

நோக்காணல்

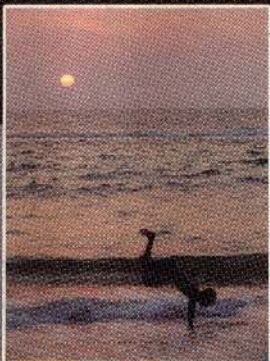


துணை

உளநல காலாண்டிதழ்

தை-பங்குனி

கோகிலா மகோத்திரன்



இலங்கை சிறுவர்கள்



IWTHI TRUST

Digitized by Noolaham Foundation
noolaham.org | eavaham.org



செக்ஸ்

புளியல் தாடர்



பிரதம ஆசிரியர்
எஸ். சிவதாஸ்
மனநல மருத்துவர்

இணை ஆசிரியர்
ஏ.எல்.எச். முகமது இப்ராகிம்

சந்தா விபரம்
தனி இதழ்- 60.00
அடுத்த மூன்று இதழ்களுக்கும்
பணத்தொகை- 200.00
(தபாற்செலவு உட்பட)
ஆண்டுச் சந்தா- 250.00

காசோலைகள், பணம்
போன்றவற்றை
பின்வரும் முகவரிக்கு
அனுப்பி வைக்கவும்.

IWTHI TRUST
AC No - 0020798696
HNB, City Office.

துணை

உள நல காலாண்டிதழ்

முதல் காலாண்டிதழ் - 2007

உள்ளே

உங்களுடன் ...	2
இவர்கள் குழந்தைகள்	3
நேர்காணல் திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன்	6
மனநோய் பற்றி அறிந்து கொள்வோமா...?	10
உளப்பிளவு நோய்	12
தன்னம்பிக்கை	19
கேள்வி பதில்	21
வாழ்க்கை பற்றி அறிஞர்கள்	16
ஆத்மா-செம்பியன் செல்வன்	23
முதியோர் வாழ்வில் முகிழ்ந்தெழும் பிரச்சினைகள்	25
செக்ஸ்-பாலியல் கல்வி	28
நூல் விமர்சனம்	31
விருந்தினர் பக்கம்	32

வெளியீடு

துணையகம்

இல. 12-1/1 அன்கொட் அவனியு
திம்பிரிகல்யாய, கொழும்பு - 05.

தொலைபேசி : 011 255 2417

தொலைநகல் : 011 2505960

மின்னஞ்சல் : iwthitst@sltnet.lk

ஒன்றாக வலையிழுத்து.... வடம் பிடித்து ...

மனநலம் என்பதன் பொருள் பார்ப்போமாயின் அது தனியே மனநல நோய்களின் பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபடல் என்னும் குறுகிய வட்டத்தினுள் அடங்காது. அது உடல், மனம், ஆத்மீகம் மற்றும் சமூக நன்நலம் என பரந்து விரிந்து செல்கின்றது.

எமது நாட்டின் மனநல பாதிப்பு என்பது முன்பு எப்போதும் காணப்படாதவாறு பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறது. பேரலைகள் பேருருக்கொண்டன. போர் அலைகளோ பேயுருக்கொண்டன. இதன் விளைவு இழப்பு, இடம்பெயர்வுகள், அச்சம், பாதுகாப்பின்மை, எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை. வாழ்தல் முன் எப்போதையும் விட கேள்விக்குறியில் நிற்கின்றது. மீளும் வாழ்வு பற்றிய கனவு மீண்டும் தொலைவில். இது பெருமளவில் மனநலத்தினை பாதிக்கின்றது.

எனவே 'துணை' யின் பணியின் மனநல மேம்பாடும் மற்றைய எல்லாக் காலங்களை விடவும் அதிகமாக வேண்டி நிற்கின்றது. ஆனாலும் அந்தப்பணி மிகச் சிரமமானது என்பதே உண்மை நிலை.

இந்த மனநல மேம்பாட்டில் பலர் ஒன்றாக கைகோர்த்து நிற்க வேண்டிய கடப்பாடு எழுந்து நிற்கிறது. மனநல மருத்துவர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள், உளவியலாளர்கள், உளச்சமூக சேவையாளர்கள் என துறைசார்ந்தவர்களின் பங்களிப்பு தேவைப்படுகின்றது. அதேவேளை ஆசிரியர்கள், சமயத்தலைவர்கள், உடகவியலாளர்கள் என்ற துறைசாரா தலைவர்களின் ஒத்துழைப்பும் இங்கு அவசியமாகின்றது. இவர்கள் எல்லோருடைய பங்களிப்புடனே நாம் இந்தப் பணியினை மேற்கொள்ள முடியும். இந்தப் பங்களிப்பு என்பது வெறுமனே ஈடுபாடு மட்டுமல்ல. அது உன்னதமான அர்ப்பணிப்பாக அமைய வேண்டும். இதுவே ஒவ்வொருவரினதும் காலத்தின் கடமையாகும் என்றால் மிகையாகாது.

ஆகவே இனியும் தாமதியாது மனநல மேம்பாட்டிற்கான பங்களிப்பினை வழங்குவதற்கு எல்லோரும் தயாராக வேண்டும். காலையில் வலைவீசி விளைச்சலுக்காக ௫ ரல்கொடுத்து ஒன்றாக பலர் வலையிழுத்து கொள்கின்றனர். அது தரும் விளைவுகளுக்கு அப்பாலும் அந்த முயற்சி தொடர்கிறது. அது போலவே நாம் எல்லோரும் மனநலம் மேம்பாட்டிற்கான வடம் பிடிக்க தயாராகுவோம்.

அனர்த்தங்களை உருவாக்குகின்ற காரணிகளை நாம் முற்றாக துடைத்தெறிய முடியாது. ஆனாலும் நாம் அனர்த்த பாதிப்புக்களைக் களைந்தெறிய முயலவேண்டும்.

துணையின் புதுப்பொலிவு இதற்கான பங்களிப்பினையும் ஒத்துழைப்பினையும் உங்களிடம் வேண்டி நிற்கிறது. நாம் ஒன்றாக மனநல மேம்பாட்டிற்காகக் குரல் கொடுப்போம், பணியாற்றுவோம், பலனடைவோம்.

இவர்கள்

குழந்தைகள்



குழந்தை ஒன்று குறும்பு செய்கிறது. அந்த குறும்புத் தனத்தில் அது குதூகலிக்கிறது. அந்த குறும்பினை அந்த குறும்புத் தனத்தை ஆழமாக ரசித்துக் கொண்டு இருக்கின்றார் ஒரு முதியவர். குழந்தையின் தாயோ அதன் நடவடிக்கைகளை பார்த்து சினந்து கொண்டாள். அதனை தண்டிக்கவும் செய்கிறாள். குழந்தையின் அழுகுரல் எங்கும் வியாபிக்கிறது. இது அன்றாடம் பல இடங்களில் நடைபெறுகின்ற செயல். இங்கு முக்கியமானது நாம் குழந்தைகளை குழந்தைகளாக பார்ப்பதில்லை. அவர்களில் வயதுக்கு மீறிய ஆற்றல், அனுபவம், மனப்பாங்கு, நடத்தைகளை எதிர்பார்க்கின்றோம். குழந்தைகளை தமது உரிமைக்குரிய பண்டமாகவே கருதுகின்றோம். அதனால் அவர்களின் உரிமைகளை நாம் மறுக்கின்றோம்.

இதனால் குழந்தைகள் உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும் ஏன் பாலியல் ரீதியாகவும் துன்புறுத்தப்படுகின்றனர். வெறுமனே சினத்தினை தனிப்பதற்காக குழந்தை தண்டிக்கப்படுகின்றது. தன்கட்டுப்பாட்டினை குழந்தை மீறிவிடுமோ என்ற அச்சம் கலந்த உணர்வும் இந்த தண்டனையின் பின்னால் ஒளிந்து நிற்கின்றன. அன்றாடம் நடக்கும் இது போன்ற நிகழ்வுகள் பல குழந்தையின் வளர்ச்சியில் பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. குழந்தைகளே சமூகத்தின் எதிர்காலச் சந்ததியினர். எனவே அவர்களின் பாதிப்பு எமது எதிர்காலத்தின் பாதிப்பு என்றால் தவறாகாது. எனவே இந்த தொடர் குழந்தைகளைப்

பற்றியது. அவர்களுடைய உளவியல், உளவளர்ச்சி பற்றி பேசுகிறது. அத்துடன் குழந்தை வளர்ப்பில் அதாவது பெற்றோர் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியதையும் உள்ளடக்குகிறது. குழந்தைகள் எனப்படுவார் உலகளாவிய ரீதியில் வரைவிலக்கணப்படுத்தப்பட்டுள்ளனர். 18 வயதிற்குட்பட்ட அனைவரையும் குழந்தைகளாகவே கருதுகின்றோம். நாம் குழந்தை உளவியலை அறியும் முதல் கட்டமாக அவர்களின் வளர்ச்சிப் பருவங்களை அறிந்து கொள்வோம்.

குழந்தைப் பருவம் - 1ம் வருடம்

அதிகமாக வளர்ச்சியினை வெளிப்படுத்தும் காலங்களில் இதுவும் ஒன்று. பொதுவாக இயக்க மற்றும் சமூக தொழிற்பாட்டில் முதல் வருடத்தில் பல மாற்றங்கள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

3 கிழமைகள் - சிரித்தல், எல்லோரையும் எல்லா அசைவுகளையும் கண்டு சிரிக்கின்றது.

6 கிழமைகள் - சத்தமிடுகின்றது. சொற்கள் கற்று குரலெடுத்து சத்தமிடுகின்றது.

3 வது மாதம் - சத்தத்திற்கு தலையினை திருப்புதல்.

6 வது மாதம் - அறிந்தவர்களை மாத்திரம் பார்த்து சிரிக்கின்றது. அறியாதவர்களிடம் ஒருவித வெட்கத்தினை வெளிப்படுத்துகிறது. இருப்பதற்காக உந்துதலை மேற்கொள்கிறது.

8 வது மாதம் - அந்நியர்களை கண்டு பயப்படுகிறது. அறிந்தவர்களிடம் இருந்து பிரியும் பொழுது பதகளிப்பினை வெளிப்படுத்துகிறது.

1ம் வருடம் - தன்னை கவனிக்கும் தாயிடம் ஒரு வலுவான இணைப்பினை குழந்தை ஏற்படுத்துகிறது. தாயினை அடையாளம் கண்டு (தாய் அல்லது தாயின் ஸ்தானத்தில் இருக்கும் கவனிப்பாளர்) அதனுடன் தனது இணைப்பினை (attachment) ஏற்படுத்திக் கொள்கிறது. தாயும் குழந்தையுடன் பிணைப்பினை (Bond) ஏற்படுத்திக் கொள்கிறாள்.

முதலாம் வருட முடிவில் குழந்தைகள் கைகளை அசைத்து விடை சொல்கிறது. பொருட்களுக்கு பின்னால் செல்கின்ற தன்மையினை காணலாம். விளையாட்டு பொருட்களை கீழே போட்டுவிட்டு அதனை பார்த்து பொண்டும் ரசித்துக் கொண்டும் இருக்கின்றது.

குரலெடுத்து சத்தமிடுகிறது. அம்மா, அப்பா என்ற இரட்டைச் சொல்லில் சத்தமிடுகிறது. முதலாம் வருட முடிவில் குழந்தை ஓரளவுக்கேனும் நித்திரை மற்றும் உணவுப்பழக்கங்களில் ஒரு ஒழுங்குமுறையினை ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றது. அவர்களுக்கு முழுமையான உணவூட்டல் ஏற்படுகின்றது.

உண்மையில் ஒரு வளர்ந்த மனிதன் உண்ணக் கூடிய எல்லா உணவுகளையும் உண்ணமுடிகிறது. குழந்தை 'தான்' என்ற நிலையில் தனக்கு வெளியே பொருட்கள் இருப்பதனையும் அதனை தன்னில் இருந்து வேறுபடுவதையும் அறிந்து கொள்கிறது.

முதலாம் வருடம் குழந்தையின் வளர்ச்சிப்பருவத்தில் மிகமுக்கியமானது. பல்வேறு கட்ட மாற்றங்கள் ஒரே வருடத்தினுள் ஏற்படுவது மிகமுக்கியமானது. முதல் ஆறு மாதங்களும் குழந்தை உடல் அசைவினை பெருமளவு காண்பிக்காவிட்டாலும் உணர்ச்சி கரமான வெளிப்பாடுகளை மேற்கொள் கிறது. தாய்ப்பாலினை முக்கியமான

உணவாக கொள்கிறது. அடுத்த ஆறு மாதத்தில் உடல் அசைவுகளை அதிகமாக காட்டுவதுடன் தாய்ப்பாலுடன் மற்றைய உணவுகளையும் உண்ணத் தலைப் படுகிறது. இரண்டாவது ஆறு மாதத்தில் முக்கியமாக தாயினை அல்லது கவனிப்பாளரை மற்றவர்களிடம் இருந்து பிரித்தறிந்து அந்த நபருடன் இறுக்கமான பிணைப்பினை ஏற்படுத்திக்கொள்கிறது. இதன் போது குழந்தை காட்டும் துடினமும் அசைவுகளும் பெற்றோரை மகிழ்விக்கச் செய்கின்றன. மெல்ல வெளியுலகை அறிந்து கொண்டு தெரிவு செய்த பாணியில் தூண்டலுக்கு துலங்கல்

காட்டுகின்றது. அது மெதுவாக 'ஆற்றல்' என்ற செயற்பாட்டிற்குச் செல்கின்றது. பலவிதமான உணர்ச்சிகளை வெளிக் காட்டுகிறது.

பலவிதமான மாற்றுகளை வெளிப்படுத்தும் குழந்தையின் 1ம் வருடம் மிகமுக்கியமானது. இதன்போது தாயுடன் அல்லது கவனிப்பாளருடன் (carer) ஏற்படுத்திக் கொள்ளும் இணைப்பு (attachment) மிக முக்கியமானது. இதைப் பற்றி மேலதிக தகவல்கள் மற்றும் இரண்டாவது வருடத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் பற்றி அடுத்த இதழில் பார்ப்போம்.

பூட்டப்பட்ட அறை



என் டயர் ஷால்ஸ் யாடும்
 அழகாகாசீர்கள்
 நான் யாடும் எதுவும் அற்றவனாக
 கீடுக்க விரும்புகிறேன்
 கின்று முதுர் எனக்குப் டயர்ஸ்ஸை
 நான் ஒரு மன்து உருவம்
 என் கியக்கங்கள்
 என்லுயர்லிருந்து நிகழ்கின்றன
 ஒன்றந்தனயாய்
 என் வாழ்வின் காரியங்கள்
 முழகின்றன
 என்லுடல் ஒரு பூட்டப்பட்ட அறை
 உங்கரிடம் சாவிகள்
 உபயோகமானால் கீடுக்கலாம்
 உபயோகமானால் மாற்றிக்கொண்டே
 கீடுப்பவன் நான்.

அய்யப்ப மாதவன்

வடக்கு கிழக்கில் இடப்பெயர்வைச் சந்திக்காத மக்கள் மிகக் குறைவாகவே இருப்பர்

1. உள்நலப்பணியில் உங்களுடைய அனுபவத் திணை வாசகர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள முடியுமா?

பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிற காலத்திலிருந்தே நான் உளவியல் துறையில் நாட்டம் கொண்டிருந்தேன். டேயில் கார்னேகி போன்ற ஆசிரியர்களின் நூல்களைப் படித்ததும் அந்த ஈடுபாட்டுக்கு ஒரு காரணம்.

ஆயினும் 1993 இல் தான் நான் முறையாகப் படித்து ஒரு உள்நல ஆலோசகரானேன். அன்றிலிருந்து இன்று வரை அந்தப் பணியைத் தொடர்ந்து செய்து வருகிறேன். பேராசிரியர் D.J. சோமசுந்தரம் அவர்களின் மேலான வழிகாட்டலில் சாந்திகத்தில் பயிற்றப்பட்ட பல உளவளத்துணை அணியினருக்கும் G.T.Z இனால் பயிற்றப்பட்ட நான்கு தொகுதி உளவளத்துணை ஆசிரியர்களுக்கும், 1500 க்கும் மேற்பட்ட நட்புதவியாளர்களுக்கும் பிரதம பயிற்றுனராகவும் இருந்துள்ளேன்.

அதே சமயத்தில் நான் தொடர்ந்து படிப்பவராகவும் இருக்கிறேன். இத்துறை சார்ந்த வல்லுநர்கள் மேலைநாடுகளில் இருந்து வருகிற போதெல்லாம் அவர்கள் நடத்தும் கருத்தரங்குகளில் அல்லது பயிற்சிகளில் பயின்று வந்திருக்கிறேன். குறிப்பாக மனவடுவுக்குரிய விசேட சிகிச்சை முறையை இத்தாலி நாட்டுக்குச் சென்று கற்று வந்தேன்.

2. இலக்கியவாதிகள் மென்இதயம் படைத்தவர்கள். அவர்கள் இத்தகைய பணிக்குப் பொருத்தமற்றவர்கள் என்ற நிலைப்பாடு பலரிடம் காணப்படுகிறது. அது பற்றி உங்கள் அபிப்பிராயம் என்ன?

“இவர்கள் இப்படியானவர்கள்” என்று எந்த ஒரு விடயத்தையும் பொதுமைப்படுத்துவது (Generalization) பொருத்தமற்றது என்று கருதுகிறேன். ஆயினும் இலக்கியவாதிகள், கலைஞர்கள் பொதுவாக உணர்வுகளை நன்கு வளர்த்து வைத்திருப்பார்கள். சிறிய, நுணுக்கமான விடயங்களையும் உணர்வுகளுக்கூடாகப் பார்க்கின்றபோதுதான் இலக்கியமோ கலையோ சிறப்பாக வரும். அப்படி இருப்பதனால் மற்றவர்களுடைய மென் உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுவது அவர்களுக்குச் சலபமாக இருக்கும் என்று கூறலாம். அத்துடன் தமது சொந்த உணர்வுகளை அவர்கள் கலை, இலக்கியங்களுக்கு வெளிப்படுத்துவது அவர்களை ஆரோக்கியத்துடன் இயங்கச் செய்கிறது. (Expressive therapy). உளவளத்துணையாளர்களுக்குச் சிறிதளவாவது இலக்கியப் பரிச்சயம், கலை உணர்வு இருக்க வேண்டும் என்ற நோக்கிலேயே நாங்கள் ஆசிரிய உளவளத்துணையாளர்களைப் பயிற்றுவித்தோம்.

திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன்



3. அனர்த்தங்கள் பலவற்றிற்கு முகங்கொடுத்த எங்கள் வாழ்க்கை பற்றி உங்களுடைய கருத்து நிலைதான் எத்தகையது?

நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்காத வாழ்க்கை உலகில் யாருக்கும் அமைவதில்லை. ஆனால் அனர்த்தங்களுக்கு முகம் கொடுத்த உலகில் பலர் தமது வாழ்க்கையை வாழ்ந்து முடிக்கிறார்கள். நாங்கள் துரதிஷ்டசாலிகள். கடந்த இருபது வருடங்களுக்கு மேலாகத் தொடரும் அனர்த்தங்கள் ஒரு சமூக மனவடு நிலையை உருவாக்கியுள்ளது.

4. உள்ளக இடம் பெயர்ந்த மக்கள் பற்றியும் அவர்கள் எதிர் நோக்கும் உளநலப் பாதிப்புகள் பற்றியும் சுருக்கமாக விளக்க முடியுமா?

வடக்குக் கிழக்கில் இடப்பெயர்வைச் சந்திக்காத மக்கள் மிகக் குறைவாகவே இருப்பார்கள். பலர் பல தடவை மாறி மாறி இடம்பெயர்ந்தவர்கள். அந்த இடப்பெயர்வுக்கு அனர்த்தங்களே

காரணமாக இருந்ததால் அவர்களில் பலரும் தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம், நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு, பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் எனப்பலவகையான உளநலப் பாதிப்புகளுக்கு இலக்காகியுள்ளனர்.

5. உங்களுடைய உளநலப் பணியின்போது உங்களால் மறக்க முடியாத மனத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்திய சம்பவம் பற்றிக் குறிப்பிட முடியுமா?

நான் தெல்லிப்பழை சைவப்பிரகாச வித்தியாசாலையில் அதிபராக இருந்த காலத்தில், அங்கு ஆசிரியை ஒருவர் பாரிய உளநோய்க்கு (உளப்பிளவை) ஆளாகியிருந்தார். எனது ஆலோசனைப்படி அவர் மருத்துவமனைக்குச் சென்று மருந்து எடுத்தார். ஆயினும் பாடசாலையில் நாள் தோறும் காலையில் என்னைச் சந்திப்பார். நான் ஒரு சிறு ஆதரவு உளவளத்துணை வழங்குவேன். ஒரு நாள் அன்று மார்ச் 8ம் திகதி-நான் சர்வதேச மகளிர் தினக்

கருத்தரங்கு ஒன்றில் கலந்து கொண்ட தனால் பாடசாலைக்குப் போகவில்லை. அவர் பாடசாலைக்கு வந்து நான் வரவில்லை என்பதை அறிந்து திரும்பி வீட்டிற்குச் சென்று தற்கொலை செய்து கொண்டார். அவருடைய தற்கொலைக்கு நான் எவ்வகையிலும் காரணம் இல்லை யாயினும், அன்று பாடசாலைக்குச் சென்றிருந்தால் ஒருவேளை அதைத் தடுத்திருக்கலாம் என்ற நினைவு இருக்கிறது.

6. ஆசிரியராகக் கடமையாற்றிய நீங்கள் இன்றைய மாணவர்களின் எதிர்காலம் பற்றியும் அதில் கல்விச் சமூகத்தின் பங்கு எத்தகையதாக அமைய வேண்டும் என்பது பற்றியும் குறிப்பிட முடியுமா?

இன்று அறிவியல் பெருவெள்ளமாய்ப் பெருகி வருகிறது. மாணவர்கள் பல தகவல்களைக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆயினும் மூன்றாம் உலக நாடுகளில் கல்விக்கான போட்டியும் அதிகரித்து வருகிறது. இது மாணவர்களைப் பெரிய நெருக்கீட்டில் தள்ளுகிறது. அதே சமயத்தில் சமூக விழுமியங்கள் சரிந்து வருகின்றன. அதனால் அவர்களின் எதிர்காலம் வன்முறைகளால் விழுங்கப்படும் அபாயமே பெரிதாக இருக்கிறது. இந்த நிலையில் கல்விச் சமூகத்தின் பணி மிகப் பெரியது. பிள்ளை நேயப் பாடசாலைகளை உருவாக்குதும் பாடசாலைகளில் உளவளத்துணைச் சேவையை வழங்குவதும் எமது கல்விச் சீர்திருத்தத்தில் அடங்குகின்றன. ஆயினும் அவை செய்யப்படும் தரமும் (Quality) வேகமும் போதாது.

7. உளவளத் துணையாளராக இருப்பதற்குரிய தகைமைகள் எவை? அதில் பெண்கள் ஈடுபடுவது சாதகமானதா? பாதகமானதா?

தமது சொந்த உடல், அறிகை, சமூக உணர்வு, ஆன்மீக வளர்ச்சியில் ஈடுபாடு

கொண்டவர்களாய் இருத்தல், எப்போதும் துணைநாடிக்கு உதவ ஆயத்தமாய் இருத்தல், உதவுவதற்குத் தேவையான ஆற்றல்களையும் மனப்பாங்கினையும் கொண்டிருத்தல், மற்றைய மனிதர்களுக்கு முன்மாதியான நடத்தைப் பாங்கினைக் கொண்டிருத்தல் மனிதர்களைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை இருத்தல், இரகசியம் பேணும் பண்பு காணப்படுதல் என்று தகைமைகள் பல.

பெண்களா ஆண்களா நல்ல உளவளத் துணையாளர்களாக இருக்கிறார்கள் என்பது ஆய்வுக்குரிய விடயம், அப்படி ஆய்வு ஏதும் செய்யப்பட்டதா என்பது எனக்குத் தெரியவில்லை.

8. உறவுச் சிக்கலில் தவிக்கும் எமது இளம் தம்பதியினருக்கு நீங்கள் எத்தகைய ஆலோசனை வழங்குவீர்கள்?

நாங்கள் பொதுவாக ஆலோசனை வழங்குவதில்லை. அவர்களுக்கிடையில் இருக்கும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய வழிகளைக் காட்டுவோம். ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொள்ளவும் நேசிக்கவும் உதவக் கூடிய வீட்டு வேலைகள் கொடுப்போம். சொற்களைக் கவனமாகக் கையாளுவதற்குக் கற்றுக் கொடுப்போம். உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வோம்.

9. மனவடு பற்றியும் அதற்கான உளவளத் துணை எத்தகையதாக அமைய வேண்டும் என்பது பற்றியும் குறிப்பிடுவீர்களா?

மனவடுவுக்குரிய நெருக்கீட்டுச் சம்பவம் ஒன்றை அனுபவித்த அல்லது பார்த்த ஒருவர் சில காலத்தின் பின் இந்த நோய்க்கு ஆளாகக் கூடும். போர், சனாமி ஆகிய இரண்டு அனர்த்தங்களையும் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்ட வடமராட்சி கிழக்கில் 40% ஆன மக்கள் மனவடுவைக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

ருப்பதை ஆய்வுகள் தெரிவித்தன. இவர்கள் மீளவாழ்தல், தவிர்த்தல் அதிபர மனஎழுச்சி, ஆகிய குணங்குறிகளைக் காட்டுவதோடு நாளாந்த வாழ்வின் வினைத்திறன்னையும் இழந்திருப்பர்.

மனவடுவுக்கான சிறந்த சிகிச்சை எது என்பது பற்றி இன்னும் ஆய்வாளர்களிடையே கருத்து வேறுபாடு நிலவுகிறது. ஆயினும் சாந்த வழி முறைச் சிகிச்சைகளும், சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை முறையும் (NET) நல்ல பலனைத் தந்ததை நாம் நேரடியாகத் தரிசித்துள்ளோம்.

10. உங்களுடைய பணிகள் முன்னர் எவ்வாறு இருந்தது? தற்போது எத்தகையதாக இருக்கிறது?

இவ்வளவு காலமும் நான் பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளராக இருந்ததால் எனது கூடிய கவனம் கல்விப் பணிகளிலேயே இருந்தது. உளவளத்துணைத்துறையில் ஆசிரியர்களைப் பயிற்றுவிப்பதிலேயே அதிக கவனம் செலுத்தினேன். நான் நேரடியாகத் துணை நாடிகளைப் பார்ப்பது குறைவாக இருந்தது. ஆயினும் ஏனைய பல உளவளத்துணையாளர்களுக்கு மேற்பார்வையாளராக இருந்ததால் பிரச்சினைகள் தெரிந்திருந்தன.

இப்போது நான் அரசு பணியில் இருந்து ஓய்வு பெறுவதால், முழு நேரமாக உளவளத்துணை நாடிகளுக்கு நேரடியாக உதவ முடிகிறது. 70, பசல்ஸ் ஒழுங்கை, வெள்ளவத்தையில் என்னைச் சந்திக்க முடியும். இது எனக்குப் பெரும் திருப்தியைத் தருகிறது.

11. பெண்களுக்கெதிரான வன்முறைகள் தொடர்பாக என்ன கூறவிரும்புகிறீர்கள்? பெண்களுக்கும் சிறுமிகளுக்கும் எதிரான வன்முறைகளை ஒழித்தல் தொடர்பானதாகவே இவ்வருட மகளிர் தினத்துக்கான தொனிப்பொருள் அமைந்துள்ளது.

எமது நாட்டில் பொதுவாக வீட்டு வன்முறைக்கு உள்ளாகின்ற பெண்களின் எண்ணிக்கை 50% க்கும் அதிகமாகும். மலையகப் பிரதேசத்தில் இந்த நூற்றுவீதம் இன்னும் அதிகமானது. வன்முறைகள் பெண்களின் உள்ளத்தைப் பாதிக்கின்ற போது அதனால் அந்தக் குடும்பத்தின் சமநிலையே கெட்டுப்போகிறது. குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். பின்னர் அந்தக் குழந்தைகள் வன்முறையாளர்களாக மாறுகிறார்கள். இது ஒரு நச்சு வட்டமாகத் தொடர்ந்து சமுதாயத்தை ஆரோக்கியமற்ற நிலைக்கு இழுத்துச் செல்கிறது என்ற விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்படவேண்டும்.

12. இத்துறை சார்ந்த நீங்கள் எழுதியுள்ள நூல்கள் எவை?

பொதுமக்களுக்காக 'எங்கே நிம்மதி?' என்ற நூலையும் உளவளத்துணையாளர்களுக்காக 'மனச்சோர்வு' என்ற நூலையும் எழுதியுள்ளேன். உளவளத்துணை சார்பயிற்சி நெறிகளுக்காகப் பல கைநூல்களை வேறு சிலருடன் சேர்ந்து எழுதியுள்ளேன். பேராசிரியர் D.J. சோமசுந்தரம், உளவைத்திய நிபுணர் எஸ். சிவயோகன் ஆகியோருடன் நானும் பதிப்பாசிரியராக இருந்து 'சிறுவர் உளநலம்' என்ற கைநூலைச் செய்தோம். பேராசிரியர் அவர்களும் நானும் பதிப்பாசிரியராக இருந்து 'மகிழ்வுடன் வாழ்தல்' சின்னச் சின்னப் பிள்ளைகள்' ஆகிய கைநூல்களைச் செய்தோம். ஏனைய உளவளத்துணையாசிரிகளின் உதவியுடன் நான் பிரதம ஆசிரியராக இருந்து "உள்ளக் கமலம்", "சுனாமியில் சிதறிய சித்திரங்கள்", "முற்றத்தில் சிந்திய முத்துக்கள்" ஆகிய கைநூல்களைச் செய்தோம். இவை அனைத்தும் கல்வி உலகில் மிகப் பரந்த அளவில் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

மனநோய்

பற்றி அறிந்து கொள்வோமா?

மனநோய் என்றால் என்ன?

உடல் ரீதியான நோய்கள் ஏற்படுவதைப் போல உளரீதியான நோய்களும் மனிதனில் ஏற்படுகின்றன.

ஒருவர் மனநோயினால் பாதிக்கப்படும் போது, அவரின் சிந்தனை உணர்ச்சிகள் மற்றும் கிரகிக்கும் சக்தி என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன. இதனால் அவரின் நடத்தையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றது. இவை அன்றாட வாழ்க்கையைப் பாதிக்கின்றன.

மனநோயிற் பல வகைகள் உள்ளன. அதிக பயம் (Phobia) பதகளிப்பு (Anxiety) முதல் பித்து (Mania), உளப்பிளவு நோய் (Schizophrenia) போன்ற உக்கிரமான மனநோய் வரை காணப்படுகின்றன.

மனநோய் யாருக்கு ஏற்படுகிறது?

எந்தக் குடும்பத்திலும், எந்த ஆணுகும், எந்தப் பெண்ணுக்கும் வயது வித்தியாசம் இன்றி, எந்த இனத்திலும் எவருக்கும் ஏற்படலாம். ஏன் இந் நோயினால் நீங்கள் கூடப் பாதிக்கப் படலாம்.

இலங்கையில் 1% ஆனவர்கள் உக்கிரமான மனநோயினாலும், 12.5% ஆனவர்கள் மிதமான மனநோயினாலும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார்கள்.

மனநோயை அறிந்து கொள்வது எப்படி?

மனநோய் பல வகையானது. அவற்றின் பொதுவான அறிகுறிகள் சில பின்வருமாறு

- ❖ சாதாரண நடத்தையில் ஏற்படும் குறிப்பிடத்தக்க மாற்றங்கள்.
- ❖ அன்றாடம் வேலைகளுக்கு முகம் கொடுக்க முடியாது போதல்.
- ❖ திடீரெனத் தோன்றும் அதிக பயம்.

- ❖ தொடர்ச்சியாக ஏற்படும் அக்கரையின்மை மற்றும் மனச்சோர்வு.
- ❖ அசாதாரணமாக மகிழ்ச்சியை வெளிக்காட்டுதல்.
- ❖ காரணமின்றிப் பயப்படுதல், சந்தேகப்படுதல்.
- ❖ உணவு உட்கொள்வதில் அல்லது நித்திரை செய்வதில் அசாதாரண மாற்றங்கள் ஏற்படுதல்.
- ❖ தற்கொலை செய்து கொள்வது பற்றிச் சிந்திப்பதும் அதுபற்றிக் கதைப்பதும்.
- ❖ மதுபானம், போதைப் பொருட்களை அதிகமாகப் பயன்படுத்துதல்.

மனநோயைக் குணப்படுத்தலாமா?

மனநோயைக் குணப்படுத்தலாம். வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி முறையான சிகிச்சை பெற்றுக் கொண்டால், மீண்டும் உபயோகமான வாழ்க்கைக்குத் திரும்பலாம்.

இதற்காக மருந்துகள், உளவியற் சிகிச்சை, புணர்வாழ்வளித்தல் போன்ற பொதுவாகப் பயன்படுத்தப்படுகிறது.

மனநோய் - உண்மைகளும் பிழையான கருத்துக்களும்

1. பேய், பிசாசுகளின் தாக்கத்தினாலேயே மனநோய் ஏற்படுகிறது.
பிழை. மனநோயாளியின் சில செயற்பாடுகள் சாதாரண மக்களினால் விளங்கிக் கொள்ள முடியாதிருக்கலாம். ஆனால் அவை வைத்தியத்துறையினால் கண்டறியக்கூடியதும், குணப்படுத்தக் கூடியதுமாகும்.
2. மனநோயாளர்கள் எல்லோரும் அதிக ஆபத்தானவர்கள் என்பதால், இவர்கள் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கி வைக்கப்படல் வேண்டும்.
பிழை. மனநோயாளிகளில் அதிகமானவர்கள் சமூகத்திற்குப் பயந்தும், தாழ்மை உணர் வோடும் வாழ்பவர்கள். அரிதாகவேனும் வன்முறைகளில் ஈடுபடுவது அவர்களை தற்பாதுகாத்துக் கொள்ளவேயாகும்.
3. மனநோயாளர்களின் பிள்ளைகள் எல்லோரும் மனநோயாளிகளாகவே இருப்பார்கள்
பிழை. சில உக்கிரமான மனநோய்கள் பரம்பரையாக ஏற்படக் கூடும். ஆனால் மனநோயாளர் களின் எல்லாப் பிள்ளைகளும் மனநோயாளர்களாகவே இருப்பர் என்ற கருத்துத் தவறானதாகும்.
4. மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் மீண்டும் பழைய நிலைக்குத் திரும்பவோ, தொழில் செய்யவோ முடியாது.
பிழை. பெரும்பாலும், மனநோயினால் அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பாதகம் ஏற்படுவது தற்காலிகமானதாகும்.
5. மனநோயினால் ஒருவரின் இயற்கை ஆற்றல், விவேகம், ஆளுமை என்பன முற்றாக அழிக்கப்படுகின்றது.
பிழை. மனநோயிலிருந்து சுகமடைந்து கொண்டு இருக்கும் ஒருவரில் ஆரம்பத்தில் இருந்த தன்னம்பிக்கை குறைவடைந்து காணப்படலாம். ஆனால் அவர்களின் திறமை, ஆற்றல் என்பவற்றிற் குறைவேதும் ஏற்படாது. உலகப்பிரசித்த, சித்திரக்கலைஞர்கள், இசை மேதைகள் பலர் மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டுக் குணமடைந்தவர்களே.

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்?

நோயின் தாக்கம் காரணமாகவே ஒருவரின் நடத்தையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது என்பதை மற்றவர்கள் உணராத விடத்து, அவர்களினால் நோயாளிகள் ஒதுக்கப்படலாம். இதை உணர்ந்து பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உதவ வேண்டும்.

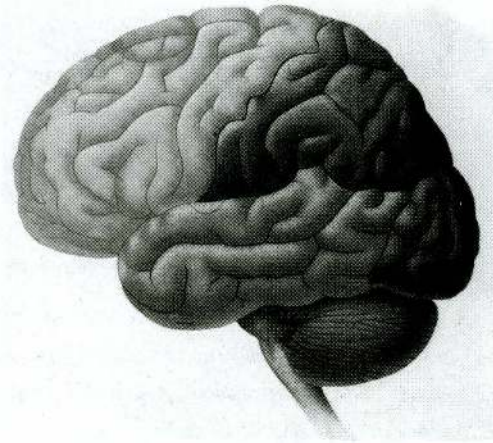
- ◆ அவசரமாகச் சிகிச்சை வழி செய்க.
- ◆ சிகிச்சையின் போது வைத்திய

ஆலோசனையைத் தவறாது கடைப் பிடிப்பதை உறுதிப்படுத்துங்கள்.

- ◆ தேவைப்படுமிடத்து, உளவியற் சிகிச்சை நிலையங்களின் உதவியை நாடுங்கள்.
- ◆ குடும்பத்தினர் இந்நோய் பற்றி அறிந்து வைத்திருந்தால் அவர்களுடன் வேலை செய்வது இலகுவாக இருக்கும்.

உளப்பிளவு நோய் (Schizophrenia)

லதா ஒரு பல்கலைக்கழக மாணவி. தற்போது அவள் 21 வயது பருவமங்கை. இரண்டாம் வருட மாணவியான லதாவில் சில மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளதை அவதானித்த பெற்றோர் அவளை மனநல மருத்துவரிடம் கொண்டு சென்றனர். விடுதியில் தங்கியிருந்த லதா சுமார் ஒரு மாதத்திற்கு முன் தன் விடுதியறையில் சில வித்தியாசங்கள் இருப்பதாக உணர்கிறாள். தனது கட்டிலின் அடியில் யாரோ தன்னை புலனாய்வு செய்யும் நோக்கில் ஒரு பொருளை வைத்துள்ளதாக உணர்கிறாள். அதைவிட தனது குளியலறையில் சிலர் புகைப்பட கருவிகளை பூட்டி வைத்து தான் குளிப்பதை படமெடுக்க முயற்சிப்பதாக சந்தேகிக்கிறாள். தனது பல்கலைக்கழகத்தில் இரண்டாம் வருட மாணவிகள் சிலர் சேர்ந்து இச்சதித்திட்டத்தை மேற்கொள்வதாக அவள் உறுதிபட நம்புகிறாள். அதைவிட ஒரு குறிப்பிட்ட ஆண் ஒருவன் தன் உடலில் சில மாற்றங்களை உணரச் செய்வதாக உணர்கிறாள். இந்த மாற்றங்கள் அவளின் நடத்தைகளை பெரிதும் பாதிக்கிறது. முன்பு போல் ஒழுங்காக அவளால் படிப்பில் கருத்தூற்ற முடியவில்லை. கிரமமாக பல்கலைக்கழகம் செல்ல முடியவில்லை. மற்றவர்களுடன் கதைப்பதை முற்றாக தவிர்த்துக் கொள்கிறாள். ஒரு நாள் அந்த மாணவர்கள் பல்கலைக்கழகத்தில் தனது புகைப்படங்களை பார்த்து கைகொட்டி சிரிப்பதை விடுதியறையில் அவளால் விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருந்தது. அவர்களது குரல்கள் தெளிவாக அவளுக்கு விளங்க ஆரம்பிக்கிறது. இதனால் தூக்கமின்றி தவித்தாள். விடுதியறையினை காலி செய்து விட்டு வீடு திரும்புகிறாள்.



உளப்பிளவு நோய் அல்லது ஸ்கிரோபிரினியா என்பது பரவலாகக் காணப்படக் கூடிய மன நோயாகும். பல்கலைக்கழக மாணவி லதா இந்த நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாள். வைத்தியசாலையின் மனநோயாளர் விடுதியில் 50% ற்கு மேற்பட்ட நோயாளர் களிடையே இந்த சிஸ்லோபிரினியா எனும் நோயாளர்கள் காணப்படு சொல்லானது கிரேக்க மொழிச் சொல்லாகும். இது பிளவு மனம், (split mind), அல்லது மனப்பிளவு எனப் பொருள்படுகிறது. இச்சொல் முதன் முதலில் சுவிஸ் நாட்டைச் சேர்ந்த மன நோய் நிபுணர் Bleuler என்பவரால் மொழியப்பட்டது.

உளப்பிளவு நோயானது உண்மையில் மனம் வேலைசெய்யும் பாங்கினைப் பாதிக்கச் செய்கிறது. இது அண்மையில் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட நோயல்ல. பல ஆயிரம் வருடங்களாக இந்த நோயின் தாக்கம் உளகலாவிய அளவில் காணப்படுகிறது. பல நூற்றாண்டுகளுக்கு முன்பு உருவாக்கப்பட்ட ஆயுர்வேத நூல்களில் கூட இந்த நோய்பற்றி விபரிக்கப்பட்டுள்ளது.

இந்த நோய் எப்படி ஏற்படுகிறது என்பது சரியாக தெரியாவிட்டாலும் இந்நோய் நாம் எதிர்பார்க்கும் அளவினை விட அதிகமாக மக்களில் காணப்படுகிறது. சனத்தொகையில் சுமார் 1% அதாவது நூறு பேர்களில் ஒருவர் என்ற அளவில் இதன் பாதிப்பு காணப்படுகிறது. இது ஆண் பெண் இருபாலாரையும் சம அளவில் பாதிக்கச் செய்கிறது. இது இளம் பிராயத்தினரை அதிகமாக தாக்குவதாலே இதன் விளைவு பாரதூரமானதாக அமைகிறது.

இந் நோயானது செயற்பாட்டு ரீதியான நோயாகும். இது சிந்தனை, மன உணர்வு புலனுணர்வு போன்றவற்றில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி இறுதியில்

ஆளுமையில் சீரழிவை ஏற்படுத்தும். இந்நோயை உடையவர்கள் தொடக்கத் திலேயே சிகிச்சை எடுக்குமிடத்து குணமடைய வாய்ப்புண்டு. எடுக்காத விடத்து நோய் தீவிரமடைவதால் அவர்கள் குடும்பவாழ்வு தொழில் என்பன சீர்குலைவதுடன், குடும்பத்தினருக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பெரும் பாரமாகி விடுகின்றனர். வீதிகளில் தன்னிலையற்ற நிலையில் அலைந்து திரிவார்கள். சில உறவினர்கள் இந்த நோய் மற்றவர்களுக்குத் தெரியக்கூடாது எனும் ஆதங்கத்தில் சிகிச்சை அளிக்காது வீட்டில் பூட்டி வைப்பார்கள். அல்லது செய்வினை சூரியம் என்று கூறி பரிகாரம் தேடுவார்கள்.

இந்நோய்க்குரிய சில காரணிகள்.

O1. பரம்பரை காரணிகள்

அனேகமாக பரம்பரையில், உறவினர்கள் இந்நோய் காணப்படுமாயின் அது கடத்தப்பட வாய்ப்பு உண்டு. ஓரளவு ஓய்வின் பெறுமதியானது - O1 - சாதாரண சனத்தொகை.

குடித்தொகை	உண்டாகும் வீதம் (%)
◆ சனத்தொகை	1%
◆ பெற்றோரில் ஒருவருக்கு இந்நோய் இருந்து பிள்ளைகளுக்கு வருவதற்கான வீதம்	12-15%
◆ பெற்றோர் இருவருக்கும் இந்நோய் இருந்து பிள்ளைகளுக்கு வருவதற்கான வீதம்	40%
◆ இரு கரு இரட்டையர்களில் ஒருவருக்கு இந்நோய் இருந்து மற்றவருக்கு இந்நோய் இருப்பதற்கான வீதம்	12-15%
◆ ஒரு கரு இரட்டையர்களில் ஒருவருக்கு இந்நோய் இருந்து மற்றவருக்கு இந்நோய் இருப்பதற்கான வீதம்	46%

02. இரசாயனக் காரணிகள்

மூளையில் காணப்படும் இரசாயனப் பொருட்களின் ஒழுங்குச் சிதைவினால் இந்நோய் ஏற்படுகிறது. முன்பு டோப்பமின் (Dopamine) எனப்படும் இரசாயனப் பொருளின் ஒழுங்கீனத்தினால் ஏற்படுகிறது எனக் கொள்ளப்பட்டது. மின்பு அதைவிட வேறு பல வகையான இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் காரணமாக அமையக்கூடும் என அறியப்பட்டது.

மூளையில் காணப்படும் இரசாயன பதார்த்தங்களினாலே மூளையில் நரம்பு மண்டலத்தில் கணத்தாக்கங்கள் ஏற்பட ஏதுவாக இருக்கின்றன. இந்த இரசாயனப் பதார்த்தங்களில் அளவு குறையும் போது கணத்தாக்கங்களில் ஒழுங்கீனங்கள் ஏற்படுகின்றன. இது மூளை ஒரே சீராக தொழிற்படுவதனை தடுத்துவிடுகிறது. இது ஒரு முக்கிய காரணியாக கொள்ளப்படுகிறது.

03. உளவியல் காரணிகள்

சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்கப்பட்டவர்களும், சமூகத்தில் குறைந்த தொடர்பு உள்ளவர்களும் உளவியல் ரீதியாக அதிகம் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதன் தொடர்ச்சி சிற்சோபிறிணிச்சிற்கு உட்படுத்துகின்றது.

04. சமூக / சூழல் காரணிகள்

சிறுவர்கள், வளர்ந்தோர்களுக்கு இந்நோய் இலகுவில் ஏற்படக் காரணமாய் அமைவது, அவர்களது வீடுகளில் தங்களது உணர்வுகளுக்கு தகுந்த மரியாதை, வழிகாட்டுதல்கள் கிடைக்காமையும், பிள்ளை-பெற்றோர் தொடர்பு அரிதாக இருப்பதனாலும் ஆகும். இவ்வாறு இவர்களது உணர்வுகள் நசுக்கப்படுவது நோய் ஏற்படுவதற்கு சாதகமாக அமைகிறது. இதன் காரணத்தினால்

வறுமைக் கோட்டின் கீழ் வாழ்கின்றவர்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இந்த நோய் உண்மையில் மூளையிலே பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. இது உலகத்தினை எப்படி எதிர்கொள்ளுகின்றது என்ற வகையில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் உலகத்தினை பார்க்கும் பார்வை ஒன்று உண்டு. அதில் நாம் உறவினர்களினை நம்புகின்றோம். உறவுகளை ஏற்படுத்துகின்றோம். அவர்களுக்கூடாக நம் வாழ்க்கையை கொண்டு செல்கின்றோம்.

ஆனால் இந்த நோய்க்கு ஆட்பட்டவரின் சிந்தனை மற்றவர்களிலிருந்து மாறுபடுகிறது. அவர் உறவுகளை வித்தியாசமான கோலத்தில் பார்க்கத் தலைப்படுகிறார். அவர்கள் தனக்கு எதிராக செய்யப்படுவதாகவும் தன்னுடன் ஏதோ வித்தியாசமாக செயற்படுகின்றன என எண்ணத் தலைப்படுவர். முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால் அவர்கள் இந்த எண்ணத்தினை முழுமையாக நம்புவார்கள். நூற்றுக்கு நூறுவீதம் நம்பி அதற்கு ஏற்ப நடக்கத் தலைப்படுவர். சில வேளைகளில் உறவுகளில் இருந்து விலகி நடக்கத் தலைப்படுவர் அல்லது உறவுகளை அடித்து உதைப்பதற்கு தலைப்படுவர். அவர்கள் தங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற எண்ணங்களை நம்புவதால் இப்படிச் செயற்பட தலைப்படுகின்றனர். எமக்கு அது விநோதமாக தெரிந்தாலும் அவர்களுக்கு அவையனைத்தும் முழுவதுமான உண்மையாகிறது. அவர்களுடைய ஐம்புலன்களும் அதற்கு ஏற்றவாறுதான் உணர்ச்சிகள் தனித்துவத்துடன் தொழிற்படுகின்றன. இந்த நோய்களுக்கு உற்பட்டவர்களும் ஒரே மாதிரியாக காணப்படுவர் என்றல்ல. அவர்களுக்கிடையே வேறுபாடுகள் காணப்படுகிறது.

இந்நோயின் சில அறிகுறிகள்

- தவறான (போலி) நம்பிக்கைகள். (Delusions) எவ்வித ஆதாரமும் இல்லாத திடீரென ஏற்படும் நம்பிக்கை. அது இலகுவில் அசைத்துவிட முடியாத உறுதியான நம்பிக்கை.
- மாயப்புலனணர்வுகள்-ஒன்றுமில்லாத ஒருவருமில்லாத ஓர் நிலையிலேயே, கேட்டல், காணுதல், நுகர்தல் போன்ற புலனணர்வுகளை அனுபவித்தல்.
- அதிகம் கதைத்தல் அல்லது ஒன்றுமே பேசாதிருத்தல்
- தனக்குள் தானே கதைத்தல் அத்துடன் திடீரென்று பொருத்தமற்றுச் சிரித்தல்.
- மற்றவர்களைப் பற்றி வித்தியாசமான அபிப்பிராயம் கூறுதல்.
- ஒதுங்கித் தனித்து இருத்தல்.
- எப்பொழுதும் ஆழ்ந்த சிந்தனையிலிருத்தல்.
- வித்தியாசமான நடத்தை
- நித்திரையின்மை
- நெருக்கமாகப் பழகுவதிலும் பொறுப்பு எடுப்பதிலும் பின்நிற்றல்.
- அடக்கமுடியாத கோபம்
- தன்னைப்பற்றித் தவறான சிந்தனை (தானே ஜனாதிபதி என்று நினைத்தல்)
- உடல், உடை சுத்தத்தைப் பற்றி கவனிக்காது இருத்தல்.

இந்நோய் குணமாகும் வாய்ப்பு இருப்பினும் சில சந்தர்ப்பங்களில் முற்றாக நீக்க முடியாது இருப்பதால் தொடர்ந்து மருத்துவ உதவியுடன் வாழ வேண்டி இருக்கும்.

மனித வாழ்க்கை ஒரு யாத்திரை.
- பிளேட்டோ

குணமாகும் வாய்ப்பு வீதம் குறைவாக காணப்பட்ட பொழுதிலும் சுமார் (20-25%) நோயின் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடிகிறது. சிலருக்கு 20% ஒரு முறைதான் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. பின்பு சாதாரணமான வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முடிகிறது. இன்னும் சிலருக்கு சில தடவைகள் இந்த நோய் ஏற்படுகிறது. நோயின் தாக்கத்திற்கு இடையில் அவர்கள் நலமாகவே காணப்படுவர். மிகுதியானவர்களுக்கே இந்நோய் தொடர்ந்து நீடித்து செல்கின்றது.

குணமாகும் வாய்ப்பு கூடிய காரணிகள்.

- ◆ வயது போன பின் ஏற்படும் அறிகுறிகள்.
- ◆ ஏதாவது ஒரு காரணியால் ஏற்படுவது
- ◆ திடீரென ஏற்படும் குணம்குறி
- ◆ திருமணம் முடித்தவர்களில் ஏற்படுவது
- ◆ இந்நோய் தவிர்ந்த வேறு மனநோய் உள்ளவர்களின் குடும்பத்தில் இருத்தல்
- ◆ நல்ல பராமரிப்புக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்கள்
- ◆ ஆரம்பத்திலேயே வைத்திய உதவியை நாடல்

குணமாகும் வாய்ப்பு குறைந்த காரணிகள்

- ◆ இளம் வயதிலிருந்து தோன்றுவது
- ◆ எவ்வகைக் காரணம் இன்றி ஏற்படுவது
- ◆ படிப்படியாக கூடிக்கூடிவருவது
- ◆ தனித்தவர்/ விவகாரத்துப் பெற்றவர்
- ◆ இந்நோய் உள்ளவர் குடும்பத்தில் இருந்து வருபவர்
- ◆ பராமரிப்புக் குறைந்து, தனித்துவிடப்படுவர்

→ 18ம் பக்கம்

வாழ்க்கை

நான் பெயரற்றவன்
மலைகளில் உலாவரும் மென் காற்றுப் போல்
தங்கும் இடமற்றவன்
அலைந்து திரியும் நீர் போன்றவன்
மாயமான தெய்வங்களுக்கு உள்ளது போல்
வழிபாட்டு நிலையமற்றவன்
உயரமான கோவில்களின்
நிழல் படியாதவன்
புனித நூல்கள் எதுவுமேயற்றவன்
மரபுகளால் பதனிடப் படாதவன்

உயர்பலி பீடங்களிலோ நறுமணத் துன்பத்திலோ
பகட்டாரவாரச் சடங்குகளிலோ
ஆரவாரிக்கும் விழாக்களிலோ
இருப்பு இல்லாதவன்
செதுக்கி உருவாக்கப்பட்ட சிலையிலும் இல்லாதவன்
உயர்ந்த தோத்திரப் பாடல்களின்
இன்னிசை ஓசையிலுமில்லாதவன்

கொள்கைகளில் கட்டுப்படாதவன்
கீழான நம்பிக்கைகளால் சீரழிக்கப்படாதவன்
சமய கட்டுப்பாட்டிற்குள் சிறை பிடிக்கப்படாதவன்
சமய குருமாரைப் பணிந்து
துயரமடையாதவன்
சமயத் தத்துவப் பொறியில் சிக்காதவன்
மாறுபட்ட மதப்பிரிவுகளின் மாஆற்றல் மிகு
ஆதிக்கத்தில் அகப்படாதவன்

உயர்வு தாழ்வு அற்றவன்
தொழுவோனும் தொழப்படுவோனும் யானே
யான் சுதந்திரமானவன்
விரி கடலை நாடிச் செல்லும்
அழகிய ஆற்றின்கீதமே என் கானமாகும்
பல இடங்களிலும் தடையற்று
அலைந்து அலைந்து திரியும்
யானே "வாழ்க்கை"

வாழ்க்கை
பற்றி
அறிஞர்கள்

- ஜி.டி. கிருஷ்ணமூர்த்தி

மனித வாழ்வு

இந்த உலகில் பிறக்கும் போது மனிதன் தன் இஷ்டம் போல் பிறப்பதில்லை. இதைவிட்டுப்போகும் போதும் தன் விருப்பப்படி அவன் போய் விடுவதில்லை. குழந்தையாக இருக்கும்போது பெரிய பெண்கள் அவனை முத்தமிட்டுக் கொஞ்சுகிறார்கள். பெரியவனான பின்போ சின்னஞ் சிறு பெண்களைத்தான் அவன் தாராளமாக முத்தமிட முடிகிறது. கஷ்டப்படும்போது அவனுக்கு யாரும் கடன் கொடுக்கத் தயாராக இருப்பதில்லை. செல்வச் சீமானாகி விட்டாலோ கடன் கேட்கும் ஆசாமிகளுக்கோ பஞ்சமில்லை.

ஏழையாக இருந்தால் அப்பாவி என்று இகழப்படுகின்றான். பணக்காரனாகி விட்டாலோ அயோக்கியன் என்று தூற்றப்படுகிறான்.

தருமம் செய்தால் டம்பம் என்கிறார்கள். செய்யாவிட்டால் கஞ்சன் என்று வெறுக்கிறார்கள்.

ஆசாரசீலனாக இருந்தால் கபடன் என்கிறார்கள். அப்படி இல்லாவிட்டால் பஞ்சமா பாதகன் என்கிறார்கள்.

எல்லோரையும் நேசித்தால் மகா கோழை என்கிறார்கள்.

யாரையும் மதிக்காவிட்டால் திமிர் பிடித்தவன் என்று ஏசுகிறார்கள்.

பணம் சேர்த்தால் லோபி என்றும் செல்வழித்தால் ஊதாரி என்றும் பெயர் பெறுகிறான்.

கஷ்டப்பட்டு உழைத்தால் வெறும் யந்திரம் என்பார்கள், உழைக்காமல் இருந்தால் உதவாக்கரை என்று திட்டுகிறார்கள்.

பாவம், அவன் பிறந்து என்ன பயன்?

-ஆபிரகாம்லிங்கன்

வாழ்வு

எங்கே மனம் அச்சமற்றிருக்கிறதோ
தலை நிமிர்ந்திருக்கிறதோ
எங்கே அறிவு உரிமையுடனிருக்கிறதோ
எங்கே உலகம் குறுகிய குடும்ப எல்லைகளால்
துண்டு துண்டாகப் பிளவு படாதிருக்கிறதோ
எங்கே உண்மையின் ஆழ்ந்த அடிப்படையிலிருந்து
சொற்கள் பிறக்கின்றனவோ
எங்கே சலியாத உழைப்பு விழுமிய நிலையை
நோக்கி நீளுகிறதோ
எங்கே பகுத்தறிவு என்னும் தெளிந்த ஓடை
மூடப்பழக்க வழக்கம் என்னும் வறண்ட
பாலையில் சவறிப் போகாதிருக்கிறதோ
எங்கே என்றும் விரிந்து நோக்கும் எண்ணத்திலும்
செயலிலும் மனத்தை முன்னின்று அழைத்துச் செல்கிறதோ

அங்கே,
அந்த உரிமையுள்ள இன்ப உலகத்தில்,
என் நாடு விழிப்பறுக.

- இரவீந்திரநாத் தாண்டர்.

உளப்பிளவு நோய் உள்ளவர்களுக்கு அளிக்கப்படக்கூடிய உளநல ஆலோசனை!

1. சிறுவயதிலேயே, நடத்தை மாற்றங்கள், அந்த உணர்ச்சி பிளவுள் எவர்களை அவதானித்து, அவர்கள் குடும்ப வரலாற்றை அறிந்து, குடும்பத்தில் இந்நோய் காணப்படுமாயின், ஏனைய குடும்பத்தவர்களுக்கு இது பற்றிய அறிவை பகிர்ந்து கொள்ளல்.
2. விளிப்புணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய, கருத்தரங்குகளை, சமுதாய மட்டத்தில் நடத்துவதன் மூலம் இந்நோய்குரிய காரணிகள், அதன் பராமரிப்புகள் பற்றி, மக்களுக்கு ஒரு தெளிவான உணர்வை ஏற்படுத்தலாம்.
3. இந்நோய் தெரியுமிடத்து அந்நோயாளியை ஒரு உளநல மருத்துவரிடன் காண்பிக்க ஏற்ற நடவடிக்கைகள் எடுக்கலாம்.
4. இந்நோய் உளநல நிபுணர்களால் உறுதிப்படத்தப்படமிடத்து, தொடர் சிகிச்சைக்கு வழியமைத்தல் வேண்டும்.
5. தீவிர நோய் ஏற்படுமிடத்து, அவருக்கு வேண்டிய மருத்துவச் சிகிச்சை அளிப்பதுடன், அவர் தகாத முறையில் நடக்குமிடத்து, ஏனையோரால் அவருக்கு ஆபத்து நேரிடாது பாதுகாத்தல் (விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல்)
6. நோயாளிக்கு நாட்டமான ஏதாவது ஓர் தொழிலில் (உ-ம் மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், வீட்டு வேலை செய்தல் போன்றவை) ஈடுபடும் போது அவர்களை இடையூறு செய்யாது ஊக்குவித்தல்.
7. குடும்பத்தினருக்குரிய உளநல ஆலோசனை வழங்குதல் மிக முக்கியமானது. இந்நோய் பற்றிய போதிய அறிவின்மையால், குடும்பத்தினர் இவர்களை வெறுக்கவோ, மறைத்து வைக்கவோ கூடும். இந்நிலை இவர்களை மேலும் துன்பத்திற்குள்ளாக்கும். இந்நோய், நோயாளிகளின் அறிவு, கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்டமை என்பதை புரிய வைப்பதன் மூலம் நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் தாக்கத்தை குறைக்கக்கூடும்.
8. இந்நோயாளியைப், பழிப்பதோ, துன்புறுத்துவதோ, இவர்களின் மனநிலையை கூடுதலாகப் பாதிக்கும் என்பதால், பழித்துரைத்தல், துன்புறுத்தல் அவருடன் வாக்குவாதம் செய்தல் உதாசீனம் செய்தல் என்பவற்றை தவிர்த்தல் நல்லது.
9. இந்நோயாளிக்கு வேண்டிய உதவியை சமூகத்தில் உள்ள ஏனைய மதத்தலைவர்கள், கிராம சேவையாளர்கள், போன்றவர்களுக்கு தெரிவித்து உதவிகளைப் பெறநாடுதல்.
10. ஓரளவு குணமடையும் தருணத்தில் அவருக்கு உகந்த சிறு தொழில்களில் (பூங்கன்றுகளுக்கு நீரிடல், சிறு கைவேலைகள் செய்தல்) அவர்களை ஈடுபடச் செய்தல்.

**பணம் தேடுவதுதான் வாழ்க்கையின் முடிவா? இல்லை
துன்பங்களுக்கு மாற்றம் காண்பதுதான் வாழ்க்கை.**

— மான்டெயின்

தன்னம்பிக்கை

எதையும் முடியும் என்று சொல்வதே தன்னம்பிக்கையின் அடையாளம். முடியும் முடியும் என்னும் போது நம் ஆற்றல், ஆக்க சக்தி பெருக்கெடுக்கிறது. நம்மைப் பற்றிய சுயகௌரவம் கூடுகிறது. சுயகௌரவத்திற்கும் தன்னம்பிக்கைக்கும் இடையிலான தொடர்பு இருவழித் தொடர்பாகும். தன்னில் நம்பிக்கை கொள்வதே தன்னம்பிக்கை. ஒருவரின் உயர்ச்சியும் வீழ்ச்சியும் அவன் தன்னம்பிக்கையில் உள்ளது. தன்னம்பிக்கை இருந்தால் வீழ்ந்தாலும் எழலாம். எனவே தான் உங்கள் சரிவு குறித்துத் துக்கப்படுபவர்கள் இப்பொழுதே விழித்துக் கொள்ளுங்கள். தன்னம்பிக்கையால் உயருங்கள். நிமிருங்கள்.

ஒவ்வொரு நாளும் உங்களைப் பற்றி ஆராய்வதற்கு சிறிது நேரம் ஒதுக்குங்கள். உங்கள் பலம், பலவீனம், திறமை, மனப்பாங்கு, சிந்தனைப் போக்கு, வாழ்வின் குறிக்கோள், நீங்கள் வாழ்க்கையைப் பார்க்கும் விதம் என்பன குறித்து ஆராயுங்கள். அப்படி ஆராயும் பொழுது உங்களை நீங்களே அறிந்து கொள்வீர்கள். உங்கள் பலவீனங்களை களையுங்கள். பலவீனங்கள் களையப்படாமல் இருக்கும் பொழுதுதான் அவை பலவீனங்கள். நீங்கள் பலவீனங்களை உணர்ந்து அவற்றை களையத் தொடங்கினால் நீங்கள் பலம் பொருந்தியவரே.

உங்கள் வாழ்க்கைக்கு ஒரு குறிக்கோள் உண்டல்லவா? குறிக்கோள் அமையும் பொழுதுதான் வாழ்க்கை பயனுடையதாகும். “இலட்சியம் இல்லா வாழ்க்கை மீகாமன் இல்லாக் கப்பல் போன்றது.” உங்கள் வாழ்க்கைக் கப்பலுக்கு குறிக்கோள் என்னும் மீகாமனை அமர்த்துங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைக் கப்பல் சரியான திசையில் ஓடும். குறிக்கோளை உங்கள் திறமையின் அடிப்படையில் அமைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

உங்கள் திறமைகளை அறிந்து கொள்ளுங்கள். ஒவ்வொருவரிடமும் ஒவ்வொரு திறமை உண்டு. அத்திறமையைக் கண்டுபிடித்து வெற்றி கொள்வதில் தான் நம் வாழ்வின் வெற்றி தங்கியுள்ளது. உங்கள் திறமையை வளர்த்துக் கொள்ள நேரம் ஒதுக்குங்கள். முயற்சியுங்கள் வெற்றிக்காக உழையுங்கள். முயற்சியையும் உழைப்பையும் மேற்கொண்டு விட்டீர்களா? மேலும் மேலும் உழையுங்கள் முயற்சியுங்கள். இதுதான் வெற்றியின் இரகசியம்.

வாழ்க்கையைக் குறித்து ஒருபோதும் சலித்துக்கொள்ளாதீர்கள். அது தன்னம்பிக்கை இல்லாதவர்களின் வடிகால். நீங்கள் தன்னம்பிக்கை மிகுந்தவர்கள். எனவே வாழ்க்கையை எதிர்கொள்ளுங்கள். தன்னம்பிக்கையுடன் செயலாற்றுங்கள். வாழ்வை ரசியுங்கள். வாழ்வின் சின்னச்சின்ன சந்தோஷங்களை எல்லாம் அனுபவியுங்கள். நாம், எமது துன்பங்களைத் தான் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டுமென்பதில்லை. கட்டாயமாக நமது மகிழ்ச்சியையும் பிறருடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். இப்போது உங்கள் மகிழ்ச்சி இரட்டிப்பாகும். உங்கள் மகிழ்ச்சி பிறரையும் தொற்றிக் கொள்ளும். இதோ இப்பொழுது நீங்கள் வாழ்வின் புதிய விளை நிலத்தில்!

வனஜா நடராஜா

தன்னம்பிக்கை நமக்கு உற்சாகத்தைத் தருகிறது. செயலாற்ற வழியேற்படுத்திக் கொடுக்கிறது. பிறருக்காக உழைக்கவும் கற்றுத் தருகிறது. தன்னம்பிக்கை உள்ளவர்கள் எப்பொழுதும் இன்முகத்துடன் வலம் வருவார்கள். பிறர் இன்ப துன்பங்களில் பங்கு கொள்கிறார்கள். வாழ்க்கையில் சாதிக்க வேண்டும் என்ற மனப்பான்மை கொண்டவர்களாகத் திகழ்வார்கள். பிறரையும் செயல்புரிய உணக்கப்படுத்துவார்கள். இதன் மூலம் தங்கள் ஆக்க சக்தியையும் வளர்த்துக் கொள்வார்கள். இவர்கள் முற்றிலும் புத்தூக்கம் பெற்றவர்களாகத் திகழ்வார்கள்.

செயல் ஒன்று தான் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும் வழி. எனவே செயலாற்றுங்கள். செயலாற்ற செயலாற்ற தன்னம்பிக்கை பிறக்கும் சிறிய அளவில் தோட்டம் போட்டுப் பாருங்கள். படம் வரையுங்கள், கவி எழுதுங்கள், பாடுங்கள், ஆடுங்கள்.

உங்கள் வாழ்க்கை
உங்கள் கையிலேயே உள்ளது
உங்கள் கைக்கும்
வானம் வசப்படும்
வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே.



இந்த ஓவியமும் கவிதையும் உள்பிளவு
நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களினால்
ஆக்கப்பட்டது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

இதுவே வீதீ என...

நூல் ஸ்ரீரீ
ஸர் ஷரீரீ
இஷோ நூல் ஸ்ரீ

காலங்கள்
ஸ்ரீரீ ஸர் ஷரீரீ
இஷோ நூல் ஸ்ரீ
ஊகல் ஸ்ரீரீ
வீஸர் ஷரீரீ வீஸர் ஷரீரீ
இஷோ நூல் ஸ்ரீ

வாழ்க்கை ஸ்ரீரீ
புடல்புடல்
இஷோ நூல் ஸ்ரீ

அர்ஷ ஸ்ரீரீ ஷரீரீ
இஷோ நூல் ஸ்ரீ

பூரீரீ ஸ்ரீ
உள்பிளவு ஷரீரீ
இஷோ நூல் ஸ்ரீ

இஷோ வீதீ ஸ்ரீ
ஸ்ரீ வாழ்வு வலு
நூல் பவீரீ ஷரீரீ
வாழ்வு வீதீ ஷரீரீ
ஊர்ஷக் ஷரீரீ

- வனஜா

கேள்வி :-

நான் 38 வயதுடைய மூன்று குழந்தைகளின் தாய். எனது கணவன் பிறநாட்டில் வேலைபார்க்கிறான். எனக்கு இப்பொழுது அடிக்கடி கோபம் ஏற்படுகிறது. சின்ன விடயங்களுக்கும் சினந்து விழுகிறேன். முன்பு போல அன்றாட கடமைகளில் ஆர்வமில்லாமல் இருக்கின்றேன். இதை நான் ஒரு நண்பியிடம் சொல்லியபோது நீ மனநல மருத்துவரொருவரைப் பார்ப்பதே நல்லது என்றாள். எனக்கு இது பற்றிய உங்களுடைய ஆலோசனையை தருக.



பதில் :-

நீங்கள் நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டிருப்பதனால் மேற்குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் உங்களிடம் காணப்படலாம். உங்களுடைய நெருக்கீடுகளை முறையாக கையாளும் பொழுது இக்குணங்குறிகள் இல்லாது போகலாம். இது நெருக்கீடு நிறைந்த எமது வாழ்க்கையில் பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அனுபவித்த குணங்குறிகளே ஆகும். இதைவிட நீங்கள் மனச்சோர்வு என்ற மனநோய்க்குட்பட்டும் இருக்கலாம். அப்படியாயின் நீங்கள் மனநல மருத்துவரின் உதவியை நாட வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

மனச்சோர்வு என்பது பல்வேறுவிதமான இயலாமைகளினால் ஏற்படுகின்ற மனநோயாகும். மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்படுபவரின் வாழ்க்கையில் குழப்பங்கள் ஏற்படலாம். ஏன்: சிலவேளைகளில் தற்கொலைக்கும் இட்டுச்செல்லலாம். மனச்சோர்வு அன்றாடம் சிறிய அளவுகளில் நாம் அனுபவிக்கும் ஒன்றுதான். ஆனால் நாம் சிறிது காலம் கவலைப்பட்டுவிட்டு பின்பு தானாகவே அதிலிருந்து மீண்டு விடுவோம். ஆனால் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்பட்ட ஒருவர் மிக நீண்டகாலம் கவலையோடு இருப்பார்.

மனச்சோர்வு நோயின் குணங்குறிகளாவன

1. மனவெளிப்பாடுகள் - கவலையில் மூழ்கியிருத்தல், சோகத்தில் ஆழ்ந்திருத்தல், இலகுவில் அழுதல், தொடர்ச்சியாக யோசித்தபடி இருத்தல், எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையின்மை (விரக்தி), தாழ்வு மனப்பான்மை, வாழ்க்கையில் சந்தோசமின்மை (வெறுப்பு), உதவியற்ற நிலை, நான் பிரயோசனம் அற்றவர் என்ற நினைப்பு, தனக்குதானே தீங்கு செய்யும் மனநிலை, இறப்பு தற்கொலை பற்றிய எண்ணம்.
2. உடல் முறைப்பாடுகள் - நித்திரை குழப்பம், நித்திரையின்மை, பசியின்மை, உடல் மெலிவு, பாலுறவில் நாட்டமின்மை, இலகுவில் களைப்படாதல், பலவீனம் (இயலாமை), ஞாபகமறதி, கருத்தூன்றல் குறைவு, தலையிடி, நெஞ்சுனோ, கை காலுணைவு.
3. சமூக விளைவுகள் - உறவுச்சிக்கல், மதுமருந்து பாவனை, வேலையில் நாட்டமின்மை, பாலியல் பிரச்சினை, தற்கொலை முயற்சி அல்லது தற்கொலை செய்தல், வேலையை அல்லது வருமானத்தை போன்ற குணங்குறிகள் நீண்ட காலத்திற்கு காணப்படுமாயின் நீங்கள் மருத்துவ உதவியை பெறுதல் அவசியமாகும்.

கேள்வி :-

இன்றைய எமது சமூகத்தில் உறவுச்சிக்கல்களில் பலர் பாதிக்கப்படுகின்றன. குடும்ப உறவில் ஏற்படும் உறவுச்சிக்கல்களுக்கு காரணிகள் எவை? நாம் அவற்றிற்கு என்ன செய்யலாம்?

பதில் :-

தற்காலத்தில் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் உள்ள உறவில், பல விரிசல்கள் தோன்றுவதால், குடும்பத்திலும் சமுதாயத்தில் பல பிரிவினைகளும், பிரச்சனைகளும் தலைதூக்குகின்றன. பிள்ளைகளுக்கும் வளர்ந்தவர்களுக்கும் ஏற்படும். இப்பிரிவினை களுக்கு பல காரணிகள் இருக்கலாம். கலாச்சார மாற்றம் பழக்கவழக்கங்களில் மாற்றம், என்பன ஒரு புறம் இருக்க, பெற்றோரின் முழுமையான கவனிப்பு முக்கியமாகத் தாய்மாரின் முழுமையான பாசமும், கவனிப்பும் குறைதலும் ஓர் முக்கிய உதாரணமாக அமைகிறது.

பிள்ளைகளின் உளநல வாழ்வில் அக்கறை கொள்வது பெற்றோரின் முக்கிய பங்கு என்பது மறக்க முடியாத உண்மை. எனினும் தற்காலத்தில் பெற்றோர், முக்கியமாகத் தாய்மாரின், பாரம்பரிய பங்களிப்புக் குறைவடைவது இதற்கு

முக்கிய காரணியாகும். இதற்கு ஒட்டுமொத்த தாய்மாரைச் சாட முடியாது. ஏனெனில், பாரம்பரிய ஒழுங்கு முறைகளைப் போன்று அல்லது தற்கால தாய்மார், குடும்பத்தைப் பராமரிப்பது, கணவன் மாரைக் கவனிப்பது பிள்ளைகளின் நலன்களைக் கவனிப்பது, முக்கியமாக கூட்டுக் குடும்பத்தில் ஏனைய அங்கத்தவரைக் கவனிப்பது நாள் முழுவதும் தொழிலுக்குச் சென்று சம்பாதிப்பது, அத்துடன் தன் குடும்ப உளநலத்தைக் கவனிப்பது என்னும் சுமை எல்லாம். ஓர் பெண்ணால் தாங்கமுடியாத சுமையாக அமைந்துவிடும். இதன் பக்க விளைவாகிய மனச்சோர்வு மனக்கிளர்ச்சி என்பவற்றை குடும்பத்தவரோ, அயல வரோ அன்றேல், சமூகத்தவரோ புரிந்து கொள்ளாது அவர்களைத் தவறாகத் தடைபோடும் நிலையும் ஏற்படுகிறது. இதனால் நெருக்கீடு, மனச்சோர்வு என்பன பற்றிய விளிப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் அவசியம்.

நாள் : டாக்டர் இரண்டு தடவை மயக்க ஊசி போட்டும் மயங்கி விழலை.

டாக்டர் : ஊசியோட விலையைச் சொல்லு உடனே மயங்கி விழுந்து விடுவார்.

முதலாளி : தோட்டத்துச் செடிகளுக்கு எல்லாம் தண்ணீர் ஊத்திட்டியா?

தோட்டக்காரன் : ஐயா! நல்ல மழை பெய்து கொண்டிருக்கிறது.

முதலாளி : அதனால் என்ன? குடையைப் பிடித்துக் கொண்டு நீர் ஊற்ற வேண்டியதுதானே.

ஆத்மா

சூரியனின் வெப்பக் கதிர்கள் அந்த நீர்க் குட்டையில் விழுந்து தகதகத்துக் கொண்டிருந்தன.
ஆரம்பத்தில் எல்லாமே நன்றாகத்தானிருந்தது.
சின்னஞ் சிறு நீர்க்குட்டையின் நீரலைகள் வெள்ளித்தகடு களென பளபளத்துக் கொண்டிருக்கும் போது...

'குளம்... ஆறு... கடல்... நான் யாவும் சமம்... அவைகளுக்கு நானும் நிகரே!' என இறுமாப்பு அடைந்தது. ஆனால்
நேரம் ஆக... ஆக...,
நீரின் தகதகப்பு... 'தகிப்பு' ஆக மாறத் தொடங்க, நீரின் வெப்பம் தாங்க மாட்டாமல்... குட்டை தவிக்கலாயிற்று.

'வேண்டாம்... வேண்டாம்... இந்த வெம்மையின் வேதனை வேண்டாம்... இந்த வேதனைக்குக் காரணம் இந்த நீரே... இது தொலைந்தால் எனக்கு நிம்மதி... கடவுளே... இந்த தளையிலிருந்து என்னை விடுவி.

- என்ன செய்கிறோம்... என்ன சொல்கிறோம் என்ற உணர்வின்றி குட்டை கூக்குரலிட்டது.
- இறைவனின் சிரிப்பொலி எங்கும் நிறைந்தது.
- நீர்த்துளிகள் சூரிய அனலிடையே ஈரப்பதன் கொண்ட பனித் திரையாக... நீராவியாக மாறிமாறி... குட்டையை விட்டு மேலெழலாயின.

- குட்டை வரண்டது... பாளம் பாளமாக வெடித்தது... மனதில் வெறுமை சூழ்ந்தது.
- மெல்ல மெல்ல எதுவோ மனதில் உதயம் கொள்ளலாயிற்று.
- 'ஆ'... என்னை விட்டு... என் ஆத்மா... அழகு... ஐஸ்வரியம் எல்லாமே போய்விட்டதே...
- காற்றுவேகமாக வீசியது. மணலும் குப்பை கூழங்களும் குட்டையை நிறைக்கலாயின.

2

பூந்தாது என மேலெழுந்த நீர்த்திவலைகள் வான் வெளியில்... மேகப் பஞ்சக் கூட்டங்களிடையே தனது இருப்பிடத்தைத் தேடி அலைந்தன. இறைவனிடம் தமது புதிய முகவரியை விசாரித்தன.

இறைவனின் குமாரன் சிரிப்பு வான் வெளியை ஒளியூட்டின.
பிரபஞ்ச வெளியில் ஒரு கருமேகத்துணுக்கு மிதந்து வந்தது.

'வா... வா... வா... நீ பிறப்பெடுக்கும் காலம் வந்து விட்டது. வா... சிருஷ்டி ரகஸ்யம் உனக்குப் புரியாததல்ல... வந்து கலந்துவிடு' என்ற அழைப்பு காதில் இரகஸ்யம் என ஒலித்தது...

அழைப்பில் கனிந்த உறவு... ஆத்ம பொறியினை தூண்டிவிட்டது.

உறவின் கலப்பு உன்மத்தமாகியது. மேனியெங்கும் பொடிப் பொடியாக வியர்வை அரும்புகள்... அரும்புகள்... மலராசி... ஆயிரம்... ஆயிரம் இதழ்களைக் கொண்ட தாமரையின் இதழ்களென... தாரைகளாக... அமிர்த்துளிகளாக...

எங்கும் குதுகலம்... மலர்ச்சி எழுச்சி...

புதிய பிறப்பெடுத்தேன்

மழைத்துளிகள் விண்ணிலிருந்து மண்ணினில் இறங்கின.

இறங்கிய இடம் மலையின் கொடுமுடியாகும்.

3

பரமசிவனின் சடையிலிருந்து இறங்கிய கங்கையென மலையினின்றும் ஆறாக ஓடத் தொடங்கின.
ஓடிய இடமெங்கணும் வளமை... இளமை... புதுமை...

நீர்த்துளிகளின் உற்சாகம் பிடிபடவேயில்லை.

புதிய உடலம்... குட்டையிலிருந்து மலைக்கு...

உடலிலும் மாற்றம்... இடத்திலும் மாற்றம்... ஆனால்... ஆத்மா!...

ஓடிய பாதையில் எங்கிருந்தோ அந்த அழகுரல்

“ஆ... நான் அழிந்து போனேனே... என்னிடம் முன்னர் இருந்த நீர் எங்கே?... நிறைவெங்கே?...
அழகெங்கே...”

ஆற்றின் ஓட்டம் ஒருகணம் தடைப்பட்டது. குட்டைக்கு ஆறுதல் சொல்ல வேண்டும் போல இருந்தது.
ஆனால் நியதியை மீறுவது தர்மம் அல்லவே. எனவே இங்கிருந்தே கூவியது.

‘நான் அழிவதில்லை. நித்தியமானவன்... எங்கள் ஆடைகளென விளங்கும் உடலங்களே
அழிவன!..

4

ஆறு ஓடியபாதைகளில் செந்நெல் வயல்கள், கருப்பஞ் சோலைகள், மஞ்சட் கொல்லைகள், இஞ்சி
வயல்கள் ஆனால்... ஆனால்

உணவுக்கு உயிளுட்டும் உப்பு?...
ஆத்ம திருப்திக்காக அலையும் கர்மம் யோகமாயிற்று.

சாசகர சங்கமம்

நந்நீர்ப்பாய்ச்சலில் நஞ்சை நிலங்களும்
சவர் நீர்ப்பாய்ச்சலில் உப்பளங்களும்

உப்பங்கழிகளில் கடல் நீர் தேங்கின

‘உப்புவாக மலர்’

நீர்த்துளிகள் மீண்டும் வானோக்கி...

5

நீர்த்துளிகள் மீண்டும் மீண்டும் படிமங்களாக...

நீர் விழுந்தது மழைத்துளிகளாக...

எண்ணை வித்துக்கள் வயலிலே...

பயிர்கள் வளர்ந்தன... காய்த்தன... காய்ந்தன...

6

விதைகள் எண்ணையாயின.

காப்பக்கிருகத்தின் முன்றலில், குத்துவிளக்கில் சுடராய்ச்

சிரித்தன ஒளியைச் சிந்தின.

கூரியன் ஆயின.

செம்பியன் செல்வன்

முதியோர் வாழ்வில்

முகிழ்ந்தெழும் பிரச்சினைகள்

வாழ்க்கைப்பயணத்தின் இறுதிக்கட்டத்தை நோக்கிப் பயணித்துக் கொண்டிருக்கும் ஒவ்வோர் மனிதனும், இறுதிக் கணம்வரை தனது நிலையாமை குறித்து, கருத்தொருமித்துச் சிந்திப்பதில் லையெனலாம். 'காயமே இது பொய்யடா. காற்றடைந்த பையடா' போன்ற வாழ்வின் நிலையாமையை வலியுறுத்தும் எந்த ஒரு கூற்றும் சராசரி மனிதனின் வாழ்க்கைப் போக்கிலோ, சிந்தனைக் கோலங்களிலோ குறிப்பிடத்தக்க விளைவெதனையும் ஏற்படுத்துவதில் லையென்றே கூறவேண்டும். உலோகாயுத வாழ்க்கை முறைக்கு பழகிப் போய்விட்ட இன்றைய நவீன சமுதாய அமைப்பில், வாழ்வென்பது மேலும் மேலும் உயிரோட்டமற்ற இயந்திரமயமானதொன்றாகவே மாறிவருகிறது. இதனால் மனிதன் தனது வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்திப்பதற்கோ, மீளாய்வு செய்வதற்கோ கூட நேரத்தைச் செலவிடுவதில்லை. இந்நிலையில் வாழ்க்கை பற்றிய கருத்துப்படிமங்கள், பெறுமானங்கள் போன்ற யாவும் சமுதாய மாற்றங்களுக்கேற்ப மாற்றம் பெறுவதனால் மனிதனின் கருத்துலகமே மாறி வருகின்றதெனலாம். இது அவனது வாழ்வின் நியமங்களை மாற்றி விடுகிறது.

இத்தகையதொரு கால கட்டத்தில் முதியோரின் நிலை சமுதாயத்தில் என்ன? என்றவொரு வினாவையெழுப்புவதில் அவர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் பற்றி ஆராய்வதற்கு ஓர் ஆரம்பப் படமாக அமையும். உலகம் முழுவதிலும், முதியோர் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் அவர்கள் சார்ந்துள்ள இன, மத, குழுக்களைப் பொறுத்தும், பிரதேசத்தைப் பொறுத்தும், வேறுபடுகின்ற போதிலும் அவற்றின்

கிடையே பல பொதுத்தன்மைகளும் காணப்படுவதுடன், சில பிரச்சனைகள் அனைவருக்கும் ஒரே மாதிரியானவையென கூறவேண்டும்.

பிறப்பிலிருந்து இறப்பு வரை தனது சமூகத்துடனும் சூழலுடனும் இடையறாது இடைத்தாக்கம் புரிந்து செல்லும் மனிதன் தனது வாழ்க்கைப் பயணத்தில் கணத்துக்குக் கணம் மாற்றமடைந்து கொண்டே செல்கின்றான். இம் மாற்றங்களே அவனது வாழ்வின் போக்கிற்கும் குறித்ததொரு நேரத்தில் அவன் காட்டும் குணம்சங்கள், செயற்பாடுகளிற்கும் காரணமாயமைகின்றன. இவையே ஏனையோரால் அவனது ஆளுமையின் வெளிப்பாடுகளாக பெறப்படுகின்றன. இத்தகைய ஆளுமைக் கோலங்களே அக்குறித்த மனிதன் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகளை, அவன் எதிர்கொள்ளும் விதத்தினையும், குறித்த பிரச்சனை அவனில் ஏற்படுத்தும் விளைவையும் நிர்மாணிப்பவையாக அமைகின்றன. இதனாலேயே நாங்கள் முதியோர்களின் பிரச்சனைகளை ஆராய்கையில் அவர்களின் மத, மொழி, பண்பாட்டுப் பின்புலன்களை கருத்திற்கெடுத்து அவற்றின் அடிப்படையிலேயே அவர்களின் பிரச்சனைகளை ஆராய வேண்டியுள்ளது.

எத்தகைய வேறுபட்ட தன்மைகள் காணப்பட்ட போதிலும் பொதுவாக அனைத்து முதியோரிடமும் இரு விதமான மனநிலைகளே கூடியளவு செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன என்று உளநூல் அறிஞர்கள் பகர்கின்றனர். தனது வாழ்வில் தடைகளைத் தாண்டி பிரச்சினைகளை வெற்றி கண்ட ஒருவர் பொதுவாக ஒரு முழுமையுணர்வுடனும், மனநிறைவுடனும் காணப்படுவார். அதேவேளை வாழ்வின்

தோல்விகளையும், கஷ்டங்களையும் பெருமளவில் அனுபவித்த ஒருவர் பொதுவாக இறுதிக்கால கட்டத்தில் விரக்தி மனப்பான்மையுடனிருப்பதற்கு சாத்தியக்கூறுகள் அதிக முள்ளன. வாழ்வின் இறுதிக்கட்டத்தை அணுக அணுக அதுவும் கடுமையான நோய்களுக்கிலக்கான நிலையில் இருப்பின் மரணபயமும் ஒரு பெரும் அச்சுறுத்தும் விடயமாக ஆகி விடுகிறது. இதனால் தமக்கு இறப்பு ஏற்படும் நிலையை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் மறுதலித்து தம்மைத்தானே ஆறுதற்படுத்திக் கொள்ள விளைவர். மரணத்தின் மாற்றமுடியாத தன்மையை உணரும்போது, தங்கள் இயலாமையை உணரும்போது அது மற்றவர்களில் கோபமாக வெளிப்படுகிறது. ஆயினும் பின்னர் உண்மை நிலையை உணர்ந்து இவற்றில் அனேகமானோர் தமது வாழ்வின் முடிவினை ஏற்றுக்கொள்ளுமளவுக்கு மனப்பக்குவம் பெற்றுவிடுகின்றனர்.

சில சமூகக்குழுக்கள், சமயக்குழுக்களைப் பொறுத்தவரை அவர்கள் மரணத்தை துன்பத்திற்குரியதாகக் கருதுவதில்லை. ஐரிஸ் நாட்டின் சில பகுதிகளிலும், கனடாவில் வாழும் சில பழங்குடியினத்தவரிடமும், மரீரான்ட் கிறிஸ்தவர்களில் ஒரு சிலரிடமும் மரணத்தை மகிழ்ச்சிக்கூரியதாகக் கருதும் அர்த்தமுடையதாகக் கருதும் மனப்பாங்குண்டு. இதனால் இத்தகைய சமூகங்களில் மரணமென்பது முதியோர்களை அச்சுறுத்தும் விடயமாக இருப்பதில்லையாயினும் ஏனையோரைப் பொறுத்தவரை இன, மத, மொழியால் வேறுபாடுகளைக் கடந்து அச்சுறுத்தும் விடயமாகவே மரணம் உள்ளது.

மேற்கு நாட்டுக் கலாச்சாரத்தில் தனி மனிதனுக்கு கூடியளவு முக்கியத்துவம் வழங்கப்படுவதனால் அங்கு கீழைத்தேய சமுதாயங்களில் காணப்படுவது போன்ற குடும்ப உறவின் ஒருவரையொருவர் தங்கியிருக்கும் தன்மை குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. இதனால் பிள்ளைகளோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினரோ பிரிந்து செல்லும் போது அதனால் முதியோரில் ஏற்படும் பாதிப்பு மேற்கு நாடுகளில் ஒப்பிடளவில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றது. எமது சமூகத்தில் முதியோர் எதிர்கொள்ளும் பாரிய உளவியல் பிரச்சனைக்கு இத்தகைய பிரிவு ஒரு பிரதான காரணமாக அமைகின்ற தெனலாம். எமது சமூகத்தினைப் பொறுத்தவரை கடந்த தசாப்தத்தில் நிகழ்ந்த மாற்றங்கள் அளப்பரியன. இவற்றின் பிரதிபலிப்புகள் எனது வாழ்க்கை பற்றிய எண்ணக்கருக்கள், பெறுமானங்கள் போன்றவற்றில் மட்டுமன்றி குடும்பங்களின் உறவுப் பொறிமுறைகளில் கூட பெரும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இவற்றின் பாதிப்புகள் இளம் தலைமுறையினரைப் பாதிப்பதை விட முதியோரைப் பாதிக்கும் அளவு மிக அதிகம். ஏனெனில் முதியவர்கள் தாங்கள் காலம்காலமாகப் பேணிவந்த சமூக நியமங்கள், பண்பாட்டுக் கோலங்கள் கண்பொழுதில் சிதைவுறுவதை ஜீரணிக்க முடிவதில்லை.

இன்று முன்னொரு போதும் இல்லாதவகையில் அந்நிய கலாச்சாரங்களுடன் எமக்குத் தொடர்பு அதிகரித்துள்ளது. இந்நிலையில் அவற்றின் பிரதிபலிப்புகள் எமது சிந்தனை செயல்களில் வெளிப்படவே

வாழ்க்கையில் இன்பமாய் இருப்பதற்குரிய நேரம் இப்போதுதான்!
இன்பமாய் இருப்பதற்குரிய வழி,
மற்றவர்களை அதுபோல் இன்பமாயிருக்கச் செய்வதுதான்!

— இங்கர்சால்

செய்கிறது. இதனால் எமது பண்பாடு பாதிக்கப்படுகிறது. எமது நியமங்களும் விழுமியங்களும் மாற்றமுறுகின்றன அல்லது திரிபுபடுகின்றன. இதன் பிரதிபலிப்புகள் எமது குடும்ப உறவுப்பொறி முறைகளிலும் செல்வாக்குச் செலுத்துவனவாகின்றன. இதை விட முன்னொரு போதும் இல்லாத வகையில் குடிஅகல்வுப் பிரச்சனையால் இளைஞர்களே அதிகம் வெளியேறுவதனால் அவர்களின் பொறுப்புக்களை முதியவர்களே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இவை மீளமுடியாத சூமையாகவே ஆகிவிடுகின்றதெனலாம்.

மேலும் முதியோர்கள் உழைக்கும் ஆற்றலை இழந்தநிலையில் தங்கிவாழும் நிலையின் பின், குடும்பத்தில் தமது முக்கியத்துவத்தையிழந்து வெறும் நடைப் பிணங்களாகவே காலத்தையோட்ட வேண்டிய நிலையுமுள்ளது. இதனால் இவர்கள் விரக்தியின் விளிம்பிலேயே வாழ்க்கையைக் கழிக்கின்றனர். இதைவிட நோயுற்றவர்கள் பலர் சரியான வைத்திய வசதிகளை பெறமுடியாது அல்லலுறுகின்றனர். இது அவர்களின் உள்ளத்தையும் கடுமையாகப் பாதிக்கின்றது. சுருக்கமாகக் கூறின் அவர்களின் உடந்தேவைகள் மட்டுமன்றி உளத்தேவைகளும் உரியமுறையில் நிறைவு செய்யப்படுவதில்லை யெனலாம்.

இதைவிட தலைமுறையிடவெளி காரணமாக இளைய தலைமுறையினருக்கும் முதியோர்களுக்குமிடையே ஏற்படும் கருத்து மோதல்கள், முரண்பாடுகளுமே இவர்களுக்கு துன்பம் பயப்பவையாக அமைந்துவிடுகின்றன. மொத்தத்தில் வயது முதிர்முதிர் சமூகத்தில் வெற்றிகரமாக வாழும் தகவு குறைகின்றதோ என்று எண்ணுமளவுக்கு முதியோர் எதிர் கொள்ளும் பிரச்சனைகள் பூதாகரமாக உள்ளன. முன்பு முதியோருக்கு சமுதாயத்திலும் குடும்பத்திலுமிருந்த முக்கியத்துவம் இன்று பெருமளவுக்கு குறைந்துவிட்டதென்றே கூறலாம்.

இன்றைய நிலையில் முதியோர் தமது வாழ்வை மேம்படுத்த யாது செய்யலாமென சற்று சிந்திப்போமெனின், கூடிய அளவுக்கு அவர்கள் தமது செயற்பாட்டுத்திறனை பேணவிளைவது அவசியமானது. இயலுமான உடல் முயற்சிகளிலும், மூளைத் தொழிற்பாட்டை ஓரளவுக்கு ஏற்படுத்தக்கூடிய வாசித்தல், எழுத்துப் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுவதுடன் உடல், உள ஆரோக்கியத்தையும் தகுந்தமுறையில் பேணுவதற்குரிய வழிவகைகளையும் பின்பற்ற வேண்டும். தமது நாளாந்தக் கடமைகளை திட்டமிட்டு, ஒழுங்கமைத்து செயற்படுவதும் அவசியமானதாகும். இதைவிட போதிய ஓய்வு, நித்திரை போன்றவையும் அவசியமானவையே மேலும் காலமாற்றத்திற்கேற்ப புதிய கருத்துகளை, மாற்றங்களை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பான்மையையும் வளர்த்து கொள்ள வேண்டும். மேலும் திறந்த மனத்துடன் அனைத்து விடயங்களையும் அணுகி உறவுகளை வளர்த்து வளப்படுத்தி வாழப்பழகிக் கொள்ளவும் வேண்டும். சமூக, சமயபணிகளில் ஈடுபடுவதும் வாழ்வில் ஓர் புதிய அர்த்தத்தை யேற்படுத்தி, வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பினையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றது. எனவே எது எப்படியிருப்பினும் முதியோர் தமது வாழ்வை மேம்படுத்த தாமே தம்மால் முயற்சிகளுக்கு சமூகமும், ஒத்துழைக்க வேண்டும். முதியோர்கள் எதிர்கொள்ளும் பிரச்சனைகள் ஒவ்வோர் மனிதனும் தனது வாழ்வில் எதிர்நோக்கக் கூடிய பிரச்சனைகளே. எனவே இப்பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணவிழையும் ஒவ்வொருவரும் தமக்கு தானே உதவி செய்யும் நோக்கில் செயற்படுவதுடன் ஏனையோருக்கும் உதவுகின்றன ரென்பதிற் சற்றேனும் ஐயமில்லை.

த. அருணாகிரிநாதன்

விரிவுரையாளர்,
யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

இந்த தலைப்பில் எழுதத் தலைப்பட்டதை நான் சாதாரண மாக கொள்ளவில்லை. ஏனெனில் இது வெறும் சிலிர்ப்பூட்டும் விடயம் மட்டுமல்ல. இது ஆழ மாக சிந்திக்கப்படவேண்டிய ஒரு விஞ்ஞானபூர்வமான அறிவு என்றால் மிகையாகாது. பலர் நினைப்பது போல் பாலியல் கல்வி என்பது வெறும் பாலுறவு அல்லது கல்வி மட்டுமல்ல. அது பாலியல் விஞ்ஞானம். பாலுறப்புகளின் தொழிற்பாடு மற்றும் பால்வினை நோய்கள் அத்துடன் கருத்தடை பற்றிய அறிவு என பல பரிமாணங்களை கொண்டது.

டெ. சீவகாஸ்

இன்று இலங்கையில் சராசரி யாக நாளொன்றிற்கு 1000 கருக்கலைப்பு நடை பெறுகிறது. இதில் பெரும் பான்மையானவை சட்டபூர்வ மற்றவை. இந்தக் கருக்கலைப்புகளில் அரைவாசிக்கு மேற்பட்ட வர்கள் திருமணமான இரண்டு குழந்தைகளுக்கு தாயானவள் என்பதே தரவுகளின் பதிவு. இந்த வேண்டாத கர்ப்பம் என்ற நிலை பல இளம் சமுதாயத்தில் பாரியள வில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகிறது. நாம் எவ்வளவு தான் மூடி மறைத்து கொண்டாலும் இந்த புள்ளிவிபரம் பெரும் உண்மையை சொல்லி நிற்கின்றது. அதாவது பாலுறவு பெருமளவில் திருமணமாகாத இளம் சந்ததியினர் மத்தியில் அதிகரித்து செல்வதையே கோடிட்டு காட்டுகிறது. அத்துடன் திருமணமானவர்கள் கூட பாலுறவு பற்றிய தெளிவில் லாத நிலை யிலேயே காணப்படு கின்றனர். எனவே நாம் பாலியல் பற்றிய தெளிவினை பெறுவது மிக அவசியமாகிறது.



செக்ஸ்

பாலியல் கல்வி

குறிப்பாக இருபதாம் நூற்றாண்டினை ஆட்டிப்படைத்திட்ட ஆட்கொல்லி நோயான எயிட்ஸ் (AIDS) என்பது பற்றிய அறிவு இந்த நூற்றாண்டில் மிக முக்கியமாக தேவைப்படுகிறது. இந்த தொடரில் அதுபற்றிய விளக்கங்களும் ஆராய்தலும் இடம்பெறும்.

‘சொல்லித் தெரிவதல்ல மன்மதக் கலை’ என்ற பழமொழி எம் மத்தியில் இருப்பது தெரிந்ததே. ஆனால் பாலியல் கல்வி தனியே பாலுறவு என்ற குறுகிய வட்டத்தினுள் அடங்குவதல்ல. செக்ஸ் பற்றி அறிந்து கொள்வது எமது உரிமையும் கடமையும் ஆகும். இந்த தொடரில் பாலியல் சம்பந்தமான கேள்விகளுக்கும் நிபுணத்துவமான பதில்கள் தரப்படும் எனவும் குறிப்பிட்டுக் கொள்கின்றேன்.

பாலுறவு பற்றி பலர் கதைப்பதற்கு அதில் பலருக்கும் இருக்கும் ஆர்வமே காரணமாகும். இந்த ஆர்வத்தில் எந்தவித தவறும் இல்லை. ஏனெனில் இந்த ஆர்வம் இயற்கையானது. பாலியல் உந்துதல் என்பது மிகவும் சக்திவாய்ந்தது என்றால் மிகையாகாது. பாலியல் உந்துதல் வயதிற்கு ஏற்ப மாறுபடலாம். ஆனால் அந்த உந்துதல் மிகவும் சக்திவாய்ந்தது. ஏனைய விலங்குகளின் பாலியல் உந்துதலில் இருந்து மனிதனின் உந்துதல் மற்றும் பாலுறவு பல வழிகளில் வேறுபடுகிறது.

பெண் ஒருவித கலவிக்குரிய காலத்தில் அவள் வெளிப்படுத்தும் ஒருவித உணர்ச்சியே ஆண்களை கலவியில் ஈடுபடுத்தாண்டுவது என்பது விலங்குகளுக்கு பொருத்தமானது. ஆனால் மனிதனில் அத்தகைய ஒரு நிலைமையில்லை. பெண்ணில் பாலியல் உந்துதல் மாறு படுவதாக இருந்தாலும் அதற்கும் கர்ப்பம் தரிக்கும் காலத்திற்கும் இடையில் விலங்கினங்களுக்கு இருப்பதுபோல் தொடர்பில்லை. விலங்குகள் பெரும் பாலும் இனவிருத்திக்காகவே பாலுறவில்

ஈடுபடுகின்றன. ஆனால் மனிதனில் அதற்காக மட்டும் இந்த பாலுறவு அமைவதில்லை என்பது மற்றுமொரு சிறப்பம்சம். மனிதன் பாலுறவினை தனது இன்பம், மகிழ்ச்சி, ஒருங்கிணைவு என பலவிதமான உணர்ச்சிகளுக்காக ஈடுபடுகின்றான். அதில் அவனது கலாச்சார சமூக விழுமியங்கள் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. உன்னதமான பரிபூர்ண இன்ப நிலையினை பாலுறவில் மனிதன் அடைவதே அதன் சிறப்பம்சமாக அமைகிறது. ஆனால் விலங்குகள் தனியே இனவிருத்திக்காக தங்களுடைய காம வெப்பக் காலத்தில் கலவியில் ஈடுபட்டு விட்டு அதன்பின் அதற்குரிய எத்தகைய செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடாமல் இருப்பதே இயல்பு.

பாலுறவில் மனிதன் தான் ஈடுபடப் போவதை முன்னமே தீர்மானித்துக் கொண்டு அதற்குரிய செயற்பாட்டில் ஈடுபடுகின்றான். ஆனால் அவனுக்குரிய பாலியல் சுதந்திரம் மற்றும் பாலுறவில் காணப்படும் வெரி என்பது முக்கியமானது. விலங்குகள் எழுந்தமானமாக அந்த செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதலை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. வெறுமனே பசியுற்று புசித்தலை காண்பிக்கும் விலங்குகளுக்கும் உணவினை பரிமாறி வைத்து உரையாடி மகிழ்ந்து உண்ணும் மனிதனுக்குமுரிய வேறுபாடுதான் இங்கு காணக்கூடியதாக இருக்கிறது.

எனவே மனிதனின் பாலுறவு என்பது பல்வேறு காரணிகளினால் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தக்கூடிய நிகழ்வு என்றால் மிகையாகாது. பாலுறப்புக்கள் விருத்தியடைந்த உடனே விலங்கினங்கள் உறவு கொள்ள ஆரம்பித்து விடுகின்றன. ஆனால் மனிதனோ பூப்பெய்திய பல காலங்களின் பின்பு வரை பாலுறவினை தள்ளிப் போட்டு தகுந்த துணையின் தேர்வின் பின்னரே அந்த உறவில் ஈடுபடுகின்றான்.

இது மற்றுமொரு சிறப்பம்சம் எனக் கொள்ளலாம்.

எனவே மனித வாழ்வில் பாலியல் மிகமுக்கியமானது. அதனைப்பற்றிய தெரிதல் மற்றும் விஞ்ஞான பூர்வமான உளவியல் சார்பான கருத்துருவாக்கம் மிகமுக்கியமானது. குடும்பம் என்ற திருமணம் உருவாக்கப்பட்ட பின்பு இது இன்னுமொரு பரிமாணத்தை பெற்றுள்ளது. குடும்ப உறவில் மகிழ்ச்சி மற்றும் பிணைப்பினை இரு பாலருக்கு மிடையே ஏற்படுத்துவதில் பாலுறவு மிக முக்கியமான பங்கினை வகித்து கொள்கின்றது.

ஆடைகளை அணிந்து கொண்ட முதல் மனிதன் பாலியலில் பெரும் மாறுதலை ஏற்படுத்தி கொண்டான். பின்னர் குடும்பம் ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்ற கருத்தியல் நிலைப்பாடுகளை மேற்கொண்டபொழுது அது இன்னுமொரு தளத்திற்கு சென்றுவிட்டது. அத்துடன் குடும்பத்தில் ஆண் பெண் இருபாலருடைய பாத்திரம் வெவ்வேறு காலங்களில் வேறுபடும் போது அதனாலும் பாலுறவின் வெளிப்பாடு வெவ்வேறு தளங்களை அடைந்தன. முன்பு பெண்கள் குழந்தைகளை

பெறுவதற்கு மட்டுமே பாலுறவினை மேற்கொள்பவர்களாக காணப்பட்டனர். அந்த காலங்களில் ஆண் பாலின்பத்தினை மனைவியிடம் விடுத்து வேறு பெண்களிடம் பெற்றுக்கொண்டான். மனைவியிடம் உறவு கொள்வது வெறுமனே சந்ததி விருத்திக்கு என்ற நிலைப்பாடு இருந்தது. பின்னர் இந்த நிலை மாற்றப்பட்டு இருவருமே பாலுறவினை தமது இன்பமான சகவாழ்வுக்கும் பிணைப்புக்கும் உரிய ஒன்றாக தெரிந்து கொண்டனர். இதனால் பாலுறவு வேறொரு பரிமாணத்தை அடைந்தது. ஆனால் மனிதனில் இன்றைய நவநாகரிக காலம் மனிதனது பாலுறவு பற்றி பல அறிவியல் சார்ந்த கருத்துருவாக்கத்தினை கொண்டுள்ளது என்றால் மிகையாகாது. உடலியல் மற்றும் உடற்றொழில் பல விடயங்களில் கண்டறியப்பட்டுள்ளன. அத்துடன் உளவியல் ரீதியான, சமூக வியல் ரீதியான விளக்கங்கள் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளன. இவையாவும் பாலியல் பற்றிய பல முகங்களை இந்த நூற்றாண்டில் எம் முன்னே காட்டி நிற்கின்றன என்றால் மிகையாகாது. அதேபோல் பாலியல் பற்றிய புணைகதைகளும் போலி எண்ணங்களும் பெரியளவில் வியாபித்து நிற்கின்றன என்பதும் யதார்த்தமே.

(தொடரும்...)

பாலியல் குறைபாடுகள்

ஆண்களுக்கு வரும் குறைபாடுகள்

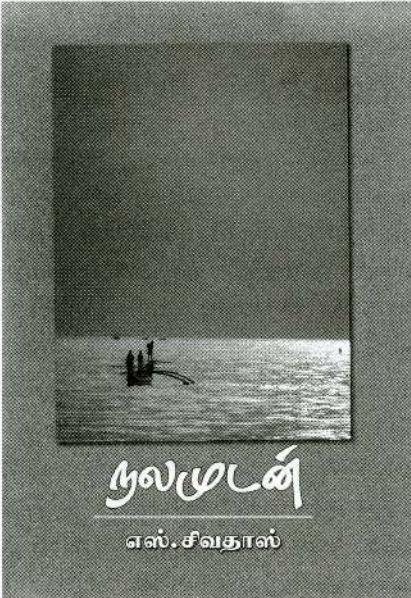
- ◆ விறைப்புத்தன்மை இல்லாமை
- ◆ விரைவில் விந்தினை வெளியேற்றல்
- ◆ பிறழ்வு நிலை உறவுகள்
- ◆ சிறிய உறுப்பு என்ற கவலை

பெண்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகள்

- ◆ உறவில் வலி ஏற்படல்
- ◆ பாலியல் ஆர்வமின்மை
- ◆ உச்சகட்டம் எட்டாமை
- ◆ திருப்தியடையாமை

மானிட வாழ்வில் நெருக்கீடுகள், அனர்த்தங்கள் எதிர்பாராத விபத்துகள், உயிர் கொல்லி நோய்கள், உறவு விரிசல்கள் என்பன எப்படித் தவிர்க்க முடியாதவைகள் ஆகின்றனவோ அதே போன்றே இவை ஒவ்வொரு மனிதரின் மனங்களிலும் ஏற்படுத்தும் விளைவுகளும் மனவடுக்களும் தவிர்க்க முடியாது போய் விடுகின்றது. இரு சகாப்தங்களுக்கு மேலான உள்நாட்டு யுத்தம், இடப்பெயர்வுகள் மக்களின் மனதில் பாரிய உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருப்பினும், அதற்குரிய உளவளத்துணை இதுவரைகாலமும் எட்டவில்லை. ஆழிப்பேரலைவந்து, பாரிய உயிரழிவையும் உடமைகளையும் அள்ளிச் சென்றதுடன், விழித்தெழுந்த உலக நாடுகளின் உந்துதலில் உளவளத்துணை உருப்பெற்றது.

இருப்பினும், பாதிக்கப்பட்ட பாமரமக்கள் தம் மொழியில், தமக்குள் ஏற்பட்டுள்ள உள பாதிப்புகளாகிய தீவிர நெருக்கீடு, நெருக்கீட்டிற்குபிற்பட்ட மனவடுநோய், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்பாட்டு நோய்கள், இழுவிரக்கம் என்பவற்றையும் இம்மனவடுவால் ஏற்படும் நோவைத் தணிக்க, தாம் எடுத்துக் கொள்ளும் சில பழக்கங்களாகிய மதுவுக்கடிமையாகுதல், தகாத உறவுகள், பாலியல் பிறழ்ச்சி, தற்கொலை முயற்சி என்பனவற்றை அறிந்து கொள்ளவும் அதற்குரிய உளவளத்துணை நூட்பங்களை செயற்படுத்தவும் உதவும் முகமாக “நலமுடன்” எனும் உளநல நூலில், ஆசிரியராகிய உளநலவைத்திய நிபுணர் சிவதாஸ் தெளிவாக குறிப்பிட்டுள்ளார். உளநலத்தை அதிலும் அனர்த்தங்களால் ஏற்படும் மனவடுவை குணப்படுத்தும் முக்கிய ஏதுக்களுள் ‘சொந்தப் படைப்புகளும்’, இயற்கை காட்சிகளும் காரணிகளாக அமைகின்றன. ஆசிரியர் உளநல மருத்துவராக மட்டுமல்லாது, கவிஞனாகவும் இயற்கை ரசிகனாகவும், இயற்கை எழிலை மனக்கண்ணில் எடுப்பதோடல்லாது ஒளிப்படங்களாக பதிப்பதாலும் தனிச்சிறப்பு இந்நூலிற்கு ஏற்படுகிறது.



இந்நூலின் மிகச் சிறந்த அம்சம் ஆழிப்பேரலையின் பின், தன்னந்தனியே பாதிப்பிற்குள்ளான பகுதிகளுக்குச் சென்று சொந்த அனுபவத்தில் உண்மை சம்பவங்களைத் தொகுத்து, புரிந்து கொள்ளக் கடினமான அனர்த்த விளைவுகளை தொகுத்துத் தந்தமையேயாகும். இந்நூல் தமிழ்ப் பேசும் மக்களுக்குரிய வரப்பிரசாதம் என்பதில் ஐயமில்லை.

கலாநிதி தயாளினி தியாகராஜா
Trauma Counsellor

நூல் கிடைக்குமிடம் : பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை - விலை ரூபா.250

விருந்தினர் பக்கம்

ஆத்மீகம் என்றால் என்ன? ஏன், அப்படி ஒன்று உள்ளது? இறைவன் என்று ஒருவர் இருக்கிறாரா? அல்லது இவை எல்லாம் மனிதனின் கற்பனையா? போன்ற கேள்விகளே தற்பொழுது மேலோங்கி நிற்கின்றன. பெரும்பாலானோர் ஆத்மீகத்துறை அற்புதங்கள், அதிசயங்கள், இந்திரசால

ஆத்மீக ஆரோக்கியம் இருக்கும் பட்சத்தில், அதாவது ஒரு மனிதனுக்கு உறுதியான இலட்சியம், பலமான நம்பிக்கை, மன அமைதி ஆகியன கிடைக்கும் பொழுது மற்றைய உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியக் கூறுகள் தாமாகவே சீராகின்றன. உதாரணமாக வவுனியாவில் சித்திரவதைக்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்களில் நடாத்தப்பட்ட ஆய்வில், ஒரு காரணமுமின்றித் தடுத்து வைக்கப்பட்ட இலட்சியமற்ற அப்பாவி மக்களில்

தீன் ஆத்மாவை தேடி அலையும் மனிதன்

வித்தைகள், குறிப்புப் பலன் பார்த்தல், சாதகம், கலை, உரு, பார்வை பார்த்தல், மருத்தீடு, செய்வினை, சூனியம், பேய் பிசாசுகள் மற்றும் சமயாசாரங்கள், சோதிடம் முதலியவற்றுடன் தொடர்புபடுத்துகின்றனர். வேறு சிலர் ஆத்மீகத்தைப் பற்றிச் சிந்திப்பதேயில்லை. இவ்வாறான பல தப்பிப்பிராயங்கள் நிலவும் இக்காலக்கட்டத்தில் மேலைத்தேயங்களில், குறிப்பாக விஞ்ஞான, மருத்துவ வட்டாரங்களில், ஆத்மீகத்தைப் பற்றி ஒரு புதிய ஆர்வம் ஏற்பட்டுள்ளது. அதன் முக்கியத்துவத்தை அவர்கள் உணரத் தொடங்கி விட்டனர். ஆத்மீக நன்னிலை ஒரு மனிதனின் பூரண ஆரோக்கியத்தை நிர்ணயிக்கின்றது என்பது தெளிவாகி வருகின்றது. உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆரோக்கியத்துக்குக் கொடுத்துள்ள வரைவிலக்கணத்தில் இந்த முன்னேற்றத்தைக் காணலாம்.

“ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும், இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல. ஒருவர் தம் உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்னிலைகளில் அடையக் கூடிய அதி உயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதனின் அடிப்படைப் பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்”.

லேரெசீர்யர் தயா சேரமசுந்தரம்

கூடுதலான உடல், உள, சமூக பாதிப்புக்கள் காணப்பட்டன.

மேலும் ஒரு தனி மனிதனின் ஆத்மீக நிலை மேம்படும் பொழுது அவனது குடும்பம், சமூகம், சூழல் முதலியன கூட ஆரோக்கியம் அடைகின்றன. அவனது செம்மையான தொழிற்பாடு, நடத்தை, அமைதி, முன்மாதிரி போன்றவற்றினூடாக அவை சுகத்தைப் பெறுகின்றன. உதாரணமாக ஒரு சமூகத்தில் ஒரு சதவீதமானோர் ஆழ் தியானத்தில் (Transcendental Meditation) ஒழுங்காக ஈடுபடும் பொழுது, அந்தச் சமூகத்தின் குற்றவியல் விகிதாசாரம் மற்றைய சாதாரண சமூகங்களுடன் ஒப்பிடுகையில் வீழ்ச்சி அடைவதை ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன. மேலைத்தேயக் கருத்துக்களைப் பெரும்பாலும் பிரதிபலிக்கும் உலக சுகாதார நிறுவனம் ஆத்மீகத்தைப் பற்றிக் கீழைத்தேய நாடுகளைச் சேர்ந்த எம்மவர்க்கு எடுத்துக் கூறுவது வியப்பிக்குரியது. நாங்களே மறந்த எங்கள் பின்னணியை மேலைத்தேயத்தவர் தட்டி எழுப்புவது போல் அது அமைகின்றது.

பலிவுத் தகிவுத்

அலறல்
சுழித்தெழுநாய் ஞானம்
முடிபெயர்நலம் என்னிடம்

கரியன்ன்
கொலத்தெழுநாய்
எட்டெட்டுக்கின்றது.

விடுமலர் தானான்று
கீழ்ப்பு
என்புமுடி கிணத்தெழுநாய்.

சுத்தெழுநாய்
கைவிட்டுப் புகழ்முடி
என்னுத்தெழுநாய்
மலர்

கொலத்தெழுநாய் கைத்
துவாக்கெடு 2 துத்தெழுநாய்
சுத்தெழுநாய்
கொலத்தெழுநாய்
புத்தெழுநாய்
மலர்.

முடிபெயர் புகழ்முடி
சுத்தெழுநாய்
புகழ்முடி கிணத்தெழுநாய்.

சுத்தெழுநாய்
முடிபெயர்முடி
சுத்தெழுநாய் விடுமலர்
கொலத்தெழுநாய்
கொலத்தெழுநாய் முடிபெயர்முடி.

சுத்தெழுநாய் புகழ்முடி
சுத்தெழுநாய்
கொலத்தெழுநாய்
கிணத்தெழுநாய்.

அமுதுமுடிபெயர்.