

“இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பிரயோகிக்கப்பட்டிருக்கும் உளவளத்துணைச் சிகிச்சைமுறைகள்.” ஓர் விபரண ஆய்வு.

M.I. Fathima Sheefa¹, M.A.C.A. Fazlan²

¹Department of Islamic Studies, ²Department of Arabic Language, ^{1&2}Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern University of Sri Lanka.

ibraheemsheef@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

நாம் வாழும் இந்த 21ஆம் நூற்றாண்டைப் பொறுத்தவரையில் இயந்திர மயமாக்கப்பட்ட அவசர உலகில் மனிதனும் ஓர் இயந்திரம் போலவே இயங்கிக் கொண்டிருக்கிறான். இக்காலத்தில் அதிகரித்து வருகின்ற விஞ்ஞானத் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சி, நவீன தொழில்நுட்ப சிந்தனைகளின் தாக்கம், நருக்கீடான அவசர வாழ்க்கை, சமூக வலைத்தளங்களின் ஆதிக்கம், இன, மத முறுகல்கள், தனிநபர், குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகள் போன்ற வல்வேறுபட்ட காரணங்களினால் உலக மக்கள் தினம் தினம் உளநெருக்கடிகளையும் உள்பிரச்சினைகளையும் சந்திக்கின்றனர். உளவியல் சவால்கள் அதிகரித்த இக்காலகட்டத்தில் சமூக, தனிநபர் உள் ஆரோக்கியத்தினை மேம்படுத்த உளவளத்துணை, உள் ஆற்றுப்படுத்துகை துறை அதிக தேவையுடையதாகக் கருதப்படுகின்றது. உளவளத்துணை என்பது உளவியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட தொழில் வாண்மைமிக்க சமூக அபிவிருத்தித் துறையாகும். நாளாந்த வாழ்வில் மனிதன் முகங்கொடுக்கும் எதிர்பாராத விடயங்களினால் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட உள்பிரச்சினைகளை முகங்கொடுக்க இயலுமான வகையில், மனித ஆளுமையினை விருத்தி செய்வதும், தளம்பல் நிலையிலான உள்நிலையினை நடுநிலைப்படுத்துதலும், மற்றும் தேவையான போது உள் சிகிச்சையினைப் பெற்றுக்கொடுப்பதும், பிரச்சினைகளை உளவியல் விஞ்ஞான ரீதியில் அணுகுகின்றதுமான முறைமையினை உளவளத்துணை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளது. குழப்பமான மனநிலையிலிருக்கும் ஒருவரை சாதாரண மன நிலைக்கு கொண்டு வருவதற்காக வழங்கப்படும் உதவி உளவளத்துணை எனப்படும். உள்பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகாண உதவுகின்ற உளவளத்துணையின் தேவை அதிகரித்ததன் விளைவாக அது தனித்துறையாகவும் அனைவராலும் வேண்டப்படும் கற்கையாகவும் மாறியுள்ளது. அதேபோன்று இத்துறையின் தேவை முஸ்லிம்களையும் விட்டுவைக்கவில்லை. இந்த அவசர உலகில் முஸ்லிம்களும் பல்வேறுபட்ட உள்பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுத்துக் கொண்டதான் இருக்கின்றார்கள். இவர்களுக்கு இஸ்லாமிய வரையறைகளுக்கு உட்பட்ட முறையில் இஸ்லாமிய உளவளத்துணை சேவை வழங்கப்படுகின்றதா? என்ற கேள்வியும் அதனுடன் சேர்ந்தே எழுந்துள்ளது. அதன் பிரகாரம் தொழில்வான்மையான உளவளத்துணை முஸ்லிம் சமூகத்திற்கு மத்தியில் இஸ்லாமிய அடிப்படையில் நடைமுறைப்படுத்தப்படுவது வினைத்திறன் மிக்க உளவளத்துணை சேவையினை ஏற்படுத்த துணைபுரியும். “தொழில்வான்மையான உளவளத்துணையினை இஸ்லாமிய ஒழுக்க விதிமுறைகளுக்கு

ஏற்பவும், இஸ்லாமிய நம்பிக்கை விழுமியங்களிற்கு ஏற்பவும் ஆன்மீககரமாகவும் பிரயோகம் செய்வதே இஸ்லாமிய அடிப்படையில் உளவளத்துணை வழங்குவதாகவும்” என பேராசிரியர் ஹுஸைன் ரஸூல் (2016) குறிப்பிடுகின்றார்.

இன்றைய முஸ்லிம் உளவளத்துணையாளர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் மேற்கத்தேய அல்லது பொது உளவளத்துணையைக் கற்று அதன் அடிப்படையில் மாத்திரம் முஸ்லிம்களுக்கு சேவை செய்கின்ற போது சில இடங்களில் இஸ்லாமிய கோட்பாடுகள், நடைமுறைகள், வரையறைகளைத் தாண்டி பயணிக்கும் அபாயம் எழுந்துள்ளது. இந்த நிலையிலிருந்து முஸ்லிம்களை பாதுகாக்க வேண்டும் என்பது காலத்தால் உணர்த்தப்பட்ட உண்மை. அந்த அடிப்படையில் முக்காலத்துக்கும் வழிகாட்டுகின்ற இஸ்லாத்தில் இந்த உளவளத்துணை தொடர்பான அம்சங்கள் இல்லாமல் இல்லை என்ற வகையில் இஸ்லாம் வழிகாட்டியிருக்கின்ற கோட்பாடுகள், ஏவல்கள், வழிகாட்டல்கள், அறிவுரைகள் போன்றவற்றில் புதைந்து மறைந்திருக்கின்ற உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளை வெளிக்கொணர்ந்து முஸ்லிம் சேவை நாடிகளுக்கும் முஸ்லிம் உளவளத்துணையாளர்களுக்கும் பாரிய பங்களிப்பினை செய்ய வேண்டும். அந்தவகையில் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ள உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் இந்த ஆய்வில் தெளிவுபடுத்தப்பட்டுள்ளன. இவ் ஆய்வு இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பிரயோகிக்கப்பட்டிருக்கும் உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளைத் தெளிவுபடுத்துதல், முஸ்லிம் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு இஸ்லாமிய அடிப்படையிலான உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உளவளத்துணை சேவையை வழங்குவதற்கு வழிகாட்டல் ஆகிய நேக்கங்களுக்காக மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இது பண்புரீதியான ஆய்வாகும். இவ் ஆய்வில் முதலாம் நிலைத் தரவுகளாக மூல நூல்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்ஹதீஸ் கிரந்தங்கள் என்பன பயன்யடுத்தப்பட்டுள்ள அதேவேளை இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாக இது தொடர்பான நூல்கள், ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளின் உட்பரிமானங்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் மற்றும் இணையதளம் என்பன மீழாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

திறவுச்சொற்கள். உளவளத்துணை, சேவைநாடி, இஸ்லாமிய வழிகாட்டல், உளவளத்துணைச் சிகிச்சை.

ஆய்வு அறிமுகம்

முழு பிரபஞ்சத்திற்கும் பொருத்தமான வழிகாட்டல்களை உள்ளடக்கிய ஓரிறைக் கொள்கையைக் கொண்ட மார்க்கம் இஸ்லாம். இது பூரண வழிகாட்டி, சம்பூரண வாழ்க்கைத் திட்டம் என்ற அடிப்படையில் 1442 வருடங்களுக்கு முன்னதாகவே மனித குலத்திற்கு தேவையான அனைத்து வழிகாட்டல்களையும் கொடுத்திருக்கின்றது. இஸ்லாம் என்ற பதத்திற்கு ‘இறை அன்பினால் அல்லாஹ்வுக்கு அடிபணிதல் என்று அர்த்தம். மனித குலத்திற்கான தெளிவுகளை அல்குர்ஆன், சுன்னாவின் மூலம் அல்லாஹ் இறக்கி வைத்தான். அதிலுள்ள நடைமுறை அம்சங்களை எவ்வாறு கையாழ்வது என்பதனை நபி (ஸல்) அவர்கள் அழகிய முறையில் வாழ்ந்து காட்டியிருக்கின்றார்கள். காலங்கள் மாறினாலும் யுகங்கள் ஓடினாலும் இன்றுவரையும் மங்காமல் மறையாமல் நீடித்து வாழ்கின்ற இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களாக அல்குர்ஆனும் ஸுன்னாவும் அதன் போதனைகளும் திகழ்கின்றன.

இந்நூற்றாண்டில் உலகளாவியரீதியில் பேசுபொருளாக மாறியுள்ள மிகப் பிரதானமான விடயங்களாக உளவியல் மற்றும் உளவளத்துணை என்பன காணப்படுகின்றன. உளவியல் (Psychology) அல்லது மனோதத்துவம் என்பது மனிதன் செயற்பாடுகள் மற்றும் நடத்தைகளை அறிவியல் ரீதியாக ஆய்வு செய்யக்கூடிய ஒரு சமூகவிஞ்ஞானமாகும். உளவளத்துணை என்பது நாளாந்த வாழ்க்கையில் மனிதன் எதிர்நோக்குகின்ற எதிர்பாராத நிகழ்வுகளால் ஏற்படுகின்ற உளரீதியான பிரச்சினைகளுக்கு உளவியல் முறைகளைப் பயன்படுத்தி அவர்களிடம் காணப்படும் திறன்களை வெளிக்கொண்டுவருவதன் மூலம் அவர்களது ஆளுமையினை விருத்தி செய்து பிரச்சினைகளுக்கு அவர்களே தீர்வு காண்பதற்கு உதவுகின்ற ஒரு உதவிச் செயன்முறையாகும் (ஜெயசிங்க, 2014).

இது பல்வேறு துறைகளிலும் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகின்றது. இதற்காக உளவளத்துணை கோட்பாடுகளும், சிகிச்சை முறைகளும், சிகிச்சை நுட்பங்களும், திறன்களும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக, முன்மாதிரி காட்டல் (Modeling), கனவுப்பகுப்பாய்வு (Dream Interpretation), உளக் கற்கை வழங்குதல் (Psycho Education), வலுவூட்டல் (Reinforcement), சமூகத்திறன் விருத்தி (Social Skills Training), சுய வெளிப்படுத்தல் (Self-Discloser), விளையாட்டு முறைச்சிகிச்சை (Play Therapy), வெறுப்பூட்டும் சிகிச்சை (Aversion Therapy), சுய மேலாண்மை (Self-Management), சாந்தப்படுத்தல் (Relaxation) போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவை அனைத்துமே மனிதர்களில் ஏற்படும் உளப்பிரச்சினைகளுக்கு அங்கீகரிக்கப்பட்ட முறையில் சிகிச்சை வழங்குவதற்கு துணைபுரிகின்றன. இவற்றின் அடிப்படைகளை பல வருடங்களுக்கு முன்பே இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளதை அவதானிக்கலாம்.

ஆரோக்கியம் என்ற சொல்லானது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியம் ஆகிய அனைத்தையுமே உள்ளடக்குகின்றது. ஒருவர் தனது அன்றாட செயற்பாடுகள், சிந்தனைகள், கலாச்சார நம்பிக்கைகள், உணர்வுகள் போன்றவற்றில் எவ்வித சங்கடமும் அதிருப்தியும் இல்லாமல் பூரண விருப்பத்துடன் ஈடுபடுவதையே இவ் ஆரோக்கியம் என்ற பதம் குறித்து நிற்கின்றது. நோய்களிலிருந்து உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது எந்த அளவு முக்கியமோ அதே அளவு உளநோய்களிலிருந்து உளஆரோக்கியத்தைப் பாதுகாப்பாக வைத்திருப்பது முக்கியமாகும். உள நோய்கள் பொதுவாக யாருக்கும் ஏற்படலாம். வயது வந்தவர்களில் ஐந்தில் ஒரு பங்கினரக்கு ஏதாவது ஒரு மனநோய் ஏற்படுகின்றது. இது பொதுச் சுகாதாரத்திற்கு பெரும் சவாலாக அமைகின்றது (படேல், 2001).

“நோய் காரணமாக ஒருவரை மிக மோசமாக இயலாமைக்கு உட்படுத்தக்கூடிய முதல் 10 நோய்களில் நான்கு நோய்கள் உளநோய்களாகும்” என்று உலக சுகாதாரஅமைப்பு தெரிவிக்கின்றது (படேல், 2001). இப்படியான நெருக்கடிகளை சமாளிப்பதற்கும் அதிலிருந்து விடுபடுவதற்கும் உளவளத்துணையும் அதில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற சிகிச்சை முறைகளும் பாரியபங்காற்றுகின்றன என்றால் அது மிகையிலலை. இன்று கற்கையிலும் பயிற்சியிலும் விருத்தியடைந்துள்ள ஒரு முக்கிய துறையாக உளவளத்துணை திகழ்கின்றது என்பதில் இருகருத்து நிலவ முடியாது. முஸ்லிம் சமூகத்தைப் பொறுத்தவரை இவ்வுளவத்துணையில்

பயன்படுத்தப்படும் சிகிச்சை முறைகள் இஸ்லாமிய வழிகாட்டலுடனும், இஸ்லாமிய ஒழுக்க நெறிகளுக்குட்பட்ட விதத்திலும் பிரயோகிப்பட வேண்டியது முஸ்லிம் உள்வளத்துணையாளர்களின் கடமையாகும். இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பொதிந்துள்ள உள்வளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் என்ற எண்ணக்கரு தொடர்பான புரிதல்கள் இன்று மறக்கடிக்கப்பட்ட நிலையில், உள்வளத்துணை சிகிச்சைகளை முஸ்லிம் உள்வளத்துணையாளர்கள் சேவைநாடிகளுக்கு மேற்கொள்ளும் சமயத்தில் அவர்கள் இஸ்லாத்தின் அடிப்படை நம்பிக்கைகள் மற்றும் இஸ்லாமிய சிந்தனைகள், வழிகாட்டல்களுக்கு புறம்பாக வழிநாடாத்தப்படுவதற்கான சாத்தியங்கள் எழுகின்றன.

“மனிதன் தொடர்பான இஸ்லாமிய நம்பிக்கையின் அடிப்படையில் பொதுவான உள்வளத்துணைச் சிகிச்சையினை ஆன்மீகத்தின் உதவியுடன் பிரயோகிப்பதே இஸ்லாமிய உள்வளத்துணைச் சிகிச்சையில் இன்றியமையாததாகும்.” என இஸ்லாமிய உள்வளத்துணை அறிஞர் அப்துள்ளாஹ் (2007) குறிப்பிடுகின்றார். அதாவது இஸ்லாத்தின் அடிப்படைகளுக்குப் புறம்பாகாத விதத்தில் இஸ்லாமிய ஆண்மீக எண்ணக்கருக்களின் உதவியுடன் உள்வளத்துணையினை பிரயோகிப்பதை இது குறிக்கும். மேலும், இது தொடர்பில் இஸ்லாமிய அறிஞர் ஹுஸைன் ரசூல் (2016) தனது Islamic Counselling என்ற நூலில் பின்வருமாறு கூறுகிறார்: “பொதுவான உள்வளத்துணை வழிமுறைகள் மற்றும் நுட்பங்களை இஸ்லாமிய உள்வளத்துணை உள்ளடக்கும். அதனை நடைமுறைப்படுத்தும் போது இஸ்லாமிய நம்பிக்கைகள் மற்றும் அடிப்படைகளின் வரையறைகளுடன் பிரயோகிக்க வேண்டும்”

இன்றைய முஸ்லிம் உள்வளத்துணையாளர்களுக்கு மத்தியில் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பொதிந்துள்ள, இஸ்லாமிய வரலாற்றில் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டுள்ள இன்னும் இஸ்லாத்தின் கட்டளைகளில் பிரயோகிக்கப்பட்டிருக்கின்ற உள்வளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய தெளிவு மிக முக்கியமான ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. இது பற்றிய வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக் கொண்டு உள்வளத்துணைச் சேவையை நாடி வருகின்ற முஸ்லிம் சேவைநாடிகளுக்கு இஸ்லாமிய வரையறைக்குட்பட்ட முறையில் சிறந்த உள்வளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளைப் பிரயோகித்து சேவையாற்ற வேண்டும் என்பது துறைசார் கடமையாகும். இந்த அடிப்படையிலேயே இவ் ஆய்வும் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

ஆய்வு பிரச்சினை.

உள்வளத்துணைச் சேவையினை நாடி வரக்கூடிய முஸ்லிம் சேவைநாடிகளுக்கு இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள், வரைமுறைகள் உள்ளடங்கலாக சேவை வழங்கப்படாது வெறுமனே பாரம்பரிய உள்வளத்துணையின் அடிப்படையில் வழங்கும் போது இஸ்லாமிய நம்பிக்கைகள், பெறுமானங்கள், கலாசார விழுமியங்களுக்கு அப்பாற் சென்றுவிடுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் எழுகின்றன. இதிலிருந்து பாதுகாப்புப் பெற்று ஆத்மீக வரையறைகளை மீறா வண்ணம் உள்வளத்துணையினை மேற்கொள்ள வேண்டுமாயின் முஸ்லிம் உள்வளத்துணையாளர்களுக்கு மத்தியில் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும் உள்வளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் பற்றிய தெளிவு அவசியம். இது குறித்த போதிய தெளிவின்மை இங்கே ஆய்வுப் பிரச்சினையாகக் கொள்ளப்பட்டுள்ளது..

ஆய்வு நோக்கங்கள்

- இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் பிரயோகிக்கப்பட்டிருக்கும் உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளைத் தெளிவுபடுத்தல்.
- முஸ்லிம் உளவளத்துணையாளர்களுக்கு இஸ்லாமிய அடிப்படையிலான உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளின் மூலம் உளவளத்துணை சேவையை வழங்குவதற்கு வழிகாட்டல்.

ஆய்வு வினாக்கள்

- உளவளத்துணைச் சிகிச்சைமுறைகள் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ள இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள் எவை?
- முஸ்லிம் உளவளத்துணையாளர்கள் உளவளத்துணையில் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களை எவ்வாறு பிரயோகிக்கலாம்?

ஆய்வு முறையியல்

இது பண்புரீதியான ஆய்வாகும். இவ் ஆய்வில் முதலாம் நிலைத் தரவுகளாக மூல நூல்களான அல்குர்ஆன் மற்றும் அல்ஹதீஸ் கிரந்தங்கள் என்பன பயன்யடுத்தப்பட்டுள்ளன. இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளாக இது தொடர்பான நூல்கள், ஏற்கனவே வெளியிடப்பட்ட ஆய்வுகளின் உட்பரிமாணங்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் மற்றும் இணையதளம் என்பன மீழாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டு இவ் ஆய்வு மேற்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

இலக்கிய மீளாய்வுகள்

இந்த ஆய்வுக்காக தலைப்பு தொடர்பான பல இலக்கியங்கள் மீளாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டன. அவற்றில் Ackerman, C. E. (2012) எழுதிய Positive Reinforcement in Psychology எனும் ஆங்கிலக் கட்டுரையானது வலுவூட்டல் தொடர்பாகவும் அதிலும் குறிப்பாக நேர்மறை வலுவூட்டல், அது பற்றிய அறிமுகம், வகைப்பாடு போன்ற பல அம்சங்கள் பற்றி தெளிவுபடுத்துகின்றது. டேமியன் (2005) எழுதிய உளவளத்துணை எனும் நூலானது உளவளத்துணை, அதன் திறன்கள், கோட்பாடுகள், சிகிச்சை முறைகள் போன்ற பல விடயங்களைப் பற்றியும் விரிவாக ஆராய்கின்றது. ஐ.எல்.எம். மாஹிர், பீ.அர்ச்சனா (2016) எழுதிய கனவு பற்றிய எண்ணக்கரு: பிராய்டின் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு பகுப்பாய்வு எனும் ஆய்வானது கனவுப் பகுப்பாய்வு தொடர்பான விளக்கங்களை ஆழமாக பேசுகின்றது. மேலும், ஜெயசிங்க (2010) உளவியல் சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள் எனும் நூலானது இவ் ஆய்வுக்கு தேவையான பல விடயங்களை ஆராய்கின்றன. தேவையான கோட்பாடுகள், சிகிச்சைகள், வகைகள் போன்ற இன்னோரன்ன விடயங்களை தெளிவாக கொடுக்கின்றது.

Johansen, Thor M. (2005) எழுதிய *Applying individual psychology to work with clients of the Islamic faith* எனும் கட்டுரையில் இஸ்லாமிய பின்னணியில் உள்ள தனிநபர்களுக்கு உளவியலை பிரயோகிப்பது தொடர்பாகவும் அதன்போது எவ்வாறான விடயங்களை கைக் கொள்ள வேண்டும் அதன் நடைமுறைகள் என்ன போன்ற விடயங்கள் விளக்கப்பட்டுள்ளன. இன்னும், Morin, A. (2018) எழுதிய *Play Therapy* எனும் கட்டுரையில் விளையாட்டுச் சிகிச்சை பற்றியும் அதன் நடைமுறைகள், தேவைகள் பற்றியும் தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றது. Nawsher Khan, Noraziah Ahmad. (2010) எழுதிய *Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Qur'an* எனும் கட்டுரையில் உள்ளம் மற்றும் ஆத்மீக ரீதியான ஆழ்ந்த அமைதிக்கும் அல்குர்ஆனுக்குமான தொடர்பு பற்றியும் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள் பற்றியும் தெளிவுபடுத்தப்படுகின்றது. ஜி.ஹுஸைன் ரஸூல் (2016) எழுதிய *Islamic Counselling* எனும் நூலானது இஸ்லாமிய உளவளத்துணை, அதன் அடிப்படைகள், உள்ளடக்கம், உருவாக்கம், போட்பாட்டு தொடர்புகள், சிகிச்சை முறைகள் போன்றவற்றுக்கான அடிப்படைகளை தருகின்றது. இது போலவே, இஸ்லாமிய வளிகாட்டல்கள் தொடர்பான விடயங்களுக்கான அடிப்படைகளை ஹதீஸ் கிரந்தங்களான புஹாரி, முஸ்லிம், அபூதாவுத், திர்மிதி ஆகியனவும் மீழாய்வுக்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

ஆய்வுக் கண்டுபிடிப்புகள்

இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களான அல்குர்ஆன், சுன்னா ஆகியன மனித சமூகத்தினை மேம்படுத்தும் பொருட்டு பல்வேறு கருத்துக்களையும், சிந்தனைகளையும் வாழ்வியல் வழிகாட்டல்களையும் எத்திவைக்கின்றன. பிரபஞ்ச ஆய்வுப்பொருளான இவ்விறை வழிகாட்டல்களைப் பின்பற்றுபவர்களின் நடத்தை மாற்றத்தினை ஏற்படுத்தும் வகையிலான வினைத்திறன் மிக்க வழிமுறைகளினூடாக முன்வைத்துள்ளமை அதன் அறிவு பூர்வமான அணுகுமுறைக்கான ஆதாரத்தை எடுத்துக்காட்டுகிறது. மனித சமூகத்துடனான தொடர்பாடல் மூலமாக செயல்படும் இவ்விறை வழிகாட்டல்கள் பூரணமாக மனித உளவியலை புறக்கணிக்காமல் அணுகப்படுவது அவசியமாகிறது. அவ்விடயத்தில் அணுவும் பிசங்காமல் உளவியல் பெறுமானங்களைப் பேணிய இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள் போற்றத்தகுந்த இடத்தையடைந்துள்ளன. அவற்றிலும் மனித குலத்தின் நடத்தை, சிந்தனை மாற்றம் தொடர்பிலான விசேட கவனத்தை செலுத்தும் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல் உளவியல் பிரிவான உளவளத்துணையின் ஆய்வுகள், கண்டுபிடிப்புகள், சிகிச்சை முறைகளுடன் முரண்பாடாத அணுகுமுறைகளை பல்லாயிரம் வருடங்களுக்கு முன்னர் உபயோகித்துள்ளமை வியத்தகு அதிசயத்தை நம்மத்தியில் ஏற்படுத்துகிறது. அவற்றை உளவளத்துணை ஆய்வியல் பார்வையினூடாக அவற்றில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கும் உளவளத்துணை சிகிச்சை முறைகளைக் கண்டெடுக்க முடியுமாக அமைந்துள்ளது.

சமூகத் திறன் பயிற்சி (social skills training)

உளவியல் சிகிச்சைக்கான வழிகாட்டல்களை வழங்கும்படியான நபிகளாரின் வழிகாட்டல்களில் ஒன்று 'சமூகத்தில் கலந்து வாழ்தல்' எனும் திறனாகும். அத்திறனை வலுவூட்டுவது உளநல

மேம்பாட்டில் வலுச்சேர்க்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. அவற்றை நபிகளாரின் வாழ்வில் பல கட்டங்களில் மேம்படுத்துவற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்கியுள்ளார்கள். அவற்றில் பெருநாள் தொழுகைக்கு ஒரு பாதையில் பிரயாணித்து மறு பாதையில் மீளும் செயற்பாட்டை எடுத்துகாட்டுலாம். ‘பெருநாள் வந்து விட்டால் நபி (ஸல்) அவர்கள் (போவதற்கும் வருவதற்கும்) பாதையை மாற்றிக் கொள்வார்கள்’ என ஜாபிர் (ரலி) அவர்கள் அறிவித்தார்கள் (புகாரி, 986). இவ்வாறு தனது பாதையை அமைப்பதன் ஊடாக பல நபர்களையும், பல சமூகத் தொடர்புகளையும் விருத்தி செய்வதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அமைவதை அவதானிக்க முடிகின்றது. மேலும் திடல் தொழுகையை வலியுறுத்துவதனுடாக சமூகத் தொடர்பை விருத்தி செய்வதற்கு சந்தர்ப்பங்கள் அமைகின்றன. இதை ஒரு நபிவழியாக இஸ்லாம் அடையாளங்காட்டுவதோடு இவை அனைத்தையும் சமூக வாழ்விற்கான திறனை மேம்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல்களாக அவதானிக்க முடியும். முஸ்லிம் அறிஞரான அல்பராபி (872-950) இது தொடர்பாக தனது சமூக உளவியலில் கூறுகையில் ஏனைய தனிநபர்களின் ஆதரவோ உதவியோ அன்றி தனித்து வாழக்கூடிய தனிநபர்களால் எல்லா விடயங்களையும் கற்சிதமாக செய்ய முடிவதில்லை என்கின்றார் (ரெஹான, 2015). இதன்மூலம் மனிதன் சமூகத்தோடு உறவினைப் பேணி வாழ்வதால் அவனது உள்சகாதாரத்திற்கும் சமூகவிருத்திக்கும் ஆரோக்கியம் என சுட்டிக்காட்டுகின்றார். உளவளத்துணையும் சமூகத் திறன் பயிற்சி (social skills training) பற்றி பேசுகின்றது. இது ஒருவருக்கொருவர் உறவுகளை மேம்படுத்த பயன்படும் ஒரு சிகிச்சை அணுகுமுறை எனவும், இச் சிகிச்சை சமூக உறவுகளில் பொதுவான வாய்மொழி மற்றும் சொற்களற்ற நடத்தைகளில் கவனம் செலுத்துகிறது எனவும் உளவளத்துணைத் துறை இதனை நோக்குகின்றது (கூக், 2008). இது மனநல கோளாறுகள் அல்லது வளர்ச்சிக் குறைபாடுகள் உள்ளவர்களில் சமூகத் திறன்களை மேம்படுத்த பயன்படும் ஒரு வகை நடத்தைச் சிகிச்சை ஆகும். கவலைக் கோளாறுகள், மனநிலைக் கோளாறுகள், ஆளுமைக் கோளாறுகள் மற்றும் பிற நோயறிதல்களைக் கொண்டவர்களுக்கு உதவ ஆசிரியர்கள், சிகிச்சையாளர்கள் அல்லது பிற நிபுணர்களால் இச்சிகிச்சை பயன்படுத்தப்படுகிறது. இதற்கமைய இஸ்லாமிய வழிகாட்டலில் கூட்டுத்தொழுகை, கூட்டு வணக்கங்கள், சமூக வாழ்விற்கான வழிகாட்டல்கள் என்பன இயல்பாகவே சமூகத் திறனை மேம்படுத்தும் வகையில் அமைந்துள்ளமை அவதானிக்கத்தக்கதாகும்.

நடத்தை வலுவூட்டல் (Reinforcement)

அல்குர்ஆனில் “எனவே, எவர் ஓர் அணுவளவு நன்மை செய்திருந்தாலும் அதற்குரிய பலனை அவர் கண்டு கொள்வார். அன்றியும் எவர் ஓர் அணுவளவு தீமை செய்திருந்தாலும் அதற்குரிய பலனையும் அவர் கண்டு கொள்வார்” (அல்குர்ஆன், 99:7) எனும் வசனமானது நன்மை செய்பவர்கள் அவர்களுக்குரிய நற்கூலிகையைப் பெற்றுக் கொள்வார்கள் என்பதும், தீமை செய்பவர்களுக்கு அவர்களின் செயல்களுக்கு தகுந்த கெட்ட கூலிகள் அல்லது தண்டனைகள் கொடுக்கப்படும் என்பதும் தெளிவுபடுத்துகின்றது. நன்மை செய்தவருக்கு நற்கூலி கிடைக்கும் என்கின்ற இந்த செய்தியானது நன்மை செய்பவர்களை இன்னும் நன்மையின்பால் ஈர்க்கக் கூடியதாகவும் அதிகம் நல்ல விடயங்களைச் செய்வதற்கு

ஆர்வமுட்டக் கூடியதாகவும் உள்ளது. அதேபோல, ஒருவர் அணுவளவேனும் தீமை செய்திருந்தால் அதன் விளைவு அவருக்கு அதற்கேற்றவாறு வழங்கப்படும் என்ற வசனமானது தவறான விடயங்கள், பிழையான விடயங்கள், பாவங்களைச் செய்யாமல் இருப்பதற்கான ஒரு எச்சரிக்கையாக அமைகின்றது. இது உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகளுள் மிக முக்கியமான சிகிச்சை முறையான நடத்தை வலுவூட்டல் (Reinforcement) என்பதைக் குறித்து நிற்கின்றது. இது நேர்மறை வலுவூட்டல் (Positive Reinforcement), எதிர்மறை வலுவூட்டல் (Negative Reinforcement) என இரு வகைப்படும். இதை பிரபல உளவியலாளரான ஸ்கின்னர் (1930) ஊக்கப்படுத்துதல், பரிசு வழங்குதல் போன்ற நேரான வலுவூட்டல்கள் மூலம் மனித நடத்தையை வலுவூட்டவும், எச்சரித்தல், தண்டனை வழங்குதல் போன்ற நேர்மறையான வலுவூட்டல்கள் மூலம் மனித நடத்தையை பலவீனப்படுத்தவும் முடியுமெனக் கூறுகின்றார். இச்சிகிச்சை முறையையே இவ் அல்குர்ஆன் வசனமும் பிரயோகித்துள்ளது.

விளையாட்டு சிகிச்சை (play therapy)

ஆயிஷா (ரலி) அவர்கள் கூறியதாவது: ‘அல்லாஹ்வின் மீதானையாக! (ஒரு பெருநாள் தினத்தன்று) அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்களது பள்ளிவாசலின் வளாகத்தில் அபிசீனியர்கள் ஈட்டியெறிந்து (வீர விளையாட்டு) விளையாடிக்கொண்டிருந்தனர். அவர்களது விளையாட்டை நான் பார்ப்பதற்காக அல்லாஹ்வின் தூதர் (ஸல்) அவர்கள் எனது அறைவாசலில் நின்றபடி தமது மேல்துண்டால் என்னை மறைத்துக்கொண்டிருந்தார்கள். நானாக (விளையாட்டை ரசித்துச் சலிப்புற்று)த் திரும்பும்வரை எனக்காகவே அவர்கள் நின்று கொண்டிருந்தார்கள். கேளிக்கைகள்மீது பேராவல் கொண்ட இளம்வயதுப் பெண் எவ்வளவு நேரம் வேடிக்கை பார்ப்பாளன் என்பதை நீங்களே மதிப்பிட்டுக்கொள்ளுங்கள்’ (முஸ்லிம், 1621). நபிகளார் விளையாட்டில் ஈடுபடுவதை அவதானிக்க வாய்ப்பளித்தமை விளையாட்டு நடவடிக்கைகளுக்கான அங்கீகாரத்தினை எடுத்துக்காட்டும் ஆதாரமாகும். மேலும் நபிகளார் பிள்ளைகளுக்கு குதிரை சவாரி, அம்பெறிதல், நீச்சல் என்பவற்றை கற்றுக்கொடுக்கும் படியாக உபதேசித்துள்ளார்கள். நபி (ஸல்) அவர்கள் தனது மைனைவியருடன் ஓட்டப்பந்தயம் வைத்ததாகவும் ஆதாரபூர்வமான தகவல்கள் இடம்பெற்றுள்ளன. இதன் அடிப்படையில் இஸ்லாம் விளையாட்டினை தனிநபர், குடும்ப, சமூக மேம்பாட்டிற்கு பயன்படுத்தியுள்ளமையினை புரிந்துகொள்ள முடிகிறது.

இவ்விளையாட்டு நடவடிக்கைகளை உளவளத்துணையில் ஒரு சிகிச்சை வழிமுறையாக பயன்படுத்தப்படுகின்றமையும் குறிப்பிடத்தக்கது. விளையாட்டு சிகிச்சை (play therapy) என்பது மனநல சமூக சவால்களை மதிப்பிடுவதற்கும், தடுப்பதற்கும் அல்லது சிகிச்சையளிப்பதற்கும் விளையாட்டைப் பயன்படுத்தும் உளவளத்துணை அல்லது உளவியல் சிகிச்சையாகும். விளையாட்டு சிகிச்சையை வயதில் பெரியவர்களுடன் பயன்படுத்த முடியுமான போதிலும், இது பொதுவாக குழந்தைகளுடனான சிகிச்சை நடவடிக்கைகளிலேயே அதிகமாக பயன்படுத்தப்படுகிறது. ‘மேலோட்டமான பார்வையில் விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் சந்தோசமாக நேரத்தைக் கடத்துவதாக விளையாட்டு சிகிச்சை தோன்றிய போதிலும் பல்வேறுவிதமான நடத்தைக் கோளாறுகளையும், உளநல வியாதிகளையும்

சீரமைப்பதற்கு இச்சிகிச்சை பெரிதும் துணைபுரிவதாக ஆய்வுகள் அடையாளம் காட்டுகின்றன' (Abdollahian, 2013). இஸ்லாமிய வழிகாட்டலில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ள இவ்விளையாட்டு அணுகுமுறையானது உளவளச் சிகிச்சையாகவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. இதுவும் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் உளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் பிரயோகிக்கப்பட்டுள்ளமைக்கான ஆதாரமாகத் திகழ்கின்றது.

சுய மேலாண்மை (Self-management)

அல்லாஹ் அல்குர்ஆனில் “(நபியே!) எவர் தம் இறைவனுடைய திருப்பொருத்தத்தை நாடியவர்களாக காலையிலும் மாலையிலும் அவனைப் பிரார்த்தனை செய்து கொண்டிருக்கின்றார்களோ அவர்களுடன் நீங்களும் பொறுமையை மேற்கொண்டு இருப்பீராக!” (அல்குர்ஆன், 18:28) எனக்கூறுவதானது பிரார்த்தனை செய்வதோடு வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற சங்கடங்களை அல்லது பலவீனங்களை பொறுமையோடு கடக்கவேண்டும் என்று வழிகாட்டுகின்றது. மறுவார்த்தையில் கூறுவதாயின் உணர்ச்சிவசப்பட்டு நடந்துகொள்ளாமலும் பிழையான முடிவுகளுக்கு செல்லாமலும் நிலமையை வெற்றிகரமாக சமாளித்து ‘தம்மைத் தாமே முகாமை செய்துகொள்ள வேண்டும்’ என்கின்றது. அதனை பிரார்த்தனை செய்தல் என்கின்ற ஒரு விடயத்தைச் செய்து அதனுடன் சேர்த்து பொறுமை காப்பதன் மூலம் நம்மை நாம் சரிசெய்துகொள்ள வேண்டும் என்கின்றது. மேலும், அல்லாஹ், “இன்னும் தொழுகையை நிலைநிறுத்துவீராக! நிச்சயமாக தொழுகை (மனிதர்களை) மானக்கேடானவற்றையும் தீமையையும் விட்டுப் பாதுகாக்கின்றது” (அல்குர்ஆன், 29:45) எனக் கூறும் வசனமானது, மனிதனைத் தீய மற்றும் இழிவான வழிகளில் செல்லாமல் ஒரு கட்டுக் கோப்புக்குள்ளும் ஒரு சுய மேலாண்மைக்குள்ளும் வைத்திருப்பதற்கு அந்த மனிதன் அவனாகவே பங்குபற்றுகின்ற தொழுகை மிக முக்கியம் என்கிறது.

தொழுகையை நிறைவேற்றுதல் என்பது உடல் ரீதியாகவும் சரி, உள ரீதியாகவும் சரி, மான ரீதியாகவும் சரி இப்படி அனைத்திலும் ஆரோக்கியமற்ற கெட்ட விடயங்களின்பால் செல்லாமல் இருப்பதற்கான ஒரு சுயமான கட்டுப்பாட்டுக்குள் மனிதனை வைத்திருக்கும் என்பது இதிலிருந்து தெளிவாகின்றது. இந்த வசனம் சுய மேலாண்மைக்கான ஒரு வழிமுறையை எடுத்துக்காட்டுகின்றது. இது தொடர்பாக முஸ்லிம் அறிஞரான இமாம் கஸ்ஸாலி (1058-1111) பாவத்தின்பால் தூண்டக் கூடிய உள்ளத்திடமிருந்தும், சுயநல உள்ளத்திடமிருந்தும் தூரமாகி தெய்வீக அல்லது ஆத்மீக உள்ளத்துடன் அதிகம் தொடர்பினை ஏற்படுத்தி தம்மை தாமே மேலாண்மை செய்ய வேண்டும் என்கின்றார் (ரெஹான், 2015). உளவியல் ரீதியாகப் பார்க்கின்ற பொழுது இந்த விடயத்தினை உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறையில் ஒன்றான சுய முகாமைத்துவம் அல்லது சுய மேலாண்மை (Self-management) என்பதை இங்கே எடுத்துக் கூறலாம். ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகள், கெட்ட எண்ணங்கள், சக்திக்கு மீறி ஏதாவது நடக்கின்ற சந்தர்ப்பங்கள், பலவீனத்தின்பால் நகர்தல் இதுபோன்ற நிலைமைகளில் உளவளத்துணையில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஒரு சிகிச்சை முறைதான் சுய மேலாண்மை என்பது. குறித்த சேவை

நாடி அவரின் உளச்சுகாதாரம் நல்ல நிலையிலிருந்து மோசமான அல்லது பலவீனமான நிலைக்கு சென்றுவிடாமல் அவரை அவராகவே முகாமைத்துவம் செய்து ஒரு நடுநிலையில் வைத்துக் கொள்வதையே இது குறிக்கின்றது. இதற்கு உளவளத்துணையாளர் சில பயிற்சிகள், வழிகாட்டல்களை வழங்குவதன் மூலமும் சேவைநாடிகள் அதனை பின்பற்றுவதன் மூலம் இதனை மேற்கொள்வார்கள். அல்குர்ஆனில் மேற்சொன்ன இரண்டு வசனங்கள் மூலமும் இதனை விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

சுய வெளிப்பாட்டினை (Self-Disclosure)

அல்லாஹ் அல்குர்ஆனில் “(நபியே!) நீர் சொல்வீராக! “இதுவே என்னுடைய (நேரிய) வழியாகும் நான் அல்லாஹ்வின் பால் (உங்களை) அழைக்கின்றேன் நானும் என்னைப் பின்பற்றியவர்களும் தெளிவான ஞானத்தின் மீதே இருக்கின்றோம்” (அல்குர்ஆன், 12:108) எனும் வசத்தினூடாக நானும் என்னைப் பின்பற்றியவர்களும் தெளிவான ஞானத்தின் மீதே இருக்கின்றோம் என்று கூறுவது தமது நல்லதொரு நிலையை பிறருக்கு எடுத்துக் கூறி அதன்பால் அவர்களையும் முயற்சிக்குமாறு வலியுறுத்திக் காட்டுகிறது. ஒரு முறை அன்னை ஆயிஷா (ரழி) அவர்களிடம் மூன்று ஸஹாபாக்கள் வந்து நபி (ஸல்) அவர்களின் வாழ்க்கை பற்றி வினவினார்கள். ஆயிஷா (ரழி) அவர்கள் கொடுத்த பதிலைக் கேட்டதும் அம்மூன்று ஸஹாபாக்களும், முதலாமவர் : நான் நாள் முழுவதும் இனிமேல் நோன்பு நோற்கப் போகிறேன், இரண்டாமவர்: நான் இரவு முழுவதும் விழித்திருந்து வணங்கப்போகிறேன், மூன்றாமவர்: நான் திருமணம் செய்யாமலே இருக்கப் போகிறேன். என்று கூறிச் சென்றார்கள். இச்செய்தி நபி (ஸல்) அவர்களுக்கு கொண்டு வரப்படுகின்றது. அவர்கள் மூவரையும் அழைத்து நான் பகலில் சில சமயம் நோன்பும் நோற்கிறேன் சில சமயம் உண்ணவும் செய்கிறேன், இரவில் சில சமயம் உறங்கவும் செய்கிறேன் சில சமயம் வணங்கவும் செய்கிறேன், திருமணம் செய்து வாழ்க்கையும் நடத்துகிறேன். என்று கூறி அவர்களின் செயலில் உள்ள தவறை தனது வாழ்க்கையில் உள்ள சிறந்த முன்மாதிரியான விடயங்களைக் குறிப்பிட்டு சுட்டிக் காட்டினார்கள். இதனையே உளவளத்துணையில் சுய வெளிப்பாடு (Self-Disclosure) எனும் சிகிச்சை வழிமுறைளாகக் குறிப்பிடப்படுகிறது. இது சிகிச்சையாளர் சிகிச்சை பெற வந்திருக்கும் சேவைநாடிக்கு அவரது முன்றேற்றம் கருதி தனது முன்மாதிரியான சுய தகவல்களை வெளிப்படுத்துவதே ஆகும். இதையே நபி (ஸல்) அவர்கள் மேற்கண்ட உதாரணத்தில் செய்து காட்டியுள்ளார்கள். இச்சிகிச்சை வழிமுறையை இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள் பயன்படுத்தியுள்ளமைக்கான ஆதாரங்களே மேற்குறிப்பிடப்பட்ட அல்குர்ஆன் வசனமும் நபிமொழியுமாகும்.

சாந்தப்படுத்துதல் (Relaxation)

இறைவசனங்களில் உளவளத்துணை சிகிச்சை வழிமுறைகளை நேரடியாக தூண்டுகின்றமை உளவளத்துணை சிகிச்சைக்கு இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்கள் வழங்கிய முக்கியத்துவத்தினை அதிகபடியாக எடுத்துக்காட்டுகின்றன. அவற்றில், அல்குர்ஆனில் ‘அவர்கள் தாம் (முற்றிலும்) ஈமான் கொண்டவர்கள் மேலும், அல்லாஹ்வை நினைவு கூர்வதால் அவர்களுடைய

இதயங்கள் அமைதி பெறுகின்றன. அல்லாஹ்வை நினைவு கூர்வது கொண்டு தான் இதயங்கள் அமைதி பெறுகின்றன என்பதை அறிந்து கொள்க!' (அல்குர்ஆன், 13:28) எனும் வசனத்தில் இறை நம்பிக்கையாளர்களின் ஒரு பண்பாக உள அமைதி சுட்டிக்காட்டப்பட்டுள்ளது. மேலும் இறைவனை நினைவு கூறுதல் உள அமைதியை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடாக அடையாளம் காட்டப்படுகின்றது. உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறையில் 'உள அமைதி வழங்குதல் அல்லது சாந்தப்படுத்துதல் (Relaxation) என்பது பிரதானமானதும், பிரபல்யமதுமாகும். உளவளத்துணையில் பொதுவாக உளவளத்துணையாளர்கள் அதிகம் பயன்படுத்தும் சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாக இதனை கூறலாம்.

ஒரு நபரை அமைதி நிலையை அடையவைப்பதற்கும், வலி, பதட்டம், மன அழுத்தம் அல்லது கோபம் போன்றவற்றின் அளவைக் குறைக்கவும் பயன்படுத்தப்படும் சாந்தப்படுத்தலை ஏற்படுத்தும் அனைத்து செயற்பாடுகளையும் சாத்தப்படுத்தல் சிகிச்சை முறை எனலாம் (Goleman; Daniel, 1986). பொதுவாக இவ்வழிமுறையானது பல நோக்கங்களுக்காக பயன்படுத்தப்படுகிறது. அவற்றில் கோப முகாமைத்துவம், பதகளிப்பு கோளாறு, இதய ஆரோக்கியம், பிரசவம், மனச்சோர்வு, பொது நல்வாழ்வு, தலைவலி, உயர் இரத்த அழுத்தம், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி அதிகரிப்பு, தூக்கமின்மை, வலி முகாமைத்துவம், உளவியல் தளர்வு பயிற்சி, மன அழுத்த முகாமைத்துவம், போதை சிகிச்சை, கனவுக் கோளாறு போன்றவற்றை முக்கியமாக குறிப்பிடலாம். இதற்கமைய சாந்தப்படுத்தல் வழிமுறையில் மேற்கூறிய இறைவசனத்தின் பிரகாரம் இறைவனை நினைவு கூறும் அனைத்து விடயங்களையும் உள்ளடக்குவது வெற்றிகரமாக அமையும் என்பதை இஸ்லாம் போதிக்கிறது. இறை நினைவு கூறும் பிரார்த்தனைகள், தொழுகை, நற்கிரிகைகள் ஆகியவற்றையும் இறை நினைவுபடுத்தலிற்கு ஏற்ப பயன்படுத்தி இச்சிகிச்சையினை மேற்கொள்ளலாம் என்பதை இவ் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல் எடுத்தியம்புகிறது. இமாம் கஸ்ஸாலி தனது உளக்கோட்பாட்டினூடாகவும் உளஅமைதிக்கு வழிகாட்டுகின்றார். கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்தி ஆசைகளைவிட புத்தியை முதன்மைப்படுத்தி ஆத்மீக உள்ளத்துடன் பிணைந்திருப்பதும், தொழுகை, திக்ர் போன்ற ஆத்மீக வழிகாட்டல்களை வாழ்வியலாக்குவதன் மூலமும் அமைதியான ஆத்மாவாக வாழ முடியும் என்கின்றார்.

முன்மாதிரி காட்டுதல் சிகிச்சை (Modeling)

அல்லாஹ் அல்குர்ஆனில் "நிச்சயமாக உங்களிலிருந்தே ஒரு தூதர் உங்களிடம் வந்திருக்கின்றார்" (அல்குர்ஆன், 9:123) எனும் வசனத்தினூடாக இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களை மனித சமூகத்திற்கு நடைமுறைப்படுத்திக்காட்ட இஸ்லாம் மனிதர்களில் இருந்தே ஒரு மாதிரியினை தெரிவு செய்கிறது. அவர் பின்பற்றி ஒழுகும் இஸ்லாமிய நெறிகளை அந்த சமூகம் அனுவனுவாக அவதானித்துப் பின்பற்ற வழிகாட்டுகிறது. இஸ்லாம் இவ்வழிமுறையினை வெகு கச்சிதமாக இஸ்லாமிய செய்தியை எத்திவைக்க பயன்படுத்தியுள்ளமை புலனாகிறது. இது உளவளத்துணைச் சிகிச்சையில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு சிகிச்சை முறையுமாகும். உளவளத்துணையாளர் சேவைநாடிக்கு ஒரு நடத்தையை

சீரமைப்பதற்காக முன்மாதிரி வழங்குவதே இந்த சிகிச்சை ஆகும்” (ஸரப், 2000). இவ்வழிமுறையினை அதிகமாக நடத்தை உளவியலாளர்களான மில்லர், டொல்டாக் (miller & dollard, 1941) முன்வைப்பதுடன் இதனை bobo doll experiment எனும் பரிசோதனை மூலமாக அல்பர்ட் பன்டூரா 1961 இல் நிரூபித்துக்காட்டினார். இவ்வழிமுறையினை இஸ்லாமும் கையாண்டுள்ளமையினையும் இதனடிப்படையில் மனித சமூகத்தின் நடத்தை, சிந்தனை என்பவற்றை சீராக்கம் செய்துள்ளமையினையும் அவ்வசனத்தில் அவதானிக்க முடிகிறது. இன்னும்,

இதே போன்று, பொதுவாக அல்குர்ஆனிய வாசிப்பின் போது புரிய முடியுமான ஒரு விடயம் நபிகளாரின் வருகையினை எடுத்துக்கூறுகையில் “நாம் உங்களிடையே உங்களிலிருந்து ஒரு தூதரை அனுப்பியுள்ளோம்” (அல்குர்ஆன், 2:151) என்பதை رسولاً منك، رسولاً من أنفسكم போன்ற பிரயோகங்களின் மூலம் கூறுகிறது. இப்பிரயோகமானது இச்சிகிச்சை முறையில் கவனிக்க வேண்டிய ஒரு முக்கிய விடயத்தினை பரிந்துரைக்கிறது. இவ்வழிமுறையினை பயன்படுத்தும் போது தம்மை விட்டு அந்நியமற்றதும், தம்மை ஒத்தவர்களையும் முன்மாதிரியாக காண்பிக்க வேண்டும் என்பதை இது எடுத்துக்காட்டுகிறது. இவ்வாறு எடுத்துக்காட்டுவதே அதிகம் தாக்கம் செலுத்தக்கூடியதாக அமையும் என்பதனை இவ்வசனப் பிரயோகம் ஊர்ஜிதம் செய்கிறது. இதன் பிரகாரம் உளவியலாளர்களும் மாதிரிகளிற்கு பின்வரும் பண்புகளை பரிந்துரைக்கின்றனர். தம்மை ஒத்தவர்கள், ஒத்தபாலார்கள், தாம் விரும்புவர்கள், தாம் பார்த்து வியப்பவர்கள், கவர்ச்சியானவர்கள், அதிகாரத்தில் உள்ளவர்கள், கொளரவ நிலையில் உள்ளவர்கள் (ஸ்டார்லின், 2016). இது போன்ற பல்வகையிலான உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறைகள் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களில் இழையோடியுள்ளமையினை இப்பகுப்பாய்வுகள் ஊர்ஜிதம் செய்கின்றன.

முடிவுரை

இன்றைய காலகட்டத்தில் உளவளத்துணைச் சேவையில் ஆன்மீக பங்களிப்பு கலாச்சார மைய சமூகம் என்ற அடிப்படையில் தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாகும். இருந்த போதிலும் தொழில் வாண்மை உளவளத்துணைச் சேவைக்கும் ஆன்மீக மைய சேவைக்கும் மத்தியிலான நெடுந்தூரப் பிரிகோடு இடைநிறப்பப்படாமல் தொடர்கின்றமை வினைத்திறன் மிக்க உளவளத்துணை சேவையின் வீழ்ச்சிக்கு வழிவகுக்கும். அதிலும் பிரதானமாக முஸ்லிம் சமூகம் சமயம்சார் ஈடுபாட்டு சமூகமாகவும் கலாச்சார விருமியங்களின் அடிப்படையில் இயங்கும் சமூக நிறுவனங்களின் அதிக இடைத்தாக்கம் உடையதுமாக காணப்படும் பட்சத்தில் சமய விவகாரங்களிற்கு முக்கியத்துவம் வழங்காத உளவளத்துணை சேவையானது வரவேற்கத்தகாததாக அமைந்துவிடுவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகம் உண்டு.

இஸ்லாமிய உளவளத்துணை எனும் இஸ்லாமிய அடிப்படைகளின் பிரகாரம் கட்டியெழுப்பும் உளவளத்துணை துறையின் முஸ்லிம் சமூகத்திற்கு மத்தியில் அவசியப்பாட்டுடன் காணப்படும் பட்சத்திலும் உளவளத்துணை இடையீடுகளில் உளவளத்துணைச் சிகிச்சைகளுடன் உள்ளடக்க முடியுமான சமய வழிகாட்டல்களை இணைத்து பிரயோகம் செய்வது உளவளத்துணை துறைக்கு உளவளத்துணையாளர்களாக செய்யும் பெரும்

Proceedings of 8th International Symposium, FIA, SEUSL – 04th August 2021
ISBN 978-624-5736-14-0

சேவைகளில் ஒன்றாகும். நாளாந்த வாழ்வுடன் சமயத்தை ஒன்றித்து நோக்கும் முஸ்லிம் சமூகத்தில் சமய கருமங்களை உளநல மேன்பாட்டிற்காக பயன்படுத்துவது உள ஆரோக்கியம் மிக்க சமூக கட்டுமானத்திற்கான அடிக்கல்லாக அமையும். அதற்குரிய இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களின் உளவளத்துணை சிகிச்சைப் பிரயோகங்கள் தொடர்பான இவ்வாய்வு அடிப்படை உளவியல் சிகிச்சைகளில் இஸ்லாமிய வழிகாட்டல்களை ஒன்றித்து பிரயோகம் செய்ய துணைபுரியும் என்பதில் இருகருத்துக்கள் நிலவ வாய்ப்பில்லை.

உசாத்துணைகள்.

Ackerman, C. E. (2012). Positive Reinforcement in Psychology. pp. <https://positivepsychology.com/positive-reinforcement-psychology/>.

Bukhārī, M. I. (1966). Sahih Bukhari. Karachi: Muhammad Sarid.

Demian, s. (2005). *உளவளத்துணை*. jaffna: sumathi publisher.

Ibn, M. M. Y., 'Abd, -G. -D. I., & Suyūfī, . (1952). Sunan Ibn Majah. Karachi: Vali Muhammad.

I.L.M.Mahir, B.Archana. (2016). கனவு பற்றிய எண்ணக்கரு: பிராய்டின் கருத்துக்களை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒரு பகுப்பாய்வு. Arts symposium session.

Jeyasinghe, r. (2010). *உளவியல் சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறைகள்*. colombo: kumaran Book shop.

Johansen, Thor M. (2005). Applying individual psychology to work with clients of the Islamic faith. *Journal of Individual Psychology USA*.

Morin, A. (2018). Play Therapy . *Verywell Family*, <https://www.verywellfamily.com/what-is-play-therapy-4175560>.

Nawsher Khan, Noraziah Ahmad. (2010). Mental and Spiritual Relaxation by Recitation of the Holy Qur'an. ResearchGate publication.

patel, v. (2001). *மனநல மருத்துவர் இல்லாத இடத்தில்*. British Library Cataloguing in publication data.

Rasool, G. H. (2016). *Islamic Counselling*. British: British Library Cataloguing in publication data.

Tirmidhī, M. I. (1900). Jami' al-Tirmidhi. Karachi: Karkhana Tijarat Kutab.

Thaya somasundaram, s. sivayogam . (2014). *சீர்மிய உளவியல்*. jaffna: santhiham.