உ
சிவமயம்

கரவையூர் கட்டைவேலியைப் பிறப்பிடமாகவும்
கரவெட்டி மேற்கை வாழ்விடமாகவும் வரித்துக்கொண்ட

அமரர் Dr. கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி

அவர்களின்
சிவப்பேறு குறித்த

கனக மலர்

09. 06. 2004

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

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

உ

சிவமயம்

கரவையூர் - கட்டைவேலியைப் பிறப்பிடமாகவும்
கரவெட்டி மேற்கை வாழ்விடமாகவும் வரித்துக்கொண்டவரும்
நோய் தீர்க்கும் உயர்சேவை மூலம் இலங்கையின் பல
பாகங்களிலும் பாராட்டுப் பெற்றவருமான

வைத்திய கலாநிதி

அமரர் கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி

அவர்களின்

சிவபதப்பேறு குறித்த

நினைவு வெளியீடு

கனக மலர்

09.06.2004

தாரண வருடம் வைகாசித் திங்கள் 27ஆம் நாள்.

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

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

உ
சிவமயம்

அமரர்
கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி

தோற்றம்	மறைவு
26	10
11	05
1921	2004

திதி வெண்பா

ஆண்டு தாரண சித்திரை இருபத்தெட்டாம் நாள்
பூண்ட திதி அபரபக்க ஷஷ்டியதாம் ~ மாண்புடனே
கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி காசினியை விட்டேகி
தினகரனாய்ப் பிரகாசித்த தினம்!

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

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

உ

சிவமயம்

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

பூவினுக் கருங்கலம் பொங்கு தாமரை
ஆவினுக் கருங்கலம் அரனஞ் சாடுதல்
கோவினுக் கருங்கலம் கோட்ட மில்லது
நாவினுக் கருங்கலம் நமச்சி வாயவே

- திருநாவுக்கரசு நாயனார்

பெரியபுராணம்

உலகெ லாமுணர்ந் தோதற் கரியவன்
நிலவு லாவிய நீர்மலி வேணியன்
அலகில் சோதியன் அம்பலத் தாடுவான்
மலர்சி லம்படி வாழ்த்தி வணங்குவாம்.

- சேக்கிழார் நாயனார்

தச்சந்தோப்பு விநாயகர் வணக்கம்

விக்கினங்கள் தீர்க்கின்ற விநாயகப் பெருமானே
பக்குவமாய்க் காத்திடும் பாலகணபதியே பக்தியுடன்
தச்சந்தோப்பி லுறைதந்தி முகத்தோனே பணிந்தோம்
இச்சகத்தி லின்பமருளும் ஈஸ்வரன் மகனேசரணம்.

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

சந்நிதி முருகனே சரணம்

செல்வச் சந்நிதி யுறையும் செல்வனே முருகா
நல்வித்தை யருளும் ஞான முதல்வனே குகனே
எந்தாயு மெமக்கருள் தந்தையுமாய் மிளிர்ந்தே விளங்கும்
செந்தூர்ப் பெருமானே செல்வச் சந்நிதியானே சரணம்.

வல்லிபுரத் தாழ்வாரே சரணம்

வல்லிபுரத் தாழ்வாரே வரமருளும் நாராயணனே
சொல்லி முடியாதையா சுந்தரனே உன்புகழ்தான்
கல்லிதயம் படைத்த அரக்கரைக் கொன்றவனே
நல்லிதயந் தந்தே நமக்கருள வேண்டுமையா

குலதெய்வம் வைரவப் பெருமான்

துரையன் தோட்டத்து வைரவரே தூயவரே சரணம்
கரையிலா அருள்புரியும் காத்தற் கடவுளே வருக
விரைவிலே வந்து தொழுமடியார் வினைதீர்க்கும்
வரைஞான வைரவரே வணங்கியே துதித்திடுவோம்.

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

அமரர் கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி
வாழ்க்கை வரலாறு

கற்றோரும் மற்றோரும் புகழும் கரவையூரின் கட்டைவேலியில் **கனகசபை** (கட்டைக் கிளாக்கர்) - **சின்னப்பிள்ளை** தம்பதியினர் செய்த தவத்தின் பயனாக 1921.11.26 இல் **கதிர்காமத்தம்பி** எனும் நாமம் தரித்த தலைமகன் பிறந்தார். இத்தலை மகனைத் தொடர்ந்து உமாதேவி, கணேசபிள்ளை, சிவபாத சுந்தரம் (முன்னாள் அதிபர், விக்னேஸ்வராக் கல்லூரி) ஆகியோர் அவருடன் பிறந்தனர்.

காலஞ்சென்ற கதிர்காமத்தம்பி தமது ஆரம்பக் கல்வியைக் கரவை மாணிக்கவாசக வித்தியாலயத்திலும், உயர்கல்வியைக் கரவை விக்னேஸ்வராக் கல்லூரியிலும் கற்றுத்தேர்ந்தார். உயர் கல்வியை முடித்துச் சில ஆண்டுகள் அக்கல்லூரியிலேயே ஆசிரியராகப் பணிபுரிந்தார். அன்றைய காலத்தில் உயர் கற்கை நெறித் தேர்வாகக் கருதப்பட்ட லண்டன் மெற்றிக்குலேசன் கல்வித் தேர்வில் சித்தியடைந்தார். பின் மருத்துவப் பயிற்சி பெற்றார். 1943 இல் பதிவுசெய்யப்பட்ட வைத்திய அதிகாரியாக (R.M.P) நியமனம் பெற்று, ஆறுமாதப் பயிற்சியைத் தொடர்ந்து, 1944 இல் அநுராதபுரம் அரசினர் வைத்தியசாலையில் தமது மருத்துவப் பணியைத் தொடங்கினார்.

இளவயதிலேயே தாயாரை இழந்துவிட்டதால் தந்தையாருடன் இணைந்து தமது சகோதரர் கல்விக்கு ஊக்கமளித்து அவர்களது நலனில் கண்ணாயிருந்தார். 1946 ஆம் ஆண்டில் தமது தங்கையாகிய உமாதேவிக்கு மத்தொனியைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட சங்கரப்பிள்ளை - பத்தினி தம்பதியினரின் செல்வப் புதல்வன் முருகேசுவிற்குத் திருமணம் முடித்துக் கொடுத்தார். 1947 இல் தமது மைத்துனர் முருகேசுவின் தங்கையான **வள்ளியம்மை**யைத் திருமணம் செய்துகொண்டார். தொடர்ந்தும் தமது இளைய சகோதரர்களின் நலனில் அக்கறை கொண்டிருந்தார்.

கதிர்காமத்தம்பியும் வள்ளியம்மையும் இல்லறத்தை நல்லறமாகக் கொண்டு, தாம் செய்த தவத்தின் பயனாக **மகாலிங்கம்,**

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

தவம், திலகவதி, புவனேஸ்வரி, ஞானாம்பிகை, பத்மநாதன், சுந்தரலிங்கம், சக்திதேவி *ஆகிய பிள்ளைகளைப் பெற்றெடுத்து மகிழ்வெய்தினர்.*

பிள்ளைகளின் கல்வியிலும், உயர்விலும் அக்கறை கொண்டு அவர்களை வல்லவர்களாகவும், நல்லவர்களாகவும் வளர்த்தெடுக்க அரும்பாடுபட்டார். பிள்ளைகளையும் மனைவி யையும் பிரிய மனமற்ற அவர் தாம் தொழில் நிமித்தம் செல்லு மிடமெங்கும் அவர்களையும் தம்முடனே அழைத்துச் சென்று ஒன்றாகவே வாழ்வார்.

தமது பிள்ளைகளை வாழ்வில் உயர்த்தி வைத்தது மட்டு மல்லாமல் பார்போற்றும் வண்ணம் திருமணம் செய்து வைத்துச் சிறந்த வாழ்வடைந்து மகிழவைத்துத் தாமும் மகிழ்ச்சி பெற்றார். தமது பேரப்பிள்ளைகளின் பிறப்பிலும் மகிழ்வெய்தினார். பல பீட்டப்பிள்ளைகளின் பிறப்பிலும் மனமகிழ்வடைந்தார். பேரப் பிள்ளைகளையும், பீட்டப்பிள்ளைகளையும் தமது பிள்ளைகளாக அணைத்து மகிழ்வார். அவர்களின் வளர்ச்சிக்கும் உதவினார்.

அநுராதபுரத்தில் வைத்திய சேவையைத் தொடங்கிய அவர் (1944 -1950) பின் ஹெப்பிரிக்ஹொலாவ (1950 - 1977), வேலணை (1978 - 1982), முல்லைத்தீவு (1982 - 1992), கரவெட்டி (1992 - 2003) ஆகிய பல இடங்களிலும் தமது மருத்துவ சேவையினை ஆற்றினார். 1977 இல் தமது 55 ஆவது வயதில் ஹெப்பிக் ஹொலாவவில் கடமையாற்றிக் கொண்டிருந்தபோது ஏற்பட்ட இனக்கலவரத்தைத் தொடர்ந்து ஓய்வுபெற்று, தனியார் வைத்திய சாலை அமைத்துப் பணியாற்றி வந்தார்.

இவர் தமது 82 ஆம் வயது வரைக்கும் நோய் என்று யார் வரினும் தக்க வைத்தியம் செய்துவந்தார். நோயாளர்கள் வரமுடியாத நிலையில் தாமே நேரிற் சென்று மருத்துவ உதவி செய்துவந்தார். பலமுறை நோயுற்றுப் படுக்கையில் விழுந்த போதும் வைத்திய சேவையைத் தொடர்ந்தார். இறப்பிற்கு முன் னைய அண்மைய நாட்களில் கடும்நோய் உற்றார். யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் அதிதீவிர சிகிச்சைப் பிரிவில் அநுமதிக்கப்பட்ட போதும் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் 10.05.2004 இல் கதறியழ இவ்வுலகை நீத்து இறைவனடி சேர்ந்தார். ●

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

உயர்ந்த உத்தம வைத்தியர்

அமரர் வைத்திய கலாநிதி **கதிர்காமத்தம்பி** அவர்கள் தனது வைத்திய தொழிலின் உன்னத தன்மையை முழுமையாக உணர்ந்து அதனை பெரும் சேவையாக்கி தன்னை முழுவதும் அர்ப்பணித்து மரணித்தவர். அவரது இழப்பு அவரது குடும்பத்தை விட எமது வடமராட்சி மண்ணுக்கே பேரிழப்பாகிவிட்டது. குறிப்பாக கரவெட்டி பிரதேசத்திற்கு ஈடுசெய்ய முடியாத ஒரு இழப்பு என்றே கூறவேண்டும்.

ஐயா அவர்கள் இரவு, பகல் பாராது, கொட்டும் மழையிலும் கொடிய வெயிலிலும் எதனையும் பொருட்படுத்தாது மக்களிடையே வேற்றுமை பாராது அஞ்சா நெஞ்சுடன் யாருக்கெல்லாம் தனது உதவி தேவைப்பட்டதோ அந்நேரங்களில் மனம் கோணாமல் , தன் உடல் நோய்களையும் பாராது ஓடி ஓடி உதவி செய்தார். மொத்தத்தில் ஓர் உயர்ந்த உத்தம வைத்தியர் என்றால் அதற்கு நிகரில்லை.

அவரது எளிமையான தோற்றமும், அன்பான பேச்சும் அனைவரையும் பெரிதும் கவர்ந்தது. தன்னிடம் தேவைக்காக வருபவர்களுக்கெல்லாம் சேவை செய்யக் காத்திருந்தார்.

ஐயாவின் வாழ்க்கையை வெறும் வார்த்தைகளுக்குள் அடக்கிவிட முடியாது. "உடல்கள்தான் இறக்கின்றன. நினைவுகள் சாவதில்லை..." ஆம், அவர் உடல்தான் எம்மை விட்டு நீங்கியதேயொழிய அவர் நினைவுகள் என்றுமே சாவதில்லை. எம் நினைவில் என்றுமே வாழ்வார்.

இவரது இழப்பினால் துயரடைந்திருக்கும் அனைவருக்கும் எனது ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவித்துக் கொள்வதுடன், இவரைத் தொடர்ந்து இன்னும் ஆயிரமாயிரம் உத்தமர்கள் இவ் உன்னதமான வைத்திய சேவையினைத் தொடர ஆசிக்கின்றேன். ●

இ. எ. ஆனந்தராஜா
உபசெயலாளர்,
அகில இலங்கைத் தமிழ் காங்கிரஸ் கட்சி.

யாழ்ப்பாணம்.

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

பெரியப்பா
எனது நினைவலைகளில் ....

பெரியப்பாவை எனக்கதிகம் தெரியாது. அந்த நாட்களில் புதுவருடம், தீபாவளி தினங்களுக்கு எனது தந்தையாருடன் பெரியப்பா வீட்டிற்குச் செல்வேன். பெரும்பாலும் பெரியம்மாவே எல்லாவற்றையும் கவனித்துக் கொள்வார். பெரியப்பா ஓரிடத்தில் அமர்ந்திருப்பார். அவ்வளவுதான். ஆனால் பெரியப்பா வீட்டிற்கு செல்லும் வழியெங்கும், "ஐயா எப்போது வந்தீர்கள்" என்று கேட் பார்கள். என் தந்தையைப் பார்த்து, நீங்கள் எங்கும் போக வில்லையே, ஏன் அப்படிக் கேட்டார்கள் என்று கேட்டபோது, அவர்கள் தன்னைப் பெரியப்பா என நினைக்கிறார்கள் என்றார். - அப்படியானால் பெரியப்பா இளமையாக இருப்பாரா அல்லது என் தந்தையார் முதியவராகத் தென்படுகிறாரா என நினைக்க வைத் தது. உண்மை பின்னையது என்பது இருவரது மரணத்தையும் பார்க்கும்போது நன்கு புரிகிறது.

என்னைப் பொறுத்தவரை நான் இரண்டே இரண்டு தடவைகள்தான் பெரியப்பாவுடன் கதைத்ததாக ஞாபகம். ஒரே ஒரு தடவை அவரும் நானும் கடிதப் பரிமாறல் செய்துகொண் டோம். எனது கடிதத்தை அவர் வாசிப்பதற்கு முன்னரே எம்மை விட்டுச் சென்றுவிட்டார் என்று நினைக்கிறேன்.

முதலாவது தடவை என்னோடு அவர் கதைத்தது 1993ஆம் ஆண்டு எனது தந்தையாரின் மறைவையொட்டி நான் வந்திருந்த போது மனந்திறந்து இருவரும் கதைத்துக் கொண் டோம். ஆனால் மிகவும் குறுகிய நேரமே.

இரண்டாவது தடவை நான் அண்மையில் பெரியப்பா, மாமி இருவரையும் பார்த்துவிடவேண்டுமென விரும்பி வந்த போது - நான் இலங்கை வந்தபோது இருவருமே சுகவீனமுற்றி ருந்தனர். ஆனால் நான் அவர்களைப் பார்க்கும்போது முன்பு போல சுகமாக இருந்தனர். மிகவும் சந்தோஷமாக இருந்தது.

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

என்னை அடையாளம் கண்டுகொண்டார். ஆனால் அவ்வேளையில் எதுவும் பேசிக்கொள்ளும் நிலையில் இல்லை. மீண்டும் நான் சந்தித்தபோது அவர் என்னிடம் " நீ கோட்டுக் கெல்லாம்போய் வழக்குப் பேசுவியா?" எனக் கேட்டார். நான் திகைத்து விட்டேன். இப்படி ஒரு கேள்வியை அவ்வேளையில் கேட்பாரென எதிர்பார்க்கவில்லை. இவருக்கா சுகவீனம்? ஒரு விடயமும் மறக்காது ஞாபகம் வைத்திருந்தார்.

நான் அண்மையில் விபத்துக்குள்ளாகி இருந்ததையறிந்து சுகம்பெற வாழ்த்தி ஒரு கடிதமும் எழுதியிருந்தார். சுகமாக இருந்த பெரியப்பா இவ்வளவு விரைவில் போவார் என எதிர் பார்க்கவில்லை. எல்லாம் அவன் செயல். எல்லாம் நன்மைக்கே.

பெரியப்பா தான் அநுபவிக்கவேண்டியவற்றை அநுப வித்து, பார்க்க வேண்டியதை பார்த்து, காண வேண்டியதைக் கண்டு, செய்யவேண்டியவற்றைச் செய்து சென்றுவிட்டார். அந்த வகையில் இறைவனுக்கு நான் நன்றி தெரிவிக்கின்றேன். பல தரப்பட்ட இன்பதுன்பங்கள், கஷ்டங்கள், சுகங்கள், சந்தோ ஷங்கள், பேரப் பிள்ளைகள், பீட்டப்பிள்ளைகள் என எல்லாச் செல்வங்களும் பெற்று பெருவாழ்வு வாழ்ந்து இறைவனடி சேர்ந்த பெரியப்பாவின் ஆத்மா சாந்தியடைய தச்சை விநாய கனை வணங்குகிறேன். ●

சி. றஜீவ்

ஒரு பொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப
கோடியும் அல்ல பல.

நில்லாத வற்றை நிலையின என்றுணரும்
புல்லறி வாண்மை கடை.

அற்கா இயல்பிற்றுச் செல்வம் அதுபெற்றால்
அற்குப ஆங்கே செயல்.

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

என்னைவிட்டுப் பிரியாத 'அத்தான்'

10.05.2004 காலை 8.45 மணிக்கு தொலைபேசியில் செய்தி கேட்டு நிலைகுலைந்து போனேன். என்னை விட்டுப் பிரியாத "அத்தான்" பிரிந்துவிட்டார் என்று என்னால் நினைத்தே பார்க்க முடியவில்லை. "அத்தான்" அன்பான அத்தான். இரக்கமும், கருணையும் நிறைந்த அத்தான். எங்கே எவருக்காவது நோயென்று சொன்னால் உடனடியாகவே புறப்பட்டுவந்து நோய் தீர்ப்பார். காசு பெற வேண்டுமென்ற சிந்தனையில்லாது, பணி செய்து பிறர் துன்பம் போக்கவேண்டுமென்பதிலேயே கருத்தாயிருப்பார்.

கடந்த 15 ஆண்டுகளாக "சம்மந்தி" என்ற உறவுக்கு மேலாக இணைந்து வாழ்ந்தோம். இணைபிரியா நண்பனாக, சகோதரனாக ஒரு நாளேனும் ஒருவரை ஒருவர் சந்திக்கத் தவறாது உறவை வளர்த்த "அத்தான்." இன்றில்லை என்று நான் சொல்லமாட்டேன். என்னுள்ளத்து உறைந்து எங்கள் இதய தீபமாக அவர் வாழ்ந்துகொண்டேயிருக்கிறார். ●

கரவெட்டி — *பி. யோ. இராசநாயகம்*

புக்கில் அமைந்தின்று கொல்லோ உடம்பினுள்
துச்சில் இருந்த உயிர்க்கு.

ஆற்றின் ஒழுக்கி அறனிழுக்கா இல்வாழ்க்கை
நோற்பாரின் நோன்மை உடைத்து.

ஒழுக்கமும் வாய்மையு நாணுமிம் மூன்றும்
இழுக்கார் குடிப்பிறந் தார்.

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

நன்றே செய்த நலத் துறையாளர்

அமரர் வைத்தியகலாநிதி C. **கதிர்காமத்தம்பி** அவர்கள் ஏறக்குறைய நாற்பது ஆண்டுகள் சுகாதாரத்திணைக்களத்தில், நாட்டின் பல பாகங்களில் குறிப்பாக தென்னிலங்கையில் சிறந்த சேவையாற்றி தனது ஐம்பத்தைந்தாவது அகவையில் இளைப் பாறியவர். இளைப்பாறிய பின்பு பிரத்தியேக வைத்திய சிகிச்சையை முல்லைத்தீவு, தீவகம் ஆகிய இடங்களில் மேற் கொண்டார். பின்பு சுகாதாரத் திணைக்களத்தில் மீள்சேவையில் இணைந்து அம்பன், குடத்தனை, புன்னாலைக்கட்டுவன் போன்ற பின்தங்கிய இடங்களில் சேவையாற்றினார்.

அமரர் ஆடம்பரமற்ற எளிமையான வாழ்க்கையை விரும்பி வாழ்ந்து காட்டியவர். பழகுவதற்கு இனியவர். துணிவு மிக்கவர். அமரர் என்றும் வைத்தியத்தை விலைபேசி விற்றவ ரல்லர். பணத்தைத்தேடி சென்றதில்லை. எனினும் பணம் அவரைத்தேடி வந்தது. தென்னிலங்கையில் அவர் வைத்தியத் தில் கொடிகட்டிப் பறந்தவர். பல நோயாளிகள் பல தூர இடங் களிலிருந்தும் நோய் தீர அவரை நாடி வந்தனர்.

அமரர் கடமைபுரிந்த வைத்தியசாலையைத் தாண்டி நான் போகநேரிடும் போதெல்லாம், தரித்து நின்று அவருடன் அளவ ளாவிச் செல்வதுண்டு; அவரை நான் ஐயா என்றழைப்பேன். அவர் என்னைத் தம்பி என அழைப்பார். அவர் ஒரு புன்முறுவலுடன் வரவேற்று உபசரிப்பார்.

நான் அரச சேவையில் சேர்ந்த ஆரம்ப நாட்களில் கரவெட்டியைச் சேர்ந்த டாக்டர் கதிர்காமத்தம்பியின் வீரசாக சங்களைப் பற்றி மற்றையவர்கள் கூறக் கேட்கும்போது மிகவும் பெருமைப்படுவேன். அமரர் வைத்தியத்துறையில் தனக்கென ஒரு முத்திரையைப் பதிப்பதற்கு அவருடைய இறைபக்தியே காரணமென நான் நம்புகிறேன்.

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

அமரர், தனது பிற்காலத்தில் தனது ஊர்மக்களுக்கு தன்னாலான வைத்தியசேவையை ஆற்றினார். முதியோர்களுக்கு அவர்களின் இருப்பிடம் சென்று வைத்தியசேவை நல்கினார்.

அன்னாரது பிரிவு கரவெட்டி மக்களுக்கு பெரும் இழப் பாகும். அன்னாரது அன்பு மனைவி, பிள்ளைகள், பேரப் பிள்ளைகள், பூட்டப்பிள்ளைகள், உற்றார், உறவினர் அனைவ ருக்கும் ஆழ்ந்த அனுதாபங்கள்.

ஓம் சாந்தி ! சாந்தி ! சாந்தி!

நெல்லியடி,

கரவெட்டி. ***டாக்டர் எம். யோகேஸ்வரதேவன்***

வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்.

ஒழுக்கத்து நீத்தார் பெருமை விழுப்பத்து
வேண்டும் பனுவல் துணிவு.

அந்தணர் என்போர் அறவோர்மற் றெவ்வுயிர்க்குஞ்
செந்தண்மை பூண்டொழுக லான்.

ஈன்ற பொழுதிற் பெரிதுவக்கும் நன்மகனைச்
சான்றோன் எக்கேட்ட தாய்.

மகன்தந்தைக்கு ஆற்றும் உதவி இவன்தந்தை
என்னோற்றான் கொல்எனுஞ் சொல்.

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

கரவெட்டியின் நற்சேவையாளன்
அமரர் டாக்டர் க. கதிர்காமத்தம்பி

குழந்தை முகம், பரந்த உள்ளம், பணிவான நடத்தை, அர்பணிப்பான செயல், இவற்றின் மொத்த வடிவம்தான் **அமரர் கனகசபை கதிர்காமத்தம்பி** அவர்கள். மருத்துவ சேவை வேண்டி அவரை நாடி வருவோரிடம் அன்பாய் அணைத்து, ஆதர வாக பேசி அவர்களுக்கு வேண்டிய மருத்துவ சேவைகளை வழங்கி அவர்கள் பிணி தீர்த்து அனுப்பிவைப்பார். அமரர் அதில் மனநிறைவும் கண்டார். தனது அர்ப்பணிப்பான மருத்துவ சேவை யால் மன மாசுக்கள் எல்லாம் கழுவப் பெற்று மனம் புனித மானவர்.

" வெள்ளைக் கில்லை கள்ளச் சிந்தை " என்ற தொடரின் அர்த்தத்தை அவரிடம் கண்டேன்.

கல்வியும் மருத்துவமும் பணம் பண்ணும் நோக்காக மாறிய இன்றைய சமுதாய கட்டமைப்பில் இவர் சமுதாயத்துக்கு யுத்த அனர்த்த, இராணுவ கெடுபிடி காலங்களில் ஆற்றிய பங்கு போற்றுதற்குரியதே ஆகும்.

"வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்
உள்ளத் தனைய துயர்வு"

அமரரின் வாழ்வு நீண்ட நெடிய பயணமாகும். பல வேதனைகளையும், சோதனைகளையும் பொருளாதார நெருக்கடி களையும் யுத்த அனர்த்தம் காரணமாக சந்தித்த வேளைகளிலும் தமது குறிக்கோள் தவறாது கடமையே கண்ணாக, சேவையே மூலதனமாக வாழ்ந்து உயர்ந்தவர். இவர் சிறந்த குடும்பத் தலைவனாக மனைவி, மக்கள், பேரர், பேர்த்திகளுக்கு செய்ய வேண்டிய தேவைகளை நிறைவுறச் செய்து தனது சகோதரர்கள் இனசன பந்துகளுக்கு ஆற்ற வேண்டிய கடமைகளை செவ்வனே செய்து தான் வளர்த்த கிராமம், அத்துடன் நாட்டுப்பற்றுக்கொண்டு

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

மனிதகுல பின்புலம் பாராது தனது மருத்துவப் பணியை இக் கட்டான காலகட்டங்களிலும் மனம் சலியாது சோம்பல் பாராது ஆற்றி நிறைவு கண்டவர். இவரின் இளைய சகோதரர் அமரர் சிவ பாதசுந்தரம் (முன்னாள் (அதிபர், விக்னேஸ்வரா கல்லூரி) நல்ல ஆசானாக இருந்து பல மருத்துவ டாக்டர்களை கல்லூரியிலிருந்து உருவாக்க முடிந்தமைக்கு மூல விசையாக அண்ணர் கதிர்காமத் தம்பி இருந்தார் என்பதைக் குறிப்பிட்டே ஆகவேண்டும். மருத் துவம் ஒரு புனித பணி. அதற்காகவே தன்னை அர்ப்பணித்துக் கொண்டார் அமரர்.

" பொது நலத்திற்காக பாடுபடும் ஒருவனிற்கு ஓய்வு என்பது மரணத்திலேயே கிடைக்கும் "

தனது வயோதிப காலத்திலும் சேவை ஆற்ற வேண் டுமென்று விரும்பினாரே ஒழிய தன் உடல்நலக் குறைவை அவர் பொருட்படுத்தவேயில்லை. அவர் துணைவியார் பல வேளை களிலும் தடுத்தும் அவர் மருத்துவப் பணியைத் தன்னால் முடிந்த வரைக்கும் ஆற்றியே வந்துள்ளார்.

மனித வாழ்வு எண்ணம், செயல், ஆக்கம் இந்த மூன்றுக் குள் அடங்கிவிடுகிறது. செயலும் ஆக்கமும் சூழ்நிலை காரண மாக தவறலாம். ஆனால் எண்ணம் தவறாக இருக்கமுடியாது.

" நெஞ்சம் ஆலயமாவது அல்லது அற்பப்
பொருளாவது நாம் அதில் போட்டு வைத்திருக்கும்
எண்ணத்தைப் பொறுத்தது "

அண்ணர் கதிர்காமத்தம்பியின் நெஞ்சம் ஆலயமாகி விட்டது. தச்சை ஐங்கரன் நிழலிலே அவர் ஆத்மா சாந்தியாகி விட்டது.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப் படும்."

வி. சி. வீரசிங்கம்

கரவெட்டி.

' அந்திரான்'

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

குழந்தையா? பொம்மையா?

- கோகிலா மகேந்திரன் -

விசேட எண்ணங்கள், புலன் உணர்வுகள், உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள், வலுவான நடத்தை மாற்றங்கள் ஆகியவற்றைத் தன் இயல்புகளாகக் கொண்ட ஓர் அகநிலையே உணர்ச்சி எனப்படும். அநேகமாக உணர்ச்சிகள் திடீரெனத் தோன்றும். கட்டுப்படுத்த முடியாதவை போல இருக்கும். உணர்ச்சிகளின் செறிவை அளப்பது கடினமானது.

மகிழ்ச்சி, கோபம், பயம், ஆச்சரியம், கவலை, ஏமாற்றம் ஆகியவை மிக முக்கியமான உணர்ச்சிகள் என்று உளவியலாளர்கள் கருதுகிறார்கள். ஆயினும் வெட்கம், குற்ற உணர்வு, எதிர்ப்புணர்வு, விரக்தி, சோர்வு என்று இன்னும் ஏராளமான உணர்ச்சிகள் மனிதனைப் பாதிக்கின்றன.

குழந்தை ஒன்று பிறந்தவுடன் அழுகிறது. மகிழ்ச்சி, பயம், ஆர்வம் ஆகிய உணர்ச்சிகளை அது பிறக்கும்போதே தன்னுடன் சேர்த்துக் கொண்டு வந்து விடுகிறது. ஆறு வாரங்களின் பின் குழந்தை தாயின் முகம் பார்த்துச் சிரிக்கும் போது, அதன் மகிழ்வைத் துல்லியமாக அறிந்து கொள்ளலாம். மூன்று மாதங்களின் பின் கோபம், ஆச்சரியம், கவலை ஆகிய உணர்ச்சிகளைக் குழந்தை தெளிவாக வெளிக்காட்டும். ஆறு மாத வளர்ச்சியின் பின் பயம், குற்ற உணர்வு, வெட்கம் ஆகியவற்றையும், இரண்டு வருடங்களின் பின் எதிர்ப்புணர்வு, ஏமாற்றம் போன்றவற்றையும் குழந்தையிடம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

குழந்தைகள் பொதுவாக மற்றவர்களின் உணர்ச்சிகளுக்கு உடனே மறுதாக்கம் காட்டுவார்கள். ஒரு குழந்தை அழுதால் கூட இருக்கும் குழந்தைகள் எல்லாம் சேர்ந்து அழுவதை நாம் அனைவரும் பார்த்திருப்போம். ஆனால் நாம் குழந்தையின் உணர்ச்சிகளுக்கு எவ்வளவு முக்கியத்துவம் கொடுக்கிறோம் என்பது யோசிக்க வேண்டிய விடயம். நேர் உணர்ச்சிகளையே பிள்ளைகள் பொதுவாக விரும்புகிறார்கள். எதிர் கொள்ளல் அதிக வலுவுடைய ஒரு நேரான உணர்வு. நம்பிக்கை, ஆர்வம்,

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

ஆச்சரியம், மகிழ்வு, பெருமை ஆகியவை குறைந்த வலுவுடைய நேரான உணர்வுகள், வெட்கம், விரக்தி, பயம், கோபம், குற்ற உணர்வு, கவலை, ஏமாற்றம் போன்றவற்றை உயர் வலுவுடைய எதிர் உணர்ச்சிகள் எனக் கொள்ளலாமெனின் சலிப்பு போன்ற வற்றை குறைந்த வலுவுடைய எதிர் உணர்ச்சியாகக் கருதலாம்.

ஆச்சரியம், பயம், போன்ற உணர்ச்சிகள் மனிதர்களை ஈர்க்கும் தன்மை உள்ளவையாக இருகக் கவலை மனிதர்களை தூர விலக்கும் இயல்புடையதாக இருக்கிறது. உணர்ச்சிகள் தோன்றும் போது முகத்தசைகளில் ஏற்படும் மாற்றம் உலகம் முழுமைக்கும் பொதுவானது. வெறும் எண்ணங்களே கூட முகத் தசைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியவை.

சிறிய குழந்தைகளில் உணர்ச்சிகள் கொண்டு வரும் நடத் தையை ஓரளவு ஊகிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். கோபம் வரும் போது அவர்கள் துள்ளுவதும் பொருள்களை எறிவதும் இயல்பு. கவலை வரும்போது வெறித்துப் பார்ப்பதும் விரல் சூப்புவதும் அழுவதும் மிகவும் சாதாரணம். குழந்தை சிரிக்கும்போது வீட்டில் உள்ள அனைவரும் சிரிப்பார்கள். ஆயினும் குழந்தை அழும் போது பெரியவர்கள் சேர்ந்து அழுவதில்லை. இதன் மூலம் குழந்தை தனது மறை உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்த முனை கிறது.

உணர்ச்சிகளோடு சம்பந்தப்பட்ட உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள் பாரம்பரிய இயல்புகளிலும் தங்கியுள்ளன.

தற்காலப் போர்கள் பொது மக்கள் மத்தியில் புரியப்படு வதால் பிள்ளைகள் கூடுதலான வன் செயல்களுக்கு இலக்கா கின்றனர். போர் சம்பந்தப்பட்ட பல்வேறு சம்பவங்களை உள் வாங்கிக் கொண்ட பிள்ளைகள் எவ்வாறு அவற்றைத் தமக்குள் ஜீரணித்துக் கொள்வார்கள் என்பதும் எவ்வாறு அவற்றை வெளியிடுவார்கள் என்பதும் மிகவும் முக்கியம். தகவல்களைச் சரியாக உள்வாங்கிக் கொள்வதற்கான தகைமை பிள்ளைகளுக் குக் குறைவாகவே இருக்கும். ஆகவே என்ன நடந்தது, என்ன நடைபெறுகிறது என்பதை அவர்கள் உள்வாங்கிக் கொண்ட முறை செம்மையற்றதாக இருக்கலாம். அதாவது அவர்கள் நிலைமையை முழுமையாக விளங்கிக் கொள்வதில்லை. வயதா

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

னவர்கள் தமக்குப் புரியும் பாணியில் விடயங்களைச் சொல்லி விட்டு அல்லது செய்துவிட்டுப் போய்விடுவார்கள். ஆகவேதான் ஒரு போர்ச் சூழலில் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள் பிள்ளைகளாகவே இருக்கிறார்கள். இந்த நிலையில் பிள்ளை களை ஆறுதல்படுத்துவதும், அவர்களுக்கு மேலதிக கவனம் கொடுப்பதும் தேவையாகிறது. அவர்களது பயங்களும் பாதுகாப் பின்மைகளும் சரியாக இனங்காணப்பட்டுத் தீர்க்கப்படாவிட்டால் குழப்பமும் பயங்கரமும் நிறைந்த நிலையில் அவர்கள் நீண்ட காலத்துக்கு விடப்படுவர்.

போர் நடைபெறும் காலங்களில் சில பிள்ளைகள் தமது பெற்றோர் அல்லது நண்பர்களின் மரணங்களை நேரில் காண் கின்றனர். அது பெரும்பாலும் அசாதாரண மரணமாக இருப்ப தால் பிள்ளைக்கு ஒரு மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டு அநுபவம் ஆகிறது. வெவ்வேறு வளர்ச்சி நிலைகளில் குழந்தை மரணத் தைப் பார்க்கும் முறைமைகள் கீழே விபரிக்கப்படுகிறது.

1. 0 - 4 வயது :-

ஏதோ நடந்துவிட்டது என்று குழந்தை புரிந்து கொள்ளும். ஆயினும் என்ன என்பது சரியாக விளங்காது. தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் பலரும் கவலையுடன் இருப்பதால் அந்தச் சூழ்நிலையை உள்வாங்கிக் கொள்வதற்குப் பயப்படும். சாப்பிடும் பழக்கங்களிலும், நித்திரை செய்யும் முறைமை களிலும், சலம், மலம் கழிக்கும் வழிகளிலும் குழந்தை மாற்றங் களைக் காட்டக்கூடும்.

2. 4 - 5 வயது:-

இறப்பு இக் குழந்தைகள் மத்தியில் குழப்பத்தையும் குற்ற உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். தனி நபர்கள் செய்யும் தவறுகளுக் கான தண்டனையாகவே இவர்கள் இறப்பைப் பார்ப்பர். சில வேளை இறந்த பிறகும் மனிதர்கள் திரும்பி எழும்புவார்கள் என நம்புவர். தம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் கவலையுடனும் பயத்துட னும் இருப்பது இவர்களுக்குப் பயத்தைத் தரும். குடும்பமே அவர்களது உலகத்தின் மையமாக இருப்பதால் தமது உணர்ச்சி சார்ந்த தேவைகளையும் அவர்கள் கவனிப்பர் என நம்புவர்.

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

3. **5 - 9 வயது:-**

நடந்த சம்பவத்திற்கும் இழப்புக்கும் தானும் காரணமோ எனப் பயப்படுவர். இறப்பு இறுதியானது என்பதையும் அதி லிருந்து மீள முடியாது என்பதையும் உணரத் தொடங்குவர். ஆயினும் தனக்கு இறப்பு நிகழாது என நம்புவர். இறப்பை மனித உருக்களோடு பொருத்திப் பார்த்து விளங்கிக் கொள்ள முனை வர். இறப்புக்கும் எலும்புக் கூட்டுக்கும் ஒரு தொடர்பினை மன தில் ஏற்படுத்தலாம். இரவுப் பயங்கரங்கள் எழலாம். தனது குடும்ப அங்கத்தவர் ஒருவரும் இறப்பு நிகழ்வதைத் தடுக்க உதவவில்லை என்று கருதலாம். கவலைப்படலாம். இறப்பை ஒரு மந்திரவித்தை அல்லது தண்டனை என்று நினைக்கலாம். மரணத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகள் தொடர்பாக ஒரு ஆர்வம் பிறக்கலாம்.

4. **9 - 12 வயது:-**

இறப்பு நிரந்தரமானது என்பதும் உயிருடன் இருக்கும் எல்லாருக்கும் அது வரும் என்பதும் இப்போது புரியும். நடை பெற்ற இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ள மறுக்கலாம். சிலவேளை மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளும் தோன்றலாம். (தலையிடி, வயிற்று நோ போன்றவை) ஆயினும் வாழ்வின் இயல்பான செயற்பாடு களைச் செய்து கொண்டிருப்பர். மரணம் பற்றிய விபரங்களில் ஆர்வம் காட்டி நிறையக் கேள்வி கேட்பர். இறப்புத் தொடர்பான உயிரியல் காரணிகளை அறிவதில் ஆர்வம் காட்டுவர். இனிமேல் தன்னை யார் கவனிப்பார்கள் என்று கவலை கொள்வர். வளர்ச்சி நிலையில் உளரீதியாக ஒரு முந்திய நிலைக்குத் திரும்பிச் செல் லக் கூடும். குற்ற உணர்வு ஏற்படலாம். அதைத் தடுக்க மிக நல்ல பிள்ளையாக நடக்க முற்படக்கூடும்.

5. **12 - 18 வயது:-**

வளர்ந்தோருக்குரிய கோணத்தில் இருந்து இறப் பைப் பார்க்க இவர்களால் முடியும். மரணம் என்பது எல்லோ ருக்கும் ஏற்படுவது. தவிர்க்க முடியாதது. மரணத்திலிருந்து யாரும் திரும்பி வரமுடியாது என்பது புரியும். யாரிலும் தங்கி

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

யிருக்காத சுதந்திரமான ஒரு வாழ்வை நோக்கி இந்த வயதினர் முன்னேறும் போது இழப்பு ஒன்று ஏற்படுமாயின் மீண்டும் வளர்ந் தோரில் தங்கியிருக்க முயல்வர். குழப்பமான உணர்வுகள் வர லாம். சிலர் தற்கொலை எண்ணங்களுக்குக்குள்ளும் அகப்பட லாம். வாழ்வு பற்றியும் வாழ்வு முறைமைகள் பற்றியும் பல கேள்விகள் உருவாகும். அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாட விரும்பு வர். அவர்களது அபிப்பிராயங்களை உற்றுக் கேட்பதற்கும் அவர் களுடன் கதைப்பதற்கும் மனிதர்கள் தேவைப்படுவர். தமது சொந்த இறப்புப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பர். அது மிகப் பயங்கர மாக இருக்கலாம். இப்போது நடைபெற்றுள்ள இழப்புத் தொடர் பாகக் கோபமும் குற்ற உணர்வும் இருக்கலாம். நடைபெற்ற இறப்புக்குத் தானும் ஏதோ வகையில் காரணம் என நினைக் கலாம். பொது இடங்களிலோ அல்லது தனிமையிலோ இழப்புத் தொடர்பான தமது உணர்வுகளை எப்படிக் கையாளுவது என்று தெரியாதிருக்கலாம். அதற்கு வளர்ந்தோரின் ஆதரவு தேவைப் படலாம்.

மேலே கூறப்பட்டவை பொதுவான சில அவதானங்கள். ஆயினும் ஒவ்வொரு பிள்ளையும் தனது வாழ்வின் அநுபவங் களை உள்வாங்கி அதனைத் தனக்குள் சமிபாடு அடையச் செய்யும் முறைமைகள் தனித்துவமானவை. பிள்ளையின் வயது, அவரது வாழ்வின் அநுபவங்கள், வாழ்வில் அவருக்குக் கிடைத்த உதவியும், ஆதரவும் போன்ற விடயங்கள் பிள்ளை தனது உணர்வுகளைக் கையாளும் முறையில் முக்கிய செல்வாக்கைச் செலுத்தும். மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஒன்றைச் சந்தித்த எந்தப்பிள்ளையும் சில மறையான உணர்வுகளை ஏதோ ஒரு வழியில் காட்டவே செய்யும். ஒரு நிகழ்வு அல்லது அநுப வத்திற்கு ஒரு பிள்ளை கொடுக்கும் அர்த்தம் அது அந்தப் பிள்ளை மீது எவ்வளவு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும் என்பதை நிர்ண யிக்கும். உதாரணமாக ஒரு பிள்ளையின் தந்தை யுத்தத்தின் போது கொல்லப்பட்டால் அதன் தாக்கம் அப்பிள்ளை அந் நிகழ்வுக்குக் கொடுக்கும் அர்த்தத்தைப் பொறுத்து வேறுபடும். போரில் ஏற்பட்ட நீதியற்றதும், தேவையற்றதுமான மரணம் அது வெனப் பிள்ளை கருதினால் அதன் தாக்கம் கூடுதலாக அமையும். அந்த மரணத்தை ஒரு வீரச் செயலாக அப்பிள்ளை கண்டால் அதன் தாக்கம் குறைவாக அமையும்.

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

எப்படி இருப்பினும் இந்த உணர்வுகள் ஒரு பொருத்தமற்ற அநுபவத்தால் ஏற்பட்ட பொருத்தமான வெளிப்பாடு என்பதை நாம் மறந்து விடலாகாது. மறு தாக்கங்களைக் காட்டுவது எல் லோருக்கும் பொதுவானது. பாரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஒன்றை அநுபவித்த எவரும் அதனால் தொடர்புபடாமல் இருப்பது சாத்தி யமற்றது. நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்கள் நடைபெற்ற பிறகு அதற் கான வெளிப்பாடுகள் பலரிலும் பலவிதமாக வெளிப்படலாம். பல காலங்களில் வெளிப்படலாம்.

போர் நெருக்கீட்டின் பின் களவு, போதைப் பொருள் பாவனை, தூஷணம் கதைத்தல் போன்ற வெளிப்பாடுகள் பிள்ளைகளில் காணப்படுதல் இயல்பு எனக் கருதலாம். ஆகவே இத்தகைய செயற்பாடுகள் பிள்ளையின் மோசமான குணத்தை வெளிப்படுத்துவதாக நினைக்க வேண்டியதில்லை. அப்பிள்ளை அநுபவித்த மோசமான மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்ப வத்தின் அல்லது வேதனையின் வெளிப்பாடு இது என்றே கொள் ளலாம். கொள்ளவேண்டும். அந்தச் சம்பவம் அந்தப் பிள்ளை யால் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள முடியாததாக இருக்கும் வரை, அல்லது சமாளிக்க முடியாததாக இருக்கும்வரை இந்த விளைவு தவிர்க்க முடியாததே. இதைப் பெரியவர்களாகிய நாங்கள் புரிந்து கொள்ளும் போதுதான் பிள்ளைக்கு உதவக்கூடிய நிலை யில் இருப்போம். பிள்ளையின் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு விடயத் திற்கு பிள்ளை காட்டும் தூண்டற்பேறாக இது இருப்பினும் இந்த நிலையில் இருந்து பிள்ளையை முழுமையாக மீட்க முடியும்.

போர்ச்சூழல் அல்லது போருக்குப் பிற்பட்ட சூழலில் வாழும் பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் கூடிய அளவு உணர்ச்சி பூர்வமான ஆதரவை வழங்க வேண்டும். வீடுகளிலும் மற்றும் வகுப்பறைகளிலும் ஒரு "குணமாக்கும்" சூழலை உரு வாக்கல் இன்றியமையாதது.அவர்களின் கேள்விகளுக்கு நேர்மை யாகப் பதில் அளித்தலும் உண்மையான விளக்கங்களைக் கொடுத்தலும் மிகவும் அவசியம். தமது தனிப்பட்ட பிரச்சினை களைத் தீர்த்துக் கொள்ள அவர்களுக்கு நாம் உதவ வேண்டும்.

நெருக்கீடான நேரங்களில் பிள்ளைகளுடன் பெரியவர்கள் உடனிருக்க வேண்டும். தமது பிரதான பராமரிப்பாளர் அல்லது பெற்றோரிடமிருந்து அவர்கள் பிரிதல் கட்டாயமாகத் தவிர்க்கப்பட

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

வேண்டும். பிரிவு தவிர்க்க முடியாவிடில் பிரிந்தவரின் பாத்திரத்தை ஏற்கக் கூடிய ஒருவர் அப்பொறுப்பை ஏற்க வேண்டும்.

சூழ நடைபெறும் விடயங்களைப் பிள்ளைகள் விபரிக்கும் போது அதனைப் பெரியவர்கள் உற்றுக் கேட்க வேண்டும். அக் கதைகளை அவர்கள் திரும்பத் திரும்பச் சொல்ல வேண்டும். ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும், உறவினர்களும் சலிப்பின்றிச் செவிமடுக்க வேண்டும். விடயங்களைக் கதைக்காமல் விட்டால் பிள்ளைகள் மறந்துவிடுவர் என நினைப்பது தவறு. நெருக்கீட்டுச் சம்பவங்களைப் பலமுறை நினைப்பதால் மட்டுமே ஜீரணித்து ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்.

நெருக்கீட்டு நிகழ்வு ஒன்றுக்குப் பின் சாதாரண நாளாந்தக் கருமங்களைக் கூடிய விரைவில் மேற்கொள்ள நாம் உதவ வேண்டும். நாளாந்தக் கடமைகளுக்கும், கருமங்களுக்கும் திரும்பும் போது பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்பான மற்றும் நிலையான உணர்வு ஏற்படும். பாடசாலைக்குச் செல்வது, சமூகப் பொது வைபவங்களில் கலந்து கொள்வது, நண்பர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவது, உணவு மற்றும் நித்திரை நேரங்களில் ஒழுங்காக இருப்பது போன்றவை பிள்ளையின் உள ஆரோக்கியத்தைச் செம்மைப்படுத்த உதவும்.

இவற்றை விடச் சில சிறப்பான முறைகளிலும் பிள்ளைகளுக்கு உதவலாம். திட்டமிட்ட விளையாட்டுகளில் பிள்ளைகளை ஈடுபடுத்துவது. தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக் கூடிய சித்திரங்களை வரைய உதவுவது. நாடகங்களில் நடிக்க உதவுவது, தளர்வுப் பயிற்சிகளையும், சுவாசப் பயிற்சிகளையும் செய்ய உதவுவது, யோகப் பயிற்சிகளில் நாட்டம் கொள்ள உதவுவது, ஆடிப் பாட உதவுவது போன்ற வழிகள் பிள்ளைகளின் உள ஆரோக்கியத்தை மேலும் உயர்வடையச் செய்யும். அது அவர்களின் கல்வி அடைவு மட்டங்கள் சிறக்கவும் வழி கோலும்.

இத்தகையதோர் சிறப்புச் செயற்றிட்டத்தை நடைமுறைப் படுத்துவதற்கு ஆசிரியருக்கும், பெற்றோருக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் நல்லதோர் இணைப்புப் பாலம் கட்டி முடிக்கப்பட வேண்டும். முயன்றால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை. குழந்தை வெறும்பொம்மையாக இல்லாமல் மனிதனாக வளர இது உதவும். ●

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

கற்பனைகளை வரவழைக்கும் பருவம் கட்டிளமைப் பருவம்

- கோகிலா மகேந்திரன் -

பதின்மூன்று வயது முதல் பதினெட்டு வயது வரையான காலத்தில் நாங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருப்பதாகக் கருதப்படுகிறோம்.

வாழ்வில் கற்பனைகளை வரவழைக்கும் பருவம் இது. என்ன இனிமையான காலம்' பிற்காலத்தில் இந்தப் பருவத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து, 'அட, அந்த வயதாகவே இப்போதும் எப்போதும் இருந்திருக்க கூடாதா?" என்ற ஏங்காத மனிதர்களே இல்லை எனலாம். தெளிவற்ற மனப் பனிகளுக்கு ஊடாகப் பயணம் செய்து பகற் கனவு காணும் இப்பருவத்தில் புதிய விருப்பங்கள் தோன்றுவதும், புதிய அநுபவங்களைத் தேடி மனம் ஓடுவதும், சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி விழித்தெழுந்து விரைவதும் இயல்பு.

உடலியல் ரீதியாக இந்தப் பருவத்துக்கு வரைவிலக்கணம் கூறுவதாக இருந்தால் "இனப் பெருக்கத் தகுதியை எய்தும் பருவம்" எனலாம். உளவியல் ரீதியாக இப்பருவத்தில் ஒரு பெரிய விருத்தி நிலைமாற்றம் ஏற்படுகிறது. சமூகவியல் ரீதியாக நோக்கினால் மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து சொந்தக் காலில் நிற்கும் நிறையுடலியாக மாற்றமடையும் பருவம் இது எனலாம்.

கட்டிளமைப் பருவம் அகப் புயங்களும், வெளி அழுத்தங்களும் உள்ள பருவம் என்று பொதுவாகப் பேசப்படுவதுண்டு. ஆனால் உண்மையில் வாழ்வியல் அழுத்தங்கள் தோன்றுவதற்கு முன் உள்ள சுதந்திரமான பருவமாக இருப்பதால்தான் பிற்கால வாழ்வில் நின்று திருப்பிப் பார்க்கும் போது இது அழகான பருவமாகத் தோன்றுகிறது.

இப்பருவத்திலே புரட்சிகரமான சிந்தனைகள் மனதில் தோன்றுவது வழமை. உலக வரலாற்றிலே தோன்றிய புரட்சியாளர்கள் பலர் கட்டிளமைப் பருவத்தினராக இருந்திருப்பது அவதானிக்கத் தக்கது. இதனால் நடுத்தர வயதினர் அல்லது

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

முதிய பருவத்தினருக்கும் இவர்களுக்கும் இடையில் எப்போதும் ஒரு சந்ததி இடைவெளி காணப்படும். அதனால்தானோ என்னவோ கட்டிளமைப் பருவத்தினரைச் சமாளிப்பது பெரிய தொரு பிரச்சினை என்ற கருத்து உலக நாடுகளில் காணப்படு கிறது.

உலக சரித்திரத்தைத் திரும்பிப் பார்க்கிறபோது எல்லாக் காலங்களிலுமே இளைஞர்கள் மோசமானவர்களாக எழுத்தாளர் களால் வர்ணிக்கப்பட்டிருப்பதைப் பார்க்கலாம். புதிய தலை முறை வித்தியாசமாக இருப்பதும் அதனைப் பழைய தலைமுறை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதும் தொடர்ந்து நடந்து வரும் சங்கதிகள். ஆயினும் ஒரே நாட்டின் மூத்த தலைமுறைக்கும் இளைய தலை முறைக்கும் இடையில் உள்ள வேறுபாடுகள் இருவேறு கலாசா ரத்தைச் சேர்ந்த மனிதர்களுக்கிடையே உள்ள வேறுபாடுகளோடு ஒப்பிடும்போது குறைவானவை என்பதை நாம் அவதானிக்க மறந்து விடுகிறோம்.

பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தாம் நல்ல உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியத்துடன் இருப்பதையும், பிறரால் அன்பு செய்யப்படுவதையும் விரும்புகிறார்கள். அதே சமயத்தில் தாம் விரும்பியவற்றை விரும்பியபடி, விரும்பிய நேரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற விருப்பமும் அவர்களிடம் இருக்கும். மூத்த தலைமுறையினர் இவற்றைப் புரிந்து கொண்டால் பிரச் சினைகள் வரமாட்டா.

இப் பருவத்தினரிடம் காணப்படும் உடல், உளசக்தி மிகவும் அதிகமாக இருக்கும். அவர்கள் அந்தச் சக்தியை ஏதோ ஒரு வகையில் வெளியேற்ற முனையும் போது, அவர்களது செயற் பாடுகளை நாங்கள் "புரட்சி" என்று கூறிக் குற்றஞ் சாட்டுவது வழமை.

இவர்கள் கல்லூரிகளில் பெறும் உயர்கல்வி, இவர்களது சுய சிந்தனை, விமர்சனம், கற்பனை போன்ற உயர் ஆற்றல்களை நன்கு வளர்த்து விடும். விமர்சனம் பற்றிக் கற்பிக்கப்படும் போது, அவர்கள் தமிழ் இலக்கியங்களை மட்டும் விமர்சிப்பார்கள் என்று நாம் எதிர்பார்த்தால் எம்மைவிட முட்டாள்கள் வேறு யாரும்

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

இருக்கமுடியாது. ஆம், அவர்கள் வாழ்வின் வேறு பல கூறு களையும் விமர்சிப்பார்கள். மரபுவழி வந்த கலாசார பண்பாட்டுக் கூறுகளையும் தனிப்பட்ட விடயங்களையும் அவர்கள் தமது நோக்கில் விமர்சிக்கும் போது மூத்த தலைமுறை தடுமாறிப் போய்விடுவதுண்டு. ஆனால் அந்த விமர்சனம் உண்மையான தாகவும், நேர்மையானதாகவும் இருந்தால் அதைக் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய தேவை எமக்குண்டு.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் இயல்பாக நன்கு இசைவாக்க மடையக் கூடியவர்களாக இருப்பர். எந்த ஒரு மாற்றத்தையும், எந்த ஒரு புதிய வருகையையும் மனம் மகிழ்ந்து ஏற்றுக்கொள்வர். அதனால் புதிய நாகரிக மாற்றங்கள் யாவும் (உடை, தலை அலங்காரம், உணவு, பேச்சு மொழி எதிலும்) இவர்களுக் கூடாகவே வேகமாகப் பரவும். இவர்களது புதிய புதிய விருப்பங்கள் பொருத்தமற்றவை, அநாவசியமானவை என மூத்த தலைமுறை கருதும்போது கருத்து வேறுபாடுகள் தோன்றலாம்.

வெளிப்படையான சர்வாதிகாரத்தைக் கட்டிளமைப் பருவத் தினர் பெரும்பாலும் எதிர்ப்பவராகவே இருப்பர். கட்டளை இடுவதன் மூலம் இவர்களைக் கொண்டு காரியம் செய்விப்பது கடினம். உறுதி யான அன்பான வெளிப்பாடுகளுக்கு இவர்கள் இலேசில் துலங்குவர்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உளஇயக்கம்பற்றி பல்வேறு கொள்கைகள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன.

Stanley Hall என்பவர் மனித வரலாற்றில் கூர்ப்பை முன் னெடுக்கும் பருவம் இது எனக்கருதினார். (தற்கால உளவியல் அறிஞர்கள் பலர் இதனை ஏற்கவில்லை) கட்டிளமைப் பருவத்தினன் குழப்பமடைந்தவன், அதே நேரம் துணிந்தவன் என்றும் பயந்தவன், இலகுவில் பாதிக்கப்படக் கூடியவன், பதற்றப்படுபவன், அதே சமயம் நம்பிக்கையுள்ளவன் என்றும் அவர் கூறினார். அதிகமான நேரங்களில் இவர்களது உள்ளம் சமநிலையை விட்டு ஏதோ ஒரு பக்கம் விலகியே இருக்கும் என்றும் அவர் குறிப்பிட்டார். மிக வலிமையானதும், ஒன்றுக் கொன்று முரண்பட்டதுமான தூண்டல்கள் இவர்களின் மனதுக்குள் வேலை செய்வதால், சில சமயங்களில் தனித்திருப்பதை இவர்கள் பெரிதும் விரும்புவர் என்பதும் இவரின் எண்ணம்.

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

மிக அதிக அளவு சக்தியைப் பயன்படுத்திச் செயற்படும் அதே நேரத்தில் அடிக்கடி இவர்கள் களைப்படைந்து விடுவர் என்றும், உலகை இன்னும் இன்னும் சிறந்ததாக மாற்ற விரும்பும் அவர்களுடைய இலக்கில் மிக உயர்ந்த எல்லையையும் மிகத் தாழ்ந்த எல்லையையும் தொட்டு நிற்பர் என்றும் அவர் கூறினார். புதிய அநுபவங்களுக்குத் தம்மை முற்றாகத் திறந்து விட்டுச் செயற்படும்போது அவர்களது இலட்சிய வாதம் திடீரென்று மனச்சோர்வு, வன்முறை ஆகிய வடிவங்களை எடுத்து விடுவதும் உண்டு என்பது Stanley Hall இன் கருத்து.

Jean Piaget என்ற கல்வி உளவியலாளர் கட்டிளமைப் பருவம் என்பது இசைவாக்கமடையும் மனத்தைக் கொண்ட பருவம் என்பார். பதினொரு வயது நிரம்பும் போது காரண காரியங்களைத் தேடும் சிந்தனை தோற்றம் பெறத் தொடங்கு கிறது. இதனால் இவர்கள் சிந்தனைகளைப் பற்றிச் சிந்திக்கக் கூடியவர்களாயும், கருதுகோள்களைப் பரீட்சித்துப் பார்க்க விரும்புகிறவர்களாயும், பின்னால் வரக்கூடிய நிகழ்வுகளைக் கற்பனையில் காணக் கூடியவர்களாயும் ஆகிறார்கள்.

தம்மையே ஒரு பொருளாக எடுத்து இவர்கள் ஆராயத் தொடங்குவதால், தமது தோற்றம், தமது நுண்மதி, தமது ஆளுமை ஆகியவை பற்றி அதிக அக்கறை காட்டத் தொடங்கு வர். மற்றவர்கள் தம்மைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பது பற்றி மிகவும் பிரக்ஞை பூர்வமாக இருப்பர். அவர்கள் அடிக்கடி கண்ணாடி பார்ப்பதையும், நேரம் ஒரு உடை மாற்றிக் கொள்வ தையும் நாம் இந்த நோக்கில் புரிந்து கொண்டால் அவர்களை வெறுக்கத் தோன்றாது. தமது இலட்சிய ஆளுமைக்கும் தம்மிடம் இப்போதுள்ள ஆளுமைக்கும் இடையில் பெரிய இடைவெளி இருந்தால், அந்த இடைவெளியைக் கடக்கக் கடுமையாக முயற்சி செய்வர். உதாரணமாகப் பிறப்பிலேயே கைவிரல் இன்றி வளரும் ஒரு பிள்ளை, கட்டிளமைப் பருவத்தில்தான் அதுபற்றி அதிக கவலை கொண்டு அதை ஈடுசெய்யக்கூடிய வழிகளைத் தேடும்.

பெற்றோருடைய அபிப்பிராயங்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் இவர்களால் கேள்வி கேட்கப்படுவதால், "திருப்பிக்கதைக்கும்"

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

அலல்து "எதிர்த்துக் கதைக்கும்" பிள்ளை ஒன்றைப் பெற்றோர் வீட்டில் எதிர் கொள்வர். அவர்களோடு மனம் திறந்து கலந்து ரையாடுவதே இப்பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் சிறந்த வழிமுறை யாகும்.

இப்பருவத்திலே படிப்பு, திருமணம், வாழ்வு, வாழ்வின் அர்த்தம் போன்றவை பற்றியெல்லாம் அடிக்கடி கேள்விகள் உருவாகும். "அப்படியிருந்தால் என்ன? "இப்படி ஏன் அமையக் கூடாது?" போன்ற கேள்விகள் படைப்பாக்கத் திறன், கற்பனை ஆகியவற்றோடு சேர்ந்து எழும். இவ்வாறு எழும் சில கற்பனைகள் சமுதாயத்திற்கும் பலத்த எச்சரிக்கையாக இருக்கலாம். குறியீடு களுக்கு மேலும் குறியீடுகளைக் காணும் தன்மை அமைவதனால், இயல்பாகக் கூறப்படும் சில சொற்களுக்குக் கூட இரட்டை அர்த்தம் புலப்படத் தொடங்கும். இதனால் அவர்களிடம் காணப் படும் நடத்தை மாற்றங்கள், தேவையின்றிச் சிரிப்பதும் அட்ட காசம் செய்வதுமாகப் பெரியவர்களுக்குத் தென்படும்.

தங்களுடைய பிரச்சினைகளுக்குத் தாங்களே தீர்வு காணவேண்டும். தாங்களே முடிவு எடுக்க வேண்டும் என்று விரும்புவர். ஆனால் தீர்மானம் எடுப்பதில் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வர். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெரியவர்கள் அவர் களுக்கு வழிகாட்டி, தகுந்த ஆலோசனைகளைக் கூறி உதவ லாம். நடைமுறைப்படுத்தக் கூடிய பல தீர்வு வழிகளைக் காண வும், அவற்றின் நன்மை தீமைகளை ஆராயவும் உதவி, இறுதித் தீர்மானம் எடுக்கும் பொறுப்பை அவர்களிடம் விடலாம்.

Erikson என்ற உளவியலாளர் இவர்களை "அடையாளம் தேடுவோர்" என அழைப்பார். இக்காலகட்டத்தில் "சுய அடை யாளம் பெறுதல்" "அடையாளக்குழப்பம் ஏற்படுதல்" ஆகிய இரு நிலைகளுக்கிடையில் மனதில் ஒரு நெருக்கீடு தோன்றும். முந்திய வளர்ச்சிப் படிநிலைகளில் இயல்பாக வெற்றி பெற்று வந்த பிள்ளை இந்தப் படியை இலகுவாகக் கடந்து தனக்கென ஒரு "சுய அடையாளத்தைப்" பெற்றுவிடும். மாறாகக் குழந்தைப் பருவத் திலோ பிள்ளைப் பருவத்திலோ உள நெருக்கீடுகளுக்கு உள் ளாகி உள ஆரோக்கியம் குறைந்திருக்கும் பிள்ளை அடையாளக் குழப்பம் அடைய வாய்ப்புண்டு.

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

இப்பருவத்தில் கூட்டாகச் சிந்திப்பதும், கூட்டாகச் செயற் படுவதும், எதிர்ப்பாலாருடன் கதைப்பதில் ஆர்வம் காட்டுவதும் பெருவழக்கான விடயங்கள். இவர்களிடம் பெரும் இலட்சியங்கள் காணப்படும். ஆயினும் தமது பங்களிப்பு இன்றியே அந்த இலட்சி யக் கனவு நிறைவேறும் என்றும் நம்புவர். இவை அனைத்தும் சேர்ந்து இவர்கள் மத்தியில் ஒரு "கட்டிளமைப்பருவக் கலாசாரம்" காணப்படும்.

தமது பெயர், செல்லப் பெயர், குடும்பம், சமூக அந்தஸ்து, கல்வி, ஒழுக்கம், சமூக உறவுகள், உடை, நண்பர் குழாம், நடத்தை, நம்பிக்கை பற்றி எல்லாம் கட்டிளமைப் பருவத் தினர் உயர்ந்த கணிப்பும் மதிப்பும் வைத்துக் கொள்வதற்குப் பெற்றோரும், ஆசிரியரும் உதவவேண்டும். அவர்களது உணர்வு களையும் பயங்களையும் அவர்கள் ஏற்றுக்கொள்வதற்கும் அவற் றைப் பற்றிக் குற்ற உணர்வு கொள்ளாமல் இருப்பதற்கும் கூடப் பெரியவர்கள் உதவ வேண்டும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினருடைய ஆதீதமான சக்தியைச் சமுதாயம் ஏற்றுக் கொள்ளும் பாதைகளில் திருப்புவதற்கு அனைவரும் அவர்களுக்கு உதவலாம்.

முன் கட்டிளமைப் பருவத்துப் பெண்பிள்ளைகள் தாம் பூப்படைவது பற்றியும் தமது முதலாவது மாதவிடாய் பற்றியும் அதிக பதற்றம் உடையவராய் இருப்பர். மாதவிடாய் வட்டம் தொடர்பான விஞ்ஞான பூர்வமான தகவல்களை அவர்களுக்குத் தெளிவாகக் கூற வேண்டுமாயினும் "பூப்படைதல்," என்ற நிகழ்வுக்கு அளவுக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டிய தில்லை. அதைப் பெருவிழாவாகக் கொண்டாடுவது பொருத்த மற்ற நடவடிக்கை.

கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது ஆளுமையை ஆரோக்கிய மானதாக வளர்த்துக் கொள்வதற்கு அவர்களது உணர்வுகளைப் பெரியவர்கள் உற்றுக் கேட்டு ஒத்துணர்வு வழங்கிப் பங்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். இரவு சாப்பிடும் போதாவது அவர்கள் தம் மனச்சுமைகளை இறக்க வீட்டிலே இடம் தரப்பட வேண்டும். தமது மறை உணர்வுகளை அவர்கள்

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

சமநிலைப்படுத்திக் கொள்ளப் பெரியவர்கள் உதவவேண்டும். பெற்றோர் தமக்குள் அன்புடன் பழகிக் கொள்வது அவர்களுக்குச் சிறந்த முன்மாதிரியாக அமைய வேண்டும். பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ளும் போது மதுப்பாவனை, போதைப் பொருள் பாவனை, புகைத்தல், தற்கொலை முயற்சி போன்றவற்றில் அவர்கள் சிக்கிவிடாதிருக்க வழிகாட்ட வேண்டும்.

ஒற்றைப் பெற்றோருடன் வாழுகின்ற அல்லது பெற்றார் இல்லாத அல்லது "இல்லங்களில்" வாழுகின்ற கட்டிளமைப் பருவத்தினர் பிறழ்வான நடத்தையைக் காட்டுவதற்கு அதிக நிகழ்தகவு உள்ளது. இத்தகைய பிள்ளைகளுடைய "சுயகணிப்பு" மிகவும் தாழ்வாக இருப்பதே இதற்குக் காரணம் என்று கூறப் படுகிறது.

ஒரு நாட்டின் எதிர்காலம் அங்கு வாழும் இளைஞர்களில் தங்கியுள்ளது அல்லவா? ஆகவே அவர்களை மேம்படுத்துவது பற்றி இன்னும் இன்னும் சிந்திப்போம். ●

குடம்பை தனித்தொழியப் புள்பறந் தற்றே
உடம்போடு உயிரிடை நட்பு.

செயற்கரிய செய்வார் பெரியர் சிறியர்
செயற்கரிய செய்கலா தார்.

உறங்குவது போலும் சாக்காடு உறங்கி
விழிப்பது போலும் பிறப்பு.

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

காதலுக்குக் கண் இருக்கிறதா?

- கோகிலா மகேந்திரன் -

காதல் என்றால் என்ன? விஞ்ஞான பூர்வமான ஒரு வரைவிலக்கணம் கூறுவதற்கு மிகக் கடினமான கேள்விகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். கி.பி 1900 ஆம் ஆண்டு வரையிலும் கூட காதல் என்பது அறிவு பூர்வமாகக் கதைப்பதற்குக் கடினமான ஒரு விடயமாகவே இருந்தது. எழுத்தாளர்களும், கவிஞர்களும் தத்துவ மேதைகளும் காதலைத் தமது கையில் எடுத்துக் கொண்டு நிறையக் கதைத்தார்கள். ஆயினும் உளவியலாளர்கள், விஞ் ஞானிகள் பெரிதாக எதையும் கூறவில்லை.

1926ம் ஆண்டு டி. எச். லோறன்ஸ் என்ற பிரபல எழுத்தாளர், "காதல் என்பது எல்லா விடயங்களிலும் உள்ள தடைகள் நீக்கம் பெறுவதில் தங்கியுள்ளது" என்று "சாட்டலி சீமாட்டியின் காதலரில்" குறிப்பிட்டார்.

நாம் எல்லோருமே காதலை ஏதோ ஒரு வகையில் உணர்ந் திருப்போம். சிலர் அதைப்பற்றிக் கனவு கண்டிருப்போம். சிலர் அதைப் பெறுவதற்கு நிறையப் போராடியிருப்போம். வேறு சிலர் காதலினால் மிகவும் குழப்பமடைந்திருப்போம். ஆயினும் காதல் என்றால் என்ன என்று விஞ்ஞான பூர்வமாகச் சிந்தித்திருப்போமா?

"மற்றொருவருடைய வளர்ச்சியும் விருத்தியும் சந்தோஷமும் எமக்கு மிகவும் அவசியமானதாக வருகின்ற ஒரு நிலையே காதல்" என்று உளவியலாளர்கள் வரைவிலக்கணம் கூறு கிறார்கள். காதலிப்பவரைப்பற்றிக் கவனம் எடுப்பது இங்கு மிக முக்கிய விடயம் ஆகிறது.

ஆயினும் உலகிலே காதலிப்பதாகச் சொல்லிக் கொள்கிற பலரும் உண்மையில் தமது பாலியல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதற்கோ, பொருளாதார மேன்மையைப் பெறுவதற்கோ அல்லது அந்தஸ்தை உயர்த்திக் கொள்வதற்கோ, அல்லது அதிகாரத்தைக் காட்டுவதற்கோ தான் காதலிப்பதாகப் பாசாங்கு செய்கிறார்கள் என்பதே உண்மை.

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

பாலியல் ஆசை என்பது மிகக்குறுகிய நோக்கமுடையது. எளிதில் தீர்த்துக் கொள்ளவும் கூடியது. ஆனால் காதல் என்பது நீண்ட காலம் நிலைத்திருக்கக் கூடிய ஒரு உறுதியான உணர்ச்சி.

காதலிப்பவரை மதிப்பது என்பது காதலில் முக்கியமான விடயம். தம்மைப் பற்றிச் சரியாக அறிந்து கொள்ளக்கூடிய தகைமை உள்ளவர்கள் மட்டுமே காதலிக்க முடியும் என்பது "எறிக்ஃபுறம்" என்ற உளவியலாளரின் கருத்து. காதல் என்கிற உள ஒருங்கிணைப்பின் மூலம் ஒருவரது தனித்துவமும், ஆளுமையும், முழுமையும் காப்பாற்றப்படும் என்றும் அவர் கூறினார். காதல் என்கிற உறவின் மூலம் இருவர் ஒன்றாக நின்று செயற்படுகின்ற போதும் அவர்கள் இருவராகவே இருக்கிறார்கள் என்பது மிக முக்கியமான விடயம்.

தான் காதலிக்கும் ஒருவர் அவரது சுயத்தின் வழி வளரவும், அவருக்குள் மறைந்திருக்கும் ஆற்றல்கள் வெளி வரவும், இவர் உதவவேண்டுமே தவிரத் தனக்குக் கடமை செய்வதற்கே காதல் உருவானது என்று நினைக்கத் தொடங்கினால் பிரச்சினைகள் வரப் பார்க்கும். எந்த வகையிலும் காதல் என்பது ஒருவரில் ஒருவர் தங்கியிருக்கும் உறவாக விருத்தியடைய இடம் தரக் கூடாது. காதலை ஒரு போதை மிக்க உறவாக ஆக்குவதைத் தவிர அதனை ஒரு ஆரோக்கியமான தொடர்பாக வளர்த்தெடுப்பதே சிறப்பாகும்.

ஒருவரை நாங்கள் அன்பு செய்வதற்கும் காதலிப்பதற்கும் இடையில் விஞ்ஞான பூர்வமாகப் பார்த்தால் வேறுபாடு பெரிதாக இருக்காது - காதலிக்கும் போது உணர்வுகள் சற்று ஆழமாக இருக்கும் என்பதைத் தவிர,

நீங்கள் ஒருவரை விரும்புகிறீர்கள். அது உண்மையில் காதல் தானா? சரி, கீழே உள்ள வினாக்களுக்கு நீங்கள் மனம் திறந்து உண்மையாகப் பதில் சொல்லிப்பாருங்கள். அது காதல் தானா என்பது தானாகத் தெரியவரும்.

1. உங்களது சொந்த விழுமியங்களை இன்னும் நீங்கள் முழுமையாக நம்புகிறீர்களா?

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

2. இந்த உறவு உங்களைப் பலவகையிலும் வளர்க்க உதவுகிறதா?

3. இந்த உறவுக்கு அப்பாலும் நீங்கள் உங்கள் விருப்பங்கள். பொழுது போக்குகள். ஆர்வமான செயற்பாடுகள் ஆகியவற்றைப் பேணி வருகிறீர்களா?

4. உங்களது வாழ்வு முழுமைக்குள் இந்த உறவு இயல்பாக வந்து பொருந்தியுள்ளதா?

5. நீங்கள் உங்கள் காதலரை உடைமையாக்க விருப்புகிறீர்களா? அவர் உங்களுக்கு மட்டுமே உரியவர் என்ற எண்ணம் அடிக்கடி வருகிறதா?

6. நீங்கள் அடிக்கடி பொறாமைப்படுகிறீர்களா?

7. நீங்கள் இருவரும் இன்னும் நல்ல நண்பர்கள் தானா?

மேலே உள்ள வினாக்களுக்கு விடை தரும்போது 5ம் 6ம் வினாக்களுக்கு "இல்லை" என்றும் ஏனைய வினாக்களுக் கெல்லாம் "ஆம்" என்றும் நீங்கள் விடைதந்திருந்தால் உண்மை யில் நீங்கள் காதலிக்கிறீர்கள் தான். சந்தேகம் இல்லை. தொட ருங்கள். நல்லது. ஆனால் விடைகள் அவ்வளவு பொருந்தி வர வில்லை என்றால் உங்களைச் சற்றுத் திரும்பிப் பாருங்கள். உங்களிடம் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட வேண்டும்.

காதலில் பல வகையுண்டு. ஆம். கண்ணுள்ள காதல் வகை களும் உண்டு. கண் இல்லாத வகைகளும் உண்டு. றோமான்ரிக் காதல் ஒரு வகை. இலக்கியங்களிலும் காவியங்களிலும் பேசப் படுவது அதுதான். அதற்குக் கண்ணில்லை என்பது உண்மை. அது அறிவுக் கண் தொழிற்படுவதைத் தடுத்துவிடும். ஒருவரின் வேலை செய்யும் ஆற்றலையும் வினைத்திறனையும் குறைத்து அவரைக் குழப்பிவிடும். (Romantic) றோமான்ரிக் காதல் வந்தவர் மனதில் அமைதியாக இருக்கமாட்டார். நித்திரை செய்யமாட்டார். சாப்பிட மாட்டார். உடல் மெலிந்து வரும். காப்புக் கழரும். ஆம். எமது இலக்கியங்களில் பேசப்பட்ட அறிகுறிகள் எல்லாம் வரும். ஆனால் இது ஒரு ஆரோக்கியமான நிலை இல்லை.

(Erotic) ஈறோரிக் காதல். பாலியல் தேவையை முக்கிய மாகக் கொண்டது. பார்த்தவுடன் வரும். வந்த வேகத்தில்

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

மறைந்தும் விடும். "அண்ணலும் நோக்கினான். அவளும் நோக்கினாள்" என்பதை நம்பி முன்பின் தெரியாமல் கண்டவுடன் காதல் வருபவர்கள் மிக அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

(Ludic) லூடிக் காதல் மற்றொரு வகை. விளையாட்டுத் தனமானது. பொழுதுபோக்கிற்கு வருவது. இது நீண்டகாலம் நீடிப்பதில்லை.

(Manic) மனிக் காதல் ஏற்ற இறக்கம் கொண்டது. சிறிது காலம் வேர்விட்டு வளரும். பிறகு காய்ந்து போய்விடும். சில காலத்தின் பின் மீண்டும் துளிர்க்கும்.

(Storge) ஸ்ரோஜ் எனப்படும் காதல் திண்மம் போல இறுக்கமானது. நீடித்து நிலைப்பது. பல எதிர்ப்புகளையும், நெருக்கீடுகளையும் சமாளித்து நிற்கக் கூடியது. நாடகத் தன்மைகள் எதுவும் இதில் காணப்படுவதில்லை.

(Pragma) ப்ராக்மா என்ற காதலோ செயல்முறைக்கு மிகவும் பொருத்தமானது. இருவருக்கும் இடையில் சில உடன்பாடு களைக் கொண்டிருக்கும்.

(Agape) எகேப் எனப்படுவதோ லட்சியக்காதல். புனித மானது. ஆயினும் இவ்வகைக் காதலை உண்மையில் காண்பது மிக அரிது. எல்லோரும் தமது காதல் புனிதமானது என்று தான் சொல்லிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் உண்மையில் அப்படி இருப்பதில்லை என்பதே உளவியலாளர்களின் கருத்து.

மனதில் ஒரு தனிமை உணர்வைக் கொண்டிருப்பவர்களும், பொறாமை உள்ளவர்களும், இழந்த அன்புகளை வேறு வடிவங் களில் பெற்றுக் கொள்ள ஆசை உள்ளவர்களும் காதலிப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் அதிகம்.

திருமணம் ஆகாதவர்கள் மட்டும்தான் காதலிக்கலாமா? இல்லையே. திருமணம் ஆனவர்கள் தங்கள் மனைவியையோ, கணவனையோ காதலிக்கலாம். இதுவரை உண்மையான காத லைக் காட்டியிராவிட்டாலும் இன்று முதல் தொடங்கலாமே! ஆ.. அது பிராக்மா அல்லது ஸ்ரோஜ் வகையாக இருக்க வாழ்த்து கிறோம்.

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

தூக்கமும் கண்களைத் தழுவட்டுமே.

- கோகிலா மகேந்திரன் -

எமது சாதாரண வாழ்வில் விழிப்பாய் இருப்பதும் நித்திரை செய்வதும் பொதுவான பிரக்ஞை நிலைகள் எனப்படும். இயல்பு வாழ்க்கையில் பிரக்ஞை நிலையில் சிறு சிறு மாற்றங்கள் ஏற் பட்டாலும் நாம் பெரும்பாலும் ஒரு எல்லைக்குள்ளேயே இருப் போம். சாதாரண நனவு நிலையில் இருந்து வேறுபடும் நித்திரை நிலையை ஒரு மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலை என்போமாயின், பெரு மளவு வேறுபடும் நிலைகளை விசேட பிரஞ்கை நிலைகள் என் போம். தியானத்தில் ஆழ்தல், ஹிப்னோட்டிக் நித்திரையில் அமிழ் தல், போதை வஸ்துக்கள் பாவித்த நிலை போன்றவற்றை விசேட பிரக்ஞை நிலைகள் எனலாம்.

"மனம் ஒரு நனவோடை" என்கிறார் வில்லியம் ஜேம்ஸ். ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மனதில் தோன்றும் எண்ணங்கள், பிரதிமைகள், மனக்கிளர்ச்சிகள், புலக்காட்சிகள் ஆகியவற்றுக்கு நாம் கொள்ளும் விழிப்புணர்வு கணத்துக்குக் கணம் மாறு படுகிறது. இந்த விழிப்புணர்வு மிக உச்சமாக இருக்கும் நிலையே சாதாரண பிரக்ஞை நிலை ஆகும். மது அருந்திய ஒருவரின் வாயில் இருந்து வரும் சொற்கள் ஒரு குறை பிரக்ஞை நிலையில் இருந்து வரலாம். எமக்கு எல்லோருக்குமே வாய் தடுமாறி வரும் சொற்கள் அல்லது எம்மிடம் அடிக்கடி காணப்படும் சில பழக்கங்கள் (உதாரணமாகத் தலை சொறிதல், மயிரைச் சுருட்டு தல், வாயைக் கடித்தல்) பிரக்ஞை மிகக் குறைந்த அல்லது பிரக்ஞை அற்ற நிலையில் நடைபெறலாம். கார் ஓட்டிச் செல்லு தல் போன்ற நேரங்களில் பிரக்ஞை பிரிவுபட்டு நிற்பதை நாம் உணரலாம். சிலருக்கு அபூர்வமாகப் பிரக்ஞை விரிவடைவதும் உண்டு. இதனை "விரி பிரக்ஞை" எனலாம்.

சாதாரணமாக எமது விழிப்பு நிலையில் எமது புலன் உணர்வுகள், படிமங்கள், கற்பனைகள், எண்ணங்கள், கருத்துக்கள் எல்லாம் கலந்து மாறி வந்து கொண்டிருக்கும். அத னால் தான் மனதை கடிவாளமிடாத குதிரைக்கு ஒப்பிடுவதுண்டு.

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

இந்தப் பிரக்ஞை நிலை எமது உடல் அமைவிலும் தங்கியுள்ளது. எமது உடல் நேராக நிமிர்ந்து நிற்கும் போது முன்னே இருக்கும் பொருள்களில் அதிக கவனம் செலுத் தப்படும். நடக்கும் போது இக்கவனம் அதிகரிக்கும். (இல்லாவிட்டால் ஆபத்து!) இருந்தால் இக்கவனம் குறையும். படுத்துவிட்டால் குவியம் உள்நோக்கித் திருப்பப்படும்.

இந்தப் பிரக்ஞை நிலை ஒரு வகையில் ஒரு ஒழுங்கான வட்டத்தில் இயங்கும். ஏறத்தாழ 90 நிமிடங்களுக்கு ஒரு முறை ஒரு யதார்த்தமற்ற கற்பனை எண்ணங்கள் வரும். 45 நிமிடம் மிக விழிப்பான பிரக்ஞை நிலையில் நாம் இருந்தோமாயின் அடுத்த 45 நிமிடம் சற்றுச் சோர்வான விழிப்பு நிலையில் இருப்போம். அதனால் தான் பாடசாலைகளில் ஒரு பாடவேளை 45 நிமிடமாக வரையறுக்கப்பட்டுள்ளது.

நித்திரை ஒரு முக்கியமான மாறுபட்ட பிரக்ஞை நிலையாகும். எமது உடல், உள நலத்திற்குத் தூக்கம் மிக முக்கியமானது. அது எமது அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று.

ஆறுமாதக் குழந்தை ஒன்று ஒரு நாளில் 13 - 16 மணி நேரம் தூங்கும். சாதாரண வளர்ந்த மனிதன் 7 - 8 மணி நேரம் தூங்குவான். சில ஆராய்ச்சியாளர்கள் ஒரு நாளில் 3 மணி நேரம் மட்டுமே தூங்குவதாகவும் அறியப்பட்டுள்ளது.

1930 ஆம் ஆண்டிலேயே முதன் முதலில் நித்திரை பற்றிய முறையான ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட்டன. EEG எனப்படும் எலக்ரோ என் செபலோ கிரம் மூளையின் மின் அலைகளைப் பதிவு செய்வது. 1937 இல் நித்திரையில் EEGயின் வடிவம் மாறுபடும் என்பது அறியப்பட்டது.

ஒருவர் நித்திரையாவதற்குச் சற்று முந்திய நிலை "முன் நித்திரை நிலை" எனப்படும். இது "அயர்ந்து போகும் நிலை" ஆகும். இது "படிநிலை O" எனவும் கூறப்படும். இந்த நிலையில் நாம் விழிப்பாகவே இருக்கிறோமாயினும் எமது புலன் உள் வாங்கல்கள் மிகவும் குறைந்து விடும். தசைகள் தளர்ந்து இருக்கும், எண்ணங்கள் தெளிவற்றிருக்கும். மிதந்து செல்வது

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

போன்ற ஓர் உணர்வும், கனவுத்துண்டங்கள் தோன்றுவதும் காணப்படும். 8-12 Hz அதிர் வெண்ணுடன் கூடிய α அலைகள் EEG இல் தோன்றும்.

நித்திரை நிலையை

1) NREM
2) REM

என இரு வகைக்குள் அடக்கலாம். NREM நித்திரை நாலு படி நிலைகளைக் கொண்டது.

படி ஒன்று என்பது மெல்லிய தூக்கத்தைக் கொண்ட நித்திரையாகும் நிலை எனலாம். சில நிமிடங்கள் நீடிக்கும் இந்நிலையில் சீரற்ற EEG காணப்படும். இந்நிலையில் ஒருவரை எழுப்புவது மிகவும் சுலபமானது.

இரண்டாவது படிநிலையில் சற்று ஆழமான தூக்கம் ஏற்படும். ஆயினும் ஒருவரை இந்நிலையில் இருந்து எழும்புவது அவ்வளவு கடினமில்லை. இந்நிலையில் சிலர் விழுவது போன்ற உணர்வைப் பெறுவதுண்டு சிலருக்கு ஒளிப்பொட்டுக்கள் தெரிவ துண்டு. சிலருக்குச் சிறு மாயத்தோற்றங்கள் ஏற்படுவதுண்டு.

மூன்றாவது படிநிலையில் ஒருவர் இன்னும் ஆழமான தூக்கத்திற்குச் செல்வார். 2 Hz அதிர்வெண்ணைக் கொண்ட டெல்ரா அலைகள் EEG யில் தோன்றும்.

நான்காவது படிநிலையில் வரும் மிக ஆழமான தூக்கத்தில் இருந்து ஒருவரை எழுப்புவது மிகக் கடினம். அவரது பெயர் சொல்லி அழைத்தால் அல்லது அவரது குழந்தை அழு தால் அவரை எழுப்பலாம். மிக ஒழுங்கான "டெல்ரா" அலைகள் EEGயில் தோன்றும். நித்திரையில் நடத்தல், நித்திரையில் கதைத்தல், படுக்கையை நனைத்தல் நித்திரைப் பயங்கரங்கள் ஆகியவை இந்த நிலையிலேயே ஏற்படுகின்றன. ஒருவரது இதயத் துடிப்பு வேகமும் சுவாச வேகமும் இந்த நிலையில் அதிகரிக்கும் என்று கருதப்படுகிறது.

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

REM நித்திரை மிக விரைவான கண் அசைவுடன் ஏற்படுவது. இந்த நேரத்தில் தான் கனவுகள் வருகின்றன. மிக வேகமான ஒழுங்கற்ற அலைகள் EEG யில் வரும் ஆழமற்ற தூக்கம். ஒருவர் நித்திரையாகி ஏறத்தாழ 1 ½ மணி நேரத்தின் பின் முதலாவது REM நித்திரை தோன்றும். ஒரு இரவு முழுவதும் REM - NREM வட்டங்கள் தொடரும். ஒரு வட்டம் முடிய 1½ மணி நேரம் எடுக்குமாயின், ஒரு இரவில் 4, 5 முறை கனவுகள் வரும். ஒரு இரவின் பிற்பகுதியில் வரும் REM கூடிய அளவு நேரத்தை எடுக்கும். சிலவேளை ஒரு மணி நேரத்துக்கும் அது நீடிக்கலாம். NREM தூக்க நேரத்தில் அர்த்தமுள்ள சிந்தனைகள் தொடரு கின்றன.

கனவுகள் அர்த்தமுள்ளவை என்றே சரித்திரகாலம் தொட்டு மனிதன் கருதி வந்திருக்கிறான். ஆதி காலத்தில் இவை எதிர்காலத்தை எதிர்வு கூறுவன என்றும், கடவுளிடம் இருந்து வரும் செய்திகள் என்றும் கருதப்பட்டன. இடைக்காலத்தில் கனவுகள் அர்த்தமற்றவை என்று கருதப்பட்டன. இப்போது உளவியல் ரீதியாகக் கனவுகள் நோக்கப்படுகின்றன.

நாம் இப்போது எப்படி இருக்கிறோம் என்று சொல்பவை தான் கனவுகள் என்ற கருத்தை முன் வைத்தார் சிக்மண்ட் புரோயிட் என்ற உளவியலாளர். "கனவுகளின் வியாக்கியானங்கள்" என்ற தனது நூலில் அவர் "கனவுகள் என்பவை எமது சாதாரண நனவு நிலையில் பாவிக்கப்படும் மொழி அல்லாத இன்னொரு குறியீட்டு மொழியில் மிக ஆழமான அர்த்தமுள்ள செய்திகளைத் தருபவை" என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்தக் கனவுமொழி கனவு காண்பவனின் அப்போதைய மனநிலையைக் குறியிடும். "கனவுகள் என்பவை நனவிலி மனதுக்கான ராஜ பாதைகள்" என்றும் புரோயிட் கூறுகிறார். சமூகம் ஏற்றுக் கொள்ளாத சில பாலியல், வன்முறை உந்தல்களை வெளியிடும் ஒரு இடமாகவும் கனவு இடம் பெறுவதாய் அவர் கருதினார். கனவில் அவை இடம் பெறும்போது ஏனையோரின் விமர்சனம் தவிர்க்கப்படுகிறது. ஆகவே கனவு நனவிலி மனதுக்கான ஒரு கண்ணாடியாக மட்டு மல்ல, ஒரு முக்கிய வாழ்வு இசைவாக்கமாகவும் கருதப்படலாம்.

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

எமது நித்திரையின் மொத்த நேரத்தில் 5% NREM இன் படிநிலை *1* க்கும், 50% படிநிலை *2* க்கும், 20% படிநிலை *3, 4* க்கும் போக மீதி 25% REM நித்திரையில் கழிகிறது. REM நித்திரை குழப்பப்படும் ஒருவர் பகலில் பதற்றமடைந்து காணப்பட்டமை.

பரிசோதனைகள் மூலம் தெரிய வந்தது. ஆகவே REM தூக்கம் எமது உளச் சமநிலைக்கு மிக முக்கியமானது என்பது சிலரின் கருத்து. வேறு சிலரோ REM நித்திரை ஒரு உடற்றொழிலியல் தேவையே தவிர உளவியல் தேவை அல்ல என்றும் கருதுகிறார்கள்.

கனவுகள் எமது மூளைய வரைக் கோளத்தின் இயக்கத்திற்குப் பொறுப்பான பகுதிகளிலேயே நடிக்கப்படுகின்றன. ஆயினும் அந்நேரத்தில் எமது உடல் அசைவதை மூளையின் மற்றொரு பகுதி கட்டுப்படுத்துகிறது. சில தசைகளில் சிறு அசைவுகள் ஏற்படலாம்.

எது எப்படி இருப்பினும் ஒருவரின் கனவுலக மொழி இன்னொருவருக்கும் பிடிபடாமல் இருக்கலாம். கனவு கண்டவர்தான் தனது நனவிலி மனதுடன் தொடர்பு கொண்டு அதனை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

அகமுக ஆளுமை உள்ளவர்களுக்குக் கனவு அதிகமாக நினைவுக்கு வரும். மனிதன் தன்னை ஒருமைப்படுத்துவதற்கு அவனுக்கு வழிகாட்டும் பாதையே கனவு என்பது பேர்ள்ஸ் என்பவரின் கருத்து. இன்னொரு வகையில் கூறுவதானால் "என்னில் தூங்கிக் கொண்டிருக்கும் நானுக்கு, விழித்தெழும் உணர்வு கொண்ட நான் தரும் செய்தியே கனவு" எனலாம்.

ஆகவே கனவு என்னைக் கண்டு பிடித்து, என்னில் நான் இழந்த பகுதியை மீண்டும் ஒருமைப்படுத்தி, எனது ஆளுமையைக் கட்டி எழுப்ப உதவுகிறது.

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

தடை, கட்டுப்பாடு, அழுக்கம், பயம் போன்றவை காரண மாக எமது வாழ்வுப் பாதையில் சிதறி இருக்கும் பகுதிகளை மறுத்து மறந்து எமது அடிமனதில் புதைத்து வைத்துள்ளோம். இவை யாவும் மீண்டும் எங்கள் வாழ்வில் நுழைய அநுமதி கேட்கின்றன. பகல் வெளிச்சத்தின் போது மனமானது எண்ணங் களையும் இயல்பூக்கங்களையும் பார்க்க மறத்துத் தணிக்கை செய்து கட்டுப்படுத்தி வைத்துள்ளது. இவை இரவு நேரத் தூக்கத்தின் போது மாறுபட்ட உருவங்களின் நிழல்களாக வரு கின்றன. எமது பயங்களும் தீர்க்கப்படாத ஆசைகளும் எமது வாழ்வின் கதைகளாக எம்மை மையப் பாத்திரமாகக் கொண்டு கனவில் எழும்.

ஒருவர் REM நித்திரையில் இருக்கும் போது அவரை எழுப்பினால், 75% ஆனவர்கள் கனவைக் கூறுவார்கள். கனவு களில் 64% ஆனவை கோபம், பயம், எதிர்பார்ப்பு ஆகியவற்றைக் காட்ட 18% மகிழ்வைக் காட்டுகிறது என்று ஒரு ஆய்வு தெரி விக்கிறது.

ஒருவர் படுக்கைக்குச் செல்ல முன் பசியுடன் இருந்தாரா, தாகத்துடன் படுக்கச் சென்றாரா, என்ன உணவை உட்கொண் டார். என்ன மருந்துகளை உட்கொண்டார், அவரது ஆளுமை எப்படியானது போன்ற விடயங்கள் ஒருவரது கனவைப் பாதிக்கும்.

ஒருவருக்கு இரு பெண்களில் யாரைத் திருமணம் செய் வது என்பதில் சிக்கல் இருந்தது. அவரது கனவில் இரு கிணறுகள் தோன்றின. ஒரு கிணறு கட்டுடன் காணப்பட்டாலும் அதில் உப்பு நீர் இருந்தது. மற்றைய கிணற்றுக்குக் கட்டில்லாவிட்டாலும் அதில் காணப்பட்டதோ நன்னீராகும். இந்தக் கனவு அந்த இரு பெண்களினதும் பல தன்மைகளைக் குறியீடாக உணர்த்து வதுடன், நல்ல நீரையே ஒருவர் குடிக்கலாம் என்பதால் ஒரு வகைத் தீர்வையும் முன்வைக்கிறது.

பொதுவாகப் பாலியல் தேவைகள் பாம்பு உருவெடுத்துக் கனவில் தோன்றுவதாக ஒரு கருத்து உண்டு. துப்பித்துப்பி இன்னும் துபிபி முடியவில்லை என்று கனவு காணும் ஒருவர்

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

முடிவுறாத பாலியல் பிரச்சினைகள் கொண்டவராக இருக்கலாம். இறந்து போனவர்கள் கனவில் வந்தால், மனதைப் பொறுத்து அவரது விடயங்கள் இன்னும் முடிவுறவில்லை என்பதே பொருள்.

நித்திரையை நினைவு கொள்ளத்தக்க வகையில் "குப்பகர்ணன்" என்ற ஒரு தனிக் கதாபாத்திரத்தையே உருவாக் கித் தந்தது எமது பழைய இலக்கியம். "நல்ல பொழுதை எல்லாம் தூங்கிக் கழித்தவர்கள் நாட்டைக் கெடுத்ததுடன் தானும் கெட் டார்" என்று தூக்கத்தில் ஏற்படும் இழப்பைக் கவிதையில் வடித்தான் இக்காலக் கவிஞன் ஒருவன். பல நாள் தூங்காமல் இருந்து சாதனை நிலை நாட்டியவர்கள் உண்டு. தூக்கத்தைப் பெறுவதற்காக வாழ்வில் வேறு எதையும் இழக்கத்தயாராய் இருப்பவர்களும் எம்மிடை உண்டு.

"படிக்க முடியாமல் நித்திரை நித்திரையாக வருகிறதே' இச் சோதனை முடியும் வரையாவது நித்திரை வராதிருக்க ஏதாவது மாத்திரை தாருங்கள்" என்று டாக்டரைத் தேடிப் போகின்ற மாணவர் பலர் இருக்க, "சோதனை காலத்தில் நித்திரை வரவில்லை" என்று தூக்க மாத்திரைகளை விழுங்கு கிறவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். எங்கள் எல்லோரை யும் இப்படிப் பல வகையில் ஆட்டிப் படைக்கிற தூக்க நேரம் ஆளுக்காள் வேறுபடுகிறது.

நீங்கள் தூங்க வேண்டிய நேரம் எவ்வளவு என்று எப்படி அறிந்து கொள்வது? நீங்கள் தேவைக்கு அதிகமாகத் தூங்கு கிறீர்களா? அலல்து தேவையை விடக் குறைவாகவே தூங்கு கிறீர்களா? எந்த விதமான நெருக்கீடோ, சஞ்சலமோ, கவலையோ இல்லாத அமைதியான ஒரு காலத்தைத் தேர்ந் தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறான ஒரு நாளில் நீங்கள் நித்திரை வரும்போது உறங்கச் சென்று அலாரம், மணிக்கூடு எதுவுமின்றி நித்திரை விடும்போது எழுந்திருங்கள். இந்தத்தூக்க நேரமே பெரும்பாலும் எங்களுக்குத் தேவையான தூக்க நேரமாகும்.

வயது ஒருவருக்குத் தேவையான நித்திரையின் அளவை மாற்றி அமைக்கிறது என்று கூறுவதை விட, நித்திரையின்

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

ஆழத்தை மாற்றுகிறது என்பதே அதிகம் பொருத்தமாகும். குழந்தைகளில் காணப்படும் ஆழமான நித்திரை, கட்டிளமைப் பருவத்தில் குறைந்து, முதியவர்களில் அற்றுப் போகிறது. 50 வயதுக்குப் பின்னனர் NREM நித்திரையின் படிநிலை 4 மிகவும் குறைந்து விடுகிறது. ஆகவே முதியவர்கள் பெரும்பாலும் "பூனைத்தூக்கம்" போடுபவர்களாகவே இருப்பார். ஆகவே எவ்வளவு தான் நித்திரை செய்தாலும் அவர்கள் நித்திரையை ரசித்து அநுபவிப்பதில்லை.

எட்டு மணி நேரம் தொடர்ந்து நித்திரை செய்வது சிறந்தது. துண்டு துண்டாக நித்திரை செய்து இந்த எட்டு மணி நேரத்தைப் பெறுபவர்கள் விரைவில் களைப்படைந்து விடுவது அவதானிக் கப்பட்டிருக்கிறது. ஆனால் போர் வீரர்கள் செய்வது போல் எமது இதயம் செய்வது போல்.. அடிக்கடி ஆறுதல் எடுத்துக் கொண்டால்.. களைப்படைய முதல் ஆறுதல் எடுத்துக் கொண்டால், எமது விழிப்பு நேரத்தினை அதிகரித்துக் கொள்ள லாம் என்று "டேல் கார்னேஜி" கூறுவார். மாலை நேரத்தில் ஒரு கோழித்தூக்கம் போட்டு, அதன் பயனாய் இரவில் நெடுநேரம் விழித்திருப்பவர்கள் எம் மத்தியில் இருக்கிறார்கள். இரண்டு நாள் வேலையைத்தான் ஒரு நாளில் முடிப்பதற்குச் காரணமாய் அமைந்தது இந்த "மாலைத் தூக்கந்தான்" என்று "சேர்ச்சில்" சொல்வாராம்.

ஒவ்வொரு 24 மணி நேரத்திலும் எமது உடல் இயக் கத்தில் ஒரு ஆவர்த்தன இயல்பு காணப்படுகிறது, உடல் வெப்ப நிலை, குருதியில் ஓமோன்களின் மட்டம் - இவைகளிலும் கூட இவ்வாறான ஒரு இயல்பு காணப்படுவதால், நாம் தூங்கச் செல்லும் நேரத்திலும் ஒழுங்கான ஒரு வழக்கத்தைக் கைக் கொள்வது நல்லது. வழக்கமாக நித்திரைக்குச் செல்லும் நேரத்தில் ஒரு நண்பருடன் கதைத்துக் கொண்டிருந்த போது தூக்கம் கண்ணைச் சுழற்றி அடித்ததும், நண்பர் சென்ற பிறகு தூங்கப் போய் தூக்கம் வராமல் தவித்ததும் நாம் எல்லோரும் பெரும்பாலும் பெற்ற அநுபவங்கள் தான். எமது ஆவர்த்தன வட்டத்தில், நித்திரைப் புள்ளி வந்து, நாம் அதைக்கலைத்து

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

விட்டதால் அது திரும்பிப் போய்விட்டதே இந்த அநுபவத்திற்குக் காரணமாகும்.

சிலருக்குப் புத்தகம் வாசித்தால் மட்டுமே நித்திரை வரும். வேறு சிலருக்கு டெலிவிஷன் பார்க்க வேண்டும். இன்னும் சிலருக்கோ ரேடியோப் பாட்டுக்காதில் விழுந்து கொண்டே இருக்க வேண்டும். சில குழந்தைகளுக்கு - சில பெரியவர் களுக்குந் தான் - வாயில் ஏதாவது மென்று கொண்டிருந்தால் தான் தூக்கம் அண்மிக்கும். இந்த நித்திரை உதவிகள் எல்லாம் பழக்கத்தினால் ஏற்படுத்தப்பட்டவையே.

தூங்கச் செல்லுமுன் ஒரு கோப்பை பால் அருந்தினால் தூக்கம் சுலபமாக வந்துவிடும் என்பது ஒரு நம்பிக்கை. பாலில் காணப்படும் ஒரு அமினோ அமிலம் அதிகளவில் உட்கொள்ளப் படும்போது. தசை நார்களை அது தளரவைக்கிறது. ஆகவே பாலுக்கும் நித்திரைக்கும் தொடர்பு இருப்பது விஞ்ஞான ரீதியாக உண்மையாக இருக்கலாம். மது, நரம்பு மையங்களை மந்தப் படுத்துமாதலால், சிலருக்கு அது சுலபமாக நித்திரையை வர வழைக்கிறது. ஆயினும் சிலரை அது அரித்து அவர்களைத் தூண்டி விடுவதால் நித்திரை செய்ய முடியாமல் போவதும் உண்டு. எப்படியும் அதிக அளவு மது, நல்ல தூக்கத்தைக் கலைத்து விடும் என்பதே உண்மை.

நடு இரவில் திடீரென விழித்துக்கொண்டு, பின் நித்திரை வராமல் அவதிப்படுவது வயது போனவர்கள் சிலரில் சகஜமாகக் காணப்படும் வழக்கம். உள ஆரோக்கியம் குறைந்தவர்களுக்கும் நித்திரை ஒரு பிரச்சினையாக இருக்கும். மனவடு போன்ற நிலைமைகளால் உள்ளம் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் போது பயங் கரக் கனவுகள் வந்து நித்திரையைக் குழப்பிவிடும். இந்த நேரங் களில் படுக்கையில் இருந்து கொண்டு நித்திரைக்குப் போராடு வதால் எந்தவிதப் பயனுமில்லை. வாசித்தல், கடிதங்களுக்குப் பதில் எழுதல், அடுத்த நாளைய வேலைக்குத் தேவையான குறிப்புக்களைத் தயார் செய்தல் போன்ற பயனுள்ள தகைப்பற்ற வேலைகளில் ஈடுபட இந்த நேரத்தைப் பயன்படுத்தப் பழகிக் கொண்டால் மீண்டும் நித்திரை தானாக வரத் தொடங்கிவிடும்.

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

அல்லது அந்நேரத்தில் தளர்வும் பயிற்சிகளையோ, சுவாசப் பயிற்சியையோ செய்யலாம்.

உலகின் எல்லா நாடுகளிலுமே தூக்க மாத்திரைகளின் பாவனை இப்போது அதிகரித்து வருகிறது. நோயாளிகள் இந்த மாத்திரைகளின் கெடுதியை முற்றிலும் உணர்ந்து நடந்து கொள்வதாகத் தெரியவில்லை. ஒரு தூக்க மாத்திரையை நாம் அருந்தும் போது, நமது தூக்கத்தில் மாத்திரமே அது ஒரு விளைவை ஏற்படுத்தப் போகிறது என்று நாம் கருதுவது முற்றிலும் தவறானதாகும். மூளைய மேற்பட்டையின் தொழிற்பாடு குறைதல், நரம்பு மையங்கள் மந்தப்படுதல் போன்ற பல விளைவுகள் நித்திரை விட்டெழுந்த பின்பும் கூட நிலைத்து நிற்கும். ஆகவே "பாபிற்றூறேற்" தூக்கத்தின் பின் வருகிற பகற் பொழுதும் கூட நல்ல முறையில் அமைய முடியாது. தூக்க மாத்திரைகளின் முக்கியமான தீங்கு யாதெனில், ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுக்குத் தாங்கும் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொண்டு மீண்டும் நித்திரை வராத நிலையை அடைந்து, மாத்திரையின் அளவை அதிகரித்துச் செல்லத் தூண்டப்படுதலாகும். இந்த நிலையே சிலரை மரண வாசல்வரை அழைத்துச் சென்று விடுகிறது.

ஆகவே நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தைப் பெறுவதற்கு ஒழுங்கான நித்திரைப் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள். அடிக்கடி நித்திரை நேரத்தை மாற்ற வேண்டாம். கோப்பி, புகையிலை போன்ற தூண்டிகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ள வேண்டும், நாள் தோறும் சிறிதளவு தேகாப்பியாசம் செய்யுங்கள். நிம்மதியாகத் தூங்குங்கள். ●

நாளென ஒன்றுபோல் காட்டி உயிர்ஈரும்
வாளது உணர்வார்ப் பெறின்.

கூத்தாட்டு அவைக்குழாத் தற்றே பெருஞ்செல்வம்
போக்கும் அதுவிளிந் தற்று

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

இனிய அப்பா

என்னைத் தம்பி என்று சொல்லி
அழைக்கும் இனிய அப்பா
கண்ணைப் போல என்றும் என்னைக்
காக்கும் என்றன் அப்பா.

தோளில் என்னைத் தூக்கி வைத்துக்
குதிரை போல நடிப்பார்
நாளும் எனக்குப் பாடம் சொல்லி
நன்மை செய்யும் அப்பா.

குற்றம் செய்தால் உறுக்கி என்னைத்
திருந்தச் செய்யும் அப்பா
நெற்றி வியர்வை நிலத்தில் சிந்த
எனக்காய் உழைக்கும் அப்பா.

எனக்கு வேண்டும் பொருள்க ளெல்லாம்
என்றும் வாங்கித் தந்து
மனம்ம கிழ்ந்தே என்னைக் கொஞ்சி
அன்பு காட்டும் அப்பா.

- ஆடலிறை.

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

தாத்தா

தாத்தா என்றன் ஆசைத் தாத்தா
தங்க மான நேசத் தாத்தா
பார்த்தாற் பொக்கை வாய்க்குள் ளேதான்
பாக்கு வெற்றிலை குதப்பும் தாத்தா.

பல்லுக் கழன்ற பொக்கை வாயாற்
பலமுத் தங்கள் கொடுக்கும் தாத்தா
பொல்லுப் பிடித்துக் குடுகு டென்னப்
பொயிலை வாங்கப் போகும் தாத்தா.

கட்டி அணைத்து முத்த மிட்டுங்
கதைகள் பலவுஞ் சொல்லுந் தாத்தா
விட்டி டாமல் எங்கள் பழைய
வீர மெல்லாம் சொல்லும் தாத்தா.

ஆசைத் தாத்தா எங்கள் தாத்தா
அருமை யான நேசத் தாத்தா
பாச மெல்லாம் எங்கள் மீது
பதித்தே எம்மை வளர்க்குந் தாத்தா.

- குறமகள்

"நெருநல் உளனொருவன் இன்றில்லை என்னும்
பெருமை உடைத்துஇவ் வுலகு"

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

தாத்தாவும் தம்பியும்

தாத்தா வாய்க்கும் பல்லிலை
தம்பி வாய்க்கும் பல்லில்லை
தாத்தா என்றாற் பெரியவர்
தம்பி என்றாற் சிறியவர்.

தாத்தா மண்ணில் தவழ்கிறார்
தம்பி கூடத் தவழ்கிறான்
தாத்தா என்றாற் பெரியவர்
தம்பி என்றாற் சிறியவர்.

தாத்தா கதையும் இனித்திடும்
தம்பி பேச்சும் இனித்திடும்
தாத்தா என்றாற் பெரியவர்
தம்பி என்றாற் சிறியவர்.

– பண்டிதர் ச. வே. பஞ்சாட்சரம்

' ஒரு பொழுதும் வாழ்வது அறியார் கருதுப கோடியும் அல்ல பல'

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

மழலைத் தமிழில் நீ பேசு

சின்னப் பாப்பா நீபேசு
சிரித்துச் சிரித்து நீபேசு
கன்னித் தமிழில் நீபேசு
கட்டிக் கரும்பே நீபேசு.

அன்பின் வடிவே நீபேசு
அழகுத் தமிழில் நீபேசு
வண்ண மயிலே நீபேசு
வாழும் தமிழில் நீபேசு.

இன்பக் கனியே நீபேசு
இதயம் மகிழ நீபேசு
மழலை மொழியில் நீபேசு
மனது குளிர நீபேசு.

– த. துரைசிங்கம்.

ஆடு

ஆடு ஆடு ஆடு
ஆனந்தமாய் ஆடு.

கூடு கூடு கூடு
அன்பாய் ஒன்று கூடு.

ஓடு ஓடு ஓடு
சேர்ந்து ஒன்றாய் ஓடு.

தேடு தேடு தேடு
தேவன் துணையைத் தேடு.

பாடு பாடு பாடு
பாட்டை நன்கு பாடு.

- சிதம்பரபத்தினி

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

சின்னத்தம்பி நித்திரையோ

சின்னத்தம்பி சின்னத்தம்பி
நித்திரையோ நித்திரையோ
மணியடிக்கிறது மணியடிக்கிறது
எழும்புங்கோ எழும்புங்கோ.

– *புலவர் த. கனகரத்தினம்*

Are You Sleeping

Are You Sleeping, Are You Sleeping
Brother John, Brother John,
Morning bells are ringing
Morning bells are ringing
Ding Ding Dong Ding Ding Dong.

The only religious way to think of death is as part and parcel of life.

- Thomas Mann, The Magic Mountain

Whom the gods love dies young.

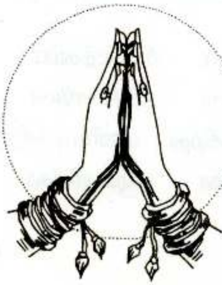
- Menander, The Double Deceiver.

A single death is a tragedy, a million deaths is statistic.

- Joseph Stalin, attributed

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

நன்றி நவிலல்



எங்கள் குலவிளக்கு அமரர் டாக்டர் **கதிர்காமத்தம்பி** அவர்கள்

சிறிதுகாலம் நோயுற்று யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் உள்ளக

நோயாளராக அதிவிசேட சிகிச்சைப் பிரிவில் இருந்த காலை

பல்லாற்றாலும் உதவிய அனைவருக்கும் ,

அமரத்துவம் அடைந்த செய்தி கேட்டு ஓடோடி வந்து உதவிய

அனைவருக்கும்

கரவெட்டியில் நடைபெற்ற இறுதி நிகழ்வுகளிலும், அன்னாரது இறுதி

யாத்திரையிலும் நேரடியாகக் கலந்து கொண்டவர்களுக்கும்,

தொலைபேசி, தந்தி , ஈமெயில் மூலம் எங்கள் துயரில்

கலந்து கொண்டவர்களுக்கும்,

இன்று நடைபெறும் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனையிலும் அதன்

தொடர்பான சமய நிகழ்வுகளிலும் கலந்துகொண்ட உங்களுக்கும்

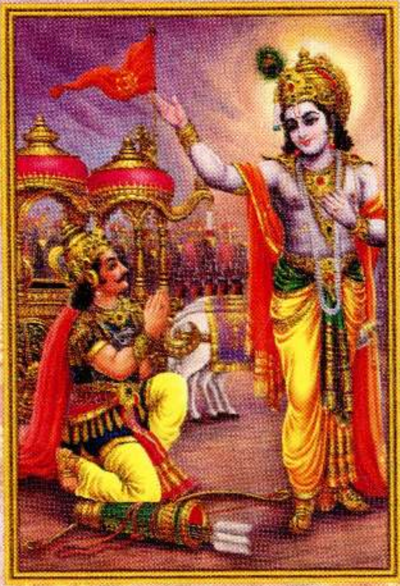
எங்கள் நன்றி.

தவவாசா
கரவெட்டி மேற்கு,
கரவெட்டி.
09. 06. 2004

குடும்பத்தினர்

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

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



கீதாசாரம்

- எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.
- எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
- எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
- உன்னுடையது எதை இழந்தாய் எதற்காக நீ அழுகிறாய்?
- எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு.
- எதை நீ படைத்திருக்கிறாய், அது வீணாகுவதற்கு.
- எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ, அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
- எதை கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
- எது இன்று உன்னுடையதோ, அது நாளை மற்றொவருடையதாகிறது.
- மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடைதாகும்.
- இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்.

SIVARANJANAM

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