

# சர்வமத நல்லினாக்கம் பயிற்சி வழிகாட்டி கைநூல்



RELIGIOUS AMITY  
Training Modules

சர்வமத நல்லினக்கம்  
பயிற்சி வழிகாட்டி கைநுால்

Religious Amity  
Training Modules

வெளியீடு



**சர்வமத நல்லினக்கம்  
பயிற்சி வழிகாட்டி கைநூல்**

**நாலின் அனைத்து உரிமைகளும் வெளியீட்டாருக்கு  
உரித்தானது.**

**முதல் பதிப்பு 2023  
அட்டை மற்றும் கணினி பக்கங்கள் வடிவமைப்பு  
பிரமுதித கிராப்பிக்ஸ்  
இல. 07, ஆனந்தாராம வீதி, மொரடுவெழுல்ல, மொரடுவ  
தொ.பே. 076. 8152567**

**அச்சகம்  
நியோ கிராப்பிக்ஸ்  
இல. 143, உடுமூல்ல ரயில்நிலைய வீதி,  
கங்கொடவில, நுகேகொட..**

## தேசிய இயக்குனர் தந்தையிடமிருந்து...

பல்சமயங்களைக் கொண்ட இலங்கை நாட்டில் மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கம் மற்றும் ஒற்றுமைக்காக சேவையாற்ற கிடைத்தமையானது மகிழ்ச்சிக்குறிய ஒரு விடயமாகும். மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கமானது சவால்மிக்க ஒரு விடயம் என்றாலும் கூட, அதற்காக செயற்பட வேண்டியது எமது கடமையாகும். இதற்காக பல முயற்சிகளை மேற்கொள்வதோடு மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கத்துக்கான கருத்திட்டங்கள் ஊடாக நல்லினைக்கத்தை கட்டியெழுப்ப எம்மால் முடிந்துள்ளது.

பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு மத்தியிலும் கூட மதத் தலைவர்களுக்கிடையில் நல்லினைக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக உழைத்துள்ளோம். “கரித்தாஸ்” தேசிய இயக்குனர் என்ற வகையில் பல்சமய தலைவர்களின் ஒற்றுமையோடு நாட்டின் சமாதானம் மற்றும் நல்லினைக்கத்துக்கு தோள் கொடுப்பதே எனது கனவாகும். இதற்கு இந்த கைநூல் மிகவும் உறுதுணையாக இருக்கும் என நம்புகிறேன்.

இந்தக் கைநூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களை மக்கள் மத்தியில் கொண்டுச் செல்லும் இந்த செயற்பாட்டுக்கு பங்களிப்பு வழங்கும் அனைவருக்கும் சிறந்த ஆற்றல் கிடைக்க வேண்டுமென பிராத்திக்கின்றேன். இந்த கைநூலில் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ள விடயங்களை வளப்படுத்துவதற்காக உழைத்த அருட்சகோதிரி தீபா பர்னாந்து மற்றும் கலாநிதி ரவிந்திர ரணசிங்க ஆகியோருக்கு எனது மனமார்ந்த நன்றிகளை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கத்தின் வழியாக சமாதானம் மற்றும் சௌபாக்கியம் நிலவ பிராத்திக்கின்றேன்.

அருட்பணி. லூக் நெல்கன் பெரேரா அவர்கள்  
கரித்தாஸ் இலங்கை - செடெக்

## செயற்திட்ட முகாமையாளரிடமிருந்து...

கரித்தாஸ் இலங்கை – செடெக் என்பது இலங்கை கத்தோலிக்க ஆயர் பேரவையின் சமூக சேவை கரமாகும். 26 வருட காலமாக இடம்பெற்ற யுத்தம் மற்றும் யுத்தத்துக்குப் பின் கரித்தாஸ் இலங்கை – செடெக் நிறுவனமானது இலங்கை கத்தோலிக்க ஆயர்கள் பேரவையின் வழிகாட்டலின் கீழ் வடக்கு-தெற்கு செயலணி ஒன்றை நியமித்தது. பல்சமய தலைவர்கள், சிவில் சமூக செயற்பாட்டாளர்கள் மற்றும் சமாதானத்தை விரும்புகின்ற பலரது பங்குபற்றுதலுடன் இந்த அணி செயற்பட்ட அதேவேளை இவர்களின் ஆலோசனைகள் மற்றும் பரிந்துரையின் அடிப்படையில் செடெக் நிறுவனத்தினுள் சமாதான பிரிவு ஒன்று உருவாக்கப்பட்டது.

இன்று இந்த பிரிவானது “நிலையான சமாதானம் மற்றும் நீதி” என்ற பெயரில் 13 மறைமாவட்ட நிறுவனங்களுடன் இணைந்து “சமாதானம் மற்றும் உள் ஆற்றுப்படுத்தல் வேலைத்திட்டம்”, “மதங்களுக்கிடையிலான நல்லிணக்க வேலைத்திட்டம்”, “சமாதான அனுபவப்பகிர்வு வேலைத்திட்டம்” மற்றும் பல்வேறுப்பட்ட பயிற்சி செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகிறது.

அனுபவங்களின் அடிப்படையில் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள பயிற்சி வழிகாட்டி கைநூலானது சமாதானம் மற்றும் நல்லிணக்கத்துக்காக தம்மை அர்ப்பணித்திருக்கும் அனைவருக்கும் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். முழு இலங்கை நாட்டுக்குள் வாழுகின்ற அனைத்து இன மக்களுக்கிடையில் நிலையான சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு இதுவொரு சிறந்த வழிகாட்டியாகும்.

பிரியந்த பர்னாந்து  
கரித்தாஸ் இலங்கை – செடெக்

நிலையான சமாதானம் மற்றும் நீதிக்கான பிரிவின் தலைமைத்துவத்திடமிருந்து...

இலங்கை மனித சமூகத்தினுள் இன்று சமயங்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட இழிவான செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன. நாட்டுக்குள்ளே இடம்பெறுகின்ற எந்தவொரு முரண்பாடுகளும் இறுதியில் சமய முரண்பாடுகளாக மாற்றம் பெறுகின்றன. மத நல்லினைக்கத்துக்கு பொது சமூகம் தயாரில்லை என்பதே இதிலிருந்து புலனாகிறது. எனவே, பல்சமய கலந்துரையாடல்கள் வழியாக மனிதநேய விழுமியங்களைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும்.

பன்மைத்துவத்தை ஏற்றுக்கொள்வது என்பது மத விழுமியமாகும். பல்வகைத்தன்மை மற்றும் பன்மைத்துவத்தை பாராட்டுவது என்பது அபிவிருத்தியின் சிறப்பியல்பாகும். பயத்தை தளமாகக் கொண்ட சமய சடங்குகள் மற்றும் வன்முறையிலிருந்து விலகி மனிதத்துவத்துக்கான கலந்துரையாடலில் ஈடுபட வேண்டுமென சகல மதங்களும் கற்றுத் தருகின்றன. மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கத்தை வீடுகள் மற்றும் பாடசாலைகளிலிருந்து ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும்.

பன்மைத்துவம் என்பது மனிதர்களைப் பிரிக்கின்ற நிலையல்ல. அது மிகப் பெரிய வளமாகும். இந்த சத்தியத்தை புரிந்துக்கொள்ளும் வரை நாம் அச்சத்தினால் ஒதுங்கிய தனிமைப்படுத்தப்பட்ட மனித சமுதாயமாகிவிடுவோம். நாம் உயர்ந்த மனோநிலையைக் கொண்ட மனிதர்களாக மாறுவது எப்போது?

இந்த வழிகாட்டல் நூலானது மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கம் தொடர்பான சிறந்த அறிவைப் பெற்றுக்கொடுப்பதற்கு உதவும். சமயத்தை கற்றுக்கொடுக்கின்ற ஆசிரியர்களுக்கு இந்த பயிற்சி மிக முக்கியமானதாகும். இந்த பயிற்சி நூலை சரியான புரிதலுடன் பயன்படுத்தி மதங்கள் மற்றும் மக்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கம் மற்றும் சகவாழ்வை கட்டியெழுப்புவதற்காக ஒன்றினைவோம்.

அருட்சகோதிரி தீபா பர்னாந்து

## கொலை

நான் நேற்றிரவு  
கனவு ஒன்றைக் கண்டேன்  
புத்தரை சுட்டுக்  
கொலை செய்தனர்.  
போலிசார்,  
சட்டத்தின் பாதுகாவலர்கள்.  
யாழ் நூல்நிலையத்தின்  
படிக்கட்டுகள் மேலே இரத்தத்தினால் கரைபடிந்த.....  
உடல் புரண்டு கிடந்தது.  
இருஞுக்குள் மறைந்து அமைச்சர்கள் வந்தனர்.  
“எங்களுடைய பட்டியலில் இந்த பெயர் இருக்கவில்லையே”  
“எதற்கடா இந்த மணிதனை சுட்டார்கள்?”  
கடும் சினத்தில் அவர்கள் கத்தினார்கள்,  
“இல்லை சார் இல்லை”  
பிழையேதும் ஏற்படவில்லை.  
இவரை முடிக்காமல் ஒரு ஈயை கூட  
நம்மால் அழிக்க முடியாது.  
எனவே.. இது....இது  
கொலைக்காரர்கள் வாய் தடுமாறினர்  
“அப்படி என்றால் என்ன செய்வது?  
அந்த உடலை மறைத்து வையுங்கள்.  
அமைச்சர்கள் சென்றுவிட்டார்கள்.  
கொலையாளிகள் சிவில் உடையுடன்  
உடலை நூல் நிலையத்துக்குள் இழுத்துச்  
சென்றார்கள்.  
உடலை மூடி மறைத்து  
புத்தக மலையை உருவாக்கினார்கள்.  
90,000 புத்தகங்கள் தீயில் கருகி தீயோடு கலந்துவிட்டன.

கவிதை - எம்.ஏ. நுஹவமான்

மொழிபெயர்ப்பு - ரவிந்திர ரணசிங்க

சர்வமத நல்லினக்கம்  
பயிற்சி வழிகாட்டி கைநூல்

Religious Amity  
Training Modules

பதிப்பாசிரியர்  
கலாநிதி. ரவிந்திர ரணசிங்க

## அறிமுகம்

பன்மைத்துவம் கொண்ட ஒரு சமுதாயத்துக்குள்ளே வாழுகின்ற மனிதர்கள் நாம். பன்மைத்துவம் போற்றப்பட வேண்டியது. பன்மைத்துவத்தை ஒரு கருவியாகக் கொண்டே எமக்குள் பிரிவினையை ஏற்படுத்தியுள்ளார்கள். எமக்கு இதுவொரு சவால். சர்வமதம் தொடர்பான தெளிவான அறிவைக் கொண்டே இச்சவாலை வெற்றிக்கொள்ள முடியும்.

பொறுமை, கருணை மற்றும் அகிம்சை ஆகியவற்றையே சகல மதங்களும் கற்பிக்கின்றன. எனவே, அயலவருடன் அவர்களின் விழுமியம், பிறர் மீதான மரியாதையுடன் ஒற்றுமையாக வாழ்வதன் அவசியத்தையே மக்களுக்கு தெளிவுப்படுத்துகின்றன.

முப்பது வருடால் யுத்தம் மற்றும் மதத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு நடைபெற்ற பல்வேறுப்பட்ட மோதல்கள் மீண்டும் ஏற்படாமல் இருப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது சமூகத்தில் வாழுகின்ற ஒவ்வொருவரினதும் கடமையாகும். மோதல்களினால் ஏற்பட்ட விரிசல்கள் குணப்படுத்தப்பட வேண்டும். அவற்றைக் குணப்படுத்தப்படுவதற்காக, மக்களுக்கிடையே நல்லினக்கம் மற்றும் சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டிய தெளிவான வகிபாகங்கள் மதங்களுக்கு உண்டு.

ஒரு மனிதன் தன்னுடைய முழுமையான மனிதத்துவத்தை அனுபவிக்கும் போதே தான் ஒரு ‘பரிபூரணமான மனிதன்’ என்பதை உணர்கின்றான். அவன் பரிபூரணமான மனிதனாக மாறுவதற்கு மற்றும் ஏனைய மதத்தவர் மற்றும் இனத்தவரோடு ஒன்றிப்பதற்கு முடியாமல் இருப்பதற்கு சவாலாக இருப்பது அவன் மதம் மற்றும் அரசியல் கைப்பிள்ளையாய் செயற்படுவதனாலாகும். கல்வித்துறையும் கூட இதை திறம்பட செய்து வருகிறது.

இலங்கை வரலாற்றைப் பார்க்கின்றபோது மதத்தை

அடிப்படையாகக் கொண்டே முரண்பாடுகளையும், மோதல்களையும் உருவாக்கி இருக்கின்றனர் என்பது விளங்குகிறது. அரசியல் தேவைகளுக்காக இவ்வாறு மதங்களுக்கிடையிலான முரண்பாடுகளை ஏற்படுத்தி, அதனாடாக மக்களைப் பிரித்து அவர்களிடைய விரிசலை ஏற்படுத்தியுள்ளனர். மக்களும்கூட இவ்வாறான அரசியல் நிகழ்ச்சி நிரல்களுக்குள் சிக்குண்டு தமது சகோதர இனத்தின் மீது வன்முறைகளையும், கொடுரங்களையும் மேற்கொள்கின்றனர். இதனால் சமாதானம் (அமைதி) என்பது வெறுமனே ஒரு சொல்லாக மாத்திரமே இருக்கிறது.

தன்னை ஒரு மனித நேயமற்ற நிலைக்கு கொண்டுச் செல்கின்ற மனோநிலை மற்றும் வழிகளை கண்டறிந்து, அவைகளை முழுமையாக அழித்துவிடுவதற்கான கல்வி மனிதர்களுக்கு அவசியம். தன்னிடமுள்ள வன்முறையை முழுமையாக இல்லாதொழிப்பதற்காக, மனிதன் தனக்குள்ளேயே ஒரு சம்பாசனையை ஆரம்பிக்க வேண்டும். தான் எவ்வளவு பெரிய வன்முறையாளன் என்பதை தனக்குள்ளேயே கேள்வி கேட்க வேண்டிய காலமிது. தான் யாருடைய கைகலியாக மாறி, மனிதத்துவத்துக்கு எதிராக செயற்பட்டேன் என்று சிந்திப்பதற்கான காலமே இது. தன்னால் அழிக்கப்பட்ட மனிதத்துவம் தொடர்பான கேள்விகளை தன்னிடமே கேட்பதற்கு இந்தக் கைநூல் மிகப் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

சர்வமத நல்லினங்கத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஆய்வின் மூலமாக, இந்த மாதிரி கைநூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. சர்வமத நல்லினங்கம் மற்றும் சமாதானத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு ஏற்றதான ஆளுமையை வளர்ப்பதற்கு இந்த மாதிரிகள் வழிகாட்டலாக இருக்கும். அதேபோல், மக்களுக்கிடையிலான கலந்துரையாடல் மிகவும் அவசியமான கருவியாக இங்கு காட்டப்பட்டுள்ளது. தன்னுடைய மோசமான நிலையிலிருந்து மீண்டெழு, மேற்கொள்கின்ற ஆத்தும் சோதனையிலே, தான் கைவிட வேண்டியவைகளை ஆராய்வதற்கு இந்த நூல் மிக துணையாக இருக்கும். அமைதியாக வாழ்வது மற்றும்

சமுகத்துக்குள்ளே சமாதானத்தை முன்னெடுப்பது என்பன ஒவ்வொரு மனிதனுக்குமான கடமையாகும். சமாதானம் என்பது முரண்பாட்டு ஒன்றுக்கு பின் உருவாகின்ற ஒன்றல்ல. சமாதானம் என்பது மனித குணத்தின் ஒரு இயல்பாகும். நிலையான சமாதானம் என்பது மனிதத்துவத்தின் முழுமையான அனுபவமாகும்.

## வளர்ப்படுத்துநருக்கான வழிகாட்டல்கள்

முரண்பாடுகளைக் களைந்து மதங்களுக்கிடையே நல்லினக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக இம்மாதிரி கைநூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த மாதிரி கைநூல் பற்றிய விளக்கங்களை வழங்கும் போது, இலகுபடுத்துனர் தனது மொழி மற்றும் உடல் அசைவுகள் தொடர்பில் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அவை பங்குபற்றுனர்களின் மனதை காயப்படுத்தாதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

எந்தவொரு மாதிரியை தெளிவுப்படுத்துவதற்கு முன்பதாகவும் குழுவில் உள்ள ஒவ்வொரு மதத்தினருக்கும் மதிப்பளித்து உரையாடுதல் மற்றும் செயற்படுதல் வேண்டுமென்று பங்குபற்றுனர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்கப்படுதல் அவசியம். மாதிரி ஒன்றை தெளிவுப்படுத்துவதற்கு முன்பதாக, பங்குபற்றுனர்களுக்கு புத்துணர்ச்சியை ஏற்படுத்தக்கூடிய பயிற்சி (அப்பியாசம்) ஒன்றை கொடுங்கள். அதேபோல் மாதிரி ஒன்றின் இறுதியில் இலகுவான பயிற்சி ஒன்றை கொடுங்கள். இந்த மாதிரியை தெளிவுப்படுத்துவதற்கென ஒரு படிமுறை இல்லை. நீங்கள் விரும்பிய மாதிரியை தெரிவுசெய்யலாம். அதேபோல் தெரிவுசெய்கின்ற மாதிரியில் அனைத்து பயிற்சிகளையும் முன்னெடுக்கத் தேவையில்லை. உங்கள் வசதிக்கேற்ப பயிற்சிகளைத் தெரிவுசெய்ய முடியும்.

கலந்துரையாடலை ஊக்கப்படுத்துவதற்காகக்கவே இந்த மாதிரி கைநூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, மாதிரியில் உள்ள அனைத்துத் தலைப்புகளும் கலந்துரையாடலின் மூலம் அறிவை மேம்படுத்துவதற்கு ஏற்ற வகையிலேயே தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன. புதிய ஆக்கங்கள், நடிப்பு, சித்திரம் மற்றும் கதைகளை பயன்படுத்தி கலந்துரையாடலை வழிநடத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

பங்குபற்றுனர்களுக்கு தங்கள் கலந்துரையாடலை மிக

பயனுள்ளதாக்கிக் கொள்வதற்காக நூல்கள் மற்றும் இணையத்தள வசதிகள் தேவைப்படும்.

சில உண்மைச் சம்பவங்களை தலைப்பாக எடுக்கின்றபோது, அந்த நிகழ்வின் ஊடாக எம் வாழ்க்கையில் பின்பற்றக் கூடிய விடயங்களோடு மாத்திரம் மட்டுப்படுத்துங்கள். அதைத் தவிர்த்து, சம்பவத்திலுள்ள கதைக்கு கவனத்தைச் செலுத்துவதன் ஊடாக மாதிரியிலிருந்து விலகிச் செல்லக்கூடிய பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

வளப்படுத்துனர் தாம் தெரிவு செய்த மாதிரியை நன்கு தனக்குள் உள்வாங்கிக் கொள்வது மிக அவசியம். தமது புரிதலை விரிவுப்படுத்திக் கொள்வதற்காக தேவையான ஏனைய வாசிப்புகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

வளப்படுத்துனர் எப்போதும் தன்னை தயார் நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும். சில தலைப்புகள் தொடர்பான அறிவு மிக குறைவாகக் காணப்படுமாயின், மாதிரியின் இலக்கை அடைவதற்கு கடினமாக இருக்கும்.

இந்த மாதிரி கைநூலானது, நபர்களின் மனோநிலை தொடர்பாக அதிக கவனத்தைச் செலுத்தியுள்ளது. நபர்களுக்கிடையிலான தொடர்புகள், உணர்ச்சிகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இயங்குவதனால், வளப்படுத்துனர் அந்த உணர்ச்சிகள் தொடர்பாக அவதானத்துடன் இருக்க வேண்டும்.

இந்த மாதிரிகள் அனைத்துமே தனிநபர் மனப்பாங்கு தொடர்பாக கேள்விகளை முன்வைக்கின்றன. இதனால், ஒரு நபரின் உள்ளார்ந்த பகுப்பாய்வுக்கு அல்லது ஆன்ம சோதனைக்கு உட்புகுத்தும் வகையிலேயே இந்த மாதிரி தயாரிக்கப்பட்டள்ளது. பங்குபற்றுனர்கள் தாங்கள் ஒரு உடன்பாட்டுக்கு வருவதற்கும், வராமலிருப்பதற்கும் அவர்களுக்கு உரிமை உண்டு என்பதை வளப்படுத்துனர் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எனவே, வளப்படுத்துனர் பக்கச்சார்பாக நடந்துக்கொள்வதோ அல்லது

தனது சொந்தக் கருத்தை பங்குபற்றுனர்கள் மேல் திணிப்பதோ தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

எந்தவாரு கலந்துரையாடலின்போதும், பங்குபற்றுனர்களின் மனம் வேதனைப்படும் வகையில் ஏதேனும் சம்பவம் ஒன்று இடம்பெற்றால், உடனடியாக அதை தவிர்ப்பதற்கு ஏற்ற அறிவு, ஆற்றல் வளப்படுத்துனரிடம் இருத்தல் வேண்டும்.

ஒரு பெரிய குழுவினருக்கு மாதிரியை தெளிவுப்படுத்துகின்றபோது, மாதிரியின் இலக்கை அடைவதற்கும், பங்குபற்றுனர்களின் நேரடியான பங்களிப்பை பெறுவதற்கும் ஏற்றவகையில், அவர்களை சிறு குழுக்களாக பிரித்து, கலந்துரையாடுவதற்கு சந்தர்ப்பம் கொடுங்கள்.

பங்குபற்றுவோருக்கிடையில் தொடர்புகளை ஊக்குவிப்பதன் மூலமாக, மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கம் தொடர்பாக, பல்வேறு வழிமுறைகளில் அணுகுவதற்கு பங்குபற்றுனர்களுக்கு மாத்திரம் அல்ல வளப்படுத்துனருக்கும் இலகுவாக இருக்கும்.

## பொருளாடக்கம்

அறிமுகம்	viii
வளப்படுத்துனருக்கான வழிகாட்டல்கள்	xii
மொடியுல் 1 சர்வமத கலந்துரையாடல் மற்றும் அதனால் கிடைக்கும் பயன்கள்	15
மொடியுல் 2 சர்வமத நல்லினக்கம் மற்றும் சமாதானம்	18
மொடியுல் 3 எமது மனப்பாங்கு	21
மொடியுல் 4 ஏனைய மதத்தவரின் அடையாளம்	24
மொடியுல் 5 மத உணர்வு	26
மொடியுல் 6 பரிணாமம்	28
மொடியுல் 7 பரஸ்பர உறவு	30
மொடியுல் 8 பன்மைத்துவம்	33
மொடியுல் 9 அனுதாபம்	36
மொடியுல் 10 மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துதல்	39
மொடியுல் 11 வைராக்கியம்	42
மொடியுல் 12 வெறுக்கத்தக்க பேச்சு	47
மொடியுல் 13 விரிசல், தேவைப்பாடு மற்றும் பயம்	49
மொடியுல் 14 தடைகளை வெற்றிக்கொள்ளுதல்	53
மொடியுல் 15 முரண்பாடு	55
மொடியுல் 16 கலந்துரையாடல்	59
மொடியுல் 17 தனிநபர் ஆன்ம சோதனை	62
மொடியுல் 18 மன்னித்தல்	64
மொடியுல் 19 சமூகப் பொறுப்புகள்	69

## மொழில் 01: சர்வமத கலந்துரையாடல் மற்றும் அதனால் கிடைக்கும் பயன்கள்

“சர்வமத கலந்துரையாடல் என்பது சுதந்திரமாகவும், திறந்த சூழலைவுக்குள், மற்றவர்களுக்கு செவி கொடுப்பதற்காக, அந்த நபரின் மதத்தை புரிந்துக்கொள்வதற்கு முயற்சியெடுத்தல் மற்றும் ஒருங்கிணைப்புக்கான ஆற்றல்களை வளர்ப்பதற்கு எதிர்பார்த்து பல்வேறு மதத்தினர் ஒன்றுகூடுகின்ற ஒரு ஒன்றுக்கூடலாகும். இதன்மூலம் எப்போதும் ஏனைய மதத்தவருக்கு ஆதரவளிப்பது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. கலந்துரையாடலின் அடையாளம் இரண்டு தரப்பினரின் ஒன்றுக்கூடலாகும். அக்கலந்துரையாடலை ஒரு தரப்பினரால் மாத்திரம் செய்ய முடியாது. கலந்துரையாடல் என்பது இரண்டு தரப்பினர்களுக்கிடையிலான கொடுக்கல் வாங்களாகும். இங்கு, கொடுத்தல் பெறுதல் ஆகிய இரண்டு செயற்பாடுகளும் இடம்பெறுகின்றன. கலந்துரையாடலின் போது கருத்துக்குள்குச் செவிமடுத்தல் மற்றும் சுறுசுறுப்பான தொடர்பாடல் மிக முக்கியமானதாகும்.

### செயற்பாடு 1

- அ. மேற்கூறப்பட்டுள்ள வரைவிளக்கணத்தை பங்குபற்றுனர்கள் தங்கள் சொந்த மொழிநடையின் ஊடாக விளங்கிக் கொள்வதற்கான நேரத்தை வழங்குதல். அவர்கள் விளங்கிக் கொள்வதற்கேற்ப அவர்களுடைய கருத்துக்களையும் உள்வாங்குவதற்கு சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- ஆ. மேற்கூறப்பட்டுள்ள வரைவிளக்கணத்தை பங்குபற்றுனர்கள் தங்கள் சொந்த மொழி நடையில் சபைக்கு முன் வைப்பதற்கான நேரத்தை வழங்குதல்.
- இ. முழு அணியையும் கீழைக் காணப்படும் கேள்விகளுக்கு உட்படுத்துங்கள்.
  - C உங்கள் மத நம்பிக்கை தொடர்பாக இன்னொரு

- மதத்தவருடன் கருத்து பகிர்ந்துக்கொள்கின்ற அனுபவம் எவ்வாறானது? அதை நீங்கள் எவ்வாறு உணருகிறீர்கள்?
- C அந்தக் கருத்துப் பகிர்வானது இரண்டு நபர்களுக்கிடையிலான உரையாடல் என்று உங்களால் கூற முடியுமா?
  - C இருவரும் உரையாடியபோது ஒருவர் மற்றவரின் கருத்துக்கு செவிகொடுக்கவும், புதிய விடயம் ஒன்றை கற்றுக்கொள்ளவும் இருவருக்கிடையில் விருப்பம் இருந்ததா? ஊரையாடவின்போது மற்றும் உரையாடலுக்குப்பின் நீங்கள் அதை எப்படி உணர்கிறீர்கள்?

குழுவினர் திறந்த முறையில் மற்றும் சுதந்திரமாக கலந்துரையாடுவதற்கு இடமளியுங்கள். குறிப்பிடத்தக்க முக்கியமான வார்த்தைகள் மற்றும் கருத்துக்களை வெள்ளைப்பலகையில் (White Board) குறியுங்கள். இந்த கருத்துக்களின் ஒத்தமைவுகளை பார்த்தப்பின் சர்வமத கலந்துரையாடவின் அடிப்படை பண்புகளை கீழ்க்காணப்படும் வகையில் தெளிவுப்படுத்துங்கள்.

- ⇒ பங்குபற்றுனர்கள் ஒருவர் மற்றவரை மதிக்கின்றனர்.
- ⇒ இறைவன் மற்றும் மனித இனம் தொடர்பான உண்மையான ஆய்வை மேற்கொள்வதற்கான அதிக தேவை பங்குபற்றுனர்களுக்கு உண்டு.
- ⇒ செவிமடுக்கும் அனுபவத்தை மேலும் ஆழமாக்கிக் கொள்வதற்கு மற்றும் விடயங்களை மிகத் தெளிவாக புரிந்துக்கொள்வதற்குமாக பங்குபற்றுனர்கள் கேள்விகளை கேட்கின்றனர்.
- ⇒ எந்தவொரு மதத்தினதும் நம்பிக்கை சரி என்றோ பிழையென்றோ ஒன்றும் இல்லை. நாம் எமது தனிப்பட்ட நம்பிக்கையை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்துக்கொள்வதற்கான காரணம் நல்லதொரு நட்பு மற்றும் ஒன்றுமையை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்குமாகும்.

⇒ உரையாடலில் ஈடுபடுவதற்காக போதுமான அளவு நேரத்தை செலவிடுவதனால் ஏனைய மதங்கள் தொடர்பாக அறிந்துக் கொள்வதற்கான தேவைப்பாடு அதிகரிப்பதோடு, மீளவும் சந்தித்து எங்களது அறிவை மேலும் வளர்ப்பதற்கு மற்றும் மற்றவர்களை பாராட்டக் கூடிய ஆற்றல்களினால் நாம் தொடர்ந்து வளர்வோம்.

## மொழில் 02 – சர்வமத நல்லினக்கம் மற்றும் சமாதானம்

சர்வமத நல்லினக்கம் தொடர்பான அறிவு, சமூக மேம்பாட்டுக்கு மிக அவசியமாகும். சமூகத்திலே சமாதானத்தை பேணுவது அனைவரினதும் கடமையாகும். சகல மக்களினதும் மேன்மைக்காக மக்கள் நல்லினக்கத்தோடு வாழ வேண்டும். எனவே, நல்லினக்கம் சீர்க்கலைந்த இடங்களில் எந்தளவு பாதிப்பு சமூகத்துக்கு ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை ஆராய வேண்டும். இந்தமாதிரி கைநூலானது சர்வமத நல்லினக்கத்துக்கான தேவைப்பாட்டை அறிந்துக் கொள்வதற்காக மட்டுமல்ல நல்லினக்கத்துக்கு அச்சுறுத்தலாக அமைகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் மற்றும் காரணிகள் தொடர்பான அறிவைப் பெற்றுக்கொள்வதும் இதன் நோக்கமாகும். சர்வமத நல்லினக்கத்துக்காக மதங்களின் அடிப்படை படிப்பினைகளை கற்றுக்கொள்வதற்கும், அதனுடோக மதங்களுக்கிடையிலான உறவை வளர்ப்பதற்கும் இயலும். மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினக்கத்தை ஏற்படுத்துவதற்கான ஆற்றல்களை மேப்படுத்தக்கூடிய நிகழ்ச்சித் திட்டங்கள் அவசியப்படுவது சிறந்த உறவு மற்றும் சமாதானத்தை கட்டியெழுப்புவதற்குமாகும்.

### செயற்பாடு 1 – சர்வமத நல்லினக்கத்தை ஈறிந்துக்கொள்ளுதல்.

குழு அங்கத்தவர்களுக்கு ஒரு பெரிய வெள்ளைத்தாள் (டிமை தாள்) விகிதம் பெற்றுக்கொடுங்கள். சர்வமத நல்லினக்கம் தொடர்பாக அவர்களின் கருத்துக்களை அத்தாளில் எழுதும்படியாக அறிவுரை சொல்லுவங்கள். பிறகு அக்கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு கலந்துரையாடலை ஆரம்பியுங்கள்.

- C சர்வமத நல்லினக்கம் அவசியமா? ஆம் என்றால் ஏன்?
- C சர்வமத நல்லினக்கத்துக்கு தேவையான தகைமைகள் (ஆற்றல்கள்) என்ன?
- C அதற்காக எமது ஒருங்கிணைந்த செயற்பாடுகள் எவ்வாறு இருக்க வேண்டும்?

- C பிரிந்து செல்வதற்கான அதிகாரம் மற்றும் மனப்பாங்கு இதில் எவ்வாறு தாக்கத்தை செலுத்துகின்றது?
- C தங்கள் பிரதேசத்தில் சர்வமத நல்லினைக்கம் ஏற்படாமல் இருப்பின் அதற்கான காரணங்கள் என்ன?
- C அது வீழ்ச்சியற்றது தொடர்பாக உங்கள் கருத்து என்ன?

### **செயற்பாடு 2 – நிலையான சமாதானம்**

- அ. சமூக, பொருளாதார மற்றும் அரசியல் நிலைமைகளைக் கொண்டு சமாதானம் பற்றி குழுவினுள் கலந்துரையாடுங்கள்.
- ⇒ சர்வமத நல்லினைக்கத்தை நிலைத்திருக்கக்கூடிய வகையில் முன்னெடுப்பதற்கு இந்த முன்று துறைகளுக்குகிடையிலான தொடர்பாடல் அவசியம் என்பதை கலந்துரையாடுங்கள்.
- ⇒ சர்வமத நல்லினைக்கம் சமூக சமாதானமாக பார்ப்பதற்காக கலந்துரையாடுங்கள்.

### **செயற்பாடு 3 – சவால்களைக் கண்டறிதல்**



- அ. பெரியதொரு தாளிலே செங்கல் சுவர் ஒன்றைக் வரையுங்கள். அல்லது வரையப்பட்டுள்ள செங்கற்களில் இரண்டு அல்லது மூன்றை பங்குபற்றுனர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் கொடுங்கள். நல்லினைக்கத்தை கட்டியெழுப்புவதை தடுக்கின்ற அல்லது தடையாக இருக்கின்ற காரணிகளை நினைவுப்படுத்துமாறு கூறுங்கள். அந்த தடைகளை

அல்லது காரணிகளைச் சுவரில் எழுதுமாறு ஆலோசனை வழங்குங்கள். ஒரு தடையை அல்லது காரணியை ஒரு செங்கல்லில் மாத்திரம் எழுதுமாறு கூறுங்கள்.

- ஆ. முழுமையாக செங்கல் சுவற்றை நிரப்பிய பிறகு, கலந்துரையாடலை ஆரம்பியுங்கள். ஒரு மத குழுவினரோ அல்லது ஒரு சமூகமோ முன்னோக்கிச் செல்வது அவ்வளவு கடினமாக இருப்பது ஏன்? என்று செங்கற்கள் நிறைந்த சுவரை அடிப்படையாகக் கொண்டு தெளிவுப்படுத்துங்கள். தடைகளை புரிந்துகொள்வதற்கும், சர்வமத கலந்துரையாடலை எந்த இடத்தில், எவ்வாறு மேற்கொள்ள முடியுமென்பதை கண்டறிவதற்கும் செங்கற்களிலான சுவர் உதவும்.
- இ. தடைகளை பட்டியல்படுத்துதல், அவைகளை அகற்றுவதற்கு அல்லது ஆக்கத்திறநுடன் அவைகளுக்கு முகம் கொடுப்பதற்கு ஏற்ற வழிமுறைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

## மோடில் 03 : எமது மனப்பாங்கு

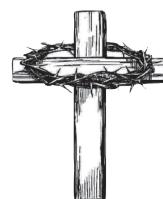
ஏதேனும் ஒரு மதம் தொடர்பாக எமக்குள் இருக்கின்ற மனப்பாங்கு என்ன என்பதை அறிந்துக்கொள்வதன் ஊடாக, எமக்குள் இருக்கின்ற உடன்பாடு அல்லது உடன்பாடற் விடங்கள் தொடர்பாக புரிதல் ஒன்று ஏற்படும். நான் பின்பற்றாத மதம் எனக்கு கற்றுக்கொடுக்கின்ற புதிய விடயம் என்ன? என்பதை தெரிந்துக்கொள்வதற்கான அக்கறை எண்ணிடம் இருக்க வேண்டும். மதங்கள் தொடர்பாக நாம் கொண்டிருக்கின்ற பல்வேறுப்பட்ட கருத்துக்களை வினவுவதற்கும், மத பன்மைத்துவத்தின் விழுமியம் என்ன என்பதை அறிந்துக்கொள்வதற்கு இந்த மாதிரிகை பிரயோசனமாக இருக்கும்.

### செயற்பாடு 1

அ. எமது மதங்கள் தொடர்பான மனப்பாங்கை விருத்திச் செய்வதற்கு பங்களிப்புச் செய்த சமூக நிறுவனங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுமாறு குழுவுக்கு அழைப்புவிடுங்கள்.

### செயற்பாடு 2

அ. பங்குபற்றுனர்களுக்கு கீழ்க்காணப்படும் படங்களை காட்டுங்கள்.



ஆ. இந்த மத அடையாளச் சின்னங்களை உற்றுப்பார்த்து, அவைகள் ஒவ்வொன்று தொடர்பாகவும் அவைகள் தொடர்பாக பங்குபற்றுனர்கள் கொண்டுள்ள மனப்பாங்கு தொடர்பாகவும் குழுவினுள் கலந்துரையாடுமாறு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.

- இ. உங்கள் மதம் தொடர்பாக மற்றவர்கள் கொண்டுள்ள மனப்பாங்கு தொடர்பாக அறிந்துகொண்டமை உங்களுக்கு எவ்வாறு பிரயோசனமாக இருக்கின்றது?
- ஈ. உங்கள் மத சின்னம் தொடர்பாக இன்னொரு நபருக்கு பிழையான மனப்பாங்கு ஏற்பட்டபோது, அதை நீங்கள் எவ்வாறு அவருக்கு தெளிவுப்படுத்தினீர்கள்?

### **வளர்யுத்துனர் கேட்கக் கூடிய சில கேள்விகள்**

- ⇒ உங்கள் மதம் தொடர்பாக ஏனையவர்கள் கொண்டுள்ள மனப்பாங்கை நீங்கள் அறிந்துக் கொண்டமை உங்களுக்கு எவ்வாறு பிரயோசனமாக இருந்தது?
- ⇒ உங்கள் மத அடையாளச் சின்னம் தொடர்பாக பிழையான சிந்தனை ஏற்பட்டபோது அதை எவ்வாறு நீங்கள் தெளிவுப்படுத்தினீர்கள்?

### **வசூல்யாடு 3**

ஒரு சிறுபிள்ளை இவ்வாறான ஒரு கருத்தை வெளிப்படுத்தியதை கேள்விப்பட்டிருக்கின்றோம்.

“எனது மதம் தான் சிறந்த மதம். ஏனைய மதங்கள் குப்பைகள்.”

சிறுபிள்ளையின் மனப்பாங்கினால் வன்முறையை தூண்டுவிக்கின்ற விடயங்கள் தொடர்பாக குழுவில் ஆராயுங்கள். சிறுபிள்ளை பயன்படுத்துகின்ற உரிச்சொற்களைக் கவனத்தில் கொள்ளுங்கள்.

ஊ. மேலும் இவ்வாறான மனப்பாங்குகள் என்னவென்று குழுவில் கேளுங்கள். உதாரணமாக ‘பௌத்த மதத்தைப் பாதுகாக்கக் கூடிய ஒரே பூமி இலங்கை மாத்திரமே’ என்ற மனப்பாங்கை குழுவிற்கு முன்வைத்து கருத்துக்களை கேட்டறியுங்கள்.

- எ. வன்முறையான மனப்பாங்குகள் மதங்களுக்கிடையிலான சகவாழ்விற்கு தடையாக அமைவதை குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள்.

#### செயற்பாடு 4

- அ. மத பன்மைத்துவம் என்பது சமூக பெறுமதி வாய்ந்ததா என்பதை கலந்துரையாடுங்கள். கலாச்சார பன்மைத்துவம் அல்லது பல்லின கலாச்சார சூழல் மதங்களுக்கிடையிலான சகவாழ்வில் தாக்கம் செலுத்துகின்ற விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

வளப்படுத்துனரால் கேட்கக்கூடிய சில கேள்விகள்.

- ⇒ பல்சமய சுற்றாடல் எமக்கு பெற்றுத்தருகின்ற பெறுமதிகள் அல்லது விழுமியங்கள் என்ன?
- ⇒ பல் சமயங்களினால் உங்கள் சமூகம் பெற்றுக்கொண்ட சாதகமான மாற்றங்கள் என்ன?

## மோடில் 04 – மற்றைய மதத்தவரின் அடையாளம்

பிற மதத்தவரின் அடையாளத்துக்கு மதிப்பளிப்பதன் மூலமாகவே, சர்வமத செயற்பாடுகளை முன்னெடுக்க முடியும். அந்த மதிப்பை வழங்க முடியாதபோது, ஏற்படுகின்ற விரிசல்கள் மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினைக்கத்தை மிக மோசமான அளவில் பாதித்துவிடும். ஏற்றுக்கொள்ளல் மற்றும் மதிப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு பிற மதத்தவரோடு ஒன்றுபடுவதன் ஊடாக மத நல்லினைக்கத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

### செயற்பாடு 1

- அ. எமது மதம் அல்லது இன அடையாளத்துக்கு “காயத்தை -விரிசலை” ஏற்படுத்துகின்றபோது திரிபுபடுத்தப்பட்ட அதிகாரம் காட்டப்படுகின்றது என்ற தெளிவை ஏற்படுத்துங்கள்.
- ஆ. பொறுமையின்மை மற்றும் பாராபட்சம் என்பது சமூக கட்டமைப்பின் ஊடாக கடத்தப்படுகின்ற கற்றிந்த மனப்பாங்கு (Learned attitudes) என்று குழுவில் உள்ளவர்கள் புரிந்துக்கொள்வது எவ்வாறு என்று வினவுங்கள்.
- இ. பொறுமையின்மை மற்றும் உரிமைகளை மறுத்தல் கும்பல் வன்முறைக்கு தாக்கத்தை செலுத்துகின்ற விதம் தொடர்பாக கலந்தரையாடுங்கள். இக்கலந்துரையாடல் மூலம் உண்மையான பொறுமையிகு சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு தேவையான விடயங்களை ஆராயுங்கள்.

### செயற்பாடு 2

- அ. இலங்கையில் பிற மதத்தினருக்கு எதிராக கட்டவிழ்த்துவிடப்பட்ட வன்முறைகள் தொடர்பான வரைப்படம் ஒன்றை தயாரிக்க அல்லது உருபடங்கள் வழியாக தெளிவுப்படுத்துமாறு கூறுங்கள்.

### செயற்பாடு 3

- அ. கீழே காட்டப்படுவது ஒரு சமூகத்தின் மாற்றம் தொடர்பான மாதிரியாகும். அது வன்முறையில் ஆரம்பித்து பன்மைத்துவத்தை மதிக்கின்ற வரைக்குமான ஏணியாகும். அந்த ஏணியில், தாம் இருக்கின்ற இடத்தை குறிக்குமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு அறிவுறுத்துங்கள். பங்குபற்றுனர்களின் வளர்ச்சி தொடர்பாக இங்கு அறிந்துக்கொள்ள இயலும்.
- ஆ. பிழையான நடவடிக்கைகளை மாற்றிக்கொள்வதற்கு இந்த ஏணியை எந்தளவு பயன்படுத்த முடியுமென கலந்துரையாடுங்கள்.
- இ. சுகவாழ்வு என்பது ஒரு நடுத்தரப் பண்பு என்பதையும், முரண்பாடுகளைக் களைவதற்கு ஏணியின் உச்சிக்கே ஏற வேண்டும் என்பதையும் அதற்கான விருப்பம் தமிடம் இருக்க வேண்டும் என்ற அவசியத்தையும் வலியுறுத்துங்கள். வன்முறைகளை தடுப்பதற்கான வழிகள் தொடர்பில் ஏணியை அடிப்படையாகக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

கொண்டாடுதல் பெரிடம்தங்களிலிருந்து மலிப்போட்டில்
பாராட்டுதல் (பெரிடம்தங்களில்) ஒற்றுமைகள், ஒற்றுமைகளைப் பாராட்டுதல்
மதிப்பீட்டுதல் மற்றும் எங்கள் வாழ்க்கைக்கு தேவையான பொருள்களைப் பாராட்டுதல்
புரிந்துகொள்ளல் விதப்பாராள்கள் உடைப் புரிந்து வளர்த்தல்
மற்றவர் தொடர்பான அறிவு பிரேரணைப் பற்றி கற்றுக்கொள்வதற்கு துக்கங்கு காட்டுதல்
விழிப்புமொட்டல் பிரேரிக் தேவைகளைப் புரிந்துகொள்ளல்
சுகவாழ்வு சமயான டிரிசமகளா ஒற்றுக்கொள்ளல்
கட்டுப்பாடுகளை விதித்தல் சம அந்தல்து மற்றும் சம வாய்ப்புக்களை ஏற்றுக்கொள்ளாமல்
மனித நேயமற்ற தன்மை துடுக்கவரை சுக மனிதார ஒற்றுக்கொள்ளாமல்
நன்மைத்தக்கள் சிவில், தாரசில் மற்றும் பொருளாதார உரிமைகள் மறுக்கப்படுதல் வன்முறை நடவடிக்கைகள், இன மற்றும் மத படுகொள்ளல்கள்
துழு வன்முறைகள் மிகப் பெரிய உகங்களைக் தட்டப்படுதல்
சுலபக் படுகொள்ளல் திட்டமிடங்கள் மற்றும் சுருக்கப் படுகொள்ளல்கள்

## மொழில் 05 – மதம் தொடர்பான உணர்வு

மதங்கள் தொடர்பாக எங்களுக்குள் அதிக பக்தி காணப்படுகிறது. எனவே ஏனைய மதங்கள் தொடர்பாக ஆராய்வதற்கோ, அந்த மதங்களை கற்றுக்கொள்வதற்கான முயற்சிகளை எடுப்பது குறைவு. எனவே நாம் அறியாமலேயே என் மதமே உயர்ந்தது என்று நினைக்கின்றோம். இந்த மனப்பாங்கின் காரணமாக ஏனைய மதங்களை சகித்துக்கொள்ள முடியாத நிலைக்கு தள்ளப்படுகின்றோம். இதுவானது எமது சொந்த வாழ்க்கை மற்றும் சமூக ரீதியிலான பாதிப்பு மற்றும் சாதகமற்ற நிலைமையாகும்.

### செய்யாடு 1

- அ. மத சகிப்புத்தன்மை (religious intolerance) அந்தந்த குழுமமைவுக்கு ஏற்ப (குடும்பம்/ செயலகம்/ பாடசாலை/ வேறு இடங்கள்) வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற நிலைமையை காட்டக்கூடிய வகையில் சிறு நாடகங்களை பயன்படுத்துமாறு ஆலோசனை கொடுங்கள்.
- ஆ. நாடகத்தை பார்த்தப்பின், மத சகிப்புத்தன்மை இன்மைக்கு காரணமான மனப்பாங்குகளை பட்டியல்படுத்துமாறு குழுவுக்கு ஆலோசனை கொடுங்கள்.
- இ. குழுவில் முன் வைக்கப்பட்ட விடயங்களில் பொது விடயங்களை இலகுபடுத்துனர் மீளவும் சபைக்கு முன்வைத்தல்.

### செய்யாடு 2

- அ. ஏனைய மதங்களை சகிக்க முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதா என்று பங்குபற்றுனர்களிடம் வினவுங்கள்.
- ஆ. மத சகிப்புத்தன்மை இன்மை சமூக உற்பத்தியாளர்களாவது எவ்வாறு? விசேடமாக இது தொடர்பாக உண்மைச் சம்பவ ஆய்வின் ஊடாக தெளிவுப்படுத்திக் கொள்வதற்கு

வசதியளியுங்கள். இந்த இடத்தில் இணையத்தள வசதிகள் இருப்பது சிறந்தது.

### செய்பாடு 3

அ. தனது மதம் தொடர்பான மரியாதையை ஏனைய மதங்கள் மட்டிலும் வைப்பது ஏன் முக்கியமாகிறது என்று கலந்துரையாடுவதற்கு இடமளியுங்கள். இல்லாவிடின் என்னுடைய மதத்தைப் போன்றே ஏனைய மதங்கள் தொடர்பாகவும் நான் உணர்வுள்ளவனாக ஏன் இருக்க வேண்டும் என்ற கேள்வியை எழுப்புங்கள்.

ஆ. முன்வைக்கப்பட்ட கருத்துக்களில் பொதுவான விடயங்களை இலகுபடுத்துஞர் சார்மச்சப்படுத்தி விளக்குவார். இதன்போது மற்றவருடைய மதத்தினால் தன்னுடைய மதத்தின் சுதந்திரம் பேணப்படுகிறது(interdependence) என்ற விடயத்தை கவனத்தில் எடுங்கள்.

### வளர்யாட்டுநூரால் கேட்கப்படக்கூடிய ஸ்லீ கேள்விகள்

- ⇒ ஏதேனும் ஒரு மதம் தொடர்பாக எனக்கு சகிப்புத்தன்மை இல்லை என்பதான் மனப்பாங்கு ஏற்படுவதற்கான காரணங்கள் என்ன?
- ⇒ அடுத்தவர் மதம் தொடர்பாக கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்ற எண்ணம் உங்களுக்குள் எப்படி வந்தது?
- ⇒ எனது மதத்தை விட வேறு ஒரு படிப்பினை வேறொரு மதத்தில் இருக்க முடியும். அவைகளுக்கு மதிப்பளிப்பதற்கு எனது மனப்பாங்கில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கு நான் மேற்கொள்ள வேண்டிய நடவடிக்கைகள் என்ன?
- ⇒ மதங்களுள் காணப்படுகின்ற பன்மைத்துவத்தினால் நீங்கள் கற்றுக்கொண்டவைகள் ஏதேனும் இருப்பின் அவை யாவை?

இ. இறுதி செயற்பாடாக தன்னுடைய மதத்தில் மிகவும் மதிக்கின்ற ஒரு கருத்து அதேபோல் ஏனைய மதத்தில் மிகவும் மதிக்கின்ற ஒரு கருத்துமாக இரண்டு கருத்துக்களை முன்வைக்குமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறுங்கள்.

## மொழில் 06 – பர்னாம்

மதம் என்பது நிரந்தரமானது ஒன்றல்ல. அது ஒவ்வொரு யுகத்துக்கும் மனிதனின் தேவைக்கேற்ப மாற்றமடைந்து முன்னோக்கிச் செல்வதூன்றாகும். இதன்போது ஒரு மதம் இன்னொரு மதத்தோடு இணைதல், புதிய வழிபாட்டு முறைகள் அறிமுகப்படுத்தப்படல் மற்றும் சமூக முன்னேற்றத்துக்குத் தேவையான விடயங்களை பெற்றுக்கொடுத்தல் போன்றவற்றை இதன்போது அவதானிக்கலாம். தூய்மையான மதம் மற்றும் முன்னேற்றமடைந்த மதத்தை எமது சமூகம், பொருளாதார மற்றும் அரசியல் துறைக்குள் கண்டறிய வேண்டும். இந்த மொழில் மதங்கள் மாற்றங்கள் அடைந்த விதம் மற்றும் சிறந்த பண்புகள் தொடர்பாக தெளிவுப்படுத்துகிறது.

### செய்யாடு 1

அ. பல்சமய சூழலில் சமூக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ள விதங்கள் தொடர்பாக ஆராயும்படி பங்குபற்றுனர்களுக்கு ஆலோசனை கொடுங்கள். பிறப்பு, இறப்பு, திருமணம், முதிர்ச்சியடைதல் போன்ற நமது வாழ்க்கையில் மதம் கலந்திருக்கின்ற விதங்களை அடையாளப்படுத்துவதற்கு அழைப்புவிடுங்கள்.

ஆ. மதம் கலந்திருக்கின்ற நிலைகள் யாவை என்பதை அடையாளங்கண்டு சமர்ப்பிக்குமாறு கேளுங்கள்.

### செய்யாடு 2

அ. இறப்பு, திருமணம் மற்றும் வாழ்க்கையின் வேறு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் மதச்சடங்கு முறைகளின் வித்தியாசங்களை கலந்துரையாடுங்கள். குறிப்பாக இறந்த உடலை அடக்கம் செய்தல் அல்லது தகனம் செய்தல் ஆகியன ஒவ்வொரு மதத்துக்கும் இடையில் வேறுபடுவதற்கான காரணங்களை கலந்துரையாடச் சொல்லுங்கள். பல்வேறு மதங்களில்

காணப்படும் நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் வாழ்க்கைச் சந்தர்ப்பங்களை தீர்மானிக்கின்ற விதம் தொடர்பாக ஆராயும்படி பங்குபற்றுனர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குக.

### செய்யாடு 3

- அ. பங்குபற்றுனர்கள் தாங்கள் வழிபடுகின்ற மதத்துக்குள் தற்போது ஏற்பட்டுள்ள மாற்றங்கள் என்ன மற்றும் அதற்கான காரணங்களைக் கண்டறியுமாறு கூறுங்கள். இதன்போது சமூக, பொருளாதார மற்றும் அரசியல் காரணிகள் தொடர்பாக கவனம் செலுத்துமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.
- ஆ. இந்த தடுக்க முடியாத மாற்றங்களை புத்தர் கற்பித்த “நிரந்தரமின்மை”(அநித்தியம்) என்ற கருத்தியலைக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள்.
- இ. “நிலையற்றத்தன்மை”(அநித்தியம்) என்ற கருத்தியல் தொடர்பாக ஏனைய மதங்களும் ஒத்தக்கருத்தியலை கொண்டிருக்கின்றனவா என ஆராயுமாறு பங்குபற்றுனர்களை வலியுறுத்துங்கள்.
- ஈ. சமூகத்தின் சமூக இயக்கவியல் காரணிகளினால் மதமும் கூட மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகின்றது என கலந்துரையாடுங்கள்.

## மொழில் 07 – பரஸ்பர உறவு

இந்த உலகமானது ஒருவரோடு ஒருவர் பரஸ்பர உறவுடன் நிலைத்திருப்பதை அறிந்துக்கொள்ளுதல் மிக முக்கியமாகும். நாம் மற்றைய மதத்தவரை மறந்துவிடும்போது அல்லது அவரை விட்டுவிலகும்போது எமது தர்மம் எப்படி நிலைக்கும்? அது தனித்து இருப்பதனால் வளர்ச்சி (போசனை) அடையும் என்று எதுவும் கிடையாது. தனித்திருந்தால் நாமும் வளர்ச்சிப்பெறுவது கிடையாது. நாம் ஒருவர் இன்னொருவரிலே சார்ந்து இருக்கின்றோம்(interbeing) என்பதை தெளிவுப்படுத்துவதே இந்த மொழியின் நோக்கமாகும்.

### செய்யாடு 1

- அ. பங்குபற்றுனர்களை சுற்றுச்சூழலை அவதானிக்க அனுப்புங்கள்(வெளி தோட்டம்). ஒரு மலரை(பூ) அவதானிக்குமாறு கூறுங்கள். அந்த மலர் தொடர்பாக ஆழமாக உணர்ந்து அதன் உருவாக்கத்திற்கு காரணமாயிருந்தவர்களை மனதிற்குள் சிந்திக்குமாறு கூறுங்கள். சூரிய ஓளி, காற்று, மேகம், மழை ஆகியன இந்த மலர் உருவாக்கத்திற்கு பங்களிக்கின்றன என்பதை கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஆ. ஏனையவைகள் இல்லாதபோது மலரும் இருக்காது, ஏனையவைகள் இருக்கின்றபோது மலரும் இருக்கும் என்ற கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ள தூண்டுங்கள்<sup>1</sup>.

### செய்யாடு 2

- அ. “ஒரு மணல் துகள் மூலம் உலகத்தைக் காண்போம்”<sup>2</sup> இந்த வாசகத்தை பங்குபற்றுனர்களுக்கு வழங்குங்கள். ஒவ்வொரு பங்குபற்றுனரும் சுற்றாடலில் காணப்படும் மணல் தொடர்பான ஆராய்வில் ஈடுபடுமாறு கூறுங்கள்.

1. Hanh, Thich Nhat (2020). *Interbeing*. Fourth Edition, Parallax Press  
2. Blake, William “Auguries of Innocence by William Blake”. Poetry Foundations, 24 Aug. 2022, <https://www.poetryfoundation.org/poems/43650/auguries-of-innocence>.

- ஆ. பிறகு தாம் ஆராய்ந்த விடயங்களை குழுவிலே பகிர்ந்துக்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள்.
- இ. கருத்துக்களைப் பகிர்ந்துகொண்ட பிறகு தனக்கும் அயலவருக்குமிடையில் உள்ள பரஸ்பர உறவு தொடர்பான கருத்துக்களை வினவுங்கள்.

### **வளப்படுத்துநரால் கேட்கக்கூடிய சீல கேள்விகள்**

- ⇒ இந்த அறையிலே மற்றவர்கள் இல்லாதபோது நான் என்ற ஒருவர் இருக்க முடியுமா?
- ⇒ மற்றவர்கள் உங்களுக்கு பெற்றுக்கொடுக்கின்ற பெறுமதி என்ன?
- ⇒ மற்றவரினால் நீங்கள் உங்களை எப்படி உணருகிறீர்கள்?
- ⇒ இந்த மண்டபத்தில் யாருமே இல்லாமல் நீங்கள் மாத்திரம் இருப்பீர்களாயின், நீங்கள் எவ்வாறு உணர்வீர்கள்?
- ⇒ நீங்கள் இந்த நாட்டினது ஆட்சியாளர் என்றால், இந்த நாட்டில் ஒரு மனிதருமே இல்லாமல் இருக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் எப்படி ஆட்சியாளராக இருக்க முடியும்?
- ⇒ ஏனைய மதத்தவர்கள் இந்த மண்டபத்தில் இல்லையென்றால், உங்கள் மதத்துக்கும் ஏனைய மதங்களுக்குமிடையிலான ஒற்றுமை மற்றும் வேறுபாடுகளை எப்படி அறிந்துக்கொள்வீர்கள்?
- ⇒ அடுத்த மதத்தவர் இல்லாதபோது இந்த உலகம் பற்றிய உங்கள் அறிவு எவ்வாறு குறைகிறது?

### **செய்யாடு 3**

- அ. நீங்கள் ஏனைய மதத்தவரின் வீட்டிற்கு அல்லது அவர்களின் வழிபாட்டு தளத்திற்குச் சென்றுள்ளதாக கற்பனை செய்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்கு பழக்கப்படாத மத வழிபாட்டிலே மற்றவர் ஈடுபடுவதை நீங்கள் காணுகின்றீர்கள். இந்தக் காட்சி உங்கள் மனதிலே எவ்வாறான உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது?

- ஆ. உங்களுக்கு ஏற்பட்ட அனுபவத்தை குழுவிலே கலந்துரையாடுங்கள்.
- இ. அவ்வாறான உணர்வு ஏற்படுவதற்கு ஏதுவாக இருந்த காரணிகள் அவ்வாறிருக்க, மற்றவருக்கு இவ்வாறான மத வழிபாடுகள் இருக்கின்றன என்பதை புரிந்துக்கொள்ள இயலுமா என்று வினவுங்கள்.

## மொழில் 08 – பன்முகத்தன்மை

மத பன்முகத்தன்மையை அறிந்துகொள்வதனால் பல்வேறு கலாச்சாரங்கள் மற்றும் சமூக விழுமியங்களை அறிந்துகொள்வதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது. அந்த பன்முகத்தன்மையானது மனிதர்களிடையே காணப்படுகின்ற ஒரு பொதுத்தன்மை என்பதை உணர்த்துகின்றது. அனைத்து மதங்களும் பல்வேறு தன்மைகளைக் கொண்டபோதும் சில பொதுத்தன்மைகளும் காணப்படுகின்றன. எனவே பன்முகத்தன்மையை பிரதிபலிப்பாகக் கொண்டு அதனுடாக சகல மதத்தவருக்கும் தங்களை ஆராய்வதற்கான (சுயமதிப்பு) சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

### செய்யாடு 1

- அ. மதங்களுக்கிடையேகாணப்படுகின்ற பன்முகத்தன்மைக்கான காரணங்களை அடையாளப்படுத்துமாறு குழுவுக்கு அழைப்புவிடுங்கள். உதாரணமாக இந்து மதத்தின் இறுதி இலக்கு மோட்சம் (உலக பயணத்தைத் தாண்டியது) இது இஸ்லாம் மதத்தின் பரலோகம் என்ற படிப்பனையிலிருந்து வேறுபடுகிறது.
- ஆ. கிறஸ்தவ மதம் மற்றும் இஸ்லாம் மதம் அகிய இரண்டும் ஒரே இறைவனைக் கொண்ட மதங்கள் என்று வரலாறு மற்றும் மையபொருளின் ஊடாக தொடர்புபடுகின்றன. இதன் ஆரம்ப தோற்றங்கள் தொடர்பாக ஆராய்மாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு அழைப்புவிடுங்கள். இதற்காக வலைத்தளங்கள், திருவிலிலியம் மற்றும் புனித குர்ஆனை பயன்படுத்துமாறு வழிகாட்டுங்கள்.
- இ. பெளத்த மதம் மற்றும் இந்து மதத்துக்கிடையிலான வரலாற்று ஒற்றுமை எவ்வாறு என்பதை கண்டறிந்து விளக்கமளிப்பதற்கான சந்தர்ப்பத்தை குழுவுக்கு கொடுங்கள். அதேபோன்று இந்த இரண்டு தர்மங்களும் வேறுபடுகின்ற கோடு எது என்பதை விணவுங்கள்.

### **செய்யாடு 2**

அ. மதங்களுக்கிடையிலான பன்முகத்தன்மைக்கு அவைகளின் வழிப்பாட்டு முறைகள் எந்தளவு பங்களிப்புச் செய்கின்றன என்பதை கலந்துரையாடுமாறு குழுவுக்கு அறிவுறுத்துங்கள். உதாரணமாக, இறந்த ஒரு முஸ்லிம் நபரின் உடலை அடக்கம் செய்ய வேண்டுமென முஸ்லிம் இறுதிச் சடங்கு வலியுறுத்துகிறது. ஒரு நபர் இறந்த பின் சூரியன் மறைவதற்குள் அச்சடங்கு நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். இறந்த உடலுக்கு எளிமையான உடையை அணிவிப்பதன் மூலம் இறந்தவர் இறைவன் முன்னிலையில் சமமானவர் என்பதை எடுத்துரைக்கின்றது. மக்கா திசையை நோக்கி உடல் அடக்கம் செய்யப்படுகிறது.

ஆ. மதங்களுக்கிடையில் காணப்படும் சமமான (ஒரே மாதிரியான) சடங்கு முறைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுகள். குறிப்பாக பிறப்பு மற்றும் இறப்பு தொடர்பான வழிபாட்டு சடங்கு முறைகளில் காணப்படுகின்ற ஒற்றுமைத் தன்மைகளை எடுத்துக் கூறுங்கள். உதாரணமாக, கிறிஸ்தவ இறுதிச் சடங்கு முறைகள், வேறு பல மதங்களிலும் காணப்படுகின்றன.

### **செய்யாடு 3**

அ. மதங்களுக்குள் காணப்படுகின்ற பன்முகத் தன்மைக்குள்ளேயே அவைகளின் ஒற்றுமைகளையும் தேடிக்கொள்ளக் கூடிய வழிகள் தொடர்பாக ஆராயுமாறு குழுக்களுக்கு வலியுறுத்துங்கள்.

### **செய்யாடு 4**

அ. இறைவன் அல்லது தெய்வீக சக்தியுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்திற்கொள்ள பயன்படுத்துகின்ற பல்வேறு முறைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள். செபம், வேண்டுதல்கள், பலி, பக்தி பாடல்கள் மற்றும் கடவுள் வணக்க முறைகள் தொடர்பாக ஆராய்வதற்கு தூண்டுதலை ஏற்படுத்துங்கள்.

### **செய்றியாடு 5**

அ. மதங்களினால் வழங்கப்படுகின்ற சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுக்க விதிமுறைகளை ஆராயுமாறு ஆலோசனை வழங்குவதை. இவ்வாறான சட்டங்கள் மற்றும் ஒழுக்க விதிமுறைகள் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபடும் சந்தர்ப்பங்கள் தொடர்பாக வினவுங்கள்.

### **செய்றியாடு 6**

அ. மதமானது ஆன்ம அமைதி (மன அமைதி) மற்றும் சகவாழ்வை ஊக்குவிக்கின்ற முறைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுவதை. உதாரணமாக, முஸ்லிம் மக்கள் நோன்பு இருக்கின்ற மற்றும் சகல ஆசைகளையும் கட்டுப்படுத்துகின்ற காலத்தை எடுக்கலாம். அவர்கள் ஒவ்வொரு வருடமும் இந்த நோன்பு காலத்தின் நிறைவிலேயே ரம்மான் பெருநாளைக் கொண்டாடுகின்றனர்.

## மொழில் 09 – இரக்கம்

மற்ற மதத்தவர் தொடர்பாக எமக்கு இருக்கின்ற இரக்கம் சகவாழ்வுக்கான வழி ஆகும். பல மதங்களைக்கொண்ட சூழலுக்குள் வாழுகின்ற நாம் மற்றவர் தொடர்பில் கொண்டிருக்கின்ற ஆழமான உணர்வு மூலமாக, இனம் மற்றும் மத ரிதியாக பிளவுப்படுவதை தடுக்க முடியும். மத உணர்வுகளினால் ஏற்படுகின்ற காயங்களைப் பார்த்து சாதகமான பிரதிபலிப்பை முன்னெடுப்பது எமது ஆற்றலாகும். ‘செவிகொடுத்தல்’ என்பது இதன் முக்கிய அங்கமாகும். மற்றவருடைய வேதனைக்குக் செவி கொடுத்து, அவரது துண்பத்திலிருந்து அவரை விடுவிப்பது மனிதர்களாகிய எமது கடமையாகும்.

### செய்யாடு 1

- அ. பல்கலைக்கழக மாணவி ஒருவர் கூறிய கதை ஒன்று கீழே காணப்படுகிறது. அவர் ஒரு முஸ்லிம் மாணவி. இந்த கூற்றானது மற்ற மதத்தவர் உணர்வாலே எந்தளவு காயப்பட்டிருப்பார் என்பதை கேள்வி கேட்டுப் பாருங்கள்.  
“ஜயவர்தனபூர் பல்கலைக்கழகக்கத்தில் நாங்கள் இருந்த காலத்தில் எங்களுக்கென்று ஒரு prayer room (தொழுகை அறை) இருக்கவில்லை. பொடியன்கள் open theatre (திறந்த மேடையில்) தொழுதார்கள். பல்கலைக்கழகத்துக்கு அடுத்து ஒரு பாஞ்சாலை (பன்சலை) இருந்தது. சகவாழ்வு என்றால் பாஞ்சாலையில் ஒரு prayer roomஐ எங்களுக்கு ஒதுக்கி தந்திருக்கலாம்.”
- ஆ. மேற்படி கூற்றுக்கு இரக்கம் காட்டுவதற்காக எழுகின்ற குரல் பங்குபற்றுனர்களிடையே எந்த வகையான உணர்வை ஏற்படுத்தும் என்று விணவிப் பாருங்கள்.
- இ. உங்களுக்கும் இவ்வாறானதொரு அனுபவம் ஏற்பட்டிருந்தால் உங்களுக்குள் எழுகின்ற உணர்வை சிந்தித்துப் பாருங்கள்.

## **செய்யாடு 2**

- அ. எந்தவித நிபந்தனைகளும் இன்றி மற்றவருக்கு சிறந்த சலுகைகளை வழங்க வேண்டும். ‘கார்ல் ரோஜீ’டைய கூற்றானது மற்ற மதத்தவர் மீது இரக்கத்துடன் இருப்பது எவ்வளவு முக்கியம் வாய்ந்தது என்று கலந்துரையாடுங்கள்.
- ஆ. மற்ற மதத்தவர் தொடர்பாகக் கொண்டிருக்கின்ற இழிவான மனப்பாங்கை தவிர்ப்பதற்கு ஒருவர் தன்னோடு சகவாழ்வு கொள்வதன் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். இதன்போது, ஒருவர் தன்னுடனேயே சகவாழ்வு கொள்ளாது செயற்படுகின்ற விதம் தொடர்பான சித்திரங்களை வரைந்து காட்டுமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள்.
- இ. தன்னுடைய ஆன்ம சோதனைக்காக (சுய விமர்சனம்) வரைந்த சித்திரங்களை கலந்துரையாடுமாறு வலியுறுத்துங்கள். இதன்போது, தன்னுள் ஒரு காயம் ஏற்பட்டவுடன் மற்றவரைக் காயப்படுத்தி வேதனையைத் தனித்துக்கொள்வதற்கு எடுக்கின்ற முயற்சிகள் தொடர்பாக கவனத்தைச் செலுத்துமாறு கேட்டுக்கொள்ளலாம்.

## **செய்யாடு 3**

- அ. நாம் எமக்கே மன்னிப்பு அளிக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தேடி பார்க்குமாறு குழுவுக்கு ஆலோசனை வழங்குங்கள். பிழையான மனப்பாங்கினால் எமது நடவடிக்கைகள் மற்ற மதத்தவருக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதற்கு முன்பு, எமக்கே அது தீங்காகிவிடும் என்பதால், அவ்வாறான பிழையான மனப்பாங்குகள் வளர்ச்சியடைவதற்கு சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்துவது தொடர்பாக ஆராய வேண்டும். அதனுடைக் காலம் எமக்கே மன்னிப்பு அளித்தல் மற்றும் நேர்மையான முறையில் முன்செல்லவும் வேண்டும்.
- ஆ. பிற மதத்தவருக்கு எதிராக மேற்கொண்ட வன்முறைகளுக்குப்

பரிகாரமாக மன்னிப்பு கேட்கும் அளவுக்கு, தனக்குள் பணிவும் உண்மைத்தன்மையும் இருக்கிறதா என்று உங்களையே நீங்கள் வினவுங்கள். மன்னிப்பு கேட்பது என்பது கோழைத்தனமல்ல. உண்மையில் மற்றவர் தொடர்பாக இருக்கின்ற பக்தி மற்றும் மரியாதை என்பதை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள்.

#### செய்யாடு 4

- அ. ஏதாவதோரு சம்பவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு மற்ற மதத்தவருக்குக் கடிதம் ஒன்றை எழுதுவதன் மூலமாக, தங்களுக்குள்ளே இருக்கின்ற பிழையான மனப்பாங்கிலிருந்து விடுபடுவதற்கு இடமளியுங்கள். இது தனிப்பட்ட முறையில் செய்ய வேண்டிய பயிற்சி என்பதால் பங்குபற்றுனர்கள் ஒருவர் ஒருவரிலிருந்து சற்று தூரம் தள்ளி இருக்குமாறு வழிகாட்டுங்கள்.
- ஆ. கடிதம் எழுதிய பிறகு தனக்குள் ஏற்பட்ட உணர்வுகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள். இதன்போது மற்ற மதத்தவருக்கு அன்பின் கரத்தை நீட்டுவதற்கு எந்தளவு துணிச்சல் இருக்க வேண்டுமென வினவுங்கள்.
- இ. பயம் மற்றும் தாழ்வு மனப்பாங்கு துணிச்சலுக்கு இடமளிக்காது என்பதை கலந்துரையாடுங்கள். அவை இரக்கத்துக்கு தடைகளாக அமையும் என்பதை எடுத்துக்காட்டுங்கள்.

மொடியிலை முடிப்பதற்கு முன்பதாக மேற்குறித்த மூஸ்லிம் யுவதியின் அக்கறையுடனான உணர்வு தொடர்பான கருத்து ஒன்றை எழுதுமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு வழிகாட்டுங்கள்.

## மொடியல் 10 – மதம் சார்ந்த மற்றவரை காயப்படுத்தல்

தனது மதமே உயர்ந்த மதம் என்ற எண்ணத்தில் இருந்துக்கொண்டே மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துகின்றனர். இது அதிகாரத்தை பிரயோகிக்கின்ற ஒர் நிலைமையாகும். மேலிருந்து கீழ்வரை அதிகாரத்தை உபயோகித்து மற்ற மதத்தவரை மனதளவில் காயப்படுத்துகின்றோம். உடல் சார்ந்து ஏற்படுத்துகின்ற காயத்தை விட மனம் ரீதியாக ஏற்படுத்துகின்ற காயம் மிக ஆழமானது. அவ்வாறு மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துகிறபோது, நாம் மகிழ்வோம் என்றால் அது அடக்குமுறையாகும். இந்த மொடியல் வழியாக எமது அடக்குமுறை தன்மையை ஆராய்வோம்.

### செய்யாடு 1

- அ. பங்குபற்றுனர்களை இருவர் இருவராக இணையும்படி செய்யுங்கள். அவர்கள் கலந்துரையாடுவதற்காக இந்த வெளிப்பாட்டை (கருத்தை) கொடுங்கள். மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துவதால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியை உண்மைச் சம்பவம் ஒன்றை ஆதாரமாகக் கொண்டு கலந்துரையாடுங்கள். பங்குபற்றுனர்கள் இணையத்தளத்தை பயன்படுத்த முடியுமென கூறுங்கள். இதன்போது உண்மைச் சம்பவங்கள் தொடர்பான சில உதாரணங்களை எடுத்துக் கூறுங்கள். அனுத்கமை சம்பவம், கட்டுவாபிட்டி சம்பவம், திகன சம்பவம், மினுவங்கொடை சம்பவம் போன்ற சில சம்பவங்கள்.
- ஆ. கலந்துரையாடலுக்குப் பின்பு பங்குபற்றுனர்களால் அடையாளம் காணப்பட்ட விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள். இதன்போது மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துவதன் ஊடாக ஏற்படுகின்ற மகிழ்ச்சி தொடர்பாக வினவுங்கள்.
- இ. மற்ற மதத்தவர் ஒரு அடிமை, பெறுமதியற்றவர் என்று கருதுகின்ற அடக்குமுறையான உணர்வு தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

அடக்குமுறை என்பது சமூகத்துக்கு எந்தளவிற்கு அழிவை ஏற்படுத்துகிறது என்பது தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

## செய்யபடு 2

ஈ. நான் ஒரு அடக்குமுறையாளன் (பீடனையாளன்) என்ற வகையில் நானே என்னை காயப்படுத்திக்கொள்கின்றேன் என்ற விடயத்தை பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறுங்கள். தனக்குத் தானே காயத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வதை சுயபீடனையாளர் (Masochism) என்று தெளிவுப்படுத்துங்கள்.

வளப்படுத்துயவரால் கேட்கக்கூடிய கேள்விகள்.

- ⇒ அடக்குமுறையினால் மற்ற மதத்தவரை காயப்படுத்துவதன் ஊடாக எவ்வாறு தனக்குத் தானே காயத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியும்?
- ⇒ அடக்குமுறையாளன் தனது மதத்துக்கு எவ்வகையான காயத்தை ஏற்படுத்துகின்றார் ?

உ. அடக்குமுறையாளன் மற்றும் தன்னைத்தானே அடக்குகின்றவன் என்ற இரண்டு கோணங்களின் மோதலை மத வழிகாட்டல்கள் வழியாக புரிந்துக்கொள்ள பங்குபற்றுனர்களுக்கு சந்தர்ப்பத்தை வழங்குங்கள். இதற்காக மத நூல்களைப் பயன்படுத்துமாறு கூறுங்கள். அவர்கள் கண்டறிந்த விடயங்களை சபையில் சமர்ப்பிக்குமாறு கூறுங்கள்.

ஊ. பின் சமூக வாழ்வை மேம்படுத்துவதற்காக அடக்குமுறையாளன் மற்றும் தன்னைத்தானே அடக்குகின்றவன் ஆகிய இருவரினதும் வகிபாகங்களை விலக்கிவிடுவதன் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகக் கலந்துரையாடுங்கள். இதற்காக கீழ்க் காணப்படும் கூற்றை உதவியாகக்கொள்ளுங்கள். அதை ஒவ்வொரு மதத்தோடும் ஒப்பிட்டு கலந்துரையாடுங்கள்.

“உங்கள் ஒளி நீங்களே. உங்கள் பாதுகாப்பு உங்கள் கைகளிலேயே உள்ளது. வெளியில் அடைக்கலம் தேடி செல்லாதீர்கள். ஒளியைப் போன்றே உண்மையைக் கையில் இறுக்கிப் பிடித்துக்கொள்ளுங்கள். சத்தியத்தைப் பாதுகாப்புக்காகப் பயணப்படுத்துங்கள். பகுப்பாய்வுடன் உங்கள் விடுதலைக்காக செயற்படுங்கள்”.

எ. கலந்துரையாடல் மூலம் ஒவ்வொரு மதங்களிலும் கற்பிக்கின்ற பொது குழுவில் சமர்ப்பணம் செய்யுமாறு வழிகாட்டுங்கள். இதன் போது கவலைகளை மறக்கவும், ஆற்றுப்படுத்தல் தொடர்பாக ஒவ்வொரு மத்தினதும் ஆண்மீக தலைவர்களும் கற்பித்த படிப்பினைகளை வெளிப்படுத்துங்கள்.

## மொழில் 11 – வேறும்பு

சர்வமத நல்லினக்கத்துக்காக ஒவ்வொரு தனி நபரும் உள்ளார்ந்த சமாதானத்துடன் இருக்க வேண்டும். அடுத்தவரை முந்திக்கொண்டுச் செல்லும் நிலையிலிருந்து ஒருவர் (அவன் / அவள்) விடுபட வேண்டும். எல்லா மதங்களும் இறுதியில் கடந்துச் செல்லுதலை படிப்பிக்கின்றமையினால், சகல மதங்களினதும் சமாதானத்துக்கு மதிப்பளித்தல் மற்றும் கெளரவத்தை பெற்றுக்கொடுத்தல் மிகமுக்கியமாகும். உள்ளார்ந்த சமாதானம் இல்லாதபோது வைராக்கியத்தைப் பரப்புதல் மற்றும் பிற மதத்தவரோடு தொடர்ச்சியான முரண்பாடு போன்றவை நிகழும். வைராக்கியத்தால் தனக்கும், மற்றவருக்கும் ஏற்படும் அழிவை புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். வைராக்கியத்தை முகாமைத்துவப்படுத்துவதற்காக தான் அழிவிலிருந்து விடுபட்டு, தனனைப் பற்றிய ஆழமான பக்தியை ஏற்படுத்திக் கொள்வதோடு, அயலவரையும் ஆழமான பக்தியுடன் பார்ப்பதற்கு பழகிக்கொள்ள வேண்டும்.

### செய்யாடு 1

அ. கீழ்க் காணப்படும் கதையை எல்லோருக்கும் கேட்கும்படி வாசியுங்கள்.

ஒரு காலத்தில் இரண்டு நண்பர்கள் இருந்தார்கள். அவர்களில் ஒருவர் மிக நேரமையான வழியில் வாழ்ந்தார். மற்றவர் பாவ ஆசைகளோடு வாழ்ந்தார். இவ்வாறு இரண்டு விதமான மனோநிலையில் வாழ்ந்தமையினால் இவர்கள் பிரிந்துவிட்டார்கள். பாவத்தோடு வாழ்ந்து வந்த நண்பரின் வியாபாரம் (வர்த்தகம்) மிக மோசமாக இருந்தது. ஏழை பாட்டி ஒருவரை ஏமாற்றி, அந்த பாட்டியின் தங்கக்கட்டியைக் கொண்டு, அவரது பேத்திக்கு ஒரு கைவளையல் செய்து தருவதாக உறுதியளித்தார்.

அதற்காக தான் திரும்பி வருவதாக கூறி சென்றுவிட்டார்.

இதை எதையும் அறியாத அவரது நேர்மையான நண்பர் அங்கு வந்தார். பாட்டி தன்னிடமிருந்த தங்கக்கட்டியை அவரிடம் காட்டினார். அவர் அந்த தங்கக்கட்டிக்கான உண்மையான விலையைக்கூறி தன்னிடமிருந்த பணம் அனைத்தையும் பாட்டியிடம் கொடுத்துவிட்டு பாட்டியிடமிருந்த தங்கக்கட்டியை எடுத்துச் சென்றார்.

நேர்மையற்ற நண்பன் மீளா திரும்பி வந்து அந்த தங்கக்கட்டியை பெற்றுக்கொள்வதற்கு முயற்சித்தாலும் அங்கு தங்கக்கட்டி இருக்கவில்லை. தங்கக் கட்டியின் மேல் இருந்த ஆசையின் காரணமாக அவர் தனது நண்பரைத் தேடி ஒடினார். ஆயினும் நண்பரைச் சந்திக்க முடியவில்லை.

நண்பர் இக்கறையிலிருந்து அக்கறைக்குச் சென்றுவிட்டார். நேர்மையற்ற நண்பர் கையிலே மணலை எடுத்து ஆற்று ஓரத்தில் மண்டியிட்டு தமது மனதிற்குள் வைராக்கியத்தை நிரப்பிக் கொண்டார்.

ஆ. கதையை நடித்துக் காட்டுவதற்காக குழுவில் சிலரை முன்வருமாறு கூறுங்கள்.

- இ. கதையை நடித்துக்காட்டிய பிறகு கீழ்க்காணப்படும் கேள்விகளை கேள்வங்கள்.
- C கதை ஆரம்பத்திலிருந்து இறுதிவரை நேர்மையற்ற நண்பரின் சித்தனை எதுவாக இருந்தது?
- C நேர்மையான நண்பரை தனது எதிரியாக பார்த்தமைக்கான காரணம் என்ன?
- C வெறுப்பு(வைராக்கியம) என்ற சிந்தனைக்கும், தனிநபர் நடத்தைக்குமிடையில் இருக்கின்ற தொடர்பு என்ன?
- C இந்த கதையின் அடிப்படையில் மனிதர்களின் தேவைப்பாடுகள் மற்றும் பயம் என்ற சிந்தனைக்குமிடையில் காணப்படுகின்ற தொடர்புகள் எவை?

- C நேர்மையற்ற நண்பரின் வெறுப்பு (வைராக்கியம்) அவருக்கு நன்மை பயத்ததா? அல்லது தீமையை அளித்ததா?
- C வைராக்கியத்தை முகாமைத்துவப்படுத்திக் கொள்வதற்காக நேர்மையற்ற நண்பன் என்ன மாதிரியான விடயங்களை மேற்கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பதை விளக்குக.
- C வைராக்கியத்தை முகாமைத்துவம் செய்திருந்தால் நேர்மையற்ற நண்பருக்கு கிடைத்திருக்கக் கூடிய பலன்கள் எவை?
- C உங்கள் வாழ்க்கையில் வைராக்கியத்துக்கு உட்பட்ட சந்தர்ப்பம் இருப்பின், அதை சபையினருக்குத் தெரிவியுங்கள்.
- C நீங்கள் யாருடனாவது வைராக்கியத்தோடு இருந்திருந்தால் அதனால் உங்களுக்கு கிடைத்த பெறுபேறு என்ன?
- C வைராக்கியத்தை முகாமைத்துவப்படுத்திக் கொள்வதற்காக உங்களால் செய்யக்கூடியவைகள் யாவை?

இ. வைராக்கிய மனப்பாங்குகளை தோற்கடித்து உள்ளார்ந்த அமைதியை ஏற்படுத்துகின்ற பல வழிகள் இருக்கின்றன. தியானம், சித்திரம், சிறந்த சங்கீத ஒலிக்கு ஏற்றவகையில் உடல் அசைவு மற்றும் சுற்றாடலுக்கு ஏற்ற செயற்பாடுகளை ஒழுங்குச் செய்துக்கொள்ளலாம்.

வைராக்கியத்தை சித்திரமாக வரையும் சந்தர்ப்பத்தை பங்குபற்றுனர்களுக்கு வழங்குங்கள். ஓவியத்தை வரைந்த பிறகு, அது தொடர்பாக கலந்துரையாடுமாறு வழிகாட்டுங்கள். குறிப்பாக மன அமைதி தொடர்பாக கலந்துரையாடுவார்கள்.

## செய்பாடு 02

அ. உள்ளார்ந்த அமைதியை மேம்படுத்துவதற்காக

தியானம் மற்றும் யோகா முறைகளைப் பின்பற்றுவதற்கு சந்தர்ப்பங்களை வழங்குங்கள்.

- C குழுவினரை தியானம் அல்லது ஏதேனும் ஒரு யோகாமுறையைச் செய்வதற்கு அவர்களை ஊக்கப்படுத்துங்கள்.
- C நல்லினக்கத்தை கட்டியெழுப்புவதற்காக ஒரு மனிதருக்கு தியானம் மற்றும் யோகா முயற்சிகள் எந்தளவு முக்கியத்துவப்படுகின்றது என்று கலந்துரையாடுங்கள்.

### செய்பாடு 03 - தீயான நிலை

உங்களுக்கு வசதியான முறையில் அமர்ந்துகொள்ளுங்கள். இந்த பூமியிலே மிகவும் பாதுகாப்பாக இருக்கின்ற நபர் என்ற வகையில், உங்கள் கால்கள் பயணத்துக்கு தயாராக இருக்கின்றன. மகிழ்ச்சியைப் பெறுவதற்கே நீங்கள் பயணிக்க இருக்கிறீர்கள். இதற்கு தெளிவான மனநிலையில் இருப்பது அவசியம். உங்கள் மனதிலே எந்தவித கவலையோ, துக்கமோ கடந்த கால மற்றும் எதிர்காலச் சிந்தனைகளோ இருக்கக் கூடாது. இந்த தியானத்தின் வழியாக உடல் மற்றும் உள்ளாம் இரண்டையும் ஒரே நிலைக்குக் கொண்டு வர வேண்டும்.

தொடர்ந்து நாம் பாரமான அடிகளை வைத்து நடக்கிறோம். எமது பாரத்தை பூமியில் பதிப்போம். எனினும் இந்த தியானமானது பூமிக்கு பாரத்தை கொடுக்காமல் அமைதியாக நடக்கும். ஏதேனும் ஒரு அடையாளத்தை இடுமாயின் அது சமாதானம் மற்றும் நல்லினக்கத்துக்காக மட்டுமே.

நீங்கள் தியானத்தில் ஈடுபடும்போது முச்சை உள்ளெடுத்து வெளியிடுவது தொடர்பாகக் கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். தியானத்தின்போது நாம் முச்செடுப்பது, எமது இரு கால்களோடு நல்லினக்கத்தை உருவாக்கின்றது. எமது மனதிற்கு பாரம் கிடையாது. எமது மனம் அங்குமிங்கும் அலைபாயாது. எல்லா படிமுறைகளின்போதும் மனமும் ஒன்றித்து இருக்கும். மீளா மீளா

அமைதி நிலையை உருவாக்கும்.

தியானத்தின்போது உங்களது வழமையான இருக்கை முறைகளிலிருந்து மாற வேண்டாம். இதன்போது உங்கள் சிந்தனை மற்றும் உங்கள் கால்களை வைப்பது தொடர்பாக கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். ஏதோவொரு சந்தர்ப்பத்தில் உங்கள் சிந்தனையோடு மேகம், மரம் அல்லது பூ ஒன்றை தொட வேண்டுமென தோன்றினால் சற்று நிறுத்துங்கள். அவைகளைப் பாருங்கள். எனினும் முச்ச பயிற்சியில் கவனத்தைக்கொண்டு தியானத்தில் ஈடுபடுங்கள்.

ஆழமாக தியானத்தில் ஈடுபடுகின்றபோது, கவலை, துன்பம் நீங்கிப் போகும். வாழ்வென்பது மிக அழகானது என்ற வெளிப்பாடு தோன்றும்.

## மொழில் 12 – வெறுப்புப் பேச்சு

இன்று இலங்கையில் ஒரு மத குழுவினருக்கு எதிராக வெறுக்கத்தக்கப் பேச்சுகளை பேசுவது மிக அதிகமாகக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. சமூக ஊடகங்கள் வழியாக இதனை அதிகமாகக் காணலாம். இதனால் மத சுதந்திரத்துக்கான தடைகள் வதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன. இதுமட்டுமல்ல நல்லினக்கத்துக்கு இங்கு இடமே கிடையாது. வெறுக்கத்தக்கப் பேச்சுகளினால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் மற்றும் அவைகளை தடுப்பதற்காக எடுக்கப்பட வேண்டிய நடவடிக்கைகள் தொடர்பாக இந்த மொழியில் எடுத்துரைக்கின்றது.

### செய்பாடு 1

அ. மற்ற மதத்தவருக்கு எதிராக பயன்படுத்துகின்ற வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகள் இன்றைய சமூகத்திலே பல பிரிவினைகளை ஏற்படுத்துவதற்கு காரணமாயிருக்கின்றன என்று கலந்தரையாடுங்கள். இதற்கான உண்மைச் சம்பவங்களை இணையத்தளத்திலிருந்து தேடுங்கள்.

ஆ. வெறுக்கத்தக்கப் பேச்சுக்களை சமூகமயமாக்குவதற்காக சமூக ஊடகங்களை செயற்படுத்தும் சுற்றுச்சூழல் காணப்படுகிறது என்ற விடயத்தைக் கூறி, குழுவின் கருத்துக்களை விணவுங்கள். இதன்போது கடந்த காலத்தில் ஏற்பட்ட திகனை சம்பவத்தை எடுத்துக் காட்டுங்கள்.

### செய்பாடு 2

அ. வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்துபவர்களை வகைப்படுத்துவோம்.

- ச. சமூகத்தைப் பிரித்து அதனுடோக சில இலாபங்களைப் பெறுவதற்கு முயற்சிப்பவர்கள்.
- ச. வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகளை விரும்பாதபோதும் அதற்கு எதிராக எந்தவித நடவடிக்கைகளையும் மேற்கொள்ளாமல் அமைதியாக இருப்பவர்கள்.

- ஆ. ஒரு சமூகத்தில் இனம், மதம் பேதமின்றி அனைவரும் ஒன்றாக இருக்க வேண்டுமென நீங்கள் நம்புவர்களாயின் வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகள் பயன்படுத்துகின்றபோது நீங்கள் எவ்வாறு செயற்படுவீர்களென கலந்துரையாடுங்கள்.
- இ. மெளன் கலாச்சாரம் உருவாகுவதனால் ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் சமாதானம் மற்றும் நல்லினக்கம் வீழ்ச்சியறுவது தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

### **செய்யாடு 3**

- அ. வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகளுக்கு எதிரான சர்வதேச சமவாயங்கள் தொடர்பாக பங்குபற்றுனர்களுடன் கலந்துரையாடுங்கள். குறிப்பாக ஜக்கிய நாடுகள் சபையின் சிவில் மற்றும் அரசியல் உரிமைகள் தொடர்பான சமவாயம் (ICCPR) மற்றும் அனைத்து இனர்தியான பாரபட்சங்களை ஒழிப்பதற்கான சர்வதேச சமவாயம் (CERD) ஆகியன உதாரணங்களாக எடுத்து, இந்த சமவாயங்களைப் பின்பற்றுவதாக உறுதியளித்த நாடுகள், வெறுக்கத்தக்க வார்த்தைகளை தடைசெய்வதற்காக, தமது நாட்டினுள் அதற்கான சட்டத்திட்டங்களை உருவாக்குவதற்கும் அவைகளை நடைமுறைப்படுத்துவதற்கும் உடன்பட்டிருக்கின்றன என்பதை எடுத்துக்கூறுங்கள். இலங்கை அரசும் கூட மேற்கூறப்பட்டுள்ள இரண்டு சமவாயங்களையும் ஏற்று கையொப்பமிட்டுள்ளது என்பதை எடுத்துரையுங்கள்.

இந்த மொழியிலை நிறைவு செய்வதற்காக மத நல்லினக்கம் தொடர்பாக ஒரு வாக்கியத்தை எழுதுமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்குக் கூறுங்கள்.

## மொழில் 13 – பிரத்தாள்கை, தேவைகள் மற்றும் பீதி

ஒவ்வொரு சமூகமும் பொதுத்தேவைகள் மூலம் தொடர்புபடுவதோடு, அந்த தேவைகளை அடைவதற்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்ற போட்டித்தன்மையின் மூலம் பிரிந்து சென்றுள்ளது. இதன் காரணமாக, அவர்களின் பீதி வளர்ச்சியடைந்துள்ளது. நமதும் அயலவருடையதும் நல்வாழ்வுக்குப் பாதகத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதற்கு முதலில் நாம் எம்மை ஆழமாக புரிந்திருக்க வேண்டும்.

### செய்யாடு 1

- அ. மத குழுக்களுக்கிடையில் தொடர்புகளை பலப்படுத்தக்கூடிய காரணிகளை ஆராயுமாறு மற்றும் குழுக்களுக்கிடையே காணப்படும் தொடர்புகளை துண்டிக்கக்கூடிய காரணிகளை பட்டியல்படுத்துமாறு குழுவுக்கு கூறுங்கள்.
- ஆ. தொடர்புகளை ஏற்படுத்துவதற்கும் மற்றும் பிரத்தாள்கின்ற தன்மையை குறைக்கின்ற குறிப்பான தலையீடுகள் தொடர்பாக பங்குபற்றுனர்களுடன் முளைச்சலவை ஒன்றை மேற்கொள்ளுங்கள்.

தொடர்பு என்பது முரண்பாடுகளின்போதும் கூட மக்கள் மற்றும் குழுக்களுக்கிடையே தொடர்பை ஏற்படுத்துகின்றவைகளாகும். மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினங்களும் என்ற விடயத்திற்கு தொடர்பு என்பது மிக முக்கியமான காரணியாக அமைகிறது.

பிரத்தாள்கை, மனவழுத்தம், உடன்படாமை, குழுக்களுக்கிடையே முரண்பாட்டு வன்முறையை ஏற்படுத்துகின்ற பிரச்சினைகள் அல்லது வேறு சாதனமாகும். அவைகள் நீண்ட காலம் அல்லது குறுகிய கால காரணங்களாக இருக்கலாம். அவ்வாறே உள்ளக (பிராந்திய அரசில் மற்றும் காணி போன்றன) மற்றும் வெளிவாரியான (தேசிய கொள்கை மற்றும் வெளிவாரியான அதிகாரங்கள்) பிரச்சினைகளாக இருக்கலாம். மனிதர்கள் எப்படி

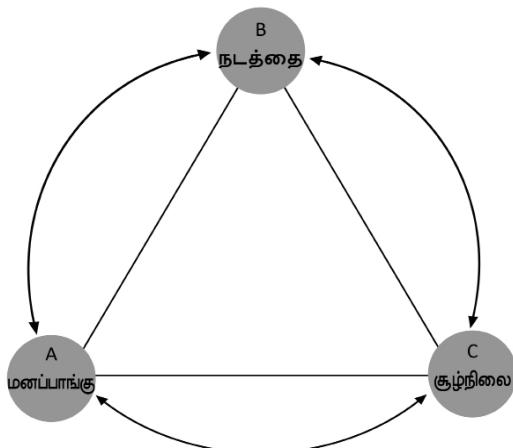
சரியாக பிரிக்கப்படுகிறார்கள்? அது முக்கியத்துவப்படுவது ஏன் என்று நிங்கள் கேள்வி கேட்க வேண்டும்.

### செய்யாடு 2

அ. முரண்பாடு ஒன்றை உதாரணமாக எடுத்து வரைபடம் தயாரிக்க வேண்டும். குறிப்பாக மத மோதல்கள், மன அழுத்தம் மற்றும் பீதி ஆகியவைகளை வரைபடமாக்குமாறு குழுவை வழிநடத்துங்கள். ஒவ்வொரு தரப்பினரதும் தேவைப்பாடுகள் மற்றும் பீதி தொடர்பாக குழுவின் அறிவு தொடர்பாக கலந்துரையாடி சில உடன்பாட்டுகளுக்கு வந்த பிறகு வரைபடத்தை மேம்படுத்த வேண்டும்.

### செய்யாடு 3

Flipchart ஒன்றில் பெரியதொரு முக்கோணத்தை வரைந்து ABCமுக்கோணத்தை தெளிவுப்படுத்துங்கள். ஒவ்வொரு முலையும் வகைப்படுத்துங்கள்(முத்திரை பதித்தல்). இந்தக் கருவியை மோதலோடு தொடர்புபட்டவர்களின் உணர்வுகளை தெளிவுப்படுத்துவதுகு என்று கூறுங்கள். இந்த முக்கோணத்தை “மனப்பாங்கு, “நடத்தை மற்றும் சூழல் போன்றவைகள் என்ன கருத்து கூறப்படுகின்றது என்று சுருக்கமாக தெளிவுப்படுத்துங்கள்.



ABC முக்கோணத்தில் முரண்பாட்டு சூழமைவில் முரண்பாட்டின் குறித்த நபர் அவர் தொடர்பாக சிந்திக்கின்ற விதத்தை மிக ஆழமாக சந்திப்பதற்கு எமக்கு உதவுவதாக எடுத்துக் கூறுங்கள்.

குறித்த நபரின் கண்ணோட்டத்திலிருந்து முரண்பாட்டை புரிந்துக்கொள்வதற்காக குறித்த நபர் இருக்கின்ற சூழமைவு போன்றே அவரது நடத்தை மற்றும் அவரின் மனப்பாங்கு என்பவற்றையும் புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்று கூறுங்கள். இந்தக் காரணிகள் மூன்றும் ஒன்றோடு ஒன்று பின்னாலும் கூறுங்கள்.

உதாரணமாக, ஒரு குழுவின் கோரிக்கைகளை கவனத்திற் கொள்ளாத சந்தர்ப்பத்தில் அந்தக் குழு ஏமாற்றும் அடைந்த மனப்பாங்கை வளர்ப்பதற்கு காணமாகலாம். அப்போது ஏமாற்றமடைந்த குழு தமது எதிர்ப்பைத் தெரிவிப்பதற்கு முயற்சி எடுக்கலாம். இந்த எதிர்ப்பை அதிகாரத்தைக் கொண்டு தடுப்பதற்காக அரசு கட்டமைப்பு செற்படும். இதன் மூலம் மேலும் நாம் பாரபட்சத்துக்கு உள்ளாகின்றோம் என்ற மனோநிலையை வளர்வதற்கு இது காரணமாகிவிடும்.

ABC முக்கோணத்தில் குறித்த நபர்கள் தொடர்பாக நாம் அறிந்திருந்த விடயங்கள் அறிந்திராத விடயங்கள் தொடர்பாக சிந்திப்பதற்கு எமக்கு உதவும். ஓவ்வொரு குறிப்பிட்ட நபர் தொடர்பாக தெரிந்துக்கொள்வதற்கு எமக்கு சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

முரண்பாட்டின் குறித்த இரு நபர்களை அறிமுகம் செய்துக்கொள்ளுங்கள். அவர்களில் ஒருவர் தொடர்பாக கவனத்தைச் செலுத்துங்கள். அவருக்காக ஒரு முக்கோணத்தை வரையுங்கள். **நீங்கள் அவரின் பாதனிக்குள் இறங்குங்கள்.** அவரின் மனங்பாங்கு, நம்பிக்கை மற்றும் பண்பாடு போன்று அவர்கள் தமது நடத்தை மற்றும் சூழமைவுகளை எவ்வாறு பார்க்கின்றனர் என்பதை அறிந்துக்கொள்ளுங்கள்.

ஒவ்வொரு முலைகளையும் முழுமைப்படுத்திய பின்பு குறித்த நபரின் பிரதான தேவைகள் மற்றும் பிரதான பயமாக வெளிப்படுத்தப்பட்டவைகளை முக்கோணத்தின் மத்தியில் எழுதுங்கள்.

தற்போது நீங்கள் இரண்டாவது நபரின் பாதனிக்குள் இறங்கி அக்குழவினரின் கண்ணோட்டம் தொடர்பாக மீளவும் அச்செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள். குழு தொடர்பாக ஆழமாக பாருங்கள். தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் பின்னாட்டல்களை வழங்குங்கள்.

## மொழில் 14 – தடைகளை வேற்றிக்கொள்ளல்

மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினக்கம் இல்லாமை சமூக மேம்பாட்டுக்கு பாரியதொரு தடையாகும். சமூக, பொருளாதார, கலாச்சார மற்றும் அரசியல் ரீதியாக இந்தத் தடை உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினக்கத்துக்கு தடையாக இருக்கின்ற காரணிகளை அடையாளங்கண்டு அவைகளை மாற்றுவதற்கு எவ்வாறு செயற்பட வேண்டும் என்பதை ஆராய்வதே இந்த மொழிலின் நோக்கம்.

### செய்யாடு 1

- அ. பங்குபற்றுனர்களுக்கு கீழ்க்காணப்படும் கூற்றை கூறுங்கள்.  
“இலங்கை சமூகத்துக்குள்ளே யான்கள் அனைத்தும் அடிப்படைவாதமாக செயற்படுகின்றனவே தவிர மதங்களுக்கிடையிலான சகவாழ்வு அண்மைக் காலங்களில் காணப்பதற்கு இல்லை”
- ஆ. மேற்கூறப்பட்டுள்ள கூற்றில் கூறப்படுகின்ற செய்தியை கலந்துரையாடல் செய்யுமாறு குழுவுக்குச் சொல்லுங்கள். இதற்கு அண்மைக்காலச் சம்பவங்கள், நாட்டின் அரசியல் அமைப்பு (யாப்பு) மற்றும் அரசியலுக்கு இடையிலான தொடர்பு பற்றி கலந்துரையாடுமாறு கூறுங்கள். இணையத்தளங்கள் மூலமாக தகவல்களைப் பெறுவதற்கு சந்தர்ப்பத்தை அளியுங்கள்.

### வளர்யாடுத்துள்ளால் கேட்கக்கூடிய கேள்விகள்:

- ⇒ மிக அண்மைக் காலங்களில் மத முரண்பாடுகள் மிகத் தீவிரமாக மேலமுந்த சந்தர்ப்பங்கள் யாவை? எந்த பிரதேசங்களில் முரண்பாடுகள் இடம்பெற்றன?
- ⇒ முரண்பாட்டினால் எந்தளவு அழிவுகள் ஏற்பட்டன?
- ⇒ இவ்வாறான முரண்பாடுகளின்போது மதத் தலைவர்களின் பங்களிப்பு கிடைத்ததா?

- ⇒ இந்த முரண்பாடுகளுக்கு அரசியலின் பங்களிப்பு எவ்வாறு இருந்தது?
- இ. கலந்துரையாடலின் பின்பு மத சகவாழ்வுக்கு தடையாக இருக்கின்ற காரணிகளை எடுத்துக் கூறுங்கள்.

### செய்ற்பாடு 2

அ. மதங்களுக்கிடையிலான சகவாழ்வுக்கு தடையாக இருக்கின்ற காரணிகளை வெற்றிக்கொள்வதற்காக செய்யக்கூடிய செயற்பாடுகள் தொடர்பாக ஆராயுமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறுங்கள். அவர்கள் கண்டறிந்த தடைகளின் ஆரம்ப காரணிகளை அகற்றுவதற்கு ஏற்றதான் வழிகளை கண்டறிவதற்கு உதவுங்கள். இதன்போது தனி நபர் ஒருவருக்குள்ள கடமைகள் மற்றும் சமுகத்துக்குள்ள கடமைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடங்கள்.

### செயற்பாடு 3

அ. மதங்களுக்கிடையிலான சகவாழ்வை தடுக்கக்கூடிய தடைகளை வெற்றிக்கொள்வதற்காக மார்டின் லூதர்த் கிங் கூறியுள்ள கூற்றை குழுவுக்குள்ளே கலந்துரையாடுங்கள்.

“மனிதர்கள் ஒருவர் ஒருவரை வைராக்கியமாக பார்ப்பதற்கு அவர்களுக்கிடையில் காணப்படுகின்ற பயமே காரணம். அவர்கள் ஒருவர் ஒருவரை அறிந்திராமையினால் அவர்களுக்கள்லே பயம் ஏற்படுகிறது. தொடர்பாடலின் பலவீனத்தினாலேயே அவர்கள் ஒருவர் ஒருவரை அறிந்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அவர்கள் ஒருவர் ஒருவரிலிருந்து தூரத்தில் இருக்கின்றமையினாலேயே அவர்களால் சரியான தொடர்பாடலை மேற்கொள்ள முடிவதில்லை.”

- மார்டின் லூதர் கிங் (1958)

## மோடில் 15 – முரண்பாடு (மோதல்)

முரண்பாடு மனித வாழ்வின் ஒரு பகுதி. போட்டித்தன்மையான தேவைப்பாடுகள் அல்லது பெறுமதிகள் உட்பட பல மூலங்களிலிருந்து உருவாக முடியும். அது பல்வேறு மட்டங்களில் உருவாகின்றது என்பதை புரிந்துக்கொள்ள வேண்டும். முரண்பாட்டை முகாமைத்துவப்படுத்துவது மிக முக்கியமாகும். எனவே அதற்கு தேவையான ஆளுமை பயிற்சிகள் அவசியம்.

### செய்பாடு 1

அ. டிமை தாள் ஒன்றின் நடுவில் முரண்பாடு என்று எழுதுங்கள். பங்குபற்றுனர்களுக்கிடையே இந்த சொல்லுக்கு ஒத்தச் சொற்களை கலந்துரையாடுமாறு கூறுங்கள். அவைகளில் பல நேர்மறையன காரணிகளாக இருக்கலாம். கேட்கவேண்டிய கேள்வி, முரண்பாடு எப்போதும் நேர்மறையானதா? அது நேர்மறையாவது எப்போது? ஏன்?

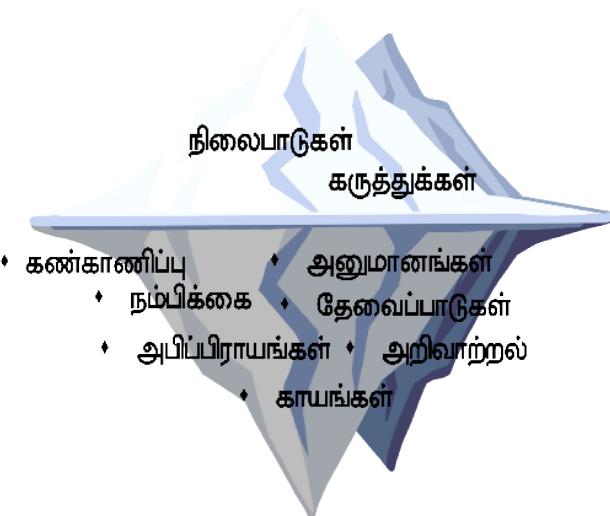
ஆ. பங்குபற்றுனர்கள் வெவ்வேறு மட்டங்களில் முரண்பாடு தொடர்பாக உள்ள அனுபவங்களை பகிர்ந்துக்கொள்ளுமாறு கூறுங்கள். சமூக மட்டத்தின் மூலமாக ஒரேமாதிரியான பிரச்சினைகள் மற்றும் தலைப்புகளைக் குறிக்குமாறு, முரண்பாடுகளின் முன்னுரையைக் குறிக்குமாறு மற்றும் முரண்பாடுகளின் வெவ்வேறு மட்டங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுமாறு கூறுங்கள்.

### முரண்பாடுகள் உருவாகின்ற தளங்கள்

- C தனி நபருக்குள்
- C நபர்களுக்கிடையில்
- C குழுவினுள் / சமூகத்தினுள்
- C குழுக்களுக்கிடையில் / சமூகத்துக்கிடையில்
- C குழுக்களுக்கிடையில் அல்லது அமைப்புக்களுக்கிடையில்
- C சமூகங்களுக்கிடையில்
- C சர்வதேச ரீதியாக

## செய்யாடு 2

அ. ஜஸ் மலை ஒன்று மதங்களுக்கிடையிலான முரண்பாடுகளின் கண்ணுக்குத் தெரிகின்ற மற்றும் மறைந்திருக்கின்ற காரணிகளைப் பிரதிநிதித்துவப்படுத்தும். குறிப்பிட்ட ஒரு முரண்பாட்டின் வெளியில் காணப்படும் நிலைப்பாடு மற்றும் கருத்துக்கள் ஜஸ் மலையின் மேற்புற தோற்றும் போன்றாகும். ஆழமாகப் பதிக்கப்பட்டுள்ள பெறுமதிகள், காயங்கள். ஊற்றுக்கள் என்பன ஜஸ் மலையின் கீழ்ப் பகுதியாகும். மதங்களுக்கிடையிலான முரண்பாட்டின் ஆழமான மற்றும் ஆபத்தான மூலங்களை வெளியில் காண முடியாது.



இமை தாள் ஒன்றில் வெறுமையான ஜஸ் மலை ஒன்றை வரையுங்கள்.

முரண்பாடு ஜஸ் துருவத்தை ஒத்தாக இருப்பதற்கு காரணம் என்ன? என்பதைத் தெளிவுப்படுத்துங்கள். மதங்களுக்கிடையிலாக ஏற்பட்ட விசேட முரண்பாடு ஒன்றின் கண்ணுக்கு புலப்படுகின்ற கரணிகள் மற்றும் கண்ணுக்கு புலப்படாத காரணிகளைக் கலந்துரையாடுமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்கு கூறுங்கள்.

ஆலோசனைகளை ஜஸ் துருவங்களில் எழுதுமாறு கூறுங்கள். முரண்பாட்டைத் தோற்றுவிக்கின்ற மூலக் காரணிகளுக்கிடையில் உள்ள தொடர்புகள் மற்றும் முரண்பாடுகளைத் தீர்ப்பதற்காக எடுக்கின்ற நடவடிக்கைகள் எவ்வளவு பெரிதானவைகள் என்பதை இந்த படத்தைப் பார்த்து சிந்திக்குமாறு பங்குபற்றுனர்களுக்குக் கூறுங்கள். ‘மதம் முரண்பாட்டை ஏற்படுத்துகிறது’ என்ற விடயத்தை ஆழமாக ஆராய்வதற்கு இடமளியுங்கள்.

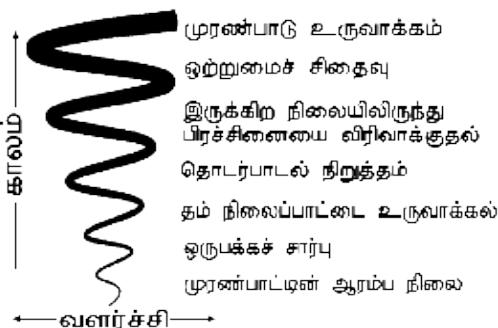
**செய்யாடு 3 - முரண்பாட்டின் வேர்கள் (காரணங்கள்) மற்றும் அதன் விளைவுகள் ஆகியவற்றை ஆய்வு செய்தல்.**

அ. முழு குழுவும் குறிப்பிட்ட ஒரு முரண்பாடு அல்லது பிரச்சினையின் பல வேர்களை ஆராய்து பின் வேர்களினால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகளை ஆராய்வர். கிளைகளில் இவற்றை எழுதவும். இதன் விளைவுகளை அதிகமாக காட்டுவதற்காக அதிகமான கிளைகளை வரையுங்கள் மற்றும் இலைகளை வரையுங்கள். இவைக் தொடர்பாக குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள். வன்முறைக்கான காரணம் மற்றும் அதன் விளைவுகளின் சமூர்ச்சியைக் காட்டி மரத்தினாலான விளைவுகள், இலை விழுகின்ற விதம் மற்றும் வேர்கள் எப்படி விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன மற்றும் பிரச்சினையை போன்றுகின்ற காரணிகளை குழுவில் கலந்துரையாடலாம்.



## செய்பாடு 4 -முராமைந்துவப்படுத்தப்படாத முரண்பாட்டு

அ. மத குழுக்களுக்கிடையில் ஏற்பட்ட முரண்பாடு தொடர்பாக தேசிய உதாரணம் ஒன்றை எடுத்து அது தொடர்பாக டிமைன் தாள் உதவியுடன் படம் ஒன்றை வரையுங்கள். முரண்பாடு உச்சத்தை அடைதல், பரவலான நிலைமைக்கு அவர்கள் முகம் கொடுத்த விதம் தொடர்பாக தெளிவுப்படுத்துங்கள். அவர்கள் அனுபவித்த மோதல் (முரண்பாடு) ஒன்றை ஏழ படிமுறைகள் ஊடாக எவ்வாறு பயணித்தார்கள் என்பதை தெளிவுப்படுத்துமாறு கேள்வுங்கள். முன்கூட்டிய தலையீடு ஏன் முக்கியம் என்ற மாதிரி உதாரணங்கள் ஊடாக தெளிவாகும்.



படம்: 7 நிலைகள் மூலம் முரண்பாடு விரிவடைகின்ற விதம்

முரண்பாடு என்பது நபர்களுக்கடையில் இடம்பெறுகின்ற ஒரு செயற்பாடு என்பதை புரிந்துக்கொள்ளுங்கள். முரண்பாடு என்பது வாழ்க்கையின் ஒரு அங்கம். எனவே அது எப்போதும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தக் கூடியதாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தனி நபர்கள் அல்லது ஒரு குழுவினர் தங்கள் நோக்கத்தை அடைவதற்காக வன்முறையை அல்லது அதிகாரத்தை கையில் எடுக்கின்றபோதே முரண்பாடு ஒரு பிரச்சினையாக மாற்றமடைகின்றது. நம்பிக்கையும், தொடர்பாடலும் இல்லாதவிடத்து பிற்க தொடர்பான பல அனுமானச் சிந்தனைகள் ஏற்படலாம். அவைகள் நன்மையை அல்லது தீமையை பயப்பனவாகக் கூட இருக்கலாம்.

## மொழில் 16 – உரையாடல்

மதங்களுக்கிடையிலான நல்லினக்கத்துக்காக மட்டுமல்ல பொதுவாக சமூகத்தின் நல் வாழ்க்கைக்கு உரையாடல் என்பது மிக முக்கியமாகும். தொடர்பாடல் இல்லாமல் மக்கள் தமது கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஆற்றல் கிடையாது. தொடர்பாடல் என்பது உரையாடுவதற்கு மிக முக்கியமானதோரு ஊடகமாகும். சரியான தொடர்பாடல்களில் ஈடுபடுகின்றபோது மக்களுக்கிடையில் சிறந்த புரிந்துணர்வும், ஒருவர் ஒருவரை ஏற்றுக்கொள்கின்ற தன்மையும் வளர்ச்சிப்பெறும். ஆகவே, உரையாடல் செய்கின்ற மனிதன் என்பவன் தனக்கு மட்டுமல்ல அடுத்தவருக்குமான மரியாதை மற்றும் பெறுமதியைப் பெற்றுக்கொடுக்கின்றான். பங்குபற்றுனர்கள் எப்படி உரையாடலை மேற்கொள்வது என்பதை இந்த மொழில் கற்பிக்கின்றது.

### சேய்பாடு 1

#### அ. விவாதத்தை அறிந்துக்கொள்ளல்

பங்குபற்றுனர்கள் இருவர் இருவராக தேர்ந்தெடுக்கப்படுவர். தனது கருத்தை மற்றவருடன் விவாதித்து, ஒருவர் வெற்றிப்பெற வேண்டுமென ஆலோசனை வழங்கப்படும். மற்றவர் அந்த விவாதத்தோடு இணைவார். தங்களுக்கிடையில் ஏற்பட்ட விவாதத்துக்கான காரணம் என்ன என்பதை பகுப்பாய்வு செய்யுமாறு சிறுகுழுக்களுக்கு ஆலோசனை கொடுங்கள்.

- C அவ்வாறு பகுப்பாய்வு செய்துக்கொண்டதை சபையினருக்கு விளக்கமளிக்குமாறு கூறுங்கள்.
- C யாதொருவர் தனது கருத்தையே உறுதிப்படுத்துவதற்கோ அல்லது நிருபிப்பதற்கோ முயற்சிப்பதே முரண்பாட்டுக்கான அடிப்படை காரணம் என்று கலந்துரையாடுங்கள்.
- C அவ்வாறு விவாதத்தில் ஈடுபட்டபோது ஏற்பட்ட மனநிலை தொடர்பாக குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- C இருவருக்கிடையிலான தொடர்பாடலுக்கு விவாதம் எவ்வளவு முக்கியமானது என்பது பற்றி சிறுகுழுவினரோடு

கலந்துரையாடுங்கள். ஒரு குழுவினருடைய வெற்றிக்காக விவாதம் அவசியம் என்றால் அங்கே சுழுகமான தொடர்பாடலுக்கு இடமில்லை.

**செய்யாடு 2 - கலந்துரையாடலின் முக்கிய அம்சங்களை அறிந்துகொள்ளல்**  
பங்குபற்றுனர்களை இருவர் இருவராக பிரித்து, உரையாடலின் தலைப்பைப் வழங்குங்கள். அத்தலைப்பை அடிப்படையாகக் கொண்டு கலந்துரையாட வழிகாட்டுங்கள்.

C தங்கள் உரையாடலின் முக்கிய அம்சங்கள் என்ன என்பதை இனங்காணும்படி கூறுங்கள். அவ்வாறு இனங்கண்ட அம்சங்களுக்கு விளக்கமளிக்குமாறு கூறுங்கள்.

**செய்யாடு 3 - விவாதத்தில் யங்கச் சார்பு நிலை**  
பங்குபற்றுனர்களை இருவர் இருவராகப் பிரித்து, ஒரு பிரச்சினையை முன்வையுங்கள். அதன்போது, ஒருவர் பிரச்சினைக்கு சார்பாகவும் ஒருவர் அதற்கு புறம்பாகவும் வாதாடுவார்கள்.  
C இரு தரப்புகளாகப் பிரித்து வாதாடும் போது கிடைத்த அனுபவம் பற்றி கலந்துரையாடுங்கள்  
C செயல்திறனற்ற வாதத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை அடையாளம் காணுங்கள்  
C இருவரும் தங்கள் தரப்பு நியாயத்தை முன்வைப்பதிலேயே ஊன்றியிருந்தமையை எடுத்துக்கூறுங்கள்.

**செய்யாடு 4 - ஆரோக்கியமான உரையாடல்**  
இருவர் இருவராகப் பிரித்து ஒரு கட்டத்தில் வெசிமடுக்காத நிலையை நடித்துக் காட்டுமாறும், மற்றைய கட்டத்தில் செயற்திறன்மிக்க செவிமடுத்தலைக் காட்டும் நிலையை நடித்துக் காட்டுமாறும் கூறுங்கள்.  
C செயற்திறன்மிக்க செவிமடுத்தல் என்றால் என்ன என்பது பற்றி கலந்துரையாடவும்.  
C செயற்திறன்மிக்க செவிமடுத்தல் இல்லாதவிடத்து ஏற்படும் விளைவுகளைப் பற்றி ஆலோசிக்கவும்.

- C இரக்கம் மற்றும் புரிதல் அதிகரிப்பு தொடர்பில் கலந்துரையாடவும்.
- C தன்னைப்பற்றி நேர்மையான கருத்துக்களை வெளியிடுவதில் காணப்படும் முக்கியத்துவம் பற்றி உரையாடவும்.
- C கருத்துக்குப் பதிலாக உண்மையைப் பேசுவதன் முக்கியத்துவம் பற்றி கலந்துரையாடவும்.

#### **செய்றாடு 5 - ஆழமான கேள்விகளைக் கேட்டல்**

உரையாடல் தொடர்பான பயிற்சியின் பின் கலந்துரையாடலின் கருபொருள் தொடர்பாக கேள்வி கேட்பதற்கான முறை தொடர்பாக பயிற்சிப் பெற வேண்டும். கேள்வியின் தன்மையை தீர்மானித்தல் மற்றும் கேள்வியை கேட்கும் முறை தொடர்பாக தீர்மானிப்பது முரண்பாட்டை குறைத்துக்கொள்வதற்கு காரணமாயிருக்கும்.

- C விவாதத்தின்போது கேட்கின்ற கேள்வியை விட உரையாடலில் கேட்கப்படுகின்ற கேள்வி சாதகமானதாக இருப்பதற்கு காரணம் என்னவென்று பொதுக்குமுனில் கலந்துரையாடுங்கள்.
- C திறந்த கேள்விகள் கேட்பதன் முக்கியத்துவத்தை தெளிவுப்படுத்தங்கள்.
- C கருத்தியல் அல்லது கருத்துக்கு பதிலாக ஆழமான அறிவுக்காக கேள்விகளை கேட்பது முக்கியமென எடுத்துக் காட்டுங்கள்.
- C தனது அனுபவம் மற்றும் மற்றவருடைய அனுபவங்களை ஆழமாக ஆராய்வதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் உருவாகுமென கலந்துரையாடுங்கள்.
- C சிக்கல்களை குறைத்துக்கொண்டு புதிய புரிதலோடு மற்றும் புதிய பதில்களை நோக்கி நகரக்கூடிய நகர்வுகளின் முறைகளை கற்றுக்கொடுங்கள்.

## மொழில் 17 – மனிதர்களுடைய உள்ளார்ந்த உரையாடல்

எந்தவொரு மதத்தைச் சார்ந்தவரும் சுயாதீனமான நம்பிக்கையைக் கொண்டு கலந்துரையாடவில்லை எடுப்ப வேண்டும். மதங்களுக்கிடையிலான உரையாடலுக்காக தனது உள்ளார்ந்த நம்பிக்கையை வினவிப் பார்க்க வேண்டும். அப்போதுதான் மற்றவரோடு தெளிவாக மற்றும் சாதகமான கலந்துரையாடலை மேற்கொள்ள முடியும். அங்கு நம்பிக்கை மற்றும் அன்பு ஆகியன இணைந்து காணப்படுகின்றன. இது தனது வளர்ச்சியாகும். தனது நம்பிக்கைத் தொடர்பாக இருக்கின்ற பக்தியின் காரணமாக மற்ற மதத்தவருக்கு வெளிப்படையாக இருப்பதற்கு மற்றும் மற்றைய மதத்தவரை புரிந்துக்கொள்வதற்கு இலகுவாக இருக்கும்.

### செய்யாடு 1

அ. கீழ்க்காணப்படும் கூற்றை வாசியுங்கள்.

“கிறிஸ்தவரல்லாத ஒருவர் ஏற்கனவே கிறிஸ்தவ மனிதனுக்குள் இருக்கின்றான். திருவிவிலியத்தில் வாழுகின்ற கிறிஸ்தவன், கிறிஸ்தவன் அல்லாத மனிதனை கிறிஸ்தவ விழுமியத்தைக் கொண்டு படிக்க வேண்டும்.”

மேற்கூறப்பட்டுள்ள கூற்றுக்கு அமைவாக பங்குபற்றுனர்கள் தங்கள் மத நூல்களைப் பயன்படுத்தி அதனுள் தான் மாற்று மதத்தவரை அறிந்துக்கொள்வதற்கு முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அப்போதுதான் மற்றவர் மேல் அன்பு மற்றும் நம்பிக்கை அதிகரிக்கும்.

ஆ. பங்குபற்றுனர்கள் தங்கள் மத நூல்களை அடிப்படையாகக் கொண்டு மாற்று மதத்தவரை அறிந்துக்கொள்ளக்கூடிய விதத்தை தெளிவுப்படுத்தாங்கள். உதாரணமாக பரிசுத்த வேதாகமத்தில் கூறப்படுகின்ற நல்ல சமாரியன் உவமையை அடிப்படையாகக் கொண்டு மற்றவர்களுக்கு

உதவக்கூடிய பெளந்த, இஸ்லாம், மற்றும் இந்து மத பக்தர்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதற்கு உதவுங்கள். இவ்வாறான உதாரணங்களை சகல மத நூல்களிலிருந்தும் எடுக்க முடியும்.

- இ. தன்னில் இருக்கின்ற கருத்துக்களை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது அவரின் மதத்துக்குள் இருக்கின்ற கருத்துக்களைப் பெறுவதற்கு இடமளியுங்கள். இந்த இடத்தில் அறிவு அல்ல மனங்கள் சந்திக்கின்றன என்பதை வலியுறுத்துங்கள்.

### **செய்யாடு 2**

- அ. பானதுரா விவாதம் போன்ற பெளந்த, கிறிஸ்தவ விவாதங்கள் ஊடாக மற்றவரை தனது மதத்துக்குள் அறிந்துக்கொள்வதற்குத் தடையாக இருந்த விடயங்கள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள். பானதுரா விவாதத்துக்கு உரிய ஆவணங்களை இணையத்தளம் வழியாக பெற்றுக்கொள்வதற்கான ஆலோசனையைக் கொடுங்கள். பெளத்த, கிறிஸ்தவ முரண்பாடு இலங்கை வரலாற்று முழுவதுமாக அரசியல் செயற்பாடாக மாற்றமடைந்தமையால் மதத்தோடு தொடர்புடைய உள்ளார்ந்த உரையாடல் அழிக்கப்பட்டதை கலந்துரையாடுங்கள்.

### **செய்யாடு 3**

- அ. மைக்கல் பர்னாந்து அருட்தந்தை மற்றும் எலோசி பீரிஸ் அருட்தந்தையர்கள் பெளத்த மதத்தைக் கற்று தமது கிறிஸ்தவ மதத்துக்குள்ளே பெளத்த நபரையும், பெளத்த நபருக்குள்ளே தங்களையும் அடையாளங்கண்ட விதத்தை கலந்துரையாடுங்கள்.

- ஆ. அவர்களின் உள்ளார்ந்த உரையாடல் மதங்களுக்கிடையிலான நல்லிணக்கத்துக்கு எந்தளவு பங்களிப்பைக் வழங்குகின்றது என்று வினவுங்கள்.

## மொழில் 18 – மன்னிப்பு (மன்னிப்பு வழங்குதல்)

மனஸ்தாபத்தோடு இருக்கின்ற மற்றும் தனக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திய ஒருவர் தொடர்பாக மேலெழுந்த கடின தீர்ப்பைக் கைவிட்டு பொறுத்துக்கொள்வதற்காக தீர்மானத்தோடு, தனக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்திய நபரை அனுதாபத்தோடும், கருணையோடும் பார்ப்பதற்கு எடுக்கின்ற முயற்சியே மன்னித்தல் ஆகும். மதங்கள் என்ற வகையில் நாம் பலவிதமான வன்முறைகளுக்கு முகம் கொடுத்திருக்கின்றபோதும், அந்த தவறை மேற்கொண்டவர்களை மன்னிப்பதன் ஊடாக மாத்திரம் மாற்று மதத்தவருடன் நல்லினக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்ள முடியுமெனவும், கருணையற்ற சூழலை நற்குழலாக மாற்ற முடியுமென தெளிவாகும்.

### சேயல்பாடு 1

அ. கீழ்க்காணப்படுபவைகளைக் குழுவில் கலந்துரையாடுங்கள்.  
தேவையான இடங்களில் உடல் அசைவுகளைக் கொண்டு இக்கூற்றை செய்துபாருங்கள்.

- C மன்னித்தல் என்பது காலம் கடந்துச் செல்லக்கூடிய செயற்பாடாகும். அது நாம் உடனடியாக எடுக்கக்கூடிய தீர்மானமல்ல. மன்னிப்புக்கொடுப்பதற்கு எமது சிந்தனை மற்றும் மனநிலை பலமானதாக இருக்க வேண்டும்.
- C மன்னிப்புக்கொடுத்தல் என்பது உண்மையிலும் நடந்த சம்பவத்தை, வன்முறையை ஏற்படுத்திய விதம், அந்த வன்முறையினால் வாழ்க்கைக்கு ஏற்படுத்திய விளைவின் பிரதிபலனாக நாம் மாற்றமடைந்திருக்கின்ற நிலையை முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- C நாம் மன்னிப்பு வழங்காதபோது, வன்முறை மற்றும் வன்முறையாளருக்கு எமது மட்டில் அதிகாரத்தைச் செலுத்துவதற்கு இடமளிக்கின்றோம். மன்னித்தல் என்பது விடுதலையாகி முன்னோக்கிச் செல்வதாகும்.
- C நடந்தவற்றை நாம் மறக்கத் தேவையில்லை. எமது

- நினைவிலே அவைகள் தொடர்ந்து இருந்தாலும் கூட மன்னிப்பை வழங்கி நிகழ்கால வாழ்க்கையை வாழ்வோம்.
- C மன்னிப்பளிப்பதன் மூலம் குற்றமிழைத்தவர்கள் தங்கள் பொறுப்பிலிருந்து விடுதலையாக முடியாது. தேவையாயின் நீதிக்காக சட்டத்தின் முன்செல்ல முடியும். குற்றச்சாட்டு, முறைப்பாடு செய்தல் அல்லது வேறொரு முறையினால் பிரச்சினையை தீர்த்துக்கொள்ள முடியும்.
  - C வன்முறையினால் நாம் இழந்தவற்றை மீள பெற்றுக்கொள்ள முடியும். பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர் யார், எந்தளவு பாதிப்பு ஏற்பட்டிருக்கின்றது? என்பவற்றை ஆராய்வதற்கு நாம் வேறொருவரின் ஒத்துழைப்பைப் பெறவேண்டும். குறிப்புப் புத்தகம் ஒன்றில் எமது சிந்தனைகள் மற்றும் செயற்பாடுகள் தொடர்பாக குறித்து வைப்பது மிக பிரயோசனமாக இருக்கும். நடைமுறை நிலைமையின் அடிப்படையில் நம்பிக்கையான நன்பர், சமயத் தலைவர், ஒரு சிந்தனையாளருடன் கலந்துரையாடுவது சிறந்தது.

## சேயல்யாடு 2

கீழ்க்காணப்படும் வகையில் மன்னிப்பளிக்கும் முறைகள் தொடர்பாக கலந்துரையாடுங்கள்.

- C வெளிப்படுத்தீக் கொள்ளல். வன்முறையினால் எமக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புகள், அது எமது வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய மாற்றம் மற்றும் நாம் அடைந்த இழப்புகள் பற்றிய தகவல்களை சேகரிப்பதே வெளிப்படுத்தீக்கொள்ளல் எனப்படும். இந்த பாதிப்பு எம்மை மன்றத்தியாக அல்லது உணர்ச்சி ரீதியாக எவ்வாறு பாதித்தது என்பதை நாம் சிந்திக்க வேண்டும்.
- C தீர்மானம்: மன்னிக்காததினால் எமக்கு ஏற்படும் இழப்புகள் மற்றும் மன்னிப்பதனால் ஏற்படும் நன்மைகளைப் பற்றி புரிந்துக்கொண்டபின் மன்னிக்கும் செயல்முறையில் ஈடுபட முடிவு செய்யலாம்.

- C சொல் நடவடிக்கை: இந்த நிலை சவால்மிக்கதாகும். வன்முறையாளர் பற்றியும், எம்மைப் பற்றியும், அந்த வன்முறைக்குள்ள தொடர்புகள் பற்றியும் ஆழமான புரிதலைப் பெறுவதற்கு நாம் செயற்பட வேண்டும். இந்தக் கட்டத்தில் நாம் நம்மிடமும், நமக்கு பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர் தொடர்பாகவும் அதிக இரக்கமும் கருணையும் காட்டத் தொடங்குகின்றோம்.
- C ஆழந்தை அறிதல்: துன்பத்தை அனுபவிப்பதன் பொருளை கண்டறிவதனால் மற்றவர்களுடன் நெருக்கமாவதற்கு அல்லது துன்பம் என்பது உலகளாவியது என்பதை உணர்வதற்கு உதவுகிறது.

### சேயல்யாடு 3

உங்கள் வலியை ஆராய நீங்கள் தயாராக இருந்தால் பின்வருவனவற்றைக் கவனியுங்கள்.

- C உங்களுக்கு அநீதி ஏற்பட்டதாக உணரும் ஏதேனும் சம்பவங்கள் அல்லது குழ்நிலைகள் ஏதேனும் உண்டா? உங்களை தொடர்ந்து தொந்தரவு செய்யும் விடயங்கள் ஏதேனும் உண்டா?
- C சம்பவம் அல்லது சம்பவங்கள் உங்களை எப்படி மாற்றியது? அந்த நிகழ்வுகள் நீங்கள் உலகத்தைப் பார்க்கும் விதத்தையும், உங்களை பார்க்கும் விதத்தையும். மற்றவர்களை பார்க்கும் விதத்தையும் மாற்றிவிட்டதா?
- C இன்னும் என்ன உணர்வுகள் உள்ளன? கோபம்? குற்ற உணர்வு? அவமானம்? வலி? வேறு உணர்வுகள்?
- C இது உங்கள் நேரம், உறவுகள், ஆற்றல், மகிழ்ச்சி ஆகியவற்றில் குறுக்கிட்டுள்ளதா?
- C எத்தனை முறை அந்தச் சம்பவங்கள் நினைவுக்கு வருகின்றன? நீங்கள் அதை எத்தனை முறை நினைக்கிறீர்கள்?
- C வன்முறை அல்லது வன்முறையை ஏற்படுத்தியவரை

உணர்வுப்பூர்வமாக மன்னிக்க முடிந்தால், அதனால் உங்களுக்குக் கிடைக்கும் நன்மைகள் என்ன?

C தேவையற்ற கடந்தகால நினைவுகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு, அவற்றை மன்னித்து உங்களை விடுதலைச் செய்துக்கொள்வதற்கு நீங்கள் தயாராக இருக்கின்றீர்கள் என்று உணருகிறீர்களா? மன்னித்தல் உங்கள் முடிவே தவிர குற்றம் செய்தவரின் முடிவு அல்ல என்பதை உங்களால் தீர்மானிக்க முடியுமா? ஆழம் என்றால் கீழ்க்காணப்படும் கேள்விகளோடு முன் செல்லுங்கள்.

◆ பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவருக்கோ அல்லது உங்களுக்கோ என்ன நடந்தது என்பதுப்பற்றி சொல்வதற்கு ஏதாவது உண்டா? அதைப்பற்றி வரையுங்கள், எழுதுங்கள் அல்லது கலந்துரையாடுங்கள். மேலும், இதுவரை நீங்கள் சொல்லாதவற்றைச் சொல்லி வன்முறையை ஏற்படுத்தியவருக்கு கடிதம் ஒன்று எழுத முடியும்.

◆ வேறொருவரிடமிருந்து உங்களுக்கு எப்போதாவது மன்னிப்பு தேவைப்பட்டதா? அந்த அனுபவம் எப்படி இருந்தது? நீங்கள் எப்படி உணர்ந்தீர்கள்?

◆ இந்த அனுபவத்திலிருந்து நீங்கள் என்ன கற்றுக்கொள்ளலாம்? இது எப்படி உங்களை மற்றவர்களிடம் நெருக்கமாக்கிறது? நீங்கள் எதை மதிக்கின்றீர்களோ அதற்காக உங்கள் ஆற்றலை எவ்வாறு அதிகமாக செலுத்தலாம்?

#### சேயல்யாடு 4 - குணமடைவதற்காக செய்யும் பிராந்தனை

எனக்கு துன்பங்களையும், வேதனைகளையும் ஏற்படுத்திய அனைவரிடமும் புரிந்துணர்வையும், கருணையையும் கொண்டு சகவாழ்வுடன் செயல்பட கிடைத்தமைக்காக அவர்களை வணங்குகின்றேன்.

எனக்கு துன்பங்களையும், வேதனைகளையும் ஏற்படுத்திய அனைவருக்கும் எனது இதயத்தை திறக்கின்றேன்.

அவர்களுக்கு அன்பைக் காட்டுகின்றேன். என் வாழ்வின் பெரும்பகுதியையும், என் உறவினர்களின் பலரை முழுமையாக அழித்தவர்களுக்கும் நான் சமாதானத்தை அளிக்கின்றேன். அவர்களும் துன்பப்படுகின்றார்கள் என்பது எனக்குத் தெரியும். அவர்களும் சில நன்மையான மாற்றங்களுக்குள் வந்து, மகிழ்ச்சியான வாழ்வை மேற்கொள்ள வேண்டுமென பிராத்திக்கின்றேன். அவர்கள் மீது எனக்கு எந்த கோபமோ, வெறுப்போ வைத்துக்கொள்வதற்கு தேவையில்லை. அவர்கள் துன்பப்படுவதை நான் விரும்பவில்லை. என்னுள் இருக்கின்ற கருணையையும், இரக்கத்தையும் காட்ட விரும்புகின்றேன்.

## மொழில் 19 – சமூகப் போறும்பு

மற்றவர்களின் வன்முறையை தடுப்பதற்காக நாம் அடிக்கடி முயற்சி எடுப்போம். மற்றவர்களின் வன்முறையினால் தான் உலகம் இந்தளவு துன்பங்களை அனுபவிக்கின்றது என்று நாம் நினைக்கின்றோம். மற்றவர்கள் கெட்டவர்கள், நாங்கள் நல்லவர்கள் என்ற மனப்பாங்கு எம்மிடமுள்ளது. என்னுடைய மகிழ்ச்சி பிறரால் உண்டாகின்றது என்று நாம் அநேக முறை நினைக்கின்றோம். ஆகவே, வெளிநபர்களை மாற்றி எம்மை மகிழ்விக்க முயற்சிக்கின்றோம். நாம் எவ்வளவு முயன்றாலும் இது இயலாத காரியம். நம்மை நாமே மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும்.

### சேயல்யாடு 1

அ.பங்கேற்பாளர்களுக்கு இந்த கேள்வியைத் தொடுங்கள். நான் எவ்வாறு வன்முறையாளனாவேன்? எனது சொந்த வன்முறை மற்றும் கொடுரத்தன்மை எங்கிருந்து வருகிறது? இல்லையெனின், எனது கோபம் எங்கிருந்து வருகிறது? ஏதேனும் ஒன்றை தனித்தனியாக பிரதிபளிக்குபடி கேள்வங்கள். ஆ. அந்த பிரதிபளிப்புக்குப் பின்பு அவர்களின் கோபம் அல்லது வன்முறை பற்றி அவர்கள் முன்வைக்கும் காரணிகளை குழுவுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். மற்றவர்களை பயமுறுத்துவதற்கு எமது சொந்த முறைகள் இருக்கின்றன என்பதை கலந்துரையாடவில் எடுத்துக்காட்டுங்கள். அவைகளை வினவிப்பாருங்கள்.

### சேயல்யாடு 2

- அ. நாம் கோபமாக இருக்கும் வரை எமக்கு எதிரி ஒருவர் தேவை. இந்த கூற்றை பெற்றுக்கொடுத்து மத மோதல்களைச் சார்ந்தாக சிறுநாடகம் ஒன்றை இயற்றி நடிக்குமாறு கேள்வங்கள்.
- ஆ. இந்த நாடகத்துக்குப் பிறகு, “எதிரியை” எமக்கு வெளியில் பார்க்கும் முயற்சி, அந்த எதிரியை முத்திரை குத்துவதற்கான

எமது விருப்பத்தைப் பற்றியும் கலந்துரையாடுங்கள். நாம் காயப்பட்டதாக உணரும்போது, எமது உபாயம் என்றால் நாம் அன்பாகவும், கருணையுடையவர்கள் மற்றும் நாம் குற்றமற்றவர்கள் என்று ஏற்றுக்கொள்ளும்வரை மற்றவருக்கு வசைப்பாடுதல், கொடுரமாக தாக்குதல் என்பது பற்றி கலந்துரையாடுங்கள். தேசிய அளவிலும் கூட இந்தக் கொள்கை உண்டு என்று எடுத்துக்காட்டுங்கள்.

- இ. நடத்தப்பட்ட நாடகத்தின் அடிப்படையில் இதைக் கேளுங்கள். மக்களை மிரட்டுதல் மூலம் அவர்களை அடிப்பணியச் செய்ய முடியும். எனினும் அவர்கள் எம்மை விரும்புகின்றார்கள் என்று அர்த்தமல்ல.

செய்யாடு 3 - நாம் நமக்கே எதிரிகளா என்று சுய சிந்தனை மூலம் தேடிப்பார்த்தல். எதிரியை தனக்குள்ளேயே தேடுவதற்கு பங்குபற்றுனர்களுக்கு அழைப்புவிடுங்கள்.

குழக்களுக்கு வழங்கக்கூடிய சீல கேள்விகள்:

- C என்னுள் மறைந்திருக்கும் வன்முறை எந்தளவில் என்னைப் பாதிக்கின்றது?
  - C மற்றவரை காயப்படுத்துவதற்கு எனக்குள் எழுகின்ற ஆசை எனது குறைபாடா?
  - C நான் எதையாவது இழக்க நேரிடும் என்ற பயத்தில் நான் வன்முறையை கையாள்கிறேனா?
  - C என்னுள் இருக்கின்ற சிக்கலைத் தீர்க்க நான் ஏன் ஆக்கப்பூர்வமாகச் செயற்படுவதில்லை?

କେବଳମାତ୍ର ୩

- அ. தனக்குள் இருக்கின்ற வன்முறையானது, மனிதர்களுக்கிடையிலான உறவுக்கு தடையாக இருக்கின்ற விதம் தொடர்பாக குழுவில் கலந்துரையாடுமாறு அறிவுறுத்துங்கள்.

ஆ. கலந்துரையாடலின் பின் வன்முறையை பாதிக்கின்ற மனப்பாங்கு தொடர்பான ஆய்வுக்கு தரவுகளையும் அக்கலந்துரையாடலில் இருந்து எடுக்கலாம்.

இ. ஆந்த மனப்பாங்குகளை டிமைன் தாளில் எழுதுமாறு கேளுங்கள்.

ஈ. சமூகத்துக்கு கேடு விளைவிக்காமல் இருப்பது தனது கடமை என்பதை புரிந்துக்கொள்வதற்காக பரஸ்பர உறவு(inter-dependence) மற்றும் நிரந்தரமின்மை அல்லது மாற்றம் (Transformation) போன்ற எண்ணக்கருக்களை முன் வையுங்கள். இந்த விடயத்தை நாடகப் பாணியிலும் வெளிப்படுத்துவதற்கு சந்தர்ப்பத்தைக் கொடுங்கள்.

வளப்படுத்துனர், கீழ்க்காணப்படும் விடயங்களை குழுவுக்கு முன்வைக்க வேண்டும்.

- C மனிதன் தனித்து வாழ்வதில்லை.
- C மனிதருக்கு எல்லாவற்றையும் வழங்குவதற்கு இன்னொருவர் இருக்கின்றார்
- C சமூக ரீதியாக ஒருவர் ஒருவரை சார்ந்திருப்பது
- C சமூக அந்திகளை ஒழிப்பது அனைவரதும் கடமை

#### சேயல்யாடு 4

அ. கொலை (The killing) கவிதையைப் படித்து மதம் என்றால் என்னவென்று கலந்துரையாடுங்கள்.

ஆ. மத வழிகாட்டி ஒருவர் மற்றும் ஈ க்கும் இடையிலான உறவை ஆழமாக வினவுங்கள்.

இ. பொறுப்பு மற்றும் பொறுப்புக்கூறல் என்ற கருத்துக்களை பிரச்சினைகளாக வடிவமைத்து குழு கலந்துரையாடலை வழிநடத்துங்கள்.

சர்வமத நல்லினாக்கம்  
பயிற்சி வழிகாட்டி கைநூல்

RELIGIOUS AMITY  
Training Modules

---

