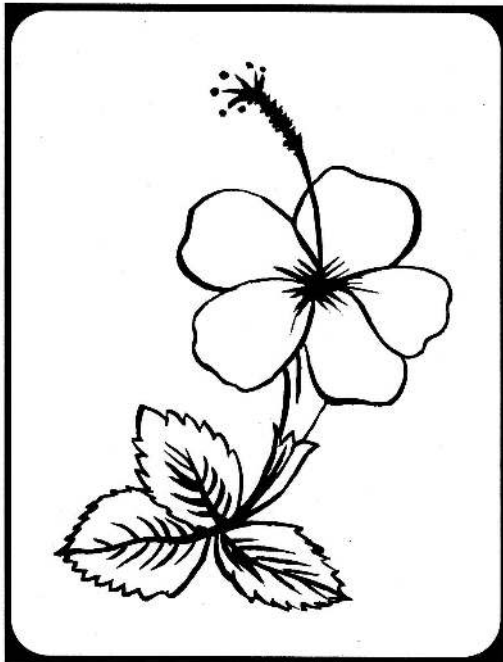
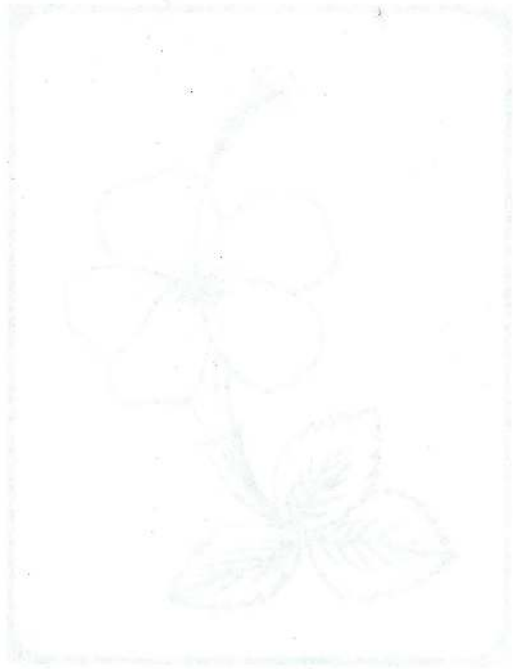


# சூன்ர்மைம



அய்யர் .....





## பகிர்வு

இயற்கை அழிவுகளால் மானிடம் அழிந்து ஒலங்கள்  
ஓயமுன்னர் செயற்கை அழிவுகளாலும் மானிட அழிவின் ஒலங்கள்  
ஒங்கி ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கின்றது. சமாதானத்தின் கரங்கள்  
முடங்கிப்போகவும் அகிம்சையின் அர்த்தங்கள் கசங்கிப்போகவும்  
உலகம் முற்றிலும் யுத்த சிந்தனைகள் மேலோங்கி நிற்கிறது.  
பயங்கரமானதொன்றைப் பற்றுகின்ற தன்மையும், வேண்டாத  
ஒன்றை விரும்புகின்ற தன்மையும் மானிட மனத்தில் மலர்ந்து  
போயிருக்கின்றது. மானிடம் தன்னைத்தானே உணர்கின்ற  
தன்மையும் அருகிப்போய்விட்டது. மனிதநேயம், சகிப்புத்தன்மை,  
ஜீவகாருண்யம் என்பன மனித சமுதாயத்தை விட்டு  
விலகிச்சென்றுவிட்டன. சமாதானம், சகோதரத்துவம், சகவாழ்வு  
என்பன இன்று உலகம் முற்றிலும் கேள்விக் குறியாகிவிட்டது.  
இயற்கை அழிவுகளும், செயற்கை அழிவுகளும், செயற்கை  
அழிவுகளால் இயற்கை அழிவுகளும் மாறிமாறி மேலோங்கி  
நிற்கின்றன. உலகத்தில் இன்று எல்லாமே அழிந்து கொண்டதான்  
இருக்கின்றன. ஆனால் அவையெல்லாம் பெரும்பாலும்  
அக்கறைக்குள்ளாவதில்லை. ஆனால் மனிதம் அழிந்து கொண்  
டிருப்பது அக்கறைக்குரியது. கணவன் இல்லாத மனைவி, மனைவி  
இல்லாத கணவன், பிள்ளைகள் இல்லாத பெற்றோர்கள், பெற்றோர்கள்  
இல்லாத பிள்ளைகள், என்று அழிவின் பாதை நீண்டு செல்கிறது.  
ஆர்ப்பரிக்கும் கடலின் பேரலைகள் அடிக்கடி கரைமேவி சிறுநண்டுகள்  
கட்டுகின்ற மணல்வீடுகளை சிதைத்துக்கொண்டு போவதுபோல  
வன்முறை என்பதும் ஏதோ ஒரு வகையிலே வடிவமெடுத்து மானிட  
சமுதாயத்தின் அமைதியான வாழ்க்கை முறையைச் சிதைத்துக்  
கொண்டுதான் போகிறது. மனித சமூகம் பல்வேறுபட்ட மாறு  
பாடுகளைக் கொண்டிருந்தாலும் மனிதநேயம் என்கின்ற ஒன்றினால்  
நாம் ஒன்றுபட வேண்டியிருப்பதை எம்மால் ஏன் உணரமுடிய  
வில்லை.



வீட்டிலும் வாசலிலும் தெருவிலும் திண்ணையிலும்  
காட்டிலும் மேட்டிலும் கல்லிலும் முள்ளிலும்  
சந்திலும் பொந்திலும் சேற்றிலும் சகதியிலும்  
அந்தியிலும் சந்தியிலும் இரவிலும் பகலிலும்  
அற்றிலும் குளத்திலும் கடலிலும் கரையிலும்  
தனித்தும் ஒருமித்தும் அறிந்தும் அறியாமலும்  
ஆதரிப்பார் யாருமின்றி வன்னியிலே சாவடைந்தோர்  
ஓராண்டு நினைவுகளை இம்மலராய்த் தூவுகிறோம்.





## வல்லமையோடு வாழ்ந்திடவேண்டும்

வல்லமை யோடிங்கு வாழ்தற்கு என்றே  
நல்லதோர் மானிடப் பிறப்பை எடுத்தோம்  
சொல்லொணாத் துயரெமை சூழ்ந்திட்ட போதும்  
வல்லமையோடு நாம் வாழ்ந்திட வேண்டும்

காடுகள் வெட்டியே களனிகள் ஆக்கியும்  
மேடுகள் பள்ளங்கள் பாராமல் உழைத்தும்  
வாடும் வாழ்விற்கு வளம்பல சேர்த்திட  
வீடுகள் கட்டியே வன்னியில் வாழ்ந்தோம்

கேடுகள் எங்களைக் கண்டால் ஒடுங்கிட  
நாடும் எங்களால் நலிவது நீங்கிட  
மாடும் ஆடும் மா பலா வாழையும்  
தேடிப் பயன்தர திகழ்ந்தே வாழ்ந்தோம்

பிள்ளைகள் இளையோர் பெரியவர் முதியவர்  
துள்ளித் திரியும் மாணவர் சிறுவர்கள்  
அள்ளி அணைத்தே அன்புடன் வாழ்ந்திட  
பள்ளிகள் கொண்டோம் பசுமைகள் நிறைந்தே.

தலைநகர் போலது தளைத்து உயர்ந்திடக்  
கலையுடன் கல்வியும் செல்வமும் பெருகிட  
அலை அலையாய் அங்கு மக்களும் கூடியே  
நிலையென வாழ்ந்தோம் நிம்மதியுடனே.

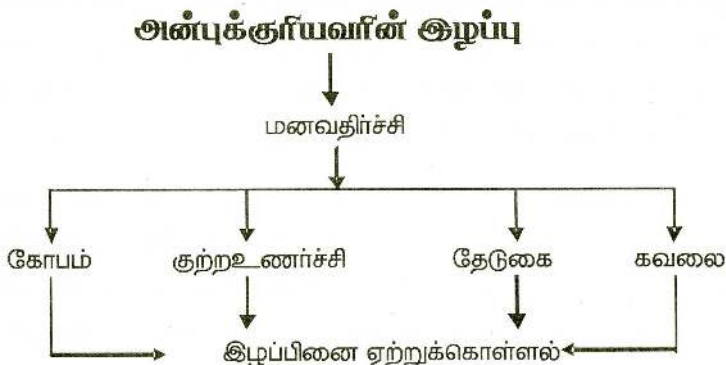
ஆயினும் உலகினை ஆட்டிப்படைக்கும்  
 நோயினைப் போலொரு யுத்தம் தொடங்கிட  
 தாயின் மடியெனத் தங்கிய நாங்கள்  
 பாயினைச் சுருட்டியே படலைகள் திறந்தோம்  
 வீதியில் நடந்தோம் விதியிதோ என்றோம்  
 பீதிகள் கொண்டே நெஞ்சினைப் பிசைந்தோம்  
 நாதியற்றவர் ஆகியே நாளுந்  
 மீதி உயிரதை மீட்டிட விரைந்தோம்  
 பிள்ளைகள் வீழ்ந்திடப் பெற்றோர் நடந்தோம்  
 பெற்றோர் இறந்திடப் பிள்ளைகள் கடந்தோம்  
 உற்றார் உறவினர் எல்லாம் கலைந்திட  
 பற்றுக்கள் துறந்து பயணங்கள் தொடர்ந்தோம்.  
 ஒன்றா இரண்டா எத்தனை நாட்கள்  
 நன்றாய் வாழ்ந்த மானிடர் நாங்கள்  
 நின்று பேசவே நிம்மதி இன்றி  
 தொன்று தொட்ட பலதையும் இழந்தோம்.  
 பிள்ளையை இழந்தோம் பெற்றோரை இழந்தோம்  
 அள்ளி அணைத்த உறவுகள் இழந்தோம்  
 வெள்ளமாய்ப் பெருகிய இன்னலினாலே  
 உள்ளதினோடு ஊர்பல கடந்தோம்  
 யுத்தம் ஓய்ந்தது சத்தங்கள் குறைந்தன  
 சுத்தமாய் எத்தனை உயிர்கள் மறைந்தன  
 யுத்தத்தால் இறந்தவர் இறந்தவர் அல்லவாம்  
 மொத்தத்தில் அவர்கள் நம்மில் நிலைப்பராம்!

## இழுவிரக்கம் (Grief)

பெரும்பாலும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து அதுவும் அன்புக்குரியவரின் மறைவினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுவது இழுவிரக்கம் எனப்படுகிறது. இது எல்லோருக்கும் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு. ஆனால், ஒரு சிலரில் இழுவிரக்கம் அசாதாரண நிலையினை அடையலாம்.

இழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் எதிர்த்தாக்கம் ஒரே மாதிரியானதல்ல. அது அன்புக்குக் கொடுக்கும் விலையெனக் கொள்ளலாம். இது ஓர் உறவின் பிரிவினால் உலகளாவிய அளவில் ஏற்படுகின்ற வலி தருகின்ற அனுபவம். குறிப்பாக உயிரிழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற எதிர்த்தாக்கங்களை இழுவிரக்கம் என வகைப்படுத்தினாலும் தொழில் இழப்பு, காதல் தோல்வி மற்றும் உடல் நல இழப்பு என்பவற்றைத் தொடர்ந்தும் இத்தகைய எதிர்த்தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

எல்லோரும் பெரும்பாலும் இந்த இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டி னூடாகத் தங்களுடைய இழப்பினை, அது தந்திட்ட தாக்கத்தினை எதிர்கொள்கின்றனர். இத்தகைய சாதாரண நிகழ்வினைப் பற்றித் தெரிந்துகொள்வதன்மூலம் அதனை நாம் புரிந்துகொள்ளலாம்.



இழப்புக்கள் ஏற்படும்போது, அதிலும் குறிப்பாக எதிர்பாராத இழப்புக்கள் ஏற்படும்போது முதலில் பெரும்பாலும் எவரும் அதிர்ச்சிக்கு உட்படுவர். இழப்பினை மறுதலித்து அதனை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாதவொரு நிலையில் காணப்படுவர். அந்த இழப்பினைத் தாங்கமுடியாததால் கடும்கோபத்திற்கு உள்ளாகிக் காணப்படுவர். பிற இடங்களிலும் மக்கள் கூட்டங்களிலும் இறந்தவரைத் தேடுவர். அத்துடன் இறந்தவர் உயிருடன் இருப்பது போன்ற உணர்வைக் கொண்டிருப்பதுடன், அவர்களது உருவங்கள் தெரிவதுபோலவும், அவர்களுடன் உரையாடுவதைப் போலவும் அவர்களுடன் தோற்றப்பாடுகள் ஏற்படலாம். அவைகளையே நினைவுகளில் மனதைப் பறிகொடுத்த நிலையிலே காணப்படுவர்.

இழப்பினைத் தொடர்ந்து மனநெருக்கீடு ஏற்பட்டு அது கவலையாகவும் கண்ணீராகவும் வெளிப்படுகிறது. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்கள் எல்லாவிதமான மகிழ்ச்சியான விடயங்களையும் தொலைத்துவிட்டவர்களாகக் காணப்படுவதுடன் கவனக்குறைவு மற்றும் ஆர்வமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டுக் காணப்படுவர். அத்துடன் சினம் கொண்டவர்களாகவும் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியும் காணப்படுவர். அவர்களுடைய அன்றாடக் கடமைகளை மேற்கொள்ள முடியாது. தவிப்பர். அத்துடன் ஏதோ துர்ச்சம்பவம் நடைபெறப் போகின்றது என்ற பயமும் அவர்களிடம் காணப்படலாம்.

இத்தகைய வெளிப்பாடுகள் யாவும் ஓர் இழப்பினைத் தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படலாம். எனவே இழுவிரக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர் இத்தகைய படிமுறைகளுக்கூடாகவே இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையை அடைவர். மேற்குறிப்பிட்ட

குணங்குறிகள் மெல்ல மெல்ல மறையத் தொடங்க இழப்பினை ஏற்றுக் கொண்டு தனது அன்றாடக் கடமைகளை இயல்பாகச் செய்யத் தலைப்படுவர்.

எமது சமூகத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் ஈமச்சடங்குகள் மற்றும் கிரியைகள் இழுவிரக்கத்தை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உறுதுணையாக உள்ளன. அவற்றை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பதன்மூலம் இழுவிரக்கத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

### இழுவிரக்கம் இரண்டு வகைப்படுகிறது

1. சாதாரண இழுவிரக்கம் (Normal Grief)
2. அசாதாரண இழுவிரக்கம் (Abnormal Grief)

### சாதாரண இழுவிரக்கம் (Normal Grief)

இது உடலில் ஏற்படும் ஏனைய மாற்றங்கள்போன்று சாதாரணமானது. ஒரு காய்ச்சலைத் தொடர்ந்து அல்லது காயத்தினைத் தொடர்ந்து இயற்கையாக எத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவோ அவற்றைஒத்து இழப்பினைத் தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களைச் சாதாரண இழுவிரக்கம் குறிக்கிறது. இது சில படிமுறையான நிலைகளி னூடாகக் கடந்து செல்கிறது. இந்தப் படிமுறைகளை நாம் மூன்று நிலைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

### முதலாவது நிலை

அதிர்ச்சி நிலை - சில மணி நேரங்களிலிருந்து சில நாட்களுக்கு நீடிக்கக் கூடிய நிலையினை இது குறிக்கின்றது. இதன்

போது ஒரு வித அதிர்ச்சியுடன் காணப்படுவார்கள். இழப்பினை அல்லது இழப்பினை மறுதலிக்கும் போக்கினை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் அவர்கள் உணர்வற்றவர்களாகவும் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும் காணப்படுவர். இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளாது அதன் எதிர்த்தாக்கமாக ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாதவர்களாக பிரமை பிடித்த நிலையில் காணப்படுவர். இழந்தவரைத் தேடும் மனநிலையில் காணப்படுவர்.

### **இரண்டாவது நிலை**

துயரப்படும் நிலை - சில வாரங்களில் இருந்து சில மாதங்கள் வரை நீடிக்கக் கூடிய நிலை. இந்த நிலையின்போது மிகையான துக்கம், அழகை என்பன ஏற்பட்டு ஒரு வித உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் காணப்படுவர். பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் பெருமளவில் காணப்படும். தூக்கமின்மை, பசியின்மை போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படுவர். இத்தகைய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு அலை அலையாக வந்து தாக்கிச் செல்லும். சிலர் குற்ற உணர்விலும் வேறுசிலர் கோப உணர்ச்சியிலும் தவிப்பர். இறந்தவரின் உருவம் தெரிவதாகவும் அவர் உரையாடும் குரல் கேட்பது போன்றும் மாயப்புலனுணர்வு கொண்டிருப்பர். சூழ உள்ள எல்லாவற்றிலும் இருந்து ஒதுங்கி இறந்தவரின் நினைவில் மூழ்கிக் காணப்படுவர். சிலர் உடல் உபாதைகளை வெளிப்படுத்துவர்.

### **மூன்றாவது நிலை**

இசைவாக்கப்படும் நிலை - சில வாரங்களில் இருந்து மாதங்கள் வரை நீடிக்கக் கூடிய நிலை இது. இறப்பின் அல்லது இழப்பின் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதனை மெல்லமெல்ல ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையினைக் குறிக்கின்றது. இந்நிலையின்

போது உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் மற்றும் உடல் உபாதைகள் பெருமளவில் குறைந்து தங்களுடைய அன்றாடக் கடமைகளை படிப்படியாகச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்ற நிலையினை அவதானிக்கலாம். சிலர் இறந்தவருடனான இனிமையான நினைவுகளை மீட்டிக் கொள்வதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். ஆனாலும் ஒரு வருடப் பூர்த்தியின் போது குணங்குறிகள் தற்காலிகமாக மீளவும் வெளிப்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன.

இத்தகைய சாதாரண இழுவிரக்க மாற்றங்கள் உலகம் முழுவதும், வெவ்வேறான கலாச்சாரப் பின்னணிகளிலும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மனித குலத்தின் பொதுத்தன்மையாகும். மேற்குறிப்பிட்ட படிநிலைகள் மிகத் தெளிவான வரையறைக்குட்பட்டது என்று கூற முடியாது. சில வேளைகளில் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்ததாகவும் முன் பின்னாகவும் அமைந்து காணப்படலாம். சாதாரணமாக 6 மாதங்களுக்கு நீடிக்கக் கூடிய இந்தச் சாதாரண இழுவிரக்கம் சிலரில் ஒரு வருடம் வரையில் நீடித்துச் செல்லலாம். ஒரு பாரிய இழப்பினைத் தொடர்ந்து சிலருக்கு இழுவிரக்கம் இரு வருடங்களுக்கும் நீடித்துக் காணப்படலாம்.

### **அசாதாரண இழுவிரக்கம் (Abnormal Grief)**

இழுவிரக்கம் மிகைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் அல்லது நீடித்துச் செல்லும் வகையில் காணப்பட்டால் அது அசாதாரண இழுவிரக்கமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. பிந்திய இழுவிரக்கம் (Delayed grief) அல்லது ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தப்படாத இழுவிரக்கம் ஆகியனவும் அசாதாரணமானவையே. இவை இயற்கைக்கு மாறான (Unnatural grief) இழுவிரக்கமாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. சாதாரண இழுவிரக்கத்திலும் பார்க்க மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற

இழவிர்க்கத்தினையும் நாம் அசாதாரணமாகக் கொள்ளலாம். சமூக ஆதரவு மற்றும் குடும்ப ஆதரவு குறைந்தவகளில் இழவிர்க்கம் பிந்திய வெளிப்பாடாகவே அமைகின்றது. இழப்பின் தன்மை மற்றும் இழந்தவருடனான உறவுமுறை என்பன மிகையான வெளிப்படுத்தலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இழந்தவருடனான உறவில் வெளிப்படுத்தப்படமுடியாத குற்ற உணர்வு, கோபம், நிராகரிக்கப்பட்டதான உணர்வு என்பன காணப்பட்டால் இழவிர்க்கம் அசாதாரணமாக அமையலாம். உதாரணமாகத் தற்கொலை மூலம் இறப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய நிலை காணப்படலாம்.

நீண்டு செல்லும் இழவிர்க்கம் (Chimic Grief) இழந்த உறவில் மிகையாகத் தங்கியிருப்பவர்களில் அவரது இழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. இதன்போது இழவிர்க்கச் செயற்பாடுகள் மொதங்களின் பின்னரும் நீண்டு செல்வதனை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இதுவரை இங்கு குறிப்பிடப்பட்டவை மனித வாழ்வில் சாதாரணமாக ஏற்படும் இறப்புக்கள் மற்றும் இழப்புக்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழவிர்க்கச் செயற்பாடுகள்.

ஆனால் ஆழிப்பேரலைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட இழப்புக்கள் மிகவும் அசாதாரணமானவை. எமது கட்டுப்பாட்டை மீறியவை. பல குடும்பங்களில் பலர் ஒன்றாகவே மாண்டனர். பல சந்தர்ப்பங்களில் இறந்த உடல்களையேனும் காண முடியாது அனேகர் தவித்தனர். அந்திமக் கிரியைகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் வீடு வாசல்களை இழந்து பலர் தவித்தனர். கூடி அழுவதற்குச் சுற்றமும் உற்றாரும் இன்றிப் பலர் தவித்தனர்.



இத்தகைய அசாதாரண நிலைமையில் பலர் மிகையான இழுவிரக்கத்திற்கு உட்பட்டுக் காணப்பட்டனர்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அசாதாரண இழுவிரக்கம் ஏற்படுவதற்கான அல்லது இழுவிரக்கம் நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. சாதாரணமாக சுமார் ஆறு மாத காலமளவில் இந்த இழுவிரக்கம் நிறைவடையலாம். எனினும் தொடர்ச்சியாக நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் தற்போதைய நிலைமையில் காணப்படுகின்றன. இதனை நாம் கவனத்திற் கொண்டு உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

இழுவிரக்கம் நீண்டு செல்லும் போதும், மிகையாக வெளிப்படுத்தப்படும் போதும் அது நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுகின்றது. இந்நிலைமை அசாதாரணமானதே. இத்தகைய நிலைமைகளில் பீதி மற்றும் இழப்பினை நினைவு கூரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தலும், நினைவு கூரும் பொருட்களைத் தவிர்த்தலும் பயன் தரும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இழுவிரக்கத் தொழிற்பாடு அதிகரித்து மிகையான கோபாவேசத்திற்கு உட்பட்டவர்களாகக் காணப்படலாம்.

மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தொழிற்பாடு மந்தமாகி எல்லாவற்றிலிருந்தும் ஒதுங்கிக் காணப்படலாம்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் தன்னை அழித்தல் மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பர். தன்னம்பிக்கை

இழந்து காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. எந்தத் தூண்டுதலிற்கும் துலக்கமற்றுக் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இத்தகையவர்களுக்குக் கண்டிப்பாக உளநலச் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

இழவிரக்கம் வெளிப்படுத்துவதற்குத் தாமதமானாலும் நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம். நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்கு வேறு அனேக காரணிகளும் உள்ளன.

1. திடீரென ஏற்படும் இழப்பு
2. மிக நெருங்கிய உறவின் இழப்பு
3. இழப்புகுள்ளானவர் அந்த உறவில் பெருமளவு தங்கியிருத்தல்
4. இழப்பிற்குப் பின்னர் பாதுகாப்பற்ற உணர்வில் இருத்தல்
5. இழப்பின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த முடியாமை
6. இழப்புடன் வேறும் பல பாதகமான நிகழ்வுகள் ஏற்படல்.
7. இழப்பிற்கு உட்பட்டவர் சமூக ஆதரவினை இழந்திருத்தல்

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெருமளவில் இழவிரக்கம் நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். அண்மைக் கால அனர்த்தங்களில் உறவுகளை இழந்தவர்கள் மேற்குறிப்பிட்ட காரணிகளைப் பெருமளவில் கொண்டுள்ளனர். எனவே அவர்களில் நோயியல் வலுவூட்டம் ஏற்படக்கூடிய ஏது நிலை காணப்படுகிறது.

இத்தகைய நிலைமையினைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் கூடியவரை ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- ◇ சடங்குகள் மற்றும் ஈமக்கிரியைகளை மேற்கொள்வதற்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். உடல் அடையாளம் காணப்படாவிட்டாலும் இத்தகைய சடங்குகளை மேற்கொள்ளல் மிகவும் அவசியம்.
- ◇ இறப்பு மற்றும் இழப்பினை இயலுமானவரை உறுதி செய்தல் ஆரோக்கியமானது. அதை விடுத்து உறவுகளைத் தேடி அலைவது பாதகமான நிலைமையைத் தரலாம்.
- ◇ உடல் கிடைக்கப் பெறாத சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு நினைவுப் பொருளை அல்லது கல் ஒன்றினையேனும் வைத்துச் சடங்குகளை நடத்தவேண்டும்.
- ◇ இறந்தவரின் புகைப்படம் ஒன்றினைப் பெரிதாக்கித் தாம் இருக்கும் முகாம்களிலோ அல்லது உறவினர் வீடுகளிலோ வைப்பதன் மூலம் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல் கிலகுவானதாக அமையும். அத்துடன் இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்வதற்கு ஏதுவாக அமையும்.
- ◇ இறந்தவர்களின் சார்பாகப் பொதுவான நினைவுகூரல் நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்வது ஆரோக்கியமானதே. ஆயங்களிலோ அல்லது மண்டபங்களிலோ அமைத்து ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- ◇ இறந்தவர்கள் நினைவாக ஒரு நினைவுச் சின்னம் அமைத்தல் நன்று. அத்துடன் ஒரு பொதுவான நினைவுத் தூபி அல்லது மண்டபம் அமைத்து அதில் பெயர்கள் பொறிக்கப்படல் அவசியமானதொன்றாகின்றது.

- ◇ இறந்த மாணவர்களின் புகைப்படங்களைப் பாடசாலைகளின் பொது மண்டபத்தில் நிறுவி அஞ்சலிக் கூட்டங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்வதும் ஆரோக்கியமான விடயமே.
- ◇ ஓராண்டு பூர்த்தியின்போது மீண்டும் பெருமளவில் உணர்ச்சிகள் வெளிபடக்கூடும், இதன்போது இறந்தவர்களை நினைவு கூரல் என்பது முக்கியமான நிகழ்வாக அமைதல் வேண்டும்.
- ◇ இதற்குரிய சிகிச்சைகளை நாம் எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பதும் முக்கியமான விடயாகும். இழுவிரக்க உளவளத்துணை (Grief Counselling) மிக முக்கியமான சிகிச்சை முறையாக அமைகிறது இதன்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய படிமுறைகள் வருமாறு.
- ◇ ஏனைய உளவளத்துணைச் சிகிச்சைகளின்போது மேற்கொள்வதுபோல் இழுவிரக்கத்துக்கு உட்பட்டவருக்கு ஏற்பட்ட இழப்பினைப்பற்றி உரையாடச் சந்தர்ப்பம் அளித்து, அதனைக் கரிசனையுடன் செவிமடுத்தல் வேண்டும்.
- ◇ அவர்களை மென்மையாகவும், பாதுகாப்பு உணர்வை வழங்குவவராகவும் நாம் அணுக வேண்டும்.
- ◇ இழப்பினைப் பற்றி அவர்களது உறவினர்களுடன் உரையாடுவதற்கு ஊக்கமளிப்பதுடன் அதற்கான சந்தர்ப்பங்களையும் ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- ◇ இறந்தவருடன் இவருக்குள்ள உறவு முறை, நெருக்கம் ஆகியன பற்றியும் தொடர்பாடச் செய்தல் நன்று

- ◇ குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவர்களைப் பற்றி விசாரித்து அவர்களது நலம் பற்றி உரையாடல் நன்று.
- ◇ இறந்தவரின் புகைப்படத்தினைக் காட்டும்படி கோர வேண்டும். அவர்களது அன்றாடச் செயற்பாடுகள் பற்றியும் விரிவாக உரையாட வேண்டும்.
- ◇ இழப்பிற்கு முன்பாக அவர்களது நெருக்கத்தையும் உறவாடலில் ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளையும் விரிவாக உரையாட வேண்டும்.
- ◇ இழப்பிற்கு உள்ளானவர் தான் தப்பித்துவிட்டதை ஒரு விதக் குற்ற உணர்வுடன் எதிர்கொள்வார். இதனை ஒரு சாதாரண மனித இயல்பு என்ற அடிப்படையில் புரிய வைக்க வேண்டும்.
- ◇ அவரவர் கலாச்சார விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு இறந்தவர் சார்பாக மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகள் மற்றும் கடமைகளை மேற்கொள்ளும்படி தூண்டுதல் வேண்டும்.
- ◇ இறந்தவரைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கும் உயிர் தப்பிய ஏனையோருடன் அவரைப்பற்றி உரையாடுதல் நன்று அதனை நாம் ஊக்கப்படுத்துதல் ஆரோக்கியமானதே.
- ◇ பொதுவான நினைவு கூரல் மற்றும் நினைவஞ்சலிக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்
- ◇ ஒரு குழுவாக தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தினை நாம் வழங்குதல் மூலம் இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு பாரிய இழப்பினை நாம் சாதாரண காலங்களில் எதிஉ கொள்ளும் போது அதனை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் பெருமளவில் உண்டு. இத்தகைய அசாதாரண நிலைமைகளில் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. எனவே, உளவளத்துணை மூலமும், உளவளச் சிகிச்சைகள் மூலமும் நாம் இழவிருக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரைகளை வழங்கி அவர்களுக்குத் தற்காலிகமாக உதவலாம். ஆனால் முக்கியமானது என்னவெனில் நாம் சாதாரண இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொண்டு மிகையான அசாதாரண இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை அவற்றி லிருந்து வேறுபடுத்திப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ முடியும் என்பதே.

மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான அபாயக் காரணிகள் (Risk factors) வருமாறு:

- ◇ ஏற்கெனவே மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருத்தல்.
- ◇ மிகையான இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை வெளிப்படுத்துதல்.
- ◇ மனச்சோர்வு அறிகுறிகளை ஆரம்பத்தில் வெளிப்படுத்தாது இருத்தல்.
- ◇ சமூக ஆதரவு குறைந்திருத்தல்.
- ◇ மரணம் பற்றிய மிகக் குறைவான அனுபவம்.
- ◇ எதிர்பார்க்காத இழப்புகள்
- ◇ மனவடுவினை ஏற்படுத்தும் இழப்புகள்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படுவதற்கான ஏது நிலை காணப்படுகிறது. இதன்போது மனச்சோர்விற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

## இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டின் முக்கிய அம்சங்கள் [கோட்பாடுகள்]

1. பாதுகாப்பான உணர்வினை வழங்குதல் வேண்டும் பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதில் பாதுகாப்புணர்வினை வழங்குதல் மூலம் துன்பமான நிகழ்வினை மீள நினைந்து அதனைக் கடந்து செல்வதற்கு நாம் உதவலாம்.
2. இழுவிரக்கத்தினை வெளிப்படுத்தலை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். “முக்கியத்துவத்தை தவிர்த்தல்” செயற்பாட்டின் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் துன்பமான உணர்ச்சியிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர். இதற்கு இறந்தவரின் உடமைகளைப் பகிர்ந்தளித்தல், இறந்தவரின் மயானம் அல்லது நினைவிடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லல் மற்றும் இறந்தவருடனான உறவு பற்றியும், பசுமையான எண்ணங்கள் பற்றியும் மீட்டுப் பார்த்து வெளிப்படுத்தல் ஆகியவற்றை ஊக்குவித்தல் சிறந்தது.
3. இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டினைத் தடுக்கும் காரணிகளை வெளிக் கொணரல். இயல்பாக நடைபெறும் இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டினைக் கோபம், குற்ற உணர்வு, வெறுப்பு, வெட்கம்போன்ற உணர்ச்சிகள் தடுக்கலாம். இவற்றை வெளிக்கொணர்வதன் மூலம் இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டினை இயல்பாக நடைபெறச் செய்யலாம். இவற்றின்மூலம் இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டின் சாதாரண தன்மையைப் புரியவைக்க முடியும்.
4. சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் தொடர்புகளைத்

தொடர்ந்து மேற்கொள்ள ஊக்குவித்தல்மூலம் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுதலைத் தவிர்க்க முடியும்.

5. உலகம் முழுவதும் எல்லா மக்களுக்கும் இழப்பினை தொடர்ந்து இழவிரக்கம் ஏற்படுவதை தெளிவுபடுத்தி விளக்குவதன் மூலம் இழவிரக்கத்தின் இயல்பான செயற்பாட்டினை, அதன் இயற்கையான தன்மையை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்யலாம்.
6. இழவிரக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சமய மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளின் மூலம் அதனை ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய நிலைமையை உருவாக்குதல்.

நன்றி

எஸ். சிவதாஸ்  
மனநல மருத்துவர்



# കുറിയ കൃതികളുടെ പട്ടിക

---

## பாமாலை

இயற்கையின் அழகில்  
இணைந்து வரும் நாதத்தில்  
இசையோடு தமிழைக் கலந்து  
இதயத்தின் நினைவுகளை - இறைவா  
இங்கே காணிக்கையாக்க வந்தோம்

தந்தையும் தாயுமாய்  
தனிப்பெரும் ஜோதியாய் உள்ளத்தில் உறைந்து  
உலகத்தில் எழுந்திடும் உயிர் மூச்சின் கருவே  
உனக்காய் ஒரு பாமாலை பாடவந்தோம்.

உயிர் தந்து உடல் தந்து  
உடல் வாழ நிலம் தந்து  
நிலம் வாழ மழை தந்து  
மழைவாழ இயற்கையாய் இறைவனாய்  
மதமின்றி மொழியின்றி இனமின்றி  
எங்கும் நிறைந்த எம் பரம் பொருளே எம்  
நினைவுகள் என்றும் உமக்கே சமர்ப்பணம்.

சரணம் சரணம் சிவபாதம் சரணம்  
சரணம் சரணம் இயேசுவே சரணம்  
சரணம் சரணம் நபியே சரணம்  
சரணம் சரணம் புத்தரே சரணம்

இறந்தவர்கள் பெயரில் குடும்ப உறவினர்கள் தீபம் ஏற்றுவார்கள்

## வழிபாட்டழைப்பு

வழிபடுவோம் வாரீர் வாரீர் - 2  
இயற்கையின் வழியாய் எம் உறவில் கலந்து  
உயிராய் வாழும் இறைவனையே  
வழிபடுவோம் வாரீர்!

மானிடர் வாழ்வை எமக்குத் தந்து  
மனிதர்கள் என்னும் பெயரைத் தந்து  
மனிதம் என்னும் நேயம் தந்து  
அன்பின் ஒளியாய் எமக்குள் உறைந்த இறைவனையே  
வழிபடுவோம் வாரீர்!

வாழ்வை எமக்குத் தந்தவனை  
வாழ்வின் நிறைவாய் மரணத்தையே  
மோட்சமென்ற நிலைக்குத் தந்து  
மரணத்தை கடந்து வாழ்வினைத் தந்த எம்பெருமானை  
வழிபடுவோம் வாரீர்!

உறவுகளை எமக்கு ஈர்ந்து  
அந்த உறவுக்குள் உயிராய் உணர்வினைத் தந்து  
உறவுக்குள் உறைந்து உணர்வைத் தந்த - அந்த  
எம்பெருமானை வழிபடுவோம் வாரீர்!

ஒருவனாய் வாழும் இறைவன் அவன்- இங்கு  
நம் மனங்களில் சிவனாய் இயேசுவாய் புத்தனாய் நபியாய்  
மலர்ந்திட்ட மலர்களாய் எழுந்திட்ட இறைவனை  
வழிபடுவோம் வாரீர்!

### வசனம்

பிறந்தவர்கள் எல்லாம் ஒரு நாள் மறைவதுண்டு  
பிறப்புண்டேல் இறப்புண்டு பிறப்புக்கும் இறப்புக்கும் நடுவில்  
வாழ்கை என்னும் பெயரில் உயிர் வாழ் கின்றது.  
வாழ்க்கையோட்டம் தொடர்கின்றது வாழ்க்கைப் பயணத்தில்  
சிலரின் காலங்கள் பூவிலும், சிலரின் காலங்கள் பிஞ்சிலும், சிலரின்  
காலங்கள் காயிலும், சிலரின் காலங்கள் கனியிலும், சிலரின்

காலங்கள் விழுதிலும், விதையிலும், குறுகியும் நீண்டும் வளைந்தும் நிமிர்ந்தும் செல்கின்றன. பெறுமதி வாய்ந்த வாழ்க்கை, மரணத்தின் குறுக்கீட்டால் இறைவனில் அமைதி கொள்ளச் செல்கின்றது. எனவே, இறைவனில் இருந்து பிறக்கும் உயிர் இறைவனிடமே செல்கின்றது, என்ற எமது சமய நம்பிக்கை வாழ்வின் முடிவைக் கொடுக்காமல் நம் இருப்புக்கு மாத்திரம் முடிவைக் கொடுக்கின்றதே உண்மை என்று உணர்ந்து கொள்வோமாக.....!

## பாட்டு

எங்கிருந்தோ வந்த உயிர் வாழ்வு  
மீண்டும் அங்கே சென்று அமைதி கொள்ளும்  
அங்கிருந்து வந்த உயிர் வாழ்வு  
மீண்டும் அங்கேயே சென்றடைந்தது.

துன்பமில்லா சோகமில்லா  
நோயில்லா பிணியில்லா  
சாபமில்லா தேகமில்லா  
அமைதியில் இரண்டற கலக்கட்டுமே.

## வசனம் :

அந்த அமைதியில் நித்தியானந்தமாய் பாடும் நோவும் துன்பமும் சோகமும் இல்லாமல் அமைதியில் இரண்டறக் கலந்து வாழும் நம் உறவுகளை மீள நாம் ஒரு முறை நினைப்பதன்மூலம் அவர்களை இறைவனோடு இணைத்து வழிபடுவோம் வாரீர்.

## மலரஞ்சல்

தாய் :.....புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

அன்பின் அர்த்தமாய் தம்  
குருதியைக் கருவில் உயிராக்கி  
என்னைச் சுமந்து என்னையே  
உலகிற்கீந்து உருவாக்கி உயர்த்திட்ட தாயே.

தாய்மையைத்தந்த இறைவனைப்பாடிடுவோம்  
அந்த இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட  
தாய்மையைத் தனக்குள் வைத்து  
வாழ்ந்திட்ட தாய் புகழ் பாடிடுவோம் .

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள  
சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி  
இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா  
அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்...!

தந்தை :..... புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

அன்பின் அர்த்தமாய்  
கருவில் உயிராக்கி  
உலகில் உருவாக்கி உயர்த்திட்ட  
என் தந்தையே

தந்தையின் அரவணைப்பைத்தந்த இறைவனைப் பாடிடுவோம்  
தந்தையின் அரவணைப்பின் இருப்பிடம் இறைவனே - அந்த  
இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட தந்தையின் அரவணைப்பினைத்  
தனக்குள் வைத்து வாழ்ந்திட்ட தந்தை புகழ் பாடிடுவோம்!

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள  
சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி  
இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா  
அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்...!

**கணவன் :.....புகழ்**

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

இல்லறம் தந்த இறைவனை பாடிடுவோம்  
இல்லறத்தின் இருப்பிடம் இறைவனே அந்த  
இல்லறத்தின் இனியவன் கணவனே  
இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட  
இல்லறத்தின் இனியவனைத் தனக்குள் வைத்து  
வாழ்ந்திட்ட கணவன் புகழ் பாடிடுவோம்

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள  
சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி  
இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா  
அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்....!

## மனைவி ..... புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

இல்லை தந்த இறைவனைப் பாடிடுவோம்  
இல்லைத்தின் இருப்பிடம் இறைவனே - அந்த  
இல்லைத்தின் இனியவள் மனைவியே  
இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட இனிமையைத் தனக்குள் வைத்து  
வாழ்ந்திட்ட மனைவி புகழ் பாடிடுவோம்!

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள  
சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி  
இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா  
அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்....!

## பிள்ளைகள் ..... புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

இல்லை மகிழ்வாய் பிள்ளையைத் தந்த  
இறைவனைப் பாடிடுவோம்  
மகிழ்ச்சியின் இருப்பிடம் இறைவனே - அந்த  
இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட மகிழ்ச்சியை  
எமக்குள் தந்து வாழ்ந்திட்ட பிள்ளை புகழ் பாடிடுவோம்!

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள  
சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி  
இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா  
அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்....!

## சகோதரர் .....புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

இனிய நல் உதிரத்தின் உறவாய்

சகோதரர் நல் உறவைத் தந்த

இறைவனைப் பாடிடுவோம் - அந்த

உதிரத்தின் உறவின் இருப்பிடம்

இறைவனே அந்த இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்டு

உறவினை எமக்குத் தந்திட்ட சகோதரர் புகழ் பாடிடுவோம்!

அலைந்திடும் மானிட வாழ்வில் உள்ள

சுகங்களைத் தாங்கி சுமைகளைத் தாங்கி

இறைவனில் சென்று வாழும் அந்த ஆத்மா

அமைதிகொள்ள இறைவா அருள் புரிவாய்...!

## உற்றார் உறவுகள் ..... புகழ்

இறந்தவர்கள் ஞாபகமாகத் தீபத்தின் முன்பு மலர்கள் தூவப்படும்

(மலரஞ்சலி)

உற்றார் உறவுகளைத் தந்த இறைவனைப் பாடிடுவோம் - அந்த

உறவின் இருப்பிடம் இறைவனே - அந்த

இறைவனில் இருந்து பிறந்திட்ட

உறவின் புகழ் பாடிடுவோம்



## கூட்டுப்பிரார்த்தனை

தந்தையும் தாயும் எங்கள் இறைவா  
உன்னையே நம்பிக் கூடியே வந்தோம்

இழந்திட்ட உறவை நினைத்து இங்கு  
ஆறுதல் பெற கூடியே வந்தோம்

எம்முறவுகள் எம்மோடு வாழ்ந்திட்ட காலம்  
நெஞ்சத்தில் பசுமையாய் இருக்கின்றதையா

அவர் வாழ்ந்திட்ட இடம் உந்தனின் பாதம்  
நெஞ்சத்தில் நின்று நிலைக்குதையா அவர்

ஆத்துமா ஆறுதல் பெற கூடியே வந்தோம்  
ஆறுதல் தந்திடுமையா

ஆத்துமா அங்கு உன்னில் கலந்து  
ஜோதியாய் இங்கு வீசணுமையா அந்த

ஜோதியில் எங்கள் உறவுகள் முகத்தைக்  
கண்டிட வேண்டும் நெஞ்சத்திலையா- எம்

நெஞ்சத்தில் வாழும் அவர் நினைவு என்றும்  
வாழ்ந்திடவே துணை செய்வீரையா - அந்தத்

துணையோடு நாங்கள் ஒளிர்கின்ற ஒளியாய்  
உலகத்தில் இங்கு வாழ்நுமையா அந்த

வாழ்கையின் எல்லாக் கனவுகளும் நாம்  
முன்னேற வேண்டி அருளுவீரையா!

ஒருவனாய் வாழும் இறைவன் அவன்- இங்கு  
நம் மனங்களில் சிவனாய் இயேசுவாய் புத்தனாய் நபியாய்  
மலர்ந்திட்ட மலர்களாய் எழுந்திட்ட இறைவனை நினைத்து  
பின்பற்றுவோம் வாரீர் இறைவனில் இயல்பினைப் பின்பற்றுவோம்  
வாரீர்!

அவலங்கள் இங்கே ஓய்ந்திட வேண்டும்  
பூவும் பிஞ்சும் வாழ்ந்திட வேண்டும்  
தவித்தவர் உள்ளம் மகிழ்ந்திட வேண்டும்  
விழிகளின் ஈரம் மறைந்திட வேண்டும்!

பிரிந்தவர் கூடிச் சேர்ந்திட வேண்டும்  
குருவிக் கூட்டமாய்ப் பறந்திட வேண்டும்  
மனங்கள் இங்கே மாறிட வேண்டும்  
மற்றவரும் வாழ்ந்தும் என்று நினைத்திட வேண்டும்!

(முற்றும்)

## பேரிழப்புக்களைச் சுமக்கும் எமது அன்புக்குரிய உறவுகளே!

இன்னல்கள் தாங்க முடியாமல் இரங்கியமும் உங்களின் இதயக்குரல்கள் எமது நெஞ்சையும் கண்ணீரில் நிறைக்கிறது.

எத்துயர்வரினும் எமது பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் ஏற்றம் பெற வேண்டுமென்ற ஊனுறக்கமற்ற உழைப்பும் உளமார்ந்த உணர்வுகளும் உயிரற்றுப் போன பின் வெறும் ஜடமாகி வாழ்வதாகவே யாவரும் உணர்வர்.

ஏன் வாழ்கிறோம் என்று புரியாமல் வாழும் வாழ்க்கையில் உள்ளோர்க்கு யார் தான் ஆறுதல் கூறுவது? கோயில்கள் பல போனாலும் எதைத்தான் மன்றாடிக் கேட்பது என்று புரியாமல் நலிந்து போன இதயங்களுக்கு ஆறுதல் கூறவும் வாழ்வில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்தவும் எம்மால் எப்படி முடியும்?

வலிமை உள்ளதோர் வார்த்தைகளால் எங்கள் வாழ்வை வளம் பெற வைக்கும் வல்லமை தாராயோ! என்றோங்கும் மனக் குமுறல்களை இங்குரைப்பதில் என்ன பயன்?

இரத்தம் உறைய வைக்கும் இரணங்களையும் நிகழ்வுகளையும் காணவும் அனுபவிக்கவும் நேர்ந்து இதயங்களில் கனக்கும் சுமையுடன் வாழ்கிறோம்.

எமக்கு நேர்ந்த இழப்புகளும் துயரங்களும் இனியெக் காலமும் எமது எதிர்கால சந்ததியினர்க்கு ஏற்படக் கூடாதென்ற உறுதி வருமாயின் வாழ்வில் ஓர் அர்த்தமும் அதனை உறுதிப்படுத்த

உழைக்கும் வைராக்கியமும் பெறுவோம்.. இதற்கான முயற்சிகளில் எங்கள் பங்களிப்பு சோகங்களைத் தாங்கிக் கொள்ளும் மனவலிமையையும் ஏற்படுத்தும்.

என்றும் எங்கள் நினைவுகளில் இருக்கும் பாசமிக்க உறவுகளின் இழப்புக்கள் வீண்போகாதிருக்கவும் அவர்களுக்கு நாம் செய்யும் நற்கிரிகைகளாகவும் மீண்டும் ஒரு கொடிய யுத்தம் எஞ்சியிருப்போர்களுடையும் பலி கொள்ளாதிருக்க நாட்டில் அமைதியும் சமாதானமும் நீதியும் நிலவ வழியமைக்கும் பணியில் ஈடுபடுவோம்.

எங்களை மீளாத்துயரில் விட்டுச் சென்ற அனைத்து இனிய உறவுகளை என்றும் எமது இதயத்தில் வைத்திருப்போம்.

சுடர் மிகும் அறிவோடு செயல்படுவோம் வாரீர்!

மானிலம் பயனுற வாழ்வோம் வாரீர்!

புதியதோர் விதி செய்வோம் வாரீர்!

உரும்விராய்க் கிராமத்தில் வன்னிப் பேராளில் மடிந்த  
தமது உறவுகளின்

## ஓராண்டு நினைவுக்கால நிகழ்வு

பெயர் விபரங்கள்

பெயர்	பிறந்த திகதி	மடிந்த திகதி
1. புவனேந்திரன் பரமேஸ்வரி	02.11.1959	15.05.2009
2. புவனேந்திரன் அமலன்	02.02.1987	27.02.2009
3. சற்குணராசா சசீந்திரி	13.12.1991	18.03.2009
4. மகாலிங்கம் நளினி	23.04.1984	19.03.2009
5. தங்கராசா விமலதாஸ்	07.07.1985	03.02.2009
6. நாகேஸ்வரன் சசீந்தன்	04.07.1983	20.04.2009
7. அமுதராசா திரேஸ்வரி	20.08.1978	08.04.2009
8. பஞ்சலிங்கம் ஜெகதீஸ்வரி	06.02.1950	20.04.2009
9. செல்லத்தூரை தீபா	15.02.1995	15.05.2009
10. தம்பிமுத்து கற்பகநாதன்	03.08.1960	07.04.2008
11. கற்பகநாதன் சுகீந்திரி	19.01.1999	07.04.2008
12. கற்பகநாதன் டிலக்சனா	04.07.2001	07.04.2008
13. கற்பகநாதன் கஜீபன்	30.01.2008	07.04.2008
14. மாரக்கண்டு தர்மராசா	11.11.1976	20.04.2009
15. தனபாலசுந்தரம் கஜீபா	09.09.1985	12.05.2009
16. தனபாலசுந்தரம் டல்சியா	23.11.1986	12.05.2009
17. தனபாலசுந்தரம் சத்தியா	02.06.1988	12.05.2009
18. தம்பிமுத்து சிறீதேவி		15.05.2009





