

12

நீங்களும் நாங்களும் ஒன்றே, நாம்  
எல்லோரும் இன்றே ஒன்றுபடுவோம்

கட்டிளமைப் பருவத்தில் உள்ள நீங்கள் விசேடமானவர்கள் என்ற வகையில், முன்னைய வகுப்புகளில் படித்த விடயங்களை நினைவுபடுத்திப் பாருங்கள். உங்களிடம் உயிர்த்துடிப்பு, சக்தி, தைரியம், அழகு போன்ற இயல்புகள் இருப்பதை அறிந்திருப்பீர்கள். எனினும், மாற்றமடைந்துவரும் சமூகத்தின் அறைகூவல்களுக்கு (சவால்களுக்கு)ச் சிறப்பான முறையில் முகங்கொடுப்பதற்கு, உங்களது திறன்களை விருத்தி செய்துகொள்ளுதல் வேண்டும். இன்னும் விளக்கமாகக் கூறுவதாயின், தினந்தோறும் வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பதகளிப்பு, மனவழுத்தம், முரண்பாடுகள் மற்றும் சவால்களுக்குச் சிறப்பான முறையில் முகங்கொடுப்பதற்குத் தேவையான வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளையும் (Life competencies) நேரான மனப்பாங்குகளையும் திறன்களையும் உங்களுக்குள் அவசியம் வளர்த்தல் வேண்டும் என்பதை மனதில் பதித்துக்கொள்ளுங்கள்.

சுகாதாரத்திற்கு ஏற்ற சாதகமான வாழ்க்கை முறைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீகப் பண்புகளைச் சிறப்பான முறையில் மேம்படுத்தலாம் என்பது கண்கூடு. அதனால், நாம் எல்லோரும் ஒன்றுபட்டுச் சமூக ஒத்துழைப்புடன் வாழ்வதற்குச் சந்தர்ப்பம் உருவாகும். நேரான

மனப்பாங்குகள், தன்னம்பிக்கை, விட்டுக்கொடுப்பு, அர்ப்பணிப்பு (தியாகம்) ஆகியவற்றுடன் கூடிய வாழ்க்கையை முன்னெடுப்பது உங்களுக்கும் ஏனையவர்களுக்கும் உதவி புரிவதற்கான சந்தர்ப்பத்தை வாழ்க்கையில் உருவாக்கும் என்பது நீங்கள் அறிந்த விடயமாகும். எதிர் மனப்பாங்குகளினால் எவருக்கும் பயன் ஏற்படப் போவதில்லை. பயம், துக்கம், பதகளிப்பு, மன அழுத்தம் போன்றவை உங்கள் உள்ளங்களில் உட்புகுந்து ஏனையவர்களுக்கு உதவி புரியும் தன்மையை இல்லாதொழித்து விடுகின்றன. நட்பு, கருணை, விசுவாசம், உதவும் தன்மை போன்ற மனப்பாங்குகள் எல்லோருடனும் இணக்கமாகப் பழக உங்களுக்கு உதவும்.

கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ள உண்மைச் சம்பவமொன்றைத் தழுவிய கதையொன்றை வாசியுங்கள்.

சந்தோஷ், முன் கட்டிளமைப்பருவத்துப் பாடசாலை மாணவன். ஒரு நாள் அவன் பாடசாலை செல்வதற்காக பஸ்ஸில் ஏறி அமர்ந்துகொண்டான். சந்தோஷின் ஆசனத்திற்கு முன்னால் உள்ள ஆசனத்தில் பார்வையற்ற ஒருவர் அமர்ந்திருந்தார். அவர் சற்று எழுந்து தான் மஹரகம சந்தியில், தேசிய கல்வி நிறுவனத்திற்கு முன்பாக இறங்க வேண்டும் என பஸ் நடத்துனரிடம் கூறினார். ஆனால், பஸ் நடத்துனரோ அவசர அவசரமாக ஆட்களை பஸ்ஸினுள் ஏற்றுவதில் கரிசனையாக இருந்தாரே தவிர, பார்வையற்றவர் கூறியதைக் கேட்டதாகத் தெரியவில்லை. பார்வையற்றவர் தடுமாறியவாறு அங்கும், இங்கும் சென்றுகொண்டிருந்தார். இதனைச் சந்தோஷ் துக்கத்துடன் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். அவனுடைய மனம் மிகமிக வேதனையடைந்தது. அத்துடன் பார்வையற்ற அந்த நபர்மீது அனுதாபமும் ஏற்பட்டது.

அவர் பார்வையற்றவராக இருந்தமையால் பஸ் நிற்குமிடம் பற்றி அவருக்கு எதுவும் தெரியவில்லை. இருப்பினும் அவர் பஸ்ஸிலிருந்து இறங்க ஆயத்தமாவதை சந்தோஷ் கண்டுகொண்டான். இச்சம்பவத்தை அவனால் பார்த்துக்கொண்டிருக்க முடிவில்லை. தாங்க முடியாத உள்ளக் குமறலுடன் தனது ஆசனத்திலிருந்து எழுந்து பார்வையற்றவரின் அருகில் வந்தான். “உட்காருங்கள். நீங்கள் இறங்க வேண்டிய இடம் வந்தவுடன் நான் பஸ்ஸின் மணியை அடித்து இறக்கி விடுகின்றேன், அதுவரை உட்காருங்கள்” என்றான். பார்வையற்றவர் இறங்க வேண்டிய இடம் வந்தவுடன், சந்தோஷ் பஸ்ஸின் மணியை அடிக்க, பஸ் நின்றது. சந்தோஷ் பார்வையற்றவரின் கையைப் பிடித்து, அவரை மெதுவாக பஸ்ஸிலிருந்து இறங்கச் செய்தான். அவ்வேளையில் பஸ் சந்தோஷின் பாடசாலையை விட்டுச் சற்றுத் தூரம் வந்துவிட்டது. பாடசாலை ஆரம்பிப்பதற்கு சில நிமிடங்களே இருந்தபோதும் சந்தோஷ் அதனைப் பற்றிக் கவலையடையாது பார்வையற்றவருக்கு உதவி செய்வதிலேயே கவனமாக இருந்தான்.

பஸ்ஸினுள் இருந்த பலரும் சந்தோஷின் இச்செயலைப் பாராட்டினர். பார்வையற்றவருடன் பஸ்ஸில் இருந்து இறங்கிய சந்தோஷின் அடுத்த வேலை, அவரைப் பாதைக்கு மறுபுறமாக இருந்த தேசிய கல்வி நிறுவகத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதாக இருந்தது.

இது காலை நேர வேளையாகையால் பாதையின் இரு பக்கங்களிலும் வாகனங்கள் ஒன்றன் பின் ஒன்றாக வரிசையாக வந்து கொண்டே இருந்தன. மஞ்சள் கோட்டுக் கடவைக்கு அருகில் அவர்கள் இருவரும் வந்து நின்றனர். ஆனால், எவருமே வாகனத்தை நிறுத்தாது, தமது கருமமே பெரிதென எண்ணிச் சென்றுகொண்டிருந்தனர். சந்தோஷ், பார்வையற்றவரின் கையில் இருந்த வெள்ளைப் பிரம்பை விரிக்கச் செய்தான். அத்துடன் கையைக் காட்டி, வலது புறமாக வந்து கொண்டிருந்த வாகனங்களை நிறுத்தச் செய்தான். பார்வையற்றவரை அழைத்துக் கொண்டு மஞ்சள் கோட்டுக் கடவை வழியாக மற்றப் பக்கத்துக்குச் சென்றான். அவன் அத்துடன் நின்றுவிடாது பார்வையற்றவரை அவர் செல்ல வேண்டிய அலுவலகத்திற்கு அழைத்தே சென்று விட்டான்.

உரு 12.1

அதற்கிடையில் பார்வையற்றவர், சந்தோஷைப் பற்றி அவனிடமே விசாரித்து தெரிந்துகொண்டு பின்வருமாறு கூறினார். “சந்தோஷ், நீ எனது மகன். நமது நாட்டின் சொத்து. நீ மற்றவர்களுக்கு உதவி புரியும் பிள்ளை. நீ மற்றவர்களிடம் கருணையுள்ளவன். உதவி புரிவதில் முன்னிற்பவன். நான் உன்னிடம் அறிந்துகொண்டதெல்லாம், நீ கௌரவமான பண்புகளைக் கொண்டுள்ளவன் என்பதுதான். உன்னைச் சந்தித்ததையிட்டு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். இன்றைய நாள் நான் அதிகம் மகிழ்ச்சியடைந்த ஒரு நாளாகும்” என்றார்.

சந்தோஷ் அந்தப் பார்வையற்றவர் இருந்த நிலைமையைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டதுடன், இந்நிலைமை தனக்கு ஏற்பட்டிருந்தால் எவ்வாறிருக்கும் என நினைத்து, அவருக்கு உதவ முன்வந்தமை, அவனுள் ஆள்பரிவு (empathy) என்ற பண்பு, வளர்ச்சி பெற்றுள்ளமையையே எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

அவ்வாறான சில பண்புகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

### செயற்பாடு 12.1

சந்தோஷிடம் நீங்கள் கண்டுகொண்ட பண்புகளை எழுதுங்கள். நீங்கள் எழுதியவற்றைக் கீழ் தரப்பட்டுள்ளவற்றுடன் ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள். உங்களுக்குள் இப்படியான பண்புகள் அமைந்துள்ளனவா என எண்ணிப் பாருங்கள்.

- ◆ உதவி தேவைப்படுபவர்களுக்கு உதவி புரிதல்.
- ◆ பிரச்சினைகள், துன்பங்கள் ஏற்பட்டுள்ளவர்களின் நிலைமைகளை உணர்ந்து, அவர்களுக்கு உதவுவதற்கான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளல்.
- ◆ வலது குறைந்தவர்களைப் புறந்தள்ளாது அவர்களுக்கு உதவுதல்.
- ◆ தன்னை விட ஏனையோர் வேறுபாடானவர்கள் என எண்ணுதல், அவர்களை விமர்சித்தல் ஆகியவற்றில் இருந்து தவிர்த்துக்கொள்ளுதல்.
- ◆ மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்தல் (நல்ல தொடர்புடைமைகளைப் பேணுவதற்காக).
- ◆ எல்லோரது உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்ளல், சுயகௌரவத்தை மதித்தல்.
- ◆ தேவையான சந்தர்ப்பங்களில் மற்றவர்களின் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தலும் பாதுகாப்பளித்தலும் வழிவகுத்தலும்.

தனிநபர்கள் எதிர்நோக்குகின்ற கஷ்டங்களுக்குப் பயனளிக்கக்கூடிய வகையில் உதவி செய்வதற்குத் தேவையான உள நடத்தை உள்ள மனிதர்களை நல்ல மனப்பாங்கு உள்ள மனிதர்கள் எனக் குறிப்பிட முடியும்.

சந்தோஷ் பார்வையற்றவர்கள் மீது இரக்கம் உடையவன் என்பதை விளங்கிக்கொண்டிருப்பீர்கள். அதனால் சந்தோஷ் உத்வேகம் பெறுகின்றான். அவனுடைய பண்பு தொடர்பாக, அவன் மாற்றுக் கருத்துகளுக்கு உள்ளாகவில்லை. அதனை அவன் நிராகரிப்பதற்கான நிலைமையும் ஏற்படவில்லை.

சந்தோஷ் பார்வையற்றவருக்கு உதவி புரிவதற்காக முன்வந்தமை, அவரை அலுவலகத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதற்காகவே என்பது தெளிவாகின்றது. அப்படியாயின் சந்தோஷிடம் பிறருக்கு உதவி செய்யும் குணம் வளர்ச்சி யடைந்துள்ளது என்பதில் நீங்கள் ஒருமித்த கருத்தைக் கொண்டிருப்பீர்கள்.

தினந்தோறும் நீங்கள் வாழ்க்கையில் முகங்கொடுக்கின்ற தடைகள், மாற்றங்கள், சவால்கள் மற்றும் முரண்பாடுகள் போன்றவற்றிற்கு உரிய முறையில் முகங்கொடுக்க வேண்டும். இதற்காக உங்களது அறிவு, திறன், மனப்பாங்கு ஆகியவற்றை வளர்த்துக்கொள்ளல் அவசியமாகின்றது. வாழ்நாள் முழுவதும் நீங்கள் முகங்கொடுக்கின்ற சவால்களில் வெற்றி பெறுவதற்கு உளச் சமநிலையைப் பேணவேண்டும். இதன் மூலம் பிறருக்கு உதவும் ஆள்பரிவு என்னும் தேர்ச்சியை விரிவுபடுத்திக்கொள்ள இயலும்.

அனைத்து மனிதர்களும் சமமானவர்கள் அல்லர் என்பதும் தனிநபர்களிடையே பல வேறுபாடுகள் உள்ளன என்பதும் நீங்கள் அறிந்த விடயம். மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொண்டு, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புடைமைகளைக் (Inter personal relationships) கட்டியெழுப்புவதற்கு வினைத்திறனுடன் கூடிய தொடர்பாடல் அத்தியாவசியமாகத் தேவைப்படுகின்றது.

வினைத்திறனான தொடர்பாடலிற்கு (Effective communication) பின்வரும் ஆற்றல்களை விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

- ◆ தமது கருத்துகளைத் தெளிவாக வெளிப்படுத்தல்.
- ◆ மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- ◆ சினைகமான முறையில் உரையாடும் திறமையை வெளிக்காட்டல்.
- ◆ ஏனையவர்களின் மனம் நோகாதவாறு தமது கருத்துகளைத் தெளிவுபடுத்தல்.
- ◆ மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளல்.
- ◆ தம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலாதவற்றைத் துணிந்து கூறல்.
- ◆ மற்றவர்களின் நடத்தைகளைப் புரிந்துகொண்டு, அதற்கேற்பச் செயற்படல்.
- ◆ கருத்துகளைப் பரிமாறிக்கொள்ளும் திறமையை வளர்த்துக்கொள்ளல்.

மேற்கூறப்பட்ட திறமைகளை விரிவுபடுத்தி, சிறந்த ஆளிடைத் தொடர்புடைமைகளை செயற்படுத்துவதன் மூலம் ஆள்பரிவு என்னும் தேர்ச்சியை வளர்த்துக்கொள்ளலாம். இதன் மூலம் உங்கள் வாழ்க்கையும் நிறைவானதாக அமையும்.

நாம் எல்லோரும் மற்றவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, ஆதரவு, பரிவு நிறைந்தவர்களாக எமது வாழ்க்கையைச் சிறப்பாக மாற்றியமைப்பின் எமது சூழலும் வாழ்வதற்கு இனிமையான இடமாக மாறும்.