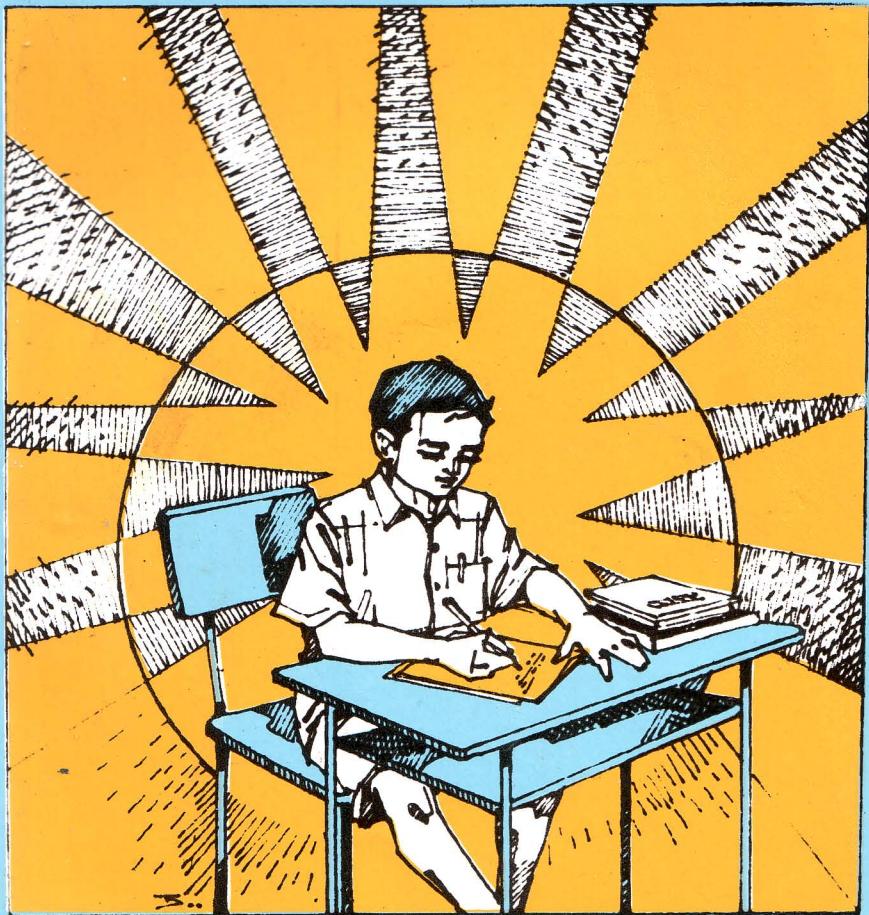


# கல்விச் சீர்மியா EDUCATIONAL COUNSELLING



பேராச்சியர் சபா. ஜயராமா

**கல்வி & கீர்மியம்**

**Educational Counselling**

**பேராசிரியர் சபா, ஜெயராசா**

**போஸ்கோ வெளியீடு  
நல்லூர்.**

**2002**

தூற்பெயர்: கல்வி சீர்மியம்

தூராசிரியர்: பேராசிரியர் சபா: ஜேயராசா

முகவரி: கல்வியியல்துறை, யாழ். பல்கலைக்கழகம்.

பதிப்புரிமை: நூலாசிரியர்

பதிப்பு: முதல், 2002

முன் அட்டை: ரமணி

அச்சுப்பதிப்பும்  
வெளியீடும்: போஸ்கோ ஆட்ரோன் பிறின்டோஸ்  
நல்லூர்.

விலை: ரூபா 100/-

---

Title: KALVI CHEERMIAM

Author: Prof. S. JAYARASAH

Address: DEPT. OF EDUCATION  
UNIVERSITY OF JAFFNA

Edition: FIRST, 2002

Subject: EDUCATIONAL COUNSELLING

Cover Design: RAMANI

Printer and Publisher: BOASCO ARTONE PRINTERS  
NALLUR, JAFFNA.

Price: Rs. 100/-

## முன் னுரை

கல்வி சீர்மியம் தொடர்பான அனைத்துச் சூறுகளையும் ஒன்றிணைத்துத் தமிழில் வெளிவரும் ஒரு முன்னோடி நூலாக்கமாக இது அமைகின்றது.

பள்ளிக்கூடத்தைத் தொடர்பான அனைத்துச் சூறுகளையும் ஒன்றிணைத்துத் தமிழில் வெளிவரும் கல்வி சீர்மியம் என்பது உலகளாவிய முக்கியத் துவத்தைப்பெறும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இவ்வாறான ஒரு நூலாக்கம் தவிர்க்கமுடியாத தேவையாக எழுந்துள்ளது.

இந்நூலை எழுதுவதற்கு உற்சாகமும் ஊக்கமும் தந்த எமது பல்கலைக்கழக துணைவேந்தர் பேராசிரியர் பொ. பாலசுந்தரம்பிள்ளை அவர்களுக்கும், ஏனைய பேராசிரியர்களுக்கும், நண்பர்களுக்கும் உளமார்ந்த நன்றி உரித்தாகுக. இந்நூலின் உள்ளார்ந்த விஷயை ஓவியமாக்கித் தந்த பல்கலைக்கழக சித்திரம் வடிவமைப்புக்கற்கை நெறி வருகை விரிவுரையாளர் நண்பர் ரமணியும் நன்றிக்குரியவர். இந்நூலை அழகுற அச்சிட்டுக்குரியவர்கள்.

- நூலாசிரியர்.

## பொருளடக்கம்

### பக்கம்

1. தனியாள் வேறுபாடுகள்	...	—	01
2. சீர்மியம் என்ற எண்ணக்கரு விளக்கம்	...	—	08
3. கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தல்	...	—	14
4. கல்வியில் தரக்காப்பீடும் இடர்சிக்கிய மாணவர்களும்	...	—	24
5. கல்வியில் உளநலன்	...	—	29
6. தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல்	...	—	38
7. இலக்கையும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலும்		—	46
8. தீர்வுகளை நோக்கிய உளச்சிகிச்சை முறைகள்	—	52	
9. பிரச்சினை விடுவிக்கும் சீர்மிய நடவடிக்கை	...	60	
10. சீர்மியச் செயல்முறை	...	—	64
11. சீர்மிய செயல்முறையின் படிநிலைகள்	...	—	68
12. சீர்மியச் செயல்முறையின்போது எதிர்கொள்ளப்படும் பிரச்சினைகளும் மீள்வதற்கான நுட்பங்களும்	...	—	75
13. செவிமுடுத்தல் நுட்பங்கள்	...	—	84
14. 'உள்குலைவு' - மேலைத்தேச உளவியல் அனுகுமுறைகளின் அபத்தங்கள்	...	—	90
15. ஆளுமை நடையியலும் சீராக்கலும்	...	—	97

## தனியாள் வேறுபாடுகள்

ஓவ்வொரு மாணவரிடத்தும் தனித்துவங்கள் காணப்பட்டாலும், பள்ளிக்கூடத்திலே திட்டம் அனைத்து மாணவர்களுக்கும் பொதுவான அமைப்பியலைக் கொண்டிருந்தமையால் பல சந்தர்ப்பங்களில் தனியாள் வேறுபாடுகள் நிராகரிக்கப்பட்டு விடுகின்றன. ஓவ்வொரு மாணவரதும் தனித்துவங்களை ஆராய்ந்து அறிந்து கல்வியை வழங்குவதற்கும் ஆற்றுப்படுத்துவதற்கும் கல்விச் சீர்மியம் (Educational Counselling) துணை செய்யும்.

தனியாளுக்குரிய தனித்துவங்கள் நிராகரிக்கப்படும் பொழுது உள முரண்பாடுகளும், நெருக்குவாரங்களும் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன. சீராக்கப் பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. நடத்தைகளிலே பிறழ்வுகள் ஏற்படத் தொடங்குகின்றன. இந்திலையிலே பெற்றோர்கள் அவர்களைக் கண்டிக்கும் போழுதும் தண்டனைகள் வழங்கும் பொழுதும் மேலும் சிக்கலான நிலைமைகள் வளர்ச்சிபெறுகின்றன.

எமது நாட்டிலே பிறிதொரு பிரச்சனையும் காணப்படுகிறது. மாணவர்கள் தமக்குரிய பாடங்களையும் கற்கை நெரிகளையும் தெரிவு செய்யும் பொழுது, அவர்களின் தனித்துவங்களைக் கூர்ந்து நோக்காது, பெற்றோரும் முத்தோரும் தமது விருப்பங்களையும் தெரிவுகளையும் பிள்ளைகள்மீது சுமத்தும் பொழுது நிலைமை மேலும் சிக்கலடைகின்றது.

தனியாள் வேறுபாடுகள் நிராகரிக்கப்படும் பொழுது, நிறைவு பெறாத ஆளுமை உருவாக்கம் நிகழ்வதால், ஒவ்வொரு மாணவரிடத்தும் மலரவேண்டிய புத்தாக்கங்களும் புதிய கண்டுபிடிப்புக்களும் ஏற்படாமல் போய்விடுகின்றன. தனித்துவம் மிக்க கலைஞர்களையோ, விஞ்ஞானிகளையோ, சிந்தனையாளர்களையோ, ஆற்றுகைத் திறனுள்ளவர்களையோ உருவாக்க முடியாமற் போய்விடும். 'அச்சில் வார்த்து எடுத்தல்' போன்ற அபத்தமான செயல்முறையைக் கல்வி முறைமை உருவாக்கிக் கொண்டிருத்தலை மாற்றி யமைக்கும் முயற்சிகளை விசைப்படுத்த வேண்டியுள்ளது.

இயற்கையிலே காணப்படுகின்ற பலவகையான கோலங்களையும், வேறுபாடுகளையும், மாறுபாடுகளையும் கூர்ந்து கவனிக்கவேண்டியுள்ளது. மனிதப் பண்பாடுகளிலே காணப்படும் பன்முகத்தன்மைகளை ஆழந்து உற்றுநோக்க வேண்டியுள்ளது. அனைத்திலும் பன்முகப் பாங்குகள் காணப்படும் பொழுது, மனித நடத்தைகளிலும் உள்பாங்குகளிலும் பன்முகப் பாங்குகள் காணப்படும் என்பதைத் தொடர்புபடுத்தி நோக்க வேண்டியுள்ளது.

தனியாள் வேறுபாடுகளுக்குரிய காரணிகளை அடுத்து நோக்கும் பொழுது முதலாவதாக பிறப்பு வழியான 'மரபு அணு' பற்றிய ஆய்வுகள் இன்று பெருமளவு முக்கியத்துவம் பெறுதலைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டியுள்ளது. ஒவ்வொருவரதும் உடற் கட்டமைப்பு, உயரம், பருமன், முகவடிவமைப்பு, கேசம், கண்களின்

அமைப்பு, மூக்கின் தோற்றம் முதலிய உடற் கூற்றுப் பண்புகளில் 'மரபு அணு' சிறப்பார்ந்த பங்கு வகிப்ப தாக ஆய்வாளர்கள் கூறுவார். கருவுற்றிருக்கும் பொழுது தாய்க்கு ஏற்படும் அனுபவங்களும், நோய்களும், உணவு ஊட்டமும் குழந்தைகளின் தனித்துவங்களிலே செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குழந்தை பிறந்தபின்னர் குழந்தைக்குக் கிடைக்கப்பெறும் குடும்பச் சூழல், வளர்ப்பு முறைமை, பழகும் பொருட்கள், இடைவினை முறைமை முதலியனவும் தனித்துவங்களை ஏற்படுத்துவதிலே பங்களிக்கின்றன.

ஒரே சூழலில் வாழும் சகோதரர்களிடையே கூட தனித்துவமான சிந்தனைகளும், நடத்தைகளும் ஏற்படுவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் இருப்பதை ஆய்வுகள் புலப்படுத்துகின்றன. மனிதரிடத்து உள்ளிருந்து எழும் தேவைகளான பசி, தாகம், தூக்கம், நோய் எதிர்ப்பு உந்தல்கள் முதலியவற்றை அவரவர்களாகவே நிறைவேற்றும் பொழுது தனியாள் வேறுபாடுகள் தோன்றுவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் அதிகமாகின்றன. ஒருவருக்காக இன்னொருவர் சாப்பிட முடியாது என்பது முதுமொழி.

உடல் சார்ந்த தொழிற்பாடுகள் சூழலாலும், கல்வியாலும், வேறுபடும்பொழுது உடலியக்கம் நிலைப் பட்ட தனியாள் வேறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன.

புலக்காட்சி கொள்ளல், மற்றும் உள் அமைப்பு, அறிகை அமைப்பு (Cognitive Structure) அறிகைத் தொழிற்பாடு முதலியனவும் தனியாள் வேறுபாடுகள் தோன்றுவதற்குரிய காரணிகளாகின்றன. ஒருவர் அறிவைத் திரட்டிக்கொள்ளும் விதம், மனத்திலே சுழலை ஒழுங்கமைக்கும் பண்பு, சூழலுடன் தழுவிக் கொள்ளும் விதம், காரணம் காணும் முறைமை, எண்ணக்கருவாக்கம், பொதுமையாக்கம், அறிவைப் பிரயோகிக்கும் உளச்செயற்பாடு முதலியனவும் தனித்துவ உருவாக்கத்திலே பங்கு கொள்ளுகின்றன.

இவை தொடர்பாக இருந்திலைச் செயற்பாடுகாணப்படும். அதாவது, அறிகைச் செயற்பாடுகளுக்கு

கேற்றவாறு தனித்துவம் உருவாகும். மறுபுறம் தனித் துவத்துக்கேற்றவாறு அறிகைச் செயற்பாடு அமையத் தொடங்கும்.

மனவெழுச்சி விருத்தியும் தனியாள் வேறுபாடு களுடன் தொடர்புடையதாகும். அன்பு, கோபம், பயம், ஆத்திரம், பதகணிப்பு, மகிழ்ச்சி முதலாம் மனவெழுச்சி கள் ஒருவரது தனியாள் வேறுபாடுகளுடன் தொடர்புடையனவாகவே வளர்ச்சியும் விருத்தியும் அடையும்.

மேலும், தனியாள் வேறுபாடுகளை உருவாக்கும் காரணிகளாக சூழலின் கவிநிலை, சூழலில் நிகழும் தொடர்பாடல் முறைமை, மொழியாட்சி முதலியனவும் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன.

சமூக மொழியியல், உள் மொழியியல் போன்ற துறைகளில் நிகழும் ஆய்வுகள் ஒருவரது தனித்துவத் துக்கும் மொழிக்குமுள்ள தொடர்புகளை நன்கு வெளிப் படுத்துகின்றன.

ஒருவரால் அனுபவிக்கப்படுகின்ற தொடர்பு சாதனங்களின் இயல்பும், தொடர்புசாதன உள்ளடக்கத் தின் ஆற்றலும், வலிமையும் தனித்துவங்களை உருவாக்குவதிலே பங்குகொள்ளுகின்றன. சமூகக் கற்றற் கோட்பாடு (Social Learning Theory) இவை பற்றிய பரந்த விளக்கத்தைத் தருகின்றது. சிலவகையான ஆரூபமைக் காட்டுருக்களோடு (Models) ஒன்றிணைந்து தமிழை ஈடுபடுத்திக்கொள்ளும் பொழுதும் எதிர்மறையான காட்டுருக்களை நிராகரிக்கும் பொழுதும் ஒரு வரிடத்தே தனித்துவமான நடத்தைக் கோலங்களும் விருப்பு வெறுப்புக்களும் உருவாகின்றன.

ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கப் பெறுகின்ற பிரச்சினைகள், அவர்களுக்கே உரிய சவால்கள், குடும்பத் திலும் சமூகத்திலும் கல்வி நிலையங்களிலும் அவர் வகிக்கும் நிலை, அவருக்குத் தரப்படும் நடிபங்குகள், பொறுப்பு

புக்கள், வெகுமதிகள், அவமதிப்புக்கள் முதலியனவும் தனியாள் வேறுபாடுகளை உருவாக்கும் காரணிகளாகின்றன.

உள்பகுப்பு உளவியலாளர்கள் ஒருவருக்குரிய தனியாள் வேறுபாடு அவருக்குரிய நனவிலி ஊக்கவின் இயல்பினாலும், இட், ஈகோ, சப்பர் ஈகோ முதலிய ஆளுமைப் பரிமாணங்களின் இயல்பினாலும் உருவாக்கப் படுவதாகக் கூறுவர்.

இந்து உளவியலை வலியுறுத்தும் ஒரு சாரார் தனியாள் வேறுபாடுகள் அவரவர்க்குரிய ஊழ்வினைப் பயனாய் தோன்றுகின்றதென்பர்.

தேவைக் கோட்பாட்டை வலியுறுத்தும் உளவியலாளர், ஒவ்வொருவருக்குமுரிய தேவைகள் நிறைவேற்றப்படும் கோலங்களின் அடிப்படையாகவே தனியாள் வேறுபாடுகள் மலர்ச்சியுறுவதாகக் கூறுவர்.

மார்க்சிய உளவியலாளர்கள் தனியாள் வேறுபாடுகளின் வழியாக சமூக வர்க்கத்தின் (Social Class) வலு எவ்வாறு மகிழ்த் தெழுகின்றது என்பதை ஆராய்கின்றனர்.

பின்வரும் வெளிப்பாடுகளில் இருந்து தனியாள் வேறுபாடுகளைக் கண்டறிந்து கொள்ளலாம் என்று உளவியலாளர் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

1. ஒவ்வொரு பாடத் துறைகளிலும், ஒவ்வொரு கற்றை அலகுகளிலும் மாணவர் காட்டும் வெளிப்பாடுகள்.
2. உளச்சார்பு வெளிப்பாடுகள்.
3. விருப்பு, வெறுப்பு வெளிப்பாடுகள்.
4. குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் ஒருவர் நடந்து கொள்ளும் விதம்.
5. பொழுதுபோக்கு வெளிப்பாடுகள்.

6. டாலியக்கம் சார்ந்த வெளிப்பாடுகள்.
7. சிராக்க முறைமை.
8. மணோபாவத் துலங்கல்கள்.
9. ஆற்றுகை வெளிப்பாடுகள்.
10. படிப்பதற்குரிய நூல்களைத் தெரிவு செய்தல்.
11. பின்பற்றப்படும் சந்தர்ப்பங்கள், காட்சிகள், மனிதர்கள், பாத்திரங்கள்.
12. உணவு விருப்பும், உணவுப் பழக்கமும்.
13. தெரிவு செய்யும் உடைகளும், வண்ணங்களும், தளபாடங்களும்.
14. ஆக்கநிலை வெளிப்பாடுகள்.

உள்ளியலாளர்கள் மனவெழுச்சித் துலங்கள்களில் இருந்தும் தனியாள் வேறுபாடுகளை இனங்காண முயல் வர் பின்வரும் நடத்தைகள் இவ்வகையில் உற்று நோக்கத் தக்கவை:

1. அமைதியும், பின்வாங்கலும், சுறுசுறுப்பும், வசீகரமும்.
2. பாடங்களில் விருப்பும் வெறுப்பும்.
3. பள்ளிக்கூடத்துக்கு வராது விடுதலும், வருதலும்.
4. தனித்திருத்தலும், கூடிப் பழகுதலும்.
5. பிறர் உணர்வுகளுடன் பங்கேற்பதும், பங்கேற்காமல் விடுதலும்.
6. பிரருக்கு ஊறு செய்தலும் அன்பு செலுத்துதலும்.
7. வன்நடத்தைகளும் அரவணைப்பு நடத்தைகளும்.
8. புறங்காலும் நேர்ப்படத் தெறித்தலும்.
9. பயமும் துணிவும்
10. மனவெழுச்சிச் சமநிலையும், சமநிலைக் குலைவும்
11. தலைமைத்தவ எழுச்சிக் கோலம்.

கணிப்பீட்டுத் திட்டங்கள் வாயிலாகத் தனியாள் வேறுபாடுகளைக் கண்டறிதல் வேண்டுமென்று புதிய கலைத்திட்டச் சீர்திருத்தங்களிலே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

புதிய கலைத்திட்டத்திலே தரப்பட்டுள்ள வீருப்பத்துக்குரிய பாடங்களைத் தெரிவு செய்யும் சுதந்திரமும் தனியாள் வேறுபாடுகளுக்கு உரமூட்டுகின்றது. செயல் முறைகள் வாயிலாகக் கற்பித்தல், செயற்பாட்டு அறை, செயற்றிட்டங்கள் முதலியணவும் தனியாள் வேறுபாடுகள் மீது செலுத்தப்படும் அக்கறையினை வெளிப்படுத்துகின்றன. பள்ளிக்கூடங்களில் ஒழுங்கமைக்கப்படும் இணைந்த கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளும் இத்துறையில் பரந்த பங்களிப்பைச் செய்கின்றன. இளம் விஞ்ஞானிகளை உருவாக்குதல், இளங்கலைஞர்களை உருவாக்குதல், இளம் எழுத்தாளர்களை உருவாக்குதல் முதலியவற்றின் வழியாகவும் தனியாள் வேறுபாடுகள் துலங்கமுடியும்.

பல்கலைக்கழக புதிய சீர்திருத்தத்தின்படி பாடத் தெரிவுகளிலே காட்டப்படும் நெகிழ்ச்சித் தன்மையும் புதிய புதிய பாடங்களின் அறிமுகமும், புதிய புதிய கற்கை நெறிகளின் அறிமுகமும் தனியாள் வேறுபாடுகளுக்கு ஒரு வகையிலே உற்சாகம் தருகின்றன

கல்விச் சீர்மியம் தனியாள் வேறுபாடுகளைத் தழுவிச்செல்லும் வகையில் அமைக்கப்படுகின்றது.

சமூக பண்பாட்டுச் சூழல்களும் வாழ்க்கை விளைப்பாடுகளும் பல்வேறு முரண்பாடுகளையும் உராய்வுகளையும் தரவல்லவை. சூழற் கேள்விகளுக்கு (Environmental Demand) முகம் கொடுக்க விளைய உதவுதலே சீர்மியமாகும்.

சூழலின் கேள்விகளுக்கும் மனிதரின் உடல், உள்ள மனவெழுச்சி வளங்களுக்குமிடையே சமநிலையை ஏற்படுத்தவேண்டும். சமநிலையும், இசைவும் ஏற்படாவிடில் சீராக்கப் பிரச்சினைகளும் உள் நெருக்குவாரங்களும் ஏற்படத் தொடங்கும். இந்திலையில் சூழலை மாற்றி யமைப்பதற்கு உதவும் செயற்பாடு, 'புறநிலை மலர்ச்சி' என்றும், சூழலுக்கேற்றவாறு ஒருவர் தம்மை மாற்றி யமைக்கும் செயற்பாடு 'அகநிலை மலர்ச்சி'யென்றும் கூறப்படும். ஒரு குறிப்பிட்ட கட்டம் வரை உடலும் உள்ளமும் பிறதுணையின்றித் தம்மைத் தாமாகவே மாற்றியமைத்து சூழலுக்கேற்றவாறு இசைவாக்கம் செய்யவல்லவை. குறிப்பிட்ட கட்டத்தைக் கடக்கும் நிலையில் பிற சாதனங்களின் உதவி அல்லது சீர்மியம் வேண்டப்படும். இந்தநிலை மாறும் கோடு அல்லது பிரிகோடு 'செங்கோடு' எனப்படும்.

ஆங்கில மரபில் சூழல் மாற்றும் செயல்முறை (Aloplastic) என்றும், தனிமனிதர் தம்மை மாற்றிக் கொள்ளல் (Autoplastic) என்றும் குறிப்பிடப்படும்.

சீர்மிய நாடிமீது சீர்மியர் தமது கருத்துக்களை ஏற்றிவைத்தல் உளவளத் துணையாகாது. சீர்மியம் ஒரு பணிப்பு நடவடிக்கையன்று. ஒருவரது மனச்சுமையை இன்னொருவர் மீது தினித்து விடுதலும் சீர்மியமாகாது. ஒருவர் தாமே தெளிந்த தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், தமக்குத் தாமே இசைவான கருத்தெற்றம் செய்வதற்கும், தாம் சுமக்கும் மனச்சுமைகளை எளிதாக்கி இதமாக்கவும் உதவுதலே சீர்மிய மாகும்.

தமது நடத்தைகளை, தமது செயற்பாடுகளை, தமது எதிர்காலத்தை ஒருவர் சாதுரியமாகவும், நிதான

## சீர்மியம் என்ற எண்ணக்கரு விளக்கம்

சீர்மியம் அல்லது உளவளத் துணை என்பது எப்பறுவத்தினருக்கும், எந்தத் தொழில் புரி வோருக்கும் வேண்டப்படும் ஒரு தேவையாக மாறி வருகின்றது. 'உளங்கம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கே சீர்மியம்' என்பது தவறானதும் வழுவானதுமான கருத்தாகும். அனைவருக்கும் உரியதே சீர்மியம் என்பது நவீன கருத்தாகும்.

சிந்தனைத் துரட்டல்களாலும் சிந்தனைக் கிளறல் களாலும் ஒருவர் தமது உள்ளத்தை வளம்படுத்தலும் உள் அபிவிருத்தியை முன்னெடுத்தலும் சீர்மியத்தின் செயற்பாடாகும். உள்ளம் வளம் பெறும்பொழுது, உடலியக்கமும், மனவெழுச்சிக் கோலங்களும் வளம் பெறும். இது இருநிலை விளை கொண்டது. உடலும் மனவெழுச்சிகளும் வளம்பெறும் பொழுது உள்ளமும் வளம்பெறும். அதாவது உடல், உள்ளம், மனவெழுச்சி ஆகியவை ஒன்றிணைந்து மேம்பாடு பெறுதற்கு சீர்மியம் துணைநிற்றல் வேண்டும்.

மாகவும், வளமுள்ளதாகவும் உருவாக்கிக் கொள்வதற்கு உதவுதல் சீர்மியச் செயல்முறையாகும். ‘ஒருவர் தன் னுள்ளாகத் தன்னைப் பார்க்க’ச் செய்வதே சிறந்த தரிசனமாகும். தமது நிலையைத் தாமே அறிய வைத் தல், தமது பலத்தைத் தாமே அறிய வைத்தல், தமது சுக்கிரதைத் தாமே அறிய வைத்தல் சீர்மியமாகின்றது. சீர்மியநாடியின் தரவுகளையும், சூழலின் தரவுகளையும் புரியவைப்பதே சீர்மியமாகின்றது ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கண்டுணர் செயற்பாடாக (Organised Exploratory Activity) சீர்மியம் அமைகின்றது.

வேறுபடும் மனிதர்களையும், வேறுபடும் மனங்களையும், வேறுபடும் சூழலையும் உணரச் செய்யும் நடவடிக்கையைச் சீர்மியம் முன்னெடுக்கின்றது. வாழ் வின் நேர்முக அழுத்தங்களையும் எதிர்முக அழுத்தங்களையும் அது உணரவைக்கின்றது. மாழுலான வறி களையும் மாற்று வழிகளையும் அது விபரிக்கின்றது

சீர்மியம் என்பது உள்ளத்தை மலர்விக்கச் செய்யும் (Unfolding) ஒரு நடவடிக்கையாகும். ஆற்றல் களைக் காட்டுதல், காட்சிகளைக் காட்டுதல், தீர்சனங்களைக் காட்டுதல் என்றவாறான கட்டவிழுத்துவிடும் நடவடிக்கை அங்கு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. சீர்மியத் தினால் தனிமனித இயக்கம் (Dynamics), சூழ இயக்கம், சமூக இயக்கம் முதலியவை உணர்த்தப்படுகின்றன. இயக்கத்தின் விசைகளும் பெயர்ச்சிகளும் எடுத்துக் காட்டப்படுகின்றன.

புலக்காட்சியில் (Perception) தெளிவு, துணிவு, இசைவு முதலியவை சீர்மியத்தினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. “தெளிவு குருவின் திருமேனி காணல்” என்று திருமந்திரத்தில் குறிப்பிடப்படுதல் இங்கு மீள வலியுறுத்தத்தக்கது. புலக்காட்சித் தெளிவு, சிந்தனையிலும் செயலிலும் தெளிவை ஏற்படுத்தும். காட்சியில் தெளிவு உண்டாயின் நடத்தையில் தெளிவு உண்டாகும்.

புலக்காட்சியின் வழியாக உளப்படிமங்களிலே தெளிவை உண்டாக்குதல் அடுத்து முக்கியத்துவம் பெறகின்றது. முரண்பாடுகளை அறிதலும், முரண்பாடுகளின் இணக்கத்தையும், பிறழ்வுகளையும் விளங்குதலும் வழியாக எழும் உள முன்னேற்றமே ‘தெளிவு’ என்பதன் பொருளாகும்.

தன்னமைவாக்கற் செயல்முறையிலும் (Assimilation Process) நேர்முகமான மேம்பாடுகளை ஏற்படுத்துதல் சீர்மியமாகும். ஒருவரது சிந்தனையின் இருப்பை அறியவைத்து, உணர்ச்சிகளின் இருப்பை அறியவைத்து, அவற்றுக்கு இசைவுறும் வகையிலே அறிவை உள்ளங்க வைத்தலும் தெளிவறப் போராட வைத்தலும் தன்னமைவாக்கற் செயல்முறையில் அடங்கும். இவ்வாறே தன்னமைவாக்கற் செயல்முறையை (Accommodation Process) வளம்படுத்துதலும், மேம்படுத்துதலும் சீர்மியத்தில் இடம்பெறும். உளஇருப்பு மற்றும் உணர்ச்சி இருப்புக்களில் இடம்பெறாத புதிய கருத்துக்களையும் உணர்ச்சிகளையும் புதிதாகச் சேர்த்துக்கொள்ளும் செயல்முறையினை ஆக்கழுர்வமானதாகவும் வினைத்திறன் மிக்க தாகவும் அமைத்து நேரிய சிந்தனைகளையும், நேரிய நடத்தைகளையும் வளர்ப்பதற்கு சீர்மியம் வளர்க்கின்றது.

புறவுலகை விளங்குதற்கு உதவுதல் போன்று ஆழ்மனத்தை விளங்குவதற்கும், நனவிலி மனப்புதையல் களைத் தரிசிப்பதற்கும் உதவுதல் சீர்மியமாகும்.

சீர்மியம் என்பது பிரச்சினை விடுவித்தலுக்குரிய உளவுக்களை சுயமாக வளர்த்தலுக்கு உதவுதலாகும். பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் விசைகளை இணங்கானவல், பிரச்சினையின் மூலக்கூறுகளையும், பரிமாணங்களையும் மதிப்பீடு செய்தல், அடுத்து முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அவற்றைத் தொடர்ந்து தீர்வுக்குரிய வழிவகைகளையும் வலுக்களையும் முன்னெடுப்பதற்கான வளம் செய்யும் நடவடிக்கைகள் சீர்மியத்தின் வழியாக உருவாக்கப்படுகின்றன.

சீர்மியம் என்பதன் பிறிதொரு விளக்கம் ஒருவர் தமிழைத்தாம் ‘புறநிலையில்’ நின்று மதிப்பீடு செய்யும் திடக்கதையும், உபாயங்களையும் வளர்ப்பதற்கு உதவுதலாகும். புறநிலை மதிப்பீடுகளை மீளவியறுத்துதலும், பயனுள்ளதாக்குதலும் இங்கு சிறப்பிடம் பெறும்.

நேர்கொண்ட செயற்பாடுகளை நோக்கிய ஊக்கல் முனைப்புக்களை (Motivation) வளர்த்தலும், சித்த வலுவை தெளிவுறுத்துதலும் சீர்மியத்தில் இடம்பெறும்.

‘கோட்பாடு’, ‘நடைமுறை’ என்ற இரு பரிமாணங்களைச் சீர்மியம் கொண்டுள்ளது. எமது பண்பாட்டுப் பின்புலத்தை விளங்கிக்கொள்ளாது, மேலைப் புலச் சீர்மியக் கோட்பாடுகளைப் பொருத்தமற்ற சந்தர்ப்பங்களில் பிரயோசிப்பதும் தவறாகும்.

கரண்டும் மக்களுக்குரிய சீர்மிய நுட்பவியல் களைச் சுரண்டப்படும் மக்களுக்குப் பயன்படுத்துதலும் பொருத்தமற்ற செயற்பாடாகும்.

சீர்மியம் பற்றிய எண்ணக்கரு விளக்கத்தில் பிறிதொரு கருத்தையும் பரிசீலிக்கவேண்டியுள்ளது. மனித நுண்மதியோடு தொடர்புடையதும் மனித நுண்மதியை நெறிப்படுத்தக் கூடியதுமான நித்தியமானதும் உன்னதமானதுமாகிய ஒரு பெரும் நுண்மதி அல்லது மீறுண்மதி உண்டென்றும் அந்த நுண்மதியுடன் ஏற்படுத்தப்படும் தொடர்புகளினால் உளச்சுகம் எட்டப்பட முடியும் என்ற விதந்துரை உள்ளடக்கமும் சீர்மியத்தில் வலியுறுத்தப்பட வேண்டியுள்ளது. உளநலம் வேண்டு பவருக்கும், பெரும் நுண்மதிக்குமிடையே இசைவையும் இணைப்பையும் ஏற்படுத்தும் தரிசனமும் சீர்மியருக்கு இருத்தல் வேண்டும் என வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

இந்தத் தொடர்பை ஏற்படுத்துவதற்கு தியானம், தவம், சாதனை முதலியவை துணைசெய்யும் என்று கருதப்படுகின்றது. மீறுண்மதியுடன் தொடர்பாடலை ஏற்படுத்தவல்ல ஊடகங்களைக் கண்டறிதலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

தளநுண்மதி நிலையில் இருந்து மேம்பட்ட நுண்மதி நிலைக்குரிய நிலைமாற்றத்தை ஒருவர் ஏற்படுத்து மிடத்து மீறுண்மதியுடன் தொடர்புகள் சாத்தியப் படத்தக்கதாக அமையும்.

இயற்கையால் உருவாக்கப்பட்ட தாக்கங்கள், தனிச் சொத்துரிமையின் வளர்ச்சி காரணமாக மனிதர் மனிதர்களுக்கு உருவாக்கிய பாதிப்புக்கள் முதலியவை மனித மனங்களிலே நெருடல்களை ஏற்படுத்தின. அந்திலையில் பூர்வீக மனிதர் தூர் ஆவிகளினால் தமது உள்ளம் பாதிக்கப்படுகின்றது என்று ஒரு தளத்தில் எண்ணினர். அந்திலையில் சீர்மியம் என்ற எண்ணக்கருவானது, ஆவி விரட்டல் சடங்குகளுடனும், மாயவித்தைகளுடனும் இணைந்திருந்தது.

அறிவின் படிமலர்ச்சியானது சீர்மிய எண்ணக்கருக்களில் மாற்றங்களை வருவித்தது. ஆடல், பாடல், நோன்பு முதலியவற்றால் உளச்சுகம் தேடும் உபாயங்கள் வளரலாயின. அறிவும் தேடலும் மேலும் வளர்ச்சியடைய தியானம், ஞானம், தரிசனம் வழியான சீர்மியம் நாடல் வளர்ந்தது.

ஓவ்வொருவரதும் அதை இலக்குகளை அவரால் அடையப்படக்கூடிய யதார்த்த இலக்குகளாக மாற்றி யமைப்பதற்குரிய உபாயங்களைச் சீர்மியம் கொண்டிருக்கும். இதனோடினைந்த பிறிதொரு கருத்தும் சீர்மியத்திலே குறிப்பிடப்படுகின்றது. அதாவது ஒருவர் இன்பம், துன்பம் என்ற இரண்டு தளங்களுக்கும் இடைப்பட்ட நடுத்தளத்தில் வாழப் பழகிக்கொள்வாரானால் மனச்சுகமும் இசைவாக்கமும் எளிதாகிவிடும் என்பதை உணர்த்துதலும் சீர்மியத்தால் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. உளவளத்துணையில் இது ‘உளச்சுக்கநடுவம்’ என்று குறிப்பிடப்படும். உளச்சுக்கநடுவுக் கோட்பாட்டினை ஓவ்வொரு சீர்மியரும் அறிந்திருக்கவேண்டியுள்ளது.

கல்விச் செயல்முறையில் நாளாந்தமும், கல்விச் சுற்றுவட்ட முடிவிலும் மாணவர்கள் பல பிரச்சினைகளையும் இடர்களையும் எதிர்கொள்ள நேரிடுகின்றது. இந்நிலையில் ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் சீர்மியம் ஆகியவை வேண்டப்படுகின்றன. ஆற்றுப்படுத்தலும், சீர்மியமும் பணிப்பு நடவடிக்கைகளோ அல்லது திணிக்கும் நடவடிக்கைகளோ அல்ல. மாணவருக்காக ஆசிரியர் அல்லது சீர்மியர் மேற்கொள்ளும் தீர்மானங்களும் அல்ல. அல்லது மாணவரின் பிரச்சினைகளை ஆசிரியர் உள்வாங்கித் தாழே சுமக்கும் நடவடிக்கையும் அல்ல.

பிரச்சினையுடன் வரும் மாணவர் தாழே சிந்தித்து, தாழே நியாயங்கள்டு, தாழே சில பொருத்தமான தீர்மானங்களை எட்டுவதற்கு உதவுதலே ஆற்றுப்படுத்தலும் சீர்மியமுமாகும். ‘தன்னைத் தன்னுள்ளாகப் பார்த்த’ லுக்கு (See Through Himself) உதவுதலே ஆற்றுப்படுத்தலாகும். இந்தச் செயல்முறை இரண்டு படிமானங்களைக் கொண்டது.

1) மாணவரின் தனியாள் ஆற்றல், அவருக்கே உரிய தனித்துவமான நிலவரங்கள், அவரின் பலமும் பலவினமும் முதலியவற்றை யதார்த்த நிலையில் புரிய வைத்தல்.

2) சூழலின் தேவைக்கும் கேள்விக்கும் ஏற்ற வாறு தம்மை மாணவர் மதிப்பீடு செய்யவும் உருவாக்கிக் கொள்ளவும் உரிய உள ஆற்றலை வளர்க்க உதவுதல்.

அதாவது மாணவரின் தரவுகளுக்கும் சூழலின் தரவுகளுக்குமிடையே இசைவாக்கத்தை ஏற்படுத்த ஆற்றுப்படுத்தலின் வழியாகத் துணைசெய்யவேண்டியுள்ளது.

கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தலில் பின்வருவன வற்றைக் கருத்திற்கொள்ளுதல் வேண்டும். மாணவரின்,

- 1) உடல் ஆற்றல்கள்
- 2) உள ஆற்றல்கள்

## கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தல்

கல்விசார் பிரச்சினைகளை ஒரு மாணவர் எதிர்கொள்ளும் பொழுது கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தல் (Educational Guidance), மற்றும் கல்விசார் சீர்மியம் (Educational Counselling) வேண்டப்படுகின்றது. சூழலின் தேவைகளுக்கும், கேள்விக்கும் ஒரு மாணவர் எதிர்கொட்டக் கூடியாத நிலையில் இசைவாக்கப் பிரச்சினைகள் இதழ்விடத் தொடங்குகின்றன.

இசைவாக்கல் செயல்முறை பொதுவாக இரண்டு நிலைகளில் ஏற்படுத்தப்படலாம். ஆவை

- 1) பிறநிலை மாற்றம் (Aloplastic)
- 2) தன்நிலை மாற்றம் (Autoplastic)

சூழலை மாற்றியமைத்து ஒருவரிடத்துக் கல்விசார் இசைவாக்கத்தை ஏற்படுத்துதல் ‘பிறநிலை மாற்றம்’ எனப்படும். சூழலுக்கேற்றவாறு ஒருவர் தமிழ்மாற்றிக் கொள்ளுதல் ‘தன்நிலை மாற்றம்’ எனப்படும்.

- 3) அடைவுகள்
- 4) மனவெழுச்சிக் கோலங்கள்
- 5) ஆற்றுகைத் திறன்கள்
- 6) சமூகத் திறன்கள்
- 7) படைப்பாற்றல்கள்.

இச்சந்தரப்பத்தில் இரண்டு விடயங்கள் மீது ஆசிரிபர் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். அவையாவன்:

- 1) ஒரு மாணவருக்கும் மற்ற மாணவர்களுக்கு மிடையே காணப்படும் தனிநபர் வேறுபாடுகள்.
- 2) ஒரு மாணவரின் உள்ளே அமைந்துள்ள தனித் தனி ஆற்றல் வேறுபாடுகள்.

எந்த ஒரு மாணவரும் சமூகத்துக்குச் சுமையான வரல்லர். ஏதோ ஒர் ஆற்றல் அல்லது பல ஆற்றல்கள் ஒவ்வொருவரிடத்தும் புதைந்திருக்கும்.

ஆற்றல் உள்ள ஒருவருக்கு தமிழிடம் என்ன ஆற்றல் உள்ளது என்பதை அறியாதிருத்தலை அறிய வைத்தல் ஆசிரியரின் சிரிய பணியாகின்றது.

இந்திலையில் கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தல் பின் வரும் இலக்குகளைக் கொண்டிருக்கும்:

- 1) ஒவ்வொருவரிடத்தும் உட்பொதிந்துள்ள ஆற்றல்களை உணர்த்துதல்.
- 2) மனிதத் தொடர்புகளைப் புரியவைத்தல்
- 3) சமூக விசைகளையும், முரண்பாடுகளையும் உணர வைத்தல்
- 4) நேர் ஆற்றுகைகளை (Positive Performance) வளர்க்க உதவுதல்.
- 5) பொருளாதாரப் பாதுகாப்பை வளர்க்க உதவுதல்
- 6) உளவியற் பாதுகாப்பை வளர்க்க உதவுதல்.

ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் சீர்மியம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்களுக்குரிய பொறுப்புக்கள் பின்வரும் காரணிகளால் அதிகரிக்கத் தொடங்கியுள்ளன:

1) பள்ளிக்கூடத்துக்கு வரும் மாணவர்களின் தனியாள் வேறுபாடுகளுக்கிடையே பெரும் வீச்சுக்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன.

2) கல்வி இலக்குகளும், கல்வி வாய்ப்புக்களும், பாடத் தெரிவுகளும் பல்கிப்பெருகி வருகின்றன.

3) வேலை உலகும், வேலை நுழைவும் வெகு சிக்கலடைந்து வருகின்றன. பொதுவாக 3000க்கு மேற் பட்ட தொழிற்பட்டியல்கள் வளர்முக நாடுகளிலே வெளியிடப்பட்டுள்ளன.

4) கோள்மயமாக்கல், தகவல் தொழில்நுட்பம் முதலியலை மாணவர்மீது நேரடியான செல்வாக்குகளை ஏற்படுத்திவருகின்றன.

5) கைத் தொழில் மற்றும் சேவைத் துறைகளில் சிறப்பு வினைகளை உள்ளடக்கிய தொழிற் பிரிவுகள் வளர்ச்சியடையத் தொடங்கியுள்ளன.

6) அரசியல் மாற்றங்களும் அபிவிருத்திகளும் மாணவர்மீது செல்வாக்குகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

7) பரந்துபட்ட மனிதவள மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

8) தொழில் நுட்பவியல், வடிவமைப்பியல் முதலியவற்றில் விசைகொண்ட மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வருகின்றன.

9) கலையாக்கம், மற்றும் ஆற்றுகை நீகழ்ச்சி களிலே பெருக்கமும், நிதியாதாரங்களும் வளர்ச்சிபெறத் தொடங்கியுள்ளன.

இந்திலையில் கல்விசார் ஆற்றுப்படுத்தற் பணி களை முன்னெடுப்பதற்குப் பின்வரும் துறைகளை வளம்படுத்தவேண்டியுள்ளது:

- 1) தனியாள் தரவுகள்
- 2) குடும்பப் பின்புலத் தரவுகள்
- 3) உடலியல் தரவுகள்
- 4) உளவியல் தரவுகள்
- 5) கல்விசார் தரவுகள்

- 6) தொழில்சார் தரவுகள்
- 7) சமூகசார் தரவுகள்
- 8) சூழல்சார் தரவுகள்
- 9) ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் சீர்மிய வளங்கள் தொடர்பான தரவுகள்.

ஆற்றுப்படுத்தற் பணியில் ஈடுபடும் ஆசிரியர்கள் பல்வேறு நுண்டுபாயங்களைப் பயன்படுத்தி தமது சேவையை வளம்படுத்த வேண்டியுள்ளது. அவற்றுக்குப் பொருத்தமான தேர்வுகளை வேண்டியவாறு பயன்படுத்துதல் வேண்டும். வகை மாதிரியாக சில எடுத்துக் காட்டுகள் :

- 1) சிறப்பார்ந்த ஆற்றல்களைக் கண்டறியும் தேர்வுகள்
- 2) உளச்சார்புத் தேர்வுகள்
- 3) விருப்பு அறியும் தேர்வுகள்
- 4) ஆளுமைத் தேர்வுகள்
- 5) அடைவுத் தேர்வுகள்
- 6) வெளிப்படுத்தப்படாது உள்ளார்ந்திருக்கும் திறன்களைக் கண்டறியும் தேர்வுகள்
- 7) இசைவாக்கத் தேர்வுகள்.

தேர்வுகள், தகுதி, நம்பகம், நடைமுறைச் சால்பு முதலியவற்றைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். மேற்கூறிய பண்புகளுள் நாம் எதை அளவிட முயல்கின்றோமோ அதை அளவீடு செய்யும் தகைமையைக் கொண்டிருத்தல் தகுதி (Validity) ஆகும். ஒரு தேர்வானது எப்பொழுது வாவது அளவிட்டை மேற்கொள்ளும் பொழுதும் அதன் அளவீட்டு இசைவு பிறழாதிருத்தல் நம்பகம் (Reliability) எனப்படும்.

அதிக செலவு, அதிக நேரவிரயம் முதலிய பண்புகள் இன்றி இலகுவாக செயற்படுத்தப்படும் தன்மை களை நடைமுறைச் சால்பு (Practicability) விளக்கும்.

தேர்வுகளின் மட்டுப்பாடுகள் (Limitations) பற்றிய அறிவு ஆசிரியருக்கு இன்றியமையாததாகும்.

உதாரணமாக, ஒரு நுண்மதித் தேர்வானது மாணவரின் அனைத்து ஆற்றல்களையும் அளவீடு செய்யும் என்று கொள்ளலாகாது. அல்லது அடைவுத் தேர்வுகளில் கூடிய புள்ளிகளை ஈட்டும் ஒருவர் நல்லொழுமுக்கமும் நற்பண்பு களும் கொண்டிருப்பார் என்று முடிவு செய்யலாகாது.

கல்வி ஆற்றுப்படுத்தலில் தர அளவுச் சட்டங்கள் வாயிலாகக் கருத்தறிதல், உற்றுநோக்கல் நுட்பங்கள், வாழ்க்கைச் சம்பவப் பதிவுகள், சுய அறிக்கைகள் (Self Report), தன் வரலாற்றுப் பதிவுகள், நேர்காணல், சமூகக்கணிப்பு (Sociometry) முதலிய நுண் உபாயங்களைப் பொருத்தமான சந்தர்ப்பங்களிலே பயன்படுத்துதல் வேண்டும். பின்வரும் நடவடிக்கைகளை ஆசிரியர் முன்னெடுத்தல் வேண்டும்:

- 1) மாணவருக்கும் ஆசிரியருக்குமிடையே இருநிலை இசைவு (Rapport)
- 2) ஆசிரியர் தந்திர (Tricky) வினாக்களைக் கையாளலாகாது
- 3) தமது பெறுமானங்களுக்கு மாறான கருத்துக்களையும் ஏற்றுக்கொள்ளல்.

அனைத்துத் தரப்பினரும் கல்விச் செயல்முறையின் பயனை நுகர வேண்டுமாயின், மாணவர்களின் பன்முகப்பாடுகளை (Student Diversity) அறிந்து தொடர் ஆற்றுப்படுத்தலையும் சீர்மியத்தையும் ஒழுங்கமைத்தல் வேண்டும்.

கற்றலில் மாணவரிடையே பன்முகப்பாடுகள் காணப்படுதலை பின்வரும் எடுத்துக் காட்டுக்களினால் விளக்கலாக :

அ) சில மாணவர்கள் இசையைக் கேட்டவாறு விணைத்திறனுடன் கற்பார்கள். ஆனால் வேறு சில மாணவர்களால் மிகுந்த அமைதியான குழலிலேதான் பாடிக்க முடியும்.

ஆ) சில மாணவர்கள் அதிக வெளிச்சமாயிருக்கும் பொழுதுதான் நன்றாகக் கற்பார்கள். ஆனால் வேறு சில மாணவர்கள் அதிக வெளிச்சத்திலே குளம்பி விடுவார்கள்.

இ) கணிதம் போன்ற பாடங்களைக் காலையிலே தான் சிலரால் கற்றுக்கொள்ள முடியும். ஆனால் சிலருக்கு இரவு நேரமே பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

ஈ) சிலர் சாப்பிட்டவாறு நன்றாகப் படிப்பார்கள். சிலருக்கு அந்தச் செயல் ஒவ்வாததாக இருக்கும்.

உ) சில மாணவர்களது கவனநேரம் சுருங்கியிருக்கும்; சிலருக்கு அது நீண்டிருக்கும்.

மேற்கூறியவை மாணவர்களது பண்முகப்பாட்டுக் குறிய சில எடுத்துக்காட்டுகள் மட்டுமே. ஆனால் இவ்வாறு பல உதாரணங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

மாணவர்களது பண்முகப்பாடுகளை விளக்குவதற்குக் கடந்த காலங்களில் ‘நுண்மதி ஈவு’ (IQ) என்ற கட்டளையத்தைப் பயன்படுத்தினர். நுண்மதி ஈவுத் தேர்வுகளிலே பல குறைபாடுகள் உண்டு என்பது பின்னர் நிருபணமாயிற்று. இன்று ‘பண்முக நுண்மதிகள்’ என்ற விரிவான அணுகுமுறை முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. (Howard Gardner, 1989) ‘நுண்மதி ஸ்டைக் கடந்து செல்ல’ (Beyond the IQ) என்ற தொடரில் அவரால் விளக்கப்பட்டுள்ள கருத்துக்கள் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தவிலும் சீர்மியத்திலும் இன்று முக்கியத்துவம் பெறத் தொடங்கியுள்ளன.

கார்ட்டனர் ஏழுவிதமான நுண்மதிகளையும் அவற்றுடன் இணைந்த ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் சீர்மிய நடவடிக்கைகளையும் விளக்கியுள்ளார். அவையாவன:

1) அளவை சார்ந்ததும் கணிதம் சார்ந்ததுமான நுண்மதி:

தொடர் தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலைச் செய்யும் பொழுது இந்த நுண்மதி படைத்தவர்களைக் கணிதத் துறைக்கோ யிஞ்ஞானத் துறைக்கோ வழிப்படுத்தலாம்.

## 2) மொழிசார் நுண்மதி:

இத்தகைய நுண்மதி மிக்கோரை எழுத்துத்துறை, பத்திரிகைத்துறை முதலியவற்றுக்கு ஆற்றுப்படுத்தலாம்.

## 3) உடல்சார் நுண்மதி:

இத்துறையில் சிறந்து விளங்குவோரை விளையாட்டுத் துறை, ஆடல் மற்றும் சத்திரசிகிச்சைத்துறைகளுக்கு வழிப்படுத்தலாம்.

## 4) இசைஞர்ந்த நுண்மதி:

இந்த ஆற்றல்மிக்கோரை, இசை ஆசிரியத்துவம், இசையமைப்பு, கவிதைத்துறை முதலியவற்றிற்கு வழி காட்டலாம்.

## 5) வெளி (Spatial) சார்ந்த நுண்மதி:

இத்துறையில் மேலோங்கியவர்களை பொறியியல்துறை, சிற்பத்துறை, கடல் ஆய்வுத்துறை, வான் ஆய்வுத்துறை முதலியவற்றுக்கு ஆற்றுப்படுத்தலாம்.

## 6) மனிதர்களுக்கிடையே ஊடாட்டம் கொள்ளும் (Interpersonal) நுண்மதி:

இத்துறையில் மேலோங்கியுள்ளவர்களை உளவியல்துறை, விற்பனைத்துறை, கற்பித்தல்துறை முதலியவற்றுக்கு வழிப்படுத்தலாம்.

## 7) தனக்குள்ளே தான் ஊடாட்டம் கொள்ளும் (Intrapersonal) நுண்மதித்திறன்:

தன்னை உணர்தல், தன்னை நெறிப்படுத்தல், தனது மனவெழுச்சியின் இயல்பைப் பொருத்தமாகக் கண்டறிதல் முதலியலை இத்துறையில் அடங்கும். இத்துறையில் மேலோங்கியவர்கள் பிறர்க்கு வழிகாட்டுவதற்குப் பொருத்தமானவர்கள்.

ஒவ்வொரு துறையிலும் ஒவ்வொருவரதும் ஆற்றல் வேறுபட்டுச் செல்வதை விளங்கிக்கொள்வதற்கு பண்முக நுண்மதிக் கோட்பாடு பெருமளவிலே துணை செய்கின்

நது. ஆனால் எமது நாட்டுக் கல்வி முறையானது மாணவர்களின் பன்முக ஆற்றல்களைத் தழுவி முன்னேற்றும் வகையிலே விணைத்திறஜுடன் இன்னமும் திட்டமிடப் படவில்லை. வெறுமனே மனனம் செய்தல், கிரகித்தல், ஒப்புவித்தல் என்ற துறைகளில் மேம்பட்டவர்களுக்குப் பொருத்தமான வகையிலேதான் கல்விச் செயற்பாடுகள் பெருமளவில் சுடிவமைக்கப்பட்டுள்ளன.

மாணவர்களின் பன்முக ஆற்றல்களை விளங்கிக் கொள்வதற்குரிய பிறிதொரு சுட்டியாக விளங்குவது 'மனவெழுச்சி நுண்மதி' (E Q) ஆகும். டானியல் கோல்மன் என்ற உளவியலாளர் (1995) மனவெழுச்சி நுண்மதியை (Emotional Intelligence) நன்கு விளக்கி யுள்ளார். அதாவது, மனவெழுச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல், வெளிப்படுத்துதல், கட்டுப்படுத்துதல் முதலியலை மனிதர்களிடையே வெறுபட்டு நிற்கின்றன. மாணவர்களது தனியான வேறுபாடுகள், பன்முகக் கோலங்கள் முதலியவற்றின் துலக்கம் மனவெழுச்சி துண்மதியுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளன. கல்விக்கு வழிகாட்டல், தொடர் தொழிலுக்கு வழிகாட்டல் முதலியவற்றை மேற்கொள்ளும் பொழுது, மனவெழுச்சி நுண்மதி பற்றியும் அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

மாணவரின் பன்முகப்பாட்டுக்கு வேறுபல காரணங்களும் இருக்கின்றன.

அவையாவன:

- 1) உள் வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல்
- 2) உடல் வளர்ச்சி குன்றியிருத்தல்
- 3) கற்றல் குறைபாடுகள் காணப்படுதல்
- 4) வெளியிடும் ஆற்றல் குறைபாடுகள் காணப்படுதல்
- 5) மனவெழுச்சித் தாக்கங்கள்
- 6) நடத்தை ஒழுங்குக்கலைவு
- 7) கேட்டற் குறைபாடு
- 8) பார்த்தற் குறைபாடு

- 9) உடலின் இயங்கும் ஆற்றல்களிலே குறைபாடு
- 10) மீத்திறன் வாய்ப்புக்கள் பெற்றிருத்தல்
- 11) சமூக மயமாக்கற் பின்னடைவுகள்
- 12) பண்பாட்டு மயமாக்கற் பின்னடைவுகள்.

எந்த ஒரு மாணவருக்குமுரிய கல்வி வாய்ப்புக்களோ, தொழில் வாய்ப்புக்களோ, உடல், உள்ளக் குறைபாடுகளினால் பாதிப்படையாமல் இருத்தலை உறுதிசெய்ய வேண்டியுள்ளது. இவற்றுக்கான சட்ட ஏற்பாடுகளும் பல நாடுகளிலே உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

அ) உடல் உள்ளக் குறைபாடு உடையவர்களைக் கண்டறிந்து அவர்களுக்குப் பொருத்தமான கல்வியையும் தொழிலையும் ஒழுங்கமைத்துக் கொடுத்தல் நவீன கல்வியிலே வழுவின்றி வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

ஆ) உடல், உள்ளக் குறைபாடுடைய குழந்தைகள் அவர்களுடைய சமவயதுக் குழுக்களால் ஒதுக்கிவைக்கப் படுதலையோ, புறந்தள்ளப்படுதலையோ எக்காரணம் கொண்டும் அனுமதிக்கலாகாது.

இ) தொழில் நிலையங்களில் உடல், உள்ளக் குறைபாடுடையோர்மீது எதிர்மறையான பாகுபாடு காட்டுதல் தவிர்க்கப்படுதல் வேண்டும்.

ஈ) கல்வி தொடர்பாக யாதாயினும் குறைபாடுகள் தமக்கு இருக்குமாயின் அவற்றைத் தெரியப்படுத்தி ஆசவேண்டிய நடவடிக்கைகளை எடுக்கும் உரிமை அவர்களுக்கு உண்டு.

உடல் உள்ளக் குறைபாடுடைய சிறுவர்கள் மீது சிறப்பார்ந்த கவனம் செலுத்தி அவர்களை மேல்நோக்கி நகர்த்துதல் போன்று மீத்திறன் உள்ள மாணவர்களை மேலும் மேம்பாடுடையவர்களாக மாற்றுவதற்கும் நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும்.

## கல்வியில் தரக்காப்பீடும் இடர்சிக்கிய மாணவர்களும்

நவீன கல்வி உள்ளியலில் 'இடர்சிக்கிய மாணவர் (At Risk Students) என்ற தொடர் சிரமிய நோக்கிற பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. வினைத்திறன் மிகக் கற்றல், கற்பித்தற் செயற்பாடுகளை முன்னெடுப்பதற்கும் விரிவுபடுத்துவதற்கும் இடர்சிக்கிய மாணவர் பற்றிய ஆய்வு கல்வியியலாளருக்குப் பயன் மிகக்காக அமைந்து வருகின்றது. மாணவரின் ஆற்றல் தொடர்பான தரக்காப்பீடு (Quality Assurance) பற்றிய மதிப்பீடுகள் விரிவடைந்து செல்லும் இன்றைய காலகட்டத்தில் இடர்சிக்கிய மாணவர்களை நிராகரித்துவிட முடியாதிருத்தலையும் சுட்டிக்காட்ட வேண்டியுள்ளது.

இடர்சிக்கிய மாணவரின் பண்புக்கறுகள் பின் வருமாறு தொகுத்துக் கூறப்படுகின்றது.

1) தன்னம்பிக்கை தாழ்ந்த நிலையில் இருத்தலும், தமது பெறுமானங்களை அறியாதிருத்தலும்.

2) கற்றல், கற்பித்தற் செயற்பாடுகளின் அச்சுறுத்தல்களையும் அறைகூவல்களையும் தவிர்த்துக் கொள்ள முற்படுதல்.

3) மேலாகிக்கக் கல்வி நிறுவனங்களினதும், கற்றலை முகாமை செய்வோரினதும் பொறுப்பற்ற போக்குகள், கேடுறுத்தற் செயற்பாடுகள் முதலியவற்றால் நம்பிக்கை வலிமை இழந்திருத்தல்.

4) எதிர்காலத்தைச் சாதகமானதாயும் ஒளிமய மானதாயும் கருதாதநிலை.

5) கல்விசார் ஆற்றல்களிலே பொதுவான பின் னடைவுகளை அனுபவித்தல்.

6) குடும்பப் பின்புலம் கல்வி முன்னேற்றங்களுக்குச் சாதகமற்றிருத்தல்.

7) நீண்ட நேரம் படித்தல், தொடர்ந்து கேட்டல், தொடர்ந்து எழுதுதல், மலினநடைய வேலைகள் (Routine Work) முதலிய செயற்பாடுகளில் பொறுமை வீழ்ச்சியைக் காண்பித்தல்.

8) முயற்சிக்கும் அடைவுகளுக்குமிடையேயுள்ள நேர்த் தொடர்புகளை அறியத் தவறிவிடுதல்.

9) வெற்றிகள் முயற்சிகளினால் கிடைப்பவை அல்ல என்றும் அதிர்ஷ்டவசத்தால் அவை கிடைப்பவை என்றும் எண்ணுதல்.

10) தமது வெற்றிகளுக்கும் தோல்விகளுக்கும் தாம் சிறிதளவேனும் பங்கு இல்லை என்று எண்ணுதல்.

இடர்சிக்குண்டமை (At Riskness) பற்றிய கோட்பாட்டுநிலை ஆய்வுகளில் பின்வருவன் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன:

1) மருத்துவக் கண்ணோட்டத்திலே விளக்கப்படும் இடர்சிக்குண்டமை, அதாவது, உடல் சார்ந்த தொழிற்பாடுகள், குறைபாடுகள், இயக்கக் குறைபாடுகள் முதலியவை பற்றிய ஆய்வுகளும், சிகிச்சை முறைகளும் மருத்துவ அனுகுமுறையில் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன.

2) தொடர்ச்சியான கற்றல், கற்பித்தல் முறைகளின் வழக்களாலும் மேம்பாட்டுக் குறுக்கீடுகளாலும் தூண்டப்பெற்ற இடர்சிக்குண்டமையும் வளர்ச்சிச் செயல்முறையின்போது எதிர்நோக்கிய தவறான அனுபவங்களும் அனுகுழுறைகளும் இப்பிரிவில் விரிவான ஆய்வுகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றன.

3) நிறுவனங்களின் குறைபாடுகள் காரணமாக இடர்களுக்குள் சிக்கிக்கொள்ளல், குடும்பம், குழுக்கள், கல்வி நிலையம் முதலாம் நிறுவனங்களின் தவறான இயக்கங்கள் இடர்களைத் தோற்றுவித்தல் உண்டு.

இடரில் சிக்குண்டவர்களை மீட்டெடுப்பதற்குரிய பல அனுகுழுறைகளும் நுட்பவியல்களும் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுள் முதலாவதாக நான்கு மாறி களைக் கருத்திற் கொண்ட மீக்கற்றல் (Mastery Learning) ஒழுங்கமைப்பு சிறப்பிடம் பெறுகின்றது. இதில் இடம்பெறும் நான்கு மாறிகளும் வருமாறு:

- 1) ஊக்கற் படுத்தல்
- 2) கற்றலுக்குரிய முன்நிபந்தனையான திறன்களை வளர்த்தல்.
- 3) தரம்மிக்க போதனையை முன்னெடுத்தல்.
- 4) போதுமான நேர ஒதுக்கிடு.

கற்கவேண்டிய பாடப்பரப்பைச் சிறிய சிறிய அலகுகளாக்குதலும், குறித்த நேரத்தில் ஒரு சிறிய அலகைமாத்திரம் கற்பித்து மாணவரிடத்து ஏகல்விரி தெளிவை ஏற்படுத்துதலும், அவற்றின் விளைவாக மாணவரிடத்து ஊக்கலை அதிகரிக்கச் செய்தலும் மீக்கற்றலின் சிறப்பார்ந்த செயற்பாடுகளாகும்.

அடிப்படை உளவியல் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல் இடரில் சிக்கிய மாணவரை மீட்டெடுப்பதற்குரிய முதல்நிலை உபாயங்களுள்ளன்றாகும். ஏப்பிரகாம் மாஸ்லோ தொடக்கம் வில்லியம் கிலாஸர் (William

Glasser) வரை தேவைகள் பற்றியும் அவற்றோடு தொடர்புடைய மனவெழுச்சிகள் பற்றியும் விரிவாக ஆராய்ந்துள்ளார்கள். ஐந்து விதமான உணர்வுகள் மனிதரின் நல்லியல்புகளுடன் தொடர்புடையனவாகச் சுட்டிக்காட்டப்படுகின்றன. ஐந்துவிதமான உணர்வுகளும் வருமாறு:

- 1) திறனாற்றல்
- 2) உரிமைகோடல்
- 3) பயனுடைமை
- 4) உள்ளுறைவளம்
- 5) நலமிகு நம்பிக்கை.

மேற்குறித்த உணர்வுகள் வளம்பெறத் தொடங்க இடரில் சிக்கியோரை இலகுவில் மீட்டெடுத்துக்கொள்ள முடியும்.

மீக்கற்றல் படிநிலைகள் பின்வரும் கட்டங்களாக விளக்கப்படுகின்றன:

1. கற்றல் இலக்குகள்- அதாவது பாடம் நிறைவடையும் பொழுது மாணவர் எத்தகைய அறிவை/திறன்களை எட்டியிருத்தல் வேண்டும் என்பது பற்றிய தெளிவு.
2. மாணவரை எவ்வாறு பிரக்ஞைப்படுத்தலாம் என்பது பற்றிய முன்னோக்கு (Preview).
3. தொடக்கநிலைப் போதனா நடவடிக்கைகள். கற்போரை ஈடுபாடுகொள்ளச் செய்யவல்ல குறித்துரைக் கப்பட்ட செயற்பாடுகள்.
4. ஆரம்பநிலை மீக்கற்றல் செயற்பாடுகளை எவ்வாறு மதிப்பீடு செய்தல் என்பது பற்றிய தேர்வு (Check Test).
5. திருத்த முனைப்புக்கள் (Correctives) தொடக்கநிலை மீக்கற்றலை வெளிப்படுத்தாத மாணவர்களிடத்து மேற்கொள்ளப்படவேண்டிய மறுதேர்வுகள்.

6. விரிவாக்கல்- அதாவது மீக்கற்றலை எட்டிய மாணவர்களை மேலும் வளம்படுத்த மேற்கொள்ளப்பட விரிவாக்கல் நடவடிக்கைகள்.

7. ஆரம்பநிலை மீக்கற்றலை வெளிப்படுத்தாத மாணவர்களின் திறன்களை வளர்க்கவும் கண்டறியவும் வல்ல மீன்தேர்வு.

8. திரள் செயற்பாடுகள்- மீக்கற்றலை நிறைவு படுத்தவல்ல பொருத்தமானதும், அகல்விரி பண்புகள் கொண்டதுமான செயற்பாடுகள்.

மீக்கற்றல் தொழிற்பாடுகளுடன் இணைந்த பிறி தொரு நடவடிக்கை அண்மைக் காலமாக வளர்ச்சி கொள்ளத் தொடங்கியுள்ளது. அது ‘வெளியீடுகளைத் தமாக்கொண்ட கனவி’ (Outcomes based Education) என்று அழைக்கப்படும். பின்வரும் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இது கட்டியெழுப்பப் படுகின்றது:

1) அனைத்து மாணவர்களாலும் அடையப்பட வேண்டிய சில பொதுவான இலக்குகள் உள்ளன.

2) எக்காரணத்தினாலாவது எந்த மாணவனும் தேர்விலே தவறுவதற்கு அனுமதிக்கப்படலாகாது.

3) மீக்கற்றலுக்குரிய ஊக்கலை வழங்கவும் அடையவும் பொருட்டு ‘புலமைப் பாதுகாப்புக் கவசம்’ என்பதை ஒவ்வொரு பாடத்துறையினரும் அமைத்துக் கொள்வார்.

4) ஆசிரியரின் வாண்மை ஆக்கத்திறனை உள்வாங்கக் கூடியதாக பாட அமைப்புக்கள் இடம்பெறுவதற்கு ஊக்கம் தரப்படும்.

இடர்சிக்கிய மாணவர்களை மீட்டெடுப்பதற்குரிய சிறப்பான ஏற்பாடுகள் பள்ளிக்கூட ஒழுங்கமைப்பில் இடம்பெறுதல் வேண்டும். மாணவர் தமது உள்ளத்தை, தமது ஆற்றலை தெரியவைப்பதற்கு உதவுதல், இலக்குகளை எளிதாக்கிக் கொடுத்தல், கற்றலைத் தனியான யைப்படுத்துதல் (Personaised), கற்றலுக்காகக் கற்றல் என்ற கோட்பாட்டை நடைமுறைப்படுத்துதல், பொதுத் தேர்ச்சிகளில் இருந்து சிறப்புத் தேர்ச்சிகளுக்கு மாணவரை தயவுவத்தல் முதலிய ஒன்றிணைந்த நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவேண்டியுள்ளது.

## கல்வியில் உள்நலன்

நலம்மிக்க ஒருவர் உடல்நலம் மட்டுமன்றி, உள்நலம், மனவெழுச்சி நலம், ஆண்மிக பலம் முதலியவற்றை உள்ளடக்கியிருத்தல் வேண்டுமென்பது அண்மைக்கால வரைவிலக்கணமாகும். தனி மனித நலமும் சமூக நலமும் வேறுபிரிக்க முடியாதவை. நலம்மிகு சமூகக்கட்டமைப்பு இன்றி நலம்மிகு தனி மனிதரை உருவாக்குதல் எளிதன்று. சமூகச் சூழல் மட்டுமன்றி, பெளதிக் குழலும் மனித உள்நலத்திலே செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. நிலம், நீர், வளி, ஓலி முதலியவை மாசடைந்து செல்லுதலுக்கும் மனித உள்நலம் பாதிப்படைதலுக்கும் தொடர்புகள் காணப்படுகின்றன.

உள்நலம்மிக்க ஒருவரின் பண்புக் கூறுகள் பின்வருமாறு தொகுத்துக் கூறப்படுகின்றன:

1) தமது நடத்தையைப் புறவயமாக மதிப்பீடும் ஆற்றல்.

- 2) தமது இலக்குகள், விருப்புக்கள், ஊக்கல்கள் தொடர்பான தெளிந்த விளக்கமும் ஓவற்றின் பலமும் பலவீனமும் பற்றிய அறிவு.
- 3) தம்மைப் பற்றிய யதார்த்த நிலைப்பட்ட கயகணிப்பு.
- 4) தாம் வாழும் சூழல் பாதுகாப்புத் தரும் என்ற உறுதி.
- 5) அறைக்கூவுகளை எதிர்கொண்டு முன்னேற முடியும் என்ற அறிகைப்பலம்.
- 6) பொறுப்புக்களை ஏற்றுச்செய்ய முடியும் என்ற உறுதிப்பாடு.
- 7) தொடங்கும் ஆற்றலும் தொடரும் விருப்பும்.
- 8) நாளாந்த வாழ்வில் நம்பிக்கை.
- 9) உள்ளத்துக்குத் தெளிவுதரும் கோட்பாட்டுப் பலம் அல்லது கருத்தியற் பலம்.
- 10) முரண்பாடுகளை விளங்கும் திறன்.
- 11) எதிரான கருத்துக்களை மனமுவந்து பரிசீலனைக்கு எடுத்தல்.
- 12) சமூகத்தை விளங்கிக்கொள்ளும் திறன்.
- 13) இடர்களைப் பகுத்தாராயும் திறன்.
- 14) வாழ்க்கையின் அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்ளல்.
- 15) ஆக்கநிலைக் கற்பனை வளம்.
- 16) மனமுறிவைச் சீராக்கும் திறன்.
- 17) மனவேழமுச்சி முதிர்ச்சி.
- 18) உடல்நலத்தைப் பாதுகாக்கும் திறன்.
- 19) சிந்தனைத் தெளிவும், பிரச்சினை விடுவிக்கும் ஆற்றலும்.
- 20) தமது உள்ளார்ந்த ஆற்றல்களை நல்விளைவு மிக்க நடத்தைகளாக மாற்றும் வல்வமை (Productive Forms of Behaviour).

மேற்கூறிய உள்நலப் பரிமாணங்களை வளர்ப் பதற்கு கலைத்திட்டமும், கல்விச் செயல்முறையும், ஆசிரியத்துவமும் துணைநிற்கவேண்டியுள்ளன. உள்நலத் தின் அடிப்படைக் காரணிகளாக, உயிர் மரபுவழிக் காரணிகள், பெளதிக் குழந்தைகள், சமூகக் காரணிகள், குடும்பம், சுகபாடிகள், பள்ளிக்கூடம், அயல் மற்றும் அடிப்படை உடலங்கள் தேவைகளின் நிறை வேற்றுகை முதலியலை பரிசீலிக்கப்படவேண்டியுள்ளன.

தேவைகள் தொடர்ச்சியாக நிறைவேற்றப்படாத நிலையில் சீராக்கப்பிறழ்வும், உள்நலக்கேடும் தோன்றும் மனமுறிவை சகிக்கும் ஆற்றலை (Frustration Tolerance) வளம்படுத்துத்தான் கல்விச் செயல்முறை கைகொடுக்க வேண்டியுள்ளது.

தேவைகள் நிறைவேற்றப்பட முடியாமை, தீர்மானங்களை எட்டமுடியாத உள்முரண்பாடுகள், ஒரு வரின் உள்ளேயிருந்து உறுத்தும் முரண்பாடுகள் (Internal Conflicts) முதலியலை பற்றிய தெளிந்த புலக்காட்சியை ஏற்படுத்துதலுக்கு கல்வியும், சீரமியும் துணைநிற்றல் வேண்டும். உள்ளுறையும் முரண்பாடுகள் பற்றி உள்படுப்பு ஆய்வாளர்கள் தமது கண்ணேணாட்டத்தில் விளக்கியுள்ளனர். அதாவது இட்ட, ஈகோ, மீஸகோ ஆகியவற்றுக்கிடையே நிகழும் முரண்பாடுகளே ஒருவரின் உள்ளமைந்த முரண்பாடுகள் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். உள்ளார்ந்த முரண்பாடு நனவுக்கும் (Conscious) நனவிலிக்குமிடையே நிகழும் முரண்பாடாகவும் அமையும் அல்லது அகவய நிலைக்கும் புறவய நிலைக்குமிடையே நிகழும் முரண்பாடாகவும் அமையலாம். அறியாமையினாலும், தவறான கருத்தேற்றங்களாலும் முரண்பாடுகள் ஏற்படலாம்.

மனமுறிவைச் சீராக்கம் செய்யும் பின்வரும் நுண்முறைகள் பற்றிய அறிவு ஆசிரியர்களுக்கு இன்றியமையாதனவாகும்.

## 1. இழப்பீடு (Compensation)

ஒருதுறையில் போதாமை (Deficiency) காணப்படுமாயின் திறன்மிக்க முயற்சியைப் பயன்படுத்தி ஆற்றலை வெளிப்படுத்தி இழப்பீட்டு இசைவாக்கம் செய்யலாம். ஒருதுறையிலே தாழ்ந்தவர்கள் அதனை ஒரு அறைக்கவலாக எடுத்து முன்னேறியுள்ளனர்.

உதாரணமாக சிறுவயதில் கொன்னைப்படப் பேசியவர்கள் சிறந்த பேச்சாளர்களாக வளர்ந்திருக்கின்றார்கள். இது ‘நேர் இழப்பீடு’ எனப்படும்.

## 2. பகுத்தறிவு காணல் (Rationalisation)

கல்விச் செயல்முறையின் வாயிலாக இச்சீராக்கத்தை நன்கு வளம்படுத்தலாம். தாக்கத்துக்குரிய காரணிகளைப் பகுத்தாராய்தல், நியாயப்படுத்தல் (Justification) அல்லது மெற்கம் கண்டறிதல் (Excuse Making) முதலியலை இப்பிரிவில் அடங்கும். அடையமுடியாதவற்றை அடைவதிற் பயனில்லை என்று கருதுதலும், நல்லதை நலமற்றது என்று கூறுதலும், நலமற்றதை நல்லதென்றுரைத்தலும் இப்பிரிவில் அடங்கும்.

## 3. ஏறிவு செய்தல் (Projection)

தமது மட்டுப்பாடுகள், குறைபாடுகள் முதலியலை பிறரிடமும் உண்டென்று எண்ணுதல் ஏறிவு செய்தல் என்ற சீராக்க நுண்முறையின் பாற்படும்.

## 4. ஓன்றித்தல் (Identification)

மனமுறிவடைந்தவர், தமது குலப்பெருமை, குழுமப்பெருமை, பிரதேசப் பெருமை, நிறுவனப்பெருமை முதலியவற்றுடன் ஒன்றிணைந்து அவற்றின் பெருமைகளைப் பேசிச் சீராக்கம் செய்துகொள்ளலாகும். இவை ஏற்படுத்தான் சீராக்கமுறையையாக இருந்தாலும் ஒருவரது தனித்துவத்தின் இழப்புக்கு (Loss of Own Identity) இது இட்டுச்செல்லும் என்றும் உளவியலாளர்களிப்பிடுகின்றனர்.

## 5. பதிலீடு (Substitution)

ஒரு துறையில் ஏற்பட்ட இழப்பை இன்னொரு துறையினால் பதிலீடு செய்யும் உபாயமாக இது அமையும். ஒரு கல்வித்துறையில் அல்லது கற்கை தெறியில் இடம் கிடைக்காதவிடத்து அதற்கு ஒப்பான வேறொரு கற்கை நெறியைத் தெரிவு செய்து இசைவாக்கம் செய்யமுடியும்.

## 6. ஏற்புடமையாக்கல் (Sublimation)

சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளாத உணர்வுகளை சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளும் ஆக்கச் செயல்களில் வெளியிடல் ‘एற்புடமையாக்கல்’ எனப்படும். அழுத்தங்களை நல் வாய்க்காற்படுத்தி வெளியிடும் முயற்சியாக இது அமையும். ஆத்திரக்காரர் தமது ஆத்திர உணர்வுகளை கடினவேலைகள் செய்தல், கடின விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடல் முதலியவற்றில் வாய்க்காற்படுத்தலாம்.

## 7. அடக்கியழுத்தல் (Repression)

நனவுநிலையில் வெளிப்படுத்தமுடியாத உணர்வுகளைப் பெயர்த்தெடுத்து நனவிலியில் அடக்கியழுத்தும் செயற்பாடாக இது அமையும். நனவிலியில் அழுத்தப்படுதல் மேலும் பல சிக்கல்களையும் தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்திவிடும்.

## 8. குழந்தமைநோக்கு (Regression)

மனமுறிவுக்கும் மன அழுத்தங்களுக்கும் உள்ளாகும் ஒருவர் குழந்தைகளுக்குரிய நடத்தைகளை வருவித்து குழந்தைகள் போன்று பேசியும், விளையாடியும் சீராக்கம் செய்யும் செயற்பாட்டினை இது குறிப்பிடுகின்றது.

## 9. எதிர்நிலை கொள்ளல் (Negativism)

நேர்நிலைப் பண்புகளை நோக்காது எதற்கும் எதிர்ப்புக்காட்டுதலும் கீழ்ப்படியாதிருத்தலும், குறைகூறுதலுமாகும்.

## 10. அனுதாம் கோடல் (Sympathism)

பிரச்சினையைத் தீர்க்கவெண்ணாது அதன் கடினத்தன்மைகளையும், தாம் அனுபவிக்கும் துன்பங்களையும், பிரதிகூலங்களையும் கூறி பிறரின் தயை நோக்கை வேண்டுதலாகும்.

## 11. கவனார்ப்பு (Attention Seeking)

தமது செயல்கள், நடை, உடை, பாவனை முதலியவற்றை பிறர்காணவேண்டி பளிச்சிடும் நடத்தை களில் தம்மை ஈடுபடுத்தி உள்சீர்மை செய்து கொள்ளலாகும்.

## 12. வன்செயல் கோடல் (Aggression)

உடல், உள், மனவெழுச்சி வளிமையினை நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ, இடம்பெயர்ந்த முறையிலோ வெளியிட்டு இசைவாககம் பெறுதலை இது குறிப்பிடுகின்றது.

## 13. பின்வாங்கல் (Withdrawal)

பிரச்சினைகளுக்கும் அறைகூவல்களுக்கும் முகம் கொடுக்காது ஒதுங்குதலும் அந்நியப்படுதலும் (Alienation) உளவியல் சார்ந்த தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக் கூடும். ஒதுங்கி ஓழித்தல், அழுக்குமேனியராதல், தம்மைத் தாழ்த்திக்கொள்ளல், பின்வரிசைகளை நாடுதல், உடலை யும் உணவுகளையும் பாராமுகமாக விடுதல், தனிமைப் படுதல், ஏங்குதல், தனக்காகத் தான்இரங்குதல் முதலிய பல நடவடிக்கைகளில் அடங்குகின்றன. பகற்கனவு காணல், நடப்பியல் வாழ்வுடன் இணையாத கற்பனை வசப்படல், முகிழ் கற்பனை (Fantasy) முதலியவை பின் வாங்கலுடன் இணைந்தவை. மதுவை நாடுதலும், அதிக செலவாளியாய் அல்லது அதிக கஞ்சத்தனமாய் மாறுதலும், வருமானத்தை மீறிய செலவுகளில் ஈடுபடுதலும், சொத்துக்களுக்கு அழிவை உண்டாக்குதலும், விகார உணர்வுகளிலும் நடத்தைகளிலும் ஈடுபடலும் பின் வாங்கும் சீராக்கற் கோலங்களாகும்.

கல்விச் செயல்முறையின் வழியாக நல்ல மனோ பாவங்களை வளர்த்தல், நேர்நடத்தைகளைப் பலப் படுத்துதல், ஆக்கமலர்ச்சியைத் தூண்டுதல் முதலிய வற்றை ஆசிரியர்கள் முன்னெடுத்தல் வேண்டும்.

## ஆசிரியரின் பொறுப்புக்கள்

ஆசிரியர்கள் விழிப்புணர்வும், மாணவர்பால் உற்சாகமும், வசீகரமும், நஷ்டமும், நம்பிக்கையும் உடையவ ராயிருத்தல் வேண்டும். கல்வி ஆளுமை, பொறுமை, நேர்மை, சமநோக்கு, சமகணிப்புடைமை, கூட்டுறவு மனப்பாங்கு, பிசிறலற்ற நடத்தை, நெகிழ்ச்சிப்பாங்கு, பல்துறையாற்றல் முதலாம் பண்புகள் ஆசிரியருக்கு வேண்டப்படுகின்றன. இப்பண்புகளை உடையவர்களே மாணவரின் உளநலத்தை மேம்படுத்த முடியும்.

எதிர்மறையான உளமூட்டம் (Negative Temper), சகிப்புத்தன்மை இல்லாமை, பக்கங்கோடல், பொறுப்பின்மை, பிரித்தாள்கை, கவர்ச்சியின்மை, கல்வி ஆளுமை இன்மை, சோர்வும் துன்பமும் கலந்த முகபாவும், நல்ல வற்றைப் பாராட்டமுடியாமை, குருரநோக்கு, பொறுமையின்மை, நகைச்சுவையின்மை முதலியவை ஆசிரியருக்கு இருத்தலாகாது.

தமது வாண்மையை நேசிப்பவராகவும், சீர்மியம் மற்றும் ஆற்றுப்படுத்தல் முதலியவற்றில் புலமை உள்ள வராயும், தொடர்பாடல் ஆற்றல் உடையவராயும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்பவராயும், சமூக நோக்குடையவராயும் ஆசிரியர் இருத்தல் வேண்டும். ஆசிரியர்கள் தமது ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்தவும், தொடங்கள் கும் ஆற்றல்களை உற்சாகப்படுத்தவும் உரிய வளமாக்கலைக் கல்வித் திணைக்களமும் அதிபரும் வழங்குதல் வேண்டும்.

பின்வரும் தகைமைகளை ஆசிரியரிடத்து வளர்ப்பதற்கு ஒன்றிணைந்த நடவடிக்கைகள் வேண்டப்படுகின்றன:

1. பிரயோக உளவியல்றிவின் விரிவு.
2. சமூகக் கருத்தியல்கள் தொடர்பான கற்கை.
3. கற்றல் - கற்பித்தல் சிக்கல்களைக் கிரகிக்கும் ஆற்றல்.
4. கலை, பண்பாடு, இலக்கியங்கள் பற்றிய அறிவின் விரிவு.
5. அறவொழுக்கம், விழுமியங்கள் தொடர்பான அறிவு.

## கலைத்திட்டம்

கலைத்திட்டம், செழுமையும் நெகிழிச்சியும் கொண்டதாயும், மாணவர்களை நடுநாயகப்படுத்தி அவர்களின் தனியாள் வேறுபாடுகளைக் கருத்திற் கொண்டு கட்டியெழுப்பப்பட்டதாயும் இருத்தலே சிறந்தது. மாணவர்களின் தேவைகள், மற்றும் விருப்புக்களை நிராகரித்து கல்விச் செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்பமுடியாது. கற்றல் - கற்பித்தற் செயற்பாடுகள் மாணவர்களின் தேவைக்கேற்றவாறு நெகிழிச்சியிக் குடையதாய் ஆக்கப்படல் வேண்டும். நெகிழிகலைத்திட்டம் (Elastic Curriculum) இதற்குத் துணை செய்யும். நெகிழிகலைத் திட்டத்திற் பாடங்களுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படாது பாடப்பரப்புப் படிநிலைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படும். இணைந்த கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளுக்குப் புள்ளிகள் தரப்பட்டு அவற்றையும் பாட அடைவுகளுக்குச் சமனாகக் கருதுதல் மாணவரின் உள்நல்லை மேம்படுத்த உதவும்.

உடல், உள்ளம், இயக்கம், பாடசாலை, வீடு, சமூகம் முதலியவற்றுக்கிடையே இணக்கத்தையும் ஒன்றிணைப்பையும் வலுப்படுத்துதலே சிறந்தது.

பின்வரும் நடவடிக்கைகளுக்கு வலுவூட்டி வகுப் பறை வாயிலான உள்நலத்தை மேம்படுத்தலாம்:

1. மாணவருக்கு ஒரு பாடம் விளங்கவில்லை என்றால் அதனை ஒரு குற்றமாகக் கருதலாகாது-கோபம் கொள்ளலாகாது.

2. மாணவரின் தளத்தில் நின்று பிரச்சினைகளை அணுகுதல் வேண்டும்.

3. தோல்விகளை அறைக்கங்களாக மாற்றும் திறனை மாணவரிடத்து ஊக்குவித்தல் சாலச்சிறந்தது.

4. பரிகாரக் கற்பித்தலை வளம்படுத்துதல் வேண்டும்.

5. மாணவரின் பங்குபற்றலையும் ஈடுபாட்டையும் கற்பித்தலில் முனைப்புடன் செயற்படுத்துதல் நன்று.

6. ஊக்கல் முனைப்பாக்கம் தொடர்ந்து முன் னெடுக்கப்படல் வேண்டும்.

7. செய்வதன் வழியாகக் கற்றல் சிறந்த பெறுகோபங்களைத் தரவல்லது.

8. மாணவரிடத்துக் காணப்படும் தாழ்வுச் சிக்கல்களை நீக்கிவிடவேண்டும்.

9. என்றுமே வெற்றியை அனுபவிக்காத மாணவர்களுக்கு யாதாயினும் வெற்றிகளை அனுபவிக்கச் செய்தல் வேண்டும்.

10. கற்றல் இடமாற்றம் (Transfer of Learning), அனுபவ இடமாற்றம் (Transfer of Experience) முதலியவற்றைப் பொருத்தமான நிலைமைகளில் ஏற்படுத்துதலே சிறந்தது.

11. மனநலத்தை வளப்படுத்தும் நேர்க்கவி நிலைகளை (Positive Climate) முனைப்பாக்குதல் வேண்டும்.

12. நல்ல ஒழுக்கங்களை நோக்கிய சுய நெறிப் பாட்டினை மாணவர்களிடத்து வளர்த்தெடுத்தல் வேண்டும்:

மாறிவரும் சமூகச் சூழலில் ஆசிரியர்களுக்கும் கல்வி நிலையங்களுக்குமுள்ள பொறுப்புக்கள் நாளாந்தம் அடிகரித்து வருதலைக் கல்வியியலாளர்கள் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

1. தொழிலின் வரலாறு - வளர்ச்சிப்போடு
2. சமூகத்தில் குறித்த தொழில்பெறும் இடமும், அந்தஸ்தும்.
3. அத்தொழிலில் ஈடுபட்டுள்ளோரின் மொத்த எண்ணிக்கை.
4. தொழிலாளருக்குரிய தேவைகளும் தகைமை களும்.
5. தொழில்சார் சிறப்புத் தகவல்கள்.

**தொழில் பகுப்பாய்வு:**

குறிப்பிட்ட தொழில் பற்றிய கட்டமைப்பு - அசைவியம், விவரணங்கள் உள்ளடக்கம், நேர்வியங்கள் (Facts) ஒருவர் அந்தத் தொழிலைச் சிறப்புற ஆற்றுகை செய்வதற்கான பரிமாணங்கள் அனைத்தும் தொழிற் பகுப்பாய்வில் (JOB Analysis) இடம்பெறும். தெரிந் தெடுக்கப்பட்ட தொழிலுக்குரிய அறிவு, திறன்மானம், மனப்பாங்கு, வெறுப்பு முதலியவற்றை ஒருவர் பெற்றுக் கொள்வதற்குத் தொழிற் பகுப்பாய்வு துணைசெய்யும். தொழிற் பகுப்பாய்வின் முடிவுகளைக்கொண்டு பொதுக் கல்வி, சிறப்புக்கல்வி, தொழில்நுட்பக் கல்வி முதலிய வற்றைத் திட்டமிடமுடியும்.

பொருத்தமான தொழில் நாடியைப் பொருத்த மான தொழிலுக்கு அழைத்துச் செல்வதற்கு இது வழி வகுக்கும். இதன் வழியாகக் குறித்த தொழிலில் விணைத் திறனையும் தொழில்சார் உள் நிறைவையும் ஏற்படுத்தலாம்.

தொழில் பகுப்பாய்வானது முன்று பகுதிகளைக் கொண்டதாக அமையும்.

1. குறித்த தொழில் முழுமையாகவும் திட்டவட்டமாகவும் வரையறை செய்யப்படுதல் வேண்டும்.
2. குறித்த தொழிலில் நிறைவேற்றப்பட வேண்டிய பளிக்கூறுகள் திட்டவட்டமாகக் குறிப்பிடப்படல் வேண்டும்.

## தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல்

தொழிலை விளங்கிக்கொள்ளல்

குறித்த தொழிலை எவ்வாறு மேற்கொள்ளல் வேண்டும், அதற்குரிய உடல் ஆற்றல்கள் யாவை, உள் ஆற்றல்கள் யாவை, எத்தகைய முறையியல்களை அந்தத் தொழிலிலே பிரயோகித்தல் வேண்டும், அங்கு நடைபெறும் இடைவினைகள் எப்படிப் பட்டவை, தொழிலுக்குரிய தெரிஅறிகை (Know How) என்னவாக இருத்தல் வேண்டும், அந்தத் தொழிலின் உள்ளுக்கள் யாவை, வெளியீடுகள் யாவை, தொழிலுக்குரிய சமூகத் தொடர்புகள் எப்படிப்பட்டவை, எத்தகைய சமூக மட்டங்களோடு தொடர்புகள் நிகழ்கின்றன, தொழில் கொள்வோரும், தொழில் புரிவோரும் அனுபவிக்கும் பலாபலன்கள், தொழிலில் இடம்பெறும் வழுக்கள் பற்றிய அறிவு முதலியவை தொழிலை விளங்கிக்கொள்ளவில் இடம்பெறும்.

இரு தொழிலை விளங்கிக்கொள்வதற்குப் பின் வருவன உறுதுணையாக இருக்கும்:

3. குறித்த செயற்பணிகளைத் திறம்படவும் வெற்றிகரமாகவும் ஆற்றுகை செய்வதற்குரிய மனிதவளத் தேவைகள் பற்றியும் திட்டவட்ட மாகக் குறிப்பிடுதல் வேண்டும்.

மேற்கூறியவை எண்ணளவுப் பெறுமானங்களிலும் தரப்படுதல் விரும்பத்தக்கது. தொழிற் பகுப் பாய்வை மேற்கொள்வதற்கு முன்னோடியாக 'தொழில் விவரணம்' (Job Description) தயாரிக்கப்படல் வேண்டும். அவை,

1. தொழிலின் தலைப்பு (Title)
2. தொழில் இடம்பெறும் துறையை அல்லது புலத்தை இனக்காணல்
3. குறியீட்டு இலக்கம்
4. தொழிலாளர் எவ்வாறு செயற்படல் வேண்டும் என்பதை பற்றிய விளக்கங்கள்.

**தொழில்சார் நுண்தகவல்கள்:**

மனிதர் ஒரு புறமும், தொழில்கள் மறுபுறமுமான சமன்பாடு (Person Job Equation) அனுகப்படுவதற்கு மனிதவள மேம்பாடு ஒருபுறமும், தொழில் தகவல்கள் மறுபுறமுமாக அனுகப்படவேண்டியுள்ளன. தொழில்கள் பற்றிய காட்சி, தொழில் நுழைவுக்குரிய தகவல்கள், பதவியுயர்வுக்கான வாய்ப்புக்கள், தொழிலின் உறுதிப் பாடு, விபத்துச் சந்தர்ப்பங்கள், இழப்பீடுகள், மிகு ஊக்கல்கள், வேலைக்கவிநிலை முதலியவை தொழில்சார் தகவல்களிலே திரட்டப்படுகின்றன. தொழில்கள் தொடர்பான ஏறிக்கைகள், முன்மொழிவுகள், முயற்சித் திட்டங்கள், பரிசீலனைக்காலப் பயிற்சிப் பதிவேடுகள், விளம்பரங்கள், புள்ளிவிபரத் தொகுப்புக்கள், தொழில்களை நடுநாயகப்படுத்திப் புணைப்பட்ட திரைப்படங்கள், நாடகங்கள், இலக்கியங்கள், ஆவணப்படங்கள் முதலியவை தொழில்சார் தகவல்களிலே இடம்பெறுகின்றன.

தொழில்நிலை மட்டங்கள் அல்லது அடுக்குநிரலமைப்பு பின்வருமாறு பாகுபடுத்தப்படும்:

1. வாண்மை நிலை
2. நிர்வாக நிலை
3. திறன்தகவு நிலை (Skilled)
4. ஓரளவு திறன்தகவு நிலை
5. திறன்தகவு அற்ற நிலை.

தொழில்சார் தரவுகள் திட்டவட்டமானவையும், அகல்விரிபண்பு (Comprehensive) உடையதாகவும், காலவளர்ச்சியோடு புதுப்பிக்கப்பட்டதாயும் (Up-to-date) தொழில்சந்தை அசைவுகளைப் புலப்படுத்தக் கூடியதாகவும், எளிதில் எல்லோருக்கும் கிடைக்கப்படத் தக்க தாகவும் இருத்தல் வேண்டும். தொழில்சார் தகவல்களை அடிப்படையாக வைத்தே சிறந்த ஆற்றுப்படுத்தலையும், சீர்மியத்தையும் மேற்கொள்ளமுடியும்.

**தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் தொடர்பான முன்னோடி நடவடிக்கைகள்**

தொழில்களின் பண்முகப்பட்ட வளர்ச்சியின் பின் புலத்திலே தொழில்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குரிய ஒருவித உளவியல் சார்ந்த 'தவிப்பு' ஏற்படத் தொடங்கிய சமூகச் சூழலில் ஒரு சமூக நலன்புரி நடவடிக்கையாக பிராங் பார்சன்ஸ் (Frank Parsons) தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் நடவடிக்கையை முன்னெடுத்தார். அதற்குரிய பயிற்சித் திட்டங்களையும் சீர்மியர்களை உருவாக்குவதற்குரிய செயற்பாடுகளையும் அவர் மேற்கொண்டார்.

தொழிலில் ஒன்றைத் தெரிவுசெய்தல் மூன்று முக்கியமான காரணிகளிலே தங்கியுள்ளது என அவர் இனங்கண்டார். அவையாவன:

1. தனிமனிதரின் ஆற்றல், விருப்பு, திறன், எதிர்பாடு, வெளிப்பாடு, மட்டுப்பாடு, உள்ளார்ந்த வளங்கள் என்பவற்றை அறிதல்.

- பல்வேறுபட்ட தொழில்களையும் பற்றிய அறிவு, அவற்றில் ஏற்படக்கூடிய முன்னேற்றம், அனுகூலம், பிரதிகூலம், சந்தர்ப்பங்கள் என்பவை பற்றிய அறிவு.
- மேற்கூறிய இரண்டு காரணிகளையும் பகுத்து ஆராய்ந்து ஒரு முடிவுக்குவரும் திறன்.

பார்சன்ஸ் அவர்கள் இருபதாம் நூற்றாண்டின் தொடக்க காலத்தில் தமது ஆற்றுப்படுத்தற் கோட்பாடுகளை இவ்வாறு முன்வைத்தவேளை தமது காலத்தில் நிலவிய விஞ்ஞான பூர்வமான பல்வேறு தேர்வுக்கருவிகளையும், நியாயமான பரீட்சை அமைப்புக்களையும் குறித்துரைக்கத்தக்க ஒப்படைகளையும் பயன்படுத்தினார். தொழில்களைத் தேர்ந்தெடுப்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்ட சோதிடம், கைரேகை அறிதல், கையெழுத்து அறிதல், எழுந்தமானத் தெரிவுமுறைமை முதலியவற்றை அவர் நிராகரித்தார்.

### தொழில் மேம்பாடும் ஆற்றுப்படுத்தலும்

தொழில் ஒன்றை ஒருவர் தெரிவுசெய்யும் பொழுது மூன்று அடிப்படை வினாக்கள் ஆற்றுப்படுத்தலில் எழுப்பப்படுகின்றன. அவை,

- அந்தத் தொழில் தற்செயலாகக் கிடைத்ததா?
- உள்வியல் உந்தல் தொழிலைத் தெரிவுசெய்யத் தூண்டியதா?
- ஒருவரது ஆற்றலுக்குப் பொருத்தமான முறையில் குறித்த தொழில் கிடைக்கப்பெற்றதா?

மேற்கூறிய வினாக்களை ஆழ்ந்து ஆராய்ந்த உள்வியலாளர்கள் பல்வேறு கோட்பாடுகளை உருவாக்க முயன்றார்கள். அவற்றுள் முதலாவதாகக் கிண்ஸ்பேர்க் கோட்பாடு (Ginsberg Theory) விதந்துரைக்கத்தக்கது. இவரது கோட்பாடு மூன்று அடிப்படைகளில் இருந்து கட்டியெழுப்பப்பட்டுள்ளது. அவை,

- சிறு வயதிலிருந்தே பெற்றுக்கொள்ளப்படுகின்ற தொடர்ச்சியான கல்வி செயல்முறைக்கு ஏற்றவாறே ஒருவர் தொழிலைத் தெரிவு செய்கின்றார்.
- கல்வி செயல்முறை பின் திரும்பிச் செல்லப் பட முடியாததாக உள்ளது என்பதை அறிதல் வேண்டும்.
- ஒவ்வொரு தொழிலையும் தெரிவுசெய்யும் போது அவற்றோடு ஒத்துப்போகக்கூடிய நல் விணக்கம் அவசியமாகும்.

கிண்ஸ்பேர்க்கின் கோட்பாட்டை உள்ளடக்கிய தாகவும், மிகுந்த அகல்வரிப் பண்புடையதாகவும் சப்பர் (Super) என்பவர் தொழில் விருத்திக் கோட்பாட்டை அணுகினார். ஒருவரது பிறப்பிலிருந்து தொழில்பெற்று ஓய்வுபெறும் வரையுள்ள ஐந்து பிரதான வளர்ச்சிப் பருவங்களை இணங்காட்டினார். அவையாவன:

- சிறுகுழந்தை நிலையிலிருந்து கற்பனை, உள்நாட்டம், ஆற்றல்பெறல் என்பவற்றோடு வளர்ச்சிபெறும் பருவம்.
- தொழில்கள் பற்றிய கண்டுபிடிப்பு உசாவல் நிரம்பிய பருவம்.
- தொழில்களைப் பெறும் பருவம்.
- தொழில்களை நிலைநிறுத்தும் பருவம்.
- தொழிலில் இருந்து ஓய்வுபெறும் பருவம்.

சமூகக் காரணிகளும் தனிமனிதக் காரணிகளும் இடைவினை கொள்வதன் வாயிலாக ஒருவருக்குரிய சுய எண்ணக்கரு வளர்கின்றதென்றும் இந்த அணுகு முறையில் விளக்கப்படுகின்றது. சிறுவயதிலிருந்தே உருவாகிவரும் சுய எண்ணக்கருவின் பண்புக்கு ஏற்ற வாறே ஒருவருக்குரிய தொழில் தெரிவு, தொழில் நுழைவு, தொழில் பராமரிப்பு, தொழில் திருப்தி என-

பவை தோன்றுவதாகவும் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அந்நிலையில் சுய எண்ணக்கருவைக் கருத்திற்கொண்டே ஆற்றுப்படுத்தலும் சீர்மியமும் மேற்கொள்ளப்படுதல் வேண்டும்.

தொழில் மேம்பாடும் ஆற்றுப்படுத்தலும் தொடர்பான ஆய்வில் கொலண்ட் என்பவரின் கோட்பாடு சிறப்பாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. பல்வேறுபட்ட சிக்கலான காரணிகளின் இடைவினைகள் வாயிலாகவே ஒருவர் தமக்குரிய தொழிலைத் தெரிவுசெய்து கொள்கின்றார் என்று விளக்கும் கொலண்ட் ஆற்றவிதமான தொழிற் சூழ்களை இனங்காட்டியுள்ளார். அவை வருமாறு:-

**தொழிற் சூழல்**

**தொழில் விளக்கங்கள்**

1. உடலியக்கம் சார்ந்தவை - இயந்திரம் இயக்குநர், ஒட்டுநர்.
2. உயர்நுண்மதி சார்ந்தவை - விஞ்ஞானி, ஆய்வாளர்
3. அனுசரணை, உயர்சேவை - ஆசிரியர், சமூக சார்ந்தவை சேவையாளர்
4. எச்சரித்தல் சார்ந்தவை - விற்பனையாளர், அரசியல்வாதி
5. நிலையுறுதி சார்ந்தவை - எழுதுவினைஞர், செயலாளர்
6. அழகியல் சார்ந்தவை - இசையாளர், எழுத்தாளர், ஓவியர்.

ஓவ்வொருவரதும் ஆற்றல்களுக்கேற்பவும், சுய மதிப்பீட்டுக்கு ஏற்பவும் தொழில்தெரிவு இடம்பெறும். சுயமதிப்பீடு என்ற பிரிவில் குறித்த நபரின் சமூக பொருளாதாரப் பின்புலம், அந்தஸ்துதேவை, கல்வி சுய எண்ணக்கரு முதலியலை இடம்பெறும்.

சுய மதிப்பீடும், நுண்மதி ஆற்றலும் ஒன்றினைந்து ஏறுநிரை அமைப்பின் தொழில் மட்டத்தைத் தீர்மா

ன்கிகும். ஓவ்வொரு தொழிற்சூழலிலும் பல்வேறு தொழில்கள் காணப்படும். அவற்றுக்கிடையே ஓர் ஏறுநிரை அமைப்பு உள்ளது. உதாரணமாக உடலியக்கம் சார்ந்த தொழிற் சூழலில் ஏறுநிரை அமைப்பும் உள்ளது.

1. வெறும் உடல் உழைப்பு
2. கருவிகளுடன் கூடிய உடல் உழைப்பு
3. எளிய இயந்திரங்களை இயக்குதல்
4. சிக்கலான இயந்திரங்களை இயக்குதல்.

நிரை அமைப்பின் பிரிவுகள் நிரை மட்டங்கள் எனப்படும்.

தொழில் தெரிவின் சுய மதிப்பீடு என்பதுடன் சுய அறிவும் பங்குகொள்கின்றது. சுயஅறிவு என்பது ஒருவர் தம்மைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள தகவல்களின் உள்ளடக்கம். ஒருவரது இறுதியான தொழில் தெரிவில் குடும்ப அழுத்தங்கள், பொருளாதார நிலை, நண்பர், பாடசாலை என்பவற்றின் செல்வாக்கு முதலியலை பங்குகொள்ளும்.

மேற்கூறிய கோட்பாடுகள் தொழிலை நாடிச் செல்வோரது கண்ணோட்டத்தில் தெரிவை விளக்குகின்றன. பிலாயு (Blau) என்பவர் தொழில் வளங்கும் புறமுகவரது கண்ணோட்டத்தில் தொழில் தெரிவை விளக்கமுயன்றார். பொருளாதார செயற்பாடுகளுக்கு ஏற்றவாறும் சந்தை நிலவரங்களுக்கு ஏற்றவாறும் புறமுகவர்கள் தொழில் தெரிவை அமைத்துக்கொள்ளுகின்றனர்.

தொழில் நாடிகளுக்கும் தொழில் வழங்குவோருக்கும் இடையேயுள்ள இடைவினைகள் தொழில்தெரிவில் தீர்மானிப்பு வலுக்களாக விளங்குதல் பிலாயு அவர்களால் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

பள்ளிப்பருவத்திலிருந்தே ஒருவரது ஆற்றல் மற்றும் உள்பாங்கு முதலியவற்றை அறிந்து பொருத்த மான தொழில்களுக்கு ஆற்றுப்படுத்துதல் கலைத்திட்டச் செயற்பாடுகளிலே திட்டமிட்டு மேற்கொள்ளப் படவேண்டியுள்ளன. பொருத்தமான தொழில் கிடைக்காமையும், தொழில் இன்மையும் கல்விச் செயல்முறையின்மீது அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகின்றன. ஒருவரது திறமை, ஆற்றல், உள்சார்பு, உள்பாங்கு முதலியவற்றை தொழில் உலகின் தேவைகளோடும், கேள்வி களோடும் குறிப்பிட்டு ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் ‘தொழில் நெறிக் குறிப்பிடுகை’ (Job Specification) எனப்படும்.

## இலங்கையும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலும்

இலங்கையின் கல்வி முறைமைக்கும் தொழில் உலகுக்குமிடையேயுள்ள இடைவெளி பல்லாண்டுகளாகச் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுவந்துள்ளது. ஆனால் அண்மைக் காலமாகக் கல்விக்கும் தொழில் உலகுக்குமிடையே பாலம் அமைக்கும் முயற்சிகள் திட்டமிட்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. பள்ளிக்கூடங்களிலும் பல்கலைக்கழகங்களிலும் இடம்பெற்றவரும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் (Career Guidance) நடவடிக்கை அவ்வாறு பாலம் அமைக்கும் முயற்சிக்கு எடுத்துக்காட்டாகும்.

2001ஆம் ஆண்டு ஒக்டோபர் மாதம் 25ஆம் திகதி தொடர்தொழில் அங்காடி (Career Fair) ஒன்று அமைக்கப்பட்டமையும் தேசிய மட்டத்தில் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் மற்றும் பயிற்சி தொடர்பான தேசிய நிறுவகம் ஒன்றை அமைப்பதற்கு அங்கீகாரம் கிடைத்தமையும் குறிப்பிட்டுக் கூறக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளாகும்.

தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும் பொருளாதாரக் கோலங்களின் பன்முகப்பாங்கும், தொழில்களின் பெருங்கத்தையும் சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்துகியுள்ளன. இந்திலையில் கல்விச் சீர்மியமும், தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலும் தவிர்க்கமுடியாத தேவைகளாக ஏழுந்துள்ளன. தொழில் வழங்குவோர் தொழில்நாட்களை உள்வாங்கும் நிபந்தனைகளையும் கல்வித்தகைமைகளையும் காலத்துக்குக் காலம் மாற்றிவருதல் மேலும் சிக்கலான நிலைகளை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. மனிதவளத்தை நிலைகளை ஏற்படுத்திகளில் ஈடுபடுத்தல் பொருளாதார, சமூக மேம்பாட்டுக்கு அடிப்படையாக அமைவதால் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலை வாண்மை நுட்பங்களுடன் சிறப்புறக் கையாளவேண்டியுள்ளது.

இலங்கையின் அண்மைக்கால நிலவரங்களைப் பொறுத்தவரை தனியார் துறையினரே கூடியனவு தொழில்களை உருவாக்கி வழங்குவோராயுள்ளனர். தொழில்வழங்கும் ஆற்றலில் அரசதுறை 2000 ஆண்டிலிருந்து வீழ்ச்சியடைந்துகொண்டு வருகின்றது. படித்தவர்களிடம் காணப்படும் வேலையின்மையும் வேலைதேடி அங்கலாய்த்தலும் 2000 ஆண்டுக்கு முன்னர் இருந்த நிலவரங்களோடு ஒப்பிடுகையில் தற்போது மேலும் ஏதிகரித்து வருகின்றது. இச்சந்தர்ப்பத்தில்

வேறொரு நெருக்கடியும் எதிர்கொள்ளப்படுகின்றது. கல்வி நிறுவனங்கள் பாரம்பரியமான பாடத்திட்டங்களோடு பெருமளவிலே கட்டுப்பட்டு நிற்கின்றமையால் தனியாச்சுறைகள் எதிர்பார்க்கும் நவீன அறிவையும், திறன்களையும் வழங்கமுடியாதுள்ளன. மாணவர் மத்தியிற் காணப்படும் ஆங்கில அறிவுப் பின்னடைவும், பொது வாசிப்புப் பின்னடைவும், பொது அறிவுப் பின்னடைவும் மேலும் இடர்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

மாணவர்களது தொடர்பாடல் திறன்களிலும், ஆளுமை விருத்தியிலும் கல்வி நிறுவனங்கள் போதிய கவனம் செலுத்தவில்லை என்ற குறைபாடும் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

பட்டதாரிகளிடம் பிறிதொரு குறைபாட்டினையும் ஆய்வாளர்கள் சுட்டிக்காட்டியுள்ளனர். அதாவது, பெரும்பாலான பட்டதாரிகள் தமது பட்டங்களைப் பெற்றபின்னரே என்ன தொழிலைப் பெறலாம் என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர். சுயதொழில் முயற்சிகளில் அவர்களை ஈடுபடுத்தும் ஒன்றி ணைந்த திட்டங்களும் வறிதாகவேயுள்ளன. பட்டம் பெற்றவர்கள் பாரம்பரியமான உத்தியோகங்களில் ஈடுபடுதல் தொடர்பாகவே கூடுதலான அக்கறை காட்டுகின்றனர்.

மாறிவரும் தொழில்களோடு அவர்களை இசைவுபடவைப்பதற்கும் உத்தியோகங்கள் தொடர்பான மாற்றுவகைச் சிந்தனைகளை அவர்களிடத்தே மலரவைப்பதற்கும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் தவிர்க்கமுடியாது வேண்டப்படுகின்றது.

தொழில்கள் பற்றிய அறிவு, கூட்டாகச் செயற்படும் ஆற்றல், நெகிழிச்சித்தஞ்சை, தெறிசிந்தனை, ஆக்கத்திறன், திறனாய்வு மனப்பாங்கு, சமூகக் கடப்பாடு முதலியலை பட்டதாரிகளிடத்து ஆழமாக வளர்ச்சி பெறுவில்லை என்ற விமர்சனமும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது.

வீரிவரையாளர்கள் வழங்கும் குறிப்புகளிலே மாணவர்கள் பெருமளவு தங்கிப் பட்டங்களைச் சீவிகரித்துக்கொள்ளுகின்றார்கள் என்ற கண்டனமும் உண்டு.

அவர்களுக்குப் பாடசாலைகளிலும் பல்கலைக் கழகங்களிலும் போதுமான கல்விச் சீர்மியமும் தொடர் தொழில் வழிகாட்டலும் கிடைப்பதில்லை. மாணவர்கள் க. பொ. த. உயர்தரத் தேர்வில் பெற்ற புள்ளிகளின் அடிப்படையிலும் வாழ்விடங்களின் அடிப்படையிலும் பல்கலைக்கழகங்கள் கிடைக்கப்பெறுகின்றனவேயென்ற தொழில் தெரிவுக்குரியவாறு அலுமதி கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. மரபு தழுவிய பல்கலைக்கழகங்கள் புதிய பாடங்களை உருவாக்குவதிலும் தயக்கம் காட்டுகின்றன. புதிய பாடங்களை அறிமுகம் செய்தால் பல்கலைக் கழகங்களின் ‘உண்ணதம்’ மாசுபட்டுவிடும் என்று கருதுவோரும் உள்ளனர்.

பட்டதாரிகள் தம்மைப்பற்றிய தெளிவானதும், அனைத்துப் பண்புகளையும் ஆற்றல்களையும் உள்ளடக்கக் கூடியதும், நன்கு நிரப்படுத்தப்பட்டதுமான ‘வாழ்வியல் தரவை’ (Bio-Data) சுயமாகத் தயாரிக்கமுடியாதிருக்கின்றார்கள் என்ற விமர்சனமும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. இதன் தொடர்ச்சியாக நேர்முகத்தேர்வுகளில் அவர்களால் சரியான சமர்ப்பணங்களைச் செய்ய முடிவதில்லை என்றும் கூறப்படுகின்றது. இந்திலையில் கல்விச் சீர்மியமும், தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தலும் மேலும் முக்கியத்துவம் பெறுதலைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டியுள்ளது.

பாடசாலை மாணவர்களும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களும் பல்வேறு சீராக்கப் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளுகின்றார்கள். பிறருடன் பழகும்பொழுதும் பொது நிகழ்ச்சிகளில் தம்மை வெளிப்படுத்திக்கொள்ளும் போதும், தமது அகத்தை (Self) பிறரது அகத்துடன்

பொருத்தப்பாடுகொள்ளச் செய்யும்போதும் உளவியல் சார்ந்த நெருக்குவாரங்கள் அவர்களிடத்தே கண்டறியப் படுகின்றன. தமது மனவெழுச்சிகளை எவ்வாறு நெறிப் படுத்தல் வேண்டும், கட்டுப்படுத்தல் வேண்டும், திசைப் படுத்தல் வேண்டும் என்பவை தொடர்பான சீர்மியமும் அவர்களுக்குப் பரந்த அளவிலே கிடைப்பதில்லை.

மேற்கூறியவற்றைத் தொகுத்து நோக்கும் பொழுது சீர்மியமும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்த வும் பள்ளிக்கூடமட்டங்களில் இருந்தே விணைத்திற னுடன் வழங்கப்படவேண்டியுள்ளன. உளவியலும், ஆளுமை விருத்தியும் மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கப்படுதலும் வரவேற்கப்படுகின்றன.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம் இத்துறைகளில் பல பங்களிப்புக்களையும் பல முன்னோடி நடவடிக்கை களையும் மேற்கொண்டுள்ளது. துணைவேந்தர் பேராசிரியர் பொ. பாலசுந்தரம்பிள்ளை அவர்களது முயற்சி யினால் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் அலகு ஒன்று ஏனைய பல்கலைக்கழகங்கள் அமைப்பதற்கு முன்ன தாகவே நிறுவப்பட்டது. அதன் முக்கியத்துவம் பலரா வும் உணரப்படாமையால் இடைத்தடங்கல் அந்தத் திட்டத்தில் ஏற்பட்டது. மீண்டும் அந்தத்திட்டம் செயற்படத்தொடங்கியுள்ளது.

மருத்துவப் பின்புலத்தில் சீர்மியம் தொடர்பான பல்வேறு செயற்றிட்டங்களைப் பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம் அவர்கள் யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகத்தில் நிறைவேற்றி வருகின்றார். ‘மனவடு’ என்ற நாலும் அவரால் எழுதப்பட்டது. எனது முயற்சியினால் ‘ஆற்றுப்படுத்தலும், சீர்மியமும்’ என்ற நாலும் ‘உள் நெறிக் கதைகள்’ என்ற சீர்மிய நாலும் ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்டுள்ளன. யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக உள் மருத்துவத்துறையைச் சேர்ந்த விரிவுரையாளர் வண. பிதா டேமியன் அடிகளாரும் சீர்மியத்துறையில்

பல செயற்றிட்டங்களை நிறைவேற்றி வருகின்றார். பல்கலைக்கழக சமூக மருத்துவத்துறையினரும் கல்வி யியல் துறையினரும் பல்வேறு பங்களிப்புக்களைச் சீர்மியம் தொடர்பாகச் செய்துவருகின்றனர்.

யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக புறநிலைப்படிப்பு அலகினரும் சீர்மியம், மற்றும் தொடர்தொழில் ஆற்றுப்படுத்தல் தொடர்பான கருத்தரங்களை நடத்திவருகின்றனர். ஆனாலும் இப்பணிகள் மேலும் விரிவாக்கப் படவேண்டுமென்பதை மாணவர் மத்தியில் நிலவும் அமைதியின்மையும், இசைவாக்கப் பிரச்சினைகளும் உணர்த்திவருகின்றன.

நிகழும் போராட்டங்கள் முதலியவை உளச்சக்தைய் பாதிக்கின்றன என்று அவர்கள் கருதினார்கள். பதகளம், உளநல்ப்பாதிப்பு, நேர்த்தொடர்பற்ற பயம் முதலியவை அவற்றால் ஏற்படுகின்றன. இவற்றுக்குரிய சிகிச்சை முறைகளை விளக்கவந்த சிக்மன்ட் பிராய்ட் பின்வரும் சிகிச்சை முறைகளை முன்மொழிந்தார்.

1. கட்டற்ற இணைப்புக்களால் (Free Associations) உளச்சகம் தேடுதல்.
2. கனவுகளைப் பகுத்தாராய்ந்து உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டுக்கு உதவுதல்.
3. ஆழப்பதிந்த உள்ளத்துக் கற்பனைகளை வெளிக் கூறமுடியாத நிலையை (Resistance) உடைத்து உதவுதல்.
4. நீண்ட நாட்களாக அழுத்தி வைக்கப்பட்ட உணர்வுகளை மாற்றுகை (Transference) செய்யத் துணைநிற்றல்.

#### மானிடப்பண்பு முறைமை:

உளவியல்சார்ந்த உளச்சிகிச்சை முறைமைகளுள் மானிடப்பண்பு அணுகுமுறை (Humanistic Approach) தீவிர வளர்ச்சிபெற்று வருகின்றது. சீர்மிய நாடியை மத்தியாகக் கொண்ட சிகிச்சை முறைமையை இவர்கள் வளர்த்துவருகின்றனர். ஒருவர் தம்மைப்பற்றிக் கொண்டுள்ள விளக்கம், அவரது சுய எண்ணக்கரு, அவரது உஸப்பாங்கு, தம்மைத்தாமே நெறிப்படுத்தவல்ல நடத்தைகள் முதலியவற்றை மூலவளங்களாக வைத்து வளம் படுத்தும் நடவடிக்கைகளால் உளச்சகம் தரமுடியும் என்பது இவர்களின் அணுகுமுறையாகின்றது. ஒருவரது சுய எண்ணக்கருவுக்கும் (Self Concept) அவரது அனுபவங்களுக்குமிடையே காணப்படும் இசைவின்மையும் முரண்பாடுகளுமே உளநல்ப் பாதிப்புக்குரிய காரணிகளாக இவர்கள் கருதுகின்றார்கள்.

## தீர்வுகளை நோக்கிய உளச்சிகிச்சை முறைகள்

எமது பாரம்பரியமான சடங்குகள், மாயவித்தைகள், வழிபாடுகள், தியானம், சாதனை, கலையாக்கம் முதலியவை ஒருவகையில் வளிமை பொருந்திய உளச்சிகிச்சை முறைகளாகவே அமைந்தன. மேலையுலகில் பின்வரும் சிகிச்சைமுறைகள் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன.

### உளப்பகுப்பு முறைமை:

மேலையுலகில் ஒழுங்கமைந்த உளச்சிகிச்சை முறைகள் உளப்பகுப்பாய்வு (Psycho Analysis) நடவடிக்கைகளுடன் தொடர்புபட்டு வளர்ச்சியடையத் தொடங்கின. பல்வேறு எடுகோள்களின் அடிப்படையில் அவர்களின் சிகிச்சைமுறைகள் வளர்ச்சியடையத் தொடங்கின. நனவிலி முரண்பாடுகள், சிறார்நிலையில் இருந்து அடக்கி வைக்கப்பட்ட உந்தல்கள், இட் என்ற உள அமைப்பின் பாலியல் சார்ந்த உந்தல்களுக்கும், உள்ளதமான அகத்தின் அற வொழுக்கக் கட்டளைகளுக்குமிடையே

ஒவ்வொருவரிடத்தும் உள்ளார்ந்த வகையில் நற்பண்பு நிறைந்துள்ளது என்று கார்ல் ரோஜர்ஸ் (1980) வலியுறுத்தினார். ஒருவருடைய சுய எண்ணைக் கருவை அடியொற்றியே அவரது ஆளுமையாக்கம் நிகழ்கின்றது. சுய எண்ணைக்கருவை அவர் மேலும் விபரிக்கையில் இரண்டு படிமங்களைக் குறிப்பிட்டார். அவை,

1. இலட்சிய வடிவிலான சுய எண்ணைக்கரு (Deal Self)
2. நடப்பியற் சுய எண்ணைக்கரு (Real Self).

தாம் எவ்வாறு அமையவேண்டும், உருவாதல் வேண்டும் என்பதன் படிமமே இலட்சியச் சுய எண்ணைக்கரு. யதார்த்தநிலையில் தமது இருப்பு எவ்வாறு உள்ளது என ஒருவரால் கொள்ளப்படும் காட்சியே நடப்பியல் சுய எண்ணைக்கருவாகும். இலட்சிய எண்ணைக்கருவையும் நடப்பியல் எண்ணைக்கருவையும் முரண்பட வேக்கும் அனுபவங்கள் உள் அமைதியைப் பாதிக்கின்றன.

ஒருவரது மனக்கோலத்துக்கும் புற யதார்த்தத் துக்குமிடையே நிகழும் முரண்பாடுகளால் உளநலம் சீர்குலைகின்றது. மானிடப்பண்பு உளவியல் 'மூன்றாவது விசை' என்றும் உளவியலிலே குறிப்பிடப்படும் முதலாவது விசையாக உளப்பகுப்புக் கோட்பாடும் இரண்டாவது விசையாக நடத்தைக் கோட்பாடும் குறிப்பிடப்படுகின்றன.

இதன் தொடர்பில் தண்ணியல் நிறைவை அடைந்த ஒருவரிடத்துப் பின்வரும் பண்புகள் காணப்படும். தம்மையும் மற்றையோரையும் அங்கிகாரித்தல், யதார்த்த வாழ்வை மேற்கொள்ளல், மகிழ்ச்சியான தொடர்புகளை மற்றவர்களிடத்து ஏற்படுத்துதல், நகைச்சுவை நயப்பு, பிறரிடம் ஒத்துச்செல்ல வேண்டும் என்பதற்காக வேண்டாத மரபுகளுக்குக் கட்டுப்படுதலை மறுத்தல், சூழலை விரிவாக்கியமைக்கும் திறன், ஆக்க

மலர்ச்சி, மக்களாட்சி நல விழுமியங்கள், தம்மை நடுநாயகப்படுத்தி நோக்காது பிரச்சினைகளை நடுநாயகப்படுத்தி நோக்குதல், மற்றவரது அபிப்பிராயங்களுக்குக் கட்டுப்படாது சுயமாகத் தொழிற்படும் ஆற்றல், திறந்த மனம், ஊற்றாகத் தொடரும் செயற்பாடுகள், ஆக்க பூர்வமாக ஆழ்ந்து சிந்தித்தல், முடிவை வழி வகைகளில் இருந்து பிரிக்கும் ஆற்றல், கலை இரசனை முதலிய பண்புகள் தன்னியல் நிறைவை அடைந்தோரிடத்துச் செறிந்து காணப்படும்.

உளநலம் பாதிக்கப்பட்டோரிடத்து பரிந்துணர்வு காட்டுதல், ஒத்துணர்வை வெளிப்படுத்துதல், நிபந்தனை பற்ற நேர்முக அங்கீகாரத்தை வழங்குதல் முதலியவை மானிடப்பண்பு சிகிச்சை முறையிலே வலியுறுத்தப்படு சின்றன. வினைத் திறன்யிக்க ஆழ்ந்து கேட்டல் (Active Listening) இவர்களால் முன்னெடுக்கப்பட்டுவருகின்றது. தனது உணர்ச்சிகளைச் சீர்மியநாடி தெளிவுபடுத்திக் கொள்வதற்கும் சீர்மியரின் அங்கீகாரத்தைப் பெறுவதற்கும் இது துணைசெய்கின்றது.

#### முழுமைப்புலச் சிகிச்சை (Gestalt Therapy)

அடைந்து சிதறிய உள்ளார்ந்த அகத்தின் துண்டங்களை ஓன்றினைத்து சுயகாட்சியை முழுமைப்படுத்திச் சூகம்காண வைக்கும் உபாயமாக இது விளங்குகின்றது. பேர்ல்ஸ் (1973) இந்த நுட்பவியலை முன்மொழிந்தார். உளப்பகுப்பு ஆய்வு கடந்தகாலத்திலே கவனம் செலுத்த முழுமைப்புல அனுகுமுறை நிகழ்காலத்தின் மீது அழுத்தம் கொடுக்கின்றது. பின்வரும் செயற்பாடுகளில் இவர்கள் தீவிர கவனம் செலுத்துகின்றார்கள்:

1. நடிபங்கு ஏற்று சீர்மிய நாடியை நடிக்கச் செய்தல்.
2. சீர்மியநாடி சொல்வதற்கும் செய்வதற்கு மிடையேயுள்ள இசைவின்மையைச் சுட்டிக் காட்டல்.

3. முதலாம் ஆளாக (First Person) நின்று பேசவும் வெளியிடவும் வல்ல ஆற்றலை சீர்மிய நாடியிடத்து வளர்த்தல்.

நேரடியாகச் சுட்டிக்காட்டுதல், சூடிய பின்னாட்டல்களை வழங்குதல், நேரடியான அணுகுமுறைகளைக் கொட்டுதல் முதலியலை இந்த நுட்பவியலிலே பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

### பகுத்தறிவு எழுச்சி தூண்டற்சிகிக்ஷை (Rational Emotive Therapy) [RET]

அறிகை அமைப்பு, அறிகைத் தொழிற்பாடு முதலி யவற்றுடன் இணைந்த அணுகுமுறையாக இது அமைகின்றது. அல்பேர்ட் ஜிலிஸ (1984) இந்தச் சிகிச்சை முறைமைக்குரிய அமைப்பியலை வழங்கினார். உள்ளும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அறிகை அமைப்பை தெளிவாக்குவதன் வாயிலாக சுகம் காணமுடியும் என்பது இவர்களின் துணிபு.

ஓவ்வொருவரும் தமது அனுபவங்களைப் பகுத் தறிவற்றவகையில் வியாக்கியானம் செய்வதனால் உளச் சுகம் பாதிக்கப்படுகின்றது. அவ்வாறு பிழையான சீராக்கம் கொண்ட அறிகைக் கோலங்களுக்கு அறை கூவல் விடுத்து அவற்றை மாற்றியமைத்தற்கு உதவுதல் வேண்டும். சீர்மிய நாடிகளிடத்துக் காணப்படும் - தாம் தோற்றவராகக் கருதும் நோக்கினை (Self Defeating Outlook) மாற்றியமைத்தல் வேண்டும். இதன் பொருட்டுப் பின்வரும் நுண் உபாயங்கள் பயன்படுத்தப்படும்:

1. பலவற்றை உள்ளடக்கியதும், அதிக வீச்சுக்கள் கொண்டதுமான முறையியல்கள் தருதல்.
2. ஆரோக்கியமான கருத்து முரண்பாடு வழங்குதல்.
3. உடன்பட வைத்தல்
4. நடிபங்கு ஏற்படுத்தல்
5. வியாக்கியானம் செய்தல்

6. நடத்தைகளை மாற்றிச் செழுமைப்படுத்துதல்.
7. உணர்ச்சிகளைத் தெறித்துக் காட்டுதல்.

பகுத்தறிவு பூர்வமான சிந்தனைகளை அரும்பச் செய்தலும், வளர்த்தலும் இந்த உபாயத்திலே அதிக நேரச் செலவின்றி முன்னெடுக்கப்படும்.

### அறிகை மீன் வழவமைப்புக் கோட்பாடு (Cognitive Restructuring Theory)

இதுவும் ஒருவகையில் அறிகையோடு தொடர்படைய ஒரு சிகிச்சை முறையாகும். அறோன் பெக் (Aaron Beck) என்பவரால் இந்த அணுகுமுறை வடிவமைக்கப்பட்டது (1976). மனநலக் குழப்பமடைந்தோடிடத்து எதிர்மறையான சுயபடிமம் காணப்படும் என்று கருதப்படுகின்றது. இந்த எதிர்மறையான சுயபடிமம் தம்மைப்பற்றிய எதிர்மறையான சுயகாட்சித் துண்டங்களால் (Negative Self Labels) உருவாக்கப்பட்டிருக்கும். இவ்வாறான எதிர்மறையான காட்சித் துண்டங்களை மாற்றியமைப்பதற்குச் சீர்மியத்தின் வழியாக உதவுதல் வேண்டும்.

சீர்மியநாடி தம்மைப்பற்றித் தாம் கொண்டுள்ள சுயபடிமக் காட்சிகளைப் பட்டியலிடச் செய்தல் வேண்டும்.

அத்தகைய எதிர்மறைச் சுயபடிமங்கள் தவறானவை என்பதை உணர்த்துவதற்குரிய பரிசோதனைகளைச் சீர்மியர் வடிவமைத்தல் வேண்டும். அவற்றின் வழியாக செழுமையான சுயபதிவுகளை மலர்வித்தலே இந்த அணுகுமுறையில் சிறப்பிடம் பெறுகின்றது.

### நடத்தை சீர் சிகிச்சை முறைகள்: (Behaviour the Rapies)

தொச்சீர் நடத்தை நிபந்தனைச் சிகிச்சை முறையை ஜோசப் ஹல்பே (Joseph Wolpe) என்பவரால் உருவாக்கப்பட்டது. ஒருவரது சமகால நடத்தைகள் அல்லது விணைப்பாடுகளை விரச்சினைகளைத் தோற்று விகிகிஞ்றன என இவர்கள் கருதுகின்றார்கள். சீர்மிய

நாடிக்கும் உடனடிச் சூழலுக்குமிடையே பொருத்தமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் வாயிலாக உளச்சுக்துக்கு வழிவகுக்க முடியும் என்பது இவர்களின் துணீபு.

மேலும் பொருத்தமான இசைவாக்கல் நடத்தை களை உருவாக்குவதனால் உளச்சுக்ததை வளம்படுத்த முடியுமென்று அல்பேட் பண்டுறா குறிப்பிட்டுள்ளார்.

ஒரே நேரத்தில் ஒருவர் ஓய்வு நெகிழ்ச்சியிலும் அதேவேளை பதகளத்திலும் இருக்க முடியாது. ஓய்வு நெகிழ்ச்சியில் ஒருவர் இருப்பதற்குரிய நடவடிக்கை களைப் படிப்படியாக முன்னெடுத்துவந்தால் பதகளிப்புப் படிப்படியாக நீங்கி உளச்சுக்கம் பதகளிப்பான நிலையிலும் குறிப்பிட்ட ஓய்வு நெகிழ்ச்சித் தூண்டலுக்கு ஒருவரைத் துவங்கச்செய்து உளச்சுக்ததைப் படிப்படியாக வளர்க்க முடியும். இது ஒழுங்கமைந்த மனவெழுச்சிக் குதம்பற்குலைப்பு (Systematic Desensitization) எனப்படும்.

எதிர்த்துலங்கல் நிபந்தனைப் பாட்டினை (Aversive Conditioning) ஏற்படுத்தலுகு இந்தச் சிகிச்சை முறையிலே பயன்படுத்தப்படுகின்றது. ஒரு சிறிய உதாரணத்தால் இதனை விளக்கலாம். மதுவுக்கு அடிமைப் பட்டவர்களுக்கு மதுவுடன் சேர்த்து அருவருப்பையும் குமட்டலையும் ஏற்படுத்தும் ஆபத்தில்லாத ஒரு இரசாயனப் பொருளைக் கலந்து கொடுக்கும்பொழுது அவரிடத்து எதிர்த்துலங்கல் மதுவின்மீது வெறுப்பை ஏற்படுத்தும்.

**கருவிசார் நிபந்தனைப்பாட்டு சிகிச்சை முறைகள் (Operant Conditioning Therapies)**

மீள வலியுறுத்திகளைப் பொருத்தமான முறையிலே மாற்றியமைத்தல் வாயிலாக ஒருவரிடத்து உளச்சுக்ததை வருஷிக்கும் முறையியலாக இது அமைந்துள்ளது. ஓவ்வொருவரும் வெகுமதிகளை நோக்கியே செயற்பட்டுக்கொண்டிருப்பதால் வெகுமதிகளின் வழியாக நடத்தைகளில் இங்கிதமான மாற்றங்களை ஏற்படுத்த முடியும்.

நடத்தைப் பிறழ்வுகள் எத்தகைய துவங்கலுடனும், வெகுமதிகளுடனும் தொடர்புட்டிருக்கின்றனவோ அவ்வாறான வெகுமதிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதன் வாயிலாக நடத்தைப் பிறழ்வுகளை மாற்றியமைக்க முடியும். இது ‘புறம்போக்கும் நுண்மை’ (Extinction Technique) எனப்படும். தன்டனைகளும் இந்த நடவடிக்கைகளிலே பயன்படுத்தப்படுதல் உண்டு. காட்டுருவாக்கல் (Modeling)

பிறரை மாதிரிகையாகக் கொள்ளும் சமூகக்கற்றல் (Albert Bandura, 1986) உபாயங்களாலும் உளச்சுக்கம் எட்டப்படலாம் என்று கருதப்படுகின்றது. நேர்த் தொடர்பற்ற பயத்தை நீக்குவதற்கு இந்த உபாயம் பெருமளவில் துணைசெய்யும். ஒரு சிறு எடுத்துக்காட்டினால் இதனை விளக்கலாம்.

ஒரு சிறுவன் பற்சிகிச்சைக்குப் பயந்து அழுகின்றான் இந்திலையில் சிறுவர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் பற்சிகிச்சைக்கு உட்படும் வீடியேச படங்களையும் நேர்க்காட்சிகளையும் காண்பித்தால் பயமுற்ற சிறுவர் அவற்றை உள்வாங்கி தமது பயத்தை மாற்றிக் கொள்வார்.

**குழுக்கிச்சை முறை (Group Therapy)**

பிரச்சினையைத் தீர்க்கவல்ல குழுக்களை அமைத்துச் செயற்படுத்துவதன் வாயிலாக உளச்சுக்கம் வழங்கும் முறையியலாக இது அமைகின்றது. இந்த முறையியலில் குடும்ப சிகிச்சைமுறை (Family Therapy) துணைவர், துணைவிபர் சிகிச்சைமுறை (Couple Therapy) முதலியவை உள்ளடங்குகின்றன. நாடக சிகிச்சைமுறை கலையாக்கச் சிகிச்சை முறை முதலியனவும் இதில் அடங்கும்.

மேற்கூறியவை சீர்மியரால் உதவப்படக் கூடிய தீர்விய முறைகளாகும். இவை தவிர உளமருத்துவர்களால் மேற்கொள்ளப்படக் கூடிய உளச்சுத்திரசிகிச்சை (Psychosurgery) மின்னூட்ட சிகிச்சை முறை (Electro Convulsive Therapy) உளத்துண்டல் மாத்திரைகள் (Psychoactive Drugs) முறைகளும் உள்ளன.

1. பரீட்சைகள் தொடர்பான பிரச்சினைகள்
2. கற்றல் இடர்ப்பாடுகள்
3. குடும்ப இடர்கள்
4. தொழில்சார் பிரச்சினைகள்
5. பாலியற் பிரச்சினைகள்
6. பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள்
7. தொடர்புநிலைப் பிரச்சினைகள்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் பிரச்சினை விடுவித்தற் சமூல் (Problem Solving Cycle) பற்றிய அறிவு சீர்மியருக்கு இன்றியமையாது வேண்டப்படுகின்றது. பிரச்சினை விடுவித்தற் சமூல் என்பது பின்வரும் கட்டங்களை உள்ளடக்கியதாகும்:

1. கட்டம் ஒன்று: இக்கட்டத்தில் பிரச்சினை பற்றிய தெளிவை சீர்மியரும் சீர்மிய நாடியும் செப்பமான உரையாடல் வாயிலாக அறிந்துகொள்வார்கள்.
2. கட்டம் இரண்டு: பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற் குரிய ஏற்புடையதான் நடவடிக்கைகளை சீர்மியரும் சீர்மிய நாடியும் சேர்ந்து உருவாக்கிக்கொள்வார். “மூளை உருட்டல்” (Brainstorm) உபாயத்தை இக்கட்டத்திற் பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.
3. கட்டம் மூன்று: மூளைவிசை உபாயத்தின் வழி யாக உருவாக்கப்பட்ட தீர்வுப்பட்டியலில் இருந்து சரியான தீர்வை சீர்மிய நாடியின் விருப்புடன் தெரிவு செய்தல்.
4. கட்டம் நான்கு: பிரச்சினைக்குரிய பொருத்தமான தீர்வை சீர்மியநாடி செயற்படுத்துதல்.
5. கட்டம் ஐந்து: மதிப்பீடு செய்தல் - தீர்வுச் செயல்முறையானது விணைத்திறன் கொண்டுள்ளதா எதிர்பார்த்த வெற்றியைத் தந்துள்ளதா என்பவற்றைச் சீர்மியரும், சீர்மியநாடியும் ஒன்றுசேர்ந்து மதிப்பீடு

## பிரச்சினை விடுவிக்கும் சீர்மிய நடவடிக்கை

பிரச்சினைகளை இனங்காலு தல், வகைப்படுத்துதல், பிரச்சினைகள் தொடர்பான தெளிந்த புலக்காட்சியை ஏற்படுத்திச் சீர்மியத்தை வளம்படுத்துதல் முதலியலை சீர்மியரால் முன்னெடுக்கப்படவேண்டியுள்ளன.

நேரடியான முனைப்புவினாக்கள், ஆழந்து கிருகித்துக் கேட்டல், சீர்மிய நாடியை உற்சாகமளித்துப் பேசவைத்தல், சீர்மிய நாடியின் விளக்கங்கள் மீது குவியப்படுத்தலை முன்னெடுத்தல் முதலிய பல நுட்ப வியல்களைக் கையாண்டு பிரச்சினையின் இயல்பையும், செறிவையும் இனங்காண முடியும்.

சீர்மியநாடியின் வாழ்நிலை இயல்புக்கேற்றவாறு பிரச்சினைகள் பலவகைப்பட்டவையாயும், பல கோலங்களைக் கொண்டவையாயும் காணப்படும். பின்வருவன பிரச்சினைகளின் வகைகளுக்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும்:

செய்வார். எதிர்பார்த்த பஸாபலன் அல்லது விளைவு கிடைக்கப் பெறாவிடில் இருவரும் முசலாம், இரண்டாம் கட்டங்களுக்கு மீண்டு செல்வேண்டியிருப்பதால் இது ‘சுழல்’ நடவடிக்கை என்று குறிப்பிடப்படுகின்றது. அக்கட்டங்களில் பிரச்சினையை மீள்பாரிசீலனை செய்தலும், மாற்றுத் தீர்வுகளைப் பிறப்பாக்கம் செய்தலும் முன் னெடுக்கப்படும்.

பிரச்சினையை ஆழ்ந்து தரிசித்தல், பிரச்சினையின் பன்முகப்பாங்குகளை இனங்காணல், அகல்விரி பண்புடன் நோக்குதல், பிரச்சினையின் மையப்புள்ளி யைக் கண்டறிதல், பிரச்சினையை உருவாக்கும் விசைகளைப் பகுப்பாய்வு செய்தல், பிரச்சினையின் உள்ள மைந்த முரண்பாடுகளைப் பெயர்த்து அறிதல், பிரச்சினைக்கு ஆதாரமாயிருக்கும் கட்டமைப்புக்களைப் பரிசீலித்தல், பிரச்சினைச் சேர்மானங்களின் இயல்புகளை விபரித்தல் முதலியவற்றிலே கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் முன்னர் பெற்ற பட்டறிவு இருவருக்கும் துணை நிற்கும். சீர்மியர் முன்னைய அனுபவங்களை மீட்டெடுத்துக் கொடுப்பதற்குத் துணை நிற்றல் வேண்டும்.

பிரச்சினைக்குரிய தீர்வின் நடைமுறைப் பண்புகளையும் தெளிவாக ஆராய்தல் வேண்டும். நடைமுறைக்குச் சாத்தியப்படாத தீர்வுகள் சீர்மிய நாடியிடத்துப் பதகளிப்பை அதிகரிக்கச் செய்வதுடன், நம் பிக்கை வரட்சியையும் மனத்தாங்கலையும் ஏற்படுத்தி விடும்.

இச்சந்தர்ப்பத்தில் ‘பாதிநிலைத் தீர்வுகள்’ பற்றிய எண்ணக் கருவையும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. அதாவது சில தீர்வு நடவடிக்கைகள் இடைநடுவில் நின்றுவிடக் கூடியவையாயிருக்கும். நகரமுடியாது பாதியில் நின்றுவிடும் தீர்வுகள் மனப்பதகளத்தை ஏற்படுத்திவிடும்.

சிலவகையான தீர்வுகள் ‘வலுக்குன்றிய’ தீர்வாக இருக்கும். அதாவது பிரச்சினையின் செறிவையும் வலிமையையும் அத்தகைய தீர்வுகளினால் எட்டப்பட முடியாமலிருக்கும். வலுக்குன்றிய தீர்வுகள் ஏமாற்ற உணர்வைத் தூண்டவல்லவை.

பிரச்சினை விடுவித்தற் திட்டத்தில் பொதுவாக மூன்று கூறுகள் காணப்படும். அவையாவன:

1. பிரச்சினை தொடர்பான காட்சித்தெளிவு (Clarification)
2. பிரச்சினைக்குரிய தீர்வை இனங்காணல் (Identification)
3. இலக்குகளையும், நோக்கங்களையும் வடிவமைத்தல் (Drawing up of Goals).

பிரச்சினை விடுவித்தற் திட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்தும்பொழுது சீர்மியரின் பங்கு யாது என்பதை அடுத்து நோக்குதல் வேண்டும்.

திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தும் பொழுது சீர்மியர் தாமே முழுமையாக நின்று செயற்படுத்தாது. செயற்காட்சியின் தாழ்மட்டத்தில் நின்றுகொண்டு, (Keeping a Low Profile) சீர்மிய நாடியை முழுமையாகச் செயற்பட வைத்தல் வேண்டும். சீர்மியர் தொடர்ந்து ஆதரவையும், உற்சாகத்தையும் வழங்கி வருதலுடன், சீர்மிய நாடியின் ஈடுபாட்டைத் தங்கி பிருக்கும் நிலைக்குத் தள்ளிவிடக்கூடாது. மாற்றங்களுக்கும், தூண்டிகளுக்கும் சீர்மியர் துலங்குபவராக இருத்தல் வேண்டும்.

தீர்வுகளைத் தாமே கண்டறியச் செய்தலும், தீர்வு பற்றிய தெளிந்த புலக்காட்சியை ஏற்படுத்துதலும் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு வேண்டுமென்பது இருவரினதும் எதிர்பார்ப்புக்களாக அமைகின்றன.

சீர்மியருக்கும், சீர்மிய நாடிக்கும் ஒத்துணர்வுத் தொடர்பு (Empathic Relationship) இன்றியமையாதது. ஒருவர்மீது ஒருவர் நம்பிக்கை வைத்திருத்தலும், பிறரறியா இருக்கியங்களைப் பரிமாற்றம் செய்துகொள்வதற்குரிய கவிநிலையும் அங்கே சிறப்பிடம்பெறுகின்றன. சீர்மியர் பிரச்சினையோடு மிக அண்மித்து நிற்றல் வேண்டும். எதனையும் பேசக்கூடிய, வெளிப்படுத்தக்கூடிய இதமான கவிநிலை சீர்மியநாடிக்கு இருத்தல் வேண்டும். நிறைவான இருவழி இணக்கம் (Rapport) அங்கு நிலவுதலே சாலச்சிறந்தது.

வினந்த்திறனுடைய சீர்மியத்துக்குரிய பின்வரும் கருதுகோள் கட்டமைப்புக்களை கார்ஸ் ரோஜர்ஸ் (Carl Rogers 1957) பின்வருமாறு விளக்கினார்:

1. இருவரும் உளவியல் தொடர்பாடல் நிலையில் இருத்தல்.
2. முதலில் சீர்மியநாடி நெருஞ்சி நிலையிலும் (Vulnerable) அவா மிக்குடைய நிலையிலும், பதகளிப்பு நிலையிலும் இருத்தல்.
3. இரண்டாவதாக சீர்மியர் தொடர்பாடலை உள்வாங்கி ஒன்றினைத்தல்.
4. சீர்மிய நாடிமீது நிபந்தனையற்ற நம்பிக்கை யினைச் சீர்மியர் அனுபவிக்கத் தொடங்குதல்.
5. சீர்மிய நாடியின் உள்ளார்ந்த உசாத்துணை வடிவமைப்பினை (Internal Frame of Reference) சீர்மியர் ஒத்துணர்வுடன் விளங்கி அனுபவித்தல்.

## சீர்மியச் செயல்முறை

சீர்மியம் அல்லது உளவளத்துணை என்பது ஒருவழிமுறை (Means)யே அன்றி ஒரு முடிபு அல்ல. இலக்கு மிக்குடைய உரையாடல் வாயிலாக ஒருவர் மற்றவர்க்கு உதவுதல் சீர்மியமாகின்றது. பிரச்சினை விடுவிக்கும் தொடர்ச்சியான நேர்காணல் பல வற்றை அது உள்ளடக்கி நிற்கின்றது. சீர்மிய நாடியும், சீர்மியரும் ஒன்றினைந்து தனியாள் பிரச்சினைகளைப் புலக்காட்சி கொள்ளலும், விளம்புதலும் அவற்றுக்குரிய தீர்வுகளை இனக்காணுதலும் என்ற செயல்முறைகள் அங்கு இடம்பெறும். பிரச்சினைகளுக்குரிய நடைமுறை சார்ந்ததும் சாத்தியப்படத்தக்கதுமான தீர்வுகளை இனக்காணுதலும், தீர்வுகளை நோக்கி நகர்தலுமாகிய முறையியல்கள் சீர்மியத்தில் முன்னெடுக்கப்படும்.

சீர்மிய நாடியின் உணர்வுகளை நேர்நிலையிற் கிளர்ந்தெழுச் செய்தலும், அவர்களின் உரைக்கோவை களை ஆழ்ந்து செவிமடுத்தலும், தலையாய நிகழ்ச்சிகளாகின்றன. சீர்மியநாடி தமது பிரச்சினைகளுக்குரிய

மேற்கூறிய நிலை எட்டப்படுதல் சீர்மிய நடவடிக்கையின் அடிமட்டத் தேவையாகும்.

சீர்மியம் என்பது பின்வருவனவற்றை எக்காலத்திலும் உள்ளடக்கலாகாது.

1. சீர்மியர் ஆலோசனை சொல்ல முயலுதல்.
2. உள்சிகிச்சை நடவடிக்கையில் இறங்குதல்.
3. உள்நலப் பாதிப்புக்குச் சிகிச்சை அளிப்பவராகத் தம்மை ஆக்கிக்கொள்ளல்.
4. வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்க முயலுதல்.

ஒரு தனிநபர் வாழ்க்கையின் அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் தீர்க்க முயலுதல் வெறும் கற்பணாவாத நடவடிக்கையாக மாறிவிடும். மனித உள்நலம் பாதிப்படைவதற்குச் சமூக நிலவரங்களே காரணிகளாக இருப்பதால், சமூக இயல்பையும், சுரண்டற் கோவங்களையும் நிராகரித்த தனிமனித சீர்மிய நடவடிக்கைகள் தோல்லியில் முடிவடைந்து விடலாம். இதன் காரணமாக சீர்மியமானது பல மட்டுப்பாடுகளைக் (Limitations) கொண்ட நடவடிக்கை என்பதை உணர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும். பேச்சிலிருந்து செயல் நடவடிக்கை களை நோக்கி நகராவிடில் சீர்மியம் என்பது வெறுமனே உரையாடலாகவே மாறிவிடும்.

சீர்மியர் தமது முடிவுகளை சீர்மிய நாடிமீது ஒருதலைப் பட்சமாகத் திணித்தல் தவறானதும் பொருத்தமற்றதுமான நடவடிக்கைகளாகும்.

சீர்மியநூக்குரிய குணவியல்புகள் பின்வருமாறு தொகுத்துக் கூறப்படுகின்றன:

#### 1. ஒத்துணர்வு (Empathy)

சீர்மியநாடி காண்பது போன்று காணல், உணர்வது போன்று உணர்தல், அவரது பிரச்சினைகளைத்

தமது பிரச்சினைகளாகக் கொள்ளல். தமது சுயத்தையும், கெளரவத்தையும் மமகாரத்தையும் விட்டுக்கொடுத்து நூத்துணர்வைப் பெறுதல் வேண்டும்.

#### 2: பிறங்கலனிருப்பு (Warmth)

இயல்பாகவே பிறர் நலனிலும், விருப்புக்களிலும் அக்கறை கொள்ளல்.

#### 3. நேர்மானம் (Genuineness)

சீர்மியநாடியின் நலனிலும், முன்னேற்றத்திலும் அப்பழக்கற்ற வகையில் உதவிசெய்ய எண்ணுதல்.

#### 4. நிபந்தனையின்மை (Positive Regard)

எதுவித பிரதி உபகாரமும், மீன்நயமும் கருதாது உதவுதல்.

#### 5. திடநிலை (Concreteness)

சீர்மியநாடி சொல்வதை முழுதாக உள்வாங்கும் ஆற்றலும் அவர் சொல்வதை முகப்பெறுமானமாக (Face Value) உள்வாங்குதலும், அதற்கு வியாக்கி யாமேரா, இடைச்சொருகலோ வழங்காதிருக்கும் நிலையுமாகும்.

#### 6. நடக்கச்சவையுணர்வு (Sense of Humour)

இதன் பொருட்டு சீர்மியர் ஒரு கோமாளியாக வேண்டியதில்லை. சீர்மியநாடி சொல்வதை நயந்து ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியவராக இருத்தல்.

#### 7. துன்பியல் உணர்வு (Sense of Tragic)

வாழ்க்கையின் துன்பகரமான பரிமாணங்களை அனுபவிக்கத் தக்கவராக இருத்தல்.

#### 8. தன்னுணர்வு (Self Awareness)

பிரச்சினைகள் பற்றியும் தமது மட்டுப்பாடுகள் பற்றியும் சீர்மியர் உணர்ந்திருத்தல்.

## சீர்மியச் செயல்முறையின் படி நிலைகள்

சீர்மியச் செயல்முறையின் முதலாவது படியாக அமைவது ‘கால்கோள்’ நிலையாகும். இதில் சீர்மியர் சிறப்பார்ந்த நிலையிற் செயற்படல் வேண்டும். சீர்மியநாடியை ஆற்றுமர இருத்தி, விறைப்பு நிலையினைத் தணியச்செய்து, நெகிழிச்சியான சுகம் காணச்செய்தல் சீர்மியரின் சிறப்பார்ந்த கடமையாகும். ஒரு சிலரே முதலாவது சந்திப்பில் தம்மை வெளிப்படுத்துவோராய் இருப்பர். முதலாவது சந்திப்பில் பெரும்பாலும் பலரிடத்தும் ஒரு விதமான தயக்க நிலையே காணப்படும். முதலாவது சந்திப்பில் பின்வரும் விடயங்களைச் சீர்மியநாடி தெளிவுபடுத்துவார்:

1. இருவரதும் சந்திப்பின் மீடிறன்
2. சந்திக்கும் நேரம்
3. எப்பொழுது முடியும் என்பது பற்றிய எதிர்பார்ப்புக் காலம்
4. இருவரும் இரகசியமாகப் பேசுமுடியுமா என்பதன் சாத்தியப்பாடு.

செயல்முறையின் இரண்டாவது கட்டமாக அமைவது ‘தொடக்கவுரை’யாகும். தொடக்கவுரையில் பரந்த, திறந்த வினாக்களைப் பயன்படுத்துதலே சிறந்தது. “உமது வாழ்க்கைப் பின்னணியைத் தெரிந்து கொள்ளலாமா?” என்று கேட்பதே ஒரு திறந்த வினா வாகும். சீர்மியநாடியின் மெளனத்தில் உடைப்பை ஏற்படுத்துவதற்கு திறந்த வினாக்கள் துணைசெய்யும்.

படிநிலையில் மூன்றாவதாக அமைவது பிரச்சினையின் ‘நடுப்புள்ளிகளை’ இனங்காணலாகும். இந்நிலையில் சீர்மியர் வளமாக்கும் (Facilitative) வினாக்களை எழுப்புதல் வேண்டும். “அதனைப்பற்றி என்ன உணர்கின்றீர்?” “அந்தவேளை கொப்பளித்த உணர்ச்சிகள் என்ன?”, “உமது துவங்கவின் பின்னர் என்ன நடந்தது?” முதலியவை வளமாக்கும் வினாக்களுக்குச் சில எடுத்துக்காட்டுகளாகும். சீர்மியநாடியிடத்து முகிழ்ப்பை ஏற்படுத்த சீர்மியர் தொடர்ந்து உதவுதல் வேண்டும்.

செயல்முறையின் நான்காவது கட்டமாக அமைவது ‘உணர்வுகளுடன் ஒத்துச்செல்ல’லாகும். பிரச்சினைப் புள்ளிகளை வெளிப்படுத்தும்பொழுது சீர்மியநாடிக்கு மனவெழுச்சி நெருக்குவாரத்திலிருந்து விடுதலை கிடைக்கும் நிலை (Emotional Release) ஏற்படுகின்றது. நாளாந்த வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளும் கல்வி முறை மையும் மனவெழுச்சிகளை அடக்கியொடுக்கப் பழக்குவதால், மனவெழுச்சி அழுத்தங்களில் இருந்து விடுதலை கிடைக்கும் சுகத்தை உருவாக்குதல் சீர்மியத்தின் குறிப்பிடத்தக்க அடைவாகக் கருதப்படுகின்றது.

ஐந்தாவது படிநிலையாக அமைவது அடக்கி வைக்கப்பட்டுள்ள உணர்வுக் குவியல்களை வெளியிடுவதற்கு உதவிசெய்தலாகும். நீடித்தபயம், நீடித்த கோபம், நீடித்த துன்பம், நீடித்த கூச்சம் முதலிய வற்றை வெளியிடத் தூண்டுதல் தருதலாகும். கோபம் உரத்த ஒலியிலும், பயம் நடுக்கத்துடனும், துன்பம்

கண்ணிருடனும், கூச்சம் ஒருவித சிரிப்புடனும் பொது வாக வெளிப்படுத்தப்படும். அந்த வெளிப்பாடுகளுக்கு உற்சாகமும் அங்கீகாரமும் தருதல் வேண்டும்.

ஆறாவது படிநிலையாக அமைவது எட்டப்படக் கூடிய தீர்வுகளை இனக்காணுதலாகும். நடப்பியல் நோக்கு இந்தப்படிநிலையில் இன்றியமையாததாகும். அனைத்துப் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வு எட்டப்படுதல், அத்துணை இலகுவானதல்ல. சீர்மியநாடி தாழே தீர்வுகளை எட்டும் நிலமையை சீர்மியர் உருவாக்குதல் வேண்டும். இந்நிலையில் பிரச்சினைகளை எழுந்தமான மாகப் பட்டியலிட்டு அவற்றிலிருந்து பொருத்தமான ஒரு தீர்வை மேற்கொள்ளும் 'மூளைவிசை' அல்லது 'மூளை உருட்டல்' (Brain Storming) முறைமையைப் பயன்படுத்தலாம். எதையும் தவிர்த்துக்கொள்ளாது பலகோணங்களில் விரியும் சிந்தனைகளுக்கு இந்த முறையியலில் இடமளிக்கப்படுகின்றது. ஆகக்கசிந்தனை, விரிசிந்தனை, தருக்கசிந்தனை. இயல்பாகக் கிளர்ந்தெழும் சிந்தனை முதலியவற்றுக்கு இச்சந்தர்ப்பத்தில் உற்சாக்மளித்தல் வேண்டும்.

ஏழாவது படிநிலையாக அமைவது நடைமுறைச் செயற்பாட்டுத் திட்டத்துக்கு இருவரும் ஒன்றிணைந்து ஒப்புதல் தருதலாகும். திட்டம் நியாயமானதாகவும் எட்டப்படத்தக்கதாகவும் இருத்தல் வேண்டும். திட்டத்தை எழுத்துவடிவில் கொண்டுவருதல் வரவேற்கத் தக்கது.

படிநிலையின் நிறைவுக் கட்டமாக அமைவது எழுத்துருவில் உள்ள திட்டத்தை நடைமுறைப்படுத்தலாகும். நடைமுறைப்படுத்தும் பொழுது சீர்மியநாடிக் குப் பதகளிப்பு ஏற்படலாம். பதகளிப்பை எதிர்கொண்டு சமாளிக்கும் திறனை சீர்மியநாடிக்கு வளர்த்துக் கொடுத்தல் சீர்மியரின் கடமையாகும்.

சீர்மியத்தைத் திட்டவட்டமாக முடித்து வைத்தலே இருசாராருக்கும் வெற்றியென்று கருதத்தக்க நடவடிக்கையாகும்.

## சீர்மிய நுட்பவியல் திறன்கள்

சீர்மியத்திறன்களுள் முதலாவதாகக் குறிப்பிடப் படுவது 'செவிமடுத்தல்' என்பதாகும். செவிமடுத்தல் என்பது உற்றுநோக்கலையும் உள்ளடக்கும். ஆழ்ந்த நன்கு கவனித்து, கவனக் கலைப்பான்களில் ஈடுபடாது சீர்மியநாடி சொல்வதைக் கேட்டும் அசைவுகளைப் பார்த்தும் உற்றுநோக்கல் வேண்டும். கேட்டவில் மூன்று பரிமாணங்கள் காணப்படுகின்றன. அவையாவன:

1. மொழியியற் பரிமாணம்
2. கடப்பு மொழியியற் பரிமாணம் (Paralinguistics)
3. சொல்சாராத் தொடர்பாடல்.

1. சீர்மியநாடி தேர்ந்தெடுக்கும் சொற்கள், சொற்றொடர்கள் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டுக்கு அவர்கள் பயன்படுத்தும் உவமை உருவகங்கள் முதலியவை பாரம் பரியமான மொழிப்பிரயோகங்களிலும் மேலானதாக இருக்கும், அல்லது மாறுபட்டவையாக இருக்கும்.

2. பேசும் சொற்கள் சொற்றொடர்கள் முதலிய வற்றின் காலங்கள், அழுத்தம், தொனி, கனம் முதலிய கடப்புமொழிப் பரிமாணங்களில் இருந்து சீர்மியநாடியின் உணர்வுகளை இனக்காண முயல வேண்டும்.

3. சொல்சாராத் தொடர்பாடல் உடல்மொழி என்றும் கூறப்படும். முகபாவனை, சைகைகள், இருக்கும் மூறைமை, சீர்மியருடன் உள்ள தூரத்தெரிவு முதலிய வற்றையும் உற்றுநோக்குதல் வேண்டும். எல்லா சீர்மியநாடிகளும் குறித்த மனவெழுச்சியை ஒரே உடல்மொழியால் வெளிப்படுத்துவார்கள் என்றும் கூறமுடியாது. உடல் மொழியைத் தெளிவுபடுத்துவதற்கு சீர்மியநாடி செய்வது போன்ற உடல் மொழிகளைச் செய்துகூட்டி 'இந்த அசைவிலிருந்து எதை விளங்கிக் கொள்ளுகின்றீர்?' என்றும் கேட்கலாம்.

சீர்மியத்தொடர்பு அடிப்படையைப் பொறுத்து எந்தளவு தகவல்களை எவ்வாறு ஷழங்கலாம் என்பதைத்

தீர்மானிக்கலாம். தனியாள் கூர்மொழிவுகளைக் காட்டி இரும் (Personal Issues) திடநிலைக் கூர்மொழிவுகளை (Concrete Issues) வழங்குதலே சிறந்தது. இரண்டு வகைகளுக்குமுரிய சில எடுத்துக்காட்டுகள் வருமாறு:

### 1. தனியாள் கூர்மொழிவுகள்

- (அ) உறவுகளைத் தொடர்தல்
- (ஆ) குடும்ப சிதைவு
- (இ) உறவுத் துன்பத்தோடு இணைதல்
- (ஈ) மன அழுத்தத்தோடு வேலை செய்தல்.

### 2. திடநிலைக் கூர்மொழிவுகள்

- (அ) கல்வியை மேம்படுத்துதல்
- (ஆ) தொடர்தொழிலை மேம்படுத்துதல்
- (இ) ஒரு பொருளை வாங்குதல் அல்லது பரா மரித்தல்.

தனியாள் கூர்மொழிவுகளில் சீர்மியநாடியே சீர்மியரிலும் கூடிய அறிவுள்ளவராக இருப்பார். திடநிலைக் கூர்மொழிவுகளில் சீர்மியரே ஆற்றல் மிக்கவராக இருப்பார். சீர்மியநாடியின் அனுபவங்களையும் உணர்வுகளையும் சீர்மியர் தமது உணர்வுகளுடன் தொடர்ந்து ஒப்பிட்டுப் பார்த்தல் விணைத்திறன்மிக்க செயலாக மாட்டாது.

‘கிளறியெடுத்தல்’ (Drawing out) என்ற செயல் முறை சீர்மியத்தில் சிறப்பார்ந்த செயலாகக் காணப்படுகின்றது. சீர்மியநாடியின் மனத்திலே உறைந்துள்ள உணர்வுகளைக் கிளறி மொழிவழியாக வெளிப்படுத்தும் கவிநிலையை உருவாக்குதல் வேண்டும். பேசி வெளிப்படுத்துவதனால் சுகம் காணச்செய்தல் (Talking Cure) முக்கியமானதாகும். இதன் பொருட்டு மூன்று நுட்ப வியல்களைச் சீர்மியர் பயன்படுத்தலாம். அவையாவன:

1. திறந்த வினாக்கள்
2. மூடிய வினாக்கள்
3. தெறித்தல்.

1. சரியான விடையையோ, சரி, பீழை சொல் கூடிய விடையையோ, குறுவிடையையோ, திறந்த வினாக்கள் கொண்டிருக்கமாட்டா. திறந்த வினாவுக்கு ஒர் எடுத்துக்காட்டு வருமாறு:- (அ) “மின்சாரம் நின்று விடும்பொழுது எத்தனை உணர்வுகள் உங்களிடத்தே தோன்றுகின்றன?”

2. ஆம், இல்லை மற்றும் சரி, பீழை என்று சொல்லக்கூடிய குறுகிய வீச்சைக் கொண்டவையே மூடிய வினாக்களாகும். இதற்கு ஒர் உதாரணம் வருமாறு:- “மின்சாரம் நின்றபொழுது நீங்கள் பயம் கொண்டாரா? மகிழ்ந்தீரா?”

3. தெறித்தல் நுட்பவியல் கார்ஸ் ரோஜர்ஸின் சீர்மிய முறையியலில் பெருமளவு பயன்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது சீர்மியநாடியின் உறையாடலின் இறுதியில் அமைந்த சில சொற்களைப் பிரதிபலித்துக் காட்டல். ஒர் எடுத்துக்காட்டு வருமாறு:- “நான் பலநாள் முயன்று அலைந்தேன். பண்மனைப்படிகள் பலவற்றில் ஏறி இருங்கினேன்; பலரைச் சந்தித்தேன்; தொழில் இன்னமும் கிடைக்கவில்லை” என்று சீர்மியநாடி சொல்ல, சீர்மியர் பின்வருமாறு தெறித்துக்காட்டுகின்றார்: “தொழில் இன்னமும் கிடைக்கவில்லை. தொழில் பெறுவது இன்னமும் கடினமாகவுள்ளது.”

சீர்மியநாடியின் சிந்தனைகளையும் உணர்வுகளையும் தெளிவுபடுத்தி உதவுதற்கு தெறித்தல் உபாயம் துணைசெய்யும்.

### அறைக்கூவல் தருதல்

அறைக்கூவல் வழங்கல் (Challenging) அல்லது சவால் வழங்கி வளர்ச்செய்தலும் பொருத்தமான சந்தர்ப்பத்தில் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு சீர்மிய நுட்ப வியலாகும். பின்வரும் நிலைமைகளில் அறைக்கூவல் நுட்பம் பயன்தருவதாக அமையலாம்:

**1.** சீர்மியநாடி யாதாயினும் ஒரு கருத்தைத் தெளிவின்றிக் கூறும்பொழுது, அவரின் இயன்புக்கு ஈடு செய்யக்கூடிய அறைகூவல் தருதல்.

**2.** தான் எப்பொழுதும் தோல்வியைத் தழுவியவ ராகவும், பின்வாங்குபவராகவும் இருப்பதாக சீர்மியநாடி கூறும்பொழுது, அவருக்கு உற்சாகம் தரும் அறைகூவலை வழங்கலாம்.

**3.** சில விடயங்களைத் தவிர்த்து ஒதுக்க முயலும் வேளைகளில் பொருத்தமான அறைகூவலை இதமாகத் தரலாம்.

அறைகூவலுக்குச் சீர்மியநாடி துவங்சல் தரத் தொடங்கினால் அல்லது நேர்முகமான அருட்சியைக் காட்டினால் அந்த உபாயம் பயன்தரத் தொடங்கி விட்டது என்பதை உணரலாம். ஆனாலும் ‘ஆலோ சனை வழங்குதல்’ போன்று இந்த உபாயத்தை மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் பயன்படுத்துதல் வேண்டும்.

### ஆதரவு தருதல்

ஆதரவு தருதல் அல்லது அன்புக்கரம் தருதல் (Supporting) என்பது சீர்மியச் செயல்முறையின் நடு நாயகமான பண்பாகும். உற்சாகம் தருதல், சீரிய கவனம் எடுத்தல், பங்கெடுத்தல், துணை நிற்றல், நம்பிக்கை யூட்டல் என்பவற்றை மேற்கொள்ளும்பொழுது சீர்மியர் தாம் ஓர் உயர்ந்த நிலையில் இருந்து செயற்படு பவராகக் கொள்ளல் தகாது. சீர்மிய நாடிமீது ‘இது தான் சரி’ (Put things Right) நிலையும் தகாத நடவடிக்கையாகும். சீர்மியநாடி பிரச்சினைகளைத் தாமே இனக்கண்டுகொள்ளக்கூடிய தொடர்ச்சியான செயல் முறைக்கு ஆதரவு தருதலே முக்கியமானதாகும். சீர்மிய நாடியுடன் ஒன்றுசேர்ந்து செல்லும் ஒரு சக சுற்றுலாக்காரராகவே (Fellow Traveller) சீர்மியர் இதமாக இயங்குதல் வேண்டும். உளவளத்துணை செய்யும் சீர்மியர் வாழ்க்கையில் தாம் பலவகைகளிலும் வல்லவர் என்றோ, பல பரிமாணங்களும் வசதிகளும் கொண்டவர் என்றோ என்னுதல் தகாத தொழிற்பாடாகும்.

**சீர்மியச் செயல்முறையின்போது**  
**எதிர்கொள்ளப்படும் பிரச்சினைகளும்**  
**மீள்வதற்கான நுட்பங்களும்**

சார்ந்திருத்தல் (Dependence) என்பது சீர்மியச் செயல்முறையின்போது முதற்கண் எதிர்கொள்ளப்படும் பிரச்சினையாகும். மற்றவர்களுக்கு எமது உதவியும் ஒத்துழைப்பும் வேண்டுமென என்னும் எங்களுக்கு மற்றவர்கள் உதவிசெய்ய வேண்டுவதும் எங்களுக்கு மற்றவர்கள் உதவிசெய்ய வேண்டுமென என்னுவதும் இருமுனைப்பட்ட சார்ந்திருத்தலைக் குறிப்பிடுகின்றது. சீர்மியநாடி தமது உதவியை தலைக் குறிப்பிடுகின்றது. சீர்மியநாடி தமது உதவியை தலைக் குறிப்பிடுகின்றார் என்ற நடப்பியலை முதலில் சீர்மியர் நாடி வருகின்றார் என்ற நடப்பியலை முதலில் சீர்மியர் நாடிமீது விளக்கமானது விளங்கிக்கொள்ளல் வேண்டும். இந்த விளக்கமானது நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலுக்கு அடித்தளமாகின்றது.

சீர்மியரும், சீர்மியநாடியும் ஒருவர்மீது மற்றவர் சார்ந்திருப்பதான் கவிநிலை வலுவடையும்பொழுது இங்கிதமான கருத்துப் பரிமாறலும் தொடர்பாடலும்

நிகழும். சார்ந்திருத்தல் என்ற சமநிலைக்கு வலுவுட்டல் சீர்மியரின் தலையாய்கடமையாகும். கருத்துப் பர்மாற் றமும் நேர ஒதுக்கிடும் இந்தச் சமநிலையோடு சம்பந்தப் பட்டவை என்பதை முதற்கண் மனங்கொள்ளல் வேண்டும்.

நேர ஒதுக்கிடு உரிய முறையிலே மேற்கொள்ளப் படாவிடில் அதீத சார்ந்திருத்தல் (Over Dependence) வளர்ச்சியடையத் தொடங்கும். உதாரணமாக சீர்மிய நாடி எல்லா நேரங்களிலும் சீர்மியரைச் சந்திக்க முனைந்துகொண்டிருப்பார். ஆகவே நேரத்தை உரிய முறையிலே திட்டமிடல் இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்கத் துணை செய்யும். அதாவது உள்பிணி நீக்க உதவும் உபயோகமான ஒரு தூரம் சீர்மியரால் திட்டமிடப் படல் வேண்டும்.

சீர்மியச் செயல்முறையில் மொழிப்பிரச்சினையும் ஒரு பிரதான இடராகவுள்ளது. நிலையாமை சார்ந்த மொழி, இருப்பியம் சார்ந்த மொழி, தமக்கே உரிய கூயமொழி, சுருங்கியமொழி, செப்பலுக்கும் யதார்த்தத் துக்கும் இடைவெளி கொண்ட மொழி, மாற்றுவகை மொழி போன்ற பலவகையான மொழிகளைச் சீர்மிய நாடிகள் பயன்படுத்துதலைக் காணலாம். இவ்வகையான மொழிகளின் வாயிலாக சரியான கருத்துக்களைக் கண்டறிதல் பிரச்சினைக்குரியதாக இருக்கும். மறுபுறம் சீர்மியர் தமக்கென உருவாக்கி வைத்திருக்கும் மொழி நடை சீர்மிய நாடிகளுக்கு விளங்காமலிருக்கும்.

நெருக்கிட்டுச்சவாலை (Burnout) என்பது பிரச்சினைக்கும் ஆய்வுக்கும் உரிய ஒன்றாகும். நீண்ட காலத்துக்கு உரியதும், தொழில்முறை சார்ந்ததுமான நெருக்கிட்டு அடிப்படைகளுடன் தொடர்புடைய உணர்வுகளைக் கொண்ட நிலை நெருக்கிட்டுச்சவாலை எனப் படும்.

மனவெழுச்சிக் குதம்பல், தளர்வு, எதிர்மானிடப் படுத்தல் முதலியவற்றுடன் தொடர்புடையதான உள-

தலப்பாதிப்பே 'நெருக்கிட்டுச்சவாலை' என மேலும் விபரிக்கப்படும். ஊக்கமின்மை, பிறர்மீதும் தொழில்கள் மீதும் எதிர்ப்பு உள்பபாங்கு கொள்ளல், அதீத நகைச்சுவைப் படல் அல்லது முற்றான நகைச்சுவை இடப்பு, மாற்றுவழிகளைத் தெரிவு செய்தலை ஒதுக்குதல், அந்தியமாதல், கடந்த காலத்தில் தாம் செய்ததெல்லாம் 'குதறல் வேலைகள்' என்று கழிவிரக்கப்படல், பிறரை ஒதுக்கிவிட்டு, வேலைசெய்யும் மறை சந்தர்ப்பங்களை நாடுதல் முதலியவை நெருக்கிட்டுச்சவாலையின் பிரதான பண்புகளாகும்.

இந்தப் பிரச்சினையை எதிர்கொள்வதற்கும் மீண்டெழுவதற்கும் பின்வரும் நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம்:

1. பிரச்சினை பற்றிய நுண்விளக்கங்களை ஏற்படுத்துதல்.
2. பொறுப்புக்களை ஏற்கும் திறன்களை வளர்த்தல்.
3. அறிகைத் தெளிவு நிலைகளை எட்டவைத்தல்.
4. இசைந்து செல்வதற்குரிய புதிய செயற்கருவிகளை வளர்த்தல்.

'கட்டுப்பாடுகளை இழந்து செல்லும்' நிலைகளும் சீர்மியரால் எதிர்கொள்ளப்படலாம். இதற்கு உதாரணமாக பின்வருவனவற்றைக் குறிப்பிடலாம்:

1. பேசமுடியாது சீர்மியநாடி அழுதுகொண்டிருத்தல் அல்லது உள்பிசிறல் (Hysterical) பண்புகளைக் கொண்டிருத்தல்.
2. சீர்மியநாடி உள்நோய்வாய்ப்பட்டிருத்தல்.
3. பகுத்தெடுக்க முடியாத சிக்கல் முனைப்புக்களைச் சீர்மியநாடி கொண்டிருத்தல்.

அழுதல் என்ற செயல்முறையினால் மனவெழுச்சிகள் வெளிவீசப்பட்டு சுகம்பெற முடியும் என்று கூறி ஜாலும், சில சமயங்களில் அழுதல் என்பது கட்டுப்

பாடற்றதாக மாறுதல் பிரச்சினையாகிவிடுகின்றது. உள்பிசிறல் நிலையால் யதார்த்தங்கள் வெளியிடப் படாது, கற்பனைக் கோபுரங்களே வெளிப்பட்டு நிற்கும். இவை பற்றிய தெளிந்த விளக்கம் சீர்மியருக்கு இன்றி யமையாததாகும். சீர்மியநாடி உள்நோய்வாய்ப்பட்டிருப்பின் உரிய முகவரிடம் அவரை அனுப்பிவைத்தல் வேண்டும். பகுத்தெடுக்க முடியாத சிக்கல் முனைப்புக்கள் வெளியிடப்படும் பொழுது சீர்மியர் மிகுந்த பொறுமை யுடனும், தன்முனைப்பு எல்லைகளை மீறிவந்தும் பிரச்சினைகளை அனுங்குதல் வேண்டும்.

**சீர்மியக் கோட்பாடுக் கோலங்களும், கூர்மொழிவுகளும்**

உள்வளத்துணை என்பது ஒரு கலையாகவும், ஓர் அறிவியலாகவும் வளர்ச்சிபெற அந்த வளர்ச்சிக்குத் துணை செய்யவும், அணிசெய்யவும், கோட்பாடுகள் உருவாக்கப்படலாயின. திறனாய்வுகளும், மதிப்பீடுகளும் கோட்பாடுகளின் வளர்ச்சிக்கு மேலும் துணை நிற்கின்றன.

பின்வரும் கோட்பாடுகளை அடிப்படையாகக் கொண்ட அனுகுமுறைகள் சீர்மியத்திலே பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

1. சீர்மியநாடியை நடுவனாகக் கொள்ளும் அனுகுமுறை (The Client Centre Approach)
2. உளவியக்க அனுகுமுறை (The Psychodynamic Approach)
3. முழுமைப்புல அனுகுமுறை (The Gestalt Approach)
4. தனியாள் கட்டுமான அனுகுமுறை (The Personal Construct Approach)
5. நடத்தையியல் அனுகுமுறை (The Behavioural Approach)
6. பரிமாற்றப் பகுப்பாய்வு அனுகுமுறை (The Transactional Analysis Approach)

7. அறிகை அனுகுமுறை (The Cognitive Approach)
8. மார்க்சிய அனுகுமுறை (The Marxian Approach)

1. சீர்மியநாடியை நடுவன்நபராகக் கொள்ளும் அனுகுமுறைக்கு முழுமையான வடிவம் தந்தவர் கார்ஸ் ரொஜூர்ஸ் (1967). சீர்மியர் தாம் மேலானவர் என்ற நிலையிலிருந்து ஆலோசனை மற்றும் மதியுரை வழங்குதல் இங்கு தவிர்க்கப்படுகின்றது. ஆனாலும் சீர்மியரின் முக்கியத்துவம் தொடர்ந்து வற்புறுத்தப்படுகின்றது. உளவியக்க அனுகுமுறை மற்றும் நடத்தை வாத அனுகுமுறை ஆகியவற்றை நிராகரித்து எழுந்த மூன்றாவது அனுகுமுறையாக இது உளவியலிலே கருதப்படுகின்றது.

2. உளவியக்க அனுகுமுறைக்கு சிறப்பார்ந்த வடிவம் சிக்மன்ட் பிராய்ட்டினாலும், அவரது சிந்தனை மரபினராலும் வழங்கப்பெற்றது. உள்பிறழ்வுக்கு நன்விலிமாத்தின் தொழிற்பாடுகளே அடிநிலையாக இருக்கின்றன. இந்த அனுகுமுறையில் வலியுறுத்தப்படுகின்றது. நன்விலி மனத்தின் அடக்கல் உணர்வுகளை நன்வு நிலைக்கு வெளிக்கொண்டு வருதலால் சுகம் எட்டப் படலாம் என்று வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

3. முழுமைப்புல அனுகுமுறைக்கு முழுவடிவம் கொடுத்தவர்களுள் பேர்ஸ் (1969) சிறப்பிடம் பெற்று விளங்குகின்றார். உடலாலும், மொழியாலும், பன்முகப் பாங்குகளின் ஒருங்கிணைப்பாலும் தொடர்பாடல் கொள்ளும் சீர்மியமுறைமை இங்கு வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

4. தனியாள் கட்டுமான அனுகுமுறையானது ஜோர்ச் கெலி (1955) என்பவரால் வளமாக்கப்பட்டது. தனிநிலை உளவியலே இந்த அனுகுமுறைக்கு ஆசாரமாகும். ஒவ்வொரு மனிதரும் தம்மை ஒரு விஞ்ஞானியாகக் கொண்டு செயற்படவைக்கும் பினிறீக்கற் கருவி இங்கு எடுத்தாளப்படுகின்றது.

5. நடத்தையியல் அணுகுமுறையென்பது பரி சோதனை ஆய்வுகளை அடியொற்றி உருவாக்கப்பட்டது. சீர்மியத்தில் நடத்தைகளை ஆய்வு செய்தலும், நடத்தைகளை மாற்றியமைப்பதாற் சகங்காணச் செய்தலும் இங்கு வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

6. பரிமாற்றப் பகுப்பாய்வு அணுகுமுறையென்பது நவபிராய்டிசக் கோட்பாடுகளை அடியொற்றி எரிக் பேர்ஸி (1972) என்பவரால் விருத்தி செய்யப்பட்டது. சீர்மியநாடிகளை வளர்ந்தோர் (Adult State) நிலையில் பெருமளவில் வாழச் செய்வதற்கு உதவுதல் இங்கு சிறப் பிடம் பெறுகின்றது. ஈரோ எனப்படும் நிலைகளில் இருந்து இசைவு செய்யக்கூடியவாறு உலக அணுபவங்களை எதிர்கொள்ள உதவுதலும் இங்கு வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

7. அறிகை அணுகுமுறையில் சீர்மியநாடியின் பகுத்தறிவற்றதும், தருக்கநிலைக்கு ஒவ்வாததுமான கருத்துக்களை மறுதலித்துத் தெளிவுபடுத்தும் அறிகைச் செயல்முறைக்கு இடமளிக்கப்படுகின்றது. சீர்மியர் தம்மைப் பற்றியும் சீர்மியநாடியைப் பற்றியும் எவ்வாறு சிந்திக்கின்றாரோ அவை உளவளத் துணையைப் பாதிக்கும் என்பதும் இந்த அணுகுமுறையில் குறிப் பிடப்படுகின்றது.

8. மார்க்சிய அணுகுமுறையானது மனிதரை வரலாற்றின் விளைபொருளினராகக் கருதுகின்றது. மனித இருப்பில் (Existence) இருந்தே உணர்வுகளும், மனவெழுச்சிகளும், உளநலம் பாதிக்கப்படுதலும் தோன்றுவதாக இந்த அணுகுமுறை வலியுறுத்தி நிற்கின்றது. பரந்த சரண்டற் கோலங்களில் இருந்து ஒருவரை விடுவிக்காது உளவளத்துணை செய்தல் தோல்வியில் முடிவடைந்துவிடும் என இந்த அணுகுமுறை குறிப்பிடுகின்றது.

சீர்மியக் கோட்பாடுகளோடு இணைந்த கூர்மொழிகளில் முதற்கண் தம்மைப்பற்றிய உணர்வு,

அல்லது கயபிரக்ஞை (Self Awareness) ஆராயப்பட வேண்டியுள்ளது. கயஉணர்வு என்பது என்றும் முழுமையடைந்த ஒரு காட்சியன்று. தம்மை மதிப்பீடு செய்தல், தமது பிரச்சினைகளை ஆராய்தல், தமது பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் கோட்பாடுகளின் துணையை உற்று நோக்குதல், தமது பலத்தையும், பல வீழ்ச்சியையும் அறிந்துகொள்ளல் முதலியவை சீர்மியருக்கு இன்றியமையாதவையாகும்.

இதனைத் தொடர்ந்து பிறருடன் கொள்ளும் தொடர்புகள் பற்றிய கூர்மொழிவுகள் (Interpersonal Issues) ஆராயப்படவேண்டியுள்ளன. தம்மைப் பற்றிய உணர்வு பிறர்மீது ஏற்படுத்தும் செல்வாக்குகள் பற்றியும் நோக்குதல் வேண்டும். தாழும், பிறரும், சமூகமும் தொடர்ந்தும் மாறிய வண்ணமுள்ள காட்சியின் விளக் கத்துக்கும் கோட்பாடுகள் துணைசெய்வதாக அமையும்.

சீர்மியச் செயல்முறையானது சந்தர்ப்பக் கூர்மொழிவுகளுடன் (Contextual Issues) இணைந்தது என்பதையும் மனங்கொள்ளல் வேண்டும். ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் பிரயோகிக்கப்பட்ட ஒரு நுட்பவியல் இன்னொரு சந்தர்ப்பத்தில் வெற்றிதரும் என்பதும் உறுதிபடக் கூறமுடியாததொன்றாகும்.

சமூக பொருளாதார கூர்மொழிவுகள், அரசியற் கூர்மொழிவுகள் முதலியவை பற்றிய தெளிவும் சீர்மியருக்கு இன்றியமையாததாகும்.

மேற்கூறியவற்றைக் கருத்திற்கொண்டு சீர்மியத் திறன்களை வளர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

**சீர்மியத்திறங்களின் அடிப்படைகள்**

உளவளத் துணையை மேற்கொள்ளுதல் என்பது மிகவும் பொறுப்புவாய்ந்ததும், கடுமையானதுமான பணியாகும் நீண்ட பயிற்சியும், சீர்மியத்தில் ஈடுபட்ட வர்களது அனுபவங்களும் சீர்மியத் திறன்களை வளம் படுத்தத் துணைநிற்கும். பின்வருவன் சீர்மியத்தின் அடிப்படைத் திறன்களாகும்:

- 1) கோட்பாட்டு உள்ளீடு  
(Theory Input)
- 2) தன்வழிக் கண்டுபிடிப்பு உந்தல்  
(Self Exploration)
- 3) திறன்களின் சட்டமைப்பு  
(Skills Framework)
- 4) திறன்களின் ஒத்திகை  
(Skills Rehearsal)
- 5) ஆற்றுகைமீது தெறித்தல்  
(Reflecting on Performance)
- 6) நடைமுறையுடன் கோட்பாட்டைத் தொடர்பு  
படுத்தல்  
(Relating Practice to Theory)
- 7) நடப்பியல் வாழ்வில் பிரயோகித்தல்  
(Application to Real life)
- 8) மேம்பாட்டைத் தொடர்தல்  
(Continuing Development).

கோட்பாடு உள்ளீடானது சீர்மிய நடவடிக்கையில் ஈடுபடுவோர்க்கு அடிப்படையாக வேண்டப்படும் திறனாகும். சீர்மியப் பயிற்சிபெறுவோர் சீர்மியக் கோட்பாடுகள், இலக்கியங்கள், பொருத்தமான ஆய்வுகள் முதலியவற்றில் போதுமான அறிவுப்பலத்தைக் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். தமது நம்பிக்கைகள், விழுமியங்கள், சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள் முதலியவற்றை ஆழ்ந்து தேடுதலும், ஆழங்களைக் கண்டுபிடித்தலும் வேண்டப்படுகின்றன.

திறன்களின் சட்டமைப்புப்பற்றி ஆராயும்பொழுது கெரெநன் (Heron, 1990) குறிப்பிட்ட ஆறுவகையான தலையீட்டுப் பகுப்பாய்வு (Intervention Analysis) இணைத்து நோக்கப்படல் வேண்டும். எல்லாவகையான சீர்மிய நடவடிக்கைகளும் பின்வரும் தலையீடுகளின் அடிப்படையில் பகுப்பாய்வு செய்யப்படத்தக்கவை.

1. தீர்வியக் குறிப்புத் தலையீடு  
(Prescriptive Intervention)
2. பரப்புரைத் தலையீடு  
(Informative Intervention)
3. உராசல் தலையீடு  
(Confronting Intervention)
4. உணர்ச்சி விடுகைத் தலையீடு  
(Cathartic Intervention)
5. ஊட்டல்நிலைத் தலையீடு  
(Catalytic Intervention)
6. ஆதரவுதிலைத் தலையீடு  
(Supportive Intervention).

செவிமடுத்தல், உற்றுநோக்கல், உணர்வுகளைத் தெறித்தல், உள்ளடக்கத்தைத் தெறித்தல், அறைக்கல் தருதல், உணர்வுகளுடன் இசைவுதல், உறவுகளைத் தொடர்க்குதலும் நிறைவுசெய்தலும், நேரம் வகுத்தல், தகவல் தருதல், ஆதரவு தருதல் என்றவாறு சீர்மியத் திறன்கள் பலவாறு விரிந்து செல்லும்.

திறன்களை ஒத்திகை பார்த்தல், சீர்மிய ஆற்றுகையுடன் அவற்றைத் தொடர்புபடுத்தல் ஆகியவற்றின் மீதும் கவனம் செலுத்துதல் வேண்டும். மற்றும் கோட்பாடுகளை நடைமுறைகளுடன் இணைத்தலும், நடைமுறைகளில் இருந்து கோட்பாடுகளுக்கு நகர்தலும், சீர்மியத்தின் அடிப்படைத் திறன்களாகும்.

கற்ற விடயங்களை நடைமுறை வாழ்க்கையுடன் தொடர்புபடுத்திப் பார்த்தலும் சீர்மியப் பயிற்சியில் இடம் பெறவேண்டியுள்ளது. ஓரேநேரத்தில் அல்லது ஒரே நூலில் சீர்மியம் பற்றிய அளவுத்து விடயங்களையும் கற்றுவிடமுடியாது. தொடர்ச்சியாகக் கற்றலும், தொடர்ச்சியாக அனுபவங்களைத் திரட்டலும் சீர்மியருக்குரிய இன்றியமையாத குணவியல்புகளாக இருத்தல் வேண்டும்.

2. கால்களைக் கைகளைக் குறுக்கேயிடாது திறந்த நிலையில் இருத்தல்
3. பொருத்தமான தலையசைவுகளை வருவித்தல்
4. சந்தர்ப்பத்துக்கேற்றவாறு ‘ஆம்’, ‘ம்’ போன்ற வற்றைத் தருதல்
5. குறைந்தளவு விளாக்களைக் கேட்டல்
6. பொருத்தமான முக வெளிப்பாடுகளை வெளியிடுதல்.

செவிமடுத்தலிலும் உற்றுநோக்கி ஈடுபடுதலிலும் பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ளல் வேண்டும்.

1. உடனடிச் சூழல் கவனக் கலைப்பான்களில் இருந்து விடுபடல். உதாரணமாக நேரம் பார்த்தல், சத்தங்கள் வந்த திசையை நோக்கித் திரும்புதல், பிற பொருள்களைத் திரும்பிப் பார்த்தல் முதலியவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும்.

2. உள்ளார்ந்த கவனக் கலைப்பான்களில் இருந்து விடுபடல். எடுத்துக்காட்டாக உள்ளிருந்து எழும் சிந்தனைகளுக்குத் துலங்குதல். அசத்தில் எழும் உணர்வுகள், கருத்துக்கள் முதலியவற்றைப் பற்றிச் சிந்தித்தலைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதலே சிறந்தது.

3. உரையாடலின் உள்ளடக்கம் தொடர்பாக எழும் கவனக் கலைப்பான்களில் இருந்து விடுபடல். பேச்சில் இருந்து எழும் தொடர்புகள், உறுத்தல்கள், வெக்கங்கள் முதலியவற்றில் இருந்து விடுபட்டு செவிமடுத்தலே சிறந்தது.

ஒத்துணர்வு கட்டியெழுப்பல் (Empathy Building) என்பதும் சீர்மிய நுட்பவியலின் பிரதான பரிமாணங்களுள் ஒன்றாகும்.

பின்வரும் உரையாடல் பாங்குகள் ஒத்துணர்வு கட்டியெழுப்பலுக்குத் துணையாக இருக்கும்:

## செவிமடுத்தல் நுட்பங்கள்

ஈசன், (Egan, 1990) என்பவர் உற்றுநோக்கலும், செவிமடுத்தலும் என்ற நுட்பங்கள் தொடர்பான பொருத்தமான நடத்தைகளை ‘Soler’ என்ற தொடரினால் விளக்கினார்.

அதன் பொருள் பின்வருமாறு அமையும்:-

1. சதுரவிய இருக்கை - Sitting Squably
2. கட்டற்றநிலை - Open Position
3. முன்னோக்கிச் சாய்தல் - Leaning Forward
4. கண் தொடர்பு - Eye Contact
5. நெகிழ்ச்சியான ஓய்வு - Relaxing.

அண்மிய நிலைச் செவிமடுத்தலிலும் உற்றுநோக்கலிலும் பின்வருவனவற்றைக் கருத்திற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது:

1. முழங்காலும், முழங்காலும் மிக அண்மித்ததாக நெருங்கியிருத்தல்

- “இப்பொழுது நீங்கள் மிகுந்த நெகிழ்ச்சியாகவும் இதமாகவும் இருக்கின்றீர்கள்”
- “அந்தச் சம்பவமே உங்களுக்குக் கோபமூட்டியிருக்க வேண்டும் போன்று தெரிகின்றது”
- “அது உங்களுக்கு நம்பிக்கைக் குலைவை ஏற்படுத்தி யிருத்தல் வேண்டுமென்று கருதலாம்”.

தெறித்தல் (Reflection) தொடர்பான நுட்ப வியல்களையும் சீர்மியர் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தெறித்தல் பலவகைப்படும். அவையாவன: -

- எளிமையான உள்ளடக்கத் தெறித்தல்
- எளிமையான உணர்வுத் தெறித்தல்
- தெரிந்தெடுத்த தெறித்தல்.

தெறித்தல் என்பது ஒத்துணர்வுடன் இணைந்த ஒரு செயற்பாடாகும். எளிமையான தெறித்தலுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டு வருமாறு: -

1. சீர்மியநாடி “நாங்கள் சிறிதுகாலம் கொழும்பில் வாழ்ந்தோம். ஆனாலும் அங்கு தரித்திருப்பதில் சில பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேர்த்தது”.

சீர்மியர்: - “ஆம்”

சீர்மிய நாடியின் சிந்தனைத் தொடரைத் தங்குதடையின்றி வளர்ப்பதற்கு உற்சாகமளிக்கும் நடவடிக்கையே ‘தெறித்தல்’ என்பதாகும். சீர்மிய நாடியின் இயல்பை மெல்லென எதிரொலித்தலே தெறித்தல் நடவடிக்கையின் பிரதான இயல்பாக இருக்கிறது. சீர்மியநாடியின் உரையாடலின் இறுதி வரியினை, அல்லது சொல்லினைப் பின்னாட்டல் செய்தலும் தெறித்தலின்பாற் படும்.

2. உணர்வுகளைத் தெறித்தல் என்பது தனித் துவமான பண்புகளைக் கொண்டது. வேலைச்சூழல், வாழ்க்கைச் சூழல், குடும்பச் சூழல் தொடர்பாக

எழும் கோபம், நச்சரிப்பு, கழிவிரக்கம், பயம் முதலாம் உணர்வுகளோடு சீர்மியநாடியுடன் சீர்மியர் ஒன்றித்து நிற்றலும், அவற்றை மீளவலியுறுத்தி நிற்றலும் உணர்வுகளைத் தெறித்தலாகும்.

3. தெரிவுசெய்து தெறித்தல் (Selective Reflection) என்பது சீர்மிய உபாயங்களுள் மிகுந்த முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. சீர்மிய நாடி மூன்வைக்கும் ஒரு சொல்லை, அல்லது ஒரு தொடரை, அல்லது ஒரு வசனத்தைத் தெரிவுசெய்து மீள வலியுறுத்துதலே இங்கே குறிப்பிடப்படுகின்றது.

சீர்மியச் செயல்முறையின்போது ஒத்துணர்வைக் (Empathy) கட்டியெழுப்பும் நிலைகளில் பல்வேறு இடர்களும் எதிர்கொள்ளப்படலாம். எல்லோரிடத்தும் ஒத்துணர்வைக் கட்டியெழுப்பல் கடினமாக இருக்கும். சீர்மியர் என்பவர் முழுநிறைவான மனிதர் அல்லர். அவரிடத்தும் மட்டுப்பாடுகள் காணப்படலாம். சீர்மியரின் நம்பிக்கைகள், விழுமியங்கள், உணர்வுகள் தொடர்பான மட்டுப்பாடுகள் எழலாம்.

ஒத்துணர்வைக் கட்டியெழுப்பவில் இடர்களை எதிர்நோக்கிய சில சந்தர்ப்பங்கள் வருமாறு: -

- இளம் தம்பதியர் கருச்சிதைவு செய்துகொள்ள வேண்டி நிற்கின்றனர்.
- கிறாரைக் கேட்டுறுத்தலில் ஈடுபடுத்தும் ஒரு நபர் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துகின்றார்.
- போதைவஸ்துக்களை நுகரும் ஒருவர் தமது எண்ணங்களை நியாயப்படுத்துகின்றார்.

சீர்மியத்தின் ஈடுபடுவோர் சீர்மியநாடிகள் கேட்கும் தகவல்களை ஒழுங்கமைந்த முறையில் வழங்குவோராய் இருத்தல் வேண்டும். இந்நிலையில் சீர்மியர் வளமான கல்விப்புலமும், அனுபவமும், வழி

காட்டல் ஆற்றலும் உடையவராக இருப்பதே சிறந்தது பின்வரும் துறைகள் தொடர்பான தகவல்களைச் சீர்மியதாடிகள் வேண்டிநிற்கலாம்:

1. தொண்டு நிறுவனங்கள் பற்றிய தகவல்கள்
2. கற்கைநெறிகள், பரிட்சைகள் தொடர்பான விபரங்கள்
3. ஓர் ஆய்வைத் திட்டமிடல் தொடர்பான விபரங்கள்
4. கருத்தடைச் சாதனங்கள் பற்றிய தகவல்கள்
5. தொழிற்கோலங்கள் பற்றிய தகவல்கள்
6. சுற்றுலாத் தகவல்கள்
7. வர்த்தகம், முதலீடு சார்ந்த தகவல்கள்
8. பொழுதுபோக்குத் தகவல்கள்
9. நலவியல் சார்ந்த தகவல்கள்
10. கலை இலக்கியத் தகவல்கள்
11. சமயத் தகவல்கள்.

தகவல்களை வழங்குதலோடு மட்டும் நின்று விடாது, தகவல்பெறும் வழிமுறைகளையும் எடுத்துக் கூறுதலே சிறந்தது.

தகவல்களோடு இணைந்த சில ஆலோசனைகளையும் வழங்க (Advice Giving) நேரிடலாம். ஆனால் ஆலோசனை வழங்கலை மிகுந்த எச்சரிக்கை யுடன் பயன்படுத்தல் வேண்டும். தாம் மேலான ஒரு நிலையில் உள்ளவர் என்று சீர்மியர் எண்ணலாகாது. சீர்மிய நாடியை மத்தியாக வைத்து சீர்மியத்தை முன் வெடுத்தலே சிறந்ததாகும். ஆலோசனை வழங்கும் பொழுது அதிகம் பேசலாகாது. ஆலோசனைகள் எளிமையானவையாயும், சீர்மியதாடியால் மனமுவக்கப்பட்டவையாயும் இருத்தல் வேண்டும். எளிமையான ஆலோசனையை வழங்கும்பொழுது விடாப்பிடியாக வற்புறுத்துதலையும், மேலாதிர்க் கிழவையில் இருந்து வற்புறுத்துதலையும் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல் சிறந்தது.

ஆலோசனைகள் எளிமையானவையாயும், தொளி வானவையாயும், குறுகியனவாயும், ஒரு நேரத்தில் ஒரு சிறிய ஆலோசனை அலகினை வழங்குதலாயும் இருத்தல் வேண்டும்.

சீர்மிய நுட்பவியலில் பயன்தரு முரண்பாடு (Confrontation) என்பது முக்கியமானதாகும். சீர்மிய நாடியின் துலங்கலை அறிவுதற்கும், மறுதலிப்புக்களைக் கண்டறிவதற்கும் பயன்தரு முரண்பாடு துணைசெய்யும். சீர்மியர் பயனும், ஆக்கமும் தரும் வகையில் நெகிழ்ச்சியாக மறுதலிப்பதே பயன்தரு முரண்பாடாகும். தொடர்பாடலின் நேரமுகப் பண்புகள், எதிர்முகப் பண்புகள் பற்றிய தெளிவு இச்சந்தர்ப்பத்திலே சீர்மியருக்கு அவசியமானதாகும்.

சீர்மிய நாடி எந்தச்சந்தர்ப்பங்களில் ‘அம்’ என்ற நிலையில் உள்ளார், எப்போது அங்கீகரிக்காத நிலையில் உள்ளார், எப்போது தமது கருத்துக்கள் சரியாகப் பரிமாறப்படவில்லை என்று தவிக்கின்றார் முதலியவற்றை நன்கு அறிந்துகொண்ட பின்னரே நலன்பயக்கும் முரண்பாட்டை அல்லது பயன்தரும் முரண்பாட்டை முன் வெடுத்தல் வேண்டும்.

இவற்றை அடியொற்றி வளமாக்கல் (Facilitation) நடவடிக்கைகளை விரிவுபடுத்தல் வேண்டும்.

பட்ட கணிப்பீடுகளின்படி ஆண்டுதோறும் 1.7 மில்லியன் மக்கள், உளநல மருத்துவ நிலையங்களில் அனுமதிக்கப் படுகிறார்கள். சுமார் 2.4 மில்லியன் மக்கள் வெளி நோயாளர் பிரிவுக்கு வருகை தருகிறார்கள். உலக சுகாதார ஒழுங்கமைப்பின் ஆய்வின்படி உலகம் தமுஹிய தாக 400 மில்லியன் மக்கள் உள்குலைவின் பாதிப் பிற்கு உள்ளாவதாகக் காணப்பட்டுள்ளது.

## I

உள்குலைவு பற்றி ஆராய்வதற்கு முன்னர் உள்குலைவு பற்றிய நடத்தை உளவியலாளரின் விளக் கத்தை நோக்குதல் வேண்டும். வகைமாதிரியாகக் காணப்படாத நடத்தை (Atypical), குழம்பிய நடத்தை (Disturbing), எதிர் இசை வத்கம் (Maladaptive), நியாயப்படுத்த முடியாத நடத்தை (Unjustifiable) முதலியவை உள்குலைவு என்று விளக்கப்படுகின்றது. முதலியவை உள்குலைவு என்று விளக்கப்படுகின்றது. இந்த விளக்கமே முதலில் திறனாய்வு செய்யப்பட வேண்டியுள்ளது. குறித்த பண்பாட்டிற்குரிய சமூக விதிகளையும், குழுமத் தடைகளையும் வைத்து ஒருவரது நடத்தை குழம்பிவிட்டது என்று கூறும் உளவியல் உபாயம் மறுபரிசீலனை செய்யப்படவேண்டியுள்ளது. இந்த வரைவிலக்கணங்களை வைத்துக் கொண்டு ஒரு தலைப் பட்சமான நடவடிக்கையாக உளவியலாளர்கள் தமது சமூகத்தில் மேலாண்மை செலுத்தும் பண்புகளும் வளர்ச்சி அடையத் தொடங்குகின்றன.

அமெரிக்கப் பழங்குடிமக்கள் அவர்களுக்குரிய சொந்த நிலங்களிலிருந்து விரட்டியடிக்கப்பட்டு, பாரம் பரியமான தொழில் முறைகளிலிருந்து குழப்பப்பட்ட நிலையில், அவர்களிடத்தில் விலகல் நடத்தைகள் தோண்றின. வறுமைத்துயர் அவர்களை வாட்டியது. குடும்ப வாழ்க்கை சிதறவுற்றது. இந்நிலையில் குழம்பிய நடத்தைகளும், எதிர் இசைவாக்கங்களும் ஏற்பட்டன.

## ‘உள்குலைவு’ மேலைத்தேச உளவியல் அனுகுமுறைகளின் அபத்தங்கள்

உள்குலைவு (Psychological Disorders) தொடர்பான மேலைத்தேச அனுகுமுறைகள், சிறப்பாக நடத்தைவாத அனுகுமுறைகள், பல வேறு மட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டுள்ளன. ஆனால் எமது நாட்டிலுள்ள உளவியலாளர்களால் மேலைத்தேச உளவியல் நூல்கள் குறிப்பிடப்படும் கருத்துக்களை, எவ்வித திறனாய்வுமின்றி எதுவித கருத்து முரண்பாடு மின்றி, அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலை வளர்ச்சி அடைவது போன்று தெரிகின்றது. இந்நிலையானது, ஆரோக்கியமான அறிவு வளர்ச்சிக்குத் தடையாக அமைகின்றது. உளவியல் தொடர்பான திறனாய்வற்ற உள்பாங்குகளை வளர்க்க அது உதவுகின்றது. ‘உள்குலைவு’ என்ற தாக்கத்திற்கு உள்ளாகும் மக்களின் எண்ணிக்கை, வளர்ச்சியடைந்த மேலைத்தேசங்களில் தொடர்ச்சியாக அதிகரித்து வருகின்றது. அமெரிக்காவில் மேற்கொள்ளப்

இத்தகைய தோற்றப்பாடுகளை விளக்குவதற்கு பாரம் பரிய உளவியல் அணுகுமுறைகள் போதுமானவையாக இல்லை. மார்க்சிய, நவமார்க்சிய உளவியல் ஆய்வு முறைகளே இவற்றிற்குத் தெளிவான விளக்கங்களைக் கொடுக்கின்றன. நடத்தைவாத உளவியல் ‘வெளிப்பாடுகளை’ ஆராய்ச்சிகளைதேயன்றி, வெளிப்பாடுகளுக்குரிய தளங்களையும், வேர்களையும் ஆராயத் தவறி விடுகிறது.

## II

உளக்குலைவு என்பது பரந்த தளத்திலும், அகல் வரி அணுகுமுறைகளின் வாயிலாகவும் விளக்கப்பட வேண்டியுள்ளது. சமூக இயல்பு, சமூகச் கட்டமைப்பு, சமூக சுரண்டற் கோலங்கள், சமூக இயக்கம், தனிமனித இயல்பு, தனிமனித அந்தியமயப்பாடு, தனிமனிதர் மீது செலுத்தப்படும் பன்முகமான புறவிசைகள், ஒரு நாட்டின் பொருண்மிய, மற்றும் அரசியற் கோலங்கள் முதலிய ஒன்றிணைந்த காரணிகளைத் தொடர்புபடுத் திய நிலையில் அது விளக்கப்படல் வேண்டும்.

**உளக்குலைவு பலவாறு பகுத்து ஆராயப்படுகின்றன. அவை வருமாறு:-**

1. பதகள் உளைழுங்குக் குலைவு (Anxiety Disorder)
2. பகுத்தறிவற்ற பயம் சார்ந்த உளைழுங்குக் குலைவு (Phobic Disorder)
3. மீண்டெழும் சிந்தனை சார்ந்த உளைழுங்குக்குலைவு (Obsessive Disorder)
4. மீண்டெழும் நடத்தை சார்ந்த உளைழுங்குக்குலைவு (Compulsive Disorder)
5. உடல்சார் உளைழுங்குக் குலைவு (Somato form Disorder)

6. நினைவு இழப்பு உளைழுங்குக் குலைவு (Dissociative Disorder)
7. மனக்கோல உளைழுங்குக் குலைவு (Mood Disorder)
8. பிரிநிலை உளைழுங்குக் குலைவு (Bipolar Disorder)
9. நடப்பீயல் முறிவு நிலைப்பட்ட உளைழுங்குக் குலைவு (Schizophrenia Disorder).

மேற்கூறிய ஒவ்வொரு குலைவிற்குமுரிய தனித் துவமான நடத்தைக் கோலங்கள் காணப்படுகின்றன. பதகள் உசைக்கோலக் குலைவிற்கு உள்ளானவர்களிடம் அமைதியற்ற போக்கு, கட்டுப்படுத்த முடியாத மன வெழுச்சிகள், பதற்றம் முதலிய தோற்றப்பாடுகள் காணப்படும்.

பொருட்கள், சம்பவங்கள் தொடர்பான காரண மற்ற பயம்சார்ந்த நெருடல்கள், பகுத்தறிவற்ற பயம் சார்ந்த உளைழுங்குக் குலைவிலே வெளித்துவங்கும்.

ஒரு விஷயத்தையே மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்துக் குழப்பம் அடைதல் மீட்டெழும் சிந்தனை உளைழுங்குக் குலைவிலே காணப்படும்.

ஒரு செயலையே மீண்டும் செய்வதன் வாயிலாக உளைழுங்கு விலகி இருத்தல், மீண்டெழும் நடத்தை சார்ந்த உளைழுங்குக் குலைவிலேயே விரவியிருக்கும்.

பலவிதமான நோய்களும் அவற்றுடன் தொடர் புடைய குணங்குறிகளும் ஒருவரிடத்துக் காணப்படும். ஆணால் உடற்கூறு அடிப்படையிலும், உடற்றொழில் அடிப்படையிலும் அவற்றிற்கு விளக்கம் தரமுடியாமல் விருக்கும். இவை உடல்சார் உளைழுங்குக் குலைவிலே காணப்படும்.

இவற்றிலே கூட சமூக இயல்பின் பங்களிப்பை இணைத்து நோக்காவிடில் உளவியல் அனுகுமுறைகள் முழுமையடையமாட்டா. உதாரணமாக சீனர்கள் பொதுவாக தமது உடல்சார் உணர்ச்சிகளைப் பொருட்படுத்தாமையும், சமூகத்தால் அவை பெறிதும் பாராட்டப்பட்டாமையும் ஆய்வாளர்களினாற் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளன. இந்திலையில் நடத்தை வெளிப்பாடுகள் பண்பாட்டுக் கோலங்களால் திசைப்படுத்தப்படுதலை அவதானிக்கூடியதாகவுள்ளது. முன்னைய சிந்தனைகள், முன்னைய நினைவுகள் முதலியவற்றை இழந்து நிற்கும் அவலம் நிரம்பியதாக நினைவு இழப்பு உள்ளுமங்குக் குலைவு காணப்படும்.

சோர்வு, நம்பிக்கையின்மை, உற்சாகமின்மை, தளர்ந்திருத்தல் போன்ற உணர்வுகள் மனக்கோல உள்ளுமங்குக் குலைவிலே நிறைந்திருக்கும். வியோ ரோல்ஸ்ரோய் கூறிய ஒரு கருத்து இங்கே தொடர்பு படுத்தி நோக்கத்தக்கது. “எனது வாழ்க்கை திடீரென்று நின்றுவிட்டது. ஆனால் என்னால் சுவாசிக்கவும், சாப் பிடவும், நீர் அருந்தவும், நித்திரை கொள்ளவும் முடிகின்றது. அவற்றை என்னால் விடமுடியாமல் இருக்கின்றது. ஆனாலும் என்னிடத்தில் உண்மையான வாழ்க்கை காணப்படவில்லை.”

அளவிற்கு மீறிப்பேசதல், அளவிற்கு மீறி இயங்குதல், இலகுவில் உணர்ச்சி வசப்படல் என்ற ஒருவித துருவப்பாடும், மறுபுறம் மந்தநிலை, இயக்கங்குன்றிய சோர்வு முதலாம் இருநிலைப்பாடுகள் ‘பிரிநிலை’ உள்ளுமங்குக் குலைவிலே காணப்படும்.

நடப்பியல் முறிவுசார்ந்த ஒழுங்குக் குலைவானது, மிகவும் அவல நிலைக்குள்ளான தோற்றப்பாடாகும். ஒழுங்குநிலை குலைந்த சிந்தனை, நிலை குலைந்த புலக்காட்சி, நிலைகுலைந்த வெளிப்பாடுகள் முதலிய வற்றை உள்ளடக்கியதாக நடப்பியல் முறிவு உள்ளுமங்குக் குலைவு அமைந்திருக்கும்.

### III

மேற்கூறிய உள்ளுமங்குக் குலைவிற்குரிய மேலைத் தேசத் தீர்வுமுறைகள், சிகிச்சை முறைகள் முதலிய வற்றை, எதுவித திறனாய்வு மதிப்பீடுமின்றி, எமது நாட்டு உளவியலாளரும், உளவளர் துணையாளரும் பயன்படுத்த முனைவதைக் காண்கிறோம். இதனால் இவர்கள் பயன்படுத்தும் உளவியல் உபாயங்கள், உளவளத்துறை முனைப்புக்கள், சீர்மிய நடவடிக்கைகள் முதலியவை தோல்வியில் முடிவடைந்து வரும் அவலங்களையும் காண்கிறோம். மேலைத் தேச நடத்தைவாத அனுகுமுறைகளை அடியொற்றிய பின்வரும் சிகிச்சை முறைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன:

- 1) உளப்பகுப்புச் சிகிச்சை முறை.
- 2) மாணிடநிலைச் சிகிச்சை முறை.
- 3) கெஸ்ரேல் சிகிச்சை முறை.
- 4) நடத்தைச் சிகிச்சை முறை.
- 5) பகுத்தறிவுத் தூண்டற் சிகிச்சை முறை
- 6) அறிகை நிலைச் சிகிச்சை முறை.
- 7) குழுச் சிகிச்சை முறை.

மேற்கூறிய அனைத்தும், மேலைப்புலப் பொருளாதாரக் கோலங்களையும், பண்பாட்டுக் கோலங்களையும், மக்கள் இயல்புகளையும் தழுவி உருவாக்கப்பட்டவை. அவற்றை எமது சூழலுக்குப் பயன்படுத்தும் போது பொருண்மையற்றதாயும், வழுக்கள் நிறைந்தவையாயும் ஆகிவிடுகின்றன.

மேலைநாட்டுச் சூழலிலும் அவை தோல்வியைத் தழுவி வருதல் பலசந்தர்ப்பங்களில் எடுத்துக்கூறப் பட்டுள்ளது. மேலைத் தேச உளவியல் அனுகுமுறைகளில் அபத்தங்கள் காணப்படும்பொழுது நாம் அவற்றிலே சரண்புகுந்து நிற்பது பொருண்மையற்றதும், பொருத்தமற்றதும் ஆகும். இந்திலையில் எமது பாரம்பரியத்திலே

காணப்படும் உளவளத்துணை உபாயங்கள் எத்துணை வலிமை கொண்டவை என்பதை மீளாய்வு செய்தல் இன்றியமையாதது.

அரசியல் முரண்பாடுகளும், தீவிர போட்டிகளும், சுரண்டலும், பல்தேசிய நிறுவனங்களின் கோரமான தாண்டவமும், சமூக முரண்பாடுகளும் பற்றிய பரி சீலனைகள் இன்றி தனித்து உள்குலைவை ஆராய்வதும், சிகிச்சை முறைகளை முன்னெடுப்பதும் பொருத்த மற்றவை என்பதைக் குறிப்பிடவேண்டியுள்ளது. எமது பாரம்பரியத்தில் சூழலை அறிந்தும், மாற்றியமைத்தும், சூழலைத் திடப்படுத்தியும் சிகிச்சை அளிக்கும் முறை காணப்பட்டது.

உளவளத்துணை அல்லது சிரமியம் என்பது முழு வாழ்க்கையோடும் ஒன்றிணைந்த வகையிலே செயற் படுத்தப்பட்டது. ‘வாழ்க்கையே ஒழுக்கம்’ அதாவது தியானமாக அமைந்த நிலையில், புறவிசைகளால் மனிதரும் சூழலும் சூழப்படாத நிலையில் உளக்குலைவு அடைந்தோறின் எண்ணிக்கை கிராமிய வாழ்வில் மிகக் குறைவாகக் காணப்பட்டது.

## ஆளுமை நடையியலும் சீராக்கமும்

ஒருவரது சீராக்க முறைமை அவரது ஆளுமை நடையியலுடன் (Personality Style) தொடர்புடைய தாக இருக்கும். ஒருவருக்குரிய பண்புக்கூறுகள், விருப்புகள், வெளித்துலங்கும் நடத்தை, சிந்தனைக்கோலங்கள், மனவெழுச்சி வெளிப்பாடுகள் முதலியவை ஆளுமை நடையியலின் உள்ளமைந்த கூறுகளாகும். தவறான பொருத்தப்பாடு, இசைவான பொருத்தப்பாடு முதலிய வற்றை விளங்கிக்கொள்வதும், உளநெருக்குவாரங்களை (Stress) எவ்வாறு நேர்முகமாகக் கையாள்வது என்பதைக் தெளிந்துகொள்வதும், தாம் பயன்பெறவும், பிறருக்குத் தீங்குதராது வாழ்வதும், சீராக்கத்தின் பரிமாணங்களாகக் கருதப்படுகின்றன.

ஆளுமை நடையியலில் ஒருவரது நடத்தையின் இயைபுத் தொடர்ச்சியும் (Consistency), தளராத உறுதித் தன்மையும் (Stability) கருத்திற்கொள்ளப்படுகின்றன.

கிரேக்க மருத்துவர் ஹிப்போகிறற்ஸ் காலந் தொடக்கம் ஆளுமையை அறிதலும் வகைப்படுத்தலும்

பலவாறு நிலவிவந்துள்ளன. சாந்தமானவர்கள், சோகமானவர்கள், கோபங்ருட்சி கொண்டவர்கள், மகிழ்ச்சியும் நம்பிக்கையும் கொண்டவர்கள் என அவர் ஆளுமையை வகைப்படுத்தினார். கிரேக்க அறிஞராகிய அரிஸ்டோட்டிலுது மாணவர்களுள் ஒருவராகிய தியோ பிரஸ்ரஸ் என்பார் கிரேக்க நகர வீதிகளிலே சென்று அங்குள்ள மனிதர்களின் நடத்தைகளைப் பார்த்தபின் முப்பது வகையான ஆளுமைக்கோலங்களை இனங்கண்டார்.

தமிழ் மரபில் மெய்ப்பாடுகள் அவ்வது மனவெழுச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆளுமைக்கோலங்களை வகைப்படுத்தும் பண்பு நெடுங்காலமாக வேறுன்றியிருந்தது. பண்டைய சித்தமருத்துவங்யலாளர்கள் குளிர் உடம்பினர், சூட்டு உடம்பினர், பித்த உடம்பினர், சனி உடம்பினர் என்றவாறு உடம்பின் இயல்புடன் தொடர்புபடுத்தி ஆளுமைக்கோலங்களை தொன்மையான மருத்துவக் கண்ணோட்டத்தில் விளக்கினர். தமிழ்க் காலக்கணிதர்கள், ஒருவர் பிறக்கும் பேசுதுள்ள கிரகநிலையை அடியொற்றி அவரின் ஆளுமையை விளக்கினர்.

உளவியலில் ஆளுமை வகைப்பாட்டில் முன்னோடியான பங்களிப்பைச் சிக்மன்ட் பிராய்ட் முதற்கண் சுட்டிக்காட்டப்படத்தக்கவர். குழந்தை நிலையில் இருந்தே ஒருவரது நனவிலி மனத்தில் அழுத்தி அடக்கி வைக்கப்படும் உணர்வுகளும், நனவிலி ஊக்கலும், ஆளுமை உருவங்கத்தில் விசைகொண்டு செயற்படுதலைப் பிராய்ட் விளக்கினார். மேலும் அவர் ஆளுமையின் மூன்று சிறப்பார்ந்த பரிமாணங்களை விளக்கினார். மகிழ்ச்சிக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட 'இட்' (id) என்ற பரிமாணம், யதார்த்தக் கோட்பாட்டை அடிப்படையாகக் கொண்ட 'சகோ' (Ego) என்ற பரிமாணம், உயர்ந்த அறநெறிப் பரிமாணங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட 'சுப்பர் சகோ' (Super Ego) என்ற பரிமாணம் ஆகியவற்றை அவர் விளக்கினார்.

பிராய்ட்டைத் தொடர்ந்து யுங் (1923) 'அகமுகிகள்' (Intraverts) 'புறமுகிகள்' (Extraverts)

என இருவகையாக ஆளுமைக் கோலங்களையும், நடையியலையும் வகைப்படுத்தினார். அகமுகிகள் அகவயத்தன்மை கொண்டவர்கள், தன்மயமாக வாழ்பவர்கள், கடும் பிடிவாதம் கொண்டவர்கள். இற்றறுக்கு எதிர்மறையான பண்புகள் புறமுகிகளிடம் காணப்படும். இவர்கள், புறவயமாகச் சிந்திப்பவர்கள், தன்மைப்படாது சூட்டாகச் செயற்படுவர்கள், தமது உணர்ச்சிகளைப் பசிர்ந்துகொள்பவர்கள், பயன்கொள் வகையினராக இருப்பவர்கள் - என்றவாறான பண்புகளைக் கொண்டிருப்பார்கள்.

மேற்கூறிய இரு பண்புகளையும் சமநிலையாகக் கொண்டிருப்பவர்கள் இருமுகிகள் (Ambiverts) எனப்படுவர். இஸ்பிரான்ஜர் என்பவர் ஆளுமை நடையியலை வகைப்படுத்தும்பொழுது, கோட்பாட்டுப் பண்புடையோர், பொருளியற் பண்புடையோர், அழகியற் பண்புடையோர், சமூகப் பண்புடையோர், அரசியற் பண்புடையோர், சமயப் பண்புடையோர் என்றவாறு பிரித்து விளக்கினார். இவற்றைத் தொடர்ந்து பதினாறு வகையான ஆளுமைக் காரணிகளைக்கொண்டு (16 Personal Factor Test) ஆளுமை நடையியலை வகைப்படுத்தலும் தேர்வுகள் வளர்ச்சியடைந்தன.

பதினாறு வகைப் பிரிவுகளும் வருமாறு:-

- 1) குளிர்ந்து இறகியபண்பு - உற்சாகப்பண்பு
- 2) உருவநிலைச்சிந்தனை - அருவநிலைச்சிந்தனை
- 3) உணர்ச்சிவசப்படல் - உணர்ச்சிவசப்படாமை
- 4) அடங்கிவாழும் பண்பு - ஆட்சிசெலுத்தும் பண்பு
- 5) அமைதி - உற்சாகத்துஞ்டல்
- 6) குயக்கிப்பண்பு - மனச்சான்றுப்படல்
- 7) வெட்சம் - வெட்கமின்மை
- 8) வலிய உள்ளம் - இளகிய உள்ளம்
- 9) நம்பிக்கை-றுதி - நம்பிக்கைஇன்மை
- 10) நடைமுறைப்பாங்கு - கற்பனைப்பாங்கு
- 11) கபடமின்மை - கபடப்பாங்கு

- 12) சுயவுறுதி - சரணடையும் பாங்கு
- 13) சூழுமனப்பாங்கு - தன்னிறைவுப்பாங்கு
- 14) அகமூரண்பாடு - கட்டுப்பாடு
- 15) ஓய்வு - விறைப்பு
- 16) பழைமைபேணல் - பரிசோதித்தல்.

அண்மைக்கால உளவியலாளர்கள் மேலும் விரீவான அடிப்படைகளில் ஆளுமை நடையியலை வகைப்படுத்த முயன்றனர். கெசல் என்பவர் மனிதனளர்ச்சி அடிப்படையில் ஆளுமை நடையியலைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தினார்:

- 1) தாமதித்த வளர்ச்சிகொண்டோர்
- 2) விரைந்த வளர்ச்சிகொண்டோர்
- 3) ஒழுங்கற்ற வளர்ச்சிகொண்டோர்.

செல்டன் என்பவர் உடற்கட்டு மற்றும் உடல் இயக்க அடிப்படையில் பின்வருமாறு பாகுபடுத்தினார்:

- 1) ஓய்வாகவும், அமைதியாகவும், சாந்தமாகவும் இருப்போர்.
- 2) துடிதுடிப்பாகவும், சாதனையானாகவும், போட்டியிடுவோராகவும் இருப்போர்.
- 3) தனிமை விரும்புவோராயும், தன்மயமான சிந்தனை உள்ளோராயும் இருப்போர்.

சாபர் (Schrafer) என்பவர் உளவியலடிப்படையில் ஆளுமை நடையியலை பின்வருமாறு விளக்கினார்:

- 1) நகைச்சவை வகையினர்.
- 2) மனோரதிய வகையினர்.
- 3) சோகவகையினர்.
- 4) ஒதுங்கல் வகையினர்.

கலுக்கொன் (Kluckhohn) பண்பாட்டுக் கோலங்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு ஆளுமை நடையியல் வகைகளைப் பின்வருமாறு விளக்கினார்:

1) முத்தோராலும், பண்பாட்டுப் பாரம்பரியங்களினாலும் உருவாக்கப்படுவோர் இயற்கையால் கட்டுப்படுத்தப்படுவர்கள்.

2) சமகாலத்தவர்களால் உருவாக்கப்படுபவர்கள், தம்மைப்பற்றிய ஆக்கத்தை அவாவி நிற்பவர்கள், இயற்கையோடு இசைவாக்கம் கொண்டவர்கள்.

3) செயல் உந்தல் கொண்டவர்கள் எதிர்கால இலட்சியங்களை நோக்கி இயங்கிக்கொண்டிருப்பவர்கள், இயற்கைமீது ஆட்சிசெலுத்த என்னுபவர்கள்.

மேற்கூறிய ஆய்வுகளை அடியொற்றி ஆறுவகையான சாதாரண ஆளுமை நடையியல்களை ஆய்வாளர்கள் விளக்கியுள்ளனர். அவையாவன:-

- 1) கட்டுப்படுத்திய ஆளுமை (Controlled)
- 2) நம்பிக்கைக்குலைவு ஆளுமை (Pessimistic)
- 3) எதிஸ்ப்பிய ஆளுமை (Prickly)
- 4) அரங்கியல் ஆளுமை (Theatrical)
- 5) வினைப்படும் ஆளுமை (Active)
- 6) நம்பிக்கை நிறைவு ஆளுமை (Optimistic).

கட்டுப்படுத்திய ஆளுமை நடையியலைக் கொண்டோர் நிபந்தனைகளுக்கும், நேர்குசிகைகளுக்கும், சடங்குகளுக்கும், சம்பிரதாயங்களுக்கும் அடங்கி இசைவாக்கம் செய்வர். ஒழுங்காகவும், சுத்தமாகவும் இருப்பர். ஆபத்துக்களை அதிகம் தாங்கி முன்னேற விரும்ப மஸ்ட்டார்கள். எவற்றையும் விரிவாக ஒழுங்கமைத்துச் செயற்படுத்த என்னுபவர்கள்.

நார்பிக்கைக்குலைவு ஆளுமை நடையியலைக் கொண்டோர், எதையும் துன்பமாகக் கருதுவர். அவர் வாரிடத்து துன்பமயமான பேச்சுக்களும், எதிர்பார்ப்புக் களும் இழையோடிக் காணப்படும். மதிழ்ச்சியும் கலகலப் படும் அற்று மூட்டமான மனநிலையைக் கொண்டிருப்பர். தோல்விகளுக்குத் தம்மைத் தயாரித்துக்கொண்டிருப்பர்.

எதிர்ப்பிய ஆளுமை நடையியலைக் கொண்டோர் அகவயமாகச் சிந்திப்போராயும், எதிர்ப்புக் குணமுடையோராயும், இலட்சியப் பாங்குடையோராயும், ஆடத்துக்களைத் தாங்குவதில் விருப்புடையோராயும், பொதுவாக விடாப்பிடியான பண்புடையோராகவும் காணப்படுவர்.

அரங்கியல் ஆளுமை நடையியலைக்கொண்டோர், மனோரதியப் பாங்குடையோராய், உள்ளுணர்வு மிக்கோராய், நடிப்பால் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவோராய், அங்க அசைவுமிக்கோராய், பொறுப்பியம் குறைந்தோராய், மாறும் நடத்தைகளைக் கொண்டோராய்க் காணப்படுவர்.

வினைப்படும் ஆளுமை நடையியலைக் கொண்டோர். எந்நேரமும் செயலூக்கம் கொண்டோராய், சவால்களை எதிர்கொள்ளும் தயார்நிலையில் உள்ளோராய், வினைத்திறன் மிக்கோராய், ஆபத்துக்களைத் தாங்குவோராய், பயன்கொள்வாதிகளாகக் காணப்படுவர். எதிர்காலம் பற்றிய நோக்கு அவர்களிடத்துவிலை பெற்றிருக்கும்.

நார்பிக்கை நிறைவு ஆளுமை நடையியலைக் கொண்டோர், தெரிவுசெய்து கவனம் செலுத்துவோராய், பிரச்சினைகளைப் பகுத்தறிவுடன் ஆராய்வோராய், நிறைவேறும் இலட்சியப் பாங்குடையோராய், சமூக இணைப்புடையோராய், நேர்மை மிக்கோராய், மன்னிப்புத் தருவோராய்க் காணப்படுவர்.

எல்லாரும் நாளாந்தம் பிரச்சினைகளோடும் முரண் பாடுகளோடும் வாழவேண்டியுள்ளமையால் சீராக்க துண்முறைகள் அனைவராலும் அறிந்திருக்கப்பட வேண்டியுள்ளன.

சீராக்கத்தை இங்கிதப்படுத்துவதற்கான பின் வரும் ஆலோசனைகளை உளவியலாளர்கள் முன்மொழிந் துன்னர்:

1. தமது உடலிலே கவனம் செலுத்துதல்
2. நம்பிக்கையை எப்பொழுதும் வளர்த்தெடுத்தல்
3. புதிய நேர்நிலை அனுபவங்களை ஏற்கத் தயாராக இருத்தல்
4. மனவெழுச்சிகளைக் கைநழைவ விடாதிருத்தல்
5. நற்செயல்களுக்குரிய மனத்தைத் திடப்படுத்துதல்
6. தன்னம்பிக்கையை வளர்த்தல்
7. இன்றைய தொடர்ச்சியாகவே நல்ல எதிர்காலம் உருவாகும் என்பதை நம்புதல்
8. அன்பை வளர்த்தல்
9. அறத்தை வளர்த்தல்
10. சாந்தியை ஏற்படுத்தல்
11. நகைச்சவை மனப்பாங்கை வளர்த்தல்
12. கூட்டுறவின் வலிமையை அறிதல்
13. நல்ல கலை இலக்கியங்களில் ஈடுபாடு
14. தியானம்
15. தேடலிலும் ஆய்விலும் ஈடுபடல்.

## **FOOT NOTES**

1. Robins,L and Regier, D. (1991), **Psychiatric Disorders in America**, Free Press, New York.  
pp. 499, 532.
  2. Lonner W.J. and Malpass (1994),  
**Psychology and Culture**, Allyn and Bacon,  
p. 574.
  3. David G. Myers. (1995), **Psychology**,  
Worth Publishers, New York, p 501.
  4. Brislin (Ed) (1990), **Applied Cross Cultural Psychology**, New Bury, p.502.
  5. Leo Tolstoy, (1887), **My Confession**.
-

**BOASCO ARTONE PRINTERS**