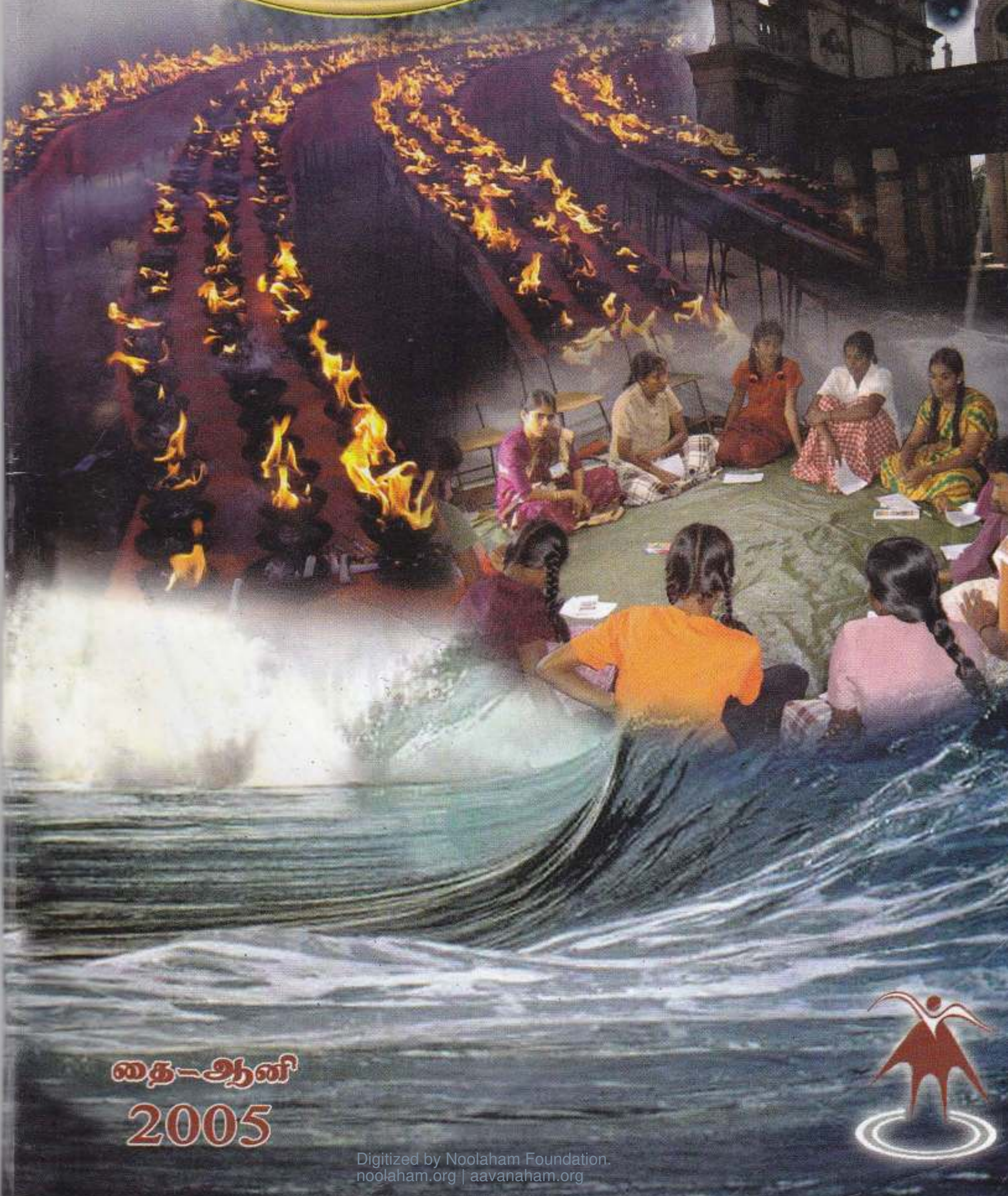
வளர்பிறை
valarpirai



தை—ஆனி

2005

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

உள்ளே...

[illegible] 03
[illegible] 17
[illegible] 25
[illegible] (கவிதை) 22
[illegible] 22
[illegible] 24
[illegible] (கவிதை) 30
[illegible] 31
[illegible] 36
[illegible] 39
[illegible] 45
[illegible] 51
[illegible] 59
[illegible] 63
[illegible] 68

ஆசிரியர்
[illegible]

இணையாசிரியர்
[illegible]

நிர்வாகக் குழு
[illegible]

ஆலோசனைக் குழு
[illegible]

நூல் வடிவமைப்பு
[illegible]

ஓவியம்
[illegible]

கணினி வடிவமைப்பு
[illegible]

VALARPIRAI
A Tamil Journal for Counselling and Psychology
January - June, 2005
Published by:
Annai Illam
Association for Counselling & Psychological Education,
87, Kanagambikaikulam, Kilinochchi, Srilanka.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளர்பிறை

உளவளத்துணை, உளவியல் சஞ்சிகை

பிறை - 02 கலை - 01

நல்வரவு...

இருபதாண்டு காலப் போருக்கும் அதன் கொடூர அழுத்தங்களுக்கும் முகங்கொடுத்து நொந்து போயிருந்த எமது மக்களைத் தேடி வந்து நாசஞ் செய்துள்ளன சுனாமிப் பேரலைகள். ஒருவாறே பல உளப்பாதிப்புகளிலிருந்தும் மீண்டும் வாழ்க்கையைக் கட்டியெழுப்ப முற்பட்ட எமது கரையோர மக்களின் வாழ்வைச் சின்னாபின்னமாக்கிச் சிதறடித்துள்ளன இந்தச் சுனாமி அலைகள். வயது வேறுபாடின்றி எமது மக்களின் உயிர்களைப் பறித்தெடுத்து அவர்களின் வாழ்க்கையையே கேள்விக்குறியாக்கியுள்ளன இந்த ஆழிப் பேரலைகள்.

நாம் சந்தித்த பேரிழப்புகளால் நம்பிக்கையிழந்து நடைப்பிணங்களாக உலவுகின்ற எமது உடன் பிறப்புக்களின் வாழ்வில் மீண்டும் நம்பிக்கைத் தீபத்தை ஏற்றி இம்மக்களுக்கு ஒரு புதுவாழ்வைக் கொடுக்க எமது தாயகத்திலே பல உள்ளங்கள் ஓயாது உழைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இம்மக்களுக்கான உணவு, உறைவிடத்தை, மருத்துவ வசதிகளை ஏற்படுத்தி இம் மக்களுக்கு அருகிருந்து பராமரித்து வருகின்றன பல நிறுவனங்கள்.

இவர்களோடு இணைந்து உளரீதியாக ஆழமான காயங்களைச் சுமக்கும் இம்மக்களுக்கான உள ஆற்றுப்படுத்தற் பணியை மேற்கொள்ளும் நோக்குடன் அன்னை இல்லம் கடந்த சில மாதங்களாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மத்தியில் உளவளத்துணைப் பணியை ஆற்றி வருகிறது. தேர்ச்சி முறையாக இந்த உள்ளங்களைத் தேற்றுகின்ற மிகச் சவால் நிறைந்த பணியில் அன்னை இல்லம் தன்னை ஈடுபடுத்தியுள்ளது.

ஆழிப்பேரலைகள் எம்மக்களின் உள்ளங்களில் ஏற்படுத்திய உளத்தாக்கங்களின் பரிமாணத்தை வெளிக்கொணரும் இலக்குடன் வளர்பிறை மீண்டும் ஒரு முறை உளவியல் வானில் வலம் வருகிறது. சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட எம் மக்களின் வாழ்வு மீண்டும் வளம் பெற வேண்டுமாயின் இம்மக்களின் உள்ளங்கள் ஆற்றுப்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

சுனாமிச் சிறப்பிதழாக உங்கள் கைகளில் தவழும் இந்த இதழ் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் வாழ்வை மலர வைப்பதற்கான வழிவகைகளையும் இந்த மக்களை உளரீதியாக ஆற்றுப்படுத்துவதற்கு மேற்கொள்ளப்படும் முயற்சிகளையும் அனைவரும் அறிந்து கொள்ள வழி சமைக்கின்றது.

எட்மண்ட் றெஜினோல்ட் அ.ம.தி
(ஆசிரியர்)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எமது மக்களை ஆற்றுப்படுத்தும் பயணத்தில்...

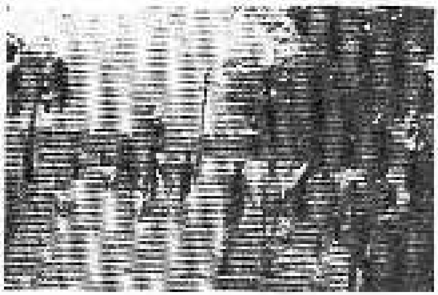
அங்கே மக்கள் ஆர்ப்பாட்டம் ஒன்றை நிகழ்த்திக் கொண்டிருக்கி றார்கள். இந்த ஆர்ப்பாட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்தப் படைவீரர்கள் அங்கே நிறுத்தப்பட்டிருக்கிறார்கள். படிப்படியாக அங்கே நிலைமை மோச மடைகின்றது. எந்த விதப் பிரச்சினையுமின்றி நான் நிற்கும் இடத்தைக் கடந்து சென்ற மக்கள் எனது கண்ணுக்கெட்டிய தூரம் வரை சென்றபோது அந்தப் படைவீரர்கள் தாம் வைத்திருந்த பாரிய குழாய் களினூடாக தண்ணீரை அந்த மக்கள் மீது பாய்ச்சுகின்றார்கள். ஆர்ப்பாட்டம் செய்த மக்கள் இதையடுத்துச் சிதறியோடுகின்றார்கள்.

அந்த ஆர்ப்பாட்டம் எங்கே நடைபெற்றது? என நீங்கள் சந்தேகம் கொள்ளலாம். உண்மையில் ஆழிப்பேரலை அனர்த்தம் நடைபெற்ற 26.12.2004 அன்றைய தினத்துக்கு முதல் நாள் இரவில் எனது நித்திரையில் நான் கண்ட கனவுதான் இது. கனவு நிஜமாவது பற்றி இதுவரை நம்பிக்கை இல்லாதிருந்ததால் இந்தக் கனவை என்னால் விளங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. ஆனால் ஆழிப்பேரலையால் ஏற்படுத்திய அனர்த்தத்தைப் பற்றிச் செய்திகளை அறிந்த பின் இந்தக் கனவு அந்த அனர்த்தத்தையே குறித்திருக்கின்றது என்பதனை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது.

+ கா. றெஜினோல்ட் அ.ம.தி

அன்னை இல்லத்தின் போர்க்கால உளவளத்துணைப் பணி.

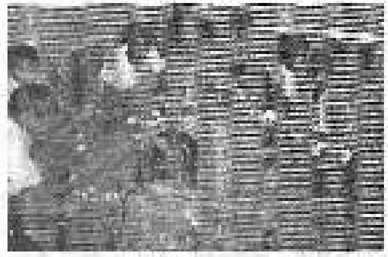
தற்போது கிளிநொச்சியில் பணிமனையைக் கொண்டு இயங்கி வருகின்ற அன்னை இல்லம் - உளவளத்துணை, உளவியல் ஆற்றுப்படுத்தும் நிலையம் கடந்த இருபது வருடங்களாக வன்னிப் பெருநிலப்பரப்பில் போரினால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணியை முன்னெடுத்து வருகின்றது. அன்னை இல்ல



உளவளத் துணையாளர்கள் உட்பட [illegible] வருடங்களைப் போராலே பாதிக்கப்பட்ட பல்வேறு தரப்பின ருக்கான குறிப்பாகச் சொல்ல வேண்டின் சிறுவர்கள், இளையோர், பெரியவர்கள் என்று அனைத்துத் தரப்பினருக்கும் உளவளத் துணைப் பணியை ஆற்றி வருகின் றார்கள்.

26.12.2004 அன்று ஆழிப் பேரலையின் எமது நாட்டின் பிரதேசத்தில் ஏற்படுத்திய பேரழிவு களைப் பற்றிப் படிப்படியாக நாம் அறிந்தோம். விசேடமாக எமது மக்கள் இந்த இயற்கை அனர்த் தத்தில் கொடூரமான பாரிய உயிர் இழப்புக்களைச் சந்தித்திருக்கின் றார்கள். முல்லை மாவட்டத்தில் 1840 பேர் இறந்து 1020 பேர் காணாமல் போயுள்ளனர். 2500க்கு மேற்பட்டோர் காயப்பட்டுள்ளனர். வடமராட்சி கிழக்கில் 946 பேர் இறந்த தாகவும், 1472 பேர் காயப்பட்டுள் ளதும் பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. எமது மக்களுக்கு ஏற்பட்ட இந்தப் பாரிய உயிரிழப்புக்களை நாங்கள் அறிந்த போது பாதிக்கப்பட்ட இந்த மக்களுக்கான உளவளத் துணைச் சேவையை வழங்க வேண்டிய வகையில் வன்னியில் அது வரை இயங்கி வருகின்ற ஒரேயொரு உளவளத் துணை நிலையம் என்ற வகையில் அன்னை இல்லம் ஆற்றவேண்டிய பணியை இல்லத்தில் பயிற்சி பெற்ற உளவளத் துணையாளர்கள் ஏற்றுக் கொண்டோம்.

வழமையான உளவளத் துணைப் பணிகள் இடைநிறுத்தப்பட்டு அனர்த்தகால உளவளத்துணைப் பணி ஆரம்பம்.



ஆழிப்பேரலைச் சேத மடைந்த கரையோரங்களைத் தரிசனம் செய்து ஆரம்பக்கட்ட மான எமது மக்களின் உயிர்களைப் பார்த்துச் சென்ற போது வன்னி யைப் பொறுத்தவரையில் நாம் பணியாற்றுவதற்கும் உட்பட இவ் வுள்ள சகல அமைப்புக்களும் தமது வளங்கள் அனைத்தையுமே பாவித்தபடி எமது மக்களுக் கான சேவைகளை வழங்குவதற் காக பணியாற்றின. அந்த வகை யில் நாமும் எமது வளங்களை இப்பணியில் முழுமையாகப் பயன் படுத்தத் தீர்மானித்தோம்.

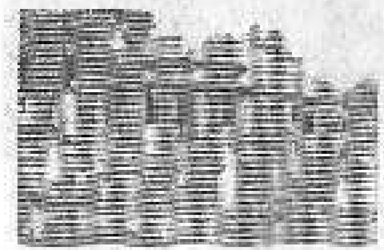
கடந்த இருபது வருடங் களாக வன்னிப் பிரதேசத்தில்

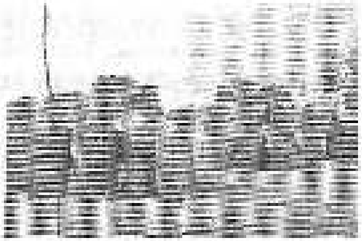
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நாம் அம்பாறை வந்த உளவளத் துணையாளர் பயிற்சி பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொண்டிருந்தது. போரில் பாதிக்கப்பட்ட எமது மக்களுடன் நாம் பணியாற்றிய போதிலிருந்து நாம் ஒரு முக்கிய விடயத்தைப் புரிந்து கொண்டோம். அதாவது **போரின் காரணமாக ஆழமான உளப் பாதிப்புக்களைச் சுமந்த மக்கள் சரியான உளவளத்துணை, உளமருத்துவச் சிகிச்சையைப் பெறாத காரணத்தால் உளநோயாளிகளாக மாறி** விட்டதை வேதனையுடன் எம்மால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

எமது கடந்த கால உளவளத்துணைப் பணியில் நாம் பெற்றுக்கொண்ட அனுபவங்களும் உளவளத்துணையில் நம் பெற்ற முறை சார்ந்த வளர்ச்சியும் ஆழிப்பேரலையினால் தாக்கப் பட்டு நின்ற எமது மக்கள் எதிர்கொள்ள உளரீதியான பிரச்சினைகள் பற்றி ஆழமாக விளக்கச் சிந்திக்கத் தூண்டின.

ஆழிப்பேரலைகள் ஏற்படுத்திய அழிவு ஒரு சில நிமிடங்க





ளுக்குள் பட்டுமே நீடித்த போதிலும் அந்தப் பேரலைகள் ஏற்படுத்திய உயிரிழப்புக்களும் இந்த இழப்புக்களைச் சந்தித்தவர்கள் அனுபவித்தும் உளப்பாதிப்புகளும் எமது சமூகத்தைப் பல்லாண்டுகளாகத் தொடர்ந்து போகின்றன என்ற உண்மையை நாம் உடனடியாகவே உணர்ந்துகொண்டோம்.

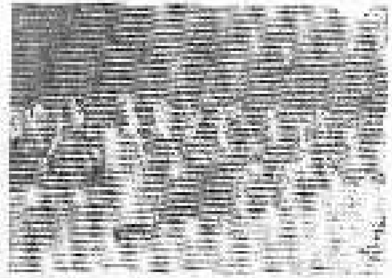
இன்று பொதுவாக, உளவளத்துணை, உளமருத்துவச் சிகிச்சை முறைகள் சிறப்பாக வளர்ச்சி அடைந்த ஒரு நிலையில் உள்ளன. குறிப்பாகப் போர் தொடர்ச்சியாக நடைபெறும் நாடுகளில் வாழ்கின்ற மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற இழப்புக்கள் அவர்களுக்கு முகங்கொடுக்கின்ற மக்களுக்கும் ஏற்படக்கூடிய உளரீதியான தாக்கங்கள் பற்றிய அறிவு மிக அதிகமாக உள்ளது. குறிப்பாக இடம்பெயர உளக்காயங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியதின் நிகழ்வுகளுக்கு முகங்கொடுப்பவர்களிடையே ஏற்படும் விதத்தினை அதிர்ச்சிப் பின் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுக்

கோளாறு (Post Traumatic Stress Disorder-PTSD) என்னும் உளக் கோளாறைச் சந்திக்கின்றார்கள் என்று இப்படிப்பட்ட உளக் கோளாறு ஏற்படுபவர்கள் சில பொதுவான அறிகுறிகளைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இப்படிப்பட்ட பொதுவிளைவுகளை அறியாமல் முன்னைத்தீவும் வடமராட்சி கிழக்குப் பிரதேசத்திலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணியை உடனடியாக ஆரம்பிக்க நாம் முடிவு செய்தோம். இந்த நோக்கத்துடன் அன்னை இல்ல உளவளத்துணையாளர்களும் ஏனைய பல தொண்டர்களும் உளவளத்துணைப் பணிகளை இடம்பெயர்ந்த முகாம்களில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத் துணைப் பணிகளை நாம் முழு மூச்சுடன் ஆரம்பித்தோம்.

இதன் விளைவாக முல்லைப் பிரதேசத்துக்கு ஒரு மையமும், வடமராட்சி கிழக்குப் பிரதேசத்துக்கு இன்னொரு மையமும் கிளிநொச்சி மாவட்டத்துக்குப் பிறிதொரு மையமும் திறந்தோம்.

மிக அவதானத்துடன் ஆரம்பிக்கப்பட்ட உளவளத் துணைப் பணி

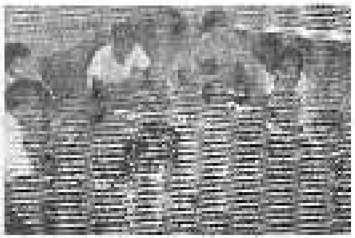
எம் நாடு வருடமாக வந்த போர் அழிவுகளையும் பல இழப்புக்களையும் ஏற்படுத்திச் சென்ற ஆழிப்பேரலைகளால் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகிய எமது மக்களுக்கு உளவளத்துணைப் பணியை அந்த அனர்த்தம் நடைபெற்ற ஒரு வாரகாலத்துக்குள் நாம் ஆரம்பித்த போதும் எமது பணியை இன்னும் விரிவாக்கத் துணிந்து தொடர்ந்து செல்ல வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது.



ஆரம்பத்தில் ஆழிப்பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட எமது மக்களை நாம் சந்திக்க போது அவர்களுக்கு உளவளத்துணை அளித்தோம் என்று சொல்வதைவிட அதிர்ச்சியுற்று, சோர்வுற்று, கவலையும், சோகமும் நிறைந்த அவர்களது கதைகளுக்கு நாம் ஆதரவாகச் செவிமடுத்தோம் என்று தான் சொல்ல வேண்டும். எனினும் பிரதேசத்தில் உளவளத்துணைப் பணியாற்றும் ஒரு நிறுவனம் என்ற வகையில் ஆழிப்பேரலைகளின் அழிவுகளால் அனர்த்த விட்ட எம் மக்களுக்கு ஆதரவும் ஆறுதலும் அளிக்கும் பணியை நாம் இடைவிடாமல் ஆரம்பித்தோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

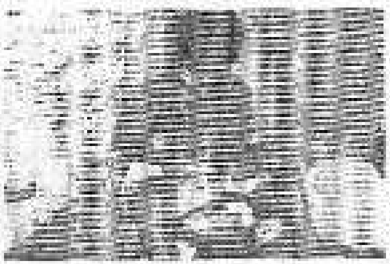
குழுநிலை உளவளத்துணை



பாதிக்கப்பட்ட மக்களில் கவலையை ஆரம்பத்தில் தணிப் பதற்காக நாம் செயற்படும் போதும் ஒரு வீதமான இழப்புக் களைச் சந்தித்தவர்களைக் குழுக்களாக்கி ஒழுங்கான உளவளத்துணை உதவியை வழங் குவது மிகவும் [illegible] நடைமுறைச் சாத்தியமான அமைந்தது. இவ்வா றாக ஒரேவிதமான இழப்புக் களைச் சந்தித்தவர்கள் ஒருவருக் கொருவர் ஆறுதலாக இருக்கக் கூடிய வாய்ப்பு இங்கு ஒரு வழி உளவளத்துணைச் சேர்ந்த முறை யில் அமைந்திருக்கிறது.

பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணி

கடற்கோள் பேரலைகளின் தாக்கத்தினால் அநியாயமாக இறந்த வர்களில் பெண்களும், சிறுவர் களுமே அதிகம் என்ற தொடர் பான புள்ளி விபரங்கள் வெளிப் படுத்துகின்றன. பேரலைகளின் தாக்கத்திலிருந்து உயிர் தப்பிய சிறுவர்கள் பல அநாதரவான நிலை யைப் பாதிக்கப்பட்ட நிலையிலே இருக்கின்றார்கள். வடமராட்சி கிழக் கில் 24 சிறுவர்கள் தாயும் தந் தையும் அல்லது இருவரையுமே கடற்கோள் அனர்த் தத்தில் இழந்திருக்கின்றார்கள். முல்லைத்தீவு மாவட்டத்தைப் பொறுத் தவரையில் [illegible] சிறுவர்கள் தாயை இழந்துள்ளார்கள். 93 சிறுவர்கள் தந்தையை இழந்துள்ளனர். 73 சிறுவர்கள் தாய், தந்தை இருவரை யும் இழந்திருக்கிறார்கள்.

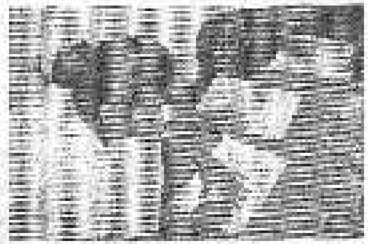


இந்தச் சிறுவர்கள் மன வடு அதிர்ச்சிகரமானதாக வும் இழப்பினால் [illegible] நிலைமையிலும் இருக்கின்றார்கள். [illegible] பொறுத்தவரையில் [illegible] ஏற்பட்ட பாதிப்புக் களையும் தாம் [illegible] உணர்வுகளையும் வார்த்தைகளால்

வெளிப்படுத்துவதற்கு ஆற்றல் அவர்களுக்கு உண்டு. ஆனால் சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் இந்த விதமாகத் தமது உணர்வு களை வெளிப்படுத்துவது இயலா ததற்கு இலகுவான வழிமுறைக ளின் மூலமாகப் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு அவர்களது வயது க்கு ஏற்றவிதமான உளவளத்துணை முறைகளைப் பயன்படுத்த வேண்டி உள்ளது. விளையாட்டு என்பது சிறுவர்களது மிகவும் பிரியமானதும் இயல்பின் வெளிப் பாடாகும். [illegible] ஒரு [illegible] விளையாட்டுப் பொருட்கள் [illegible] சிறுவர்க்கு உளவளத்துணை வழங்கும் முறை இன்று அதிகமான வளர்ச்சி அடைந்துள்ளது. எனவே ஆழிப் பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கான பொது உளவளத் துணைப் பணியில் விளையாட்டுச் சிகிச்சை முறையை நாம் அதிக மாகப் பயன்படுத்தி வருகின் றோம். யுனிசெப் நிறுவனத்தின் உதவியுடன் இவ்விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பெற்று இவற்றைப் பணியில் பயன்படுத்தி வருகின் றோம்.

போர்க்கால உளவளத்துணையும் கடற்கோள் உளவளத்துணையும்.

கடற்கோள் பேரலைகள் இந்தோனேசியாவிலிருந்து இந்தியா வரையான கரையோரங் களையும் அழித்தொழித்தக்கள்

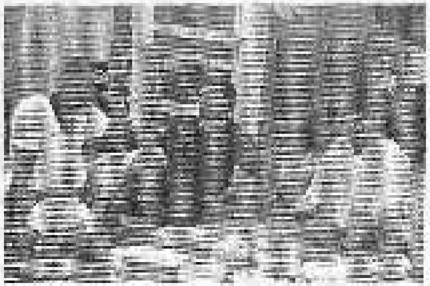


வாழ்க்கையைப் பாதித்திருக்கின் றன. ஆனால் எமது நாட்டிலிருந்த சந்தர்ப்பத்தில் வாழ்கின்ற மக்களைப் பொறுத்தவரையில் ஆழிப்பேரலை கள் ஏற்படுத்திய உளரீதியான பாதிப்புக்களைப் புரிந்து கொள்ள [illegible] புரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியம் உள்ளது. [illegible] வாழ்கின்ற மக்கள் ஏற்கனவே இருபதாண்டு காலப் போரின் பாதிப்புகளுக்கும் முகம்கொடுத்த வர்கள் [illegible] யுத்தப் பிரதேசங்களில் வாழ்கின்ற மக்கள் ஏற்கனவே போரின் தாக்கங்களைச் சந்தித்த வர்கள் [illegible] போரின் வடுக்களைப் [illegible] இருந்து வருபவர்கள்.

இவ்வாறாக ஏற்கனவே போரினால் இழப்புக்களையும் இடப்பெயர்வுகளையும் சந்தித்துப் பல உளவியல் தாக்கத்தைத் தான் கடற்கோள் பேரலைகள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உருவாகியிருக்கின்றன. உள்நாட்டு யுத்தத்தால் ஏற்கனவே நொந்து போயிருக்கும் எமது மக்களை ஆழிப்பேரலைகள் ஆழமாக பாதிப்புகளுக்கு உட்படுத்தி விட்டன. ஆழிப் பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவக்கூடியவர்களை நாம் பெற்றெடுக்கும் போது இப்பிரச்சனை மனதில் இருக்கச் செயற்படவேண்டிய கட்டாயம் இருக்கின்றது.

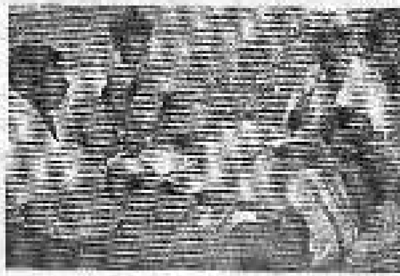


மேலும் எமது மக்கள் போர்க் காலத்தில் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளையும் ஆழிப்பேரலைகளின் தாக்கத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளையும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கின்ற போது போர்க்காலத்தில் இருபதாண்டு காலமாக நடந்த ஒரு விடயம். அத்துடன் இந்த இருபதாண்டு காலத்தின் வெவ்வேறு கால பகுதிகளில் வெவ்வேறு இடங்களில் எமது மக்கள் பாதிப்புகளைச் சந்தித்தார்கள். இதன் காரணமாக ஒரு இடத்தில் போர் அனர்த்தங்களால் எமது மக்கள் பாதிக்கப்பட்ட போது அருகே வாழ்ந்த மக்கள் அந்த மக்களுக்கு உதவக் கூடிய சூழல் இருந்தது. ஆனால் ஆழிப்பேரலைகளைப் பொறுத்த மட்டில் அவை ஒரே நாளில் ஒரே நேரத்தில் கரையோரங்கள் அனைத்தையும் ஒரே நேரத்தில் தாக்கிப் பாரிய உயிர் உடைமை அழிவுகளை ஏற்படுத்தின. எமது கிழக்குக் கரையோரப் பிரதேசங்களில் வாழ்கின்ற மக்கள் அனைவரும் ஒரே நேரத்தில் ஒரேயடியாகப் பாதிக்கப்பட்டுள்ளபடியால் இப் பாதிப்புகளின் தாக்கம் மிக அதிகமாக உணரப்படுகின்றது. இதன் காரணமாக இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டுள்ள மக்களுக்கான உளவளத் துணைச் சேவை ஆற்றுவதற்கு அதிக வளங்கள் தேவைப்படுகின்றன.

ஆழிப்பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மத்தியில் காணப்படும் விசேட உளப்பிரச்சினைகள்

அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களில் அனேகமானோர் தமது உறவுகளை இழந்தவர்கள். சிலர் தமது குடும்ப அங்கத்தினரையோ பெற்றோரையோ அல்லது தமது பிள்ளைகளையோ இழந்திருக்கின்றார்கள். இப்படியானவர்களுக்கு இழப்புகளை இலகுவில் ஏற்கக்

கூடியதாக இல்லை. வாழ்க்கையில் பற்றும் பிடிப்புமற்ற விரக்தி நிலைக்கு இவர்கள் செல்லக்கூடிய சூழல் இருப்பதனால் பலர் தற்கொலையைப் பற்றிச் சிந்திப்பதும் சிலர் தற்கொலை முயற்சியை மேற்கொள்ளக்கூடிய சாத்தியம் இருப்பதையும் எம்மால் அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கிறது. எனவே இப்படியான எண்ணங் கொண்டோர் தொடர்ச்சியாகக் கண்காணிக்கப்படவேண்டிய தேவை உண்டு. அத்துடன் இவர்களுக்குத் தீவிரமான உளவளத் துணையை வழங்கி இந்த அதிர்ச்சி நிலையிலிருந்து இவர்களை மீட்டு மீண்டும் இயல்பு வாழ்க்கையில் நம்பிக்கைத் தன்மையை ஏற்படுத்த வேண்டிய கடமை எமது சமூகத்துக்கு உண்டு. ஆழிப் பேரலைகளால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத் துணைப் பணியை வழங்கும் போது நாம் சந்திக்கும் இரண்டாவது பிரச்சனை பாதிக்கப்பட்ட ஆண்களின் குடிப்பழக்கம் அதிகமாவதாகும்.



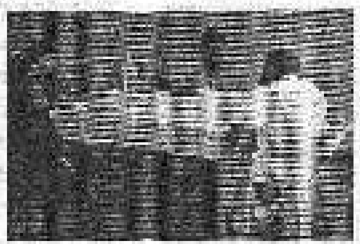
இருபதாண்டு காலப் போரில் எமது நாட்டில் பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட அனர்த்தங்களால் பெண்கள் தமது கணவனை இழந்திருக்கின்றார்கள். ஆழிப்பேரலைகள் ஏற்படுத்திய அழிவிலும் பல பெண்கள் தமது கணவரை இழந்திருக்கின்றார்கள். அதேநேரத்தில் இந்த இயற்கை அனர்த்தத்தின் காரணமாக பல ஆண்கள் தமது மனைவியை இழந்திருக்கின்றார்கள். பெண்களைப் பொறுத்தமட்டில் பல ஆண்கள் தமது மனைவியை இழக்கும் வேளையில் முன்னைய பழக்கத்தினால் தமது மனைவியை இழந்திருக்கின்றார்கள். ஆகவே இக்காலகட்டத்தில் முக்கியமாகத் தமது மனைவியை இழந்த ஆண்களின் பெரும்பாலானோர் வீட்டுப் பராமரிப்புப் பொறுப்பை தமது மனைவிமேலேயே சுமத்தியிருப்பவர்கள். எனவே தமது மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் இழந்த இந்த ஆண்கள் மோசமான விரக்தி நிலைக்குத் தள்ளப்படக்கூடிய நிலை உண்டு. இந்த ஆண்களில் ஒரு சாரார் இழப்பின் வேதனையை மறந்து போவதற்காகக் குடிக்கும் தன்மையும் உண்டு. இதனால் இவர்களும் இவர்களைச் சார்ந்தவர்களும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யாழ்ப்பாணம்.

பல பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்பட்டுள்ளது. இழப்புகளால் விரக்தி நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளமை மட்டுமன்றி இந்த அவர்களின் உணர்வுகளை ஆறுதலாகச் செவிமடுத்து இவர்களை இந்நிலையிலிருந்து மீட்டெடுக்க வேண்டிய பாரிய பொறுப்பு எமக்கு முன்னுள்ளது.

சுனாமியால் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டோருக்கான விசேட உளமருத்துவச் சிகிச்சைகள்.

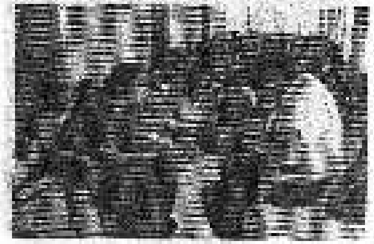


ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தின் காரணமாக எமது மக்களில் பலர் ஆழமான உளப்பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகி இருப்பதுடன் பலர் எமது இழப்புகளின் காரணமாக கடுமையான மனச்சோர்வை அனுபவிக்கின்றார்கள். எனவே இப்படிப்பட்டோருக்கு உளவளத்துணையும், தேவைப்படும் போது உளமருத்துவ சிகிச்சையும் வழங்கப்பட வேண்டும்.

இந்தத் தேவையைக் கருத்திற்கொண்டு வன்னிப்பிரதேச மீள் குணமாக்கல் பணிமனையைக் கொண்டு இயங்கும் நலவாழ்வு நிலையத்தின் அனுசரணையுடன் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான விசேட உளமருத்துவச் சிகிச்சைகள் அன்னை இல்லத்தால் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டு வருகின்றன. உள்நாட்டு உளமருத்துவர்களும் புலம்பெயர்ந்து வாழுகின்ற எமது தமிழ் உளமருத்துவர்களும் இந்த விசேட உளமருத்துவ சிகிச்சைகளை வழங்கி வருகின்றார்கள். இதுவரை ஆறாயிரத்திற்கும் மேற்பட்ட சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டோர் இந்த விசேட உளமருத்துவ சிகிச்சையால் பயன்பெற்றுள்ளார்கள். **வன்னிப்பிரதேசத்தைப் பொறுத்த மட்டில் ஒன்று அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உளமருத்துவர்கள் நிரந்தரமாகப் பணியாற்றும் பட்சத்தில்** இப்படிப்பட்ட சேவைகளைப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குச் சிறப்பாக வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மத்தியில் சேவையாற்றும் ஏனைய தொண்டர்களுக்கான பயிற்சிகள்

வன்னிப் பிரதேசத்தில் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான புனர்வாழ்வுச் சேவையை தமிழர் புனர்வாழ்வுக்கழகத்தின் தலைமையில் பல நிறுவனங்கள் இணைந்து வழங்கிவருகின்



றன. இவ்வாறாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுடன் பணிபுரியும் பணியாளர்களும் இம்மக்களின் உளரீதியான பாதிப்புகளின் தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு அவற்றுக்கேற்ப செயற்பட வேண்டிய தேவை உண்டு. இவ்விடயத்தைக் கருத்திற்கொண்டு இடைத்தங்கல் முகாம்களில் பணிபுரியும் தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத் தொண்டர்கள் மற்றும் இம்முகாம்களில் பொதுப்பணிபுரியும் பொதுமக்கள், மேலும் சேவையாளர் சார்ந்தவர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்றோருக்கு உளவளத்துணையை அறிமுகப்படுத்தும் விசேட பயிற்சிகளை நடத்தி வருகின்றோம். அதுவேளையில் சுனாமியால் எமது மக்கள் சந்தித்த உளரீதியான பாதிப்பு

களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் மத்தியில் அந்த மக்களை அணுகத் தேவையான வழிகாட்டலையும் இப்பணியாளருக்கு நாம் வழங்கி வருகின்றோம்.

அன்னை இல்ல உளவளத்துணை பணியாளர்களின் ஆற்றலை மேம்படுத்த விசேட உளவளத்துணைப் பயிற்சிகள்

கடந்த ஒன்பது ஆண்டுகளாக அன்னை இல்லம் வன்னியில் உளவளத்துணைப் பணியாற்றி வருகின்ற போதிலும் ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்துக்குப் பின்னான உளவளத் துணைப்பணி அன்னை இல்லத்துக்கு ஒருசவால் நிறைந்த பணியாகவே அமைந்துள்ளது. முல்லைத்தீவுப் வடமராட்சி கிழக்குப் பிரதேசத்திலும் பல நூற்றுக்கணக்கானதும் பங்கைச் சேர்ந்தவர்களுக்கு உளவளத்துணைச் சேவையை வழங்க வேண்டிய அதேநேரத்தில் முதல்முறையாக ஒர் இயற்கை அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத் துணைப்பணியை மேற்கொள்ள

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

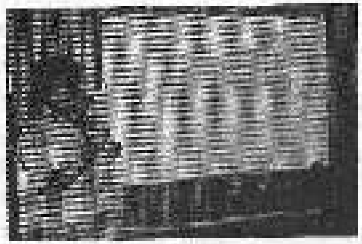
கொண்டிய பொறுப்பு அன்னை இல்லத்துக்கு உண்டு. கட்ரீனா சூறாவளியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணியை மிகச் சிறப்பாக செய்தமைக்காக அன்னை இல்ல உளவளத் துணையாளர்களுக்கு விசேட உளவளத் துணைப் பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டிருக்கின்றன.

ஜனற் லெவலி (Janette Le Valley)

சிக்காகோ நகரில் கை மாதம் ஆம் திகதியில் கிளிநொச்சியில் அமைந்துள்ள அன்னை இல்லத்தின் தலைமைப் பணிமனையில் கொழும்பில் அமெரிக்க தேசியக் கல்லூரியின் உளவியற் பேராசிரியராகக் கடமையாற்றும் ஜனற் லெவலி (Janette LeValley) என்னும் உளவியலாளரால் ஒரு விசேட பயிற்சி வழங்கப்பட்டது. தற்போது வன்னியில் பணி புரியும் ஏனைய நிறுவனங்களைச் சார்ந்த உளவளத்துணையாளர்களும் இப்பயிற்சியில் கலந்து கொண்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

சிறப்பு விடயமாக அமெரிக்காவின் நியூயோர்க் நகரில் அமைந்துள்ள "அனர்த்த கால உளமருத்துவச் சேவை" (Disaster Psychiatry Outreach-DPO) என்னும் அமைப்பைச் சேர்ந்த சான்டர் கொய்ஃப்மன் (Sander Koyfman) ஜெனிபர் ரொபேட்ஸ் (Jennifer Roberts) ஜூலியா அன் கேணி (Julia Anne Kearney) மார்க்கஸ் (Marcus) ஆகியோர் மார்ச் 30 இலிருந்து சித்திரை மாதம் வரையான காலப் பகுதியில் அன்னை இல்ல தலைமைப் பணிமனையில் அன்னை இல்ல உளவளத்துணையாளர்களுக்கு எண்ணங்களுக்குச் சிகிச்சை, சிறுவர் உளவளத்துணை போன்ற விடயங்களில் சிறப்புப் பயிற்சிகளை அளித்திருந்தனர். முன்னர் சிறப்பாகச் சமர்த்து அனுபவமும் எமது உளவளத்துணையாளர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுத்துள்ளனர். DPO அமைப்பு மூன்று முறைகள் இப்பயிற்சி வகுப்புடன் அன்னை இல்லத்துக்கு இச்சேவையை வழங்கியது பாராட்டத்தக்கது.

வைகாசி ஆம் திகதிகள் அமெரிக்காவின் நியூ



சூறாவளியால் பாதிக்கப்பட்ட அகதிகள் நிலையத்தில் ஒரு விசேட உளவளத்துணைப் பயிற்சி ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது. அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த ஜெனிபர் போகன் (Jennifer Baughan) டேவிட் போகன் (David Baughan) ஆகியோர் இப்பயிற்சியை வழங்கினார்கள். அன்னை இல்லத்தைச் சேர்ந்த 10 உளவளத்துணையாளர்கள் இப்பயிற்சியில் கலந்து பயன் பெற்றனர்.

வெளிநாட்டு நிபுணர்களின் வருகை

ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்துக்குப் பின்னர் உளவியல், உளவளத் துணை, உளமருத்துவத் துறை சார்ந்த ஏராளமான வெளிநாட்டு நிபுணர்கள் வன்னிப் பிரதேசத்துக்கு வருகை தந்திருக்கின்றார்கள். இவர்களில் ஒரு பகுதியினர் புலம் பெயர்ந்து வெளிநாடுகளில் வாழும் எமது தமிழ் உறவுகள். ஏனையோர் வெளி நாட்டவர்கள். இவர்களிற் பலர் இங்கே வந்து தமது சேவைகளை வழங்கிச் சென்றிருக்கின்றார்கள். இவ்வாறான நல்ல உள்ளம் கொண்டவர்கள் பலரைச் சந்தித்து அவர்களின் அனுபவங்களை அறியும் வாய்ப்பு அன்னை இல்லத்துக்குக் கிடைத்திருக்கிறது.

ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணியைச் சிறப்பாக மேற்கொள்ள வழிகாட்டல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள இப்படிப்பட்ட நிபுணர்களின் வருகை அன்னை இல்லத்துக்குப் பெரும் வரப்பிரசாதமாக அமைந்திருக்கின்றது.

வன்னிப் பிரதேசத்தைப் பொறுத்தமட்டில் கடற்கரை அலையால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான புனர்வாழ்வுப் பணிகள் மிகச் சிறப்பான முறையில் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருவது அனைவரும் அறிந்த ஒன்று. பாதிக்கப்பட்ட இடங்களுக்கான புனர்வாழ்வுப் பணிகள் இன்னும் பல மாதங்களுக்குத் தொடர வேண்டிய சில கடமைகளுக்குத் தொடர்பு கூடிய சாத்தியக்கூறு உள்ளது. பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான தொடர் சேவைகள் ஒரு பக்கம் ஏற்படுத்தப்படும் அதேவேளையில் மறுபக்கத்தில் மக்களுக்கான உளவளத் துணைப்பணிகளும் முன்னெடுக்கப்பட்டு வருவது இங்கு சுட்டிக்காட்டப்படக்கூடிய ஒரு விடயமாகும். ஆகவே எதிர் காலத்திலும் இந்த புனர்வாழ்வுப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பணிகளுடன் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கக் கூடியதாகவிருக்கின்றன. அவர் களுக்கான உளவளத்துணைப் பணியும் இணைந்து செல்வது குறிப்பிடத்தக்கதாகும்.

கனாபியாஸ் வல்வி, வட மாட்சி சிறந்த போன்ற பிரதேசங்களில் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கான உளவளத்துணைப் பணிகளுக்கெனத் தொடர்ந்து பாதுகாப்பாக அன்னை இல்லம் ஆற்றி வருகின்றது. மக்களின் தேவைக்கு ஏற்ப இந்த உளவளத்துணைச் சேவையைத் தொடர்ந்து வழங்க அன்னை இல்லம் உறுதி பூண்டுள்ளது.

எமது மக்கள் பிரதேசத்திலே மேற்கொள்ளப்பட்டு வரும் உளவளத்துணைப் பணிகளை ஒருங்கிணைக்கும் பொறுப்பை தலைமை நிலையம் ஏற்று நிறைவேற்றி வருகிறது. உளவளத் துணை ஒருங்கிணைப்புக் குழுவின் தலைவராக அருட்திரு செபமாலை அடிகளார் பணியாற்றுகிறார்.

எமது உளவளத் துணைப் பணிக்கு உறுதுணையாக விளங்கும் தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்திற்கும் அருட்திரு செபமாலை அடிகளாருக்கும் அன்னை இல்லம் நன்றி சொல்ல விரும்புகிறது. அத்துடன் பாதிக்கப்பட்ட எமது மக்களின் பிரச்சினைகளை புனர்வாழ்வுப் பணிகளை பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு தேவையான உதவிகளுக்கும் தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத்தையும் அன்னை இல்லம் நன்றியோடு நினைவு கூருகின்றது.

மற்றும் அன்னை இல்லம் பணியில் ஈடுபடும் உளவளத் துணைப் பணிக்கு உறுதுணை யாகத் தாயகத்திலும் வெளிநாடு களிலும் வாழ்கின்ற நல்ல உள்ளங்களையும் நாம் மறக்கவில்லை. அவர்களது உதவிகளும் எமது பணிக்கு உற்சாகத்தைக் கொடுக்கின்றது.

போராளிகளும் மக்களும் சேர்ந்து பட்ட துன்பங்களுக்கு உளவளத்துணை அளித்து அவர்களை மீண்டும் ஒரு புது வாழ்வுக்கு அழைத்துச் செல்லும் பணியில் அன்னை இல்லம் தொடர்ந்தும் அயராது அர்ப்பணிப்புடன் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கும்.

இக்கட்டுரையில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள விபரங்கள் தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகத் தலைமைப் பணிமனையிலிருந்து பெறப்பட்டவை.

அமெரிக்க பயிற்சியாளர்களுடன் அன்னை இல்ல உளவளத்துணையாளர்கள்

* * *

உணர்வு விவேகம்
Emotional Intelligence

விவேகம் என்பது (Intelligence) விடயங்களைச் சிந்தித்துப் பார்க்க, பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க, தர்க்கரீதியாகச் சிந்திக்க, புதிய விடயங்களைக் கற்று விளங்கிக் கொள்ள, கடந்தகால அனுபவங்களிலிருந்து பயன்பெற உதவுகின்ற ஒரு பொதுவான உள ஆற்றலைக் குறித்து நிற்கின்றது.

இந்த விவேக எண்ணக்கருவை மையமாகக் கொண்டு உணர்வு விவேகம் பற்றிய கோட்பாடுகளை அண்மைக்காலங்களில் முன் வைத்துள்ளார்கள். அமெரிக்க உளவியலாளர்களான பீற்றர் சலோவி (Peter Salovey), ஜோன் மேயர் (John Mayer) ஆகிய இருவரும் இணைந்து 1990ம் ஆண்டு இந்த எண்ணக்கருவை அறிமுகம் செய்தார்கள். உணர்வுகளை உணரவும், புரிந்துகொள்ளவும், வெளிப்படுத்தவும், ஒழுங்குபடுத்தவும் தேவைப்படும் ஆற்றலையே உணர்வு விவேகமென இவர்கள் வரையறை செய்கிறார்கள். உணர்வு ரீதியான விவேகத்தைக் கொண்டுள்ளவர்கள் தமது உணர்வுகளைப் பயன்படுத்தி தமது எண்ணங்களையும் நடத்தைகளையும் வழிப்படுத்தும் ஆற்றலையும், அடுத்தவர்களின் உணர்வுகளை, துல்லியமாகப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றலையும் கொண்டுள்ளார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அன்னை இல்லத்தின் சுனாமி உளவளத்துணைப்பணி பற்றிய நோக்கு.

உளவளத்துணை பெற்றவர்களின் எண்ணிக்கை

முல்லைத்தீவு [illegible]

பிரிவு	தை		மாசி		பங்குனி		சித்திரை		மொத்தம்
	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	
சிறுவர்	[illegible]	281	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	31	[illegible]
இளைஞர் யுவதிகள்	162	198	[illegible]	[illegible]	12	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]
வயது வந்தோர்	[illegible]	432	[illegible]	[illegible]	[illegible]	162	[illegible]	[illegible]	1049
மொத்தம்	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]

வடமராட்சி கிழக்கு

பிரிவு	தை		மாசி		பங்குனி		சித்திரை		மொத்தம்
	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	
சிறுவர்	[illegible]	[illegible]	252	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	1062
இளைஞர் யுவதிகள்	[illegible]	[illegible]	[illegible]	4	[illegible]	31	4	1	558
வயது வந்தோர்	265	427	18	[illegible]	[illegible]	30	25	28	1098
மொத்தம்	645	[illegible]	[illegible]	[illegible]	[illegible]	161	61	99	2813

கிளிநொச்சி மாவட்டம்

பிரிவு	தை		மாசி		பங்குனி		சித்திரை		மொத்தம்
	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	ஆ	பெ	
சிறுவர்	[illegible]	[illegible]	[illegible]	15	42	42	12	22	[illegible]
இளைஞர் யுவதிகள்	[illegible]	[illegible]	[illegible]	15	14	12	[illegible]	23	[illegible]
[illegible]	248	[illegible]	[illegible]	10	7	[illegible]	[illegible]	1	[illegible]
மொத்தம்	[illegible]	103	48	40	[illegible]	68	[illegible]	56	[illegible]

பொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

இழப்பு ஒரு நோ...

[illegible]

கலாச்சாரப் பழக்கம்.

முன்னைய சில அனுபவங்கள்........ [illegible] என்று எழுதுகிறேன். [illegible] இடத்துக்கிடம் ஒரு சில பழக்கங்கள் மாறலாம் - ஒரு வீட்டில் யாராவது இறந்து விட்டால் வீட்டில் உள்ளவர்கள், குறிப்பாக பெண்கள் அழுவார்கள். சத்தமிட்டு அழுவார்கள். ஒப்பாரி சொல்லி அழுவார்கள், புலம்புவார்கள். இறந்தவர் மிக வேண்டியவர் என்றால், [illegible]

[illegible] ஏற்பட்ட இழப்பு என்றால் இந்த அழுகை. இந்த ஒப்பாரி, இந்தப் புலம்பல் ஆறுதலும், உடற்பும், நீடிக்கும்.

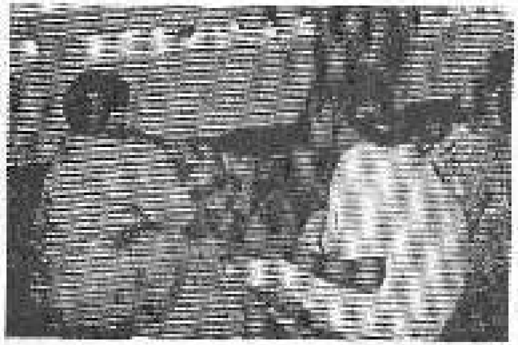
அயல்வீட்டார், உற்றார் உறவினர், நண்பர்கள் நண்பிகள் (பொதுவாகப் பெண்கள்) சேர்ந்து வந்து கூடி அழுவார்கள். ஒப்பாரி சொல்லி அழுவார்கள். சில சந்தர்ப்பங்களில் மாறிமாறி அழுவதும் உண்டு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இறந்தவரின் உடலை அடக்கம் செய்த பின்னர் (அல்லது எரித்த பின்னர்) வீடெல்லாம் கழுவி, எட்டு நாட்களுக்குத் துக்கம் அனுபவிப்பார்கள். இந்த எட்டு நாட்களும் இறந்தவரின் வீட்டில் அடுப்பு (சமையலறை) எரியாது. மாறாக உற்றார், உறவினர், அயலவர், உணவு எடுத்துச் சென்று, கூடி உண்டு, இறந்தவர் பற்றி உரையாடிச் செல்வர். கத்தோலிக்க வீடுகளில், இரவில் எல்லோரும் கூடிச் செபிப்பார்கள். இது ஒரு கலாச்சாரமாக [illegible] தலைமுறை தலைமுறையாக [illegible] வந்தது எமது பண்பாட்டுடன் கலந்தது.

விமர்சனம்

நாடு இடம்பெயர்ந்து சென்ற பின்னர், பிற கலாச்சாரங்களைப் பார்த்த பின்னர், சிலர் எமது கலாச்சாரத்தை விமர்சித்ததுண்டு. இது நாகரீகமற்ற பழம் [illegible] மூடநம்பிக்கைகள் என்று [illegible] எமது பழக்கத்தைச் சாடியதும் உண்டு. இதில் நானும் ஒருவன். இன்று எமது சிந்தனையிலும் செயலிலும் ஒரு மாற்றமுண்டு. இழப்புகள் பற்றி சற்று ஆழமாகப் படித்த பின்னர், இழப்புக்களை அனுபவித்த பலரை உளவளத்துணையில் சந்தித்த பின்னர், அனுபவரீதியாக என்னால் இந்த உண்மையை காண முடிகின்றது. எமது கலாச்சாரத்தின் சிறப்பை ஏற்க முடிகின்றது. அந்தக் கலாச்சாரம் இன்று மறைந்து வருவது கவலைக்குரியது. இந்த இருபது ஆண்டுகளாக எம்மத்தியில் நடைபெற்ற போர் ஒரு முக்கிய காரணம் என்பது எனது கணிப்பு. தொடர்ச்சியாக நடைபெற்று வந்த போரில் இழப்புகளுக்காக வருந்த நேரம் இருக்கவில்லை. இடப்பெயர்வுகளால் செத்த வீட்டை நடத்த முடியவில்லை. குடும்பங்கள் பிரிந்து விட்டதினால் கூடி வருந்த முடியவில்லை. இறந்தவரின் உடலைப் பார்க்க முடியவில்லை. தூர இடங்களில் இருந்து இறந்தவரின் இறுதிச் சடங்குகளில் பங்குபெற ஓடி வர அனுமதியும் ஒழுங்கும் பெற வேண்டிய நிலைப்பாடுகள். இறந்தவரின் உடலை வீட்டில் வைத்து இறுதிச் சடங்குகளை நடத்த விரும்பாத நிலைகள். இப்படிப் பல சூழ்நிலை காரணங்களால் மக்களுக்கு இழப்புக்கு வருந்த முடியாத நிலை. எமது கலாச்சார பழக்கங்கள் மறைந்துவிட்டன, [illegible] வேண்டிய [illegible] விட்டது. இதன் விளைவுகளை நாம் அனுபவிக்கின்றோமா? உண்மையான ஓர் ஆய்வின்றி, ஆம் என்றும் சொல்ல முடியவில்லை. இல்லை என்றும் சொல்ல முடியவில்லை. ஆனால் பல ஆய்வுகளை உற்று நோக்கும் பொழுது நாம் பாதிக்கப்படலாம். உடல் ரீதியாக, உளரீதியாக, அறிவு ரீதியாக நாம் பாதிப்புக்கு உட்படலாம் என்று துணியலாம்.



சுனாமி

இப்படி ஆண்டு காலம் நடைபெற்ற போரில் நாம் இருந்ததை, போதாதென்று சென்ற மார்கழி 26ம் திகதி ஏற்பட்ட சுனாமி அலைகள் பல இழப்புக்களை நாம் அனுபவிக்கிறோம். எமது நாட்டில், குறிப்பாக வடக்கில் பல உளவியலாளர் உடனடிப் பயிற்சி அளித்து இழப்புக்களை அனுபவித்தவர்களுக்கு உடனடியாக உளவளத்துணை செய்தது வேகமாக பாராட்டப்பட வேண்டியது.

இழப்புக்கள்.

சாவினால் வருவது மட்டும் இழப்பல்ல. சாவினால் ஏற்படும் இழப்பு பாரதூரமான இழப்பு உண்மை. ஆனால் இதைவிட வேறு பல இழப்புகளும் உண்டு. என்னுடையது என நான் கருதும் ஒன்றை நான் இழக்கும்பொழுது அது ஒரு இழப்புத்தான். உதாரணமாக, எமது வீடு, எமது கடை, அழிந்து போகும் பொழுது அவை இழப்புகள். இடப்பெயர்வினால் நான் வீட்டைவிட்டு வெளியேறும் பொழுது நான் விட்டுவிட்டுச் செல்லும் அத்தனையும் வீடு, காணி, தோட்டம், ஆடு இழப்புகள் தான். விபத்தில் அல்லது சத்திர சிகிச்சையினால் நான் எனது உறுப்பொன்றை இழந்தால் அதுவும் இழப்புத்தான். அவ்வேளை இழப்பு [illegible] பலவகையில் பார்க்க வேண்டியது அவசியம்.

வருந்த வேண்டிய அவசியம்.

இழப்பு எதுவாக இருப்பினும் அந்த இழப்புக்கு நான் வருந்தியே (Grieve) ஆக வேண்டியிருக்கிறது. இழப்புகளின் வகை ஒரே மாதிரி அல்ல. உதாரணமாக வீட்டை இழப்பது வேறு, வீட்டில் உள்ள [illegible] இழப்பது வேறு. நோய் காரணமாக ஒரு காலை இழப்பது வேறு. அக்காலில் உள்ள ஒரு விரலை இழப்பது வேறு. ஒரு தாயை இழப்பது வேறு, ஒரு பாட்டியை இழப்பது வேறு.

அடுத்த இதழில் தொடரும்...

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ வழி சமைப்போம்

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

ப. சண்முகராசா

பொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

அடுத்த இதழில் வெளிவரவிருக்கிறது......

VIKTOR FRANKL (1905 - 1997)

விக்டர் பிராங்கிள்

அர்த்தத்தைத் தேடும்

சிகிச்சைமுறை

LOGO THERAPY

விக்டர் பிராங்கிள், அர்த்தத்தைத் தேடும் சிகிச்சை முறை என அழைக்கப்படும் ஒரு இருத்தலியல் உளவளத்துணை அணுகுமுறையை உருவாக்கிய ஆஸ்திரிய (Austria) நாட்டைச் சேர்ந்த ஒரு உளவறிஞராவார். வாழ்க்கைக்கான அர்த்தத்தைத் தேடுவதே மனித வாழ்வின் ஒரு முக்கிய தேவை என்ற கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் விக்டர் பிராங்கிளின் உளவளத்துணை அணுகுமுறை அமைந்துள்ளது.

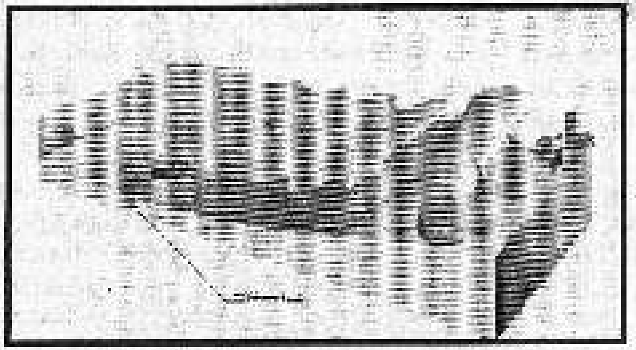
ஆஸ்திரியாவின் தலைநகரான வியென்னா (Vienna) வில் பிறந்த விக்டர் பிராங்கிள், வியென்னா பல்கலைக் கழகத்தில் கல்வி கற்று 1930ம் ஆண்டு மருத்துவப் பட்டத்தைப் பெற்றார். 1942ம் ஆண்டு யூத இனத்தைச் சேர்ந்த பிராங்கிளும் அவரது குடும்பத்தினரும் நாசிப் படையினரால் கைது செய்யப்பட்டுச் சித்திரவதை முகாம்களில் அடைத்து வைக்கப்பட்டார்கள். பிராங்கிளின் தாய், தந்தை, சகோதரர் மற்றும் பிராங்கிளின் கர்ப்பிணி மனைவி ஆகியோர் சித்திரவதை முகாம்களில் கொல்லப்பட்டார்கள். அடுத்த மூன்று வருடங்களையும் பிராங்கிள் Auschwitz முகாமிலும், Dachau டாசோ, உட்பட பல சித்திரவதை முகாம்களில் கழித்தார். தனது சிறை வாழ்க்கையின் போது மனம் சோர்ந்து நம்பிக்கை இழந்து கொண்டிருந்த சகைதிகள் தமது உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதற்கு பிராங்கிள் உதவினார். [illegible] அவர் எடுத்துக் கொண்ட நடைமுறைச் [illegible] கொள்கைகளையும் அனுபவங்களையும் அவர் எழுதி வைத்து பின்னர் தனது நூல்களில் அவற்றைப் பயன்படுத்தினார்.

விடுதலை பெற்ற பின் பிராங்கிள் வியென்னா நகருக்குத் திரும்பி வந்து வியென்னாவின் மருத்துவப் பல்கலைக் கழகத்தில்

நரம்பியல் மற்றும் உளமருத்துவப் பேராசிரியராகத் தனது வாழ்வின் இறுதி வரை பணியாற்றினார். 1962இல் வெளியிடப்பட்ட (1970 இல் இது ஆங்கிலத்தில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டது) மிகவும் பிரபலமான அர்த்தத்துக்கான மனிதத்தேடல். அர்த்தத்துக்கான தேடல் சிகிச்சை முறைகளை அறிமுகம் (Man's Search for Meaning: An Introduction to Logotherapy) என்னும் நூலில் சித்திரவதை முகாம்களில் தானும் சக கைதிகளும் உயிர் வாழ்வதற்கான மனத்திடனை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது என்பதைப் பற்றி விபரிக்கிறார்.

* * *

நிலநடுக்க அலைகள்

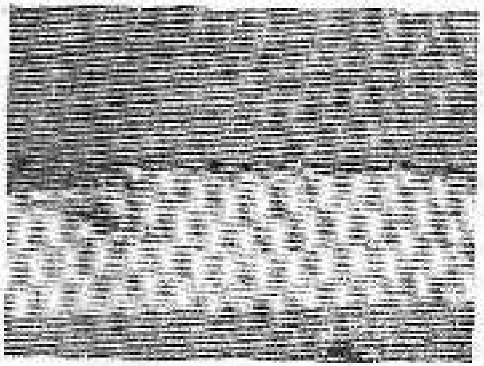


"சுனாமி" (Tsunami) என்பது ஒரு ஜப்பானிய மொழிச் சொல்லாகும். "துறைமுக அலை" எனப் பொருள்படும் இச்சொல், நீரின் கீழ் ஏற்படும் நில நடுக்கத்தால் அல்லது கடலுக்கு அடியில் ஏற்படும் மண்சரிவினால் அல்லது எரிமலை வெடிப்பதனால் தோற்றுவிக்கப்படும் நிலநடுக்க அலையாகும். தண்ணீருக்குள் நாம் ஒரு பொருளை எறிகின்ற போது, எறிந்த இடத்தை மையமாகக் கொண்டு வட்டவடிவத்தில் அலைகள் விரிந்து செல்வதைப் போன்று, ஒரு நிலநடுக்கம் ஏற்படுகின்ற பொழுது சமுத்திரத்தின் மேற்பரப்பு சமமின்றிப் போது அல்லது அதன் சமநிலை குழம்பும்போது ஓர் அலைத் தொகுதி தோற்றுவிக்கப்படுகிறது. பசுபிக் சமுத்திரத்தைச் சுற்றி நெருப்பு வளையம் என அழைக்கப்படும் 32500 கி.மீ நீளமான எரிமலைகள் மற்றும் நிலநடுக்க நிகழ்வுகள் நிறைந்த ஒரு வளையத்தில் தான் மிக அதிகமான சுனாமிகள் ஏற்படுகின்றன.

சுனாமியும் உளநெருக்கீட்டுக் கோளாறும் (P.T.S.D)

யோ. சர்வேஸ்வரி

உளநெருக்கீட்டுக் கோளாறு என்பது ஒரு அதிர்ச்சி அனுபவத்தின் பின் ஏற்படும் ஒரு உளநோயாகும். அதாவது ஒருநபர் பயங்கரமான சம்பவங்களையும் கொடூரமான செயற்பாடுகளையும் நிலைமையும் அனுபவிக்கும் போது அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்றது. இந்த அதிர்ச்சி உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தக்கூடியது. அதாவது எதிர்பாராத ஆபத்தான நிகழ்வை நாம் சந்திக்கும் போது அதிர்ச்சியடைவது ஒரு சாதாரண நிகழ்வே. ஆனால் அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்கள் எல்லோருக்கும் நோய் ஏற்படுமா? என்ற உங்கள் மனதில் கேள்வி எழலாம். அதிர்ச்சியடைந்த சம்பவம் ஒருவருக்கு நடந்த உடனும் ஏற்படலாம். சில நாட்களுக்குப் பின்பும் ஏற்படலாம். ஆனால் அதிர்ச்சி தொடர்ந்தும் இருக்குமானால் அது கோளாறாக நோயாக மாறுவதற்கு வாய்ப்பிருக்கின்றது. ஒருவர் அதிர்ச்சியிலிருந்து விடுபட முடியாவிட்டால் அவர் பயங்கரமான நினைவுகளைக் காண்பார். அந்தத் துன்பம் ஏற்பட்ட இடங்களை, ஆட்களைத் தவிர்ப்பதற்கு முயற்சிப்பார். அதோடு அதிகமான விசர் சத்தங்களை கேட்பதனாலும், மற்றும் நடக்கும் ஆபத்துகளை காணுதல் என்பனவும் குடும்ப வன்முறை நடைபெறுவதாலும், இயற்கை, செயற்கை அழிவுகளைச் சந்திக்கும் போதும், விபத்துக்களின் போதும், காயப்பட்டவர்களையும், இறந்த உடல்களையும் பார்ப்பதனாலும், சாவுகளை முழுக்குவதன், பசிபட்டினி, உடல் ஒதுக்கப்படுவது ஆபத்து ஏற்பட்டதனால் அதீத பயம், எதுவும் செய்யமுடியாத பயங்கரமான நிலைமை அனுபவிப்பவர்களுக்கும் அதிர்ச்சி ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புண்டு. ஆகவே உளநெருக்கீட்டுக் கோளாறு என்பது அதிர்ச்சியான சம்பவம் நடந்த



உடனேயும் ஏற்படலாம் அல்லது சில நாட்களுக்குப் பின்னும் ஏற்படலாம். அதிர்ச்சி ஏற்பட்டு [illegible] இந்த அறிகுறிகள் நீடிக்குமாயின் அதனைத் தீவிர மன [illegible] அறிகுறிகள் நீடிக்குமாயின் அது உளக்கோளாறாக மாறுகின்றது. ஆகவே அதிர்ச்சி ஏற்பட்டவர்கள் எல்லோருக்கும் உளக்கோளாறு ஏற்படுவது இல்லை. மேலும் எமது பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட [illegible] அனர்த்தமானது ஒரே நேரத்தில் ஒரு தொகையில் எல்லோரையும் பாதித்துள்ளது. பொதுவாக அப்பிரதேசத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருந்த எம் மக்களின் நெருக்கமானவர்களின் உயிர் இழப்புக்களை, ஏற்படுத்தியும் சொத்துக்களை அழித்துள்ளது. உடற்காயங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்நிகழ்வு யாருமே எதிர்பாராத ஒன்று. ஒரு சில நிமிடங்களில் இவ்வளவு நிகழ்வுகளையும் இழப்புக்களையும் சந்தித்தது ஒரு பயங்கரமான நிகழ்வு. இந்நிகழ்வின் அனுபவத்தால் எல்லோரும் அதிர்ச்சியடைந்தும், குடும்பங்களை இழந்தும், உடல்நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகியும், இருக்கின்றார்கள். இந் நிலையிலிருந்து மீளமுடியாது "எங்களுக்கு இனி என்ன இருக்கிறது?" என்றும் வாழ்வில் பற்று இல்லாமலும் ஏனோதானோ என்ற நிலையிலும் காணப்படுகின்றார்கள்.

குறிப்பிடும்படியாக சில குடும்பத் தலைவர்கள் அந்த நேரத்தில் தாங்கள் தப்புவோமா? என்ற அதீத பயத்தையும் அதனைத் தடுக்க முடியாத பயங்கரமான நிலைமையையும் அனுபவித்ததுடன் உடலில் தீவிரமான பாதிப்புக்களைத் தாங்கி அவ்வளவையும் அனுபவித்தும் வந்தவர்களுக்குத் தாயை இழந்த பிள்ளை, பிள்ளையை இழந்த தாய், கணவனை இழந்த மனைவி, மனைவியை இழந்த கணவன் என்று [illegible] இருப்பார்? என்ற விரக்தியும் அதனுடன் கூடிய மனச் சோர்வும் [illegible] தமது வாழ்வைப் பாதிக்கும் அறிகுறியான எண்ணங்கள் மேலிடத் தோன்றுவதாலும், யாராவது நம் பிள்ளை வைக்க முடியாமல் இருப்பதாலும் நாம் வாழ்ந்து என்ன பயன்? என்ற எண்ணம் பாதிப்படைந்தவர்கள் மனதில் தோன்றிக் கொண்டிருக்கின்றது. அவ்வேளை வாழ்க்கை [illegible] முடியாது என்று தீர்மானமான முடிவு எடுத்து அப்படியே இருக்கின்றார்கள். இவை அனைத்தும் அதிர்ச்சிக்குப் பின் ஏற்படும் நெருக்கீட்டின் அறிகுறிகளே. இவை ஒரு தனிநபரின் ஆற்றலை, செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கின்றது. அதாவது என்னால் செயற்பட முடியாது [illegible] படிப்படியாகப் பாதித்து [illegible] நம்மைச் செயலிழக்கச் செய்து விடுகின்றது. இதனை கவனிக்காது விடும் போது இவை தொடர்ந்து நீடித்து நோயாக மாறுவதற்கு

வாய்ப்பாகின்றது. இந்நோய் அதிர்ச்சிக்குப் பின் ஏற்படும் உள நெருக்கீட்டுக் கோளாறு என அழைக்கப்படுகிறது. இந்நோய் ஏற்பட்டவர்களில் மூன்று முக்கிய அறிகுறிகள் காணப்படும். அதனை இங்கு ஆராய்வோம்.

1) அதிர்ச்சியைத் தந்த நிகழ்வு அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவித்தல்

இவ் உளக்கோளாறுக்குட்பட்டவர்களின் முக்கிய அறிகுறியாக அதிர்ச்சி தரும் அனுபவத்தை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவிக்கும் தன்மை காணப்படும். குறிப்பிட்ட நிகழ்வு பற்றிய நினைவு, எண்ணம், என்பவை மனதை ஆக்கிரமித்து இருப்பதால் அவர்கள் ஒருவிதமான கனவுகளைத் தொடர்ந்து காண்பார்கள். இந்த அதிர்ச்சி தரும் நிகழ்வு நிகழ்வது போல உணர்வார்கள். அதாவது கடலலை மீண்டும் வருவது போன்று உணர்ந்து கொண்டு ஓடத்தொடங்கி விடுவார்கள். அந்த நெருக்கீட்டினைத் தந்த சம்பவம், தொடர்ந்து இரவில் கனவுகளாக வருவதால், திடீரென விழித்தெழுந்து இருப்பார்கள். இதன் போது உடலியல் மாற்றங்களை [illegible]. இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல் போன்றவையும் காணப்படும். மேலும் சிறுவர்களைப் பொறுத்த மட்டில் தொடர்ந்து அதே விளையாட்டினை விளையாடுவார்கள்.

சிறுவர்கள் ஒரு குறிப்பிட்ட செயற்பாட்டினை அப்பால் செய்ய முடியாது திரும்பத் திரும்ப [illegible]. உதாரணமாக ஒலி நாடாவில் பாட்டுக் கேட்கின்றோம். அது [illegible] போகின்றது. ஆனால் சிலவேளைகளில் அது [illegible] அழுந்தியோ அதனால் [illegible] முடிவடையாமல் நின்று விடுகின்றது. அதனை ஓட்டும்போ, சிக்கல் விடுபட்டால் மீண்டும் பாட வைக்க முடியும். எமது மூளையும் ஒலி நாடாவைப் போன்றது. அது சாதாரணமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். அதிர்ச்சியான நிகழ்வு ஏற்பட்டு எமது எண்ணத்தை, உணர்வை முழுமையாக அந்நிகழ்வு ஆக்கிரமிக்கும் போது எம்மால் மேலே சிந்திக்க முடியாது. அவ்விடத்திலேயே அப்பால் நகர முடியாது செயலிழந்து விடுகின்றோம்.

அதிர்ச்சியால் அதிகமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அதே எண்ணம், அதைப் பற்றிய உணர்வு, அனுபவத்தைத் தவிர மற்ற செயற்பாடுகள் பற்றிச் சிந்திக்கவோ செயற்படவோ முடியாது காணப்படுவார்கள். [illegible] பெயர்கள், அனுபவங்களை, ஞாபகப்படுத்துவதில் சிக்கல், கவனம் செலுத்த முடியாதிருத்தல், கவலை, குற்ற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஆழ்மனதில் பதிவு, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாமை, தேவையற்ற பயம் போன்றன காணப்படும். இவை அனைத்தும் அதிர்ச்சி தரும் அனுபவத்தை மீள அனுபவிப்பதால் ஏற்படும் அறிகுறிகளாகும்.

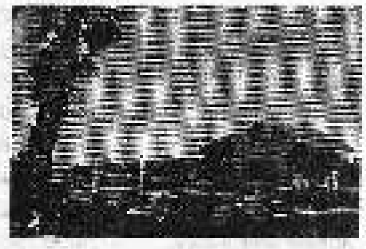
2) அதிர்ச்சியான அனுபவங்களை நினைவூட்டும் விடயங்களைத் தவிர்த்தல்

அடுத்து இவ்வாறு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி அனுபவத்தை நினைவூட்டும் விடயங்களைத் தொடர்ந்தும் தவிர்ப்பார்கள். அதாவது அனர்த்தத்தின் போது ஏற்பட்ட அனுபவம் தொடர்பான நினைவுகள், உணர்வுகள், உரையாடல்களைத் தவிர்ப்பதில் ஆர்வமாக இருப்பார்கள். அத்தோடு அவ்விடயங்கள், செயற்பாடுகள், ஆட்களைத் தவிர்ப்பார்கள். உதாரணமாக கடற்கரைக்கோ, தான் வாழ்ந்த இடத்துக்கோ போக மறுப்பார்கள். இதனால் முக்கியமான அம்சத்தை ஞாபகப்படுத்த முடியாத தன்மை காணப்படுவதும் செயற்பாடுகளும் காணப்படும். இதனால் அந்த உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தாத நிலையில் இருப்பதை அவதானிக்கலாம். இதனால் குடும்ப உறவிலிருந்தும் நண்பர்கள், உறவினர்கள் போன்றவர்களுடன் உரையாடுவதையும் தவிர்த்து தனிமையில் இருப்பார்கள். இவ்வாறு இருக்கும் போது சகல நிகழ்வுகளையும் தவிர்த்து ஒதுங்கி வாழ்கின்ற நிலை காணப்படும்.

இதனால் உணர்வுகள் மழுங்கடிக்கப்படும். தமது பிள்ளைகளை அன்பு செய்ய முடியாமலும் மற்றவர்கள் அன்பு செய்வதை உணரமுடியாது எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையற்றவர்களாகவும் காணப்படுவார்கள். அத்தோடு உடலியல் அறிகுறிகளாக தலைவலி, வயிற்றுக் கோளாறு, தலைச்சுற்று, நெஞ்சு வலி, உடலில் பல் அசௌகரியங்கள் போன்றவையும் காணப்படும்.

3) உணர்வுகள் அதிக பாதிப்புக்குள்ளாதல்

நெருக்கீட்டின் மூன்றாவது அறிகுறியாக உணர்வுகள் அதிகமாகத் தூண்டப்படும் தன்மை காணப்படும். அதாவது நித்திரைக்குப் போக முடியாத தன்மை, முன் கூட்டியே நித்திரை விழித்தல் போன்ற நித்திரைப் பிரச்சினைகள், கோபம், எரிச்சலடைதல், வெடுவெடுக்கும் தன்மை, உதவியைக் கேட்கத் தயங்குதல், சிறுவிடயத்திலும் திடீரென கோபப்பட்டு பேசிவிடுவார்கள். இவர்கள் மனதை ஒரு நிலைப்ப



டுத்த முடியாது எந்த நேரமும் ஆபத்தை எதிர்பார்த்தபடி இருப்பார்கள். அதாவது சுனாமி வந்த அன்று காலை இருந்ததோ அப்படி இருந்தால் இவர்களுக்குப் பயம் ஏற்பட்டுவிடும். மழை பெய்வதைப் பார்த்தால் சுனாமி தான் வரப்போகிறது என்று ஆபத்தை எதிர்பார்த்து இருப்பார்கள். அத்துடன் திடுக்கிடும் தன்மையும் காணப்படும்.

மற்றவர்கள் இறந்த பொழுது, தான் உயிர் தப்பியது பற்றிய குற்ற உணர்வு, "நான் நின்றிருந்தால் காப்பாற்றி இருப்பேன். எனது கையால் பிள்ளையைக் கொடுத்து விட்டேன். எல்லாம் என்னால் வந்தது. அவர்கள் சாவுக்கு நான்தான் காரணம்" என்றும் கூறுவார்கள். இதை எண்ணித் தாழ்ந்த சுயமதிப்பும் சிதறிய தன்மைகளையும் ஏற்படுவதுடன், சிலரில் மது போதைக்கு அடிமையாதல் அதிகமும் காணப்படும். தமது வேதனை, துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கான வழியெனக் கூறிக்கொண்டு மது அருந்துவார்கள். பல் உடலியல் நோய்களுக்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள். நெஞ்சுவலி, தலைச்சுற்று, அதிக மூச்சு வாங்கல், கைகால் படபடப்பு போன்றவையும் காணப்படும்.

மேற்கூறிய அறிகுறிகளைக் கொண்டு தான் உளநெருக்கீட்டுக்குப் பின் ஏற்படும் உளக் கோளாறாகும். இவ்வறிகுறி உடனேயும் ஏற்படலாம். பல மாதங்களின் பின்பும் ஏற்படலாம். ஆனால் தொடர்ந்து ஆறு மாதங்களுக்கு நீடித்தால் நோய் என்று கருதலாம். இவ்வாறு நோய் ஆரம்பித்தால், கவனிக்காமல், அவதானித்தால் சிகிச்சை அளிப்பதன் மூலம் நலப்படுத்தமுடியும். அதாவது உளவளத்துணை இதற்குச் சிறந்த சிகிச்சை முறையாகும். மனம் விட்டுப் பேசுவது இந்த நோயையும் குறைப்பதற்கு வழி வகுக்கின்றது. இருந்தும் நோயின் அறிகுறி அதிகரித்துக் காணப்படின் உள மருத்துவச் சிகிச்சையுடன் கூடிய உளவளத்துணைச் சிகிச்சை முறை உதவியாக இருக்கும். மேலும் சுனாமியால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் இவ்வாறான அறிகுறிகளை எமது உளவளத்துணை அனுபவத்தில் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். அதற்கான உதவியையும் வழங்கி வருகின்றோம். அதில் ஒரு அனுபவத்தை இங்கு குறிப்பிடுகின்றேன். 42 வயதுடைய ஆண் - இவர் ஒரு கடல் தொழிலாளி. இவருக்கு மனைவி, வளர்ந்த மூன்று பெண் பிள்ளைகள். மிகவும் அன்பாக வாழ்ந்த குடும்பம். சுனாமியின் போது மூன்று பிள்ளைகளை

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யும் இறந்து விட்டார். மிஞ்சியது மனைவி மட்டும் தான். கவலையுடன் அவர் உரையாடும் போது "நித்திரை வருவதில்லை. அப்படி வந்தாலும் ஒரு மணித்தியாலம் கூடும் நித்திரையும் கொள்ள முடியாது. கனவில் பிள்ளைகளைக் கண்டு எழுந்து விடுவேன். பின் நித்திரை வராது. பிள்ளைகளையும் அவர்களின் செயற்பாடுகளையும் நினைத்துக் கொண்டு இருப்பேன்." என்று கூறினார்.

"பகலில் எந்த வேலையும் செய்ய முடியாத சோர்வு உள்ளது. யாராவது ஏதும் கதைத்தால் தான் சரியான கோபம் வரும். பொறுமை இழந்து பேசி விடுகின்றேன். கவலையை மறப்பதற்காகக் குடிப்பதற்கு வெளிக்கிட்டேன். இப்போது எவ்வளவு குடித்தாலும் வெறிக்குதில்லை. நித்திரையும் வருவதில்லை. அதிகமாக குடிக்க தான் பகலில் கூட குடிக்க வேண்டியுள்ளது. நெஞ்சு படபடப்பாக இருக்கு. ஒன்றும் செய்யமுடியாத சோர்வாக இருக்கு. தலை விறைப்பாகவும் உடல் நிலை ஒவ்வாமையும் உள்ளது." "களைப்பு வரும் போது நித்திரையிலிருந்து திடுக்கிட்டு ஓடுவேன். நான் நித்திரை கொள்ளாது நேரத்தோடு எழும்பி இருந்தால் எனது பிள்ளைகள் மூன்றையும் காப்பாற்றியிருப்பேன்." என்றும் கூறி கவலைப்பட்டார்.

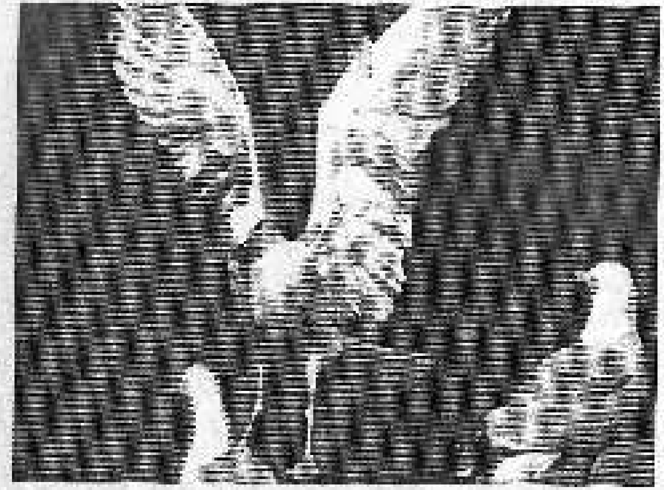
நாங்கள் எல்லோரும் மகிழ்ச்சியாக வாழ விரும்புகின்றோம். மகிழ்ச்சி எமது எங்கள் மனநலத்துடன் தொடர்புடையது. ஒருவர் உளரீதியாகவும், உடல் ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும் முழு நிறைவான வாழ்வைக் கொண்டிருக்கும். ஆனால் பிரச்சினை யில்லாத மனிதன் வாழ முடியாது. பிரச்சினைகளை, சவால்களை வெற்றிகரமாகச் சந்திக்கக் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இல்லை யெனில் உளநலம் பாதிக்கப்படும். இதனால் பல நோய்களுக்கு ஆளாக வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. நாங்கள் வாழப் பிறந்தவர்கள். நெருக்கீடு இல்லாத வாழ்க்கையில்லை. ஒரு பிள்ளை பிறக்கும் போதே நெருக்கீட்டுடன் தான் பிறக்கிறது. குழந்தை பிறக்காது தாயின் கருவறையில் இருந்தால் அதற்கு எந்தவித வளர்ச்சியும் இருக்காது. அது விரும்பியோ விரும்பாமலோ பிறப்பு என்பது நடக்கின்றது. அதே போல் பிறப்பு தொடங்கி இறப்பு வரை மனிதனின் ஒவ்வொரு பருவமும் நெருக்கடி நிறைந்ததே. அவற்றை சரியாக எதிர்த்து வாழ்வது வாழ்வை முன்னேற்றி மகிழ்வாகவும் திருப்தியாகவும் வாழ்வதே மனிதனுக்குச் சிறந்தது. தொடர்ந்து நெருக்கீடான நிலைமைக்கு மனத்தெம்பை இழந்து கவலைப்படுவதால் இறந்தவர்கள் மீண்டும் வரப் போவதில்லை. ஆகவே இயற்கையின் அழிவை எதிர்கொண்டு நாம் அடுத்த பயணத்தைத் தொடருவோம்.

அறுந்துவிட்ட உறவுக்குப் பின்...

[illegible]

இன்று
என் சிறகுகள் அறுபட்டதால்
நான் ஒரு கைதி
அறிவு எனும் [illegible]
[illegible]
வெறும் கூடு
அன்று...
நான் அழகாயிருந்தேன்,
என் பிள்ளைகளை
என் மனைவியும்
என் உறவுகளும்
[illegible]
கால் [illegible]
[illegible]
இன்று...
நான் மட்டும்
உயிருடன் படுக்கை இருந்தும்
நிர்கதியாக
நினைத்துக் கொண்டு
கண்ணீரைத் துடைக்கின்றேன்
ஏன்?...
கடல் அலைகளால்
அறுத்துவிட்டதால்
தனிமை கொண்டட
நீ இல்லை என்னோடு
என் உள்ளம் நினைத்திருக்க
இப்போ...
என் பேரப்பிள்ளைகள்
என்னோடு இருக்கிறார்கள்
இவர்களின் துணையோடு
நகர்ந்திடுவேன்
புதுப்பொலிவுடன்!

புதிய உறவுகளை நோக்கி...



உறவு என்பது மனிதர்களுக்கு இன்றியமையாத ஒன்றாகும். இது ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையிலும் மிகவும் முக்கியமானதும் தேவையானதுமாகும். தொடர்பு இருந்தால் உறவை ஏற்படுத்த முடியும். மனித உறவுகள் மிக நுட்பமானவை. ஒரு முக மலர்ச்சியில் கூட ஒரு உறவின் தன்மையைப் புரிந்து கொள்ளலாம். நமது உறவைச் சிறு செயல்கள் கூட வெளிப்படுத்தி விடுகின்றன. வார்த்தைகளை மூடி மறைக்கலாம். ஆனால் நம் உணர்வுகளை மூடி மறைக்க முடியாது.

வே. சசிகலா

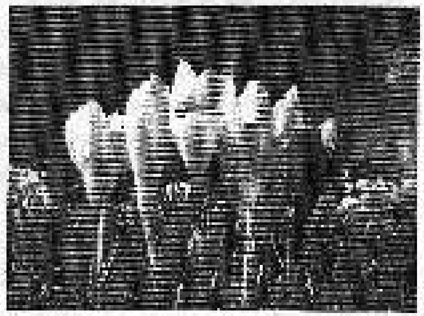
உறவுகள் அறிவு பூர்வமாகப் பிணைக்கப்படுவதில்லை. உணர்வு ரீதியாக அவை விரிவாக்கப்படுகின்றன. உணர்வுகளின் ஆழம் தான் உறவின் தன்மையைத் தீர்மானிக்கின்றது. உறவுகளை நாம் பல நிலைகளில் காண்கின்றோம். அன்பு, பாசம், நட்பு, காதல், மரியாதை, பக்தி என்று பல நிலைகளில் நமது உறவுகள் இயங்குகின்றன. இதை ஆராய்ந்து பார்க்குமிடத்து இவை பரஸ்பர நம்பிக்கையில் வளர்கின்றன.

தமிழ்நூல் ... நூலகம்
மாநகராட்சி ...
யாழ்ப்பாணம்

அத்துடன் ஒருவர் மற்றொருவரின் உள்ளத்தைத் தொட்டுவிடும் ஒரு நிலை தான் உறவாகும். இதனைப் பலர் நிறைவைக் காண்கின்றான். முதன்மையாக நமக்கும் நமக்குமுள்ள உறவு மிகவும் முக்கியமானது. நாம் நம்மை மதிக்கிறோமா? நேசிக்கிறோமா? மரியாதையுடன் நடத்துகிறோமா? என்பது தான் நமக்கும் நமக்குமுள்ள உறவு. நாம் செய்வது நமக்கே பிடிக்கவில்லையென நாமே கோபப்படுவோமேயானால் நம்மை நாமே தாழ்வு மனப்பான்மைக்குட்படுத்தி விடுகின்றோம். இதனால் நமது ஆளுமை பாதிக்கப்படுகின்றது. எமது ஆளுமை பாதிக்கப்படாமல் நாம் எம்முடன் இருக்கும் உறவைக் கட்டியெழுப்புவோமாக. அண்மையில் ஏற்பட்ட ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தால் பெருமளவு மக்கள் உறவுகளை இழந்து நிர்க்கதியான நிலையில் தவித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். தங்களை மறந்த நிலையில் நடைப்பிணங்களாகச் செயற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். குடும்பத்தை இழந்து, உடைமை இழந்து, கடைசியில் தங்களையே இழந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவர்களின் அவல நிலையைக் கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பாருங்கள்...... இவர்களின் உறவுகள் எங்கே?...... இப்படிப் பட்ட துன்பங்களைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இவர்கள் ஒவ்வொருவரும் அழித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள்.

சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் அவலக்குரல்

என்னுடைய முன்னைய நாள் உறவைக் கொஞ்சம் சிந்தித்துப் பார்ப்பம். "இனிமேல் அவங்களைப் பார்க்க இயலாமலிருக்கே. எங்கட வீடு எங்கே? வாசல் எங்கே? அரவணைத்த அம்மா, அப்பா, சகோதரங்கள் பின்னிப் பிணைந்து வாழ்ந்த சகோதரங்கள். நண்பர்கள், அயலவர்கள், உற்றார், உறவினர்கள் எல்லோருடனும் இருந்த காலத்தை நினைத்துப் பார்க்க வேதனை போல இருக்கு. இவையளோட எல்லாம் நான் கதைப்பன், சிரிப்பன் என்ர கவலை வேதனைகள், சந்தோஷம் எல்லாத்தையும் மனம் திறந்து கதைப்பன். அவையும் அதே மாதிரி என்னோட தங்கட சந்தோஷம், கவலை, வேதனைகளையும் கதைப்பினம். என்னமாதிரி எங்கட உறவும் தொடர்பும் இருந்தது. இப்படியாக வாழ்ந்த வேளையில் தான் கெட்ட நேரத்தில் இந்த ஆழிப்பேரலை வந்து அழிச்சிட்டுது. ஏன் என்னை மட்டும் கடவுள் இப்படியே விட்டுவிட்டான்? ஏன் என்னை விடவில்லை?" இப்படி

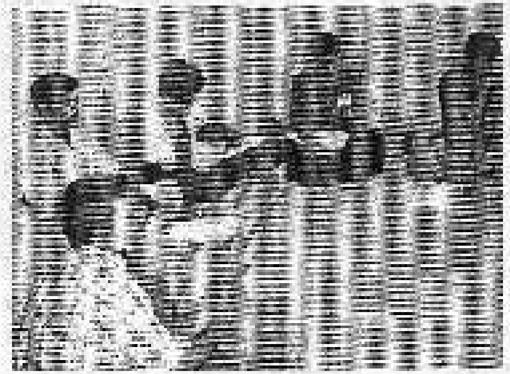


Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாக ஒவ்வொருவரின் வாழ்க்கையையே மாற்றி அமைத்து விட்டு [illegible].

இழந்தோர் குரல்.

"என்னுடன் இருந்த உறவுகள் எங்கே? எனக்கு உறவு என்று சொல்லுவதற்கு யார் இருக்கின்றார்கள்?" என்ற கவலை, வேதனை, [illegible] பகிர்ந்து கொள்வதற்கு என்ற உறவுகள் எங்கே போய்விட்டார்கள்? நான் என்ற உங்கள் பிள்ளைகளை யார் தேற்றப் போகின்றார்? கடவுளே நான் என்னை ஏன் பிரிய விட்டாய்? என்னை ஏன் கொண்டு போய் இருக்கலாம் தானே." இப்படியாகச் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் மனங்கள் அலைவுபட்ட வண்ணம் இருக்கின்றன. இந்த வேளையில் இவர்களின் உணர்வுகள் சிதைவடைந்தவையாக தெரிகின்றன. கவலை, வேதனை, கோபம், குற்ற உணர்வு, [illegible] போன்ற உணர்வுகளால் பாதிக்கப்பட்டு, உறவை ஏற்படுத்த முடியாத நிலையில் தவித்துக் கொண்டிருக்கின்றார்கள். ஏன் இவர்கள் இப்படியான நிலைக்குத் தள்ளப்படுகின்றார்கள்? என்று ஒருகணம் சிந்தித்துப் பார்ப்போம். ஒவ்வொருவரும் தாம் நேசித்தவர்களை இழந்து விட்டார்கள். அதனால் அவர்களின் நடத்தையில் பல மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன. ஒதுங்கிய தன்மை, முன்னின்று செயற்பட இயலாத தன்மை, ஏனோ தானோ என்ற நிலை, தங்களில் அக்கறையின்மை, [illegible] என்பவற்றில் ஈடுபட்ட போன்ற நடத்தைகளைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதனால் உறவை ஏற்படுத்த முடியாத நிலை. [illegible] உறவை ஏற்படுத்தினாலும் அதனை இழக்க வேண்டும் நிலை ஏற்படும் என்ற ஒரு பயமும் இவர்களை உறவை ஏற்படுத்த முடியாத நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. இவர்கள் இப்படியே தொடர்ச்சியாக இருந்தார்களேயானால் ஒவ்வொருவரும் மன உளைச்சலுக்கு



ஆளாக வேண்டிய நிலை ஏற்படும். இதனால் வைத்தியசாலைகளை நாடக்கூடிய சூழ்நிலையும் ஏற்படலாம். இவர்களின் மனதில் பட்டுவிட்ட [illegible] இருப்பதும் அது மற்றவர்களையும் பாதிக்கும். மகிழ்ச்சியும் நிம்மதியும் வாழ்க்கையில் இல்லாமல் [illegible]. இவை [illegible] [illegible] [illegible]. எனவே இவர்கள் தாம் பாதிப்புக்களைக் கையாளக் கொள்ள [illegible] பற்றி [illegible] வேண்டும்.

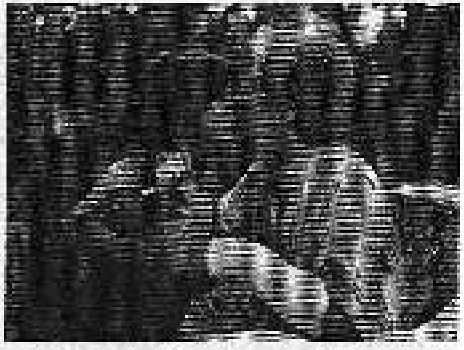
"நான்" என்பது ஒரு [illegible] தனித்த உயிர் அல்ல. உறவுகள் [illegible] இவைகள் உறவுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். உறவுகளைப் புரிந்துகொள்வதற்கு உறவை ஏற்படுத்த வேண்டும். நாம் நேசிக்கும் உறவுகள் [illegible] வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. நாம் ஒவ்வொருவரும் [illegible] [illegible] விடாமல் வேண்டும். விருப்பமில்லாமல் நான் நாம் என்றுடன் உறவை ஏற்படுத்த முடியும். (ஏக உறவு) நான் உடைய பாதிப்புகள் இருக்கின்ற படியால் மற்றவர்களுடன் உறவை ஏற்படுத்த முடியாமல் இருக்கின்றேன். மற்றவர்களும் என்னுடன் உறவை ஏற்படுத்தப் பயப்படுகின்றார்கள், தயங்குகின்றார்கள். நான் என்னை முதல் நேசித்தால் தான் என்னால் மற்றவர்களுடன் சுமுகமாக உறவை ஏற்படுத்த முடியும். (பொது உறவு) நாம் எமது கவலை, வேதனைகளை, [illegible] மற்றவர்களுடன் பகிர்வதற்கு ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டும்.

நான் முதல் எனது உணர்ச்சிகளை மனம் திறந்து வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதனால் என்ற மனம் ஆறுதல் அடைகின்றது. மற்றவர்களும் தங்களை வெளிப்படுத்த முன்வருவார்கள். இதனால் உறவு கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. எல்லாவற்றுக்கும் முதலாக நான் என்னுடைய நிலையோடு என்னை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மற்றவர்களையும் அவர்களுடைய நிலையோடு நாம் ஏற்றுக்கொண்டு போவோமானால் எமது உறவு பரஸ்பரம் புரிந்துணர்வோடு தொடரும். ஜோன் பவல் (John Powell) என்ற உளவியலாளர் சொல்கின்றார். என்னுடைய துன்பங்களை நான் மற்றவர்களுக்குச் சொல்லி அழும் போது அது அரை பங்காகக் குறைகின்றது. எனது சந்தோஷத்தை நான் பகிரும் போது அது இரட்டிப்பாகிறது. [illegible] உறவுகள் நமக்குத் தேவை. ஆனால் தெரிந்து கொள்வது என்பது புரிந்து கொள்வது என்பதில் [illegible] என்பதால் உறவுகளைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். புரிந்து [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] உறவுகளைத் தான் [illegible]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கப்படுகின்றது என்பதால் உறவுகளைப் புரிந்துகொண்டால் வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ள முடியும். தெளிவும் கிடைக்கும். உறவுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் போது சில உணர்வுகளையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மனித உறவுகள் மென்மையானவை, நுட்பமானவை. யார் யாருக்கு அன்பு காட்ட முடியுமோ நல்ல வார்த்தை சொல்ல முடியுமோ, உதவ முடியுமோ அதை இருக்கும் போதே, முடியும் போதே செய்து விடுங்கள்.

நான் எனது கவலைகளைத் துன்பங்களை மனதில் பாதுகாப்பாகக் கட்டிக்காக்கின்றேன். அதில் மிகக்கவனமாகவும் இருக்கிறேன். இதனால் எனது சந்தோஷங்களும் சந்தோஷங்களாக உணரப்படுவதில்லை. இதனால் தான் புன்னகை நம் முகத்தில் மலர்வதில்லை. புன்னகை எப்போதும் இருக்க, நமது மகிழ்ச்சிகளைச் சிறிய, சிறிய வெற்றிகளைச், சிரித்து மகிழ்ந்த விடயங்களை, சந்தோஷமான சம்பவங்களை அடிக்கடி நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். பழைய நினைவுகளை எண்ணி நாம் பிறருடன் பேசும் போது, பழகும் போது ஓர் உறவு நிச்சயிக்கப்படுகின்றது. நமது முகபாவங்கள் முழுமுகம் சொல்லில் மென்மையிலும் கனிவிலும் அந்த உறவு பின்னப்படுகின்றது. அந்த உறவின் நுனியில் இருந்து நான் மேலே பல புதிய உறவுகள் கிளைவிடுகின்றன.



இது நிச்சயமாக என் மட்டிலும், எனது குடும்பம் மட்டிலும், எனது குழுக்கள் மட்டிலும், அயலவர்கள் மட்டிலும், [illegible] சொற்ப [illegible] பழக்கமாக நான் என்னை இணைக்கின்ற போது மெல்ல மெல்ல என் முன் உறவு கட்டியெழுப்பப்படுகின்றது. இது காலத்தின் ஊடாக நிறைவேற்றப்படுகின்றது.

இதழுக்கொரு தகவல்

மௌனம் பேசுமா?

ம. பரமேஸ்வரன்.

மயிலே என்ன கோபம் [illegible]? பிடித்து வைச்ச பிள்ளையார் போல பேசாமலிருக்கின்றாய். நீ சரியான [illegible]..........

இப்படி வாழ்வில் இருபக்க மௌனம் பற்றி நாம் விளிப்போம். ஆனால் இம்மௌனத்தின் பிரமத்தில், அவரின் அமைதியின் பொருளை நாம் அறிய முனைவதில்லை.

மௌனமொழி அறியப்படாத அக்காலத்திலே ஊமை மொழியிருந்தது. மனிதப் பரம்பரையின் வளர்ச்சியைவிட்டு அசைவின்றும் [illegible] பெயர் அறிந்திராத நாமின்று அறிந்தோ அறியாமலோ பயன்படுத்தும் சைகைகள், அபிநயங்கள்.

காதலன் இருந்தால் புரிந்துகொள்ளலாம். நீ மௌனமாக இருக்கும் போது உன்னைப் புரிந்துகொள்ள அவனென்ன கடவுளா? எனச் சீறிய கதையைப் பார்.

கடவுளும் கடவுளனோ, எப்படி? அவனது மௌனத்தை [illegible] குழந்தைப் புரியும் பொழுது.

ஒருவரது கருத்தைச் செவிமடுப்பதை விட அவ்வாறு புரிகின்றதோ அவ்வாறே அவரது உடல்மொழிச் சமிக்ஞைகளையும் உள்வாங்குவது உண்மையைப் புரிய உதவிடும்.

உலகமொழிகளில் உடல் மொழியே உண்மையை உள்ளபடி உரைத்திடும் ஊமை மொழியெனப்படும் உண்மை.

ஓசையின்றிப் பேசும்மொழி,
உதடுகளில்லா உண்மைமொழி [illegible] கண்களுக்கே.

ஒருவரின் கருத்தை மற்றவருக்குப் போய்ச்சேர்ப்பதில் வார்த்தை, குரலொலி, முகபாவம் முறையே 7%, 38%, 55%, பங்கு வகிப்பதாக மெராபியன் என்ற உளவியலாளர் கூறுகிறார்.

அடித்தது பாட்டு [illegible] நெஞ்சத்
நடித்தது பாட்டு முகம் [illegible] வெளிப்படுகின்றன.

இங்கிலாந்தைச் சேர்ந்த கிறிஸ்டோபர் பிரேசலின், டேவிட் [illegible] தமது ஆய்வில் உடல் உணர்த்தும் [illegible] 80 சமிக்ஞைகள் முகத்திலேயே பிரதிபலிப்பதாய் முதன்முறை கூறி அறிவிக்கின்றார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஒருவர் பேசாமல் இருப்பதனால் அவர் உரையாடவில்லை என உணரலாகாது. அவர் தன்னுடைய மௌனத்தின் மூலம் அர்த்தம் கொள்ள அனுமதிக்கிறார்.

அதற்கு அவருடைய ஆழ்ந்த அவதானிப்பு துணை செய்யும்.

ஒருவர் பேசும் போது அச் சொற்களைக் கொண்டு அர்த்தம் கொள்வது எவ்வகை முக்கியமோ அவ்வாறே அவர் உடல்மொழிகளைக் கொண்டு அவரை அர்த்தப்படுத்துவது ஆரோக்கியமானது. அவரது மௌனத்துக்கும் அப்பால் உள்ள அர்த்தங்களை புரிந்துகொண்டு உதவும் கொடுப்பதே உண்மையான உறவுக்கு உறுதுணையாகும்.

அதோடு அவரை மேலும் விரிந்து புரிந்து கொள்ள அவதானிப்பு உணர்வுகளை அவரிடமே கேட்டுத் தெளிவு கொள்வது மேலும் ஒருபடி உயர்வானதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

இவ்வாறு இல்லையேல் பின்பு இல்லாமலும் கூட முடிந்து விடலாம்.

இதோ ஒரு எடுத்துக் காட்டு-

ஒருவன் தற்கொலை செய்து கொள்வதற்காக உயர்ந்ததொரு மாடியின் ஏறிக் கொண்டிருந்தான். அதனை அவதானித்து அவனது நண்பன் அவனிடம் சென்று வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்று சொல்லவில்லை. ஒரு பிரச்சினையை எதிர்கொண்டு வெல்வது வாழ்வின் வீரம். வாழ்க்கை வசந்தமானது வா வாழ்ந்து பார்க்கலாம் என்று கூறிக்கொண்டான். அந்நண்பரோ அதனை மறுத்து வாழவே வெறுத்து விட்டது. வாழ்ந்தென்ன இலாபம் என்று பிடிவாதத்தில் இருந்த வேளை,

அம்மாடியின் கீழ் இருந்த தெருவில் இரு கைகளையும் இழந்த ஒருவன் குதித்துக் குதித்தும் மகிழ்வுடன் கொண்டிருந்தான்.

நண்பன் அவனைப் பார்த்து விடுக்க கூறினான்....

பார்த்தாயா இரண்டு கைகளையும் இழந்தாலும் வாழ்வை அவன் எவ்வளவு சந்தோஷமாக அனுபவிக்கிறான்............

இதைச் செவிமடுத்த கையிழந்தவன் கிழே இருந்து கத்தினான் என் வேதனை உங்களுக்கெங்கே விளங்கும்?
என் முதுகில் எறும்பு கடிக்கின்றது. சொறிய முடியாமல் தவிக்கிறேன் என்றானாம்.

மௌனத்துக்கு அப்பால் மனிதத்தைப் புரிவதென்பது
திரிபுடுவதல்ல - மாறாகத்
திரவியாரீதியும் ஒப்பனையற்றதே அது.

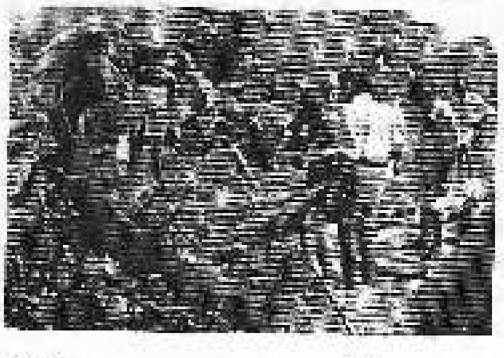
சுனாமியை முகங்கொண்டோர் எதிர்கொள்ளும் குற்றவுணர்வு

பெ.கணேசமூர்த்தி

சுனாமி என்ற வார்த்தையை உச்சரிக்காத அல்லது அறியாத மனித உள்ளங்கள் இல்லை என்று சொல்லும் அளவுக்கு அதி பயங்கரமான பாதிப்பை ஏற்படுத்திய அதிர்ச்சி தரும் இயற்கை நிகழ்வு. Tsunami சுனாமி என்று அழைக்கப்படும். இவ்வார்த்தை ஜப்பான் மொழியிலான சொல்லாகும்.

அறிவியலாளர்களிடம் [illegible] பற்றி விரிப்புடன் இருக்க வேண்டியதை அவசியம் [illegible] சுனாமி அனர்த்தம் நினைவுபடுத்துகின்றது. சுனாமிப் பேரலை ஏற்படுத்திய இழப்புகளும் இந்த இழப்புகளை ஏற்படுத்திய உளத்தாக்கங்களும் அழுமானகளை [illegible] பாதிப்புக்குள்ளானவர்களை பிரச்சனைகளும் இவற்றுக்கேற்ப வடிவங்களைக் காண வேண்டும். இதன் அடிப்படையில் தான் சுனாமிக்கு முகம் கொடுத்தவர்களின் இயல்பு நிலை மற்றும் கண்டுள்ளது அந்த அலையின் உளவளம் சார்ந்த ரீதியில் மனித வளர்ச்சி செயற்பாடுகள் ஒன்று என்பதால் சுனாமியை நேரடியாக முகங்கொடுத்தவர்களைப் புரிந்து கொள்வது முதன்மையான படியாக கருதலாம் என எண்ணுகின்றேன்.

நாம் ஒருவருடன் உரையாடுவோம் என்றால் அவரது அடையாளங்களை உணர்ந்து கொள்வதும் பேச்சு முறைகள், காரியங்கள் செய்யும் முறைகள், சிந்திக்கும் முறைகள், அவை வெளிப்படுத்தும் விதங்கள், சுனாமியின் பின் மக்களும் மாற்றம் கண்டுள்ளன. பல உணர்வுகளும், உணர்ச்சிக் குழப்பங்களை அனுபவிப்பவர்களாக உள்ளனர். அவர்கள் முகங்கொடுக்கின்ற உணர்வுகள் பல...

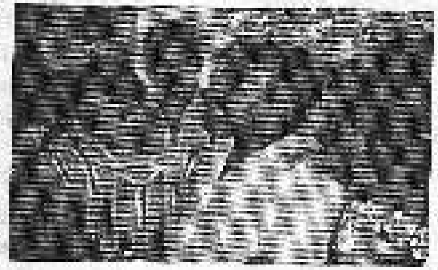


கோபம், பயம், பொறாமை, வெட்கம், குற்றவுணர்வு, வேதனை, கவலை, வெறுப்பு ... இவ்வாறு சொல்லிக் கொண்டே போகலாம்.

இவற்றில் குறிப்பாக குற்ற உணர்வைப் பற்றி இந்தப் பகுதியில் எடுத்துக்கொள்வோம். மனிதன் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்றுவரை அறுபட்ட அல்லது முறிவடைந்த, உறவுகள் பற்றிக்கப் பட்ட ஏமாற்ற உணர்வை ஆழமாக அனுபவிக்கின்றான். இந்த ஏமாற்றம் இயற்கையால், கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்டது, கடவுளால் ஏற்படுத்தப்பட்டது என்ற குற்றச்சாட்டு அடிப்படையில் கோப உணர்வுடன் காணப்படுகின்ற உள்ளங்களை நிறையக் காணலாம். இவ்வளவு காலமும் நம்பிக்கையுடன் வாழ வைத்தவை, தமக்கு எதிராக அல்லது மனிதனுக்குப் புறம்பாக நடந்து விட்டன என்ற ஆதங்கம் வலுப்பெறுகிறது. தம்மில் நம்பிக்கை குறைவடைந்த அல்லது பற்று இழந்த நிலையிலிருப்பதை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளலாம்.

எனவே இந்நிலை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கும் குற்ற உணர்வு பற்றி இத்தருணத்தில் பார்ப்பது பயன் மிக்கதாகும் என எண்ணுகிறேன். உண்மையில் இவ்வாறான அனுபவங்கள் உருக்குலைக்கும் சிந்தனைகளின் வெளிப்பாடான எண்ணங்கள் மனிதனின் ஆழ்மனதில் தோன்றி நிகழ்வுகளை பிற்பட்ட காலத்தில் அறிவின் தெளிவான நிலையில் யோசிக்கும் விதமாகவும், எனவே ஏற்பட்ட அந்தச் சுனாமி மிகவும் சிந்திக்க முடியாத நெருக்கடியான தருணம். "நான் பலவீனமாக இருந்திட்டேன். முன்பே அறிந்திருந்தால், வீட்டில் நின்றிருந்தால்..., கனவில் கண்டிருந்தால், முன்னை பெரியவர்கள் சொல்லியிருந்தால், நீ ... தப்பியிருப்பேன்" என்ற ஆதங்கத்துடன் சுனாமி தருணத்தை ஒப்பிட்டு பார்த்து முடிவு எடுப்பதால் ஒவ்வொரு நபரின் மனச்சாட்சி பட்டியல் பிழை, தவறு, பயனற்றவன், பாவம் செய்தவன், என்று தீர்ப்பிடுதல் விளைவாக இப்போது உயிர் இழப்பையிட்டு அனுபவிக்கும் உணர்வு "நான் தான் காரணம் பிள்ளை இறப்பதற்கு, மனைவி இறப்பதற்கு, உறவுகள் இறப்பதற்கு" என்று உணர்வது குற்றவுணர்வு என விளக்கலாம். சிந்தனை முறையில், நடத்தையில், உணர்வு வெளிப்படுகின்ற ஒன்றாக குற்றவுணர்வு அமைந்துள்ளது.

நான் முகாமில் சந்தித்த நபர், ஒரு ... எண்பதுகளில் குளத்தில் வாழ்ந்தவர்கள். இளம் குடும்பம் 2 பிள்ளைகள் 8 வயது மகனும், 5 வயது மகளும் சுனாமி நடக்க முதல் சில நிமிடங்களில் 3Kg இறால் அள்ளிய நான் ... இதைக் அவித்துக் காயவைப்போம் என்று. சுனாமி ... தப்பி ... மனைவியை விறகெடுப்போம் என்று நினைத்தான். இருவரும் உரையாடிக் கொண்ட பின் மனைவியின் ... கொடுக்க கணவரைப் போகச்சொல்லிக் கேட்டுக் கொண்டு இருந்தார். கடையடியால் வரும் ... பின் னால் சென்று அம்மாவிடம் பிடித்துக் கொண்டு விட்டவன் கடலை எதிர்பாராத இருந்தார் மனைவி. அந்த நேரத்திலே சுனாமி பேரலை ஏற்பட்டது. அவர்களால் தம் உயிரைக் காக்க முடியவில்லை. இன்று கணவனுடன் உரையாடிய போது கூறினார். "நான் வீட்டில் நின்றிருந்தால் பிள்ளைகளை நிச்சயம் காப்பாற்றி இருப்பேன். சொத்தைப் பாதுகாத்திருந்தால்... ஒரு ... காப்பாற்றி இருப்பேன்..." என்று கூறி வேதனை வார்த்தைகளை அழுது கொண்டு குறிப்பிட்டார். மனைவியைக் கேட்டபோது, இவர் போகாமல் இருந்தால் நான் சொல்லியதால் தான் அங்கு போக, பிள்ளை பின்னால் போக வேண்டியிருந்தது. நான் நின்றிருந்தால் நான் காப்பாற்றியிருப்பேன். இவரும் காப்பாற்றியிருப்பார். நான் செய்த பெரிய வேலை ... நான் பிள்ளைகளை சேர்த்தது" என்கிறார். இந்த இருவரது மன நிலையிலும் குற்றவுணர்வினால் அவதிப்பட்டு வாழ்வைத் தொலைக்கின்றனர். தம்மை தண்டிக்கின்றனர். காரணங்களைத் தேடிக் கொண்டு இருப்பதோடு நில்லாமல், உணர்ச்சிகள் சுட்டுகின்றன ... பின் முன்



நான் மக்களுக்கு அல்ல, "நான் இவ்வளவு நாளும் செய்தவை பயனற்றவை. என் பிள்ளை இறப்பதற்கு நான் தான் காரணம். நான் பிழை. நான் ... தண்டிக்கப்பட வேண்டியவன். எனக்கே நான் தண்டனை கொடுக்க வேண்டும்" என்று நினைத்து ... சாப்பாடு சாப்பிடாமல் விடுதல் அல்லது குறைத்துச் சாப்பிடல், ... பற்றி நினைப்பது மட்டும் இருக்க... உரையாடுவது

நல்லூர் இளைய ஞானகம்
[illegible]
யாழ்ப்பாணம்.

இல்லை. உறவுகளிடம் அப்படி பக்கம் போவதில்லை. முகச்சவரம் எடுப்பதில்லை. [illegible] இவ்வாறாக பல தண்டனைகளை வழங்கிக் கொண்டு [illegible] முடிக்கின்றனர்.

இது ஒரு மனவழுத்தத்தின் வடிவமே. இதை மீண்டும் மீண்டும் செய்து கொண்டிருப்பது ஒரு ஆழமான குற்றவுணர்வுடன் போராடிக்கொண்டு இருப்பதாக உணரமுடியும். ஒரு ஆளின் பற்று எவ்வளவு ஆழமோ அந்தளவுக்கு நீண்ட காலத்துக்கு குற்றவுணர்வுடன் வாழ்வார். இவர்களிடம் கனவு பற்றிக் கேட்டேன். அவர்கள் கனவைக் குறிப்பிடும் போது கனவில், "நான் பள்ளிக்குப் போகிறேன். என் பிள்ளைகள் கீழே நிற்கின்றனர்" என்றும் மனைவியைக் கேட்டதற்கு "இந்த முகாமில் தன்னுடன் கதைக்காமல் நிற்கிறாள்" என்றும் குறிப்பிட்டனர். நினைவும், கனவும் நிசப்தமும் [illegible] என்று சுட்டிக்காட்டும் போது குற்றவுணர்வின் ஆதிக்கம் பலமாக இருக்கும் என்பதைப் புரிந்து கொள்ளமுடியும். குற்றவுணர்வின் வெளிப்பாடாக உளமுரண்பாட்டை அனுபவிப்பவராக வாழ்கின்றார். இதற்கு ஒரு சான்று முன் வைக்கலாம். நான் பணி செய்யும் முகாமில் [illegible] பெற்றோர்களின் நிலை [illegible], அதாவது சில குடும்பத் தலைவர்கள் "இங்கே ஜனப்புழம் விருப்பப்படக்கூடாது. அந்த நேரத்துச் சந்தியில் நின்றவர்கள்" என்கின்றனர். இன்னொரு தாயார் "இவளை நான் கொண்டு வந்து காட்டுகிறேன்", என்று சொல்லி மற்றப்பிள்ளைகளுக்கும் வாங்கிக் கொடுத்துத் தாய் இரண்டு கையிலும் இரண்டு ஐஸ்கிறீம் வைத்துக் கொண்டும் நடக்கிறார். இந்த பருவமே! பிள்ளைகள் [illegible] இல்லாத பெற்றோர் என்ன செய்கிறது? இந்தப் பிள்ளைகள் படிக்கிற பாடசாலைப் [illegible] கொப்பி வாங்கவில்லை. [illegible] வந்தால் நாம் என்ன செய்கிறது? என்றார். பின்பு ஆழமான உரையாடலில் சொன்னார் "எனது மூன்று பிள்ளைகளின் [illegible] தான் வருகிறது. ஆனால் நான் கடையில் நின்று [illegible] பார்த்திருக்கலாம்" என்றும். அதே போல மற்றவருக்கு [illegible] போது "தம்பி, இனி என்ன [illegible] இருக்கு. அடுத்த [illegible] வாழ்க்கையில் அனுபவிக்கிறதை அனுபவிக்க வேண்டும்"

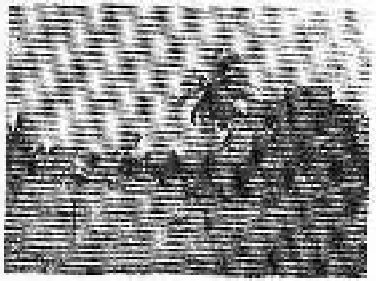
"இது தனை நாமும் [illegible] இருந்தும் என்னத்தைக் கண்டன்? நான் இனி [illegible] இருந்து உழைச்சு என்னத்துக்கு" என்கிறார்.

இங்கே இரு வருடம் குற்றவுணர்வில் உளமுரண்பாட்டை அனுபவிப்பவர்கள்

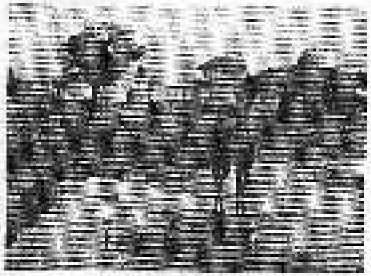
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

காணப்படுகின்றனர். மேற்படி செயற்பாடும் நிகழ்வு ஒரு கருத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது. [illegible] சமூகக் கலாசார [illegible] இல்லை. [illegible] ஒருவர் இவ் [illegible] அல்லது ஒரு [illegible] குடும்பத்து [illegible] போட்டு, ஓடிச் சென்றும் தனிமையாக கொண்டிருக்கின்றனர்.

இடம்பெயர் வாழ்ப்புலப்பெயர்வில், உறவினர்களின் அவலம் [illegible] கிடைக்கப் பெற்ற [illegible] உளவியல் இயலாமை, பயம், வெறுப்பு, அனுபவங்கள் [illegible] நெருக்கீடுகள் [illegible] அனுபவிப்பவர். [illegible] விதத்திலும் நடந்து கொள்ளும் விதத்திலும் உணரும் விதத்திலும் வேறுபடுகின்றது குற்றவுணர்வின் பிரதிபலிப்பு. [illegible] ஒருவர் தனக்குள்ளே அனுபவிக்கும் சிந்தனைகள், செயற்பாடுகள், நடத்தை முறைகள், [illegible] பிரதிபலிப்புக்கள் [illegible] சமூகத்தின் முரண்பாடுகள் கிடைக்கின்ற போது [illegible] வெளிப்பாடாக [illegible] நாம் குறிப்பிடலாம். உதாரணம் [illegible] கணவனுடன் [illegible] பிள்ளை போல் இன்னொரு பிள்ளையாக [illegible] கணவன், தன்னுடைய [illegible] புரிந்து கொள்ள யாருமில்லையே என்ற ஆதங்கத்துடன் [illegible] மதிக்கப்படவில்லையே என்ற எண்ணமும் [illegible] உருவாகின்றது.



குற்றவுணர்வு உள்ளவர்கள் [illegible] நல்லவர்களாகவும் [illegible] பிறருக்குத் தொண்டு [illegible] போலத் தோன்றுவர். இவர்கள் [illegible] தலைவலி, உடல் வலி, நெஞ்சு [illegible] உடல் பலவீனமாக இருப்பதாக [illegible] குறிப்பிடுவர். தன்னையே [illegible] தண்டனைக்குக் [illegible] ஏற்படுகின்றது. [illegible] எந்தப் [illegible] பிறர் [illegible] எதிர்பார்ப்பார். ஆனால் [illegible] யாரும் விரும்பமாட்டார்கள் என



அறுதியிட்டு கூறுவார்கள். ஒரு வார்த்தையில் "எனக்கு ஒன்று மில்லை" என்று முடிப்பார். இந்த வகை அறிகுறிகளை வைத்துத் தான் துர்நடத்தை உடல் ரீதியாக வும் உணர்வு ரீதியாகவும் நோய்களை ஏற்படுத்துவதாக சிக்மண்ட் பிராய்ட் குறிப்பிடுகின்றார்.

துர்நடத்தையைப் பொறுத்த வரையில் ஒரு விஷயத்தைப் பின்பற்றுவது சாதாரணமானது. அதே நேரம் பற்று, பாசம், அன்பு என்ற உறவு நிலைகளின் அடிப்படையில் அமைந்துள்ளது. உறவு அறுபடும் போது துர்நடத்தைக்கு உட்படுவது இயல்பானது என உளவியலாளர்கள் குறிப்பிடுவதை நினைவு கூறத்தக்கது. மேலே முன்வைக்கப்பட்ட காரணங்களிலிருந்து, தான் ஏற்கும் ஒன்று இல்லாமல் போக இந்த நடைமுறைகள் ஏற்படும் [illegible] உடையே இருவாகும். தன்னிடம் ஒருவரால் அனுபவிக்க முடியாததும், தன்னை அரிக்கும் [illegible] சார்ந்ததுமான (மரத்தை) என்னை, [illegible] கொண்ட [illegible]

வடிவமே துர்நடத்தை எனலாம். இது ஒரு சாதாரண பாதிப்பு அல்ல [illegible] தோன்றும் விளைவாகும்.

கவனிப்பு தருணத்தில் தம் பிள்ளைகளைக் கண்காணிக்க ஒவ்வொரு பெற்றோரும் முயற்சி எடுத்துள்ளனர். அவர்களின் சக்தியை மீறிய அரும்பெரும் உயிரைக் கொண்டு போய்விட்டது. முயற்சி பலனளிக்காத இந்நிலையில் இன்னும் துர்நடத்தை தீவிரமடைகின்றது. குறைவுகளை ஈடு செய்ய ஆழமான அந்நிலைக்கு பாதிப்பு இருக்கும். இதனால் அடுத்த கட்ட வாழ்க்கை நகர முடியாத நெருக்கடியை சந்திப்பவர்களாக வாழ்கின்றனர். துர்நடத்தையின் தீவிரத்தால் என்னுடைய வாழ்வு வாழ்வா [illegible] ஒன்றா? என்ற [illegible] கேள்வியுடன் வாழ்கின்றனர். துர்நடத்தை அனுபவிப்பவர்கள் கொண்டிருப்பவர்கள் மட்டும் இல்லாமல் வேறும் ஒரு புதிய வாழ்க்கை வாழுதலுக்கு [illegible] உள்ளனர்.

அத்துடன் சமயக் கிரியைகள், அந்தியேட்டிகள் [illegible] செய்வது [illegible] அடிப்படையில் அமைந்து செயற்பாடாகக் குறிப்பிடலாம். காலத்தின் ஊடாகக் குறிப்பிட்ட நபர்களுக்குப் படிமுறையில் புதிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த வாழ்வுக்கு ஒரு பொருள் ஒன்றைத் தெரிந்து

கொண்டு அதனை மனதில் இருத்தி அதை அவ்வாறே இலக்குகளைச் சிறிது சிறிதாக அடைந்து நிறைவேற்றுவதில் தன்னைத் தன்வாழ்வை அர்ப்பணிக்கிறது முக்கியமான ஒரு விடயமாகும். இந்த நிலையில் அவருக்கு தன்னில் நம்பிக்கையும் தான் வகுத்த கொள்கை இலக்கில் பற்றும், நாட்டமும் ஒவ்வொரு செயலில் விருப்புடன் ஈடுபட [illegible] இது தனது கடைசி நாட்களில் தான் நினைத்ததைச் சாதித்து நிறைவான உணர்வில் நிலைத்திருக்க நல்லதொரு வாய்ப்பாகும்.

இத்தகைய நிலையை மனதில் கொண்டவர்களில் தெளிந்த வழிகாட்டலை பார்வையிடும் வேண்டும். [illegible] பின்பு பொதுவாக உளவளத் துணை ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் நெருக்கடியான சூழலிலிருந்து ஒருவர் தன்னை விடுவித்துக் கொள்ளவும் அடிக்கடி எதிர்கொள்ளும் நெருக்கடிகளுக்கு முகம் கொடுக்க [illegible] அடிப்படையில் உதவி செய்யப்படுகிறது. உதாரணமாக அவரது பணி சந்தர்ப்பத்திலும் சரி அதன் பின்பு, முகாம் வாழ்விலும் சரி, இன்றைய எதிர்கால எண்ணங்களிலும் சரி நம்பிக்கைப் பார்வையை ஏற்படுத்துவது முக்கிய பணியாக இருந்து வருகின்றது.

சிகிச்சை முறையில் துர்நடத்தையுள்ள துணை நாடிகள் இனங்காணப்பட வேண்டியவர்கள். இவர்களுக்கான உளவளத் துணை, தனிநபர் உளவளத் துணையாகவோ அல்லது குழுவழி உளவளத்துணையாகவோ அமையலாம். உளவளத்துணையைப் பொறுத்த வரையில் உரையாடல் மூலம் ஒருவர் தம்மோடு கொண்டுள்ள கவலைகளை, நடந்து கொண்ட முறைகளை உணர்வு [illegible] மனதிலிருந்து பகிர்வதன் ஊடாக தன்னை, தான் வாழ விரும்பும் (உண்மையான) யதார்த்தமான வாழ்க்கை அவரோடு அவரால் இருந்து தனியாக வும் சேர்ந்தும் (துணைநாடி/துணையாளர்) தகர்க்க [illegible] செயல்முறையே உளவளத்துணை ஆற்றுப்படுத்துதல்.

இத்தகைய பொருத்தமான சிகிச்சை என்றும் அமைப்பர். உளவளத்துணையில் அணுகு முறைகள் பல இருக்கின்றன. இவற்றில் ஒன்றை ஒருவர் தெரிவு செய்து அதைப் பின்பற்றி, தன்னுடைய உணர்வுகளை விட்டு வருவதற்கும் அனுபவத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்கும் சிறப்புள்ள வழியாக மாறுவதற்கும் வாய்ப்பு அளிக்கப்படுகின்றது. இந்த அடிப்படையில் துர்நடத்தை உள்ள ஒவ்வொருவரும் தாமாக விரும்பித் தம்மை விடுவித்துக் கொண்டால் மீண்டும் நிறைவான வாழ்வை அமைத்து வாழ்வது சாத்தியமாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிறகடித்த பறவை

சிறுகதை

ஜெ.ரிகா

காலைக் கதிரவன் தன்னை அலங்கரித்து வானமெ [illegible] கொண்டு [illegible] அழகுக்காக அலை [illegible] கடற்கரை போல் தழுவிக்கொண்டும் தரை சிறப்பை யாரும் [illegible] பாருங்கள் [illegible] என்று வாழ்க்கை நடத்திக்கொண்டிருந்த வேளை, அவனுடைய கதிரவனின் பிரகாசத்தை எடுப்பாகக் காட்சியளித்தது. தொலைவிலிருந்து [illegible] பறவைகள் [illegible] காலங்கள் [illegible] வளைவிடுத்து, அதனுடைய சோலையின் நடுவே சிறு சிறு குடிசைகள், வீடுகள், [illegible], கோயில்கள், காணப்பட்டன. சிறுத் தொலைவில் [illegible] விட்டுத் துயில்கொள்ளும் [illegible] இல்லை. அதனைச் சுற்றி [illegible] [illegible] உழைக்கும் மக்கள். [illegible] தொழில் புரிந்து, கைநிறைந்த பணத்துடன், அன்பு, [illegible] வாழ்ந்துக்கொண்டிருக்கும் [illegible] வாசிகள்.

அன்றைய நாள் விடுமுறைக்கு ஒதுக்கப்பட்டிருந்தது. சிறுவர், சிறுமிகள் [illegible] கொண்டிருந்தார்கள். கண்ணபிரானின் [illegible] தொழிலுக்குச் செல்லுகிறார்.

"என்னப்பா கண்ணபிரான் வலை பற்றிக்கொண்டுபோ? உன்னைக் [illegible]"

"இல்லை [illegible] [illegible] இன்றைக்கு [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] பிரச்சினை தருமோ தெரியாது." "[illegible] கண்ணபிரான், [illegible] [illegible] நடக்கிறது நடக்கட்டும். அப்ப நாங்கள் போயிற்று [illegible] 50 கிலோ [illegible]"

என்று [illegible] நோக்கிச் சென்றார்கள்.

கண்ணபிரான் "பிள்ளைகளுக்காக ஒரு [illegible] செலவிட்டால் [illegible] போதும்." [illegible] [illegible] [illegible].

"இன்றைக்கு இறைச்சிக்கறி சமைப்போம். நான் [illegible] வாங்கி வாறன். நீ உடையை [illegible] வாறன்"

என்று சொல்லிவிட்டார். வழியில் அருளானந்தத்தைக் கண்டதும்

"எப்படி மச்சான் மீன்பட்டதோ?"

என்று விசாரித்தபடி இறைச்சிக் கடையை அடைந்தார். அவரது ஓர் [illegible]. பக்கத்தில் நின்ற [illegible] [illegible] [illegible] பதிலை [illegible] என்று கேட்டுக்கொண்டு

இருந்த வேளை.......... ஒரு வெடிச்சத்தம் கேட்டது.

"கடலிலே ஏதோ வந்து அடிக்கிறான், எல்லோரும் விழுந்தடியுங்கோ!"

என்று [illegible] எல்லோரும் நின்ற நின்ற இடத்திலே படுத்தார்கள். கண்ணபிரான் படுத்துக்கொண்டு சத்தம் வந்த திசையை நோக்கிப் பார்த்தான். கடல் பனை [illegible] உயரத்தில் [illegible] வந்து கொண்டிருந்தது.

"ஆ கடவுளே! என்ர [illegible], பிள்ளைகள்!"

என்று சொல்லிக்கொண்டு கடலை நோக்கி ஓடினான். அங்கிருந்து கடலின் கடும் நுரையோடு மூத்த மகளும் மனைவியும் தண்ணீரில் [illegible] தாண்டு [illegible] கொண்டிருந்தார்கள். அதற்கிடையில் தண்ணீர் [illegible] மனைவியிடம் சென்று

"என்னடியப்பா மற்றப் பிள்ளைகள்?" என்று கேட்க அவள்

"ஐயோ! கடல் அடிச்சுக்கொண்டு போட்டுது. மூத்தவள் என்னோட தரையிலே தள்ளுப்பட்டுக்கொண்டு வந்திட்டாள்."

என்று சொல்லிக் கதறி அழுதாள். அதிர்ச்சியினால் கண்ணபிரான் என்ன செய்வதென்று அறியாது மனைவியையும் மகளையும் பிடித்துக்கொண்டு

"ஓடு [illegible]! கடல் திரும்ப வரும்போல இருக்கு ஓடு [illegible]"

என்று சொல்லிக்கொண்டு [illegible] [illegible] போதும் அதற்கிடையில் கடல் வந்து மூடிவிட்டது. கண்ணபிரான் இருவரையும் இறுக்கிப் பிடித்துக்கொண்டு தத்தளிக்கும் போது கையிலிருந்து நழுவிக்கொண்டு மகள் விடுபட்டுப் போய்க்கொண்டிருந்தாள்

"அப்பா! அப்பா! என்னைக் காப்பாற்றுங்கோ..."

என்று கத்திக்கொண்டு மகள் கையை நீட்டிய போது அந்த அலை மனைவியை இழுத்தது கண்ணபிரானை

"மாலினி........ மாலினி...........!"

என்று கத்தும் போது [illegible] அந்த [illegible] கடலை நோக்கி அவர்கள் இருவரையும் இழுத்துக் கொண்டு சென்றன. மனைவி, மகளைக் காப்பாற்ற முடியாமல் போய்விட்டது. என்ற வேதனையோடு

போது கண்ணபிரானை அலை பனைமரத்தின் உச்சிக்குக் கொண்டு சென்றது. கண்ணபிரான் பனைமரத்தின் உச்சியில் தொங்கிக் கொண்டிருந்தான். மூச்சு முட்டிக்கொண்டு இருந்தபோது,

"நானும் இறந்து விடுவேனோ?"

என்ற எண்ணத்தில பயந்தபடி மரத்தைக் கட்டிப்பிடித்துக் கொண்டு இருந்தான். மூன்று மணி நேரம் இருக்கும். கடலலை உள்வாங்கிய பின் நிமிர்ந்து பார்த்தான். வானம் தெளிவாகத் தெரிந்தது. ஏதோ நடந்து பார்த்தவாறு மனிதர்களையும் சிறுவர், சிறுமியர், பெண்களையும் பல அடித்து இழுத்துப் போக.

"கடவுளே! என்ர மனைவி, பிள்ளைகள் எங்கையோ தெரியாது. கடல் இழுத்துக் கொண்டு போயிருக்கக் கூடாது. நான் உயிரோடு இருக்கிறது போல எல்லோரும் உயிரோட இருக்க வேணும்."

என்ற நப்பாசையுடன் இறங்க முற்பட்டான். அப்போது தான் பார்த்தான். அவனது உடலில் எந்த ஒரு உடையும் இல்லை. வெறும் நிர்வாணமாக இருப்பதை உணர்ந்து வெட்கத்துடன் விறு விறு என்று இறங்கி வந்து மரமொன்றில் சிக்கி கிடந்த துணியை இழுத்து அணிந்து கொண்டு மனைவி பிள்ளைகளைத் தேடினான். மாலினி.... பிள்ளை.... கத்தினான் ஒவ்வொரு பிணக்குவியலுக்குள்ளும் வீடுகள் கட்டடங்களின் இடிந்த கட்டிடங்களுக்குள்ளும் கிடந்த உடல்களை புரட்டிப் புரட்டிப் பார்த்தான். கிடைக்கவில்லை. எல்லாம் கண்களின் முன்னால் பிணங்களாகத் தான் காணப்பட்டன. பார்க்க முடியாத நிலை. அழுது கொண்டிருந்தவனை "கண்ணபிரான்! அங்கை... அங்கை... பாருங்கோ..." உன்ரை மனைவியும் பிள்ளைகளும் வடலிக்கை கிடக்கினம்"

இரண்டு பேரையும், சொன்னது தான் தாமதம்.......என்ற படி தலையில் அடித்து நெஞ்சில் குத்திக்கொண்டு

"மாலினி, நீ சாகேல்லையடி" உயிரோடை இருக்கிறாய். என்னைத் தனியாக விட்டிட்டுப் போக எப்படி உனக்கு மனம் வந்தது? என்ர ஆறு பிள்ளைகளைக் காணேல்லையடி. இந்தா பாரு! என்ர இரண்டு குஞ்சுகளும் செத்துக் கிடக்குதுகள். என்னை அனாதையாக்கி விட்டிட்டு என்ர ஆறு பிள்ளைகளையும் கூட்டிக்கொண்டு போயிட்டியேடி. என்னை ஒருக்கால கண்ணைத் திறந்து பாரடி மாலினி........! மாலினி.......!"

என்று உடலைத் தூக்கிக் கட்டிப் பிடித்துக் கொண்டு கதறினான். இரண்டு பிள்ளைகளின் தலையையும் மடியில் தூக்கி வைத்துக் கொண்டு தடவித் தடவி அழுதான்.

"கண்ணபிரான், அண்ணை உன்ரை அம்மாவும் தங்கச்சி குடும்பமும் செத்துப் போட்டினம். முகாமில கிளிநொச்சி ஆஸ்பத்திரிக்கு ஏத்திட்டினம்"

கண்ணபிரானால் தாங்கவே முடியாமல் போய்விட்டது. மனைவியின் உடலைப் பார்த்து "என்னையும் கூட்டிக் கொண்டு போயிருக்கலாமே" என்று சொல்லிக் கொண்டு மனைவியின் உடலின் மேல் முகம் புதைத்து கதறினான். அங்கு வந்து கொண்டிருந்த அருட்பாலருதம்,

"ஏய்... கண்ணபிரான்!" என்று முதுகைத் தடவி

"என்னடா செய்யிறது. கடவுள் எங்களுக்கு தந்தது. அத வேண்டியவைதான் பார்! வாறியோடா" "அம்... என்......னே. குஞ்சுகளைப் பாருங்கோ! இந்தக் கடலில விழுந்து சாகப் போகிறன். எனக்கு யார் இருக்கினம்? என்னை விடுங்கோவன். கடவுளே! உனக்கு ஏன் இந்த எண்ணம்? உன்னை நம்பினதுக்குத் துரோகம் செய்திட்டாய்."

என்று கதறிக் கொண்டு அழுதவனை கிளிநொச்சி ஆஸ்பத்திரியிலும் கொண்டு போய் வந்த மனைவி, பிள்ளைகளையும், தாய், சகோதரம், மற்றும் நாலு பிள்ளைகளின் உடல்களையும் உருத்திரபுரப் பள்ளிக்கூடத்துக்கு அருகாமையில் அடக்கம் செய்தனர். மற்றும் இரண்டு பிள்ளைகளை இயக்கப் பொடியள் கடற்கரையில அடக்கம் செய்தார்கள். "இங்க ஒருவரும் இருக்கக் கூடாது! திரும்ப கடல் வரும்" என்று ஒலிபெருக்கியில அறிவித்தபடி சொல்லிக் கொண்டு வாகனத்தில அருளானந்தம் கண்ணபிரானைப் பள்ளிக்கூடத்துக்குக் கூட்டிச் சென்றான். அங்கு தான் உருத்திரபுரம், ஆழியவளை மக்கள் தங்கியிருந்தார்கள் எல்லோரும் கதறிக் குளறிக் கொண்டு இருந்தார்கள்.

"கண்ணபிரான்" எங்கட சனம் நிறையச் செத்துப் போயிட்டுதடா"

என்று கதைத்துக் கொண்டிருக்கும் போது உளவளத்துணையாளர் பலர் வந்தார்கள். ஒருவர் கண்ணபிரானிடம் சென்று உளவளத்துணைப் பணி பற்றி விளக்கம் அளித்தார்.

"எப்படி அண்ணை இருக்கிறீங்க?"

என்று சொல்லிக்கொண்டு அவரது கையைப் பற்ற,

"இந்தா வாங்கோ தம்பி! எனக்கு இந்த ஆறுதல்படுத்தல் ஒன்றும் வேண்டாம். என்ர பெஞ்சாதி பிள்ளைகள், தாய், சகோதரம், மருமக்களை உங்களால தரேலுமோ? எனக்கு கிடைக்குமோ? நான் சாகப் போறன். இனிமேல் எதுக்காக இருக்க வேணும்? எனக்கு மன அமைதி வேண்டாம். அது சாவில தான் கிடைக்கும். உங்களுக்கு வீட்டில வேற வேலை இல்லையோ? எனக்குக் கதைக்க விருப்பம் இல்லை" என்றான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

"சரி, ஐயா உங்களுடைய வேதனையை என்னால் புரிந்து கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. பிறகு வாறன்." என்று பக்கத்தில் இருந்த அம்மாவைச் சந்திக்கச் சென்று கொண்டிருக்கும் சமயம்,

"தம்பி! உமக்கு என்ன பெயர்..." என்று கண்ணபிரான் உளவளத்துணையாளரைப் பார்த்துக் கேட்டான்.

உளவளத்துணையாளர் திரும்பிப் பார்த்து புன்சிரிப்போடு "சாந்தன்" என்றார்.

சில நாட்கள் சென்றன. அடிப் பேரலையால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குத் தற்காலிக வீடுகள் அமைத்துக் கொடுக்கப்பட்டன. அந்த உளவளத்துணையாளர்கள் தடக்கென ஒதுக்கப்பட்ட பகுதிகளில் பணிபுரிந்து கொண்டிருந்தார்கள். கண்ணபிரான், மனைவி, பிள்ளைகளின் கல்லறைகளுக்குப் பூ வைத்துவிட்டு வந்து கொண்டிருக்கும் போது மணி பன்னிரண்டு. அவர் மர நிழலில் இருந்து கதைத்துக் கொண்டிருந்தவர்களிடம் கண்ணபிரான் சென்ற போது,

"என்னடா முகம் களைத்திருக்கு?"

கண்ணபிரானிடம் குடிப்பழக்கம் உண்டு. அதிகம் இல்லை. ஏதோ கவலை ஏற்பட்டதற்குப் பிறகு அளவுக்கு அதிகமாகக் குடித்து எங்கையாவது மரத்தடியில் விழுந்து கிடப்பான். "எனக்கு வேண்டாம்! இன்னைக்கு மூத்தவளின் பிறந்தநாள். பள்ளிக் கூடத்துக்குப் போக வேண்டும். பள்ளிக்கூடத்தில் இருக்கும் 32 பிள்ளைகளுக்கும் நினைவு தினத்தைக் கொண்டாடுகிறோம். விளக்கு வைக்க வேண்டும்."

என்று கூறிவிட்டுப் பள்ளிக்கூடத்துக்குச் சென்று வரும் போது

"தம்பி, சாந்தன் எங்க போறீர்?"

"ஆ......ஆ......முகாமுக்குத் தான் அண்ண போறன்"

"அப்ப வாரும்கோவன் எங்கட வீட்டுக்கு."

என்று இருவரும் சென்றனர். கண்ணபிரான் [illegible] ஓலைப்பாயைத் திண்ணையில் விரித்துவிட்டு "சரியான வெயில், களைச்சுப் போயிட்டீர் என்று நினைக்கிறன். ஆனா ஒன்றும் சாப்பிட்டுக்கு இல்லை வீட்டையும்! எவ்வளவு சந்தோசமாக இருந்தது. என்ர மனுசி, பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக இருந்தவள் அழகிதெல்லாம்."

என்று சொல்லி அழத் தொடங்கினான். சாந்தன் உடன் அவரை ஆதரவாக தோளைத் தொட்டுத் தடவி ஆறுதல் படுத்தினார். கண்ணபிரான் சாந்தனின் கையைப் பிடித்துக் கொண்டு,

"தம்பி என்னை நடைப்பிணமாக அனாதையாக்கி விட்டுட்டுப் போயிட்டினுகள். படத்தோட தான் நான் கதைக்கிறனான். என்ர ஆறு பிள்ளைகளின் படமும் ஒரு வரிசையில் இருக்க என்ர மனம் துடிக்குது"

"கண்ணபிரானண்ணை, இதைப்பற்றி எனக்குச் சொல்ல எப்படி இருக்குது?".

"வேதனையில் துடிக்கிறன். சாக வேண்டும் போல இருக்குது. அதுதான் என்னை அழிக்கத் துடிக்கிறன். அரலிவிதை தின்றால் செத்திடுவன் என்ற முடிவு அதுதான்" என்றார். "அண்ணை நீங்கள் எவ்வளவு வேதனையில் துடிக்கிறீர்கள் என்று புரிந்து கொள்ளுறன்." "தம்பி நான் செத்தால் என்ர செத்தாதி பிள்ளைகளைப் பார்க்கலாம். அதுகளோட இருக்கலாம்." என்று கண்ணீர் வடித்தார். சாந்தன் அவருடையக் கதையைக் கேட்ட பின் அடுத்த தடவை சந்திப்பதாகக் கூறிச் சென்றார். அவ்வாறே பல தடவை சந்தித்த பின் கடற்கரைக்குப் போகக் கூடாது என்று பிடிவாதமாக இருந்த கண்ணபிரான் "இன்று ஒரு கடற்கரைக்குப் போவம் வாருங்கோவன் தம்பி."

என்று நடந்து சென்று, மனைவி தன்னுடன் கடற்கரைக்கு வந்த "இரவு நெருங்குகிறது. மீன் தேடிக் கொண்டு வருவான் என்று படுத்திருக்க எவ்வளவு காலமாச்சு."

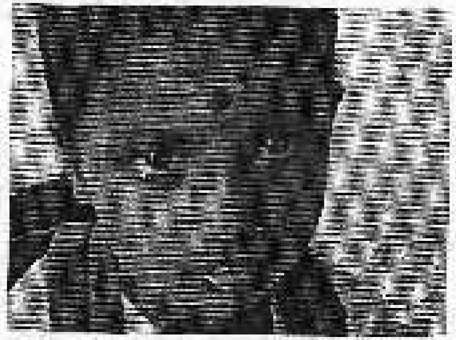
இவ்வளவுக்கு என்னை தனிய விட்டுட்டுப் போட்டாள். என்ர பிள்ளைகளுக்கும் எந்தக் குறையும் வைக்கவில்லை ஆறு குஞ்சுகளையும் என்ர கண்போலத்தான் வளர்த்தன். ஆழிப்பேரலை அந்த விடியோகத் தப்பி கூட ஏந்தும் பார்க்கவில்லை. என் பட்ட வேதனை எல்லாத்தையும் அள்ளிக் கொண்டு போயிட்டாள்" என்று தொண்டை அடைத்தார். அதைக் கேட்டதும், "தம்பி என்ர மனம் இப்ப தான் ஆறுதலாக இருக்குது. என்ர குழந்தை மாதிரி இருக்கு தம்பி. வாருங்கோ வந்து போங்கோ. அப்பதான் எனக்கு நிம்மதி சாப்பாடு கஞ்சியாவது எனக்குக் போதும். நீங்கள் வருதிட்டுப் போனால் சாப்பிடுறன். இப்போ நித்திரைப் பிரச்சினையும் இல்லை. இனி நான் தொழிலுக்குப் போகிறதாக இருக்கிறன். என்னுடைய உடலில் உயிர் இருக்கும் வரைக்கும் வாழ வேண்டும். கடவுள் விட்ட வழிப்படி ஏதோ பார்ப்பம். இவ்வளவு நாளும் என்னையும் என்ர குடும்பத்தையும் பார்த்தவன். இனி மற்றாக்களுக்காகத் தான் நான் வாழப் போறன் தம்பி." சாந்தன் கண்ணபிரானின் கைகளைக் குலுக்கிய வண்ணம் விடைபெற்றார்.

(இந்த் குறிப்பிட்ட பெயர்கள் யாவும் புனைவு)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் வளர்ச்சியில் ஆசிரியர்களின் பங்கு

[illegible]



இன்றைய சிறார்கள் நாளைய சமுதாயத்தின் தூண்கள். ஆகவே இவர்களின் வளர்ச்சியில் இன்றைய சமுதாயம் முழுக் கவனத்தையும் செலுத்த வேண்டியது இன்றியமையாததாகும். இந்த வகையில் சிறார்களின் வளர்ச்சியில் பெற்றோருக்கு அடுத்தபடியாக ஆளுமையைக் கட்டியெழுப்புவதில் ஆசிரியர்கள் பெரும் பங்காற்றுகிறார்கள். இங்கே வளர்ச்சி எனப்படுவது வெறுமனே அறிவு வளர்ச்சியை மட்டும் குறிப்பது அன்று. மாறாக உடல், உள, ஆன்மீக வளர்ச்சியையும் உணர்த்தி நிற்கிறது. அறிவு, மனம் இரண்டும் ஒன்றில் ஒன்று தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவை. அறிவைப் புகட்ட வேண்டுமாயின் மனம் அதை உள்வாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய நிலையில் அமைதியாக இருக்க வேண்டும். அந்த வகையில் சுனாமிக்குப் பின்னரான காலப்பகுதியானது எல்லோருக்குமே ஒரு கவலை நிறைந்த காலப் பகுதியாக உள்ளது. நீண்ட கால போர்ப் பாதிப்பிலிருந்து மரணத்தையும் அவலங்களையும் கண்டு தெரிந்து விட்டது. இந்த அனர்த்தத்தின் மூலம் நேரடியான பாதிப்பு கரையோர வாழ் மக்களுக்குத்தான் என்றாலும், ஏதோ ஒரு வகையில் இந்நாட்டு மக்கள் அனைவரையுமே பாதிக்கத்தான் செய்கிறது. சிறுவர்கள் பாதிக்கப்பட்ட அதே நேரத்தில் ஆசிரியர்களும் ஏதோவொரு வகையில் பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்பட்டுள்ள நிலை உணரப்படுகிறது. இந்த வகையில் கற்றுக் கொள்வதும் கற்றுக் கொடுப்பதும் நெருக்கடியான நிலையிலேயே உள்ளன.

சுனாமியின் தாக்கமும் போரின் தாக்கமும் சற்றே வித்தியாசமானது. போரின் போது போரால் ஏற்படும் அழிவுகளை அதன் விளைவுகளை எல்லோருமே அறிவர், எனவே அதற்கு அவர்கள் பழக்கப்பட்டவர்களும் கூட. ஆனால் சுனாமி பற்றிய அறிவு அதன் தாக்கத்தின் பின்னர்தான் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. அத்துடன், உயிர், உடைமை, அனைத்துமே ஒட்டுமொத்தமாகக் காவு கொள்ளப்

பட்டுள்ளன. இந்நிலையானது எதிர்பாராதது மட்டுமன்றி, ஒவ்வொருவரும் பெற்றோரை, சகோதரங்களை, உறவினரை என ஏதோ ஒரு வகையில் இழப்பைச் சந்தித்துள்ளனர். அதே நேரத்தில் பிள்ளைகளும், இறந்தவர்களின் உடல்களையும், கொடூரக் காட்சிகளையும் கண்முன்னே கண்டுள்ளனர். நீரால் மூழ்கடிக்கப்பட்டுக் காப்பாற்றப்பட்டும் உள்ளனர். இது அவர்களின் மென்மையான மனதைப் பெரிதும் பாதிப்படையச் செய்துள்ளது. அவர்களை அதிர்ச்சிக்கும் உள்ளாக்கியுள்ளது. அந்த அதிர்ச்சியில் இருந்து விடுபட முடியாமல் இன்னமும் பயந்து கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். உதாரணமாக மழை பெய்தல், இடி முழங்குதல் போது சுனாமி வரப்போகிறது என ஓடுவதும், பயத்தால் அழுவதும், கடற்கரையைப் பார்க்க முடியாதுள்ளமையும் எடுத்துக் காட்டு.

சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் உளப்பாதிப்பின் விளைவுகளை உடனடியாகக் கண்டு கொள்வது கடினம். அதனால் அவர்களுக்குப் பாதிப்பு இல்லை என்றோ, குறைவென்றோ, கருதிவிட முடியாது. ஏனெனில் சிறுவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் வெளியில் சிரித்துக் கொண்டும் விளையாடிக் கொண்டும் இருப்பார்கள். மனதளவில் அவர்கள் அழுது கொண்டுதான் இருக்கிறார்கள். இவர்களைப் பொறுத்தவரையில் பெற்றோர்களின் இழப்பு என்பது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்றாகவே அமையும். பெற்றோர்களுடன் இருக்கும் போது அவர்களுக்கு ஏற்படும் எந்தப் பாதிப்பையும் பெருமளவு அவர்களால் எதிர்கொள்ள முடியும். பெற்றோர்களுடன் இருப்பது அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் பாதுகாப்பு உணர்வைக் கொடுக்கிறது. அதே போல நண்பர்கள், சகோதரர்களும், அவர்களுக்கு நம்பிக்கையும், பாதுகாப்பையும் கொடுக்கக் கூடியவர்களே. தற்பொழுது இவர்களை இழந்த பின் சிறுவர்களுக்குத் தமது பாதுகாப்பு அற்றவர்களாகவும் கூடவே அவர்களைப் பாதிப்படையவும் உள்ளனர்.

அத்துடன் சுனாமிக்குப் பின்னர் அவர்களுடைய நாளாந்த வழமையான நிலை மாறுபட்டுள்ளது. சொந்த வீட்டில் [illegible] இருந்தவர்களுக்கு இன்று வீடில்லை, பாடசாலைக்குச் செல்ல பெற்றோர்கள் உதவி செய்ய, பெற்றோரில்லை, சகோதரர்களுடன் அன்பாக

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

நண்பர்களுடன் சென்றவர்கள் அவர்களை இழந்துள்ளனர். ஆகவே வழமையான சூழல் குழம்பியுள்ளது. தேவைகளை நிறைவு செய்தவர்கள், தேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளும் முறையும் அழிந்தது. ஆகவே புதிய சூழல், புதிய வாழ்க்கை முறை, இதை எதிர்கொள்வது அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் பெரும் நெருக்கடியை ஏற்படுத்தியுள்ளது. ஒருவருக்கும் எது பழக்கப்பட்டதோ அது பாதுகாப்பானதாகும். புதிய சூழலை எதிர்கொள்ள பலரது உதவியும், மன உறுதியும் தேவைப்படுகின்றது. இந்த வகையில் ஆழிப்பேரலை தந்த பாதிப்புக்களிலிருந்து விடுபடும் அதே நேரம் சிறுவர்களையும் விடுவிக்க முன் வரவேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும். சிறுவர்களின் உணர்வுகளின் பாதிப்பானது அவர்களின் நாளாந்த செயற்பாட்டைப் பாதித்துள்ளதை நாம் அவர்களை ஆழமாக அவதானிக்கும் போதும் அவர்களுடன் கதைக்கும் போதும் அவர்களைச் செவிமடுக்கும் போதும் புரிந்துகொள்ளலாம். இப்பாதிப்பானது நடத்தை [illegible], அல்லது [illegible] இருக்கலாம். எனவே அவர்களுடைய நடத்தையை வைத்து அவர்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிப்போம்.

வயதின் அடிப்படையில் பாதிப்பின் பின்னரான நடத்தைகள்

வயது	நடத்தை
0 - 5	அழுதல், அனுங்குதல், [illegible], நடுக்கம், பயந்த முகம், பெற்றோரை இழந்து விடுவோம் என்ற பயம், மற்றவர்களுடன் சேராது இருத்தல், இன்னமும் ஆபத்துள்ளது என்ற உணர்வு.
6 - 12	ஒதுங்கியிருத்தல், செயற்பாடுகளைக் குழப்புதல், தொடர்ச்சியாக மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமை, பின்வாங்கல் (முன்னைய வளர்ச்சிப் படிநிலையிலுள்ள நடத்தைக்குச் செல்லல்), பயங்கரக் கனவுகள், நித்திரைக் குழப்பம், காரணமற்ற பயம், சினம், பாடசாலைக்குப் போக விருப்பமின்மை, [illegible], சுவாசப் பிரச்சினை, மருத்துவ ஆதாரமற்ற நோய்கள்,
12 வயதுக்கு மேல்	அதிர்ச்சியைத் தந்த நிகழ்வு திரும்ப நடப்பது போல உணர்தல், பயங்கரக் கனவுகள், உணர்வுகள் மரத்துப் போன தன்மை, அதிர்ச்சியான நிகழ்வை நினைவுபடுத்த முடியாத தன்மை, [illegible], போதைப் பொருட்பாவனை, ஒதுங்கியிருத்தல், வயது ஒத்தவர்களுடன் உறவுப் பிரச்சினை, சமூக விரோத நடத்தை, உடலியற் பிரச்சினைகள், தற்கொலை எண்ணம், பாடசாலையைத் தவிர்த்தல், கல்விச் செயற்பாட்டில் வீழ்ச்சி நித்திரைக் குழப்பம்

(உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் W.H.O
[illegible])

மேலே நாங்கள் பாதிப்புக்குள்ளான பிள்ளைகளின் அறிகுறிகளைப் பார்த்தோம். உதாரணமாகப் பாடசாலைக்கு வழமையாக வரும் பிள்ளை சுனாமிக்குப் பின் பாடசாலைக்கோ அல்லது வேறு இடங்களுக்கோ செல்லப் பயப்படுவதையோ அல்லது தவிர்ப்பதையோ நாம் காணலாம். இதன் காரணத்தை நாம் நோக்கின், அப்பிள்ளைக்குத் தாம் மீதம் இருக்கும் குடும்ப உறுப்பினர்களை மீண்டும் இழந்து விடுவோமோ என்ற பயம் கூடக் காரணமாக இருக்கலாம். இதனை அப்பிள்ளையிடம் நேரடியே கேட்கலாம் (உங்களது அம்மா அல்லது அப்பா இறந்து விடுவார்கள் என்று பயப்படுகிறீர்களா?) சுனாமியில் பிள்ளைகள் மனதில் இன்னமும் ஆறாத ஆழ்ந்த நினைவுகளை [illegible] உணர்வு இருக்கும்.

மேலும் இவ்வாறான பாரிய அழிவு இழப்புக்கு "நான் தான் காரணம். நான் சரியாக நடந்திருந்தால் இப்படி நடந்திருக்காது. நான் பிழை விட்டதால் தான் இப்படி நடந்தது" எனப் பிள்ளை உணர்கிறது. இது அப்பிள்ளைக்குக் குற்ற உணர்வைத் தருகிறது. இதனால் அப்பிள்ளை அழுந்த

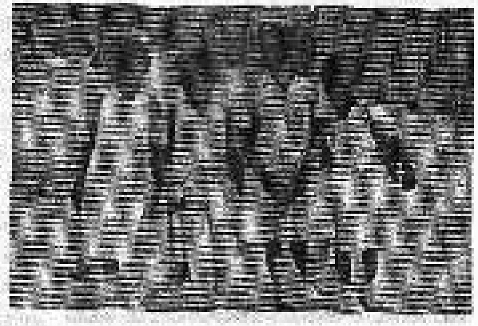
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சிந்தனையுடனோ அல்லது வெறித்த பார்வையுடனோ இருக்கலாம். இவ்வாறான நேரத்தில மிகவும் மென்மையாக அவர்களுடன் கதைத்து அவர்களுடைய மனதைப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுத்தலாம்.

மேலும் ஞாபகசக்தி, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்துதல் என்பனவும் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைக்குப் பிரச்சினையாக அமையலாம். உண்மையிலேயே பிள்ளைகளின் மூளையில் பயத்தை உணரும் பகுதி இருக்கும் போது ஞாபகப்பகுதி பிரச்சனையில். இதனால் ஞாபகப்பகுதி பாதிக்கப்படுவது இயல்பே. எனவே நாங்கள் பயத்தைப் பற்றிக் கவலைப்படாது உதவி செய்யும் பயம் குறையும் போது தானாகவே இயல்பான நிலையைக் கொண்டு வரலாம். இது உடனடியாகத் தீரக்கூடியதல்ல. தொடர்ச்சியாக நாம் கதைக்க வேண்டியிருக்கும்.

பொதுவாகவே பிள்ளைகள் பொய் சொல்வார்கள். இவ்வாறு அவர்கள் பொய் சொல்லும் போது பொய் சொல்லாதே எனக் குற்றம் சாட்டாது அப்படி இருக்காது அல்லது அப்படி நடந்திருக்காது எனக் கூறலாம்.ஒரு பிள்ளை நான்கு மாதத்துக்குப் பின்னரும் தனியே படங்கள் வரைவதோ அல்லது அதனோடு தொடர்புபட்ட விளையாட்டையோ விளையாடுகிறது என்றால் அதை நாம் சாதாரணமாக எடுக்கமுடியாது (அதிர்ச்சிக்குப் பின்னரான விளையாட்டு). ஏனெனில் அது பிள்ளை உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டதன் வெளிப்பாடாகவே இருக்கும். இதற்கு அனுபவம் வாய்ந்த ஒருவரை நாடுதல் அவசியம். மேலும் சில பிள்ளைகள் முரண்டு பிடிப்பதும், அந்த செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதையும் அவதானிக்கின்றோம். அவ்வாறான பிள்ளைகளைச் சிறிது நேரம் அப்படியே விட்டுவிட்டால் அவர்கள் களைப்படைந்து, பின் ஓய்ந்து விடுவர். அதன் பின் அவர்களோடு வேலை செய்வது இலகுவாக இருக்கும்.

இவ்வாறாகத் தாய், தந்தை, சகோதரர்கள், உறவினர், நண்பர்கள் பல இழப்புகளின் மத்தியில் வாழும் பிள்ளை பாதுகாப்பற்ற தன்மையிலும், நம்பிக்கை இன்மையிலும், தனிமை உணர்விலும் ஆட்பட்டிருக்கும் போது நாங்கள் முன்னர் அவர்கள் பெற்ற அரவணைப்பை நாம் அன்பு



செய்யும் போதும், உடனிருக்கும் போதும் பிள்ளைகள் "என்னை அன்பு செய்ய இவர்கள் இருக்கிறார்கள்" என்ற உணர்வு அவர்களை வாழ வைக்கும். மேலும் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் ஆற்றல்களைக் கண்டு பிடித்து அவர்களை உற்சாகப்படுத்தி வாழ்வில் ஒரு பற்றுதலை ஏற்படுத்தலாம். இதற்கு அவர்களின் கற்பனைச் சக்தியைப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் வளர்ந்து என்னவாக இருப்பீர்கள்? எதைச் சாதிப்பீர்கள்? போன்றவற்றைக் கற்பனையில் பார்க்க வைத்து மகிழ்வூட்டலாம்.

மேலும் செய்யக்கூடியவை

- தனிமையில் உள்ள பிள்ளையை அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பான ஒரு குடும்பத்துடன் இணைத்தல்.
- அவர்களுடைய அடிப்படைத் தேவைகளை நிறைவேற்றுதல்.
- உடனிருந்து அவர்களுக்குச் செவி கொடுத்தல்
- விளையாட்டுக்களில் அல்லது படம் வரைதலில் ஈடுபடுத்துதல்.

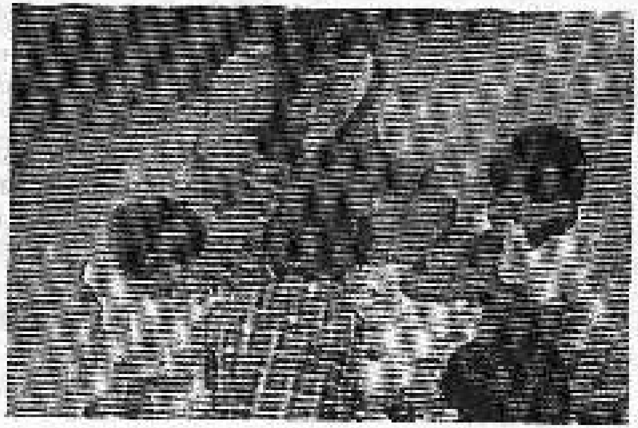
பெற்றுவிடப்பட்ட தரவுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு சிறுவர்களின் நிலையை ஓரளவு புரிந்து கொள்ளலாம். புரிந்து கொண்டதும் அதே நேரத்தில் அவர்கள் முன்னர் வாழ்ந்த சூழ்நிலையில் இருந்த அதே நாட்டில் அதே ஆர்வத்தை அவர்களிடம் எதிர்பார்க்க முடியாது போகலாம். கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் போது அவர்கள் அமர்ந்து ஒருமுகப்படுத்த முடியாதிருக்கலாம். இவ்வாறான சிறுவர்களின் நடத்தைகள் ஆசிரியர்களுக்குக் கோபத்தையோ அல்லது சலிப்பையோ ஏற்படுத்தலாம். மாணவர்களின் இத்தகைய செயற்பாடானது ஒரு கொடூரமான நிகழ்வுக்குப் பின் ஏற்படும் ஒரு சாதாரண நடத்தையே, எனவே இதற்காக அவர்களைத் தண்டிப்பதை விடுத்து அவர்களுக்கு அன்புகாட்டி விசேட கவனம் செலுத்த வேண்டியது முக்கியமாகும். உண்மையிலேயே அவர்கள் தங்கள் நடத்தைகள் மூலம் மற்றவர்களைக் கேட்பதும் அரவணைப்பையும், புரிந்துணர்வையுமே. நாம் அவர்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டுமெனில் அவர்களது இழப்புகளுக்கும், பிரச்சினைகளுக்கும் செவிகொடுக்க வேண்டும். அவர்களது பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்கும் போது உணர்வுகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதோடாக அவர்களுடைய பாதிப்புகளிலிருந்து அவர்கள் விடுபட உதவலாம். மேலும் அவர்களுக்கு ஆர்வமூட்டும் செயற்பாடுகளிலும் விளையாட்டுக்களிலும் அவர்களை ஈடுபடுத்துவது அவர்களைத் துன்பத்திலிருந்து விடுவிக்க மேலும் உதவி புரியும். பாதிக்கப்பட்டவர்களை இனம் காணும் பட்சத்தில் அவர்கள் மட்டில் விசேட கவனம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சொல்லும் அதே நேரத்தில், அவர்களை அனுபவம் வாய்ந்த உளவளத்துணையாளரிடம் அனுப்புவதும் அவர்களது உடல் விருத்திக்கு வழிவகுக்கும்.

இறுதியாக, ஆசிரியர்களைப் பொறுத்தவரையில் இன்றைய கல்வி முறையில் ஏற்படும் வேலைப் பளுவைச் சுமக்கும் அதே நேரத்தில் இவர்களுக்கும் இடர்கள், வேதனைகள், துன்பங்கள் இருப்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. இவ்வாறான ஒரு சூழ்நிலையில் மாணவர்களின் பிறழ் நடத்தைகள், முரண்டு பிடிக்கும் தன்மைகள், ஆசிரியர்களின் பொறுமையைச் சோதிக்கும் செயற்பாடுகளாக அமையும்.

இந்நிலையில், பொறுமை இழந்து சிறார்களை தண்டிக்க முற்படல் பிரச்சினைகள் இன்றைய பிள்ளைகளுக்கு அதிகரிக்கவும் அத்துடன் பாடசாலைக் கல்வியில் வெறுப்பும் ஏற்படலாம். எனவே மாணவர்கள் ஆழிப் பேரலைத் நிகழ்வு பற்றிக் கதைக்கும் போது அதைத் தடுக்காது, கருத்தூன்றிக் கேட்டு அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு அவர்கள் வேண்டுமென்றோ அல்லது குழப்பும் நோக்கத்துடனோ செயற்படவில்லை. அவர்களின் பாதிப்பின் வெளிப்பாடாகவே இவ்வாறு நடக்கிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுவது நல்லது. ஒருவகையில் இவ்வாறு புரிந்துணர்வுடன் செயற்படுவதும் ஒரு ஆற்றுப்படுத்தல் செயற்பாடே. இப்புரிந்துணர்வுக் கற்றல் முறையானது ஆசிரியர்களின் பணி வாழ்வுக்கும் ஓர் அர்த்தத்தை நிச்சயமாகத் தரும் என்பது உறுதி.

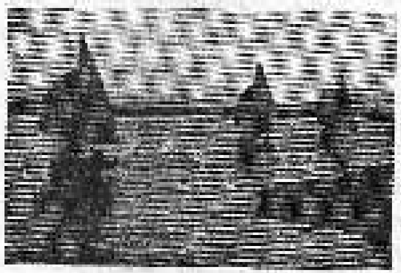


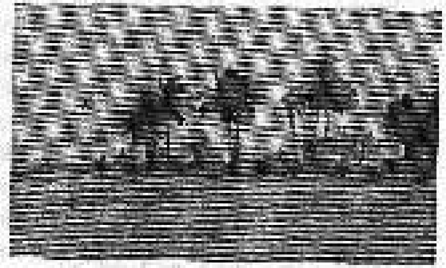
ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தின் பின்னான அனுபவப் பயணம்

இ. குணசீலன்

அனுபவம் என்பது எவருக்கும் வாய்ப்பது அன்றில் இருந்து இது என்னுடைய பயண அனுபவம். மக்களுடனான தொடர்பில் நினைவுகள், மாய்ந்து கொண்டிருக்கும் மக்களின் துயரங்கள் என்பன எனது பயணத்தின் பதிவாக மலர்கின்றன.

உளவளத்துணைப் பணிக்காக மட்டக்களப்பு நோக்கி எனது பயணத்தை மேற்கொண்டிருந்தேன். திரும்பும் போது எனது உறவினரிடம் ஒரு பனையடியில் நிறுத்திவிட்டு உறவினரை அழைத்தேன். வெறிச்சோடிய வெறுமை வெளிப்பாடாக பல எண்ணங்கள் நினைவுகள் என்னை விட்டு மறைந்தன. அன்றைய நாள் காரைப் பிரதேச வாழ் மக்கள் செழிப்புடனும், மனங்களில் நிம்மதியான நிறைவுடனும் காணப்பட்டார்கள். எங்கே இந்த நிலைமை? செல்வத்தில், கல்வியில், ஒன்றிணைந்த உறவில், விருந்தோம்பலில், வந்தவரை வரவேற்று, உபசரித்து, தேவைகளை நிறைவேற்றி, நிறைவில் நீ வாழ காரணம் என்ன? என் பா. இதில் இளைஞர்களின் மேம்பட்டிய துணைகள் வெளிப்பாட்டைக் காணலாம்.





பேர் எனது சொல் வாதுவன் பிரபல சின்ன பிள்ளையாகிப் போனவர் வழுக்கு எத்திசை பட்டதனை?

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

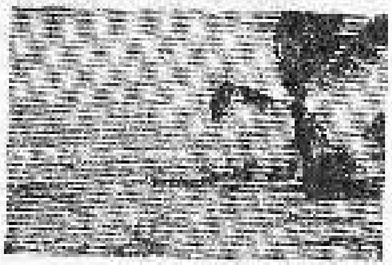
பகுதிகளும் [illegible] உரு வாகிய உறவுகளும் [illegible], மீண்டும் புதுவாழ்வு [illegible] வாழ்வில் நம்பிக்கை [illegible] வர்கள். மீண்டும் தங்கள் சொந்த மண்ணை மிதித்த போது, அவர்கள் கால்களே கூசியது. இருப்பினும் அச்சாது மீண்டும் தமது அழகான அடியைப் பதித்துத் தங்களைத் தெரிந்த வைத்தனர். செல்வந்த புலம்பெயர்ந் தோர், மழலைகள் மகிழ்வுடன், இளை ஞர்கள் விருப்புடன், பெரியவர்கள் பெருமையுடன் கொண்டார் தமது சந்ததியைப் பார்த்து மகிழ்வும் ஆரம்பித்தனர். புதிய நம்பிக்கை அமைத்து சென்று மீண்டும். கருணை கேட்டால் கரம் நிறைய அள்ளிக் கொடுக்கும், எதையும் எதிர்பாராத புதிய பிறவிகள் இவர்கள். கண வன், மனைவி, பிள்ளைகள். என்று இருவு இவைகளின் மனதில் பரந்த சிறு சிறு அழுக்குகளை தமது நல்ல குணங்கள், வசதி நலன்கள் இவற்றை மனதில் விடுத்துக் கலைத்துக் கொண்டார் கள். இதனால் தான் கனவிலே இவர்களுக்குப் புரிய வேண்டும் தங்கள் உடல் உபாதைகள் இருப் பதில்லை.

ஒரு நிகழ்வு என்றால், ஒரு மாதத்துக்கு முன்னிரு ஆடை ஆபரணங்களை வாங்கி, மனைவி பிள்ளைகளை அழகு பார்ப்பது அங்கிருந்த எனக்கு ஆச்சரியத்தை உண்டாக்கும். காலையில் கண வன் கடமைக்குப் போய் மீண்டும் நிறைந்த மனதுடன் கரை சேரும் போது அவனது வரவைப் பார்த்து நிறை மனைவி வாசல் [illegible] அன்பு [illegible] கொடுத்து, இருவரும் மகிழும் காட்சியை, அந்த மகிழ்ச்சியின் மகிமையைச் சொல்லால் சொல்ல முடியாது. அனுபவித்தால் தான் புரியும். கரங்களை அணைத்து அரவணைக்கும் காட்சி, இவர்கள் [illegible] கண்டு? என [illegible] வைக்கும். அது ஒரு அழகிய நிலாக்காலம். அவர்களுக்கு மட்டுமல்ல அன்பு செலுத்தும் [illegible]. இந்த பின்னிப் பிணைந்த வாழ்க்கை முறையைப் பார்த்த மகிழ்ந்த இயற்கை ஏன் இப்படி சிரித்தது? இவர்களின் கடமையை [illegible] காக்க [illegible]? ஒரு வேளை இவர்கள் என்மீதும் அக்கறை பாராட்டுகிறார்களா? என்று சோதித்ததோ தெரியவில்லை.

இவை சொல்லப் புரியாத புதுமைகளே உள்ளன. நல்ல மக்கள் வாழ்வது [illegible] பற்றி சொல்லக் கேட்டிருக்கிறேன் அதுதான் இதுவா? அதை அழித்த செய்தி கேட்டு மிகவும் கனத்த மனதுடன் மறுநாள் காலை விரைந்தேன். அந்த அழகு [illegible] கனவிலே நான் நினைக்கவில்லை. அப்படியான கொடுமை அது. இரவோடிரவாக சிதைந்த உடல் களை மீட்க உறவுகளை தேடிப்படி யில் நானும் எனது தோழர் ஒருவ ரும் உதவினோம். ஒரு இளம் கணவன், மனைவி [illegible]

போது விடியல் இருந்து [illegible] [illegible] [illegible] கண்ட [illegible] ஒரு கணம் கலங்கிப் போனேன். அங்கே ஒரு இளைஞனை சிரித்த படி அணைத்த [illegible] [illegible] கதை கேட்க விரும்பினேன். சொன்னான்...

“நண்பனே [illegible] பிள்ளைகளை இழந்து போய் விட்டோம். நாங்கள் [illegible] அடைக் கப்பட்டோம். [illegible]



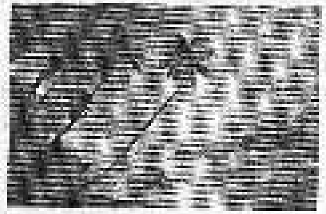
ஆனால், மனைவிக்கோ தெரியாது. சொன்னால் தாங்கமாட்டாள்” என் றான் சிரிப்புடன். எப்போதிலும் [illegible] பார் அழகான் கொடுப் பது? வைத்திருந்தாலும் [illegible] தில் உடல்கள் [illegible] அடக்கத்துக்குச் செல்வதாக இருந்தன. இவற்றைப் பார்க்கச் சகிக்காமல் அங்கிருந்து அகன் றோம். என் பழைய பல [illegible] கடக்காது. வெறிச்சோடிக் கிடந்தது. [illegible] ஆழிப்பேரலை புதைத்தெடுத்தது. [illegible] இன்று ஆழியில் சிக்கியது [illegible] தாக்கங்களைத் தந்தது. இது இப்படியிருக்க, எனது [illegible] [illegible] இந்த இழப்புகளுக் குத் தேவை என்ன. அந்த போது எனது மனதைத் திற

ஆறுதல் கிடைத்தது. அந்த மக்க ளுக்கான சிறு [illegible] [illegible] அர்ப்பணித்து [illegible] [illegible] உணர்வு [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] கிடக்குதுகள். [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible].

அப்பாவியான மக்களின் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] உண்டு. [illegible] நான் [illegible] [illegible], [illegible] [illegible]. [illegible] திரிந்த [illegible] [illegible]. எனது [illegible] அந்த மக்களின் [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] கொண்டு [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] [illegible]. இந்த மக்கள் ஒரு [illegible] [illegible] [illegible] விரும்பாதவர்கள். [illegible], [illegible], [illegible] [illegible] [illegible] வீட்டு வேலைகளில் [illegible]. இவ்வாறு இவர்கள் [illegible] [illegible]. ஆனால் இன்று [illegible] [illegible] [illegible] [illegible] விட்டுக்[illegible]

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மறுபாளைக் கரைக் கருங்குளத்தும் எல்லைப்படுத்தி விட்டது இந்த ஆழிப்பேரலை. ஒவ்வொரு நாளும் பயணம் செய்யும் போது எனது கற்பனையில் இந்த ஆழிப்பேரலை யின் அழிவு வந்து சேர்கிறது. சிறிய வயதில் சித்திரம் வரையும் போது கவிஞனால் காணாத கடற்கரைக் காட்சியை கவினுற அழகாக வரைவேன். அத்தகைய அழகிய காட்சிகளை இப்போது அழிவின் காட்சியாகப் பிரதிபலித்தது. எமது பகுதியில் சிறார்களைச் சந்திக்கும் போது, அவர்கள் தங்கள் உணர்வுகளை வரைதல் மூலம் வெளிப்படுத்த உதவியபோது அழகிய பல கரைக் காட்சிகளை வரைந்து வரை பனிமலை கடலில் ஓடும் படகு அவ்வேளை அலை அடிக்கும் காட்சி. இருந்த வீடுகள் உடைவுகளை அடக்க வல்ல செய்யக் காட்சிகள் உள்ளு உணர்வுகள் வெளிப்படும் காட்சி களை சிறுவர் மட்டுமல்ல இளை ஞர்களும் கூட வரைந்தனர். அவர்களின் மனதில் உள்ள பாதிப்பின் வேதனை வெளிப்படுத்தியது.

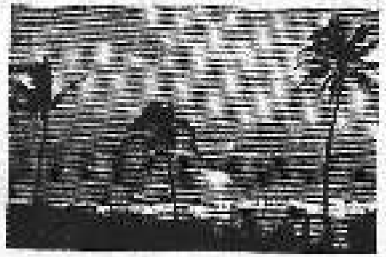


தனிநபர் உளவளத் துணையின் பின் தமது பாதிப்புக ளின் அழுத்தக் காயங்களை வெளிப்படுத்தி அந்த காட்சிகள் எங்கு இருந்த பணியின் முக்கிய பங்கை உணர்த்தின. இதனால் எமது பணிகள் அனைத்தும் கூட சில

வேளைகளில் வைத்தும் தெரிய வில்லை. இந்த மக்கள் தனிச் சுனாமியால் மட்டும் கொடுத்தவர்கள் மட்டுமல்ல. போரால் முன்னரே பாதிக்கப்பட்டவர்கள். இதனால் இவர்களுக்குச் சுமை அதிகம் இருப்பினும் மீண்டும் அவர்களின் அம்பா பாடல்கள் ஒலிக்க ஆரம் பிக்கின்றன. கடலில் படகுகளோ, சின்னஞ்சிறிய மீனுக்கான செல்ல தடுப்பில் வழிப்படும் காட்சி தெரிகிறது. விசைப் படகுகள் தமது பணியை ஆரம்பிக்கத் தொடங்கிவிட்டன. பல நிறுவனங் கள் தமது பணியை வழங்க அமைப் புக்களை இல்லமும் ஆயுதமும் கூடக் கூரையும் மனங்களை அனைத்தும் வழியில் பயணிக் கிறது.

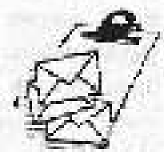
எமது உள வளத்துணையில் தந்தை சிதமைப் புரோகிட் தனது ஆய்வுகளில் சிறு வர்களில் ஏற்படும் தாக்கங்களை, இருப் புக்கள் அவர் களின் எதிர்கால வாழ்க்கைத் தாக்கும். பிஞ்சு மழலைப் பருவத்தில் அவற்றை கருத்துப் பதிவேற்றங்களைக் கருத்துக் களை மனங்களில் பதிய வைக்காவிடில் எத்தனை ஆண்டு கள் எடுத்தாலும் அவர்களில் மாற்றமோ பயன் வளர்ச்சி தோன்றிவில்லை. வெற்றிலைக் கேணி பகுதியில் சிறுவர்களின் நடனத்தின் போதே சகல பதிய

சில தெளிவையும் அவர்களுக்கு அளி க்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டது. விளக்கம் கொடுத்த போது சில சிறார்கள் சொன் னார்கள். "நீங் கள் எங்கட மனதை ஆறுதல் படுத்தத் தான் இப்படிச் சொல்லு கிறீர்கள் ஆனா கடலை திரும்ப யும் வரும்" என்றார்கள். இந்த ஆழிப்பேரலையின் அழிவு முத்திரை இவர்கள் இதயத்தில் குத்தப்பட்டுவிட்டது. இந்த தாய் எமது உளவளத்துணை இவர்களின் எண்ணங்களுக்குச் சற்று சிக்க லானதாக கொண்டிருக்கிறது. இது வெறும் சிகிச்சையல்ல; நுட்பமாக, விரைவாகச் செய்ய வேண்டிய ஒரு சிகிச்சை. இந்த உளவளத் துணையாளர்களின் பங்கு மட்டு மல்ல, ஒட்டுமொத்த சமூகமே



இதன் வெற்றிக்குத் தோள் கொடுக்க வேண்டும். அப்போது எமது இளம் தலைமுறை நலமாகும். நேரத்தைப் பார்த்த போது 6.30. எனது கடமை நேரங்களை சற்றுக் கடந் தது. எனது உதவியாளர் உடுத்துறை கடற்கரையிலிருந்து நானைபடி நோக்கி முகாத்திலேயே. பல உறுதியான எண்ணங் களுடன். எது எப்படி இருப்பினும் எமது உளவளத்துணைப் பணி உடைந்த மனங்களை இன்னும் ஆற்றுப்படுத்தும், மகிழ வைக்கும். மறுபடி மக்களாக மகிழ்வுடன் வாழ்க்கையை நிறுத்தும் என்ற உணர்வுகள் என மனதுக்குள் ஓசையிட, மகிழ்வுடன் விரைந் தேன்.

விமர்சனங்களை எதிர்பார்க்கின்றோம்!



'வளர்பிறை'
அன்னை இல்லம்
உளவளத்துணை, உளவியல் அறிவூட்டும் நிலையம்,
இல. 87, கனகாம்பிகைக்குளம்,
கிளிநொச்சி,
இலங்கை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

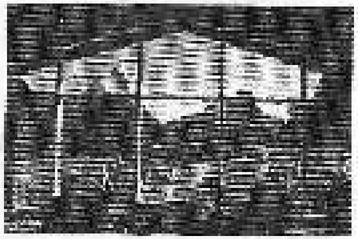
இரகசியங்களே எனது கல்லறைக் கற்கள்

பே.க.கணேசமூர்த்தி

ஒவ்வொரு மனிதனும் பல இரகசியங்களைத் தன்னுள் மறைத்துக் கொண்டிருப்பான். அவற்றைப் பாதுகாப்பதில் கவனமாக இருக்கின்றான். இருந்தும் சில சமயங்களில் இரகசியங்கள் மேலும் மேலும் அதிகரித்து அதைப் பாதுகாப்பதன் பொருட்டுத் தன் கட்டுப்பாட்டை இழந்துவிடாமல் சிரத்தையாகச் செயற்பட்டு மனத்தைக் கலவரிக்கின்றான். இந்த நிலை நீண்ட காலத்துக்குத் தொடர்கின்ற போது அவன் பிணியாளியாகின்றான். இதை அவன் வெளிக்கொணர்கின்ற கணமே தனது மரணப் படுக்கையிலிருந்த போது கூறிவிட்டது என்கின்றான்.

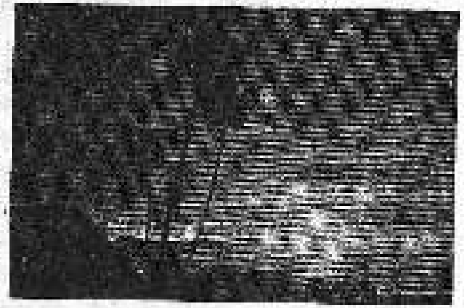
நாம் இரகசியங்களை இரகசியமாக வைத்திருக்கின்றோம் என்றால் நாம் இரகசியமாக இருக்கின்றோம். அதே அளவுக்கு நோயாளியாக இருக்கின்றோம் என்று அர்த்தம். ஆகவே இரகசியங்கள் எப்போது மற்றவரால் அறிந்து கொள்ள வாய்ப்பில்லாதது.

இது அவருடைய சொந்த விஷயம். அவருடைய அனுபவ உலகோடு சம்பந்தப்பட்டது. அவர் தம் மற்றவருக்குச் சொன்னால் மட்டுமே அதை புரிந்து கொள்ள முடியும். விரும்பியோ, விரும்பாமலோ ஆட்படுபவரை அவர்களும் ஒரு தனித்த உலகில் நடத்தி வரும் அதனை பாதிப்புக்குள்ளாக்கும் எதிர்த்தாக்கங்களும் அந்த வேகத்தில் மீள நிரப்ப முடியாது. எதிர்கொள்ள முடியாது ஒன்று எனலாம். இரகசியங்களை மனதில் புதைத்துக் கொண்டுள்ளனர். ஒவ்வொருவருடைய அனுபவத்தால் பெற்றதுடன் மற்றும் மற்றவர்களிடம் கேட்டு அறிந்த விடயங்களும் பெறுவது. இவை பிறரோடு பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பாத அனைத்தும் அங்கே மௌன சாவலம் நடக்கின்றன. அவர்களிடம் கேட்டால் அவை இரகசியங்கள் அவருக்கே புரியாத புதிர்களைப் போல அனுபவங்களைக் குறிப்பிடுவார்கள்.



இரண்டு பிள்ளைகளை இழந்த பெற்றோரை அணுகிக் கேட்டேன். அவர்கள் என்னைப் பார்த்த வண்ணம் இருந்தார்கள். கொஞ்சநேரம் கழித்து "எங்கேயென்டால், தெரியாது. பிள்ளைகள் இறந்த பின்பு தான் இப்படி இருக்கிறம்" என்றனர். முதுப்பு அவ்வளவு பாதிப்பை கண்ணீர் இருக்கத்தால் ஏற்பட நல்லுணர்வால் மனம் இறுக்கம் அடைந்திருப்பதாகத் தெரிந்தது. இன்று இரகசியப் புதிர்களால் நிரம்பப்பட்டுள்ளது. உண்மையில் உடலியல் நோய்களுக்கும் மன உளைச்சலுக்கும் முக்கிய காரணம் இதுவே. உணர்வுகளைத் தமக்குள் அடக்கி வைத்திருக்கும் போது அவரின் தாங்கும் சக்தியை 'மீறி விடுகின்றது' பதகளிப்புச் சூழலில் வாழ்கின்ற பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொரு உள்ளமும் அனுபவிக்கும் பயம், கோபம், போன்றவை தமது கட்டுப்பாட்டை மீறுகின்ற ஒவ்வொன்றும், உணர்வுகளின் வெளிப்படுத்தலாக அமைந்தவர்கள் நடந்து கொள்வதையும் உணர்ந்து கொள்ள முடிகின்றது.

இத்தகைய நிலை உளவியல் தொடர்பு, உளநல முதலுதவி என்பவற்றினை கட்டமைத்துக் கொள்ள இயலாத நிலையில் மற்றவர்களிடத்தில் கேட்டுக் கொள்ள இயலும் ஆதரவை மற்றோர் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாத நாளும் பல சோகம் கொண்டும் மனப்பதைச் சொல்ல வார்த்தை வரவில்லை. ஆனால் முந்திக்கொண்டு அவரிடம் கேட்க இடைக்கிடை கேள்விகள் தொடுக்கப்படுவது முக்கியமான காரணமாகும். இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட வேண்டியது முக்கியமான தேவையாகும். ஒவ்வொருவரும் இரகசியங்களை வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்று சொல்லும் போது உணர்வுகளிலிருந்து வெளிவர வேண்டும். எனவே அனைத்தும் ஒரு இரகசிய நிகழ்வு. கல்லறையும் இந்த பயமும் மறைந்துள்ளது.



மேலும் 1883ம் ஆண்டு நடந்ததைப் போல 2004-12-26 இல் நடைபெற்றுள்ளது. அதிகபடி இல்லாதவான பாதிப்புடன் கூடிய அழிவு ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புக் குறைவாக உள்ளது இலங்கை. புவி அதிர்ச்சி ஏற்பட்ட இடத்திலிருந்து 1000 கிலோ மீற்றர் தூரத்தில் உள்ளது. பூகோள அமைப்பில் இதுவரை காலமும் முக்கியம

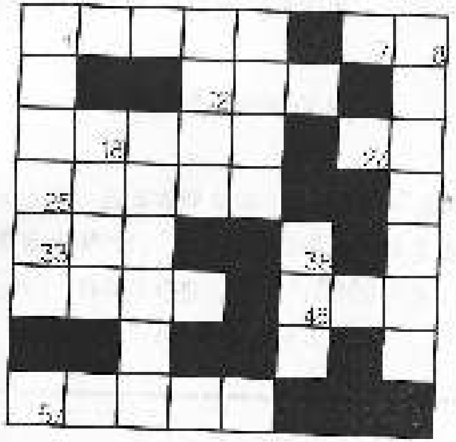
Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

ஏற்பட்ட இடத்தினை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், மத்தியில் உள்ளது. இத்தகைய சூழல்களை ஆராய்ந்து நோக்கும் போது பாதுகாப்பாக இருப்பதாக உணரக்கூடிய ஒன்றாகும்.

தன்னைப் பற்றி மற்றவர்கள் அறிந்து கொண்டால் தன்னைப் பிறர் என்னை மதிப்பார்களா? கேலி செய்வார்களா? சந்தர்ப்பங்கள் வரும் போது புறக்கணித்து விடுவார்களா? என்ற பயவுணர்வுகளுடன் வாழ்பவர்களைப் பொதுவாகக் காணலாம். இதற்காக அவர்கள் பதில் சொல்வது "எனக்கு ஏற்பட்ட கஷ்டங்களைக் கதைத்து என்ன பிரயோசனம்?" என்று கேட்டு வைக்கின்றனர்.

இவர்கள் மத்தியில் அடிக்கடி மேலோங்கி இருப்பது பயவுணர்வே. இதை அவர்களிடமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ள முடியும். 'எனது அழிக்க முடியாத நினைவுகளைக் கதைத்துக் கொண்டிருந்தால் என்னை விசரன் என்று விட்டிடுவர். நான் இருந்து போவேன். இந்த நிலைமையில் தான் என் மனதிலுள்ளதை சொல்லிக் கொள்ளும் நபர்களைப் பார்ப்பது கடினமாக உள்ளது. இவர்களைப் பாதிப்பின் நெருக்கீடு அழுத்திக் கொண்டிருக்கும் தன்மையைச் சொல்வது பின்பு தான் இப்படி இருக்கிறோம் என்றுணர்வதுமல்ல. பாதிப்பிலிருப்பவர்களின் கொண்டிருக்கும் தன்மையைச் சொல்வது விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது. பதகளிப்பு, பயம் என்ற இரு உணர்வுகளுள் ஆட்பட்டவர்களாகத் தொடர்ந்து வாழ்வது கடினமான ஒரு காரியம் என்பதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை. இந்த நிலையிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்றால் முதற்கட்டமாகப் பயவுணர்வை இனங்கண்டு கொள்வது மிகவும் முக்கியமானது. பயத்தின் தீவிரத்தைப் பொறுத்து உளவளத்துணையாளரிடம் அல்லது உளவள வழிகாட்டியுடன் கதைத்து உதவி பெறுவது அவசியமானது. தனி நபராகவோ, ஒத்த இழப்பைக் கொண்ட குழுவினருடனோ இணைந்து எமது கஷ்டங்களை, ஒருவருக்கும் சொல்லாத இரகசியங்களை வெளிப்படையாகப் பகிர்ந்து கொண்டு உதவி பெறுவது சாலப் பொருத்தமானது. தன் இரகசியங்களை தன்னை அறிந்தவன், தான் முக்கியமாகக் கொள்வது தாய் வழி சமைக்கும் மட்டுமல்லாமல் மற்றவருடன் நீங்கள் பாதுகாப்பாக இருப்பதை உறுதிப்படுத்தும் நல்லதொரு வழிமுறை இதனால் உருவாகும்.

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி . இல: 01



இடமிருந்து வலம்

01) அன்னை இலைக்குரிய சந்ததி.
07) அடிப்படைத் தேவைகளுள் ஒன்று திரும்பியுள்ளது.
12) உடைமையிடம் உறுப்பிடப் பேரன்.
18) இந்தக் கழி ஆழத்தைக் கணையாக இருக்கும்.
23) இதனை தழும்பு என்றும் சொல்லலாம். குழம்பியுள்ளது.
25) போர்க் காலத்தில் அதிகளவு வீரர்கள் பயன்படுத்தும் ஆயுதம்.
33) போர்க் காலங்களில் மக்களின் இருப்பிடம் ஒரே ஒரு தொடர்பாடல்.
43) மது அருந்தினால் இது வரும்.
45) விளையாட்டு உபகரணம் ஒன்று.
57) உளப்பாதிப்புக்கு உள்ளான பெண்களைப் பராமரிக்க வன்னியில் உள்ள ஒரு இல்லம்.

மேலிருந்து கீழ்

01) இழப்புக்கு இது தேவைப்படல் வேண்டும்.
08) கடைசியில் இழப்புக்களைச் சந்தித்தவர்களுக்கு இந்த சிகிச்சை முறை பெரிதும் தேவைப்படுகின்றது.
13) சாவு வீட்டில் இந்த ஒலியும் கேட்கும்.
38) அனாதைகளுக்கு அடைக்கலம் கொடுக்கும் ஒரு உறவு.
43) மகிழ்ச்சியைத் தரும் ஒன்று.

[illegible]

குறுக்கெழுத்துப்போட்டி முடிவுத் திகதி 31.07.2005

தொகுத்தவர்: க. [illegible]

அடுத்த வளர்பிறை தாங்கி வருவது

பொதுத்தலைப்பு

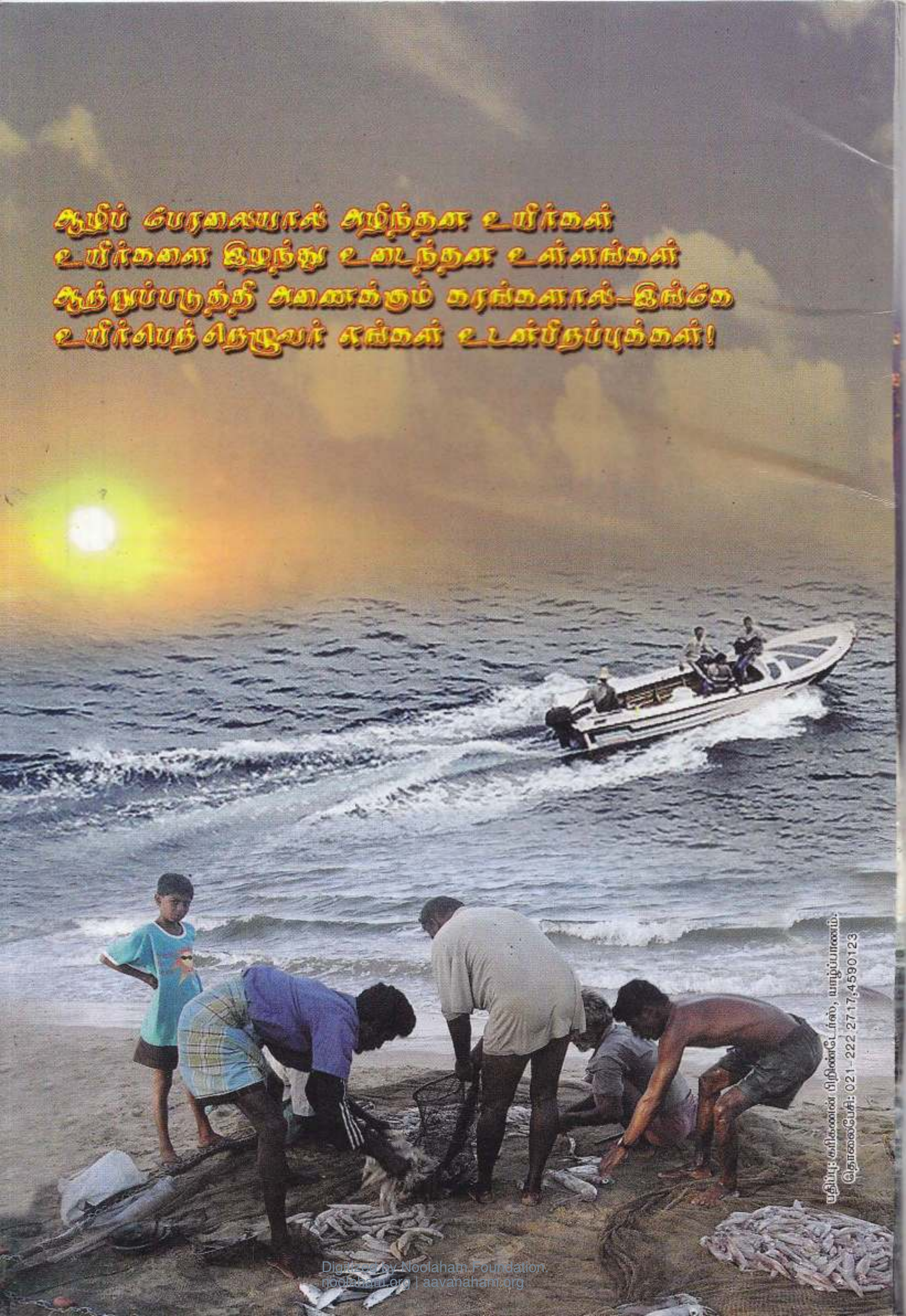
உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும் உளவளத்துணை, உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும். அவற்றை 15.07.2005க்கு முன்னர் அனுப்பி வையுங்கள்.

அன்பான வாசகர்களே,
வளர்பிறை வளர்ந்து வரும் உள்ளங்களுக்கு வாழ்வளிக்கவும் வளர்த்தெடுக்க வேண்டிய உள்ளங்களுக்கு ஊன்றுகோலாகவும் ஊக்க சக்தியாகவும் உள்ள ஒரு சஞ்சிகை என்பதால் உங்கள் கைகளில் இருக்க வேண்டிய ஒன்று.

தனிப்பிரதி - 40/=

தொடர்பு கொள்ள வேண்டிய முகவரி:-
'வளர்பிறை'
அன்னை இல்லம்
உளவளத்துணை, உளவியல் அறிவூட்டும் நிறுவனம்,
இல, 87, கனகாம்பிகைக்குளம்,
கிளிநொச்சி,
இலங்கை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org



பதிப்பு: கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ், யாழ்ப்பாணம்.
தொலைபேசி: 021-222 2717, 4590123

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | aavanaham.org