மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடக்கு மாகாணம்

உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்

வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடு மற்றும்
உளநல நாள் ஆக்கங்களின் தொகுப்பு
- 2018 -

மாகாண உளசமூக வளநிலையம் - வடமாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள நலங்காத்து
உலகையே வெல்வோம்

மாகாணஉளசமூகவளநிலையம்
வடமாகாணம்
சேர். பொன். இராமநாதன் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நூலின் விபரம்

தலைப்பு	:	"உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்"
விடயம்	:	வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடு மற்றும் உளநலநாள் ஆக்கங்களின் தொகுப்பு - 2018
தொகுப்பாசிரியர்	:	செல்வி. உதயகலா சிவபாதசுந்தரம் உதவி முகாமையாளர், மாகாண உளசமூக வளநிலையம் மாகாணக் கல்வித்திணைக்களம், வடமாகாணம்
மேற்பார்வை	:	திரு.செல்லத்துரை உதயகுமார் மாகாணக் கல்விப்பணிப்பாளர் - வடமாகாணம்
நெறிப்படுத்தல்	:	திரு. க.ஜெ. பிறெட்லி பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர் - கல்வி அபிவிருத்தி
ஒப்புநோக்கலும் ஒத்துழைப்பும்	:	திருமதி. ஐ. அருள்வதனா - ஆசிரியர் திருமதி. ப. பரமேஸ்வரி - ஆசிரியர் திருமதி. சு. பிறேமலொஜி - ஆசிரியர் திருமதி. ஜெ. ஹஸ்ரன் றோய் - தொ.வ.அலுவலர்
கணினி வடிவமைப்பு	:	செல்வி. நாகேந்தினி ஆறுமுகம்
பதிப்புரிமையும் வெளியீடும்	:	மாகாண உளசமூக வளநிலையம் மாகாணக் கல்வித்திணைக்களம் - வடமாகாணம்
பக்கங்கள்	:	XI+99
பிரதிகள்	:	1000
பதிப்பு	:	ஒக்டோபர் 15
அச்சுப்பதிப்பு	:	கரிகணன் பிறின்டேர்ஸ் காங்கேசன்துறை வீதி, யாழ்ப்பாணம்
அனுசரணை	:	மாகாணக் கல்வித்திணைக்களம் - வடமாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள்ளடக்கம்

1. சிக்கலான அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகும் இளையோரை மீட்டெடுப்போம்.

2. அதிகரித்துவரும் முகநூல் பாவனையும் உள - சமூகப் பிரச்சினைகளும்

3. ஆரோக்கியமான சிறுவர் உலகை நோக்கி......

4. மாணவர்களின் நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்கு யார் பொறுப்பு

5 இளைய தலைமுறையினர் எதிர்நோக்கும் உளரீதியான தாக்கங்களும் தீர்வுகளும்

6. உள்ளுணர்வால் உனைக்காப்பாய்

7. மது மயக்கமும் இளையோரும்

8. நவீன தொடர்பு சாதனங்களின் பொருத்தமான பயன்பாடு

9. இளையோரும் மனவெழுச்சிகளும்

10. உளநலம் காத்து உலத்தை வெல்வோம்

11. வாழ்வு மலர்ந்திட.....

12. உயிரினில் உளநலம்

13. உலகமயமாதற் பொறியினுள் மூழ்கி...

14. புயலும் தென்றலும்

15. உணர்வறிந்து செயற்படு

16. மதுவுக்கு அடிமையாதல்

17. மாணவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

18. உன்னால் முடியும்

19. உளநலன் காத்து உயர்ந்து நிற்போம்.

20. போதையற்ற சமூகம் ஒன்றை உருவாக்குவோம்

20. விழித்தெழு இளைஞனே

20. மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்

21. விழிப்புணர்வுக் குறும்படங்கள் பற்றிய ஓர் பார்வை

22. வடமாகாண உளசமூக வளநிலைத்தினால் 2018 ஆம் ஆண்டில் மேற்கொண்ட செயற்பாடுகளின் தொகுப்பு பற்றிய ஓர் பார்வை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்துச்செய்தி

"சிறந்த சீர்மியக் கருத்துக்கள் இளையோரிடம் வளர்க்கப்பட வேண்டும்"

''மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்'' என்னும் தொனிப்பொருளில், மாகாண நிலையிலான சர்வதேச உளநலநாளுக்கான செயற்பாட்டுவிழா கொண்டாடப்படுவதையிட்டு எனது வாழ்த்துக்களைத் தெரிவிப்பதில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றேன்.

இன்று எமது இளைஞர்களிடையே தோன்றுகின்ற பல்வேறு உளசமுகத் தாக்கங்களின் விளைவாக, அவர்களிடையே விரக்தி நிலையும், எதிர்காலத்தின் மீதான நம்பிக்கையீனமும் ஏற்படுவதைப் பார்க்கும் பொழுது, அவர்களின் உளநலத்தைச் சீர்செய்ய வேண்டிய பொறுப்பில் நாம் இருக்கின்றோம்.

அந்தவகையில், வடமாகாண உளசமுக வளநிலையத்தின் வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் பிரிவினரால் நடத்தப்படுகின்ற, உளசமுகச் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்துவது தொடர்பான சமூகத்துக்குரிய விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் வெளியிடப்படும் **"உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்"** என்னும் இவ்வருடத் தலைப்பிலான மகுடவாசகத்தைக் கொண்ட நூல், பல்வேறு வயதுடைய பிரிவினர்களுக்கும், பயன்படக்கூடிய வகையில் சீர்மியக் கருத்துக்களைக் கொண்ட விடயங்களைத் தாங்கி வெளிவர வேண்டுமென்று வாழ்த்துகின்றேன்.

வடமாகாணத்தின் உளசமுகச் செயற்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளைச் சிறப்பாக முன்னெடுத்துச் செல்லும் வகையில், வழிநடத்திவரும் மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர், உதவி முகாமையளர், மற்றும் உளவளத்துணை ஆலோசகர்கள் ஆகியோரின் முயற்சிகளுக்கு, எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், இச்செயற்பாடு சிறப்பாக நடைபெறவேண்டும் என்றும் வாழ்த்துகின்றேன்.

கலாநிதி. கந்தையா சர்வேஸ்வரன்,
கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள், விளையாட்டுத்துறை,
மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சர்,
வடமாகாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்த்துச்செய்தி

"எதிர்கால உலகம் இளையோர் கைகளிலே"

''அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும்'' என்ற பழமொழி மிகவும் யதார்த்தமானது. மனிதர்களின் மனத்தில் எழுகின்ற பல்வேறு எண்ணங்களும் உணர்வுகளுமே, அவர்களது நடத்தையில் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. பல்வேறு நெருக்கடிகளில் சிக்கித் தவிக்கின்ற மக்களிடத்தும், குறிப்பாக இளைஞர்களிடத்தும் வெளிப்படும் நடத்தைக் கோலங்கள் இவற்றையே எமக்குப் புலப்படுத்துகின்றன.

எனவே, ஒவ்வொருவரும் இதன் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு, பொருத்தமான வழிமுறைகள் ஊடாக, ஒருவருக்கொருவர் மதிப்பளித்து உரிய பதிலளிப்பைச் செய்கின்ற போது, ஓரளவு சமநிலையான ஆளுமையுள்ள மனிதர்களாக மாற்றமடைய முடியும்.

இதனாலேயே, தற்போதைய இளைஞர்களுக்கு உதவுகின்ற சமூகத்தை விழிப்புணர்வூட்டுதற்காக, சர்வதேச உளநல அமையம் ''மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்'' எனும் கருப்பொருளை அறிவித்தது. இதற்கு அமைவாக, மாகாணக்கல்வித் திணைக்களத்தின் மாகாண உளசமூக வளநிலையம் சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்கள் ஊடாகப் பல்வேறு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளைச் சகல பாடசாலைகளிலும் நடத்தியிருப்பது மிகப் பயனுள்ள செயற்பாடாகும்.

மேலும், இவ்விழிப்புணர்வுச் செயற்பாட்டின் ஒரு பகுதியாக, 2018 ஒக்ரோபர் 15 ஆம் திகதி, யா/ உரும்பிராய் இந்துக்கல்லூரியில் நடைபெறுகின்ற மாகாணமட்ட உலக உளநலநாள் விழாவின்போது, **"உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்"** என்ற தொனிப்பொருளோடு கூடிய ஆசிரியர், மாணவர்களின் ஆக்கங்கள் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை மற்றும் உளசமூகச் செயற்பாட்டு அறிக்கை அடங்கிய தொகுப்பு நூலை வெளியிட்டு வைப்பதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

மேலும், இதனை உருவாக்குவதில் அர்ப்பணிப்புடன் செயற்படும் உதவி முகாமையாளர் மற்றும், ஏனையோருக்கும் எனது நல்வாழ்த்துக்களையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

சிவலிங்கம் சத்தியசீலன்,
செயலாளர்,
கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள், விளையாட்டுத்துறை
மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சு,
வடக்கு மாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அணிந்துரை

"உயிர்ப்புடன் வினையாற்றுதலே உத்தம சமூகமாகும்"

நாம் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து வாழ்வின் எல்லை வரையில், எமக்குக் கிடைக்கின்ற புதுப்புது அனுபவங்களின் ஊடாகப் பல விடயங்களைக் கற்கின்றோம். நாளாந்த வாழ்க்கைப் பயணத்தில் பல்வேறுபட்ட சூழ்நிலைகளுக்கு முகங்கொடுக்கின்றோம். எனினும், நாம் வாழ்ந்த குடும்பக் கட்டமைப்பு, சூழல், மற்றும் உடலியற் காரணிகள் போன்றவற்றின் செல்வாக்கினால், அவற்றுக்கான எதிர்வினைகள் ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றன. அவை நேராகவோ, மறையாகவோ அமையலாம். இவ்வேறுபாட்டுக்குக் குடும்பம் மற்றும் சமூக அமைப்புக்களில் இருந்து பெறும் அனுபவக்கற்றல் மிகச் சக்தி வாய்ந்த காரணியாக அமைகின்றது. மேலும், சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரது நடத்தை மாதிரிகள் எம்மிடையே மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. தொடர்பாடல், புரிந்துணர்வு, விட்டுக்கொடுப்பு, சமய, கலாசார, விழுமியப் பண்பு மற்றும் கருத்துக்களை மதித்தல், போன்ற பல்வேறு அம்சங்கள் யாவும், இத்தகைய அனுபவக் கற்றலூடாக ஆழப்பதித்து விடுகின்றன. "இளமையிற் கல்வி சிலையில் எழுத்து" என்ற ஒளவையாரின் வாக்கு இதற்கு மேலும், வலுச்சேர்க்கின்றது.

எனவே, நாம் பெற்றுக்கொண்ட இந்த அனுபவங்களிலிருந்து, இனிவரும் சந்ததியினரைப் பொருத்தமானவர்களாக வளர்ப்பதற்கு, குழந்தைப்பருவத்தில் இருந்தே அவர்களது அறிவு, திறன், மனப்பாங்கிலே நேரான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதற்கான வழிவகைகளைச் செய்வதும், தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதும் அவசியம் என்பதைச் சமூகம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அத்துடன், இன்றைய இளைஞர்களின் மறையான எண்ணங்களுக்கும், உணர்வுகளுக்கும், நடத்தைகளுக்கும் பின்னணியில், அவர்களது குழந்தைப்பருவத்து அனுபவங்களும், மாறிவரும் கலாசார சூழ்நிலைகளும் இருக்கக்கூடும். அவற்றை இனங்கண்டு உரிய முறையில் கையாண்டு, அவர்களுக்கு உதவுவதும், இளைஞர்களுக்கு முன்மாதிரியாக நடந்து கொள்வதும் எமது கடமையாகும். இளைஞர்களைக் குறைகூறுவதை விடுத்து, அவர்களிடத்தில் உள்ள சிக்கலைத் தீர்த்துவைக்க வேண்டும். மற்றும், அவர்களது உளசக்தியை அசைத்து, அவர்களைச் சமூகத்துக்குப் பங்களிக்கக் கூடிய நேரிய பணிகளில் திசைதிருப்ப வேண்டியதும் சமூக அங்கத்தவர்களாகிய எமது பொறுப்பாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவற்றைத் தெளிவுபடுத்தும் விதத்தில், சர்வதேச உளநல மையத்தின் ''மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்'' எனும் தொனிப்பொருளுக்கு அமைய, மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தினால் பல்வேறு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் நடாத்தப்பட்டு வருவது குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

அது மட்டுமல்லாது, இவ்விடயம் தொடர்பாக அனைவரினதும் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் வகையில், "உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்" எனும் மகுட வாசகத்துடன் வெளியிடப்படுகின்ற இவ்வருடத்துக்குரிய மலருக்கு அணிந்துரை எழுதுவதில் பெருமையடைகின்றேன்.

இக்காலத்துக்குத் தேவையான கருப்பொருளில் ஆக்கங்களையும், வழிகாட்டல் ஆலோசனை மற்றும் உளசமூகச் செயற்பாடுகளின் அறிக்கையையும் ஒன்றிணைத்துத் தொகுத்து, ஆவணப்படுத்துகின்ற மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் உதவி முகாமையாளருக்கும், இந்நூலுருவாக்கத்தில் தமது பங்களிப்பினை வழங்கியிருக்கின்ற ஒவ்வொரு பங்குநர்களுக்கும் எனது வாழ்த்துக்களையும் ஆசிகளையும் கூறிக் கொள்கின்றேன்.

செல்லத்துரை உதயகுமார்.
மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர்
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
வடமாகாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசிச்செய்தி

ஒவ்வொரு மனிதனதும் வாழ்க்கைப்பாங்கு, அவனது அகவமைதியில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது என்ற உண்மை, நாம் அனைவரும் அறிந்த உள்ளங்கை நெல்லிக்கனியாகும். எனினும், இன்றைய இயந்திரமயமான வாழ்க்கைச்சூழலில், மனிதன் தன் அகவமைதியைத் தொலைத்தவனாகத் தன் இயல்பு வாழ்க்கையில் தேக்க நிலை கண்டு கலங்கி நிற்கின்றான். உற்பத்தித் திறன் மேம்பாட்டுக்காகப் பல உபாயங்களை வகுத்தும், அவை தோல்வியுறும் நிலை கண்டு ஏமாற்றமுறுகின்றான். ஏனெனில், ‘‘அழுத்தங்களற்ற, இணக்க நிலையுடன் கூடிய, அகவமைதி செறிந்த வாழ்வே, இருத்தலியலின் இலகு வடிவமாகும்’’ என்ற நார்மன்ற் வின்சன்ற் பீலின் கருத்துக்கமைய, மனிதத் தேவைகளும் அவற்றுக்கான அறிவியல் தீர்வுகளும், எத்துணை சிக்கற்றன்மையாக அமையினும், அவற்றின் மத்தியில் மனிதனுக்கும் பிரபஞ்ச இருப்பியலுக்குமான இணக்க நிலையைக்கண்டு, அகவமைதியுடன் புறத்தில் போராடும் வாழ்க்கை முறை, பலருக்கும் புரிதலுக்கு அப்பாலுள்ளமையே இதற்குக் காரணமாகின்றது. இதனையே மிக இலகுவாக, ‘‘உங்களைத்தவிர, உங்களுக்கு உள்ளமைதியைத் தரத்தக்கவர் வேறு யாருமல்லர்’’ என றல்வ் வல்டோ எமர்சன் சொன்னார். அகவமைதியை இழக்கையில் உளநலம் கெட்டுவிடுகின்றது. உளநலம் கெட்டுவிடும் போது வாழ்க்கை கெட்டுவிடுகின்றது. வாழ்க்கை கெட்டுவிடும்போது சமூகம் கெட்டுவிடுகின்றது. சமூகம் கெட்டுவிடும்போது நாட்டின் உற்பத்தித்திறன் குறைவடைகின்றது.

எனவே, உளநல மேம்பாடு உலகை வெல்ல இன்றியமையாததாகும். உளநலமேம்பாடு என்பது, வெறுமனே வாழ்க்கைச் சூழலை ஒழுங்குபடுத்துவதனால் பெறக்கூடியதொன்றல்ல. மாறாக, வாழ்க்கையின் போக்கைப் புரிந்துணர்வுடன் ஏற்றுக்கொண்டு எதிர்கொள்வதனால் பெறக்கூடியதொன்றேயாகும். இந்த வகையில், உங்களின் உள்ளாற்றலை உங்களுக்குணர்த்தி, வாழ்க்கையின் பரிமாணங்களை எடுத்துக்காட்டி, ஆர்வமுடனும் அமைதியுடனும் வாழ்வை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை உங்களில் வளர்ப்பதற்காக முகிழ்ந்து நிற்கும் ‘‘உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்’’ என்ற இவ்வாக்கத்தின் வருகையைப் பெரிதுவத்து நிற்கின்றேன்.

க.ஜெ.பிறட்லி
பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்
மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்,
வடமாகாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகவுரை

"இன்னாசெய் தார்க்கும் இனியவே செய்யாக்கால்
என்ன பயத்ததோ சால்பு"

இளைஞர்கள் ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்வுடனும், தாங்குதிறனுடனும் வளர்வதற்கு அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் உளசமூகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய சமூக ஆதரவு அவசியமாகும்.

இன்றைய இளைஞர்கள், பல்வேறு விதமான வன்முறைகளுக்குத் தொடர்ச்சியாக முகங்கொடுக்கின்றனர். அத்துடன், இணையத்தளக் குற்றங்கள், வன்முறை வீடியோ விளையாட்டுக்கள், தற்கொலை, போதைவஸ்துக்களின் துஷ்பிரயோகம், பாலியல் சார்பு அல்லது பாலின அடையாளம், ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் களங்கம், பாகுபாடு, பாரபட்சம் ஆகியற்றை எதிர்கொள்ளும் நிலை என்பன இளையோர்களிடத்தில் அதிகரித்துக் கொண்டு வருகின்றன. இவற்றினால், அவர்கள் பாரிய உளநோய்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய சாத்தியக்கூறும் உண்டு. இருப்பினும், உளநலம் பற்றிய அறிவூட்டல் அவர்களிடம் குறைவாகவே உள்ளது.

இளைஞர்களின் மாறுபாடான நடத்தைக் கோலத்துக்கு அவர்கள் அனுபவிக்கின்ற சிக்கலான அதிர்ச்சி மற்றும் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு அல்லது மன அதிர்ச்சியை (Trauma) எதிர்கொள்வதாக இருக்கக் கூடும் என்ற புரிதல் சமூக அங்கத்தவர்களுக்கு இருக்க வேண்டும்.

எனவே, இத்தகைய பிரச்சினைச் சுழலில் அகப்பட்டுள்ள இளைஞர்கள் கரைசேர உதவுவதும், தாமாக அச்சுழலில் இருந்து விடுபடுவதற்கு அவர்களை வலுவூட்டுவதும் சமூக அங்கத்தவர்களாகிய எமது கடமையாகும். மேலும், இவ்வாறான நிலைமையிலுள்ள இளைஞர்களை மீட்டெடுக்கின்ற அருகிலுள்ள சேவை வழங்கும் நிலையங்களுக்குத் தாமதிக்காது பரிந்துரை செய்வதும் அவசியமானமானதாகும்.

இந்நிலையில்சமூகத்தின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கான விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கிலேயே சர்வதேச உளநல மையம் 2018 ஆம் வருடத்துக்குரிய உலக உளநலநாளின் கருப்பொருளாக "மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்" என அறிவித்தது. நாம் அதற்கு அமைவாகப் பாடசாலை தோறும், வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்கள் ஊடாக விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளை நடத்தினோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேலும், நின்று நிலைத்திருக்கக் கூடியதும், தேவையின்போது பயன்தரக் கூடியதாகவும் இருப்பவை நூல்களே. எனவே, வருடந்தோறும் மாகாணமட்ட உலக உளநல நாளின்போது நூல்வெளியீடு செய்வது வழக்கமாகும். இதற்கென ஆசிரியர், மாணவர், அலுவலர் மற்றும் ஏனையோரின் அறிவாற்றலையும், படைப்பாக்கத் திறனையும் மேம்படுத்தும் விதத்தில் விழிப்புணர்வுக்குப் பொருத்தமான ஆக்கங்களைக் கோரியிருந்தோம். அவ்வாறு பெறப்பட்ட கட்டுரை, சிறுகதை, கவிதை, சித்திரம் போன்ற ஆக்கங்களுடன், இவ்வருடத்துக்குரிய மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் செயற்பாடுகளையும் தொகுத்து, "உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்" எனும் மகுட வாசகத்தினையே தலைப்பாகக் கொண்டு, இந்நூலை வெளியிடுவதில் பெருமையும் மகிழ்வும் அடைகின்றேன்.

இந்நூலுருவாக்கத்துக்கு உதவிய மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளருக்கும், பலவகையிலும் ஒத்துழைப்பு நல்கிய அனைத்து நல்லுள்ளங்களுக்கும் இதயங்கனிந்த நன்றியைத் தெதரிவித்துக் கொள்கின்றேன். தற்காலச் சூழலுக்கு ஏற்ற கருப்பொருளுடன் முகிழ்க்கின்ற இந்த நூலை அனைவரும் இதனை வாசித்துப் பயனடைவதோடு, ஏனையோருக்கும் பரிந்துரைத்து விழிப்புணர்வு பெறுவதற்கு வழிப்படுத்தி மேன்மையுறுமாறு அழைக்கின்றேன்.

உதயகலா சிவபாதசுந்தரம்,
உதவி முகாமையாளர்/வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் இணைப்பாளர்,
மாகாண உளசமூக வளநிலையம், வடமாகாணம்.
2018.10.15

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சீர்மிய கீதம்

இராகம் : தர்பாரி கானடா **தாளம்** : ஆதி

ஆறுதல் சொல்வோமே - உம்மை
ஆற்றுப் படுத்துவோமே
தேறுதல் செய்வோமே -உம்மைத்
தேற்றியணைப்போமே
(ஆறதல்..)

உமக்கு அருகிருப்போம் - உங்கள்
இன்னலைச் செவிமடுப்போம்
உம்மோடு ஒத்துழைப்போம் - உங்கள்
உணர்வை எமதாக்குவோம்
(ஆறுதல்..)

முன்சாய்ந் தமர்ந்திருப்போம் - எங்கள்
மனதைத் திறந்து வைப்போம்
கண்களால் இணைந்து கொள்வோம் - உங்கள்
கதை கேட்கத் தளர்ந்திருப்போம்
(ஆறுதல்..)

நம்பிக்கை ஊட்டிடுவோம் - நல்ல
பார்வையாய் மாற்றிடுவோம்
அன்புக்கு ஏங்கும் உங்கள் - வாழ்வின்
இலக்கினைச் சீர் செய்குவோம்
(ஆறுதல்..)

கலைகள் கற்றிடுவோம்- உம்மைக்
கலைத்துவம் ஆக்கிடுவோம் -
நிலையில் உயர்ந்துவர - உங்கள்
நினைவை எமதாக்குவோம் -
(ஆறுதல்..)

துன்பத்தில் துடிப்பவரைக் - கை
தூக்கிடக் கைகொடுப்போம்
இன்பத்தில் இதங்கொடுத்து - உங்கள்
இதயத்தை மீட்டெடுப்போம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிக்கலான அதிர்ச்சிக்கு ஆளாகும் இளையோரை மீட்டெடுப்போம்

செல்வி. உதயகலா சிவபாதசுந்தரம்,
உதவி முகாமையாளர்
மாகாண உளசமூக வளநிலையம்
வடமாகாணம்

வடக்கு மாகாணம், மிக நீண்டகால அனர்த்த சம்பவங்களைத் தொடர்ச்சியாகக் கொண்டுள்ளது. இங்கு வாழும் அனைவருமே உயிரச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்தும் இந்த நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுத்துள்ளனர். எனினும், தமது அனுபவங்களின் வழியாக அந்த உளப்பாதிப்பினைக் கையாண்டு மேலெழுந்து வந்தவர்களாயுள்ளனர். ஆயினும், இத்தகைய சூழலின் தாக்கங்கள் எமது குடும்ப அமைப்பிலும், உறவு மற்றும் தொடர்பாடல் முறைகளிலும் பாரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன.

கூட்டுக்குடும்ப நிலை சிதைந்து, கண்காணாத தேசங்களில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாய் சிதறி, வெளித்தெரியா வண்ணம் சமய, கலாசார விழுமியங்களை உதிர்த்து, புதுப்புது மாற்றங்களோடு உலாவரச் செய்திருக்கின்றது. அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்பு வழங்கும் இப்பொறிமுறையும் முடங்கிப்போனது. சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களும், முதியோர் இல்லங்களும் தேவையான ஒன்றாய் பலராலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டது. முன்மாதிரிகளை இழந்து, முன்னனுபவம் அற்ற, தன்னுணர்வுகளைக் கையாள முடியாத பெற்றோர். உறவினர், பராமரிப்பாளர்களே இப்போது பெரும்பான்மை. இதனால், பிள்ளை வளர்ப்பு முறையில், வழிப்படுத்தும் போக்கில் பல்வேறு மாற்றங்கள். குறிப்பாக, இளையோர்களிடத்து வெளிப்படும் வன்முறை, வாள்வெட்டு, முகமூடிக் கொள்ளை, வீதி விபத்து போன்றன என நாளாந்தம் அதிகரிப்பதற்கு என்ன காரணம்? இவற்றின் தாக்கத்துக்கு நாமும் காரணமாவோமா? உளநலம் சார்ந்த பின்னணி ஏதும் இருக்குமா? அப்படியெனின் அவை யாவை? போன்றன சிலருள் எழும் வினாக்களாகலாம். எனவே, அவ்விடயம் சார்ந்து ஆராய்வதாக இக்கட்டுரை அமைகின்றது.

ஒரு பிள்ளையின் ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் உள வளர்ச்சியின் பல அம்சங்கள், அவர்களது குடும்பப் பாதுகாப்பு மற்றும் ஸ்திரத்தன்மையின் முதன்மை ஆதாரத்தை சார்ந்திருக்கின்றன. பிள்ளைப் பருவத்தில் இருந்தே அவர்களின் ஆற்றலில் இடையூறு விளைவிக்கக் கூடிய வகையிலான அனுபவங்கள் கிடைக்கும் போது, அவர்களிடத்துப் பாதுகாப்பு இணைப்புச் சீர்குலைந்து, உளநலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தி விடும்.

குடும்பத்தவர்களின் அன்பு, ஆதரவு மற்றும் ஆறுதல், பாதுகாப்பு ஆகியவற்றைப் பெறாத பிள்ளைகள், நாள் முழுவதும் தாம் வாழ்வதற்கும், செயற்படுவதற்கும் அனுமதிக்கக்கூடிய வழிகளைத் தாமாக உருவாக்கலாம். உதாரணமாக, அவர்கள் மற்றவர்களின் மனநிலைக்கு மிகுந்த உணர்திறன் உடையவர்களாக இருக்கலாம், எப்போதும் சுற்றிப் பார்க்கும் பெரியவர்கள் என்ன உணர்கிறார்கள்? மற்றும் அவர்கள் எப்படி நடந்துகொள்வார்கள்? என்பதை எப்போதும் ஊன்றிக் கவனிப்பார்கள். இதன்காரணத்தினால், அவர்கள் மற்றவர்களிடமிருந்து தங்கள் உணர்ச்சிகளைத் தடுத்து நிறுத்திக் கொள்ளலாம். இந்த வகையான அனுபவங்கள் இளைமைப்பருவக் காலத்தில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்த வல்லன. பாதுகாப்பான சூழ்நிலைகள் மற்றும் உறவுகளை எதிர்கொள்ளும்போது, இவற்றின் எதிர்விளைவாக, குடும்பமாக இணைந்து வாழ, அன்பு காட்ட மற்றும் நேசிக்கப்படுவதற்கான உள்ளார்ந்த திறனுடன் குறுக்கிடலாம். இவை உதவக்கூடியவை அல்ல.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குழந்தைப் பருவத்தில் முகங்கொடுத்த அனர்த்தம் மற்றும் வன்முறை மிக்க அதிர்ச்சியூட்டும் நிகழ்வு அனுபவங்கள், பாலியல் மற்றும் உடல் ரீதியான துஷ்பிரயோகம், தொடர் நீண்டகாலப் பாலியல் வல்லுறவு, நெருங்கிய நட்பு மற்றும் உறவுகளின் வன்முறை மற்றும் இழப்பு, குடும்பத்தின் அல்லது பராமரிப்பு நிலையங்களின் முதன்மை கவனிப்பாளர்களினால் அடிக்கடி ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இடையூறுகள், புறக்கணிப்புப் போன்றவற்றால் ஒரு பிள்ளையிடத்தில் சிக்கலான அதிர்ச்சிச் சீர்குலைவு நிலை ஏற்படுகின்றது. எனவே, பிள்ளைப் பருவத்தில் இளமைப்பருவம் வரையில் பாதிக்கக்கூடிய சிக்கலான அதிர்ச்சிச் சீர்குலைவு சார்ந்த முக்கிய விடயங்களைப் பின்வருமாறு நோக்கலாம்.

சிக்கலான அதிர்ச்சிச் சீர்குலைவு (Complex Truama) என்பது ஒரு மனநலக் குறைபாடு ஆகும். இது மன நோய்களின் நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சி மாதிரியுடன் தொடர்புடையது. இது ஒரு மனிதரின் ஆரம்பகால வாழ்க்கை வரலாற்றில் அனுபவித்த அதிர்ச்சியூட்டும் நெருக்கீட்டு அம்சங்களின் பின்னணியில் ஏற்படும் வெளிப்பாடாகும். இது ஒரு நபரின் முக்கிய அடையாளத்தைத் திரித்து, குறிப்பிடத்தக்க உணர்ச்சித் திணறுதலை ஏற்படுத்தி, சுயதோற்றத்திலும் அல்லது சுயவிம்பத்திலும், இயல்பான உள்ளார்ந்த தொடர்பிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடிய நீண்டகால விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். மேலும், வாழ்வில் எதுவும் உதவியற்றது மற்றும் பயனற்றது என்ற கணிப்பினையும் அவர்களிடத்து உருவாக்கக் கூடியது.

இணைப்பு மற்றும் உறவுகள்

பொதுவாகவே பிள்ளைகள், நடைமுறை வாழ்க்கையில் இடம்பெறும் சாதாரண அநுபவங்களினால் மற்றவர்களை நம்புவதையும், தங்கள் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துவதையும், உலகோடு தொடர்பு கொள்வதையும் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். அவர்கள், உலகோடு இயைந்த இந்த உணர்வைப் பாதுகாப்பாக அல்லது பாதுகாப்பற்றதாக நினைப்பதற்கும் இந்த அநுபவங்களே துணைபுரிகின்றன. தங்கள் சொந்த மதிப்பைத் தனித்துவமாகத் புரிந்து கொண்டு வாழ்கின்றார்கள். ஆயினும், அவர்களோடு தொடர்புபடுகின்ற அந்த உறவுகள் நிலையற்றதாகவோ அல்லது கணிக்க முடியாதவையாகவோ இருக்கும் போது, தமது தேவைகளுக்காக மற்றவர்களில் தங்கியிருக்க முடியாது என்று பிள்ளைகள் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். பெற்றோர் மற்றும் முதன்மைக் கவனிப்பாளர்கள் தம் கண்காணிப்பில் உள்ள ஒரு பிள்ளையைப் புறக்கணிக்கும் போதோ, சுரண்டப்படும் போதோ, துஷ்பிரயோகம் செய்யும் போதோ, அவர்களைக் கெட்டவர்களாகப் பிள்ளை நினைக்கின்றது. அதுமட்டுமல்லாமல், நெருக்கமானவர்களினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இந்த ஏமாற்றமளிக்கின்றதும், பாதுகாப்பற்றதும், வேதனை அளிக்கக் கூடியதுமான அநுபவத்தினால், 'எப்போதுமே இந்த உலகம் ஒரு பயங்கரமான இடம்' என்று அறிகின்றது.

இவ்வாறான நிலைமையில் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் அல்லது கவனிப்பாளர்களுக்கும் இடையிலான உள ஆரோக்கியமான இணைப்புகளை ஏற்படுத்துவது மிகவும் சிரமமாகும். இதனால், அவர்கள் தம் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், வெளிப்படுத்தவும் பகிரவும் முடியாமல், விரைவிலேயே மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இதனால், இவர்கள் சுற்றுச் சூழ்நிலைகளில் முரண்பட்டு, வன்முறையை உபயோகிக்கலாம் அல்லது முறைகேடாக நடந்து கொள்ளலாம். இவ்வாறு சிக்கலான அதிர்ச்சி வரலாற்றைக் கொண்ட ஒரு பிள்ளை, பிற்காலத்தில் காதல் உறவுகளிலும், நட்பு வட்டத்திலும், ஆசிரியர்கள் அல்லது பொலிஸ் அதிகாரிகள் போன்ற அதிகாரம் கொண்ட நபர்களுடன் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தக் கூடியவர்களாக மாறலாம்.

உடல் மற்றும் மூளை

மனித வாழ்வின் பொதுவான இயல்பான உயிரியற் செயற்பாடுகள் சுற்றுச்சூழலால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. ஒரு பிள்ளை பயப்படும்போது, அல்லது தொடர்ந்து அல்லது தீவிர மன அழுத்தத்தில் இருக்கும்போது, உடலின் மன அழுத்த விழிப்புணர்வு அமைப்புகள் மற்றும் நோயெதிர்ப்பு அமைப்புக்கள் தொழிற்படாமல் போகலாம். அல்லது சாதாரண அளவிலான சிக்கலின்போது, தீவிர மன அழுத்தத்துக்கான அதீத பதிலளிப்பை அல்லது எதிர்வினையாற்றலைத் தானாகவே காட்டலாம். உதாரணமாக, ஒரு தனிநபருக்கு ஏற்படுகின்ற விரைவான சுவாசம், அல்லது சுவாசிக்க முடியாதநிலை போன்ற குறிப்பிடத்தக்க உடலியல் மாற்றங்களைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வாறாக, குறிப்பிடத்தக்க அச்சுறுத்தலுக்கு ஒருவர் முகங்கொடுக்கும் போது இந்த உடல் மற்றும் மூளையின் பதிலளிப்புக்கள், சாதாரண அழுத்தச் சூழல் விகிதாசாரத்தில் அல்லாது மிகைப்படுத்திய எதிர்விளைவுகளைக் காட்டக்கூடும்.

ஒரு நெருக்கீட்டுச் சூழலில் ஏற்படுத்தப்படும் மனஅழுத்தம், மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலத்தின் வளர்ச்சியை பாதிக்கும். கவனக்குறைவான சூழல்களில் உளத் தூண்டுதல் இல்லாதிருக்கும் பிள்ளைகள், மூளை முழுவதுமான திறனற்று வளரக்கூடும். சிக்கலான நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சி வரலாற்றைக் கொண்ட பிள்ளைகளிடத்தில் தலைவலி அல்லது வயிற்றுப்போக்குப் போன்ற நீண்டகால அல்லது மீண்டும் மீண்டும் வரும் உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். பிள்ளைப் பருவத்தில் ஏற்படும் இந்த நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சியை அனுபவித்தவர்கள், தம் இளமைப்பருவத்தை எட்டும்போது, நீண்ட கால உடல், உள, உயிரியல் சிக்கல்களைக் கொண்டிருப்பதாக இனங்காணப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் இந்த நிலைமைகளில் புகைத்தல், மது, மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல் மற்றும் உடற்பருமனுக்கு வழிவகுக்கும் உணவுகளை உட்கொள்ளல், போன்ற ஆபத்தான நடத்தைகளில் ஈடுபடலாம்.

இளையோர்கள், இந்த உணர்ச்சி ரீதியிலான மனஅழுத்த உணர்வுக்கு, மிகையான அல்லது குறைவான பிரதிபலிப்பு அளிக்கின்ற மீள்சுழற்சி நோய்நிலைக்கு ஆளாகின்றனர். உதாரணமாக, அவர்கள் ஒலிகள், வாசனை, தொடுதல் அல்லது ஒளிக்குத் திடீரென மயக்கமடையலாம். அல்லது அவர்கள் வலி, தொடுதல், அல்லது உட்புற உடல், உணர்ச்சிகள் ஆகியவற்றுக்கு வழங்கப்படும் மருந்துகளிலும் கூட எதையும் உணர்ந்து கொள்ள முடியாத மயக்கமின்றிய அறிகுறியை வெளிப்படுத்தலாம். வலியை உணரமுடியாத இந்நிலையில் அவர்கள் தங்களைக் காயப்படுத்தலாம். இதனால், அவர்களின் உடல்நிலைமையில் பாதிக்கப்படுகின்றனர், அல்லது எந்த உடல் ரீதியான விழிப்புணர்வும் அவர்களுக்குத் தோன்றாதிருக்கும். இதனால், அவ்வலியைக் குறைப்பதற்கான காரணத்தையும் காணமுடியாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உணர்ச்சிக்கான பதிலளிப்பு

சிக்கலான நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சியை அனுபவித்த பிள்ளைகள், பெரும்பாலும் தமது உணர்ச்சிகளைக் கண்டறிந்து, வெளிப்படுத்துவதிலும், அவ்வுணர்ச்சிகளைப் பொருத்தமாகக் கையாளுவதிலும் சிரமங்களைக் கொண்டிருக்கின்றனர். அவை பெரும்பாலும் மன அழுத்தத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. இதன் விளைவாகக் குறிப்பிடத்தக்க மனச்சோர்வு, பதற்றம் அல்லது கோபத்தை அவர்கள் அனுபவிக்கலாம். அவர்களது எதிர்வினைகள் பிறரால் கணிக்க முடியாத அல்லது ஆக்ரோசமான, உணர்ச்சி பூர்வமான வெளிப்பாடாகலாம். ஒரு பிள்ளை தனது ஒரு அதிர்ச்சிகரமான சம்பவத்தை நினைத்து நடுக்கம், கோபம், துக்கம், அல்லது தவிர்த்தல் ஆகியவற்றைத் திடீரெனப் பிரதிபலிக்கலாம். ஒரு சிக்கலான அதிர்ச்சி வரலாறு கொண்ட பிள்ளைக்குத் தான் வாழும் சூழலின் சகல இடங்களிலும் காணும் விடயங்கள் அவர்களது வாழ்வில் முன்னர் நடந்த பல்வேறு அதிர்ச்சிகரமான நிகழ்வுகளை நினைவூட்டலாம். அத்தகைய ஒரு பிள்ளை அடிக்கடி, சக்திவாய்ந்த விதத்தில் செயற்படலாம் அல்லது சோர்வை வெளிக்காட்டலாம். தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் கூடிய மனஅழுத்தம் கூட அவர்களுக்கு இருக்கலாம்.

ஆரம்ப காலத்தில் தீவிர அதிர்ச்சிகரமான சம்பவங்கள் அனுபவித்த பிள்ளைகள், எல்லா நேரத்திலும், பல்வேறு சூழ்நிலைகளிலும் பயப்பட வேண்டிய வாய்ப்பு அதிகம். அவர்கள் மன அழுத்தத்தை அனுபவிக்க வாய்ப்பு அதிகம். மேலும், ஆதரவளிக்கக்கூடிய உறவுத் தொடர்புகள் இல்லாத நிலையில் தம் உணர்ச்சிகளை நிர்வகிப்பதில் சிரமம் அடைகின்றனர். உதாரணமாகப் பாடசாலையில் ஒரு சவாலை முன்வைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்காத போது, மிகவும் ஏமாற்றமடையலாம். சோகமாகிவிட்டால், தங்களை அமைதியாக்குவது எப்படி? என்று அவர்கள் ஒருபோதும் கற்றுக் கொண்டதில்லை. ஆதலால், இந்தப் பிள்ளைகளில் அநேகர் எளிதில் உணர்வுகளுக்குள் மூழ்கிவிடுகிறார்கள்.

விலகல்

சிக்கலான நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சியுடனான வரலாற்றைக் கொண்டுள்ள பிள்ளைகள், ஏனைய பிள்ளைகளில் இருந்து வேறுபடுகின்றனர். பிள்ளைகள், மிகப்பெரிய மற்றும் திகிலூட்டும் அனுபவத்தை அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும்போது, அவர்கள் அந்த அநுபவத்தில் மூழ்கி இருக்கலாம். அல்லது மனரீதியாகத் தங்களை அதிலிருந்து வேறாகப் பிரிக்கலாம். உதாரணமாகத் தமக்கு நடக்கும் வன்கொடுமையைத் திரையில் அல்லது தொலைக்காட்சியூடாக வெளியிலிருந்து பார்ப்பது போலாகும். தங்கள் உடல்களில் இருந்து தாம் வேறாகப் பிடுங்கப்பட்டதாகத் தாமாகவே அவர்கள் உணரலாம், எங்காவது அறையில் இருந்தவாறே, தங்கள் உடலுக்கு என்ன நடக்கிறது? என்பதைக் காணலாம். அவர்கள் ஒரு கனவு போல அல்லது சில மாறுபட்ட நிலைமைகளில், அது உண்மையாக நடப்பதாகக் கற்பனையில் உருவகிக்கலாம். அல்லது இந்த ஒரு அநுபவம் வேறொருவருக்காக நடப்பதைப்போல் அவர்கள் நினைக்கலாம். அல்லது அவர்கள் முகங்கொடுத்த அநுபவங்களின் நினைவுகளை, அல்லது உணர்வுகளை இழக்க நேரிடலாம், இக்காரணங்களினால், அவர்களுடைய தனிப்பட்ட வரலாற்றில் சில ஞாபகங்களிடையே தொடர்ச்சியற்ற இடைவெளிகளைக் கொண்டிருக்கக் கூடும். அதன் தீவிரத்தினால், ஒரு பிள்ளை சுயத்திலோ அல்லது பல்வேறு அம்சங்களுடனோ தொடர்பு கொள்ளாமல் இருக்கக் கூடும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகள் வேண்டுமென்றே விலகிச் செல்ல முடியாவிட்டாலும், பாதுகாப்புக் கருவியாகக் கருதி, ஒரு முறை உளரீதியான உணர்ச்சிகளில் இருந்து விலகிவிடக் கற்றுக் கொண்டால், மனஅழுத்தம் நிறைந்த சூழ்நிலைகளில் அல்லது தானாக ஏற்படும் மனஅழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளும்போது, தானாகவே விலகி விடப் பழகிக்கொண்டு விடுவார்கள். இதனால், இப்பிள்ளைகள் தமது நாளாந்த வாழ்வின் செயற்பாடுகளில் முழுமையாக ஈடுபடுவதற்கான திறனை இழந்துவிடக்கூடும். மேலும், பிள்ளையின் நேரத்தையும், நினைவுத் தொடர்ச்சியையும் கணிசமாகப் பாதிக்கச் செய்யலாம். இதனால், ஒரு பிள்ளையின் வகுப்பறைக் கற்றல் நடத்தையில் மற்றும் சமூகத் தொடர்புகளில் மோசமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். ஒரு பிள்ளை இவ்வாறு விலகியிருப்பது, அல்லது சில நேரங்களில் பிள்ளை வெறுமனே எதுவுமற்ற நிலையில் இருப்பது, போன்ற நிலைமையில் இருப்பதைப் பார்க்கின்ற மற்றவர்களுக்கு, அப்பிள்ளை பகற்கனவு காணுவதாகவோ, கவனத்தை செலுத்துவதில்லை எனவோ எண்ணத் தோன்றும். ஆசிரியர்களின் இவ்வாறான எண்ணப்போக்கினால், எப்போதுமே அவர்களது நிலைமையை உணர்ந்து கொள்ள முடியாமலே போகும்.

நடத்தை

ஒரு சிக்கலான அதிர்ச்சி வரலாற்றைக் கொண்ட ஒரு பிள்ளை தவறான நடத்தைகளுக்கு எளிதாகத் தூண்டப்படலாம். மற்றும் மிகவும் தீவிரமாகச் செயற்படவும் வாய்ப்புள்ளது. தனது சுய ஒழுங்குமுறை பற்றியும், தான் எப்படி அமைதியாக இருக்க வேண்டும்? என்பதைத் தெரிந்து கொள்வதற்கும் மனத்தினுள் போராடலாம். இதனால், ஏனையவற்றில் கவனம் குறைந்து, ஏற்படக் கூடிய விளைவுகளைச் சிந்திக்கும் திறன் குறையக் கூடும். இதன் விளைவாக எதிர்மறையான, கொந்தளிப்பான மற்றும் தீவிரமாகத் தோன்றும் வழிகளில் நடந்து கொள்ளலாம். தனது வாழ்க்கைச் சூழலில் பயந்தவராக வளர்ந்த ஒரு பிள்ளை, பழி அல்லது தாக்குதலுக்கு எதிர்வினையாற்றுவதில் எதிர்மறையாகவும் தீவிரமாகவும் நடந்துகொள்ளலாம், அல்லது சில நேரங்களில் பெரியவர்கள் மீது கடுமையாகவும், இணக்கமானதாயும் மாறி மாறி நடந்துகொண்டு இருக்கலாம்.

ஒரு பிள்ளை அடிக்கடி விலகியிருந்தால், இது அவரது நடத்தையைப் பாதிக்கும். ஒரு பிள்ளை, தன்னிலிருந்து விலகித் தொலைதூரமான உணர்விலோ அல்லது உண்மையான தொடர்பிலோ இருக்கலாம். இத்தகைய பிள்ளைகள், அதிக தீங்குவிளைவிக்கும் நடத்தைகளான சுய-தீங்கு, பாதுகாப்பற்ற பாலியல் நடைமுறைகள் மற்றும் அதிக வேகத்தில் வாகனம் ஓட்டுதல் போன்றவற்றில் ஈடுபடுவதற்கு வாய்ப்பு அதிகம். அவர்கள் மது, மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு, மற்றவர்களைத் தாக்குதல், திருடி ஓடுதல், ஏமாற்றுதல், பிறரைத் தொந்தரவு செய்தல், அல்லது விபச்சாரத்தில் ஈடுபடல், இணையத்தளக் குற்றங்களைப் புரிதல் போன்ற சட்டவிரோத நடவடிக்கைகளிலும் ஈடுபடலாம். இதன்மூலம் அவர்கள், இளவயதிலேயே குற்றங்கள் புரிந்தவர்களாக, சட்டரீதியாகத் தண்டிக்கப்படக்கூடிய நீதி முறைமையினுள் அகப்படக்கூடும்.

அறிவாற்றல்

சிக்கலான நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சி வரலாற்றைக் கொண்ட பிள்ளைகளிடம் தெளிவாகச் சிந்திப்பதில், அல்லது சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். இதனால், அவர்கள் முன்னோக்கித் திட்டமிட முடியாமல் போகலாம். பிள்ளைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நிலையான அச்சுறுத்தலின் கீழ் வளரும் போது, அவர்களது உள்ளார்ந்த அடிப்படை ஆதாரங்கள் அனைத்தும் உயிர் தப்பி வாழ்வதற்கே செலவழிக்கப்படுகின்றன. இவற்றினால், புதிய திறன்களைப் பெறுவது, அல்லது புதிய தகவலைப் பெறுவது கடினமாக இருக்கும். அவர்களின் சுருக்க, தர்க்கரீதியான மற்றும் மொழி வளர்ச்சித் திறன்களில் குறைவிருக்கும். இதனால், பல பிள்ளைகள் தம் கல்விச் சூழலில் சிரமங்களைக் கொண்டு, பிறரது ஆதரவு தேவை கொண்டவர்களாக மாறக்கூடும்..

சுய கருத்து

பிள்ளைகள் தமக்கு மிக நெருக்கமானவர்களிடமிருந்து, தங்கள் சுய மதிப்புகளைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஒரு பிள்ளையின் உணர்வில் சுய மதிப்பு, மற்றும் பொறுப்பேற்றலை ஏற்படுத்துவதில் குடும்ப உறுப்பினர்கள், கவனிப்பாளர்கள், மற்றும் ஆசிரியர்கள் மிகப்பெரிய பங்கு வகிக்கின்றனர். துஷ்பிரயோகம் மற்றும் புறக்கணிப்பு ஒரு பிள்ளையைத் 'தான் பயனற்ற மற்றும் வெறுக்கத்தக்க நபராக' உணரச் செய்யும். துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படும் ஒரு பிள்ளை அடிக்கடி அவர்களைக் குற்றம் சாட்டும். இந்நிலைமையை நம்பாமலோ அல்லது

ஆபத்தானது என்பதைப் பெற்றோர் உணராதுவிடினோ, பிள்ளை தனக்குள்ளேயே குற்றம் சாட்டலாம். இவையாவும் சிக்கலான அதிர்ச்சி வரலாறு கொண்ட பிள்ளைகள் மத்தியில் தன்னைப்பற்றிய சுயவிம்பத்தை உருவாக்குவதில் தாக்கம் செலுத்திக் குற்றவுணர்வு, குறைந்த சுயமதிப்பிடு என்பனவற்றை ஏற்படுத்திவிடும்.

மேலும், கற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களினால், 'இந்த உலகம் பாதுகாப்பற்றது. வாழ்க்கை அர்த்தமற்றது. இக்கணத்தில் நிகழ்வதே நிஜம்' என்ற எண்ணக்கருக்களோடு, நம்பிக்கையற்றும் காணப்படுவர். எதிர்காலத்துக்கான நம்பிக்கையையும், நோக்கத்தையும் திட்டமிடலையும், மேற்கொள்ள வேண்டுமாயின், ஒரு பிள்ளை தனக்குத்தானே மதிப்பு கொடுக்க வேண்டும். பெற்றோர் மற்றும் பராமரிப்பு உறுப்பினர்களும் அம்மதிப்பை அவர்களுக்கு வழங்க வேண்டும்.

நீண்ட கால உளநல விளைவுகள்

சிறுவயதில் உள்ள அதிர்ச்சிகரமான நெருக்கீட்டு அநுபவங்கள், தனிநபர்களின் உயிரியல் மற்றும் உளவியல் நிலைமைகளில் தாக்கம் செலுத்துவதாக நீண்டகால மருத்துவ ஆய்வுகள் வெளிக்காட்டுகின்றன. எதிர்மறையான பிள்ளைப்பருவ அநுபவங்களுக்கும் இளைஞர்களிடத்து வெளிப்படும் அதிர்ச்சி வெளிப்பாடு, உயர் ஆபத்து நடத்தை, புகைபிடித்தல், பாதுகாப்பற்ற பாலியல் பிறழ்வு நடத்தைகளுக்கும், மற்றும் இதயநோய், புற்றுநோய், நாள்பட்ட நோய் மற்றும் இறப்புப் போன்றவற்றுக்கும் இடையே தொடர்பு இருப்பதை அவை நிரூபித்துள்ளன.

பொருளாதாரத் தாக்கம்

சிக்கலான நெருக்கடி அதிர்ச்சியை அநுபவித்தவர்களுக்கான உடனடி தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும், ஏனைய மறைமுகத் தேவைகளுக்குமான செலவுகள் அதிகரித்துள்ளன. இதனால், பொருளாதார மற்றும் சமூகச்சுமை மிகவும் அதிகரித்துள்ளது. வலி, துக்கம், மற்றும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்குரிய மருத்துவச் செலவுகள், உளநல சுகாதாரத் தேவைகளை நிறைவு செய்தல், பிள்ளை நல அமைப்புகள், மற்றும் குற்றச் செயல்களுக்கான சட்டரீதியிலான நடவடிக்கைகள், போன்றவற்றுக்கான செலவினங்களினால், அவர்களின் குடும்பத்தின் வாழ்க்கை தரமும் குறைவுபடுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மீண்டெழ உதவுதல்

இத்தலையீட்டுக்காக இத்துறைசார்ந்து ஆய்வு செய்யப்பட்ட நெறிமுறைகளைக் கையாளுவது உசிதமாகும். அவ்வகையில்,

- பிள்ளையின் அல்லது குடும்பத்தின் பாதுகாப்பு மற்றும் உறுதிப்பாட்டுக்கான அச்சுறுத்தல்களைக் கண்டறிந்து, அவை தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுவதற்கு முன்னுரிமை அளித்தல்.
- நன்மைகளைத் தக்கவைக்கவும், அதிகரிக்கவும் பிள்ளை மற்றும் பெற்றோர் அல்லது பராமரிப்பாளரிடையே ஒரு தொடர்புடைய இணைப்பை உருவாக்குதல்.
- எப்போதும் தொடர்புடைய நோயறிதல், சிகிச்சைக்கான திட்டமிடல் மற்றும் விளைவு கண்காணிப்பு ஆகியவற்றைப் பலப்படுத்தல்.
- அனைத்துக் கட்டங்களிலும் சுய கட்டுப்பாட்டுத் திறன்களை அதிகரிப்பதற்கான சிகிச்சையளித்தல்.
- அதிர்ச்சிகரமான நினைவுகளை எதிர்கொள்வதற்குப் பயிற்சியளித்தல்.
- உறவுத் தொடர்ச்சியின்மை மற்றும் உள நெருக்கடிகளைத் தடுத்தலும் மற்றும் நிருவகித்தலும்.

ஆகிய செயன்முறைகளைக் கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும். ஹெர்மன் என்பவர், இளையோர்களைச் சிக்கலான நெருக்கீட்டு அதிர்ச்சியிலிருந்து மீட்டெடுப்பதற்குப் பின்வரும் மூன்று கட்டங்களை முன்மொழிந்துள்ளார்.

1. பாதுகாப்பு
2. இழந்ததை நினைவூட்டுதல்
3 பரந்த அளவில் சமூகத்துடன் மீண்டும் இணைதல்.

இவற்றில் மிக முக்கியமாக, உறவு மூலம் சக்தியூட்டம் பெற்று மீளெழ முடியும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றார். அதற்கென நண்பர்களுடனும், சக ஊழியர்களுடனும், உறவினர்களுடனும், இந்த உறவுத் தொடர்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம் எனவும், இந்த உறவு காதல் அல்லது பாலியல் உறவாக இருக்க வேண்டியதில்லை எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது முக்கியமான அம்சமாகும்.

சிக்கலான அதிர்ச்சிக்குட்பட்டவர்களை மீட்டெடுப்பதற்கான சிகிச்சையின் ஆறு முக்கிய கூறுகள் பின்வருமாறு:

1. பாதுகாப்பு
2. சுய-ஒழுக்கம்
3. சுய பிரதிபலிப்புத் தகவல் செயன்முறை
4. அதிர்ச்சிகரமான அனுபவங்களின் ஒருங்கிணைப்பு
5. உறவுமுறையை நிச்சயித்தல்
6. நேர்மறை விளைவுகளை மேம்படுத்தல்

மேலே கூறப்பட்ட கூறுகள் ஒவ்வொன்றுக்குமுரிய சிகிச்சை மும்மூன்று கட்டங்களாக நடைபெறும்.

1. பாதுகாப்புச் சம்பந்தமான விடயங்களைக் கையாள்வது பற்றிய போதுமான சமாளிக்கும் உத்திகளைக் கற்பித்தல்
2. ஒரு படிப்படியான பயிற்சியைப் பயன்படுத்தி அதிர்ச்சிகரமான தூண்டுதலைக் குறைத்தல். (பயிற்சி வழங்குநர் அதிர்ச்சியைப் பற்றிய சவாலான எண்ணங்களில் தொடங்கி, அதிர்ச்சியைப் பற்றி மாற்று விளக்கங்களை அறிமுகப்படுத்தலாம்.)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. இந்த மூலோபாயங்களை முன்னர் கற்றுக் கொண்டவற்றை எதிர்கால இறுக்கமான நிகழ்வுகளுக்கு மாற்றியமைத்தல்

இதனை விடவும் பின்வரும் சிகிச்சை முறைகளும் பரிந்துரைக்கப்பட்டுள்ளன.

- சிகிச்சையில் அநுபவமிக்க மற்றும் உணர்ச்சிபூர்வமாகக் கவனம் செலுத்தும் சிகிச்சை
- உள் குடும்ப அமைப்புகள் சிகிச்சை
- உணர்திறன் மயக்க உளவியல் சிகிச்சை
- கண் இயக்கம் நிலைத்தன்மை மற்றும் மறுசெயற்பாட்டுச் சிகிச்சை(EMDR)
- இயங்கியல் நடத்தைச் சிகிச்சை(DBT)
- அறிவாற்றல் நடத்தைச் சிகிச்சை (CBT)
- வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை
- மனோவியல் சிகிச்சை
- குடும்ப அமைப்புகள் சிகிச்சை மற்றும் குழு சிகிச்சை.

எனவே, மேற்காட்டிய வகையில் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளையும், இளையோரையும் மீட்டெடுப்பதற்குக் குடும்ப உறவுகளும், பராமரிப்பாளர்களும், சமூக உறவுகளும்,ஆரோக்கியமான, ஆதரவான உறவுகளை வளர்ப்பதற்குரிய திறமையைத் தங்களுள் வளர்ப்பது அவசியமாகும். அத்துடன், இளையவர்களின் இந்த உளநலப் பிரச்சினையை உணர்ந்துகொண்டு, பொருத்தமான முறையில் தொடர்பாடலையும், உறவாடலையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். அவர்களைக் குணப்படுத்துவதற்கான தலையீட்டினை மேற்கொண்டு, தரமான இளைஞர் சமுதாயத்தை உருவாக்குவதில் பங்கெடுக்க வேண்டும். இச்செயற்பாடு விரைந்து நடைபெறின், வடக்கு மாகாணத்தின் தலையெழுத்தையே மாற்றியமைக்கலாம்.

"காலத்தின் மதிப்புணர்ந்து, கடிதினில் மீண்டெழுந்து
ஞாலத்தில் மேலுயர்ந்து நலங்காணக் கைகொடுப்போம்"

நெருக்கடி மிகு பருவமதில் உணர்ச்சித் தூண்டல் மிகும்
நகைச்சுவைப் பேச்சினூடு வேடிக்கை விநோதமெழும்
சிந்தனை கிளர்ந்தெழுந்து விளக்கமும் பதிலுந்தேடும்
சுயத்தினைத் தக்கவைத்து வாழ்க்கையில் அர்த்தம் காணும்
இளைஞர் யுவதிகளே! புதுயுகம் உங்கள் கையில்
இணைந்து கரங்கொடுத்து இன்னல் நீக்கி வாழி!

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதிகரித்துவரும் முகநூற் பாவனையும் உள-சமூகப் பிரச்சினைகளும்

கலாநிதி. க. கஜவிந்தன்.
சிரேஷ்ட உளவியல் விரிவுரையாளர்
மெய்யியல்/உளவியல் துறை
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்

நூற்றாண்டுக்கு நூற்றாண்டு விருத்தியாகும் விஞ்ஞான மாற்றங்கள் என்ற பெயரில் கண்டுபிடிக்கப்படும் தொழில்நுட்ப சாதனங்கள், மக்கள் தேவைக்கு விருந்தளிப்பதாக அமைவதுடன், மனித தேடல்களுக்குச் சாதனையாகவும், அதேவேளை வாழ்க்கைக்குச் சவாலாகவும் அமைகின்றன. ஒரு காலத்தில் உறவுகள் நேருக்கு நேர் பார்த்துத் தொடர்பு கொண்டாலே தவிர, கருத்துகளையோ தகவல்களையோ பரிமாறுவது அரிது. தபால்களும், தந்திகளும் ஏதோ கொஞ்சம் உதவி செய்தன. காலப்போக்கில் போக்குவரத்து அதிகரிப்பு மற்றும் இணைய அமைப்புகள், வலையமைப்புகள் என்று தொடர்பாடலுக்குத் தொலை தூரம் என்பது முற்றாக மாற்றப்பட்டுத் தொட்டுவிடும் தூரமாக்கப்பட்டது.

நாம் விஞ்ஞான யுகத்தில் வளர்ந்து கொண்டிருக்கின்றோம். இதன் விளைவுகள் எனும் போது நன்மைகளுக்குக் சமாந்தரமாகவும் சமமாகவும் பாதிப்புகளும் தீமைகளும் தமது வேலையைச் செய்து கொண்டே தான் இருக்கின்றன. அதன் போக்கிலே நோக்கும் போது இன்று மோசமான நிலையிலும் பயனுள்ள வகையிலும் பரவிக் கொண்டிருக்கும் ஒரு விடயமாகவே முகநூற்ப் பாவனை (Face Book) காணப்படுகின்றது. எந்தவொரு விடயத்துக்கும் ஒரு மறைவான பக்கம் காணப்படும். அதனைப் போன்றே முகநூல் தொடர்பாடலும் தனது எதிர்ப்பக்கத்தைக் கொண்டு அனைவரது வாழ்க்கையையும் தனதாக்கிக் கொள்ள எத்தனித்துக் கொண்டு இருக்கின்றது. ஏனெனில், மிகக் குறுகிய கால வரலாற்றில் 800மில்லியன் பாவனையாளர்களைத் தமதாக்கிக் கொண்ட இம் முகநூல்வலையமைப்பின் சாதனை பேசப்படத்தக்க ஓர் விடயமாக உள்ளது.

முகநூற்ப் பாவனை இளைஞர்கள் முதல் முதியவர்கள் வரை தனது ஆதிக்கத்திற்குள் வைத்துக் கொள்ள முனைகிறது. என்றே கூறலாம். முன்பெல்லாம் ‘‘நேரம் பொன்னானது’’ என்று பொன் மொழிகள் உருவானதும் அதனை வீண் செய்வது கொலை செய்வது போன்று என்றெல்லாம் அநேக கருத்துக்கள் தோன்றியுள்ளது. ஆனால் நேரத்தைப் போக்குவதற்கு பயன்படும் தொடர்பாடல் சாதனங்கள் இன்று அத்தனை பெறுமதியாக மாற்றப்பட்டுள்ளன. இன்று கைபேசி இல்லாத இளைஞர்கள் இல்லை அது போன்று முகநூல் இல்லாத நபர்களும் மிக அரிது.

தொடர்பாடலை இலகுவாக்கிக் கொள்கின்றோம் துரிதப்படுத்திக் கொள்கின்றோம் என்பதனை கவனத்தில் கொண்டு தொடர்புகளுக்காக ஏதோ ஒருவருடன் இணைப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். இங்கு நண்பர் வட்டாரம் விரிவாவதும் நாட்டுக்கு நாடு செய்திகள் சுடச்சுட தகவல்கள் கடத்தப்படுவதும் என்னவோ நன்மையான விடயமாகவே உள்ளது. ஆனாலும் இதன் தாக்கம் பற்றிப் பேசுவதும்' விழிப்புணர்வு அடைய வேண்டியதும் மிகவும் அவசியமானது ஒன்றாக உள்ளது.

இன்று பாடசாலை மாணவர்களாயினும் இளம் பராயத்தினராயினும் எதனையும் பரீட்சித்துப் பார்க்கும் ஆர்வம் கொண்டு உலக மாறுதல்களை கண்டறியவும் புதுமை புனையவும் எண்ணி முகநூலின் பகுதிகளுக்குள் நுழைந்து விடுகின்றனர். இம் முகநூலில் ஒருவர் தனது சுயத்தை அடையாளப்படுத்தும் முகமாகவோ அல்லது தனது சுய

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் முகமாகவோ தனது தொடர்பாடலை மேற்கொள்ளுகின்றனர். இங்கு வயது, இனம், மொழி, சாதி பேதம், நாடு நகரம் கடந்து நண்பர் வலையமைப்பினை விரிவாக்கிக் கொள்ளும் அளவு மிகவும் பரந்தளவிலான தொடர்பாடல் அமைப்பாக முகநூல் காணப்படுகின்றது. முகநூல் எனப் பெயர் உண்டே தவிர உண்மையான முகங்களைக் கண்டுகொள்ள முடிவதில்லை. ஆனால் இன்று ஆண்கள் பெண்கள் வேறுபாடின்றியும் அறிமுகம் இல்லாத அயல் நாட்டவர்களுடனும்கூட இலகுவில் நண்பர்களாக மாறிக் கொள்கின்றனர். இதன் விளைவுகள் என்ன? முகநூல் தொடர்புகள் பண மோசடிகளாகவும், காதல், கள்ளகாதல் உறவுகளாகவும், ஏமாற்று திருமணங்களாகவும் எப்படியெல்லாமோ மாற்றப்பட்டு இளைஞர்கள், யுவதிகள் மோசமான உளப்பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகும் சூழலும் இன்று பெருகி வருகின்றது.

'எனது அயல்வீட்டு நண்பியின் முகநூல் நண்பன் இன்று அவளைக் காதலித்து திருமணம் செய்து இருவரும் நல்ல முறையில் வாழ்கின்றனர்' என ஏதாவதொரு விதிவிலக்கை உதாரணமாகக் கொண்டு தமது வாழ்வை தவறான வழியில் இட்டுச் சென்று முகநூற்ப் பாவனையால் வந்த உறவுகளால் சீரழிந்தவர்கள் ஏராளம் உண்டு. முகநூலில் மொட்டவிழும் அனேக காதல் இன்று பாரிய விளைவுகளை சந்தித்து தற்கொலையில் முடிக்கின்றன. இன்று இளைஞர்களின் முன்னேற்றத்திற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்க முக்கியமான காரணமாக முகநூற்பாவனை அமைகின்றது. அதனைப் போன்றே தொழில் வேலைகளிலும் குடும்பங்களிலும் உறவுகளிலும் முகநூல்ப் பாவனை பாரிய தாக்கம் செலுத்துகின்றன என்றே கூறலாம்.

தொழில் நேரங்களில் அலுவலகக் கணினிகள் முகநூல் பாவனைக்காக உபயோகிக்கப்படுவதனால் ஊழியர் வேலையில் அக்கறையின்மை உற்பத்தி வீழ்ச்சிகள் நிறுவன ஊழியர்களிடையே தவறான உறவு நிலமைகள் என்பன ஏற்படவும் இம் முகநூற்பாவனை காரணமாக அமைகின்றது. குடும்பங்களை எடுத்துக் கொண்டோமானால் கணவன் மனைவி ஏன் பிள்ளைகளும் கூட முகநூலில் பல மணி நேரங்களை செலவிடுகின்றனர். இதனால் கணவன் மனைவி உறவு நிலைக்குள் வீணான சந்தேகங்கள், மனக்கசப்புகள் ஏற்படுகின்றது. தேவையற்ற முகநூல் உரையாடல்கள் புகைப்பட பகிர்வுகள் அனைவராலும் விரும்பப்படுவதில்லை.

முகநூலில் அடிமையாக வாழ்பவர்களும் உள்ளனர். நேரம், காசு என்பன வீணாக்கப்படுவதுடன், தவறான பழக்கவழக்கங்கள் தேவையற்ற முன் மாதிரிகளின் பின்பற்றல்கள் இவர்களைத் தொற்றிக் கொள்கின்றன. விளம்பர மோகம் என்பது மனிதனுக்கே உரித்தானது. இன்று உணவுப் பொருட்கள் முதல் உடை அலங்காரங்கள் வரை முகநூல் தொடர்புகள் ஊடாக கொள்வனவு செய்யக்கூடியதாக உள்ளது. வியாபாரத் தந்திரங்கள் மக்களை அடிமைப்படுத்தி மறைமுகமான இழப்புக்கள், பாதிப்புகளுக்கு முகம்கொடுக்கத் துணைபோகின்றன.

இதனைப் போன்றே தேவையற்ற போதைப் பொருள்களின் விளம்பரங்கள் மற்றும் தவறான பாலியல் தொடர்பான வீடியோக்கள் என்பனவும் முகநூலின் மூலம் சமூகத்தில் பரவி வருகிறது. பெற்றோர்களும் முகநூற் பாவனையில் ஈடுபடுவதனால், பிள்ளைகளைக் கண்டிப்பது கடினமாக மாறியுள்ளது. இதைவிட பெற்றோரின் பிள்ளைகள் குறித்த அதிக நம்பிக்கை மற்றும் தொழில்நுட்பக் கல்வியைப் பெற்றுத்தரும் ஆசை என்பனவும் பிள்ளை முகநூல் அடிமையாகப் பிள்ளைகளை மாற்றுவதற்குக் காரணமாக அமைகின்றது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சில பெற்றோர்களின் அறியாமையினாலும் கல்வியறிவு இன்மையினாலும் பிள்ளைகளை கண்டுகொள்ளாது விடுகின்றனர். இதன் விளைவாக முகநூல் அடிமையாக மாறும் வாய்ப்பு இவர்களுக்கு அதிகமாகின்றது. இதனால் இவர்கள் தமது கல்வியில் அக்கறைகாட்டாமல் நகரத்திற்கு நகரம், நாட்டுக்கு நாடு நண்பர்களுடன் அரட்டையடித்துக் கொண்டு தமது ஆளுமையில் பிறழ்வுகளை உருவாக்க தெரிந்தோ ,தெரியாமலோ அடித்தளம் அமைத்துக் கொள்கின்றனர். நண்பர்கள், காதலர்கள், கணவன்- மனைவி தமது முகநூலின் கடவுச் சொற்களை ஒருவருக்கொருவர் உறவு என்ற நம்பிக்கையில் தெரியப்படுத்துவது உண்டு. சிலர் இதனைத் தவறான வழிகளில் பயன்படுத்தித் தவறான செய்திகளை வேறு ஒருவரின் முகநூல் முகவரியில் இருந்து அனுப்புதல் அல்லது இன்ரநெற் கடைகளில் முகநூலைப் பார்த்துவிட்டு அதிலிருந்து உரிய முறையில் ஏனையவர்கள் பார்க்க முடியாதவாறு வெளிவராமை என்பன நிகழும் போது குறித்த முகவரியிலிருந்து தவறான படங்கள் ஆபாசமான விடயங்கள் மற்றும் மிரட்டல்கள் அச்சுறுத்தல்கள் விடப்படுதல் என்பனவும் இடம்பெறுகின்றன.

பணத்தை பெற்றுக்கொள்ளவோ, வேறு தேவைகளுக்காகவோ ஒரு தனிப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பான இரகசிய வீடியோக்கள் மற்றும் ஏனைய அச்சுறுத்தலுக்கான தகவல்கள் விடப்படுகின்றன. இவ்வாறு முகநூலில் பகிரப்படும் புகைப்படங்கள் தவறான முறையில் மாற்றப்பட்டுப் பயன்படுத்தப்படுதல் குறிப்பாகப் பெண்பிள்ளைகளின் புகைப்படங்கள் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுதல் என்பனவும் குறிப்பிடத்தக்க ஓர் விடயமாக அமைகின்றது. சமகாலத்தில் முகநூலைத் தனியார் மற்றும் பொது விழிப்புணர்வு அமைப்புகளும் பயன்படுத்துகின்றன. அந்த அடிப்படையில் இவைகளில் சில நிறுவன ஊழியர்கள் தமது பெயரைப் பிரபல்யம் செய்ய சில ஒழுக்கத்திற்கு புறப்பான தகவல்களைப் புகைப்படங்களுடன் வெளியிடுதல் மிகவும் தவறானதும், அது குறித்த நபர் அல்லது அவரை சார்ந்தவர்களை பாதிக்கப்படக்கூடியதுமான விடயமாகும். உதாரணம், ‘காணாமற்போன 18 வயது பெண்பிள்ளையைக் கண்டுபிடித்தோம்’ எனக் குறித்த பெண்ணின் புகைப்படத்துடன் வெளியிடுதலும், பாலியல் கொடுமை, சிறுவர் துஸ்பிரயோகம் என்பவற்றிற்கு உட்பட்வரின் படத்தைத் தரவேற்றி அதை விபரித்துக் கருத்துத் தெரிவித்தலும் காணக் கூடியதாக உள்ளன. இது தனிநபர், சமூகத்தில் மறைமுகமான தாக்கத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

அனேகர் முகநூலில் தமது கருத்துக்களைப் பகிரும் போது தமது தனித் திறமைகளைக் காண்பிக்க வேண்டும் என எண்ணிப் பல்வேறான சுய விருப்பங்களை பிறரது கருத்துகளுக்கு விளக்கம் அளிப்பதற்காவோ அல்லது கேலி செய்வதற்காகவோ கருத்துக்களைத் தெரிவிக்கலாம். இத்தகைய தன்மை பிறரது கோபத்தையும், எரிச்சலையும், கவலையையும் தூண்டுவதாக அமைந்து விடுகிறது. ஒருவருக்கு ஒருவர் போட்டியிட்டு நண்பர்களைச் சேர்த்துக் கொள்ளும் பழக்கம் தனக்கு விரோதமானவர்களை அல்லது பிடிக்காதவர்களைப் பற்றித் தவறான கருத்துக்களை, அவர்களது தனிப்பட்ட விடயங்களை முகநூலில் அனுமதியின்றி பதிவு செய்து அவர்களை அவமதித்தல் என்பனவும் முகநூற் குற்றங்களாகவே கருதமுடியும்.

இங்கிலாந்து நாட்டில் செய்யப்பட்ட ஒரு ஆய்வின்படி முகநூல் தொடர்பான குற்றச் செயல்கள் மூன்று ஆண்டுகளாக அதிகரித்துள்ளன எனவும், 40 நிமிடங்களுக்கு ஒருமுறை முகநூல் தொடர்பான குற்றச் செயல் ஒன்று பொலிசாரிடம் பதிவாகி உள்ளன எனவும், சென்ற ஆண்டில் மட்டும் 12,300 குற்றங்கள் பதிவாகி உள்ளன எனவும் குறித்த ஆய்வு கூறியுள்ளது. இதனைப் போன்று கொலைகள், பாலியல் சுரண்டல்கள், வக்கிரங்கள் மற்றும் வன்போக்கு நடத்தைகள் என்பனவும் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன. குற்றவாளிகள் தம்மை இனங்காட்டிக் கொள்ளாமல் இருக்கத் தவறானதும் போலியானதுமான முகவரிகளை உருவாக்கித் தவறுகளைத் துணிகரமாகச் செய்கின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முகநூல், டுவிட்டர், இன்ஸ்டாகிராம் உள்ளிட்ட பல்வேறு சமூக வலைத்தளங்களை அதிக நேரம் பயன்படுத்தினால் மனநிலை பாதிக்கப்படும் என்ற அதிர்ச்சி தகவல் வெளியாகி உள்ளது.கனடாவைச் சேர்ந்த சுகாதார நிறுவனம் மேற்கொண்ட ஆய்வில் இந்த அதிர்ச்சி தகவல் வெளியாகி உள்ளது. இது தொடர்பாக அந்த நிறுவனம் ஆய்வு நடத்தியது. அப்போது 25% மாணவர்கள் நாளொன்றுக்கு இரண்டு மணி

நேரத்திற்கும் அதிகமாக முகநூல், டுவிட்டர், இன்ஸ்டாகிராம் உள்ளிட்ட பல்வேறு சமூக வலைதளங்களைப் பயன்படுத்தியது தெரியவந்தது. தமது இருப்பபை அல்லது சுயத்தை நிலைநாட்ட, வெளிப்படுத்த அதிகமானவர்கள் சமூக வலைத்தளங்களை நாடுகின்றனர். சிலருக்கு இதனால் மனதிருப்தி ஏற்பட்டாலும் அது ஓர் வகை மனப்பிரம்மைதான். தங்களின் தீராத மனக்குறைகளை தீர்ப்பதற்காக இரண்டு மணி நேரத்திற்கும் அதிகமாக சமூக வளைத்தளங்களைப் பயன்படுத்தினால் நாளடைவில் அதுவே மனநோயாக மாறக்கூடிய அபாயம் இருப்பதாக அந்த ஆய்வில் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்த ஆய்வு முடிவுகள் சைபர் சைக்கொலஜி (Cyber Psychology) என்ற நூலில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

காதல் தோல்விகள், நண்பர் முரண்பாடுகள், ஒரு தலைக் காதல் போன்ற விடயங்களாலும் தவறான கருத்துப் புரிதல்களாலும் சுயம் இழந்தவர்களாக அனேகர் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றமையும், முகநூற் பாவனையாளர்களிடம் தம்மைதாம் ஒதுக்கி சமூக இடைவினையைக் குறைத்துக் கொள்கின்ற பண்புடையவர்களையும் அதிகம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அனேகர் தமது சுய மதிப்பினை அதிகரிக்கும் நோக்கில் முகநூலில் இணைந்து கொண்டாலும் முடிவில் அதனைக் குறைத்துக் கொள்கின்ற பண்பினையும் காணமுடிகின்றது. தேவையற்ற கருத்துப்பரிமாற்றங்கள் என்பன பிரச்சினைக்குரியதாகவே அமைகின்றது. அனேகர் அரசியல் நாட்டம் உள்ளவர்கள் அரசியல் தொடர்பான கருத்துப் பரிமாற்றங்களை விபரீதமான முறையிலும் வன்முறையாகவும் கண்டிப்புடனும் பதிவு செய்தல், விமர்சனம் செய்தல் என்பன அரசியல் அமைப்புக்களை கேலி செய்வதுடன் அரசு மற்றும் அரசியல் தந்திரங்களின் தாக்கங்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர். இதன் விளைவாக தனிநபர் மாத்திரமல்லாது குடும்பம் மற்றும் சமூக அமைப்புக்களும் தேவையற்ற பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் சூழல் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறான தாக்கங்கள் விளைவுகள் இருக்கின்ற போதும் முகநூல் பாவனை முற்றாக தடைவிதிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்று என்பது இதன் கருத்தல்ல ஏன் எனில் தகவல் பரிமாற்ற வேகம், நண்பர்களின் ஒற்றுமை, வாழ்த்துக்கள், உதவிகள் வழங்கல், மற்றும் பாராட்டுக்கள், ஊக்கப்படுத்தல்கள் எனவும் பல்வேறு சமூக அமைப்புகளின் ஒருமைப்பாடுகள், இணைந்த செயற்பாடுகள் மற்றும் பல்வேறான விழிப்புணர்வுகள் என்பனவும், இம்முகநூற் பாவனையில் பயனுள்ள விடயமாக நடைமுறைப்படுத்துவதும் உண்டு.

எனவே, நன்மைகளை மட்டும் கருத்தில் கொண்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுவதுடன் முன்கூறப்பட்டதான தவறுகள் சமூகத்தால் ஏற்க முடியாத சமூகவிரோத நடத்தைகள், வக்கிரங்கள் தவிர்க்கப்படுவதுடன் பயனுள்ள விடயங்கள் முகநூற் பாவனையில் மேலும் ஊக்கப்படுத்தல் வரவேற்கப்படக் கூடியதாக அமையும். இவற்றினைக் கருத்தில்க் கொண்டு முகநூற் பாவனையாளர்கள் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படும் போது ஒவ்வொரு தனிநபரும், குடும்பமும் சமூகமும் பாதிக்கப்படுவது குறைக்கப்படும் என்பது உண்மையே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆரோக்கியமான சிறுவர் உலகை நோக்கி......

திரு.கந்தப்பு கோமளேஸ்வரன்
அதிபர்
வ/வீரமாணிக்கங்குளம் திருமகள் வித்தியாலயம்

ஆரோக்கியமான மனிதன் என்பது, நோய்நிலையற்ற சுகதேகியான உடல் நிலையைக் கொண்டிருத்தல் என்பதே பொதுவானதொரு அபிப்பிராயமாகும். எனினும், சற்றுப் பரந்த அர்த்தத்தில் நோக்குவோமாயின், உலக சுகாதார நிறுவனமானது ஆரோக்கியம் என்பதனை‘‘நோய் நிலைகள், இயலாமைகளில் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்லாது ஒருவரின் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ரீதியில் ஏற்படும் அதியுயர் நன்னிலையே ஆரோக்கியமான மனிதன்’’என வரையறை செய்கிறது.

‘‘மனநலம் மண்ணுயிருக்கு ஆக்கம்’’ என்ற திருவள்ளுவரின் கூற்றுக்கு இணங்க, ஒரு சமுதாயத்தின் நலனே, மனநலத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டே இயங்குகின்றது. உளநல மேம்பாடு என்பது பல்வேறு அம்சங்களுடன் தொடர்புடைய ஓர் எண்ணக்கருவாகும். அந்த வகையில் உளம்சார், உடல்சார், குடும்பம்சார், சமூகம்சார் நிலைமைகளில் ஒரு மனிதன் சமநிலையான தன்மையைப் பெற்றிருப்பது அவசியமானதொன்றாகும். ஒரு மனிதனின் தேவைகளைக் குடும்ப நிலைமைகள், சமூகநிலைமைகள், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகள் போன்றன தீர்மானிக்கின்றன. ஒரு மனிதன் சாதாரண வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுகின்றபோது, அவன் எதிர்பார்த்தோ அல்லது எதிர்பாராமலோ பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும், சவால்களுக்கும், இடையூறுகளுக்கும் முகங்கொடுக்க நேரிடுகின்றது. அவ்வாறான சில சந்தர்ப்பங்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையோடு செயற்படுவது சிறப்பானதாகும். தன்னம்பிக்கை அற்றோர், தமக்கு ஏற்படும் மனத்தாங்கல்களுக்கும், நெருக்கீடுகளுக்கும் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ள முடியாமலும், வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளைச் சிறப்பாக முன்னெடுக்க முடியாமலும் சிரமமப்படுவதை அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

அந்த வகையில் சிறுவர்களின் நலன்கருதி, அவர்களது உளநலத்தை, அவர்களது தேவைகளைக் கவனத்திற்கொண்டு வளர்த்தெடுப்பது எம் அனைவரதும் தலையாய கடமையாகும். குழந்தைகளின் முதல் உலகம் பெற்றோர் ஆகும். அத்துடன், அவர்கள் தமது முகத்தைக் கண்ணாடி மூலம் தான் முதன் முதலில் அறிந்து கொள்கின்றார்கள். அவ்வாறான குழந்தைகளுக்குச் சரி எது? தவறு எது? விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் நல்லது எது? கெட்டது எது? என்பவற்றைச் சுட்டிக்காட்டி வளர்க்க வேண்டியது பெற்றோர்களின் பொறுப்பாகும். குழந்தைகள் கண்ணாடி போன்றவர்கள். நாம் வெளிப்படுத்துபவற்றையே பிரதிபலிப்பவர்களாகத் திகழ்கின்றார்கள். ஆகையால், அவர்களை மிகக் கவனமாகக் கையாண்டு வெற்றிப்பாதையை நோக்கி, அடியெடுத்து வைப்பதற்கு அத்திவாரம் இட வேண்டியது பெற்றோரே ஆகும்.

ஆகையால் ஆரோக்கியமானதும், பாதுகாப்பானதுமான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது இன்றியமையாத ஒன்றாகும். மாற்றமடைந்து வரும் இன்றைய உலகில் குழந்தைகள் பெற்றுக்கொள்கின்ற அனுபவங்களே அவர்களின் அறிவு, ஆற்றல், ஆளுமை, எதிர்காலம் என்பவற்றைத் தீர்மானிக்கின்றன. ஆகையால், அவர்களின் ஆரோக்கியமான சூழலை கட்டியெழுப்ப வேண்டியது பெற்றோர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகத்தினதும் தலையாய கடமையாக இன்று பரிணாமித்துக் கொண்டிருக்கின்றது. இதனைப் பெற்றுக்கொள்வது ஒவ்வொரு சிறுவருடையதும் உரிமையாகும். இன்றைய உலகில் எங்குமே, இலட்சியத்தன்மையான குழந்தை வளர்ப்பு என்ற ஒன்றைக் காண்பதரிதாகும். அவ்வாறு இருக்கவும் முடியாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆனாலும், நாம் இப்போது கையாளுகின்ற முறையிலிருந்து மேம்பாட்டுடனும், மன மகிழ்வுடனும் குழந்தைகளை கையாள்வதற்கு நம்மை நாம் இயல்புபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

இன்று பெரும்பாலான பெற்றோர் தாம் தமது வாழ்நாளில் எட்ட முடியாத பல எதிர்பார்ப்புக்களைத் தமது பிள்ளைகள் மூலமாக அடைந்து கொள்ள எதிர்பார்க்கின்றனர். உதாரணமாக, சகல செயற்பாடுகளிலும் தனது பிள்ளை முதலிடம் பெற வேண்டும் என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோரது மனதிலும் புரையோடிக் கொண்டிருக்கின்றது. இதனால், சில பெற்றோர் பிள்ளைகளை அதிகளவு தொனியுடன் கட்டுப்படுத்த முயல்கின்றனர். அத்துடன், அவர்களின் குறும்புத்தனமான குழப்படிகளுக்கும், தமக்குப் பிடிக்காத நடவடிக்கைகளுக்கும் தண்டனை வழங்க எத்தனிக்கின்றார்கள். இதனால், குழந்தைகள் எதிர்ப்பைக் காட்டுவதுடன், பொய் பேசுபவர்களாகவும், அதிகளவு குழப்படி மிக்கவர்களாகவும் காணப்படுகின்றார்கள். அதுமட்டுமல்லாமல் வயதை மிஞ்சிய கோபம், பிடிவாதம், சொல்பேச்சுக் கேளாத தன்மை, முரட்டுத்தனமான நடத்தை வெளிப்பாடுகள் போன்றவற்றை அதிகளவு வெளிப்படுத்துபவர்களாக வாழப் பழகிக்கொள்கின்றனர். அத்துடன், அதிகாரத்திற்குட்பட்ட குழந்தைகள் ஒதுங்கி வாழவும், தன்னுள் தாழ்வு மனப்பாங்கினை வளர்த்துக் கொள்ளவும் முயல்கின்றனர்.

குழந்தை ஒரு வளர்ந்த மனிதனன்று. ஆகையால், நாம் பிள்ளைகளை அன்போடு கூடி அரவணைக்கும் பெற்றோர்களாக மாற வேண்டும். இவ் வளர்ப்பு முறையில், அவதானிப்புடன் கூடிய அன்பிலான அணுகுமுறை எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. குழந்தைகளை அவர்களின் இயல்புடன் ஏற்றுக்கொண்டு ஆதரவாகச் செயற்பட வேண்டும். இதனால் குழந்தைகள் பல்வேறு திறன்கள் கொண்டவர்களாகவும், சுதந்திரமாகச் செயற்படக்கூடியவர்களாகவும், சவால்களை வெற்றி கொள்ளக்கூடியவர்களாகவும் அமையப் பெறுவர். அத்துடன், தன்னம்பிக்கையுடனும், மன உறுதியுடனும் செயற்படுபவர்களாக விளங்குவர். இதுவே ஆரோக்கியமான குழந்தை வளர்ப்பு முறையாகவும் அமைகிறது. சில பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு ஆதரவாக இருக்கின்ற போதிலும், பிள்ளைகளை அக்கறையுடன் கட்டுப்படுத்தத் தவறி விடுகின்றனர். சில குழந்தைகள் இச் சந்தர்ப்பத்தை வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்தி, கட்டுப்பாடற்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்கின்றனர். எவ்வாறான வழிகாட்டலும் கிடைக்கப்பெறாத நிலையில், பிள்ளைகள் பிறழ்வான நடத்தை மாற்றங்களுக்கு ஆளாகின்றனர்.

மேற்கூறப்பட்ட குழந்தை வளர்ப்பு முறைகளை விபரமாக அறிந்து கொள்வதன் மூலம் திறமையானதும், தன்னம்பிக்கையுடையதும், ஆரோக்கியதுமான பயன்தரு நற்பிரஜைகளை உருவாக்க முடியும். மேலும், பிள்ளைகளின் நலன்கருதி சில விடயங்களில் நாம் அதிக கவனம் செலுத்துவது பயனுடையதாகும். குறிப்பாகப் பெற்றோர் பிள்ளைகளுக்கிடையிலான தொடர்பாடலைச் சரியான முறையில் பேணுவது சிறப்பானதாகும். பல்வேறு வேலைப்பழுக்களின் மத்தியிலும், குறிப்பிட்ட சில மணித்தியாலயங்கள் நாளாந்தம் பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளின் நலன் கருதி செலவிடுதல் வேண்டும். அவர்களுடன் சரிசமனாக இருந்து விளையாடுதல், நாளாந்த விடயங்களை உரையாடுதல், ஒருவேளையாவது கூடியிருந்து உணவருந்துதல், வேலைத்தள அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளல், பிள்ளைகளின் பாடசாலைச் செயற்பாடுகளை ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல், மற்றும் உதவி செய்தல், அவர்களின் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து செவிமடுத்தல் மட்டுமல்லாது, நம்பிக்கையூட்டும் விதத்தில் நடந்துகொள்ளல், தெரிவுகளில் முன்னுருமையளித்தல், வீட்டில் நடைபெறும் நிகழ்வுகளின் போது அவர்களின் ஆலோசனைகளையும் கருத்திலெடுத்தல், பெற்றோர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முன்மாதிரியாக செயற்படல், பிள்ளைகள் படிக்கும் போது தாமும் எதையாவது படித்துக்கொண்டிருத்தல், தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்குக் குறிப்பிட்ட நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொடுத்தல், வீட்டில் மூத்த பிள்ளைக்குரிய மரியாதையைக் கொடுத்தல், உற்சவ காலங்களிலாவது ஆலயங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லல், சிறந்த வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், மூத்தோரை கனம் செய்யக் கற்றுக்கொடுத்தல். நல்ல இசைகளைச் செவிமடுக்க வசதி செய்து கொடுத்தல், யோகா பயிற்சிகளில் ஈடுபட வைத்தல், நல்ல நூல்களை வாசிக்க இடம் கொடுத்தல் போன்றன ஆரோக்கியமான சில செயற்பாடுகளாகும்.

எம்மில் சில பெற்றோர் குழந்தைகள் மீது கொண்ட அதிகரித்த கரிசனையில், அவர்களைச் சுயமாக இயங்குவதற்கு தடையாக இருக்கின்றோம். குழந்தைகளின் சகல விடயங்களிலும் தேவையற்ற தலையீட்டைச் செய்கின்றோம். இதனால், பிள்ளைகளிடம் வளருகின்ற, வளர்ந்திருக்கின்ற ஆளுமை இயல்புகள் மழுங்கடிக்கப்படுகின்றன. இதனால், குழந்தை தனது கற்பனைத்திறனையும், ஆக்கத்திறனையும் சிறந்த மனநலத்தையும் இழக்க நேரிடுகின்றது. எனவே, இது சார்ந்த அதிக கவனம் செலுத்துவது அவசியதாகும். ஆரோக்கியமான குழந்தை வளர்ப்புக்கு மகிழ்ச்சியான குடும்பக் கட்டமைப்பு அவசியமாகின்றது. குடும்ப அங்கத்தவர்கள் தமக்கிடையே புரிந்துணர்வின்றிப் பிணக்குகளுடன் வாழ்வார்களேயானால் பிள்ளைகள் கணிசமாகப் பாதிக்கப்படுவார்கள். குழந்தைகளுக்கு முன்பாக முரண்படும் போது அவர்கள் அச்சமுற்ற, பாதுகாப்பற்ற, தன்னம்பிக்கையற்ற நிலையை உணர்ந்து கொள்வார்கள்.

பிள்ளைகள் தொடர்பில் பெற்றோர் எவ்வித ஒழுங்கு விதியுமற்றுக் கட்டுப்பாடற்ற முறையில் அவர்களின் விருப்பத்திற்கேற்ப வளர்க்கப்படுவார்களாயின், அது அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பாரதூரமான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும் என்பதில் எவ்வித ஐயப்பாடுமில்லை. எனவே, நெருக்கமான கட்டுப்பாடுகளாக இல்லாது, புரிந்துணர்வுடன் கூடிய விதிமுறைகளாக அமைவது ஆரோக்கியமானதாகும். கட்டுப்பாடுகள் இருக்கின்ற குழந்தைகள் அதற்கான எதிர்ப்பைக் காட்டும். உருவாக்கும் விதிகளை நாமும் பின்பற்றும் போது, பிள்ளைகளும் அதைப் பின்பற்றுவதற்கான ஏது நிலை உருவாகும்.

இன்று குடும்பங்கள் சிறிதாகவும், குழந்தைகளின் எண்ணிக்கை ஓரிரண்டாகவும் சுருங்கிக் காணப்படுகின்றது. சில பெற்றோர்கள் வேலைக்குச் செல்வதனால், பிள்ளைகள் துணையின்றித் தனிமைப்படுத்தப்படுகின்றார்கள். எனவே, விரிந்த குடும்ப இணைப்புக்கள் உறவினர், நண்பர், பாட்டன், பாட்டி, மாமா, மாமி எனப் பரந்து விரிந்த குடும்ப இணைப்பினை ஏற்படுத்திக் கொண்டால் பிள்ளைகளுக்கான ஆதரவும் அரவணைப்பும், அன்பும், எதிர்பார்ப்பும் ஆரோக்கியமாகக் கிடைக்கும். இதனால் பிறழ்வான பிள்ளைகளின் நடத்தைகளையும் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எனவே, மனிதன் ஒரு சமூக விலங்கு ஆவான். சமூக விலங்கின் வாழ்க்கை முழுவதுமாக சமூக இணைப்புக்களிலேயே தங்கியுள்ளது. அத்தகைய இணைப்புக்கள் ஆரோக்கியமான சூழலில் சிறு வயதிலேயே பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படல் வேண்டும். அதனால் கிடைக்கப்பெறும் வெற்றியிலேயே குழந்தைகளின் மிகுதியான ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையும் இலக்கை அடைந்து கொள்வதற்கான ஆளுமையும் வளர்க்கப்படுகிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவர்களின் நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்கு யார் பொறுப்பு

திருமதி. ஜெயரூபி கருணானந்தன்
ஆசிரியர்
யா/ இணுவில் மத்திய கல்லூரி

இன்றைய மாணவர்களே நாளைய உலகின் தலைவர்கள் ஆவர். எதிர்காலத்தைக் கட்டி எழுப்பப்போகும் சிற்பிகள் மாணவர்களே. ஆனால், கடந்த தசாப்தகாலங்களாக மாணவர்களின் நடத்தைப் பிறழ்வுகள் குறித்து ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும், சமூகத்தினரும் விமர்சித்தவாறே உள்ளனர். முன்னைய காலங்களில், மாணவர்கள் சிறந்த பண்புகளைக் கொண்டிருந்தார்கள் எனவும் ஆனால், தற்போது அனேக மாணவர்கள் சமூகத்துக்கு ஒவ்வாத நடத்தைக் கோலங்களைக் கொண்டிருப்பதாகவும், வீட்டில், பாடசாலையில், சமூகத்தில் வன்செயல்களில் ஈடுபடுவதாகவும் குற்றஞ்சாட்டப்படுகின்றனர்.

மாணவர்களின் நடத்தைப் பிறழ்வுக்கான காரணம் பெற்றோர்கள் என்று பாடசாலைகளும், பெற்றோர் அல்ல பாடசாலைகளே என்று குடும்பத்தினரும் தங்கள் தங்கள் பங்கிற்குக் காரணங்களைக் கூறிக்கொண்டே இருக்கின்றார்கள். எனினும், நெருக்கீடுகள் காரணமாக மாணவர்களின் இயல்பான நடத்தைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களே நடத்தைப் பிறழ்வுகளாக வெளித் தோன்றுகின்றன.

மாணவர்களின் நடத்தையில் குடும்பத்தின் பங்களிப்பு

"எந்தக் குழந்தையும் மண்ணில் பிறக்கையிலே நல்ல குழந்தைகளே அவர் நல்லவராவதும் தீயவராவதும் அன்னை வளர்ப்பினிலே"என்ற பாடல்வரிகள் மனதைத் தைக்கின்றன. ஒரு குழந்தை முதலில் கால் பதிக்கும் இடம் அதன் குடும்பமாகும். குழந்தைகளைப் பராமரித்து அவர்களுக்கு வேண்டிய போசாக்கு அன்பு, பாதுகாப்பு, கணிப்புத் தேவைகளைக் கொடுத்து வழிநடத்த வேண்டியவர்கள் பெற்றோர்களே. ஆனால், இன்று மாணவர்கள் குடும்பமட்டத்தில் பல நெருக்கடிகளைச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். குடும்ப வறுமை, தாய் தந்தையரை யுத்தத்தில் இழந்தமை, காணாமற் போன உறவுகள், அரவணைப்பு அற்ற தன்மை, மது அருந்தும் தந்தை, குடும்ப வன்முறைகள் ஆதரவற்றநிலை தரம் 5 புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கான கற்றல் திணிப்புகள், ஓய்வு அற்ற நிலை ஆகியவற்றால் மாணவர்கள் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகின்றார்கள். இன்றைய பரபரப்பான தொழில்நுட்ப யுகத்தில் மாணவர்களை ஆதரிப்பார் யாரும் இல்லை. தாய், தந்தை இருவரும் தொழிலுக்கு செல்லும் குடும்பங்களின் பிள்ளைகள் தனிமையை அடைகின்றார்கள். பொழுது போக்கிற்காக நீண்ட நேரம் தொலைக்காட்சியை நாடுகிறார்கள். தொலைக்காட்சிகளிலும் கணினியிலும் பார்க்கப்படும் காட்சிகள் கூட, மாணவனின் நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்குக் காரணமாக உள்ளன.

பிள்ளையின் ஒவ்வொரு வளர்ச்சிப் பருவங்களிலும் அவர்களின் நடத்தை மாற்றம் குடும்பம், சமூகம், பாடசாலை என்பவற்றைச் சார்ந்து ஏற்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். இங்கு பிள்ளைகளின் ஆரம்ப நடத்தை மாற்றத்தைப் பெற்றோர்கள் கண்காணிக்க வேண்டும். தரம் ஐந்து புலமைப் பரீட்சை வரை, மாணவர்களைப் பாடசாலைக்கு ஏற்றி இறக்கி அவதானித்த பெற்றோர், தரம் 6 இன் பின்னர், எந்தக் கவனிப்பையும் பிள்ளையின் மீது செலுத்துவதில்லை. தரம் ஆறின் பின்னர் விசேட வகுப்புகளுக்குச் செல்லும் மாணவர்கள் பற்றிப் பெற்றோர் அக்கறை கொள்வதாக இல்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெளிநாடுகளில் வசிக்கும் உறவினர்கள், மாணவர்களுக்குப் புத்தகத்துக்குப் பதிலாகத் தொலைபேசிகளையும், மோட்டார் சைக்கிள்களையும் பரிசாக வழங்கி, அவர்களின் கல்வித் தேடலைத் திசை திருப்பிவிடுகிறார்கள்.

சகபாடிகளின் பங்கு

பிள்ளைகளின் நடத்தையில் இன்று சகபாடிகள் முக்கியம் பெறுகின்றார்கள். "உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல் ஆங்கே இருக்கண் களைவதாம் நட்பு" என்ற குறளுக்கேற்ப நட்பு இருக்கவேண்டும். ஆனால் இன்று, பல மாணவர்கள் நண்பர்களாலேயே துன்பத்தை சந்திக்கிறார்கள். தனது வயதுடன் பொருந்தாதவருடன் சேரும் நட்புகளும், பிழையான வழிநடத்தல்களும் இன்று மாணவர்களை ஆபத்தின் விளிம்பில் இட்டுச்சென்றுள்ளன.

மதுபாவனை, போதைப்பொருட்பாவனை, ஒவ்வாத குழுக்களுடன் சேருதல் ஆகியனவற்றால் மாணவர்களின் நடத்தைகளில் பிறழ்நிலை ஏற்படுகின்றது. பெற்றோர்களின் கரிசனையான கண்காணிப்புகளில் இருந்து, மாணவர்கள் விலகும் போதும், நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகும் போதும், தம்மை இனங்காட்டுவதற்காகவும், புதிய அந்தஸ்தைப் பெறுவதற்காகவும், தம்மைக் ஹீரோக்கள் ஆக்குவதற்காகவும், பல ஆபத்தான குழுக்களில் தம்மை இணைத்துக் கொண்டு சமூகத்துக்கு ஆபத்தானவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். கட்டிளமைப்பருவம் அவர்களுக்குப் புயலும் நெருக்கடியும் உள்ள பருவமாகும் என்று உளவியல் ஆய்வாளர்கள் கூறுவதும் இதனால் தானோ!

பாடசாலையின் பங்கு

மாணவர்களின் நடத்தை மாற்றத்தில், பாடசாலையின் பணி முக்கியம் வகிக்கின்றது. பல்வேறுபட்ட சூழலில் இருந்து வரும் மாணவர்களை இனங்கண்டு, இணைத்து அவர்களுக்குச் சிறந்த அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு என்பவற்றை வழங்கும் நிலையங்களே பாடசாலைகள். கல்வியினது நோக்கமே சிறந்த ஆளுமைப் பண்புள்ள மனிதநேயமுள்ள பிரஜைகளை உருவாக்குவதாகும். ஆனால் இன்று, பல பாடசாலைகள் மாணவர்களின் பரீட்சைப் பெறுபேற்று அடைவு மட்டங்களை மட்டும் இலக்கு வைத்துச் செயற்படுவதாக உள்ளன. பாடசாலையின் பெருமை, மாணவரின் பரீட்சைப் புள்ளிகளின் பெறுபேற்றால் கணிக்கப்படுவது வேதனைக்குரியதாகும். மாணவர்கள் தனியாள் வேறுபாடுடையவர்கள். பலவிதமான நெருக்கடி மிக்க சூழலில் இருந்து பாடசாலைக்கு வருகின்றார்கள். எல்லா மாணவர்களும் சிறப்புத்தரம்(A) பெறுபேறு எடுக்கக் கூடியவர்கள் அல்லர்.

ஒவ்வொருவரிடமும் தனித்தனி திறமைகள் உள்ளன. ஆற்றல்கள் உள்ளன. அவற்றை இனம் கண்டு வளப்படுத்த வேண்டிய பொறுப்பு பாடசாலைக்குரியதாகும். பாடசாலைகள் பரீட்சைப் பெறுபேற்றுக்காக மாணவரைக் கற்றலில் திணிப்பதும், ஒரு சில மாணவர்கள் மட்டும் இனங்காணப்பட்டுக் கவனிக்கப்படுவதும், ஏனைய மாணவர்களுக்கு உள நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துகின்றது. சில வகுப்புக்களைப் பின்னடைவான வகுப்புக்களாக ஒதுக்கி வைத்து, முத்திரை குத்தப்படுவதும் பாடசாலைகளில் மாணவர்களுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனைகளும், பாரபட்சமான நடத்தைகளும் மாணவர்களில் உள நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சூழல் தாக்கங்கள்

மாணவர்களின் நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்கு அவர்களது சூழலும் ஒரு காரணியாக உள்ளது. சுற்றாடலில் விதிக்கப்படும் அதி கூடிய சமூக கட்டுப்பாடுகள், மூத்தோரின் தண்டனைகள், நட்புறவற்ற நிலமைகள், ஒதுக்கப்படுதல், சமூக ஏற்றத் தாழ்வுகளும் மாணவர்களது உள நெருக்கீடுகளுக்கும், மன உழைச்சல்களுக்கும் காரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. சமூகத்தில் உள்ள சில மூத்தோர்கள் மாணவர்களை அவர்களது இயல்பான சூழலில் வளரவிடாமல் தடுப்பதும். அதிக சுமைகளை அவர்கள் மீது சுமத்திவிடுவதும், பரீட்சைப் பந்தயக் குதிரைகளாக மாணவர்களை நடாத்துவதும், மாணவர்களது உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளாது அவர்களை அடக்குவதும், நடத்தைப் பிறழ்வுகள் ஏற்படுவதற்கு காரணமாக அமைகின்றன.

பிள்ளைகள் எதிர்கொள்ளும் நெருக்கீட்டின் விளைவுகள்

01. கற்றல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ள மாணவர், மிதமிஞ்சிய நெருக்கீட்டினால் கல்வியைத் தொடர முடியாது இடர்ப்படுவதனால், இடைவிலகுகின்றனர்.
02. குடும்பத்தின் பொருளாதாரக் கஸ்டநிலமையால் கூலித்தொழிலை நாடுகின்றனர்.
03. இடைவிலகும் மாணவர்களில் சிலர், தீவிரவாதக் கும்பல்களிலும், பாதாள உலக அமைப்புக்களிலும் இணைந்து, சமூக வன்செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்.
04. உடல், உளப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாவதால் பயம், பதகளிப்பு, சோம்பல், மனச்சோர்வுகளுக்கு உட்படுகின்றனர்.
05. தாழ்வுச்சிக்கல், தனிமையை நாடுதல், பரிதாபம் தேடுதல் துன்பப்படுதல், வஞ்சகம் தீர்த்தல் போன்ற பண்புகளை வெளிப்படுத்துவதுடன், தம் திறன்களை மறைத்துக் கொள்கின்றனர்.
06. நெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபடுவதாக எண்ணிப் போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாவதுடன், சமூகத்தின் அமைதிக்கும் அச்சுறுத்தலானவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். (உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும், துன்புறுத்தப்பட்ட மாணவரே வளர்ந்த பின்னர், வன்முறையான சமூக விரோத நடவடிக்கைகளைத் தங்கள் நடத்தைக் கோலங்களாக பிரதிபலிப்பர்)
07. அதிகூடிய நெருக்கீடுகளாலேயே தற்கொலைக்கு முயலுகின்றனர்.

    மாணவர்கள், வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும், சகபாடிக் குழாத்தினர் மத்தியிலும், பொறுப்பற்ற பாலியல் சிந்தனையுடையோர் மத்தியிலும், தொழில் கூடங்களிலும், பொது இடங்களிலும், வளர்ந்தோர் மத்தியிலும், இம்சைகளுக்கும் புறக்கணிப்புக்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர். இவ்வாறான மாணவர்களின் உடல் உள விருத்திகள் பாதிக்கப்படுவதுடன், அவர்களின் சுபீட்சகரமான எதிர்காலமும் இருள்மயமாகின்றது.

மாணவர்களை, நடத்தைப் பிறழ்வுகளில் இருந்து பாதுகாப்பது எப்படி?

01. குடும்பத்தில் பெற்றோரின் அன்பான, அரவணைப்பு மாணவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டும். பிள்ளைகளின் எண்ணங்களையும், உணர்வுகளையும் பெற்றோர்கள் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.
02. மாணவர்களுக்கு அதிக கல்விச் சுமைகளை ஏற்றாது, அவர்கள் ஓய்வு நேரத்தில் விளையாடுவதற்கு இடமளிக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

03. பிள்ளைகளுடன் மனம்விட்டு உரையாட வேண்டும். அவர்களது விருப்பு வெறுப்புக்களை அறிய வேண்டும். தண்டனைகளை விடுத்து அன்பாக நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

04. பிள்ளைகள் நல்ல சகபாடிகளுடன் சேர்ந்துள்ளார்களா? என்பதைப் பெற்றோர்கள் அவதானிக்க வேண்டும்.

05. பெற்றோர்கள் தம் சட்டத்திட்டங்களை நெகிழச்செய்ய வேண்டும்.

06. பெற்றோர்கள் மாணவர்களின் பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். மகிழ்ச்சிகரமான சூழலில் அவர்களை வளர்க்க வேண்டும்.

07. பாடசாலைகளில் மாணவர்களின் தனியாள் வேறுபாடு இனங்காணப்பட்டு, கற்றலில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

08. இணைப்பாடச் செயற்பாடுகளில் மாணவர்களைப் பங்குகொள்ளச் செய்ய வேண்டும்.

09. ஆசிரியர் அன்புடனும், பொறுமையுடனும் மாணவனை அணுகிக் கற்பிக்க வேண்டும்.

10. மாணவர்களின் வாழ்க்கை வெளியினைப் புரிந்து கொண்டவராக ஆசிரியர் அமைய வேண்டும்.

11. மாணவர்களிடம் உள்ள தனிப்பட்ட திறன்களை வெளிக்கொணர்ந்து, அவர்களுக்கு நல்ல கணிப்புக்களையும், பரிசில்கள், பாராட்டுக்களையும் வழங்க வேண்டும்.

12. பாடசாலைகள், மாணவனைத் தனியே பரீட்சை மையமாக நடாத்துவதை விடுத்து, அவர்களிடத்து ஆளுமைப் பண்புகளை வளர்க்க வேண்டும்.

13. சமூகத்தில் உள்ள பெரியோர்கள், மாணவர்களைப் புரிந்து கொள்வதுடன், அவர்களது எண்ணங்கள், விருப்பங்களைச் சரியான வழியில் வழிநடத்துபவர்களாக இருக்க வேண்டும்.

14. சீர்மியச் சேவைகள் மூலம் வழிகாட்டல் வழங்கப்பட வேண்டும்.

சிறார்கள் மதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள். அவர்களது உரிமைகள் பறிக்கப்படாது உறுதி செய்யப்பட்டுப் பேணிப் பாதுகாக்கப்பட வேண்டும். அவர்களது உரிமைகள் எவை? என்பதனை உரிய முறையில் அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்த வேண்டும். பெற்றோர்கள் சமூகத்தினர், அரசு இவ்விடயங்களில் அதிகூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

சமுதாயத்திலும், நாட்டிலும் சிறார்கள் கண்ணியத்துடனும், கௌரவத்துடனும் நடாத்தப்பட வேண்டும். இனம், மதம், மொழி, பால் வேறுபாடுகள் பாராட்டாது 'எமது தேசத்தின் எதிர்கால சொத்துக்கள் மாணவர்கள்' என்ற தேசிய சிந்தனையுடன் அவர்களை வழிநடத்த வேண்டும். சிறுவர்களின் எதிர்கால கனவுகளைச் சிதைய விடாது, அவர்களைத் தேசத்தின் கட்டுமானர்களாக உருவாக்குவது எமது அனைவரதும் கடமையாகும். இன்றைய மாணவர்களே நாளைய உலகின் காவலாளர்கள், தலைவர்கள் என்பதை அனைவரும் புரிந்து கொண்டு, மாணவர்களை நெருக்கீடு செய்யாது, அவர்களது வாழ்வைத் தென்றலாக மாற்றுவதுடன், தேசத்தின் அபிவிருத்தியில் மாணவர்களை இணைத்து, நாடு வளம்பெற அனைவரும் உதவ வேண்டும்.

உசாத்துணை

1. இரத்தினசபாபதி, பி. (2006), இன்றைய கல்வியில் உளவியல்: சாந்தா பப்பிளிசஸ்
2. கோகிலா,ம. (2008), மனமெனும் தோணி, சேமமடுப் பதிப்பகம்: கொழும்பு
3. கஜவிந்தன், க. (2013) உளவியல், குமரன் புத்தக இல்லம்: கொழும்பு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இளைய தலைமுறையினர் எதிர்நோக்கும் உள ரீதியான தாக்கங்களும் தீர்வுகளும்

திருமதி தர்ஷா திருக்குமரன்
உதவி அதிபர்
வ/சைவப்பிரகாச மகளிர் கல்லூரி

இன்றைய இளஞ் சமூகத்தினர் பலவிதமான பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுத்து வருகின்றனர் வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும், வேலைத்தளங்களிலும், நடைபெறும் வன்முறைகள் மனித உரிமை மீறல்கள் மற்றும் முப்பது ஆண்டுகால யுத்தம் போன்றவை இவற்றிற்கான காரணமாகும்.

அதுமட்டுமின்றி இளைய சமூகத்தினர் தற்கொலை, இணையதளக் குற்றங்கள், வன்முறையை தூண்டும் வீடியோ விளையாட்டுக்கள், போதைப்பொருள் பாவனை, மது, புகைத்தல் பாலியல் தொந்தரவுகள், கல்விச்சுமை பாலியல் துஷ்பிரயோகம், கல்விமீதான அழுத்தம், பாலியல் பாரபட்சம் போன்றவற்றிற்கும் ஆளாகின்றனர். தினம் தினம் இவற்றினை சந்திப்பதினை நாம் புதினப்பத்திரிகை வாயிலாகவும், செய்திகள் ஊடகவும் அறியமுடிகின்றது. இவர்கள் இதனால் பாரிய உளநோய்களை எதிர்கொள்கின்றனர். ஆனால் இவர்களுக்கு தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கப்படுவது சமூகத்தில் குறைவாகவே உள்ளது.

அண்மைக்காலமாக தற்கொலைகள் செய்து கொள்வோரின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றது. இதற்கான காரணங்களாக கடன்சுமை, காதல் தோல்வி, கல்வியில் தோல்வி, பெற்றோருடன் முரண்படல், போன்றவையே அதிகமாக உள்ளது.

இலங்கையில் இணையத்தளப்பாவனை கடந்த காலங்களை விடவும் தற்போது அதிகரித்து காணப்படுவதாக புள்ளிவிபரங்கள் கூறுகின்றன. 16 தொடக்கம் 17 வயதுக்கிடைப்பட்டோர் 19% ஆனவர்கள் சமூகவலைத்தளங்களுக்கு அடிமையானவர்கள், முகம் தெரியாதவர்களுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திக்கொள்கின்றனர். இவர்களின் படங்களை தரவேற்றம் செய்து, ஆபாச வீடியோக்களில் முகம் மாற்றி அவர்ளை மிரட்டி பணம், பாலியல் தொல்லைகளை ஏற்படுத்துகின்றனர். இத்தகைய சமூக சீரழிவுகளில் பாடசாலை மாணவர்கள் பலிக்கடாவாக்கப்படுகின்றனர். தற்போது பிரபலமாகி வரும் வன்முறை வீடியோ விளையாட்டுகள் முப்பரிமாண தெளிவுடனும் அதிரடி பின்ணணி இசையுடனும் வெளிவருகின்றன. நகர்புற, சிறு நகரங்களைச் சேர்ந்த சிறுவர்கள் ஒய்வு நேரங்களில் தமது தனிமையைப் போக்க இவற்றினை விளையாடுகின்றனர். இவ்விளையாட்டுகளின் காட்சிகள் மூளையின் மலின உணர்ச்சிகளைத் தூண்டுவதோடு, உட்கார்ந்த இடத்திலிருந்து நொறுக்கு தீனிகளை உண்பதனையும் ஊக்குவிக்கின்றது.

பாடசாலை மாணவர்களிடையே வேகமாக பரவிவரும் போதைப்பொருள் பாவனையானது அவர்களின் குணவியல்புகளை மாற்றியமைக்கின்றது. நண்பர்கள் மூலம் ஏற்படுத்தப்படுகின்ற இப்பழக்கமானது நாளடைவில் போதைப்பொருளிற்கு அடிமையாக்கின்றது. இது கிடைக்காவிடின் எதுவும் செய்யும் நிலைமை ஏற்படுகின்றது. கொலை, களவு, பாலியல் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற கீழ்த்தரமான நடத்தைகளைச் செய்ய தூண்டுகின்றது. இத்தகைய நடத்தைகளின் விளைவுகள் இளையோரின் மனநிலையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

புகைத்தல், மதுஅருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களும் இளையோர் மத்தியில் அதிகரிக்கின்றன. புகைத்தல் காரணமாக தினமும் 55 இலங்கையர்கள் மரணிக்கின்றனர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்று கூறப்படுகின்றது. இத்தீய பழக்கங்கள் உடல் உறுதியை குறைக்கின்றது. மன உணர்வுகளை பாதிக்கின்றது. சினிமாவும், சின்னத்திரையும் இப்பழக்கத்திற்கு வலுச்சேர்ப்பதன் பிரதான காரணியாகும். குடும்ப உறவுகள் சீர்குலைவும் பெற்றோர், பெரியோரிடம் பயம் இன்மையும் இதற்கு இன்னொரு காரணியாகும்.

சிறுவர்கள் மீதான பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள் பற்றி நாம் தினந்தோறும் அறிய முடிகின்றது. குடும்ப உறுப்பினர்கள் நண்பர்கள், அறிமுகமற்றோர், ஆசிரியர்களினாலும் இளைஞர் துஷ்.பிரயோகத்திற்கு உட்படுகின்றனர். பெற்றோர் பிள்ளைகள் மீது கவனம் செலுத்தாமை, அவர்களின் பாதுகாப்பு குறித்து அசட்டையாக இருத்தல், போதைப்பாவனைஇ தவறான இணையத்தளங்களின் பாவனை, சிறுவர்களுக்கு காவலாக இருக்க வேண்டியவர்களே அவர்களுக்கு எதிராக நடத்தல் போன்ற பல காரணங்கள் துஷ்பிரயோகம் நடைபெற ஏதுவாகின்றது. இவையும் சிறுவர்களை மனப்பாதிப்புக்கு ஆளாக்குகின்றது.

சில குடும்பங்களில் இளையோரிடையே பாலியல் பாரபட்சம் பேணுதல் இன்னும் காணக்கூயதாக உள்ளது. சில சமூகங்களில் ஆண்பிள்ளைகள் உயர்வாகவும், பெண்பிள்ளைகளின் முன்னேற்றத்தை தடுத்தல் என்பனவும் நிலவுகின்றது. சில பணியிடங்களிலும் இப்பாகுபாட்டினையும் பாரபட்சத்தினையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இது ஒரு குறிப்பிட்ட பாலினத்தினை மனதளவில் தளரச் செய்கின்றது. இவ்வாறு குடும்பங்களில் நிலவுகின்ற பாரபட்சமே ஆண்பிள்ளைகளை தவறு செய்ய தூண்டுகின்றது. இவர்கள் செய்யும் சிறு தவறுகளையும் ஆண்பிள்ளைதானே என கண்டிக்காது விடுவது பிற்காலத்தில் அவர்களை பெரும் குற்றங்கள் புரிந்தாலும் கண்டிக்கமுடிவதில்லை. இந்நிலையிலே பாதிக்கப்பட்ட பெண்பிள்ளைகள் உளத் தாக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். தவறு செய்தவர்கள் தவறினை உணரும் போதும் மனரீதியான பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர்.

கல்வி மீதான அழுத்தம் இளயசமூகத்தினரை பெரிதும் பாதிக்கின்றது மாணவருக்கு கல்வி சுமையாகின்றது. பெற்றோர்கள் பலரும் தமது பிள்ளைகள் பொறியியலாளராக, வைத்தியராக, கணக்காளராக, சட்டத்தரணியாக வர வேண்டும் என்று விரும்புகின்றனர். தரம் ஐந்து புலமைப் பரிசில் பரீட்சை தொடங்கி உயர்தர பரீட்சை வரை மாணவர்கள சிறந்த பெறுபேற்றை பெறவேண்டும் என்று நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றனர். மாணவர்கள் விரும்பிய துறைகளை கற்பதற்கு மறுக்கப்படுகின்றனர். அவர்கள் விரும்பாத ஒரு துறையை தெரிவு செய்து இறுதியில் அதிலும் சிறந்த பெறுபேற்றை பெறமுடியாத நிலையில் மனரீதியாக பாதிக்கப்படுகின்றனர். பெற்றோரும் எதிர்பார்த் பெறுபேற்றை பெறமுடியாத பிள்ளைகளை கண்டிப்பதனால் உளச்சோர்வுக்குட்பட்டு விபரீதமான முடிவுகளையும் எடுக்கின்றனர்.

முப்பது ஆண்டுகளாக உள்நாட்டில் நடைபெற்ற யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களில் இருந்து பலரும் விடுபடவில்லை. பாதிக்கப்பட்டோர் பயம், அழுத்தம், வலிப்பு, வயிற்றுப்புண் போன்றவற்றுடன் உள்ளனர். என்று யாழ்ப்பாண பல்கலைக்கழக மனோதத்துவத்துறை பேராசிரியர் திரு. தயா சோமசுந்தரம் குறிபபிடுகின்றார். இவர்களுக்கு ஏற்பட்ட உளத்தாக்கத்தினால் நம்பகமின்மை, நம்பிக்கை உணர்வுகள்இ போன்றன அபிவிருத்தியடையவில்லை. யுத்தத்தால் பெற்றோர் காணமல் போதல், தனிப்பெற்றோரால் (Single Parents) வளர்க்கப்படுதல், போன்ற பல நிலைமைகளும் இனையோர் மத்தியில் ஏற்பட்ட மிகப்பெரிய உளவியல் தாக்கமாக உள்ளது. அங்கவீனராதல், கைதியாகுதல், வேலையின்மை, சமூக்புறக்கணிப்பு போன்றவற்றால் இவர்கள் மனதளவிலே மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு காணப்படுகின்றனர். இவ்வாறாக இன்றைய சமூகத்தில் நிலவுகின்ற பிரச்சினைகளிலிருந்து இளைய தலைமுறையினரின் உளநலத்தை பாதுகாப்பதற்கு நாம் சில நடவடிக்கைகளை எடுத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலைகளில் ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவை நடைபெறுகின்றது. இதற்கு பொறுப்பாக உள்ள ஆசிரியர்கள் மனரீதியான பிரச்சனைகளை உடைய மாணவரை இனங்கண்டு அவர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குவதன் மூலம் மன அழுத்தத்திலிருந்து அவர்களை மீட்க உதவும் . இன்று பாடசாலைகளில் இச்சேவை மூலம் பல மாணவர்கள் பயனடைவதனை நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. கட்டிளமைப்பரு மாணவரை பாடசாலைகளில் விளையாட்டுகள், போட்டிகள், சிரமதானம், மற்றும் சமூகத்துடன் இணைந்து செயற்படக்கூடிய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்துவதற்குரிய இணைக்கலைத்திட்ட செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்வதன்மூலம் அவர்களின் கோபம், ஆவேசம், எதிர்ப்பால் மனநிலை என்பவற்றை சமநிலைப்படுத்த முடிகின்றது. இதனை தற்போது பாடசாலைகள் மேற்கொண்டுவருகின்றன. தற்கொலைக்கு எதிரான அமைப்பான ''சுமித்திரையோ'' நாட்டின் பல பாகங்களிலும் தனது சேவைகளை வழங்குகின்றது. தற்கொலைக்கு எதிரான விழிப்புணர்வு ஊர்வலங்களும் நடைபெறுகின்றன.

இன்றைய பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் விருப்பங்களுக்கான இணையத்தள வசதியை ஏற்படுத்திக்கொடுக்கின்றனர். எனினும் தமது பிள்ளைகளை கண்காணிக்க தவறிவிடுகின்றனர். பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் என்ன இணையத்தளங்களை பார்வையிடுகின்றனர் என்பதனை கண்காணித்து தேவையற்ற தளங்களை பாவிப்பதை தடைசெய்வதும் பிள்ளைகள் இவற்றால் எவ்வாறு ஏமாற்றப்படுவார்கள் என்று நடந்த சம்பவங்களை கூறுவதன் மூலம் இணையத்தளத்திற்கு அடிமையாகும் நிலையிலிருந்து தமது பிள்ளைகளை மீட்க முடியும்

தனிமையிலுள்ள பிள்ளைகளை வீடியோ விளையாட்டுக்களை பார்க்க அனுமதிப்பதிலும் பார்க்க விளையாட்டுகளில் ஈடுபடவும், நூல்களை வாசிக்கவும் வழிகாட்டினால் வன்முறை விளையாட்டு வீடியோக்களில் மூழ்கிப்போவதை தடுக்க முடியும் இவற்றின் தீமைகளையும் பிள்ளைகளுக்கு எடுத்துச் சொல்வது மிகவும் அவசியம்.

பெற்றோர் தமது பிள்ளைகள் யாருடன் நட்புக் கொள்கின்றனர், எங்கு செல்கின்றனர் என்பதனை கண்காணித்தல் வேண்டும். தவறுகள் செய்யும் போது தண்டனை கொடுப்பதனை விடுத்து புத்திமதி கூறவேண்டும். இன்றைய அவசர உலகில் வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர் தினமும் சிறிது நேரம் ஒதுக்கி பிள்ளைகளுடன் உரையாடுதல் வேண்டும். பெற்றோரால் புறக்ககணிக்கப்படும் பிள்ளைகளே தீய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகின்றனர். பாடசாலைகளும் மாணவர்களின் நடவடிக்கையில் அவதானம் செலுத்த வேண்டும்.

சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு குடும்ப உறவுகள் சீரின்மையும் காரணமாகும். சிறு பிள்ளைகளை விட்டு தாய்மார் வெளிநாடு செல்வதற்கு தடைவிதிக்கப்பட்டுள்ளமை நல்லதொரு விடயமாகும். தாய்மார் இல்லாத குடும்பங்களிலே சிறுவர்கள் பலராலும் து'பிரயோகத்துக்கு உட்படுத்துவதை அவதானிக்க முடிகிறது. பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் மற்றும் சமூகத்திலுள்ள நலன்விரும்பிகள் பிள்ளைகளுக்கு இணையத்தள பாவனை, போதைபொருள் பாவனை போன்றன தொடர்பான விழிப்புணர்வை வழங்குதல் அவசியம்.

பெற்றோரும், தொழில் நிறுவனங்களும் கட்டாயம் பால்நிலை சமத்துவத்தினை பேணவேண்டியது அவசியமாகும். ஒரு பாலாரை உயர்த்தியும், மறுபாலாரை தாழ்த்தியும் பேசுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

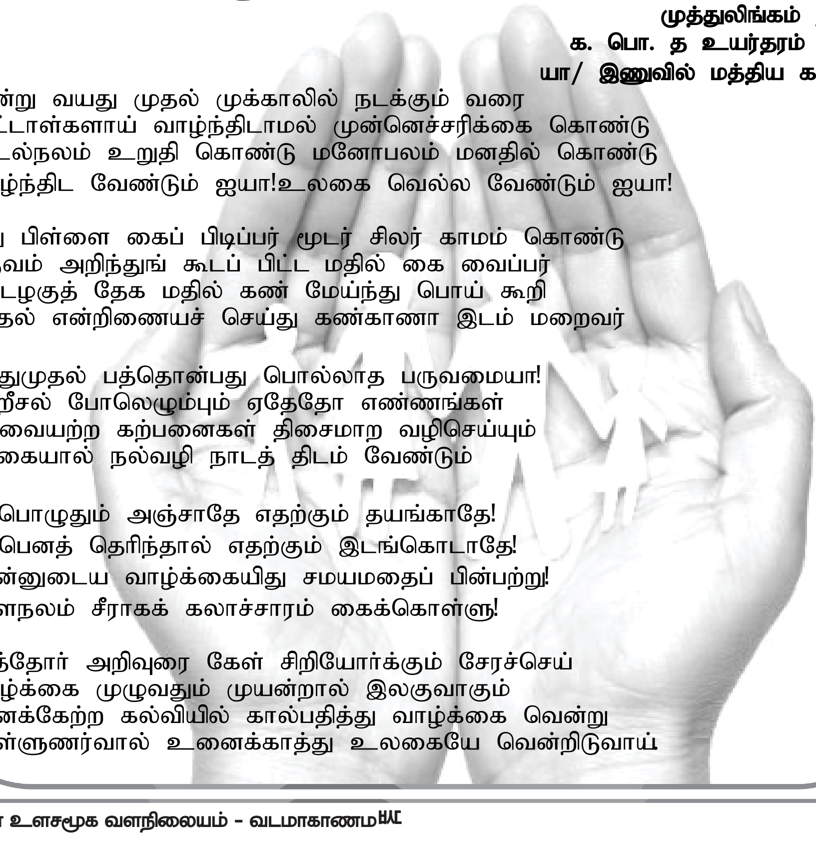
பெற்றோர்களும் பாடசாலையும் மாணவர்களுக்கு கல்வியில் அழுத்தம் கொடுக்கக்கூடாது. பெறுபேறுகளை அடிப்படையாக வைத்து மாணவரை பாகுபடுத்தக்கூடாது. தரம் 05 புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் வெட்டுப்புள்ளிகளுக்கு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேல் புள்ளிகளை பெற்றவர்களின் படங்களையோ, அல்லது அவர்களின் பாராட்டு விழாக்களையோ கொண்டாடக்கூடாது என்று கல்வி அமைச்சு தடைவிதித்தமை ஓர் குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும். கல்வியில் ஏற்படும் அழுத்தம் நீங்கி மாணவர் செயற்பட இணைப்பாடவிதான செயற்பாடுகளில் சிறந்ததாகும் இதனைப் பெற்றோர் ஊக்குவித்தல் வேண்டும்.

யுத்தகாலத்தால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஒரு தலைமுறைக்கு மட்டும் ஆற்றுப்படுத்தல் போதாது. பலதலைமுறைகளுக்கு செய்ய வேண்டும் என்ற தென்னாபிரிக்க விடுதிப்போராளி அருட்தந்தை மைக்கல் லப்ஸ்லே என்பவரின் கூற்றுப்படி தொடர்ச்சியாக ஆற்றுப்படுத்தல் சேவைகளை உளநல பணியாளர்கள் வழங்குவதன் மூலம் யுத்த வடுக்களில் இருந்து இவர்களை மீட்கலாம்

சவால் நிறைந்த பள்ளிப்பருவத்தினை சரியான முறையில் வளர்த்தால் மட்டுமே பிள்ளைகள் பாடசாலை கல்வியின் பின் வெளியேயுள்ள உலகத்தினை வெல்லலாம். எனவே இவற்றுக்கான அடிப்படைகளை பாடசாலைகளிலே ஏற்படுத்த வேண்டும் இணைப்பாடவிதானம்இ ஆலோசனைகள், போட்டிகள், ஆன்மீகப் பண்புகள் என்பவற்றுடன் பாடசாலைப் பண்புகளையும் விருத்தி செய்வதில் பாடசாலைகள் முக்கியபங்கு வகிப்பதன் ஊடாகவும் பெற்றோரின் ஒத்துழைப்பு, அவதானிப்பு ஊடாகவுமே இளையோரை உளநலத்துடனும், ஆரோக்கியத்துடனும், சந்தோசத்துடனும் எவற்றையும் தாங்கும் திறனுடனும் வாழவைக்க முடியும்.



உள்ளுணர்வால் உனைக்காப்பாய்

முத்துலிங்கம் நவீனா
க. பொ. த உயர்தரம் (2020)
யா/ இணுவில் மத்திய கல்லூரி

மூன்று வயது முதல் முக்காலில் நடக்கும் வரை
முட்டாள்களாய் வாழ்ந்திடாமல் முன்னெச்சரிக்கை கொண்டு
உடல்நலம் உறுதி கொண்டு மனோபலம் மனதில் கொண்டு
வாழ்ந்திட வேண்டும் ஐயா!உலகை வெல்ல வேண்டும் ஐயா!

சிறு பிள்ளை கைப் பிடிப்பர் மூடர் சிலர் காமம் கொண்டு
பருவம் அறிந்துங் கூடப் பிட்ட மதில் கை வைப்பர்
கட்டழகுத் தேக மதில் கண் மேய்ந்து பொய் கூறி
காதல் என்றிணையச் செய்து கண்காணா இடம் மறைவர்

பத்துமுதல் பத்தொன்பது பொல்லாத பருவமையா!
புற்றீசல் போலெழும்பும் ஏதேதோ எண்ணங்கள்
தேவையற்ற கற்பனைகள் திசைமாற வழிசெய்யும்
ஆகையால் நல்வழி நாடத் திடம் வேண்டும்

எப்பொழுதும் அஞ்சாதே எதற்கும் தயங்காதே!
தப்பெனத் தெரிந்தால் எதற்கும் இடங்கொடாதே!
உன்னுடைய வாழ்க்கையிது சமயமதைப் பின்பற்று!
உளநலம் சீராகக் கலாச்சாரம் கைக்கொள்ளு!

மூத்தோர் அறிவுரை கேள் சிறியோர்க்கும் சேரச்செய்
வாழ்க்கை முழுவதும் முயன்றால் இலகுவாகும்
உனக்கேற்ற கல்வியில் கால்பதித்து வாழ்க்கை வென்று
உள்ளுணர்வால் உனைக்காத்து உலகையே வென்றிடுவாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மது மயக்கமும் இளையோரும்

திரு. நா. கஜீதரன்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
கிளி/நாச்சிகுடா அ.மு.த.க. பாடசாலை

விளம்பரமும் ஒளிபரப்பும் விண்ணைத் தொட
இளையோர் வாழ்வோ மண்ணைத் தொடும்
களியாட்டம் கொண்டாட்டம் வாழ்விலே திண்ணடாட்டம்
கண்ணெதிரே கலங்கிடும் வாழ்வென்ன வாழ்வு?

கட்டவிழ்ந்து கதைபேசி கச்சிதமாய் தனியிடத்தே
கட்டிளைஞர் கூடித் தறிகெட்டு அழிகின்றார்
போதைதரும் பானமதைப் பேதையரும் நாடிப்
பாதைமாறிப் போனதனை பாரினிலே பாரும்

கண்டதெல்லாம் கனவாகி இருளுக்குள்ளே மூழ்கி
மதுவருந்திப் பார்ப்பவர்கோர் ஏளனமாய்ப் போவாய்
வீட்டிலுள்ள பொருளை உடைத் தெறிந்து நாளும்
வேடிக்கைப் பொருளாகி நடுத்தெருவில் நிற்பாய்

இளம்வயது என்று அறியாமல் போனாயோ?
இனிமை என்றெண்ணி இதழில் சுவைத்தாயோ?
இனிவரும் காலத்தை இழக்க நினைத்தாயோ?
இளைஞனே உனக்கு என்னதான் ஆச்சு?

மன அழுத்தம் போக்கவா மதுவை எடுத்தாய்?
மதுவால் மனஅழுத்தம் நினையழுத்த லாச்சோ?
குடியைக் கெடுக்கும் அறிவை அழிக்கும்பகை
உணர்வைத் தூண்டும் படித்தாயே அன்று

தற்கொலை எண்ணமும் தலைதூக்கி நின்றதோ?
சமூகத்தில் இன்று நீ தனிமையில் தவிக்கிறாயோ?
சட்டத்தின் முன்னால் தலைகுனிந்து நின்றாயோ?
தன்மானம் இழந்து சிறையிலே முடங்கினாயோ?

மூட்டுவலியால் நீ அவதிப்படுவது ஏன்?
முடங்கிய கல்லீரலால் கைகால்கள் சோர்வதோ?
மாரடைப்புத் தாங்காமல் மனம்நொந்து போவதேன்
அனீமியா வருமென்று தெரியாமற் போனாயோ?

ஆயுளைக் குறைக்கும் அல்க்கஹோல் இதுவென்று
அறியாமற் போனாயோ ஆளான இளைஞனே
மதுப்பிணிக்கு மருந்தினி இலவசம் இல்லையாம்
மாற்றம் ஒன்றே உன்னை மாற்றிடும் எனநம்பு

மகிழ்ச்சியில் தொடங்கித் துன்பத்தில் முடியுமென்றோ
மது' என்று நாமம் வைத்தார் மாதறிஞர் பலரிங்கு
மங்கையர் மேல் மோகம் கொள்ளும் நெறிபிறழ்ந்து
மானமிழந்த பின் மரணத்தைத் தழுவச் செய்யும்

வந்துபோகும் வாழ்விலே நொந்துபோன பலரென்று
யாருக்கு யார் சொல்வார் பொக்கி'மாம் உயிரென்று -எனவே
நாளை உலகு உனதே நாளெல்லாம் மறவாதே
மானிடராய்ப் பிறந்தபயன் அடையாமல் விடாதே.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நவீன தொடர்பு சாதனங்களின் பொருத்தமான பயன்பாடு

திரு.K.T. பிறவுண்சன்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
யா/ஆழியவளை சி.சி.த.க. பாடசாலை

மாணவர்கள் நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களையும், வசதிகளையும் பிழையான வழியில், தேவைக்கு அதிகமாக, ஏனைய முக்கியமான விடயங்களில் கவனம் செலுத்தாது பயன்படுத்துகின்றபோது அவர்களில் பல்வேறு பாதிப்புக்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுள் உளவியல் மற்றும் ஒழுக்கவியல் பாதிப்புக்கள் மிகவும் முக்கியமானவையாகும். அவ்வாறு அவர்களில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் அவர்களின் இயல்பான வாழ்வில் பல சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்றதோடு சமூகக் குற்றச் செயல்களுக்கும் காரணமாகின்றன. மாணவர்கள் தங்களது எதிர்காலத்தையும், ஆளுமையையும் சீரழித்துக் கொள்கின்றனர்.

மாணவர்கள் நவீன தொடர்பு சாதனங்களையும் வசதிகளையும் தங்களுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படாதவகையில் எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம் அல்லது குறைக்கலாம் என்பது தொடர்பாக எனது ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு அமைகின்றன.

- மாணவர்களுடைய பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்கள் அதன் வசதிகள் பற்றியும் அவை எவ்வாறான தன்மைகள் கொண்டன? அதன் பயன்பாடுகள் எத்தகையவை? என்பனவற்றை அறிந்து அவற்றின் மீதான தமது பிள்ளைகளின் நாட்டம், அவர்கள் அவற்றுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் என்பனவற்றினை அறிந்திருத்தல் வேண்டும். அத்தோடு அவை தொடர்பாகவும் அவற்றினால் ஏற்படக் கூடிய பாதிப்புக்களைப் பற்றித் தமது பிள்ளைகளுக்கு அறிவூட்டி விழிப்புணர்வினை ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- மத நிறுவனங்களும், மதப் பெரியோர்களும் நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களால் இளைஞர்கள் அடையக் கூடிய பாதிப்புக்களில் கவனம் செலுத்தி அவற்றை எவ்வாறு நல்ல வழியில் பாதிப்பு இன்றி பயன்படுத்த வேண்டும் என்பது தொடர்பாகவும் மாணவர்களுக்கு வழிப்படுத்த வேண்டும்.
- பாடசாலை முதலான ஆரம்ப பள்ளிக் கூடங்களில் மாணவர்களுக்கு அவை தொடர்பான அறிவு வழங்கப்படுவதோடு. நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களை எவ்வாறு தேவைக்கு ஏற்ப ஒழுக்க மாண்புகளுடன் பயன்படுத்தலாம் என்பது தொடர்பாக விரிவான அறிவும் வழிப்படுத்தலும் வழங்கப்பட வேண்டும். அத்தோடு அறிவு பூர்வமான கட்டுரைகள், பரிசோதனைகள், செய்முறை விளக்கங்கள் கொண்ட பகுதிக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும்.
- கல்வி, விளையாட்டு, உறவுகள், ஆன்மீகம் என்பனவற்றில் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் எவ்வாறு அவற்றை கையாள முடியும் என்பது தொடர்பாகவும் அறிவூட்டப்படல் வேண்டும். பாடசாலை, நூலகங்கள் மற்றும் சமூக நிறுவனங்கள் போன்றன மாணவர்களுக்குக் கல்வியில் ஆர்வத்தினை ஏற்படுத்தும் வகையிலான செயற்பாடுகளை அதிகரித்தல் வேண்டும்.
- சமூகவலைத்தளங்களில் பரிமாறப்படும் தனிப்பட்ட தகவல்கள், புகைப்படங்கள் போன்றவற்றில் அவர்களது பெற்றோர்களும், சமூகமும் கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- மாணவர்கள் இணையத்தள விளையாட்டுக்களுக்கு சமூக வலைத்தளங்களைப் பயன்படுததும் போதும் அதில் அதிக நேரம் செலவிடுவார்கள். ஆகவே, அதிக நேரம் கணனிக்கு முன் அமர்ந்திருப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏற்ற ஆலோசனைகளை வழங்கல்.

- தங்களது பிள்ளைகள் வீட்டில் கணனியினைப் பயன்படுத்தும் போது அவற்றை பெற்றோரின் கண்பார்வையில் வைத்துக் கொள்வது ஆரோக்கியமானது.
- விளையாட்டுக்கள், உடற்பயிற்சித் திறன் போன்றவற்றை ஊக்குவித்தல்.
- ஒரு குறிப்பிட்ட நேரங்களில் மாத்திரம் மாணவர்கள் சமூகவலைத்தளங்களையும் இணையதள நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்வதற்குப் பெற்றோர் அனுமதிக்க வேண்டும். மாணவர்கள் இவற்றின் முன்னால் செலவிடும் காலத்தையும், நேரத்தையும் தமது முன்னேற்றத்துக்கு பயன்தரக் கூடிய வழிகளிலும் தமது திறமை, அறிவு விருத்தி செய்யப்படும் வழியில் செலவிடுதல் வேண்டும்.
- எந்த நேரமும் கைத்தொலைபேசிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பர்களுக்கு அவை தவிர வேறு முன்னேற்றகரமான விடயங்களில் கவனம் செலுத்த வழிப்படுத்த வேண்டும்.
- பெற்றோர், பிள்ளைகள் பயன்படுத்தும் தொடர்பு சாதனங்கள் பற்றி அறிந்து அதனைப் பரிசோதித்தல் வேண்டும். அவர்களுடன் கொண்டிருக்கும் நல்ல எண்ணத்தைத் தவறவிடாது அந்த நடவடிக்கையை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- மாணவர்கள் சமயத்தின் பால் அதிக அக்கறை கொள்வதை விட சமூகவலைத்தளங்களைப் பார்வையிடுவதன் பால் அதிக அக்கறை கொள்கின்றனர். ஆகவே இத்தகைய மாணவர்களுக்குச் சமயம் தொடர்பான பயிற்சிப் பட்டறைகளையும் மற்றும் அது சார்ந்த விழிப்புணர்வுகளையும் ஏற்படுத்தி அதில் அவர்களைப் பங்கு கொள்ளச் செய்வதன் மூலம் சமய ரீதியான பாதக விளைவுகளிலிருந்து அவர்களைப் பாதுகாக்கலாம்.
- பாலியல் நடத்தைகளைத் தூண்டும் வலைத்தளங்களை விட்டும் தவிர்ந்து கொள்ளும்படியும் மாணவர்களுக்கு அவற்றினால் வரக்கூடிய பாதிப்புக்களையும் எடுத்துக் காட்டுதல் வேண்டும். அத்தோடு பாலியல் கல்விக்கு (Sexual Education) முக்கியத்துவம் அளித்தல்.
- ஓர் இலட்சியத்தை இலக்காகக் கொண்டு வாழ்க்கைப் பயணத்தை ஆரம்பிக்க வேண்டும். அதற்குப் பொருத்தமாகத் தங்களது நேரம், சக்தி, வளம், வாய்ப்பு போன்றவற்றினைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று மாணவர்களை வழிப்படுத்தல்.
- மாணவர்கள் தங்களது சமூக வலைத்தள நண்பர் பட்டியலில் பெண்களுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுப்பதைத் தவிர்த்தல். அவ்வாறே பெண்களும் ஆண்களுடன் பாதிப்புக்கள் ஏற்படாதவகையில் விழிப்புணர்வுடன் இருத்தல்.
- இணையதளத்தைப் பாவிக்கும் போது தங்களது அறிவு விருத்திக்குப் பொருத்தமான தகவல்களையும், விபரங்களையும் பெறக்கூடிய தளங்களின் பக்கம் கவனம் செலுத்துவதன் மூலம் பயனடைய வழிப்படுத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- இணையதளத்தில் பாலியல் சார் தளங்களைத் தடை செய்வதற்கு அரசு நடவடிக்கை எடுத்தல்.
- மாணவர்களுக்குத் தலைமைத்துவப் பயிற்சிக்கான ஏற்பாடுகளை அரச மட்டத்தில் ஏற்பாடு செய்தல். அதனூடாக அவர்களுக்கு உளவியல் பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
- பல்கலைக்கழகம், பாடசாலை என்பனவற்றில் இணையவசதிகளை பிழையாக பயன்படுத்துவதைத் தவிர்ப்பதற்கு ஏற்பாடுகளை செய்தல
- வியாபாரத்துக்காக வீடியோ விளையாட்டுக்களை விற்பவர்கள் மாணவர்களின் நலனையும் கருத்தில் கொண்டு செயற்பட முன்வர வேண்டும்.
- அரசு மாணவர்களைச் சீரழிக்கும் இணையதள விளையாட்டுக்களைத் தடைசெய்தல்.
- பெண்கள் முகம் அறியப்படாதவர்களிடம் இருந்து கைத்தொலைபேசி அழைப்போ, குறுந்தகவலோ, நட்பு வேண்டுகோளோ வந்தால், அவற்றில் விழிப்புணர்வுடன் செயற்படல்.
- தொலைத்தொடர்பு சாதனங்களின் ஊடாக நடைபெறும் குற்றங்களுக்கு அரசு உறுதியான சட்டங்களை உருவாக்குதல், உள்ள சட்டங்களை இன்னும் வலுப்படுத்தல்.
- Anonymous add(பெயர் அறியப்படாத) நபர்களை இணையத்தள உறவில் இருந்து தவிர்த்துக் கொள்ளல்.
- வினைத்திறனாக தொழிநுட்பத்தை பயன்படுத்தும் வகையில் வழிகாட்டுதல்.
- சமூகச் சீர்கேடு தொடர்பான அறிவூட்டல், உணர்வு ரீதியாக விழிப்புணர்வுகளை வழங்குதல்.

உளவியல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களுக்கு உளவளத்துணையின் மூலம் வழிப்படுத்தல்களை மேற்கொள்ளல். அவையாவன அறிகை நடத்தைச் சிகிச்சை, வாழ்வின் அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை, தளர்வுப் பயிற்சிகள், மனதை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள்,கவனத்தை கல்வியின் பக்கம் அல்லது வேறு பயனள்ள வழியில் வழிப்படுத்தல், இலக்கியம், கலை, விளையாட்டு முதலான துறைகளில் ஆர்வத்தை காட்டுதல், யதார்த்த உறவுகளின் மூலம் கிடைக்கும் பயன்களையும் இணையதள உறவுகளின் தன்மையையும் எடுத்துக் காட்டுதல், உலகளவில் தொடர்பு சாதனங்களினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களை எடுத்துக் காட்டி அவர்களை வழிப்படுத்தல், மனச் சோர்வினைக் குறைப்பதற்கு வைத்திய உதவியை நாடுமாறு வேண்டுதல், தனிப்பட்ட, குடும்ப, குழு உளவளத்துணை செயற்பாடுகளை ஏற்பாடு செய்து பாதிக்கப்பட்ட மாணவர்களுக்கு குடும்ப ஆதரவை பெற்றுக் கொடுத்தல், அடிமைப்பட்ட மாணவர்களை ஆன்மீக ரீதியாக வழிப்படுத்தி அமைதியை ஏற்படுத்தல் முதலான நடவடிக்கைகளை மேற்கொண்டு மாணவர்கள் நவீன தொடர்பு சாதனங்களைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்திப் பயன்பெறுவதற்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். மாணவர்களும் நவீன தொடர்பாடல் சாதனங்களையும் வசதிகளையும், பிழையான நோக்கங்களுக்காகப் பயன்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்வதோடு அவற்றைத் தமது உள ஆரோக்கியம் மற்றும் நடத்தைகளில் பாதிப்பு ஏற்படாத வகையிலும் சமூக சீர்கேடுகளுக்கு வழிவகுக்காத வகையிலும் கையாளவேண்டும். நவீன தொடர்பாடல் தொழிநுட்பமும், சாதனங்களும் மனிதர்களை முன்னேற்றுவதற்காக வந்தவையாகும் மாறாக, மனிதனையும் அவனது ஆரோக்கியத்தையும் நாகரீகத்தையும் சீர்குலைப்பதற்காக அல்ல என்பதை உறுதியாகப் புரிந்து கொள்ளுதல் வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இளையோரும் மனவெழுச்சிகளும்

செல்வி. தட்ஷாயினி தெய்வேந்திரன்
வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் ஆசிரியர்
வ/ சுந்தரபுரம் சரஸ்வதி வித்தியாலயம்

மனிதனுடைய வாழ்வானது மனவெழுச்சிகளின் வெளிப்பாடுகளினால் இயங்கிய வண்ணம் காணப்படுகின்றது. ஒரு குழந்தை பிறந்தது முதல் அதன் ஒவ்வொரு படிநிலைகளிலும் வெவ்வேறுபட்ட விதங்களில் வெவ்வேறுபட்ட அளவுகளில் மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். எமது வாழ்வின் பெரும்பான்மையான செயல்கள் நிகழ்வுகள் அனைத்தும் மனவெழுச்சிகளால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. அதிலும் குறிப்பாக கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் மனவெழுச்சி என்பது ஏனைய பருவத்தினரை விட வேறுபட்ட விதங்களில் அமைந்து காணப்படுகின்றது. கட்டிளமைப் பருவத்தில் மனவெழுச்சிகளைத் தருகின்ற சூழ்நிலைகள் பல்வேறு வகைப்பட்டதாய்க் காணப்படுகின்றது. இப் பருவத்தினரின் எதிர்பார்ப்புக்கள் தடைசெய்யப்படும் போதும் துன்புறுத்தப்படும் போதும் தமது குறை நிறைகள் பற்றி தெரியவரும் போதும் மனவெழுச்சிகள் ஒருவரை ஆட்கொள்ளலாம். ஒருவர் கட்டிளமைப்பருவத்தினை அடையும் போது பல்வேறுபட்ட அனுபவங்களினையும் பிரச்சினைகளைத் தாங்கிக்கொள்கின்ற ஆற்றலையும் பெற்று விடுகின்றான்.

உண்மையில் கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் வன்முறை நடத்தைகளுக்கும் நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்கும் அதிகளவான தற்கொலைகளுக்கும் முக்கிய காரணியாக அமைவது மனவெழுச்சிசார் முதிர்ச்சியின்மையே ஆகும். சிறு வயதிலிருந்தே பிள்ளைகளுக்கு மனவெழுச்சி தொடர்பான தெளிவான விளக்கத்தினையும் அதனது முக்கியத்துவத்தினையும் விளக்க வேண்டியது சமூகத்திலுள்ள ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும். ஒவ்வொருவரும் வெளிப்படுத்துகின்ற மனவெழுச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துகின்ற சந்தர்ப்பங்களினையும் வைத்தே அவ் மனவெழுச்சி நேரானதா அல்லது எதிரானதா என்ற விடயம் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது.

இயல்பாகவே கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் உடலியல் சார் மாற்றங்களும் ஓமோன்களின் செல்வாக்கும் தீவிரத்தன்மையை வெளிப்படுத்துவதாகவே அமையும். அதிலும் குறிப்பாக கோபம் என்ற மனவெழுச்சிதான் இப்பருவத்தினரின் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகளுக்கு அடித்தளமாக அமைகின்றது. உண்மையில் கோபம் என்ற மனவெழுச்சியானது அடக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல மாறாக பொருத்தமான வழியில் பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டியது என்ற தெளிவுத்தன்மையை பிள்ளைகள் மத்தியில் ஏற்படுத்த வேண்டியது முக்கியமான விடயமாக உள்ளது.

நேரான மனவெழுச்சிகள்: அன்பு, பாசம், மகிழ்ச்சி, உற்சாகம், ஆராய்வூக்கம்

எதிர்மறையான மனவெழுச்சிகள்: கவலை பயம் பொறாமை கோபம் எரிச்சல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

அன்பு எனும் மனவெழுச்சியினை நோக்கும் போது கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் மனவெழுச்சிகள் ஒரு குழந்தையின் மனவெழுச்சியை விட ஆழமானதாக உள்ளது. இதன் காரணத்தால் இவர்களிடையே எழுகின்ற அன்பானது நீடித்த தன்மையாகக் காணப்படுகின்றது. கட்டிளமைப்பருவத்தில் உள்ள ஒருவருக்கு யாரிலாவது அன்பு ஏற்பட்டால் தனக்கு உடையவராக ஆக்குவதற்கு முயற்சிக்கின்றனர். அது கைகூடாமல் போகும் போது மனமுறிவுக்கு ஆளாகிப் பல தவறான முடிவுகளினை எடுக்கின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இன்றைய காலத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தற்கொலைகளுக்கு அன்பில் ஏற்பட்ட ஏமாற்றமே காரணியாக உள்ளது. ஒருவரின் பாலின முதிர்ச்சிக்குப் பின்னர் கவலையின் தன்மைகளும் அளவுகளும் மாற்றமடைகின்றன. பூப்படைதலுக்கு முன்னரும் பின்னரும் பெண்களிடம் காணப்படும் கவலைகளை ஒப்பிட்டு ஆய்வுசெய்து பார்த்தபோது அதில் மாறுபாட்டுத் தன்மைகள் காணப்பட்டிருந்தன. பெரும்பாலான ஆண்களும் பெண்களும் சில வேளைகளில் தமது முன்கட்டிளமைப் பருவத்தில் தமது தோற்றம் தொடர்பாக பயத்தினைக் கொண்டிருப்பதாகக் குறிப்பிடப்படுகின்றது. அத்தோடு அவர்கள் பாடசாலையில் கொடுக்கின்ற வேலைகள் தொடர்பாகவும், அதிக கவலைகளைக் கொண்டிருப்பதாக குறிப்பிடப்படுகின்றது. அடுத்து, கட்டிளமைப் பருவத்தில் பொறாமையும் வெறுப்பும் அடிக்கடி ஏற்படுகின்றது.

சிறுவயதில் ஒருவன், தன்மீது அன்பு காட்டுகின்ற தாய் அல்லது தந்தை தன்னை விட வேறொருவருக்கு அது கொடுக்கப்படுகின்றது என்பதைக் காணும் போது இப் பொறாமை எனும் மனவெழுச்சி ஏற்படுகின்றது. சிறுவர்கள் தமது சகபாடிகளிடம் கொண்டுள்ள உறவுகளில் கற்றல் மற்றும் விளையாட்டு போன்றவற்றில் பொறாமை எனும் உணர்ச்சியை வெளிப்படுத்துகின்றார்கள். பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்கள் தன்னை விட வேறு மாணவர்களுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கின்றார்கள் என்ற எண்ணம் ஏற்படும் போது இயல்பாகவே பொறாமையினை வெளிப்படுத்துகின்றனர். இதன் காரணத்தால் விரக்தி மனச்சோர்வு போன்ற நிலைகளுக்கு ஆட்படுகின்றனர். அடுத்து கோபம் எனும் மனவெழுச்சியினை எடுத்து நோக்கும் போது, அது பல்வேறுபட்ட எதிரான விளைவுகளினை எமது உடலில் வெளிப்படுத்துவதாக அமைகின்றது. கட்டிளமைப்பருவத்தினரின் கோபங்களுக்கு வீட்டில் போடப்படும் தடைகள் தமக்கான சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படாமல் இருத்தல் அதீத தண்டனை போன்ற காரணிகள் அடிப்படையாக அமைகின்றன எனலாம். எனவே இம் மனவெழுச்சிகள் தொடர்பான ஒரு விழிப்புணர்வினை வழங்கவேண்டியது அவசியமானதாக உள்ளது.

மனவெழுச்சியினைக் கையாளும் வழிமுறைகள்

மனவெழுச்சி என்பது கட்டுப்படுத்தப்பட வேண்டிய ஒன்றல்ல அதனை வெளிப்படுத்துவது என்பது அவசியம் மிக்க ஒன்றாகும். எனினும் பொருத்தமான வழியில் வெளிப்படுத்தல் என்பதே இங்கு கவனத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும். அதன் அடிப்படையில், மனவெழுச்சியின் தீவிரத்தன்மையினை கையாள்வதற்கென்று சில வழிமுறைகள் முன்வைக்கப்படுகின்றன. அந்த அடிப்படையில் நோக்கும் போது, உணர்வுகளை அல்லது மனவெழுச்சியினைப் பொருத்தமான முறையில் வெளிப்படுத்துவது என்பது உடலுக்கும் மனதுக்கும் ஆரோக்கியம் தரக் கூடிய விடயமாக உள்ளது இவ் விடயத்தில் அக்கறையாகச் செயற்படவேண்டியது அனைவரது கடமையாக உள்ளது. எனவே அவற்றை நோக்குவோம்.

ஆரம்பத்தில் இருந்தே பிள்ளையினது உணர்வுகளினை ஓரளவுக்குப் புரிந்து கொள்வதற்கும், அதனை ஆதரவாக அணுகுவதற்கும் பொருத்தமான உக்திகளினைப் பெற்றோர் கையாள வேண்டும். மேலும் இயன்றவரை தண்டனையைக் குறைத்து அன்பான வழியில் அவர்களை அணுகுதலும் அவசியமாகின்றது. அது தவிர பிள்ளை அடிக்கடி கோபப்படுகின்றது என்றால், அதற்கு மேல் பெற்றோர் கோபப்படாது அதற்கான காரணத்தினைக் கேட்டறிதல் என்பது மிக முக்கியமாகின்றது. மேலும் சிறு வயதில் இருந்தே பிள்ளை தனது தேவையை நிறைவேற்றுவதற்கு வன்முறை நடத்தையைப் பயன்படுத்தலினைக் குறைப்பதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல் வேண்டும். இவற்றில் அதிக கவனம் செலுத்துதல் பெற்றோரது கடமையாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆசிரியர்கள் இவ்வாறான விடயங்களில் அதிக சிரத்தையுடன் செயற்படுதல் அவர்களது கடமையாகும். மாணவர்களது நலனில் அக்கறை செலுத்தும் பொருட்டு மாணவனது வெளிப்பாடுகளையும் நடத்தையையும் அவதானித்து, அதில் நல்ல மாற்றங்களினை ஏற்படுத்த முன்வர வேண்டும். பாடசாலைகளில் கோபத்தினை முகாமை செய்யும் நுட்பங்களினையும் அதனது அவசியத்தினையும் எல்லா மாணவர்களினதும் பார்வைக்குப் படும்படி காட்சிப்படுத்தல் என்பது அவசியமாகின்றது.

மேலும் சுயஆய்வு தொடர்பான வினாக்கொத்துக்களினை ஒவ்வொரு மாணவர்களுக்கும் வழங்கி அவர்களது உள நிலைமைகள் மற்றும் அந் நிலைமைக்கான காரணங்களை அறிந்து அவற்றினைத் தீர்ப்பதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொள்ளல் என்பதும் மிக முக்கியமான விடயமாக உள்ளது. முக்கியமாகப் பிள்ளை வளர்ப்பில் மிக மிக கவனம் செலுத்துதலும் பிள்ளை யாரினை முன்மாதிரிகை கொள்கின்றது? யாரினைப் பின்பற்றுகின்றது, பிள்ளை வளர்கின்ற சூழல் பொருத்தமானதாக உள்ளதா? என்பது தொடர்பாக அனைத்துத் தரப்பினரும் அதி சிரத்தையுடன் செயற்பட்டால், உள ஆரோக்கியமான பிள்ளையினை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம்.

பிள்ளையினது வளர்ச்சி மற்றும் விருத்திக் கட்டங்களில் எவ்வாறான உணர்வுகளினை வெளிப்படுத்துகின்றது? எவ்வாறான நடத்தையினை வெளிப்படுத்துகின்றது? என்பதில் ஆரம்பத்தில் இருந்தே கவனம் செலுத்துதல் அவசியமாகின்றது. பிள்ளை அதிகம் கோபப்படுகின்றது என்றால் அதனை அப்படியே விட்டுவிடாமல் பொருத்தமான தலையீடுகளினை உடனடியாக மேற்கொண்டால் அதற்கான உச்சப்பயனைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம். எனவே நிறைவான பிள்ளையிடம் ஏதாவது நடத்தைசார் பொருத்தப்பாடின்மை காணப்படுமிடத்து தம்மால் இயன்ற பொருத்தமான தலையீட்டினை யாவரும் மேற்கொள்ளும் போது இவ்வாறான இடர்களைக் களைந்து உள ஆரோக்கியமான மாணவ சமுதாயத்தினை உருவாக்கிக் கொள்ளலாம் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும்.

உளநலம் காத்து உலகத்தை வெல்வோம்

திருமதி அருள்ச்செல்வி இந்திரபாலா
ஆசிரியர்
யா/இணுவில் இந்துக்கல்லூரி

உளநலத்தை உயர்வாகப் பேணி உலகத்தை வென்றிட ஆசையா?
மனிதத்தை மதித்தால் போதும் மகிழ்வுடன் வாழலாம்
குடியைக் கெடுக்கும் குடியை மறந்தால் குதுகலமாய் வாழலாம்
நிதானமாகப் பயணித்தால் ஆபத்து நீங்கி நிம்மதி பெறுவாய்.

இளையோரே! இளையோரே இணையத்தளக் குற்றங்களைச் செய்து,
வன்முறை வீடியோ பார்த்து வாழ்வை இழக்கலாமோ
விழித்திடுவீர் விழித்திடுவீர் நல்ல செயல்களை நாளும் செய்து,
வினைத்திறன் மிக்க வேலை செய்து நலமுடனே வாழ்ந்திடுவீர்

பாலியல் துஷ்பிரயோகமோ பழிபாவங்கள் சேர்க்கும்
வன்முறைகளோ வளமான வாழ்வை வேரோடு ஒழிக்கும்
பாகுபாடு பாராபட்சம் பார்ப்பது பண்பான செயலோ
உன்னுள் நன்றாய் யோசி ஒவ்வொரு மனிதனையும் நேசி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்வு மலர்ந்திட.....

திருமதி. தவமணி சத்தியதாசன்
வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் ஆசிரியர்
யா/ஆனைக்கோட்டை றோ.க.த.க.பாடசாலை

மனிதன் என்பவன் ஒரு சமூகப்பிராணி ஆவான். அவனால், இந்தச் சமூகத்திலிருந்து விலகித்தனித்து வாழ்தல் என்பது இயலாததொன்றாகும். மானிடர் எம் வாழ்க்கையில் இன்பங்களும் துன்பங்களும் மாறி மாறி வந்த வண்ணமே இருக்கும். சிறு இன்பத்தில் அதிகம் குதூகலித்து, சிறு துன்பம் ஏற்படின், அப்படியே துவண்டு விடுகின்ற மனிதர்களாகவே பலர் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இத்தகைய உள்ளத்தினை சமநிலையில் பேணமுடியாத மானிடர்கள், சமூகத்தில் நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகும் போது, பெருமளவு எதிர்மறையான விளைவுகளைக் காண்பிக்க முற்படுகின்றனர்.

நெருக்கீடு (stress) என்பது, ஒரு மாற்றத்தினை அல்லது புதிய சூழலை எதிர்கொள்ளும் போர்து, எமது உள்ளத்திலும் உடலிலும் ஏற்படும் எதிர்வினையாகும். இது குறுகிய நெருக்கீடு (micro stress), மிகப்பெரிய நெருக்கீடு (macro stress), மனவடுவுக்குரிய நெருக்ககீடு (traumatic stress) எனும் 3 வகைகளில் ஏற்படுகிறது. குறுகிய நெருக்கீடானது புதிய இடம், புதிய சூழல், இடமாற்றம் போன்ற நாளாந்த செயற்பாடுகளின் மூலம் நிகழ்கிறது. பிள்ளைகளின் இழப்பு, சொத்துக்களின் இழப்பு, உறவுகளைப் பிரிதல், உறவுச்சிக்கல்கள் போன்றவை மிகப்பெரிய நெருக்கீடுகளாக அமைகின்றன. மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீடானது கொலைச் சம்பவங்கள், விபத்துக்கள், ஆக்ரோசமான உயிர் அச்சுறுத்தல்கள் போன்ற செயல்களுக்கு உள்ளாகும் போதும், அவற்றைக்காணும் போதும் ஏற்படுகின்றது.

பெரிய அளவிலான நெருக்கீடுகளுக்கு உடனடித் தீர்வுகாண இயலாவிடினும், உள ஆற்றுப்படுதல் மூலம் அதன் தீவிரத்தைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும். ஒருவன் சிறிய அளவிலான நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளச் சிறந்தவழி, தனது கடமையில் கண்ணுங் கருத்துமாக இருந்து சிறந்ததோர் இலக்கை நோக்கிப் பயணிப்பதே ஆகும். கருத்தூன்றிச் சரிவரச்செய்யும் கடமைகள் சந்தோசத்தை வழங்குகின்றன. மகிழ்வான மனத்துடன் செய்யும் செயல்களே ஆக்கபூர்வமானவையாக அமைகின்றன. மனித மனம் பொய்கையாகக் குளிர்திருக்கும் போதே ஆர்வமும் உற்சாகமும் தோன்றும். சந்தோசம் உங்களை விட்டுப் போய்விட்டது என்றால், சந்தோசமாக எழுந்து உட்கார்ந்து, சந்தோசமாய் பேசி, சந்தோசமாக இருப்பதாக நடிப்பதே சந்தோசத்தை மீளபெறும் வழி என்று ''டேயில் கானேகி'' என்பவர், தனது நூல் ஒன்றில் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

இலக்கை நோக்கிப் பயணித்தல், வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கு வழி என்று முன்னர் கூறப்பட்டது. உயர் பதவிகள் வகித்தல் மட்டும் சிறந்ததோர் இலக்காகிவிடாது. 'மனிதவாழ்வின் இலக்கு என்றால் என்ன?' என்ற கேள்விக்கு விடை காண்பது சற்றுக் கடினமானதாகும். இருப்பினும், அதிகமான நேரங்களில் மகிழ்வான மனநிலையுடன் காணப்படுதல், குழந்தைகளின் அன்பையும் சான்றோர்களின் மதிப்பையும் பெற்றுக்கொள்ளுதல், நேர்மையான விமர்சகர்களால் பாராட்டப்படுதல், ஆரோக்கியம் குறைந்த மனிதர்களின் கருத்துக்களையும் ஜீரணித்துக் கொள்ளல், அழகை இரசித்தல், மனிதர்களின் நல்ல பக்கங்களைப் பார்த்தல், ஆரோக்கியமான பிள்ளைகள், அழகிய பூச்சோலைகள், மாற்றியமைக்கப்பட்ட சமூக அமைப்புப் போன்றவை மூலம் உலகை இன்னும் சிறந்ததாக விட்டுச்செல்லல், நாம் வாழ்ந்தால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எத்தனை மனிதர்கள் சந்தோஷமாக மூச்சுவிட்டார்கள் என்று அறிதல் போன்றவை வெற்றிகரமான மனிதவாழ்கையின் சுட்டிகளாகும். மேலும், எம்மை நாமே அன்பு செய்துகொண்டால் மட்டுமே, பிறருக்கு அன்பினைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியும். அன்பு கிடைக்காதபோது மனம் சோர்ந்து விடுகிறது் கவலை கொள்கிறது. எங்கே பார்த்தாலும் முரண்பாடுகள் காணப்படும் காலகட்டத்தில், முரண்பாடுகளை எவ்வாறு கையாளமுடியும்? என்பது பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது.

அழுத்தங்கள் கூடுகின்ற போது ஆரோக்கியக் குறைபாடு ஏற்படுகின்றது. இழப்பு ஏற்படுகின்றபோது சுயமரியாதை குறைகிறது. வீட்டுச்சண்டை, சச்சரவுகள் போன்றவை சுயமரியாதைக் குறைவிற்கு அடிப்படைக் காரணங்களாகின்றன. தன்னம்பிக்கை தருவன செயல்கள். என்னை நான் அன்பு செய்யாமை, அதிக மனஅழுத்தம் என்பன பாதிப்பை ஏற்படுத்தும். தன்னை அன்பு நிறைந்தவர்கள் என்று ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவர்கள், மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவர்கள். மற்றவர்களை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார். ஒருவர் இயலும் என்பதைச் செய்து முடிக்கமுடியாமல் இருப்பதற்குக் காரணம் சுயமரியாதைக் குறைவு ஆகும். சுயமரியாதைக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளாக மனோநிலை, மற்றவர்களையும் தங்களையும் விமர்சிப்பவர்களாகவும், ஏனையோர்களுக்கு மதிப்பளிக்காதவர்களாகவும் காணப்படுவர். இது மனிதரிடையே பரவலாகக் காணப்படுகிறது. குழந்தையைப்பார்து நீ சரியில்லை எனும் போது, அவ்வாறேதான் சரியில்லை என நம்பும். எனவே மனிதர்களிடத்தே இருக்கும் பலமான விடயங்களைப் பாராட்டுதல் வேண்டும். மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரும் தனித்துவமானவர்கள். யாரையும் யாருடனும் ஒப்பிட வேண்டியதில்லை. ஒப்பிடமுடியாது, ஒப்பிடக்கூடாது. உங்களிடம் இருக்கும் திறமைகளை நீங்களே இனங்காணுங்கள். அவற்றை வளர்த்துக்கொள்ள முயற்சி செய்யுங்கள். ஒருவர் செய்யும் செய்யும் செயலினால் வெறுப்பும் கோபமும் வரின் அவர் தெரியாமல் செய்கிறார் என்று புரிந்து கொண்டால், அவர் மீதுள்ள மறை எண்ணங்கள் (வெறுப்பு,கோபம்) குறையும். நீங்கள் அவர்மீது அன்பு செலுத்தத் தொடங்கினால், அவர்களுக்கும் உங்கள் மீது அன்பு செலுத்த வேண்டிய கட்டாயம் ஏற்படும். ஏற்படுத்த முடியும்.

தியானத்தில் ஏற்படும் மகிழ்வை அனுபவித்த ஞானிகள் பல மணிநேரம் உலகை மறந்து அமிழ்ந்திருந்தார்கள். மாணவர்களே, கற்றல் மகிழ்வானது. எனக்கு முன்னர் தெரியாத ஒரு புதுவிடயம் இப்போது தெரிகிறது. முன்னர் கைவராத ஆற்றல் இப்போது வருகிறது. முன்னர் வராத மனப்பாங்கு வருகிறது என்று உணர்ந்து படித்தால் எவ்வளவு நேரமும் படிக்கலாம். பரீட்சைக்கு மட்டும் படித்தால் கடினம்தான். ஒருவர் தான் ஆர்வம் கொள்ளும் துறைகளின் எண்ணிக்கையை அதிகரிக்கும் போது, அத்துறைகளில் அவரது புலமை அதிகரிப்பது மட்டுமன்றி அவருக்குத் தன்னைப்பற்றிய சுயமதிப்பீடு உயர்வதனால் உளநலமும் விருத்தியடைகின்றது. எப்பொழுதும் சிரித்து மகிழ்வாய் இருப்பதனாலும், ஏனையோரின் மதிப்பையும் அன்பையும் பெற்றிருப்பதனாலும், நேர்மையான விமர்சனங்களை உடையவராகவும், அழகை இரசிக்கக்கூடியதாக இருப்பதாலும், மற்றவர்களின் நல்ல பண்புகளைக் காண்பவராக இருப்பதாலும், சமுதாயத்தில் ஏற்படுத்தக்கூடிய சிறிய மாற்றத்தினால், சமூகம் மேம்பாடு அடைவதனால், ஒருவர் வாழ்வதால் இவ்வுலகில் பல மானிட உயிர்கள் பயனும் நிறைவும் பெற்றன என்ற யதார்த்த நிலை உருவாக வேண்டும்.

கல்வி மனிதர்களின் அறிவுக் கண்ணைத் திறப்பது. இலக்கியம் உணர்வுசார்ந்து நின்று மனிதர்களின் உள்ளத்தைப் பண்படுத்துவது. அதனால், கல்வியலாளரகவும் இலக்கியவாதிகளாகவும் இருப்போர் பலர், சமநிலை ஆளமையுடன் சமூகத்தில் ஆளுமை பெறுவது இலகுவாகின்றது. மாணவர்களுக்குத் தங்களிடத்தில் நம்பிக்கை வரக்கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவர்களுக்குத் தங்களிடத்தில் நம்பிக்கை வரக்கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். பாடசாலைகளில் அதற்கான செயற்பாடுகளை ஆசிரியர்கள் கைக்கொள்ள வேண்டும். மகிழ்வு, கோபம், கவலை போன்ற உணர்வுகள் எல்லோருக்கும் வருவன தாம். அவற்றைக் கையாளுகின்ற விதத்திலேயே ஒருவரின் ஆரோக்கியம் தங்கியுள்ளது.

' அதிகளவு சமூகச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் தன்மை, உற்சாகமான மனப்பாங்கு ஆகியவற்றோடு குறைந்தளவு பகைமை உணர்வு, உணர்வுகளை விரைவில் சமநிலைக்குக் கொண்டுவரும் திறமை உள்ளவர்கள் மகிழ்வாக இருப்பர்' என்பது உளவியலாளர்களின் கருத்து. 'தியானமும் மற்றைய தளர்வுப்பயிற்சிகளும் இன்பத்தைக் கொண்டுவரும்“ என்று உளவியல் விஞ்ஞானம் நம்புகிறது. மனிதப்பிறவியே ஒரு வரப்பிரசாதம். எனவே, வாழ்வு மலர்ந்திட உளநலம் காத்து உயர்பணி ஆற்றி உலகை வெல்வோம்

உயிரினில் உளநலம்

திருமதி.சங்கமித்தா ஜெயக்குமார்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்,
யா/அளவெட்டி அருணாசலம் வித்தியாலயம்

அன்பின் ஊற்றான அகிலத்தில்
அரும்பெருஞ் சுடரே மனிதம்
அழகாக வாழ்ந்து சாதனை படைக்க
அகமதில் அமைதியை உருவாக்கிடுவீர்

ஆறுதல் வார்த்தையைத் தேர்ந்தெடுத்து
ஆற்றுப்படுத்தும் பண்பாளனாய் மாறி
ஆனந்தமதை அகத்திலும் புறத்திலும்
ஆழப்பதித்து ஆடிப்பாடி மகிழ்ந்திடுவீர்

இனிய சொற்களைத் தினம் பேசி
இங்கிதமாய் உடைஉடுத்தி
இயற்கையை மதித்தும் இரசித்தும்
இதமாகக் கல்வி கற்றிடுவீர்

ஈடிணையில்லா இப்பிறவியை நினைந்து
ஈகையோடு வாழையடி வாழையாக
ஈன்றெடுத்த பெற்றோருக்கும் பெருமையாக
ஈனச்செயல் தவிர்த்து வாழ்ந்திடுவீர்

உள்ளமதைத் தினந்தினம் பரிசீலித்து
உத்தமராக உம்மைச் செருக்குவதற்கு
உதவிகள் பலபெற்றும் செய்தும்
உன்னதமாய் உழைத்து உலாவருவீர்

ஊனமுற்றோர் நிலையறிந்து தேற்றுகின்ற
ஊங்கணோரின் விழுமியங்களைப் பெற்று
ஊக்கத்துடன் செயல்கள் பலபுரிந்து
ஊருக்கும் பாருக்கும் பெரியவராகிடுவீர

எண்ணமதில் எளிமையும் உண்மையுமாகி
என்றென்றும் நன்றியுணர்வை மதித்து
எம்குல மனிதம் தழைத்திட உழைத்து
எஞ்ஞான்றும் எள்ளுநரை வழிப்படுத்திடுவீர்

ஏராண்மைத் தொழிலை வந்தனை செய்து
ஏற்றமுடன் எம்மவர் வாழ்வு சிறக்க
ஏணிப்படியாய் நாடு வளம் பெற
ஏகத்துவமாய் வாழப் பழகிடுவீர்

ஐம்பொறிதனை அடக்கி ஆண்டு
ஐவாய்போல் வலிமைதனை வரவழைத்து
ஐயம் தெளிவுபெறக் கற்றுத் தேர்ந்து
ஐக்கியமாக இணைந்து செயற்படுவீர்

ஒண்மையாய் வாழக்கற்று
ஒய்யாரமாய்ப் பவனி வந்து
ஒட்டவருக்கும் நல்வார்த்தைபேசி
ஒப்புரவுடன் நட்டு ஆக்கிடுவீர்

ஓடி ஆடிக் கூடி மகிழ்ந்து
ஓதனம் மதித்து உண்டுகளித்து
ஓய்வாக இருந்து கதைபேசி
ஓர் உன்னதத்தைக் கண்டிடுவீர்

ஔவைப் பாட்டியின் நீதி நூல்களை
ஔசித்தியம் அறிந்து கற்று
ஔவியல் இல்லாவாழ்வு வாழ்ந்து
ஔதாரியம் ஆகிவழி காட்டிடுவீர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உலகமயமாதற் பொறியினுள் மூழ்கி

திரு.ஜே.வி.விஜயசங்கர்
ஆசிரியர்
வ/பெரிய கோமரசன்குளம் ம.வி.

''அனைவருக்கும் வணக்கம். இது பெரியநாயகம் மகாவித்தியாலயத்தின் வருடாந்த பரிசளிப்பு விழா 2017. நிகழ்வுகள் யாவும் நேர்த்தியாய் இடம்பெற, யாவரும் ஒருநிமிட மௌனப்பிரார்த்தனையில் ஈடுபடுவோம்''என்ற வசந்தன் சேரின் கம்பீரக் குரலொலியோடு விழா இனிதே ஆரம்பமாகியது.

விளையாட்டு, கலை, கலாசார மற்றும் தவணைப் பரீட்சைகளில் சோபித்த, அனைவரையும் கௌரவிக்கும் நிகழ்வு அது. பரிசில்பெறுபவர்கள் யாவரும், ஏற்கனவே ஒழுங்குசெய்யப்பட்ட முறைமையின்படி, தமது பெயரைச் சட்டையின் வலது பக்கத்தில் குத்தியவர்களாகப் பெருமிதத்துடன் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். அந்த அணியில் இறுதிநிரையில் நான்காவதாக அமர்ந்திருப்பவள் தான் நித்தியா.

படிப்பில் அவள் மிகவும் கெட்டிக்காரி. எப்போதும் முதல் நிலையிலேயே இருந்து வருகிறாள். அன்று அவளுக்குக் க.பொ.த உயர்தர இரண்டாம் ஆண்டின், பாடசாலை மட்ட இறுதிப்பரீட்சை நிறைவடைந்து, பெறுபேறுகள் வழங்கப்பட இருக்கின்றது. அதிபரின் கைகளால் றிப்போர்ட் வாங்குவது அவளுக்குப் புதிதல்ல. ஆனால், இதுதான் இறுதித் தடவை. அவளின் வேளை வரவே ''நித்தியா, உன்ர ரிசல்ஸ்ஸ பாத்தா, நீ டிஸ்ரிக்ட் பெ(f)ஸ்ட் வருவ என்ற நம்பிக்கை வந்திருக்கு. இண்டையோட ஏ எல் தேட்டீன் ப(டி)ச்சுக்கு லீவு விடுறம். இன்னும் சரியா ரெண்டு மாசம் இருக்கு. வீட்ட இருந்து நல்லாப் படிச்சு, நல்ல ரிசல்ஸ் எடுக்கோணும்'' என வாழ்த்தியபோது,''ஓம் சேர்''என அதிபரின் கால்களில் விழுந்து ஆசீர்வாதம் பெற்றுக்கொண்டு வீடுநோக்கி விரைகிறாள்.

ஏழ்மையிலும் சந்தோசமாக வாழும் குடும்பங்களில் அவளின் குடும்பமும் ஒன்று. அவளது அப்பா துவிச்சக்கரவண்டி திருத்தும் கடையை நடாத்தி வருகிறார். ஒருநாளைக்குச் சிலவேளை ஐந்நூறு ரூபாய் கிடைக்கும். பலவேளைகளில் அவர் காற்றடிப்பதற்குக் கொடுத்த ஐந்து ரூபாயுடன் வீட்டுக்கு வந்ததே அதிகம். லீசிங் நிறுவனங்கள் மோட்டார் சைக்கிள்களை இலகுவில் வழங்குவதால், இப்படிப்பட்டவர்களின் வருமானம் குறைந்து, விபத்துக்கள் அதிகரித்தமையே மிச்சம். அவரின் உழைப்பு, அன்றாடம் உணவுக்கே போதாமல் இருந்த நிலையில்தான், நித்தியாவையும் அவளது நான்கு தம்பிமாரையும் படிப்பித்து வந்தார்.

வீதி நெடுகிலும் மனதில் ஆயிரம் எண்ணங்கள் அவளுக்கு வந்துபோயின. கறுப்புகோட்டுடன் நீதிமன்றத்தில் நின்று வக்கீலாக,''கனம் கோட்டார் அவர்களே''எனத் தான் பேசுவது போன்ற உணர்வு அவளுக்கு. அந்த வீதியின் ஓரம், ராசாத்தி அக்காவின் புதிதாகக் கட்டப்பட்ட அழகான மாடிவீடு அவள் கண்களுக்குப் பட்டுவிட்டது. ''லோயர் ஆகி, எங்கட ஓலைவீட்ட உடைச்சிட்டு, இப்பிடி ஒரு வீடு கட்டி அப்பாக்குக் குடுக்கோணும். பாவம் அந்த மனுசன். அம்மா இல்லாம எங்கள வளக்க என்ன பாடுபடுது''. தன் எண்ணங்களை அவளால் கட்டுப்படுத்தவே முடியவில்லை.

''ம்ஹ்ஹ்.....''

பெருமூச்சு விடுவதற்குள் நீலநிற கார் அவளைக் கடந்து சென்றது. ''நீலநிறக் கார் வடிவில்ல. நான், வெள்ளநிறக் கார் தான் எடுத்து, அப்பாவையும் தம்பிமாரையும் ஏத்திக்கொண்டு எல்லா இடமும் சுத்திப் பாக்கோணும்''

அவளுக்கே அவளை நினைத்து ஒரு சிரிப்பு ''இன்னும் எக்ஸாம் கூட எழுதேல்ல. அதுக்குள்ள மாடிவீடு, கார்'' எனத் தனது எண்ணங்களைக் கிண்டலடித்தபடி வீடுநோக்கி விரைந்தாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வீட்டை நெருங்கிய நித்தியாவுக்கு, அவளது படலைக்கு முன்பாக வான் நிற்பது தெரிந்தது.''எங்கட வீட்டுக்கு முன்னால ஆற்ர வான் நிக்கிது'' என எண்ணியபடியே படலையைத் திறந்தாள்.

''அப்பா, ஆர் வந்திருக்கினம்''

''நித்தியா, வந்து பார் ஆரெண்டு''

தலையைக் குனிந்தபடி வீட்டிற்குள் நுழையும்போது, சென்ட் நாத்தம் வயிற்றைக் குமட்டிக் கொண்டு வந்தது.

''நித்தியா, நான் ஆரெண்டு சொல்லு பாப்பம்''

நித்தியா உண்மையிலேயே, அவர்களைப் பார்த்ததே இல்லை. முகத்துக்கு நேரே தெரியாது எனச் சொல்வது நாகரிகம் அல்ல என்பது அவளுக்குத் தெரியும். ''கண்ட முகம் மாதிரி இருக்கு'' என இழுத்தாள்.

''என்ன கண்ட முகமோ? நான் கனடாக்குப் போய் முப்பது வருசமாகுது. இப்பதான் முதல்தரம் சிலோனுக்கு வாரன்'' எனச் சிரித்தாள். ''நித்தியா, இப்ப சொல்லு பாப்பம் நான் ஆரெண்டு. உன்ட கொம்மாட சேப் அடிக்கேல்லயே''

அப்போதுதான் நித்தியாவுக்கு புரிந்தது.

''பெரியம்மா'' என்றாள்.

''உன்ட அம்மா கலியாணம் கட்ட முதலே நான் வெளிநாடு போயிட்டன். இது என்ர மூத்தமகள், அது ரெண்டாவது மகள், இது கடைசி மகன்'' என அறிமுகம் செய்து வைத்தாள்.

கட்டைப்பாவாடை போடுவதையே விரும்பாத நித்தியாவுக்கு, பெரியம்மா ஜீன்சும், ரீசேட்டும் போட்டிருந்ததும் அவளது பிள்ளைகள் கையில்லாத ரீசேட்டும், காற்சட்டையும் போட்டிருந்ததும் சற்று நெருடலாகவே இருந்தது.

''சரி நாங்க வந்து கன நேரம். இண்டைக்குத் திருகோணமலைக்குப் போகோணும். உன்னப் பாத்திட்டுபோவம் எண்டு இருந்தம்'' என்று, விடைபெற முயற்சி செய்தார்கள். உடனே பெரியம்மா மெதுவாகக் கண்ணசைக்க, அவளின் மூத்த மகள் ''நித்தியா உங்களுக்கு ஒண்டும் வாங்கிட்டு வரேல்ல. என்ட கஸ்பன்டிட தம்பிக்கு, ஒரு அப்பிள் ஐபோன் வாங்கிட்டு வந்தனான். இந்தா, அத நீ வச்சுக்கொள். நான் அவனுக்கு வேற வாங்கிக் குடுக்கிறன்'' என அவளின் கைகளுக்குள் திணித்தாள்.

''இப்ப அவளுக்குப் போன் எல்லாம் வேணாம். டெஸ்ட் முடியட்டும்''என அவளின் அப்பா சுந்தரம் மறுத்துவிட்டார்.

''என்ன டெஸ்ட் முடியட்டுமோ. எங்கட நாட்டில ஒன்லைன்ல தான் டெஸ்டே நடக்குது. மனுசன் செவ்வாயில போய் குடியேறப் போறான். நீங்க செல்போன் வேணாம் என்றீங்க. என்ன சித்தப்பா நீங்க'' என நக்கலடித்தபடி குபீரெனச் சிரித்தனர்.

அடுத்தது பெரியம்மாவின் வேளை, ''சுந்தரம் நித்தியாவ வேண்டச் சொல்லு. நாங்க அங்க போனபிறகு வைபரில கதைப்பம். அதவிட அவள் பொம்பிளப்பிள்ள. போறவழில அவளுக்கு ஆயிரம் பிரச்சினைகள் இருக்கும். நாட்டுச்சூழல் தெரியும் தானே. ஒரு போன் இருந்தா நல்லதுதானே'' நியாயம் கற்பித்தாள்.

இத்தனைக்குமிடையில் நித்தியாவின் உள்ளுணர்வு, எப்படியாவது அதை வாங்கிவிடத் துடித்தது. அவளும் சராசரிப்பிள்ளை தானே.''சரி வாங்கு நித்தியா''அப்பாவின் அனுமதி கிடைத்துவிட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

''சிம் போட்டு இருக்கு. பேஸ்புக், வட்ஸ்அப் எல்லாம் இன்ஸ்டோல் பண்ணியிருக்கு''எனக் கூறியபடி,''நித்தியா நித்து''எனும் பெயரில் பேஸ்புக் கணக்கு ஒன்றை ஆரம்பித்துக் கொடுத்துவிட்டு விடைபெற்றனர்.

அன்று முழுவதும்''நித்தியா நித்து'' முகவரிக்குப் பல நட்பு விண்ணப்பங்கள் வந்தவண்ணம் இருந்தன. நித்தியாவைப் புகைப்படமெடுத்து அதில் பதிவேற்றி விட்டிருந்தனர். அவர்கள் புகைப்படமெடுக்கும் போது, அவள் வெட்கப்பட்டுச் சிரித்த கணம், அத்தனை நடிகைகளும் தோற்றுப்போகும் அழகு அதில் பதிவாகியிருந்தமையே அதற்குக் காரணம். அதனால், குறுஞ்செய்திகளும் விண்ணப்பங்களும் தொடர்ந்த வண்ணமே இருந்தன.

வகுப்புப் பிள்ளைகள் பேஸ்புக்கைப் பற்றி கதைக்கும்போது, கோபப்படுகின்ற நித்தியாவில் ஏதோ மாறுதல். ''நானும் பேமஸ் ஆயிட்டன். எனக்கும் நிறையப்பேர் ரிக்குவஸ்ட் குடுக்கினம். நாளைக்குப் படிப்பமே''என்று புத்தகங்களை மூடி வைத்துவிட்டவளுக்கு அன்றைய பொழுது ஏதோ நிலவில் கால்பதித்தது போல இருந்தது.

கடித உறைபோல் காணப்பட்ட குறியீடு சிவப்பு இலக்கங்களால் நிறைந்தது. ''யூ ஆ சோபீ(b)யூட்டிபுல்'' என ஒருவரிடமிருந்து மட்டும், நூற்றைம்பது தடவைகளுக்கு மேல் வந்து தொங்கிக் கொண்டிருந்தது. அதனுள்ளே நுழைந்த நித்தியாவின் மனம், றெக்கைகட்டிப் பறக்கலாயிற்று. நானும் இவ்வாறு ரசிக்கப்படுகின்றேனா? என்னை அழகென வாழ்த்தும் ''வினோத் கண்ணா'' என்பவருக்கு, ஒரு நன்றி கூடச் சொல்லாமல் விடுவது நல்லதல்ல.

''ரொம்ப தாங்ஸ்''என மட்டும் பதிலளித்தாள்.

''நீங்க எவடம்?''அதற்குள் மறுசெய்தி வந்தது விட்டது.

''பதில் போடுவமா? விடுவமா? இடத்த சொன்னாப்போல, வீட்ட வரவா போறார்! போடுவம்'' என முடிவெடுத்தவளாக ''நான் யாழ்ப்பாணம். நீங்க?''

''நானும் யாழ்ப்பாணம்தான். நல்லூர்''

''நான் சாவச்சேரி''

''உங்கட பேர் என்ன?''

''என்ட பேர் நித்தியா. உங்கட பேர்?''

''வினோத்''

''என்ன செய்றீங்க?''

''நான் பா(b)ங்கில வேலைசெய்றன். நீங்க?''

''நான் ஏஎல் படிக்கிறன். உங்களுக்கு எத்தின வயசு?''

''25. உங்களுக்கு?''

''19''

''ஓ.. தாங்ஸ் நித்தியா, என்னோட கதைச்சதுக்கு''

''ஹா.. ஹா.... கதைச்சதுக்கெல்லாம் தாங்ஸா? ஓகே ஓகே. குட்நைட்''

''குட்நைட் இல்ல நித்தியா, குட்மோர்னிங். நேரத்தப் பாரும். இப்ப விடியப்புறம் மூண்டு மணி''

''ஐயொ, உம்மளோட கதைச்சுக் கொண்டிருந்தா, நேரம்போறதே தெரியிதில்ல. நான் படுக்கபோறன் வினோத்''

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

''ஓகே நித்து, கீப் இன் டச்'' என்றவாறாக நாட்கள்சென்று அவர்கள் நட்புக் காதலாக மாறி இருநாட்கள் ஆகிவிட்டது. மறுநாள் ''நித்தியா நாளைக்கு என்ட பேர்த்டே. எனக்கு என்ன கிப்(f)ட் தரப்போறீர்?''

''என்ன கிப்(f)ட் வேணும்?''

''கிப்(f)ட் எல்லாம் வேணாம். உம்மள நேரில சந்திக்கோணும்''

அவள் சிரித்துவிட்டு''சரி எங்க மீட்பண்றது?''

''நாளைக்கு உம்மட அப்பா கடைக்கு போயிருவார். தம்பி ஆக்களும் பள்ளிக்கூடம் போயிருவினம். நீர உம்மட வீட்ட நில்லும். நான் அங்கவாறன்''

''ஐயோ வீட்ட வரவேணாம்''

''என்ன நித்தியா, நான் உம்மள கலியாணம் செய்யப்போறன். பிறகு ஏன் பயப்படுறீர்.'' தயங்கியவாறு அவளைச் சம்மதிக்க வைத்து விட்டான். மறுநாள் காலை ஒரு பத்துமணியிருக்கும், காரொன்று வந்து வாசலில் நின்றது. உள்ளேயிருந்து கட்டுமஸ்தான வாலிபன் இறங்கினான். அன்றுதான் நித்தியா அவனை முதன்முதல் நேரில் பார்க்கிறாள்.

''முதன்முதலில் பார்த்தேன் காதல் வந்ததே'' எனும் பாடல் அவளுக்குப் பின்ணனியில் இசைக்கப்படுவது போல இருந்தது.

வெட்கப்பட்டு நின்று பின்னர், சுதாகரித்துக் கொண்டு இருவரும் பேசத்தொடங்கினர். அவர்களது பேச்சு விறாந்தையிலிந்து அறைவரை நீடித்தது. மதியவேளையாகும் போது, வினோத் விடை பெற்றான்.

அவளுக்கு எப்போதும் வினோத்தின் நினைவாகவே இருந்தது. அவளால் படிக்க முடியவில்லை. அவளது புவியியல் கொப்பியில் தேசப்படத்துக்குப் பதிலாக, அவனின் பெயரையே வரைந்தாள். அவ்வாறே பல மணிநேர உரையாடல்களும் பலநாள் சந்திப்புக்களும் இடம்பெற்றன.

மாதம் உருண்டோடிப் பரீட்சை ஆரம்பித்தது. ஏதோ படித்தவற்றை வைத்துத் தமிழ்பாடப் பரீட்சையை ஒப்பேற்றி விட்டாள். மூன்றுநாள் இடைவெளிக்குப்பின் இந்துநாகரிகப் பரீட்சை. மண்டபத்தினுள் செல்லும்போது நித்தியா நிலை தடுமாறிக் கீழே விழுந்தாள். மயக்கம் அவளை ஆட்கொண்டது. உடனடியாக அருகிலிருந்த வைத்தியசாலைக்கு கொண்டு செல்லப்பட்டாள். அவள் கர்ப்பமாக இருப்பது அப்போது தான் தெரிய வந்தது. நித்தியாவின் வயதும் வினோத்தின் இளமையும் தவறிழைத்து விட்டன.

''ஐயோ இப்படி ஆகிவிட்டதே. டெஸ்ட் எழுதிறதவிட முதல்ல வினோத்தக் கலியாணம் செய்யோணும். இல்லாட்டி இந்த சமூகம் என்னைப் பழி சொல்லும்''என எண்ணியபடி, வினோத்துக்கு அழைப்பை மேற்கொண்டு நடந்தவற்றைக் கூறினாள்.

''கூல் நித்தியா, நான் வந்து உம்மள எங்கட வீட்டுக்குக் கூட்டிட்டுப் போறன்''என்ற வினோத்தின் வார்த்தையால், அப்பாவின் கருக்கலைப்பு யோசனையை அவள் மறுத்துவிட்டாள்.

அவனின் வார்த்தையை நம்பிப் பத்துமாதங்கள் ஆகிவிட்டன. வினோத் வரவுமில்லை, அவன் தொலைபேசி இயங்கவுமில்லை. யாழ்ப்பாணத்தில் தான் எத்தனை வங்கிகள்? எத்தனை கிளைகள்? எங்குதான் தேடுவது வினோத்தை?

அன்று இரவு அவளுக்கு ஒரு பெண்குழந்தை பிறந்தது. தாயும் சேயும் வேறாக்கப்பட்டனர். தனது ஐபோனைக் கையிலெடுத்த நித்தியா,''முகமறியா முகப்புத்தகக் காதல் என்னைக் கொன்றுவிட்டது''என ஸ்டேடஸ் ஒன்றைப் போட்டுவிட்டுத் தன்னுயிரை மாய்த்துக் கொண்டாள்.

சுந்தரத்தின் மனதில் வேதனையும், கைகளில் புதுச்சுமையும் அவனை வாட்டின.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புயலும் தென்றலும்

திரு.சு.இக்னேசியஸ் கிளனி
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
யா/சென்.ஜேம்ஸ் ம.வி

இளையோர் என்றதும் எங்களை அறியாமலேயே அவர்களின் நடை, உடை, பழக்கவழக்கங்கள் என அவர்களைப் பல நிலைகளில் விமர்சிக்கின்ற போக்கு, இயல்பாகவே எம்மிடம் காணப்பபடுகின்றது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

‘‘வாழும் வரை போராடு, வழியுண்டு என்றே பாடு'' என்ற சினிமாப்பாடலின் வரிகளை, என்னால் இவ்வாறு அர்த்தம் கொள்ள முடிகின்றது. சவால்களை எதிர் கொண்டு வாழ்வதே உண்மையான வாழ்க்கை. அந்த வாழ்வில் சிற்சில தடங்கல்கள் வரும்போது, எம்மை ஆசுவாசுப்படுத்திக் கொள்ளும் முயற்சிகளில் நாம் ஈடுபட வேண்டும்.

இளையோர் குறித்துக் கடுமையான வாதப்பிரதி வாதங்களை முன்வைக்கின்ற பலர், அடிக்கடிக் கூறுகின்ற வார்த்தை, ‘‘உந்த வயதில நாங்கள் இப்பிடியில்ல் இப்ப இதுகள அடக்கவே முடியாது'' என்பதாகும். ஆனாலும், பெரும்பாலானவர்கள் தமது இளமைப்பருவத்தை விமர்சனத்திற்குரியதாகவே கழித்துள்ளனர் என்பது, நிதர்சனமான உண்மையாக இருப்பினும், அதை ஏற்க மறுக்கின்றனர். ஆயினும், அவ்வாறு விமர்சனத்திற்குரிய பலருடைய பிற்கால வாழ்வு, சற்று மாறுபட்டு வளம் மிக்கதாகப் பிறருக்குப் பயனுள்ளதாக அமைந்திருப்பதைச் சமகாலத்தில் காணமுடிகின்றது. அதற்காகத் தற்கால இளையோர் புரிகின்ற எல்லாச் செயற்பாடுகளையும் சரியென வாதிட வரவில்லை.

'உலகியல் நோக்கில் ஒருவரைப் பார்ப்பது வேறு'
உளவியல் நோக்கில் ஒருவரைப் பார்ப்பது வேறு'

உலகியல் நோக்கில் பொதுவாக ஒருவருடைய சொல், செயல், நடத்தை என்பனவற்றைப் புற மதிப்பிடலினூடாக விமர்சிப்பர். அதன்போது இதுசரி, இதுபிழை என வாதிடுவர். மாறாக உளவியல் நோக்கில் ஒருவருடைய சொல், செயல், நடத்தைகளை புறரீதியாக மட்டுமன்றி, அகரீதியாகவும் நோக்க வேண்டியிருப்பதுடன், அவரது எண்ணம், உணர்வுகள் மட்டிலும் கவனம் செலுத்தி அவரது சொல், செயல், நடத்தைகளை அவரே பொறுப்பெடுக்க வைக்கும் செயற்பாடு என்பதனைக் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

ஓரினச் சேர்க்கைப் பழக்கத்துக்குட்பட்டு வெளிவரமுடியாமல் அவதியுறுகின்ற ஒரு இளைஞனைச் சந்தித்த பொழுது, அவனிடமிருந்து அவனது நிலை தொடர்பான எந்தத் தகவலையும் பெறமுடியாமற் போனது. இதனால், அவனுடைய தாயாரைச் சந்தித்து கேட்ட பொழுது ‘‘அவன் இப்பிடித்தான் சேர் வீட்டிலையும் ஒருத்தரோடையும் கதைக்கமாட்டான். கூச்ச சுபாவம் சேர்'' என்றார். தாயாரோடு தொடர்ந்து கதைத்த பொழுதுதான், சில உண்மைகள் வெளிபட்டன. குறித்த இளைஞன் சிறுவயது முதலாக மிகுந்த துடியாட்டம் மிக்கவனாக இருந்தமையால், தாங்கள் அவனை அடித்து, அடித்து வீட்டு மூலைக்குள் இருத்துவதாகவும், வளர்ந்த பின்னர் வீட்டுக்குள்ளேயே அவன் இருப்பதால் வெளியே போய் விளையாடுவதற்காக, வேறு பெரிய இளைஞருடன் அனுப்புவதாகவும், இதனால் இவன் சில கூடாத பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகிப் போனதாகவும் வருத்தத்துடன் கூறினார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாடசாலையில் நடைபெற்ற மாபெரும் கிரிக்கெற் தொடரில், மைதானத்தில் ஆடியமைக்காக உயர்தர மாணவனொருவன், பாடசாலையொனறில் இருவாரம் தற்காலிக இடைநீக்கம் செய்யப்பட்டார். இதைப் பெற்றோருக்கு வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில், வீட்டிலிருந்து பாடசாலைக்குப் போவதாகக் கூறிவிட்டுப் பாடசாலைச் சீருடையுடன் வந்து மறைவான இடமொன்றில் உடைமாற்றிக் கொண்டு இருந்த பொழுது, தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தரினால் கண்டுபிடிக்கப்பட்டு உளவளத்துணைக்குப் பரிந்துரைக்கப்பட்டார். இந்நிலையிலான சந்திப்பின்பொழுது, இங்கு மறைந்திருந்த நாட்களில் புகைப்பிடிக்கப் பழகியதாகவும், முன்னரே இடையிடையே நண்பரொருவருடன் சேர்ந்து மதுபானம் அருந்துவதாகவும் கூறினார். இதற்கான பணத்தைத் தனது தாயாரிடமிருந்து பெறுவதாகவும், அவர் எப்போது காசு கேட்டாலும் மறுப்பின்றித் தருவதாகவும் கூறினார்.

பல்கலைக்கழகக் கல்வியைப் பூர்த்தி செய்த இளைஞனொருவன், அவரது சகபாடிகளின் உதவியுடன், உளநல உதவிக்காக என்னிடம் வந்திருந்தார். அவரும் மிகுந்த கவலையுடன் தன்னுடைய நண்பர்கள் எல்லோரும் வேலையிலிருப்பதாகவும், தனக்கு மட்டும் ஒண்டுமே சரிவரவில்லை என்றார். தொடர்ந்து அவருடன் கதைத்த போது, அவர் உயர் கல்விக்காக வெளிநாடு சென்று திரும்பியவர், சகோதரனின் கடையை நிர்வகிப்பதை தரக் குறைவாக நினைத்தவர், வேலையில்லாத நிலையில் உறவினரைச் சந்திப்பதைத் தவிர்த்து வேறிடத்தில் தங்கியிருப்பவர், எதிர்பார்த்த வேலை கிடைக்கவில்லை என்று அடிக்கடி வருத்தப்படுபவர், கிடைக்கின்ற வேலையைச் செய்ய முன்வராதவர், தனக்குத் தான் இப்பிடியெல்லாம் நடக்குது என்று அடிக்கடி கூறுபவர்... என்ற நீண்ட பட்டியலுக்குப் பின்னால், வீட்டின் கடைசிப்பிள்ளையான இவருக்குப் பல்கலைக்கழகக் கல்வி வரையில், இவரது வாழ்வில் முக்கிய தீர்மானங்களை வீட்டிலுள்ளோரே எடுத்த பரதாபத்தை அறிந்து கொண்டேன்.

இவ்வாறு இளையோர் பல்வேறு சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்துத் தமது வாழ்வின் ஒவ்வொரு நாளையும் அர்த்தமில்லாமல் நகர்த்துவதற்கு யார் பொறுப்பு? என்பது அனைவரின் சிந்தனைக்குரியதாக இருக்கின்றது. இதனைப் பெற்றோரின் அறியாமை என்பதா? ஆசிரியர்களின் அசமந்த மனநிலை என்பதா? பிள்ளைகள் தமக்குத் தாமே தடையாக உள்ளனர் என்பதா? இவை குறித்து இவ்வாறு சிந்தித்துக் கொண்டிருக்கையில், இதற்கு நேரெதிரான பல நல்ல விடயங்களை எமது இளையோர் நிகழ்த்திக் கொண்டிருப்பதையும் இங்கு குறிப்பிட்டேயாக வேண்டும்.

கிரிக்கெற்றின் மீது தனக்கிருந்த ஆர்வ மிகுதியினால், பலதடைகளையும் பலரது தடுப்புக்களையும் தாண்டி முறையான பயிற்சிகளுக்கூடாக, மாவட்ட மட்டத்தில் பிரகாசித்து வருகின்ற யாழ் இந்துக்கல்லூரியின் உயர்தரத்தில் கற்கும் மாணவன் உ.மிலுக்ஷனின் தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, இலக்கில் உறுதி போன்ற பண்புகளைப் பாராட்டுவது பொருத்தமானதே.

சங்கீதப் பின்புலத்தை ஓரளவிற்குக் கொண்டிருந்தாலும், கணிதத்துறையில் கல்வி பயின்று உயர்தரத்தைக் கடந்து, இசைத்துறையைக் கையிலெடுத்து அதற்கென மறைந்த சகோதரனின் பெயரில் கலையகம் ஒன்றையும் ஏற்படுத்தி, சமூகப் பொறுப்புடன் பல குறும்படங்களுக்கு இசையமைத்ததுடன், தன்னுடைய 100வது மெல்லிசைப்பாடலை வெளியிடத் தயாராகிக் கொண்டிருக்கும் நம்தேசத்து இசையமைப்பாளர் த.மதீசனை அவரது இசைப்பயணத்தைப் பாராட்டாமலிருக்க முடியுமா?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சர்வதேச அறிவியல் புலமை, கண்டுபிடிப்பு போட்டியில் பங்கேற்க யாழ்.பல்கலை. மாணவன் தாய்லாந்து பயணம்

கிழக்கிலங்கையின் சம்மாந்துறையில் சாதாரண குடும்பத்தில் பிறந்து, பள்ளிக் காலத்திலேயே தன்னைப் புத்தாக்கத்திறனுக்கூடாக அடையாளப்படுத்திய வேளை, அதனை அன்றைய கல்விப்பணிப்பாளர் (இந்நாள் கிழக்கு மாகாணக் கல்விப்பணிப்பாளர்) தனது சம்பளத்திலிருந்து சிறுதொகையைக் கொடுத்துப் பாராட்ட, அதனைச் சிறந்த ஊக்கியாகக் கொண்டு, இன்று யாழ் பல்கலைக்கழகத் தொழில்நுட்ப பீடத்திலிருந்து கொண்டு ஆசியாவில் இளம் விஞ்ஞானியாக வலம் வரும் சோ.வினோஜ்குமாரைப் பாராட்டுவதும் இவரைப் போன்றவர்களை எம்மவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துவதும் காலத்தின் தேவையாகும்.

கடந்த ஒகஸ்ற் மாதத்தில், மெக்சிக்கோ நாட்டில் நடைபெற்ற முதலாவது உலக இயந்திர மனிதன் ஒலிம்பிக் கண்டுபிடிப்புப் போட்டியில், ஐந்து இலங்கையர் பங்கு கொண்டு சாதனை படைத்தனர். அதில் ஒருவராக யாழ்.பரியோவான் கல்லூரியில் உயர்தரம் கணிதப் பிரிவில் பயிலும் மாணவன், சேர்வின் ஸ்ரீபன் லேனாட் பங்கு கொண்டமை எம் இளம் தலைமுறைக்கு ஏற்புடைய பாடமாக எப்படி அமையாமற் போகும்?

நாற்பது வருடங்களுக்குப் பின்னர், இலங்கைக் கிரிக்கெற் அணியிலிணைந்து கொண்ட யாழ் தமிழ் இளைஞன், வி.வியஸ்காந் பங்கு கொண்ட முதற் போட்டியிலேயே இலக்கொன்றை வீழ்த்தினாராம். பாடசாலை அணிக்குள்ளேயே புகுவதற்கு எவ்வளவு எத்தனங்களை எடுக்கவேண்டியுள்ள நிலையில், தேசிய அணியில் இடம் பெறுவதற்கான வாய்ப்புக்குப் பின்னாலுள்ள அவனது கடின உழைப்பையும் தன்னம்பிக்கையையும் நாம் சீர்தூக்கிப்பார்ப்பது நன்மைபயக்கும் செயல் தானே!

பளுதூக்கற் போட்டிகளைப் 13 வயதில் ஆரம்பித்துக் கடந்த நான்கு வருடங்களாகத் தந்தையைக் குருவாகக் கொண்டு, கராத்தேயிலும் கறுப்பட்டி பெற்று இன்று வரை பாடசாலை, மாவட்டம், தேசியம், சர்வதேசம் எனத் தொடர் சாதனைகளுககுச் சொந்தக்காரியான யா/சுண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரி மாணவி செல்வி. ஆஷிகா விஜயபாஸ்கரின் சாதனைகளைப் பாராட்டிக் கௌரவிப்பது எமது இனத்தின் கௌரவமாகவே கருதப்படுகின்றது.

தற்காலத்தில் வளர்ச்சி கண்டு வருகின்ற ஈழத்து சினிமாத்துறையிலும் கூட, எமது இளைஞர்களின் பங்கு காத்திரமாகவேயுள்ளது. ஒவ்வொரு சர்வதேச திரைப்பட விழாவிலும் எம்மவர் படங்கள் பேசுகின்றன. பலரது பாராட்டுக்களையும், பல விருதுகளையும் பெறுகின்றன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறிப்பாகக் காலத்துக்குப் பொருத்தமான படைப்புக்களைத் தானே எழுதி, இயக்கி, நடிப்பதில் தனக்கெனத் தனிப்பாணியைக் கொண்டிருக்கும் விமல்ராஜ், மற்றும், எம்மவர் துயரங்களைத் துணிவோடு படைப்புக்களூடாக வெளிக்கொணரும் மதிசுதா, மற்றும் நெடுந்தீவு முகிலனின் படைப்புக்கள் குறித்த பன்முக ஆளுமை என்பனவற்றைப் பாராட்டாமல் இருக்க முடியுமா?

இவ்வாறு பலசாதனைகளின் சொந்தக்காரர்களான இவர்களின் சாதனைகளின் பின்னால், இவர்களால் முறியடிக்கப்பட்ட பல சவால்கள் இருக்கும். இவர்களும் இளமைப் பருவத்தைக் குதூகலமாகக் கொண்டாடித்திரிய விருப்பமுடையவர்கள்தான். ஆயினும், அதற்கும் மேலாகக் கொண்ட கொள்கையில் உறுதியுடைவர்கள். இதனாலேயே, இவ்விளையோர் மற்றைய இளையோரிலிருந்து வித்தியாசமாகப் பிரகாசிக்கின்றனர். இந்த மாறுபட்ட இருகோணங்களில் பயணிக்கின்ற இளைஞரின் நடத்தைகளுக்கு அடிப்படையாக அமைவது, அவர்களின் பிள்ளைப்பருவ அனுபவங்களே என்பதை மனதிற் கொண்டு பெற்றோரும், ஆசிரியர்களும், சமூக ஆர்வலர்களும் இளையோரின் நற்திறன்களை வெளிக் கொண்டு வர வழிவிடுவோம்.

உணர்வறிந்து செயற்படு.......

கனகா செந்தில்நேசன்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
யா/ கனகரட்ணம் ம.வி.

உணர்வுகள் பலவிதம் - எம்
வாழ்விற்கும் வழி வகுக்கும்
சிலசமயங்களில்
தாழ்விற்கும் வழிவகுக்கும்
நேர் உணர்வுகளும் உண்டு
எதிர் உணர்வுகளும் உண்டு - இதில்
எது அதிகமானாலும்
நிச்சயம் பாதிப்பு உண்டு
சிந்திக்காது செயற்படின் - எம்மை
அறியாமலேயே தாக்கும்
வலிமை உண்டு அதற்கு!
வெற்றியின் மகிழ்வு
உச்சங்கொள்ள - எம்
செயல்களெல்லாம்
தோற்றவரை கோபமூட்டும்
அதிஇரக்க செயல்கள் - எம்மை
அடிமுட்டாளாக்கி ஆறாத
கவலை தரும் - அளவு
கடந்த அன்பு கூட
ஒரு பொழுதில் - எம்மை
நடுத் தெருவில் நின்று
பதற வைக்கும்
இந் நல்லதும் கெட்டதும் - எம்முடன்
அளவோடு இருந்தால்
சிந்தனையும் செயலும் - எம்மை
நடுநிலையோடு வாழ வைக்கும்
சிறிதாய் எழும் கோபம் - எம்
உரிமைக் குரலாய் ஒலிக்கும்
அதுவே கடுமையாகில்
பெரும் பூகம்பமாய் வெடிக்கும்
சபைதனில் வரும் வெட்கம் - எம்
அவை அடக்கத்தை வளர்க்கும்
திறன்களைக் காட்டா வெட்கம் - எம்
அவை ஒதுக்கத்தை தூண்டும்!
சிந்திக்க வைக்கும் பயம் - எம்
உயிர் காத்து வெற்றி தரும்
வாய்பேச மறுக்கும் பயம் - எம்மை
அடிமையாய் முத்திரையிடும்
இவை போன்ற உணர்வுகள் - எம்மில்
ஏராளம் தாராளம்
இதுவரை வாழ்வில் - அடைந்த
பயன்களை எண்ணி
அடிமை கொள்வோம் உணர்வுகளை
எம் சிந்தனை மேம்பட
தளர்வடைவோம் யோகமதில்...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மதுவுக்கு அடிமையாதல் (Alcohol addiction)

திரு.வி. மதிசங்கர்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
கிளி/ கோணாவில் ம.வி.

சமகால மானிட சமூகம் எதிர் நோக்கிக் கொண்டிருக்கும் பிரச்சினைகளுள், மது உபயோகம் மிகவும் தீவிர பிரச்சினையாக உள்ளது. அந்தவகையில் மதுவுக்கு அடிமையானவர்கள் என்ற பதம் பலராலும் பாவிக்கப்படுகின்றது. அந்தவகையில் மதுப்பாவனை என்றால் என்ன? என்று நோக்கலாம். மதுவினைப் பயன்படுத்துபவர்கள் அதனை ''உட்கொள்வதோ, பயன்படுத்துவதோ சரியல்ல'' என்று உறுதியாகவும், தெளிவாகவும் தெரிந்து வைத்திருப்பார்கள். இவ்வளவு அறிந்திருந்தும் கூடத் தனக்கு மட்டும் அது நல்லது செய்யும் என்று நம்புகிறார்கள். இத்தகைய எண்ணம் மற்றும் அபிப்பிராயத் தடுமாற்றத்தைத்தான் போதை என்று வரையறுக்கலாம். ஒரு பொருளைப் பாவிக்கத் தொடங்கி, காலப்போக்கில் அப்பொருளின் பாவனை அதிகரித்து, தற்போது அப்பொருள் இல்லாமல் இயங்கமுடியாத என்ற நிலை ஏற்படுதலை அடிமையாதல் எனலாம். அமெரிக்க மனநல மருத்துவ சங்கத்தின் வரையறைப்படி ''மது அருந்தலால் தனிப்பட்ட நபரின் அல்லது சமூகச் செயற்பாட்டுக்குத் தீங்கு விளைவிக்கிறது அல்லது ஒருவரது இயல்பான செயல்பாட்டைக் குடிப்பழக்கம் நிர்மூலமாக்கிவிடுகிறது.''

மதுப்பழக்கத்தில் மனம் மற்றும் மனமகிழ்ச்சி முக்கியமானதாகும். ஒரு பொருள் உட்கொண்ட பிறகு அல்லது ஒரு காரியத்தில் ஈடுபட்ட பிறகு அவர்களால் போதுமென்று திருப்தி அடைய முடியாது, நிறுத்த முடியாது, விட்டு விலக முடியாது. தொடர்ந்தும் ஈடுபட்டுக் கொண்டோ, உட்கொண்டோ இருப்பார்கள். அதிலும் முதன்முதலாக அறிமுகமான புதிதில் ஏற்பட்ட அனுபவத்தை அடையத் துடிப்பார்கள். என்றுமே அடையமுடியாது என்று தெரிந்தும் முயலுவார்கள். இந்த இயலாமைதான்''போதை'' எனலாம்.

மது போதைக்கு அடிமையாகும் ஒருவர், பின்வரும் ஆறு நிலைகளையும் ஒவ்வொரு கட்டமாகத் தாண்டி, அப்பொருள் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி விடுகிறார்கள்.

1. அறிமுகக் கட்டம்
2. பயனோடு (உபயோகிக்கும்) பயன்படுத்தும் கட்டம்.
3. தொல்லையோடு தொல்லையாக பயன்படுத்தும் கட்டம்.
4. அது இல்லாமல் நிம்மதியாக இருக்க முடியாது என்ற நிலையில் சார்ந்திருக்கும் கட்டம்.
5. பின் போதைப் பொருளுக்கு அடிமையாகிவிட்ட கட்டம்.

மது அடிமை நிலையின் வெவ்வேறு பருவங்கள்

1. ஆரம்பப் பருவம்

இந்தப் பருவத்தில் போதையில் உள்ள நாட்டம் காரணமாகத் தனக்கு விரும்பிய அளவு போதை ஏற்படுகின்ற வரையில் குடிப்பார்கள். காலஞ்செல்லச் செல்ல ஒரேயளவுதான் போதை உண்டாகியும் முன்பு குடிப்பதை விட அதிகளவு குடிப்பார்கள். மது உள்ளெடுத்தநிலையில் நடந்த நினைவுகளை திருப்பி ஞாபகத்திற்கு கொண்டு வரக் கஸ்டப்படுவார்கள். இவர்களது சிந்தனை அடுத்து எங்கே குடிக்கலாம்? எப்படிக் குடிக்கலாம்? என்றே காணப்படும்.

2. இடைப்பருவம்

இங்கு நபர் குடியை நிறுத்த வேண்டும் என்று நினைத்தாலும், தான் குடிக்கும் அளவை குறைக்க ஏலாமல், அந்த நேரம், சூழல் இரண்டையும் கட்டுப்படுத்த

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடியாமல் தவிப்பர். எனவே, இப்பருவத்தினர், குடிப்பதற்குப் பல காரணங்கள் சொல்லுவர். (வேலை அல்லது வாழ்க்கைச் சூழலைக் காரணம் காட்டுவர்). அடிக்கடி கோபப்படுதல், சண்டையில் ஈடுபடுதல் போன்ற குணவியல்புகள் காணப்படும்.

3. இறுதிப்பருவம்

இந்தப் பருவத்திலே தொடர்ச்சியாகவும் மிக அதிகளவிலும் குடித்துக் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்கள் உள்ளெடுக்கும் மதுவின் அளவு குறைகின்ற போது, அவர்களிடம் விடுபடல் அறிகுறிகள் ஏற்படும். கடைசியில் குடித்தால்தான் செயற்பட முடியும், குடித்தால் தான் உயிர்வாழ முடியும் என்கின்ற நிலையில் அலைந்து திரிபவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர்.

மதுப் பழக்கத்தினை ஆரம்பிப்பதற்கான காரணங்கள்

1. குடும்பப்பின்னணி
2. சமூகக்கற்றல் கொள்கை
3. வளர்ப்புமுறை
4. தவறான நண்பர் சகவாசம்
5. இழப்புத்துயர்
6. மாதிரியைப் பின்பற்றல்
7. முதலில் பரீட்சித்துப்பார்த்து பின் அதற்கு அடிமையாதல்
8. மன உளைச்சல் (காதல் தோல்வி, அன்புக்குரியவரின் இழப்பு)
9. சமூக அந்தஸ்தில் சமநிலை பேண முயலுதல்
10. ஊடகங்களைப் பார்த்து கற்றல்
11. சிறுவயதில் ஏற்பட்ட துஷ்பிரயோகங்கள்

பின் தொடர்வதற்கான காரணிகள்

1. மீள்வலியுத்தல் அதாவது மகிழ்வான அனுபவத்தை அது அருந்தும் போது ஏற்படுமாயின் திரும்ப திரும்ப அப்பழக்கத்தில் ஈடுபடுதல்
2. தனிமையை உணர்தல்
3. அதற்குள் அடிமையாகும் போது பதகளிப்பு ஏற்பட, மீண்டும் அப்பதகளிப்பை நிவர்த்தி செய்ய இதற்குள் அடிமையாதல்.
4. ஆரம்பத்தில் கொஞ்சம் எடுக்கும் போது போதை ஏற்படும். பின்பு அதைவிடக் கூட்டிக்கொண்டு போனால் தான் போதை வரும். என எண்ணி உள்ளெடுக்கும் அளவை கூட்டிக்கொண்டு செல்லல்.
5. மற்றவர்களைப் பார்த்து தவறாகப் புரிந்து கொள்ளல்.
6. இளமைப்பருவத்தில் திருமணம் ஆகாமலே உடலுறவில் ஈடுபடுதல்
7. மது, போதைப் பொருள் கூட்டத்தில் ஏதோ ஒரு விபத்தாக சேர்ந்து விடுதல்

போதைப்பொருள் பாவனையால் உடலியல், உளவியல் ரீதியான விளைவுகள் பற்றியும், அவர்களுக்கான மீட்டெடுப்பு வழிவகை பற்றியும் கீழே சுருக்கமாகக் காணலாம்.

நடத்தை ரீதியான தாக்கங்கள்

1. பிறரைத் துன்பப்படுத்தும் நடத்தை காணப்படும்.
2. சுறுசுறுப்பான நடத்தை குறைவு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

3. காரணமின்றி வன்நடத்தையில் ஈடுபடல்.
4. பணவிரயம்
5. ஏனைய அன்றாட நடவடிக்கைகள் பாதிப்பு.
6. பிறரைசார்ந்து வாழ்தல் போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
8. உணவு நடத்தை மாற்றம், உறக்க ஒழுங்கீனம்.

உடலியல் ரீதியான விளைவுகள்

1. புற்றுநோய்
2. ஈரல் பாதிப்படையும்
3. இழைநார் வளர்ச்சி
4. கணைய அழற்சி
5. கை நடுக்கம்
6. தோல் நோய்
7. வாய் துர்நாற்றம்,அல்சர்
8. பற்கள் மஞ்சள் நிறமாதல்
9. உடல் உறுப்புக்கள் செயலிழப்பு
10. பாலியல் ரீதியான கூடுதலான ஆர்வம்-ஆர்வமின்மை
11. உடல் மெலிவு,களைப்பு
12. ஆண்மைக் குறைவு ஏற்படும்
13. வயிற்றுப் புண்,கல்லீரல் நோய்
14. மையநரம்பு மண்டலமும் புறநரம்பு மண்டலமும் சேதமடைதல்

உளரீதியான தாக்கங்கள்

1. கோபம்.
2. எரிச்சல்
3. பதற்றம்
4. தாழ்வு மனப்பாங்கு
5. உற்சாகமின்மை
6. சலிப்பு
7. மனச்சோர்வு
8. மனஅழுத்தம்
9. நித்திரைக் குழப்பம்
10. ஞாபக இழப்பு
11. கட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம்
12. சகிப்புத்தன்மை குறையும்
13. அமைதியின்மை.
14. மனத்தளர்ச்சி
15. ஆளுமைச்சிதைவு

சமூக ரீதியான தாக்கங்கள்

1. குடும்பத்தில் வன்முறை
2. வேலை இல்லாதநிலை ஏற்படல்.
3. குடிப்பதால் சட்டரீதியான பிரச்சினைகளை உண்டுபண்ணலாம். (வேகமாக வாகனம் ஓட்டுதல்)
4. திருமண முறிவுக்கு வழிஅமைத்து கொடுக்கக் கூடும்.
5. மருத்துவச் செலவு அதிகரிக்கும்.

போதைப்பொருளுக்கு அடிமையானவர்களுக்கு கீழ்கண்ட வகையில் சிகிச்சை அளிக்கப்படுகின்றது.

1. மது மற்றும் போதைப் பொருட்களில் இருந்து பிரித்தல்.
2. இப்போதைப் பொருள் விலக்கலால் ஏற்படும் அறிகுறிகளைச் சமாளித்தல் .
3. உடல் நிலையைச் சீராக்குதல்.
4. மனநிலை அல்லது உள்ளத்தை நலமாக்குதல்.
5. பொதுவான உடல்நிலையை முழுமையாக மேம்படுத்தி சீர்படுத்தல்
6. நபரின் மனநிலை, ஆளுமை மற்றும் குடும்ப அல்லது வாழ்க்கைச் சூழல் மற்றும் நிலையை தீர்க்கமாக ஆராய்ந்து நல்லது கெட்டதைத் தெரிந்து கொள்ளல்.
7. திரும்பவும் போதைப் பொருளை நாடாத வகையில் சிகிச்சை அளித்தல்.
8. தொடர் கண்காணிப்பில் வைத்து, மறுபடியும் வீழ்ந்து விடாமல் கவனமாகப் பார்த்துக் கொள்ளல்.
9. தொடர் கண்காணிப்பில் அல்லது மேற்பார்வையில் வைத்திருத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாணவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

M. அருள் றொசான் பெர்னாண்டோ.
ஆலோசனையும் வழிகாட்டலும் ஆசிரியர்,
மன்/பெரியபண்டிவிரிச்சான் ம.வி.

மாணவர்களின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு எத்தகையது என்பதைப் பார்ப்பதற்கு முன்னர், ஆளுமை என்றால் என்ன? ஆளுமையின் வகைப்பாடுகள் பற்றிய உளவியலாளர்களது கருத்துக்கள் எவை? அவர்களால் முன்வைக்கப்பட்ட கோட்பாடுகள் எவை? என்பனவற்றை நாம் சற்று நோக்க வேண்டும்.

ஆரம்பகாலத்தில் ஆளுமை என்பது, ஒருவரது உடல் கட்டமைப்பு, அவரது நடை, உடை, பாவனை, ஏனையோரை வசீகரிக்கும் பேச்சாற்றல், அவரது சமூக அந்தஸ்துப் போன்ற புறக்காரணிகளின் வெளிப்பாடுகளை வைத்து அளவிட்டு, இவர் ஒரு ஆளுமை மிக்கவர் என வர்ணிக்கப்பட்டது. ஆனால், நவீன உளவியல் போக்கில் ஆளுமை பற்றி உளவியலாளர்களினால் முன்வைக்கப்பட்ட கருத்துக்கள் கோட்பாடுகள் யாவும், மேற்கூறப்பட்ட ஆளுமை பற்றிய கருத்தைத் தகர்த்தெறிந்து, ஆளுமை என்பதைப் புதிய கண்ணோட்டத்தில் நோக்கச் செய்கின்றன. அந்தவகையில் ஆளுமை பற்றிய கோட்பாட்டாளர்களில் முக்கியம் பெறுபவர்களாக, அல்பிரட் பீனே, கார்ஸ் ஆட்லர், யுங் மற்றும் உளப்பகுப்பு உளவியலின் தந்தை சிக்மன் பிராய்ட் போன்றோர் விளங்குகின்றனர். ஒருவர் சிறந்த ஆளுமையுடையவர் என்பதை அவரது உடற்தோற்றப்பாடு மட்டுமன்றி, உள்ளார்ந்த ஆற்றல்கள், திறமைகள், சமூகத்தன்மை, அவரிடம் காணப்படும் தலைமைத்துவம், தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல்கள் போன்ற அம்சங்கள் யாவும் இணைந்தே ஏனையோரால் கணிக்கப்படுகின்றார். இந்தவகையில் இவ் ஆளுமையை அகமுகி, புறமுகி என்ற இரு வகையாக உளவியலாளர்கள் வகைப்படுத்துகின்றனர்.

இங்கு அகமுகி ஆளுமையுடையோரை நோக்கின், அவர்கள் மிகுந்த கூச்ச சுபாவமுடையவராகவும், ஒதுங்கித்தனியே இருக்க விரும்புவராகவும், தனது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தத் தயக்கம் காட்டுபவராகவும் விளங்குவார். இத்தகையோரை பற்றி ஒரு வார்த்தையில் குறிப்பிடுவதாயின் இவர்கள் சமூகமயமாக்கல் தன்மை குறைந்தவர்களாக இருப்பர்.

அடுத்து புறமுகி ஆளுமைப் பண்புகளை உடையவர்கள் பற்றிநோக்கும் போது, அவர்கள் சிறந்த தலைமைத்துவம், பேச்சாற்றல் தத்துணிவுடன் தமது எண்ணங்கள், கருத்துக்களை வெளிப்படுத்தும் ஆற்றல் எப்போதும் மகிழ்ச்சியாக ஏனையோருடன் பழகுதல், ஏனையோருக்கு உதவுதல் போன்ற பல குணவம்சங்களை கொண்டு விளங்குவர். இவர்கள் சிறந்த சமூகமயமாக்கப்பட்டவர்களாக இருப்பர். இந்தவகையில் நாம் மாணவர்களது ஆளுமைவளர்ச்சியில் ஆசிரியர்களின் பங்கு யாது? என்பதைப் பற்றி இங்கு நோக்குவோம். சமூகமயமாக்கல் காரணிகளில் குடும்பத்திற்கு அடுத்ததாக ''பாடசாலை'' என்ற முகவரே மிக முக்கிய காரணியாக விளங்குகின்றது. அந்த அடிப்படையில் பாடசாலை வரும் பிள்ளையைச் சிறந்த முறையில் சமூகமயப்படுத்த வேண்டிய பாரியபொறுப்பு ஆசிரியர்களின் கையிலேயே தங்கியுள்ளது. பாடசாலை வரும் பிள்ளைகள் அகமுகி இயல்புடையவர்களாகவும், புறமுகி இயல்புடையவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். அவர்களிடத்துக் காணப்படும் இவ் இயல்புகளை ஆசிரியர் தனது நாளாந்த வகுப்பறைச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

செயற்பாடுகளின் போதும், ஏனைய இணைப்பாடச் செயற்பாடுகளின் போதும் இனங்காண வேண்டும். அம் மாணவர்களிடத்து இலைமறைகாய் போன்று மறைந்திருக்கும் அவர்களது தனிப்பட்ட ஆற்றல்கள், திறமைகள், பேச்சாற்றல், தலைமைத்துவப் பண்புகள் என்பவற்றை இனங்கண்டு அவற்றை வளர்த்தெடுக்க கூடியவகையில் தனதுகற்றல் கற்பித்தல் உபாயங்களைத் திட்டமிட வேண்டும். அம்மாணவர்களின் நிலைமைகள், இயல்புகளுக்கு ஏற்ப கற்பித்து, அவர்களை வழிநடத்தி இந்தச் சமுதாயத்தினதும் நாட்டினதும் நற்பிரஜைகளாக்குவது மட்டுமன்றி "இன்றைய சிறுவர்கள் நாளைய தலைவர்கள்" என்ற வாசகத்துக்கு உயிர்கொடுத்து இந்த மாணவர்களைச் சிறந்த ஆளுமை மிக்கவர்களாக உருவாக்க வேண்டியது ஆசிரியர்களாகிய எமது தலையாகிய கடமையாகும். அவனது தன்னந் தனிமையை போக்கி உள்ளத்தில் நல்லறிவெனும் ஒளியை ஏற்றிக் குடத்துள் விளக்காய் இருக்கும் இம் மாணவர்களைக் குன்றிலிட்ட தீபம் போன்று ஆக்கவேண்டியதும் எமது கடமையாகும்.

நவீன கல்விச் செல்நெறிகளில் "கட்டுருவர் அடிப்படையில்" கொண்டுவரப்பட்ட 5E முறையானது, மாணவர்களது ஆளுமையை வளர்த்தெடுக்க எமக்குக் கிடைத்த ஒரு வரப்பிரசாதம் என்றே கூற வேண்டும். இந்த5E முறையில் ஒரு ஆசிரியரானவர், மாணவர்களை ஒருநிலைப்படுத்தி மாணவர்களது தனிப்பட்ட ஆளுமை, இயலுமைகள், இயலாமைகள் என்பனவற்றைக் கொண்டு, குழுக்களில் அவர்களை அங்கத்துவம் பெறச் செய்து அதற்கேற்ப தனது பாடத்தை திட்டமிடுகின்றார். சிறந்த கற்பித்தல் நுட்பங்களைப் பிரயோகித்துக் குழுவிலுள்ள அனைவரும் செயற்படவும், முன்வைப்புக்களை மேற்கொள்ளவும், தலைமை தாங்கவும், வாய்ப்புக்களை வழங்கினால், அவ்விடத்திலே அனைத்து மாணவர்களது ஆளுமைகளும் வளர்க்கப்படுகின்றன என்பதையாராலும் மறுக்கவோ, மறைக்கவோ முடியாது என்பது, ஆணித்தரமான கருத்தாகும். இவற்றைவிட, பாடசாலை மட்டத்தில் நடைபெறும் மன்றச் செயற்பாடுகள், விளையாட்டுப் போட்டிகள், கண்காட்சி, சஞ்சிகைவெளியீடுகள், முகாம்கள், சாரணியம், வெளிக்களப் பயணங்கள், கல்விச்சுற்றுலாக்கள், விவாத அரங்கம், சிறுவர் அரங்கம் போன்ற ஏனைய இணைப்பாடச் செயற்பாடுகளையும் திட்டமிட்டு அனைத்து மாணவரும் அவனது திறமைக்கும், விருப்பிற்கும் ஏற்ப மேற்கூறப்பட்ட நிகழ்வுகளில் பங்குபற்ற ஆசிரியர் சந்தர்ப்பமளித்து விளங்குவிப்பாராயின் ஒவ்வொரு மாணவரும் சிறந்த ஆளுமைப்பண்பு மிக்கவனாக வளர்க்க வேண்டும்.

இவற்றில் வளர்வது மட்டுமன்றி, அவன் வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் சிறந்த நற்பிரஜையாகவே வாழ்வான். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்கள் மாணவர்களுக்குப் பாடசாலைகளில் மட்டுமேதான் கிடைக்கின்றன. இவற்றை ஆசிரியர்கள் சரியாக இனங்கண்டு அவர்களுக்கு உரிய சந்தர்ப்பங்களை வழங்கத் தவறுவார்களாயின், அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு பகுதியினரை ஒதுக்கி, ஒருபகுதியினருக்கே அனைத்துச் சந்தர்ப்பங்களையும் வழங்கிப் பாராபட்சமாக நடப்பாராயின், அது அம்மாணவர்களின் ஆளுமையைப் பாதிப்பது மட்டுமன்றி அவனது எதிர்காலத்தையும் சீரழித்து, அம்மாணவனைச் சமூகத்துக்கு எதிராகச் செயற்படத் தூண்டிவிடும். இவ் விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடுமளவிற்கு சமூகவிரோதியாக மட்டுமன்றி, அவனை ஒரு உளநோயாளியாகவும் ஆக்கிவிடுகின்றது என்பது உளவியலாளரது கருத்தாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

''அதிதீவிரமான உளநோய்க்கு ஆளாகுபவர்கள், நாளடைவில் பிறழ்வான நடத்தைக் கோலங்களை உடையவர்களாகவும், மனநோயாளியாகவும் மாறிவிடுவார்கள்''என சிக்மன் பிராய்ட் குறிப்பிடுகின்றார். இத்தகைய ஆளுமைச் சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்கும் வகையில் ஆசிரியரானவர் தமது நாளாந்த வகுப்பறைக் கற்றல்-கற்பித்தல் செயற்பாடுகளில் மட்டுமன்றி, ஏனைய பாட இணைச் செயற்பாடுகளின் ஊடாகவும், போட்டிகள் மூலமாகவும், மாணவர்களது ஆளுமையை வளர்த்தெடுக்க அரும்பாடுபட வேண்டியவராக உள்ளார்.

வகுப்பறையில் சில எதிர்மறையான நடத்தைக் கோலங்களையுடைய பிள்ளைகள் இருப்பர். இவர்களைத் தண்டிக்காது, ஓவியம் வரைதல், நீச்சல், காற்பந்து, வலைப்பந்து, விவாதப்போட்டி போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தி, அவர்களிடத்துக் காணப்படும் இவ் எதிர்மறை நடத்தைக் கோலங்களைப் படிப்படியாகக் குறைத்து, நேர்மனப்பாங்குடன் சிறந்த ஆளுமையுடையவராக்க வேண்டிய பொறுப்பு ஆசிரியர்களின் ஆளுமையிலேயே தங்கியுள்ளது. மேலும், இவற்றைவிட இனங்காணப்பட்ட இத்தகைய பிரச்சினையுடைய மாணவர்களுக்குப் பாடசாலை ஆலோசனை வழிகாட்டலும், விசேட கல்வித்துறை ஆசிரியரின் உதவியினைப் பெற்றுக் கொடுக்க வேண்டியதும் ஆசிரியரின் தலையாய கடமையாகும்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்களைத் தொகுத்துநோக்குவோமாயின், பல்வேறுபட்ட குடும்பப் பின்னணியுடைய சூழலில் இருந்து பாடசாலைக்குவரும் பிள்ளைகளை இனங்கண்டு, அவர்களின் தனியாள் வேறுபாடுகள், உள்ளார்ந்த ஆற்றகள், திறமைகள் என்பவற்றை இனங்கண்டு, அவர்களைச் சிறந்த ஆளுமையுடையவர்களாக ஆக்கி, இந்த நாட்டிற்கு நற்பிரஜைகளை ஒப்படைக்க வேண்டிய பாரிய பொறுப்பு ஆசிரிய சமூகத்தின் கடமை என்பதே ஆணித்தரமான உண்மையாகும்.

உன்னால் முடியும்

செல்வி.துஜாஜினி துரைராசா
ஆசிரியர்
யா/புனித ஹென்றியரசர் கல்லூரி

அவனிதனில் அச்சத்தோடும் அவலத்தோடும்
அல்லல்பட்டு ஆதரவற்று – ஆவலால்
அன்புக்காய் அலையும் அனைவருக்கும்
அபயக்கரம் நீட்ட உன்னால் முடியும்.

உள்ளத்தின் உன்னதமான எண்ணத்திற்கு
உணர்வில் களமமைத்து கவியாய் உண்மையுடன்
உயர்வான விடயங்களை – உறுதியுடன்
உரைத்திட உன்னால் முடியும்.

உறவுகள் உடனிருந்தும் உளம்நொந்து – யாருமில்லை என்ற
உணர்வுந்துதலால் ஊசலாடும் உருவங்களாய் உலாவரும்
உற்றாறுறவு உடன்பிறவா சகோதரர்க்கும் - உயிர்ப்புடன்
உற்ற தோழனாய் உதவிட உன்னால் முடியும்.

வாழத்துடிக்கும் வாலைகளுக்கும்
வாழ்வதற்கான உரிமையுண்டு வையகத்திலென்ற
வார்த்தை மட்டுமல்ல வசந்தத்திற்கும் வழியைக்காட்டிவிட
வாயார வருங்காலம் உண்டென வாழத்திட உன்னால் முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உள நலங்காத்து உயர்ந்து நிற்போம்.

திருமதி. அக்னஸ் சிவானந்தன்
ஆசிரியர்
மன்/ சென் பத்திமா ம.ம.வி.

அழகிய இப்பூமியில் படைப்புக்கள் எல்லாவற்றிலும் மிக உயர்ந்த உன்னத படைப்பாகப் படைக்கப்பட்டவன் மனிதன். மனிதனால்தான், ஆறு அறிவுடன் அன்பைப் பகிர்ந்து, ஏனைய சக உறவுகளுடன், உணர்வு பூர்வமான உன்னத வாழ்வை வாழ முடியும். மானிடர்கள் எல்லோருமே மதிக்கப்பட வேண்டியவர்கள். ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் வெவ்வேறான ஆற்றல்களும், திறமைகளும், இயலுமைகளும், இயலாமைகளும் காணப்படும். இந்த இயலுமைகளைக் கொண்டு, இயலாமைகளை முறியடித்து உயர்ந்து வாழவேண்டும். இதற்கு, ஒவ்வொருவரும் சக உறவுகளுக்கு உதவ வேண்டும்.

சிறுவர்களின் உளநலனைப் பொறுத்த மட்டில், குடும்பம் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது. இரண்டாவதாகப் பாடசாலை அமையும். சிறுவர் உளநலம் சம்மந்தமான நேரடித் தொடர்பும், பொறுப்பும் ஆசிரியர்களுக்கு இருக்கின்றது. ஏனெனில், குடும்பத்துக்கு அடுத்த படியாகப் பிள்ளைகளின் முக்கிய சமூகமயமாக்கல் மையமாகப் பாடசாலை அமைகின்றது. பிள்ளைகளின் உளநலனுக்கும் அவர்களது கற்றல் செயற்பாடுகளுக்கும், சமூகமயமாக்கலுக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு இருப்பதனால், பிள்ளைகளின் உளநலத்தில் பாடசாலை ஆசிரியர்களின் பொறுப்பானது காத்திரமான பங்கை வகிக்கின்றது.

அன்னை மடியில் அரவணைக்கப்பட்டு வளர்ந்த பிள்ளை, பிஞ்சுப்பாலகனாக பள்ளிக்கு வருகின்றது. இப்பிள்ளையின் தனிமை உணர்வை நீக்கி, அங்கே ஒரு தாயாகவோ தந்தையாகவோ பிள்ளையைத் தாங்க வேண்டியவர் ஆசிரியரேதான். ஆசிரியரின் அரவணைப்பில் வளரும் பிள்ளைகள் பாடசாலையில் தனித்துவமானவர்களாக இருப்பர். ஒவ்வொருவரும் தமக்கெனச் சில துறைகளிலேனும் திறமையாகச் செயற்படக் கூடியவராக இருப்பர். ஆசிரியர்கள் சிறுவர்களின் ஆற்றல்களையும், திறன்களையும் இனங்காணக்கூடியவராக இருப்பது அவசியம். அவ்வாற்றல்கள் திறன்கள் ஊடாக அவர்களது உளநலத்தினை மேம்படுத்துபவராகவும் செயற்படுவது மிக முக்கியமானதாகும்.

பிள்ளைகள் தமது வயதிற்கு ஏற்ப நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவார்களாயின், 'அவர்களின் நலன் சிறப்பானதாக இருகின்றது" என்ற முடிவுக்கு நாம் வரமுடியும். மாறாக செயற்பாடுகள் அற்றவர்களாக தெரியும் போது, சிறுவர்கள் உளநலக்குறைவுடன் இருக்கின்றார்களா? என்பதை ஆராய்ந்து, அதற்கான காரணத்தை அறிய முற்பட வேண்டும்.

மேலும் ஒரு பிள்ளையானது, சமுகத்தோடு இசைந்து நடக்கின்ற தன்மையின் அடிப்படையில், சிறுவர்களின் உளநலனை மதிப்பீடு செய்ய வேண்டும். அதாவது வகுப்பறையில் ஏனைய மாணவர்களோடு சிறந்த உறவினை பேணுதல், குடும்பச் சூழல், பாடசாலைச் சூழல் என்பவற்றிலே இருக்கின்ற ஆரோக்கியமான ஒழுங்கு விதிகளைப் பேணி மதித்து நடத்தல், பிறருக்கு உதவி செய்தல், மற்றவர்களிடம் தேவை கருதி உதவி பெறத் தயங்காதிருத்தல், குழுக்களின் நன்மை கருதி நேர்மையான முறையில் செயற்படுதல் போன்ற இயல்புகள் உள்ள பிள்ளைகளின் உளநலம், பொதுவாக சிறப்பான முறையில் அமைந்ததாக இருக்கும். இவ்வாறான விடயங்களை ஆசிரியர்கள் அவதானிக்க வேண்டும். மாறாகச் செயற்படும் பிள்ளைகள் கவனிக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பிள்ளைகளின் உளநலத்தில் செல்வாக்கு செலுத்தும் காரணிகளாக 2 காரணிகள் காணப்படுகின்றன

1. பரம்பரைக் காரணிகள்
2. சூழல் காரணிகள்

பரம்பரைக் காரணிகள் எனும் போது, பிள்ளையின் இயல்புகள், குணாதிசயங்கள், துலங்கல்முறை போன்ற உளவியல் தன்மைகளிலும் பரம்பரைக்காரணிகள் பங்கு வகிக்கின்றன. பரம்பரையாகக் கடத்தப்பட்ட நோய்களும், பிறப்பின் போது உருவாக்கப்பட்ட சில நோய்களும் மூளையைப் பாதித்து அது உளநலத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன.

ஆனால், தற்போது சூழல் காரணிகள் அதிக செல்வாக்குச் செலுத்துவதை காணலாம். பரம்பரை இயல்புகளோடு பிறந்தாலும், அவ்வியல்புகளை வளர்த்தெடுத்தல், அவற்றை ஒடுக்குதல், புதிய இயல்புகளை உருவாக்கி வளர்த்தல், ஏற்கனவே சூழல் மூலம் உருவாக்கப்பட்டுள்ளவற்றை மாற்றுதல் எனப் பல்வகைகளில் இவை சிறுவர்களின் உளநலத்தில் ஆதிக்கம் செலுத்துகின்றன. எனவே, பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் சூழல் காரணிகள் பற்றி அறிந்திருப்பது மிக முக்கியமானதாகும்

உளநலன் குறைவான மாணவர்களை இனங்காணும் அடையாளங்களாகப் பின்வருவனவற்றை கூறலாம். காரணமின்றி பிள்ளைகள் அடிக்கடி அழுதல், நித்திரை குறைவாக இருத்தல், பயங்கரமான கனவுகள் காணுதல், அளவுக்கு மிஞ்சிய நித்திரை, பயத்தால் நடுங்குதல், படுக்கையை நனைத்தல், முரட்டுத்தனம் காட்டுதல், தேவையின்றி சத்தமிடல், தலையிடி, முதுகுவலி, வயிற்றுக்கோளாறு, கண்குத்து போன்ற உடலியல் அறிகுறிகள், கூடியவரை ஏனையோரிலிருந்து ஒதுக்கி நிற்றல், தம்மிலும் பிறரிலும் நம்பிக்கை அற்றிருத்தல், ஞாபகக்குறைவு, அமைதியின்றிச் சிரமப்படல், ஒழுங்கற்ற பாடசாலை வரவு போன்றவற்றைக் கூறலாம்.

இக்குணங்குறிகள் காணப்படும் மாணவர்களை விசேடமாகக் கண்காணித்து, அவர்களைத் தனிமைப்படுத்தாமல், சக மாணவர்களுடன் சேர்த்து அவர்களுக்கு விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டும். மேற்கூறப்பட்ட காரணிகளை அறிந்து கொண்டு, அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளுவது அவசியமாகும். இதற்குப் பின்வரும் விடயங்களில் கூடிய அக்கறை காட்டி அவை நடைமுறைப் படுத்தப்படுகின்றனவா? என உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.

1. பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, சுத்தமான நீர், தூயகாற்று, மருத்துவ சுகாதார வசதிகள் போன்றன கிடைக்கச் செய்தல்.
2. குடும்பச்சூழல் அன்பானதாகவும், ஆதரவு கொடுப்பதாகவும், ஒற்றுமை உள்ளதாகவும் இருக்கச் செய்தல்.
3. பாதுகாப்பான சூழலை உறுதிப்படுத்தல்.
4. அடிக்கடி மாற்றமடையாத உறுதியான சூழல் கிடைக்க செய்தல்.
5. நம்பிக்கையை ஏற்படுத்த வழி செய்தல்.
6. உடல், உளச்செயற்பாடுகள் வயதுக்கு ஏற்ப இருக்கின்றனவா? என அவதானித்துப் பின்னடைவு காணப்படின், தகுந்த நடவடிக்கை எடுத்தல்.

இழப்புக்கள், உளநெருக்கடிகள் ஏற்படக்கூடிய சந்தர்ப்பத்தைத் தவிர்த்தலும், குறைத்தலும் கற்றல் வாய்ப்புக்களை வழங்குதல், போதிய உகந்த தூண்டல்களை, புதிய நன்மைகளை வழங்குதல், நாளாந்தம் புதிய புதிய அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்ள வாய்ப்புக்களை வழங்குதல். தன்னம்பிக்கைக்குரிய சுய செயற்பாடு, கூட்டுச்செயற்பாடுகள், விளையாடுவதற்கான வாய்ப்புக்களை வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் சிறுவர்களின் உளநலம் சிறக்க வழி செய்ய வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போதையற்ற சமூகமொன்றை உருவாக்குவோம்

திருமதி.வ.அம்பிகைபாலன்
யா/பெரியபுலம் மகாவித்தியாலயம்

உலகளாவிய ரீதியில் இன்று எதிர்நேக்கப்படுவதும் பெரும் சவாலாகக் காணப்படுவதுமான பிரச்சினை போதைப்பொருள் பாவனையும் அதன் பாதகமான விளைவுகளுமேயாம். பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே இத்தகைய பிரச்சினைகள் காணப்பட்டாலும் அவை மறைமுகமாக செயற்பட்டு வந்த ஒன்றாகவே காணப்பட்டது. இன்றைய காலகட்டத்தில் பெரிய அளவில் பெரும் நாடுகளிடையே இவை நடமாடி, பின் ஆசியா போன்ற அபிவிருத்தியில் பின்தங்கிய நாடுகளிடையே தாக்கத்தை எற்படுத்தும் ஓர் அனர்த்தமாக வியாபித்துக் காணப்படுகிறது.

இலங்கை போன்ற கேந்திர முக்கியத்துவம் வாய்ந்த நாடுகளினுடாக இவை கடத்தப்பட்டு வருதால் இதன் தாக்கம் இந்நாடுகளிலும் அண்மைய காலங்களில் அதிகரித்துள்ளது என்றே சொல்லாம். உலகளாவிய ரீதியில் இதனைக் கட்டுப்படுத்தப் பல்வேறு சட்டங்கள் கண்காணிப்புக்கள் போடப்பட்டாலும் பெரும் புள்ளிகள், அரசியல்வாதிகள் போன்றவர்களின் அனுசரணையுடன் இவை புத்தாக்கம் பெறுகின்றன.

இப்போதைப்பொருள் பாவனையானது ஒரு நாட்டின் பெருளாதார, சமூக, கலாசார, அரசியல் போன்ற எல்லாத் துறைகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் காரணியாக அமைகின்றது. இலங்கை போன்ற வள்ர்ந்து வரும் நாடுகளில் பெருளாதாரத்தில் பின் தங்கிய மக்களிடையே இப்பழக்கத்தை இலகுவாகப் புகுத்தி விடுவதால் பல்வேறு நபர்களும் இப்போதைக்கு அடிமையாகி விடும் சந்தர்ப்பங்களைக் காணமுடிகிறது.

இன்றைய காலகட்டத்தில் இளய சந்ததியினரிடம் குறிப்பாகப் பாடசாலை மாணவர்களிடையே இப்போதைப் பழக்கம் அதிகரித்து வருவதைப் பல்வேறு தரவுகளும், ஊடகச் செய்திகளும் வெளியிட்டு வருகின்றன. வடகிழக்கு மாகாணங்களைப் பொறுத்தவரையில் அம் மக்களின் வாழ்வில் ஏற்பட்ட பெரும் பின்னடைவாக யுத்தம் என்ற கொடுமை அவர்களை மிகவும் பாதித்துள்ளது. யுத்தத்தின் பின் பல குடும்பங்களிடையே ஏற்பட்ட பெருளாதார வீழ்ச்சியும், சமூக மாற்றமும் குடும்பத்தில் பொறுப்பு மிக்க தலைவன் / தந்தையை இழந்தமை இளம் சந்ததியினம் இப்பழக்கத்தில் ஈடுபட வாய்ப்பளித்தது என்று கூறலாம் பெண் தலைமைத்துவமும் அவர்களால் கட்டிளமைப்பருவத்தினரை கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவர முடியாத இறுக்கமற்ற சூழ்நிலையும் எமது இளையோரிடம் ஒரு மெத்தனப் போக்கை ஏற்படுத்தி உள்ளது எனலாம். பெரும்பாலான ஆண்கள் இறந்து போனமை, வெளிநாடுகளில் தஞ்சம் புகுந்தமை ,ஊனமுற்றவர்களாக மாறியமை, வாழ்வையும் பொருளாதாரத்தையும் இழந்து ஏதிலிகளாக மாறியமை போன்ற காரணங்களால் சலிப்புற்ற வாழ்க்கை இளையோரை மட்டும் அல்ல ஏனைய வயது வந்தவர்களையம் இந்த போதைப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாக்கி சமூக கலாசார வீழ்ச்சிக்கும் வன்முறைக் கலாசாரத்திற்கும் அடிகோலியுள்ளது.

இவை மட்டும்மல்ல முன்னைய காலங்களில் கட்டுப்பாடுகளுக்க உட்ப்பட்டு கொண்டு வரப்பட்ட சில போதைப்பான வகைகள் இன்று அரச அனுமதியுடன் வியாபார நிலையங்களில் விற்பனை செய்யப்படுவதும் எம்மவரிடையே இலகுவக இப்பழக்கத்தைப் பழகுவதற்க்கு வழி அமைத்துள்ளது.

மேலும் தொடர்பாடல் சாதனங்களும் தொலைக்காட்சி நாடகங்களும் சினிமாத்துறை மற்றும் தெலைபேசியிலேயே காட்சிப்படுத்தப்படும் பல்வேறு ஊடகவழி வாய்ப்புக்களும் இளையோர் மிக எளிதாக இப்பகழக்கங்களை கையாண்டுவிட உதவும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உந்து சக்திகளாக உள்ளன. மகிழ்ச்சியிலும் துக்கத்திலும் போதைப்பாவனை தேவை என்பது போன்ற கற்பனைக் காட்சிகள், பல்வேறு “ஸ்ரைலான□ சிகரட் பற்றவைக்கும் முறைகள் என்பன மாற்றத்திற்கு உள்ளாகும் பதின்ம வயது இளையோரை வழிதவறிச் செல்ல காரணமாகின்றன.

மாணவப்பருவமானது நடுக்காட்டில் விடப்பட்ட ஒரு நபரின் தன்மையை ஒத்தது. எந்தப் பாதையால் சென்றால் சரியான பாதையை அடையலாம் எனத்தெரியாது விழித்து நிற்கும் பருவம் அது. அவ்வேளையில் இத்தகைய பழக்கங்களுக்கு இவர்கள் சுலபமாக அடிமையாகி விடுகின்றனர். பொருளாதாரத்தில் பின்தங்கிய மாணவர்கள் போட்டி நிறைந்த உலகில் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க முடியாத சந்தர்ப்பத்தில் தம் துன்பத்திற்கு மருந்தாக இத்தகைய பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகும் தன்மை காணக்கூடியதாக உள்ளது. அது போல் பொருளாதார வசதியுடைய இளையோரிடம் பணம் கறக்கலாம் என்ற நேக்கில் அவர்களை அடிமையாக்கி பணம் வசூலிக்கும் நுட்பமுறையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. ஓத்த வயதினரின் சீண்டல்களும், வற்புறுத்தல்களும் கூட சிலவேளை சிலரை தம்மைப்பாதுகாத்துக் கொள்ளும் நிலையில் இருந்து விலக்கி விடும் காரணியாகி விடுகின்றது.

ஒரு போதைப்பொருள் பழக்கத்தைப் பழகி பல போதைப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகி அவற்றைத் தொடர்ந்தும் பெற்றுக்கொள்ள முடியாதவிடத்து பல்வேறு கேவலமான செயல்களில் ஈடுபட்டு தமக்குத் தேவையான பணத்தைப் பெற்றுக்கொள்ள முனைகிறார்கள். இதனால் வன்மமான சமூகம் ஒன்று உருவாகிறது. மேலை நாட்டுக்கலாசாரம் இதனை நாகரீகம் எனக் கருதுவதும் அதன் விளைவாக எமது நாடுகளுக்கும் அவை ஊடுருவுவதும், பல்வேறு விழாக்களிலும் விருந்துபசாரங்களிலும் இவை சாதாரணமாகப் பரிமாறப்படும் பொருளாகக் காணப்படுவதும், இதனை ஒரு அன்பளிப்பு பொருளாகக்கூட சிலர் கையளிப்பதுமான நடைமுறைகள் நாட்டில் இளைய தலைமுறையினரிடையே இவற்றை நாமும் பயன்படுத்திப் பார்த்தால் என்ன? என்ற ஆவலைத் துண்டிவிடுகின்றன.

வியாபார நுட்ப்பங்களைப் பயன்படுத்திப் பல்வேறு போதைப்பொருட்கள் இளைஞர்களிடையே ஊசாடுகிறது. பெற்றோரின் உழைப்பும் பணம் சம்பாதித்தல் என்ற சிந்தனை ஊக்கமும், நாகரீகப்போக்குகள், பொழுதுபோக்குகளில் அவர்களின் அதீத நாட்டம் ஆன்மீகத்தில் நம்பிக்கையின்மை, ஆடம்பரங்களிலும், அர்த்தமில்லா களியாட்டங்களிலும் அதீத ஈடுபாடு போன்ற பல்வேறு காரணிகளும் இப்பழக்கங்களில் நாட்டம் கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களை அதிகரித்துள்ளது என்றே கூறவேண்டும்.

நாளொன்றிற்கு புகைத்தல், குடிப்பழக்கங்களால் 100ற்கும் அதிகமானோர் இறப்பதாகத் தரவுகள் கூறுகின்றன. மேலை நாடுகளில் இது தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சி அதிகரித்து வரும் அதே வேளை எமது நாடுகளில் இதன் தாக்கமானது ஒரு தீவிர போக்கைக் காட்டி நிற்கிறது எனலாம்.

போதைக்கு அடிமையானவர்களில் இயல்பாகவே சில மாற்றங்களை அவதானிக்க முடியும். எதிலும் ஆர்வமின்மை, தங்களில் கவனமின்மை, சோர்வாக இருத்தல், யாரையும் நேராகப் பார்க்க விரும்பாத சுபாவம், வாய் துர்நாற்றம் வீசல், கண்கள் சிவந்திருத்தல், அடிக்கடி படுத்திருத்தல், தனியாயிருத்தல், இருட்டில் இருக்க விரும்புதல், பற்களில், வாயில் நிற மாற்றம் காணப்படல், அடக்கமின்மை, வீட்டில் பெருட்கள், பணம் காணமற்போதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படும். இப்படி அடையாளம் காணப்படும் இளவயதினரை உடனடியாக வழிகாட்டல் மையங்களின ஊடாக உரிய சிகிற்ச்சைக்கு அனுப்பவேண்டியது எல்லோரதும் பாரிய பெறுப்பாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இப்பழக்கத்திற்கு அடிமையானவர்கள் நரம்புத்தளர்ச்சி, நடுக்கம், ஞாபக மறதி என்னும் நோய்களுடன் பாரிய புற்றுநேய்க்கும் ஆளாகி மிக இள வயதிலேயே இறப்பை எதிர் நோக்குகின்றனர். போதைக்கு அடிமையானவர்கள் தாமாக திருந்துவது என்பது கிடையாது எனவே இத்தகையோரை மறுவாழ்வு மையங்கள்,ஆலோசனை வழிகாட்டல் மையங்களினுடாக வழிப்படுதத்தல் அவசியமானதாகும்.

2015ம் ஆண்டை “அரசு பேதை அற்ற ஆண்டு” எனப் பிரகடனப்படுத்திப் பல வேலைத்திட்டங்களை முன்னேடுத்தது. தொர்டர்ந்தும் சமூக, பிரதேச, மாவட்ட ரீதியாக போதை ஒழிப்புத் தொடர்பான பல்வேறு வேலைத்திட்டங்கள்,விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளை மேற் கொள்வதினூடாக ஓரளவேனும் மாற்றத்தை கொண்டு வரலாம் என நம்புவோம்.

இளையவர்கள் எங்கள் எதிர்கால முதலீடுகள்
இளையவர்கள் எங்கள் எதிர்காலத் தலைவர்கள்
இளையவர்கள் எங்கள் எதிர்கால சமுதாயம்

எனவே இவர்களின் வீழ்ச்சி மொத்த அபிவிருத்திக்குமே விழுக்காடு என விளங்கிக் கொண்டு போதையற்ற சமூகமொன்றை உருவாக்கி எமது இளம் தளிர்களைக்காக்க முன் வருவோம்.

விழித்தெழு இளைஞனே!

செல்வி. ம. மேரி அபிஷாலின் லெம்பேட்
தரம் : 06**B**
மன்/ பத்திமா மத்திய மகா வித்தியாலயம்

மாறி வரும் உலகில் இளையோருக்கோர்
எடுத்துக்காட்டாய் வாழ விழித்தெழு இளைஞனே!
உளநலம் உள்ள இளைஞன் என்றிந்த
உலகுக்கு அறிமுகப்படுத்த விழித்தெழு இளைஞனே!

தடைகளைத் தாண்டி மேலெழுந்த வரலாற்றைச்
சிறுவர்க்குச் சொல்வதற்கு விழித்தெழு இளைஞனே!
இலக்கு நோக்கிய நின் முயற்சியால் உயர்ந்த
உண்மையைச் சொல்ல விழித்தெழு இளைஞனே!

நீ நல்லது செய்தால் உன் நாட்டிற்குப் பெருமை
நீ தீமை செய்தால் உன் நாட்டுக்குத் தோல்வி
நாட்டுக்குப் பெருமை சேர்க்க வேண்டும் என்றால், நீ விழித்தெழு!
இனம், மதம், மொழி பாராமல் சேர்ந்து வாழ உடனே விழித்தெழு!

பேராசை, பொறாமை, சினம் நீக்கி விழித்தெழு இளைஞனே!
உன் உணர்வுகள் பொய்யில்லை அதைக் கொஞ்சம்
ஆசுவாசப்படுத்தி ஆராய்ந்துபார் தன்னாலே புரியும்
பாதையும் விரியும் பாராட்டுப் பெறுவாய்

உன் தாய், தந்தை எதிர்பார்ப்புப் பொய்க்காது நடக்க
பெற்றோரை அணைத்து அன்பும் பாதுகாப்பும் தருவதற்கும்
உனக்கேற்ற துறையை உடனேயே தெரிந்தெடுக்கவும்
விழித்தெழு இளைஞனே உலகை வெல்லலாம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாறி வரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்.

வர்சிகா யேசுதாஸன்
தரம் - 09
யா/ஊர்காவற்றுறை புனித மரியாள் றோ.க வித்தியாலயம்.

பதினைந்து வயதிற்கும் இருபத்திநான்கு வயதிற்கும் இடைப்பட்ட நபர்கள் இளையோர் என ஐக்கிய நாடுகள் சபை வரையறுத்துள்ளது. பொதுவாக கட்டாயக்கல்வியை பெறும் வயதினரும் வேலையைப் பெற்றுக்கொள்ளும் பிரிவினருக்கும் இடைப்பட்ட நபர்கள் இளையோராகக் கருதப்படுகின்றனர். பருவ வயது ஏற்பட்ட பின்னர் ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் இவர்களின் உளவியல் மற்றும் நடத்தைகளிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது எனலாம். பருவமாற்றம் ஏற்பட்ட பின்னர் புதுப்புது உணர்வுகள் இவர்களது மனதைத் தாக்குகின்றது. பெரும்பாலான இளையோர்களால் இவ் பருவத்தில் மன அழுத்தத்தையும், கவலையையும் ஆக்கபூர்வமான விதத்தில் சமாளிக்கமுடிவதில்லை.

மாற்றமடைந்துவரும் நவீன தொழில்நுட்ப உலகில் இளையோர் ஏனைய வயதுப்பிரிவினருடன் ஒப்பிடுகையில் தொலைக்காட்சி, சினிமா, இணையம் ஆகியவற்றின் செல்வாக்கிற்கு அதிகளவில் உட்படுகின்றனர். இப்பூகோளமயமாக்கத்தின் சாதக, பாதக விளைவுகளை அதிகளவில் இளையோர் மத்தியிலேயே காணலாம். அவ்நிலையில் இளையோருக்கு சரியான வழிப்படுத்தல் இன்றியமையாததாகும். சரியான வழிகாட்டல் இல்லாவிட்டால் அவர்கள் சுலபமாக தீங்கான வழியில் சென்றுவிடுவார்கள். இன்றைய இளைஞர்கள் உலகளாவியரீதியில் பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகள் சவால்களை எதிர்கொண்டுவருகின்றனர். பெரும்பாலும் பருவவயது அல்லது அதனைத் தாண்டும் வயதில்தான் இளையோர் போதைப்பொருள் பாவனை மற்றும் துஷ்பிரயோகத்தில் ஆர்வமாகின்றனர் என ஐக்கிய நாடுகள் சபையின் அறிக்கையில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. வன்முறை, முறையற்ற பாலுறவு போன்ற பல பிறழ்வான நடத்தைகளும் இவ்வயதில்தான் பெரும்பாலும் ஆரம்பமாகின்றது. அத்தகைய செயற்பாடுகளுக்கு இளைஞர்களிடத்தே காணப்படும் ஆர்வம், துடிப்பான செயற்பாடுகள், சிந்தனை போன்றனவும் காரணமாக அமைகின்றன எனலாம். ஆயினும் சில இனம் மற்றும் சமூகத்தினர் மத்தியில் உள்ள இளையோர் மத்தியில் தான் இத்தகைய பிறழ்வான நடத்தைகள் காணப்படுவதாக பெற்றோர்கள் கருதி அலட்சியப்படுத்துகின்ற தன்மையைப் பொதுவாக காணலாம். அது பெரும்பாலும் தவிர்க்கப்படவேண்டிய சிந்தனையாகும். இன்றைய நவீன சமூகத்தில் காணப்படும் பிரச்சினைகள் இனம், மதம், அரசியல், பொருளாதாரம், அந்தஸ்து, சமுதாயம் போன்ற எவ்வித பாரபட்சமும் இன்றி அனைத்து சமூகங்களிலும் உள்ள இளையோர்களையும் பாதிக்கின்றது.

இன்றைய உலகில் குடும்ப அமைப்பு மாற்றமடைந்து வருகின்றது. பொதுவாக கருக்குடும்ப அமைப்பு, பெற்றோரின் பிரிவு, இளையோர் கல்வி உள்ளிட்ட பல்வேறு தேவைகளுக்காக குடும்பங்களைப் பிரிந்து வாழுதல், பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்கு செல்லுதல் போன்ற தன்மைகளை அவதானிக்கலாம். இதனால் இளம் சமூகத்தினர் குடும்பத்தினரின் நேரடி வழிகாட்டலிலிருந்து விடுபடுகின்றனர். இவை இளையோரின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல், பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியம் போன்றவற்றில் மட்டுமின்றி அவர்களின் உளவியலிலும் பாதகமான விளைவுகளை தோற்றுவிக்கின்றன எனலாம். அமெரிக்கப் பிள்ளைகளில் மூன்று பங்கினருக்கு அதிகமானோர் பதினெட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வயதிற்கு முன்னரே பெற்றோரின் விவாகரத்தால் பாதிக்கப்படுகின்றதாக அறிக்கைகளில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. அநேக குடும்பங்களில் கணவனும் மனைவியும் வேலைக்கு சென்றாலே பொருளாதார ரீதியாக குடும்பத்திற்கு பங்களிப்பு செய்யமுடியும் என்பது உண்மைதான். ஆயினும் அதன் மறுபக்கமும் கவனிக்கப்படவேண்டியது அவசியமாகும். பிள்ளைகள் பாடசாலை விட்டு வீட்டிற்கு வரும்போது பெரும்பாலும் வேலைக்குச் செல்லும் பெற்றோர் வீட்டிற்கு வருகைதந்திருப்பதில்லை. அவர்கள் வேலையிலிருந்து வந்தாலும்கூட பெரும்பாலும் அவர்கள் களைப்படைந்திருப்பார்கள் அல்லது பல்வேறுபட்ட பிரச்சினைகள், சவால்களுக்கும் முகங்கொடுத்து அவ் சிந்தனைகளில் மூழ்கியிருப்பதனால் பிள்ளைகளின் செயற்பாடுகளில் அதிக கவனம் செலுத்தமுடியாமல் போகின்றது. அதுமட்டுமின்றி பெற்றோர் இருவரும் வேலைக்கு செல்லாத குடும்பங்களிலும் கூட இளம் பிள்ளைகளில் இன்று உடலியல் ரீதியாகவும் உளவியல் ரீதியாகவும் பல்வேறுபட்ட பாதிப்புக்களை அவதானிக்க முடிகின்றது. அதற்கு இளையோர் அதிகளவிலான நேரத்தை வீட்டிற்கு வெளியே கழிப்பதும் ஓர் காரணம் எனலாம். இவ்வாறு பெற்றோரின் நேரடிக் கண்காணிப்பிலிருந்து இளையோர் விடுபடும்போது வெளி சமூகத்தின் செல்வாக்கிற்கு உட்பட்டு வழிதவறிச் செல்வதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம் உருவாகின்றது. எனவே பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளின் நலனில் மிகுந்த அக்கறை கொண்டு அவர்களை கண்காணிப்பதுடன், அவர்களுடன் நட்புறவுடன் பழகுவதுடன், இளையோர் தம் பருவவயதில் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகளையும், சவால்களையும் சிறந்த முறையில் கையாண்டு வெற்றி கொள்வதற்கு பெற்றோர் உறுதுணையாக நிற்க வேண்டும். இதனூடாக இளையோர் பொருத்தமற்ற நண்பர்கள், சகபாடிக்குழுக்களுடன் இணைந்து வழிதவறி உடல் உள பாதிப்புக்களுக்கு உட்படுவது தவிர்க்கப்பட்டு, நல்ல சகபாடிக்குழுவினருடன் இணைந்து ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவது பெற்றோரால் தொடர்ச்சியாக கண்காணிக்கப்பட வேண்டும். அதனூடாகவே மாறிவரும் உலகில் உள்ள பல்வேறுபட்ட வாய்ப்புக்களையும் சாதகமாக மாற்றி உடல் மற்றும் உளரீதியாக ஆரோக்கியமான சிறந்த நற்பிரசையாக வாழ முடியும்.

இன்றைய உலகில் ஊடகங்களும், சகபாடிக்குழுக்களும் கூட இளையோரின் நடத்தை மற்றும் உளவியலில் அதிகளவு தாக்கத்தை செலுத்திவருகின்றமையை அவதானிக்கலாம். இணையம் இன்று உலகம் முழுவதிலும் தன் ஆதிக்கத்தை செலுத்தி பூகோளகிராமமாக உலகை மாற்றியுள்ள நிலையில் சமூகவலைத்தளங்களின் பாதகமான விளைவுகளை அதிகளவில் இளையோர் மத்தியில் அவதானிக்க முடிகின்றது. இளையோர் மத்தியில் கல்வி, ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகள் மற்றும் பொழுதுபோக்கு போன்றவற்றில் எவ்வாறு ஊடகங்களும், சமூக வலைத்தளங்களும் இளையோரை கவர்ந்திழுக்கின்றதோ அவ்வாறே பல்வேறு சமூகவிரோத செயல்களுக்கும் கூட காரணமாக அமைகின்றன எனலாம். இவை வன்முறைகள், மோதல்கள், துஷ்பிரயோகம், பிறழ்வான நடத்தைகளுக்கும் இளையோரை இட்டுச்செல்கின்றன எனலாம். அண்மைக்காலங்களில் இளையோரின் மனதை வடிவமைப்பதில் கணினி முக்கிய பங்காற்றி வருகின்றன. 3 - 17 வயதுடைய மாணவர்களின் வீடுகளில் கணினி அதிகளவில் நுழைந்துவிட்டது என ஓர் ஆய்வில் சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் மற்றும் பெரியோரின் கண்காணிப்பின் கீழ் கணினி மற்றும் ஊடகங்கள் சரியாக இனங்காணப்பட்டு பயன்படுத்தப்படும் போது இளையோர் அதிகளவு தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதுடன், தமது கல்வி, திறன் விருத்திகளையும் மேம்படுத்திக்கொள்ளமுடியும். ஆனால் எதுவித கட்டுப்பாடுகளும்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கண்காணிப்பும் இன்றியோ கணினி மற்றும் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்த அனுமதிப்பது வருந்தத்தக்கதாகும். அதிகளவிலான நேரத்தை இலத்திரனியல் சாதனங்களுடன், கட்டுப்பாடின்றிப் பயன்படுத்தும் போது இளையோர் தமது ஆக்கபூர்வமான நேரத்தை வீணடிக்கின்றனர்.

இன்றைய சிறுவர்களே எதிர்காலத் தலைவர்களாகையால் சிறந்த நற்பிரஜைகளைக் கொண்ட எதிர்காலச் சமூகத்தினை உருவாக்குவதற்கு இன்றைய இளையோரை சிறந்தமுறையில் வழிப்படுத்த வேண்டியது அவசியமாகும். இதற்கு இளையோரின் அடிப்படைத் தேவைகள், கல்வி, பாதுகாப்பு, உடல் ஆரோக்கியம், உரிமைகள் போன்றவற்றை சிறந்த முறையில் பூர்த்தி செய்வதுடன் அவர்களின் உள நலனைப் பேணுவதிலும் அதிக அக்கறை செலுத்த வேண்டும். எனவே இளையோரின் உடல் மற்றும் உள ஆரோக்கியம் சிறந்த முறையில் பேணப்படுவது மிகவும் அவசியமாகும். அந்தவகையில் மாறிவரும் உலகில் மகிழ்ச்சியானதும், ஆரோக்கியமானதுமான சூழலை வீடுகளிலும், பாடசாலைகளிலும், அவர்கள் வாழும் சமூகங்களிலும் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சிகரமான இளமைக்காலத்தை அவர்களுக்கு வழங்கி மாறிவரும் இவ்வுலகில் இளையோர் தம் உளநலம் பேணி சிறந்த முறையில் வாழ்வதற்கு உதவுவோம்.

உலகிற்கு என்னை அறிமுகம் செய்த தாய் உள்ளம் உண்மையானது
உலகை எனக்கு அறிமுகம் செய்த ஆசான் உள்ளம் ஊக்கமானது
உவகையால் என்னை கவர்ந்த நண்பனின் உள்ளம் நேர்மையானது
உழைப்பால் உயிர்களைக் காக்கும் விவசாயியின் உள்ளம் உறுதியானது.
உள்ளத்தை உள்ளபடி வைத்திருப்பதும் - அதற்கு
ஊக்கமளித்து உருவம் கொடுப்பதும்
வாய்மைக்கு உயிர் கொடுப்பதும்
பொய்மைக்கு உயிரெடுப்பதும் உள்ளத்தின் சிந்தனையே.

செபஸ்ரியாம்பிள்ளை தனுசியா
வர்த்தகப்பிரிவு 2020
மன்/ஆண்டான்குளம் றோ.க.த.க.ம.வி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விழிப்புணர்வுக் குறும்படங்கள் பற்றிய ஓர் பார்வை

கு.மகிழ்ச்சிகரன்
வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்
யா/இந்துக் கல்லூரி

வடமாகாணக் கல்வித்திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தினால் விழிப்புணர்வுக் குறும்படங்கள் தயாரிக்கப்பட்டு வருகின்றன.

வெளிப்பாட்டு முறைகளினூடாக மாணவர்கள் தமது உளப்பாதிப்புக்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தித் தமது பாதிப்பிலிருந்து விடுபட்டு மன அழுத்தம் விலகி இறுக்கம் தளர்ந்து இயல்பு நிலையை அடைய முடியும்.

வெளிப்பாட்டு முறைகளாக ஆடல், பாடல், கதைசொல்லல், கவிதை, சிறுகதை, வரைதல், ஆக்கவேலைகள், நாடகம், நடித்தல் மற்றும் குறும்படம் போன்றவற்றினைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வெளிப்படுத்துகைகள் மூலம் மாணவர்கள் மறைந்திருக்கும் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சிகளையும் மேலோங்கும் எண்ணங்களையும் வெளிப்படுத்துவார்கள். இன்றைய தொழில்நுட்ப உலகின் வளர்ச்சிப்போக்கில், உலக இயக்கத்தின் வேகத்தில் குறும்படங்கள் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றன

கணத்துக்குக் கணம் இந்தச் சூழல் மாறிக்கொண்டே இருக்கிறது. அதனால் எங்களுடைய முழுமூச்சான வேலைகளையெல்லாம் அடிக்கடி மாற்ற வேண்டியிருக்கிறது ஒரு சிறிய செய்தியைக் கொடுப்பதானாலும், காத்திரமானதாகக் கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. அதற்குச் சினிமா என்ற ஊடகம் மிகச் சிறப்பானதாகும். இது நீண்ட காலத்துக்குப் பயன்படக்கூடியது, பயன்படுத்தக்கூடியது. மற்றும் உடனடியகப் பிரபல்யமாகி மக்களின் மனங்களிலும் ஆழமாகப் போய்ச்சேர்ந்து விடுகிறது. விரைவாகவும் தெளிவாகவும் மக்கள் அதனை உள்வாங்கி அந்தச் செய்தியைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவும் ஊடகம் திரைப்படத்துறையாகும்.

திரைப்படத்தைப் போன்று நீண்ட நேரம் வைத்துக் கொள்ளாமல், குறுகிய நேரத்துக்குள்ளே கனமான செய்தியை கொடுக்க வேண்டியிருக்கிறது. குறும்படங்கள் இதற்குச் சிறப்பானவை. ஆனபடியால் உளநலம் தொடர்பான குறும்படங்களைத் தயாரிப்பது அவசியம் என்று உணரப்பட்டது.

இதுவரை உளசமூக வள நிலையத்தினால் தயாரிக்கப்பட்ட விழிப்புணர்வுக் குறும்படங்கள்

- 2012ம் ஆண்டு வடமாகாணத்தின் 12 வலயங்களில் இருந்து நேர் சிந்தனைகளை வளர்க்கக் கூடிய வகையில், பன்னிரெண்டு குறும்படங்கள் எடுக்கப்பட்டன. இவை உள சமூக சிக்கல்களில் இருந்து விடுபடுவதற்கான செய்திகளை உள்ளடக்கி மக்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன.
  இவை அனைத்தும் யாழ்/இந்து மகளிர் கல்லூரியில் 10.10.2012ம் திகதியன்று நடைபெற்ற உலக உளநல நாள் நிகழ்வின் போது திரையிடப்பட்டன.

கற்பித்தலோடு, நவீன கற்பித்தற்சாதனங்களின் பயன்பாடு மிக அதிகமாக வேண்டப்படுகின்றது. நடைமுறைச் சாத்தியமும் அதுவே. எனவே, அதற்கான ஒரு அடித்தளமாக இக்குறும்படங்கள் உருவாக்கப்பட்டன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குறும்படங்களும் இயக்குனர்களும்

	குறும்படங்கள்	வலயம்	இயக்கம்
01	மறைக்காமல்	யாழ்ப்பாணம்	திரு. G. மகிழ்ச்சிகரன்
02	மறுபக்கம்	வலிகாமம்	திரு. S. கிருபானந்தன்
03	தளும்புகள்	வடமராட்சி	திரு. K. ரமணன், அனுராகரன்
04	அசோகவனம்	தென்மராட்சி	திரு. V. சந்திரகுமார்
05	வன்மம்	தீவகம்	திரு. T. தர்மலிங்கம்
06	தரவு	கிளிநொச்சி	திரு. தயாபரன்
07	மாற்றம்	முல்லைத்தீவு	திரு. A. ஜேசுதாசன்
08	சுடர்	துணுக்காய்	திரு. A. C. வலன்ரீன்
09	துளிர்	மடு	திரு. A. சகாயசீலன்
10	B^+	மன்னார்	திரு. T. சாமிதன்
11	பார்வைகள்	வவுனியா வடக்கு	திரு. T. துளசிகரன்
12	அன்புக்கரங்கள்	வவுனியா தெற்கு	திரு. A. சுபாஸ்கரன்

அதன் பின்னர், கு. மகிழ்ச்சிகரன் இயக்கத்தில் உருவான குறும்படங்கள்

- 2013ம் ஆண்டு - பாடங்கள்
- 2014ம் ஆண்டு - கண்ணிமை
- 2015ம் ஆண்டு - நல்வழியைத் தேடி, அமைதி, அசப்பு
- 2016ம் ஆண்டு - மாற்றுவழி

குறும்படங்கள் கலைத்துவம் என்பதற்கும் அப்பால், அறிவூட்டல், சிந்தனைக்கிளறல், அனுபவப்பகிர்வு, முன்னுதாரணம் போன்ற பல பயன்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கின்றன. வெளிப்பாட்டு முறையினூடாகப் பிள்ளைகள் செயற்பட்டு அதனூடாகத் தம்மை வெளிக்காட்டுகின்றனர். ஆனால், குறும்படங்களில் ஒருபடி மேலாகப் பாதிப்புக்களைப் பற்றியும் பாதிப்புக்களிலிருந்து மீள்வது பற்றியும், அதன் படிமுறைகள் பற்றியும் இயல்பாக இருத்தல் பற்றியும், விபரிக்கப்படுவதினால் பிள்ளைகள் அவற்றைப் பார்த்துப் புரிந்து கொள்வது இலகுவாகிறது. அதன் மூலம் அவர்கள் தம்மைத் தாமே இயல்பாக்கிக் கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுக்கொள்ள முடிகிறது.

குறும்படங்கள் காண்பிக்கப்பட்டு, அது தொடர்பாகப் பார்வையாளர்களுடன் கலந்துரையாடப்பட வேண்டும். பொருத்தமான வழிகாட்டல், கலந்துரையாடல்களினை அனுபவமுள்ள ஆசிரியர்கள் மேற்கொள்வது பொருத்தமானதாகும். ஆரோக்கியமாகக் கருத்துப்பகிர்வு இடம்பெற வேண்டும். பார்வையின் பின்னரான கருத்துப்பகிர்வே பார்வையாளரின் உள்ளத்தை விழிப்படையச் செய்து மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வடமாகாண உளசமூக வளநிலைத்தினால் 2018 இல் மேற்கொள்ளப்பட்ட வழிகாட்டல் ஆலோசனை மற்றும் உளசமூகச் செயற்பாடுகளின் தொகுப்பு அறிக்கை

வடக்கு மாகாணத்தில் வழிகாட்டல் ஆலோசனை மற்றும் உளசமூகச் செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டு நடைமுறைப்படுத்தும் பொறுப்பு இந்த வளநிலையத்திற்கு ஒப்படைக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வகையில், மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் முக்கிய கடமைக்கூறுகளின் பிரகாரம், இவ்வருடத்தில் ஆற்றிய பணிகளின் தொகுப்புக்கள் கீழே விபரிக்கப்படுகின்றன.

01. வழிகாட்டல் ஆலோசனை தொடர்பான அலுவலர், ஆசிரியர்களுக்கான செயற்பாடுகள்

அ. திட்டமிடல், மீளாய்வு, வாண்மைத்துவச் செயலமர்வு

ஒரு செயற்பாடு சீராக நடைபெற வேண்டும் எனின், அதற்கான முன் திட்டமும், முன்னாயத்தமும், முறைப்படியான செயன்முறை அமைப்பும் தேவை. அதற்காகச் இச்சேவையினை உரிய வகையில் நடைமுறைப்படுத்துவதற்குத் தொடர்புடைய அலுவலர் மற்றும் ஆசிரியர்களுடன் கலந்தாலோசிப்பது அவசியமாகும்.

அவ்வகையில், சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள், மற்றும் சிரேஷ்ட பயிற்றுநர்கள் ஆகியோருடனான திட்டமிடல் மற்றும் மீளாய்வுச் செயலமர்வுகள் இவ்வருடத்தில் ஜனவரி 22, பெப்ரவரி 23, ஏப்ரல் 04, யூன் 26, யூலை 07 ஆம், செப்ரெம்பர் 16 ஆம் திகதி மற்றும் ஒக்ரோபர் 12 ஆம் திகதிகளில் மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தில் நடத்தியிருந்தோம். இவ்வருடத்தின் பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனையின் நடைமுறை அம்சங்கள், அவற்றைக் கண்காணித்தலும், மதிப்பிடலும், பாடசாலைகளுக்கு வழிப்படுத்துதலும் ஆவணப்படுத்துதலும், போன்ற முக்கிய விடயங்களுடன், விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தல் தொடர்பான பல விடயங்கள் கலந்துரையாடி முடிவுகள் பெறப்பட்டன. அத்துடன், இவர்களை வலுப்படுத்துவதற்கான பயிற்சிகளும் முக்கிய இடம் பெற்றன.

ஆ. வேறுபாட ஆசிரியர்களை வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களாக மாற்றியமைத்தல்

பயிற்சி பெற்ற வழிகாட்டல் ஆசிரியர் ஒருவரின் தேவை அத்தியாவசிய காரணியாகக் காணப்படுவதால், பாடசாலை மாணவர் ஆலோசனைச் செயற்பாட்டுக்காக உளவள ஆலோசனை பற்றிய தொழில்சார் பயிற்சியைப் பெற்ற ஆசிரியர்கள், பாடசாலை அமைப்புக்குள் இணைத்துக் கொள்வதைப் பற்றிக் கல்வியமைச்சின் தீவிர கவனத்துக்கு உள்ளாகியுள்ளது.

அதற்கமைவாக, கல்வியமைச்சரால் 2017/ED/E/07 மற்றும் 2017.03.22ஆம் திகதியுடன் சமர்ப்பிக்கப்பட்ட அமைச்சரவைப் பத்திரத்துக்கு, அமைச்சரவையினால் இலக்கம் AMP/17/0653/742/009 மற்றும் 2017.05.31 ஆம் திகதி அங்கீகாரம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

அவ்வமைச்சரவைத் தீர்மானத்துக்கு அமைய, வடக்கு மாகாணசபைப் பாடசாலைகளுக்காக சிங்கள மொழிமூல ஆசிரியர்கள் 04 பேரும், தமிழ்மொழி ஆசிரியர்கள் 162 பேரும் புதிய ஆசிரியர்களாகச் சேர்த்துக்கொள்வதற்கு அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அதேபோல், தற்போது வடக்குப் பகுதிகளில் மாகாணசபைப் பாடசாலைகளில் ஆலோசனைச் சேவையில் ஈடுபட்டிருந்தாலும், வேறு பாடங்களுக்காக நியமனம் பெற்ற சிங்கள மொழியில் 01 ஆசிரியரும், தமிழ்மொழியில் 68 ஆசிரியர்களும், அவர்களின் உரிய தகைமைகளைப் பரிசீலனை செய்து, நியமனத்தின் இயல்பை 'ஆலோசனை ஆசிரிய நியமனமாகத் திருத்தம் செய்வதற்கும், அமைச்சரவையின் அங்கீகாரம் கிடைத்துள்ளது. அந்நியமனங்கள் திருத்தத்துக்கு உள்ளாகும் ஆசிரியர்களின் பாடங்களுக்காக, ஆசிரியர் சேவைப் பிரமாணக் குறிப்புக்கு அமைவாகப் புதிய ஆசிரியர்களை இணைத்துக் கொள்வதும் இடம்பெற வேண்டும் என்ற அறிவிப்பினைச் செயற்படுத்துமுகமாகக் கல்வியமைச்சின் மேலதிக செயலாளர் திரு. H.U. பிரேமதிலக ED/02/29/04/01/104 ஆம் இலக்கமும், 2017.06.23 ஆம் திகதியும் கொண்ட அறிவுறுத்தற் கடிதத்தின் பிரகாரம், வடக்கு மாகாணக் கல்வியமைச்சின் செயலாளரால் குறித்த வகை ஆசிரியர்களைப் பரிசீலிப்பதற்காக ஆசிரியர்களுக்கு அழைப்பு அனுப்பப்பட்டது.

2018.04.24 ஆம் திகதி, மாகாணக் கல்விச் செயலாளரின் அலுவலகத்தில் நேர்முகத் தேர்வு நடத்தப்பட்டது. இதன்போது மேலதிக மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. கு. பிறேமகாந்தன், பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. கு. பிறெட்லி ஜெனாட், ஆகியோருடன் நானும் இணைந்திருந்தேன். இவற்றில் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களைத் தெரிவு செய்வதற்கான தேசிய கல்விச் செயலாளரின் 2001/16 மற்றும் 6/2013 சுற்றுநிருபங்களில் குறிப்பிடப்பட்ட தகைமைகள் பரிசீலிக்கப்பட்டு தகுதியானவர்களைத் தெரிவுசெய்து ஒப்படைத்திருந்தோம். அவ்வகையில் பின்வரும் ஆசிரியர்களுக்குப் பாடமாற்ற நியமனம் வழங்கப்பட்டுள்ளது.

1.	திருமதி. P. பரமேஸ்வரி	யா/ நாவாந்துறை றோ.க.த.க.பா.
2.	திரு. V. யூடா சதீஸ்குமார்	யா/ சென். ஜேம்ஸ் மகளிர் ம.வி.
3.	திரு. T. துளசிகரன்	யா/ நாவற்குழி ம.வி.
4.	திருமதி. T. சிவானந்தன்	யா/ டிறிபேக் கல்லூரி
5.	திருமதி. P. சுதேஸ்குமார்	யா/ புனித அந்தோனியார் கல்லூரி
6.	செல்வி. A.A. சில்வா	மன்/ புனித ஆனாள் ஆரம்பப் பா.
7.	திருமதி. T. சத்தியதாசன்	யா/ ஆனைக்கோட்டை றோ.க.த.க.பா.
8.	திரு. M. முருகவேள்	யா/ கந்தரோடை தமிழ் கந்தையா வித்.
9.	திருமதி. S. ஆனந்தகுமார்	யா/ நவாலி ம.வி.
10.	திருமதி. A. ஐங்கரன்	வ/ ஸ்கந்தவரோதயா கல்லூரி
11.	திருமதி. K. கிருபானந்தன்	யா/ அருணோதயாக் கல்லூரி
12.	திருமதி. S. ரட்ணேஸ்வரன்	யா/ முத்துத்தம்பி ம.வி.
13.	திரு. S. மதீசன்	மு/ சிலாவத்தை தமிழ் வித்.
14.	திரு. T. ஸ்ரீசந்திரகுமார்	யா/ முத்துத்தம்பி ம.வி.
15.	திருமதி. R.J. அன்ரன் மரியதாஸ்	கிளி/ புன்னை நீராவி அ.த.க.பா
16.	திருமதி. K. புவனேந்திரன்	கிளி/ விவேகானந்தா வித்தியாலயம்
17.	திருமதி. M. நல்லநாதன்	கிளி / சிவபாதகலையகம்
18.	திரு. S. நல்லநாதன்	கிளி/ இரணைதீவு றோ.க.த.க.பா.
19.	திரு. S. அருட்குமரன்	கிளி/ வட்டக்கச்சி ம.வி.
20.	திரு. N. ஜோதிலிங்கம்	மு/ புதுக்குடியிருப்பு மத்திய கல்லூரி
21.	திரு. R. சத்தியேஸ்வரன்	யா/ கைதடி விக்னேஸ்வரா வித்தியாலயம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

22. திருமதி. J. தவராசா	யா/ வீரசிங்கம் ம. கல்லூரி
23. திரு. S. சிறிஸ்கந்தசேகரம்	யா/ அல்வாய் வடக்கு றோ.க.த.க.பா.
24. திருமதி. M. உதயதாஸ்	யா/ சென். தோமஸ் வித்தியலாயம்
25. திருமதி. S. இராசன் எலமண்ட்	வ/ வவுனியா இந்துக் கல்லூரி
26. திருமதி. T. இராஜரட்ணம்	வ/ வவுனியா சி. சி. த. க. பா.
27. திருமதி. T. சோமசேகரம்	வ/ நெளுக்குளம் கலைமகள் வித்.
28. திரு. T. சுதன்	வ/ கணேசபுரம் விநாயகர் வித்தியாலயம்
29. திரு. K. தேவராசா	வ/ மூன்றுமுறிப்பு அ.த.க.பா.
30. திரு. M. யோகேந்திரன்	வ/ ஸ்ரீ நாகராஜா வித்தியாலயம்
31. திரு. G. அன்ரன் ஞானசீலன்	வ/ கந்தபுரம் வாணி வித்.
32. திரு. செய்யது காசிம் தாயுஜீன்	வ/ அல். அக்சா ம.வி.
33. திருமதி. A.A.P. ஜெயப்பிரியா	வ/ தவசியாகுளம் அ.த.க.பா.
34. திருமதி. S. கனகசபை	வ/ பாரதிதாசன் வித்தியாலயம
35. திரு. K. சுதாகர்	வ/ பூந்தோட்டம் ம.வி
36. திரு. T. பரமேஸ்வரன்	வ/ கருங்காலிக்குளம் அ.த.க.பா
37. திருமதி. B. பவன்	யா/ இணுவில் இந்துக் கல்லூரி
38. திரு. T. தனேஸ்வரன்	யா/ உடுப்பிட்டி மகளிர் கல்லூரி
39. திரு. V. சசிக்குமார்	யா/ வல்வை சிவகுரு வித்தியாசாலை
40. திருமதி. T. பராசக்தி	யா/ புற்றளை ம.வி.
41. திருமதி. S. ஜெயககுமார்	யா/ அளவெட்டி அருணாசலம் வித்.
*42. திரு. G. மகிழ்ச்சிகரன்	யா/ யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரி
*43. திருமதி. S. சிவபாலன்	மன்/ அல்-அஷார் தேசிய பாடசாலை
*44. திருமதி. A.P.J. செல்வராஜா	வ/ இறம்பைக்குளம் மகளிர் ம.வி.
*45. திரு. S. சிவாகரன்	வ/ தமிழ் மத்திய ம.வி.
*46. திருமதி. S. கீர்த்தனா	யா/ நெல்லியடி மத்திய கல்லூரி

குறிப்பு : * குறிப்பிடப்பட்டவர்கள் தேசியபாடசாலை ஆசிரியர்கள் என்பதால் அவர்களுக்கான நியமனங்கள் நிரல் கல்வி அமைச்சின் அனுமதிக்காக காத்திருக்கப்படுகின்றது.

02. புதிதாக நியமனம் பெற்ற வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களுக்கான தொடர் பயிற்சிக் கற்கைநெறி

ஆசிரியர்கள் தம்மை வலுப்படுத்துவதற்காகவும், புதுப்புது மாற்றங்களைத் தம் செயற்பாட்டில் புகுத்திக் கொள்வதற்கும் தொடர்ந்து கற்க வேண்டியவர்கள் ஆவர். மாணவர்களை வழிப்படுத்துவதற்கு, அவர்கள் ஏற்கனவே பெற்றுக்கொண்ட உயர்கல்வித் தகைமை மட்டும் போதாது. பாடசாலைக் கட்டமைப்புக்குள் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடைமுறை அம்சங்கள் சார்ந்து, பயிற்சி பெறுவது அவசியமாகும். அப்போதுதான் சிறந்த முறையில் தமது சேவையை முன்னெடுக்க முடியும்.

இந்நோக்கத்துக்காகவே, கல்விச் செயலாளராக இருந்த திரு. இ. இரவீந்திரன் அவர்களின் அனுமதியின் பிரகாரம், கல்வி அமைச்சினால் பரிந்துரைக்கப்பட்ட குழுவினரால் 2017 மார்ச் மாதம், வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களாகப் புதிதாக நியமிக்கப்பட்டவர்களுக்குப் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. எனினும், பாடசாலைசார் அம்சங்களை நடைமுறைப்படுத்துகின்ற அலகு, மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்பதனால், அப்பயிற்சியினைத் தொடர்ந்து முன்னெடுப்பதற்குரிய பணிப்பு, கல்வியமைச்சரினால் மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளருக்கு வழங்கப்பட்டது. அதன் பிரகாரம், மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. செ. உதயகுமார் அவர்கள், இதன் பொறுப்பினை மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் உதவி முகாமையாளரிடம்,TSEP நிதிமூலத்தினைப் பயன்படுத்தி நடாத்துவதற்கு வழங்கினார். அத்துடன், இப்பயிற்சியின் சான்றிதழ் வலுவுள்ளதாக இருப்பதற்கு, யாழ் பல்கலைக்கழகத்துடன் இணைந்து நடத்துவதற்கான ஆலோசனையினையையும் முன்வைத்தார். இதற்கு அமைய, யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் இரட்ணம் விக்னேஸ்வரன், மற்றும் உளவியற்றுறைத் தலைவர் கலாநிதி கந்தசாமி கஜவிந்தன் ஆகியோர்களுடனும் இப்பயிற்சியைக் கலந்துரையாடலை மேற்கொண்டேன். அவர்களது அனுமதியுடனும், இணைவுடனும், செயன்முறையோடு கூடிய பல்கலைக்கழகச் சான்றிதழ்க் கற்கை நெறியாக நடாத்துவதற்கு நடவடிக்கை மேற்கொண்டோம்.

பின்னர், கல்வியமைச்சினால் ஏற்கனவே வழங்கப்பட்ட பயிற்சியில் உள்ளடக்கப்படாததும், பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனைக்கு மிக அவசியமானதுமான விடயப்பரப்புக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தோம். அவற்றைக் கொண்டு 256 மணித்தியாலங்கள் கொண்ட பாட விடயப்பரப்பும், அதற்குரிய நேர அளவும் கொண்ட கற்கைநெறி வடிவமைக்கப்பட்டது.

திட்டமிட்ட காலப்பகுதியில் இக்கற்கைநெறியை ஆரம்பிப்பதற்குப் பல்கலைக் கழகத்தில் இடம்பெற்ற கல்விசாரா ஊழியர்களின் பணிப்புறக்கணிப்புத் தடையாக இருந்ததனால், திறந்த பல்கலைக்கழகத்தின் பணிப்பாளரின் அனுமதியோடு, அவர்களது மண்டபத்தில் மேற்படி கற்கைநெறியை நடாத்துவதற்கு முடிவு செய்தோம். 09.04.2018 அன்று காலை 08.30 மணிக்கு, மேலதிக மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. யோ. ரவீந்திரன் தலைமையிலும், எனது நெறிப்படுத்தலிலும் விருந்தினர்களாகக் கலந்து கொண்ட கௌரவ கல்வி அமைச்சர், கலாநிதி கந்தையா சர்வேஸ்வரன் அவர்களும், யாழ் பல்கலைக்கழகத் துணைவேந்தர் பேராசிரியர் இரட்ணம் விக்னேஸ்வரன் அவர்களும், யாழ் பல்கலைக்கழக உளவியற்றுறைத் தலைவர், கலாநிதி K. கஜவிந்தன் அவர்களும் இணைந்து சம்பிரதாயபூர்வமாக ஆரம்பித்து வைத்தோம். ஆரம்ப நிகழ்வுகளின் பின்னர், கற்கைநெறியை ஆரம்பித்து வெற்றிகரமாகச் செயற்படுத்தியிருந்தோம்.

இதனோடு தொடர்புடைய விபரங்கள் வருமாறு:

பயிற்சிக் கற்கைநெறி மற்றும் தொடர் செயற்பாடுகளுக்குரிய நேரசூசிகை

பயிற்சிக் காலம்	திகதி
1 ஆம் அமர்வு	2018 ஏப்ரல் 09 - 12
2 ஆம் அமர்வு	2018 ஏப்ரல் 16 - 19
3 ஆம் அமர்வு	2018 மே 02 - 05
4 ஆம் அமர்வு	2018 மே 08 - 11
5 ஆம் அமர்வு	2018 மே 22 - 25
6 ஆம் அமர்வு	2018 யூன் 05 - 08
7 ஆம் அமர்வு	2018 யூன் 11 - 14
8 ஆம் அமர்வு	2018 யூன் 19 - 22
களத்தரிசிப்பு	2018 யூலை 27 - 30
வாய்மொழிப் பரீட்சை	2018 ஓகஸ்ட் 29, 30

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புதிதாக நியமனம் பெற்றுப் பயிற்சியில் பங்குபற்றிய வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களின் விபரம்

01.	திருமதி. வ.செந்தூரன்	யா/ புங்குடுதீவு ஸ்ரீசுப்பிரமணிய ம.ம.வி.
02.	செல்வி. ஞா. மேரியூப்ரேசியா	யா/ வேலணை மத்திய கல்லூரி
03.	திரு. த.பிறவுண்சன்	யா/ ஆழியவளை சீ.சீ.த.க பாடசாலை
04.	செல்வி. த. டிசாந்தி	யா/ கரம்பொன் சண்முகநாத ம.வி.
05.	திரு. உ. நிரோசன்	மு/ சுதந்திரபுரம் அ.த.க பா.
06.	திரு. ச. காண்டீபன்	வவு/ அருவித்தோட்டம் சிவானந்தா வித்.
07.	செல்வி. நி. பாலச்சந்திரன்	கிளி/ கிளிநொச்சி ம.வி.
08.	செல்வி. தீ. செல்வநாதன்	கிளி/ சாந்தபுரம் கலைமகள் வித்.
09.	செல்வி. த.ஜஜேந்திரகுமார்	வ/ தரணிக்குளம் கணேஸ் வித்.
10.	திருமதி. வி. பரணிதரன்	யா/ உடுத்துறை மகா வித்.
11.	செல்வி. வி.சிவசரணம்	கிளி/ கனகபுரம் ம.வி.
12.	திரு. A.A. அகமது உஸ்மான்	மன்/ எருக்கலம்பிட்டி முஸ்லிம் ம.ம.வி.
13.	திரு. வி. மதிசங்கர்	கிளி/ கோணாவில் ம.வி.
14.	திரு. ப. போல் நிக்ஸன்	மு/ கோட்டைகட்டியகுளம் அ.த.க பா.
15.	செல்வி. த. தெய்வேந்திரம்	வவு/ சுந்தரபுரம் சரஸ்வதி வித்.
16.	செல்வி. நா. ஹதீஜா	மன்/ எழுதூர் றோ.க.த.க.பா.
17.	செல்வி. ரே. இராசேந்திரம்	மு/ பாரதி வித்.
18.	செல்வி. க. யானுகா	யா/ புங்குடுதீவு ம.வி.
19.	திரு. து. சிறிவர்ணன்	மு/ குமுழமுனை ம.வி.
20.	திருமதி. K. தமிழரசி	வவு/ பூவரசன்குளம் ம.வி.
21.	திரு. ம. நிரோசன்	மு/ பண்டாரவன்னியன் அ.த.க பா.
22.	திரு. M.A. றோசான்	மன்/ பெரியபண்டிவிரிச்சான் ம.வி.
23.	திரு. நா.கஜிதரன்	கிளி/ நாச்சிக்குடா அ.மு.கபா.
24.	திருமதி. ப. ஜெயந்தன்	வவு/ கனகராயன்குளம் ம.வி.
25.	திரு. S. மதியழகன்	யா/ கம்பர்மலை வித்.
26.	திரு. N. ஜெயசீலன்	யா/ வறணி ம.வி.

தனிப்பட்ட காரணங்களால் பயிற்சியில் பங்குபற்றாதவர்கள்

01.	செல்வி. இ. பிரபாஜினி	யா/விக்ரோறியாக் கல்லூரி
02.	செல்வி. தே. தேன்மொழி	மன்/அடம்பன் ம.வி.செல்வி.
03	தே. திவ்விய யாழினி	யா/இளவாலை கன்னியர்மடம் ம.வி.
04.	செல்வி. சி. கார்த்திகா	யா/மாதகல் புனித யோசப் ம.வி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

விடயப்பரப்புக்களும் வளவாளர்களும்

விடயம்	வளவாளர்கள்
• நடைமுறைப்படுத்தல் அம்சங்கள் செயலமர்வு விதிமுறைகளை • பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனை என்றால் என்ன? என்பது தொடர்பான சிந்தனைக் கிளறல் வரவிலக்கணப்படுத்தல் • பாடசாலை வழிகாட்டலுக்கும் ஆலோசனைக்கும் இடையிலுள்ள வேறுபாடுகள் தொடர்பான குழுச்செயற்பாடு • நடத்தைமாற்றுச் சிகிச்சைக்குரிய செயன்முறை அட்டைகள் தொடர்பான விளக்கம் • இலக்கைத் தீர்மானிக்கும் செயலட்டைகள் தொடர்பான விளக்கம் • அடாவடித்தனம், பகிடிவதைப் பின்னணிகளை மாற்றியமைப்பதற்கான வழிமுறைகள் • வழங்கப்பட்ட தலைப்பிலான ஆசிரியர்களின் ஒப்படை முன்வைப்பும் தொடர்பான நேர் மறை அம்சங்கள் தொடர்பான பகிர்வும் • சம்பவக் கற்கை • பாடசாலையில் உளசமூக நன்னிலை • உளசமூக ஆபத்துக் காரணிகளைப் பாதுகாப்புக் காரணிகளாக மாற்றுவது எவ்வாறு?ாதுகாப்புக் காரணிகளாக மாற்றுவது எவ்வாறு?	செல்வி. உதயகலா சிவபாதசுந்தரம், உதவி முகாமையாளர், மாகாண உளசமூக வளநிலையம், வடமாகாணம்.
• மாணவரது பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்வதற்கான வழிமுறைகள் தொடர்பான கற்பிதங்கள் • மாணவரின் பிரச்சினைக்குரிய பின்னணியையும் ஆற்றலையும் கண்டறிவதற்கான கருவிகளின் அறிமுகம்,கருவிகளைக் கையாள்வதற்குரிய வழிகாட்டல்கள் • மாணவரின் நடத்தைகளைக் கையாள்வதற்குரிய உத்திகள் • அறிகை நடத்தைமாற்றுச் சிகிச்சைக்குரிய செயலட்டைகளும், செயற்பாடுகளும் • கற்றுக்கொண்ட உளவியற்கொள்கைகளை மாணவர்களது முன்னேற்றத்துக்காக நடைமுறைப்படுத்துவது எவ்வாறு? • கற்றுக்கொண்ட உளவியற் கொள்கைகள் தொடர்பான குழுச்செயற்பாடு • மனச்சோர்வும் அளவிடல் முறைகளும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல் நுட்பங்களும் • பாடசாலை மாணவரை வழிப்படுத்துவதற்கான வழிமுறைகள் தொடர்பான ஒப்படை தயாரித்தல் • கட்டிளமைப்பருவ மற்றும் வளர்ந்தோர் உளவியல் ரீதியான வளர்ச்சி விருத்தி • கட்டிளமைப்பருவ மற்றும் வளர்ந்தோருக்கான பொதுவான பிரச்சினைகள் • நேர்முகத் தேர்வு ஒன்றுக்கு உட்படும் ஒருவரிடம் இருக்க வேண்டிய உடல் உள ஆளுமை அம்சங்கள் - முன்வைப்பும் கருத்தாடலும், காணொளிக் கண்காட்சியும் பகிர்வும்	கலாநிதி. K.கஜவிந்தன், மெய்யியல், உளவியற்றுறைத் தலைவர், யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

• உளசமூகம் என்றால் என்ன? • உளசமூகச் சட்டகத்தினுள் அடங்கும் அம்சங்கள் • உளசமூகச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான குழுச் செயற்பாடு • உளசமூகப் பாதுகாப்பு காரணிகள், ஆபத்துக் காரணிகள் பற்றிய அறிமுகம்	சிவப்பிரசாந்தி தம்பையா GiZ நிபுணத்துவ வளவாளர்
• செயல்நிலை ஆய்வு அறிமுகம் • செயல்நிலை ஆய்வுக்குரிய படிநிலைகள் • தரவு சேகரித்தலும் பகுப்பாய்வும் • தரவு சேகரித்தல் நுட்பங்கள்	திரு. ரவீந்திரன் சிரேஸ்ர விரிவுரையாளர் யாழ் பல்கலைக்கழகம்
• பாடசாலைப் பிள்ளைகளின் உளசமூக நலனுக்கு ஆசிரியர் ஆற்ற வேண்டிய பணிகள் • பிள்ளைகளின் பாதுகாப்பும் பராமரிப்பும் • உளசமூக நன்னிலை, பாலியல்சார் நோய்கள் • மகிழ்வுடனும் நலமுடன் வாழ்தலுக்காகக நாளாந்த வாழ்வில் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகள்	உளவைத்திய நிபுணர், கலாநிதி S. சிவதாஸ், போதனா வைத்தியசாலை, வவுனியா
• தொழில்நுட்பக் கல்விக்கான பின்னணிகள் • 13ஆம் ஆண்டுக் கட்டாயக் கல்வி	திரு. லெனின் அறிவழகன் உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம்
• பகுப்பாய்வு - சுயம் (SWOT)	பேராசிரியர்.G. மிகுந்தன் பீடாதிபதி, பட்டப்படிப்புக்கள் பீடம்
• பாலியல் கல்வி	Dr. சி. திருமகள்
• வன், மென் திறன்கள் ஊடாகத் தவறான கற்பிதங்களைப் போக்கும் உத்திகள் • மாணவரின் வாழ்க்கை வழிகாட்டலுக்கு ஏற்ற மென்திறன்கள்	திரு. N. பிரதீபராஜா சிரேஸ்ர விரிவுரையாளர் யாழ் பல்கலைக்கழகம்
• பாடசாலை தொழில் வழிகாட்டல் அறிமுகம் • கல்வியமைச்சின் செயற்றிட்டங்கள் • சுற்றுநிருபங்கள்	க. ஈஸ்வரன் தொழில்வழிகாட்டல் அலுவலர் தென்மராட்சி கல்விவலயம்
• மாணவர்களின் ஆற்றல்களை வெளிக்கொணரக்கூடிய செயற்றிட்டங்கள் • மாணவர்களின் ஆற்றல்களும் சக்திகளும் தொடர்பான குழுச்செயற்பாடு • மாணவர்களின் ஆற்றல்களையும் சக்திகளையும் நேர்வழியில் மாற்றுவதற்குரிய உத்திகள்	திரு. க. பிறெட்லி ஜெனாட் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர் - கல்வி அபிவிருத்தி, மா.க.தி.
• செயல்நிலை ஆய்வு மேற்கொள்ள வேண்டிய பிரச்சினைத் தலைப்பைத் தெரிவு செய்தலும் அதற்கான செயற்பாட்டுத் தலையீடும் • சகபாடிக்குழுக் கலந்துரையாடல் படிமுறைகள் • செயல்நிலை ஆய்வு - தனித்தனியாகத் திட்டமிடுவதற்கான வழிகாட்டல் • திட்டமிட்டவற்றைக் காட்சிப்படுத்தலும், மதிப்பீடு செய்தலும்	கலாநிதி. T. கலாமணி ஓய்வுநிலை விரிவுரையாளர் யாழ் பல்கலைக்கழகம்
நேர்வகுப்பறை முகாமைத்துவம்	திரு.V.விஜயபாஸ்கர் அதிபர்,குட்டியப்புலம் அ.த.க.பா.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

• உளவளத்துணை நுண்திறன்கள் • துஷ்பிரயோகத்துக்குள்ளான அமர்வுகளின் முக்கியத்துவமும் இரகசியம் பேணலும்	அருட்தந்தை S. ஸ்ராலின்
• சிறுவர் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகத் தொடர்புகொள்ளக்கூடிய அரச, அரச சார்பற்ற அமைப்புக்கள்	திரு. R. ரவிராஜ் சிறுவர் அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர், பிரதேசசெயலகம்,வேலணை
• கற்றல் இடர்பாடு மற்றும் திறன்களை அறியும் கருவிகளைக் கையாளல் - இணையவழித் தொடர்பாடல்	திரு. பாபு ரங்கராஜன் சிகிச்சை உளவியலாளர், நியூறோ பவுண்டேஷன் வைத்தியசாலை, சேலம், தமிழ்நாடு, இந்தியா
• தொழிற்சந்தை தகவல் வழங்கும் முறைமை • TVET பற்றிய அறிமுகம் • தேசிய தொழிற்றகமைச் சான்றிதழ் கற்கைநெறிகள் பற்றிய சட்ட வரைபுகள்	திரு. R. மதன் உதவிப் பணிப்பாளர், மூன்றாம் நிலைத் தொழிற்கல்வி கல்வி ஆணைக்குழு - கொழும்பு
• பாடசாலைச் சிறுவர் பிரச்சினைகள் • உளவியல் முதலுதவியின் முக்கியத்துவமும் அதன் தேவையும் • பாடசாலைச் சிறுவர் செயற்பாடுகளின் பின்னணியிலுள்ள உளவியற் காரணிகள் (தொடர்புடைய விளையாட்டுக்கள் தளர்வுப் பயிற்சிகள், மாணவர்களாக உருவகித்து நடிபங்கு)	திரு. பெலிஷியன் பிரான்ஸிஸ் நிபுணத்துவ ஆலோசகர், GIZ
• பெற்றோரியல் - பிள்ளைகளை ஊக்குவிப்பதில் பெற்றோர்களின் பங்கு	வைத்திய கலாநிதி. புவனலோஜினி
• சிறுவர் பாதுகாப்பும், அதற்குரிய சட்ட நடவடிக்கைகளும், துஷ்பிரயோகங்களுக்கான தண்டனைகளும்	திருமதி. M. புராதனி சிரேஸ்ர விரிவுரையாளர், சட்டத்துறை,
• மானிடப் பாலியல்	Dr. S. சிவசங்கர்
• வாண்மைத் தொழில் • ஆய்வு முறைமை	கலாநிதி. B. தனபாலன், பிரதி அதிபர் தேசிய கல்வியற் கல்லூரி, யாழ்ப்பாணம்
• உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தல் நுட்பங்கள் • வாழ்க்கை மரம்	திருமதி.P. சுதேஸ்குமார், யா/புனித அந்தோனியார் கல்லூரி
• நாடகச் சிகிச்சை உத்திகள் • மாணவரின் கற்றல் ஈடுபாட்டை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒப்படைகளை உருவாக்கல்	திரு. கு. மகிழ்ச்சிகரன் யா/இந்துக் கல்லூரி
• மகிழகச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான விளக்கம்	திரு.S.இக்னேசியஸ் கிலானி யா/சென். ஜேம்ஸ் ம.வி.
• மாணவருக்கான தரவு மற்றும் தகவல் சேகரிப்பு ஒப்படை ஒன்றில் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய விடயங்கள் தொடர்பான குழுவேலை	திருமதி. ஜெ. ஹஸ்ரன்றோய் தொழில்வழிகாட்டல் அலுவலர், யாழ்ப்பாணம்
• செயல்நிலைஆய்வு முன்வைப்பும், • ஆய்வறிக்கை மேற்பார்வை மற்றும் மதிப்பீடு, வாய்மொழிப் பரீட்சை	Dr.T.கலாமணி, Dr.K.கஜவிந்தன், Dr.B. தனபாலன், திரு. V. விஜயபாஸ்கர், செல்வி. S. உதயகலா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிவை மேலும் விசாலமாக்குவதற்குப் பின்வரும் வகையில் இந்த ஆசிரியர்களுக்கான களத்தரிசிப்புக்களுக்கான சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக் கொடுத்திருந்தோம்.

முதலில், யாழ் வலயத்தின் சென். ஜேம்ஸ் மகா வித்தியாலயம், வலிகாமம் வலயத்தின் மகாஜனா கல்லூரி ஆகியவற்றில். கற்கை நெறியில் அறிமுகப்படுத்திக் கற்றுக்கொண்ட மாணவரின் உளநிலை ஆய்வு, அளவீட்டுக் கருவிகளைப் பயன்படுத்தி நேர்காணல், அவதானங்களின் ஊடாகப் பிரச்சினையை இனங்காணும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுத் தமது முன்வைப்புகளை நிகழ்த்தியிருந்தனர்.

மேலும், உதவிதேவைப்படும் மாணவருக்கு உளரீதியான செயற்பாட்டுப் பயிற்சியும், சிகிச்சையும் வழங்கும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட நிறுவனங்கள், தொழிற்பயிற்சி, கல்வி, தொழில் வழங்குநிலையங்களைப் பார்வையிடலும், அவற்றைக் குறிப்பெடுத்துக் குழுநிலையில் ஒப்படை சமர்ப்பித்தலும், மாணவர்களுக்கு வழிப்படுத்தலும் எனும் நோக்கத்தை எய்துவதற்காகவும், உளநிலை ஓய்வு மற்றும் மாற்றத்துக்காகவும் பின்வரும் இடங்களுக்கான வெளிமாவட்டக் களத்தரிசிப்பினைத் திட்டமிட்டபடி செயற்படுத்தினோம்.

கிளிநொச்சி தொழிற்பயிற்சிப் பயிலுநர் அதிகாரசபை (NAITA) இற்குச் சென்று முகாமையாளரின் வரவேற்போடு அங்கு நடைபெறும் பயிற்சிநெறிகள் (உ-ம்: Auto mobile, Electrical- Electronic, ICT, etc….) தொடர்பாக வளவாளர்களுடன் கலந்துரையாடினர். அவ்வேளையில், மாணவர்களிடம் இவை தொடர்பாக மேலதிக விளங்கங்களை வழங்கி உதவுமாறு அவர்கள் எம்மிடம் கோரிக்கை விடுத்தனர் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

தொடர்ந்து,VTA இனைத் தரிசித்து, அங்கு நடைபெறும் கற்கைநெறிகள் தொடர்பாகப் பார்வையிட்டதுடன் வளவாளர்களுடன் கலந்துரையாடினர். தொடர்ந்து ஜேர்மன் தொழில்நுட்பக் கல்லூரிக்குச் சென்று, அங்குள்ளஆறு பிரிவான கற்கைநெறிகள் தொடர்பாகப் பார்வையிட்டனர். கற்கைநெறிகளுக்காக அங்குள்ள வளங்கள், வகுப்பறை வடிவமைப்புக்கள், கற்கைநெறிகளுக்குரிய தகைமைகள் போன்ற விடயங்களைக் கலந்துரையாடித் தெளிவாகத் தெரிந்துகொள்ள இது ஓர் அரிய வாய்ப்பாக அமைந்தது.

நுவரெலியா சிறுவர் கிராமம் (SOS Children Village, Bambarakelle, Nuwara Eliya

சிறுவர் கிராமத்தின் ஆரம்பம், ஆரம்பிக்கப்பட்டதன் நோக்கம், இதன் பங்காளிகள், பயனாளிகளின் எண்ணிக்கை, சிறுவர்களை உள்ளீர்க்க மேற்கொள்ளப்படும் வழிமுறை, வழங்கப்படும் சேவைகள், சிறுவர்களின் உளநிலை ஆரோக்கியம், கற்றலுக்கான வசதிகள், தற்போதைய நிலை, போன்றவற்றை நேரில் அவதானித்துஅங்குள்ள பராமரிப்புத் தாய்மார்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்கள், அச்சிறுவர்களின் கல்விநிலை, அவர்களின் எதிர்காலம் தொடர்பாக தாய்மார்களுடனும், நிர்வாகத்தினரிடமும் நேர்காணலை மேற்கொண்டனர்.

பின்னர், Men Cap எனும், அமைப்பிற்குச் சென்று, விசேட தேவையுடைய மாணவர்களையும், அவர்களுக்கு கற்பிக்கும் ஆசிரியர்களையும், பெற்றோரையும் சந்தித்து உரையாடினர். அம்மாணவர்களைப் பராமரிக்கும் முறைகள், பராமரிப்பதில் உள்ள சவால்கள், கற்பிக்கும் முறைகள், போன்றன இவற்றில் முக்கியமாக அலசப்பட்டன. தொடர்ந்து, அப்பிள்ளைகளின் தொழிற்பயிற்சி நிலையத்தைப் பார்வையிட்டதுடன் அத்தொழிற்பயிற்சி வழங்குநர்களுடனும் கலந்துரையாடி, அங்குள்ள மாணவர்களுடன் ஆடல், பாடல்களில் ஈடுபட்டு அவர்களை மகிழ்வித்ததோடு, தாமும் மகிழ்ந்தனர். மிக மனநெகிழ்வான தருணங்களாக இத்தரிசிப்பு அமைந்தது

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

. வரும் வழியில், கொட்டகல ஆசிரியர் பயிற்சிக் கலாசாலைக்குச் சென்று இங்குள்ள களநிலைமை தொடர்பாகவும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களுக்கு வழங்கப்படும் விரிவுரை தொடர்பாகவும் கலந்துரையாடினோம். திரு. R. பிரசாந்தன் மற்றும் ஏனைய விரிவுரையாளர்கள் இணைந்துவரவேற்று, இனிய விருந்தளித்து உபசரித்து எமது குழுவினரை வியப்புக்கும், மகிழ்வுக்கும் ஆளாக்கியிருந்தனர்.

ஹற்றன் - கார்பெக்ஸ் தமிழ் மகா வித்தியாலயத் தரிசிப்பு (CP/HZ/Carfex TMV)

இயற்கை வனப்புடன், நீர்த்தேக்கம் அமைந்த சூழலில் மிக அமைதியான செயற்பாடுகளுடன் இயங்கும் ஹற்றன் ஹார்பெக்ஸ் பாடசாலைக்கு சென்றிருந்தோம். அந்தப் பாடசாலையின் பௌதீகச் சூழல், மாணவர்களின் செயற்றிட்டங்கள், வழிகாட்டல் ஆலோசனை சேவை, அதிபர், ஆசிரியர், மாணவர் இடைவினை உறவு, நிர்வாகக் கட்டமைப்பு, மற்றும் மாணவர்களின் மனப்பாங்குகள் தொடர்பாக ஆராய்ந்து அறிந்து கொண்டனர். பொருளாதார நிலையில் கீழ்மட்டத்தில் இருந்தாலும் கல்வி நிலையில் உயர்மட்டத்திலும், அந்த வலயத்தில் முதலாவது பாடசாலையாகத் தெரிவு செய்யும் அளவுக்குச் சிறப்பான பாடசாலையாகவும் முதன்மை வகிப்பதற்கு அதன் அதிபர், ஆசிரியர்களின் ஒற்றுமையான, அர்ப்பணிப்பு மூலகாரணமாக அமைந்துள்ளது என்பதை உணர்ந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. எமது ஆசிரியர்கள் இதனை மிகவும் ஆச்சரியமாக விமர்சனம் செய்திருந்தனர். அதிபர் திரு. உதயகுமார் அவர்கள் இடமாற்றம் பெற்றுச் சென்றிருந்த போதும், எம்மை இடைவழியில் சந்தித்துத் தேவையான ஆதரவை வழங்கியதும், அப்பாடசாலையின் பிரதி அதிபர், மற்றும் ஆசிரியர்களின் ஒத்தாசையும் குறிப்பிட்டுச் சொல்லக்கூடிய விடயங்களாகும்.

03. அதிபர்களுக்கான செயலமர்வுகள்

இவை பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவையை வலுப்படுத்துவதற்காக, தேசிய மற்றும் மாகாண மட்டங்களில் நடாத்தப்பட்டிருந்தன.

அ. கல்வியமைச்சின் இணைப்பாடவிதான வழிகாட்டல் ஆலோசனைக்கிளையின் கல்விப்பணிப்பாளரால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்ட இந்த செயலமர்வுகள்வவுனியா, மருக்காரம்பளையிலுள்ள வடமாகாண தகவல் தொழில்நுட்ப கல்வி வளநிலையத்தில் (PICTEP) பின்வரும் வகையில் நடாத்தப்பட்டது.

1. 2018.03.22 மற்றும் 23 ஆம் திகதிகளில் தென்மராட்சி மற்றும் வவுனியா வடக்கு வலய அதிபர் மற்றும் ஆசிரியர்களுக்குரியது.
2. 2018.04.03 மற்றும் 04 ஆம் திகதிகளில் முல்லைத்தீவு மற்றும் வவுனியா, மடு வலய சிங்கள மொழிமூல அதிபர்களுக்கும், இரண்டாம் நாள் துணுக்காய் வலயத்தின் தமிழ்மொழி மூல அதிபர்களுக்கானது.

இவ்விரு காலப்பகுதிகளிலும் வழிகாட்டலும் ஆலோசனையும் - உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர், திருமதி. சறோஜினி விக்கிரமசிங்க, செல்வி. உதயகலா சிவபாதசுந்தரம், திரு. தியாகராசா லொஜிஸ்ரன், திருமதி. நந்தினி கிறேனியர், திருமதி. ஜெயராகினி பாலச்சந்திரன் ஆகிய சேவைக்கால ஆசிரியர்களுடன், திரு. K.B.அனுரஞ்சித் குமார, திருமதி. C.B. வீரதுங்க,A.L. டிசாநாயக ஆகிய சிங்கள மொழிமூல வளவாளர்களும் கலந்து கொண்டனர். வவுனியா மருக்காரம்பளையின் கோட்டக்கல்விப் பணிப்பாளரும் கலந்து கொண்டதுடன், இவ்வளநிலைய முகாமையாளர் திரு. மார்க்கண்டு தயாகரன் அவர்களும் சிறப்பான ஆதரவை நல்கியிருந்தமை குறிப்பிடத்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆ.மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தினால்,2018.09.27 ஆம் திகதி, மு.ப.08.30 மணியிலிருந்து பி.ப. 03.30 மணிவரையில், பலாலி வீதியிலுள்ள, யா/உரும்பிராய் இந்துக் கல்லூரியில்இச்செயலமர்வு நடாத்தப்பட்டது. பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனை நியமன வகுதியுள்ள ஆசிரியர்களைக் கொண்டுள்ள அதிபர்களை மையமாகக் கொண்டு இச்செயலமர்வை ஒழுக்கமைத்தோம்.

- பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனை பற்றிய விளக்கம்
- அதிபர்களின் வகிபங்கு- ஆசிரியர்களது பணியின் விசேட மேற்பார்வையும் ஆதரவும்
- வழிகாட்டல் ஆலோசனை அறையின் முக்கிய அம்சங்களும் ஆவணப்படுத்தலும்

போன்ற நோக்கங்களுக்காக இது நடத்தப்பட்டது. இதன்போது வளவாளராக மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் கணக்காளர் திரு. M. ஜெயக்குமார் அவர்கள் கலந்துகொண்டு, சிறுவர் உரிமைகள் மற்றும் பொருட்பதிவு பற்றிய விளக்கத்தை வழங்கினார்.

04. கல்விப் பொதுத்தராதர சாதாரணதர (O/L) மாணவர்களின் பரீட்சை வழிகாட்டல் மற்றும் உளநிலைத் தயார்ப்படுத்தல்

மேற்படி விடயந் தொடர்பாக, பாடசாலையின் மாணவரை வலுவூட்டும் நோக்கில், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தின் சார்பில் இச்செயற்றிட்டத்தை வடிவமைத்து மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளருடன் கலந்துரையாடி அனுமதி பெற்றுக்கொண்டேன்.

வடக்கு மாகாணத்தில் க.பொ.த.சாதாரண தர வகுப்பில் 40 தொடக்கம் 126 மாணவர் எண்ணிக்கையைக் கொண்ட 100 பாடசாலைகள் இதற்கெனத் தெரிவு செய்யப்பட்டன. இப்பாடசாலைகளில், மு.ப.10.30 மணியிலிருந்து பி.ப.01.30 மணிவரையில் நேரத்தை ஒதுக்கி நடைமுறைப்படுத்த வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்களுக்கும், அதிபர்களுக்கும் அறிவுறுத்தியிருந்தோம்.

இதனை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கான வளவாளர்களைத் தெரிவு செய்து, அவர்களுக்கான செயல் விளக்கச் செயலமர்வினைச் செப்ரெம்பர் 16 ஆம் திகதி நடத்தியிருந்தோம். அவர்களின் ஊடாக செப்ரெம்பர் மாதம் 17 ஆம் திகதியிலிருந்து 21 ஆம் திகதி வரையிலான காலப்பகுதியில், குறித்தொதுக்கப்பட்ட பாடசாலைகளுக்கு இரு வளவாளர்கள் வீதம் சென்று, திட்டமிட்டபடி, பாட அடைவினை அதிகரிக்குமுகமாக மாணவரின் கவனத்தைக் குவியப்படுத்தும் நோக்கில் சிந்தனைக் கிளறல் முறையிலான கருத்தாடலில் ஈடுபட்டனர்.

அச்செயற்பாடுகளைத் தொடர் கண்காணிப்புக்கு உட்படுத்தவும், ஊக்கப்படுத்தவும், வகுப்பாசிரியர்களும் பாட ஆசிரியர்களும் கலந்து கொண்டனர். பின்னர், இச்செயற்பாட்டின் மதிப்பீட்டு விளைவுகளை ஆதாரமாகக் கொண்டு, சில விடயங்களை மாற்றியமைக்கவும், மீண்டும் கற்பிக்க வேண்டிய அலகுகள் தொடர்பாகவும் அதிபர், ஆசிரியர்களுடன் கருத்துப்பரிமாற்றலையும் மேற்கொண்டனர். இச்செயற்பாடு, மிகவும் பிரயோசனமான விடயமாக மாணவர்களாலும், அதிபர் ஆசிரியர்களாலும் பாராட்டப்பட்டதுடன், எமது வளவாளர்களுக்குத் தேவையான ஒத்துழைப்பையும் நல்கியிருந்தனர். மேலும், சில வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள் தம் வலயத்தில் எம்மால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட இந்தக் கருவியைப் பயன்படுத்தி, ஏனைய பாடசாலைகளுக்கும் இச்செயற்பாட்டை விஸ்தரிக்கப்பட்டிருந்தமை பெருமைக்குரிய விடயமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுய ஆய்வுக் கருவியின் முக்கிய பிரிவு வருமாறு:

மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், வடமாகாணம்
மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் வழிகாட்டல் ஆலோசனை நிகழ்ச்சித்திட்டம்

சுய ஆய்வு

க.பொ.த. சாதாரணதர மாணவர்களுக்கானது,

குழுக் கலந்துரையாடல்

வளவாளருக்குரிய குறிப்புக்கள்

பின்வரும் வகையில் மாணவரை விளித்துக் கலந்துரையாடலை ஆரம்பியுங்கள்.

அன்புக்குரிய மாணவர்களே,

- உங்கள் ஆரோக்கியமான எதிர்காலத்துக்கு எமது வாழ்த்துக்கள்.
- பாடசாலை வாழ்க்கையின் முக்கிய தருணத்தில் இருக்கும் உங்களைச் சந்திப்பதில் மகிழ்வடைகிறோம்.
- எப்படி இருக்கின்றீர்கள்?
- இன்று நானும்/நாமும் நீங்களும் இணைந்து, கலந்துரையாடலிலும், செயற்பாட்டிலும் ஈடுபடப் போகின்றோம்.
- இது உங்கள் வழமையான பாடசாலைச் செயற்பாடுகளை விட வேறுபாடானது.
- எமது எதிர்கால நலனுக்காக நம்மை நாமே ஆராயப் போகின்றோம்.
- உங்களைப் பற்றி மதிப்பிட்டுவதற்காக உங்கள் சிந்தனையை உரிய முறையில் பயன்படுத்துங்கள்.
- பின்னர், நேர்மையான பதிலையும் குறிப்புக்களையும் எழுதிக்கொள்ளுங்கள்.

இப்போது நான் கேட்கும் வினாக்கள் தொடர்பாக அனைவரும் சிந்தித்துப் பதிலளிக்க முயற்சியுங்கள்.

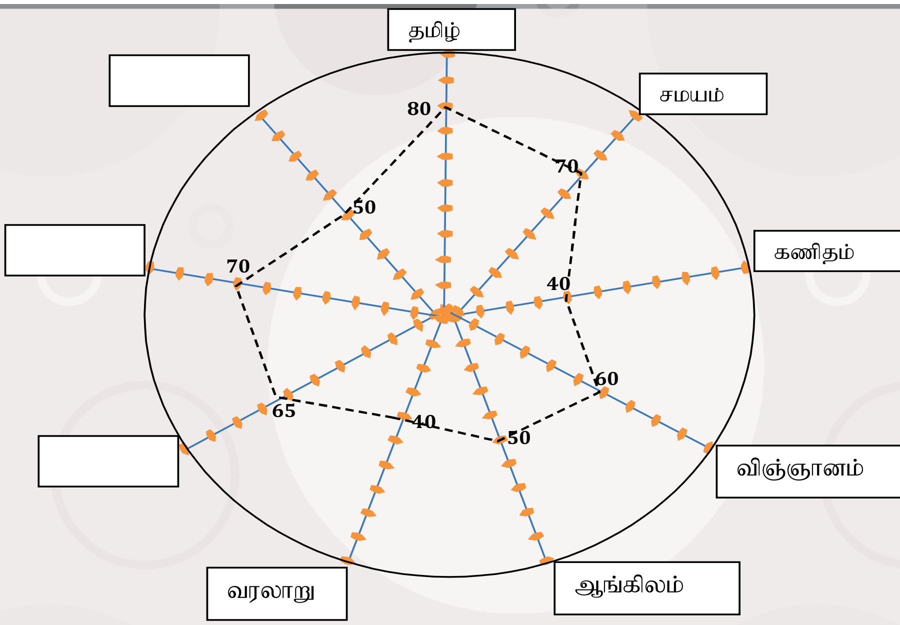
1. இன்றிலிருந்து நீங்கள் வாழப்போகும் காலம் இன்னும் எவ்வளவு?
2. அந்த வருங்கால வாழ்க்கைக்கான உங்களுடைய இலக்கு யாது?
3. நீங்கள் அந்த இலக்கை அடைவதற்கு, எதனை இப்போது முதலீடு செய்ய வேண்டியுள்ளது?

சரி அவ்வாறாயின், பின்வரும் விடயம் தொடர்பாகத் தனித்தனியாக ஆராய்வோம்.

அ. மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரிடமும் கீழுள்ள பாடரீதியான அடைவுகளைக் குறிப்பிடுவதற்கான வரைபினை வழங்குக.

1. ஒவ்வொரு பாடத்திலும் முதலாம், இரண்டாம் தவணைகளில் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளைக் குறித்துக் கொள்ளச் செய்க.
2. முதலாம், இரண்டாம், தவணைகள் ஒவ்வொன்றிலும் பெற்றுக்கொண்ட புள்ளிகளைக் குறிப்பதற்கு அறிவுறுத்துக.
3. மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சையில் ஒவ்வொரு பாடத்திலும் பெற உத்தேசித்துள்ள புள்ளியினைக் கலந்துரையாடலின் இறுதியில் குறித்துக் கொள்ளச் செய்க.
4. முதலாம், இரண்டாம் மூன்றாம் தவணைகளுக்கான புள்ளிகளைக் குறிப்பதற்கு முறையே - கறுப்பு, நீலம், சிவப்பு ஆகிய வர்ணங்களைப் பயன்படுத்தச் செய்க.
5. ஒவ்வொரு தவணைப் புள்ளிகளையும் குறித்த வர்ணத்தைப் பயன்படுத்தி இணைத்து வரைபு ஆக்க வழிப்படுத்துக.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



தனிப்பட்ட சிந்தனைக் கிளறல்

1. இலக்கை அடைவதற்கு நீங்கள் எடுக்க வேண்டிய படிமுறை முயற்சிகள் எவை?

   ....

2. முயற்சிக்குத் தடையாக உள்ள விடயங்கள் பற்றிச் சிந்தித்துள்ளீர்களா? ஆம் இல்லை

3. ஆம் எனின், வீணாகச் செலவிடும் நேரங்களைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்.

4. அவற்றில் கற்பதற்கு அல்லது உங்கள் பாட அடைவு 55 புள்ளிகளுக்கு மேல் பெறமுடியாமைக்குரிய தடைகள் எவை என்று யோசியுங்கள்.

5. பின்வரும் மூன்று தலைப்புக்களின் கீழும் உள்ள தடை அல்லது பிரச்சினைகளையும் அவற்றை எவ்வாறு நிவர்த்திக்கலாம் என்ற கருத்துக்களையும் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியாக எழுதுங்கள்.

நான்/ எனது		ஆசிரியர்/பாடசாலை		பெற்றோர் /குடும்பம்	
தடை / பிரச்சினை	தீர்ப்பதற்கான கருத்துக்கள்	தடை / பிரச்சினை	தீர்ப்பதற்கான கருத்துக்கள்	தடை / பிரச்சினை	தீர்ப்பதற்கான கருத்துக்கள்
உதாரணம்: நண்பருடன் சுற்றுதல் / முகநூலில் நீண்ட நேரம் செலவழித்தல்	உதாரணம்: பரீட்சை முடியும் வரை இதனை நிறுத்துதல்	உதாரணம்:: இருபடிச் சமன்பாடு கற்பித்த விதம் புரியவில்லை	உதாரணம்: சமன்பாட்டை உருவாக்குதல் எளிய சமன்பாடுகளைத் தீர்த்தல் மீண்டும் விளங்கும் வகையில் கற்பிக்க வேண்டும்.	உதாரணம்: சண்டை பிடித்தல்	உதாரணம்: எனக்கு உதவுமாறு யாராவது அவர்களுக்குப் புரிய வைத்தல்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

1. பரீட்சைக்கு இன்னும் எவ்வளவு நாட்கள் உள்ளன?
   ....
2. ஒரு நாளில், பாடசாலை நேரம் (மு.ப.07.00 - பி.ப.1.30) ரியூசன், அத்தியாசிய கடமைகள் (காலைக்கடன், குளித்தல், உணவு உண்ணல், நித்திரை) போன்றவற்றைத் தவிர்த்து நீங்களாகப் படித்தவற்றை மீட்டுப் பார்ப்பதற்கு எவ்வளவு நேரம் உங்களிடம் மீதியாக இருக்கும்?
   ....
3. அந்த நேரத்தினுள் 9 பாடங்களையும் மீட்டல் செய்வதற்கு நேரம் ஒதுக்க முடியுமா? ஆம், இல்லை
4. ஆம் எனின், பரீட்சைக்கு இன்னும் உள்ள நாள் x ஒருநாளில் ஒதுக்கக் கூடிய நேரம் = எவ்வளவு? ....
5. அவ்வாறெனின் ஒவ்வொரு பாடத்திற்கும் ஒதுக்கக் கூடிய நேர அட்டவணையைத் தயாரியுங்கள். (சகல பாடங்களுக்கும் சம உரிமை கொடுங்கள்)
6. இப்போது முதலில் வரைந்த படத்தில் மூன்றாம் தவணைப் பரீட்சையில் பெறக்கூடிய புள்ளிகளைக் குறிப்பிட்டு வரைபைப் பூர்த்தி செய்யுங்கள்.

- ✍ இன்று, ஒவ்வொரு பாடம் தொடர்பாகவும் நீங்கள் திட்டமிட்டுக் குறித்துக் கொண்டீர்கள்.
- ✍ க.பொ.த. சாதாரண தரப் பரீட்சையில், எதிர்பார்த்த புள்ளிகளைப் பெறவேண்டும் எனின், உங்களது திட்டத்துக்கு அமைவாகத் தொழிற்படுவீர்கள்.
- ☝ உங்களுடைய இலக்கினை, உரிய முறையில் முயற்சித்துப் பெறுவீர்கள் என்று நாம் நம்புகின்றோம்.
- ☝ வெற்றி உங்களதே!

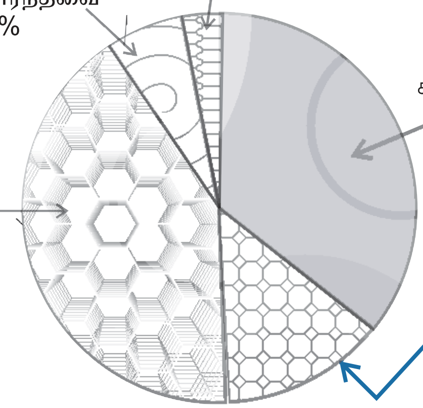
அதன்மூலம்,

நீங்கள், வடமாகாணம் முழுவதுமான கற்றல் பெறுபேறு உயர்வுக்கு உழைத்தவர்கள் ஆவீர்கள்!.

மேற்காட்டிய அறிவுறுத்தல்களின் படி, மாணவர்களுடன் நடாத்தப்பட்ட தனிப்பட்ட ரீதியான ஆய்வில், தமது கற்றலுக்கு இடர்பாடாக உள்ள பல விடயங்களைத் தெரிவித்திருந்தனர். மாணவர்களால் கூறப்பட்ட விடயங்களை 5 தலைப்புக்களில் தொகுத்திருந்தோம். அவை வருமாறு:

1. சுயம் சார்ந்தவை : நித்திரை, மறதி, சேம்பேறித்தனம், கற்பனையில் இருத்தல், பரீட்சைக்குப் பயம், பொறுமையின்மை, காதல், பிராணிகளுடன் நேரம் செலவிடல், நோய், தகாத பழக்க வழக்கம்
2. நண்பர்கள் சார்ந்தவை: விளையாடுதல், சுத்துதல், கதைத்தல், குழப்புதல்
3. தொழில்நுட்ப சாதனங்கள் சார்ந்தவை: TV பார்த்தல், பாட்டுக் கேட்டல், முகநூல், கணினி, தொலைபேசிப்பாவனை - இணையத்தள விளையாட்டு
4. துன்புறுத்தல்கள் : வீதிகளில் தொல்லை, அடித்தல், சண்டை, பெற்றோர் வேலை வாங்குதல், வேலைக்குச் செல்லல்
5. வளம் சார்ந்தவை : தளபாடமின்மை, பயிற்சி இன்மை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



வடக்கு மாகாணத்தின் க.பொ.த. சாதாரணதர மாணவர்களால் தாமாகவே தெரிவித்த கருத்துக்களே இவை. அவ்வகையில், கற்றலுக்கான தடையினை ஏற்படுத்துவதில்,

- முதலிடத்தில் 49 வீதமான மாணவர்களைப் பாதித்திருப்பது தொழில்நுட்ப சாதனங்கள் சார்ந்தவை ஆகும். அதிலும் குறிப்பாக வெளிநாட்டிலிருந்து வருகை தரும் உறவினர்களினால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட தொலைபேசி பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தனர்.
- இரண்டாவது 32 வீதமான இடத்தைப் பெற்றிருப்பது மாணவர்களின் தனிப்பட்ட காரணங்கள் ஆகும். ஆவற்றைச் சீர் செய்வதன் மூலம், இத்தடையை மேவலாம் என்பதை மாணவர்களே ஒத்துக்கொண்டுள்ளனர்.
- மூன்றாவது 16 வீதத்தினர் சகபாடிகளினால் வரும் பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிட்டுள்ளனர்.

எனவே, அவர்களது சுய சிந்தனையைத் தூண்டிப் பெறப்பட்ட இந்த ஆய்வு, கற்றலில் அடைவு மட்டத்தை உயர்த்துவதற்கு எத்தகைய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற புரிதலைச் சமூகத்துக்குத் தந்திருக்கின்றது எனலாம்.

05. மாணவர்களுக்கான விழிப்புணர்வூட்டல் செயற்பாடுகள்

மாறிவரும் தற்கால உலகத்துக்கு ஏற்ப வயதுவந்த மாணவர்களுக்கு பாடங்களைத் தெரிவு செய்தலும், அவை பற்றிய விளக்கமளித்தலும், உயர் கல்வியைத் தொடர்ந்து கற்கக்கூடிய வசதி வாய்ப்புக்களை அறியச்செய்தலும், அவற்றில் இணைந்து நற்பிரசையாகத் தரமுயர்ந்து வாழ்வதற்கும் வழிகாட்டவும் வேண்டிய சமூகப் பொறுப்பு அனைவருக்கும் உண்டு.

எனவே, வடக்கு மாகாணப் பாடசாலைகளில் கல்வி கற்கின்ற க.பொ.த. சாதாரணதர மற்றும் உயர்தர மாணவர்களை, எதிர்கால வாழ்க்கைக்குத் தயார்ப்படுத்துவது அவசியமாகும். அவ்வாறான செயற்பாடுகள் மூலமே அவர்களிடம் இதுவரையில் இருந்த தங்கிவாழும் நிலையில் இருந்து, தன்னுணர்வுடன், தனித்துவத்துக்கான அடையாளத்தை உருவாக்குவதற்கான அவ்வாழ்க்கை பற்றிய இலக்கினை நிர்ணயிக்கச் செய்ய முடியும்.

இதற்கென வடக்கு மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தினால் மாணவருக்கு நடாத்தப்பட்ட விழிப்புணர்வூட்டற் செயற்பாடுகள் பற்றிய விபரங்கள் வருமாறு:

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அ. உயர்கல்வி மற்றும் தொழிற்கல்வி வழிகாட்டல் விழிப்புணர்வுக் கருத்தமர்வு

வலயங்களில் உள்ள ஆசிரிய மத்திய நிலையங்களில் இணைக்கப்பட்டுள்ள தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்களது செயற்பாட்டு அம்சமாக இது இருந்த போதிலும், இச்செயற்பாடு பல்வேறு இலக்குகளை அடையும் நோக்கில் வழங்க வேண்டியிருந்தது. கடந்த வருடத்தில் கிளிநொச்சியில் நடைமுறைப்படுத்திய வேளையில் அங்கு உரையாற்றிய வடக்கு மாகாணத்தின், கௌரவ கல்வி அமைச்சர், கலாநிதி கந்தையா சர்வேஸ்வரன் அவர்களின் ஆலோசனையின் கீழ், இவ்வருடத்தில் 12 வலயங்களிலும் நடாத்துவதற்கு மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. செல்லத்துரை உதயகுமார் அவர்கள் அறிவுறுத்தியிருந்ததோடு, அனுமதியும் வழங்கியிருந்தார்.

எனவே, மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் செயற்பாடுகளில் ஒன்றாக இக்கல்வி மற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகளைப் பின்வரும் நோக்கம் மற்றும் குறிக்கோள்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு திட்டமிட்டோம். பின்னர், 12 வலயங்களிலும் நேரடியாகச் சென்று நடைமுறைப்படுத்தி இருந்தோம்.

நோக்கம்: எதிர்கால வாழ்க்கையின் நிலைபேறு
இலக்குக் குழு:

- க.பொ.த. சாதாரண தர மாணவர்கள், க.பொ.த.உயர்தர மாணவர்கள், மற்றும் உயர்தர பரீட்சைக்குத் தோற்றி, பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்காத மாணவர்கள்

இடம் மற்றும் காலம்:

வலயம்	திகதி	இடம்	பயனாள்
யாழ்ப்பாணம்	2018.03.02	இந்து மகளிர் கல்லூரி	2500
வலிகாமம்	2018.03.03	இணுவில் மத்திய கல்லூரி	3000
தீவகம்	2018.03.05	வேலணை சரஸ்வதி	1500
வடமராட்சி	2018.03.06	மெதடிஸ் மி ஷன் மகளிர் கல்லூரி	1000
முல்லைத்தீவு	2018.03.07	புதுக்குடியிருப்பு ம.க.	1000
மன்னார்	2018.03.09	அல்/ அஷார் ம.வி.	1500
வவுனியா வடக்கு	2018.03.12	புதுக்குளம் ம.வி.	750
வவுனியா தெற்கு	2018.03.13	சைவப்பிரகாச ம.க.	1500
துணுக்காய்	2018.03.14	மாங்குளம் ம.வி	750
கிளிநொச்சி	2018.03.15	முழங்காவில் ம.வி	2500
தென்மராட்சி	2018.03.16	வீரசிங்கம் ம.வி.	1000
மடு	2018.03.20	அடம்பன் ம.ம.வி	750
		மொத்தம்	**17,750**

நேரம் : மு.ப. 8.30 மணியிலிருந்து பி.ப. 4.00 மணிவரை
முறைமை : விரிவுரை, குழு/தனிக் கலந்துரையாடல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கலந்துரையாடி விழிப்புணர்வு செய்யப்பட்ட விடயங்கள்

1. கல்வியமைச்சினால் புதிதாக அறிமுகப்படுத்தப்பட்டுள்ள 13 ஆண்டுக் கட்டாயக் கல்வித்திட்டத்தில் உள்ளடங்கியுள்ள பாடத்திட்டங்கள் பற்றிய விளக்கம்.
2. முழுமையான சுயவிபரக்கோவை தயாரித்தல் பற்றிய பூரண விளக்கம்.
3. உயர்தர பாடத்துறைகள் சார்ந்த விளக்கம்.
4. பல்கலைக்கழகக் கற்கை நெறிகளும் பல்கலைக்கழகங்களும் தொடர்பான விளக்கம்.
5. பல்கலைக்கழக முதற்படிவம் பூரணப்படுத்தும் நுட்பங்கள் தொடர்பான விளக்கம்.
6. பல்கலைக்கழகம் தவிர்ந்த ஏனைய உயர்கல்வி வாய்ப்புக்கள்
7. தொழில்சார் பாடநெறி, பயிற்சி தொடர்பான தகவல்களை அறிந்துகொள்ளும் அரசதகவல் மையங்கள், மற்றும் உயர்கல்விக்கான பிரவேசிப்பு வழிகளைக் கண்டுகொள்ளும் இணையத்தளங்கள் பற்றிய விளக்கம்.

   உதாரணம் : இணையத்தளங்கள் www.ugc.gov.lk, www.moh.gov.lk www.gicogov.lk

   அரசதகவல் மையங்கள் : தேசிய இளைஞர் சேவைமன்றம்
   தொழிற்பயிற்சி அதிகார சபை
8. பல்கலைக்கழகமானியங்கள் ஆணைக்குழுவினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட பட்டங்களை வழங்கும் அரச மற்றும் இணைந்த வெளிநாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்கள், தனியார் பல்கலைக்கழகங்கள் போன்றவற்றினால் வழங்கப்படும் கற்கைநெறிகள் தொடர்பான விளக்கம்.
9. NVQ முறை பற்றிய அறிமுகம், பெற்றுக்கொள்ளும் முறை, தொழில்வாய்ப்புக்கள், வழங்கும் நிறுவனங்கள் பற்றிய முழுமையான விளக்கம்.
10. உள்நாட்டுத் தொழில்சார் பாடநெறிகளும் அவற்றை வழங்கும் நிறுவனங்களும் அவை தொடர்பான எதிர்கால வேலைவாய்ப்புக்கள் பற்றிய விளக்கம்.
    உதாரணம் : பட்டயம் பெற்ற கணக்கியலாளர், பொறியியலாளர், நிலஅளவையாளர், கட்டடக் கலைஞர்
11. வெளிநாட்டுத் தொழில்சார் பாடநெறிகளும் அவற்றை வழங்கும் நிறுவனங்களும் அவை தொடர்பான எதிர்கால வேலைவாய்ப்புக்கள் பற்றிய விளக்கம். உதாரணம் : CIMA, ACCA, CIM, SLIM போன்ற கணக்கியல் முகாமைத்துவத் துறைகள்
12. உயர்தரத்தின் பின் தங்களிடம் உள்ள தகைமைச் சான்றிதழ்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு, நேரடியாகவே தொழிற்சந்தைக்குள் பிரவேசிப்பது பற்றிய விளக்கம்.

    உதாரணம் : வர்த்தமானி அறிவித்தல்கள் - பார்வையிடக்கூடிய இடங்கள், இணையதளங்கள், பத்திரிகைகளில் வெளிவரும் விளம்பரங்கள்

    இணையத்தளங்களினூடாக விண்ணப்பங் கோரப்படல், விண்ணப்பித்தல்

வளவாளர்கள்:

புலமை சார்ந்த தலைப்புக்களில் மாணவரை அறிவூட்டம் செய்வதற்கும், ஏனைய கடமைகளை மேற்கொள்வதற்கும் உரிய வளவாளர்கள் இனங்காணப்பட்டனர். இவ்வளவாளர்களுக்கான வலுவூட்டல் பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. இவர்கள் அனைவரிடமும் தெரிவு செய்து வழங்கப்பட்ட விடயம் சார்ந்து, சிறப்பாகக் கருமமாற்றியிருந்தமை பாராட்டப்படக் கூடிய அம்சமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்நிகழ்வில் மாகாண வளவாளர்களாகப் பின்வருபவர்கள் இணைந்து பணியாற்றியமை குறிப்பிடத்தக்க விடயமாகும்.

பெயர்	அலுவலகம் / பாடசாலை
திருமதி. ஜெ.ஹஸ்ரன்றோய் -CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், யாழ்ப்பாணம்
திரு. க. ஈஸ்வரன் -CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், வரணி
திரு. சு. வீரசுதாகரன் -CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், பரந்தன்
திருமதி. கு. கோசலை-CGO	வலயக் கல்வி அலுவலகம், வலிகாமம்
திருமதி. பி. சுதேஸ்குமார்	யா/ புனித அந்தோனியார் கல்லூரி
திரு. மு. முருகவேள்	யா/கந்தரோடை தமிழ் கந்தையா வித்.
திரு. சு. இக்னேசியஸ் கிளனி	யா/சென். ஜேம்ஸ் ம.வி.
திரு. க. செந்தில்நேசன்	யா/கனகரத்தினம் ம.வி.
திரு. தெ. ஜெயக்குமார்	யா/வட்டு மத்திய கல்லூரி
திருமதி. அருள்வதா ஐங்கரன்	யா/ஸ்கந்தவரோதயா கல்லூரி
திரு. பா. கிருபாகிருஸ்ணன்	யா/சங்கானை சைவப்பிரகாசா வித்.
திரு. த. துளசிகரன்	யா/நாவற்குழி ம.வி.
திரு.T.பிறவுண்சன்	யா/ஆழியவளை சி.சி.த.க. பா.
திரு.U.நிரோசன்	மு/ சுதந்திரபுரம் தமிழ் ம.வி.
திரு.M.A.றொஷான் பெர்னான்டோ	மன்/பெரிய பண்டிவிரிச்சான் ம.வி.
திரு.நா. கஜீதரன்	கிளி/நாச்சிக்குடா அ.மு.த.க. பா.
திரு.V.மதிசங்கர்	கிளி/கோணாவில் ம.வி.

வலய ரீதியில் வளவாளர்களாகக் கடமையாற்றியோர்

வலயம்	பெயர்	அலுவலகம் / பாடசாலை
யாழ்ப்பாணம்	திருமதி. E.J.புத்திசிகாமணி - ISA	வ.க.அ, யாழ்ப்பாணம்
	திருமதி. ப. பரமேஸ்வரி	நாவாந்துறை றோ.க.பாடசாலை
	திருமதி. ஸ்ரீலதா றட்ணேஸ்வரன்	முத்துத்தம்பி ம.வி.
	திருமதி. S. மங்களேஸ்வரி	ஞானபண்டிதா வித.
	திருமதி. P. கார்த்திகா	சென். மேரிஸ் வித்.
	திருமதி. A. சுவேனி	சென். ஜேம்ஸ் மகளிர் வித்.
	திருமதி. T.சுபானுதா	கொக்குவில் இந்துக் கல்லூரி
	திரு. நா.கு. மகிழ்ச்சிகர	இந்துக் கல்லூரி
	திருமதி. திருச்செல்வநாதன்	இந்து மகளிர் கல்லூரி
வலிகாமம்	திருமதி. பி. அம்பிகைபாலன்ISA	வ.க.அ, வலிகாமம்
	திரு. ச. கிருபானந்தன் ADE	வ.க.அ, வலிகாமம்
	திருமதி. சு. ஜெயசூரியன்	இணுவில் மத்திய கல்லூரி
	திருமதி. சி. தனுஜா	தாவடி இ.த.க. பாடசாலை
	திருமதி. கி. கமலராணி	அளவெட்டி அருணோதயா கல்லூரி
	திருமதி. ஆ. ஸ்ரீகோகிலாம்பிகை	நவாலி ம.வி.
	திருமதி. த. சத்தியதாசன்	ஆனைக்கோட்டை றோ.க.த.க.பா.
	செல்வி. S. கார்த்திகா	மாதகல் சென். ஜோசப் ம.வி.
	திரு. சு. ரமேஸ்குமார்	யூனியன் கல்லூரி
	திரு. பொ. ரவீந்திரன்	மகாஜனக் கல்லூரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வடமராட்சி	திரு. ச. கருணாகரன் - ISA	வ.க.அ, வடமராட்சி
	திரு. கண்ணதாசன் - ADE	வ.க.அ, வடமராட்சி
	திரு.S.மதியழகன்	கம்பர்மலை வித்.
	திருமதி. ப. தர்மகீர்த்தி	புற்றளை ம.வி.
	திருமதி. மகிழினி ஜெயராஜா	நெல்லியடி மத்திய கல்லூரி
	திரு.S.ஸ்ரீகந்தசேகரம்	அல்வாய் வடக்கு றோ.க.த.க.பா.
	திருமதி. ப. விண்ணுவர்த்தினி	உடுத்துறை ம.வி.
	திரு. T.தனேஸ்வரன்	உடுப்பிட்டி அ.மி.த.க.பா.
	திரு. வே. சசிக்குமார்	வல்வை சிவகுரு வித்.
தீவகம்	திருமதி. Sஅரசரத்தினம் - ISA	வ.க.அ, தீவகம்
	திரு.V.தனேஸ்குமார் - CGO	வ.க.அ, தீவகம்
	செல்வி.U. மேரி யூப்பரசியா	புங்குடுதீவு ஸ்ரீ சுப்பிரமணியா வித்.
	திருமதி.V. ரமேஸ்	வேலணை சரஸ்வதி வித்.
	செல்வி.T. டிசாந்தி	கரம்பொன் சண்முகானந்தா வித்.
	செல்வி. K. ஜானுகா	புங்குடுதீவு ம.வி.
முல்லைத்தீவு	திரு. Kநவநீலன் - ISA	வ.க.அ, முல்லைத்தீவு
	திருமதி.சி. ஆனந்தராஜா - CGO	வ.க.அ, முல்லைத்தீவு
	திரு.T.தேவதாஸ் -ADE - ICT	வ.க.அ, முல்லைத்தீவு
	திரு. சே. ஜெகானந்தன்	முல்லைத்தீவு ம.வி.
	திரு.T.சிறீவர்ணன்	குமழமுனை ம.வி.
	திரு.S.மதீசன்	சிலாவத்தை தமிழ் வித்.
மடு	திரு. S.K.V. தயானந்தன் - ISA	வ.க.அ, மடு
	திரு.இதயராஜன் குரூஸ் - ADE	வ.க.அ, மன்னார்
	திருமதி.தேன்மொழி	அடம்பன் ம.வி.
மன்னார்	திருமதி. P. தனேஸ்வரன் - ISA	வ.க.அ, மன்னார்
	திரு. S. நிக்சன் - CGO	வ.க.அ, மன்னார்
	திரு.S.சிவானந்தன் - CGO	வ.க.அ, மன்னார்
	செல்வி.N.ஹதீஜா	எருக்கலம்பிட்டி றோ.க.த.க.பா.
	திரு. A.A.A.உஸ்மான்	எருக்கலம்பிட்டி ம.ம.வி.
	திருமதி. சி. சிவபாலன்	அல். அ'ார் ம.வி.
	திரு.T. குருபரன்	கௌரியம்பாள் வித்.
தென்மராட்சி	திரு. V.G. சந்திரகுமார் - ISA	வ.க.அ, தென்மராட்சி
	திருமதி. திலகவதி சிவானந்தம்	டிறிபேக் கல்லூரி
	திரு. சு. நாகரோகினி	கச்சாய் அ.த.க.பாடசாலை
	திரு. ந. ஜெயசீலன்	வரணி ம.வி.
வவுனியா வடக்கு	திரு. G.லொஜிஸ்ரன் - ISA	வ.க.அ, வவுனியா வடக்கு
	திரு.S. நவநீதன் - CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், புளியங்குளம்
	திரு.T. மங்களகுமார்- CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், புளியங்குளம்
	திருமதி. ஜெ. பவானந்தினி	கனகராயன்குளம் ம.வி.
	திருமதி. பேபி. ரஜனி	நெடுங்கேணி ம.வி.
	திருமதி.A.A.Pஜெயப்பிரியா	தவசியாகுளம் அ.த.க.பா.
	செல்வி. தெ. தட்சாயினி	சுந்தரபுரம் சரஸ்வதி வித்.
	செல்வி. ஜெ. தட்சாயினி	தரணிக்குளம் கணேஸ் வித்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வவுனியா தெற்கு	திரு. N. கிறேனியர் - ISA	வ.க.அ, வவுனியாதெற்கு
	திரு. P.விஸ்ணு - CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், வவுனியா
	திரு.S.சிவகரன்	வவுனியா தமிழ் ம.ம.வித்.
	திருமதி. ச. ராஜன் எலமன்ட்	வவுனியா இந்துக் கல்லூரி
	திருமதி. த. ராஜரட்ணம்	வவுனியா சி.சி.த.க.பா.
	திருமதி. பி. செல்வராசா	றம்பைக்குளம் மகளிர் வித்.
துணுக்காய்	திரு. Jபாலச்சந்திரன் - ISA	வ.க.அ, துணுக்காய்
	திருமதி. வி. நந்தசீலன்	பாண்டியன்குளம் ம.வி.
	திரு.M.நிரோசன்	பண்டாரவன்னியன் ம.வி.
	திரு. Pபௌல் நிக்சன்	கோட்டைகட்டிய குளம் ம.வி.
கிளிநொச்சி	திருமதி. Pஆனந்தசிவம் - ISA	வ.க.அ, கிளிநொச்சி
	திரு. க. யுவராசா - CGO	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், பரந்தன்
	திருமதி. பி. ஶ்ரீரஞ்சினி	திருவையாறு ம.வி.
	செல்வி.S.தீபிகா	சாந்தபுரம் கலைமகள் ம.வி.
	செல்வி.B. நிருஷா	கிளிநொச்சி ம.வி.
	செல்வி.S. விதுசா	கனகபுரம் ம.வி.
	திரு.A.அருள்குமரன்	வட்டக்கச்சி ம.வி.
	திரு. இ. ராஜ்குமார்	சாந்தபுரம் கலைமகள் வித்
	திருமதி. உ. புஸ்பலதா	கோணாவில் ம.வி.
	திருமதி. மாதவி நல்லநாதன்	சிவபாத கலையகம்

12 வலயங்களிலும் எம்மோடு இணைந்து வழிகாட்டலை மேற்கொண்ட அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்கள்

- VTA
- NAITA
- Technical college
- CNEC
- BCAS CAMPUS
- KAIMS
- SLIIT
- NSB
- Life support & Nursing care
- Ocean University
- Open University

யாழ் பிராந்திய தேசிய சேமிப்பு வங்கியானது, யாழ் வலயத்தில் இடம்பெற்ற கருத்தமர்வில் மாணவர்களுக்கான குளிர்பானம் சிற்றுண்டிகளையும், BCAS JAFFNA CAMPUS துணுக்காய், வவுனியா வடக்கு வலயங்களில் இடம்பெற்ற கருத்தமர்வில் மாணவர்களுக்கான குளிர்பானம் சிற்றுண்டிகளையும் வழங்கியிருந்தனர். தொடர்ந்து எமக்குப் பக்கபலமாக இருக்கின்ற இந்நிறுவனங்களின் பணிப்பாளர்களுக்கும், உத்தியோகத்தர்களுக்கும் மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன்.

இக்கருத்தமர்வில் பெற்றுக்கொண்ட முற்சோதனை மற்றும் பிற்சோதனை அடிப்படையிலான பின்னூட்டல்

வடிவமைக்கப்பட்ட திட்டத்தின் குறிக்கோள்கள் தொடர்பான மாணவர்களின் முன்னறிவு பற்றிய விடயங்களை அறிந்து கொள்வதற்காக, மதிப்பீட்டுப் படிவங்களைத் தயாரித்து வழங்கியிருந்தோம். ஒவ்வொரு வலயங்களிலும் கலந்துகொண்ட மாணவர்களிடமும், விழிப்புணர்வின் ஆரம்பத்திலும், நிறைவிலும் இவை பெற்றுக் கொள்ளப்பட்டு அதன்மூலமாகப் தரவுகள் பெறப்பட்டன.

அவை வருமாறு.:

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

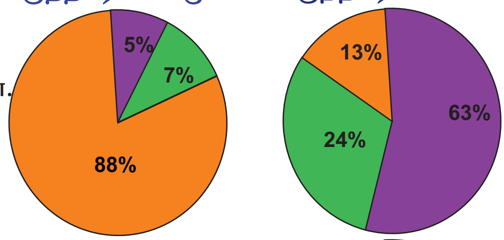
A. க.பொ.த.சாதாரண தர மாணவர்களுக்கானது

கருத்துப்பகிர்வு

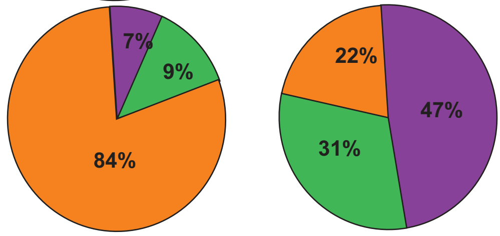
ஆம் | ஓரளவு | இல்லை

கருத்தமர்வின் முன் | கருத்தமர்வின் பின்

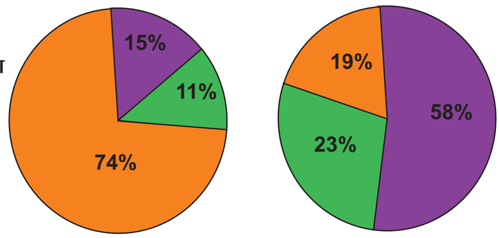
1. உயர்தரத்துக்கான அடிப்படைத் தகைமை பற்றி அறிந்து கொண்டேன்.



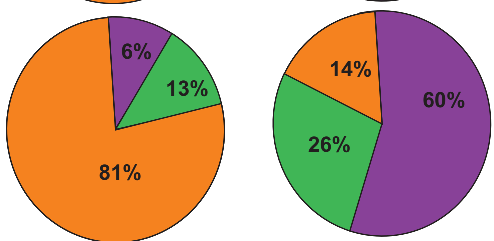
2. உயர்தர வகுப்பில் கற்கக்கூடிய துறைகளை அறிந்தேன்.



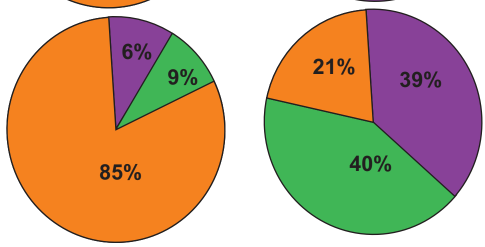
3 எனக்குப் பொருத்தமான பாடங்களை இனங்கண்டு கொண்டேன்.



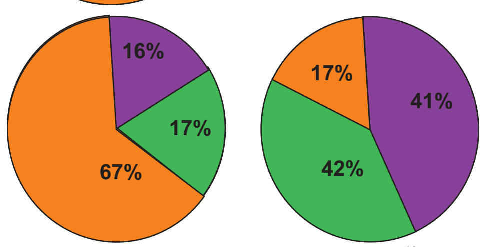
4. NVQமுறைமை பற்றித் தெரிந்து கொண்டேன்.



5. 13 வருட உத்தரவாதக் கல்வியைப் பற்றிய தெளிவு ஏற்பட்டது..



6. இலவசமாகக் கற்கக்கூடிய தொழிற்பயிற்சி நெறிகள் பற்றி அறிந்தேன்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

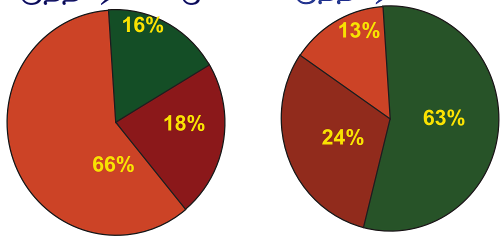
B. க.பொ.த.உயர்தர மாணவர்களுக்கானது

கருத்துப்பகிர்வு

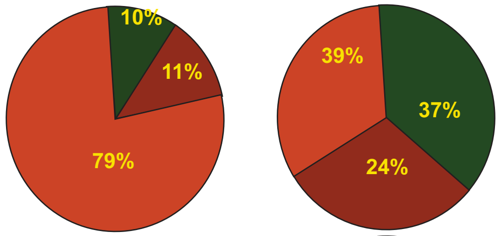
ஆம் | ஓரளவு | இல்லை

கருத்தமர்வின் முன் | கருத்தமர்வின் பின்

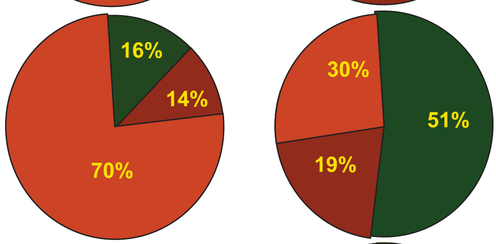
1. எனக்குப் பொருத்தமான உயர்கல்வி வாய்ப்புக்கள் பற்றி அறிந்தேன்.



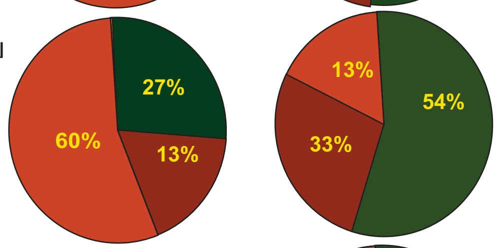
2. பல்கலைக்கழக நுழைவுப்படிவம் நிரப்புவது பற்றி அறிந்தேன்.



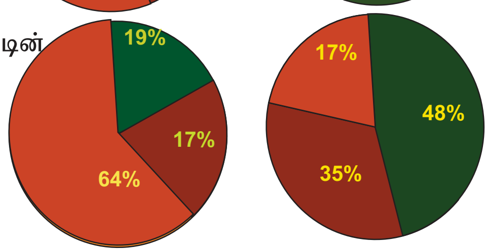
3 எனக்கு ஏற்ற பல்கலைக்கழகக் கற்கைநெறியை அறிந்துகொண்டேன்.



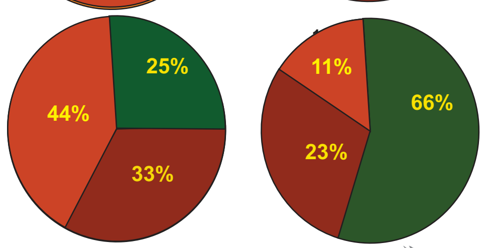
4. சுயவிபரப்படிவம் எவ்வாறு தயாரிப்பது எனத் தெரிந்துகொண்டேன்.



5. பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைக்காவிடின் மனம் தளரத் தேவையில்லை. வேறு வழியில் கற்கக்கூடிய உயர்கல்வி நிறுவனங்கள் உள்ளதை அறிந்தேன்.



6. இலவசமாகக் கற்கக்கூடிய தொழிற்பயிற்சி நெறிகள் பற்றி அறிந்தேன்.



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேலே காட்டப்பட்ட வட்ட வரைபுகளின் மூலம், மாணவர்களின் நிலையினை இனங்காணக் கூடியதாக இருந்தது. மாணவர்களின் ஆளிடை வேறுபாடு, அவதானம், கிரகிக்கும் அல்லது உள்வாங்கும் இயல்பு, கவனக் குவிப்பு மற்றும் கவனச் சிதறல், நேர அளவு போன்ற இன்னோரன்ன காரணங்களினால் மாணவர் அனைவரிலும் முழுமையான மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியாவிடினும், பெரும்பாலான மாணவர்களுக்கு இவை பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டமை உறுதி செய்யப்பட்டுள்ளது.

எனினும், ஒரு நாளில் இவை அனைத்தையும் விளங்கிக் கொள்வது கடினம் என்பதையும் உணர்ந்து, பாடசாலைகளிலும் தொடர்ச்சியான வழிகாட்டல்கள் இடம்பெற வேண்டும் என்பது கருத்திற் கொள்ள வேண்டிய அம்சமாகும்.

ஆ. மாகாண மட்டத்தில் தனியாருடன் இணைந்து செயலாற்றிய கல்வி வழிகாட்டல் கண்காட்சி

மேற்படி வழிகாட்டல் கண்காட்சியானது, 2018 செப்ரெம்பர் 23, 24, 25 ஆகிய திகதிகளில், காங்கேசன்துறை வீதி, கொக்குவிலில் அமைந்துள்ள ‘‘செல்வா பலஸ்’’ மண்டபத்தில்,மு.ப.08.30 மணி பி.ப. 05.30 மணி வரையில் நடைபெற்றது. CJ Promoters என்ற தனியார் அமைப்பினால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு, இக்கண்காட்சியில் கலந்து கொள்ளுமாறு எமக்கும் அழைப்பு வழங்கப்பட்டிருந்தது.

மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளரின் அனுமதியுடன், அந்த அமைப்பின் அழைப்பை ஏற்றுக் காட்சிக்கூடம் அமைத்து வழிப்படுத்தலை மேற்கொண்டோம். வடக்கு மாகாணத்தின் கௌரவ கல்வி அமைச்சர், கலாநிதி கந்தையா சர்வேஸ்வரன் அவர்கள் இந்நிகழ்வை ஆரம்பித்து வைத்திருந்தார்.

பாடசாலைச் சமூகத்துக்குரிய உயர்கல்வி, தொழிற்கல்வி மற்றும் தொழில் வாய்ப்புத் தொடர்பாக விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நோக்கில் நடைபெற்ற இச்செயற்பாட்டுக்கான வளவாளர்களாக என்னுடன், பின்வரும் அலுவலர்களும், ஆசிரியர்களும் கடமையாற்றினர்.

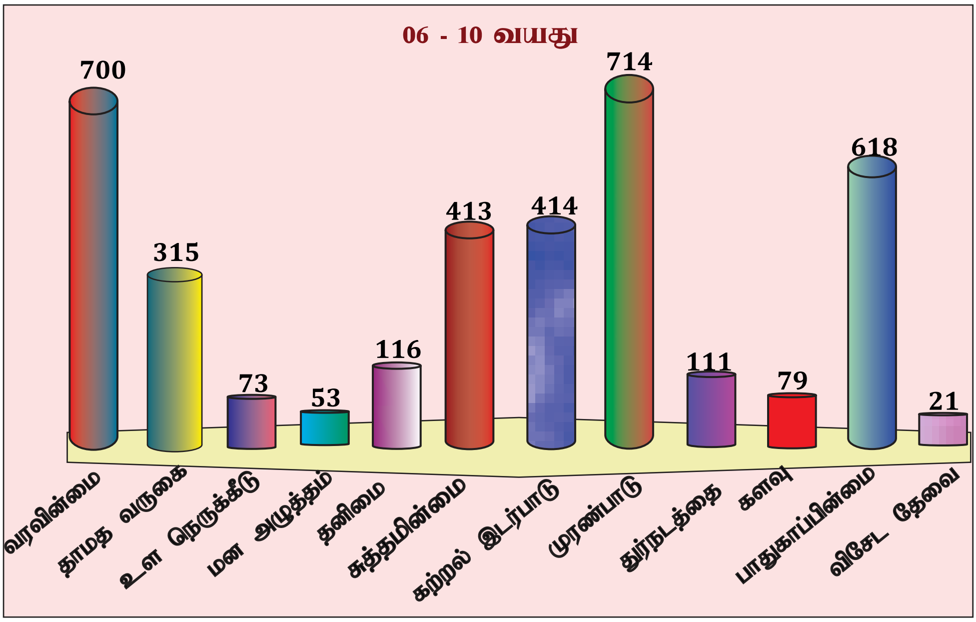
இல	வளவாளர்	அலுவலக முகவரி
1	திருமதி. ஜெ.ஹஸ்ரன்றோய்	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், யாழ்ப்பாணம்
2	திரு.சி.வீரசுதாகரன்	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், பரந்தன்
3	திரு.க.ஈஸ்வரன்	ஆசிரிய மத்திய நிலையம், வரணி
4	திரு.த.பிறவுண்சன்	ஆழியவளை C.C.T.M.S
5	திரு.வி.மதிசங்கர்	கிளி/ கோணாவில் ம.வி
6	திரு.உ.நிரோசன்	முல்/ சுதந்திரபுரம் த.வித்.
7	திரு.நா.கஜீதரன்	கிளி/ நாச்சிக்குடா மு.ம.வி

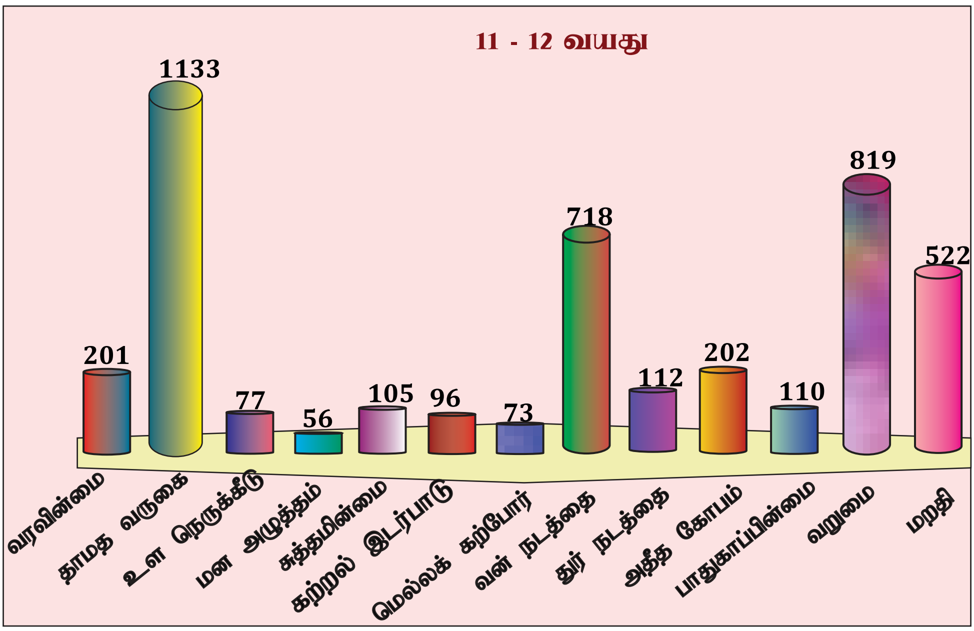
எனினும், தனியாரினால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்டதனால், எதிர்பார்க்கப்பட்ட எண்ணிக்கையில் பயனாளிகளின் கலந்து கொள்ளவில்லை. இதனால், ஏமாற்றமடைந்த தத்தம் காட்சிக்கூடங்களை அமைத்திருந்த நிறுவனங்கள், இனிவருங்காலத்தில், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் எமது நிலையத்தின் ஊடாக, இச்செயற்றிட்டத்தை நடத்துமாறு, கோரிக்கை விடுத்திருந்தனர். 2017 ஆம் வருடம் எம்மால் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட கல்வி மற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் கண்காட்சியில், பெருமளவு மாணவர்கள் பங்குபற்றியதன் விளைவாகத் தத்தமக்குரிய உயர்கல்வி நிறுவனங்களில் இணைந்து கொண்டு தொடர் கற்றலில் ஈடுபடுகின்றனர் என்பது குறிப்பித்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

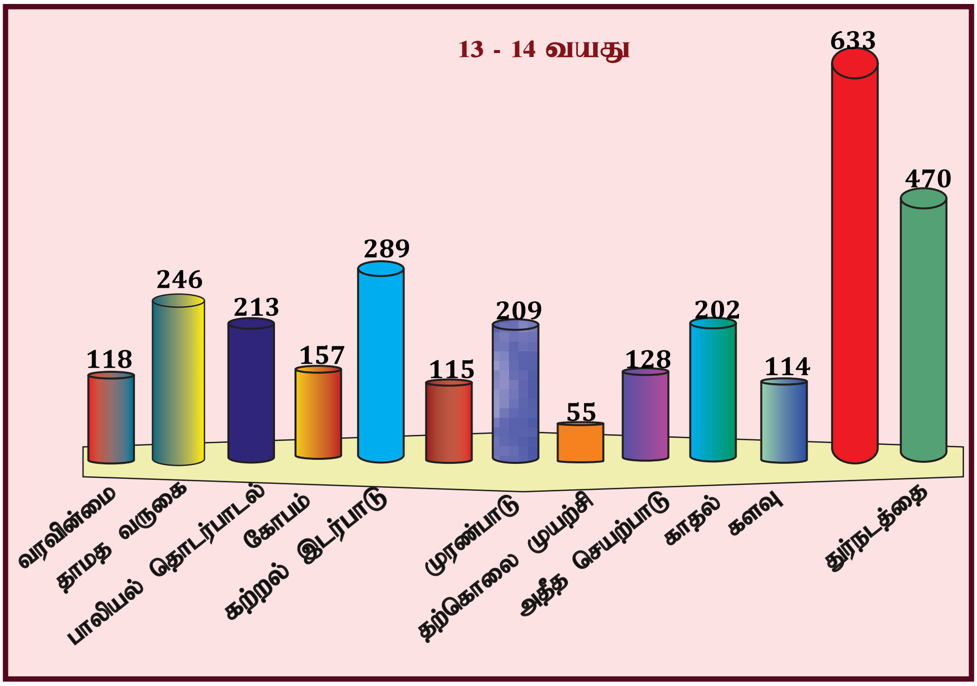
2018ம் ஆண்டுக்கான பாடசாலை வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களது செயலாற்றுகைத் தரவு

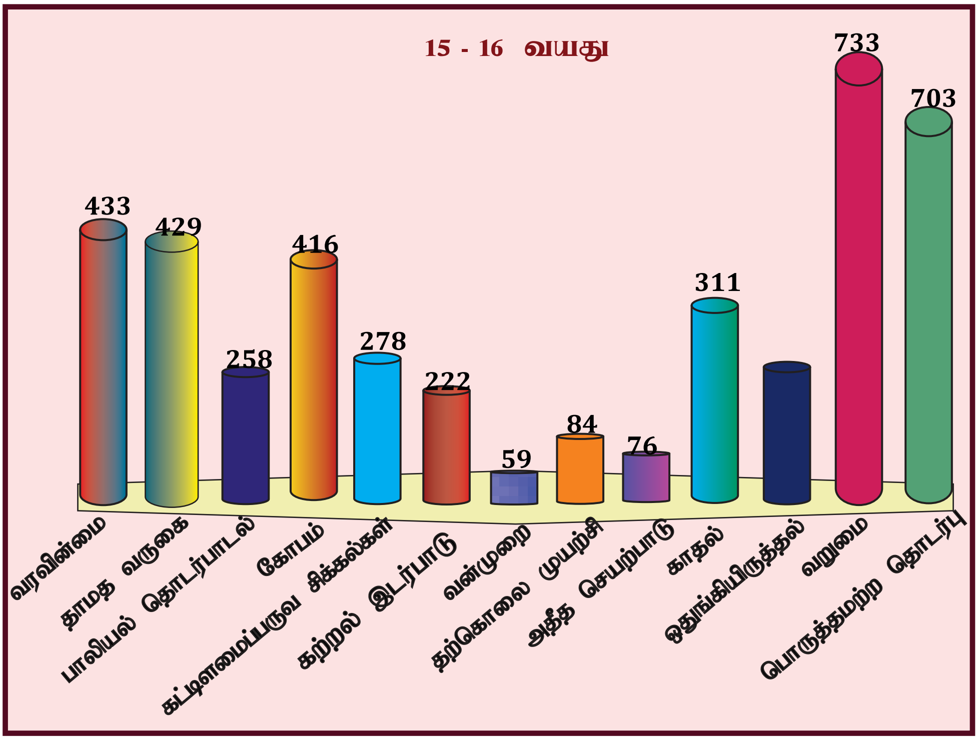
வடக்கு மாகாணத்தில் உள்ள 47 வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களிடத்தில் இவ்வருடத்தில் சேவை பெறுவதற்காக உள்ளீர்க்கப்பட்டவர்களின் உளசமூகப் பிரச்சினைகள் வரைபடம் மூலம் காட்டப்பட்டுள்ளன. இம்மாணவர்களுக்கான வழிப்படுத்தலை வழங்கிவரும் இந்த ஆசிரியர்களின் சேவை மேலும் விரிவடையவும் வழங்கிய இச்சேவைக்கான பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.





Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



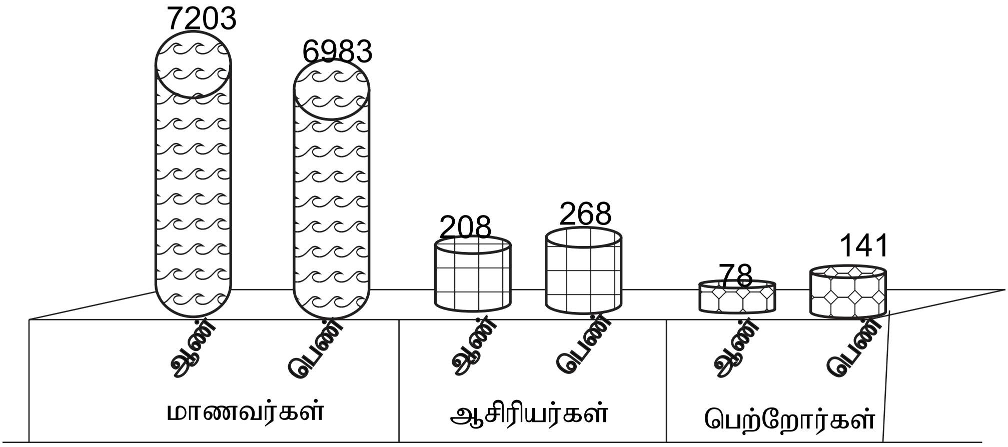


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்களது செயலாற்றுகைத் தரவு -2018

பாடசாலை மாணவர்களுக்குப் பாடத்தெரிவு, உயர்கல்வித்துறை மற்றும் வாய்ப்புக்கள், தொழில் வழிகாட்டல் பற்றிய ஆலோசனைகளை வழங்குவதற்காகத் தொழில் வழிகாட்டல் அதிகாரிகள் பாடசாலைத் தரிசிப்புக்களை மேற்கொண்டு வருகின்றனர். அந்தவகையில் 2018ஆம் ஆண்டில் அவர்கள் மேற்கொண்ட பாடசாலைத் தரிசிப்புக்கள் வருமாறு.

மாணவர்கள்		ஆசிரியர்கள்		பெற்றோர்கள்	
ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்
7203	6983	208	268	78	141



அர்ப்பணிப்புடன் தொழிற்படுகின்ற இவர்களின் சேவையைப் பாராட்டுகின்றேன். வலய ரீதியில் உரிய முறைப்படி கடமையாற்றுகின்றனர். எனினும், இத்தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்களில் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்துடன் தொடர்பைப் பேணி, தவறாது மாதாந்த அறிக்கையினை சமர்ப்பிக்கின்ற திருமதி. ஜெயவதனா ஹஸ்ரன்றோய், திரு. கணபதிப்பிள்ளை ஈஸ்வரன், திரு. சுப்பிரமணியம் வீரசுதாகரன் ஆகிய மூவர் குறிப்பிடத்தக்கவர்கள் ஆகின்றனர். ஆர்ப்பணிப்புடன் தொழிற்படுகின்ற இவர்களின் சேவையைப் பாராட்டுகின்றேன்

06. ஆய்வுகளை நடாத்துதலும் முடிவுகளை வெளியிடுதலும்

நேர் வகுப்பறை முகாமைத்துவப் பயிற்சியின் பின்னர் அதன் விளைவு பற்றிய ஆய்வு

மேற்படி ஆய்வு, மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தினால் முன்னெடுக்கப்படுகின்றது. இது, 2016/17 ஆம் ஆண்டுகளில் மாகாணக் கல்வி அமைச்சின் பணிப்புக்கிணங்க, வடக்கு மாகாணத்தின் ஆரம்பக்கல்விப் பாடசாலைகளில் ஆசிரியர்களை வலுப்படுத்துவதற்காகவும், பொருத்தமற்ற நடத்தைகளை மாற்றியமைப்பதற்குத் தண்டனையற்ற மாற்று வழிகளின் ஊடாக வகுப்பறையை முகாமை செய்யும் நுட்பங்களை அறிமுகப்படுத்தும் நோக்கில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆகக் கூடியதாக 8 நாள்களும், குறைந்தது 4 நாட்களும் கொண்டதாக, யுனிசெவ் நிறுவனத்தின் நிதி அனுசரணையை கல்வியமைச்சின் பிரத்தியேக குழுவின் ஊடாக இப்பயிற்சியானது வழங்கப்பட்டது. .

இரண்டு வருடங்கள் கடந்த நிலையில், இப்பயிற்சியின் பின்னரான நடைமுறை விளைவுகளை இந்நிறுவனம் கோரியிருந்தது. அதனைப் பல்கலைக்கழக கலாநிதி தரத்திலுள்ள விரிவுரையாளர் ஒருவரை நிபுணத்துவ ஆலோசகராகக் கொண்டு ஆய்வு மேற்கொள்ளுமாறு இந்நிறுவனத்தின் கல்விக்கான இணைப்பாளர். செல்வி. வே. கார்த்திகாயினி அவர்களால் ஆலோசனை தெரிவிக்கப்பட்டது.

அவ்வகையில், யாழ்பல்கலைக்கழகத்தின் உளவியற்றுறைத் தலைவரும், சிரேஷ்ட விரிவுரையாளருமான கலாநிதி. கந்தசாமி கஜவிந்தன் அவர்களை நிபுணத்துவ ஆலோசகராகக் கொண்டு, யா/ குட்டியப்புலம் அ.த.க.பாடசாலையின் அதிபரான திரு. V. விஜயபாஸ்கர் அவர்களை உதவி ஆலோசகராகவும் இணைத்தவாறு, மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் வளவாளர்கள் மற்றும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களையும், ஆசிரியர்களையும் இணைத்துக் கொண்டு யுனிசெவ் நிதி அனுசரணையுடன் மேற்படி ஆய்வினை நடத்தத் தீர்மானித்தோம்.

2018 மே 12 ஆம் திகதி ஆரம்பித்த செயற்பாடுகள், ஒப்ரோபர் மாதம் வரையில் நீடித்தது. இதனை வெற்றிகரமாகச் செய்வதற்குப் பலதடவைகள் கலந்துரையாடல்களை நடத்தியிருந்தோம். மீளாய்வுக்கான விடயப்பரப்பு மற்றும் எவ்வகையில் தரவுகளைச் சேகரிக்க முடியும்? என்ற கருத்துக்கள் ஆளுக்காள் பகரப்பட்டன. ஆய்வு நோக்கத்தை அடைவதற்குத் தேவையான மார்க்கங்கள் எவை? என்பது தொடர்பாக ஆராயப்பட்டன. யார் யாரை ஆய்வு செய்ய வேண்டும்? அதற்குரிய காரணங்கள் போன்ற விடயங்கள் வாதப்பிரதிவாதங்களுடன் கலந்துரையாடலில் முக்கிய அம்சமாக இருந்தன.

அதன்படி, பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர், அவரது மாணவர்களை எழுமாற்றாகத் தெரிவு செய்வது தொடர்பாக முடிவு செய்யப்பட்டது. யுனிசெவ் நிதியின் ஊடாக இப்பயிற்சியானது, 145 பாடசாலைகளில் நடத்தப்பட்டுள்ளது. எனவே, அப்பாடசாலைகளில் இருந்து 72 பாடசாலைகளாவது எழுமாற்றாகத் தெரிவு செய்து, அவற்றில் 150 ஆசிரியர்களாவது இந்த ஆய்வுக்கு உட்படுத்த வேண்டும் எனவும், அவர்களது பாடசாலையிலிருந்து 10 ஆண், 10 பெண் வீதம் 20 மாணவர்களாகப் 12 வலயங்களிலும் 6 பாடசாலைகள் வீதம் 1440 மாணவர்களாவது ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டும் போன்ற கருத்துக்களைப் பெற்றுக் கொண்டோம். அத்துடன், குறைந்தது ஒரு பாடசாலையில் 4 பெற்றோர்களது கருத்துப் பெற வேண்டும் எனவும் முடிவு செய்தோம்.

வகுப்பறை அவதானிப்பும் மிக முக்கியம் என்ற கருத்து வலுப்பெற்றது. பயிற்சியில் வழங்கப்பட்ட விடயப் பரப்புக்கள் பற்றி முன்வைத்து ஆலோசித்தோம். ஒவ்வொருவரிடமும் அதன் பிரதிகள் வழங்கி, அதன் பின்னணியில் இந்த ஆய்வுக்கான கருத்துக்களுடன் பின்வருமாறு அமைந்தன.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்த ஆய்வின் முக்கிய குழு உறுப்பினர்கள் தண்டனை தொடர்பான கருத்துக்களை மீளவும் பெறுவதுடன், நடத்தை மாற்ற அணுகுமுறைகள் நடைமுறைப்படுத்துகின்றார்களா? பயிற்சிக்கு வராத ஏனைய ஆசிரியர்கள் அவற்றைப் பின்பற்றுகின்றார்களா? அதிபரின் ஆதரவு எத்தகையது? மாணவர்களின் நடத்தையில் மாற்றமுண்டா? என்பவற்றை ஆய்வு செய்வதற்கான கருவிகள் உருவாக்கப்பட வேண்டும

ஆய்வில் ஈடுபடும் முக்கியமான நபர்கள், அவர்களுக்கு ஒப்படைக்கப்படும் பணிகள், அதற்கான காலப்பகுதி, அதற்குத் தேவையான நிதி மற்றும் வேறு வகையான ஆதரவுகள் எவ்வளவு காலப்பகுதியினுள் இந்த ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். இதற்கான ஏனைய வளங்களை எங்கெங்கு பெறலாம்? என்ற கருத்தியல் கட்டமைப்பினை உருவாக்குவதற்காகவும் யோசிச்தோம். அவ்வகையில், குழுமையக் கலந்துரையாடல்களை வவுனியா, கிளிநொச்சி, யாழ் மாவட்டங்களில் பயிற்சி பெற்ற ஆசிரியர்களுடன் நடத்துவது தொடர்பாக ஆராயப்பட்டது. அத்துடன், எழுமாற்றாகத் தெரிவு செய்யப்பட்ட பாடசாலைகளுக்குப் பல்கலைக்கழக மாணவர்களையும் தேவை ஏற்படின், வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களையும் பயன்படுத்துவது பற்றி முடிவெடுத்துக் கொண்டோம்.

அத்துடன், தரவுகளை SPSS பொதியினூடாகப் பிரத்தியேகமாக இற்றைப்படுத்தல், அதற்குரிய வளவாளர்களைப் பயன்படுத்துதல், அந்த முடிவுகளைப் பகுப்பாய்வு செய்து கலாநிதி க. கஜவிந்தன் அவர்களால் அறிக்கைப்படுத்துதல் நிகழ வேண்டும். இவற்றை ஒழுங்கு செய்து நிருவகிக்கவும், வளவாளராக இருந்து வழிப்படுத்தவும், மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் உதவி முகாமையாளர் அவர்கள் உதவ வேண்டும், தரவுப் பகுப்பாய்வினை திரு.S. சிவனேந்திரா அவர்களிடமும், இவற்றைக் கணனியில் தரவேற்றம் செய்வதற்கு செல்வி. ஆறுமுகம் நாகேந்தினியிடமும் பொறுப்பை வழங்குதல், முதன்மைப் பயிற்றுநர்கள், ஆரம்பக்கல்வி உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்களிடம் மேற்பார்வை மதிப்பீட்டினை நடாத்துதல், பல்கலைக்கழக மாணவர்களையும், வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களையும் பயன்படுத்திக் கள ஆய்வினை மேற்கொள்ளல், போன்ற முடிவுகள் பெறப்பட்டு வெற்றிகரமாக நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டன. இவற்றைச் சீராகச் செய்வதற்கு ஒத்துழைத்த பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்கள், உதவி ஆய்வாளர்களாகக் கடமையாற்றிய அவைருக்கும் நன்றியையும் பாராட்டுக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன். இந்த ஆய்வு முடிவுகள், தனியாக வெளியீடு செய்யப்படவுள்ளதனால், இவ்வறிக்கையில் அவற்றைத் தவிர்த்திருக்கின்றேன்.

07. முதன்மைப் பயிற்றுநர் பயிற்சி

தேசிய கல்வி அமைச்சினால் உளவியல் முதலுதவிப் பயிற்சிக்குரிய முதன்மை வளவாளர்களாக என்னுடன், வடக்கிலிருந்து தெரிவு செய்யப்பட்ட சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்கள் மற்றும் ஆசிரியர்கள் 16 பேர் தெரிவு செய்யப்பட்டிருந்தனர். அப்பயிற்சியின் பின்னர், மாகாண வலய ரீதியில்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நடைமுறைப்படுத்தல்கள் பற்றிய ஒப்படை முன்வைப்பும் மதிப்பீடும் 2018 ஏப்ரல் 02-04 ஆம் திகதி வரையில் விஜயராம மாவத்தை கொழும்பு 7 இல் உள்ள, ஜெனரல் கொப்பேகடுவ கமநல ஆராய்ச்சி மற்றும் பயிற்சி நிறுவகத்தில் நடைபெற்றது. அதில் கலந்து கொண்டு முன்வைப்புக்களை மேற்கொண்டோம்.

தேசிய ரீதியில் நடைபெற்ற தொழில் வழிகாட்டல் கையேடு தயாரிக்கும் பணி, கணனி அறிகை நடத்தைச் சிகிச்சை பற்றிய கலந்துரையாடல் செயலமர்வு, மீளாய்வு, ஆகியவற்றில் தேசிய கல்வி அமைச்சின் வழிகாட்டல் ஆலோசனைப் பிரிவினால் நடத்தப்பட்ட செயலமர்வுகளில் கலந்து கொண்டேன்.

மேலும், பெலவத்தை, பாராளுமன்ற வீதியிலுள்ள, CHPB நிறுவனத்தில் 2018 மார்ச் 06 ஆம் திகதி, GIZ இனால் நடத்தப்பட்ட திட்டமிடல் செயலமர்விலும், வடக்கு மாகாணக் கல்வியமைச்சில் 2018.09.27 இல் நடைபெற்ற செயலமர்விலும் கலந்து கொண்டதுடன், 2018.10.02 ஆம் திகதி, யா/ வேம்படி பெண்கள் உயர்தரப் பாடசாலையில் GIZ இனால் நடத்தப்பட்ட மாநாட்டில் கலந்து கொண்டோம்.

அம்மாநாட்டில், 2010 இலிருந்து இற்றை வரை மேற்கொள்ளப்பட்ட உளசமூகச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான முன்வைப்பினை நானும், முதன்மைப்பயிற்றுநர் பயிற்சியின் முக்கிய விடயங்களைத் திருமதி. A.A. ஜெயப்பிரியாவும், உளவியல் முதலுதவி தொடர்பாகத் திரு. க. செந்தில்நேசன், அவர்களும் முன்வைப்புக்களைச் செய்ததோடு அவை பற்றியும் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள வேண்டிய பணிகள் தொடர்பாகவும் அங்கு வந்திருந்த அதிபர் ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடல்களையும் நடத்தியிருந்தோம். திருமதி. பிறேமலொஜி சுதேஸ்குமார் சந்தைத் தொகுதியின் கண்காட்சிப்பகுதிக்குரிய உணர்வுமானி, வாழ்க்கைமரம், கை, கண் ஒருங்கிணைவுத்திறன் விளையாட்டுக்கள், சகபாடிக் குழுக்கலந்துரையாடல் படிநிலைகள் போன்றவற்றைக் காட்சிப்படுத்தி விளக்கமளித்திருந்தார். அங்கு வருகை தந்திருந்த பிரதி, உதவிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், அதிபர், ஆசிரியர்கள் அங்கு வைக்கப்பட்டிருந்த செயற்பாட்டு உபகரணங்களை ஆவலுடன் செயற்படுத்திப் பார்த்திருந்தமை எமக்குரிய அங்கீகாரமாகவும் இருந்தது.

திரு.பா.கிருபாகிருஸ்ணன், திரு.T.துளசிகரன், திருமதி.த.சுபானுதா ஆகியோர் ஒழுங்கமைப்பதிலும், திரு.நா.கு.மகிழ்ச்சிகரன் குறும்படங்களின் தொகுப்புக் கையேட்டைத் தயாரித்து வழங்குவதிலும், திரு.சு.இக்னேசியஸ், திரு.தே.ஜெயக்குமார் ஆகியோர் காட்சிப்படுத்தலிலும் ஈடுபட்டனர்.

இவை யாவற்றையும் திருமதி. சிவப்பிரசாந்தி தம்பையா நெறிப்படுத்தினார். GIZ இன் வடமாகாண திட்ட இணைப்பாளர் திரு. வீ. இராசையா அவர்களின் கடும் முயற்சியினால் இம்மாநாடு சிறப்பாக நடைபெற்றது. அவ்வகையில், 2010 இலிருந்து, திருமதி. மார்ஷா கஷீர் டானியல் அவர்களின் நிபுணத்துவ ஆலோசனையும் உளசமூகச் செயற்பாடுகளுக்கான ஒத்துழைப்பும், அனுசரணையும் திருப்திகரமான வகையில் அமைந்திருந்ததுடன் எம்மையும் ஊக்குவித்திருந்தமையும் சிறப்பான அம்சமாகும். அத்துடன், திரு.பி. பெலிஷியன், திரு. S. காண்டீபன், திருமதி.ஜெ.தக்ஷாஜினி, செல்வி. பிரதீப்தா ஆகியோரின் ஒத்துழைப்பும் இச்சேவையினை வலுப்படுத்தியது. எனவே, அவர்களுக்கான நன்றியினைத் தெரிவித்துக் கொள்வதில் மகிழ்வடைகின்றேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

08. **தேசிய கல்வி அமைச்சின் வழிகாட்டல் ஆலொசனைப் பிரிவுடன் தொடர்புகளைப் பேணி தரவுகளைப் பெறுதல்.**

தேசிய கல்வியமைச்சின் வழிகாட்டல் ஆலோசனைப் பிரிவுடன் தொடர்பினைப் பேணுகின்ற நிலையமாக இவ்வளநிலையம் விளங்குகின்றது. அவ்வகையில், இவ்வருடத்துக்குரிய சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்கள், தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள் மற்றும் புதிய நியமனம் பெற்ற தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள் விபரங்கள் பரிமாறப்பட்டன.

இல	வலயம்	சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர்கள்	தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள்
1	யாழ்ப்பாணம்	Mrs. E.J. புத்திசிகாமணி	Mrs. ஜெ.ஹஸ்ரன்றோய் * **Mrs.R.** உதயரட்ணம்
2	வலிகாமம்	Mrs. P. அம்பிகைபாலன்	* **Mrs.G.** கோசலை * **Mrs.T.** உதயகுமார்
3	வடமராட்சி	Mr. K. கருணாகரன்	
4	தென்மராட்சி	Mr.V.G. சந்திரகுமார்	Mr.K. ஈஸ்வரன் * **Mr. A.** மனோறஞ்சிதன்
5	முல்லைத்தீவு	Mr. K. நவநீலன்	Mrs. சி. ஆனந்தராசா
6	துணுக்காய்	Mrs. J. பாலச்சந்திரன்	
7	வவுனியா வடக்கு	Mr.T. லொஜிஸ்ரன்	Mr.T. நவநீதன் * **Mr. T.** மங்களகுமார்
8	வவுனியா தெற்கு	Mrs.K.N. கிறேனியர்	* **Mr. P.** விஸ்ணு * **Mr. K.** வாகீசன்
9	மடு	திரு.S.K.V. தயானந்தன்	* **Mr. A.** தோமஸ் பெரேரா
10	மன்னார்	Mrs. பு. தனேஸ்வரன்	Mr. S. நிக்ஸன் * **Mr. S.** சிவானந்தன்
11	தீவகம்	Mrs . கு. அரசரட்ணம்	Mr. V. தனேஸ்குமார் * **Mr. N.** லோகநாதன்
12	கிளிநொச்சி	Mrs. பு. ஆனந்தசிவம்	Mr. S. வீரசுதாகரன், Mr. க.யுவராசா * **Mrs. P**. மதுரநாயகம்

மேலுள்ள அட்டவணையில் தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர் என்ற நிரலில், * எனும் குறியீட்டினாலும், தடித்த எழுத்தினாலும், காட்டப்பட்டுள்ளவர்கள், புதிதாக தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்களாக நியமனம் பெற்றிருப்பவர்களாவர். அவர்களை மனமுவந்து வரவேற்பதோடு, அவர்களுடைய சேவை நன்றே தொடர வாழ்த்துகின்றேன்.

இந்த அலுவலர்களுடைய ஈடுபாடும், ஆத்மார்த்தமான பணியும் இவ்வருடத்தின் சேவைகளை இலகுபடுத்தியுள்ளது. இவர்களுக்கு எனது பாராட்டுக்களும் நன்றிகளும் உரித்தாகுக.

ஏற்கனவே தொழில்வழிகாட்டல் அலுவலர்களாகக் கடமையாற்றிக் கொண்டிருப்பவர்களுடன் புதியதாக நியமனப் பெற்றவர்களை இணைத்து கடமைகள், அறிக்கை சமர்ப்பிப்பு தொடர்பான அநுபவப் பகிர்வுகள் மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தில் செயலமர்வாக நடைபெற்றுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

- **பணியிட மாற்றம்**

இதுவரை காலமும் மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தில் கல்வி நிருவாகக் கிளையின் பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளராகவும், இம் மாகாண உள சமூக வளநிலையத்தின் முகாமையாளராகவும் ஆரோக்கியமான முறையில் சிறப்பாகக் கடமையாற்றிய திரு. க. பிறெட்லி ஜெனாட் அவர்கள், 2018.10.15 ஆம் திகதியாகிய இன்றில் இருந்து, வலயக் கல்விப் பணிப்பாளராகப் பதவி உயர்வு பெற்று, மன்னாரில் பொறுப்புக்களை ஏற்றுக் கடமையாற்றவுள்ளார். துறைசார் விடயங்களில் விசேட புலமையும், மிகுந்த ஞானமும் உள்ள இவரது ஒத்துழைப்பும், ஆலோசனைகளும் அளப்பரியது. அவற்றை மனங்கொண்டு இவரது பணி மேலும் சிறக்கவும், உத்தம நிலையைப் பேணவும் நன்றி நவின்று வாழ்த்துகின்றேன்.

- **பணி ஓய்வு**

1995 ஆம் வருடத்தில் வலிகாமம் வலயத்தில், வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவையில் முதலாவது சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகராக நியமனம் பெற்றுக் கடமையேற்ற, திருமதி. பிறேமாநிதி அம்பிகைபாலன் அவர்கள் 2018.10.02 ஆம் திகதியில் இருந்து தனது தனிப்பட்ட காரணங்களினால் ஓய்வினைப் பெற்றுள்ளார். கடமையேற்ற நாளில் இருந்து மிகுந்த புலமையும், மாணவர்களது மனவழி புகுந்து, கவரக்கூடிய வகையில் நேரிய கருத்துக்களைப் புகுத்துவதிலும், நடத் தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதிலும் மிகுந்த ஆற்றலைப் பெற் றவர். ஒப்படைக்கப்பட்ட கருமங்களைச் சீராக நிறைவேற்றி உடனுக்குடன் தரவுகளையும் தகவல்களையும் ஒப்படைக்கின்ற நேர்த்தி மிக்கவர். இவரது பணிநிலை ஓய்வு எமக்கு ஓர் இடைவெளியைத் தந்திருந்த போதும், அவரது குறிக்கோள்கள் வெற்றிபெற வாழ்த்துக்களையும், இதுவரை மேற்கொண்ட அனைத்துப் பணிகளுக்காகப் பாராட்டுக்களையும், நன்றியையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

09. உலக உளநலநாளுக்கான செயற்பாடுகளும் விழாவும் -2018

இவ் வருடத்துக்கான செயற்பாடுகளுக்கான அறிவித்தல் பின்வருமாறு அமைந்தது. மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையமானது, வருடந்தோறும் குறிப்பிட்ட கருப்பொருளை அடிப்படையாகக் கொண்டு, உளசமூகநல விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளை ஒக்ரோபர் மாதத்தில் நடாத்தி வருகின்றது.ஒவ்வொரு வருடமும் உலக சுகாதார மையம் ஒக்ரோபர் 10 ஆம் திகதிய சர்வதேச உளநலநாளை முன்னிட்டு, அவ்வருடத்தின் முக்கிய உளநலப் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து, அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான கருப்பொருளை அறிவிப்பதுண்டு.

அவ்வகையில் பின்வரும் வகையில் அவர்களது முன்வைப்பு அமைந்துள்ளது. ‘‘வீடு, பாடசாலை, வணிக நிலையங்களில் நடைபெறும் வன்முறைகள், மனித உரிமை மீறல், யுத்தம், யாவற்றுக்கும் இளைஞர்கள் தொடர்ச்சியாக முகங்கொடுத்துப் போராடிக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். அத்துடன் இளையோர்கள் இணையத்தளக் குற்றங்கள்,

வன்முறை வீடியோ விளையாட்டுக்கள், தற்கொலை, போதைவஸ்துக்களின் துஷ்பிரயோகம், LGBTQ - (மனநலசுகாதார நிலைகளுக்கு எதிரான சமூக சார்புடன் கையாளும்போது பாலியல் சார்பு அல்லது பாலின அடையாளம், ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் களங்கம், பாகுபாடு, பாரபட்சம் ஆகியற்றை எதிர்கொள்ளல்) ஆகியன அதிகரித்துக்கொண்டு வருகின்றன. இவற்றினால், இளைஞர்கள் பாரிய உளநோய்களுக்கு ஆளாகக்கூடிய நிலையில் உள்ளனர். இருப்பினும் உளநலம் பற்றிய அறிவூட்டல் குறைவாகவே உள்ளது. எனவே, மேற்காட்டப்பட்ட பிரச்சினைச் சுழலில் இருந்து விடுபடுவதற்கு, எப்படி நாம் அவர்களை வலுவூட்டலாம்? மனவடுவுக்குப் பிற்பட்ட நெருக்கீட்டினை (Trauma) எதிர்கொண்டால், இளையோருக்கு என்ன நடக்கின்றது? அவர்களுக்கு எத்தகைய சேவைகள் அல்லது உதவிகள் கிடைக்கின்றன? இது பற்றிய விழிப்புணர்வு அவர்களுக்கு உண்டா?

இவற்றை மையமாகக் கொண்டு 2018 ஆம் வருடத்தின் உலக உளநலநாள் “மாறிவரும் உலகில் இளையோர் உளநலம்” என்ற தலைப்பில் சர்வதேச உளநல மையம் இதனை ஒழுங்கு செய்துள்ளது. இதன்மூலம், இளைஞர்கள் எதிர்கொள்ளும் இன்றைய உலகின் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகக் கவனத்தை ஈர்க்கின்றோம். பயன்மிக்க உரையாடலின் மூலம், ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்வுடனும், தாங்குதிறனுடனும் அவர்கள் வளர்வதற்கு என்னென்ன தேவை? என்பதை அறிந்து கொள்ளுவோம். இவ்வருடத்தை இளையோரின் தேவைகளை வலியுறுத்துவதற்குப் பயன்படுத்துவோம். இந்த நலிவுறு நிலையிலுள்ள மக்கள் குழுவினரிடமே நமது எதிர்காலம் தங்கியிருக்கின்றது. எனவே அவ்விடயங்களை நிலைநிறுத்துவதற்கு முயற்சிப்போம்” என்ற சர்வதேச உளநல மையத்தின் இந்த அறிவிப்புக்கு அமைய மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் உளசமூக வளநிலையத்தின் வளவாளர் குழு “உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்” எனும் மகுட வாகசத்தை உருவாக்கியுள்ளது. சகல பாடசாலைகளிலும் செப்ரெம்பர் இரண்டாம் வாரத்தில் இருந்து ஒக்ரோபர் 15 ஆம் திகதி வரையில் இவ்விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துமாறு பரிந்துரைக்கின்றது. இதற்கென விழிப்புணர்வூட்டல் செயற்பாடுகளைப் பொருத்தமான வளவாளர்கள் ஊடாக முன்னெடுக்கலாம்.

மேலும், இவ்வருடத்துக்குரிய மாகாணமட்ட சர்வதேச உளநலநாளினை, ஒக்ரோபர் மாதம் 15 ஆம் திகதி, யா/ உரும்பிராய் இந்துக்கல்லூரியில் நடாத்துவதற்கு ஒழுங்கு செய்துள்ளது. ஒவ்வொரு வருடமும் மகுடவாசகத்தைத் தாங்கிய புத்தகத்தை அன்றைய தினத்தில் வெளியீடு செய்யப்படுவதுண்டு.

எனவே, மேற்காட்டிய பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கான பொருத்தமான தலைப்புக்களில் இந்நூலுக்கான ஆக்கங்களை அலுவலர், அதிபர், ஆசிரியர், மாணவர் ஆகியோரிடம் இருந்து எதிர்பார்க்கின்றோம். அவை கதை, கட்டுரை, விவாதம், உரைச்சித்திரம், நாடகம் அல்லது குறும்படப் பிரதியாக்கம், என்பனவாக அமையலாம். இவை ஒவ்வொன்றும் மென்பிரதியாகப் பாமினி எழுத்துருவில், 11 அளவில் 1000 - 2000 சொற்களுக்கு உட்பட்டு அமைய வேண்டும். கவிதை, சித்திரம், போன்றவை A4 தாளில், ஒன்று அல்லது அரைப் பக்கத்துக்கு அளவாக அமைந்திருத்தல் நன்று.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மற்றும், சவால்களை எதிர்கொண்டு, தம் சொந்த முயற்சியால் உயர்ந்தவர்களின் அனுபவக் குறிப்புக்களையும், எழுதி அனுப்ப முடியும். இந்த ஆக்கங்கள் யாவும் கணனிப் பதிவேற்றம் செய்துprcnpcareer@gmail.com எனும் முகவரிக்கு, எழுதியவரின் முழுப்பெயர், பதவி, அலுவலக முகவரி என்பவற்றுடன் இணைத்து அனுப்பிவைக்கப்படல் வேண்டும். அவற்றில் மிகப் பொருத்தமானதாகத் தெரிவு செய்யப்படும் ஆக்கங்கள் புத்தகத்தில் பிரசுரிக்கப்படும். இந்த ஆக்கங்கள் அனுப்ப வேண்டிய இறுதித் திகதி செப்ரெம்பர் 25 ஆகும்.

இவ்வாறான அறிவுறுத்தல் சகல வலயக்கல்விப் பணிப்பாளர்கள், பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், தொடர்புடைய அலுவலர்கள் மற்றும் அதிபர்கள் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களுக்கு அறிவித்திருந்தோம். மேலும்,மாகாண மட்ட சர்வதேச உளநலநாளுக்கான "உள நலங்காத்து உலகையே வெல்வோம்" எனும் மகுட வாசகத்துடன் கூடியவிழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகளும் விழாவும்தொடர்பான அறிவித்தலையும் வழங்கியிருந்தோம்.

2018 ஒக்ரோபர் மாதம் 15 ஆம் திகதி,யா/ உரும்பிராய் இந்துக்கல்லூரியில்,மு.ப. 08.30 மணியிலிருந்து பி.ப. 01.30 மணிவரைமாணவர்களுக்கான விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் இடம்பெறும். இவை, சுய மேம்பாட்டுக்கான ஊக்கல், பிரச்சினை தீர்த்தலுக்கான சகபாடிக்குழுக் கலந்துரையாடல், உளசமூக ஆபத்துக்காரணிகளைப் பாதுகாப்புக் காரணிகளாக மாற்றுதல், உணர்வுகளை முகாமை செய்தல் போன்ற விடயப்பரப்புக்களின் ஊடாக இளைஞர்கள், அன்றாட வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சிக்கல்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கும், ஆரோக்கியத்துடனும், மகிழ்வுடனும், தாங்குதிறனுடனும் வளர்வதற்குமுரிய உத்திகளைப் பயிற்றுவித்து வழிப்படுத்துவதை நோக்கமாகக் கொண்டு வழங்கப்படும்.

அழைக்கப்படும் பங்குபற்றுநர் :

13 ஆம் வருட உத்தரவாதக் கல்வி நிகழ்ச்சித்திட்டத்துக்கு உரிய மாணவர்களும் வகுப்பாசிரியர் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை ஆசிரியர்களும்.

இல	வலயம்	பாடசாலை	மாணவர் எண்ணிக்கை	ஆசிரியர்
1	யாழ்ப்பாணம்	யா/ முத்துத்தம்பி வித்தியாலயம்	150	2
2		யா/ யாழ் மத்தியகல்லூரி		2
3	வலிகாமம்	யா/ மானிப்பாய் இந்துக்கல்லூரி	100	2
4		யா/ யூனியன் கல்லூரி		2
5	தென்மராட்சி	யா/ சாவகச்சேரி இந்துக்கல்லூரி	60	2
		மொத்தத் தொகை	310	10

பி.ப. 2.00 மணியிலிருந்து பி.ப. 4.30 மணிவரையில் உலக உளநலநாள் விழா நடைபெறும்.

இவ்வருடத்துக்கான குறிக்கோளுடன் தொடரபுடையதாக இளையோரிடத்துக் குற்றங்கள் அதிகரிப்புக்குக் காரணம்,

1. இணையத்தளப் பாவனையே,
2. சமூகத்தவரின் பாராமுகமே

ஆகியஇத்தலைப்புக்களில் விவாதம் இடம்பெறுவதுடன், நடனம், பாடல், ஆற்றுகை என்பனவும் நடைபெறும

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நன்றி நவிலல்

வடமாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் கீழ் இயங்கும் மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் சேவைகள் சிறப்பதற்குச் சகல விதத்திலும் ஆதரவும், ஒத்தாசையும், ஊக்கமும் தந்த அனைவருமே பாராட்டுவதற்கு உரியவர்களாவர். முதலில், மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் ஏற்பாட்டில், வடக்கு மாகாணத்தின் 12 வலயங்களிலும் நடைபெற்ற உயர்கல்வி மற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் கருத்தமர்வுக்கான எண்ணத்தை முகிழ்க்கச் செய்து, யாழ் இந்துக்கல்லூரியில் 2018.03.02 ஆம் திகதி நடைபெற்ற முதலாவது அமர்வில் பிரதம அதிதியாக வருகை தந்து, அதனை ஆரம்பித்து வைத்து உரையாற்றி எம்மை ஊக்குவித்தமைக்கும், இந்நூலுக்குரிய வாழ்த்துரை வழங்கியமைக்கும் வடக்கு மாகாணத்தின் கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள், விளையாட்டுத்துறை, மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சர் கலாநிதி கந்தையா சர்வேஸ்வரன் அவர்களுக்கு எனது ஆத்மார்த்தமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

தொடர்ந்து, எமது வழிகாட்டல் ஆலோசனை மற்றும் உளசமூக செயற்பாடுகளுக்கான அனுமதியையும், நூலுக்கான வாழ்த்துரையையும் வழங்கியதோடு இச்சேவையை விரிவுபடுத்துவதற்கான சகல ஏற்பாடுகளுக்கும் ஆதரவு வழங்குதற்குரிய நல்மனங் கொண்ட வடக்கு மாகாணத்தின் கல்வி, பண்பாட்டலுவல்கள், விளையாட்டுத்துறை, மற்றும் இளைஞர் விவகார அமைச்சின் செயலாளர் திரு. சிவலிங்கம் சத்தியசீலன் அவர்களுக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகள் உரித்தாகுக.

உளசமூகத் தலையீட்டு நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவைக்குரிய செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட்டபடி நடைமுறைப் படுத்துவதற்குரிய ஆலோசனைகளையும், ஒத்துழைப்பையும் தேவையான காலங்களில் வழங்கித் தலைமை தாங்கி வழிநடத்தி வருகின்ற மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. செ. உதயகுமார் அவர்களும், மேலதிக மாகாணக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. கு. பிறேமகாந்தன் மேலும், வளநிலையத்தின் சகல பணிகளும் சிறப்பதற்கு மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் நிருவாகப் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. யோ. ரவீந்திரன், கல்வி அபிவிருத்திப் பிரிவின் பிரதிக்கல்விப் பணிப்பாளர், திரு. க. பிறெட்லி ஜெனாட் ஆகியோரும் பெருமளவு உதவியிருந்தனர். அவர்களுக்கு எனது மனம் நிறைந்த நன்றிகள்.

மற்றும் இவ்வருடத்தின் வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் செயற்பாடுகளுக்காகப் பல்வேறு நிதி மூலங்கள் கிடைத்தன. மேலும், உலக உளநலநாள், களத்தரிசிப்பு, போன்றவற்றுக்கு CF நிதியும், ஆசிரியர் பயிற்சிகளுக்காக TSEP நிதியும், ஆய்வுக்காக UNICEF நிதியும். திட்டமிடல் மீளாய்வு, தரவட்டம் போன்றவற்றுக்கும், கல்வி மற்றும் தொழில் வழிகாட்டல் செயற்றிட்டங்களுக்கு ESDP நிதியும் கிடைக்கப்பெற்றன. அவற்றை ஒதுக்கீடு செய்வதில் பங்குகொண்ட பிரதம கணக்காளர்களான திருமதி. ஹேமா சுரேஸ்குமார், திரு.I.தாருகாஸன மற்றும் திரு. M. ஜெயக்குமார், கல்வித் திட்டமிடல் பிரிவின் பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. ராசரட்ணம் ஜெனால்ட் அன்ரனி, திரு. K. சத்தியபாலன், திரு.க. மணிமார்பன், திரு. ச. சற்குணராஜா, ESDP இணைப்பாளர் திரு.S.T.பீரீஸ், ஆகியோரை நன்றியுடன் பாராட்டுகின்றேன்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அத்துடன், கல்வி வழிகாட்டல் தொடர்பில் ஆதரவளிக்கின்ற உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளரகளான, திரு. T. லெனின் அறிவழகன், திரு. C. கமலராஜன், திரு. K. செல்வன், திருமதி. யு.ஊ. வொலன்ரைன், திருமதி. மதிவாணி விக்னராஜா, செல்வி. R. பாலசுந்தரம், உதவிக்கல்விப் பணிப்பாளர்களான திரு.சி.தர்மசீலன், திரு.T.ஆயவன் ஆகியோருடன், நிருவாக உத்தியோகத்தரான திரு. S. சுரேந்திரன் மற்றும் ஏனைய சகல பதவிநிலை அலுவலர்களுக்கும் எனது மனம் நிறைந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

ஏனைய வழிகளில் அலுவலக ரீதியிலான ஆதரவை வழங்குகின்ற பிரதம அபிவிருத்தி உத்தியோகத்தர்களான திருமதி. இ. கஜேந்திரன், திருமதி. ரா. விமலாவதி, Ms. A. சந்திரமாதேவி, மற்றும், திரு.S. உதயராஜ், திரு. R. பிரபாகரன், திரு.ச.சரூபன், திரு. M. கனேந்திரன் செல்வி. த. ரஜி, திருமதி. ஜெ.மலர்மதி, திரு. ச. குமாரசூரியன், செல்வி.T.ஜானுஜா, திரு. க. ஜெகசூரியர், திரு. தி. சிறீதரன், திருமதி. S. திவ்யா, திருமதி. வாமினி சிவச்செல்வன், திருமதி. கு.கேசினி, செல்வி. T. மதுரா, திரு.K. காண்டீபன், திரு.பாலச்சந்திரன், திரு. ந. ஜெனாதன், திரு. கி. ஜதீஸ், உதவிக் கல்விப்பணிப்பாளர் செல்வி. R. கம்ஸத்தனி, திருமதி. S. நீரஜா, Ms. R. ஜெயமதி, திருமதி. T. தமிழ்ச்செல்வி, Ms.N.சங்கீதா, Ms.T. அரசாஜினி, திரு. N. செந்தில்மணாளன், ஆகியோருடன், சிற்றூழியர்களான திரு. பா. பிருந்தாபன், திரு.J.பிரசாத், திரு.T. தீனதயாளன், திரு.S.கிருபாகரன், திரு.S. சிதம்பரநாதன், திரு. மு. சிவனேசன், திரு. V. காங்கேயன், திரு.S. தனுராஜ், திரு. வசந்தன், சாரதிகளான, திரு.A.குமாரரூபன், T. செந்தூரன், திரு. S. சயந்தன், திரு. N. சயந்தன், திரு. J. பற்றீசியன், திரு. நி. சிவஞானரத்தினம், திரு. N. விஜயகாந், பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர் திரு. ஆ.மகேஸ்வரன் ஆகியோரும் துணைநின்று உதவியமைக்கு என் நெஞ்சம் நெகிழ்ந்த நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மேலும், எனது பணியில், எப்பொழுதும் துணையிருந்து, மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தில் மட்டுமல்லாமல் அழைக்கும் நேரமெல்லாம் சலிக்காமல் பணியாற்றுகின்ற செல்வி நாகேந்தினி ஆறுமுகம், வழிகாட்டல் ஆலோசனை தொடர்பான பலவகைத் திட்டமிடலுக்கு நிபுணத்துவ உதவியை வழங்கிய யாழ் பல்கலைக்கழகத்தின் மெய்யியல், உளவியற்றுறைத் தலைவர் கலாநிதி. கந்தசாமி கஜவிந்தன், GIZ இன் உளவியற்றுறை வளவாளர் திருமதி த. சிவப்பிரசாந்தி ஆங்கில மொழியாக்கத்துக்கான ஆதரவாளராகவும் போதிய நிபுணத்துவ ஆலோசனைகளையும் உதவுகின்ற யா/குட்டியப்புலம் அ.த.க. பாடசாலையின் அதிபர், திரு. வி. விஜயபாஸ்கர், சிங்கள மொழிமூல அறிவுறுத்தல்களை உடனுக்குடன் தமிழாக்கம் செய்து உதவுகின்ற பதுளை வலயக் கல்வித் திணைக்களத்தின் சேவைக்கால ஆசிரிய ஆலோசகர் திரு. செ. பிரபாகரன், செல்வி. கார்த்திகாஜினி வேலுப்பிள்ளை, (UNICEF), மற்றும் சிறப்பான முறையில் சேவையாற்றி வருகின்ற சேவைக்கால ஆலோசனை ஆசிரியர்கள், தொழில் வழிகாட்டல் அலுவலர்கள், முதன்மைப் பயிற்றுநர்கள், வழிகாட்டல் ஆலோசனைச் சேவையில் ஈடுபடுகின்ற ஆசிரியர்கள், மற்றும் தொடர்புடைய சகலநிலையிலான பணியாளர்கள், வலயக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், கோட்டக் கல்விப் பணிப்பாளர்கள், அதிபர்கள், நிறுவனத் தலைவர்கள், குறிப்பாக எமது மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தைத் தமது பாடசாலையைத் தளமாகக் கொண்டு இயங்குவதற்கு ஆதரவு வழங்குகின்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யா/ கலட்டி மெதடிஸ் த மிஷன் த.க. பாடசாலையின் அதிபர் திரு. N. விஜயசுந்தரம் மற்றும் ஆசிரியர் குழாத்தினர் அனைவருக்கும் அகமகிழ்ந்து நன்றியையும் பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக்களையும் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இன்றைய தினத்தில், மாகாண மட்டத்தில் இன்று நடைபெறுகின்ற உலக உளநல விழாவின் தலைவராக திரு. செ. உதயகுமார் அவர்களுக்குப் பதிலாக, பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர் திரு. யோ. ரவீந்திரன் அவர்களும், பிரதம அதிதியாக, யாழ்மாவட்டத்தின் மூத்த உளவளத்துணையாளரும், மடாதிபருமான அருட்தந்தை சூசைப்பிள்ளை டேமியன் அவர்களும், சிறப்பு விருந்தினராக வடக்கு மாகாணக் கல்விச் செயலாளர், திரு. சி. சத்தியசீலன் அவர்களும், மாகாணக் கல்வித் திணைக்களத்தின் நிருவாக உத்தியோகத்தர் திரு. J. சுரேந்திரன் அவர்களும் வரவேற்புரை வழங்குநராக, மாகாண உளசமூக வளநிலையத்தின் உதவி முகாமையாளரான செல்வி. உதயகலா சிவபாதசுந்தரமாகிய நானும், கலந்துகொள்ள உள்ளோம். மிக முக்கிய செய்தியை வழங்குவதற்கு முன்னெடுக்கப்பட்ட இவ்விழாவுக்கு வருகை தந்திருந்த அனைத்து அதிகாரிகளுக்கும், அலுவலர்களுக்கும், சமூகத்தினருக்கும், அதிபர், ஆசிரியர் மற்றும் மாணவர்களுக்கும், இதற்கான மண்டபம் மற்றும் ஏனைய வசதிகளை நல்கிய யா/ உரும்பிராய் இந்துக்கல்லூரியின் அதிபர் திரு. அருணந்திசிவம் அவர்களுக்கும், நிகழ்ச்சிகளை வழங்கவுள்ள மாணவர்களுக்கும், அவற்றை நெறிப்படுத்தவுள்ள ஆசிரியர்களுக்கும் இப்பாடசாலையின் ஆசிரியர் திருமதி. வசந்தி வைத்திலிங்கம் அவர்களுக்கும், ஒத்துழைப்பு வழங்க முன்வந்த ஏனைய ஆசிரியர்கள், மாணவர்களுக்கும் எனது நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மேலும், இந்நூலை அழகுற அச்சிட்டுத் தந்த கரிகணன் அச்சகத்தினருக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகளைத் தெரிவித்துக்கொள்கின்றேன். இவ்வருடத்தின் மேற்காட்டப்பட்ட சகல செயற்பாடுகளுக்கும் உதவியும் ஒத்துழைப்பும், அனுசரணையும், ஆலோசனையும் வழங்கிய அனைவருக்கும் எனது இதய பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மேலும், இனி வருங்காலத்திலும், இச்சேவை நின்று நீடிப்பதற்குரிய அனைத்து ஆலோசனைகளையும் ஒத்துழைப்பையும் வேண்டி விடைபெறுகின்றேன்.

"மாறிவரும் உலகை மனத்தினில் இருத்துவோம்
மாணவர் நலனைத் தனமதாய்க் கருவோம்
இடருறும் காலை கனதியாய் உதவுவோம்
இனிவரும் நாளை இனிமையாய் ஆக்குவோம்"

உதயகலா சிவபாதசுந்தரம்,
உதவி முகாமையாளர் மற்றும் வழிகாட்டல் ஆலோசனை இணைப்பாளர்,
மாகாண உளசமூக வளநிலையம்,
வடமாகாணம்.
2018.10.15

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாகாண மட்ட உலக உளநலநாள் - 2017

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புதிய நியமன ஆசிரியர்களுக்கான தொடர் பயிற்சிக் கற்கை நெறி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

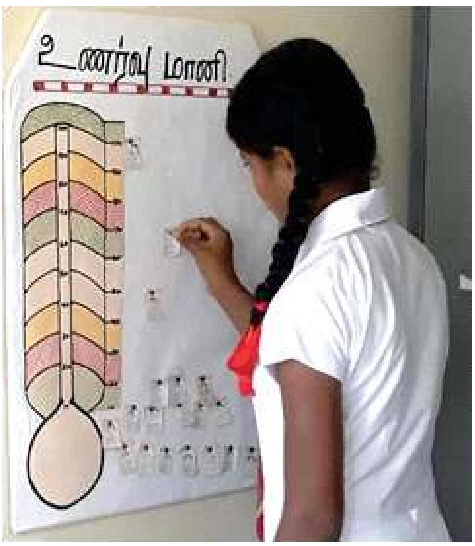
அதிபர்களுக்கான செயலமர்வு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மீளாய்வு, திட்டமிடல் ஆய்வுக் கலந்துரையாடல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

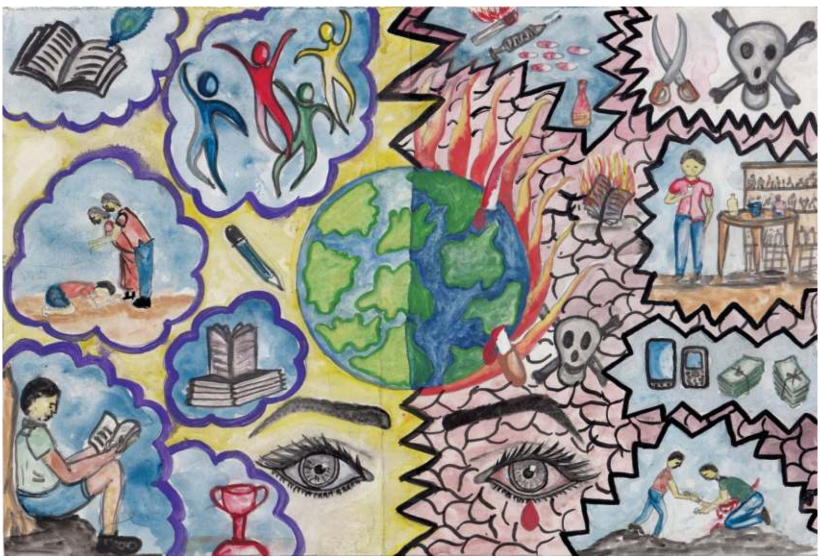
பாடசாலை மாணவர் விழிப்புணர்வு



Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மாகாண உளசமூக வளநிலையம்

உளநலநாள் சித்திர ஆக்கம்



செல்வி. கிருசிகா மோகன்
தரம் - 12
யா/சுண்டுக்குளி மகளிர் கல்லூரி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

புதிய உலகு செய்வோம்

நெருக்கடி மிகு பருவமதில் உணர்ச்சித் தூண்டல் மிகும்
நகைச்சுவைப் பேச்சினூடு வேடிக்கை விநோதமெழும்
சிந்தனை கிளர்ந்தெழுந்து விளக்கமும் பதிலுந்தேடும்
சுயத்தினைத் தக்கவைத்து வாழ்க்கையில் அர்த்தம் காணும்
இளைஞர் யுவதிகளே! புதுயுகம் உங்கள் கையில்
இணைந்து கரங்கொடுத்து இன்னல் நீக்கி வாழி!

\- உதயா -

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org