நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 30 தை - மாசி 2005 இதழ்: 01

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை

மலர்: 30
இதழ்: 01
தை - மாசி, 2005 விலை 25/=

உள்ளே.....

"NAAN"
Tamil Psychological Magazine
De Mazenod Scholasticate,
Columbuthurai, Jaffna,
Sri Lanka.
Tel 021-222-5359

ஆசிரியர் அரும்புகள்

விபத்து

'விபத்து' அல்லது 'அக்சிடன்' என்னும் சொல் நாம் வாழும் சூழலில் அடிக்கடி உச்சரிக்கப்படும் சொற்பதம். எம் வாழ்வு ஆரம்பிப்பதும் ஓர் விபத்தில் தான். எம் வாழ்வு முடிவதும் ஓர் விபத்தில்த்தான். வாழ்விற்கும் சாவிற்கும் இடையிலே எத்தனையோ விபத்துக்கள். எதிர்பாராத விதமாக விபத்துக்களை நாம் சந்திப்பதுண்டு. அல்லது விபத்துக்கள் எம்மை சந்திப்பதுண்டு. சில விபத்துக்கள் சிலருக்கு பாதகமாகவும் பலருக்கு சாதகமாகவும் அமைவதுண்டு. விபத்துக்கள் தனி மனிதனிற்கு சாதகமாக அமையும் போது அவன் விபத்தினை வாழ்த்துகின்றான். பாதகமாக மாறுகின்ற போது தூற்றுகின்றான். தனி மனிதனைத் தாக்குகின்ற, பாதகத்தை விளைவிக்கின்ற விபத்துப் பற்றியே "நான்" உங்களோடு பேச வருகின்றான்.

விபத்துக்கள் எங்களைச் சந்திப்பதைத் தவிர்ப்பது கடினம்தான். உதாரணமாக சுனாமி ஆழிப் பேரலைகடல் அனர்த்தம். ஆனால் சில வேளைகளில் நாமல்லவா விபத்தை தேடிச் சந்திக்கின்றோம். உதாரணமாக மது போதையில் அல்லது மிகவேகமாக (Over Speed) வண்டி ஓட்டுதல். நாமாகத் தேடி விபத்தினைச் சந்திக்கின்ற போது அதன் பக்க விளைவுகள் சொல்லிலடங்கா. விபத்திற்கு உட்படுகின்ற நபர் அங்கவீனராகவோ, உளவியல் தாக்கத்திற்கு உட்பட்டவராகவோ மாறுகிறார் என்பது கண்கூடு. வைத்தியசாலையில் மருந்துப் பொருட்கள்கூட இதனிமித்தம் வீண் விரயமாக்கப்படுகின்றதல்லவா?

எமது அன்றாட வாழ்வில் நாம் சந்திக்கின்ற விபத்துக்கள் ஆயிரம். நிதானத்தோடும், கவனத்தோடும், விழிப்புணர்வோடும் நாம் கருமமாற்றுகின்ற பொழுது விபத்துக்களிலிருந்து உயிர்ச் சேதங்களையும், பொருட் சேதங்களையும் குறைத்துக் கொள்ளலாம். விபத்து பற்றிய விழிப்புணர்வை கொண்டுவருவதற்காகவே 'நான்' இவ்விதழை 'விபத்து' எனப் பெயரிட்டு உங்கள் கைகளில் தவழவிட்டிருக்கிறான். ஆகவே விபத்து பற்றிய விழிப்புணர்விற்கு வந்து தேவையற்ற உயிர், பொருட் சேதங்களைத் தவிர்க்க நிறைந்த ஆலோசனைகளை உளவளத்துணையை எம் எழுத்தாளர்கள் வழங்குகிறார்கள். வாசித்துப் பயனடைந்து அறியாதவர்களிற்கு இது பற்றி எடுத்தியம்புவோம்.

சிநேகமுடன் விமல்.
இணைப்பாளர்.

விபத்து

Dr. அ.பிரிற்றோ டக்ளஸ்

விபத்துக்கள் பல்வேறு இடங்களில் பல்வேறுபட்ட காரணிகளினால் ஏற்படுகின்றன. இவற்றினால் உயிர் இழப்புக்கள், உடமை இழப்புக்கள், உடல் அங்கங்கள் பாதிப்பிற்குள்ளாவதுடன் மனப் பாதிப்பிற்கும் ஆளாகின்றனர். விபத்தினைக் கண்டதும் அனைவரது மனங்களிலும் பதட்டம் ஏற்படுகின்றது. இது அவர்களின் உள நிலையை பாதித்துவிடுகின்றது. எம் பிரதேசத்தில் அண்மைக் காலங்களாக வீதி விபத்துக்கள் அதிகரித்து வருவதை தினப்பத்திரிகைகள் மூலம் அறிகின்றோம். இதற்கு பலர் பல காரணங்களைக் குறிப்பிடுகின்றனர். அவை A.9 பாதை திறப்பின் பின்னர் ஏற்பட்ட வாகன நெரிசல்கள், அதற்கமைய வீதி விஸ்தரிக்கப்படாமை, சேதமடைந்த பாதைகள், பழுதான வாகனங்களின் பாவனை அத்தோடு பொது மக்கள் மத்தியில் வீதி ஒழுங்கு முறைகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு போதாமையுமே ஆகும்.

விபத்துக்களினால் காயமடைந்து வைத்தியசாலைகளில் அனுமதிக்கப்படுபவர்களில் அனேகர் வீதி விபத்துக்குள்ளானவர்களே. இவ் விபத்துக்குட்படுகின்றவர்கள் சிறிய காயங்களுக்குட்பட்ட போதும் அதிகளவு குருதி இழப்பினால் இறக்க வேண்டி நேரிடுவதாக யாழ் போதனாவைத்தியசாலை வைத்திய நிபுணர் தெரிவிக்கின்றார். விபத்துக்குள்ளானவர்களில் அனேகர் மதுபாவனையாளர்கள் என்பதும் தெரியவந்துள்ளது. ஏனெனில் விபத்துக்குள்ளாகும்போது மதுபாவனையில் இருந்ததாக தெரிவிக்கின்றனர். சிலர் மதுபாவனையாளரினால் விபத்துக்குள்ளானதாகவும் தெரிவிக்கின்றனர்.

வாகன ஓட்டுனர்கள் நல்ல உடல் ஆரோக்கியம் உள்ளவர்களாகவும் மனக் குழப்பம் அற்றவர்களாகவும் மதுபாவனை அற்றவர்களாகவும் இருக்க வேண்டுமென்பது விதி. துவிச்சக்கர வண்டி ஓட்டுனரை எடுத்துக் கொண்டால் அவ் வாகனத்தை சம நிலைப்படுத்துவதன் மூலமே செலுத்த முடிகிறது. இதன் சமநிலை தள்ளாடினால் கால்களை ஊன்றி வாகனத்தை நிறுத்தி விடுகின்றார் அல்லது கீழே விழுந்து விட நேரிடுகிறது. இந்த விதமான சமநிலையை பேணுவதற்கு மனித மூளை முக்கிய பங்கை வகிக்கின்றது. அதன் கட்டுப்பாட்டினாலே சமநிலையைப் பேண முடிகின்றது.

மதுபானம் அருந்துபவர்களில் முதலில் தாக்கப்படும் அங்கம் மூளையாகும். மதுபானத்தில் காணப்படும் (Alcohol) அல்கஹோல் குருதியுடன் கலக்கப்படுகிறது. 100ml குருதியில் 100-130 mg மது

சேருகின்ற போது நடையில் தள்ளாட்டம் ஏற்படுகின்றது. அதற்கு மேல் சேருமாயின் மயக்க நிலையை தோற்றுவிக்கும். இது குருதி அமுக்கத்திற்கும் (Hypertension) காரணமாகிவிடும். மூளையின் தாக்கம் அவரின் மனநிலையிலும் மாற்றத்தை உண்டுபண்ணிவிடும். இதனால் சமநிலை குழப்பமடைந்து வண்டியை செலுத்த முடியாது கஸ்டப்படுவார். மூளையுடன் தொடர்புடைய நரம்புகளின் பாதிப்புக்கள் புலன் அங்கங்களையும் பாதித்துவிடுகின்றன. உதாரணமாக சாரதியொருவர் வாகனத்தை செலுத்துகிறார், அவர் நாற்சந்தியொன்றைக் கடக்க முற்படகின்றார். அவ்வேளை சந்தியில் குறுக்காக ஒரு வாகனம் வேகமாக வருவதை காணுகின்றார் அப்பொழுது தனது வாகனத்தின் வேகத்தினை குறைத்து சந்தியின் குறுக்கே வருகின்ற வாகனம் சென்ற பின்னர் தனது வாகனத்தை செலுத்துகின்றார். அல்லது சென்ற இச் சாரதி வேகமாகச் சென்று கொண்டிருக்கும் ஓர் வாகனம் மெதுவாக வருவதைக் கணடதும் தனது வாகனத்தை விரைவாக செலுத்தி சந்தியைக் கடக்கிறார். அவ்வாகனம் இவரின் வாகனம் சென்ற பின்னர் சந்தியைக் கடக்கிறது விபத்துக்கள் ஏற்படவில்லை.

ஆனால் இவ்வாறான வேளையில் பார்வைப்புலன் மிகவும் துல்லியமாக அவ்வாகனத்தின் வேகத்தை கணிப்பிடவேண்டும். அதற்கு ஏற்றாற் போல் மூளை தீர்மானித்து வாகனத்தை வேகமாக செலுத்துவதையோ அல்லது மெதுவாகச் செலுத்துவதையோ உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இதில் குழப்பம் ஏற்படின் விபத்திற்கு காரணமாகி விடுகின்றது. மதுபாவனையாளர்களின் நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டிருப்பதால் கை, கால் நடுக்கம் ஏற்படுகின்றது. இவர்களின் கண்கள் காணும் செய்திகள் மூளைக்கு சென்று கணத்தாக்கங்கள் கடத்தப்படும் கணத்தினுள் விபத்துக்களும் இடம்பெறுகின்றன. சாதாரணமானவர்களே மிகவும் நிதானத்துடன் இருந்த போதும் விபத்துக்களை சந்திக்க வேண்டி ஏற்படுகின்றது எனில் மது பாவனையாளர்களின் நிலை என்னவாகும். இவர்கள் தாம் விபத்துக்குள்ளாவதுடன் ஏனையவர்களையும் விபத்துக்குள்ளாக்கலாம்.

மதுவின் மயக்கத்தினால் அபாய எச்சரிக்கைப்பலகையைத் தாண்டி சென்று மிதி வெடியில் கால்களை இழந்து அங்கவீனராபவர் ஒருபுறம், மது அருந்திவிட்டு மதுவென எண்ணி மருந்தை, மண்ணெண்ணெயை குடித்து உயிருக்காக போராடுபவர்கள் இன்னொருபுறம். எனவே மனம் அமைதியற்ற நிலையிலும் மதுபானம் அருந்திய பின்னரும் வாகனங்களை செலுத்துவதை கண்டிப்பாக தவிர்க்க வேண்டும். மதுவே ஒரு விபத்து என்பதை தெரிந்து கொண்டால் அதனைக் கைவிடமுடியும். விபத்துக்களிலிருந்தும் பெறுமதிமிக்க உயிர்களையும், உடமைகளையும் காப்பாற்றிக் கொள்ள முடியும்.

ஒவ்வொரு மனிதனும் தன்னிலும் மற்றவர்களிலும் அக்கறை கொள்வதன் மூலம் பெரும்பாலான விபத்துக்களைத் தவிர்க்கலாம். எனவே தன்னையும் மற்றவர்களையும் நேசிப்பவர்களாக மாறுவதன் மூலம் விபத்துக்களை தவிர்ப்போம்.

வாகன விபத்தினால் இறந்தவரின் குடும்பத்தவரை ஆற்றுப்படுத்தல்

அருள்திரு. இராசேந்திரம் ஸ்ரலின்
M.Sc. (Guidance & Counseling)

வாகன விபத்தில் ஒருவர் இறக்கும்போது பெற்றோர், துணைவர், பிள்ளைகள், எனப் பலர் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர். பல்வகைப் பாதிப்புகள், மாற்றங்கள், தேவைகள் என்பனவற்றை அடையாளம் கண்டு ஆற்றுப்படுத்துதல் துயரத்திலிருந்து எளிதில் விரைவாக மீள உதவ வல்லது. இம்மரணத்தில் குற்றவாளி பெரும்பாலும் முன்பின் தெரியாதவராக இருத்தல், சட்ட முறைகளைப் பின்பற்றிச் செல்லவேண்டியமை, பணச்செலவுகள் என்பன கடுமையான மனக்குழப்பத்தையும் விரக்தியையும் ஏற்படுத்துவதாக அமைகின்றன. இவற்றைப் புரிந்து ஆற்றுப்படுத்துனர் (உளவளமாக்குனர்) ஆதரவும் குணமாக்கலும் அளிக்கவல்லதான சூழலை அமைத்துக் கொடுத்தல் அவசியமானது

1. விபத்து மரணத்தின் சடுதித்தன்மை

விபத்து மரணமானது திடீரென நிகழ்வதும், கொடூரமானதும், அர்த்தமற்றதுமாயும் விளங்குகின்றது. விபத்து மரணம் எதிர்பார்க்கப்படாதது என்பதால் அதில் ஏற்படும் தாக்கங்ளும் தனித்துவமானவை. இத்தகைய மரணத்தால் அன்புக்குரியவருக்கு "நான் உன்னில் எவ்வளவு அன்பாயிருக்கின்றேன்" "என்னை மன்னித்துக்கொள்" என்று சொல்ல வாய்ப்பிருப்பதில்லை. அருகிருந்து விடைகொடுத்தனுப்ப முடியவில்லையே என்ற வேதனை உண்டு. இவற்றிற்கான வாய்ப்பு திடீரென அற்றுப்போனமை துயரை அதிகரிப்பதாக அமைகின்றது.

2. துயரிலிருந்து மீளல் காலம்

இந்த வேதனை அனுபவத்திலிருந்து இவர்கள் நிரந்தரமாக மீள்வதில்லை. எனினும் ஓரளவு மீள்வதற்கு இரண்டு தொடக்கம் நான்கு வருடங்கள் வரை செல்லலாம். சம்பவம் நடந்த இரண்டாவது மூன்றாவது வருடங்களில் தான் வேதனை அதிகரிப்பதாக ஆய்வுகள் (றினியர், 1988., டிச்சிக்,1990) காட்டுகின்றன. முதல் வருடம் வேதனையால் மனம் மரத்துப்போவதாலேயே இரண்டாம் மூன்றாம் வருடங்களில் இவ் வேதனை அதிகரிப்பதாக இவர்கள் உணர்கின்றனர். மோசரின் ஆய்வின்படி(1993) ஐந்து வருடங்களின் பின்னும் பலர் மனச்சோர்வு, பதட்டம், ஆத்திரம், தாழ்வான சுயமதிப்பீடு, உளம்சார் உடல்நோய்கள், உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பவற்றிற்கு உள்ளாகி

அவஸ்தைப்படுகின்றனர். அக்காலத்தில் நித்திரைப் பிரச்சினைக்கு மாத்திரைகள், பதட்டத்தணிப்பு மாத்திரைகள் என்பன உட்கொள்கின்றனர். சிலரில் ஏழு வருடங்கள் வரை செல்லலாம். எனவே இத்தகைய மரண இழப்பைச் சந்தித்தவர்கள் மீள்வதற்குப் போதிய கால அவகாசம் தேவை. விரைவாக மீளவைக்கும் நல்நோக்கோடு அவர்களை அவசரப்படுத்துவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

3. விபத்து மரணம் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள்

அமிக்-மக்முல்லன் குழுவினர் (1989) கொலை அல்லது போதைச் சாரதிகளினால் கொல்லப்பட்வர்களின் குடும்பங்களில் மேற்கொண்ட ஆய்வின்படி, அத்தகைய சம்பவத்தின் பின் வாழ்வின் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் இருபத்தி மூன்று வீதமானோர் அதிர்ச்சி அனுபத்தின் பின்னான உளநலக் குறைபாட்டிற்கு (Post-traumatic Stress Disorder) உள்ளாகியிருந்தனர். மேலும் போதைச் சாரதிகளுக்கு வழங்கும் தண்டனையிலுள்ள குறைபாடானது இவர்களது துயர் தீர்த்தலை இன்னும் தாமதிப்பதாக அமைகின்றது.

ஸ்கான்பீல்ட் குழுவினரின் (1987) சிறு பிள்ளைகளை புற்றுநோயால் இழந்த பெற்றோருடன் ஒப்பிடுகையில் வாகன விபத்தில் வளர்ந்த பிள்ளைகளை இழந்த பெற்றோரில் அதிகளவு மனத்துயர், குற்ற உணர்வு, உளம்சார் உடல்நோய் முறைப்பாடுகள் என்பன காணப்பட்டன. இவர்கள் தமது பிள்ளைகளுடன் அதிக நேரம் கழிக்க வாய்ப்பின்றிப் போனமையே காரணம். தம் பிள்ளையின் இறந்த உடலுக்கு அருகில் இருக்க இவர்கள் அவசரப்படுதல் இவ்வாய்ப்பிழப்பை ஈடுசெய்வதற்காகவே.

றேய்னீயர்சனும் மைக்கிறீறியும் (1993) வளர்ந்தோர் 18 பேரில் ஆய்வு செய்தனர். இவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் இறந்து கிட்டத்தட்ட இரண்டரை வருடங்கள் சென்றிருந்தன. இதில் 7 பேர் தமக்குக் கிடைத்த சிறிய தகவல்களைக் கொண்டு உருவாக்கிய கடுமையான பயங்கர கற்பனைகளால் இன்னமும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தார்கள்.

அமெரிக்காவிலுள்ள ரெக்சாஸ் மாநிலத்தில் தன் வீட்டில் தனித்திருந்த தந்தை ஒருவர் தன் பல் வைத்தியரிடம் செல்ல ஆயத்தமாகிக் கொண்டிருந்தார். மகன் வாகனவிபத்தில் எரிந்து இறந்த செய்தியைப் பொலிசார் ஏற்கனவே அறிவித்திருக்கவில்லை. வைத்திய பரிசோதகர் மகனின் பல் சம்பந்தமான அறிக்கைபற்றித் தொலைபேசியில் கேட்டபோதுதான் மகனின் மரணம் பற்றி அறிந்தார். உடனேயே வேதனை அதிர்ச்சியால் மாரடைப்பு ஏற்பட்டு அவ்விடத்திலேயே இறந்துவிட்டார். இவர் யாருமின்றித் தனியாக இருக்கின்றார். தனிய இருந்த இவருக்கு உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவும் ஆள் ஆதரவும் வேண்டும் என்பது கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டிருந்தால்,

ஏற்கனவே இவர் மரணச்செய்தியை அறிந்திருந்தாரா என்பதை அறிந்து செயற்பட்டிருந்தால் இத்தகைய அதிர்ச்சி மரணம் ஏற்பட்டிருக்காது.

4.1. ஆன்மீகமாற்றம்

கடவுளைப் பற்றி அதிகம் எண்ணிப் பார்க்காதவர்கள் இம் மரணங்களின் பின் அவரைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கத் தொடங்குகின்றனர். குடிபோதைச் சாரதிகளால் விளைந்த மரணத்தில் அன்பானவர்களை இழந்த 184 குடும்ப அங்கத்தவர்களில் டாக்டர் டொறத்தி மோர்சர் (1991) மேற்கொண்ட ஆய்வு முடிவுகள் பின்வருமாறு: அன்பானவருக்கு விபத்து மரணம் ஏற்பட முன் தம்முள் அதிகளவு அல்லது ஓரளவேனும் கடவுள் விசுவாசத்தைக் கொண்டிருந்தோர் இவ்வேதனை அனுபவத்தைத் தாங்கக் கூடியதாக இருந்தமையால் தம் விசுவாசம் ஆழப்படுத்தப்பட்டதை உணர்ந்தனர். ஆனால் சிறிதளவு விசுவாசம் கொண்டிருந்தவர்கள் அல்லது அறவே இல்லாதவர்கள் தமது விசுவாசம் அவ்வாறே தொடர்ந்தும் இருந்ததாக அல்லது குறைந்ததாகக் கூறினர். ஆனால் ஆய்வுக்குட்பட்ட பெரும்பாலானோர் விபத்து மரணம் காரணமாகத் தம் விசுவாசம் ஆழப்படுத்தப்பட்டதாக உணர்ந்துள்ளனர். இவர்கள் அந்நிலையை அடைய நீண்டநாள் எடுத்தது.

தாம் இத்தகைய அனுபவத்திற்கு உள்ளானபோது சமயத் தலைவர்கள், சமயம் சார் சமூகம் என்பனவற்றிடமிருந்து தமக்கு வேண்டிய ஆதரவு கிடைக்கவில்லை. இவர்களின் இத்தகைய அதிருப்திக்குக் காரணம் "சாரதிமீது கோபிக்க வேண்டாம்", "மன்னித்து விடுங்கள்" எனக் கூறியமையாகும். மேலும் தாம் வேதனை காரணமாகக் கோயிலுக்குப் போவதை நிறுத்தியபோது அவர்கள் புரிந்து கொள்ளவுமில்லை, நிறுத்தியதை ஏற்றுக் கொள்ளவுமில்லை. மாறாக கடவுள்மீதுள்ள நம்பிக்கை போதாது எனக் குற்றம் சாட்டினர்.

தமக்கு அன்பானவரின் மரணச் சடங்கு, அவர் செல்லும் ஆலயத்தில் நடாத்தப்பட்டால் அது இறந்தவரின் நினைவுகளைக் கிளறுவதாக அமைவதுண்டு. அப்படியான வேளைகளில் தாம் வேறு ஆலயத்திற்குச் செல்ல விரும்பிச் செயற்படும்போது இதைப் புரிந்து அவர்கள் உணர்வுகளை மதித்து நடப்பதே நல்லது. கடவுளோடுள்ள உறவை மீண்டும் ஏற்படுத்தக் காலம் எடுக்கலாம். எனவே அவர்கள் தம் உள்ளத்தில் உணராத எதையும் சொல்ல வேண்டியதில்லை, செய்ய வேண்டியதில்லை எனப் பிறர் கூறும்போது தாம் சரியாகப் புரிந்துகொள்ளப்பட்டதாக, தம் உணர்வுகள் மதிக்கப்பட்டதாக உணர்ந்ததாகவும் கூறினர்.

ஆற்றுப்படுத்துனருக்குக் கடவுள் விசுவாசம் இல்லாவிட்டாலும், சமயக் குழுவினர் தம்மையறியாமலே இத்தகையோரது வேதனையை

அதிகரிப்பதுண்டு என ஏற்றுக்கொள்வது தம் துணைநாடுனர்களுக்கு பொருத்தமான ஆதரவுணர்வை வழங்க உதவியாக அமையும்.

4.2.1. மெய்யியல் கண்ணோட்ட மாற்றம்

பெரும்பாலாலோரின்/பெரும்பாலானவர்களின் கண்ணோட்டம் நல்லவர்களுக்கு நல்ல வாழ்வு அமையும் தீயவர்களுக்கு தீமை நிகழும் என்பது தான். இழப்பனுபவத்தின் பின் இத்தகைய கண்ணோட்டம் பற்றி மீளாய்வு செய்யத் தொடங்குகின்றனர். நல்லவர்களுக்கும் தீமைகள் ஏற்படுவதுண்டு என்பதைப் படிப்படியாக உணர்ந்து ஏற்கத் தொடங்குகின்றனர்.

5. பாதிக்கப்பட்டோரின் தேவைகள்

பல ஆய்வுகள் (வேட்மான்,1985, வெயின்பேர்க், 1985, வெயிஸ்,1988) பாதிப்புக்குள்ளானோரின் தேவைகளையும் அவர்கள் விரும்பாதவைகளையும் பற்றி வெளிப்படுத்தியுள்ளன. நடந்த சம்பவம் பற்றி பிறர் அவருடன் அடிக்கடி பேசுதல், இவர்கள் படும் அனுபவங்களை இயல்பான ஒன்று எனப் பிறர் ஏற்றுக்கொள்ளல், அன்பானவர்கள் ஆதரவானவர்கள் இவர்களுக்கு அருகில் இருத்தல் என்பன முக்கியமான தேவைகளாக வெளிப்படுத்தப்பட்டன. ஆனால் பின்வருவனவற்றை இவர்கள் விரும்புவதில்லை: இவர்களுக்கு வைத்திய சிகிச்சை தேவை எனக் கூறுதல் (தம்மில் காணும் அறிகுறிகளின் அடிப்படையில் இது தேவையா இல்லையா என இவர்களால் அறிய முடியும்.), அச்சம்பவம்பற்றி நினைக்க வேண்டாம் எனக் கூறுவது, அவசரப்பட்டு குழுவழிச் சிகிச்சைக்கு போகும்படி கேட்பது (இவர்களுக்கு ஏற்கனவே நம்பிக்கைக்குரிய ஆற்றுப்படுத்துனர், சமயக் குரவர் அல்லது வேறு எந்த ஆதரவு வழங்குனர்களோ இருந்தால் இவ்வாறாகப் பரிந்துரைப்பதை மனதுள் வெறுப்பர்).

5.1. இறந்தவரின் உடலைத் தொட ஆவல்

இறந்தவரின் உடலைப் பார்க்க, தொட பாதிப்புக்குள்ளானோரை அனுமதிப்பது நல்லதல்ல எனும் தவறான கருத்து பரவலாக உண்டு. இதன் விளைவை, தன் மகனை விபத்தில் இழந்த தாயின் உணர்வு விளக்குவதாக அமையும்

"இறுதியாக, ஒரு நிபந்தனையோடு என் மகன் திமோத்தியைப் பார்க்க அனுமதித்தார்கள். அதாவது நான் முட்டாள் தனமான எதையும் செய்யக் கூடாது என்று சொல்லியிருந்தார்கள். நான் பிள்ளையின் உடலைத் தொடக்கூடாது, மற்றவர்களையும் குழப்பக் கூடாது என அவர்கள் கருதுவதாக எண்ணினேன். ஆனால் திமோத்தி என் மகன், இறந்ததால் அவன் என் மகனாக இல்லாமல் போய்விடவில்லை. என் மகன் திடீரென எனக்கு ஒரு பிணமாக மாறவில்லை. அவன் எனக்கு

இறந்த ஆளாகிவிடவில்லை. அவனைப் பார்க்கவேண்டும், அவனைத் தொடவேண்டும், என் கரங்களில் தாங்கவேண்டும், அவன் காயங்கள் எப்படி இருக்கின்றன என்று பார்க்கவேண்டும், அவனுக்கு ஆறுதல் கூறவேண்டும். என் மார்போடு அணைக்கவேண்டும் என ஏங்கினேன். ஆனால் அவர்களோ நான் முட்டாள்தனமாக நடந்து கொள்ளக் கூடாது என்றார்கள். நான் அவர்கள் சொன்னதற்கு மாறாக நடந்திருந்தால் அவர்கள் உடனே ஓடிவந்து என்னைத் தடுத்திருப்பார்கள். என்னை வெளியே கூட்டிக் கொண்டு போயிருப்பார்கள். இதனால் என் இயற்கையான உணர்வைக் கஷ்டப்பட்டு என்னுள் புதைத்துக் கொண்டேன். என் மகன்கூட நான் இவ்வாறு செய்வதை விரும்பியிருக்கமாட்டான். எமது சமூகம் இயற்கையான உணர்வுகளை மறந்துவிட்டது. பாலூட்டும் பிராணிகளுக்கும் எமக்குமிடையே ஒத்த உணர்வுண்டு. தாய்ப்பூனை தன் குட்டியை நக்குகின்றது. நோயுற்ற குட்டியை தாய் யானை எவ்வாறு பாதுகாக்கின்றது? தன் இறந்த குட்டியைவிட்டு நகர மறுக்கும் மிருகங்களைப் பார்த்து எத்தனைபேர் கண்ணீர் வடித்திருக்கிறார்கள்? இது தாய்மைக்குரிய இயற்கையான உணர்வு. "ஒரு தாய் தன் இறந்த பிள்ளையை தொட்டுப்பார்க்க, கையிலே வைத்திருக்க அனுமதிக்காவிட்டால் அவளுக்கே உரித்தான தாய்மை உணர்வை நாங்கள் கொடுமையாக மறுக்கின்றோம்"(அவுனர்-றென்னர் 1993). எனவே இறந்தவரின் குடும்பத்தவர் அவரின் உடலைத் தொட, அருகிருக்க, அனுமதிக்க வேண்டும். போதிய காலநேரமும் கொடுப்பது அவசியமான ஒன்று என்பதை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும்.

விபத்து இடத்திலான விசாரணை முடிவுறாவிடில் இறந்தவரைத் தொடமுடியாமை, அவ்விடத்திலிருந்து வேறிடம் கொண்டுபோக முடியாமை என்பனவும் வேதனையை அதிகரிக்கும் அனுபவங்களே. சட்ட அதிகாரிகள் (பொலிஸ், நீதிபதி) இவர்களிடம் ஏன் உடன்டியாக அவ்வாறு செய்வது சட்டரீதியாக நல்லது எனத் தெளிவாக விளக்கினால் அவர்கள் புரிந்துணர்வோடு ஏற்றுக்கொள்வர். விசாரணை முடிந்ததும் வீட்டார் விரும்பினால் இறந்தவர் அருகே இருக்க, உடலைத் தொட அல்லது அவரை மடியில் வைத்திருக்க அனுமதிக்கலாம்.

விபத்து நடந்த இடத்தில் உடலை நெருங்க முன்னர் எதையெல்லாம் அவர்கள் காணவேண்டியிருக்குமோ அவற்றை உள்ளபடியே தெளிவாக சட்டஅதிகாரிகள் அல்லது சமயக்குரவர் அல்லது உளவளமாக்குனர் விளக்குவது அவசியம் (உ-ம். உறுப்பு துண்டிக்கப்பட்டிருத்தல், உறுப்புச் சேதம், இரத்தப் பெருக்கு). இவர்கள் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படக்கூடும் என்று எண்ணி இத்தகைய விபரங்களைச் சொல்லாமல் விடுவது நல்லதல்ல. ஆனால் சரியான முறையில் ஆயத்தப்படுத்துவதும் நல்ல முறையில் சொல்வதுமே முக்கியமானவை. இவற்றைச் சொல்லும்போது அநேகமானோர் உடலைப் பார்க்க விரும்பாமலிருக்கக் கூடும். அதை மதிக்க வேண்டும். ஆனால் பெரும்பாலானோர் உடனடியாகப் பார்க்கவே விரும்புகின்றனர்.

அந்தியகாலச் சேவையினரிடம் உடலை ஒப்படைக்கும் முன் உடலைத் துப்பரவு செய்தபின் வைத்திய அதிகாரிகள் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தவரைப் பார்க்க அனுமதிப்பது இவர்களின் வேதனையைத் தணிப்பதாக அமையும்.

5.2. மரண உண்மைகளை அறியும் தேவை

இத்தகைய மரணம்பற்றிய செய்தியை தகுந்த ஆயத்தப்படுத்தலின்றித்தெரிவிப்பது நிரந்தர மனக்காயங்களை விட்டுச்செல்லக்கூடும். அதாவது பயங்கர கனவுகள், தெரிவிக்கப்பட்ட விதம் சம்பந்தமான விடயங்கள் திடுக்கிட வைத்தல் (உ-ம் தொலைபேசி மணிச் சத்தம். கதவு மணியின் சத்தம், வாகன ஒலி.....) அந்நினைவுகள் கட்டுப்படுத்த முடியாதவாறு மீண்டும் மீண்டும் தோன்றல் என்பன ஏற்படும். எனவே உளவளமாக்குனர் ".....(பெயர்)ருடைய இறப்புப் பற்றி எப்படி அறிந்தீர்கள்" எனக் கேட்பதை ஒரு வழமையான நடைமுறையாகக் கொண்டிருத்தல் அவசியம்.

உண்மையிலே என்ன நடந்தது என்பதை அறியும் ஆவல் என்றே நிச்சயம் தோன்றும். இறந்தவர் பற்றிய தகவலை தகுந்த நேரத்தில், முழுமையாகவும், சரியான முறையிலும் கொடுக்காவிட்டால் குடும்பத்தவர்கள் யதார்த்தத்துக்குப் புறம்பாகக் கற்பனை செய்வதில் ஈடுபடுவர். விசாரணை செய்வோர், வைத்தியசாலைப் பணியாளர், ஊடகம் என்பவற்றின் வழி கிடைக்கும் சிறு சிறு தகவல்களைப்பொருத்திப் பார்த்து உண்மையை அறிய முயற்சிப்பார்கள். அது பெரும்பாலும் பயங்கரமும் கற்பனைத் தன்மையும் கொண்டதாகவே அமையும். எனவே சரியான தகவலை உரிய நேரத்தில் அறிய விரும்புவது இவர்களின் இயல்பான தேவை என்பதை தொடர்புடையோர் உணர்ந்து புத்திசாலித்தனமாக நடந்து கொள்ள வேண்டும். மேலும், நடந்த சம்பவம் பற்றி திருப்பத் திருப்ப விபரமாகக் கேள்வி கேட்டுக்கொண்டேயிருப்பர். இவர்களின் இத்தேவையை மனதில் கொண்டு பொறுமையாகப் பதில் சொல்வது அவசியம்.

மேலும் இறந்த சம்பவம் தொடர்பான போட்டோக்களைக் காட்டும்படியும் கேட்பர். பார்ப்பதற்குத் தாம் ஆயத்தமான நிலையை அடைந்துவிட்டதாக உணரும்போதே வேண்டுகோள் விடுப்பர். இது அவர்களுக்கு முக்கியமான விடயங்களில் ஒன்று என்பதால் நிச்சயம் நிறைவேற்றப்பட வேண்டும். போட்டோக்களைப் பார்ப்பதன் மூலம் இறப்பு நிகழ்ந்தமையும் இறந்தவரின் அடையாளமும் உணர்ச்சி ரீதியாக இவர்கள் மனதில் நிச்சயப்படுத்தப்படுகின்றன.

5.2.1. போட்டோக்களைக் காண்பிக்கமுன் கருத்தில் கொள்ள வேண்டிய விடயங்கள்

போட்டோவைப் பார்க்க விரும்புபவர் தனக்கு மிகவும் நெருக்கமான ஒருவருடன் வருமாறு கேட்கப்படவேண்டும். ஒவ்வொரு போட்டோவும் தனித்தனி என்வலப்பில் இடப்படும். பார்க்கக் கடினமான போட்டோக்கள் கீழேயும் இலகுவானவை மேலேயும் ஒழுங்கு முறைப்படி வைக்கப்படும்.

இவருக்கு நெருக்கமானவர் முதலில் பார்க்க இலகுவான போட்டோவை எடுத்து இவருக்குக் காண்பிக்கமுன் அதன் ஒவ்வொரு அம்சங்களையும் விபரமாக எடுத்துக் கூறுவார். இதனால் போட்டோவில் உள்ள அம்சங்கள் எப்படியானவை என்பதை நெருக்காமானவரின் நடத்தையிலிருந்து ஊகித்தறிந்து அவற்றைப் பார்ப்பதா விடுவதா என்பதைத் தீர்மானிக்கச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. பெரும்பாலானோர் முதலாவதாக வைக்கப்பட்ட போட்டோவினை மட்டுமே பார்ப்பதுண்டு. சிலர் படங்கள் எல்லாவற்றையும் பார்ப்பதுண்டு. வேறு சிலர் உடனடியாகப் பார்க்காது பின்னர் உளரீதியாக ஆயத்த நிலையடையும்போதே பார்ப்பதுமுண்டு.

இழப்புத் துயர்தீர்த்தல் ஆற்றுப்படுத்துனர் கெல்லி ஒஸ்மொண்ற் (1993) கொடூரமான மரணங்களில் தம் அன்புக்குரியவர்களை இழந்தபின், அவர்களின் போட்டோக்களைப் பார்க்கத் தீர்மானித்த 3 பெண்களின் அனுபவங்களை விபரிக்கின்றார். மூவரில் ஒருவர் தாய், மற்ற இருவரும் துணைவரை இழந்தவர்கள். இவர்கள் மூவரும் இறந்தவர்களின் உடலை முன்னதாகப் பார்த்ததில்லை. இவர்கள் அப்படங்களைப் பார்க்கும்போது தமக்கு ஆதரவானவர்களின் குழுவிலேயே பார்ப்பது எனத் தீர்மானித்தார்கள்.

ஒருவரின் கணவன் 3 வருடங்களுக்கு முன்னதாக அளவுமீறி மாத்திரைகளை உட்கொண்டு இறந்தார். அவர் இறந்ததிலிருந்து, இருவரும் மகிழ்ச்சியாகக் கழித்த அனுபவம் என்று எதுவும் இவரின் நினைவில் எழவில்லை. இவர் மரணத்தின்போது எவ்வாறு இருந்திருப்பார் என்று கற்பனை மட்டும் நிறைந்தவராக இருந்தார். அவரின் போட்டோக்களைப் பார்த்தும்கூட இரண்டு நாட்களின் பின்பே, தாம் இருவரும் அன்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் இருந்த அனுபவங்கள் மனதில் தோன்ற ஆரம்பித்தன.

மற்றவரின் கணவரது மரணம் தற்கொலை என்று வைத்திய அறிக்கை தெளிவாகக் கூறியிருந்ததும், அவரது இறப்பு ஒரு கொலையே என்று பிடிவாதமாக நம்பினார். போட்டோவைப் பார்த்த பின்பே தற்கொலையாலேயே இறந்தார் என்பதை அவரால் ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்தது. மேலும் தற்கொலை செய்யும் அளவிற்கு அவர் மனம்சோர்ந்து காணப்பட்டார் என்பதையும் ஏற்றுக்கொண்டார்.

தாய் கூறியது ஏனைய இருவரது அனுவங்களையும் ஒத்திருந்தது. *"போட்டோவைப் பார்த்தவுடன் அதிர்ச்சியும் வேதனையுமாக இருந்தது. ஆனால் பின்னர் சரியாகிப் போய்விட்டது. பார்ப்பதற்கு முன்பே மனம் பயங்கரக் கற்பனைகளால் நிறைந்திருந்தது. படம் பார்த்ததால் அவரை என் மனதில் தாங்கி வைத்திருக்கக் கூடியதாக இருந்த காரணத்தால் எனக்கு நிம்மதி அளிப்பதாக இருந்தது. அவர் இறந்து விட்டார். இனி துயர்தீர்க்கும் நடத்தையில் ஈடுபடவேண்டும் என்பதை உணரக் கூடியதாக இருந்தது."* ஆற்றுப்படுத்துனரின் அவதானிப்பின்படி அவள் அன்றிலிருந்து செயற்கையாகச் சிரிப்பதை நிறுத்திக்கொண்டாள். அவளது குழுவினர் அவள் கண்களில் சோகத்தை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

5.3.1. இறந்தவர் பற்றிக் கதைக்கும் தேவை

தம் அன்புக்குரியவர், நினைத்துப்பார்க்க முடியாத அளவிற்கு உடல் வேதனைப்பட்டிருப்பார் என்ற எண்ணம் தாங்கக் கடினமான ஒன்று. நமது ஆன்மீக நம்பிக்கை(இறந்தவரின் ஆவி மோட்சத்தில் அல்லது சொர்க்கத்தில் இருக்கும்) எவ்வளவு உறுதியானதாக இருந்தாலும் அன்புக்குரியவரின் இறந்த உடலுடன் ஒருவருக்குள்ள உணர்வுப் பிணைப்பு சக்தி மிக்கது. எனவே இறந்தவரின் உடல் பற்றி ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் கதைக்க வேண்டும் என்ற தேவையுண்டு. இறந்தவர் பற்றி திரும்பத் திரும்ப இவர்கள் கதைக்க விரும்புவது இவர்களின் துயர்குறைக்கும் ஒரு நடவடிக்கையே. "நடந்து முடிந்ததைத் திரும்பத் திரும்பக் கதைத்து எனக்கு பிரயோசனம். இனி அதைப் பற்றிக் கதைக்க வேண்டாம்" எனக் கூறித் தடுப்பது அவர்களின் வேதனையைத் தணிப்பதற்குப் பதிலாக அதிகரிப்பதாக அமையும். இழப்பைச் சந்தித்த சிலரே மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்பின்படி நடக்க முயன்று மனதுள் புதைத்துவிடுவர். இதுவோ அவர்களின் குணமாகலை தடைப்படுத்துவதாகவே அமையும். மேலும் உளம்சார் உடல்நோய்கள், நித்திரையின்மை தோன்றக் காரணமாகும். அடிக்கடி இறந்தவர் பற்றிக் கதைத்து, உணர்ச்சிகளின் தாக்கம் குறையக் குறைய, அதுபற்றிக் கதைக்க வேண்டிய தேவையும் படிப்படியாகக் குறைவடையும்.

5.3.2. அனுபவப் பகிர்வு

இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டோர் மூவர் அல்லது நால்வர் கொண்ட குழுவாகச் சேர்ந்து குடிபோதையில் வாகனம் ஓட்டி முதற்தடவை குற்றமடிக்கப்பட்ட சாரதிகளுக்கு தம் அனுபவங்களை மனம் திறந்து கூறவைத்தல் மிகப் பயனுள்ளது. சாரதிகளைக் குற்றம் சாட்டாத முறையில், இச்சம்பவம் எவ்வாறு தம் வாழ்வை மாற்றியது என எடுத்துரைப்பது இவர்களின் வேதனைகளைத் தணிப்பதாக அமைந்தது. (இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டோரின் கதையைக் கேட்க வைப்பது இச்சாரதிகளுக்கு வழங்கப்படும் தண்டனையின் ஒரு அம்சமாகும்)

இதன் பலன்பற்றி, மேர்சியர் (1994) 1,500 குடிபோதைச் சாரதிகளால் விபத்தில் கொல்லப்பட்டவர்களின் குடும்பங்களில் ஆய்வு செய்தார். எண்பத்து ஏழு சதவீதமானோர் தாம் பயனடைந்ததாகக் கூறினர். பத்து வீதமானமோர், தமக்கு நன்மையோ தீமையோ ஏற்படவில்லை என்றனர். மூன்று வீதமானோர் தமக்கு வேதனையூட்டியதாகக் குறிப்பிட்டிருந்தனர். பலருக்குப் பயனளித்துள்ளது என்பதே கவனிக்கப்படத்தக்க விடயம். அடிக்கடி இவ்வாறு எடுத்துரைக்கச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட்டோரில் உளநலக்குறைபாடுகள் பல அதிகளவு குறைவடைந்தது அவதானிக்கப்பட்டது. தாம் தமது பகிர்வினால் குடிபோதையில் வாகனமோட்டல் பற்றிப் பலருடைய எண்ணங்கள், நடத்தைகள் என்பனவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடிந்தமை, எதிர்காலத்தில் இத்தகைய மரணத்தை தடுக்க பங்களிப்புச் செய்தமை என்பனவே தமது உளநலக்குறைபாடுகள் குறைவடையக் காரணிகளாக அமைந்ததாக நம்பினர்.

6. நினைவூட்டலும் ஆதரவும்

மேர்சரின் ஆய்வில்(1993) முதலாம் வருட நினைவுநாளில் தமக்கு வேண்டிய ஆதரவு கிடைப்பதில்லை என இவர்கள் உணர்கின்றனர். ஆற்றுப்படுத்துனர் இத்தகையை மரணங்களின் திகதிகள், வருட நினைவுகளை குறித்துவைத்து நினைவூட்டும் வகையில் தொலைபேசியில் உரையாடுவது, கடிதம் வரைவது என்பன அவர்களுக்கு நன்மையளிப்பதாக அமையும். உறவினர்கள் இந்நாட்களில் இவர்களைத் தரிசிப்பது நல்ல ஆதரவளித்தலாக அமையும்.

7. அர்த்தம் தேடல் தேவை

விபத்து மரணம் தடுத்திருக்கக் கூடியது. சாரதியின் தவறே இதற்குக் காரணம் என்ற சிந்தனையே பாதிக்கப்பட்டவர்களில் மேலோங்கி நிற்கின்றது. இம்மரணம் வீணானதாகவும் அர்த்தமற்றதாகவும் தோன்றுகின்றது. இத்தகைய மரணத்திற்கு அர்த்தம் கற்பிப்பதும் குணமாகலின் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும். சிலர் தமது ஆன்மீகப் பயணத்தில் இத்தகைய மரணங்களுக்கு அர்த்தத்தைக் கண்டு கொள்கின்றனர். வேறு சிலர் இத்தகைய விபத்துக்களைத் தடுக்கப் பாடுபட்டு உழைப்பதில் ஈடுபடுவதன் மூலம் அர்த்தம் காணுகின்றனர். இன்னும் சிலர் தம் வாழ்க்கை, மதிப்பீடு என்பனவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்வதில் அர்த்தம் காண்கின்றனர் (தம் வீட்டாருடன் கூடுதலான நேரம் கழிப்பது, தம் அன்பை வார்த்தையால் வெளிப்படுத்துவது). அதாவது மரணத்தின் அர்த்தத்தை அது விளக்குவதாக அமையாவிட்டாலும், அம்மரணமானது தம் வாழ்வில் ஏற்படுத்திய நல்ல மாற்றம், தாம் அவரைத் தொடர்ந்தும் நினைக்க வைப்பதாக அமைவதிலே அர்த்தம் பெறுகின்றனர். எனவே ஆற்றுப்படுத்துனர் " இவ்வனுபவத்தினால் உங்கள் வாழ்வில் நிகழ்ந்த நல்ல மாற்றங்கள் பற்றிச் சொல்லுவியளா? "எனக் கேட்பது நல்லது.

8. நீதி தேடல் தேவை

சாரதியின் போதை, வேகம், களைப்பு என்பனவற்றால் ஏற்படும் கடுமையான கவனக்குறைவு தான் இவர்களின் மரணத்திற்குக் காரணம். எனவே இறந்தவர்கள் விபத்தில் இறந்தவர்களல்ல கொல்லப்பட்டவர்களே என்பதே பாதிக்கப்பட்டோரின் கண்ணோட்டம். அதாவது இவர்கள் சாரதியின் தவறை கடுமையான குற்றமாகவே கருதுகின்றனர். இதனால் இவர்கள் சட்டரீதியான நடவடிக்கை எடுப்பதன் மூலம் தாம் இறந்தவருக்கு நீதியைப் பெற்றுக் கொடுப்பதாகக் கருதி நிம்மதி காண்கின்றனர். மேலும் இவர்கள் விபத்துபற்றி சட்டநடவடிக்கை மேற்கொள்ளலை, வேதனையைத் தாங்கமுடியாமல் செய்கின்ற ஒரு உளக்காப்பு நடத்தையாக(Defence Mechanism) கருதுவது தவறு. மாறாக இது அவர்கள் பிரிவுத் துயரிலிருந்து மீளுதலின் இன்றியமையாத அம்சம் என்பதை ஆற்றுப்படுத்துனர்களும், அன்புச் சேவைபுரியும் மதகுருக்கள், சமூகசேவையாளர், உறவினர், புரிந்து கொள்ள வேண்டும். (ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் விபத்து சம்பந்தமான தம் நாட்டு அல்லது மாநிலச் சட்ட முறைகளைப்பற்றி அறிந்திருப்பது நல்லது. பாதிக்கப்பட்டவர்களோடு இதுபற்றிக் கலந்துரையாடி உதவுவதில் கைகொடுக்கும்).

9. உடல் - உளக் குணமாக்கல்

கட்டுப்பத்தமுடியாக்குறுக்கிடும் நினைவுகள், பயங்கரக் கனவுகள், நித்திரை கொள்ள முடியாமை என்பனவற்றிலிருந்து இவர்களைக் குணமாகச் செய்தல் அவசியம் என்பதை உணரவேண்டும். எனவே முதலில் கடும்அதிர்ச்சியில் நின்று மீளுகை ஆற்றுப்படுத்தல் (Trauma Counseling) முதலில் அளிக்கப்பட வேண்டும். இத்தகைய பயங்கர அனுபவத்தை கையாள உதவுவதன் மூலமே துயர்தீர்த்தல் என்பது இலகுவாகச் செய்யப்படக் கூடியதாக அமையும். இத்தகையோருக்கு குறுகிய காலத்திற்கு பதட்டத் தணிப்பு மாத்திரைகள் கொடுப்பதனால், நித்திரை கொள்ளவைக்கவும், மனதைச் சாந்தப்படுத்தவும், கட்டுப்பத்தமுடியாக் குறுக்கிடும் நினைவுகள், பயங்கரக் கனவுகள் என்பனவற்றைத் குறைக்கவும் உதவும்.

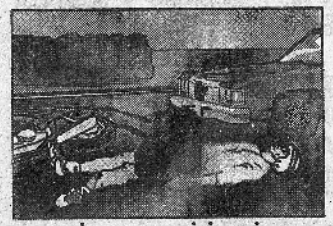
இறுதியாகவே துயர்தீர்த்தல் ஆற்றுப்படுத்தல் (Grief Counseling) வழங்கப்பட வேண்டும். துயர்தீர்த்தலின் முக்கிய அம்சமாக இறப்பை இவர்கள் ஏற்றுக் கொண்டாலும் இறந்தவர்பற்றி என்ன நினைவுகளைக் கொண்டிருக்க விரும்புகின்றனர் என்பதிலேயே குணமாகல் தங்கியுள்ளது.

.....

Kenneth J. Doka. (1996). (Editor).Living With Grief After Sudden Loss. Washington: Taylor & Francis

விபத்தும் விபரீதமும்

ச. யேசுதாசன்



எம் சமூகத்தில் தற்போது நிலவும் பல்வேறுபட்ட பிரச்சனைகளுள் (குழுவன்முறை, வெட்டுக்கொத்து, கொலை, களவு, கற்பழிப்பு, பலதாரம், தகாதஉறவு, அதிகரிக்கும் ஆசைகள்...) வீதி விபத்தும் ஒன்று. வீதி விபத்து இல்லாமல் ஒரு நாள் செல்வது மிகவும் அரிதாகவே உள்ளது. இன்று பலரது கவனத்தை ஈர்த்துள்ள விடயங்களுள் இதுவும் ஒன்று. தமிழ் ஆர்வலர்களும், சமூக நலன்விரும்பிகளும், சம்மந்தப்பட்ட அதிகாரிகளும் இதைத் தடுப்பதற்கு முன்வருகின்றார்கள். ஒழுங்குகள், அறிவுறுத்தல்கள் வழங்கப்படுகின்றன: தலைக்கவசம் அணியவேண்டும், அனுமதிப் பத்திரம் இருக்கவேண்டும், அவதானமாக வாகனத்தை செலுத்தவேண்டும், குறிப்பிட்ட வேகத்தில் செல்லவேண்டும்... இவற்றின் மத்தியிலும் பலர் விபத்தில் மாட்டிக்கொள்கிறார்களே, என்ன காரணம்?

நான் யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் ஆன்மீக குருவின் வழிகாட்டலில் நோயாளர்களைச் சந்தித்துவருகின்றேன். உயிருக்காக ஒவ்வொரு வினாடியும் போராடும் நோயாளர்களையும், அவர்களுக்காக செபிக்கும் படி கண்ணீர்விடும் உறவுகளையும் சந்தித்திருக்கின்றேன். அவர்களின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு அவர்களோடு ஒன்றிக்க என்னைப் பயிற்சிப்படுத்தியிருக்கிறேன். இதில் என்னை வெகுவாகப் பாதித்த விடயம் என்ன என்றால் விபத்தில் சிக்கி வேதனையுறும் எம் உறவுகளின் நிலை. இரத்தத்தைக் கண்டாலே உடல் வியர்த்து, மயக்கமடையும் சுபாவம் கொண்ட நான் பாதிக்கப்பட்ட பலரைச் சந்தித்துப் பேசியிருக்கிறேன். அவற்றுள் சிலவற்றை பகிர்ந்து கொள்கின்றேன்:

- ஒருவர் வேதனையால் சத்தமிடுவதைக் கண்டு அவரின் கட்டிலருகே சென்றேன். அவரது கைகளையும், கால்களையும் கட்டிலோடு கட்டியிருந்தார்கள். கண்ணெது மூக்கெது என்று தெரியாத அளவிற்கு முகம் சிதைந்து இரத்தம் ஓடிக்கொண்டிருந்தது. அருகில் நின்றவர் பகிரத்தொடங்கினார்: ஒரே பெடியன், பதினேழு வயசு, சொல்லுக்கேக்க மாட்டான், மெதுவா போமாட்டான். இப்ப பாருங்கோ....

- அவசர சிகிச்சைப் பிரிவின் முன் சனக்கூட்டம் நிற்பதைக் கண்டு, ஏதோ விபரீதம் நடந்துவிட்டது என்பதை

உணர்ந்துகொண்டேன். பார்க்க வந்திருந்த நண்பர்களும், உறவினர்களும் திடீரென அழுதுகொண்டு ஓடினார்கள். துணியால் சுற்றப்பட்ட நிலையில் சடலமாக ஒருவர் கொண்டுவரப்பட்டார். ஒருவர் சொன்னார்: போன மாசம்தான் வெளியில இருந்து வந்தான், மச்சானோட மோட்டார் சைக்கிளில் அதி வேகத்தில் ஓடி கட்டுப்படுத்த முடியாம பனையோடு அடிபட்டு மயங்கிவிட்டான். வைத்தியசாலைக்கு கொணர்ந்தும் பத்து நாட்கள் கோமாநிலையிலேயே இருந்தான். வயசோ இருபத்தைந்து. எல்லாம் விதி என்று சொல்லி முடித்தார்.

- கால், கை, உடல் என்ற வேறுபாடு தெரியாதளவிற்கு வெள்ளைத்துணியால் கட்டப்பட்ட நிலையில் ஒருவர் இருந்தார். என்னைக் கண்டதும் எழுந்திருக்க முயன்றார் முடியாததால் படுத்திருந்தே பேசத்தொடங்கினார்: நான் ஒரு ஆசிரியர் அவசரமாக பாடசாலைக்குப் போய்க்கொண்டிருந்தேன். என்னை மறந்து, என் பயணத்தை மறந்து என் யோசனைகள் எங்கோ போய்விட்டதால் நான் சென்ற வாகனத்தின் வேகம் கூடியதும் தெரியாது, முன்னுக்கு பஸ் நின்றதும் தெரியாது. கண்விழித்த போது, வைத்தியசாலையில் இருப்பதை உணர்ந்தேன். (இப்படி பல சம்பவங்கள்):

இவை அனைத்தையும் ஆழமாக ஆராய்கின்றபோது உளவியல் தாக்கத்தின் விளைவுகளும் இவ் விபத்துக்களுக்கு காரணமாக அமைவதை நாம் காணக்கூடியதாக உள்ளது. கொடிய யுத்தத்தினாலும், அடாவடித்தனங்களாலும், அடக்குமுறைகளாலும் நீண்டகாலமாக அடக்கப்பட்டது எம் சமூகம். கோபம், பயம், பழிவாங்கும் தன்மை போன்ற உணர்வுகள் எழுந்தபோதெல்லாம் வழிப்படுத்தி வெளிப்படுத்த முடியாமல் மனதிற்குள்ளேயே அடக்கி அமிழ்த்தவேண்டிய கட்டாய நிலை. பொங்கியெழுந்த உணர்வுகளை மனம் எனும் போத்தலுள் போட்டு மௌனம் எனும் தக்கையிட்டு, போதாதென்று பொறுமை என்ற மூடியையும் இட்டு இறுகப்பூட்டவேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைகள் ஏராளம்.

ஒரு மனிதன் ஆரோக்கியமானவனாக வாழ்வதற்கு உணவு மட்டும்போதாது. அவனுள் நிகழும் அனைத்து உணர்வுகளும் தகுந்த விதமாக வழிப்படுத்தப்பட்டு வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும் என்பதே பல உளவளத்துணையாளர்களின் பொதுவான கருத்து. அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் ஆரோக்கியமற்ற விதமாக வெளிப்படுத்தப்படுமானால் அதன் விளைவுகளும் விபரீதமாகவே அமையும். இதுவே இன்று நடப்பது.

குழந்தையின் உள்ளம் வெற்றுத்தாளைப் போன்றது என்பதே உளவியலின் தந்தையென அழைக்கப்படும் எரிக் எரிக்சனின் கருத்து. அப்பருவத்தில் நிகழும் ஒவ்வொரு நிகழ்வுகளும் உள்ளத்தில் நன்கு பதிந்துவிடுகின்றன. இன்றைய இளைஞர்கள் அன்று சிறுவர்களே. கண்முன் கண்ட ஆத்திரமூட்டும் காட்சிகளும், அனுபவித்த அடக்குமுறைகளும் பசுமரத்து ஆணிபோன்று ஆழமாக பதிந்துவிட்டது. தற்போது நிலவும் கட்டுப்பாடற்ற, பயமற்ற சூழ்நிலை அவர்களின் அடக்கப்பட்ட அமிழ்த்தப்பட்ட உணர்வுகளை கட்டவிழ்த்துவிட சாதகமாய் அமைந்துவிட்டது. உணர்வுகளின் கிளர்ச்சியினால் இரத்த ஓட்டம் கூடும்போது செய்யும் செயல்களும் வேகமானதாகவே அமைகின்றன. உளவியல் ரீதியாகப் பலமாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ள படியால், நிதானம் என்பது அவர்களின் கட்டுப்பாட்டில் இருக்க கஸ்ரப்படுகிறது (அது விபத்தானாலும் சரி, தற்போது அதிகரிக்கும் வன்முறைகளானாலும் சரி). வாகனத்தில் ஏறியதும் அறிவை விட, உணர்வுகளே எம் உறவுகளை அதிகம் ஆளுகின்றன. விபரீதமான விளைவுகள் ஏற்படும்போதே ஞானம் பிறக்கிறது (சிலருக்காவது).

போரின் வடுக்கள் இன்னும் காயவில்லை. ஜீரணிக்க முடியாத நிகழ்வுகள் பலர் உள்ளத்தை வெகுவாகப் பாதித்துள்ளதால் தற்போது பலருக்கு மறதி, யோசனை எனும் உளப்பிரச்சனைகள் தோன்றியுள்ளன. இவர்கள் எச்செயலைச் செய்தாலும் அது விபத்தில் முடிவதற்கான சந்தர்ப்பங்களே அதிகம் உண்டு எனலாம். இவர்கள் வாகனத்தை செலுத்தினால் அவதானம் இராது, மனநிலையும் - கவனமும் வாகனம் செலுத்துவதில் இல்லாமல் வேறெங்கோ சென்றுவிடுகின்றன.

எனவே, இன்றைய விபத்துக்களை உளவியல் நோக்கில் பார்க்கும்போது, மனநிலையும் அதனால் உருவாகும் உணர்வுகளுமே பல விபத்துக்களுக்கு காரணமாக அமைவதாகத் தெரிகின்றது.

நேர்காணல்

நேர்கண்டவர்- ஜோய்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை (Non- Violent Communication) கருத்தரங்குகள் நேர்காணல்கள் இன்னும் பல்வேறு வழிகளில் மக்களுக்கு வழங்கிக்கொண்டிருக்கின்றவரும் இயேசு சபைத்துறவியுமான அருட்பணி. அந்தோனிப்பிள்ளை.SJ "நான்" உளவியல் சஞ்சிகைக்கு வழங்கிய நேர்காணலின் தொகுப்பு

கேள்வி: வணக்கம் Father, இந்த வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் பற்றி (NVC)அதன் தொடக்கம், தொடக்கியவர் அதன் தோற்றுவாய் எங்கே என்பது பற்றி சொல்ல முடியுமா?

பதில்: இந்த (NVC) வன்முறையற்ற தொடர்பாடலானது 98 ம் ஆண்டு எனக்கு அறிமுகமான தொன்றாகும். இதனை மார்ஷெல் ரசன்பெர்க் (Dr. Marshall Rosenberg) அறிமுகப்படுத்தினார். இவர் ஒரு யூதன். தனது சிறுவயதிலே அதிகமான வன்முறைகளை கண்டிருக்கிறார். இவர் உளவியலில் ஆர்வம் கொண்டு மருத்துவ உளவியலில் (Clinical Psychology) Ph.D பட்டம் பெற்றவர். இவர் ஒரு திறமான, வெற்றிகரமான, உளவியல் ஆற்றுப்படுத்துனர். அடிக்கடி இவரது உள்ளத்தில் "ஏன் சில மனிதர்கள் எந்த விதமான இக்கட்டான, குழப்பமான சூழலிலும் குழம்பாத நிலையிலும் இன்னும் சிலர் சிறு சிறு குழப்பங்களிலும் முழுமையாக குழப்பமடைகிறார்கள்" என்ற கேள்வி எழுந்தது. இந்த கேள்விக்கு பதிலாகத்தான் இந்த NVC முறையானது உருவம் பெற்றது என்கிறார். இது வன்முறைகளை தூண்டாத மொழிநடை. எனவே தம் உளவியல் பின்புலத்தை (Psychological Background) இறக்கி வைத்துவிட்டு, மிகவும் இலகுவான, விரைவாக கற்றுக் கொள்ளக் கூடிய, செலவு குறைந்த ஒரு கற்கை அணுகுமுறையினை போன்று (Educational Approach) அமைத்திருக்கிறார். இது பல வருடங்களின் பின் NVC என்ற ஒரு வடிவம் பெற்றிருக்கிறது. இது அமெரிக்காவில் ஆரம்பிக்கப்பட்டு குறைந்தது 30 நாடுகளில் பரவியுள்ளது. இதனை எல்லா விதமான நிலையினரும் படித்து பயன் பெறக் கூடியதாகவுள்ளது.

கேள்வி: இந்த வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை எப்படி பயன்படுத்தலாம்? அதனை சுருக்கமான படிமுறைகளில், நீங்கள் எவ்வாறு பயன்படுத்தினீர்கள் என கூறமுடியுமா?

பதில்: இதனை இலகுவாக விளங்கப்படுத்த பொதுவாக இரண்டு மிருகங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. ஒன்று ஓநாய்.

ஓநாய் - இது பிறருடன் பழக்கப்படாத காரணத்தினால், மற்றவருக்கு பயந்து, அகன்று செல்லும் பண்பு கொண்டது. பயந்த நிலையில் மற்றவரை தாக்கும் நிலையில் உள்ளது.இதைப் போல மனிதரும் பயந்த சூழலில், கடுமையான சொற்களை பாவிக்கிறோம், சில செயற்பாடுகளை செய்கிறோம் அல்லது விலகி ஓடுகிறோம். இந்த மொழி நடையினால் பிறர் எம்மை விட்டு விலகிச் செல்கிறார்கள். ஆனால் இது அல்ல எமது இயற்கை சுபாவம் மாறாக..... ஒட்டகச்சிவிங்கி இது இரண்டாவது மிருகம்.

ஒட்டகச்சிவிங்கி - இந்த மிருகத்தை போன்று மனிதர்கள் பெரிய இதயம் கொண்டவர்கள். பிறருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற சுபாவம் கொண்டவர்கள். ஒட்டகச்சிவிங்கி உயர்ந்த மிருகம் என்பதால் பின்நோக்கிப் பார்க்கும் இயல்பு, சிறந்த பார்வை, இதயம் சம்மந்தமாக முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் பண்புகள் உள்ளன. இது பலமானது மற்றும் பதுமையான மிருகமாகும். இதனால் இவ்வாறான பண்புகளை கொண்ட மிருகத்தினை மார்ஷல் தருகிறார். இந்த பண்புகளை தொடர்பாடலுக்கு தேவையான முக்கிய பண்புகளாக கொண்டுள்ளோம்.

ஆகவே இந்த செய்தி பரிமாற்றத்தில், உறவுப் பரிமாற்றத்தில் 4 படிமுறைகள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. அதே போல் செய்திகளை பெறுவதிலும் இவை முக்கியமானதாக காணப்படுகின்றன. இதன் மூலம் இப்போது என்ன நடக்கிறது என்பதனை, அறிந்து உண்மையான நிகழ்கால சம்பவத்துடன் ஒரு தொடர்பினை ஏற்படுத்துகின்றோம்.. இந் நோக்கம் என்னவென்றால் உறவுத் தொடர்பு ஏற்பட்டு இரு பக்கங்களிலும் ஒரு இணைப்பு ஏற்படும். இதனை அடிப்படையாக கொண்டு Marshall 3 அம்சங்களை முன்வைக்கிறார்.

1. கருணை - Compassion
2. தொடர்பு - Connection
3. பங்களிப்பு – Contribution

இந்த மூன்று அம்சங்களையும் மையமாக கொண்டு இந்த NVC ஐ தயாரித்துள்ளார். எனவே NVC ன் முக்கிய நோக்கமானது ஒரு மனிதன் இன்னுமொருவருடன் தொடர்பினை ஏற்படுத்தி தமது தேவைகளை, பிரச்சனைகளின்றி தீர்த்துக் கொள்வதேயாகும். இதிலே காணப்படும் 4 படிமுறைகள்

1. அவதானம் - Observation
2. உணர்வு - Feelings
3. உணர்வுகளில் கூறப்படும் தேவை - Needs
4. வேண்டுதல் - Request

அவதானத்தினூடாக அடையாளம் காணப்பட்ட உணர்வுகளை, உணர்வுகளின் கீழ் காணப்படும் தேவைகளை என்னென்ன விதமான வழிகளில் அடைய/பூர்த்தி செய்ய முயற்சிசெய்யலாம் என்பதை பார்க்க வேண்டும் (Strategies). மேலும் அடிக்கடி ஒருவனுடைய செய்தி மற்றவருக்கு போய் சேருகிறதா அல்லது முன்வைத்த வழிமுறைகளை மற்றவர் செய்ய விரும்புகிறாரா என பரிசோதித்துப்பார்க்க வேண்டியது ஒரு முக்கிய பண்பாகும். எனவே இந்த 4 முறைகளையும், செய்திகளை கொடுக்கும் போதும், மீண்டும் எடுக்கும் போதும் இதனை பயன்படுத்துகின்றோம்.

மேலும் எந்த ஒரு தொடர்பாடலை எடுத்துக் கொண்டாலும் ஒன்றைக் கேட்கிற போது அதனை பெற்றுக்கொண்டதன் அடையாளமாக 'நன்றி' (Thank you) எனவும் 'இன்னும் தேவை' என்பதை Please எனவும் பாவிக்கின்றோம். இந்த இரண்டு சொற்களையும் மேற்கூறப்பட்ட மிருக சுபாவத்தை கொண்டவர்கள் வித்தியாசமாக உபயோகிப்பதை பார்க்கலாம். அதாவது, 'நன்றி" என்பதை ஒட்டகச்சிவிங்கி – " எனக்கு நீங்கள் இந்த காரியத்தை செய்த போது எனது குறிப்பிட்ட தேவை பூர்த்தியானது. ஆகவே நான் மகிழ்ச்சியடைகிறேன்" எனவும் ஓநாய் சுபாவம் கொண்டவர் "அதெல்லாம் பரவாயில்லை, அதுகளை பெரிதுபடுத்தாதீங்க" என்பார்கள். அதேவேளை "(Please)" என்பதை ஒட்டகச்சிவிங்கி சுபாவத்தினர் "இதை சொல்லும் போது எனக்கு இந்த உணர்வு வருகிறது. அதே வேளை இது தேவையாக உள்ளது, இதனை பூர்த்தி செய்ய முடியுமா? இப்போது முடியுமா? அல்வது பின்பு இயலுமா? என்றும், ஓநாய் சுபாவம் கொண்டவர் – "இதைச் செய், நீ.... மோசமானவர்" என்பார். எனவே இவருக்கு தேவைகளை சரியாக பெற்றுக்கொள்ளவும் தெரியாது, பெற்ற பின் முறையாக பேசவும் தெரியாது. ஆனால், அப்படி நடக்கும் போது இதன் மூலம் தனது தேவைகளை வெளிக்காட்டுகிறார்.

கேள்வி: இந்த வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை யார் யார் எல்லாம் பயன்படுத்தலாம்?

பதில்: இது ஒரு மொழி என்பதால் சாதாரணமாக ஒரு மொழியைப் படித்துவிட்டு யாரும் பயன்படுத்தலாம். இது ஒரு புதிய கண்டுபிடிப்பல்ல. மாறாக மார்சல் அவர்கள் இதனை ஒழுங்குபடுத்தி, படிமுறைப்படுத்தி, மீள் வடிவம் கொடுத்திருக்கிறார். இதை எல்லாவிதமானவர்களும் பயன்படுத்தலாம். இதை உளவியலாளர்கள், மருத்துவர்கள், இராணுவ வீரர்கள், சிறுவர்கள், பெரியோர்கள் எனப் பலதரப்பட்ட மக்கள் பல நாடுகளிலும் பயன்படுத்தி வருகிறார்கள்.

கேள்வி: இந்த NVC ஐ உளவியலோடு தொடர்புபடுத்திக் காட்டுகிறார்கள். எனவே இந்த NVC க்கும் உளவியலுக்குமிடையிலான தொடர்புகள் பற்றி விளக்க முடியுமா?

பதில்: தொடர்பாடலின் முக்கிய நோக்கமானது எமது தேவைகளை அறிந்து அவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதாகும். உளவியலும் ஓர் தொடர்பாடல் என்பதால் சில வேளைகளில் உளவியலில் காணப்படும் சில தன்மைகளைப் பெற்றுக்கொண்டு NVC உருவாகியிருக்கலாம். உதாரணமாக உணர்வு ரீதியான சில தேவைகளை இனங்காண உளவியல் கூட உதவியிருக்கலாம். அதே வேளை உளவியலில் கூட எத்தனையோ மாற்றுக் கருத்துக்கள் (Schools of Psychology) ஒவ்வொரு விடயங்களை அணுகுகின்ற முறைகளில் ஒன்றுக்கு ஒன்று வேறுபட்டு காணப்படுகின்றன. ஆனால் பொதுவாக உளவியலானது மருத்துவ ரீதியான ஆற்றுப்படுத்துகையாக உள்ளது. அதாவது ஒன்றை இனங்கண்டு (Classify), கண்டுபிடித்து (Diognose), முத்திரையிட்டு, பெயர் கொடுத்து, விளக்கங்களைக் கொடுத்து பின்னர் குணமாக்கும் செயலில் இறங்குவதைக் காண்கிறோம். ஆனால் NVC ஆனது இவற்றுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்டது. அவதானம் என்றால் பார்ப்பதைக் கேட்பதை நினைப்பதை அப்படியே சொல்வதாகும், எதையும் சேர்த்துக்கொள்வதில்லை. இன்று உளவியல் முறையில் ஒருவரது கடந்தகால நிகழ்வுகளை ஆராய்ந்து துருவித்தான் மேற்கொண்டு நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றது. ஆனால் NVC இல் நிகழ்காலத்தில் உள்ள செயற்பாடுகளை தேவைகளை அடையாளம் கண்டுகொண்டு அதனைப் பூர்த்தி செய்ய எத்தனிக்கிறோம். மேலும் ஒருவர் கடந்த காலத்தினைப் பகிர்ந்தாலும் அதன்கீழ் என்ன தேவைகள் உள்ளன, உணர்வுகள் என்ன என்பதை நோக்காகக் கொண்டு எதிர்காலத்திலோ கடந்தகாலத்திலோ அதிக நேரம் செலவு செய்யாத தன்மைகளைக் காண்கிறோம். இதுவே ஒரு பெரிய வித்தியாசமாக காணப்படும்.

கேள்வி: இந்த NVC மேலைத்தேயத்திலிருந்து வந்தபடியால் அந்த நாட்டவருக்கே பொருத்தமானது எனவும் கீழைத்தேய மக்களுக்கோ, கலாச்சாரத்திற்கோ, வாழ்க்கை முறைக்கோ ஒவ்வாத ஒரு தொடர்பாடல் முறை எனவும் கூறப்படுகின்றது. இது எமது நாட்டில் வெற்றியளிக்குமா?

பதில்: எனது தனிப்பட்ட கருத்து என்னவென்றால் இது ஒரு முழுமனித செயற்பாடுகளை அறிந்துகொண்டு, உணர்வுகளைப் புரிந்துகொண்டு, அவர்களின் தேவைகளோடு தொடர்புபட்டு முழுமையான சந்தோசமான வாழ்வை வாழப் பயன்படுத்தும் முறையாகும். எனவே மனிதன் உலகின் எந்தப்பகுதியிலிருந்தாலும் எந்த மொழியையோ, மதத்தையோ, இனத்தையோ சார்ந்திருந்தாலும் அவர்களின் தேவைகள் எல்லாம் அடிப்படையில் சந்தோசமாக இருக்க வேண்டும் என்பதாகும். எனவே இதனை சரியாக, ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ளும்போது இவ்வாறான பிரச்சனைகள் எழாது. மேலும்

NVC எங்கிருந்து வந்தாலும் ஒரு மனிதனின் தனிப்பட்ட சொத்து அல்ல. இது ஒவ்வொரு மனிதனின் உழைப்பின் பயன் என்று Dr. மார்சல் கூறுகிறார். இதே வேளை எமது கலாச்சாரத்திலும் கூட இதனை சிறந்த முறையில் சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக சிலர் கதைக்கும்போது எப்படி இருக்கிறீங்க? உங்களுக்கு ஏதும் தரட்டுமா? கஸ்ரமாக இருக்கிறதா? களைப்பாக இருக்கிறீங்களா? தேனீர் கொண்டு வரட்டுமா? என்றெல்லாம் கேட்கிறார்கள். இவர்கள் இப்போது என்ன தேவை என்பதையே பேசுகிறார்கள். மேலும் இன்னும் கொஞ்சம் கதைப்போமா? கதைத்தது போதுமா? என்று கேட்பார்கள். இதன்மூலம் ஒருதடவை பரிசோதித்துப் பார்க்கிறார்கள். எனவே ஏற்கனவே எம்மிடம் உள்ளதொன்றை ஒரு படிமுறை வடிவில் இலகுவாக உட்படுத்தக் கூடிய வகையில் NVC என்று போட்டிருக்கிறார்களே தவிர இது ஒரு மேற்கத்திய இறக்குமதி அல்ல. மாறாக ஒவ்வொரு மனிதனின் பங்களிப்பில் உருவாக்கப்பட்ட பொதுச் சொத்தாகும்.

கேள்வி: எமது யாழ் மண்ணில் தற்போது ஏற்பட்டுகின்ற வாகன அதிகரிப்பினால் அதிகமான விபத்துக்களையும் உயிரிழப்புக்களையும் எதிர்நோக்கவேண்டியுள்ளது. விபத்துக்களின் பின்னர் பெரிய கலவரங்களுக்கு முகங்கொடுக்கவேண்டியுள்ளது. விபத்துக்குள்ளான சாரதிகளுக்கிடையில் பல அசம்பாவிதங்கள் தோன்றுகின்றன. இந்த சந்தர்ப்பங்களில் NVC முறையினை எவ்வாறு பயன்படுத்தலாம்.

பதில்: பொதுவாக ஒவ்வொரு மனிதனும் மற்றவரது தேவைகளை அறிந்திருப்பானாகில் இந்தமாதிரியான வன்முறைகள் ஏற்படாது. ஆனால் நீங்கள் கேட்ட கேள்வி ஒரு வித்தியாசமானது. உதாரணமாக மிகவும் வேதனைப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஒரு நோயாளியைச் சந்திக்கும் போது எப்படிப் பேசுவது, அவரை எப்படித் தூக்குவது, மருந்து கொடுப்பது என்பதைப் போல இந்த NVC முறையும் சம்பவங்களுக்கு, சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றமாதிரி அதனை நிறைவேற்றும் நடைமுறைகள் மாறிக்கொண்டே போகும். அந்த வகையில் விபத்து போன்ற எதிர்பாராத நடைமுறைகள் நடைபெறும்போது எல்லோருடைய உணர்வுகளும் தூண்டப்படும் நிலையில் எவ்வாறு இந்த NVCஐ பயன்படுத்துகின்றோம் என்றால் எமது கைவசம் இருக்கும் திறமைகளை ஆற்றல்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

அந்த குறிப்பிட்ட இடத்தில் இரண்டு பேர் மட்டுமே இருந்தால் உடனடியாக அந்த இடத்தில் எனக்கு எந்த அணுகுமுறை தேவை என்பதை நோக்க வேண்டும். யாரும் ஆபத்தான, பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் இருந்தால் எமது சக்திகளைப் பயன்படுத்தி மேலும் ஆபத்துக்கள் நேராமல் செயற்படலாம் (Protective force). அல்லது தகவல்களை உரிய இடங்களுக்கு வழங்க நடவடிக்கை எடுக்கலாம். அநேகமாக தீர்ப்பிடல், பழிசுமத்தல், தண்டனை கொடுத்தல்

போன்றவற்றிற்கு எமது சக்திகளைப் பயன்படுத்துகின்றோம். அதைத் தவிர்த்து சண்டை பிடிப்பவர்களை பிரித்துவிடல், சில ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பெரியோர்களை அழைத்துவரல், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முதலுதவி அளித்தல் போன்ற பல அணுகுமுறைகளை காலத்தின் தேவையறிந்து உட்புகுத்தலாம். இந்த செயற்பாடுகளை தனியாகவோ, குழுவாகவோ செய்யலாம். எவ்வாறு தொடர்பாடல் பத்திரிகை நிருபர்கள் அந்த குறிப்பிட்ட இடத்தை மிக விரைவில் நெருங்குகிறார்களோ அதைப்போல நாம் ஒரு சேவை மனம் கொண்டு அதாவது வன்முறைகளைத் தடுக்கும் மனங்கொண்டவர்களாக விரைந்து விழிப்புணர்வை உருவாக்கிவிட்டோமென்றால் விபத்துக்களை தடுக்க இயலாவிட்டாலும் அதன் பின்னர் உண்டாகும் கலவரத்தை இதன் விபத்துக்களை ஓரளவு தடுக்கலாம்.

கேள்வி: இன்று எமது சமூகத்தில் குழு வன்முறை மேலோங்கி இருப்பதை நாங்கள் அன்றாடம் காண்கின்றோம். அதாவது குழுக்களாகச் சேர்ந்து இளைஞர் கடை உடைத்துத் திருடல், இனந்தெரியாதோரால் தாக்கப்படல், பெண்களுடன் சேட்டை போன்ற பல்வேறு நிகழ்வுகள் நடக்கின்றன. எனவே இப்படியானவர்களை நாம் எப்படி அணுகலாம்.

பதில்: எமக்கு சந்தர்ப்பங்களுக்கு ஏற்றபடி வெவ்வேறு திறமைகள் தேவை. எனவே எம்மிடமுள்ள வளங்களை நாங்கள் வைத்துக்கொண்டு சில குழுக்களை கிராம அலுவலருடாகவோ பாடசாலை நிர்வாகமூடாகவோ, கழகங்களூடாகவோ, காவல்த்துறையூடாகவோ அல்லது பொது நிகழ்வுகளூடாகவோ கொண்டுவந்து ஒவ்வொரு மனிதனுடைய தேவைகளையும் நிவர்த்தி செய்யலாம். அல்லது ஓர் விழிப்புணர்வுக்கு கொண்டுவர வேண்டும். அதனை நாடகங்கள், பொது அமர்வுகள், சிறு சிறு விளையாட்டுக்கள், T.V காட்சிகள் மூலம் கொடுக்கலாம். அவர்கள் அதைப் புரிந்தபின்னர் வன்முறையில் ஈடுபட மாட்டார்கள்.

விபத்துக்களை விரட்டுவோம்

பா. கிருஷ்ணாதேவி
கரவெட்டி

தினம் தினம் நாம் அதிகளவு காண்பதும், கேட்பதும் விபத்துக்களும் விபத்துக்கள் பற்றிய துன்பகரமான செய்திகளுமாகும். இந்த விபத்துக்களினால் ஏற்படும் ஈடுசெய்ய முடியாத உயிரிழப்புக்களும், அளவிட முடியாத பொருட்சேதங்களிற்கும் பொறுப்பானவர்கள் சிறுவர் முதல் பெரியவர் வரையான அனைத்து தரப்பினருமாகும்.

வரலாறு காணாத இந்த விபத்துக்கள் அதிகரிப்பிற்கு பல காரணங்கள் கூறப்பட்டாலும் இந்த விபத்துக்களிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் சில முக்கிய காரணிகளை நோக்குவோம்.

* வாகன சாரதிகள் மது போதையில் வாகனம் ஓட்டுதல்.
* வாகனங்களை சீரற்ற முறையில் (bad condition) வைத்திருத்தல்.
* சாரதிகளும் பாதசாரிகளும் வீதி விதிகளை பின்பற்றாமை.
* வீதிகளில் காணப்படும் குறியீடுகளை கவனத்தில் எடுக்காமை.
* மோட்டார் சைக்கிளில் செல்வோர் தலைக்கவசம் அணியாமை.

நாளொரு வண்ணமாக அதிகரித்துக் கொண்டுவரும் இவ்விபத்துக்களைக் குறைப்பதற்கு அனைவரும் திடசங்கற்பம் பூண வேண்டும். போரின் வடுவினால் உடல் ஊனமானவர்களின் சோகம் தளராது இருக்கும் யாழ்ப்பாணம் விபத்துக்களால் தினமும் அங்கவீனமானவர்களின் எண்ணிக்கையாலும் அதிகரித்துள்ளது. ஒவ்வொருவரும் மற்றவர் மீது பழி சொல்லாது தங்களைத் தாங்கள் உணர்ந்து பொறுப்புணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு உயிரின் பெறுமதியையும் உணர்ந்து நிதானத்துடனும் கவனமாகவும் செயற்பட வேண்டும். அக்கறையுடன் செயற்பட்டு ஆபத்து அழிவு அங்கவீனங்களைக் குறைப்போமாக.

பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் எவ்வாறு வீதி விபத்தைத் தடுப்பது?

யோண் பற்றிக்

விபத்து என்றால் எதிர் பாராத வகையில் சேதத்தையோ, துன்பத்தையோ, ஏற்படுத்தும் செயல். இன்று நாம் எம் அன்றாட வாழ்க்கையில் பல வகையான விபத்துக்களை எதிர்நோக்குகின்றோம். அவையாவன, வீதி விபத்து, தீ விபத்து, ஆகாய விபத்து, கடல் விபத்து, என பலவகையான விபத்துக்கள். நான் இந்த சிறு கட்டுரையில் பெருகிவரும் வீதி விபத்துக்களை பாடசாலை மாணவர் மத்தியில் எவ்வாறு தடுப்பது பற்றி எடுத்துக்கூறவுள்ளேன்.

இன்று நாம் வாழும் சூழலில் வீதி விபத்துக்கள் நாளுக்கு நாள் அதிகரித்துக்கொண்டே வருகின்றன. பத்திரிகைகளைப் புரட்டிப் படிக்கின்ற போதும்கூட எங்கோ ஒரு இடத்தில் வீதி விபத்து என்ற சொல்லை பத்திரிகை தாங்கி வருகின்றது. பத்திரிகைகளை நான் புரட்டிப் படித்தபோது 18.10.2004 என திகதியிடப்பட்ட பத்திரிகையில் வீதி விபத்தால் 12 வயது நிரம்பிய மாணவன் படுகாயமடைந்த செய்தியையும் 3.10.2004 என திகதியிடப்பட்ட பத்திரிகையில் வீதி விபத்தால் பல்கலைக்கழக மாணவனின் அவலச் சாவு என்ற செய்தியையும் கிடக்கக் கண்டேன். இன்று இப்படியான வீதி விபத்துக்கள் மாணவர் மத்தியில் அதிகரித்துக் கொண்டே வருகின்றதை நாம் அறிய முடிகின்றது.

பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் எவ்வாறு வீதி விபத்தைத் தடுக்க முடியும் என்று சற்று ஆராய்ந்து பார்க்கும் போது குறிப்பாக பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் நேரத்திலும், பாடசாலை முடிவடையும் நேரத்திலும் பாடசாலை மாணவர்கள் தங்களது வீதி ஒழுங்குகளை நன்றாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் வீதி விபத்தை ஓரளவு தடுக்க முடியும். துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லும் பாடசாலை மாணவர்கள் தங்களது சரியான வீதி ஒழுங்கு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதில் அவதானம் உள்ளவர்களாக இருக்கவேண்டும். உதாரணமாக எடுத்துக் கொண்டால் துவிச்சக்கரவண்டியில் செல்லும் போது எப்பொழுதும் இடதுபக்கமாக செல்லவேண்டும். வீதியில் இருந்து அடுத்த வீதிக்கு செல்கையில் சைகை காட்டி செல்ல வேண்டும். வீதியில் செல்லும் போது ஒன்றாக (கும்பலாக) செல்வதைத் தவிர்த்து ஒன்றன் பின் ஒன்றாக செல்லவேண்டும். பாதசாரிகளாக பாடசாலை செல்லும் மாணவர்களும் கூட பாதசாரிகளுக்குரிய வீதி ஒழுங்கு முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் வீதி விபத்தை ஓரளவு நிவர்த்தி செய்யலாம்.

பாதசாரிகளாக செல்லும் மாணவர்கள் எப்பொழுதும் வலது பக்கமாக செல்லவேண்டும். அத்துடன் வீதிகளைக் கடக்க முற்படுகையில் வீதிக் கடவைக்குரிய அடையாளங்களைப் பயன்படுத்த வேண்டும்.

பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் அதிகரிக்கும் வீதி விபத்தை தடுப்பதற்கு முழுப்பொறுப்பும் பாடசாலை மாணவர்கள் மட்டில் தங்கியிருப்பதில்லை. மாறாக, இந்நாட்டில் வாழும் ஒவ்வொரு பிரஜையின் உரிமையிலும் கடமையிலும் தங்கியுள்ளது. பொதுமக்களாகிய நாம் குறிப்பாக பாடசாலை ஆரம்பிக்கும் நேரத்திலும் முடிவடையும் நேரத்திலும் வாகனத்தை அதி வேகத்தில் செலுத்துவதைக் குறைக்க வேண்டும். சிறு (ஆரம்ப) பாடசாலை மாணவர்கள் பாடசாலை செல்வதற்கும் பாடசாலை முடிவின் பின் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்வதற்கும் பெற்றோர்கள் அல்லது பெரியோர்கள் உதவிக்கரம் நீட்ட வேண்டும். இவ்வாறு நாம் வீதியால் செல்லும் போது ஒவ்வோரு செயலையும் அவதானமாகவும் நுணுக்கமாகவும் செய்வோமாகில் பாடசாலை மாணவர்கள் மத்தியில் வீதி விபத்தை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தலாம்.

❋ கண்ணீரைத் துடைக்கின்ற கைகள், காயத்திற்குக் கட்டுப்போடும் கைகள், பாதிப்பில் பங்குகொள்ளும் உள்ளம், சோதனையில் சேர்ந்துவரும் நட்பும் புனிதமானவை.

நாளாந்த விபத்துக்கள்

விஜேன்

இன்றைய உலகு நவீன தொழிநுட்ப மயமாக்கலில் மிக வேகமாக முன்னேறி வருகின்றது. எந்த வேகத்தில் தொழிநுட்பம் வளர்ந்ததோ அதே வேகத்தில் விபத்துக்கள் அதிகமாக பெருகிக் கொண்டே செல்கின்றன. விபத்துக்களில் வீதி விபத்து மிக மோசமான நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. வாகன ஓட்டுனர்கள் வீதி முறைகளைக் கடைப்பிடிக்காமை, வீதிக் குறியீடுகளைக் கடைப்பிடிக்காமை, அதிவேகமாக மக்கள் செறிவான இடங்களில் ஓட்டுதல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களினால் வீதி விபத்துக்கள் அதிகரிக்கின்றன. வீதி விபத்தைக் குறைக்க மக்களிடையே விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த கடந்த கார்த்திகை மாதத்தில் மட்டும் நடந்த சில வீதி விபத்துக்களையும் வேறு சில விபத்துக்களையும் உதயன் பத்திரிகையில் சற்று நோக்குவோம்.

- புத்தூர் வண்ணாத்திப் பாலத்தில் வேகமாகச் சென்ற முச்சக்கரவண்டி பாலத்தில் நடுகை செய்யப்பட்டிருந்த கம்பத்துடன் மோதி தடம்புரண்டு அதன் சாரதி காயம். (1.11.04)

- எரிந்து கொண்டிருந்த அரிக்கன் லாம்பிற்கு மண்ணெண்ணை விட்டபொழுது தீ பற்றி எரிந்து அவர் அணிந்திருந்த னைலோன் ஆடையில் தீப்பற்றியது. இதனால் அவரது கழுத்து, கைகள், முகம் என்பன பலத்த எரிகாயங்களுக்குள்ளானது. இதனை அணைக்க முற்பட்டவர்களுக்கும் எரிகாயங்கள் ஏற்பட்டன.(1.11.04)

- உடுவில் மல்வம் பகுதியில் அதிகாலை கோழி திருடச் சென்ற இருவர்கள் மின் தாக்குதலுக்கு உள்ளாகி உயிரிழந்தார்கள்.(2.11.04)

- கோண்டாவில் பகுதியில் நண்பகல் பெண்ணொருவர் வீதியை கடக்க முற்பட்டபொழுது மோட்டார் சைக்கிலுடன் மோதுண்டார். பெண்ணும் மோட்டார் சைக்கிளில் ஓடிவந்தவரும் படுகாயம் அடைந்து வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்டனர். (3.11.04)

- நாய் குறுக்கே பாய்ந்ததால் மோட்டார் சைக்கில் விபத்துக்குள்ளானது. மோட்டார் சைக்கிளில் வந்த இருவரும் படுகாயமடைந்தனர்.(5.11.04)

- சீனாவின் வடமேற்கு மாகாண ஷான்ஸியில் தனியார் தங்கச் சுரங்கத்தின் ஒரு பகுதி உடைந்து வீழ்ந்ததில் 6 பேர் கொல்லப்பட்டனர்.(5.11.04)

- தந்தையுடன் நீச்சல் பழகிக்கொண்டிருந்த பதினொரு வயதுச் சிறுவன் நீரில் மூழ்கி உயிரிழந்தான்.(8.11.04)

- வானொன்றில் நீர்கொழும்பிலிருந்து திருகோணமலைக்குப் பயணித்துக்கொண்டிருந்த கணவனும் மனைவியும் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருந்த "கென்டேனர்" (Container) மீது மோதி அந்த இடத்திலேயே பரிதாபமாக இறந்தார்கள். அவர்களது சிறு குழந்தை நிலை பரிதாபமான நிலையில் உள்ளது. (8.11.04)

- பிரிட்டனில் அதிவேக கடுகதி பயணிகள் ரயில், காரொன்றுடன் மோதி 6 பேர் பலி. 11 பேரின் நிலை கவலைக்குரிய இடமாக இருக்கிறது. (8.11.04)

- புத்தளத்திலிருந்து முல்லைத்தீவுக்கு மீன்பிடித் தொழிலுக்காக வந்த ஒருவர், சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருந்த பொழுது எதிரே வந்த மோட்டார் சைக்கிலுடன் விபத்துக்குள்ளானார். வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்ட இவர் பின் இறந்தார். (8.11.04)

- சைக்கிளில் சென்றுகொண்டிருந்த பெண் ஒருவர் மீது "கன்டர்" மோதியது. அப்பெண் "கன்டர்" சக்கரத்தில் நசியுண்டு அந்த இடத்திலேயே உயிர் இழந்தார். (10.11.04)

- கண்டி வீதியில் கொடிகாமத்திற்கு அருகே இராணுவ தண்ணீர் பவுசர் வாகனத்துடன் மோதியதில் இளைஞர் ஒருவர் அந்த இடத்திலேயே துடிதுடித்து மரணம். (15.11.04)

- கண்டி லேவெல்லப் பகுதியில் இருந்து கண்டி நோக்கிச் சென்ற பஸ் வளைவு ஒன்றில் தி ரும்பும் போது பள்ளத்தினுள் வீழ்ந்தது. 35 பேர் காயம். 5 பேரின் நி லை கவலைக்கிடமாகியுள்ளது. (20.11.04)

- சுண்ணாகச் சந்தியில் நேற்றுக் காலை 7.30 மணியளவில் போக்குவரத்துச் சபை பஸ்சும் சைக்கிளும் விபத்துக்குள்ளானதில் சைக்கிளில் சென்றவர் அந்த இடத்திலேயே மரணமானார். (23.11.04)

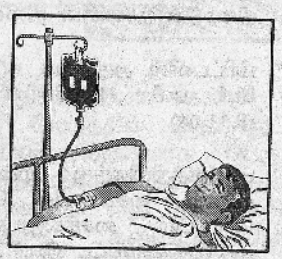
- சீனாவின் வடமேற்குப் பகுதி ஷான்க்ஸி மாகாணத்தில் சென்ஜிஷான் நகரில் உள்ள சுரங்கத்தில் ஏற்பட்ட வாயு வெடி விபத்தில் 25 பேர் உயிரிழந்தார்கள். 141 பேரின் நிலை கவலைக்குரிய இடமாக உள்ளது. (30.11.04)

- இந்தியாவின் மத்திய பிரதேச மாநிலத்தில் போபஸ் நகருக்கு 5 கிலோ மீற்றர் தூரத்தில் ரயில் பாதையைக் கடக்க முற்பட்டபோது ரயில் மோதி 12 பேர் அந்த இடத்திலேயே பரிதாபமாக உயிரிழந்தார்கள். (30.11.04)

இவ்வாறு நாளுக்கு நாள், மாதத்திற்கு மாதம் விபத்துக்கள் ஏற்பட்டு மக்கள் படுகாயங்களுக்கு உட்பட்டு பல எண்ணிக்கையானோர் உயிர் இழப்பை சந்திக்கின்றார்கள். எனவே பாதசாரிகளும், வாகன ஓட்டுனர்களும் விதிமுறைகளை அறிந்து, அதைப் பின்பற்றி கவனமாக நடக்கும் பொழுது வீதி விபத்துக்கள், ஏனைய விபத்துக்களைக் குறைக்கலாம்.

நோய் தீர்க்கும் நேர சூசி

S.A.R.நிக்ஷன்,
திருகோணமலை.



மனிதன் ஒரு சிந்தனைப் பிராணி. அதாவது இறைபடைப்பில் சிந்திக்கும் ஆற்றல் கொண்ட ஒரு சிறந்த படைப்பு. இந்த ஆற்றலால் இன்றைய நவீன யுகத்தில் நாம் பல ஆக்கபூர்வமான உருவாக்கங்களை பெற்றுள்ளோம் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மை. ஆனால் இதே சிந்தனை தான் பல அழிவுகள் ஏற்படவும் காரணம் என்றால் மறுப்பதற்கு கடினமாகத்தான் இருக்கும்.

மனிதன் சிந்திக்க வேண்டியவன். சிந்தனை செய்வது தவறல்ல. ஆனால் இந்த சிந்தனையானது எங்கே? எப்போது? செயற்பட வேண்டும் என்பதை நாம் அறிய வேண்டும். இவ்வாறின்றி சமய சந்தர்ப்பம் பாராமல் எமது சிந்தனைக் குதிரைகளைத் தட்டிவிடுவதால் விளைவு தர்ம சங்கடமாகி விபத்துகள் ஏற்பட்டு விடுகின்றன. உதாரணமாக, இன்றைய காலப் போக்குவரத்து என்பது நெரிசலாகி, இந்த நெரிசல் வழக்கமாகி, அதுவே பழக்கமாகி விட்டது. பாதையில் செல்லும் போது எமது பார்வையும், சிந்தனையும் பாதையில் இருக்க வேண்டும். இது தவறுவதால்தான் இன்று பல விபத்துக்கள் ஏற்படுகின்றன எனலாம். ஆகவே விபத்துக்களை தவிர்க்க வேண்டுமாயின் எமது சிந்தனை எம்முடைய அப்போதைய செயலில் இருக்க வேண்டும்.

அடுத்து, விபத்துக்குள்ளான ஒருவரது நிலைபற்றி ஆராய்வோமாயின் அவர் உடலால் மட்டுமல்ல உள ரீதியாகவும் பயத்தினால் பெரும் பாதிப்பிற்குள்ளாகி இருப்பார். ஏனோ இதை எம் மத்தியில் சிலர் உணர்ந்து கொள்வதில்லை. மக்கள் இதை உணராவிட்டாலும், பணி செய்யும் தாதிகளும் இதை உணர வேண்டியது மிகவும் அவசியமானதாகும்.

ஆனால் இன்று எமது வைத்தியசாலைகளில் நிகழ்வது என்ன? அண்மையில் எனக்குத் தெரிந்த ஒருவர் மைதானத்தில் விளையாடிக் கொண்டிருக்கையில் அவருடைய சிந்தனை தடம் புரண்டதால் சிறு

விபத்துக்குள்ளாகினார். உடனடியாக வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். ஆனால் அவருக்கு 18 மணித்தியாலத்திற்குப் பின்னரே சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது. ICU வில் அனுமதிக்கப்பட்ட இவர் கை முறிந்த வலியோடு கூட மறுநாள் வரை காத்திருக்க வேண்டியதாய் இருந்தது.

மனித நேயத்தின் அடிப்படையில் சேவை செய்யும் வைத்தியர்களை விடவும் தமது நேர (கால) சூசியின் படி கடமையாற்றும் வைத்தியர்களே இன்று அதிகமாகி விட்டனர். இது ஓர் சம்பவம் மட்டுமல்ல. இப்படி ஓராயிரம் நடக்கின்றன.

விபத்துக்குள்ளாகி என் கையை எடுத்து விடுவார்களோ? ஏன் கால் போயிருமோ? இனி என்னால் எழுந்து நிற்கவே முடியாதோ? மூளை கலங்கி விட்டதோ? இப்படி பல உள்ளக் கேள்விகளோடு போராடி விடை தெரியாமல் விழித்து நிற்பவருக்கு ஓர் அன்பான வார்த்தை, ஓர் ஆறுதலான பார்வை, நம்பிக்கையைத் தருகின்ற ஒரு சொல் போதும் அவரைத் திடப்படுத்த.

ஆனால் இதை நாம் செய்கிறோமா? விபத்துக்குள்ளான (எத்தகைய விபத்து ஆயினும்) ஒருவருக்கோ அல்லது அவரைச் சார்ந்தவருக்கோ எம்மால் கொடுக்கப்பட வேண்டியது அமைதி நம்பிக்கை. இது அவரது உள்ளத்தை சீராக்கும், உடலில் மாற்றத்தைக் கொணரும்.

"இதற்கு ஒவ்வொரு நல்ல உள்ளமும் தன்னாலான முயற்சிகளை மேற்கொள்ளலாம் அல்லவா"

உள் நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் வசிக்கின்ற "நான்" வாசகர்களுக்கு தைப்பொங்கல் வாழ்த்துக்களை அன்போடும் மகிழ்வோடும் தெரிவிக்கின்றோம்.

உள்ளத்தில் ஏற்படும் விபத்து

R.கணேசலிங்கம்..V.N.C.O.E.
வவுனியா.

"விபத்து" எதிர்பாராத விதமாக எதேச்சையாக நடக்கும் கண்மூடித்தனமாக ஒருசம்பவம் அல்லது நிகழ்வு என நாம் அதனை ஓரளவுக்கு வரையறுத்தாலும் திட்டவட்டமாக விபத்து என்றால் இன்னதுதான் என யாராலும் அதனை வரையறுத்து விட முடியாது. அதனை செயற்பாட்டு ரீதியில் தான் செய்து காட்டமுடியும் என நான் நம்புகின்றேன்.

விபத்து ஏற்படக் காரணம் ?

எமது உள்ளத்தில் ஏற்படும் எதேச்சையான விபத்தே பாரிய ஒரு விபத்துக்கு காரணம். உள்ளத்தில் என்ன விபத்து? என நீங்கள் யோசிக்கலாம். ஒரு விடயத்தை உளப்பூர்வமாக நாம் செய்து கொண்டிருக்கின்றோம். எமது கவனம் எல்லாம் அவ்வேலையில் உள்ளது, திடீரென வேறு ஒன்றிற்கு உள்ளம் உருப்போடுகின்றது. அப்போது எமது கவனம் சிதறடிக்கப்படுகின்றது. அங்கு செய்த வேலை இடையிலே ஒரு கணம் நின்று விடும் ஒரு வாகனத்தை நாம் செலுத்திக்கொண்டிருக்கும் போதோ அல்லது ஆய்வு கூடத்திலோ இவ்வாறு நிகழ்ந்தால் எமது கதி என்னவாகும். அதை நான் சொல்லத்தேவையில்லை. ஆகவே தான் "நான்" கூறுகின்றேன் விபத்துக்குக் காரணம் உள்ளத்தில் ஏற்படும் விபத்தே காரணம் ஆகும்.

கவனத்திற்கும் விபத்திற்கும் என்ன சம்பந்தம் என நாம் ஒரு கணம் சிந்தித்தால் விபத்து எவ்வாறு நிகழ்கிறது என நாம் உணர முடியும். கவனம் என்பது புறக்காரணிகளையோ அல்லது அகக் காரணிகளையோ நாம் எமது புலன்களால் அவதானிப்பதாகும். எம்மால் ஏதாவது ஒரு விடயத்தையே அவதானிக்க முடியும். உ-மாக பாட்டுக் கேட்டுக் கொண்டே படித்தால் இரண்டும் மாறிமாறி எமது கவனத்தில் பதிந்து இரண்டையுமே நாம் கவனிக்க முடியாமல் போய்விடும். இது அனுபவ பூர்வமான ஒன்று. அதே போல் தான் எமது கவனத்தையும் ஏதாவது ஒரு விடயத்திலேயே செலுத்த முடியும். ஆகவே விபத்திற்கு காரணம் கவனயீனமேயாகும். ஆய்வு கூடத்திலும், வாகனங்களை செலுத்தும் போதும், வேலையில் ஈடுபட்டிருக்கும் போதும், எமது கவனம் ஒரு கணமேனும் திசை திரும்பினால் நொடிப்பொழுதில் அங்கு விபத்து ஏற்பட்டு விடும். இதனாலேயே தான் வாகனத்தை செலுத்தும் போது "கவனமாக செலுத்து" என்கிறார்கள் என நான் நினைக்கின்றேன்.

எனவே விபத்து ஏற்படாமலிருக்க அதைச் செய், இதைச் செய் என்பதிலும் பார்க்க உனது உள்ளத்தையும் கவனத்தையும் உரிய வேலையில் செலுத்து விபத்து ஏற்படாது.

சிநேகமுள்ள சிநேகிதனே சிநேகிதியே

சிநேகமுடன் விமல்

சிநேகிதனே சிநேகிதியே நீ என்னை ஒருவரும் புரிந்து கொள்கிறார்களில்லையென உனக்குள்ளே புலம்புவது எமக்குக் கேட்கிறது. எனக்கு மற்றவர்கள் கோபத்தை, வெறுப்பை, குழப்பத்தை உண்டு பண்ணுகிறார்களென நீ மனம் வெதும்பி அழுவதும் எமக்கும் புரியாமலில்லை. எம்மை வந்தடைந்த கடிதங்களில் கூட சிலர் இது பற்றி தெளிவு தேவையென எழுதியிருக்கிறார்கள். பெரும்பாலானவர்கள் மற்றவர்களது வார்த்தைப் பிரயோகங்களாலே புண்பட்டு, காயப்பட்டு வெந்த உள்ளங்களோடு வாழ்வதாக பகிர்ந்திருக்கிறார்கள். ஆகவே வன்முறையற்ற தொடர்பாடல், தேவையற்ற முரண்பாட்டினை, குழப்பத்தை, பகைமையைத் தவிர்க்கும். வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் பிரச்சனைகளை, முரண்பாடுகளை சமயோசிதமாகத் தவிர்க்கின்ற அல்லது குறைக்கின்ற ஓர் யுக்தியுள்ள அணுகுமுறை. தொடர் பயிற்சியினூடாகவே இதனை எம்வசப்படுத்தலாம். நீங்கள் பல தடவை தவறினாலும் தளராது பயிற்சி செய்தால் வெற்றி நிச்சயம். நீங்கள் மற்றவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவீர்கள்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் என்றால் என்ன?

(Non - Violent Communication)

தொடர்பாடலினூடாக ஓர் நபர் ஓர் செய்தியை மற்றவருக்கு சொல்லும் அதே வேளை செய்தியை பெற்றும் கொள்கிறார். இது ஓர் சாதாரண நிகழ்வு. பரஸ்பர பரிமாற்ற உறவு. இது ஓர் உரையாடல். இதன் மூலம் மகிழ்ச்சி, நட்பு, அறிவு என பலவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். உதாரணமாக, ஒரு மாணவன் இன்னொரு மாணவனது தேக ஆரோக்கியத்தை வினவுதல். "எப்படி சுகமா?" இவை நட்பினை, அன்பினை, உறவினை வலுப்படுத்தும். சில தொடர்பாடல்கள் வன்முறையைத் தூண்டலாம். உதாரணமாக, தகப்பன் பிள்ளை மேல் எரிந்து விழுதல். "ஏண்டி ரியூசனுக்கு போய் பிந்தி வாறாய்?"

இங்கேயும் தகப்பன் ஓர் செய்தியை மகளுக்கு சொல்கிறார். ஆனால் குரலை உயர்த்தி முகத்தை விகாரப்படுத்தி வீண் கலவரத்தை உண்டுபண்ணி வன்முறையான தொடர்பாடலில் ஈடுபடுகிறார். இதனிமித்தம் செய்தி மகளைச் சென்றடையாமல் பகைமை, வெறுப்பு, பயம் எனப் பல்வேறு உணர்வுப்பரிமாற்றம் நிகழ்ந்து தகப்பனிற்கும் மகளிற்குமிடையே விரிசல் ஏற்படுகிறது. ஆகவே வன்முறையற்ற தொடர்பாடலினூடாக தேவையற்ற முரண்பாடுகளைத் தவிர்க்கலாம்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் சில வித்தியாசமான அணுகுமுறையைக் கையாள வேண்டியிருக்கிறது.

1. அவதானம்
2. உணர்வு
3. தேவை
4. வேண்டுகோள்

முரண்பாட்டின் போது ஏற்படும் பல சிக்கல்களை, பிளவுகளை அவதானித்து உணர்வுகளைப் பெயரிட்டு அந்த முரண்பாடு எந்த தேவையினால் வந்ததென அறிந்து வேண்டுகோள் விடுப்பது நன்று. இதனையே வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் என்கிறோம்.

உதாரணம் I:-
மகள் ரியூசனுக்குப் போய் பிந்திவருகின்ற போது தகப்பன் அவளை ஏசுகின்றார். அல்லது அடிக்கின்றார். இங்கே தகப்பனிற்கு பிள்ளை மேல் கரிசனை,அக்கறை இருக்கிறது. ஆனால் அவரது அணுகுமுறை வித்தியாசமாக இருக்கிறது. ஆகவே வேறு அணுகுமுறையை பயன்படுத்திப் பார்க்கலாம். மகள் ஒவ்வொரு நாளும் காலம் தாழ்த்தி வருவதை அவதானித்தல் (அவதானம் 1). தகப்பன் மகளை அழைத்து அருகில் அமர்ந்து உரையாடல் "மகள் நீங்க ஒவ்வொரு நாளும் சற்று நேரம் தாழ்த்தி வருவதைப் பார்க்க எனக்குக் கவலையாகவும், வேதனையாகவும் இருக்கிறது" எனக்கூறி பிந்தி வருவதற்கான காரணம் அறிதல் (உணர்வு - 2). "வீட்டில் அம்மா தனியே கஷ்டப்படுகிறார்" (தேவை - 3). ஆகவே "கொஞ்சம் முந்தி வரமுடியாதா?" (வேண்டுகோள்- 4). இது சில வேளை தேவையற்ற விவாதங்களைத் தவிர்த்து ஆரோக்கிய உறவினைப் பேணும்.

உதாரணம் II:-
மேற்கூறப்பட்ட நிகழ்வில் மகள் தகப்பனை அணுகும் முறை: சாதகமான நேரத்தில் மகள் தகப்பனை அணுகி (அவதானம்-1) "அப்பா, நீங்கள் எனக்கு நேற்று ஏசிய போது எனக்குக் கவலையும் வெறுப்பும் வேதனையும் (உணர்வு - 2) வந்ததாக ஆரம்பித்து அப்பாவிடம் தனது தேவையை எடுத்துக் கூறல். அதாவது தன் உணர்வுகளை மதிக்கவேண்டிய தேவையை சொல்லல் (தேவை–3) தன்னையும் மதித்து நடத்தும்படி வேண்டுதல் (வேண்டுகோள் - 4).

மேற்கூறப்பட்ட சம்பவங்கள் தவிர ஏனைய முறைகளில் உதாரணமாக, மாணவருக்கிடையில், ஆசிரியர் மாணவருக்கிடையில், நண்பர்களிற்கிடையில், கணவன் மனைவிக்கிடையில் அதிகாரி ஊழியரென பல்வேறு நிலைகளில் இந்த அணுமுறையைப் பாவிக்கலாம். அத்தோடு சிலர் வாய்திறந்து பேசாமல் உடல்களாலே (Body Language) தங்கள் தேவைகளை வெளிப்படுத்தலாம். உதாரணமாக நீண்ட நேரமாக வகுப்பிலிருந்த ஒருவர் உடலசைவுகள் மூலம் தொடர்ந்து இருக்கமுடியாதென கூற முற்படல். அதே வேளை எல்லாவித உடலசைவுகளிற்கும் நாம் விரும்பியபடி அர்த்தம் கொள்ளக்கூடாது. உதாரணமாக ஒரு குழந்தை அழுகிறதென்றால் தனியே பசியென அர்த்தம் கொள்ளக்கூடாது. மாறாக உடல் வேதனையில் கூட அழலாம்.

ஆகவே

- ★ வன்முறையற்ற தொடர்பாடலில் ஈடுபட சம்பவத்தை, நபரை தீர்ப்பிடாமல் அப்படியே நோக்குவோம்.
- ★ நபரின் உணர்வினைப் புரிந்துகொள்வோம்.
- ★ உணர்வுகளுக்குப் பின்னால் இருக்கிற தேவைகளைப் புரிந்து கொள்ளுவோம்.
- ★ நபரின் அனுமதியோடு இயன்ற உதவிகளை வழங்க முற்படுவோம்.
- ★ மற்றவர்களில் குறை காண்பதைத் தவிர்ப்போம்.
- ★ உண்மையைப் பிறசிநேகத்தோடு எடுத்துச் சொல்லுவோம்.

வன்முறையற்ற தொடர்பாடலை மிகக்குறுகிய சொற்களில் விளக்க முற்பட்டிருக்கிறேன். விளக்கம் தேவையெனில் தொடர்புகொள்ளுங்கள். அத்தோடு சந்தேகங்கள், பிரச்சனைகளை எமக்கு எழுதியனுப்புங்கள்.

முகவரி
'சிநேகமே' பகுதி,
'நான்',
டி மசனட் குருமடம்.,
கொழும்புத்துறை.

வாழ்க்கைப் படிநிலைகளே விபத்துக்கள்

காந்தரூபி கந்தசாமி
உளவளத்துணையாளர்
சுகவாழ்வு நிலையம்.

வாழ்க்கை என்பது குடும்ப உறவுகள், பிள்ளைகள், சமூகம், ஏனைய வளங்கள் கொண்டமைந்த ஒரு ஒளிவட்டமே வாழ்க்கை ஆகும். இவ்வாழ்க்கை என்னும் தடை தாண்டும் ஓட்டங்களில் உடல், உள, சமூக, உறவுகளானது கதிரை போல் சுற்றிய வண்ணம் உள்ளது. இவ் உடல், உள, சமூக பாதையிலே பல உள நெருக்கீடுகளுக்கு தலைமை தாங்கி நான் சென்றுள்ளேன். நாம் வாழும் வரை எம் வாழ்க்கைப் போராட்டமானது மண்ணில் நிலைத்த வண்ணம் உள்ளது. எம் மத்தியில் விபத்து என்ற சொற்பதம் தோன்ற ஒரு போதும் இடமளிக்கமாட்டேன். உண்மைகளுக்கு குரல் கொடுத்தும், இலட்சியத்தின் இலக்கை நோக்கி இசைத் தென்றலுடன், இயல்பான வாழ்க்கையை வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

உளவியலாளரான சிக்மன் பிரொய்ட்டின் உளப்பகுப்பாய்வுக் கோட்பாட்டிலே ஒரு மனிதனானவன் முழுமையான உருவம் எடுப்பதற்கு குழந்தைப்பருவம் முதல் முதுமைப்பருவம் வரை உடல், உள, ஆளுமை ரீதியிலும் முதிர்ச்சியடைகின்றான். இவனுடைய இப்போதைய அப்போதைய நிலைமைகளானது சோதனை, வேதனை, சாதனை என்ற மூன்று மைல்கற்களினுள் கால் பதித்துக் கொண்டது.

வாழ்க்கையில் சொந்த சுகங்களுக்கிடையில் அஞ்சி வாழும் மனிதர்கள் பலமில்லாத பப்பாசி மரத்தைப் போன்றவர்கள். இவ் மரமானது புயல் அடிக்கும் போது முறிந்து விடலாம். இந்த ரீதியில் விபத்துக்கள் மனிதனுடைய வாழ்க்கையை புடமிட்டு, புடமிட்டு பலமாக்குகின்றன.

இவ் விபத்தானது பரபரப்பானது. தழிழர் பரப்பில் பின்னிப்பிணைந்த ஒன்றாகும். குறிப்பாக

கல்வியில் விபத்து
காதலில் விபத்து
கடவுளில் விபத்து
பணத்தில் விபத்து
பயணத்தில் விபத்து

இப்படியே வாழ்க்கையில் ஏற்படும் விபத்துக்கள் சொல்லில் அடங்காதவை.

மேற்கூறிய கருத்துக்கள் ஒவ்வொன்றும் விபத்துக்களின் வித்துக்களில் இருந்து எழுப்பப்படும் அபயக் குரல்கள். இவ் விபத்துக்கள் விலைமதிக்கத்தக்கன. மனித வாழ்வில் உடைந்துபோன உள்ளங்களுக்கு உதாரண புருஷர்களாக இளைஞர்கள், யுவதிகள் தான் அதிகம் காணப்படுகிறார்கள். இவர்கள் தமது உளத்தாக்கங்களிலிருந்து சுமந்து செல்கிறார்கள். இறுதியில் தற்கொலை என்ற வாழ்க்கையில் அபாய நிலைக்கு தங்களை உட்படுத்துகிறார்கள்.

மேற்கூறிய சம்பவத்திற்கு எமது விந்தையில் அடிபட்ட விபத்தானது ஆழ்மனதில் உணர்வு கலசங்களின் போர்வையால், உடலில் உள்ள தசை நார்களால் வக்கிரமடையும் போது எமது இதயத்துடிப்பானது விரைவாக துடி துடிக்கின்றது. அப்போது இரத்த அழுத்தம் அதிகமாகிறது. விளைவாக நம் எண்ணங்கள், தவறான முடிவுகளை நாம் எடுத்துவிடுகின்றோம். இவ் முடிவெடுக்கும் திறனானது முற்றிலும் கோழைத்தனமானது. ஆழ்ந்து யோசித்து தீர்மானத்தை நாம் ஒவ்வொருவரும் எடுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

எனவே எமக்கு ஏற்படுகின்ற ஒவ்வொரு விபத்துக்களும், சாதனைகளாக்கப்படவேண்டியவை. இதை தான் யேசுபிரான், காந்தியண்ணல், புத்தபிரான் மூவரும் பலவிதமான வாழ்க்கை விபத்துக்களுக்கு சவாலிட்டு இன்று ஒரு முழு மனிதர்களாகி விட்டார்கள்.

அன்பர்களே

தற்போது நாட்டில் ஏற்பட்டுள்ள விலைவாசி அதிகரிப்பு எங்கள் வாழ்க்கையின் பல இடங்களைத் தாக்கியுள்ளது என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மை. அதற்கு "நான்" உளவியல் சஞ்சிகையும் விதி விலக்கல்ல. பல்வேறு சிரமங்களிற்கு மத்தியில் இச்சஞ்சிகையை மிகக் குறைந்த விலைக்கு விற்பனை செய்தோம். ஆனால் தற்போதுள்ள பொருளாதார நிலையால் இதன் விலையை சற்று உயர்த்த எண்ணியுள்ளோம். ஆகவே, 2005 தை மாதத்தில் இருந்து ஒரு 'நான்' சஞ்சிகையின் விலை 25/= ஒரு வருட சந்தா 180/=. வாசகர்களே, நீங்கள் தொடர்ந்தும் நான் சஞ்சிகைக்கு ஆதரவு வழங்குவீர்கள் என எதிர்பார்க்கிறோம்.

உன்னையல்ல உன் கண்களையே காதலித்தேன்

கடந்த நான் சஞ்சிகையில் வெளிவந்த நிகழ்வுப்பகிர்வில் (Case Study) கேட்கப்பட்ட வினாக்களுக்கு கிடைத்த விடைகள் சில.

வதனா தனித்திருக்க வேண்டியவளல்ல : சாதனை படைக்க கூடியவள்.

வதனாவின் இந்த அவல வாழ்விற்குக் காரணகர்த்தா நிச்சயம் வதனாவல்ல. நிரோஷனும் நிருபனும் தான். பருவம் பற்றி ஒரு பெண் நன்கு அறிந்து, ஆராய்ந்து, தெளிவடையமுன் காதலிக்குமாறு வற்புறுத்தியதும், அதைவிட அவள் நன்கு, சிந்தித்து தெளிந்து அவனைப் பற்றி புரிந்து கொண்டு முடிவெடுக்குமுன் அவள் பகிடிக்குச் சொன்னதை நிஜமென எண்ணி அவசரமான, கோழைத்தனமான, கேவலமான முடிவெடுத்தது நிரோஷனின் தவறு. நல்லது, கெட்டது விளங்காத அந்த பதினாறு வயதில் தான் சொன்ன பகிடி வார்த்தையால் நிரோஷனின் உயிர் பிரிந்து வதனாவின் மனச்சாட்சியை உறுத்தியதுடன் அடிமனதில் என்றும் மறக்கமுடியாத, மறைக்கமுடியாத ஒரு வடுவாக பதிந்துள்ளது. இந்த சோகத்தில் துவண்டிருக்கும் வேளையில் நிரோஷனைப் போலவே நிருபனும் அவள் வாழ்வில் குறுக்கிடுகின்றான். நிருபனை அவள் விரும்பாத போதும், முன்னைய அனுபவம் அவளை நிருபனை பதிவுத் திருமணம் செய்ய வைத்தது. தனக்காக தன்னுயிரை விட்ட நிரோஷனையும், அவனது கண்களையும் அவளால் மறக்க முடியவில்லை.

பொதுவாக எந்தப் பெண்ணாலும் முடியாத காரியம் தான். எவ்வாறாயினும் விட்டவரையும் எதிர்த்து நிருபனை நம்பி வந்த வதனாவிற்கு நிருபன் செய்ததென்ன? Marital Rape செய்தது தான். இதைவிட மாமியார் பிரச்சனைகள் அப்பப்பா? ஒரு பெண் எதைத் தாங்குவாள்? எவ்வளவை பொறுப்பாள். தன்னை நாடி வந்தவள் வீட்டை விட்டு வெளியேறிப் போகுமளவிற்கு நிருபனின் நடவடிக்கைகள் அமைந்துள்ளன. இப்படியான அவல நிலை எந்தப் பெண்ணிற்கும் ஏற்படக்கூடாது.

வதனா சாதாரண பெண்ணல்ல. மிகச் சிறந்த திறமைசாலி. ஏனெனில் இவ்வளவு பிரச்சனைகள், மனஉளச்சல்கள் மத்தியிலும் பல்கலைக்கழகம் சென்றுள்ளாள். வதனாவின் மன உறுதி பாராட்டப்படக்கூடியது. நிருபனின் கொடிய நடவடிக்கையால்

அவனிடமிருந்து விவாகரத்துப் பெற்றதும் சரி. ஏனெனில் எத்தனை நாட்களிற்குத் தான் அவனது குடும்பத்தினது கொடுமையைத் தாங்கிக்கொண்டிருக்க முடியும். இப்போது தனித்திருக்கும் வதனா சமுதாயத்தால் மிதிக்கப்பட வேண்டிய மலரல்ல. மாறாக சமுதாயத்திற்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த வேண்டிய விடிவெள்ளி. வதனா மீண்டும் திருமணம் செய்வதும் ஏற்றதல்ல. மனதில் நிரோஷனின் நினைவுகளைச் சுமந்து கொண்டும், உடல், உளத்தால் நிருபனால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் வதனாவால் மீண்டும் இதை ஏற்று கொள்ள முடியாது. தனித்திருந்து சமூகசேவை நிறுவனங்களில் இணைந்து சேவை செய்யலாம். இது போல ஏனைய பெண்களின் வாழ்வும் சீரழிவதை தடுக்குமுகமாக ஆற்றலும், அறிவும் கொண்ட வதனாவால் நிச்சயமாக நல்லது செய்ய முடியும்.

பா. கிருஷ்ணாதேவி.
கரவெட்டி.

யாருடைய தவறு?

முதலில் உங்கள் சம்பவத்தில் சிறு குழப்பம். பெற்றோருக்குத் தெரியாமல் நிருபனோடு பதிவுத் தருமணம் செய்தபின் ஆறு மாதத்தின் பின்பே வதனாவின் வீட்டிற்கு தெரிய வந்ததாகக் கூறியுள்ளீர்கள். அப்படியாயின் வதனாவின் வீட்டில் வதனாவைத் தேடவில்லையா? நிருபனின் வீட்டில் நிருபனைத் தேடவில்லையா? அவர்கள் இருவரும் பதிவுத் திருமணத்தின் பின் எங்கு இருந்தார்கள்? தனித்தனியாக வீட்டில வாழ்ந்தார்களா? அப்படியாயின் ஏன் பதிவுத்திருமணம் செய்து கொண்டார்கள்? பதிவுத்திருமணம் செய்த பின்பு அரச சட்டப்படி இருவரும் கணவன் மனைவி. ஆகவே அவர்கள் இருவரும் கூடி வாழ்வதில் எதுவித பிரச்சனையும் இல்லை. தற்போது உங்கள் கேள்விகளுக்கான பதில்களுக்கு வருகின்றேன்.

❖ வதனாவின் இவ் அவல வாழ்விற்கு யார் காரணம் எனக் கேட்டிருந்தீர்கள். நூற்றுக்கு நூறு வீதம் வதனாவே அவளின் அவல வாழ்விற்குக் காரணம். ஏனெனில்,

1. A/L பரீட்சைக்குத் தயாராகும் ஒரு மாணவி பரீட்சையில் கவனம் செலுத்தாமல் மனதினை அலைய விட்டது தவறு.

2. அவள் நிருபனின் கண்களையே காதலித்தாளே தவிர நிருபனையல்ல. ஆகவே இது உண்மைக் காதலல்ல. இது வெறும் போலியான காமம் நிறைந்த காதலே. ஆகவே அவள் திருமணத்திற்கு சம்மதித்ததே தவறு. ஒன்றை ஒன்று கூறி வைக்க விரும்புகின்றேன். திருமணம் அவளின் சம்மதத்துடனேயே நடந்தேறியிருக்கிறது. ஆகவே திருமணத்தின்

கவிச்சோலை

சிதைந்த(கு) முழுநிலா!

வானவெளி ஓடத்திலே
நனவாய் மலர்ந்த நிலா
அன்பெனும் பொக்கிசத்தால்
அவனியையே கவர்ந்த நிலா
பண்பெனும் பால் குடத்தில்
முழுக்கி குளித்த நிலா
கல்வி என்னும் ஆழ்கடலில்
முத்து எடுத்த நிலா
ஆசானை அரியணையில்
அர்ச்சித்த அரிய நிலா
மாதாவை மனமுருகி
உதித்த பாச நிலா
வானத்து தாரகையால்
தவழ்ந்த வெள்ளி நிலா
வாழ்வு எனும் முன்றெழுத்தை
மண்ணில் புதைத்த நிலா
சீதன வரக்கத்தால்
சிறிகொடிந்த நிலா
கன்னிகா சுலோகத்தை
ஆணையாக ஏற்ற நிலா
தரணியிலே காவியமாய்
தெரியாத தலைவனுக்கு
இரண்டாம் தாரமானாள்
பூமித்தாய் மடியினிலே
வீழ்ந்து கிடக்குதந்தோ
அன்ன ஆகாரம் தீர்த்து
அன்னை ஆசானை
இனங்காண முடியாமல்
அலைகின்ற ஓலியமாய்
அவனியிலே நடமாடும்
பேச்சிழந்த காரிகையாய்
முழுநிலவு தேய்கிறது
பறந்த விமானத்தை
எண்ணி!

கீர்த்தனா கந்தசபேசன்
குடத்தனை.

ஆத்ம விபத்து

அதோ!
என் ஆத்மா
விண்ணைக்கும்
மண்ணைக்கும்
மத்தியில்
அந்தர வெளியில்
நர்த்தனமாடுகிறது.

அன்றாடம்
எத்தனை
ஆத்மாக்களுடன்
மோதியது,
இருந்தும்
எல்லாம் கடந்து
போயிற்று.

ஆயிரம்
ஆத்மாக்களுடன்
மோதிய
என் ஆத்மாவிற்கு
என்ன நேர்ந்தது?

ஒரு வேளை
இந்த மோதல்
பிடித்து விட்டதோ.

மோதலில்
காயங்கள் உண்டு,
கண்ணீர் உண்டு,
கதறல்கள் உண்டு.
ஆனால்,
இங்கு
இரைச்சல் இல்லை,
மரண ஓலம் இல்லை,
குருதி இல்லை,
தசைகளின் சிதறலும்
இல்லை.

இது
விசித்திர
விபத்து!

இங்கு
ஆனந்தமும் இல்லை
அவஸ்தையும் இல்லை
இரண்டையும்
உடைத்தெறியும்
முக்தி நிலை

மேகம் மேகலா

நிதானமும், கவனமும் விபத்துக்களைத் தவிர்க்கும்

என். மொஹமட் அஸ்லம்,
Dip in Psycology.
வெலிமட.

"மனிதன் தன் வாழ்நாளில் பூரண இன்பத்தையே அல்லது சுகத்தையே வேண்டி நிற்கின்றான்" என்பது நவீன உளவியலின் தந்தையான சிக்மன்ட் ப்ராய்ட் (Sigmmund Fruied) இன் கருத்தாகும். (-Pleasure Principal-). ஆகையால் தனக்குப் பங்கம் விளைவிக்கக் கூடிய, தனது உள சமநிலையை குலைக்கக்கூடிய எந்தொன்றையும் அவனாக மனமுவந்து, விரும்பி ஏற்பதில்லை.இருந்தும் அவனது வாழ்க்கைக் காலத்தில் பல்வேறு இன்னல்களிற்கும், அசம்பாவிதங்களிற்கும், விபத்துகளிற்கும் முகங்கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு அவன் ஆளாகின்றான். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அதற்குரிய மூலக்காரணியாக அவனாகவே அமைந்தும் விடுகின்றான்.

விபத்துகளிற்கும், வேறு அசம்பாவிதங்களிற்கும் முகங்கொடுக்க நேரிட்ட பலரை அணுகி ஆராய்ந்ததில், அவ்விபத்திற்கு முன் ஏதோவொரு வகையில் அவர்கள் நிதானமிழந்தும், கவனமற்றும் இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது தெரிய வருகின்றது. இதற்குரிய காரணங்களாக அவரவர் நடத்தை கோலங்கள், பண்பு கோலங்கள் என்பவற்றிலுள்ள பிறழ்வு நிலைகள், எதிர் மறையான (Negative) மனப்பாங்கு, முகாமைத்துவம் செய்வதற்கு அறியாத மன எழுச்சிகள் (Emotions) என்பவற்றைக் கோடிட்டுக் காட்டலாம். எனவே பல்வேறு உள நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய சமூக, சூழலியற் காரணிகளை அறிந்து வைத்திருப்பதானது எதிர்காலத்தில் எமது மனவெழுச்சிகளை உரிய முறையில் முகாமைத்துவம் செய்து விபத்துகளில் இருந்து எம்மை காத்துக் கொள்ள பேருதவி செய்யும், என்பதில் ஐயமில்லை.

நிதானம் தவறுதல், கவனயீனம் என்பன விபத்துகளின் மூலக் காரணங்களாகும். மன அமைதியின்மை, மன அழுத்தம் என்பன நிதானமின்மைக்கும் கவனயீனத்திற்கும் வழியமைத்துக் கொடுக்கின்றன. இவை ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை ஒவ்வொன்றாக நோக்குவோம்.

1. நவீன துரித அபிவிருத்தி மீதான நாட்டம்.

விஞ்ஞானம், தொழில்நுட்பம் என்பன வளர்ச்சியடைந்து கொண்டிருக்கும் வேகத்துடன், விபத்துக்கள் நடைபெறும் வேகமும் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றது என்பது TIMES சஞ்சிகை அண்மையில் வெளியிட்ட செய்தியாகும். நாளுக்கு நாள் விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப முன்னேற்றத்துடன் மனிதனுடைய தேவைகளும் சரிசமமாகவே அதிகரித்து செல்கின்றது. ஆற்றுவதற்கு எவ்வளவோ கருமங்கள் இருக்க அதனை செய்து முடிக்க போதியளவு நேரமின்மை, இந்த யுகம் எதிர்நோக்கியிருக்கும் முக்கிய பிரச்சினை ஆகும். எனவே, எமது முன்னேற்றத்திற்காக எமது முக்கிய தேவைகளான நித்திரை, உணவு, சுகாதாரம் என்பவற்றைப் பற்றி அதிகம் கவனம் கொள்ளாமையும், அசுர வேகத்தில் தொழிற்பட வேண்டி இருக்கின்றமையும் எமது மன அமைதியிற்கும், நிதானத்திற்கும் ஊறு விழைவிக்கின்றன.

2. நவீன குடும்ப முறைகளில் உள்ள பிரச்சனைகள்.

சென்ற நூற்றாண்டின் குடும்பங்கள் கொண்டிருந்த செழிப்பான பின்னணியை விட முற்றிலும் வேறுபட்டதொரு குடும்ப சூழ்நிலையிலேயே தற்போதையை குழந்தைகள் வாழ வேண்டிய துர்ப்பாக்கியு நிலை தோன்றியுள்ளது. தாய், தந்தை, இரண்டு குழந்தைகள் என்று மட்டுப்படுத்தப்பட்ட உறுப்பினர்களைக் கொண்ட சிறிய குடும்பங்கள் பெருமளவு உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்கின்றன. தாய் அல்லது தந்தை மரணமடைதல், வெளிநாடு செல்லுதல், தூர பிரதேசங்களிற்கு வேலைக்கு செல்லுதல், சேவை நேரங்களில் தனது அதிகமான நேரத்தைக் கழிக்கவேண்டி ஏற்படல், பிள்ளைகள் உயர் கல்விக்காக குடும்பத்தை விட்டு பிரிந்து செல்லுதல் என்பன இவ்வாறான சிறிய குடும்பங்களில் பெரிதும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. அது தவிர பெற்றோர்களிற்கிடையே ஏற்படும் பிரச்சினைகள், இருவரும் பிரிந்து வாழுதல், விவாகரத்து செய்தல் என்பவற்றால் அதிகளவான உளநெருக்கீடுகளிற்கு குழந்தைகள் ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள். இவ்வாறு குடும்ப கட்டமைப்புக்களில் ஏற்படும் சீர் குலைவுகள் தற்கால விபத்துக்களிற்கு பெரிதும் வழி கோலுகின்றன. ஏனெனில் இவ்வாறான உளச்சுமைகள் உடையவர்கள் நிதானமுடையோராகவும், கவனமுடையோராகவும் இருப்பார்கள் என நாம் நிச்சயம் எதிர்பார்க்க முடியாது.

3. நவீன கல்வி முறையிலுள்ள இடர்பாடுகள்.

தற்கால உலக கல்வியானது, பல கல்வியாளர்களின் விமர்சனத்திற்குத் தொடர்ந்தும் உள்ளாகி வருகின்றது. "பெரும்பாலான நாடுகளில் வழக்கிலுள்ள கல்வி முறையானது, சமூக போட்டி நிலைமையை மேலும் உறுதிப்படுத்துகின்றதே தவிர சமூக முன்னேற்றத்திற்கு எவ்வித பங்களிப்புஞ் செய்வதில்லை" என்ற அவர்களின் வாதத்தில் உண்மையில்லாமல் இல்லை. இலங்கை கல்வி முறையை இலக்காகக் கொண்டு நடைபெறும் பல்வேறு பரீட்சைகளில் பலத்த போட்டியொன்று நிலவுவதால் கல்வியின் முதலாண்டின் தொடக்கமே பிள்ளைகள் உள நெருக்கீடுகளிற்கு ஆளாக்கப்படுகின்றார்கள். பாடசாலை வகுப்புகள், போக்குவரத்து வசதிகளிலுள்ள இடர்பாடுகள் என்பவற்றைக் கடந்து வீடு வந்து சேரும் பிள்ளைகளிற்கு, தொடர்ச்சியான இச் செயன்முறைகள் கல்வியின் மீது ஒரு வெறுப்புணர்வை தோற்றுவிக்கின்றது. இவ் வெறுப்புணர்வு ஈற்றில் *Exam Phobia* (பரீட்சைப் பயம்) *School Phobia* (பாடசாலை சார்ந்த பயம்) *Biblio Phobia* (புத்தகங்களின் மீதான பயம்) எனும் உள நோய்களையும் தோற்றுவிக்க வல்லது.

இவை தவிர பரீட்சைப் பெறுபேறுகளினால் ஏற்படும் அதிகமான உள நெருக்கீடுகளிற்கும், விபத்துகளிற்கும் கடந்த 3 வருடங்களாக எமது நாடு முகங்கொடுக்க வேண்டிய அவல நிலையொன்றும் ஏற்பட்டுள்ளது. மகன் கணித பாடத்தில் தேர்ச்சியடையாமையினால் தற்கொலை செய்து கொண்ட தந்தை, மருத்துவ பீட பிரவேசத்திற்கு 2 புள்ளிகள் குறைந்ததனால் உயிர் நீத்துக்கொண்ட உயர்தர வகுப்பு மாணவி எனும் சம்பவங்கள் நாட்டையே கலங்க வைத்திருக்கின்றது.

4. தொழிலுலகப் பிரச்சினைகள்

இலங்கையில் கல்வித்துறைக்கும், தொழில் துறைக்கும் காணப்படும் 'உறுதியான தொடர்பின்மையால்' உயர்கல்வியை நிறைவு செய்து பொருத்தமான தொழில் ஒன்றை பெற்றுக் கொள்ள முடியாமல் வாலிப வட்டத்தினரில் பெரும்பாலானோர் பல்வேறுபட்ட மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாகியுள்ளார்கள். "தொழில்களைத் தேடுவோரை அல்லாமல், தொழிலொன்றை உருவாக்கக் கூடியவர்களை உருவாக்குங்கள்" என்ற UNESCO இன் பிரகடனத்திற்குப் புறம்பான அதாவது, "தொழில்களைத் தேடுவோரை" உருவாக்கும் ஒரு கல்வி முறையொன்று காணப்படுவதே இதற்கு காரணமாகும். இவை தவிர தனக்கு ஈடுபாடில்லாத, தன்னால் சரிவரச் செய்ய இயலாத தொழில்களை செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படல், ஊதியம் போதாமை, தொழில் முறை போட்டிகள், அவசர மாறுதல்கள், சேவைக்கு உரிய நேரத்தில் வந்து சேர முடியாமை,

போக்குவரத்து இடர்பாடுகள், நிறுவனத்தில் மதிக்கப்படாமை, மேலதிகாரியின் கண்டிப்பிற்கும், கடுஞ்சொல்லிற்கும் ஆளாதல், முற்றுப்பெறாமலிருக்கும் அரைகுறை வேலைகள் என்பன மனிதனுள் தொழில் பற்றி வெறுப்புணர்வை (Burning out concept) உருவாக்கி விடுகின்றது. இதனால் ஏற்படும் நிதானமின்மை, கவனயீனம், துரித வேலைப்பாடுகள், என்பவற்றினால் வாகன விபத்துகள், தீ விபத்துகள் போன்றவை ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம். மேற்குறிப்பிட்ட வெவ்வேறு கட்டங்களில் உருவாகும் மன அழுத்தங்கள், தனிமனித ஆளுமையில் பல்வேறு பிறழ்வு நிலைகளை தோற்றுவிக்கின்றது. துரிதமான அபிவிருத்தியை இலக்காகக் கொண்டுள்ள எதிர்காலச் சமூகம் பல்வேறு உள நெருக்கீடுகளுடன் கூடிய "பிறழ்வுச் சமூகம்" (Abnormal Society) ஒன்றாக வாழ வேண்டிய நிர்ப்பந்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்பட்டுள்ளமை கவலைக்குரிய விடயமாகும். எனவே விபத்துகளிற்கும் அக்காலத்தில் குறைவில்லாமலிருக்கும்.

தீர்வு என்ன?

எம்மிடையே நிதானத்தையும், கவனத்தையும், தூரநோக்குச் சிந்தனையையும் வளர்த்துக் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாக இருக்கின்றது. அதற்கு பின்வரும் ஆலோசனைகள் உங்களுக்கு நிச்சயம் துணை பரியும்.

1. பிரார்த்தனைகளிலும், தியானங்களிலும் ஈடுபடுங்கள்.

நீங்கள் எந்த மதத்தவரைச் சார்ந்தவராயினும் பரவாயில்லை. உங்களுடைய மதக் கடமைகளை சரிவர நிறைவேற்றுங்கள். இது உங்களில் சாந்தியையும், நிதானத்தையும் ஏற்படுத்தும்.

2. மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுங்கள்.

காலையில் எழுந்தவுடன் உங்கள் சொந்த அலுவல்களில் ஈடுபட முன் 10 நிமிடங்கள் அமைதியாக ஓர் இடத்தில் அமருங்கள். *(Silence Sitting)* மனதில் தோன்றும் எண்ணங்களிற்கு தடையில்லாமல், எவ்வாறான எண்ணங்கள் தோன்றுகின்றன? என்று மட்டும் அவதானத்துடன் இருக்கப் பழகுங்கள். எண்ணத்தைப் பற்றி புரிந்து கொள்ளுங்கள். பல நாள் இவ்வாறு மனதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொண்டு வரும் போது இயல்பாகவே உங்களிடத்தில் நிதானமும், மன ஒருமையும் ஏற்பட்டுள்ளதை உங்களாலேயே உணரலாம்.

3. அதிகாலையிலேயே பத்திரிகை செய்திகளை வாசிப்பதில் இருந்தும் தவிர்த்து கொள்ளுங்கள்.

அதிகாலையில் விபத்துகள், கொள்ளைகள், கொலைகள் போன்ற இன்னோரன்ன அசுபமான அல்லது எதிர்மறையான (Negative) எண்ணங்களால் மனதை நிரப்பிக் கொண்டு, புதிய நாளைத் துவங்காதீர்கள். தேவையாயின் மாலை நேரங்களில் வாசிக்கலாம்.

4. மனதிற்கு இன்பம் பயக்கும் மெல்லிசைகளைக் கேளுங்கள்.

மெல்லிசைகள் இயல்பாகவே மனதிற்கு சாந்தத்தை ஏற்படுத்தும் தன்மை பொருந்தியவை. எனவே இவற்றுடன் கலப்பதில் அதிகளவு எமது உளச்சுமைகளும் குறைகின்றன. கிடைக்கும் போதெல்லாம் ஒன்றித்து அவற்றை அனுபவியுங்கள். உங்கள் மனதில் தளிர்விடும் மென்மையான, இதமான இன்பத்தை உணருங்கள்.

குழந்தைகளுக்கு விபத்துகள் பற்றி அறிவுறுத்துங்கள். சாலை விதிகளையும், நெருக்கடி நிறைந்த சாலைகளில் நடக்கவேண்டிய வழிமுறைகளையும் கற்றுக்கொடுங்கள். அவர்களுடைய பாதுகாப்புப் பற்றி அதிக கவனமெடுங்கள்.

எனவே எம்மிடையே நிதானத்தையும், கவனத்தையும், தூர நோக்குச் சிந்தனையையும், வளர்த்துக் கொள்வதுடன் நின்று விடாது, எமது பிள்ளைகளிடையேயும் அப்பண்புகளை கட்டியெழுப்புதல் அவர்களின் எதிர்கால வளமான வாழ்விற்கு பெற்றோர்களால் ஆற்றப்பட வேண்டிய மிக முக்கிய கடமையாகும்.

"வாருங்கள்! விபத்துகளிலிருந்து விடுபட்டதொரு சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவோம்."

★ மரணம் என்பது எல்லார்க்கும் உறுதி அதுவரையிலே நிம்மதி என்பது எல்லார்க்கும் தேவை.

காயங்களிற்கு மருந்தாவோம்

பிரியமுடன்
ஜெஹான்

"சற்று முன் கிடைத்த தகவல்ப் படி தொலைந்து போனதென் இதயமடி" என்ற கவிஞனின் பாடல்வரிகளும் ஏதோ ஒரு விபத்தைப் பற்றித்தான் பேசிக்கொண்டிருக்கின்றனவோ என்னவோ!

மனித வாழ்க்கையிலே அர்த்தம், அறிவு, ஆர்வம் என்பன அனுபவங்களினாலேயே பெரும்பாலும் ஏற்படுகின்றன. சுவையான அனுபவம், சுவாரஸ்யமில்லாத அனுபவம், சுமையான அனுபவம், சூடாக்கும் அனுபவம், அறியவைக்கும் அனுபவம், அறிவை மயக்கும் அனுபவம், தெளிய வைக்கும் அனுபவம், தெளிவின்மையை உண்டாக்கும் அனுபவம், அன்பின் அனுபவம், அறிவின் அனுபவம், வேகத்தின் அனுபவம், வீரத்தின் அனுபவம், என்று பட்டியலை நீட்டிக்கொண்டே போகலாம். இத்தகைய பன்முகப்பட்ட அனுபவங்களிலே 'விபத்து' ஓர் அனுபவம்.

விபத்து என்பது என்ன என்பதை அதை அனுபவித்தவர்களிற்கு மாத்திரமே புரியும். சொல்லில் வடித்து புரியவைக்க முடியாதது. அறிவிற்கு எட்டாதது, எதிர்பார்த்தது நடைபெறாது, அந்தரத்திலே அறுந்து தொங்கிடும் நேரம் இடம் என்பன நெருங்கி நின்றாற் போல் ஓர் உணர்வு. கண் இமைக்கும் நேரத்தில் கடுகதி வேகத்தில் தூக்கி வீசப்படுவதையும் உணர முடியாது. பறக்கின்றோமோ அல்லது பாய்கின்றோமோ என்ற பௌதீக அறிவியல் ஆராய்ச்சிகளிற்கு எட்டாத ஓர் அனுபவம்தான் 'விபத்து'.

கண்ணை மூடி திறப்பதற்குள் நடந்து முடிந்துவிட்ட சம்பவம். இது கனவா, இல்லை நிஜமா என்று மூளைக்குள்ளே பெரும் போராட்டம். உடலிலுள்ள ஓமோன்களெல்லாம் ஒரே தடவையில் ஒருமித்து சுரந்துவிட்டு பின் ஒரேயடியாய் வற்றி விட்டாற்போல் ஓர் எண்ணம். சின்னஞ் சிறுசாய் தெரிந்த தவறினால் ஏற்பட்ட பெரும் அனர்த்தத்தின் ஆரவாரம். உலக எரிமலைகள் அனைத்தும் ஒன்றுசேர முழங்கி பின் தணிந்து விட்டது போன்ற அமானுஷ்யம்.

வெவ்வேறு விபத்துக்களினால் ஏற்பட்ட வெவ்வேறான உணர்வுகள் மனதின் சாளரங்கள் வழியாய் நுழைந்து அடி ஆழத்தில் ஆளமாய் அப்பிக்கொண்டுவிட்ட அனுபவம். சாலை வாகன விபத்தால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, யுத்த விபத்தால் ஏற்பட்ட விரக்தி, காதல் சந்திப்பு என்னும் விபத்தால் உண்டான மகிழ்ச்சி, காதல் முறிவு என்ற விபத்தால் உண்டான தளர்ச்சி, உடல் அங்கங்களை விபத்தால்

இழந்த சோகம், உடன் பிறப்புக்களை பறித்து விட்ட விபத்தால் அடைந்த துயரம், கண்முன்னே வெட்டிக் கொன்றதை பார்த்த விபத்தின் பயம், காரிருளில் கள்வரைக் கண்ட விபத்தின் பதட்டம் என்று விபத்து ஏற்படுத்தும் உணர்வுகள் ஆயிரம் ஆயிரம்.

விபத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட மனிதனின் மனநிலையைப் புரிந்து கொள்வது அவ்வளவு எளிதான விடயமல்ல. ஒரு முறை வைத்தியசாலையில் நோயாளிகளை சந்தித்து உரையாடுவதற்காய் சென்றிருந்தேன். விஜயன் என்று சொல்லப்படும் 21வயதுப் பையன் மிகுந்த வேதனையோடு கட்டிலினிலே படுத்திருந்தான். என்னைக் கண்டதும் விரக்தியும், வேதனையும் கலந்த புன்முறுவலோடு பேச ஆரம்பித்தான். கண்களில் கண்ணீர் குளம் கட்டி நிற்க கதை கூறிய அவன் தன்னை மூடியிருந்த போர்வையை விலத்தினான். இரண்டு கால்களில் ஒன்று இருந்த இடம் தெரியாமல் இருந்தது. கண்ணிவெடியில் கால் ஒன்றை இழந்தவனாக தன் கதையை தொடர்ந்தான். அவன் கூறிய வார்த்தைகள் "எனக்கு ஏன் இப்படி நடக்கவேணும்.... மாங்காய் பொறுக்க இரண்டடி எடுத்து வைச்ச அந்த இரண்டு நிமிசத்தில காதை செவிடாக்கும் வெடிச்சத்தம் கேட்டுது. தூக்கி எறிஞ்சது போல கிடக்க, கீழே விழுந்து கிடந்து பாக்கிறன் என்ர ஒரு கால காணேல்ல. ஐயோ எனக்கு காலில்லாம போயிட்டுதே. இனி சாகும் வரை நான் நொண்டி தானா?" என்று கண்ணீர் விட்டு அழுதான். ஆறுதல் கூற வார்த்தைகளின்றி தடுமாறி நின்றேன் நான்.

- காதல் தோல்வி என்னும் விபத்தால் பாதிக்கப்பட்டு தற்கொலைகூட புரியத்துணியும் இளம் உள்ளங்களின் வேதனையை, துன்ப அதிர்ச்சியை யாரறிவார்?
- எவரிடமுமே சொல்ல முடியாது மனதிலே தேக்கி வைத்திருக்கும் விபத்துக்களின் வேதனையை யாரறிவார்?
- இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் நாளாந்தம் எதிர்நோக்கும் எதிர்பாராத விபத்துக்களினால் ஏற்படும் மனவடுக்களையும், துன்பத்தின் அதிர்ச்சியையும் யாரறிவார்?
- இத்தகைய மனவடுக்களின் பரிணாமமாய் உருவெடுத்துத் தாண்டவமாடும் பழிவாங்கும் உணர்வையும் ஆவேசத்தையும் எவரறிவார்?
- செக்கன் கம்பிகள் அசைவதற்கிடையில் பிரிந்து விட்ட உறவுகளையும், இழந்து விட்ட உடல் அவயவங்களையும் திரும்பத்தர யாரறிவார்?
- கண் மூடித்திறப்பதற்குள் காவு கொண்ட போரின் கோர தாண்டவத்தினால் காலமெல்லாம் நடை பிணமாய் கிடக்கும் மனிதரைப் புரிந்துகொள்ள யாரறிவார்?

வினாக்கள் நீண்டுசெல்லும் எமது இந்தப் பூமியிலே விடைகளிற்குப் பிச்சையெடுக்கும் மனிதர்கள் நாம் செய்யக் கூடியதென்ன?

செவிமடுப்போம் - ஒத்துணர்வுடன்.

❖ விபத்தை விபத்தாக விபத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஏற்றுக்கொள்ளும் வரை அது அவருக்கு மறைபொருள்தான். ஏற்றுக்கொள்ளுகின்ற பட்சத்தில் மனவடுக்களின் வேதனையும் உளச்சிக்கலின் கடினத்தன்மையும் அகன்று போகும். நெஞ்சில் பாரம் குறையும். மனதில் விரக்தி நீங்கும். இதற்கு பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் செவிமடுக்கப்பட வேண்டும். ஒத்துணர்வுடன் துடிக்கின்ற இதயங்கள் ஆர்வமுடன் செவிமடுக்கின்ற போது தீராத வேதனையும் தீருமல்லவா? கதறியழும் எம் சகோதரனின் அல்லது சகோதரியின் அருகில் "உன்னருகே உனக்காக உன்னோடு நானிருக்கிறேன்" என்று இருக்கின்ற எம்முடைய இருப்பும் "உன்னுடைய வேதனைகளை செவிமடுக்க நான் இருக்கிறேன்" என்ற எம்முடைய உணர்ச்சி வெளிப்பாடும் "உன்னுடைய துன்பத்தை என்னால் சற்றேனும் புரிந்து கொள்ள முடிகின்றது" என்ற எம்முடைய ஒத்துணர்வும் நிச்சயம் பயன் தரும் மருந்தாக அமையும் என்பதில் சந்தேகமில்லை.

❖ காயப்பட்ட எமது சமுதாயத்தில் காயத்திற்குக் கட்டுப்போடும் நாங்கள் எம்முடைய காயப்பட்ட அனுபவங்களின் வெற்றியைப் பகிர்ந்து கொள்ளுவோம். நம்பிக்கை எமது வாழ்விலிருந்து உதயமாகட்டும். நாளைய உலகம் நாளையல்ல, இன்றே எம் கையில் உள்ளது. காயப்பட்ட எம் கரத்தால் பிறர் காயங்களிற்குக் கட்டுப்போட தயங்கவேண்டியதில்லை. ஏனெனில் தன் வலியை முறையே அனுபவித்தவன்தான் பிறர் வலியையும் நன்கு உணர்ந்து கொள்வான்.

"உளி தாங்கும் கற்கள் தானே மண் மீது சிலையாகும்.
வலி தாங்கும் உள்ளம் தானே நிலையான சுகம் காணும்".

❖ என்னுடைய இந்த துன்பியல் அவஸ்தை, கண்ணீர்க் கதையைக் கேட்க எனக்கு ஆறுதல் வார்த்தை கூற எவரும் முன்வரமாட்டாரா என ஏங்கித்தவிக்கும் எமது நண்பர்களை, உடன் பிறப்புக்களை இனம் கண்டுகொள்வோமா? என்னுடைய இதயத்திலிருந்து எழும்பும் துயரச்சத்தம் உன்னை எட்டவில்லையா என அங்கலாய்க்கும் எம் சக மனிதரை சற்றுப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போமா? இவ்வளவு நாளாக நட்பாக இருந்தாலும் இன்னமும் உன்னிடம் சொல்லமுடியாத் கவலை என்னிடம் உண்டு. அதை செவிமடுக்கமாட்டாயா? என்று ஆதங்கப்படும் எமது நண்பருக்கு சற்று செவிமடுப்போமா?

எமது நண்பனை அல்லது நண்பியை நோக்கியதாக உட்கார்ந்து, கண்களை கண்களோடு நோக்கி அவனின் அல்லது அவளின் உணர்ச்சித்துடிப்பை, உணர்ச்சிக்குமுறலை செவிமடுப்போமா? அழுகையின் போதும் ஆரவாரமின்றி ஆதரவாய் எம் தொடுகையினால் ஆறுதல் அளிப்போமா? "நீ அழுவதில் நியாயம் இருக்கின்றது". "நீ அழுவதற்கு வெட்கப்படத் தேவையில்லை". "உன்னருகே, உன்னோடு நானிருக்கிறேன்". நீயே உன்னுடைய எதிர்கால மகிழ்ச்சிகர வாழ்விற்கு முடிவெடு. உனது தீர்மானத்தில் உன்னோடு நான் இருக்கின்றேன் என எம் நண்பரோடு உடனிருப்போமா? உனக்காக என்னுடைய எல்லா வேலைகளையும் விட்டு, உனக்கெனவே நேரம் ஒதுக்கி உன்னோடுகூட இருக்கின்றேன் என ஒத்துணர்வுடன் செவிமடுப்போமா?

அடுத்த "நான்" தாங்கி வருவது

சிறப்பிதழ்

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.02.2005 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிடுங்கள்.

J. S. Printerss, Pandatheruppu