

காலாங்கூதும்

100/-

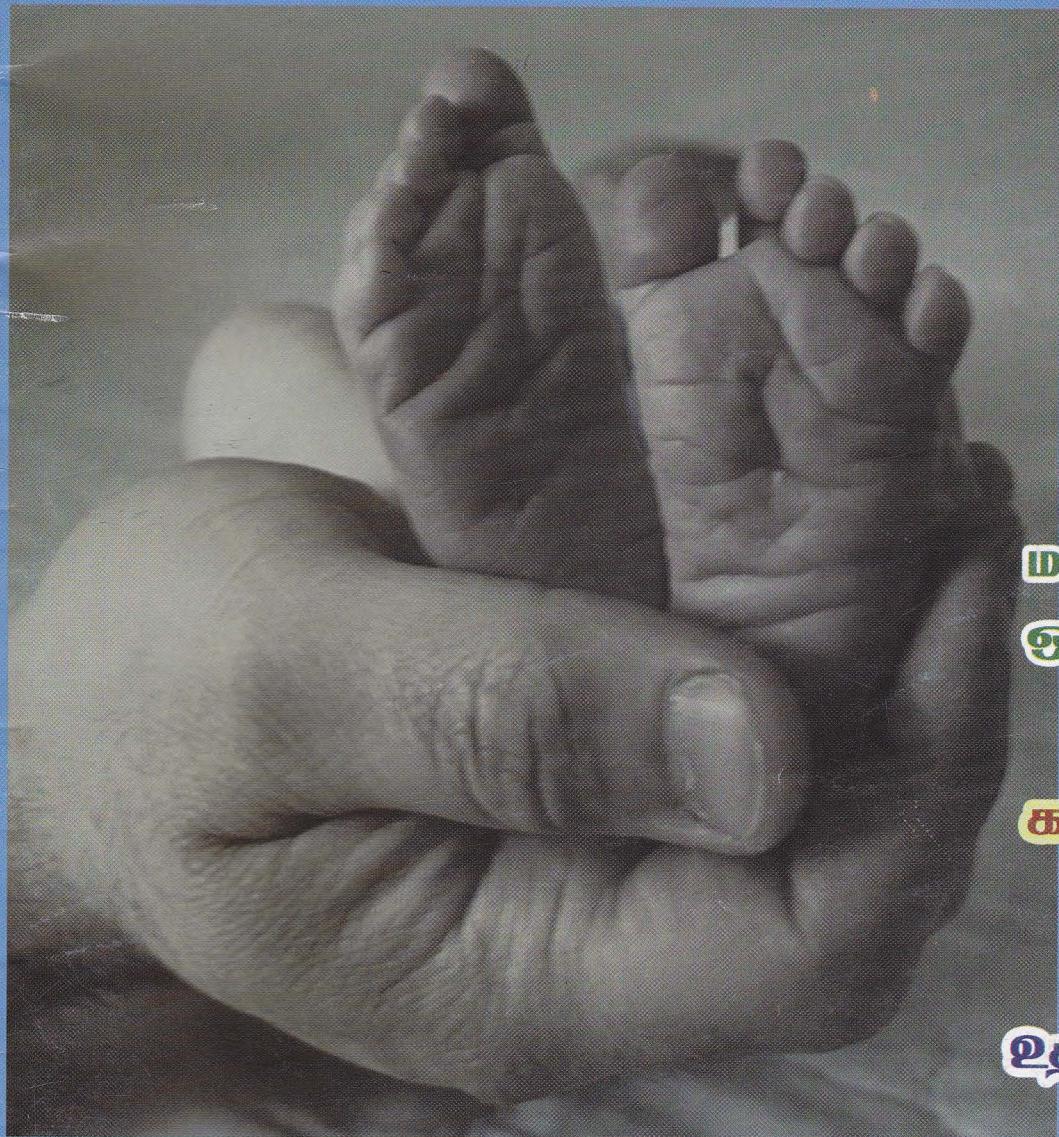
கலைஞர் தமிழ்நாடு

காலாங்கூது

நாளேயி
உள்சமக இந்து

ஜன - மார்ச் 2011

2



மனதீவில்
ஒரு சுனாமி

காத்தி...

உத்திரவு

புரிதக்கள் தெவேப்பஞ் சருவா

திருத்து நிறுவனம் மேற்கொள்ளுத் தயார்த்தன்

1. முன்பள்ளி கல்விக்கான டிப்ளோமா பயிற்சி நெறி - 1 வருடம்

பயிற்சி இடம்பெறும் மாவட்டங்கள் / வலயங்கள்

யாழ் வலயம்	106
வலிகாமம் வலயம்	108
தென்மராட்சி வலயம்	43
வடமராட்சி வலயம்	85
வவுனியர்	40
மன்னர்	86
திருகோணமலை	70

மொழிமூலம் : தமிழ்/சிங்களம்

குறுங்கால பயிற்சி

- இரண்டு நாட்கள்
- ஒரு வராம்
- இரண்டு வராங்கள்

2. உளவளத்துறை பயிற்சிகள்

சமூக உளவளக் கேவைகள் இடம்பெறும் மாவட்டங்கள்

தொடர்புகளுக்கு :

- யாழ்ப்பரணம் - திருமதி M.B.பிலிப் தொடர்பு இல : 077-6985369, 021-2227083
வலிகாமம் - திரு. S.கிருபானந்தன் தொடர்பு இல : 077-9237727, 021-3006047
வடமராட்சி - திரு. S.கருணாகரன் தொடர்பு இல : 077-9790853, 021-3735653
சாவகச்சேரி - திரு. V.G.சந்திரகுமார் தொடர்பு இல: 077-6580703, 021-3219821
கிளிநெரக்சி - திரு. K.யவர்சா தொடர்பு இல : 077-8198140
முல்லைத்தீவு - திருமதி. Y.பத்மனி தொடர்பு இல : 077-9486950
வவுனியர் - திரு. S.அனந்தநாறாஜூர் தொடர்பு இல : 071-8665094
மன்னர் - திரு. L.R.குறூஸ் தொடர்பு இல : 077-1675948
மடு - திரு. M.M.நிக்கென் தொடர்பு இல : 077-5938559
மட்டக்களப்பு - திரு. M.புவிராஜா தொடர்பு இல : 071-8063985, 065-3653080
கல்முனை - திரு. A.L.நிகூரமுத்தீன் தொடர்பு இல : 071-4457651, 067-2250937
அக்கறைப்பற்று - திரு. A.G.அன்வர் தொடர்பு இல : 071-4498554, 067-2277596
Mrs. C.S.Alahakoon - Contact No : 072-8475317, 063-5612216
Mrs. I.G.Mala Ramyasiri - Contact No. 072-8470968, 027-4921808
Mrs. H.B.S.Uthaya Kumara - Contact No : 077-4333595, 063-5670265
R.M.Jayawathi - Contact No : 077-0601321, 077-6742652
திருகோணமலை - திரு. S.அஹிதரன் தொடர்பு இல : 077-6068759, 026-2222752
முதூர் - திரு. N.புஸ்பராசா தொடர்பு இல : 077-3579512, 071-2842451



காலாந்தூர் -002 கிடைக்கும் மார்ச் 2011

ஆசோஷகர் குழு :

பேரா.சபா.ஜெயராசா
பேரா.சோ.சந்திரசேகரன்
பேரா.எம்.ஏ.நுகமான்
பேரா.தயா.சோமசுந்தரம்
மருத்துவர் த.கடம்பநாதன்

ஆசிரியர் :

தெ.மதுகுதநன்

ஆசிரியர் குழு :

செ.மகேஷ்
எம்.ஷ்வராஜா

நிறுவாக ஆசிரியர் :

சுந்தரம் உவகங்களை

இந்த வழங்கலிபு :

செல்வி கோமளா கவத்தியப்பன்

அர்சு :

சேமமடு பதிப்பகம்
ஷ.கி.50,52 ஸீப்ளஸ் பார்க்
கொழும்பு-11
தொ.பே: 011-2472362, 2321905
மின்னஞ்சல் : chemamadu@yahoo.com

வெளியீடு யற்றும் நொப்புகள் :

“ஆறுதல்”

கில.09, முதலாவது ஒழுங்கை,
விங்கநகர், நிறுகோணமலை,
கிளங்கை.

தொ.பே: 026-2224550

நிறையதளம் : www.aaruthal.org

மின்னஞ்சல் : aaruthaltrinco@gmail.com

படைப்புகள் அனுப்பு : 2010aaruthal@gmail.com

உள்ளே....

- யனாடியை மாற்றுவிக்கும் விளைவுகளும்
- யனத்தில் ஒரு சுணாமி
- புரிதலிகள் தேவைப்படும் பகுவும்
- நான்கை உகைம் உங்கள் கையில்
- உணவும் ஆப்ரோக்ஷியமும்
- கைளையாரி: அடையாளமும் அரசியலும்
- கைச தொடரிபாட்டும் சீரியலும்
- காதலி காதலி காதலி...
- உதிரிவ
- யன அழுத்த முகாமைத்துவம்
- சமூகநிதை உளவளசி செயற்பாடு

உருக்காட்டி...

எமது முதல் இதழுக்குப் பரவலான வரவேற்பும் ஆதரவும் பல மட்டங்களிலிருந்தும் கிடைத்தது. இன்னும் பலர் இதுபோன்ற இதழ் தொடர்ந்து வெளிவரவேண்டுமென்ற தமது ஆர்வங்களையும் ஆலோசனைகளையும் கூட வெளிப்படுத்தியிருந்தனர். இவர்கள் யாவருக்கும் எமது நன்றிகள் உரித்தாகட்டும்.

முதல் இதழுக்கும் தற்போதைய இந்த இதழுக்கும் இடையே நீண்ட இடைவெளி ஏற்பட்டுள்ளது. இது கவலைதரக் கூடியதுதான். இருப்பினும், “ஆறுதல்” கிரமமாக வெளிவருவதற்கான உட்கட்டமைப்பு வலைப்பின்னலை உருவாக்கவும் மற்றும் இதழ் விநியோக திட்டமிடலுக்காகவும் அதிகம் சிந்திக்கவும் மாற்று ஏற்பாடுகளை மேற்கொள்ளவும் வேண்டியிருந்தது. இதில் நாம் ஓரளவு வெற்றியும் பெற்றுள்ளோம் என்றே நம்புகின்றோம்.

தற்போது “ஆறுதல்” இடைவெளியின்றி ஒழுங்காக வெளிவர ஆவண செய்யப்பட்டுள்ளது. உள்சமூக சிந்தனைக் கையளிப்பை அறிகை மரபை தமிழ்ச் சூழலில் இன்னும் பரவலாக்கும் நோக்கில் “ஆறுதல்” தனது பயணத்தைத் தெளிவாக ஆரம்பித்துள்ளது.

இந்த இதழில் கட்டிளமைப்பருவம் தொடர்பான பல்வேறு ஆக்கங்கள் இடம்பெறுகின்றன. இவை மூலம் இப்பருவத்தினர் மீதான எமது அக்கறைகள், சிந்தனைகள் இன்னும் விரிவாக்கம் பெற வேண்டிய அவசியத்தை உணர்த்துகின்றோம். இன்று பரவலாக கட்டிளமைப் பருவத்தினரது பிரச்சினைகளையே பெரும் சமூகப் பிரச்சினைகளாக நோக்கும் மனப்பாங்கு செல்வாக்குப் பெற்றுள்ளது. இந்தப் போக்கு, சரியானதா? அறிவியல் பூர்வமானதா? என்னும் ரீதியில் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது. சமூகத்தில் பன்முக உரையாடல்களை புரிதல்களை வளர்க்க வேண்டிய தேவையும் எழுகின்றது. இதனைச் சாத்தியப்படுத்தும் நோக்கிலேயே இந்த இதழ் அமைகின்றது.

நாம் பொதுப்புத்தி சார்ந்து கட்டிளமைப்பருவத்தினரை குற்றவாளிகளாக நிறுத்துகின்றோம். ஆனால், இதுவரையான மாணிட அனுபவம், மனிதர்சார் புரிதல் யாவும் இப்பருவத்தினர் பிரச்சினைகள் யாவும் பிரச்சினைகளேயல்ல என்னும் ரீதியிலேயே எடுத்தியம்புகின்றன. ஆனால், இந்த எதார்த்த உண்மையை ஏற்று நடைமுறைப்படுத்தும் மனப்பாங்கு நம் ஒவ்வொருவருக்கும் இல்லை. இது ஏன்? இந்த நிலமை எவ்வாறு உருவாகியுள்ளது? இவற்றிலிருந்து எவ்வாறு மீளப் போகிறோம்? எம்மீது ஆக்கிரமித்துள்ள மோசமான பார்வைகள் புரிதல்கள் பிடியிலிருந்து எம்மை எவ்வாறு விடுவிப்பது? இதுபோன்ற பல வினாக்களுக்கு பதில்கள் அல்லது விளக்கங்கள் தேடிக்கொள்ள வேண்டிய கடப்பாடும் நமக்கு இருக்கின்றது. இந்த நோக்கத்துக்காகவே இந்த இதழ் வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது. இங்கு சில விடயங்கள் கூறியது கூறல் போன்று தோன்றினாலும் அவை அந்தந்த இடத்தில் முதன்மை பெறுபவையாகவே உள்ளது. இதனை வாசகர்கள் உணர்ந்துகொள்ளலாம்.

இந்த இதழில் கட்டிளமைப் பருவத்தினரது அனைத்துப் பரிமாணங்களையும் தொகுத்துள்ளோம் எனக் கூறமுடியாது. ஆனால் இவை தொடர்பில் பல்வேறு நூல்கள் கட்டுரைகள் மற்றும் எமது அனுபவங்கள் என விரிந்து காணப்படுபவை மீது எமது கவனம் குவிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்தும். மொத்தத்தில் இந்த இதழ் கட்டிளமைப்பருவம் மீது எமது அக்கறைகளை உணர்வுபூர்வமாகவும் அறிவுபூர்வமாகவும் வேண்டுகின்றது. எமது குறுகிய மேலோட்டமான பார்வைகள் கருத்தியல்கள் யாவற்றையும் மாற்றியமைக்கும் மாற்று அணுகுமுறைகளுக்கான வெளிகளை அடையாளப்படுத்துவதுடன் அவற்றிற்கான வாயில்களையும் திறந்துவிடுகின்றது. இங்கு அவ்வளவுதான் முடியும். ஆனால் நாம் செல்ல வேண்டிய தாரம் இன்னும் அதிகம்.

எமது சமூக அசைவியக்கத்தையும், மனிதச் செயற்பாடுகளையும் இயற்கைசார் வாழ்புலத்தையும் இன்னும் பல நோக்கு நிலைகளில் வைத்து ஆராயும் பண்பை நாம் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எமது எதிர்காலத் தலைமுறையினரது நல்வாழ்வுக்காக நாம் அதிகமாக எவ்வளவோ சிந்திக்கவும் செயற்படவும் வேண்டியுள்ளது. இதற்கான உள்சமூகப் பண்புகள் இன்னும் புதுப்பரிமாணம் பெறவேண்டும். இதற்கு “ஆறுதல்” முயற்சி செய்ய விளைகின்றது.

-ஆசிரியர்-



மனோநிலை மாற்றங்களும் விடைவைக்கங்கள்

தொகுப்பு: ஆதும்மன்

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து பெரியவர்களாக ஆவதற்கு இடைப்பட்ட கட்டிளமைப்பருவம், ஒரு வருடதைய வாழ்வில் சற்று கடினமான காலகட்டம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆயின் பெற்றோர், பள்ளி ஆசிரியர்கள், மற்ற பெரியவர்கள் ஆகியோருடைய ஆதரவான வழிநடத்துதலும் புரிந்துகொள்ளுதலும் ஒரு வருக்குக் கிடைத்துவிட்டால், இப்பருவத்தின் எதிர்மறை அம்சங்கள் அனைத்தையும் எளிதில் வெற்றியுடன் சமாளித்து நல்ல வாழ்க்கைக்குத் தயாராகிவிடலாம்.

கட்டுப்பாடுகளும் எதிர்ப்பும்

இப்பருவப் பெண்களுக்கு விதிக்கப்படும் கட்டுப்பாடுகள் கணக்கிலடங்காதவை. அவர்களிடம் “இதைச் செய், இதைச் செய்யாதே” என்று தொடர்ந்து பெற்றோர்கள் கூறிக்கொண்டே இருக்கின்றனர். ஆண்களுக்கு இந்தக் கட்டுப்பாடுகள் மிகக் குறைவு. அதுமட்டுமன்று, அவர்கள் அதிக சுதந்திரத்தை அனுபவிக்கின்றனர். அவர்கள் வெளியே போவதும் வருவதும் ஏன் என்று கேட்கப்படுவதில்லை. ஆனால், பெண்களோ தொடர்ந்து

கண்காணிக்கப்படுகின்றனர். இது அவர்களுக்கு எரிச்சலூட்டுகிறது என்பதைப் பெற்றோர் உணர்ந்தாலும் தங்கள் போக்கினை மாற்றிக் கொள்வதில்லை. பெற்றோர்கள் சில விதிமுறைகளைக் கடைபிடிக்கச் சொல்வது சரியானதே என்றாலும் சிறிதளவாயினும் வளைந்து கொடுப்பதில் தவறில்லை. இதனால் பெற்றோர்களுக்கும் குழந்தைகளுக்குமிடையே பல உரசல்கள் ஏற்படுவது தவிர்க்கப்படும். குழந்தையாகவே நடத்தப்படுவது அல்லது நியாயமற்ற விதத்தில் நடத்தப்படுவது கட்டிளமைப் பருவத்தினரைக் கோபத்துக்குள்ளாக்குகிறது. அவர்களது எதிர்ப்பு களின் பொதுவான காரணம் இதுவே.

உணர்ச்சிகள்

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பலவித உணர்வுகளுக்கு ஆளாகின்றனர். இவற்றில் கோபமும் பயமும் இவர்களிடையே அதிகம் தோன்றும் உணர்ச்சிகள். இவர்கள் தங்கள் பயத்தை மறைக்கின்றனர்; கோபத்தை வெளிப்படுத்துகின்றனர்.

பயம் ஏற்பட சில அடிப்படைக் காரணங்கள் :

- ◆ பெரியவளாக/பெரியவனாக வளர்ந்து ஆளாக வேண்டுமே என்னும் என்னம்.
- ◆ சுயமாக வாழ்க்கையில் பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும் என்பதற்கான திட்டங்களைப் பற்றிக் கவலை.
- ◆ பெற்றோரின் பாதுகாப்பிலிருந்து விடுபட்டு பொறுப்புகளை ஏற்க வேண்டும் எனும் கவலை.

கோபம் ஏற்பட சில அடிப்படைக் காரணங்கள் :

- ◆ மற்றவர்கள் (நண்பர்கள்) செய்வதைத் தன்னால் செய்ய முடியவில்லை.
- ◆ மற்றவர்கள் உடுக்கும் உடைகளைத் தன்னால் அணிய முடியவில்லை.
- ◆ மற்றவர்கள் போகும் இடங்களுக்குத் தன்னால் போக முடியவில்லை.

கோபமும் பயமும் மற்ற உணர்வுகளுடன் சேர்ந்து இப்பருவத்தினரை உணர்ச்சிப் பிழம்பாக மாற்றுகின்றன. இவ்வாறு உணர்ச்சிப் பெருக்கால் தடுமாறுவது இப்பருவத்தின் முக்கியக் குணமாகும்.

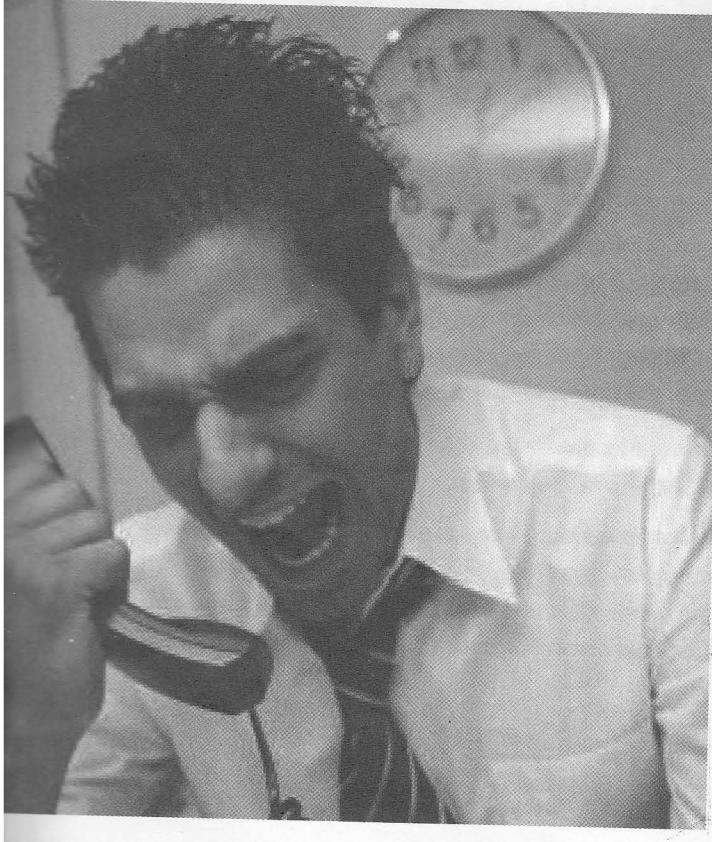
சிறுசிறு விடயங்கள் என்று பெரியவர்கள் நம்பும் நிகழ்வுகள் இவர்களை தீவிரமாக பாதிக்கின்றன. இரவு சாப்பாடு தாமதமாகிவிட்டது போன்ற சிறு விடயம் காரணமாக இவர்கள் அழுவதும் உண்டு. அவ்வாறே உப்புச்சப்பற்ற விடயங்கள் - மின்சாரம் தடைப்படுவது கூட - இவர்களுக்குப் பெரும் சிரிப்பை உண்டாக்குகின்றன. இவை பெரியவர்களுக்கு எரிச்சலாட்டும் வகையிலும் இருப்பதுண்டு.

இப்பருவத்தில் அவர்களது மனதிலை பல உணர்வுகளுக்குத் தாவுகின்றது. ஒவ்வொருவரும் இதனை வித்தியாசமாக ஏற்கின்றனர். சிறுவிடயங்கள் கூட அவர்களை பாதிக்கக்கூடும். அவர்கள் எதற்கும் கவலைப்படுவார்கள். இப்பருவம் அவர்களுக்கு மிகுந்த பரபரப்பு ஏற்படுத்தக்கூடும். இப்பருவத்தில் அவர்கள் அடிக்கடி மனச்சோர்வுற்று தளர்ச்சியடைவது வழக்கம். இவற்றையெல்லாம் எப்படியாவது முடிவுக்குக் கொண்டுவர விருப்பமுடையவர்களாக இருப்பர்.

மனச்சோர்வை அகற்ற அவரவருக்கு விருப்பமான சில எளிய வழிகளை மேற்கொள்வது அவசியம். கதை, கவிதைப் புத்தகங்களை படிப்பது, பாடல்களைக் கேட்பது, விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுவது, காலாற நடப்பது போன்றவை அவற்றில் சில. இதனால், அலைக்கழிக்கும் எண்ணங்களிலிருந்து மனத்தை திசை திருப்பி, ஆக்கப்பூர்வமானவற்றில் அதனைச் செலுத்த முடிகிறது.

பெற்றோர்களே! குறைகாணும் இயல்பைத் தவிருங்கள்!

பெரும்பாலான சமயங்களில் பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் அவர்களிடம் உள்ள குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர்; அவர்கள் என்னென்ன செய்யவில்லை என்று கூறுகின்றனர். நேர்மறையான ஆதரவுடன் கூடிய அணுகுமுறை பெற்றோர்களால் கடைப்பிடிக்கப்படுவதில்லை. உதாரணமாக,



- ♦ நீ என் இப்படி அவங்கோலமாக உடையனின் திருக்கிறாய்?
- ♦ பொருட்களை அதனதன் இடத்தில் வைக்க எப்போது கற்றுக்கொள்ளப் போகிறாய்?
- ♦ டி.வி.யின் சத்தத்தைக் குறை.
- ♦ என்ன, எப்பப் பார்த்தாலும் போன் பேசிக் கொண்டே இருக்கிறாய்? வேறு வேலை இல்லையா?

என்று எரிச்சலுடையும் விதத்தில் பேசுவதைத் தவிர்த்துப் பின்வருமாறு கூறலாமல்லவா?

- ♦ அந்த உடை உனக்கு மேலும் பொருத்தமாக இருக்குமே,
- ♦ உன் அறை மிகவும் நன்றாக உள்ளதே,
- ♦ டி.வி.யின் சத்தத்தைக் கொஞ்சம் குறைக்கலாமா?
- ♦ போனைக் கொஞ்சம் சீக்கிரம் கொடுத்தாயானால் நல்லது. எனக்கு ஒருவருடன் பேச வேண்டும்.

பெற்றோர்கள், தாங்கள் தங்கள் குழந்தைகளிடம் விரும்புவனவற்றையும் விரும்பாதனவற்றையும் பட்டியலிட்டுப் பார்க்க வேண்டும். பின்னதை (விரும்பாத வற்றை) எளிதில் பட்டியலிட்டு விடுவார்கள்; விரும்புவனவற்றைப் பட்டியலிடக் கஷ்டப்பட்டுவார்கள். எனவே குறைகளை மட்டும் காணும் பெற்றோர், அதனை உணர்ந்து தம் குழந்தைகளிடம் பொறுமை யுடனும் அன்பான வார்த்தைகளைப் பேசியும் நடந்துகொண்டால் பாதிப் பிரச்சினைகள் உடன் முடிவுக்கு வந்துவிடும் என்பதில் ஐயில்லை.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மேற்கொள்ளும் தற்காப்பு முறைகள்

இப்பருவத்தினர் அடிக்கடி தங்களுக்கு உடம்பு சரியில்லை எனக் கூறுவார். இதற்குக் காரணம் என்ன வென்றால், தாங்கள் இப்போது பெரியவர்களாகிவிட்டால், சிறு சிறு பிரச்சினைகளைப் பெற்றோரிடம் கூறுவதால் தங்களை கேளி செய்வார்களோ என்ற பயம்.

“நண்பருடன் சண்டை” என்ற உண்மையைக் கூறாமல் “தனக்குத் தலைவலி” என்று கூறுவார்கள்.

“தனக்குப் பிடித்த உடை இல்லை” என்பதால் பெற்றோருடன் உறவினர் வீட்டுக்குச் செல்வதைத் தவிர்க்க எனக்கு வயிறு சரியில்லை” என்று கூறுவார்கள்.

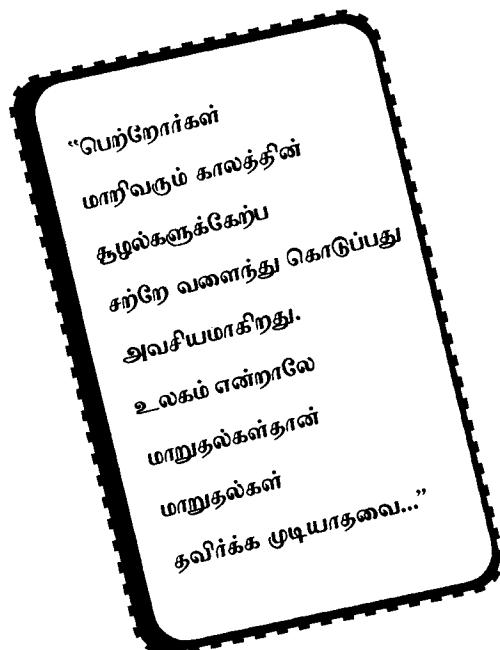
பொதுவாக கட்டிளமைப் பருவத்தில் “சிறு சிறு உடல் உபாதைகள்” பெரும்பாலும் பல்வேறு

மனநிலைகளின் காரணமாகவே தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. இதை அவர்கள் ஒருவிதமான பாதுகாப்பாக எண்ணிச் செயல்படுகின்றனர்.

இந்த வழிமுறை அவர்கள் நினைத்த பலனை அளித்தால் இதனை அடிக்கடி உபயோகிப்பார்கள். அவர்களது சிறு சிறு பிரச்சினைகளும் ஏதாவது ஒரு உடல் உபாதையாக உருவெடுக்கும். சிலருக்கு இது ஒரு பழக்கமாகவே ஆகிவிடுவதுண்டு. விளைவாகத் தங்களுக்கு உண்மையிலேயே ஏதோ உடற்கோளாறு இருப்பதாக என்ன ஆரம்பிக்கின்றனர். மூளையில் கட்டி வந்துவிட்டது. வயிற்றில் புண், சிறுநீர்கங்களில் புண் என்றெல்லாம் கற்பனை செய்துகொண்டு பயப்படுகின்றனர்.

எனவே, பெற்றோர் தங்கள் குழந்தை அடிக்கடி தன் உடல் பற்றி மிகைப்படுத்திக் கூற ஆரம்பித்தால், இதன் மூலகாரணத்தைப் புத்திசாலித்தனமாகக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். சாதாரணமாக ஒன்றுமே இல்லாமலிருக்கலாம். சில சமயங்களில் உண்மையிலேயே நோயாக இருக்கலாம். எனவே, இவற்றை உபாதை என எடுத்துக்கொண்டு மருத்துவரிடம் செல்வது நல்லது.

ஆனால், என்ன நடக்கிறது என்றால், “இப்படி எல்லாம் நடிப்பதை நிறுத்து”, “நீ வேறும் சோம்பேறி”, “எனக்கு தெரியும், இன்று உனக்குப் பர்ட்சை என்று”, “பள்ளியில் யாருடன் சண்டை” என்று பெற்றோர் கடிந்துகொள்கின்றனர். குழந்தைகள் எதையோ மறைப்பதாகத் தோன்றினால் அதனை சாதுரியமாகக் கண்டுபிடிக்க பெற்றோர் முயல வேண்டும்.



வளரும் குழந்தைகள் நம்மிடமிருந்து விலகிக் செல்கின்றனரோ?

கட்டிளமைப் பருவ வளர்ச்சியில் குழந்தைகள் தங்கள் குழந்தைத் தனமான “பெற்றோரைச் சார்ந்தி ருப்பதை” குறைத்துக் கொள்கின்றனர். இதனைப் பெற்றோர் புரிந்துகொண்டு மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்க வேண்டும்.

குழந்தைகள் தங்கள் வழக்கமான நடவடிக்கைகளில் சுதந்திரமாகச் செயல்படுவதையே விரும்புவார்கள். இதில் தலையிட்டால் அவர்கள் சர்ச்சையில் ஈடுபட்டு கோபத்தை வெளிப்படுத்துவார்கள்.

பெற்றோர் இதனைத் தவறாகப் புரிந்துகொண்டு, தம் குழந்தைகள் தம் மிடம் அன்பு செலுத்தாமல் விலகிப் போவதாக நினைத்தால், அவர்கள் மிகப் பெரிய தவறிமூக்கின்றனர். அவர்கள் தம் குழந்தைகளிடம் கடுமையாக நடக்கின்றனர். இதனால் குழந்தைகள் மேலும் கூடுதல் எதிர்ப்பைக் காட்டுவார்கள். அனுபவசாலிகளான பெற்றோர்களே இதனைப் புரிந்துகொண்டு தம் குழந்தைகளை வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

நம் குழந்தைகள் தாங்களாகவே தங்களது வேலைகளை கவனித்துக்கொண்டு பொறுப்புடன் நடந்துகொள்வது நல்லதல்லவா? நாம் நினைப்பதைத் தான் அவர்கள் செய்ய வேண்டும் என்பது எல்லா விடயங்களிலும் பொருந்தாது. உதாரணமாக நீங்கள் உங்கள் மகன் கடைக்குச் செல்ல வேண்டும் எனக் கூறும்போது, அவன் தான் டி.வியில் பார்த்துக்கொண்டிருக்கும் கிரிக்கெட் போட்டி காரணமாக சற்றுப் பொறுத்துப் போவதாகக் கூறினால் அதனை ஏற்றுக் கொள்வதில் தவறில்லை (அது அவசர வேலையாய் இல்லாதிருந்தால்)

முக்கியமாக வீடுகளில் பெற்றோர் குழந்தைகளை அவர்களது வளரும் பருவத்தில் அன்புடன் அரவணைத்துக்கொண்டு போவது அவசியம். எங்கெங்கு கண்டிப்புத் தேவை என்பதை உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும். எப்போதும் எதற்கும் கண்டிப்பும் கட்டளையும் தான் என்ற விதத்தில் செயல்பட்டால், அது எதிர்மறை விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும்.

கட்டிளமைப் பருவமே “ஓடும் பாம்பைப் பிடிக்கும் வயசு” என்று கூறுவார்கள். அதாவது அவர்களுக்குக் கூடுதலாகத் துணிச்சல் ஏற்படும் வயது என்று பொருள்படுகிறது. எதனையும் அறிந்துகொள்ள முயல்வது, மற்றவர்கள் செய்வதைத் தானும் செய்ய ஆர்வம் கொள்வது, முக்கியமாக ஏதேனும் இருக்கிய மாக மறைக்கப்பட்டால் அதனை எப்படியாவது

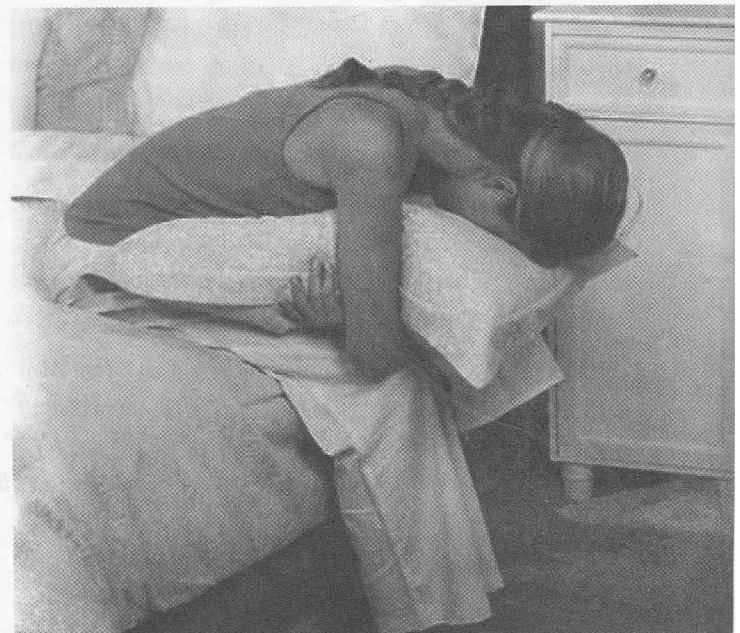
அறியத் துடிப்பது போன்றவை இப்பருவத்தினரின் இயற்கை.

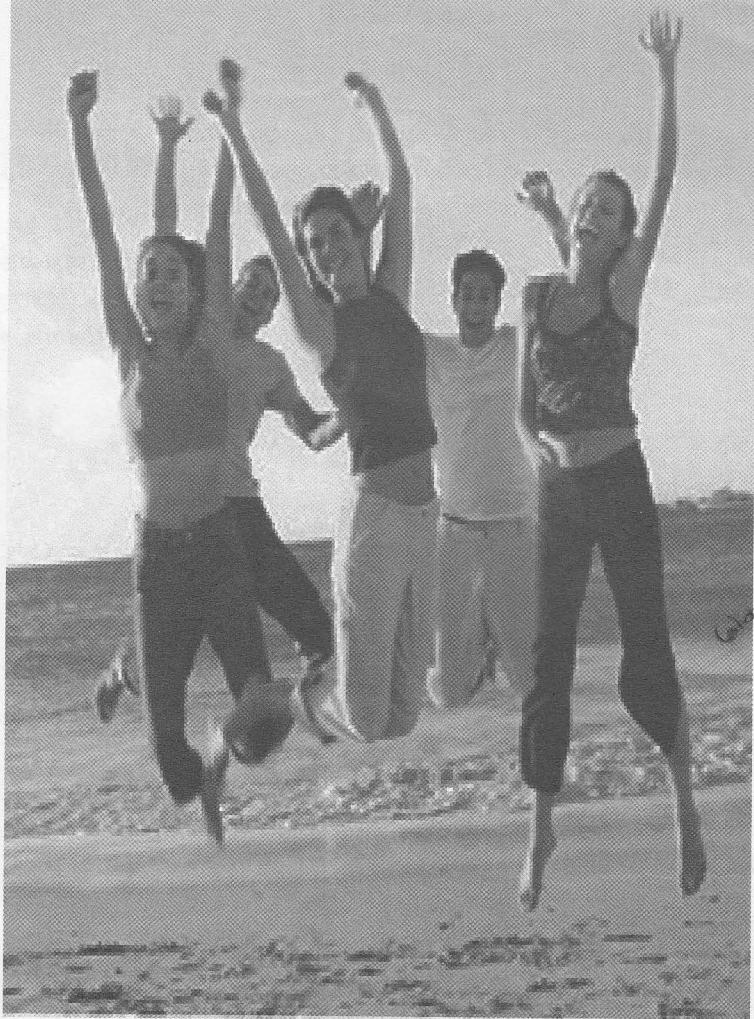
இதனால் இவர்கள் “நல்லது, கெட்டது” இரண்டையுமே நன்கு அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சிகிரெட், மதுபோதை மருந்துகள் ஆகியவற்றுக்கு அடிமையா காமல் எச்சரிக்கையுடன் இருக்க வேண்டும். இப்பருவத்தில் ஏற்படும் பழக்கங்களைப் பின்னர் மாற்றுவது மிகக் கடினம். இதனால்தான் சிகிரெட், மது போன்ற வற்றின் விளம்பரங்கள் குறிப்பாக இளைஞர்களைக் கவரும் வகையில் அமைந்துள்ளன.

இங்குதான் பெற்றோர்கள் மற்றும் ஆசிரியர் பங்கு முக்கியமானதாகிறது. இருபாலாரும் இணைந்து செயல்பட்டால், கட்டிளமைப் பருவத்தினரை இத்தகைய கொடிய பழக்கங்களுக்கு இரையாகாமல் தடுக்க முடியும். பெற்றோர் தம் குழந்தைகளின் நன்பர்கள் யார், யார் என அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களது அன்றாட நடவடிக்கைகளை, முக்கியமாக அவற்றில் ஏற்படும் மாறுதல்களைக் கவனிக்க வேண்டும். இதற்காகத் தம் பிள்ளைகளையே “வேவு பார்ப்பது” போன்று நடந்துகொண்டால், அது எதிர்மறையான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும் அபாயம் உள்ளது.

அனுபவத்தில் முதிர்ந்த பெற்றோர், குழந்தைகளுக்கு ஏற்ப தக்கவிதத்தில் செயலாற்ற வேண்டும். கண்டிப்பே காட்டாமல் தம் குழந்தைகளை அவர்கள் விருப்பத்திற்கே எப்போதும் விட்டுவிடுவது, பெற்றோரின் பலவீனமாகும். தக்க சமயத்தில் கண்டிப்புடன் நடந்துகொள்வது அவசியமே. குழந்தைகளும், தம் பெற்றோரிடமிருந்து அன்புடன் கூடிய கண்டிப்பை ஏற்கின்றனர் என்பதே உண்மை.

பெற்றோர்கள் மாறிவரும் காலத்தின் சூழல் களுக்கேற்ப சற்றே வளைந்து கொடுப்பது அவசியமா கிறது. உலகம் என்றாலே மாறுதல்கள் தான்; மாறுதல் கள் தவிர்க்க முடியாதவை.





தமிழ்தமிழ்ச்சாலை

குல்லூர்

மனதில் ஒரு சனாமி

* மருத்துவர் என்.கங்கா

சனாமி என்ற ஆழிப்பேரலை ஏற்பட்டதை எப்படி மறக்க முடியும், மனித குலத்தால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் எழுந்த பலத்தையும் ஆக்ரோஷத்தையும் பார்த்துக் கொண்டிருக்கத்தான் முடிந்ததே தவிர வேறு எதையும் செய்ய முடியவில்லை. இது இயற்கையின் சீற்றம்.

அதேபோல மனித மனம் கொந்தளித்த ஒரு செயற்கைச் சீற்றத்தையும் மனிதகுலம் அவ்வளவு எளிதில் மறந்திருக்க முடியாது. அமெரிக்காவின் வர்த்தக மைய இரட்டைக் கட்டடம் தகர்ப்பு, மனித மனம் கட்டுக்கடங்காமல் கொந்தளித்ததன் உச்சகட்டம் அல்லவா?

இதேபோல ஒரு கொந்தளிப்பு கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் மனதில் யாரும் அறியா வண்ணம் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. அது வெளிப்படும்போது மட்டுமே நம்மால் கவனிக்கப்படுகிறது. சிறுசிறு அதிர்வுகளாக, வினாடிக்கு வினாடி மனதின் அடித்தளத்தில் உணர்வுகளின் தாக்கம், உணர்ச்சிகளின் கொந்தளிப்பு கொதிக்கக் கொதிக்கக் குமிழ் விட்டுக்கொண்டே இருக்கிறது.

கட்டிளமைப் பருவம் அல்லது விடலைப் பருவம் (மன் ஏஜ்) மிக முக்கியமான பருவம். நடுத்தர வயதில் உள்ள எல்லோருமே அரும்புகளாக இருந்த அந்த இளமைப் பருவத்தை நினைவுபடுத்தி, “அந்த நாள் ஞாபகம் நெஞ்சிலே வந்ததே” என்று அசைபோடுவது இல்லையா? நினைத்தாலே இனிக்கும் அந்த இளமைக் காலம் இன்னும் அதிக காலத்துக்கு இருந்திருக்கக் கூடாதா என்று ஏங்குவோரும் உண்டு. முதன்முதலில் கிடைத்த பற்பல அனுபவங்கள் மறக்க முடியாதது.

முதன்முதலில் பள்ளியைவிட்டு பல்கலைகழகத் திற்குள் அடி எடுத்து வைத்தது, காற்சட்டையிலிருந்து இருந்து நீள்காற்சட்டைக்கு மாறி, மணிக்கூடும் கறுப்புக் கண்ணாடியும் அணிந்தது. முதல் காலம், அரும்பிய மீசையைக் கண்ணாடியில் பார்த்துத் திகைத்தது என்று எத்தனை எத்தனையோ முதல்கள் மனதில் அடியில் தங்கி அவ்வப்போது வெளியில் வந்து பரவசமூட்டும்.

கவிஞர் கண்ணதான்,

**“அனுபவம் என்பது
வழக்கை விழுந்த பிறகு கிடைக்கும் சிப்பு”**

என்றார்.

இன்றைய அனுபவத்துடன் நினைத்துப் பார்த்தால் நாம் அந்த கட்டிளமைப் பருவத்தை இன்னும் நன்றாகக் கழிந்திருக்கலாமோ என்ற என்னம் பலரது மனதில் எழுவது இயற்கையே. அத்தகைய அற்புதமான, உள்ளதமான இப்பருவத்தினரின் மனதில்தான் எத்தனையோ கொந்தளிப்புகள், கேள்வி கள், எதிர்பார்ப்புகள்.

நான் யார்? என் பணி என்ன? என் தரம் என்ன? என் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? என் நண்பர்கள் யார்? என்னைப் பாதுகாப்போர் யார்? என்னைப் புரிந்துகொள்வோர் யார்? என்ற கேள்விகள்.... கேள்விகள்... கட்டிளமைப் பருவம் மனர்தியாக ஒர் உச்சகட்ட வளர்ச்சி. இப்பருவத்தில் உலகத்தை

உற்றுதோக்க ஆரம்பிக்கின்ற குழந்தைகள், இப்பருவத்தின் முடிவில் வளர்ந்த மனிதர்களாக உலகில் நுழைகின்றனர்.

“ஊர்ச்சி மிகுதியால் தீவர் முடிவுகளை எடுக்கும் பருவத்தினர்” என்று இப்பருவத்தினரை அரிஸ்டாட் டில் குறிப்பிடுகிறார். எரிக் எரிக்ஸன் என்ற உள் நல விஞ்ஞானி இப்பருவத்தினரின் ஊர்ச்சிக் கொந்த விப்பை ஆராய்ந்து வரிசைப்படுத்த முயன் றஸ்ளார்.

உடல் வளர்ச்சியில் தோன்றும் மாறுதல்களாலும் மனர்தியான, சமூக நிதியான சுற்றுச் சூழலாலும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் மனம் வடிவமைக்கப் படுகிறது. இந்த அடித்தளம்தான் ஒரு மனிதராக அவர்கள் உருவாகும்போது அவர்களுடைய ஊர்வுகளை, நடத்தையை, தனித்தன்மையை நிர்ணயிக்கிறது. செம்மைப்படுத்துகிறது. எரிக்ஸனின் கருத்துப் படி, மனர்தியான வளர்ச்சியின் விதை ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போதே அதன் ஜின்களில் கணிக்கப்பட்டு விட்டது. பெற்றோர், குடும்பம், நண்பர்கள், சமூகப் பொருளாதாரம், கலாசாரம் ஆகியவை ஒரு மனிதரின் குணநலன்களுக்கு முழு வடிவம் அளிக்கின்றன.

தான் நேசிக்கப்படுகிறோம், தனக்கு முழு அன்பும் ஆதரவும் கிடைக்கின்றன என்ற பாதுகாப்பு உணர்ச்சியோடு வளரும் குழந்தை, அரும்புப் பருவத்தில் எளிதில் தனக்கென ஒரு தனித்தன்மையை, நன்னடத்தையை வளர்த்துக்கொள்கிறது.

ரவிக்கு பதினேரு வயது. இப்பேரிதல்லாம் அடிக்கடி பள்ளிக்குச் செல்ல மறுத்தான். காலையில் பன்னிக்குக் கிளம்பும் நேரத்தில் வயிற்றுவலி, தலைவலி என்று ஏதாவது ஒரு சாக்கு சொல்லிவிட்டுப் பன்னிக்கு டிமிக்கிக் கொடுத்துவிடுவான்.

ஆட்டே நகர்ந்ததோ இல்லையோ அவனுக்கு வந்த தலைவலியே வயிற்றுவலியே பேன இடம் கெடியாது. பிறகு ஆட்டம், பரட்டம்தான். வீட்டில் அவனுடைய அம்மாவுக்குக் குழந்தை பிறந்திருக்கிறது. மூன்று மாதப் பெண் குழந்தை. அதைக் கிண்ணுவது. அதன் துணியை எடுத்துத் தூக்கி எறிவது என்று ஒரே விஷம்.

இவனுக்கு என்ன ஆயிற்று?

கெளன்சிலிங்கின்போது விடை கிடைத்தது.

பதினேரு வகுடத்துக்குப் பிறகு பிறந்த குழந்தை. அதுவும் குடும்பத்தில் முதல் பெண் குழந்தை. அனைவரும் அந்தக் குழந்தையை சிராட்டுவது அவனுக்குப் பிடிக்கவில்லை. தனக்குக் கிடைத்து வந்த அன்பும் முக்கியத்துவமும் பற்போய்விட்டன என்று பயந்தான். பன்னிக்குப் போய்விட்டால் எல்லாம் முழுமையாகப் போய்விடும் என்று மனதில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு.

கெளன்சிலிங் கொடுத்து, “நீதான் பற்பாவை கவனித்துக்கொள்ள வேண்டும். உன் தங்கைக்கு நீ அன்பரன் அண்ணன்” என்ற செய்தியை மனதில் நிலைநாட்டிய பிறகு எல்லாம் மறின்.



தன்னை வளர்த்த பெற்றோரையும் தான் வளரும் சமூ தாயத்தையும் மதிக்கிறது. அரும்பு பருவத்தில் அதிக மனக்கொந்தளிப்பு இல்லாமல் நடைபோடுகிறது.

க.பொ.த சா/த, க.பொ.த உ/த பொதுத் தேர்வுகள், பல்கலைக்கழகப் படிப்புக்கான அனுமதி, வேலை தேடுதல் போன்ற எல்லாவிதமான சமூகப் பிரச்சினை கரும் கட்டிளாமைப் பருவத்தினரின் உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு பெரும் சவால். “நான் படிப்பது போதுமா? நான் புத்திசாலியா? நல்ல வேலை கிடைக்குமா? என்னுடைய தனித்திறன்கள் என்ன? என் முகம் அழகானதா? என் நிறம் ஏற்றுக்கொள்ளப் படுமா? என் உடல், எடை, உயரம், உடல்வாகு மற்ற வர்களுக்குப் பிடிக்குமா? மற்றவர்களால் நான் விரும் பப்படுவேனா?” என்று ஆயிரமாயிரம் கேள்விகள், மன உளைச்சல்கள்.

நேசிக்கப்படுவது, விட்டுக்கொடுத்து வாழ்வது, மதம், கடவுள் என்று எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு மிகவும் முக்கியமான ஒரு புதிய அத்தியாயம் கட்டிளாமைப் பருவத்தினருக்கு அறிமுகமாகிறது.

இவை யாவும் அவர்களுக்குப் புதியதாக இருப்ப தால் சிறுசிறு அலைகளாகத் தோன்றி மீண்டும் மீண்டும் அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தி இப்பருவத்தினரின் மனக்கொந்தளிப்பு (அடாலசன்ட் டர்மாயில்) என்ற ஆழிப்பேரவையை ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. இந்த நேரத்தில் இப்பருவத்தினருக்கு பெற்றோர், ஆசிரியர், உறவினர், நண்பர், சமூக சிற்பிகள் அனைவரும் உதவிக்கரம் நீட்டி அந்தக் காட்டாற்றை நிதானமாகக் கடக்க உதவ வேண்டும்.

கட்டிளாமைப் பருவத்தினரின் விசித்திர குணங்கள்

இப்பருவத்தினர் சுதந்திரம் தேவை என்று அறை கூவல் விடுப்பார்கள். ஆனால், மனதளவில் பெற்றோரை சார்ந்தே இருப்பார்கள். நான் பெரியவனாகி விட்டேன், என்னை யார் கட்டுப்படுத்துவது என்று பெற்றோரிடம் எதிர்ப்பு காட்டுவார்கள். ஆனால், குழந்தையைப் போல தன் மீது அன்புகாட்ட வேண்டும் போற்றிப் பராமரிக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். நடத்தைக்கும் உள்ளம் எதிர்பார்ப்பதற்கும் முரண்பாடு இருக்கும்.

வெளியில் கோபம், ஆனால் உள்ளுக்குள், தான் மட்டும் செல்லக் குழந்தையாக இருக்க வேண்டும் என்று ஏங்குவார்கள். அதிலும் குறிப்பாக தாயின் செல்ல மாகத் தான் மட்டுமே இருக்க வேண்டும் என்று நினைப்பார்கள். அறிவுரைகளை ஏற்கமாட்டார்கள். ஆனால், சிரமமான நேரங்களில் தனக்கு யாரேனும் வழிகாட்டமாட்டார்களா என்று தவிப்பார்கள். இந்த உணர்ச்சிக் கலவையை எப்படிச் சமாளிப்பது?

“எப்போதும் என்னைத் தொடர்ந்து வருவேன் என்று சொன்னாயே! நான் இக்கட்டில் இருந்தபோது உன் காலடியே தெரியவில்லை” என்று பக்தன் ஒருவன் இறைவனைக் கேட்டானாம்.

“அடப்பாவி! அப்போது உன்னை நான் தூக்கிக் கொண்டு நடந்தேன். அதனால் என் காலடி தெரிய வில்லை” என்றானாம் இறைவன்.

அதைப் போலத்தான் அவர்களுக்கே தெரியாமல் நாம் அவர்களை வழிநடத்த வேண்டும்.

விடலையின் ஏக்கம் என்ன தெரியுமா?

- ◆ நான் அமைதியாக இருந்தால் என்னைக் கோழை என்கின்றனர்.
- ◆ நான் வீராப்பாக இருந்தால் பந்தா பண்ணு கிரேன் என்கிறார்கள்.
- ◆ நான் வீட்டை / குடும் பத்தை / பெற்றோ ரைச் சார்ந்திருந்தால் நாட்டுப்புறம் என்கி றார்கள்.
- ◆ நான் கொஞ்சம் நவ நாகரிகமாக இருந்தால் கெட்டுவிட்டான்/ விட்டான் என் கிறார்கள்.
- ◆ நான் எல்லோரிடமும் அன்பு செலுத்தினால் பெரிய மனுஷன் / மனுஷி என்கிறார்கள்.
- ◆ நான் ஒதுங்கி இருந்தால் உம்மணை என்கிறார்கள்.
- ◆ சுறுசுறுப்பாய் இருந்தால் அதிரடி என்கி றார்கள்.
- ◆ நிதானமாக இருந்தால் சோம்பேறி என் கிறார்கள்.

ஜன-மார்ச்/2011

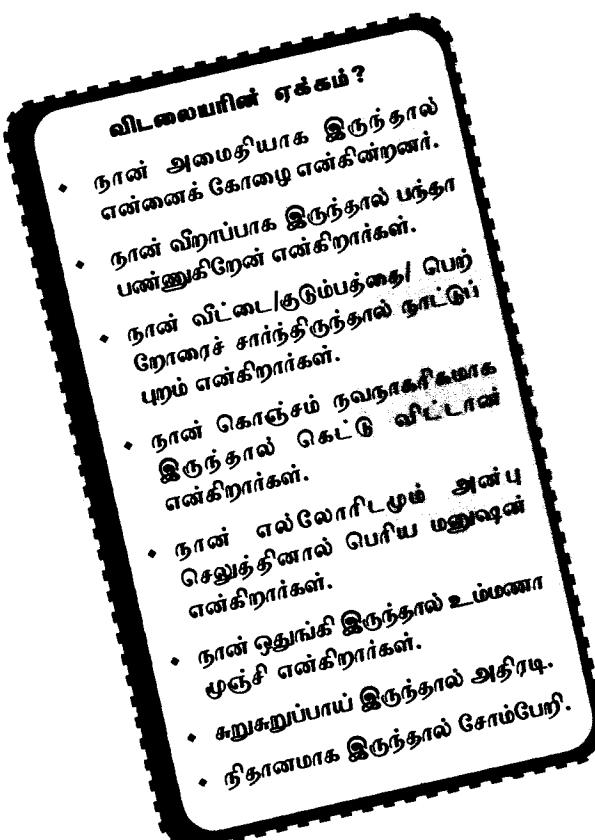
நான் எப்படித்தான் இருப்பது? இப்படி மாறிமாறிச் சொன்னால் நான் எப்படி இருப்பது என்றே புரியவில்லை என்று குழறுகின்றனர். “ஹாலிடே” என்ற தன் கதையில் கதாநாயகனின் கூற்றாக இதை தாகூர் வர்ணிக்கிறார். உடல் ரதியான மாறுதல்களால் இப்பருவத்தினருக்குத் தூக்கம் அதிகம் வரும். இதை சோம்பேறித்தனம் என்று எடுத்துக்கொள்ளக்கூடாது. வெளி உலகை முதலில் சந்திக்கும்போது பதற்றம், கோபம், ஆச்சரியம், எதிர்பார்ப்பு ஆகியவை அதிகமாக இருக்கும். தங்களைப் பற்றி சுயமதிப்பு செய்துகொள்வார்கள்.

பெரியவர்களுக்கு உலக அனுபவம் இருப்பதால் பெரியவர்களுடைய அணுகுமுறை வேறாக இருக்கும். இந்த முரண்பாடு அவர்களின் சுயமதிப்பை சிதைந்துவிடும். உறவினர், நண்பர்கள் முன்பு பெற்றோர் கோபப்படுவதை அவர்கள் விரும்புவதில்லை. இதனால்தான் யாராவது திட்டங்கள், கண்டித்தால் தற்கொலை முயற்சிகள்கூட நிகழ்கின்றன.

கட்டிலைமைப் பருவத்தினருக்கு அறிவுரைகளைக் கேட்கப் பிடிக்காது. இந்த உண்மையை பெற்றோர், ஆசிரியர், உறவினர் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஒரு செயலைப் பற்றி வாக்கு வாதம் வரும்போது இந்த செயலுக்கு இன்னின்ன விளைவுகள் ஏற்படலாம்

என்று நமது அனுபவங்களைச் சொல்லலாம். நமது கருத்துகளை அவர்கள் மீது தினகிக் முயற்சிக்கக் கூடாது.

இதைச் செய்யக்கூடாது என்று சொல்வதை விட இதை எப்படி செய்யலாம் என்று கூறுவதைத் தான் அவர்கள் ஏற்றுக் கொள்வார்கள். நம் விளக்கத்தின் மீது அவர்களுக்கு நம்பிக்கை ஏற்படும் வகையில் நாம் பக்குவமாகவும் பொறுமையாகவும் இருக்க வேண்டும். நாம் அவசரப்படுவதையும் பொறுமை இழப்பதையும் அவர்கள் விரும்புவதில்லை. நாம் பொறுமை இழந்து விட்டால் பிறகு நாம் சொல்வது ஒன்றும் அவர்கள் காதில் ஏறாது. பெரும்பாலான பெற்றோர்களும் இங்கேதான் பொறுமை



ஒன்பதாம் வகுப்பில் படிக்கும் கமல் படிப்பில் கூடி. ஆனால் சிறிது நாட்களாக படிப்பில் கவனம் குறைந்தது. அதனால் மார்க்கும் குறைந்தது. இரவில் தன் ரூமிலிருந்து பெற்றோர் குழுக்கு வந்துவிடுவான். யயாக இருக்கிறது என்றார். அந்த சமயத்தில் அதிக படபடப்பு, வியர்வை, அழுகை, அத்திரம் ஆகியவை ஏற்பட்டன.

முதலில் ‘ஏதோ யயாக இருக்கிறது’ என்றவன் பின்னத்தை அடிக்கடிக் காட்டும் ஒரு திரைப்படத்தையும் கதாநாயகிக்குப் பேய் பிடித்தது பேரால் இரு நேரத்தில் டான்ஸ் ஆகும் படத்தையும் காரணமாகச் சொன்னார்.

தனியாக இருக்கும்போது அந்த எண்ணங்கள் தன்னை பயமுறுத்துகின்றன என்றார். ‘எது நிஜம்? எது மாயத்தோற்றம்?’ என்று புரியவில்லை. ஒரு பயம் வந்தால் எல்லா பழைய நிதிநுகரும் நூபகம் வந்து அதிகம் கொந்தனிப்பு ஏற்படுவதாகச் சொன்னார்.

அவனை சமாதானப்படுத்தி, அறைதல் கூறி, இரு நேரங்களில் மனதுக்கு இதமரன இசையைக் கேட்டுத் தொங்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திய பிறகு சிறிது சிறிதாகத் தெளிந்தார்.

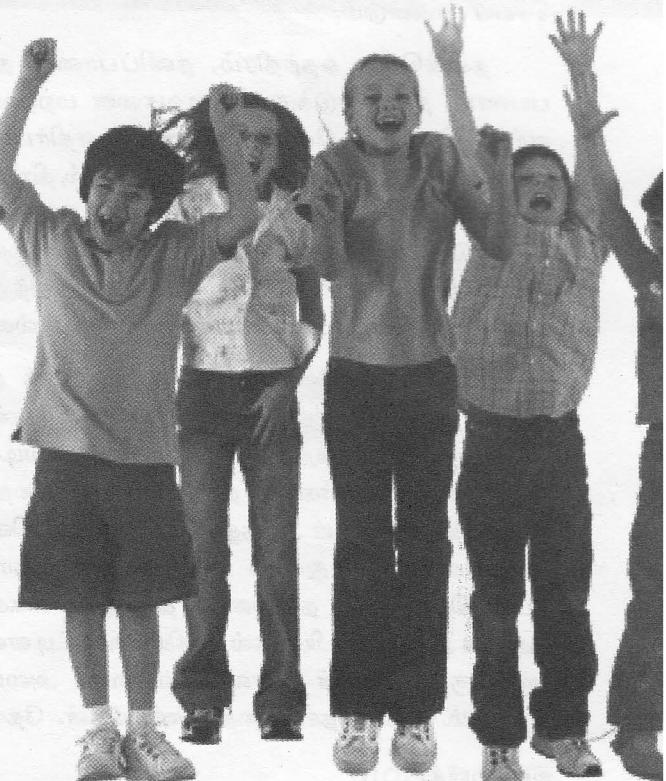
இழந்து தவறு செய்கிறார்கள். கருத்துப் பரிமாற்றத் தின்போது பெற்றோர்களே வளரும் இளம்பருவத்தின் போல நடந்துகொண்டு விடுகின்றனர். கட்டிள் மைப் பருவத்தினரே நம்மிடம் வந்து விளக்கம் கேட்கும்படி பக்குவமாகச் சொல்ல வேண்டும். அவர்கள் நம்பிக்கையைப் பெற வேண்டும்.

என்ன செய்தால் என்ன விளைவு என்பதை விளக்கிவிட்டு முடிவு எடுக்கும் பொறுப்பை அவர்கள் விடமே விட்டுவிட வேண்டும். அவர்கள் பெறும் அனுபவம் அவர்களின் பிற்கால வாழ்க்கைக்கு உதவும். பட்டால்தான் தெரியும் என்ற பழமொழி உண்மைதானோ? சில நேரங்களில் பட்டுத்தான் தெரிந்துகொள்வார்கள். அனுபவம் பெற்று அடிப்பட்டு எழும் அரும்புகளை ஆதரவாகக் கைகொடுத்து தூக்கிவிட வேண்டும். அடிப்பட்ட இடத்துக்கு மயி விற்கால் தடவப்படும் மருந்தாக நமது செயல் அமைய வேண்டும்.

அனுபவ அறிவு பெறுவது நல்லது. ஆனால், அதன் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும். எதிர்பார்ப்பு, ஏமாற்றம், கோபம், தாழ்வு மனப்பான்மை, பழிவாங்கும் மனப்பான்மை, மற்றவர்களிடமிருந்து விலகி இருத்தல் ஆகியவை இப்பருவத்தினரின் வாழ்வை நாசமாக்கிவிடும். அந்த சமயங்களில் அவர்களுக்கு நல்ல பெற்றோர்களாக, நல்லாசானாக, தோள் கொடுக்கும் நண்பனாக, நல்ல சமூக வழி காட்டியாக ஒவ்வொருவரும் தங்கள் பங்கை ஆற்றி, இப்பருவத்தினரின் வாழ்வை சீர்ப்படுத்த வேண்டும்.

ஒவ்வொரு கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கும் ஒரு மாபெரும் பொறுப்பு இருக்கிறது. தன்னைச்

சரியாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்; தன் திறமைகளை அறிந்துகொள்ளுதல்; தனக்கென ஒரு தனித்தன் மையை உருவாக்கிக் கொள்ளுதல்; பிறந்த குடும்பத்தைவிட்டு விலகித் தன்னை உணர்தல்; தனிப்பட்ட நெருங்கிய உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்ளுதல்; தன் எதிர்காலப் படிப்பை, வேலையை திட்டமிடுதல் ஆகிய பொறுப்புகளை உணரவேண்டும். இவற்றையெல்லாம் எரிக்ஸன் ஒன்றாக்கி “க்ருஷல் டாஸ்க்” (Crucial task) என்று அழைக்கிறார். அதாவது ஒரு கயிற்றின் மேல் நடப்பது போன்றது. கரணம் தப்பினால் மரணம் என்ற நிலைதான் என்கிறார்.





நன்னடத்தையைப் பற்றி கட்டிளமைப் பருவத் தினர் தன் குடும்பத்தின் கொள்கைகளை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வார்கள். ஆனால், வயதாக ஆகத் தனக்கென ஒரு கொள்கையை வளர்த்துக் கொள்வார்கள். எதற்கும் கேள்வி கேட்பது இப்பருவத்தி னரின் இயல்பு. கேள்வி கேட்பதை பெற்றோரும் பெரியவர்களும் அனுமதிக்க வேண்டும். அதிகரிக்கச் செய்ய வேண்டும்.

தனக்கென சுதந்திரம், தனிப்பாதை, தனிப் பயணம், தான் எடுக்கும் முடிவுகளை மற்றவர்கள் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு ஆகியவை இருக்கும் படிப்பு, வேலை, காதல், திருமணம் எல்லாவற்றிலும் தன் விருப்பப்படி முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்று விரும்புகின்றனர். இந்த சூழ்நிலையில் இவர்களுக்கு நல்ல வழிகாட்டி அமைந்துவிட்டால் எதிர்காலம் பிரகாசமாக இருக்கும் அல்லவா!

பெற்றோர்களே! உங்களது அரும்புக் குழந்தையை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அன்பை, பாச்தைப் பொழியுங்கள். அரும்பின் நடவடிக்கை பாதித்தாலும் அவர்களை நாங்கள் நேசிப்பதை பல வழிகளில் அவர்கள் புரிந்துகொள்ளும்படி வெளிப் படுத்துவங்கள். மெதுவாக அணைத்தல், தோளில் தட்டிக்கொடுத்தல், தலையைத் தடவுதல், கைகளை பதமாக அழுத்திப் பிடித்தல் ஆகியவை கட்டிளமைப் பருவ குழந்தையின் மனதை வெகுவாக அமைதிப் படுத்தும். மன தெரியத்தை அளியுங்கள். தோல்வி

களைக் கண்டு துவளாத மனப்பான் மையை வளர்த்து விடுங்கள். அரும்புகள் கொந்தளிப்புகளை எளிதில் நீந்திக் கடக்க செம்மையான பாதை அமையுங்கள்.

பிற்கால வாழ்விலும் அவர்கள் நடத்தை ஒளிவிடும். மிக அதிகமான எதிர்பார்ப்புகளை அவர்கள் மீது சுமத்தி அவர்களுடைய சீற்றத்தின் வேகத்தை அதிகப்படுத்தாதீர்கள். சீற்றத்தை ஒரே யடியாகக் கட்டுப்படுத்தவும் முயலாதீர்கள். பரிவுடன் கைகொடுத்து உங்கள் அரும்புகள் மனதில் எழும் சனாமித் தாக்குதலை சிறிது சிறிதாக சந்திக்கத் தயார்ப்படுத்துங்கள்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர், இயலாமை, "தன்னால் முடியாது" என்ற எதிர் மறை எண்ணங்கள், "தனக்குத் தகுந்த குறிக்கோள் இல்லையோ?" என்ற பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை ஆகியவற்றால் எளிதில் பாதிக்கப்படலாம். அவர்களுடைய தேவையற்ற எண்ணங்களை சீராக்க பெற் றோருடன் ஆசிரியரும் கைகொடுத்து உதவலாம். ஒரு மாணவரின் தனித்தன்மையை சுட்டிக்காட்டி ஊக்கப்படுத்தலாம். மாணவரின் குறைவான திறன் களை ஒதுக்கிவிட நாசுக்காக அறிவுரை கூறலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படும் சீற்றங்களை சரிவர கையாள முடியாத, உதவி கிடைக்காத, மனதளவில் சிதைக்கப்பட்ட இப்பருவத்தினர் பிற்கால வாழ்வில் சிரமப்படுகிறார்கள். சீற்றம் அவர்களுடைய ஆழ்மனதில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும். தடுமாறிய இப்பருவத்தினர் ஒரு மனநோயாளியாகி, தற்கொலை முயற்சி, போதை மருந்துக்கு அடிமை, தனக்கு உதவாத சமுதாயத்தை பழிவாங்க சமூக விரோத செயல்களில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடும் அபாயமும் இருக்கிறது.

கட்டிளமைப் பருவத்தினருடன் தீவிரமாக, ஆழ்ந்து உரையாடினால் அவர்கள் மனதில் உள்ள பல பிரச்சினைகள் வெளிப்படும். அரும்புகளுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் சமூக சேவர்களுக்கும் தனித்தனியாக விளக்கங்கள் மற்றும் பயிற்சி கொடுத்து திட்டமிட்டு செயல்பட்டால் இப்பருவத்தினரின் பிரச்சினைகளை நிச்சயம் சமாளிக்கலாம்.



கட்டிளமைப்பருவம் என்பது மனித வாழ்க்கையில் மிகவும் சுவாரசியமான பருவமாகும். பல்வேறு தேவைகள், பல்வேறு எதிர்பார்ப்புக்கள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்கள் என்றவாறு பரிணமிக்கும் இப்பருவம் மனித வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை அடைவதற்காக உயரிய இலட்சியங்களை நிறை வேற்றுவதற்காக சாதனைகளின் சிகரங்களைத் தொடுவதற்காக தன்னை முழுமையாக வெளிப் படுத்தி அழுத்தமான அடையாளங்களைப் பதிப் பதற்காக தன்னை சமூகத்துடன் பிணைத்துக்கொள் வதற்காக ஆரம்பிக்கும் பயணத்தின் அத்திவாரமே இப்பருவமாகும்.

மனித வாழ்க்கையானது பருவங்கள் ரீதியாக மாற்றமடைகிறது. கருவறையிலிருந்து கல்லறை வரையான பயணத்தில் பல பருவங்களை மனிதர் சந்திக்கின்றனர். இந்தப் பருவ மாற்றங்கள் அவர்களுக்கு உடல்ரீதியான உளர்தியான மனவெழுச்சி

புரிதலிகள் இதைபெறும் பருவம்!

க.சுவர்ணராஜா

ரீதியான சமூக இடைத் தொடர்பு ரீதியான, ஆன்மீக ரீதியான பலமாற்றங்களை அவர்களுள்ளே ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. மாற்றங்கள் சரியாக உணர்ப்படும் நிலையில் புரிந்துக் கொள்ளப்படும் நிலையில் இப்பருவ மாற்றங்கள் மனிதருள் சரியான விருத்திக் கோலங்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

பருவமாற்றங்கள் தொடர்பாக பொருத்தமான புரிதல் கள், உணர்தல்கள் இல்லாத நிலையில் மனித வாழ்க்கையில் பல்வேறு சிக்கல் தோன்றுகின்றன. இதில் கட்டிளமைப் பருவம் என்பது பதின்மூன்று வயது தொடக்கம் பத்தொன் பது வயது வரையிலாகும். இந்த பருவமாற்றம் மிக அதிகமான புரிதல்களுக்கும் உணர்தல்களுக்கும் உள்ளாக்கப்படல்.

வேண்டுமென்பது உளவியல் அறிஞர்களின் கருத்தாகும்.

மாணிடவியல் ஆய்வுகளின்படி மனித வாழ்க்கையானது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து வலிந்தோர் நிலைக்கு மாறுவதில் இரண்டு வகைகளை உள்ளடக்கியுள்ளது. அதில் முதலாவதாக அமைவது தொடர்ச்சியான மாற்றமாகும். எவ்விதமான தடைகள் முட்டுக்கடைடடைகள் இன்றி ஏற்படும் மாற்றங்கள் இதில் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. அடுத்தவரையான மாற்றம் குழந்தைப் பருவத்தில் கற்பனவற்றிக் கும் அவர்கள் வளர்ந்தோர் ஆவதற்கும் தேவையான நடத்தைமுறைகள் மற்றும் கருத்தமைப்புகளுக்கும் இடையில் ஒரு இடைவெளி உருவாதல் ஆகும்.

தொடர்ச்சியான மாற்றம் நிகழ்தல் என்பது குழந்தைகளுக்கும், வளர்ந்தோருக்கும் இடையில் உள்ள முக்கிய வரையளவுகள், கோரிக்கைகள், எதிர்பார்ப்புக்கள் என்பவற்றில் ஒற்றுமை நிலவும் குழலில் நடைபெறுவதாகும். இங்கு மனித விருத்தியானது தடையின்றி நடைபெறுகின்றது. வளர்ந்தோரின் பெரியோர்களின் நடத்தைகளை அவர்களது வாழ்க்கை முறைகளை குழந்தைகள் படிப்படியாக கற்றுக்கொள்கின்றனர். வளர்ந்தோரின் எதிர்பார்ப்புகள் கோரிக்கைகள் யாவும் நிறைவேற்ற தயாரான வராகின்றனர்.

மனித வாழ்க்கையானது பருவங்கள் ரீதியாக மாற்றுமடைகிறது. கருவறையிலிருந்து கல்லை வரையான பயணத்தில் பல பருவங்களை மனிதர் சந்திக்கின்றனர். இந்தப் பருவ மாற்றங்கள் அவர்களுக்கு உடல்நிதியான உளர்த்துதோர்பு ரீதியான சமூக இடைத்தோர்பு ரீதியான ஆன்மீக ரீதியான பலமாற்றங்களை அவர்களுள்ளே ஏற்படுத்தி விடுகின்றது.

மேலே குறிப்பிடப்பட்ட இரண்டாவது வகையான மாற்றமானது உள்ளக் கெளி யக மோதல்களுடன் நடைபெறுகின்றது. குழந்தைகளுக்கு கும் வளர்ந்தோருக்கு கும் உள்ள முக்கிய வரையறைகள் கோரிக்கைகள் எதிர்பார்ப்புகளில் வேறுபாடு நிகழும் சூழ்நிலையில் இவ்வகையான மாறுதல்கள் கோரிக்கைகள் எதாற்றம் பெறுகின்றன.

எமது குழந்தைகள், பிள்ளைகள் முறைப்படி வயது வந்தவர்களாகவும், அதாவது பெளத்தீகரீதியாக பருவமடைந்த வர்களாகவும் உடலியல் ரீதியாக வயது வந்தவர்களுக்கான தோற்றத்தை

கொண்டிருந்தாலும் வளர்ந்தோரின் மற்றும் பெரியோர்களின் எதிர்பார்ப்புக்களை கோரிக்கைகளை நிறைவேற்றுவதற்கு தயார்ப்படுத்தப்படாத நிலை காணப்படுகின்றது.

சமூக உளவியல் ஆய்வாளர் ரூத்தெனடிக் அவர்களின் கூற்றுப்படி, குழந்தை வளர்ந்து வளர்ந்தோராக மாறுவது வெவ்வேறு சமுதாயங்களில் வெவ்வேறு வழிகளில் நடைபெறுகின்றது. இவற்றில் எதையும் முதிர்ச்சியை நோக்கிய இயற்கையான பாதையாக கருத முடியாது என்பதாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரை நாம் எடுத்துக் கொண்டால் அவர்களின் பருவம் மாறும் பருவம் (Period of Transition) என அழைக்கப்படுகின்றது. தேடலில் ஈடுபடுவதற்கு, நன்கு வளர்வதற்கு, சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்கியிருக்கும் பருவமே கட்டிளமைப் பருவமாகும். உடலியல் ரீதியாகவும் முதிர்ச்சி பெற்று தனது சொந்த அடையாளத்தை வெளிக்காட்ட முனையும் பருவம் இதுவாகும். கட்டிளமைப் பருவத்தினர் வாழும் குழல் அவர்களின் தனித்துவ விருத்திக்கும், வெளிப்படுத்தல்களுக்கும் அடிப்படையாக அமைகின்றது. பொதுவாக, சமூகம், பாடசாலை, குடும்பம், சகபாடி என்ற குழல் காரணிகள் இப்பருவத்தினரின் வாழ்க்கையில்

நல்வினைவுகளும், எதிர்வினைவுகளும் ஏற்படக் காரண மாக அமைந்தாலும் குடும்பம் என்ற காரணிகள் அதனால் அடங்கும் பெற்றோர்களும் அதிக சக்தி வாய்ந்த தூண்டுதல் காரணிகளாக இங்கு அமை கின்றனர்.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் ஏற்படும் நெருக்கடிகள் மோதல்கள் என்பவை தவிர்க்க முடியாதவை. ஆனால் இந்த நெருக்கடிகள் மோதல்கள் என்பன உயிரியல் காரணிகளால் ஏற்படுத்தப்படுபவை மிகவும் குறை வானவையாகும். சமூகக் காரணிகளால் ஏற்படுத்தப் படும் நெருக்கடிகள், மோதல்களே அதிகமானவையாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர், பொறுப்புக்களை ஏற்க முன்வருவதில்லை. இவர்களுக்கு பொறுப்புணர்ச்சி குறைவு, குடும்பத்தின் உற்பத்தி முயற்சியில் அக்கறை குறைவு, நீண்ட நேரத்தினை வீட்டில் செலவழிக்க விரும்புவதில்லை, தனது உடலை நன்றாக பராமரிப்பதில் அக்கறை குறைவு போன்ற பண்புடையவர்களாக உள்ளனர் என்ற குற்றச்சாட்டுக்கள் பெற்றோர்களால் தொடர்ச்சியாக முன்வைக் கப்படுகின்றன. ஆனால் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் வெளிக்காட்டும் மேற்கண்ட பண்புகளை மாற்றிய மைக்க பெற்றோர் வழங்கிய பயிற்சிகள், நடத்தை முன்மாதிரிகள் எத்தகையன என்ற வினா மறுபுறத்தில் இங்கே எழுகின்றது.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் மீதான கலாசார செல்வாக்கு தொடர்பாக “விங்கேஸ்ட்” என்ற உளவியலாளர் பின்வரும் விடயங்களைப் பட்டியல்படுத்தி யுள்ளார். அவையாவன:

- (1) தனது உடலை ஏற்றுப் பயனுள்ள முறையில் உபயோகித்தல்.
- (2) சமூகத்தில் ஆண் - பெண் வகிக்கும் பாத்திரங்களை ஏற்றல்.
- (3) ஒத்த வயதான இருபாலருடன் ஓர் புதிய முதிர்ச்சி உறவு முறையினை அடைதல்.
- (4) பெற்றோரிடமிருந்தும், பிற அயலவர்களிடமிருந்தும் மனவெழுச்சிச் சுதந்திரத்தை அடைதல்.
- (5) பொருளாதார வாழ்க்கை நெறிக்கு ஆயத்தமாதல்
- (6) சமுதாயப் பொறுப்புள்ள நடத்தைகளை விரும்பி அடைந்துக்கொள்ளல்.
- (7) விவாகத்திற்கும் குடும்ப வாழ்க்கைக்கும் ஆயத்தமாதல்.
- (8) நடத்தைக்கு வழிகாட்டியாக உள்விழுமியங்களை யும் அறநெறி அமைப்பு முறையினையும் பெறல்.

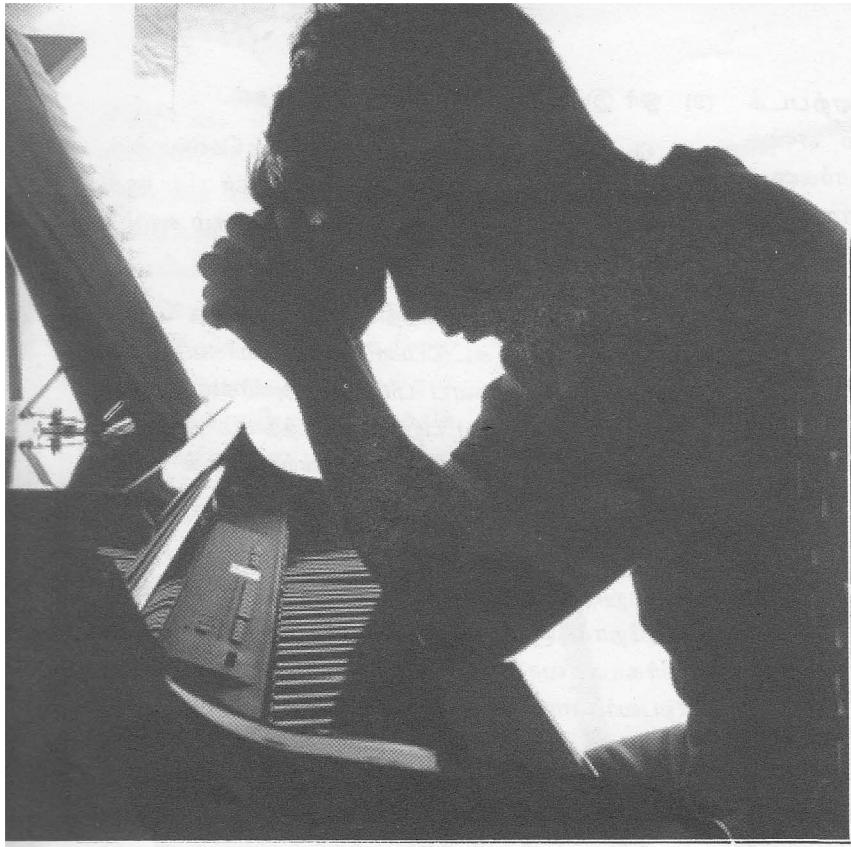
(9) ஓர் இலட்சியத்தை விருத்தி செய்தல்.

மேற்கண்ட கலாசார காரணிகளின் செல்வாக்கு, பொருத்தப்பாடு, கட்டிளமைப்பருவத்தின் பிற்பகுதி வாழ்க்கைக்கும், அதனைத் தொடர்ந்துவரும் வாழ்க்கைக்கும் முக்கியமானதாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் கழுத்தை நெறிக்கும் பெற்றோரின் கட்டுப்பாடுகள், அவர்களது மன வெழுச்சி நிலைகளைப் பாதித்து அவர்களது எதிர்கால சுதந்திர வாழ்வு பற்றிய அடித்தளம் தகர்க்கப்படுவதுடன், தாம் எதற்கும் பயனற்றவர்கள் என்ற உணர்வுடன் வாழ்க்கையை தொடரும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது.

மறுபுறத்தில் கண்டிப்பினை உதறித்தள்ளிய பெற்றோர்களும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் எதிர்கால வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்த தவறி விடுபவர்களாகவே உள்ளனர். பெற்றோர்கள் தமது பொறுப்பை உதறித்தள்ளுபவர்களாக வாழும்போது இப்பருவத்தினர் வாழ்க்கை நியமங்களும், வழிகாட்டுதல்களும் இல்லாமல் தமது விருப்பம்போல் வளர்ந்து விடுகின்றனர். சில பெற்றோர்கள், தமது கட்டிளமைப் பருவத்து அனுபவங்கள், தமது பெற்றோர்களிடம் கிடைத்த அனுபவங்களை மனதிற்கொண்டு தமது பிள்ளைகளை அதிகமாகக் கண்டிக்க, அல்லது கவனிக்காமல் விட முடிவு எடுக்கிறார்கள். இதுவும் பொருத்தமற்ற போக்காகும். ஏனெனில் ஒவ்வொரு வரும் வாழும் சூழல் நாளுக்கு நாள் மாறிக்கொண்டே





வருகின்றது. என் பது கவனிக்க வேண்டிய விடயமாகும்.

சில கட்டிளமைப்பருவத்தினர் தாம் தவறிய மைக்கு, பெற்றோர்களை குற்றஞ்சுமத்த தொடங்கி யுள்ளனர். “நான் எனது தந்தையிடமிருந்து மது பானம் அருந்தக் கற்றுக்கொண்டேன்”

“நான் என் தாயிடமிருந்து தினமும் கடைகளில் வாங்கி உணவருந்தக் கற்றுக்கொண்டேன்” என்ற வாறு அவர்களின் விமர்சனங்கள் தொடங்குகின்றன. இங்கு பெற்றோர் கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு வழங்கும் முன்மாதிரிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் எழுகின்றன.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தொடர்பாக சில பெற்றோர்களின் கூற்றுகளும் இங்கு கவனிக்கத் தக்கது.

பெற்றோர் - 1

“எனது மகனுக்கு வயது 17. அவன் படிப்பை தவிர வேறு விடயங்களில் கவனஞ் செலுத்துவதில்லை. பாடசாலைக்கு செல்வான். பின்னர் ரியூசன் வகுப்பிற்கு செல்வான். இதைத் தவிர அவனது பொழுதுபோக்கு, கம்யூட்டரில் விளையாட்டுக்களை விளையாடுவது மட்டுமே. எனக்கு அவனால் எவ்வித பிரச்சினையும் இல்லை. அவன் நன்றாக படித்தால் மட்டும் எனக்கு போதுமானது”

மேற்கண்ட கூற்றினை நாம் சற்று உற்றுநோக்கி னால், படிப்புத் தவிர வேறு நிரந்தர கடமைகள் மகனுக்கு இங்கே வழங்கப்படவில்லை என் பது தெளிவாகின்றது.

இந்திலையிலேயே பல பெற்றோர்கள் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றனர். தமது பிள்ளைகளுக்கு வீட்டு வேலைகளில் மற்றும் வீட்டுக்கு வருமானம் பெறும் வழி களில், குடும்பத்தின் விசேட நிகழ்வுகளில் எவ்வித பொறுப்பையும் வழங்காது சகல விதமான வாழ்க்கை பொறுப்புக்களில் விருந்தும் கவலைகளிலிருந்தும் இவர்கள் பிள்ளைகளை மூடிப் பாதுகாக்கின்றனர்.

இவ்வாறு வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் எதிர்கால வாழ்க்கைக்காக ஆயத்தமாகும் அனுபவங்களைப் பெறுவதில் பல்வேறு சிக்கல்களை எதிர்நோக்குகின்றனர்.

சில பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகள் படிப்புடன் மட்டும் வீட்டோடு முடங்கிக் கிடப்பது நல்லது என நினைக்கின்றனர். இவர்கள் சமூகத்துடன் இணைந்து தமது அடையாளத்தை வெளிப்படுத்துவதில் எதிர்காலத்தில் சவால்களை எதிர்நோக்குவதில் ஏற்படக்கூடிய வினை வுகள் பற்றியெல்லாம் சிந்திப்பவர்களாக இல்லை. ஒருவர் தமது சமூகத்தினருடன் நன்கு பொருந்திச் செல்ல வேண்டுமானால் அவர்கள் மற்றவர்களின் எண்ணங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் நடத்தைகளையும் புரிந்துக்கொண்டு அவற்றை முன்னறிந்து நடந்துகொள்ளும் திறமையினைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். இவற்றை தமது பிள்ளைகள் பெற்றுக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை பெற்றோர் அமைத்துக்கொடுத்தல் வேண்டும்.

மறுபுறத்தில் இன்னுமொரு பெற்றோரின் கூற்றையும் பரிசீலிப்போம்.

பெற்றோர் - 2

“எனக்கு வீட்டுப் பொறுப்புகள் பற்றிய சமை மிகக்குறைவு. க.பொ.த உயர்தரத்தில் கற்கும் எனது மகன் சகல வீட்டு வேலைகளையும் பொறுப்பேற்றுக் கொண்டுள்ளான். பாடசாலை, ரியூசன் சென்று வருவதற்கும் வீட்டு வேலைகளில் ஈடுபடல், கடைக்குச்



சென்றுவரல் என்பனவற்றிலும் அவன் அதிக நேரத்தை செலவிடுகின்றான் என பெருமிதமாகக் கூறினார்.”

மேற்கண்ட கூற்றினை நுணுகி ஆராயும்போது பின்வரும் வினாக்கள் எழுகின்றன.

- ◆ இப்பிள்ளைக்கு நன்பர்களுடன் செலவழிப்பதற் குரிய நேரம் போதுமானதா?
- ◆ உடல்வளர்ச்சி, உளவளர்ச்சி தொடர்பாக நாளாந் தம் வந்துகொண்டிருக்கும் ஏராளமான தகவல் களை பெற்றுக்கொள்வதற்கு இப்பிள்ளைக்குரிய வாய்ப்பு போதுமானதா?
- ◆ சில கட்டிலமைப்பருவ பிள்ளைகள் தமது பாடசாலைப் பாடங்களை சுயமாகப் படித்தல், சகமாண வர்களுடன் இணைத்து கற்றல் என்பவற்றை தவிர்த்து உல்லாசமாக பொழுது போக்குதல், வீதி யில் நின்று குழப்பம் விளைவித்தல், கோஷ்டி மோதல்களில் ஈடுபடல் என்றவாறு எதிர்காலம் பற்றிய எவ்வித திட்டமும் இல்லாத நிலையிலும் செயற்படுகின்றனர். இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக இருப்பது பெற்றோரின் இப்பருவ பிள்ளைகள் தொடர்பான அக்கறை அமையுமா? என்பதும் இங்கு சிந்திக்கப்பட வேண்டும்.

கட்டிலமைப்பருவத்தினர் சிலர் அறிவுசார்ந்த நூல்களில் மட்டும் முடங்கி விடுகின்றனர். வேறு சிலர் இலத்திரனியல் சாதனங்களுடன் ஒன்றித்து

விடுகின்றனர். இன்னும் சிலர் விளையாட்டுக் களில் மட்டும் மூழ்கி விடுகின்றனர். மற்றும் சிலரோ வீதிகளில் நின்று பெண்களுடன் சேட்டை செய்வதில் மட்டும் தமது ஆண்மையை வெளிப் படுத்த முயலுகின்றனர்.

கட்டிலமைப்பருவ பெண்களை பொறுத்தவரையில் படிப்பில் கவனஞ் செலுத்துதல், பகட்டான ஆடை அணிகலன்களுடன் தம்மை அலங்கரித்துக்கொள்ளுதல், சதா கையடக்கத் தொலைபேசியுடன் காலத்தைக் கழித்தல் அல்லது கதை புத்தகங்களில் தம்மை ஆழ்த்திக்கொள்ளல் என்றவாறு தம் தனித்துவத்தை வெளிப்படுத்த முயலுகின்றனர். இத்தகைய நடத்தைப் பண்புகள் எதிர்காலத்தை நிர்ணயிப்பதில் எந்தளவு பங்கினை வகிக்கப்போகின்றன என்பது மற்று மொரு வினாவாகும்.

நாம் வகுப்பறைகளிலும், வீடுகளிலும், மற்றும் பொது இடங்களிலும் மேற்கொண்ட கலந்துரையாடல்களில் வெளிப்பட்ட சந்தித்த கட்டிலமைப் பருவத்தினரின் பின்வரும் பண்புகள் சிலவற்றைப் பின்வருமாறு தொகுக்கலாம்.

- ◆ வாழ்க்கையில் அறிவு மிக அவசியமானது அதற்காக நிறைய வாசிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் நூல்களுடனும், சஞ்சிகைகளுடனும், பாடக்குறிப்புகளுடனும் தம்மை மட்டுப்படுத்திக்

கொண்டனர். இவர்கள் சமூக வாழ்க்கையிலிருந்து ஒதுக்கியிருந்தனர். இவர்களுக்கு அதிக நண்பர்கள் இருப்பதாக புலப்படவில்லை. அதிகளவிற்கு தம்மை தனிமைப்படுத்திக் கொண்ட போக்கே இவர்களிடம் காணப்பட்டது.

- ◆ மற்றுமொரு தொகுதியினர் எப்போதும் நண்பர் களுடன் இருப்பதையே அதிகம் விரும்பினர். குழுவாக, கூட்டமாக எல்லாச் செயற்பாடுகளிலும் பங்கேற்க விரும்பினர். சமூக நிகழ்ச்சிகளில் அதிகம் பங்குக்கொண்டனர். விசேடமாக இறப்பு வீடுகளில் இவர்களை அதிகம் காணமுடிந்தது. அங்கு மிக பொறுப்புணர்சியுடன் கடமைகளில் ஈடுபட்டிருந்தனர். சோகத்துடன் இருக்கும் இறப்பு வீட்டாருக்கு சுயமாக முன்வந்து உதவிக் கொண்டிருந்தனர். இவர்களிடத்து காணப்பட்ட நட்பு இறுக்கமானதாகவும், கொஞ்சம் இரசிக்கதக்கதாகவும் இருந்தது.
- ◆ எப்போதும் கையடக்க தொலைபேசிகளுடன் காலத்தைக் கழிக்கும் சில கட்டிளமைப் பருவத்தி னரையும் நாம் சந்திக்க நேர்கின்றது. எப்போதும் கையடக்க தொலைபேசிகள் மூலம் உரையாடிக் கொண்டிருத்தல், பாட்டுக்களைக் கேட்டல், சில விடயங்களைப் பதிவு செய்து அவற்றை மீள மீள பார்த்தல், அடிக்கடி SMS அனுப்புதல் என்றவாறு இவர்களது பெரும் பாலான பொழுதுகள் கழிகின்றன. இங்கு புதிய புதிய ரக கையடக்க தொலைபேசிகள் தொடர்பாகவே இவர்களது நாட்டம் காணப்பட்டது. இவர்கள் ஓரிரண்டு நண்பர்களுடன் மட்டுமே இணைந்திருப்பதையும் அவதானிக்க முடிந்தது. இவர்களில் அதிகளவு கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களும் அடங்குவர். இவர்களது ஆய்வும் ஆக்கத்திற்னும் கையடக்க தொலைபேசிகளுடன் மட்டும் மட்டுப்பட்டது கவலைக்குரியதாகும்.
- ◆ கோவில் வீதிகளில், பாதையோரங்களில் அமர்ந்திருந்து வீதியில் வருவார் போவோரை விமர்சித்தல், அவர்களை ஏனான்ற் செய்தல், திஹரென சத்தமாக சிரித்தல், கத்துதல், சினிமா பாணியில் “ஓ” போடுதல் என தமது நடத்தை கண வெளிக்காட்டும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர், பெரும்பாலும் தம்மைவிட வயதில் மூத்த வர்களுடன் இணைந்து இவ்வாறான செயற்பாடு களில் ஈடுபடுவதை அவதானிக்க முடியும். இத்தகைய நடத்தைப் பண்புகளை உடைய கட்டிளமைப் பருவத்தினருடன் இருக்கும் வயதிற்கு மூத்தவர்கள், சற்று மௌனமாக அமர்ந்திருப்பர். ஆனால் அவர்களின் குரலாக அல்லது பேச்சாளர்



காக கட்டிளமைப்பருவத்தினர் இருக்கின்றனர். இவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு கால அட்டவணை தவறாமல் உரிய இடத்தில் கூடிவிடுவர். இத்தகைய கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு தேவையான சிற்றுண்டிகள் குளிர்பானம் என்பன அவர்களுடன் இருக்கும் வயதிற்கு மூத்தவர்களால் வழங்கப்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். அதிகமாக புகைத்தல், மதுபானம் அருந்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் மூத்தவர்கள் வழிகாட்டிகளாக இங்கு இருப்பதும் அவதானிக்கத்தக்கது. இத்தகைய உறுகள் தொடர்புகள் பற்றிய பெற்றோரின் தேடல் முக்கியமாகும். வீடுகளில் ஏற்படும் கசப்புணர்வான அனுபவங்களே கட்டிளமைப் பருவத்தினர் இவ்வாறு மற்றவர்களின் கைபொம்மைகளாக இருப்பதற்குரிய காரணங்களாகின்றன.

கட்டிளமைப்பருவத்தில் நிகழும் சமூகமயமாக்கல் தொடர்பாக பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் விருத்தியில் பின்வருமாறு கவனஞ் செலுத்துதல் அவர்களின் எதிர்கால வாழ்க்கை விருத்திக்கு உதவியாக அமையும்.

(1) கட்டிளமைப் பருவத்தினர் சமூகமயமாவதற்கு பெற்றோர்கள் நல்வழிகாட்டிகளாக அமைதல் வேண்டும். இப்பருவத்தினர் சமூக மயமாவதற்கு வீடே மிகச்சிறந்த அமைப்பாகும். இந்திலை மெய்ப்படுவதற்கு பெற்றோர், பிள்ளைகள் தமக்கு அடங்கி நடப்பவர்களாகவும் தமது வேலைப் பள்ளவை பகிர்ந்துக்கொள்பவர்களாகவும் எதிர் பார்ப்பதில் மட்டும் திருப்பதியடையாமல் இருக்க வேண்டும். மேலும், அவர்களது நண்பர்கள் தொடக்கம் அவர்களது விருப்பு வெறுப்புகள் வரை புறக்கணிப்பற கவனம் அவசியமாகின்றது. அனுபவமிக்க பெற்றோர்களுக்கும் அனுபவம் குறைந்த கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கும் இடையில் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகள் இப் பருவத்தினிடையே உளப்போராட்டங்களை தோற்றுவிக்கும் என்பதையும் பெற்றோர்கள் உணர்தல் முக்கியமாகும்.

(2) தமது கட்டிளமைப்பருவ அனுபவங்களோடு தமது பிள்ளைகளை அணுகும் பெற்றோர் சிலர் பிள்ளைகளின் தனித்தன்மையினையிட்டு எதிர் வாதம் கொள்கின்றனர். பிள்ளைகளின் சுய ஆர் வங்கள், கல்விசார்ந்த ஆர்வங்கள், விளையாட்டு ஆர்வங்கள், பொழுதுபோக்கு ஆர்வங்கள் மீது தமது வெறுப்பினை அல்லது அலட்சியப் போக்கினை காட்டும் பெற்றோர்களினால் பிள்ளைகள் தொடர்ந்து பிடிவாதப் போக்கினை வெளிக் காட்டுவார்களாக மாறிவிடுகின்றனர்.

பொதுவாக தமது சிந்தனைகளிலும் உணர்ச்சி களிலும் கட்டுமீறி நடந்துகொள்கின்றனர். கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் ஆர்வங்கள் அடிக்கடி மாறக்கூடிய தன்மை உடையன. ஆகவே இது தொடர்பாக பெற்றோர்கள் தேவையற்ற பயம் கொள்வதைவிட அவர்களின் ஆர்வங்களை ஆக்கப்பூர்வமாக நெறிப்படுத்த முயற்சித்தல் வேண்டும். கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் சிகைய வங்கார ஆசைகள், நவீன உடைகள் மீதான கவர்ச்சிகள் என்பன தொடர்பாக பெற்றோர்கள் காட்டும் எதிர்ப்புணர்வு அவர்களின் தம்மை அழகுப்படுத்துதல் என்னும் ஆக்கத்திறனையே பாதிப்பதாக அமையலாம்.

(3) ஆக்கத்திறனுள்ள பிள்ளைகளின் பெற்றோர்கள் ஒழுக்கநெரிகள் மற்றும் விழுமியங்கள் தொடர்பாக பொதுவான கருத்துகளிலிருந்து மாறுபட்ட கருத்துக்களைக் கொண்டிருப்பதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆக்கத்திறன் கொண்ட கட்டட்களை வல்லுனர்களின் பெற்றோர்கள் தமது

பிள்ளைகளின் அறிவு விடயத்தில் தலையிடாத வர்களாகவும் புகழ்பெற்ற மருத்துவ ஆய்வாளர் களின் பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளின் சிந்தனைச் சுதந்திரத்தில் கூடிய அக்கறை காட்டியதாகவும் ஸ்ஹன் என்பாரின் ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. பெற்றோர் கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு வழங்கும் சிந்தனைச் சுதந்திரம் மற்றும் உதவி தேவைப்படும் போது மட்டும் உதவுதல் போன்றவை திணிப்பாக கொள்ளாத நிலை கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் விருத்திக்கு பெரிதும் உதவும்.

(4) பெற்றோர்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தினருடன் நெருங்கிய உறவினைப் பேணவேண்டிய அவசியத்தை இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பின் வரும் ஆய்வின் முடிவுகள் வெளிப்படுத்துகின்றன.

2004ஆம் ஆண்டில் UNICEF நிறுவனத்தினால் இலங்கையில் மேற்கொள்ளப்பட்ட கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தொடர்பான ஆய்வொன்றின் கண்டு பிடிப்புக்கள் பின்வருமாறு அமைந்தது.

குடும்பத்தில் சார்ந்துள்ளேன் 73.3%

நான் என் குடும்பத்தாருடன் அதிக நேரத்தை செவழிக்க விரும்புகின்றேன் 72%

என் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சிலர் என்னை சினக்க வைக்கின்றனர் 32.5%

எனது தந்தை என்மீது அதிக கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கின்றார் 31.9%

என் தாய் என்மீது அதிக கட்டுப்பாடுகளை விதிக்கின்றார் 29.3%

நான் என்குடும்பத்தை விட்டு விலக நினைக்கின்றேன் 28.7%

என் குடும்பத்தார் உடனான உறவு பற்றி கவலைப்படுகின்றேன் 25.6%

(ஆதாரம்: National Survey on Emerging issues Among Adolescents in Sri Lanka)

மேற்கண்ட ஆய்வின் முடிவில் காட்டப்பட்டுள்ள கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் ஏக்கங்களும், கவலைகளும் பெற்றோரின் கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டியவை ஆகும். கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைந்த வாழ்வு கிடைப்பதற்கு அவர்களைப் பற்றிய புரிதல்கள் பெற்றோர்கள் மத்தியில் இன்னும் அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

மருத்துவர் எம்.கே.முருகானந்தம்

நாளைய உலகம் உங்கள் கையில், நாளைய தலைவர்கள் நீங்கள்தான், எதிர்கால நட்சத்திரங்கள் இப்படியாக தேசிய அளவில் நீங்கள் பேசப்படுகிறீர்கள். எதிர்காலம் உங்களால் வளம் பெறும் என்ற நம்பிக்கையோடு காத்திருக்கிறார்கள் உலக மாந்தர்.

குடும்ப அளவில் நோக்கினால் “நாளை குடும்பத்தைக் காப்பாற்ற வேண்டிய பொறுப்பு உன்கையில், சகோதரங்களை கரைசேர்க்கும் பொறுப்பு, குடும்பக் கடன்களை தீர்க்க வேண்டிய தார்மீகக் கடமை” எனப் பல உங்களை எதிர்பார்த்திருக்கின்றன.

இவற்றில் பல உங்களுக்கு எதிர்காலத்தில் மகிழ்ச்சியளிப்பதாக இருக்கப்போகின்றன. சில புகழின் உச்சங்களுக்கும் இட்டுச்செல்லப் போகின்றன.

வேறு பல கடமைகள் உங்களுக்கு உற்சாகம் அளிக்காவிட்டாலும் மகிழ்வைத் தராது போனாலும் கட்டாயம் செய்ய வேண்டியவை. நாட்டிற்காகவும் வீட்டிற்காகவும் செய்ய வேண்டிய தார்மீகப் பொறுப்பு உங்களுக்கு உள்ளது.

ஆனால் இவற்றை முன்னெடுப்பதற்கு அத்திவாரம் உங்கள் நலன் மட்டுமே. அது நல்ல நிலையில் இருக்க வேண்டும். நலம் என்பது உடல் நலம் மட்டுமல்ல. உடல், உள்ளம், சமூக நோக்கு, ஆன்மீகப் பார்வை யாவும் நல்ல நிலையில் இருந்தால் மட்டுமே ஒருவர் ஆரோக்கியமாக இருப்பதாகக் கொள்ளலாம்.

நாளைய உகைம் உங்களி கையில்



உணவும் போஷாக்கும்

போசாக்கான உணவு எந்தவொரு உயிருக்கும் அவசியமானது. உங்களுக்கும் அவசியம். ஆனால் இன்றைய தலைமுறையினராகிய உங்களில் பெரும்பாலா னவர்களது உணவுமுறைகள் மாறிவருகிறது. எமது பாரம்பரிய முறைகளிலிருந்து விடுபட்டு மேலைத்தேய நாகரிகங்களின் பாதையில் வழிமாறிச் செல்கிறது. சோறு, இடியப்பம், புட்டு, அப்பம், இட்லி என்பவை பலருக்கும் வேண்டாத உணவாக இருக்கிறது.

"இவன் நான் சமைச்சு வைச்ச இடியப்பமும் சாம்பாரும் சரியில்லை என்று சொல்லிப் போட்டு 'Pizza' ஓடர் பண்ணி சாப்பிடுகிறான் என்று கவலைப்படும் அம்மாக்கள் பலர். பிட்ஸா மட்டுமல்ல, கொத்து ரொட்டி, ரோல்ஸ், மிக்ஸர் எனப் பலப்பல ரெடிமேட் உணவுகள் உணவகங்களை நிறைத்திருக்கின்றன. அங்கிருந்து ஹோம் டிலிவரி, பார்சல் என வீடு நோக்கிப் படை எடுக்கவும் செய்கின்றன.

ஆம்! அவை வாய்க்கு இதமானவை, உண்பதற்கு மென்மையானவை. கடைக்கு அருகில் சென்றாலே நாசியைக் கவர்ந்திருப்பன. நாவின் சுவை மூளைகளை (*Taste buds*) சிலிர்க்க வைப்பவை. அதற்கு மேல் அது ஒரு பாஷன் போன்றதும் கூட. அவற்றிலிருந்து தப்புவதற்கு மிகுந்த மனஅடக்கம் தேவை.

ஆனால் இவற்றில் இருப்பவை என்ன? மாப்பொருளும், எண்ணெயும், மாஜீன், அஜின்மோட்டோ போன்ற சுவையூட்டிகள், கலரிங் ஆகியவைதானே. ஊதிய பலுானில் காற்று நிறைந்திருப்பது போல அவற்றில் நிறைந்திருப்பது வெற்றுக் கலோரிகள்! அது மட்டுமா. நார்ப்பொருள், விட்டமின், கனியம், புரதம் போன்ற போஷாக்குகள் அற்றவை. எனவே எடை அதிகரிக்கும்.

குனிந்து பாருங்கள். உங்கள் இடுப்புப் பட்டிக்கு மேல் தொப்பை வயிறு சரிந்து தொங்குகிறதா? ஆம் எடை அதிகரிக்கும்போது கொழுப்பு உங்கள் உடல் முழுவதும் படிகிறது. முகத்தில் கை கால்களில் உடல் முழுவதும், அதேபோல வயிற்றிலும் படிகிறது. வயிற்றின் வெளிப்பகுதியில் மட்டுமின்றி வயிற்றறைக்குள்ளும் கொழுப்புப் படிகிறது. இவ்வாறு கொழுப்புப் படிவது நல்லதல்ல. அதனால் எதிர்காலத்தில் இருதய நோய்கள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் என மருத்துவ ஆய்வுகள் கூறுகின்றன.

பொரிப்பதாலும் ஒரே எண்ணெயை மீண்டும் மீண்டும் உபயோகிப்பதாலும் மேற்கூறிய பாஸ்ட் பூட்ஸ் அனைத்துமே ரான்ஸ் கொழுப்பு அமிலங்களால் நிறைந்திருக்கின்றன. இவை கொலஸ்ட்ரோலை அதிகரிப்பதுடன் இருதய நோய்களுக்கும் காலாகின்றன.

எதிர்காலம் நோக்கிய முன்னேற்றப் பாதையில் இருதய நோய்கள் ஒரு தடைக்கல்லாக இருப்பதை நீங்கள் விரும்பமாட்டார்கள். எனவே உணவு முறையில் மாற்றத்தைக் கொண்டு வாருங்கள்.

கொழுப்பு துமிழ்ச் சொல்தும்



போசாக்குக் குறைபாடு

அதீத எடை கொள்ள நோய் போல உலகெங்கும் பிரச்சினையாக உருவாவதைக் கணக்கில் எடுக்கும் அதேநேரம் குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் நிலவும் போசாக்குக் குறைபாடு எதிர்காலச் சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கு ஊறு விளைவிக்கும் என உலக சுகாதார நிறுவனம் தனது வெளியீடு ஒன்றில் சுட்டிக் காட்டுகின்றது. குழந்தைப் பருவத்திலும் கட்டிளம் பருவத்திலும் தொடர்ந்து நிலவும் போசாக்கு குறைபாடு ஒருவனது வளர்ச்சி யைக் குன்றச் செய்வதுடன் சமூக மட்டத்திலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும். IQ யையும் குறைக்கும். உங்களது வளர்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் உங்களில் மட்டுமல்லாது பெற்றோர்களின் ஆரம்பகாலக் கவனிப்பிலும் தங்கியுள்ளது. முக்கியமாக குழந்தை மற்றும் பதின்ம வயதிலும் அவர்களது அக்கறையும் கவனிப்பும் முக்கியமானது என்பது தெளிவு.

இரத்தசோகை எவரது உடல் ஆற்றலையும் செயற்திறனையும் குன்றச் செய்யும். சோர்வை ஏற்படுத்தும். சிந்தனை ஆற்றலையும் குறைக்கும். ஆனால் பெண்களில் இது மேலும் முக்கியமானது. காரணம் அவர்கள் வெறும் பெண்கள் மட்டுமல்ல. எதிர்காலத் தாய்மாரும் கூட. பெண்களாகிய நீங்கள் கர்ப்பம் தங்குவதற்கு முன்னரே உங்கள் பொதுவான உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதுடன், இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்க வேண்டும்.

சமபல வலு உணவு

ஆரோக்கியமான சமபல வலுவுள்ள உணவு முறையை நீங்கள் கடைப்பிடித்தால் உடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதுடன், இரத்தசோகை ஏற்படாமல் தடுக்கவும் முடியும். உணவில் மாச்சத்து ரங் சதவிகி தமாகவும், புரதம் 35 சதவிகிதமாகவும், கொழுப்பு 15 சதவிகிதமாகவும் இருக்க வேண்டும். அத்தகைய உணவுமுறையைக் கடைப்பிடிப்பதற்கு உணவு வழிகாட்டி கூம்பகம் உங்களுக்கு உதவும். இதன்படி

ஜன-மார்ச்/2011

உணவு வகைகளை ஆறு வகைகளாகப் பிரிக்கலாம். கூம்பகத்தின் அடியில் இருப்பது மாப்பொருள் உணவுகள். சோறு, பாண், இடியப்பம், புட்டு, அப்பம், இட்லி, நாடில்ஸ் போன்றவை. இவற்றிற்கு அடுத்து இருப்பது நார்ப்பொருள் அதிகமாக உள்ள காய்கறிகளும், பழவகைகளும் கொண்ட அடுக்கு ஆகும். அவை இரண்டு மட்டுமே ஒருவரது உணவின் பெரும் பகுதி யாக இருக்க வேண்டும். மீன், இறைச்சி, பால், மீன் வகைகள் 15 சதவிகிதம் இருக்கலாம். எண்ணெய், பட்டர் ஏனைய கொழுப்புகள், கேக், ஜஸ்கிரீம் அடங்கிய பகுதியானது கூம்பகத்தின் உச்சியில் உள்ளது. இவற்றை மிகக் குறைவாகவே உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால் இன்றைய நாகரிக உணவு முறையில் இது தலைகீழாக மாறிவிட்டமே நிரிழிவு, உயர் இரத்த அழுத்தம், கொலஸ்ட்ரோல், அதீத எடை ஆகிய பிரச்சினைகள் தலைவிரித்து ஆடுவதற்குக் காரணமாகும்.

ஆரோக்கியமான உணவுமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதுடன், தினசரி உடற்பயிற்சி செய்வதும் அவசியமாகும். உடல்நலத்திற்கு உதவக்கூடிய வாழ்க்கை முறைகளை உங்கள் இளவையதிலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

பாலியல் மற்றும் இனவிருத்தி அறிவை வளர்த்துக் கொள்ளல்

குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து கட்டிளம் பருவத்திற்கு மாறும்போது உங்களது உடலிலே பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

பெண் குழந்தைகள் வளரும்போது உடல் வளிப்படைகிறது, மெருகேறுகிறது. தட்டையான மார்பில் மார்பகங்கள் உருண்டு திரள்கின்றன. எங்கிருந்து வந்ததெனத் தெரியாது கவர்ச்சி ஓடிவந்து அப்பிக் கொள்கிறது. பருவமடைதல் செய்யும் அற்புதம் இது. முதல் பீரியட் வந்ததும் அவள் பெரிய பெண்ணாகிறாள்.

ஆண்களில் வேறுவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடல் வளர்கிறது. குரல் தடிப்படைகிறது. மீசை அரும்புகிறது. ஏனைய இடங்களிலும் முடி வளர்ச்சி ஏற்படுகிறது. 9 முதல் 14 வயதுவரையான காலத்தில் பொதுவாக ஏற்படுகிறது. ஒவ்வொரு பையனும் தனது வளர்ச்சிக் கட்டத்தின் ஒரிடத்தில் பருவமடைகிறான். அவை உடல் ரீதியான மாற்றங்கள்.

ஆனால் அதற்கு மேலாக உணர்வுகள் தீட்சன் யம் அடைகின்றன. எதிர்பாலினரைக் காணும்போது உள்ளத்தில் ஏதோ ஒரு உணர்வு பெருக்கெடுக்கிறது. சிலரைப் பார்க்கும்போது மீண்டும் மீண்டும் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் மேலோங்குகிறது. உள்ளத்து

உணர்வுகள் பாலுறுப்பு கருக்கும் தாவும். ஆன் பிள்ளைகளில் உறுப்பு வீறு கொண்டு எழுந்து நிற்கிறது. அதை அடக்கி வைக்க இறுக்கமான உள்ளாடைகள் தேவைப்படுகின்றன.

பெண் பிள்ளைகளிலும் உணர்வுகள் எழவே செய்கின்றன. ஆனால் அடக்கமானவை. வெளியே பெருமளவு தெரிவதில்லை. உள்ளத்து உணர்வுகளை முகம் மறைக்க முடியும். மற்ற வார்களுக்கு மறைத்து விடலாம். அவனது உறுப்பு சற்று ஈரலிப்பாரும். சில வேளைகளில் வெள்ளை போலப்பட்டு உள்ளாடை நனைந்துவிடலாம்.

ஆணாயினும் பெண்ணாயினும் உள்ளம் குதூக விக்கும். உடல் சிலிர்க்கும். முகத்தில் வியர்வை அரும் பவும் செய்யலாம். விரும்பியவரது நினைவு அருட்டும். இரவு படுக்கப்போகும்போதும் நினைவு கிளறும். கனவுகளும் வரலாம். இத்தகைய எதிர்பாலினர் மீதான ஈர்ப்பு இயல்பானது. பாலியல் ரீதியானது. முழுமையான பாலுணர்வும் வேட்கையும் வர மேலும் சிலகாலம் செல்லலாம்.

பாலியல் கல்வி

இவை போன்றவற்றையும், உடல் உறுப்புகளின் அமைப்பு அவற்றின் வளர்ச்சி, இனப்பெருக்கத்தில் அவற்றின் பங்கு ஆகியன பற்றிய அடிப்படை அறிவை நீங்கள் பெற வேண்டும். உண்மையில் இவை பற்றி எமது கல்வித்திட்டத்தில் இருந்தாலும் அவை போதிக் கப்படாமை மிக முக்கிய குறைபாடாகும்.

இவை பற்றி சுயமாக நீங்கள் கற்பதற்கு ஏதுவான நல்ல நூல்கள் தமிழில் இல்லை என்பது உண்மை தான். பெற்றோர்களும் சொல்லித் தருவதில்லை. ஏனெனில் எமது கலாசாரத்தில் இவை பற்றிய வெளிப் படையாகப் பேசுவதில் தயக்கம் இருக்கிறது. அது தவறானது. பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கும், ஆசிரியர்கள் மாணவர்களுக்கும் சொல்லித்தர வேண்டும்.

இது நடைபெறாததால் அவை பற்றி அறிய நீங்கள் படிக்கப் படுகும் பெரும்பாலான புத்தகங்களும் இணையத் தளங்களும் ஆபாசமானவை. வெறுமனை பாலியல் உணர்வுகளைக் கிளறுப்பவைகளே அன்றி அறிவு விருத்தியை நோக்கமாகக் கொண்டவை அல்ல.

எனவே பாலுறுப்புகள், இனப்பெருக்கம், பால் உறவு, கட்டிளமைப் பருவத்து உணர்வுகள் அவை பற்றிய விளக்கங்கள் போன்றவற்றை பதின்ம் வயதினரும் கட்டிளம் பருவத்தினரும் இலகுவாகப் பெறக் கூடிய வசதி வாய்ப்புகள் வளர்க்கப்பட வேண்டும். இவை சமூக, தேசிய, அரசாங்க மட்டங்களில் பரவலாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியது அவசியம்.

இதன் தொடர்ச்சியாக பாதுகாப்பான பாலுறவு பற்றிய தெளிவு அவர்களுக்கு இலகுவில் கிட்ட உவு வது அவசியம். தவறான நடவடிக்கைகள் அவற்றிற் கான தீர்வுகளும் மேற்கூறியவை கிட்டாத காரணத் தால் தவறான பாலியல் நடவடிக்கைகளில் இளவையதி னர் பலரும் அறியாமையால் ஈடுபட நேர்கிறது.

இதனால் சிபிலிஸ், கொனரியா, கிளமிடா, ஹேர்பிஸ், வைரஸ் வோர்ட்ஸ் முதல் எயிட்ஸ் வரையான பாலியல் தொற்றுக்கூடிய அபாயம் உண்டு. இவற்றில் ஹேர்பிஸ், வைரஸ் போர்ட்ஸ், எயிட்ஸ் போன்ற சில முழுமையாக குணப்படுத்த முடியாதவை. கட்டுப்பாட்டிற்குள் மட்டும் வைத்திருக்கக் கூடியவை. இதனால் வாழ்நாள் முழுவதும் தொல்லை கொடுக்கக்கூடியன.

ஆனால் வேறு சில முற்றாகக் குணப்படுத்தக் கூடியன.

இளமைத் துடிப்பில் தவறான பாலுறவு கொண்டபின் தனக்கு ஆபத்தான நோய்கள் தொற்றி யிருக்குமா என அஞ்சி மருத்துவர்களை நாடுபவர்கள் பலர். அத்தகைய நோயோடு தொடர்பில்லாத வேறு பல அறிகுறிகளோடு அவற்றை வெளியே சொல்ல முடியாது மனதிற்குள் புழுக்கிக் கொண்டிருப்பவர்கள் மேலும் பலர். தகுதியான மருத்துவரைச் சந்தித்து வெளிப்படையாகப் பேசி சந்தேகத்தை தீர்த்துக் கொள்ள பழுகுதல் வேண்டும்.

வீணாகக் காலத்தைக் கடத்து வதால் நோயின் தீவிரம் அதிகரிக்கும். ஆனால் பாதகமான நோய்கள் இல்லாவிட்டால் வீணான மன உளைச்சலால் துன்பப்படுவதே மிக்கம்.

இளமைப் பருவத்தினர் கிளினிக்குகள்

கர்ப்பினிகளுக்கு, தாய்மாருக்கு, குழந்தைகளுக்கு, முதியோருக்கு என தனித்தனியான மருத்துவ கிளினிக்குகள் உண்டு. இவை அவர்களுக்கு அரும் பணியாற்றி வருகின்றன. நோய் தீர்ப்பது மட்டுமன்றி வருமுன் காக்கவும் செய்கின்றன.

அதேபோல இளமைப் பருவத்தினருக்கு என்று தனியாக விசேட கிளினிக்குகள் (*adolescent Clinic*) அமைப்பது நல்லது எனக் கருதுகிறேன். பாலியல் நோய்களுக்கு என விசேட கிளினிக்குகள் இருக்கின்றனவே அவற்றைப் பயன்படுத்தலாம் எனச் சிலர் சொல்லக்கூடும். உண்மைதான். ஆனால் அங்கு சென்றாலே தங்களுக்கு சமூகத்தால் கறுப்பு முத்திரை குத்தப்பட்டு விடும் என தயங்கு பவர்களின் உணர்வு களையும் நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.



பாலியல் அத்துமீறல்கள் வன்முறைகளுக்கு எதிரான நடவடிக்கைகள்

இளமைப் பருவத்தினரின் பாலியல் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பு அளிக்கும் அதேநேரம், பாலியல் ரீதியான துஷ்பிரயோகங்கள், அத்துமீறல்கள் வன்முறைகளுக்கு எதிராக கடுமையான நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுவது அவசியம். அதற்கான விசேஷ சட்டங்களை கொண்டு வருவதும் விரும்பத்தக்கது.

வீதிகளில் நின்று பெண்களுக்கு தொல்லை கொடுப்போர், பாலியல் ரீதியான சேஷ்டைகளில் ஈடுபடுவோர் இடத்தில் கருணை கூடாது. சட்டம் தன்கையை வலுப்படுத்துவதுடன் செயலிலும் இறங்குவது அவசியம்.

கருச்சிதைவு சட்டமாக்கப்படுவது அவசியம்

அறியாமையால், அல்லது எதிர்பாராமல், அல்லது பாலியல் வன்முறை மூலம் ஒரு பெண் கர்ப்பமாகி விட்டால் அத்தகையவர்களுக்கு எமது சமூகமும் அரசாங்கமும் என்ன பாதையைக் காட்டுகிறது? இது சட்டத்திற்கு முரணானது என்று சொல்லிக் கண்ணே முடிக்கொள்கிறது.

எமது நாட்டுச் சட்டப்படி கருச்சிதைவு செய்வது குற்றம். ஒரு பெண்ணின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் என இரு மருத்துவர்கள் அத்தாட்சிப்படுத்தினால் மட்டுமே செய்ய முடியும். தவறுதலாலோ வன்முறையாலோ ஒரு பெண் தனது விருப்பத்திற்கு மாறாகக் கர்ப்பமானால் அவள் அந்தக் கருவுடன்

சமூகத்தின் கேவிக்கும் அவதாறுக்கும் ஆட்பட வேண்டியதுதான். அவமானத்துடன் வாழ வேண்டும். அல்லது தற்கொலை செய்ய வேண்டிய நிலை கூட ஏற்படும். அவளது எதிர்காலம் பாழாகுகிறது.

இல்லையேல் சுகாதார முறைப்படி நடக்காத போலி வைத்தியர்களின் கிளினிக்குகளில் கருச்சிதைவு செய்துகொள்ள நேரிடும். இத்தகைய இடங்களில் அனுபவமும், கல்வியறி வும் இல்லாத மருத்துவர்களால் செய்யப்படும் கருச்சிதைவுகளில் பல பெண்கள் நாளாந்தம் உயிரிழக்கிறார்கள் என்பதை பத்திரிகைச் செய்திகள் கூறுகின்றன.

இந்தியா உட்பட கலாசார பாரம்பரியம் அதிகமுள்ள நாடுகள் பலவும் கருச்சிதைவை சட்டபூர்வமாக்கிய பின்னரும் ஆசாட பூதிகளாக நாங்கள் கண்மூடித்தியானத்தில் இருக்கி ரோம். எமது கலாசார மேன்மைகளைப் பாதுகாப்பதாக வேசமிடுகிறோம். நாடகமாடுகி ரோம். சமூகத்திற்கு பயன்தரக்கூடிய பல இளம் உயிர்களை சட்டத்தின் பேரால் பலியிடுகிறோம்.

அர்த்தமற்ற உயிர் இழப்புகளைத் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் கருச்சிதைவு சட்டபூர்வமாக்கப்பட வேண்டும். அல்லது அது தொடர்பான சட்டங்களில் நெகிழ்ச்சித் தன்மை இருப்பது அவசியம்.

உளநலம்

பள்ளிப்பருவத்திலும் பதின்ம் வயதுகளிலும் பல வேறுவிதமான உளநலப் பிரச்சனைகள் அதிகரித்து வருவதை மருத்துவர்களாலும், அவர்களோடு அதிகம் பழகும் ஆசிரியர்களாலும் அவதானிக்க முடிகிறது. இதற்கு இரண்டு முக்கிய காரணங்கள் இருக்கலாம்.

(1) முக்கிய காரணம் குடும்ப அன்னியோன்யம் குறைந்து வருவதாகும். பெற்றோர்கள் இருவரும் வேலைக்குப் போகிறார்கள். கூட்டுக் குடும்ப முறை சிதைவுறுவதால் உதவிக்கு பாட்டன் பாட்டி இல்லாமல் போவதால் குழந்தைகளின் மீதான அக்கறையும் அவதானிப்பும் நேசுணர்வும் குறைந்து போகிறது.

(2) ஆளால் அதேநேரம் கல்வி ரீதியாக பிள்ளைகளிடமிருந்து உயர்பெறுபேறுகள் பெற்றோரால் எதிர்பார்க்கப்படுகிறது.

இவற்றிற்கு ஈடுகொடுக்க முடியாத பிள்ளைகள் பல வேறு பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். ஆசிரியர் பெற்றோருக்கு கீழ்ப்படியாமை, முரட்டுத் தன்மை, தவறான பழக்கங்கள் போன்ற நடத்தைப்

பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள். தவறான உணவு முறைகளைப் பழகிக் கொள்கிறார்கள். அதனால் மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு போன்ற உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு பலரும் ஆளாகிறார்கள். தவறான பாலியல் பழக்கங்களுக்கும் ஆளாகி நோய்களைத் தேடும் அபாயமும் ஏற்படுகிறது. போதைப் பொருள் பாவனையும் இதன் நீட்சீயே ஆகும்.

எனவே பாடசாலை, பல்கலைக்கழகம், மற்றும் சமூக நிலைகளில் இளம் வயதினர் உளவியல் பாதிப்புக்கு ஆளாகுமிடத்து அதனை ஆரம்பத்திலேயே கண்டுபிடித்து நெறிப்படுத்துவது அவசியம். இதற்கான அறிவையும் ஆற்றலையும் பெற்றோர் ஆசிரியர்களிடத்து வளர்ப்பது அவசியமாகிறது. மேலதிகமாக இது சம்பந்தமாக தொழில் ரீதியான மருத்துவ பணியாளர்களை பயிற்றுவித்து சேவையில் ஈடுபடுத்துவது அவசியம்.

தேவையானவர்களுக்கு உளவளத்துணை, அறிவார்ந்த நடத்தைமுறை மாற்றங்களுக்கான சிகிச்சை முறைகள் போன்றவை அவர்களுடாக இலகுவில் கிட்டும்படி செய்யலாம்.

போதைப் பொருள் பாவனை

மேற்கூறிய பல்வேறு காரணங்களால் இளம்பராயத்தினர் பலரும் மது, புகைத்தல் மற்றும் போதைப் பொருட்கள் பாவனையில் இறங்கி போலிச் சுகம் காண முயல்கிறார்கள். “இருக்கால் பாவித்துப் பார்ப்பம்” என இவற்றில் விளையாட்டாக இறங்கிவிட்டால் கூட மீள்வது கடினமாகும். “சம்மா குடிச்சுப் பாரடா” என நண்பர்களின் தூண்டுதலால் விளையாட்டாகப் பரிச்சிக்கும் உங்கள் செயல் மீளாக குளியில் தள்ளிவிடும் என்பதை மறக்கக் கூடாது.

மற்றவர்கள் முகத்திற்காக அவர்களது வேண்டுதலுக்காக இவற்றில் இறங்க வேண்டாம். “மாட்டேன், வேண்டாம்” என முகத்திற்கு நேரே மறுக்கும் தெரியத்தை வளர்த்துக்கொள்வது இளம் பராயத்தில் அவசியம். இதற்கான பயிற்சி பெற்றோர்களிடமிருந்து தான் வரவேண்டும்.

மது, போதைப் பொருட்கள், சிகரட் போன்றவை எங்கும் கேள்வியின்றி விற்பனையாவது ஆயத்தான் தாகும். முக்கியமாக இளம் வயதினருக்கு அவ்வாறு கிட்டவிடக் கூடாது. சட்டங்களால் மட்டும் இவற்றை அமுல்படுத்த முடியாது. சமூகத்தில் இவற்றிற்கு எதிரான உணர்வு வளர்க்கப்பட வேண்டியது அவசியமாகும். ரோடியோ, டிவி, இணையம் போன்றவை ஜாடாக வழிகாட்டலாம். இதற்கு மகிழ்ச்சியான குடும்பச் சூழலும், முதியவர்களின் வழிகாட்டலும் துணைநிற்கும், புகைத்துக் கொண்டிருக்கும் அல்லது போதையில் மிகக்கும் அப்பாவால் குழந்தைக்கு நல்லவற்றைப் போதிக்க முடியாது.

சட்டங்களாலும் கட்டாயப்படுத்தலாலும் செய்ய முடியாதவற்றைப் புரிந்துணர்வுள்ள அணுகுமுறை மூலம் செய்ய முடியும்.

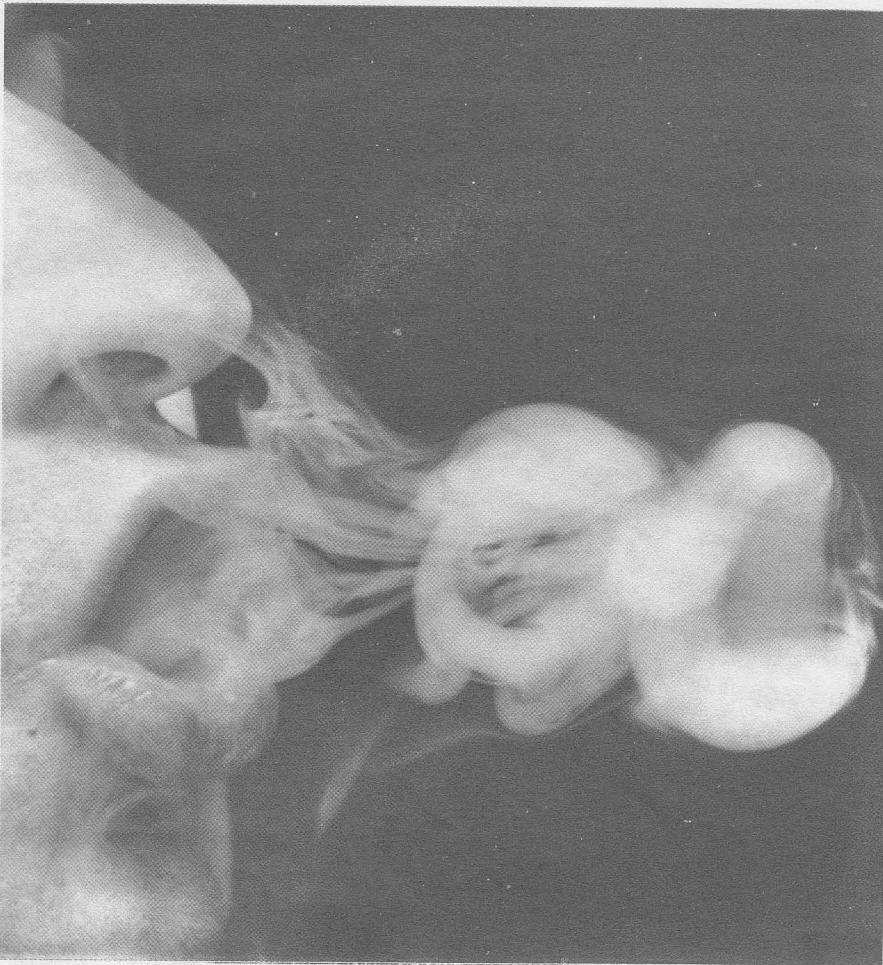
சம்மா இருத்தல், செயலின்றிய மனம் சாத்தானின் வீடு என்பார்கள். அதிலும் முக்கியமாக உடலிலும் உள்ளத் திலும் சக்தி வெள்ளமாகப் பாயும் இளமைப் பருவத்தில் வாழா இருப்பதைப் போல மோசமான செயல் எதுவும் இருக்காது.

“தம்பி என்ன செய்யிறார்” என விசாரித்தால், அவன் மறுமொழி சொல்ல முன் தகப்பன் அல்லது தாய் “அவன் என்ன கொஞ்ச நாளில் வெளிநாட்டுக்குப் போகப் போறான்” என்பார்கள்.

எமது சமூகத்தின் மிகப் பெரிய சாபக்கேடு இந்த வெளிநாட்டு மோகம்தான். பல இளைஞர்களும் யுவதிகளும் வெளிநாடு போகும் கணவுகளுடன் சம்மா இருக்கிறார்கள்.

சம்மா இருத்தலால் சாத்தான்கள் குடிக்கொள்கிறார்கள். உடல் ஆரோக்கியம் நலிகிறது. வேலை செய்யாமல் சோம்பேறிகள் ஆகிறார்கள். உள்ளுரில் இருக்கும் பெற்றோர்களினதும், வெளிநாட்டில் கூப்பிட இருக்கும் உறவினரதும் பணம் விரயமாகிறது.

பாடசாலை,
 பல்கலைக்கழகம்,
 மற்றும் சமூக நிலைகளில்
 இளம் வயதினர்
 உளவியல் பாதிப்புக்கு
 ஆளாகுமிடத்து அதனை
 ஆரம்பத்திலேயே
 கண்டுபிடித்து
 நெறிப்படுத்துவது அவசியம்.
 இதற்கான
 அறிவையும் ஆற்றலையும்
 பெற்றோர்
 ஆசிரியர்களிடத்து
 வளர்ப்பது
 அவசியமாகிறது.



வன்முறையை நிராகரியுங்கள்

சம்மா இருப்பது வன்முறைக்கும் இட்டுச் செல்கிறது. அதேநேரம் சரியான வாழ்க்கை நெறிமுறைகளை புரிந்துகொள்ளாததும், பரந்தசமூக அக்கறை இல்லாமையும், நான் என்ற அகந்தையும் காரணங்களாகின்றன. நான், எனது சுகம், எனது மகிழ்ச்சி, எனது குடும்பம் என்பதற்கு அப்பாலும் சிந்திப்பது இளம் வயதிலேயே ஆரம்பிக்க வேண்டும். மாறாக எமது சமூகம் எமது நாடு எனச் சிந்த ணைகள் விரிந்தால், மற்றவர்களது தேவைகளையும் உணர்வுகளையும் புரிந்துகொண்டால் வன்முறை உணர்வு ஏற்படாது.

தெருவில் நின்று பெண்களுக்கும் மற்றவர்களுக்கும் கொமன்ட் அடித்தும், சில மிசங்கள் செய்வதைக்கைவிடுவதற்கு சமூகம் பற்றிய உணர்வு கைகொடுக்கும். இல்லையேல்

சில்லறை அடிபிடி என ஆரம்பித்து பேட்டை ரவுடி, கொள்ளை, கடத்தல், கொலை என விரிய ஆரம்பிக்கும். போரும் இனர்தியான ஒடுக்குமுறைகளும் எம் மிடமிருந்த நல்ல பல விழுமியங்களை அழித்துவிட்டன. வன்முறையால் எதற்கும் தீர்வு காணலாம் என்ற உணர்வு பலரிடம் குடிகொண்டுவிட்டது.

இது தவறு. வன்முறையை நிராகரித்து எதனையும் பேசி இணக்கப்பாடு காணும் பாதையை தேர்ந்து எடுக்க வேண்டும். பிரச்சினைகளை எவ்வாறு தீப்பது என்பது பற்றிய அறிவு ஒவ்வொருவருக்கும் தேவை. பிரச்சினை என்பது வீட்டுப் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். வெளியே காதல் பிரச்சினையாக இருக்கலாம். அல்லது தொழில் செய்யும் இடத்தில் ஏற்படும் சிக்கல்களாக இருக்கலாம். அல்லது கோயில், வாசிகசாலை போன்ற பொது இடங்களில் ஏற்படும் சங்கடங்களாக இருக்கலாம். எதையும் திறந்த மனத்தோடும் விட்டுக் கொடுப்புகளுடனும் செய்து சுமுகமாக தீர்வு காண்பதற்கான பயிற்சியை கல்வி மட்டுமின்றி ஆண்மீக ஸ்தாபனங்களும் செய்ய முடியும்.

நீண்ட நாட்கள் செல்வதால் மனம் சோர்கிறது. போதைப் பழக்கங்கள் நெருங்கி வருகின்றது. எதற்கும் உதவாதவர்கள் ஆகி மற்றவர்களின் ஏனைத்திற்கு ஆளாகிறார்கள்.

இங்கும் நிறைய வேலைகள் இருக்கின்றன. அல்லது கல்வி இருக்கிறது. பட்டப்படிப்புகள் மட்டுமின்றி தொழிற் கல்விகளும் இருக்கின்றன. அவற்றில் பயிற்சி பெறுவது எதிர்காலத்தில் உதவும் அல்லவா? வெறும் கனவுகளுடன் வாழ்வதைவிட ஏதாவது வேலை பார்ப்பது உடல் உள்ளம் பொருளாதாரம் அனைத்திற்கும் நல்லது.

அரசியல் ரதியாக, “இது எங்களது நாடும்கூட” என தமிழ் இளைஞர்களை என்ன வைக்க வேண்டிய கடப்பாடு அரசாங்கத்திற்கு உள்ளது. கடந்தகால அரசியலாலும், போரினாலும், அதீத தமிழ்தேசிய உணர்வாலும் தாம் வேண்டப்படா தவர்கள் என்ற உணர்வு அவர்களில் விதைக்கப்பட்டிருக்கிறது. இதி லிருந்து மீள்வதற்கு அவர்களுக்கான விசேட தொழில் முறைக் கல்விகள், வேலைவாய்ப்புகள், சுயதொழில் ஊக்குவிப்பு போன்றவை செயற்பட வேண்டும்.



எனவே காத்திருக்கும் எதிர் காலத்தை ஒளிமயமாகவும், போன் வணவுதாகவும், மகிழ்ச்சி நிறைவுதாகவும் ஆக்க முயலுங்கள். அதற்கு ஏற்றவகையில் உங்கள் உடலையும் உள்ளத்தையும் நலமாகப் பேணுங்கள்.

நாளைய உலகம் உங்கள் கையில்!

உங்களுக்காக மட்டுமல்ல,

முழு உலகத்திற்காகவும்.

“அம்மா நான் ஜிம்மில் சேர வேண்டும். மாசம் நாறு சூபாய் சார்ஜி. பணம் கொடு” என்று ராகவன் அடாவடியாகக் கேட்டான். பதினாறு வயது மகனான அவனுக்கு சிறிது ஓல்லியரன உடல்வாரு. திடீரன்று அவன் அடம்பிடித்தது அம்மாவுக்கு சங்கடத்தை ஏற்படுத்தியது. அப்பாவுக்குப் பணப் பிரச்சனை.

தைவு உணவு சாப்பிடும் வீட்டில் முட்டை சமைத்துத் தரச் சொல்லி அம்மாவிடம் தகராறு. தராத பட்சத்தில் பச்சை முட்டையை உடைத்துக் குடித்தான். பெரியவர்கள் சொன்னதைக் கேட்கும் நிலையில் அவனில்லை. சேர்க்கை சரியில்லை என்று பெற்றோர் திட்டினர்கள்.

அவன் நண்பன் சிவாவிடம் கேட்டபோது தனக்குப் பறந்த மரபும் கட்டுமஸ்தான உடலும் வேண்டும் அதனால்தான் முட்டை சாப்பிடுவது, ஜிம் பேரக நினைப்பது என்று மிகவும் பிடிவாதமாக இருப்பது தெரிய வந்தது. அவனுடைய உடற்பயிற்சி ஆசிரியரிடம் பெற்றோர் ராகவனின் நிலையை எடுத்துக் கூறினார்கள்.

சத்துள்ள உணவை உண்டும் உடற்பயிற்சி செய்தும் ஆரோக்கியமான வாழ்வை வாழ்வதன் மூலம் நல்ல உடல் அமைப்பை பெறலாம். சினிமா, தொலைக்காட்சியில் வருவதுபோல் கட்டுமஸ்தான உடல் எல்லோருக்கும் தேவையில்லை என்று ஆசிரியர் விளக்கி அவனுக்கு சரியான அறிவுரை கூறிப் புரிய வைத்தார். இப்போது மகனின் செயல்பாட்டில் நல்ல மருந்துல் தெரிந்தது.



இளையோர்: அடையாளமும் அரசியலும்

* அ. ரோபின்சன்

“உலக மாற்றம் மற்றும் புத்தாக்கம் என்பவற்றில் இளையோர் முன்னிலை வகைக்க வேண்டும். சுதந்திரமாக இயங்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படுன் இவர்கள் அபிவிருத்தியினதும் சமாதானத்தினதும் ஆதார முகவர்களாகச் செயற்பட முடியும். எவ்வாறாயினும் இளையோர் சமுகத்தினர் எல்லைக்குத் தள்ளப்படுவார்களாயின் நாம் அனைவரும் வலுவிழந்த வர்களாவோம். இளையோர் ஓவ்வொருவரும் தாம் சார்ந்த சமூக வாழ்வில் மழுமையாகப் பங்குபற்றிக் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தினை நாம் உறுதிசெய்கிறோம்”

கொபி ஆனன்
முன்னாள், ஜக்கிய நாடுகள் பொதுச் செயலாளர்

சமகால உலகின் இயக்கச் செயன்முறையானது நிலவுகின்ற உலக விவகாரங்கள் மற்றும் செயற் பாடுகளில் இளையோரின் ஈடுபாடு மற்றும் விளைத் திறன் மிக்க பங்குபற்றுதல் என்பவற்றின் தேவையினை வலியுறுத்தி நிற்கின்றது. இளையோர் கொள்கைகள் உருவாக்கம் செயற்பாடுகள் என்பனவற்றில் இளையோரின் பங்களிப்புக் காணப்பட வேண்டும்.

இளையோர் கொள்கையானது, உதவேகமற்ற உதவி பெறுவோராக மட்டும் இளையோரைக் கருதக் கூடாது. மாறாகச் சுயநிர்ணயம், சுய ஒழுங்கமைப்பு, சுய உணர்வுருவாக்கம் என்பவற்றை மேற்கொள்ளும் பொருட்டு இளையோர் கொள்கையானது வழி அமைத்துக் கொடுக்க வேண்டும். அரசவாதம், உதவி வழங்குதல் என்பன (நிறுவனர்தியான மற்றும் கருத்தியல்ர்தியான) இளையோரை அரச நிறுவனங்கள் அல்லது அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள் மற்றும் அவர்களின் நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் என்பன வற்றில் தங்கி இருக்கும்படி தூண்டுகின்றன. எனவே கட்டமைப்பு ர்தியான மாற்றம் என்பதே தேவைப்படுகின்றது. இளையோர் கொள்கையானது இளையோர் தமது திறன் களையும் முன் முயற் சிகளையும் மேற்கொள்ளத் தூண்டும் வகையில் அமைந்திருக்க வேண்டும். (Kneitschel in Hettige and Mayer, 2002)

இளையோர் என்னும் வகைப்பாடானது எவ்வகையில் நோக்கினும், சிக்கலான மாற்றத்திற்குள் ளாகின்ற முரண்பாடான வகைப்பாடாகக் கருதப் படுவதோடு, மேலாதிக்கம் கொண்ட பொதுவாழ்வில் மிகவும் அருமையாகவே பேசப்படுவதோடு ‘இளையோரின் குரல்’ என்பது மெளனமாகவே நிலைபெறுகின்றது. அரசியல் மற்றும் ஒழுக்க முகவர்களாகக் குரல் கொடுப்பதிலிருந்து இளையோர் தடுக்கப் படுவதோடு முதியோரின் விருப்பங்கள் கற்பனைகள் மற்றும் சுயவிருப்பின் பேரிலான ஆர்வங்கள்

என்பவற்றின் வழி இளையோர் வெறுமையான நபர்களாக வாழும் பொருட்டு நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றனர். அதாவது இளையோர் தம் கருத்துக்களை வெளியிடுவதில்லை என்பது இதன் அர்த்தம் அல்ல. மாறாகப் பொதுவிடயங்கள் தொடர்பான கலந்துரையாடல்கள், சமூகக்கொள்கை வகுப்பு என்பனவற்றில் இளையோர் பங்குபற்றுதலில் இருந்து தடுக்கப்படுகின்றார்கள். மேலும் தமது தனிப்பட்ட மற்றும் கூட்டுத் தேவைகள் என்பன தொடர்பான அறிவினைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கான வலுவினையும் முதியோர் வழங்க மறுக்கின்றனர். (Groulx & Epstein, 1998.24).

சமகால உலகின்
இயக்கச்
செயன்முறையானது
நிலவுகின்ற
உலக விவகாரங்கள்
மற்றும் செயற்பாடுகளில்
இளையோரின் ஈடுபாடு
மற்றும் விளைத்திறன் மிகக்
பங்குபற்றுதல்
என்பவற்றின்
தேவையினை
வலியுறுத்தி நிற்கின்றது.

கட்டிலமைப்பருவம் (*Adolescence*) என்பது மாறிச் செல்லும் பருவமாகவே விளக்கப்படுகின்றது. அதாவது பாதுகாக்கப்படுகின்ற மற்றும் தங்கி இருக்கின்ற குழந்தைப் பருவத்திற்கும் (*Childhood*) தன்னிச்சையாகவும் சுதந்திரமாகவும் செயற்படுகின்ற முதிர்பருவத்திற்கும் (*adulthood*) இடைப்பட்டதே கட்டிலமைப்பருவமாகும். இப்பருவத்தினர் எதிர்கொள்ளுகின்ற பல்வேறுபட்ட உடலியல் மற்றும் உளவியல் ர்தியான தாக்கங்கள் பற்றி உளச்சமூகப் பகுப்பாய்வானது விளக்குகின்றது. கட்டிலமைப் பருவத்தினர் பல்வேறுபட்ட சவால்களை எதிர்கொள்வதோடு பல்வேறுபட்ட சமாளிப்புக்களையும் மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவைப்பாடு இருப்பதன் காரணத்தினால் இப்பருவமானது சிக்கலும் அழுத்தமும் (*Storm and Stress*) (Erikson, 1968) நிறைந்த பருவமாகக் கருதப்படுகின்றது. அண்மைக்காலக் கோட்பாட்டாளர்கள் இத்தகையதோர் அனுகுமுறையினைக் கேள்விக்கு உள்ளாக்குகின்றனர். இவர்கள் இளையோர் இத்தகையகாலப்பருவத்தில் பல்வேறு சமாளிப்புக்களை மேற்கொள்ளும் நுட்பங்களையும் வழிமுறைகளையும் பயன்படுத்துகின்றனர் என்னும் கருத்திற்கு அழுத்தம் கொடுக்கின்றனர்.

கடந்த காலங்களிலும் பார்க்கச் சமகால இளையோர் எதிர்கொள்ளும் சவால்களதும் பிரச்சினைகள் தும் தன்மை வேறுபட்டுக் காணப்படுவதோடு இவற்றினை எதிர்கொள்வதற்கான இளையோரின் கொள்திறனிலும் மாறுபாடுகள் காணப்படுகின்றன. கட்டிளமைப்பருவத்தினர் வாழ்வின் முதற்கட்டத்தில் தூண்டுதல்மிக்க முதிர்பருவச் செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கிய ஏனையோரோடு தொடர்புபட்ட வகையிலான தெளிவானதோர் தனிப்பட்ட சமூக ரீதியான அடையாளத்தினையே நாடி நிற்கின்றனர்.

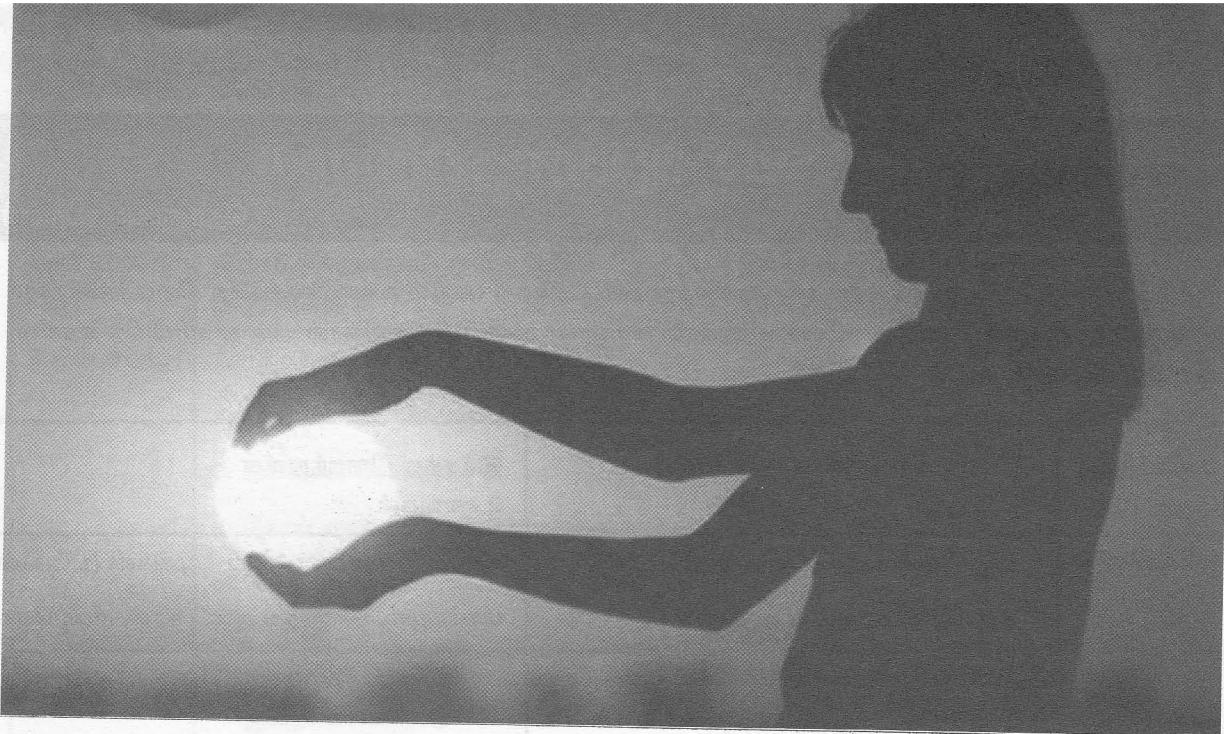
இளம்பருவத்திலுள்ள பெண்களும் ஆண்களும் கட்டிளமைப்பருவத்தில் எதிர்கொள்ளுகின்ற உடலியல் வளர்ச்சி மற்றும் மாற்றங்கள் அவர்களின் சுய அடையாளம் என்பவை தொடர்பான உணர்வாக்கத் திற்கு மிகவும் அடிப்படையானவை. இளையோர் பொதுவாக அபாயம் நிறைந்த நடத்தைகளைப் பரிசீலித்துப் பார்ப்பதுடன் முதிர்ப்பருவத்தினரின் நடத்தைகள் மற்றும் அடையாளம் என்பவற்றினையும் பிரதிசெய்து நடக்க முற்படுகின்றனர். பாலியல் முதிர்ச்சி என்பது உடலியல் மாற்றங்களோடு மிகவும் நெருக்கமான தொடர்பினைக் கொண்டுள்ளது. இத்தகைய மாற்றங்களானவை தவிர்க்க முடியாத வகையில் தனியனின் நடத்தைகள் மீது செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

ழூப்படைதலோடு ஆரம்பமாகின்ற கட்டிளமைப் பருவத்தின்போது உடலானது உருவத்திலும்

பருமனிலும் மிக விரைவான வளர்ச்சி மாற்றத்தினை ஏற்படுத்துகின்ற அதேவேளை இளையோர் இம்மாற்றத்தினை ஏற்றுக்கொள்வதில் அதீத சிக்கல்களையும் எதிர்கொள்கின்றனர். மிகவும் முக்கியமான தாக்கம் என்பது தனிப்பட்ட அடையாளம் தொடர்பாகவே நிகழுகின்றது. இத்தகைய அடையாள விருத்தி என்பது ஏனையோரில் இருந்து வேறுபட்டது, மற்றும் மாறுபட்டது என்பது மட்டுமன்றி சுய நினைவுணர்வு மற்றும் ஒருவர் தன்னை ஏனைய வெளிசூலகிற்கு எப்படி வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்னும் அறிவுத் தேவையினையும் உணர்த்தி நிற்கிறது. உண்மையில் இவ்வாறான உடலியல் மாற்றங்கள் அடையாள உருவாக்கம் தொடர்பாக அதீத தாக்கங்களைச் செலுத்துவதோடு மிகச் சிறப்பான சமாளிப்பினை மேற்கொள்ளும் மற்றும் மாற்றங்களைத் தழுவிக்கொள்வதற்கான தொடர்ச்சியான சவாலினையும் வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றது (Hendry et al., 1993).

புத்தாயிரமாம் ஆண்டின் ஆரம்பத்தில் இளையோர் என்றால் என்ன என்பதனை அர்த்தமுள்ள வகையில் வரையறை செய்ய வேண்டிய அவசியம் எழுந்துள்ளது. பல சந்தர்ப்பங்களில் இளையோர் முற்றிலும் மாறுபட்டவர்களாக முதியோரால் நோக்கப்படுகின்றனர். இளையோரின் நடத்தைகள் தனிப்பட்ட சிந்தனைகள் மற்றும் குழு நடத்தைகள் என்பன மாறுபட்ட வகையிலேயே நோக்கப்படுகின்றன. சில ஆய்வாளர்களும் விமர்சகர்களும் இளையோர் தொடர்பாக நேரிடையான பார்வையினைக் கொண்டிருக்கின்ற அதேவேளை, பெரும்பாலான அறிவியலாளர்களும் கருத்துத் தெளிவிப்போரும் இளையோர் விவகாரங்களில் ஆர்வங்களைக் கொண்டிருந்தாலும் இவர்களது பார்வை எதிரிடையானதாக இருப்பதோடு இவர்கள் இளையோரைச் சமூகப் பிரச்சினையாகவே நோக்குகின்றனர். (Epstein 1988:01). பொதுவான கருத்து என்னவெனில் சமூகத்தைப் பொறுத்தவரையில்





இளையோர் சமூகப் பிரச்சி னையாக இருப்பதுடன் சமூகத்தில் மதிப்புள்ள சொத்தாகவும் நோக்கப்படுகின்றனர். இதன்வழி சுதந்திரம் அடைந்ததன் பிற்பாடு இலங்கையின் அரசியல் செயற் பாடுகள் இளையோர் மத்தியில் ஏற்படுத்திய தாக்கங் கள் என்ன என்பதனை மிகச் சுருக்கமாக ஆராய்வோம்.

பொருளாதார அரசியல் சமூகப் பண்பாட்டு அடிப்படையில் நோக்கின் அரசியல் சுதந்திரம் பெற்ற காலத்தில் இருந்தே தேசிய அரசின் எழுச்சி என்பதே பிரதான அரசியல் நிகழ்ச்சித் திட்டமாகக் காணப்பட்டது. பின்காலனித்துவ அரசின் அமைப்புக்கள் பலவும் சமூகப் பொருளாதார அபிவிருத்தி மற்றும் நலன்புரி வாதம் என்பவற்றை மேம்படுத்துவதில் அக்கறை செலுத்தின. சமூக நலன்புரிக் கொள்கைகள், சிறப்பாகக் கல்விக் கொள்கையானது கிராமிய இளையோர் பலரும் கல்வியினைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் சமூக நகர்வினை அடைந்து கொள்வதற்கும் சந்தர்ப்பத்தினை வழங்கியது. சனநாயகப் பாராஞ்மன்ற முறைமை மற்றும் அரசியல் பன்மைவாதம் என்பன தொடர்ந்து வந்த அரசாங்கங்களினால் ஊக்கப்படுத்தப்பட்டதன் வழி இளையோர் பலரும் அரசியல் உணர்வுகளை பெற்றதுடன் நாட்டின் அரசியலிலும் முனைப்புடன் பங்குகொள்ள முற்பட்டனர்.

இடதுசாரிக் கொள்கைகளைக் கொண்ட அரசியல் கட்சிகள் இளையோரை அரசியலில் ஈடுபடும்படி தூண்டியதுடன் தீவிரமான சமூகமாற்றத்தினையும் முன் மொழிந்தனர். இத்தகைய செயற் பாடுகள் இளையோரை விரக்திக்கு உள்ளாக்கியதுடன் தமக்

கான கட்சிகளையும் விடுதலை இயக்கங்களையும் ஆரம்பிப்பதற்கு வழிசைமைத்தன. இலங்கை வரலாறு தெற்கிலே இரண்டு அரசு எதிர்ப்புப் போராட்டங்களையும் வட-கிழக்கில் விடுதலைப் போராட்டங்களையும் எதிர்கொண்டுள்ளது. இவ் இருவேறு போராட்டங்களும் நாட்டின் இருவேறுபட்ட பிராந்தியங்களில் இருவேறுபட்ட இனங்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட போதிலும் இப்போராட்டங்களில் பங்குகொண்டோர் இச்சமூகங்களின் அடிமட்டத்தினைச் சார்ந்த இளையோர்களாவர்.

இலங்கையினைப் பொறுத்தவரையில் விழுமி யங்கள் ஆர்வங்கள் எதிர்பார்ப்புக்கள் மற்றும் நிறை வேறாத எதிர்பார்ப்புக்கள் என்பன நாட்டின் சமூக அரசியல் நிலமைகளில் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. தென் இலங்கையிலும் வட-கிழக்கு இலங்கையிலும் நடந்த மற்றும் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்ற போராட்டங்கள் இளம் சமூகத்தின் நிறைவேற்றப்படா ஆசைகளின் விளைவு என்பது எவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் உண்மையாகும். இவ்வாறான நிலைமையானது அரசினால் முறையாகக் கையாளப்படாவிடின் மலையகத்திலும் இளையோர் மத்தியில் குழப்பநிலை தோன்றும் என்பதனை அறி ஞர்கள் பலரும் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். எனவே இலங்கையின் எதிர்காலம் சபீட்சமானதாக இருக்க வேண்டுமாயின் நாட்டின் இளையோர் கொள்கை வகுப்பு மற்றும் இளையோர் சார்ந்த செயற்றிட்டங்கள் என்பவற்றில் இளையோர் முனைப்புடன் பங்குகொள்ள வேண்டும் என்பதனைப் புறக்கணிக்க முடியாது.

உணவும் ஆபராக்சியம்

தொகுப்பு: ஆத்மன்

நம் உடல் நலத்திற்குத் தேவையான அனைத்து ஊட்டச்சத்துக்களும் உணவிலிருந்தே கிடைக்கின்றன. நாம் உண்ணும் உணவில் ஊட்டச் சத்துக்கள் சரியான அளவில் இருந்தால் அதை சரிவிகித உணவு என்று கூறலாம்.

உயிர்ச்சத்து	இச்சத்துக்குறையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்	இச்சத்து நிறைந்துள்ள உணவுகள்
விட்டமின் A	<ol style="list-style-type: none"> விழிவெண்படலம் உலருதல் கருவிழிப்படலம் உலருதல் கருவிழிப்படலம் உலந்து புண் ஏற்படும் மாலைக் கண்ணோய் பைடாட் புள்ளிகள் இறுதியில் கண் குருடாகவும் வாய்ப்பிருக்கிறது. 	கீரைகள், மஞ்சள் நிறப் பழங்கள் (பப்பாளி) மாம்பழம், பால், முட்டை, ஈரல், மீன், கேரட்
விட்டமின் B	<ol style="list-style-type: none"> வாயின் இரு ஓரங்களிலிலும் வெள்ளை நிறத்தில் புண் உண்டாகும். வாயிலும், நாக்கிலும் புண் உண்டாகும் கண்களில் ஏரிச்சல் ஏற்படும் மூக்கிற்கும், வாய்க்கும் இடையில் புண் உண்டாகும். பசியின்மை, கை, கால்கள் மரத்துப் போதல், நரம்புத் தளர்ச்சி 	பால், தயிர், நெய், முட்டை, ஈரல், கீரைகள் காய்கறிகள், கோதுமை மற்றும் தானியங்கள் பருப்பு, கைக்குத்தல் அரிசி, சஸ்ட், மாமிசம் பழங்கள்
விட்டமின் C	<ol style="list-style-type: none"> ஸ்கர்வி (சொறி, கரப்பான் போன்ற நோய்கள்) பற்களின் ஈறுகளில் புண் உண்டாகி இரத்தம் வரும் ஈறுகள் வலுவிழுந்து பற்கள் கழுன்றுவிடும் 	புளிப்புச் சுவையூட்டுப் பழங்கள், தெல்லி கொய்யா, சீனா பிளையூட்டுப் பழங்கள் ஆகியவை
விட்டமின் D	<ol style="list-style-type: none"> ரிக்கட்ஸ் (எலும்புகள் வளைந்து உருவிழுத்தல்) எலும்புகள் சரியாக வளர்ச்சி அடையாது வீங்கிய, அதிக வலியுள்ள மூட்டுக்கள் வளைந்த கால்கள் காணப்படும். 	பால், தயிர், நெய், மீன்னண்ணோய், ஈரல், முட்டையின் மஞ்சள் கரு

நுண் உடைசி சத்துக்களின் முக்கியத்துவம்

நுண் உயிர்க் கத்து	இச்சத்துக்குறைவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்	இச்சத்து நிறைந்துள்ள உணவுகள்
இரும்புச்சத்து	<ol style="list-style-type: none"> 1. ரத்தசோகை ஏற்படும் 2. பசியின்மை, வேலை செய்ய இயலாமை 3. மயக்கம் ஏற்படுதல் 4. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைதல் 5. மேல் மூச்ச வாங்கும், நகங்களில் கரண்டி போன்ற குழி விழும் 	முருங்கைக்கீரை, பேரிச்சம்பழம், வெல்லம், சுண்டைக்காய் பழவகைகள்
அயோடின்	<ol style="list-style-type: none"> 1. குழந்தைகள் உடல் மற்றும் மனவளர்ச்சி குன்றி காணப்படுவர் 2. முன் கழுத்துக் கழலை ஏற்படும் 3. படிப்பில் கவனம் செலுத்த இயலாது 4. கருச்சிதைவு ஏற்பட வாய்ப்பு உள்ளது. 	உலர்ந்த மின், கடல் உணவு வகைகள் அயோடின் கலந்த உட்பு உட்கொள்ளவேண்டும்
புரதச் சத்து	<ol style="list-style-type: none"> 1. புரதச் சத்து குறைபாட்டினால் குழந்தைகளுக்கு நோஞ்சான் மற்றும் சவலை நோய் ஏற்படுகின்றது. 2. குழந்தையின் உடல் மற்றும் மூளை 	தானியங்கள், மொச்சை, சோயபீன்ஸ் காராமணி, போன்ற பயறு வகைகள், முட்டை, மின், கடல் உணவு, இறைச்சி, பால்

உடல் எடை அதிகரிக்கக் கூடியனம்

- ◆ மரபு
- ◆ நாளமில்லா சுரப்பி நோய்கள். உதாரணம்: தெராய்டு, பிட்யூட்டரி
- ◆ சில மருந்துகள். உதாரணம்: சிருந்து
- ◆ சில நரம்பு நோய்கள்
- ◆ சிறுநீரக்க் கோளாறு
- ◆ இதயக் கோளாறு. (ஆணால் 75% பேருக்கு இந்த நோய்கள் ஏதும் இருப்பதில்லை)
- ◆ மென் பானங்கள் அதிகம் பருகுவது
- ◆ அதிக மாவுச் சத்து, கொழுப்பு சத்துள்ள உணவை உட்கொள்வது
- ◆ உடல் உழைப்பு இல்லாமை
- ◆ ஏதாவது தீனி கொறித்துக்கொண்டே அதிகமாகத் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, அதிகமாக கம்யூட்டரில் வேலை செய்வது

சுருக்கமாகச் சொல்ல வேண்டுமானால் உண்ணும் உணவுக்கு ஏற்ற உடல் உழைப்பு இல்லாததுதான் உடல் பருமனுக்கு முக்கிய காரணம். “இன்றைய சேமிப்பு நாளைய வளமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டி” என்னும் சேமிப்புப் பழக்கம் உணவு முறைக்குப் பொருந்தாது. சாப்பிட்ட உணவை உடற்பயிற்சியாவது வேலையாவது செய்யாமல் சேமித்துக்கொண்டே போனால் உடல் பருமனாகிப் பலவித சிக்கல்கள் ஏற்படும். “எல்லு முறிய பணி செய்தால் பல்லு முறிய தின்னலாம்” என்பது மலையாளத்தில் ஒரு பழமொழி. எலும்பு முறிய அதாவது உடல் வலிக்க வேலை செய்தால், நன்றாகப் பசி எடுத்து பல்லு வலிக்க சாப்பிடலாம் என்பது அர்த்தம். இதன் மூலம் உடல் உழைப்பும் சாப்பாடும் இணைந்து இருக்க வேண்டும் என்று புலனாகிறது.

குழந்தைகளையும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரையும் டி.வி. ஸர்க்கிறது. மிகைப்பட்டுத்தப்பட்ட விளம்பரங்கள் அவர்களின் உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றிவிட்டது. கல்வியில் ஏற்படும் மன அழுத்தத்தை ஈடுசெய்ய இவர்கள் தொலைக்காட்சியை நாடுகிறார்கள். மது, புகை அடிமை போல டி.வி, கணினி அடிமைகள், உட்கார்ந்தவாறு தொலைக்காட்சி அல்லது கம்பியூட்டர் விளையாட்டில் நேரம் செலவழிப்பவர்கள் இடையிடையே விளம்பரத்தில் வருவது போல நொறுக்குத் தீனிகள் மற்றும் மென்பானங்களை உபயோகிக்கின்றனர். இந்தப் பழக்கத்தால் நம் குழந்தைகள் நாற்காலி குண்டர்களாக (கெளச்), எலி (கம்பியூட்டர் மேளஸ்) குண்டர்களாக மாறி வருகிறார்கள். சோபாவில் நேராகக்கூட உட்காருவதில்லை. நன்றாக ஓய்வாக சாய்ந்தபடி உட்காருகிறார்கள். அதுதான் கெளச்!

“மாலை முழுவதும் விளையாட்டு” என்ற மகாகவியின் பாடல் வரிகளுக்குத் தற்காலத்தில் அர்த்தமே இல்லாமல் போய்விடுமோ? அடுக்கு மாடிக் குடியிருப்புகள் பெருகி வரும் இக்காலத்தில் விளையாட இடம் ஏது? தொழிற்சாலை போலப் பள்ளியிலும் ஷிப்ட் முறை வந்த பிறகு, டன் டன்னாக வீட்டுப் பாடம், ட்யூஷன் பாடம் என்று வந்த பிறகு விளையாட நேரம் ஏது? அதிகமான நொறுக்குத் தீனி, கொழுப்பு நிறைந்த துரித உணவு போன்றவை, எரியும் நெருப்பில் எண்ணேய் ஊற்றுகிறதே! உடல் பயிற்சி இல்லாத குழந்தைகளின் எடை மேன்மேலும் அதிகரிக்கிறது.

எவ்வாறு உடல் பருமனைக் குறைக்கலாம்

மருந்துகள்

கொழுப்புச் சத்தைக் குறைக்கும் மருந்துகள் குழந்தைகளுக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கும் உதவாது. உடல் எடை 140% க்கு மேல் இருந்தால் மருந்துவரின் ஆலோசனைப்படி மருந்துகள் தரலாம். வாழ்க்கை முறை மாற்றம்தான் வெகுவாக அறிவுறுத்தப்படுகிறது.

உணவுக் கட்டுப்பாடு

குழந்தைகளும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரும் உணவைக் குறைக்கக் கூடாது, குறைக்கவும் முடியாது. குறைத்தால் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். ஆனால், உணவு முறையில் மாறுதல்கள் செய்யலாம், அல்லவா? மாவுச் சத்து மற்றும் கொழுப்புச் சத்துள்ள உணவுகளைக் குறைத்துக்கொண்டு புரதம், விட்டமின்கள், ஊட்டச் சத்துக்கள் கொண்ட உணவுகளை சாப்பிடலாம். நெய், எண்ணேய், வறுத்த உணவுகள், துரித உணவுகள், மென்பானங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிர்க்கலாம். சண்டல் வகைகள், பழங்கள், காய்கறி, சாலட், முளை கட்டிய தானியங்கள், கம்பு, கேழ்வரகு, பாசிப்பருப்பு கலந்த கஞ்சி ஆகியவற்றை உண்ணப் பழகலாம். நொறுக்குத் தீனியாக, சண்டல், புட்டு, காய்கறி மற்றும் பழ சாலட்டுகளை உபயோகிக்கலாம். உடற்பயிற்சி, நீச்சல், பரதநாட்டியம், தடகள விளையாட்டு ஆகியவற்றில் இளம் பருவத்தினர் ஈடுபடலாம். குழு விளையாட்டுகளை விளையாடலாம். தினமும் நடைபயிற்சி மேற்கொள்ளலாம். நடந்தோ, சைக்கிளிலோ பள்ளிக்கு அல்லது கல்லூரிக்குச் செல்லலாம்.

பேறும் சீல வழிகள்

ஆழ்நிலை தியானம், ஆசனம், யோகா, மூச்சுப் பயிற்சியாகிய பிராணோயாமம் போன்றவையும் உடல் பருமனைத் தடுக்க உதவும். குரிய நமஸ்காரம் செய்தால் நீண்ட ஆயுஞும் ஆரோக்கியமான வாழ்வும் கிட்டும்.

வாழ்க்கை முறையை மாற்றிக்கொள்வது

தொலைக்காட்சி, வீடியோ, கம்பியூட்டர் போன்றவற்றை உபயோகிக்கும் நேரத்தைக் குறைக்கலாம். இதற்குப் பெரியவர்கள் முன்னுதாரணமாக இருத்தல் அவசியம்.

அறுவை சிகிச்சை

மற்ற முறைகளில் கட்டுப்படுத்த முடியாத அபரிமிதமான உடல் எடையைக் குறைக்க அறுவை சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. வயிற்றுப் பகுதியில் இருக்கும் அதிகமான கொழுப்புத் திசுக்களை அகற்றும் அறுவை சிகிச்சை, உணவுப் பாதையில் சில அறுவை சிகிச்சை ஆகியவை மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. ஆனால், அவற்றால் சிக்கல்களும் உண்டு.

நான் ஒருநாள் யெறிவேறாராகும் போது...

சீர்மியர் கா.வைத்தீஸ்வரன்

“எனது கணவருடன் குழந்தைகள் முன்னிலையில் சண்டையிட மாட்டேன்” - பெண் 14 வயது - Ilsan

“என் தகப்பனார் எமது குடும்பத்தைவிட்டு விலகியது போல நான் விலகமாட்டேன்” - ஆண் 15 வயது - Cebu

“இழுக்க சீலர்களாக எமது குழந்தைகள் வளர என்னால் ஆனதைச் செய்வேன்” - ஆண் 15 வயது - Jakarta

“எனது பெற்றோர் எனக்கு அளிப்பது போல, எனது பிள்ளைகளுக்கு அன்பு, ஆதரவு, மரியாதை அளிப்பேன்”
- பெண் 17 வயது - Cebu

“எனது பிள்ளைகள் உயர்கல்வி - உயர்பதவி பெறவேண்டும் என நிர்ப்பந்திக்க மாட்டேன். அவர்களின் கனவை நனவாக்க ஊக்குவிப்பேன்”
- பெண் 15 வயது - Taipei

“எனது மணவாழ்வு குதூகலமாக அமையப் பாடுபடுவேன். எனது பெற்றோர் விவாகரத்துச் செய்தது போன்று நடக்கமாட்டேன்”
- ஆண் 18 வயது - Surapaya

“சிறிய சொற் பதட்டத்திற்காகப் பெரிதுபடுத்தி மாயமாட்டேன்”
- பெண் 15 வயது - Singapore

எவ்விதமான இடது, உளம் பாதிப்பான நிலையிலும், எனது சினம், கோபத்தை எனது குழந்தைகளில் திசைதிருப்ப மாட்டேன்”
- பெண் 15 வயது - Taiwan

‘Listen Before I speak’ உரையாடமுன் நன்றாகச் செவிமடுப்பேன்.

“என்னில் பிழையென அறிந்தால், மன்னிக்கும்படி என்பிள்ளைகளிடம் வேண்டுவேன்” - பெண் 15 - Manila

குழந்தைகள் கருத்துக்களுக்குக் கூடிய மதிப்பு அளிப்பேன். அவர்களுடன் இணைந்து விளையாடுவேன். அவர்கள் விளாக்களுக்கு பூரண விளக்கம் அளிப்பேன். கூடிய சுதந்திரம் அளிப்பேன். - ஆண் 15 வயது - Hong kong

அவர்கள் கருத்துக்களுக்கு பூரண மதிப்பளிப்பேன். என் சினேகிதர் போல அவர்களுடன் நடந்து கொள்வேன்.
- ஆண் 14 வயது - Hong kong

Won't mind apologising to my kids for my mistakes
- Girl 17, Surapaya.

நன்றி : Readers Digest - July 2005

நீசை தொடரியாடவும் ரீமியமும்

சபா.ஜெயராசா



அண்மைக்காலத்து ஆய்வுப் புலத்திலே தோற்றம்பெற்ற ஓர் எண்ணக்கருவாக “துணைப்பண்பாடு” (Subculture) எழுச்சி பெற்றது. சமூக இடைவினை ஆய்வுகளை அடியொற்றி அந்த எண்ணக்கரு உருவாக்கம் பெற்றது. இளைஞர்கள் மற்றும் கட்டிளைஞர்களின் துணைப்பண்பாடு பற்றிய ஆய்வுகள் உளவியல், மானிடவியல், கல்வியியல், சமூகவியல் முதலாம் துறைகளிலே தொடர்ந்து முன்னெடுக்கப்படலாயின. இளைஞர்கள் மற்றும் கட்டிடலைஞர்களின் துணைப் பண்பாடானது பெரும் பண்பாட்டின் எதிர்ப்பு வடிவமாகவும் அறைக்கலவுக்குக்கு ஈடுகொடுக்கும் வடிவமாகவும் எழுச்சிகொண்டு வருகின்றது.

பெரும் பண்பாட்டில் உள்ளடங்கிய ஆதிக்க வலுவுக்கும் சுரண்டல் வலுவுக்கும் எதிரான பண்பாட்டு இயக்கமாக இளைஞர்களின் துணைப்பண்பாடு தோற்றம் பெற்றதென்ற மார்க்சியச் சிந்தனையாளரின் கருத்து இங்கே தொடர்புபடுத்தி நோக்குத்தகுரி யது. இளைஞர்களிடத்துக் காணப்படும் கூட்டுணர்வின் அர்த்தத் தைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமென மார்க்சிய சமூகவியலாளர் வலியுறுத்துகின்றனர். சமூக வரலாற்றில் ஒடுக்கப்படுவோர் பொருண்மிய நிலையில் மட்டுமன்றி அறவொழுக்கம் மற்றும் அறி வாற்றல் நிலையிலும் ஒன்றிணைந்து செயற்படுவார்கள் என்பதை ஒரு சமயம் கிராமங்ஷி சுட்டிக்காட்டினார். கட்டிடலைஞர்கள் மற்றும் இளைஞர்களிடத்துக் காணப்படும் “போர்க்குணம்” அவர்களின் வர்க்க இயல்பின் தவிர்க்க முடியாத இயல்பாகக் குறித்து ரைக்கப்படுகின்றது.

அவர்கள் தமக்குரிய ஆசாரங்கள் மற்றும் சடங்குகள் (Rituals) வாயிலாகத் தமது எதிர்ப்புக் குரலை வெளிப்படுத்துகின்றனர் என்ற கருத்தும் முன்மொழியப்பட்டுள்ளது. “சடங்குகள் வழியாகத் தாக்குப் பிடித்தல்” என்ற கருத்து இங்கே முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது.

இளைஞர்களின் துணைப் பண்பாட்டை வர்க்க நோக்கில் ஆராய்வது தவறு என்ற கருத்தை வலியுறுத்தும் மேலைப்புல ஆய்வாளர்களும் உள்ளர். அந்திலையில் மார்க்சிய நோக்கும் மறுதலிப்பும் தொடர்ந்து நீடித்து வருகின்றன.

பண்களிடத்து உறுநடையியல் (Style) தொடர்பான துணைப் பண்பாடு மேலோங்கியுள்ளது என்பதை மெக்ரோபி (1994) போன்ற ஆய்வாளர் வலியுறுத்தி வருகின்றனர். வேறுசில ஆய்வாளர் அந்தத் துணைப் பண்பாட்டை ஊடகங்களே உருவாக்குகின்றன என்றும் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர். ஆழ்ந்து பார்க்கும் பொழுது அந்த அணுகு முறை சமூகக் கட்டமைப்பை முற்றாக நிராகரித்து விடுகின்றது. ஏற்கனவே கார்ல்மார்க்சின் கருத்தோடு முரண்பாடு கொண்டு

வெப்பர் அவர்கள் வாழ்க்கை உறுநடையியல் (Lifestyle) என்ற எண்ணக்கருவை முன் வைத்தார். ஒவ்வொரு பண் பாட்டுக் குழுவினரும் தத் தமக்குரிய உறுநடையிய வைக் கொண்டிருப்பர் என்று அவர் மேலும் விளக்கினார். உறுநடையியலை நுகர்ச்சி வாதத்துடன் தொடர்புபடுத்தி யும் அண்மைக் காலத்தில் ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப் படுகின்றன. ஆனால் அந்த முயற்சிகள் அனைத்தும் மார்க்கிய அணுகுமறையிலி ருந்து வேறுபடுகின்றன.

மார்க்சியம் பண்பாட்டையும் துணைப் பண்பாட்டையும் பொருண்மிய அடித்தளத்தின் மேலமைந்த கட்டுமானங்களாகவே கொள்கின்றன. சமூக பொருளாதார அடித்தளத்திலிருந்து பிரிந்து சுயாதீனமாக இயங்கும் வாழ்க்கைக் கோலங்களோ உறுநடையியலோ இல்லை என்ற கருத்தை அவர்கள் மீள வலியுறுத்துகின்றனர்.

நுகர்ச்சிச் சமூகத்திலே இளைஞர்கள் தாம் விரும்பியவாறு பொருட்களை நுகர்ச்சி செய்யும் சுதந்திரம் இருப்பதனால் தனித்துவங்களை உருவாக்கிக்கொள்ள முடிகின்றது என்று குறிப்பிடுகின்றனர். ஆனால் பொருளாதார சரண்டலுக்கு உட்படும் வர்க்கம் எவ்வாறு தாம் விரும்பிய பொருட்களைக் கொள்வனவு செய்ய முடியும் என்ற வினாவுக்கு அவர்களால் விடைதர முடியவில்லை.

கட்டிலைஞர்கள் மற்றும் இளைஞர்களின் பண்பாட்டு நுகர்ச்சியில் இசை என்பது முக்கிய பொருளாக அமைகின்றது. பண்பாட்டுப் பொருட்களின் நுகர்ச்சி பற்றி ஆராய்ந்த சானி அவர்கள் (1996) “இதுக்கப்பட்ட இடங்களும் நுண் உபாயங்களும்” என்ற கருத்தை முன்வைக்கின்றார். இளைஞர்கள் தமது கட்டுப்பாடுகளுக்குள் வைத்திருக்கும் பொருத்தமான இடம் ஒதுக்கப்பட்ட இடமாகின்றது. அவர்கள் மேற்கொள்ளும் சமூக ஊடாட்ட வகையானது நுண் உபாயம் என்று குறித்துரைக்கப்படும்.

நவீன சமூகத்தின் சமூகத் தொடர்புகளைப் பராயிப்பதற்கு வெசுன இசை பலவழிகளிலும் துணைசெய்கின்றது. அதேவேளை அதனிட்டு உட்பொதிந்த பலமும் காணப்படுகின்றது. வேலை செய்து கணக்கு வருபவர்களுக்கு ஆதரவு தருதல் முக்கியமான பரிமாணம். அதேவேளை அது வர்க்க உணர்வுகளைக் கவனக் கணப்பானுக்கும் உட்படுத்தி விடுகின்றது.

இளைஞர் பண்பாட்டில் இடம்பெறும் தேசிய இனக்குழும அடையாளங்களும் அண்மைக் காலத்தைய ஆய்வுகளிலே முக்கியத்துவம் பெற்று வருகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக ஜக்கிய இராச்சியத் தில் வாழும் கருமை இனத்து மாணவர்கள் தாம் கருமை இனம் என்பதாற் பெருமை கொள்கின்றோம் (Black Pride Lyrics) என்ற இங்கப் பாடல்களைப் பாடுதல் உண்டு. ஜரோப் பாவில் வாழும் தமிழ் இளைஞர்கள் “சோகம் சுங்கும் தமிழர்கள் நாம்” என்ற பாடலைப் பாடுதல் உண்டு. அவ்வாறே அங்கு வாழும் சினி மாணவரும் தமது இனக்குழும அடையாளங்களை வெளிப்படுத்தும் அடையாளங்களைக் கொண்டுள்ளனர்.

நேபாளத்திலே காணப்படும் இளைஞர் பண்பாட்டை ஆராய்ந்த உளவியலாளர் அந்தப் பண்பாட்டிலே காணப்படும் தனித்துவமான பண்புகளைச் சுட்டிக்காட்டுகின்றனர் (Liechty, 1995). புதிய பண்பாட்டு வெளியை உருவாக்கும் புரட்சிகரமான செயற்பாடுகள் அங்கே நிலவுவதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன.

இளைஞர் பண்பாடு பற்றிய ஆய்விலே வெகுஜன இசை சிறப்பிடம் பெறத் தொடங்கியுள்ளது. வெகுஜன இசை அவர்களுக்குரிய பொழுதுபோக்கு வளமாக வள்ளது. கட்டிலைஞர்களின் உணர்வுகளைத் தூண்டக்கூடிய வகையில் உருவாக்கப்பட்ட Rock Around the Clock என்ற திரைப்படம் அவர்களிடத்துப் பிறழ்வான செயற்பாடு களையும் வண்டத்தைகளையும் தூண்டியது. பல நகரங்களில் அந்தத் திரைப்படம் திரையிடப்படுதல் தடைசெய்யப்பட்டது.

நவமார்க்சியச் சிந்தனைகளாலே தூண்டப் பெற்ற மெக்டொனால்ட் அவர்கள் வெகுசனப் பண்



பாட்டைப் பின்வரும் குறிப்புக்களால் விளக்குகின்றார்.

- (அ) இசை, நடனம் மற்றும் திரைப்படத் திட்ட “நுகர்ச்சிப் பண்பாட்டை” உருவாக்கம் செய்வதற்கு வர்த்தகர்களினாலே திறமை மிக்கவர்கள் வாடகைக்கு அமர்த்தப்படுகின்றனர்.
- (ஆ) அவற்றினை நுகரும் இளைஞர்கள் துலங்கலும், தெறிப்புமற்ற செயலற்ற இரகசிகர்களாகவே உருவாக்கம் செய்யப்படுகின்றனர்.
- (இ) விலைக்கு அவற்றை வாங்குதல் அல்லது வாங்காது விடுதல் என்ற இரண்டு தெரிவுகளுக்குமிடையே தான் அவர்களின் பங்குபற்றல் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டுள்ளது.

வெகுஜனப் பண்பாடு தனிமனித சுயாதீனத்தைக் கட்டுப்படுத்தி விடுகின்றது. முதலாளியத்தின் குரலே

அங்கு மேலோங்கி ஒலிக்கின்றது. அந்திலையிலே உணர்வு பூர்வமான இசையையும் வெகுஜன இசையையும் வேறுபடுத்திப் பார்க்க வேண்டியுள்ளது. வெகுஜன இசை என்பது உணர்வு பூர்வமான கலை இசையிலும் வேறுபட்டது. கலை இசையைச் சுவைப் பதற்கு இளைஞரின் மனப்பாங்கை உருவாக்க வேண்டியுள்ளது.

நவீன சமூகத்தின் சமூகத் தொடர்புகளாப் பராமரிப்பதற்கு வெகுசன இசை பலவழிகளிலும் துணை செய்கின்றது. அதேவேளை அதனிடத்து உட்பொதிந்த பலமும் காணப்படுகின்றது. வேலை செய்து களைத்து வருபவர்களுக்கு ஆதரவு தருதல் முக்கியமான பரிமாணம். அதேவேளை அது வர்க்க உணர்வுகளைக் கவனக் கலைப்பானுக்கும் உட்படுத்தி விடுகின்றது.

முதலாளியம் இளைஞர் உளவியல் இயல்புகளை அறிந்து இசையை ஒரு கைத்தொழிலாக மாற்றிவிட்டது. ஒவிய வடிவமாகிய இசை காண்பிய வடிவங்கள்

ஞடன் ஒன்றினைக்கப்பட்டு இளைஞர்களிடத்துக் கவர்ச்சியூட்டப்படுகின்றது. வர்த்தகத் தருக்கத்துக் குள் இளைஞர்களுக்கான இசை கொண்டுவரப்பட்டது. இசை என்பது செய்யப்பட்டது (*Made*) என்ற நிலைக்கு மாற்றமுறுகின்றது.

இளைஞருக்கான வெகுஜன இசை பற்றிய ஆய்வில் “புல அமைவு” (*Locality*) என்ற எண்ணக்கரு வலியுறுத்தப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட சூழமைவையும் சூழலையும் இசையில் உள்ளடக்கி நிற்றல் “புல அமைவு” என்று கூறப்படும். குறிப்பிட்ட சூழமைவில் இளைஞர் அனுபவிக்கும் அழுத்தங்களை இசையில் உள்ளடக்குதல் புல அமைவின் ஒரு பரிமாணமாகும். குறிப்பிட்ட பண்பாட்டுச் சூழல்புதிய பொருள் கோடலுக் கும் புதிய விளக்கத்துக்கும் உள்ளாக்கப்படுகின்றது.

இளைஞரும் இசையும் தொடர்பான ஆய்வில் மேலைப்புல ஆய்வாளர் பன்கிறா (*Bhangra*) இசையின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்துகின்றார். பன்கிறா இசை பஞ்சாப்பிலே தோற்றம் பெற்றது. அந்த இசையும் பொப் இசையும் இணைந்து இளைஞர்களிடத்தே பெரும் கவர்ச்சியை ஏற்படுத்தும் வடிவமாக முகிழ்த்தெழுந்துள்ளது.

நமது சூழலில் இளைஞரின் இசைநாட்டம் அதிகரித்து வருகின்றதா எனக் கேள்வி எழுந்துள்ள வேளையில், அவர்களின் இசைவழித் தொடர் பாடலை வளம்படுத்த வேண்டிய தேவையும் எழுந்துள்ளது. இசை, உள்ச்சகம் தரும் பரிமாணங்களைக் கொண்டுள்ளமையால், அந்த உளவியற் பரிமாணத்தை இளைஞரும் சமூகமும் அறிந்துகொள்ள வேண்டியுள்ளது. நல்ல இசை உள்ச்சமநிலையை வளர்த்துக்கொள்ள உதவுகின்றது. பயனுள்ள இசைநாட்டம் மாறுபாடான செயல்களில் ஈடுபடாது தவிர்த்துவிடும் உள உறுதியைக் கட்டியெழுப்புகின்றது.

இசையின் பிறிதோர் உளவியற் பரிமாணம் “இணக்கல்” (*Improvisation*) ஆகும். இணக்கும் திறன் களை இளைஞர்களும், சிறுவர்களும் வளர்த் துக் கொள்வார்களாயின் தமக்குத்தாமே உளவளத் துணை அல்லது சீர்மியம் செய்பவர்களாக அவர்கள் மாறுவார்கள். இதற்கு வரன்முறையாகச் சங்கீதம் கற்க வேண்டும் என்ற நியதி இல்லை. ஒலியோடு சங்க மிதது இன்பமடையும் ஆற்றல் எல்லோருக்கும் உண்டு. இந்திலையில் இசை இணக்கல் என்பதும்

யாவராலும் மேற்கொள்ளப்படக் கூடியதிறன் என்பதை வலி யறுத்த வேண்டியுள்ளது.

இசையால் எதிர்மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப் பாடுகளுக்குள் கொண்டுவர முடியும். பயம், கோபம், வஞ்சித்தல் போன்ற எதிர்மனவெழுச்சிகள் ஒருவரிடத் துக் கட்டுப்படுத்த முடியாத அளவுக்கு மேலெழும் பொழுது தனிநபருக்கு மட்டுமல்ல, அவர் வாழும் சமூகத்துக்குமே தீங்கு ஏற்படுகின்றது. அந்திலையில் மனவெழுச்சிக் கட்டுப்பாடு என்பது எத்துணை முக்கியமானது என்பதை அறிந்துகொள்ளலாம். மனவெழுச்சிகளின் கட்டுக்கு அடங்கா கோலங்களே இளைஞர்களைத் தீய வழிகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்றன.

நேர்வழியான தற்கருத்தேற்றத்துக்குப் பொருத்த மான கருவியாக இசையைப் பயன்படுத்த முடியும். சமகாலத்துச் சமூகக் கவி நிலையும், போட்டி வழியான கல்வி முறையும், தவறான விழுமியப் பரவல் களும் நல்ல இசையின் முக்கியத்துவத்தைக் கைநழுவச் செய்துவிட்டன. இளைஞர் சமூகத்தை ஆற்ற வூள்ள சமூகமாகவும் அறிவார்ந்த சமூகமாகவும் நேர நடத்தைகள் கொண்ட உணர்வு பூர்வமான சமூகமாகவும் உருவாக்குவதற்கு “மீண்டும் இசைக்கு” (*Back to Music*) செல்ல வேண்டியுள்ளது.



காதல் செய்யலாமா?

காதல் உள்ளுணர்வைத் தூண்டிவிடும் இனிமையான வார்த்தை. குறிப்பாக கட்டினமைப் பருவத்தி னரிடையேயும் இளையோர்களிடையேயும் ஒரு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்துகின்ற வார்த்தையிது. ஒருவரை வாழ்க்கையில் ஓர் உன்னதமான நிலைக்கு இட்டுச்செல்வதும் இந்த காதல்தான்.

இருந்தாலும் பின்னொக்களைப் பொறுத்தவரையில், பெரும்பாலான பெற்றோர்களின் வயிற்றில் புளியைக் கரைக்கின்ற வார்த்தையும் காதல்தான். ஏன் இவ்வாறான நிலை. அவ்வாறாயின் காதல் என்றால் என்ன? அது ஒருவரது வாழ்க்கைக்கு அவசியமானதா? அல்லது ஒருவரது வாழ்க்கையை தவறான வழிக்கு இட்டுச்செல்லும் ஒன்றா? என பல்வேறுபட்ட வினாக்கள் எம்மிடையே எழுத்தான் செய்கின்றன.

காதல் என்றால் என்ன?

காதல் என்றால் என்ன? என்பதற்கு உளவியலாளர் ஒருவரின் கருத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு இதனைத் தெளிவுபடுத்த முடியும்.

“ஒருவரது வளர்ச்சி, விருத்தி எமது மகிழ்ச்சிக்குத் தேவையானதொன்றாக மாறும்போது அதுவே காதல்”

இக்கருத்தின் அடிப்படையில் ஒருவருக்கு பல்வேறு கால கட்டங்களில் ஏற்படுகின்ற வளர்ச்சி, விருத்தி நிலைகளில் அவர் மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்கும்போது அவ்வாறான மகிழ்ச்சியானது தனக்குத் தேவையான தொன்று என உணர்ந்து அதனைத் தானும் அனுபவிக்கின்ற நிலைதான் காதலாகும்.

வெழுமை தமிழ்ச் சங்கம்

* புவிராஜ்

காதல் காதல் காதல்...

உதாரணமாக ஒருவர் பர்ட்சையில் சித்தியடை யும்போது, அவர் தொழில் வாய்ப்பைப் பெறுகின்ற போது, அவர் சாதனையடைகின்ற போது அது தமக்குத் தேவையான மகிழ்ச்சியாக அதனை அவர் கருதும் பட்சத்தில் குறித்த நபர்மீது அவர் கொண்டுள்ள காதலை, அன்பை வெளிப்படுத்துகின்றது. இவ்வாறான காதலை நாம் சமூகத்தில் காண முடியுமா? ஆம், ஒரு தாய் தன் பிள்ளை மீது வைத்திருப்பது காதல். கணவன் தன் மனைவி மீது வைத்திருப்பது காதல். ஒருவர் தன் நண்பன் மீது வைத்திருப்பது காதல். ஏன் நல்லாசிரியர் ஒருவர் மாணவர் மீது வைத்திருப்பதும் காதல்.

காதல் சுதந்திரமானது, ஒருவரது சுதந்திரத்தில் தலையிடாது. ஒருவரது காதல், காதலரது வளர்ச்சி, விருத்திக்கு ஆதரவாக இருக்குமே ஒழிய தடையாக அமையாது.

உதாரணமாக ஆண் பெண் இருவர் தாம் ஒருவரை ஒருவர் உயிருக்கு உயிராக காதலிப்பதாக கூறுகிறார்கள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதன்பின் இவர்களின் நடத்தையில் தற்போது சில மாறுதல்கள் ஏற்பட்டுள்ளதாகவும் வைத்துக்கொள்வோம். காதலரைப் பற்றிய சிந்தனை அடிக்கடி அல்லது எந்நேரமும் அலைமோதிக்கொண்டு இருப்பதால் அன்றாட செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாதுள்ளதை, போதிய தூக்கமின்மை, மாணவராயின் கற்ற வில் பின்னடைவு, பெற்றோரை எதிர்க்கும்நிலை, காதலரை காட்சிப்படுத்தும் தன்மை போன்ற நடத்தை மாற்றங்கள் இருப்பின் அவர்களிடையே இருப்பது காதல் அல்ல. ஏனெனில் இங்கு இவர்களது வளர்ச்சி, விருத்திக்குத் தடை ஏற்பட்டுள்ளதைக் காணமுடிகிறது.

காதல் என்பது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையில் மட்டும் ஏற்படுவது என்ற தவாறன பார்வை சமூகத்தில் இருப்பதையும் நாம் காண முடிகிறது.

காதலை மேலும் விளங்கிக்கொள்ள இன்னும் சில விடயங்களில் கவனம் செலுத்துவோம். சிலவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக அதாவது சில தேவை களைப் பூர்த்தி செய்வதற்காகவே பலர் காதல் செய்கிறார்கள். அவை:

பாலியல் (Sex)

செல்வம் (Wealth)

அந்தஸ்து (Status)

அதிகாரம் (Power)

பாலியல் (Sex)

ஒருவர் கண்டதும் காதல் கொள்கிறார் அல்லது மிக அழகான ஒருவரை காதலிக்க முயற்சிக்கின்றார்

ஜன-மார்ச்/2011



என்று வைத்துக்கொள்வோம். இங்கு இவரது தேவை பாலியல்தான் என்பது புலனாகின்றது. இவரது தேவை நிறைவு செய்யப்பட்டபின் இவருக்குள் காதல் இருக்குமா என்பது கேள்விக்குறியே. உண்மைக் காதலானது ஒருவரை ஒருவர் புரிந்துகொண்ட பின்னர்தான் ஏற்படும். கண்டதும் காதல் கொள்கிறார் என்றால் அது பாலியல் தேவையின் அடிப்படையில் ஏற்பட்டதொன்றாகவே கருத வேண்டியுள்ளது.

செல்வம் (Wealth)

ஒருவர் பெரிய வீடு, கார், வயற்காணிகள், பெருந் தொகைப் பணம் போன்றவற்றை எதிர்பார்த்து அத்தகைய ஒருவரைத் தேடிப்பிடித்து காதல் செய்கிறார் என்றால் இது செல்வத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக செய்யப்படுகின்ற காதல் என்பது புலனாகின்றது. அவர் எதிர்பார்த்தபடி செல்வத்தை அடைந்தபின் அவரது காதலின் நிலை என்ன?

அந்தஸ்து (Status)

சமூகத்தில் மக்களால் மதிக்கப்படுகின்ற கெளர வமான குடும்பத்திலுள்ளவரது அந்தஸ்தை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில் காதல் செய்கிறார்கள். உதாரணமாக ஒருவர் தான் அந்தஸ்தில் குறைந்தவர் என தாழ்வாக எண்ணிக்கொண்டு அந்தஸ்தை பெறும் நோக்கில் காதல் செய்தால் அது அந்தஸ்தை அடிப்படையாகக் கொண்டதாகும். இவ்வாறான நோக்கத்தின் அடிப்படையில் செய்யப்படுகின்ற காதல்களும் எமது சமூகத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன.

அதிகாரம் (Power)

மற்றவர்மீது ஆதிககம் செலுத்தும் நோக்கில் அதிகாரமிக்க பதவிநிலைகளில் உள்ளவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரைத் திருமணம் செய்ய முற்படலாம். இதன்மூலம் தாழும் அதிகாரமுள்ளவராக விளங்கலாம் என்ற நோக்கில் காதல் செய்கிறார்கள்.

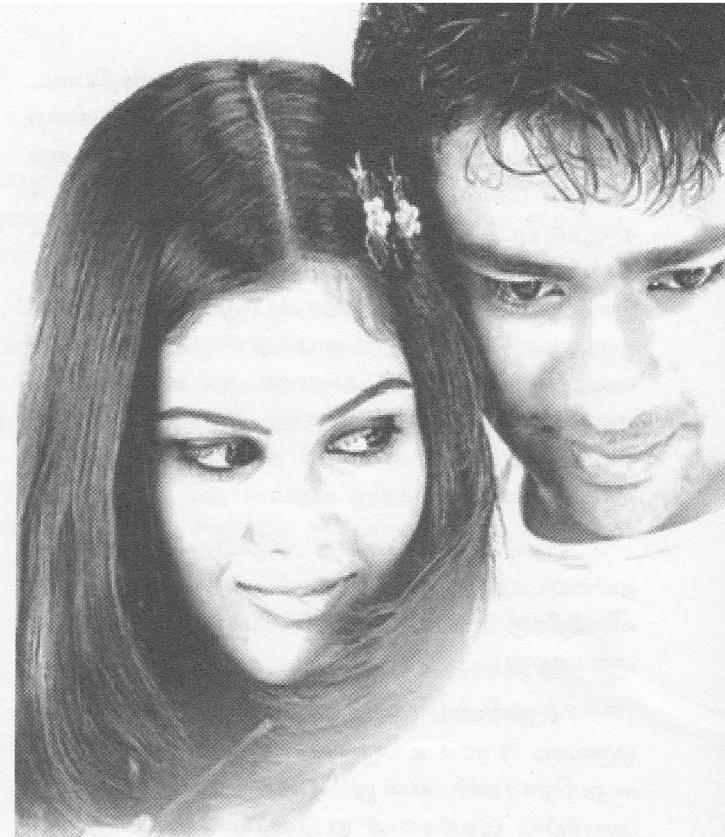
மேற்கூறிய தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளுப் போது நோக்கில் காதல் செய்யப்படுமானால் அவ்வாறான காதல் ஒருவரது வளர்ச்சி, விருத்திக்கு உறுதுணையாகவோ அல்லது ஆரோக்கியமான வாழ்க்கைக்கோ இட்டுச்செல்லாது. நாம் உயிருக்குயிராகக் காதலிக்கின் நோம் என்று கூறிக்கொண்டு திருமண பந்தத்தில் இணைந்துகொண்டவர்கள் பலர் விவாகரத்து பெற்று பிரிந்து செல்வதை நாம் காண்கின்றோம். எனவே காதல் என்பது இவ்வாறான தேவை, நோக்கங்களுக்கு அப்பாற்பட்டதொன்றாகும்.

காதலிப்பவருக்கான தகுதி

எரிச் புறம் (Erich Fromm) எனும் உளவியலாளர் காதல் பற்றி கருத்துக்கூறுகையில் ஒருவரை வெற்றி கரமாகக் காதலிக்க அவருக்கு தகுதி இருக்க வேண்டும். தன்னை நல்லமுறையில் உணர்ந்து கொள்பவர் தான் இன்னொருவரைக் காதலிக்க தகுதியுடைய வராவார் என்று அவர் மேலும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

சினிமாக் காதல்

சமூகத்தில் காதல் பற்றிய உண்மையான விழிப்புணர்வு மிகக் குறைவானதே. கட்டிலமைப் பருவத்தினரைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களுக்கு காதல் பற்றியோ, பாலியல் தொடர்பான விடயங்கள் பற்றியோ பெற்றோர்களினாலோ அல்லது ஆசிரியர்களினாலோ பொதுவாக விழிப்புணர்வுட்டப்படுவது இல்லை. அவர்கள் இவை பற்றி சகபாடிகள் ஊடாக ஏழும் தவறான வழிமுறைகளுடாகவும் அறிந்து கொள்ள முயற்சிக்கின்றார்கள். பல பிள்ளைகளும் ஏன் பெற்றோர்களுமே சினிமாவில் சொல்லப்படுகின்ற காதலைத்தான் காதல் என நம்பிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். சினிமாவானது காதலை பொதுவாக பாலியல் சார்ந்த கவர்ச்சிகரமானதொன்றாகவே எடுத்துக்காட்ட முயல்கின்றது. ஏன் வளர்ந்தவர்கள் கூட பெரும்பாலும் இதைத்தான் காதல் வரைவிலக்கணமாகக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். எனவே இவ்வாறான வழிமுறைகளுடாக பிள்ளைகளும் மற்றவர்களும் தவறாக வழி நடத்தப்படுகிறார்கள் எனலாம். இதனால் அவர்கள் துஷ்பிரயோகத்திற்குள்ளாகக் கப்படுகின்ற நிலையும் எமது பிரதேசங்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகின் நிடு. எமது சமூகங்களில்



காதல் மற்றும் பாலியல் தொடர்பான விடயங்கள் பேசக்கூடாத விடயமாகவே இன்றும் கருதப்படுகின்றது. எனவே ஆசிரியர்களும் பெற்றோர்களும் இவை பற்றிய விடயங்களை பிள்ளைகளுக்கு அந்தந்தப் பருவங்களில் தெளிவுபடுத்து வது அவசியமாகும்.

கட்டிலமைப்பருவ மாணவர்களுக்கு பாடசாலை மட்டத்தில் “துஷ்பிரயோகத்திலிருந்து பாதுகாத்தல்” எனும் தலைப்பில் காதல் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் கலந்துரையாடல்களை மேற்கொண்டபோது “ஒருவரது காதலானது சில தேவைகளை அடைந்துகொள்ளும் நோக்கமுடைய தாக இருந்தால் என்ன செய்வது” என்ற வினாவை சில மாணவர்கள் வெளிப்படையாக முன்வைத்தனர். இவ்வாறான வினா எழுப்பப்படுகின்றது என்றால் அவர்களிடையே காதல் பற்றிய தெளிவு ஏற்பட்டு விட்டது என்று நாம் புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

சமூகத்தில் காதல் பற்றிய தெளிவின்மையால் காதலைத் தவறாகப் புரிந்துகொள்ள வாய்ப்புண்டாகியுள்ளது. இதனால் உண்மைக் காதலைக் கூட புரிந்துகொள்ளாது எதிர்ப்பைக்காட்டி அதனைத் தடுக்க முனைகின்றனர். எனவே ஒருவரின் வளர்ச்சி, விருத்தியை மேம்படுத்தி அவரை சாதனை படைக்க உதவும் உண்மைக் காதலை வாழ்வைப்பதற்கு நாம் ஆதரவளிப்பது எவ்வகையிலும் தவறில்லை.

“காதல் செய்யுங்கள். சாதனை படையுங்கள்”



உதிர்வு

* நெடுந்தீவு மகேஷ்

"மோட்டுப் பெட்டை இப்படிச் செய்து போட்டாலே" என்றாள் சீதை.

அவருக்கு அந்தச் செய்தியைக் கேட்ட நேரம் தொடக்கம் ஒரே கவலையாகவும் மனக் குழப்பமாகவும் இருந்தது.

அந்தச் சிறுமியின் மரணமும் அதனைத் தொடர்ந்து வந்த செய்திகளும் மேலும் மேலும் வேதனையைக் கூட்டின.

"என்டாலும் பார் சரசு அவள் தற்கொலை செய்யிற அளவுக்கு என்ன நடந்திருக்கும்? உள்ளத்தைத் தொடர்ந்து உறுத்துகின்ற அவளின் மரணத்தால் எழுந்த கேள்விகள் அவர்களை வருத்தின.

எதற்கும் பதில் சொல்லாமல் சரசு அனைத்தையும் கேட்டுக்கொண்டிருந்தாள்.

"ஏன் செய்தாளென்டு தெரியவில்லை. இன்னும் பிரேதம் கொடுக்கவில்லை. ஆஸ்பத்திரியிலதான் இருக்குதாம்"

சீதை தொடர்ந்தும் கேள்வியும் பதிலுமாகப் பேசினாள்.

சரசு எல்லாவற்றையும் கேட்டுக்கொண்டே கற்பனைத்தேரில் ஏறி நகர்ந்தாள்.

நல்ல அழகான பிள்ளை, அவளுக்குப் பக்கத்து வீடுதானே. துருதுருவென விழிக்கும் கண்களுடன் மாணாட்டம். அவள் துள்ளிக் குதித்து ஓடித் திரிவதும் கலகலப்பாகப் பேசிச் சிரித்துக் களிப்பதும் அவளின் மனதை விட்டகலாத நிகழ்வுகள்தான். சரகவுக்கோ அந்த மரணத்தில் குவிந்த சந்தேகங்களுக்கும் மேலாக எப்படியெனினும் இந்த மரணம் அவளுக்கு நிழந்தி ருக்கக் கூடாது என்ற எண்ணமே தோன்றியது.

அந்தச் சிறுமியின் மரணத்தால் புண்பட்ட மனம் உற்சாகம் இழுந்தது. சிறிது நேர அமைதியின் பின் னர் எழும் எண்ண அலைகளின் இழுபறிகளால் “ஐயோ பாவம் இப்படிச்செய்து போட்டாளே” என்று ஆதங்கப்படுவதும் அரட்டுவதுமாக நேரம் தொலைந்து கொண்டிருந்தது. “இன்னமும் போல்மோட்டம் முடியவில்லையாம். அவங்கள் எப்ப பிரேதத்தைக் கொடுக்கப் போறாங்களோ தெரியயில்லை” என்றார் அங்கு வந்த இராமநாதன் முதலாளியார். அவர் இவர் களின் வீடுகளுக்கு அருகிலே சின்னதாக ஒரு கடை போட்டு வியாபாரம் செய்கிறார். அவரைத் தொடர்ந்து பலரும் படிப்படியாக அந்தச் செய்திகேட்டு வந்து ராசாத்தியின் வீட்டுவாசலில் கூடினர்.

வீட்டினுள்ளே கூக்குரலிட்டுக் கதறி அழும் ஒசை அடங்கவில்லை. ராசாத்தி என்று சொன்னால் அந்தச் சுற்று வட்டாரத்தில் எல்லோருக்குமே அவளைத் தெரியும். பள்ளிக்கூடத்தில் அவளை அனுராதா என்று அழைப்பார்கள்.

அவளது பாடசாலைத் தோழிகளுக்கும் ஆசிரியர்களுக்கும் அந்த ஏழாம் வகுப்பு அனுவை நன்றாகவே தெரியும்.

நேற்றுப் பள்ளிக்கூடம் போய் வந்தவள்.

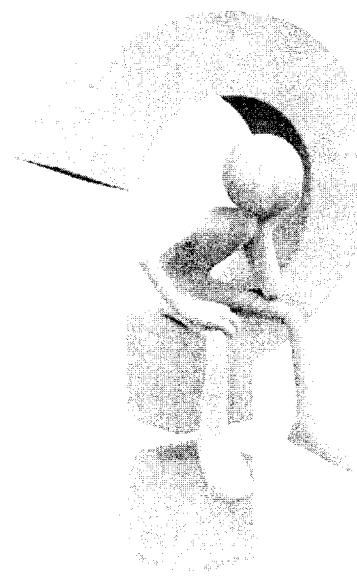
போய்வந்த நேரத்திலிருந்து ஏனோ மனமுடைந்த வளாகக் காணப்பட்டாள்.

அவள் நித்திரை கொள்ளவில்லை. எது எப்படி அவளைப் பாதித்தது என்பதை அறியமுடியவில்லை.

விடிவதற்குள் இப்படியொரு காரியத்தைச் செய்வாள் என எவருமே எதிர்பார்க்கவில்லை.

“எதும் காதல் கீதோலா?” என்று மெல்லிய ஒசையில் கேள்வியைத் தொடுத்த சின்னத்தம்பியாருக்குச் சட்டென்று பதிலளித்த சிதம்பரனார் “அவளுக்கென்ன இப்பதானே பன்னிரெண்டு வயசு” என்றார்.

அந்தப் பதிலின் மூலம் அவள் அப்படிச் செய்யமாட்டாள் என்பதாய் அமைந்த விடையால் சின்னத்தம்பியார் திருப்தியடைந்தார்.



எனினும் வேறு என்னவாகவிருக்கும் என்ற ஆய்வு கரும் கிச்கிசுக்களும் ஊர்ந்தும் நடந்தும் ஓடியும் திரிந்தன.

நேற்றும் பள்ளிக்குப் போய்வந்தவள்தானே.

வீட்டில்தான் ஏதும் அவளுக்குப் பிடிக்காத எதையோ செய்து போட்டினமோ தெரியவில்லை?

அப்பா ஏசிப் போட்டாரோ?

அம்மா அடிச்சுப் போட்டாளோ?

இப்படியே ஆய்வுக்குரிய வினாக்களே ஒவ்வொருவரி டமிருந்தும் வெளிவந்தன.

அங்கே வந்து கூடும் ஒவ்வொருவர் முகத்திலும் துயரத்தின் கோடுகள் ராசாத்தி... என்ற பெயரோடு ஒரு சின்னப் பிள்ளையாய் எல்லோர் மனத்திலும் இடம்பிடித்திருந்தவள் கவலைகள் ஏதுமின்றிச் சுற்றித்திரிந்தவள் தானும் தன் படிப்பும் என்றிருந்த வருக்கு என்ன நேர்ந்தது?

அவள் இன்னமும் ஒரு சின்னப் பிள்ளைதான் பருவமடைந்து ஓராண்டு காலந்தான் ஓடிக் கடந்திருந்தது அதுவும் அவளுக்குப் பெரிதான மாற்றம் எதனையும் விளைவிக்கவில்லை.

ஆனால் உடலில் மினுமினுப்பும் முகத்தில் ஒரு மலர்ச்சியும் தோன்றி எல்லோர் கவனமும் அவளை ஈர்த்திருந்தது.

எமது கலாசார நடைமுறைகளுக்குள் அவை உட்பட்டு அமைதியைப் பேணி நடந்தன.

பாரம்பரிய நோக்கங்கள் சிதைவுறாமல் வளர்ப்பதில் பெற்றோர் காட்டும் அக்கறையால் அவள் அதற்குள் அடங்கியிருந்தாள்.

பள்ளிக்கூடத்திலதான் ஏதோ நடந்திருக்கு?

சந்தேகங்கள் கிளை பரப்பப் புதுப்புதுக் கதைகள் பெருவிருட்சமாக உயர்ந்தது.

முத்தம்மா ரீச்சருக்குத்தான் சில உண்மைகள் தெரிந்திருந்தன.

“பள்ளிக்கூடம் என்றால் படிப்பு மாத்திரமல்லவே ஒழுக்கமும் கவனிக்கப்பட வேண்டும்தானே எது என்னவாக இருந்தாலும் வளரும் பருவத்தில் பிள்ளைகளின் நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களைக் கவனிக்கத்தானே வேண்டும். ஆனால் ராசாத்தி அப்படிப் பட்ட பிள்ளையல்லவே எல்லாம் இந்த அதிபர் செய்த வேலையால் வந்ததுதான்.

பருவ வயதில் ஏற்படும் உடல் உள்ளக் கிளர்ச்சிகளை உரிய முறையில் விளங்கிக்கொண்டு செயற்படப் பிள்ளைகளுக்குத் தெரியாதுதானே. அதை விளங்கிக் கொண்டுள்ள படிச்ச சமூகத்திலையும் அது பற்றிய புரிந்து கொள்ளுதல் இல்லாமல்தான் போய்விட்டது.

நேற்றுத்தான் அந்தப் பிள்ளைகளின் விவகாரம் அதிபருக்குத் தெரியவந்தது. அதை அப்படியே மௌனமாக விசாரித்து அறிந்திருக்கலாம். எல்லாம் அந்த அதிபரால் வந்ததுதான். பிள்ளைகளை விசாரிக்கிற துக்கு முன்னர் அந்தப் பிள்ளைகளின் உணர்வுகள் கெளரவங்களுக்கு மதிப்பளிக்க வேண்டியதும் அவசியமல்லவோ”

முத்தம்மா ரீச்சரின் உள்ளம் மௌனமாக அழுதது. கண்கள் கலங்கின.

“பத்தாம் வகுப்பில் படிக்கிற பையன் ரமேஸ் பதினெண்நது வயதிருக்கும் அவனின் பெயரும் ஏழாம் வகுப்பில் படிக்கிற அனுராதாவின் பெயரும் அந்தப் பள்ளிக்கூடத்துக் கட்டட மறைவில் இருக்கிற மதிற் சுவரில் எழுதப்பட்டு, அதோட் “ஐ லவ் டூ” என்றும் எழுதியிருந்ததாம். இப்படி ரீச்சர்மார் சொன்னாலே. அதைப்போய் அதிபரிட்டச் சொன்னதால் வந்த விணைதான் இது. முத்தம்மா ரீச்சர் சம்பவத்தை மீட்டுப் பார்த்துக்கொண்டார்.

வகுப்பிலிருந்த ரமேஸை அதிபர் அழைத்திருக்கிறார். அவனைத் தவிர வேறொரும் எழுதியிருக்கமாட்டார்கள் என்ற திடமான நம்பிக்கையும் ஏச்சும் ஓளன்மும் கலந்த பேச்சினால் அவனுக்கு வழங்கப்பட்ட தண்டனையும் குற்றவாளியாக அவனைக் குறுகி நிற்கச் செய்தது.

வார்த்தைகள் மறுப்பைத் தெரிவித்தாலும் மனத்திற்குள் அவனுக்கு ஏதோ ஒன்று மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்தது. அவனுக்கு அவள் மீதிருந்த விருப்பின் கிளர்ச்சிதான் அது. அவன் முன்னிலையிலேயே அனுராதாவும் விசாரிக்கப்பட்டாள். அவள் மனமோ வேதனைப்பட்டது. வெட்கப்பட்டது. அவள் ஏதும் அறியாச் சிறுமி.

“இந்த வயதில் உனக்கொரு காதலா?”

என்று கேட்டு அவனை அதிபர் பார்த்த பார்வை அவளைத் திருத்து வதற்காகவா? அவனின் பிஞ்சு உள்ளம் புண்பட்டது. கண்கள் கலங்கின. அவமானமாகிப் போன அந்த நிகழ் வால் அந்தச் சிறுமி குறுகிப்போனாள்

காதலைப் போற்றும் உலகம் ஏனோ காதலர்களை வெறுக்கின்றது. இது பருவ வயதில் ஏற்பட்டாலும் பள்ளிக்கூடத்தில் ஏற்பட்டு விட்டதான் குறை. இவை சார்ந்த விசாரணைகள் கொலை கொள்ளை நிகழ்ந்துவிட்டது போன்றதாக முன்னெடுக்கப்படுவது வழக்கமாகிவிட்டது.

உண்மை தெரியுமுன்னரே இவை போன்ற செய்தி கள் உலகத்தால் நம்பப்படுகின்றன.

ரமேஸ் அந்தச் சிறுமியின் மீதில் கொண்டிருந்த அன்பைக் காதலாக அவன் நண்பர்கள் கற்பனை பண்ணி அவனைக் கேலி செய்யும் போதெல்லாம் எழும் மகிழ்வில் அவனது உணர்வுகள் இன்பம் கொள்ளும். அது வாலிபப் பருவம். உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடு களுக்குள் ஊர்வலம் போகும் பருவம்.

அனுராதா, அவள்தான் ராசாத்தி பருவமடைந்தாலும் பெண் என்பதால் விளைந்த கட்டுப்பாடுகளுக்குள் கட்டுப்பட்டவர். பாடம், படிப்பு, கலைகள், விளையாட்டு என்று களித்திருப்பதில் அவனுக்கிருந்த ஈடுபாடு அவனை வேறொந்தும் ஈர்க்காது ஒரு தடத்தில் ஒட்டவைத்தது.

இப்பொழுது இவர்கள் இருவரின் பெயர்களும் சுவரில் எழுதப்பட்டது மாத்திரமன்றி அந்தச் செய்தி பள்ளிக்கூடம் முழுவதுமே சிறுகுகட்டிப் பறந்து திரிந்தது.



புள்ளி அளவான ஒரு பொய், பூதாகாரமாக விரிந்து எல்லோரையும் பயமுறுத்தியது. அவள் வெட்கம் அடைந்தாள். அவளின் தற்கொலைக்கும் அதுவே காரணமானது. அந்தப் பிஞ்சு உள்ளத்தின் துயரமான முடிவுக்கு அதிப்ரே காரணமானார்.

அது இப்பொழுது தற்கொலையல்ல கொலை அதிபரால் வீசப்பட்ட கேவலமான வார்த்தைகள்.

அனுராதாவின் கலாசாரப் பண்புகளுக்குச் சமூகத்தில் ஏற்பட்டிழியிவு. பருவமங்கைக்கு அவமானத்தை ஏற்படுத்தியது.

அதிபர் திகைத்துப் போனார்.

ஆனால் அந்தக் காதல் விவகாரத்தைச் சுவரில் எழுதிய ராகவன் - ரமேலின் நண்பன், தன் தவறை வெளியே சொல்ல இயலாமல் வேதனைப்பட்டான். இதுவும் ஒரு பருவத்தின் வெளிப்பாடே.

இவற்றைப் புரிந்துகொண்டு செயற்படத் தவறியதால் ஒரு பிஞ்சு உதிர்ந்து போனது.

ஊரே அழுகிறது.

புகழ்பெற்ற காதல் கதைகளைல்லாம் துயரத்திலேயே முடிந்துள்ளன.

ஏனோ காதலைப் போற்றும் உலகம் காதலர்களை ஆதரிப்பதில்லை.

தனினமிக்கை என்றால்...

- ◆ நம்மிடமுள்ள திறமைகளை ஆராய்ந்து அவற்றின் மீது நம்பிக்கை கொள்வது.
- ◆ திறமைகள் மாறுபடலாம்; ஆனால் ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு திறமை கண்டிப்பாக உள்ளது என்பதை அறிவது.
- ◆ நம்மிடம் மாற்ற இயலாத இயற்கையிலேயே அமைந்திருக்கும் குறைகளை ஏற்று கொள்வது (நிறம், தோற்றம் போன்றவை) இதனால் தாழ்வு மனப்பான்மை ஏற்படுவதைத் தடுக்கலாம்.
- ◆ நமது குறைநிறைகளைக் கணித்து, குறைகளை நம்பிக்கையுடன் தவிர்க்க தகுந்த முயற்சிகளை மேற்கொள்வது. இதற்கு நாம் நமது குறைகளை முதலில் ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும்.
- ◆ மற்றவர்களது கணிப்பில் நாம் எப்படி இருந்தாலும் நம்மைப் பற்றிய நமது கணிப்பில் நிலையாக இருப்பது. அதாவது மற்றவர்களது இகழ்ச்சியோ புகழ்ச்சியோ நம்மை பாதித்துவிடக் கூடாது.
- ◆ அனைவரையும் மட்டம் தட்டாமல் மதித்து நடப்பது
- ◆ நியாயமான முறையில் சுய வளர்ச்சியில் கவனம் செலுத்துவது
- ◆ நாம் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளையே வளர்ச்சிக்கான சந்தர்ப்பங்களாக - தடைகளையே படிக்கற்களாக - மாற்றியமைப்பது.



பல்வேறு பாடசாலைகளிலும் கல்வி கற்கின்ற மாணவ மாணவிகளுக்கிடையே தவறான பழக்க வழக்கங்களுடன் கூடிய அநாகரிகமான செயல்களும் மன உளைச்சல் நிலைப் பாடுகளும் அதிகரித்திருப்பதன் காரணத்தினால் விசேட ஆலோசனை வழிகாட்டல் செயல்திட்டங்கள் மேற்கொள்ளத் திட்டமிடப்பட்டுள்ளது. விதவிதமான போதைப்பொருள் விநியோகம், காதல் வயப்பட்டு தற்கொலைக்குச் செல்லுதல், பாலியல், ஆபாசம் சம்பந்தப்பட்ட தொடர்புகள், தொலைத் தொடர்பாடல் கருவிகளின் தவறான உபயோகம் போன்றன முன்னெப்போதுமில்லாத அளவுக்கு இப்போது அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றன.”

(பத்திரிகைச் செய்தி)

வன்னிப்பேரவைம் - வடக்கிழக்கில் நடைபெற்ற போராட்டங்கள் இன்று பல ஆயிரக்கணக்கான பாடசாலை மாணவர் களின் உள்ளுவட்டம், உடல்நலம், அவர்களின் உளச் சமுகநல விருத்தி போன்றவற்றில் பாரிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளது. குறிப்பாக யுத்தம்சார் பிரச்சினைகளுக்கு சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரை ஏதோ ஒருவகையில் முகம் கொடுத்தவர்க் காகவே காணப்படுகின்றனர். இவர்களுக்கான நலனோம்புத் திட்டங்கள் நடைமுறைப்படுத்தவேண்டிய கட்டாய தேவை யையும் ஆசிரிய சமூகம் கொண்டுள்ளது”

(வயக்கல்விப்பணிப்பாளர் ஒருவரின் செய்தி)



மன அழுத்த முகாமைத்துவம்

ச.பரமானந்தம்

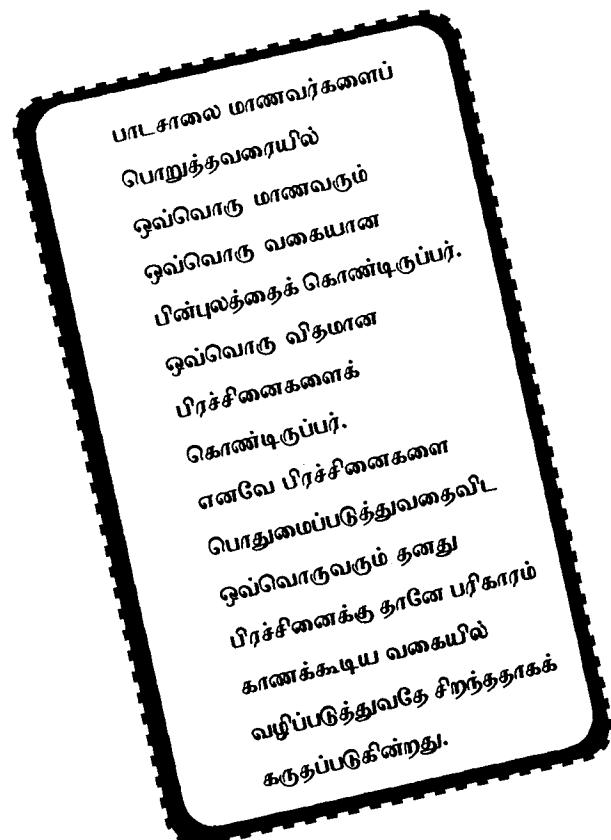


இந்த இருவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு எமது தமிழ்பேசும் ஆசிரியர்களும் பாடசாலை மாணவர்களும் சிக்கியிருப்பது யாவரும் அறிந்ததே. இந்திலையில் எந்தவொரு சமுதாயத்திலும் பிள்ளைகளின் வாழ்க்கை முறையிலும், உடல் உள் சமூக நிலைகளிலும் அதிகளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் நிறுவனமாக பாடசாலைகளே காணப்படுகின்றது. மன உள்ளச் சலுக்குள்ளான அல்லது உளச் சமூகப் பாதிப்பிற்குள்ளான பிள்ளைகளுக்கு நிபுணத்துவம் வாய்ந்த உள் ஆரோக்கிய பராமரிப்பிற்கு பாடசாலைக் கல்வியூடான பங்களிப்பே அதிக பயன் தருநிலையைக் கொண்டிருக்கும். அந்தவகையில் மன வடுக்களை முகாமை செய்தல் தொடர்பான தேடல்களும் வழி காட்டல்களும் இன்று ஆசிரியர்களிடமும் கல்விப் புலத்திலுள்ளவர்களினாலும் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டிய தேவையுள்ளது.

மனிதனுக்கு ஏற்படும் 75% முதல் 90% வரையான நோய்கள் மன அழுத்தங்களினால் ஏற்படுவதாக ஆய்வுத் தகவல்கள் தெரிவிக்கின்றன (DR. SANJAY CHUGH). இதுவே மன அழுத்தத்தை கையாள்வதன் அவசியத்தை குறித்து நிற்கின்றது. சகபாடிகள் மீதான அக்கறையும், விழிப்புணர்வும் ஆத்மார்த்தமான புரிந்துணர்வும், தமது கடமைக்கான செயலாற்றல் களும், கடமையுணர்வு குறைவடைந்து சுயநலச் சிந்தனைகள் முன்னெழும்போது அடுத்தவர் மீதான பயுணர்வும், போட்டிநிலையும் மன அழுத்தங்களை அதிகரிக்கச் செய்கின்றது.

இவ்வாறான மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கான ஏற்பாடுகளும் நுட்பங்களும் கல்வியினாடாகவே கொண்டுவரப்படுவது சிறந்ததாகும். தற்போதைய சூழ்மைவை மாற்றியமைத்தபின் இவற்றிற்கான தேடலை மேற்கொள்வதா? அல்லது சூங்போதைய சூழ்மைவிலேயே அவற்றை மேற்கொள்வதா? என்ற வினாக்களும் எழுகின்றன. சமூக நிலையேற்பட்டதன் பின்தான் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் பயன்தரும் என்ற வாதங்களும், இது உடனடித்தேவை என்ற வாதங்களும் முன்வைக்கப்படுகின்றன. இவை ஒரு புறமிருக்க மன அழுத்தங்களிலிருந்து சுயமாக விடுபடுவதற்கான நுட்பங்களும் முறைகளும் மாணவர்களுக்கு கல்வியினாடு பழக்கப் படுத்துதல் மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையுமெனவும் அவ்வாறான செயற்பாடுகளுக்கு அதிக அழுத்தம் கொடுக்கப்பட வேண்டுமெனவும் எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது.

மன அழுத்தம் (Stress) என்றால் என்ன என்பதற்கு வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மனமும் உடலும் கொண்டிருக்கும் பிரதிபலிப்பு — அல்லது வெளிப்படுத்துகை எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஸ்டீபன் கோவே (Stephen Covey) என்பவரின் 90-10 கோட்பாட்டின்படி வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளில் 10% மானவை இயல்பாக நடைபெறுவதென்றும் மிகுதி 90% மானவை அவரவர்களினால் சுயமாக ஏற்படுத்தப்படுவதாகவும் குறிப்பிடுகின்றார். அதாவது 10% வீதமானவை எமது கட்டுப்பாடு



களுக்கு அப்பாற்பட்டவை. உதாரணமாக பாடசாலை செல்லும்போது மழை பெய்தால் - நனையவேண்டும் அல்லது மழைப்படாத இடங்களில் ஒதுங்கவேண்டும். மழையை எம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. ஆனால் மழையில் நனைவதா அல்லது ஒதுங்குவதா என்பதை தீர்மானிப்பது நாம் தான். மழைவருமென்று தெரிந்து குடையை எடுத்துச் செல்வதும் எம்மிலேயே தங்கியுள்ளது. திடீரென மோட்டார் சைக்கிள் பழுதாவதை, பேருந்து காலதாமதமாகி வருவதை, இன்னொருவர் வாகனத்தில் முந்திச் செல்வதை எம்மால் தடுக்கமுடியாது. அதாவது எமது சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட விடயங்களினால் ஏற்படும் விளைவுகளையும்,

மாற்றங்களையும் உள்வாங்குவதும் பிரதிபலிப்பை வெளிக்காட்டுவதும் அவரவர் ஆளுமைக்குட்பட்ட விடயங்களாகவே உணரப்பட்டுள்ளது.

குறிப்பாக பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் ஒவ்வொரு மாணவரும் ஒவ்வொரு வகையான பின்புலத்தைக் கொண்டிருப்பர். ஒவ்வொரு விதமான பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருப்பர். எனவே பிரச்சினைகளை பொதுமைப்படுத்துவதை விட ஒவ்வொருவரும் தனது பிரச்சினைக்கு தானே பரிகாரம் காணக்கூடிய வகையில் வழிப்படுத்துவதே சிறந்ததாகக் கருதப்படுகின்றது. இதற்கு நேர்வகைச் சிந்தனை அல்லது உடன்பாடான மனப்பாங்குடன் நோக்குதல் அதிக மன அழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கான உபாயமாகக் கருதப்படுகின்றது.

இவ்வாறு நோக்கும்போது வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப மனமும் உடலும் கொண்டிருக்கும் பிரதிபலிப்பு, பதிற்குறி அல்லது வெளிப்படுத்துகை பற்றி மாணவர்களிடத்தில் பழக்கப்படுத்துதல் முக்கியமாகக் கருதப்படுகின்றது. பிள்ளைகளின் வாழ்க்கைத்தரம், கற்றலுக்கான ஊக்கல், கல்வி அடைவு, வாழ்க்கை அனுபவங்கள் பெற்றுக்கொள்வதில் பெற்றோர், குடும்பத்தாருக்கு அடுத்த நிலையில் ஆசிரியரின் பங்களிப்பு முக்கியமாகின்றது.

மன அழுத்தங்கள் பற்றிய ஆய்வுகளில் மருத்துவர்கள் குறிப்பிடுகையில் எதிர்பாராத சூழலுக்குள் ஒருவர் தள்ளப்படும்போதே அதிக மனவழுத்தத் திற்கு உள்ளாகின்றார் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். சூழ்ந்தைகளிடம் எதிர்பார்ப்புக் குறைவாகக் காணப்படுவதால் அவர்கள் மகிழ்வுடன் இருப்பதாகவும் வளர வளர அவர்களின் எதிர்பார்ப்புக்கள் அதிகரிப்பதால் மன அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாவதாகவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. ஆகவே மனஅழுத்தமென்பது பொதுவான ஒரு மனித செயற்பாடாகவே கருதப்படவேண்டியுள்ளதை அவதானிக்கலாம். மன அழுத்தம் நல்ல செயற்பாடுகளினாலும் ஏற்படுவதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. இந்த நிலையில் மாணவர்களிடம் கற்றல் சார்பான மனஅழுத்தங்களே அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு நிகழ்வும் பற்றிய உடன்பாடான மனப்பாங்கானது ஆசிரியரின் அல்லது மாணவரின் உளர்தியான பிரதிபலிப்பை பயன்தருவகையில் வலுவுட்டக்கூடியதாக அமையும்.

அதேசமயம் மரநிழல்களிலும், தற்காலிக கொட்டில்களிலும் உள்ள மாணவர்களிடம் எவ்வாறு நேர்வகையான சிந்தனையை அல்லது உடன்பாடான

மனப்பாங்கை ஏற்படுத்தலாம் என்ற வினாவை எழுப்பலாம். அந்தச் சூழலை, பாடசாலைக்கு வரும் சந்தர்ப்பத்திலாவது மாணவருக்கு தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் செயற்பாடுகளில், மகிழ்வுட்டும் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களை சுடுபடுத்துவதற்கு முயல வேண்டும். அனுகுண்டினால் அழிக்கப்பட்ட யப்பானிய நகரமக்களின் எழுச்சியை நல்ல உதாரணமாகக் கொள்ளலாம்.

பாடசாலைகளில் மாணவர் எதிர்கொள்ளும் மனஅழுத்தங்கள் :

பாடசாலைகளைப் பொறுத்தவரையில் மன அழுத்தங்கள் இரண்டு வகையானதாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

1. மன அழுத்தம் அகக் காரணிகளில் இருந்து:

உடல் தோற்றம், சந்தோசமற்ற புலக்காட்சி, சுய நம்பிக்கையீனம், எதிர்வகையான மனப்பாங்கு

2. மன அழுத்தம் புறக்காரணிகளில் இருந்து:

2.1 சுற்றாடல் - சூழல்

குடும்பம், பாடசாலை, நண்பர் /சகபாடிகள், சமூகத்தினர் ஏனையோர்

2.2 உடலியல் - அழுத்தம்

அதிகளவான பாடசாலை நேரம், அதிகளவான வகுப்பறை மாணவர் எண்ணிக்கை, போக்கு வரத்து, வளிமாசடைதல், அதிக இரைச்சல், போக்குவரத்து நெருக்கடி, குறைவான காற் றோட்ட வசதி, பொருத்தமற்ற இருக்கை - தளபாடம்

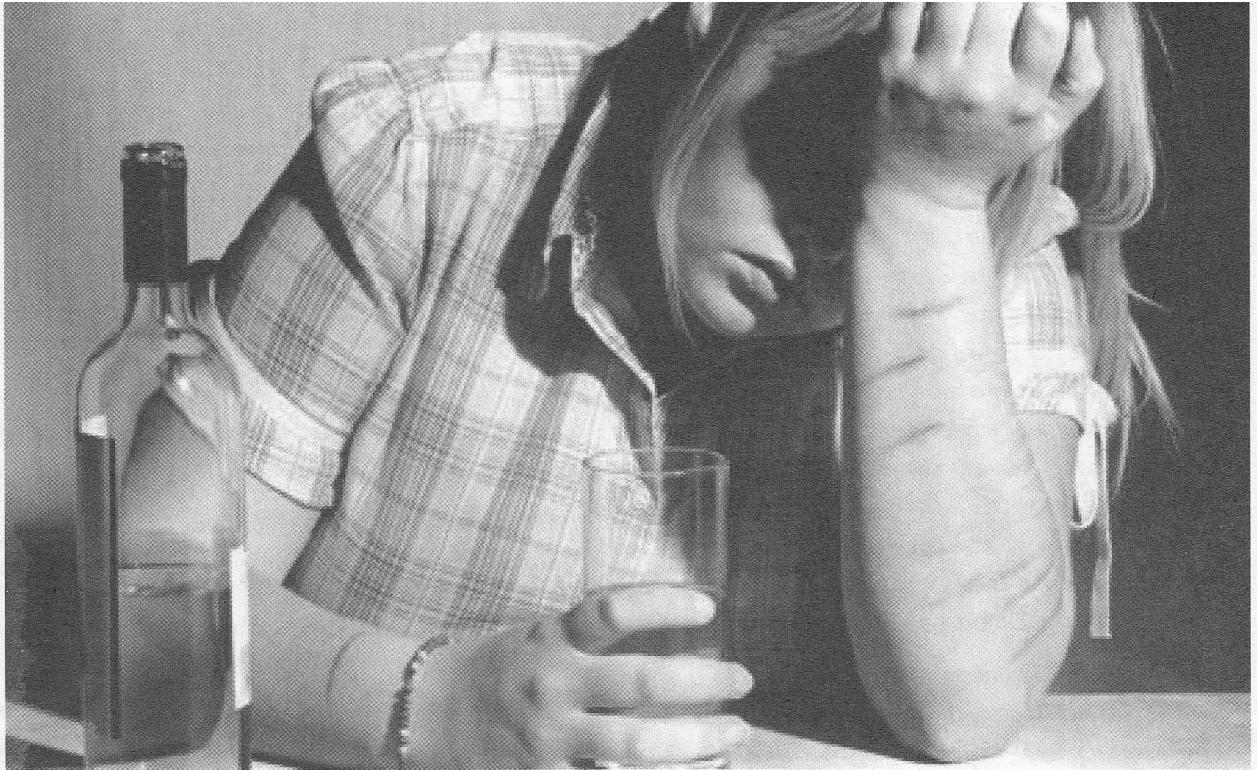
2.3 உளவியல் - அழுத்தம்

பாகுபாடு, பாடசாலை மாற்றம், ஆசிரியருடனான முரண்பாடு, அதிக போட்டிநிலை, மீளக்கற்றல், வகுப்பறையில் அதிகநேரம் இருத்தல், கற்றல் சூழப்பம் - பின்னிலை, விசேட தேவைகள் - அங்கீகாரம் அற்ற நிலை

2.4 சமூக உளவியல் - அழுத்தம்

உறவுகள் - தொடர்பாளர்கள், சகபாடிகள், பெற்றோர் நண்பர்களுடனான முரண்பாடுகள், தகவல் ஊடகங்கள் - இன்றெந்ற, இருக்கிய வாழ்க்கை.

தற்போதைய காலகட்டத்தில் மாணவர்களின் அகக்காரணிகளில் இருந்தான் மன அழுத்தங்களை விட புறக்காரணிகளில் இருந்தான் மன அழுத்தங்களே



அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. எனினும் புறக் காரணிகளில் இருந்தான் தாக்கங்களின் பிரதிபலிப்பு அல்லது பதிற்குறி அகக்காரணிகளிலேயே தங்கி யுள்ளதாக ஆய்வுகள் சுட்டிக்காட்டுகின்றன. எனவே ஒரு தகைப்பின் அல்லது மனஅழுத்தத்தின் வெளி யீடானது பின்வரும் மூன்று நிலைகளினாடு நோக்கப் படுகின்றது. முரண் நிலை - மனவெழுச்சி - வெளிப்பாடு (பதிற்குறி). மாற்றங்களுக்கான பிரதி பலிப்பின் தன்மையிலேயே மன அழுத்தத்தின் அளவும் அது எவ்வாறு பாதிக்கும் என்பதும் தங்கி யுள்ளதாகையால், மன அழுத்தத்தில் இருந்து பாதிப்படைவதும் அதிலிருந்து விடுபடுவதும் அவர் வர் மனதிலேயே தங்கியுள்ளது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் எமது கல்விக் கோட்பாடுகளுக்கும், சூழமைவுக்கும் இடையே காணப்படும் பாரிய இடைவெளியானது மாணவர் மட்டத்திலும், ஆசிரியர்கள் மட்டத்திலும் தன்னம் பிக்கை யற்ற நிலையையும், எதிர்காலம் பற்றிய பயத்தினையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. எனினும் வெறுமனே இவை பற்றிய கருத்தாடல்களில் இருந்து விலகி தற்போதுள்ள சூழமைவிற்கேற்ப மாணவர்களை எவ்வாறு கல்விசார் செயற்பாடுகளினாடாக வழிப்படுத்தலாம் என்பதே உடனடித் தேவையாகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் மன அழுத்தம் என்பது மனித இயல்பு என்பதை உணர்ந்துகொள்ளச் செய்ய வேண்டும். வெறுமனே மன அழுத்தம் ஒவ்வொருவருக்குமான விசேட தன்மையோ அல்லது குறைபாடோ அல்ல என்பதை

தெளிவுபடுத்த வேண்டும். மன அழுத்தத்தை இல்லாத செய்ய முயற்சிப்பதாலேயே அதிகமானோர் மன அழுத்தத்தை அதிகப்படுத்திக்கொள்ளுகின்றார்கள், எனவே மன அழுத்தங்களை முகாமை செய்துகொள்ள மழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இதற்கு ஒரே இலகுவான வழி நேர் சிந்தனையாகும். நேர்வகையான சிந்தனையுள்ளவர்கள் எல்லாவற்றையும் நல்ல வித மாகப் பார்க்கிறார்கள். உதாரணமாக அதிகநேரம் பயணம் செய்யவேண்டியிருந்தால் அந்த நேரத்தில் புத்தகத்தை வாசிக்கலாம், அல்லது காட்சிகளைப் பார்க்கலாம் போன்ற சிந்தனைகள் உதிக்க வேண்டும். வகுப்பறையில் எல்லா மாணவர்களும் முதன் நிலையை அடைய வேண்டுமென்ற எதிர்பார்ப்பு சாத்தியப்படாது. ஆக மாணவர் தன்னிலையில் தன்னை மதிப்பிடுவதற்கான திறவுகோளாக பரீட்சையை கருத வேண்டும். இன்னொன்றையும் நோக்கலாம்: குடும்பத்தினருடன் காலை உணவு உண்ணும்போது மகள் தேனீர் கோப்பையை தவறுதலாக தட்டிவிடுகிறார் மேல்சட்டை மீது அது பட்டு விடுகின்றது இதனை எம்மால் தடுக்க முடியாது. ஆனால் இனி என்ன நடக்குமென்பதை எம்மால் தீர்மானிக்க முடியும்.

- (1) சினம் கொள்ளுதல், மகளுக்கு ஏசுதல் மகள் அழுதல், மனவிக்கு மேசை விளிம்பில் வைத்ததற்காக ஏசுதல் - தர்க்கப்படல்
- (2) தவறுதலாக நடந்துவிட்டது. இனிமேல் அவதான மாக நடக்கும்படி மகளுக்கு அறிவுரை கூறிவிட்டு உடையை மாற்றி அலுவலகத்திற்குச் செல்ல ஆயத்தமாதல்.

இதில் இரண்டாவது செயற்பாடு நேர்வகைச் சிந்தனையைக் காட்டுகின்றது. எதிர்காலத்தில் இவ் வாறான சம்பவங்கள் நிகழுதிருக்க உதவும். இவ் வாறு நேர்வகையான சிந்தனையை வளர்த் தெடுப் பதற்கு அசிரியர் என்ன செய்ய வேண்டுமென் பதே இன்றுள்ள பிரதான பணியாகும். ஆசிரியர் முதலில் நேர்வகை சிந்தனையாளராக இருக்க வேண்டும். அதற்கான தேடல் களையும் பயிற் சிகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். சமூக ஆய்வறிக்கை களின் படி மனஅழுத்தங்கள் (Stress) ஒருவரின் செயலாற்றலில் (Performance) தாக்கம் செலுத்துகின்றது என்பது நிருபிக்கப்பட்டுள்ளதால் மன அழுத்தமும் தேவையென்பது உணரப்பட்டுள்ளது. இதனை சாதாரண ஒருவர் தனது செயலாற்றல்களுடன் ஒப்பிட்டு மீள்பார்வை செய்யும்போது உணர்ந்துகொள்ள முடியும். ஆய்வாளர்களினால் முன்வைக்கப்பட்ட கீழே காட்டப்பட்டுள்ள வரைபு இதனை வெளிப் படுத்துகின்றது.

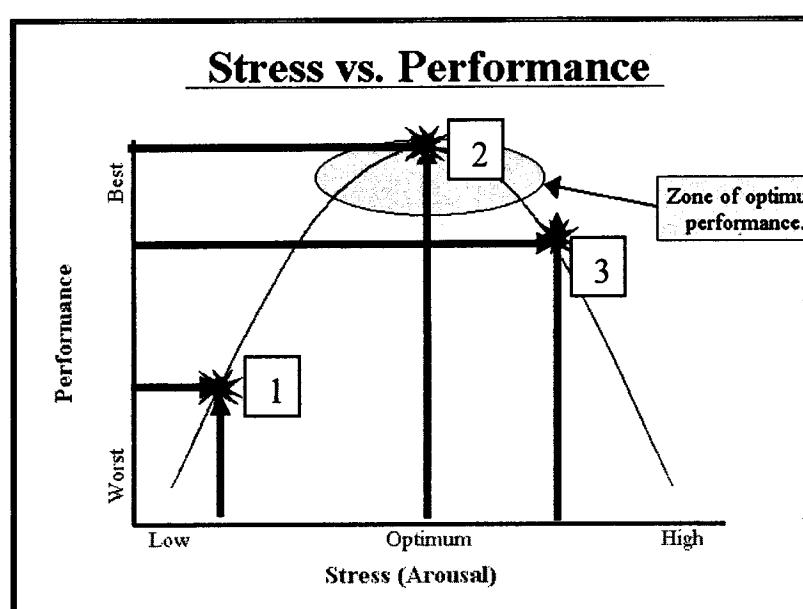
குறைந்த மனஅழுத்தம் - குறைந்த செயலாற்றல் சராசரி மன அழுத்தம் - உத்தம செயலாற்றல் அதிக மன அழுத்தம் - குறைந்த செயலாற்றல்

மேற்படி வரைபிலிருந்து மன அழுத்தம் என்பது தேவையானது என்று உணரப்படுகின்றது. எனவே எம்மிடமுள்ள மன அழுத்தங்களை உடன்பாடான

உடன்பாட்டுடன் உள்வாங்குதல், பொருத்தமான தொடர்பாடல் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்துதல், மற்றவர் செயற்பாடுகளை அங்கீகரிப்பதற்கு அல்லது உணர்ந்துகொள்வதற்கு கற்றுக்கொள்ளுதல், பொது இலக்கு பற்றிய தெளிவான விளக்கத்தைக் கொண்டி ருத்தல், பொருத்தமான உதவிகளை பொருத்தமான வர்களிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளுதல், பாலுணர்வு தொடர்பான விளக்கங்களை பெற்றோரிடம் அல்லது துறைசார் நிபுணர்களிடமும் துறைசார்ந்த ஆசிரியர் களிடம் பெற்றுக்கொள்ளுதல், கற்றல் சிரமங்கள் பற்றி ஆசிரியர்களுடன் சகபாடிகளுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், அளவுக்கதிகமான வேலைகளை ஏற்றுக் கொள்ளாதிருத்தல், உணர்வுகளைப் பதிவுசெய்து கொள்ளுதல் (எழுதுதல், வரைதல்), வாழ்வியல் நிகழ்வுகளை மகிழ்வுடன் எதிர்கொள்ளுதல், அன்றாடச் செயற்பாடுகளை முன்னுரிமைப்படி பட்டியலிட்டு திட்டமிட்டுக் கொள்ளுதல், ஓய்வுநேரங்களில் விளையாடுதல், இசை, நடனம், கலை நிகழ்ச்சிகள், வீட்டிலங்காரம் செய்தல் போன்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளப் பழுதல், சுயதிறன்களை மற்றவர் களுக்கு வெளிப்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை பயன்படுத்திக்கொள்ளுதல், ஒழுங்கான உடற்பயிற்சி தியானம் விளையாட்டுப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளுதல், விதிவிலக்கான சில சம்பவங்களை உதாரணமாகக் கொள்வதை தவிர்த்தல் மற்றவர் கருத்துக் களை செவிமடுத்தல், தமது பிரச்சினைகள் தொடர்பாக திறந்த மனதுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுதல், வாசிப்பு பழக்கங்களை மேம்படுத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் பற்றி மாணவர்களுக்கு தெளிவு படுத்துதல் அவசியமாகும்.

மன அழுத்தம் யாவருக்கும் பொதுவானது. ஆனால் அதனை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் வேறுபாடானவை. அதனை இல்லாமல் செய்வதற்கு முயற்சிப்பது நீண்டகாலமெடுக்கும் என்பதால் அதனை முகாமை செய்து நல்ல விளைவுகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு மாணவர்களை வழிப்படுத்துவதே இன்று நம்முன்னுள்ள பிரதான எழுவினாவாகும். இவற்றிற்கு சிறந்த வழியாக நேர்வகையான சிந்தனை, நேர்வகை

மனப்பாங்கு, இசைந்துடன் படும் தன்மை போன்றவை மிகவும் பயனுள்ளதாக அமையும் எனக்கருதப்படுகின்றது.



மனப்பாங்கு ரதியில் முகாமை செய்ய முயற்சிக்க வேண்டும். இதற்காக மாற்றங்களை இயன்றவரை

பள்ளிப் பின்னைகளுக்கான சமூகநிறை உளவளச் செயற்பாடு

பேரா.தயா.சோமசுந்தரம்

தமிழில்:
சுந்தரம் டிவகலாலா



சில மாணவர்களுக்கு வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும் ஏற்படும் பிரச்சனைகளினால் உளவள உதவி தேவைப்படுகின்றது. அவ்வாறான மாணவர்களின் பிரச்சினைகளுக்கு போதியளவு பயிற்சி பெற்ற பொருத்தமான மனப்பாங்கும் திறனும் கொண்ட ஆசிரியர்களினால் மட்டுமே இவ்வுதவி செய்யவும் அவர்களது பிரச்சினைகளை விடுவிக்கவும் முடியும். பொதுவாக உளவளச் செயற்பாடுகளை வகுப்பறைகளிலும் பாடசாலைகளிலும் ஆக்கக்கலை நிகழ்ச்சிகள் மூலம் மேற்கொள்ள முடியும்.

இலங்கையின் வடக்கு, கிழக்குப் பகுதிகளில் 30 வருடங்களுக்கும் மேலாக நீடித்த உள்நாட்டு யுத்தத்தினால் மாணவர்கள் கூடிய மனவடுவிற்குள்ளாகியிருள்ளனர். இத்தகைய நிலைக்கு அவர்கள் வருவதற்குப் பல காரணங்கள் இருந்தன. அடிக்கடி மேற்கொள்ளப்பட்ட ஷல் தாக்குதல்கள், குண்டுத்தாக்குதல்கள், ஹெலிக்கொப்ரர் தாக்குதல்கள், சுற்றி வளைப்புக்கள், தேடல்கள், மரணங்கள், ஊனங்கள், அழிவுகள், கைதுகள், தடுத்துவைப்புக்கள், துப்பாக்கிச்சுடுகள், மிதிவெடிகள், கைக்குண்டுத்தாக்குதல்கள் என்பவற்றை இவற்றிற்கான காரணங்களாகக் குறிப்பிடலாம். மாணவர்கள் மட்டுமன்றி அவர்களோடு சம்பந்தப்பட்ட பெற்றோர் உறவினர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் என வேறுபாடின்றி எல்லோரும் அடிக்கடி இவ்வாறான துயர அனுபவங்களை அனுபவித்தனர். வீவோ(VIVO- Germany) என்ற நிறுவனம் 2003ஆம் ஆண்டு வன்னிப்பகுதியில் மேற்கொண்ட ஆய்வில் அப்பகுதி மாணவர்களில் 92% மாணோர் யுத்தத்தின் நேரடிப் பாதிப்புக்குள்ளாகி இருந்தனர் எனக் கண்டறிந்துள்ளது.

கிழக்கு மாகாண மாண வர்களிடையே செய்த ஆய்வு களிலும் தமிழ் மாணவர்கள் டையே மனவடு அதிகம் காணப்பட்டதாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வாளர்கள் பல நாட்டைச் சேர்ந்தவர்கள். இவர்கள் யூகோஸ்லேவியா, பாலஸ்தீனம், ஈராக் ஆகிய நாடுகளிலும் இத்தகைய ஆய்வுகளை மேற்கொண்டனர் (Health Reach, 1993).

இலங்கையின் வடபுலத் தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல களிலை ஆய்வுகள் முக்கியமானவை. குறிப்பாக 1993ஆம் ஆண்டில் வட்டுக் கோட்டை பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த 12 பாடசாலை களில் (Arunagiri et al 1993) மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு. யாழ் ப்பாணத்து முதியோர் ஆய்வு (Geevathasan) மற்றும் கிளிநோச்சி மாவட்டப் பாடசாலைகளில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு (J.J. Somasundram 1998) என்பன போரினால் ஏற்பட்ட மனஅழுத்தத்தை வலியுறுத்தியுள்ளன.

இந்த நிலை, முதன்முதலாக யாழ் ப்பாண மாவட்டத்தில் உணர்ந்து கொள்ளப்பட்டதினால் பாதிக்கப்பட்ட பாடசாலைகளில் உளவள நலச் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ள கல்வித் திணைக்களம் ஒரு பாடசாலைக்கு ஒருவரென ஆசிரியர்களை நியமித்தது. சுகாதார திணைக்களமும் பாடசாலை களில் இவ்விடயம் சம்பந்தமாக அறிவுரைகளை மேற்கொண்டது. மேலும் இத்தகைய பிரச்சினை களுக்கு எவ்வாறு முகம்கொடுப்பது என்பது ஏற்றிய கையேடுகளையும் விநியோகித்தது. இத்தகைய முயற்சிகளில் ஒரு மைல் கல்லாக பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் வழங்கிய வைத்திய கலாநிதி சிவபாத சுந்தரத்தின் மூன்றாம் வருட நினைவுபேருரை அமைந்தது. அப்பேருரையின் கருப்பொருள் “சிறுவர் மனவடு”. இவ்வுரை யாழ் ப்பாணத்தில் ஒரு மன வெழுச்சியை ஏற்படுத்தியது.

இக்காலப்பகுதியில் வடக்கு கிழக்கு கல்விக் கட்டமைப்பு நிலை உருக்குலைந்து சென்றது. தொடர்ந்து மாணவர்களின் கல்விப் பெறுபேறுகளும், பாடங்கள் சார்ந்த அடைவு மட்டங்களும் மிகக் கீழ்நிலையை அடைந்தன. இதற்கு முறையான பாடசாலைக் கல்வி யின்மை, மாணவர்களின் ஒழுங்கற்ற வரவு, இடப் பெயர்வுகள், பாடசாலைகளின் அழிவுகள்,



பாடசாலைகள் முகாம் களாக உபயோகிக்கப் பட்டவை முதலானவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

மேலும், பொதுப்பரீட்சைகள் இடம்பெறும் என்ற உத்தரவாதமின்மையாலும் பாதுகாப்பற்ற சூழ்நிலையாலும் மின்சாரவசதி இன்மையாலும் போதுமான போக்குவரத்து இன்மையாலும் குழப்பமான களாலையாலும் பாதிப்புக்கள் இன்னும் தொடர்ந்தன. இதனைவிட மாணவர்கள் கைது செய் யப்பட்டு அடிக்கடி தடுத்து வைக்கப்பட்டதினாலும் கட்டாயமாக இயக்கங்களில் சேர்க்கப்பட்டதினாலும் அரசியல் நிகழ்வுகளில் வலுக்கட்டாயமாக ஈடுபடுத்தப் பட்டதினாலும் பிற மாணவர்கள் வெளிநாடுகளுக்குச் செல்வதினை அறிந்ததினாலும் கல்வியைத் தொடர்ந்து கற்பதற்கு ஏற்ற சாதகமான சூழ்நிலை பறிக்கப்பட்டதி னாலும் பாடப்புத்தகங்கள் கிடைக்கப் பெறாததி னாலோ, அல்லது குறைந்தளவிலோ காலதாமதமாகக் கிடைத்ததினாலும் இந்திலை ஏற்பட்டது.

பாடசாலை இடைவிலகல் வரவின்மை ஒப்பீட்டு ரீதியாக தேசிய விகிதாசாரத்திலும் பார்க்க பன்மடங்கு வடபுலத்தில் அதிகரித்துக் காணப்பட்டது. (SCF 1998) மாணவர்களின் மொழி கணிதம்சார் திறன் வடக்கு கிழக்கில் மிகக்குறைந்து ஒப்பீட்டு ரீதியில் இம்மாகாணங்கள் கடைநிலையை அடைந்தன. (National Education Research and Evaluation centre 2004)

தமிழ் ஆயுதக்குமுக்களின் தோற்றத்திற்கு, இலங்கை அரசாங்கத்தினால் கடைப்பிடிக்கப்பட்ட பாரபட்சமான கொள்கைகள் பிரதானமான பங்கு வகித்துள்ளன. குறிப்பாக பல்கலைக்கழகங்களின் நுழைவு சம்பந்தமாக பெரும்பான்மை இனத்திற்குச் சார்பான நடைமுறைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

எவ்வாறாயினும் இந்தப் பாரபட்சங்களுக்கு எதிராக ஆரம்பிக்கப்பட்ட போராட்டம் கல்வியின் அழிவிற் கும் அடிகோவியுள்ளதை மறுக்கமுடியாது. இன்று தமிழர் பிரதேசங்களை மிகவும் பின்தங்கிய மாவட்டங்கள் எனப் பிரகடனப்படுத்தப்படுமளவிற்கு இந்த நிலைமைகள் உள்ளன.

ஆசிரியர்களை உளவளத் துணையாளர்களாவும் நட்புதலியாளர்களாகவும் பயிற்றுவித்தல்

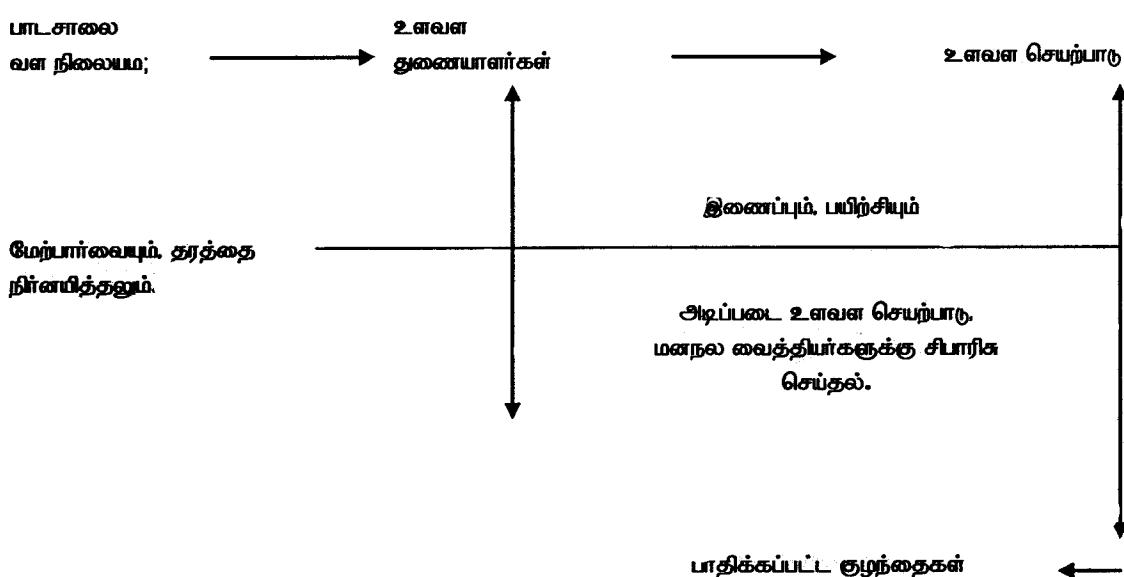
1995ம் ஆண்டளவில் வடக்கு கிழக்கில் 173 பாடசாலைகள் இயங்கவில்லை. 232 பாடசாலைகள் இடம்பெற்றது வேறு பாடசாலைகளுடன் தற்காலிக இணைப்பில் இயங்கின. சில மாணவர்கள் மரங்களின் கீழ் இயங்கும் வருப்பறைகளில் நிலத்திலிருந்து கற்றனர். இப்பாடசாலைகளில் ஆசிரியர் பற்றாக்குறை பெரிதும் நிலவியது. முக்கியமாக விஞ்ஞானம், ஆங்கிலம் ஆகிய பாடங்களுக்கு பெருமளவிற்கு தட்டுப்பாடு இருந்து, ஏறக்குறைய 30% மாணவர்கள் பாடசாலை வருடங்களை இழந்திருந்தனர். (Basic Education for Children in affected Areas project (BECAre 2003).

வடக்கு கிழக்கில் நிலவிய பின்தங்கிய கல்வி நிலையினை முன்னேற்றுவதற்கு வடக்கு கிழக்கு மாகாண கல்வி அமைச்சம், திணைக்களமும் GTZ நிறுவனமும் ஒன்று சேர்ந்து பெரியதொரு கல்வி வளர்ச்சிக்கான நிகழ்ச்சித்திட்டங்களை ஆரம்பித்தனர். பாடசாலைக் கட்டிடங்கள் கட்டப்பட்டு, வளங்கள் வழங்கப்பட்டு, உள்கட்டுமான வசதிகள் ஏற்படுத்தப்பட்டன. இம் முயற்சிகள் பெருந்தொகை முதலிட்டில் மேற்கொள்ளப்பட்ட போதும் மாணவர்களின் கல்வியில்

குறிப்பிடத்தக்களவு முன்னேற்றம் ஏற்படவில்லை என்றே கூறலாம்.

1999ல் மேற்கொள்ளப்பட்ட GTZ நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த நிடுணர்கள் குழுவின் மதிப்பீடு இத்துறை சார்ந்த பலதரப்பட்ட பங்காளிகளுடன் நடாத்திய கலந்துரையாடல்கள் மற்றும் பல நூல்கள், கட்டுரைகளிலிருந்து பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட கருத்துக்களின் அடிப்படையில் மாணவர்களை மனவடுவிலிருந்து விடுவிப்பதற்காக, “பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு அடிப்படைக் கல்வி” என்ற நிகழ்ச்சித்திட்டம் வவுனியாவில் 2001ல் (GTZ/BESP) ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

BEC Are நிகழ்ச்சித்திட்ட பணிப்பாளரின் (திவகலாவுடனான நேரடித் தொடர்பாடல்) கருத்துப்படி வவுனியா மாவட்டம் தெரிவு செய்யப்பட்டது. ஏனெனில் இம்மாவட்டத்தில் காணப்பட்ட அதிகளான அகதிமுகாம்கள், மாணவர்கள் முகாம்களிலிருந்தும் பாடசாலைக்கு வந்து செல்லும் போக்கு, அதிகளில் பயிற்றுவிக்கப்படாத ஆசிரியவளம் ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் இத்திட்டத்திற்காக வவுனியா தெரிவு செய்யப்பட்டது. அம்மாவட்டத்தில் ஏறக்குறைய 15000 மாணவர்கள் 15 அகதி முகாம்களில் வாழ்ந்தனர். மன நெருக்கடிக்குள்ளான மாணவர்கள் நெருக்கீட்டிற்கு பிற்பட்ட மனவடு அதன் தாற்பரியம் விளைவுகள் முதலானவற்றிற்கு முகங்கொடுத்தனர். இதைவிட ஆசிரியர்களுக்கும் பெற்றோர்களுக்கும் போதிய அறிவின்மை காரணமாகவும் மாணவர்கள் தண்டிக் கப்பட்டனர். பெண்பிள்ளைகள் பாடசாலை செல்வதற்கு அனுமதிக்கப்படாமல் வீட்டு வேலைகளுக்கு



அமர்த்தப்பட்டனர். மாணவர்களிடையே சொல்லனா கற்றல் இடர்ப்பாடுகள் நிலவின.

ஜேர்மனியில் உள்ள கொன்ஸ்ரன் (Konstanz) பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த VIVO நிறுவனத்தி னால் 2000ம் ஆண்டின் முற்பகுதியில் நடத்தப்பெற்ற களநிலை ஆய்வில் வண்ணியில் 92% மாணவர்கள் யுத்தத்தின் நேரடித் தாக்கத்திற்கு உள்ளாகியும் ஷல் அடி, உறவினர்களின் மரணப்பிரிவு ஆகிய அனுபவங்களையும் பெற்றுள்ளனர் எனக் கண்ட நிந்தது. அவர்களுள் 25% மாணோர் மனவடுவிற் குள்ளாகியுள்ளனர் எனக் கூறப்பட்டுள்ளது (Elbert et al 2009).

2002ல் ஏற்பட்ட சமாதான முன்னெடுப்புக்க ஞடன் பாடசாலைகளில் உளவளச் செயற்பாடுகள் வடக்குகிழக்கு கல்விக்கட்டமைப்பு முழுவதற்கும் விஸ்தரிக்கப்பட்டது.

யுத்தப் பாதிப்புக்களுக்கு மேலாக 2004ல் ஏற்பட்ட சனாமி கல்வியில் பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தியது. மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் பாதிப்புக்குள்ளானதுடன் பாடசாலைகளும் அழிக்கப்பட்டன. எமது களநிலை ஆய்வின் பிரகாரம் வடக்குக் கிழக்கில் 47% மாணவர்கள் நேரடியாக சனாமிப் பாதிப்புக்குள்ளாகினர். அவர்களில் 15% மாணோர் மனவடுவின் தாக்கத்திற்கும் உட்பட்டிருந்தனர். சனாமியினால் பாதிக்கப்பட்டோரில் 22% மாணோர் மனஅழுத்தம் கொண்டிருந்த வேளையில் பாதிக்கப்படாதோரிலும் 12% மாணோர் மனவடு கொண்டிருந்தனர்.

வடக்கிலும் தெற்கிலும் சனாமி ஏற்பட்டு 3-4 வாரங்களின் பின்னர் 8வயது முதல் 14வயது கொண்ட மாணவர்களிடையே மேற்கொண்ட ஆய்வின்போது அவர்களில் 14% - 39% மாணோர் கடுமையான மனநெருக்கீடும் மனச்சோர்வும் ஒழுங்கீனமும் கொண்டிருந்தமையும் தெரியவந்தது (Neuner et al 2006).

அதிகளவு மாணவர்களுக்கு உதவுவதற்கு ஆசிரியர்களே பொருத்தமானவர்கள் - அதற்கு ஆசிரியர்களுக்கு பொருத்தமான பயிற்சி வழங்க வேண்டியது அவசியம். அப்பயிற்சி உள்ஆறோக்கியம் உளவளச் சமூகச்செயற்பாடு பாடசாலை வகுப்பறை களில் உபயோகிக்கூடிய சிறந்ததிறன் என்பன பற்றிய அடிப்படை அறிவை வழங்குவதாக அமைய வேண்டும். அதிகளவில் பாதிப்புக்குள்ளான மாணவர்களை சிரேஷ்ட ஆசிரியர்களிடமோ அன்றி தேவைப்படின் உள்ள மருத்துவரிடமோ ஆலோசனைக்கு அனுப்பலாம். இந்த வகையில் ஆசிரியர்களுக்கான

பயிற்சிகள் இருமட்டங்களில் அமைக்கப்பட்டிருந்தன.

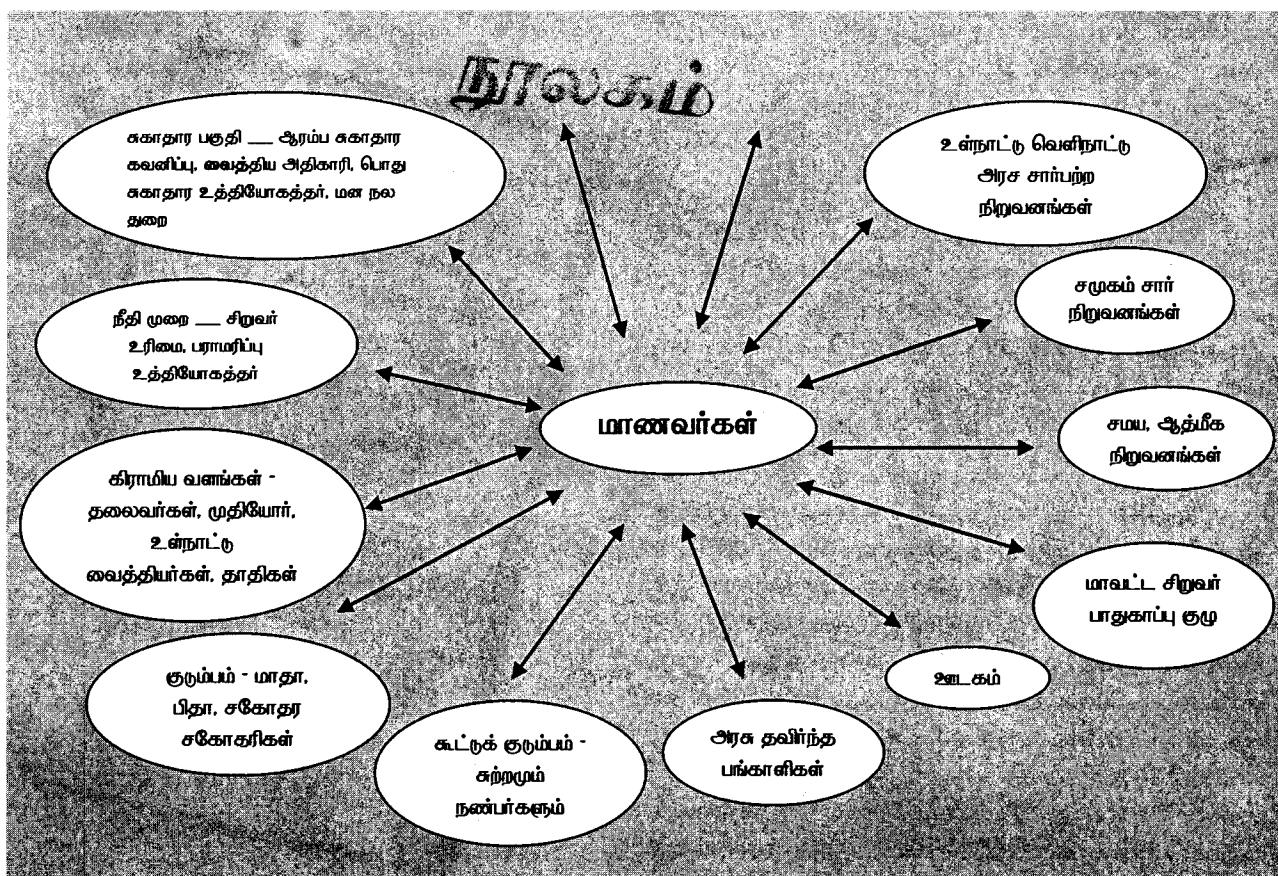
ஒரு குழுவினருக்கு விரிவான ஆழமான உளவளத் துணையாளர்களுக்கான பயிற்சி வழங்கப்பட்டதுடன் அவர்கள் பெரிய பாடசாலைகளில் (300க்கு மேலான மாணவர் தொகை கொண்ட பாடசாலைகள்) நியமிக்கப்பட்டனர். இவர்களின் தொகை வலயங்களில் உள்ள பாடசாலைகளின் தொகைக்கேற்ப 2 அல்லது 3 என தீர்மானிக்கப்பட்டது. மற்றைய குழுவினருக்கு நட்புதவியாளர்களுக்கு அவசியமான உளவள செயற்பாட்டிற்கான அடிப்படை அறிவு போதிக்கப்பட்டது. ஒரு பாடசாலைக்கு ஒன்று அல்லது இரண்டு என்ற விகிதத்தில் நட்புதவியாளரின் எண்ணிக்கை தீர்மானிக்கப்பட்டது. இதற்கு மேலாக அதிபர்கள் கல்வி முகாமையாளர்கள் ஆகியோருக்கும் இக்கருத்தாக்கம் ஏற்படுத்துவதற்கான பொதுவான பட்டறைகளும் கலந்துரையாடல்களும் வடக்குகிழக்கில் நடத்தப்பட்டன.

வடக்கு கிழக்கில் பாடசாலைகளில் சிறப்பான உளவளச் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்ள ஆசிரியர் மூலம் ஒரு வலயமைப்பினை ஏற்படுத்தத் திட்ட மிடப்பட்டது. நட்புதவியாளர்கள் தங்கள் பாடசாலை

2000ம் ஆண்டின்
முற்பகுதியில்
நடத்தப்பெற்ற
களநிலை ஆய்வில்
வண்ணியில்
92% மாணவர்கள்
யுத்தத்தின்
நேரடித் தாக்கத்திற்கு
உள்ளாகியும்
ஷல் அடி,
உறவினர்களின் மரணப்பிரிவு
ஆகிய அனுபவங்களையும்
பெற்றுள்ளனர்
எனக் கண்டிருந்தது

யில் சிறிதளவு பாதிப்புக்குள்ளான மாணவருக்கு உதவுவர். அவர்களுக்குரிய ஆலோசனைகளை உளவளத்துணையாளர்கள் வழங்குவர். தேவைக் கேற்ப உளவளத் துணையாளர்கள் தமது பாடசாலை களுக்கு மேலதிகமாக வேறு பாடசாலைகளுக்கு சென்று ஆலோசனை வழங்குவர். நட்புதவியாளர்கள் உளவளச் செயற் பாட்டிலும் கருத்துருவாக்கம் ஏற்படுத்தும் செயல்களிலும் ஈடுபட வேண்டுமென வும் எதிர்பார்க்கப்பட்டனர். அவர்களுக்கு மேலாக சிரேஷ்ட ஆசிரியர்கள் ஆசிரிய ஆலோசகர்களாக (ISAS) வலயமட்டத்தில் அண்மைக் காலத்தில் கல்வி யமைச்சினால் நியமிக்கப்பட்டனர். அவர்களுக்கான வளநிலையங்கள் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. இந்திலை யங்களில் ஒழுங்குமுறையான கலந்துரையாடல்கள் இடம்பெறவும் உளவளச் செயற்பாடு தொடர்பான பதிவாவணங்கள் பேணப்படவும் அச்செயற்பாடுளை மேற்பார்வை செய்ய வேண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்பட்டது. உளவளநல மருத்துவர்கள் சுகாதாரதுறை, அரசு, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் ஆகியன ஒன்றிணைந்து கட்டுப்பாடுகளுடன் செயற்படுவதற்கான ஒரு வலையமைப்பு ஆரம்பிக்க வேண்டும் எனவும் தீர்மானிக்கப்பட்டது.

ஆரம்பத்தில் நாம் மேற்கொண்ட விசாரணைகள் தேடல்கள் மூலம் வகுப்பறைகளில் மாணவர்களின் உளவியல் பிரச்சனைகளை புரிந்து அவர்களின் நலனுக்காக அவர்களுடன் நட்புறவுடன் உறவாடு வதற்கு அவசியமான பயிற்சியினை அதிகமான ஆசிரியர்கள் பெற்றிருக்கவில்லை என்பதைத் தெரிந்துகொண்டோம். உண்மையில் வகுப்பறையில் கரும்பலகைக் கற்பித்தல் முறையும் உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு உதவிசெய்யாது. தண்டிக்கும் தன்மையும் பரிட்சையை நோக்கிய கற்பித்தல் முறையும் பாரம் பரிய வகுப்பறைக் கட்டுப்பாட்டு முறையுமே காணப்பட்டன. ஆசிரியர்களில் பலர் மனஅழுத்தம் கொண்டவர்களாகவும் இருந்தனர். இதனால் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான பயிற்சி ஒன்றினை வழங்கத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சிக்கென “சிறுவர் உள்ளும்” என்ற பயிற்சிக் கையேடு (Sivayayokan, Mahendran,Somasundram 2005) தயாரிக்கப்பட்டதுடன் பொருத்தமான வதிவிடப் பயிற்சியும் ஒழுங்குசெய்யப்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து நட்புதவியாளர்கள் பயிற்சிக்கென “மகிழ்வுடன் வாழ்தல்” (Mahendran,Somasundram 2003) என்ற கையேடு தயாரிக்கப்பட்டது. இது ஒரு அடிப்படை பயிற்சியாகும்.



வடக்குக்கிழக்கு கல்வியமைச்சு GTZ நிறுவனம், (GTZ/BECAre) யாழ்-பல்கலைக்கழக வெளிவாரிப் பட்ட அலகு சாந்தியகம் ஆகிய நிறுவனங்களின் உதவியுடன் ஆறுமாத காலத்திற்கு உளவளச்சமூகச் செயற்பாடு சம்பந்தமாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட பயிற்சி ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. இப்பயிற்சியில் விரிவுரைகளும் களநிலை செயல்முறைகளும் இடம்பெற்றதுடன் பயிலுனர்கள் உரியமுறையில் மதிப்பீடும் செய்யப்பட்டனர். வடக்குகிழக்கைச் சேர்ந்த மூவின ஆசிரியர்களிலிருந்து தெரிவுசெய்யப்பட்ட 151 ஆரம்ப ஆசிரியர்களுக்கு 2002-2005 காலப்பகுதியில் மூன்று தொகுதிகளாக இப்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது.

இப்பயிற்சியினைத் தொடர்ந்து ஜேர்மனியிலுள்ள கொண்ஸ்ரன் பல்கலைக்கழகத்தைச் சார்ந்த புலமை மிக்கவர்களால் (VIVO) “சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை முறை பயிற்சியும்” (Narrative Exposure Therapy-NET) இவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது (Schauer Nonuser & Elbert 2005). இப்பயிற்சி சம்பந்தமான கையேடு தமிழில் வெளியிடப்பட்டது. பயிற்சிக்கு மேலதிகமாக உளவளச்செயற்பாட்டில் அனுபவம் பெற்ற சிரோஷ்ட ஆசிரியர்களுக்கு சாந்தியகத்தினால் தமிழில் தயாரிக்கப்பட்ட புலமைசார் விடயங்களில் அதனைத் தயாரித்தவர்கள் ஊடாக இப்பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. அப்பயிற்சியில் குழந்தைகளின் வளர்ச்சி, அடிப்படைத் தேவைகள், கற்றல், சிறுவர் உரிமைகள், குடும்பம், சமூகம், அவர்கள் எதிர்நோக்கும் உள்ளவற்றினாலும் ஏற்படக் கூடிய மனவடு சிகிச்சை முறையும் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது. இப்பயிற்சி நூல் பின்னர் ஆங்கிலத்திலும் சிங்களத்திலும் மொழிபெயர்க்கப்பட்டு விநியோகிக்கப்பட்டது. இலங்கையில் முதல்முதலாக தமிழில், அதுவும் வடக்கில் எழுதப்பட்ட பயிற்சிநூல் தேசிய கல்வி நிறுவனத்தின் அங்கீராத்துடன் Plan Sri Lanka வின் உதவியுடன் பதிப்பிடப்பட்டு பாடசாலைகளுக்கு விநியோகிக்கப்பட்டது. இப்பயிற்சி நூலின் முக்கியத்துவம் 2004ல் ஏற்பட்ட சனாமியின் பின்னர் எல்லோராலும் உணரப்பட்டது. இருந்தும் துரதிஷ்ட வசமாக இனவாத அடிப்படையில், விநியோகிக்கப்பட்ட இந்த நூல்கள் பாடசாலைகளிலிருந்து திரும்பப் பெறப்பட்டன. மக்கள் விடுதலை முன்னணியினர் பாராளுமன்றத்தில் எழுப்பிய எதிர்ப்பே இதற்கு காரணமாக அமைந்தது.

வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர்களினால் தெரிவுசெய்யப்பட்ட ஆசிரியர்கள் 30பேர் கொண்ட குழுக்களாகப் பிரிக்கப்பட்டு, அவர்களின் விருப்பத்துடன் அவர்களது உளவளச் சார்பினையும் மனப்பாங்கினையும் நுண்ணிறிவினையும் மதிப்பீடு செய்வதற்கான பரிட்சை நடத்தப்பட்டு, பயிற்சிக்கு தெரிவு செய்யப்பட்டனர். வடக்குகிழக்கில் நிலவிய போக்குவரத்து பிரச்சினைகளாலும் பாதுகாப்புக் காரணங்களாலும் நேர்முகப் பரிட்சை நடத்தப்படவில்லை. மொத்தமாக 151 ஆசிரியர்கள் உள்வாங்கப்பட்டனர். தமிழ் மொழி மூலமான பயிற்சி ஒரு குழுவில் 30 ஆசிரியர்களைக் கொண்டதாக நான்கு குழுவினருக்கு யாழ்ப் பாணத்திலுள்ள சாந்தியகத்திலும், சிங்கள மூலமான பயிற்சி தேசிய கல்வி நிறுவனத்திலும் இடம்பெற்றன.

உளவளத்துணைத் துணையாளரின் கடமையும் பணியும் பற்றிய விபரம் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. ஆசிரியர் உளவள துணையாளர்களின் பொறுப்பும், கடமைகளும்:

- குழந்தைகளுக்கு இலகு முறையான உளவள உதவியும், அவர்களின் விருத்திக்கு தேவையான செயற்பாடுகளும், வகுப்பறை மட்டத்தில் ஆக்கத்திறனை வளர்ப்பதற்கான நாடகம் போன்றவற்றை குழுநிலையில் செயற்படுத்தலும்.
- கடுமையான பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களை உளவள உதவிக்காக ஆசிரிய ஆலோசகர்களுக்கு நெறிப்படுத்தல்.
- ஏனைய ஆசிரியர்களால் தமிழிடம் நெறிப்படுத்தப்பட்ட மாணவர்களுக்கு உதவி செய்தல்.
- விரிவுரைகள், கலந்துரையாடல்கள் மூலம் ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கும், பெற்றோர்களுக்கும் விழிப்பு நிகழ்ச்சி திட்டங்களை நடத்துதல்.
- பெற்றோர்களை ஒழுங்காகவும் குழுவாகவும், தனியாகவும் சந்தித்து கலந்துரையாடுதல்.
- வலய மட்டத்தில் ஆசிரிய ஆலோசர்களுக்கு மேற்பார்வைக்கான கலந்துரையாடல்களில் பங்குபற்றுதல்.
- பாடசாலையிலும் வகுப்பறையிலும் இணைப்பாடத்திட்டங்களை முன்னெடுத்தல், அங்கு சிறந்த மன்றல் மேம்பாட்டுக்கான குழலை ஏற்படுத்தல், சமூக மட்டத்தில்

புனரుத்தாரண, நிவாரண, அபிவிருத்தி செயல் திட்டங்கள் ஆகியவற்றிற்கான செயற்பாடு களிலும் ஈடுபடல்.

- ◆ சிறுவர் உரிமைகளைப் பாதுகாத்தல்.
- ◆ ஏனைய ஆசிரியர்களுக்கு உதவுதல்.

பயிற்சியாளர்களை வடக்குக்கிழக்கின் பல பகுதி களில் இருந்தும் ஒன்றிணைத்து வரவழைப்பதும், தங்குமிடவசதி கொடுப்பதும், பெரும் நிர்வாகப் பிரச்சினையாக அமைந்திருந்தது. சில சமயங்களில் பாதுகாப்புக் காரணங்களினால் பிரயாணங்கள் தடைப்பட்டதினால் மாற்றுவழிகள் தேவைப்பட்டன. வசதிலிடப் பயிற்சியாகிய இப்பயிற்சி 60 நாட்களைக் கொண்ட நான்கு அமர்வுகளாக ஒழுங்க மைக்கப்பட்டிருந்தது. இடைவெளிக் காலத்தில் அவர்களுக்கு களப்பயிற்சியும் வழங்கப்பட்டது. ஒவ்வொருவருக்கும் ஒப்படைகள் கொடுக்கப்பட்டு மதிப்பீடுகள் செய்யப்பட்டன. தினமும் பயிற்சி தியானத்துடனும், நற்சிந்தனைகளுடனும் தொடர்ந்து ஆசிரியர் கீதம் உளவளத்துணையாளர் கீதத்துடன் காலை 8.30 மணிக்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டது.

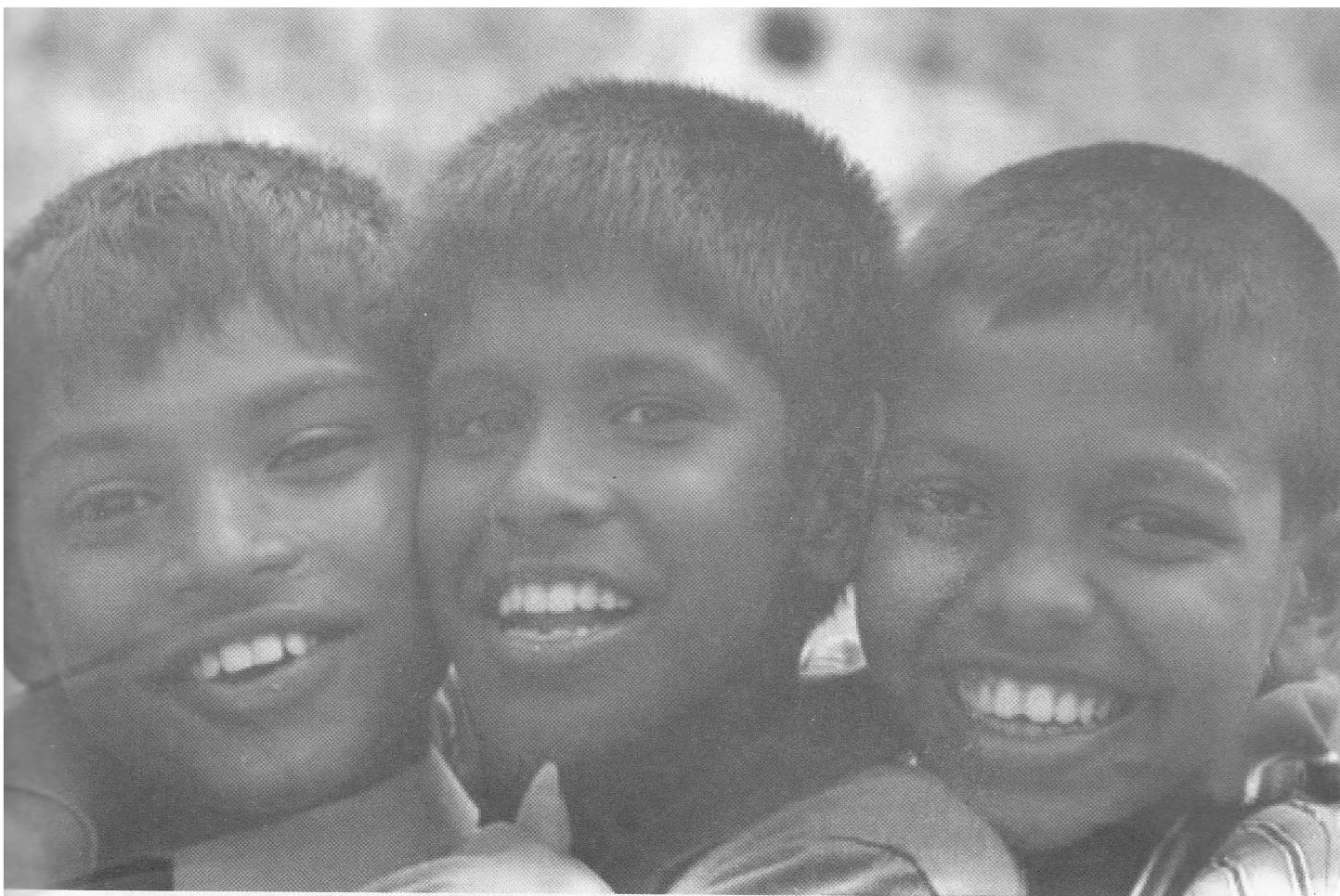
பயிற்சியில் அறிவுமறை விளக்கத்தை தொடர்ந்து ஒன்றுடன் ஒன்று இணைத்துச் செயற்படக்கூடிய திறனுக்கு அவசியமான செயன்முறைப் பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. அவற்றுடன் மாணவர்களுடனான தொடர்பாடல் அவர்களில் சாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதற்கேற்ற அனுகூலமான, செவிமுடுத்தல், நாடகம், விளையாட்டுக்கள், ஆக்கவினைகள், கதை சொல்லல் ஆகிய திறன்களை வளர்ப்பதற்கான பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. அத்துடன் உளவளக் செயற்பாட்டிற்கு அவசியமான குடும்பங்களுடனான வலுவான தொடர்பினை ஏற்படுத்த பொருத்தமான தொடர்பாடல் வழிமுறைகளும் பயிற்றப்பட்டன. வேறுபட்ட விளையாட்டுக்களும் அறிமுகப்படுத்தப் பட்டன. இவை கற்கைநெறிக்கு மேலதிகமாக வழங்கப்பட்டனவாகும்.

விளையாட்டுக்கள் கருத்தைக் கூறுவனவாக அமைக்கப்பட்டதுடன், வெற்றியினை நோக்கமாகக் கொள்வதற்கு மாறாக மகிழ்ச்சியினை ஏற்படுத்துவன வாகவும், கருத்தினை கூறுவனவாகவும் அமைக்கப் பட்டதுடன் அவற்றின் முடிவில் கலந்துரையாடல் களும் நடத்தப்பட்டன. இரவு உணவின் பின்னர் உளவளப்பயிற்சிகள் செய்கை முறையில் விளங்கப் படுத்தப்பட்டன. அச்சந்தரப்பங்களில் ஆசிரியர்கள் கூடிய உளவளப் பிரச்சினைக்குள்ளாகியிருந்தமை தெரியவந்தது.

மதிப்பீடும், தொடர்மதிப்பீடும் ஒவ்வொரு ஆசிரியருக்கும் ஒழுங்காகச் செய்யப்பட்டதுடன் முன்னறிவித்தல் இன்றி சிறுசிறு பரீட்சைகளும் நடத்தப்பட்டதுடன் அவர்களின் செயற்பாடுகளும் அவதானிக்கப்பட்டு புள்ளிகள் வழங்கப்பட்டன. இறுதிப் பரீட்சை பல்தேர்வு வினாக்கள் கொண்டவையாகவும், கட்டுரை வரைதல் கொண்டதாகவும், கற்பிக்கும் திறனை பரிசோதிப்பதாகவும், நேர்முகப் பரீட்சை கொண்டதாகவும் அமைக்கப்பட்டது. அவற்றுடன் அவர்கள் பயிற்சிக்காலத்தில் உளவளக் செயற்பாட்டில் உதவிய 10 மாணவர்களின் கலந்து ரையாடல் பதிவுகளும் கருத்துக்கு எடுக்கப்பட்டன.

பெறுபேறுகள் 1ம் வகுப்பு சித்தி, 2ம் வகுப்பு சித்தி (மேற்பிரிவு, கீழ்ப்பிரிவு), சாதாரணசித்தி, சித்தியின்மை என வகுக்கப்பட்டு சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன. பல்கலைக்கழகத்தில் உபவேந்தர் முதலான பிரமுகர்க்கர்கள் GTZ தேசிய இணைப்பாளர் ஆசிரியர்கள் முன்னிலையில் இடம்பெற்ற சான்றிதழ் வழங்கும் நிகழ்வில் உளவளத் துணையாளர்கள் சத்தியப்பிரமாணம் செய்துகொண்டதுடன் கலை நிகழ்ச்சிகளையும் நடத்தினர். நாட்டில் நிலவிய இனமுரண்பாட்டு யுத்தச் சூழ்நிலையிலும் வேறு பட்ட இனம் சமயம், மொழி ஆகியவற்றைச் சார்ந்த ஆசிரியர்கள் மிக ஒற்றுமையாகப் பயிற்சி பெற்றதும் இவ்விழாவில் பங்குபற்றியதும் சிறப்பாக குறிப்பிட வேண்டியதாகும். மூஸ்லிம் பயிலுனர்களுக்கு வெள்ளிக்கிழமைகளில் தொழுகைக்காக நேரம் வழங்கப் பட்டது. பயிற்சிக் காலத்தில் எட்டு ஆசிரியர்கள் பயிற்சியிலிருந்து விலக்கப்பட்டனர். இருவர் நோய் வாய்ப்பட்டனர். ஒருவர் அதிகளவான மனவடுவெக்குள்ளாயிருந்தார். ஒருவர் பரீட்சைகளைப் பூரணப் படுத்தவில்லை. இரு மூஸ்லிம்கள் சமயக்கட்டுப்பாடு காரணமாக விலகினர். ஒருவர் வெளிநாடு சென்று விட்டார்.

முதலாம் வகுப்பில் சித்தியடைந்தவர்கள் தொடர்ந்து வந்த பயிற்சிகளில் வளவாளர்களாகச் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டனர். பயிற்சியின் தரம் அனுபவம் முதிர்ச்சிக்கேற்ப ஆரம்பத்திலிருந்து முன் னேற்றம் கொண்டிருந்தது. ஒவ்வொரு குழுவிலும் சராசரியாக 5 விருந்து 8வரையான ஆசிரியர்கள் பல்வேறு காரணங்களினால் பயிற்சியில் பங்குபற்ற வில்லை. முதலாம் தரத்தில் சித்தியடைந்த சில ஆசிரியர்கள் பயிற்சியின் பின்னர் உளவளத் துணையாளர்களாகச் செயற்படவில்லை. இரண்டாம் தரத்தில் சித்தியடைந்த சிலர் பாடசாலைகளில் கற்பித்தலுடன் உளவளக் செயற்பாட்டிலும் சிறப்பாகச் செயற்பட்டனர்.



முதல் குழுவினருக்கான பயிற்சியின் பின்னர் (34ஆசிரியர்கள்) பாடசாலைகளில் சிறப்பாக உள்வளச்செயற்பாட்டில் பயிற்சி பெற்றவர்கள் ஈடுப்பட்டிருந்ததனை எமது கண்காணிப்புகளின் போது அவதானித்தோம். அத்துடன் அவர்கள் 207 மாணவர்களுக்கு சிறப்பான முறையில் உளவள உதவி வழங்கி யிருந்ததுடன் இச்செயற்பாட்டின் போது உளவளச் செயற்பாடு, குடும்பத்திற்கான உளவளச்செயற்பாடு, தியானப்பயிற்சி, விளையாட்டு சிகிச்சைமுறை என்பன பற்றி விளக்கங்கள் பிரயோகித்திருந்தனர். இருந்தபோதும் இத்தகைய அனுபவம் கொண்ட உளவளத்துணையாளர் உளவளச்செயற்பாட்டில் முழுமையாக ஈடுபட முடியாதிருந்தமையும் அவதானிப்பின்போது உணரப்பட்டது. அவர்கள் ஆசிரியர்கள் என்பதனால் கற்பித்தவின் பின்னர் சிறிது நேரம் மட்டுமே இச்செயற்பாட்டில் ஈடுபட்டிருந்தனர்.

உளவளத்துணையாளர்கள் அத்துறையில் ஈடுபடுவதற்கு உத்தியோக ரீதியாக விடுவிக்கப்படாத தினால் அவர்கள் முழுமையாக செயற்பட முடிய வில்லை. அதிகமானோர் பாடசாலை நேரங்களின் பின்னர் செயற்படுகின்றனர். இந்த நிலையினால் அவர்கள் அதிருப்தி அடைந்து செயற்படாத நிலைக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். பயிற்சிக் காலமும் செயல்முறைப் பயிற்சியும் கூடிய காலம் கொண்டதாக அமைந்திருந்தால் மேலும் சிறப்பாக பயிற்சி அமைந்திருக்கும்.

ஜன-மார்ச்/2011

உளவளச் செயற்பாடு சிறப்புற அமைவதற்கு வலுவான மேற்பார்வை அவசியமாகும் என்பதை அனுபவ ரீதியாக அறிய முடிந்தது. இச்சேவை முறையாக அங்கீரிக்கப்பட்டு மேலதிகநேரம் கிடைக்கப்பெற்றிருப்பின் உளவளத் துணையாளர்கள் சிறப்பாக இயங்கியிருப்பர். அத்துடன் தமது திறனையும் வளர்த்திருப்பர். இப்பயிற்சினை வலுப் படுத்தவும் அதன் பலனை மீளாய்வு செய்யவும் தாக்க விளைவு ஆய்வு ஒன்று வடகிழக்கு கல்வி அமைச்சி னால் 2003 இல் மேற்கொள்ளப்பட்டது (BECAre 2003).

இந்த ஆய்வில் பயிற்சியின் பின்னர் உளவளத் துணையாளர் தமது பாடசாலைகளில் இத்துறை சார்பாக எவ்வாறு செயற்பட்டனர், அவர்களின் மனப்பாங்கு எவ்வாறு அமைந்திருந்தது, அவர்கள் தமது பொறுப்பை உணர்ந்து செயற்படும் முறை என்பன விரிவாக ஆராயப்பட்டது. ஆய்வில் பாடசாலைகளுக்கான மேற்பார்வை, வகுப்பறை அவதானிப்பு, அதிபர் ஆசிரியர்களுக்கிடையேயான கலந்துரையாடல்கள், மாணவர்களின் கருத்தறிதல், கேள்விக் கொத்துக்கள் மூலம் தரவுகள் பெறுதல் என்ற வழிமுறைகள் உபயோகிக்கப்பட்டன. பெறப்பட்ட தரவுகள் கணினி மயப்படுத்தப்பட்டு SPSS முறையில் ஆராயப்பட்டன. முழுமையாக, இந்த பயிற்சி

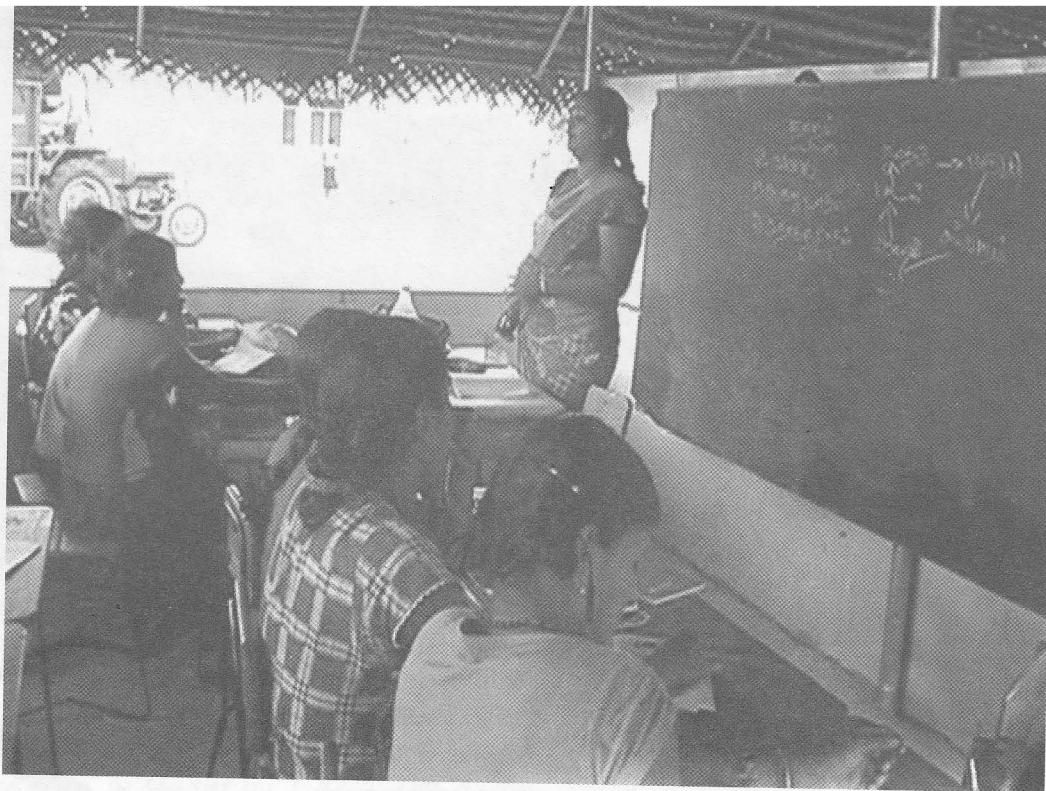
ஆசிரியர்களது செயற்பாட்டில் பெரும் மாற்றத்தை யும் நல்வினைவுகளையும் ஏற்படுத்தியது. ஆசிரியர்களது மனப்பாங்கிலும் கற்பிக்கும் செயலிலும் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது.

உள்வளத் துணையாளர்களுக்கு பாடசாலைகளிலும் சமூகத்திலும் நன்மதிப்பேற்பட்டதுடன் அவர்களும் சமூக நலன்சார் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டனர். பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் (உள்வளத்துணையாளர்கள்) பாடசாலைகளில் ஈடுபட்டதுடன் சிறுவர்களின் உரிமைகள், நல்வாழ்க்கை சம்மந்தமாகச் சமூகத்தில் மனவெழுச்சி ஏற்படுத்தும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுச் சிறப்பாகச் செயற்பட்டனர். மாணவர்களுடன் சிறந்த நட்புறவு முறையை ஏற்படுத்தி பொருத்தமான கொள்கை வழிகாட்டிகள் மூலம் அவர்களின் திறன்களையும் ஆக்கத்திறனையும் மேம்படுத்தினர். ஏனைய ஆசிரியர்களுடன் நட்பு முறையில் உறவாடி பாடசாலைகளின் புரச்சுழலையே மாற்றினர். அங்கு காணப்பட்ட எதிர்மறை மனப்பாங்கினை சாதகமானவையாக மாற்றினர். அதிகளவிலான குழப்ப நிலையிலிருந்த குடும்பங்களை பொருத்தமான செயன்முறைகளுடாக ஒன்று சேர்த்து மகிழ்வான குடும்பங்களாக மாற்றினர். சிலர் பாடசாலை, குடும்பம், சமூகம் ஆகிய மட்டங்களுக்குப் பொருத்தமான சமூகப் பொருளாதார வளர்ச்சித் திட்டங்களை தயாரித்துச் செயற்படுத்தினர்.

மேலும், இப்பயிற்சியினைப் பெற்றுக்கொண்ட உள்வளத்துணையாளர்கள் பயிற்சியினைப் பெற்றுக் கொள்ளாத ஆசிரியர்களுடன் ஒப்பிட்டு பார்த்த போது, வகுப்பறைகளில் கற்பிக்கும் பாங்கிலும் நடத்தையிலும் விஞ்சிக்காணப்பட்டனர் என்பதை இந்த ஆய்வு வெளிக்கொண்ர்ந்தது. GTZ நிறுவனத்தினால் நடாத்தப்பட்ட மகிழ்ச்சிகரமான கற்றல் என்ற பயிற்சியினை வடக்கு கிழக்கு மாகாணத்திலுள்ள சுகல ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர்களும் பெறத்தவறியிருந்தால், இந்த பயிற்சியின் நல்ல விளைவுகள் வகுப்பறைகளில் பிரதிபலித்திருக்க முடியாது. ஆசிரியர்கள் கரும்பலகை கற்பித்தல் முறையை கடைப்பிடித்து, இறுக்கமானதொரு கற்றல் குழநிலையைத் தொடர்ந்திருப்பர். பெற்றோர்களினதும் அதிபர்களினதும் மரபு ரதியான எதிர்பார்ப்புக்களும் மாணவர்களின் மையப்படுத்திய கல்விக்கு குந்தமாக அமைந்திருக்கும். நேரடியாக உள்வளத் துணையாளர்களை அவதானித்தபோது அவர்கள் சார்ந்த உணர்வு கொண்டவர்களாகவும் மாணவர்களுக்கு உடல் துண்புறுத்தலான தண்டனைகள் தவிர்த்தவர்களாகவும் காணப்பட்டனர்.

அவர்கள் மாணவர்களை ஒத்துணர்வுடன் உற்றுக்கேட்பவர்களாக காணப்பட்டனர். ஏறக் குறைய 1500 ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர்களுக்கு உள்வளத்துணையாளர்களினால் வடக்குகிழக்கில் நட்புதவியாளர்களுக்கான பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இதற்கென “மகிழ்வுடன் வாழ்தல்” பயிற்சிக்கையேடு விழேடமாகத் தயாரிக்கப்பட்டது (Mahendran, Somasundram 2003). இந்தக் கையேடு மூன்று அத்தியாயங்களைக் கொண்டிருந்தது. சிறுவர் உடல்நலம் உதவி தேவைப்படும் சிறுவர்கள் அவர்களை சகசநிலைக்கு கொண்டுவரும் வழிமுறைகள் என்பன அந்த அத்தியாயங்களின் விடயங்களாகச் சேர்க்கப்பட்டு ஒழுங்கான கட்டமைப்புக் கொண்டதாகவும் செய்முறை பயிற்சிகள் நிறைந்ததாகவும் தயாரிக்கப்பட்டது. இது ஒரு வதிவிடப் பயிற்சியாகும். எட்டு நாட்கள் கொண்ட இப்பயிற்சி பாடசாலைகளில் அந்தந்த கோட்ட மட்டத்தில், ஒரு அத்தியாயத்திற்கு இருநாட்கள் என்ற அடிப்படையில் ஆறுநாட்களுக்கு நடத்தப்பட்டது. குறைந்தளவு விரிவுரைகளுடன் நாடகம் கலந்துரையாடல்கள் பாட்டு, வரைதல், கதைகூறல் போன்ற செயன்முறை பயிற்சிகள் அதிகளவில் உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தது. பயிற்சியின் முடிவில் பரிட்சைகள் நடத்தப்படவில்லை. எனினும், பங்குபற்றியமைக்கான சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன. பயிலுனர்களுடன் கலந்துரையாடல்கள் மதிப்பீட்டிற்காக மேற்கொள்ளப்பட்டன. அச்சந்தரப்பங்களில் எழுத்து மூலமும் அவர்களுக்கு ஆலோசனைகள், அவர்கள் மேலும் திறன்களை வளர்ப்பதற்காகக் கூறப்பட்டன. அதிகமான நட்புதவியாளர்கள் பாடசாலைகளில் திறமையாக செயற்பட்டு உள்வளத்துணையாளர் பயிற்சிக்கு விண்ணப்பித்திருந்தனர். பல நட்புதவியாளர்கள் பாடசாலைகளில் சிறந்த கற்கும் கற்பிக்கும் சூழலைத் தங்கள் செயற்பாட்டின் மூலம் வடக்குகிழக்கில் ஏற்படுத்தியிருந்தனர். மாணவர் ஆசிரியர் உறவுமுறை சிறப்பாக அமைந்தது. கற்கும் கற்பிக்கும் செயல் மாணவர்களை மையப்படுத்தியதாக முன்னேற்றம் கண்டது.

பிரதேச மட்டத்தில் மேற்பார்வை, உரியமுறையில் ஒழுங்காக மேற்கொள்ளப்பட்டது. இருந்தபோதும் 2005ல் GTZ நிறுவனத்தினர் நிகழ்ச்சித் திட்டத்தின் முனைப்பொருளை மாற்றியதுடன் மேற்கூறப்பட்ட நல்ல செயற்றிட்டம் தள்ளாடத் தொடங்கியது. ஒழுங்கான ஊக்கக் கொடுப்பனவுகளுடன் வெளிநாட்டு நிறுவனங்களினால் நடத்தப்படும் செயற்திட்டங்கள் தொடர்ந்து இயங்குவது எவ்வாறு என்ற பிரச்சினையை வெளிப்படுத்தியது. எவ்வாறாயினும் சில உள்வளத்துணையாளர்கள் சமூக உள்வளச்



செயற்பாட்டிக்கு திணைக்களத்தின் அனுமதி கிடைக்கப்பெறாத நிலையிலும் தொடர்ந்து பாடசாலை நேரத்தின் பின்னர் அச்செயற்பாட்டில் சிறப்பாக ஈடுபட்டனர்.

இப்பயிற்சியின் முக்கியத்துவம் 2004இல் ஏற்பட்ட சனாமி அனர்த்தத்தின் பின்னர் மிகத்தெளி வாக உணரப்பட்டது. பயிற்றப்பட்ட ஆசிரியர்கள் வடக்குகிழக்கில் பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களுக்கு உதவுவதில் ஈடுபடுத்தப்பட்டனர். பயிற்சியின் பலன் முழுநாட்டிலும் நிருபணமானது. உளவளத்துணையாளர்களுக்கான பயிற்சிக் கையேடு (சிறுவர் உள்ளுறவு) தமிழிலும் சிங்களத்திலும் பதிப்பிடப்பட்டு நாட்டின் சகல பாடசாலைகளுக்கும் “Plan International” என்ற நிறுவனத்தினால் விநியோகிக்கப்பட்டது. தேசிய மட்டத்தில் பயிற்சியைப் பெற்ற ஆசிரியர்கள் குறிப்பிடத்தக்க பல தடைகளை எதிர் நோக்கினர். சனாமியின் தாக்கத்தின் பின்னர் பெருமளவில் ஏற்பட்ட அதிகரித்த மனஅழுத்தம் மன நெருக்கீடு காரணமாக முதன்முறையாக உளவளத்தேவை உணரப்பட்டதினால் தேசிய மட்டத்திலும் பிரதேச மட்டங்களிலும் பல செயற்றிட்டங்கள், மன அழுத்தங்களுக்குள்ளாகியவர்களை விடுவிப்பதற்காக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டன (Claudia Catani et al 2009).

இருந்தாலும் வடக்குகிழக்கின் ஆசிரியர்களது பயிற்சியும் அனுபவமும் தேசியமட்டத்தில் அங்கீகரிக்கப்படவில்லை. அத்துடன் ஆசிரியர்களின் உளவளச்

செயற்பாட்டிற்கென விஷேஷ அலகோன்று கல்விய மைச்சில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு “வழிகாட்டல்” பகுதி என அழைக்கப்பட்டது. (பின்னர் உளவள வழிகாட்டல் அலகு என மாற்றப்பட்டது) இந்த அலகு Unicef வழிகாட்டலில் இயங்கியது. உளவளத்துணையாளர்களது அறிவும் அனுபவமும் தூசாக மதிக்கப்பட்டது. பின்னர் நடத்தப்பட்ட பயிற்சிகளில் உளவளத்துணையாளர்கள் கற்றதை மற்பபதற்கு பணிக்கப்பட்டனர். இது ஒருவகையில் திறனை அழிக்கும் முறையாகும். (Harold – bond) அத்துடன் அவர்கள் உளவளச் செயற்பாட்டில் தொடர்ந்து ஈடுபட விரும்பினால் திரும்பவும் அடிப்படைப் பயிற்சியைப் பெறவேண்டுமெனக் கூறப்பட்டது.

மேலைத்தேய சமூகப்பின்னணி கொண்ட சிலரது பணிப்பின் பேரில் இந்திலை ஏற்பட்டது என்பது வெளிப்படை. அவர்கள் வடக்குகிழக்கில் வழங்கப்பட்ட பயிற்சி மனநலத்திற்கான வைத்தியம் செய்யும் முறையைக் கொண்டதாக அமைந்துள்ளது என்ற கருத்தினைக் கூறினர். உளவளத்துணையாளர்களின் செயற்பாட்டினை சரியாக அறிந்துகொள்ளாததும் பயிற்சிக் கையேட்டின் உள்ளடக்கத்தை கருத்திற் கொள்ளாததும் அதன் தயாரிப்பில் சில மனநல வைத்தியர்கள் ஈடுபட்டிருந்தனர் என்பதனையும் மட்டுமே கருத்துக்குள்வாங்கியதனாலேயே இக்கருத்தினைக் கூறினர். அவர்கள் சமூகத்தின் பொதுவான நன்றிலையை நோக்கமாகக் கொள்ளாது இனங்காணல் குறிப்பாகக் கண்டறிதல் பல்வகை

முறைகளில் உளவளச்செயற்பாட்டின் மூலம் பரி காரம் காணல் என்று பிழையான நிலைக்கு முக்கியத் துவமளித்தனர். எது எவ்வாறு அமைந்திருந்தாலும் உளவளத்துணையாளர்களும் நட்புதவியாளர்களும் உரியமுறையில் நியமிக்கப்பட்டதோடு அவர்களின் பயிற்சியை ஏனம் செய்வதுபோல் சில ஆசிரியர்கள் கொழும்பில் பயிற்றுவிக்கப்பட்டனர். உளவளச் செயற்பாட்டிலும் பார்க்க வழிகாட்டலுக்கு முக்கியத் துவம் அளிக்கப்பட்டது. அவர்கள் மகிழ்வாக இம் முயற்சியினை திரும்பவும் முதலிலிருந்து கொழும்பில் ஆரம்பித்துள்ளனர்.

“ஆறுதல்” என்ற நிறுவனம் உளவளச் செயற்பாட்டினை தொடர்ந்து முன்னெடுத்துச் செல்வதற்கு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. இதன் செயற்பாடு அரசாங்க செயற்பாடுகளுக்கு மேலதிகமானதாகும். உளவளச் செயற்பாட்டிற்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்து உளவளத் துணையாளர்களையும் நட்புதவியாளர்களையும் ஒன்று சேர்த்துச் செயற்படுத்துவது வன்னியின் மீள்குடி யேற்றக் காலத்தில் அவசியமானதாகும் (Daya Somasundram 2010). காலப்போக்கில் குழந்தை களின் கற்றலிலும் மகிழ்ச்சிகரமான உறவுமுறை யிலும் யுத்தம் துண்பகரமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த வகையான மாற்றங்களை யுத்தச்சுழலில் வாழும் குழந்தைகளது உலகில் முழுவதும் காணமுடிகின்றது. முக்கியமாக இத்தகைய குழந்தைகளிடையே எதிர் காலம் பற்றிய அனுகூலமான திட்டங்கள் எண்ணங்கள் எதிர்பார்ப்புகள் விளைவுகள் குறைந்து போகின்றன. அவர்களுடைய ஆக்கத்திறன், மகிழ்ச்சி, புதுமையில் நாட்டம், செயலாக்கம் என்பன குறைந்துள்ளன. உடனடித் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதே அவர்களின் குறிக்கோளாகவுள்ளது. அதனையே அவர்கள் விளையாட்டுக்களின் கருப்பொருளாகக் கொண்டுள்ளனர். பொதுவாகக் குழந்தைகள் தங்களது விளையாட்டுக்கள் அனுபவங்கள் ஊடாக கற்றல் ஆற்ற விளை வளர்ப்பர். யுத்தத்தின் பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளுக்கு இந்த அனுகூலங்கள் தடைப்படுகின்றன.

யுத்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட பல பகுதிகளிலும் தொழிற்படும் நிபுணர்கள் பாதிப்புக்களை அனுகூலமாக மாற்றுவதற்கு ஏற்ற நடவடிக்கைகளை சிறப்பாக கட்டமைத்து அறிமுகப்படுத்தியுள்ளனர். யுத்தத்தினால் ஏற்படக்கூடிய உளவளப்பிரச்சினை கொண்ட பிள்ளைகளை இனங்கண்டு அவர்களுக்கு பரிகாரம் காண முற்படுவதிலும் பார்க்க பொதுவாக குழந்தைகளின் நல்வாழ்க்கைக்கு அவசியமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் முறையே தற்போது மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

விஷேஷமாக உளநெருக்கீட்டிற்குள்ளான குழந்தைகளை இனங்கண்டு அவர்களை உளவள உதவிக்கு பொருத்தமானவர்களிடம் அனுப்புவதன் மூலம் அவர்களுக்கும் உதவி செய்யலாம். இந்த அடிப்படையில் டென்மார்க்கின் செஞ்சிலுவைச் சங்கம் பல நாடுகளின் பாடசாலைகளில், இச்சேவையில் ஈடுபட்டி ருந்தது. அதேபோன்று கலவியமைச்சின் அனுசரனை யுடன் இந்த அமைப்பு 2004 - 2006 காலப்பகுதியில் சாந்தியகம், இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம் ஆகிய வற்றின் உதவியுடன் 150 ஆசிரியர்களுக்கும் 118 தொண்டர்களுக்கும் “நாங்கள் குழந்தைகள்” என்ற விஷேஷ கையேட்டின் அடிப்படையில் பயிற்சியினை வழங்கியது. இப்பயிற்சி பெற்றோர்களின் ஒத்துழைப் புடன் நாடகம், வரைதல், நடனம், கதைகூறல், யோகாசனம், ஆக்கத்திறன், உணர்வினை வெளிப் படுத்தல் ஆகிய வழிமுறைகள் ஊடாக பிள்ளைகளை உள்ளல பிரச்சனைகளில் இருந்து விடுவித்து அவர்களுது நலனை மேம்படுத்துவதனை நோக்கமாகக் கொண்டிருந்தது.

டென்மார்க் நாட்டின் செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தி னால் பல்வேறு நாடுகளில் உபயோகிக்கப்பட்ட பயிற்சிக் கையேடு தமிழ் கலாசாரத்திற்கேற்ப திருத்தி எழுதப்பட்டது. உதாரணமாக வெளிநாடுகளில் பொதுவாக கையாளப்படுகின்ற தனியார் விபரங்களுக்கு பதிலாக சமூகத்தின் விபரங்களை குறிப்பிடுதலைக் குறிப்பிடலாம். அத்துடன் எமது கலாசாரத் தோடு ஒன்றினைந்த விளையாட்டுக்களும் பாடல்களும் கதைகளும் வழிமுறைகளாக உபயோகிக்கப்பட்டன. யோகாசனம் தளர்வுப்பயிற்சிக்காக பயன்படுத்தப்பட்டது. இக்கையேடு பல அத்தியாயங்கள் கொண்டது. அதில் குடும்பம், உறவுமுறை, தொடர்பாடல், ஆக்கத்திறன், கருத்துக்கூறல், மனநிலையை வெளிப்படுத்தல், முரண்பாடு, சமாதானம், விழுமியங்கள், நம்பிக்கை, நற்சிந்தனைகள் என்பன கருப்பொருளாக சேர்த்துக் கொள்ளப்பட்டன. ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் ஐந்து பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டிருந்ததுடன் இறுதிப்பிரிவு பெற்றோர்களுக்கானதாக அமைந்திருந்தது. அப்பகுதியில் பெற்றோர்களுக்கு குடும்பம், குழந்தைகள், பெற்றோர்களுக்கான உறவுமுறை, குழந்தைகளை புரிந்துகொள்ளல் என்பன உள்ளடக்கப்பட்டிருந்தன. பயிற்சித்தினங்களில் குழந்தைகளுக்கு போல்ளாக்கான உணவு அளிக்கப்பட்டது. இந்நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் சுகாதாரக்கல்வி விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள் சுற்றுப்பயணம் என்பனவும் சேர்க்கப்பட்டிருந்தது.



சனாமியின் பின்னர் தேசியகல்வி நிறுவனம் இந்த அணுகுமுறையை ஏற்றுக்கொண்டதினால் அக்கையேடு தமிழிலும் சிங்களத்திலும் மொழி பெயர்க்கப்பட்டு தேசிய மட்டத்தில் பாடசாலை களுக்கு விநியோகிக்கப்பட்டது. அத்துடன் இக்கை யேட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்டு தெரிவி செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளில் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டன. துரதிஷ்டவசமாக இரு வருடங்களாக இடம்பெற்ற இப்பயிற்சி டென்மார்க்கின் செஞ்சிலு வைச்சங்கம் 2006ம் ஆண்டு யுத்தம் மீண்டும் ஏற்பட்டினால் தமது செயற்றிட்டத்தினை யாழ்ப்பாணத்தில் நிறுத்தியதோடு 3ம் வருடத்தில் நிறுத்தப்பட்டது.

இதேபோன்ற வகுப்பறை மட்டத்திற்கான செயற்பாடுகள் யாழ்ப்பாணத்தில் 5வாரங்கள் இடம்பெற்றன. 15 அமர்வுகளைக் கொண்ட இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டத்தில் 53 பாடசாலைகளைச் சேர்ந்த 8வயதுக்கும் 12 வயதுக்கும் இடைப்பட்ட 4768 மாணவர்கள் 2004-2007 காலப்பகுதியில் இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டனர். இந்த நிகழ்ச்சித்திட்டம் பொஸ்ரன் நாட்டின் ‘Centre for Trauma Psychology’ என்ற நிறுவனத்தைச் சார்ந்த திரு ரொபேட் மக்கியும் (Robert Macy) அவரது சகபாடிகளாலும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட ‘Child Thematic Project’ என்ற செயற்றிட்டத்தை ஒத்ததாகும். இதற்கு உதவியாக ‘Health Net International – Trans Cultural Psychological Organization’, ‘HNI – TPO’ என்ற நிறுவனங்களோடு சாந்தியகமும் செயற்பட்டன.

முதலில் 2004ம் ஆண்டு செப்ரம்பர் மாதத்தில் பயிற்றுவிப்பனர்களுக்கான பயிற்சி இடம்பெற்றது. அதன் பின்னர் சில துறைகளில் விவேஷ்ட பயிற்சி அவர்களுக்கு வழங்கப்பட்டது. அத்துடன் கல்வித் துறையைச் சேர்ந்த பணிப்பாளர்கள், ஆசிரியர்கள்,

பெற்றோர்களுக்கான விழிப்புணர்ச்சி பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. இப்பயிற்சியின் மையப்பொருளாக வகுப்பறை மட்டத்திலான உளவளசமுகக் குறுக்கீடு அமைந்திருந்தது. இது குழுநிலை கொண்டதாகவும், விளையாட்டுக்கள், பாட்டுக்கள், வரைதல், நாடகம் என்பவற்றை உள்ளடங்கியதாகவும் அமைக்கப்பட்டிருந்தது. CBI ஐந்து மட்டங்களை கொண்டிருந்தது.

- (1) பிழையான இயல்பாக்கத்தின் ஆபத்தினைக் குறைத்தல்.
- (2) இயல்பு நிலை அடைவதற்கும் சவால்களை எதிர்கொள்ளவும் உதவுதல்.
- (3) வலுவுட்டலுக்கும் திறன் வளர்ச்சிக்கும் உதவுதல்.
- (4) கற்றலுக்கு ஏற்ற இயற்கையான முறையை கையாளுதல்.
- (5) அதிக பாதிப்புக்கு உள்ளான இளைஞர்களை இனங்காணுதல்.

இதில், விவேஷ்ட தேவைகளைக் கொண்ட பிள்ளைகளுக்கு சமூக உளவள தனிப்பட்ட செயற்பாட்டினையும் மனநெருக்கீட்டிற்கான குழந்தை ஞக்கு பிரத்தியேகமான உள்ளலச் செயற்பாட்டினையும் அவர்களது பெற்றோர்களுக்கான உதவிச் செயற்பாட்டினையும் பொதுமக்களுக்கான விழிப்புணர்வுச் செயற்பாட்டினையும் அடங்கிய அணுகுமுறைகள் கையாளப்பட்டன. அத்துடன் இச்செயற்றிட்டம் இத்தகைய முயற்சியில் ஈடுபட்டிருந்த ஏனையோரது சேவைகள் அனைத்தையும் ஒன்று சேர்த்ததாகவும் அமைந்திருந்தது. இதற்கு மேலாக இச்செயற்பாட்டின் விளைவுகளைப் பற்றிய ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்பட்டது. ஆரம்பத்தில் இச்செயற்பாடுகள் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்தியிருந்தாலும் 6 மாதங்களின்

பின்னர் குறிப்பிடத்தக்க நல்விளைவுகளை உணர்த்த வில்லை. எனினும் பாதுகாப்பு நிலைகள் சீர்குலேந்த நிலையிலும், அனுசரணையான வசதிகள் இல்லாத போதும், இத்திட்டம் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப் பட்டது. (2005ம் ஆண்டு மீண்டும் ஆரம்பமாகிய யுத்தம்) இச்செயற்றிட்டம் பாடசாலையில் நன் மதிப்பினையும், அதிகாரிகளதும், அதிபர்களதும் ஒத்துழைப்பையும் பெற்றிருந்தது.

முடிவுரை

குழந்தைகளின் நல்வாழ்க்கையினை மையப் படுத்திய ஆக்கத்திறன், உளவியல் சார்ந்த அறிவும், திறனும், மனப்பாங்கும் ஏற்ற முறையில் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாத நிலையில் அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களினதும் அறிவியல்சார் நிறுவனங்களதும் உதவி யுடன் இவற்றினை படிப்படியாக பாடசாலைக் கட்டமைப்பில் அறிமுகப்படுத்தல் அவசியமாகின்றது. நீடித்த யுக்கமும் சனாமியின் தாக்கங்களும்

பாடசாலைகளில் உளவளச்செயற்பாடு மாணவர்களுக்கு வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்தியுள்ளன. இதற்கு ஆசிரியர்களை பயிற்று விப்பது சிறந்த முறையாகும். அவர்கள் மூலம் குழந்தைகளின் நல்வாழ்க்கையினையும், வகுப்பறைகளில் நட்புறவான செயன்முறைகளையும், சமூகத்துடனும் பெற்றோருடனும் நல்ல தொடர்பாடலை ஏற்படுத்த முடியும் என்பதுடன், இது அவசரமானதாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியதுமாகும். அதிகளவு பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளைகளை நெறிப்படுத்தல் வேண்டும். பாடசாலை கட்டமைப்பில் உளநல நல்நிலையும், அதற்கு அவசியமான சேவைகளும், வழமையான செயற்பாடுகளாக அமைவதற்கு வேண்டியதொரு கருப்பொருள் பாடங்களுக்கான கலைத் திட்டத்திலும், ஆசிரிய பயிற்சி நிலையங்களின் கலைத் திட்டத்திலும் சேர்த்துக்கொள்ளப்படல் வேண்டும். உளவள சமூக செயற்பாட்டிற்குத் தேவையான திறன் ஆசிரியர்களது பொதுவான திறனாக இருத்தல் அவசியம்.

Reference

- Basic education for Children in Affected Areas Project (BECAre). (2003). Impact study of Counsellor Training at Shantihiham. Vavuniya: BECare.
- Catani, C., Kohiladevy, M., Ruf, M., Schauer, E., Elbert, T., & Neuner, F. (2009). Treating children traumatized by war and Tsunami: A comparison between exposure therapy and meditation-relaxation in North-East Sri Lanka. *BMC Psychiatry*, 9(22).
- Elbert, T., Schauer, M., Schauer, E., Huschka, B., Hirth, M., & Neuner, F. (2009). Trauma-related impairment in children- A survey in Sri Lanka provinces affected by armed conflict. *Child Abuse & Neglect*, 33 (4), 238-246
- Mahendran, K., & Somasundaram, D. (Eds.).(2003). Joyful Living, In Tamil, English & Sinhalese. Trincomalee: GTZ/Becare-Shantiam.
- Suhauer, M., Neuner, F., & Elbert, T. (2005). Narrative Expose Therapy (NET). A Short-Term Intervention for Traumatic stress Disorders after Ear, Terror, or Torture. Gottingen, Germany: Hogrefe & Huber.
- Sivayokan, S., Mahendran, K., & Somasundaram, D. (Eds.). (2005). Child Mental Health in English, Tamil and Sinhalese (Revised ed.). Colombo: GTZ-Plan International.
- Somasundaram, D. (1993). Dr,A.Sivapathasundaram 3rd Memorial Lecture on Child Trauma Jaffna: University of Jaffna.
- Somasundaram, D. (1998). Scarred Minds. New Delhi: Sage Publications.
- Somasundaram, D. (2010). Collective trauma in the Vanni-a qualitative inquiry into the mental health of the internally displaced due to the civil war in Sri Lanka. *International Journal of Mental Health Systems*, 4(22), 1-31.
- VIVO.(2003). Epidemiological survey of children's mental health in the Vanni region. Colombo: Germany Technology Cooperation.

நன்றி : பேராசிரியர் க.சின்னத்தம்பி — கல்விச் சேவை பொன் விழா மலர் 2010

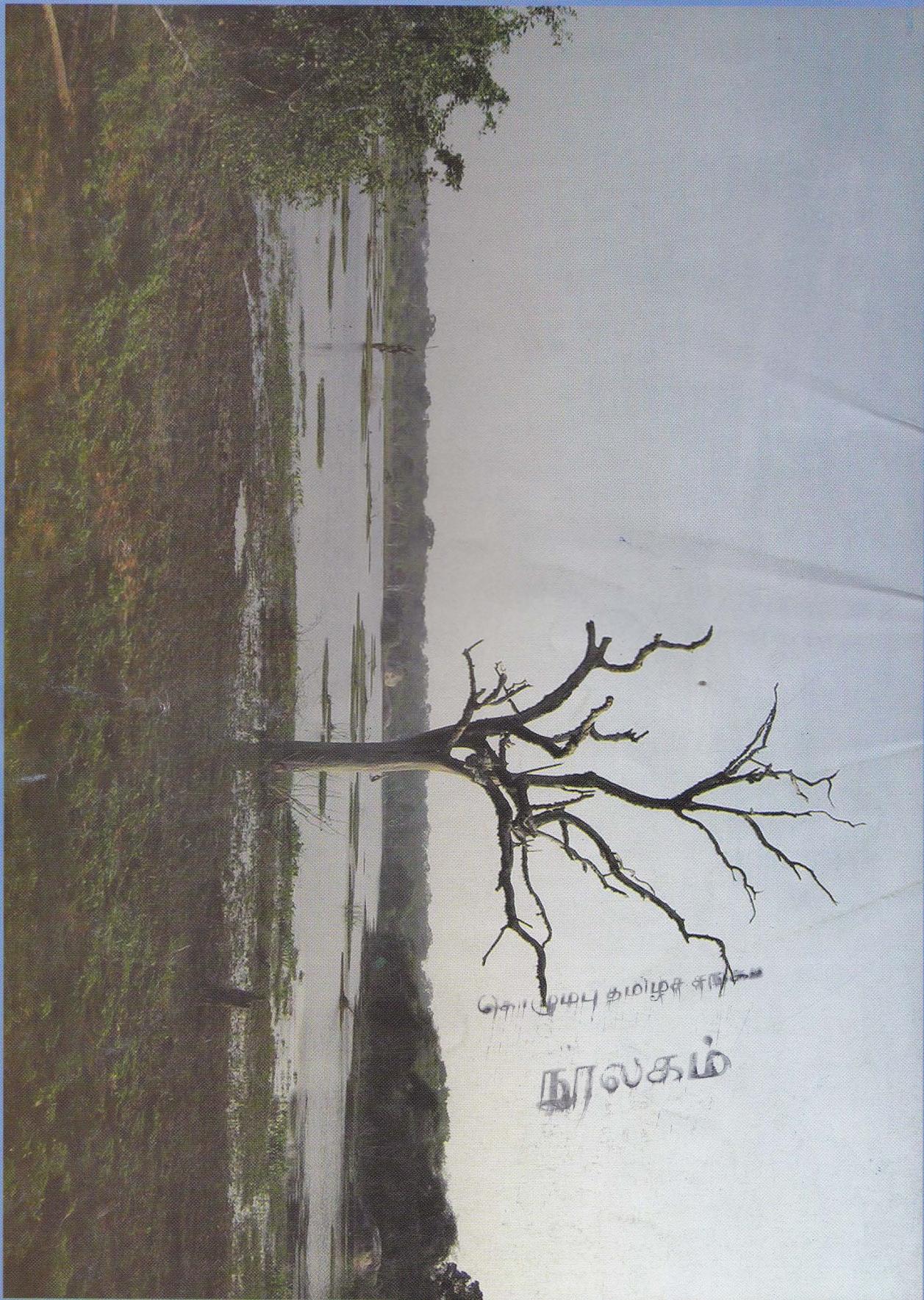
ஆறுதல் நூற்றெட்டாமை வீரசதவி

- > சமூக உளவளக்கேயை
- > சமூக வலுவூட்டல்
- > சிறுவர், பெண்கள் உரிமைகளும் விருத்தியும்
- > மனிதவள மேம்பாடு
- > கல்விசார் பயிற்சிகளும் அழிவுகளும்
- > முன்பள்ளிக் கல்விசார் பயிற்சிகளும் அழிவுகளும்
- > இலவசக் கல்வி
- > செயற்திட்டங்கள், நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் தயாரித்தலும்,
- > ஆலோசனை வழங்கலும்

தொடர்புதலைக்கு:

இல 09, முதலாவது ஓழுங்கை
விங்கநகர்
திருகோணமலை

Tel & Fax : 026-2226710
E-Mail : aaruthalrinco@gmail.com
Web: <http://www.aaruthal.org>



கொடுமுடிபு தமிழ்நாடு சுற்று

நாலகம்