தியாகிகள். மதுப்பிரியர்களின் வாழ்வில் ஒரு திருப்புமுனையை ஏற்படுத்தி அவர்களின் குடும்பவாழ்வைச் செம்மைப்படுத்துவது அவர்களின் பணிகளில் ஒன்றாகும். அத்தகைய சிறந்த பணியை இனங்கண்டு, முன்னெடுத்து இன்றும் தொடர்ந்து இயங்கிவருபவர்தான் இன்னூலின் ஆசிரியர் அருட்தந்தை வின்சன் பற்றிக் அ.ம.தி. அடிகளார்.

இன்று எமது சமுதாயத்தில் மதுவின் தாக்கமும் இதனால் ஏற்படும் குடும்பப் பிரச்சினைகளும் ஏராளம். மதுப்பழக்கத்திற்கு அடிமைப்பட்டுள்ள ஒரு குடும்பத் தலைவனது சீர்கெட்ட வாழ்வு ஒட்டுமொத்த குடும்பத்தையே சீரழித்துவிடும் என்பதில் ஐயமில்லை. இதனை ஆழமாக அறிந்த அடிகளார் தன்னுடைய சிந்தனைகளையும் பணி அனுபவத்தையும் மக்களுக்கு ஒரு விழிப்புணர்வைக் கொடுக்கக்கூடிய விதத்தில் நூலாகப் படைத்துள்ளார். “சிந்திக்காத கல்வியும் ஜீரணிக்காத உணவும் பாழ்” என்று கூறுவார்கள். சிந்தனையை நிறைவான சொத்தாகக் கொண்டு அமைக்கப்பட்டுள்ள புதுமுனைப்பு எல்லோருக்கும் மிகவும் பயனள்ளதொன்றாக விளங்கும் என்பதே எனது நம்பிக்கை.

“மதங்களுக்கு அப்பால் மனிதத்தை மனிதன் காணவேண்டும்” என்று விரும்புகின்ற ஒரு சிந்தனை மனிதராக விளங்கும் இன் நூலாசிரியர் அருட்தந்தை வின்சன் பற்றிக் அ.ம.தி. அடிகளாரை உளமாரப் பாராட்டுகின்றேன். மனிதம் வென்றிட வழிவகுப்பதையே நோக்காகக் கொண்டுள்ள ஆசிரியரது இப்படைப்பு கற்றவர் அனைவரது வாழ்விலும் அளப்பெரிய நல்ல தாக்கங்களை உருவாக்கிட இனிதே ஆசிக்கிறேன்.

வெள்ளத்தின் பெருக்கைப்போல் கலைப்பெருக்கும்
கவிப்பெருக்கும் மேவுமாயின்
பள்ளத்தில் வீழ்ந்திருக்கும் குருடரெல்லாம்
விழிப்புற்று மனிதத்தை மலர்விப்பர்.

அருட்தந்தை போல் நட்சத்திரம், அ.ம.தி.,
வடமாநில முதல்வர்,
அமலமரித்தியாகிகள் சபை,
யாழ்ப்பாணம்.



ஆசிரியர் உரை

இல்வாழ்வு என்பது நல்வாழ்வாக அமைந்திட நல் உள்ளங்கள் சேர்ந்து வாழ்ந்து, புதுவாழ்வு நல்கும் ஆச்சிரமமாகவே திருப்புமுனை விளங்குகின்றது. மதம் கடந்த நிலையில் மனிதத்தை மலர்விக்கும் திருப்புமுனை வெளியீடாக புதுமுனைப்பு மலருவது அனைத்து மனிதருக்கும் வேண்டிய ஒன்றாகும்.

மாற்றக் கூடியதை மாற்றுவதற்கான துணிச்சல், மாற்றமுடியாதவற்றை ஏற்றக்கொள்வதற்கான மனப்பக்குவம், இவற்றினைப் பாகுபடுத்தி அறியும் ஞானம் ஆகிய மூன்றினையும் வாழ்வில் வெளிக்காட்டி வாழும்பொழுது வாழ்வு ஓர் இனிய கானமாக ஒலிப்பதை அனுபவரீதியாகக் கண்டுணரலாம். நான் நல்லவனாக மாறுவதோடு மற்றவரையும் நல்லவர்களாக மாற்றுவாக்கும் பணி அற்புதமானது. எல்லோரும் நல்லவரே என்ற எண்ணம் எம் எல்லோருக்கும் தேவை. எல்லோரும் நல்லவர் என்ற சூழல் உருவாக்கப்படுவதற்கு முதலில் தனிமனிதனில் தான் நல்லவன் எண்ணமும் நற்செயற்பாடும் அரும்பவேண்டும். நல்லவன் நல்ல குடும்பத்தையும் நல்ல சமுதாயத்தையும் உருவாக்குகிறான். இவையாவற்றிற்கும் அடிப்படையாக அமைவது இறைபயமும் இறை பக்தியுமாகும். எனவே இறையருள் இணைந்த நிலையில் அக ஒளி சுடர்விட நிறைவாழ்வு மலரட்டும்.

ஈற்றில், எமது திருப்புமுனை புதுவாழ்வகத்திற்கு வித்திட்டு, ஆக்கபூர்வமான முறையில் நெறிப்படுத்தி வரும் எமது போசகர் மேதகு ஆயர் இராயப்பு யோசேப்பு ஆண்டகை அவர்களுக்கு எமது மனம் நிறைந்த நன்றிகள். ஆசியுரை வழங்கியதோடு திருப்புமுனை வளர்ச்சியில் ஆர்வத்தோடு பங்களிப்பு நல்கிவரும்

எமது மாகாணத் தலைவர் அருட்தந்தை போல் நட்சத்திரம் அ.ம.தி., அவர்களுக்கு எமது நன்றிகள். திட்டங்கள் தீட்டி நிதி அனுசரனையாளர்களைத் தொடர்புபடுத்தி, தொடர்ந்தும் இணைப் பாளராக இயங்கிவரும் அருட்தந்தை A.ஜீவேந்திராபோல், அ.ம.தி., அவர்களுக்கும் எமது நன்றிகள். மேலும் எமது திருப்புமுனை வளர்ச்சியில் துணைநின்று அயராது உழைத்துவரும் அருட்தந்தை றோ. றோபின்சன் அ.ம.தி., அருட்தந்தை மே.அ. கியூபேட் அ.ம.தி., அருட்தந்தை அ.அல்பிரட்.அ.ம.தி மற்றும் திருப்புமுனை பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் எமது நன்றிகள். இன் நூலை அச்சுப்பதிப்பு செய்த மன்னார்பிளாஷ் அச்சகத்தாருக்கும், ஏனைய நல் உள்ளங்கள் அனைவருக்கும் எமது அன்பார்ந்த நன்றிகள்.

அருட்தந்தை வின்சன்ற் பற்றிக் அ.ம.தி.

செயற்பாட்டறிக்கை - 2010

திருப்பமுனை புதுவாழ்வகத்தின் முன்னெடுப்பில்
மன்னார் நகரில் சமூக தீமைகள் ஒழிப்பு பேரணியும்
பொது அமர்வும்

சர்வதேச புகைத்தல் ஒழிப்பு தினமாகிய மே 31.2010 அன்று பல அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் ஆதரவிலும் சமூக தீமைகள் ஒழிப்பு விழிப்புணர்வு பேரணியும் பொது அமர்வும் இடம்பெற்றது. மாலை பி.ப 3.30 மணிக்கு மன்னார் நகர புதிய பாலத்தில் ஆரம்பமாகி பேருந்து தரிப்பிடத்தை வந்தடைந்தது. மன்னார் தாழ்வுபாடு வீதியூடாக நகர்ந்து பொது விளையாட்டு மைதானத்தை சென்றடைந்தது. இதில் சமூக தீமைகளுக்கு எதிரான பதாதைகள், சுலோகங்களை தாங்கியவாறும், அத்தோடு புகைத்தல், மதுபானம் இவற்றின் கெடுதிகளை சித்தரிக்கும் ஊர்திகளும் ஊர்வலத்தில் வலம் வந்தன. ஒவிபெருக்கியில் சமூக வன்முறைகளுக்கு, தீமைகளுக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு பிரச்சாரங்கள் கொடுக்கப்பட்டன.

மன்னார் பொது விளையாட்டுத் திடலை பேரணி வந்தடைந்ததும் பொது அமர்வு இடம்பெற்றது. இவ் அமர்வின் பிரதம அதிதியாக மன்னார் மறைமாவட்ட ஆயர் அதிவண. கலாநிதி இராயப்பு யோசேப்பு ஆண்டகை அவர்களும் சிறப்பு அதிதிகளாக மன்னார் மாவட்ட நீதவான் உயர்திரு, யூட்சன், மன்னார் அரசு அதிபர் உயர்திரு. அ. நீக்கிலாப்பிள்ளை ஆகியோருடன் குருக்கள், அருட்சகோதரிகள் கலந்து சிறப்பித்தார்கள். இதன் இறுதியில் திருப்பமுனை புதுவாழ்வக இயக்குனர் அருட்பணி வின்சன்ட் பற்றிக் அ.ம.தி. அவர்களால் சமூக தீமைகளுக்கு எதிரான மகஜர் வாசிக்கப்பட்டு பிரதம, சிறப்பு அதிதிகளுக்கு கையளிக்கப்பட்டது.

சிறப்பு விருந்தினர்கள் தமது உரைகளில் திருப்பமுனை புதுவாழ்வகத்தினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்ட இந் நிகழ்வினை பெரிதும் பாராட்டி அனைவரும் சமூக தீமைகள் ஒழிப்பிற்கு பங்களிப்பு செய்ய வேண்டும் என்ற அழைப்பினைவிடுத்தனர். மன்னார் ஆயர் அவர்கள் சர்வதேச புகைத்தல் ஒழிப்பு தினத்தின் பின்னணி பற்றி எடுத்துக் கூறி நிகழ்வின் முக்கியத்துவத்தை விளக்கினார். அதன்

பின்னர் விழிப்புணர்வு கலை நிகழ்வுடன் பொது அமர்வுகள் நிறைவுபெற்றது. அன்றைய நாளில், காலை பாடசாலைகள் அரசு அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள் மட்டத்தில் புகைத்தலுக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு கொடி நிகழ்வு இடம் பெற்று விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

பதுளை மறைமாவட்டத்தின் லுணுகல கிராமத்தில் புதுப்பித்தல்
(04.06.2010 - 22.06.2010)

இலக்குக்குழு :- குடி நோயாளர்கள், அவர்களது
மனைவிமார்கள், இளைஞர்கள், இளம்
பெண்கள், மாணவர்கள், முதியவர்கள்.

செய்யப்பட்ட நிகழ்வுகள் :-

01. கருத்தமர்வுகள் இளம் பெண்கள் (கருத்தமர்வு)
- மது நோய்க்கு உட்பட்டோரை கையாள்வது எப்படி?
 - மது நோயாளியும் அவரது மனைவியும்
 - தொடர்பாடல்
 - தளர்வுப் பயிற்சி
 - மதுவின் தாக்கம் - தனிநபர் / குடும்பம்
 - மது பற்றிய உண்மைகள்
 - செவிமடுத்தல்.

(இக் கருத்தமர்வில் 32 இளம் பெண்கள் கலந்து கொண்டனர்)

02. கருத்தமர்வுகள் திருமணமான ஆண்கள்/பெண்கள்
- தொடர்பாடல்
 - தளர்வுப் பயிற்சி
 - மது நோய்க்கு உட்பட்டோரை கையாள்வது எப்படி?
 - மது பற்றிய உண்மைகள்
 - செவிமடுத்தல்.

(இக் கருத்தமர்வில் 40 ஆண்களும், 25 பெண்களும் கலந்து கொண்டனர்)

03. கருத்தமர்வுகள் சிறுவர்கள்,
- விளையாட்டுக்கள்
 - தொடர்பாடல்
 - தளர்வுப் பயிற்சி
 - சிறுவர்க்கான வழிபாடு

(இக் கருத்தமர்வில் 45 சிறுவர்கள் கலந்து கொண்டனர்)

பயனாளிகள் அடைந்த அடைவு மட்டங்கள் :-

- குடி நோயாளிகளின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளது.
- குடும்ப ஒற்றுமை ஏற்பட்டுள்ளது
- நோயாளிகளுக்கான குடும்ப ஆதரவு ஏற்பட்டுள்ளது.
- 12 நோயாளர்கள் எமது நிலையத்திற்கு மேலதிக சிகிச்சைக்காக வந்துள்ளனர்.
- குடும்பத்தின் மீதான அக்கறைத் தன்மை கூடியுள்ளது.

சமூக நிலையில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் :-

- குடி நோயைப் பொறுத்த மட்டில் சமூகம் விழிப்படைந்துள்ளது.
- குடி நோயிலிருந்து விடுபடுவதற்கான ஆதரவை வழங்கக்கூடிய நிலை ஏற்பட்டுள்ளது.
- ஆன்மீக ரீதியான எழுச்சி ஏற்பட்டுள்ளது
- சமூக ஆதரவுக்குழு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது

செயற்திட்டத்தினூடாக கற்றுக்கொண்ட விடையங்கள் :-

- மக்களுடைய பண்பாடு
- மக்களுடைய விழுமியங்கள்
- வழிபாட்டு முறைகள்
- இயற்கை சூழல், வளங்கள் போன்றவற்றை அறிந்து கொள்ளுதல்
- மக்களுடைய வாழ்க்கைத் தரத்தை அறிய முடிந்தது.

நிறுவனத்திற்கு ஏற்பட்ட நன்மைகள் :-

- நிறுவனம், செயற்பாடுகள் பற்றி மக்கள் அறிந்து கொள்ளல்.
- நிறுவனம், செயற்பாடுகள் பற்றி பதுளை மாவட்ட NGO's அறிந்து கொள்ளல்.
- பதுளை மாவட்ட NGOs களுடன் வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்தியுள்ளமை.

பேசாலைப் பங்கில் சர்வதேச மது ஒழிப்பு தினம்

திருப்புமுனை புதுவாழ்வகத்தினால் சர்வதேச மது ஒழிப்புத் தினம் பேசாலையில் நடாத்தப்பட்டது. இந்நிகழ்வானது மூன்று நாட்கள் இடம்பெற்றது. ஆரம்ப நிகழ்வானது 24.06.2010 அன்று மது ஒழிப்பு தொடர்பான கண்காட்சி புனித வெற்றிநாயகி ஆலய மண்டபத்தில் இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வின் பிரதம விருந்தினராக பேசாலை பங்குத்தந்தை அருட்தந்தை அகஸ்டின் புல்பராஜா கலந்து இக்காட்சியினை ஆரம்பித்து வைத்தார். இதில் பெருமளவான மக்கள் கலந்து பயன்பெற்றார்கள். இதில் மன் பேசாலை சென் மேரீஸ் பெண்கள் வித்தியாலய அதிபர் அருட்சகோதரி செபஸ்டியாம்பிள்ளை அழகேஸ்வரி அவர்களும், மன் பேசாலை பற்றிமா மத்திய மகா வித்தியாவய அதிபர் திரு.C.M.சேவியர் பெணாண்டோ அவர்களும் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்து சிறப்பித்தார்கள்.

இரண்டாம் நாள் நிகழ்வாக 25.06.2010 அன்று குடும்ப ஆற்றப்படுத்தல் நிகழ்வு இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வினை குடும்ப உளவள இயக்குனர் அருட்சகோதரி கிறிஸ்ரெபெல் நெறிப்படுத்தினார். அத்தோடு சிறுவர்களுக்கான ஆற்றப்படுத்தல் நிகழ்வு இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வினை ஆசிரியர் ப.லேனாட்லெம்பட் அவர்கள் நெறிப்படுத்தினார். மேலும் மாலை 6.30 மணியளவில் மதுவினால் ஏற்படும் சமூகதீமைகளை எடுத்துக் கூறும் வீதிநாடகம் திருமறைக் கலாமன்றத்தினால் லூர்து அன்னை கெபியில் இடம்பெற்றது.

மூன்றாம் நாள் நிகழ்வாக சர்வதேச மது ஒழிப்புத் தினமான 26.06.2010 அன்று காலை 6.30 மணிக்கு அருட்தந்தை றோ.றொபின்சன் அ.ம.தி அவர்களின் தலைமையில் கூட்டுத்திருப்பலி ஒப்புக் கொடுக்கப்பட்டது. அதன் நிறைவில் எழுச்சிப் பேரணியில் சமூக தீமைகளை எதிர்க்கும் சுலோக அட்டைகளைத் தாங்கியவாறு பேரணி இடம்பெற்றது. அத்தோடு மதுவினால் ஏற்படும் உடல் பாதிப்புக்களை சித்தரிக்கும் ஊர்தி இப்பேரணியில் பயன்படுத்தப்பட்டு மக்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியது. மாலை 6.30 மணிக்கு புனித வெற்றிநாயகி அரங்கில் கலை நிகழ்வுகள் திருப்புமுனை உதவி இயக்குனர் அருட்தந்தை எம்.எ.கியூபேட் தலைமையில் இடம் பெற்றது. சர்வதேச மது ஒழிப்புத் தினத்தை முன்னிட்டு பாடசாலை மாணவர்கள் பங்குத்தந்தையால் சான்றிதழ் வழங்கி கௌரவிக்கப்பட்டார்கள். இன் நிகழ்வின் இறுதியில் மதுவினால் ஏற்படும் விளைவுகளை சித்தரிக்கும் இன்னிசை விருந்து முக்கிய நிகழ்வாக இடம்பெற்றது. இதுமக்களின் மனங்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தியதாக அமைந்தது.

**கற்கடந்த குளப் பங்கில் உள சமூக ஆன்மீக
புதுப்பித்தல் நிகழ்வு
25.09.2010 – 03.10.2010**

திருப்புமுனை புதுவாழ்வக இயக்குனர் அருட்பணி டேவிட் வின்சன்ற்பற்றிக், உதவி இயக்குனர் அருட்பணி கியூபட் மற்றும் உளசமூக பணியாளர்கள், அத்தோடு வெளிக்கள உத்தியோகஸ்தர்களும் இணைந்து உளசமூக ஆன்மீக புதுப்பித்தல் நிகழ்வினை நடாத்தினர். இதில் விசேடமாக குடும்பத் தரிசிப்பு, இளையோர்களை வலுவூட்டல், மற்றும் பாடசாலை மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் போன்ற நிகழ்ச்சிகள் இடம்பெற்றன.

இந் நிகழ்வானது பங்குத்தந்தை அருட்பணி மரியதாசன் சீமான் அடிகளாரின் அனுசரனையுடனும் பங்குமக்கள் உதவியுடனும் இடம்பெற்றது. இதில் குடும்ப பிரச்சனை, ஆன்மீகம்சார்ந்த பிரச்சனைகள் பற்றி கலந்துரையாடப்பட்டு விளக்கங்கள் வழங்கப்பட்டது. அத்தோடு மதுபோதை சம்மந்தமான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் முகமாக மாலை 7.00 மணியளவில் குறுந்திரைப்படங்கள் காண்பிக்கப்பட்டது. இதில் நூற்றுக்கணக்கான இளைஞர்கள் மதுபோதை தொடர்பான விழிப்புணர்வு விளக்கத்தினை பெற்றுக்கொண்டனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும் பாடசாலை மாணவர்களை சமூக தீமைகளில் இருந்து விழிப்படைய செய்வதற்காக மாடசாலை மாணவர்களுக்கு விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்கும் குறுந்திரைப்படங்களும் காண்பிக்கப்பட்டு மாணவர்கள் மத்தியில் விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டது.

**திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு மறைமாவட்டத்தின்
மூதூர் பங்கின் உள சமூக ஆன்மீக புதுப்பித்தல்
நிகழ்வு**

திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு மறைமாவட்டத்தின் மூதூர் பங்கின் உள சமூக ஆன்மீக புதுப்பித்தல் நிகழ்வு 04.09.2010 தொடக்கம் 10.09.2010 இடம்பெற்றது. இந்நிகழ்வில் இல்லங்கள் தரிசித்தல், குடிநோயாளர்களை இனங்காணல் பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் சமூக தீமைகள் தொடர்பான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல், பெற்றோர், இளையோருக்கான கருத்தமர்வு போன்றன இடம்பெற்றது. இறுதி நாளான 10.09.2010 அன்று திருப்பலி திருகோணமலை, மட்டக்களப்பு மறைமாவட்ட ஆயர் அதிவணமேதகு கிங்சிலி சுவாமிபிள்ளை தலைமையில் திருப்பலி ஒப்புக்கொடுக்கப்பட்டது. இதன் நிகழ்வின் இறுதியில் திருப்புமுனை புதுவாழ்வகத்தின் பணியினைப் பாராட்டி இயக்குனர் அருட்பணி டேவிந் வின்சந் பற்றிக் அ.ம.தி. அவர்களுக்கு நினைவுப் பரிசினை வழங்கினார்.

**தூய செபஸ்தியார் பேராலய உள சமூக,
ஆன்மீகப் புதுப்பித்தல் - 2010**

இவ்வாண்டு ஆடி மாதம் 18ம் திகதி ஞாயிறு தினத்தில் காலை 6:00 மணிக்கு திருப்புமுனை இயக்குனர் அருட்பணி D. வின்சன் பற்றிக் அமதி அடிகளாரின் தலைமையில் பேராலயப் பங்குத்தந்தை அருட்பணி. S. K. தேவராஜா அடிகளாருடனும் அருட்பணியாளர்கள் அல்பிறட் அமதி, நோ. நொபின்சன் அமதி, கியூபட் அமதி ஆகியோருடன் இணைந்து கூட்டுத் திருப்பலி ஆரம்பமாகி, நிகழ்வு அங்குராப்பணம் செய்யப்பட்டது.

தொடர்ந்து அன்று மாலை 6:00 மணி தொடக்கம் 8:00 மணி வரை பங்கின் அருட்பணிப் பேரவை உறுப்பினர்கள், அன்பியப் பணியாளர்கள், ஆண்கள் தோழமைக்குழுவினர், ஏனைய பணிக்குழுக்கள் அனைவருடனும் பேராலய தியான மண்டபத்தில் அறிமுக கூட்டம் நடைபெற்றது. அதில் மும்மாதத் திட்டம் பற்றியதும், விழிப்புணர்வு பற்றியதுமான படக்காட்சி காண்பிக்கப்பட்டு, அதைப்

பற்றிய கருத்துப் பரிமாற்றமும் இடம்பெற்றது. அவ்வேளையில் மது போதைப், பழக்கத்தினால் ஏற்படும், தனிநபர், குடும்பம், சமூகப்பாதிப்புக்கள் பற்றி தெளிவாக ஆராயப்பட்டது. இது தொடர்பாக மதுபோதை நடவடிக்கைகளுக்கும் அதில் இருந்து மீள்வதற்கான செயற்பாட்டிற்கும் மக்கள் தங்கள் ஆக்கபூர்வமான ஒத்துழைப்பு வழங்க முன் வந்தனர்.

பேராலயப் பங்கிலுள்ள அனைத்து குடும்பங்களும் வலங்களிலுள்ள அனைத்து பணியாளர்களால் தரிசிக்கப்பட்டு, குடும்ப விபரப்படிவங்கள் நிரப்பப்பட்டன. அதனைத் தொடர்ந்து, திருப்புமுனை குருக்கள், பேராலய குருக்கள், அருட்பணி ஜெரோம் லெம்பேட் அ.ம.தி, அருட்பணி யோகராஜா அ.ம.தி, அருட்பணி இராயப்பு, அருட்பணி ஆ.ஜெயபாலன், அருட்சகோதரிகள் (திருக்குடும்ப கன்னியர் மடத் துறவிகள், அமல உற்பவ கன்னியர்மடத் துறவிகள்) ஆகியோரால் இல்லங்கள் தரிசிக்கப்பட்டு ஆசீர்வதிக்கப்பட்டது.

பேராலயப் பங்கானது 7 பிரிவுகளாக வகுக்கப்பட்டு வலயத் திருப்பலிகள், கலை நிகழ்வுகள், இளைஞர், பெற்றோருக்கான பாசறைகள் என்பன இடம்பெற்றன. தனியார் குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தலும் இடம்பெற்றது. பிரிந்த குடும்பங்களை ஒன்று சேர்த்தல் திருமணங்களை ஒழுங்குபடுத்தல், வளர்ந்தோருக்கான திருமுழுக்கு வழங்கல் போன்ற செயற்பாடுகள் நடைபெற்றன.

மும்மாத புதுப்பித்தலின் சிறப்பு அம்சமாக மதுபோதை, புகைத்தல் போன்றவற்றால் பாதிப்படைந்தவர்கள் நூற்றுக்கணக்கானோர் இனங்காணப்பட்டு, அவர்கள் இல்லங்கள் பல தடவை தரிசிக்கப்பட்டு, புதுவாழ்வு பயணத்தில் இணைக்கப்பட்டுள்ளார்கள் என்பதேயாகும்.

நிறைவாக ஐப்பசி திங்கள் 17ம் திகதி மறைபரப்பு ஞாயிறு தினத்தில் மாலை 6:00 மணிக்கு பேராலய அரங்கில் கலைநிகழ்வுகள் இடம்பெற்றது, திருப்புமுனை இயக்குனர் அவர்களுக்கு பேராலய பங்குத்தந்தை அவர்களால் பொன்னாடை போர்த்தி, ஏனைய திருப்புமுனை குருக்களும் கௌரவிக்கப்பட்டு பங்குமக்களால் அன்பளிப்புக்கள் வழங்கப்பட்டு, மும்மாத நிகழ்வுகள் இனிதே நிறைவுற்றன.

உளசமூகத் தொண்டர்களுக்கான பயிற்சி நெறி

மதுபழக்க அடிமைத்தனமும் அது சார்ந்த பிரச்சனைகளைத் தடுத்தல் என்ற கருப்பொருளில் பயிற்றுனர்களை பயிற்றுவித்தல் 21 நாட்கள் வதிவிட பயிற்சி நெறியானது திருப்பமுனை புதுவாழ்வகத்தில் 04.10.2010 தொடக்கம் 25.10.2010 வரை இடம்பெற்றது.

இந்நிகழ்ச்சி US AID நிறுவன அனுசரணையுடன் Alliance Development Trust Batticalo நிறுவனத்தால் அமுலாக்கப்பட்டது. இப் பயிற்சி நெறியில் 18 பயிற்றியாளர்கள் பங்குபற்றினர். இப் பயிற்சி நெறியானது வகுப்பறைக் கற்றல், களப்பயிற்சி போன்ற இரண்டு பகுதிகளாகக் கொண்டு காணப்பட்டது. இப்பயிற்சி நெறியில் உளவியல் அடிப்படை அம்சங்கள், உள மருத்துவம், ஆளுமை வளர்ச்சி, தலைமைத்துவம், குடிப்பிரச்சனையும் அவற்றிற்கான தீர்வும், ஆற்றுப்படுத்தல் படிமுறை, தியானமுறைகள், சிறுவர் உளவியல், வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் போன்ற பலவிடயங்கள் ஆராயப்பட்டன. அத்தோடு களப்பயிற்சியில் குடிநோயாளியை இனங்காணல், இல்லத்தரிசிப்பு, பாடசாலை மாணவர்களுக்கான மதுப்பிரச்சனை தொடர்பான விழிப்புணர்வுக் கருத்தமர்வு போன்றன இடம்பெற்றன. இப் பயிற்சி நெறியில் வளவாளர்களாக திருப்பமுனை புதுவாழ்வக இயக்குனர் அருட்பணி. டேவிட் வின்சன்ட் பற்றிக் அ.ம.தி, அருட்பணி. அல்பிரட் அ.ம.தி திரு. E. தேவராஜ் சோசை, திரு. அ.ச.மாக் மில்லன். குருஸ், ஆசிரியை செல்வி ஆன் ஆகியோர் செயற்பட்டார்கள்.

இப் பயிற்சினெறியில் கலந்து கொண்டவர்களுக்கான சான்றிதழ் வழங்கும் நிகழ்வு 25.10.2010 அன்று காலை 9.30 மணியளவில் இடம்பெற்றது. இதில் பிரதம விருந்தினராக திருமதி. A. கறிசன் அவர்கள் (Regional Programme Manager, USAID /RTSEN) திரு. சவுந்தரம் தார்சியஸ் தோமினா (Relief & Development Coordinator, ADT Sri Lanka) ஆகியோர் கலந்து பயிற்சிபெற்றவர்களுக்கு சான்றிதழ்களை வழங்கினார்கள்.

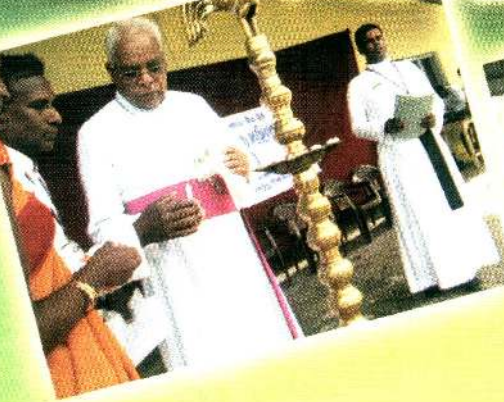


சர்வதேச
மது ஒழிப்பு தினம்
2010





சர்வதேச புகைத்தல் ஒழிப்பு தின நிகழ்வுகள்



உளசமுக ஆன்மீக புதுப்பித்தல் - மூதூர் பங்கு



உள்ளூரக
ஆன்மீக

புதுப்பித்தல்

நிகழ்வு

கற்கிடந்தகுளம் பங்கு



Prevention Alcohol Abuse and Related Problems
தடுப்பும் தடுப்பும் தடுப்பும் தடுப்பும் தடுப்பும்

"Training of Trainers"



மதுபழக்க அழிவுகளைத் தடுப்பதற்காக மது சார்ந்த பிரச்சினைகளைத் தடுப்பதற்காக
என்ற கருப்பொருளில் பயிற்றுனர்களை பயிற்றுவித்தல்



2010 ஆண்டு ஆன்மீக புதுப்பித்தல் நிகழ்வு

இளசமூக
ஆன்மீக
புதுப்பித்தல்
நிகழ்வு

மன்னார் குறுவெளியார் பேராலயப் பங்கு

Prepared by N. Senthil Kumar
Mobile: 091 9849100000

குழந்தை உள உருவாக்கம்

ஆரம்பத்தில் குழந்தைகள் இயல்பாகவே நல்லவர்களாவே காணப்படுகின்றனர். கள்ளம் கபடம் இல்லா வெள்ளை உள்ளப் பண்பு குழந்தைகளைத் தெய்வத்தோடு தொடர்வு படுத்தி நிற்கின்றது. அன்புக் குழந்தைகள் அருகிலிருப்பது குழந்தைகள் காலப்போக்கில், குடும்பப் பின்னணி, சமூகச் சூழல் இவற்றின் விளைவாக, பாதிப்புக்கு உள்ளாகாமல் இருக்க குழந்தைகளை நல்ல மனநிலையில் வளர்க்க பின்வருவனவற்றை நடைமுறைப்படுத்துங்கள்.

- குழந்தைகளைப் பயமுறுத்தாதீர்கள்.
- குழந்தைகளைக் கேவலப்படுத்தாதீர்கள்.
- குழந்தைகளைத் தண்டிக்காதீர்கள்.
- குழந்தைகளை மட்டம் தட்டாதீர்கள்.
- குழந்தைகளைப் பயன்படுத்தாதீர்கள்.
- குழந்தைகளை நம்புங்கள்.
- குழந்தைகளை அன்பு செய்யுங்கள்.
- குழந்தைகளுக்கு நன்மாதிரி காட்டுங்கள்.
- குழந்தைகளின் தேவைகளை நிறைவு செய்யுங்கள்.
- குழந்தைகளை இயல்பான தேடலுக்கு ஊக்கம் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகளின் ஆர்வத்தையும் நாட்டத்தையும் கண்டுபிடிங்கள்.
- உங்கள் சொந்த விருப்பங்களைக் குழந்தைகள் மீது திணிக்காதீர்கள்.

குழந்தைகள் நல்லமுறையில் கல்வி கற்பதற்கு இயல்பான முறையில் அவர்கள் படைப்பாற்றல் திறனில் வளர்வதற்கு வீட்டுச் சூழல் உகந்ததாய் அமைதல் வேண்டும். அவர்கள் மேலும் மனரீதியாக வலுவூட்டம் பெறுவதற்கு பொருத்தமான விளையாட்டுக்கள், பயிற்சிகள், உற்சாக மூட்டும் பயிற்சிகள் போன்றன போதியளவு இடம்பெறுதல் வேண்டும்.

“பிறப்பிலே ஒவ்வொரு குழந்தையும் களங்கமின்றித் தூய்மையாகவே உலகில் தவழ்கின்றது. ஆனால் தவறான வளர்ப்புமுறை அக்குழந்தையை மாற்றுகின்றது” என்று சரியான குழந்தை வளர்ப்பு முறையில் அவசியத்தை உணரவைக்கின்றார். உளவியல் அறிஞர் எர்க்பேர்ன்.

குழந்தை உருவாக்கத்தில் பெற்றோரின் அன்பும் அரவணைப்பும் பரிவும் பாதுகாவலும் சிறப்பு அம்சங்களாக அமைகின்றன. குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து ஒருவரது நற்குணங்கள், திறமைகள், எவ்வளவுக்கு எவ்வளவு கண்டுபிடிக்கப்பட்டு வலியுறுத்தப்பட்டு வளர்க்கப்படுகின்றனவோ அவ்வளவுக்கு அவ்வளவு தீயகுணங்களும் அவற்றின் விழுதுகளும் புகைக்கப்படும். தீய குணங்களின் தேய்வு நற்குணங்களின் வளர்ச்சியினையே பிரதிபலிக்கின்றது. எனவே குழந்தைகளின் நற்குணங்கள் வளருவதற்கான சூழலை வீட்டிலும் சுற்றாடலிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது பெற்றோரின் பாரிய கடமையாகும்.

அடிப்படையில் குழந்தைகளின் ஆளுமைக் கருவூலங்களும், வளர்ச்சியும் வீட்டுச் சூழலாலேயே நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. பெற்றோரே குழந்தைகளின் ஆரம்ப ஆசிரியர் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். பலவந்தமான குற்றச்சாட்டகளை நல்லமுறையில் ஏற்கவும் எதிர்பாராச் சவால்களை நிதானமாக எதிர்கொள்ளவும் குழந்தைகளுக்குப் பயிற்றுவிப்புகள்.

குழந்தைகள் தவறுசெய்யும்பொழுது திருத்தாமல் இருப்பது தவறு. ஒரே தவறை திரும்பவும் திரும்பவும் சொல்லி ஏளனப்படுத்துவதும் தவறு. சகோதர சகோதரிகளோடு ஒப்பிட்டு “நீ எப்போதும் பிந்தித்தான் எழும்புற. உன்ர தங்கைச்சி வேளைக்கு எழுப்பி வீட்டைக் கூட்டி ஸ்கூலுக்கு வெளிக்கிட்டா” என்று பேசுவதும் தவறு.

குழந்தைகளை பிறர் முன்னிலையில் இழிவுபடுத்தாதீர்கள். தனிமையில் இரகசியமாகத் திருத்துங்கள். குழந்தைகள் தூஷண வார்த்தைகளைப் பேசும்பொழுது அவர்களைக் கடுமையாக திட்டாதீர்கள். கரிசனையான முறையில் திருத்த முற்படுங்கள். தண்டிப்பதைவிட தட்டிக்கொடுப்பதே மேலானது. என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். குழந்தைகள் சரியாகச் செய்யும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உற்சாகப்படுத்தி, பாராட்டிப் பரிசுகொடுங்கள்.

குழந்தைகளைத் திருத்தும்பொழுது கவனியுங்கள்

- தவறு செய்யும் பொழுது 'நீ எப்போதும் இப்படித்தான். நீ ஒருபோதும் உருப்படமாட்ட. நீ ஓர் உதவாக்கரை' எரிந்துவிழாதீர்கள்.
- குழந்தைகள் ஐந்து வயதுக்குக் குறைவானவர்களாய் இருக்கும் பொழுது அவர்களை அடித்து, வெருட்டிப், பயமுறுத்திக், கண்டிக்காதீர்கள்.
- குழந்தைகள் முன்னால் நாணயமாகவும், நேர்மையாகவும், நடந்துகொள்ளுங்கள்.
- குழந்தைகள் வெற்றிகரமாகச் செயற்படும்பொழுது அவர்களைப் பாராட்டி உற்சாகப்படுத்தங்கள்.
- குழந்தைகள் கேள்விகேட்கும் பொழுது, அலட்சியப்படுத்தாது கண்களை உற்றுநோக்கிய வண்ணம் பதில் கொடுங்கள்.
- குழந்தைகள் தத்தம் தேவைகளை நிறைவுசெய்ய வாய்ப்பு அளியுங்கள்.
- குழந்தைகள் சிறுசிறு காரியங்களில் கூட விசுவாசமாய் நடத்துகொள்வதற்கு ஊக்கம் அளியுங்கள்.

அன்புக் குழந்தைகள் அருகிலிருப்பது ஆனந்த வாழ்வின் ஆதாரமாகும்.
இதயத்தில் மகிழ்ந்திடும் குழந்தைகளில் உதயமாவதே நிறை இன்பமாகும்.

குழந்தையின் மனப்பாதிப்பிற்கான காரணிகள்

• குடும்பப் பிரச்சனை

அன்றாட அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாத குடும்ப எழ்மை குழந்தையின் மனப் பாதிப்பிற்கான அடிப்படைக் காரணியாக அமைகின்றது. மேலும் சில குழந்தைகள் பெற்றோரினால் சுமையாகக் கருதப்படுவது குழந்தைகளைப் பெரும் பாதிப்பிற்கு இட்டுச்செல்கின்றது.

• எதிர்பாரா நிகழ்வுகள்

குடும்பத்தில் எதிர்பாரா நிகழ்வுகள் ஏற்படும்பொழுது உதாரணமாக. வீட்டின் முக்கிய அங்கத்தவரின் திடீர் மரணம் அல்லது நிதிநிலையில் திடீர் சரிவு ஏற்படும் பொழுது குழந்தைகள் சரியான முறையில் கவனிக்கப்படாமல் விடப்படுவார்கள். இதனால் குழந்தைகள் மனரீதியாகப் பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்கள்.

• பிரதிபலிப்பு

பெற்றோர் தாம் தம் வாழ்க்கையில் அனுபவித்த தாக்கங்களை, எதிர்பாராது தாம் வாங்கிய அடிகளைப் பிள்ளைகளில் பிரதிபலித்துக்காட்டும் பொழுது பிள்ளைகள் பாதிப்படைகின்றார்கள்.

• நியாயமற்ற எதிர்பார்ப்புக்கள்

பிள்ளைகளின் இயல்பான விருப்பு. வெறுப்புக்களைப் பற்றி சிந்திதேனும் சிந்திக்காது தமது சொந்த நாட்டத்தையே பிள்ளைகள் பின் பற்றவேண்டும் எனக் கட்டாயப்படுத்துவது, தமது விருப்பத்தைச் சார்ந்து பிள்ளைகள் கல்வித்துறையினை, சிறப்புத் தேர்ச்சியினை மேற்கொள்ளவேண்டும் என்று பெற்றோர் திணிப்பது பிள்ளைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியினைத் துண்டிக்கின்றது.

• பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்ட பெற்றோர்

பிறரால் வஞ்சிக்கப்பட்ட பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளின் மனோநிலையைப் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள். இவ்வாறு பிள்ளைகள் சீரழிக்கப்படுவது கூட்டுக் குடும்பங்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது.

- குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சி
குறைவான ஆளுமை வளர்ச்சியுடைய பெற்றோர்தம் பிள்ளைகள் மேல் அதே குறைபாட்டைச் சுமத்துகின்றார்கள். நேரடியாகவோ, அல்லது மறைமுகமாகவோ பிள்ளைகளின் சீரான வளர்ச்சிக்குக் குந்தகம் விளைவிக்கின்றார்கள்.
- மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளின் கைவிடப்பட்ட நிலை மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகள் ஒழுங்காகக் கவனிக்கப்படாதவிடத்து அவர்கள் மேலும் மனப்பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். உடல் சார்ந்த ஊனம் உள்ளம் சார்ந்த ஊனத்திற்கு இட்டுச்செல்லும் பொழுது பிள்ளைகள் மனமுடைந்து விரக்தி நிலைக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றார்கள். அத்தோடு அவர்களது இருப்புநிலை பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றது.

குழந்தைகளை ஆற்றுப்படுத்தலுக்கான திறன்கள்

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

01. குழந்தைகளின் நம்பிக்கையை மீள்பெறதல்
ஆற்றுப்படுத்துனர் பொருத்தமான திறன்களைப் பயன்படுத்தி குழந்தைகளின் நம்பிக்கையை மீள்பெற முயற்சிக்க வேண்டும். குழம்பிய குழந்தைகள் மேலும் குழப்பமடையாமல் இருப்பதற்கு அவர்களது நம்பிக்கையை உறுதிப்படுத்துவது ஆற்றுப்படுத்துனரின் சிறப்பான பணியாகும்.
02. மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளைக் கையாளுதல்
மாற்றாற்றல் உள்ள குழந்தைகளின் இருப்பு நிலைக்கு ஏற்ப உளநலமருத்துவரைச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்து அவர்களின் நிலையை மாற்ற முயற்சி செய்யவேண்டும்.
03. விளையாட்டுக்களின் வழியாக
ஆற்றுப்படுத்துனர் குழந்தைகளுக்கு குடும்ப நபர்களையும், நண்பர்களையும் குறிக்கும் பொம்மைகளைக் கொடுத்து விளையாடவைக்கலாம். இவ்வாறு விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே குழந்தைகள் தம் உள்ளுணர்வுகளை இயல்பான முறையில் வெளிக்காட்டுவார்கள். பெற்றோர், நண்பர் போன்றோரின் நடத்தைக்

கோலங்கள் பிள்ளைகளின் மனதில் எத்தகைய நேர்த்தாக்கத்தை அல்லது எதிர்நோக்கத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன என்பதை தமது உணர்வலைகளால் பிரதிபலித்துக் காட்டுவார்கள். குழந்தைகளுடன் சுமுகமான உறவை ஏற்படுத்துதல், குறை நிறைகளோடு ஏற்றுக்கொள்ளுதல் உணர்வுகளைச் சுதந்திரமாக வெளிக்கொணர உதவுதல், பிரச்சனையில் புதுத் தெளிவு கிடைக்கும் வகையில் உணர்வுகளை எடுத்துக் கூறுதல் குழந்தையே தன் பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண இயலும் என மதித்தல் முதலியவற்றை சீர்மியர் நடைமுறைப்படுத்த முற்படுவது சிறப்பாகும்.

04. நடத்தையில் மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்தல்

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

05. நடித்தல் அல்லது கதைசொல்லுதல்

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 உள்மனதில் உள்ளவற்றை வெளிக்கொணரும் முயற்சிகள் அதன் மனவலுவை வலுப்படுத்தும்.

குழந்தைகளின் உளநல விருத்தியில் பெற்றோர் கூடிய அக்கறை காட்டுதல் வேண்டும். ஆரோக்கியமான முறையில் குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்கு பெற்றோரே ஒன்றிணைந்து செயற்பட வேண்டியவர்கள் ஆவர். பெற்றோர் தட்டிக் கொடுத்தல், உற்சாகமுட்டுதல், பாராட்டுதல், பரிசளித்தல் போன்றன அவ்வப்போது உரிய நேரத்தில் உண்மையான முறையில் வெளிக்காட்டப்படும் பொழுது குழந்தையின் ஆற்றுல் திறன் அதிகரித்துக் காணப்படும். ஆரோக்கியமான குழந்தை உருவாக்கமே நல்ல குடும்ப உருவாக்கத்திற்கு, நல்ல சமூக உருவாக்கத்திற்கு ஆதாரமாகும்.

ஆற்றுப்படுத்தல்

இவர்களுக்கான ஆற்றுப்படுத்தல் திறன்களை பின்வருமாறு ஆராயலாம். அவையாவன:

- கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும்
- உடல் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றல்
- பாலியற் தொடர்புகள்
- குமரப் பருவக்குற்றம்

01. கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும்

கல்வி முறையில் குமரப்பருவத்தினர் எல்லைக்கு உட்பட்ட கல்வி வாய்ப்புக்களைக் கண்டுகொள்ளும் விளக்கமாக ஆற்றுப்படுத்துனர் தெளிவுபடுத்துவார். இதில் அவர்களுக்கு உகந்த பொருத்தமான கல்வி முறை தெரிவு செய்யப்பட்டு, அதனை எய்துவதற்குச் சரியான வழிமுறைகள் கையாளப்படும். கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலும் வழிகாட்டலும் இப்பருவத்தினருக்கு மிகவும் அவசியம். மாணவர்களின் ஆர்வம், திறமைக்கு ஏற்ப உயர் கல்வி வசதிகளை அவர்கள் தேர்ந்து எடுப்பதற்கு சீர்மியர் உதவி நல்கவேண்டும். கல்லூரி ஆசிரியர்களும், சீர்மியர்களும் சரியான முறைகளில் ஈடுபட்டு உயர்கல்வி தொடர்பான தற்பொழுது நடைமுறையிலுள்ள கல்லூரிகள், தொழில் பயிற்சி கூடங்கள், போன்றவற்றின் விபர அறிக்கையினை மாணவர்களுக்குக் காட்டி விளக்குதல் சிறப்பானது.

02. உடல் மாற்றத்தை ஏற்றுக்கொள்ளக் கற்றல்

குமரப்பருவத்தில் ஏற்படக்கூடிய உடற் கூறு மாற்றங்களை சீர்மியர் விபரமாக எடுத்துக்கூற வேண்டும். உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளத் துணைசெய்யதல் அவர்களது வயதை ஒத்தவர்களிலும் பொதுவாக ஏற்படுகிறது என்று எடுத்துக் கூறுதல், கலாச்சாரத்துக்குப் பொருந்தாத உடை, சிகையலங்காரம் போன்றன சமுதாய மட்டத்தில் எதிர்ப்பினை தோற்றுவிக்கும் என்பதைத் தெளியவைத்தல் போன்றன சீர்மியரின் இந்த செயற்பாடுகளாகும். உடற்கூறு மாற்றங்களைச் சரி செய்வதற்கு சரியான நடத்தை விதி சிகிச்சை முறையைக் கையாளலாம். மருந்துவரைக் கலந்தாலோசித்து குமரப்பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் பற்றித் தெளிவாக

எடுத்துக் கூறலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பச் சிகிச்சை, குழுச்சிகிச்சை மூலம் உடல் மாற்றக் குழப்பத்தைச் சீர்செய்யலாம்.

03. பாலியல் தொடர்புகள்

குமரப்பருவத்தில் பால் உறுப்புக்கள் முழுவளர்ச்சியடைந்து பாலினச் செயற்பாட்டுக்குத் தயார் நிலையில் உள்ளன. இப்பருவத்தில் எதிர்ப்பாலின உணர்வுகளுக்கு உடல் உந்தப்படுவதால் இருபாலாரும் மீறும் பட்சத்தில் சிறுவயதில் பெண்கள் கர்ப்பமாகின்றனர். எயிட்ஸ் மற்றும் பாலியல் தொடர்பான நோய்களைப் பெறுகின்றனர். இந்த நிலையில் குமரப்பருவத்தினர் ஆரோக்கியமான முறையில் பாலியல் சக்தியினை நெறிப்படுத்தி மாற்றீடு செய்து கொள்வதற்குக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

04. குமரப் பருவக்குற்றம்

முன்று வகையான குற்றங்களில் குமரப்பருவத்தினர் ஈடுபடுவதை அவதானிக்கலாம்.

- சட்டத்தை மீறும் குற்றங்கள்

பிறரைக் கொலை செய்தல், கொள்ளையடித்தல், கற்பழித்தல், அடிதடி, வாகனத் திருட்டு போன்றவை

- சிறு குற்றங்கள்

தேவையில்லாது வீதிகளில் இரவு வேளைகளில் சுற்றித் திரிதல், வீட்டிலிருந்து தப்பியோடல், மதுபாவனை, புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவனை, கீழ்ப்படிய மறுத்தல், கட்டுப்படுத்த முடியாத நிலையை அடைதல் போன்றவை.

- வாகனங்களை அதிவேகமாக ஓட்டுதல், பழுதுபட்ட வாகனங்களை ஓட்டுதல், வழிப்போக்கர் மீது இடித்தல் போன்றவை இப்பருவ காலத்தில் மதுபோதை பாவனையாளர்கள் காலப்போக்கில் நிரந்தரஅடிமைகளாகும் வாய்ப்பே அதிகமானது என்று ஆய்வாளர் கூறுகின்றனர். உடற் கூறுமாற்றம், பாலியல் செயல் வேட்கை, நண்பர்கள், பெற்றோரின் மாறுபாடான நடத்தை மதிப்பீடுகள், இருண்ட எதிர்காலம், தொழிலில் ஆர்வமின்மை, தன்னைப் பற்றிய தெளிவற்ற தன்மை போன்றவை குமரப்பருத்தினரைப் புகைக்கவோ, மது

குடிக் கவோ அன்றேல் போதைப் பொருள் நுகரவோ தூண்டிவிடுகின்றன. தனி நபர் ஆற்றப்படுத்தல் மூலம் குழு ஆற்றப்படுத்தல் மூலம் இப்பிரச்சனைக்கு இவர்கள் தீர்வுகாண சீமியர் உதவிநல கலாம். சீர்மியர் நல்லவர்களாகவும் நம்பத்தகுந்தவர்களாகவும் மனிதநேயம், தாராள மனப்பான்மை உள்ளவர்களாகவும், குமரப் பருவத்திலுள்ளோரை உண்மையான கரிசனை மனப்பான்மையால் கவருபவர்களாகவும் இருப்பது அவசியம்.

தவறினைத் தவறிடு
நிறைவினில் நிறைந்திடு
உறவினில் உயர்ந்திடு
உயர்வினில் மகிழ்ந்திடு!

இளம் முதிர் பருவத்தினருக்கான ஆற்றப்படுத்தல்

முதிர் பருவத்தினரை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். அவையாவன:

01. இளம்முதிர் பருவத்தினர்-18 முதல் 40 வயது வரை
02. இடைப்பட்ட முதிர் பருவத்தினர்-40 முதல் 60 வயது வரை
03. பிந்தைமுதிர் பருவத்தினர்-60 முதல் இறப்பு வரை

இளம் முதிர் பருவத்தினர் திருமணம் செய்து கொண்டு குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்றக்கொள்ளும் நிலையை அடைகின்றார்கள். தனது தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்யும் வாழ்க்கை நிலையைத் தீர்மானிக்கவும் எந்த வகையான பொறுப்புகளைத் தன்னால் எடுக்கமுடியும் எனத் தீர்மானிக் கவும் இப்பருவத்தினர் வலுவுள்ளவர்களாய் விளங்குகின்றார்கள்.

ஏரிக் எரிக்ஸனின் கூற்றுப்படி இளம் முதிர் பருவத்தினர் எதிர்பாலினரோடு நெருங்கிய தொடர்புகொள்ள முயலுவர். அது இல்லாமற் போகும் பொழுது அல்லது தோல்வியுறும் பொழுது அவர்கள் ஒதுக்கப்பட்டவர்களாக உணர்வார்கள் என்று எரிக்ஸன் எதிர்வு கூறுகின்றார். இப்பருவத்தில் நண்பர்களின் குழு நடவடிக்கை குமரப்பருவத்தில் நிலவியது போல் அல்லாமல் வெகுவாகக் குறைந்து காணப்படும். இப்பருவத்தில் தனிமை உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும். ஓர் ஆணினதும் ஒரு பெண்ணினதும் நெருக்கமான உறவு கொள்ள

வேண்டும் என்ற ஆவல் திருமணத்தில் நிறைவுறுகின்றது. உயர்ந்த இலட்சியங்களுக்காக துறவினை மேற்கொள்வோரும் இலட்சியவாதிகளும் இலட்சிய தாகத்தினால் தனிமையை வெற்றிகண்டு வாழ்வின் மற்றுமொரு பக்கத்திற்கு அர்த்தம் கொடுக்கின்றார்கள்.

எரிக்கஸனின் தத்துவத்தை அடிப்படையாக வைத்து டானியல் யெவன்சன் இளம் முதிர் பருவத்தினரின் முக்கிய பண்புகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடுகின்றார். அவையாவன:

01. இளம் முதிர் பருவத்தினர் தங்களின் முதிர் பருவத்தைப் பற்றிய கனவைக் காண்பது.
02. அவர்கள் நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்தி பெற்றோராகும் நிலையை அடைவது.
03. வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற நல்லதொரு வேலையைத் தேடிக்கொள்வது அல்லது அதற்குரிய வசதிகளைத் தேர்ந்து கொள்வது.
04. நல்ல அறிவுரைகளைப் பெற நல்ல அறிஞர்களைத் தேர்ந்து கொள்வது.

இளம் முதிர் பருவத்தினர் தெரிவு செய்யும் வேலையானது அவரவர்கள் தம்மைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கிற எண்ணத்தைப் பொறுத்து அமையும் என்று டி.இ.சூப்பர் தனது ஆய்வில் வெளிப்படுத்துகிறார். அதாவது ஒவ்வொருவரும் மேற்கொள்ளும் எதிர்காலத் தொழில் முறையானது நான்கு காலங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளது.

01. முயற்சி செய்யும் காலம் (18-25வயது)
இப்பருவத்தில் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் சொந்த திறமைக்குப் பொருத்தமான பணியினைத் தெரிந்து கொள்ள பலவித தொழில்களில் ஈடுபடுவார்கள்.
02. பணியில் நிலைத்தன்மைக் காலம் (30-35வயது)
இப்பருவத்தில் ஒவ்வொருவரும் தத்தம் திறமைக்கேற்ப பணியில் அமர்வர். தொழிலில் தனித்தன்மையும் வருமானத்தில் முன்னேற்றமும் காண்பர்.

03. பணியைத் தொடர்ந்து கண்காணிக்கும் காலம் (45-55வயது)
பணிமுன்னேற்றத்தை நாடாமல் பணி ஓய்வு வரை தக்கவைத்துக் கொள்ளல்.

04. பணி ஓய்வுக்காலம் (60 வயது முதல் இறக்கும் வரை) இது மிகுந்த கடினமான காலம். தன்னம்பிக்கை இழந்து செய்வதறியாது திகைக்கும். மனம் அதிர்ச்சியுறும் பருவம் மேற்படி நான்கு பருவங்களுள் முதல் இரு பருவங்கள் இளம் முதிர் பருவத்தைச் சார்ந்தன இளம் முதிர் பருவத்தினரைப் பாதிக்கும்.

பின்வறுமாறு:

1. உடல் சார்ந்த குறைகள்
2. தொழில் சார்ந்த திட்டமிடல்
3. நிதி சார்ந்த திட்டமிடல்
4. தாமத்திய உறவு

1. உடல் சார்ந்த குறைகள்

உடல் நலத்தைப் பேணிப் பாதுகாக்க சத்துள்ள உணவு, ஒழுங்கான உடற் பயிற்சி, போதிய ஓய்வு, பொழுது போக்கு போன்றவற்றில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். இவர்களுக்கு ஏற்படும் உடல் எடைக்குறைவு, மனக் கஸ்ரம், தோற்றத்தில் குறைபாடு, போன்றவற்றை ஈடு செய்ய அவர்களது வாழ்க்கை முறையினையும் சுற்றச் சுழலையும் நன்கு ஆராய்ந்து அவற்றைச் சரிக்கட்டுவதன் மூலம் அவர்களை ஆற்றுப்படுத்தலாம். பலர் தங்களது எடையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைப்பதற்கு உணவுகட்டுப்பாடு, உடற் பயிற்சி போன்றவற்றைப் பின்பற்றுவர்.

2. தொழில் சார்ந்த திட்டமிடல்

தொழில் சார்ந்த திட்டமிடலில் சீமியர் இரண்டு இன்றியமையாத் செய்திகளைக் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அவையாவன:

• அந்தப் பகுதியில் நித்தம் செய்ய வேலைவாய்ப்புக்கள் உள்ளன. அதற்கு எத்தகைய கல்வித் தகுதி, தொழிற் பயிற்சி,

முன் அனுபவம், தேவை என்பதைத் தெரிந்து பிறருக்கு உதவியளித்தல்

• ஒவ்வொருவருடைய திறமைகள், ஆர்வம், தொழில் பொருத்தம் போன்றவற்றை ஆராய்ந்து அதற்கு உகந்த வகையில் ஆற்றப்படுத்துவது அவசியம். வேலைவாய்ப்புக்களைப் பொறுத்தவரை சமூகப்பணியாளர்கள், விற்பனையாளர்கள், ஊதியப் பணியாளர்கள், மேலாண்மையாளர்கள், அலுவலர்கள், நிர்வாகிகள், விவசாயிகள், மீனவர்கள் என்று நீண்டு கொண்டே போகலாம். இவர்களுக்கு வேலை சார்ந்த வழிநடத்துதல் மூலமாகவும் குறிப்பிட்ட வேலையில் நிலைப்படுத்தப்பட்ட கற்றுக்கொடுத்தல் மூலமாகவும் தொழில் சார்ந்த ஆற்றப்படுத்தலை, வழிகாட்டலை மேற்கொள்ளலாம்.

3. நிதி சார்ந்த திட்டமிடல்

நிதி சார்ந்த திட்டமிடல் இளம் முதிர் பருவத்திரை பெரிதும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றது. சில இளம் முதிர் பருவத்தினர் திருமண ஆரம்ப காலத்தில் ஆடம்பரப் பொருக்களை அதிக விலை கொடுத்து வாங்கிப் பணச்செலவை அதிகமாக்கிக் கொள்வர். அதனால் குழந்தை பிறப்புச் செலவு, மருத்துவ செலவு போன்ற அவசரச் செலவுகளுக்கு போதியளவு பணமில்லாமல் போய்விடும். வரவு செலவுத் திட்டமிடல் தனிப்பட்டவரின் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள், வாழ்க்கை முறை போன்றவை நடைமுறைக்கு ஏற்றதாக இருக்கிறதா? என்பதைச் சீர்தூக்கிப்பார்க்க வேண்டும்.

கணவன்-மனைவி பிரச்சனையில் பொதுவாக நிதி சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சனைகள் கூடுதலாக எழுகின்றன. அவர்களிடையே எழும் உறவுப் பிரச்சனைக்கு நிதி பிரச்சனையே அடிப்படையாகக் காரணமாக அமைகின்றது. கணவன்-மனைவி இருவரும் கலந்தாலோசித்து நிதி பிரச்சனையை இலகுவான முறையில் தீர்க்க முற்படலாம். பிள்ளைகள் பொறுப்பான முறையில் பணத்தை செலவிடப் பயிற்றுவிக்கப்படல் வேண்டும். பிள்ளைகளுக்கு வராம் ஒரு முறை சிறிதளவு பணம் கொடுத்து அவர்கள் சரியான முறையில் செலவு செய்வதற்குப் பயிற்சி அளிக்கவேண்டும். அவ்வாறு கிடைக்கும் பணத்தில் ஒரு பகுதியை அவர்களே சேமித்துக் கொள்ளப் பயிற்சி வழங்கவேண்டும்.

04. தாம்பத்திய உறவு

கணவன்-மனைவி இருவரிடையே ஒருமித்த மனநிலையில் இருவரதும் பரஸ்பர நிலைகளை மதித்து, தாம்பத்திய உறவு நிகழும் பொழுது அது சீரானதாகி அமையும். தாம்பத்திய உறவு பாதிப்படைவதற்கான காரணிகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருவர் தனது மனநிலையை வலுப்படுத்திய நிலையில் தனது துணைவரது மனநிலையை மதியாது செயற்படல்.
2. இருவரும் போதியளவு ஆயத்தமின்றி பாலுறவுச் செயற்பாட்டில் அவசரப்பட்டு ஈடுபடுதல், ஆளுமைக் கோளாறு அல்லது பாலியற் கோளாறின் விளைவாக திருப்தியான தாம்பத்திய உறவை மேற்கொள்ள முடியாமை.
3. ஒருவர் உழைப்பின் அளவுக்கு அதிகமான நேரத்தைச் செலவிடுதல், ஓய்வு நேரத்தை வீட்டுக்கு வெளியே செலவிடுதல் போன்றவை சந்தேகத்தை வளப்பதாகவும் துணைவர் மீது அக்றை காட்டாது அவரை உதாசீனப்படுத்துவதாகவும் முடிகிறது.
4. எத்தனை குழந்தைகள் தேவை, ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் இடையே எவ்வளவு கால இடைவெளி தேவை? ஒவ்வொருவரும் எவ்வளவு நேரம் குழந்தைகளோடு செலவிடுவது? எவ்வாறு நன்னடத்தையில் குழந்தைகளைப் பயிற்றுவிப்பது? எப்படிப்பட்ட செயற்பாடுகளில் குழந்தைகளை ஈடுபடுத்துவது? போன்ற கேள்விகளுக்குப் பொருத்தமான விடையை இருவரும் தேர்ந்தெடுத்து நடைமுறைப்படுத்தத் தவறுதல்.
5. கணவன்-மனைவி இருவரிடையே தொடர்ந்து அந்தரங்கம் பேணப்படாமை, பிள்ளைகள் வளர்ந்ததும் அடிக்கடி குறுக்கிடுதல், மூன்றாவது நபரின் அதிரடிப் பிரவேசம் (பிள்ளைகள், பெற்றோர், சகோதரர், நண்பர்கள் போன்றோர் கணவன்- மனைவி அந்தரங்கத்துள் நுழைதல். ஆபத்தானது) போன்றவை கணவன்-மனைவி அந்நியொன்னிய நெருக்கமான உறவுக்குக் பாதகமாக அமைகின்றது.

6. “பொருட்கள் பாவனைக்கு

ஆட்கள் அன்பு செய்யப்படுவதற்கு” என்ற நிலை மாறி இருவரில் ஒருவர் அடிமையாகப் பயன்படுத்தப்படும் பொழுது அல்லது குடும்பப் பொறுப்புக்கள் ஜனநாயக முறையில் பகிரப்படாதபொழுது விரிசல் தோன்றுகின்றது.

7. பொருளாதார அபிவிருத்தி, குடும்ப அபிவிருத்தி, தனியார் நலன், பிள்ளைகளின் கல்வி வளர்ச்சி, தொழில் தேர்வு போன்றவற்றை இருவரும் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தப் பின்வாங்கல்.

8. மது. போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகுதல். குடிகாரர்களைச் சந்தர்ப்பவாதக் குடிகாரர், நாட்பட்ட குடிகாரர் என இருவகைப்படுத்தலாம். சந்தர்ப்பவாதக் குடிகாரர் இடைக்கிடையே சில நிகழ்வுகளின் நிமித்தம் குடித்தாலும் தங்களை முற்றுமுழுதாகக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பார்கள். எனினும் இப்படி ஆரம்பித்துத்தான் நாட்பட்ட குடிகாரர் ஆக்கப்பட்டார்கள். என்பதைச் சீமியர் எச்சரிக்கலாம். நாட்பட்ட குடிகாரர் சுயநிலை மறந்து போதைப் பொருட்களின் தன்மை, காலம், இடம் அனைத்தையும் கவனிக்காமல் போதைப்பொருளுக்கு அடிமையாகி விடுகின்றார்கள். இவர்களுக்கு உடனடியாக சீமியரின் அவசர சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது. பேசுதல், ஒருவர் மனம் நோகும்படியாக குத்துப் பேச்சு பேசுதல் சீரான தாம்பத்திய உறவைப் பாதிப்பதையச் செய்கின்றது. மேலும் ஒருவர் தனது தேவைகளை உணர்வுகளை தெளிவான வார்த்தைகளிகளில் எடுத்தியம்பப் பின்வாங்குவதும் வெளிப்படுத்தப்படுததைத் துணைவர் உள்ளன்போடு ஏற்க மறுப்பதும் உறவுப் பின்னடைவிற்குக் காரணமாகின்றது.

உறவு ஒரு தொடர்கதை –அதில்

உணர்வு ஒரு சிறுகதை

வாழ்வதோ அன்பின் தொடர்வினை –அதில்

மகிழ்வதே பெரும் பேறாகும்.

குமரப் பருவத்தினருக்கான ஆற்றுப்படுத்தல்

பருவம் எய்திய காலத்திலிருந்து பதினெட்டு வயது வரை உள்ள பருவம் குமரப்பருவமாகும். இப்பருவத்திலுள்ளவர்கள் சரியான முறையில் வினாக்களுக்கு விடையளிக்க மாட்டார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய எண்ணங்களை பெற்றோரடன் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புவதால் புரியாத கைஜாடை, வார்த்தைகள், குறியீடுகள் மூலம் பிறருக்குத் தம்மை வெளிப்படுத்துவர். இவர்கள் அவநம்பிக்கை, கவலை, எதிர் மறைநோக்கு, சுயஉணர்வு, அர்த்தமற்ற தன்மை, ஒழுங்கற்ற தன்மை போன்ற குணக்குறிகளால் சமுதாயத்தில் அந்நியப் படுத்தப்பட்டுக் காணப்படுவார்கள்.

குமரப்பருவத்தில் ஏற்படும் போராட்டம் நான் யார்? என் நிலை என்ன? என்பவற்றுக்கு இடையில் இருக்கும் குழப்பமே காரணம் என்று உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன் கூறுகின்றார். நான் யார்? நான் சமுதாயத்தில் ஆற்ற வேண்டிய பணிகள் எவை? என்பவை பற்றி முடிவு செய்ய இயலாத நிலையில் இவர்கள் இருப்பார்கள்.

தகுதிநிலை இனம் காணல்

நான்கு வகையான தகுதிநிலை இனம் காணல் முறைகள் ஜேம்ஸ் மார்ஷியாவினால் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவை பின்வருமாறு:

01. சாதனை உணர்வு

சொந்த வாழ்க்கை நெறிமுறைகளில் பிரச்சனை, குமரப்பருவத்தில் ஏற்பட்ட பிரச்சனைக் கேற்ப வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக்கொள்ளல்.

02. ஏற்புடமை

தனது பெற்றோரின் தனித்தன்மை அல்லது சமுதாய ஏற்புடைத்தான வாழ்க்கை முறைகளை ஏற்றுக்கொண்டு பின்பற்றுதல்

03. தீர்க்கமான முடிவுக்கு வர இயலாமை

தமது வாழ்க்கை நெறியில் தீர்க்கமான முடிவுக்கு வராமல் தொடர்ந்து இவர்கள் குழப்பத்தில் இருப்பார்கள்.

04. தனித்தன்மை தளர்வுறுதல்

தனிமனித குறிக் கோள் பற்றி அக்கறையில்லாத இவர்கள் வாழ்க்கையில் இலக்கினை அடைவதற்கு முயற்சி எடுக்கமாட்டார்கள்.

சிந்தனை வளர்ச்சி

பியாஜெட்டின் புலனுணர்வு வளர்ச்சி முறைப்படி சாதாரண அறிவு வளர்ச்சி முறைகள் குமரப்பருவத்தில் தோன்றுகின்றன. எளிமையான கருத்துக்களைப் புரிந்து கொள்கின்ற பண்பு, அறிவைப் பயன்படுத்துகின்ற முறை, பொதுவான கருத்துக்களைக் கொண்டு தனிப்பட்ட கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்கின்ற பண்பு, கணிதம், பொருளியல், அறிவியல், சமூக காரியங்கள் போன்றவற்றைக் கற்கும் திறமை இப்பருவத்தில் இலகுவாக உருவாகின்றது. உயர்ந்த இலட்சியங்களை எட்டிப் பிடிக்கும் எண்ணம் படிப்படியாக இவர்களுக்கு எழுகின்றது. மேலும் இவர்கள் மறுமலர்ச்சியாளர்களாய் புதுயுகம் படைக்கும் சிற்பிகளாய் புடமிடப்படுவார்கள்.

நடுத்தர வயதினரை ஆற்றுப்படுத்தல்

நாற்பதிற்கும் அறுபதிற்கும் இடைப்பட்ட வயதினரே நடுத்தர வயதினர் ஆவர். தொழில் சாதனையும் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றமும் மனத்திருப்தியும் இப்பருவத்தினரின் சிறப்பாகும். எனினும் நடுமுதிர்ப் பருவம் (40-45 வயது) பெரும்பாலானவர்களுக்கு சிக்கல் நிறைந்த பருவம் எனக் கூறுகின்றார் லேவன்சன். இக்காலகட்டத்தில் ஒருவர் தான் ஏற்கனவே உருவாக்கியுள்ள பழைய கட்டுப்பாடுகளிருந்து விடுபட்டு. பழைய பஞ்சாங்கங்களைத் துறந்து புதிய வளர்ச்சி வாய்ப்புக்களைப் பெற்றுத்தருகின்ற பல்வேறு செயல்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இந்த (40-45) வயதிற்கு இடைப்பட்ட காலத்தை “வளர்ச்சி சார்ந்த திருப்பு முனை” என அழைக்கலாம். இப்பருவத்தின் இறுதிகட்டத்தின் வாழ்வே வார் ஆற்றுல் இழப்பிற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றனர். உணர்வுச் சிதைவு, சமூக உறவிலிருந்து விடுபட்டு ஒதுங்கியிருத்தல், விரக்தி போன்ற குணக்குறிகள் காணப்படும்.

ஆற்றல் இழப்பில் பாதிப்படைந்தோரைக் கையாளும் முறை

1. முதலில் ஒருவரின் மனப்போக்குகளை ஆராய வேண்டும். நடக்காத ஒன்றை நடந்ததாக எண்ணி துன்புறுகின்றார் என்பதைப் புரியவைக்க வேண்டும்.
2. ஓய்வின்றி உழைத்துக் களைப்பதைக் குறைத்துக் கொள்ள வேண்டும். தேவையற்ற வேலைகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்து போதியளவு ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.
3. தம்மைச் சக்தி சமநிலையில் வைத்தக் கொள்ள போதுமான புரதம், உயிர்சத்து நிறைந்த உணவு உண்ணுதல், உடற்பயிற்சி செய்தல் போன்றவற்றை நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும்.
4. கோவேட் கிளின்பெல் கூறுகின்றார். பகலெல்லாம் சாராயம், இரவெல்லாம் பழுப்புச் சக்கரை, எப்போதும் சிகிரெட், கஞ்சா, என வாழ்வது உடற் சக்கியைப் பாதித்து. ஆக்கசக்தியைக் குறைக்கின்றது. எனவே இவற்றை வென்று சுகம் பெறுவதே சாலச்சிறந்தது.
5. வழக்கமாக செய்கின்ற வேலை வெறுப்பையும் எரிச்சலையும் ஏற்படுத்தும் பொழுது வேலையை மாற்றிக் கொள்வது அவசியமாகும்.
6. ஆழ்நிலைத்தியானம், யோகா, மனத்தை இலகுபடுத்தும் பயிற்சிகள் போன்றவற்றை மேற்கொண்டு உடல் ஓய்வு பெறலாம்.
7. தனது திறனுக்கு அப்பால் பணி திணிக்கப்படும் பொழுது 'இயலாது' என்று சொல்ல கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.
8. தேவைகளைக் குறைத்து சுயமுன்னேற்றத்திற்கு வழிவகுக்கும் நூல்களை வாசிப்பதை வழக்கமாகக் கொள்ள வேண்டும்.
9. ஒருவர் பணியாற்றும் சூழல் தொடர்ந்து பாதிப்பினைத் தோற்றவிக்கின்றது எனின் இடமாற்றம் செய்வது நல்லது.

10. இயற்கையோடு இணைதல், இயற்கையை இரசித்தல், இயற்கையில் மெய்மறந்திருத்தல் போன்றன மன மகிழ்விற்கான நிகழ்வுகளாகும்.

பணி ஓய்வு பெறுபவர் பல்வேறு உளவியல் மாற்றங்களைச் சந்திக்கின்றார். பணி ஓய்வுக்கு முந்திய நிலை, பணி ஓய்வு ஆகிய இரு நிலைகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. பணி ஓய்வு ஐந்து நிலைகளை உள்ளடக்கியது.

1. தேனிலவு நிலை

இதில் தனக்குப் புதிதாகக் கிடைத்துள்ள சுதந்திரமும், பொறுப்புக்களிலிருந்து விடுதலை என்ற உணர்வும் மட்டில்லா மகிழ்ச்சி கொள்ளச் செய்கிறது.

2. வசீகரக் கட்டு அவிழ்தல் நிலை

பணி ஓய்வின் பொழுது இருந்த ஆட்டம், ஓட்டம், எல்லாம் மாயமாய் மறைய அவர் வாழ்வின் தொந்தரவாக மாறுகின்றார்.

3. மீள் ஒழுங்குபடுத்தல்

இந்நிலையில் அதிகம் ஈடுபட்டு உழைக்கும் புதிய பணிகளைத் தேடிச் செல்கின்றார்.

4. திடமான நிலை

தமக்கு கிடைத்த வாழ்வு இதுதான். இந்நிலை எல்லோருக்கும் உண்டு என்பதை உணர்ந்தவராக மனநிறைவோடு வாழக் கற்றுக் கொள்கின்றார்.

5. முடிவு நிலை

இங்கு ஒருவர் வீட்டு வேலை செய்ய முடியாதவராக, தன்னையே கவனிக்க முடியாதவராக மாறிவிடுகிறார். எல்லாவற்றுக்கும் அடுத்தவரின் உதவியை நாடுகின்றார்.

ஆற்றல் இழப்பின் முதல் நிலை நோய்க்குறிகளாக தலைவலி, முதுகுவலி, மனச்சோர்வு, சக தொழிலாளர்களைச் சந்திக்கும் பொழுது விரக்தி, வேலைப்பழுவை உணர்தல் போன்றவை அமைகின்றன. செய்யும் பணியை அர்த்தமில்லாத பணியாக பார்த்தல், நீடித்த சலிப்பும் விரக்தியும், பிறருக்கான பணியில் ஆர்வம் இழத்தல், அடிக்கடி எரிச்சல் படுதல், பணியின் பாதிப்புக்களைத் திறனாய்வு

செய்யும் ஆற்றல் இழத்தல் போன்றவை ஆற்றல் இழப்பின் இரண்டாம் நிலை நோய்க்குறிகளாக அமைகின்றன.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட இரு நிலைகளிலுள்ள நோய்க்குறிகள் சரியாக குணப்படுத்தப்படாது நீண்ட காலம் இருக்கும்பொழுது மூன்றாவது நிலை நோய்க்குறிகள் தோன்றுகின்றன. இங்கு ஒருவன் வாழ்வே போராட்டம் என்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றான். உண்மையில் அன்றாட வாழ்வில் ஆற்றல் இழக்கும் முன் அனுபவத்தை அனைத்து நடுத்தர வயதினரும் அனுபவிக்கின்றார்கள். முதலில் அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்படிப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் தங்களைத் தாக்குகின்றன. என்பதைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஆற்றல் இழப்பின் அறிகுறிகளை ஆரம்பத்திலேயே ஆராய்ந்து அவற்றை முளையிலே கிள்ளிவிட வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்துனர் ஆன்மீக வழிகாட்டிகள், உளவியல் நிபுணர்களின் உதவியை நாடவேண்டும்.

நடுத்தர வயதில் சாதனை படைக்கும் எண்ணமே மேலோங்கி நிற்கின்றது. எரிக்கென் மனிதனின் உள சமூகவளர்ச்சி பற்றிக் குறிப்பிடுகின்றார். அனைத்து மக்களும் தம்மை உருவாக்கிய சமூதாயத்திற்கும் உலகிற்கும் ஏதாவது நிலையான ஒன்றை நினைப்பாக விட்டுச் செல்ல வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றார்கள். இயற்கையாக எழுகின்ற இந்த உணர்ச்சி ஒதுக்கப்படும் பொழுது அவர் செயலற்ற நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றார். இந்தத் தோல்வியானது அவரை கவலைக்கும் விரகதிக்கும் இட்டுச்செல்கின்றது.

எனவே ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் நடுத்தர வயதினரிடம் இயற்கையாகவே புதைந்துள்ள சாதிக்க வேண்டும் உருவாக்க வேண்டும் என்ற உணர்வுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும். 'எனக்கு உலகில் வாழத்தகுதி உண்டு' என்னால் சாதிக்க முடியும் என்ற மனநிறைவு ஒருவருக்கு முக்கியமானதாகும். இவ்வாறு நிகழ்காலத்தில் மனநிறைவு பெறவதோடு எதிர்காலத்திலும் திறம்படச் செயற்படுவதற்கான ஆக்கப்பாட்டுச் சக்தியினைச் சேமித்து நலம் பெறலாம்.

சோதனையா வேதனையா தோற்றவிட வேண்டாம்!
சாதனையை ஆற்றிடவே ஆர்வத்தோடு திகழ்வாய்!

முதியோருக்கான ஆற்றுப்படுத்தல்

முதுமைப் பருவ ஆளுமை வளர்ச்சியினை ஆராயும் பொழுது அவர்கள் மத்தியில் கடந்த காலத்தை நினைவு கூரும் பழக்கம் அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. அவர்கள் பழைய அனுபவங்களை மீளவும் வாழுவதற்கும் அதில் எழும் பூசல்களை எளிதாகத் தீர்ப்பதற்கும் வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

எரிக்கஸனின் கருத்துப்படி முதியவர்கள் ஒரு முகப்பண்பும் விரக்தியும் முரண்பாடும் கொண்டு உணர்ச்சிச் சிக்களைச் சந்திக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளனர். தங்களுடைய வாழ்க்கையை திருப்திகரமானதாக, அர்த்தமுள்ளதாகப் பார்த்தலே ஆளுமையை ஒருங்கிணைத்தல் அல்லது ஒருமுகப்பண்பு என்பதாகும். ஒருமுகப்பண்பு அருகிக்காணப்படும் பொழுது ஒருவர் விரக்தி நிலைக்கு உள்ளாவார். பிந்திய முதிர்காலமானது மூன்று அடிப்படை உளவியல் சமாளிப்புக்களைக் கொண்டிருக்கின்றது என்று ராபர்ட் பெக் கணித்துள்ளார் அவை பின்வருமாறு:

1. தன் முனைப்பு வேறுபாடு வேலை பற்றிய முன்சார்பு எண்ணம்
2. உடல் கடப்பு உடல் முன்சார்பு எண்ணம்
3. தன் முனைப்பு கடப்பு தன் முனைப்பு முன்சார்பு எண்ணம்

01. தன் முனைப்பு வேறுபாடு வேலை பற்றிய முன்சார்பு எண்ணம்

ஓய்வு பெறும் காலத்தில் ஓய்வு பெறுபவரின் முன் தலை தூக்கி நிற்பது அவருடைய மதிப்பீடுகள் ஆகும். ஓய்வு பெறுபவரை ஒருவர் தன்னை, தன் வேலையை வைத்து தன்மதிப்பைக் கணித்தார். இப்போதோ வேலை உண்டா? என்ற கேள்வி எழும். ஓய்வு பெற்ற ஒருவர் புதுவேலையைத் தொடரும் ஆர்வம் கொண்டு செயற்படுவார் எனின் அவர் முதிர்ச்சியை மனநிறைவுடனும், மகிழ்ச்சியுடனும், அனுபவிப்பார்.

02. உடல் கடப்பு உடல் முன்சார்பு எண்ணம்

பிந்தைய முதிர்பருவத்தில் நோய் வந்தால் எதிர்ப்புச் சக்தியும் மீண்டும் குணம் பெறும் வாய்ப்பும் குறைந்து விடுகின்றது. எனவே உடல் மிகுந்த வேதனையை எதிர்கொள்ள நேரிடுகின்றது. இத்தகைய

சந்தர்ப்பத்தில் முதியவர் அறிவாற்றல், சமுதாயம் சார்ந்த காரியங்களில் இரசனையுடன் செயற்படுவார் எனின் நிறைவான வாழ்வை எய்துவர்.

03.தன் முனைப்பு கடப்பு தன் முனைப்பு முன்சார்பு எண்ணம் இறப்பின் பயம் முதியோரை அதிகம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது. எப்பொழுதும் அதைப்பற்றிய எண்ணமாகவே இருப்பார்கள். எனவே இறப்பைச் சந்திக்கதயார் நிலையில் இருக்கக் கற்றக்கொள்வதே அவர்களது தேவையாகும். தம் எதிர்காலத்தை ஒளிமயமான காலமாக மாற்றுவதோடு எதிர்கால சந்ததியினருக்கு மகிழ்வான நிகழ்காலத்தைத் தோற்றுவிப்பார்கள்.

புகைத்தலுக்குப் புகைகுழி

“முட்டாளர் ஒரு முனையில், நெருப்பு மறு முனையில்” என்கின்றார் அறிஞர் பெர்னார்ட்ஷா. எல்லாவகை புகையிலை உற்பத்திப் பொருட்களிலும் பெருமளவு நிக்கொட்டின் காணப்படுகின்றது. இது துரிதமாக நுரையீரலினால் உறிஞ்சப்படுகின்றது. நிக்கொட்டின் ஒருபோதைப் பொருளாகும். இது மனதையும், நடத்தையையும் அதிகம் பாதிப்பிற்கு உள்ளாக்குகின்றது. உடனட சுகாதார நிறுவனம் “நானும் என் உறவினர் ஒருவரும் புகைபிடிப்பதில் விருப்பம் கொண்டோம் எங்கள் வாய்களிலிருந்து ஏராளமாகப் புகைவிடுவதில் ஒருவகை இன்பம் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டோம். என் சித்தப்பாவிற்கு சிகிரெட் புகைக்கும் பழக்கம் உண்டு. அவர் புகைப்பதைப் பார்த்ததோடு நாங்களும் அவரைப் போல் செய்ய வேண்டும் என்று நினைத்தோம். எங்களிடம் காச இல்லை ஆகவே என் சித்தப்பா புகைத்து விட்டுப்போடும் சிகிரெட் துண்டுகளைத் திருடி உபயோகிக்க ஆரம்பித்தோம். ஆனால் சிகிரெட் துண்டுகள் எப்போதும் கிடைப்பதில்லை. கிடைத்தாலும் அதிலிருந்து அதிகம் புகைவருவதில்லை. ஆகவே பீடி வாங்க வேலைக்காரன் பணத்திலிருந்து காச திருடக் கிளம்பினோம். பீடியை வாங்கி எங்கே வைப்பது என்ற பிரச்சனை எழுந்தது. பெரியவர்கள் முன்னிலையில் நாங்கள் பீடி குடிக்க முடியாது. இதற்கிடையில் ஏதோ ஒரு செடியின் தண்டு உள்ளது என்றும் கேள்விப்பட்டோம். அதைத் தேடிப்பிடித்து புகை பிடிக்கலானோம். இவ்வாறு எல்லாம் எங்களுக்குத் திருப்தி ஏற்படவில்லை. பெரியோர் அனுமதியின்றி எதையும் நாங்கள் செய்ய முடியாத நிலை பொறுக்க முடியாததாக தோன்றியது. இறுதியாக வாழ்வே முற்றும் வெறுத்துப்போய் தற்கொலை செய்து கொள்வது என்ற முடிவுக்கு வந்தோம். ஊமத்தம் விதைகள் இரண்டு, மூன்றை விழுங்கி விட்டோம். இன்னும் அதிகமாகத் தின்னத் தைரியம் இல்லை எங்கள் இருவருக்குமே சாவதற்குப் பயம். தற்கொலை செய்துகொள்ள எண்ணுவதைப்போல தற்கொலை செய்து விடுவது அவ்வளவு எளிதல்ல என்பதைப் புரிந்துகொண்டோம். அந்த எண்ணத்தையே விட்டுவிட்டோம். முடிவாக ஒரு நன்மையும் உண்டாயிற்று. துண்டுச் சிகிரெட்டுகளைப் பொறுக்கிக் குடிக்கும் வழக்கத்தை நாங்கள் இவரும் விட்டுவிட்டோம். நான் வயதடைந்து விட்ட பின்பு புகை பிடிக்கவேண்டும். என்று விரும்பியதேயில்லை”

-அ.அல்பொன்ஸ் மனிதர்கள், பிரபுகள், மதிப்பீடுகள், புகைபிடிக்கும்

பழக்கம் காட்டுமிராண்டித்தனமானது, ஆபாசமானது, தீமையை விளைவிப்பது என்று நான் எப்போதும் கருதிவந்திருக்கிறேன். உலகம் முழுவதிலுமே இவ்வளவு வெறி ஏன் இருக்கிறது என்பது எனக்கு விளங்கவே இல்லை. புகை பிடிப்பவர்கள் நிரம்பிய வண்டியில் பயணம் செய்வதே எனக்குச் சகிக்க முடிவதில்லை. எனக்கு மூச்சுத் திணறிவிடுகிறது. —மகாத்மா காந்தி சத்திய சோதனை சிகிரெட், பீடி, சுருட்டு, யாவுமே புகையிலையிலிருந்தே தயாரிக்கப்படுகின்றன. புகையிலையில் நிக்கொட்டின் எனும் மிகக்கொடிய நச்சுப்பொருள் இரண்டு விதத்திலிருந்து மூன்று விதம் வரை அடங்கியுள்ளது. மேலும் டைனக் சோபரின் என்கிற மிகவும் எரிச்சலூட்டக்கூடிய பொருளும் இதில் கலந்துள்ளது.

புகைப்பிடிப்பதால் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகின்றது, இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கிறது, பசி உணர்வு குறைவடைகின்றது. நுரையீரல், புற்றுநோய் ஏற்படுகின்றது. புகைத்தல் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கின்றது. என்று பீடி உறையில் பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. புகைத்தலின்பொழுது காபன்மோனாக்சைடு எனும் விஷவாயு உள்ளிழுக்கப்படுகின்றது. புகையிலைப் பாவனையால் 20 நிமிடத்திற்கு ஒருவர் தற்கொலை செய்துகொள்கின்றார். புகைப்பிடித்தல் ஒரு சமூக குற்றமாகும். ஏனெனில் இது புகை காற்றில் பரவி சுற்றிநிற்கின்றவரின் மூச்சுத்துவாரம் வழி உடலுக்குள் புகுகிறது. ஒருவர் வீட்டில் இருந்துகொண்டு மூன்று பீடிகள் புகைக்கும் பொழுது வீட்டில் இருக்கும் ஒவ்வொருவரும் ஒரு பீடியின் புகையை உள்வாங்குகின்றனர். அத்தோடு புகைக்கப்படும் ஒவ்வொரு பீடியும் ஒருவரது வாழ்க்கைச் சக்கரத்தில் 7 நிமிடங்களைக் குறைத்து விடுகின்றது என்று ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

புகைப்பிடித்தல் குடும்ப பொருளாதாரத்தைப் பாதிக்கின்றது. W.G. வோர்டெஸ்மாக்கி ஓர் அமெரிக்கர் இவர் ஒரு நாளுக்கு30 சிகிரெட் புகைப்பார். திடீரென ஒருநாள் 1953 தை 1ம் திகதி அன்று புகைப்பிடிக்கும் பழக்கத்தை நிறுத்திவிட்டார். அன்றிலிருந்து ஒவ்வொரு நாளும் அவர் சிகிரெட்டுக்குச் செலவு செய்யும் பணத்தை ஓர் உண்டியலில் போட்டுவைத்தார். 1970 தை1ம் திகதி அன்று அவர் 2.25028 ரூபா சேர்த்திருந்தார். 17ஆண்டுகளாகக் இவர் எடுக்காத பணம் இது. இதனை வைத்துத் தனது குடும்பத்தோடு

ஐரோப்பா முழுவதும் ஐந்துவாரகால உல்லாசப் பயணம் செய்து வந்தார்.

புகைத்தலால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- வாய்ப் புற்றுநோய்
- நுரையீரல் புற்றுநோய்
- குடற்புண்
- கண்பார்வை மங்குதல்
- குரல் வளை வருத்தம்
- இரத்த அழுத்தம்
- இரத்தக் குழாய் சுருக்கம்
- சுவாச நோய்கள்
- நிமோனியா
- மலட்டுத்தன்மை
- மறதி
- மாரடைப்பு
- கை கால் விறைப்பு
- ஜீரணசக்தி குறைவடைதல்

புகைத்தலுக்கு எதிரான சட்டங்கள்

இலங்கை ஜனநாயக சோஷலிச குடியரசு பாராளுமன்றத்தினால் புகைத்தலுக்கு எதிராக நிறைவேற்றப்பட்டு 2006 மார்கழி 1ம் திகதி முதல் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள சட்டங்கள்:

- பொது இடங்களில் புகைத்தல் தடை தண்டனை ரூபா 2000 அல்லது ஒருவருட சிறை.
- சிகிரெட் மதுசார விளம்பரத்திற்குத் தடை தண்டனை ரூபா 20 லட்சம் வரை.
- சிகிரெட் மதுசார மற்றும் பியர் நிறுவனங்களின் அனுசரணை விளம்பரங்களைப் பெறல். பெற்றுக் கொடுத்தல் தடை தண்டனை ரூபா 50000 அல்லது ஒரு வருட சிறை.
- புகைத்தல் உற்பத்தி போன்று புலப்படும் ஏனையவைப் பொருட்களின் உற்பத்திற்கும், விற்பனைக்கும், தடை தண்டனை ரூபா 50000 அல்லது ஒரு வருட சிறை.

- 21 வயதுக்கு உட்பட்ட எவருக்கும் சிகிரெட் மதுசார மற்றும் பியர் விநியோகம் தடை தண்டனை ரூபா 4000 அல்லது ஒரு வருட சிறை.
- உடல் நலம் பற்றிய எச்சரிக்கைகள் அவசியம். அதற்கு அமையாத பொருட்களின் விற்பனைத் தடை தண்டனை ரூபா 2000 அல்லது ஒரு வருட சிறை.

புகைத்தலிலிருந்து விடுபட

- புகைத்தலை விட்டுவிட முடியும் என நம்புங்கள்.
- புகைத்தலை விட்டுவிடுவதற்குத் தீர்மானம் எடுங்கள்.
- குறிப்பிட்ட நாளை நிச்சயித்து அன்றிலிருந்து விட்டுவிடுவதாகக் குடும்பத்தினருக்கும், நண்பர்களுக்கும் அறிவியுங்கள்.
- முதல் ஏழு நாட்களுக்கு புகைத்தலை விட்டிருந்த எரிச்சல் மிகுந்ததாகவும் மிகவும் கடினமானதாகவும் இருப்பினும் மனத்தளர்ச்சியடையாது தண்ணீரைக் கூடுதலாகக் குடித்துக்கொண்டு ஏதாவது சிற்றுண்டிகளை அடிக்கடி உட்கொண்டும் மாற்றிடு செய்யுங்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் வெற்றிகொள்ளும் பொழுது உங்களையே நீங்கள் பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள்.
- புகைத்தலுக்கு எதிரான பிரச்சாரத்தில் தீவிரமாக ஈடுபடுங்கள்.
- சிறு பிள்ளைகள் புகைப்பழக்கத்தை மேற்கொள்ளாதவாறு எச்சரிக்கையாயிருங்கள்.

“எரித்துவிடும் புகையினை எறிந்துவிட்டு மென் இதழில்
புன்னகையைப் பூக்கவிடு!”

அனையா அன்பு

“நான் எனது செயலை மட்டும் செய்தால்
நீ உனது செயலை மட்டும் செய்தால்
ஒருவரை ஒருவர் இழந்து கொள்ளும்
அபாயத்தில் நாம் இருவரும் இருக்கின்றோம்.
நம்மையும் இழந்து விடும் அபாயமும் இருக்கின்றது.
நான் உன்னுடைய எதிர்பார்ப்புக்களின் படி
வாழ இவ்வுலகில் இல்லை ஆனால்
நீ தனிப்பட்ட ஒரு மனிதன் என்பதை உறுதி செய்யவும்
அதேபோன்று உன்னால் நானும், உறுதி செய்யப்படவுமே
நான் இவ்வுலகில் இருக்கின்றேன்.

நாம் ஒருவரோடு ஒருவர் கொள்ளும் உறவில்தான்
முழுமையடைகிறோம். “நீ” யாரிடமிருந்து பிரிந்து “நான்”
சிதைந்து விடுகின்றது.

நான் உன்னைத் தற்செயலாகக் கண்டு பிடிக்கவில்லை
செயலற்ற நிலையில் எனக்கு நடப்பது

நடக்கட்டும். என்றிருப்பதைவிட

நான் நோக்கத்துடன் செயற்பட்டு அவற்றை

நடைபெற வைக்க முடியும்.

நான் என்னிலிருந்துதான் தொடங்க வேண்டும். உண்மைதான்
ஆனால் நான் முடிந்து விடக்கூடாது.

உண்மை இருவரிடமிருந்து பிறக்கின்றது.

-வால்டர் டப்ஸ்

அன்பு என்பது தீர்மானத்தையும், அர்ப்பணத்தையும்,
அடிப்படையாகக் கொண்டது. நான் எல்லோரையும் அன்பு
செய்கின்றேன், என்று மேலெழுந்தவாரியாகக் கூறுவதை விட்டு ஒரு
சிலரையாவது உண்மையாக அன்பு செய்ய ஆயத்தமாயுள்ளேன் என்ற
தீர்மானத்தையும், அர்ப்பணத்தையும், நான் வெளிக்காட்ட வேண்டும்.
அன்பு செய்யும்பொழுது. உண்மையான வளர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியும்,
இருவர் சார்பாகவும் வெளிக்காட்டப்பட வேண்டும்.

நான் உன்னை அன்பு செய்கின்றேன். நீ என்னை அன்பு
செய்கின்றாய் என்ற நிலைப்பாடு சுதந்திரமான சூழலில்தான்
சாத்தியமாகும். சுதந்திரமான உறவுப்பரிமாற்றத்தில் நாம் ஒருவர்

ஒருவரை அன்பு செய்வது என்பது நிபந்தனையில்லா அன்புப் பரிமாற்றமாகும். எதுவித நிபந்தனையின்றி, கட்டுப்பாடின்றி, எதிர்பார்ப்பின்றி, அன்பு செய்வதே உண்மையான அன்பின் சிறப்பாகும். இதுவே தியாக அன்பாகும், தெய்வீக அன்பாகும். இன்பத்திலும் துன்பத்திலும், வளமையிலும் வறுமையிலும், கொடுத்தாலும் கொடுக்காவிட்டாலும், அடித்தாலும் அணைத்தாலும், ஒருவர் மற்றவரை அப்பட்டமாக அன்பு செய்கின்றார். என்றால் அது நிபந்தனையில்லா அன்பாகும்.

எனது அன்பு உண்மையானதாக இருக்கும் பொழுது நான் எப்பொழுதும் உனது வேண்டுகோளுக்கு 'ஆம்' என்று சொல்லத்தேவையில்லை. சில வேளைகளில் 'இல்லை' என்ற பதிலே பொருத்தமானதாக இருக்கலாம். நீ என்னை அன்பு செய்கின்றாய் என்பது உண்மை எனின் நீ பியர் குடித்தே ஆக வேண்டும். என்று நீ வற்புறுத்தும் பொழுது நான் 'இல்லை' என்ற பதில் அளிப்பது உண்மையான அன்பின் வெளிப்பாடாகும். எரிக் புரொப் நிபந்தனை அன்பு பற்றி பின்வருமாறு எழுதுகிறார்.

ஒருவனுடைய தகுதிக்காக அவன் அன்புச் செய்யப்படுவது எப்போதும் சந்தேகத்தையே தருகின்றது. என்னை யார் அன்பு செய்யவேண்டும் என்று விரும்புகின்றேனோ அவரை நான் திருப்திப்படுத்தாமல் இருக்கலாம். அல்லது அன்பு மறைந்து விடும் என்ற பயம் எப்போதும் இருக்கின்றது. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக தகுதியினால் பெறப்பட்ட அன்பு அவனுக்கு எளிதில் கசப்புணர்ச்சியைத் தந்து விடுகின்றது. நான் எனக்காக அன்பு செய்யப்படவில்லை. நான் அவனைத் திருப்தி செய்ததால் நான் அவனால் அன்பு செய்யப்படுகின்றேன். இறுதியாகக் நான் அன்பு செய்யப்படவில்லை. மாறாக நான் பயன்படுத்தப்பட்டேன். இது போன்ற கசப்புணர்வுகளை நிபந்தனை அன்பு தந்து விடுகிறது.

நிபந்தனையான அன்பு சுயநலம் சார்ந்தது. கோபத்தை, கவலையை, ஏக்கத்தை, எதிர்பார்ப்பை, பாதிப்பை, பழிவாங்கலை, வெளிக்காட்டுவதாய் அது அமையும். இங்கு நான் விரும்புகின்றவர்களை மட்டும் அன்பு செய்து கொண்டு என்னை மையப்படுத்தி குறுகிய வட்டத்துள் அசைந்து கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம். 'வாழ்க்கை ஒரு முறை' எனவே நீ அனுபவிக்க வேண்டியதெல்லாம் அனுபவித்தே

ஆக வேண்டும். குறைந்த செலவில் நிறைந்த இன்பத்தை அனுபவிக்க முயற்சி எடு என்று மனோபாங்கு நுகர்வுக் கலாச்சாரத்தை தன்னிறைவுக் கோட்பாட்டை வலியுறுத்துவதாய் அமைகின்றது.

‘என்னுடைய வேலையை நான் செய்கின்றேன். உன்னுடைய வேலையை நீ செய் உன்னுடைய எதிர்்பார்புகளின் படி வாழ்வதற்காக நான் இவ்வுலகில் இல்லை நீ நீதான் நான் நான்தான் சந்தாப்பவசமாக நீயும் நானும் கண்டுகொண்டால். மிகவும் நல்லது. அப்படி இல்லை எனில் அதற்காக வேறு ஒன்றும் செய்ய முடியாது’ என்ற கவிதையில் பிரிட்ஸ் பெர்ல்ஸ் தன்னியர் கோட்பாட்டை வலியுறுத்தி ‘மனிதன் ஒரு சமூகப் பிராணி’ என்பதை மறந்து விடுகின்றார். ஆழமான அன்புறவிற்குத் தேவையான இதமான உணர்வு, அனுசரணை, கரிசனை, ஊக்கமுட்டுதல், இரக்கம் காட்டுதல், அர்ப்பணம் போன்றவற்றைத் தேவையற்றதாக பெர்ல்ஸ் விளக்கிவிடுகின்றார்.

உண்மையான நிபந்தனையில்லா அன்பு இருவர் சார்ந்ததாகவே இருக்கின்றது. ஒருவர் மற்றவரை மையப்படுத்துவதாய் மற்றவரது இன்ப துன்பங்களை மதிப்பவராய், மற்றவரது உணர்வுகளை மதிப்பவராய் அன்புக் கலாச்சாரத்தை மேம்படுத்துவார். உண்மையான அன்பு எப்பொழுதும் சுதந்திரமாகக் கொடுக்கக்கூடிய கொடையாக இருக்கிறது. என்னிடம் உள்ள நல்லவற்றை எல்லாம் உன்னுடன் பங்கிட்டுக்கொள்ள விரும்புகின்றேன். இதற்கு எதுவித போட்டியும் தேவையில்லை, நிபந்தனையும் தேவையில்லை. இவ்வாறே உன்னிடம் உள்ள நல்லவற்றை எல்லாம் என்னுடன் பகிர்ந்துகொள்ள முன்வந்து விட்டாய். இந்த மன இணக்கப்பாடே உண்மையான அன்பின் அடிப்படையாக அமைகின்றது. எனது அன்புக்கொடைகளை உனக்குக் கொடுக்க நான் உன்னைத் தோற்றெடுத்துவிட்டேன். உனது அன்புக் கொடைகளை எனக்குக் கொடுக்க நீ என்னைத் தோற்றெடுத்துவிட்டாய். எனது வளர்ச்சிலும், மகிழ்ச்சியிலும், நான் அக்கறை காட்டுகின்றேன். உன்னை நான் எப்பொழுதும் அன்பு செய்கின்றேன். என்னை நீ எப்பொழுதும் அன்பு செய்கின்றாய். இதில் தான் எமது அன்பிற்கான அர்ப்பணம் நிறைவாக்கப்படுகின்றது.

சில வேலைகளில் நீ செய்யும் காரியங்கள் சில பிடிக்காமல் போகலாம். அதற்காக நீ என்னை வெறுக்கப்போவதில்லை. ஏனெனில் எம்மிடையே இருக்கும் பரஸ்பர புரிந்துணர்வு எனது குறைகளுக்கு

அப்பால் எமது வரையறைகளுக்கு அப்பால் எமது இயலாமைகளுக்கு அப்பால் இருக்கின்றது. என்பதே உண்மையானது.

புனித பவுல் கொரிந்தியருக்கு எழுதிய திருமுகம் 13ம் அதிகாரத்தில் அன்பின் பண்புகளைத் தெளிவாகத் தருகின்றார்:

அன்பு பொறுமையுள்ளது. நன்மை செய்யும். பொறாமைப்படாது. தற்புகழ்ச்சி கொள்ளாது. இறுமாப்பு அடையாது. அன்பு இழிவானதைச் செய்யாது. தன்னலம் நாடாது. எரிச்சலுக்கு இடம் கொடாது. தீங்கு நினையாது. அன்பு தீவினையில் மகிழ்வுறாது. மாறாக உண்மையில் அது மகிழ்வுறும். அன்பு அனைத்தையும் பொறுத்துக்கொள்ளும். அனைத்தையும் நம்பும். அனைத்தையும் எதிர்நோக்கியிருக்கும். அனைத்திலும் மன உறுதியாய் இருக்கும். அன்பு ஒருபோதும் அழியாது.

அன்பு ஒருவரது சுமைகளைப் பாதியாகக் குறைக்கின்றது. அன்பு கொடுப்பாருக்கு இன்பம் கொடுக்கின்றது. பெறுவோருக்கும் இன்பம் கொடுக்கின்றது என்னுடைய குழந்தைப் பருவ உள்மனத்திலிருந்து ஓர் உயர்ந்த குறிக்கோளுக்கு என்னை முழுமையாக சுதந்திரமாக வழங்கும் நிலைக்கு அன்பு என்னைச் இட்டுச் செல்கின்றது. நான் அன்பு செய்யவர்களின் தேவைகள் சார்பாக எவ்வாறு கரிசனை காட்ட வேண்டும் என்று அன்பு கற்றுத்தருகின்றது. பரஸ்பரப் பகிர்தலின் நன்மைத்தனத்தை அன்பு வெளிக்காட்டுகின்றது. பொறுப்புணர்வையும் இரட்டிப்பாக்குகின்றது.

“உண்மையை நான் என் வாழ்வில் முதன் முறையாக கண்டுகொண்டேன். அன்பு மனிதன் விரும்பித் தேடக்கூடிய இறுதியான உயர்ந்த குறிக்கோள் என்பதே அந்த உண்மை, கவிதையும், மனித சிந்தனையும், நம்பிக்கையும், எடுத்துரைக்க வேண்டிய மிக உன்னத இரகசியத்தின் பொருளை அப்போது உணர்ந்து கொண்டேன். மனிதனின் மீட்பு அன்பின் வழியாகவும் அன்பிலும் தான் கிடைக்கும் என்பதே அந்த இரகசியம்” என்கின்றார். டாக்டர் விக்ரம் பிறாங்ள். அன்பு குணப்படுத்துகின்றது. கொடுப்போரையும், பெறுவோரையும், அது குணப்படுத்துகின்றது. “முன்பு என்னோடு கருத்தளவில் ஒத்துப்போகாத பெரிய மருத்துவர்கள் கூட அன்புறவு தனிமனித முதிர்ச்சியின் ஊற்று” என்று மனோதத்துவ டாக்டர் கார்ல் மெனிங்கர் வாரணிக்கின்றார்.

எனவே நான் அன்பு செய்ய விரும்புகின்றேன் எனின்

- என்னை மையப்படுத்தியிருக்கும் உள்மனச்சிறையை உடைக்கத் தீர்மானம் எடுத்துவிட்டேன்.
- பிறரது உயர்வுக்காக அக்கறைகொண்டு அர்ப்பணிக்கக் கற்றுக்கொண்டுவிட்டேன்.
- பிறரது உணர்வுகளுக்கு கரிசனையுடன் செவிமடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டேன்.
- என்னைப் பற்றிய நேர்மையான விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ள முன்வருகின்றேன்.
- எனது உண்மை “நான்” ஐ அச்சமின்றி வெளிக்காட்டுவதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றேன்.
- எல்லையின்றிக் கொடுப்பதில் நான் தீவிரமாச் செய்கின்றேன்.
- என்னை நான் அன்பு செய்வதில் அர்த்தம் காணுகின்றேன்.
- என்னைப் பற்றிய போலியான எண்ணக்கருக்களை நான் தகர்த்துதெறிந்து விட்டேன்.

எனவே தூய அன்பைக் கொண்டு உங்கள் வாழ்க்கையின் தரத்தை நிச்சயித்துக்கொள்ளுங்கள். இதயங்களின் ஆழத்தை அளவிடும் அன்பே சமூக மேம்பாட்டின் ஆதாரமாய் அமையட்டும். எல்லா மனித வளங்களையும் ஒருங்கிணைய வைக்கும் ஆற்றல் அன்பிற்கு உண்டு. என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு அன்பு வழி வாழ்வதை இலகுவாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

மனிதன் அன்பு இன்றி வாழ முடியாது.
 அன்பு அவனுக்கு வெளிப்படுத்தப்படாவிடின்
 அன்பை அவன் எதிர்கொள்ளாவிடின்
 அதில் அவன் பங்கு பெறாவிடின்
 அவன் தனக்கே ஒரு புதிராகவும்
 அவனது வாழ்க்கை உணர்வற்றதாகவும் காணப்படும்”

-திருத்தந்தை 2ம் அருள் பவல்.

(ஆக்கம் -டேவிற் வி.பற்றிக் அ.ம.தி)

கனவுகள் நனவாகட்டும்

ஆழ்மனதில் புதைந்து கிடக்கும் உணர்வுகள், உண்மைகளின் ஒருவகை வெளிப்பாடே கனவாகும். சிக்மன்ட் புரொயிட் 1900 இல் வெளியிட்ட “கனவுகளின் பெரில் விளக்கம்” என்னும் நூலின் வழியாக கனவுச் சரித்திரத்தில் ஒரு புரட்சியைத் தோற்றுவித்தார். இவரது கருத்துப்படி கனவு என்பது ஆழ்மனதைப் படம் பிடித்துக்காட்டும் கண்ணாடி ஆகும். மேலும் அழுக்கிப் புதைக்கப்பட்ட ஆசைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு கையாளும் ஒரு வழியே கனவு என்று புரொயிட் கூறுகின்றார்.

கிப்போகிரேட்டஸ் கனவு ஆவியின் செயற்பாடு எனக் கண்டார். உடலுக்குள் இருக்கும் செயலாற்றுத்திறன் மனிதர் யாவர்க்கும் இருக்கின்றது. மனிதன் உடற்தூக்க நிலையிலிருக்கும் பொழுது இவனுடைய ஆவி துடிதுடிப்பாகச் செயற்படுகின்றது, விழித்திருக்கின்றது, மனிதன் விழித்திருக்கும் பொழுது அவருடைய உடல் செல்கின்ற இடங்கள், பார்க்கின்ற பொருட்கள், அனைத்தும் மனிதனின் ஆவிக்கு வெளிச்சமாய் புலப்படுகின்றது.

பிளேட்டோ, சாக்ரடீஸ் போன்ற பண்டைய அறிஞர்களும், இவர்களது மாணவர்களும், இது ஒரு கலை என நம்பினர். கெட்டகனவுகள் மனிதனில் இருக்கும் கீழ்த்தரமான பண்புகளில் தோன்றுகின்றன எனப் பிளேட்டோ கருதினார். படுக்கைக்குச் செல்லும் முன்னர் நல்ல சிந்தனைகளை மனதில் தோற்றுவித்து, சிந்தனைகளை ஒருமுகப்படுத்துவது கெட்ட கனவுகளைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏதுவாகின்றது.

கனவுகள் உளரீதியானவை என புனித அகுஸ்தீனார் வலியுறுத்தினார். ஏனெனில் அவை மனிதனின் மனநிலையைப் பிரதிபலிப்பதாக அமைகின்றன. புனித தோமஸ் அக்குவைனஸ் பொதுவாக நான்கு காரணிகளால் கனவு உண்டாகின்றது என்கின்றார். அவையாவன:

- அ. ஆன்மீகக் காரணிகள்
- ஆ. உள்ளார்ந்த உடல் சம்மந்தப்பட்ட காரணிகள்
- இ. சூழ்நிலை
- ஈ. வெளியார்ந்த ஆன்மீக காரணிகள் (கடவுள், வானதூதர், பசாசு)

உளரீதியான காரணிகளே கனவுகளை உருவாக்குகின்றன என சில உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். மனக்கிளர்ச்சியினால் வெளிப்படுவதே கனவு என்கின்றார் தோமஸ் பாப்ஸ். தூங்கும்பொழுது எம்மில் எற்படும் வெவ்வேறு மனநிலை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப பலதரப்பட்ட கனவுகள் தோன்றுகின்றன.

முதன்முதலாகக் கனவுகளை வரிசைப்படுத்தி பகுப்பாய்வு செய்தவர் கான்யுங் ஆவார். இவரது ஆய்வுப்படி கனவுகள், அழுக்கிப் புதைக்கப்பட்ட ஆசைகள், மட்டுமல்ல முழு ஆளுமைக்கும் உதவும் நல்ல, தீய காரிங்களைச் சுட்டும் நிகழ்வே கனவு ஆகும். கனவுகளுக்கு இழப்பீடு செய்யக்கூடிய ஒரு தனிப்பண்பு இருப்பதையும் சுட்டிக்காட்டினார்.

அல்பிறட் அடர் கனவு என்பது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கைப் பண்பை வெளிப்படுத்துவது என்கின்றார். கடந்தகால அனுபவங்களைப் புரிந்துகொள்ளல், தற்போதுள்ள பிரச்சனைகளை கண்டுணர்தல், எதிர்காலத் திட்டங்களை அறிந்துகொள்ளல் போன்றன கனவினால் சாத்தியமாகின்றன.

1959ம் ஆண்டு பீட்டர் டிரிப் இருநூறு மணிநேரம் தொடர்ந்து தூங்காமல் இருந்து சாதனை நிலைநாட்டினார். ஆரம்பத்தில் ரொம்ப ஆர்வமாக இருந்தார். எனினும் இறுதிநேரத்தில் பேச்சில் தெளிவின்மையும், தொடர்பின்மையும், மனமுதிர் நோய்க்கு தள்ளப்பட்ட சந்தேகமும் காணப்பட்டதாக தெரியப்படுத்தினார்.

நூண்டா கார்டனர் இருநூற்று அறுபத்து நான்கு மணித்தியாலம் தூங்காமலிருந்து சாதனை செய்தார். இவர் தொண்ணூற்றி ஆறாவது மணிநேரத்தில் எரிச்சல் அடைந்ததாகவும், கவனம் செலுத்த இயலாதவராகவும் ஞாபகசக்தி குறைந்தவராகவும் காணப்பட்டார். ஒன்பதாவது நாளில் ஒரு வாக்கியங்கூட முழுக்க முடிக்க முடியாமல் கஷ்டப்பட்டார். மேலும் புன்சிரிப்பின்றி, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த முடியாமல் வேதனைப்பட்டார். இறுதி நாட்களில் நரம்பியல் மாற்றங்களையும் பார்வைக்குறைவையும் வலது கண் கட்டுப்பாடின்றி பக்கவாட்டில் இழுக்கப்படுவதையும் இதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பதையும் உடல் வெப்பநிலை குறைவடைவதையும் அனுபவித்தார். இரவு முழுவதும் ஒவ்வொரு தொண்ணூறு நிமிடத்திற்கும் கனவு வருகின்றதாம். எட்டுமணி நேரத்துக்கத்தில் இரண்டுமணி நேரம்

கனவு கண்டதாகத் தூக்கத்தை ஆரய்ந்தவர்கள் கூறுகின்றார்கள். பொதுவாக வீட்டிக்கு விருந்தாளியாக வந்த ஒருவர் இரவுத்தூக்கத்தின் பின்னர் காலை எழும்பியதும், முதற்கேள்வி “இரவு நன்றாகத் தூங்கினீர்களா?” என்பது தான். தூக்கம் மனிதனுக்கு நல்ல மருந்து. அன்றாடப் பிரச்சனைகளைச் சிறிது நேரம் மறக்கச் செய்யும் ஒரு நிவாரணி. உடல் நலத்தையும், மனநலத்தையும் ஒருங்கே பிரதிபலிக்கும் ஒரு கருவி.

தூங்குகின்ற மனிதனுக்கு விருந்தளிக்கும் கோர்வையான காட்சிகள், சித்திரங்கள், அல்லது நிகழ்ச்சிகளைக் கனவு என ஒக்ஸ்போர்ட் அகராதி வரையறுக்கின்றது. கனவு ஆளுமையை ஒருங்கிணைக்க இட்டுச் செல்லும் ராஜபாதை என்கின்றார் உளவியலாளர் பிரட்றிக் பெர்ல்ஸ். நாம் இருக்கின்ற நிலையை உள்ளவாறே அப்படியே நமக்குப் படம் பிடித்துக்காட்டுவதே கனவு.

புரோயிட்டிடம் சிகிச்சைப்பெற்ற ஓர் இளம் நோயாளியின் கனவு பின் வருமாறு: “நான் படியில் நடந்து மேலே சென்றுகொண்டிருக்கின்றேன். என்னுடன் எனது அம்மா, சகோதரி உடன்வருகின்றார்கள். இறுதிப்படியை அடைந்தவுடன் என் சகோதரி குழந்தையைப் பெற்றெடுக்கின்றாள்.” இக்கனவை இவ்வாறு விளக்குகின்றார். குறியீட்டுக்கள்

படி.....வெற்றிக்கு அடையாளம்

தாய்.....பணி

குழந்தை.....புதுவாழ்வு

படி ஏறுதல்.....வாழ்க்கையின் உயர்வை அடைதல்.

விளக்கம் :

அவன் வாழ்க்கை என்னும் படியில் ஏறி வாழ்க்கையில் உயர்வை அடைவான். நல்ல வேலை கிடைக்கும் (அம்மா என்பது வேலையைக் குறிக்கின்றது.) சகோதரி என்பது பெண்ணிடம் எதிர்பார்க்கப்படும் அன்பும் காதலுமாகும். அவள் ஈன்ற குழந்தை புதுவாழ்வு மலர்ந்துவிட்டது என்பதைக் காட்டுகின்றது.

பிரடெரிக் முன்வைக்கும் கனவு பின்வருமாறு:

“கனவில் நான் உலர்ந்து போல் ஓர் ஏரியைப் பார்க்கிறேன். ஏரியின் மதிதியில் ஒரு தீவு இருக்கின்றது. மேலும் அங்குசிறிய திரிங்கலம் போன்ற பிராணிகளைப் பார்க்கின்றேன். அவை வட்ட வடிவாகக்

காட்டி நிற்கின்றன. அதைப் பார்க்கும் பொழுது ஏதோ ஒரு மதச்சடங்கு நடப்பதுபோல் தோன்றுகின்றது. அவற்றைப் பார்த்து நான் கவலைப்படுகின்றேன். அவை சுவாசிக்கின்றன. ஆனால் அந்த ஏரியில் தண்ணீர் வற்றிக்கொண்டு போகின்றது. அவற்றில் பெரும்பாலான திமிங்கலங்கள், ஆண் திமிங்கலங்கள், ஆனால் அவை சிறிது நேரத்தில் இறந்துவிடும். என் அருகே ஒரு திமிங்கலம் இருந்தது. அதன் வயிற்றுப்பகுதியில் முள்ளம் பன்றியின் மேல் காணப்படும் முட்கள் போல முட்கள் காணப்பட்டன. தண்ணீர் குறைவதற்கு ஒரு நன்மை இருக்கிறது என நான் நினைத்தேன். தண்ணீர் முழுவதும் குறைந்து போனால், ஏரியில் காசு, பொருட்கள் முதலிய விழுந்திருந்ததால் அவற்றை எடுக்கலாம் என நினைத்தேன். ஆனால் அங்கு பழைய அனுமதிச் சீட்டு மட்டும் காணப்பட்டது.

பெர்ல்ஸ் : அனுமதிச் சீட்டாக நடத்துக் காட்டுவீர்களா?
 கனவு கண்டவர் : ஒரு பழைய அனுமதிச் சீட்டு. என்னால் எந்தப் பயனும் இல்லை எனக்கு மதிப்பில்லை. ஆதலால் நான் வீசப்பட்டேன். அதையே நான் கனவில் செய்தேன்.

பெர்ல்ஸ் : இதைப் பற்றிய உங்கள் உணர்வு என்ன?
 கனவு கண்டவர் : இதை நான் விரும்பவில்லை பிரயோசனம் இல்லாதது.

பெர்ல்ஸ் : இந்த அனுமதிச் சீட்டு பற்றி ஏதாவது சொல்ல முடியுமா? இந்த அனுமதிச்சீட்டை பார்ப்பதற்கு முன்னால் பல நிகழ்ச்சிகள் நடந்துள்ளன. எனவே, உண்மையில் முக்கியத்துவம் வாய்ந்து என நான் நினைக்கின்றேன்.

கனவு கண்டவர் : (பெருமூச்சுடன்) பிரயோசனமில்லாது. பழையது தான் அந்த அனுமதிச்சீட்டு. அதனால் இப்பொழுது எந்தப் பயனுமில்லை.

பெர்ல்ஸ் : இப்பொழுது ஓர் ஏரியாக இருந்து பேசுங்கள்.
 கனவு கண்டவர் : நான் ஓர் ஏரி..... நான் உலர்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன். நான் காணாமல் போகின்றேன். தண்ணீர் வற்றிப்போகின்றது. ஆனாலும் நான் வற்றித் திரும்பவும் பூமியோடு ஒன்று சேருகின்றேன். அந்த ஏரியில் செடிகள் வளரும் என்னால் பயன் உண்டு.

பெர்ல்ஸ் : இதில் உள்ள நிகழ்கால அர்த்தத்தை நீ புரிந்துகொண்டாயா?

கனவு கண்டவர் : ஆம் என்னால் உருவாக்க முடியும். நான் உணவாக இருக்கின்றேன். பூமியை வளப்படுத்துகின்றேன். உயிருட்டுகின்றேன். செடி, கொடிகள், மிருகங்கள், மனிதர்கள், என்னால் பயன்பெறுகின்றன.

பெர்ல்ஸ் : நீ இதிலுள்ள முரண்பாட்டைக் கவனித்தாயா? மேலோட்டமாக நீ பார்த்தது பயனில்லாத அனுமதிச்சீட்டு. ஆனால் ஆழமாகச் சிந்திக்கும் போது ஏரி வலிமையைக் குறிக்கின்றது.

கனவு கண்டவர் : எனக்கு அனுமதிச் சீட்டு தேவையில்லை. இயற்கை வளம்பெற அனுமதிச் சீட்டு தேவையில்லை. நான் பொருட்களை உருவாக்குவதற்கும், உயிருட்டுவதற்கும், அனுமதிச் சீட்டு தேவையில்லை.

இவ்வாறு பெர்ல்ஸ் உயிருட்டமாகன மனநிலையை உருவாக்க முனைகின்றார். நமது ஆளுமையை முழுமையடையச் செய்யவும் கனவுகள் பெரிது உதவுகின்றன. மனிதனின் ஆளுமை வளர்ச்சி, ஆளுமை முழுமையடைதல் இவை உரிய முறையில் பயன்படுத்துவதால் நடைமுறையாகின்றது.

“இனிய நல்வாழ்வின் வெளிப்பாடே இனிய உறக்கம்
இதில் இனியவை கனியாக இயம்பிடல் இயல்பாமே”

உளக்கவசங்கள்

1. கற்பனை

கற்பனையை உண்மை என எண்ணி ஒருவர் செயற்படுவதையே இது குறிக்கின்றது. நிகழ்காலத்தில் கற்பனை உலகை உண்மை என எண்ணி ஒருவர் செயற்படும் பொழுது மனக்குழப்பம் ஏற்படுகின்றது. யதார்த்தம் வேறு, கற்பனை வேறு, என்பதை இனங்கண்டு மயக்க நிலையிலிருந்து தெளிவடைதல் மன அமைதிக்கான வாய்க்கால் ஆகும்.

2. அடக்கம்

இளம் வயதில் சிலருக்கு அறக்கோட்பாடுகளுக்குப் புறம்பான தீய எண்ணங்கள் மனதில் எழும். அவை செயலில் எழும். இவ் எண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் அடக்கி வைக்கப்படுகின்றன.

3. பின்னடைவு

வயது வந்த பின்னால் தனக்கு வந்துள்ள மனப்போராட்டங்களிலிருந்து மீள வழி தெரியாமல் குழந்தைக்கால பருவ உணர்ச்சிகளுக்கு தன்னைத் தாழ்த்திக்கொண்டு அதன் மூலம் பிறரின் கவனத்தை கவரும் நிலையே பின்னடைவு ஆகும். ஒரு சிறு தகராறு வந்தவுடன் பிறந்த வீடு செல்லும் பெண்கள் பின்னடைவுக்கு உள்ளாகின்றனர். விரல் சூப்பும் குழந்தையைப் போல வளவள எனப்பேசுதல், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் போன்ற குழந்தைச் செயல்கள் இவரிடம் காணப்படும்.

4. நியாயப்படுத்தல்

‘ஏன் தம்பி புகைக்கின்றாய்?’ என்று கேட்டதற்கு, ‘இரவு விழித்திருந்து படிப்பதற்கு’ என்று பதில் அளிக்கின்றான் மாணவன். தனது தப்பான செயற்பாடுகளுக்குக் காரணங்களை அடுக்கிக்கொண்டே ஒருவர் தன்னை நியாயப்படுத்தலாம். தனது பிரச்சனைகளுக்கு ஒழுங்கான முறையில் விடை காணமுடியாமல் தத்தளித்து நின்றல் நியாயப்படுத்தலில் காணப்படும்.

5. சாடுதல்

தவறுக்கான காரணம் தான் அல்ல என்று பிறர் மீது முழுப்பழியையும் போடுவது சாடுதல் ஆகும். பரீட்சையில் தோல்வி கண்ட மாணவன், ஆசிரியர் ஒழுங்காகப் படிப்பிக்காததுதான் தனது தோல்விக்கான காரணம் என்று சாடுகின்றான். தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக்கொள்ள மறுப்பதும் பிறர்மேல் அப்பாரத்தைச் சுமத்துவதும். ஆரோக்கியமற்ற நிலைப்பாடாகும்.

6. திசைதிருப்புதல்

ஒருவர் தனது உணர்தாக்கத்திறனை தோற்றுவித்த தனது மேலாளர் மேல் சுமத்த முடியால் கீழ்உள்ளவர் மேல் சுமத்துவதாகும். உதாரணமாக காரியாலயத்தில் மனேஜர் தன்கீழ் பணியாற்றும் உத்தியோகத்தர் மேல் பாய்ந்து விழுகின்றார். உத்தியோகத்தர் வீட்டிற்கு வந்து தனது மனைவிமேல் சீறுகின்றார். மனைவி தனது பிள்ளையைப் போட்டு அடிக்கின்றார். பிள்ளையோ நாய்மீது தனது கைவரிசையைக் காட்டுகின்றது.

உளப்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் பொதுவாக ஒருவர் தனது வாழ்க்கையில் தற்பாதுகாப்பு நடவடிக்கையாகக் கற்றுக்கொண்டவை ஆகும். தனது மனதுக்கு வருகின்ற அபாயங்களை, வேதனைகளை வருத்தங்களை, குற்றப்பழி உணர்வுகளை, பயங்களை அகற்ற இந்தப் பாதுகாப்புக் கவசங்களை அணிந்துகொள்கின்றார். இவ்வாறு ஒருவர் யதார்த்தத்திற்குப் புறம்பான முறையில் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ளப் பின்வாங்குகின்றார் என்பதே அதன் வெளிப்பாடு.

உண்மைக்குத் திரைபோடாமல்

உவப்புடன் வாழுதல்

உள்மன ஆற்றலின்

உயர்ந்த வெளிப்பாடாகும்

முகமூடிகள்

“உலகம் ஒரு நாடக மேடை அதில் நாம் அனைவரும் நடிகர்கள்” என்கின்றார் சேக்ஸ்பியர். வாழ்க்கை எனும் அரங்கத்தில் பலரும் பல்வேறுபட்ட பாத்திரங்கள் ஏற்று நடக்கும் பொழுது அது இரசனைக்குரியதாகிறது. ஒவ்வொருவரும் தத்தம் பாத்திரத்தின் தன்மையை உணர்ந்து நடக்கும் பொழுது நாடகம் வெற்றியளிக்கிறது. வாழ்க்கை யதார்த்தத்தை சிதைவுறச் செய்யாமல் உண்மையை தரிசிப்பதாய் அமையும் பொழுது அது அர்த்தம் பெறுகின்றது.

போலியான மதீப்பிடுகள், பாதுகாப்புக் கவசங்கள், முகமூடிகள் போன்றன உண்மையான வாழ்வுக்கு எதிரானவையே. போலிகள் உண்மையானவை போல் தோற்றம் அளித்தாலும் ஒரு போதும் அவை உண்மையாகா. எனது உணர்வுகள், எனது எண்ணங்கள், உண்மையாக இருக்கும் பொழுது முகமூடி போடவேண்டிய தேவை ஏற்படாது. ஆனால் உண்மையை மறைக்க வேண்டும் என்ற தேவை எழும்பொழுது நான் முகமூடி போட வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றேன்.

அவசரப்பட்டுக் காரியாலயத்துக்கு நான் போய்க் கொண்டிருக்கின்றேன். அப்பொழுது நண்பர் ஒருவர் குறுக்கிட்டு “என்ன உன் முகம் ஒரு மாதிரியிருக்கு” என்று முத்திரை குத்துகின்றார். உடனே எனது முகம் மாறுகின்றது. எனக்குள்ளே ஏதோ பிரச்சனை இருக்கிறது என எண்ண ஆரம்பிக்கின்றேன். சாதாரண மனோ நிலையில் இருந்த நான் கட்டாயமாகச் சிரிக்க எத்தனிக்கின்றேன் அல்லது முகத்தை விகாரப்படுத்திக் கொள்கின்றேன். எனக்குள் எழும் இந்த மாற்றம் சடுதியானதாகவும், எனது இயல்பிற்குப் புறம்பானதாகவும், இருப்பதை நான் அவதானிக்கின்றேன்.

எனது மனம் குழம்பிய நிலையில் இருக்கும்பொழுது அல்லது என்னை நான் அசாதாரண முறையில் காத்துக்கொள்ள முனைகின்றபொழுது நான் முகமூடிகள் அல்லது உள்பாதுகாப்புக் கவசங்கள் அணிய ஆரம்பிக்கின்றேன். பிறரைத் திருப்திப் படுத்துவதற்காக அல்லது பிறர் என்னைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள அபிப்பிராயங்களை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வதற்காக நான் கடும்

தியாகங்களை மேற்கொள்ள முன்வருகின்றேன். குறிப்பிட்ட செயற்பாடு எனது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டது எனத் தெரிந்தாலும் அதனை விட்டுக் கொடுக்க நான் தயாரில்லை.

இருபத்தெட்டு வயது இளம் குடும்பஸ்தன் ஒரு கரும் குடிகாரனாக விளங்கினான். ஆனால் அவன் தான் பெரிசாகக் குடிப்பதில்லை என்கின்றான். அவனது மனைவியும் பயத்தினால் கணவன் சொன்னதையே ஆமோதிக்கின்றாள். உண்மையை ஒத்துக்கொள்ள அவர்களால் இயலவில்லை.

இருபது வயது இளைஞன் கூறுகின்றான்:

“பத்து வயதில் பீடி, சிகிரெட், புகைக்க கஞ்சா, சாராயம், குடிக்க எனது அப்பாவிடமிருந்து கற்றுக்கொண்டேன். ஆரம்பத்தில் நான் பெரும் குடிகாரன் இல்லை என்று மறுதலித்து வந்தேன். கையில் காசில்லாதபோதெல்லாம் களவு எடுத்து குடிக்க நானாகவே கற்றுக்கொண்டேன். அண்மையில் களவு எடுத்தபொழுது பிடிபட்டு கைவெட்டப்பட்ட பொழுதுதான் நான் பெரும் மோசடிக்காரன் என்பதை உணர்ந்து கொண்டேன். இன்று வரை நான் நல்லவன் போல நடத்து வந்தது என்னையே நான் ஏமாற்றிக்கொண்டதாகும்.”

எனது மனத்தை என்னால்

புரிந்துகொள்ள முடிகின்றதா?

மனம் ஒரு குரங்கு, மனித மனமொரு குரங்கு என்ற கவிதைகள் எனது ஞாபகத்திற்கு வருகின்றது. மரத்திற்கு மரம் தாவுகின்ற குரங்கின் இயல்பை ஒத்ததே மனம். கணத்திற்கு கணம், நிமிடத்திற்கு நிமிடம், மனம் ஆளிலிருந்து ஆளுக்கு, இடத்திலிருந்து இடத்திற்குப் தாவிக்கொண்டேயிருக்கும்.

மனம் நெகிழ்வுத்தன்மை கொண்டது. மனம் இறுக்கமாக இருக்கிறது என்பது அதன் பாதிபற்ற நிழலையாகும். இயல்பாகப் பிறரோடு சேர்ந்து செயற்பட, களிப்புடன் சல்லாபிக்க, சந்தோஷமாக உணர்வுளைப் பகிர்ந்துகொள்ள மனம் மறுக்கின்றது எனின் மனதை இலகுப்படுத்துவதற்கான முயற்சியை மேற்கொள்வது அவசியமாகும்.

மனம் தற்சார்புத்தன்மை கொண்டது. எனது சொந்த விருப்பு வெறுப்புக்கள், எனக்குப் பிடித்தவை, எனக்குப் பிடிக்காதவர்கள் போன்றவை என்னில் அதிகம் ஆட்சி செலுத்தும் பொழுது எனது

மனம் தற்சார்புத்தன்மையில் தோய்ந்திருக்கும். எனது சொந்த விருப்பு வெறுப்பிற்கு அப்பால் பிறரது தேவைகளை முதன்மைப்படுத்தி செயற்படுத்த முனைகின்றபொழுது எனது மனம் ஆரோக்கியமான முனைப்பைப் பெற்றிருக்கும்.

மனித மனம் மூவகைப்பட்டது என்கின்றார் மனோத்தத்துவ நிபுணர் டாக்டர் சிக்மன்ட் புறொயிட். அதாவது,

வெளிமனம்

இடைமனம்

ஆழ்மனம்.

01. வெளிமனம்

இது புற உலகுடன் தொடர்புடையதாய் எனது உள்ளார்ந்த நிலையை அப்பட்டமாக வெளிக்காட்டுவதாகும். உதாரணமாக நான் இப்பொழுது எழுதிக்கொண்டிருக்கின்றேன் என்பது எனக்கு தெரிந்ததே. எனது அப்பா சிரித்த முகத்தோடு வீடு வருவதை அவதானித்த நான் அவர் சந்தோஷமாக உள்ளார் என்பதை வெளிப்படையாக தெரிந்து கொள்கின்றேன். சாதாரண நிலையில் எனக்கும் ஏனையவருக்கும், இலகுவில் புலப்படும் ஒன்றாகவே வெளிமனம் விளங்குகின்றது.

02. இடைமனம்

ஆழ்மனத்தோடு வெளிமனம் தொடர்பு ஏற்படுத்துவதால் எழுவதே இடைமனமாகும். ஆழ்மனத்தில் புதைந்துள்ள சில உணர்வுகளை மீள் உணர்வுக்குக் கொண்டுவருவது இடைமனமாகும். உதாரணமாக ஒரு பெரியவரிடம் உமது அம்மாவின் பெயர் என்ன? என்று கேள்வி கேட்கப்படுகின்றது. அவர் குழந்தையாய் இருக்கும்பொழுது கற்றுக்கொண்ட பாடத்திலிருந்து, பதில் தருகின்றார்.

03. ஆழ்மனம்

ஒருவரது மனதில் வெளிப்படாதவாறு மறைந்து கிடக்கும் உணர்வுகள், உள்ளக்கிடக்கைகள், ஆசை, அபிலாசைகள், போன்றவற்றின் தொகுப்பே ஆழ்மனமாகும். எதிர்கால உணர்ச்சிகளுக்கு ஆழ்மனம் காரணமாக அமைகின்றது. உறங்கிக்கிடக்கும் உள்ளுணர்வுளை வெளிக்கெணரச் செய்து காயப்பட்ட உணர்வுகளுக்கும் நடத்தைக்கும் இடையே காரண காரியத் தொடர்பு ஏற்படுத்துவதே உள்பகுப்பாய்வின் நோக்கமாகும்.

சிறுவயதில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் பிற்காலத்தில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக அமையும். உதாரணமாக சிறுவயதில் தனது தாயார் பாம்பினால் கடியுண்டு இறந்ததை நேரில் கண்ட அவன் பெரியவனான பின்னரும் பாம்பைக் கண்டதும் பயத்தை அணுபவிக்கின்றான்.

உளவியலாளர் எரிக் பேர்ண் மனக் கூறுகளை பெற்றோர் தன்னிலை, முதியோர் தன்னிலை, குழந்தை தன்னிலை என வகைப்படுத்துகின்றார். அதாவது எரிக் பேர்ணின் ஆய்வுப்படி பெற்றோர் தன்னிலை கண்டிப்பதாக அல்லது கரிசனை காட்டுவதாக அமையலாம். கண்டித்தல் பெற்றோர் தன்னிலை பொதுவாக மனதில் பாதிப்பையே ஏற்படுத்தும். சாபம் போடுதல், திட்டூதல், எரிந்து விழுதல் போன்றன மனப்பாதிப்பின் சில அம்சங்களாகும். அதேவேளை தட்டிக்கொடுத்தல், பாராட்டுதல், பரிசளித்தல், போன்றவை கரிசனை காட்டுதல் பெற்றோர் தன்னிலையைக் குறிப்பிடுகின்றது. ஆரோக்கியமான மனம் இவ்வாறு பிறரோடு கரிசனை உணர்வோடு செயற்படத் துண்டுகின்றது.

நல்ல காரியங்களை செய்வதற்கு காரண காரிய ரீதியாக தொடர்புகளை மேற்கொள்வதற்கு முதியோர் தன்னிலை உதவுகிறது. ஏன்? ஏப்படி? போன்ற கேள்விக்குப் பொருத்தமான விடை அளித்து வினைத்தொடர்பாடலைத் துண்டிடு இம் மனக்கூறின் சிறப்பாகும். தெரிந்துகொண்டு மீண்டும் கேள்வி கேட்டல் போன்றவை இதன் புறம்பு நிலைகளாகும்.

இயற்கைக் குழந்தை நிலை, உள்ளதை உள்ளவாறே, உணர்ந்ததை உணர்ந்தவாறே, ஒழிவு மறைவின்றி வெளிப்படுத்துவதே, இயற்கைக் குழந்தை நிலையாகும். உதாரணமாக, 'உன்னை எனக்கு ரொம்பப் பிடிக்கும், உன்னோடு பேசுவது எனக்கு நிறைந்த மகிழ்ச்சியைத் தருகின்றது' போன்றவை. இங்கு சுதந்திரமான உறவுப் பரிமாற்றம் காணப்படும்.

அதே வேளை ஒதுங்குதல், பின்வாங்குதல், பயம், பதட்டம், போன்றவை அநாதைக் குழந்தை நிலையில் மேலோங்கிக் காணப்படும். உதாரணமாக, 'உனது பெயர் என்ன?' என்ற கேள்விற்கு வயது வந்த ஒரு பிள்ளையின் பதில் மௌனம்.

மீண்டும் அதே கேள்வி என்னை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதா? நிஜ “நான்” இற்கும் விருப்புகின்ற “நான்” இற்கும் இடையே இடைவெளி இருப்பதை என்னால் புரிந்துகொள்ள முடிகிறதா? எனவே என்னை என்னால் புரிந்துகொள்ள, எனது உணர்வுகளை இனம் காணுகின்றேன். எனது பயம், பதட்டம், படிப்படியாக குறைந்து வருவதை உணர்கின்றேன். எனது வாழ்விற்கான அர்த்தத்தைக் கண்டுகொள்கின்றேன். எனது இலட்சியம் எது என்பதை (உதாரணமாக பிறருக்கு உதவுதல், நல்லதொரு சமூகத்தை உருவாக்குதல்) அறிய, நடைமுறைப்படுத்த, ஆர்வங் காட்டுகின்றேன். என்னைப் பற்றிய பிறரது கருத்துக்கள் எனக்கு உற்சாகத்தைத் தருகின்றன. எனது நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல உணர்வுகள், மேலும் மேலும் வலுவடைவதாக நான் உணர்கின்றேன். என்னை நானாக எற்றுக்கொள்வதில், எனக்குள் மற்றவர்களைக் கண்டுணர்வதில் ஆர்வம் காட்டுகின்றேன். எனது படைப்பாற்றல்திறன் வலுவடைந்து வருவதையிட்டு நான் மகிழ்வுறுகின்றேன்.

உயர்ந்த எண்ணங்களின் உருவாக்கமாக அரும்பிடவே நான் விரும்புகின்றேன்.

மன அழுத்தத்திலிருந்து விடுதலை அடைவது எப்படி?

எந்தவொரு தனிமனிதனும் தான் சந்தோஷமாக மன மகிழ்ச்சியுடன் வாழவேண்டும் என்றே விரும்புகின்றான். அவன் தன் அன்றாட வாழ்வினைக் குழப்பமின்றித் தெளிவுடனும் மன அழுத்தம் இன்றி மகிழ்வுடனும் வாழவேண்டும் என்றே ஆசைப்படுகின்றான். ஆயினும் அவன் எதிர்பாராத விதமாக பல இடர்களுக்கு, எதிர்ப்புக்களுக்கு, ஏமாற்றங்களுக்கு, உறவுமுறிவுகளுக்கு, உதாசீனப்படுத்துதல்களுக்கு. உள்ளாக்கப்படுகின்றான். விளைவாக அவன் மன அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டு அவஸ்தைப்படுகின்றான்.

உள மருத்துவரான டாக்டர் விக்ரர் பிறாங்ளின் பலவகைப்பட்ட பாதிப்புக்களால் வருந்துகின்ற தனது நோயாளியைப் பார்த்து சில சந்தர்ப்பங்களில் “ஏன் நீங்கள் தற்கொலை செய்ய முற்படவில்லை?” என்று கேட்பார். அவர்களின் பதில்களிருந்து

உளவளச் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டிக் குறியீட்டினைக் கண்டுபிடிப்பார். ஒருவர் தனது வாழ்வில் தனது பிள்ளைகள் கைக்கொள்வதற்கான அன்பினைக் கொண்டிருப்பார். இன்னொருவர் தனது ஆற்றலினைப் பயன்படுத்துவார். மூன்றாமவர் மறக்கமுடியாத நினைவுகளில் சஞ்சரித்துக் கொண்டிருப்பார். முறிவுபட்ட வாழ்வின் நூலிழைகளை அர்த்தத்தினதும் பொறுப்புணர்வினதும் வடிவத்துள் நெய்தலே அர்த்தம் காணும் உளச்சிகிச்சையின் நோக்கமும் சவாலுமாகும். இதுவே டாக்டர் பிராங்கிளின் நவீன இருப்பியல் கோட்பாடாகும்.

“மனித வாழ்வின் அர்த்தம் தேடல்” எனும் நூலில் டாக்டர் பிராங்கிளின் அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை முறைக்கு இட்டுச் சென்று தனது அனுபவத்தை விளக்குகின்றார். மிலேச்சத்தனமான அடிமைத்துவ முகாம்களில் நீண்டகாலக் கைதியாக இருந்த அவர் நிர்வாண நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டதைக் கண்டார். அவரது தந்தை, தாய், சகோதரன், மனைவி ஆகியோர் முகாம்களில் இறந்தார்கள். அவரது சகோதரியைத் தவிர அவரது குடும்பமே முகாம்களில் அழிக்கப்பட்டது. எல்லா உடமைகளும் இழக்கப்பட்டது, எல்லா மதில் வீடுகளும் அழிக்கப்பட்டன. பசி, குளிர், மிருகத்தனம் போன்றவற்றால் வருத்தமுற அழிவையே ஒவ்வொரு மணித்துளியும் எதிர்கொண்டபோதும் அவரால் தனது வாழ்க்கையைத் தக்கவைக்க முடிந்தது. காரணம் வாழ்வின் உச்ச அபாய வேளையிலும் தனது வாழ்விற்கு அர்த்தம் உண்டு என்பதை முழுமையாக நம்பினார்.

டாக்டர் பிராங்கிளின் கோட்பாட்டிற்கும் சிகிச்சைக்குமான அணுகுமுறையை இவரது முன்னேடியான சிக்மன்ட் புரொயிட்டோடு ஒப்பிடாமல் இருக்க முடியாது. முரண்பாடான நவீன உந்தல்களினால் உருவாக்கப்பட்ட பதகளிப்பினை அவசியப்படுத்தும் ஒழுங்கீனங்களின் அடிவேராக புரொயிட் கண்டு பிடித்தார். பிராங்கிளின் மனத்தளர்ச்சியின் பல்வேறு வடிவங்களை இனம் கண்டு அவற்றில் சிலவற்றை, வாதைப்படுவரின் வாழ்க்கைத் தோல்வியினை அதாவது இருப்பியல் வாழ்வில் அர்த்தம் காணாதலிலும் பொறுப்புணர்வைக் கண்டு பிடித்தலிலும் உள்ள இயலாமையைக் காரணப்படுத்துகின்றார். புரொயிட் பாலியல் வாழ்வின் முறிவினை வலியுறுத்துகின்றார். பிராங்கிளின் அர்த்தம் தேடலில் உள்ள முறிவினை வலியுறுத்துகின்றார்.

மன அழுத்தத்தின் அடையாளங்கள் சில பின்வறுமாறு:

- உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு
- நடுக்கமும் நரம்புத்தளர்ச்சியும்
- தூக்கமின்மை
- எரிந்து விழும் தன்மை
- அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
- அதிகமாகப் புகைபிடித்தல், மதுபாவனை
- அஜீரணம்
- அடிக்கடி தலைவலி

மன அழுத்தத்திற்கான காரணங்கள் சில பின்வறுமாறு:

- இழப்புக்கள்
- ஆளுமைக் குறைபாடுகள்
- குற்றப்பழி உணர்வு
- பொருளாதார நெருக்கடி
- பொருத்தமான வேலையின்மை
- உறவு முறிவு
- தகுதிக் குறைவு
- தொடர்ச்சியான தோல்விகள்.

மன அழுத்தம் மனிதனின் ஆளுமையைப் பொறுத்தே அமைகின்றது. அவர் தன் பிரச்சனையை எவ்வாறு பார்க்கிறார், எவ்வாறு எதிர்கொள்கிறார் என்பதைப் பொறுத்தே அதன் தன்மை கூடியோ குறைந்தோ காணப்படும். மன அழுத்தம் மிக அவசியமான தீய விளைவுகளைக் கொண்டுவருவதால் அதைத் தகுந்த முறையில் கையாள்வதன் மூலம் பலவிதமான இன்னல்களிலிருந்து காத்துக்கொள்ளலாம். மன அழுத்தத்தை உரிய முறையில் கையாளுவதற்கு தன்னம்பிக்கையையும் தன்மதிப்பையும் ஒருங்கே வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். சாதாரண பிரச்சனைகளைப் பெரிதாக்கி தேவையில்லாத துன்பங்களை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டாம்.

உங்களது இயல்பான தன்மைத் திறமைக்கு ஏற்ப தொழிலினைத் தேர்ந்து எடுங்கள். உங்கள் தொழில் சார்ந்த துறையில் சிறப்புப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். சிறப்புத் தேர்ச்சியும்

தகுதியும் குறைந்து காணப்படும்பொழுது தாழ்வுச்சிக்கல் ஏற்படுவதுடன் மன அழுத்தமும் அதிகரிக்கின்றது.

நீங்கள் எதைப் பார்க்க விரும்புகிறீர்களோ அதையே பார்க்கிறீர்கள். உங்களுடைய சிந்தனைகள் தான் உங்களுடைய உணர்வுகளை உருவாக்குகின்றன. உங்களுடைய பார்வையையும் சிந்தனையையும் சீரியதாக்கிக்கொள்ளுங்கள். ஒருவர் உங்களில் குற்றம் பிடித்துக்கொண்டிருக்கிறார் என வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அப்பொழுது உங்களுக்கு நீங்கள் சொல்லிக் கொள்ள வேண்டியது: “விவாதிக்காதே, அவன் சொல்வதை உற்றுநோக்கு. ஏதாவது பயனுள்ள ஒன்று இருக்கலாம்.”

மன அழுத்தத்தை வென்று மகிழ்வோடு வாழ,

எல்லோரையும் அன்பு செய்ய வேண்டும் என்ற ஏக்கத்தை விட்டு ஒரு சிலரையாவது உண்மையாகக் அன்பு செய்து வாழ முற்படுங்கள்.

உங்களால் எது முடியுமோ அதையே செய்யுங்கள். இறைவன் உங்களுக்கு ஒரு தாலந்து தந்து விட்டு பத்து தாலந்துகளுக்குக் கணக்கு கேட்கமாட்டார்.

வாழ்வின் பெரும் மகிழ்ச்சி சிறுசிறு வெற்றிகளிலிருந்தே ஆரம்பமாகின்றது என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள்.

வாழ்வின் வரும் ஆசீர்வாதங்களை ஒழுங்காக ஆய்வு செய்த பின்னரே போரிடுவதா அல்லது பின்வாங்குவதா (சகித்துக்கொள்ளல்) என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்

வாழ்வில் வரும் ஆசீர்வாதங்களையே அடிக்கடி மனக்கண் முன் கொண்டு வாருங்கள். வாழ்வின் மகிழ்ச்சியான பக்கத்தைப் பார்க்கும்பொழுது அவ்வாறு வாழ்வதற்கான சக்தியும் அதிகரித்தே காணப்படும்.

வாழ்வின் தோல்விகளை எதிர்கொள்ள நேரிடும் பொழுது உங்கள் சாதனைகளை நினைவிற்குக் கொண்டுவாருங்கள்.

வாழ்வின் எழும் சிறுசிறு சில்லறைப் பிரச்சனைகளுக்கு அதிக நேரம் செலவிடாதீர்கள்.

உங்களுடைய மதீப்பிடுகளை தெரிந்து, புரிந்து, ஏற்று அதற்கமைய வாழுங்கள். மதீப்பிடுகளுக்காக வாழும்பொழுது கிடைக்கும் மன நிறைவைத் திரும்பவும் திரும்பவும் வாழ்ந்து மகிழுங்கள்.

1977 பங்குனி மாதம் பத்திரிகை நிருபர் பிரபல உளவியலாளர் சொலயிடம் மன அழுத்தம் பற்றிப் பேட்டி கண்டார். மன அழுத்தத்திற்கு மக்களுக்கு ஒரே வரியில் ஏதாவது சொல்வது என்றால் என்ன சொல்வீர்கள் “விஞ்ஞானிகளும் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய பைபிள் ஞானத்தையே நான் சொல்வேன், அயலானின் அன்பைச் சம்பாதித்துக்கொள்” என்றாராம் சொலய். பலதரப்பட்ட உலகப் பார்வையில் எழுச்சியை எதிர்கொள்ளுங்கள்

“நேரான பாதையில் சீரான பார்வை பட நோகாத வாழ்வு மலரட்டும்.”

கவலையைக் கலைத்து விடுங்கள்

“நீங்கள் சாப்பிடும் எந்த உணவும் உங்களுக்கு குடற்புண்ணைக் கொண்டுவருவதில்லை மாறாக உங்களை உண்ணும் கவலைதான் குடற்புண்ணைக் கொண்டுவருகிறது” என்கின்றார் ஒரு பிரபல மருத்துவர்.

நடக்காததை நடக்கும் என்று அங்கலாய்ப்பு அடைவதும் நடந்ததை எதிப்பாராமல் இவ்வாறு நடந்து விட்டதே என்று வருந்துவதும் ஒருவகை கவலையாகும். சமமனநிலை இல்லாத விடத்து கவலை இலகுவில் குடிகொள்ளும். இதயநோய், இரத்த அழுத்தம், ஆஸ்மா, மன அழுத்தம், மனச்சோர்வு, கடும்கோபம், குடற்புண் போன்ற நோய்களுக்கான ஆரம்பநிலை கவலையாகும்.

ஒரு பையன் தனக்கு செருப்பு இல்லையே என்று கவலைப்பட்டு அழுதுகொண்டிருந்தான். அப்பொழுது ஒரு காலில்லாத ஒருவன் நொண்டி நொண்டி, ஊன்று கோலின் உதவியுடன் சிரித்துக்கொண்டு வந்தான். பையன் தனது கவலை அற்பத்தனமானது எனச் சிந்தனையை மாற்றிக்கொண்டு பேப்பர் பாக் செய்யும் ஒரு சிறு முயற்சியை ஆரம்பித்து தனக்கென்று செருப்பை வாங்கிக்கொண்டு சந்தோஷமாக வாழப் பழகிக்கொண்டான். கவலைகள் பலவகை அவற்றுள் சில பின்வருமாறு:

01. ‘நாளை’ பற்றிய கவலை

நேற்று என்பது நடந்து விட்ட ஒன்று.

நாளை என்பது வரவிருக்கும் ஒன்று.

இரண்டிற்கும் மேல் நமக்குக் கட்டுப்பாடு இல்லை. இன்று என்பதே நம் கையில். இதை விட்டுவிட்டு, நேற்றைய நாளில் மூழ்கியிருப்பதோ.

அன்றேல் நாளைய நாளைப் பற்றி ஏக்கத்தோடு இருப்பதோ அவசியமற்ற அங்கலாய்ப்பு ஆகும். அன்றன்றைக்கு உள்ள தொல்லை அன்றன்றே போதும் என்றிருங்கள்.

அறிஞர் மெக்டொனால்ட் கூறுகிறார்:

“இன்றைய நாளைப் பற்றிய கவலை நம்மைக் கீழே தள்ளிவிடாது; இன்றைய கவலைகளைத் தாங்கிக்கொள்ள எமக்குப் போதுமான சக்தியை இறைவன் தந்திருக்கிறார். நம்முடைய சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட துன்பம் நமக்கு வராது என்ற நம்பிக்கை நமக்கு அவசியம்.”

இன்றே, இப்பொழுதே நாம் நன்றாக வாழப் பழகிக் கொள்வோம். இனிதான, நிச்சயமாகி விட்ட நிகழ்காலத்தில் நாம் நிறைவாக வாழ முற்படுவோம்.

02. போலிக் கவலைகள்

‘நடக்காததை நடக்கும்’ என நினைத்துக் கவலைப்படுவது, கற்பனையில் கவலையில் மூழ்கியிருப்பது, கற்பனையில் தான் கெட்டு விட்டதாக நினைத்துக் கவலைப்படுவது போன்றவை போலிக் கவலைகளாகும். ‘ஓரே கனவை திரும்பத் திரும்பக் காண்கிறேன். அவன் நல்ல உயரம் ஆனால் பற்கள் மட்டும் வெளியே நீண்டு கொண்டிருக்கின்றன. அவன் என்னுடைய அறைக்குள் நுழைகின்றான். கைகளை நீட்டி என்னைத் தொடுகின்றான். நானோ விரும்பாது பயப்பட்டு உதவிக்காக கூச்சலிடுகின்றேன். ஏன் இந்தக் கனவு திரும்பத் திரும்ப வந்து என்னைத் துன்புறுத்துகிறது என எனக்குத் தெரியவில்லை. இக்கனவை மறுபடியும் காணாமல் இருக்க நான் என்ன செய்யவேண்டும்.’ என்று ஓர் இளம்பெண் கேட்டாள்.

“நீ காண்பது கனவுதான். அது நனவல்ல என்பது உனக்குத் தெரியும்?”
“ஆம்”

“அதே கனவை மீண்டும் கண்டால் உன்னால் ஏதாவது செய்ய முடியுமா?”

“என்னால் முடியும்.”

“திரும்பவும் அவன் கனவில் வரும்போது புன்னகையோடு அவனை வரவேற்பாயோ?”

‘முடியாது நான் அவனை வெறுக்கிறேன்.’

‘இது கனவில் தான் நடக்கிறது என்பதை ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள். ஓர் ஆளைப் புன்னகைத்து ஹலோ என்பதில் எந்தத் தப்பும் இல்லை.’

‘சரி நான் முயற்சிக்கிறேன். ஆனால் அதை சாதகமாக்கிக்கொண்டு அவன் என்னை....’

‘நீ அவனைப் பார்த்து, புன்னகைத்து, உட்காரச்சொல் அவ்வாறு உன்னை அவன் தொட முயற்சித்தால் மிஸ்டர் எனக்கு இதில் விருப்பமில்லை. நான் என்னை உயர்ந்ததொரு பணிக்காக அர்ப்பணித்துள்ளேன். நீங்கள் என்னை விரும்புவது குறித்து மகிழ்வு அடைகிறேன். ஆனால் உங்கள் நடத்தைமேல் எனக்கு விருப்பமில்லை என்று சொல்வதாக முடிவு எடுத்து விடு.’

அவள் வீடு சென்றாள். பின்னர் அக்கனவு அவளுக்குத் தோன்றுவதில்லை.

03. நம்மால் நமக்கு கவலை

பெரும் பாலும் நமது கவலைகளுக்கு நாமே காரணமாகியிருக்கின்றோம். நமது தவறான சிந்தனை நமக்குக் கவலையைக் கொணருகின்றது. நமது திறன்களை நாமே கண்டுணர்ந்து செயற்படும் பொழுது நமது திறன் அபிவிருத்தியில் ஆர்வத்தோடு இயங்கும்பொழுது நமது கவலைகள் மறைந்து விடும். எம்மிடம் உள்ள இயல்பான நன்மைத்தனங்களை, திறன்களை, ஆற்றல்களை இனங்கண்டு வளர்க்க முற்படும்பொழுது நமக்கு நம்மிலே ஒரு பிடிப்பு ஏற்படும். வளர்ச்சிக்கான, மகிழ்ச்சிக்கான நரம்பு அரும்பும்.

04. காரணமில்லாக் கவலை

சில நேரங்களில் சிலர் கவலைத்தோய்ந்த முகத்தோடு காணப்படுவார்கள். ஏன் கவலையாக இருக்கிறீர்கள்? என்ற கேட்டால் காரணம் தெரியாது என்பார்கள். உளவியலாளரின் கூற்றுப்படி ஆழ்மனதில் புதைந்துள்ள கடந்தகால கசப்பு நிறைந்த அனுபவங்கள், சிறுவயதில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றங்கள், வேதனைகள், பெரியவரான பிறகு மனச்சோர்வாக வெளிப்பட வாய்ப்பு உண்டு.

குழுப்பயிற்சி -1

ஓவ்வொருவரும் தத்தம் கையில் பேனாவையும், மறுகையில் (திறக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும்) மூடியை வைத்திருக்க மற்றவர்கள்

முடியை எடுக்க முயற்சித்தல் 4 நிமிடங்கள் விளையாட்டின் பின்னர் யார் கையில் கூடுதலான பென் மூடிகள் இருக்கின்றது என்பதைக் கண்டுபிடிங்கள்.

வெற்றி பெற்றவரின் உணர்வு எப்படி இருந்தது? நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியாக உள்ளேன்.

தோல்வி கண்டவரின் உணர்வுகள் எப்படி இருந்தது?

நான் துக்கப்பட்டேன்

நான் அதிர்ச்சியடைந்தேன்

நான் கோபப்பட்டேன்

நான் போதியளவு பாதுகாப்பு நடவடிக்கை எடுக்கவில்லை என்பதை உணர்ந்தேன்.

குழுப்பயிற்சி -2

தனது வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஈடு செய்ய முடியாத இழப்பைக் கதையாக எழுதுதல். வெளிப்படுத்தப்படும் உணர்வுகளாக அதிர்ச்சி, ஏற்கமுடியாமை, கவலை போன்றவை காணப்படலாம்.

எனது அன்புக்குரியவரை கடவுள் எடுத்துவிட்டார் என்ற கோபம் கடவுள் மேல் எழலாம்.

திரும்பவும் திரும்பவும் இழப்பைப் பற்றியே கடுமையாக உணர்ந்துகொள்ளலாம்.

குற்ற உணர்வு, கூடுதலான அன்பை அவர் வாழும்பொழுது வெளிப்படுத்தியிருக்க வேண்டும்.

ஏற்றுக்கொள்ளல், இறப்பு இயற்கையானது, நான் நல்லபடி வாழ்ந்து, மகிழ்ச்சியோடு இருக்கத் தீர்மானித்து விட்டேன்.

“கவலைகள் கானல் நீராகிட

கண்ணீர் பூக்கள் மகிழ்வினில் மறையட்டும்.”

மதுநோயாளரை ஆற்றுப்படுத்துவோருக்கான நுட்பங்கள்

தனது சொந்தக் குணமாக்கும் வல்லமையை உணர்ந்து கொள்ள உதவுவதே ஆற்றுப்படுத்தல் ஆகும். ஆற்றுப்படுத்துனர் நோயாளிகளைக் குணமாக்குபவர் அல்லர் மாறாக நோயாளிகள் தாமாகவே குணமாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு வாய்ப்பையும் ஊக்குவிப்பையும் வழங்குபவர்களேயாவர். சுய குணம் பெறுதலையும் சுய விடுதலையையும் தோற்றுவிப்பதே ஆற்றுப்படுத்தல் கலையாகும்.

மதுநோயாளரை ஆற்றுப்படுத்துபவர் வாரமொரு முறை ஒரு மணித்தியாலம் தனித்தோ குழுவாகவோ ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்வார். குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஆக்கப்பூர்வமான முறையில் செலவிட்டு அவர்கள் மேற்கொண்ட தவறுகளையோ அல்லது எதிர் கொள்ளும் தடைகளையோ வெற்றிகாண ஊக்குவிக்கப்படுவார்கள்.

இதில் துணைநாடி தானாகவே தெளிந்து காலம் பூராகவும் குடிக்காமல் இருப்பதற்கான மனநிலையைப் பெறுகின்றார். அவரே குணமாக்குதற்குரிய நுட்பங்களைத் தெரிந்தவராய் வலுவூட்டம் பெறுகின்றார். சீனப்பழமொழி “ஒருவனுக்கு மீனைக் கொடுப்பது ஒரு நாளுக்கு அவனுக்கு உணவூட்டுவதாகும்” ஆனால் ஒருவனுக்கு மீன் பிடிக்கக் கற்றுக்கொடுப்பது வாழ்நாள் பூராகவும் அவனுக்கு உணவூட்டுவதாகும்.” என்று கூறுவது போல இங்கு ஒருவர் குடிநோயிலிருந்து தானாகவே விட முன்வருவதற்கு ஊக்குவிப்பு நல்குவது அவர் வாழ்க்கை பூராகவும் மது அருந்துவதை விடுவதற்கான மனவலுவினைப் பெற்று சுயவிருப்போடும் மனத்தெளிவோடும் வாழ்வதற்கு உதவும்.

தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக் கதை எழுதுதல்

தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக் கதை எழுதுதல் இதன்மூலம் அனுசூலங்கள் கிடைக்கின்றன;

1. வாழ்விற்கான வெளிச்சம் கிடைக்கின்றது.
2. இறந்த கால, நிகழ்கால, முரண்பாடுகள் தீர்க்கப்படுகின்றன.

இது ஒரு தினக்குறிப்பும் (டயரி) அல்ல அல்லது நிகழ்வுகளின் தொகுப்பும் அல்ல. துணைநாடி தனக்குள் தானே பயணிக்க உதவும் ஒரு கருவியாகவே இது இருக்கின்றது. பயணம் ஒரு போதும் முடிவடைவதில்லை. வாழ்வின் பல முரண்பாடுகளுக்குப் பயணி தீர்வு காணுகின்றார். அவர் தனது வாழ்க்கையினைத் திறக்கப்பட்ட புத்தகமாக வைக்கும்பொழுது பல மகத்துவமான சிறப்பியல்புகளை வெளிக்கொணருகின்றார். பல புதிய முக்கியமான அறிவு நுட்பங்களைக் காண்கின்றார். தன்னைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான வலுவான கருவியாக இதனை அவர் பயன்படுத்துகின்றார். இது ஒவ்வொரு தனிமனிதனது உள்ளார்ந்த அனுபவத்தையே பிரதிபலிக்கின்றது.

நாளாந்த குறிப்பு எழுதுதல்

இது தினக்குறிப்பு (டயரி) எழுதுவதை ஒத்தது. வாழ்வின் இடம்பெற்ற நிகழ்வுகளைப் பதிவேடு செய்வதற்கு, இந்த நிகழ்வுகள் பற்றி நாம் என்ன உணர்கின்றோம் என்பதைத் தொகுப்பதற்கு இது உதவுகின்றது.

நான் இன்று பிரிந்து போன எனது கணவனைக் கண்டேன். அவரைக் கண்டதும் முன்னர் போன்று கோபம், வெறுப்பு போன்ற உணர்வுகளே எனக்கு ஏற்பட்டது.

தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக் வரலாறு

ஒருவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கை வரலாறு தனித்துவமானது. அவரது வாழ்வாக வடிவமைப்பதற்கு இது உதவுகின்றது. ஒரு மதுநோயாளி, தனது வாழ்வில் தொடர்பில்லா உணர்வுகள், காயப்பட்ட உணர்வுகள், மறதி, மனைவியை, பிள்ளைகளை, பெற்றோரைத் தாக்கியதன் விளைவாக ஏற்பட்ட குற்ற உணர்வுகள் போன்றவற்றைத் தனது தனிப்பட்ட வரலாற்றில் குறிப்பிடுவார்.

- நான் பிறந்தேன்
- மதுவிலிருந்து விடுதலை அடைந்தேன்.
- யோனாவைத் திருமணம் செய்தேன்.
- கல்லூரியில் கல்வி கற்றேன்.
- குணப் பட்டியல் தயாரித்தேன்.
- நான்காம் படிமுறையை நிறைவாக்கினேன்.
- மணமுறிவு செய்து கொண்டேன்.
- நான் குடியின் விளைவால் எனது வேலையை இழந்தேன்.
- எனது தந்தை மதுநோயின் நிமித்தம் இறந்தார்.
- நான் கோவிலுக்குப் போவதைத் தவிர்த்துக் கொண்டேன்.
- எனது குழந்தையைப் பெற்றடுத்தேன்.

நிகழ்வுகள் காலக் கிரமத்திற்கு ஏற்ப கட்டாயமாக எழுதப்பட வேண்டியதில்லை. நிகழ்வுகளின் ஒழுங்கு அல்ல நிகழ்வுகள் பற்றிய விழிப்புணர்வே துணைநாடிக்குத் தேவைப்படுகின்றது. நிகழ்வுப் பட்டியல் நிறைவுற்றதும் துணைநாடி ஒவ்வொரு நிகழ்வு பற்றியும் ஆய்வு செய்து அதன் புதிய எண்ணக்கருவையும், அது தொடர்பான புதிய உணர்வையும் எழுதுவார். இவ்வாறு செயற்படும்பொழுது எழும் குழப்பங்கள் சார்பாக சீர்மையாளரின் உதவியோடு அவர் தெளிவுபெறுவார்.

தொடர்ந்து அவர் தன்னோடு தொடர்புடைய அல்லது கூடுதலான பங்களிப்பு வகிப்போரின் பட்டியலைத் தயாரிக்கும்படி தூண்டுவிக்கப்படுவார். நிகழ்கால வாழ்க்கையில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் பட்டியலில் இடம் பெற மாட்டார்கள்.

மேரியின் பட்டியல் அப்பா, அம்மா, மகன் றூபன், கணவன் யோண், நண்பன் அன்ரன், சகோதரன் அன்ரு, சகோதரி சான்ரா ஆகியோர் இடம்பெற்றார்கள். மேலும் ஒவ்வொருவரோடும் உள்ள உறவு நிலை, உணர்வு நிலை, புதுவாழ்வுப் பயணத்தில் எழுகின்ற ஈடுபாடுகள் போன்றன தனித்தனியே குறிக்கப்படும். மீண்டும் மேரி தனது பிரிந்து போன கணவன் யோண் பற்றிய தரவுகளைத் தொகுக்கின்றார். இதற்குக் கலந்துரையாடலைப் பயன்படுத்தலாம். இது நேரடியாகப் பிரசன்னம் இல்லாத ஒருவரோடு மனரீதியாக கலந்துரையாடி எழுதுவதாகும். அவர் அருகில் இருப்பதாக எண்ணி மேரி கலந்துரையாடலை மேற்கொள்கின்றாள்.

நானும் யோணும் கடந்த இரு வருடங்களாகப் பிரிந்திருந்தாலும் அவரோடு கதைக்கும் பொழுது இப்பொழுது கூட கடுமையான கோபம் கொள்கின்றேன். நாங்கள் கதைக்க வேண்டும். ஆனால் முடியவில்லை. இப்பொழுது மேரி யோணின் வாழ்க்கை நிகழ்வுகளை யோணை எழுதுவது போல தொகுக்கின்றார்.

நான் 11.02.1959 இல் பிறந்தேன் எனது அப்பா ஒரு மதுநோயாளி. நான் 15 வயதிலிருக்கும்பொழுது எனது அம்மா இறந்து விட்டார். நான் பாடசாலையை விட்டு மீன் பிடித்தொழிலை ஆரம்பித்தேன். நான் மேரியைத் திருமணம் செய்தேன், நான் றூபன் என்பவனுக்கு தகப்பன் ஆனேன். நான் மதுநோயிலிருந்து விடுபட்டு சுகமானேன். நான் மேரியை விட்டுப் பிரிந்தேன். இவ்வாறு எழுதுதலை யோண் பற்றிய உணர்வு வெளிப்பாடுகளை அறிந்து கொள்வதற்கு உதவுகின்றது. உண்மையாகவே இருவரும் வாழ்க்கைச் சரிதையைப் பரிமாறிக்கொண்டு பரஸ்பரரீதியாக உரையாடலை ஆரம்பிக்கின்றார்கள்.

மேரி : வணக்கம் யோண்
 யோண் : வணக்கம்
 மேரி : இது முட்டாள்தனமானது என்று நான் எண்ணுகின்றேன்.
 யோண் : பரவாயில்லை

- மேரி : உம்மைக் கண்டதும் எனக்கு கடும் கோபம் உண்டாகின்றது.
- யோண் : எனக்குத் தெரியும் ஆனால் நீ சொல்வதில்லையே
- மேரி : நான் உம்மை நம்புவதில்லை. நீர் என்னைக் கேலி செய்வீர் என்று நான் பயப்படுவதுண்டு.
- யோண் : நான் உம்மோடு கதைப்பதற்கு நீர் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கவில்லை. உமது கோபம்தான் எப்போதும் முன்வந்து நிற்கும்.
- மேரி : நான் உம்மோடு கோபம் கொள்வது நியாயமானது என்று நினைக்கின்றேன்.
- யோண் : சரியாய் இருக்கலாம். எனினும் மனம் விட்டுப் பேசுவது உமது பிரச்சனைக்குத் தீர்வாக அமையலாம் தானே. நான் உமக்குச் செவிமடுப்பதற்குத் தயார் நிலையில் உள்ளேன்.
- மேரி : உண்மையாகவா?
- யோண் : ஆம் முயன்றுபாரும். எதிரான மனோபாங்குரிய இச் செயற்பாடு தவறான எண்ணங்கள், குழப்பமான உணர்வுகள் போன்றவற்றை ஒழுங்கு படுத்தி நிறைவான நடத்தைக்கு இட்டுச்செல்லும்.

கருத்துப் பொழிவு

இந்த வாழ்க்கைச் சரிதை துணைநாடியின் ஒவ்வொரு முக்கிய பாத்திரத்தின் தனி இடத்தைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும். இது பரஸ்பரீதியில் தொடர்புகளை, உறவு நிலைகளைச் சீராக்கி, நல்ல உத்வேகத்தையும், தீர்மானங்களையும் துணைநாடி தேர்ந்தெடுப்பதற்கு உதவும். இந்தக் கலந்துரையாடல் துணைநாடியின் இறந்து போன முக்கியமான பாத்திரங்களோடும் மேற்கொள்ளப்படலாம்.

பௌதீக உடல்

மதுநோயாளர்கள் பொதுவாகத் தமது பௌதீக உடலோடு தொடர்பு குறைந்தே காணப்படுவார்கள். தமது உடல் சொல்லும் செய்தியைக் கேட்பதற்கு ஆற்றலின்றி அசமந்தப் போக்குடன் இருப்பார்கள். எனினும் எனது பௌதீக உடலில் ஞானம் என்னும் செல்வம் புதைந்துள்ளது. அதிகப்படியான தகவல் எமக்குள்ளே புதைக்கப்பட்டுள்ளன. கேள்வியை முன்வைத்தலே இத்தகவல்களைப் பெறுவதற்கான வழியாகும்.

உடலோடுள்ள தொடர்பாடலை மேற்கொள்வதற்கு

1. உங்கள் உடலோடுள்ள உறவை மேற்கொள்வதற்கு வர்ணிக்கும் இலக்குவாக்கினை எழுதுங்கள்.
2. உங்கள் உடல் வாழ்வை வடிவமைக்கும் நிகழ்வுகளைப் பட்டியலிடுங்கள்.
3. உடலோடு கலந்துரையாடல் செய்யுங்கள்.

இலக்கு வாக்கியம்

எனது துணைநாடி எடிசன் என்பவரின் ஏட்டிலிருந்து; உண்மையாகவே உடலாகிய உம்மோடுள்ள தொடுகை இல்லாமல் போய்விட்டது. என்னைத் தாங்குகின்ற ஒன்றாகவே உம்மைக் கருதினேன். பல ஆண்டுகளாக உம்மை நான் வெறுத்தேன், காயப்படுத்தினேன், இப்பொழுது சிறப்பான முறையில் அறிந்து கொள்ள முயற்சி எடுக்கின்றேன். அத்தோடு உமது தேவைகளைக் கண்டுணர எத்தனிக்கின்றேன்.

எனது வாழ்வின்

0 - 10 ஆண்டுகள்

தொண்டை நரம்பு வலி, தனது உடல் வளர்ந்து மெலிந்த இருப்பதை விரும்பவில்லை.

10 - 20 ஆண்டுகள்

சுய இன்பம் பெற விரும்புகின்றேன்.
உடல் உயர விரும்பவில்லை.
குடிக்க ஆரம்பிக்கின்றேன்.

20 - 30 ஆண்டுகள்

விபத்தில் மாட்டுப்பட்டு காயமுற்றேன்.
போதைவஸ்துப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானேன்.
திருமணம் செய்து கொண்டேன்.

30 - 40 ஆண்டுகள்

மது மனநோயாளியானேன்.
தற்கொலை செய்ய முயற்சி எடுத்தேன்.
மது மனநோயிலிருந்து விடுதலையடைந்தேன்.
புகைத்தலை விட்டேன்.
உடற்பயிற்சி செய்ய ஆரம்பித்தேன்.

கலந்துரையாடல்

- எடிசன் : வணக்கம் உடலே நீ இருக்கிறாயா?
- உடல் : ஆம் நான் இருக்கின்றேன்.
- எடிசன் : எப்படி இருக்கின்றாய்?
- உடல் : நான் நன்றாக உள்ளேன்.
- எடிசன் : இப்போதும் என்னேடு கோபமாய் உள்ளாயோ?
- உடல் : ஓரளவுக்கு எரிச்சலாய் இருக்கு. ஏனெனில் என்னை போன வருடத்திலும் பார்க்க குறைவாகத்தான் கவனிக்கின்றாய்?
- எடிசன் : உண்மைதான் நான் ஒத்துக்கொள்கின்றேன்.
- உடல் : நிச்சயமாக என் வாழ்க்கையை நீர்முலமாக்கிவிட்டாய். மது, போதைவஸ்துப் பாவனையால் எனக்கு மோசடி செய்துவிட்டாய். இப்படி என்னைக் கேவலப்படுத்துவாய் என்று நான் ஒருபோதும் நினைக்கவில்லை.
- எடிசன் : அது பழைய கதை. கடந்த நாலு வருடகாலமாய் நான் மது, போதைவஸ்துப் பழக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு விட்டேன்.
- உடல் : அப்படியானால் குடியை முற்றுமுழுதாக விட்டால் எல்லாம் சரியாகும் என்றா எண்ணுகின்றாய்?
- எடிசன் : ஆமா அப்படித்தான்.
- உடல் : எனக்கு இன்னும் கரிசனைத் தேவை என்பதைக் கவனிக்கிறாயா? உடற்பயிற்சியும் சத்தூட்ட உணவும் எனக்குத் தேவை. ஒழுங்காக உணவு உண்ண வேண்டும், ஒழுங்காக ஓய்வு எடுக்க வேண்டும்.
- எடிசன் : நான் வீழ்ந்துவிட்டேன் ஒழுங்காக என்னை மாற்றியமைத்துக் கொள்ளவேண்டும். செய்ய வேண்டியதை சரியான நிலையில் ஆரம்பிக்க வேண்டும். நீ எனக்கு உதவி புரிவாயா?
- உடல் : நிச்சயமாக என் இதயத்தில் உன்னைப் பற்றிய ஆர்வம் உள்ளது. நீ என்னைக் கவனித்துக்கொள்ளும். நான் உன்னைச் சுற்றியே இருப்பேன்.
- எடிசன் : ஆம் நான் முயற்சி எடுக்கிறேன். நான் உம்மோடு நெருக்கமான முறையில் தொடர்பு கொள்கின்றேன்.

இவ்வாறு கலந்துரையாடல் ஆச்சரியத்தக்க விளைவுகளைத் தரும். உடலுக்கு ஆபத்தான, ஆரோக்கியமற்ற செயற்பாடுகளில் மதுநோயாளர் ஈடுபடுவார்கள். உடலோடு மேற்கொள்ளப்படும் உரையாடல் உடலுக்கு அமைதியையும் உள்ளத்திற்கு ஆனந்தத்தையும் ஊட்டுகின்றது.

துணைநாடிகளுக்கு உதவி நல்கக்கூடிய மேலும் சில அம்சங்கள் பின்வருமாறு:

உள்ளார்ந்த வழிகாட்டல்

துணைநாடி தனது இயல்பினதும் ஆன்மீகத்தினதும் உயர்ந்த பண்புகளைப் பின்பற்றவும் புரிந்துகொள்ளவும் தூண்டுவிக்கப்படுகின்றார். அவர் மக்களோடு அல்லது ஆன்மீக வழிகாட்டிகளோடு கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ள முன்வருகின்றார். தனது ஆன்மீகக் கருத்துக்களை தெளிவுபடுத்தவும் ஆன்மீக வளர்ச்சிக்கான ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வரைவிலக்கணத்தை வரையறை செய்யவும் இந்த பெறுமதி வாய்ந்த பகுதி உதவுகின்றது. என்னோடு தொடர்புடைய பல துணைநாடிகள் இதனைப் பெரும் பாக்கியமாகக் கருதுகின்றார்கள்.

கனவுகள்

துணைநாடி தமது பிரதானமான கனவுகளைப் பதிவுசெய்து கொள்கின்றார் மனதில் இடம் பெறுகின்ற நிகழ்கால செயற்திட்டத்திற்கான திறவுகோல்களாக இவை அமைகின்றன.

தியானம்

தியானத்தை மேற்கொள்ளுவது துணைநாடிக்கு பலவழிகளில் உதவி வழங்குவதாகும். எத்தகைய தியானத்தை மேற்கொள்கின்றார். என்பதைக் குறித்துக் கொள்ள, தியானத்தின் பொழுது நடந்தவைகளையும் உணர்வுகளையும் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

ஒருங்கிசைவுப் பொழிவு

இது வாழ்க்கை சரிதையில் இடம் பெற்ற நெளிவு சுழிவுகளை, ஏற்ற இறக்கங்களை சரி செய்து திருத்தி அமைத்தலாகும். இது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஏற்பட்ட அனுபவங்களை, ஆன்மீக விழிப்புணர்வைப் பதிவு செய்தலாகும்.

வாழ்க்கைச் சரிதையில் கதை மட்டுமன்றி உணர்வுகளைச் சித்தரிக்கும் சிற்பங்கள், சித்திரங்கள், கவிதைகள் போன்றனவும் உள்ளடக்கப்படலாம். குறியீடுகள், குறியீட்டு விளக்கங்கள் மூலமும் உணர்திறன் அலைகளை வெளிக்காட்டலாம். துணைநாடியின் வாழ்க்கைச் சரிதை அவருக்கே உரித்தானது. அதை எவருக்கும் வெளிக்காட்ட வேண்டிய அவசியமில்லை. இது பிரத்தியேகமானது. இதைச் சீர்மியருக்குக் கூட வெளிக்காட்டத் தேவையில்லை. துணைநாடி விரும்பினால் மட்டும் அவர் தனது வாழ்க்கைச் சரிதையில் உள்ளடக்கத்தின் சில பகுதிகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு வாழ்க்கைச் சரிதை பதிவு செய்த துணைநாடி இலகுவான முறையில் உற்சாகமாகத் தனது உள்ளரங்கத்தை சீர்மியரிடம் வெளிப்படுத்தி தனது விடுதலை அனுபவத்தை வளப்படுத்திக்கொள்வார். இது புதுவாழ்விற்கான சிறந்த கலையாகவே மிளரிகின்றது. துணைநாடி தனது வாழ்க்கை பூராகவும் மது, போதைவஸ்துப் பழக்கமின்றி மகிழ்வோடு வாழ்வதற்கு இது பெரிய வரப்பிரசாதமாகும்.

தியானம்

இன்று பல இலட்சக்கணக்கான மக்கள் தியானத்தில் ஈடுபட்டு பயனடைந்து வருகின்றார்கள். தமது சிந்தனைகளை ஒரு முகப்படுத்தி வாழ்வின் பெரும் மாற்றத்தைத் தோற்றுவித்து வருகின்றார்கள். மேலாக, மதுநோயாளரின் புதுவாழ்வுப் பயணத்திற்கு தியானம் பயனுள்ள முறையாக அமைகின்றது. மனத் தெளிவையும், உணர்வுகளின் ஸ்திரத்தன்மையையும் இது வலிதாக்குகின்றது.

தியானத்தின் பலாபலன்கள் நான்காகும். அவையாவன:

1. பௌதீக உடலை ஆழமான முறையில் இலகுவடுத்தி உள்சோர்வின் உடல்வெளிப்பாடுகளை தியானம் தளர்வுறச் செய்கின்றது.
2. ஒர் ஆளின் சுபாவத்தின் புலன்சார் அம்சங்களை அமைதிப்படுத்த தியானம் உதவுகின்றது.
3. தெளிவான மனவடிவத்தையும் சிந்தனைகளைக் குவியப்படுத்துவதற்கான திறனையும் தியானம் தருகின்றது.
4. துணைநாடியின் உணர்திறன் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு மட்டத்தைத் தியானம் அதிகரிக்கின்றது.

துணைநாடியைத் தியானத் திற்கு இட்டுச் செல்வதற்கான கலந்தரையாடல் பின்வருமாறு;

துணைநாடி : மனதை இலகுபடுத்தவது எனக்கு கடினமாயுள்ளது. எப்போதாவது இருந்து கொண்டு மனதை இலகுபடுத்த முற்படும் பொழுது அதிகபடியான சிந்தனைகள் வெளிவருகின்றன.

சீர்மியர் : சிந்தனை என்றால் நீர் என்ன கருதுகின்றீர்?

துணைநாடி : தெளிவாக என்னால் சொல்லமுடியாது. ஆனால் நான் நிறையச் சிந்திக்கின்றேன் என்று உணர்கின்றேன். நிற்பாட்ட முடியாத இயந்திரம் தலைமேல் இருப்பது போல நான் எப்பொழுதும் யோசித்துக் கொண்டேயிருக்கின்றேன்.

சீர்மியர் : எல்லா நேரமுமா?

துணைநாடி : ஆம்

சீர்மியர் : தியானத்தைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டுள்ளீர்களா? அனைகமான ஆட்கள் தியானத்தின் மூலம் தம்மை அமைதிப்படுத்தியுள்ளார்கள்.

துணைநாடி : நான் கேள்விப்பட்டுள்ளேன். ஆனால் அதைப்பற்றி எனக்குச் சரியாகத் தெரியாது.

சீர்மியர் : தியானம் பற்றி நான் விளக்கம் கூறுவதை நீர் விரும்புகின்றீரா?

துணைநாடி : ஆம் எல்லா நேரமும் யோசித்துக்கொண்டிருக்கும் எனது நிலையை மாற்றியமைக்கும் எந்த முயற்சியையும் விரும்புகின்றேன்.

சீர்மியர் : இச்சந்தர்ப்பத்தில் சீர்மியர் தியானம் பற்றியும் எப்படித் தியானிக்கலாம் என்பது பற்றியும் துணைநாடிக்குச் சுருக்கமாக விளக்கம் அளிப்பார்.

இருவகையான தியானங்களை அறிமுகப்படுத்தலாம்:

1. சுவாசப் பயிற்சி

நிமிர்ந்து இலகுபடுத்தப்பட்ட நிலையில் இருந்து கொண்டு சுவாசப் பயிற்சியை மேற்கொள்ளுங்கள். கண்கள் மூடப்பட்ட நிலையில் சுவாசப் பயிற்சிச் செயற்பாட்டினைக் கவனித்து உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். உள்வாங்கும் காற்று குளிராகவும் வெளிவிடும் காற்று சூடாகவும் இருப்பதை அவதானியுங்கள். இவ்வாறு 5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் சுவாசப் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் மனத்தை இலகுபடுத்தலாம்.

2. மந்திரங்கள் ஓதுதல்

காலையில் வெறும் வயிற்றில் தியானத்தை மேற்கொள்ளலாம். “ஓம்” என்ற சொல்லினை அல்லது “இயேசு” என்ற சொல்லினை அல்லது “இறைவா” அல்லது “அல்லா” என்ற சொல்லினை மீளவும் மீளவும் சொல்லிக்கொண்டு அமைதியை அனுபவிக்கலாம்.

5 அல்லது 10 நிமிடங்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம்.

உறுதிப்படுத்துதல்

எவ்வாறு நாம் சிந்திக்கின்றோமோ அவ்வாறே உள்ளோம். எம்மைப் பற்றி நாம் எழுதிய வாக்கியங்கள், பெரிய வார்த்தைகள், எல்லாவற்றிலும் பெரும் சக்தி அடங்கியுள்ளதை அனுமானிக்கலாம். எமது எண்ணங்களைக் கொண்டே எமக்கே உரித்தான ஓர் உலகை உருவாக்குகின்றோம் என்பது தற்கால ஆய் விலிருந்து தெளிவாகியுள்ளது. நல்ல எண்ணங்கள், நல்ல மனோபாங்குகள், ஆரோக்கியமான வாழ்வியற்றினை அதிகரிக்கும்.

உடல், உள்ளம், ஆன்மா சார்ந்த நோயாகவே மதுநோய் விளங்குகின்றது. அன்புக்குரியவர்களிடமிருந்தும் மனித சமுதாயத்திலிருந்தும் மதுநோயாளியைக் கடுமையாக ஆக்கிரமித்து அந்நியப்படுத்தும் ஒரு பாரதூரமான நோய் மதுநோயாகும். மதுவுக்கு எந்தளவுக்கு ஒருவர் அடிமையாகின்றாரோ அந்தளவுக்கு அவர் தன்னைப் பற்றித் தவறாகச் சிந்திப்பார். மேலும் அவரது குடும்பமும், சமூகமும் அவரது தவறான சிந்தனையையே தீவிரப்படுத்தி அவரைச் சமூக இயைபாக்கத்திலிருந்து விலத்தித் தூரத் தூக்கி எறிந்துவிடும். நான் யார் என்பது மதுநோயாளிக்குத் தெரிவதில்லை. அவரது சுய கற்பனை மிகவும் மோசமானதாகவே இருக்கும். பிறரைப் பற்றிய அவரது சிந்தனைகள் எப்பொழுதும் எதிரானவையாகவே இருக்கும். மது நோயாளி மதுவை அருந்துவதிலிருந்து விடுபட்ட பின்னரும் காலத்திற்கு எதிரான சிந்தனைகளால் மூழ்கடிக்கப்பட்டு காணப்படுவார். அது அவரது நல்ல மனோபாங்கினைக் கறையான் போல தொடர்ந்து தின்றுகொண்டேயிருக்கும். அனேகமான மதுநோயாளர்கள் மதுவை விட்டாலும் தவறான சிந்தனைகள், உணர்வுகள் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபடாமல் தத்தளிப்பதை அவதானிக்கலாம். நேரான சிந்தனைகளினால் ஒருங்கிணைதலும் மீள்கட்டுதலும் நேரான சுயருபத்தை மீள் கட்டுதலுமே குணமாக்கற் தொடர் செயற்பாட்டின் உயிருட்டமான அம்சங்களாகும். மதுநோயாளரின் எதிரான திட்டமிடல்

ஆழமானது. அது இருவகையான அடிப்படை ஆதாரங்களிலிருந்து அரும்புகிறது.

1வது கட்டாயமாகக் குடிக்கவேண்டும் என்று கட்டாயமாகக் குடித்தல் வெட்கம், குற்ற உணர்வு போன்றவற்றை உருவாக்கின்றது.

2வது. மதுநோயாளி தனது சிறுபருவத்தில் தன்னைத் தவறாகப் பார்க்க கற்றுக்கொண்டார் எனின் அவர் வளர்ந்த பின்னரும் எதிர்ப்பார்வையே ஆதிக்கம் செலுத்தும். விளைவாக அவர் எதிராக வாழ்வுத் திட்டமிடலை மேற்கொள்வார்.

உறுதிப்படுத்தலுக்கு வித்தியாசமான பல வழிமுறைகள் உள்ளன அவற்றுள் சில பின்வருமாறு:

1. அமைதியாகத் தன்னோடு பேசுதல்
2. சத்தமாகச் சொல்லுதல்.
3. சத்தமாக இன்னொருவருடன் பேசுதல்
4. பேசுவதை ரெகோடரில் பதிவு செய்து மீளவும் கேட்டல்
5. வெள்ளைத்தாளில் எழுதுதல்

உறுதிப்படுத்துதலை துணைநாடிக்குக் கற்பிக்கும் பொழுது உதவியாய் வழிகாட்டக் கூடிய வாக்கியங்கள் சில பின்வருமாறு :

1. உறுதிப்படுத்துதல்கள் நேரான வாக்கியங்கள் ஆகும். எதிரானவற்றை அல்ல நேரானவற்றையே உறுதிப்படுத்த மக்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்கின்றோம்.
2. உறுதிப்படுத்துதல்கள் குறுகியதாய், எளிதானதாய் இருக்கும் பொழுது அவை ஆற்றல்மிக்கவையாய் அமைகின்றன.
3. உறுதிப்படுத்துதல்கள் நிகழ்காலத்தையே பிரதிபலிக்கின்றன.
4. ஒருவர் தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றி அல்ல அல்ல விரும்புவதையே உறுதிப்பாடுகள் உறுதிப்படுத்தகின்றன.
5. உறுதிப்பாடுகள் விளைவுகளைத் தருவதற்கு நேரம் எடுக்கும்
6. நேரான உறுதிப்பாட்டை மீள்கொணர்தலே விரும்பத்தக்க விளைவைத் தருகின்றது.

சிறிது காலத்தின் முன்னர் தன்னிடம் வந்த துணைநாடி கொலன் பற்றி கெலென் ஒரு மதுநோயாளியின் மனைவியைப்

பாதிப்புக்கு உள்ளாக்கப்பட்ட நிலையில் வாழ்ந்து வந்தார். 4 வருடங்கள் அவளது கணவன் குடியை விட்டு வழந்தாலும் மீண்டும் குடித்துக் கொண்டிருந்தான். அவ்வேளை கெலென் ஆற்றுப்படுத்துவதுக்கு வந்தார்.

மதுநோயாளருக்கு மணமான பல பெண்களைப் போன்று கெலென் தன்னைப் பற்றி மிகவும் மோசமான முலையில் தாழ்வாகவே எடைபோட்டாள். தனது கணவனின் குடிப்பிரச்சனைக்கு எல்லாம் தானே காரணம் என்று தன்னை நொந்து கொண்டாள். உணர்வுரீதியாக இவ்வாறு பெரும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிவரும் அவள், “எப்படியாவது தன்னை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். சிகிச்சை பெற வேண்டும்” என்று விரும்பினாள்.

கெலென் தனது இரண்டு ஆற்றுப்படுத்தல் செயற்திட்டத்தின் பின்னர் உறுதிப்படுத்தல் தொடர்செயற்பாட்டை மேற்கொள்ள முன்வந்தாள். ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் 10 தடவைகள் “கெலென் நான் உன்னை அன்பு செய்கின்றேன்” என்று அவள் தனக்குத் தானே சத்தமாகச் சொல்லிக்கொள்வாள். ஒன்று அல்லது இரண்டு உறுதிப்படுத்துதல்களை ஒரே நேரத்தில் மேற்கொள்ள வேண்டும். அளவுக்கு அதிகமாக உறுதிப்படுத்துதல்களை மேற்கொள்வதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள். முதலில் தன்மை நிலையிலும், இரண்டாவது முன்னிலையிலும் மூன்றாவது படர்க்கையிலும், உறுதிப்படுத்துதல்களை மேற்கொள்ளுங்கள். உதாரணம்: நான் ஸ்ரீபன் எல்லா உணர்வுகளையும் அனுபவ ஆற்றலுடையவர்களாகவும், விருப்பமுடையவர்களாகவும் இருக்கின்றேன். நீர் ஸ்ரீபன் எல்லா உணர்வுகளையும், அனுபவ ஆற்றலுடையவர்களாகவும், விருப்பமுடையவர்களாகவும், இருக்கின்றீர். திரு ஸ்ரீபன் எல்லா உணர்வுகளையும், அனுபவ ஆற்றலுடையவர்களாகவும், விருப்பமுடையவர்களாகவும், இருக்கின்றான். சில உறுதிப்படுத்தல் வாக்கியங்கள்

- எனது வாழ்வுக்கு அர்த்தமும் இலக்கும் உண்டு
- நான் அன்புள்ளவன்
- நான் அன்பு செய்கின்றேன்.
- நான் அன்புக்கு உரித்தானவன்.
- நான் இன்றுகுடிக்காமல் மனத்தெளிவுடன் நலமாயுள்ளேன்.

- நான் என்னை அன்பு செய்கின்றேன் அத்தோடு எனது உறுதிநிலையும் அர்த்தமுள்ளது.
- ஒவ்வொரு நாளும் நல்ல மனோபாங்கில் வலுவடைகின்றேன்.
- நான் முழுமையாகவே ஆரோக்கியமாக வளருகின்றேன்.

ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல்

சிந்திப்பதும் கற்பனை செய்வதுமே மனிதனின் இயல்பாகும். எம் எண்ணத்திற்கு ஏற்பவே நாங்கள் இருக்கின்றோம். அத்தோடு எமது கற்பனை வளத்திற்கு ஏற்ப உருவாக்கப்படுகின்றோம். நாம் புரிந்து கொள்ள இயலாத அளவு எமது கற்பனையில் ஆற்றல் உள்ளது. ஆக்கபூர்வமான கற்பனையின் ஆற்றல் எம் எல்லோரிடமும் உள்ளது. கற்பனை செய்வதும் கனவு காண்பதும் மனிதரின் இயல்பான ஆற்றலாகும். விரும்பத்தக்க விளைச்சலைப் பெறுவதற்கு கற்பனையை மன உணர்வுரீதியாக வழிப்படுத்தலே ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தொடர்வினையாகும். மனித மனம் வலுவுள்ள வளமாகும். அதன் இயற்றிறன் பெருமளவுக்குத் தெரியாததாகவே உள்ளது. எமது கற்பனையை நெறிப்படுத்தி வெளிப்படுத்துதல் எமது உடலைக் குணப்படுத்துகின்றது, உணர்வுகளை சமப்படுத்துகின்றது, சாந்தப்படுத்துகின்றது, உள்ளக ஆன்மாவோடு தொடர்வுபடுத்துகின்றது.

எம் ஒவ்வொருவரிடமும் எமது உள்ளகக் காட்சியை பயன்படுத்துவதற்கான ஆற்றல் உண்டு. எனினும் இவ் உள்ளகக் காட்சி ஒவ்வொரு ஆளுக்கும் ஒரே மாதிரியாய் இருப்பதில்லை. பல துணைநாடிகள் தமது உளக்காட்சியைத் தத்தம் மனக் கண்களால் காணுகின்ற ஆற்றலைக் கொண்டுள்ளார்கள். அதேவேளை அனைகமான மக்கள் இக்காட்சியைக் காணமுடியாதவர்களாய் காட்சிப்படுத்துதலை நிறுத்தியுள்ளார்கள். அவர்களது உள்ளக அனுபவங்கள் காண்பவை என்றில்லாமல் உணர்வுகளாகவே வர்ணிக்கப்படுகின்றன. ஏனையோர் தாம் விரும்பியவாறு காட்சிப்படுத்த சிந்திப்பார்கள். ஆனால் காணமாட்டார்கள் அல்லது உணரமாட்டார்கள்.

ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் என்பது சீர்மியர் என்ற வகையில் நீங்கள் துணைநாடிக் கொடுக்கக்கூடிய சிறந்த கருவியாகும். நாம் எப்படியாக இருக்கக் கனவு காண்போமோ அப்படியாகவே இருப்போம் என்பதை நினைத்துக்கொள்வதே இங்கு பிரதானமானது. எண்ணங்களே சக்தியாகும். அவை எண்ணங்களின் வலுவுள்ள சக்தி நெறிப்படுத்தப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்படும்பொழுது

விளைவுகள் அபரீதமானவை. அனேகமானோர் எண்ணங்களை மேலெழுந்தவாரியாகவே எடுத்துக்கொள்கின்றார்கள். எண்ணங்கள் மனத்திலிருந்து தொடர்ந்து எழுகின்றபடியால் அவர்கள் அவற்றை பிரதானமற்றவை என்றே கருதுகின்றார்கள். ஆனால் எண்ணங்கள் எப்பொழுதும் வலுவுள்ளவையாகவும் வலுவள்ள செய்தியைப் பரிமாறுபவையாகவும் செயற்படுகின்றன. மது நோயாளியைப் பொறுத்தவரை எண்ணங்களும் நடத்தைக்கோலங்களும் எதிரானவையாய் மதுவை விட்டு நீண்டகாலத்திற்குப் பின்னரும் எதிரான வடிவங்கள் முடிவுறாமல் புலன்சார் வருத்தத்தையும் உடற்சுகவீனத்தையும் தோற்றுவிக்கின்றது. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தலைப் பயன்படுத்துவதன் மூலமாக பழைய எதிரான சிந்தனைப் படிகளிலிருந்து உங்கள் தணைநாடியைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியும். எண்ணங்களும் கற்பனைகளும் சக்தியும் கொண்டுள்ளன. எண்ணங்களையும் கற்பனையையும் நேரான திசையில் நெறிப்படுத்தும்பொழுது நேரான விளைவு பெறப்படுகின்றது. அவற்றை எதிரான திசையில் நெறிப்படுத்தும்பொழுது எதிரான விளைச்சலையே எதிர்கொள்ளமுடியும். உதாரணமாக ஒரு மாணவன் பாடசாலை முடிந்த பின்னர் ஒரு நாள் வீட்டுக்குப் போகாமல் மாலை 5 மணிவரை விளையாடி விட்டு வீட்டிற்குப் போகின்றான். போகும் வழியில் அவன் எதிராகவே சிந்தித்துக் கொண்டு செல்கின்றான். எனது அம்மா கடுமையான கோபத்தோடு எனக்காகக் காத்திருப்பார். என்னைக் கண்டதும் அடிப்பதற்கு ஆயத்தமாயிருப்பார். என் தவறு ஒருபோதும் மன்னிக்கப்படமாட்டாது என்று எதிரான எண்ணங்களை திட்டிக்கொண்டே சென்றான். வீட்டை அடைந்ததும் தனது அம்மாவைக் கடுமையாகத் திட்டினான். நேரத்திற்குச் சமைத்து வைக்கத் தெரியாது என்று வசைமாரி பொழிந்தான்.

அதேவேளை ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தலைப் பயன்படுத்தி பழைய எதிரான எண்ணங்களை வெல்லமுடியும். எண்ணங்கள் மீள்நெறிப்படுத்தப்பட்டு எதிரான சிந்தனைகள் நீக்கப்படும்பொழுது நேர் காட்சிப்படுத்தல் சாத்தியமாகின்றது. ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தொடர் செயற்பாட்டிற்கான அடிப்படை வழிகள் படிமுறைகள் பின்வருமாறு:

1. விரும்பத்தகுந்த இலக்கினைப் பற்றித் தெளிவான எண்ணக்கருவைக் கொண்டிருங்கள்.
2. விரும்பத்தகு இலக்கினை மனதினில் படம் எடுங்கள்.

3. இலக்கினை அடிக்கடி முதன்மைப்படுத்துங்கள்.
4. நேரான சக்தியை (நல்ல சிந்தனைகளை) வெளிக்காட்டுங்கள்.

பல்லாண்டு காலமாக எதிரான பாணியில் காட்சிப்படுத்தலையும் கற்பனையையும் பயன்படுத்திய மதுநோயாளியோடு மேற்கொள்ளப்படும் சிகிச்சை மெதுவானதாகவும் இலகுவானதாகவும் இருத்தல் அவசியமாகும். ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் தனக்கு உதவும் என்பதை உணர்ந்து கொள்வதற்கான நம்பிக்கை அவருக்கு உதயமாகும். ஆரோக்கியமான, ஆக்கபூர்வமான முறையில் கற்பனையைப் பயன்படுத்துதல் மூலம் துணைநாடி ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தல் நன்மைத்தனத்தைக் கண்டுணருகின்றார். பயிற்சி மனத்தை இலகுவடுத்தும் சுவாசப்பயிற்சியை மேற்கொள்ளலாம். கண்களைமுடிய வண்ணம் இலகுவாக அமர்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்கள் விரும்பிய இடத்தைத் தெரிவு செய்யுங்கள். இயல்பாகவும் இலகுவாகவும் சுவாசிக்க ஆரம்பியுங்கள். நீங்கள் சுவாசித்துக் கொண்டிருப்பதைத்தொடர்ந்து கவனத்திற்கு எடுங்கள். இலகுவாகவும். மெதுவாகவும், தொடர்ந்து சுவாசியுங்கள். பதட்டம் அல்லது நோவினை அனுபவிக்கும் உங்களது உடலின் பகுதியைக் கண்டுபிடியுங்கள். அப்பகுதியை நோக்கிச் சிந்தனையைப் பரவவிடுங்கள். மெதுமெதுவாக பதட்டம், நோவு, நீங்குவதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். சிறிது ஓய்வு எடுத்தக்கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து இலகுவான சுவாசத்தை மேற்கொள்ளுங்கள். முழுமையான முறையில் மனம் இலகுவடுத்தப்பட்டிருக்கும். நீங்கள் இருக்கும் இடத்தைப்பற்றி இரு நிமிடங்கள் சிந்தியுங்கள். ஆழமான அமைதியை அனுபவிக்கின்றீர்கள். நீங்கள் சுவாசிப்பதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். மெதுவாகக் கண்களைத் திறவுங்கள். பயிற்சி நிறைவுற்றதும் துணைநாடியுடன் கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக: ஒருவர் அழகியத் தாமரைக் குளம் அருகில் பயிற்சியை மேற்கொண்ட பொழுது மனத்தை இலகுவடுத்துவது தெளிவாயிருந்தது. இரவில் தனது வீட்டில் பயிற்சியை மேற்கொண்ட பொழுது மனம் கடினமாகக் காணப்பட்டது. ஆனால் மீண்டும் தாமரைக் குளம் அருகில் தான் இருப்பதாகக் கற்பனை செய்த பொழுது மனம் இலகுவாயிற்று காட்சிப்படுத்தலின் பொழுது துணைநாடி வழிப்படுத்தப்படுகின்றார். என்பதை உணர்ந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான காட்சிப்படுத்தலால் ஏற்பட்ட அவரது வெற்றியைப் பதிவு செய்தல் வேண்டும்.

12 படிமுறைகள்

1. நான் ஒரு குடிநோயாளி மதுவைப் பொருத்தவரை நான் சக்தியற்றவன் என்பதை ஒப்புக் கொள்கின்றேன்.

ஒருவர் தான் குடிநோயாளி என்று ஒப்புக்கொள்கின்ற பொழுது அவர் அந்நோய் க்கான சிகிச்சையை பெற்றுக்கொள்கின்றார் என்பதற்கு ஆரம்ப அடையாளமாக அமைகின்றது. மதுப்பழக்கத்தோடு தொடர்புபடுத்தி பார்க்கையில் அவர் வலுக்குறைந்தவர் என்பது தெளிவாக்கப்படுகின்றது. எவ்வளவு தான் மதுவை விடவேண்டும் என்று விரும்பினாலும் அவர் அதிலிருந்து விடுபடாநிலையில் தொடர்ந்தும் குடித்துக்கொண்டு இருப்பது அவரது அடிமைத்துவத்தின் ஆதாரமாகும். இதன் விளைவாக அவர் தனது வாழ்க்கையை ஒழுங்காக நடத்த முடியாதவராய் அவதியுற்று காணப்படுவார். எனவே மதுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான முதற்படி தனது இயலாமையை ஒப்புக் கொள்ளலே ஆகும்.

2. மதுவை விட மேலான சக்தி ஒன்று உண்டு என்ற நம்பிக்கைக்கு வந்தேன்.

உலகில் பல சக்திகள் மனித வாழ்க்கையில் ஆதிக்கம் செலுத்துவதை அவதானிக்கலாம். அழிவுக்கு உள்ளாக்கும் சக்திகளில் ஒருவர் தன்னை இழந்து நிற்கும் பொழுது வாழ்வுக்கான தத்துவங்களை இயக்கப் பண்பாட்டினை முறியடிக்கும் பாணியில் நடந்து கொள்வார். எனவே, ஒருவர் தன்னைவிட மதுவைவிட மேலான சக்தி உண்டு என்ற நம்பிக்கைக்கு உணர்வு ரீதியான பதிலடி கொடுக்கவேண்டிய தேவைக்கு உள்ளாக்கப்படுவார்.

3. என்னையும் விட மேலான நான் நம்புகின்ற அந்த சக்தியிடம் சரணடைந்தேன்.

எந்த ஒரு மனிதனும் தன்னையும்விட மேலான ஒரு சக்தி உண்டு என்பதை கொள்கை ரீதியாக அல்லது நடைமுறை ரீதியாக ஏற்றுக் கொண்டே ஆகவேண்டும். கடவுள் இல்லை என்று கூறுகின்றவன் கூட சில சந்தர்ப்பங்களில் தன்னையே மறந்து கடவுளிடம் சரணடைந்து கூக்குரலிடும் நிகழ்வுகளை சந்தித்து இருப்பான். எனவே, மதுவிடம் தன்னை இழந்துவிட்ட மனிதன்

விடுதலை பெறுவதற்கு தன்னையும் விட மேலான சக்தியிடம் சரணடைவது மது அடிமைத்துவத்தை உடைத்தெறிவதற்கு அவசியமாகின்றது. ஆழமான பாழும் கிணற்றில் விழுந்துவிட்ட ஒருவன் தப்பு வதற்கு அவனையும் விட வலிய ஒருவன் வெளியிலிருந்து உதவிக்கரம் கொடுப்பது நிச்சயமாக தேவைப்படுகின்றது. இவ்வாறு மது அடிமைத்தனத்திலிருந்து விடுதலை அடைவதற்கு இறை சக்தியிடம் சரணடைதல், மதுவிலிருந்து விடுபட்டவர்களில் தோழமைக் கூட்டு முயற்சி, மதுவிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற ஆசையை வளர்த்தல், மது அடிமைத்துவத்திலிருந்து விடுபட்ட புதிய வாழ்க்கைமுறையில் நிகழ்கால நிஜ மகிழ்ச்சியை அனுபவித்தல் போன்ற காரணிகள் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன.

4. எனது குறைகளையும் நிறைகளையும் இனங்கண்ட ஆழ்ந்த குணப்பட்டியல் தயாரித்தேன்.

ஒருவர் மதுவுக்கு அடிமையாகி இருக்கும் போது நிலவும் குறைகளையும் நிறைவுகளையும் விடுதலை வாழ்வின் பொழுது நிலவும் குறைகளையும் நிறைவுகளையும் ஒப்பிட்டுப்பார்த்தால் மது அடிமைத்துவ காலப்பகுதியில் குறைகள் கூடுதலாகவும் விடுதலை வாழ்வு காலப்பகுதியில் நிறைவுகள் கூடுதலாகவும் காணப்படுவதை அவதானிக்கலாம். உதாரணமாக மனச்சோர்வு, சந்தேகம், ஆன்மீகத்தில் ஆர்வமின்மை, தற்கொலை உணர்வுகள், கோபம், கடுமையான வார்த்தைப்பிரயோகம், பணவிரயம், நேரவிரயம், குடும்ப சண்டைச் சச்சரவுகள், உடல் உள நோய்கள் போன்றன மது அடிமைத்துவ குறைப்பாடுகளாக அமையலாம். அதே வேளை மது அடிமைத்தவத்திலிருந்து விடுபட்ட ஒருவர் மனஅமைதி, மனசந்தோசம், குடும்ப குதூகலிப்பு, வாழவேண்டும் என்ற ஆர்வம், ஆன்மீக ஈடுபாடு, மதுபழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்களை விடுவிக்க வேண்டும் என்ற தவிப்போடு முனைப்பான தொடர் செயற்பாடு, ஆக்க சக்தி அதிகரிப்பு, திட்டமிட்டு செயற்படும் திறனோடு சேர்ந்து அந்நியொன்னியமாக கதைக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் போன்ற நற்பண்புகளில் மேலோங்கிக் காணப்படுவான். முழுமையான நேர்மையோடு தன்னை ஆய்ந்து பார்க்கும் தன்மையில் நிறைவுற்று விளங்குவார்.

5. இறைவனிடமும் எங்களிடமும் பிறரிடமும் எங்கள் தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொண்டோம்.

திருந்தி வாழுவதற்கான முதல் அடிப்படை தவறுகளின் உண்மையான தன்மையை ஒப்புக்கொள்ளவேயாகும். திருந்திய ஒரு நல்ல மனிதன் இறைவன்முன்பாகவும் பிறர்முன்பாகவும் திறக்கப்பட்ட புத்தகமாகவே புளகாங்கித்து காணப்படுவான்.

6. இறைவன் எங்களின் எல்லாக் குணக்கோளாறுகளையும் அகற்ற முழுமனதோடு எங்களைத் தயார்படுத்திக் கொண்டோம்.

ஒருவர் தனது தவறுகளிலிருந்து திருந்தி வாழ்வதற்கு தனது சொந்த முயற்சியினால் மட்டும் வெற்றிகாண முடியாது. இறைவனின் அருட்பலமும் தேவை என்பதை அவர் மனதார உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். திருந்தி வாழுவதற்கான மனப்பக்குவத்தை எய்துவதற்கு இறைவனின் துணையை நம்பி ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

7. எமது குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவனைப் பணிவோடு வேண்டினோம்.

குறைபாடுகளை நீக்கும்படி இறைவேண்டலை மேற்கொள்வது இதயத்தின் ஆழத்திலிருந்து எழும் உறவுச் சீராக்கலை உறுதிப்படுத்துவதாகும். மனிதன் குறைகளிலிருந்தும், பாவங்களிலிருந்தும், பலவீனங்களிலிருந்தும் குறிப்பாக மது நாட்டத்திலிருந்தும், தீயபழக்கத்திலிருந்தும் விடுதலை அடைவதற்கு இறைவனை உதவிக்கு அழைப்பது அவசியமாகின்றது.

8. நாங்கள் யாருக்கு எதிராக தீமை செய்தோம் என்ற பட்டியல் தயாரித்து அவற்றுக்கு பரிகாரம் செய்யத் தயாரானோம்.

மதுபோதைக்கு அடிமையான நிலையில் ஒருவர் தனக்கெதிராக, மனைவிக்கெதிராக, பிள்ளைகளுக்கெதிராக, பெற்றோருக்கெதிராக, சகோதரருக்கெதிராக, அயலவர்க்கெதிராக, சமுதாயத்திற்கெதிராக, இயற்கைக்கெதிராக, இறைவனுக்கெதிராகக் குற்றம் புரிந்தவராக துயருற்றுக் காணப்படுவார். எனவே, இவர் இயல்பு நிலைக்கு வருவதற்கு

ஆரம்பக் கட்டமாக, தனது தீயபழக்கத்தினால் பாதிப்புற்றோரை இனங்கண்டு அவர்களோடு ஒப்புரவாகும் நிலையையும் பரிகாரம் செய்யும் மனநிலையையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளவேண்டும்.

9. எங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கோ ஏனையவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கா வண்ணம் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்தோம்..

நேர்மையான உள்ளத்தோடு தனது தவறினை ஏற்றுக் கொள்ளும் ஒருவர் தனது தவறான நடத்தையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களைக் கண்டுணரும் ஆற்றலைப் பெற்றவராய் காணப்படுவார். அவர் இவ்வாறு பாதிப்புக்களையும் பாதிப்புற்றோரையும் இனங்கண்டு உரிய முறையில் நேரடியாகப் பரிகாரம் செய்ய முன்வருவார். எண்ணில்லாப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் மதுபாவனைக்கு நிரந்தரமாக முற்றுப்புள்ளி வைக்கும்

அவர், ஆர்வமிக்கவராய் பாதிப்புக்களை ஈடுசெய்யும் திட்டங்களை நிறைவேற்றுவராய் மகிழ்வுற்று விளங்குவார்.

10. தொடர்ந்து சுயபரிசோதனை செய்தோம். தவறு செய்த போதெல்லாம் உடனடியாக ஒப்புக்கொண்டோம்.

ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தனது வாழ்க்கையை உண்மைத்தன்மையுடன் எதிர்கொள்ளுமிடத்து அவன் தவறுகளை ஏற்றுக்கொண்டு அவற்றை ஒப்புக் கொள்ளத் தயாராகுவான். திறந்த மனப்பான்மையோடு வாழப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவன் அவ்வப்பொழுது தவறுசெய்தபோதெல்லாம் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான வாய்ப்பினை உருவாக்கக் கற்றுக்கொண்டவனாய் காணப்படுவான்.

11. தியானத்தின் மூலம் நாங்கள் புரிந்து கொண்ட இறைவனிடம் உள்ளார்ந்த தொடர்பை வளர்த்துக் கொள்ள முயற்சித்தோம். எங்களுக்கான இறைவனின் சித்தம் என்னவென்று அறிந்து கொள்ளவும், அதை நிறைவேற்றும் சக்தியை வேண்டியும் பிரார்த்தித்தோம். ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தான் நம்புகின்ற தெய்வத்தின் அரவணைப்பில் விடுதலை வாழ்வை எய்துகொள்ள முனைகின்றான். இறைவனின்

விருப்பத்தை நிறைவேற்ற எத்தனிப்பது அவனது நிகழ்கால வாழ்வின் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வாக அமைகின்றது.

இவ்வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம் ஆன்மீக விழிப்புணர்வு சாத்தியமாகின்றது. இவ்வாறு வழிமுறைகளை ஒழுங்கான முறையில் அனுசரிக்கும் ஒருவர், தான் அனுபவிக்கும் நிறைவான வாழ்விற்கான தேடலை ஏனைய குடி நோயாளரும் நிறைவேற்றிக் கொள்வதற்கான தளத்தினை தோற்றுவிப்பான். மேலும் இத்தத்துவங்களை வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும், கடைப்பிடிக்க முயற்சிப்பார். உதாரணமாக கோப உணர்வுக்கு அடிக்கடி அடிமையாகிய அவர் விடுதலை வாழ்வுக்கான திட்டத்தினை ஏற்றுக்கொண்டு செயற்படுவார்.

வாழ்வில் வெற்றி காண்பது எப்படி?

- 22 வயது - வியாபாரத்தில் தோல்வி
- 23 வயது - சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 24 வயது - மறுபடியும் வியாபாரத்தில் தோல்வி
- 25 வயது - சட்டசபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 26 வயது - மனைவி மரணம்
- 27 வயது - நரம்புத்தளர்ச்சி நோய்
- 29 வயது - சபாநாயகர் தேர்தலில் தோல்வி
- 31 வயது - சட்ட சபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 34 வயது - சட்ட சபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 37 வயது - சட்ட சபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 39 வயது - சட்ட சபைத் தேர்தலில் தோல்வி
- 46 வயது - மேல் சபைத்தேர்வில் தோல்வி
- 47 வயது - உப ஜனாதிபதித் தேர்வில் தோல்வி
- 49 வயது - மேல் சபை தேர்வில் தோல்வி
- 51 வயது - அதிகாரமிக்க ஜனாதிபதி தேர்வில் வெற்றி

கூடுதலாகச் இவைதான் உலகப் புகழுக்கு ஆபிரகாம் லிங்கனின் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள் தொடந்தது. தோல்விகளைக் கூடுதலாகச் சந்தித்தாலும் மனச் சோர்வு அடையாமல் தோல்விகளையும் வெற்றிப்படிகளாக மாற்றி ஆற்றல் பெற்றார்.

999 தடவைகள் மின் குமிழ் உருவாக்கத்தில் தோல்வி கண்டதோமஸ் அல்வா எடிசன் 1000 தடவை வெற்றி கண்டார். தோல்விகள், பின்னடைவுகள் எல்லாம் நிலையானவை அல்ல, அவற்றை வெல்லுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் எமது நம்பிக்கையில் உள்ளது.

“முடியாது” என்பது என் அகராதியில் இல்லை என்கின்றார் நெப்போலியன். தொடர்முயற்சிகளின் பயனே வெற்றியாகும். மனத்தளர்ச்சியின்றி ஆர்வத்துடன் முன்னெடுத்துச் செல்லும் எப்பணியும் வெற்றியையே நிச்சயமாக்கிக்கொள்கின்றது. சிறுசிறு தோல்விகளையும் தாங்கிக்கொள்ள முடியாதவர்களே ஈற்றில் வாழ்க்கையையே தோல்வியாக்கிவிடுவார்கள்.

அரசியலில், போரில், வியாபாரத்தில், ஏன் மனிதனின் அத்தனைச் செயற்பாடுகளிலும் வெற்றியின் இரகசியம் என்பது ஒருமுகப்படுத்தப்பட்ட சிந்தனையே என்று வரையறை செய்கின்றார் எம்.யன். வரலாற்றின் வெற்றிபெற்றோரின் வாழ்க்கையை அலசி ஆராய்ந்தால் இந்த உண்மை புலப்படும்.

எந்தவொரு மாணவனும் பரீட்சையில் சித்தியடைய பின்வரும் உத்திகளைக் கையாளலாம்:

பன்னிரண்டு படிமுறைகள்.

(01) ஆர்வம் காட்டுதல்

தேர்வுக்கான பாடங்கள் அனைத்திலும் ஆர்வம் காட்டுதல்வேண்டும்.

(02) முன் தயாரிப்பு

பரீட்சைக்கு தேவையான சில காரியங்களை முன் கூட்டியே ஆயத்தப்படுத்தியிருத்தல் வேண்டும்.

(03) திட்டமிட்டு செயற்படல்

பரீட்சைக்கு ஆயத்தப்படுத்தும் பொழுது எந்தப் பாடத்திற்கு எவ்வளவு நேரம் செலவிடல் வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு நடைமுறைப் படுத்தல் வேண்டும்.

(04) குறிப்பெடுத்தல்

ஒவ்வொரு மாணவனும் தனது திறனுகேற்பத் குறிப்பெடுத்தலை மேற்கொள்ளலாம். இலகுவில் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்வதற்கு ஏற்றதாக சில நுட்பங்களை அனுசரிக்கலாம், திறமைகளைப் பயன்படுத்தலாம், ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் தனித்தனி குறிப்பேடு இருப்பது நல்லது.

(05) எழுதிப்படித்தல்

படித்தவற்றை மீள்கிரகித்தலுக்கு எழுதிப்படித்தல் உதவுகின்றது. இதனால் படித்த விடயங்களை மீண்டும் எழுதும் பொழுது மனதில் அவை ஆழமாகப் பதிக்கின்றன.

(06) திருப்பிப் பார்த்தல்

படித்த பாடங்களை மீளவும் மீளவும் படித்தல் பாடம் பற்றிய தெளிவை மாணவர்களுக்கு கொடுக்கின்றது. ஒரு வருடத்தில் குறைந்தது பத்து முறையாவது படித்த பாடத்தை திரும்ப படிக்க வேண்டும்.

(07) கடின உழைப்பு

பரீட்சையில் மிகவும் திறமையாகச் சித்தியடைவதற்கு ஒவ்வொரு மாணவனும் தத்தம் ஞாபகசக்திக்கும், அறிவுத்திறனுக்கும் ஏற்ப கடின உழைப்பை அதிகரிக்கலாம். உதாரணமாக ஐந்து தடவைகள் கவிதையை வாசித்தால் பாடமாக்க முடியும் என்றால் அவன் குறைந்தது ஐந்து தடவைகள் வாசித்தே ஆகவேண்டும். இன்னொரு மாணவனுக்கு இருபத்தைந்து தடவைகள் கவிதையை வாசித்தால் தான் பாடமாக்க முடியும் என்றால் அவன் குறைந்தது இருபத்தைந்து தடவைகள் வாசித்தே ஆகவேண்டும்.

(08) ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும் மனநிலையும்

தேர்வுக்கு தயார்படுத்தும் நாட்களில் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். சரியான நேரத்தில் உணவை உட்கொள்ளுவதும் தூங்குவதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதும் அவசியம். அல்லது விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அவசியம். சில உடற்பயிற்சிகளில் ஒழுங்கான முறையில் ஈடுபடலாம், மனத்தை இலகுவடுத்தும் பயிற்சிகளில் எளிமையான யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

(09) இயற்கையோடும், இறைவனோடும்

இணைந்து கொள்ளல்

இயற்கையிடமிருந்தும் இறைவனிடமிருந்தும் கிடைக்கும் இலவச சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஏற்புடையதாக மனம் இருத்தல் வேண்டும். இயற்கையோடும் இறைவனோடும் மனம் இரண்டறக் கலக்கும் பொழுது மனம் இலகுவாகின்றது. காற்றில் பறப்பதுபோன்ற உணர்வு மெய்மறந்து இயற்கையின் இறைவனின் கரங்களில் தவளும் உணர்வு இங்கு மேலோங்கிக் காணப்படும்.

பொதுவாக வாழ்வில் தோல்வியிறுவதற்கான காரணம் தோற்றுப்போய் விடுவோம் என்ற முன் கூட்டிய பயம், அவநம்பிக்கை, அலட்சியபோக்கு, பொருத்தமான சூழலைத் தேர்ந்து எடுக்காமை, கிடைக்கப்பெறும் வளங்களைப் பொருத்தமான முறையில் பயன்படுத்தாமை, மனச்சோர்வு, தொடர்முயற்சிக்குறைவு போன்றவையே. எனவே வாழ்வின் வெற்றியை நோக்கிப்பயணிக்க,

உடனடியாக ஆரம்பியுங்கள்.

உவகையுடன் செயற்படுங்கள்.

உயர்ந்த கொள்கையைத் தேர்ந்தெடுங்கள்.

நானை செய்யலாம் என பிற்போடுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

நாளுக்கு நாள் வெற்றி கண்டவர்களை அடிக்கடி நினைவு கூருங்கள்.

சாதகமான வாய்ப்புகளுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

சாதனையாளர் நீங்கள் என்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

“வாழ்வின் வெற்றி உங்கள் கரங்களிலே
ஏறியபின் ஏணியை எறிந்திட வேண்டாம்!”

‘பெரிய மனிதர்கள் உச்சநிலையை அடைந்தார்கள் என்றால் அவர்கள் திடீரென்று தாவிக் குதிக்கவில்லை. மாறாக, மற்றவர்கள் தூங்கிக்கொண்டிருந்த பொழுது உழைத்துமுன்னேறினார்கள்’ என்று உரைக்கின்றார் லாங்பெல்லோ.

மது போதையும் மனித வாழ்வும்

01. போதை என்றால் என்ன?

ஒரு பொருளின் மீதோ அல்லது ஒரு கொள்கையின் மீதோ அத்தமான பற்றும் மோகமும் கொண்டிருத்தல்.

உதாரணம் - மது, தூக்கம், உணர்வு, மதம்..... மற்றும் பல..

02. அடிமையாகுதல் என்றால் என்ன?

அதீத பற்றுக்கெண்டு இருத்தலும்,

அது நம்மீது மேலான ஆதிக்கத்தை செலுத்தலும், அதிலிருந்து விடுபட முடியாமையும்.

03. மது என்றால் என்ன?

வேதிப் பெருட்களான எதனோல், மெதனோல் ஆகியவற்றின் சேர்மானங்களால் உண்டாக்கப்படும் நொதியத்தன்மை வாய்ந்த இரசாயனப் பதார்த்தம்.

04. மது வகைகள் எவை?

- I. புகைத்தல் பெருட்கள்
- II. குடி வகைகள்
- III. தூள் வகைகள்
- IV. உணவு வகைகள்
- V. ஊசிமருந்து வகைகள்

I. புகைத்தல் பெருட்கள்

- A. பீடி
- B. சுருட்டு
- C. சிகரட் -
- D. கோல்ட்லிவ்
- E. மேல்போன்
- F. 3 ரோஸ்
- G. மேற்றக்கோன்
- I. பால்மால்
- J. பென்சர்

II. குடி வகைகள் -
கள்ளு -

- A பனங்கள்ளு
- B தென்னங்கள்ளு
- C கித்துள் கள்ளு

D பியர் -

- E ரெட்புள்
- F ஸ்ரோங்
- G ஸ்ரவுட்
- H கால்ஸ்பெக்
- I பைசான்

சாராய வகைகள் -

- J கல்
- K வைட் லெபல்
- L வைட் டைமன்
- M பிளக் லேபல்
- N வீ எஸ் ஓ ஏ
- O ரெட்ரம்
- P ஜின்
- Q பழைய சாராயம் (ஓல்ட்அரக்)

தூள் வகைகள் -

- R வைட் சுகர்
- S பிரவுன் சுகர்
- T அபின்
- U கொக்கோயின்
- V மர்சுவானா
- W லேகியங்கள்.

IV. உணவு வகை -

கஞ்சா இலையை ரொட்டியுடன் சேர்த்து உணவாக
உட்கொள்ளுதல்.

V. ஊசிமருந்து வகை -

சில தூள்வகையான பெருட்களை திரவமாக்கி ஊசி மூலமாக உடலினுள் செலுத்துதல்.

05. குடியின் வகைகள்

- சாதாரண குடி
- சமூகக் குடி
- மிதமிஞ்சிய குடி

a) சாதாரண குடி -

இக் குடியானது பெழுது போக்கின் நிமித்தமும், நண்பர்களுடன் சேர்ந்து களியாட்டங்களில் ஈடுபடும் போதும் 18 - 32 வயதிற்குட்பட்டவர்களிடம் காணப்படும். பெரும்பாலும் இது பலமான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தாது.

b) சமூகக் குடி -

இக் குடியானது சமூகத்தில் நன்நிலையில் உள்ள திருமணமான 35 - 40 வயதிற்குட்பட்டவர்களிடமும், சமூக அந்தஸ்தை எதிர்பார்ப்பவர்களிடமும் காணப்படும். இக் குடி அடுத்த நிலைக்கு மாறினால் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும்.

c) மிதமிஞ்சிய குடி -

இவர்களே குடி நோயாளர்கள், அளவு இன்றி குடிப்பவர்கள்

06. மிதமிஞ்சிய குடி நோயாளியை இனங்காண்பது எவ்வாறு?

“ஓடிற்” முறையை மேற்கொள்ளுதல். நீங்கள் சமீப காலமாக குடித்த பொழுத நடந்த நிகழ்ச்சிகளை மனதில் வைத்து கீழ்கண்ட சூழ்நிலைகள் எப்போது நடந்தது என சிந்தித்து

- நடக்கவே இல்லை
- சில சமயம் நடந்தது
- அடிக்கடி நடந்தது
- அநேகமாக நடந்தது

என்ற நான்கில் ஏதேனும் ஒன்றை குறிப்பிடவும்

எண் விபரம் நடக்கவே இல்லை

சில சமயம்

அடிக்கடி

அநேகமாக

- 01 குடியைப் பற்றிய சிந்தனைகளை மனதிலிருந்து அகற்றுவது கடினமாக இருந்ததா?
- 02 சாப்பிடுவதை விட குடிப்பது முக்கியமாகத் தோன்றியதா?
- 03 குடிப்பதற்காக குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கி விட்டு அதற்கேற்றால் போல் மற்றைய வேலைகளை செய்ய முயற்சி செய்திருக்கிறீர்களா?
- 04 காலையில் குடிக்க ஆரம்பித்து மதியம், இரவு தொடர்ந்து குடித்தீர்களா?
- 05 குடி போதை உண்டாவதற்காக எந்த வகை மதுபானம் கிடைக்கிறதோ அதை குடித்திருக்கிறீர்களா
- 06 நாளை செய்ய வேண்டிய வேலை எதுவாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு வேண்டிய அளவு குடிப்பீர்களா?
- 07 குடிப்பதால் அநேகப் பிரச்சனை ஏற்படலாம் என்றாலும் நீங்கள் அதிகம் குடித்தீர்களா?
- 08 குடிக்க ஆரம்பித்த பின் நிறுத்த முடியாமல் தொடர்ந்து குடித்தீர்களா?
- 09 குடிப்பதைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக தொடர்ந்து சில நாட்களாக, வாரங்களாக வேண்டுமென்றே குடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்தியிருக்கிறீர்களா?
- 10 அதிகமாகக் குடித்த நாளின் மறுநாள் குடித்தால்தான் செயற்பட முடியும் என்று கருதி காலையிலேயே சிறிது குடித்தீர்களா?
- 11 அதிகமாகக் குடித்த நாளின் மறுநாள் காலை எழுந்தவுடன் கை நடுக்கம் ஏற்பட்டுள்ளதா?
- 12 அதிகமாகக் குடித்த நாளின் மறுநாள் பிறரைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்பதற்காக ஒதுங்கிப் போவீர்களா?
- 13 அதிகமாகக் குடித்த பின்னர் பார்த்த பயங்கரமான விடயங்கள் பிரமைதான் உண்மையல்ல என்று பிறகு உணர்ந்தீர்களா?

- 14 அதிகமாகக் குடிநீர் பின்னர் வாந்தி எடுத்தீர்களா?
 15 குடிநீர் பின் நடந்த சம்பவங்கள் யாருடைய மறந்துவிடுகிறதா?

08. குடி நோயால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்.

- I. குடும்ப ரீதியான பிரச்சனைகள்
 - II. சமூக ரீதியான பிரச்சனைகள்
 - III. உடலியல் ரீதியான பாதிப்புகள் -
 - குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பாதிப்பு
 - குடி நோயாளி பாதிப்பு.
- I. குடும்ப ரீதியான பிரச்சனைகள் -
 - பிள்ளைகளின் கல்வி, சுகாதாரம், ஆன்மீகம் பாதிக்கப்படல்.
 - கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் உறவு நிலை பாதிக்கப்படல்.
 - குடும்பம் பொருளாதார ரீதியான பின்னடைவு.
- II. சமூக ரீதியான பிரச்சனைகள் -
 - சமூக அந்தஸ்து குறைவடைதல்
 - குடும்பம், ஏனைய உறவுகள், அயலவருடனான உறவு விரிசல்
 - சுற்றுச் சூழல் பாதிக்கப்படல், பிறல் நடத்தைகள் ஏற்படல்.
- III. உடலியல் ரீதியான பாதிப்புகள் -
 - ஏற்படும் நோய்கள் -
 - ஈரல் அழர்ச்சி
 - குடல் நோய்கள்
 - மூளையில் இரத்தக்கசிவு
 - புற்றுநோய்
 - பார்வைக்குறைபாடு
 - பக்கவாதம்
 - ஆன்மைக்குறைவு
 - இருதய நோய்
 - நீரிழிவு

- குருதி உறையாமை
- நரம்பியல் நோய்கள்
- உளச்சிதைவு நோய்கள்

09. மதுவில் எவ்வளவு போதை உள்ளது?
 பிராந்தி, விஸ்கி, ரம், ஜின். அதிக போதை.
 60 மில்லி = 2 யூனிட்டுகள்.
 $\frac{1}{4}$ போத்தல் = 6 யூனிட்டுகள்
 பீர் அல்லது கள்
 1 போத்தல் = 650 மில்லி = 2 யூனிட்டுகள்.
10. யார் யார் குடிக்கக்கூடாதவர்கள்.
 21வயதிற்கு உட்பட்டவர்கள்
 மனநோயாளிகள்
 இருதய நோயாளிகள்
 மஞ்சக்காமாலை, கல்லீரல் நோய் உடையவர்கள்
 மதுநோயாளிகள்
 கற்பிணிகள்
11. “கள்ளச்சாராயம்” அரசு அங்கிகாரமற்றது. இதில் சீல் சாராயத்தை விட இரண்டு மடங்கு போதை காணப்படும்.

புகைத்தலைப் பற்றிய ஐம்பது

தகவல்கள்

1. எல்லா வகையான புகைத்தல் பொருட்கள் உதாரணமாக சிகிரட், சுருட்டு, பீடி, புகையிலை போன்றவை 'நிக்கோடினை' உள்ளீடாகக் கொண்டது.
2. கெரோயின் போதைப்பொருலிருந்து நுகர்வோரை மயக்குவது போல நிக்கோடின் ஒரு போதைப்பொருளாகும்.
3. நிக்கோடின் ஒரு நஞ்சாகும்.
4. சாதாரண ஓர் ஆளைக்கொல்லக் கூடியது நிக்கோடினாகும்.
5. சிகிரட்டிலுள்ள நிக்கோடின் ஒருவரை உடனடியாகக் கொல்லுவதில்லை. மாறாக அது இதய துடிப்பு வீதத்தைக் கூட்டுகின்றது: இரத்த அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றது.
6. சிகிரட் புகை 4000 இரசாயனத் துகள்களைக் கொண்டது.
7. சிகிரட் புகையிலுள்ள 40 இரசாயனத் துகள்கள் புற்றுநோயைத் தோற்றுவிக்கும்.
8. காபன்மொனொக்சைட் சிகிரெட்டின் ஓர் இரசாயனப் பதார்த்தமாகும்.
9. 1965 ஆகக் கூடத்தைக் கழுவுப்பயன் படுத்தப்படும் அமோனியாவையும் எலிப்பாசாணமாகிய ஆர்சேனிக்கையும் இது உள்ளடக்கியது.
10. அமெரிக்கா ஐக்கிய நாடுகளில் இறப்பிற்கான பிரதான காரணியாக புகைத்தல் காணப்படுகின்றது.
11. புற்றுநோய், வாய்ப்புண், மாரடைப்பு, இருதயநோய் போன்ற நோய்களை புகைத்தல் தோற்றுவிக்கின்றது.
12. 18 வயதில் புகைபிடிப்பவர்களில் புற்றுநோய்க்கான அடையாளங்கள் கூடுதலாக காணப்படுகின்றது.
13. புகைக்கப்படும் ஒவ்வொரு சிகிரட்டும் புகைப்பவரின் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தின் ஏழு நிமிடங்களைக் குறைக்கின்றது.
14. உலகில் புகைத்தலினால் ஒவ்வொரு ஆண்டும் 434,000 பேர் இறக்கின்றார்கள்.
15. 87 வீதம் நுரையீரல் புற்றுநோய்கள் புகைத்தலினால் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றது.
16. எயிட்ஸ், வாகன விபத்துக்கள், சட்டரீதியற்ற போதைவஸ்துப் பாவனை போன்றவற்றால் ஏற்படும் இறப்புக்களைவிட கூடுதலான இறப்புக்கள் புகைத்தலோடு தொடர்புபட்டே காணப்படுகின்றன.

17. நாள்தோறும் சிகிரட் விளம்பரத்திற்காக பல மில்லியன் ரூபா செலவிடப்படுகின்றது.
18. இத்தகைய விளம்பரங்கள் புதிய இளம் புகைப்பவர்களை மையப்படுத்தியே மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.
19. 80 வீதம் ஆன புகைபிடிப்பவர்கள் 18 வயதுக்கு முன்னரே ஆரம்பித்தவர்களாவர்.
20. சராசரி மூன்று சிகிரட்டுக்கள் புகைப்பவர்களில் 43 வீதம் ஆனோர் புகைத்தலுக்கு அடிமையானவர்கள்.
21. கட்டிளமைப்பருவத்தில் புகைத்தலை ஆரம்பித்தவர்கள் இலகுவில் புகைத்தலுக்கு அடிமையாவார்கள்.
22. 70 வீதம் ஆன கட்டிளமைப்பருவத்தினர் புகைப்பதில்லை.
23. மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் விடுதலை அடைவதைவிட புகைத்தலுக்கு அடிமையானவர்கள் விடுதலை அடைவது மிகவும் கடினமானது.
24. புகைத்தல் பற்களை பழுப்பு நிறமாக்கி பாதிப்படையச் செய்கிறது.
25. புகைப்பவர்கள் தங்களை மட்டுமல்ல பக்கத்தில் இருப்பவர்களையும் பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகின்றார்கள்.
26. மூன்று சிகிரட்டுக்களைப் புகைப்பவருக்கு அருகிலிருப்பவர் புகைக்காமலே ஒரு சிகிரட்டின் புகையை உள்வாங்கிக்கொள்கின்றார்.
27. சராசரி பத்து சிகிரட்டுக்கள் ஒரு நாள் புகைப்பவர் வருடாந்தம் 50400 ஐ விரயமாக்குகின்றார்.
28. கர்ப்பிணித்தாய்மார் புகைப்பது சுகப்பிரசவத்திற்கு தடையாயுள்ளது.
29. பெற்றோர் புகைப்பவராயின் சிசுக்கள் 14 விதம் சாவை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.
30. புகைக்கும் பெற்றோரின் பிள்ளைகள் தடிமல், காய்ச்சல், காதுநோ, அஸ்மா போன்ற வியாதிகளுக்கு இலகுவில் உள்ளாவர்.
31. சூழல் மாசடைதலுக்கு புகைத்தல் துணைபுரிகின்றது.
32. புற்றுநோய்க்கான இரசாயனப் பதார்த்தங்களை சுருட்டு, புகையிலை போன்றன கொண்டுள்ளன.
33. ஒரு சுருட்டை புகைப்பதது பத்து சிகிரட்டுக்களைப் பாவிப்பதற்குத் சமனாகும்.
34. ஒரு விதமான மாறாட்டத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றது.
35. புகையிலை தின்பவர்கள் ஒரு வகையான திராவகத்தைத் துப்பி சூழலை மாசடையச் செய்கின்றார்கள்.
36. 70 வீதம் ஆன புகைப்பவர்கள் புகையிலை விடவே விரும்புகின்றார்கள்.

37. இருமல், நெஞ்சுச்சளி, தொய்வு, போன்ற நோய்கள் புகைக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் இலகுவாகத் தொற்றிக்கொள்கின்றது.
38. விளையாட்டுப் போட்டிகள், உடற்பயிற்சிகள் போன்றவற்றில் வெற்றிகரமான முறையில் பங்கெடுப்பது புகைப்பவர்களுக்கு கடினமாகும்.
39. புகை பிடித்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும் அல்லது புகை பிடித்தலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்ற ஆர்வத்தை அதிகரியுங்கள்.
40. புகை பிடித்தலிருந்து விடுபடுவதற்கான காரணங்களைத் தெரிந்துகொள்ளுங்கள்.
41. புகை பிடித்தலை விடுபடுவதற்கான தீர்மானத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை இன்றே இப்பொழுதே நிறைவேற்றுங்கள்.
42. புகையிலை விட்ட முதல் 48 மணித்தியாலம் மிகவும் கவனமாகவும், கரிசனையுடனும் கடந்துசெல்லுங்கள்.
43. புகையிலை விட்டு ஒரு வாரத்திற்குள் சுவையுணர்வு, மோப்ப உணர்வு, சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பும்.
44. பழம், மரக்கறி, கீரை, தானிய உணவு போன்றவற்றை கூடுதலாக உட்கொள்ளுதல் வேண்டும்.
45. ஆறு அல்லது எட்டு கிளாஸ் தண்ணீர் நாளாந்தம் அருந்துங்கள்
46. தேனீர், கோப்பி, கோலா பானங்களைத் தவிர்த்துவிட்டு பால், இளநீர், போன்றவற்றை அருந்துங்கள்.
47. மதுபானத்திற்கும் புகைத்தலுக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதால் போதை உண்டாக்கும் எல்லா பானங்களையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.
48. புகைத்தலால் ஏற்படும் விஷத்தை நீக்க புகைத்தலை விட ஒரு வாரத்திற்கு தொடர்ந்து இளஞ்சூநீரால் குளியுங்கள்.
49. யோகாசனப் பயிற்சியி தியானச் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு அதிகமாக ஓட்சிசனை உட்கொள்ளுங்கள்
50. புகைக்காத நல்ல நண்பர்களின் அல்லது உறவினர்களின் உதவியை நாடி அவர்களின் ஒத்துழைப்பை பெறுவதில் ஆர்வம் காட்டுங்கள்.

குடி போதைவஸ்துவில் இருந்து விடுபடுவோம் விழிப்புணர்வை உண்டாக்குவோம்

தொன்று தொட்டு மக்கள் நாளாந்தம் பல்வேறுவகையான பதார்த்தங்களை அவற்றின் தீய விளைவுகள் குறித்த அறிவு இல்லாமல் பாவித்து வருகின்றார்கள். உடல் உளநல குறைவுகளிற்காக அவர்கள் இவற்றை பாவிப்பதாக கூறுகிறார்கள். இவை நன்மை அளிப்பதற்கு மாறாக தீமையிலிருந்து தனிமனிதனையும், குடும்பத்தினையும், சமூகத்தையும், மிக பெரியளவில் பாதிக்கும் ஆட்கொல்லி விசங்கள் என்பதை உணர்த்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.

தீய விளைவுகள்

இவற்றின் தீய விளைவுகள் பாவிப்போரின் உடல் உளநலங்களில் பாரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

மதுபோதை வஸ்துவால் ஏற்படும் உடல்நோய்கள்

இதற்கு அடிமைப்பட்டவர்களின் உச்சந்தலைமுதல் உள்ளங்கால்வரை பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி நாளடைவில் உயிரிழப்பை ஏற்படுத்தும் முக்கியமாக ஈரல், இதயம், நுரையீரல், மூளை, நரம்புத்தொகுதி, சிறுநீரகம் போன்றவற்றில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

1. ஈரல் சம்மந்தப்பட்ட கோளாறுகள்

பொதுவாக எம்மக்கள் குடிப்பவர்களுக்கு ஈரல் கருகிவிடும் என்பார்கள். அது மிக உண்மையான விடயம் ஈரல் தொழிற்பாடுகள் படிப்படியாக பாதிப்படைந்து அவை நாளடைவில் உயிரியப்பை ஏற்படுத்தும் அளவில் அவரைக் கொன்றுவிடும்.

மதுபாவனை உட்பட 40 வீதம் ஆனவர்களில் ஏறத்தாள 10-30 வருடங்களில் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

2. சமிபாட்டு தொகுதி சம்மந்தமான கோளாறுகள்

- குடற்புண்கள்
- இரத்தவாந்தி

- நாட்பட்ட வயிற்றோட்டம்
 - சதைசுரப்பி அழற்சி
(நாளடைவில் சலரோகமாக மாற்றமடையும்)
 - எச்சரிக்கை
(நீண்டகால மதுபாவிப்பவர்கள் இரத்தவாந்தி எடுத்து மரணமடைவர்)
3. புற்றுநோய்
- ஈரல் புற்றுநோய்
 - உணவுக்கால்வாய் புற்றுநோய்
 - இரப்பை புற்றுநோய்
 - வாய், நாக்கு, தொண்டை புற்றுநோய்
4. குருதிச்சுற்றோட்ட தொகுதி தொடர்பான கோளாறுகள்
- உயர்குருதி அழுத்தம் (பிரசர்)
 - இதயம் பலவீனமடைதல்
 - இதய துடிப்பு ஒழுங்கீனம்
 - இதய நோய்
5. சுவாச தொகுதி சம்மந்தமான கோளாறுகள்
- காசநோய்
 - நியுமோனியா காய்ச்சல்
6. நரம்புத்தொகுதி சம்மந்தமான கோளாறுகள்
- சுற்றயல் நரம்புகளின் விறைப்பு நிலை
 - ஞாபக மறதி
 - மூளை உட்புற குருதிப்பெருக்கு
 - கண்பார்வைச் சிக்கல்
7. சிறுநீர், இனப்பெருக்கத்தொகுதி சம்மந்தமான கோளாறுகள்
- ஆண்குறி விறைப்பேறுவதில் பிரச்சனை
 - உடலுறவு கொள்ளமுடியாமை
 - விந்து உற்பத்தியில் சிக்கல்
 - விதையில் ஏற்படும் புற்றுநோய்
- அத்துடன் மதுபோதைவஸ்து பாவனைக்குட்பட்டவரில் நிதானம் இன்மையால் விபத்துக்களில் சிக்கற நேரிடலாம். அவ்வாறு வீதி விபத்துகளால் விழும் போது தலை அடிபட்டு ஏற்படும் குருதிப்பெருக்காலும் மரணம் சம்பவிக்கும். எச்சரிக்கை:-

வீதியில் விழுந்து கிடக்கும் போதையில் உள்ள ஒருவருக்கு உதவுவதற்கு ஒருவரும் முன்வருவதில்லை. இதனாலும் இறக்க நேரிடலாம்.

மதுபோதைவஸ்து பாவனையால் ஏற்படும் உளநோய்கள்

- III. நித்திரையின்மை
- IV. உளச்சோர்வு
- V. ஒதுங்கல் அறிகுறிகள்
- VI. உளமாய நோய்கள்
- VII. வலிப்புநோய்

ஏனைய பாதிப்புக்கள்

1. குடும்பத்தில் உள்ள சண்டை சச்சரவு
2. கணவன் மனைவிக்கிடையில் கைகலப்பு, வாய்த்தர்க்கம்
3. பிள்ளைகளின் கல்வி பாதிப்பு
4. கடன் பொருளாதார பிரச்சனைகள்
5. தற்கொலை முயற்சி
6. உறவினர்கள் அயலவர்களால் ஒதுக்கி வைக்கப்படல்
7. விபத்துக்கள்

எவ்வாறு தடுக்கலாம்?

1. ஒவ்வொருவரும் இதன் பாதிப்பு பற்றி அறியவேண்டும்.
2. நான் இதைப் பாவிக்கமாட்டேன் என சபதம் எடுக்க வேண்டும்.
3. மற்றவர்களையும் உங்களைப்போல் வாழ வழிகாட்ட வேண்டும்.
4. பாடசாலைகள், நிறுவனங்கள், மாதர் சங்கங்கள், சிறுவர் கழகங்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
5. பிரயோசமான பொழுது போக்கு அம்சங்களை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
6. சேமிக்கும் பழக்கம் இயல்பாகவே பெருக வேண்டும்.
7. குடிப்பதற்கு செலவழிப்பது கொலைக்கு ஒப்பானது என உணர வேண்டும்.
8. வீடுகளில் நிகழும் விசேட நிகழ்வுகளில் மதுபாவனையைத் தவிர்த்து அதற்கான பணத்தை நல்ல காரியங்களுக்கு செலவழிப்பதால் மனநிறைவு ஏற்படும்.
9. குடிப்பவரை தலைமைப்பதவிகளில் அமர்த்துவதன் மூலம் பொறுப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.
10. நான் மாறினால் நாங்கள் மாறுவோம்.
11. மாற்றம் எமக்குத் தேவை.

மதுபோதைவஸ்து பாவனை உள்ளானவர்களுக்கு உதவி செய்தல்

குடி ஒரு நோய் குடிப்பவர் ஒரு நோயாளி. எனவே அவருக்கு சிகிச்சை தேவை. நீண்ட நாட்களாக குடிப்பவரை அந்த பழக்கத்தில் இருந்து மீண்டும் நிறைவான மனிதனாக்க முடியும் அது உங்கள் எங்கள் எல்லோரின் பங்களிப்பிலும் தங்கியுள்ளது. ஒதுங்கல் அறிகுறிகள் உடையவர்களில் கைகால் நடுக்கம், படுக்கையில் குடிக்காவிட்டால் எழும்புவது கஸ்டம், ஓங்காலம், நித்திரையின்மை, கனவுகள், வியர்வை, பயம் போன்றவை காணப்படும்.

இவர்களைத் திருப்பு முனைக்கு அனுப்பி சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும். ஏனையோருக்கு கிராம மட்டத்தில் சிகிச்சை அளிக்கலாம்.

சிகிச்சையின் வெற்றி பின்வருவனவற்றில் தங்கியுள்ளது; ஏற்றுக்கொள்ளல்

மதுபோதைவஸ்துக்கு அடிமைப்பட்டவர்கள் தமது பிரச்சனையை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு அவர் ஏற்றுக்கொள்ள குடும்ப உறுப்பினர்கள், மனைவி, பிள்ளைகள், உறவினர்கள், அயல்வர்கள் உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். அவர் குடிப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட உதவியளிக்க வேண்டும்.

உதவியாளர்கள்

சமூகத்தலைவர்கள் ஆன்மீகத்தலைவர்கள், இளைஞர்கள், யுவதிகள் யாவரும் விழிப்புணர்வுற்று இப்பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட உதவ வேண்டும்.

- I. உறக்கப்படுத்தல்
- II. படிப்படியாக ஒத்துக்கொள்ளுதல்
- III. வைத்திய ஆலோசனை
- IV. சமூக ஆதரவு
- V. சுய உதவிக்குழுக்கள்
- VI. வாழ்க்கைமுறை மாற்றம்

என்பன மதுபோதைவஸ்து பழக்கத்தில் இருந்து விடுபட உதவும் காரணிகளாக அமைந்துள்ளன

யோ. பிறாங்,
மட்டுநகர்.

தற்கொலை

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டின் விளைவாகவும் ஏனைய சமூகக் காரணிகளாலும் தற்கொலை பெருமளவில் அதிகரிக்கும் ஏதுநிலை காணப்படுகின்றது. இதற்கான அறிகுறிகளும் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசத்தில் காணப்படுகின்றன. கிளிநோச்சி வைத்தியசாலைக்கு அண்மைக்காலங்களில் தற்கொலை முயற்சியுடன் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களிருந்து பலர் வருவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கின்றது. முல்லைத்தீவிலும் சிலர் தற்கொலை செய்து கொண்டுள்ளதாக அறிய முடிகின்றது. மனச்சோர்விற்கு உட்படுவதாலும் மிகையான மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளாவதாலும் இத்தகைய நிலையில் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு மேலோங்கி நிற்கும் பொழுது சமூக மற்றும் குடும்ப ஆதரவு அற்ற நிலையில் இத்தகைய துன்பியல் முடிவிற்கு இட்டுச் செல்லும் நிலை காணப்படுகிறது.

இதனைத் தடுப்பதற்கு முதலில் அத்தகைய எண்ணங்களைக் கொண்டவர்களை அடையாளம் காணுதல் முக்கியமானது. பெரும் பாலானவர்கள் தங்கள் தற்கொலை எண்ணங்களை நெருங்கியவர்களிடம் விபரிக்கவே செய்கிறார்கள். எனவே அத்தகைய எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் போது நாம் பாராமுகமாக இருக்கமுடியாது. இத்தகைய நிலையில் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகிறது. பெரும்பாலும் வயது வந்தவர்களும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரும் இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இளம் பராயத்தினர் உணர்ச்சி மேலீட்டினாலும் வயது வந்தவர்கள், நன்கு திட்டமிட்டும் இத்தகைய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். மனச்சோர்வு போன்ற மனநலக் குறைபாடுகளைச் சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்துவதாலும் மற்றும் மிகைக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதனைத் தடுப்பதாலும் பெருமளவில் தற்கொலைகளைத் தடுக்கலாம் தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தும் போது நாம் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கு வெவ்வேறு மட்டங்களில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுவது அவசியம்.

தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் வருமாறு; அ. ஆரோக்கியமான உடல் நிலையும் மனநிலையும் தேர்வுக்கு தயார்படுத்தும் நாட்களில் உடலையும் மனதையும் ஆரோக்கியமாக

வைத்திருத்தல் வேண்டும். சரியான நேரத்தில் உணவை உட்கொள்ளுவதும் தூங்குவதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதும் அவசியம். அல்லது விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுவது அவசியம். சில உடற்பயிற்சிகளில் ஒழுங்கான முறையில் ஈடுபடலாம், மனத்தை இலகுவடுத்தும் பயிற்சிகளில் எளிமையான யோகாசனப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடலாம்.

ஆ.(10) இயற்கையோடும், இறைவனோடும் இணைந்துகொள்ளல் இயற்கையிடமிருந்தும் இறைவனிடமிருந்தும் கிடைக்கும் இலவச சக்தியைப் பெறுவதற்கு ஏற்புடையதாக மனம் இருத்தல் வேண்டும். இயற்கையோடும் இறைவனோடும் மனம் இரண்டறக் கலக்கும் பொழுது மனம் இலகுவாகின்றது. காற்றில் பறப்பதுபோன்ற உணர்வு மெய்மறந்து இயற்கையின் இறைவனின் கரங்களில் தவளும் உணர்வு இங்கு மேலோங்கிக் காணப்படும்.

திரு.சபேசன்,
மட்டுநகர்.

ஒரு ஏ.ஏ அங்கத்தவரின் வாழ்க்கை சரிதை

ஒரு நேர்காணல்

- நேர்காணல் நபர் : வணக்கம் ஐயா!
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : வணக்கம்
- நேர்காணல் நபர் : ஐயா நான் வந்து மட்டக்களப்பு பிரதேசத்தைச் சேர்ந்தவன் மன்னார் CRADA நிறுவனத்தில் 21 நாட்கள் பயிற்சிநெறிக்கு இங்கு வந்துள்ளேன்.
- நேர்காணல் நபர் : உங்களது விபரம் பற்றி கூற முடியுமா?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : எனக்கு கூறமுடியும் நான் கடந்த நான்கு வருடமாக ஏ.ஏ அமைப்பு அங்கத்தவராக இருக்கிறேன்.
- நேர்காணல் நபர் : ஐயா நீங்கள் எத்தனை வருட காலமாக குடித்திருக்கிறீர்கள்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : நான் கடந்த 15 வருட காலமாக குடித்திருக்கிறேன்.

- நேர்காணல் நபர் : நீங்கள் எப்பொழுது யாருடன் குடிக்கத் தொடங்கினீர்கள்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : திருமணம் முடிந்த பின் எங்களது குடும்ப உறவை பலப்படுத்துவதற்காக குடித்தேன். எனது மனைவியின் தாய் மாமன் திருமணத்தின் போது என்னைக் குடிக்க வேண்டும் என்று அவர்கள் கட்டாயப்படுத்தியதால் அன்று எனது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் குடிக்கத் தொடங்கினேன். அதுதான் எனது முதற் குடி.
- நேர்காணல் நபர் : ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு குடிப்பீர்கள்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : தனிமையில் குடிக்கும் போது ½ போத்தலும் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து குடிக்கும் போது 1போத்தலும் குடிப்பேன்.
- நேர்காணல் நபர் : நீங்கள் குடிப்பதற்கு ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு பணம் செலவழிப்பீர்கள்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : சுமார் 500.00 ரூபா செலவாகும்.
- நேர்காணல் நபர் : குடித்ததும் உங்களுக்குள் என்ன மாற்றம் ஏற்பட்டது?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : முதற்தரம் குடிக்கும் போது சாதாரணமாக இருந்தது. நான் குடித்தால் எல்லோரையும் சந்தோசப்படுத்துவேன். அதனால் எனது மனைவியும் நான் குடிப்பதை விரும்பினார். பிறகு தொடர்ந்து எனக்கு தேவைப்பட்டது. அதைக் குடித்தால் தான் உடம்பில் ஒரு விதமான உற்சாகம் , தைரியம் , ஒரு சக்தி எனக்குள் இருப்பதாக உணர்ந்து கொண்டேன். போதை முறிந்ததும் உடல் அசதி , தலையிடி போன்ற காரணத்தினால் என்னால் அடுத்த நாள் வேலை பார்க்க முடியாது.
- நேர்காணல் நபர் : இத்தனை வருடங்கள் குடித்ததால் நீங்கள் எதிர்நோக்கிய பிரச்சனை என்ன?

- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : பொருளாதார கஸ்டம், குடும்பத்தில் மனைவியுடன் சண்டை, பிள்ளைகள் சொற்கேட்பதில்லை, பிள்ளைகள் என்னிடம் பொய் கூறினர், மகனின் கல்வி பாதிப்பு போன்ற பல பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுத்தேன்.
- நேர்காணல் நபர் : உங்கள் குடும்பம் சமூகத்தில் என்ன மாதிரியான பிரச்சனையை எதிர்நோக்கியது என நீங்கள் நினைக்கின்றீர்கள்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : நான் குடித்து விட்டு அயலில் உள்ளவர்களோடு சண்டை பிடிப்பதாலும் எனக்கு கிராமத்தில் 100%ற்கு 50% ஆனவர்கள் எதிராளிகள். இதனால் எனது குடும்பத்தைச் சார்ந்தவர்களை சமூக விழாக்களிலும் சமய விழாக்களிலும் சமூகம் எங்களைச் சேர்த்துக் கொள்வதில்லை. சமூக அந்தஸ்து எனக்கும் எனது குடும்பத்திற்கும் இந்தக் குடியால் மறுக்கப்பட்டது.
- நேர்காணல் நபர் : உங்கள் வாழ்வில் நீங்கள் குடியை விடக் காரணம் என்ன?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : ஆரம்பத்தில் உறவுக்காக குடிக்கப் பழகிய நான் சில காலம் சென்றதும் குடிக்காக உறவுகளை பகைக்கத் தொடங்கினேன். இதனால் எனது குடும்ப உறவில் விரிசல் ஏற்பட்டு எனக்கும் எனது மனைவிக்கும் தொடர்ந்து மனக்கசப்புக்கள் ஏற்பட்டதால் எனது மனைவி தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டதால் வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்ல வேண்டிய நிலமை ஏற்பட்டது. அன்று எனக்கு அதிக போதையாக இருந்தது. வைத்தியரிடம் நான் அறியாமல் எனது குடும்பத்தில் பிரச்சனை ஏற்பட்டதால் எனது மனைவி தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டார் என்று வைத்தியரிடம் கூறியதும் வைத்தியர்

- என்னை பொலிசாரிடம் ஒப்படைத்து விட்டார். இந்த சம்பவம் எனக்கு பெரிதும் அவமானமாக இருந்தது. அன்றிலிருந்து இந்தக் குடியைவிட வேண்டும் என்று விரும்பினேன். ஆனாலும் அது முடியவில்லை. அச்சந்தர்ப்பத்தில் எனது பங்குத் தந்தை என்னைச் சந்தித்து எனக்கு சில புத்திமதிகளைக் கூறி அவர் என்னை மன்னாரில் இருக்கும் திருப்புமுனைக்கு அனுப்பிவிட்டார்.
- நேர்காணல் நபர் : நீங்கள் திருப்புமுனைக்கு உங்கள் சுய விருப்போடு வந்தீர்களா?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : ஆம் நானாகத்தான் விரும்பி வந்தேன்.
- நேர்காணல் நபர் : இப்பொழுது நீங்கள் குடியை விட்டு எவ்வளவு காலம்?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : மூன்று வருடத்திற்கு முதல் திருப்புமுனைக்கு வந்து வீட்டிற்குச் சென்றேன். சிறிது மாதங்களுக்கு பின்பு சில காலம் எனது நண்பர்களின் வற்புறுத்தல்களினால் குடிக்கத் தொடங்கினேன். ஆனாலும் அக்காலத்தில் குடிக்கும் பொழுது ஆரம்பத்தில் குடித்ததைப் போன்று என்னால் குடிக்க முடியவில்லை. ஏனென்றால் அந்நதக் குடியின் மணம் எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. அதனால் மீண்டும் திருப்புமுனைக்கு வந்து இறுதி ஐந்து மாத காலங்களாக குடிக்காமல் இங்கிருக்கிறேன்.
- நேர்காணல் நபர் : குடியை உடனே விட்டால் வருத்தம் வரும் என்கின்றார்கள். அது உண்மையா? உங்களுக்கு அப்படி ஏதாவது அனுபவம் ஏற்பட்டதுண்டா?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : அது பொய். ஒரு வருத்தமும் வராது. ஆரம்ப காலத்தில் குடியை விட்டபோது எனது உடலில் ஒரு மாதிரியான அசதி

- காணப்பட்டது. ஆனால் ஒரு சில நாட்களின் பின்பு அது மாறிவிட்டது.
- நேர்காணல் நபர் : இளமையில் குடிப்பவர்களுக்கு நீங்கள் ஏதாவது கூற விரும்புகிறீர்களா? விரும்பினால் கூறுங்கள்,
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : இளமையில் மதுவைத் தொடராமல் கைவிட்டால் அவர்கள் பொருளாதார நிலையில் முன்னுக்குவந்து குடும்பத்தில் சமாதானமாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழமுடியும். இதனால் இளைஞர்களே மதுவை தொடராதீர்கள்.
- நேர்காணல் நபர் : உங்களது வருங்கால நோக்கம் என்ன?
- ஏ.ஏ அங்கத்தவர் : குடியை கைவிட்டு எனது குடும்ப பிரச்சனைகள் எல்லாவற்றையும் தீர்த்து போன உறவுகளை மீண்டும் புதுப்பித்து நன்றாக உழைத்து எனது பிள்ளைகளையும் மனைவியையும் சந்தோஷமாக பார்க்கவேண்டும்.
- நேர்காணல் நபர் : நன்றி ஐயா உங்கள் அனுபவத்தை எங்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டதற்கு உங்கள் எதிர்கால ஆசை நிறைவேறுவதற்கு எங்களது மனமார்ந்த வாழ்த்துக்களை தெரிவித்து கொள்கிறோம்.

யோ. என். யூட்,
மட்டுநகர்.

குடிநோயினால் பாதிப்புற்றவர்

புனர்வாழ்வு அடைவது எப்படி?

1. பிறக்கும் போது சமூகத்தில் குடிநோயாளராக பிறப்பார்களா?

பிறக்கும் போது அனைவரும் நல்லவர்களே

2. எச்சந்தர்ப்பத்தில் குடிநோய்க்கு ஆளாகின்றார்கள்?

தனிமையில் இருக்கும் போது ஏதாவது மனத்தாக்கம் என்ற மூடக்கொள்கையை முன்னிறுத்தியும்,

குடியில் மூழ்கிய நண்பர்கள், உறவினர்களின் சகவாசத்தாலும், குடிவலுப்பெற்று குடிநோய்க்கு உட்படுகின்றார்கள்.

3. குடிநோயினால் பணம் விரயமாக்கப்படுமா?

அன்றடம் கூலித்தொழில் செய்பவர் முதல் தங்கிவாழ்பவர் மற்றும் அரச வேலைகளில் ஈடுபடுபவர்கள் நாளாந்தம் அல்லது மாதாந்த வருமானத்தில் மகிழ்வைப் பகிரக்கூடிய செலவுகளுக்கு பதிலாக குடிக்கு செலவு செய்கின்றார்கள்.

4. குடிநோய்க்கு உட்பட்டவரைச் சமூகம் மதிக்கமா?

சமூகம் இவர்களை மதிக்க மாட்டாது. மாறாக இவர்களது குடும்பத்திற்குமல்லவா கெட்ட பெயரை உருவாக்கும்.

5. குடிநோய்க்கு உட்பட்ட ஒருவரை திருமணம் புரிந்தால் மனைவியின் மனநிலை எவ்வாறு இருக்கும்?

ஆயிரம் காலத்துப் பயிரில் தீயை வைத்தது போல் மனம் சோர்வுற்று “கண்டது காட்சி கொண்டது கோலம்” என்பதற்கு அமைவான வாழ்க்கை வாழ வேண்டிய நிலை ஏற்படும்.

6. குடிநோய்க்கு உட்பட்டவர் மனைவியுடன் அன்பாக நடக்க முடியுமா?

கஷ்டமாக இருக்கும். உண்மையான அன்பை மனைவி மீது வெளிக்காட்ட முடியாமல் அவதிப்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

7. குடிநோய்க்கு உட்பட்டவர் தனது மனைவியுடன் தாம்பத்திய உறவில் முழுமையாக ஈடுபட முடியுமா?

அவருடன் ஏனோ தானோ என்ற மனநிலையில் நறுமண வாசனைக்குப் பதிலாக “மதுவாசனையுடன்” உறவு கொள்கின்றார்.

8. குடிநோய்க்கு உட்பட்டவர்களது பிள்ளைகளின் மனநிலை எவ்வாறு இருக்கும்?

அப்பாவின் அன்பு பொது நிகழ்வுகளுக்கு தேவைப்படுகின்றது. குடிநோய்க்கு உட்பட்டதனால் அப்பாவைக் கண்டாலே பொது இடங்களில் ஒழிந்து நிற்க வேண்டிய நிலை

9. குடிநோய்க்கு உட்பட்டவர்களது பிள்ளைகள் வீட்டில் சந்தோஷமாக இருப்பார்களா?

சந்தோஷமாக இருக்கும் போது குடி நோய்க்கு உட்பட்டவர் வரும் போது மகிழ்வு சிதைந்து மனம் தளர்ந்து பதட்டம் மேலோங்கி பதுங்கி வாழும் மனநிலையில் ஆயுமை குன்றி தாழ்வு மனப்பான்மையில் வாழ்வார்கள்.

10. குடிநோயாளியின் மனைவி எவ்வாறான தாக்கத்துக்கு உட்படுகின்றார்?

உடல், உள ரீதியான பாதிப்புக்கு உட்பட்டு தனது உயிரைத் தானே மாய்த்துக்கொள்ள வேண்டிய சூழ்நிலைக்கு ஆளாகின்றார்.

11. குடிநோயாளியின் வீட்டில் உள்ள பொருட்களுக்கு பாதுகாப்பு இருக்கமா?

கண் தப்பினாக் காரணம் என்பதற்கு அமைவாக பொருட்கள் மறைந்து வயிற்றில் உணவுக்குப் பதிலாக மது வயிற்றினுள் சேருமிடமாக மாறும்.

12. குடிநோயாளியின் வீட்டில் சுற்றுப்புறச் சூழலில் உள்ளோர் நிம்மதியான தூக்கத்தை மேற்கொள்ளலாமா?

அவர் போடும் சத்தத்தில் நிலமும் அதிருது அதனால் வீட்டிலோ சரி சுற்றத்திலோ சரி நிம்மதியாகத் தூங்க ஊலாது.

13. குடிநோயாளியின் பிள்ளைகள் பார்த்ததை பேசுவார்களா?

குடித்தால் கெட்ட வார்த்தைதானே பொன்மொழியாக பேசப்படுகின்றது. இதனால் பிள்ளைகள் சுற்றத்தினரின் பிள்ளைகள் இலகுவாக கெட்ட வார்த்தைகள் பேசுகின்றனர். இதனால் அவர்களது நன்மதிப்பும் பாதிக்கின்றது.

14. குடிநோயாளர்கள் வன்முறைகளில் ஈடுபடுவார்களா?

வன்முறையா? வந்தவுடன் வாய்க்கு நல்ல ருசியான சாப்பாடு கேட்டு சாப்பிட்டு பார்க்க முன்னரே ஆட்கள் உட்பட்ட பொருட்கள் அனைத்திற்கும் அடிதான்.

15. குடிநோயாளியின் வீட்டில் நடக்கும் சண்டைகள் பிள்ளைகளைப் பாதிக்குமா?

நிச்சயமாக பிள்ளைகள் படிக்கமுடியாமல் திண்டாடுவார்கள். மனப்பாதிப்பக்கு உள்ளாகி முரட்டு தனமிக்கவர்களாகச் செயற்பாடுவார்கள்.

16. குடிநோயாளர்களுக்கு சுகயீனம் ஏற்படுமா?

நேரம் தவறாமல் சாப்பிட்டவர். நேரமே தெரியாமல் குடித்ததனால் ஈரல் கரைதல், ஈரல் அழர்ச்சி, சிறுகுடல் துவாரம் ஏற்படுதல், குடற்புண், நரம்புத் தளர்ச்சி, நடுக்கம், ஞாபகசக்திக்குறைவு, நீரிழிவு போன்ற பல நோய்களை ஏற்படுத்தவல்லது.

17. குடிநோயாளர் நோய் ஏற்பட்ட பின்னர் தனது நாளாந்த கடமையைச் செய்ய முடியுமா?

உடல் பலம் குறைந்த பின்னர் ஒழுங்காக சாப்பிட முடியாத நிலை, நிம்மதியான நித்திரையின்மை, திருப்தியற்ற உடல் உறவு, போன்ற துன்பங்களுக்கு உள்ளாகுகின்றார்.

18. தனது மனதில் எழும் திருப்பத்தை கூற முன்வருவார்களா?

கேட்பதற்கு யாரும் முன்வரமாட்டார்கள் “குடிகாரன் பேச்சு விடிந்தா போச்சு” என்பதனால்

19. வீட்டில் உள்ளோர் குடிநோயில் பாதிப்படைந்தவரது மாற்றத்தை அவதானிக்க முடியுமா?

அவதானிக்கலாம், அமைதியாக கெட்ட வார்த்தைப் பிரயோகம் இல்லாமல் முரட்டுத்தன்மையின்றி சாந்தமான நிலையில் நடமாடுவதை காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

20. தான் செய்த முரட்டுத்தனங்களை அமைதிப்படுத்தக் கூடிய இடமாக ஏதும் உண்டா?

“கோயிலில்லா ஊரில் குடியிருக்க வேண்டாம்” என்பதற்கமைவாக அவரவரது மத தலங்களுக்கு உரிய நேரத்திற்கு சென்றால் மன அமைதி, தன்னம்பிக்கை, சுயமாக முடிவெடுக்க ஆற்றல், இழந்த சொத்துக்களை கட்டியெழுப்புதல். மற்றையோருடன் அன்பு செலுத்துதல், சமூக கட்டமைப்பு, சூழலுக்கு ஏற்ற வகையில் செயற்படுவது தொடர்பான பல கருத்தக்களைக் கேட்டு நடைமுறைப்படுத்துவது போன்றன அமையும்.

21. மத வழிபாட்டு தலங்களை தவிர வேறு எந்த வேறு எந்த அமைப்புக்களில் உறுதியான முடிவெடுக்கும் ஆற்றலை பெறமுடியும்.?

மன்னார் மாவட்டத்தில் தோட்டவெளியில் “திருப்புமுனை புதுவாழ்வகத்தில்” புகுந்து புதுவாழ்வில் பிரகாசிக்க முடியும்.

22. திருப்புமுனை புதுவாழ்வில் இருந்து வீடு திரும்பியவுடன் வாழ்வின் வசந்தம் வருமா?

தன்னை உணர்ந்து பிறர் மீது அன்பு கொண்டு “மறப்போம் மன்னிப்போம்” என்பதற்கமைவாக செயற்படும் போது அன்பே கடவுள், அன்பே மனைவி, அன்பே பிள்ளைகள், அன்பே உறவுகள், என மகிழ்வித்து வாழ்வார்கள்.

23. பொருளாதார ரீதியில் மாற்றம் ஏற்படுமா?

சுகதேகியாக பிரகாசித்த பின்னர் பொருளாதாரத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்காக சிறு துளியாக சேமிப்பில் ஆரம்பித்து நன்மதிப்பை பெற்று சந்தோஷமே எமது வாழ்வு என பிரகாசிப்பார்கள்.

24. குடிநோயாளராக இருந்து நல் வழியில் பிரகாசிக்கும் நபரிடம் உங்களுக்கு பிடித்த வாக்ழ்கை எது என்று கேட்டால்?

இருள் சூழ்ந்து இருண்ட முகத்தோடு நடமாடும் போது சூரிய ஒளி தெரியவில்லை. ஆனால் இன்று இன்முகமும், இனிய பேச்சுக்களும், இனிய உணவுகளும், இனிய உறவுகளும், இனிய உறக்கமும், இன்னிசையும், கேட்கும்போது ஏன் கசப்பான வேப்பங்காயை ருசிப்பான்.

25. குடிநோய்க்கு உட்படாமல் இருப்பதற்கு ஏதும் சொல்ல முடியுமா?

குடியினால் பட்ட துயரம் போதும் மதுவைத் தொடுவதற்கு பதிலாக மனித நேயத்தை வலுப்படுத்தி ‘நானும் நல்லவன் நீயும் நல்லவன்’ என வாழ்வதற்கு முன்வருவோம்.

திரு. J. பிறாங்,

மட்டுநகர்.

மதுபோதையும் மனிதவாழ்வின்

அவலங்களும்

இன்றைய உலகின் மனிதர்களின் எண்ணிக்கையைவிட அவர்கள் செயல்களும் கண்டுபிடிப்புக்களும் அதிகரித்து கொண்டிருக்கின்றன. இதில் பலவகையானவை பிரயோசனப்பட்டாலும் சில மனிதர்களுக்கு தீங்கு விளைவிக்கின்றன. அவ்வாறு காணப்படுவதில் “மது” முக்கியம் பெற்றுக் காணப்படுகின்றது.

நம் வாழ்க்கையில் எவ்வளவு சந்தோஷமாக நாம் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். சிறுபிள்ளைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை அனைவருமே இப்படிதான் வாழ்கின்றார்கள். இதனைக் கேட்கும் போது எப்படி இருக்கின்றது என்று அனைவராலும் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது. இவ்வாறு வாழும் நாம் தான் புதிய விடயங்களையும் புதிய உற்பத்திப் பொருட்களையும் கண்டு பிடிக்கின்றோம்.

மதுபோதை என்பது ஒரு பொருளின் அல்லது கொள்கையின் மீது நாம் அதீதமான பற்றும் மோகமும் கொண்டிருப்பதாகும். எந்த விடயமாக இருந்தாலும் இப்படித்தான் நாம் இருக்கின்றோம். இவற்றிற்கு உதாரணமாக மது, தூக்கம், காம உணர்வு போன்றவற்றை குறிப்பிடலாம். இப்படி காணப்படும் இம்மதுவையே நம் மனிதர்கள் ஏன் விரும்பி அருந்துகின்றார்கள் என்று புரியவில்லை. நன்றாக இருக்கும் மனிதனை மட்டுமல்லாமல் குடும்பத்தையும் சிதறவைக்கின்றது. இவற்றினை விளையாட்டிற்காகவும். நண்பர்களுடனும் சேர்ந்து ஏதும் விசேட நாட்களில் குடிப்பவர்கள் பின் இவற்றினைத் தொடர்ந்து குடிப்பதற்குப் பழகுகின்றார்கள். இவ்வாறு இதில் அதீத பற்றுக்கொண்டவர்கள் அடிமைக்கு ஆளாகுகின்றனர். இது நம் மீது மேலான ஆதிக்கத்தை செலுத்துவதனால் இதில் இருந்து விடுபட முடியாமல் தவிக்கின்றோம்.

இது உலகளாவிய ரீதியில் எல்லா நாடுகளிலும் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இதனால் அவர்களுக்கு பலவகையான நோய்கள் உண்டாகின்றது என்பதனை அவர்களால் உணர முடிவதில்லை. சாதாரண மனிதரை விட மது அருந்துபவர்கள்

சற்றுவித்தியாசமாக காணப்படுவர். ஒரு குடும்பம் சந்தோஷமாக இருப்பதையே எல்லோரும் விரும்புவார்கள். ஆனால் அப்படி சந்தோஷமாக இருக்கும் குடும்பங்கள் இன்று மதுவிற்க்கு அடிமையாகி வருகின்றனர். இன்று நாம் பாடசாலை மாணவர்களைப் பார்த்தாலும் அவர்களில் சிலர் இதற்கு அடிமையாகி இருப்பதைக் காணலாம். இவர்கள் இதனைப் பாவிப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு கல்வியில் நாட்டம் குறைவடைந்து காணப்படும். பின்பு அவர்கள் படிப்பினைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள முடியாமல் சமூகத்தில் ஒதுக்கப்பட்டு அவர்களின் எதிர்காலமே ஒரு கேள்விக்குறியில் உள்ளது.

இவர்களைப் போலவே அன்றாட கூலித் தொழில் செய்பவர்களும், அரசாங்க வேலை பார்ப்பவர்களும் சரி நண்பர்களுடன் சேர்ந்தும் அவர்கள் தாமாகவே விரும்பியும் குடிப்பதற்கு ஆரம்பிக்கின்றார்கள். இவ்வாறு ஒரு நாள் ஒருமாதம் என ஆரம்பிப்பவர்கள் தொடர்ந்து. பல வருடங்கள் என்ற ரீதியில் குடிக்கின்றனர். பின்பு என்ன நடக்கின்றது? குடும்பத்தில் மனைவியுடன் பிரச்சனை ஏற்படுகின்றது. பிள்ளைகளை ஒழுங்காக கவனிக்க முடியாமல் போகின்றது. இதன் மூலம் குடும்ப பிளவுகள் ஏற்படுகின்றது. அது மட்டுமல்லாமல் அவர்வேலை செய்பவராக இருந்தால் அவருடைய வேலையைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளமுடியாத நிலை ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக அவர் ஒரு கிராம உத்தியோகத்தராக இருந்தால் அக்கிராமத்தை அவரால் சரியான முறையில் கொண்டு வழிநடத்த முடியாத நிலை ஏற்படும். இவற்றின் மூலம் அக்கிராம மக்கள் பாதிக்கப்படுவதுடன் கிராமமும் முன்னேற்றம் அற்ற நிலையிலே காணப்படும்.

இவர்கள் குடிக்காமல் இவர்களுடைய எண்ணங்களும் கற்பனைகளும் நேரான திசையில் செல்லும்போது விளைவு நேரான முறையிலே இருக்கும். அவ்வாறு இல்லாமல் மது நோயாளி தனது சிறு பருவத்தில் தன்னைத் தவறாக பார்க்க கற்றுக்கொண்டார் எனின் வளர்ந்த பின்னரும் எதிர்பார்ப்பே ஆதிக்கம் செலுத்தும். விளைவாக அவர் எதிராக வாழ்வுத்திட்டமிடலை மேற்கொள்வார். இவற்றினை நாம் பல வழிமுறைகளில் காணலாம்.

அமைதியாக தன்னோடு பேசுதல், சத்தமாக சொல்லுதல் சத்தமாக இன்னோருவருடன் பேசுதல் போன்ற விடயங்களை நாம் காணலாம்.

இப்படி இருப்பவர்களை நாம் நல்ல நிலைக்கு கொண்டு வரலாம். எப்படி என்னால் குடித்த பின் அவர்களுக்கு என்ன நடக்கின்றது என்பதனை எடுத்துக் கூறலாம். அதாவது “மது வயிற்றுக்கள் சென்று அங்கிருந்து இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து மூளைக்கு சென்று அதன் செயற்படும். விதத்தை குறைக்கின்றது. உணர்வுகளையும், சிந்திக்கும் விதத்தையும் மாற்றுகின்றது” என்ற விடயத்தை மட்டும் அல்லாமல் வேறு பல விடயங்களையும் பற்றி விளக்கிக் கூறுவதன் மூலமும் நாம் அவர்களின் மனநிலையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி சந்தோஷமாக இருக்கச் செய்யலாம். மதுவுக்கு அடிமையாதல் உயிருக்கே ஆபத்து. ஆகவே நாம் குடித்து நம் வாழ்க்கையைச் சிதறவைக்காமல் குடிக்காமல் இருந்து நல்லவற்றை உண்டு, நல்லதைச் செய்து சிறந்த ஒரு வாழ்க்கையை வாழத்தொடங்குவோம்.

ஆர்.சற்குருபவதி (வதனா),
மட்டுநகர்.

இலக்கை நோக்கிய பயணத்தில்

இன்றைய யுகத்திலே மனித வாழ்க்கையின் ஓட்டமானது பல சிந்தனைகளின் தூண்டுதலினாலும் நவீனத்துவத்தின் ஆதிக்கத்தினாலும் நிறைந்து என்ன செய்கின்றோம்? எங்கு செல்கின்றோம் என்னும் வினாக்களுக்கு உட்பட்டு விடைகாண முடிகின்றது. அந்த வகையில் மனித வாழ்வின் அடி அத்திவாரமாக அமைவது இலக்கு அல்லது நோக்கம் ஆகும்.

அந்த வகையில் இலக்கு அல்லது நோக்கம் என்னும் பதத்தின் உள் கருத்தினை எடுத்து நோக்குகின்ற போது ஒரு விடயத்தினை அல்லது திட்டத்தினை செயற்படுத்துவதற்கு ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னுடைய சிந்தனையின் மூலம் எடுக்கப்படுகின்ற முடிவும் குறிப்பிட்ட ஒரு விடயத்தினை எதிர்காலத்திலோ, அல்லது நடைமுறைக் காலத்திலோ செயற்படுத்த வேண்டிய முயற்சியும், ஒரு விடயம் குறித்து அவ்விடயத்தினை அடைய வேண்டும் என்ற தாகமும் இலட்சியமாகும்.

இறைவன் இவ்வுலகைப் படைத்தபொழுது வெறுமனே ஒரு வாய்ச் சொல்லினாலோ அல்லது படைத்துப் பார்ப்போமே என்றோ படைக்கவில்லை. மாறாக இறைவன் தனது சிந்தனையினால் ஒரு நோக்கத்தோடு தான் உலகைப் படைத்தார். அதிலே அவரது சாயலாக ஒவ்வொரு மனிதனையும் உருவாக்கினார் என்று நாம் அறிகின்றோம். இங்கு நாம் பார்க்கின்றபோது இவ்வுலகைப் படைத்த இறைவன் எவ்வாறு ஒரு நோக்கத்தோடு இருந்தாரென்றால் அவரால் அவரது சாயலாக படைக்கப்பட்ட நாம் வாழ்வில் ஓர் இலக்கு அல்லது நோக்கத்தினைக் கொண்டு வாழ வேண்டும் என்பது புலனாகின்றது.

ஒவ்வொரு மனிதனது வாழ்க்கையும் பல நோக்கங்களைக் கொண்டதாகவே அமைகின்றது. தான் ஒரு ஆசிரியராக, வைத்தியராக, தொழிலதிபராக, பணம் சம்பாதித்து சமூகத்தில் உயர் குடிமகனாக, சாதனையாளராக என பல இலட்சியங்களை அடுக்கி கொண்டே போகலாம். தாம் நினைத்த, எதிர்பார்த்த

இலக்கானது குறித்த நேரத்தில் நிறைவுறும் பொழுது உள்ளார்ந்த மகிழ்ச்சி ஆறாய் பெருக்கெடுத்து ஓடுகின்றது. ஆனால் குறித்த அவ் இலக்கானது நடைபெறாமல் போகின்ற போது மனமுடைந்தவர்களாக, ஒதுங்கியவர்களாக வாழ்வில் பிடிமானம் அற்ற நிலையில் மாறி அந்த இலக்கிற்கு முற்று புள்ளி வைத்துவிடுகிறார்கள்.

சமுதாயத்தில் மறுபக்கத்தில் இன்னுமொரு வர்க்கத்தினை பார்க்கின்றபோது நாம் இவ்வுலகிற்கு வந்தோம், வாழ்ந்தோம், இறப்போம் என்றும் என்னால் இவ்வளவுதான் செய்யமுடியும் அல்லது முடியாது என்று சொல்லும் ஒரு சமுதாயத்தினையும் எம் மால் காணமுடிகிறது. அவ்வகையினர் சமுதாய நிகழ்வுகளிலோ செயற்பாடுகளிலோ மதிக்கப்படுவதில்லை, காரணம் நோக்கமற்ற மனிதன் நடைபிணமாகவே கணிக்கப்படுவான்.

எனவே, ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது உள்ளார்ந்த ரீதியான சிந்தனையின் விளைவாக தோன்றுகின்ற நல்ல ஆளுமையான வெளிப்பாட்டு எண்ணங்களும் புதியவற்றைப்படைக்கும் திறனும் பிறரை வாழ்விக்கும்போது கைகொடுக்கும் சமுதாயத்தையும், தன்னிலே கீழ்ப்பட்டவர்களுக்கு ஒளிமயமான எதிர்காலத்தை காண்பிப்பதும் போன்ற பண்புகளும் அத்துடன் உடல், உள ரீதியான, பொருளாதார ரீதியான, சமூக ரீதியான, ஆன்மீக ரீதியான, அர்த்தமுள்ள விடயங்களை சிரமேற் கொண்டு செயற்படுகின்ற போது ஒவ்வொரு மனிதனும் இலக்கை நோக்கிய பயணியாக மாற்றம் பெறுவர் என்பதில் ஐயமில்லை.

G.சாந்தா,
மட்டுநகர்.

குடிக்கு அடிமையாவது ஒரு நோய்

- ❖ குடிப்பவர்களில் 10-20 சதவிகிதத்தினர் மதுவிற்கு அடிமையாகி விடுகின்றனர்.
- ❖ ஏழை, பணக்காரர், படிக்காதவர், தொழிலாளி, முதலாளி என்ற பாகுபாடில்லாமல் குடிப்பவர்களில் யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இந்நோய் வரலாம்.
- ❖ குடிநோயாளி உடலளவிலும், மனதளவிலும் மதுவிற்கு அடிமையாக்கி விடுவதால் வாழ்க்கையில் பலவிதமான பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டு குடிப்பதை நிறுத்தாமல் தொடர்ந்து குடித்துக் கொண்டேயிருப்பார். ஏனெனில் குடியை நிறுத்தும் போது கை நடுக்கம் தூக்கமின்மை மனச்சோர்வு போன்றவை ஏற்படும்.
- ❖ ஒரு குடிநோயாளியால் குடிக்கும் அளவைக் குறைக்கவோ, இடைவெளியை அதிகரிக்கவோ முடியாது முழுமையாக வாழ்நாள்முழுவதும் குடிக்காமலிருப்பது தான் இந்த நோயிலிருந்து விடுபட ஒரே வழி
- ❖ தகுந்த உதவியுடன் குடிநோயாளியால் குடியை முழுமையாக நிறுத்தி நிறைவான சந்தோசமான எதிர்காலத்தை உருவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

குடி நோயின் அறிகுறிகள்.

- மதுவின் தேவை அதிகரித்தல் -
- முன்பை விட அதிக அளவில் குடிப்பதால்தான் போதை எற்படும் என்ற நிலை
- மறதி நிலை -
- குடித்த பிறகு நடந்த சம்பவங்களை நினைவு கூற முடிவதில்லை.
- மதுவைப்பற்றிய சிந்தனை -
- எங்கே எப்படிக் குடிக்கலாம் என்பதைப் பற்றியே நினைத்துக் கொண்டிருப்பது
- இடைப்பட்ட நிலை
- குடிப்பதை கட்டுப்படுத்த முடியாமை -

குடிக்கும் அளவை குறைக்க முடியாத நிலை குடிக்கும் நேரம் மற்றும் சூழ்நிலையும் கட்டுப்படுத்த இயலாமை.

குடிப்பதற்கான காரணங்கள் கூறுவது -

குடும்பத்தினரையும் வேலையையும் வாழ்க்கை சூழ்நிலையையும் காரணம் காட்டி குடிப்பது.

தற்காலிக குடியை நிறத்துவது -

பிரச்சனைகள் அல்லது வற்புறுத்தலின் பேரில் குடியை சிறிது காலம் நிறுத்திவிட்டு மறுபடியும் அதிகமாக குடிப்பது.

குணமாற்றங்கள் -

கோபம், சண்டை, டாம்பீகமான பேச்சு ஏற்படலாம்.

தீவிரமான இறுதிக்கட்டம்.

- ❖ விட்டு விட்டுக் குடித்தல் தொடர்ந்து அதிகமாகக் குடிப்பது சில நாட்கள் நிறுத்திவிட்டு பின்பு மீண்டும் அதிகமாக குடிப்பது
- ❖ ஒழுக்கம் தவறுதல். குடிப்பதற்காக கடன் வாங்குதல் பொய் பேசுதல் திருடுதல்
- ❖ வீண் சந்தேகம், மன பிரமைகள்- காரணமின்றி மனைவியின் நடத்தையையோ, நெருங்கியவரின் செயற்பாட்டையோ, சந்தேகிப்பது.
- ❖ உடல் பிரச்சனைகள் அதிகரித்தல் - குடித்தால்தான் சிறிதேனும் செயல்பட முடியும் என்ற நிலை

எந்த கட்டத்திலும் குடி நோயை கட்டுப்படுத்த முடியும் குடிப்பதை முழுமையாக நிறுத்துவதுதான் அதற்கு ஒரேவழி

- ❖ நீங்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டியவை
- ❖ ஒரு குடிநோயாளியால் முழுமையாக குடிப்பதை நிறுத்த முடியுமே தவிர குடிக்கும் அளவை குறைக்க முடியாது.
- ❖ அவர் குடிக்க காரணம் அவருடைய நோயோ மனைவியோ பெற்றோரோ, நண்பர்களோ, அவர் குடிப்பதற்கு காரணமில்லை.
- ❖ வாழ்க்கையில் எந்த பிரச்சனைக்கு தீர்வு காண வேண்டுமானாலும் முதலில் குடிப்பதை நிறுத்த வேண்டும். பிரச்சனை தீர்ந்தவுடன் குடியை நிறுத்துவேன் என்று கூறினால் அது வெறும் கண்துடைப்பு தான்.
- ❖ வாக்குறுதி கொடுப்பதால் குடிப்பதை நிறுத்த முடியாது. குடிப்பதை நிறுத்தினால் வெலை வாங்குகி தருவதாகவும், கடன் அடைப்பதாகவும், திருமணம் முடிப்பதாகவும் கூறுவது

தவறு இதை காணமாக வைத்து அவர் ஒரு வாரமோ, ஒரு மாதமோ நிறுத்தலாம். ஆனால் மீண்டும் குடிக்க வாய்ப்பண்டு. அவர் தன் நலநன் கருதி குடியை நிறுத்த சிகிச்சை எடுத்து கொள்ள முடிவெடுக்க வேண்டும்.

- ❖ அன்பு, அரவணைப்பு, மிரட்டல் அல்லது கண்டிப்பின் மூலம் குடியை நிறுத்தி விட முடியாது குடிநோயிலிருந்து மீண்டு வர மருத்துவ மற்றும் மனோதத்துவ ரீதியான சிகிச்சை அவசியம்.
- ❖ குடியை வெறுத்து ஒதுக்க வேண்டாம். குடியை நிறுத்த ஆதரவு உதவியும் தாருங்கள்.

குடிநோய்க்கு சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்ள ஒருவரை சம்மதிக்க வைப்பது எப்படி?

- ❖ குடிநோயாளி போதையில் இருக்கும் பொழுது பேசுவதை தவிர்க்க வேண்டும்.
- ❖ அவர் சில காலமாக குடிப்பதையும் அதனால் அவருக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகளையும், குடும்பத்தினரின் மன நிலையையும் தெளிவாக கூறி பிரச்சனையிலிருந்து மீண்டு வர அவரை ஒத்துழைக்க வேண்டுமாறு கூற வேண்டும். அவரை அவமதிப்பதோ, குற்றவாளி போல் நடத்துவதோ கூடாது.
- ❖ குடும்பத்தினரோ, மற்ற உறவினர்களோ அல்லது நண்பரோ சிகிச்சை எடுத்து கொள்ளச் சொல்லி ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். மற்ற குடிநோயாளிகளைப் போலில்லாமல் குடிநோயாளிகள் தம் நோயை ஒத்துக்கொள்ள மாட்டார்கள். தாம் அதிகமாக குடிப்பதில்லை என்றும் பிரச்சனைகள் ஏதுமில்லை என்று மறுப்பதும் சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள தயங்குவதும் இயல்பாகும் இந்த தயக்கங்களை ஒதுக்கி அவர் சிகிச்சை எடுத்துக் கொள்வது மிக அவசியம்.

மதுவிற்கும் இதர போதைப்பொருட்களுக்கும் அடிமையாகி விட்டோருக்கு எமது நிறுவனம் சிகிச்சை அளித்து வருகிறது கடந்த 04 வருடங்களில் ஏறக்குறைய 800 நோயாளிகள் சிகிச்சை பெற்று பயன் அடைந்திருக்கிறார்கள். மாதம் ஏறக்குறைய 30 நோயாளிகள் தங்கி சிகிச்சைபெறத் தேவையான வசதிகள் இங்கு உள்ளன

சிகிச்சைமூலம் கிடைக்கும் உதவிகள்

நோயாளி வாழ்நாள் முழுவதும் சிறிய அளவில் கூட மதுவையோ இதர போதைப் பொருட்களையோ உபயோகிக்காமல் இருப்பதற்கு உதவி அளிக்கப்படுகிறது.

தனிப்பட்ட ஒவ்வொருவருக்கும் தமது எண்ணங்களிலும் செயல்களிலும் நல்ல மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கை தரத்தில் முன்னேற்றம் ஏற்படுத்த ஆலோசனை வழங்கப்படுகிறது.

திருப்புமுனை எப்படி சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது?

மது, போதைப் பொருட்களை உபயோகித்தாலும், நிறுத்தியதாலும் கைநடுக்கம், தூக்கமின்மை, தாங்க முடியாத வயிற்று வலி மற்றும் மனப்பிரமை முதலியன தோன்றலாம். இதற்கு தேவையான மருத்துவ உதவி அளிக்கப்படுகிறது.

பின்பு மூன்று வாரங்களுக்கு மனோதத்துவ ரீதியான சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. இச்சிகிச்சையில் விரிவுரைகள், ஆற்றுப்படுத்தல், குழு முறை சிகிச்சை போன்ற பிரத்தியேகமான உதவிகள் ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கின்றன. வைத்தியர்கள் மனோதத்துவ நிபுணர்கள், ஆலோசகர்கள், பலர் சேர்ந்து அளிக்கும் இச் சிகிச்சை ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கின்றது.

நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கும் மனோதத்துவ சிகிச்சை நோயுடன் வாழும் குடும்ப அங்கத்தினர்கள் மனதளவில் பலவிதமான பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள். அதிலிருந்து மீண்டுவர மனோதத்துவ சிகிச்சை குடும்பத்தினருக்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு அளிக்கப்படும். இதில் விரிவுரைகள், உள ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் கூட்டங்கள் இடம்பெறும்.

குடிநோயாளியின் குடியற்ற வாழ்க்கைக்கு நீங்கள் ஆதரவு அளிக்கலாம்.

தவிர்க்க முடியாமல் மது அருந்துவது ஒரு நோய். இந்த நோய் நோயாளியின் உடலிலும் மனதிலும் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகிறது. ஒருவர் குடிநோயிலிருந்து குணமடைய வேண்டுமானால் அவர் முதலில் மது அருந்துவதை நிரந்தரமாக நிறுத்த வேண்டும். அத்துடன் வாழ்க்கையின் பாதிக்கப்பட்ட பல பிரிவுகளில் முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். அவ்வாறு செய்து கொண்டால் தான் அவரால்

தொடர்ந்து மது அருந்தாமல் இருக்க முடியும். சிகிச்சையானது குடியை நிறுத்துவதற்கு வாழ்க்கையின் முன்னேற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் உதவுகிறது. வாழ்க்கையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கு ஆதரவாளர்கள் உதவி செய்ய முடியும்.

யார் ஆதரவாக இருக்கலாம்?

குடி நோயாளியிடமும் அவரது குடும்பத்தினரிடமும் அக்கறையுள்ளவர்கள் யார் வேண்டுமானாலும் ஆதரவாளராக இருக்கலாம் குணமடைந்து வரும் காலத்திற்கு அவருக்கு வாழ்க்கையை நல்ல முறையில் அமைத்துக்கொள்ள ஒரு வழிகாட்டி தேவை.

ஆதரவாளர்

- மது அருந்தும் பழக்கம் அல்லாதவராக இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளியின் மதிப்பக்கும் மரியாதைக்கும் உரியவராக இருக்க வேண்டும்.
- நோயாளியை அடிக்கடி சந்திப்பவராயிருந்தால் ஆதரவு நிர்ந்தரமாகவும் தொடர்ந்தும் இருக்கும்.

நான் ஆதரவாளராக எந்த வகையில் உதவி செய்ய முடியும்?

குடும்பத்தினரைத் தவிர நீங்களும் குடிநோயாளிக்கு ஊக்கம் தரலாம்.

அவருடைய பிரச்சனைகளையும் கவலைகளையும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் குடியற்ற வாழ்க்கையை அவர் தொடர்ந்து வாழ நீங்கள் உதவியாக இருக்கலாம்.

தொடர் சிகிச்சைக்கு வருவதற்கு ஊக்கிவிப்பதன் மூலம் திரும்பவும் அவர் குடிக்காமலிருக்க உங்களால் உதவி செய்ய முடியும். அவர் ஒரு வேளை மறுபடியும் குடித்துவிட்டால் அவரைத் திரும்பவும் சிகிச்சைக்கு அழைத்து வர உங்களுடைய உதவி தேவை புதிய வாழ்க்கையில் குடும்பத்தில் பிரச்சனை ஏற்பட்டால் அதை சமாளிக்க உங்கள் உதவி தேவைப்படும். குடிநோயாளி வீட்டை மாற்றினால், புதிய விலாசத்தை நீங்கள் திருப்ப முனைக்குத் தெரிவிப்பதன் மூலம் தொடர்ந்து அவருடன் தொடர்பு வைத்துக்கொள்ள உதவி செய்யலாம்.

உளநலம் ஓர் அறிமுகம்

உளநலம் என்றால் “ஒருவர் தன் உள,உடல்,சமூக ஆத்மீகம் சார்ந்த அடையக்கூடிய அதியுயர்ந்த தன்னிலையே உள நலம் எனப்படும்”(உலக சுகாதார ஸ்தாபனம்)

உடல்சார்ந்த நிலைகள்

நிறையுணவு

சுறுசுறுப்பு

வயதிற்கேற்ப தோற்றம்

நிறை

ஓய்வு

நோயற்ற நிலை.

உளம்சார் நன்னிலை

மகிழ்ச்சி

அன்பு

பாசம்

நம்பிக்கை

சமூகம் சார் நன்னிலைகள்

புரிந்துணர்வு

ஓற்றுமை

சுமாதானம்

நம்பிக்கை

பாதுகாப்புணர்வு

ஆத்மீகம் சார் நன்னிலைகள்

இறைபக்தி

ஒழுக்கம்

நன்னடத்தை

கருணை

உளநலக் குறைபாட்டு அடையாளங்கள்

1. காரணமின்றி அடிக்கடி அழுதல்
2. நித்திரைக் குழப்பநிலை,நித்திரைக் குழப்பம்
3. பயங்கரக் கனவுகள்
4. அளவுக் மீறிய பதட்டம்,நடுக்கம்,பயம், கவலை
5. உணவு உட்கொள்வதில் பிரச்சினை
6. முரண்பாட்டு நிலமை

7. கடுமையான களைப்பு
8. உள நெருக்கீடு
9. ஓய்வின்மையும், அமைதியின்மையும்
10. சமநிலையற்ற மனவெழுச்சி
11. குணப்படுத்த முடியாத நோய்கள்
12. படுக்கையை நனைத்தல்
13. உளக்குறைபாடுகள்
14. ஞாபகக் குறைவு
15. தொடர்ச்சியான சோம்பல்

சிறந்த உள நலத்தின் சில அடையாளங்கள்

1. சந்தோசமான நிலை
2. பதட்டம் ஒடுக்கமற்ற நிலை
3. சம நிலையான மனவெழுச்சி
4. சிறந்த முறையில் உறவுகளைப் பேணுதல்
5. ஒத்துப்போகும் தன்மை, முரண்படாத் தன்மை
6. சிறந்த கிரகித்தல் முறை
7. சுயாதீனமாக செயற்படல்
8. நேர்கணிய சிந்தனை
9. சுறுசுறுப்பான நிலை
10. சிறந்த ஞாபக சக்தி
11. தன்னில் அக்கறையுள்வராக இருத்தல்
12. புதியவற்றை தேடிக்கற்கும் ஆற்றல்
13. விளையாட்டு, உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுதல்
14. ஒழுங்குமுறைகளை கடைப்பிடித்தல்
15. கடமைகளை சிறந்த முறையில் நிறைவேற்றல்.

ஆற்றுப்படுத்தல் என்றால்

ஒருவருக்கு ஏற்படுகின்ற உளவியல் சார்ந்த பிரச்சினை, சிக்கல்களுக்கு உதவுகின்ற செயற்பாட்டை ஆங்கிலத்தில் ஊழரளெநட்டபெ ஆற்றுப்படுத்தல், வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும். சீர்மியம், உளவளத்துணை எனவும் அழைக்கலாம்.

உளவளத்துணை ஓர் அறிமுகம்

ஊளவளத்துணை என்பது ஒருவர் நாளாந்த வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்ற போது முகம் கொடுக்கும் எதிர்பார்த்த நிகழ்வுகளால், எதிர்பாராத நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகின்ற உளரீதியான பிரச்சினைகள் சிக்கல்களுக்கு உளவியல் முறைகளை பயன்படுத்தி அவரிடம் காணப்படும் உள்ளார்ந்த சக்தி, திறனை வெளிக்கொணர்வதன் மூலம் நம்பிக்கையினத்தை

இல்லாமல் செய்து ஆளுமையை விருத்தி செய்து அவரது பிரச்சினைகளுக்கு அவரே தீர்வு காண்பதற்கு உதவுகின்ற அறிவியல் ரீதியான செயற்பாடாகும்.

உளவளத்துணை செயற்பாட்டின் போது அவதானிக்கக்கூடியவை.

- ❖ உளவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்துதல்
- ❖ சேவைநாடியின் உள்ளார்ந்த அல்லது ஆத்ம சக்தியை வெளிக்கொணர்தல்
- ❖ நம்பிக்கையினத்தை இல்லாமல் செய்தல்
- ❖ சேவைநாடிய தனது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுக்காண உதவுதல்.

உளவளத் துணையின் வகிபாகம்

- ❖ சிறந்த செவிமடுப்பாளராக செயற்படல்
- ❖ பயிற்றுவிப்பாளராக இருத்தல்
- ❖ தலைமைத்துவத்தை வழங்குபவராக இருத்தல்
- ❖ வழிகாட்டுபவராக செயற்படல்
- ❖ வசதியளிப்பவராக இருத்தல்
- ❖ நடுவராக செயற்படல்
- ❖ சிகிச்சையளிப்பவராக இருத்தல்
- ❖ ஆசிரியராக செயற்படல்
- ❖ நண்பராக செயற்படல்
- ❖ தகவல் வழங்குபவராக செயற்படல்
- ❖ முற்பாதுகாப்புடன் செயற்படக்கூடியவராக இருத்தல்
- ❖ சமூக நிர்மானியாக இருத்தல்
- ❖ கட்டுப்படுத்துபவராக இருத்தல்
- ❖ பிரதிநிதியாக செயற்படல்

உளவளத்துணையாளர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டிய நடத்தைப்பண்புகள்

- ❖ அறிவுத் தெரிவு
- ❖ சக்தி
- ❖ சுய விழிப்புணர்வு
- ❖ நல்லெண்ணம்
- ❖ நெகிழும் தன்மை
- ❖ உதவியளித்தல்

உளவளத்துணையாளர்கள் பெற்றிருக்க வேண்டிய சிறப்பியல்வகளும், குணாதிசயங்களும்

- ❖ ஒத்துணர்வு
- ❖ தெளிவும் உறுதியும்



- ❖ உண்மையாக இருத்தல்
- ❖ மதித்து நடத்தல்
- ❖ தொடர்பாடல் திறனுடையவராக இருத்தல்
- ❖ முதிர்ச்சி உடையவராக இருத்தல்
- ❖ நட்புறவு
- ❖ கலந்துரையாடும் பண்பு
- ❖ ஊக்கிவிட்பாளராகவும் வழிகாட்டுபவராகவும் இருத்தல்
- ❖ இரகசியம் பேணுதல்

விசேட பண்புகள்

- ❖ கற்பனைத்திறன்
- ❖ துரிதமான நிலை
- ❖ கற்றல் ஆர்வம்
- ❖ தர்க்க ரீதியானதிறன்
- ❖ இரக்க சுபாவம்
- ❖ பொறுப்புணர்ச்சி
- ❖ நம்பகத்தன்மை
- ❖ தீர்மானம் எடுக்கும் திறன்.

குடி குடியைக் கெடுக்கும்

கொண்டது கோலமென முறையல்ல சிந்தித்து செயற்படுவோமா?
 கவலை மறக்கவென தினம் நீயம் போதையில் சிக்கலாமா?
 அது போக்கிவிடும் உன்னுயிரை புரிவாயா?
 நிம்மதியாய் வாழ்ந்தகாலம்தனை நினைத்து கொஞ்சம்பார்?
 அங்கு நிலவிய சந்தோஷம் எப்படியோ?
 கொஞ்சிக் குலாவிய குடும்பவாழ்வும் கூடிக்கழித்த சுகவாழ்வும்
 இன்றைய வாழ்வு போல் இருந்ததுவா?
 குழந்தைகள் அருகிலிருக்க குதுகழித்திங்கு நீ அமர்ந்து
 கதைசொன்ன காலம் நினைவிருக்கா?
 அன்றைய உன்வாழ்வும் இன்றைய உன்வாழ்வும ஏன் இப்படியாப்
 பேச்சு என புரிகின்றதா?
 சுகதேகி நீயென்று வாழ்ந்த காலம் அது இன்று நோயாளி நீயானதை
 எப்படிபென யோசித்தாயா?
 குடிசாரன் வாரன் என ஊர் சொல்லி ஏன் ஒதுக்குகின்றார் உண்மை
 மெல்லப்புகிறதா?
 கூடிக்குலாவிய உன் குடும்பம் எங்கே? குடியே உன் குடியை
 கெடுக்குதப்பா புரிந்திடுவாய்.

தியாகராஜ லோகேந்திரன்
 சமுர்த்திஅலுவலக உத்தியோகத்தர்
 கோ.ப.வாகரை

மெய் அன்பு

இன்றைய உலகில் அன்பு என்ற சொல்லிற்கு பல்வேறு விதமான அர்த்தங்களை மனிதன் முன்வைக்கின்றான். ஒரு மனிதன் தான் விரும்பியதை மற்றவர் செய்ய வேண்டும், அதே போன்று நடக்கவேண்டும் என அர்த்தப்படுத்திக் கொள்கின்றான். அவ்வாறு நடக்காது விட்டால் அங்கு அன்பு இல்லாது போய்விடுவதாக எண்ணிக் கொள்கின்றான். அதே போல் தனது கருத்தை எதிர்த்தால் அல்லது எதிரான கருத்தை முன்வைத்தால் அங்கு அங்கு அன்பில்லை என நினைக்கின்றான்.

ஒரு கணவனோ மனைவியோ அல்லது பெற்றோர்களோ பிள்ளைகளோ தாம் விரும்பியதை செய்யவேண்டும். தாம் விரும்பியவாறு நடக்கவேண்டும் என நினைக்கின்றனர். உதாரணமாக கணவன் தன் மனைவியை “இவ்வாறுதான் ஆடை அணியவேண்டும், தான் போக நினைக்கும் இடங்களுக்கு போகவேண்டும் அல்லது போக விரும்பாதபோது போகாதிருக்க வேண்டும் அப்படி நடந்தால் தான் நான் உனக்கு நல்ல கணவனாக இருப்பேன்”. என்று கூறுவதெல்லாம் ஒரு தூய உறவையும் தாண்டி வாணிபமே மேலோங்குகின்றது.

இன்றைய உலகில் காதல் என்ற சொல்லும் அன்பிற்கு இணையானதே. பிறந்த உறவுகளின் அன்பிற்கு அப்பால் ஒருவனை அல்லது ஒருத்தியை ஓர் உறவு கட்டுப்போடுகிறது. என்றால் அது காதலே ஆகும்.

தன் கணவன் மதுவிற்கு அடிமைப்பட்டவன். என்றால் மனைவியோ பிள்ளைகளோ அவனை வெறுத்தொதுக்காது அவனது பிரச்சனைகளை அன்பாக பேசித்தீர்ப்பதே உண்மையான அன்பாகும். ஆறுதலாக அவன் குடிபோதையில் அல்லாதபோது அவன் மது அருந்துவதனால் தாங்கொண்ணாத் துயரையும் பிள்ளைகளின் கல்வி பாதிக்கப்படுவதையும் அன்பாக பேசி உணர்த்த வேண்டும். அவனது உணவு விடயங்களில் அதிக அக்கறை செலுத்தவேண்டும். இவ்வாறான குடிக்கு அடிமையான ஒருவனை வெறுக்காது அவனை திருத்தத் தித்த முற்படுவதே அன்பாகும்.

உண்மையான அன்பு தூர் நடத்தைகளிலிருந்து மாற்ற நிலைப்பதிலும் அடங்கும். அதாவது தன்னைத்தானே முதலில் நேசிக்க வேண்டும். ஒரு மது நோயாளி தன்னைவிட தன் மனைவி மக்களை விட மதுவைத்தான் அவன் அதிகம் நேசிக்கின்றான். என்பதை அறிவானா? எமது சமூகத்தில் இன்று மதுவிற்கு அடிமையான குடும்பங்கள் படும் துன்பத்தை நம் மனங்கள் முன் கொண்டுவருவோம். ஆகவே மதுநோயாளியானவன் தன்னால் பிறருக்கு ஏற்படும்

துன்பத்தை உணர்ந்து அதிலிருந்து விடுபட நினைப்பதே உண்மையான அன்பாகும்.

அத்துடன் உண்மையான அன்பானது மற்றவர்களின் தவறுகளை சுட்டிக்காட்ட தயங்கத்தோடு அவனைத் திருத்திக்கொள்ள உதவுவதும் அதன் மூலம் அவர்கள் பெறும் வெற்றியை தனதாக்கி மகிழ்வதே அன்பு. இது பிறர் முன் அன்பாக இருப்பதாக தடிப்பதுமில்லை அன்பு இருப்பதாக நடிக்க வேண்டும் என ஆசைப்படுவதுமில்லை.

ஒரு கணவன் தன் மனைவியை தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருந்து அவளிக்க தேவையான அனைத்து வசதிகளையும் செய்தால் அது அன்பாகாது. அவளது உணர்வுகளிற்கு மதிப்பளித்து அவளை சுகந்திரமாக செயற்படவைப்பதே அன்பாகும். குடும்பங்களின் ஆண் ஆதிக்கமும் பெண் அடிமைத்தனமும் மெழுகாக அன்பில் சேர்ப்பட்டு மறைந்தது. ஏமாற்றப்படுகின்றது. இதுவே குடும்பங்கள் பிரிய வழிசமைக்கின்றது. ஆகவே கணவன் மனைவி இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் பரஸ்பரம் விட்டுக்கொடுத்து சுகந்திரமாக செயற்படுவதே உண்மையான அன்பான குடும்பமாகும்.

அளவுக்கதிகமான அன்பும் ஒரு மனிதனை சங்கடத்தில் ஆழ்த்திவிடுகின்றது. வாழ்வின் முன்னேற்றத்தினையும் பாதிக்கின்றது. பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகள் மீது செலுத்தும் அளவு கடந்த அன்பும் அவர்களை சில வழிகளில் பாதிக்கலாம். ஆகவே அவர்கள் தங்கள் வாழ்வைப்பற்றி சுயமாக சிந்தித்து செயற்பட, எதிர்காலத்தை திட்டமிட பக்கபலமாக இருப்பதே உண்மையின் அன்பாகும்.

மாறாக சுயநல மனப்பான்மையோ அன்பிற்கு பெரும் தடைக்கல்லாகவே அமைகின்றது.

எனவே உண்மையான அன்பு என்பது மற்றவரிடமிருந்து எதையும் எதிர்பார்ப்பதில்லை. மற்றவர்களை வித்தியாசப்பட அனுமதியாது, அடுத்தவரின் குறைகளை கூறுவதுமில்லை, தவறுகளை சுட்டிக்காட்ட தயங்குவதுமில்லை, மற்றவர்களின் ஏற்றத்தாழ்வுகளால் கூடிக்குறைவதுமில்லை, அடிமைப்படாமல் இருப்பதையும் பிடிக்காதவற்றை விட்டு விலக்கு வதையும் இவ்வன்பு அனுமதிக்கின்றது.

ஆகவே மனிதனாக பிறக்கம் ஒவ்வொருவரிடமும் அன்பு என்ற சொல் கூடப்பிறக்கின்றது. அதை ஒவ்வொரு மனிதனும் வெளிக்காட்டும் விதத்தில் தான் அது தங்கியிருக்கின்றது. அகவே உண்மையான அன்பு என்றால் என்ன? என்பதை நாம் நமக்குள் கேட்டுக்கொண்டு விடைகாண முயல்வோம். அவ்வாறு சிந்தித்து செயற்பட்டால் வாழ்க்கை மகிழ்வாக அமையும் என்பது உண்மை.

நா. ஜெயகாந்த்

மட்டுநகர்.

தற்கால சமூகத்திற்கு ஆளுமையின் அவசியம்

இன்றைய கால கட்டத்தில் எந்தவொரு சமூகத்திற்கும் ஆளுமை என்று அவசியமான ஒரு குறிகாட்டியாகும். காண்ப்படுகிறது. கடந்த காலயுத்த வடுக்களாலும், சனாமி அனத்தம் காரணமாகவும், மதுவுக்கு அடிமையாதல், போதைவஸ்த்துப் பாவனை, புகைபிடித்தல், போன்ற பழக்கவழக்கங்களாலும், உடல் ரீதியான, உள ரீதியான, பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தினருக்கு ஆற்றுப்படுத்தல், தியானம், வாழும் கலைப்பயிற்சி, போன்ற வழிகளால் அவர்களது ஆளுமையை வெளிக்கொண்டு வந்து சிறந்த ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதற்கு ஆளுமை அவசியமாகும்.

ஆளுமை உடைய ஒரு மனிதன் தனது வாழ்வில் எவ்வாறு வெற்றி பெறுகின்றான்.

எந்தவொரு மனிதனது வாழ்வின் வெற்றிக்குப் பின்னாலும் ஒரு இரகசியம் இருக்கும் அது அவரது எண்ணம், அறிவு, ஆற்றல், திறமை, இருந்தாலும் இவற்றையெல்லாம் வெளிக் கொண்டு ஆளுமையே காரணமாகும்.

விட்டுக் கொடுக்கும் மனப்பான்மை, கருத்துகளுக்கு மதிப்புக்கொடுத்தல், தீய பழக்கவழக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கான தியானம் சிந்தனை என்பவற்றில் ஆரோக்கியமான நிலையில் இருக்கும் ஒரு மனிதன் தனது ஆளுமை சக்தியைப் பயன்படுத்தி எந்தக்காரியமாக இருந்தாலும் அதில் வெற்றியடையும் மனப்பான்மை தனது வாழ்வில் வெற்றியடைவாழ்வில் வெற்றியடைகிறான். உதாரணமாக

- ❖ கல்வியில் சிறந்த பெறுபேறு
- ❖ விளையாட்டு வீரன்
- ❖ எழுத்தாளர், இலக்கியவாதி, பாடகன், எனவே ஆளுமையை தற்காலத்தில் ஒருவர் கடைப்பிடிப்பாராயின் அவர் தீய செயற்பாடுதளில் இருந்து விலகி விடயங்களிலும் ஆரோக்கியமுடையவராக விளங்குவார் என்பதில் ஐயமில்லை.

தலைமைத்துவ கொள்கைகள்

மாமேதைகளின் கோட்பாடு

இக்கொள்கையானது சமூகத்தில் தலைவர்கள் பிறக்கிறார்கள் என்ற கருத்தை முன் வைக்கிறது. அதாவது ஒரு மனிதன் பிறக்கின்ற போதே தலைமைத்துவமும் அவனோடு கூடவே பிறக்கிறது. வரலாற்றில் வாழ்ந்த அனிதர்களான யேசு, மோயீசன், முகமது நபி, புத்தர் போன்றவர்களாகவே பிறந்தவர்கள்.

நடத்தை பாதக் கோட்பாடு

இக்கொள்கையானது தலைமைத்துவ பண்புகள் அவனில் பிறப்பதை விட அவனிலே உருவாக்கப்படுகின்றன.

Situational leadership

இக்கொள்கையானது தலைமைத்துவம் சூழ்நிலையில் தங்கியிருப்பதை சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப வெளிப்படுவதையும் ஏனையவர்களை வழிப்படுத்துவதையும் தலைமைத்துவமாக கொள்கிறது.

பங்கேற்கும் தலைமைத்துவம்

இங்கே தலைமைத்துவம் பகிரப்படுவதாக இருக்கம். அனைவரும் ஒரு குழுவாக செயற்படுவதோடு தீர்மானங்களும் பொதுவில் எடுக்கப்படும். எல்லாருடைய கருத்துக்களுக்கும் மதிப்பளிக்கப்படும். அதிகாரம் பகிர்நளிக்கப்படுவதால் அனைவரினதும் கூடிய பங்களிப்பு இருக்கம். ஒரு ஜனநாயக தலைமைத்துவமாக கருதலாம்.

பரிமாற்றுத் தலைமைத்துவம்

இது சலுகையையும், தண்டனையும், அடிப்படையாக கொண்டது. தெளிவாக வரையறுக்கப்பட்ட அதிகாரினின் கீழ் ஏனையவர்கள் செயற்படுவதாக இருக்கும். அதிகாரியினால் சொல்லப்படுவது செய்வதாயும் அவ்வாறல்லாத விடத்து தண்டனையும் கொடுப்பதாக இருக்கும். இங்கு உணர்வு ரீதியான, சமூகரீதியான இயல்புகள் கருத்தில் கொள்ளப்பவதில்லை.

மறுமலர்ச்சித் தலைமைத்துவம்

இத்தலைமைத்துவம் சம்பந்தப்பட்ட அனைவரையும் தட்டி எழுப்பி சிந்தனை செயற்பாடுகளை தூண்டி இலட்சியம் எதிர்காலத்தை நோக்கியதாகவும் சிறப்பான ஒன்றை அடைவதற்காகவும் இருக்கும். இங்கு மற்றையவர்கள் கவனிக்கப்படுவதோடு ஒவ்வொருவரும் உயர்வடையும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படும். இவர்கள் எப்படியாவது தங்களுடைய நல்ல நோக்கத்தை அடையும்படியாக அற்புதமான அதிசயமான அனுபவத்தோடு செயற்பாடுவார்கள். இது தனிமனித வாழ்வை மட்டுமல்ல சமூக வாழ்வையே மாற்றியமைப்பதாக இருக்கும்.

தலைமைத்துவத்தின் பண்புகள்

- ❖ தொடர்பாடல் திறமை
- ❖ நேர்மை
- ❖ இலட்சியப்பார்வை
- ❖ ஒத்துழைப்பள்ள குழு
- ❖ செயற்திறன்
- ❖ கருத்தியலுக்கு எர்க்கும் திறன்
- ❖ தொடர்ச்சி
- ❖ விமர்சனங்களுக்கு முகம் கொடுத்தல்

கடற்காலத்தில் தலைமைத்துவ வெளிப்பாடு இலட்சிய நோக்கை உருவாக்கக்கூடிய திறன் சவால்களை உணர்தலும் முகம் கொடுத்தலும் கலறதாலோசிக்கம் இயல்பு செயலுக்கமுள்ள சிந்தனைகள் முன்வந்து பொறுப்பெடுத்தல் மன உறுதி சகபாடிகளுக்கு மரியாதை செவிமடுக்க கூடிய திறன்

Fr. அல்பிரட் oml

மனச்சோர்வு

இன்றைய சமுதாயத்தில் நாம் பலதரப்பட்ட பிரச்சனைகளை நாளுக்கு நாள் சந்தித்து வருகின்றோம். அதன் காரணமாக நாம் எமது உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும், பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றோம். இவை எம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் பல முன்னேற்றகரமான செயற்பாடுகளுக்கு தடையாக உள்ளதை நாம் அறிவோம். எமது உடல் ரீதியான பிரச்சனைகளுக்கு நாம் உடல் சார்ந்த மருத்துவரை நாடுவதுண்டு ஆனால் எமது உள ரீதியான பிரச்சனைகளை தீர்ப்பதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கோ நாம் எந்த நடவடிக்கைகளும் எடுப்பதில்லை காரணம் அது பற்றிய சில வேளைகளில் அது பற்றிய அறியாமையாகும் எமது வெளியார்ந்த உடலை எவ்வாறு மிக அக்கறையுடன் பாதுகாக்கின்றோமோ அது மெது உளத்தையும் நாம் அன்றாடம் முகம்கொடுக்கும் பல உளம் சார்ந்த பிரச்சனைகளுள் மனச்சோர்வும் ஒன்றாகும்.

இருந்தாற்போல் அல்லது அடிக்கடி துக்கம், அதிருப்தியாக நிலை, எம் அனைவருக்கும் ஏற்படலாம். எவ்வாறாயினும் விரக்தி நிலை தொடர்ச்சியாக நிலவுவதால் எமது நாளாந்த செயற்பாடுகளுக்கு தடை ஏற்படுமாயின் அதனை மனச்சோர்வு எனக் குறிப்பிடலாம். இங்கு பெரும்பாலும் நடைபெறுவது வெளிக் காரணிகள் அல்லது தனிநபர் அசாதாரணமான முறையில் விரக்தி நிலைக்க உட்படுவதாகும். இந்த மனச்சோர்வு நோயில் பின்வரும் பண்புகள் பிரதானமானவையாகும்.

1. முன்வைத்தல் முன்வருதல் சக்தி குறைவடைதல் அதேபோன்று தீர்மானமெடுப்பதில் கஷ்டம் காணப்படும். சிறிய விடயங்களைக் கூட தனக்கச் செய்ய முடியாத பாரிய விடயங்களாகும். என கருதுவர்.
2. உள்ளத்தில் ஏற்படும் அமைதியற்ற நிலை (குழப்ப நிலை)
3. மன விசாரம் (கவலை) காணப்படும்.
4. ஏற்கனவே வினோதமானதும். மனதைக் கவர்ந்ததுமான செயல்களில் கவனம் குறைவடைதல்.
5. துரிதமாக களைப்படைதல், உணவு விருப்பின்மை,
6. நித்திரையின்மை, உதாசீனமான நிலை
7. தன்நம்பிக்கை குறைவடைந்து மிகவும் பொறுப்பற்ற நிலைக்கு செல்லல் ஏனையவர்களின் உதவியை நாடல்.

8. துக்ககரமான நிலை, அழுகின்ற தொனியில் கதைத்தல். மற்றவர்களின் கருணைகளை தனக்காக பெற்றுக் கொள்வதற்கு முயற்சி செய்தல்.
9. தலைவலி, உடல் ஒவ்வாமை, போன்ற உடலியல் நோய் அறிகுறிகள்
10. தற்கொலை செய்துகொள்ளும் எண்ணம் அடிக்கடி தோன்றுதல்.

இந்நோய் அதிகமாக தனிநபருக்குள் முரண்பாடுடைய ஆளுமை கொண்டவர்களுக்கும் ஏற்படலாம். சிலர் ஏதாவது ஒரு விடயம் தொடர்பாக அளவிற்கு அதிகமாக சிந்தித்து சிறு விடயத்திற்கும் கூடுதலாக அதிர்ச்சியடைகின்ற பண்புடையவர்களாக காணப்படுகின்றார். சில மனச்சோர்வுநோயாளிகள் சிறு முரண்பாடுகளின் போதும் அளவிற்கு அதிகமாக சிந்தித்து வேதனைப்படுவார்கள். இந்நோயாளிகள் மிகவும் சிறு பிள்ளைத்தனமான குணாதிசியங்களைக் கொண்டவர்களாகக் கூட இருப்பார்கள்.

மனச்சோர்வு நோயில் காணப்படுகின்ற மற்றமொரு விசேட காரணி நித்திரையில் ஏற்படும் பல்வேறு மாற்றங்களாகும். நித்திரை கொள்ள அவர்களால் ஒரு பிரச்சனையை கருத்திற் கொண்டு அலறும் சந்தர்ப்பங்களுமுண்டு. இந்நிலைமையும் அந்நபரின் உடல் உளரீதியான பாரிய பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தும் காரணியாக அமையும்.

மனச்சோர்வு எளிய நரம்பியல் கோளாறு மற்றும் பாரிய மனக்கோளாறு

வேளிக் காரணிகளினால் ஏற்படும் மனச்சோர்வினை நியூரோடிக் வகைக்குள் உட்படுத்தலாம். உடல், உள செயற்பாடு மற்றும் உயிரியல் இரசாயன மாற்றங்களினால் ஏற்படும் மனச்சோர்வினை சைகோடிக் வகைக்குள் உட்படுத்தலாம். நியூரோடிக் (எளிய நரம்பியல் கோளாறு) மனச்சோர்வு நிலைகளின் வெளிப்பாடுகள் ஆகும்.

இங்கு முதலாவதாக சைகோடிக் மனச்சோர்வின் வெளிப்பாடுகளை விளங்கிக் கொள்தல் பொருத்தமானதாகும். இது பிரதான உளநோய் வகையினுள் அடங்குகின்ற ஒரு நோயாகும். இந்த விசர், மனச்சோர்வு, சைக்கோடிக் உட்பட்ட உள குறைபாடுகளை மூன்று பிரிவுகளாக வகுத்து நோக்கலாம்.

- 1) பித்து பைத்தியம், பிரமை

- 2) கலக்கமுற்ற மனோ நிலை
- 3) மனச்சோர்வு

பித்து எனப்படும் மேனியாவும் மனச்சோர்வு ஆகிய நோய் குணங்குறிகள் ஒரு நபருக்கு பல முறை ஏற்படலாம். மேனியா எனப்படும் பித்துனுள் அதிக பதற்றம், கதைக்கும் போது பொருத்தமில்லாமல் கதைத்தல், அதிகமான வேலைகளை முழுமையாகச் செய்யாமல், அரைகுறையில் வைத்து விட்டு இன்னுமோரு வேலையைச் செய்ய ஆரம்பித்தல், பேச்சுக்கும் வேலைகளுக்கும் தடை ஏற்படும் போது அதிக கோபம் வரல். அதிக சந்தோஷம் காரணமாக பாட்டுப் பாடுதல். மற்றும் உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு அந்தநிலை மாறி துக்ககரமான நிலைக்குட்படல் போன்றன எழலாம். இவை அசாதாலண நிலையடையும் இவ்வாறானவர்கள் தனக்கு எந்த நோயுமில்லை என குறிப்பிடுவார்கள். ஏனையவர்களுக்கு “பைத்தியம்” புகை பிடிப்பதற்கும் மதுவருந்துவதற்கும் விரும்புவதுடன் ஆடைகள் அணிவதையும் அவதானிக்க முடியும். இவர்களிடம், காம ஆசை அதிகமாக இருப்பதுடன் நித்திரை குறைவாகக் காணப்படும்.

பித்து மனச்சோர்வு சைகோடிக் நோய்களுக்கிடையில் மிகவும் பயங்கரமான பிரதிபலிப்பக்களைக் காட்டும் நோய் மனச்சோர்வாகும். ஏனெனில் இந்நோயின் அடிப்படையில் பண்பான வாழ்க்கை தொடர்பாக அதிக விரக்தி காரணமாக தற்கொலை செய்து கொள்ளும் உணர்வு இவர்களுக்கு ஏற்படுவதனாலாகும். நியூரொஸிஸ் மனச்சோர்வு பிரதிபலிப்பக்களுக்கே மேல் பித்த மனச்சோர்வு பண்புகளுடைய சைகோஸிஸ் மனச்சோர்வு பிரதிபலிப்புக்கள் அதிகமாகும். இதன்படியாதார்த்ததிலிருந்து நபர் அதிகமான விடயங்கள் தொடர்பாக ஏமாற்றப்படுகின்ற நிலைமைக்கத் தள்ளப்படுகிறார். இந்நிலையை மாய நோய் எனவும் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பமொன்றில் Schizophrenia நோயாளியொருவர் சில நேரம் வழக்காற்றலுக்கு விரோதமான அல்லது குற்றச் செயலொன்றை சிறந்ததொரு செயல் என பிழையாக மதிப்பிட்டு செய்வதற்கு முற்படுவார். உதாரணமாக ஒரு நபர் தன் மனைவி இன்னமொரு ஆணுடன் தொடர்பு வைத்துக்கொண்டுள்ளார் என எண்ணி அவளை கொலை செய்யக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறான மாய நம்பிக்கையினால் கெட்ட சந்தேகங்கள் ஏற்படும். இச்சந்தேகத்தினால் வைராக்கியம் ஏற்படலாம். இது தனக்கும் சமூகத்திற்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

Schizophrenia நோயினை அடிப்படையாக கொண்டு பார்க்கும் போது பின்வரும் மாயமான நம்பிக்கைகள் ஏற்படலாம்.

1. ஏனைய நபர்கள் தன்னைப் பற்றி கதைப்பதாக அல்லது ஏனையவர்கள் தன்னை அவதானித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என சந்தேகித்தல்.
2. தனது உணவில் விசம் கலக்கப்பட்டிருக்கலாம் என என்னேரமும் அடுத்தவர்களை சந்தேகித்தல்.
3. ஏனையோர் தனக்கு சூனியம் செய்திருக்கலாம் என நம்பிக்கை கொள்தல்.
4. குறுகிய கருத்துக்கேற்ப செயற்படல்.
5. சில நேரம் தான் மரணித்த நபர் என எண்ணிக் கொண்டு செயற்படல்.
6. தனது கணவன் அல்லது மனைவி வேரொருவருடன் தொடர்பு வைத்துள்ளார் என அடிக்கடி சந்தேகித்தல்.

எவ்வாறாயினும் மேற்குறிப்பிட்ட சந்தேகங்களும், மாயங்களும் Schizophrenia நோயாளர்கள் மாத்திரமல்லாது சாதாரண மனிதனுக்குள்ளும் ஏற்படும். இங்கு சாதாரண நம்பிக்கை அசாதாரண நம்பிக்கை ஆகிய இரண்டையும் தெளிவாக விளங்குதல் மிக முக்கியமானதாகும். இங்கு அசாதாரண நம்பிக்கை நோயை மாயம் என்று இனங்காண முடியும்.

நோய் மாயம் மற்றும் சாதாரண நம்பிக்கை போன்றவற்றை பின்வருமாறு உதாரணமாக மூலம் விளங்கிக் கொள்ளலாம். Schizophrenia நோயின் மற்றுமொரு நடைபெறாத ஒன்றை காண்பதாகும். இந்த பிரமை கட்புல, செவிப்புல என இரண்டாக வகுக்கலாம்.

தெய்வங்கள், பிசாசுகள், மரணித்தவர்களைக் காண்தல் கட்புல பிரமையாகும். இவர்கள் கதைக்கம் சப்தங்கள் அல்லது வேறு புதுமையான ஓசைகள் கேட்டல், செவிப்புல பிரமை எனவும் குறிப்பிடலாம் மாய நோய்க்குள் சில நோயாளிகளுக்கு கருங்கந்துண்டுகள். மாணிக்க கற்களாய்த் தென்படும். இங்கு மூளை மற்றும் ஏனைய உணர்ச்சி அங்கங்களில் விஞ்ஞான மற்றும் ஏனைய இரசாயன மாற்றங்களும் தாக்கம் செலுத்துகின்றன. சில வேளை முக்கினால் புதிய மனமொன்றை நுகர்தல் தனது உடம்பில் பூசிகள் ஊர்தல் போன்ற உணர்வுகள் தோன்றல் இசாதாரணமான முறையில் உணர்ச்சிவசப்படல் போன்றவற்றை இங்கு காணலாம்.

சில வேளை ஒன்றுக்கொன்று முரணான மனவெழுச்சியும் இவர்களிடம் காணலாம். துக்ககரமான சந்தர்ப்பங்களில் சந்தோஷமடைதல், சந்தோசகரமான சந்தர்ப்பங்களில் கவலையடைதல் போன்றவகையில் இவர்களின் உணர்வு எதிர்மாறாய் தொழிற்படலாம்

Schizophrenia வகைகள்

Simple Schizophrenia

நாம் வாழுகின்ற சமூகத்தில் சில நபர்கள் தாடி மற்றும் முடியை வளர்த்துக் கொண்டு குப்பை கூழங்கள் மற்றும் பல்வேறு பொதிகளை சுமந்து கொண்டு பாதைகளில் திரிவார்கள். இவர்களுள் அதிகமானோர் Schizophrenia நோயாளிகள் ஆவர் என இனங்காண முடியும். Schizophrenia வின் ஆரம்ப கட்டம் பொதுவாக இளமைப்பருவத்தில் ஏற்படலாம். தமது சுத்தம் தொடர்பாக கவனியாது நோயாளர்கள் நிலையான ஒரு நோக்கமின்றி வாழ்வார்கள். கவனப்பீனம், உற்சாகம் குறைவடைதல், தனிமையாதல், சிரித்தல், உஐலுதல், நோக்கமின்றி திரிதல், போன்றவற்றை இந்நோயாளிகளிடம் அவதானிக்கலாம்.

Catatonic Schizophrenia

இது Schizophrenia உச்ச நிலையாக குறிப்பிட முடியும். உரே நிலையில் அதிக நேரம் நின்றல், உடலை கடினமாக்கிக் கொள்ளல், ஆதிக ஓய்வின்மை போன்றவை காணப்படலாம். மேலும் மடத்தனமாக நடந்துக் கொள்ளல் சித்தகவாதீனமுற்ற நிலை போன்றவற்றைக் காணலாம்.

Paranopd Schizophrenia

பொதுவாக இந்நோயினுள் மாய நோயை காணமுடியும். இங்கு ஏற்படுகின்ற மாய நோய் பல்வேறு குற்றங்களுக்கள் காரணமாகும். கடுமையான சந்தேகம் இதன் பிரதான பண்பாக காணப்படுவதுடன் அவை தனது உணர்வில் நஞ்சூட்டப்பட்டுள்ளது என எண்ணுதல் தனக்க சூனியம் செய்யப்பட்டுள்ளது எனவும் ஏனையவர்கள் தன்னை அலதானித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். என் எண்ணுவதற்கு நோயாளியை தூண்டும் இந்த கெட்ட மாய நோயினால் தனக்கம் ஏனையவர்களின் உயிருக்கும் பாதிப்ப ஏற்படும். இவ்வாறான ஒரு நோயாளி வாழும் குழும்பமொன்றில் ஏனையவர்களுக்கிடையில் தொடாந்தும் சந்தேகம் ஏற்படுவாதால் முரண்பாடுகள் மோதல் ஏற்பட்டு குடும்ப அமைதி கலைவதுடன் குடும்பமே அழிவடையும். சில

கணவர்கள் தனது மனைவி ஏனைய ஆண்களுடன் தொடர்பு வைத்துள்ளாள் என்ற மாள நம்பிக்கையினால் தொடர்ந்து முரண்பட்டுக் கொள்வான் மூலம் தற்கொலை செய்துக்கொள்ளல் மனைவியை கொலை செய்தல் விவாகரதது போன்ற சந்தேக செயல்கள் நடைபெறும்.

Disorganized Schizophrenia

இவ்வாறான நோயாளிகளுக்குள்ளும் மாயங்களும் ஏற்படக் கூடியதுடன் மூட சிரிப்பு மூட நடத்தைகளுடன் உணர்ச்சிவசப்படல் இங்கு காணலாம். மனவெழுச்சி செயற்றின் அற்ற காணப்படுதல் உணருதல் சுத்தமின்மை இந்நோயின் பண்புகளாக காணப்படுவதுடன் இந்நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வாழ்நாள் முழுவதும் வைத்தியசாலைகளில் தமது வாழ்க்கையை கழிப்பர்.

Schizophrenia நோய் தொடர்பாக நோய்க்காரணவியல் அடிப்படையாகக் கொண்டு பல்லேறு ஆய்வுகளை மெல்நாட்டு உளவியளாலர்களின் மூலம் நடாத்தப்பட்டள்ளது. சமூக வகுப்புகள் குடும்ப அலகு இரசாயன றற்றம் இந்நோயின் வரலாற்றுப்பரம்பல் இவ்வாய்வுக்கப் பயன்படுகின்றது.

E.தேவராஜ் சோலை, வங்காலை.

பயிற்சி பற்றிய விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தில்...

திருப்பு முனை புது வாழ்வகத்தில் அருட் தந்தை வின்சன் பற்றிக் அவர்களால் நடாத்தப்பட்ட வதிவிடப்பயிற்சியில் முன்னெடுத்துச் செல்லப்பட்ட செயற்பாடுகளின் அடிப்படையில் அடிப்படை உளவியல் அம்சம், தலைமைத்துவம், ஆளுமை, ஆற்றுப்படுத்தல் (குழுந் தை, குடிநோயாளி, ஏனைய பாதிப்புற்றோர்)... மனித வாழ்வும் மது போதையும்... அதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களும். மற்றும் வாழும் கலை பயிற்சி போன்றவை மிகவும் பிரயோசனமாக இருந்ததோடு மற்றும் கற்ற விடையங்களை பரிட்சாத்தமாக பார்பதற்கு வெளிக்களப்பணி, விழிப்புனர்வு கருத்தமர்வு (பாடசாலைகள்) மிகவும் பயன் தரக்கூடியதாக அமைந்தது. இதனால் என்னில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய விடையமாக

01. ஆளுமை விருத்தி
02. ஆற்றுப்படுத்தல் பண்புகள்
03. மது நோயாளரை இனங்காணும் திறன்
04. நாடகம், குழு செயற்பாடுகள் மூலமான சிகிச்சை முறை

போன்றவற்றில் முழுமையான அறிவுடன் திகழ்கிறேன் இதனால் முன் வந்து செயற்படும் திறனும், பிறருக்கு உதவும் மனப்பாங்கும் என்னில் வளர்ந்துள்ளது.

01. கற்பித்தல் முறை -

மாணவர்கள் அனைவரும் பங்குபற்றுவதற்கான சமசந்தர்ப்பமும், அனுகுமுறையும் ஆசிரியர்கள் அனைவரிடமும் காணப்பட்டது. சில கற்பித்தல் நுட்பங்களை ஆசிரியர்கள் கையாண்டுள்ளனர்

(உதாரணம் - நாடகம், குழு செயற்பாடு, தனிப்பட்ட கரிசனை)

02. அனுபவ பகிர்வு -

குடி நோய் பற்றிய கற்றலும் அதன் உண்மைத்தன்மையை குடி நோயிலிருந்து விடுபட்டவர்களோடு கலந்துரையாடியமையும் குடி நோய் பற்றிய உண்மை, அபாயம் போன்றவற்றை

அறிந்ததனால் எனக்கு குடி நோயாளரை கையாளும் மனத்துணிவு கிடைத்துள்ளது.

03. ஓய்வும் / யோகவும் -

இந் நிகழ்வுகள் மூலம் படிப்பதற்கு ஏதுவான மனநிலையும், உடலுக்கு நல்ல ஆரோக்கியமும் ஏற்பட்டது இதனால் சந்தோசமாக உள்ளோம்.

04. வெளிக்கள ஆய்வு-

இது பேசாலையிலுள்ள சில வீடுகளுக்கும், இரு பாடசாலைகளுக்கும் விஜயம் செய்து கற்ற விடையங்களை பரிட்சாத்தம் செய்யும் களமாக அமைந்தது. மறக்க முடியாத நிகழ்வாக அமைந்தது.

05. நட்புறவு -

இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்ட அனைவருக்குமிடையே ஓர் நட்புறவு ஏற்பட்டுள்ளது. ஏனை மாவட்டத்திலுள்ள வளவாளர்களுடன் இணைப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

06. நன்றிகள் -

என்னை வழிநடத்தி அறிவூட்டிய வண.வின்சன் பற்றிக் அமதி, வண.அல்பிரட் - அமதி. வண. கியூபட் அமதி அவர்கட்கும் மற்றும் வளவாளர்களான Mr.தேவராஜ், Mr.மில்லன் குருஸ், Miss.ஆன், யோகி. செந்தில் குமரன் (தமிழ் நாடு) ஆகியோருக்கும் மனம் நிறைந்த நன்றிகள்.

ஏ.ஜீவரெத்தினம்
(சமுர்த்தி உத்தியோகஸ்தர்)
வாழைச்சேனை.

OUR GRATEFUL THANKS TO:

- His Lordship Rt.Rev.Dr.R.Joseph, the Bishop of Mannar
- Very Rev.Fr.N.Paul Nadchediram omi, the Provincial Superior of Jaffna Province
- Rev.Fr.A.Jeevendra Paul omi, Grant –Director, Casa Generalizia, Roma, Italia
- Rev.Fr.F.L.N.Croos omi, the councilor of Jaffna Province
- Rev.Fr.Stan Philips, omi, the councilor of Jaffna Province
- Rev.Fr.S.Damian omi, the councilor of Jaffna Province
- Rev.Fr.Atputharajah omi, the councilor of Jaffna Province
- Rev.Fr.Rene Beshman, Provincial Treasurer, of Jaffna Province
- Mr.J.Arulgnanaseelan, the Manager of Commercial Bank, Mannar
- Mr. Hilary Bastian, AA member, Colombo.
- Psychosocial Unit, General Hospital, Mannar.
- Caritas Germany
- Oblates of Mary Immaculate
- UNHCR
- SLRC
- ZOA
- IOM
- WFO
- Camh
- USAID/RTSEN.
- CIDA

