

கோகிலா மகேந்திரன்



மனமெனும் தோணி



சேமமடு பதிப்பகம்

# மனமெனும் தோணி

**கோகிலா மகேந்திரன்**

(ஓய்வநிலைப் பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,  
வலிகாமம் கல்வி வலயம்)



சேமமடு

சேமமடு பதிப்பகம்

2008

## நூற் குறிப்பு

நூற் தலைப்பு	: மனமெனும் தோணி
நூலாசிரியர்	: திருமதி கோகிலா மகேந்திரன்
பதிப்பாளர்	: சத்ய.பத்மசீலன்
பதிப்புரிமை	: ஆசிரியருக்கே
பதிப்பாண்டு	: ஆடி தி.பி.2039 (2008)
எழுத்து	: 11 புள்ளி
பக்கங்கள்	: 132
படிகள்	: 1000
விலை	: ரூ.240
வெளியீடு	: சேமமடு பொத்தகசாலை, யுஜி.50, பீப்பள்ஸ் பார்க், கொழும்பு-11 தொ.பே : 011-2472362, 2321905.
ஆச்சிடல்	: சேமமடு பதிப்பகம், கொழும்பு -11 தொ.பே : 0777 345 666 மின்னஞ்சல் Chemamadu@yahoo.com
ISBN - NO	: 978 -955 -1857- 19 - 6
Title	: MANAMENUM THONI
Author	: Mrs.Kokila Mahendiran ©
Edition	: 2008
Price	: Rs. 240
Published by	: Chemamadu Poththakasalai UG.50, People's Park, Colombo -11 T.P : 011-2472362, 2321905
Printed by	: Chemamadu Pathippakam, Colombo -11 T.P : 0777 345 666 E-mail : Chemamadu@yahoo.com
இந்திய விற்பனை	: கோ இளவழகன், தமிழ்மண் பதிப்பகம், சென்னை -17 தொ.பேசி : 0091-44-24339030 : க.சச்சிதானந்தன், காந்தளகம் பதிப்பகம், சென்னை -02, தொ.பேசி: 0091-44-28414505

## அணிந்துரை

"மனமெனும் தோணி" என்ற இந்த நூல், உளவியல் பற்றிய அறிவு எம்மவர் மத்தியில் விரிவடைவதற்கு ஒரு பாதையைத் திறந்துவிடும் என்பதில் எவ்வித ஐயமுமில்லை.

ஒரு விஞ்ஞான ஆசிரியையாக வாழ்க்கையைத் தொடங்கி, அதே கல்விப் புலத்தில் பிரதிக் கல்விப்பணிப்பாளராக உயர்ந்து தனது தொழிலில் உச்சநிலையை அடைந்த பெண்மணி என்ற அளவில் திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன் குறிப்பிடத்தக்கவர். கல்வித்துறைக்குச் சமாந்தரமாக அவர் உளவியல் பற்றியும், உளவளத்துணை பற்றியும், மனவடுவுக்கு அளிக்கப்படும் உளச்சிகிச்சை பற்றியும் கற்று, அவற்றில் பயிற்சி பெற்றுத் தன்னை வளர்த்துக் கொண்டார் என்பது இங்கு முக்கியமான விடயம். உளவியல் பற்றிய விளக்கங்களைப் பலரும் பலவிதமாக முன்வைக்கும் இன்றைய சூழலில், தனது தொழில் துறையுடன் மட்டும் தன்னைச் சிறைப்படுத்திக்கொள்ளாமல் அதற்கு அப்பால் நெருக்கீடுகள் மிகுந்ததும் இடப்பெயர்வுகளை வாழ்வின் அங்கமாகக் கொண்டதுமான ஒரு சமூகத்தில் இருந்துகொண்டு உளவியலோடு தொடர்புபட்ட விடயங்களைக் கற்றுத் தேர்ச்சி பெறுவது மிக முக்கியமான விடயம்.

அதிலும் குறிப்பாகக் காலம் காலமாகப் பெண்ணை அடக்கி அடிமைப்படுத்தி வந்த ஒரு சமூகத்தில் பெண்ணியம் பற்றிய கருத்தியல் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திய மூத்தபெண் என்ற அளவிலும் கோகிலா மகேந்திரன் முக்கியம் பெறுகிறார். பெண்ணியக் கருத்துக்களைத் தனது சிறுகதைகளிலும் நாவல்களிலும் வெளிப்படுத்துவதில் வெற்றி கண்டவர் அவர். பெண் எழுத்தாளராக அவர் செய்த ஆக்கங்கள் எமது சமூகத்தில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றன என்பது

எல்லோரும் ஏற்றுக்கொண்ட விடயம். ஒரு எழுத்தாளர், நாடக கலாவித்தகர், ஆசிரியர், உளவள ஆலோசகர், பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர் என்ற அவருடைய வெவ்வேறு ஆளுமைக் கூறுகள் இந்த நூலில் ஒருமைப்பட்டு மிகத்தெளிவாக வெளிப்பட்டிருப்பது இங்கு சிறப்பம்சமாகும்.

எமது சமூகம் எதிர்கொள்ளும் நெருக்கடி என்பது மிகப் பாரதூரமானது. தொடரும் வன்முறைகளும், மீளமுடியாத துயரும் எம்முன் ஏற்படுத்திவிட்ட விகாரமான தன்மைகள் பலப்பல. அத்துடன் பூகோள மயமாக்கல் தாக்கத்திலிருந்து எம்மால் விடுபட முடியாமல் போனதும் இன்றைய உலக வழக்கில் ஏற்புடையதே. எமது சமூகத்தில் குறிப்பிட்ட தொகையினர் புலம்பெயர்ந்து வேறு நாடுகளுக்குச் சென்றமையானது பூகோளமயமாக்கல் தொடர்பான தாக்கத்தினை விரைவுபடுத்துவதாக அமைந்துவிட்டது.

எமது விழுமியங்கள் எல்லாம் மெல்ல மெல்ல மாறுபட்டுப் போவதற்குத் தொடர் அனர்த்தங்களும் பூகோளமயமாக்கல் விளைவுகளும் பிரதான காரணங்கள். அதே சமயத்தில், தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியால் ஏனைய சமூகங்கள் பெற்ற நிலையை நாம் தொடர் அனர்த்தங்கள் காரணமாகப் பெறமுடியவில்லை என்று சிலர் வாதிட்டாலும், திறந்த வெளிச்சிறை என வர்ணிக்கப்படுகின்ற யாழ்ப்பாணத்தில் கூட இன்னும் பலர் இந்தத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியின் பயன்களை அனுபவிக்கக் கூடியதாய் இருப்பதற்குக் காரணமாக அமைந்தது புலம்பெயர்வு என்றால் மிகையாகாது.

அண்மையில் யாழ்ப்பாணத்து ஆசிரியர்களுடன் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு கலந்துரையாடலில் நான் அறிந்து கொண்ட விடயங்கள், அதிர்வைத் தருகின்றன. பல மாணவர்கள் ஒழுக்கக் குறைபாடுகளுடனும், பிறழ்வு நடத்தைகளுடனும் இருப்பதாக ஆசிரியர்கள் குறிப்பிட்டார்கள். கையடக்கத் தொலைபேசியும் இன்ரெடெட் வசதிகளும் அங்கு ஆரோக்கியமற்ற ஒரு சமூக மாற்றத்திற்கே வழிவிட்டிருப்பதாக அவர்கள் குறிப்பிட்டார்கள்.

எனவே, போர்ச்சூழல் தந்து கொண்டிருக்கும் அழிவுகள் மற்றும் புலம் பெயர்வு தந்த மாற்றங்கள் என இருவிதமான விரும்பத்தகாத மாற்றங்களை எமது சமூகம் பெறுவது கண்கூடு.

எனது முக்கியமான ஆதங்கம் என்னவென்றால், இந்த மாற்றங்களை நாம் மேலைத்தேய நாடுகளால் அறிமுகப்படுத்தப்

பட்ட உளவியலுக்கூடாகப் புரிந்துகொள்ள முடியுமா என்பதே. நிச்சயமாக அதற்கான சாத்தியப்பாடுகள் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. எனவேதான் எமது சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் மேலைத்தேய உளவியலைக் கற்று அதனோடு தாங்கள் சமூக வாழ்வினோடு பெற்ற அறிவினையும் இணைத்து இவற்றைப்புரிந்து கொள்ளல் அவசியமாகிறது. இந்த வகையில் திருமதி.கோகிலா மகேந்திரனின் இந்நூல் முக்கியத்துவம் பெறுவதாக நான் கருதுகிறேன். உளவியல் நூல்களை அழகாக மொழி பெயர்ப்பது மட்டும் எமது சமூகத்திற்கு உபயோகமாக அமைந்துவிடாது என்பது நாம் மனதில் கொள்ள வேண்டிய விடயமாகும்.

இன்னுமொரு விடயத்தையும் நான் இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன். தனியே ஒரு உளவளத்துணையாளராயும் உள்சிகிச்சையாளராயும் இருக்கும் ஒருவர் தன்னை நாடிவரும் துணை நாடிகளை மட்டுமே அறிந்து கொள்ளக்கூடியவராக இருப்பார். அத்தகையவர்கள் அதனை மட்டும் பொதுமைப்படுத்திப் பார்ப்பதற்குரிய ஏதுநிலை அதிகம். அவர்கள் சமூகம் முழுமையாகப் பிறழ்வுற்றது என்றும் இனிச் சமூகம் மீள்வதற்கான சாத்தியங்கள் அற்றுப் போயுள்ளதாயும் பிதற்றுகின்றனர். இதுவும் ஒரு ஆபத்தான மறுபக்கம் என்றால் மிகையாகாது. எனவே, சமூகத்தில் ஒரு ஆசிரியராகவும் எழுத்தாளராகவும் மிளிருகின்ற கோகிலா மகேந்திரன் போன்றோர் இத்தகைய பிதற்றல்களில் இருந்து விடுபட்டுத் தங்களுடைய கருத்துக்களை முன்வைப்பது ஆரோக்கியமான விடயமாகும்.

சமூகச் சீர்கேடுகள், பிறழ்வுகள் என்பவற்றை மிகவும் பூதாகாரமாகக் காட்டுவதன் மூலம் நாம் எந்த முன்னேற்றத்தையும் அடைய முடியாது. அத்துடன், தனிப்பட்ட மனிதனை முதன்மைப்படுத்துகிற மேற்கத்திய உளவியலும் சிகிச்சை முறைகளும் எமக்கு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவிலேயே உபயோகமாகும்.

சமூக இணைவினை முதன்மைப்படுத்துகின்ற எமது சமூக அமைப்பானது நெருக்கீடுகளைத் தாங்கி அதிர்வுகளை எல்லாம் எதிர்கொண்டு மீளக்கூடிய ஒரு பொறிமுறையாகும். ஆகவே தனிமனித சிகிச்சை முறைகளுக்கு அப்பால் சமூக மற்றும் குழுச்சிகிச்சை முறைகளை மேற்கொண்டே சிறந்ததோர் நிலையினை அடைய முடியும் என்பது கண்கூடு. இதற்காக நாம் எதனையும் பிறநாடுகளில் இருந்து இறக்குமதி செய்ய முடியாது. நமக்குள்ளேயே அதற்கான

தீர்வினைக் கண்டு அதனூடு நிமிர வேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும்.

இத்தகைய ஒரு காலத்தேவையின் ஒரு சிறுபகுதியினை இந்நூல் நிறைவு செய்கிறது என்பது மகிழ்ச்சிக்குரிய விடயம். ஆனாலும் இவ்விடயங்கள் ஒரு சமூக இயக்கமாக மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

எனவே, கோகிலா மகேந்திரன் போன்ற பன்முக ஆளுமை கொண்டவர்களிடம் சமூகம் மேலும் பன்மடங்கு செயற்பாடுகளை எதிர்பார்த்துக் காத்திருக்கின்றது.

12-07-2008

எஸ்.சிவதாஸ்  
மனநல மருத்துவர்  
அங்கொடை மருத்துவமனை

## என்னுரை

தாயின் பலோப்பியக் குழாயில் கருக்கட்டல் நடைபெற்ற உடனேயே குழந்தையைத் தொட்டுத் தழுவிக்கொள்ளும் உளவியல் குழந்தை வளர்ந்து பிள்ளையாகி பிள்ளை கட்டிளமைப் பருவத்துக்கு வந்து, இளைஞராகி, மத்திய வயதுக்கு வந்து, முதியவராகி இறக்கும் வரை அந்த மனிதரின் எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகியவற்றைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய வாழ்க்கைக்கூறு ஆகிறது.

"மனம் எனும் தோணி பற்றி மதி எனும் கோலை ஊன்றி' என்று பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்னரே எமது இந்து சமயத்தில் குறிப்பிட்டபடி மனம் எனும் தோணியை உறுதியாகப் பற்றிக் கொள்ளாவிட்டால் வாழ்வு எனும் பெருங்கடலை மகிழ்வுடன் கடக்க முடியாது. மகிழ்வுடன் வாழ்தல் என்பது உயிரிகள் அனைத்துக்கும் மிக இயல்பாக உள்ள உந்தல் அல்லது அதுவே அவற்றின் வாழ்வு இலக்கு. வேதனைப்படுவதற்கு எந்த உயிரியும் விரும்புவதில்லை. மனிதர்களுக்குத் தம்வாழ்வில் நிறைவேற்ற விரும்பும் வேறு உயர் இலக்குகள் இருக்கலாம். ஆயினும் சந்தோஷமாக, அமைதியாக வாழ்தல் என்ற இலக்கைத் தொலைத்து விடக்கூடாது. அந்த இலக்கு இல்லை என்றால் வேறு எந்த இலக்கையும் அடைந்து விடமுடியாது. அமைதியாக ஆறுதலாக வலைப்பந்தை எறிந்தோமானால் அது பேற்றுக் கம்பத்தின் வளையத்தினூடு விழுந்துவிடும். அதையே பதற்றத்துடனோ, பயத்துடனோ அல்லது கோபத்துடனோ எறிந்தோமாயின் பெரும்பாலும் விழாது.

சில மனிதர்களை நாம் புத்திசாலிகள் என்கிறோம். நுண்மதி மிக்கவர்கள் என்கிறோம். நுண்மதி என்பது காரணம் காணும் திறன் குக்கும சிந்தனை, கற்றல்திறன், கற்றவற்றை உபயோகிக்கும் திறன்,

வேகமான சிந்தனை, பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல், சூழலுக்கு இசைவாகும் திறன் என்ற பல விடயங்களோடு சம்பந்தப்பட்டிருந்தாலும், சந்தோஷமாக வாழ்வதற்கு ஒரு புத்திசாலித்தனம் தேவை என்பதை யாராலும் மறுக்க முடியாது.

இத்தகைய எண்ணங்கள் காரணமாக உளவியல் விஞ்ஞானம் பற்றிய தேடலில் ஓர் ஆர்வம் மாணவப் பருவத்திலேயே என்னிடம் இருந்தது. டேல் கார்னேகி (Dale Carnegie) போன்ற எழுத்தாளர்களின் பிரபலமான நூல்களை மகாஜனக் கல்லூரி நூல் நிலையத்தில் இருந்தும், யாழ்ப்பாணப் பொதுசன நூலகத்தில் இருந்தும் பெற்று வாசித்ததும் ஒரு முக்கிய காரணம் ஆகலாம். பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் படித்தபோது, உளவியல் தொடர்பான நூல்களை மிக ஏராளமாகவே வாசிக்கும் சந்தர்ப்பம் வாய்த்தது.

ஆயினும், முறைமையான உளவியல் துறைக் கல்வியைப் பெற்று ஒரு உளவளத்துணையாளர் பயிற்சியை நிறைவு செய்து பட்டம் பெறும் சந்தர்ப்பம் 1990களின் ஆரம்பத்திலேயே கிடைத்தது. பேராசிரியர் தயா.சோமசுந்தரம் அவர்களின் சிறப்பான வழிகாட்டலில் வேறு பல விரிவுரையாளர்களின் கற்பித்தலில் அது நிறைவேறியது.

உளவளத் துணையாளர் என்ற பின்னணியுடன் கல்விப் புலத்தில் பிரதிக் கல்விப்பணிப்பாளர் பொறுப்பில் இருந்ததால், அனர்த்த சூழலில் மாணவர்களின் உளநல மேம்பாடு தொடர்பில் பணியாற்ற வந்த பல்வேறு அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களோடும் பணிபுரிய நேர்ந்தது. அந்தச் சந்தர்ப்பங்களும் பேராசிரியர் தயா.சோமசுந்தரம் அவர்களின் மேற்பார்வையின் கீழ் எமது கல்வி வலயத்தின் அனைத்து சமூக உளவியல்சார் தொழிற்பாடுகளுக்கும் இணைப்பாளராக அமையும் பெருவாய்ப்பும், அநேக ஆசிரியர்களை ஆசிரிய உளவளத்துணையாளர்களாகப் பயிற்றுவித்த அனுபவமும் கிடைத்தன.

இக்காலகட்டத்தில் (1990-2006) பலவேறு தேவைகள் கருதி நான் எழுதிய பல உளவியல்சார் கட்டுரைகள் இருந்தன.

பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் பதவியில் இருந்த ஓய்வு பெற்றபின் மனநல மருத்துவர், வைத்திய கலாநிதி எஸ்.சிவதாஸ் அவர்களின் வழிகாட்டலுடன் கொழும்பில் உளநல ஆலோசகராகப் பணியாற்றுகிறேன்.

இந்த நிலையில்தான் இந்த உளவியல் கட்டுரைகளைத் தொகுத்து நூலாக்க விரும்பும் தனது ஆவலைச் சேமமடு பொத்தகசாலை அதிபர் திரு.பத்மசீலன் அவர்கள் என்னிடம் வெளியிட்டார். அவரது அன்புக் கட்டளையை ஏற்றுக்கொண்டு சில புதிய கட்டுரைகளையும் எழுதி இந்நூலைத் தொகுத்துக் கொடுத்தேன்.

சேமமடு பொத்தகசாலை அதிபரின் இந்தப்பணி என் வாழ்நாளில் மறக்க முடியாத ஒன்று. இந்நூலுக்கு மிகப்பொருத்தமான அணிந்துரை ஒன்றை எழுதியுள்ள டாக்டர் எஸ்.சிவதாஸ் அவர்களுக்கும் இத்துறையில் என்னை உயரவைத்த பேராசிரியர் தயா.சோமசுந்தரம் அவர்களுக்கும், மறைமுக ஒத்துழைப்பை வழங்கிவரும் எனது கணவருக்கும் மகனுக்கும் எனது நன்றி என்றும் உரியது.

அதிகம் பேசுவதை விடுத்துச் செயற்படத் தொடங்குவோம்.

17-07-2008

கோகிலா மகேந்திரன்  
70, பசல்ஸ் ஒழுங்கை  
கொழும்பு - 06

## பதிப்புரை

எமது பதிப்பகத்தின் தொடர் கல்வி வெளியீடுகளின் மத்தியில் உளவியல் சம்பந்தமான நூல்களையும் வெளியிட்டு வருகின்றோம். இதற்கான தேவை இன்று அதிகம் உள்ளது. இன்றைய போர்ச் சூழலில் பலவிதமான மக்கள் பலவிதமான பிரச்சினைகளில் விரும்பியோ விரும்பாமலோ சிக்குண்டு தவிக்கின்றனர். மனம் பல்வேறு கோணங்களில் சிந்தனை செய்து விடைகாணாதவிடத்து உளைச்சலுக்கு ஆளாகிச் சிந்திப்பதையே தற்காலிகமாக நிறுத்திக்கொள்கின்றது. எமக்குள் எழுச்சிபெறும் தவிப்புக்களின் சில பக்கங்களுக்கு விடைகாணும் முயற்சியாகவே இந்த "மனம் எனும் தோணி" எனும் கட்டுரைத் தொகுதி வெளிவருகின்றது.

உளவியலாளர்கள் கற்பித்தலுடனும் போதனையுடனும் நின்று விட்டால் அவர்களின் மூச்சுகள் காற்றுடன் கலந்துபோய்விடும். சிலவற்றை நாம் மீண்டும் இரைமீட்டுப் பார்க்க வேண்டும். இதற்கு துணை செய்யும் விதத்திலேயே இந்நூலை வெளியிடுகின்றோம். இந்நூல் எமக்கு வழிகாட்ட வேண்டும்.

திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் உளவளத்துணை அல்லது சீர்மியம் போன்றவற்றில் ஆழ்ந்த பயிற்சியும் அறிவும் மிக்கவர். அவரது உளவியல் கருத்துக்களை நூல்வடிவில் கொண்டு வர விரும்பினோம். அவருடன் தொடர்புகொண்டு எமது விருப்பத்தை தெரிவித்தபோது அவரும் மகிழ்ச்சியுடன் தனது நூலொன்றை வெளியிடுவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை எமக்கு நல்கினார். இந்நூலை வெளியிட எமக்குச் சந்தர்ப்பம் அளித்த திருமதி கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களுக்கு எமது நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம்.

இந்நூலுக்கு சிறப்பான அணிந்துரை வழங்கிய மனநல மருத்துவர் எஸ்.சிவதாஸ் அவர்களுக்கு எமது வணக்கத்துடன் கூடிய நன்றியைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றோம். இந்நூலை வெளியிட மன-முவந்து ஏற்ற எமது ஆசிரியர் குழுவிற்கும் நன்றிகள்.

இதுபோன்ற நூல்களை எல்வோரும் வாங்கி முழுமையாகப் பயன்பெற வேண்டும் என்ற காரணத்திற்காக அடக்கமான விலையில் எமது நூல்களை வெளியிட்டு வருகிறோம் என்பதை வாசகர்கள் நன்கு அறிவார்கள். இந்த நூலையும் வாங்கிப் பயன்பெற வேண்டுமென எதிர்பார்க்கின்றோம்.

நன்றி : வணக்கம்  
16-07-2008

சின்புடன்  
பதிப்பாளர்

## பொருளடக்கம்

	பக்கம்
(1) உளவியல் பற்றிக் கொஞ்சம் உங்களுடன்...	13
(2) பெண்களின் உளநலம்	17
(3) பாடசாலை செல்வதற்கு முன்.. குழந்தைகளைக் கற்பித்தல்	23
(4) இலட்சிய ஆரம்பப் பாடசாலை ஒரு கனவு	31
(5) 'கல்வி ஒரு பயனுள்ள ஆயுதம்'	37
(6) சுயகணிப்பை உயர்த்துவது கல்வி	43
(7) பிள்ளைப் பருவத்து உளப் பிரச்சினைகள்	51
(8) கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பதற்றம்	57
(9) மாணவர் கல்வியில் தாக்கம் செலுத்தும் நுண்மதி ஈவு	63
(10) நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்	69
(11) பிள்ளைகளின் ஆளுமை விருத்தியில் குடும்பத்தின் பங்கு	79
(12) மனித உறவுகளை மேம்படுத்தல்	87
(13) விழிப்பு மாற்ற நிலை தூக்கம்	93
(14) இந்துநேர்த்திக் கடன்களும் மேலைத்தேய உளவியலும்	97
(15) சிகிச்சையாகும் அரங்கு	109
(16) சமூக சேவையில் ஈடுபடும் மனிதர்கள் ஓர் உளவியல் பார்வை	121
(17) உன்னத ஆளுமையாளர்கள்	127



## உளவியல் பற்றி கொஞ்சம் உங்களுடன்...

✘ ஒரு நாள் இரவு! அவருடைய கட்டிலில் பூச்சிகள் பல கூடு கட்டிவிட்டன. அவர் மெத்தையைத் தூக்கித் தூக்கிப் பார்த்தார். ஒன்றையும் காணவில்லை! கனவுகள் இப்படிச் சில சமயங்களில் விழித்த பின்னரும் நனவு போலவே இருப்பது ஏன்?

✘ பாடசாலை மாணவரிடையே ஒழுக்கக் குறையும், ஆக்ரோஷ உணர்வு, வன்முறை நடத்தைகளும் மிக வேகமாக அதிகரித்து வருவதைப் பலரும் அவதானித்துள்ளனர். இவற்றைத் தூண்டும் காரணிகள் எவை?

✘ நான்கு பிள்ளைகளைக் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தின் தந்தையும் தாயும் மணவிலக்குப் பெறத் தீர்மானித்து விட்டனர். தான் பிரிந்து வாழவும், மணவிலக்குப் பெறவும் தேவையான வலிமையான நியாயங்கள் இருப்பதைப்

மனிதர்கள் அனைவரும் அடிப்படையில் நல்லவர்கள் என்பது Maslowவின் ஆணித்தரமான கருத்து.

அவர்கள் தங்களைத் தாங்களே புரிந்துகொள்வதற்கும் தமக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களின் உச்சத்தை வெளிக்கொணரவும் உதவவேண்டும் என்று இவர் கருதினார். சுயதிறன் நிறைவு பெற்ற மனிதர்களைப்பற்றி இவ்ரீமிக அக்கறை காட்டினார்



பெண் நீதிமன்றில் நிறுவியுள்ளார். ஆயினும், இந்த நிகழ்வு அவர்களின் பிள்ளைகளில் என்ன விளைவுகளை ஏற்படுத்தப் போகிறது?

- ✘ தமது உடல் நிறையைக் குறைப்பதற்குக் கோடிக்கணக்கான மக்கள் முயன்று வருகிறார்கள். (குறிப்பாகப் பெண்கள்) இந்த நிறைக்குறைப்பிலே ஹிப்னோசிஸ் (hypnosis) உதவும் என்று சஞ்சிகை ஒன்றில் வெளியான கட்டுரை கூறுகிறது. இது உண்மைதானா? உடல் நிறையைக் குறைப்பது என்பது ஏன்தான் இவ்வளவு கடினமாக இருக்கிறது?
- ✘ ஒரு வீட்டில் ஒரு பூனைக்குட்டி இருக்கிறது. நீங்கள் எவ்வளவு தான் கஷ்டப்பட்டு எப்படி அழைத்தாலும் அது குசினிக்குள் வர மறுக்கிறது. தூக்கித்தான் கொண்டுவந்து குசினிக்குள் விட்டாலும், அடுத்த கணமே பாய்ந்து வெளியே ஓடிவிடுகிறது. வீடு முழுவதும் குசாலாக ஓடித்திரியும் பூனைக்குட்டிக்கு இந்தக் குசினி தொடர்பான பயம் எப்படி ஏற்பட்டிருக்கலாம்?
- ✘ தனக்கு நெஞ்சுநோவும் நெஞ்சிறுக்கமும் அடிக்கடி ஏற்படுவதாயும் மூச்சுவிட மிகவும் சிரமமாய் இருப்பதாகவும் ஒரு பெண் முறைப்பாடு செய்துள்ளார். அவரைப் பரிசோதித்த வைத்திய நிபுணர்கள் அவருக்கு இதயத்திலோ, நுரையீரலிலோ அல்லது நெஞ்சின் வேறு எந்தப் பகுதியிலுமோ எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லை என்று கூறுகிறார்கள். அப்படியானால் அந்தப் பெண்ணின் முறைப்பாடு பொய்யா?

மேலே கூறப்பட்ட வினாக்களுக்கும் இன்னும் இவற்றைப் போன்ற ஆயிரக் கணக்கான வினாக்களுக்கும் விடை தருகின்ற மிகச் சுவாரசியமான விஞ்ஞானத்துறை உளவியல். அது மனத்தையும் ஆன்மாவையும் பற்றிய கற்கை. அதனால் கற்றல், ஞாபகம், மொழி, எண்ணம், உணர்வு, ஊக்கல், மணமுறிவு, பாலியல் வன்முறை, இனவாதம், பழமைபேணல், சூழல் மாசடைதல், உளஆரோக்கிய விருத்தி, வாழ்வுமுறைகள், பதற்றம், தொடர்பாடல், சில உடல் நோய்களுக்கும் உணர்வுகளுக்கும் உள்ள தொடர்பு, ஜெஹ் விமான வடிவமைப்பு போன்ற பல விடயங்களை ஆராயும் விஞ்ஞானமாக உள்ளது.

உளச் செயற்பாடுகள், நடத்தைகள் ஆகிய விடயங்களில் குவியம் கொண்டுள்ள இந்த விஞ்ஞானம், மருத்துவ உளவியல், சீர்மிய உளவியல், கல்வி உளவியல், சமூக உளவியல், விருத்தி உளவியல், கைத்தொழில் உளவியல், பரிசோதனை உளவியல், அறிகை

உளவியல், பாடசாலை உளவியல், உடற்றொழில் உளவியல் என்று தொடர்ந்து விரிந்த வண்ணம் உள்ளது. Wilhelm Wundt என்பவரே விஞ்ஞான பூர்வமான உளவியலின் தந்தை எனப் பேசப்படுகிறார். அவரைத் தொடர்ந்து வந்த உளவியலாளர்கள் பலரும் முன்வைத்த கொள்கைகளின் அடிப்படையில் அவர்களை நாலு பெரிய பிரிவுக்குள் அடக்கலாம்.

- (1) நடத்தைவாத உளவியலாளர்
- (2) அறிகைவாத உளவியலாளர்
- (3) மனிதாயவாத உளவியலாளர்
- (4) உளப் பகுப்பாய்வுவாத உளவியலாளர்

John Watson என்பவரை நடத்தைவாத உளவியலாளர் குழுவின் முதல்வர் எனலாம். "என்னிடத்தில் ஒரு குழந்தையைத் தாருங்கள் நீங்கள் விரும்பியபடி அவரை ஆக்கிக் காட்டுவேன். வைத்திய நிபுணராகவா? கள்வர் தலைவனாகவா?" என்று குளுரைத்தார் உவொட்சன். தூண்டி ஒன்று துலங்களை ஏற்படுத்தும் என்ற அடிப்படையில் உருவான இக்கொள்கை 1960 வரையான காலப்பகுதியில் மிக முக்கியத்துவம் பெற்ற ஒன்றாக இருந்தது.

அறிகைவாத உளவியலாளரின் முன்னோடி என Ulric Neisser ஐக் கூறலாம். தூண்டி ஒன்று துலங்களை ஏற்படுத்துவதற்கு இடையில் மூளை என்கின்ற கறுப்புப் பெட்டி ஒன்று உள்ளது.

தூண்டி → **கறுப்புப் பெட்டி** → துலங்கல்

அந்தக் கறுப்புப் பெட்டிக்குள் என்ன நடைபெறுகிறது என்பதே முக்கியமான விடயம் என்று இந்தக் குழு கூறியது. 1970களில் இவர்களின் கருத்து முக்கியத்துவம் பெறத்தொடங்கியது. சிலரது மூளை இரண்டு வெவ்வேறு சிக்கலான விடயங்களைக்கூட ஒரே நேரத்தில் சமாந்தரமாகச் செய்துமுடித்து விடுகிறது என்று இக்குழுவினர் தெரிவிக்கின்றனர்.

மனிதாயவாத உளவியலாளர்களில் முக்கியமானவர் Maslow. மனிதர்கள் அனைவரும் அடிப்படையில் நல்லவர்கள் என்பது இவரது ஆணித்தரமான கருத்து. அவர்கள் தங்களைத்தாங்களே புரிந்துகொள்வதற்கும் தமக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்களின் உச்சத்தை வெளிக்கொணரவும் உதவவேண்டும் என்று இக்குழு கருதியது. சுய திறன் நிறைவு பெற்ற மனிதர்களைப்பற்றி இவர்கள் மிக அக்கறை காட்டினார்கள்.

உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கையின் பிதாமகர் Sigmund Freud. மனிதர்களின் கனவுகள், அவர்களின் சுயாதீன உரையாடல்கள் ஆகியவற்றின் மீது இவர் அதிக ஈடுபாடு காட்டினார். நனவிலி மனதின் விருப்பங்கள், பயங்கள், முரண்பாடுகள், உந்தல்கள் பற்றி நிறையவே பேசினார். நனவிலி மனத்தை நனவு மனதுக்கு நெருங்கி வரச்செய்வதே வெற்றியின் அடிப்படை என்று கருதினார். தற்செயலாக வருகின்ற சொற்கள், நாத்தவறி வருகின்ற வசனங்கள், நகைச்சுவை கருதிக்கூறப்படும் விடயங்கள் அனைத்தும் அர்த்தம் பொதிந்தவை என்று கூறினார். ஆழ்மனத் தொடர்பில்லாமல் அவை வெளிவராது என்பது அவரின் கருத்து.

உலக மகாயுத்தத்தின்போது ரஷ்யப் போர்வீரர் ஒருவருக்கு தலையின் இடதுபக்கம் காயம் ஏற்பட்டது. அதன் பின்னர் அவருக்கு உலகம் துண்டு துண்டாகத் தெரிந்தது. ஒரு பொருளும் முழுமையாகத் தெரியவில்லை. ஆகவே, வெளி பற்றிய அவரது பிரக்ஞையில் மாற்றம் ஏற்பட்டது. அதன் விளைவாக அவரது நடத்தை பெரிதும் மாறியது. ஆகவே, ஒருவரது அறிகையிலும் நடத்தையிலும் மூளை மிகப்பெரிய பங்கு வகிப்பது தெளிவு. எமது உடலில் உள்ள திரில்லியன் கணக்கான கலங்களை எமது நரம்புத்தொகுதியும், அகஞ்சுரக்கும் தொகுதியும் சேர்ந்து வழிப்படுத்துகின்றன.

எண்ணம், நினைவு, விடயங்களைக் கிரகித்தல், மொழியைப் பாவித்தல் போன்ற முக்கிய விடயங்களை மனிதமூளை கட்டுப்படுத்துகிறது. மூளையின் திறமைமிக்க செயற்பாடுகளைக் கொண்டவர்கள் சமூகவாழ்வில் வெற்றி அடைகிறார்கள். ஆகவே, படிப்படியாக நுண்மதி ஆற்றல் கூடிய மனித இனம் கூர்ப்படைந்து வருகிறது. வாழ்விலே போட்டிக்கும் ஒற்றுமைக்கும் இடையில் சரியான சமநிலையைப் பேணிக்கொள்ளும் மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்கிறார்கள்.

\*\*\*

(நான் சஞ்சிகையில் வெளியானது)



## பெண்களின் உளநலம்

பால் நிறமூர்த்தங்கள் சேரும் அடிப்படையிலேயே ஒரு குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பது தீர்மானிக்கப்படுகிறது. கருக்கட்டலின் போது உருவாகும் பால் நிறமூர்த்தச் சோடி XX ஆக இருக்கும்போது பெண்குழந்தையும் XY ஆக இருக்கும்போது ஆண்குழந்தையும் தோற்றம் பெறுகின்றன. பால் நிறமூர்த்தச் சோடியில் உள்ள பேதத்தைத் தவிர ஏனைய நிறமூர்த்தங்களில் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் இடையில் எந்த வேறுபாடும் இல்லை என்பது தெளிவு. XX அல்லது XY நிறமூர்த்தச் சோடியால் தீர்மானிக்கப்படும் பால்வேறுபாடு உயிரியலை அடிப்படையாகக் கொண்டது. மாற்றப்பட முடியாதது. மாற்றப்பட வேண்டிய அவசியமும் இல்லை.

மிக ஆரம்ப காலம் தொட்டு பால் சார்ந்த இயல்புகள் எனப்

சிறுவயதில் உள்தியாகப்பாதிக்கப்படும் பிள்ளைகள் தமது பாதிப்புக்களை அதிகமாகத் தமது விளையாட்டுகளில் காண்பிப்பார்கள் என்பது உளவியல் நிபுணர்களின் கருத்து. அதே சமயத்தில், சமையல், பிள்ளை வளர்ப்பு, அழகுபடுத்தல் ஆகிய விடயங்களோடு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்களைப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவதால் அவர்களின் சிந்தனை விரிவுக்கு இடமின்றிப் போகிறது என்பதும் மனம் கொள்ளத்தக்கது.

பல குணாதிசயங்கள் கருதப்பட்டு வந்தன. ஆக்ரோஷமாய் இருத்தல், விடயங்களில் முன்னணி வகித்தல், தனது காலில் நின்றல், வலிமையான உணர்வு கொண்டிருத்தல், மற்றவர்களுடன் போட்டியிட்டு வெல்லும் தகைமை காணப்படுதல், ஆசைகள் இருத்தல் போன்றவை ஆணுடன் சேர்ந்த இயல்புகளாகவே கருதப்பட்டன. அதே நேரத்தில் பணிவுடன் இருத்தல், மற்றவர் கட்டளைக்குக் கீழ்ப்படியும் தன்மை கொண்டிருத்தல், மற்றவர்களில் தங்கிவாழ்தல், மெல்லிய இயல்புகள் காணப்படுதல், போட்டியிட்டு வெல்லும் தகைமை குறைவாக இருத்தல், ஆசைகள் குறைவாக இருத்தல் போன்றவை பெண்ணுடன் சேர்ந்த இயல்புகளாகக் கருதப்பட்டன. ஆனால், உண்மையில் இவை பால்சார்ந்த இயல்புகள் இல்லை. பால்நிலை (Gender) சார்ந்து விருத்தி செய்யப்படும் இயல்புகளே என்பது இப்போது தெளிவாகியுள்ளது. பால்நிலை என்பது சமுதாயம் சார்ந்தும், கலாசாரம் சார்ந்தும், குடும்பம் சார்ந்தும் விருத்தி செய்யப்பட்டுவரும் இயல்பு. இது மாறத்தக்கது. மாற்றப்பட வேண்டியது. பால்நிலை சார்ந்த இயல்புகளை விருத்திசெய்தல் பிள்ளை பிறந்த உடனேயே பிரக்களு இன்றி ஆரம்பமாகி விடுகிறது. ஆண்குழந்தை நீலநிற உடுப்புக்களிலும், பெண் குழந்தை மென்சிவப்பு நிறத்திலும் அணிவிக்கப்படுவர். நீலநிறம், விரிதல், பரந்ததன்மை, ஆழம், எல்லை கடந்த தன்மை ஆகியவற்றோடு இயற்கையில் தொடர்புபடுவது. ஆகாயமும் கடலும் நீலநிறமாக இருப்பது முக்கிய விடயம். அதுபோல் உள்ளம் மேற்குறிப்பிட்ட இயல்புகளோடு தொடர்பு கொள்ளத் தொடங்குகிறது. பெண் குழந்தை அணியும் நோஸ் நிறம் பொதுவாக ரோஜா மலருடன் சம்பந்தப்படுவது. மென்மை, அழகு ஆகியவை அதன் பண்புகள். இப்பண்புகளோடு பெண்பிள்ளையின் மனம் ஈடுபடத் தொடங்குகிறது.

தொடர்ந்து பிள்ளை வளரும் போதும் வீட்டில் பெற்றோரால் வழங்கப்படும் விளையாட்டுப் பொருள்களில் ஒத்த தன்மை இருப்பதில்லை. ஆண் பிள்ளைகள் வீரதீரச் செயல்களுடன் தொடர்புடைய அல்லது புதிய விடயங்களைக் கட்டி எழுப்பதலுடன் சம்பந்தப்பட்ட அல்லது வலிமையுடன் சம்பந்தப்பட்ட பொருட்களுடன் விளையாடப் பெண்பிள்ளைகள் பொம்மைகளுடனும், சிறு சட்டி, பாணைகள், மணல், நீர், சமையலறைப் பாத்திரங்கள் ஆகியவற்றுடனும் விளையாட வழிகாட்டப்படுகிறார்கள். சிறுவயது விளையாட்டு என்பது மிகவும் முக்கியமான விடயம். எண்ணங்களே விளையாட்டாகின்றன. அல்லது விளையாட்டுக்களே எண்ணங்கள் ஆகின்றன.

சிறு வயதில் உள்ளீதியாகப் பாதிக்கப்படும் பிள்ளைகள் தமது பாதிப்புக்களை அதிகமாகத் தமது விளையாட்டுகளில் காண்பிப்பார்கள் என்பது உளவியல் நிபுணர்களின் கருத்து. அதே சமயத்தில், சமையல், பிள்ளை வளர்ப்பு, அழகுபடுத்தல் ஆகிய விடயங்களோடு மட்டுப்படுத்தப்பட்ட விளையாட்டுக்களைப் பெண் பிள்ளைகளுக்கு வழங்குவதால் அவர்களின் சிந்தனை விரிவுக்கு இடமின்றிப் போகிறது என்பதும் மனங்கொள்ளத்தக்கது.

மேலும், பிள்ளை வளர்ந்து வரும்போது, பெண் பிள்ளையின் தலைமுடி வளர்ப்பு, முகஅலங்காரம் ஆகியவற்றிலும் அழகுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்படும். விரைவாகவே சைக்கிள் போன்ற வாகனங்களை ஓடப்பழகுவதல், வெளிவேலைகளில் ஈடுபடல் ஆகிய விடயங்களில் ஆண்பிள்ளை முதன்மை பெறுவார். "பொம்பிள்ளைப் பிள்ளை வடிவா இருக்க வேணும்", "ஆம்பிளைப் பிள்ளையை அனுப்புங்கோ கடைக்கு" போன்ற வசனங்கள் அடிக்கடி வீட்டில் கேட்கும். இத்தகைய பால்நிலை வேறுபாட்டு உணர்வுகளைப் பாடசாலை, கோயில் போன்ற சமூக நிறுவனங்களும் கட்டி எழுப்பிவிடும்.

வீட்டில் ஆண் சகோதரர்கள் அடித்தாலும் பெண்பிள்ளை அழுதுவிட்டுத் தாங்கிக்கொள்ள வேண்டும் என்ற அபிப்பிராயம் உருவாக்கப்படும். காலம் நகர நகரப் பிள்ளைகள் வசம் வந்து சேருகின்ற நூல்கள், சஞ்சிகைகள், மற்றும் ஊடகங்கள் யாவும் இந்தப் பால்நிலை சார் பண்புகளை மீள மீள வலியுறுத்தும்.

சமுதாய கலாசாரம் சார் கருத்து நிலைகளால் உருவாக்கப்படும் பால்நிலைசார் பண்புகள் பெண்களின் மனதைக் கட்டியெழுப்பு வதில் முக்கிய பங்குபெறும். பிறக்கும்போது பெண்களின் மனம் ஆண்களின் மனதில் இருந்து எந்த வகையிலும் வேறுபடாவிட்டாலும் குடும்பமும், பாடசாலையும், சமூகமும் கொணர்ந்து போட்ட குழல், "நான் குறைந்த தரத்திலுள்ளவள்" என்ற சுயகணிப்பையே பெரும்பாலான பெண்கள் மனதில் நிலைநிறுத்தி வைத்திருக்கிறது.

வளர்ப்புமுறை மாறும்போது பால்நிலைசார் இயல்புகள் மாறிவிடும் என்பதற்கு ஆதாரமாய் இன்றும் உலகில் காணப்படும் சில பழங்குடி இன மக்களைச் சுட்டலாம்.

அராபிஷ் பழங்குடி மக்கள் மத்தியில் ஆண்கள், பெண்கள் ஆகிய இருசாராருமே மெல்லிய இயல்புகள் கொண்டவர்களாயும், மற்றவர்களில் அக்கறையும் அன்பும் கொண்டவர்களாயும் உள்ளனர்.

பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதை இருசாராருமே சமபொறுப்பு எடுத்துச் செய்து கொள்கின்றனர்.

முண்டுக்குமோர் பழங்குடி மக்கள் மத்தியில் ஆண், பெண் இருவரும் ஆக்ரோஷ இயல்புள்ளோராயும் அதிக போட்டி மனப்பாங்கு உடையோராயும் உள்ளனர்.

சம்புலி பழங்குடி மக்கள் மத்தியில் பெண்கள் உறுதியான இயல்புடையோராயும் மேலாதிக்கம் உடையோராயும் இருந்து குடும்பத்தை நிர்வகிக்கின்றனர். மறுதலையாக ஆண்கள் பெண்களில் தங்கியிருப்போராயும், பிள்ளைகளில் கவனிப்பு உடையோராயும் இருந்து ஒவியம், நடனம் போன்ற கலைகளில் அதிகம் ஈடுபடுகின்றனர்.

ஆகவே, பால்நிலை வார்ப்புகள் உயிரியல் வேறுபாட்டால் வருபவை அல்ல என்பதும் கலாசார, சமூகம் சார்ந்த வளர்ப்பு முறைகளால் வருவன என்பதும் தெளிவாகிறது.

ஏனைய மனித நடவடிக்கைகள் தொடர்பான அவதானங்கள், போலச் செய்தல் போன்ற விடயங்கள் நேர்மீள வலியுறுத்தல் முறைகளால் அழுத்தம் பெறும்போதும் தண்டனைகள் வழங்கப்படும் போதும் கற்கப்பட்ட நடத்தை வடிவங்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன என்று சமூகக் கற்கைக் கொள்கைகள் கூறுகின்றன. உயரமான இடங்களில் ஏறும் ஆண்பிள்ளைகள் பாராட்டப்படுவதும் அதே வயதுள்ள அதே செயலைச் செய்யும் பெண் பிள்ளைகள் இழிவாக நோக்கப்படுவதும் இதற்கான ஒரு உதாரணமாகலாம்.

இவ்வாறாகத் தொடர்ந்துவரும் வேறுபாடுகள் காலப்போக்கில் பெண்களின் உள்நலத்தில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உள்நலக் குறைபாடு உடைய ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையிலான விகிதம் 2:3.5 ஆகவே இருக்கிறது.

பாரிய மனச்சோர்வு, தொடுபயம், எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்த நோய், மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள், பீதி நோய்கள் போன்றவை ஆண்களைவிடப் பெண்களில் அதிகம் ஏற்படும் உள்பிரச்சினைகளாக உள்ளன. திருமணமான பெண்கள், திருமணமான ஆண்களை விட அதிக அளவு உள் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்ற தரவு இல்லற வாழ்வில் நிலவும் ஆணாதிக்க நிலைமையின் வெளிப்படு சான்று எனக்கொள்ளலாம். அதே நேரத்தில் திருமணமாகிக் கணவனுடன் வாழும் பெண்களைவிடத் திருமணமான பின்

பிரிந்து வாழ்வோரும், விவாகரத்துப் பெற்றோரும் அதிக தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்பதும் நுனித்து நோக்கத்தக்கது.

ஆண்கள் தமது உளத்திருப்தியை வீடு வேலைத்தலம் ஆகிய இரு இடங்களில் இருந்து பெறுவதும், பெண்களில் பெரும்பாலானோர் இந்தத் திருப்தியை வீட்டில் இருந்து மட்டுமே பெறவேண்டி இருப்பதும் இவ்விடயத்தோடு தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. வீட்டைப் பராமரிப்பதும், பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பதும் ஒரு வகையில் மிக விரக்தி தரும் செயற்பாடு. ஆயினும் பெண்கள் அதையே செய்யவேண்டி இருக்கிறது.

பெண்கள் வீட்டுவன்முறைக்கு உள்ளாகும் போதும், பாலியல் அடாவடித்தனம், பாலியல் சுரண்டல்கள், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் ஆகியவற்றுக்கு உட்படும்போதும் அவர்கள் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகும் நிகழ்தகவு அதிகமாக இருக்கிறது.

தமது வாழ்வில் ஒரு முறையாவது பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் பெண்களின் எண்ணிக்கை ஆறுக்கு ஒன்றாக இருப்பது கவனத்திற்குரியது.

வீட்டில் சிறு குழந்தைகள் பலர் இருத்தல், குறை வருமானம் உள்ள வீடு, வேலைக்குச் செல்ல முடியாத நிலை, தாயைச் சிறுவயதிலேயே இழந்திருத்தல், சமூகப் பாகுபாடு காட்டப்படும் இடத்தில் வாழ்தல், பெரிய இலக்குகள் இன்மை, குறைந்த சுயகணிப்பு போன்ற விடயங்கள் ஒரு பெண்ணைக் காலப் போக்கில் மெல்ல மெல்ல மனச்சோர்வு நிலைக்குள் தள்ளிவிடுகின்றன.

குடும்பத் தலைவி என்ற பாத்திரம் கண்ணுக்குத் தெரியாதது, ஒழுங்கமைக்கப்படாதது, மற்றவர்கள் குடும்பத் தலைவியிடம் என்ன எதிர்பார்க்கிறார்கள் என்பது தெளிவற்றது. ஆயினும், பொதுவாகத் 90% மான வீட்டு வேலைகள் பெண்களாலேயே செய்யப்படுகின்றன. பெண்கள் பொழுது போக்கிற்காகத் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் நேரம் அல்லது வானொலி கேட்கும் நேரம், சாப்பிட ஒதுக்கும் நேரம் ஆகியவை ஆண்களைவிடக் குறைவாகவே உள்ளன. அத்துடன், வீட்டில் உள்ள வயதானவர்களைப் பராமரிப்பது போன்ற விடயங்களும் பெண்களின் தலையிலேயே போடப்பட்டுவிடும்.

திருமணம் என்பது ஒரு பெண்ணின் உடல்நலத்துக்கும், உள்நலத்துக்கும் சிறந்தது. ஆயினும், திருமணமான பெண் வேலைக்குச்

செல்லும்போது ஏற்படும் இரட்டைச் சுமை காரணமாக அவள் ஒரு ஆணைவிடத் திருப்தி குறைந்த நிலைக்கே தள்ளப்படுகிறாள்.

வாழ்வின் முக்கிய விடயங்களில் முடிவெடுக்கும் பொறுப்பு பெண்களிடம் விடப்படுவதில்லை. அவளுடைய உடலுடன் சம்பந்தப்பட்ட கருத்தரித்தல், குடும்பக் கட்டுப்பாடு, கருச்சிதைவு, சத்திர-சிகிச்சை போன்ற விடயங்களில் கூடப் பெரும்பாலும் முடிவு எடுக்கும் சுதந்திரம் அவளிடம் விடப்படுவதில்லை.

இவை எல்லாம் மொத்தமாகவே அவளின் உளநலத்தைப் பாதிக்கும் விடயங்களாக உள்ளன. தற்கொலை முயற்சியில் பெண்களின் எண்ணிக்கை ஆண்களை விட அதிகமாக இருப்பது அவளது உளநலம் பற்றிய ஒரு சுட்டியாக இருக்கிறது.

இந்தப் பின்னணியில் சமீப காலமாகப் பெண்கள் தம்மை மேலே கொண்டுவரப் பெரும் பிரயத்தனங்களில் ஈடுபடுகிறார்கள். அரசியல், பொருளாதார, சமூக, கலாசார, தொழில்முறைகள் அனைத்திலும் ஆணுக்குச் சமமாக உயருவதற்கான போராட்டம் உலகெங்கும் முன்னெடுக்கப்படுகிறது. அதிகாரவலு என்பது உளநலத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்தும் முக்கிய காரணி. ஆகவே பெண்கள் தமக்கெதிரான வன்முறைகள் தொடர்பாக அதிக அக்கறை காட்டத் தொடங்கியுள்ளனர்.

மார்ச் எட்டாம் திகதிகள் பெண்களின் கரங்களை மேலும் வலுப்படுத்தட்டும்.

\*\*\*

(“சமானம்” - சஞ்சிகையில் வெளியானது - 2008)



## பாடசாலை செல்வதற்கு முன்.. குழந்தைகளைக் கற்பித்தல்

“உன்ன யாவினும் புண்ணியம் கோடி,  
ஆங்கோர் ஏழைக்கெழுத்தறிவித்தல்”

என்னும் தொடர் மூலம் பாரதி ஏழைக் குழந்தைகளைக் கற்பித்தல் எவ்வளவு சிறப்புடையது என்று கூறிச் சென்றான்.

தருமத்தின் வதனம் எனப் பொலிந்த, அழியா அழகுள்ள முகத்துடனும், தெய்வீக மணம் கமழும் உள்ளத்துடனும் பூமியில் பிறக்கும் குழந்தைகளைக் கற்பிப்பதற்கு ஒருவர் பெரும் பேறு பெற்றிருக்க வேண்டும்.

“வேலண்ட் பாக்கர்” என்பவர் புகழ்பெற்ற கல்வி நிபுணர். ஒரு நாள் அவர் கல்வி பற்றிய சொற்பொழிவை முடிந்திருந்த போது, ஒரு பெண் எழுந்தாள்.

“என்ன கேட்கப் போகிறீர்கள்?”

“ஐயா நான் எனது குழந்தைக்கு எந்த வயதில் இருந்து கற்பிக்கத் தொடங்க வேண்டும்?”

தனது எல்லாத் தேவைகளையும் குழந்தை அழகை மூலமே நெறிப்படுத்தும். பசி தோன்றாதல், அன்பு தேவைப்படுதல், அரவணைப்புத் தேவைப்படுதல், தாகம் ஏற்படல், நோய்வருதல், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி இருத்தல், நித்திரை வருதல், நுளம்பு கடித்தல் போன்ற பல பிரச்சினைகளாலும் குழந்தை அழும். எதற்காகக் குழந்தை அழுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அப்பிரச்சினையை உடனேயே நிவர்த்தி செய்ய வேண்டும். அப்போது தான் குழந்தை நம்பிக்கை ஊட்டப்படும்

“இனித்தான் உங்களுக்குக் குழந்தைப் பிறக்கப் போகிறதா?

“இல்லை. எனது குழந்தைக்கு ஐந்து வயது...”

“அப்படியா? ஆறு அருமையான வருடங்களை நீங்கள் வீணாக்கி விட்டீர்கள்” என்று அநுதாபப்பட்டார் பாக்கர்.

ஆம். குழந்தை ஒன்று தாயின் பலோப்பியன் குழாயில் கருக்கட்டப்பட்ட காலத்தில் இருந்தே, அதன் கல்வி தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும்.

குழந்தை நல்ல முறையில் பிறந்தால்தானே நல்ல முறையில் கற்க முடியும்? ஆகவே தாய் கர்ப்பவதியாக இருக்கும்போது நிறை உணவை உட்கொள்ளல் முக்கியமான விடயம்.

கருவுற்ற காலத்தில் தாய்க்கு ஏற்படும் பல நோய்கள் குழந்தையைப் பாதிக்கக்கூடியவை. மது, நீரிழிவு, கசம், சிபிலிஸ், கொனோரியா, ஜேர்மன் சின்னமுத்து போன்ற தாயின் நோய்கள் குழந்தையில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. குழந்தையின் இதயம், கண், காது, மூளை போன்றவை பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அக்குழந்தைக்கு எவராலும் சிறப்பாகக் கல்வியூட்ட முடியாது என்பது வெள்ளிடைமலை.

ஆகவே, கர்ப்ப காலத்தில் குறிப்பாக முதல் மூன்று மாத கால வளர்ச்சியின் போது, சிறுநீர்த்தொற்றுகள், கூகைக்கட்டு, இன்புள வென்சாக் காய்ச்சல், ஜேர்மன் சின்னமுத்து போன்றவை தொற்றாமல் தாய் கவனிக்கப்படுவது குழந்தையின் கற்றலோடு தொடர்புடைய விடயம். இக்காலப் பகுதியில் சனநெருக்கமான இடங்களுக்குள் செல்வதைத் தாய் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தாய் அற்ககோல் அருந்தும் பழக்கம் உள்ளவராக இருந்தால் அது குழந்தையைப் பாதிக்கும் என்று விஞ்ஞானிகள் கருதுகிறார்கள். நல்ல காலமாக எமது பிரதேசத்தில் இப்பழக்கம் குறைவு. தாயின் புகைபிடிக்கும் பழக்கம் குழந்தையின் கற்கும் ஆற்றல், நினைவாற்றல் ஆகியவற்றைப் பாதிக்கும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இப்பழக்கங்கள் மேற்கு நாடுகளில் இருந்து இங்கு பரவிவிடாமல் பாதுகாப்பது எமது கடமை.

நித்திரை மருந்துகள், போதைப் பொருள்கள், கோப்பியில் உள்ள “கபீன்” என்ற ஊக்கி, ஈய, பாதரச நஞ்சுகள், கருத்தடை மாத்-

திரைகள், உணவுச் சாயங்கள், பூச்சி கொல்லிகள், உடலுக்குத் தெளிக்கும் வாசனைப் பொருள்கள் ஆகியவையும் கருப்பைச் சிசுவுக்கு ஆபத்தானவையே. கர்ப்பவதியான தாய் பல்வேறு நஞ்சுகளுக்கும் முகம் கொடுத்தல், குழந்தை பிறந்து 20-30 வருடங்களின் பின்பும் அதன் கற்றல் திறனைப் பாதிக்கலாம் என்று மருத்துவ நிபுணர்கள் கருதுகின்றனர்.

மேலும், கருப்பையில் சிசுவைச் சுமக்கும் தாய் நெருக்கீடுகளுக்கு (Stress) உட்பட்டு இருப்பாளாயின் பிறக்கும் குழந்தையிலும் பதற்றம் காணப்படலாம். குழந்தையின் உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதி தொடர்பான நலமின்மைகளையும் அது ஏற்படுத்தலாம்.

தாய் எயிட்ஸ் நோயாளியாக இருந்தால், கருப்பையிலேயே குழந்தையின் மரணநாள் எண்ணப்படத் தொடங்கிவிடும் என்பது யாவரும் அறிந்தது.

ஒரு குழந்தையைக் கருவறையில் பத்துமாதம் சுமப்பது என்பது எவ்வளவு பொறுப்பு வாய்ந்த விடயம் என்று பார்த்தோம்.

இக்காலப் பகுதிக்கும் எனக்கும் தொடர்பில்லை என்று தந்தை கருதிவிட முடியாது. கருக்கட்டலுக்காக விந்துகளை உருவாக்கும் தந்தை கதிர்வீச்சுக்களுக்கு உட்பட்டிருந்தால், நஞ்சுட்டப்பட்ட நிலையில் இருந்தால் அல்லது தொற்றுக்களுக்கு ஆளாகியிருந்தால், அந்த விந்துக்கள் மூலம் உருவாகும் குழந்தையில் தாக்கங்கள் இருக்கும். தந்தையின் வயது மிக அதிகமாக இருந்தாலும் குழந்தை பாதிக்கப்படலாம்.

குழந்தை கருப்பையில் இருக்கும்போது எடுக்கப்படும் கவனத்திற்கு எந்த வகையிலும் குறைவற்ற கவனம் குழந்தை பிறக்கும் நேரத்திலும் எடுக்கப்படல் வேண்டும். குறிப்பாக அந்நேரத்தில் தாய்க்குத் தேவையற்ற மருந்துகள் வழங்கப்படக்கூடாது.

சரி, எந்தவிதக் குறையுமின்றிப் பிள்ளை பிறந்துவிட்டது என்று வைத்துக்கொள்வோம். பிறந்த உடனேயே பல கற்றல் தொழிற்பாடுகள் ஆரம்பித்து விடுகின்றன. மணங்களையும், சுவைகளையும் அறியவும், ஒலிகளைக் கேட்கவும், அசையும் பொருள்களைப் பார்க்கவும் பிறந்த குழந்தையால் முடியும். இந்தப் புலன் அங்கங்களுக்கெல்லாம் மெல்லிய தூண்டல்களை இனிமையாகக் கொடுப்பதன் மூலம் குழந்தையைக் கற்கத் தூண்டலாம்.

குழந்தை படுத்திருக்கும் அறையில் மல்லிகை, முல்லை, பவள மல்லிகை, ரோஜா போன்ற மலர்களின் வாசனையை ஏற்படுத்தலாம். இனிய பாடல்களை மெல்லிய சத்தத்தில் ஒலிக்கவிடலாம். அம்மாவின் குரலை அடிக்கடி கேட்குமாறு செய்யலாம். அழகான பொருள்களை அசையவிடலாம்.

அத்துடன், குழந்தை பிறந்தவுடன் சில தெறிவினைகளையும் காட்டும். கன்னத்தைத் தடவினால் தலையைத் திருப்பிப் பார்க்கும். உள்ளங்கையில் ஒரு பொருளைக் கொடுத்தால் பற்றிக்கொள்ளும். உணவை உறிஞ்சும். ஆகவே, தாயின் மார்பை நாலுமணி நேரத்திற்கு ஒருமுறை உறிஞ்சும் அனுபவத்தையும், பல பொருள்களையும் கையில் பிடித்துப்பார்க்கும் அனுபவத்தையும் பிள்ளைக்குக் கொடுக்க வேண்டும். அதன்போது பெரிய கற்றல் நடைபெறும்.

புதிய குழல் என்பதும் மாற்றம் என்பதும் குழந்தைக்கும் நெருக்கீடுதான். ஆகவே, அதன் அகப்புறச் சூழல்களில் தேவையற்ற மாற்றங்களை அடிக்கடி ஏற்படுத்தக்கூடாது.

பிறந்த நாளில் இருந்தே குழந்தை நிறை உணவைப் பெறுவதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். குழலும் மரபும் குழந்தையின் கற்றல் நடவடிக்கைகளில் தொடர்ந்து செல்வாக்குச் செலுத்திக்கொண்டே இருக்கும் என்பதை மறந்துவிடக்கூடாது. இருள், ஒளி, காற்று, மழை போன்ற சூழல் உணர்வுகள் எல்லாக் குழந்தைகளுக்கும் பொதுவாக இருந்தாலும் வேறு பல உணர்வுகள் ஒவ்வொரு குழந்தைக்கும் தனித்துவமானது என்பது இங்கு சுட்டத்தக்க முக்கிய கருத்தாகும். கடவுள் நம்பிக்கை உள்ள குடும்பம், குடும்பஉறவு நெருக்கமாக உள்ள நிலை, பெரியவர்கள் பொதுவாகப் பதற்றமடையாத குடும்பம் உதவியும் ஒத்தாசையும் அன்பும் கிடைக்கும் சூழல் இவை குழந்தை கற்கும் சந்தர்ப்பங்களை வலுவூட்டக்கூடியவை.

குழந்தையின் பார்த்தல் தொடர்பான அனுபவங்கள், அதன் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளைத் தூண்டுகின்றன. ஆகவே, பார்த்தல் தொடர்பான அனுபவங்களைச் செழிப்பாக்குவது கல்வியில் முக்கிய கூறாகும்.

தனது எல்லாத் தேவைகளையும் குழந்தை அழுகை மூலமே நெறிப்படுத்தும். பசி தோன்றுதல், அன்பு தேவைப்படுதல், அரவணைப்புத் தேவைப்படுதல், தாகம் ஏற்படல், நோய் வருதல், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டி இருத்தல், நித்திரை வருதல், நுளம்பு கடித்தல்

போன்ற பல பிரச்சினைகளாலும் குழந்தை அழும். எதற்காகக் குழந்தை அழுகிறது என்பதைக் கண்டறிந்து அப்பிரச்சினையை உடனேயே நிவர்த்திசெய்ய வேண்டும். அப்போதுதான் குழந்தை நம்பிக்கை ஊட்டப்படும் என்று எரிக் எரிக்சன் என்ற உளவியலாளர் (Erik Erikson) கூறுவார். ஒரு வயதுக்கு முன் ஏற்படும் இந்த நம்பிக்கையானது கற்றல் செயற்பாட்டில் முக்கிய காரணியாக அமையக் கூடியது.

ஒரு வயதுக்கும் இரண்டு வயதுக்கும் இடையில் குழந்தை சுதந்திரமான செயற்பாடுகளுக்குத் தூண்டப்பட வேண்டும். உடைத் தொரிவு, விளையாட்டு போன்றவற்றில் இச்சுதந்திரம் வழங்கப்படலாம். இச்சுதந்திரம் கிடையாதபோது, ஏற்படும் வெட்கம் கற்றல் செயற்பாடுகளை மந்திக்கச் செய்யலாம்.

பியாஜேகூடப் பிறப்புக்கும் இரண்டு வயதுக்கும் இடையேயான காலத்தைப் புலன் இயக்கப் பருவம் என்றுதான் குறிப்பிடுவார். புலன்கள் தூண்டப்படுவதும் அதன் மூலம் தசை இயக்கம் நடைபெறுவதுந்தான் இக்காலப் பகுதியின் முக்கிய நிகழ்வுகளாகும்.

சிக்மண்ட் புரோயிடின் கருத்துப்படி ஒரு வயதுக்குட்பட்ட குழந்தைகள் வாயின்ப நிலையில் இருப்பார்கள். அவர்கள் தாயின் முலையை நன்கு உறிஞ்சி இன்பம் அனுபவிக்க வேண்டும். அந்தத் திருப்தியை அவர்கள் பெறாவிட்டால், பிற்காலத்தில் மற்றவர்களைச் சொல்லால் கடித்து இன்புறுவார்கள்.

பாடசாலை செல்லும் காலத்திற்குமுன் ஒரு குழந்தை கற்க வேண்டிய விடயங்களை முக்கியமாக ஆறு பிரிவுகளில் அடக்கலாம். அவை அனைத்தையுமே விளையாட்டுக்கள் மூலம் கற்பித்து விட முடியும். "நான் உன்னை மதிக்கிறேன். இப்படிச் செய்தால் நல்ல மனிதனாக வரலாம்" என்ற ஜனநாயகத் தொனியில்தான் கட்டாயமாக இக்கற்பித்தல் நடைபெற வேண்டும்.

உடல் வளர்ச்சியூடான கற்றலுக்காகப் பிள்ளை தவழவும், நடக்கவும், பாயவும், ஓடவும், சமநிலைப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடவும், ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

கிராமத்து மரங்களின் பதிவான கிளைகளில் ஏறி நின்று, இருந்தும் சமநிலைப் பயிற்சியைப் பெறலாம். கமுக மடலில் ஒரு குழந்தையை இருத்திப் பெரிய குழந்தைகள் இழுத்துச் செல்லலாம்.

உள இயக்க வளர்ச்சியூடான கற்றலுக்காகக் குழந்தைகள் கிழித்தல், வெட்டுதல், ஒட்டுதல், பின்னூதல், மாலை கட்டுதல், களிமண் உருவம் செய்தல், பம்பரம் சுற்றுதல், கோலம் போடுதல் போன்ற செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவர். இவை நடுநரம்பு வழியே நேராகக் கிழித்தல், கடதாசி ஒன்றை மடித்து அழுத்தி நேரே கிழித்தல் போன்றவை கற்றலுக்கு உதவக்கூடிய நல்ல முன்பயிற்சிகள்.

மொழி தொடர்பான கற்றலை உந்துவதற்காக நாம் பிள்ளையுடன் நிறையக் கதைக்க வேண்டும். குழந்தை சொல்வதை உற்றுக் கேட்கவும் வேண்டும். பொருள்களை இனம் காணுதல், அவற்றைப் பெயர்கூறி அழைத்தல், ஒத்த பொருள்களைத் தொகுத்தல், பொருள்களுக்கும் விடயங்களுக்கும் இடையில் உள்ள ஒத்த தன்மைகளையும் வேறுபாடுகளையும் பற்றி விவாதித்தல், நிலத்திலும், கடதாசியிலும், சுவரிலும் கீறிவிளையாடுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் மொழி தொடர்பான கற்றல் தூண்டப்படுகிறது. அன்பு, கல்வி, தொழில், பணம், நண்பர்கள், பொழுதுபோக்குப் போன்ற விடயங்களைப் பற்றிய எமது கருத்துக்கள் மொழி மூலம் வெளிப்படுத்தப்பட்டுக் குழந்தையின் கற்றலில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

தமது வீட்டுச் சுவர்களில் தாராளமாகக் கீறி விளையாட அனுமதிக்கப்பட்ட குழந்தை மொழி தொடர்பாகப் பல விடயங்களைக் கற்றுக்கொள்வதும், அவ்வாறு செய்ததற்காய்த் தண்டிக்கப்பட்ட பிள்ளை பயந்து, வெட்கிப் பின்தங்கி, அக்கற்றல் சந்தர்ப்பத்தை இழந்து போவதும் தவிர்க்கமுடியாத விடயங்கள்.

எண்ணக்கரு தொடர்பான கற்றல் விருத்திக்காகக் குழந்தை விடயங்களைக் கூர்ந்து அவதானிக்கச் செய்ய வேண்டும். மண்ணுடனும் தண்ணீருடனும் நன்கு விளையாட அனுமதிக்க வேண்டும். பொருள்களை நிறுத்துப் பார்க்கவும் அளந்து பார்க்கவும் பயிற்ற வேண்டும். கொடுக்கப்பட்ட பொருள்களை ஏதோ ஒரு முறையில் ஒழுங்குபடுத்தக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். இவை எல்லாம் சந்தோஷமான விளையாட்டுக்களாக இருக்கவேண்டும் என்பதே முக்கிய விடயமாகும்.

குழந்தை கற்க விரும்புகிறது. கற்றல் என்பது சாப்பிடுதல் போல இயல்பிலே மகிழ்வான விடயமே. கற்றல் நடைபெறும்போது "எண்டோர்பின்" போன்ற நரம்பிணைப்புச் சுரப்புகள் மூளையிடை சுரக்கப்படுகிறது. அதுவே அந்த மகிழ்வுக்குக் காரணமாகும்.

குழந்தையிடம் சமூக இயைபாக்கம் சார்ந்த கற்றல் இடம்பெற வேண்டுமானால், பலருடன் கூடி விளையாடவும், பங்கேற்று நடிக்கவும் போலச் செய்யவும், செல்லப் பிராணிகளை வளர்க்கவும் குழந்தை ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

குழந்தையின் ஆக்கத்திறன் விருத்தி தொடர்பான கற்றலுக்காகப் பிள்ளை ஆடுதல், பாடுதல், கீறுதல், நடித்தல், கோலங்களை ரசித்தல், நல்ல கலைகளை இரசித்தல் ஆகிய விடயங்களில் ஆர்வமூட்டப்படலாம்.

இவ்விடயங்கள் கற்பிக்கப்படும் முறை முக்கியமானது. சரியாகச் செய்யும்போது குழந்தை பாராட்டப்படுவதும், குறித்த இலக்கை அடையாதபோது கண்டுகொள்ளாமல், பேசாமல் இருப்பதுமே வழி. ஒரு போதும் ஒரு குறித்த திறனை அல்லது மனப்பாங்கைப் பெற்றுக் கொள்ளாமைக்காகக் குழந்தை தண்டிக்கப்படக்கூடாது.

வளர்முக உலகில் இன்று 11 வயதுக்குக் குறைந்த நூறு மில்லியன் பிள்ளைகள் அடிப்படைக்கல்வி பெறாதவர்களாக உள்ளனர். இது மிகவும் வருந்தத்தக்க நிலையாகும். ஒரு பட்டதாரியை உருவாக்கும் செலவில் 70 சிறுவர்களுக்கு ஆரம்பக்கல்வி ஊட்ட முடியும். ஆரம்பக் கல்வியில் ஏற்படும் விருத்தி நாட்டின் விருத்தியாகும்.

எமது பிரதேசத்திலும் குழந்தையின் கல்வி நல்ல முறையில் நடைபெற வேண்டுமானால், எமது பிரதேசத்தின் சிசுமரண வீதம் குறைய வேண்டுமானால், அதற்கு ஒரே வழி பெண்களுக்கும் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கும் விரிவான பயிற்சி அளிப்பதேயாகும். இப்பயிற்சியின் மூலம் பொறுமை, அன்பு, அக்கறை, உற்சாகமூட்டல், விளங்கிக்கொள்ளல் ஆகிய இயல்புகளை அவர்கள் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

இத்தேவையின் முக்கியத்துவத்தை அறிந்து இன்று நம்நாட்டில் இதற்கான ஜனாதிபதி துரித நடவடிக்கைக் குழு அமைக்கப்பட்டுள்ளது. தாய்மாரை மையமாகக் கொண்ட விழிப்புணர்வுச் செயற்றிட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்த இக்குழு சிபாரிசு செய்துள்ளது. இதன் மூலம் இந்நாட்டில் வீடு சார்ந்த கல்விமுறை ஒன்று அமுல் செய்யப்படவுள்ளது. முன்பள்ளி ஆசிரியர்தரம், பள்ளிவசதி, முன்பள்ளி ஆசிரியர் மேற்பார்வை என்பனவற்றையும் சீராக்க இக்குழு பரிந்துரை செய்துள்ளது.



மனமெனும் தோணி

சரியான குழந்தைக்கல்வி அதன் வாழ்வு நீடித்த கல்விக்கு உதவும். குழந்தைகளின் கல்வியில் முதலீடு செய்வதே புத்திசாலித்தனமான முதலீடாகும் என்பதை எமது பிரதேசத்தின் பெற்றோர் உன்னிப்பாக மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

\*\*\*

(கொக்குவில் இந்து ஆரம்பப்பாடசாலை வெள்ளிவிழாச் சிறப்பிதழில் பிரசுரிக்கப்பட்டது)



## இலட்சிய ஆரம்பப் பாடசாலை ஒரு கனவு

புதிய கல்விச் சீர்திருத்தம் எமது நாட்டில் அறிமுகமாகி ஏறத்தாழ ஒன்பது வருடங்கள் நிறைவடைந்து விட்டன. மகிழ்ச்சியான கற்றல் தொடர்பாக ஏறத்தாழ எல்லா ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர்களும் பயிற்றப்பட்டு விட்டார்கள். என்றாலும், இன்னும் இலட்சிய ஆரம்பப் பாடசாலை என்பது எமது பிரதேசங்களில் ஒரு கனவாகவே உள்ளது. அதனால்தான் அந்தக் கனவைப் பற்றி இன்னும் பேசவேண்டியே உள்ளது.

இவ்வருடம் ஜனவரி மாதத்தில் ஒரு தந்தையார் என்னிடம் வந்தார். வங்கி ஒன்றில் உயர்பதவி வகிக்கின்றார். "எனது பிள்ளை தொடர்பாக உங்களிடம் ஒரு ஆலோசனை கேட்க வேண்டும்" என்றார். உளவளத் துணையாளராகிய நாங்கள் ஆலோசனை சொல்ல விரும்புவதில்லை. நீங்கள் பிள்ளையையும் அழைத்து வரவில்லை. என்ன பிரச்சினை?

பிள்ளை ஒவ்வொன்றிலும் அன்பு செலுத்துவதோடு பிள்ளையின் மனதிலே நம்பிக்கை ஏற்படும்படியும் ஆசிரியர் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளை சுதந்திரமாகவும், சுயாதீனமாகவும் நடமாடக்கூடிய குழல் பாடசாலையில் அமைதல் வேண்டும். பாடசாலையின் ஒழுக்க நடைமுறைகளுக்குப் பயந்து நடுங்கிப் பின்பற்றும் நிலையன்றி விருப்பத்துடன் ஏற்று நடக்கும் குழல் அமைய வேண்டும்.

என்று கேட்டேன். "இல்லை ஒரு சின்னப் பிரச்சினைதான். எனது மகள் இரவில் படுக்கை நனைக்கிறாள். சிலவேளைகளில் பாடசாலையிலும் வகுப்பில் சலம் கழித்து விடுகின்றாள். இது ஓர் உளம்சார் பிரச்சினையாக இருக்கலாம் என்று சிலர் சொல்லுகிறார்கள். அவளுக்கு ஒரு குறையும் வைக்கவில்லை. நாங்கள் அவளுக்குத் தேவையானதெல்லாம் கொடுத்திருக்கிறோம்" என்றார்.

"இரவில் படுக்கையை நனைப்பதை அவள் பிறந்த காலத்திலிருந்து இன்னும் நிறுத்தவில்லையா? அல்லது 2,3 வயதில் நிறுத்தி இப்போது மீண்டும் தொடங்கியுள்ளாரா?" என்று கேட்டேன்.

"இரண்டு வயதில் எல்லாம் கட்டுப்பாட்டில் வந்து சாதாரணமாகவே இருந்தாள். இப்போது இரண்டொரு கிழமைதான் இப்படி..." என்றார்.

"உங்கள் பிள்ளை எந்த வகுப்பில் படிக்கிறார்?" "முதலாம் வகுப்பு. இப்போதுதான் பாடசாலையில் சேர்ந்திருக்கிறா. நல்ல பாடசாலை. நிறையப்பேர் ஸ்கொலசிப் பால் பண்ணுகிற ஒரு பாடசாலை" என்று கூறிப் பாடசாலைப் பெயரையும் சொன்னார்.

பிள்ளையின் பிரச்சினை இப்போது பிள்ளை வராமலே எனக்கு ஓரளவு தெளிவாகிவிட்டது.

"பாடசாலைக்குப் போகத் தொடங்கிய பிறகுதானே இப்பிரச்சினை ஆரம்பமாகி உள்ளது?" "ஆம்" என்றார்.

இன்னும் சில கேள்விகளின் பின்னர் அந்தப் பாடசாலையில் நிலவும் மிக இறுக்கமான சட்டதிட்டங்களும் கட்டுப்பாடுகளும் தண்டனை வகைகளுமே பிள்ளையை இந்த நிலைக்குத் தள்ளியுள்ளன என்பதை உறுதிப்படுத்த முடிந்தது. புலமைப் பரிசில் பெறுபேறுகளின் அடிப்படையில் மட்டும் பார்க்கும்போது அது "நல்ல" பாடசாலையாக இருக்கலாம். ஆனால், எனது பிள்ளையை நான் அப்பாடசாலைக்கு அனுப்ப விரும்பமாட்டேன்.

ஆசிரியர் இலக்கணம் பற்றிப் பேசும் பழந்தமிழ் நூல் கூட, "மலர் நிகர் மாட்சி" என்கிறது. ஆசிரியர் பூவைப்போல இருக்க வேண்டும். மென்மையாக, அழகாக, மணம் வீசுவவராக, பிள்ளைகளைத் தன்னை நோக்கி இழுக்கத்தக்கவராக அப்போதுதான் பாடசாலை பிள்ளையின் ஆளுமையை உயரக்கட்டி எழுப்பக்கூடிய வளம்மிக்க சூழலாகும். (Enriching Environment)

பிள்ளை ஒவ்வொன்றும் தனித்துவமானது (Unique). அவர்களைத் தனித்தனியாகப் புரிந்துகொண்டு உதவிசெய்ய ஒரு உன்னத ஆளுமை தேவை. அந்த ஆளுமை ஆரம்பக்கல்வி ஆசிரியர் அனைவரிடமும் அமைய வேண்டும்.

காலையில் பிள்ளையைக் கண்டவுடன் வாழ்த்துத் தெரிவித்துக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் சொல்லுகின்ற ஒவ்வொரு விடயத்தையும் ஆசிரியர் கூர்ந்து கேட்க வேண்டும். பிள்ளை கதைக்கும் போது அதற்குப் பொருத்தமான ஒத்துணர்வுப் பதில்களை வழங்கும் ஆற்றல் ஆசிரியர்களுக்கு அமைய வேண்டும்.

மகிழ்ச்சி என்பது தொற்றக்கூடியது. ஆகவே, ஆசிரியர் வகுப்பறையில் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட வேண்டும். பிள்ளைகள் எழுதவும் வாசிக்கவும் மட்டுமன்றிப் பாடவும், ஆடவும், நடிக்கவும், வேலை செய்யவும், விளையாடவும் வகுப்பு நேரத்திலேயே சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்பட வேண்டும். அவர்கள் இடையிடையேயாயினும் வகுப்புக்கு வெளியே அழைத்துச் செல்லப்பட வேண்டும். சிறுவர் பூங்காக்களில் அவர்கள் விளையாடுவதிலூடாகக் கற்க வேண்டும். இயற்கையை இரசிப்பதன் மூலமும் பாடல்களைப் படிக்கப் பழக வேண்டும். அவர்களது ஆக்கங்கள், வகுப்பறையில் காட்சிப்படுத்தப்பட வேண்டும். அதன் மூலம் பிள்ளையின் சுயகணிப்பு உயர்த்தப்படுகின்றது.

பிள்ளை ஒவ்வொன்றிலும் அன்பு செலுத்துவதோடு பிள்ளையின் மனதிலே நம்பிக்கை ஏற்படும்படியும் ஆசிரியர் நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

ஆசிரியரிடத்திலே ஒரு வாக்கு நேர்மை காணப்பட வேண்டும். அதேநேரத்தில் இவர் உறுதியான வெளிப்பாடுகளைக் காண்பிக்க வேண்டும்.

பிள்ளை சுதந்திரமாகவும், சுயாதீனமாகவும் நடமாடக்கூடிய சூழல் பாடசாலையில் அமைதல் வேண்டும். பாடசாலையின் ஒழுக்க நடைமுறைகளுக்குப் பயந்து நடுங்கிப் பின்பற்றும் நிலையன்றி விருப்பத்துடன் ஏற்று நடக்கும் சூழல் அமைய வேண்டும்.

பிள்ளை சொன்னதை மட்டும் செய்யும் கிளிப்பிள்ளையாக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசிரியர் எதிர்பார்த்தால் அது ஒருபோதும் ஒரு சிறந்த பாடசாலையாக அமைய முடியாது. பிள்ளையின் சுயசிந்தனைக்கும் சுய தேடலுக்குமான பல கதவுகள் திறக்கப்பட்-

டிருத்தல் வேண்டும். அங்கு நல்ல நூலகம் அமையவேண்டும். அவர்கள் நிறைய வாசிக்க வேண்டும். கற்றலை ஊக்குவிக்கும் படக்காட்சிகள் இடம்பெற வேண்டும். கணினியோடும் அவர்கள் விளையாட வேண்டும்.

“ரோம சாம்ராஜ்ஜியம் ஒரு தனிநாளில் கட்டப்படவில்லை” என ஒரு ஆங்கிலப் பழமொழி உண்டு. பாடசாலையின் ஆரம்ப வகுப்புக்களிலேயே ஒரு பிள்ளையின் “ஆளுமை” என்ற பெரிய சாம்ராஜ்ஜியம் மெல்லக் கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது.

உலகம் முழுவதிலும் கல்வி பற்றிய பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனதான். ஆயினும், உலகில் பள்ளி செல்லாதிருக்கும் 130 மில்லியன் சிறுவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் வளர்முக நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களே. அதிலும் உள்நாட்டுப் போருக்கு இலக்காகின்ற வளர்முக நாடுகளில் கல்விநிலை சரிந்து செல்வது தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கின்றது. இதனை மனதில் வைத்துக்கொண்டு தான் இலட்சிய ஆரம்ப பாடசாலைகள் வடிவமைக்கப்பட வேண்டும். 89.6% எழுத்தறிவைக் கொண்ட எமது நாட்டில் 14 இலட்சம் மாணவர்கள் பாடசாலை செல்லாதுள்ளனர். 4% உக்கும் அதிகமான பிள்ளைகள் 5ஆம் தரத்துடன் இடைவிலகுகின்றனர். வடக்குக் கிழக்கில் இடப்பெயர்வு, முகாம்வாழ்வு, இழப்பு போன்ற துன்பங்கள் நாளாந்தக் கருமங்களாக உள்ள நிலையில் - மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களைப் பார்க்காத பிள்ளைகளே இல்லை என்ற நிலையில் 20% மான பிள்ளைகள் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு எனும் உளவியல் ஆரோக்கியக் குறைவு நிலைக்கு ஆளாகியுள்ளதாக “VIVO” எனும் ஜேர்மனிய அரசு சார்பற்ற நிறுவனத்தின் ஆய்வு தெரிவிக்கின்றது. மேலும், 40%மான பிள்ளைகள் இரும்புச் சத்துக் குறைப்பாட்டினால் ஏற்படும் குருதிச் சோகையாலும், இன்னுமொரு 20% பிள்ளைகள் புரதக் குறைபாட்டினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று வேறு உதிரி ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அடிப்படை உடற்றொழிலியல் தேவைகள் கூடப் பூர்த்தியாகாத நிலையில் பல மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு வருவதை இத்தகவல்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

ஆகவே, பாடசாலைகளில் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள் இடம்பெற வேண்டும்.

கிராமங்களின் பௌதிகவளம், பொருளாதாரவளம், மனிதவளம் ஆகியவற்றைப் பாடசாலைகள் பயன்படுத்த வேண்டும்.

கிராமத்திலுள்ள அறிஞர்கள், சான்றோர்கள் அடிக்கடி பாடசாலைக்கு அழைக்கப்பட்டுப் பிள்ளைகள் மத்தியில் பேசவும் பிள்ளைகளோடு பழகவும் அனுமதிக்கப்பட வேண்டும்.

உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விழுமியங்களை கற்றல், கற்பித்தல் செயற்பாடுகளின் தனித்துவ மட்டங்களிலும் நாம் உட்புகுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அறவழிப் பயிற்சித் திறன்கள், தன்னுதவித் திறன்கள், சமூகத் திறன்கள் ஆகியனவும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும்.

விழுமியக் கல்விக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும்போது கற்பிக்கும் முறைகளிலும் மாற்றம் நிகழும். விரிவுரை முறைக்குப் பதிலாகக் கலைகள் மூலமும் கற்பித்தல், சேவைச் செயற்பாடுகளை அறிமுகஞ் செய்தல், மனப்பாங்குப் பரீட்சைகள் வைத்தல், நேரான நடத்தை மாற்றங்களுக்குப் புள்ளி வழங்கல் ஆகிய முறைகள் பின்பற்றப்படல் வேண்டும். உலகத்தோடு ஒட்டிவாழவும், நல்ல முறையில் வாழ்வை அமைத்துக்கொள்ளவும், அதற்கு வேண்டிய ஆற்றல்களைத் தரவும் கல்வி உதவ வேண்டும் என்றால் கோள மயமாக்கல் அடிப்படையில் நாடுகளிடையேயான கல்விசார் பரிமாற்றல்கள் எமது பிரதேசத்தில் அதிகரிக்கப்படல் வேண்டும்.

பல நாடுகளின் கல்வி முறையில் வானொலி நிகழ்ச்சிகளும், சஞ்சிகைகளும், தொலைக்காட்சிகளும், வலையமைப்புக்களும் நன்கு நிலைபெற்றுவிட்டன. எமது நாட்டிலும் பல பிள்ளைகள் பள்ளியில் கழிக்கும் நேரத்தைவிடத் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவிடும் நேரம் அதிகம் எனலாம். ஆகவே, தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் வன்முறை நிரம்பிய படங்களைக் காட்டிக் குழந்தைகளில் மனவடுவை ஏற்படுத்துவதை விடுத்துக் கல்விசார் நிகழ்ச்சிகளை ஒளிபரப்பும் நிலையும், பாடசாலையில் மாணவர் அதனை விரும்பிப் பார்க்கும் மனப்பாங்கும் தோற்றம்பெற வேண்டும்.

மாணவரின் உரிமைகள் பாடசாலையில் மதிக்கப்படல் வேண்டும். அவர்கள் எவ்வகையிலும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படக் கூடாது. போரினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசப் பாடசாலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் குழந்தைகளின் உள ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதற்காக நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட உளவளத் துணை ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

மனமெனும் தோணி

ஆரம்பப் பாடசாலைகளின் ஆங்கிலக் கல்விக்கு மீண்டும் புத்தியிர் கொடுக்க வேண்டும். தரமான ஆங்கில ஆசிரியர்கள் எங்கிருந்தாலும் பெறப்பட்டு எமது பிரதேசப் பாடசாலைகளில் கற்பிக்க வைக்கப்பட வேண்டும்.

பாடசாலைகள் அழகாகவும், கலையுணர்வுடனும் காட்சி தரவேண்டும். பூந்தோட்டத்தில் பல வர்ணப்பூக்கள் நிறைந்திருக்க வேண்டும். அழகான படங்கள் பாடசாலைச் சுவர்களில் தொங்க வேண்டும். பாடசாலைக்கு உள்ளே வருதல் பிள்ளைக்கு மகிழ்வு தரும் விடயமாக வேண்டும். இவை அனைத்தையும் நாம் செய்வோமாயின் கல்வி என்ற சக்திவாய்ந்த ஆயுதத்தை உலகையே மாற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்.

\*\*\*

(யாழ் இந்து மகளிர் ஆரம்பப்பாடசாலை  
வெள்ளி விழா மலரில் பிரசுரமானது - 2004)

05

## ‘கல்வி ஒரு பயனுள்ள ஆயுதம்’

“கேடுஇல் விழுச்செல்வம் கல்வி  
ஒருவற்கு மாடல்ல மற்றையவை”

என்பது குறள். ஒரு மனிதன் தேடக்கூடிய செல்வங்களில் மிக உயர்ந்தது கல்விச் செல்வம் என்பதிற சந்தேகமில்லை. பிரம்மச்சரிய வாழ்வு நிலையை ஏற்றுக் குருவுடன் உடன் உறைந்து கற்ற, குருகுலக் காலத்தில் இருந்து வளர்ந்து வந்த கல்விநிலை இன்று எமது பிரதேசத்தில் வீழ்ச்சி அடைந்து செல்வது பற்றிப் பேசாதார் இல்லை.

தமது பிள்ளைகள் நன்கு கற்க வேண்டும் என்று பெரும்பாலான பெற்றார் விரும்புகின்றனர். பிள்ளைகளின் நலன் குறித்த கவனம் பண்டையக் காலக் குடும்பங்களைச் சேர்த்து வைத்திருந்தமை குறித்து நாகரிகத்தின் தோற்றுவாய் பற்றிய தமது நூலில் சேர்.ஜி. எலியட் ஸ்மித் குறிப்பிடுகிறார். இன்றைய சமூகம் இன்னும் மேலான கவ-

ஆசிரியர் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கற்பவராய் இருக்க வேண்டும். எந்தக் கணத்தில் ஒருவர் கற்பதை நிறுத்திக் கொள்கிறாரோ அந்தக் கணத்தில் அவர் ஆசிரியர் இல்லாது போகிறார்.

இத்தகைய தகுதி கொண்ட ஆசிரியர்களுையே பாடசாலைகளில் நியமிப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். யாரும் ஆசிரியத் தொழில் செய்யலாம் என்ற நிலை மாறவேண்டும்.

னத்தைத் தமது பிள்ளைகளில் செலுத்துகிறது. அதனால் சமூகவியலாளர் இதனைக் குழந்தைமையச் சமூகம் எனக் குறிப்பிடுகின்றனர். ஆயினும், எமது பிரதேசம் ஒப்பீட்டளவில் கல்வியியலில் பின்தங்கிவிட்டதை நிராகரிக்க முடியாது.

கல்வி என்ற சொல்லின் அடியாக இருக்கும் "கல்" - "தோண்டு" என்ற பொருளைக் கொண்டது. Education என்ற ஆங்கிலச் சொல்லின் வேர்க்கருத்தும் "வெளிக்கொணர்தல்" என்பதேயாகும். "மனிதத் தன்மையினை மனிதர் பெறத் துணையாக விளங்குவது கல்வி" என்றார் வில்லியம் வேட்ச்வேர்த். ஆனால், எமது பிரதேசங்களில் கல்வி மனிதத்துவத்தை வெளிக்கொணர்வதில் தோல்வி கண்டுவிட்டது.

உலகம் முழுவதிலும் கல்வி பற்றிய பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனதான். ஆயினும், உலகில் பள்ளி செல்லாதிருக்கும் 130 மில்லியன் குழந்தைகளில் பெரும்பாலானவர்கள் வளர்முக நாடுகளைச் சேர்ந்தவர்களே. அதிலும் உள்நாட்டுப் போருக்கு இலக்காகின்ற வளர்முக நாடுகளில் கல்விநிலை சரிந்து செல்வது தவிர்க்க முடியாததாக இருக்கிறது. 89.6% எழுத்தறிவைக் கொண்ட இலங்கையில் 1442000 மாணவர் பாடசாலை செல்லாதுள்ளனர். 4%க்கும் அதிகமான பிள்ளைகள் 5ம் தரத்துடன் இடைவிலகி விடுகின்றனர். க.பொ.த சாதாரணதரப் பரீட்சைக்குத் தோற்றுவோரில் 16.7% ஆனோர் மட்டுமே க.பொ.த உயர்தரம் கற்கத் தகுதி பெறுகின்றனர். க.பொ.த உயர்தரம் சித்தியடைவோரில் 20% மட்டுமே பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவாகின்றனர்.

நாட்டிலேயே நிலைமை இப்படி இருக்கும்போது போரினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்ட வடக்குக் கிழக்கில் நிலைமை இன்னும் மோசமாகவுள்ளது. கடந்த 20 வருட உள்நாட்டுப்போர் இப்பிரதேசத்தில் 60,000 பொதுமக்களின் உயிரைக்காவு கொண்டதுடன் அதைவிட அதிக எண்ணிக்கையானோரை அங்கவீனமாக்கியது. நாட்டின் கல்வி மற்றும் மொத்த அபிவிருத்திக்குச் செலவிட்டிருக்கக்கூடிய 50 பில்லியன் ரூபாவை அரசு வருடாந்தம் யுத்தத்தில் செலவிட்டது. (2001ம் ஆண்டின் தரவு). எல்லா வயதினர் மத்தியிலுமிருந்து ஏராளமான மூளைசாலிகள் இப்பிரதேசத்தைவிட்டு வெளியேறிவிட்டனர். எஞ்சி நின்ற மாணவர்கள் பல வருடக்கல்வியை இழக்க நேரிட்டது. இடப்பெயர்வு, முகாம்வாழ்வு, இழப்புப் போன்ற துன்பங்களே நாளாந்தக் கருமங்களாயின. மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களைப் பார்க்காத பிள்ளைகளே இல்லை என்ற நிலையில் 30%

ஆன பிள்ளைகள் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு என்னும் உளவியல் ஆரோக்கியக் குறைவு நிலைக்கு ஆளாகியுள்ளனர் என VIVO என்ற இத்தாலிய அரசு சார்பற்ற நிறுவனத்தின் ஆய்வு ஒன்று தெரிவிக்கிறது.

மேலும் 40%மான பிள்ளைகள் இரும்புச்சத்துக் குறைபாட்டினால் ஏற்படும் குருதிச்சோகையாலும் இன்னுமொரு 20%மான பிள்ளைகள் புரதக் குறைபாட்டினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்று வேறு உதிரி ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அடிப்படை உடற்றொழிலியல் தேவைகள் கூடப் பூர்த்தியாகாத நிலையில் பல மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு வருவதை இத்தகவல்கள் உறுதிப்படுத்துகின்றன.

அதேநேரத்தில் பாடசாலைகளில் தரமான ஆசிரியருக்குப் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது. இருக்கின்ற ஆசிரியர்களில் பலர் பரீட்சைமையக் கல்வியை அல்லது பாடமாக்கல் கல்வியையே போதிக்கின்றனர். கல்வி வசதிக்கான நகர்வுகள் தொடர்ந்து கிராமத்திலிருந்து நகரத்திற்கும், நகரத்திலிருந்து தலைநகருக்கும் தலைநகரில் இருந்து வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளுக்கும் எனத் தொடரும்போது கிராமத்துப் பிள்ளைகள் மேலும் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். கல்வி வசதிக்கான நகர்வுகளைச் செய்யும் குடும்பங்களில் கூடப் பொருள் சம்பாதித்தலும், கல்விப் போட்டியில் வெற்றி பெறுதலும், உயர் அந்தஸ்தைத் தேடியடைதலுமே நோக்கமாக உள்ளனவே தவிர சான்றோர் ஆவதோ மனஅமைதி பெறுவதோ கல்வியின் நோக்கமாகக் கருதப்படவில்லை. அதனால் அந்த மாணவர்களும் "நோட்ஸ்" ஆல் நிரம்பும் சாக்குப் பைகளாகவே உள்ளனர்.

வாசிப்பும் நூல்நிலையப் பழக்கமும் பாடசாலைகளில் அருகி வருகிறது. இதனால் சுயசிந்தனை விருத்தியும் குறைந்து போகிறது. உயர்கல்வி கற்று டாக்டராக வரவிரும்புவோரும் கூட வருத்தம் மாற்ற விரும்புகிறவர்களாக இல்லை. மாறாக வருத்தங்களை மூலப்பொருளாகக் கொண்டு எப்படி அதிகம் பணம் சம்பாதிக்கலாம் என்றுதான் அலைகிறார்கள்.

கற்றவர் மத்தியில் வேலையின்மைப் போக்கு அதிகரிப்பதும் தொழில் பாதுகாப்புக் குறைவதும் கற்றுத்தான் என்ன பயன் என்ற சிந்தனையை இளைஞர் மத்தியில் தோற்றுவித்திருக்கிறது. பாடசாலைகளில் காலம் கடந்த கட்டுப்பாட்டுக் கொள்கைகளைப் பிரம்புகள் மூலம் நிலைநிறுத்தும் ஆசிரியர்களும் அதிபர்களும் மாணவர்

மத்தியில் கல்வியின் மீதான வெறுப்பை மேலும் அதிகரிப்பவர்களாயுள்ளனர்.

எமது பாடசாலைக் கல்விமுறைமை பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணவில்லை. மாணவர்திறன் விருத்திக்குப் பாடசாலைக்கு வெளியே செல்ல வேண்டியுள்ளது. பாடசாலைகளில் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக விருத்திக்குரிய செயற்பாடுகள் மிக அரிதாகவே நடைபெறுகிறது. கிராமங்களின் பௌதிகவளம், பொருளாதார வளம், மனிதவளம் ஆகியவற்றைப் பாடசாலைகள் பயன்படுத்தவில்லை. தேசியப் பாடசாலைகளும், சர்வதேசப்பாடசாலைகளும் மேட்டுக்குடிப் பிள்ளைகளை அனுமதிக்கக் கிராமத்துப் பிள்ளைகள் தவிக்கவிடப்பட்டனர். பின்தங்கிவிட்ட பாடசாலைகளுக்குக் கல்வி அமைச்சின் வள ஒதுக்கீடுகள் கூடப் போதியளவு கிடைக்கவில்லை. நாட்டின் அடிப்படை வலைப்பின்னல் அமைப்பைப் பேண உதவுகிற விவசாயம், மீன்பிடி, கிராமியக் கைத்தொழில், கிராமிய நிர்வாகம் போன்றவற்றை மேம்படுத்துவதில் பாடசாலைகள் எதுவித பங்கையும் ஆற்றவில்லை. இந்த விஷ வட்டங்களை எங்கே உடைப்பது?

எமக்கு ஒரு நீண்ட கல்விப்பாரம்பரியம் உண்டு. ஆகவே, திசை தெரியாது தவிப்பது பொருத்தமில்லை. 1994ம் ஆண்டு ஜெனீவாவில் நடைபெற்ற சர்வதேசக்கல்வி மகாநாட்டில் தவிசாளர் இவான் பிலிப் பின்வருமாறு கூறினார். "பல நூற்றாண்டுகளாகவும், பல்லாயிரம் ஆண்டுகளாகவும் பழமை வாய்ந்த எமது பண்பாட்டு மரபுகள் கூறும் விழுமியங்களும் மனப்பாங்குகளும் காலத்தின் கோலத்தினால் பழுதுபட்டுக் காலாவதியாகிவிட்டன. நவீன சூழலில் அவற்றை மீளமைப்புச் செய்து உயிர்ப்பிக்க முடியும். கௌரவம், பிறரை மதித்தல், அஹிம்சை, உண்மை, பொறுப்புணர்வு, பங்கேற்றல், ஒற்றுமை, நல்லிணக்கம், நீதி என்பன அவ்வப்போது செயலிழந்து காணப்பட்ட போதிலும் அவை காலம் காலமாகப் போற்றப்பட்டு வந்த விழுமியங்களாகும்."

2002ம் ஆண்டில் உலகில் பல்வேறு பாகங்களிலுமிருந்து எண்பதுக்கும் மேற்பட்ட கல்வியாளர்கள் ஒக்ஸ்போர்ட் நகரில் ஒன்று கூடிக் கல்விப்புலத்தில் விழுமியங்களை மீண்டும் அழுத்திச் சேர்த்துக் கொள்வது எப்படி என ஆராய்ந்தபோது கட்டுரையாசிரியரும் அதில் பங்குபற்றினார். உலகளாவிய விழுமியங்களை, கற்றல் கற்பித்தல் செயற்பாட்டின் அனைத்து மட்டங்களிலும் நாம் உட்புகுத்திக்கொள்ள வேண்டும். அறவழிப்பயிற்சித் திறன்கள், தன்னுதவித் திறன்-

கள், சமூகத்திறன்கள் ஆகியனவும் கற்பிக்கப்பட வேண்டும். விழுமியக் கல்விக்கு முக்கியம் கொடுக்கும்போது கற்பிக்கும் முறைகளிலும் மாற்றம் நிகழும். விரிவுரை முறைக்குப் பதிலாகக் கலைகள் மூலம் கற்பித்தல், சேவைச் செயற்பாடுகளை அறிமுகம் செய்தல், மனப்பாங்குப் பரீட்சைகள் வைத்தல், நேரான நடத்தை மாற்றங்களுக்குப் புள்ளி வழங்கல் ஆகிய முறைகள் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

உலகத்தோடு ஒட்டிவாழவும், நல்லமுறையில் வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ளவும், அதற்கு வேண்டிய ஆற்றல்களைத் தரவும் கல்வி உதவவேண்டும் என்றால், உலகமயமாக்கல் அடிப்படையில் நாடுகளிடையேயான கல்விசார் பரிமாற்றங்கள் எமது நாட்டிலும், எமது பிரதேசத்திலும், அதிகரிக்கப்பட வேண்டும்.

பல நாடுகளின் கல்வி முறையில் வானொலி நிகழ்ச்சிகளும், இதழ்களும், தொலைக்காட்சியும் நன்கு நிலைபெற்றுவிட்டன. எமது நாட்டிலும் பல பிள்ளைகள் பள்ளியில் கழிக்கும் நேரத்தை விடத் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவிடும் நேரம் அதிகம் எனலாம். ஆகவே, தொலைக்காட்சி நிலையங்கள் வன்முறை நிரம்பிய படங்களைக் காட்டிக் குழந்தைகளில் மனவடுவை ஏற்படுத்துவதை விடுத்துக் கல்விசார் நிகழ்வுகளை ஒளிபரப்பும் நிலையும் அதை மாணவர்கள் விரும்பிப் பார்க்கும் மனப்பாங்கும் தோற்றம் பெறவேண்டும். இன்னொரு வகையில் சொன்னால் மாணவர்களின் பௌதிகச் சூழல், தகவற்சூழல், அரசியற்சூழல், ஒழுக்கவியற் சூழல் ஆகியவை கற்பதற்குப் பொருத்தமாய் அமைய வேண்டும்.

மாணவர்களது உரிமைகள் பாடசாலைகளில் மதிக்கப்பட வேண்டும். எந்த வகையிலும் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாக்கப்படக் கூடாது. சுயதொழிற்கூறுகள், கிராமமட்டத் தொழிற்கூறுகள் என்பன உருவாக்கக்கல்வி வழிகாட்ட வேண்டும். இத்தகைய திட்டங்கள் அனைத்தினதும் வெற்றி அவற்றை அமுல்படுத்தும் ஆசிரியர்கையிலேயே தங்கியுள்ளது. ஆசிரியர்கள் இனிமேலும் வெறும் தகவல்களை அள்ளித் தருபவர்களாக இருக்கத் தேவையில்லை. அதை "இன்ரெநெற்" தாராளமாய்ச் செய்யும். பிள்ளைகளின் உயர்வுக்கு ஆசிரியர் பொறுப்பேற்க வேண்டும். மாணவர் மத்தியில் உயர்ந்த இலட்சியங்களைத் தூண்டவும் அவர்களிடம் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தவும் நல்ல ஆசிரியர்களால் முடியும். தாம் பெற்ற இன்பத்தைப் பிறரும் அனுபவிக்க உதவுவதே கற்றறிந்தோர் இயல்பாக இருக்க வேண்டும்.

மனமெனும் தோணி

தாம்இன் புறுவது உலகுஇன் புறக்கண்டு  
காமுறுவர் கற்றறிந் தார்.

ஆசிரியர் வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர்ந்து கற்பவராய் இருக்க வேண்டும். எந்தக் கணத்தில் ஒருவர் கற்பதை நிறுத்திக் கொள்கிறாரோ அந்தக் கணத்தில் அவர் ஆசிரியர் இல்லாது போகிறார். இத்தகைய தகுதி கொண்ட ஆசிரியர்களையே பாடசாலைகளில் நியமிப்பது உறுதிப்படுத்தப்பட வேண்டும். யாரும் ஆசிரியத் தொழில் செய்யலாம் என்ற நிலை மாறவேண்டும். போரினால் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசப் பாடசாலைகள் ஒவ்வொன்றிலும் குழந்தைகளின் உள ஆரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதற்காக நன்கு பயிற்றுவிக்கப்பட்ட ஆசிரியர்கள் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

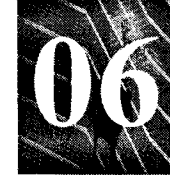
பாடசாலைகளின் பலவீனங்களால் உருவாகிய தனியார்கல்வி நிறுவனங்கள் இன்று பாடசாலைக் கல்வியைப் பலவீனப்படுத்தும் நிலைக்கு வந்துள்ளமை கவலைக்குரிய விடயம். தனியார்கல்வி நிறுவன ஆசிரியர் அனைவருக்கும் பயிற்சி அளித்து அவர்களையும் மேற்பார்வை செய்து, கல்விக்கட்டமைப்புக்குள் அவர்கள் அனைவரையும் சாதகமாக உள்வாங்கும் திட்டம் ஒன்று அறிமுகமாக வேண்டும்.

ஆங்கிலக்கல்விக்கு மீண்டும் எழுச்சி ஏற்பட வேண்டும். தரமான ஆங்கில ஆசிரியர்கள் எங்கிருந்தாவது கொண்டு வரப்பட்டு எமது பிரதேசப் பாடசாலைகளில் நியமிக்கப்பட வேண்டும்.

இவை அனைத்தையும் நாம் செய்வோமாயின், “கல்வி என்பது மிகவும் சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம். அதனை உலகையே மாற்றுவதற்குப் பயன்படுத்தலாம்” என்று நெல்சன் மண்டேலா கூறிய கூற்றை இங்கும் நேரான முறையில் மெய்ப்பிக்கலாம்.

\*\*\*

(கொழும்பு - மகாஜனன்  
மலரில் பிரசுரிக்கப்பட்டது - 2006)



## சுயகணிப்பை உயர்த்துவது கல்வி

“தன்னைத்தான் காதலனாயின் எனைத் தொன்றும்  
துன்னற்க தீவினைப்பால்”

என்பது வள்ளுவன் கூற்று, ஒருவன் தன்னை விரும்புகின்ற ஆளுமை உள்ளவனாக இருக்க வேண்டும் என்ற கருத்து மிக ஆதிகாலத்திலேயே எமது கலாசாரத்தில் உறுதியாகச் சொல்லப்பட்டு வந்தமைக்கு இந்தக் குறள் மிகப்பெரிய சான்று.

“உள்ளம் பெருங்கோயில் ஊனுடம்பு ஆலயம்” என்று சொல்லுகிற எமது ஆன்மிகக் கருத்தும் எம்மைப் பற்றி நாம் உயர்வாக நினைக்கும் நிலையில் வாழ வேண்டும் என்பதையே அறிவுறுத்துகிறது. “எனது மனம் சாதாரணமானது இல்லை. அது இறைவன் வீற்றிருக்கும் கோயில்” என்று நினைக்கின்ற ஒருவரால் எப்படி மற்றவர்களுக்குத் தீது நினைக்க முடியும்? எப்படி அந்தக் கோயிலில் மறை எண்ணங்கள் உருவாக முடியும்?

வாழ்வு என்பது ஒரு ஒட்டப்-போட்டி இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்தையும் ரசித்து வாழத் தொடங்கலாம். நாங்கள் யாரையும் ஒடி முந்த வேண்டியதில்லை என்பது தெரிந்துவிட்டால் சூரிய உதயமும், மலர்களும் வானமும், காற்றும், கடலுமே எமக்கு மகிழ்வு தரப்போதுமானவையாகும். மனம் ஆறுதலாகவும் அமைதியாகவும் மகிழ்வாகவும் ஆகிவிட்டால் விடயங்களை மெல்ல மெல்லச் சிறப்பாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

உளவியலாளர்கள் இன்று ஏறத்தாழ இதே கருத்தைச் சுய கணிப்பு (Self esteem) என்று பேசுகிறார்கள். அது மனிதனுடைய அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று என மால்லோவின் தேவைக் கூம்பு உணர்த்தி நிற்கிறது.

சுயகணிப்பு என்றால் என்ன? எங்களைப் பற்றி நாங்கள் கொண்டிருக்கும் எண்ணம் - எமது தோற்றம், நுண்மதி, செயற்றிறன், எண்ணங்கள், உணர்வுகள், ஆற்றல்கள், நடத்தை, புகழ், உடல்நலம், வலிமை, உளநலம், சமூகத்துடனான இசைவாக்கம், ஆன்மிக நிலை என்று கூட்டுமொத்தமாக நாம் யார் என்று நாமே நினைக்கிறோம் என்பது. உன்னத ஆளுமை உள்ளவர்களிடம் இந்தச் சுயகணிப்பு மிக உயர்வாக இருக்கும் என்கிற அதேநேரம் அது உண்மையாகவும் இருக்க வேண்டும்.

ஒருவர் தான் இருக்கின்ற உண்மையான நிலையைவிட, மிகக் குறைவாகத் தன்னைக் கணித்துக் கொள்கிறபோது அவர் மனச் சோர்வுக்கு உட்பட்டிருக்கிறார் என உளநல மருத்துவர்கள் கூறுவர். "என்னாலை ஒருத்தருக்கும் ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை". "நான் எல்லாருக்கும் கரைச்சல் குடுக்கிறேன்" "நான் இருக்கிறதைவிடச் செத்துப் போறது நல்லது" போன்ற எண்ணங்களில் இவர்கள் அதிக நேரம் மூழ்கியிருப்பர். மனச்சோர்வு என்பது தடிமன் பரவுவது போல மிக வேகமாக உலகம் முழுவதும் பரவி வருகின்ற ஒரு மனநலக் குறைபாடாக இருக்கிறது.

இதற்கு மறுதலையாக வேறு சிலர் உண்மை நிலைக்கு மிக அத்தமாகத் தம்மைப் பற்றிய உயர்ந்த எண்ணத்தோடு இருப்பர். "என்னைப் போல ஒருத்தரும் செய்யமாட்டினம்" "என்னைப் பற்றித் தான் உலகம் முழுக்கக் கதைக்கினம்" "நான் தான் கடவுள்" போன்ற எண்ணங்களில் இவர்கள் ஆழ்ந்திருப்பர். அப்படியே மற்றவர்களுக்கும் எடுத்துக்கூறுவர். இதுவும் ஒருவகைப் பித்து நிலையே (Mania).

ஆக, ஒருவர் தன்னைப் பற்றிய சரியான மதிப்பீட்டைச் செய்யத்தக்கவராக இருக்க வேண்டும். அது வரவர உண்மையில் உயர்ந்து வருவதை அவர் உறுதி செய்ய வேண்டும். அதுதான் கல்வி ஒருவருக்கு வழங்கும் மிகப் பெரிய பரிசு.

ஒருவர் தன்னைப் பற்றித் தானே உருவாக்கிக்கொள்ளும் அல்லது உணரும் நம்பிக்கையும், பெறுமதியும் என்று சொல்லப்

படத்தக்க இந்தச் சுயகணிப்பு, ஒருவரது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தை ஆகிய அனைத்து விடயங்களிலும் செல்வாக்குச் செலுத்துகிறது. ஆகவே ஒருவர் உடல்ரீதியாகவும், உளரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், ஆன்மிக நிலையிலும் நன்றாக இருப்பதான உணர்வு இந்தச் சுயகணிப்பில் இருந்து எழுவதுதான்.

எங்களைப் பற்றிய செய்திகள் எமக்குப் புறத்தே இருந்தும் வரலாம். அகத்தே இருந்தும் வரலாம். எம்மைப் பற்றி மற்றவர்கள் என்ன பேசிக்கொள்கிறார்கள் என்பது பற்றி எங்களில் பலருக்கு அதிக அக்கறை உண்டு. அதை அறிந்துகொள்வதற்கு உளவு அறியும் ஆட்களை நியமிக்கும் நிறுவனத் தலைவர்களும் உண்டு. பாவம் அவர்கள். அவர்களின் மனதின் உள்ளே இருந்துவரும் அவர்களைப் பற்றிய செய்திகள் திருப்தியில்லாமல் இருப்பதால்தான் புறத்தே அதை வலிந்து பெற முயற்சி செய்கிறார்கள். எம்மைப்பற்றி எமக்குள் இருந்துவரும் அகச்செய்திகள் மிக முக்கியமானவை என்று உளவியல் நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். ஏனெனில் அதுதான் உண்மையானது.

"கடவுள் ஒருவேளை உங்களது பாவங்களை மன்னிக்கலாம் ஆனால் நரம்புத் தொகுதி ஒருபோதும் மன்னிப்பதில்லை"

என்று ஆங்கிலத்தில் ஒரு பழமொழி உண்டு. யாருக்கும் தெரியாதிருக்கும்படி நாம் எதையும் கச்சிதமாகச் செய்து முடித்து விடலாம். ஆனால், எமது மனதிற்குத் தெரியாமல் செய்ய முடியாது. ஒருவர் மகாபெரியவர் என்று உலகம் முழுவதும் கூறும்படி அவர் நடந்து கொள்ளலாம். ஆனால், அவர் "பெரியவர்" தானா என்பது அவருக்கு மட்டுமே தெரியும்.

நல்ல ஆளுமை உடைய மேதைகள், சான்றோர்கள், கவிஞர்கள், எழுத்தாளர்கள், கலைஞர்களிடம் உண்மையில் உயர்வான சுயகணிப்பு இருக்கும். அதனால் அவர்கள் மற்றவர்கள் செய்யும் தவறுகளைப் புரிந்துகொள்கிறார்கள். அந்தத் தவறுகளுடன் அவர்களை ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள். தாம் தவறு செய்யும்போது பொருத்தமான இடத்தில் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொள்கிறார்கள். திரும்பவும் அந்தத் தவறு நேராதபடி பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தை ஆகியவற்றுக்கு அவர்களே பொறுப்பு ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள். மற்றவர்கள் தமக்குத் தீமை செய்ய முடியாத பாதுகாப்பான இடத்தில் தம்மை வைத்துக்கொள்கிறார்கள்.



“சிறு நண்டு மணல்மீது படம் ஒன்று கீறும்  
சில வேளை அதை வந்து கடல்கொண்டு போகும்”

என்று வாழ்வின் இழப்புக்களைப் பற்றிப் பாடத் தொடங்கிய  
மகாகவி, பாடலின் இறுதியில்,

“எறிகின்ற கடலென்று மனிதர்கள் அஞ்சார்  
எது வந்த தெனின் என்ன அதை வென்று செல்வார்”

என்று நிறைவு செய்கிறார். உயர்ந்த சுயகணிப்பு உள்ளவர்கள்  
வாழ்வை அந்த மாதிரி நம்பிக்கையுடன் நோக்குகிறார்கள்.

“மீண்டும் தொடங்கும் மிடுக்கு” என்ற மற்றொரு அற்புதமான  
கவிதையிலும் மகாகவி அதே கருத்தை எறிகிறார்.

“கொள்ளை போல் வந்து கொடுமை விளைவித்து  
வெள்ளம் வயலை விழுங்கிற்று”

என்று பாடுகிற அவர், அக்கவிதையின் முடிவில்,

முற்றும் சிதற வைக்கும் வானத்தைப் பார்த்து  
அயர்ந்து நிற்கும் பழக்கம் அற்றோன் - வாழி அவன்

என்று பேசுகிறார்.

மணல் மீது கீறிய படத்தை அலை கொண்டு போய்விட்டது  
என்பதற்காக கடல் மீதான நம்பிக்கை போய்விடுமா?

ஒருமுறை வெள்ளம் வந்து விளைச்சல் படுத்துவிட்டது  
என்பதற்காக மண்ணின் மீதுள்ள நம்பிக்கை போய்விடுமா?

உயர்ந்த சுயகணிப்பு உள்ளவர்களுக்கு அந்த நம்பிக்கை  
ஒளிக்கீற்று எப்போதுமே அஸ்தமிப்பதில்லை.

“உச்சிமீது வானிடிந்து வீழுகின்ற போதிலும் அச்சமில்லை,  
அச்சமில்லை, அச்சமென்பதில்லையே” என்று கூவுகிற பாரதியின்  
கூற்றில் தொனிப்பதும் அதே பொருள்தான்.

*The greatest glory of ours is not in never falling - But  
in rising every time we fall*

என்ற ஆங்கிலக்கூற்று வேறு எதைச் சொல்கிறது? அதுவும்  
அதைத்தான் சொல்கிறது.

ஒரு ஊரிலே ஒரு துறவி இருந்தார். ஒரு ஆலமரத்தின் அடியில்  
மிக எளிமையான தோற்றத்தோடு அவர் அமர்ந்திருப்பார். அவரை  
நாள்தோறும் ஏராளமான மக்கள் சென்று வழிபடுவர். ஒரு நாள்  
அந்நாட்டு அரசன் அவரிடம் சென்றான். சென்றவன் கேட்டான்,  
“சுவாமி என்னிடம் நிறைந்த செல்வம் இருக்கிறது, அழகு இருக்கிறது.  
புஜபலம் இருக்கிறது, எதையும் செய்யக்கூடிய அதிகாரம் இருக்கிறது  
இவ்வளவும் இருந்தும் என்னை வந்து வணங்காத மக்கள், இவை  
எதுவும் இல்லாத உங்களை ஏன் வந்து வணங்குகிறார்கள்?”, துறவி  
சிரித்தார். பிறகு சொன்னார், “இவ்வளவும் இருந்தும் நீ உன்னை  
என்னோடு ஒப்பிட்டுப் பார்க்கிறாய். நான் என்னை ஒருபோதும்  
உன்னோடு ஒப்பிடவில்லை. நிலா நிலாவாகத்தான் இருக்கும். அது  
பூவோடு தன்னை ஒப்பிடுவதில்லை. ஒருவேளை அதுதான் கார-  
ணமோ தெரியவில்லை”.

ஆகவே, உயர்ந்த சுயகணிப்பு உள்ளவர்கள் ஒருபோதும் தம்-  
மை வேறு நபர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்துப் பொறாமைப்பட்டுக்  
கொள்வதில்லை.

பாடசாலையில் நண்பர்களின் கேலியைப் பொறுக்க முடியாமல்  
பாடசாலை செல்வதை நிறுத்திவிட்டான் எடிசன். ஆயினும், அது  
அவனின் சுயகணிப்பைக் குறைத்துவிடவில்லை. பல நூறு  
பதார்த்தங்களினூடு மின்சாரத்தைச் செலுத்திப் பார்த்தும் அவை  
ஒன்றும் ஒளிராத போதும் அவன் அவற்றைத் தோல்வி என்று கருதி-  
விடவில்லை. இறுதியில் அவன் கண்டுபிடித்த மின்குமிழ் இருளாக  
இருந்த உலகுக்கு ஒளியூட்டி பெரிய புரட்சியைச் செய்தது. பாடசா-  
லையில் ஒழுங்காகப் படித்த யாரும் செய்யாத ஒன்றை அவன் செய்து  
காட்டினான். அவனது உயர்ந்த சுயகணிப்பினால் சாத்தியமாகிய  
விடயம் அது.

“இங்கிரீட் போக்மென்” என்பவர் சுவீடன் நாட்டு நடிகை.  
மூன்று முறை ஆஸ்கார் பரிசு வாங்கியவர். ஐம்பது வயதில் அவ-  
ருக்கு மார்புப் புற்றுநோய் வந்தது. 1974இல் ஒரு மார்பு சத்திர-  
சிகிச்சை மூலம் அகற்றப்பட்டது. 1979இல் மற்ற மார்பும் அகற்றப்-  
பட்டது. ஆயினும், இங்கிரீட் மனம் தளர்ந்து போய்விடவில்லை.  
1985இல் “கோல்டா மேயர்” பாத்திரம் ஏற்று நடிக்குமாறு அவருக்கு  
ஒரு அழைப்பு வந்தது. “நான் நடப்பதில் மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி  
என்றால் எனக்கும் மகிழ்ச்சிதான்” என்று கூறி அவர் அந்த அழைப்-  
பை ஏற்றுக்கொண்டார். உயர்ந்த சுயகணிப்பு உள்ளவர்கள் மரணம்

நெருங்கிவரும் வேளையிலும் கூடத் தமது நம்பிக்கையை இழந்து விடுவதில்லை என்பதற்கு இது ஓர் எடுத்துக்காட்டு.

இதற்கு மாறாகக் குறைந்த சுயகணிப்பு உடையவர்கள் மற்றவர்கள் தங்களை ஆதிக்கம் செலுத்த அனுமதிப்பர். அதேபோல வசதியான இடங்களில் தாமும் ஆதிக்கம் செலுத்துவர். மற்றவர்கள் தங்களைப் பற்றி என்ன கதைக்கிறார்கள் என்பதைப் பற்றி அதிகம் அக்கறை காட்டுவர். தம்மைக் குறை சொல்பவர்களைப் பழி வாங்கவும் இவர்கள் தயங்குவதில்லை. இவர்களின் செயற்பாடுகள் ஒரு வெப்பமானிக் கோடு போல மற்றவர்களின் துலங்கலைப் பொறுத்து ஏறி இறங்கும். மற்றவர்களின் பாராட்டைப் பெறுவதற்காக எந்த ஆரோக்கியமற்ற செயலையும் செய்ய இவர்கள் தயங்குவதில்லை. எப்படி நடிப்பதற்கும் இவர்கள் சம்மதமே!

சுயகணிப்பை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு எல்லாரும் பெரு முயற்சி செய்கிறார்கள். ஆயினும், பலர் பொருத்தமற்ற முறைகளில் உயர்த்த முனைந்து நச்சு வட்டங்களில் அகப்பட்டுக் கொள்கிறார்கள்.

கட்டிளமைப் பருவத்து இளைஞர்கள் சிலர் பாடசாலைகளில் இருந்து இடைவிலகிக் கொள்வதும், காரணமற்ற வன்முறைகளில் ஈடுபடுவதும், சட்டத்துக்கு விரோதமான குற்றச் செயல்களில் இறங்குவதும், தற்கொலை முயற்சி செய்வதும், மது, புகை, போதை போன்றவற்றைப் பாவிக்கத் தொடங்கி அவற்றில் தங்கியிருப்பவர்களாக மாறுவதும் ஒரு வகையில் தமது சுயகணிப்பை உயர்த்திக்கொள்ளும் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளே என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்து. இவர்களுக்கு வழிகாட்டிப் பொருத்தமான முறையில் சுயகணிப்பை உயர்த்தி வாழச் செய்வது பாடசாலையின் பொறுப்பு. சரியான கல்வி அதைச் செய்யும். செய்ய வேண்டும்.

ஒருவர் தனது சுயகணிப்பைப் பொருத்தமான முறையில் உயர்த்திக் கொள்வதற்கு என்ன செய்யலாம்? மிகச் சலபமான முதலாவது வழி மற்றவர்களுக்கு உதவத் தொடங்குதல். எப்போதுமே உதவி செய்பவர் பெரியவர், உதவி பெறுபவர் சிறியவர். அந்த வகையில் நாம் உதவி தேவைப்படுவோருக்கு மனப்பூர்வமாக உதவத் தொடங்கும் போது எமது சுயகணிப்பு மிக வேகமாக உயருகிறது. உலகம் முழுவதிலும் புத்திசாலிகள் இதைச் செய்து கொண்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம்.

வாழ்வு என்பது ஒரு ஓட்டப்போட்டி இல்லை என்பதைப் புரிந்துகொண்டு வாழ்வின் ஒவ்வொரு கணத்தையும் ரசித்து வாழத் தொடங்கலாம். நாங்கள் யாரையும் ஓடி முந்த வேண்டியதில்லை என்பது தெரிந்துவிட்டால் சூரிய உதயமும், மலர்களும், வானமும், காற்றும், கடலுமே எமக்கு மகிழ்வு தரப்போதுமானவையாகும். மனம் ஆறுதலாகவும் அமைதியாகவும் மகிழ்வாகவும் ஆகிவிட்டால் விடயங்களை மெல்ல மெல்லச் சிறப்பாக்கிக் கொள்ள முடியும். அதன் மூலம் எமது சுயகணிப்பு எமக்குத் தெரியாமலே மெல்ல உயர்ந்து வரும்.

“நல்லாரைக் காண்பதுவும் நன்றே” என்று தொடங்கி “நல்லாரோடு இணங்கி இருப்பதுவும் நன்று” என்று முடிக்கிற ஒளவையின் கூற்றுச் சுயகணிப்பு உயர்வுக்குப் பொருத்தமானது. உலகத்தில் வாழ்கிற எல்லா மனிதர்களும் ஒரே மாதிரி நல்லவர்கள் இல்லைத்தான். எமது சுயகணிப்பைக் குறைக்கக்கூடிய ஆளுமை உள்ளவர்களைச் சிறிதே புறந்தள்ளிவிட்டு, எம்மை மதிக்கிற, எம்மோடு ஒத்துப் போகிற, எம்மை ஏற்றுக்கொள்கிற மனிதர்களின் ஆதரவு வலைப்பின்னலில் அவர்களோடு நீண்ட நேரத்தைச் செலவிடுவது மிகவும் பயனுள்ள விடயம் ஆகும். எமது கல்வி வரலாற்றில் நல்ஆசிரியரின் வீட்டில் தங்கி மாணவர் கல்வி கற்ற வரலாறு இங்கு நோக்கத்தக்கது.

எமது வாழ்வில் நாம் தவறு செய்யக்கூடும். பிழைகள் விடக்கூடும். அந்தச் சந்தர்ப்பங்களை வாழ்வுக்கான கற்றலாக எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அந்தப் பிழைகளும் தவறுகளும் எம்மை அடுத்த படிக்குத் தூக்கிவிடும் படிக்கற்களாக அமைய வேண்டுமே தவிர எமது சுயகணிப்பைக் குறைத்து எம்மைக் குற்ற உணர்வுக்குள் தள்ளிவிடும் சந்தர்ப்பங்கள் ஆகிவிடக் கூடாது.

எமது செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆக்கவிமர்சனங்கள் வரும்போது அவற்றை உள்வாங்கி எம்மை உயர்த்திக்கொள்ளும் அதே நேரம் மறைவிமர்சனங்கள், அழிவு நோக்கிய விமர்சனங்கள் வரும்போது அவற்றைக் கண்டுகொள்ளாமல் விட்டுவிடுவதன் மூலமும் எமது சுயகணிப்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

எமது இலக்குகளைத் தெளிவாக வரையறை செய்து கொள்வதும், எமது வெற்றிகளைக் கற்பனைக் காட்சியில் காண்பதும், எமது பலங்களையும் பலவீனங்களையும் அடிக்கடி பார்த்துக் கொள்வதும் எமது முன்னேற்றத்துக்கு நாமே பரிசு வழங்கி எமக்குள்ளே

எம்மைப் பாராட்டிக்கொள்வதும் சுயகணிப்புத் தொடர்பான சிறந்த வழிமுறைகள் எனலாம்.

சுயகணிப்பை உயர்த்த விரும்புவர்கள் எப்போதும் கற்றுக் கொண்டே இருப்பார்கள். சாந்துணையும் கல்வி நடைபெற வேண்டும். அது அகவளர்ச்சி நடைபெறுவதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டிருக்கும். நாங்கள் மனிதர்கள். விலங்குகளிடம் கற்றுக்கொள்ள நிறைய விடயம் உண்டு. எங்கள் வீட்டில் வலை பின்னும் சிலந்திக்கு நாம் எத்தனை தடவை தொல்லை கொடுத்திருப்போம். வீடு துப்பரவாக்குவதாகச் சொல்லி அதன் முயற்சிக்கு நாம் இடையூறு செய்யாத நாளே கிடையாது. எந்தச் சிலந்தி வரலாற்றில் வலை பின்னுவதை விட்டு விட்டது? எந்தச் சிலந்திக்குச் சுயகணிப்புக் குறைந்து போயிற்று?

வரிசையாகச் செல்லும் எறும்புகளைத் தட்டிவிடாதவர்கள் யார்? ஆயினும், அந்த நடத்தை எந்த எறும்பின் செயற்பாட்டை நிறுத்தியது? மனிதன் என்ற கூர்ப்பின் உச்சியில் இருக்கும் விலங்கு பற்றி எறும்போ, சிலந்தியோ கணக்கில் எடுத்தது கிடையாது. அவை தாம் செய்ய வேண்டியதைத் தமது நியதிப்படி செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. இது எமக்கு ஒரு சிறந்த பாடம் இல்லையா?

நாங்கள் அடிபட்டு வீழ்ந்துவிட்டதாக நம்புவோமாயின் நாம் வீழ்ந்தவர்களே. எமக்கு இழப்பு ஏற்பட்டு விட்டதாக நம்புவோமாயின் நாம் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்களே. வாழ்க்கை என்கிற இந்தப் போராட்டத்தில் வெல்பவர் வலிமையானவரோ அல்லது வேகமானவரோ இல்லை. "என்னால் முடியும்" என்று நம்புகிறவரே.

கல்வி எமது தலையையும் இதயத்தையும் சரியான திசையில் நகர்த்திச் செல்லுமாயின் எமது கைகளும் கால்களும் எங்கே என்று நாம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை.

\*\*\*

(மூளாய் சைவப் பிரகாச வித்தியாலயம் - நூற்றாண்டுவிழா மலரில் பிரசுரிக்கப்பட்டது - 2008)



## பிள்ளைப் பருவத்து உளப் பிரச்சினைகள்

ஆரோக்கியம் என்பது நோயற்ற நிலை மட்டுமல்ல, உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக மட்டங்களில் ஒருவர் அடையக்கூடிய அதியுன்னத நிலையே ஆரோக்கியமாகும் என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் கூறுகிறது. அத்தகைய ஆரோக்கிய நிலையை அடைவது அவ்வளவு சுலபமானதில்லை. வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளிலேயே ஏறத்தாழ 20% இனர் சமூகத்தில் ஏதோ ஒரு உளப்பிரச்சினையுடன் காணப்படுகின்றனர். வளர்ந்துவரும் நாடுகளில் காணப்படும் பல்வேறுபட்ட நெருக்கீடுகள் காரணமாக இந்நூற்று வீதம் அதிகரித்துக் காணப்படுகிறது. அதிலும் கடந்த 20 வருட கால யுத்த அனர்த்தங்களும் கடந்த ஆண்டு இறுதியில் நடைபெற்ற சனாமி அனர்த்தமும் எமது நாட்டில் இந்த நூற்றுவிதத்தை மேலும் அதிகரித்துள்ளன. மக்கள் குழுமம் முழுமையும் பாதிக்கப்-

பிள்ளைப்பருவத்து உளவளர்ச்சியும், உளப்பிரச்சினைகளும் அவர்கள் பெரியவர்களாக வரும் போது மிகப்பெரிய செல்வாக்கினைச் செலுத்தும் என்பதை எல்லாக் கொள்கையாளர்களும் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். வளர்ந்த பின்னர் ஒருவரில் மாற்றங்கள் செய்வது சுலபம் இல்லை என்பதையும் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்வார். அந்த வகையில் பிள்ளைப் பருவத்து உளப்பிரச்சினைகள் தொடர்பான அறிவு மிகவும் அவசியமானது.

படுகிற நேரங்களில் சிறுவர்கள் இன்னும் கூடுதலான பாதிப்பை அனுபவிக்கிறார்கள்.

பொதுவாக, உளப் பிரச்சினைகளைப் பல்வேறு வழிகளில் வகைப்படுத்தலாமாயினும், அது தோற்றம் காலத்தை (வயதை) வைத்து வகைப்படுத்துவது ஒருவழி. அந்த வகையில் குழந்தைப் பருவத்திலும், பிள்ளைப் பருவத்திலும் தோற்றம் பெற்று வாழ்வின் இறுதிக் காலம் வரை நிலைத்து நிற்கிற அல்லது முற்றிலும் மாறிப் போகிற உளப்பிரச்சினைகள் இக்கட்டுரையில் ஆராயப்படுகின்றன.

பிள்ளைப் பருவத்தில் மாத்திரமல்லாது வளர்ந்தோரிலும் தோற்றம் பெறக்கூடிய பிரச்சினைகள் இங்கு பேசப்படவில்லை. பிள்ளைப் பருவத்தில் தோற்றம் பெறும் உளப்பிரச்சினைகள் மிகப் பெரியதோர் பரப்பை உள்ளடக்கக் கூடியவை. வளர்ந்தவர்களோடு ஒப்பிடுகையில் பிள்ளைகள் பெறும் சமூக, பொருளாதார, உள, ஆதரவு குறைவு, அதனால் இப்பிரச்சினைகளைச் சமாளிப்பதில் அவர்கள் அதிகம் அல்லற்படுவர். பிரச்சினை உள்ள பிள்ளைகளை பெற்றோரிலோ அல்லது பாதுகாவலரிலோ அதிகம் தங்கியிருப்பதால், அவர்களுக்குப் பிள்ளைகளின் நிலைமை ஒரு நெருக்கீடாக இருக்கும். இப்பிள்ளைகளின் பெற்றோர் யார்? ஆசிரியர் யார்? அவர்களின் கல்வித்தர நிலை யாது? அவர்களது உள ஆரோக்கியம் என்ன, இவர்களுக்குக் கிடைக்கக்கூடிய மருத்துவ வசதி என்ன, இவர்கள் அணுகக்கூடிய உளவளத் துணையாளர் யார்? என்பவற்றைப் பொறுத்தும் இவர்களின் எதிர்காலம் நிச்சயிக்கப்படும். பிள்ளைப்பருவத்து உளவளர்ச்சியும், உளப்பிரச்சினைகளும் அவர்கள் பெரியவர்களாக வரும்போது மிகப்பெரிய செல்வாக்கினைச் செலுத்தும் என்பதை எல்லாக் கொள்கையாளர்களும் ஏற்றுக்கொள்கின்றனர். வளர்ந்த பின்னர் ஒருவரில் மாற்றங்கள் செய்வது சுலபம் இல்லை என்பதையும் அனைவரும் ஏற்றுக்கொள்வர். அந்த வகையில் பிள்ளைப் பருவத்து உளப்பிரச்சினைகள் தொடர்பான அறிவு மிகவும் அவசியமானது. அண்மைக்காலத்து ஆய்வுகள் இப்பருவத்தின் உளநலப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகப் பல தகவல்களைத் தந்துள்ளன. பிள்ளைகளின் உளம்சார் பிரச்சினைகளை இனம் காண்பதற்கு அந்த வயதின் இயல்பான பண்புகள் தெரிந்திருக்க வேண்டும். நிலத்தில் விழுந்து புரண்டு அழுதல் இரண்டு வயதுப் பிள்ளையின் இயல்பென நோக்கலாம். ஆயினும், அதே நடத்தை எட்டு வயதுப் பிள்ளையில் காணப்படுமாயின் அது அசாதாரணம் என்று நோக்க வேண்டிவரும். ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் இயல்பு என்று சொல்லத்தக்க நடத்தைகள் இன்னொரு

வயது வரும்போது நோய்க்குரிய குணம் குறி எனக் கருதப்படும். இப்பருவத்தில் தோற்றம் பெறும் உளப்பிரச்சினைகளை மிகச் சுருக்கமாகப் பின்வரும் தலைப்புக்களில் அட்டவணைப்படுத்தலாம்.

## 1. விவேகக் குறைபாடு

அறிகைசார் தொழிற்பாடு, நுண்மதிசார் தொழிற்பாடு ஆகியவை சராசரியைவிடக் குறைவாக இருக்கும். இந்நிலை பிறப்புக்கு முந்திய, பிறப்பின் போதான அல்லது பிறப்பிற்குப் பிந்திய காரணிகளால் ஏற்படலாம். 18 வயதின் பின் இது ஒரு போதும் தோன்றுவதில்லை. இவர்களது இசைவாக்கத் திறன்களிலும் பாதிப்பு இருக்கும்.

## 2. கற்றல் குறைபாடுகள்

இவர்களது நுண்மதிசுவு சாதாரணமானது. ஆனாலும், அந்த வயதுக்கும் நுண்மதிக்கும் பொருந்தாத வகையில், கற்றல் சார்ந்த குறிப்பிட்ட ஒரு துறையில் மட்டும் குறைபாடு காணப்படும்.

1. வாசிப்புசார் குறைபாடுகள்
2. எழுத்துசார் குறைபாடுகள்
3. கணிதம்சார் குறைபாடுகள்

இவர்களது புலன் அங்கங்களில் குறைபாடு இருப்பதில்லை.

## 3. தசைத்தொழிற்பாட்டு ஆற்றல் குறைபாடு

இவர்களது நுண்மதிசுவு சாதாரணமானது. இயல்பானது. ஆயினும், தசைஇயக்க இணைவில் பிரச்சினைகள் காணப்படும். சிறுவயதில் உடையின் தெறிபூட்டுதல், சப்பாத்து லேஸ் கட்டுதல் ஆகியவற்றில் பிரச்சினையை எதிர்கொள்ளும் இவர்கள் சற்று வளர்ந்த பின் பந்துடன் விளையாடுவது, மாதிரிகளைக் காட்டுவது ஆகியவற்றிலும் கஷ்டங்களை எதிர்கொள்ளலாம்.

## 4. தொடர்பாடல் குறைபாடு

இங்கும் பிள்ளையின் நுண்மதிசுவு சாதாரணமாக இருக்கும். ஆனாலும், மொழியை உபயோகிப்பதில் பிள்ளை சிரமப்படும். புதிய சொற்களைக் கற்கும்போது, பழைய சொற்கள் மறந்து போவதும், இலக்கணத்தைச் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளாது பயன்படுத்துவதும் அவதானிக்கப்படலாம். சிலவேளை சில உச்சரிப்புக்கள் பிள்ளைக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

**5. பல விடயங்களில் ஊடுருவி நிற்கும் வளர்ச்சிசார் குறைபாடு**

தனித்தமை, நெற்றலின் குறைபாடு, அஸ்பேர்க்ஸின் குறைபாடு போன்றவை இதற்குள் அடங்கும். நெற்றலின் குறைபாடு மிகவும் அரிதாகப் பெண் பிள்ளைகளில் மட்டும் தோன்றும். கைகளை விரும்பியவாறு அசைக்க முடியாத நிலையில், கைகள் திருப்பத் திருப்ப ஒரே மாதிரி அசையும். நடப்பதில் ஒரு ஒருங்கிணைவின்மை காணப்படும். கதைப்பதும், மற்றவர்களோடு உறவுகொள்வதும் குறைவாக இருக்கும்.

தனித்தமைக் குறைபாடு உள்ள பிள்ளைகளும் மொழி ஆற்றலில் மிகவும் பின்தங்கி இருப்பதோடு, தம்மைச் சுற்றி உள்ள எல்லா விடயங்களும் மாறாமல் இருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணச் சுழலுக்குள் அகப்பட்டிருப்பர்.

தனித்தமையின் ஒரு பாதிப்புக் குறைந்த வடிவம் அஸ்பேர்க்ஸின் குறைபாடு எனப்படும். இவர்களின் நுண்மதி ஈவு சாதாரணமாய் இருக்கும். மொழிப் பயன்பாடு காணப்படும். ஆயினும், சமூக ஊடாட்டம் குறைவாக இருப்பதுடன், ஒரே செயற்பாட்டைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்தல் காணப்படலாம்.

**6. கவனக்குறைவுடன் கூடிய அத்தீத செயற்பாடு**

இவர்களில் கவனக்குறைவு தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுவதுடன் ஒத்த வயதுப் பிள்ளைகளோடு ஒப்பிடுகையில் அத்தீத செயற்பாட்டு நிலை இருக்கும். குணங்குறிகள் ஏழு வயதுக்கு முன்தெரிய ஆரம்பித்துவிடும். நாளாந்த வாழ்வில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதாய் இருக்கும். வகுப்பில் ஆசிரியர் கேள்வி கேட்டவுடன் எழுந்து பிழையாகப் பதில் சொல்லும் பிள்ளை இந்தப் பிரச்சினை உள்ள பிள்ளையாக இருக்கலாம்.

**7. நடத்தைசார் குறைபாடு**

சமூக எதிர் நடத்தைகள், சட்ட விரோத நடத்தைகள் இவர்களில் காணப்படலாம். பொதுவாக இரக்கமற்ற, கொடூரமான செயற்பாடுகள் காணப்படும்.

**8. எதிர்க்கும் இயல்புள்ள அடங்காத் தன்மைக் குறைபாடு**

இது நடத்தைசார் குறைபாட்டின் ஒரு வகையா அல்லது அதன் ஆரம்ப நிலையா என்ற விவாதங்கள் உண்டு. பெரியவர்களை

எதிர்ப்பது, அவர்களோடு விவாதிப்பது, அதிகார நிலையில் உள்ளோருக்கு எதிரான, பணிந்து போகாத, வெறுப்புக் கொண்ட நடத்தை ஆகியவை இதன் முக்கிய அறிகுறிகளாகும்.

**9. சாப்பிடுதல் சார் குறைபாடுகள்**

போஷாக்கற்ற பதார்த்தங்களைத் தொடர்ந்து சாப்பிடுதல், எப்போதும் வாயில் ஏதாவது உணவுப் பதார்த்தம் வைத்திருத்தல், தொடர்ந்து சாப்பாட்டில் வெறுப்பைக் காட்டுவதால் நிறை குறைதல் போன்றவை இந்த வகைக்குள் அடங்கும்.

**10. "ரிக் குறைபாடுகள்"**

திடீரென ஆனால் திரும்பத் திரும்பவரும் வேகமான ஒரே மாதிரியான தசை அசைவுகள் அல்லது மொழி இதற்குள் அடங்கும். இச்செயற்பாட்டில் ஒரு லயம் இருக்காது.

**11. கழிவு நீக்கல் தொடர்பான குறைபாடுகள்**

நாலு வயதின் பின்னரும் பொருத்தமற்ற இடங்களில் மலம் கழித்தல், அல்லது ஐந்து வயதின் பின்னரும் படுக்கையில் சலம் கழித்தல் ஆகிய நிலைமைகள் இந்த வகையில் அடங்கலாம்.

**12. பிரிவுப் பதகளிப்பு**

மிகவும் அன்புக்குரியவர்களில் இருந்து அல்லது குடும்பத்திலிருந்து பிரிவதற்கு அதிக பதகளிப்பைக் காட்டுதல், இதன் பண்பு, நாளாந்தக் கருமங்களில் குறைபாடு ஏற்படத்தக்க அளவிற்கு அதிகமான பதகளிப்பு இருக்கும்போது மட்டுமே அது ஒரு குறைபாடாகக் கொள்ளப்படலாம்.

**13. தெரிவு செய்யப்பட்ட பேச்சுக் குறைபாடு**

வீட்டில் சாதாரணமாகக் கதைக்கும் பிள்ளை விசேட சந்தர்ப்பங்களில் குறிப்பாகப் பாடசாலையில் மற்றவர்களுக்கு முன் கதைக்க மறுக்கும் நிலை.

**14. உறவு நிலை சார்ந்த குறைபாடுகள்**

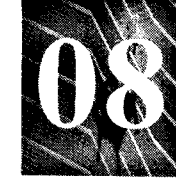
சமூக உறவுகளில் மிகவும் குழப்பமான நிலை காணப்படுதல், இந்த நிலை பொதுவாக ஐந்து வயதுக்கு முன்தோன்றும். பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளர்களின் உளநோய் நிலைகள் இக்குறைபாடு தோன்றுவதற்குக் காரணமாகலாம்.

மனமெனும் தோணி

மேலே காட்டப்பட்ட பிரச்சினைகள் பிள்ளைகளிடம் காணப்-  
படுமிடத்துப் பாடசாலைகளில் பணியாற்றும் நட்புதவியாளர்கள்  
அல்லது உளவளத்துணையாளர்களின் உதவி நாடப்படலாம். இத்த-  
கைய பிள்ளைகளுக்கு பொருத்தமான உதவி வழங்கப்படுவது மிக-  
வும் அவசியமாகும்.

\*\*\*

(பன்னாலை சேர்.கனகசபைசி.த.க.பாடசாலை 150<sup>ஆம்</sup> ஆண்டு நிறைவு  
வீழா மலரில் வெளியிடப்பட்டது)



## கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பதற்றம்

வாழ்வின் கற்பனைகள் அனைத்தையும் வரவழைக்கும் பருவம் என்றும், தெளிவற்ற மனப்பனிகளுக்கு ஊடாகப் பயணம் செய்து பகற்கனவு காணும் பருவம் என்றும், புதிய விருப்பங்கள், புதிய அனுபவங்கள், புதிய சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி விழித்தெழும் பருவம் என்றும் பேசப்படுகின்ற கட்டிளமைப் பருவம் (13-18 வயது) பிற்கால வாழ்வில் நின்று திரும்பிப் பார்க்கும்போது மிக அழகான பருவமாகத் தோற்றமளிப்பது!

உடற்றொழிலியல் ரீதியாகப் பார்க்கும்போது ஓர் உயிரி என்ற வகையில் முதன் முதலாக இனம் பெருகும், முதிர்ச்சியை அடையும் பருவம் என்று கட்டிளமைப் பருவத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறலாம். உளவியல் ரீதியாகவும் சில முக்கியமான வளர்ச்சி நிலைகளைத் தொடும் பருவம் இது. மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் பிள்ளைப்

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம்மைச் சரியாக அடையாளம் காண்பதில் குடும்பம், சமூகநிலை, பெற்றோருடைய ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள், நீண்டகால மனித உறவுகளின் தன்மை போன்ற பலகாரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

இக்கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது உணர்வுகளை விபரிப்பதைத் தூண்ட வேண்டும். அதே நேரத்தில் உணர்வுக் கட்டுப்பாடு பற்றிய பயிற்சிகளும் தொடக்கப்படல் வேண்டும்.

பருவத்தில் இருந்து, தன்னாதிக்கமும் தன்னிறைவும் கொண்ட நிறையுடலியாக மாறும் பருவம் என்று இதனைச் சமூகவியலாளர் கணிப்பர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரை முகாமை செய்வது என்பது வரவரக் கடினமாகி வருகின்றது என்பது ஒரு பொதுவான குற்றச்சாட்டு ஆகும். ஆனால், வரலாற்றை நாம் ஒருமுறை திரும்பி நின்று பார்ப்போமானால், இளைஞர்கள் கெட்டவர்கள் என்ற அபிப்பிராயம் அநேகமாக எல்லாக் காலங்களிலுமே அவ்வப்போது வாழ்ந்த எழுத்தாளர்களால் முன்வைக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்க முடியும்! கட்டிளமைப் பருவத்தினர் எந்தக் காலத்திலுமே ஏனைய வயதுப் பிரிவினரில் இருந்து வித்தியாசமானவர்களாகவே இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது இதிலிருந்து சுட்டப்படுகிறது. சமுதாயத்தின் ஏனைய பிரிவினர் அனைவரும் ஒட்டுமொத்தமாகத் திரண்டு இவர்களைப் புரட்சிக்காரர் என்று அழைப்பது ஏன்?

ஸ்டான்லி ஹால் (Stanley Hall) என்பவர் முன்வைத்த "கூர்ப்புச் சார் இலட்சியவாதம்" என்ற கொள்கையில் கட்டிளமைப் பருவமே கூர்ப்பை முன்னெடுத்துச்செல்ல மிகச் சரியான பருவம் என்று குறிப்பிடுவார். அவருடைய இந்தக் கருத்தைப் பின்னால் வந்த உளவியலாளர்கள் ஏற்கவில்லை. ஆயினும், கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு அவர் தந்த முக்கியத்துவம் தொடர்ந்து காவிச் செல்லப்படுகிறது. கட்டிளமைப்பருவம் என்பது ஒரு இரண்டாவது பிறவி என்பது ஹாலின் கருத்து.

இந்தப் பருவத்தினர் எதற்கும் துணிந்தவர்களாயும் நம்பிக்கை உள்ளவர்களாயும் இருக்கும் அதே சமயத்தில், குழப்பமடைந்தவர்களாயும், பயந்தவர்களாயும் இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாயும் பதற்றப்படுபவர்களாயும் இருப்பர். உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் முக்கிய மாற்றங்கள் காரணமாக இவர்கள் அநேகமான நேரங்களில் சமநிலை இழந்து இருப்பார்கள் என்று கருதப்படுகிறது. இதனாலேயே இப்பருவம் அழுத்தமும் புயலும் நிறைந்த பருவம் என்று (Period of Storm and Stress) பொதுவாகப் பேசப்படும்.

அலிசன் டேவிஸ் (Allison Davis) என்பவர் இவர்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடும்போது கட்டிளமைப் பருவத்தினரைச் செதுக்கி எடுப்பதற்காகவும், தூண்டுவதற்காகவும் சமூகம் இவர்களுக்குத் தண்டனை என்ற பூதத்தைக் காட்டிப் பயமுறுத்துகிறது. அன்பை விலக்கிக் கொள்வோம் என்பதுபோல் நடந்துகொள்கிறது. இதனால் இவர்க-

ளுக்கு ஒரு சமூக மயமாக்கல் பதற்றம் (Socialized anxiety) ஏற்படுகிறது என்று கூறுகிறார். உண்மையில் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தாம் அன்பு செய்யப்பட வேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். உடல் உளநிலைகளில் தாம் ஆரோக்கியமாக இருக்கவேண்டும் என்று விரும்புகிறார்கள். ஆனால், தாம் நினைத்ததை நினைத்தபடி செய்துவிட வேண்டும் என்றும் விரும்புகிறார்கள். இதனால்தான் அந்தச் "சந்ததி இடைவெளி" ஏற்படுகிறது.

சமூக மயமாக்கல் பதற்றம் காரணமாக இவர்கள் தமது சக்தியை உச்ச அளவுகளில் வெளியேற்ற முனையும்போது அது புரட்சி என்று கருதப்படுகிறது. கல்லூரிகளின் உயர்வகுப்புக்களில் காணப்படும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது உள்பதற்றம் காரணமாக, வெளிப்படையான சர்வாதிகாரத்தைக் கட்டாயம் எதிர்ப்பார்கள். அவர்களது உயர்கல்வி சுயசிந்தனை, விமர்சனம், கற்பனை ஆகிய உயர் ஆற்றல்களை வளர்க்கிறது. இவை பின்னர் பாடப்பரப்புகளில் மாத்திரமன்றி வேறு திசைகளிலும், வேலை செய்யும். மரபுவழிமுறைகள் விமர்சிக்கப்படும்போது பெரியோர் அதனைத் தொல்லை என்று கருதுவர். உளவியல் ரீதியாக இவர்களுக்குள்ளே மிக வலுவான அதேசமயம் ஒன்றுக்கொன்று முரணான பல உந்தல்கள் தொழிற்பட்டுக் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாகத் தனித்திருப்பதையும் அந்தரங்கங்கள் பேணப்படுவதையும் விரும்பும் இவர்கள் அதே சமயத்தில் ஆழ்ந்த மனித உறவுகளையும் பல மனிதர்களுடனான ஊடாட்டங்களையும் பெரிதும் வரவேற்பார்கள்.

பெருமளவு சக்தியை வெளிவிடுதல், பின்னர் நன்றாகக் களைத்துப் போதல் ஆகிய இரண்டு எல்லைகளுக்கிடையில் ஆடிக்கொண்டே இருப்பார்கள். உலகை மேலும் சிறந்ததாக மாற்றுதல் என்ற பிரதான இலக்கைக் கொண்டு இவர்களில் பலர் இலட்சியவாதச் செயற்பாடுகளில் இறங்குவர். ஆனால், இந்த இலட்சியவாதம் சிறுதோல்விகள், வெறுப்பு, அன்பு கிடையாமை, அலட்சியம் ஆகியவற்றினால் வக்கிர உணர்வாகவும், பயங்கரவாதமாகவும், வன்செயல் புரியும் விருப்பமாகவும், மற்றவர்களை வதைத்துப் பார்க்கும் ஆசையாகவும் வெகு எளிதில் மாறிவிடும்.

மனிதப் பலவீனங்களைக் கிழித்தெறிவதிலும் புதிய அனுபவங்களுக்குத் தம்மை முற்றாகத் திறந்து விடுவதிலும் இவர்கள் பேரார்வம் காட்டுவார்கள். இதுவும் இவர்களது உள்ளார்ந்த பதற்றத்திற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும்.

ஜீன் பியாஜே (Jean Piaget) கட்டிளமைப் பருவம் திடீரென்று பூத்துக்குலுங்கும் என்று நினைக்கவில்லை. கட்டிளமைப் பருவத்துக்கு முன் இருக்கும் வளர்ச்சிப்பாதை வரலாறு புறந்தள்ள முடியாது ஒன்று. தொடர்ச்சி ஊடாகவே மாறுதல் ஏற்படுகிறது என்று பியாஜே நினைத்தார். பதினொரு வயதுக்குமேல் நியம சிந்தனைப் பருவம் ஆரம்பமாகிறது. அதனால், இப்பருவத்தில் கருதுகோள்களைப் பரிட்சித்துப் பார்க்கக்கூடியவர்களாய் இருப்பர். எண்ணங்களைப் பற்றி ஆராயக்கூடியவர்களாயும், நிகழ்க்கூடிய விடயங்களைக் கற்பனை செய்யக்கூடியவர்களாயும் மாறுவர். இதனால் எதிர்காலம் பற்றி ஒரு பதற்றம் ஏற்படும்.

முதல் முறையாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம்மை ஒரு பொருளாக எடுத்து ஆராய்வர். தமது ஆளுமை, தமது நுண்மதி, ஈவு, தமது தோற்றம் ஆகியவை பற்றி அதிக அக்கறையுடன் எண்ணிப் பார்ப்பர். இதனால் ஒரு புதிய சுய - பிரக்கரை ஏற்படும். தமது செயற்பாடுகளுக்கு மற்றவர் காட்டும் எதிர்த் தாக்கங்கள் பற்றி அதிக அக்கறை கொள்வர். தமது "கற்பனை நலனுக்கும்" "உண்மை நலனுக்கும்" இடையில் பெரிய வேறுபாடு இருந்தால் அதனை அகற்றப் பல முயற்சிகள் செய்வர். உதாரணமாகக் கையற்ற நிலையில் நீண்ட காலமாக வாழ்ந்துவரும் ஒருவர், கட்டிளமைப் பருவம் வந்தவுடன் தான் தனது அந்த நிலைபற்றி அதிகம் கவலையும் பதற்றமும் அடைவார்.

படிப்பு, திருமணம், வாழ்வு, வாழ்வின் அர்த்தம் போன்றவை பற்றிப் பல கேள்விகள் இப்பருவத்தில் மனதில் எழும். எதிர்காலம் நிச்சயமற்றதோ என்ற ஐயம் வரும். இப்படி இருந்தால் என்ன? என்ற கேள்வி அடிக்கடி தோன்றும். சில கற்பனைகள் சமுதாயத்திற்குப் பலத்த எச்சரிக்கையாகவும் இருக்கும். இந்தக் கேள்விகள், கற்பனைகள் காரணமாகத் "திருப்பிக் கதைக்கும்" பிள்ளையைப் பெற்றார் எதிர்கொள்வர். பெற்றாருடைய அபிப்பிராயங்களை மறுத்து விவாதிக்கும் இவர்கள் தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரச்சினை தாப்புகிறார்கள் என்பதையும், ஆயினும் தாமே தீர்மானம் எடுக்க விரும்புகிறார்கள் என்பதையும் பெற்றார் அனேகமாகப் புரிந்துகொள்வதில்லை. பெற்றார் ஆத்திரம் கொண்டு தமது அன்பை விலக்கிக்கொள்ள இவர்களின் பதற்றம் மேலும் அதிகரிக்கும்.

குறியீடுகளைக் குறியீடாக்கும் தன்மை இப்பருவத்தில் முதன் முதலாக விருத்தியடைவதால் சொற்களும் வசனங்களும் இவர்களுக்கு இரட்டை அர்த்தம் தர, எதற்கெடுத்தாலும் சிரிப்பும், ஆர்ப்பாட்டமுமாக இருக்கும். இந்தநிலை வளர்ந்தோருக்கு எரிச்சலை

ஊட்ட அவர்கள் இவர்களுக்குத் தண்டனை தர முயல, இவர்களது பதற்றம் இன்னும் அதிகரிக்கும்.

எரிக் எரிக்சன் (Erikson) என்ற பிரபல உளவியலாளர் கட்டிளமைப் பருவத்தினரை "அடையாளம் தேடுபவர்" (Identity Seeker) என்று குறிப்பிடுவார். கட்டிளமைப் பருவத்திற்கு முந்திய வளர்ச்சிப்படி நிலைகளில் அடைந்த உளவியல் தோல்விகள் இப்பருவத்தின் வளர்ச்சியைப் பெருமளவு பாதிக்கும். நம்பிக்கை, சுயாதீனம், தனித்துவம் ஆகியவற்றோடு வந்த பிள்ளை இப்பருவத்தில் தன்னைச் சரியாக அடையாளம் கண்டுகொள்ள, நம்பிக்கையீனம், அவமானம், குற்றஉணர்வு, தாழ்வுணர்வு ஆகியவற்றோடு வந்த பிள்ளையோ அடையாளக் குழப்பத்திற்கு உள்ளாகிறது.

குழுநிலையான சிந்தனையும் குழுநிலையான செயற்பாடும் இப்பருவத்தில் கடுமையாக ஆதிக்கம் செலுத்துவதால் உலக வரலாற்றில் எப்போதுமே இளைஞர்களுக்கூடாக உபபண்பாடு தோற்றம் பெற்று வளர்வதைக் காணலாம். உலகம் முழுவதும் எப்போதும் காணப்படும் "இளைஞர் பண்பாடு" பற்றி ஜேம்ஸ் கொலேமன் (James Coleman) அதிகமாகவே குறிப்பிடுவார். பாலியல் விருத்தி, பொறுப்பேற்றல், சுதந்திரம் ஆகிய அனைத்துமே சிறுவயதில் இருந்து படிப்படியாக வளர்த்தெடுக்கப்பட வேண்டும் என்பது ருத் பெனடிக்ற்றின் (Ruth Benedict) கருத்து. கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது உணர்வுகளையும் பயங்களையும் ஏற்றுக்கொள்வதற்குப் பெற்றார் உதவ வேண்டும் என்று அன்னா :புரொயிட் குறிப்பிடுவார். அவர்களது பெருஞ்சக்தி சமூகத்தால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும் கால்வாய்கள் ஊடாகத் திசை திருப்பப்படுவதில் பெற்றார் பெரும் பங்காற்ற முடியும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தம்மைச் சரியாக அடையாளம் காண்பதில் குடும்பம், சமூகநிலை, பெற்றோருடைய ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள், நீண்டகால மனித உறவுகளின் தன்மை போன்ற பலகாரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்தும். சிறுவயதில் பெற்றார் இட்டபெயர், வேறு பலரால் அவ்வப்போது வைக்கப்பட்ட பட்டப் பெயர்கள், வழமையாக அணியும் உடை, நண்பர் குழாமால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தன்மை, சந்தர்ப்ப வெற்றிகள், கல்வி அனுபவங்கள், சாதித்த சாதனைகள் போன்ற பல விடயங்கள் ஒருவர் தனது கட்டிளமைப் பருவத்தில் எவ்வளவு பதற்றத்தை ஏற்கப் போகிறார் என்பதைத் தீர்மானிக்கும். இப்பருவத்தில் புற அழகு, சமூக இசைவாக்கம் விளையாட்டுக்களில் காட்டும் முதன்மை ஆகியவையே நண்பர் குழாமில் அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

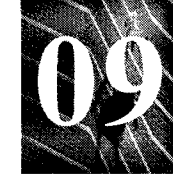


பையன்கள் பொதுவாகத் தமது நடத்தையை வடிவமைப்பதற்காகவும், பெண்பிள்ளைகள் தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்காகவும் நண்பர்களை அதிகம் நாடுவதாகக் கருதப்படுகிறது. நண்பர்களுடனான இப்பருவ உறவு மிகவும் அவசியமானதே. வளர்ந்தவர்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தினருடன் தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வது நல்லது. அப்போது உணர்வுகளை இனங்காணவும் வலிய உணர்வுகள் எவ்வாறு கையாளப்படுகின்றன என்று அறியவும் அவர்களுக்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உணர்வுகளை மற்றவர்கள் அவதானமாகச் செவிமடுத்தலும், ஏற்றுக்கொள்ளலும் அதைவிட முக்கியமாகும். இந்த உணர்வுக்காக அவர்கள் விமர்சிக்கப்பட்டால், பின்னர் அவற்றைத் தாமே தனித்துக் கவனித்துத் தோல்வியும் அடைவர். கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் நேர் உணர்வுகளோடு மற்றவர்கள் ஒத்துணர்வு காட்டவேண்டும். நேர் உணர்வுகளின் அதிகரிப்பே நல்ல வாழ்வின் திறவுகோல் ஆகும்.

இப்பருவத்தினர் தமது உணர்வுகளை விபரிப்பதைத் தூண்டவேண்டும். அதே நேரத்தில் உணர்வுக் கட்டுப்பாடு பற்றிய பயிற்சிகளும் தொடக்கப்படல் வேண்டும். உணர்வு கட்டிளமைப் பருவத்தினரை ஆளவிட்டுவிட்டால் சுதந்திரம் அடிபட்டுப் போய்விடும். கிளர்ந்து எழும்மறை உணர்வுகளைக் கையாளுவது கடினமானதே! ஆனால், அவற்றைத் தம்கையில் எடுத்துக்கொள்ள அவர்களுக்குப் பயிற்சி தரவேண்டும். இப்படிச் சொல்லும்போது அளவுக்கு மீறி உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதும் உணர்வுகளை ஆழ்மனதுக்கு ஒடுக்குவதும் ஆபத்தானவை என்பதையும் மறந்துவிடலாகாது. நேர் உணர்வுகள் கூடிய அளவு முக்கியம் பெறும் ஒரு வாழ்வுச் சமநிலையை ஏற்படுத்திக்கொள்ளக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பயிற்றப்படலாம். வெற்றி நமதே!

\*\*\*

(“நான்” சஞ்சிகையில் பிரசுரமானது - 1997)



## மாணவர் கல்வியில் தாக்கம் செலுத்தும் நுண்மதி ஈவு

அதுகளின்ரை தலைக்கைகளிமண, எப்பிடிப் படிப்பிச்சும் ஒரு பிரயோசனமுமில்லை” என்று ஒரு சிலர் சொல்ல,

“உங்களுக்கு வெறி லோ ஐ கியூ (Very Low I.Q) ஒண்டும் செய்யேலாது” என்று வேறு சில ஆசிரியர்கள் சொல்ல...

எமது பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் தரம் 1இல் சேரும் போதே பொருத்தமான முறையில் அவர்களது நுண்மதியை அளவிட்டு வைத்திருக்கும் திறன் ஆசிரியர்களுக்கு அமைய வேண்டும். பின்னர் காலத்திற்குக் காலம் அவையீள அளவிடப்பட வேண்டும். மாணவர்களின் நுண்மதியை வளர்ப்பதில் ஆசிரியரும் பாடசாலையும் ஆற்றிய பங்கை அது உறுதி செய்வதாக அமையும். குழந்தைப் பருவத்தில் முழுமையாக வளர்ந்து வரும் நுண்மதியை அந்தந்த வயதுக்கேற்ற பரீட்சைகளால் அளவிட்டுக் கொள்ளலாம்.

எல்லோரும் மாணவர்களின் நுண்மதி ஈவைப்பற்றித்தான் கதைத்துக் கொள்கிறார்கள். அப்படியாயின் அந்த நுண்மதி என்பது என்ன? நுண்மதி ஈவு என்பதன் பொருள் என்ன? நுண்மதி என்பது என்ன என்பதற்கு ஏராளமான வரைவிலக்கணங்கள் முன்வைக்கப்பட்டு, அவை ஒவ்வொன்றைப் பற்றியும் விவாதிக்கப்பட்டும் இன்னும் எல்லா உளவியல் அறிஞர்களும் ஏற்றுக்கொள்ளத்தக்க வரைவிலக்கணம் எதுவும் கண்டறியப்படவில்லை.

காரணம் காணுந்திறன், சூக்கும சிந்தனை ஆகிய விடயங்களுக்குச் சில அறிஞர்கள் முன்னுரிமை தர, வேறு சிலர் கற்றல்திறன், கற்றவற்றை உபயோகிக்கும் திறன் போன்ற விடயங்களை முதன்மைப்படுத்துகின்றனர். இன்னும் சிலரோ ஒருவர் தனது சமூகத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றலை நுண்மதியுடன் சம்பந்தப்படுத்துகின்றனர். நுண்மதித் தொழிற்பாட்டில் பல காரணிகள் செல்வாக்குச் செலுத்துவதாக 1938இல் L.L.தேஸ்டன் கூறிய கருத்தை இன்று பல உளவியலாளர்கள் ஏற்றுக்கொள்கிறார்கள்.

நுண்மதி கூடியவர்கள் வேகமாகச் சிந்திக்கிறார்கள் என்று ஒரு பொதுக்கருத்து இருந்தது. அதனால்தான் இடைவெளியின்றிச் சரளமாகப் பேசக்கூடியவர்கள் நுண்மதி மிக்கவர்கள் என்ற எண்ணம் எழுந்தது. சிறுவகுப்புகளில் அவ்வாறு சரளமாக வசனங்களை அமைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பிள்ளைகளை இனம் காண்பது எளிது. ஆயினும், நுண்மதியும் சிந்தனை வேகமும் ஒன்றல்ல என்பதே இப்போது தெரியவந்துள்ள உண்மையாகும். அவை இரண்டும் சில சமயங்களில் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையவையாக இருக்கலாம். நுண்மதி, அறிகையோடு மட்டும் தொடர்புடையது என்று சிலர் கருதும்போது, தூண்டப்படுதல், இயைபுபடுத்திக் கொள்ளல் ஆகியவற்றோடும் நுண்மதி தொடர்புடையது என்று வேறு சிலர் நினைக்கிறார்கள். புது விடயங்களை அறிவதற்கான முயற்சியில் எளிதில் தூண்டப்படுபவர்கள் அதிகம் கற்றுக்கொள்வார்கள் என்பது உள்ளங்கை நெல்லிக்கனி.

மாணவர்கள் அவ்வாறு புதிய விடயங்களை அறிவதற்கு எளிதில் தூண்டப்பட வேண்டுமானால் முன்னைய கற்றல் அனுபவங்கள் அவர்களுக்கு மகிழ்வு தருவதாய் அமைய வேண்டும். கற்றல் நிகழ்ந்த ஒவ்வொரு கணத்திலும் மகிழ்வைப் பெற்ற மாணவன் பேறு பெற்றவன். அவன் இறக்கும் வரை கற்றுக்கொண்டிருப்பான். அப்படி ஒரு மகிழ்வைக் கற்கும் கணத்தில் தரும் ஆற்றலுள்ள ஆசிரியர் மாணவரின் நுண்மதியை வளர்க்கும் திறமை கொண்டவராகிறார். ஒரு மாணவனின் நுண்மதி, பாரம்பரியம் சூழற்காரணிகள் என்ற இரு விடயங்களால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதை எல்லாரும் ஏற்றுக்கொண்டாலும் அவற்றின் முக்கியத்துவம் எவ்வளவு என்பதில் இன்றும் கருத்து வேறுபாடுகள் உள்ளன. நுண்மதி என்பது பல கூறுகளால் ஆனது என்பதை ஏற்றுக்கொண்டால், ஒவ்வொரு கூறும் தனித்தனி பாரம்பரியம், சூழல் ஆகிய காரணிகளால் எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்படும் என்பதை ஆராய வேண்டி இருக்கும்.

நுண்மதியை வன்பொருள்கூறு என்றும் மென்பொருள்கூறு என்றும் சிலர் பகுத்திருவர். அதிக மாற்றத்துக்குட்படாத வன்பொருள்கூறு விளங்கிக்கொள்ளும் வேகம், குறுங்கால நினைவாற்றல், நீண்டகால நினைவில் இருந்து மீள எடுக்கும் வேகம் போன்ற விடயங்களைக் கொண்டிருக்க, மென்பொருள்கூறு பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல், மதிப்பீடு செய்யும் திறன் போன்றவற்றைக் கொண்டிருக்கும். வன்பொருள் கூறில் பாரம்பரியம் முக்கிய பங்கு வகிக்க மென்பொருள் கூறில் சூழல் காத்திரமான பங்கு வகிப்பதாகப் பல உளவியலாளர்கள் நம்புகின்றனர். நுண்மதி தொடர்பான கருத்துக்கள் வெவ்வேறு கலாசாரங்களுக்கு வெவ்வேறு மாதிரி இருப்பதும் உண்டு. ஒரு கலாசாரத்தில் நுண்மதி மிகுந்த செயற்படாகக் கருதப்படும் விடயம், மற்றொரு கலாசாரத்தில் அப்படிக்க கருதப்படாமல் இருக்கலாம்.

நுண்மதியை அளவிட முனையும் பரீட்சைகள் ஒரே நேரத்தில் பல ஆற்றல்களை அளவிடக் கூடியவாறு அமைக்கப்பட வேண்டும். அவை அந்தச் சோதனைக்குத் தோற்றுக் கிற ஒரு சராசரி மாணவனுக்கு எட்டியிருக்கக்கூடிய ஆற்றல்களையும் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக எமது நாட்டின் பெரும்பாலான கிராமப்புறப் பெற்றாருக்கு ஆங்கிலம் தெரியாதிருக்கும் நிலையில் சிறுவயது மாணவன் ஒருவனின் மொழிசார் திறன்களை ஆங்கிலம் சார்ந்து அளவிடுவது நுண்மதி தொடர்பான சரியான முடிவைத் தராமல் போய்விடலாம். வினாக்கள் ஓரளவு ஆர்வத்தைத் தூண்டுவையாக இல்லாவிட்டால், அதற்குத் தீர்வுகாணும் ஆவல் இல்லாத ஒரே காரணத்தாலும் மாணவன் அதனைச் செய்யாது விட்டுவிடலாம். ஒரு வினாவுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட சரியான விடைகள் இருக்குமாயின் அவை அனைத்தும் இனங்காணப்பட்டிருக்க வேண்டும். இல்லையாயின் ஒரு திறமையான மாணவனை நாங்கள் குறைத்து மதிப்பிட நேரும். எமது பாடசாலைகளில் மாணவர்கள் தரம் 1இல் சேரும் போதே பொருத்தமான முறையில் அவர்களது நுண்மதியை அளவிட்டு வைத்திருக்கும் திறன் ஆசிரியர்களுக்கு அமைய வேண்டும். பின்னர் காலத்திற்குக் காலம் அவை மீள அளவிடப்பட வேண்டும். மாணவர்களின் நுண்மதியை வளர்ப்பதில் ஆசிரியரும் பாடசாலையும் ஆற்றிய பங்கை அது உறுதி செய்வதாக அமையும். குழந்தைப் பருவத்தில் முழுமையாக வளர்ந்து வரும் நுண்மதியை அந்தந்த வயதுக்கேற்ற பரீட்சைகளால் அளவிட்டுக் கொள்ளலாம். நவீன உலகில் இருநூறுக்கு மேற்பட்ட நுண்மதிச் சோதனைகள் வகுக்கப்பட்டுள்ள போதிலும், WAIS -R என்ற சோதனையே பதினாறு வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களின் நுண்மதியை

மனமெனும் தோணி

அளவிடப் பெரிதும் பயன்படுகிறது. டேவிட் வெஸ்லர் (David Wechsler) என்பவரால் இது திருத்தியமைக்கப்பட்டது. அவரது கருத்துப்படி நுண்மதி என்பது, "தான் வாழும் உலகத்தை விளங்கிக் கொள்வதற்கும், அதன் சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கும் தேவையான ஆற்றலே"யாகும். நுண்மதி ஈவு என்பது,

உளவயது

X 100

உண்மையயது

என வரையறுக்கப்படும்.

நுண்மதி ஈவு	வகை	நூற்றுவீதம்
> 130	மிகச் சிறந்த நுண்மதி	2.6
120-129	சிறந்த நுண்மதி	6.9
110-119	சராசரிக்கு மேலானது	16.6
90-109	சராசரி	49.1
80-89	சராசரிக்குக் குறைவு	16.1
70-79	மட்டானது	6.4
< 69	விருத்தி குறைந்தது	2.3

ஒரு பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் நுண்மதி ஈவு நூற்றுவீதம் மேற்கண்டவாறு காணப்படலாம். நுண்மதியில் ஏற்படும் ஒரு தாக்கம் பாரம்பரியத்தினால் வந்ததா குழலால் ஏற்பட்டதா என்று கண்டு கொள்வது கடினம். உதாரணமாக நன்றாக வாசிக்கும் இயல்புடைய பெற்றார் தமது குழந்தைகளுக்குப் பல விடயங்களை வாசித்துக் காட்டுவதுடன் அவர்களை வாசிக்கவும் தூண்டுவர். அதனாலும் பிள்ளை வாசிப்பதில் சிறப்புத் தேர்ச்சி காட்டும். குழந்தை தாயின் கருப்பையில் இருக்கும்போது தாயிடம் காணப்படும் போஷாக்குக் குறைவு வளரும் குழந்தையின் நுண்மதியைப் பாதிக்கலாம் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பள்ளிப் படிப்பில் குழந்தை திறமை காட்டுவதும் காட்டாதிருப்பதும் தாயின் உணவில் தங்கியுள்ளன என்றால் எமது தலையீடு தாயில் இருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டிய அவசரமும் அவசியமும் உள்ளது. அத்துடன் குழந்தை சிறுவயதாய் இருக்கும்போது ஏற்படும் போஷணைக் குறைபாடும் அதே போன்ற தாக்கத்தைக் கொடுக்கலாம்.

கோகிலா மகேந்திரன்

பழைய பெயிற்றர், கார் போன்ற வாகனங்களின் கழிவுகள், கைத்தொழில் விளைவுகள், ஈயம் பூசப்பட்ட தகரங்கள் போன்றவற்றினால் ஈயநஞ்சு உணவில் சேரக்கூடும். அவ்வாறான உணவை உட்கொள்ளும் குழந்தைகளில் பெரிய நுண்மதிப் பாதிப்பு இருக்கும். கருவுற்றிருக்கும் தாய் உட்கொள்ளும் பாதரசத்தினால் நஞ்சுட்டப்பட்ட உணவுகளும் வளரும் குழந்தையின் நுண்மதியைப் பெரிதும் தாக்கும். கருப்பை முளையத்துக்கான மற்றொரு ஆபத்துக் காபன் ஓர் ஓட்சைட்டில் இருந்து வரும். இது தாய் புகை பிடிப்பதனாலோ அல்லது தொழிற்சாலைப் பிரதேசங்களில் அடிக்கடி காணப்படுவதாலோ ஏற்படலாம். தந்தை புகைப்பிடிப்பவராக இருந்தாலும் நஞ்சுப் பொருள்கள் அவரது பாரம்பரிய அலகுகளைத் தாக்கி உருவாகும் கருவில் நுண்மதிப் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வாய்ப்புண்டு. எமது வீடுகளுக்குள் எம்மை அறியாமலே வந்து நுழைந்து விடுகிற பிளாஸ்டிக்-குகள், உணவுப் பாதுகாப்பு இரசாயனங்கள், செயற்கை நார்கள், சாயங்கள், பூச்சுக்கள், ஓட்டும் பொருட்கள், கிருமிநாசினிகள், களைகொல்லிகள், மணமுட்டிகள் போன்றவை எமது நுண்மதியில் ஏற்படுத்தப் போகும் விளைவுகள் பற்றி இன்னும் ஆராயப்பட வேண்டி உள்ளது. இயற்கை தரும் பொருள்களுடன் எளிமையான கிராமிய வாழ்வு வாழும்போது இத்தகைய தாக்கங்கள் மிகவும் குறைவு என்பது கருத்தில் கொள்ளத்தக்கது.

குழந்தை ஒன்றுடன் விட்டிலே வாழும் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் குழந்தையின் நுண்மதியில் அதிக தாக்கம் விளைவிப்பவராய் இருப்பர். குறிப்பாக நல்ல நுண்மதி உள்ள பல பெரியார்கள் மத்தியில் வளரும் குழந்தைக்கு நுண்மதி பெருக வாய்ப்பு அதிகம். குடும்பத்தின் மூத்த பிள்ளைகளும் தனிப்பிள்ளைகளும் இந்த வகையில் அதிர்ஷ்டசாலிகள் ஆவர். ஒரு குழந்தைக்குக் கீழே மற்றொரு குழந்தை இருக்கும்போதும் வயது கூடிய குழந்தை சிறிய குழந்தைக்குப் பல சந்தர்ப்பங்களில் ஆசிரியராய் அமைவதால் அந்த அனுபவமும் மூத்த குழந்தைக்கே நன்மையாக முடியும்.

ஒரு குழந்தைக்குக் கிடைக்கின்ற புலன் இயக்கத் தூண்டல்கள் அதன் நுண்மதி வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கு வகிப்பவை. குழந்தையின் வாழ்வில் முதல் இரு வருடங்களை "புலன் இயக்கப் பருவம்" என்றே ஜீன் பியாஜே குறிப்பிட்டார். ஆகவே, குழந்தைகளிடம் அன்புகாட்டி, அவர்களோடு நிறையவே கதைத்து, அவர்களது புலன்கள் நிறையவே தூண்டப்படத்தக்க சந்தர்ப்பங்களைப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் ஆக்கிக்கொடுக்கும் போது பிள்ளையின் நுண்மதி

வளர்ச்சி அடைகிறது. மத்தியதரக் குடும்பங்கள் இத்தகு தூண்டல்களைக் குழந்தைகளுக்கு நல்ல முறையில் கொடுப்பதாக நம்பப்படுகிறது. ஒரு விடயத்தைச் செய்யுமாறு குழந்தைக்கு நேரடியாகக் கட்டளையிடும் தாய் தந்தையரை விட அதனைக் காரணத்துடன் விளக்கிச் செய்விக்கும் பெற்றோர் நுண்மதி கூடிய குழந்தையை உருவாக்குவர்.

“காலையில் பல் துலக்க வேண்டும்” - தாய்

“ஏன் துலக்க வேண்டும்?” - குழந்தை

இப்போது “A” என்ற தாய்,

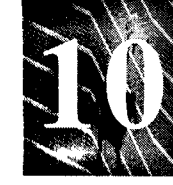
“கட்டாயம் துலக்க வேண்டும். அவ்வளவுதான்” என்றும்

“B” என்னும் தாய், “பல்துலக்கினால் தான் பல்லில் நுண்ணங்கிகள் தோன்றாது. அப்போது பல் ஆரோக்கியமாக நீண்டகாலம் இருக்கும்” என்றும் சொல்கிறார்கள் என வைப்போம். B யின் வீட்டில் உள்ள பிள்ளை கூடிய நுண்மதியுடன் வளரும். குழந்தைகளை நாம் வளர்க்கும் முறையில் பெண் பிள்ளைகள் ஆண்களைவிடக் குறைந்த நுண்மதி பெற வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே, வளர்ப்பு முறை வேறுபாடுகள் தீர்க்கப்பட வேண்டும். புதிய விடயத்தை அறியும் ஆர்வம், உணர்வுச் சுதந்திரம், உறுதியான வெளிப்பாடு காட்டுதல் கடினமானதும் சவாலாக இருப்பதுமான பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் அக்கறை, ஆரோக்கியமான போட்டி மனப்பாங்கு ஆகிய இயல்புகளுடன் வளரும் பிள்ளை நுண்மதி அதிகம் கொண்டதாக இருக்கும். பிறப்பில் இருந்து முப்பது வயது வரை ஒருவரின் மனஆற்றல் அதிகரித்து வருகிறது. 30 முதல் அறுபது வரை ஓரளவு சிறு உயர்வுகளும் தட்டையான இடங்களும் இருக்கும். 60க்குப் பின் அது வேகமாகக் குறையத் தொடங்கும். எப்படியும் அதிக நுண்மதி கொண்ட குழந்தைகளே நாளைய வினைத்திறன்மிக்க இளைஞர். அவர்களை வளர்த்தெடுப்பது பெற்றோரதும் ஆசிரியரதும் தலையாய கடமையாகும்.

\*\*\*

(வசாவிளான் ம.ம.வி வெளியிட்ட

“வயவன்” மலரில் பிரசுரமானது - 2001)



## நெருக்கமான உறவுகளை ஏற்படுத்துவதில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

மனித வாழ்வை நிறைவும் திருப்தியும் கொண்டதாக்குகிற முதலாவது விடயம் மனித உறவுதான். நிச்சயமாக வேறு எதுவும் இல்லை.

சில மனித உறவுகள் குறுகிய காலம் நீடிப்பவை. ரயில் பயணத்தில் சந்திக்கும் சகபயணி போல. வேறு சில உறவுகள் மிக நீண்ட காலம் நீடிப்பவை. தாய்பிள்ளை உறவுபோல. சில உறவுகள் சற்றுத் தூரமாக வைத்துக் கொள்ள கூடியவை. அலுவலக அதிகாரியும் ஊழியரும் போல. வேறு சில மிக அந்தரங்கமான உறவுகள் கணவன் மனைவி உறவுபோல.

மாஸ்லோவின் தேவைக் கூம்பிலே பேசப்படுகின்ற அன்புத்தேவை, பாதுகாப்புத்தேவை, கணிப்புத்தேவை ஆகியவற்றைப் பூர்த்தி செய்வதில் உறவுகள்

நெருக்கமான உறவுகளைக் கொண்டிருப்போர் தமது பிரச்சினைகளை முடிந்தவரை பேசிய தீர்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசும் போது ஒருவரில் ஒருவர் நாய்ப்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். வித்தியாசங்களை மதிக்க வேண்டும். ஒருவர் தமது கருத்தைக் கூறும் போது மற்றவர் குறுக்கீடு செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். தனது கருத்துக்களை வேறொருவரில் ஏற்றிக் கூறாதிருக்க வேண்டும். முடிந்தவரை மனம் திறந்து பேச வேண்டும்.

முக்கிய பங்கு கொள்கின்றன. ஆகவே, அந்தரங்க உறவுகள் பற்றிச் சற்று ஆழமாகப் பார்ப்போம்.

அந்தரங்க உறவுக்கும் ஒரு மனிதனைச் சுற்றி இருக்கும் தனி மனித வெளிக்கும் (Personal Space) தொடர்புண்டு. இந்தத் தனிமனித வெளி என்பது ஒரு வகையில் ஒரு உளவியல் வெளி. ஒருவர் தன்னோடு கொண்டு செல்லத்தக்க பிரதேசம் (Portable territory) எமக்குத் தெரியாத ஒருவர் திடீரென்று மிக அருகில் வந்தால் நாம் உடனே விலகி விடுவோம் (Flight mechanism) முகத்தை மற்றொரு முகத்துக்கு மிக அருகில் வைத்தல், கண்களுக்குள் ஊடுருவிப் பார்த்தல், தொடுத்தல் போன்றவற்றை நாம் ஒரு சிலருடன் மட்டுமே வைத்துக் கொள்வோம்.

எமது கலாசாரத்தில் பெரும்பாலும் குடும்ப அங்கத்தவரோடு மட்டும். எமது மனதுக்கு நெருக்கமானோர் மேற்கூறியவற்றைச் செய்யும்போது சந்தோஷமாக இருக்கும். ஆயினும், அதையே புதியவர் ஒருவர் செய்யும்போது ஆக்ரோஷம் வரும். நெரிசல் உள்ள ஒரு பஸ்ஸில் இந்தவெளி குறைவது நிர்ப்பந்தமாகலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களை விதிவிலக்காகக் கொள்ளலாம். ஆயினும், அதனையும் கூடப் பலர் விரும்பாத நிலையை அவதானிக்கலாம். வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் எல்லோரும் அமர்ந்து பயணம் செய்தலே பஸ்ஸிலும் நாகரிகமான பயணமாகக் கொள்ளப்படுகிறது.

எமது நாட்டில் பஸ் நடத்துநர் சொல்லுவார். "எல்லாரும் முன்னுக்குப் பார்த்துக் கொண்டு நில்லுங்கோ" அப்படி எல்லாரும் நின்றால் அதிக அளவு பயணிகளை அடுக்கிக்கொண்டு நல்ல லாபம் சம்பாதிக்க முடியும் என்பது அவனின் நோக்கமாக இருந்தாலும் அதிலும் ஒரு உளவியல் நன்மை உண்டு. தனிமனித வெளி பின்பக்கத்தைவிட முன்பக்கத்தில் தான் அதிகம். ஆகவே ஒருவருடைய முதுகுக்குப் பக்கத்தில் எமது முகத்தை வைத்துக்கொள்வது அவருடைய முகத்துக்குப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொள்வதை விட இலகுவானது.

எமது குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் பேசும்போது இரு முகங்களுக்கிடையிலான வெளியை மிகவும் குறைவாக வைத்துக் கொண்டாலும் எமக்குப் பிரச்சினை இருப்பதில்லை. நல்ல சிநேகிதர்களுடன் பேசும்போது அதைவிடச் சற்று அதிகமாக்கிக் கொள்வோம். மேலதிகாரிகளுடன் பேசும்போது இந்தத் தூரத்தைக் கூட்டிக் கொள்-

வோம். உடல், உள ஊனமுற்றோரிடம் பேசும்போது இந்தத் தூரத்தை எம்மை அறியாமலே இன்னும் அதிகமாக்கிக் கொள்கிறோம். ஆகவே, இரு நபர்களுக்கிடையே உள்ள இந்தவெளி என்பது எமது மரியாதை, நட்பு, சமூக அந்தஸ்து ஆகியவற்றைப் பற்றிய உடல் மொழி என்று கூடக் கூறலாம்.

உங்களுடன் ஒருவர் பேச வந்து பேசத் தொடங்கும்போது நீங்கள் அசையாது நின்று இருவருக்கும் இடையே உள்ள மூக்கு இடைவெளியை அளவுங்கள். அது ஒரு காத்திரமான செய்தியைத் தரும்.

இனி, அந்தரங்க உறவுகள் எப்படி உருவாகின்றன எனப் பார்ப்போம். அந்த உருவாக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் ஒரு காரணி உடல்அழகு. இரு நபர்களுக்கிடையே ஆரம்பக் கவர்ச்சி ஏற்படுத்தலில் உடல் அழகு முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. அதனால்தான் அதிகம் உயரமான அல்லது அதிகம் குள்ளமான மனிதர்களுடன் அந்தரங்க உறவு கொள்ளப் பலரும் விரும்புவதில்லை. சிறப்பான வெளித்தோற்றம் உள்ளவர்களைப் பற்றி உயர்வாக நினைக்கும் ஒரு பொதுப் பண்பு மனிதர்களிடம் இருக்கிறது.

வெளித்தோற்றச் சிறப்பிற்கும் வாழ்வின் வெற்றிக்கும் எந்தவொரு தொடர்பும் இல்லையாயினும் அவ்வாறு இருப்பதாகத்தான் பலர் நம்புகிறார்கள். அழகான வெளித்தோற்றம் உள்ளவர்களை நெருங்கும்போது மனிதர்களின் கயகணிப்பு உயருகிறது. சமூகத்தில் ஒரு ஏற்புடைமை உருவாகிறது. அத்துடன், அழகை ரசிக்கும் நேரமும் அதிகரிக்கிறது.

மனித உறவில் மட்டுமல்ல, பாடசாலை அனுமதி, வேலைவாய்ப்பு, வழக்குகளில் வெற்றி பெறுதல், வைத்தியசாலைகளில் முன்னுரிமை பெறுதல் போன்ற விடயங்களில் கூடப் புறத்தோற்றம் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஆகவே, நுண்மதி, ஆளுமை ஆகியவற்றைவிடப் புறத்தோற்றம் நெருக்கமான உறவுகளில் அதிக பங்கு வகிப்பது பின்னர் எழும் பிரச்சினைகளுக்கு முக்கிய காரணம் ஆகின்றது.

நெருக்கமான உறவுகளின் உருவாக்கத்தில் பங்குகொள்ளும் மற்றொரு காரணி திறமை. ஓரளவு திறமைசாலிகளை மனிதர்கள் விரும்புவது உண்டாயினும் அதிக திறமை நெருக்கமான உறவுகளைப் பாதிக்கவே செய்கிறது. ஏனெனில் ஒப்பீட்டு ரீதியில் திறமைசாலிகள்

முன்னிலையில் மற்றவர்கள் தாழ்வாக உணர்வார்கள். பேராசிரியர்கள் பலரின் திருமண வாழ்வு தோல்வியில் முடிந்து போவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

அருகில் வசித்தலும் அடிக்கடி காணப்படுதலும் நெருக்கமாக விருப்பம் வருவதில் ஒரு காரணி ஆகிறது. ஆகவே இளைஞர்கள் அடிக்கடி காணப்படும் வகையில் இளம் பெண்களுக்குப் பின்னால் சுற்றுவதில் அர்த்தம் உண்டுதான்! (?) எங்களைச் சந்திக்கிற ஒருவர் எங்களை விரும்புவதாகச் சொல்கிறபோது எமது சுயநம்பிக்கையும் சுயகணிப்பும் உயருகின்றன. ஆகவே, இந்த நிலையை விரும்பாதிருப்பது மிகவும் கஷ்டம். அந்த நேரத்தில் சந்தோஷம் வருவதில் ஒன்றும் தவறு இல்லை. ஆயினும் அதே நேரத்தில் அறிவும் தொழிற்படுகிறதா என்று பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாங்கள் ஒருவருடைய வீட்டுக்கு அடிக்கடி போய் வருகிறபோது எங்கள் மீது ஒருவித விருப்பம் அவர்களுக்கு வரத்தான் செய்யும். இதை மீள மீள வெளிப்படுத்தல் (Repeated Exposure) எனக்கூறலாம்.

ஒரு ஓவியத்தைப் பலமுறை பார்க்கும்போது அது எங்களுக்குப் பிடித்துப் போவதும், பல வருடங்களாக எமது கண்ணில்படும் உடைகள் எமக்கு விருப்பமாயிருப்பதும், பலவருடங்கள் கேட்டுப் பழகிய சங்கீதத்தில் ஒரு நாட்டம் வருவதும் தவிர்க்க முடியாத விடயங்கள் என உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர்.

ஆகவேதான் நீண்டகாலமாக வெளிநாட்டில் வாழுகிற ஒருவரின் உடையின் தன்மை மாறிவிட்டது என்றால், அல்லது அவர் கேட்கும் சங்கீதம் வேறாகிவிட்டது என்றால் அதில் குறை சொல்ல ஒன்றுமில்லை.

ஆயினும், அளவுக்கு மீறிய அருகாமை அந்தரங்க ஊடுருவலாக இருந்தால் எரிச்சலாகவும் இருக்கலாம். அளவறிந்து செயற்படுவது புத்திசாலித்தனமானது. இல்லாவிட்டால் பிரச்சினைகள் வர ஏதுவாகலாம். ஒருவருக்கு வரும் கடிதத்தை மற்றவர் வாசிப்பதா, ஒருவர் வைத்துவிட்டுச் செல்லும் பொருளை மற்றவர் அடுக்குவதா, ஒருவரது உடையை மற்றவர் தோய்ப்பதா போன்ற விடயங்களை அவரவர் விருப்பத்தைக் கேட்டுச் செய்வதே நல்லது.

அந்தரங்க உறவைப் பேண விரும்புகிற இருவருக்கிடையில் சில ஒற்றுமைகள் இருந்தால் அந்தரங்க உறவு சுலபமாக இருக்கும். வயது,

கல்வி, விழுமியங்கள் போன்றவற்றில் ஒற்றுமை இருக்கும்போது சந்தோஷமான செயற்பாடுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கு அவை ஒரு அடிப்படையாக அமையும். விழுமியங்கள், நம்பிக்கைகள் போன்றவற்றில் ஒற்றுமை இல்லாதவர்களும் சிலகாலம் ஒன்றாக வாழும்போது இவற்றில் ஒற்றுமை ஏற்படலாம். ஒருவர் ஒரு கூட்டத்தில் ஆய்வுக்கட்டுரை ஒன்று சமர்ப்பிக்க வேண்டி இருக்கிறதென்றால் அதன் தலைப்பைப் பற்றியாவது விளங்கிக்கொள்ளக்கூடிய ஒருவருடன்தான் பகிர்ந்து கொள்ளலாம். என்றாலும் மிக அதிக அளவு ஒற்றுமை சில வேளைகளில் வாழ்வில் சலிப்பை ஏற்படுத்தலாம்.

இந்த இடத்திலே தேவை நிரப்புக்கொள்கை என்ற கருத்தையும் (Need complimentarity) பார்க்கலாம். அதாவது, தேவைகளின் இடைவெளி மற்றவரால் நிரப்பப்படக்கூடியவாறு அமைவது நல்லது.

மனைவி பாடகியாக இருந்தால் கணவரும் பாடகராக இருப்பதைவிட நல்ல ரசிகராக இருப்பது நல்லது. ஒருவர் சுவையாகச் சமைக்கக்கூடியவராக இருந்தால் மற்றவர் அதை ரசித்துச் சுவைத்துச் சாப்பிடக் கூடியவராக இருப்பதே நல்லது.

எது எப்படி இருந்தாலும் நெருக்கமான உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்பவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்ய வேண்டும். அதுவே மிக அடிப்படையான தேவையாகும். அன்பு என்றால் என்ன? ஒருவரது வளர்ச்சி, விருத்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியன இன்னொருவருக்கு மிக அவசியமாக இருக்கும் நிலையே அன்பு எனப்படும்.

மனதில் அன்பு இருந்தால் ஒருவரது செயற்பாடுகளை மற்றவர் நிறையவே ரசிப்பார். ஒருவரை அவரது எல்லா இயல்புகளுடனும் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வார். மற்றவரது மதிப்பீடுகளை மதிப்பார். ஒருவர் மற்றவருக்கு உதவியாக இருப்பார். ஒருவர் தனது அனுபவங்களையும், உணர்வுகளையும் பிரச்சினைகளையும் மற்றவரோடு பகிர்ந்து கொள்வார். ஒருவர் மற்றவரைப் புரிந்துகொள்வார். மற்றவரோடு இணைந்து செய்யும் செயற்பாடுகளில் எல்லாம் ஒரு சுதந்திரத்தை உணர்வார்.

நான் என்ன உணவு உண்ண வேண்டும் என்ன உடை உடுக்க வேண்டும், என்பதை அவரே தீர்மானிக்கிறார் அல்லது அவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை எல்லாம் நானே தீர்மானிக்கிறேன் என்றால் பிரச்சினைகள் எழ இடமுண்டு. அதிக அன்பு என்பது ஒரு

வரை உடைமையாக்கிக் கொள்வதல்ல என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

தமது வாழ்வின் மீதான கட்டுப்பாட்டைத் தாமே வைத்துக் கொள்ளும் உளச்சக்தி அற்றவர்கள் விதியின் மீது பழியைப்போட்டு, மற்றவரில் தங்கி வாழ்பவராக அல்லது மற்றவரை உடைமையாக்குபவராக (dependant or possessive) இருப்பார். இது பிரச்சினைகளை உருவாக்கும் நிலைமையாகும்.

உலகில் மிகப்பரவலாக இன்றைய நாகரிக இளைஞர் மத்தியில் Co-habitation எனப்படும் நிலை - சட்ட அனுமதி இன்றிய குடும்ப வாழ்வு அதிகரித்துள்ளது. இது ஏராளமான பிரச்சினைகளை உருவாக்கியுள்ளது. அடுத்துவரும் சந்ததிகளில் இன்னும் இன்னும் எக்ச்சக்தமான பிரச்சினைகளை உருவாக்கப் போகிறது. பெரும்பாலும் இங்கு அன்பு இல்லை. வெறும் பாலியல் தேவை மட்டுமே உள்ளது.

திருமணத்துக்கு முந்திய பாலியல் உறவுகள் அல்லது திருமணத்துக்கு அப்பாலான பாலியல் உறவுகள் போன்றவற்றை மேலை நாடுகளின் சமூகங்கள் பார்க்கும் பார்வை வித்தியாசமானது. அப்படி இருந்தும் அங்கே அது பல சமூக, உளவியல் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கத்தான் செய்கிறது. எமது கலாசாரத்தில் அவை முற்றாகவே ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதில்லை. ஆகவே, அத்தகைய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவோர் பெற்றார் அழுத்தம், சமூக அழுத்தம், உறவினர்களின் அழுத்தம் ஆகியவற்றுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் குற்ற உணர்வுகளுக்குள் தள்ளப்பட்டு இறுதியில் மனச்சோர்வு நிலைக்கு வருகிறார்கள். ஒரு சிலர் தற்கொலை முயற்சியிலும் ஈடுபடுகிறார்கள். வேறு சிலர் சீர்மியர்களைத் தேடி வருகிறார்கள். ஆகவே ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற நிலையில் உறுதிபட வாழ்வதே உளவியல், சமூக ஆரோக்கியத்திற்கு அவசியமானதாகும்.

ஒவ்வொரு திருமணமும் உண்மையில் இரண்டு திருமணங்கள் என்று கூறப்படுவது உண்டு. அங்கு இரண்டு தனிமனிதர்கள் சம்பந்தப்படுகிறார்கள் என்பதை நாம் மறந்துவிடக்கூடாது. கணவன், மனைவி இருவரும் தொழிலுக்குப் போவது சம்பந்தமாகவும் பல பிரச்சினைகள் குடும்பங்களில் உருவாவது உண்டு. மனைவியும் தொழில் பார்த்தல் என்ற விடயம் தொடர்பாகக் குடும்பங்களை நான்கு வகையாகப் பிரிக்கலாம்.

வகை I குடும்பம் - மனைவிதான் தொழில் பார்க்காது வீட்டு வேலைகளைச் செய்யும் குடும்பப் பெண் என்ற நிலையை ஏற்றுக்கொள்கிறார். கணவனே வீட்டில் அதிக அதிகாரங்களைக் கொண்டவராக இருக்கிறார்.

வகை II குடும்பம் - வீட்டின் பொருளாதாரக் கஷ்டத்தைச் சமாளிப்பதற்காக மனைவியும் கணவனால் தொழிலுக்கு அனுப்பப்படுகிறார். மனைவிக்கு இரட்டைச் சுமை ஏற்படுகிறது. கணவன் ஏதோ வகையில் குற்ற உணர்வையும் தோல்வி உணர்வையும் கொண்டவராகிறார்.

வகை III குடும்பம் - இருவரது சம்மதத்துடனும் திருப்தியுடனும் மனைவி தொழிலுக்குப் போகிறார். மனைவிக்குச் சிறிதளவு நெருக்கீடு இரட்டைச் சுமை காரணமாக இருக்கும்.

வகை IV குடும்பம் - இருவரும் சந்தோஷமாக வேலைக்குப் போகிறார்கள். வீட்டுவேலைகள் இருவராலும் சமயங்கு போட்டுச் செய்யப்படுகின்றன. நெருக்கீடு இழிவளவுக்குக் குறைக்கப்படுகிறது.

இந்த நாலு வகையில் வகை IV குடும்ப வாழ்வே மிகச் சிறந்தது எனக்கூறலாம். ஆயினும், வகை I குடும்ப மாதிரி - எமது கலாசாரத்தில் நெடுங்காலமாக இருந்து வந்த ஒன்று - மீண்டும் இளம் தம்பதியினர் மத்தியில் விருப்பத்துடன் ஏற்கப்பட்டு வரும் நிலை தோன்றி வருகிறது.

குடும்ப அங்கத்தவர் மத்தியிலான தொடர்பாடல் பற்றிப் பார்ப்போமாயின், சில குடும்பங்கள் தொடர் முரண்பாட்டுப் பழக்கமுள்ள குடும்பங்களாக இருக்கும். பிரச்சினைகளும் முரண்பாடுகளும் தொடர் சங்கிலியாக வந்து கொண்டே இருக்கும். பிரச்சினைப்படுவது ஒரு வழக்கமாகப் போய்விடும். சில சமயங்களில் குடும்ப வன்முறையும் அடிதடி சண்டையும் கூட நாளாந்தப் பழக்கமாகப் போயிருக்கும். ஆயினும், ஒருவரை விட்டு மற்றவர் பிரிந்து போக மாட்டார். இத்தகைய குடும்பங்களில் இருந்து வரும் பிள்ளைகள் நாளடைவில் பலவேறு உள்பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகிறார்கள்.

வேறுசில குடும்பங்களில் விடயங்கள் பகிரப்படுவது குறைவாக இருக்கும். (Devitalized) ஆயினும் வெளியே பிரச்சினைகள் தோன்றாது.

இன்னும் சில குடும்பங்களில் ஒருவர் மற்றவருக்கு முழுமையாகப் பணிந்து போய்விடுவார். பெரும்பாலும் மனைவி. வாழ்வு வளமானது போலக் காணப்படும். தொடர்புகள் குறைவாக இருக்கும். நீண்டகாலத்தில் பணிந்து போனவர் மனச்சோர்வு நிலைக்கு வருவார்.

உயிருள்ள முழுமையான சிறந்த குடும்பத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பல விடயங்களையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள். ஒருவருடைய தொழிலில் மற்றவர்கள் எல்லோரும் அக்கறை காட்டுவர். ஓய்வு நேரங்கள் திட்டமிட்டுச் சந்தோஷமாகக் கழிக்கப்படும். ஒருவரை ஒருவர் மதிக்கும் அதே நேரத்தில் ஒருவருக்கொருவர் நல்ல நண்பர்களாக இருந்து தமது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள், அனுபவங்களை மனம் திறந்து கலந்துரையாடி ஒத்துணர்வையும் ஆதரவையும் பெற்றுக்கொள்வர். இத்தகைய ஆரோக்கியமான குடும்பங்களில் ஒருவர் இயல்பாகவே மற்றவருக்கு நல்ல சீர்மியர் ஆகிறார்.

உள ஆரோக்கியம் நிறைந்த குடும்பங்களில் குடும்பப் பிரச்சினைகள் இனம் காணப்படும். பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய பல தீர்வு முறைகள் அடையாளம் காணப்படும். ஒவ்வொரு தீர்வு முறையினதும் அனுகூலங்களும், பிரதிகூலங்களும் மதிப்பிடப்படும். இழப்புக் குறைந்த தீர்வுமுறை குடும்ப அங்கத்தவர்களால் தெரிவு செய்யப்பட்டு நம்பிக்கையுடன் செயற்படுத்தப்படும். ஒருவர் சொல்வதை மற்றவர் உற்றுக்கேட்பதும், ஒத்துணர்வு காட்டுவதும், ஒவ்வொருவரும் தமது எண்ணம், உணர்வு தொடர்பாக உறுதியான வெளிப்பாடு காட்டுவதும், தீர்மானம் எடுக்கும் திறனும், பார்வை மாற்றம் செய்யும் திறனும் எல்லோரிடமும் காணப்படுவதும் இக்குடும்பத்தின் பொதுப்பண்புகளாக இருக்கும்.

உணர்வுகளைச் சமநிலைப்படுத்தத் தெரியாதபோதும் பிரச்சினைகள் தீர்க்கப்படாத போதும் மன இறுக்கம் ஏற்படுவதால் நெருக்கீடு இருக்கும். அமெரிக்கா போன்ற வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் ஏறத்தாழ 50%ஆன திருமணங்கள் முறிந்து போகின்றன. குழந்தைகளில் 50%ஆனோர் ஒரு பெற்றார் குடும்பங்களில் இருந்தே வரு-

கிறார்கள். எமது நாட்டில் இப்போது இந்த நூற்றுவீதம் இந்த அளவுக்கு இல்லையாயினும் அனர்த்தங்களும் வேறுபல சமூகக் காரணிகளும் குடும்பப் பிரிவு நூற்று வீதத்தை அதிகரிக்கும் போக்கே காணப்படுகிறது.

சமூகத்தில் ஒரு மனிதர் வகிக்கும் இடம் குடும்பத்தில் அவர் வகிக்கும் இடத்தைவிட முக்கியம் பெறுவது குடும்ப முறிவுக்கு ஒரு காரணமாகலாம். உதாரணமாகப் பெண்கள் தாம் வேலைசெய்யும் இடங்களில் அதிகம் சாதிப்பது வீட்டில் சில பிரச்சினைகளை உருவாக்கலாம்.

மணமுறிவு என்பது சட்டரீதியாகச் செய்யப்பட்டாலும் சரி அல்லது வெறுமனே பிரிந்து வாழ்ந்தாலும் சரி அது மிகவும் வேதனை தருவது. மணமுறிவுக்கு உட்படுவோர் அனைவருமே ஒரு முழுமை அடையாத உணர்வுக்குள் வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. நெருக்கீடும், தனிமை உணர்வும், அவர்களை மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச் செல்வதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம். மண முறிவினால் ஏற்படும் இழப்பு நிலையில் இருந்து ஒருவர் மீண்டெழ, ஏறத்தாழ இரண்டரை வருடங்கள் எடுக்கின்றன எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரின் மரணத்தினால் ஏற்படும் இழப்பில் இருந்து மீண்டெழ எடுக்கும் காலத்தைவிட ஒருவருடம் இது அதிகமானது என்பது கவனத்திற்குரியது.

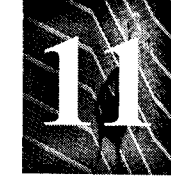
மணமுறிவு அக்குடும்பத்தின் பிள்ளைகளை மிக அதிகமாகத் தாக்குகிறது. அவர்கள் உணர்வுச் சீரின்மை காட்டலாம். கோபப்படலாம். கவலைப்படலாம். எதிர்காலத்தைத் தீர்மானிக்க முடியாதவராக இருக்கலாம். மனச்சோர்வு காட்டலாம். சட்டபூர்வமற்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலாம். பெரும்பாலும் பெற்றோருடன் நல்ல உறவைக் கொண்டிருக்கமாட்டார். தனிமை உணர்வும், வாழ்வில் திருப்தியின்மையும் தம்மைப் பற்றிய சுயகணிப்புக் குறைவை ஏற்படுத்தும். மனிதர்கள் யாரையும் நம்புவது இவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும். வாழ்வு தமது கைகளை மீறிப் போவதாக இவர்கள் உணரக்கூடும். இவை எல்லாம் சேர்ந்து பல்வேறு உடல், உளப்பிரச்சினைகளை இவர்கள் கொண்டிருப்பர்.

மிக இளவயதில் திருமணம் செய்து குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளாதல், அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய முடியாத அளவுக்குப் பொருளாதாரப் பிரச்சினை இருத்தல் ஆகியவை மணமுறிவுக்கான முக்கிய காரணிகள் ஆகின்றன.



ஆகவே, நெருக்கமான உறவுகளைக் கொண்டிருப்போர் தமது பிரச்சினைகளை முடிந்தவரை பேசித் தீர்த்துக் கொள்வதே சிறந்தது. பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பேசும்போது ஒருவரில் ஒருவர் நம்பிக்கை கொள்ள வேண்டும். வித்தியாசங்களை மதிக்க வேண்டும். ஒருவர் தமது கருத்தைக் கூறும்போது மற்றவர் குறுக்கீடு செய்யாமல் இருக்க வேண்டும். தனது கருத்துக்களை வேறொருவரில் ஏற்றிக் கூறாதிருக்க வேண்டும். தமது எண்ணம், உணர்வு, நடத்தைகளுக்குத் தாமே பொறுப்பு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். முடிந்தவரை மனம் திறந்து பேச வேண்டும். நல்ல குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்.

\*\*\*



## பிள்ளைகளின் ஆளுமை விருத்தியில் குடும்பத்தின் பங்கு

ஆளுமை என்றால் என்ன என்பது ஒருவர் எழுப்பக்கூடிய மிகக் கடினமான வினாக்களில் ஒன்று. தமக்கிடையே சில சில பொதுப் பண்புகளைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட இதுவரையில் ஏறத்தாழ இருபத்து நாலு வெவ்வேறு ஆளுமைக் கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. உளவியலில் "ஆளுமையியல்" என்பது ஒரு தனிப்பட்ட துறையாகவே வளர்ந்து வருகிறது. ஆளுமை பற்றி ஏற்கனவே அறியப்பட்ட அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்களைக் கற்கவே ஒருவருக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படும். அதே சமயத்தில் அது பற்றி இன்னும் அறியப்படாத அல்லது தெளிவுபடுத்தப்படாத பகுதிகள் நிறையவே இருக்கின்றன.

ஆளுமையியல் இன்று மனித வாழ்வு பற்றியும் அந்த வாழ்வின் பாதையைப் பாதிக்க-

பிள்ளை பொய் சொல்வதாக உணர்ந்தால் "உண்மை சொல்ல விடாமல் பிள்ளையைத் தடுப்பது எது?" என்று அன்புடன் வினாயுங்கள். அந்தத் தடையை நீக்குவதற்கு உதவுங்கள். பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் பயத்தினாலேயே பொய் சொல்லுகிறார்கள். அந்தப் பயத்தைப் போக்க உதவ வேண்டும். அதே சமயத்தில் நாங்கள் பிள்ளைக்கு எப்போதும் உண்மை கூற வேண்டும்.

கும் காரணிகள் பற்றியும் தனிமனித ஆளுமை வேறுபாடுகள் மற்றும் ஆளுமை வகைகள் பற்றியும் ஆய்வு செய்கிறது.

ஆளுமை என்ற சொல் உளவியலுக்கு அப்பாலும் பல துறைகளுக்குச் சொந்தமான சொல் ஆகிவிட்டது. ஆளுமைக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவதற்குச் சில சமயங்களில் சிக்கலான கணித வாய்ப்பாடுகள் பயன்படுகின்றன. ஆயினும், பொதுவாக ஆளுமை என்பது ஒருவரின் ஆற்றல்கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள், கொள்கைகள், பழக்க வழக்கங்கள், உணர்ச்சித் தூண்டற் பேறுகள் மனநிலைகள் அவரிடத்தில் செயற்படும் சக்தி மட்டங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கிய ஒரு சொல்லாகவே கருதப்படுகிறது.

ஆளுமைக் கொள்கைகள் எல்லாவற்றுக்கும் அடியில் மூன்று பிரதான கேள்விகள் இருக்கின்றன.

- ✘ மனிதன் வெளி உலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகின்றானா?
- ✘ மனிதன் தனது அக உலக யதார்த்தத்தினால் வடிவமைக்கப்படுகின்றானா?
- ✘ மனிதன் தனது வெளி உலகையும் அக உலகையும் தானே மாற்றி அமைத்துக் கொள்கிறானா?

சிக்மண்ட் புரோயிடின் கருத்துப்படி அக, புற யதார்த்த நிலைமைகளே மனிதனை உருவாக்குகின்றன. பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல், இறுக்கம் கலைதல் ஆகிய மனிதத் தேவைகளே மத்திய மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் காரணிகளாக இருப்பதை அவர் பார்த்தார்.

இக்கருத்தில் புரோயிடின் ஏற்றுக்கொண்டவர்களாக அன்னா புரோயிட், ஹாட்மன் உவைற், யுங், அட்லர், ஹோனி, சுலைவன், எரிக்சன், புராம் ஆகியோர் இருந்தாலும் மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய உந்தல் எது என்பதில் இவர்கள் ஆளுக்கான வேறுபட்டனர்.

பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல் ஆகியவற்றோடு நல்ல முறையில் அமையும் மனித உறவுத் தேவையும் மனித ஆளுமையை நிர்ணயிப்பதாக அன்னா புரோயிட் சொன்னார். வாழ்க்கைச் சூழலுக்கு இயைபாதல் என்ற தேவையே மனித ஆளுமையை உருவாக்குகிறது என்று ஹாட்மன் நினைத்தார். தன்னை முழுமையான

அல்லது நிறைவுள்ள மனிதனாக்குதல் என்ற உந்தலே அதனை உருவாக்குவதாக அட்லர் கருதினார். உண்மையான மனிதன் தன்னை முழுமையாக வளர்த்தல் என்ற தேவையே அதன் அடிப்படை என்று ஹோனி எண்ணினார்.

இறுக்கத்தில் இருந்து விடுபடும் சுதந்திரத்துக்கான தேவையே இந்த ஆளுமை உருவாக்கம் என்பது சுலைவானின் கருத்து. சுதந்திரப் படைப்பாக்க முயற்சிக்கான தேடுதலும் தனது அழியாத தன்மையை முகங்கொள்ளும் தைரியமும் ஒருவரின் ஆளுமைக்கு வழிகாட்டும் பாதைகள் ஆகும் என்றார் புரோம்.

உலகின் புறநிலைமைகளே ஒரு மனிதனின் நடத்தையைத் தீர்மானிக்கின்றன என்ற கருத்தில் ஈசெங்க், ஸ்கின்னர் ஆகியோர் உறுதியாக இருந்தனர்.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கு ஆதாரமான அடிப்படை அலகு குடும்பம். அவர்களோடு நீண்ட நாள் நிலைத்து உறவு வளர்ப்பதும் குடும்பமாக இருப்பதால் பிள்ளைகளின் முதன்மைச் சமூக மயமாக்கல் நிலையமாகக் கருதப்படுவதும் ஆகவே. ஒரு குழந்தையின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மிக, புலன் உணர்வு, தசை இயக்க, அறிகை, உணர்ச்சிசார் விருத்தி யாவும் குடும்பத்திலேயே ஆரம்பமாகிறது.

மாஸ்லோ கருதுகின்ற பிள்ளையின் தேவைகளான உணவு, நீர், ஓட்சிசன், நித்திரை, அன்பு, காப்பு, கணிப்பு, புலன்தூண்டல் யாவும் குடும்பத்திலிருந்தே முதலில் கிடைக்க வேண்டும்.

இன்னொரு மனிதருடைய நடத்தையில் நாம் எவ்வாறு செல்வாக்குச் செலுத்துகிறோம் என்பதைக் கற்றுக்கொள்வது குடும்பத்திலிருந்துதான். தாய்மொழி, பல்வேறு திறன்கள், சமூக விழுமியங்கள், ஒழுக்கப் பண்புகள், கலாசாரம் ஆகியவையும் குடும்பத்திலேயே கற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன.

சூரியன் உதித்தல், சந்திரனின் வடிவம் மாறுதல், பூக்கள் மலர்தல், காலநிலை மாறுதல் போன்ற இயற்கைச் செயற்பாடுகளில் ஒரு ஒழுங்கு உள்ளது. இதயம் துடிக்கும் முறை, சுவாசம் நிகழும் முறை, மூளையின் பிரக்களு நிலைகள் மாறுதல், யதார்த்தமற்ற கற்பனைகள் மூளையில் தோன்றுதல், கிரகித்தல் நிலை மாறுதல் போன்ற மனித உடற்றொழிற்பாடுகளிலும் ஒரு ஒழுங்கு உண்டு. எறும்புகள் வரிசையில் போதல், யானைக் கூட்டம் அசைதல், பறவைகள் கூடு கட்டுதல் என்று உயிரிகளின் வாழ்வு முறையிலும்

ஒரு ஒழுங்கைத் தரிசிக்கலாம். அதேபோலவே ஆரோக்கியமான குடும்பங்களில் இருந்துவரும் பிள்ளைகள் ஒழுங்கைப் பேணுவர்.

ஆரோக்கியமான குடும்பம் நிதியுதவி, உணர்வு, ஆதரவு ஆகியவற்றையும் பிள்ளைக்கு வழங்கும்.

ஏனைய விலங்குகளோடு ஒப்பிடுகையில் மனிதக் குழந்தை விருத்தி ஆறுதலாக நடைபெறுவது. தனித்து வாழ்வதற்கு முன்னர் குறைந்தது பதினெட்டு வருடகால ஆதரவும், கற்றலும் பிள்ளைக்குத் தேவைப்படும்.

பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியில் பாடசாலை போன்ற பல நிறுவனங்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துமாயினும் வலுவிலும் ஆழத்திலும் குடும்பமே முதன்மையானது.

குடும்ப ஆரோக்கியம் குறையும்போது பிள்ளைகள் பெரும் நெருக்கீட்டுக்கு முகம் கொடுக்கின்றனர். விவாகரத்து, ஒற்றைப் பெற்றோரியம், உடைந்த குடும்பநிலை, தாய் தந்தையின் மரணம் போன்ற விடயங்கள் பிள்ளைகளின் உளநலத்தில் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

தாய், தந்தை இருவரும் முழுநேர வேலைக்குச் செல்லுதல், தாய் அல்லது தந்தை மறுமணம் செய்தல், பிள்ளைகளிடையே பாரபட்சம் காட்டுதல், புறக்கணித்தல், பெற்றோரின் மதுப்பாவனை அல்லது போதைவஸ்துப் பாவனை ஆகிய விடயங்களும் பிள்ளைகளின் உளநலத்தைப் பாதிக்கக் கூடியவை.

மேலும், பெற்றோரின் பிழையான முன்மாதிரி, தெளிவற்ற கட்டளைகள், பொருத்தமற்ற மேற்பார்வை, குறைவான இடைத்தொடர்புகள், கடுமையான சட்டங்களும் கண்டிப்பும், அடிக்கடி தண்டனை வழங்கல், பொருத்தமின்றிக் குற்றம் சாட்டப்படல் ஆகிய காரணங்களாலும் பல பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுகின்றனர் என்பது ஊன்றி நோக்கப்பட வேண்டியது.

பெற்றோர் விவாகரத்துச் செய்திருக்கும் நிலை பிரிந்து வாழும் நிலை அல்லது அகோரமாகச் சண்டையிடும் நிலை பிள்ளைகளின் சுயஎண்ணம், சுயகணிப்பு, சமூகத் தேர்ச்சி, மகிழ்வு, முதிர்ச்சி ஆகியவற்றைக் குறைத்து விடுகிறது. சண்டையிடும் பெற்றோரின் பிள்ளைகள் பலர் எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்த உளநோய்க்கு ஆளாகின்றனர்.

மறுமணம் என்பது தாரமிழந்தவரின் ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்ததாக இருக்கலாம். ஆயினும், பிள்ளைகளைப் பொறுத்த வரை பெற்றோரின் மறுமணம் தமது கட்டுப்பாட்டுக்கு அப்பால் இருப்பதால் ஏனைய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களும் தமது கட்டுப்பாட்டை மீறியவை என உணர்வர். இதனால், பிற்காலத்தில் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளச் சிரமப்படுவர். மறுமணம் பொதுவாகப் பிள்ளைகளின் உளச் சமநிலையில் ஒரு குழப்பத்தை ஏற்படுத்தி விடுகிறது. அவர்கள் முன் கட்டிளமைப்பருவத்துப் பிள்ளைகளாக இருப்பின், புதிய குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரை ஏற்றுக்கொள்வதில் மிகவும் சிரமப்படுவர்.

ஒற்றைப் பெற்றோர் குடும்பத்தில், இல்லாது போகும் ஒரு வகிபங்கு பிள்ளைகளின் ஆளுமையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். இக்குடும்பங்கள் வறுமைக் கோட்டுக்குள் தள்ளப்படுவதும் சாதாரணம். அதனால் சேரி வாழ்வுக்கு வர நேரிடலாம். அவ்வாழ்வு பின்னர் நெறிபிறழ்வுக்கும், போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாதலுக்கும் இட்டுச் செல்லலாம். வறுமை காரணமாக போஷாக்கின்மை நிலவுமாயின் அதைத் தொடர்ந்து உடற் சுகியினங்களும், மனவளர்ச்சிக் குறைபாடும், விடயங்களின் ஆர்வம் குறைதலும் ஏற்படலாம்.

பால்ய நெறி பிறழ்வு பற்றி ஆராய்ந்த எலியட்டும் இன்னும் பலரும், இத்தோற்றப்பாட்டுக்கு உட்பட்ட பிள்ளைகளில் 50% ஆனோர் உடைந்த குடும்பங்களில் இருந்து வந்ததைச் சுட்டிக் காட்டியுள்ளனர்.

அனர்த்தங்களில் பெற்றோரை இழக்கும் பிள்ளைகள் இல்லங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றனர். இல்லங்களும் பிள்ளைகளின் மனச் சமநிலைக் குழப்பத்திற்கு ஏதுவாகின்றன. இல்லங்களின் சமூக மயமாக்கல் பொதுவாகப் பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் புறக்கணித்து விடுவதாகவே இருக்கும். அங்கு காணப்படும் இறுக்கமான கட்டுப்பாடுகள் அவர்கள் மனதில் வெறுப்புணர்வைத் தூண்டும். இல்ல நிர்வாகிகள் குறிப்பிட்ட காலப்பகுதியில் மாற்றப்படுவதால், பாத்திரமாதிரி இல்லாமல் போவதோடு உறவும் பறிக்கப்படுகின்றது.

ஆதரவான குடும்பம் இல்லாத பிள்ளைகள், கூட்டுக் குடும்பங்களிலும் வேறு தனிநபரிடத்திலும் அன்பைத் தேடித்திரிவதை மிகச் சாதாரணமாக அவதானிக்கலாம். இந்தப் பிள்ளைகளே

துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்பட்டுப் போகும் துர்ப்பாக்கிய நிலையும் ஏற்படுகிறது.

பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோராக இருப்போர் எந்த விடயங்களை அவதானிக்க வேண்டும் என்பதை இனிப் பார்ப்போம்.

நல்ல பெற்றோர் ஆக இருப்பதற்குப் பொறுமை, அன்பு, அக்கறை, உற்சாகமூட்டல், விளங்கிக்கொள்ளல் ஆகிய பண்புகள் இருத்தல் வேண்டும்.

வீட்டிலே ஒழுங்கு, கட்டுப்பாடு தேவைதான். அது "நான் சொல்வதை நீ செய்" என்ற மாதிரி அமையாது. "நான் உன்னை மதிக்கிறேன். உனது எண்ணம் புரிகிறது. ஆனாலும், இப்படிச் செய்தால் நீ சிறந்த மனிதராக முடியும்" என்று அமைய வேண்டும்.

பெற்றோர் தமது சொந்தப் பிரச்சினைகளில் மூழ்கி இருப்பதை விடுத்துப் பிள்ளைகளின் தேவைகள் அவர்கள் வளர்ச்சி பற்றி எப்போதும் அக்கறையுடன் இருத்தல் நலம்.

குடும்பத்தில் பாத்திரத் தெளிவு இருத்தல் வேண்டும். கடமைகள் வகுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆயினும், தேவையானபோது அது நெகிழ்ந்து கொடுக்க வேண்டும்.

பாடசாலையில் இருந்துவரும் பிள்ளைகளின் உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் குறிப்பிட்டளவு நேரம் ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் கூறுவதை எந்த நேரத்திலும் உற்றுக் கேட்க வேண்டும். பொருத்தமான வேளையில் ஒத்துணர்வுப் பதில்களைக் கூற வேண்டும்.

பிள்ளையின் பொருத்தமான நடத்தைகள் எல்லாம் மீள வலியுறுத்தப்பட வேண்டும். நல்ல விழுமியங்களைப் பிள்ளை காட்டும்போது பாராட்டுவது முக்கியமானது. எமது விழுமியங்களைப் பார்த்துப் பிள்ளை கற்றுக்கொள்கிறது என்பதனால் நாம் சிறந்த மாதிரிகளாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்.

எக்காரணம் கொண்டும் பிள்ளையை இன்னொருவரோடு ஒப்பிடுவது அவசியமற்றது. "அந்தப் பிள்ளை செய்யுது. ஏன் உன்னாலை ஏலாது?" என்று கேட்க வேண்டாம்.

பிள்ளை விரும்பத்தகாத விடயங்களைச் செய்யும்போது அதனைக் கவனியாது விடலாம். அல்லது "நான் இதைத்தான்

விரும்புகிறேன். இதைத்தான் எதிர்பார்க்கிறேன்" என்று கூறலாம். குறை கூறுவதையும் தண்டிப்பதையும் நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

சரியான முடிவுகளில் பெற்றோர் உறுதியாகவும் பொறுமையாகவும் இருந்துகொள்ள வேண்டும். பிள்ளையின் பிடிவாதத்திற்காகச் சரியான முடிவுகளில் மாற்றம் செய்யக்கூடாது.

பிள்ளை வீட்டிலே படிப்பதும் வாசிப்பதும் திறன்களைக் கற்றுக் கொள்வதும் விளையாட்டுப் போல அமைய வேண்டும். அவற்றைப் பெரும் சிரமமான விடயங்கள் ஆக்க வேண்டாம்.

பிள்ளையிடத்திலே நாங்களும் நிறையத் திறந்த வினாக்களைக் கேட்க வேண்டும். பிள்ளையும் எம்மிடத்தில் வினாக்கள் கேட்பது ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும். பிள்ளையின் ஆசிரியர்களோடு அடிக்கடி தொடர்பு கொண்டு பிள்ளையின் விருத்தி பற்றி அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளையின் உடை, வாசிப்புக்கான நூல், விளையாட்டுப் போன்றவற்றில் அவர்களின் சுதந்திரத் தெரிவுக்கு இடம்விட வேண்டும்.

பொருத்தமான நேரங்களில் பிள்ளையின் பொருத்தமான உணர்வு வெளிப்பாடு மதிக்கப்பட வேண்டும். தூண்டப்பட வேண்டும். பாடசாலையிலிருந்து இன்னொரு பிள்ளையின் பொருளைக் கொண்டு வந்துவிட்டால், அமைதியாகக் கதைத்து மறுநாள் அதைக் குறித்த பிள்ளையிடம் சேர்க்கச் செய்யுங்கள்.

பிள்ளை பொய் சொல்வதாக உணர்ந்தால் "உண்மை சொல்ல விடாமல் பிள்ளையைத் தடுப்பது எது?" என்று அன்புடன் விசாரியுங்கள். அந்தத் தடையை நீக்குவதற்கு உதவுங்கள். பெரும்பாலும் பிள்ளைகள் பயத்தினாலேயே பொய் சொல்லுகிறார்கள். அந்தப் பயத்தைப் போக்க உதவ வேண்டும். அதே சமயத்தில் நாங்கள் பிள்ளைக்கு எப்போதும் உண்மை கூற வேண்டும்.

எந்தக் காரணம் கொண்டும் பிள்ளைகளை விட்டு அதிக காலம் பிரிந்திருக்க வேண்டாம். எங்கே வாழ்ந்தாலும் குடும்பம் ஒன்றாக வாழ்வது மிக முக்கியமானது. பதினெட்டு வயதுக்கு முன் பிள்ளைகளை ஹொஸ்டல்களில் சேர்க்க வேண்டாம்.

மனமெனும் தோணி

குடும்பத்தில் எல்லோரும் ஒன்றாக அமர்ந்து சாப்பிடுவதும், வழிபாட்டின் போது ஒன்றாக அமர்ந்து வழிபடுவதும் முக்கியம்.

குடும்பத்தின் எல்லை துலக்கமாக இருக்க வேண்டும். அங்கு மற்றவர்களின் ஆலோசனைகள் கேட்கப்படலாம். ஆனால், அனாவசியத் தலையீடுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

குடும்பத்தை ஆரோக்கியமாகப் பேணுவதன் மூலம் உன்னத ஆளுமை மிக்க பிள்ளைகளை உருவாக்குவோம்.

\*\*\*



## மனித உறவுகளை மேம்படுத்தல்

தொடர்பாடல் ஒரு கலை. ஆகவே சிறப்பான தொடர்பாடல் முறைகளை ஒருவர் கற்றுக்கொள்ள முடியும். நல்ல மனித உறவுகளை வளர்த்தெடுப்பவர்கள் சந்தோஷமாக வாழ்கிறார்கள். அதே சமயத்தில் தொடர்பாடல் சிறப்பாக இருக்கும் போது ஒருவர் வளர்ச்சியைத் தூண்டும் உறவுகளை விரிவாக்கிக் கொள்ள முடியும்.

மனித நடத்தைகள் யாவற்றினதும் அடியில் ஒரு பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டிய தேவை உள்ளது. அவற்றை ஒருவர் விளங்கி ஏற்றுக்கொள்ளும் போது தொடர்பாடல் இலகுவாகிறது.

ஒருவரைக் கண்டவுடன் சிரித்து வணக்கம் தெரிவிப்பதோடு நல்ல தொடர்பாடல் ஆரம்பமாகிறது. தொடர்ந்து "எப்பிடி இருக்கிறீர்கள்?" என்று கேட்கலாம். இந்தக் கேள்வி,

ஒருவரோடு பேசுகிறபோது அவரது முகத்தைப் பார்த்துப் பேச வேண்டும். வேறு எங்காவது பார்த்துக் கொண்டு பேசுவது கள்ளத்தொழிதைக் குறிக்கும். அவரை நோக்கிச் சற்றுச் சரிந்து கதைப்பது நல்லது. "நீங்கள் பொல்வதை நான் மிகுந்த அக்கறையுடன் செவிமடுக்கிறேன்" என்ற தகவலை அது தரும். ஒத்துணர்வுப் பதில்களை வழங்க வேண்டும். ஒத்துணர்வு என்பது ஒருவரது தனிப்பட்ட உலகில் புகுந்து அதைத் தனக்குப் பழக்கமான இடமாக்கிக் கொள்வது என்று சொல்வார்கள்.

எப்போதுமே நாம் அவர் மீது அக்கறையாக இருப்பதைக் காட்டும். ஒருவேளை எங்களைக் கண்டவுடன் அவர் தனது பிரச்சனை ஒன்றைச் சொல்லத் தொடங்கிவிட்டாராயின், அவரோடு உடலாலும் உள்ளத்தாலும் உடனிருப்பதும், அவர் சொல்வதை முழுமையாக உற்றுக் கேட்பதும் அவசியம். அவரது மொழி ஊடான செய்திகளை மட்டுமல்ல, அவரது முகக் குறிகள், உடல் மொழிகளையும் உற்றுக் கேட்கலாம்.

“உங்கள் முகத்தில் கவலை உணர்வு தோன்றுவதை நான் அவதானிக்கின்றேன்” என்று கூறும்போது நாங்கள் அவரது உணர்வுகள் பற்றிக் கவனம் செலுத்துகிறோம் என்ற செய்தி அவரைச் சென்றடையும்.

ஒருவரோடு கதைக்கும்போது எப்போதும் மரியாதையுடன் கதைப்பது நல்லது. அவரை அவரது பெயரால் மட்டும் அழைத்தல். “நீங்கள்” என்று மதிப்புடன் விழித்தல் போன்ற விடயங்கள் எப்போதும் நல்ல உறவுக்கு வழிகாட்டக் கூடியவை.

தொடர்பாடல் சிறப்பாக அமைவதில் “நம்பிக்கை” மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. நாங்கள் மனிதர்களை நம்பவேண்டும். அவர்கள் எங்களை நம்பும்படி உண்மையாகவும் நேர்மையாகவும் நடந்து கொள்ளவும் வேண்டும். நினைப்பதும் பேசுவதும் செய்வதும் ஒன்றாக இருக்கும்போது உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்வது சுலபம்.

ஒருவரோடு பேசுகிறபோது அவரது முகத்தைப் பார்த்துப் பேச வேண்டும். வேறு எங்காவது பார்த்துக் கொண்டு பேசுவது கள்ளத் தனத்தைக் குறிக்கும். அவரை நோக்கிச் சற்றுச் சரிந்து கதைப்பது நல்லது. “நீங்கள் சொல்வதை நான் மிகுந்த அக்கறையுடன் செவிமடுக்கிறேன்” என்ற தகவலை அது தரும். ஒத்துணர்வுப் பதில்களை வழங்க வேண்டும். ஒத்துணர்வு என்பது ஒருவரது தனிப்பட்ட உலகில் புகுந்து அதைத் தனக்குப் பழக்கமான இடமாக்கிக் கொள்வது என்று சொல்வார்கள். அவர் விபரிக்கும் சம்பவத்தையும் அது தொடர்பான அவரது உணர்வுகளையும் சுருக்கமாக நாம் விளங்கிக் கொண்ட முறையில் திரும்பக் கூறுதலே ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கல் ஆகும். ஒத்துணர்வுடன் கதைக்கக் கூடியவர்களை மனிதர்கள் மிகவும் நேசிக்கிறார்கள்.

மற்றைய மனிதர்களோடு உறவாடுகையில் மிகப்பணிந்து போவது நல்லதல்ல. ஆக்ரோஷமான வெளிப்பாடுகளை அடிக்கடி

காட்டி ஏனையோரைப் புண்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமானதல்ல. எப்போதும் உணர்வுச் சமநிலையுடன் உறுதியான வெளிப்பாடுகளை உண்மையாகக் காட்டிக்கொள்வதே சிறந்தது.

மற்றவர்களோடு நல்ல தொடர்பாடலையும் நல்ல உறவையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய மனிதர்கள் தமக்குள் மிக அமைதியுடன் தளர்வாக இருப்பார். மனதில் எப்போதும் பதற்றம், குறைந்த சுயமதிப்பு போன்றவை இருப்பவர்களுக்கு ஆழ்ந்த உறவுகள் சாத்தியப்படுவதில்லை.

மற்ற மனிதர்களோடு இசைந்து போவதும், அவர்களோடு சேர்ந்து ஒத்துழைப்பதும் பொதுவாக நல்ல மனப்பாங்குகள். ஆயினும், அவர்கள் எல்லோரும் ஆரோக்கியமற்றுச் செயற்படும் போது தனித்து நின்று உறுதியாகப் பேசுதல் நல்லதே.

இன்னொருவரிடம் ஒரு விடயத்தைக் கேட்கும் போது “தயவு செய்து” என்ற வார்த்தையைப் பாவித்தால் அவர் அதைச் செய்யாமல் விடுவது அவருக்குக் கூடியனம். பொதுவாகவே ஆரோக்கியமான மனிதர்கள் இனிய மொழியில் பேசுவர்.

இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்

கனி யிருப்பக் காய் கவர்ந்தற்று

என்று வள்ளுவர் மிகப் பொருத்தமாகவே கூறினார்.

மனிதர்கள் நல்ல விடயங்களைச் செய்யும்போது அல்லது வெற்றிகளைப் பெறும்போது பாராட்டுதல் மிக இலகுவில் உறவை மேம்படுத்திவிடும். கணிப்புத் தேவை எல்லோருக்குமே இருக்கிறது. ஒருவரது நலனை விசாரித்துக் கடிதம் எழுதுதல் அல்லது ஈமெயில் அனுப்புதல், அவரோடு தொலைபேசியில் தொடர்புகொள்ளல், பொருத்தமான நேரத்தில் பரிசு கொடுத்தல், வீட்டுக்கு வருமாறு அழைத்தல், அவரிடம் ஒரு உதவி பெற்றுக்கொண்ட போது “நன்றி” தெரிவித்தல் போன்ற விடயங்கள் பார்க்கச் சிறியவை போல இருப்பினும் மனிதத் தொடர்பினைச் செம்மைப்படுத்துவதில் மிக முக்கிய பங்களிப்பைச் செய்யக்கூடியவை.

நல்ல மனித உறவுகளைப் பேணி வைத்திருப்பவர்கள், ஒருசில மனிதர்களின் செயற்பாட்டினாலோ அல்லது மறையான விமர்சனங்களினாலோ குழம்பிப் போவதில்லை. சிலரிடம் இருந்து மறையான விமர்சனங்கள் வருகிறபோது அவற்றை அவர்கள் மூன்றாவது ஆளாக நின்று சீர்தூக்கிப் பார்க்கிறார்கள். அந்த விமர்சனம்

உண்மையானதாயின் தங்களில் மாற்றங்களைக் கொண்டு வருகிறார்கள். அந்த விமர்சனம் உண்மையற்ற, வெறும் புண்படுத்தும் நோக்குக் கொண்ட விமர்சனமாயின் அவர்கள் அதைத் தலையில் எடுத்துக்கொள்வதில்லை.

மனித உறவுகளைப் பேணக்கூடியவரைக் கோபம் எதுவும் செய்வதில்லை. கோபம் நல்ல உணர்வு. கோபம் யாருக்கும் வரலாம், வரவேண்டும், வரும். ஆயினும், நல்ல தொடர்பாடல் திறனைக் கொண்டவர் தனது கோபத்தை உரிய முறையில் கையாளத் தெரிந்தவராக இருப்பதால் கோபம் அவரது உறவுகளில் சிக்கல்களைக் கொண்டு வருவதில்லை. இதே நேரம் மற்றவர்களின் கோபம் பொருத்தமற்ற முறையில் வெளிப்படுவதைப் பார்க்கிற போதும் இவர்கள் "அவர்கள் உதவி தேவைப்படும் மனிதர்கள்" என்பதைப் புரிந்து கொள்கிறார்கள். தாங்கள் புண்பட்டும் போவதில்லை. மற்றவர்களையும் புண்படுத்தாமல், தாங்களும் பாதிக்கப்படாமல் கோபத்தைக் கையாளுவதற்குப் புத்திசாலிகள் வழிகளை வைத்திருப்பார்கள்.

உலகத்தில் உள்ள மனிதர்கள் எல்லோரும் ஒரே மாதிரியானவர்கள் இல்லை. ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் விடயங்களை உள்வாங்கும்முறை வித்தியாசமானது என்பதைத் தெரிந்துகொண்டவர் உறவுப் பிரச்சினைகளில் அகப்படுவதில்லை. எங்களோடு உறவுகொள்ளும் ஒருவர் எங்களைப் பாதிக்கத்தக்க ஒருசெயலைச் செய்தால் அவர்மீது நாம் வைத்த அன்பைக் குறைக்கலாம். அவருக்கும் எமக்கும் இடையில் உள்ள இடைவெளியைக் கூட்டலாம். ஆயினும் தொடர்பை முழுமையாகத் துண்டிக்க வேண்டியதில்லை.

எந்த விடயத்தையும் பொதுமைப்படுத்தாதிருத்தல், நான் மேலானவன் என்று காட்ட முனையாதிருத்தல், தீர்ப்பிடாதிருத்தல் ஆகியவை எப்போதும் உறவை ஸ்திரப்படுத்த உதவக் கூடியவை.

மூளை முடக்குவாதம் (Cerebral Palsy), பிளவடைந்த அண்ணம், கற்றல் குறைபாடுகள், விவேகக் குறைபாடு, கேட்டல் குறைபாடு, பேச்சுக் குறைபாடு போன்ற குறைபாடுகளைக் கொண்டவர்களுக்கும், மிதமான உளப்பிரச்சினைகள், பாரிய உளநோய்கள் ஆகியவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பவர்களுக்கும் உறவுத் தொடர்புகளை விருத்தி செய்வதில் சிரமம் இருக்கலாம்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் (Non Violent Communication) என்ற விடயம் ஒரு புதிய மொழி போல இப்போது உலகெங்கும் பரவி வருகிறது. வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் மொழி நான்கு பிரிவுகளைக் கொண்டது.

- ✘ செம்மையான அவதானம்
- ✘ உணர்வுகளை விளங்கிக் கொள்ளலும் வெளிப்படுத்தலும்
- ✘ தேவைகளை விளங்கிக் கொள்ளலும் வெளிப்படுத்தலும்
- ✘ எதையும் கட்டளையாக முன்வைக்காது வேண்டுகூறு முன் வைத்தல்

எமது புலன்களால் அறியப்பட்ட விடயங்களை உண்மையாகவும் விஞ்ஞான பூர்வமாகவும் கூறுதல் வேண்டும். எமது சொந்த அபிப்பிராயங்களையும் ஊகங்களையும் முடிந்தவரை தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்குச் சரியான தலைக்கனம் என்று சொல்வதை விட "உங்கள் அறைக்கு நான் வந்த போது நீங்கள் காலைவந்தனம் சொல்லவில்லை" என்று கூறுவது ஏற்கப்படத்தக்கது.

அடுத்து, உணர்வுகளைக் கண்டுகொள்ளும் ஆற்றல் எமக்கு இருக்க வேண்டும். சில உணர்வுகள் கண்டுபிடிக்க மிக எளிதாக மேற்பரப்பில் இருக்கும். வேறு சில ஆழமாக இருக்கும். ஆழமாக இருப்பதையும் கண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உணர்வு என்ற பெயரில் மாற்றார் பற்றிய ஊகங்களைச் செய்யக்கூடாது. "நான் கவலையாக இருக்கிறேன்" என்பது உணர்வுக் கூற்று. "நீ என்னைக் கவலைப்பட வைத்தாய்" என்பது உணர்வுக் கூற்றல்ல. அது ஊகங்களின் கலப்பைக் கொண்டது. எமது உணர்வுகளுக்கு நாமே பொறுப்பானவர்கள் என்பதையும் மறந்துவிடக்கூடாது. எமது அனுமதியின்றி மற்றவர்கள் எம்மிடத்தில் எந்த உணர்வையும் தூண்ட முடியாது என்பதே உண்மை.

உணர்வுகள் எப்போதும் எமது தேவைகளாலேயே ஏற்படுகின்றது. அதைப் புரிந்துகொண்டு தேவைக் கூற்றுக்களை முன்வைக்கலாம். தேவைகளின் அளவும் செறிவும் ஆளுக்காள் வேறுபடலாம். எமது தேவைகளை நேராகச் சொல்லும்போது மற்றவர்களுக்கு எம்மைப் புரிந்துகொள்வது இலகுவாகும். "நீங்கள் எனது பிறந்த நாளுக்குக் கட்டாயம் வரவேண்டும்" என்று சொல்வதை விட "எனக்கு உங்கள் அன்பும் உறவும் தேவை. ஆகவே நீங்கள் வருவதை நான் விரும்புகிறேன்." என்று சொல்வது நல்லது.

மனமெனும் தோணி

எமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் உத்தியாகவே எமது வேண்டுகூற்றுக்கள் அமைய வேண்டும். உதாரணமாக “காலையில் நீங்கள் கட்டாயம் நேரத்துக்கு வர வேண்டும்.” என்பதை விட “காலையில் நீங்கள் நேரத்துக்கு வருவது தொடர்பாகக் கதைப்போமா?” என்பது சிறந்த வேண்டுகூற்றுக்கள் அமையும். கட்டளைகளுக்குப் பதிலாக வேண்டுகூற்றுக்களை விடுக்கப் பழகுவது ஒரு பெரிய சவாலாயினும் பயனுள்ள சவால். அந்தப்பழக்கம் நாம் விரும்பும் வாழ்வை எமக்குத் தருவதில் மிகவும் உதவும்.

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு என்ற வகையில் மனிதத் தொடர்பாடல் மிக முக்கியம் பெற்று வருவதால் அதற்குத் தேவையான நுண்திறன்களை நாம் ஒவ்வொருவரும் வளர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

\*\*\*

(கீரிமலை நகுலேஸ்வர ம.வி பொன்விழா மலரில் பிரசுரமானது-2005)



## விழிப்பு மாற்ற நிலை தூக்கம்

எமது சாதாரண வாழ்வில் பகல் நேரத்தில் நாம் விழித்திருக்கும்போது எமது மனம் காணப்படும் நிலை பிரக்ஞை நிலை என்று பேசப்படும். இந்தப் பிரக்ஞை நிலையில் சிறு சிறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டாலும், நாம் பெரும்பாலும் ஒரு சிறு வீச்சு எல்லைக்குள்ளேயே இருப்போம். இத்தகைய சாதாரண விழிப்பு நிலையில் இருந்து பெருமளவு வேறுபடும் ஒரு நிலையே விழிப்பு மாற்ற நிலை எனக் கருதப்படும். “மனம் ஒரு நனவோடை” என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள், பிரதிமைகள், மனக்கிளர்ச்சிகள், புலக்காட்சிகள் போன்றன பெருமளவு மாறுபடக்கூடியது. விழிப்பு மாற்ற நிலைகள் பலவுள்ளன. அவற்றில் ஒன்று தான் நித்திரை.

நித்திரை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட கலப்பில்லாத உடற்-

நித்திரை என்பது ஒரு தனிப்பட்ட கலப்பில்லாத உடற் தொழிலியல் நிலை இல்லை. அது பல நிலைகளின் கலவையாகும். ஒருவரது உடல், உள நலத்திற்குத் தூக்கம் மிக முக்கியமானதாகும். ஒரு நாளில் 25-40 முறை எமது தூக்கத்தின் நிலை மாறுபடுகிறது என்பது ஆச்சரியமான விடயமாகும். ஒருவர் ஒரு நாளில் தூங்கும் நேரம், அவரது வயது, தொழில், உடல், உள நிலைகள் போன்ற பல காரணிகளைப் பொறுத்து மாறுபடலாம்.



தொழிலியல் நிலை இல்லை. அது பல நிலைகளின் கலவையாகும். ஒருவரது உடல், உள நலத்திற்குத் தூக்கம் மிக முக்கியமானதாகும். ஒரு நாளில் 25-40 முறை எமது தூக்கத்தின் நிலை மாறுபடுகிறது என்பது ஆச்சரியமான விடயமாகும். ஒருவர் ஒரு நாளில் தூங்கும் நேரம், அவரது வயது, தொழில், உடல், உள நிலைகள் போன்ற பல காரணிகளைப் பொறுத்து மாறுபடலாம். ஆறு மாதக் குழந்தை ஒன்று 13-16 மணி நேரம் தூங்கும்போது, சாதாரண வளர்ந்த மனிதன் ஒருவன் ஏழு அல்லது எட்டு மணி நேரம் தூங்குவான். கூர்மையான ஆராய்ச்சிகளில் ஈடுபடுகின்ற சில விஞ்ஞானிகள் ஒருநாளில் 3 மணி நேரம் மாத்திரமே தூங்குவதாக அறியப்பட்டுள்ளது.

1930ம் ஆண்டில் முதன் முதலாக நித்திரை பற்றிய ஆராய்ச்சிகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. தொடர்ந்து வந்த விஞ்ஞான வளர்ச்சி மூலம் EEG மூளையின் மின்னலைகளைப் பதிவு செய்தது. தூக்கத்தில் பல படிநிலைகள் காணப்படும். முதலாவது படி அயர்ந்து போகும் நிலை ஆகும். மிகவும் குறைந்த தூக்கமுள்ள இந்நிலையில் சீரற்ற EEG யும் விரைவான கண்மடல் அடிப்பும் காணப்படும். இரண்டாவது படிநிலையில் முதலாவதை விட ஆழமான தூக்கம் உண்டாகும். இந்நிலையில் இடையிடை விரைவான அலைகள் தோன்றும். மூன்றாவது படிநிலையில் இன்னும் ஆழமான தூக்கம் வருமாயினும், இது மாற்றம் குறைந்த தூக்கமாகும். படிநாலு, மிகவும் ஆழமான தூக்கநிலை ஆகும். இந்நிலையில் தூங்கிக் கொண்டிருப்பவரை எழுப்புவது மிகவும் கடினமாகும். தூங்குபவருடைய பெயரைச் சொல்லி அழைத்தால் அல்லது அவர்களுடைய குழந்தை அழுதால் இவர்களை எழுப்ப முடியும். இந்த நிலையில் EEG மிக ஒழுங்கானதாக இருக்கும்.

விரைவான கண்ணசைவு காணப்படும் ஐந்தாவது படிநிலை REM நித்திரை எனப்படும். ஒரு இரவில் நாலு அல்லது ஐந்து முறை REM நித்திரை தோன்றும். இந்த நேரத்தில்தான் பெரும்பாலும் கனவுகள் தோன்றுவதாகக் கூறப்படுகிறது. இதற்கு முந்திய நான்கு நிலைகளும் Non - REM நித்திரை என வழங்கப்படும். ஒரு மணி நேர ஆழந்த நித்திரைக்குப் பிறகு முதல் REM தோன்றிச் சில நிமிடங்கள் நீடிக்கும். அப்போது ஏற்படும் விரைவான கண் அடிப்பு மூடப்பட்ட கண்மடல்களுக்கு ஊடாகவே சிலவேளை தெரியும். ஒரு இரவு முழுவதும் இந்த REM, -non REM வட்டங்கள் தொடர்ந்து வந்து கொண்டிருக்கும். இத்தகைய ஒரு வட்டம் ஏறத்தாழத் தொண்ணூறு நிமிடங்கள் வரை நீடிக்கும். நித்திரையின் பிற்பகுதியில் (விடியற்

காலைக்குச் சற்று முன்) வரும் REM சிலவேளை ஒரு மணித்தியாலம் வரை நீடிக்கலாம். Non - REM நித்திரையின் போது உண்மையான அர்த்தமுள்ள சிந்தனைகள் தொடருகின்றன. கனவுகள் அர்த்தமுள்ளவை என்றே சரித்திர காலம் தொட்டு மனிதன் கருதி வந்திருக்கிறான். ஆனால், ஆதி காலத்தில், கனவுகள் எதிர்காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்றும் கடவுளிடம் இருந்து வரும் செய்திகள் என்றும் கருதப்பட்டன. கனவிலே கடவுள் வந்து கூறுவதான நம்பிக்கைகள் இன்னும் எமது சமூகத்தில் உள்ளன. எமது பஞ்சாங்கங்களில் கனவின் பலன் போடப்படுவது கனவுகள் எதிர்காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்ற நம்பிக்கை இன்றும் எம்மிடம் உள்ளதையே சுட்டுகிறது.

இடைக்காலத்தில் கனவுகள் அர்த்தமற்றவை என்று கற்றறிந்தவர்களால் கருதப்பட்டன. இப்போது மீண்டும் உளவியல் ரீதியாகக் கனவுகள் அர்த்தம் பொதிந்தவை என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படுகிறது. நாம் இப்போது எப்படி இருக்கிறோம் என்று சொல்பவைதான் கனவுகள் என்ற கருத்தை முன்வைத்தார் சிக்மன்ட் புரொயிட் என்ற உளவியலாளர். "கனவுகளின் விளக்கங்கள்" என்ற தனது நூலில் அவர் "கனவுகள் என்பவை எமது சாதாரண பிரக்ஞை நிலையில் பாவிக்கப்படும் மொழி அல்லாத இன்னொரு குறியீட்டு மொழியில் ஆழமான அர்த்தமுள்ள செய்திகளைத் தருவன" என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தக் கனவுமொழி கனவு காண்போனின் தற்போதைய நிலையைக் குறியீடு மூலம் காட்டும். "கனவுகள் என்பவை நனவிலி மனதுக்கான இராஜ பாதைகள்" என்பது புரொயிடின் கூற்றாகும். சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளாத சில பாலியல் வன்முறை உந்தல்களை வெளியிடும் ஒரு இடமாகவும் கனவு இடம்பெறுவதாகப் புரொயிட் கருதினார். கனவில் இவை இடம்பெறும்போது ஏனையோரின் விமர்சனம் தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆகவே, கனவு நனவிலி மனதுக்கான ஒரு கண்ணாடியாக மட்டுமல்ல, ஒரு முக்கிய இசைவாக்கமாகவும் கருதப்படலாம்.

மொத்தமான நித்திரை நேரத்தில் 20% ஆன நேரம் REM நித்திரையில் செலவாகிறது. REM நித்திரையில் குழப்பம் ஏற்படுத்தப்பட்டால் அவர்கள் பகலில் பதற்றமடைந்து காணப்பட்டமை பரிசோதனைகள் மூலம் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. REM தூக்கமானது ஒருவரது உளச் சமநிலையைப் பேணுவதில் முக்கியமானதாகும் என்பது சிலரது கருத்து. வேறு சிலரோ REM நித்திரை ஒரு உடற்றொழிலியல் தேவையே தவிர உளவியல் தேவை அல்ல என்று கருதுகிறார்கள். எது எப்படி இருப்பினும் ஒருவரின் கனவுலக மொழி பற்றி அதைக் கண்டவர்தான் தனது நனவிலி மனதுடன் தொடர்பு

கொண்டு அதனை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். அகமுக ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குக் கனவுகள் அதிக அளவு நினைவில் இருக்கும். மனிதன் தன்னை ஒருமைப்படுத்துவதற்குத் தனக்கு வழிகாட்டும் பாதையே கனவு என்று பேர்ல்ஸ் சொல்வார். என்னில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நானுக்கு, விழித்தெழும் உணர்வு கொண்ட நான் தரும் செய்திதான் கனவு. ஆகவே, கனவு என்னைக் கண்டுபிடித்து என்னில் நான் இழந்த பகுதியை மீண்டும் ஒருமைப்படுத்தி எனது ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்ப உதவுகிறது.

தடை, கட்டுப்பாடு, அழுக்கம், பயம் ஆகியவை காரணமாக எமது வாழ்வுப் பாதையில் சிதறி இருக்கும் பகுதிகளை மறுத்து மறந்து எமது அடி மனதில் புதைத்து வைத்துள்ளோம். இவை யாவும் மீண்டும் எமது வாழ்வில் நுழைய அனுமதி கேட்கின்றன. பகல் வெளிச்சத்தின்போது மனமானது எண்ணங்களையும், இயல்புக்கங்களையும் பார்க்க மறுத்துத் தணிக்கை செய்து கட்டுப்படுத்தி வைத்திருக்கிறது. இவை இரவின் தூக்கத்தில் மாறுபட்ட உருவத்தின் நிழல்களாக வருகின்றன. எமது பயங்களும் தீர்க்கப்படாத ஆசைகளும், எமது வாழ்வின் கதைகளாக எம்மை மையப் பாத்திரமாகக் கொண்டு எழும். ஒருவருக்கு இரு பெண்களில் யாரைத் திருமணம் செய்வது என்பதில் சிக்கல் இருந்தது. அவரது கனவில் இரு கிணறுகள் தோன்றின. ஒரு கிணறு கட்டுடன் கூடியதாக இருந்தது. ஆயினும், அதில் காணப்பட்ட நீர் உப்புத்தன்மை கூடியதாக இருந்தது. மற்றைய கிணற்றுக்குக் கட்டு இருக்கவில்லை. ஆனால், அதனுடைய நீர் சுவையுள்ளதாக இருந்தது. இந்தக் கனவு அவரது பிரச்சினைக்கு எளிதாகத் தீர்வு காணும் வழியைக் காண்பிக்கும் அருமையான குறியீட்டுக் கனவாகும். சிலர் இறந்து போனவர்களை மீண்டும் மீண்டும் கனவில் காண்பது வழமையாகும். உளப் பூர்வமாக அவர்களுக்குப் பிரியாவிடை சொல்ல இன்னும் முடியவில்லை என்பதே இதன் அர்த்தம்.

நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு ஒழுங்கான நித்திரைப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். அடிக்கடி நித்திரை நேரத்தை மாற்றக்கூடாது. கோப்பி, புகையிலை போன்ற தூண்டிகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். நாஸ்தோறும் சிறிதளவு தேகாப்பியாசம் செய்ய வேண்டும். நித்திரைக்காக எந்தவித மாத்திரையையும் பாவிப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். விழிப்பு மாற்ற நிலை செழுமையாக அமைந்தால் விழிப்பு நிலையில் வாழ்வு வெற்றிகரமானதாகும்.

\*\*\*



## இந்துநேர்த்திக் கடன்களும் மேலைத்தேய உளவியலும்

சமகாலத்தில் எமது மக்கள் மத்தியில் நிறைவேற்றப்படுகின்ற பல்வேறு வகைப்பட்ட நேர்த்திக் கடன்களின் "ரிஷி மூலம்" எங்கே? வேத காலத்திலே இந்திரன், அக்கினி, வருணன், வாயு, உருத்திரன், விஷ்ணு முதலிய தெய்வங்களைப் புகழ்ந்து அழைத்தல், அவற்றுக்குத் தீயில் அவி சொரிதல் என்பவற்றின் மூலம் அவற்றின் நல்லெண்ணங்களை ஈட்டலாம் எனவும் உலகியல் தேவைகளை நிறைவு செய்து கொள்ளலாம் எனவும் நம்பிக்கை நிலவியது. அக்கினி என்ற தெய்வம் வேள்விக் குண்டத்தில் கொழுந்து விட்டெரிந்து அவிப்பொருளை ஏற்று, ஏனைய தெய்வங்களுக்கு அவற்றை வழங்கும் தொடர்பாளனாக, தேவ தூதனாகக் கருதப்பட்டான். தானே அவி ஏற்று, வழிபடுவோன் வேண்டுமெனவற்றை வழங்குவனாகவும் திகழ்ந்தான்.

ஆனாலும், ஆன்மீக நம்பிக்கைகள், ஆன்மிகப் பலம் ஆகியவை இருக்கும்போது, 9 எப்பாதிப்புக்கு எதிரான தாங்குதிறன் அதிகமாகிறது. மோசமான சம்பவம் ஒன்று நடைபெறுகிறபோது, அதற்கு ஒரு அர்த்தம் காணும் நிலையில் இருந்து தோற்றுவிக்கப்பட்டதே "அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை முறை" அர்த்தம் காணாதல் அதிகளவில் இருக்கும்போது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிலிருந்து இலகுவில் மீள்தல் அவதானிக்கப்பட்டிருள்ளது.

“நான் நெய், தானியம் முதலிய அவிப்பொருள்களை வழங்குகிறேன். நீ பொன், பொருள், புதல்வர்ப்பேறு என்பவற்றை வழங்குவாயாக.” என்று கூறித் துதிப்பதே இருக்கு வேதம் சுட்டும் வழிபாட்டின் பொது நிலையாகும். இவ்வழிபாடு வடமொழியில் யாகம், யக்ஞம், யஜனம் என்றும் தமிழில் வேள்வி என்றும் கூறப்பட்டது. இது ஒருவகைக் காமிய பூஜை. தக்கன் போன்றவர்களின் யாகம் விரிவாகப் பேசப்பட்ட வரலாறுகள் எமக்குத் தெரிந்தவை. இறைவனுக்கு நாங்கள் ஏதோ சிலவற்றைக் கொடுத்து அதற்குப் பதிலாகச் சில உலகியல் தேவைகளை வேண்டுகிறோம் என்ற இந்தச் சிந்தனைதான் தற்போது நிலவும் நேர்த்திக் கடன்கள் பலவற்றுக்கும் அடியாக இருந்திருக்க வேண்டும்.

ஒளவையார் மிக அழகாகப் பிள்ளையாருக்கு நேர்த்தி வைக்கிறார்:

“பாலும் தெளிதேனும் பாகும் பருப்புமிவை  
நாலும் கலந்துனக்கு நான்தருவேன் - கோலம்செய்  
துங்கக் கரிமுகத்துத் தூமணியே நீயெனக்குச்  
சங்கத் தமிழ் மூன்றுந்தா.”

இப்போது எமது மக்கள் நோய் என்று ஒருவருக்கு வந்தவுடன் “காச நேர்ந்து” கட்டிவிடுவார்கள். “நான் உனக்குக் காசு தருகிறேன். நீ இந்த நோயை மாற்றிவிடு” என்பது ஒப்பந்தம். “தென்னம்பிள்ளை நேர்ந்து விடுதல், காணி நேர்ந்துவிடுதல்” என்று இது விரியும். இந்த வகையில் தான் கோயில்களுக்கு எழுதப்பட்ட காணிகள் பல ஆங்காங்கு எமது சமூகத்தில் பரந்து கிடக்கக் காணலாம். இதனுடைய ஒரு தரமிறங்கிய (ஆதிகால) வடிவமாகக் கோழி, ஆடு நேர்ந்து விடலும், பின்னர் அது கோயிலில் வெட்டப்படுதலும் இடம்பெறுகின்றன. மனிதர்களையே நேர்ந்துவிட்டு அவர்களைக் கோயிலில் கொண்டுபோய் விட்டுவிடுவதும், (அநேகமாக விவேகக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளை) மிக அரிதான சந்தர்ப்பங்களில் (இந்தியாவில்) அவர்களைப் பலியிடலும் இந்து தர்மத்தின் பெயரில் இன்னும் நடைபெறத்தான் செய்கின்றன.

இந்தியாவில் பங்களுரில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்விலே ஒரு வருட காலத்துக்கும் மேலாகப் பாரிய உளநோய்களால் பீடிக்கப்பட்டிருந்த சிலர் ஒரு கோயிலில் பல வாரங்களாக தங்கவிடப்பட்டனர். அவர்கள் அங்கு பூங்கன்றுகளுக்கு நீர் ஊற்றுதல் போன்ற கோயில் வேலைகளைச் செய்து வந்தனர். சில வாரங்களின் பின்னர்

அவர்களது உள ஆரோக்கிய நிலையில் 20 வீதம் முன்னேற்றம் காணப்பட்டதை உள வைத்திய நிபுணர்கள் உறுதி செய்தனர். இந்த நோயாளிகளுக்கு மேலைத்தேய வைத்திய முறையில் மிகப்பிந்திய கண்டுபிடிப்புகளின்படி சிகிச்சை செய்தாலும் ஏறத்தாழ அதே அளவு முன்னேற்றமே இருக்கும் என்று நம்பப்படுகிறது. கோயிலின் அமைப்புமுறை இந்தச் சிகிச்சையில் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றது. கோயிலில் வாழ்ந்தால் நோய் மாறும் என்ற பரவலான நம்பிக்கையும், அங்கு காணப்படும் ஆதரவான சூழலும் ஏனைய காரணிகள் ஆகின்றன.

“இறைவன் எதை விரும்புவான்” என்று தீர்மானிப்பது எங்கள் ஆளுமையின் தரத்தில் தங்கியுள்ளது. இறைவன் இனிமையான பொருள்களை விரும்புவான் என்று ஒளவை நினைத்தார். தமக்குள் ஆக்ரோஷமான அந்நம நினைந்தவர்கள், இறைவனும் தம்மைப்போலவே இரத்தத்தை விரும்புவான் என்று தீர்மானிக்கிறார்கள். கத்தி பழத்தையும் நறுக்கும், கழுத்தையும் அறுக்கும். பாவிப்போரைப் பொறுத்தது. நேர்த்திக்கடனும் அவ்வாறே. இறைவனுக்கு எண்ணெய் வைத்தல், தொட்டில் செய்து கொடுத்தல், வடைமாலை செய்து போடுதல், மோதகம் அளித்தல், படைத்தல், மடை வைத்தல், தேங்காய் உடைத்தல் போன்றன யாவும் இந்த வகையைச் சார்ந்ததே. எண்ணெய் வைத்தலில் நொய் நங்கி, தேங்காய் உடைத்தல் என விரியும்போது சமுதாயம் நன்மைபெறும் நிலை உருவாதலை அவதானிக்கலாம்.

மேற்குலகத் தீர்வுமுறை அல்லாத பல முறைகள் உள ஆரோக்கிய முன்னேற்றத்தில் இப்போது உதவுகின்றன. நீண்ட காலமாக இந்த முறைகள் கவனிக்கப்படவில்லை என்பது உண்மையே. மேற்குலக உளவியலாளர்கள் இன்று மிதமான உளப் பிரச்சினைகளுக்குரிய சிகிச்சை முறைகளில் “அறிகைச் சிகிச்சை”யே (Cognitive Therapy) மிகவும் பிரபலம் பெற்று வருவதை அவதானிக்கிறார்கள். Ellis தனது Rational Emotive therapy இல் மனிதர்களின் மறை எண்ணங்களே (Irrational Thinking) அவர்களின் உள ஆரோக்கியக் குறைவுக்கு முக்கிய காரணம் என்றும் அவை பொருத்தமான எண்ணங்களாக மாற்றப்படும்போது நோய் மாறுவது இலகுவானது என்றும் கருதுகிறார்.

நாங்கள் நினைப்பது நடக்குமோ இல்லையோ என்று இருக்கிற சந்தேகம், நோய் ஒருவேளை மாறாதோ என்று வருகிற பயம் (குறிப்பாக நோயாளியின் மனதில்) அந்தக் காரியம் பிழைத்துப் போவதற்கு முதற் காரணிகளாக அமைந்து விடலாம். இறைவனை

நம்பி நேர்த்தி வைக்கிறபோது இந்த மறை எண்ணம் நீங்கி விடுகிறது. எல்லாம் வல்ல இறைவன் இந்த விடயத்தைக் கவனித்துக் கொள்வான் என்ற நம்பிக்கை அறிகைச் சிகிச்சையினைச் செய்து விடுகிறது. ஆகவே, வேதகாலத்தில் "அறிகைச் சிகிச்சையின்" சில கூறுகள் காணப்பட்டன என்று கூறுவதில் தவறில்லை என்று கருதுகிறேன். வேதகாலத்தில் நாங்கள் கொடுப்பது முதலாகவும், இறைவன் தருவது பிறவாகவும் இருந்த நிலை மாறி, இன்றைய நேர்த்திக் கடன்கள் பலவற்றில் நாம் பெறுவது முதலாகவும் கொடுப்பது பின்னராகவும் இருக்கும் நிலை அவதானிக்கப்படுகிறது. "என்னை இந்தச் சிறையில் இருந்து நீ மீட்டுவிட்டால் உனது கோயிலில் அன்னதானம் செய்கிறேன்" என்று வேண்டிக்கொள்கிறோம். இறைவன் அதைச் செய்தால் தான் அந்த நேர்த்தி நிறைவேறும். ஆயினும், நேர்த்தியை முதலில் செய்வது உளவியல் ரீதியாக அதிக பலனைத் தரும் எனலாம்.

ஆனாலும் ஆன்மீக நம்பிக்கைகள், ஆன்மீகப் பலம் ஆகியவை இருக்கும்போது, உள்பாதிப்புக்கு எதிரான தாங்குதிறன் அதிகமாகிறது. மோசமான சம்பவம் ஒன்று நடைபெறுகிறபோது, அதற்கு ஒரு அர்த்தம் காணும் நிலையில் இருந்து தோற்றுவிக்கப்பட்டதே "அர்த்தம்காணும் சிகிச்சை முறை" (Logo Therapy - France 1959). அர்த்தம் காணாத அதிகளவில் இருக்கும்போது பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அதிலிருந்து இலகுவில் மீள்தல் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. துன்பங்களைக் கர்மத்துடன் சம்பந்தப்படுத்தும் இந்து தத்துவம் உளவியல் ரீதியாக மிகவும் முக்கியம் பெறுகிறது. துன்பத்தை அனுபவிப்பவன் தனது கர்மமே அதற்குக் காரணம் என்று அர்த்தம் தேடுகிறான். அதற்கு மாற்றீடு செய்ய இறைவனால் மட்டுமே முடியும் என்பதால் இறைவனோடு ஒப்பந்தம் செய்யப்படுகிறது.

அன்னதானம் செய்தல், தண்ணீர்ப்பந்தல் வைத்தல் ஆகிய நேர்த்திகளில் "எனது தேவை பூர்த்திசெய்யப்பட்டதால் நான் ஏனைய ஆன்மாக்களின் அடிப்படைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டும்" என்ற எண்ணம் காணப்படுகிறது. இந்த எண்ணம் முதலில் மறுதலையாகத் தோன்றுகிறபோது "மற்றவனின் தேவையை நான் பூர்த்தி செய்தால் இறைவன் எனது தேவையைப் பூர்த்தி செய்வான்" என்று அமையும். அப்போது அது அறிகைச் சிகிச்சை ஆகிறது. "ஒரு கவளம் அன்னத்தை அளித்தால் ஒருவன் சுவர்க்கம் செல்கிறான்" என்று நந்திபுராணம் கூறுகிறது. "பசித்தவனுக்கு எத்தனை கவளம் அன்னம் அளிக்கிறானோ அத்தனை அஸ்வமேத யாக பலன்களை அன்னதாதா அடைகிறான்" என்கிறது விகிதஸ்மிருதி.

நோய் மாறுதல், பிள்ளை வரம் வேண்டுகதல் போன்ற விடயங்களில் இந்த நேர்த்தி இலகுவில் செல்வாக்குச் செலுத்தும். ஏனெனில், உடல் நோய்கள் பலவற்றோடும் உள்ளம் நெருக்கமாகத் தொடர்புபடுகிறது. பிள்ளை இல்லாமல் இருக்கும் நிலைமைகளில் பதற்றமும், பதகளிப்பும் பயமும் அதற்குக் காரணங்களாக அமைவதும் அவை நேர்த்தியால் செம்மைப்படுவதும் அநேகமாகக் காணப்படும் விடயங்களாகும்.

பிள்ளைக்கு வருத்தம் வருகிறது. "இந்தப் பிள்ளை உங்கள் பலனுக்குப் பொருந்தாத பிள்ளை" என்று சாத்திரி சொல்கிறார். பிள்ளையை விற்று வாங்கும் நேர்த்தி செய்யப்படுகிறது. நடக்கக்கூடிய மோசமான விடயத்தை மனம் ஏற்றுக்கொள்கிறது. (Accepting the worst Dale Carnegie) பின்னர் அள்ளுகாசும் தென்னம்பிள்ளையும் கொடுத்து இன்னொருவருக்கு விற்கப்பட்ட பிள்ளை திரும்பப் பெறப்படும் பாவனை நிகழ்கிறது. பெற்றோருக்கு அது அறிகைச் சிகிச்சையாகிறது. "இனிமேல் இது எமக்குப் பொருந்தாத பிள்ளை என்ற பயம் இல்லை" என்று அவர்கள் நம்புகிறார்கள். பிள்ளை ஆரோக்கியமாக வளர்கிறது. இதை ஆங்கிலத்தில் "Placebo Effect" என்பர். "அடி அழித்தலும், அங்கப் பிரதிஷ்டை செய்தலும்" முக்கிய நேர்த்தி வகைகள். "இறைவன் உளவிய திருவிதி மண் எமது மேனி முழுதும் தீண்டட்டும்" என்ற சிந்தனை ஆன்மீக ரீதியில் தொழிற்படுகிறது. அதே நேரத்தில் அது சிறந்த "சிந்தனை மாற்றுச் சிகிச்சை" (Change of Thought) ஆகிறது.

"சும்மா இருப்பது" உள ஆரோக்கியத்துக்குத் தீமையானது. மறை எண்ணங்கள் ஓடிவந்து மனதை நிரப்பப் பார்க்கும். கோயில் திருவிழாக் காலம் முழுதும் (சிலவேளை 25 நாட்கள்) அடி அழித்தல் என்றால் 25 நாள் காலைப் பொழுது நேரான நல்ல சிந்தனைகளுடன் போகிறது. அத்துடன் அடி அழித்தல், அங்கப் பிரதிஷ்டை செய்தல் ஆகியவற்றில் ஒருவகை யோகப் பயிற்சிச் சாயலும் இருக்கிறது. யோகாசனத்தை ஒருவர் ஒழுங்காகச் செய்யும்போது, மறந்திருக்கும் உணர்வுகள் நேரான வழியில் வெளியேற அது உதவும் என்று உளவள நிபுணர்கள் கருதுகிறார்கள். சிறு சிறு உள்பிரச்சினைகளுக்கு யோகாசனம் உதவும் என்பதால், எமது பிரதேசத்தில் நல்லூரில் உள்ள யோகப் பயிற்சி நிலையத்துக்கு உளவியல் உதவி தேவைப்படும் மனிதர்களை உளவியல் நிபுணர்கள் அனுப்பி வைக்கிறார்கள். இந்தியாவில் பங்களூரில் உள்ள விவேகானந்தா கேந்திரப் பாடசாலைக்கு இவ்வாறானோர் அனுப்பி வைக்கப்படுகிறார்கள்.

நேர்த்திக் கடன்கள் பலவற்றில் பாடுதல் சம்பந்தப்படுகிறது. ஆட்டக் காவடி எடுத்தல், பஜனை செய்தல், தேருக்குப் பின்பாடிச் செல்லுதல், புராணம் படித்தல் போன்றவற்றுக்கு இது பொருந்தும். இந்து தத்துவத்தில் கலைகள் முழுவதுமே சமயத்துக்கு மிக நெருக்கமானதாயினும், இசை குறிப்பாக மிகவும் அண்மித்தது. "ஓம்" என்ற ஓங்காரத்தில் இருந்து எழுந்து வந்ததே இசை என்பது இந்துக்களின் நம்பிக்கை. பக்தி மார்க்கத்தின் முக்கியவழி இசைதான். எங்கள் இறைவன் இசையால் பூசிக்கப்பட்டதுபோல் வேறு எவற்றாலும் பூசிக்கப்படவில்லை. சுந்தரருக்கு இறைவனும், இசையும் ஒன்றாக இருந்ததால்தான் "ஏழிசையாய், இசைப் பயனாய், இன்னமுதாய்" என்று பாடினார். "பாடுவார் பசிதீர்ப்பாய். பரவுவார் பிணி களைவாய்" என்றும், "பாடுமின் பத்தருள் வீரர்" என்றும் அவர் சொன்னார். இன்று இது உளவியலில் வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சையின் (Expressive Therapy) ஒரு பகுதியாக பாடல் சிகிச்சை (Music Therapy) ஆகிறது. பாடலின் ராகமும் கருத்தும் இச்சிகிச்சையில் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தும்.

உள்ளம் சஞ்சலப்படும் நேரங்களில் சிறுசிறு உளப்பிரச்சினை ஏற்படும் காலங்களில் பாடல் சிகிச்சை பெரும் பயன் அளிக்கும் என உளவியலாளர்கள் கருதுவதால் "Music" என்றும், "Depression Music" என்றும் "Relaxation Music" என்றும் ஏராளமான ஒலி நாடாக்கள் உலகெங்கும் விற்பனையாகின்றன. காவடிக்குச்செடில் குத்தும் நேரத்திலும் உடுக்கடித்துப் பாடுதல் கிராமிய மரபு. பொருத்தமான இசையைக் கேட்பது உள ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும் என்றால், ஒருவர் தானே பாடுதல் எவ்வளவு உயர்வானது! புராணம் படித்தவரும், பயன்சொன்னவரும் ஆரோக்கியமாய் இருந்ததில் வியப்பென்ன? இன்று சாயி பஜனின்பால் பலர் கவரப்படுவதில் ஆச்சரியமென்ன? ஒலி அதிர்வு தொடர்பாக அண்மைக் காலமாகப் பல பாரிய உளநோய்கள் கோயில் மணி ஒலியினால் மட்டும் மாறியுள்ளன.

ஏறத்தாழ அதே போலப் பல்வேறு நேர்த்திக் கடன்களில் ஆட்டம் முக்கிய இடம்பெறுகிறது. காவடி, பால்காவடி, ஆனந்தக் காவடி, செடில்காவடி, பாத யாத்திரை போன்றவை எல்லாம் அந்த வகையில் அடங்கும். "ஆடுமின் அன்புடையீர்" என்று அன்று சொல்லப்பட்ட விடயம் இன்று "ஆடல் சிகிச்சை" (Dance Therapy) ஆகிறது. "ஆடுதல் ஒரு பரவச அனுபவம்" என்று கலாநிதி பத்மா சுப்பிரமணியம் அவர்கள் கூறுகிறார். இடதுபாதம் தூக்கி ஆடி, ஐந்தொழிலை

உணர்த்தும் நடராஜர் வடிவம் எமக்கு மிக முக்கியமானது. ஆடுகிறபோது மேலதிகமான உடற்சக்தி வெளியேற்றப்பட்டு உடல் ஆரோக்கியம் பேணப்படுகிறது. உடல் ஆரோக்கியம் அதிகரிப்பதால் உள ஆரோக்கியம் உன்னதமாகிறது. அத்துடன், மென்மையான, ஆறுதலான நடன அசைவுகள் சாந்த வழிப்பயிற்சி போலவும் உதவுகின்றன. வேகமான ஆட்டங்களினூடு கோபம் முதலிய மறை உணர்வுகள் வெளிப்படுவதாலும் உள ஆரோக்கியம் அதிகரிக்கிறது என்பது உளவியல் விஞ்ஞானம் இன்று ஏற்றுக்கொள்ளும் கருத்தாகும்.

நேர்த்திக் கடன்களுக்காக நாடகம் செய்தல் மிக முக்கியமான ஒரு இந்து கலாசாரக் கூறு. குறிப்பாகக் காத்தவராயன், காமன்கூத்துப் போன்றவை கோயில்களில் நேர்த்திக்காக ஆடப்படுவது. அதை இறைவனும், இறைவியும் பார்ப்பதற்கான ஏற்பாடும் சில சமயம் செய்யப்படும். வசந்தன் கூத்தும் கோயில்களில் ஆடப்பட்டது. உளவியல் கண்ணோட்டத்தில் 1960களில்தான் மிதமான உளப் பிரச்சினை உள்ளோருக்கு நாடகம் ஒரு சிகிச்சை முறையாக விஞ்ஞான ரீதியில் அறிமுகமானது. இங்கிலாந்தின் Kingsway கல்லூரியில் "சிகிச்சைக்குரிய நாடகம்" என்ற பாடம் முதலில் அறிமுகமானது. இன்று உலகின் பல்வேறு பல்கலைக்கழகங்களிலும் இது ஒரு பாடமாக உள்ளது. அமெரிக்காவில் நியூயோர்க், அன்ரியோக் (Antioch) பல்கலைக்கழகங்களில் இது முதுமாணிப் பட்டத்துக்குரிய பாடங்களில் ஒன்றாகவும் இருக்கிறது. ஆயிரம் ஒரு மனிதனுடைய தனிப்பட்ட கதை நாடகமாகும்போது அல்லது அதை ஒருவர் நடக்கும்போது அந்த மனிதனுடைய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு மிக அதிகமாக இருக்கலாம். குறிப்பாக மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்கள் நாடகமாகும்போது அதை அனுபவித்தவர் மீள வாழ்தல் நிலைக்குப் போகலாம். மயங்கி விழலாம். அல்லது மிகுந்த வேதனையை அனுபவிக்கலாம். அதனால் உள நாடகங்கள் எப்போதும் உள மருத்துவர் ஒருவரின் கண்காணிப்பிலேயே செய்யப்பட வேண்டும் என்று உள நாடகத்தின் தந்தையான Jacob Moreno கருதினார். எமது இந்து தத்துவம் காத்தவராயன், காமன் கூத்து, மயான காண்டம் போன்ற எல்லோருக்கும் தெரிந்த கதைகளை நாடகமாகவே கற்றுத் தந்தது. அங்கே நடிகனுக்கும் பார்வையாளனுக்கும் ஒரு உணர்வு வெளிப்பாடு இருக்கும். அது பெரும் பயன்தரும். ஆயினும், அது அளவுக்கு மீறிப் போகாது. ஆபத்தாக அமையாது. எவ்வளவு செம்மையாக, மிக நீண்ட காலமாக, நேர்த்தி என்ற பெயரில் இந்த நாடகச் சிகிச்சை

நடைபெற்று வருகிறது என்பதை நோக்கும்போது ஆச்சரியமாக இருக்கிறது.

இனி, நேர்த்திகள் பலவற்றிலும் உச்சாடனம் சம்பந்தப்படுகிறது. உச்சாடனம் என்பது ஒரே வரிகளை திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுதல் ஆகும். அது "அரோகரா" ஆக இருக்கலாம். "கந்தா போற்றி, கதிர்-வேலா போற்றி" ஆக இருக்கலாம். அல்லது "சிவாயநம" ஆக இருக்கலாம். காவடி, பஜனை தேருக்குப்பின் பாடுதல், சுவாமி வலம் வரும் போது பின்னால் பாடுதல், அர்ச்சனை செய்தல் ஆகியவற்றில் சம்பந்தப்படும் இந்த உச்சாடனத்தை (Chanting) மிகச்சிறந்த சாந்த வழிமுறைச் சிகிச்சைகளில் ஒன்று என்று பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம் அவர்கள் கருதுகிறார். பாரம்பரிய இந்திய இசை தாவர வளர்ச்சியில் ஏனைய இசைகளை விட அதிக நேர்ச் செல்வாக்குச் செலுத்துவது அறியப்பட்டுள்ளது. ஆகவே, உச்சாடனம் எதுவாயினும் கர்நாடக சங்கீத வடிவில் இருப்பது நல்லது. ஓரிரு முறை உச்சரித்தால் போதாது என்றால் 108 முறை சொல்லுதல் 1008 முறை சொல்லுதல் ஆகிய வழக்குகள் இந்து மதத்தில் உள்ளன. பதகளிப்பு, அச்சநோய், பீதிநோய், நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு, மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் போன்ற பல மிதமான உளப் பிரச்சினைகளில் உச்சாடனம் மிகப் பயனுள்ள சிகிச்சை முறையாக அமைவதை உளவியலாளர்கள் இன்று அவதானிக்கின்றனர்.

நேர்த்திக் கடனுக்காக விரதம் இருத்தலும் சமூக வழக்கு "மனம் பொறிவழி போகாது நின்றற் பொருட்டு, உணவை விடுத்தேனும் சுருக்கியேனும் மனம், வாக்குக் காயம் என்னும் மூன்றினாலும் கடவுளை விதிப்படி மெய்யன்போடு வழிபடல் விரதம்" என்பது நாவலரின் கருத்து. ஏதாவது ஒரு விடயத்தை வேண்டி விரதம் இருப்பது பற்றி அவர் பேசவில்லை. அப்படி இருப்பினும் உணவை விடுத்து, இறை தியானத்தில் ஈடுபடல் தியானம் (Meditation) ஆகும். உளவியல் பேசுகின்ற இந்து வழிமுறைச் சிகிச்சைகளில் "தியானம்" மிக முக்கியமானது. விஞ்ஞான ரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ள தியானம் இன்று மேற்கு நாடுகள் எங்கணும் பரவிக் காணப்படுகிறது.

உளவியலாளர் முன்வைக்கும் வெளிப்பாட்டு முறைச் சிகிச்சைகளில் சிற்ப வேலையும் அடங்கும். நேர்த்திக் கடனுக்காக கரும்பாம்பு, செம்பாம்பு செய்து வைத்தலை இங்கு ஒப்புநோக்கிப் பார்க்கலாம். இங்கு நேர்த்தி வைத்தவரை விடப்பாம்பு செய்தவர் அதிக உள ஆரோக்கியம் அடைய இடமுண்டு.

நேர்த்திக் கடன்களில் மற்றொரு பிரதான பிரிவில், தமது உடலை முற்றாகக் கவனியாத அல்லது அதை வேதனை தெரியாத நிலைக்கு ஆக்குகிற தன்மை காணப்படுகிறது. தூக்குக் காவடி, தீ மிதித்தல், முள்ளு மிதியடியில் நடத்தல், செடில் காவடி, அலகு குத்துதல், கர்ப்பூர்ச்சட்டி எடுத்தல், கையில் கர்ப்பூரம் எரித்தல் போன்றவை இந்த வகையில் வரும். இவற்றின் வேர் தவத்தில் இருந்து வருவதாக இருக்கலாம். மனம், பொறிவழி போகாது நின்றற் பொருட்டு, விரதங்களால் உண்டு சுருக்கவும், கோடைக்கண் வெயில் நிலைநின்றலும் மாரியிலும், பனியிலும் நீர் நிலை நின்றலும் முதலிய செயல்களை மேற்கொண்டு அவற்றால் தம் உயிர்க்கு வரும் துன்பங்களைப் பொறுத்தல் தவம் ஆகும்.

வேண்டிய வேண்டியாங்கு எய்தலால் செய்தவம் ஈண்டு முயலப் படும்

என வள்ளுவர் கூறுவதால் அது நோக்கம் கருதிச் செய்யப்படுவது என்பதும் பெறப்படுகிறது. "அர்ச்சனைத் தபசு" எமது ஞாபகத்தில் வருகிறது. மனம் முழுவதுமாக இறைவன்பால் நிற்கும்போது, உடல்வேதனை தெரிவதில்லை என்பதும் ஒரு உண்மையாக இருக்கலாம். இத்தகைய நேர்த்திகளை வைப்பவர் "எனது உடல் நோவை உணராத நிலையில் நான் உன்னை நினைப்பேன்" என்று வேண்டிக் கொள்கிறார். உடலை அவர் பெரிதுபடுத்தவில்லை என்றும் கொள்ளலாம்.

உளவியல் நோக்கில் பார்க்கிறபோது, இது ஒரு வகையில் ஒருவரது சுயகணிப்பை (Self Esteem) உயர்த்துகிறது. "மற்றவர்களால் முடியாத ஒன்றை நான் செய்கிறேன்" எனும் போது அவருக்குள் இருந்திருக்கக் கூடிய மெல்லிய மனச்சோர்வு அகன்று போகிறது. சில சமயங்களில் உலக வாழ்வில் அவர் செய்திருக்கக்கூடிய சிறு தவறுகள் அவரது மனச்சாட்சியை உறுத்திக்கொண்டிருந்தால், அந்தக் குற்ற உணர்வில் இருந்து விடுபடவும் இது உதவலாம். பெரும் நெருக்கீடுகளை நாம் அனுபவிக்கும்போது எமது உடலில் ஏற்படும் அலார விளைவுகளில் ஒன்றாக (Alarm Response) Endorphin சுரக்கப்படுதலும், அதனால் நோ தெரியாத நிலை ஏற்படுவதும் இங்கு அவதானிக்கத்தக்கது. நாம் பரவச நிலைக்குச் செல்லும்போதும் "நோ" தெரியாத தன்மை ஏற்படுகிறது. உடற்பயிற்சி சார்ந்த நேர்த்திக் கடன்களில் எல்லாம் சுவாசம் ஆழமாவதற்குச் சந்தர்ப்பம் இருக்கிறது. ஆழ்ந்த சுவாசப்பயிற்சி மிகச்சிறந்த சாந்த வழிச்சிகிச்சை என்பது உள மருத்துவர்கள் உணர்ந்து கொண்டிருக்கிற மற்றொரு விடயம்.

பொதுவாக, நேர்த்திக் கடன்களில் எல்லாம் மனிதர்கள் தாம் பெற்றுக் கொண்டதற்கு ஒரு விலையைக் கொடுக்கிறார்கள். (pay a cost) என்று கூறலாம். சும்மா வரும் எந்த விடயமும் பெறுமதிமிக்கதாக இருப்பதில்லை. தனி மகிழ்ச்சி (வேறு உணர்வு சேராமல்) ஒரு போதும் நினைவில் நீண்டகாலம் நிற்பதுமில்லை. கஷ்டப்பட்டுப் பெறுவதுதான் பெறுமதியோடு நீண்டகாலம் நினைவில் நிற்பது. ஆகவே, பெற்றதற்காகக் கஷ்டப்படுதல், பெற்றதன் பெறுமதியை உயர்த்துகிறது. பல நேர்த்திக் கடன்கள் சிலரைச் சமூகத்தில் மீண்டும் இணைவதற்கான வழி ஒன்றைத் திறந்துவிடுகிறது. (Rehabilitation)

நீண்டகாலப் போர் அனர்த்தம், சுனாமி அனர்த்தம் ஆகியவற்றின் விளைவாக எமது சமூகத்தில் வெளிப்படையாகத் தெரியாமல் உள்ளூர் உறைந்து காணப்படும் ஒரு உளப்பிரச்சினை மனவடு எனப்படுகிறது. நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு தோன்ற வேண்டுமாயின் ஒருவர் குறைந்தது ஒரு மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தையாவது அனுபவித்திருக்க வேண்டும். ஒரு சம்பவம் மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஆவதற்கு மூன்று நிபந்தனைகள் பூர்த்தியாக்கப்படல் வேண்டும் என்று சொல்வார்கள்.

1. உயிர் அச்சுறுத்தல்நிலை இருத்தல்
2. படுபயங்கரமான உணர்வு ஏற்படுதல்
3. கையறுநிலை காணப்படுதல்

சுனாமி அலையில் ஒருவர் அகப்பட்டபோது அவரது உயிர் அச்சுறுத்தல் நிலையில் இருந்தது. மனம் கடுமையாகப் பயப்பட்டது. அவருக்கு உதவ ஒருவரும் இருக்கவில்லை. அவரைச் சுற்றிவர எல்லோரும் ஆபத்து நிலையில் இருப்பதால் அவர் உதவி பெற முடியாத கையறு நிலையில் இருக்கிறார். இந்நேரத்தில் அவர் ஒரு நேர்த்தி வைப்பாராயின் அவரது கையறு நிலை அற்றுப்போகிறது எனக் கொள்ளலாம். இப்போது, "எனக்கு ஒருவரும் உதவ முடியாது என்ற எண்ணம் மாறி, இறைவன் உதவப்போகிறார்" என்ற நினைப்பு வருகிறது. மூன்று நிபந்தனைகளில் ஒன்றான "கையறு நிலை காணப்படுதல்" இல்லாமல் போகும்போது, அது மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் என்று கருத முடியாத நிலை வருகிறது. இந்த நிலையில் அவர் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பம் இல்லை. இங்கு நேர்த்தி சிகிச்சையாக அல்லாமல் தடுத்தல் ஆகிறது. (Not Cure but Prevention) மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தின் உச்சப் புள்ளியில் (Hot Spot) பலரும் இறைவனை

நினைப்பது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. எமது நாட்டின் PTSD நூற்று வீதம் போர் நடைபெற்ற ருவாண்டா, பாலஸ்தீனம், கம்போடியா போன்ற வேறுநாடுகளை விடக்குறைவானது.

அதே சமயத்தில் உள ஆரோக்கியம் குன்றும்போது, சிகிச்சை முறைகள் கலாசார ரீதியில் பழக்கப்பட்டவையாக இருக்கும்போது அவர்களின் பிள்ளைப் பருவம் மீட்கப்படுகிறது. சமூக, சமய வேர்கள் தொடர்புபடும்போது சிகிச்சை பெறுமதியான வளமாகிறது. ஆகவே, சமய அல்லது பாரம்பரிய சிகிச்சை முறைகளைத் தேடி அறிவதில் உளவியல் வல்லுனர்கள் அக்கறை காட்டுகிறார்கள். தியானமும், இறைசிந்தனையும் ஒருவருக்குள் மறைந்திருக்கும் உளவலுவைக் கிளறி எடுத்து, ஆன்மிகக் குணமாக்கல் (Spiritual Healing) நடைபெற உதவுகிறது. ஒரு வகையில் பார்க்கப்போனால் உளசிகிச்சையின் இலக்கைப் பல்வேறு நேர்த்திக் கடன்களும், கலாசார சமய மையங்களைத் தொட்டு நிறைவேற்றி வருகின்றன. நேர்த்திக் கடன்கள் நிறைவேற்றப்படும்போது, உடல் உளச் சக்தியானது திருப்தியான இலக்குகளை நோக்கித் திரும்பப்படுவதால் தன்னைத் திரும்பவும் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடிகிறது. (Self-Governing)

நேர்த்திக் கடன்கள் நிறைவேற்றப்படும் சில சந்தர்ப்பங்களில் கலை ஆடுதல் நிகழ்கிறது. மக்கள் கலை ஆடுபவர்களை நாடித் தமது குறைகளையும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளையும் ஏனைய குடும்ப சமூகப் பிரச்சனைகளையும் தீர்ப்பதற்கு முனைவர். இப்படியான நிகழ்வுகளில் மக்களுக்குத் தமது பிரச்சினைகளைச் சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு சூழலில் வெளிக்கொண்டு வருவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது. எல்லாவிதமான சந்தர்ப்பங்களின் போதும் அபிஷேகம், ஆராதனை, அர்ச்சனை, விபூதி, சந்தனம், தீர்த்தம், பூ போன்ற பிரசாதங்களைப் பெறுதல், குருக்களின் ஆசீர்வாதம் பெறுதல், மந்திரங்கள் சொல்லப்படுதல், தேவார திருவாசக பாராயணம் செய்தல் ஆகியவை இருக்கும். இவை எல்லாம் மக்கள் தங்கள் கஷ்டமான காலப் பகுதியிலூடாகப் பயணம் செய்வதற்கு உறுதுணையாக இருக்கின்றன.

பயனை அவாவி ஒரு நிகழ்வை நிகழ்த்துவது மானிட இயல்பு. அவர்களுக்கான கிரியைகளை ஆகமங்கள் விதித்துள்ளன. நித்தியக் கிரியைகளும், நைமித்தியக் கிரியைகளும் பயனை அவாவிச் செய்யும் காமியக் கிரியைகளே. குறிக்கோள் ஒன்றினை மனதிற்கொண்டு அது நிறைவேறும்வரை காத்திருந்து, அது நிறைவேறியதும் முன்னரே சங்கற்பித்துக் கொண்டவாறு தாம் கருதியவற்றைச் செய்யும் வழக்கம்



நமது சமூகத்தில் பெரிதும் பயின்று வருகிறது. அவை அர்த்தமுடையவை. பயன்மிக்கவை என்பதை உளவியல் இன்று கண்டுகொள்கிறது. ஆயினும், ஆன்மிக நோக்கில் இது ஒரு ஆரம்ப நிலையே. வேளவிக் கலாசாரத்தை முதன்மைப்படுத்தி நின்ற ஒரு சமூக சிந்தனைப் போக்கானது குறிப்பிடத்தக்க அளவு மாற்றமுற்றுப் புதியதொரு பரிமாணத்தை எய்திய நிலையை உபநிடதங்கள் உணர்த்துகின்றன.

வழிபாடு என்பது நிஷ்காமியமாக அமைவதே சிறப்பு. உயர்நிலை எய்தியவர்கள் பலன் எதையும் அவாவாது கடமையுணர்வுடன் வழிபடுவர். "வேண்டத்தக்கதறிவோய் நீ" என்பது நாயன்மார்களின் கருத்து. சாதாரண மனிதர்களாகிய நாம் நேர்த்திக் கடன்களைச் செய்யப் போகிறோமாயின், நாம் அவனருளாலே அவன் தான் வணங்கும் தன்மையினர் என்பதை நன்குணர்ந்து அவற்றை நிகழ்த்தி முடிக்கும்போது நாம் பெறவிருக்கும் பயன்கள் அனைத்தையும் சிவார்ப்பணமாக அவனிடம் சமர்ப்பித்தல் எமக்குப் பெரும் மனச் சாந்தியினையும் பேருய்வையும் தரும். நேர்த்திக்கடன் செய்வது என்பது ஒரு சிகிச்சை என்பதற்கு மேலாக அது ஒருவாழ்வு முறை என்பதும் கவனிக்கத்தக்கது. ஆயினும், இறைவனும், நானும் ஒன்றே என்றாகிற உயர்நிலையில் நேர்த்தி அவசியமற்றதாகிறது.

\*\*\*

(அகில இலங்கை இந்து மாமன்றப் பொன்விழாவையொட்டி நடத்தப்பட்ட இந்து மாநாட்டில் வாசிக்கப்பட்டது)

(கனடா, இந்துமாமன்றம் வெளியிடும் "சைவநீதி" பொங்கல் மலரில் பிரசுரிக்கப்பட்டது - 2005)



## சிகிச்சையாகும் அரங்கு

கலை என்றால் என்ன? கலை என்பது ஓர் உணர்வினை அல்லது பெறுமானத்தினை வெளிப்படுத்துவதிலும், தொடர்புறுத்துவதிலும் மனிதத்திறன் வெளிப்படும் முறைமையாகும் என்பார் ஹொனிக்மன் (Honigmon)

மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள யதார்த்தத்தின் செல்வாக்கில் அனுபவித்துள்ள உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் தனக்குள் மீண்டும் எழுச்செய்து அவற்றைத் திட்டவட்டமான வடிவங்களில் வெளியிடும் போது கலை பிறக்கிறது என்பது ரஷ்ய அறிஞர் பிளாக்கனோவின் கருத்து.

இயற்கையை நாம் ரசிக்கலாமாயினும் இயற்கையின் அழகு தெளிவாக இல்லை. அதனை ஒழுங்குபடுத்தி எமது புலன்களை நுண்ணுணர்வுத் திறனில் மேம்பட வைப்பது கலை.

உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட நாம் அல்லது சீர்மியநாடி ஒரு லொரிய வலையில் உள்ள ஒரு கணுவைப் போல இருக்கிறார். அந்த வலை சமுதாயத்தின் குறியீடு எனக் கொண்டால் அந்த வலை முழுவதிலும் உள்ள குழப்பமே பல சமயங்களில் அந்தச் சிறு கணுவின் குழப்பமாகத் தெரியும். நாடகம்போன்ற கலை வடிவங்கள் ஒரு சமூகத்தில் நிறைய வரும்போது, மனித சிகிச்சை தேவையற்றுப் போகிறது.



கலைகள் முதலில் நுண்கலைகள், பயன்கலைகள் எனப் பிரிக்கப்பட்டுப் பின் நுண்கலைகள் காட்சிக் கலைகள் கேள்விக்கலைகள், ஆற்றுகைக் கலைகள் எனப் பாசுபடுத்தப்படலாம். அல்லது நேரடியாகவே கலைகளை வாய்ச் சொற்கலைகள், வரைகலைகள், ஆற்றுகைக்கலைகள் என வகைப்படுத்தலாம். எப்படியும் நாடகம் ஓர் ஆற்றுகைக் கலை என்பது தெளிவு.

அதாவது நாடகம் என்பது பார் முன்னே ஒருவர், இருவர் அல்லது சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் ஏதோ ஒன்றைச் செய்து காட்டுவது, ஆற்றுவது அல்லது நிகழ்த்திக் காட்டுவது என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படலாம். ஆற்றப்படும் கணத்தில் நாடகமானது நம் முன்னே பிரசன்னமாக இருக்கும்.

நாடகம் என்பது உலகத்தைக் கலை அழகுடன் மேடையில் எறிவது என்று ஜேர்மன் நாடக ஆசிரியர் பேற்றோல்ட் பிரெச்ற் (Bertold Brecht) கூறினார். பார்வையாளர் தமது சமூகச் சூழலை விளக்கிக் கொள்ளவும் அறிவியல் ரீதியாக அதைக் கையாளவும் அரங்கில் வரும் மனித மொடல்கள் உதவும் என்பது அவரது கருத்து.

மனிதன் குகைகளில் வாழ்ந்த காலத்தில் பெரிய வேட்டைப் பற்களைக் கொண்ட சிங்கத்திடமிருந்து தான் தப்பி வந்த கதையை தனது குடும்பத்துக்கும் நண்பருக்கும் மொழி அல்லாத மொழியில் சொல்ல ஆரம்பித்த போதே நாடகம் ஆரம்பமாகின்றது. நாடகத்தின் தோற்றம் பற்றிப் பல்வேறு கருத்து நிலைகள் இருந்தபோதிலும், சடங்குகளில் இருந்தே நாடகம் தோற்றம் பெற்றது என்பதே பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதும், விஞ்ஞான ஆதாரம் கொண்டதுமான கருத்தாகும்.

சரித்திரத்துக்கு முந்திய காலத்து நாடகங்களுக்கு எழுத்துருக்கள் இருக்கவில்லை. ஆயினும், அவன் வாழ்ந்த குகைகளில் காணப்படும் ஓவியங்கள், முகமூடிகள், உடைகள், தலைமூடிகள் போன்றன அந்தக் காலத்தில் மனிதனுக்கும் ஏனைய தாவரவிலங்குகளுக்கும் இடையேயான போராட்டங்கள் நடிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான சான்றுகளைத் தருகின்றன.

நாடகப் பண்பு கொண்ட சடங்குகள், மிக ஆதிகாலத்திலேயே மக்கள் தங்களைக் கொண்டாடிக் கொள்ளவும், குணப்படுத்திக் கொள்ளவும், வணக்கங்களில் ஈடுபடவும் கடவுளருடன் இடைத்தொடர்பு கொள்ளவும் உதவின. இத்தகைய புராதன அரங்குகள் பல

நாடுகளிலும் வாழும் பின்தங்கிய மக்களிடம் இன்றும் காணப்படுவதாக மானிடவியலாளர்கள் கூறுவர். இத்தகைய சடங்குகளின் குணப்படுத்தும் இயல்பு பற்றிய நம்பிக்கை காரணமாகவே அவை வருடந்தோறும் நிகழ்த்தப்படுகின்றன.

எல்லாவற்றையும் ஓட வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஓர் ஒழுங்கு குலைந்து விடுமோ, உலகம் திடீரென இருண்டு விடுமோ, சமூக வாழ்வுக்கு எதிரான சக்திகள் சடுதியாகத் தலைதூக்குமோ என்பன போன்ற ஆழ்மனப் பயங்களில் இருந்து மனிதர்கள் விடுவிக்கப்படுவதற்குக் கிரேக்கத்தின் தயோனிசிய நாடகங்கள் உதவியதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆகவே, கிரேக்கத்தின் தொல்சீர் அரங்குக்கு ஒரு குணப்படுத்தும் இயல்பு இருந்தாலேயே மக்கள் பல்லாயிரக் கணக்கில் அதனை நோக்கி ஈர்க்கப்பட்டனர்.

சமயக் கரணங்களில் பாடல்கள் பாடிப் பயத்துடனும் பரவச உணர்வுடனும் சமயக்கிரியைகளைச் செய்ததன் மூலம் அல்லது அவற்றைப் பார்த்ததன் மூலம் அரங்கின் அடிவேரை மனிதன் தொடர்வான் ஒரு நடிகன் தீய பாத்திரமொன்றில் நடிப்பது அவனது ஆளுமையை உடைக்கும் என்று பிளோட்டோ எழுதினார்.

ஒருவன் நல்ல பாத்திரத்தை எடுத்தாலும் சரி, கெட்ட பாத்திரத்தை எடுத்தாலும் சரி அவனது நடிப்பு, பார்வையாளர் மத்தியில் நல்ல விளைவையே ஏற்படுத்தும் என்பது அரிஸ்டோட்டலின் கருத்து. அதிலிருந்துதான் அவரது கதாசில் கட்டியெழுப்பப்பட்டது. இந்த உணர்ச்சி வெளிக்கொணருகை ஒரு ஆறுதலையும் நம்பிக்கையையும் தருவது, தொல்சீர் அரங்குகளில் பழமையான கிரேக்க அரங்கில் மகிழ்நெறி சற்றயர் என வேறு இருவகை நாடகங்கள் இருந்தபோதிலும் அவலச்சுவை (tragedy) நாடகங்களே மிகவும் புகழ் பெற்றவை.

வாழ்வு துன்பம் நிறைந்ததுதான். அதன் மத்தியிலும் துணிவோடு வாழும் பக்குவத்தை அந்த அவலச்சுவை நாடகங்கள் கொடுத்தன. அவல நாயகன் முற்றிலும் கெட்டவன் என்றால் அவனுக்கு வரும் துன்பங்களைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படப் போவதில்லை. அவன் முழுமையும் நல்லவன் என்றால் (இராமன் போல) அவனுக்குத் தீமை வருவதை ஏற்க முடியாது. நாடகம் இறுதியிலாவது சுபமாக முடிய வேண்டும். ஆயினும், கிரேக்க அவல நாயகன் நல்லவன் போல வெளியில் தோன்றினாலும், அவனது அழிவுக்கான காரணம் அவ

னுக்குத் தெரியாமல் அவனுக்குள்ளேயே இருப்பதைப் பார்வையாளர் புரிந்துகொள்ள முடியும். ஈடிப்பஸ், அகமெம்னன் போன்றவர்களிடம் இருந்த கர்வம் இறுதியில் அவர்களுக்கே தீமையாய் முடிந்தது.

இந்தச் செய்தி ஒரே நேரத்தில் 15,000 பார்வையாளரைக் கொண்ட கிரேக்க அரசு அங்கில் அவ்வளவு பேருக்கும் ஒருவகைச் சிகிச்சையாக அமைந்தது. ஆகவே, பார்வையாளரின் மனதில் உறுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஏதோ சில விடயங்களை வெளிக்கொணர்வதில் காத்திரமான நாடகங்கள் காலம் காலமாகப் பணியாற்றியே வந்துள்ளன.

கி.மு 5ம் நூற்றாண்டில் புகழ் பெற்றிருந்த கிரேக்க அரசு அங்கில் அப்பலோவுக்கும் தயோனிசியசுக்கும் இடையில் ஒரு சமநிலையைத் தோற்றுவிப்பதற்குத் தொடர்ச்சியான கடும் முயற்சி இருந்தது. இந்த இரண்டு எல்லையிலுமே அழிவு இருக்கிறது என்பதே பக்கே (Bacchae) என்ற நாடகம் தரும் செய்தியாகும்.

நனவு மனமும் நனவிலி மனமும் ஒன்றை ஒன்று அழுத்திக் காயப்படுத்தும்போது முழுமை அடையப்படமாட்டாது என்று யுவ் (Jung) என்ற உளவியலாளர் 1916இல் கூறினார். இந்த இரண்டு கருத்துக்களும் ஒப்புநோக்கத்தக்கவை. இந்த விடயங்களின் அடிப்படையில் மக்கள் எப்படி வாழ வேண்டும் என்று கற்பிப்பதே பேட்டோல் பிரெச்ட்டின் அரசுக் பணியாக இருந்தது.

நாடகம் தொடர்ந்து வளர்ந்து வந்தது. நல்ல நாடகம் ஒன்று எம்மை எமக்குக்காட்டும் தளவாடி என்று சொல்வார்கள். அது எடுக்கும் வடிவம், சொல்லும் செய்தி, கலைஞர்களின் மனநிலை, அந்நிய நாடகத்தாக்கம், மரபுகளின் செல்வாக்கு, மரபில் இருந்து விடுபடும் முயற்சி, பயிற்சி, மனக்கிளர்ச்சி, நுகர்வோர் தள வேறுபாடு போன்ற பல காரணிகளில் அதன் வெற்றி தங்கியுள்ளது.

மனிதர்கள் உளநலம் குன்றிப் போகாதலும் அவர்கள் தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தலும் ஆதி சமூகங்களிலேயே இருந்து வந்த வழக்கம். அரை பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் கற்காலக் குகைவாசிகள் மனிதர்களின் தலைகளில் துவாரங்கள் இட்டுத் தூர் ஆவிகளைக் கலைக்க முயற்சி செய்தனர். சீன, எகிப்து, கிரேக்கம் ஆகிய நாடுகளின் ஆதிக்குடிகள் உளநலம் பாதிக்கப்பட்ட தனிமனிதர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தனர். அது பலிக்காத

போது அவர்கள் பட்டினி கிடக்க விடப்பட்டுக் கசை அடி பெற்றார்கள். மத்திய காலத்திலும் சித்திரவதையே முக்கிய சிகிச்சை வடிவமாக இருந்தது.

விஞ்ஞான முறையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒழுங்கான உளச்சிகிச்சை முறைகள் பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியிலேயே அறிமுகமாயின. இரண்டாம் உலக யுத்த காலத்தில் சிக்மன்ட் புரோய்ட்டின் (Sigmund Freud) உளப்பகுப்பாய்வுச் சிகிச்சைமுறை தனிநபரை அணுகும் பிரபல முறையாக இருந்தது.

உளச்சிகிச்சை முறைகள் பெருமளவு வளர்ந்திருந்த போதிலும் இக்காலப்பகுதியில் குறிப்பாக, ஒரு தொல்லை ஏற்பட்டது. இரண்டாம் உலக யுத்தத்தில் ஈடுபட்ட போர் வீரர்களுக்கிடையில் உளச்சிகிச்சைகளைச் செய்வதற்குப் போதிய உள மருத்துவர்கள் இருக்கவில்லை. இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரு மாற்றீடாகவே குழுச்சிகிச்சைமுறை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. வேறு வழியின்றிக் குழுச் சிகிச்சை முறைகளை நடைமுறைப்படுத்தி வந்த போதுதான் குறித்த சிலவகைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தனிநபர் சிகிச்சையை விடக்குழுச் சிகிச்சை சிறந்ததென அவதானிக்கப்பட்டது. அதன் விளைவாக நாளாந்த வாழ்விலும், சாதாரண மக்கள் மத்தியிலும் குழுச்சிகிச்சைகள் அறிமுகம் செய்யப்பட்டன. இன்றுவரை உளப்பகுப்பாய்வுச் சிகிச்சை, நடத்தைச் சிகிச்சை போன்ற பல்வேறு உளநலச் சிகிச்சை முறைகளும் கூடத்தனியாக மட்டுமன்றிக் குழுவாகவும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட நபர் அல்லது சீர்மியநாடி ஒரு பெரிய வலையில் உள்ள ஒரு கணுவைப் போல இருக்கிறார். அந்த வலை சமுதாயத்தின் குறியீடு எனக் கொண்டால் அந்த வலை முழுவதிலும் உள்ள குழப்பமே பல சமயங்களில் அந்தச் சிறு கணுவின் குழப்பமாகத் தெரியும். நாடகம் போன்ற கலை வடிவங்கள் ஒரு சமூகத்தில் நிறைய வரும்போது, மனித சிகிச்சை தேவையற்றுப் போகிறது.

நாடகம் ஒரு சிகிச்சையாக அமைகிறது என்பது ஒரு பொதுவான உணர் அனுபவம். ஏனெனில், சமூகத்தின் விழுமியங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் சட்ட திட்டங்களையும், ஒரு மேல்மட்ட விழிப்பு நிலையில் உணர்வு பூர்வமாகத் தரவல்லது நாடகம்.

எம்மை மகிழ்வுட்டக்கூடிய எமக்கு அறிவூட்டக்கூடிய நாடகம், சமூகத்தில் பரந்துள்ள ஒரு பொதுப் பிரச்சினையைத் தனது கருப்பொருளாகக் கொண்டு அது தொடர்பான ஓர் ஆழ்ந்த செய்தியைத் தருமாயின் பலரை ஒரே நேரத்தில் குணப்படுத்திவிடும். தவிரவும் மனிதன் ஒரு சமூக விலங்காக இருப்பதனால், பல காரணங்களுக்காக நாம் குழுவாக இயங்க வேண்டியுள்ளமை தவிர்க்க முடியாத ஒன்று.

கற்றல் நடவடிக்கைகள் யாவுமே இன்று குழுநிலையில் சிறப்பாக இருப்பது நாம் அறிந்ததே. குழுநிலையில் பங்குபற்றுவோருக்கும் பார்ப்போருக்கும் நல்ல பயனைத் தரவல்ல. கூட்டுக்கலையே, கலைகளின் அரசனா நாடகம்.

இவ்வாறெல்லாம் இருந்தபோதிலும் இங்கிலாந்திலேயே, 1960களில்தான் உளநல வலுவழிந்தோருக்கு நாடகம் ஒரு சிகிச்சை முறையாக விஞ்ஞான ரீதியில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது.

இங்கிலாந்தின் கிங்ஸ்வே (Kingsway) கல்லூரியில் "சிகிச்சைக்குரிய நாடகம்" என்ற பாடம் முதலில் அறிமுகமானது. இன்று உலகின் பலவேறு பல்கலைக்கழகங்களிலும் இது ஒரு பாடமாக உள்ள போதிலும் எமது நாட்டில் நாடகம் ஒரு சிகிச்சையாகப் பல்கலைக்கழகத்தில் இன்னும் அறிமுகமாகவில்லை. அமெரிக்காவில் நியூயோர்க், அன்ரியோக் (Antioch) ஆகிய பல்கலைக்கழகங்களில் இது முதுமானிப் பட்டத்துக்குரிய பாடங்களில் ஒன்றாகவும் இருக்கிறது.

நாடகத்தைப் பார்ப்பவர் மட்டுமல்ல நாடகத்தில் நடிப்பவர்களும் குணப்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்ற கருத்தும் நீண்ட காலமாக நிலவி வருவது. ஸ்ரனிஸ்லவ்ஸ்கி (Stanislavsky) என்ற நாடக ஆசிரியர் (1937) நடிக்காளின் ஆழ்மனம், அவர்களின் வாழ்வுமுறை, அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய ஆழ்ந்த பயிற்சி ஆகிய விடயங்கள் பற்றி மிக நீளமாக எழுதியுள்ளார்.

குரொட் டொல்ஸ்கி (Crotowski) என்ற நாடகவியலாளர் 1968இல் பின்வருமாறு கூறினார். "நான் ஒரு நடிக்கன் மீது அக்கறை கொள்கின்றேன். ஏனென்றால் அவன் ஒரு மனிதன் இந்த அக்கறை இரண்டு விடயங்களைக் கொண்டது.

✱ நாங்கள் இருவரும் மனம் திறந்து எங்களைக் காட்டிக் கொள்ள விரும்புகிறோம்.

✱ ஒரு மனிதனுடைய நடத்தைக்கூடாக நாம் இன்னொரு மனிதனை விளங்கிக் கொள்ளப்போகிறோம்.

முக்கியமான நாடக ஆசிரியர்கள் பலரும் நடிக்காளின் குணப்படுத்தல் பற்றிச் சிந்தித்துள்ளனர்.

உள இயக்கச் சிகிச்சை முறையில் ஒரு சீர்மிய நாடி சீர்மியரைத் தன் தந்தையாக நினைத்து உரையாடினால் அங்கு இயல்பாகவே ஒரு நாடகப் பண்பு வரும். (சீர்மிய நாடி அவ்வாறு கேட்கப்படலாம்) குழுநிலையில் சீர்மிய நாடிகளின் கனவுகள் விவாதிக்கப்படும் போதும் நாடகச்சூழல் எழும்.

மேலும் பிளாட்னரின் (Blatnar) கருத்துப்படி (1973) "சீர்மிய நாடிகளுக்கு ஒரு நடிப்புப் பசி இருக்கிறது. தாம் சந்தித்த ஒரு சம்பவத்தை வேறொரு வகையில் கையாண்டு, மீளவும் வாழ்ந்து பார்க்க அவர்கள் விரும்புகிறார். அதேநேரத்தில் அவர்களுக்கு ஒரு பாத்திரப் பசியும் இருக்கிறது. வாழ்வின் யதார்த்தத்தில் தங்களால் ஒருபோதும் வாழ முடியாத பாத்திரங்களை நாடகத்தின் மூலம் வாழ அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்" தந்தையை எதிர்த்துப் பேசும் பையனாக வாழ்ந்து பார்க்கலாம். தான் விரும்பியதை விரும்பியபடி செய்யும் மனைவியாகவும் வாழ்ந்து பார்க்கலாம். வாழ்விலே தனக்கு முற்றிலும் பிடிக்காத ஒரு பாத்திரமாகவும் நடித்துப் பார்க்கலாம். இது பாத்திரமாற்றம் (Reversal of role) எனப்படும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட சகல விடயங்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு குறிப்பாக ஒருவரின் அல்லது ஒரு சிலரின் உள்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதை விசேட நோக்கமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் நாடகங்கள் உள நாடகங்கள் (Psycho drama) எனப்படும்.

1892இல் வியன்னாவில் (Vienna) பிறந்த ஜாகொப்மொரினா (Jacop morena) என்பவரே இந்த நாடக வகையின் தந்தையாவார். இவர் பின்னர் சமூகவியல் நாடகங்களையும் தயாரித்துள்ளார். உளநாடகம் என்பது அரங்கம் என்ற தெளிவான கட்டமைப்புக்குள் நின்று சிகிச்சை செய்ய முனையும். இவ்வகை நாடகங்கள் உளநல வலுக்குறைபாடு உடையோரின் பிரச்சினைகளைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு நடிக்கப்படும்போது, அவர்கள் இந்த நாடகத்தினூடு ஒரு புதிய அக்காட்சியைக் காண்பர். தாம் தமக்குள் தடை செய்துள்ள உணர்வுகள் பற்றியும், தம்மைப் பயமுறுத்தும் உணர்வுகள் பற்றியும் அறிந்துகொள்வர்.

பொதுவாகச் சிறிய அரங்குகளில் விசேடமாகச் செய்யப்பட்ட ஒரு நிலைமையில் முறைசாராத ஒரு முறைமையில் பத்து முதல் நாற்பது நிமிட நேரத்துக்குள் ஓர் உளநாடகம் பொதுவாக அரங்கேறும். குறித்த சீர்மிய நாடி நாடகத்தை ஆற்றுகை செய்வதற்கு ஏனைய சீர்மிய நாடிகளும் மருத்துவ உத்தியோகத்தர்களும் உதவலாம். தனது பதற்ற நிலை, தனது வெறுப்புகள் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தவும் மனதுக்கு மிகத் தேவையான ஓர் அனுபவத்தை மீள வாழ்ந்து பார்க்கவும் வேண்டிய முறையில் இது சீர்மிய நாடியை விடுவித்துவிடும். அதன் மூலம் ஆளுக்காள் தொடர்பு நிலைகளில் முன்னேற்றம் ஏற்பட இது வழிவகுக்கும்.

உள நாடகத்துக்குரிய அரங்கானது ஒன்றில் மேல் ஒன்று அமைந்த மூன்று தளங்களைக் கொண்டிருக்கும். உளமருத்துவர் அல்லது சீர்மியர் அல்லது நாடக வழிச் சிகிச்சையாளர் சீர்மிய நாடியின் வாழ்வில் முக்கிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியோராக நடிப்பவர் ஆகியோர் இந்த நாடகத்தின் பங்காளிகளாக இருப்பர்.

இவர்கள் எல்லோரும் கூடியிருக்கும் ஓர் இடத்தில் ஆரம்பத்தில் ஓர் உணர்வைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலமோ அல்லது ஒரு நகைச்சுவையைப் பொருத்தமாக உதிர்ப்பதன் மூலமோ சீர்மியர் அந்த இடத்தில் கவிந்துள்ள இறுக்க நிலையைத் தளர்த்துவார். அப்போது நாடகம் ஆரம்பமாகும்.

உளமருத்துவர் அல்லது சீர்மியர் சீர்மிய நாடியை மேடைக்கு வருமாறு அழைப்பார். நாடகத்தின் கருப்பொருளை ஏனைய நடிகர்களுக்கு விளக்குமாறு அவர் கேட்கப்படுவார். அதன் பிறகு மேடையைத் தேவையான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதற்கு மருத்துவர் சீர்மிய நாடிக்கு உதவுவார். சீர்மிய நாடியின் சொந்த வாழ்வுப் பிரச்சினை மீள் உற்பவம் செய்யப்பட்டு நடிக்கப்படும். "அரங்கு" என்ற பாதுகாப்பான இடத்தில் அவருடைய காத்திரமான கஷ்டமான பிரச்சினை எடுத்து ஆராயப்படும்.

நவீன உளமருத்துவர்கள் மொறீனோ முன்வைத்த உளநாடக முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்துள்ளார்கள். மொறீனோ பொதுவாகப் பாத்திர மாற்றம் செய்வார். உதாரணமாகத் தந்தையுடன் பிரச்சினையுடைய ஒரு மகன் உளநாடகத்தில் தந்தையின் பாத்திரத்தை எடுத்து நடிக்குமாறு கேட்கப்படுவான். அதன்மூலம் யதார்த்த நிலைமையின் மற்றொரு கோணத்தைப் பார்க்குமாறு அவன் தூண்டப்படுவான். கெஸ்டால்ட் (Gestalt) சிகிச்சை முறை-

யில் இந்த அடிப்படை பாவிக்கப்படுவதையும் இங்கு நினைவில் கொள்ளலாம்.

மொறீனா வளர்த்தெடுத்த மற்றொரு முறை தனிநடிப்பாகும். இந்த முறைமையில் உளநல வலுக்குறைபாடு உடையார் தனது உணர்வுகள் பற்றியும் சுதந்திரமாகத் தனக்குள் எழுகின்ற எண்ணங்கள் பற்றியும் தனி நடிப்புச் செய்து காட்டுவார். அதன் பிறகு பார்வையாளருடன் ஒரு கலந்துரையாடல் இடம்பெறும்.

மொறீனா பயன்படுத்திய இன்னொருமுறை தளவாடிமுறை எனப்பட்டது. உளநாடகம் நடந்து கொண்டிருக்கும்போதே அப்பிரச்சினை தொடர்பான சபையினரின் கருத்து அடிக்கடி கேட்கப்படும். அதன்மூலம் மற்றவர்கள் அந்தப் பிரச்சினையைப் பார்ப்பது போலத் தாமும் பார்க்கலாம் என்று சீர்மிய நாடி உணரக்கூடும்.

மந்திரக் கடை என்ற வேறொரு முறைமையையும் அவர் பாவித்தார். இந்தக் கடையில் சீர்மிய நாடி தனது விருப்பத்துக்குரிய சில நல்ல உணர்வுகளை அல்லது இயல்புகளை விலை கொடுத்து வாங்க முடியும். அந்த இயல்பை வாங்கிய பின்னர் அவரிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்கள் பற்றி, அவரது சுயகணிப்புப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்படும்.

மந்திரக்கடை முறை கட்டுரை ஆசிரியரால் எமது நாட்டில் உளவளத்துணையாளர் பயிற்சி நெறிகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அது மிக நல்ல விளைவுகளைத் தருவது அவதானிக்கப்பட்டது.

பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் பிரச்சினைகளையும் திருமணம் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் தீர்ப்பதில் உளநாடகங்கள் பெரு வெற்றி பெற்றுள்ளதாக அறியப்படுகிறது.

சீர்மிய நாடிகளின் வயது, அவர்களின் தேவைகள், அவர்களது உளஆற்றல்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து உளநாடகங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் முறைமை மாறுபடலாம். சில சமயங்களில் நாடகத்துக்குப் பின்பான கலந்துரையாடல்களின்போது, பொருத்தமான விரிவுரை நடத்தப்படுவதும், குறிப்பிட்ட கட்டில் உபகரணங்கள் காண்பிக்கப்படுவதும் உண்டு.

மனம் என்பது எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகிய மூன்று முக்கிய கூறுகளைக் கொண்டது. உணர்வுகளில் சில நேரானவை.

சில மறையானவை. சில உணர்வுகள் வலிமையானவை. மனதைத் தொடர்ந்து ஆக்கிரமிக்கும்போது மனம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த உணர்வுகளைப் பயனுள்ள முறையில் கலைகளில் ஊடுவெளிப்படுத்த உதவும் வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறை (Expressive therapy) நவீன உளச் சிகிச்சை முறைகளில் மிகப் பரந்துபட்டுப் பாலிக்கப்படுகிறது. பாடல், ஆடல், சித்திரம், கதை சொல்லல், நாடகம் ஆகிய கலைகள் இவ்வகையில் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

இவ்வகையில் உள நாடகங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒரேவகையான பிரச்சினை உடையவர்களுக்காகப் பிரசார நாடகங்களும் செய்யப்படலாம். உதாரணமாக மதுப்பாவனை தொடர்பாக உளநலக் குறைவு உள்ள குழுவினருக்கு மிதமிஞ்சிக் குடிப்பதனால் மனித உடலில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் தொடர்பான ஒரு நாடகம் செய்யப்படலாம். இந்த நாடகத்தை அவர்கள் பார்த்த பிறகு குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் சிகிச்சை அளிக்கவும் பிரயோக நாடகங்கள் (Applied theatre) பெருமளவு பயன்படும் நிலை உலகெங்கும் காணப்படுகிறது. அவற்றில் முக்கியமான ஒரு அரங்க வடிவம் கலந்துரையாடல் அரங்கு (Forum theatre) ஆகும். இங்கு சமூகத்தின் ஒரு முக்கிய பிரச்சினையைக் கருப்பொருளாகக் கொண்ட ஒரு நாடகம் அதன் உச்சிவரை (Climax) கொண்டு செல்லப்படும்.

நல்ல பாத்திரம் ஒன்று மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் நாடகம் நிறுத்தப்பட்டு அது பற்றிய சிந்தனை சபையோருக்கு விடப்படும். "நீங்கள் இந்த நிலையில் இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று நெறியாளர் பார்வையாளரைக் கேட்பார். விரும்பியவர்கள் மேடைக்கு வந்து தாம் அந்தப் பாத்திரமாக மாறி நடிப்பர். ஏனைய நடிகர்கள் புதிதளித்தல் முறையில் அந்தப் புதிய நடிகரோடு இணைவர். இவ்வாறு ஒரு பிரச்சினைக்கான பல தீர்வுகள் அரங்கில் திறக்கப்படலாம். பார்வையாளர் தாம் சிறப்பானது என நினைக்கும் தீர்வை வாழ்விலும் கடைப்பிடிக்கலாம். எமது நாட்டின் சில பிரதேசங்களில் கலந்துரையாடல் அரங்கு மிகச் சிறப்பாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. கட்டுரையாசிரியர் தனது நாடக கலாவித்தகர் பட்டத்துக்காக ஒரு கலந்துரையாடல் அரங்கினையே சுன்னாகம் இராமநாதன் கல்லூரி மண்டபத்தில் மேடை ஏற்றினார்.

பிரயோக அரங்கின் மற்றொரு வடிவம் படிம அரங்கு எனப்படும். இங்கு நாடக ஆரம்பத்தில் விரும்பிய உறை நிலைகளுக்கு வருமாறு

பார்வையாளர் கேட்கப்படுவர். (Freeze) அவற்றில் சில உறைநிலை உருவங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஏதோ ஒரு முறையில் ஒன்று சேர்க்கப்படும். அந்தக் கூட்டுப் படிமம் எதை ஞாபகப்படுத்துகிறது என்று பார்வையாளர் கேட்கப்படுவர். அந்தச் சிந்தனையின் தொடர்பில் படிமங்கள் அசைய ஆரம்பிக்கும். கதை வளர்ந்து சென்று நிறைவுபெறும்.

கூட்டுப் புதிதளித்தல், அரங்க விளையாட்டுக்கள் ஆகியவையும் பிரயோக அரங்குடன் தொடர்புபட்டு உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்வதில் அதிக நன்மை தரும்.

மீளக்கொடுக்கும் அரங்கு (Play back theatre) என்ற வடிவம் அமெரிக்காவில் இன்று மிகப் பிரபலமாக உள்ளது. சிலதட்டு முட்டு உபகரணங்களுடனும், கோல உடை, நிறச்சால்வைகள் ஆகியவற்றுடனும் எதற்கும் ஆயத்தமாக நிற்கும் நடிகர்குழு சபையில் உள்ள ஒருவரிடம் அவரது தனிப்பட்ட பிரச்சினை ஒன்றைக் கூறும்படி கேட்கும். அவர் சொல்வதை மிகக் கவனமாக உள்வாங்கி, ஒருசில நிமிடங்களுக்குள் தங்களுக்குள் ஒரு சிறிய கலந்துரையாடலை நிகழ்த்திவிட்டு நடிக்கத் தொடங்குவர்.

உள நாடகத்தின் பண்புகளை மிக நெருக்கமாகக் கொண்ட இந்த அரங்கு பிரச்சினைக்குரியவரைப் பார்வையாளராக வைத்திருக்கும் என்பதும், அரங்கில் ஒரு உள மருத்துவர் இருக்கமாட்டார் என்பதுமே பிரதான வேறுபாடுகளாகும். தமது அன்றாடப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் பலர் ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் இன்று இந்த அரங்கைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

மேலை நாடுகளில் உள்ள உளநலச் சிகிச்சை மையங்களில் உளநலக் குறைபாடு உள்ளவர்களைக் குணப்படுத்த ஒரு பலதரத்திறனுடையோர் குழு (Multi disciplinary team) பணியாற்றும். அக்குழுவில் சித்திரச் சிகிச்சையாளர் (Art therapist) இசைச் சிகிச்சையாளர் (Music therapist) நடனச் சிகிச்சையாளர் (Dance Therapist) தளர்வுச் சிகிச்சையாளர் (Relaxation therapist) இருப்பார். இத்தகைய முயற்சி தெல்லிப்பழை அரசினர் வைத்தியசாலையில் உளச்சிகிச்சைப் பிரிவிலும் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் முதல் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

எமது மனம் ஒரு போதும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விடயங்களைச் சிந்திப்பதில்லை. ஆகவே, நாடகம் பார்க்கும் போதோ அல்-

மனமெனும் தோணி

லது நடிக்கும் போதோ மனம் நாடகம் பற்றிய சிந்தனையில் தான் இருக்கும். இது ஒரு வகையில் மனதுக்கான வேலைச் சிகிச்சை (Occupational Therapy) ஆகவும் அமைந்துவிடலாம்.

மொத்தத்தில் நாடகம்சார் கலைஞர்களின் திறன் அகவளமாகவும், நல்ல கலைகளைத் தரும் சமூகம் புறவளமாகவும் அமைந்து அரங்கின் சிகிச்சை தொடர்கிறது. ஆரோக்கியமான சமூகத்தில் உயர்தரத்திலான அரங்க அளிக்கைகள் தோற்றம் பெறும். மறுதலையாக அரங்கு சமூக ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும்.

\*\*\*

16

## சமூக சேவையில் ஈடுபடும் மனிதர்கள் ஓர் உளவியல் பார்வை

மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு. ஆகவே மனிதனால் தனித்து வாழ முடியாது. ரொபின்சன் குருசோ தனி ஒரு தீவில் தனித்து வாழ முயன்றுபட்ட கஷ்டம் நாம் எல்லாம் வாசித்து அறிந்ததே.

தனது பல்வேறு தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்படுவதற்காக மனிதன் மற்றைய மனிதர்களில் தங்கியிருப்பது இயல்பானது. ஏனைய மனிதர்களுக்கு முடிந்தவரை உதவுவதும், அவர்களிடம் உதவி பெற்றுக் கொள்வதும் மனிதனுக்கு இயல்பாக வேண்டும். அந்த இயல்பை நல்ல முறையில் கொண்ட சிறந்த ஆளுமை படைத்த மனிதர்கள் சமூக சேவையில் விரும்பி ஈடுபடுகிறார்கள்.

ஒவ்வொரு தாக்கத்திற்கும் சமமானதும் எதிரானதுமான மறுதாக்கம் உண்டு என்பது நியூட்டனின் மூன்றாவது விதி.

சமூக சேவையில் ஈடுபடுகின்ற போது கவலை, பதற்றம், குற்ற உணர்வு போன்றவை குறையும். ஒரு அபாயம்வரும்போது மனிதர்கள் பலருடன் கூட்டாக இருக்கும்போது ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படும். எலிகளில் செய்யப்பட்ட பரிசோதனைகளில் கூட்டாக இருக்கும் போது "அதிர்ச்சி" தரும் தாக்கம் குறைவானது என அறியப்பட்டது. மனிதர்களுக்கும் இது பொருத்தம்.

சமூக சேவையின் ஊடாக ஏனைய மனிதருக்கு நாம் உதவும்போது, நாமே அதிக நன்மை அடைகிறோம் என்பதைப் புத்திசாலிகள் புரிந்து கொள்கிறார்கள். இந்த நன்மை உளத்தால் வருவது. சமூக சேவை செய்யும்போது எமக்கு எம்மைப் பற்றிய சுயஎண்ணம், சுயமதிப்பு, சுயகணிப்பு, சுயகௌரவம் ஆகியன உயருகின்றன. இது எமது மனதின் மகிழ்வுக்கு அடிகோலுகிறது. இதனால் சமூக சேவையில் ஈடுபடும் மனிதர்களின் வாழ்வுக்காலம் அதிகரிப்பதாய் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

ஒரு மனிதனில் மற்றொரு மனிதன் தங்கியிருப்பது என்பதும் பரஸ்பர உதவி என்பதும் மனித உயிர் பலோப்பியாக் குழாயில் கருக்கட்டப்படும் போதே ஆரம்பித்து விடுகின்றன அல்லவா? தாயின் கருப்பையில் வளரும் குழந்தை தனது உணர்வுக்கும் ஓட்சிசனுக்கும் பாதுகாப்புக்கும் முழுமையாகத் தாயில் தங்கியிருக்கிறது. தாயும் அந்தக் குழந்தையைத் தான் தாங்குவது குறித்து ஓர் உளநிறைவைப் பெறுகிறாள்.

இந்த அனுபவத்தோடு ஆரம்பிப்பதால் ஒரு மனிதனில் தங்கி, சமூகத்தோடு ஒத்து வாழ்வதே மனிதனுக்கு இலகுவானது. மொத்தச் சமூக நடத்தையிலிருந்து மாறுவது கஷ்டமானது.

அமெரிக்காவிலே பல்கலைக்கழக மாணவர் மத்தியில் ஒரு பரிசோதனை செய்யப்பட்டது. இப்பரிசோதனையில் ஈடுபடும் மாணவர் பஸ் ஒன்றினுள் ஏறவேண்டும். அங்கு ஏற்கெனவே அமர்ந்து பயணம் செய்யும் பிரயாணிகளை எழும்பித் தமக்கு இடம் தருமாறு கேட்க வேண்டும். இப்பரிசோதனையில் ஈடுபட்ட மாணவர் அவ்வாறு கேட்பது தமக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருந்ததாகத் தெரிவித்தனர். ஏனெனில் முதலிலேயே அமர்ந்து பயணம் செய்பவர்களைப் பின்னர் ஏறியவர்கள் எழும்புமாறு கேட்பது சமூகத்தோடு ஒத்துச் செல்லாத ஒரு நடத்தையாகும். ஏதோ ஒரு துணிவில் தாம் கேட்டு இருந்தவர் எழுந்து தமது இடத்தைத் தந்து விட்டாலோ, தாம் தமக்கு ஏதோ வருத்தம் போல நடக்க வேண்டி இருந்ததாக அவர்கள் கூறினர். ஆகவே, சமூகத்தோடு ஒத்துப்போவதும் சமூக சேவையில் ஈடுபடுவதும் உண்மையில் சுலபமான விடயங்கள்.

சமூகத்தின் செயற்பாடுகள் பிழையாக இருப்பதால் தமக்குச் சமூகத்தோடு ஒத்துப் போவதோ அவர்களுக்குச் சேவை செய்வதோ கடினமாக இருப்பதாகச் சிலர் கூறுவதுண்டு. ஒரு சமூகத்தில் சரி-

யான நடத்தை என்பது எது? பிழையான நடத்தை என்பது எது? அதைத் தீர்மானிப்பது கடினம்.

நைஜீரியாவின் வடக்குப் பகுதியில் பெண்கள் இடுப்புக் மேல் மேலங்கி போடாது காணப்படுதல் சரியானது. உலகின் வேறு பல பகுதிகளில் இது பிழையானது. முஸ்லிம் நாடுகள் பலவற்றில் பெண்கள் முகத்தை முழுதாக மூடிக் கொண்டு வெளியே செல்வதே சரியானது.

எமது நாட்டில் முஸ்லிம் பெண்களுக்குக் கூட அது அவசியமற்றது. மேலை நாடுகள் பலவற்றில் திருமணத்திற்கு முன் பாலியல் உறவு கொள்ளல் சரியானது. எமது நாட்டில் அது தவறானது. ஆகவே சரியும் பிழையும் இடத்திற்கு இடம் மாறும். காலத்திற்குக் காலம் மாறும். இவ்வாறு மாறக்கூடிய ஒன்று பற்றி நாம் அதிக அழுத்தம் கொடுத்து சமூகத்தில் உள்ள மனிதர்களோடு முரண்பட்டுக் கொள்ளுதல் புத்திசாலித்தனமன்று.

ஆகவே, ஒவ்வொரு மனிதர்களையும் அவர்களது குறை நிறைகளோடு அவர்களாக ஏற்றுக்கொண்டு சமூக சேவையில் ஈடுபடும்போது வாழ்வு தூண்டப்படுகிறது. அதன்மூலம் எமது தூண்டல் தேவை (Stimulation Need) நிறைவு செய்யப்படுகிறது. சமூக சேவையில் தொடர்ந்து ஈடுபடுகிற மனிதர்களுக்கு உணர்வுகள் பங்கிடப்படும்.

கவலை, பதற்றம், குற்ற உணர்வு போன்றவை குறையும். ஒரு அபாயம் வரும்போது மனிதர்கள் பலருடன் கூட்டாக இருக்கும்போது ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படும். எலிகளில் செய்யப்பட்ட பரிசோதனைகளில் கூட்டாக இருக்கும் போது "அதிர்ச்சி" தரும் தாக்கம் குறைவானது என அறியப்பட்டது. மனிதர்களுக்கும் இது பொருத்தம்.

மனிதர்கள் அடிப்படையில் பாதுகாப்பு உணர்வு அற்றவர்கள். சந்தேகம் கொண்டவர்கள். அவர்களுக்குத் தமது அறிவு, ஆற்றல், மனப்பாங்கு மீதே அடிக்கடி சந்தேகம் வரும். அதனால் மற்ற மனிதர்களோடு தம்மை ஒத்துப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டிய தேவை உள்ளவர்கள். மற்ற மனிதர்களை விடக் கூடிய தொழிற்பாடு காட்ட விருப்பம் உள்ளவர்கள். அவ்வாறு தொழிற்படும்போது அவர்களது தன்னம்பிக்கை அதிகரிக்கிறது. இதனாலும் சமூக சேவை பயனுள்ளதாக அமைகிறது.

மனிதர்கள் யாவரும் அதிகார வலுவைப் பெற விரும்புகிறார்கள். அதன் மூலம் தாம் வல்லமை கொண்டவர்களாக உணர விரும்புகிறார்கள். சமூக சேவையூடாக இந்த உணர்வைச் சுலபமாகப் பெற முடியும். வினைத்திறன் மிக்கவர்களாகவும் உறுதியான வெளிப்பாடு கொண்டவர்களாகவும், நண்பர்கள் மீது கட்டுப்பாடு கொண்டவர்களாகவும் விளங்குவதற்குக் குழுவில் தொழிற்படுவது அவசியமானது. ஆளிடைத் தொடர்புகளை நெருக்கமாக வளர்த்துக் கொள்ளவும், உற்றுக் கேட்கவும், ஒத்துணர்வு காட்டவும், உற்றுக் கேட்கப்படவும், ஒத்துணர்வு பெறவும் சமூக ஈடுபாடு பெரிதும் உதவும்.

மனித வாழ்வில் மாற்றங்கள் ஒரு நெருக்கீடாக உணரப்பட்ட போதிலும், பல சந்தர்ப்பங்களில் மாற்றம் தேவையாக உள்ளது. நீண்டநேரம் தனித்து வாழ்பவர்களுக்குச் சமூகசேவை ஒரு மாற்று மருந்தாக அமையும். அளவுக்கு அதிகமான எண்ணிக்கையில் மனிதர்கள் சேர்ந்தாலும் வேலை எதுவும் நடவாது. நான்கு அல்லது ஐந்து பேர் சேர்வது நலமாகும்.

சமூகத்தில் ஒருவரைப் பற்றி ஏற்படும் கருத்தை மாற்றி அமைப்பது மிகவும் கடினமானது. ஆயிரம் பேர் நல்லது என்று கூறும் விடயத்தை அது உண்மையில் நல்லதில்லையாயினும் தனி ஒருவர் மறுப்பது கடினம். சமூக சேவை செய்யும் நபர் தனிப்பட்ட முறையில் சில குறைபாடுகளைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட சமூகத்தில் ஆயிரக் கணக்கான மக்களின் அன்பையும் பாராட்டையும் பெற்றவராகிறார். இவருக்கு அதிகாரமும் இருக்குமாயின் அது இரட்டை நன்மையாகும்.

இனிச் சமூக சேவையில் ஈடுபடுவோரிடம் காணப்பட வேண்டிய இயல்புகளைப் பார்ப்போம். முதலில் அவர் தன்னை அறிந்திருக்க வேண்டும். சமூகம் அவரது குறைபாடுகளை இனம் காண முன்னர் அவர் தனது சொந்தக் குறைபாடுகளையும் நிறைவுகளையும் இனம் காண ஆற்றல் பெற்றிருக்க வேண்டும். பணம் மனிதனுக்கு அமைதியைக் கொண்டு வராது. அவனது செயற்பாடுகளே அமைதியைக் கொணரும் என்று அறிந்திருக்க வேண்டும்.

சமூக சேவையில் ஈடுபடுபவர் குறைவாகப் பேசும் இயல்புள்ளவராய் இருக்க வேண்டும். செயல் அதிகம் காணப்பட வேண்டும். உலகத்தில் இதுவரை பேசப்பட்ட பேச்சுக்களில் மிக உன்னதமான பேச்சு என்று கருதப்படுவது ஏபிரகாம் லிங்கனின் Gettysburg பேச்சு ஆகும். அந்தப் பேச்சு நீடித்த நேரம் எவ்வளவு தெரியுமா? மூன்றே மூன்று நிமிடங்களாகும்.

சமூக சேவையில் ஈடுபடுபவர் தோல்வியை வெற்றியாக்கக் கூடிய இயல்புள்ளவராய் இருப்பார். அமெரிக்காவில் முதலாளி ஒருவர் பெரிய காணி ஒன்று வாங்கினார் சோளம் செய்வதற்காக. வாங்கிய பிறகுதான் தெரிந்தது அந்தக் காணியில் பயிர்செய்ய முடியாதென்று. ஒரே பாம்புப் புற்று. அவர் சோர்ந்து போய்விடவில்லை. பாம்பின் விஷத்தைப் பிரித்தெடுக்கும் தொழிற்சாலையை ஆரம்பித்தார். ஓரிரு வருடங்களில் பெரும் முதலாளியாகிவிட்டார்.

கம்பர் ஏழு வருடம் செலவு செய்து கம்பராமாயணம் பாடினார். அதில் தன்னை ஆதரித்த சடையப்ப வள்ளலை நூறு பாடலுக்கு ஒரு தடவை அமைத்துப் பாடினார். சபையில் இருந்த புலவர்கள் அதை ஏற்கவில்லை. அரங்கேற்றத்திற்கு முன் அதை ஆயிரம்பாடலுக்கு ஒரு தடவையாக மாற்றும்படி கோரினார். கம்பர் அதைத் தோல்வியாகக் கருதவில்லை. சடையப்ப வள்ளல் நூற்றிலொருவர் என நான் நினைத்தேன். அவர் ஆயிரத்தில் ஒருவர் என உணர்ந்தி விட்டீர்கள் என்று சொன்னார். அந்தத் தோல்வி வெற்றியாக்கப்பட்டது.

சமூக சேவையில் ஈடுபடுபவர்கள் நல்ல நேர முகாமைத்துவம் செய்பவர்களாக இருப்பார்கள். பெஞ்சமின் பிராங்லின் ஒரு புத்தகக் கடை நடத்தினார். கனவான் ஒருவர் புத்தகம் வாங்க வந்தார். ஒரு நூலை எடுத்து "இதன் விலை என்ன?" என்று கேட்டார். மூன்று டொலர் என்றான் பையன்.

"இது சிறு நூலாக இருக்கிறதே? இதற்கு ஏன் மூன்று டொலர்?" என்றார்.

"இப்போது அதன்விலை நான்கு டொலர்" என்றார் பையன் "என்ன நீ என்னோடு விளையாடுகிறாயா?"

என்று பேசிவிட்டு முதலாளியைக் கூப்பிடு என்றான் கனவான். பிராங்லின் வந்தார்.

கனவான் விஷயத்தை விளக்கி, "நீங்கள் சொல்லுங்கள். இதன் உண்மையான விலை என்ன?" என்று கேட்டார்.

"இதன் இப்போதைய விலை ஐந்து டொலர்" என்று பதிலளித்தார் பிராங்லின். அதிசயித்து முறைத்துப் பார்த்த கனவானைப் பார்த்து.



மனமெனும் தோணி

“எமது கடையில் நேரத்துக்கு விலை உண்டு. முதலில் நூலின் பெறுமதி 3 டொலர். பிறகு பையனின் நேரத்தின் பெறுமதியுடன் கூட்டி நாலு டொலர். இப்பொழுது எனது நேரத்தின் பெறுமதியுடன் கூட்டி ஐந்து டொலர்” என்றார் பிராங்களின். இத்தகைய சிறப்பான இயல்புகளைக் கொண்டு சமூக சேவையில் ஈடுபடுபவர்கள் உன்னத ஆரோக்கியத்தைக் கொண்டு நீடு வாழ்கிறார்கள்.

\*\*\*



## உன்னத ஆளுமையாளர்கள்

ஆளுமை என்பது ஒருவரின் ஆற்றல்கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள், கொள்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள், உணர்ச்சித் தூண்டற் பேறுகள், மனநிலைகள் ஆகியவற்றுடன் அவரிடத்தில் செயற்படும் சக்திமட்டங்கள் அவரது எண்ணங்கள், கனவுகள் (பகற்கனவுகள், இரவுக் கனவுகள் யாவும்) ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கும்.

Personality என்ற சொல்லின் மொழிக்குரிய அடிவேரை Gorden Allport என்ற விஞ்ஞானி தேடினார். புராதன லத்தீன் மொழியில் Persona என்ற சொல் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட அர்த்தங்களைத் தரும் சொல்லாகப் பாவிக்கப்பட்டு வந்தது.

✳ ஒருவர் மற்றவர் முன்னே தோன்றும் நிலை (அவரது உண்மை நிலை அல்ல)

எமது புலன் அங்கங்கள் எப்போதும் விடயங்களைச் சரியாக உள்வாங்கிய பின்னரே செய்தியை மூளைக்கு அனுப்பும் என்று நம்ப முடியாது. கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, தோல், உட்செவியில் உள்ள சமநிலை வாங்கி, மூட்டுகளில் காணப்படும் வாங்கிகள் எல்லாமே பிழைவிடக் கூடியவைதான். தவிர்வும் மற்ற மனிதர்களைப் பற்றியும் சூழலைப் பற்றியும் எங்களிடம் முன்னரே உள்ள தீர்ப்புகள் எமது பார்வையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

- ✘ ஒருவர் தனது வாழ்வில் எடுக்கும் பாத்திரம் (ஆசிரியர், நீதிபதி போன்றன)
- ✘ ஒருவரை அவரது தொழிலுக்குப் பொருத்தமுடையவராக ஆக்கும் அவரது தகைமைகளின் கூட்டு மொத்தம்
- ✘ ஒருவரது தனிப்பட்ட முத்திரை (அவரது எழுத்து முறை முதலியன)

இதற்கு முன்னர் லத்தீன் மொழியில் Personare என்ற சொல் கிரேக்க அரங்கில் நடிகள் போட்ட முகமூடியின் ஒலிவரும் பகுதியைக் குறித்து நின்று.

ஆகவே, ஒரு மனிதனுடைய உண்மைத் தன்மைக்கும் அவனது வெளித்தோற்றத்திற்கும் இடையே உள்ள இரண்டகத் தன்மையைக் குறிப்பதாகவே இச்சொல் மெதுவாக வளர்ந்து வந்துள்ள நிலையைப் பார்க்கிறோம். அதாவது, இந்தச் சொல்லின் மொழியியல் சார்ந்த அடிப்படையிலேயே ஒரு உண்மை சொல்லப்படுகின்றது. "வெளியே தோற்றம் காட்டுகின்ற இந்த ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் உள்ளே வெளியே தெரியாத தனிப்பட்ட - சில சமயங்களில் முற்றிலும் வித்தியாசமான ஒரு மனிதன் இருக்கிறான். இந்த அக மனிதன் வெளியே தெரியும் மனிதனை விட அதிக அளவு உண்மையானவன் - அதிகளவு நேர்மையானவன்"

மனிதாயவாத உளவியலாளர்களாகிய Carl Rogers, Maslow போன்றவர்கள் இந்த அக மனிதனைப் பற்றி அதிகம் பேசியுள்ளனர்.

முழுமையாகத் தொழிற்படும் ஆளுமை உள்ள மனிதர்களை உன்னத ஆளுமையாளர்கள் எனலாம். உன்னத ஆளுமையுள்ள மனிதர்கள் தம்மைச் சுற்றி நடைபெறும் விடயங்களை மிகச் சரியாக உள்வாங்க விரும்புகிறவர்களாக இருப்பர்.

பொதுவாக மனிதர்கள் விடயங்களைச் சரியாக உள்வாங்குவதில் பல தடைகள் இருக்கின்றன. எமது புலன் அங்கங்கள் எப்போதும் விடயங்களைச் சரியாக உள்வாங்கிய பின்னரே செய்தியை மூளைக்கு அனுப்பும் என்று நம்ப முடியாது. கண், காது, நாக்கு, மூக்கு, தோல், உட்செவியில் உள்ள சமநிலை வாங்கி, மூட்டுகளில் காணப்படும் வாங்கிகள் எல்லாமே பிழைவிடக் கூடியவைதான். தவிரவும் மற்ற மனிதர்களைப் பற்றியும் சூழலைப் பற்றியும் எங்களிடம் முன்னரே உள்ள தீர்ப்புகள் எமது பார்வையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு மனிதன் கள்வன் என்ற தீர்ப்பிடல் எங்களுக்குள் இருக்குமாயின் அவன் யாருடன் எதைக் கதைத்தாலும் "களவு ஒன்றுக்குத் திட்டமிடுகிறான்" என்று நாங்கள் பார்க்கக்கூடும். எமது முன் அனுபவங்களும் இந்த உள்வாங்கலில் மாற்றத்தைக் கொண்டுவரும். முன்னர் தந்த வாக்குறுதி ஒன்றைக் காப்பாற்றாத ஒரு மனிதர் தரும் மற்றொரு வாக்குறுதி எங்கள் காதுகளில் கேட்காமலேயே போகலாம்.

எங்களது பயம், கோபம் போன்ற மறை உணர்வுகளும் புலன் உள்வாங்கல் செம்மையில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தவல்லன. பயத்துடன் பார்க்கும்போது கயிறு பாம்பு போலத் தெரிதல் பழைய உதை. பயத்துடன் படுத்திருக்கும்போது ஓட்டுக்கு மேல் பூனை ஓடினாலும் கள்ளன் ஏறிவிட்டான் என்ற நினைப்பு வரும். கோபமாக இருக்கும் எமக்கு எதுவுமே புரிவதில்லை.

ஆகவே, அதிகளவு உள ஆரோக்கியக் குறைவுள்ளவர் நிலைமைகளை மதிப்பீடு செய்வதில் அதிகளவு தவறு விடுவார். உன்னத ஆளுமையாளர்கள் செம்மையான முறையில் விடயங்களை உள்வாங்குவர்.

எமது தேவைகளும் எமது உள்வாங்கலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். பொருளாதார நெருக்கடி உள்ளவர்கள் காசுகளின் பருமனை உள்ளதைவிடப் பெரிதாக அனுமானித்தல் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. கணிப்புத் தேவை அதிகமாக உள்ளவர்கள் சிறுவெற்றிகளையும் பெரும் விடயமாக ஆக்கிக்கொள்வர்.

உலகை அது இருக்கும் உண்மையான நிலையில் உள்வாங்கிக் கொள்ளும் உன்னத ஆளுமையாளர்களிடம் தீர்ப்பிடல் குறைவாகவே காணப்படும். அவர்கள் எதிலும் விஞ்ஞான பூர்வமாக இருப்பதோடு, விடயங்களில் இருந்து மனிதர்களைப் பிரித்துப் பார்க்கக் கூடியவர்களாயும் இருப்பர்.

எமது மூளை பல விடயங்களையும் ஒரே முறையில் திரும்பத் திரும்பச் சிந்திக்கின்ற பழக்கத்தைக் கொண்டது. இந்தப் பழக்கத்தை நிறுத்தி முற்றிலும் வெறுமையாக்கப்பட்ட மனத்துடன் விடயங்களைப் பார்க்கும் போதுதான் அங்கு ஒரு புதிய செய்தி இருப்பது புலப்படும். இது உன்னத ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குக் கைவரும்.

சிறந்த ஆளுமை உள்ளவர்கள் தங்களையும் சரியாக உள்வாங்கிக் கொள்கிறார்கள். தம்மைப் பற்றிய மிகச் சரியான பார்வை அவர்களிடம் இருக்கும். தமது ஆற்றல்களைப் பற்றியும், குறைபாடுகளைப்

பற்றியும் ஒரே தளத்தில் நின்று மனம் திறந்து பேச அவர்களால் முடியும்.

சாதாரண மனிதர்கள் அநேகமாக ஒரு முகமூடி அணிந்திருப்பார்கள். அதன் மூலம் தங்கள் குறைகளை மறைத்துக்கொண்டு நல்ல அம்சங்களை மட்டும் வெளிக்காட்டிக் கொள்வர். ஆனால், ஆக்கத்திறன் மிக்க ஆளுமையாளர்கள் தமது சுயத்தின் இருண்ட பக்கங்களைப் பார்ப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவர். தமது கனவுகள் அவர்களுக்குப் பூரணமாக நினைவில் இருக்கும். தமது மூளையானது எப்படி அறிவியல் நிலையில் விடயங்களைப் பரிசீலனைக்கு உட்படுத்தி வேண்டாத உணர்வுகளைச் சமீபாடு அடையச் செய்கிறது என்பதை உற்று அவதானித்தபடி இருப்பார்.

அவர்களது ஆளுமைக் கூறுகளில் பிளவுகள் இருப்பதில்லை. தமது மறை உணர்வுகளையோ அல்லது மறை எண்ணங்களையோ அவர்கள் மற்றவர் மீது புறத்தேற்றம் செய்வதில்லை. அவர்களிடமிருந்து மறை எண்ணங்கள் அல்லது உணர்வுகள் சார்ந்த கதிர்வீச்சுக்கள் ஒருபோதும் புறப்படுவதில்லை. உன்னதமான ஆளுமையாளர்களுக்கு அருகில் இருப்பவர்கள் மேலான அதிர்வுகளைத் தாம் உணருவதாகக் குறிப்பிடுவதற்குக் காரணம் அவர்களிடமிருந்து எப்போதும் விரியும் நேரான எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள் ஆகியவையே.

நல்ல ஆளுமை உள்ளவர்கள் ஆழமான உணர்வுகள் அனைத்தையும் முழுமையாக அனுபவிக்கக் கூடியவர்களாய் இருப்பார். உலகம் முழுவதும் பரந்து காணப்படும் அன்பை அவர்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடியும். மனிதத்துவத்தை அவர்கள் நிறைவாக அனுபவிப்பார். ஆயினும், மகிழ்வு, சந்தோசம் ஆகியவற்றோடு மட்டும் வாழ்வைச் சுருக்கிக்கொள்ள அவர்கள் விரும்புவதில்லை. தமது மறை உணர்வுகளையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வர். ஏனைய மனிதர்களின் ஆழமான மறை உணர்வுகளைக் கண்டு இவர்கள் பயப்படுவதில்லை.

உலகில் நடைபெறும் விடயங்கள் அல்லது மனிதர்கள் தொடர்பாக உறுதியாகச் சொல்லக்கூடிய சரி, பிழைகள் அல்லது நல்லது கெட்டதுகள் இவர்களின் மனதில் இருப்பதில்லை.

உன்னத ஆளுமை கொண்டவர்கள் தமது அக வாழ்வைத் திருத்தமாக நோக்குவர். அங்கு காணப்படும் குறைகளைத் திருத்திக்

கொண்டிருப்பார். அவர்கள் புற உலகத்தை உற்று அவதானிப்பதும் கூட அதிலிருந்து அதிகம் கற்றுக்கொள்வதற்காகவே. ஆக்கத்திறன் மிக்க ஆண்கள், பெண்மை சார்ந்த இயல்புகளில் அதிக அக்கறை காட்டித் தம்மை முழுமைப்படுத்திக் கொள்வர். சிறந்த ஆளுமை மிக்க பெண்களுக்கும் இதன் மறுபுறம் பொருந்தும்.

செம்மையான ஆளுமை உள்ளவர்கள் தம்மை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள ஒருபோதும் தயங்குவதில்லை. தமது வாழ்வின் நிறைகளை அடிக்கடி எண்ணிப்பார்த்து அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொண்டிருப்பார். அதே சமயத்தில் தமது வாழ்வின் குறைகளைப் பற்றி இவர்கள் அதிகம் அலட்டிக்கொள்வதில்லை. தமது உடலோடும் உள்ளத்தோடும் இவர்கள் எப்போதும் தொடர்பு கொண்டவர்களாய் இருப்பதால் தங்களைப் பற்றிய யதார்த்தமற்ற, இலட்சியவாதம் மிக்க விம்பங்களை இவர்கள் வைத்திருப்பதில்லை.

தமது வாழ்வுக்கும், வாழ்வின் செயல்களுக்கும் இவர்கள் பொறுப்பேற்றுக் கொள்கிறார்கள். தமது பிழைகளைக் கண்டு கொள்ளவும் பொறுப்பேற்கவும் இவர்களால் முடியும். தாம் பிந்தி வந்த ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் விளக்கம் கூறுவதற்காக "பஸ் பிந்திவிட்டது" என்று இவர்கள் கூறுவதில்லை. "இன்று நான் எழும்பத் தாமதமாகிவிட்டது" என்ற உண்மையை உரைக்கத்தக்க உறுதிமிக்க இவர்கள் தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் பின்னிற்றபதில்லை.

உன்னத ஆளுமை உள்ளவர்களின் சிந்தனைகளையும் செயற்பாடுகளையும் பாரம்பரியக் கூறுகள் தடைசெய்வதில்லை. மற்றவர்களைக் குறைகூறுவதைப் பொதுவாகத் தவிர்த்துக்கொள்ளும் இவர்கள் தமக்கு வருகின்ற துன்பங்களையும் கஷ்டங்களையும் கூட எப்படிப் பயனுள்ளதாக மாற்றலாம் என்று சிந்திப்பதில் கருத்தாக இருப்பார். உதாரணமாக இவர்களுக்கு ஒரு நோய் வந்து படுக்கையில் இருக்க நேர்ந்தால் நோய் பற்றிக் கவலைப்படுவதற்கு மேலாகப் படுக்கையில் இருந்து நிறைய நூல்களை வாசிக்க முடியும் என்று மகிழ்வார்.

சிறந்த ஆளுமை உள்ள மனிதர்கள் தம்மைத் தாமே ஆளத்தக்கவர்கள். மற்றவர்களால் விரிக்கப்படும் "புண்படுத்தப்படல்", "பாவிக்கப்படல்" போன்ற வலைகளில் இவர்கள் விழுவதில்லை. அதனால் இவர்களின் வாழ்வு இவர்களது கட்டுப்பாட்டில் இருக்கும். தமது கனவுகளை நனவாக்கிக் கொள்வதிலும் தமது சூழலைப்

மனமெனும் தோணி

பயனுள்ள வகையில்மாற்றியமைத்துக் கொள்வதிலும் கருத்தாய் இருப்பர். இன்னொருவர் போல் ஆக வேண்டும் என்ற விருப்ப மின்றித் தாம் தாமாகவே இருக்க இவர்கள் விரும்புவர்.

உன்னத ஆளுமை உள்ளவர்கள் எப்போதும் மற்றவர்களின் வளர்ச்சியில் அக்கறை கொண்டவர்களாய் இருப்பதால் சரித்திரத்தில் பேசப்படுகிறார்கள். பேசப்படுவார்கள்.

\*\*\*



தெல்லிப்பழை மகாஜனா அன்னை ஈன்றெடுத்த தவப் புதல்வியான கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் ஆசிரியர், அதிபர், கல்விநிர்வாகி, எழுத்தாளர், பேச்சாளர், நாடகாசிரியர், உளவியலாளர் எனப் பன்முக ஆளுமை பெற்று மிளிர்ந்து வருபவர். தனது ஆழமான, வித்தியாசமான உளவியல் கண்ணோட்டத்தாலும் எதையும் நூறு வீதம் சரியாகச் செய்ய விளையும் முனைப்பினாலும் தாம் தொட்ட துறைகளிலெல்லாம் ஒரு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தியவர்.

அவலத்தில் வாழ்கின்ற எமது மக்களுக்கு இரண்டு தசாப்தங்களாக உளவளத்துணை வழங்கிப் பலரின் வாழ்வுக்கு உரமூட்டியவர்.

"மற்றவர்களுக்குப் பயன் உடையதாய் வாழ்தலே வெற்றிகரமான வாழ்க்கை" என்று தமது மாணவர்களுக்கு எப்போதும் கூறும் கோகிலா மகேந்திரன் தமது பல்துறை ஆளுமையை அதி உச்ச அளவிற்குப் பாவித்துத் தமது உளவியல் சார் நூலாக்கப் பணிகள் மூலமும் உளவளத்துணை ஆலோசனை மூலமும் மாணுடம் வெல்லத் தோள் கொடுத்து வருகிறார்.

ம.பிரவிணன்  
விரிவுரையாளர்  
கண்ணிப் பொறியியல் துறை  
மொறட்டுவப் பல்கலைக்கழகம்

சேமமடு பதிப்பகம்

விலை: 240 ரூபா

ISBN 978-955-1857-19-6



9 789551 857196