உளவியல் உங்களுக்காக!

உளவியல் உங்களுக்காக!

இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன்

மின்னூல் வெளியீடு : http://FreeTamilEbooks.com

சென்னை

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

You are free: to Share — to copy, distribute and transmit the work; to make commercial use of the work

Under the following conditions:

Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).

No Derivative Works — You may not alter, transform, or build upon this work.

காப்புரிமை தகவல்:

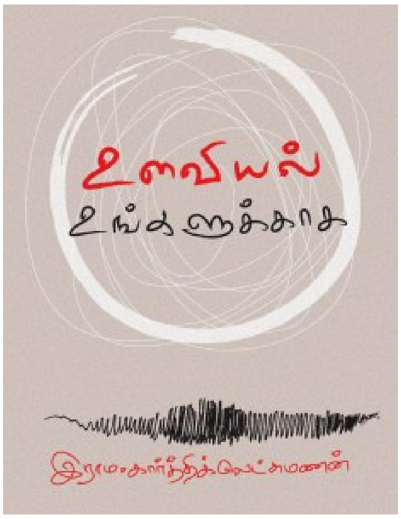
நூலில் எந்த ஒரு மாறுதலும் செய்ய அனுமதியில்லை என்ற நிபந்தனையின் கீழ் பதிப்புரிமை வழங்கப் படுகிறது.

இதனை விலையில்லாமல் விநியோகிக்கவோ, அச்சிட்டு வெளியிடும் செலவினை ஈடுகட்டும் விதமாக கட்டணம் வசூலித்து விற்பனை செய்யவோ முழு உரிமை வழங்கப்படுகிறது.

உள்ளடக்கம்

- உளவியல் உங்களுக்காக!
- என்னுரை
- நூலாசிரியர் பற்றி
- காப்புரிமை
- வெளியீடு
- Main Body
- 1. கள்ளக்காதல் எனும் கூடுதல் உறவுகள் தேவைதானா?
- 2. ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள்???
- 3. என்று ஒழியும் இந்த பொறியியல் மோகம்?
- 4. பாலினமும் பாலுறவுறவும் : அறிவியல் என்ன சொல்கிறது?
- 5. உளவியல் உதவிகள் மூலம் உங்கள் மன நலத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்!
- 6. பிடித்து படியுங்கள்! புரிந்து படியுங்கள்!!
- 7. இதப்படிங்க! புகையிலை பழக்கத்தை எளிதில் விட்டொழிக்கலாம்!!
- 8. மனநலம் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்
- 9. சிறந்த பெற்றோர்களாக இருக்க....
- 10. “வாழ்க்கைப் பாதை என்பது தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டியது, அமைவதன்று!”
- 11. காதல் மொழிகளை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்
- 12. மாற்ற முடியுமா? அல்லது மாற முடியுமா??
- 13. அனைவருக்கும் அவசியம் தேவை அசர்ட்டிவ்னெஸ்!
- 14. ஆங்கிலம் எளிது
- 15. மதுவுக்கு அடிமையாவது ஓர் உடல், மன, குடும்ப, சமுதாய நோய்
- உளவியல் உங்களுக்காக!
- எங்களைப் பற்றி Free Tamil Ebooks
- உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

உளவியல் உங்களுக்காக!



உளவியல் உங்களுக்காக!

உருவாக்கம்: இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன்

மின்னஞ்சல் – karthik.psychologist@ymail.com

வகை – கட்டுரை

வெளியீடு: **http://FreeTamilEbooks.com**

எல்லாக் கருத்துக்களும் நூல் ஆசிரியருடையவையே.

உரிமை Creative Commons Attribution-Non Commercial-No Derives 3.0 Un ported License

மேலட்டை உருவாக்கம்: மனோஜ் குமார்

மின்னஞ்சல்: **socrates1857@gmail.com**

மின்னூலாக்கம் : இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன்

மின்னஞ்சல் : karthik.psychologist@ymail.com

மின்னூல் வெளியீடு: சிவமுருகன் பெருமாள்

மின்னஞ்சல் : **sivamurugan.perumal@gmail.com**

உரிமை – **Creative Commons Attribution-NonCommercial-NoDerivatives 4.0 International License**.

உரிமை – கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ். எல்லாரும் படிக்கலாம், பகிரலாம்.

என்னுரை

“உளவியல் உங்களுக்காக!” என்று தலைப்பிடப்பட்டிருக்கும் இந்தப் புத்தகம் உளவியல் தொடர்பான 16 கட்டுரைகளை உள்ளடக்கியது. இந்தக் கட்டுரைகள் இன் அன்ட் அவுட் சென்னை என்ற மின்னிதழில் பல்வேறு வாரங்களில் வெளியிடப்பட்டவை.

இதனை ஒரு புத்தகமாக வெளியிட யோசனை தந்த நண்பர் திரு. அன்வர் அவர்களுக்கும், இன் அன் அவுட் சென்னை மின்னிதழின் பதிப்பாசிரியர் திரு. விஜய குமார் அவர்களுக்கும் என் மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இந்தக் கட்டுரைகள் படிப்பவர்களுக்கு பயனுள்ளவைகளாய் இருக்கும் என்று உறுதியாய் நம்புகிறேன். படித்த பின் உங்கள் கருத்துக்களை என் மின்னஞ்சல் முகவரிக்கு (karthik.psychologist@ymail.com) அனுப்புமாறு பணிவன்புடன் கேட்டுக்கொள்கிறேன்.

என்றும் உங்கள்,

இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன்,

சென்னை

14/11/2014

நூலாசிரியர் பற்றி

இராம.கார்த்திக் லெட்சுமணன் அவர்கள் தன்னுடைய எம்.ஃபில் பட்டத்தை 'புற்றுநோய் உளவியல்' துறையில் 'புகையிலைப் பழக்க நிறுத்துதலை' சிறப்பு பாடமாக கொண்டு அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனையில் படித்துள்ளார். முதுஅறிவியல் பட்டத்தை 'ஆலோசனை உளவியல்' (Counselling Psychology) பாடத்தில் சென்னை சமூகப்பணி கல்லூரியில் (Madras School of Social Work) படித்திருக்கிறார்.

எளிய தமிழில் உளவியலை பொது மக்களுக்கு கொண்டு சேர்க்க வேண்டி பத்திரிக்கைகளில் எழுதி வருகிறார். தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்று வருகிறார். 'புகை பிடிப்பதை விட்டுவிடுவது சாத்தியமே!' என்ற புத்தகத்தை திரு. அன்வர் அவர்களுடன் இணைந்து மணிமேகலை பிரசுரத்திற்காக எழுதியுள்ளார். தமிழ் வலைப்பூ (www.thamizhvalaipoo.blogspot.in) என்ற வலைப்பூவிலும் தொடர்ந்து எழுதிவருகிறார்.

தொலைபேசி 9362994035
மொபைல் 9362994035

மின்னஞ்சல்
- karthik.psychologist@ymail.com

முகவரி http://counselingchennai.com/

காப்புரிமை

Creative Commons Attribution-ShareAlike 4.0 International License

You are free: to Share — to copy, distribute and transmit the work; to make commercial use of the work

Under the following conditions:

Attribution — You must attribute the work in the manner specified by the author or licensor (but not in any way that suggests that they endorse you or your use of the work).

No Derivative Works — You may not alter, transform, or build upon this work.

காப்புரிமை தகவல்:

நூலில் எந்த ஒரு மாறுதலும் செய்ய அனுமதியில்லை என்ற நிபந்தனையின் கீழ் பதிப்புரிமை வழங்கப் படுகிறது.

இதனை விலையில்லாமல் விநியோகிக்கவோ, அச்சிட்டு வெளியிடும் செலவினை ஈடுகட்டும் விதமாக கட்டணம் வசூலித்து விற்பனை செய்யவோ முழு உரிமை வழங்கப்படுகிறது.

This book was produced using **PressBooks.com**.

வெளியீடு

உளவியல் உங்களுக்காக!

இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன், உளவியல் ஆலோசகர்

மின்நூல் உருவாக்கம்

குனு அன்வர்

www.agamoline.com

gnukick@gmail.com

www.freetamilbooks.com

Team

1

1. கள்ளக்காதல் எனும் கூடுதல் உறவுகள் தேவைதானா?

என்னதான் 'ஒருவனுக்கு ஒருத்தி' என்பதே இந்திய பண்பாடு என்று நாம் காலம் காலமாக சொல்லி வந்தாலும், கள்ளக்காதல் என்று சாதாரணமாக சொல்லப்படும் இந்த கூடுதல் காதல்/திருமண உறவுகள் காலம் காலமாக நமது நாட்டில் இருந்து வருவது உண்மை. இப்படிப்பட்ட உறவுகள் தழைத்தோங்க சமூக வலைத்தளங்களும், செல் ஃபோன்களும், நவீன வாழ்க்கை முறையும் இன்னும் ஏதுவாக இருக்கின்றன.

வெளியிலிருந்து பார்க்கும் சிலருக்கு, இவ்வகை உறவுகளில் இருப்பவர்கள் சந்தோஷமாக இருப்பதாக தோன்றினாலும், உண்மையில் அவர்கள் அச்சத்திலும், குற்ற உணர்விலும் கூனிக் குறுகி போய் இருக்கிறார்கள்.

கூடுதல் உறவுகளுக்குள் செல்லும் பலருக்கு, தான் எவ்வாறு அந்த அளவுக்கு சென்றேன் என்ற கேள்விக்கு பதிலே சொல்லத் தெரியாது. வாழ்க்கை பிரச்சனைகளிலிருந்து தப்பிக்க பதுங்கு குழிக்குள் இறங்குவதாக நினைத்துக் கொண்டு, தன்னையே அறியாமல், பலர் இந்த பாதாளக் குழிக்குள் விழுந்து விடுகிறார்கள்; சூழ்நிலை கைதிகளாகி விடுகிறார்கள்.

கூடுதல் காதல்/திருமண உறவுகளில் இரண்டு வகை உள்ளாதாக உளவியல் கூறுகிறது.

1. **உணர்வுப்பூர்வமான கூடுதல் உறவு:** ஒரு திருமண/காதல் உறவில் இருந்து கொண்டு இருக்கும் போதே, பிரச்சனைகளை பகிர்ந்து கொள்ள, ஆறுதல் பெற, இனிமையாக பொழுதுகளை கழிக்க, அளவளாவ, அறிவுப்பூர்வமான விஷயங்களை பகிர்ந்து, அலசி ஆராய எதிர்பாலினர் ஒருவரை முழுதாய் சார்ந்து இருப்பதையே உணர்வுப்பூர்வமான கூடுதல் உறவு என்று கூறுகிறோம். அந்த குறிப்பிட்ட நபர் ஏதோ ஒரு காரணத்தால், தன்னை கண்டுகொள்ளவில்லை அல்லது தொடர்பு கொள்ள முடியவில்லை எனில் மிக அதிக கோபம், மனச்சோர்வு (அ) விரக்தி அடைவது இப்படிப்பட்ட உறவுகளின் ஒரு முக்கிய அறிகுறி.
2. **உணர்வுப்பூர்வமான கூடுதல் உறவு + பாலியல் பூர்வமான கூடுதல் உறவு:** ஒரு திருமண/காதல் உறவில் இருந்து கொண்டு இருக்கும் போதே, வேறு ஒருவருடன் உணர்வுபூர்வமான உறவுடன் சேர்த்து பாலியல் தொடர்பும் சேர்த்து வைத்துக் கொள்வது.

நாம் பொதுவாக முதல் வகையை, கூடுதல் உறவு அல்லது கள்ளக்காதல் என்று சொல்லுவதே இல்லை. திருமண/காதல் உறவு என்பது பாலியலுக்காக மட்டும் அல்லவே! உணர்வுபூர்வமான உறவுக்கும் சேர்த்து தானே! எப்போது உணர்வுகளுக்காகவென்று ஓர் எதிர்பாலினரை சார்ந்து இருக்க தொடங்குகிறோமோ, அப்போது திருமண/காதல் உறவின் விதிகளை மீறி செயல்படுகிறோம் அன்றோ!

அது போக, உணர்வுப் பூர்வமான கூடுதல் உறவு நாளடைவில் பாலியல் உறவாக மாற அதிக வாய்ப்பு உண்டு. எனவே ஒருவர் உணர்வுப் பூர்வமான கூடுதல் உறவில் இருக்கும் போதே அதனை விட்டு விடுவது உத்தமம்.

கூடுதல் உறவில் இருப்பவர்களின் உளவியல் பிரச்சனைகள்:

- சமூக விதிகளுக்கும், தனிநபர் விழுமியங்களுக்கும் எதிராக நடந்து கொள்கிறோம் என்ற குற்ற உணர்வு

- யாரிடமாவது மாட்டிக்கொள்வோமோ என்ற அச்சம்
- காதல்/திருமண உறவின் அடிப்படையான நம்பிக்கையை உடைப்பதால், தனது சட்டப்பூர்வமான துணையிடம் முழுமையான ஈடுபாடு இல்லாமல் போய் அதனால் குடும்பத்தில் பிரச்சனை ஏற்படுவது
- சட்டப்பூர்வமான துணையிடம் உண்மையை கூறவும் முடியாமல், கூறாமல் இருக்கவும் முடியாமல் தவிப்பது

கூடுதல் உறவில் இருக்கும் இருவரில் ஒருவருக்கு பிரச்சனை ஏற்படும் சமயத்தில், பல வகைகளில் மற்றொருவருக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

கூடுதல் உறவில் இருக்கும் இருவருக்கு இடையில் பிரச்சனைகள் ஏற்பட்டால், யாரிடமும் சொல்லி ஆற்றிக் கொள்ள முடியாமல் போதல்

என்ன தான் அன்பும் பாசமும் தனது சட்டப்பூர்வமான/ சமூகவிதிகளின் படி அமைந்த துணையுடன் கொண்டிருந்தாலும், இந்த கூடுதல் உறவைப்பற்றி தெரியவரும் போது நம்பிக்கை உடைந்து நிர்கதியாதல்

எப்படி இந்த கூடுதல் உறவுகளிலிருந்து வெளியேறி இயல்பான வாழ்க்கை வாழ்வது?

இந்த கேள்விக்கு பதிலளிக்க, இன்னும் பல கேள்விகள் கேட்க வேண்டி இருக்கும்.

- இருவருமே வெளிவர நினைக்கிறார்களா அல்லது ஒருவர் மட்டுமா?
- கூடுதல் உறவில் இருப்பவர்கள் இருவரின் ஆளுமை/குண நலன்கள் எப்படி?
- அந்த இருவரின் சட்டப்பூர்வமான/சமூக விதிகளின் படி அமைந்த துணைகளின் ஆளுமை/குண நலன்கள் எப்படி?
- உண்மையை சட்டப்பூர்வமான/ சமூக விதிகளின் படி அமைந்த துணைகளுக்கு சொல்லப்போகிறார்களா?
- ஆம் அல்லது இல்லை எனில் எப்படி அந்த சூழ்நிலையை சமாளிக்க போகிறார்கள்
- ஏன் இப்போது வெளிவர வேண்டுமென்று நினைக்கிறார்கள்?
- வெளி வந்த பிறகு இருக்கும் சூழ்நிலைகளை கையாளுவது எப்படி?

இந்த கேள்விகளுக்கு ஒவ்வொருவரின் விடையும் வெவ்வேறானதாய் இருக்கும். ஆகவே உளவியல் ஆலோசகரை நாடுவது தான் சிறந்த வழி.

கூடுதல் திருமண/காதல் உறவுகள் என்ற கருத்தாக்கத்தை கொஞ்சம் ஆழமாக பார்த்தால், கூடுதல் உறவுகளை சட்டம் தடை செய்தாலும், சமூகம் தவறென்று கூறினாலும், மனித மனம் சபலம் அடையத்தான் செய்கிறது. உளவியல் பூர்வமாக பார்த்தால், சபலம் அடைவது மனித இயல்பு, அது தவறல்ல. அந்த சபலத்தை எப்படி கையாள்கிறோம் என்பதில் தான் விஷயம் உள்ளது.

சபலத்தை குறைக்க/போக்க நேர்மறையான இரண்டு வழிகள் உள்ளதாக உளவியல் கூறுகிறது.

1: சமூக விதிகளுக்கு உட்பட்டு முறையாக திருமணம்/காதல் செய்து வாழ்வது,

2: திருமணம் ஆகாவிடில் அல்லது துணையுடன் உறவு கொள்ள முடியாவிடில் சுய இன்ப பழக்கத்தை மேற்கொள்வது.

சமூக விதிகளுக்கு எதிரான வழிகள் என்னவென்று பார்த்தால், கூடுதல் திருமண/காதல் உறவு கொள்வது,

குழந்தைகளை பாலியல் வன்கொடுமைக்கு உள்ளாக்குவது, கற்பழிப்பு முயற்சி போன்றவை. இவை தனிமனிதருக்கும் சரி, சமூகத்திற்கும் சரி, பல கேடுகளையே விளைவிக்கிறது.

இது போன்ற சமூக விதிகளுக்கு எதிரான செயல்படுவர்கள், நாளடைவில் பல மன நோய்களுக்கு ஆளாகி விட வாய்ப்பு உண்டு.

2

2. ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள்???

நம்மூர்களில் அடிக்கடி திருமண உறவு பற்றி சொல்லப்படும் வாக்கியம் "ஆசை அறுபது நாள், மோகம் முப்பது நாள்" இதற்கு என்ன அர்த்தம்? 60+30=90 நாட்கள், அதாவது, 3 மாதத்திற்கு தான் புது மண தம்பதியர் இல்லற உறவில் இன்பம் அடைகிறார்களா? அதற்கு பிறகு, இன்பம் குறைந்து போகிறதா?

இன்றைய நவீன யுகத்தில், பல திருமணங்கள் முதல் மூன்று மாதங்களுக்கு பின், கசப்பை சந்திக்கின்றன. சிலர் விவாகரத்து கோருகின்றனர். மேலும் சிலர், குடும்பத்திற்கு கெட்ட பெயர் வந்து விடக்கூடாது என்று கருதி, ஒரே கூரைக்குள் ரூம் மேட்ஸ்-ஆக வாழ்கின்றனர். அப்படி என்ன பிரச்சனைகள் 3 மாதங்களுக்கு பின் புதுமண தம்பதியர்களுக்குள் எழுகிறது? முன்பெல்லாம் இல்லாத அளவுக்கு மண முறிவுகள் ஏன் அதிகரித்து வருகின்றன?

உளவியல் படி, இல்லற உறவு என்பது மூன்று பரிமாணங்களை கொண்டது.

1. பாலுறவு
2. மனப்பூர்வமான உணர்வுகளில் ஒத்திசைவு
3. மற்ற குடும்பத்தினருடன் ஒத்துழைப்பு

இந்த மூன்று பரிமாணங்களில் ஏதாவது ஒன்றில் இன்பம் குறைந்தால் அது மற்ற பரிமாணங்களையும் பாதிக்கும்.

இரண்டாவது, மூன்றாவது பரிமாணங்களோடு ஒப்பிட்டு பார்க்கும் போது, முதல் பரிமாணமான பாலுறவில் முதல் 3 மாதங்களுக்கு பின் அதிக உளவியல் பிரச்சனைகள் இருப்பதாகவும், அவற்றை சரி செய்து கொள்ள முறையான ஆலோசனைகள் கிடைப்பது இல்லை என்றும் என்னிடம் உளவியல் ஆலோசனை பெற வரும் பலர் கூறுகிறார்கள்.

ஏன் மிக அதிக பிரச்சனைகள்? ஆராய்வோமா?

இது நுகர்வு கலாச்சார யுகம். நாம் விரும்பினாலும், விரும்பாவிட்டாலும், நாம் அனைவரும் நுகர்வு கலாச்சாரத்தின் அடிமைகள் என்பது ஒரு மறுக்க முடியாத உண்மை. நுகர்வு கலாச்சாரத்திற்கும், தம்பதியர் பாலுறவுக்கும் என்ன சம்பந்தம் என்கிறீர்களா? சம்பந்தம் இருக்கிறது.

ஒரு பொருளுக்காக நெடு நாள் ஆசைப்பட்டு கடைசியில் ஒரு நாள் கிடைக்கிறது என்றால் அதை பயன்படுத்திய கொஞ்ச காலத்திலேயே அலுத்து போய், அடுத்த பொருளுக்கு ஆசைப்பட வைக்கிறது இந்த நுகர்வு கலாச்சாரம்.

திருமண வயது இப்போதெல்லாம் ஆண்களுக்கு 30 என்றும், பெண்களுக்கு 25 என்றும் ஆகிவிட்ட சூழ்நிலையில், நெடுநாள் தேக்கி வைத்திருந்த பாலுறவு ஆசையை தீர்த்துக்கொள்ள விரும்பி, திருமணம் செய்து பின்னர் கொஞ்ச காலத்திலேயே அது அலுத்து போய், வாழ்க்கையின் அடுத்த கட்ட மகிழ்ச்சியை நாடி மனம் சென்று விடுகிறது. இதுவே நுகர்வு கலாச்சாரத்தின் விளைவு. பலருக்கு இந்த கொஞ்ச காலம் என்பது மூன்று மாதங்களாகவே இருக்கிறது.

வேலை செய்யும் இடத்திலும் திருமணமான மூன்று மாதங்கள் வரை, புதிதாய் திருமணம் ஆனவர் என்று கருதி விடுமுறை எடுத்தாலும், மாலையில் சீக்கிரமே வீட்டுக்கு சென்றாலும், கண்டு கொள்ளாமல் இருப்பார்கள். ஆனால்

மூன்று மாதங்களுக்கு பிறகு, திருமணத்திற்கு முன் எந்த அளவுக்கு வேலை பார்த்து வந்தார்களோ, அதே போல் வேலை பார்க்க வேண்டும் என்றாலாவது பரவாயில்லை. 'திருமணம் ஆகிவிட்டது; பொறுப்பாக இருக்க வேண்டும்' எனவே முன்பு வேலை பார்த்ததை விட அதிக பொறுப்புடன் பிரமோஷனுக்காக வேலை பார்க்க வேண்டும் என்று இந்த சமுதாயம் பிரஷர் கொடுக்கும். இந்த பிரஷரில், தரப்பட்ட எல்லா வேலைகளையும் முடித்து விட்டு, வீட்டுக்கு தாமதமாய் களைப்பாய் வந்து சேர்ந்தால், எப்படி பாலுறவு கொள்ள முடியும்?

திருமணம் ஆன பலரிடமும் திருமணமான சில மாதங்களுக்கு கண்டுகொள்ளாமல் இருந்துவிட்டு, பின்னர் கேட்கப்படும் ஒரு முக்கிய கேள்வி, "திருமணம் ஆகிவிட்டது, அப்புறம் எப்போது குழந்தை?"

குழந்தை உருவாகி இருந்தால், எப்படியும் 3 மாதங்களுக்கு உள்ளாக தெரிந்து விடும். 3 மாதங்களில் குழந்தை உருவாகாவிடில் குழந்தை உருவாக வேண்டும் என்ற முனைப்பில், பாலுறவு என்பதனை தினமும் செய்யும் ஒரு தினசரி வேலை போல் பார்க்க வேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது. எனவே பாலுறவில் கிடைக்க வேண்டிய இன்பம் போய்விடுகிறது.

குழந்தை உருவாகாவிட்டால் தான் பிரச்சனை என்றால், குழந்தை உருவாகிவிட்டாலும் அதிலும் ஒரு பிரச்சனை இருக்கிறது. மனைவி கருத்தரித்து இருக்கும் போது, மனைவியோடு பாலுறவு கொள்ளலாமா என்ற சந்தேகம் பலருக்கும் இருக்கிறது. குழந்தை கருத்தரிப்பதும், இவ்வாறான சந்தேகம் எழுவதும் பொதுவாக முதல் மூன்று மாதங்களிலேயே நடைபெறுகிறது. குழந்தை கருவில் இருக்கும் போதும், குழந்தை பிறந்த பிறகும், பெண்களின் உடலில் பல மாற்றங்கள் நிகழ்வதால், அவர்களின் உடற்கட்டு மாறி விடுகிறது. இல்லற உறவின் ஆரம்ப காலங்களில் இருந்து போல் உடல் அழகை பராமரிக்க முடியாமல், பல திருமணமான பெண்கள் தனது உடற்கட்டை இழந்து விடுகின்றனர். இத்தனை நாட்கள் ஆராதித்து வந்த அழகு குன்றி விடுவதால், ஆண்களும் திருமணமான புதிதில் மனைவிக்கு தந்த நெருக்கத்தை குறைத்து கொள்கின்றனர்.

இதையெல்லாம் வைத்து பார்க்கும் போது, 3 மாதங்களுக்கு பின், பிறகு இல்லற வாழ்வில் மகிழ்ச்சி குறையும் என்ற வாக்கு நடைமுறையில் சரிதானோ என்று எனக்கு தோன்றுகிறது. இவ்வாறு புது மண தம்பதிகள் முதல் மூன்று மாதங்களில் பாலுறவு என்னும் ஒரு பரிமாணத்தில் மட்டும், பல விதமான பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்வதால், இல்லற வாழ்வில் ஒரு தொய்வு ஏற்படுகிறது. கணவருக்கும், மனைவிக்கும் இடையில் ஒரு இடைவெளி ஏற்பட தொடங்குகிறது. சிலருக்கு இந்த இடைவெளி நாளுக்கு நாள் அதிகமாகி, மன கசப்புகளையும் முடிவில் மண முறிவு என்று தீர்மானிக்கும் அளவுக்கு சென்று விடுகிறது.

இந்த தொய்வை சரி செய்து, இடைவெளியை குறைத்து, 3 மாதங்களை தாண்டியும் நிலையான இன்பம் பெற, என்னென்ன உளவியல் ஆலோசனைகள் இருக்கின்றன என்று இப்போது பார்க்கலாம்.

நாம் நுகர்வு கலாச்சாரத்தின் அடிமைகள் என்பதால், நம்மை அறியாமல் திருமண வாழ்வும், பாலுறவும் கொஞ்ச நாட்களுக்கு உள்ளாகவே அலுத்து போய் விடும் வாய்ப்பு அதிகம் என்ற உண்மையை ஒப்புக்கொள்ள வேண்டும். தொய்வு ஏற்படும் போதெல்லாம், அதற்கு முக்கியத்துவம் அளித்து, தொய்வை போக்க புதிய யுக்திகளை நாட வேண்டும். தொடர்ந்து எழும் சிறு சிறு இடைவெளிகளே பின்னர் மண முறிவு என்னும் முடிவை எடுக்க வைக்கும்.

பெற்றோர், உடன் பிறந்தோர் போன்ற இரத்த பந்த உறவுகளில் இடைவெளி ஏற்பட்டாலும், வெகு நாட்களுக்கு பின்னால் கூட அந்த இடைவெளிகளை போக்கி சுமூகமாக்கி கொள்ள முடியும். ஆனால் திருமண உறவுகள் அப்படி அல்ல. தொடர்ந்து தரப்படும் அன்பும், அரவணைப்பும், பாதுகாப்பு உணர்வுமே நம்மை உறவில் நம்பிக்கையுடன் நிலைத்து நிற்க செய்யும். எனவே அவ்வபோது ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகளை முடிந்த வரை உடனுக்குடன் களைந்து சரி செய்து கொள்வதுதான் உத்தமம்.

வேலையில் தரப்படும் பிரஷரும், அதனால் விளையும் டென்ஷனும் நம்மை பாதிக்காமல் இருக்க, உடற்பயிற்சிகள், விளையாட்டு, உங்களுக்கு பிடித்த விஷயங்களில் கவனம் செலுத்துதல் போன்றவற்றை தொடர்ந்து செய்து வர வேண்டியது அவசியம். எவ்வளவு வேலைகள் இருந்தாலும், உங்களுக்கும், உங்கள் அன்புக்கு உரியவர்களுக்கும்

நேரம் ஒதுக்கி, அதனை மகிழ்ச்சியுடன் கழிப்பது மிக முக்கியம். ஏனெனில் வாழ்க்கை என்பது மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்கே! நான் சொல்வது சரி தானே?

பாலுறவு என்பது இனப்பெருக்கத்திற்காக மட்டுமல்ல. அன்பை பகிர்ந்து கொள்ள, மகிழ்ச்சியுடன் பொழுது போக்க, நெருக்கமும், நம்பிக்கை உணர்வும் அதிகரிக்க என்று அதற்கு பல பயன்பாடுகள் உண்டு. எனவே குழந்தை உருவாக வேண்டும் என்பது பாலுறவு கொள்வதற்கான தேவைகளில் ஒன்றே ஒன்றுதான். எனவே மகிழ்ச்சியாக பாலுறவு கொள்ளுங்கள், அதன் துணைப் பொருளாக (byproduct), கருத்தரித்தலும் நடக்கும்.

மனைவியின் வயிற்றில் கரு உருவான உடன், பாலுறவு கொள்ள கூடாது என்று சொல்வது அறிவியல் உண்மை இல்லை. பாலுறவு கொள்வதில் முன் விளையாட்டு என்று சொல்லப்படும் சமாச்சாரங்களை எப்போதுமே செய்து வரலாம்.

கரு உருவான உடனும், குழந்தை பிறந்ததற்கு பின்னும் பெண்களுக்கு உடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் இயல்பானவை. சில நேரங்களில் இதனால் பாலுறவில் நாட்டமில்லாமல் போகலாம். அதனை ஆண்கள் புரிந்து கொண்டு, தேவையான அன்பையும் அரவணைப்பையும் அளிக்க வேண்டும். பெண்களும் இந்த மாற்றங்களால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க, உடற்பயிற்சி செய்வது அவசியம். அப்போது தான் தங்களின் சுயமதீப்பீட்டை தொடர்ந்து உயர்வாக வைத்துக்கொள்ள முடியும். தம்பதியர் இருவரின் உயர்வான சுயமதிப்பீடும் (Self Esteem) இல்லற இன்பத்தை நிர்ணயிக்கும் ஒரு காரணி என்பது உளவில் உண்மை.

மேலும், இது போன்ற பிரச்சனைகளை தானாகவே தீர்க்க முடியாமல் போனால், உரிய தகுதி பெற்ற மருத்துவரை அல்லது பாலுறவுக்கென உளவியல் ஆலோசனை அளிப்பவர்களையோ நாடுவது குழப்பங்களை தீர்த்து கொள்ளவும், மகிழ்ச்சியான இல்லற உறவுக்கும் வழி வகுக்கும்.

இப்பொதெல்லாம், "வருமுன் காப்பதே சிறந்தது" என்ற அடிப்படையில், திருமணத்திற்கு முன்னரே, தம்பதியருக்குள் என்னென்ன பிரச்சனைகள் எழ வாய்ப்பிருக்கிறது, அவற்றை எப்படி சரி செய்து கொள்வது, இல்லற வாழ்வு சிறக்க என்னென்ன செய்ய வேண்டும், என்னென்ன செய்வதை தவிர்க்க வேண்டும் என்ற உளவியல் ஆலோசனைகள் தரப்படுகின்றன. இதனை Pre Marital Counseling & Guidance என்று கூறுகிறோம்.

பல நேரங்களில், உளவியல் ஆலோசனை என்பது பிரச்சனைகளுடன் பொருத்திப்பார்க்கப்படுவது மிகவும் துரதிஷ்டவசமானது. உளவியல் ஆலோசனையை மகிழ்ச்சியுடனும், வாழ்க்கை முன்னேற்றத்துடனும் பொருத்திப்பாருங்களேன்! அப்படி செய்தீர்களேயானால், அது உளவியல் ஆலோசகர்களான எங்களுக்கும் மகிழ்ச்சியை அள்ளித்தரும்! இல்லற வாழ்வு சிறக்கவும் உதவும்!!

3. என்று ஒழியும் இந்த பொறியியல் மோகம்?

சமீபத்தில் வந்த செய்தியின் படி, தமிழகத்தில் பொறியியல் கல்லூரிகளின் எண்ணிக்கை 495. மொத்த இடங்களின் எண்ணிக்கை 1,37,800. எனக்குத் தெரிந்தவரையில், பொறியியலில் சேரும் மாணவர்களில் கிட்டத்தட்ட 70% பேர் தாங்கள் விரும்பிய படிப்பை அல்லது கல்லூரியை ஏதோ ஒரு காரணத்தால் விட்டுவிட்டு கிடைத்த படிப்பை, கிடைத்த கல்லூரியில் படிக்கிறார்கள். இந்த இழி நிலைமைக்கு பெற்றோர்கள் மற்றும் சமுதாயம் ஆற்றிய பங்கு மிக அதிகமானது.

மாணவர்கள் தங்களின் படிப்பை தானாக தேர்ந்தெடுக்காது, பெற்றோர்களின் ஆசையை நிறைவேற்ற தங்களது ஆசைகளை, கனவுகளை குப்பையில் போடுகிறார்கள். பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலால் தேர்ந்தெடுத்த துறையில் ஆர்வத்தை கொண்டுவந்து விட மெனக்கெடுகிறார்கள். தன்னால் படிக்க முடியாமல் போன படிப்பை தங்கள் குழந்தைகளை படிக்க வைத்து, பெற்றோர்கள் தாங்களே அந்த படிப்பை படித்து போல், அதற்கான சமூக அங்கீகாரத்தை அடைந்து விடுவதாக நினைக்கிறார்கள். நிறைய பெற்றோர்களுக்கு, மருத்துவம் அல்லது பொறியியல் - இவற்றில் ஒன்றை தான் தனது குழந்தை படிக்க வேண்டும், அப்படியானால் மட்டுமே நிறைய சம்பாதிக்கவும், சமூக அங்கீகாரத்தையும் பெற முடியும் என நினைக்கிறார்கள். அவர்களின் இளமைக்கால சமூகத்தில் மருத்துவத்துக்கும், பொறியியலுக்கும் இருந்த மரியாதை இப்பொழுதும் இருப்பதாக எண்ணுகிறார்கள்.

சமுதாயமோ வேலை வாய்ப்பையும், பணம் சம்பாதிப்பதையும் மனதில் கொண்டு பொறியியல் படிப்பே சிறந்தது என்று சான்றிதழ் அளிக்கிறது. இச்சான்றிதழை பெருகி வரும் பொறியியல் கல்லூரிகள் தங்களின் சுய நலத்திற்கு பயன்படுத்திக்கொள்கின்றன. இதற்கு ஆதாரம், விலை வாசி உயர்ந்துவிட்டாலும், தமிழக அரசு நடப்பு கல்வியாண்டுக்கான பொறியியல் கல்விக்கட்டணத்தை உயர்த்தவில்லை. காரணம் என்னவென்றால் பொறியியல் கல்லூரிகளில் வரவு அதிகம், செலவு குறைவு என்கிறது.

பெற்றோர்களாலும், சமுதாயத்தாலும் மருத்துவம் அல்லது பொறியியலை படிக்க சிறு வயது முதலே குழந்தைகள் மூளைச்சலவை செய்யப்படுகிறார்கள்.
குழந்தைகளின் ஆர்வம் எங்கிருக்கிறது அவர்களுக்கு அந்த படிப்புகளை படிக்க தேவையான திறன்கள் இருக்கிறதா என்பதை பற்றியெல்லாம் யோசிக்காமல், படித்தால் மருத்துவம், விட்டால் பொறியியல் என்று கூறி குழந்தைகளை அதற்கேற்றவாறு தயார் செய்ய தனிப்பயிற்சி வகுப்புகள் பலவற்றுக்கு செல்ல வைக்கிறார்கள். தேர்வு முடிவுகள் எதிர்பார்த்தால் போல் இல்லையெனில், சில பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளை அடிக்கிறார்கள், திட்டுகிறார்கள். வேறு சில பெற்றோர்கள் தாங்கள் படும், பட்ட கஷ்டங்களை சொல்லி, "நீ மருத்துவம் அல்லது பொறியியல் படிக்க முடிந்தால் மட்டுமே எனது குழந்தை" என நிபந்தனை அன்பு காட்டுகிறார்கள்.

நான் ஒரு தொலைக்காட்சியின் நேரடி ஒளிபரப்பில், கல்வி ஆலோசனைகள் அளித்துக் கொண்டிருந்த போது, ஒரு பெற்றோர் தொலைபேசியில் கேட்கிறார் "என் மகனை மெக்கானிக்கலில் சேர்ப்பது நல்லதா அல்லது சிவிலில் சேர்ப்பது நல்லதா?". எனக்கு மனதுக்குள் கோபம் வந்துவிட்டது. "என்னடா இது? தன் மகனிடம் கேட்க வேண்டிய கேள்வியை என்னிடம் வந்து கேட்கிறார்கள்?" என்று நினைத்துக்கொண்டேன். அதை வெளிக்காட்டிக்கொள்ளாமல்,

உங்கள் மகனுக்கு எதில் விருப்பம் இருக்கிறதோ அதில் சேருங்கள்!" என்று சொல்லிவிட்டேன். நிகழ்ச்சி தொகுப்பாளர் நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு சொன்னார். "தொலைக்காட்சிகளில் கல்வி ஆலோசனைகள் சொல்பவர்களில் நீங்கள் மிகவும் வித்யாசமானவர், வேலை வாய்ப்பை மனதில் கொண்டே மற்றவர்கள் ஆலோசனைகள் சொல்வார்கள், நீங்களோ மாணவர்களின் விருப்பம் பற்றி கேட்கிறீர்கள்! எனக்கு தெரியவில்லை, பெற்றோர்கள் உங்கள் ஆலோசனைகளை விரும்பி இருப்பார்களா என்று!"

ஓர் உளவியலாளனாய், என்னால் அறிவியற்பூர்வமான உண்மைகளை மட்டுமே கூற முடியும். அறிவியல் சொல்கிறது, ஒரு மாணவன் படிப்பை தேர்ந்தெடுக்க அவனது ஆர்வம், திறன்கள், குணங்கள்/பண்புகள் ஆகியவற்றை கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டுமென்று! அவ்வாறு அவர்கள் படிப்புகளை தேர்ந்தெடுக்கும் போது, வேலை வாய்ப்பை சரியாக கண்டுபிடிக்கிறார்கள், கண்டுபிடிக்க முடியவில்லை எனில் வேலை வாய்ப்பை உருவாக்குகிறார்கள். தாங்கள் விரும்பிய படிப்பை படிக்க முடியாது, வாழ்க்கை சுழலில் சிக்கிக்கொண்டு, என்னிடம் உளவியல் ஆலோசனை பெற வருபவர்களின் வாழ்க்கை பெரும்பாலான நேரங்களில் பின்வருமாறு தான் இருக்கிறது.

பெற்றோர்களின் வற்புறுத்தலால், மனதுக்குள் புழுங்கி புழுங்கி தங்களை அப்படிப்புகளை படிக்க திறனுள்ளவர்களாக மாற்றிக் கொள்ள முயல்கிறார்கள். அந்த முயற்சியில் அவர்கள் வெற்றி பெற்றாலும், தங்கள் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை காற்றில் பறக்கவிட்டு, கனவுகளை தியாகம் செய்கின்றனர். இயற்கையில் இருக்கும் திறன்களை விட்டு விட்டு, பயிற்சிகள் மூலம் செயற்கையாக திறன்களை பெற முயற்சித்து வாழ்வையே பறிகொடுக்கிறார்கள். பெற்றோர்கள் அவர்களுக்காக எடுத்த முடிவுகள் அவர்களின் முடிவு எடுக்கும் திறமைகளை வளர விடாமல் தடுத்துவிடுகிறது. கடைசியில் சுயமாய் சிந்திக்கும் திறனை, தன்னம்பிக்கையை இழந்து, வாழ்க்கை முழுக்க பெற்றோர்கள், நண்பர்கள், வாழ்க்கைத்துணை, உடன் வேலை பார்ப்பவர், உயரதிகாரி என யாரோ ஒருவர் சொல்லும் வார்த்தைகளுக்கு கட்டுப்பட்டு அடிமை வாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள்.

தமிழ்நாட்டு மாணவர்களின் பிரச்சனை என்னவெனில், தனக்கு என்ன திறமை இருக்கிறது, என்ன படிப்பு படித்தால் நான் வாழ்வில் ஒரு உயரிய மனிதனாக வர முடியும் என்று தெரியாமல் வேலை வாய்ப்பு, அதிக சம்பளம் போன்றவற்றை மனதில் வைத்து பெற்றோர்கள், அக்கம்பக்கத்தினர், நண்பர்கள் போன்றோர்கள் சொல்வதை வேதவாக்காக நம்பி பொறியியல் கல்லூரிகளில் மந்தை மந்தையாக சேருவது தான்.பெரும்பாலான பெற்றோர்களும், தனது குழந்தைகள் ஒன்று மருத்துவராக வரவேண்டும் அல்லது பொறியியலாளராக வர வேண்டும் என்றே நினைக்கிறார்கள்.

புதிய பொறியியல் கல்லூரிகளுக்கு அனுமதி அளிக்கக்கூடாது, வேலைக்கு செல்லும் வகையில் உரிய முறையில் மாணவர்களை தயார் செய்ய வேண்டும், ஆசிரியர்களின் தரத்தை மேம்படுத்த வேண்டும், உளவியல் ஆலோசகர்களை நியமிக்க வேண்டும், நுழைவுத்தேர்வு அவசியம் வேண்டும் என்றெல்லாம் சொல்லுவது எளிது. ஆனால் அரசு என்னமோ அதை காதில் வாங்கிக்கொள்ள போவது இல்லை. அரசு சட்டம் போட்டாலும் பொறியியல் கல்லூரிகள் அவற்றை நிறைவேற்றுவதில் பல முட்டுக்கட்டைகள் போடப்போவது நிச்சயம்.

பள்ளியில் செயல்படும் பெற்றோர்- ஆசிரியர் கழகங்கள், ஊடகங்கள், கல்வியாளர்கள், சமூக ஆர்வலர்கள் அவ்வபோது இது பற்றி பேசுவதை நிறுத்திக்கொண்டு, தொடர்ந்து இது பற்றி பேசியும், எழுதியும்,போராடியும் வந்தால், ஒரு வேளை அரசு இதற்கு செவி சாய்க்கலாம், ஏதாவது உருப்படியான நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம்.

அரசை, பொறியியல் கல்லூரிகளின் நிர்வாகங்களை குறை கூறுவதற்கு முன்னால், பெற்றோர்கள் இது பற்றி சிந்தித்து, தங்களது பொறியியல் மோகத்தை குறைந்துக் கொள்ள வேண்டும். முடிவெடுக்கும் திறமைகளை வளக்க குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர்கள் வாய்ப்பு அளிக்க வேண்டும். தங்களுக்கு என்ன திறமைகள் இயல்பாய் உள்ளன, அவற்றை பயன்படுத்தி எப்படி வாழ்வில் முன்னேறுவது என்ற வகையில் அவர்கள் சிந்திக்க உதவ வேண்டும். இப்படியெல்லாம் செய்தால் மட்டுமே நம் குழந்தைகளை இந்த பிரச்சனைகளிலிருந்து காப்பாற்றி கொள்ள முடியும்.

4

4. பாலினமும் பாலுறவுறவும் : அறிவியல் என்ன சொல்கிறது?

பாலினத்தை பற்றியும், பாலுறவு பற்றியும் பல தவறான கருத்துக்கள் சமூகத்தில் உள்ளதென்பதை என்னிடம் உளவியல் ஆலோசனைக்கு வருபவர்கள் மூலமும், ஓரின சேர்க்கையாளர்களுக்கும், மூன்றாம் பாலினத்திற்கும் (LGBT-Lesbian, Gay, Bisexual & Transgender) இழைக்கப்படும் கொடுமைகள் மூலமும் அறிகிறேன்.

ஓரினசேர்க்கையாளர்களும், மூன்றாம் பாலினத்தரும், மன நோயாளிகள் என்று கருதப்படும் அவலத்திற்கான முக்கிய காரணம், நம் சமூகத்தில் பாலினம் – பாலுறவு பற்றிய அறிவியல் பூர்வமான புரிதல் இல்லை. அறிவியல் பூர்வமான புரிதலை கொடுப்பதை மூலம் அறிவியலை ஏற்றுக்கொள்பவர்களாவது, அவர்களும் சம உரிமைக்கு உரியவர்கள் என்பதை புரிந்து நடப்பார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

ஒருவரின் பாலின அடையாளம், பிறப்பின் போது தரப்பட்ட பாலின அடையாளத்திலிருந்து வேறுபட்டுள்ள தன்மையை, மூன்றாம் பாலினம் என வரையறுக்கிறோம். ஆகவே பாலினத்தில் மூன்று வகை உண்டு. – ஆண், பெண் மற்றும் மூன்றாம் பாலினம்.

மூன்றாம் பாலினத்தில் திருநம்பி (Female to Male – FTM Transgender) மற்றும் திருநங்கை (Male to Female- MTF Transgender) என இரு வகை உண்டு. திருநம்பி எனப்படுவோர் உடலளவில் பெண்ணாக பிறந்து, மனதளவில் ஆணாக இருப்பவர்கள். திருநங்கை எனப்படுவோர் உடலளவில் ஆணாக பிறந்து, மனதளவில் பெண்ணாக இருப்பவர்கள். நம்மில் பலருக்கு திருநங்கைகள் பற்றி தெரிந்த அளவுக்கு, திருநம்பிகள் பற்றி தெரிவதில்லை.

பாலுணர்வில் மூன்று வகை உண்டு. அவை எதிர்பாலின சேர்க்கை, ஓரினச் சேர்க்கை, ஈரின சேர்க்கை. எதிர்பாலின சேர்க்கை என்பது ஆணுடன் பெண்ணும், பெண்ணுடன் ஆணும் கொள்வது. ஓரின சேர்க்கை என்பது ஆணுடன் ஆணும், பெண்ணுடன் பெண்ணும் கொள்வது. ஈரின சேர்க்கை எனபது ஒரு பாலினரால், தன் பாலினருடனும், அதே போல் மற்ற ஒரு பாலினருடனும் பாலுறவு கொள்ள முடிவது. எடுத்துக்காட்டாக ஓர் ஆணால், மற்றொரு ஆணுடனும், அதே போல் மற்றொரு பெண்ணுடனும் அல்லது மற்றொரு மூன்றாம் பாலினருடனும் பாலுறவு கொள்ள முடிவது. ஓரின சேர்க்கை பற்றி தெரிந்த நம்மில் பலர் ஈரின சேர்க்கை என்ற கருத்தாக்கத்தை பற்றி பலர் கேள்விப்பட்டதே இல்லை.

பாலினத்திற்கும், பாலுணர்வுக்கும் எந்த சம்பந்தமும் இல்லை. எந்த பாலினத்தரும், எந்த ஒரு வகை பாலுணர்வும் கொள்ளலாம்.
மேற்சொன்ன மூன்று வகை பாலினமும், மூன்று வகை பாலுணர்வும் இயற்கையானதே என்று அறிவியல் உலகம் ஏற்றுக்கொண்டுள்ளது. ஓரின சேர்க்கையும், மூன்றாம் பாலினமும், கிட்டத்தட்ட உலகத்தின் கிட்டத்தட்ட எல்லா கலாச்சாரங்களிலும், எல்லா நேரங்களிலும் இருந்துள்ளன என்பதற்கான வரலாற்று ஆதாரங்களும் உள்ளன.

ஓரின சேர்க்கை என்பது ஒரு மன நோய் அல்ல என்பதை பல ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்ததால், 1974 ஆம் ஆண்டே வெளியிடப்பட்ட Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders – II (உளவியலாளர்களாலும், மனநல மருத்துவர்களாலும் மன நோய்களை கண்டறிய பயன்படுத்தப்படும் வழிகாட்டி கையேடு) –ன் ஏழாவது அச்சு முதல் ஓரின சேர்க்கையை மன நோய் பட்டியலிலிருந்து நீக்கி விட்டார்கள்.

அதே போல் 1994க்கு முன்பு வரை மூன்றாம் பாலினத்தினர் மன நோயாளிகளாக கருதப்பட்டார்கள். பல அறிவியல் ஆராய்ச்சிகள் மூலம் மூன்றாம் பாலினத்தினர் மன நோயாளிகள் அல்ல என்று நிரூபிக்கப்பட்டதால், 1994 வெளியிடபட்ட Diagnostic and Statistical Manual for Mental Disorders-IV லிருந்து Transexualism என்று கூறப்பட்ட மன நோய் நீக்கப்பட்டது. ஆகவே வளர்ந்த நாடுகளில் ஓரின சேர்க்கையாளர்களும், மூன்றாம் பாலினத்தரும் தங்களின் பாலினம் பற்றியும், பாலுணர்வு பற்றியும் தைரியமாக சமூகத்திற்கு தெரியப்படுத்துகிறார்கள், அவர்களின் பிரச்சனைகளை அரசும், சமூகமும் காது கொடுக்கிறது.

தமிழக அரசு, திருநங்கைகளுக்காக வாரியம், பால்மாற்று அறுவை சிகிச்சை செய்ய நிதியுதவி என ஆக்கப்பூர்வமான ஆணைகளை பிறப்பிதுள்ளது. எனினும் இந்தியாவில் நிலைமை பெரிதாக மாறியதாய் தெரியவில்லை. சட்டம் போடுவதன் மூலம் மக்களின் மனம் மாறும் என்றால் அது ஒரு தவறான கருத்தே! மக்கள் மனம் உண்மையாக மாற செய்ய வேண்டியது, விழிப்புணர்வு கல்வியே!

இன்னுமும் ஓரின சேர்க்கையாளர்களும், மூன்றாம் பாலினத்தரும் அவர்களின் சமத்துவத்திற்காக தொடர்ந்து போராடி வருகிறார்கள். தமிழக அரசும், மத்திய அரசும் செய்த விஷயங்கள் நிச்சயம் அவர்களின் போராட்டத்தில் ஒரு முன்னேற்றம், எனினும் இந்த முன்னேற்றம், அவர்களை ஒரு சம மனிதர்களாக இந்த சமுதாயத்தில் வாழ வைக்கவில்லை.

சட்டங்களை போட காட்டப்படும் அவசரம், அதனை நடைமுறையில் தொடர்ந்து பின்பற்ற வைப்பதில் காட்டப்படுவதில்லை. பொது இடத்தில் புகை பிடிக்க கூடாது என சட்டம் கொண்டுவந்த பிறகு, இப்பொழுது என்ன நடக்கிறது என்று நீங்களே பார்க்கலாம். மூன்றாம் பாலினத்தினர் மீதும், ஓரின சேர்க்கையாளர்கள் மீதும் நம் சமூகம் கொண்டுள்ள பார்வை மாற ஒரே ஒரு வழிதான் உள்ளது. "அவர்களின் உணர்வுகள் இயற்கையானவை" என அறிவியல் நிரூபித்திருப்பதை சமூகம் புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

5

5. உளவியல் உதவிகள் மூலம் உங்கள் மன நலத்தை மேம்படுத்திக்கொள்ளுங்கள்!

நம் வாழ்வை சிறப்பாக வாழ நமக்கு நல்ல உடல் நலனும், மன நலனும் தேவை. உடல் நலம் பெறவும், உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சரிசெய்து கொள்ளவும் நாம் மருத்துவரை அணுகுகிறோம். அதே போல் மனநலம் பெறவும், மனதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளை சரி செய்து கொள்ளவும் உளவியல் ஆலோசகர்களையும், மனநல மருத்துவர்களையும் நாடுவது அவசியம்.

ஜலதோஷம், காய்ச்சல், மலேரியா, டைஃபாய்ட், நீரிழிவு நோய் போன்ற உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் போன்றே மனதிலும் பல பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. எப்படி இந்த உடலில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கு சிகிச்சை இருக்கிறதோ, அதே போல் மனதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகளுக்கும் சிகிச்சை இருக்கின்றன. மன பிரச்சனைகளுக்கு தூக்க மருந்து கொடுப்பது, மனநல மருந்துகளுக்கு பக்க விளைவுகள் பல உண்டு, 'மென்டல்' ஆனவர்கள் தான், உளவியல் உதவி பெற வேண்டும் என்பது போன்ற கருத்தாக்கங்கள் மலையேறி வெகுகாலம் ஆகிவிட்டது.

இந்த போட்டி உலகத்தில், எல்லோருக்கும் உளவியல் உதவி அவசியம் என்பது சமூகத்தில் இப்போது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு கருத்தாகிவிட்டது. ஒவ்வொரு மனப்பிரச்சனைக்கும் தனித்தனியாக, முறையான மருந்துகளும், அறிவியல் பூர்வமான உளவியல் சிகிச்சைகளும் வந்துவிட்டன.

ஓர் உளவியல் ஆலோசகரால், மூன்று பரிமாணங்களில் உங்களுக்கு உதவ முடியும்.

1. பிரச்சனைகளை சரி செய்ய

2. பிரச்சனைகள் வருவதை தடுக்க

3. உங்கள் வாழ்வை மேலும் வளமானதாக ஆக்க

பிரச்சனைகளை சரி செய்யும் முதல் பரிமாணத்தில், இரண்டு நிலைகள் உண்டு.

1. தினசரி வாழ்வில் எழும் பிரச்சனைகளை சரி செய்வது
2. மன நோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிப்பது

கோபத்தை கட்டுப்படுத்த முடியாமை, மண வாழ்வில் பிரச்சனைகள், குடும்ப பிரச்சனைகள், நண்பர்கள், உறவினர்களுடன் பிரச்சனைகள், வேலை செய்யும் இடத்தில் அடிக்கடி எழும் பிரச்சனைகள், நட்பு கொள்ள முடியாமை, பள்ளி/கல்லூரி/வேலை/தொழில் செயல்பாடுகளில் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை தினசரி வாழ்வில் எழும் பிரச்சனைகள் என வரையறுக்கிறோம். இவ்வகை பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்வோரின் மன நலன் சிறிது குன்றி இருக்கிறது. உளவியல் உதவி பெற்றுக்கொண்டால், குன்றிய மன நலத்தை மீண்டும் பெற்று விடலாம். கவனிக்காமல் அப்படியே கொஞ்ச காலம் விட்டால், அவை மன நோயாக வந்து விட வாய்ப்பு உண்டு.

இவ்வகை பிரச்சனைகளை ஜலதோஷம், தலைவலி, இருமல் போன்ற உடல் பிரச்சனைகளுடன் ஒப்பிட்டு பார்க்கலாம். இங்கு குறிப்பிட்ட உடல் பிரச்சனைகளை எதிர் கொள்ளாதவர்கள் எவரும் இவ்வுலகில் இல்லை. இந்த உடல் பிரச்சனைகளுக்கு உரிய சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டால், உடனே குணமாகிவிடும். அப்படியே விட்டு விட்டால்,

அதுவாக குணமாக கொஞ்ச நாட்கள் ஆகலாம், அதே நேரத்தில் மற்ற பெரிய நோய்களுக்கும் வழி வகுக்கும் அபாயம் உண்டு. நோய் வந்த பிறகு, முதலிலேயே பார்த்திருக்கலாமே என்று நீங்கள் பின்னர் யோசிக்கலாம்.

மனப்பதற்றம், மனச்சோர்வு, கட்டாய செயல்பாட்டு மன உளைச்சல் நோய், மனப்பிரச்சனைகள் உடலை வருத்தும் நோய், மனச்சிதைவு, குணநல குறைபாட்டு நோய் போன்றவை மனநோய்கள் என வரையறுக்கப்படுகின்றன. இவ்வகை மன நோய்களுக்கு, உளவியல் ஆலோசனையுடன் மன நல மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படலாம்.

உடல் நோய்களில் எவ்வாறு தீவிரம் இல்லாதவை, கொஞ்சம் தீவிரமானவை, வெகு தீவிரமானவை என்று பல நிலைகள் இருப்பது போல, மனநோய்களிலும் பல நிலைகள் உள்ளன. மனநோய்கள் சிலவற்றுக்கு, மலேரியா, டைஃபாய்டு போன்றவற்றுக்கு உள்ளது போல் பூரண குணம் உண்டு. நீரிழிவு நோய், இரத்த அழுத்தம் போன்ற நோய்களுக்கு உள்ளது போன்று சிலவற்றிற்கு வாழ்நாள் முழுவதும் சமாளித்துக்கொள்ள மருந்துகளும், உளவியல் உதவிகளும் தேவை.

இரண்டாவது வகை பரிமாணம், பிரச்சனைகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்வது, இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக, ப்ரி மாரிட்டல் கவுன்சலிங் என்று சொல்லப்படும் திருமணத்திற்கு முன்னரே பெறப்படும் உளவியல் ஆலோசனையை சொல்லலாம். மண வாழ்வில் இணையப் போகிற இருவரின் ஆளுமைகளை இருவரும் தெரிந்து கொள்ளுதல், மண வாழ்வில் என்னென்ன பிரச்சனைகள் எழ வாய்ப்பு இருக்கிறது, அவற்றை எவ்வாறு சரி செய்து கொள்வது என்பவை போன்ற உளவியல் உதவிகள் இந்த வகை கவுன்சலிங்-ன் போது வழங்கப்படும்.

மூன்றாவது வகை உதவி, வாழ்வை மேலும் வளமானதாக ஆக்க உதவுவது. இதற்கு எடுத்துக்காட்டாக கரியர் கவுன்சலிங் என்று சொல்லப்படும் வேலை/படிப்புக்கான துறையை தேர்ந்தெடுக்க உளவியல் ஆலோசனை வழங்குவதை சொல்லலாம். இவ்வகை உளவியல் உதவியில், உங்கள் ஆளுமை, திறன்கள், ஆர்வம், விழுமியங்கள் ஆகியவை மதீப்பீடு செய்யப்பட்டு, உங்களுக்கான சரியான துறை தேர்ந்தெடுக்க வழிகாட்டப்படும்.

இது போன்று பல வகைகளில் உளவியல் ஆலோசனை, உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்க மட்டுமல்லாது, பிரச்சனைகள் வராமல் தடுத்துக்கொள்ளவும், வாழ்வை மேலும் வளமானதாக்கவும் உங்களுக்கு மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

உளவியல் ஆலோசகர்களும், மனநல மருத்துவர்களும் இதற்காகவே படித்திருப்பவர்கள், உங்களை புரிந்துகொள்ளவும், சிகிச்சை அளிக்கவும் முறையாக பயிற்சி பெற்றவர்கள். தொழில் நீதி நெறிகளுக்கு கட்டுப்பட்டவர்கள். ஆகவே உங்களின் அந்தரங்க விபரங்கள் இரகசியமாக பாதுகாக்கப்படும்; மற்றவர்களுக்கு தெரிந்து விடுமோ என்று கவலையோ அச்சமோ கொள்ள தேவையில்லை.

நாம் ஒவ்வொருவரும், தங்களை தைரியமான, வாழ்க்கையின் சவால்களை யாருடைய துணையும் இன்றி தாங்களே எதிர்கொள்ளும் சக்தி உடையவர்கள் என நாம் நம்பினாலும், சில நேரங்களில் மற்றவர்களிடம் உதவி பெறுவது என்பது நடைமுறை அவசியமாகிறது. இன்னும் சொல்லப்போனால், “தன்னால் முடியாத போது, அதை ஒப்புக்கொண்டு உரியவரிடம் உதவி கேட்பது” என்பது ஒரு தனிமனிதனின் பலம் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது.

ஆகவே உங்கள் மன நலனை மதிப்பீடு செய்து கொள்ளவும், நிபுணர் கருத்தை தெரிந்து கொள்ளவும் உளவியல் ஆலோசகர்களை எந்த ஒரு பயமும், கூச்சமும் இன்றி அணுகுங்கள். உங்களை சுற்றி இருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் இந்த நவீன கருத்தாக்கங்களை தெரியப்படுத்துங்கள், அதன் மூலம் எல்லோரும் நல்ல மன நலத்துடன் வாழ உதவுங்கள்.

6

6. பிடித்து படியுங்கள்! புரிந்து படியுங்கள்!!

என்னிடம் பல பெற்றோர்கள், தங்கள் குழந்தைகளை உளவியல் ஆலோசனை பெற அழைத்து வருகிறார்கள். ஆலோசனை கூடத்திற்கு வந்தவுடன் அவர்கள் சொல்லும், ஸ்டாண்டட் வாக்கியம் இது தான், "குழந்தை படிக்கமாட்டேன் என்கிறான்/ள், கான்சன்ட்ரேஷனே இல்லை, ஏதாவது செய்யுங்கள்"

குழந்தைகளிடையேயும், அவர்களின் பெற்றோர்களிடமும் உரையாடியதிலிருந்து, அழைத்து வரப்படும் பெரும்பாலான குழந்தைகள், படிப்பதையே ஒரு சுமையாக கருதுகிறார்கள், ஏதோ பெற்றோர்களின், சமுதாய கட்டாயத்தாலும் படிக்க வேண்டுமே என்று படித்து வருகிறார்கள் என்பதை தெரிந்து கொண்டேன்.

எந்த அளவுக்கு படிக்க உங்களுக்கு பிடிக்கிறது என்பதை மிகச்சரியாக நான் புரிந்து கொள்ள நூற்றுக்கு எவ்வளவு என்று ஒரு எண்ணில் சொல்லுங்கள் என்றால், அவர்களின் விடை 20 க்கும் 50 க்கும் இடையேயே இருக்கிறது.

புரிந்து படிப்பீர்களா என்று கேட்டால், அதுவும் இல்லை. தொடக்கத்திலிருந்தே மனப்பாடம் செய்தே ஓட்டி விட்ட குழந்தைகள், மேற்படிப்புகளில் எவ்வளவு தான் மனப்பாடம் செய்வார்கள்? அதிலும் சராசரி மாணவர்களுக்கு, 9 ஆம் வகுப்பிற்கு பிறகு மனப்பாடம் செய்து படிப்பதென்பது முடியவே முடியாத காரியம்.

ஆக படிப்பு என்பது குழந்தைகளுக்கு அவ்வளவு இனிமையானதாக இல்லை. படிப்பை பற்றிய பயம் மட்டுமே மிஞ்சி இருக்கிறது. படிக்க முடியாமல் போவதற்கு கல்வியில் ஆர்வம் இல்லாததும், பயமுமே அடிப்படை காரணங்களாகும்.

ஓர் உளவியலாளனாக பெற்றோர்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கு நான் கொடுக்கும் ஆலோசனையின் சாராம்சம் இது தான் "பிடித்து படியுங்கள், புரிந்து படியுங்கள்".

ஏன் படிப்பு பிடிக்க வேண்டும்?

- படிப்பு என்பது வாழ்க்கையின் முதல் 20 வருடங்களில், வாழ்க்கை எப்படி வாழ வேண்டும் என்ற அடிப்படையை சொல்லித்தருவது
- கல்வி மட்டுமே நம் வாழ்க்கை தரத்தை மேம்படுத்த கிடைக்கும் அரிய பொக்கிஷம்
- நம் வாழ்க்கையை நாம் நினைத்தபடி வாழ, நம் குறிக்கோள்களை நாமே அடைய வழிகாட்டும் கருவி.
- கற்பதை நிறுத்தினால், வாழ்க்கையின் சுவாரஸ்யம் குறைந்து விடும்.

இவற்றையெல்லாம் மிக முக்கியமானது என்னவெனில் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் பின் ஏதோ ஒரு, வாழ்க்கை முழுவதற்கும் பயன்படும் திறனும், மதிப்பீடும் நிச்சயமாக இருக்கும். (நன்றி: ஈஸி வித்யா)

எடுத்துக்காட்டாக, ஏன் நாம் ஜியோமெட்ரி எனப்படும் வடிவியல் படிக்கிறோம்? நாம் வாழும் எல்லா கட்டிடங்களிலும், நாம் பயன்படுத்தும் எல்லா கருவிகளிலும் ஜியோமெட்ரி பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. சிவில் அல்லது மெக்கானிக்கல் இஞ்சினியரிங் படிக்கும் மாணவர்களாக பள்ளி மாணவர்கள் பிற்காலத்தில் வரலாம் என்ற கருத்துருவை அடிப்படையாக கொண்டு, சிறு வயது முதலே ஜியோமெட்ரி எனும் திறன் சொல்லித்தரப்படுகிறது.

ப்ரிஸி ரைட்டிங் எனப்படும் சுருக்கி எழுதுதல் என்ற ஒரு விஷயத்தை ஆங்கில பாடத்தில் நாம் அனைவரும் பள்ளிகளில் படித்திருப்போம். ரஃப் டிராப்ஃட், ஃபேர் டிராப்ஃட் என்றெல்லாம் போட்டு எழுதிவிட்டு அத்துடன் மறந்திருக்கலாம். ப்ரிஸி ரைட்டிங்-க்கு பின்னால், வாழ்க்கைக்கான ஒரு பெரிய மதீப்பீடு உள்ளது.

"பேச வேண்டிய, எழுத வேண்டிய விஷயத்தை இரத்தின சுருக்கமாக அதே நேரத்தில் எதிரில் இருப்பவருக்கு புரியும் வகையில் சுருக்கி கொடுப்பதே நல்லது. அதிலும் நேரம் இல்லாது போனால், இதனை நிச்சயமாக செய்ய வேண்டும்"

இந்த மதீப்பீட்டை நாம் எவ்வளவு பேர் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம், நம் ஆசிரியர்கள் இதனை சொல்லித்தருகிறார்களா?

மேற்குறிப்பிட்டவை போன்று ஒரு திறனோ, மதிப்பீடோ நாம் படிக்கும் எல்லாவற்றிற்கும் பின்னால் நிச்சயம் இருக்கும். அவற்றை சரியாக கண்டுபிடித்து புரிந்து கொண்டால், கல்வி கசக்குமா என்ன?

அடுத்த விஷயத்திற்கு வருவோம், எப்படி புரிந்து படிப்பது?

குழந்தைகள் எந்த மீடியத்தில் படித்தாலும், அவர்கள் படிக்கும் ஒவ்வொரு வாக்கியத்தில் இருக்கும் எல்லா சொற்களுக்கும் என்ன அர்த்தம் என்று தெரிந்திருக்க வேண்டும், அதன் மூலம் வாக்கியத்தின் அர்த்தத்தையும் புரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இதற்கு அடிப்படை சொல்லகராதியை பயன்படுத்துவது தான். பலரின் வீட்டில், சொல்லகராதி இருப்பதே இல்லை. குழந்தைகள் தூக்கி படிக்கும் அளவிற்கு அவர்களுக்கு பிடித்த, புரியும் வகையில் இருக்கும் சொல்லகராதிகளை வாங்கி, ஒவ்வொரு வார்த்தைக்கும் அர்த்தம் பார்த்து புரிந்து கொள்ள சொல்லிக்கொடுங்கள்.

ஆரம்பத்தில், அதிகமாக சொல்லகராதியை புரட்ட வேண்டிய அவசியம் இருக்கும், அதையெல்லாம் பொருட்படுத்தாமல், சொல்லகராதியை ஓர் உற்ற நண்பனாக பாவித்து அதனை எப்போதும் பயன்படுத்தி வந்தால் புரிதல் வந்து விடும்.

நம் கல்வி முறை பத்தாம் வகுப்பு வரை எல்லோரும் எல்லாவற்றையும் படித்து, எந்த படிப்பை மேற்படிப்பாக தேர்ந்தெடுப்பது என ஒரு விஸ்தாரமான பார்வையை அளிக்க வல்லது. பத்தாம் வகுப்பு வரை எல்லா பாடங்களையும் படிக்க வேண்டியது எல்லோருக்கும் இருக்கும் கட்டாயம்.

வெளி நாட்டினரை போல், நடை, உடை, உணவு, வாழ்க்கை முறையில் மாறி விட்ட அல்லது மாற துடிக்கின்ற நாம் ஏன் இன்னும் குமாஸ்தாக்களை உருவாக்கும்,சொந்தமாக சிந்திக்க வைக்காத மெக்காலே கல்வி முறையின் அடிப்படையை கெட்டியாக பிடித்திருக்கிறோம்?

கல்வி வியாபாரிகள் மெக்காலே கல்வி முறையை பின்பற்றுவதால் பலன் அடைகிறார்கள், சமச்சீர் கல்வி போன்ற கல்வி சீர்திருத்தங்களை எதிர்க்கிறார்கள். சென்னை பிராட்வே பள்ளியில் நடந்த ஆசிரியர் கொலை, தேர்வு காலத்தின் போது நிகழந்த பொறியியல் மாணவர்களின் தொடர் தற்கொலைகள், பத்தாம், பண்ணிரெண்டாம் வகுப்பு தேர்வு முடிவுகளின் போது நிகழும் எண்ணிலடங்கா தற்கொலைகள் என்பது போன்று நடக்கும் பல்வேறு நிகழ்வுகளிலிருந்து நாம் என்ன பாடம் கற்றுக்கொண்டிருக்கிறோம்? நிகழ்வு நடந்தவுடன் விழித்துக்கொள்ளும் மீடியாக்களும், அரசும் உருப்படியாக என்ன செய்திருக்கிறது?

இத்தனை நாள் கல்வியாளர்கள் கொடுத்த அழுத்தத்தாலும், நீதிமன்றங்களின் தலையீடாலும், ஒரு வழியாக சமச்சீர் கல்வி அமுலுக்கு வந்துள்ளது. உண்மையில் சமச்சீர் கல்வி வந்துவிட்டதா என்று நீங்கள் மெட்ரிகுலேஷன் பள்ளிகளுக்கு சென்று பார்த்தீர்களானால், ஏற்கனவே படிக்கும் பாடப் புத்தங்களோடு, சமச்சீர் புத்தகங்களும் சேர்க்கப்பட்டு, மாணவர்களின் புத்தகப் பையில் சராசரியாக 2 கிலோ சுமையே ஏறியுள்ளது.

திருடனாய் பார்த்து திருந்தாவிட்டால், திருட்டை ஒழிக்க முடியாது தான். கல்வி வியாபாரிகள் சமச்சீர் கல்வி எதற்காக

என்பதனை அவர்களாக புரிந்துகொள்ளாதவரை நாம் என்ன செய்ய முடியும்?

இது போன்ற அமைப்பு சார்ந்த பிரச்சனைகளால் பாதிக்கப்படுவது யாரென்று பார்த்தால், தான் செய்ய முடியாதவைகளை தன் குழந்தைகளை செய்ய வைக்க துடிக்கும் பெற்றோர்களும், கல்வி நிறுவனங்களுக்கும், சமுதாயத்தின் எதிர்பார்ப்புகளுக்கும் இடையில் சிக்கி தவிக்கும் மாணவர்களுமே!

7

7. இதப்படிங்க! புகையிலை பழக்கத்தை எளிதில் விட்டொழிக்கலாம்!!

சிகெரெட், பீடி, குட்கா, ஹான்ஸ். மூக்கு பொடி போன்ற புகையிலை பொருட்களை பயன்படுத்தும் பலரும் சொல்லுவது இது தான் "விட்டுவிட வேண்டுமென்று தான் நினைக்கிறேன், எவ்வாறு என்று தான் தெரியவில்லை". அப்படிப்பட்டவர்களுக்கு வழிகாட்டவே இந்த கட்டுரையை எழுதுகிறேன்.

புகையிலை பழக்கத்தை விட்டு விட இரண்டு வழிகள் உண்டு.

1. ஒரேடியாய் நிறுத்திவிடுவது (Cold Turkey)

2. படிப்படியாய் அளவை குறைத்து, கடைசியில் நிறுத்திவிடுவது. (TapTapering)

இவை இரண்டையும் விரிவாய் இப்போது பார்ப்போம்.

ஒரேடியாய் நிறுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்:
. இந்த முறையின் படி, புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்த, ஒரு நாளை குறித்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நாள் இன்றாகவும் இருக்கலாம், உங்கள் அல்லது உங்களுக்கு பிடித்தவர்களின் பிறந்த நாள், உங்கள் திருமண நாள் அல்லது உங்கள் அன்புக்குரியவர்கள் புகையிலையால் இறந்த நினைவு நாளாகக் கூட இருக்கலாம். புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தவுடனேயே, அந்த நாளை குறித்து விடுங்கள். நெடுநாட்கள் தள்ளிப்போட வேண்டாம்.

நீங்கள் புகையிலை பழக்கத்தை ஒரேடியாய் விடப்போவதை உங்களுக்கு தெரிந்த அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். ஒருவரையும் விட வேண்டாம், உடன் வேலை பார்ப்பவர், நண்பர்கள், அக்கம் பக்கத்தினர், சொந்தக்காரர்கள், பங்காளிகள், குடும்பத்தினர், மிக முக்கியமாக உங்கள் வீட்டில் உள்ள குழந்தைகள் என நீங்கள் சந்திக்கும் எல்லோருக்கும் தெரியப்படுத்துங்கள். மேலும் நீங்கள் புகையிலை பொருள் வாங்கும் கடைக்காரர்கள். அப்போது தான் நீங்கள் வரும் போது, அவர்களாகவே புகையிலை பொருளை எடுத்து உங்கள் முன் வைக்கமாட்டார்கள்.

ஏன் உங்களை தெரிவிக்க சொல்கிறார்கள் என்றால், அதற்கு காரணங்கள்

இரண்டு. – ஒன்று, உங்களை ஊக்குவித்து உங்கள் போராட்டத்திற்கு ஆதரவு அளிக்க, இரண்டாவது - நீங்கள் ஒரு வேளை நிறுத்தாமல் போனீர்களானால், கேள்வி கேட்க, தங்களை வருத்தி அதன் மூலம் உங்களை நிறுத்த வைக்க – எனக்கு தெரிந்தவர் ஒருவரின் குடும்பத்தில், குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவருமே 2 நாட்கள் சாப்பிடாமல் இருந்து, குடும்பத்தலைவரை புகையிலை பழக்கத்திலிருந்து மீட்டெடுத்துள்ளார்கள்.

புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்தியவுடன், அதிக பட்சம் 2 வாரங்களுக்கு Withdrawal effects எனப்படும் 'நிறுத்துதலால் உந்தப்பட்ட உபாதைகள்' ஏற்படும். அதற்கு பயந்து மீண்டும் புகையிலை பழக்கத்தை தொடங்கி விடக் கூடாது. அறிவியல் உண்மை என்னவென்றால், இரண்டு வாரங்களுக்கு மட்டுமே அந்த உபாதைகள் இருக்கும். அதை நீங்கள் சமாளித்து, போராடி வென்றால் மட்டுமே புகையிலை அரக்கனை நீங்கள் வெல்ல முடியும். இல்லையெனில் புகையிலை உங்களை வென்று, பல நோய்களுக்கு ஆளாக்கி, வெகுகாலத்திற்கு பின் மரணிக்க வைத்து விடும்.

பலருக்கு புகையிலை பழக்கமென்பது, வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாகவே ஆகி இருக்கும். அது இல்லாமல் இருப்பது என்பதை எதையோ ஒன்றை 'மிஸ்' செய்வது போல் இருக்கும். உங்கள் அன்புக்குரியவர் இறந்ததது போல் கூட தோன்றலாம். அதையெல்லாம் ஏற்றுக்கொண்டு வெற்றி பெற உங்களை தயார் செய்து கொள்ளுங்கள்.

புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்த, 4D எனப்படும் முறையை உளவியலாளர்கள் சொல்லித்தருவதுண்டு. அவை முதல் DDD – Delay, இரண்டாவது D – Distract, மூன்றாவது D – Drink Water மற்றும் நான்காவது D – Deep Breath.

புகையிலை பொருளை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தவுடன் எண்ணத்தை 5 முதல் 10 நிமிடங்கள் வரை தள்ளிப்போடுங்கள். தள்ளிப்போட்டவுடன், உங்கள் சிந்தனை முழுவதும் அதைப்பற்றியே இருக்கும். ஆனால் கொஞ்ச நேரத்தில் அந்த எண்ணம் மறைந்து விடும். ஒரு சின்ன குழந்தை சாக்லேட் கேட்கிறது என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள், அம்மா வாங்கி கொடுக்க மாட்டேன் என்கிறார். குழந்தை என்ன செய்யும்? தன்னால் முடிந்த வரை அடம் பிடித்து பார்க்கும், கொஞ்சி பார்க்கும், வீரிட்டு அழும், சத்தம் போடும். எதற்கும் அம்மா மசியவில்லை எனில் கடைசியில் டயர்ட் ஆகி விட்டுவிடும் அல்லது தூங்கி விடும். அதே போல் தான் நமது எண்ணங்களும். தள்ளிப்போட தள்ளிப்போட எண்ணங்களின் வலு குறைந்து விடும்.

மேலும், அந்த எண்ணத்திற்கு அவ்வளவு தூரம் முக்கியத்துவம் கொடுத்து அதைப் பற்றி சிந்திப்பதை தவிருங்கள். 15 வது மாடியிலிருந்து கீழே எட்டி பார்க்கிறோம் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். சாதாரணமாக நமக்கு என்ன தோன்றும்? விழுந்துவிடுவோமோ என்றுதானே, ஆனால் அந்த எண்ணத்திற்கு நாம் முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோமா? இல்லைதானே! அதே போல் புகையிலை பொருளை பயன்படுத்த வேண்டும் என்ற எண்ணம் வந்தவுடன் அதனை கண்டுகொள்ளாதது போல், நடிக்க தொடங்குங்கள். நாளடைவில் நடிப்பு நிஜம் ஆகி விடும். கண்டுகொள்ளாமல் தள்ளிப்போடுவதே முதல் D.

இரண்டாவது D என்பது Distract-கவனத்தை திசை திருப்பி வேறு எண்ணங்களில் செலுத்துங்கள். உங்கள் ஃபோனில் ரேடியோ அல்லது பாட்டு கேட்கலாம். யாராவது ஒருவருக்கு ஃபோன் செய்து பேசலாம், அந்த இடத்திலிருந்து வெளியேறி கொஞ்ச தூரம் நடந்து செல்லலாம். இதைத்தான் செய்ய வேண்டுமென்று இல்லை. உங்கள் கவனத்தை திசைத்திருப்பும் எதையும் செய்யலாம். இவ்வாறு 10 நிமிடங்களுக்கு உங்கள் கவனத்தை திசை திருப்ப முடிந்தால், புகையிலை பொருள் பற்றிய எண்ணம் தானாக மறைந்து விடும்.

மூன்றாவது D – Drink Water மற்றும் நான்காவது D – Deep Breath. புகையிலை பொருள் பற்றிய எண்ணம் வந்தவுடன் 'மெதுவாக', 'விழிப்புணர்வுடன்' தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். ஆகவே எப்போதும் தண்ணீரை அருகிலேயோ அல்லது கைப்பயிலோ வைத்திருக்க வேண்டும். மெதுவாக, அடக்காமல் 5 முதல் 8 முறை மூச்சை இழுத்து விடுவதும் நல்ல பலனை தரும்.

புகையிலை பொருள் பற்றிய எண்ணம் வரும்போதெல்லாம், புகையிலையால் ஏற்படப்போகும் விளைவுகளை கற்பனை செய்து பாருங்கள். கொஞ்ச நாட்களில், உங்கள் எண்ணங்களின் வலு வெகுவாக குறைந்திருக்கும். புகையிலை பொருளை பயன்படுத்த தூண்டும் சூழ்நிலைகளையும், ஆட்களையும், இடங்களையும் முழுவதுமாக தவிர்த்து விடுங்கள்.

இவ்வாறு ஒரேடியாய் நிறுத்த முடியும் என்ற நம்பிக்கை இல்லாமலோ அல்லது நிறுத்துதலால் உந்தப்பட்ட உபாதைகள் பற்றிய பயமோ இருந்தால் இதோ இருக்கிறது அடுத்த வழி.

படிப்படியாய் அளவைக் குறைத்து கடைசியில் நிறுத்துவதற்கான வழிமுறைகள்:

இந்த முறையிலும், முழுமையாய் நிறுத்த போகும் நாளை குறித்துக்கொண்டு அனைவருக்கும் தெரிவியுங்கள். 4D வழிமுறைகளை பயன்படுத்துங்கள். முடியவே இல்லையெனில், நீங்கள் செய்ய வேண்டியது புகையிலை பொருளை பயன்படுத்துவது அல்ல. புகையிலை பொருளில் உங்களுக்கு போதை கொடுத்து ரிலாக்ஸ் செய்ய வைக்கும் நிக்கோடினை மட்டுமே எடுத்துக்கொள்வது. எப்படி என்று கேட்கிறீர்களா?

நிக்கோடின் பபிள் கம் இப்போது 2 mg அளவில், மின்ட் ஃபிளேவரிலும், குட்கா ஃபிளேவரிலும், எல்லா பெரிய மருந்து கடைகளிலும் கிடைக்கிறது. உங்களுக்கு தேவையான ஃபிளேவரை நீங்களே மருந்து கடைக்கு சென்று வாங்கிக்கொள்ளலாம். நிக்கோடின் பபிள் கம்-ஐ சாதாரண பபிள் கம் போல 'சாப்பிடக்கூடாது'. பல் இடுக்கில் வைத்து, கடித்து, மெதுவாக மெல்ல வேண்டும். கொஞ்ச நேரத்திற்கு அந்த ஃபிளேவரின் சுவை வந்து கொண்டிருக்கும். ஒரு குறிப்பிட்ட சமயத்தில், காரமான ஒரு சுவை உங்கள் நாக்கில் தோன்றும், அப்போது மெல்லுவதை உடனடியாக நிறுத்திவிட்டு, வாய்ச்சுவரின் பக்கம் நிறுத்தி வைக்க வேண்டும். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நிக்கோடின் உங்கள் வாயின் உட்புறத்திலேயே உறிஞ்சப்பட்டு, நேரடியாக இரத்த ஓட்டத்தில் கலந்து, நீங்கள் புகையிலை பொருளை பயன்படுத்தும் போது, என்ன மாதிரி இருக்குமோ அதே உணர்வை உருவாக்குகிறது. கொஞ்சம் மெதுவாக இது நடக்கும். அதனால் உடனே போதை வர வேண்டுமென்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம். போதை குறைந்த உடன், மீண்டும் மெதுவாக அதனை மெல்லலாம், காரச்சுவை வந்தவுடன் நிறுத்தி விடலாம். இவ்வாறு ஒரு பபிள் கம்மில் 3- 4 முறை செய்யலாம். சாதாரண பபிள் கம்மை போல மென்றீர்களானால், உங்கள் வாய் முழுக்க காரம் சார்ந்து எரிச்சலை உண்டாக்கும். மிக முக்கியமாக அதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள வழிமுறைகளை நன்கு படித்துக்கொள்ளவும். இந்த பபிள் கம்மை பயன்படுத்தும் போது, புகையிலை பொருட்களை அறவே பயன்படுத்தக்கூடாது.

இந்த பபிள் கம்மையும் ஒரே அளவில் பயன்படுத்தி வரக்கூடாது. படிப்படியாக குறைத்து, கடைசியில் குறிப்பிட்ட நாளில் நிறுத்த வேண்டும். ஆகவே இந்த சிகிச்சை உங்கள் பழக்கத்தை நிறுத்தும் முயற்சியை எளிதாக்குமே தவிர, மேஜிக் செய்து நிறுத்த செய்யாது.

இந்த பபிள் கம் சிகிச்சையை Nicotine Replacement Therapy என்று கூறுகிறோம். முள்ளை முள்ளால் எடுப்பது போல, இந்த சிகிச்சை வேலை பார்க்கிறது. நிக்கோடினுக்கு அடிமையான உடலுக்கும், மனதுக்கும் வேறு எந்த ஒரு விஷத்தன்மை உள்ள பொருட்களும் இல்லாது நிக்கோடினை மட்டும் தருவது தான் இதற்கு பின்னால் உள்ள தத்துவம்.

ஆக படிப்படியாய் குறைத்து விட்டு விடுவது என்பது, புகையிலை பொருள் பயன்பாட்டை அல்ல, நிக்கோடினை தான். புகையிலை பொருட்கள் பயன்பாட்டை குறைப்பது என்பது பலருக்கு முடியாத காரியம், ஏனெனில் உலகிலேயே அதிக அளவு அடிமைப்படுத்தும் சக்தி புகையிலை பொருட்களுக்கு தான் உள்ளது.

மேற்சொன்ன வழிமுறைகளை உங்களால் செய்ய முடியாமல் போனாலோ அல்லது அவற்றை கடைபிடிப்பதில் ஏதாவது சிக்கல் ஏற்பட்டாலோ அல்லது நிறுத்துதலால் உந்தப்பட்ட உபாதைகளை சமாளிக்க முடியாமல் போனாலோ ஒரு பொது மருத்துவரையோ, பல் மருத்துவரையோ, மன நல மருத்துவரையோ அல்லது உளவியல் ஆலோசகர்களையோ அணுகுங்கள். மேலும் அடையாறு புற்றுநோய் மருத்துவமனை, அரசு பல் மருத்துவக் கல்லூரி (ம) மருத்துவமனை, ராகா பல் மருத்துவ கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை போன்ற பல இடங்களில் புகையிலை பழக்கத்தை நிறுத்துவதற்கான இலவச சிகிச்சை அளிக்கப்படுகிறது. அங்கு சென்று இதற்கான சிகிச்சையை பெற்று உங்கள் வாழ்வை வளமாக்குங்கள். வாழ்த்துக்கள்!

8

8. மனநலம் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகள்

உலக சுகாதார நிறுவனம் அக்டோபர் 10ம் தேதியை உலக மனநல தினம் என அறிவித்துள்ளது. மனநலத்தின் முக்கியத்துவம் பற்றியும், மனநல பணியாளர்கள் பற்றியும் அனைவருக்கும் தெரியப்படுத்துவதே இந்நாள் கொண்டாடப்படுவதன் முக்கிய குறிக்கோள் ஆகும். ஆகவே மனநலம் பற்றி அடிக்கடி கேட்கப்படும் கேள்விகளுக்கு இந்த கட்டுரையின் மூலம் விடையளிக்கிறேன்.

1. **மனநலம் உடல் நலத்தை போல முக்கியமானதா?**

ஆம். மனநலம் உடல் நலத்தை போல முக்கியமானதே!

உடலும் மனமும் ஒன்றொடு ஒன்று தொடர்பு கொண்டவை. உடலுக்கு ஏதாவது ஏற்பட்டால் அது மனதை பாதிக்கும்; அதே போல் மனதுக்கு ஏதாவது ஏற்பட்டால் அது உடலை பாதிக்கும். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுக்கு காய்ச்சல் ஏற்பட்டால், மனம் சோர்ந்து போய் விடுகிறது அன்றோ? மனதில் ஏற்படும் பிரச்சனைகள் உடலின் எல்லா பாகங்களையும் சென்றடைகிறது. மனப்பதற்றத்தில் இருப்பவர் யார் கண்ணையும் நேருக்கு நேராக பார்த்து பேச தயங்குவார். வியர்த்தல், இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், மூச்சின் வேகம் அதிகரித்தல், மல ஜலம் கழிக்க உந்துதல் போன்ற பல விளைவுகள் மனதில் ஏற்படும் பதட்டத்தால் உடலில் விளைகின்றன.

மேலும் நமது செயல்திறன் (efficiency) மிக அதிகமாக நமது மனநலத்தை சார்ந்திருக்கிறது. ஆகவே நமது தினசரி வேலைகளை கவனமுடன் சிறப்பாக செய்ய நல்ல மனநலம் அவசியம்.

மனநலம் முக்கியமானது எனத் தெரிந்தும், உடல் நலத்திற்கு மருத்துவரை பார்ப்பது போல் நாம் ஏன் மன நலத்திற்கான பணியாளர்களை அணுகுவதில்லை?

பைத்தியக்காரர்கள் தான் உளவியல் ஆலோசகர்கள், உளவியலாளர்கள், மன நல மருத்துவர்கள், சிறப்பு பயிற்சியாளர்கள் போன்ற மனநல பணியாளர்களை அணுகுவார்கள் என்ற தவறான கருத்து நம் சமுதாயத்தில் பரவலாக உள்ளது.

எப்படி பற்களை பராமரிக்க பல மருத்துவரை சந்திக்கிறோமோ, இதய பிரச்சனைகளுக்கு இதய நிபுணரை சந்திக்கிறோமோ, அதே போல் மனதை பராமரிக்க மனநல பணியாளர்களை சந்திப்பதில் தவறொன்றும் இல்லை. உண்மையில் மன நல பணியாளர்களை சந்திப்பது, உங்கள் மன நலம் பற்றி உங்களுக்கு இருக்கும் அக்கறையை குறிக்கிறது. ஆகவே மற்றவர்கள் உங்களை கேலி செய்தால், தைரியமாக சொல்லுங்கள் " நான் நன்றாக இருக்க வேண்டுமென்று நினைக்கிறேன்".

உளவியல் ஆலோசனை என்றால் என்ன?

உளவியல் ஆலோசனை என்பது ஒரு கலந்துரையாடல் போன்றது. ஒவ்வொரு மனிதனும் அவரவர் பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வலிமையுள்ளவர்கள். அவ்வலிமையை மேலும் பலப்படுத்துவதே உளவியல் ஆலோசனையின் குறிக்கோள்.

உளவியல் ஆலோசனையின் போது, அறிவுரைகள் வழங்கப்படுவதில்லை. உங்களின் வாழ்வை மேலும் சிறப்பாக வாழ, உங்கள் பிரச்சனைகளே நீங்களே தீர்த்துக்கொள்ள செய்யப்படும் உளவியல் பூர்வமான உதவியையே

உளவியல் ஆலோசனை/ஆற்றுப்படுத்துதல் என்கிறோம்

உளவியல் ஆலோசகர் என்பவர் யார்?

உளவியல் (Psychology), சமூகப்பணி (Social Work) , ஆற்றுப்படுத்துதல் & வழிகாட்டுதல் (Counseling & Guidance) ஆகிய ஏதாவது ஒரு படிப்பில் குறைந்தபட்சம் முதுநிலை பட்டம் (Post Graduation) பெற்றிருப்பார். எந்த ஒரு பாகுபாடும், நிபந்தனையும் இன்றி, உங்கள் பிரச்சனைகளை வைத்து உங்களை தவறாக நினைக்காது உங்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளும் நல்லுள்ளம் கொண்டவர்.

"மனிதர்கள் அனைவரும் அடிப்படையில் நல்லவர்கள், நம்பிக்கைக்கு பாத்திரமானவர்கள்", "ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபட்டவர்கள், தனித்தன்மை உடையவர்கள். ஆகவே ஒவ்வொரு தனிமனிதனின் பிரச்சனைகளும், மற்றவர்களின் பிரச்சனைகளிலிருந்து வேறுபட்டவை." என உறுதியாக நம்புபவர்.

குறிப்பிட்ட சில உளவியல் முறைகளை பயன்படுத்தி உங்களை மேம்படுத்தவும், உங்கள் பிரச்சனைகளை தீர்க்கவும், பின்னால் வரக்கூடும் பிரச்சனைகளை தடுத்துக் கொள்ளவும் உதவி செய்பவர்.

2. **உளவியல் ஆலோசனை என்பது எதற்காக?**

நாம் ஒவ்வொருவரும், தங்களை தைரியமான, வாழ்க்கையின் சவால்களை யாருடைய துணையும் இன்றி தாங்களே எதிர்கொள்ளும் சக்தி உடையவர்கள் என நம்பினாலும், சில நேரங்களில் மற்றவரிடம் உதவி பெறுவது என்பது நடைமுறை அவசியமாகிறது. இன்னும் சொல்லப்போனால், "தன்னால் முடியாத போது, அதை ஒப்புக்கொண்டு மற்றவரிடம் உதவி கேட்பது" என்பது ஒரு தனிமனிதனின் பலம் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. பின்வரும் தருணங்களில், உளவியல் பூர்வமான உதவியை நாடுவது மிகவும் அவசியம்.

- அளவுக்கு அதிகமான மன உளைச்சல் இருந்து, அது தினசரி வாழ்க்கையை பாதிக்கும் போது
- மனதை சூழ்ந்து கொள்ளும், கட்டாயப்படுத்தும், எதிர்மறையான, ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத, முறையற்ற எண்ணங்கள் எழும் பொழுது
- மன அழுத்தத்துடன் சமாளிக்க இயலாமை
- மண வாழ்க்கை, குடும்பம், நண்பர்கள், அலுவலகம் ஆகியவற்றில் உள்ள உறவுகளில் பிரச்சனைகள், விரிசல்கள் ஏற்படும்போது
- படிப்பு/வேலையில் பிரச்சனைகள்/குழப்பம்
- நீடித்த மனச்சோர்வு, பயம்/கவலை
- தூக்கமின்மை/அதிக தூக்கத்தால் வேலைத் திறன் பாதிக்கப்படும்போது
- வாழ்க்கை வாழ விருப்பம் குறையும்போது
- நினைப்பதை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துவதில் பிரச்சனை ஏற்படும்போது
- விருப்பம், திறன்கள், நீதி நெறிகளில் குழப்பம் ஏற்படும்போது
- தற்கொலை, தற்காயப்படுத்தும் எண்ணங்கள் ஏற்படும்போது

3. **ஏன் ஒரு நண்பரிடமோ/நலன் விரும்பியிடமோ ஆலோசனை செய்யக்கூடாதா?**

நண்பர்களும், நலன்விரும்பிகளும் உங்கள் வாழ்க்கையின் முக்கிய நபர்கள். அவர்களுடன் பேசுவது உங்கள்

பிரச்சனைகளை தீர்க்கவும், வாழ்வை மேம்படுத்தவும் உதவ முடியும், எனினும் அதில் சில பிரச்சனைகள் உள்ளன. அவர்களால் உங்கள் பிரச்சனைகளை நடுநிலையுடன் பார்க்க முடியாமல் போகலாம். உங்களை வெகு காலமாக அவர்களுக்கு தெரியும் என்பதால், நீங்கள் 'இப்படிப்பட்டவர்தான்' என்பது போன்ற எண்ணங்கள் அவர்களுக்கு இருக்கலாம். ஆகவே அவர்களின் சொந்தக் கருத்துக்களை, அனுபவங்களை உங்கள் வாழ்க்கை பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாக சொல்ல வாய்ப்பு அதிகம். உளவியல் ஆலோசகரை எடுத்துக்கொண்டீர்களானால், உங்களையும் உங்கள் பிரச்சனைகளையும் உளவியல் ரீதியான, நிரூபிக்கப்பட்ட அறிவியல் உண்மைகளை அடிப்படையாய் வைத்து நடுநிலைமையுடன் உங்களுக்கு உதவுவார்.

4. **உளவியல் ஆலோசனை எப்படி எனக்கு உதவும்?**

புதிய/வேறுபட்ட முறையில் சிந்தித்தும், சரியான முறையில் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தியும், உங்கள் தினசரி வாழ்வின் பிரச்சனைகள்/இழப்புகள்/கருத்து வேறுபாடுகளை சரி செய்ய உளவியல் ஆலோசனை உதவும்.

5. **உளவியல் ஆலோசனையின் தொழில் நீதிநெறிகள் என்னென்ன?**

உளவியல் ஆலோசனை என்பது 'தானே விரும்பி முன்வருபவருக்கே' அளிக்கப்படும். நீங்கள் அளிக்கும் அனைத்து விஷயங்களையும் இரகசியமாக வைத்துக்கொள்ளப்படும். உங்கள் தனி நபர் விவரங்கள் யாருக்கும் தெரியப்படுத்தப்பட மாட்டாது. உங்கள் கலாச்சாரம், பின்புலம் ஆகியவற்றை மனதில் வைத்து உளவியல் ஆலோசனை வழங்கப்படும். உங்களுக்கும், உளவியல் ஆலோசகருக்கும் உள்ள உறவு தொழில் முறை உறவு மட்டுமே. வயது, பால், கலாச்சாரம், உடல் குறை, சாதி, சமயம், பாலுறவு முறை போன்ற எந்த ஒரு பாகுபாடுமின்றி அனைவரும் சமமாக நடத்தப்படுவார்கள். உங்களுக்கு உதவ வேண்டிய அளவுக்கு தனக்கு திறன்கள் இல்லையென்று ஓர் உளவியல் ஆலோசகர் கருதினால், உங்களுக்கு சரியாக உதவக்கூடிய வேறு ஒரு ஆலோசகரை/மனநல மருத்துவரை உங்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவார்.

6. **உளவியல் ஆலோசனை மூலம் யார் அதிகமான பலன்களை பெற முடியும்?**

என்னுடைய முயற்சிகள் பிரச்சனையை தீர்க்க உதவவில்லை; ஆகவே உளவியல் ஆலோசனை உதவி பெற்று என் பிரச்சனைகளை தீர்க்க நான் இங்கு மனம் விரும்பி வந்துள்ளேன். இங்கு கிடைக்கும் ஆலோசனைகளை கடைபிடிக்க நிச்சயமாக முயற்சி செய்வேன். அந்த முயற்சியில் ஏதேனும் தடைகள் ஏற்பட்டால், தயங்காது மீண்டும் உளவியல் ஆலோசனை பெற வருவேன்" என்று எண்ணி, திறந்த மனதுடன் வருபவர் அதிக பலன்களை பெற முடியும்.

7. **ஒரு வேளை நான் பிரச்சனைகளை தீர்க்காது, உளவியல் ஆலோசனை பெறவும் வராது இருப்பின் என்ன ஆகும்?**

பிரச்சனைகள் தொடர்ந்து தீர்க்கப்படாமல் இருந்தால், உங்களுக்கு தெரியாமலேயே உங்கள் பிரச்சனைகள் பெரிதாகலாம், சிக்கலாகலாம். உங்களையும், உங்கள் அன்புக்குரியவர்களையும் அது பெரிய வகையில் பாதிக்க வாய்ப்பு உண்டு.

8. **மனநல மருத்துவருக்கும் (Psychiatrist), உளவியல் ஆலோசகருக்கும் (Counselor) என்னென்ன வேறுபாடுகள்?**

மனநல மருத்துவர் என்பவர் மனநோய்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கக்கூடியவர். உளவியல் ஆலோசகர் என்பவர் மனதில் ஏற்படும் சலனங்களை, தினசரி பிரச்சனைகளை தீர்க்க உதவுபவர். சில நேரங்களில் மனநல மருத்துவரும், உளவியல் ஆலோசகரும் ஒரே மாதிரியான பிரச்சனைகளை கையாண்டாலும், இருவரின் சிகிச்சை முறைகளும் வேறுபட்டவை. மனநல மருத்துவர் மனோதத்துவத்தில் (Psychiatry) M.D / DPM படித்து முறையாக பயிற்சி பெற்றவர்கள்; மனநல மருந்துகள் அளிக்க அங்கீகரிக்கப்பட்டவர்கள்.

உளவியல் ஆலோசகர் என்பவர் உங்களின் பிரச்சனைகளை வரையறுத்து, உங்களை தெளிவாக சிந்திக்க தடுக்கும் தடைகளை கண்டுபிடிக்கக்கூடியவர். அந்த குறிப்பிட்ட தடைகளை போக்க, உங்களுடன் (தேவைப்பட்டால் குடும்ப உறுப்பினர்களுடனும்) இணைந்து, நடைமுறைக்கு ஒத்துவரும் உளவியல் பூர்வமான தீர்வுகளை கண்டுபிடிக்க உதவுபவர். மனச்சிதைவு, மனச்சோர்வு, அடிமைப் பழக்கங்கள் போன்ற சில மன பிரச்சனைகளுக்கு மனநல மருத்துவரும், உளவியல் ஆலோசகரும் இணைந்து சிகிச்சை அளிப்பதுண்டு.

9

9. சிறந்த பெற்றோர்களாக இருக்க....

குழந்தைகளின் வாழ்வில் மிக முக்கியமான பங்கு வகிப்பது பெற்றோர்கள். உலகம் முழுவதும் நடத்தப்பட்ட ஆய்வுகளில் பின்வருபவை நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

1. பெற்றோர்கள் தான் குழந்தைகளின் கண் முன் இருக்கும் மாதிரி. குழந்தைகள் பெற்றோர்களிடமிருந்து போதிக்கபடுவதை விட அதிகமாக நடப்பவற்றை கவனித்தே கற்றுக்கொள்கிறார்கள்

2. பெற்றோர்கள் குழந்தைகளை நடத்தும் முறை குழந்தைகளின் பண்புகளில் குறிப்பிட தகுந்த அளவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது

பெற்றோர்களின் அன்றைய குழந்தைப்பருவ வாழ்க்கை முறையை ஒப்பிடும் போது, இன்றைய வாழ்க்கை முறையும், குடும்பம் என்ற சமூக நிறுவனமும் பற்பல மாற்றங்களை சந்தித்துள்ளன. ஆகவே சிறந்த பெற்றோர்களாக இருக்க முன்னர் கற்றுக்கொண்ட குறிப்புகள் அவற்றின் நம்பகத்தன்மையை இழந்துவிட்டன. இன்று சிறந்த பெற்றோர்களாக இருக்க புதிதாய் பல விஷயங்களை தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ள கட்டாயப்படுத்தப்பட்டுள்ளோம்.

இந்த போட்டி உலகத்தில் குழந்தைகள் தங்களை நிலை நிறுத்திக்கொள்ள, மற்றவர்களிடமிருந்து வேறுபடுத்தி தனித்தன்மையாய் காட்ட பல பரிமாணங்களில் மெருகேற்றிக்கொள்ள வேண்டியிருக்கிறது. எடுத்துக்காட்டாக,

- உணர்வுகளை பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்தும் திறன்
- மென் திறன்கள்
- விழுமியங்கள் (values)
- அறிவுக்கூர்மை
- ஆக்கத்திறன்
- உறவுகளை சிறப்பாக கையாளும் திறன்
- உடல் மற்றும் மன நலம் பேணுதல்
- விளையாட்டு, நடனம், மொழிகள் போன்ற பள்ளி, கல்லூரி பாடத்திட்டங்களை தாண்டிய திறமைகள்
- பணத்தை கையாளும் திறன்
- வீட்டை நிர்வகிக்கும் திறன்

போன்றவற்றை குழந்தைகள் கற்றுக்கொள்ள வாய்ப்பு தரப்பட வேண்டும். இல்லையெனில் எதிர்காலத்தில் அவர்கள் பிரச்சனைகளில் மாட்டிக்கொண்டு முழிக்க வாய்ப்புண்டு. இந்தக் குழந்தையை பாருங்கள்.

குழந்தை: நா பெரியவனா ஆகும் போது, ஒரு கோடீஸ்வரனாக இருக்கணும்- னு முடிவு செஞ்சிருக்கேன்.

அப்பா: வெரி குட்! கோடீஸ்வரனாகனும்னா நீ கஷ்டப்பட்டு உழைக்கணும், என்ன?

குழந்தை: நா உழைக்கணுமா? நீங்கதான் கஷ்டப்பட்டு உழைக்கணும்!

அப்பா: நானா??

குழந்தை: ஆமா! நீங்க உழைச்சு கோடீஸ்வரனானா, உங்கள் மகனான நானும் கோடீஸ்வரன் தானே!

அப்பா: !?

இந்தக் குழந்தை நிச்சயமாய் அறிவுக்கூர்மை உள்ள குழந்தை, ஆனால் அவனுடைய விழுமியத்தைப் (Values) பாருங்கள். விழுமியம் இல்லா அறிவுக்கூர்மை நிச்சயம் நல்ல வழிக்கு குழந்தைகளை கொண்டு செல்லாது.

குழந்தைகள் மலரைப் போன்றவர்கள். மலரின் இதழ்களை போல அவர்களின் பல்வேறு பரிணாமங்கள். மலரின் ஒரு சில இதழ்கள் அளவுக்கு அதிகமாக வளந்து, சில இதழ்கள் வளரவே இல்லாமல் போனால் அதை நீங்கள் அழகான மலரென்று சொல்வீர்களா? ஆகவே 'அனைத்து பரிணாமங்களிலும் வளர்ச்சி/முன்னேற்றம்' என்பதே இன்றைய தேவை. அப்படிப்பட்ட வளர்ச்சி கொண்டவர்களைத்தான் உயரிய வேலைகளுக்கு எடுக்கிறார்கள், அவர்களால் தான் எப்படிப்பட்ட சூழ் நிலையையும் சமாளித்து வெற்றி காண முடியும்.

ஏதோ ஒரு பரிணாமத்தில் மட்டும் குழந்தைகளை கற்க வாய்ப்பு கொடுப்பது ஆபத்தானது. அதே நேரத்தில், பல விஷயங்களை ஒரேடியாக கற்றுக்கொள்ள கட்டாயபடுத்துவதும் 'அனைத்து பரிணாமங்களிலும் வளர்ச்சி/முன்னேற்றம்' என்பதற்கு தீங்கு விளைவிக்கும். "அளவுக்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சு" என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள். ஒரேடியாய் பல விஷயங்களை கற்றுக்கொள்வதற்கு அவர்கள் ஒன்றும் பெரியவர்கள் கிடையாது. பல நேரங்களில் பெரியவர்களாலேயே சில விஷயங்களை ஒரேடியாய் கற்றுக் கொள்ள முடியாத போது, அவர்களை கட்டாயப்படுத்துவது நியாயம் ஆகாது. அறிவியல் பூர்வமாக சொன்னால், அவர்களது மூளை பல விஷயங்களை ஒரேடியாய் கற்றுக்கொள்ள அவ்வளவு பெரிது கிடையாது.

<u>முக்கிய குறிப்பு:</u> உண்மை என்னவெனில் குழந்தைகள் ஒரு பருவத்திற்கு பிறகு தானாகவே வளர்கிறார்கள். ஆகவே தான் 'பேரன்ட்டிங்க்' என்ற ஆங்கிலச் சொல்லை குழந்தை வளர்ப்பு என்றல்லாமல் 'பெற்றோர்களாக இருத்தல்/நடந்து கொள்ளுதல்' என மொழி பெயர்க்கிறேன்.

10

10. "வாழ்க்கைப் பாதை என்பது தேர்ந்தெடுக்கப்பட வேண்டியது, அமைவதன்று!"

பத்தாம் வகுப்பு வரை நம் கல்வி முறையில் எல்லோரும் எல்லா பாடங்களையும் படிக்க வேண்டும். பத்தாம் வகுப்புக்கு பிறகே, தான் என்ன படிப்பு படிக்கலாம் என்று தேர்ந்தெடுக்கும் வசதி உண்டு. பத்தாம் வகுப்பிலும், பண்ணிரெண்டாம் வகுப்பிலும் மாணவர்கள் அதிகம் பொதுத்தேர்வுக்காக தயார்படுத்தப்படுகிறார்கள். ஆனால் பொதுத்தேர்வை முடித்த பிறகு என்ன படிப்பை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும் என்ற முடிவை எடுப்பதற்கு அதிகம் தயார்செய்யப்படுவதில்லை. இதனால் பலர் பலவிதமான பிரச்சனைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். தனக்கு பொருத்தமான படிப்பை தேர்ந்தெடுக்காது, பெற்றோர்கள் என்ன சொல்கிறார்களோ, எதைப் படித்தால் அதிக சம்பளத்தில் வேலை கிடைக்குமோ, எதைப் படித்தால் கௌரவமாக இருக்கும் என்று சமுதாயம் சொல்கிறதோ அந்த படிப்புகளை தேர்ந்தெடுத்து, பலர் படிக்க முடியாமல் திணறி வருகின்றனர்.

உளவியல் படி, தனக்கு பொருத்தமான படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பது என்பது ஒரு விஞ்ஞானம். இது பற்றி உளவியலாளர்கள் பல்வேறு ஆராய்ச்சிகளை செய்துள்ளனர். அறிவியல் பூர்வமாக செய்யப்பட்ட அந்த ஆராய்ச்சிகளின் முடிவினை ஒரு சிறு தொகுப்பு தான் இந்த கட்டுரை.

படிப்பை தேர்ந்தெடுத்தல் என்பதை வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுத்தல் என்று சொன்னால் அது மிகையாகாது. ஏனெனில் ஒரு நாளில் அதிக நேரத்தை நமது வேலையில் நாம் செலவழிக்கிறோம். நமக்கு பொருத்தமான வேலையை செய்யும் போது, நமது நாள் சந்தோஷமாக அமைகிறது. ஒவ்வொரு நாளும் சந்தோஷமாய் இருக்கும் போது, வாழ்க்கையே சந்தோஷமாய் இருக்கும் என்பது உண்மை தானே? வாழ்வில் அதிக நேரம் செலவழிக்கும், வேலையை தேர்ந்தெடுப்பது என்பதன் அடிப்படை படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பதுதான். ஆகவே வாழ்க்கைப் பாதை தேர்ந்தெடுப்பதன் முதல் படி படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பதாகும்

வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுத்தல் என்பதற்கு அதிக முக்கியத்துவம் தர வேண்டும். வாழ்க்கைப் பாதை என்பது போகிற போக்கில் கிடைப்பது கிடையாது, ஏன் வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும், போகிற போக்கில் கிடைக்கட்டும் என விட்டுவிடக்கூடாது என்பதற்கான காரணங்கள் இதோ!

- வாழ்க்கை எப்படி இருக்கப்போகிறது என்பதை நிர்ணயம் செய்ய
- வாழ்க்கை முழுவதற்குமான குறிக்கோள்களை நிர்ணயம் செய்ய
- நீங்கள் யாரென்று உங்களுக்கும், மற்றவர்களுக்கும் கூற விரும்புகிறீர்கள்?
- நல்ல மனநலத்துடன் வாழ்க்கை முழுவதும் இருக்க
- எல்லாத் திறன்களும் பெற்று முழுமையாக வளர்ச்சி பெற
- பொருளாதார சுதந்திரம் பெற, புகழ் அடைய, சமூக அந்தஸ்து பெற
- யாருடன் உங்கள் தொடர்புகள் இருக்கப்போகிறது என்பதை நிர்ணயிக்க

வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுப்பதில் பொதுவாக இருக்கும் காரணங்கள் என்னவென்று பார்த்தீர்களானால், பின்வருபவை தான்.

- டி.வி/சினிமா என்ன சொல்கிறதோ
- நண்பர்கள் என்ன படிப்பை தேர்ந்தெடுக்கிறார்களோ
- எது பார்ப்பதற்கு கவர்ச்சியாக இருக்கிறதோ
- பெற்றோர்கள் என்ன சொல்கிறார்களோ
- குடும்பத்தினர், உறவினர்கள் என்ன சொல்கிறார்களோ

- எது பிரபலமாக இருக்கிறதோ

உண்மையில் இவை மிகத் தவறான காரணங்கள். இவற்றை அடிப்படையாக வைத்து படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பது என்பது தனக்கு பொருத்தமில்லாத படிப்பை தேர்ந்தெடுக்கவும், பிரச்சனையான வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுக்கவும் வழிவகுக்கும்.

உளவியல் படி வாழ்க்கைப் பாதையை தேர்ந்தெடுப்பதற்கு மனதில் கொள்ள வேண்டிய அறிவியல் பூர்வமான அடிப்படை காரணிகளை இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம்.

1. உள்ளார்ந்த காரணிகள்

2. புறம்சார்ந்த காரணிகள்

1. உள்ளார்ந்த காரணிகள்

அ. ஆர்வம் (Interest)

பிடிக்காமல் படித்தால், படிப்பு மிகவும் கடினமாக இருக்கும். பிடித்து படித்தால், கடினமான படிப்பும் எளிதாக இருக்கும். ஆகவே பிடித்த, ஆர்வமுள்ள படிப்பை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். அப்போது தான் படிக்கும் காலத்தின் போது சந்தோஷமாக படிக்க முடியும், படித்து முடித்த பின் அதற்குரிய வேலைகளில் சந்தோஷமாக செயல்பட முடியும். அலுப்பு தட்டாது, வாழ்க்கை முழுவதும் அந்த குறிப்பிட்ட துறையிலேயே இருந்து, மாறி வரும் காலத்திற்கு ஏற்ப தொடர்ந்து கற்றுக்கொண்டே இருக்க முடியும்.

ஆ. திறன் (Skills)

இயற்கையிலேயே இருக்கும் திறன்கள் உங்கள் படிக்கும் படிப்பிற்கும், அதற்குரிய வேலைக்கும் தேவையாக இருந்தால், நீங்கள் செயற்கையாக எந்த திறனையும் கற்றுக்கொள்ள தேவையில்லை. ஆகவே உங்கள் துறையில் நீங்கள் வெகு விரைவில், முன்னிலை பெற முடியும். . ஆர்வம் மட்டும் இருந்து திறன் இல்லாமல் போனால், உங்களுக்கு இயற்கையிலேயே இல்லாத திறன்களை கற்றுக்கொள்ள வெகுகாலம் பிடிக்கும், சில நேரங்களில் முடியாமல் கூட போகலாம். ஆகவே ஒவ்வொரு படிப்பிற்கும் தேவையான திறன்கள் என்னவென்று அறிந்து, அந்த திறன்கள் தங்களுக்கு இருக்கிறதா என ஆராய்ந்து தங்களுக்கு பொருத்தமான படிப்பை தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்

இ. குணநலன் (Personality)

ஒவ்வொரு வேலைக்கும்/படிப்புக்கும், ஒரு குறிப்பிட்ட குணநலன் தேவைப்படுகிறது. ஆர்வமும் திறனும் இருந்தால் மட்டும் போதாது. படிப்புக்கு ஏற்ற குணநலனும் அவசியம். பொறியியல்/மருத்துவம் படிக்க வேண்டுமென்றால், அதிகம் வாசிக்கும் பழக்கம் அவசியம். ஆனால், அப்படிப்பட்ட பழக்கம் ஒருவரின் குணநலனில் இல்லையென்றால், பொறியியல்/மருத்துவம் படிப்பு படிக்கும் வாய்ப்பு கிடைத்தால் கூட, அதில் வெற்றிபெற முடியாது.

2. புறம் சார்ந்த காரணிகள் (External Factors)

அ. பொருளாதார சூழ்நிலை (Economic Situation)

இன்று பல படிப்புகள் சுயநிதி படிப்புகள் ஆகிவிட்ட சூழ்நிலையில், பொருளாதார சூழ்நிலை என்பது அவசியம் கணக்கில் கொள்ள வேண்டிய ஒரு காரணியாகும். ஒரு படிப்புக்கு தேவையான ஆர்வம், திறன், குண நலன் இந்த மூன்றும் இருந்தாலும், அந்த **ஆ. எடுத்த மதிப்பெண்கள் (Marks)**

படிப்புக்கான கட்டணம் கட்டக்கூடிய நிலையில் குடும்பம் இல்லையென்றால், அந்த குறிப்பிட்ட படிப்பை படிக்க

முடியாமல் போகலாம்.

ஆ. எடுத்த மதிப்பெண்கள் (Marks)

நன்றாக படித்து, நன்றாக தேர்வு எழுதியிருந்தால் கூட, சிலருக்கு தான் விரும்பிய படிப்புக்கு ஏற்ற மதிப்பெண்கள் கிடைக்காமல் போயிருக்கிறது. அதன் காரணமாக சிலர் தற்கொலை கூட செய்து கொள்கிறார்கள். என்ன அபத்தம் இது? மதிப்பெண்கள் மட்டும் தான் வாழ்க்கையா? அதனை குறைவாக எடுத்தால், வாழ்க்கை வாழ அவர்கள் தகுதியற்றவர்கள் ஆகிவிடுகிறார்களா என்ன? இல்லவே இல்லை. நிதர்சனத்தில், கிட்டத்தட்ட எல்லா படிப்புகளுக்கும் மாணவர்களை தேர்ந்தெடுக்க மதிப்பெண்களை முதல் காரணியாக வைக்கிறார்கள். அதனால், மதிப்பெண் குறைவாக எடுத்தால், தான் விரும்பிய படிப்பு படிக்க முடியாமல் போகலாம். ஆகவேதான், இப்படிப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையை எதிர்கொள்ள உளவியலாளர்கள் மாற்று திட்டங்களாக குறைந்தபட்சம் 5 படிப்புகளையாவது ஒன்றன் பின் ஒன்றாக முன்னரே தேர்ந்தெடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும் என வலியுறுத்துகிறார்கள்.

இ. படிப்பு/வேலை உலகம் பற்றிய தகவல்கள்

மாறிவரும் உலகமயமாக்க சூழலில், எண்ணிலடங்கா படிப்புகள் ஒவ்வொரு நாளும் அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு படிப்புக்கும் தேவையான ஆர்வம், திறன், குண நலன் என்னென்ன, தன்னாட்சி கல்லூரி என்றால் என்ன, நிகர்நிலைப் பல்கலைக்கழகம் என்றால் என்ன, குறிப்பிட்ட படிப்புக்கு எப்படி விண்ணப்பிப்பது என்பது போன்று பல விதமான தகவல்களை, படிப்பையும், கல்லூரியையும் தேர்ந்தெடுப்பதற்கு முன் தெரிந்து வைத்திருக்க வேண்டியிருக்கிறது. இந்த தகவல்களும், படிப்பை தேர்ந்தெடுப்பதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. இவற்றை தெரிந்து கொள்ள, உங்களுக்கு பொருத்தம் என நீங்கள் நினைக்கும் படிப்பை படித்த, அந்த குறிப்பிட்ட துறையில் வேலைபார்ப்பவர்களை சந்தித்து உரையாட வேண்டும்.

இதற்காக, கரியர் கவுன்சலர் எனப்படும் உளவியல் ஆலோசகர்களையும் சந்திக்கலாம். உங்களுக்கு பொருத்தமான படிப்பை தேர்ந்தெடுக்க, உளவியல் பூர்வமான தேர்வுகளும் இருக்கின்றன.

ஆகவே மேற்கூறிய ஆறு காரணங்களையும் மனதில் கொண்டு படிப்புகளை தேர்ந்தெடுங்கள். அப்படி தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட படிப்புகள்,உங்களுக்கு அளவில்லா சந்தோஷத்தையும், ஒரு நல்ல வாழ்க்கையையும் அமைத்துத்தரும். நிச்சயம் நல்ல உயரிய வேலை கிடைக்கும். அப்படி கிடைக்காது போனால், வாழ்வில் நம்பிக்கை இழக்காது நீங்களே உங்களுக்கான வேலையை உருவாக்கிக்கொள்வீர்கள்.

கடைசியாக ஒரு பஞ்ச் டயலாக்: இது உங்கள் வாழ்க்கை! நீங்கள் மட்டும் தான் உங்கள் வாழ்க்கைக்கு பொறுப்பு, உங்கள் பெற்றோர்களோ, மற்றவர்களோ அல்ல!

11

11. காதல் மொழிகளை கற்றுக்கொள்ளுங்கள்

காதலிக்கும் போது அல்லது திருமணம் நடந்த புதிதில், தம்பதிகளுக்குள் இருக்கும் நெருக்கம் நாட்கள் செல்லச் செல்ல குறைந்துவிடுவதாய் என்னிடம் பலரும் கூறுகிறார்கள். இயந்திரமயமான வாழ்க்கையில், காதலை வெளிப்படுத்த போதுமான நேரமும், ஆற்றலும் இல்லாமல் போய்விடுவதுதான் இவ்வாறு பலர் சொல்வதற்கு பின்னால் இருக்கும் காரணம் என நான் நினைக்கிறேன். குறைவான நேரத்தில், மிகக் குறைந்த ஆற்றலை பயன்படுத்தி வேலை செய்யும் இயந்திரங்கள் பலவற்றை நாம் அன்றாட வாழ்வில் பயன்படுத்திவருகிறோம். அதே போல் காதலை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஏதாவது வழி இருக்கிறதா என்ன?

ஆம். ஒரு வழி இருக்கிறது. அந்த வழிக்கு தன் துணையைப் பற்றிய ஒரு சிறு புரிதல் இருந்தால் போதும். அந்த வழியின் பெயர் தான் "காதல் மொழிகள்".

முனைவர். கேரி சாப்மேன் என்ற உளவியல் ஆலோசகர், பல்வேறு ஆராய்ச்சிகள் செய்து, காதலர்கள்/தம்பதியினர் 5 வகைகளில் தங்கள் காதலை வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்று கண்டுபிடித்துள்ளார்.

1. பாராட்டு வார்த்தைகள்: தன் தோற்றத்தை, செயல்களை பாராட்ட வேண்டுமென எதிர்பார்ப்பது. அப்படிப்பட்ட பாராட்டுகளின் மூலம் தனது தன்னம்பிக்கையை மேம்படுத்திக் கொள்ள விழைவது.

தன் துணை செய்யும் ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் செயற்கையாக இல்லாமல் உண்மையாகவே மனம் உவந்து பாரட்ட வேண்டும். பாராட்டும் போது உங்கள் குரலில் காதல் வெளிப்பட வேண்டும். உங்கள் துணை கூறும் விஷயங்களை கவனமாக, பொறுமையாக கேட்டலும் இந்த காதல் மொழியில் அடங்கும். கடந்தகாலத்தில் நடந்த தவறுகளை மன்னித்து, அவற்றைப்பற்றி பேசாமல் நிகழ்காலத்தில் வாழ்வதும் உங்கள் காதலை வெளிப்படுத்தும் கருவியாகும்.

2. தனக்கெனவே நேரம் செலவழித்தல்: தன் துணைக்காகவே பிரத்யேகமாக நேரம் ஒதுக்கி, எந்த ஒரு தொந்தரவும் இல்லாமல் சேர்ந்து இருப்பது, ஒன்றாக வேலைபார்ப்பது போன்றவற்றின் மூலம் அன்பை வெளிப்படுத்துவது.

வீட்டில் இருக்கும் நேரத்தையோ அல்லது வெளியில் கூட்டிச்செல்லும் நேரத்தையோ துணைக்கென நேரம் செலவழிப்பதாக எடுத்துக்கொள்ள முடியாது. பலர் வீட்டில் இருக்கும் போது, வேறு ஏதோ வேலை பார்த்துக்கொண்டோ, துணையுடன் வெளியில் செல்லும் போது செல்ஃபோனில் பேசிய படியோ இருப்பார்கள். அப்படி இருப்பது இந்த காதல் மொழிக்கு எதிரானது. துணையுடன், அதிகமான நேரம் செலவழிக்க வேண்டும் என்று அவசியம் இல்லை. கொஞ்ச நேரமாய் இருந்தாலும், அதனை முழுமையாக தன் துணையுடன், தன் துணைக்காகவே செலவழிப்பதே இந்த காதல் மொழியின் தத்துவமாகும்.

3. பரிசுகள்: பரிசு தருவதன் மூலமும் அன்பை வெளிப்படுத்துவது. இதனை 'ஆச்சரியம் தருவது' என்று கூட எடுத்துக்கொள்ளலாம்.

பரிசு என்பது அதிக விலை மதிப்புள்ளதாய் இருக்க வேண்டுமென இல்லை. நீங்களே உங்கள் கைகளால் எழுதித்தரும் ஒரு வாழ்த்து அட்டையாகவோ அல்லது 5 ரூபாய் ரோஜா பூவாக கூட இருக்கலாம். ஒரு வேளை உங்கள் துணை இந்த காதல் மொழியை முதன்மை காதல் மொழியாக கொண்டிருந்தால், திருமண நாள், பிறந்த நாள் போன்ற முக்கிய தருணங்களை மறந்து விடுவது அவருக்கு மிகுந்த ஏமாற்றத்தை தரும்.

4. உதவி செயல்கள்: தனது துணைக்கு எந்த வகைகளிலெல்லாம் உதவி தேவைப்படுகிறது என்பதை கண்டுபிடித்து, அந்த வகைகளில் உதவி செய்ய தன்னை தயார்படுத்திக்கொள்வது, உதவி செய்வது போன்றவை.

வீட்டு வேலைகளிலும், அலுவலக வேலைகளிலும் உதவியாய் இருப்பது, அவசியமான நேரங்களில், முழுமையாக தன் துணை செய்ய வேண்டிய வேலையை தானே செய்து முடித்துவிடுவது போன்றவை இந்த குறிப்பிட்ட காதல் மொழியில் அடங்கும்.

5. ஸ்பரிசம்: அன்பை முத்தங்களாய், கட்டி பிடிப்பது, தட்டிக்கொடுப்பது, உடலுறவு கொள்வது போன்றவற்றின் மூலம் தெரியப்படுத்துவது.

பலர் திருமணமான புதிதில் கைகோர்த்து நடப்பது, தோளில் கைபோட்டுக்கொள்வது, அன்பாய் தோளில் சாய்ந்து கொள்வது போன்றவற்றை செய்திருப்பார்கள். இவை ஸ்பரிசம் என்னும் காதல் மொழிகளே. அவற்றை திருமணமாகி எவ்வளவு வருடங்களானாலும் செய்யலாமே!

எப்படி தன் துணையின் காதல் மொழியை கண்டுபிடிப்பது?

உங்கள் துணையை மனதில் வைத்து பின்வரும் கேள்விகளுக்கு விடையளிப்பதன் மூலம் உங்கள் துணையின் காதல் மொழிகள் எவை என்பதனை கண்டுபிடித்துவிடலாம்.

- எப்படி காதலை என் துணை என்னிடம் வெளிப்படுத்துகிறார்?
- என்ன மாதிரியான விஷயங்களை நான் செய்வதில்லை என என் துணை என்னிடம் அவ்வபோது புகார் கூறுகிறார்?
- என் துணை என்னிடம் எந்த விஷயங்களை அடிக்கடி செய்யுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறார்?

இதன் மூலம் உங்கள் துணையின் முதன்மை காதல் மொழியையும், இரண்டாம், மூன்றாம் காதல் மொழிகளையும் கண்டுபிடித்து, அந்த மொழிகளில் உங்கள் காதலை வெளிப்படுத்த கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். பலரும் தன் காதலை தன்னுடைய காதல் மொழியில் மட்டுமே தன் துணைக்கு வெளிப்படுத்துகிறார்கள். அவ்வாறு செய்வது, தமிழே தெரியாத ஒருவரிடம் சென்று தமிழில் பேசிவிட்டு, எவ்வளவு சொன்னாலும் புரிந்துகொள்ளவே மாட்டேன் என்கிறார் என்று சொல்லும் முட்டாள்தனத்திற்கு சமம்.

வேறு சிலர் எக்கச்சக்கமான காதலை மனதுக்குள் வைத்துக்கொண்டு அதனை வெளிப்படுத்தவே மாட்டேன் என்கிறார்கள். இது நேர்காணலுக்கு சென்று விட்டு, தனக்கு என்ன திறமை இருக்கிறது என்பதை அவர்களே தெரிந்துகொள்ளட்டும், நான் எதுவும் சொல்லமாட்டேன் என்று சொல்வதற்கு சமம்.

ஆகவே தன் துணைக்கு எந்த காதல் மொழியில் தன் காதலை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதை புரிந்து கொண்டு, அவ்வபோது அந்தந்த காதல் மொழிகளில் வெளிப்படுத்துவதே காதல் உறவின் இரகசியம்.

ஒரே மாதிரியான காதல் மொழிகளை கொண்ட இருவர் தம்பதிகளாக பெரும்பாலும் அமைவதில்லை. வேண்டுமானால், இருவரும் ஒரே மாதிரியான காதல் மொழிகளை கொள்ள தங்களை பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளலாம், அதன் முதல் படி, தனது துணையின் காதல் மொழிகளை அறிந்து, அந்த வகையில் காதலை வெளிப்படுத்துவது ஆகும்.

இந்த காதல் மொழிகள் என்னும் உளவியல் கோட்பாட்டினை திருமணத்திற்கு தயார்படுத்திக்கொள்வதற்காக அளிக்கப்படும் ஆலோசனையின் போதும், பிரச்சனை ஏற்பட்டு, உளவியல் ஆலோசனைக்காக அணுகும் போதும், உளவியலாளர்களால் தம்பதியினருக்கு சொல்லித்தரப்படுகிறது. இவற்றை பயன்படுத்தி உங்கள் வாழ்க்கையை வளப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். வாழ்த்துக்கள்!

12

12. மாற்ற முடியுமா? அல்லது மாற முடியுமா??

ன்னிடம் உளவியல் ஆலோசனைக்கு வரும் பலரும் தன் குடும்பத்தினர் ஒருவரை மாற்ற முயற்சித்து அதில் தோல்வி அடைந்து பின்னர் உளவியல் ஆலோசகராக என்னால் அவர்களை மாற்றமுடியும் என நினைத்து வருகிறார்கள்.

அன்பின் மூலம் மற்றவர்களை மாற்ற முடியும் என்று பலர் நம்புகிறார்கள், ஆனால் உண்மை என்னவெனில் அன்பிற்காக மாறுவது என்பது அவ்வளவு எளிதாக நடந்துவிடுவது கிடையாது. அன்பிற்காக மாற வேண்டும் என்ற கட்டாயம் உறவில் திணிக்கப்படும் போது, உறவு கொஞ்சம் கொஞ்சமாக கசக்கத்தொடங்குகிறது. அன்பு என்பது கட்டாயங்களற்றது. உள்ளதை உள்ள படியே ஏற்றுக்கொள்வதுதான் உண்மையான அன்பு. கட்டாயங்கள் திணிக்கப்பட்ட அன்பு, வியாபாரமயமாகிறது. நீ இப்படி மாறினால் மட்டுமே என் அன்புக்கு உரியவன்/ள் என்று கூறுவது நியாயமற்றது.

அன்பிற்காக மாறுவது என்று நினைத்துக்கொண்டு, தன்னைத்தானே கட்டாயப்படுத்தி மாறுவது என்பது தன்னை இழந்து, தன்னம்பிக்கையை இழந்து, அதனால் தன் மீதும், மற்றவர்கள் மீதும் உள்ள பார்வை மாறி, உங்களை விரக்தி அடையச்செய்யும். வேண்டுமானால் அன்பு, உங்களை நீங்களே மாற்றிக்கொள்ள ஒரு தூண்டுகோலாய், தொடக்கமாய் இருக்கலாம். அப்போது உங்கள் உள்ளுணர்வு மாற்றத்திற்கான தேவையை உங்களுக்கு உணர்த்தி உங்களை வழிகாட்டும். அப்படி நீங்கள் உங்களுக்குள் செய்யும் மாற்றமே நிரந்தரமாய் இருக்கும்.

உளவியல் என்ன சொல்கிறது என்றால், பெரியவர்களாக வளர்ந்து விட்ட யாருடைய குண நலன்களையும் மற்ற யாரும் மாற்றமுடியாது. அவரவர் தாங்களாகவே தன் குண நலன்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும் என்று நினைத்தால் மட்டுமே, அவர்கள் மாற நாம் உதவி செய்ய முடியும். குண நலன்களில் மாற்றம் என்பது குழந்தை பருவத்தில் மட்டுமே அதிகபட்சம் சாத்தியம். சிக்மண்ட் பிராய்ட் முதல் இன்னும் பல உளவியல் அறிஞர்கள் குண நலன்கள் என்பவை அதிகமாக குழந்தைப்பருவத்தில் உருவாகிவிடுகின்றன என்று கூறுகிறார்கள். எனவே அவரவர் குழந்தைப்பருவ அனுபவங்களைப் பொறுத்து அவரவர் குண நலன்கள் உருவாகியிருக்கின்றன. ஒருவரின் குணநலன் மாறவேண்டுமானால், அவர்களது குழந்தைப்பருவ அனுபவங்களை மிஞ்சும் அளவிற்கு, அவர்களின் புதிய வாழ்க்கை அனுபவங்கள் இருக்க வேண்டும், அதன் காரணமாக அவர்களுக்கு தங்கள் மீதும், மற்றவர்கள் மீதும், இந்த உலகின் மீதும் ஏற்கனவே இருந்த பார்வை மாறி இருக்க வேண்டும்.

உளவியல் ஆலோசனையின் போது, அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களை வேறு வகையில் பார்க்க உதவி செய்வதன் மூலம் மாற்றத்திற்கான விதையை விதைக்கிறோம். அந்த விதை வளர வளர, அவரவர் மாற, அவர்களது வேண்டுகோளின் பேரில் உதவி செய்கிறோம்

குண நலன்கள் மாற வேண்டுமானால், நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட வேண்டும். நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம் என்பது 5 படி நிலைகளில் நடப்பதாக ப்ரொச்சஸ்கா & டிகிளமண்ட் ஆகிய புகழ் பெற்ற உளவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

1. **சிந்தனைக்கு முந்திய நிலை:** நடத்தையில் மாற்றம் செய்ய வேண்டியதே இல்லை என்ற எண்ணம் இருக்கும் நிலை
2. **சிந்தனை நிலை:** நடத்தையில் மாற்றம் செய்தால் நன்றாக இருக்கும் என்ற எண்ணம் ஏற்படும் நிலை

3. **தயார்படுத்தும் நிலை:** நடத்தையில் மாற்றம் செய்ய தன்னை தயார்படுத்திக்கொள்ளும் நிலை

4. **மாற்றம் செய்யும் நிலை:** நடத்தை மாற்றத்தை உண்மையில் செய்யும் நிலை

5. **மாற்றத்தை தக்க வைத்துக்கொள்ளும் நிலை:** செய்துள்ள நடத்தை மாற்றத்தை வாழ்க்கை முழுவதற்குமாக தக்க வைத்துக்கொள்ளும் நிலை

இந்த கோட்பாட்டின் படி, உளவியல் ஆலோசனைக்கு வரும் ஒருவர் எந்த படி நிலையில் இருக்கிறார் என்பதை கண்டுபிடித்து, அதற்கு தகுந்த ஆலோசனை அளிக்கப்பட்டு ஒரு படி நிலையிலிருந்து, அடுத்த படிநிலைக்கு கொண்டுவர உதவி செய்கிறோம். ஒரே ஒரு சந்திப்பின் மூலம் ஒருவரை 'சிந்தனைக்கு முந்தைய நிலையிலிருந்து', 'மாற்றம் செய்யும் நிலைக்கு' கொண்டுவர முடியாது. ஒரு சந்திப்பில் சிந்தனைக்கு முந்திய நிலையில் இருக்கும் ஒருவரை, சிந்தனை நிலைக்கு கொண்டுவர உதவி செய்தால் அதுவே வெற்றி தான். பல நேரங்களில் மாற்றம் செய்யும் நிலைக்கு பிறகு, அதற்கு முந்தைய படிநிலைகளுக்கு சிலர் சென்றுவிடுவது உண்டு. அப்படிப்பட்டவர்களை மீண்டும் ஒவ்வொரு படிநிலையையும் தாண்ட உதவி செய்து, 'தக்கவைத்து கொள்ளும் நிலைக்கு' அவர் வந்த பிறகு தான், நடத்தை மாற்றம் உண்மையில் நிகழ்கிறது. எனவே மாற்றம் நிகழ கொஞ்ச காலம் பிடிக்கும். பொறுமை தேவை.

முக்கிய குறிப்பு: அவரவர் வழியில் வாழ அவரவருக்கு உரிமை உண்டு. ஒருவர் மாற வேண்டுமானால் அவரது அனுபவம் மாற வேண்டும். மற்றவர்களை மாற்ற வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைத்து அதற்காக மெனக்கெட்டு ஏதாவது செய்து கொண்டே இருந்தால், கடைசியில் நீங்கள் தான் விரக்திக்கு ஆளாவீர்கள். மாற வேண்டிய விஷயங்களில் ஒருவர் மாறவில்லை என்று நீங்கள் கருதினால், வாழ்க்கையும் உலகமும் தக்க அனுபவம் கொடுத்து அவர்களை மாற வைக்கும் என்பதை மனதில் கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் மாற வேண்டும் என்று நினைத்து உதவி கேட்டால் மட்டுமே நீங்கள் அவர்களுக்கு உதவி செய்ய முடியும்.

13

13. அனைவருக்கும் அவசியம் தேவை அசர்ட்டிவ்னெஸ்!

நம் வாழ்க்கையில் நாம் பலருடன் தொடர்பு கொள்கிறோம் நம் சொற்களும் செயல்களும் சிலரை நமக்கு நெருக்கமாக்குகின்றன, சிலரை எதிரிகளும் ஆக்குகின்றன. எதிரிகள் உருவாவதற்கும், நண்பர்கள் கிடைப்பதற்கும் நம் நடத்தைகளும், சொற்களும் ஒரு முக்கியமான காரணமாக இருக்கின்றன.

நம் நடத்தைகளும், சொற்களும் மற்றவரையோ அல்லது தன்னையோ புண்படச்செய்யும் போது, நெருக்கம் குறைந்து பகைமை வளர வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

நாம் மற்றொருவருடன் தொடர்பு கொள்ளும் போதும், மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து செயல்களை செய்யும் போதும் பின்வரும் மூன்று வகையான புண்படுதல்களில் ஏதாவது ஒன்றே நடப்பதை பார்க்கலாம்.

1.மற்றவர் மனம் புண்படுமாறு ஏதாவது சொல்லிவிடுகிறோம் அல்லது நடந்து கொள்கிறோம் (Aggressive Behaviour)

2.மற்றவர் மனம் புண்படக்கூடாது எனக் கருதி, சொல்ல வேண்டியதை சொல்லாமல் அல்லது செய்ய வேண்டியதை செய்யாமல் நம் மனதை நாமே புண்படுத்திக் கொள்கிறோம்.(Passive Behaviour)

3.அந்த சூழலில் யார் மனதும் புண்படாமல் இருக்க வேண்டி, எதையாவது பொய்யை சொல்லி சமாளிக்கிறோம் அல்லது சூழ்ச்சியாக நடந்து கொள்கிறோம். (Manipulative Behaviour)

இந்த மூன்று வகையான புண்படுதல்களின் விளைவுகளை பார்ப்போம். மற்றவர் புண்படுமாறு நாம் நடந்து கொண்டால், அங்கு வன்முறை தொடங்குகிறது. என்றாவது ஒரு நாள் புண்பட்டவர் நம்மை புண்படுத்த வாய்ப்பை எதிர்பார்த்து கொண்டிருப்பார். வாய்ப்புகள் கிடைக்க, கிடைக்க வன்முறை தொடர்கதையாகி போகும். மற்றவர் புண்படக்கூடாது என நீங்களே உங்களை புண்படுத்திக்கொண்டால், ஒர் எல்லைக்கு பிறகு நம்மை நாமே அறியாமல் மற்றவரை புண்படுத்த தொடங்கிவிடுவோம். மற்றவர் புண்படுத்தக்கூடாது என்ற அடிப்படை நோக்கம் நிறைவேறாமல் போய்விடும். பொய் சொன்னாலோ அல்லது சூழ்ச்சியாக நடந்து கொண்டாலோ, உண்மை தெரிய வரும் போது, நம் மனமோ அல்லது பிறர் மனமோ நிச்சயம் புண்படும்.

ஆகவே இந்த மூன்று முறைகளுமே தவிர்க்கப்பட வேண்டியவே. உளவியல் படி, புண்படுதல் என்பது மனிதத்திற்கு ஏற்றதல்ல. அது தனக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி, மற்றவருக்கு ஏற்பட்டாலும் சரி, இரண்டுமே தவறானது தான்.

இந்த புண்படுதலை போக்க உளவியலால் முன் வைக்கப்படும் திறனே அசர்ட்டிவ்னெஸ்.

'அசர்ட்டிவ்னெஸ்' என்பதன் பொருள்:

- மற்றவரையும் கஷ்டப்படுத்தாது, தன்னையும் கஷ்டப்படுத்தாது தொடர்புகொள்ளல் மற்றும் நடந்து கொள்ளுதல்
- தன்னையும், மற்றவர்களையும் சமமாக பாவித்தல்
- மற்றவர்களை கஷ்டப்படுத்தாது, தான் தானாக வாழ்தல்

- தன் தேவைகளையும், உணர்வுகளையும் மற்றவருக்கு ஒரு பொருத்தமான/சரியான முறையில் வெளிப்படுத்துதல்
- மற்றவர்கள் மற்றும் தன் மீது கோபப்படாமலும், வருத்திக்கொள்ளாமலும் செயல்களை செய்தல்
- மற்றவர்களின் பிரச்சனைகளை, தன் பிரச்சனைகளாக பாவித்து பொறுமையாய் கவனித்து கேட்டு புரிந்து கொள்ளுதல்
- அவரவருக்கு உரிய உரிமைகளை மதித்தல்
- நம் தேவைகளையும் மற்றவர் தேவைகளையும் அனுசரித்து முடிவுகளை எடுத்தல்

எனவே அசர்ட்டிவ்னெஸ் என்பதை தமிழில் 'யாரும் புண்படா வண்ணம் தன்னை நிலை நிறுத்திக்கொள்ளல்' என மொழி பெயர்க்கிறேன்.

எவ்வாறு இதனை நடைமுறை வாழ்வில் கடைபிடிப்பது?

- முடிந்த வரை மற்றவரையும், உங்களையும் வருத்தாது, உங்களின் உணர்வுகளையும் எண்ணங்களையும் நேர்மையாக மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்துங்கள். எடுத்துக்காட்டாக, உங்களுக்கு கோபம் வருகிறது என்றால், அதனை கட்டுப்படுத்திக்கொண்டு நடிக்காமல், அதே போல் கோபப்பட்டு கத்தாமல், எனக்கு கோபம் வருகிறது என்று குரலை உயர்த்தாமல் சொல்ல வேண்டும்.
- உங்கள் மனம் சொல்வதற்கு எதிராக நடந்து கொள்ளாதீர்கள். ஏதோ ஒரு விஷயத்தை உங்களால் செய்ய முடியாது என்று கருதினால், 'முடியாது' என்று குற்ற உணர்வில்லாமல், அதே நேரத்தில் மற்றவரை கஷ்டப்படுத்தாமல் சொல்லுங்கள்.
- அசர்ட்டிவ்னெஸ் என்பது ஒரு கலை. அதை கற்றுக்கொள்ள கொஞ்ச காலம் பிடிக்கும். இந்த கலையை கற்றுக்கொள்ளும் வரை முயற்சியை கைவிடாது இருத்தல் அவசியம்.

யாரும் புண்படா வண்ணம் பேசுவது எப்படி?

படி 1: அடுத்தவர் பேசுவதற்கு மதிப்பளித்து கவனியுங்கள்

படி 2: நீங்கள் என்ன கவனித்து புரிந்து கொண்டீர்கள் என அடுத்தவருக்கு தெரியப்படுத்துங்கள்

- கிளிப்பிள்ளை போல திரும்ப சொல்லுங்கள்
- உங்கள் வார்த்தைகளை போட்டு சொல்லாம்
- அவர்கள் என்ன உணர்வுடன் பேசினார்கள் என்பதையும் கூறவும்

படி 3: இருந்தாலும் ('ஆனால்' சொல்லாமல்) என்று தொடங்கி உங்கள் கருத்தை உறுதியான குரலில் சொல்லவும்

உரிமைகளை மதித்து நடந்து கொள்ளுங்கள்

மற்றவர்கள் அவரவருக்குரிய உரிமைகளை பெற்றிருக்கிறார்கள் (நீங்களும் தான்). அவற்றை மதித்து செயல்பட வேண்டும். பின்வரும் உரிமைகள் உலக அளவில் பல அறிஞர்களால் கூறப்பட்டவை, சான்றோர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டவை.

1. பால், இனம், வயது என எந்த ஒரு பாகுபாடுமின்றி, ஒரு சமமான தனிமனிதனாக நடத்தப்பட உரிமை
2. செயல் திறன் கொண்ட மனிதனாக, உரிய மரியாதையோடு நடத்தப்பெற உரிமை

3. எப்படி தனது நேரத்தை பயன்படுத்த வேண்டும் என்பதை தேர்வு செய்யும் உரிமை
4. 'எனக்கு தெரியாது' என்று ஒத்துக்கொள்ளும் உரிமை
5. அழ உரிமை
6. என்ன வேண்டுமோ அதை கேட்க உரிமை
7. (தெரியாமல்) தவறு செய்ய உரிமை
8. 'முடியாது' என குற்ற உணர்வு இல்லாமல் சொல்லும் உரிமை
9. தன் தேவைகளை மற்றவர்களுக்கு தெரியப்படுத்தும் உரிமை
10. 'எனக்கு புரியவில்லை' என உண்மையை சொல்லும் உரிமை
11. தகவல்களை தெரிந்து கொள்ளும் உரிமை
12. சுதந்திரமாக இருக்க/வாழ உரிமை
13. நான் நானாக வாழ உரிமை (மற்றவர்கள் என்னை எப்படி வாழ சொல்கிறார்களோ அப்படி அல்ல)
14. தன் மனதை மாற்றிக்கொள்ள உரிமை (யாராலும் கட்டாயப்படுத்தபடாது)

இந்த 21ம் நூற்றாண்டில், நாம் மனித உரிமைகள் பற்றி அதிகம் பேசுகிறோம். கல்வி பெற உரிமை, தகவல் பெறும் உரிமை என சட்டத்தின் மூலமாக அடிப்படை உரிமைகளில் பல உரிமைகளை சேர்க்கும் நாம், மேற்கூறிய சில உரிமைகளை தனி மனித வாழ்வில் இன்றும் மறுத்து தான் வருகிறோம். இதில் முக்கியமான பிரச்சனை என்னவென்றால், நம்மில் கிட்டத்தட்ட எல்லோருக்குமே சட்டத்தால் வழங்கப்பட்ட உரிமைகள் தாண்டி, மேற்சொன்னவாறு பல உரிமைகள் உள்ளன என்பதை தெரியாமல் இருப்பதே!!

14. ஆங்கிலம் எளிது

வழியில் படித்தாலும் சரி, ஆங்கில வழியில் படித்தாலும் சரி, ஆங்கிலத்தில் பேசுவது என்பது கஷ்டமாகவே உள்ளது. இதற்கு காரணங்கள் என்னென்ன என்பதை முதலில் பார்த்தால், அவற்றை எப்படி சரி செய்வது என்பதனை எளிதில் கண்டுபிடித்து விடலாம்.

ஆங்கிலம் என்பது ஒரு மொழி என்பதை மறந்து விட்டு அல்லது மறைத்து விட்டு பள்ளிக்கல்வியில் பாடத்திட்டங்கள் வகுக்கப்பட்டுள்ளன. ஆங்கிலம் என்பது ஒரு பாடம் என்பது போல் பாடத்திட்டங்கள் உள்ளன.

மேலும் ஆங்கிலம் என்பது ஒரு அறிவு என்று பலர் சொல்ல நான் கேட்டிருக்கிறேன். அவர்கள் இங்கிலீஷ் நாலேட்ஜ் என்று குறிப்பிடுகிறார்கள். இப்படி சொல்வது முற்றிலும் தவறு! ஒரு குறிப்பிட்ட பாடத்தில் அறிவு பெற அந்த பாடத்தை படிக்கலாம். ஆனால் ஒரு குறிப்பிட மொழியில் புலமை பெற அந்த மொழியை படிக்க கூடாது. கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அறிவியல் பூர்வமாக பார்த்தால், மொழியை கற்றுக்கொள்ளும் விதமும், பாடத்தை படிக்கும் விதமும் வெவ்வேறு. எடுத்துக்காட்டாக, வேதியியல் பாடத்தை எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். வேதியியலில் அறிவு பெற, வேதிப்பொருட்கள், சமன்பாடுகள், அவற்றை பயன்படுத்தும் முறை போன்றவற்றைப் புத்தகத்தை படித்தோ அல்லது ஆசிரியர்கள் மூலமோ தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

ஆனால் நமது தாய் மொழியை கற்றுக்கொள்ள புத்தகங்களையோ அல்லது ஆசிரியர்களையா நாடினோம்? இல்லையே!

எந்த ஒரு மொழியையும் கற்றுக்கொள்வதில் நான்கு பகுதிகள் உள்ளன.

1. கவனிப்பது (Listening)
2. பேசுவது (Speaking)
3. படிப்பது (Reading)
4. எழுதுவது (Writing)

நமது தாய் மொழியை கற்றுக்கொள்ள, முதலில் நாம் 'கவனிக்க' தொடங்கினோம். நமது குடும்பத்தினரும், அக்கம் பக்கத்தினரும் நம்மைச் சுற்றி பேசுவதை புரியாமல் கவனித்து பின்னர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக புரியத்தொடங்கி 'பேச' தொடங்கினோம். பேசும் போது அப்படியே சரளமாக வாக்கியங்களில் நாம் பேசத் தொடங்கவில்லை. முதலில் ஓரெழுத்து, ஈரெழுத்து, மூன்றெழுத்துக்கள் உள்ள எளிய சொற்களை நாம் கற்க தொடங்கினோம். எடுத்துக்காட்டாக வா, போ, பூ, அம்மா, அப்பா, அண்ணா, மாமா, தண்ணீ, காக்கா, நாய் போன்றவை. பிறகு எளிய வாக்கியங்களை வினைச் சொற்கள் கொண்டு பேசினோம். அப்போது பேசுவதில் நாம் செய்த தவறுகளுக்கு தண்டனைகள் கிடைக்கவில்லை, யாரும் கேலி செய்யவில்லை. நாம் சரி செய்யப்பட்டோம். இதற்கெல்லாம் பிறகுதான் படிப்பதும், எழுதுவதும் வந்தன.

ஆனால் நம்மில் பலர் எப்படி ஆங்கில மொழியை கற்றுக்கொண்டோம்? முதலில் படிக்க, எழுதத்தொடங்கி பேச

வந்தால், தவறாக பேசினால் கேலி செய்வார்கள் என நினைத்து நினைத்தே ஆங்கிலத்தில் பேசாமல் இருந்து விடுகிறோம். கடைசியில் ஆங்கிலத்தை கவனித்தல் என்பது பலருக்கு வாய்ப்பதே இல்லை.

ஆக ஒரு மொழியை கற்க வேண்டிய முறையில் ஆங்கிலத்தை நாம் கற்காததும், ஒரு பாடத்தை படிப்பது போன்று ஆங்கிலத்தை படித்ததும்தான் இப்போது நாம் ஆங்கிலம் பேச முடியாமல் போவதற்கு அடிப்படை காரணங்கள்.

எனவே ஆங்கிலம் பேச தொடங்குவதற்கு முன்பாக ஆங்கிலத்தை கவனிக்க தனக்கு பொருத்தமாக உள்ள வழிகளை கண்டுபிடிக்க வேண்டும். ஆங்கிலத்தை அதிகம் கேட்டிராதவர்கள் வெளிநாட்டு ஆங்கில செய்தி அலைவரிசைகளைப் பார்த்தால் ஒன்றும் புரியாது. அவ்வாறு செய்தால், 'அய்யோ, ஒன்றும் புரியவில்லை' என்று நம்பிக்கை இழந்து விட வாய்ப்பு உண்டு. இருக்கும் வழிகளில் உங்களுக்கு பொருத்தமான, உங்களுக்கு கேட்டால் புரியும் வகையில் உள்ள வழியை தேர்ந்தெடுத்து செயல்படுத்த வேண்டும். இன்று ஆங்கில மொழியை கவனிக்க பல வாய்ப்புகள் உள்ளன. எடுத்துக்காட்டாக பல தமிழ் அலைவரிசைகளில், ஆங்கிலச் செய்தியை தமிழர்கள் வாசிக்கிறார்கள். அந்த ஆங்கிலம் ஓரளவுக்கு எல்லோருக்கும் புரியும், அதே போல் இந்தியாவில் எடுக்கப்பட்ட ஆங்கிலத் திரைப்படங்களை தமிழ் அல்லது ஆங்கில 'சப் டைட்டில்' உடன் பார்க்கலாம்.

கேட்க கேட்க, ஆங்கில மொழியின் உச்சரிப்புகளும், வாக்கிய அமைப்புகளும் உங்களுக்கு ஓரளவுக்கு பரிச்சயமாகி விடும். எந்த மொழியிலும் ஆரம்பத்தில் பேசுவதற்கு தேவை சொற்களும், எளிமையான வாக்கியங்களை அமைக்க இலக்கணமும்.

ஆங்கிலச் சொற்களுக்கு நம் இந்தியர்களிடம் பஞ்சமே இருக்காது. நாம் பயன்படுத்தும் சொற்களில் ஆங்கிலச் சொற்கள் பல இருக்கின்றன. அவற்றை வைத்து கொஞ்சம் இலக்கணத்தையும் கற்றுக்கொண்டு இரண்டு, மூன்று வார்த்தைகள் கொண்ட எளிய வாக்கியங்களில் தொடங்கி, பின்னர் எளிமையாக கேள்வி கேட்க கற்றுக்கொண்டால் ஆங்கிலத்தில் பேசும் கலையை கற்றுக்கொள்ளலாம்.

பேச்சு பயிற்சி வகுப்புகள் உங்களுக்கு ஆங்கிலத்தை கவனிக்கவும், இலக்கணம் கற்றுக்கொடுத்து கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் பேசவும் உதவலாம். அவ்வாறான வகுப்புகளுக்கு போக முடியவில்லை எனில், ஆங்கிலம் தெரிந்தவர்களிடம் அவ்வபோது ஆங்கிலத்தில் உரையாடியும், கவனித்தும் வரலாம். ஆங்கிலம் எழுதப் படிக்க தெரியாத பலர், மற்றவர்களிடம் உரையாடியே ஆங்கிலம் கற்றுக்கொண்டிருப்பதை நான் பார்த்திருக்கிறேன்.

மற்றவர்களிடம் உரையாட வாய்ப்பு கிடைக்கவில்லை எனில், உங்களுடன் நீங்களே ஆங்கிலத்தில் பேசலாம். நீங்கள் உங்களுக்குள் சிந்திப்பதை ஆங்கிலத்தில் செய்யலாம்.

உங்களுக்கு தெரியாத வார்த்தைகளை, ஆங்கிலம் தெரிந்தவர்களிடம் கேட்டோ அல்லது உங்கள் தாய்மொழியில் உள்ள சொற்களுக்கு நிகரான ஆங்கில வார்த்தைகளை அளிக்கும் சொல்லகராதிகளை பார்த்தோ தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தொடர்ந்து இவ்வாறு ஆங்கிலத்தை கவனித்தும், கூச்சப்படாமல், குற்ற உணர்வில்லாமல் ஆங்கிலத்தை பேசியும் வந்தால் நாளடைவில் சரளமாக ஆங்கிலத்தில் பேசுவது சாத்தியமே!

குறிப்பு: பலரும் ஆங்கில அறிவு (English knowledge) என்ற சொல்லாடலை பயன்படுத்துகிறார்கள். உண்மையில் அவர்கள் சொல்ல வருவது என்னவென்றால், ஆங்கிலத்தில் புலமை (English fluency) என்பதுதான். ஆகவே ஆங்கிலத்தில் புலமை பெற புத்தகங்கள் கொண்டு தேர்வுக்காக படிப்பது போல படிக்காமல், கவனிக்கவும், பேசவும் தொடங்குங்கள். வாழ்த்துக்கள்!

15

15. மதுவுக்கு அடிமையாவது ஓர் உடல், மன, குடும்ப, சமுதாய நோய்

இன்று மது குடிப்பது என்பது சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரு பழக்கமாகி விட்ட நிலையில், குடிக்கு அடிமையாகுபவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே செல்கிறது.

முதலில் சோதனை செய்து பார்க்கும் விதமாக தொடங்கி, கொஞ்சம் கொஞ்சமாக போதை அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் பெற வேண்டி தொடர்ந்து பயன்படுத்த தொடங்குகிறார்கள். ஒரு கட்டத்தில், மது குடிக்காமல் இருந்தால், உடல் நலம் இல்லாதது போல் உணரக்கூடிய நிலையை அடைகிறார்கள். அந்த நேரத்தில், தான் குடிக்கு அடிமையாகி விட்டேன் என்று உணர்ந்தாலும், உடல் நலத்தோடு இருக்க கட்டாயம் மது குடித்தாக வேண்டும் என்ற சூழல் ஏற்பட்டு குடிக்கு அடிமையாகிறார்கள்.

மதுவுக்கு அடிமையான பலரும் ஆரம்பத்திலேயே அதிகமாக குடித்து, அடிமை ஆகி விடப்போவதாக சூளுரைத்து குடித்தவர்கள் அல்ல. நண்பர்களில் வற்புறுத்தலால், சந்தோஷத்தையும், துக்கத்தையும் பகிர்ந்து கொள்வதாக கூறி கொஞ்சமாகத்தான் குடிக்க தொடங்குகிறார்கள். நாளடைவில் அவர்களுக்கே தெரியாமல் மதுவுக்கு அடிமையாகிவிடுகிறார்கள். மதுவினால், உடலில் பாதிப்படையாத உறுப்புகள் எதுவுமே இல்லை எனலாம். அளவுக்கு அதிகமான குடியானது, மிக முக்கியமாக மூளையை பாதித்து, நினைவாற்றல் இழப்பு, குழப்பம், மனப்பிரம்மைகள் ஏற்படவும், இதயத்தை பாதித்து உயர் இரத்த அழுத்தம், முறையற்ற நாடி துடிப்பு ஏற்படவும், நுரையீரலை பாதித்து, காச நோய் உள்ளிட்ட பல நோய் தொற்றுகள் வர அதிக வாய்ப்பு ஏற்படவும், இரைப்பையை பாதித்து, அதன் உட்சுவர் வீங்கிப்போதல், இரத்தப்போக்கு, வயிற்றுப்புண் போன்றவை ஏற்படவும், கல்லீரலை பாதித்து, அதனை வீக்கம் அடையச்செய்து அழற்சி நோய் போன்றவற்றிற்கு ஆளாக்கி புற்றுநோய் ஏற்படவும் செய்யலாம். மேலும் கணையம், மண்ணீரல், சிறுநீரகம், ஆகிய மற்ற பல உறுப்புகளையும் பாதிக்கிறது. குறிப்பாக மது குடிப்பதனால், ஆண்மைக்குறைவு ஏற்படுவதும், புற்றுநோய் ஏற்படுவதும் தற்போது அதிகரித்து வருகிறது.

மது மன அழுத்தத்தை குறைப்பதாக பலர் கருதுகிறார்கள். உண்மையில் மது, பயன்படுத்துபவர்களை அடிமைப்படுத்தி மன அழுத்தத்தை விட்டு வெளிவருவதை தடுக்கிறது. கொலை, தற்கொலை, வன்புணர்ச்சி, குழந்தைகளை பாலியல் ரீதியாக வன்முறை செய்வது போன்ற சம்பவங்களும், மண முறிவு அதிகரித்து வரவும் மது ஒரு மிக முக்கிய காரணமாகும். மேலும் கவலை, மன அழுத்தம், திடீரென மனநிலை மாற்றம் அடைதல், தற்கொலை எண்ணம் மற்றும் மனச்சிதைவு நோய் ஆகியவை ஏற்பட மது காரணமாய் இருக்கிறது.

இன்று அதிகரித்து வரும் சமூக பிரச்சனைகளுக்கு மது ஒரு முக்கிய காரணம். குடிக்கு அடிமையாகாத பலர், வாரத்தில் ஒரு நாள், பார்ட்டி என என குடித்து விட்டு வாகனம் ஓட்டி பலரின் உயிருக்கும் உடைமைகளுக்கும் உலை வைக்கின்றனர்.

"நான் பல வருடமாக குடித்து விட்டு வண்டி ஓட்டுகிறேன், ஆனால் விபத்து நடந்ததே இல்லை" என்று யாராவது சொன்னால், சாலையில் சென்ற மற்றவர்கள் எல்லாம் பார்த்து கவனமாய் வண்டி ஓட்டி இருக்கிறார்கள் அல்லது சாலையில் வேறு யாருமே இல்லை என்று அர்த்தமே தவிர, அந்த குறிப்பிட்ட நபர் குடித்து விட்டு வண்டியை திறமையாக ஓட்டினார் என்று அர்த்தம் கிடையாது. அப்படி யாரும் செய்யவும் முடியாது. ஏனெனில் மது ஒருவரின் மூளையை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் எடுத்துக்கொள்கிறது. ஒருவர் மது அருந்தியிருக்கும் போது, சாலையின் நிகழ்வுகள் கண்களுக்கும், காதுகளுக்கும் ஏற்படும் புலன் உணர்வுகள் வழியாக மூளையை சென்றடைய தாமதம்

ஆகி, மூளை அதற்குரிய கட்டளை கொடுத்து, கைகளும் கால்களும் தேவையான நடவடிக்கை எடுக்க கொஞ்ச நேரம் பிடிக்கும். இது சாதாரணமான நேரத்தில் அரை நொடியில் நடந்து விடும் நிகழ்வு. ஆனால் மது குடித்திருப்பவர்களுக்கு, விபத்து நடந்து கொஞ்ச நேரத்திற்கு பிறகு தான், விபத்து நடப்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படும். அதற்குள் பலரின் உயிரும் உடைமைகளும் பறி போயிருக்கும்.

மதுவுக்கு பணம் கிடைக்காத போது தனது வீட்டில் திருடுவதும், வீட்டில் இருக்கும் பொருட்களை யாருக்கும் தெரியாமல் எடுத்து விற்றுவிடுவதும், தன் வீட்டில் பணம் இல்லாத போது, அடுத்தவர்களின் உடைமைகளை திருடுவது நிகழ்கிறது. டெல்லியில் நடந்த மிகக் கொடூரமான வன்புணர்ச்சி சம்பவத்தில், குற்றம் செய்திருந்த எல்லோருமே குடித்திருந்தார்கள் என்பது ஒரு முக்கிய செய்தி.

மது ஒரு தனிமனிதனின் உடலையும், மனதையும், சமூகத்தையும் பாதிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், அது மற்ற குடும்பத்தினரையும் மிகுந்த பாதிப்புக்கு உள்ளாக்குகிறது. எடுத்துக்காட்டாக, கணவன் குடித்து விட்டு வருவார் என்றால், மனைவியானவர் “இன்று என்ன ஆகுமோ? ஒழுங்காய் வீடு வந்து சேர்வாரா? வீட்டில் என்ன கலாட்டா இருக்குமோ?” என்று எந்நேரமும் கணவரைப் பற்றி கவலைப்பட்டு கவலைப்பட்டு அவரது வேலைகளை சரிவர செய்யாமல், குழந்தைகளை கவனிக்க முடியாமல் போகலாம். குடித்து விட்டு குடும்பத்தினரை அடிப்பது, வீட்டில் உள்ள பொருட்களை உடைப்பது, போதை தெளிந்தவுடன் போதையில் தெரியாமல் செய்ததாக கூறி மன்னிப்பு கேட்பது இன்று பரவலாக நடந்து வரும் நிகழ்வாகி விட்டது.

மதுப்பழக்கத்தை விட்டொழிக்க அல்லது அடிமையாகாமலாவது இருக்க, ஒவ்வொருவருக்கும் இது குறித்த விழிப்புணர்ச்சி அவசியம். மது உடலுக்கு, குறிப்பாக இதயத்திற்கு நல்லது என ஆராய்ச்சிகள் சொல்வதாக பலரும் கூறுகின்றனர். இவ்வாறு சொல்லப்படும் ஆராய்ச்சிகள் வெளிநாட்டில் செய்யப்பட்டவை. அங்கு இருக்கும் மதுபானங்களின் உட்பொருட்கள் வேறு, நமது நாட்டில் உள்ள மதுபானங்களின் உட்பொருட்கள் வேறு. ஆகவே அங்கு செய்யப்பட்ட ஆராய்ச்சிகளின் முடிவுகள் நம் நாட்டிற்கு பொருந்த வாய்ப்பே இல்லை.

மது குடிப்பதனால், பிரச்சனைகள் தானாக தீர்ந்து விட போவதில்லை. உண்மையில் பிரச்சனைகள் அதிகரிக்கவே செய்கின்றன. உடல்,மன நலனை இழந்து, பணத்தையும் இழந்து சமூகத்தில் ஓர் இழிவான நிலையை அடைய மது காரணமாக இருக்கிறது.

மதுவினால் ஏற்படும் தீமைகளை தடுக்க, அதனை குடித்து சோதனை செய்து பார்க்காமல் இருப்பதும், முழுமையாக விட்டொழிப்பதுமே மிகச் சிறந்த வழி முறையாகும். குடிக்கு ஏற்கனவே அடிமை ஆகி இருந்தால், அதற்கான உரிய மருத்துவ சிகிச்சை எடுத்துக்கொண்டு, வாழ்க்கை முழுவதும் குடிக்காமல் இருக்க ஒவ்வொரு நாளும் காலையில் “இன்று நான் குடிக்க மாட்டேன்” உறுதி எடுத்துக்கொண்டு, ஆதரவு குழுக்களில் தொடர்ந்து பங்கேற்று வருவதன் மூலம் மதுப்பழக்கத்திலிருந்து வெளிவர முடியும்.

மது என்பது சமூக வாழ்வின் ஒரு பகுதி என்று கருதுபவர்கள், குடும்பத்தினர், குடும்ப மருத்துவர், நண்பர்கள், உளவியல் ஆலோசகர் போன்றவர்களிடம் சரியான ஆலோசனை மேற்கொண்டு குடிக்கப்படும் மதுவின் அளவையும், குடிக்கும் நாட்களையும், குடிக்கும் போது எடுக்கப்பட வேண்டிய முன் எச்சரிக்கைகளையும் சரியான முறையில் வகுக்க வேண்டும். எடுத்துக்காட்டாக, “நான் மாதத்திற்கு ஒரு முறை, அதுவும் 30 மி.லி மட்டும் குடிப்பேன். அப்போதும் தனியாக குடிக்க மாட்டேன், வண்டி எதுவும் ஓட்ட மாட்டேன்.” இது போன்று தானாக விதிகளை வகுத்துக்கொண்டு, அவை கட்டாயமாக கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்தால் மதுவினால் ஏற்படும் தீமைகளை ஓரளவுக்கு கட்டுப்படுத்த முடியும்.

நன்றி: டி.டி.கே மருத்துவமனை

16. உங்கள் குழந்தைகள் வம்புத்தொல்லைக்கு உள்ளாகிறார்களா?

வம்புத்தொல்லை என்பது பல வகுப்புகளில், பல குழந்தைகளுக்கு நிகழும் நிகழ்வாக இருக்கிறது. வம்புத்தொல்லை

என்பது அடிப்பது, திட்டுவது, தள்ளி விடுவது, மனக்கஷ்டம் கொள்ளச்செய்வது, பட்டப்பெயர் வைத்துக் கூப்பிடுவது, கேலி செய்வது, பயமுறுத்துவது, பிடிக்காததைச் செய்யக் கட்டாயப்படுத்துவது என எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கலாம்.

இந்த வம்புத்தொல்லை நிறைய குழந்தைகளை மிக அதிக அளவில் பாதிக்கிறது. மேலும் பெரும்பான்மையான குழந்தைகள் அவ்வபோது இவ்வாறான வம்புத்தொல்லைகளுக்கு ஆளாகிறார்கள் என்று புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. பல குழந்தைகளால் இந்த வம்புத் தொல்லைகளை எப்படிச் சமாளிப்பது என்பது பற்றிய கவலையிலேயே படிக்காமல், பாடங்களில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போகிறது.

அது போக அதிகம் பேர் படிக்கும் வகுப்புகளில், ஆசிரியர்களால் குழந்தைகளைச் சரிவரக் கவனிக்க முடியாமல் போகிறது. ஆசிரியர்களிடம் போய்க் குழந்தைகள் சொல்லலாம் என்றால் பல ஆசிரியர்களுக்கு யார் சொல்வதை நம்புவது என்ற குழப்பம் ஏற்பட்டு, நேரமின்மை காரணமாக எல்லோரும், என்ன நடந்தது என்று பொறுமையாய் விசாரிக்க முடியாமல் எல்லோரும் ஒற்றுமையாய் இருக்க வேண்டுமென்று சொல்லிவிட்டு வம்புத்தொல்லைகள் தொடர மவுனச் சாட்சிகளாக இருந்து போகிறார்கள்.

இதனால் ஆசிரியரிடம் சொல்வதால் ஒன்றும் பயனில்லை என்று நினைத்துக்கொண்டு குழந்தைகள் தங்களுக்குள்ளேயே அந்த சோகத்தை வைத்துப் புழுங்கிக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். மேலும் பள்ளிக்குச் செல்வது ஒரு சுகமான அனுபவமாய் இல்லாது, இன்று என்ன நடக்கப் போகிறதோ என்று நினைத்து நினைத்து பள்ளி என்பது பயமுறுத்தும் இடமாக மாறிப்போகிறது.

ஏன் சில குழந்தைகள் மற்றவர்களை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்குகிறார்கள் என்று பார்த்தால், அவர்கள் மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கவும், தன் அதிகாரத்தை மற்றவர்கள் மீது காண்பிக்கவும் அவ்வாறு நடந்து கொள்கிறார்கள். பெரும்பாலும் வம்புத்தொல்லைக்கு மற்றவர்களை ஆளாக்கும் குழந்தைகளின் குடும்பத்தில் அவ்வபோது சண்டைகளும், கோபதாபங்களும் நடப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. தங்கள் மீது குடும்பத்தினரால் செலுத்தப்படும் அதிகாரத்தை வேறு யார் மீதாவது காட்டவும், தன் குடும்பத்தினரால் கொடுக்கப்படாத முக்கியத்துவத்தைப் பெறவுமே குழந்தைகள் அவ்வாறு நடந்து கொள்கின்றன.

வம்பு தொல்லைக்கு ஆளாக்கும் குழந்தைகள் முன்பு வேறு யாராவதால் வம்பு தொல்லைக்கு ஆளாக்கவும் பட்டிருக்கலாம். அதே போல் ஒரு குறிப்பிட்ட குழந்தை வம்புத்தொல்லைக்கு மற்றவர்களை ஆளாக்குகிறது என்றால், அந்தக் குழந்தை வம்புத்தொல்லைக்கு என்றுமே ஆளாகாது என்று கிடையாது.

வம்புத்தொல்லைக்கு எந்தக் குழந்தைகள் ஆளாகின்றன என்று பார்த்தால், யார் மற்ற யாருடனும் அதிகமாகப் பழகாமல் ஒதுங்கி இருக்கிறார்களோ, யாரை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்கினால், எதிர்க்கத் தைரியம் இல்லாமல் இருப்பார்களோ, யாரைச் சீண்டினால் மனக்கஷ்டம் கொள்வார்களோ, யார் குறைந்த தன்மதிப்பீடு கொண்டவர்களாக இருக்கிறார்களோ அவர்கள்தான் எளிதில் வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாகிறார்கள்.

வம்புத்தொல்லைபிரச்சனையைச் சமாளிப்பது எப்படி?

உங்கள் குழந்தை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்கும் குழந்தையாய் இருந்தால், உங்கள் குடும்பச் சூழ்நிலையைச் சற்று உற்றுநோக்கிப்பாருங்கள்.

குடும்பத்தில் அவ்வபோது கருத்து வேறுபாடுகளும், சண்டைகளும் நடந்தால், குழந்தைகள் அதனைப் பார்த்து வளரும் போது, அவர்களை அறியாமல் வாழ்க்கை என்பது சண்டை சச்சரவுகளுடன் இருந்தால்தான் அது சுவாரஸ்யம் என்ற ஒரு நம்பிக்கை உருவாகி விட வாய்ப்பு உண்டு. ஆகவே குடும்பத்தில் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகளைக் களையத் தகுந்த நடவடிக்கைகளைக் குழந்தைகளைக் கருத்தில் கொண்டு எடுக்க வேண்டும். வேண்டுமானால், உளவியல் ஆலோசகரின் உதவியைப் பெற்றுக் குடும்பச் சூழலை மேம்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளுக்கு முன்மாதிரியாய் இருப்பதே பாதி பிரச்சனைகளைக் களைந்து விடும். மேலும் மற்றவர்களை

வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்குவதால், நல்லது நினைக்கும் நண்பர் வட்டம் அந்தக் குழந்தைக்குக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் குறைந்து போவதைச் சொல்லிப் புரியவையுங்கள்.

மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்கவும் வம்புத்தொல்லைகள் செய்து, மற்றவர்கள் மீது அதிகாரம் செலுத்துவதை விட நல்ல முறையில் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்தும், போட்டிகளில் கலந்து கொண்டும், பொறுப்புகளை எடுத்துக்கொண்டு அவற்றைச் சரியாக நிறைவேற்றுவதன் மூலமும் மற்றவர்கள் கவனத்தை ஈர்க்க முடியும் என்றும், தவறான முறையில் பெறப்படும் கவனம் தற்காலிகமானது, எதிர்மறையானது என்றும் குழந்தைகளுக்குப் பொறுமையாக எடுத்துச்சொல்லுங்கள்.

எல்லோரும் சமமானவர்கள், யாரும் யாருக்கும் குறைவானவர்களும் அல்லர், மேலானவர்களும் அல்லர் என்ற மதிப்பீட்டையும், மற்றவர்களின் கஷ்டங்களைப் புரிந்து கொள்ளவும், மற்றவர்கள் சொல்வதைப் பொறுமையாகக் கவனிக்கவும் பயிற்சி கொடுங்கள்.

முடிந்தவரை மற்றவர்களைக் கஷ்டப்படுத்தாமலும், அதே நேரத்தில் தங்களைக் கஷ்டப்படுத்தாமலும் தங்களின் கருத்துகளை மற்றவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்தவும், அவ்வாறே நடந்துகொள்ளவும் கற்றுக்கொடுங்கள்.

உங்கள் குழந்தை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாகும் குழந்தையாய் இருந்தால், பின்வரும் விஷயங்களைச் செய்யுங்கள்.

மற்றவர்கள் உங்கள் குழந்தையை வம்புத்தொல்லை செய்கிறார்கள் என்றால், அது உங்கள் குழந்தைக்குப் பிடிக்கவில்லை என்பதை உறுதியான குரலில் தைரியமாக அந்த நபரிடம் சென்று சொல்ல உங்கள் குழந்தையைத் தயார்படுத்துங்கள். அப்படியும் அந்தக் குறிப்பிட்ட நபர் கேட்கவில்லை என்றால், அந்த நபரை முழுவதுமாகத் தவிர்த்து விடச் சொல்லுங்கள், அவர்கள் வம்புத்தொல்லை செய்வதை எந்தக் காரணம் கொண்டும் கண்டுகொள்ளக்கூடாது என்றும், கண்டுகொண்டால் அவர்கள் மேலும் மேலும் கேலி செய்ய வாய்ப்பு அதிகம் என்றும் கூறுங்கள். இப்படியெல்லாம் செய்தும் அந்த நபர் தொடர்ந்து வம்புத்தொல்லை செய்து கொண்டே இருந்தால், நம்பிக்கையான ஆசிரியரிடமோ, பள்ளியின் முதல்வர்/தலைமை ஆசிரியரிடமும் சொல்லச் சொல்லுங்கள். மிக முக்கியமாக வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாகும் நாட்களில் உங்கள் குழந்தைகள் அது பற்றி உங்களிடம் வந்து தைரியமாகச் சொல்ல அவர்களுக்குச் சுதந்திரம் தாருங்கள்.

முடிந்தவரைக் குழந்தைகளையே இந்தப் பிரச்சனையைக் கையாளவும், பேசித்தீர்த்துக் கொள்ளவும் பயிற்சி கொடுங்கள். முடியாமல் போகும் பட்சத்தில், நீங்கள் அதில் தலையிட்டுத் தீர்வு காண முயலலாம்.

உங்கள் குழந்தைகளின் நல்ல விஷயங்களைப் பாராட்டுங்கள். அவர்களின் குறைகளைக் களைய அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள உங்களை முதலில் தயார் செய்து கொண்டு, உங்கள் குழந்தைகளையும் தன்னைத்தானே பாராட்டிக்கொள்ளவும், தன் குறைகளை ஏற்றுக்கொள்ளவும் பயிற்சி கொடுங்கள். மற்றவர்கள் அவர்களை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்குகிறார்கள் என்பதனால் அவர்கள் மற்றவரை விடக் குறைவானவன்/ள் என்று நினைப்பு எழாமல் இருக்கவும், அதனால் அவர்களின் தன்மதிப்பீடுக்கு எந்த ஒரு குறைவும் வராமலும் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்

உங்கள் குழந்தையை வம்புத்தொல்லைகள் செய்பவர்களை எதிர்த்து நிற்க, நல்ல நண்பர்களை அவர்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளச் சொல்லுங்கள். தேவையான போது அவர்களின் நண்பர்களுக்கு உதவி செய்யச் சொல்லுங்கள், அப்போதுதான், உங்கள் குழந்தைக்கு ஏதாவது பிரச்சனை எனில் அவர்கள் உதவி செய்வார்கள்.

மற்றவர்கள் உங்கள் குழந்தைகளை வம்புத்தொல்லைக்கு ஆளாக்குகிறார்கள் என்பதற்காக, மீண்டும் அவர்களைக் கேலி செய்வது, அடிப்பது, கெட்ட வார்த்தைகளில் திட்டுவது, பட்டப்பெயர் வைத்து அழைப்பது போன்றவற்றைச் செய்யவே செய்யக்கூடாது என்று ஆலோசனை சொல்லுங்கள்.

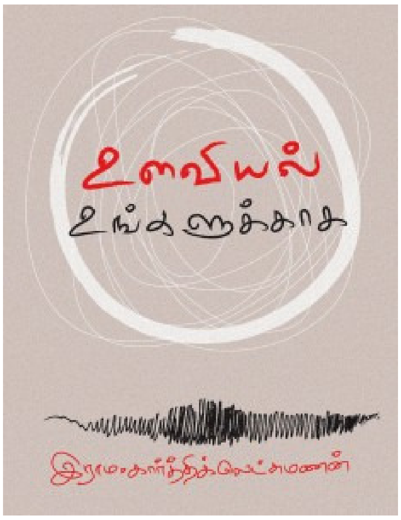
மேலும் பள்ளிகளில் வம்புத்தொல்லைகள் இல்லாமல் இருக்க, உளவியல் ஆலோசகர் நியமிக்கப்பட்டிருக்கிறாரா, ஆசிரியர்களுக்கு இது பற்றிய சரியான புரிதல் இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். இல்லையெனில் உரிய நடவடிக்கைகள்

எடுக்கச் சொல்லி பெற்றோர் ஆசிரியர் கூட்டங்களின் மூலம், பள்ளி நிர்வாகத்திடம் வேண்டுகோள் வையுங்கள்.

இவற்றையெல்லாம் செய்ய முடியாமல் போனாலோ அல்லது இவற்றை எல்லாம் செய்தும் மீறிப் பிரச்சனைகள் தீராமல் போனாலோ, தயங்காமல், ஓர் உளவியல் ஆலோசகரை அணுகி உதவி பெற்றுக்கொண்டு உங்கள் குழந்தைகளின் வாழ்வை வளமாக்குங்கள். வாழ்க வளமுடன்!

16

உளவியல் உங்களுக்காக!



இராம. கார்த்திக் லெட்சுமணன், உளவியல் ஆலோசகர்

வலைத்தள முகவரி- **http://www.thamizhvalaipoo.blogspot.in/**
மின்னஞ்சல் : karthik.psychologist@ymail.com

மின்நூல் உருவாக்கம் : **குனு அன்வர்**

www.agamoline.com

gnukick@gmail.com

அட்டைப் பட வடிவமைப்பு – மனோஜ் குமார்

மின்னஞ்சல் : **socrates1857@gmail.com**

மின்னூல் வெளியீடு : சிவமுருகன் பெருமாள்

மின்னஞ்சல் : **sivamurugan.perumal@gmail.com**

1

எங்களைப் பற்றி Free Tamil Ebooks

மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்:

மின்புத்தகங்களைப் படிப்பதற்கென்றே கையிலேயே வைத்துக் கொள்ளக்கூடிய பல கருவிகள் தற்போது சந்தையில் வந்துவிட்டன. Kindle, Nook, Android Tablets போன்றவை இவற்றில் பெரும்பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய கருவிகளின் மதிப்பு தற்போது 4000 முதல் 6000 ரூபாய் வரை குறைந்துள்ளன. எனவே பெரும்பான்மையான மக்கள் தற்போது இதனை வாங்கி வருகின்றனர்.

ஆங்கிலத்திலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

ஆங்கிலத்தில் லட்சக்கணக்கான மின்புத்தகங்கள் தற்போது கிடைக்கப் பெறுகின்றன. அவை PDF, EPUB, MOBI, AZW3. போன்ற வடிவங்களில் இருப்பதால், அவற்றை மேற்கூறிய கருவிகளைக் கொண்டு நாம் படித்துவிடலாம்.

தமிழிலுள்ள மின்புத்தகங்கள்:

தமிழில் சமீபத்திய புத்தகங்களெல்லாம் நமக்கு மின்புத்தகங்களாக கிடைக்கப்பெறுவதில்லை. ProjectMadurai.com எனும் குழு தமிழில் மின்புத்தகங்களை வெளியிடுவதற்கான ஓர் உன்னத சேவையில் ஈடுபட்டுள்ளது. இந்தக் குழு இதுவரை வழங்கியுள்ள தமிழ் மின்புத்தகங்கள் அனைத்தும் PublicDomain-ல் உள்ளன. ஆனால் இவை மிகவும் பழைய புத்தகங்கள்.

சமீபத்திய புத்தகங்கள் ஏதும் இங்கு கிடைக்கப்பெறுவதில்லை.

எனவே ஒரு தமிழ் வாசகர் மேற்கூறிய "மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகளை" வாங்கும்போது, அவரால் எந்த ஒரு தமிழ் புத்தகத்தையும் இலவசமாகப் பெற முடியாது.

சமீபத்திய புத்தகங்களை தமிழில் பெறுவது எப்படி?

சமீபகாலமாக பல்வேறு எழுத்தாளர்களும், பதிவர்களும், சமீபத்திய நிகழ்வுகளைப் பற்றிய விவரங்களைத் தமிழில் எழுதத் தொடங்கியுள்ளனர். அவை இலக்கியம், விளையாட்டு, கலாச்சாரம், உணவு, சினிமா, அரசியல், புகைப்படக்கலை, வணிகம் மற்றும் தகவல் தொழில்நுட்பம் போன்ற பல்வேறு தலைப்புகளின் கீழ் அமைகின்றன.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகச் சேர்த்து தமிழ் மின்புத்தகங்களை உருவாக்க உள்ளோம்.

அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள் Creative Commons எனும் உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடப்படும். இவ்வாறு வெளியிடுவதன் மூலம் அந்தப் புத்தகத்தை எழுதிய மூல ஆசிரியருக்கான உரிமைகள் சட்டரீதியாகப் பாதுகாக்கப்படுகின்றன. அதே நேரத்தில் அந்த மின்புத்தகங்களை யார் வேண்டுமானாலும், யாருக்கு வேண்டுமானாலும், இலவசமாக வழங்கலாம்.

எனவே தமிழ் படிக்கும் வாசகர்கள் ஆயிரக்கணக்கில் சமீபத்திய தமிழ் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகவே பெற்றுக் கொள்ள முடியும்.

தமிழிலிருக்கும் எந்த வலைப்பதிவிலிருந்து வேண்டுமானாலும் பதிவுகளை எடுக்கலாமா?

கூடாது.

ஒவ்வொரு வலைப்பதிவும் அதற்கென்றே ஒருசில அனுமதிகளைப் பெற்றிருக்கும். ஒரு வலைப்பதிவின் ஆசிரியர் அவரது பதிப்புகளை "யார் வேண்டுமானாலும் பயன்படுத்தலாம்" என்று குறிப்பிட்டிருந்தால் மட்டுமே அதனை நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அதாவது "Creative Commons" எனும் உரிமத்தின் கீழ் வரும் பதிப்புகளை மட்டுமே நாம் பயன்படுத்த முடியும்.

அப்படி இல்லாமல் "All Rights Reserved" எனும் உரிமத்தின் கீழ் இருக்கும் பதிப்புகளை நம்மால் பயன்படுத்த முடியாது.

வேண்டுமானால் "All Rights Reserved" என்று விளங்கும் வலைப்பதிவுகளைக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரியருக்கு அவரது பதிப்புகளை "Creative Commons" உரிமத்தின் கீழ் வெளியிடக்கோரி நாம் நமது வேண்டுகோளைத் தெரிவிக்கலாம். மேலும் அவரது படைப்புகள் அனைத்தும் அவருடைய பெயரின் கீழே தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் நாம் அளிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக புதுப்புது பதிவுகளை உருவாக்குவோருக்கு அவர்களது பதிவுகள் நிறைய வாசகர்களைச் சென்றடைய வேண்டும் என்ற எண்ணம் இருக்கும். நாம் அவர்களது படைப்புகளை எடுத்து இலவச மின்புத்தகங்களாக வழங்குவதற்கு நமக்கு அவர்கள் அனுமதியளித்தால், உண்மையாகவே அவர்களது படைப்புகள் பெரும்பான்மையான மக்களைச் சென்றடையும். வாசகர்களுக்கும் நிறைய புத்தகங்கள் படிப்பதற்குக் கிடைக்கும்

வாசகர்கள் ஆசிரியர்களின் வலைப்பதிவு முகவரிகளில் கூட அவர்களுடைய படைப்புகளை தேடிக் கண்டுபிடித்து படிக்கலாம். ஆனால் நாங்கள் வாசகர்களின் சிரமத்தைக் குறைக்கும் வண்ணம் ஆசிரியர்களின் சிதறிய வலைப்பதிவுகளை ஒன்றாக இணைத்து ஒரு முழு மின்புத்தகங்களாக உருவாக்கும் வேலையைச் செய்கிறோம். மேலும் அவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட புத்தகங்களை "மின்புத்தகங்களைப் படிக்க உதவும் கருவிகள்"-க்கு ஏற்ற வண்ணம் வடிவமைக்கும் வேலையையும் செய்கிறோம்.

FreeTamilEbooks.com

இந்த வலைத்தளத்தில்தான் பின்வரும் வடிவமைப்பில் மின்புத்தகங்கள் காணப்படும்.

PDF for desktop, PDF for 6" devices, EPUB, AZW3, ODT

இந்த வலைதளத்திலிருந்து யார் வேண்டுமானாலும் மின்புத்தகங்களை இலவசமாகப் பதிவிறக்கம்(download) செய்து கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு பதிவிறக்கம்(download) செய்யப்பட்ட புத்தகங்களை யாருக்கு வேண்டுமானாலும் இலவசமாக வழங்கலாம்.

இதில் நீங்கள் பங்களிக்க விரும்புகிறீர்களா?

நீங்கள் செய்யவேண்டியதெல்லாம் தமிழில் எழுதப்பட்டிருக்கும் வலைப்பதிவுகளிலிருந்து பதிவுகளை
எடுத்து, அவற்றை LibreOffice/MS Office போன்ற wordprocessor-ல் போட்டு ஓர் எளிய மின்புத்தகமாக மாற்றி எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

அவ்வளவுதான்!

மேலும் சில பங்களிப்புகள் பின்வருமாறு:

1. ஒருசில பதிவர்கள்/எழுத்தாளர்களுக்கு அவர்களது படைப்புகளை "Creative Commons" உரிமத்தின்கீழ் வெளியிடக்கோரி மின்னஞ்சல் அனுப்புதல்
2. தன்னார்வலர்களால் அனுப்பப்பட்ட மின்புத்தகங்களின் உரிமைகளையும் தரத்தையும் பரிசோதித்தல்
3. சோதனைகள் முடிந்து அனுமதி வழங்கப்பட்ட தரமான மின்புத்தகங்களை நமது வலைதளத்தில் பதிவேற்றம் செய்தல்

விருப்பமுள்ளவர்கள் **freetamilebooksteam@gmail.com** எனும் முகவரிக்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

இந்தத் திட்டத்தின் மூலம் பணம் சம்பாதிப்பவர்கள் யார்?

யாருமில்லை.

இந்த வலைத்தளம் முழுக்க முழுக்க தன்னார்வலர்களால் செயல்படுகின்ற ஒரு வலைத்தளம் ஆகும். இதன் ஒரே நோக்கம் என்னவெனில் தமிழில் நிறைய மின்புத்தகங்களை உருவாக்குவதும், அவற்றை இலவசமாக பயனர்களுக்கு வழங்குவதுமே ஆகும்.

மேலும் இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்கள், ebook reader ஏற்றுக்கொள்ளும் வடிவமைப்பில் அமையும்.

இத்திட்டத்தால் பதிப்புகளை எழுதிக்கொடுக்கும் ஆசிரியர்/பதிவருக்கு என்ன லாபம்?

ஆசிரியர்/பதிவர்கள் இத்திட்டத்தின் மூலம் எந்தவிதமான தொகையும் பெறப்போவதில்லை. ஏனெனில், அவர்கள் புதிதாக இதற்கென்று எந்தஒரு பதிவையும் எழுதித்தரப்போவதில்லை.

ஏற்கனவே அவர்கள் எழுதி வெளியிட்டிருக்கும் பதிவுகளை எடுத்துத்தான் நாம் மின்புத்தகமாக வெளியிடப்போகிறோம்.

அதாவது அவரவர்களின் வலைதளத்தில் இந்தப் பதிவுகள் அனைத்தும் இலவசமாகவே கிடைக்கப்பெற்றாலும், அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் தொகுத்து ebook reader போன்ற கருவிகளில் படிக்கும் விதத்தில் மாற்றித் தரும் வேலையை இந்தத் திட்டம் செய்கிறது.

தற்போது மக்கள் பெரிய அளவில் tablets மற்றும் ebook readers போன்ற கருவிகளை நாடிச் செல்வதால் அவர்களை நெருங்குவதற்கு இது ஒரு நல்ல வாய்ப்பாக அமையும்.

நகல் எடுப்பதை அனுமதிக்கும் வலைதளங்கள் ஏதேனும் தமிழில் உள்ளதா?

உள்ளது.

பின்வரும் தமிழில் உள்ள வலைதளங்கள் நகல் எடுப்பதினை அனுமதிக்கின்றன.

1. **www.vinavu.com**

2. **www.badriseshadri.in**

3. **http://maattru.com**

4. **kaniyam.com**

5. **blog.ravidreams.net**

எவ்வாறு ஓர் எழுத்தாளரிடம் Creative Commons உரிமத்தின் கீழ் அவரது படைப்புகளை வெளியிடுமாறு கூறுவது?

இதற்கு பின்வருமாறு ஒரு மின்னஞ்சலை அனுப்ப வேண்டும்.

<துவக்கம்>

உங்களது வலைத்தளம் அருமை [வலைதளத்தின் பெயர்].

தற்போது படிப்பதற்கு உபயோகப்படும் கருவிகளாக Mobiles மற்றும் பல்வேறு கையிருப்புக் கருவிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரித்து வந்துள்ளது.

இந்நிலையில் நாங்கள் **http://www.FreeTamilEbooks.com** எனும் வலைதளத்தில், பல்வேறு தமிழ் மின்புத்தகங்களை வெவ்வேறு துறைகளின் கீழ் சேகரிப்பதற்கான ஒரு புதிய திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளோம்.

இங்கு சேகரிக்கப்படும் மின்புத்தகங்கள் பல்வேறு கணிணிக் கருவிகளான Desktop,ebook readers like kindl, nook, mobiles, tablets with android, iOS போன்றவற்றில் படிக்கும் வண்ணம் அமையும். அதாவது இத்தகைய கருவிகள் support செய்யும் odt, pdf, ebub, azw போன்ற வடிவமைப்பில் புத்தகங்கள் அமையும்.

இதற்காக நாங்கள் உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை
பெற விரும்புகிறோம். இதன் மூலம் உங்களது பதிவுகள்
உலகளவில் இருக்கும் வாசகர்களின் கருவிகளை நேரடியாகச் சென்றடையும்.

எனவே உங்களது வலைதளத்திலிருந்து பதிவுகளை பிரதியெடுப்பதற்கும் அவற்றை மின்புத்தகங்களாக மாற்றுவதற்கும் உங்களது அனுமதியை வேண்டுகிறோம்.

இவ்வாறு உருவாக்கப்பட்ட மின்புத்தகங்களில் கண்டிப்பாக ஆசிரியராக உங்களின் பெயரும் மற்றும் உங்களது வலைதள முகவரியும் இடம்பெறும். மேலும் இவை "Creative Commons" உரிமத்தின் கீழ் மட்டும்தான் வெளியிடப்படும் எனும் உறுதியையும் அளிக்கிறோம்.

http://creativecommons.org/licenses/

நீங்கள் எங்களை பின்வரும் முகவரிகளில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

e-mail : **freetamilebooksteam@gmail.com**
FB : **https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks**

G +: **https://plus.google.com/communities/108817760492177970948**

நன்றி.

</முடிவு>

மேற்கூறியவாறு ஒரு மின்னஞ்சலை உங்களுக்குத் தெரிந்த அனைத்து எழுத்தாளர்களுக்கும் அனுப்பி அவர்களிடமிருந்து அனுமதியைப் பெறுங்கள்.

முடிந்தால் அவர்களையும் "Creative Commons License"-ஐ அவர்களுடைய வலைதளத்தில் பயன்படுத்தச் சொல்லுங்கள்.

கடைசியாக அவர்கள் உங்களுக்கு அனுமதி அளித்து அனுப்பியிருக்கும் மின்னஞ்சலைfreetamilebooksteam@gmail.com எனும் முகவரிக்கு அனுப்பி வையுங்கள்.

ஓர் எழுத்தாளர் உங்களது உங்களது வேண்டுகோளை மறுக்கும் பட்சத்தில் என்ன செய்வது?

அவர்களையும் அவர்களது படைப்புகளையும் அப்படியே விட்டுவிட வேண்டும்.

ஒருசிலருக்கு அவர்களுடைய சொந்த முயற்சியில் மின்புத்தகம் தயாரிக்கும் எண்ணம்கூட இருக்கும். ஆகவே அவர்களை நாம் மீண்டும் மீண்டும் தொந்தரவு செய்யக் கூடாது.

அவர்களை அப்படியே விட்டுவிட்டு அடுத்தடுத்த எழுத்தாளர்களை நோக்கி நமது முயற்சியைத் தொடர வேண்டும்.

மின்புத்தகங்கள் எவ்வாறு அமைய வேண்டும்?

ஒவ்வொருவரது வலைத்தளத்திலும் குறைந்தபட்சம் நூற்றுக்கணக்கில் பதிவுகள் காணப்படும். அவை வகைப்படுத்தப்பட்டோ அல்லது வகைப்படுத்தப் படாமலோ இருக்கும்.

நாம் அவற்றையெல்லாம் ஒன்றாகத் திரட்டி ஒரு பொதுவான தலைப்பின்கீழ் வகைப்படுத்தி மின்புத்தகங்களாகத் தயாரிக்கலாம். அவ்வாறு வகைப்படுத்தப்படும் மின்புத்தகங்களை பகுதி-**I** பகுதி-**II** என்றும் கூட தனித்தனியே பிரித்துக் கொடுக்கலாம்.

தவிர்க்க வேண்டியவைகள் யாவை?

இனம், பாலியல் மற்றும் வன்முறை போன்றவற்றைத் தூண்டும் வகையான பதிவுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

எங்களைத் தொடர்பு கொள்வது எப்படி?

நீங்கள் பின்வரும் முகவரிகளில் எங்களைத் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

- **email : freetamilebooksteam@gmail.com**
- Facebook: **https://www.facebook.com/FreeTamilEbooks**
- Google Plus: **https://plus.google.com/communities/108817760492177970948**

இத்திட்டத்தில் ஈடுபட்டுள்ளவர்கள் யார்?

- **Shrinivasan tshrinivasan@gmail.com**
- **Alagunambi Welkin alagunambiwelkin@fsftn.org**
- **Arun arun@fsftn.org**
- **இரவி**

Supported by

- Free Software Foundation TamilNadu, **www.fsftn.org**
- Yavarukkum Software Foundation **http://www.yavarkkum.org/**

2

உங்கள் படைப்புகளை வெளியிடலாமே

உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக இங்கு வெளியிடலாம்.

1. எங்கள் திட்டம் பற்றி – **http://freetamilebooks.com/about-the-project/**

தமிழில் காணொளி – **http://www.youtube.com/watch?v=Mu_OVA4qY8I**

2. படைப்புகளை யாவரும் பகிரும் உரிமை தரும் கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம் பற்றி –

கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமை – ஒரு அறிமுகம்

http://www.kaniyam.com/introduction-to-creative-commons-licenses/

http://www.wired.co.uk/news/archive/2011-12/13/creative-commons-101

https://learn.canvas.net/courses/4/wiki/creative-commons-licenses

உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமத்தை இங்கே தேர்ந்தெடுக்கலாம்.

http://creativecommons.org/choose/

3.

மேற்கண்டவற்றை பார்த்த / படித்த பின், உங்கள் படைப்புகளை மின்னூலாக மாற்ற பின்வரும் தகவல்களை எங்களுக்கு அனுப்பவும்.

1. நூலின் பெயர்
2. நூல் அறிமுக உரை
3. நூல் ஆசிரியர் அறிமுக உரை
4. உங்கள் விருப்பான கிரியேட்டிவ் காமன்ஸ் உரிமம்
5. நூல் – text / html / LibreOffice odt/ MS office doc வடிவங்களில். அல்லது வலைப்பதிவு / இணைய தளங்களில் உள்ள கட்டுரைகளில் தொடுப்புகள் (url)

இவற்றை **freetamilebooksteam@gmail.com** க்கு மின்னஞ்சல் அனுப்பவும்.

விரைவில் மின்னூல் உருவாக்கி வெளியிடுவோம்.

நீங்களும் மின்னூல் உருவாக்கிட உதவலாம்.

மின்னூல் எப்படி உருவாக்குகிறோம்? –

தமிழில் காணொளி – **https://www.youtube.com/watch?v=bXNBwGUDhRs**

இதன் உரை வடிவம் ஆங்கிலத்தில் – **http://bit.ly/create-ebook**

எங்கள் மின்னஞ்சல் குழுவில் இணைந்து உதவலாம்.
https://groups.google.com/forum/#!forum/freetamilebooks

நன்றி !