குறள் கூறும் மருத்துவம்

வைத்திய கலாநிதி
விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ

குறள் கூறும் மருத்துவம்

வைத்தியக் கலாநிதி
விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ

குறள் கூறும் மருத்துவம்

(ஆய்வு நூல்)

விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ©

Kural Koorum Maruthuvam

Victor John Figurado©

க்ரீன் புக்ஸ்	:	13/54, 10வது குறுக்குத் தெரு, ட்ரஸ்டுபுரம், கோடம்பாக்கம், சென்னை 600 024.
GreenBooks	:	13/54, 10th Cross Street, Trustpuram, Kodampakkam, Chennai - 600 024.
Edition	:	First Edition (August 2011)
புத்தக உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
விலை	:	ரூ.70/-
அட்டை வடிவமைப்பு	:	விஜயன், கிரியேட்டீவ் ஸ்டுடியோ.
நூல் உள்பக்க வடிவமைப்பு	:	சத்யன் லே-அவுட்
நூல் தயாரிப்பு	:	வடலி வடலி வெளியீடு டி 2/ 5, டி.என்.ஹெச்.பி, தெற்கு சிவன் கோயில் தெரு, கோடம்பாக்கம், சென்னை 24 தமிழ்நாடு : +91 97892 34295 கனடா : +16 478963036
மின்னஞ்சல்	:	sales.vadaly@gmail.com

சமர்ப்பணம்

சிறுவயதில் எனக்கு
தமிழ் கற்பித்து தமிழ் இலக்கியத்தில்
ஆர்வத்தை ஏற்படுத்திய எனது ஆசான்
மறைந்த சிறில் அவர்களுக்கு...

அணிந்துரை

அறிவியல் தமிழ்த் தந்தை மணவை முஸ்தபாவின் அணிந்துரை

கனடாவாழ் ஈழ மருத்துவ மாமணி விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ அவர்கள் ஆய்வு பூர்வமாக எழுதியுள்ள, "குறள் கூறும் மருத்துவம்" எனும் இந்நூல் இன்றைய மருத்துவ நுட்பச் செய்திகளை குறள்வழி விளக்கும் ஓர் ஆய்வுப் பெட்டகமாகும்.

திருக்குறளில் காணும் கருத்துவளம் அண்மைக் காலம் வரை ஆன்மீகத்தோடு இணைத்துப் பொருள் விளக்கம் தரப்பட்டு வந்தது. அந்நிலை இன்று மாற்றமுற்று இன்றையக் காலகட்டத்தின் இன்றியமையாதத் தேவையாய் அமைந்துள்ள அறிவியலின் அடிப்படையில் பொருள்வளம் காணும் முயற்சி மேலோங்கி வருகிறது. இதன்மூலம் குறள் கருத்துக்கள் மேலும், மேலும் மெருகடைந்து புதுப்பொலிவு பெற்று வருகின்றன. இம்முறையில் எக்காலத்துக்கும் பொருந்தும் முக்காலத்துக்கான கருத்துக்களைக் கூறவல்ல சிந்தனைப் பெட்டகமே வள்ளுவர் தந்த திருக்குறளென்பது எல்லாவகையிலும் இன்று மெய்ப்பிக்கப்பட்டு வருகிறது. அதற்கான மற்றுமொரு சான்றுதான் கரங்களில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்நூல்.

இவ்வரிய நூல் மருத்துவத் துறையில் அன்றாடம் நாம் கண்டும் கேட்டும் அனுபவித்தும் வரும் நோய்களைப் பற்றி குறள் ஒளியில் தெளிவாக விளக்குகிறது. இதில் காணும் நோய்களைப் பற்றிய விளக்கங்களை மருத்துவ

அடிப்படையில் மட்டுமல்லாது, உளவியல் அடிப்படையிலும் இறுதியாகத் திருக்குறள் வழியேயும் ஆராய்ந்து அரிய உண்மைகளைத் தெளிவுபட வெளிப்படுத்துகின்றார் நூலாசிரியர் விக்டர் ஜான் பிகராடோ அவர்கள்.

மருத்துவ உலகின் பாலபாடமே நோயறி தன்மையாகும். நோயின் தன்மை அந்நோய்க்கான மூலகாரணம் இவற்றை நன்கு உய்த்தறிவதன் மூலமே நோயைக் குணமாக்க முறையான மருத்துவம் செய்யவியலும். இதைத்தான் வள்ளுவப் பெருந்தகை,

நோய்நாடி நோய்முதல் நாடிஅது தணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

எனக் கூறியுள்ளார். இங்கு வள்ளுவர் கூறும் 'நோய்நாடி' என்பது நோயின் தன்மையைக் கண்டறிவதன் மூலம் எந்தவகை நோயென்பதைக் கண்டறிய முடியும். இதனை ஆங்கில மருத்துவத்தில் 'diagnosis' எனக் கூறுவர். அடுத்து 'நோய் முதல் நாடி' என்பது நோய்க்கான அடிப்படைக் காரணத்தை ஆய்ந்து கண்டறிதலாகும். இதனை மருத்துவத்தில் 'etiology' என்பர். அடுத்து 'அது தணிக்கும் வாய்நாடி' என்பதன் மூலம் அந்நோயைத் தீர்க்கும் வழியைக் கண்டறிந்து நோய் தீர்ப்பதாகும். இதனை மருத்துவ உலகில் 'cure' என்று கூறுவர். இவ்வாறு இன்றைய மருத்துவ உலகின் நோய் பற்றிய நோக்கும், போக்கும் வள்ளுவர் வகுத்தளித்த கோட்பாட்டின் வழியே உருக்கொண்டிருப்பது நமக்கு வியப்பேற்படுத்துவதாயுள்ளது.

அன்றைய காலச்சூழலில் திருக்குறள் எழுதப்பட்டிருப்பினும் இன்றைய காலச் சூழலுக்கேற்ப புதுப்பொருள் தந்து நமக்குத் தெளிவேற்படுத்துவதுதான் திருவள்ளுவரின் இமாலய வெற்றி எனக் கூறலாம். இவ்வுண்மையைக் கண்டுணர நமக்கு வேண்டியதெல்லாம் அறிவியல் மனப்பான்மை அல்லது அறிவியல் கண்ணோட்டமேயாகும். சான்றாக திருக்குறளின் முதற்குறளையே எடுத்துக்கொள்வோம்.

"அகர முதல எழுத்தெல்லாம் ஆதி
பகவன் முதற்றே உலகு"

என்பது முதல் குறட்பா. இதற்கு வழக்கமான பொருளுரை 'உலகத்து மொழிகளுக்கெல்லாம் அகர ஒலி முதன்மை ஒலியாக இருப்பதுபோன்று ஆதி பகவனாகிய இறைவன் உலக மக்கட்கு முழு முதல் கடவுளாக உள்ளான்' என மரபு முறையில் பொருள் கூறப்பட்டு வந்தது.

இதே குறட்பாவை அறிவியல் உணர்வுடன் அறிவியல் மனப்பான்மையோடு பொருள் கொண்டால், இன்றைய அறிவியல் உலகம் ஏற்கும் வண்ணம் புதுப்பொருள் தந்து நம்மை மகிழ்வூட்டுவதைக்

கண்டுணரலாம். "ஆதி பகவன்' என்பதற்கு இதுவரை 'ஆதியாகிய பகவன்' எனப் பொருள் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் அறிவியல் கண்ணோட்டத்தோடு இதற்குப் புதுப் பொருள் காண முற்படும்போது 'பகவன்' என்ற சொல்லை 'பகவு+அன்= பகவன்' எனப் பிரிக்கும்போது புதுமையான புதுப்பொருள் காண வழியேற்படுகிறது. 'பகவு' எனில் உலகில் உள்ள எந்த ஒரு பொருளையும் பகுத்துக்கொண்டே சென்றால் அதற்கு மேல் பகுக்க முடியாத இறுதிப்பகுதி என்று அழைக்கப்படுவதாகும். உலகிலுள்ள மனிதர்கள் உட்பட அனைத்துப் பொருட்களுமே அணு அடுக்குகளால் ஆனவையாகும். எனவே உலகின் அனைத்துப் பொருட்களுக்கும் அணு என்பது எப்படி ஆதிப் பொருளாய் அமைந்திருக்கிறதோ அதேபோல் உலகில் உள்ள மொழிகள் அனைத்துக்கும் அகர ஒலி அடிப்படை ஒலியாக அமைந்துள்ளது. அதுபோல் உலகுக்கு இறைவன் முதன்மையானவனாக உள்ளான் எனப் புதுப்பொருள் காணலாம்.

இவ்வாறு அறிவியல் அடிப்படையில் பொருள் காணும்போது இக்காலப் போக்குக்கு இயைந்ததாகவும், புதுப்பொருள் தரவல்லதாகவும் குறள் அமைவது நினைந்தின்புறத்தக்கதாகும்.

இதேபோக்கில் திருக்குறளில் பல இடங்களில் இன்றைய மருத்துவப் பிரச்னைகளுக்கு அன்று எழுதப்பட்ட திருக்குறள் எப்படியெல்லாம் புதுப்பொருள் தந்து திட்ப நுட்பத்துடன் விளக்கித் தீர்வு காண வழி வகுக்கிறது என்பது எண்ணி வியக்கத் தக்கதாகும்.

இதை நன்கு உணர்ந்து தெளிந்துள்ள இந்நூலாசிரியர் மரணத்தைப் பற்றியும் மரணமடைந்தவரைச் சார்ந்தோரிடையே மரணித்தவர் ஏற்படுத்தக் கூடிய தாக்கங்களைப் பற்றியும் தத்துவார்த்தப் போக்கிலும் அறிவியல் மற்றும் உளவியல் அடிப்படையிலும் வள்ளுவச் சிந்தனையோடு இணைத்து குறள்வழி ஆய்வது படிப்போர்க்குச் சுவையாக மட்டுமல்லாது, அவர்களைச் சிந்திக்க வைப்பதாகவும் உள்ளது. நூலாசிரியர் தனக்குள்ள மருத்துவப் புலமையோடும் உளவியல் பார்வையோடும் விவரிக்கும்போது உள்ளீடான மருத்துவ உண்மைகளை மட்டுமல்லாது குறளின் ஆழத்தையே நம்மால் நன்கு அறிந்துணர முடிகிறது.

ஆன்மீக உணர்வுகளை உளவியல் அடிப்படையில் நளினமாக உணர்த்துவதிலும் உளவியல் அடித்தளத்தில் நோயாளிகளின் நோய் நிலையை ஒட்டி மருத்துவ உண்மைகளை நுண்மான் நுழைபுலத்தோடு விளக்கி வெளிப்படுத்துவதிலும் இவற்றையெல்லாம் இயன்றவரை தெளிவுபட உணர்த்துவதிலும் தனித் திறனாளராக விளங்குகிறார் நூலாசிரியர் மருத்துவச் செல்வர் விகடர் ஜான் பிகராடோ அவர்கள்.

மருத்துவ நுட்பங்களைத் தெள்ளத் தெளிவாக எடுத்து விளக்கும்

வகையில் அதனை 'நம்பிக்கை மருத்துவம்', 'உணர்வு மருத்துவம்', 'உளவியல் மருத்துவம்' என்றெல்லாம் தனித்தனி பிரிவுகளாகப் பிரித்துக்கொண்டு அவற்றின் நுட்பமிகு கருத்துக்களை குறள்வழி விளக்கும்போது நாம் மருத்துவ அறிவை திட்ட நுட்பமாகத் தெளிவாகப் பெறுவதுடன் வள்ளுவரின் மருத்துவ அறிவையும் நோயறி திறனையும் அவற்றை நுட்பமுடன் உணர்த்த விழையும் பாங்கையும் நம்மால் நன்கு உணர்ந்து தெளிய முடிகிறது.

அறிவியல் துறையின் மருத்துவம் போன்ற பல்வேறு பிரிவுகளின் செயல்பாட்டைத் திருக்குறளோடு இணைத்து பொருள் விளக்கம் செய்யும் முயற்சி இன்று பரவலாக முனைப்புப் பெற்று வருவதை மறுப்பதற்கில்லை. அம்முயற்சிகளில் பாராட்டத்தக்க அளவுக்கு மருத்துவத் துறைத் தொடர்பான செய்திகளைக் குறள் அடிப்படையில் ஆயும் இந்நூலாசிரியர் விக்டர் ஜான் பிகராடோ குறிப்பிடத்தக்க அளவுக்கு வெற்றி பெற்றுள்ளார் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. இவரது மருத்துவ அறிவோடு திருக்குறள் புலமையும் நம்மை வியக்க வைக்கிறது. இந்தரு முயற்சி மூலம் மருத்துவ அறிவை வாசகர்கள் இன்று பெறுவதோடு திருக்குறளில் காணும் மருத்துவ உண்மைகளும் அவற்றைத் திறம்படக் குறட்பாக்களுள் பொதித்து வைத்துள்ள திருவள்ளுவரின் மருத்துவ அறிவும் திறனும் வியப்பூட்டுகின்றன.

நூலாசிரியர் தன் இளமைக்கால நிகழ்வுகளை மிகச் சுவையாக விளக்கும் பாங்கு இவரது எழுத்தாற்றலுக்குச் சான்றாய் அமைகிறது. தக்க இடங்களில் குறட்பாக்களை இணைக்கும் இவரது திறமையைப் பாராட்டமலிருக்க முடியவில்லை.

சுருங்கக் கூறுமிடத்து இன்றையச் சூழலில் இத்தகைய ஆய்வு நூல்கள் தமிழில் பெருமளவு வெளிவர வேண்டியது காலத்தின் இன்றியமையாத் தேவையாகும். அதை உணர்ந்து காலப் பெட்டகமாக மருத்துவர் விக்டர் ஜான் பிகராடோ வழங்கியுள்ள இந்நூலை தமிழுலகம் ஏற்றுப்பெரும் பயனடையும் என்பதில் சிறிதும் ஐயமில்லை. எல்லா வகையிலும் நூலாசிரியர் தமிழுலகின் பெரும் பாராட்டுக்கு உரியவர் ஆவார்.

அணிந்துரை

தமிழறிஞர் அதிபர் பொ.கனகசபாபதி அவர்களின் அணிந்துரை

வள்ளுவம் என்பது ஓர் அருமையான தத்துவம். இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னர் அது உலகிற்கு அளிக்கப்பட்டபோது அதன் குறட்பாக்களுக்கு விளக்கம் தரத் தொடங்கிய பரிமேலழகரிலிருந்து தொடர்ந்து இன்றுவரை எண்ணிறைந்தவர்கள் தம் பாணியிலே விளக்கம் தந்துள்ளார்கள் என்றால் அந்த இரண்டு வரிகளில் எத்தனை பொக்கிசத்தை, விரும்பிய வரை அகழ்ந்து எடுங்கள் என்ற பெருநோக்கோடு, வள்ளுவர் தேக்கி வைத்துள்ளார் என்பது ஆச்சரியம் தரவில்லையா?

அண்மையில் நெல்லை மனோன்மணியம் சுந்தரனார் பல்கலைக்கழகத்தின் முன்னாள் துணைவேந்தர் சு.ப.அறவாணன் அவர்கள் எழுதிய உரை 'திருவள்ளுவர்' எனும் பெயரில் வெளிவந்துள்ளது. இப்போதைக்கு இதுவே இறுதியாக வந்த உரை என எண்ணுகிறேன். காலத்துக்கு ஏற்ற கருத்து அதில் உள்ளது என எடுத்துரைக்கவோ, கொள்கைக்கு ஏற்ப அதன் வார்த்தைகளுக்குத் தத்துவ விளக்கம் தரலாமென்றோ, அவரது சமயக் கோட்பாடுகள் தம் சமயத் தத்துவத்திற்குச் சார்பாக உள்ளது என ஆன்மிகவாதிகளோ நாத்திகம் பேசுவோரோ சொல்வதாயின் திருவள்ளுவர் ஒவ்வொரு குறளிலும் எத்தன்மையான வித்தை புரிந்துள்ளார் என்பது சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

திருக்குறளுக்கு உரை எழுதியோரில் பலர் ஒவ்வொரு குறளினையும் பதம், பதமாகப் பிரித்து விளக்கம் கூற முனைந்தாலும், தமிழில் ஒரு சொல்லிற்குப் பல அர்த்தங்கள் உள்ளமையாலும் குறட்பாக்களுக்கு அவரவர் தமது கருத்துக்கு ஏற்ப உரை எழுதுதல் சாத்தியமாயிற்று, திருக்குறளுக்கும் அது பெருமை சேர்ப்பதாயிற்று. தி.மு.க. சார்ந்த பாரதிதாசனார், புலவர் குழந்தை, நாவலர் நெடுஞ்செழியன் போன்றோர் தமது சித்தாந்தத்துக்கு ஏற்ப உரை எழுதியிருந்தாலும் கலைஞர் கருணாநிதி அவர்கள் எழுதிய 'திருக்குறள் கலைஞர் உரை'யினில் சில குறட்பாக்களுக்கு அவர் தந்த விளக்கம் என்னை ஆச்சரியப்பட வைத்துள்ளது. அப்படியும் வள்ளுவன் எண்ணி இருக்கலாமோ? என எண்ண வைக்கின்றது. வைத்திய கலாநிதி பிகராடோ மிக்க பிரபலமான குடும்ப நல வைத்தியர். சிறந்த உதைப்பந்தாட்ட வீரர். தனித்திறமை கொண்ட நடிகர். அற்புத ஆற்றல் மிக்க நாட்டுப்புறக் கூத்தர். நல்ல கவிஞர். திறமையான படத் தயாரிப்பாளர். கதை வசனக்கர்த்தர், இயக்குநர் என பன்முகத் திறமை கொண்டவர். தான் கற்ற மருத்துவம் தான் செய்யும் தொழில் வைத்தியம் ஆகியவற்றினை வள்ளுவன் செய்த திருக்குறளுடன் சம்பந்தப்படுத்தி இந்த அருமையான நூலினை அவர் எழுதியுள்ளார்.

வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோ செய்துள்ளது ஒரு புது முயற்சி. நான் அறிந்த வரையில் இதுவரை எவருமே செய்யாத முயற்சி எனலாம். இது ஒரு மருத்துவ நூலா? இல்லை ஒரு வாழ்க்கை நெறி விளக்கமா? அல்லது இலக்கிய ஆய்வு நூலா? எது? எதுவும் இதில் உள்ளதைக் காண்கிறேன். அவர் எல்லாவற்றிலுமே கை வைத்துள்ளார். வள்ளுவர் எல்லாவற்றிற்குமே கை கொடுத்துள்ளார். மதுரைத் தமிழ்நாகனார் வள்ளுவர் பற்றிக் கூறுமையில்,

எல்லாப் பொருளும் இதன்பால் உளதிதன்பால்
இல்லாத எப்பொருளும் இல்லையால் சொல்லால்
பரந்தபா வால்என் பயன்வள் ளுவனார்
சுரந்தபா வையத் துணை.

என்கிறார். எல்லா பொருளும் இதன்பால் உள்ளமையால் வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோவுக்கு, அவர் எழுத்துக்கு, எல்லாவிதத்திலும் உதவுகிறார் வள்ளுவர்.

வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோ வெறுமனே உடல் உபாதையை போக்கும் மருத்துவரல்லர். சமூகத்து உளப் பாங்கினையும் மாற்றி உன்னதமான சமுதாயம் ஒன்றினை உருவாக்க வேண்டும் என்ற பெரு வேட்கையுடைய சமூக மருத்துவர் என்பதை இந்நூலின் ஒவ்வொரு தாளிலும் காணமுடிகிறது. அவரே, மருத்துவம் பற்றிச் சொல்வதைக் கேளுங்கள். "மருத்துவம் என்ற தொழிற் பெயரால் ஆற்றப்படும் செயல்கள் எல்லாமே உண்மையில் மருத்துவமாக

அமைந்துவிடுவதில்லை. மருத்துவம் என்பது வெறுமனே மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்வதோடு அல்லது சத்திர சிகிச்சை செய்வதோடு மட்டும் நின்றுவிடும் ஒன்றல்ல. ஒருவரது நோயினைக் குணப்படுத்துவதுடன் நின்றுவிடாமல், குணப்படுத்த முடியாத நோயினால் பீடிக்கப்பட்ட ஒருவரைக் கூட சுகப்படுத்துவதுதான் மருத்துவம். இது நம்பிக்கை, உணர்வு, சொல், செயல் போன்ற பல காரணிகளை உள்ளடக்குகிறது" என்கிறார்.

சிந்தைக் கினிய செவிக்கினிய வாய்க்கினிய
வந்த இருவினைக்கு மாமருந்து முந்திய
நன்னெறி நாமறிய நாப்புலமை வள்ளுவனார்
பன்னிய இன்குறள் வெண்பா — கவுணியார்.

"திருக்குறள் வந்த இரு வினைக்கு மா மருந்து" என்கிறார் புலவர். எனவே பிகுராடோ தான் சொல்ல வந்த மருத்துவத்துக்கு இம்மாமருந்தில் தஞ்சமடையாமல் வேறெங்கு செல்வது?

"மருத்துவம் என்பது நோயாளியைப் பற்றி அறிவதோடு, அந்நோய் ஏற்பட்டதற்கான காரணத்தையும் அறிந்து அவற்றினைத் தீர்க்கும் வழி வகுத்தலே" என வள்ளுவர் வாக்கின் துணைகொண்டு மருத்துவத்துக்கு பிகுராடோ வரைவிலக்கணம் வகுக்கின்ற அதேவேளையில் "ஒரு நோய்க்குரிய காரணிகள் என்று கூறுவதை விட அந்நோயாளியின் வருத்தத்திற்கான காரணிகளை ஆய்ந்தறிந்து அவற்றிலிருந்து அந்நோயாளியை விடுவிப்பது, இயலாதவிடத்து அவ்வருத்தங்களைக் குறைப்பது அல்லது அவ்வருத்தங்களால் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களின் பரிமாணத்தைக் குறைப்பதுதான் மருத்துவம்" என வியாக்கியானம் செய்கிறார்.

வைத்தியத் தொழிலினை 'Noble Profession' என்பார்களே. அது இதனால் அன்றோ! இது சாமான்ய நூலல்ல. தகவல் பெட்டகம். இதனை எழுதுவதற்கு அவருடைய மருத்துவக் கல்வியுடன் பல்வேறு வகைப்பட்ட தகவல்கள், சிந்தனைகள், துணுக்குகள் என அத்தனையையும் எங்கெல்லாம் தேடிப் பெற்றிருப்பார். இந்நூலினை எழுத வேண்டும் என்ற நீண்டகால முயற்சி மாத்திரமல்ல வாழ்வின் இலட்சியமும் கூட என்பது தெளிவு. அவரது பல்திறப்பட்ட அறிவு இங்கே தெரிகிறது. அவை சமய நூல்களிலிருந்து தத்துவ நூல்கள் வரை மேற்கோள்களாக காட்டப்படுவதிலும், திரைப்படப் பாடல்கள் தொட்டு கிராமிய பாடல்கள் தக்க இடங்களில் தந்துள்ளதன் மூலமும், பழமொழிகளிலிருந்து பார்புகழும் அறிஞர், ஆய்வாளர் என பல்லோரினதும் கருத்துக்களை ஆங்காங்கே எடுத்துக் கூறுவதிலிருந்து நாம் காணக் கூடியதாக உள்ளது.

நான் அறிந்த வரையில் தமிழ்ப் புலவர்கள் வரிசையிலே மருத்துவம் பற்றி முதலில் கொஞ்சம் விபரமாக எழுதியவர் திருவள்ளுவராகத்தான் இருக்க வேண்டும். சங்ககாலப் புலவர்கள் ஆங்காங்கே மருத்துவம் பற்றிச் சொல்லிக்கொண்டு போயுள்ளார்கள் என்பது உண்மையாயினும் அவர்கள் எழுதியது பொதுவாகவே காதல், வீரம், நெறிமுறைகள். வள்ளுவனுக்கு முன்னரேயே தமிழகத்தில் மருத்துவம் பற்றிய அறிவு பெரிதும் இருந்துள்ளது என்பது தமிழ் இலக்கிய வல்லுனர் கருத்து. ஆனால் வாய்மொழி இலக்கியமாக இருந்த அது பதிவில் போகவில்லை என்பதே குறை. ஏலாதி, திரிகடுகம், சிறு பஞ்சமூலம் போன்ற பதினெண்கீழ்கணக்கு இலக்கியங்களின் பெயர்கள் மருத்துவப் பெயர்களே.

"மிகினும் குறையினும் நோய்செய்யும் நூலோர்
வளிமுதலா எண்ணிய மூன்று" (95 : 941)

இக்குறளுக்கு இரு வேறு விதமாக உரை கூறுவர். கலைஞர், மு.வ., திருக்குறளார் போன்றவர்கள், "வாதம், பித்தம், சிலோத்துமம் என்று மருத்துவ நூலோர் கணித்துள்ள மூன்றில் ஒன்று அளவுக்கு அதிகமானாலும் குறைந்தாலும் நோய் உண்டாகும்" என கருத்துரைப்பார்கள். ஹவாய் ஆதீனத்தார் அ.பொ.சி. போன்றோர் காற்று, தீ, நீர் என்ற மூன்றும் கூடினும், குறையினும் நோயினை உண்டாக்கும் என பொருள் தருகிறார்கள். இந்த இரண்டு விளக்கங்களையும் வைத்து இன்றைய மனித உடலமைப்பியல் உடற்றொழிலியலுடன் சம்பந்தப்படுத்திப் பார்ப்போமாயின் வள்ளுவனின் இந்தக் குறள் எத்தனை கச்சிதமாக உடற்றொழிலியல் நெறிமுறையான 'ஏகநிலை'க்குப் (Homeostasis) பொருத்தமானதாக அமைகிறது என்பதைக் காண முடியும். ஏகநிலை என்றால் என்ன என்று வினவலாம்.

ஏகநிலை என்பது எல்லா விலங்கினங்களுக்கும் உள்ள அடிப்படைச் சிறப்பியல்பு. ஏக நிலை என்பது விலங்கினது அகச் சூழலைச் சீராக வைத்திருத்தலே. எமது உடலின் இறுதிக் கூறுகள் உடற் கலங்கள் (Cells). அவையே தான் எமது உடலின் செயலாற்றும் மூலக்கூறுகள் (Functional Units). அவை செயற்படுவதற்கான அகச் சூழல் (Internal Environment) தேவையாகிறது. அச்சூழலே இக்கலங்கள் தொழிலாற்றுதற்குத் தேவையான உணவு, ஒட்சிசன் வழங்குவதுடன் கலங்களிலே தோன்றும் கழிவையும் அகற்றுகின்றது. இந்த அகச்சூழல் 'மிகினும் குறையினும் நோய் செய்யும்' என்கிறார் வள்ளுவர். ஆகவே இந்த அகச் சூழல் ஏக நிலையில் இருத்தல் அவசியம். எப்பொழுதும் ஒரே சீராக இருக்க வேண்டும். அது தவறினால் நோய் ஏற்படும். உடலின் உள்ளே காணப்படும் உடற் பாய்பொருட்களே இந்த அகச் சூழலைத் தருகின்றன. அவை குருதிப் பாய்பொருள் (Blood plasma)

இழையப் பாய்பொருள் (Tissue fluids) மற்றும் கலத்தக பாய்பொருள் (Intracellular fluids) ஆகிய மூன்றும். இவற்றினது தன்மையைப் பாதிப்பவை வெப்பம், உப்புச் செறிவு, அமிலத்தன்மை, வெல்லம் மற்றும் ஓட்சிசன், கார்பனீர் ஓட்சைடு, யூறியா போன்றவை. இப்போ பாருங்கள் தீ, நீர், காற்று ஆகியவற்றை வள்ளுவன், 'வளிமுதலா எண்ணிய தன்மை (நீர்), கார்பனீரொட்சைடு மற்றும் ஓட்சிசன் (காற்று) ஆகியவை உள்ளடக்கவில்லையா? எனவே ஏகநிலை இக்குறளுக்கான விளக்கமாக அமையவில்லையா?

கவிப்பேரரசு வைரமுத்து அவர்கள் அமரர் ஆ.பொ.செல்லையா அவர்களின் "திருக்குறள் எளிமை உரை" எனும் நூலிற்கு எழுதிய வாழ்த்துரையில் "நம்பிக்கைக்கும், வாழ்வியல் ஒழுகலாறுகளுக்கும் ஏற்பக் குறளை வளைத்திருக்கிறார்கள்" எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள். இதனால்தான் நாளாந்தம் திருக்குறளுக்கு புதிய புதிய உரைகள் வந்தவண்ணமே உள்ளன. திருக்குறளுக்கு உரை எழுதப் போந்த பலர், ஒவ்வொரு குறளுக்கும் வார்த்தைக்கு வார்த்தை பொருள்காணப் புறப்பட்டமையால்தான் உரைகளில் தெளிவு தூக்கலாகக் காணப்பட்டது. அதை விடுத்து இக்காலத் தமிழன் ஒரு குறளைப் படித்தால் எதனைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமோ அதனைத் தெள்ளெனக் காட்டுதற்குக் குறளை முழுமையாகக் கையாள்வது மிகவும் சிறந்த உத்தி. நண்பர் பிகுராடோ இந்த உத்தியை பல இடங்களில் கையாண்டு, தான் சொல்ல வந்த செய்திக்கு ஏற்ப குறளை சற்று வளைத்துக் கூட உதவி பெற்றுள்ளதைக் கண்டு நான் வியப்பெய்தினேன்.

"விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால் மற்றாங்கே
பசும்புல் தலைகாண்ப தரிது" (2 : 16)

இக்குறளினுக்குத் தரப்படுகின்ற பொதுவான விளக்கம், "மழையின் துளி வீழ்ந்தாலன்றி வேறுவழியாக மண்ணிலே புல்லின் தலையைக் காண முடியாது". பிகுராடோ அவர்கள் இக்குறளை இன்னொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்த்துள்ளார். பூமாதேவியின் பிரசவம்தானே முளைவிடும் பசும்புற்கள். அதேபோன்று ஒரு தாய் பிரசவிக்கும்போது சிசுவின் தலைதானே முதலில் தோன்றுகிறது. எனவே ஒரு தாய் பிரசவிக்கும்போது விடுகின்ற கண்ணீர்த் துளிகளாக மழையினைக் கருதலாம் என்கிறார். காலத்துக்கு ஏற்ற விளக்கம். தமிழன் எதனைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமோ அதனைக் காட்டுதற்காகக் குறள் கையாளப்பட்டுள்ளது.

பொதுவாகவே திருக்குறளைப் பற்றி எழுதுவதும் பேசுவதும் தவிர அதை வாழ்க்கை நெறியாகக் கொள்வோர் மிக குறைவானவரே. இதற்கான அடிப்படைக் காரணம் இன்றைய தமிழன் புரிந்துகொள்ளும் வண்ணம் காலத்துக்கேற்ற முறையிலே எளிமையாக அக்குறள்

சுட்டிக்காட்டும் நெறியினை தெளிவாக எடுத்துரைக்காமைதான் எனக் கலைஞர் கருணாநிதி அவர்களின் 'திருக்குறள் கலைஞர் உரை'யினுக்கு பதிப்புரை எழுதிய பேராசிரியர் மா.நன்னன் அவர்கள் கவலையுறுகின்றார். வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோவின் இந்நூல் திருக்குறளுக்கு உரையாக எழுதப்படாத ஒரு நூலாக இருந்தபோதிலும் இக்குறைபாட்டினை ஓரளவுக்காயினும் போக்கவல்ல சிறந்த நூலாகப்படுகிறது. திருவள்ளுவர் மருத்துவம் பற்றி ஒரு அதிகாரம் மட்டுமே எழுதியிருந்தாலும் ஆங்காங்கே நிறையவே உடல் நலம் பேணல், உளநலம், நல்வாழ்க்கை பற்றி நிறையவே கூறியுள்ளார். வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோ ஏறக்குறைய 90 இடங்களில் திருக்குறளை இந்நூலில் எடுத்துக்காட்டாக குறிப்பிட்டுள்ளார்கள் என்றால் அவர் திருக்குறளை எந்த அளவுக்கு ஆழமாக கற்றுள்ளார் என்பது தெளிவு. நூலினது உள்ளடக்கம் பற்றிப் பார்ப்பதாயின் அது மிக அதிகளவிலே பராமரிப்பு பற்றி எடுத்துக் கூறியுள்ளவற்றைக் காண முடிகின்றது.

கிறிஸ்துவுக்குப் பின் முதல் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியில் வாழ்ந்தவர் சரகர் (Carakar) என்ற ஆயுள்வேதத்தின் முன்னோடிகளில் ஒருவர். இவர் சிகிச்சை என்பது நோயாளி, வைத்தியன், தாதி, மருந்து எனும் நான்கு அங்கங்களை உள்ளடக்குகிறது என்கிறார். இதனையேதான் வள்ளுவரும்,

"உற்றான் தீர்ப்பான், மருந்து உழைச்செல்லார்
அப்பான் நாற்கூற்றே மருந்து"

என்கிறார். பிகுராடோவும் வள்ளுவரின் இக்குறளினை எடுத்துக் கூறி அதில் சொல்லப்பட்டோருக்கு அவர்கள் எவ்விதம் நடக்க வேண்டும் எனும் அறிவுரை கூறத் தவறவில்லை.

இந்நூல் கட்டாயமாக இங்கு வாழும் ஒவ்வொரு தமிழர் இல்லத்திலும், முக்கியமாக வைத்தியத் தொழிலாற்றும் அத்தனை வைத்தியரிடமும், நோயாளியைப் பராமரிக்கும் தாதியர் யாவரிடமும் இருக்க வேண்டிய கை ஏடு என்பேன்.

நான் அறிந்தவரையில் திருக்குறளையும் மருத்துவத்தையும் சம்பந்தப்படுத்தி நோய் நீக்கல், நோயாளி பராமரிப்பு, மனவேதனை போக்கல் என உடல் நோய் மாத்திரமல்லாது, சமூக நோயினுக்கும் மருத்துவத்தை ஒருங்கே முன்னெடுத்த முதல்வர் வைத்திய கலாநிதி பிகுராடோ அவர்களே.. நீவிர் வாழ்க!

அணிந்துரை

அரிதான குறள் விளக்கம்

உலக நியதிகள் அனைத்தையும் ஒன்றே முக்கால் அடியில் உணர்த்தியவர் வள்ளுவப் பெருந்தகையார்.

குறளின் நியதிகளை பலரும் பலவிதமாக புரிந்துகொண்டு விளக்கம் தந்திருக்கிறார்கள். பரிமேலழகர் உரையில் இருந்து சாலமன் பாப்பையா வரை விளக்கங்கள் விரிந்தும் காலத்துக்கு ஏற்பவும் அமைந்துள்ளன. நமது மருத்துவர் பிகராடோவின் நோக்கு சற்று புதிதான பார்வையாக உள்ளது. தமது மருத்துவ துறைக்கு குறள் எப்படி வழிகாட்டியாக உள்ளது என்பதை ஒரு புத்தகமாகவே உணர்த்தியுள்ளார்.

வள்ளுவர், வாழ்க்கை நெறிக்கு மருத்துவ துறை மூலம் என்னென்ன கூறுகிறார் என்பதை மிக விளக்கமாக உரைத்திருக்கின்றார். அது மட்டுமில்லாமல், சமயம், அறிவு இயல், வேதியல் மற்றும் ஆங்கில கவிதைகளையும் எடுத்துக்காட்டு கூறி நமது பார்வையை சற்றே விரித்திருக்கிறார்.

நூல் எழுதுபவரின் உண்மைப் பொருளை நாம் உணர்ந்து விளக்கம் கொள்வது மிகவும் கடினம் ஆகும். அந்நூலில் கூறியதை பல எடுத்துக்காட்டுகள் மூலம் புரிந்து விளக்கம் தந்தால், நூலாசிரியரின் உண்மைத் தத்துவத்தின் விளக்கத்திற்கு மிக அருகில் சென்றடையக் கூடும். இதையே மிக அருமையாக நமது வைத்திய பிகராடோ எழுதியிருக்கிறார்.

இக்கால மருத்துவம் நோய்த் தாக்குதலின் குணங்களைக் கட்டுப்படுத்துகிறதேத் தவிர, நோயின் காரணத்தை குணப்படுத்துவது இல்லை. இதை மிக அருமையாக பல இடங்களில் விளக்கியிருக்கிறார்.

"நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல்"

மவுனமாக கண்களால் பேசுவதை நாம் காதல் சம்பந்தப்பட்ட நூல்களில் (அகத்துறை) பார்த்துள்ளோம். நமது வைத்தியரோ அதையே மருத்துவத் துறைக்கு உகந்ததாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

நேர்க்காணல் என்பதை பலதரப்பட்ட இடங்களில் நாம் சந்திக்கிறோம். ஒரு பரீட்சைக்கு செல்லும்போது, ஒரு வேலைக்குச் செல்வதற்கு, ஏன் ஒரு பெண்ணையோ / ஆணையோ பார்க்கும்போது நாம் பேசும்போது கண்ணை நோக்கி கூறினால், கூறுவதின் முழு அர்த்தமும் வாயினால் அன்றி வெளிப்படும். அது மட்டுமின்றி, கேட்பவர்களையும் மவுனமாக்கிவிடும். இதைத்தான்,

"கண்ணோடு கண்இணை நோக்கொக்கின் வாய்ச்சொற்கள்
என்ன பயனும் இல"

இக்குறளை மருத்துவ முறையில் மிகத் துல்லியமாக இரண்டு இடங்களில் விளக்கியுள்ளார். இப்படி ஓர் அரிதான குறள் விளக்கம் பார்ப்பது புதிது. தமிழில் ஆர்வம் உள்ளவர்களும், மருத்துவத் துறை சார்ந்தவர்களும் இதை முழுதும் விரும்புவர்.

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும் என்ற வாசகத்துக்கு ஏற்ப, மருத்துவர் பிகராடோ மனதில் உள்ளது எழுத்து வடிவமாகி இந்நூலில் வெளிப்படுகிறது.

Dr.சீதம்பரம் ஏகப்பன் MD, FRCP, FRCPC, FACP
கூடுதல் பேராசிரியர், மூளை மருத்துவம்
Memaster **பல்கலைக்கழகம்,**
ON, கனடா.

முன்னுரை

வள்ளுவர் வாய்மொழி

தமிழன்னையின் தலையில் கிரீடமாக விளங்குவது திருக்குறளென்றால் அது மிகைபடக் கூறுவதன்று. அரும்பொருளெல்லாம் குறுங்குறள் வடிவத்தில் படைத்த வள்ளுவரின் வல்லமைக்கு ஈடு கிடையாது. சொற்சுவை பொருட்சுவை மிளிர வாழ்க்கை நெறிகளை வரையறுத்துக் காட்டுவதே திருக்குறளின் தனிச் சிறப்பு.

சிறு வயதிலிருந்தே எனக்குத் திருக்குறள் மீது நாட்டமிருந்தது. கட்டுரைகள் எழுதும் போதெல்லாம் கைகொடுத்து உதவிய திருக் குறள்மீது பற்று ஏற்பட்டதில் வியப்பேதுமில்லை. அவ்வப்போது கட்டுரைகளிலும் மேடைப் பேச்சுக்களிலும் திருக்குறளை மேற்கோள் காட்டப் பயன்படுத்தினேனேயன்றி அதனை ஆழமாகக் கற்க வேண்டிய வாய்ப்பு ஏற்பட்ட தில்லை. *1998*_ம் ஆண்டு கனடாவில் ரொறன்ரோ நகரில் உலகத் தமிழ் பண்பாட்டு இயக்கத்தினால் நடத்தப்பட்ட திருக்குறள் மகாநாட்டில் திருக்குறள் பற்றிய உரையொன்று வழங்க வாய்ப்புக் கிடைத்தது. அவ்வுரைக்காக என்னை ஆயத்தம் செய்துகொண்டிருந்த போதுதான் திருக்குறளை முற்றாகவும் ஆழமாகவும் படிக்க நேரிட்டது. அள்ள அள்ளக் குறையாத அமுதசுரபி போலத் திருக்குறளும் கற்கக் கற்கப் புதிய புதிய கருத் துகளோடு பொங்கி வருவதைக் கண்டு வியப் படைந்தேன். இத்தகைய திருக்குறளை ஏன் மருத்துவ நோக்கில் பார்க்கக் கூடாது? ஏன் அதனை மருத்துவத்தில் பயன்படுத்தக் கூடாது? என்று அத்தருணத்தில் எண்ணம் உதித்தது. அதன் காரணமாக மருத்துவ ஆய்வுக் கட்டுரைகளைப்

படிக்கும்போது திருக்குறளின் கண்ணோட்டத்தில் அவற்றை நோக்கிக் குறிப்பெடுக்க ஆரம்பித்தேன். ஆதன் விளைவுதான் இந்த நூல். நான் எதிர் பார்த்ததை விட மேலான திருப்தி இதனைப் படித்த அறிஞர்களின் பாராட்டைக் கேட்டபோது ஏற்பட்டது.

திருக்குறளை ஆழமாகப் படித்தபோது என் மனதில் தோன்றிய உணர்வுகளை ஒரு பாடலாக எழுதினேன். ஆதுவும் எனது மனதுக்குத் திருப்தியாக அமைந்தது. அப்பாடலையும் இங்கு பரிமாற விரும் புகிறேன்.

வள்ளுவன் வாய்மொழி
வள்ளுவன் வாய்மொழியைப் போற்றிடுவோம் (2)

மெள்ளத் தடவியுடல் மேலோட்டமாய்ப் பார்த்துவிட்டு
கள்ளக் களிறுதன்னைக் கண்ணற்றோர் கண்டதுபோல்
வள்ளுவன் வாய்மொழியை வகைவகையாய் ஆய்ந்துவிட்டு
எல்லாம் உணர்ந்ததுபோல் ஏதேதோ பேசுகின்றோம்

எள்ளென்று கூறிடலாம் எண்ணிக்கைக்கு அதுவொக்கும்
குள்ளக் கவியதனால் குறமைக்கு மதுபொருந்தும்
கள்ளென்று கூறிடலாம் கவிச்சுவையா லதுமயக்கும்
முள்ளென்று கூறிடலாம் முரணோரை அதுதைக்கும்

கல்லென்று கூறிடலாம் கற்பவர்க்கோர் அடியதனால்
இல்லென்று பகர்ந்திடலாம் இளங்கவிஞர்க் கடைக்கலத்தால்
வில்லென்று சொல்லிடலாம் வீணரைத்தான் தீண்டுதலால்
எல்லாமே அடங்குவதால் எதற்குத்தான் ஒப்பிடலாம்

பல்லாண்டு போனாலும் பலவம்சம் அழிந்துலகில்
கல்லான கட்டிடங்கள் கலைந்துலைந்து போனபின்னும்
சொல்லாலும் சுவையாலும் சுடர்நின்ற கருத்தாலும்
வள்ளுவன் வாய்மொழியோ வளம்கொண்டு வாழ்கிறதே.

இப்பாடலில் நான் கூறியுள்ளது போலத் திருக்குறள் என்பது பல

கோணங்களிலிருந்து அணுகக்கூடிய கருப்பொருளாக இருப்பதனால் எனக்குப் பொருத்தமான மருத்துவ நோக்கிலே ஆய்ந்து அணுகி யிருக்கிறேன். மருத்துவமென்பது எல்லோருடனும் தொடர்புடைய ஒரு துறை ஒரு நோயாளியைப் பராமரிப்பதற்கோ அல்லது துன்பத்தினால் வாடும் ஒருவரைத் தேற்றுவதற்கோ நாம் மருததுவத் துறைசார்ந்தவராக இருக்கவேண்டிய தேவையில்லை. எனவே எத்துறை சார்ந்தவர்க்கும் ஏதோ வகையில் இந்நூல் பயன்தரும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

இந்நூல் மருத்துவ மாணவர்களுக்கும் மருத்துவர்களுக்கும் மற்றைய துறைகள் சார்ந்தவர்களுக்கும் பயன் தரும்வகையில் பல்கலைக்கழக நூலகங்களில் இடம்பெற வேண்டுமென்பது எனது அவா. எல்லாம் வல்ல இறைவன் திருவருளால் எனது முயற்சி திருவினையாகும். அந்நந்நாளை ஆவலுடன் எதிர்பார்த்திருக்கிறேன்!

வைத்தியக் கலாநிதி
விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ

குறள் கூறும் மருத்துவம்

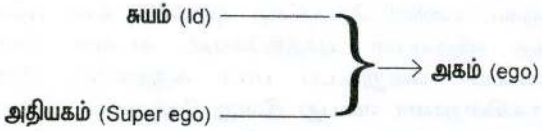
ஆதியந்தம் அற்றவனும் அன்புருவேயானவனும் அனைத்தையும் ஆட்கொள்பவனும் அனைவர்க்கும் அருள்பவனுமான ஆண்டவனை வேண்டி அருள் கூறும் குறள் தன்னில் வெளிப்படும் ஆரோக்கியக் கருத்துக்களை ஆய்ந்து அதனை அனைவரோடும் பகிர்ந்து கொள்ள விரும்புகின்றேன். மனோவேகத்தை விஞ்சும் கணினி வேகத்தை நோக்கிக் கால் பதிக்கின்ற இந்த விஞ்ஞான யுகத்திலேயும் கடவுள் நம்பிக்கை தேவையா என்றுகூடப் பலர் கருதலாம். இறைவன் இருக்கின்றானா என்பது இன்று நேற்றல்ல, இற்றைக்குப் பல நூற்றாண்டுகட்கு முன்பே எழுப்பப்பட்ட கேள்வி.

பாரிஸ் நகரிலே ஒருமுறை சில பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் புகையிரதமொன்றிலே பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள். அங்கேயொரு மூலையில் முதியவரொருவர் செபமாலையை வைத்து செபித்துக் கொண்டிருந்தார். அவரைப் பார்த்து அவர்கள் இந்த விஞ்ஞான யுகத்திலேயும் இப்படிக் கடவுளை நம்புகின்ற அறிவிலிகள் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள் என்று தங்களுக்குள்ளே பேசிக்கொண்டார்கள். நீண்ட பயணமானதால் அங்கிருந்தவர்கள் தங்களுக்குள்ளே பேச்சுக்கொடுத்து ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் செய்துகொண்ட போது அந்த முதியவர் யாரென்பதை அறிந்து அவர்கள் திகைத்துப்போய் விட்டனர்.

ஏனென்றால் அந்த முதியவர்தான் பாலிலே பக்ரீறியாக் கிருமிகளை அகற்றும் (Pasteurization) முறையை உலகுக்கே அறிமுகப் படுத்திய மாபெரும் விஞ்ஞானியான லூயி பாஸ்டர். எனவே எந்தக் காலத்திலும் அறிவியலுக்கு எல்லை என்ற ஒன்று உண்டு என்பதே உண்மை. அந்த எல்லைகளையெல்லாம் கடந்து நம் அறிவுக்கு அப்பாற்பட்ட விதத்தில் நடைபெறும் சம்பவங்களை நாம் நாளாந்தம் காண்கிறோம். அவற்றை இயக்குகின்ற சக்தியைத்தான் நாம் கடவுள் என்கிறோம். அதை ஏற்றுக் கொள்ளாதவர்கள் இயற்கையின் வலிமை என்கிறார்கள்.

கற்றதனா லாயபயன் என்கொல் வாலறிவன்
நற்றாள் தொழாஅர் எனின் (1:2)

இறையன்பையும் அதன் விளைவான மனித நேயத்தையும் நான் மதிக்காவிட்டால் நான் கற்றுப் பணி செய்யும் மருத்துவத்துக்கு அர்த்தமில்லாமல் போய்விடும். மனிதம் என்பது உடல் உள்ளம் என்ற இரண்டையும் உள்ளடக்கியது இவையிரண்டையும் நாம் தனித் தனியாகப் பிரித்துவிட முடியாது. உடலுக்கு ஊறு விளைவிப்பவை எமது உள்ளத்தையும் தாக்கும். எமது உள்ளத்திலேற்படும் பாதிப்புகள் எமது உடலில் பல நோய்க்குறிகளாக வெளிப்படும். மனிதனுடைய உளவியக்கம் சுயம் (Id), அகம் (ego), அதியகம் (Super ego) என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டது. இவற்றலே சுயம் (Id), அதியகம் (Super ego) என்ற இரண்டினதும் சேர்க்கையின் வெளிப்பாடுதான் அகம் (ego).



இதனை இன்னொரு வகையில் கூறுவதாக இருந்தால் சுயம் என்பது சித்தாந்தம். அதியகம் என்பது வேதாந்தம். இவையிரண்டின் கலப்பின் வெளிப்பாடான அகம் என்பதுதான் எமது உள்ளத்தின் எதார்த்த நிலையாகும். எமது பெற்றோரிடமிருந்து நிறமூர்த்தங்கள் (Chromosomes) மூலம் பெறப்படும் பரம்பரையலகுகள் (Genes), சூழற் காரணிகள், நமது கல்வியறிவு மற்றும் பட்டறிவு என்பவற்றின் தூண்டல்களுக்கேற்ப மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று உணர்வுகளும் மாறுபடக்கூடியன. எனவேதான் திருக்குறளின் அறிவுரைகள் எமது அகத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் எமது உள்ளம் உடல் என்பவற்றின் நோயகற்று மருத்துவத்தில் பங்குவகிக்கக் கூடியன என நான் கருதுகிறேன்

திருக்குறள் ஒரு வாழ்க்கை நெறிநூல். சட்ட நூல்கள் ஒரு சமுதாயத்தின் நலனைப் பேணிப் பாதுகாப்பது போன்று திருக்குறள் எம்மைப் பல உள உடல் நோய்களிலிருந்து பாதுகாக்கும் பல பயனுள்ள கருத்துகளை வெளிப்படுத்துகின்றது.

▸▸ வருத்தங்கள்

வருத்தங்களுக்கும் மருத்துவத்துக்கும் தொடர்புண்டு என்பது எல்லோரும் அறிந்த ஒன்று. எனினும் இவையிரண்டுக்குமிடையில் திருக்குறளைப் புகுத்துவதற்கான எதார்த்தத்தை ஓரளவு நான் உணர்த்தியிருந்தாலும் கூட அதனைப் புரிந்து கொள்வதை இலகுவாக்குவதற்காக மேலும் சில விவரணங்களைத் தர விரும்புகிறேன்

நோய் என்றால் என்ன? வருத்தம் என்றால் என்ன? இவை யிரண்டுக்குமிடையிலுள்ள வேறுபாடு என்ன என்பன பற்றிச் சற்று இப்போது ஆராய்வோம்

உடல் நோய் அல்லது உள நோய் என்று எதுவாக இருந்தாலும் அது ஓரளவு வரையறுத்துக் கூறக்கூடிய தன்மைகளைக் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக இருதயத்தின் குருதிக் குழாய்களில் அடைப்பு ஏற்படுவதால் மாரடைப்பு (Heart attach) என்ற நோய் ஏற்படுகிறது. ஒருவருக்கு இந்நோய் ஏற்படும்போது அவரால் அந்நோய் எவ்வாறு உணரப் படுகிறது என்ற தன்மையைத்தான் வருத்தம் என்ற சொல் குறிக்கிறது. நோய், வருத்தம் என்ற இரு சொற்களும் உண்மை, நம்பிக்கை என்ற இரு சொற்களைப் போன்று ஒத்த கருத்துடையவை போலத் தோன்றினாலும் அவற்றுக்கிடையே வேறுபாடுண்டு. இதனைக் கூறும்போது நகைச்சுவையொன்று நினைவுக்கு வருகிறது.

ஒரு கணவன் மனைவியைப் பார்த்து உண்மைக்கும் நம்பிக்கைக்கு முள்ள வேறுபாடு என்ன என்று கேட்டானாம். அதற்கு மனைவி அவர்களது மகனைக் காட்டி இவன் எனது மகன் என்பது உண்மை. உமது மகன் என்பது நம்பிக்கை என்றாளாம். இரண்டு பேருக்குக் கைகளில் ஒரேயிடத்தில் கத்தியொன்று வெட்டி ஒரேவிதமான காயங்கள் ஏற்படுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். ஆனால் அந்தக் காயங்களினால் இருவருக்கும் ஏற்படுகின்ற வலியில் வேறுபாடு இருப்பதையும் அந்த வலியைத் தாங்கிக் கொள்ளும் தன்மையில் வேறுபாடு இருப்பதையும் எமது நாளாந்த அனுபவத்தில் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. வருத்தம் என்பது நோயொன்றின் உணரப்படுகின்ற பரிமாணம் அல்லது தன்மை என்று கூறலாம். நோயொன்று ஒருவருக்கு ஏற்படும்போது உண்டாகும் வருத்தம்

அந்த நேரத்தில் அந்த நோயாளிக்கு இருக்கின்ற மனோநிலை, சூழற் காரணிகள் போன்றவற்றிலே தங்கியிருக்கின்றது

மருத்துவமனையில் தங்கியிருந்து சிகிச்சை பெற்றுக் குணமாகித் திரும்புகின்ற பலரை நாம் காண்கின்றோம். ஆனால் குணமாகிவிட்ட மகிழ்ச்சியோடு வீடு திரும்புகின்றவர்களைக் காண்கின்ற அதேவேளை "நான் நோயுற்றிருந்த வேளையில் என்னைச் சந்திக்க என் உறவினர் வரவில்லையே'' என்று அங்கலாய்த்துக் கொண்டு போகின்றவர்களையும் காணத்தான் செய்கிறோம். அதாவது நோயிலிருந்து குணப்பட்ட பின்னரும்கூட வருத்தத்திலிருந்து குணப்படாத அல்லது வருத்தம் அதிகரிக்க வாய்ப்பிருப்பதை இது வெளிப்படுத்துகின்றது. மூளையிலே சுரக்கின்ற என்டோர்பின்ஸ் (endorphins) என்ற சுரப்புகளின் செயற்பாட்டின் அளவில் ஏற்படும் மாற்றம் இம்மனோநிலை மாற்றங்களுக்கு ஒரு முக்கிய காரணியாக அமைகின்றது.

▸▸ மருத்துவம்

வருத்தங்களைப் பற்றிப் பார்த்தோம். இப்போது மருத்துவத்தின் அடிப்படைக் கருத்துகளைப் பற்றிச் சற்று ஆய்வோம். ஒரு நோய்க்குரிய மருந்தினைக் கொடுத்துக் குணப்படுத்துவது மட்டுமல்ல மருத்துவம்.

நோய்நாடி நோய் முதல்நாடி அதுதணிக்கும்
வாய்நாடி வாய்ப்பச் செயல் (95 : 948)

'மருத்துவமென்பது நோயைப் பற்றி அறிவதோடு அந்நோய் ஏற்பட்டதற்கான காரணத்தையும் அறிந்து அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகளை வகுப்பதாகும்' என்று குறளிலே அழகாக வரைவிலக்கணம் வகுத்திருக்கிறார் வள்ளுவர். ஒரு நோய்க்குரிய காரணிகளை என்று கூறுவதைவிட அந்த நோயாளியின் வருத்தத்துக்குரிய காரணிகளை ஆய்ந்தறிந்து அவற்றிலிருந்து அந்நோயாளியை விடுவிக்க இயலாதவிடத்து அவ்வருத்தங்களைக் குறைப்பது அல்லது அவ்வருத்தங்களால் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களின் பரிமாணத்தைக் குறைப்பதுதான் மருத்துவம்.

உடல் நோயாயிருந்தாலென்ன? உள நோயாயிருந்தாலென்ன? அவற்றின் விளைவான வருத்தங்களைத் தீர்ப்பதற்கு மருந்துகள் மட்டுமே போதுமானவையாக இருப்பதில்லை. வள்ளுவர் கூறியதுபோல ஒரு நோயாளியின் வருத்தங்களைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரு மருத்துவருக்கு அந்நோயாளியைப் பற்றிய அறிவு, அந்நோயாளியைத் தாக்குகின்ற நோயைப் பற்றிய அறிவு, அந்நோய்க்கும் மேலாக

அந்நோயாளியைத் தாக்குகின்ற ஏனைய வருத்தங்கள் பற்றிய அறிவு, அவ்வருத்தங்களுக்கான காரணிகள் பற்றிய அறிவு என்பன தேவையானவை. இவற்றோடு அந்நோயாளியுடன் ஓர் உறவையும், புரிந்துணர்வையும், நம்பிக்கையையும் ஏற்படுத்தக் கூடிய தன்மை... பெரும் மனத் தாக்கங்களைக் கொடுக்கக் கூடிய செய்திகளையும் பக்குவமாகக் கூறக்கூடிய ஆற்றல் என்பனவும் முக்கியமானவை. ஒரு வருத்தத்துக்கெதிரான போராட்டத்திலே நோயாளியும் மருத்துவரும் ஒரே அணியைச் சேர்ந்த பங்காளிகள் என்ற உணர்வு அந்நோயாளிக்கு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டும்.

▶▶ திருக்குறளின் பங்கு

வருத்தங்களுக்கும் மருத்துவத்துக்குமிடையிலே திருக்குறளின் பங்கு என்ன என்பதைப் பார்ப்போம். மாத்திரைகள் சிறியவையாக இருந்தாலும் பல பெரும் நோய்களைக் குணப்படுத்துகின்றன. அதேபோலத்தான ஒவ்வொரு குறளும் சிறிய மாத்திரை போன்று மனிதத்தைக் காக்கும் மருந்தாக அமைகின்றது. இரத்தினச் சுருக்கமாகவும், அதே வேளையில் கவிதை நயம் குறையாமலும் அமைந்த குறள் ஒவ்வொன்றும் ஒரு நவீன ஓவியம் (modern art) போல நோக்கும் விதத்துக்கேற்பப் பலவித கருத்துக்களைத் தருவதாக அமைகின்றது. மருத்துவ நோக்கில் கூறுவதானால் தலைவலிக்குப் பயன்படும் அஸ்பிரின் மாத்திரை காய்ச்சலைக் குறைக்கிறது, மூட்டு வாதத்தைக் குணப்படுத்துகிறது, இருதய நோயையும் தடுக்கப் பயன்படுகிறது. இதைப் போலவே ஒரே குறள் பலதரப்பட்டவர்களின் தெளிவுரைகளிலே வேறுபட்ட கருத்துக்களை வெளிப்படுத்துவதாக அமைகின்றது. மனிதத்தின் வருத்தங்களைக் குணப்படுத்தும் மருத்துவத்துக்குத் திருக்குறள் ஓர் உரமாக ஊக்கியாக உதவும் என்பது எனது திடமான நம்பிக்கை.. பல வருத்தங்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்ற வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகளைக் குறைக்கும் மருந்தான குறளை ஆய்ந்து அதனை ஒரு தடுப்பு மருந்தாக மருத்துவத்தில் பயன்படுத்த முடியுமென்ற ஆழமான கருத்தே என்னை இந்த ஆய்வில் ஈடுபடுத்தியது.

திருக்குறளையும், மருத்துவத்தையும் இணைத்துப் பார்த்தோம். இந்தத் திருக்குறள் எனது மருத்துவக் கல்லூரி வாழ்க்கையிலேகூட ஒரு சுவையான அனுபவத்தைத் தந்தது. அவ்வனுபவத்தையும் இந்தத் தருணத்திலே உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாமென எண்ணுகிறேன். 1975ம் ஆண்டு நான் பேராதனைப் பல்கலைக் கழக மருத்துவ இருக்கையின் இரண்டாம் ஆண்டில் பயின்று கொண்டிருந்தபோது முதலாம் ஆண்டிற்கான புதிய மாணவர்கள்

வந்து சேர்ந்தார்கள். புதிய மாணவர்கள் வந்து சேர்ந்து முதலிரு வாரங்களிலும் அவர்களைப் பகடிவதை (Ragging) செய்வது வழக்கம். இதனைப் பகடி என்ற நோக்கில் பொதுவாக எல்லோரும் செய்து வந்த போதிலும் வதை என்ற நோக்கத்தில் நடைமுறைப் படுத்தியவர்களும் இருக்கத்தான் செய்தார்கள். பகடியாகச் செய்யும்போது அது பழைய மாணவர்களுக்கும் புதிய மாணவர்களுக்கும் இடையிலே ஒரு புரிந்துணர்வையும் நெருக்கத்தையும் ஏற்படுத்த வழிவகுத்த அதேவேளையில், வதையின் தாக்கம் ஒருபக்கம் அதிகரித்து வந்த காரணத்தினால் பல்கலைக் கழக நிர்வாகம் பிற்காலங்களிலே இதிலே தலையிட்டு இந்த வழமையை நிறுத்தவேண்டி நேரிட்டது.

நாங்கள் பழைய மாணவர்களிலே சிலர் மதிய உணவு இடைவேளையின்போது அங்குள்ள சிற்றுண்டிச்சாலை canteen-க்குப் போனபோது அங்கே சில புதிய மாணவ மாணவிகளைக் கண்டதும் எங்களுக்குப் உற்சாகம் ஏற்பட்டது. ஆனால் அவர்கள் முகத்திலோ கலவரம் தாண்டவமாடியது. நாங்கள் தனித்தனியாகப் பிரிந்து எங்கள் ஒவ்வொருவரோடும் ஒருசில புதிய மாணவ மாணவிகளை அழைத்துக் கொண்டு பகடிவதையை ஆரம்பித்தோம். நானும் ஒரு மாணவியை அழைக்க அவளும் தயக்கத்தோடு என்னருகே வந்தாள். நான் அவளிடம்,

"உனது பெயர் என்ன?''

"ரேகா'' (மாணவியின் உண்மையான பெயரை நான் இங்கே குறிப்பிடவில்லை)

"கலியாணம் கட்டி விட்டாயா?'' (திருமணமாகி விட்டதா என்ற கருத்தில்)

"இல்லை''

"ஏன்? ''

(தயக்கத்தோடு அவள்) "இன்னும் வயது வரவில்லை''

"என்ன இன்னும் வயது வர இல்லையோ..? இப்ப கட்டி வைச்சா அடுத்த வருசம் பிள்ளையைப் பெத்திடுவிகள், வயது வரயில்லை எண்டிறிகள்?''

(அவள் சற்று மௌனத்திற்குப் பின்) "பிள்ளை பெறுகிறதுக்கு மட்டுமோ கலியாணம் கட்டுறது?''

புதிய மாணவர்கள் இப்படி எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்பதென்பது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத ஒன்று. அப்படிக் கேட்டால் எங்கள் பகடி வதையின் கடினம் போதாது, அவர்கள் எங்களைப் பார்த்துப்

பயப்படவில்லை என்றுதான் பொருள். எனவே எதிர்த்துக் கேள்வி கேட்பதைத் தடுக்கும் நோக்கத்துடன் சொற்களின் காரசாரத்தைச் சற்று அதிகரிக்க எண்ணி,

"பின்ன _____க்கோ கலியாணம் கட்டிறது?'' (திருமணம் செய்கிறது என்ற பொருளில்)

அந்தச் சொற்களை ஜீரணிக்க அவளால் முடியவில்லையென்பதை அவளது முகச்சுருக்கம் காட்டியதும் பேச்சைத் திசைதிருப்ப எண்ணி,

"உனக்குத் தமிழறிவு இருக்கிறதா?"

"இருக்கிறது"

"சரி அப்போ ஒரு திருக்குறள் சொல்லு பார்ப்போம்"

(சில வினாடிகள் மௌனத்தைத் தொடர்ந்து அவள்)

"தீயினால் சுட்டவடு உள்ளாறும் ஆறாது
நாவினால் சுட்ட வடு" (13 : 129)

காலிலிருந்த செருப்பைக் கழற்றி அடித்திருந்தாற் கூட அந்த அளவு உறைத்திருக்குமா என்பது சந்தேகமே. இந்த நிகழ்ச்சி நடந்து 25 ஆண்டுகளுக்கு மேலாகியும்கூட இன்னுமென் நெஞ்சிலே பசுமரத் தாணியாகப் பதிந்திருக்கிறது. இவ்வாறாக ஆரம்ப காலத்திலேயே எனக்கு அறிவூட்டிய குறள் இன்றும் எனது மருத்துவப் பணிக்கு ஓர் உந்து சக்தியாக இருந்து வருகின்றது.

▸▸ நம்பிக்கை மருத்துவம்:

மனித வாழ்க்கைக்கு நம்பிக்கை என்பது ஆணிவேர் போன்றது. அந்த நம்பிக்கையில் ஆட்டம் ஏற்படும்போது அது வாழ்க்கை என்ற விருட்சத்தையே சரித்துவிடப் பார்க்கிறது. நம்பிக்கையில் தளர்வு ஏற்படும்போது மனக்கிலி (panic disorder), மனச்சிதைவு (depression) போன்ற நோய்களுக்கு இலகுவில் உள்ளாகி விடுகிறோம். கடவுள் நம்பிக்கை இருப்பவர்களுக்குத் தோல்விகள் தொடர்ந்து வருகின்ற போதிலும்கூடக் கடவுள் தன்னைக் கைவிடமாட்டார் என்ற நம்பிக்கை அவர்களை ஓரளவுக்கு மனநோய்களுக்கு அடிமைகளாக்காமல் வாழ வைக்கிறது. நடுக்கடலிலே விழுந்து தத்தளிப்பவனுக்குக் கையிலகப்படும் பலகைத்துண்டு எவ்வாறு தான் ஒருவாறு கரைசேர்ந்து விடுவேன், என்ற நம்பிக்கையைக் கொடுக்கின்றதோ அதுபோலத்தான்

கடவுள் நம்பிக்கையும் கைகொடுக்கிறது. போர் நடந்துகொண்டிருந்த காலத்தில் ஓரிடத்தில் விமானக் குண்டுவீச்சுக்குப் பயந்து மக்கள் தங்களது ஊரைவிட்டு ஓடிப்போய்க் கொண்டிருந்தார்களாம். அப்போது அவ்வளியோரத்தில் எவ்விதகவலையுமின்றிவிளையாடிக்கொண்டிருந்த சிறுவனொருவனைக் கண்டு ஓடிப்போய்க்கொண்டிருந்தவர்களில் ஒருவர் ''இங்கே குண்டு விழப் போகிறது. எங்களோடு ஓடிவா'' என்று அழைக்க, அந்தச் சிறுவன் ''எனது அப்பா ஒரு திறமையான பாதுகாப்புப் படைவீரர். எனக்கு எந்த ஆபத்தும் வர விடமாட்டார்'' என்று கூறிவிட்டு விளையாட்டைத் தொடர்ந்தானாம். பாரிய துன்பத்தின் பரிமாணம் கூட உறுதியான நம்பிக்கையின் முன்னால் உருக்குலைந்து போவதற்கான வாய்ப்பினை உருவாக்க முடியும் என்பதற்கு இச்சம்பவம் ஓர் உதாரணம்.

திருக்குறளின் கடவுள் வாழ்த்துப்பகுதியிலே வள்ளுவர்

"மலர்மிசை ஏகினான் மாணடி சேர்ந்தார்
நிலமிசை நீடுவாழ் வார்" (1 : 3)

என்கிறார். வெவ்வேறு குறள்களிலே வெவ்வேறு பெயர்களால் இறைவனை அழைக்கும் வள்ளுவர் இக்குறளிலே மலர்மிசை ஏகினான் என்று அழைக்கிறார். இறைவனுக்கும் இவ்வுலகை விட்டுப் பிரிந்துபோன மனிதர்களுக்கும் அவர்களது படங்களுக்கடியில் மலர் வைத்து வணங்குவது வழக்கம். எனவே மலர்மிசை ஏகினான் என்று கூறும்போது இவ்வுலகுக்கெல்லாம் அப்பாற்பட்ட இறைவனே என்பது பொருள். நாம் செபிக்கும்போது இரக்கத்தின் இறைவனே என்று விழித்தால் என்மேல் இரக்கமாயிரும் என்று கேட்போம். அதைப்போலவே நாதத்தின் தலைவனே என்று விழிக்கும்போது எனக்கு இசை ஞானத்தைத் தாவென்று கேட்போம். சாகாவரம் தரும் மறுவுலக வாழ்வின் தலைவனேயென்று விழிக்கும் வள்ளுவர், 'இவ்வுலகில் நல்லன புரிந்து அதன்பின் இறந்து இறையடி சேர்பவர்கள் இவவுலக நெஞ்சங்களிலேயும் இறவாது வாழ்வார்கள்' எனவே ஈருலக வாழ்விலும் எமக்கு நம்பிக்கை இருக்க வேண்டுமென்கிறார்.

இவ்வுலக வாழ்க்கையிலே மட்டும் நம்பிக்கை கொண்டு தனது 33வது வயதிலேயே பல நாடுகளை வெற்றி கொண்டு ஐரொப்பாவின் மாபெரும் சக்கரவர்த்தியென்ற புகழ் தேடிக்கொண்டவன் மகா அலெக்சாண்டர். அவனை மரணம் நெருங்கிய வேளையில்தான் தனது சமநிலையற்ற நம்பிக்கை தன்னைச் சாய்ப்பதை உணர்ந்தான். அப்போதுதான் வேதாந்தம் அவன் மனத்திலே வித்திட்டது. இந்தப் புகழையும் பொருளையும் சம்பாதித்த தான் இறக்கும்போது எதனையும் தன்னோடு போக முடியாது என்பதை எல்லோரும் உணர

வேண்டுமென்பதற்காகத் தான் இறந்து தனது உடலைக் கொண்டு போகும்போது தனது வெறுமையான கைகளைப் பிரேதப் பெட்டியின வெளியே தெரியும்படியாக வைத்துக் கொண்டு போகும்படி கூறினானாம்.

"வேண்டுதல் வேண்டாமை இலான்அடி சேர்ந்தார்க்கு
யாண்டும் இடும்பை இல" (1 : 4)

என்று இன்னுமொரு குறளிலே விருப்பு வெறுப்புகளுக்கு அப்பாற்பட்ட இறைவனே என விழித்து அவ்வாறான துறவு மனப்பான்மையுள்ளவர்களைத் துன்பமோ வருத்தமோ எதுவும் தீண்டாது என்றொரு நம்பிக்கையை ஊட்டுகிறார். அதாவது இறை நம்பிக்கையென்பது நோயுற்ற ஒருவனைக்கூட அந்நோயின் விளைவான வருத்தங்களிலிருந்து காக்க வல்லது என்று நாம் கொள்ளலாம்.

"பொறிவாயில் ஐந்தவித்தான் பொய்தீர் ஒழுக்க
நெறிநின்றார் நீடுவாழ் வார்" (1 : 6)

உணவுக் கட்டுப்பாடின்மையானது சலரோகம் அல்லது நீரிழிவு (diabetes), கொழுப்புத்தன்மை (Lipid disorder), உயர் இரத்த அழுத்தம் (high blood pressure) போன்ற நோய்களின் ஆதிக்கத்துக்கும், உடலொழுக்கக் கட்டுப்பாடின்மையானது பல பாலியல் தொற்று நோய்களுக்கும் உள்ளாக்குவது நாம் அறிந்ததே. அதைப்போலவே உடல் நோய்கள் மன நோய்களுக்கும், மன நோய்கள் உடல் நோய்களுக்கும் வழிவகுப்பன என்பதும் உண்மையாகும். எனவேதான் நீண்ட வாழ்வுக்கு உடல் நலம் அவசியம், உடல் நலத்திற்கு ஐம்புலனடக்கம் அவசியமென்று இக்குறளிலே வள்ளுவர் கூறியிருக்கிறார். இதே பொருளினைக் கூறும் இன்னொரு குறள்...

"தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்க் கல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது" (1 : 7)

என்கிறது. மனநோய்களிலிருந்து விடுபடக் கடவுள் பக்தி அவசியமென்றும் இறை பக்தி இல்லாதவர்கள், மன நோய்கள் உடல் நோய்கள் போன்றவற்றின் காரணமாகப் பிறவிப் பெருங்கடலாகிய வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாகக் கடக்க முடியாமல் அதன் பளுக்களின் கீழே அழுந்திப் போய் விடுகிறார்கள் என்பதனை

"பிறவிப் பெருங்கடல் நீந்துவர் நீந்தார்
இறைவன் அடிசேரா தார்" (1 : 10)

என்றவாறு கூறுகிறார். இதே கருத்தினை இன்னொரு விதத்திலே நோக்கிய 13ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த பெற்றாச் (Petrarch) என்ற அறிஞர், நல்ல மரணமென்பது ஒருவனுடைய வாழ்க்கையின் முழுமையைப் பெருமைப் படுத்துகிறது (A good death honors to a whole life) என்றார்.

நம்பிக்கையைப் பற்றிக் கூறும்போது பார்வையற்ற போதும் பகற் கனவோடு நின்றுவிடாது செவிப்புலனற்ற போதும் செயலாற்றத் தேவையான உணர்வுகளுக்குச் செவிமடுத்துப் படித்துப் பல நூல்களைப் படைத்துச் சாதனை புரிந்த ஹெலன் கெலருடைய சொற்தொடர்கள் நினைவுக்கு வருகின்றன. "I am only one, but I still am one. I cannot do everything, but I still can do something". அதாவது "நான் தனியொருத்தி; இருப்பினும் நானும் ஒரு உயிரே. எல்லாவற்றையும் என்னால் செய்ய முடியாதுதான். ஆனால் என்னாலும் சிலவற்றைச் செய்ய முடியும்''. இவை வேதாந்தச் சொற்களல்ல. இவை எதார்த்த நிலையிலிருந்து வெளிப்படுத்தப்பட்ட நம்பிக்கையின் ஒலி. அந்த நம்பிக்கையின் ஒலி நம்மனத்தில் என்றும் எதிரொலித்துக் கொண்டிருந்தால் அதன் சக்தியானது உற்சாகம், உத்வேகம், உறுதி, உழைப்பு, உயற்சியென்று பல வடிவங்களில் வெளிப்படுத்தப் படுவதை நாமே கண்டுகொள்ள முடியும். அந்த சக்தியின் உந்துதலின் விளைவான சாதனைகளை நாம் படைத்துக் கொண்டேதான் இருப்போம்.

'வாழ்க்கையென்பது வாழத் தெரிந்தவனுக்கு ஒரு நகைச்சுவை நாடகம். வாழத் தெரியாதவனுக்கோ அது ஒரு சோக நாடகம்' என்று யாரோ சொன்ன பொன் மொழி இதே தத்துவத்தின் பிரதிபலிப்பேயாகும்.

நான் செய்யும் தொழிலில் எனக்கு நம்பிக்கையில்லையென்றால் நான் ஒரு மருத்துவனாகக் கடமையாற்ற முடியாது. என்னிலும் நான் செய்யும் மருத்துவப் பணியிலும் நம்பிக்கையில்லையென்றால் என்னிடம் எவரும் சிகிச்சை பெற வர மாட்டார்கள். அப்படிச் சிகிச்சை பெற்றாலும் குணமடைய மாட்டார்கள். நான் கற்ற மருத்துவத்தை நம் பிக்கையோடு செயற்படுத்துகிறேன். அது மற்றவர்களுக்கு என்னிலும் என் மருத்துவத்திலும் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்துகிறது. அந்த நம்பிக் கையின் விளைவுதான் எனது தொழிலின் வெற்றிக்கான காரணம். எனக்கு மட்டுமல்லாமல் வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறும் எவருக்குமே நம்பிக்கைதான் அதன் அடிப்படைக் காரணமாக அமைகிறது.

அமெரிக்காவில ஜோர்ச் ரவுண் (Georgetown) பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த மருத்துவக் கலாநிதி டேல் ஏ. மத்தியூஸ் (Dale A. Mathews) என்பவர் 212 மருத்துவ ஆய்வுக் கட்டுரைகளை ஆராய்ந்து பார்த்து அவற்றிலே இறை நம்பிக்கையானது 75 விழுக்காடு (விகிதம்) மனித ஆரோக்கியத்துக்கு உதவுகிறது என்பதற்கும் 7 விழுக்காடு

(விகிதம்) இறை நம்பிக்கை மனித ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கிறது என்பதற்கும் ஆதாரமாக இருப்பதை எடுத்துக் காட்டியுள்ளார். குறிப்பாகப் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் மனச்சிதைவு (depression), புற்று நோய், உயர் இரத்த அழுத்தம் (high B.P), இருதயநோய் (heart disease) போன்றவற்றால் பாதிக்கப் பட்டவர்களின் நலனைப் பேணுவதற்கு இறை நம்பிக்கை மிகவும் உதவுகிறது என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார். சான் பிரான்சிஸ்கோ நகரிலே எழுந்தமானமாகத் தெரிவு செய்யப் பட்ட 393 இருதய நோயாளிகளினிலே அண்ணளவாக 50% மானோருக்கு செபித்தல் ஒழுங்கு செய்யப்பட்டது. இதிலே எந்தெந்த நோயாளிகளுக்காகச் செபிக்கப்பட்டது என்பது எந்த நோயாளிக்கும் தெரியாமல் இரகசியமாகப் பாதுகாக்கப்பட்டது. இந்த ஆய்விலே செபிக்கப் பட்ட நோயாளிகள் குறைந்த அளவிலே பிரச்சனைகளுக்கு உள்ளாக வேண்டியிருந்ததை அறியக்கூடியதாக இருந்தது.

1995ம் ஆண்டிலே டாட்மவுத் ஹிச்கொக் (Dartmouth Hitchchock) என்ற மருத்துவ நிலையத்தில் இருதய அறுவை மருத்துவத்துக்குள்ளான 232 நோயாளிகளிலே அம்மருத்துவத்தைத் தொடர்ந்து ஏற்படக் கூடிய மருத்துவச் சிக்கல்களுக்கும் இறை நம்பிக்கைக்குமுள்ள தொடர்பு ஆராயப்பட்டது. அந்த ஆய்விலே இவ்வாறான சிக்கல்கள் இறை நம்பிக்கையுள்ளவர்களுக்கு நம்பிக்கையற்றவர்களைவிட மூன்றிலொரு பங்கு குறைவாக ஏற்பட்டது அவதானிக்கப்பட்டது. 30 ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து நடத்தப்பட்ட இன்னுமொரு ஆய்விலே கிரமமாக ஆலய தரிசனம் செய்து வந்தவர்களுக்கு ஏனையவர்களைவிட இரத்த அழுத்தம் (B.P) சராசரியாக 5மி.மீ. குறைவாக இருந்தது காண்பிக்கப்பட்டது. இதையொத்த இன்னொரு ஆய்விலே இவ்வாறு இறை பக்தியோடு ஆலயம் சென்று வந்தவர்களுக்கு மாரடைப்பு நோய் (heat attach) மற்றவர்களைவிட 50% குறைவாக ஏற்பட்டதும் எடுத்துக் காட்டப் பட்டது. இவ்வாறான பல ஆய்வுகளை எடுத்துப் பார்க்கும்போது இறை நம்பிக்கையுள்ளவர்களுக்கு மருத்துவத்தோடு தொடர்பான நன்மைகள் இறை நம்பிக்கையற்றவர்களைவிட 14 மடங்கு அதிகமாக ஏற்பட்டது கண்டறியப் பட்டது. தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் 75 விழுக்காட்டினரும் மலட்டுத்தன்மையால் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களில் 35 விழுக்காட்டினரும் நீண்டகால வலிகளினால் பாதிக்கப்பட்ட 34 விழுக்காட்டினரும் இறை நம்பிக்கையால் குணமடைந்ததை வேறுசில ஆய்வுகளும் வெளிப்படுத்தியுள்ளன. இவற்றைவிட மேலதிகமான ஆய்வுகள் பற்றி நான் தந்துள்ள ஆதார ஆவணங்களை வாசிப்பதன் மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

இறைவன் இருக்கின்றானா இல்லையா என்ற விவாதத்தை உரு வாக்கவோ அல்லது அதற்குத் தீர்ப்பு வழங்கவோ நான் இங்கு

முயலவில்லை. இறை பக்தியுள்ளவர்களுக்கும், கிரமமாக ஆலயம் செல்பவர்களுக்கும், உறவுகளையும் நட்புகளையும் உருவாக்கிக் கொள்வதற்கும், மற்றவர்களோடு மனத்தாக்கங்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதற்குமான தருணங்கள் அதிகமாக உள்ளன. இவர்கள் நோய்வாய்ப் படும்போது இவர்களுக்கு இறை நம்பிக்கை தரும் ஆறுதலோடு இவர்களுக்காக மற்றவர்கள் செபிப்பதும் மன ஆறுதலை அதிகரிக்கிறது. அதுமட்டுமல்லாமல் இறை நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் மனக் கட்டுப்பாடு கூடியவர்களாகவும் விரதங்கள் போன்றவற்றினால் உணவுக் கட்டுப்பாடுள்ளவர்களாக இருப்பதுடன் மது புகைத்தல் போன்ற உடலுக்கு ஊறு விழைவிக்கும் விடயங்களில் ஈடுபாடு குறைந்தவர்களாகவும் இருப்பது வழக்கம். இவையெல்லாம் இணைந்து உடல்நலத்துக்கான ஊக்கிகளாகத் தொழிற்படுகின்றன.

பல சர்வதேசப் புகழ் பெற்ற நூல்களை உருவாக்கிய ஹார்வார்ட் பல்கலைக் கழகத்தைச் சேர்ந்த ஹேர்பேட் பென்சன் என்ற அறிஞரின் "Timeless Healing" (காலவரையற்ற குணமாதல்) என்ற நூலிலே இறைவனோடு தொடர்பு கொண்டிருக்க வேண்டியவன்தான் மனிதன். தியானம் போன்றவற்றினால் அத்தொடர்பினை வலுவாக்கிக் கொள்கிறவன், நோய்களிலிருந்து விரைவிலே குணமடைந்து விடுகிறான் என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார். இவரின் கருத்தின்படி செபிக்கும்போது என்டோர்பின்ஸ் (endorphins) மற்றும் ஏனைய மன அழுத்தத்திற்கான ஹோர்மோன்கள் (stress hormones) என்று கூறப்படும் உடலில் தோன்றும் வேதியல் (இரசாயன) பொருட்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இதயத் துடிப்பின் வேகம், சுவாச (மூச்சிழுப்பு) வேகம், இரத்த அழுத்தம் (B.P) என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. வேறு சில ஆய்வுகளின்படி இவ்வாறான வேதியற் (இரசாயன) பொருட்களின் சுரப்புக்களானது எமது உடலின் இயற்கையான நோயெதிர்ப்புத் தன்மையை அதிகரிக்கின்றது என்று றொச்செஸ்டர் பல்கலைக்கழக நரம்பியல் (neurology) பிரிவின் தலைவரான டேவிட் ஃவெல்ரன் (David Felton) என்பவர் குறிப்பிட்டிருக்கின்றார்.

ஆங்கிலத்தில் Lymbic System (லிம்பிக் தொகுதி) எனப்படும் மூளையின் கீழுள்ள உணர்வு மண்டலமானது மன உணர்வுகள், பாலியல் விருப்புகள், ஆழ்ந்த நினைவுகள், ஆன்மீகம் என்பவற்றோடு தொடர்புடையதாக இருக்கிறது. நோயாளிகளுக்கு மூளையில் அறுவைச் சிகிச்சைகள் மேற்கொள்ளப் படும்போது தற்செயலாக இப்பகுதிகள் மின் தூண்டல்களுக்கு உள்ளாகும்போது அவர்களுக்குத் தேவதூதர்கள் அல்லது சாத்தான்கள் போன்றவர்களின் தரிசனங்கள் ஏற்படுவது கண்டறியப் பட்டிருக்கிறது. இந்தத் தொகுதியானது போதைப் பொருட்களின் தாக்கத்துக்கு உள்ளாகும்போது அல்லது அத்தொகுதியில் புற்றுநோய் போன்ற கழலைகள்

ஏற்படும்போது அவர்கள் சமயத் தீவிரவாதிகளாக மாறுவதும் அறியப்பட்டிருக்கிறது.

அறிவியல் நோக்கிலான விளக்கங்கள் பலவற்றை நாம் கொடுக்க முயல்கின்ற போதிலும் அதற்கும் மேலாக நம் அறிவுக்கு இதுவரை எட்டாத செயற்பாடுகள் பல நாளாந்தம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருப்பதை நாம் அறிகிறோம். இறை நம்பிக்கையையும், அறிவியலையும் (விஞ்ஞானத்தையும்) எடுத்து ஒன்றுக்குள் ஒன்றைப் புகுத்திப் பொருள்காண முயல்வது எண்ணெயையும் நீரையும் இரண்டறக் கலக்க முயல்வது போன்றதாகும்.

▸▸ உணர்வு மருத்துவம்

மனிதத்தின் மகத்துவமே உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் திறனேயாகும். நம்பிக்கையென்பதும் ஒருவித உணர்வே. நம்பிக்கையைப் போலவே வேறு பல உணர்வுகளும் மருத்துவத்தில் முக்கியமானவை. "As long as someone who loves us, we will remain alive. Memories make us immortal. In truth love will outlive even memories" – Leo F. Buscaglia" அதாவது "யாராவது எம்மீது அன்பு காட்டும் வரைதான் நாம் உயிருடன் இருக்க முடியும். நினைவுகளில் நாங்கள் சாகாவரம் பெறுவதாகக் கருதுகிறோம். ஆனால் உண்மையில் நினைவுகளை விட அன்புதான் அதிக காலம் நீடித்திருப்பது.'' லியோ ஃபுஸ்கக்லியா என்ற அறிஞரின் இச்சொற்றொடர்கள் உயிர் காக்கும் மருத்துவத்தில் குருதியோட்டத்தை இயக்குகின்ற இருதயத்தின் பங்கு எவ்வளவு முக்கியமோ அந்த அளவுக்கு அன்பை வெளிப்படுத்தும் இதயமும் முக்கியம் என்று தெளிவு படுத்துகின்றன.

உணர்வுகள் என்பன விளக்குவதற்குச் சற்றுச் சிக்கலானவை. ஏனென்றால் நம்பிக்கை என்பது நம் உள்ளத்தில் உணரப்படும் உணர்வுக்கு (perception) ஒரு உதாரணம். அதன் விளைவாக ஏற்படும் மகிழ்ச்சி, சாந்தம் போன்றவை நவரசங்களாக நம் உள்ளத்திலிருந்து வெளிப்படும் (expression) உணர்வுகளாகும். அதாவது உணரப்படும் உணர்வுக்கும் புலப்படுத்தப்படும் உணர்வுக்கும் சிறிது வேறுபாடு இருக்கின்றது. இந்த இரண்டுவகை உணர்வுகளுமே சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப எமது மூளையில் சுரக்கப்படும் என்டோர்பின்ஸ் (endorphins) என்ற சுரப்புகளின் அளவுக்கேற்ப மாறுபடக் கூடியன.

"நீங்கள் மகிழ்ச்சியாக இருக்கும்போது உங்கள் இதயத்தின் ஆழத்தில் தேடிப் பாருங்கள். உங்களுக்கு ஒரு காலத்தில் துக்கத்தைத் தந்திருந்த ஒன்று உங்களது தற்போதைய மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாக இருப்பதை அறியலாம். நீங்கள் துக்கமாக இருக்கும்போது மீண்டும்

இதயத்தில் தேடிப்பாருங்கள். உண்மையில் ஒரு காலத்தில் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தந்திருந்த ஒன்றுதான் இப்போதைய உங்கள் துக்கத்துக்குக் காரணமாக இருப்பதையும் அறியலாம்'' என்று கலீல் கிப்ரான் என்ற தீர்க்கதரிசி கூறியிருக்கிறார். "When you are joyous, look deep into your heart and you shall find it is only that which has given you sorrow that is giving you joy. When you are sorrowful look again in your heart and you shall see that, in truth, you are wheeping for that wich has been your delight" – The Prophet Kahlil Gibran.

இதுமட்டுமல்லாமல் புலப்படுத்தப்படும் உணர்வுகள் (expression of feelings) புலப்படுத்தப்படும் விதத்துக்கேற்ப உணரப்படும் உணர்வுகளை (perception of feelings) மாற்றியமைக்கக் கூடியன. உதாரணமாகத் துயிலெழும் காலைக் கதிரவனின் செவ்வதனத்தில் தூய வெண் முகில்கள் முத்தமிடக், குயிலோசையின் குரலுக்குக் கூவும் சேவல் பதிலுரைக்க, மயிலின் நடனத்தில் மனமெல்லாம் மகிழ்ச்சி பொங்கப், பயிலும் நடையழகில் பாலன்னம் அசைந்துவரப், பயிர்களால் பாய் விரித்த வயலருகே மயிலைக் காளை மாட்டுவண்டிச் சலங்கை கேட்க... என்றெல்லாம் காலைப்பொழுதை விபரிக்கும்போது ஏற்படும் உணர்வு எவ்வளவு இனிமையானது. மாறாக, "மனிசனத் தூங்க விடாம இந்த வெய்யில் தொடங்குது. போதாததுக்கு இந்தக் காக்கா குருவிகளிட சத்தம். அதைவிட இந்த வண்டிகளின்ர கடபுடவெண்ட சத்தம். விடிய எழும்பினா முன்னால வயல். தலைக்குமேல வேலையிருக்கெண்டு நினைவுபடுத்திக்கொண்டு...'' என்று கூறும்போது இந்தக் காலை ஏன் விடிந்தது என்ற வெறுப்புணர்வைக் கொடுக்கிறது.

மனித வாழ்க்கைக்கு உணர்வுகள் உயிரோட்டமானவை. அவ் வுணர்வுகளுக்கு ஐம்புலன்களும் இன்றியமையாதன. இருளையே உலகமாகக் கொண்ட ஒரு குருடனின் அவலத்தைக் கூறித் தெரிய வேண்டிய அவசியமில்லை. ஆனால் அதற்குப் பதிலாக ஒருவன் ஒளிமிக்க சூரியனையே தொடர்ந்து பார்த்துக்கொண்டிருக்க வேண்டியிருந்தால் அது அவனுக்கு எப்படியிருக்கும்? அதைப்போலவே காது கேளாமல் இருப்பதையோ அல்லது தொடர்ந்து பெரும் சத்தம் காதுகளில் ஒலித்துக்கொண்டிருப்பதையோ சகித்துக் கொண்டிருப்பதும் கடினமே. நமக்குத் தொடு உணர்வு இல்லாவிட்டால் மனித இனமே பெருகாது. என்றோ அழிந்து போயிருக்கும். ஆனால் அதே தொடு உணர்வு அளவுக்கு அதிகமாக ஏற்படும்போது வலி உறுத்தல் சொறிவு என்பவற்றிற்கெல்லாம் உள்ளாக்கி எமக்குப் பெரும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தி விடும். மணமும் சுவையும் இல்லையென்றால் வாழ்க்கை எப்படியிருக்கும் என்று சற்று சிந்தித்துப் பாருங்கள். மாறாகத்

துர்நாற்றத்தையும் கைப்பையும் உவர்ப்பையும் எந்த அளவுக்குத்தான் எம்மால் சகித்துக்கொள்ள முடியும்?

"சுவையொளி ஊறோசை நாற்றமென் றைந்தின்
வகைதெரி வான்கட்டே உலகு" (3 : 27)

என்ற குறளை நோக்கினால் அதிலே ஐம்புலன்களைப் பற்றி நன்கு அறிந்தவனால்தான் இந்த உலகை ஆள முடியும் என்று கூறப்படுகிறது. உணவின் சுவைக்கு உப்பு புளி போன்றவற்றின் அளவுகள் எவ்வாறு இன்றியமையாததோ அதைப்போலவே வாழ்க்கை சுவைப்பதற்கு அளவறிந்து உணர்த்தப்படும் ஐம்புலன்களும் முக்கியமானவை என்பதையே இது விளக்குகின்றது. பாரிச அல்லது பக்க வாதம் (stroke), மேகநோய் (syphilis), நரம்புத் தளர்ச்சி (neuropathy), சலரோகம் (நீரிழிவு) (diabetes) போன்ற பல நோய்கள் இவ்வைம்புலன்களைப் பாதிப்பனவாகும். அதுமட்டுமல்லாமல் ஐம்புலனடக்கம் இந்நோய்களைக் கட்டுப்படுத்தும் மருத்துவத்திலும் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. சமப்பாட்டு (balanced) உணவுகள் குறிப்பாகக் கொழுப்புத்தன்மை குறைவான உணவுகள் கொலஸ்டரோலைக் குறைப்பதன் மூலம் இருதயம் குருதிக்குழாய்கள் என்பற்றோடு தொடர்பான பல நோய்களைக் கட்டுப்படுத்த உதவும்.

மாப்பொருள் (starch) உணவுகளைக் குறைப்பதன்மூலம் பலநோய்களுக்கு வழிகோலிகளாக இருக்கும் சலரோகம், உடற்பருமன் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்தலாம். உடற்பருமன் என்று கூறும்போது குறிப்பாக எமது வயிறு இடுப்பு ஆகிய பகுதிகளிலிருக்கும் கொழுப்பினைக் (viseral fat) குறைக்க வேண்டும். ஏனென்றால் இப்பாகத்தில் அமைந்துள்ள கொழுப்புக் கலங்கள் சுரக்கின்ற ஒருவகைச் சுரப்பானது, குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படக்கூடியு கொழுப்புப் படிவினையும் அதன்மூலம் குருதிக்குழாய் அடைப்பினையும் ஊக்குவிப்பதனால் மாரடைப்பு (heat attach) பாரிச (பக்க) வாதம் (stroke) போன்றவற்றிற்கு வழிவகுக்கின்றது. உடற்பருமனைக் குறைத்தல் சலரோகத்துக்கு (நீரிழிவுக்கு) முன்னோடியான இன்சுலின் எதிர்ப்புத் தன்மையையும் (insulin resistance) குறைக்க உதவும் எனவே 'உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க் கழகு' என்ற பழமொழி ஆண்களுக்கும் பொருத்தமானதே.

ஆரம்பத்தில் நான் குறிப்பிட்டது போன்று உணர்வுகளின் தாக்கங்களும் அவற்றின் புலப்பாடும் அவ்வுணர்வுகள் உணர்த்தப்படும் விதம் காலம் சூழல் போன்ற பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளன. உணர்வுகளின் தாக்கங்களினால் மாரடைப்புப் போன்ற உடல் நோய்களும் மனச்சிதைவு போன்ற உளநோய்களும் ஏற்படுவதை நாம் கண்டிருப்போம் அல்லது கேள்விப்பட்டிருப்போம். குடும்பம்

என்பது மனித உணர்வுத் தாக்கங்களைக் குறைக்க உதவும் ஒரு அமைப்பாகும் தனிமனித உணர்வுகளிலே ஏற்படும் தாக்கங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே பகிர்ந்து கொள்ளப்படுவதன் மூலம் அம்மனிதனுக்கு ஏற்படக்கூடிய தாக்கத்தின் பரிமாணம் குறைக்கப்படுகிறது. இதனால்தான் வள்ளுவரும்

"விருப்பறாச் சுற்றம் இயையின் அருப்பறா

ஆக்கம் பலவும் தரும்" *(53 : 522)*

என்று கூறியிருக்கிறார். அதாவது அன்பு நீங்காத நல்ல உறவினர் அமைந்தால் அதுவே குறைகளை நீக்கி வெற்றியைத் தரும். இதைப்போலவே நட்பு என்பதும் உணர்வினைப் புரிந்து பகிர்ந்து சுமைகளைக் குறைக்க உதவும் இன்னுமொரு கொடையாகும்.

"அழிவினை நீக்கி ஆறுய்த்து அழிவின்கண்

அல்லல் உழப்பதாம் நட்பு" *(79 : 787)*

தீய செயல்களிலிருந்து விலக்கிச் சரியான வழியில் செலுத்தித் துன்பம் வரும்போது உடனிருந்து பகிர்ந்துகொள்வது நட்பு என்று இதனைச் சுவைபடச் சொல்கிறார் வள்ளுவர்.

இனிய உணர்வுகளை அன்புக்குரியவர்களிடம் பகிர்ந்து கொள்ளும்போது இன்பம் அதிகரிக்கிறது. துன்ப உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளும்போது மனச்சுமை குறைந்து போகிறது. இன்ப அதிகரிப்பைவிடத் துன்பக் குறைப்புத்தான் வாழ்க்கையில் நமக்கு அதிகளவில் தேவைப்படுகிறது. ஏனென்றால் தனிமையில்கூட இன்பத்தை அனுபவித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் தனிமையில் துன்பம் என்பது தாங்கமுடியாத ஒன்று. அது நம்மை அதல பாதாளத்தில் தள்ளி அதியிருளில் அமிழ்த்தி எம் அமைதியைச் சிதைத்து மன நோய்களுக்கு அடிமைப்படுத்தி விடும். றொபேர்ட் பிரௌணிங் என்பவருடைய 'இன்பமும் துன்பமும்' என்ற கவிதையிலே,

Pleasure and Sorrow

I walked a mile with pleasure

நான் மகிழ்ச்சியோடு ஒரு மைல் தூரம் நடந்தேன்

She chattered all the way

வழி முழுவதும் அவள் பேசிக்கொண்டே வந்தாள்.

But left me none the wiser

என் மனதிலே அறிவூட்டும் அளவுக்கு

For all she had to say

அவள் கூறியது எதுவுமே இல்லை.

I walked a mile with Sorrow

நான் துக்கத்தோடு ஒரு மைல் தூரம் நடந்தேன்

And never a word said she

அவள் ஒரு வார்த்தைக் கூட பேசவில்லை

But oh, the the things I learned from her

நான் அவளிடம் தெரிந்து கொண்டது எத்தனையோ

When sorrow walked with me

துன்பம் என்னை வாட்டிய அந்த வேளையிலே

- Robert Browning

வர்ணங்களேதுமற்ற வெறும் கோடுகளினாலான வரைபடங்கள் சில தருணங்களிலே எதார்த்த நிலையை வெளிப்படுத்தப் பொருத்த மானவையாக இருப்பதுபோல உணர்வுகள் என்ற உருவகப் படத்துக்குச் சொற்கள் என்ற வர்ணங்கள் தேவையில்லை. இதையே மார்சல் மார்சோ என்ற அறிஞர் "Do not most moving moments of our lives, find us all without words? – Marcel Marceau" (வாழ்க்கையில் உணர்ச்சிகரமான கணங்கள் எங்களை வாயடைத்துப்போக வைப்பதில்லையா?) என்று கேட்கிறார்.

நோயுற்றிருக்கும் உங்கள் அன்புக்குரிய ஒரு நண்பரை அல்லது உறவினரை நீங்கள் பார்க்கப் போகும்போது அவரிடம் என்ன கூறுவதென்று தெரியாமல் சில தருணங்களிலே அங்கலாய்ப்பதுண்டு. ஆனால் அவ்வாறான ஒருவருக்கு அருகில் நீங்கள் போய் இருப்பதே அவருக்கு ஆறதலைத்தரப் போதுமானதாக இருப்பதை அவ்வப்போது உணர்ந்திருப்பீர்கள். சொற்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதைவிடச் சில வேளைகளில் மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது (பரிமாறிக்கொள்வது) புரிந்துணர்வை அதிகரித்துக் கொள்ள உகந்ததும் தேவையானதும் கூட. "You will not understand my words. If you do not understand my silence" என்ற ஆங்கிலக் கூற்றும் இதற்கு ஆதாரம். காதல் பரிமாற்றத்தைப் பற்றி வள்ளுவர் கூறிய,

"கண்ணொடு கண்ணினை நோக்கொக்கின் வாய்ச்சொற்கள்
என்ன பயனும் இல" *(110 : 1100)*

என்ற குறளிலும்கூட இக்கூற்று வெளிப்படுவதாக நான் கருது கிறேன்.

நோயுற்ற ஒருவரை நீங்கள் சந்திக்கப் போகும் வேளையில் அவர் தூங்கிக்கொண்டிருந்தால் அவர் பக்கத்திலே அமர்ந்திருந்து அவரோடு நீங்கள் செலவழித்த இனிமையான காலங்களையும்

உங்கள் இருவரிடையேயுமிருந்த மென்மையான நெருக்கத்தையும் நினைத்துப் பார்ப்பது உங்கள் உணர்வுகளை இனிமைப்படுத்தும். அப்படி அமர்ந்திருக்கும் நேரத்தில் அவர் விழித்துக்கொண்டால் நீங்கள் அப்படி அமர்ந்திருப்பதைப் பார்த்து அவருக்கு ஏற்படக்கூடிய இனிய உணர்வு அவருடைய நோய்க்கு ஒரு மருந்தாகக்கூட அமையலாம். விழித்துக்கொண்ட பின் அவர் பேசும்போது அதனை ஆர்வத்தோடு செவிமடுப்பதுகூட அவருக்கு மருந்தே. அவரைத் தொடுவது அவர்மேல் எமக்குள்ள அன்பையும் அவர்மீது நாம் காட்டும் பராமரிப்பையும் அவருக்குத் துணையாக நாம் இருக்கிறோம் என்ற நம்பிக்கையையும் காட்டுவதாக அமையும். ஆனால் தொடுகை என்பது சிலவேளைகளில் தவறான கருத்தையும் பிரதிபலிக்கத்தக்கது என்பதால் சமயமறிந்து அதனைப் பயன்படுத்துவதே அறிவுடைமை..

துன்பப்படுகின்ற ஒரு நோயாளியைப் பராமரிக்கும்போது அத்துன்பத்தின் உபாதைகள் பேணுபவரையும் தாக்குமென்பது நாம் அறிந்ததே. எனவே நாம் பராமரிக்கும் நோயாளியின் துன்பத்தை ஓரளவாவது குறைக்க வேண்டுமாயின் அத்துயருக்கு நாம் உள்ளாகாதவாறு முதலில் எம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால்தானோ வள்ளுவரும்

இடுக்கண வருங்கால் நகுக அதனை
அடுத்தூர்வ தஃதொப்ப தில் (63 : 621)

அதாவது துன்பம் நேர்கையில் சிரிக்க வேண்டும் ஏனென்றால் அதனைவிடத் துன்பத்தைச் சமாளிக்க வேறு வழியில்லை என்கிறார். துன்பம் வரும்போது நாம் சிரிக்க வேண்டுமாயின் எம்மை மகிழ்ச்சிப்படுத்தக்கூடிய வழி வகைகளை நாம் தெரிந்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தெரிந்து வைத்துக்கொள்வதற்கு இன்னொரு முக்கிய காரணம் துன்பத்தின் இடையே ஏற்படக்கூடிய மகிழ்ச்சிகள் கணப்பொழுதுகளாக இருந்தாலும்கூட அவை காலாகாலங்களுக்கு நிலைத்திருக்கக் கூடியவை. இதனை "பாரதூரமான நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்ட காலங்களில்கூட மறக்க முடியாத சில இனிய நாட்கள் இருக்கும்'' என்று ஏர்ல் குரொல்மன் என்ற அறிஞர் கூறியிருக்கிறார். ("Yet even with serious illness, there may yet be golden days you will never forget" – Earl A. Grollman).

மருத்துவ மனையில் நோயாளியாகப் படுத்திருக்கும் உங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவரை நீங்கள் பராமரிப்பதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்தக் கட்டிலருகே உங்களுக்குப் பிடித்த பொருட்கள் படங்கள் அல்லது மலர்களை வைத்திருங்கள். சூரிய வெளிச்சம் வரக்கூடிய

இடத்துக்கு உங்கள் இருக்கையையும் நோயாளியின் படுக்கையையும் நகர்த்தி வைத்துக் கொள்வதுகூட மனச்சிதைவைக் குறைக்க உதவும். உங்களுக்குப் பிடித்த உணவு வகைகளைச் செய்வித்து அல்லது செய்து சாப்பிடலாம். உங்களுக்கும் நோயாளிக்கும் பிடித்த பாடல்களைக் கேட்கலாம். வசதியிருந்தால் பிடித்த தொலைக்காட்சி அல்லது வானொலி நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபெறலாம். பிடித்த நூல்களைப் படிப்பதும் கவிதை அல்லது கட்டுரைகளை எழுதுவதும்கூட நல்லதே. விரும்பிய நண்பர்களோடு தொலைபேசி மூலமோ அல்லது நேரடியாகவோ தொடர்புகொண்டு உரையாடி மகிழ இச்சமயத்தைப் பயன்படுத்துவதும் நலமானதே. நோயாளியைப் பராமரிக்கும் பொறுப்பைக்கூட மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்வதன்மூலம் அவர்களுடனான நட்புறவுகளையும் வளர்த்துக்கொள்ள வாய்ப்புக் கிடைக்கும். ஓய்வு கிடைக்கும் நேரத்தில் மனதுக்குகந்த திரைப்படம், கலை நிகழ்ச்சிகள் போன்றவற்றில் பொழுதினைப் போக்குவதும் உகந்ததே. மருத்துவமனையில் மருத்துவர்கள், தாதிகள், சமூகப்பணியாளர்கள், குருக்கள் போன்றவர்களிடம் நோயாளியைப் பற்றி மட்டுமல்லாமல் பொது விடயங்களைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலமும் புதிய நட்புகளையும் உறவுகளையும் வளர்த்துக் கொள்ளலாம். அதன்மூலம் பின்னர் நோயாளின் தேவைகளை நிறைவு செய்வதற்கான வாய்ப்பையும் அதன் விளைவாலேற்படும் மனநிறைவையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்

இவையெல்லாம் சிறிய தகவல்களாக இருந்தாலும் தொடர்ந்து ஒரு நோயாளியின் வேதனைகளைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய அல்லது அத்தோடு சேர்ந்து வேலைப் பழுக்களினால் ஏற்படக்கூடிய மனத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுபட நல்ல உந்துசக்திகளாக அமையும். ஒரு சுமையைச் சுமந்து செல்லும்போது நேரம் செல்லச் செல்ல அச்சுமையின் பழு அதிகரிப்பதாக உணர்கிறோம். அப்போது அதனைச் சற்று நேரம் இறக்கி வைத்துவிட்டு மீண்டும் அதே சுமையைச் சுமக்கும்போது அதன் பழு குறைகின்ற உணர்வு ஏற்படுகின்றதல்லவா? அதைப்போலவே முன்கூறிய அறிவுரைகளும் உதவுகின்றன. இவ்வறிவுரைகளைப் பின்பற்றும்போது தேவையற்ற குற்ற உணர்வுகள் உங்களை ஆட்கொள்ள விடவேண்டாம். எதனைச் செய்யும்போதும் உங்கள் மனச்சாட்சியிடம் மட்டும் எடைபோட்டுப் பார்த்துச் செய்யுங்கள். ஏனென்றால் உங்கள் மனச்சாட்சியைவிட உங்களைப் பற்றி அறிந்தவர்கள் எவருமேயில்லை.

மருத்துவம் என்பது நோயாளியைப் பேணுபவரின் பங்கு, மருத்துவர் ஆற்றும் பணி, நோயாளியின் கடமை, மருந்தின் செயற்பாடு ஆகிய நான்கு பகுதிகளைக் கொண்டது என வள்ளுவர்,

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வான்
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து" (95 : 950)

என்ற குறளிலே வலியுறுத்தியுள்ளார். எமது உடல் நலத்தையும் உள நலத்தையும் நாம் பலப்படுத்திக் கொண்டாலொழியத் துன்பமும் மனப்பழுக்களும் நிறைந்த கவலை சூழ்ந்த மன நிலையிலிருக்கும் நோயாளி ஒருவரைப் பேணும் பணியினைச் சரிவரச் செய்ய முடியாது. எனவே முறையாக உடல்நலன் தருகின்ற உணவுகளை உண்ணுதல் வேண்டும். காப்பி (கோப்பி), தேநீர், சொக்கலட், கோலா போன்றவை மனப்பதட்டத்தை அதிகரிக்கக்கூடிய கபீன் (caffeine) என்பதனைக் கொண்டிருப்பதனால் நோயாளிகளைப் பேணுபவர்களுக்கு உகந்தவையல்ல. அவற்றிற்குப் பதிலாகப் பழச்சாறு பால் போன்ற நீராகாரங்களை அருந்துவது நல்லது. பாலில் காணப்படும் திரிப்ரோபான் (triptophan) என்ற புரதப்பொருள் மன ஆறுதலை ஊக்குவிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும். அதுமட்டுமல்லாமல் கனடா போன்ற குளிர் தேசங்களில் மருத்துவமனைகளின் உட்புறம் பொதுவாக உலர்ந்த காற்றைக் கொண்டுள்ளபடியினால் உடல் வரட்சியைத் (dehydration) தடுக்க இந்நீராகாரங்கள் உதவும். மதுபானம் அருந்துவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது. மதுபானம் உடல் வரட்சியை அதிகரிப்பதோடு ஒரு போலிப் புத்துணர்வை உடனடியாக ஏற்படுத்தி அதனைத் தொடர்ந்து மனப்பழு, கவலை, குற்றவுணர்வு என்பவற்றை அதிகரிக்கச் செய்யும். அத்தோடு எமது மனக்கட்டுப்பாட்டைத் தாழ்த்துவதன்மூலம் துன்பகரமான சூழ்நிலைகளுக்கு எம்மை ஈடுகொடுக்க முடியாமல் செய்து விடுகின்றது. இதனால்தான் வள்ளுவர்,

"கள்ளுண்ணாப் போழ்தில் களித்தானைக் காணுங்கால்
உள்ளான்கொல் உண்டதன் சோர்வு" (93 : 930)

எனச் சொல்கிறார். அதாவது குடிகாரன் ஒருவன் தெளிவாக இருக்கும்போது, குடித்திருக்கின்ற இன்னொருவனின் மனச்சோர்வினைக் கண்டும் திருந்தாதிருக்கின்றானே என்று அலுத்துக் கொள்ளுகிறார்.

ஒரு நோயாளியைப் பேணுவதென்பது இலகுவான விடயமல்ல. எனவே இவ்வாறான சமயங்களில் எங்கள் நாளாந்த அலுவல்களின் தீவிரத்தைக் குறைத்து நிதானமாகச் சிந்தித்துச் செயலாற்ற எமக்கு நாமே தருணம் கொடுக்க வேண்டும். நோயாளியின் நிலமை இறப்பினை நோக்கியதாக இருந்தாலும்கூட, அந்த நோயாளியோடு இப்போது உங்களுக்குச் செலவழிக்கக் கிடைத்த வாய்ப்பு, அதன் நினைவுகள் என்பன எதிர்காலத்தில் உங்கள் மனதில் தேங்கி நிற்கப்போகும் பொக்கிசம் என்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இத்தருணத்தின் நிகழ்வுகளை நாட்குறிப்பேடு போன்ற ஒன்றில் எழுதி

வைத்திருப்பதுகூட நல்லதே. ஒருவர் எம்மைவிட்டு நீங்கியபின் அவர் உயிரோடு இருந்தபோது அவருடன் செலவழித்த இனிமையான நினைவுகளை அசைபோடுவதற்கு அந்நாட்குறிப்பேடுகள் அடுக்கடுக்காய்த் தகவல்களைத் தந்துகொண்டேயிருக்குமல்லவா?

போதிய ஓய்வும் உறக்கமும் பராமரிப்பாளரான உங்களுக்குத் தேவையென்பதை மறந்துவிடாதீர்கள். இளஞ்சூடான பால் அருந்துதல், வெந்நீரில் குளித்தல் என்பன தூக்கத்துக்கு அனுசரணையானவை. தூக்க மாத்திரைகளின் உதவியைச் சிலசமயங்களில் நாடுவதிலும் தவறில்லை எனலாம். ஓர் இரவில் கிடைக்கும் தூக்கம், அழுத்தம் நிறைந்த அடுத்த நாளைச் சுலபமாகச் சமாளிக்க உதவும். உங்கள் நிலமையை உணர்ந்து உங்களுக்கு உதவி செய்ய வருபவர்களை உதாசீனம் செய்து தடுத்து நிறுத்தாதீர்கள். நீங்கள் புரிவது ஒரு பெரும் பணி. அப்பணியில் உங்கள் கவனக் குறைவினால் அல்லது அசட்டையினால் பாதிப்பு எதுவும் ஏற்பட்டுவிடக் கூடாது என்பது மிக முக்கியம் என்பதனை மனதில் கொள்ளுங்கள். ஒரு பணியில் மற்றவர்களின் பங்களிப்பு, அப்பணிக்கும் உங்களுக்கும் பெருமை சேர்க்குமேயன்றி உங்கள் பணியினைக் கறைபடுத்தி விடாது என்பதே உண்மை. "Too often we underestimate the power of touch, a smile, a kind word, a listening ear, an honest compliment or a smallest act of caring. All of which have the potential to turn a life around. It's overwhelming to consider the continuous opportunities there are to make our love felt" – Leo F. Buscaglia

''மிருதுவான தொடுகை, ஒரு புன்முறுவல், அன்பான வார்த்தை, செவிமடுக்கும் பண்பு, மனமார்ந்த பாராட்டு, கருணையோடு ஒரு சிறிய பராமரிப்பு என்பனவற்றின் வலுவினைப் பொதுவாக நாம் குறைத்தே மதிப்பிடுகின்றோம். இவையெல்லாமே வாழ்க்கையை மாற்றியமைக்கும் வலிமை பெற்றவை. வாழ்க்கையில் எமது அன்பை உணர வைப்பதற்காக எமக்குத் தொடர்ந்து தரப்படுகின்ற தருணங்கள்தான் எத்தனை?'' இவ்வாறு லியோ புஸ்காக்லியா என்ற அறிஞர் தனது ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்துகிறார்.

எமது பராமரிப்பிலிருந்த ஒருவரோ அல்லது எமது அன்புக்குரிய ஒருவரோ இறந்து விடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். இறப்பு, இழப்பு என்பவை மனித வாழ்க்கை என்ற சங்கிலியின் துண்டங்கள். அன்புக்குரிய ஒருவரை இழக்கும்போது வேறொருவரின் அன்பும் அரவணைப்பும் ஆதரவும்தான் ஒருவனுக்கு உணர்வளித்து, உறவளித்து, ஊக்கமளித்து, உயிர்காத்து உயர்வாக்க முடியும். இதுதான் மனித நேயத்தின் மகத்துவம். மனிதம் என்பதைக் கணினியாகக் (computur) கருதினால் அன்பு என்பது இணையம் (internet) என்று கொள்ளலாம். அன்பு என்பது உயிர்களிடையே ஓர் உறவுப்பாலமாக அமைந்து அவற்றை வாழவைக்க வேண்டுமென்பதே

இதன் பொருள். மனித சமுதாயத்தின் மத்தியிலே நாம் அந்த அன்பு இணையமாக செயற்படா விட்டால் நாம் வெறும் மனிதத் தோல் போர்த்த எலும்புகளேயன்றி மனிதர்களல்ல என்பதனை

"அன்பின் வழிய துயிர்நிலை அஃதில்லார்க்கு
என்புதொல் போர்த்த உடம்பு" (8 : 80)

என்று எமது வாழ்க்கைக்குப் பொருள் கொடுக்கிறார் வள்ளுவர்.

உயிர் இழப்புகள் மட்டுமன்றிப் பொருள் இழப்புகளும் கூட ஒருவரின் மனத்திலே மாபெரும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக் கூடியன. எவ்வகை இழப்பாக இருந்தாலும், எத்தகைய துன்பங்கள் நேர்ந்தாலும் அன்பின் ஆதிக்கம் ஒருவரை அவற்றின் தாக்கங்களிலிருந்து விடுவித்து விடும். ஒரு குடும்பத்திலே கணவன் அல்லது மனைவியின் ஆதரவென்பது ஒரு வண்டியின் சக்கரம் கழன்று விடாது காக்கின்ற அச்சாணி போன்றது. இதனை வள்ளுவன்,

"இல்லதென் இல்லவன் மாண்பானால் உள்ளதென்
இல்லவன் மாணாக் கடை" (6 : 53)

ஒரு மனைவிக்கு (கணவனுக்கும் இது பொருந்தும்) நற்பண்பு இருந்தால் அவள் கணவனுக்கு (அல்லது மனைவிக்கு) எல்லாமே உள்ளன. அந்நற்பண்பு இல்லாவிட்டாலோ அவன் (அல்லது அவள்) இருப்பதெல்லாவற்றையும் கூட இழந்து விட்டதற்குச் சமன் என்று சொல்வது எவ்வளவு பொருத்தமாக அமைந்திருக்கிறது. அதைப்போலவே பெற்றவர்களுக்கு இழப்புகள் ஏற்படுகின்றபொழுது பிள்ளைகள் அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருந்து உதவும்போதுதான்

"மகன் தந்தைக் காற்றும் உதவி இவன்தந்தை
என்நோற்றான் கொல்லெனும் சொல்" (7 : 70)

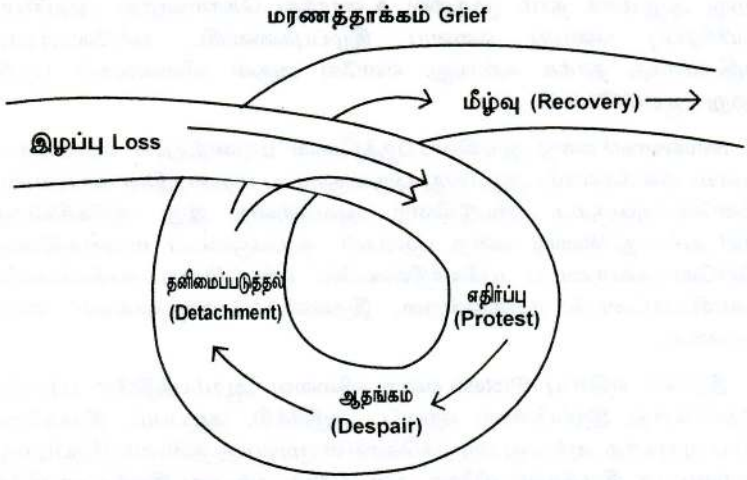
என்ற குறளுக்குப் பொருளிருக்கும்.

உறவு என்பது ஒருவருக்கொருவர் உதவுவதற்கும், உறுதுணையாக இருப்பதற்கும், உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும், உயர்வுகளில் பங்கேற்பதற்கும், உடல் உளத் தாக்கங்களின்போது ஊன்றுகோலாக இருப்பதற்கும் ஆண்டவன் அருளிய அரும்பெரும் ஆதாரமாகும். ஒருவர் இறந்த பின்னர் கூட அந்த இறப்பின் வாயிலாக இருப்பவர்களிடையே நிலவிய உறவுகள் பலப்படுத்தப் படுவதை நாம் அன்றாடம் காண்கிறோம். இதனால்தான் வள்ளுவர் இல்வாழ்க்கை பற்றிக் கூறும்போது,

"தென்புலத்தார் தெய்வம் விருந்தொக்கல் தானென்றாங்கு
ஐம்புலத்தா ரோம்பல் தலை" (5 : 43)

என்று இறந்துபோன முன்னோர், தெய்வம், விருந்தினர்கள், உறவினர்களைப் பேணுதல் வாழ்க்கைக்கு முக்கியம் என்று வலியுறுத்துகிறார்.

நண்பரொருவர் அல்லது உறவினரொருவர் வீட்டில் யாராவது காலமாகி விட்டதாக வைத்துக் கொள்வோம். அந்த நண்பரை அல்லது உறவினரைச் சந்திக்கப் போகும்போது அவரது மனதை அமைதிப்படுத்த ஏதாவது கூறவேண்டுமே என்று எண்ணியபடி போவோம். அங்கு போனதும் நாம் சொல்வது ஒருவேளை ஏதாவது பிழையான விளக்கத்தைக் கொடுத்துவிடுமோ அல்லது அப்படிக்



கூறுவது மனச்சாந்திக்குப் பதிலாகக் கலக்கத்தை ஏற்படுத்தி விடுமோ என்றெல்லாம் நம் மனதில் குழப்பம் ஏற்படுவது இயற்கை. எமது அன்பையோ கருணையையோ அல்லது கவலையையோ வெளிப்படுத்த வாய்ச்சொற்கள் அவசியமானவை என்ற கருத்துப் பிழையானது என்பதற்குப் பல ஆதாரங்கள் உள்ளன.

"அடுத்தது காட்டும் பளிங்குபோல் நெஞ்சம்
கருத்தது காட்டும் முகம்." *(71 : 706)*

என்ற இக்குறள் கண்ணாடிபோல உள்ளத்தில் உள்ளதை முகம் பிரதிபலித்துக் காட்டும் என்று கூறுகின்றது.

"முகத்தின் முதுக்குறைந்த(து) உண்டோ உவப்பினும்
காயினும் தான்முந் துறும்" *(71 : 707)*

விருப்போ வெறுப்போ எதுவானாலும் அதனை வெளிக்காட்டுவதில் முகம் சளைத்தது அல்ல என்று கூறும் இக்குறளும் நாம் மௌனமாக

இருந்தே உணர்வுப் பரிமாற்றம் செய்யமுடியும் என்ற கருத்தினை வலியுறுத்துகின்றது. எனவே சோகத்தில் ஆழ்ந்திருக்கும் ஒருவரைச் சந்திக்க வந்துவிட்டு ஒன்றுமே பேசாமலிருக்கிறோமே என்று கவலை கொள்ள வேண்டிய தேவையில்லை. ஆண்டவன் கொடுத்த ஆறறிவு அவர்களுக்கும் இருக்கிறது. அவர்களும் உறுதியாக உங்களைப் புரிந்து கொள்வார்கள்.

இழப்பு ஒன்றினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு உணர்வு, சொல் அல்லது செயல் மூலம் உதவ வேண்டுமாயின் அந்த இழப்பு அவருக்கு எத்தகைய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கும் என்பதனைச் சற்று ஆழமாக நாம் முதலில் உணர்ந்து கொள்ளுதல் அவசியம். உயிரிழப்பு என்பது ஏனைய இழப்புகளைவிட எல்லோரையும் அதிகமாகத் தாக்க வல்லது. எனவே அதன் விளைவுகள் பற்றிச் சற்று ஆராய்வோம்.

Bereavement என்ற ஆங்கிலப் பதத்தினை 'மரணத்துயர்' என்ற சொல் மூலம் விளக்கலாம். அதாவது ஒருவருடைய மரணத்தின் காரணமாக இன்னொருவருக்கு ஏற்படுகின்ற அவலத்தை இது குறிக்கின்றது. Grief அல்லது Mouring என்ற பதங்கள் ஒருவருடைய மரணத்தினால் இன்னொருவருடைய மனோநிலையில் ஏற்படுகின்ற தாக்கங்களின் வெளிப்பாட்டைக் குறிக்கின்றன. இதனை 'மரணத்தாக்கம்' என்று கூறலாம்.

இதிலே எதிர்ப்பு (Protest) என்ற விளைவு ஆரம்பத்திலே ஏற்படும். இதன்போது இறப்பினால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, குழப்பம், இறப்பினை நம்ப முடியாத அல்லது ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத தன்மை இறப்புக்குக் காரணமாக இருந்தவர் மீதோ, தன் மீதோ அல்லது இறந்தவர் மீதோ காரணமின்றி ஏற்படும் கோபம், சுயவெறுப்பு போன்ற உணர்வுகளில் ஏதாவதோ அல்லது எல்லா உணர்வுகளுமோ ஏற்படலாம். இவ்வுணர்வுகளின் பிரதிபலிப்புக்களாக அழுகை, பலவீனம், உடல்வலி, குமட்டல், பசியின்மை, தூக்கமின்மை போன்றவற்றோடு உடலில் வேறுசில அசாதாரண மாற்றங்களும் ஏற்படலாம்.

பொதுவாக இதனைத் தொடர்ந்து ஏற்படுவது ஆதங்கம் (Despair). அப்பொழுது மனஉளைச்சல், மரணத்துயர், விரக்தி, மனச்சிதைவு என்பன ஏற்படலாம். இவற்றின் வெளிப்பாடுகளாக முன்பந்தியில் குறிப்பிட்ட உடல் உள மாற்றங்கள் மேலும் தொடரலாம். இவை தவிர சிந்தனையிலும், செயலிலும் சோர்வு இழப்பின் பாதிப்புகளிலிருந்து எங்ஙனம் மீள்வது என்ற அங்கலாய்ப்பு போன்றவையும் தோன்றும்.

இந்த நிலையைத் தொடர்ந்து தன்னைத் தனிமைப்படுத்துகின்ற அத்தியாயம் ஆரம்பமாகும். உணர்வுகள் குன்றிய தன்மை,

ஆர்வமின்மை, தோல்வி மனப்பான்மை, வெறுப்பு என்பன இந்நிலைக்கான அறிகுறிகளாகும். சமூகத்தை விட்டு ஒதுங்குதல், நட்புகளைத் துறத்தல், சுயமாக முடிவெடுக்க வேண்டிய விடயங்களைத் தவிர்த்தல், மற்றவர்களின் மனநிலையைப் புரிந்துகொள்ளாத விதத்தில் பதிலுரைத்தல் அல்லது நடத்தல் போன்றவை இந்நிலையை எய்தியோர் நடவடிக்கைகளாக அமையும்.

காலவோட்டத்தில் படிப்படியாக இவற்றிலிருந்து மீள்வது இயல்பாயினும் சிலர் மீண்டும் மீண்டும் இந்த வளைய மாற்றங்களினூடாகப் புகுந்து வருவதன்மூலம் இந்த மரணத் தாக்கங்களிலிருந்து மீள்வதற்குப் பல ஆண்டுகாலம் எடுக்கலாம் அல்லது மிக அரிதாக இவற்றிலிருந்து மீளாமலேகூட இருக்கலாம். இவையெல்லாம் எல்லோருக்கும் பொதுவானவையாக இருப்பினும் வயது வேறுபாடுகளுக்கேற்ப இவற்றின் வெளிப்பாடுகளிலே சில மாற்றங்களைக் காணமுடியும்.

பெற்றோரை இழந்த சிறுவர்கள் மனதில் அம்மரணத்தினால் ஏற்படக்கூடிய தாக்கங்களைப் பார்ப்போம். மரணத்தினால் சிறுவர்களுக்கும் மனத்தாக்கங்கள் ஏற்படுமென்பதைப் பல தருணங்களில் எம்மில் பலர் கருத்திற் கொள்ளாமல் இருந்துவிடுவதுண்டு. பெரியவர்களைவிடச் சிறுவர்கள்தான் நீண்ட காலம் இத்தகைய பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகிறார்கள் என்பதே உண்மை. பெற்றவர்கள் இறந்த செய்தி சிறுவர்களுக்குக் காலதாமதமின்றி உடனடியாகத் தெரியப்படுத்தப்பட வேண்டும். பெற்றவர் இறந்த செய்தியைப் பிள்ளைகளுக்கு உயிருடன் இருக்கின்ற பெற்றவர் எடுத்துச் சொல்வதே சாலச்சிறந்தது. பிள்ளையொன்றுக்கு இறந்துபோன பெற்றவர் அன்புக்குரியவர் மட்டுமல்ல... அப்பிள்ளையின் உயிர் கொடுத்தவர், உணவளித்தவர், உடனிருந்து கவனித்தவர், பாதுகாத்தவர், குரு, ஆசான் எனப் பலரை அந்த ஒரு உயிர் மூலம் அப்பிள்ளை இழந்துவிடுகிறது. எனவே அந்த இழப்பை அப்பிள்ளை எவ்வாறு விளங்கிக் கொண்டிருக்கிறது அது ஏற்படுத்திய தாக்கம் என்ன என்பதை அப்பிள்ளையிடம் உரையாடுவதன் மூலம் தெரிந்து கொள்வது நல்லது. அந்தப் பிள்ளை எப்படி நடந்துகொள்ள வேண்டும் என்று விதிமுறைகளைத் திணிப்பது தகுந்ததல்ல. பெற்றவரைப் பறிகொடுத்த பிள்ளையொன்றின் மனதிலே பொதுவாக எழும் கேள்விகள்

1) பெற்றவரின் இறப்புக்கு நான் காரணமா?

2) இவ்வாறு நானும் இறந்து விடுவேனா?

3) இறந்த பெற்றவருக்குப் பதிலாக என்னைப் பேணப்போவது யார்?

பிள்ளையிடம் எதையும் நேரடியாக, ஒளிவு மறைவில்லாமல், எவர்மேலும் குற்றம் கூறாமல், அமைதியான பிள்ளைக்குப் பழக்கமான ஓர் இடத்தில் வைத்துக் கூறுவது நல்லது. தற்கொலை போன்றவை அதிர்ச்சியான செய்திகளாக இருப்பினும் அதனை மறைக்காமல் கூறுவது பின்னால் ஏற்படக்கூடிய பாரிய தாக்கங்களைத் தவிர்க்க உதவும். உரையாடும்போது பிள்ளையின் நம்பிக்கைக்குரிய இன்னொரு உறவினர் அல்லது நண்பரைக் கூடவைத்திருப்பதும் வரவேற்கத் தக்கதே.

பிள்ளையின் வினாக்களும் நடவடிக்கைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் உங்களுக்குக் குழப்பத்தையும் திகிலையும் ஏற்படுத்தலாம். அத்தருணங்களில் உங்கள் குடும்ப வைத்தியரினதோ குழந்தை வைத்தியரினதோ அல்லது இதுசார்ந்த சிறப்பு வைத்தியரினதோ, உதவியை நாடுவது உகந்தது. இயன்றவரை வழமையாக நீங்கள் பிள்ளையுடன் செலவழித்த கிரமப்படி விளையாடுதல், பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல், உணவூட்டுதல் போன்றவற்றில் மாற்றங்களேற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ளுவது நல்லது.

"தந்தை மகற்காற்றும் நன்றி அவையத்து
முந்தி இருப்பச் செயல்" *(7 : 67)*

ஒரு தந்தையின் கடன் அவன் பிள்ளையை முன்னேற்றப் பாதையில் வழிநடத்தல் என்று மேலே வள்ளுவர் கூறுவதுபோல பாதிக்கப்பட்ட ஒரு பிள்ளையை உயிருடனிருக்கும் அப்பிள்ளையின் தாயோ தந்தையோ அப்பிரிவின் தாக்கத்தினால் அப்பிள்ளையின் வாழ்க்கை தடங்கலுறாமல் வழிநடத்திச் செல்வது கடமை என உணர வேண்டும்.

வாலிப வயதுடையவர்களிடம் ஏற்படும் மனத்தாக்கம் சற்று வேறுபட்டதாக இருக்கும். மரணம் என்றால் என்ன, அதன் விளைவு என்ன என்பதை அவர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியும். அவர்களுக்குத் தங்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றி முடிவு செய்யும் தருணமாகவும் இச்சம்பவம் அமைந்து விடுவதுண்டு. தொடர்ந்து படிப்பதா? வேலை தேடுவதா? உயிர் வாழும் மற்றைய பெற்றவரைப் பேணுவது எப்படி? கடன்களை அடைப்பது எப்படி? என்ற பல வினாக்களுக்கு விடை காண வேண்டிய முக்கியமான காலகட்டம். இவர்களுக்கிருக்கும் பொருளாதார வளம், குடும்பச் சூழல், நட்பு, உறவு என்பன இவர்களுக்கேற்படக்கூடிய தாக்கத்தின் பரிமாணத்தைத்

தீர்மானிக்கும் முக்கிய காரணிகளாக அமைந்து விடுகின்றன. இவர்களில் சிலர் பாலிய குற்றவாளிகளாவதற்கும் சிலர் தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுவதற்கும் இத்தருணம் ஒரு வாயிலாக அமைந்து விடுவதுண்டு.

வயது எதுவாக இருந்தாலும் மரணத்தின் தாக்கம் யாபேரையும் பாதிக்கவே செய்யும். இத்தாக்கங்களின் விளைவுகளை ஆங்கிலத்தில் ''The six 'R' process of mourning" என்று குறிப்பிடுவதுண்டு. அவை:

1) Recognize the loss இழப்பினை உணர்ந்து கொள்ளுதல்

இது இறப்பினை அறிந்து உணர்ந்து ஏற்றுக்கொள்ளுதலைக் குறிக்கும்

"மற்றியான் என்னுளேன் மன்னோ அவரொடுயான்
உற்றநாள் உள்ள உளேன்" *(121 : 1206)*

காதலனைப் பிரிந்த காதலி கூறுகிறாள் "அவரோடு இருந்த நாட்களின் நினைவில்தான் நான் உயிர் பிழைத்திருக்கிறேன் வேறென்ன?'' இது பிரிவை உணர்ந்து கொள்ளுகின்ற மன நிலையைத் துல்லியமாக விளக்குகிறது. தற்காலிகமாகக் காதலனைப் பிரிகின்ற காதலிக்கே இந்த நிலையென்றால் நிரந்தரப் பிரிவான மரணம் ஒருவர் மனத்திலே எந்த அளவு ஆழமாகப் பதியும் என்று நான் சொல்லித் தெரிய வேண்டியதில்லை.

2) React to the separation பிரிவின் தாக்கத்தை எதிர்கொள்ளல்

இது பிரிவின் சோகத்தை அனுபவித்தலை அதாவது அப்பிரிவினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உள உபாதைகளை இனம் கண்டு அங்கீகரித்தலை குறிக்கும்.

"பணைநீங்கிப் பைந்தொடி சோரும் துணைநீங்கித்
தொல்கவின் வாடிய தோள்" *(124 : 1234)*

அன்புக்குரியவரைப் பிரிந்த மங்கையின் பழைய அழகெல்லாம் போய் உடல் மெலிந்து வளையல்கள் கழன்று நழுவுகின்றன என்று கூறும் குறள் பிரிவுத் துயரினால் ஏற்படுகின்ற உடல் மற்றும் உளத் தாக்கங்களின் சிலவற்றைப் புரிய வைக்கின்றது. அவளது முகவாட்டம் சோகமான அவளது மனநிலையைக் (depressive mood) காண்பிக்கிறது. அதற்கு ஒருபடி மேலாக உடல் மெலிவு அவளது மனச்சிதைவினை (depression) வெளிப்படுத்துகிறது.

3) Recollect and Re-experience the deceased and the relationship இறந்தவர் பற்றிய நினைவுகளையும் உறவினையும் நினைவுகூருதல்.

இறந்தவரோடு செலவழித்த காலங்களையும் பகிர்ந்து கொண்ட உணர்வுகளையும் அசைபோட்டுப் பார்த்தலை இது குறிக்கும். துன்பம் நிகழ்ந்துவிட்டது. அத்துயரத்தைப் பற்றி சற்று சிந்தித்துப் பார்ப்பது அத்துன்பத்தைக் குறைப்பதற்கான ஒரு வழியாக அமையும்.

"வெள்ளத் தனைய இடும்பை அறிவுடையான்
உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்" (63 : 622)

வெள்ளம் போலத் துன்பங்கள் வந்தாலும் அவற்றை எங்ஙனம் போக்கலாம் என்று நிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தாலே அத்துன்பம் குறைந்து விடும் என்பது வள்ளுவர் வாக்கு.

4) Relinquish old attachments - பழைய பிணைப்புகளைத் தளர்த்தி மெதுவாகத் துறத்தல்.

இறந்தவர் வாழ்ந்த காலத்தில் அவருடனும், அவருக்காக இந்த உலகுடனும் இருந்த பிணைப்புகளில் இருந்தும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக விடுபடுதலை இது குறிக்கும். இதனை வள்ளுவர்,

"அரிதாற்றி அல்லல்நோய் நீக்கிப் பிரிவாற்றிப்
பின்னிருந்து வாழ்வார் பலர்" (116 : 1160)

பிரிவினை ஏற்றுக் கொண்டு பிரிவின் துன்பத்தைப் பொறுத்துக் கொண்டு பிரிந்த பின்னும் வாழ்பவர் பலர் என்று கூறுவதன் மூலம் பிரிவினைத் தொடர்ந்து அதனை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனத்திடம் உருவாகுமென்பதைத் தெரிவிக்கிறார். பிரிவினால் ஏற்படுவது பெருந்துயர்தான். அத்துயரைத் தாங்கிக் கொண்டு வாழ முடியாது என்று எண்ணுவதும் இயற்கைதான். ஆனால் அதைத் தாங்கிக்கொண்டு வாழ்ந்து காட்ட முடியும். அப்படி வாழ்ந்து காட்டுவதுதான் பலருக்குள்ள சிறப்பு.

5) Readjust to move adaptively into the new world without forgetting the old பழையதை மறக்காமல் உறவுகளுக்கு இசைவு காணும் வகையில் வாழ்க்கையை மாற்றிக் கொள்ளல்.

இறந்தவரோடு அவர் வாழ்ந்த காலத்தினை உருவகப் படுத்தி அவ்வுறவினைப்போல வாழுகின்றவர்கள் மத்தியில் புதிய உறவுகளை ஏற்படுத்தித் தனக்குப் புதியதொரு அறிமுகத்தை உருவாக்கிப் புதிய வாழ்வினைத் தொடங்குவதை இது குறிக்கும். புதிய வாழ்க்கைக்குத் தங்களை இசைவாக்கிக் கொள்ளுதல் முடியாத ஒன்றல்ல. ஏனெனில்,

"அழிவினை நீக்கி ஆறுய்த்(து) அழிவின்கண்
அல்லல் உழப்பதாம் நட்பு" (79 : 787)

அழிவு நிலையிலிருந்து விலக்கி சரியான வழியில் செலுத்தி துன்பம் களைந்து உடனிருந்து உதவுவது நட்பு. பிரிவினால் பாதிக்கப்பட்டு சிந்திக்கின்ற செயலாற்றுகின்ற திறன் குன்றி இருக்கின்ற வேளையில், நல்ல நட்பும் உறவும் பழைய நினைவுகளைச் சுமந்து கொண்டே புதிய வாழ்க்கையில் முன்னேற்றத்தைக் காணத் தோள் கொடுக்கும்.

6) Reinvest-- மறுமலர்ச்சி

பழைய வழமைகளோடிணைந்த புதியதொரு வாழ்க்கைக்கு மீண்டும் திரும்புதலை இது குறிக்கும்.

"இன்னாமை இன்பம் எனக்கொளின் ஆகுந்தன்
ஒன்னார் விழையுஞ் சிறப்பு" *(63 : 630)*

தனக்கு வருகின்ற துன்பத்தை இன்பமாக மாற்றிக் கொள்ளும் தன்மையென்பது பகைவர்களைக் கூடக் கவரும் சிறப்பு. அதாவது துன்பம் நேர்கையில் அதிலேயே மூழ்கியிருக்காமல் அதிலிருந்து வெளியேறி இன்பமான சூழலை உருவாக்கிக் கொள்வது என்பது ஒருவனுக்கு இருக்க வேண்டிய சிறப்பான குணாதிசயம் என்பது எவ்வளவு உண்மையானது?!

எமது சமூக மரணச் சடங்குகளிலே கட்டிப் பிடித்து ஒப்பாரி வைத்து அழுகின்ற வழமை உள்ளது. சுற்று ஆழமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தால் இந்த வழமையிலே இங்கு குறிப்பிட்ட ஆறு செய்திகளும் அடங்குவதைக் காணலாம்.

1. மீண்டும் மீண்டும் சொல்லி அழும்போது மரணத்தை உறுதிப் படுத்துகிறோம்.
2. அதன் பாதிப்புகளைச் சொல்லி உணர்த்துகிறோம்.
3. இறந்தவரோடு செலவழித்த இனிய நினைவுகளை அசை போடுகின்றோம்.
4. இறந்தவரின் உடலைத் தொடுவதை நிறுத்துகிறோம்.
5. அதற்குப் பதிலாக மற்றவர்களைக் கட்டிப் பிடித்துப் புதிய உறவுகளை வலுப்படுத்துகிறோம்.
6. இறந்தவர் வீட்டில் சமையல் செய்யாமல் நண்பர்களும் உறவினர்களும் உணவு கொண்டு வந்து பரிமாறுவது மறுமலர்ச்சிக்கு அத்திவாரமிடுகிறது.

வழமையான அல்லது சாதாரண மரணத் தாக்க விளைவுகள் பொதுவாக ஓரிரு மாதங்கள் முதல் ஆறு மாதங்கள் வரை நீடிக்கலாம். அரிதாகச் சிலருக்கு இரு ஆண்டு காலம் வரை நீடிக்கலாம். இவை

ஆறு மாதங்களுக்கு மேல் நீடிக்கும்போது இது சாதாரண மரணத் தாக்க விளைவுகளா அல்லது அசாதாரண விளைவுகளா என்று தீர்மானிப்பது சற்றுக் கடினமான விடயம். அவற்றோடு இணைந்துவரும் ஏனைய குணாதிசயங்களைக் கொண்டுதான் இதுபற்றித் தீர்மானிக்க முடியும்.

சுருக்கமாகக் கூறுவதாக இருந்தால் அன்புக்குரிய ஒருவரின் மரணத் தாக்கத்தின் விளைவுகள் சங்கிலித் தொடர் ஒன்று போல நடைபெறும். இது அம்மரணத்தை மறுதலிப்பதிலிருந்து ஆரம்பித்துப், பல மனப் போராட்டங்களின் பின்னர் மறுபரிசீலனை செய்து, இழப்பினை ஏற்றுக்கொண்டு, மரணமடைந்தவரை மறந்துவிடாது நினைவின் ஒரு பக்கத்திலே வைத்துக்கொண்டு, மறுபக்கத்தில் மனதுக்கிசைவான புதிய உறவுகளுடன் மறுமலர்ச்சி தருகின்ற புதுவாழ்வு பெறுவது எனலாம்.

இவற்றினைக் கூறுவது சுலபமான ஒன்றாக இருந்தாலும் இவை நடைமுறையில் சிக்கல்கள் எதுவுமில்லாமல் சீராகச் செயல் வடிவம் பெறும் நிகழ்வுகள் என்று கூற முடியாது. இவை யாவும் பல சூழ்நிலைக் காரணிகளுக்கேற்ப வேறுபடுவன. ஒரு சிலருக்கு இத்தொடரின் சில பகுதிகள் நெடு காலங்களுக்கும் வேறு சில பகுதிகள் குறுகிய காலங்களுக்கும் நிலைத்து நிற்கலாம். சில தருணங்களில் சாண் ஏற முழம் சறுக்கும் என்பது போன்று தாண்டி வந்த நிலைகளுக்கே இடையிடையே மீண்டும் சென்று வரலாம். நாளாந்த வாழ்க்கை நடவடிக்கைகளை எடுத்துக் கொண்டால் ஒரு தராசின் இரு தட்டுகளின் நிலைபோல துன்பத்தில் ஆழ வைக்கும் தன்மைகளும் துன்பத்திலிருந்து மீள வைக்கும் தன்மைகளும் ஒரு சமநிலை பேண முயல்வதைக் காணலாம்.

துன்பத்தில் ஆழ்த்துபவை	↔	துன்பத்திலிருந்து மீளவைப்பவை
இழப்பின் உணர்வை மீட்டுதல்	↔	நாளாந்த வாழ்க்கை மாற்றங்களுக்கு ஈடு கொடுக்க முயற்சித்தல்
மனதிலே இழப்பின் துயர் ஊடுருவுதல்	↔	புதிய நடவடிக்கைகளில் நேரத்தைச் செலவழித்தல்.
இருக்கின்ற உறவுகளில் விரிசல் கோபம் - இடம்பெயர்வு - சந்தேகம்- பொருளாதாரத் தாக்கங்கள்	↔	மனத்தின் கவனத்தைத் திசை திருப்ப முயலுதல்
புதிய உறவுகளை மறுதலித்தல்- மனத்தாங்கல்கள்	↔	மரணத் தாக்கங்களை மறுதலித்தல் - புதிய உறவுகளை உருவாக்குதல்

▶▶ நோயான மரணத்தாக்கம் (Pathological grief)

நோயான மரணத்தாக்கம் அல்லது சிக்கலான மரணத்தாக்கம் (complicated grief) எனப்படுவது சாதாரண மரணத்தாக்கத்திலிருந்து வேறுபட்டது. வழமையான அல்லது சாதாரண மரணத்தாக்க விளைவுகள் உண்மையில் ஆரோக்கியமானவை. அவை துன்பம் என்ற கிணற்றிலிருந்து வெளியேறுவதற்கான படிக்கற்கள். சிக்கலான மரணத் தாக்க விளைவுகள் சாதாரண மரணத்தாக்க விளைவுகளைவிட நீண்ட காலம் நீடிப்பவையாகவோ அதிக தாக்கவலுவுடையனவாகவோ அல்லது குணாதிசயங்களில் வேறுபட்டவையாகவோ இருக்கலாம். இவற்றைப் பற்றி அறிந்து என்ன பயன் அல்லது இவற்றிற்கெதிராக நாம் என்ன செய்ய முடியும் என நீங்கள் எண்ணலாம். மரணத்தாக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரை உரிய காலத்தில் அடையாளம் கண்டு உதவாவிட்டால் அவருக்குப் பாரிய மனநோய் போன்ற பாதிப்புகள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. அவ்வாறு பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு மருத்துவ உதவி அல்லது மனோதத்துவ உதவி தேவைப்படலாம் என்பதை நாம் மறந்துவிடலாகாது. சில பண்பாட்டு வழக்கங்களும் சிக்கலான மரணத் தாக்க விளைவுகள் ஏற்படக் காரணங்களாக அமைந்து விடுவதுண்டு.

ஆண்கள் அழுவது சில கலாசாரங்களில் ஒரு குறையாகக் கருதப்படுகிறது. உறுதியற்ற மனமுடையவர்களுக்குத்தான் கண்களில் நீர் சுரக்கும் என்ற தவறான கருத்து இவ்வெண்ணங்கட்கு உரமிடுகின்றன. இதனால் இயற்கையாக ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளை அடக்கி வைக்க முயலும்போது அவை சிக்கலை ஏற்படுத்துகின்றன. சிலருக்கு இத்தாக்கங்கள் பற்றிய போதிய அறிவில்லாத காரணத்தினால் இயற்கையாக ஏற்படும் உணர்வுகளுக்கு எதிராகப் போராட முனைகிறார்கள். சில சமயங்களில் வேற்றுக் கலாசாரத்தில் பயிற்றப்பட்டவர்களின் ஆலோசனைகளைக் கேட்டு நடக்க முயல்வதும் சிக்கலைத் தோற்றுவிக்கக் காரணமாகலாம். எமது வழக்கத்திலுள்ள சடங்குகள் சம்பிரதாயங்கள் என்பன எமக்கு ஏற்படும் மரணத்தாக்க விளைவுகளை ஒரு நெறிப்படுத்தப்பட்ட விதத்தில் நிகழவைக்க உதவுகின்றன. வேறு பண்பாட்டுச் சூழலில் வாழ வேண்டிய தருணங்களில் இச்சடங்குகள் மரபுகளிலிருந்து விலகி நடக்க வேண்டி வருவதனாலும் சிக்கல்கள் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. நாடு கடந்து வாழும்போது மரணமடைந்தவரைக் கண்ணால் காண முடியாமல் போவது அல்லது மரணச் சடங்குகளில் பங்கு பெற முடியாமல் போவது கூட இதற்கான வாய்ப்புகளாக அமைந்து விடுவதுண்டு. கொலை, தற்கொலை அல்லது விரைவு (சடுதி) மரணம் என்பனவும் சிக்கலான மரணத் தாக்க விளைவுகளுக்கு வாய்ப்பளிக்கின்றன.

சிக்கலான மரணத்தாக்க விளைவுகளின் பொதுவான சில வடிவங்களைப் பார்ப்போம். இவைதவிர வேறு முறைகளிலேயும் இவ்விளைவுகள் வெளிப்படுத்தப்படும் வாய்ப்புமுண்டு.

(அ) மரணத்தாக்கமின்மை (absent grief)

மரணத்தாக்கம் எந்தவித உணர்ச்சித் தோற்றப்பாடுகளாலும் வெளிப்படுத்தப் படாமலிருக்கின்ற தன்மையை இது குறிக்கும். மரணத்தை மறுதலித்தல் சதாரண மரணத்தாக்க விளைவின் ஆரம்பத்தில் ஒரு பகுதியாக இருக்கின்ற போதிலும் இந்த நிலை காலவரை தாண்டி நீடிப்பது ஒரு மந்த மனநோய் (psychic numbing) என அழைக்கப்படும் சிக்கலான மரணத் தாக்க விளைவொன்றினை இது குறிக்கும்.

(ஆ) திரிவுபட்ட மரணத்தாக்க விளைவு (distorted grief)

இது ஏற்பட வேண்டிய உணர்ச்சிப் புலப்பாட்டிற்குப் பதிலாக வேறொரு உணர்வை வெளிப்படுத்துகின்ற தன்மையைக் குறிக்கும். உதாரணமாக ஒருவர் தன்னை ஆத்திரமுடையவராகவும், கோபமுடையவராகவும் வைத்துக் கொள்வதன் மூலம் இழப்பின் வேதனை, சோகம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிவர விடாமல் அழுத்தி வைத்திருப்பதுண்டு. உளவியல் நோக்கில் ஆராயும்போது வேதனையானது திரிவுபட்டுக் கோபமும் குற்றவுணர்வும் கலந்த விதத்தில் வெளிப்படுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

(இ) மாறுபாடடைந்த மரணத் தாக்க விளைவு (converted grief)

இது ஒருவருடைய குணாதிசயத்தில் ஏற்படும் மாறுதலையோ அல்லது தொடர்பற்ற நோய்க் குணங்கள் வெளிப்படுத்தப் படுவதையோ குறிக்கும். சான்றாகக் கூறுவதானால் வேதனையை வெளிப்படுத்துவதற்குப் பதிலாக அதனைத் தவிர்க்க முயலும்போது தன்னிச்சையில்லாமலே தலைவலி நெஞ்சுவலி போன்றவற்றை உணர்தல் அல்லது வெளிப்படுத்துதலை இது குறிக்கும்.

(ஈ) நீடித்த மரணத் தாக்க விளைவு (chronic grief)

அன்புக்குரிய ஒருவருடைய மரணத்தின் பின்னர் உயிருடனிருக்கும் மற்றவருக்குக் காலப் போக்கினால் ஏற்படக்கூடிய சாந்தி ஏற்படாமையை இது குறிக்கும். இவ்வாறு பாதிக்கப் பட்டவர்கள் பொதுவாக இறந்தலரைப் பற்றி அடிக்கடி நினைவு கொள்வதோடு இறந்தவருடைய பொருட்கள் அறைகள் போன்றவற்றை அதிக அக்கறையுடன் கவனித்துக் கொள்ளுதல் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடுவார்கள். "உண்மையிலே ஒருவரை நேசித்தால் தான் உயிருடன் இருக்கும்வரை அவரை நினைவுபடுத்திக் கொண்டே இருப்பதுதான்

அதற்கு அடையாளம்'' என்று எண்ணுகின்ற மிகையன்பும் இதற்கு ஒரு காரணமாக அமைந்து விடுகின்றது.

மரணம் என்பது எல்லோர் வாழ்க்கையிலும் இயல்பாக நடைபெறும் அல்லது நடைபெற வேண்டிய ஒன்று என்பது யாவராலும் உணரப் படுகின்ற ஒன்றாக இருக்கின்ற போதிலும் அதன் தாக்கத்துக்கு ஈடு கொடுப்பது பலருக்குக் கடினமான விடயமாக உள்ளது. மரணத் தாக்க விளைவு பற்றிய ஒரு ஆலோசகராகவும் குருவாகவுமிருக்கின்ற கலிபோர்ணியாவைச் சேர்ந்த விக்டர் எம். பரச்சின் என்பவர் தனது பிரசுரம் ஒன்றிலே இத்தாக்க விளைவுகளை இலகுவாக்க 21 வழிகளைக் கூறியுள்ளார் (The director – Nov. 1998). அவற்றைச் சுருக்கமாக இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

● 1. குணமடைய விரும்புதல்

ஆரம்பத்திலிருந்தே 'நான் இந்தத் தாக்கத்திலிருந்து மீள்வது மட்டுமன்றி இத்தாக்கத்தின் விளைவாகப் புடம் போட்ட தங்கம் போன்று முன்பிருந்ததை விட மேம்பட்ட ஒரு மனிதனாக மாறப் போகிறேன்' என்ற தீர்மானத்தை எடுங்கள். மறைந்த உங்கள் அன்புக்குரியவர் விரும்பும் ஒன்று இருக்குமானால் அவர் விரும்புவது கூட இதுவாகத்தானிருக்கும். எனவே மனதைப் பாழ் படுத்திக் கொள்ளாமல் மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

"வினைத்திட்டம் என்பது) ஒருவன் மனத்திட்டம்
மற்றைய எல்லாம் பிற" *(67 : 661)*

மற்றைய எல்லாவற்றையும் விடத் தீர்க்கமான செயலுக்கு மன உறுதிதான் முக்கியமானது என்பது வள்ளுவர் வாக்கு.

● 2. பராமரிக்கக் கூடியவர்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல்

உங்கள் உணர்வுகளைப் பரிமாறிக்கொள்ளக் கூடிய உற்றார், உறவினர் நண்பர்கள், சக ஊழியர்கள் போன்றவர்களுடன் இணைந்து கொள்ளுங்கள். தனிமையிலிருந்து உங்களை இதன்மூலம் விடுவிப்பது மட்டுமல்லாமல் உணர்வுகளை ஆக்கப்பூர்வமான வழியில் வெளிப்படுத்தவோ அல்லது செயற்படுத்தவோ கூட இது உதவும். "சோகமான சொற்களைப் பயன்படுத்துதல்'' (Giving sorrow words) என்ற ஆங்கில நூலில் அதன் ஆசிரியர்களான கண்டி லைற்னர் (candy lightner) நான்சி ஹதவே (Nancy Hathway) என்பவர்கள் "உங்களைச் செவிமடுக்க விரும்புகிறவர்களிடம், சிறப்பாக உங்களைப் போலவே ஏற்கனவே பிரிவொன்றினால் பாதிக்கப் பட்டிருப்பவர்களிடம் மனம் விட்டுப் பேசுவது மிகவும் மன ஆறுதலைத் தருவதாக அமையும்'' என்று குறிப்பிட்டிருக்கிறார்கள்.

"பற்றற்ற கண்ணும் பழமை பாராட்டுதல்
சுற்றத்தார் கண்ணே உள" (53 : 521)

வறுமையினால் பாதிக்கப் பட்ட வேளையிலும் பழைய அன்போடு பராமரிப்பவர்கள்தான் உறவினர்கள் என்று வள்ளுவர் கூறுவதை இழப்பின் வறுமைக்கும் பிரயோகிக்கலாமன்றோ.

● 3. போதிய கால அவகாசம் எடுத்தல்

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டது போன்று மரணத் தாக்கமொன்றின் விளைவுக் காலம் ஒவ்வொருவருக்குமிடையில் கணிசமான அளவில் வேறுபடும். "இதன் வேதனை இன்னும் என்னை விட்டுப் போகாமலிருக்கிறதே?'' என்று அவசரப்படாமல் அதன் போக்குக்கேற்ப உங்களை வழி நடத்துவதுதான் உகந்தது. இதனையே வள்ளுவரும்

"ஞாலம் கருதினும் கைகூடும் காலம்
கருதி இடத்தாற் செயின்" (49 : 484)

உலகினையே வெல்வதாக இருந்தாலும் அதனைச் சரியான காலம் வரும்வரை காத்திருந்து செய்தால்தான் கைகூடும் என்று தெளிவு படுத்தியிருக்கிறார்.

● 4. நாளாந்த வழமைக்குத் திரும்புதல்

சற்றுக் கடினமாக இருந்தாலும் கூட இயன்றளவு விரைவில் உங்கள் அன்றாட அலுவல்களில் ஈடுபடத் தொடங்குவது நல்லது. வேலை, சமய சமூக நிகழ்வு போன்றவற்றில் ஈடுபடுவது இந்த இழப்பினால் நீங்கள் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப் படுத்தப் படுகின்ற ஆபத்திலிருந்து உங்களைப் பாதுகாக்க உதவும்.

"துன்பம் உறவரினும் செய்க துணிவாற்றி
இன்பம் பயக்கும் வினை" (67 : 669)

ஆரம்பத்தில் துன்பமாக இருந்தாலும் துணிந்து ஒரு செயலைச் செய்யும்போது அது இறுதியிலே இன்பத்தைக் கொண்டு வரும் என்ற வள்ளுவர் வாக்கு எமக்கு வழிகாட்டியாக நிற்கிறது அன்றோ.

● 5. உதவியை நாடுதல்

இந்தத் துயரத்தை என்னால் தனிமையாகச் சமாளிக்க முடியும் மற்றவர்களுடைய உதவி எதுவும் எனக்குத் தேவையில்லை என்ற நிலைப்பாட்டினைக்கைவிட்டு உதவும் கரங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இழப்பினால் உங்களுக்கு எந்தவித தாக்கமும் ஏற்படவில்லையென்ற போலித்தனமான மனப்பாங்கினைக் காண்பியாது உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துங்கள். உங்களுக்கு உதவக் கிடைத்த

இத்தருணம் உங்கள் உறவினருக்கும் நண்பர்களுக்கும் ஒரு ஆன்ம திருப்தியை அளிக்க வல்லது என்பதை மறக்க வேண்டாம்.

"நட்பிற்கு வீற்றிருக்கை யாதெனில் கொட்பின்றி
ஒல்லும்வாய் ஊற்றும் நிலை" (79 : 789)

வேறுபாடு எதுவுமின்றி முடிந்த பொழுதெல்லாம் உதவுவதுதான் நட்பின் சிறப்பென்பது வள்ளுவர் மொழி. உதவும் நட்புக்கு அர்த்தம் காண்பிக்கும் சந்தர்ப்பத்தை அவர்களுக்கு நாம் கொடுக்க வேண்டுமன்றோ.

● 6. உங்கள் குடும்ப மருத்துவரோடு தொடர்பு கொள்ளுதல்

மரணத்தின் தாக்க நிலையிலுள்ளவர்களுக்கு உடல் நோய்கள் அதிகமாக ஏற்பட வாய்ப்புண்டென்று ஆராய்ச்சிகள் காண்பிக்கின்றன. தூக்கமின்மை, பசியின்மை, அயர்வு போன்ற தாக்க நிலைகட்கு மருத்துவரின் உதவி தேவைப் படலாம். இவ்வறிகுறிகள் வெளியே புலப்படாத சில நோய்களின் அடையாளங்களாகக் கூட இருக்கலாம். எனவே குடும்ப வைத்தியரின் ஆலோசனை பல்வகையிலும் பலன் தரக்கூடிய ஒன்றாகும்.

● 7. தவிர்க்க முடியாதவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

'முடி சான்ற மன்னரும் ஒருநாள் பிடி சாம்பலாவார்', 'சுகதுக்கம் சுழல் சக்கரம்', 'அவனின்றி அணுவும் அசையாது', 'விதி வலியது' போன்ற தத்துவக் கூற்றுக்களை நினைவுக்குக் கொண்டு வருதல் பெரும் தாக்கங்களுக்கு நாம் ஆளாகாமல் அதிர்ச்சி தாங்கிகளாக எம்மைப் பாதுகாத்து இயற்கையின் நியதியை ஏற்றுக் கொள்வதற்கான மனப் பக்குவத்தைத் தர வல்லது.

"நன்றாங்கால் நல்லவாக் காண்பவர் அன்றாங்கால்
அல்லற் படுவ தெவன்" (38 : 379)

விதியின் பயனால் நன்மைகள் வருகையில் மகிழ்வுறுகின்றோம். எனவே துன்பம் நேரும்போது அதே விதியின் பயன்தான் என்று துயருறாமல் இருக்கலாமல்லவா? என்று கேட்கிறார் வள்ளுவர். இக்கூற்றிலுள்ள நியாயத்தை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

"வெள்ளத் தனைய இடும்பை அறிவுடையான்
உள்ளத்தின் உள்ளக் கெடும்" (63 : 622)

வெள்ளம் போலத் துன்பம் வந்தாலும் அதைப் பற்றி நிதானமாகச் சிந்தித்துப் பார்த்தாலே அத்துன்பம் குறைந்து விடும். என்று கூறும் இக்குறள் சிந்தனையே வெற்றிக்கு வழி வகுக்குமென்றால் செயல்

பற்றிச் சொல்லவும் வேண்டுமா என்று இலைமறை காயாகப் பொருள் தருகின்றதல்லவா?!

● 8. மரணத் தாக்க ஆதரவு நிறுவனங்களின் உதவியை நாடுதல்

உங்களைப் போன்ற இழப்பைத் தாங்க வேண்டிய நிலையிலுள்ள ஏனையவர்களுடன் பேசி உங்கள் மனப் பாரத்தைப் பகிர்ந்து கொள்வது நல்லது. இத்துறையிலே பயிற்சி பெற்ற ஆலோசகர்கள், அறிஞர்களுடன் கலந்துரையாடி இத்துன்பச்சுமையினைச் சுமுகமாக எதிர்கொள்வதற்கான வழிமுறைகளைப் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு அறிவுறுத்துவதற்காகப் பல நிறுவனங்கள் இயங்கி வருகின்றன. இந்நிறுவனங்களை நாடி உதவி பெறுவதும் உகந்த செயலாகும்.

"உற்றநோய் நீக்கி உறாமை முற்காக்கும்
பெற்றியார்ப் பேணிக் கொளல்" (45 : 442)

வந்த துன்பத்தை நீக்கி மேலும் துன்பம் வராமல் காக்க வல்லவர்களான பெரியவர்களிடம் உறவு வைத்துக் கொள்ள வேண்டுமென்பது வள்ளுவர் அறிவுரை.

● 9. வரம்பு மீறிய எதிர்பார்ப்புகளைக் கைவிடுதல்

மரணத்தாக்க விளைவுகளிலிருந்து மீள்வதற்குப் போதிய கால அவகாசம் தேவை. இக்காலமானது ஒருவருக்கொருவர் வேறுபடும். நீங்கள், குணமடையும் முறைமையையும் அதற்கான காலத்தையும் அதனதன் போக்கிலே விட்டுவிடுவதே உகந்தது. வேறொருவருடன் உங்களை ஒப்பிட்டு முற்றாகக் குணமடைய முன்னரே குணமடைந்த நிலையை எய்தியதாக எண்ணவோ அல்லது எய்துவதற்கு உங்களை நிர்ப்பந்திக்கவோ வேண்டாம்.

"காலம் கருதி இருப்பர் கலங்காது
ஞாலம் கருது பவர்" (49 : 485)

கலங்காது தகுந்த காலம் வரை காத்திருந்து செயற்படுபவர்தான் இந்த உலகினையே வெல்லக் கூடியவர் என்றுரைக்கிறது குறளொன்று.

● 10. நம்பிக்கையை மனத்திலே விதைத்தல்

அடிக்கடி உங்கள் மனோநிலையைப் பரிசோதித்து இதுவரை காலமும் நீங்கள் வென்று வந்த சோதனைகளை நினைவுகூருங்கள். இந்தத் துன்ப வேதனையில் நீங்கள் இப்போது துடிப்பது உண்மையே. அதைப்போல அதிலிருந்து நீங்கள் மீளப்போவதும் உறுதியே என்பதை மனதிலே அடிக்கடி வலியுறுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

"ஊழையும் உப்பக்கம் காண்பர் உலைவின்றித்
தாழா(து) உஞற்று பவர்" (62 : 620)

நம்பிக்கையோடு அயராது உழைத்தால் விதியையும் வென்று விடலாம் என்ற வள்ளுவரின் வாய்மொழி இதனை வலியுறுத்துகிறதல்லவா?

● 11. நண்பர்களுடன் அடிக்கடி உரையாடுதல்

உங்கள் சிந்தனைகளையும், உணர்வுகளையும், வேதனைகளையும் பற்றி உங்களைச் செவிமடுக்கின்ற நண்பரிடம் ஒழிவு மறைவின்றிப் பேசும்போது உங்கள் மனப்பாரம் குறையும். நீங்கள் மனம்விட்டுப் பேசும் ஒவ்வொரு முறையும் உங்கள் மனச்சுமையானது மடல்மடலாக உரிந்து விலகுவதை உணர்வீர்கள். இதனால்தான் வள்ளுவர்

"உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல ஆங்கே
இடுக்கண் களைவதாம் நட்பு" (79 : 788)

என்று கூறியிருக்கிறார். நண்பனிடம் நம்பிக்கை வையுங்கள். நட்பு ஒரு நற்பூ.

● 12. அறிந்து கொள்வதைப் பதிவு செய்தல்

மரணத் தாக்க விளைவுகள் ஒரு வீணான அனுபவமாகப் போய் விடக் கூடாது. இந்தத் தருணத்திலே நீங்கள் உங்களைப் பற்றியும் மற்றவர்களைப் பற்றியும், மரணத் தாக்க விளைவுகள் பற்றியும், அந்த வேதனையின் காயத்தைப் பற்றியும், அது ஆறுகின்ற விதம் பற்றியும் தெரிந்து கொள்வது ஏராளம். இவ்வனுபவங்களைக் காலப் போக்கிலே நீங்கள் எளிதில் மறந்துவிட வாய்ப்புண்டு. எனவே போதிய நேரமெடுத்து இவைபற்றிய விபரங்களைக் கவனமாக எழுதிப் பத்திரமாக வைத்திருப்பது, உங்கள் மனச்சுமையைக் குறைப்பதோடு, எதிர் காலத்தில் உங்கள் நிலை வேறொருவருக்கு ஏற்படும்போது அறிவுரை கூறவோ அல்லது ஆறுதல் வழங்கவோ உதவியாகவும் இருக்கும்.

● 13. உங்களுடைய உணர்வுகள் பற்றிக் கலங்காதிருத்தல்

அன்புக்குரிய ஒருவரைப் பிரியும்போது ஏற்படும் உணர்வுகள் ஒரு சூறாவளியாக உங்களைத் தாக்க வல்லது. கோபம் குமுறி வெடிக்கலாம். ஏமாற்றம், தளர்ச்சி, குற்றவுணர்வு, வெறுப்பு, அச்சம், தனிமை, பலவீனம் போன்ற உணர்வுகளின் மத்தியிலே நீங்கள் சிக்கித் திணறலாம். இவையெல்லாம் அசாதாரணமானவையென்று எண்ண வேண்டியதில்லை. உண்மையில் இவை பெரும்பான்மையானவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மரணத் தாக்க விளைவின் வழமையான உணர்வுகளேயாகும். இவற்றின் தாக்கச்

செறிவு காலப் போக்கிலே கரைந்து, குறைந்து போவதே நியதி.

● 14. சாதாரண நிலையிலிருந்து சற்று விலகுதல்

ஒருவருடைய மரணமென்பது உயிர் வாழ்கின்ற ஏனையோருடைய மனதை மட்டுமல்ல வாழ்க்கையையே சில காலத்துக்குத் தலைகீழாக மாற்றி விடக்கூடிய ஒன்று. மரணத் தாக்க வேதனை ஒருபுறம் மனதைத் துளைத்துக் கொண்டிருக்க மறுபுறம் சடங்குகள், கிரிகைகள், சம்பிரதாயங்கள், அனுதாபச் செய்திகளுக்குப் பதிலளித்தல், மரணச் சான்றிதழ் பெறுதல், சட்ட ஒழுங்குகள் செய்தல், சொத்துக்கள் பிரித்தல், காப்புறுதி விண்ணப்பங்களைப் பூர்த்தி செய்தல் என்று பல விடயங்களுக்கு ஈடு கொடுக்க வேண்டும். எனவே சில காலத்துக்கு உங்கள் நாளாந்த அலுவல்கள் என்ற நிலை மாறி அசாதாரண முறையிலும் வேகத்திலும் செயலாற்ற வேண்டியிருக்குமென்பதை முன்கூட்டியே உணர்ந்து உங்களைத் தயார்ப்படுத்தி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். இதனால்தான் வள்ளுவரும் எந்த ஒரு காரியத்தையும் முன் யோசனையோடும் ஆலோசனையோடும் செய்ய வேண்டும் அதாவது

"எண்ணித் துணிக கருமம் துணிந்தபின்
எண்ணுவம் என்ப திழுக்கு" *(49 : 487)*

என்கிறார்.

● 15. உங்களை நீங்களே தடவிக் கொடுத்தல்

Pamper yourself என்ற ஆங்கிலச் சொற்களை விளக்குவதற்கு உரிய தமிழ்ச் சொற்கள் இவைதானா என்று எனக்குக் கூறத் தெரியவில்லை. இருப்பினும் இதன் பொருளினைப் புரிய வைப்பதற்கு இச்சொற்கள் உதவும் என எண்ணுகிறேன். மரணத் தாக்கத்தின் விளைவாக உங்கள் உடலும் உள்ளமும் ஒரு நோயிலிருந்து குணமடைந்து வருகின்ற நிலையிலேயே உள்ளன. எனவே வழமையை விடச் சற்றுக் கூடுதலான உறக்கம், ஓய்வு என்பன தேவைப்படும் என்பதை உணர்ந்து செயற்படுங்கள். "உன் நிலை கவலைக்குரியதுதான். என்ன செய்வது. சற்று ஓய்வெடு. இனி நடப்பவை நல்லவையாக நடக்குமென்று நம்பு'' என்று உங்களுக்கே நீங்கள் கூறிக் கொள்வது போல உங்கள்மேல் நீங்களே அனுதாபமும் ஆதரவும் காட்டிக் கொள்ளுங்கள்.

● 16. இசை கேட்டல்

"இசையால் வசமாகா இதையமேது'' என்ற பாடலின் வரிகளுக்கேற்ப அரவத்தினையும் அடங்க வைப்பது மகுடியின் இசை. உங்கள் மனதுக்குப் பிடித்த இசையினை அது பாடலோ அல்லது

வாத்தியமோ சமயப் பாடலோ, கர்நாடக சங்கீதமோ அல்லது மேற்கத்தைய இசையோ எதுவாக இருந்தாலும் அதனைக் கேட்டு ரசிப்பதற்குச் சிறிது நேரத்தை ஒதுக்குங்கள். ஏனென்றால்

"செவிக்குண வில்லாத போது சிறிது
வயிற்றுக்கும் ஈயப் படும்" *(42 : 412)*

என்ற வள்ளுவர் வாக்குக்கேற்பக் குணமடைந்து வரும் காலத்தில் உணவை விட இசை மிகவும் சிறந்த உந்து சக்தியாக அமையலாம்.

● 17. சிலரிடமிருந்து விலகி வாழ்தல்

மரணத் தாக்க விளைவுகளைப் பற்றி அறியாத சிலர் பாதிக்கப் பட்டவர்களின் மனநிலை எவ்வாறிருக்கும் என்பதை உணராமல் மற்றவர்கள் மனது புண்படும்படி அல்லது விரக்தியை அதிகரிக்கச் செய்யும் வகையில் பேசுவார்கள். மனதை நோகடிப்பது அவர்கள் நோக்கமில்லாத போதிலும் தங்கள் பேச்சு துன்பச் சுமையைக் குறைக்கும் என்ற போலித்தனமான எண்ணம் சிலரை இவ்வாறு பேச வைக்கிறது. உங்களைச் செவி மடுக்காமல் உங்களுக்குப் புத்தி புகட்டவோ அல்லது வாழ்க்கைக்கு வழி காட்டவோ முற்படுபவர்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுங்கள். "இதெல்லாம் சாதாரண விடயம். இதற்கெல்லாம் வருத்தப் படலாமா? பிரச்சனையொன்று தீர்ந்ததென்று மகிழ்ச்சியடை'' என்ற விதத்தில் அறிவுரை கூறுபவர்களுக்குச் செவி கொடாதீர்கள்.

"மருவுக மாசற்றார் கேண்மை ஒன்றீத்தும்
ஒருவுக ஒப்பிலார் நட்பு" *(80 : 800)*

குற்றமற்றவர் நட்பைத் தழுவ வேண்டும். தகுதியற்றவர் நட்பை விலை கொடுத்தாவது விட்டுவிட வேண்டும் என்ற குறளின் கூற்றும் இதனையே தெரிவிக்கின்றது.

● 18. மரணத்தாக்க விளைவுகள் பற்றிய அறிவை வளர்த்தல்

மரணத்தாக்க விளைவுகள் பற்றிய விபரங்களடங்கிய நூல்களை வாங்கிப் படிப்பது நல்லது.

The Healing of Sorrow – by Norman Vincent Peale

Grief Relief – by Victor M. Parachin

What Helped Me When My Loved One Died – by Earl A. Grollman

ஆகியன இவ்விபரங்களை உகந்த விதத்தில் விளக்கும்

நூல்களாகும்.

"யாதானும் நாடாமால் ஊராமால் என்னொருவன்
சாந்துணையும் கல்லாத வாறு" (40 : 397)

கற்பதனால் எங்கும் வாழ முடியும். அப்படியிருக்கக் கல்லாமல் இருக்கலாமா என்று கேட்கிறார் வள்ளுவர். ஏனென்றால்

"எதிரதாக் காக்கும் அறிவினார்க் கில்லை
அதிர வருவதோர் நோய்" (43 : 429)

என்றவாறு வரப்போவதை அறிந்து காத்துக் கொள்பவர்களுக்குக் கலங்க வைக்கும் துன்பம் இல்லை என்ற கூற்று வள்ளுவரின் தூர நோக்குச் சிந்தனையைத் துல்லியமாக விளக்குகிறது.:

● 19. உங்கள் உடல் மற்றும் உள வலுக்களின் வரம்புகளை அறிந்து ஏற்றல்

இழப்பின் விளைவாகக் களைப்பு அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்படுவது இயற்கையே. இந்நிலையில் தெளிவாகச் சிந்தித்துத் தீர்க்கமான முடிவுகளைத் தீர்மானிப்பதும் கடினமே. உங்கள் செயல் வேகத்தில் தளர்ச்சி ஏற்படலாம். அது எப்போதும் ஒரே தன்மையதாக இருப்பதில்லை. எனவே உங்கள் உடலினதும் உள்ளத்தினதும் பலவீனத்தை உணர்ந்து அதற்கேற்பச் செயற்படுவது அவசியம்.

"உடைத்தம் வலியறியார் ஊக்கத்தின் ஊக்கி
இடைக்கண் முரிந்தார் பலர்" (48 : 473)

தன்பலம் அறியாமல் அவசரப் பட்டுக் காரியத்தில் இறங்கிப் பின்னர் அவதிப் படுபவர் பலர் என்பது வள்ளுவர் வாசகம்.

இவ்வாறான களைப்பு அல்லது மனச் சோர்வினால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கும் வேளையில் போதிய ஓய்வும், உடலுக்கு ஆரோக்கியமூட்டும் உணவும் தேவை. உங்கள்மேல் நீங்கள் கவனமெடுப்பது சுயநலமல்ல, சுயதேவையே. இதன்மூலம் நீங்கள் வாழ வழி தேடுகிறீர்களேயன்றி வாழ்க்கையின் இன்பத்தைத் தேடவில்லை என்பதை நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

● 20. முக்கிய தீர்மானங்கள் எடுப்பதைத் தள்ளிப் போடுதல்

அவசியமேற்பட்டாலொழிய இடம் பெயர்தல், வேலையிருந்து விலகுதல், முதலீடு செய்தல், சொத்துக்களை விற்றல் போன்றவற்றைச் செய்யாதிருப்பதே உகந்தது. முடியுமாயின் ஆறு மாதமுதல் ஒரு ஆண்டு வரை பொறுத்திருந்து இவற்றைச் செய்வது நல்லது. அப்போது உங்கள் செயல்களின் விளைவுகளைப் பற்றி அனுமானிக்கக் கூடிய சிந்தனைத் தெளிவு போதுமானதாக இருக்கும்.

"நிறையுடைமை நீங்காமை வேண்டின் பொறையுடைமை
போற்றி ஒழுகப் படும்" *(16 : 154)*

பொறுமையைக் கடைப்பிடித்தால் நிறைவான மனிதன் ஆவீர்கள். எனவே உங்கள் செயல்கள் நிறைவான பலன்களை ஈட்டும்.

● 21. உதவி தேவைப்படும்போது அதை உணர்ந்து கொள்ளுதல்

இக்காலங்களில் உடல் நிறை குறைதல், உறக்கமின்மை நீண்ட காலமாகத் தொடருதல் (ஓராண்டுக்கு மேல்), அழுகை, தனிமையை நாடும் தன்மை, மீளாத மனவுடைவு, தற்கொலை எண்ணங்கள் எனபன தோன்றுமாயின் காலம் தாழ்த்தாது மருத்துவ ஆலோசனையை நாடுதல் அவசியம். இவை மனச்சிதைவுக்கு (depression) இட்டுச்செல்லும் அறிகுறிகளாகும்.

மேற்கூறிய இருபத்தியொரு அறிவுரைகளும் மரணத் தாக்க விளைவுகளினால் மனித மனதில் ஏற்படும் பாதிப்புகளை இலகுவாக்கிச் சீரான வழியில் செயற்பட வைப்பதற்காக வழங்கப்பட்ட ஆலோசனைகள். இவை பாதிக்கப்பட்ட மனங்களின் பாரமிறக்கிகளாகப் பயன் தருமென்பது எனது நம்பிக்கை.

இவ்வத்தியாயத்தினை நிறைவுக்குக் கொண்டுவருவதற்கு முன்பாக, மரணத் தருவாயிலிருக்கும் நோயாளியொருவரைப் பராமரிக்கும் மருத்துவர் எதிர்கொள்ள வேண்டிய விடயங்களைப் பற்றிச் சற்று ஆராய்வோம்.

இளம் வயதினர் ஒருவருக்குத் திடீரென இதயத் துடிப்புநிற்க நேரிட்டால் உடனே அவரது நெஞ்சின்மீது அழுத்தி அவரது வாயினூடாகக் காற்றை ஊதி இதயத் துடிப்பையும் சுவாசத்தையும் மீண்டும் செயற்படும் நிலைக்குக் கொண்டுவர நாம் முயற்சிப்பது வழமை. இதனை Cardio Pulmonary Resuscitation என்று ஆங்கிலத்திலே கூறுகின்றோம். ஆனால் இதே நிலமை பெரும் நோய்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ள வயது முதிர்ந்த ஒருவருக்கு ஏற்படும்போது இம்மருத்துவ முறையினால் அவருக்குச் சுகமளிக்கிறோமா அல்லது பிழைக்க முடியாத ஒருவரை மேலும் வதைத்துச் சாகடிக்கிறோமா என்ற ஐயம் எழுவதும் இயற்கையே. இவ்வாறான தருணங்களில் சில வினாடிகளுக்குள் தீர்மானம் எடுக்க வேண்டிய பல கேள்விகள் ஒரு மருத்துவரின் மனதிலே தோன்றும்.

தீர்க்க முடியாத ஒரு நோயின் வேதனை தாளாமல், அவ்வேதனையை விட மரணத்தை விரும்பி வரவேற்கக் கூடிய மன நிலையில்கூட ஒரு நோயாளி இருக்கலாம். அவ்வாறான ஒரு நோயாளிக்கு இவ்வாறான ஒரு தருணத்தில் கொடுக்கப்படும் இச்சிகிச்சை முறை நியாயமானதா?

இது நோயாளியின் வேதனையை நீடிக்கப்போகிறதா அல்லது தீர்க்கப் போகிறதா? நோயாளியின் உறவினரின் எதிர்பார்ப்பு என்ன? இவ்வாறான பதில் காண முடியாத பல கேள்விகளின் மத்தியில் மற்றவர்களால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படக் கூடிய விதத்தில செயலாற்ற வேண்டியது மருத்துவரின் நிலை.

இவ்வாறான நிலையில் ஒரு மருத்துவர் செயலாற்ற வேண்டிய தருணங்களைத் தவிர்ப்பதற்காக மேலை நாடுகளில் பெரும் நோய்களினால் பாதிக்கப் பட்டோர் மருத்துவமனைகளில் அனுமதிக்கப்படும்பொழுதே நோயாளியிடமிருந்தோ அல்லது உறவினரிடமிருந்தோ சில விபரங்கள் பெறப்பட்டுப் பதிவு செய்யப் படுவதுண்டு. இத்தகைய சூழ்நிலை ஏற்பட்டால் நெஞ்சை அழுத்தி இதயத்தை இயங்க வைப்பது போன்ற அதிரடி மருத்துவம் செய்வது தொடர்பான தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு இந்நடவடிக்கை பெரும் உதவியாக இருக்கிறது. ஆனால் காலப் போக்கில் நோயின் கடுமை குணமடைய வாய்ப்புள்ள நோயாளியின் மனத்தில்கூடத் தன்னைச் சாகவிட்டால் போதுமென்ற மன நிலையையும், அதைப்போலவே இறப்பை நோக்கிய பயணத்திலுள்ள நோயாளியின் மனத்திலே தன்னை எப்படியாவது மருத்துவத்தின் மூலம் வாழவைக்க வேண்டுமென்ற எண்ணமும் ஏற்படுவது இயற்கைக்கு மாறானதல்ல.

எனவே நோயின் போக்கு, நோயாளியின் மனநிலை, உறவினரின் மனநிலை, மருத்துவரின் கருத்து என்பவற்றிற்கேற்பக் காலத்துக்குக் காலம் இத்தீர்மானங்கள் மறுபரிசீலனை செய்யப்பட்டுப் பதிவு செய்யப்படுவதுண்டு. சிலவேளைகளில் நோயாளியின் விருப்பமும் உறவினரின் விருப்பமும் ஒன்றுக்கொன்று முரணானவையாகக் கூட அமையலாம். இத்தகைய தருணங்களில் நோயாளியும் உறவினர்களும் நோயாளியின் நிலமையைச் சரியாகப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறார்களா அல்லது சரியான முடிவெடுக்கக் கூடிய தெளிவான மனநிலையில் உள்ளார்களா என்பதெல்லாம் கேள்விக்குறியே. இவ்வாறான சமயங்களில் மருத்துவ முறைகளைச் செயற்படுத்துவதற்கான தீர்மானமெடுப்பதில் மருத்துவருக்கு எந்த அளவு உரிமை இருக்கிறது? நோயாளிக்கோ அல்லது உறவினர்களுக்கோ எவ்வளவு உரிமை இருக்கிறது? என்ற வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதும் சிக்கல் வாய்ந்ததே. இதனால்தான் இதற்கான செயல்நெறியை வள்ளுவர் வகுத்துள்ளார்.

"உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்" (95 : 949)

நோயாளியின் வயது, நோயின் தன்மை, மருத்துவம்,

செய்வதற்குரிய தருணம் என்பவற்றையெல்லாம் எண்ணிப் பார்த்தே ஒரு மருத்துவர் செயற்பட வேண்டுமென்ற வள்ளுவரின் கோட்பாடு எவ்வளவு சிறப்பாக மருத்துவ நெறியை விளக்குகிறது.

▸▸ இதய நுரையீரல் மீள் செயலாக்கம்
(Cardio pulmonary resuscitation)

ஒரு நோயாளிக்கு எந்த விதத்தில் அல்லது என்ன நோக்கில் மருத்துவம் செய்யப்படப்போகின்றது என்பதைத் தீர்மானிப்பதில் மருத்துவரினதும், நோயாளியினதும், பல சமயங்களில் உறவினர்களதும் கருத்துகளை உள்ளடக்குவதுண்டு. ஆனால் சில சமயங்களில் இது ஒரு மும்முனைப் போராட்டத்தை உருவாக்கி விடுவதுமுண்டு. மரணத்தோடு போராடிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு நோயாளியை, அவர் நீண்ட கால நோயாளியாக இருந்தாலும்கூட, அவசர அவசரமாக மருத்துவமனைக்குக் கொண்டு செல்வதையும், உயிர் பிரியு முன்பு அவரை அங்கு கொண்டு போய்ச் சேர்த்துவிட்டால் உறவினர்கள் நிம்மதிப் பெருமூச்சு விடுகின்ற எதார்த்த நிலையையும் பல தமிழ்த் திரைப்படங்களிலே பார்த்திருப்போம். ஆனால் அவ்வாறான நிம்மதிப் பெருமூச்சு நெடுநேரம் நீடிக்க முடியாத சூழல் ஏற்படும்போது அவ்வுறவினரின் எதிர்பார்ப்பைத் தவிடுபொடியாக்கிவிட்ட குற்ற உணர்வினால் பாதிக்கப் படுகின்ற மருத்துவரின் மனநிலையைப் பலரும் மறந்து விடுகிறோம் அல்லது புரிந்து கொள்ள மறுத்துவிடுகிறோம்.

அமெரிக்காவிலே 52 வயதுடைய பெண்ணொருவர் கழுத்துப்பகுதியிலே முள்ளந்தண்டில் ஏற்பட்டுள்ள, அதிகரித்து வருவதும் குணப்படுத்த முடியாததுமான நோயொன்றினால் பாதிக்கப் பட்டிருந்தார். அதன் காரணமாக அவருடைய கை கால்களை அசைக்க முடியாத பாரிச (பக்க) வாதம் போன்ற நிலை ஏற்பட்டிருந்தது. வலது கையில் விரல்களை மட்டுமே அவரால் அசைக்க முடிந்தது. இடையிடையே இவருக்கு மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்ட போதிலும் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட மனவுடைவு (விரக்தி) காரணமாக இவ்வாறு ஏற்படும் தருணத்தில் தான் விரைவில் ஒருநாள் இறந்து விடுவேன் என்ற எண்ணத்தில் அதுபற்றி யாரிடமும் முறையிடாமல் இருந்துவிட்டார். ஒருநாள் இவருக்கு இவ்வாறான மூச்சுத் திணறல் ஏற்பட்டபோது அருகிலிருந்து கவனித்த அவரது மகன் உடனே அவசர உதவி வண்டியை வரவழைத்து மருத்துவமனைக்கு அழைத்துச் சென்றான். அங்கு அவருக்குச் செயற்கை சுவாசம் பொருத்தப் பட்டது. முள்ளந்தண்டிலிருந்த நோயின் அதிகரிப்பினால் அங்கே அவருடைய விரல்களும் இயங்க

மறுத்துவிட்டன. ஆனால் தெளிவான மனநிலையிலிருந்த அவர் அந்த செயற்கைச் சுவாச இணைப்பை நிறுத்தித் தன்னை இறக்க விடும்படி கேட்டுக்கொண்டார். அவரது குடும்பத்தினருக்கு இந்த வேண்டுகோளை ஏற்க முடியவில்லை. அவருக்காகத் தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டிய சட்ட முறையான அதிகாரத்தை (Power of attorny) அவரது கணவன் வைத்திருந்த காரணத்தினால் நோயாளியின் விருப்பத்தை நிறைவேற்ற மருத்துவரினால் முடியவில்லை. அப்படி நிறைவேற்றினால் மருத்துவர் மீது சட்ட முறையாக நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டி வருமென்று அவரது கணவன் எச்சரிக்கை விடுத்தார். நாளுக்கு நாள் உடல்நிலை மேலும் பாதிக்கப்பட்டு மல, சிறுநீர்க் கட்டுப்பாட்டினையும் அப்பெண் இழந்துவிட்டார்.

தன் மனைவியின் பிரிவைத் தாங்க முடியாது என்ற மனநிலை கணவருக்கு. நோயின் துன்பத்தைத் தாங்க முடியாத மனநிலை நோயாளியான மனைவிக்கு. சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்த முடியாத நோயாளியின் வேதனையை அதிகரிப்பதை விடத் தனது மனச்சாட்சிக்கேற்ற வகையில் செயற்பட முடியாத நிலை மருத்துவருக்கு. செயற்கைச்சுவாசக் கருவி இன்னொரு உயிரைக் காப்பாற்றக் கூடிய தருணத்திலும் அவ்வாறு செய்யமுடியாத நிலை மருத்துவமனை நிர்வாகத்தினருக்கு. அந்நாட்களில் அந்த மருத்துவமனையில் ஒரு மனுநீதிக் குழு (committee of ethics) இல்லாதிருந்த படியினால் இக்குழப்பமான சூழ்நிலையில் என்ன செய்வதென்ற ஆலோசனையைப் பெறவும் முடியவில்லை.

"குணநாடிக் குற்றமு நாடி அவற்றுள்
மிகைநாடி மிக்க கொளல்" *(51 : 504)*

ஒரு செயலினால் வரக்கூடிய நன்மையென்ன? தீமையென்ன? இவையிரண்டிலே அதிக தாக்கத்தைக் கொடுப்பது எது? என்று எண்ணித் தீர்மானங்களை எடுக்க வேண்டும் என்ற வள்ளுவனின் வழிகாட்டல் இவ்வாறான செயல் மதிப்பீடு செய்ய வேண்டிய சமயங்களிலும் பயன்படக் கூடியதன்றோ. இப்போது பெரும்பாலான மருத்துவமனைகளில் மனுநீதிக் குழுவொன்று இயங்கி வருகின்றதென்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

இந்நாட்களில் பெரும் நோய்களினால் பீடிக்கப்பட்டு மரண ஆபத்தில் இல்லாத தருணங்களில் கூட மருத்துவமனையில் ஒரு நோயாளி அனுமதிக்கப் படும் பொழுது ஒருவேளை அந்நோயாளிக்கு உயிராபத்து ஏற்படும் பட்சத்தில் இதய சுவாச பிரதி செயலாக்கம் (Cardio pulmonary resuscitation) போன்ற அதிரடி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டுமா? என்ற கேள்வி கேட்கப் படுவதுண்டு. மரண பயமில்லாமல் அல்லது மரணத்தைப் பற்றிய சிந்தனையே இல்லாமல்

சில மருத்துவ பரிசோதனைகளுக்காகவோ அல்லது தற்காலிக வருத்தங்களுக்காகவோ அனுமதிக்கப் படும்போது இவ்வாறான கேள்விகள் கேட்கப்படுவது நோயாளிக்கும் உறவினர்களுக்கும் மனத்திகிலை ஏற்படுத்துவதுண்டு.

குணமடையும் நோக்கத்தோடு மருத்துவமனைக்கு வந்தால் மரணத்தைப் பற்றிக் கூறிப் பயமுறுத்துகிறார்களேயென்று எண்ணத் தோன்றுவதுண்டு. ஆனால் இவ்வாறு கேட்பதன் மூலம் நோயாளியும் உறவினர்களும் தெளிவான மனநிலையில் இருக்கும்போதே அவர்களின் விருப்பு வெறுப்புகளை அவர்களுக்குள்ளேயும் மருத்துவ பராமரிப்பாளர்களுடனும் பகிர்ந்துகொள்வதன் மூலம் தேவைகளுக்கேற்பக் கால தாமதமின்றிச் செயலாற்ற வசதியாக இருக்கும். இரண்டாவதாக நோயாளியின் உறவினர்களை ஆரம்பதிலிருந்தே அந்நோயாளியின் பராமரிப்பில் பங்குபெற வைக்க முடியும். மூன்றாவதாகப் பராமரிப்பாளர்கள் ஒழிவு மறைவில்லாமல் தன்னுடன் நடந்து கொள்கிறார்கள் கலந் துரையாடுகிறார்கள் என்ற நம்பிக்கை நோயாளிக்கு ஏற்படும்.

பொதுவாக எமது சமுதாயத்திலே நோயாளிக்கு அவரது நோய் பற்றிய தகவல்களைத் தெரிவிக்காமல் மறைக்க முயல்வது வழக்கம். அதற்குக் காரணம் இன்னும் சில காலம் உயிருடன் இருக்கப்போகும் இவருக்கு மரண பயத்தை ஏன் ஏற்படுத்த வேண்டும் என்ற நல்லெண்ணமே. ஆனால் மற்றவர்கள் தன்னிடம் எதையோ மறைக்க முயல்கிறார்கள் என்பதை ஊகித்துக் கொள்வது நோயாளிக்கு ஒரு கடினமான விடயமல்ல. இந்த ஊகத்தினால் ஏற்படும் மனத்திகில், தான் மரண ஆபத்தில் இருக்கிறேன் என்பதனைத் தெரிந்து கொள்வதால் ஏற்படும் திகிலை விட அதிகமானதும் நீண்ட காலம் நீடிப்பதுமாக இருக்குமென்பதே உண்மை. அத்தோடு தனது மரணத்துக்கு முன் தான் செய்ய வேண்டிய கடமைகளை எண்ணிப் பார்த்து, அவற்றை நிறைவேற்றி, அல்லது நிறைவேற்றுவதற்கான வழிகளை வகுத்து, அந்த நிம்மதியோடு நோயாளி மரணத்தைத் தழுவிக்கொள்ளவும் இது வாய்ப்பளிக்கிறது. அடுத்ததாக நோயாளி, உறவினர், பராமரிப்பாளர் எல்லோருக்குமிடையிலே கருத்துப் பரிமாற்றத்துக்கான வாய்ப்பையும் அதன்மூலம் உறவினை வலுப்படுத்தி ஒரே குடும்பமாகச் செயல்படத்தக்க வாய்ப்பையும் இது உருவாக்கிறது.

இறக்கும் தறுவாயில் உள்ள ஒரு நோயாளியைப் பராமரிப்பது மற்றைய நோயாளிகளைப் பராமரிப்பதை விடச் சற்று வேறுபட்டது.

"உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்" (95 : 949)

என்ற குறளுக்கேற்ப நோயின் தன்மை நோயாளியின் வயது, மருத்துவம் செய்யக்கூடிய காலக்கெடு என்பனவெல்லாம் மருத்துவத்தின் தன்மையை நிர்ணயிக்கும் காரணிகள். எனவே மரணத்தை நெருங்கிக் கொண்டிருக்கின்ற நோயாளியொருவரைப் பராமரிக்கும்போது நோயாளியின் தன்னுரிமையை மதித்தல் (Respect of autonomy) உபாதையை அதிகரிக்காதிருத்தல் (Non maleficiance), சுகப்படுத்தல் (Beneficiance), நியாயம் (Justice) என்பவற்றைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

▸▸ தன்னுரிமையை மதித்தல்

இது ஒருவர் தன்னுடைய விருப்பம், நம்பிக்கை என்பவற்றின் அடிப்படையில் தன்னைப் பற்றிய முடிவுகளை எடுப்பதில் அவருக்கிருக்கின்ற சுய உரிமையையும் விருப்பத்தையும் மதித்து நடத்தலைக் குறிக்கும். இதனை மனுநீதியோடு கூடிய மருத்துவத் தொழிலின் அடித்தளம் எனலாம். ஒரு நோயாளிக்கு அவருடைய நோயின் தன்மை, செயற்படுத்தப் படுகின்ற மருத்துவத் தொழிற்பாட்டின் நோக்கம், விளைவுகள், அந்நோயாளி எடுக்கும் முடிவினால் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் என்பன தெளிவாகப் புரிந்திருக்கறதென்பதை மருத்துவர் உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

"அழிவதூஉம் ஆவதூஉம் ஆகி வழிபயக்கும்

ஊதியமும் சூழ்ந்து செயல்" *(47 : 461)*

என்ற வள்ளுவர் கூற்றுப்படி ஒரு செயலினால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலன்கள் என்ன என்பதைத் தெளிவாக ஆய்ந்து புரிந்து கொண்டே அச்செயலுக்கான தீர்மானத்தை ஒரு நோயாளி எடுத்துள்ளார் என்பதனை, அத்தீர்மானத்தை நிறைவேற்ற வேண்டிய பணி புரிகின்ற மருத்துவரோ அல்லது பராமரிப்பாளரோ உறுதி செய்துகொள்ள வேண்டும். "உனக்கு எது நன்மை பயக்குமென்பது எனக்குத் தெரியும். அதைத்தான் நான் செய்கிறேன். இது உனக்குப் புரியாது'' என்ற விதத்தில் ஒரு மருத்துவர் செயற்படக்கூடாது. மரணிக்கின்ற நோயாளிக்கு இது மருத்துவரின் அலட்சியப் போக்காகத் தோன்றி அவரது மன வேதனையை அதிகரிக்கலாம். மரணம் என்பது விதிவிலக்கில்லாமல் எல்லோருக்கும் ஏற்படுகின்ற ஒன்று. ஆனால் வாழ்க்கையில் ஒரேயொரு முறை மட்டுமே சம்பவிக்கின்ற, முக்கியமான கவலை பயக்கும் ஒரு நிகழ்வு. எனவே இது மென்மையான பராமரிப்போடும், சரியான சொற் பயன்பாட்டோடும்,

தனிமனித மதிப்பு மரியாதையோடும், பலருடைய ஒத்துழைப்போடும் கவனமாகக் கையாளப் படவேண்டிய ஒரு நிகழ்வு.

"தெரிந்த இனத்தோடு தேர்ந்தெண்ணிச் செய்வார்க்கு
அரும்பொருள் யாதொன்றும் இல்" (47 : 462)

விபரம் தெரிந்தவர்களோடு இணைந்து ஆராய்ந்து தாமும் சிந்தித்துச் செயலாற்றுவதற்கு இணையானது வேறொன்றுமில்லை என்ற குறளின் கூற்று இதனையே ஆமோதிக்கிறது.

▸▸ வேதனையை அதிகரிக்காதிருத்தல்

ஒரு நோயாளிக்கு மருத்துவம் செய்யும்போது தேவையற்ற உடல், உள வேதனைகளை அவருக்கு ஏற்படுத்தாமலிருக்க வேண்டும். மருத்துவத்தில் நோயாளியிடம் வேதனை தரக்கூடிய உண்மையைக் கூறவேண்டிய தேவை ஏற்படும்போது மனித உணர்வுகளை மதிக்காத விதத்தில் கூறுவதுகூட இம்சையேயாகும். இதனை உண்மையால் சாடுதல் என்று கூடக் கூறலாம். இவ்வாறான தருணங்களில் நோயாளியின் வேதனையை அதிகரிக்காத விதத்தில் செய்தியைத் தெரிவிப்பதோ அல்லது ஆலோசனை வளங்குவதோ இலகுவான பணியல்ல.

"அறனறிந்து ஆன்றமைந்த சொல்லான் எஞ்ஞான்றுந்
திறனறிந்தான் தேர்ச்சித் துணை" (64 : 635)

அறநெறி கொண்டவராகவும், சொல்லாற்றல் உடையவராகவும், செயல்திறன் படைத்தவராகவும் இருப்பவரே ஆலோசனை கூறக்கூடிய துணையாக விளங்க முடியுமென்று அமைச்சருக்கு மாத்திரமல்ல, ஆலோசனை கூறும் மருத்துவருக்கும் பொருந்த வரைவிலக்கணம் வகுத்திருக்கிறார் வள்ளுவர்.

மரணத்தின் வாயிலில் இருக்கின்ற நோயாளிகள் நொடிந்து போனவர்களாகவும், தவறான சிறிய சொல், செயல்களினால் பாதிக்கப்படக் கூடியவர்களாகவும் இருப்பதுண்டு. எனவே அவர்களின் தேவையையும், விருப்பத்தையும் நன்கு தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அவற்றிற்கு அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ மருத்துவம் செய்வதுகூட வேதனையை அதிகரிக்காமலிருக்கின்ற கொள்கைக்கு முரணாக அமைந்து விடலாம்.

▸▸ சுகப்படுத்தல்

மரணத்துக்காகப் போராடும் நோயாளியின் வலியையும்

வேதனையையும் இயன்றளவு குறைத்தலை இது குறிக்கும். சில சமயங்களில் வேதனையை அதிகரிக்கின்ற அல்லது துன்பம் தருகின்ற மருத்துவ மூலம்தான் இறக்கின்ற நோயாளியின் வாழ்நாளை இன்னும் சிலகாலம் நீடிக்க முடியுமென்றால் அதனைக் கைவிட்டு அந்நோயாளியை நிம்மதியாக இறக்க விடுவதுகூடச் சில சமயங்களில் உகந்தது என்பதனை இக்கோட்பாடு கூறுகின்றது.

"அறிவினான் ஆகுவ துண்டோ பிறிதின்நோய்
தம்நோய்போல் போற்றாக் கடை" *(32 : 315)*

பிற உயிர்களுக்கு வரும் துன்பத்தைத் தம் துன்பம் போலக் கருதிக் காப்பாற்ற முனையாதவர்களுக்கு அறிவு இருந்தாலும் அதனால் பயனேதுமில்லை என்பதுபோல மருத்துவரின் கடமை நோயாளியின் வேதனையைத் தன் வேதனை போல உணர்ந்து செயற்படுவதேயாகும்.

▸▸ நியாயம்

மருத்துவப் பணியென்பது நிரபராதியொருவர் எக்காரணம் கொண்டும் தண்டிக்கப்படாத வகையில் கவனமாகச் செயற்பட வேண்டிய நீதிபதியின் பணிக்கு ஒப்பானது. மருத்துவப் பணியாளரும் நோயாளியின் மனநிலையினையும், நோயின் தன்மையையும் ஆராய்ந்து, தனது பணியின் வரம்புகளைப் புரிந்து, நோயாளியினதும் உறவினர்களினதும் விருப்பு வெறுப்புகளை உணர்ந்து, அவற்றை நடைமுறைப் படுத்துவதால் ஏற்படக்கூடிய பலாபலன்களைப் பகுத்தறிந்து, சட்ட வரம்புகளை அறிந்து அவற்றிற்கேற்ற வகையில் செயற்படுவதையே நியாயம் என்ற கோட்பாடு குறிப்பிடுகிறது. சிலவேளைகளில் பயனற்றது என்று தெரிந்தும் நோயாளியின் திருப்திக்காகச் சில மருத்துவ முறைகளைக் கையாளுவதும் இதிலடங்கும். பெரும் புற்று நோயொன்றினால் பாதிக்கப்பட்டு மரணத்தின் வாயிலில் நிற்கின்ற நோயாளியின் அல்லது உறவினரின் வேண்டுகோளுக்காக அல்லது திருப்திக்காகப் பயனற்றது என்று தெரிந்த போதிலும் செயற்கைச் சுவாசக் கருவிகளைப் பொருத்தி உதவுவதை இதற்குச் சான்றாகக் கூறலாம்.

▸▸ இரக்கத்தினால் இறக்கச்செய்தல் (Euthanasia)

இது தற்போது மேற்கத்தைய நாடுகளில் பெரும் கருத்து வேறுபாடுகளுக்குரிய விடயமாக இருந்து வருகின்ற ஒன்றாகும். இதற்குக் கருணைக் கொலை என்ற பதம்கூடப் பயன்படுத்தப்

படுவதுண்டு. ஆனால் கொலையென்பது ஒரு வன்முறையாகக் கருதப் படுவதனாலும் இலங்கையிலே சில காலத்துக்கு முன்பு அரசினால் கூறப்பட்ட சமாதானத்திற்கான சண்டை என்ற பதம்போல ஒன்றுக்கொன்று முரணான பொருள் கொடுக்கின்ற சொற்களைக் கொண்ட பதமாக இருப்பதனாலும் கருணைக் கொலை என்பதைவிட இரக்கத்தினால் இறக்கச்செய்தல் என்பது பொருத்தமாக இருக்குமென எண்ணுகிறேன்.

மீளமுடியாத கொடிய நோயினால் தொடர்ந்து சகிக்க முடியாத வேதனையை அனுபவிக்கும் ஒரு நோயாளியின் விருப்பப்படி அந்நோயாளியை மருந்து மூலம் இலகுவாக இறக்க வைப்பதனை இது குறிக்கும். செயற்கைச் சுவாசக் கருவி மூலமே உயிரைத் தக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கும் ஒரு நோயாளிக்கு அந்தச் செயற்கைச் சுவாச இணைப்பை நீக்குவதன் மூலம் அந்நோயாளி இறக்க விடுவதை இரக்கத்தினால் இறக்கச்செய்தல் என்று கூற முடியாது. அதற்கு ஒருபடி மேலாக மரணத்தை விளைவிக்க வேண்டுமென்ற நோக்கத்தோடு மருந்து மூலம் மரணத்தை ஏற்படுத்துவதையே இவ்வாறு கூறுகின்றோம்.

இரக்கத்தினால் இறக்கச் செய்வது சரியா? தவறா? ஏன்று ஆராய்வது எனது நோக்கமல்ல. எத்தகைய சூழ்நிலையில் மரணம் நிகழ்ந்தாலும் ஒருவர் இறக்கும் வரைக்கும் அவரை ஆதரவோடு பராமரிப்பது அவசியம். மரணிக்கின்ற ஒருவருடைய சுயாதீனத்துக்கும், சுயபெருமைக்கும் இறுதி வரை மதிப்பளித்துச் செயலாற்றுவதே மருத்துவப் பணியின் மேன்மையாகும்.

பொறுமை என்பது இனனொரு வகையான உணர்வு. ஆனால் பொறுமைக்கு எதிர்ச்சொல் என்ன? பொறாமையா? கோபமா? எதுவாக இருந்தாலும் இவையிரண்டும் ஒன்றிலிருந்து ஒன்று வேறுபட்ட இருவித உணர்வுகள். பொறாமை ஒருவனுக்கு வந்துவிட்டால் அவன் மனம் அமைதியை இழந்துவிடும். மனிதனுடைய மனத்தையும் உடலையும் வேறு வேறாகப் பிரித்துவிட முடியாது. ஒன்றிலேற்படும் தாக்கம் இன்னொன்றின் மூலமாக வெளிப்படும். அதாவது மனத்தின் அமைதியின்மை பல உடல் நோய்களை உருவாக்கும் என்பது உண்மை. அது அவருக்கு மட்டுமன்றி மற்றவர்களுக்கும் நோயை ஏற்படுத்த வல்லது என்பதனை உங்களில் பலருக்குத் தெரிந்த கதையொன்று நினைவு படுத்துகின்றது.

அயலவர்கள் இருவர் ஒருவர்மேல் ஒருவர் பொறாமைப் பட்டு மற்றவனைவிடத் தான் மேலோங்க வேண்டுமென்பதற்காக இறைவனை வேண்டித் தவமிருந்தார்களாம். அப்போது இறைவன் ஒருவன் முன் தோன்றி அவன் வேண்டும் வரமென்னவென்று

வினாவினானாம். தான் எது கேட்டாலும் அதைவிட அதிகமாக மற்றவன் கேட்பானென்பதை உணர்ந்த அவன் தனது ஒருகண்ணைக் குருடாக்கும்படி கேட்டானாம். அதைத் தொடர்ந்து இறைவன் அடுத்தவனிடம் போய் அதே கேள்வியைக் கேட்டபோது அவன் மற்றவனுக்குக் கொடுத்ததைப் போலத் தனக்கு இரு மடங்கு தரும்படி கேட்டதால் தனது இரு கண்களையும் இழந்தானாம்.

இதேபோலப் பேராசையின் விளைவுகளை விளக்குவதற்கு "நந்தவனத்திலோர் ஆண்டி'' என்ற பாடல் "பொன் முட்டையிடும் வாத்து'' போன்ற நீதிக் கதைகள் எமக்குப் பாலர் வகுப்பிலேயே படிப்பிக்கப் பட்டன. இவற்றை மறந்து சிலர் பேராசையின் காரணத்தால் சூதாட்டம் போன்றவற்நறில் ஈடுபடுவதனால் பணத்தை இழப்பதோடு அடிமைத்தனம் (addiction) என்ற நோய்க்கும் உள்ளாகிக் குடும்பங்களின் சீரழிவுக்கும் காரணமாகி விடுகின்றனர். மதுவின் அடிமைத்தனம் போலவே சூதாட்டத்தின் அடிமைத்தனமும் ஒரு நோயாக மருத்துவர்களால் கருதப்படுகிறது.

"சிறுமை பலசெய்து சீரழிக்கும் சூதின்
வறுமை தருவதொன்று இல்" *(94 : 934)*

கீழ்நிலையடைந்து சீரழிந்து வறுமை பெருகுவதற்குச் சூதாட்டத்தை விட வேறு எதுவுமே கிடையாது என்று வள்ளுவரும் இதனை வரையறுத்துக் கூறியுள்ளார்.

கோபத்தின் விளைவால் தவறான முடிவுகள் எடுக்கப்படலாம் என்பதனைச் சிவபெருமானே நமக்கு உணர்த்தியிருப்பதைத் திருவிளையாடல் புராணம் காண்பிக்கிறது. நெற்றிக் கண்ணைத் திறந்து, நல்லதொரு புலவரான நக்கீரனைத் தண்டித்துக், கோபத்தினால் மனிதன் நிதானத்தை இழந்து விடுவான் என்ற பாடத்தை நமக்கு இறைவனே தனது திருவிளையாடல் மூலம் புகட்டியிருக்கிறார். கோபத்தின் விளைவாகக் குடும்ப வன்முறைகள் நடைபெறுவதையும் அதன்காரணமாகக் குடும்பங்கள் பல சிதைவுண்டு போவதையும் எமது நாளாந்த அனுபவத்திலே காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

ஒரு கனியின் தன்மையைக் கொண்டே ஒரு மரம் கணிக்கப்படுகிறது. நற்கனி கொடாத மரங்களெல்லாம் வெட்டுண்டு அக்கினியில் போடப்படும். அதேபோல ஒருவனுடைய சொற்கள் அவனை அடையாளம் காட்டும் என்று வேதாகமம் (bible) கூறுகிறது. பிழையான வார்த்தைப் பயன்பாடு பல அரசியல் தலைவர்களின் அழிவிற்குக் காரணமான வரலாறுகள் உள்ளன.

எனவே கோபம் என்ற உணர்வின் வெளிப்படான சொற்களோ அல்லது செயல்களோ அழிவுக்கு அடித்தளமாக அமைந்து

விடுகின்றன.

இன்று வெளிநாடுகளிலே குறிப்பாகக் கனடா போன்ற நாடுகளிலே குடியேறி வாழுகின்ற எமது தலைமுறையினர் வாழ்க்கைப் பழுக்கள், புதிய கலாச்சார வாழ்க்கை முறை இசைவாக்கத்திலே ஏற்படும் தடுமாற்றங்கள், இப்புதிய நாட்டின் பண்பாடுகளோடு எந்த அளவுக்கு இணைந்து கொள்வது அல்லது அவற்றிலிருந்து எந்த அளவுக்கு விலகி நிற்பதென்ற கோட்பாடுகளிலே வெவ்வேறு வயதுடைய குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகள், பொருளாதாரச் சிக்கல்கள், இவற்றின் விளைவாக வெளிப்படும் குடும்ப சமுதாயப் பிரச்சனைகள் என்ற பலமுனைத் தாக்கங்களுக்கு ஈடு கொடுக்க முடியாமல் ஆற்றாமையில் அழுந்திப் போவதைக் காணுகின்றோம்.

இந்த ஆற்றாமையின் விளைவாக வெளிப்படும் உணர்வுகளிலொன்று கோபம். இந்தக் கோபமானது தவறான வார்த்தைப் பயன்பாடு (verbal abuse) உடல் சார்ந்த துப்பிரயோகம் (physical abuse) போன்ற குற்றச் செயல்களுக்கு ஆளாக்கி, சிறை வாழ்க்கை, கோபத்தை மட்டுப் படுத்துவதற்கான (anger management) பயிற்சி என்பவற்றிற்கெல்லாம் இட்டுச் செல்லுகின்ற சம்பவங்களின் சங்கிலிக் கோர்வைகளை நாம் நாளாந்தம் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கின்றோம். இவற்றைத் தவிர்த்துக்கொள்ள "அறன் வலியுறுத்தல்'' என்ற அதிகாரத்திலே பல குறள்கள் கூறப்பட்டுள்ளன.

"அழுக்கா றவாவெகுளி இன்னாச்சொல் நான்கும்
இழுக்கா இயன்ற தறம்" *(4 : 35)*

பொறாமை, பேராசை, பொங்கும் கோபம், புண்படுத்தும் சொல் என்ற நான்கும் அற வழிக்கு எதிரானவையாகும். இது அறவழிக்கு மட்டுமின்றி இந்நாட்டுச் சட்டத் திட்டங்களுக்கும் ஒவ்வாதவையாகும்.

கோபம் என்பது மனிதனுக்கு இயற்கையாக ஏற்படுகின்ற உணர்வு. அதனை அடக்க முடியுமா? அடக்கத்தான் வேண்டுமா? என்ற கேள்விகள் அடுத்து எழுகின்றன. கோபத்தை மனத்தினுள்ளே அடக்கி வைக்க முயலும்போது ஒருவித வேதனை, பதட்டம், அமைதியின்மை என்பன மனத்திலே தோன்றுவதை நாம் உணர்கிறோம். மாறாக அந்தக் கோபம் ஏதோ விதத்தில் மனதிலிருந்து வெளிப்பட்டுவிட்டால் அதன்பின் ஒரு அமைதி ஏற்படுவதையும் அறிந்திருக்கின்றோம். பொறை உடைமை என்ற அதிகாரத்திலே பொறுமையின் பெருமையையும் அவசியத்தையும் விளக்குகின்ற வள்ளுவர் சில குறள்களிலே கோபத்தை நாம் அடக்க வேண்டும்

என்று வலியுறுத்துவதாகத் தோன்றுகிறது. கோபத்தை நாம் அடக்க வேண்டும் என்பதை விடக், கோபத்தை நாம் எம்மையோ, பிறரையோ அல்லது உடைமைகளையோ பாதிக்காக விதத்தில் நாம் வெளிப்படுத்த எம்மைப் பயிற்றுவிக்க வேண்டும் என்ற கோட்பாடு மனோதத்துவ நிபுணர்கள் பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒன்றாகும். இன்னொரு வகையில் கூறுவதாக இருந்தால் கோபத்தைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று கூறுவதை விடக் கோபத்தின் வெளிப்பாட்டை நெறிப்படுத்த வேண்டும் என்பதே பொருத்தமானது. அவ்வாறு கோபத்தை வெளிக்காட்டும் விதத்தை எமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியாவிட்டால் நாம் வாழ்க்கையில் வெற்றியீட்ட முடியாது. அப்படிக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியாதவனை யாரும் எப்போழுதும் இலகுவில் வென்றுவிடலாம் என்பதனை,

"நீங்கான் வெகுளி நிறையிலன் எஞ்ஞான்றும்
யாங்கணும் யார்க்கும் எளிது" (87 : 864)

என்றவாறு கூறுகிறார் வள்ளுவர்.

கோபத்தின் வெளிப்பாட்டினைக் கட்டுப்படுத்த இயலாமற் போவதற்குக் குடிப்பழக்கம், போதைப் பொருட்களில் அடிமைத்தனம் என்பன எரிகின்ற நெருப்பிலும் எண்ணெயாக அமைந்து விடுகின்றன. "ஆத்திரக்காரனுக்கு புத்தி மட்டு" என்ற பழமொழிக்கேற்கக் கோபத்தில் இருக்கின்ற ஒருவனுக்குக் காரணத்தைக் கூறி விளங்க வைப்பதுவும் கடினமான காரியமே.

"களித்தானைக் காரணம் காட்டுதல் கீழ்நீர்க்
குளித்தானைத் தீத்துரீஇ யற்று" (93 : 929)

குடிப் பழக்கத்தில் இருப்பவனுக்குக் காரணம் சொல்லி விளக்குவ தென்பது நீரில் மூழ்கி இருப்பவனைத் தீப்பந்தம் கொண்டு தேடுவது போன்றது என்று கூறும் குறள் கோபத்திலுள்ளவனுக்கும் சாலப் பொருத்தமானதே. கோபத்தையும், பழிவாங்கும் உணர்வையும் படிப்படியாகக் குறைத்து அகற்றுவதற்கு எமது சொல்லிலும், செயலிலும் ஒரு கட்டுப்பாட்டைக் கடைபிடிக்க எம்மைப் பயிற்றுவித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

"நிறைவுடைமை நீங்காமை வேண்டின் பொறையுடைமை
போற்றி ஒழுகப் படும்" (16 : 154)

(நிறைகுணம் நீங்காதிருக்கப் பொறுமையைப் போற்றிக் காக்க வேண்டும்)

"ஒறுத்தார்க்கு ஒருநாளை இன்பம் பொறுத்தார்க்குப்
பொன்னுந் துணையும் புகழ்" (16 : 156)

(பழி வாங்குபவர்க்கு ஒருநாள் இன்பம். பொறுத்து மன்னிப்பவர்க்கு உலகம் அழியும் வரைக்கும் புகழ் நிலைக்கும்) என்ற குறள்களுக்குக் கிறிஸ்து, காந்தி போன்றவர்களின் வாழ்க்கை சான்றாக அமையும்.

நம்மைக் காப்பாற்றிக் கொள்ளவாவது நாம் கோபத்தை அடக்க வேண்டுமென்று

"தன்னைத்தான் காக்கின் சினம்காக்க காவாக்கால்
தன்னையே கொல்லும் சினம்" (31 : 305)

என்ற குறள் மூலம் கூறுகிறார் வள்ளுவர். கோபத்தை அடக்குதல் (anger control) என்ற பதத்தைவிடக் கோபத்தை நிர்வகித்தல் (anger management) என்ற பதம் பொருத்தமானது. ஏற்கனவே நான் குறிப்பிட்டது போன்று இயற்கையாக மனிதனுக்குள்ள நவரச உணர்வுகளிலே கோபமும் ஒன்று. நீர்வீழ்ச்சியின் இயக்க சக்தியை மின்சக்தியாக மாற்றிக்கொள்வதுபோலக் கோபத்தின் வெளிப்பாட்டை வேறொரு வகையில் அதாவது தீங்கற்ற முறையில் வெளிக்கொணர வேண்டும்.

ஒருவருடைய பிரச்சனைக்குரிய நடவடிக்கைகளை மாற்றுவதற்கு அறிவுறுத்தல் மருத்துவம் (cognitive therapy) என்ற ஒரு முறையினை உளவியல் மருத்துவர்கள் கையாளுவதுண்டு. அதன் ஒரு பகுதி மெய்யை உணர்த்தல் (reality testing) என்பதாகும். இதன் உட்பொருளை மெய்யுணர்தல் என்ற அதிகாரத்திலுள்ள குறள்களில் காணலாம்.

"பொருள்அல் லவற்றைப் பொருள்என்று உணரும்
மருளான்ஆம் மாணாப் பிறப்பு" (36 : 351)

"இருள்நீங்கி இன்பம் பயக்கும் மருள்நீங்கி
மாசுஅறு காட்சி யவர்க்கு" (36 : 352)

உண்மையை உணராமல் மயங்குவது மனித இயல்பு. இந்த மயக்கம் நீங்கித் தெளிவு பெறுபவர்க்கு ஒளிமயமான இனிமையான வாழ்வு கிடைக்குமென்று சிறப்புறக் கூறப்படுவதனை இக்குறள்களிலே காண்கிறோம். இவற்றை நடைமுறைப்படுத்த உதவுகின்ற சில முறைகள்தான் கத்தோலிக்க மதத்தில் நிலவும் பாவமன்னிப்பு (confession) செய்கை மீட்டல் அல்லது ஞானஒடுக்கம் (retreat) போன்ற சில வழக்கங்கள் என்பது என் கருத்து. எமது கடந்தகால வாழ்க்கையை அசைபோட்டு ஆராய்வதன் மூலம் மீண்டும் அத்தவறுகளையோ குற்றங்களையோ புரியாமல் எம்மைக் காத்துக்கொள்ள அது உதவும். இவ்வாறு எம்மை உய்த்துணர்ந்து காத்துக்கொள்ளாவிட்டால் எமது வாழ்க்கை நெருப்பிலிட்ட வைக்கோல் போல அழிந்துபோய்விடும்

என்கிறார் வள்ளுவர்.

"வருமுன்னர்க் காவாதான் வாழ்க்கை எரிமுன்னர்
வைத்தூறு போலக் கெடும்" *(44 : 435)*

தவம் என்பது சகிப்புத் தன்மை (tolerence) தியானம் (meditation) துன்புறுத்தாமை (non violence) என்பவற்றை உள்ளடக்கியது. அது கோபத்தின் வெளிப்பாடான வன்முறை போன்றவற்றிற்கு எதிரானது. கோபத்தை மாற்றிச் சகிப்புத்தன்மையை வளர்ப்பதற்குத் தியானம் உதவுகிறது. இத்தியானம் உயர் இரத்த அழுத்தத்தை (high B.P) குறைக்கவும், மனச்சிதைவு (depression) மனத்திகில் அல்லது பதட்டம் (anxiety) போன்ற மன நோய்களிலிருந்து விடுபடவும் உதவுவதை மருத்துவ ஆய்வுகள் காண்பிக்கின்றன. இதனையே வள்ளுவர்,

"கூற்றும் குதித்தலும் கைகூடும் நோற்றலின்
ஆற்றல் தலைப்பட் டவர்க்கு" *(27 : 269)*

சகிப்புத் தன்மையுடையோர் சாவைக் கூட வெல்லும் திறமையுடையோர் என்று சுருங்கக் கூறி விளங்க வைக்கிறார்.

பொறாமை கோபம் என்பன ஒன்றோடொன்று தொடர்புள்ள குணங்கள். எம்மைவிட மேல் நிலையிலுள்ளவர்களைக் கண்டு நாம் பொறாமை கொள்ளக் கூடாது. எம்மைவிடத் தாழ்ந்த நிலையிலுள்ளவர்களைக் கண்டு நாம் ஏளனம் செய்யக்கூடாது. மாறாக எம்மைவிட உயர் நிலையிலுள்ளவர்களைக் கண்டு நாம் எம்மை முன்னேற்றும் வழிவகைகளை ஆராய வேண்டும். எம்மைவிடத் தாழ் நிலையிலுள்ளவர்களைக் கண்டு எம்மளவில் திருப்தி கொள்ள வேண்டும்.

'அழுக்கா றுடையார்க் கதுசாலும் ஒன்னார்
வழுக்கியும் கேடீன் பது" *(17 : 165)*

ஒருவனுக்குக் கேடு வருவதற்குப் பகைவர்கள் தேவையில்லை அவனது பொறாமைக் குணமே போதும் என்பதே இக்குறளின் கருத்து. பொறாமை, கோபம் என்பன எம்மைக் குற்றச் செயல்களுக்கும் மனநோய்களுக்கும் உள்ளாக்கி அழிவின் பாதையில் அழைத்துச் சென்றுவிடும்.

நோயுற்றிருக்கும் உங்கள் அன்புக்குரியவரைச் சந்திக்கப் போகும் போது அவரிடம் என்ன கூறப் போகிறோமென்று கவலைப்பட வேண்டாம். அவருக்கு அருகே நீங்கள் இருப்பதனால் ஏற்படுகின்ற உணர்வே பல தருணங்களில் அவருக்கு ஆறுதலை தரப் போதுமானது. சொற்களைப் பரிமாறிக் கொள்வதை விட மௌனத்தைப் பரிமாறிக்

கொள்வது சில வேளைகளில் புரிந்துணர்வை மேம்படுத்தக் கூடியதும் தேவையானதும் கூட. ஏனென்றால் சொற்களினால் ஏற்படும் கருத்து வேறுபாடுகள் போன்று மௌனத்தினால் ஏற்படுவதற்கான தருணம் குறைவு. ஆர்வத்தோடு ஒருவருக்குச் செவிமடுப்பது கூட அவர்மேல் உங்களுக்குள்ள அன்பை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஊடகமாக அமையும். இதனை active listening என்று ஆங்கிலத்தில் கூறுவார்கள்.

"நுணங்கிய கேள்வியர் அல்லார் வணங்கிய
வாயினர் ஆதல் அரிது" *42 : 419)*

நுட்பமாக கேட்டறியும் திறன் இல்லையென்றால் உயர்ந்தவற்றைப் பேசுகிறவர்களாக நம்மால் மாற முடியாது என்ற வள்ளுவர் வார்த்தைகளும் இதனை வலியுறுத்துகின்றன. தொடுகை, புன்னகை, செவிமடுத்தல் போன்றவற்றின் பெறுமதியை அநேகமான தருணங்களில் நாம் உணர்ந்து பயன்படுத்துவதில்லை என்றுதான் கூற வேண்டும். "Do not the most moving moments of our lives find us all without words?" "வாழ்க்கையில் உள்ளத்தை நெகிழ வைக்கும் நிகழ்வுகள் பல எமது சொற்களை வரவிடாமல் வைத்திருப்பதில்லையா?" எனும் மார்சல் மார்சே என்ற அறிஞரின் சொற்கள் நினைவுக்கு வருகின்றன.

வருத்தம் என்பது எமது உடல்நோயின் வெளிப்பாடு மட்டுமல்ல. அந்த வேளையில் எமக்கு ஏற்படுகின்றதும் எம்மிலிருந்து வெளிப்படுவதுமான உணர்வுகளின் விளைவும் கூட. "நீங்கள் களிப்போடு இருக்கும்போது உங்கள் உள்ளத்தின் ஆழத்தில் உற்றுப் பாருங்கள். உங்களை இப்போது மகிழ்விக்கும் அதே ஒன்று கடந்த காலத்தில் உங்களுக்கு வருத்தத்தைத் தந்திருக்கும். அதைப்போல நீங்கள் வருத்தமாக இருக்கும்போது உங்கள் இதயத்தினுள்ளே திரும்பிப் பார்த்தால் இப்போது வருத்தத்தைத் தருகின்ற அதே விடயம் ஒரு காலத்தில் மகிழ்ச்சியைக் கொடுத்திருப்பதை காண்பீர்கள்" என்று இஸ்லாமியத் தீர்க்கத்தரிசியான கலீல் கிப்ரான் என்ற அறிஞர் கூறியிருக்கிறார். இதையேதான் வள்ளுவரும் எது எப்படித் தோன்றினாலும் அதைக்கண்டு மயங்காது அதன் உண்மையைத் தெரிந்து கொள்வதுதான் அறிவு என்ற கருத்தில்,

"எப்பொருள் எத்தன்மைத் தாயினும் அப்பொருள்
மெய்ப்பொருள் காண்ப தறிவு" *(36 : 355)*

என்று கூறியிருக்கிறார்.

▸▸ சொல் மருத்துவம்

மொழி என்பது கருத்துப் பரிவத்தனைக்குரியது. வாய்மொழி

என்பது ஆறறிவு படைத்த மனிதனுக்கு ஆண்டவன் அருளிய அரும் பெரும் கொடையென்பது என் கருத்து. நாம் பயன்படுத்தும் சொற்கள் பேசுகின்ற தன்மை என்பன மற்றவர்களில் நோய் தீர்க்கும் மருந்துகளாகப் பயன்படத் தக்கவை. இதுதான் உளவியல் (Psycology) மருத்துவத்துக்கும் அடிப்படையாக அமைகின்றது. அது மட்டுமின்றிப் பல மனிதர்களை உலகம் பெருந்தலைவர்கள் ஆக்கியதும், ஆக்குவதும் அவர்களின் பேச்சுவன்மை என்பதை நாம் அறிவோம். எனவேதான் வள்ளுவர்,

"நாநலன் என்னும் நலன் உடைமை அந்நலம்
யாநலத்து உள்ளதூஉம் அன்று" (65 : 641)

சொல் வன்மைக்குள்ள சிறப்பு வேறு எதற்குமில்லை. அதனால் அது செல்வத்துளெல்லாம் சிறந்த செல்வம் என்று கூறியிருக்கிறார்.

தவறான சொற்களைப் பயன்படுத்தல் மற்றவர்களை மன நோய்களுக்கு உள்ளாக்கலாம் அல்லது கோபத்தைக் கிளறிக் குற்றச் செயல்களுக்குத் தூண்டலாம். சொற்களைத் தவறாகப் பயன்படுத்துவது (verbal abuse) என்பது பரவலாகக் காணப்படும் ஒன்று. ஆனால் இதனைப் பலர் புரிந்து கொள்ளுவதில்லையாதலால் இதன் கடும் விளைவுகளை கருத்திற் கொண்டு சொற்களைத் தேர்ந்து பயன்படுத்துவதில்லை. பல குடும்பத் தகராறுகளுக்கும் விவாகரத்துகளுக்கும் அன்றாட சொற் பயன்பாடுகள் அடித்தளமாக அமைந்துவிடுகின்றன. பொதுவாக ஆண்களின் ஆதிக்கவெளிப்பாடான உடல் சார்ந்த தீய செயல்பயன்பாடுகளும் (Physical abuse) பெண்களின் ஆற்றாமை வெளிப்பாடான தீய சொற்பயன்பாடும் (Verbal abuse) ஒன்றுக்கொன்று உரமிட்டுக் கணவன் மனைவிக்கிடையே பிரிவுக்கான சண்டைகளையும் அதன் விளைவாகப் பிரிந்து போகும் மனநிலையையும் அதன் தொடர்பான பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தி அதன் காரணமாகக் குடும்பங்கள் பல சின்னாபின்னமாக்கப்படுவதையும் நாம் காணக் கூடியதாக இருக்கின்றது.

"ஆக்கமும் கேடும் அதனால் வருதலால்
காத்தோம்பல் சொல்லின்கண் சோர்வு" (65 : 642)

ஒருவனுக்கு ஏற்படுகின்ற நன்மைக்கும் தீமைக்கும் அவனது சொற்கள் காரணமாக அமைவதால் அவற்றை மிகக் கவனமாகக் கையாள வேண்டும் என வள்ளுவர் வழி நடத்துகிறார்.

கொல்லா நலத்தது நோன்மை பிறதீமை
சொல்லா நலத்தது சால்பு" (99 : 984)

கொல்லாமை என்பது தவம். கொல்லானை எல்லா உயிரும் தொழும் என்ற வள்ளுவன் பிறர் குறைகளைச் சொல்லாதிருப்பதும் அதற்கு ஒப்பானதென்கிறார். எமது பிள்ளைகளைத் திருத்துவதில் கூட

சரியான சொற்களைக் கையாள வேண்டியது அவசியம். அவர்களின் குறைகளைச் சுட்டிக்காட்டிக் கண்டிப்பதைவிட, அப்பிழைகளை அவர்கள் செய்யாதபோது அதனை அவதானித்து அந்த வேளைகளில் அவர்களைப் பாராட்டுதல் அல்லது அக்குறைகளுக்கெதிரான நிறைகளை அவர்கள் காண்பிக்கும்போது அதனைப் பாராட்டுதல், பரிசளித்தல் போன்றவைதான் பயனுள்ளவையாக இருக்குமென்பதைப் பல ஆய்வுகளின் முடிவுகள் காண்பிக்கின்றன. இந்த முறையை நேர்முறை வலியுறுத்தல் (positive reinforcement) என்று கூறுவார்கள். சில வேளைகளில் எமது பிள்ளைகளை நல்வழிப் படுத்த நாம் கையாளும் முறைகள் சரியா, தவறா என்றொரு தடுமாற்றம் ஏற்படலாம். அதேபோலச் சில பிரச்சினைகளைச் சமாளிக்க முடியாத சிக்கல் ஏற்படும்போதும், "என் பிள்ளையைத் திருத்த அல்லது என் பிரச்சினையைக் கையாள எனக்குத் தெரியும்" என்ற இறுமாப்போடு இருந்துவிடாது, அவற்றில் அனுபவமுள்ளவர்களிடம் அல்லது அதுபற்றிய அறிவாற்றல் உள்ளவர்களிடம் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

"இரக்க இரந்தார்க் காணின் கரப்பின்
அவர்பழி தம்பழி அன்று" (106 : 1051)

தகுந்தவர்களிடம் கேட்க வேண்டும், கேட்டும் கொடுக்காவிட்டால் அதன் விளைவுகளுக்கு அறிவுரை கொடுக்காதவர்களே பொறுப்பு என்று கேட்க வேண்டியவர், கொடுக்க வேண்டியவர் ஆகிய இருவருடைய கடமைகளையும் விளக்குகிறார் வள்ளுவர்.

"நயன்ஈன்று நன்றி பயக்கும் பயன்ஈன்று
பண்பின் தலைப்பிரியாச் சொல்" (10 : 97)

நல்ல பலனைத் தரக்கூடிய நற்பண்பிலிருந்து விலகாச் சொற்கள் அவற்றைக் கூறுவோருக்கும் நன்மையையும் இன்பத்தையும் தருமென்று இன்னொரு குறள் கூறுகிறது. இதனால் பயனுடையவற்றை மட்டுமே பேசுங்கள். பயனற்றவற்றைப் பேசாதிருங்கள் என்ற அர்த்தத்திலே,

"சொல்லுக சொல்லிற் பயனுடைய சொல்லற்க
சொல்லிற் பயனிலாச் சொல்" (20 : 200)

எனவே சொற்களின் தகமையை அறிந்து மருத்துவத் துறையிலே குறிப்பாக மருத்துவ உளவியற் துறையிலே அவற்றைக் கவனமாகக் கையாளுகிறார்கள். இவ்வாறு பயனற்ற சொற்களைத் தவிர்ப்பது மட்டுமின்றிப் பெரும் மனத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக் கூடிய சொற்களைப் பயன்படுத்தாமலிருக்கவும் அத்துறை சார்ந்தவர்கள்

பயிற்றுவிக்கப்படுகிறார்கள். மனநோயாளிகளிடம் உரையாடும்போது உளவியலாளர்கள் நியாயத் தீர்ப்பற்ற (non judgemental) அதாவது நோயாளியின் சொல் அல்லது செயலுக்கு சரி அல்லது பிழை என்ற பொருளைக் கற்பிக்காத வகையில் தங்கள் கருத்துக்களை வெளிப்படுத்த பயிற்றுவிக்கப் படுகிறார்கள். இதைத்தான் வள்ளுவரும்,

"இடைதெரிந்து நன்குணர்ந்து சொல்லுக சொல்லின்

நடைதெரிந்த நன்மை யவர்" (72 : 712)

சொற்களின் வழிமுறையறிந்த நல்லறிவாளர்கள் தாங்கள் சொல்லுகின்ற சொல்லின் தரமறிந்து, சமயமறிந்து கூற வேண்டும். மருத்துவரின் வாய்ச்சொற்கள் ஒரு நோயாளிக்கு மருந்தாக அமையும். அதே வேளையில் தகுதியற்ற சொற்கள் ஒரு நோயாளியின் நோயை அதிகரிக்கும் நஞ்சாகவும் மாறலாம்.

மருத்துவர்கள் மட்டுமின்றி, எவராக இருந்தாலும் சொற்கள் அவற்றைப் பயன்படுத்த தெரிந்தவர்களுக்குப் பலமுனைகளைக் கொண்ட பயனுள்ள ஆயுதம், பயன்படுத்தத் தெரியாதவர்களுக்கோ அது சிறு பிள்ளையின் கையிலுள்ள ஆயுதம் போன்று தனக்கும் பிறருக்கும் ஆபத்தை உருவாக்கும் ஒன்றாக மாறிவிடக் கூடும்.

மார்ட்டின் லூதர் கிங் அவர்களின் சொற்களின் வலிமை, சக்தி வாய்ந்த அமெரிக்க அரசின் ஆதிக்கத்தையும், அதிகாரத்தையும் அடிபணிய வைத்தது நாம் மறந்துவிடக் கூடிய ஒன்றல்ல. மகாத்மா காந்தியடிகளின் மணிமொழிகளால் மாற்றமடைந்த மக்களின் மன வலிமை, பேராற்றல் பெற்றிருந்த பிரித்தானியப் பேரரசின் ஏகாதிபத்தியத்தினையே புறமுதுகு காட்டி ஓட வைத்தது. உருக்கமான கிறிஸ்துவின் சொற்கள் இன்று உலகளாவியிருக்கும் கிறிஸ்தவ மதத்தையே உருவாக்கியது.

"சோறு சிந்தினால் பொறுக்கி எடுக்கலாம். ஆனால் சொல் சிந்தினால் பொறுக்க முடியாது" என்பது எனது தாய் அடிக்கடி பயன்படுத்தும் ஒரு பழமொழி. இதனையே இயேசு, "மனிதரிடமிருந்து புறப்படும் சொற்கள் அதன் பலனை வெளிப்படுத்தாமல் திரும்புவதில்லை" என்று வேதாகமத்திலே கூறியிருக்கின்றார். சுவாமி சச்சிதானந்த யோகியின் அமுதவாக்குகள், ''உண்மையைப் பேசுக. நன்மையைப் பேசுக. அளவாகப் பேசுக. மெதுவாகப் பேசுக. இனிமையாகப் பேசுக. சிந்தித்துப் பேசுக. சமயமறிந்து பேசுக. சபையறிந்து பேசுக. பேசாதிருந்தும் பழகுக" என்று சொற் பயன்பாட்டிற்கான வரைமுறைகளை இரத்தினச் சுருக்கமாக

வெளிப்படுத்துகின்றன. எனவே எமது சொற்களின் வலிமையறிந்து, தேவையறிந்து, தருணமறிந்து, அளவறிந்து பேச வேண்டும். அவ்வாறு பேசமுடியாதவிடத்து மௌனமாக இருக்க வேண்டும். எமது வாய்மொழியால் வெளிப்படுத்தாத பல விடயங்களை எமது மௌனமும், கண்களும், முகபாவமும், தொடுகையும் வெளிப்படுத்திவிடும். இதைத்தான் நாம் உடல்மொழி (body language) என்று கூறுகிறோம். இதனால்தான் வள்ளுவரும்,

"கண்ணோடு கண்ணினை நோக்கொக்கின் வாய்ச்சொற்கள்
என்ன பயனும் இல" *(110 : 1100)*

என்கிறார் போலும். கண்களால் பேச முடியும். அது காதலர்களால் மாத்திரமல்ல. சில ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 'நியூயோர்க் ரைம்ஸ்' என்ற இதழில் ஒருமுறை வெளிவந்த செய்தி ஒன்றிலே இச்சம்பவம் குறிப்பிடப் பட்டிருந்தது. நுரையீரல் சுவாசப்பை புற்றுநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு நோயாளிக்கு சுவாசிக்கக் கடினமாக இருந்த காரணத்தால் அதற்குரிய மருந்து ஏற்றுவதற்கான (chemotherepy) நாளுக்குச் சில நாட்கள் முன்னதாகவே அவர் மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டி நேரிட்டது. அவரைப் பரிசோதித்த மருத்துவர் அவரிடம், "we can't give you another treatment. It would kill you" (இன்னொருமுறை மருந்தேற்றுதல் உமக்குச் செய்ய முடியாது. அது உம்மை கொன்றுவிடும்) என்று கூறினார். இங்கு அவர் சொன்னவை வெறும் பத்து வார்த்தைகள். அவை அந்த நோயாளிக்கும் அவரின் குடும்பத்துக்கும் ஒரு மரணத் தீர்ப்பாக ஒலித்தது.

மருத்துவர் கூறிய விடயத்தில் பொய் ஏதுமில்லை. அவர் அந்நோயாளியின் மீதோ அல்லது அவரிம் குடும்பத்தின் மீதோ ஆத்திரப்பட்டு சொற்களைக் கூறவில்லை. அந்த மருத்துவருக்கு அவரது வேலைப் பழுக்களின் மத்தியிலே எதிர்பாராமல் வந்த இந்த நோயாளியுடன், அம்மருத்துவரின் கருத்துப்படி பயனில்லாத மருந்துக்காக நேரத்தைச் செலவளிக்க அல்லது மற்ற நோயாளிகளுடன் செலவளிக்க வேண்டிய நேரத்தைப் பகிர்ந்துகொள்ள முடியாத அல்லது பகிர்ந்து கொள்ள விரும்பாத நிலை.

நோயாளிக்கும் குடும்பத்தினருக்கும் தொங்கிக் கொண்டிருந்த சிறிதளவு நம்பிக்கையும் அறுந்துபோன அதிருப்தி, ஆத்திரம். அதன் காரணமாக அம்மருத்துவர் மீதுள்ள நம்பிக்கையையும், நட்பையும் இழந்து கொள்ளும் விதத்தில் சொற் பரிமாற்றங்கள். இந்த சங்கிலித் தொடர்பான நிகழ்வுகள் பராமரிப்பவருக்கும், பராமரிக்கப் படுபவர்களுக்குமிடையேயான உறவிலே ஒரு விரிசலை ஏற்படுத்தியது. அதைத் தொடர்ந்து குணமடைவதில் நம்பிக்கையை இழந்துவிட

மனமில்லாத அந்த நோயாளியும் குடும்பத்தினரும் அங்கிருந்து வேறு ஒரு மருத்துவரிடம் போய் மேலும் தங்கள் நேரத்தையும், பணத்தையும் விரயமாக்க வேண்டி நேரிட்டது.

"அறனறிந்து ஆன்றமைந்த சொலான் எஞ்ஞான்றுந்
திறனறிந்தான் தேர்சித் துணை" (64 : 635)

அறநெறி உணர்ந்தவராகவும், சொல்லாற்றல் கொண்டவராகவும், செயல்திறன் படைத்தவராகவும் இருப்பவரே ஆலோசனைகள் கூறக்கூடிய துணையாக விளங்க முடியும் என்ற வள்ளுவரின் சொற்கள் இங்கு எவ்வளவு பொருத்தமாக அமைகின்றன.

மேற்குறிப்பிட்ட சம்பவத்திலே அந்த மருத்துவர் நோயாளியிடம் கடுமையாக நடந்துகொண்டார் என்று கூற முடியாது. பொதுவாக அந்தத் தருணத்தில் பல மருத்துவர்கள் அவ்விதமாகத்தான் நடந்து கொண்டிருப்பார்கள் என்பதில் ஐயமில்லை. மன உளைச்சல் தரக்கூடிய தகவல்களை எவ்வாறு தெரிவிப்பது என்ற விடயத்தில் மருத்துவர்கள் பலருக்குப் போதிய பயிற்சி அளிக்கப்படுவதில்லை. ஆனால் கடந்த பல ஆண்டுகளாகப் பல மருத்துவப் பயிற்சிகளிலே இதற்கு முக்கியத்துவம் வழங்கப்பட்டு வருகின்றது. உளத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய சொற்கள் தெரிவிக்கப்படும் விதத்தில் அத்தாக்கத்தின் பரிமாணம் பெருமளவில் தங்கியிருக்கிறதென்பது பல ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்து.

"Bad News" ஆங்கிலப் பதத்துக்கே நான் "தாக்கத்தைத் தரக்கூடிய தகவல்" என்று இங்கே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். ஆனால் இது எந்த அளவுக்கு பொருத்தமானது என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. "Bad News" என்ற பதத்திற்கு ஒரு ஆங்கில வைத்திய நூலிலே தரப்பட்டிருந்த வரைவிலக்கணம், "Any news that seriously and adversely affects the patient's view of his or her future" அதாவது ஒரு நோயாளியின் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய எதிர்பார்ப்பினைப் பாரதூரமாகப் பாதிக்கக்கூடிய தகவல் என்பது இதன் பொருளாகும்.

இவ்வாறான தகவல்களைத் தெரிவிக்கும்போது கடைபிடிக்கும்படி எங்களுடைய மருத்துவப் பயிற்சியின்போது பரிந்துரை செய்யப்பட்ட சில விடயங்கள் எல்லோருக்கும் பயனுடையவையாக அமையும் என்ற நம்பிக்கையில் அவற்றில் சிலவற்றை இங்கு குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

1. நோயாளி பற்றிய பாரதூரமான தகவல்களை ஒரு அமைதியான தனிமையான (பொது மண்டபவங்கள் போலல்லாத) இடத்தில், நேரடியாகப் பக்கத்திலமர்ந்து, முகத்தை நோக்கியபடி தெரிவிக்க

வேண்டும்.

2. நோயாளியின் விருப்பத்திற்கேற்ப அவருடைய நலனில் அக்கறையுள்ள அல்லது பராமரிப்பில் பங்கேற்கின்ற அவருடைய நண்பரோ அல்லது உறவினரோ அங்கு கூட இருப்பது நோயாளியின் மனதுக்கு ஆறுதலாக இருக்கும்.

3. இவ்வாறு செய்திகள் தெரிவிக்கப்படும்போது மருத்துவர் கூறுவதில் பாதி நோயாளியின் மனதிலே பதிவதில்லை. இன்னொருவரும் கூட இருப்பது இந்த விடயத்திலும் உதவியாக இருக்கும்.

4. இவ்வாறான செய்திகளை ஒரு மருத்துவ மாணவரோ, பயிற்சிபெறும் மருத்துவரோ தெரிவிக்காமல், அந்நோயாளிக்குப் பொறுப்பாக இருக்கும் மருத்துவரே தெரிவித்தல் உகந்தது.

5. இயன்றவரைக்கும் மருத்துவ சொற்பதங்களையோ அல்லது மறைமுகமான சொற்பதங்களையோ பயன்படுத்தாமல் வழமையான பயன்பாட்டிலுள்ள நேரடி அர்த்தமுள்ள பதங்களைப் பயன்படுத்துவது உகந்தது. வயிற்றிலே ஒரு கட்டி என்று கூறுவதை விடப் புற்றுநோயாக இருந்தால் அதனை புற்றுநோய் என்றே குறிப்பிடுவது பின்னால் வரக்கூடிய குழப்பங்களைத் தவிர்ப்பதற்குச் சாதகமாக அமையும்.

6. செய்தி தெரிவிக்கும்போது நோயாளிக்கும் உறவினருக்கும் தங்களை ஆறுதல் படுத்திக்கொள்ளவும், கேள்விகள் கேட்பதற்கும் போதிய வாய்ப்புகள் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

7. இந்த விடயத்தில் சற்று கருத்து வேறுபாடுகளுக்கு இடமிருந்தாலும் கூட அவரை ஆறுதல் படுத்தும் முறையில் நோயாளியைத் தொட்டுக்கொண்டு பேசுவது உகந்தது. தெரிவிக்கப்படும் தகவல் துயரூட்டுவதாக இருந்தாலும் கூடத் தகவலைத் தெரிவிப்பது அத்துயரத்தைக் குறைக்க முனைகிறவர் என்ற உணர்வினை ஊக்குவிக்க உதவும்.

8. நோயாளியிடம் அல்லது உறவினர்களிடம் திடீரென தோன்றக் கூடிய உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகளான அழுகை, கோபம், அமைதி, வெறுப்பு, மறுதலிப்பு என்பனவற்றின் காரணமாக அத்தருணத்தில் எழுப்பப்படாத பல கேள்விகளுக்குப் பின்பு விடையளிக்கக் கூடிய வாய்ப்புக் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

மேலோட்டமாக சில முக்கிய விடயங்கள் பற்றி இங்கே குறிப்பிட்டிருக்கிறேன். வாழ்க்கையில் சில முக்கியமான கணப்பொழுதுகள் இவை. இவற்றை சரியான முறையில் பயன்படுத்துவது இன்றியமையாததாகும்.

இரண்டாம் உலகப்போர் நடந்து கொண்டிருந்தபோது இங்கிலாந்திலே ஒரு தாயிடம் அவருடைய ஒரே மகன் போரிலே இறந்துவிட்ட செய்தியைக் கொண்டிருந்த தந்தியை ஒரு தபால்காரன் கொண்டு வந்து கொடுத்தபோது அந்தத்தாய் இடிந்துபோய் உட்கார்ந்துவிட்டாராம். உடனே அந்தத் தந்திக்காரன், அந்தத்தாயின் பக்கத்திலே பரிவோடு அமர்ந்து, ஆறுதல் கூறி சமையலறைக்குச் சென்று கொஞ்சம் தேநீர் போட்டு எடுத்து வந்து அத்தாய்க்குக் குடிக்கக் கொடுத்துவிட்டுப் போனானாம். பல ஆண்டுகளுக்குப் பின் அந்தத்தாய் இறந்தபோது தனது சொத்துக்களிலே பல இலட்சம் பவுண்டுகள் பெறுமதியான சொத்துக்களை அத்தந்திக்காரனுக்கு எழுதி வைத்திருந்தாராம்.

"பாசமுள்ள பார்வையிலே கடவுள் வாழ்கிறான் அவன்
கருணையுள்ள நெஞ்சினிலே கோயில் கொள்கிறான்"

என்ற பாடலின் வரிகள் இந்நிகழ்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக அமைகின்றன. வள்ளுவன், தேவையான காலத்தில் செய்யப்படும் உதவியின் அளவு எல்லையற்றது என்கிறான்.

"காலத்தி னால்செய்த நன்றி சிறிதெனினும்
ஞாலத்தின் மாணப் பெரிது" (11 : 102)

மருத்துவத்திலே மட்டுமல்ல, எல்லோரின் வாழ்க்கையிலேயும் சொல்லின் வலிமையை உணர்ந்து பயன்படுத்த வேண்டும். Surgery என்ற ஆங்கிலப் பதத்துக்கு 'அறுவை மருத்துவம், இரண சிகிச்சை , சத்திர சிகிச்சை' போன்ற பல பதங்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இதிலே அறுவை மருத்துவம், இரண சிகிச்சை போன்ற பதங்கள் பயமுறுத்துபவை போன்று தோற்றமளிக்கின்றன. 'சத்திர சிகிச்சை' என்ற சொல், 'சத்திரியன்' என்று தமிழ்நாட்டில் வழங்கிவந்த வடமொழி மரபில் வந்த சொல்லாகும்.

"இனிய உளவாக இன்னாத கூறல்
கணியிருப்பக் காய்கவர்ந் தற்று" (10 : 100)

என்ற குறட்படி சத்திர சிகிச்சையென்பது கேட்பதற்கு மென்மையாக இருப்பதனால் அதனைப் பயன்படுத்தலாம் என்றாலும் கூட இனிய தமிழ்ச் சொற்கள் இருக்க, வடமொழிக் கலப்பெதற்கு என்ற விவாதத்திற்கும் இது இடமளிக்கிறது. எனவே இவற்றை விட இனிய பொருத்தமான வேறு தமிழ்ச் சொற்களிருந்தால் அவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்துப் பயன்படுத்துவது பொருத்தமானது என

எண்ணுகிறேன்.

என்னுடைய சக மருத்துவர் ஒருவருடைய தந்தை என்னிடம் மருத்துவம் செய்து வந்தார். அவருக்குப் புற்றுநோய் ஏற்பட்டுப் பின்னர் இறந்துவிட்டார். அவருடைய இறுதிச் சடங்குகளில் பங்குபெற நானும் போயிருந்தேன். அப்போது அந்த சக மருத்துவர் என் கைகளைப் பற்றிக்கொண்டு என்னிடம், "எனது தந்தை எளிதில் திருப்தியடைவதில்லை. எப்பொழுதும் எதிலாவது குறைகண்டு கொண்டேயிருப்பார். ஆனால் அவரோடு மனம் கோணாமல் அவர் திருப்திபடும் அளவுக்கு அவருக்கு மருத்துவம் செய்ததற்கு மிகவும் நன்றி'' என்று கூறினார். என் மனதை நெகிழ வைத்த அந்தச் சொற்கள் இன்னும் என மதில் ஆழமாகப் பதிந்திருக்கின்றன.

''அகனமர்ந் தீதலின் நன்றே முகனமர்ந்து
இன்சொலன் ஆகப் பெறின்" (10 : 92)

மனதார ஒருவருக்குக் கொடுக்கும் பொருளைவிட இனிமையான நல்ல சொற்களைப் பேசுவது நல்லது என்று கூறும் வள்ளுவரின் வாக்கு இத்தருணத்துக்கு ஏற்றதாக அமைகிறது.

திரைப்படம் என்பது ஒரு வலிமை வாய்ந்த ஊடகம். அது தனிமனித வாழ்க்கையின் நடையுடை பாவனைகளில் பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்த வல்லது. தனிமனிதப் பழக்க வழக்கங்களிலேற்படும் மாற்றங்கள் காலவோட்டத்தில் அம்மனிதர்களைக் கொண்டிருக்கின்ற சமுதாயத்தின் பண்பாட்டினை வெளிக்காட்டுவதாக அமைந்துவிடலாம். இன்று பல தமிழ்த் திரைப்படங்களிலே நகைச்சுவையென்ற பெயரிலே தரக்குறைவான சொற்பதங்களும், முதியவர்களையும், அங்கவீனர்களையும், மூளை வளர்ச்சி குன்றியவர்களையும் அவமரியாதைப் படுத்துகின்ற சொற்பதங்களும் பயன்படுத்தப் படுவதைக் காண்கிறோம். இவற்றையெல்லாம் எப்படி மாற்றியமைக்க முடியும்? இத்துறையிலே தொடர்புடையவர்கள் இதற்கான முயற்சியெடுத்து உடைக் கட்டுப்பாடு போலச் சொற் கட்டுப்பாடும் நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டால் உறுதியாக இது முடியும்.

எனவே சொல்லறிந்து, சொல்லின் பொருளறிந்து, சொல்லின் வலுவறிந்து, சொல்லின் திறனறிந்து, சொல்லின் பயனறிந்து, சொல்லும் இடமறிந்து பயன்படுத்துவோமானால் அது மற்றவர்களுக்கு மருந்தாக அமையும்.

▸▸ செயல் மருத்துவம்

மருத்துவம் என்பது உணர்வு, சொல், செயல் என்பவற்றை

உள்ளடக்கியது. இவை ஒன்றோடொன்று நடைமுறையிலே இணைந்தும், பிணைந்தும் இருப்பதினால் இவற்றைப் பிரித்துத் தனித்தனியாகச் செயற்படுத்த முடியாது. செயல் என்பது உணர்வுகளின் வெளிபாடேயாகும். இருப்பினும் விளக்கத்துக்கு இலகுவாயிருக்குமென்பதற்காகவே இவற்றைப் பிரித்து விளக்க முயல்கிறேன்.

தெற்காசிய மக்களிடையே பரவலாகக் காணப்படுவதோடு நாளாந்தம் அதிகரித்து வரும் ஒரு நோய் நீரிழிவு அல்லது சலரோகம் (diabetes) என்பதாகும். இது ஐம்புலன்களையும் பாதிப்பதோடு உயிராபத்தை ஏற்படுத்துகின்ற உயர் இரத்த அழுத்தம், பாரிசவாதம், மாரடைப்பு போன்ற பல நோய்களுக்கு வழிவகுக்கும் ஒரு நோயும் கூட. சமன்பாடற்ற உணவு இதற்கு ஒரு காரணமாக அமைகின்ற அதேவேளையில் இந்த கணினி ஊழியில் உடற்பயிற்சி குறைவான வாழ்க்கை முறையை சிறுவயதிலேயே நாம் தத்தெடுத்துக் கொண்டிருப்பதும் இதற்கு இன்னொரு காரணம். உலக உடல்நல இயக்கத்தின் (WHO) கணிப்பின்படி 2025ஆம் ஆண்டில் உலகில் 30 கோடி (300 மில்லியன்) பேரை இந்த நோய் தாக்கும் எனத் தெரிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது. இந்த அதிகரிப்பு வீதம் மேற்கு நாடுகளிலே குறைவாகவும், தெற்காசிய நாடுகளிலே அதிகமாகவும் ஏறத்தாழ 300% அதிகரிக்குமெனவும் கூறப்பட்டிருக்கிறது.

பறவைகளும், விலங்குகளும் சோம்பலாக இருந்தால் அவை உணவு கிடைக்காமல் உயிர் வாழ முடியாமல் அழிந்துவிடும். அதாவது சுறுசுறுப்பு என்பது உணவு, காற்று என்பதுபோல உயிர்வாழ இன்றியமையாத ஒன்றாக இருக்கின்ற போதிலும் மனித வாழ்க்கையிலே உடலுழைப்பு என்பது அவசியமற்றதாக மாறி வருகின்றது. எழுந்துபோய்த் தொலைகாட்சியை ஆரம்பிக்கவைக்க விடாமல் கைதொடாத கட்டுப்பாட்டுக் கருவி (remote control) கொண்டு செயற்பட வைக்கின்றது இந்த அறிவியல் ஊழி. இது நீரிழிவு அல்லது சலரோகம், உயர் இரத்த அழுத்தம், மாரடைப்பு, உடற்பருமன் போன்றவற்றிற்கு உரமிடுவதாக அமைந்துவிடுகிறது.

"ஓடி விளையாடு பாப்பா'' என்ற பாரதி பாடலின் எதார்த்தம் இப்போது புரிகிறதல்லவா? இதனை வள்ளுவரும்,

"குடியென்று குன்றா விளக்கம் மடியெனனும்
மாகுர மாய்ந்து கெடும்" (61 : 601)

ஒளிமயமான வாழ்க்கையிலே சோம்பல் புகுந்துவிட்டால் அது மங்கி மடிந்துவிடும்.

"மடியை மடியா ஒழுகல் குடியைக்
குடியாக வேண்டு பவர்" (61 : 602)

சோம்பலை ஒழித்து ஊக்கத்தோடு செயற்பட்டால்தான் குலத்தினைக் காக்க முடியும் என்றெல்லாம் கூறியிருக்கிறார். சோம்பல் ஒருவருக்கு மாத்திரமல்ல அவர் குலத்துக்கே பங்கமாகும் என்பதிலிருந்து சோம்பலின் இழிமையைத் தெரிந்து கொள்ளலாம். கைதொடாத கட்டுப்பாட்டு ஊழியா அல்லது கையாலாகாத் தனமா? எதுவாக இருந்தாலும் இது காலனுக்கு வழி அமைக்கும் தளமாக அமைகின்றது. குறிப்பாக எமது எதிர்காலச் சந்ததிகளுக்குப் புதைகுழியமைப்பதற்குப் பெற்றோராகிய நாமும் ஒரு காரணமாக இருக்கிறோம் என்ற அச்சமேற்படுகின்றது. பிள்ளைகளைக் கல்வி கற்க ஊக்குவிக்கின்ற அளவுக்கு நாம் அவர்களை ஓடி ஆடி விளையாடுவதற்கு ஊக்குவிப்பதில்லை. கண்ணெனக் காக்க வேண்டிய கல்வியும், ஒரு செல்வம் என்பது எந்த அளவுக்கு உண்மையோ "நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்'' என்பதும் உண்மையே.

சோம்பலை மறந்து செயலிலேயே இறங்க வேண்டியதன் அவசியத்தைப் பார்த்தோம். ஆனால் செயலிலே பல வகைகளுள்ளன. நாம் செய்யும் செயல்கள் நமக்கும் மற்றவர்க்கும் நன்மை தருவனவாக அமைய வேண்டும்.

ஏற்கனவே நான் குறிப்பிட்டது போலத் திரைப்படம் போன்ற வலுவான ஊடகங்களின் தாக்கம் சமுதாய வளர்ச்சியிலே நன்மை தீமை ஆகிய இரு வழிகளிலும் புலப்படுகின்றன. சில சமயங்களில் நாளாந்த எதார்த்தங்களைப் பிரதிபலிப்பதாக எண்ணிக்கொண்டு உண்மையான வாழ்க்கையில் மிக அதிகமாகப் பாவிக்கப்படும் சொல், செயல், உடை என்பன (சில தரைக் குறைவானவைகளும் கூட) காண்பிக்கப்படுகின்றன. நடைமுறை நாகரிகத்துடன் தங்களை இணைத்துக்கொண்டு வாழ முனையும் இளம் சந்ததியினரை இது குழப்பத்துக்குள்ளாக்குகிறது. பொதுவாக ஏற்றுக்கொள்ளப்படக் கூடாதவற்றையெல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ள வைக்கும் போலி எதார்த்த நிலையை உருவாக்கும் அபாயம் ஏற்படுகின்றது. மற்றவர்களைத் தரக்குறைவாகப் பேசுதல், காதலியின் மனதில் இடம் பிடிக்க மற்றவர்களுடன் அடிதடியில் இறங்குதல், ஆயுதங்களைக் கையாளுதல், வேகமாக வாகனம் செலுத்துதல், சட்டத்தைக் கையில் எடுத்துக்கொண்டு மற்றவர்களுக்குத் தண்டனை கொடுக்க முனைதல் என்பன இவற்றிற்குச் சில உதாரணங்கள்.

இளவயது என்பது எதிலும் ஒரு புளங்காகிதத்தை (excitement) சாதனைகளை விரும்புகின்ற வயது. என்னை எடுத்துக்கொண்டால் இளவயதில் நான் கவண் (catepoult) மூலம் களிமண் குண்டுகளைக் கொண்டு குருவிகளை அடித்து வீழ்த்துவதை விரும்பி ஒரு விளையாட்டாகச் செய்துவந்தேன். அன்று குறி தவறாது குருவிகளை வீழ்த்திய குண்டுகளைக் கண்டு மகிழ்ந்தேன். குறி தவறிய குண்டுகளைக்

கண்டு வருந்தினேன். ஆனால் இன்று குறி தவறாது குருவிகளை அடித்து வீழ்த்திய அதே குண்டுகளை எண்ணி வருந்துகிறேன். குறி தவறிச் சென்ற குண்டுகளை எண்ணி மகிழ்கிறேன். அந்த நாட்களில் அன்போடு கூடிய அறிவுறுத்தல் கிடைத்திருந்தால் ஆரம்ப காலத்திலேயே என்னை நான் மாற்றிக் கொண்டிருந்திருக்கலாம்.

குழு வன்செயல்கள் (gang violence) என்பது வளர்ந்த நாடுகளிலும், வளர்முக நாடுகளிலும் பல இளைஞர்கள் மத்தியில் ஒரு நோயாக பரவி வருவதைக் காண்கிறோம். எம்மினத்தை எடுத்துக்கொண்டால் கனடாவில் இது எமது சமூகப் பிரச்னையாக உருவெடுத்துள்ளது. சூழற் செல்வாக்கு (environmental infulence) தனிமனித நடவடிக்கைகளில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திப் பாரிய விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. ஒருவனது மனம், செயல் இரண்டினதும் தூய்மை, அவன் கொண்டுள்ள தொடர்பின் தன்மையில் தங்கியிருக்கின்றது.

"மனத்தூய்மை செய்வினை தூய்மை இரண்டும்
இனத்தூய்மை தூவா வரும்" (46 : 455)

என்ற குறள் ஒருவரது மனம், செயல் இரண்டிற்கும் அவர் கொண்டுள்ள தொடர்புகள் எந்த அளவு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறதென்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

உளவியலிலே adjustmentdisorder என்று ஆங்கிலத்திலே கூறப்படுகின்ற இசவு ஒழுங்கின்மை என்று ஒன்று உள்ளது. இது பொதுவாகப் புதியதொரு சூழலுக்குத் தங்களை உட்படுத்திக் கொள்பவர்களுக்கு உதாரணமாகப் புதிய இடத்தில் குடியேறுபவர்களுக்கு அல்லது புதிதாகப் பாடசாலையொன்றில் சேர்பவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற மனோநிலையின் பெரும் பரிமாணம் என்று கூறலாம். இதனால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்குப் பசியின்மை, சோர்வு, உறக்கமின்மை என்பன ஏற்படுவதோடு மனச்சிதைவு போன்ற மனநோய்களுக்கும் உள்ளாகக்கூடிய வாய்ப்புண்டு. இத்தன்மைப்பற்றி 'இகல்' அதிகாரத்திலே வள்ளுவர்,

''இகலென்ப எல்லா உயிர்க்கும் பகலென்னும்
பண்பின்மை பாரிக்கும் நோய்" (86 : 851)

மற்றவர்களோடு ஒத்துப்போக முடியாத தன்மை என்பது ஒரு பெரும் நோய் என்று குறிப்பிடுகிறார். இந்த நோயை நீக்கினால் வாழ்வு வளமுடன் விளங்கும் என்பதனை

"இகலெனும் எவ்வநோய் நீக்கின் தவல்இல்லாத்
தாவில் விளக்கம் தரும்" (86 : 853)

என்ற குறள் மூலம் வலியுறுத்துகிறார் வள்ளுவர்.

குடிப் பழக்கத்துக்குச் சிலர் அடிமையாவதுபோலச் சூதட்டத்துக்கும் சிலர் அடிமையாவதுண்டு. இதனை pathological gambling அதாவது சூதாட்டநோய் என்று கூறுவார்கள். இவ்வாறு இது தன்னிலே சிக்க வைக்கும் தன்மையை (addiction) அழகாகக் குறளிலே இவ்வாறு கூறுகிறார் வள்ளுவர்.

"வேண்டற்க வென்றிடினும் சூதினை வென்றதூஉம்
தூண்டிற்பொன் மீன்விழுங்கி யற்று" (94 : 931)

தூண்டிலிலுள்ள இரைபோல் சூதில் கிடைக்கும் வெற்றி என்பதே இதன் கருத்து. தூண்டிலில் சிக்கிய மீனின் நிலைதான் இந்த அடிமைப்படல் (addiction) என்பதில் சிக்கிய நிலையும் என்று சாற்றும்.

வள்ளுவரின் இன்னொரு கூற்று,

"பொருள்கெடுத்துப் பொய்மேற் கொளீஇ அருள்கெடுத்து
அல்லல் உழப்பிக்கும் சூது" (94 : 938)

பொருளைப் பறித்துப் பொய்யனாக்கிப் புகழையும் கெடுத்து ஒருவனை உழலச் செய்வது சூது என்பதாகும். மகா பாரதத்திலே தனது நாடு, வீடு, பொருள் என்பவற்றை இழந்ததோடு தனது மனைவியையே மாற்றானுக்கு அடிமைப்படுத்திய தருமரைப் பார்க்கிறோம். அத்தோடு தனது தாக்கத்தை நிறுத்திவிடாமல் ஒரு பாரிய போரை உருவாக்கிப் பல உயிர்களைப் பழிவாங்கிய சூதின் விளைவுகளுக்கு மகாபாரதம் ஒரு சிறந்த உதாரணம். இவ்வாறான இழிநிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்ற, பழிச்சொல்லுக்கு ஆளாக்குகின்ற சூது போன்றவற்றை ஒழித்துவிட்டால் போதும், நாம் காசிக்குப்போய் மொட்டையடிக்க வேண்டிய அவசியமோ அல்லது சடை வளர்த்துச் சந்நியாசியாக வேண்டிய அவசியமோ இல்லை என்ற விதத்தில்,

"மழித்தலும் நீட்டலும் வேண்டா உலகம்
பழித்தது ஒழித்து விடின்" (28 : 280)

என்கிறது குறள்.

ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதுபோலச் சோம்பல் என்பது மக்களின் ஆரோக்கிய வாழ்வைக் கெடுக்கின்ற ஒரு குணம். இதனால்தான் வள்ளுவரும்,

"கடிமடிந்து குற்றம் பெருகும் மடிமடிந்து
மாண்ட உஞற்றி லவர்க்கு" (61: 604)

சோம்பலினால் முயற்சிகளைக் கைவிடுபவர்களிடம் குற்றம்

பெருகி அவர்கள் குடிகெட்டுக் குட்டிச் சுவராகி விடுவார்கள். சோம்பல் என்பது மனிதனை இரு வகைகளில் பாதிக்கும். அவற்றில் ஒன்று, முயற்சியில்லாதவர்கள் உழைத்து முன்னேறுவதை விரும்பாமல் குறுக்கு வழிகளில் சம்பாதித்து வாழ்க்கை நடத்துவதற்காகக் குற்றச்செயல்களில் ஈடுபட்டு இறுதியில் தண்டனைக்குள்ளாக நேரிடும். 'இரத்தக் கண்ணீர்' என்ற திரைப்படத்தில் வரும், 'குற்றம் புரிந்தவன் வாழ்க்கையில் நிம்மதி கொள்வதென்பதேது' என்ற பாடலுக்கமைய அவர்கள் வாழ்க்கை ஆகிவிடுகின்றது. மற்றையது உடல் உழைப்புக் குறைவதனால் சலரோகம், இருதய நோய் போன்ற பல நோய்களுக்கு இலகுவில் ஆளாகி அல்லல் பட நேரிடும். இந்நோய்கள் வருமுன் காப்பதற்கான அறிவையும், ஆற்றலையும் இறைவன் நமக்குத் தந்திருப்பது அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்காகவே. எனவே அவ்வாறான தடுப்பு முயற்சிகளைக் கைவிட்டு விட்டு விதிவலிது என்று நொந்துகொள்வது மடமை. இதைத்தான் வள்ளுவரும்,

"ஊழையும் உப்பக்கம் காண்பர் உலைவின்றித்
தாழா(து) உஞற்று பவர்" *(62 : 620)*

முயற்சியுடையவர்களால் விதியையும் வென்றுவிட முடியும் என்ற பொருளில் இவ்வாறு கூறுகிறார்.

பாலியல் மூலம் பரவும் நோய்கள் (sexually transmitted diseases) பல. அவை பலருடைய வாழ்க்கையிலே புகுந்து அல்லோலகல்லோலப் படுத்துவதைக் காண்கிறோம். இவற்றிலே இன்று நஞ்சு போலப் பரவிவரும் எயிட்ஸ் (தீவிர தற்காப்புத் திறன் குறைபாடு) அல்லது ஏமக்குறை நோய் (A.I.D.S) போன்ற தீர்க்க முடியாத பாலியல் நோய்களில் பிரதானமானது.

"இருமனப் பெண்டிரும் கள்ளும் கவறும்
திருநீக்கப் பட்டார் தொடர்பு" *(92 : 920)*

விலைமகள், மது, சூது என்பவற்றுடன் தொடர்புள்ளவர்கள் வாழ்வில் சிறப்பிழந்து போவார்கள்.

செய்யக்கூடாத விடயங்கள் பற்றிப் பார்த்தோம். இப்போது நமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் நன்மை பயக்கும் வகையில் நாம் செய்யக்கூடிய விடயங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

பாலியல் நோய்கள் எம்மையோ எமது அன்புக்குரியவர்களையோ பாதிக்கும்போது எதிர்காலம் ஒரு நூலில் பறக்கும் காற்றாடியாகி விடுகிறது. இந்த வேளைகளில் மற்றவர்களின் அன்பு நமக்கும் நமது அன்பு மற்றவர்களுக்கும் தேவைப்படுகின்றது. லியோ பாஸ்காக்ளியா (Leo F.Buscaglia) என்ற அறிஞர், "யாராவது எங்களை நேசிக்கும்

வரையில்தான் நாம் உயிர் வாழ்கின்றோம். நினைவுகள் எமக்கு சாகாவரம் தருகின்றன என்கிறோம். உண்மையிலேயே அன்புதான் நினைவுகளை விட அதிக காலம் வாழ்கிறது. வாழ வைக்கிறது." என்று கூறியிருப்பது மிகவும் உண்மையான ஒரு கூற்று. எனவே மரணநோயில் பாதிக்கப்படும் ஒருவருக்கு அன்பு காட்டும் வேளையில் நாங்கள் துன்பம், கவலை, பயம் என்ற உணர்வுகளுடாகப் பயணம் செய்ய வேண்டியிருந்தாலும் அவர்களை நாம் உணர்வுகளோடு வாழ வைக்கிறோம் என்பதனை மறந்துவிடக் கூடாது. இது எமக்கு மன நிறைவைத் தர வேண்டிய ஒன்று. உங்கள் மனசாட்சிக்கும் இது தெரியும். எனவே அதன் குரலுக்குச் செவி கொடுங்கள். அதன் குரலைக் குற்ற உணர்வுகளுக்குள் அல்லது மற்றவர்களின் எதிர்பார்ப்புகளுக்குள் அமிழ்த்தி உங்கள் மனப்பழுவை அதிகரிக்கச் செய்யாதீர்கள். ஒளிமயமான நாட்கள் மனதுக்கு உகந்தவைதான். ஆனால் அந்தி நேரத்தின் மந்தகாரமும், மன அமைதிக்குத் தேவைபடலாம்.

உங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவர் நோய்வாய்ப்பட்டிருக்கும்போது அவரைப் பராமரிக்கும் பணியில் நீங்கள் பங்காற்றுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். உங்களைப்போன்று பராமரிப்புப் பணியிலுள்ள புரிந்துணர்வும், பரிவுணர்வுமுள்ள சிலரோடு உங்கள் வருத்தங்களையும், கருத்துக்களையும் மட்டுமல்லாது, அழுகையையும் பரிமாறிக்கொள்வது மனதுக்கு அமைதி தரும்.

தருணங்களுக்கு ஏற்றவாறு கண்ணீரின் இரசாயனத் தன்மை வேறுபடுவதை ஆராய்ச்சிகள் காட்டுகின்றன. "சிரித்தாலும் கண்ணீர் வரும். அழுதாலும் கண்ணீர் வரும். ஆனால் இரண்டு கண்ணீரும் வேறுபாடுடையவை. நல்லதொரு அழுகையின் பின் ஏற்படும் மன அமைதியை நாம் எல்லோருமே அனுபவித்திருப்போம். ஒரே சுரப்பி இருவகைக் கண்ணீர் என்பது, ஒரே மனிதன் இருவகை ஆளுமை என்பது போன்றதாகும்.

"விசும்பின் துளிவீழின் அல்லால்மற் றாங்கே
பசும்புல் தலைக்காண் பரிது" (2 : 16)

விண்ணிலிருந்து மழைத்துளி வீழ்ந்தாலன்றி, மண்ணில் பசும்புல் தலையெடுக்க முடியாது என்று கூறுகிறார் வள்ளுவர். இக்குறளை வேறொரு கண்ணோட்டத்தில் பார்ப்போம். விசும்புதல் என்றால் அழுதல் என்று அர்த்தம். பூமியின் அதாவது பூமாதேவியின் பிரசவம் முளைவிடும் பசும்புற்கள் எனலாம். பிரசவத்தின்போது பொதுவாகச் சிசுவின் தலைதான் முதலில் வெளிப்படும். எனவே பசும்புல் காண்பென்பது இயற்கை அன்னையின் மகப்பேறு என்று

கூறுவது பொருத்தமானதே. அப்பிரசவ வேதனையில் வெளிப்படும் கண்ணீர்த்துளிகளாக மழையினைக் கருதலாம். அந்தப் பொருளிலேயே இக்குறளைப் பார்க்கும்போது பிரசவத்தின்போது கண்ணீர் வருவது அவசியம் என்று கூறுவதாக அமைகிறது.

மருத்துவ நோக்கில் பார்க்கின்றபோது ஒருவர் அழும்போது கண்ணீர் வராவிட்டால் அது உடலில் நீரிழப்பு (dehydration) இருக்கும் தன்மையைக் குறிக்கும். ஒரு பெண் கருவுற்ற காலத்தில் போதியளவு நீரருந்தாவிட்டால் இந்நீர்ப் பற்றாக்குறை ஏற்படலாம். அப்படி ஏற்பட்டால் சிறுநீரகங்கள் போன்ற உறுப்புகள் பாதிக்கப்படலாம். இரத்த ஓட்டம் குன்றி சிசுவின் வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். கருப்பையிலுள்ள பனிக்குடநீர் (amniotic fluid) குறைந்து மகப்பேற்று காலங்களுக்கு முன்பும் மகப்பேற்றின் போதும் சிக்கல் ஏற்படலாம். மகப்பேற்றைத் தொடர்ந்து சிசுவுக்குப் பாலூட்டுவதற்குப் போதிய பால் சுரக்காமல் போகலாம்.

உடைந்திருக்கும் கூரை வழியாக மழை நீர் கொட்டுவதை ஒழுக்கு என்கிறோம். எனவே ஒழுக்கு என்பதற்கு நீர் சொரிதல் என்ற பொருளும் கொள்ளலாம். அதன்படி வானின் ஒழுக்கு என்பது மழை. பூமி வாழ்வதற்கு மழை இன்றியமையாதது. அந்த மழை வருவதற்கு வானம் இன்றியமையாதது. மனிதனின் ஒழுக்கு சிறுநீர். மனித உடம்பிலே தேவையான கனியுப்புகள் போன்றவற்றை வடிகட்டி வைத்துக்கொள்வதற்கும் உடலுக்கு ஊறு விளைவிக்கக்கூடிய மேலதிக கனியுப்புக்கள், நச்சுப்பொருட்கள், மருந்து விளைவுப் பொருட்கள் என்பவற்றை உடலிலிருந்து அகற்றுவதற்கும் போதுமான அளவு சிறுநீர் வெளியேற்றப்பட வேண்டும். அவ்வாறு போதியளவு சிறுநீரை வெளியேற்ற அதற்கு மேலதிகமான அளவுக்கு நீர் அருந்த வேண்டியது அவசியம்.

"நீரின் றமையா துலகெனின் யார்யார்க்கும்
வானின் றமையா தொழுக்கு" (2 : 20)

அதாவது மழைக்கு வான் அவசியம் என்பதுபோல உயிர் வாழும் எல்லோருக்கும் நீர் அவசியம் என்று இக்குறள் கூறுவதாகக் கருதலாம்.

உள்ளம், உடல் என்பவற்றின் நலத்துக்கு நமது அன்றாட வாழ்க்கையின் செயல்கள் படிக்கற்களாக அமைகின்றன. எமது வாழ்க்கை எப்படியோ மரணமும் அப்படியே. உடற் பயிற்சிகளையும், கட்டுப்பாடுகளையும் கடைபிடித்து உடல்

நலனையும் மனப் பயிற்சிகளையும் மன நலனையும் நாம் பேணிப் பாதுகாத்துக்கொண்டால் எமது மரணமும் ஒரு நல்ல வாழ்க்கை வாழ்ந்த திருப்தியோடு கூடிய நல்ல மரணமாக அமையும். இதையே வள்ளுவரும்,

"வீழ்நாள் படாஅமை நன்றாற்றின் அஃதொருவன்
வாழ்நாள் வழியடைக்கும் கல்" (4 : 38)

என்கிறார்.

சிரிப்பு மருத்துவம்

"இடுக்கன் வருங்கால் நகுக அதனை
அடுத்தூர்வ(து) அஃதொப்ப(து) இல்" (63 : 621)

சிரித்து ஒதுக்கி விடுவதை விட துன்பத்தை வெல்ல வேறு வழியில்லை என்று இலகுவாக வள்ளுவர் கூறிவிட்டுப் போய்விட்டார். ஆனால் நடைமுறையில் இது எந்த அளவுக்கு இயலக்கூடியது? நமக்குத் துன்பம் ஏற்படும்போது சிரிப்பதை ஒருபுறம் விடுங்கள். எமது அன்புக்குரிய பெற்றோரோ, பிள்ளையோ, சகோதரர்களோ, உறவினர்களோ, நண்பர்களோ அல்லது கணவன், மனைவியோ கடும் நோயினால் வாடும்போது சிரிக்கச் சொல்வதை எப்படி ஏற்றுக்கொள்ள முடியும்?

"துன்பம் வரும் வேளையிலே சிரிங்க என்று
சொல்லி வைத்தார் வள்ளுவரும் சரிங்க
பாம்பு வந்து கடிக்கையில் பாழும்
உடல் துடிக்கையில் எங்கிருந்து எனக்கு வரும்
சிரிப்பு. நான் சிரிக்கிறேன், சிரிக்கிறேன்
சிரிப்பு வரல்ல"

என்று அழகான சினிமாப் பாடலிலே இதே கேள்வியைக் கவிஞர் கேட்டிருக்கிறார். அன்புக்குரியவர்கள் படும் வேதனையைக் கண்கூடாக் கண்டும் அதனைத் தீர்க்க முடியாமல் தவிப்பது வேதனையிலும் வேதனை. இவ்வாறான வேளைகளில் நம்மை நாமே சாந்திப் படுத்திக்கொள்ள உதவும் வழிவகைகள் கூட மருந்துகள்தான். அல்லல் படுபவர் மீது நாம் காட்டும் அன்பும், ஆதரவும் கூட மருத்துவம்தான். "ஒருவருக்கொருவர் கொடுக்கும் ஆதரவில்தான் மனிதன் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றான்" என்று அயர்லாந்துப் பழமொழி ஒன்று கூறுகின்றது. மற்றவர்களின் அன்பு தன்மேல் இருக்கின்றதென்ற உணர்வுதான் ஒரு மனிதனை மரணமட்டும் வாழ வைக்கிறது. இல்லாவிட்டால் அவன் மரணத்துக்கு முன்பே

மடிந்துவிடுகிறான். உடல் நலம் கெட்டுவிட்ட பின்பும் கூட அன்பின் ஆதிக்கத்தில் ஒருவனால் சுகம் காண முடியும்.

ஒரு நோயாளிக்கு அவனுடைய கடந்தகால இனிய நினைவுகளை அசை போட வைப்பதும், அவைப்பற்றிப் பேசுவதும் நோயாளியின் முகத்திலே புன்னகையை வரவழைக்கத்தக்கவை. சிரிப்பும், புன்னகையும் மன அழுத்தங்களை இலகுவாக்குவதோடு இருவரிடையேயுள்ள உறவினை வலுப்படுத்தி ஒருவருக்கொருவர் தேவை என்ற உணர்வையும் ஊக்குவிக்கிறது. மருத்துவ மனையில் ஒரு நோயாளியைச் சந்தித்துப் பேசும்போது கூட அவருடைய நோயின் நிலையை அறிந்து கொள்வதற்காக உரையாடுவதை விட சுவையான வேறு விடயங்களைப்பற்றிப் பேசுவது நோயாளியின் மனநிலை மேம்பாட்டுக்கு உதவும். நகைச்சுவையாகப் பேசக்கூடிய நண்பர்களோடு நோயாளியைச் சந்திக்கச்செய்வது நல்லது. கணநேரத்தில் தோன்றி மறையும் ஒரு புன்னகையின் நினைவுகள் காலாகாலங்களுக்கு நிலைத்திருக்கக் கூடியன.

நான் ஏற்கெனவே குறிப்பிட்டதுபோல, 'இடுக்கன் வருங்கால் நகுக' என்று கூறும் வள்ளுவனின் சொற்கள் ஒருவேளை நாராசமாகத் தொனிக்கலாம். ஆனால் உதாரணத்துக்கு உங்கள் பிள்ளை ஒன்று உதைப் பந்தாட்டத்தில் ஒரு கோல் போடும்போது விழுந்து காயம் கூட ஏற்பட்டு விடுவதாக வைத்துக்கொள்வோம். உடனே அந்தப் பிள்ளை காயத்தையும் வலியையும் மறந்து கோல் போட்ட மகிழ்ச்சியில் துள்ளிக் குதித்து மகிழ்வதைக் காண்கிறோம். இதைப்போல் துன்பம் நேரும்போது அதை மேவக்கூடிய மகிழ்ச்சி ஏற்படச் செய்கின்ற வகையில் சிந்திக்கின்ற அல்லது செயலாற்றக் கூடிய மனப் பக்குவத்தை நாம் நமக்கே பயிற்றுவிக்க வேண்டும். அறிவாற்றலை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இந்த 'இரு கோடுகள்' தத்துவத்தைதான் வள்ளுவரின் சொற்களும் ஒரு வகையில் வலியுறுத்துகின்றன.

ஒரு பிள்ளை தடுக்கி விழுந்துவிட்டால் உடனேப் போய் அந்தப் பிள்ளையை தூக்கி தடவி, ''ஐயையோ பிள்ளைக்கு வலிக்குதா? பாவம்'' என்று கூறி அடிபட்ட இடத்திலே முத்தம் கொடுத்துத் தேற்ற முயல்கிறோமே அப்படி செய்யும்போது அந்தப் பிள்ளை மேலும் மேலும் அழுதுகொண்டு போவதையும் காண்கிறோம். அதற்குப் பதிலாக அப்பிள்ளையின் கவனத்தை மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய செய்கையிலோ பொருளிலோ திசை திருப்புவதுதான் சிறந்தது. விழுந்த பிள்ளையைப் பார்த்து சிரிக்கும்போது அப்பிள்ளையும் பதிலுக்கு சிரித்துவிட்டுப் போவதனைக் கூட நாம் அவதானிக்கக் கூடியதாக

இருக்கிறது. பிள்ளை விழுந்ததற்கு அனுதாபம் தெரிவிப்பதை விட அது எழுந்ததற்கு பாராட்டு தெரிவிப்பதே உகந்தது.

ஒருமுறை நான் பூப்பந்து (Badminton) விளையாடிக் கொண்டிருந்தபோது என்னுடைய பக்கம் விளையாடிய நண்பர் மற்றப் பக்கத்திலிருந்து அடித்துவந்த பந்தை எதிராட முயன்றும் தவறவிட்டுவிட்டார். நான் உடனே, "It's o.k. just bad luck" (பரவாயில்லை ஒரு துரதிஷ்டம்) என்று கூறினேன். உள்ளே எங்களைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்த இன்னொரு நண்பர் என்னிடம், "don't say bad luck. Say good try" (துரதிஷ்டம் என்று கூற வேண்டாம். நல்ல முயற்சி என்று கூறுங்கள்) என்று சொன்னார். சிறிய விடயங்களில் கூட எமது சொற்களை எந்த அளவு கவனமாக கையாள வேண்டுமென்பதை அந்த சம்பவம் எனக்கு உணர்த்தியது. எதையும் முன்னுறுதியாகச் (positive) செய்வதே சிறந்தது.

5 வயதுக்கு உட்பட்ட ஒரு பிள்ளை சராசரியாக நாளொன்றுக்கு 100 முறைகளுக்கு அதிகமாக சிரிக்கிறதாம். ஆனால் 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்கள் அதில் பத்தில் ஒரு பங்குக் கூட சிரிப்பதில்லை. மாறாக, மனச்சிதைவு (depression) போன்ற மனநோய்கள் 5 வயதுப் பிள்ளையை விட 50 வயதுக்கு மேற்பட்டவர்களை பத்து மடங்குக்கு மேலாகவே தாக்குகின்றது. சிரிப்பு என்பது வெறும் வெளித்தோற்ற நிவாரணமல்ல. அது பல உள உடற் தொழிற்பாடுகளோடு தொடர்புடையது. உடற்பயிற்சி செய்யும்போது ஒருவரின் இதயத்துடிப்பின் வேகம், சுவாசத்தின் வேகம், இரத்த அழுத்தம், அதிரீனல் சுரப்பியின் சுரத்தல் அளவு என்பன அதிகரிக்கின்றன. ஆனால் அந்த உடற்பயிற்சி முடிந்ததன் பின்பு அதன் விளைவாக அவையெல்லாம் ஆரம்ப நிலையிலிருந்ததை விடக் குறைவது போலவே இதயத்துடிப்பு சுவாசத்தின் வேகம், இரத்த அழுத்தம், அதிரீனல் (adrenal) சுரப்பு என்பன சிரிக்கும்போது அதிகரித்துச் சிரித்து முடித்தபின் முன்பிருந்ததை விடக் குறைவாக வருவதை மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் காண்பிக்கின்றன.

வாயளவில் மலரும் புன்னகை முகத்தின் தசைகளை வலிமைப் படுத்துவதனால் முகத்தின் இளமைப் பொலிவை நீண்டகாலம் தக்க வைத்துக்கொள்ள உதவுகிறது. தொண்டையிலிருந்து வெளிப்படும் கனைப்புச் சிரிப்பு தொண்டையிலே தேங்கும் சளியினை வெளியேற்ற உதவும். நெஞ்சிலிருந்து புறப்படும் ஆழ்ந்த சிரிப்பு சுவாசப் பைகளை விரிவடையச் செய்வதோடு சுவாசக் குழாய் அழற்சி (Bronchitiis) போன்றவற்றிலிருந்து துரிதமாக நிவாரணம் பெற வழிவகுக்கிறது. வயிறு குலுங்கச் சிரிப்பது சுவாசப் பைகளை விரிய வைத்துச் சுவாசத்

தொகுதியைச் சுத்திகரிக்க உதவுவதோடு வயிற்றுத் தசைகளை இறுக வைப்பதனால் தொந்தி விழுவதைக் குறைப்பதுடன் உடம்பின் கொழுப்புத்தன்மையையும் உடற் பருமனையும் குறைக்க வைக்கும் உடற்பயிற்சியாகவும் அமையும். வயிற்றின் உட்புறத்தின் அழுத்தத்தை அதிகரிப்பதனால் அடிக்கடி வயிறு குலுங்கச் சிரிப்பது மலச்சிக்கலில் இருந்து மீட்சி பெறவும் வாய்ப்பளிக்கும். இதைப்போலவே விழுந்து விழுந்து சிரிப்பது உடலின் பலவித தசைகளுக்கு ஆரோக்கியமளிக்கும் நல்லதொரு உடற்பயிற்சி. சிரிப்பு என்பது எமது அன்பைப் புலப்படுத்தும் ஊடகமும் கூட.

"யான்நோக்கும் காலை நிலன்நோக்கும் நோக்காக்கால்
தான்நோக்கி மெல்ல நகும்" *(110 : 1094)*

நான் பார்க்கும்போது நிலத்தைப் பார்ப்பதும் பார்க்காதபோது என்னைப் பார்த்து புன்னகை புரிவதும் என்மீது கொண்டுள்ள காதலை அறிவிக்கும் குறிப்பல்லவா என்று கேட்கும் காதலின் அடிப்படையில் அமைந்ததல்லவா மனித வாழ்க்கை. அதை வெளிப்படுத்தும் "காதல் இன்றேல் சாதல்" என்பது கூட மிகவும் பொருள் பொதிந்த ஒரு கூற்று.

வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய்விட்டுப் போகும் என்ற பழமொழியின் புலமைச் சிறப்பு இப்போது நமக்கு நன்றாகப் புரிந்திருக்கும். பழமொழிகளைப் பற்றி கூறும்போது சில பழமொழிகளை நாம் சற்று வேறுபட்ட கண்ணோட்டத்தில் நோக்குவது நலமெனப்படுகிறது.

"போயிலை விரிச்சாப் போச்சு
பொம்பிளை சிரிச்சா போச்சு"

என்ற பழமொழி பெண்கள் சிரிக்கக் கூடாது என எண்ணத் தோன்றுகிறது. ஆனால் சற்று ஆழமாக அதனை நோக்கினால் புகையிலையை அதன் காரம் பார்த்தே வாங்குவார்கள். அதனை விரித்தால் அக்காரம் போய்விடும். புகையிலையைக் கட்டி வைக்கும்போது அது காரமான வாசனையைக் கொண்டிருக்கும். அதனை மூக்கருகில் கொண்டுபோகக் கூட முடியாது. ஆனால் அதனை விரித்து வைத்தால் அது அக்காரத்தன்மையை இழந்து மற்றவர்களுக்கும் எரிச்சல் ஏற்படுத்துகின்ற தன்மை குறைந்து எவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய வகையில் மாறிவிடுகிறது. அதுபோலவே பெண்கள் சிரிக்கும்போது அவர்களிடமுள்ள கடினத்தன்மை குறைந்து கனிவான இயல்பைக் காட்டுபவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். அது மட்டுமில்லாமல், புகையிலை என்பது புற்றுநோய் விளைவிக்கும் ஒன்று. புகையிலையின் காரத்தன்மைக்கும், புற்றுநோய்க்கும் தொடர்பு இருக்கிறதோ என்னவோ அதன்

காரத்தன்மை இல்லையென்றால் அதனை பாவிப்பவர்கள் எண்ணிக் கையும் குறைந்துவிடும். அப்படிப் பாவனையை நிறுத்துபவர்கள் புற்றுநோயிலிருந்து தப்பவும் அது வாய்ப்பளிக்கிறது.

பெண்கள் சிரிப்பதன் மூலம் மற்றவர்களை மனம் நோகப் பண்ணும் சொற்களைத் தவிர்த்துப் பல உறவு முறிவுகளையும், மன தாக்கங்களையும் குறைத்துக் கொள்ள உதவும் என்பது எனது கருத்து. அன்றைய ஆணாதிக்கம் பெண்ணை அடைத்து வைக்கக் கையாளப்பட்டது. அதுமட்டுமல்லாமல், மற்றைய பெண்களின் சிரிப்பில் மயங்கிய ஆண்கள் பலர் தங்கள் மனைவி மக்களை மறந்து பிரிந்துபோன வரலாறுகளுமுள்ளன. எனவே மருந்தை மருந்தாகப் பாவிக்க வேண்டுமேயன்றி விருந்தாகப் பாவிக்கக் கூடாது என்று கருதிய ஆணாதிக்கக் காலத்துப் பெரியவர்கள் இத்தகைய வரம்புகளை உருவாக்கியதில் வியப்பில்லை. விரல் கண்ணில் குத்தி விடலாமென்பதற்காக விரலையே வெட்டிவிடலாமா? சிரிப்பு என்பது குறிப்பாக பெண்களின் புன்னகை என்பது மனிதனுக்கு இறைவனால் கொடுக்கப்பட்ட மகத்தான வரம். அதற்கு மனிதன் தடைச் சட்டம் போடலாமா?

▸▸ மருத்துவ மருத்துவம்

மருத்துவம் என்ற தொழிற் பெயரால் ஆற்றப்படும் செயல்கள் எல்லாமே உண்மையில் மருத்துவமாக அமைந்து விடுவதில்லை. மருத்துவம் என்பது மருந்துகளைச் சிபாரிசு செய்வதோடு, அல்லது அறுவை மருத்துவம் செய்வதோடு மட்டும் நின்றுவிடுகின்ற ஒன்றல்ல. இன்னொரு வகையில் கூறுவதாக இருந்தால் ஒருவனது நோயைக் குணப்படுத்துவது மட்டுமல்ல மருத்துவம். மருத்துவரால் குணப்படுத்த முடியாத நோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவனைக் கூடச் சுகப்படுத்துவதுதான் மருத்துவம். இது நம்பிக்கை, உணர்வு, சொல், செயல் போன்ற பல காரணிகளை உள்ளடக்கியது.

ஒருவன் நம்பிக்கையோடு இருக்கும்போது பெரும் துக்கங்களால் கூட அவனைப் பாதிக்க முடிவதில்லை. அந்த நம்பிக்கையை அவன் இழக்கின்றபோது சிறிய துக்கங்கள் கூட அவனைச் சின்னாப்பின்னப்படுத்தி விடுகின்றன. எமது வாழ்க்கையை நம்பிக்கை என்ற தூண்தான் தாங்கிக் கொண்டிருக்கிறது. நம்பிக்கை என்பது "நிச்சயமாக நல்லதுதான் நடக்கும்" என்ற தீர்ப்பை எதிர்பார்க்கின்ற ஒரு நிலை அல்ல. ''எது நடந்தாலும் அதற்கு ஒரு பொருள் இருக்கின்றது'' என்று எண்ணுகின்ற உணர்வாகும் என்று வாக்லோவ் ஹாவல் (Vaclov Havel) என்ற அறிஞர் கூறியிருக்கிறார். எங்கள் அன்புக்குரிய ஒருவர் நோயுற்றிருக்கும்போது அந்நோயாளி பற்றிக் கிடைக்கின்ற தகவல்கள்

நன்மையானவைகளாக இல்லாதபோதிலும் இயற்கையாகத் தோன்றும் நம்பிக்கை ஓரளவுக்கு நம்மனத்தைத் தேற்றுகிறது. எமது நம்பிக்கைகள் நாளுக்குநாள் மாறிக்கொண்டு போகலாம். ஒருவர் மரணமடையும்போது கூட 'நல்ல மரணமடைந்துவிட்டார்' என்ற நம்பிக்கை நமக்கு ஒரு ஆறுதலைத் தருகிறது. அவருக்குச் செய்யப்பட்ட மருத்துவம் அவருக்கு நல்ல பராமரிப்பைக் கொடுத்தது என்ற உணர்வை உருவாக்குவதுதான் மருத்துவம்.

உயிருள்ள ஜீவன்களின் உடல் நிலையையும், உடலினதும், உள்ளத்தினதும், உணர்வுகளையும், உணர்வுகளினதும், நினைவுகளினதும் வெளிப்பாடான உளநிலையையும் பேணிக்காப்பதே உண்மையான மருத்துவம். இம்மருத்துவத்திலே மருத்துவர், தாதிகள் போன்றோரின் பங்கு பாரியதாக இருக்கின்றபோதிலும் அவர்களால் மட்டும் அது பூரணத்துவம் பெற்றுவிடுவதில்லை. பாதிக்கப்பட்டுள்ள ஒருவரின் பக்கத்துணையான உறவினர், நண்பர், அயலவர் என்ற ஒவ்வொருவரின் கையிலும் அது ஏதோ ஒரு வகையில் இடம் பெற்றிருக்கிறது. இவற்றின் முக்கியத்துவத்தை 'விருந்து ஓம்பல்', 'செய்நன்றி அறிதல்', 'இனியவை கூறல்' போன்ற அதிகாரங்களிலே வருகின்ற குறள்கள் மூலம் விளக்குகிறார் வள்ளுவர். உதாரணமாக,

"வருவிருந்து வைகலும் ஓம்புவான் வாழ்க்கை
பருவந்து பாழ்படுதல் இன்று" (9 : 83)

தினமும் மற்றவர்களுக்கு விருந்தோம்பலை விரும்பி வாழ்பவன் வாழ்வில் துன்பம் இல்லை.

துன்புறாஉந் துவ்வாமை இல்லாகும் யார்மட்டும்
இன்புறாஉம் இன்சொ லவர்க்கு" (10 : 94)

எவருடனும் இனிமையாகப் பேசுபவர்க்குத் துன்பமும், வறுமையும் இல்லை.

"மறவற்க மாசற்றார் கேண்மை துறவற்க
துன்பத்துள் துப்பாயர் நட்பு" (11 : 106)

நல்லவர்களினதும் துன்பகாலத்தில் உதவியவர்கள் நட்பையும் மறக்காதீர்கள்.

'ஒழுக்கம் உடைமை' என்ற அதிகாரத்திலே ஒருவன் எவ்வளவு படிப்பறிவு பெற்றிருந்தாலும் சமூகத்தோடு சேர்ந்து வாழக் கற்காவிட்டால் அவனது படிப்பறிவில் பலனேதுமில்லை.

''உலகத்தோ டொட்ட ஒழுகல் பலகற்றும்
கல்லார் அறிவிலா தார்" (14 : 140)

மருத்துவத் தொழிலோடு நேரடித் தொடர்புள்ள குறள்களை நாம் மருந்து என்ற அதிகாரத்திலே காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. ஆரோக்கிய உணவிலே அதிக கவனம் செலுத்துகின்ற காலகட்டத்திலே நாம் இன்று வாழ்ந்துகொண்டிருக்கின்றோம். இதனை இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பே வள்ளுவர் சொல்லியிருக்கின்றார்.

இழிவறிந்து துன்பான்காண் இன்பம்போல் நிற்கும்
கழிபேர் இரையான்கண் நோய்" (95 : 948)

என்று கூறியிருக்கிறார்.

மருத்துவம் செய்யும்போது அதற்கான மருத்துவத் திட்டம் (treatment plan) ஒன்றைக் கடைபிடித்தல் வழமையானது. குறிப்பாக மேலை நாடுகளில் ஒரு நோயாளிக்கு மருத்துவமளிக்கும் போது அந்த நோயாளியின் நோய்க்குரிய சிறப்பு மருத்துவர், அந்நோயாளியின் வயதிற்கேற்ப சிறப்பு மருத்துவம், அதற்கேற்ப சிறப்பு உளவியலாளர், தாதி மருந்தாளர், சமூகநலச் சேவகர் ஆகியோரை உள்ளடக்கிய ஒரு குழுவாகச் செயலாற்றுவது வழக்கம். இந்த இரண்டையும்,

"உற்றான் அளவும் பிணியளவும் காலமும்
கற்றான் கருதிச் செயல்" (95 : 949)

(நோயுற்றவரின் வயது, நோயின் தீவிரம் சிகிச்சைக்கான காலம் இவற்றையெல்லாம் மனதில் கொண்டு படித்த மருத்துவர்கள் செயற்பட வேண்டும்).

"உற்றவன் தீர்ப்பான் மருந்துழைச் செல்வான்என்று
அப்பால்நாற் கூற்றே மருந்து" (95 : 950)

(நோயாளி, மருத்துவர், மருந்து, பராமரிப்பாளர் என்ற நான்கு பகுதிகளை உள்ளடக்கியதே மருத்துவம்) என்ற குறள்களிலே விளக்கியிருக்கிறார்.

ஒரு மருத்துவர் நோயாளியொருவரைப் பராமரிக்கும்போது அவர்களிடையே ஏற்படும் கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் 85% சொற்களேதுமின்றியே பரிமாறப்படுகின்றது. அதாவது பார்வை, முகமாற்றம், தொடுகை போன்றவைதான் வார்த்தைகளை விட அதிகம் பரிமாறப்படுகின்றன. இதை உணர்ந்து எத்தனை மருத்துவர்கள் நோயாளியின் பக்கத்தில் அமர்ந்து நோயாளியின் முகம் நோக்கி நோயாளியை தொட்டு உரையாடுகின்றோம்? பல நோயாளிகளக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில்

பார்த்து முடிக்க வேண்டிய கட்டாய நிலையில் அவசர, அவசரமாகச் சொற்களைக் கொட்டிவிட்டு அகன்றுவிடும்போது அங்கே உணர்வுப் பரிமாற்றங்களுக்கு என்ன உத்தரவாதம்?

பல வருடங்களுக்கு முன் அமெரிக்காவில் சிறு ஆய்வொன்று நடத்தப்பட்டது. அதிலே மருத்துவர்கள் சிலவேளை நோயாளியருகில் நின்றுகொண்டும், சிலவேளை இருந்து அவர்களோடு உரையாடி பராமரிப்பதிலும் பங்காற்றினார்கள். அதன்பிறகு அந்நோயாளிகளிடம் மருத்துவர்கள் அவர்களோடு செலவளித்த நேரத்தை அனுமானித்துக் கூறும்படி கேட்கப்பட்டது. அதன் முடிவில் நோயாளியருகில் மருத்துவர் இருந்து உரையாடியபோது உண்மையில் மருத்துவர் செலவளித்த நேரத்தை விட அதிகமான நேரம் நோயாளியால் அனுமானிக்கப்பட்டது. அருகிலே மருத்துவர் அமரும்போது 'நான் உன்னைப் பார்க்கத்தான் வந்தேன்' என்ற உணர்வு அங்கே உருவாகிறது. அருகில் அமராமல் நின்றபடியே பார்த்துவிட்டுப் போகும்போது 'போகும் வழியில் உன்னையும் எட்டிப்பார்த்துவிட்டுப் போகிறேன்' என்பது போன்ற உணர்வு உருவாகிறது. அது மட்டுமில்லாமல், அன்றாட வேலைப்பழுவின் நடுவில் சிறிது நேரம் அமர்ந்துவிட்டுச் செல்வது மருத்துவரின் உடல் நலத்துக்கும் உளநலத்துக்கும் கூட நல்லது.

நோயாளியருகில் அமர்ந்து உரையாடுவதைப் பல மருத்துவர்கள் தவிர்த்துக் கொள்ளுவதற்குக் காரணம், மருத்துவர்களுக்கு ஏற்பட்டுவிடும் ஒருவகை மனப்பதட்டமே. அருகிலே அமர்வதைப்பற்றி நோயாளியும் மற்றவர்களும் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற தயக்கம். அல்லது நோயாளி தன்னைக் கட்டிக்கொண்டு அழத்தொடங்கிவிட்டால் எப்படித் தேற்றுவது என்ற அங்கலாய்ப்பு. இதைவிடத் தொற்று நோயுள்ள நோயாளியாக இருந்தால் தற்காப்பு என்று பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. எனவே எல்லா வேளைகளிலும் இயலாவிட்டாலும் கூட நோயாளியின் நோய் பற்றிய அல்லது மருத்துவம் பற்றிய முக்கியமான விடயங்களைப்பற்றி பரிமாறிக்கொள்ளும்போதாவது நோயாளியின் அருகில் அமர்ந்துகொண்டு உரையாடுவது பொதுவாக எவராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படக்கூடிய ஒரு உகந்த செயலாகும்.

இதைப்போலவே ஒரு நோயாளியிடம் உரையாடும்போது கடிகாரத்தைப் பார்த்தல், தொலைபேசித் தொடர்புகளை ஆரம்பித்தல் போன்றவையும் கூடச் சிறிய விடயங்களாகத் தோன்றினாலும் மருத்துவத்தில் பெரும் தாக்கங்களை விளைவிக்கக்கூடியன.

வருத்தங்களுக்கும், மருத்துவத்துக்கும், திருக்குறளுக்கும் இடையேயுள்ள தொடர்புகளைப்பற்றி இதுவரைக்கும் எனது அறிவுக்கு எட்டிய அளவுக்கு ஆய்ந்து அறிவுறுத்த முயற்சித்திருக்கின்றேன்.

வருத்தங்களைத் தணிப்பதற்கும், மருத்துவத்தை மேம்படுத்துவதற்கும் திருக்குறளை ஓர் ஊடகமாகப் பயன்படுத்த முடியுமென்ற எனது நம்பிக்கைக்கான காரணிகளை எடுத்துக் காட்டியிருக்கின்றேன். "பழையன கழிதலும் புதியன புகுதலும்" என்ற கோட்பாட்டிலிருந்து சற்று விலகி, "பழையன தெரிதலும் புதியன புகுதலும்" என்ற கோட்பாட்டைத் தழுவியிருக்கிறேன். பாமரருக்கும், படித்தவருக்கும் புரியும் விதத்தில் இலகு தமிழில் எனது கருத்துக்களைப் பரிமாறியிருக்கிறேன். எனது இந்த முயற்சி மக்களுக்கும், மருத்துவர்களுக்கும் பயனுடையதாக அமையும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கிருக்கிறது. எனவே வள்ளுவன் வழிகாட்டல் மருத்துவத் துறையிலே ஒரு ஒளிவிளக்காக அமையும் என்ற நம்பிக்கையோடு இந்நூலை நிறைவு செய்கிறேன்!

ஆதார ஆவண அட்டவணை

1. திருக்குறள் - கலைஞர் உரை, சுஜாதா உரை
2. "Won't you sit down doctor" – Dr.Elizabeth J.Latimer MD, CCFP, FCFP,. The Canadian Journal of Diagnosis – June 2001
3. "Healing" – Claudia Wallis, Time – June 24, 1996
4. "The Medicine of Friendship" – Judith Bolton Fasman, The Jerusalem report – April 24, 2000
5. "Prayer helps heal the sick" – Brad Evenson, The National Post – April 11, 1999
6. "Is there a miracle healer in you?" – Ellen Michald, The Hamilton Spectator - Nov 16, 1998
7. "When bad news is delivered badly" – Jane E. Braddy New York Times News Service
8. "Easing the Heart" – Dr. Elizabeth J. Latimar
9. "Euthanesia" – Dr. Elizabeth J. Latimar, Journal of Pain Management - Nov 1991
10. "Lamentation and Euthnesia" – John F. Scott MD Humane Medicine – April 1992
11. "Ethical Decesion Making" – Dr. Elizabeth J. Latimar, Journal of Pain Management - July 1991
12. "When Families Cannot 'Let Go'" – John E. Thomas Ph.D.
13. "Shelly's Story" – Shelly Murray & Victor M. Parachin
14. "21 Tips for Easing the Pain" – Shelly Murray & Victor M. Parachin – Nov. 1998
15. "Prespectives" – Shelly Murray & Victor M. Parachin - Fall 1999

குறள் படித்தேன்
அறம் கூறியது
திரும்பப் படித்தேன்
மருத்துவ நோக்கில் படித்தேன்
கருத்துகள் பல புதியனவாய்த் தோன்றின
உருவான கருத்துகளை மருந்தாக தர முயன்ற
உருவம்தான் இந்நூல்
குறைகாணும் பெரியோர் எனைப் பொறுத்தருள்க!
நிறைகாண்போர் ஆசியினை நெஞ்சாரத் தந்தருள்க!

–விக்டர் ஜோன் பிகுராடோ

Green BOOKS