

பிறர் நலன் காப்பதில் ஆர்வத்துடன் ஈடுபடும் நங்கையர்



ஏழு ஆண்டுகளாக மனநல ஆலோசகராக சேவையாற்றி வரும் நஸ்ரின் ஷா பீவி, 33. படம்: நஸ்ரின் ஷா பீவி



மாதங்கி இளங்கோவன்

உடல்நலம், மனநலம் இவ்விரண்டுக்கும் அண்மைக் காலமாக அதிக முக்கியத்துவம் தரப்பட்டு வருகிறது. மக்கள் தங்கள் சுகாதாரத்திற்கு முன்னுரிமை வழங்க வேண்டும் என்ற விழிப்புணர்வு பரவி வருகிறது.

அவ்வகையில் உதவி தேவைப்படுவோருக்கு ஆலோசனையும் நிவாரணமும் அளிப்பதில் கடப்பாடு

கொண்டுள்ளனர் இருவர். மனதையும் உடலையும் பேணுவது முக்கியம்

மனநல ஆலோசனைகளை இணையத்தின் வாயிலாக நஸ்ரின் ஷா பீவி, 33, வழங்கி வருகிறார். ஏழு ஆண்டுகளாக மனநல ஆலோசகராகச் சேவையாற்றிவரும் இவர், மாணவர்கள், தம்பதியர், குடும்பங்கள் என வெவ்வேறு பிரிவினருக்கு உதவியுள்ளார். ரிப்பனிக் பல்கலைக்கழகத்தின் தொழிற்கல்வியியின் ஊடகத்துறையில் பட்டயப்படிப்பை முடித்த இவர், பல்கலைக்கழகத்தில் அதே படிப்பைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வதற்கான வாய்ப்பைப் பெறவில்லை. ஆனால், துவண்டு போகாமல் வேறெதில் தனக்குத் திறமையுண்டு



பெற்றோருடன் சுகாதார அமைச்சு குழுமத்தின் உபகாரச் சம்பளம் பெற்ற நிக்கொல் சங்கர், 21. படம்: சுகாதார அமைச்சு குழுமம்

என்பதைப் பற்றி சிந்திக்கத் தொடங்கினார், நஸ்ரின். தன்னுடைய குடும்பத்தாரும் நண்பர்களும் முன்னதாகக் கூறிய வார்த்தைகள் அப்போது அவர் நினைவுக்கு வந்தன. “என் நண்பர்கள் அவர்களுடைய கவலைகளைப் பற்றி என்னோடு பகிர்ந்துகொள்ளும்போது காது கொடுத்துக் கேட்பேன் என்பதால் நான் ஒரு நல்ல நண்பர் என அவர்கள் அடிக்கடி கூறுவார்கள். எந்நேரமும் என் உதவி நாடி வரலாம் என அவர்களும் எனது குடும்பத்தினரும் நம்புவதால் அன்பையும் அக்கறையையும் வெளிப்படுத்தவது எனக்கு இயல்பாக இருக்கும் பண்பு என்பதைப் புரிந்துகொண்டேன்,” என்றார் நஸ்ரின். இந்தப் பண்பை அடிப்படையாகக் கொண்ட

ஒரு தொழிலை ஏன் தேர்ந்தெடுக்கக்கூடாது என்று நினைத்த நஸ்ரின், ஆலோசனை சேவையளிக்கும் துறையில் பட்டப்படிப்பை மேற்கொள்ளத் தீர்மானித்தார். பின்னர், அதே துறையில் முதுகலைப் பட்டத்தையும் பெற்றார். ஆலோசனை சேவைத் துறை தொடர்பான படிப்பை மேற்கொண்ட பிறகு அவர் தனது உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தவும் அது உதவியதாகப் பகிர்ந்துகொண்டார். அவ்வாறு தொடங்கிய அவரது ஆலோசகர் பயணம், குடும்பச் சேவை நிலையம், ‘பெர்சனலிடிவான் பெமுடி இஸ்லாம் சிங்கப்பூர்’, சிங்கப்பூர் சிறுவர் சங்கம், ‘ஜாமியா சிங்கப்பூர்’ ஆகிய அமைப்புகளில் தொடர்ந்தன. தற்போது, அவர்

‘ஹார்ட்ஸ் குவெஸ்ட்’ எனும் அமைப்பில் ஆலோசனை சேவை வழங்குகிறார். மனநலத்திற்கு அண்மைய காலமாக அரசாங்கம் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் குறித்து நஸ்ரின், “அதிகரித்துவரும் குடும்ப வன்முறைச் சம்பவங்கள், அவற்றால் சிறுவர்களின் மனநலம் பாதிக்கப்படுதல் போன்றவற்றை அரசாங்கம் உணர்ந்துள்ளதால் மனநல ஆலோசனைச் சேவைகளுக்கு அதிக ஆதரவளிக்க முன்வந்துள்ளது. சிறு வயதிலிருந்தே பாதிக்கப்படும் பிரிவினருக்கு முறையான ஆலோசனையளித்து அவர்களை நல்வழிப்படுத்த வேண்டும் என்பது என் போன்ற மனநல ஆலோசகர்களின் குறிக்கோளாகும்,” என்றார். ஆலோசனை கூறும்போதெல்லாம் ஒருவர் தன்னுடைய மனநலத்திற்கும் உடல்நலத்திற்கும் முன்னுரிமை கொடுக்க வேண்டுமென தான் வலியுறுத்துவதாக நஸ்ரின் கூறினார். மனதுக்கு அமைதியளிக்கும் ஒரு நடவடிக்கைக்கு வாரந்தோறும் நேரம் ஒதுக்கலாம் என்கிறார். ஒவ்வொரு வாரமும் மக்கள் தங்களுக்கென நேரத்தை ஒதுக்கி, உள்ளத்திற்கு இன்பமளிக்கும் நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டாலே படிப்பிலும் வேலையிலும் அதிக கவனம் செலுத்தி மேலும் முன்னேறுவதற்கு வாய்ப்புண்டு என்கிறார் இவர். நோயாளிகளின் வாழ்க்கையில் நல்லதொரு தாக்கம் வேண்டும் சிங்கப்பூர் தேசிய பல்கலைக்கழகத்தில் மருந்து அறிவியல் துறை சார்ந்த படிப்பை மேற்கொள்ளும் நிக்கொல் சங்கர், 21, சுகாதார அமைச்சு குழுமத்தின் உபகாரச் சம்பளத்தை பெற்ற 120 நபர்களில் ஒருவராவார். சுகாதாரத் துறையில் திறன் வாய்ந்தவர்களுக்கு வாய்ப்புகளை அமைத்துத் தரும் நோக்கத்தோடு இந்த உபகாரச் சம்பளம் வழங்கப்

பட்டு வருகிறது. மருந்து அறிவியல் துறையில் அதிக ஈடுபாடு காட்டி வரும் நிக்கொல், எதிர்காலத்தில் தனது பணியின் மூலம் நோயாளிகளது வாழ்க்கையில் நல்லதொரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற வட்சியத்தைக் கொண்டுள்ளார். மருத்துவத் துறை எனும்போது மருந்து அறிவியல் துறையில் உள்ளவர்களின் முக்கியத்துவத்தைப் பற்றி பெரும்பாலானோர் அறிவதில்லை என்று கூறிய நிக்கொல், இதை மாற்ற விரும்புகிறார். பல்கலைக்கழகத்தில் மூன்றாம் ஆண்டு படிப்பைத் துவங்கவுள்ள இவர், தேசிய பல்கலைக்கழக மருத்துவமனையிலும் காலாங், ஹங்காங் மருந்தகங்களிலும் மருந்தக உதவியாளராக வேலை அனுபவம் பெற்றவர். மன உளைச்சலுக்கும் மனச் சோர்வுக்கும் ஆளாவது இந்தப் பணியில் ஏற்படக்கூடிய சவால் என்றார் அவர். “நம் வேலையால் அதிகம் சோர்வடையும்போது, ஏன் இத்தனை சைத் தேர்ந்தெடுத்தோம் என்பதை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அதோடு, கடினமாக உழைத்தாலும் நம் உடல்நலத்தையும் தேவைகளையும் பார்த்துக்கொள்வது மிக அவசியம்,” என்றார் நிக்கொல். ஒரே மொழி பேசாத காரணத்தால் நோயாளிகளும் மருத்துவச் சேவையில் ஈடுபடுபவருக்கும் இடைவெளி ஏற்படலாம். இதனாலேயே தன்னால் முடிந்தவரை பல மொழிகளைக் கற்றுக்கொள்ளும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு வருகிறார் நிக்கொல். இவர் தன் பல்கலைக்கழகத்தின் சைகை மொழிச் சங்கத்தில் இருப்பதுடன் மற்றவர்களுக்கும் சைகை மொழியைக் கற்பித்து வருகிறார். தன் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் தனக்குத் தந்த ஆதரவுடன் தனது உழைப்புக்கும் சேர்த்துக் கிடைத்த வெற்றிதான் இந்த உபகாரச் சம்பளம் என்கிறார் இளையர் நிக்கொல் சங்கர்.