

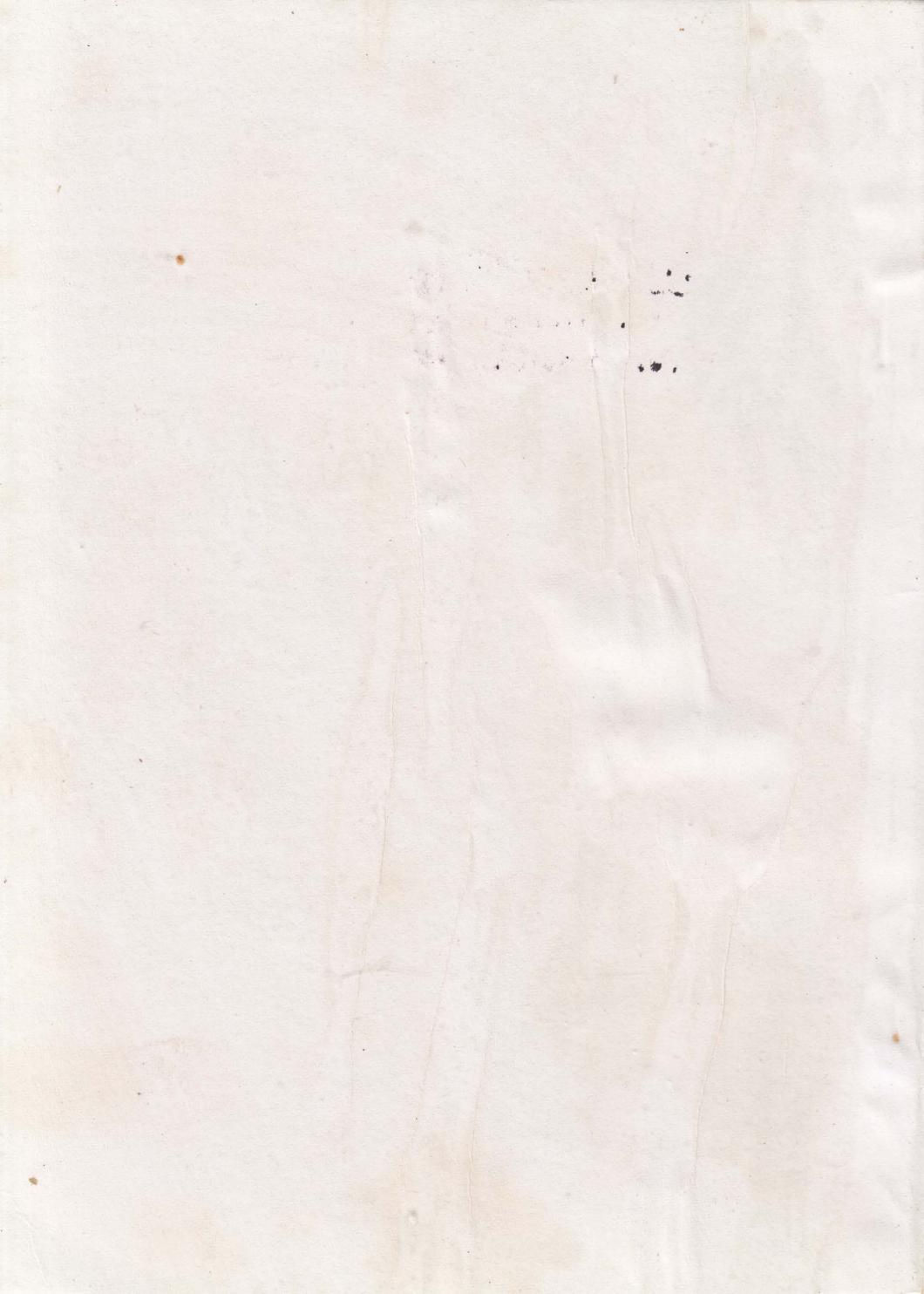
மொழிசம்

எந்ல மஞ்சரி



Rajial
sep-04

2004



Lion K. K. Kayilainathar
RETIRED TEACHER
IVANAR KOVILADY, MALLAKAM.

Lion K. K. Kayilainathar
RETIRED TEACHER
IVANAR KOVILADY, MALLAKAM.

DR. K. K. KAPILAN
RETIRED TEACHER
17, ANNA KOVILAY, MALLAKAM.

மாணசு

உ ளநல மஞ்சரி

ஆலோசகர்கள்

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்
வைத்திய கலாநிதி சா.சிவயோகன்

தொகுப்பாசிரியர்

ரீ.ரீ.மயூரன்

வெளியீடு

‘சாந்திகம்’

(Association for health and counselling)

இல.15, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

2004

தலைப்பு: மானசம் - உளநலமஞ்சரி - 2004

வெளியீடு: சாந்திகம்

பதிப்பு: ஐப்பசி, 2004

ஆலோசகர்கள்: பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்
வைத்தியகலாநிதி சா.சிவயோகன்

தொகுப்பாசிரியர்: ஈ.ஈ.மயூரன்

அட்டைப்படம்: ஏ.இராசையா

அச்சிட்டோர்: கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ்,
424, காங்கேசன் துறை சாலை,
யாழ்ப்பாணம்.

Title: 'Manasam'
Yearly Mental Health Series - 2004

Published by: Shanthiham
Association for Health and Conselling

Edition: October - 2004

Advicers: Prof. Daya Somasundaram
Dr.S.Sivayokan

Editor: T.T.Mayuran

Cover picture: A.Rasia

Printed by: Harikanan Printers,
424, K.K.S Road, Jaffna.

நடைத்தடம்....

‘மானசம்’ - உருவாகியே விட்டது! சமூக உளநலத்தை நோக்கி பயணப்பட்டுக்கொண்டிருக்கும் ஆர்வலர்கள் சிவரது ஆர்வத்தின் வெளிப்பாடாக இம் மானசம் உதித்துள்ளது. இந்தப் பதிப்பு யாத்திரையினூடாக, நாம் சந்திக்கப்போகும் ஒவ்வொரு முகங்களுடனும் அடிப்படை உளநல விடயங்கள் குறித்துப்பேச இந்தப் புத்தகம் எமக்கு உதவி செய்யும்.

போர் ஓய்ந்த, அல்லது ஓய்ந்ததென்று எண்ணியிருக்கின்ற இந்தச் சூழ்நிலையில், உள நல ரீதியான தேவைகளின் முக்கியம் பற்றி இத்துறை சார் நிபுணர்கள் இந்நூலை கூறியுள்ளனர். அந்த வகையில், உளநலம் சார்பான விடயங்களில் மக்களையும் இத்துறையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிப்பவர்களையும் இணைத்து வைக்கும் கருவியாக இந்நூல் தொழிற்பட்டால், அதுவே இது உருவானதனாலாய பயன் எனச் சொல்லலாம்.

இந்தப் புத்தகம் ஒரு தனி முயற்சியின் வெளிப்பாடல்ல. இதன் பதிப்புப் பயணத்தில் பலர் சாரதிகளாக இருந்துள்ளனர். அந்த வகையில் இதற்கு ஆலோசனைகள் நல்கிய ஆலோசகர்களுக்கும், இம்முயற்சியை ஊக்குவித்த சாந்திக முகாமைக்குழுவினர், நிர்வாக உத்தியோகத்தர் திரு.ஏழுநாயகம் திட்டப் பணிப்பாளர் திரு.விஜயரட்ணம், உத்தியோகத்தர்கள் மற்றும் நூல் செவ்வையாக்கலுக்கு உதவிய திட்ட இணைப்பாளர் திரு.இர சந்திரசேகர சர்மா, இம் முயற்சியில் பங்கெடுத்த PST, TOT நண்பர்களுக்கும் (குறிப்பாக சி.ஜோன்குலேந்திரன், பா.உதயகாந்தசர்மா, எம்.சகாயப்பிரகாஷ்) ஆக்கங்கள் வழங்கிய ஆக்ககர்த்தாக்கள், அட்டைப்படத்தை பொருத்தமாக வரைந்து தந்த ஓவியர் திரு.ஏ.இராசையா, அழகுறப் பதிப்பித்த கரிகணன் பிறிண்டேர்ஸ், அனுசரணையாளர்கள் யாவர்க்கும் என் அன்பு கலந்த நன்றிகள்.

‘தொடர்பில் இருப்போம்
தொடர்ந்து நடப்போம்’



அன்புடன் ரீ.ரீ.மயூரன்

சுமேந்திரன்

வேண்டுகதல்

ஈழத்தமிழர்கள் கடந்த இருபது வருடங்களுக்கு மேலாக நடைபெற்று வருகின்ற உள்நாட்டு யுத்தத்திற்கும், அதனுடைய நேரடியான, மறைமுகமான விளைவுகளுக்கும் முகங்கொடுத்து வருகிறார்கள். உயிர் உடைமைகளின் இழப்பும், அங்கங்களின் சிதைவும், சொத்துக்கள் தேட்டங்களின் அழிவும், மாறி மாறி ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வுகளும் அடிப்படையான வசதிகளின் பற்றாக்குறையும், பொருளாதார நெருக்கடிகளும், ஆட்சியாளர்களின் மாற்றங்களும், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக தொடர்ச்சியாக நிலவி வருகின்ற நிச்சயமற்ற எதிர்கால நிலைமைகளும் சேர்ந்து இந்த மக்களிலே, அவர்களின் மனங்களிலே, வாழும் முறைமைகளிலே பலவிதமாக தாக்கங்களையும் மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

4

இவற்றினால் அடிபட்டு, அள்ளப்பட்டுப் போனவர்களும் வசதிபடைத்தோரும் "தக்கன பிழைத்தலாய்" புகலிடம் தேடி, புதிய சூழலுக்கு இசைவாகி, வேர்பதித்துக் கிளை பரப்பிக் கொண்டிருக்கையிலே, உள்நாட்டு மக்கள் தங்களது வாழ்வுத் தேவைகளுக்காய்ப் புதிய மாற்றங்களைப் பெற்று 'பரிணாமம்' அடையத் தொடங்கினர்.

யுத்தத்தினால் ஏற்பட்டு வந்த பொருளாதார அழிவுகள் உடனடியாக எல்லோருடைய கண்களுக்கும், ஒளிப்படக்கருவிகளுக்கும் புலப்படக் கூடியவை. ஆயினும், யுத்தம் மனங்களில் ஏற்படுத்தியிருக்கும் தாக்கமும், சமூகத்திலே ஏற்படுத்தியிருக்கின்ற மாற்றமும் ஆழ்ந்த அவதானிப்பினூடாக மட்டுமே புலப்படக் கூடியன. ஈழத்தமிழர்களிலே தொடர்ச்சியான பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, நெருக்கீட்டிற்குப்பிற்பட்ட மனவடு, மெய்ப்பாடு, நடத்தைக் கோளாறுகள் போன்ற உள்ப்பாதிப்புகள் அதிகரித்திருக்கின்றமையை உள்ளூர், வெளியூர் ஆய்வுகள் காட்டி நிற்கின்றன. சமூக விழுமியங்கள்,

நியமங்கள் அழிந்துபோகத் தொடங்கியுள்ளன. இந்த மக்களின் கலாசாரம் பலவிதமான கலப்புக்களுக்கும், மாற்றங்களுக்கும் உள்ளாகத் தொடங்கிவிட்டது. வன்முறைக் கலாசாரம் பரவலாக மேலோங்கத் தொடங்கியுள்ளது. தலைமைத்துவப் பண்பும் அர்ப்பணிப்பும் பொதுவாக நலிவடையத் தொடங்கிவிட்டன. நீண்டகால நோக்கும், இலக்குகளும் அற்றுப் போய்விட்டன. இவற்றோடு சேர்ந்து, தனிமனித வட்டத்திற்கு வெளியே வந்து “இது என்னுடைய ஊர்”, “எங்களுடைய தேசம்” என்று சிந்திக்கும் பண்பும், அதற்கேற்பச் செயலாற்றும் தன்மையும் நலிவடையத்தொடங்கி விட்டன. எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக, ஒட்டுமொத்தமான மக்களும், நிறுவனங்களும் ஏதோ ஒரு வகையில் உதவிகளை எதிர்பார்ப்பவர்களாக, அவற்றிலே தங்கியிருப்பவர்களாக வாழும் புறநிலை யதார்த்தம் உருவாகிவிட்டது.

இந்தப் பின்னணியிலே, போரின் கடுமை சற்றுத் தணிந்து, சமாதானம் பற்றிய அங்கலாய்ப்புகள் மலிந்துள்ள இன்றைய சூழலில், மீள்கட்டுமானம், மீள் இணக்கப்பாடு, புனருத்தாரணம் பற்றிய பல்வேறு கருத்தியல் கோட்பாடுகளும், செயற்றிட்டங்களும் முன்வைக்கப்படுகின்றன - அவற்றுட் சில நடைமுறைப்படுத்தவும்படுகின்றன. இவற்றிற்கெல்லாம் பல்வேறு வழிகளிலிருந்து அந்நியச் செலாவணிகள் கிடைக்கின்றன. அவற்றைப் பலவிதமான உள்ளூர் - அனைத்துலக நிறுவனங்கள் வழிநடத்துகின்றன (இவற்றுள் சில மிக அவசரமாக அவதாரம் எடுத்திருக்கின்றன).

இவ்விதமான அபிவிருத்திகளும், மீள்கட்டுமானங்களும், புனருத்தாரணங்களும் தங்களது இலக்குகளை அடைவதற்கு, அவை பொருண்முதலீட்டங்களுக்கு மட்டும் முக்கியத்துவம் கொடுக்காது, அவற்றைக் கடந்து, இங்கு வாழ்கின்ற மக்களின் மனங்களுக்கும், அவர்களது உள சமூக நன்நிலைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நிலைமை ஏற்படவேண்டும். இந்த மக்களின் கணிசமான

பகுதியினர்தானும் 'மனதளவில்' மேற்குறிப்பிட்ட அபிவிருத்திகளுக்குத் தயார்ப்படுத்தப்பட வேண்டும். அவ்வாறு தயாரானவர்கள்தான் இந்த அபிவிருத்திப் பணிகளில் உற்சாகமாகப் பங்கேற்பதுடன், இந்த அபிவிருத்திகளைத் தக்கவைத்து, தொடர்ச்சியான சமூக மேம்பாட்டிற்கு உறுதுணையாகவும் நிற்பார்கள். கட்டிடங்கள் கட்டுவதும், சாயம் பூசுவதும் இலகுவானது. அவை நிலைத்து நிற்பதற்கும், அவற்றிலே தேவையான தொழிற்பாடுகள் சரியாக நடைபெறுவதற்கும் இப்பிரதேசத்தில் வாழும் மக்களின் மனங்களை ஆற்றுவதும், மனப்பாங்குகளை ஆரோக்கியமாக மாற்றுவதும் இன்றியமையாதது.

உதவி வழங்குகின்ற போதும், உதவி பெறுகின்ற போதும் இந்த நிலைமைகளைக் கருத்திற் கொள்வது சிறந்தது. உடனடி மனிதாபிமான உதவிகளாலும் சரி, குறுகிய காலப் பொருளாதார உதவிகளானாலும் சரி, புத்திஜீவிகளினது துறைசார் உதவிகளானாலும் சரி, அவை ஈழத் தமிழர்களை சுயசிந்தனையாளர்களாக மாற்றுவதையும் உறுதிப்படுத்துவதாக அமைய வேண்டும்.

இதற்கான உளச்சமூகப் பணிகள், நடைபெற்று வருகின்ற எல்லாவிதமான அபிவிருத்திப் பணிகளோடு இணைந்து கொண்டும், சமாந்தரமாகவும் நடைபெறுதலின் மூலமே ஓர் ஆரோக்கியமான சமூகத்தை உருவாக்க முடியும்.

எங்களது மனநிலையானது எப்பொழுதுமே சமூகக் காரணிகளுடன் ஊடாடிக்கொண்டே இருக்கின்றன. மனங்களில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் சமூகத்தையும், சமூகத்தில் ஏற்படுகின்ற மாற்றம் மனங்களையும் பாதிப்பது கண்கூடு. இன்னொரு வகையிலே கூறப்போனால், மனங்களைத் திறந்து, அவற்றின் காயங்களை ஆற்றி, நன்நிலை நோக்கி வழிப்படுத்தும்போது கூடவே அவற்றோடு இணைந்த பொருளாதாரம், வாழ்வியல் நிலைமைகள் போன்ற சமூகக் காரணிகளையும்

கருத்திற் கொள்ள வேண்டும். தேவைப்படுமிடத்து, இவற்றில் சில பொருத்தமான தலையீடுகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். இதனையே “உள சமூகப் பணி” எனக்கொள்ளலாம்.

எந்தவிதமான மாற்றத்தை வேண்டி நிற்பினும், அது தொடர்பான சரியான அறிவூட்டல் அவசியமானது. உள சமூகப்பணிகளுக்கும் இது விதிவிலக்கல்ல. உளசமூகப்பணிகளிலே மிகப் பிரதானமானதும், அடிப்படையானதுமாக இருப்பது அறிவூட்டற்பணியே. அவ்வகையான பணியின் ஓர் அம்சமாக உளநலம் சம்பந்தமான கருத்துக்களை விதைப்பதும், பரவலாக்குவதும் அமைந்திருக்கிறது. மானசம் என்கிற இந்த உளநல மஞ்சரி இந்தப் பணியிலே தன்னை இணைத்துக் கொள்வது மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறது. வாழ்க நாம் பணி!

சா.சிவயோகன்

இதழ்களாக....

- 1) பிரச்சனைகளும் தீர்வுக்கான அணுகுமுறைகளும் - எஸ்.இரவீந்திரன்
- 2) உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகள், உளநோயின் வெளிப்பாடுகளாக இருக்கலாம் - பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்
- 3) நான் வளர... நீ, நீ வளர... நான் - ஷிரோமி லேனாட்
- 4) வன்முறையின் தோற்றுவாயும் அதனை கையாளும் வழிமுறைகளும் - ரீ.விஜயசங்கர்
- 5) குடிபோதை - உடல், உளத்தாக்கங்கள் - இர.சந்திரசேகர சர்மா
- 6) இனப்பெருக்க சுகாதாரம் - எஸ் ரஞ்சினி
- 7) சமத்துவ சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையான மனித உரிமைகள் - எஸ்.சிவாஜினி
- 8) உளநலத்தில் தமிழர் சமுதாய பாரம்பரிய வளங்களின் பயன்பாடு - க.நிஷாந்தன், எஸ்.மயூரன்
- 9) புலன்களுக்கு அப்பால் உள்வாங்குதல் (சிறுகதை) - திருமதி. கோகிலா மகேந்திரன்
- 10) எமக்குள் சமூகம், சமூகத்துள் நாம் - த.புரீஸ்கந்தராசா
- 11) உளநல ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்யும் உளவளத்துணை - உதயனி நவரத்தினம்
- 12) உள ஆற்றுப்படை (கவிதை) - ந.நவராஜ்
- 13) இன்றைய எமது இளைய சமுதாயமும் உளவியல் நோக்கம் - தெ.விஜயசங்கர்
- 14) நீங்களும்..... (சிறுகதை) - சி.கதிர்காமநாதன்
- 15) புகை வாழ்வின் பகை! (கவிதை) - ரீ.ரீ.மயூரன்
- 16) Suicide in Sri Lanka - N.Canagarathnam
- 17) Through the looking glass - Katherine Melhot
- 18) யாழ்ப்பாணத்தில் சமூகசேவை நிறுவனங்கள் (பட்டியல்) - பத்மா

பிரச்சனைகளும்

தீர்வுக்கான

அணுகுமுறைகளும்



9

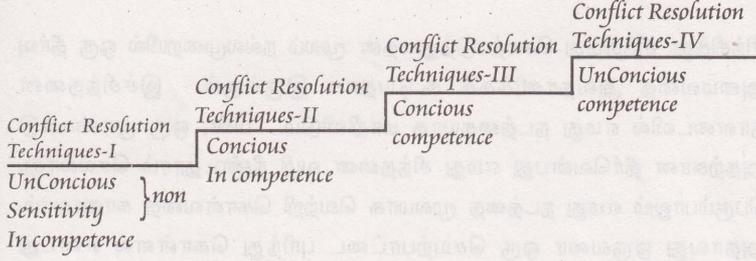
உயிர் என்று ஒன்று என்று உருவானதோ அன்றே அதனுடன் பிரச்சனை, முரண்பாடு, அதை வெற்றி கொள்வதற்கான அணுகுமுறை என்ற சில படி முறைகளும் சேர்ந்து கொள்கிறது. தாவரங்களாகட்டும் விலங்குகளாகட்டும் சிறப்பான குணாம்சங்களை தன்னகத்தே கொண்ட மனிதராகட்டும் முரண்படுதலும், அதை வெற்றி கொள்ளலும் என்ற பொறிமுறையூடாகவே தனது ஒட்டுமொத்த வாழ்க்கையை நகர்த்துவதைக் காணலாம். மனிதன் இத்தகைய முரண்பாட்டுக் களத்தை வெற்றி கொள்ளவென பல வித உத்திகளை கையாளமுற்படுகிறான். இதில் வெற்றிகளையும் தோல்விகளையும் சந்திப்பதுடன் சிலவேளைகளில் விடுபடமுடியாத முரண்பாட்டு விஷசக்கரத்துள் மாண்டு வேதனையையும் தீராத கவலையையும் அனுபவிக்க வேண்டியவனாகிறான். இவ்வேளைகளில் இத்தகைய பாரிய முரண்பாடுகளுக்கான தீர்வாக சமூகமட்டத்தில், யதார்த்த நிலைமைகளில் இருந்து வழிவி, பிறழ்வான விபரீத முடிவுகளை எடுக்கத் தலைப்படுகிறான். இத்தகைய முடிவுகள்

அவனையும், அவன் சார்ந்த குடும்ப அமைப்பையும் , சமூக அமைப்பையும், பெரும் சவால்களை எதிர்நோக்க நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதுடன், அத்தகைய முடிவுகள் மேன்மேலும் பிரச்சனைகளுக்கும், முரண்பாடுகளுக்கும் பாரிய அடித்தளமாகவும் அமைந்து விடுகின்றன.

நான் இங்கு உங்களுடன் இக் கருத்துக்கள் மூலமாக தொடர்பு கொள்ள இருப்பது “உங்கள் பிரச்சனைகளுக்கு ஒரு வித்தை மூலமாக தீர்வு ஒன்றை ஒரு நொடிப் பொழுதில் தருகிறேன்”. என்ற தொனியில் அல்லாது ஒருவர் தனக்கேற்பட்ட பிரச்சனை அல்லது முரண்பாடு ஒன்றுக்கு தான், எவ்வளவு பாத்திரவாளியாக இருந்திருக்கின்றார். இம் முரண்பாட்டை மேற்கூறிய விபரீத முடிவுக்கு இட்டுச் செல்லாது அதற்கான அணுகுமுறையை எவ்வாறு தேர்ந்து கையாள்வது என்ற தொனியில் அமைந்ததாக இருக்கும். இங்கு விபரீதமுடிவென நான் கூறவிரும்புவது, ஒவ்வொரு முரண்பாட்டுக்கும், அம் முரண்பாட்டை சுற்றியுள்ள வட்டத்தில் அம் முரண்பாட்டிற்கான, மனித சமுதாயத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட; சகிக்கக்கூடிய; மனிதத்துவத்துடன் கூடிய; தனக்கும் பிறனுக்கும் பாரிய தீங்கேற்படுத்தாத தீர்வுத்திட்டங்கள் சில அல்லது பல இருக்கும். இதை விடுத்து அவ்வட்டத்தை விட்டு வெளியே சென்று, மனித சமுதாயத்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்படமுடியாத, சகிக்கமுடியாத, மனிதத்துவம் அற்ற, தனக்கும் பிறருக்கும் பாரிய தீங்கேற்படுத்தக் கூடிய அம்முரண்பாட்டுக்கான ஒரு முடிவையே இங்கு விபரீத முடிவெனச் சொல்லுகிறேன்.

ஆக மொத்தத்தில் பிரச்சனைகளை முரண்பாடுகளை தீர்த்தலை நாம் ஒரு நடத்தையாக (Solving behaviour) கற்றுக் கொள்ளவதன் மூலம் எம்முள் ஒரு நடத்தை மாற்றத்தை ஏற்படுத்தி அதை எம்முள் தக்கவைத்துக் கொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். இது ஒரு நீண்டகால செயற்பாடு - (Long Process) சிறுவயதில் இத்தகைய முரண்பாட்டு தீர்வுக்கான நுணுக்கங்களை (Problem solving technique) அறிமுகப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களுள் இத்தகைய நடத்தையை பதிய வைக்க முடியும். பெரியவர்களும் நாளாந்த வாழ்க்கையில் உள்ள முரண்பாடுகளை, முதலில்

சிந்தித்து, சிந்தித்து செயற்படுத்துவதன் மூலம் நல்லமுறையில் ஒரு தீர்வு அமைவதை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். இச்சிந்தனை நாளடைவில் எமது நடத்தையாக மாறிவிடும். பின், ஒரு முரண்பாடு அதற்கான தீர்வென்பது எமது சிந்தனை வழி நீண்டதூரம் செல்லாது. பெரும்பாலும் எமது நடத்தை மூலமாக வெற்றி கொள்வதை காணலாம். அதாவது ஒருவரை ஒரு செயற்பாட்டை புரிந்து கொள்ளல் என்பது சாத்தியமானால் அங்கு நம்பிக்கை (Belief) ஏற்பட வழி இருக்கும். நம்பிக்கை கட்டி எழுப்பப்பட்டால் அதற்கு ஒரு (பெறுமானம்)(Value) மதிப்பு உருவாகும். இது உயர்வதால் அதுவே விழுமியமாக மாறும். இது நீண்டு தொடரும். ஆகவே இந்த முரண்பாட்டுக்கான தீர்வு என்பது இது என ஒருவர் புரிந்து அதன் வழி நடக்கமுற்பட்டால் காலக்கிரமத்தில் அதன்மேல் அவருக்கு நம்பிக்கை ஏற்பட்டு, அதன் மீதான மதிப்பு பெருகி அது அவரின் சுயமாகி விடும். முதலில் சிந்தனைக்குக் கொடுக்கப்பட்ட முக்கியத்துவம் காலப்போக்கில் மறைந்து அவருடைய திறன்களில் ஒன்றாக அடங்கிவிடும். அதாவது ஒருவருக்கு ஆரம்பத்தில் "முரண்பாடுகளை ஆரோக்கியமான வழியில் தீர்த்தல்" என்பதில் எதுவிதமான ஈடுபாடோ, சிந்தனையோ, உணர்வோ அதற்கான திறமை (Talent)யோ அற்று காணப்படக்கூடும். அவர் 'முரண்பாடுகளை ஆரோக்கியமான வழியில் தீர்த்தல்' என்பதில் ஈடுபாடு காட்டி அதை பிரயோகிக்க, பயில தொடங்குவாராயின் அவ்வேளையில் அவர் அது தொடர்பாக விழிப்பாக இருக்கிறார். ஆனால் அதை செயற்படுத்தக்கூடிய திறமை அவரிடம் போதியளவு இல்லை. மேலும் மேலும் இதை அவர் பயில, பிரயோகிக்க முனைப்புடன் செயற்பட முயற்சிக்கும்போது அவருக்கு அது தொடர்பில் போதிய விழிப்புடன் இருப்பதால் திறமையுடனும் கையாள முடிகிறது. மேலும் மேலும் 'முரண ஆரா வி தீர்த்' என்பதில் அக்கறையுடன் செயற்படும் ஒருவர் நாளடைவில் அது தொடர்பான விழிப்பு அல்லது உணர்வு அற்று திறனுடையவராக இருப்பதை பார்க்கக்கூடியதாக இருக்கும். இதை பின்வரும் முறையில் விளங்கிக்கொள்ளலாம்.



இங்கு 'முரண்பாடுகளை ஆரோக்கியமான வழியில் தீர்த்தல்' என்பதற்காக 4வது படிக்கட்டுக்கு முன்னேற வேண்டும் என்பது எமக்கு புலனாகிறது. நாலாவது படிக்கட்டு எம்முள் நீண்டு நிலைத்து விடக்கூடிய எமது விழுமியம் ஆகிறது.

முரண்பாடு என்பது சொந்த குறிக்கோளுக்கும், உறவுக்கும் (இரத்த உறவு மட்டுமல்ல) இடையிலான ஒரு போராட்டம் ஆகும். இது நாம் குறிக்கோளுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம், உறவுக்கு கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் என்பதில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது என சூசன் இன்னெஸ் - கென்ர், இயன் மக்டவ் தம்பதியினர் தமது 'முரண்பாட்டு வடிவங்கள்'என்னும் பகுதியில் குறிப்பிடுகின்றனர். நபர்களுக்கிடையில் முரண்பாடு தோன்றும்போது அவர்கள் கையாளக்கூடிய 5 வேறுபட்ட முரண்பாட்டு வடிவங்களை பார்ப்போம்.

1. எனது குறிக்கோளை எய்துவதற்காக நான் உன்னை விட பாரிய சக்தியை உபயோகிக்கவேண்டும் என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். நீ உனது குறிக்கோளை அடையாவிட்டாலும் கூட நான் மட்டும் தான் எனது குறிக்கோளை அடைய முடியும். நான் வெற்றிபெறவேண்டும் அத்துடன் உன்னுடைய பெறுபேறுகளிலோ அல்லது எமது உறவின் மீதோ எனக்கு அக்கறை ஏதும் இல்லை. இது ஒரு மோதல் (Loercin) நிலைமையை அச்சுழலில் உருவாக்குகிறது. இங்கு அவரின் குறிக்கோளில் வெற்றியடையவும் உறவு நிலையில் தோல்வியுறவும் வழிகோலுகிறது. அதாவது இங்கு வெற்றி அல்லது தோல்வி என்ற

நிலைப்பாடு காணப்படுகிறது. இது சிலவேளைகளில் முரண் பாடுகளுக்கான முடிவொன்றை - தீர்வு அல்ல - உடனடியாக வழங்க முற்படுகிறது. தீர்வு ஏற்படுத்தப்பட்டு விட்டது என்ற மாயையை உண்டாக்கும். எனினும் நீண்ட கால நோக்கில் ஆரோக்கியமற்ற நிலையையே தோற்றுவிக்கிறது. உறவுகளை துறந்து குறிக்கோளை அடைந்து அதன் உச்சியில் அயர்ந்த போது தான் உறவின் அர்த்தம், அதன் முக்கியத்துவம், அவற்றை விட்டெறிந்ததன் விளைவுகள் மெல்ல மெல்ல விழிப்படைந்து உறுத்தத் தொடங்கும். இதன் காரணமாக குற்றப்படி உணர்வு (Guilt) தோன்றி வருந்த முற்படலாம். இது குறிக்கோளுக்கு வெற்றி உறவுக்கு தோல்வியை ஏற்படுத்துகிறது.

2. உறவை பாதுகாப்பதற்காக நான் எனது சொந்த குறிக்கோளை அடையவேண்டும் என முயற்சிக்கக்கூடாது. நான் எனது குறிக்கோளை அடையாவிட்டாலும் உன்னை பிரச்சனைக்குட்படுத்தக்கூடாது. நான் உனக்காக வருத்தப்படுகிறேன். இந்த விடயத்தில் எனது குறிக்கோள்கள், உன்னுடையதைப் போல முக்கியமானதல்ல - இது 'இசைந்து போதல்' (Yielding) என்ற நிலைமையை ஏற்படுத்துகிறது. இங்கு அவர் தனது உறவு நிலைக்கு அதீத முக்கியத்துவம் கொடுக்கிற அதேவேளை தனது குறிக்கோளை அடைய தவறுகின்றார். இது சில வேளைகளில் முரண்பாடுகளை தீர்ப்பதில் உபயோகமாக இருப்பது போல் தோன்றினாலும், நீண்டகால நோக்கில் பாரிய பின்னடைவையே ஏற்படுத்தும். உதாரணமாக, உறவுகளுக்காக வாழ்ந்து தனது குறிக்கோள்களை துறந்தவர்கள், நீண்ட நாட்களின் பின் தாம் விட்ட தவறு குறித்து மனம்வருந்துவதை கண்கூடாக காண்கிறோம். இது தோல்வி/ வெற்றி என்ற நிலையை ஏற்படுத்துகிறது.

3. எந்தவகையான சிக்கல்களையும் தீர்ப்பதற்கு மிக சிறந்த வழி நான் எப்போதும் முரண்பாடுகளினுள் செல்வதைத் தவிர்த்தலாகும். இதற்காக முரண்பாட்டுக்கு காரணமாகக்கூடிய எனது தேவைகளை ஒருபோதும் மிக தெளிவாக்க மாட்டேன். உறவோ அல்லது குறிக்கோளோ எனக்கு

ஒரு பொருட்டு அல்ல. சிக்கல்களில் இருந்து தூர விலகி இருப்பதே மிக முக்கியமான விடயம். இதுவிலகுதல்/தவிர்த்தல் / (Auoidence) என்ற நிலையை தோற்றுவிக்கின்றது. இவர் தனது உறவிற்கோ அல்லது குறிக்கோளிற் கோ முக்கியத்துவம் கொடுக்க தவறுகிறார். மேலும் அவற்றால் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களிற்கு முகம் கொடுக்க, ஈடுகொடுக்க சிரமப்படுகிறார். மேலும் குடும்ப சமூக அமைப்பில் இருந்து ஒதுங்குவதால், ஒதுக்குப்படவும் கூடும். முரண்பாடுகளை தீர்ப்பதில் மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற ஒரு நடைமுறை இதுவாகும். இதன் காரணமாக இரண்டுமே தோல்வியை தழுவுகிறது.

4. நான், உறவை தக்கவைத்துக் கொண்டு அதேநேரம், எனக்கு எது வேண்டுமோ (குறிக்கோள்) எதுவோ அதில் ஒரு பகுதியையேனும் பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் உறவையும் ஓரளவு பேணுகிறேன். நான் சிலவற்றை பேணிக்கொள்வதற்காக எனது சில குறிக்கோள்களை கைவிடுவேன். இதன் விளைவு ஒரு பரிபூரணமான திருப்தியை தரப்போவதில்லை, ஆனால் இந்த சூழ்நிலையில் இது தான் நான் சமாளிப்பதற்கு சிறந்த வடிவம் என எண்ணுகிறார். இது - 'அனுசரித்துப் போதல்' (compromise) என்பதாகும். இங்கு சிறிய தோல்வி/ சிறிய வெற்றி என்ற நிலைமை தொடரும். அதாவது பரிபூரண வெற்றி குறிக்கோளிலோ அல்லது உறவைதக்க வைத்துக் கொள்வதிலோ கிடைக்கமாட்டாது. இதுவே, பெரும்பான்மை யானவர்கள் கைக்கொள்ளுகின்ற முரண்பாட்டு தீர்வாக பேணப்பட்டு வருகிறது பூரண ஆராக்கியமற்ற ஒரு தீர்வு முறையாகும். எனினும் ஒப்பீட்டு ரீதியில் மேற்கூறியவற்றைவிட சிறிது ஆரோக்கியமானது.

5. எனது குறிக்கோளுக்கான அர்ப்பணிப்பையும் எனது உறவுக்கான அர்ப்பணிப்பையும் பேணிக்கொள்வதற்காக, நான், எங்கள் இருவரது குறிக்கோள்களையும் அடைவதற்கு முயற்சிப்பதற்காக உன்னுடன் சேர்ந்து வேலை செய்கிறேன். இங்கே அனுசரித்துப் போதல் என்பதற்கு

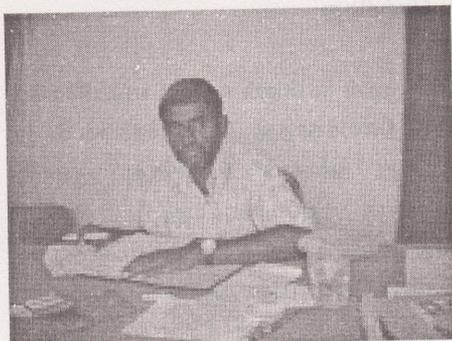
இடமில்லை. உண்மையில் நாம் இருவரும் திருப்தியுடன் பிரச்சனையை தீர்ப்பதற்கு ஏற்ற ஒரு வழி இங்கே இருக்கிறது. - இது 'ஒத்துழைத்தல் (co-operation)' என்ற நிலைமை ஆகும். இவர் தனது குறிக்கோளுக்கு கொடுக்கிற அடையாளவு முக்கியத்துவம் உறவுக்கு கொடுக்கின்றார். அல்லது உறவுக்கு கொடுக்கின்ற அடையாளவு முக்கியத்துவம் குறிக்கோளுக்கும் கொடுக்கின்றார். இதனால் இரண்டுமே 'வெற்றி' என்ற நிலைமையை நோக்கி செல்கிறது.

மேலுள்ள 5 வடிவங்களில் முதல் நான்கும் எடுத்த எடுப்பிலேயே பிரயோகிக்கப்படக்கூடியது. நீண்டு நிலைக்காதது. தொடர்ச்சியாக வேறு பிரச்சனைகளை உருவாக்கக் கூடியது. நன்கு பரிசீலிமானது. ஆனால் 5வது வடிவம் இப்பண்புகளுக்கு அப்பாற்பட்டது. இதை கைக்கொள்ளுவதற்கு, ஒருவர் சிறந்த மனம் திறந்த தொடர்பாடல் திறன், புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல், பிரச்சனை தொடர்பான ஆழமான, அகலமான தெளிவு, பல கோணங்களில் பகுப்பு செய்வதற்கான திறன் என்பவற்றை வளர்த்துக் கொள்ளவேண்டும். ஆக மொத்தத்தில் பிரச்சனைக்கு ஒரு முடிவு காணுதல் என்பதிலிருந்து விலகி பிரச்சனைக்கு ஒரு தீர்வு காணுதல் என்பதை நோக்கி செல்ல வேண்டும் - இதற்கு ஒருவர் பிரச்சனை தொடர்பான பூரண வெளிப்பாடு - (Complete openion) உடையவராக இருக்க வேண்டும். சமாதானத்தை கட்டியெழுப்ப முற்படுபவர், சமாதான விரும்பி எப்போதும் முரண்பாடுகளை தீர்க்க ஒத்துழைப்பையே நாடுவர். அதே நேரம் இருவர் முரண்பாடுகளில் சிக்குண்டு இருக்கிறபோதும் இருவருக்குகிடையே ஒத்துழைப்பு போக்கையே செயற்படுத்த முனைவார்.

எஸ் இரவீந்திரன்,

உளநல சமூக உத்தியோகத்தர்,
மாவட்ட வைத்தியசாலை,
தெல்லிப்பழை.

உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகள் உளநோயின் வெளிப்பாடாகவும் இருக்கலாம்!



16

உளநலத்துறை தலைவர் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்
வழங்கிய செவ்வியில் இருந்து....

—நேர்காணல்: டீ.ரீ.மயூரன்

கேள்வி: வணக்கம்! இன்று உலகளாவிய ரீதியில் உளநலத்தின் தேவை அல்லது முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டுள்ளது. ஐப்பசி 10 இல் கொண்டாடப்பட்டு வருகின்ற உலக உளநலநாள் கூட இதனுடைய ஒரு வெளிப்பாடாக கருதலாம்.

அந்த வகையில், போரால் பாதிப்பிற்குள்ளான ஒரு பிரதேசம் என்ற அடிப்படையில், இங்கு உளநலத்திற்கான தேவை எந்தளவில் உள்ளது?

சாணாசு

பதில்: போர், இடம்பெயர்வு போன்ற அனர்த்தங்களுக்கு முகம் கொடுத்து பல்வேறு விதமான இழப்புகள், பிரிவுகளை சந்தித்துள்ள இந்தப் பிரதேசத்தில், உளநல உதவிகளுக்கான தேவை பாரியளவில் உள்ளது.

பல்வேறுபோர் அனுபவங்களால் ஏற்பட்டுள்ள இவ்வுளத் தாக்கத்தால், மக்கள் தங்கள் கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யமுடியாததன்மை, உறவுகளை நல்லமுறையில் பேணமுடியாததன்மை, செயற்படும் திறனில் மந்தம் போன்ற பலவிதமான பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகியுள்ளனர்.

எனவே இவ்வாறான ஒரு பிரதேசத்தில் வாழும் மக்கள் திரும்பவும் சமூக வாழ்வில் இணைந்து, தங்கள் வாழ்வை மேம்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கும் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்குள்ள உள நலத் தேவைகளையும் கருத்தில் கொள்வது மிக முக்கியம். இவ்வாறு இதனைக் கருத்தில் கொள்ளாது விட்டால் இங்கே நடைபெறும் அபிவிருத்தி, மீள்கட்டமைப்பு, புனர்நிர்மாணம் போன்றவற்றில் இவர்கள் பங்கு பற்றும் அளவு குறைவாகவே இருக்கும் என்பதுடன், இந்தப் பிரதேசம் திரும்பவும் நல்ல நிலைக்கு வருவதற்கும் இது ஒரு தடையாகக் காணப்படும். அத்துடன் இந்த அபிவிருத்திகளால் கிடைக்கக்கூடிய பயனைக்கூட பெறமுடியாமல் போய்விடக்கூடும்.

கேள்வி: யாழ் போதனா வைத்தியசாலையின் வெளிநோயாளர் பிரிவைப் பார்க்கின்றபோது நாளுக்கு நாள் நோயாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்த வண்ணமே உள்ளது. இத்தகைய

உடல் ரீதியான நோய்களுக்கும் உளநோய்களுக்கும் இடையில் ஏதாவது இடைத்தொடர்பு உண்டா?

பதில்: ஆம்! உடலுக்கும் உளச்செயற்பாடுகளுக்கும் மிக நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கின்றது. உலக உளநலதினம் ஐப்பசி 10ம் திகதி உலகெங்கும் கொண்டாடப்பட உள்ளது. இது மக்களுக்கு ஏற்படும் உளநலப் பிரச்சனைகளைப் பற்றி சர்வதேச ரீதியில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தவும் அதற்கான நடவடிக்கைகளைத் துரிதப்படுத்தவும் உதவுகின்றது. இந்த வருட உலக உள நல நாளின் தொனிப்பொருள் “உடல் உள ஆரோக்கியத்திற்கு அவற்றிற்கிடையே உள்ள தொடர்பை வெளிக்காட்டுவதே” ஆகும். ஆகவே அந்த அடிப்படையில் இருந்து உங்கள் கேள்விக்கான விடையை நோக்குவோம்.

18

யாழ் போதனா வைத்தியசாலை வெளி நோயாளர் பிரிவென்றாலும் சரி, மருத்துவ உதவி நாடிச் செல்லும் ஏனைய பொது மருத்துவ நிலையங்கள் என்றாலும் சரி, பலர் பலவிதமான உடல் சார்ந்த முறைப்பாடுகளைத் தெரிவிக்கின்றார்கள். ஆயினும் அவர்களை மருத்துவ பரிசோதனை மற்றும் ஆய்வுகூடச் சோதனைகளுக்கு உட்படுத்திப் பார்க்கின்றபொழுது, உண்மையில் அவர்களில் கணிசமானவர்கட்கு உடலியல் சார்பாக எந்தவொரு நோய்களும் காணப்படாது. ஆனால் அவர்கள் வெவ்வேறு மருத்துவ நிலையங்களை நாடி, புதுப் புது வைத்தியர்களை நாடி தங்கள் முறைப்பாடுகளைத் தெரிவித்துக் கொண்டே இருப்பார்கள். இதனை சற்று ஆராய்ந்து பார்த்தால் இத்தகையவர்களுக்குப் பலவிதமான உளசமூகப் பிரச்சனைகள் அடிப்படையாக இருப்பதைக் காணலாம். உண்மையில்

அவர்கள் தங்கள் உள சமூகப் பிரச்சனைகளை உடல் ரீதியாக வெளிப்படுத்துகிறார்கள் 'தலைவலி, நெஞ்சுநோ, நாரிப்பிடிப்பு கைகால் உளைவு.... போன்ற முறைப்பாடுகளுடன் வைத்தியசாலைகளுக்கும், வெளிநோயாளர் பிரிவுகளுக்கும் சமூகம் தருகிறார்கள்.

மேற்படி பிரச்சனையில் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பார்க்கின்ற பொழுது, இரண்டு வகையான நட்டங்களை அவதானிக்க முடியும். ஒன்று - இந்த முறைப்பாடுகளைக் கூறித் தீர்வு கிடைக்குதில்லையே.. நோய் மாறுதில்லையே... என வைத்தியசாலைகளாக ஏறி இறங்கும் இம் மக்களுக்கு வீணான காசுச்செலவும், நேர்ச்செலவும், அலைக்கழிவும், அங்கலாய்ப்பு மாக இருக்கும். இறுதியில் திருப்தியும் விமோசனமும் கிடையாது.

இரண்டு - இந்த நோயாளர்களைப் பரிசோதிக்கும் வைத்தியர்கள், தாதிமர்கள், ஊழியர்கள், ஆய்வுகூட பரிசோதனை போன்றவற்றுக்கான செலவுகள், நேரம் தேவையில்லாத மருந்துகள் இவை எல்லாவற்றையும் பார்க்கும் போது, இவை உண்மையில் வீண் விரயமே ! இத்தகைய மக்களின் அலைச்சல் தவிர்க்கப்பட வேண்டியதே.

உலக அளவில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பல ஆய்வுகளின் அடிப்படையில் பார்த்தால், இவ்வாறான முறைப்பாடுகளுடன் வைத்தியசாலைகளுக்கும், வெளிநோயாளர் பிரிவுகளுக்கும் வரும் நோயாளர்களில் 30% ஆனவர்கள் உள்பிரச்சனை காரணமாக உடல் முறைப்பாடுகளைச் சொல்பவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

அதாவது அவர்களுக்கு அடிப்படை உடல் நோய் இன்றி உடலியல் முறைப்பாடுகளுடன் வருகிறார்கள். இதற்கான முக்கிய காரணம் அவர்களுக்குள்ள பலவிதமான உளசமூகப் பிரச்சனைகளே ஆகும். ஆகவே இவ்வாறானவர்களின் அடிப்படை உள சமூகப் பிரச்சனைகளை இனம் கண்டு, இவர்களுக்கு தேவையான, பொருத்தமான பராமரிப்பும், கவனிப்பும் வழங்கப்பட வேண்டியமை முக்கியமானதாகும்.

அதேசமயம் பல உளப்பிரச்சனைகளாலும் உடல் நோய்கள் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக நெருக்கீடு, கவலை, நாளாந்த வாழ்க்கைப் பிரச்சனைகள் போன்றவற்றை எதிர் கொள்ளும் மக்கள் பலவிதமான உடல் நோய்த்தாக்கத்திற்குள்ளாகும் தன்மையையும் பல ஆராச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன. உதாரணமாக இருதயநோய்கள், உயர் குருதி அழுத்தம், தொய்வு, வயிற்றுப்புண் (Ulcer) எக்சிமா, மூட்டுநோய்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். அத்துடன் இவர்களில் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியும் குறைகின்றது.

ஆகவே இந்த விதமாகப் பார்த்தாலும், இந்த அடிப்படை உளப்பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வுகாண்பதென்பது, அவர்களுக்கு வேறு உடலியல் நோய்கள் வருவதைத் தடுக்கும் ஒரு செயற்பாடாகவும் இருக்கும்.

கேள்வி: உங்களது பதிலில் 'இங்கே மக்கள் உள சமூகப் பிரச்சனைகளுக்கு முகம் கொடுக்கின்றார்கள்' என கூறி இருந்தீர்கள். இங்கே உள சமூகப் பிரச்சனைகளின் (Psychosocial Problems) தாக்கம் உள்ளதென்பதை

வெளிக்காட்டும் காட்டிகளாக (Indicators) எவற்றையெல்லாம் கூறுவீர்கள்.

பதில்: சில சமூக மட்ட தரவுகள் இதனை வெளிப்படையாகவே காட்டுகின்றன. உதாரணமாக, தற்கொலை முயற்சிகள் (Attempted suicide) மற்றும் தற்கொலைகள் (Suicide) என்பவற்றின் எண்ணிக் கையை பார்க்கும்போது, ஒரு விதத்தில் இது மக்களுக்குள்ள உளச்சமூகப் பிரச்சனைகளின் தாக்கத்தால் ஏற்பட்ட விளைவென்றே கருத வேண்டும்.

இதனைவிடச் சில வகையான நடத்தைகளும் இதை எடுத்துக் காட்டுகின்றன. உதாரணமாக மதுபாவனையின் அதிகரிப்பு, சட்ட விரோத மது உற்பத்தியில் உள்ள அதிகரிப்பு, இந்த மதுபாவனைத் தாக்கத்தால் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்படும் நோயாளர்களின் அதிகரிப்பு உண்மையில் வீதியில் நடக்கும் விபத்துக்களின் அதிகரிப்பு, சமூகவிரோத செயற்பாடு, களவு, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், பெண்கள் மீதான வன்முறை ஆகியவற்றின் பின்னணியில் பெரும்பாலும் மது பாவனை உள்ளது. அதிகரித்த அந்த மதுபாவனையை ஏற்படுத்தியது உள சமூகப் பிரச்சனைகளே.

அத்துடன் மாணவர்களைப் பார்த்தால், அவர்களின் பாடசாலை வருகை இன்மை, ஒழுங்கீனம் என்பவற்றின் பின்னணியில் வறுமையும் ஏனைய உள சமூகப் பிரச்சனைகளுமே காணப்படுகின்றன. குமரப்பருவத்தில் இருக்கும் பலர் குழுக்களாகச் சேர்ந்து சமூக விரோதச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்றனர். தமக்குள் முரண்படுகின்றனர். மக்களிற்கு எதிராகவும் குறிப்பாக பெண்களுக்கு எதிராக சேட்டைகள்

விடுகின்றனர். இதுவும் அவர்களுக்கேற்பட்டிருக்கும் உளசமூக பிரச்சனையின் பிரதிபலிப்பே என்றே நான் கருதுகின்றேன். நங்களுடைய வாழ்க்கையில் அர்த்தபூர்வமான நோக்கங்களும், அதற்கான செயற்பாடுகளும் இல்லாமையே இதற்குக் காரணம். அடுத்தது வேலைத் தளங்களில் ஊழியர்களுக்கு இருக்கும் ஈடுபாடின்மை, உறவுகளுக்கிடையே உள்ள உள்ள சிக்கல்கள் (பெற்றோர் - பிள்ளைகள், கணவன் - மனைவி, ஆசிரியர் - மாணவர்) போன்ற எல்லாவற்றிற்கும் இந்த உளசமூகப் பிரச்சனைகளின் தாக்கமே பின்னணியாக உள்ளது.

கேள்வி: “உடல் நோய் சார்பான அடிப்படைக் காரணங்கள் ஏதும் இல்லாது மக்கள் உடலியல் முறைப்பாடுகளை கூறியவண்ணம் வைத்தியசாலைக்கு வருகிறார்கள்” எனக் கூறினீர்கள். இத்தகைய முறைப்பாடுகள் பிள்ளைகளிடத்தில் அதாவது சிறுவர்கள் மத்தியிலும் உள்ளதா? அல்லது பெரியவர்களிடம் மட்டும் தானா?

22

பதில்: ஓம் இது பிள்ளைகளிடமும் உள்ளது, முக்கியமாக அவர்களுக்குள்ள பலவிதமான உள்பிரச்சனைகளாலும், மற்றும் பாடசாலையில் உள்ள சோதனை அழுத்தம், தண்டனை, போட்டித்தன்மைகளின் தாக்கம் என்பவற்றாலும் பிள்ளைகளுக்கு உளரீதியான நெருக்கீடு ஏற்படுகின்றது. இதனை அவர்கள் உடலியல் ரீதியாக உடல் முறைப்பாடுகளாகத்தான் தெரிவிக்கின்றனர். உதாரணமாக வயிற்றுவலி, தலை இடி, நெஞ்சுநோ என... பலவிதமான முறைப்பாடுகளைத் தெரிவிப்பார்கள். சிலர் இவற்றை முறையிட்டு பாடசாலைக்குப் போகாமல் நிற்பதற்குரிய காரணமாகவும் பயன்படுத்துவர்.

இதனால் பாடசாலை போய் படிக்க வேண்டிய நாட்களில் கூட மாணவர்கள் வைத்தியசாலைகளில் நாட்களைச் செலவழிப்பதைக் காணலாம். இந்தப் பிள்ளைகளின் அடிப்படைப் பிரச்சனைகள் என்ன என்பதைப் புரிந்து கொள்ள முடியாத பெற்றோர்களும் தங்கள் வேலைகள் எல்லாவற்றையும் விட்டுவிட்டு வைத்தியசாலைகளுக்கு அலைவதைக் காண முடியும்.

இவ்வாறு உடலியல் ரீதியில் முறைப்பாடுகளைக் கூறுவதை (அடிப்படை உடல் நோய் இல்லாது) “மெய்ப்பாடு” (Somatization) என்ற சொல்லைப் பாவித்து அழைப்பார்கள். இந்தப் பதத்தை முதலில் பாவித்தவர் தொல்காப்பியர் ஆகும். தொல்காப்பியம் என்ற நூலில் உளசமயச் செயற்பாடுகள் (பக்திப்பரவசம்) உடல் ரீதியாக வெளிவருவதை அவர் மெய்ப்பாடு எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

கேள்வி: உளசமூகப் பிரச்சனைத் தாக்கத்தால் மக்கள் பல்வேறு விதமான உளத்தாக்கத்திற்கும் உட்பட்டுள்ளார்கள். இந்த உளப் பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு மேற்கத்தைய நாட்டு மருந்துகள், பல்வேறு சிகிச்சை முறைகள் உளவளத்துணை போன்றன உதவி செய்யக்கூடும். எனது கேள்வி “இத்தகைய உளப்பிரச்சனைகளை கையாள் வதற்கு அல்லது தீர்த்துக் கொள்வதற்கு எமது கலாசாரம் அல்லது பண்பாடு சார்பான பாரம்பரிய, சுதேச முறைகள் ஏதாவது உண்டா?

பதில்: இது ஒரு முக்கியமான கேள்வி என நான் நினைக்கின்றேன், உளப்பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு தற்போது உலகளாவிய ரீதியில் எவ்வாறு எட்டப்படுகிறது என்பதைக் கூறுவது

இதற்குப் பொருத்தமாக இருக்கும். தொன்றுதேட்டு பரவலாக உலகெங்கும் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்ட மக்களிற்கு உதவி செய்வதற்கு அந்த நாட்டு மக்களது பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள், கிரியைகள், கலாசார நம்பிக்கைகள், சமய முறைகள் போன்றவற்றின் ஊடாக உதவிகள் பெறப்பட்டுள்ளது. அந்த வகையில் எங்களது கலாசாரம் அதற்கு ஒரு விதிவிலக்கு அல்ல. எமது கலாசாரம், பண்பாடு ரீதியாக செய்யப்படும் பலவிதமான கிரியைகள், வழிபாட்டுமுறைகள், நம்பிகைகள் என்பன உளரீதியாக மக்கள் மத்தியில் ஒரு அமைதியையும், நின்மதியையும் நன்நிலையையும் ஏற்படுத்துகின்ற வல்லமையுடையன. பல பிரச்சனைகளுக்காக மக்கள் சில கிரியைகளைச் செய்கிறார்கள். உதாரணமாக பார்வை பார்த்தல், நூல் கட்டுதல், விரதம் இருத்தல், பேய் விரட்டுதல் போன்றவற்றைக் கூறலாம். இத்தகைய செயற்பாடுகள் சமூக மட்டத்தில் மக்களுக்கு நம்பிக்கை தரக்கூடியனவாக உள்ளன. அவர்களுக்குள்ள இந்த அசைக்கமுடியாத நம்பிக்கை என்பது அவர்களுக்குள்ள பிரச்சனைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவி செய்கிறது. இத்தகைய கருமங்களைச் செய்வதன்மூலம் அவர்களுக்குள் ஒருவித திருப்தியை ஏற்படுத்தி வாழ்க்கையில் புத்துணர்வுடன் செயற்பட வழிவகுக்கின்றது. இதனால் அவர்களுக்கு உளரீதியான ஆதரவு, விமோசனம் என்பன கிடைக்கின்றன. எனவேதான் நாம் மக்களுக்குள்ள இந்த நம்பிக்கையைச் சாதகமான, சரியான முறையில் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்க வேண்டும். யோகாசனம் போன்ற பண்பாட்டு சாந்த வழிமுறைகளால் மக்கள் உடல், உள, ஆத்மீக ரீதியாக நல்ல பயன் பெறலாம்.

இத்தகைய பாரம்பரிய வழிப்படுத்தல்களை மேற்கொள் பவர்கள் பலர் சரியான முறையில் அதனைப் பயன்படுத்த துகின்றனர். எனினும் சிலர் பணத்திற்காகவோ அல்லது வேறு தேவைகளுக்காகவோ இதனைப் பிழையான முறையில் பிரயோகிக்கின்றனர். அது மக்களை இன்னும் அதிகமாகக் குழப்பிவிடக்கூடும். மேலும் கடுமையான மனநோய்களுக்கு (பாரிய உள நோய்கள் Psychoses) மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம் என்பதை மறக்கக்கூடாது. இந்தப் பாரம்பரிய முறைகள் கூறிய நெருக்கீடு, மெய்ப்பாடு, மிதமான மனச்சோர்வு போன்றவற்றிற்கு உதவலாம்.

கேள்வி: கடந்த பதில்களில் எல்லாம் பொதுவாக ஏற்படுகின்றன உள்பிரச்சனைகள், அவற்றிற்கான தீர்வுகள் குறித்துக் கூறினீர்கள். ஒருவரது வாழ்வில் - அல்லது இதை வாசித்துக்கொண்டிருக்கும் வாசகர்களின் எதிர்காலத்தில் இவ்வாறான உளத் தாக்கங்கள் அல்லது மனப்பாதிப்புக்கள் ஏற்படாது, உளசுகத்துடன் வாழ விரும்பும் அவர்களுக்கு நீங்கள் கூறும் ஆலோசனைகள் என்ன?

பதில்: (புன்னகையுடன்...) மன ரீதியில் பிரச்சனைகள் வராமல் தடுப்பதற்கு எங்கள் வாழ்க்கையில் சில விடயங்களில் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

- 1) வாழ்க்கை முறைமை
- 2) உறவுகளிடையேயான ஆரோக்கியமான தொடர்புகள்
- 3) குறிக்கோள்
- 4) நம்பிக்கை
- 5) ஆதரவு

என்பன அவற்றில் முக்கியமானது

இங்கு வாழ்க்கை முறைமை பற்றிப் பார்த்தால், ஒரு அமைதியான, ஆறுதலான, சமநிலையான போக்கைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். உதாரணமாக உணவை எடுத்துக்கொண்டால் அளவான சமநிலையான (Balance diet) உணவில் கவனம் செலுத்துதல் அவசியம்.

அடுத்து ஓய்வு என்பது அவசியமானது. சிலர் வேலையே செய்வதில்லை. சிலர் தொடர்ந்து வேலை செய்த வண்ணமே இருப்பார்கள். இவர்கள் ஓய்வில் அக்கறை செலுத்த வேண்டும். ஓய்விற்காக நாம் பல விடயங்களைச் செய்யலாம். ஆனால் அவை எமக்கும் மற்றவர்களுக்கும் தீங்கு பயக்காதனவாக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக இயற்கைக் காட்சிகளை இரசித்தல், இசை, நடனம், நாடகம், புத்தகம் வாசித்தல், வீட்டை அழகுபடுத்தல், தோட்டம் போடல், மற்றவருக்கு உதவி செய்தல்.... எதுவாகவும் இருக்கலாம்.

26

அத்துடன் நித்திரை முக்கியமானது. அமைதியான, ஆழ்ந்த உறக்கம் கிடைப்பதை நாம் எல்லோரும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சில தியான முறைகள், தளர்வுப் பயிற்சிகள், சுவாசப்பயிற்சி, மந்திர உச்சாடனம், யோகாசனம் போன்றன எம்மை மன அழுத்தத்தில் இருந்து விடுவிக்க உதவும். சில சமயங்களில் எமது வாழ்வில் இழப்பு, பிரிவு ஏற்பட்டு துன்பம் வருவது தவிர்க்க முடியாததே. ஆனால் அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில், மேற்படி முறைகளில் கவனம் செலுத்தி வாழ்வதன் மூலம், ஏற்படும் தாக்கங்களில் இருந்து விடுபடலாம். அத்துடன் இத்தகைய நெருக்கீடுகள் ஏற்படும் போது இவற்றை எமது மனதுள் அடக்காது மற்றவரை நாடி

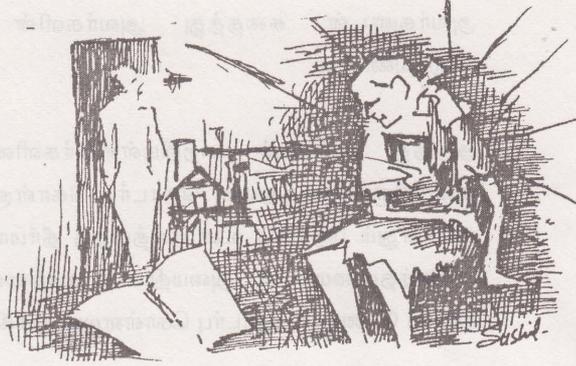
அவர்களுடன் கதைத்து அவர்களின் ஆதரவைப் பெறவேண்டும்.

அடுத்து எம்மைச் சுற்றியுள்ளவர்களிடையே நாம் வைத்திருக்கும் உறவும், தொடர்பு கொள்ளும் முறையும் எங்களதும் பிறரதும் உள நலத்தைத் தீர்மானிக்கின்றது. மனிதத்தன்மையுடன், அமைதியாக, சமநிலையுடன் உறவுகளைப் பேணலும், தொடர்பு கொள்ளலும் முக்கியம்.

அடுத்தது, எங்களது வாழ்வில் ஒரு இலட்சியம், குறிக்கோள், அர்த்தம் இருப்பது நல்லது. இது சமயம் சார்ந்ததாகவோ அல்லது சமூக நலன் சார்ந்ததாகவோ இருக்கலாம். எங்கள் வாழ்வில் இப்படியான ஒரு அர்த்தம் இருப்பதால் தேவையற்ற விடயங்களில் மனது சென்று பிரச்சனைகளை உள்வாங்கிக் கொள்வதிலிருந்து தப்பலாம்.

அத்துடன் எம் வாழ்வு மீதான நம்பிக்கையும் எம் இலட்சியம் குறிக்கோள் மீதான நம்பிக்கையும் எம்மை உள நலத்துடன் வைத்திருப்பதில் கணிசமான பங்கை வகிக்கின்றன.

நிறைவு: இவ்வாறான ஒரு காலகட்டத்தில் தாங்கள் பகிர்ந்த மேற்படி கருத்துக்களும், எண்ணங்களும் மக்களுக்கும் துறை சார்ந்தவர்களுக்கும் பிரயோசனமானதென நம்புகிறேன். நன்றி பேராசிரியர் அவர்களே!



நான் வளர நீ,

நீ வளர... நான்

28

ஒரு பட்டம் உயர, உயர பறந்து எத்தனை பேருடைய கண்களைக் கவருகின்றது. ஆனால் அது அவ்வளவுக்கு உயருவதற்கு பல காரணிகள் துணைநிற்க வேண்டும். அவ்வாறே, நமது வாழ்க்கையிலும், நமது முன்னேற்றத்திற்கு எமது விடாமுயற்சி, தன்னம்பிக்கை, அனுபவஅறிவு, எச்சரிக்கையுணர்வு என்பனவும், எமது சூழலும் சுற்றியுள்ளோரும், எமது வெற்றி தோல்விகளும், இழப்புக்களும் ஏமாற்றங்களும் ஏணிப் படிகளாயமைகின்றன.

வாழ்க்கை கனவிலும், கற்பனையிலும், பூஞ்சோலையாகவும் இதமான இளந்தென்றலாகவும் தோன்றலாம். ஆனால் நிஜத்தில் அவ்வாறு அமைவதில்லை என்பதை நாம் நன்கு அறிவோம். எம் ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும், இன்பமும், துன்பமும், சக்கரம் போல் மாறி, மாறி வந்து போகின்றன. பலரது வாழ்க்கையில் துன்பம் நிரந்தரமானதாகவும், இன்பம் இடையிடையே இழையோடுவதாயும் அமைந்து விடுகின்றன. வாழ்க்கை

சாஷி

சுலபமாக வாழ்ந்துவிடக் கூடியதொன்றல்ல என்பது நன்கு புலப்படுகின்றது. இந்தக் கடினமான பாறையை எமது ஆரோக்கியமான, மற்றவர்களின் நன்மையையே கருத்திற் கொள்ளக் கூடிய, அவர்களுக்கு எவ்விதத்திலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தாத நல்லுறவுகளால் அலங்கரிக்கலாம். இந்நிலையில், நமது வாழ்க்கையை நாம் கனவிலும், கற்பனையிலும் காணும் பூஞ்சோலைகளை நிஜத்தில் அமைத்து முன்னேற முயற்சிக்கலாம்.

இந்த 'நான் - நீ' உதவும் உறவை (Heling Relationship) ஆரோக்கியமானதாக வளர்ப்பதென்பது சுலபமான காரியமா? இதற்கு எத்தனை பிரச்சனைகள்? எத்தனை தடைக்கற்கள்?

இதன் வளர்ச்சிக்கு அளவு கடந்த அன்பும், அக்கறையும், அரவணைப்பும், பகிர்வும், புரிந்துணர்வும், ஊக்கப்படுத்தலும், ஒருவர் மீது ஒருவர் நிறைந்த நம்பிக்கையும் தேவைப்படுகின்றது. 'நீ' வளர 'நான்' உனது விருப்பு வெறுப்புக்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும். உனது உணர்ச்சிகளுக்கும், மதிப்பீடுகளுக்கும் மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும். 'நீ' என்னென்ன குறைநிறைகளுடன் இருக்கிறாயோ அப்படியே உன்னை நான் ஏற்றுக்கொள்ளத்தயாராக இருக்கிறேனா? 'நீ' சொல்பவற்றிற்கும், சொல்லத் தயங்குபவற்றிற்கும் செவிமடுத்து, புரிந்து கொண்டு உன்னை ஏற்றுக் கொள்வேனா? 'நான்' உன்மீது வளர்க்கும் அன்பை அழகோ, அறிவோ, பதவியோ, பொருளாதாரமோ, வாழ்க்கைத்தரமோ, எனது சுயநலமோ, சுயஇலாபமோ, இன, மத, மொழி வேறுபாடோ பாதிக்கின்றதா? இவ்வாறான வினாக்களை அடிக்கடி என்னை நான் கேட்கும்போது எனது ஆளுமையை வளர்க்கக் கூடியவனாகிறேன்.

'நான்' என்னை எனது உடல், உள குறைநிறைகளோடு ஏற்கும் போதே என்னால் உன்னையும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஒரு நிலைக்கு வளரக்கூடியவனாயிருக்கிறேன். உதாரணம்:

சுமணா: எனது சகமாணவி ராதாவைப்பிடிக்காது அவவுடைய நண்பி மதியையும் பிடிக்காது. ஏனோ தெரியேல்லை. முதலிலை அவவைப் பார்த்தவுடனேயே பிடிக்கேல்லை.

உளவளத்துணையாளர்: உங்களுக்கு அவர்களை பிடிக்காதமைக்கான காரணம் ஏதாவது சொல்ல முடியுமா?

சுமணா: என்னவோ தெரியேலை, எனக்கு சிலரை பார்த்தவுடனேயே பிடிக்கிறேல்லை. பிறகு அவர்களோட பழக விருப்பம் வராது. (தொடர்ந்து அவருடன் கதைக்கும் போது)

உளவளத்துணையாளர்: உங்களுக்கு உங்களைப்பிடிக்குமா?

சுமணா: (சிறிது நேரம் மௌனமாக இருந்துவிட்டு, மெதுவாக தலையை ஆட்டிக் கொண்டு, கைகளை கசக்கியவாறு) இல்லை.

நம்பிக்கையான உறவு:-

நானும் நீயும் உறவு கொள்ள, அத்திவாரமாக அமைவது நம்பிக்கையே. இந்த நம்பிக்கை ஆரம்பத்திலிருந்தே நல்லுறவு வளரவும் அதனைத் தொடர்ந்து வளர்க்கவும் மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும். இது உறவின் வேகத்தைக் குறைக்கிறது.

‘நான்’ என்னைத் தெரிந்து கொள்ள ‘நீ’ தேவை.

‘நீ’ உன்னைத் தெரிந்து கொள்ள ‘நான்’ தேவை.

ஆரோக்கியமான உறவை வளர்க்க:

- * நாம் மனந்திறந்து உண்மையைப் பகிர்ந்து கொண்டு, உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் மதிப்புக் கொடுக்க வேண்டும்.
- * நிகழ்ந்த சம்பவத்தைப் பற்றி விளக்கலாம் தீர்ப்பிடலாகாது.
- * புத்தி கூறாமல் கருத்துக்களைப் பகிரலாம்.
- * எனது தீர்வுகளைக் கூறி, பிரச்சனைகளை விகாரப்படுத்தாது, அதற்கான மாற்று வழிகளைக் கூறலாம்.
- * எனது பிரச்சனைகளைப் பகிர்ந்து கொண்டாலும் அவரது வளர்ச்சியும், நலனுமே கவனிக்கப்பட வேண்டும்.
- * சொல்ல வேண்டியதை நேரடியாகக் கதைத்தல்.
- * பிறரில் பழி சொல்வதைத் தவிர்த்தல்.
- * பழிவாங்கும் உணர்வுகளை நல்லபடி கையாண்டு தவிர்த்தல்

நமது பகிர்வுகள், நல்ல புத்தகங்கள், உறவுகள், அனுபவங்கள், நம் உள்ளத்தைப் பண்படுத்துகின்றன. நல்ல எண்ணங்கள் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளைத் தூண்ட, எமது வார்த்தைகளும் ஆரோக்கியமானதாக அமைவதுடன், நல்ல சிந்தனைகளையும், நல்ல உறவுகளையும் வளர்க்கக் கூடியதாயமையும்.

ஆழமான உறவில்:- சந்தேகம் தாண்டவமாட முடியாது. எனவே வாழ்வில் இன்பமோ, துன்பமோ ஒன்றாகப் பகிர்ந்து கொள்வார்கள்.

பலவீனமான உறவில்:- சந்தேகம், நம்பிக்கையின்மை, புரிந்து கொள்ளாமை, ஏற்றுக் கொள்ளாததன்மை, மன்னிக்க மனமின்மை என்பன உறவைச் சிதறடிக்கும்.

அமெரிக்க உளவியலாளர் கார்ள் ரொஜர்ஸ் (Carl Rogers) தாவரம் சூரிய ஒளியை நோக்கி வளர்வது போல், ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது முழுமையை நோக்கி வளர்ந்து கொண்டிருப்பதாகக் கூறுகின்றார். இதற்காக தனது ஆற்றல்களை முழுமையாக பயன்படுத்தி, முன்னேற வழிகளை ஒருவர் அறிந்து கொள்ளும் போது அவர் முன்னேற சுலபமாக இருக்கும். இந்த முன்னேற்றத்தால் அவர் தனது ஆளும் திறனை (Self Autonomy) வளர்த்து முழுமையடைவதாகக் கூறுகிறார்.

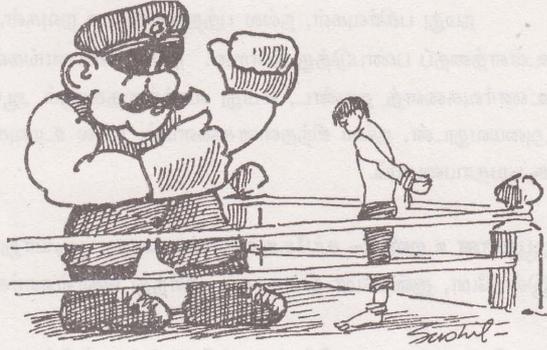
இதுவரை எமது முன்னேற்றத்தைப் பற்றி கருத்திற்கொண்ட நாம் இதுவரை காலமும் எம்மை முன்னேற்றக் கைகொடுத்தவர்களை நன்றியுணர்வுடன் ஒரு கணம் பின்னோக்கிப் பார்ப்போம். அது எமக்கு இன்னும் வளர்ச்சியாகி எம்மை மென்மேலும் முன்னேற்றும்.

Bibliography

On becoming a Person - Carl Rogors Introduction to Phychology - Aitkinson

நன்றி: நான்

ஷிரோமி லேனாட்,
உளவளத்துணையாளர்,
செயலாளர்- சாந்திகம்.



வன்முறையின் தோற்றுவாயும் அதனை கையாளும் வழிமுறையும்

32

பொதுவாக வன்முறைகள் தோன்றக் காரணம் ஒரு மனிதனுக்கு உளவியல் ரீதியாக நெருக்கீட்டை, மனவடுவை அல்லது அழுத்தத்தை உணரும் போது அதன் வெளிப்பாடாக கோபம் என்பது தோன்றும். இந்தக் கோபமானது சரியான முறையில் அவரால் கையாள முடியாமல் விட்டால் அக்கோபம் தன்மீது நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தியவர் மீது அல்லது ஏனையவர் மீது வன்முறையாக வெளிப்படும். எனவே ஒரு மனிதனுக்கு நெருக்கீட்டை அல்லது மன அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை நோக்குவோம்.

மற்றவரைப் புரிந்து கொள்ளாமை, ஏற்றுக்கொள்ளாமை, நான் என்னும் அகங்காரம் (Ego) சுயநலம், ஏனையவர் எல்லோரும் தன் அதிகாரத்திற்குக்கீழ் வாழவேண்டும் என்ற எண்ணம் மற்றவரின் விருப்பு வெறுப்புகளை கவனிக்காமை, தன்னுடைய சிந்தனைகளையும் கொள்கைகளையும் மற்றவருக்குத் திணித்தல், எதையும் வன்முறையாகக்

கையாளுதல், வன்முறைத் தொடர்பாடல் போன்ற பொதுவான விடயங்களுடன் மேலும் சில வன்முறைகளைத் தோற்றுவிக்கும் காரணிகளைப் பார்க்கலாம். குறிப்பாக குடும்ப மட்டத்தில் வேலைத்தளத்தில் ஒரு சிலர் மீது வேலைப் பழக்கங்களைத் திணித்தல், பாரபட்சம் காட்டுதல், ஒருவரைப் பற்றி ஒருவர் குறைகூறல், சக ஊழியர் தொடர்பாக தேவையற்ற வதந்திகளைப் பரப்புதல், சில தொழிற்சங்க நடவடிக்கைகள் மற்றும் நிறுவனங்களில் இடம்பெறும் மோசடிகள், துஷ்பிரயோகங்கள் அத்துடன் நாடுகளுக்கிடையிலான மேலாதிக்கத்தன்மை ஆயுதப் போட்டி பொருளாதாரச் சுரண்டல் தீவிரவாதம் போன்ற பல காரணிகளை நாம் பட்டியல் இடலாம்.

இவற்றைவிட இளைஞர் மத்தியில் காணப்படும் வேலையின்மை கூடுதலாக சமூகத்தில் வன்முறைச் செயற்பாடுகள் தோன்றக் காரணமாக அமைகின்றது. குறிப்பாக படித்த இளைஞர்களிடையே காணப்படும் வேலை இன்மையால் அவர்கள் தவறான வழிகளில் சென்று வன்முறைகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்கள். குறிப்பாக தமது பணத்தட்டுப்பாட்டை றிறைவு செய்ய கொலை, கொள்ளை, கற்பழிப்பு, ஆட்கடத்தல் மற்றும் குழுக்களாகச் சேர்ந்து சமூகத்தில் அச்சுறுத்தல்களைத் தோற்றுவித்தல், அடுத்து வறுமை காரணமாகவும் வன்முறைகள் தோன்றுகின்றன.

மேலும் இன்று உலக ரீதியில் அமைதி, சமாதானம் வன்முறையற்ற உலகம் உருவாக வேண்டும் எனப் பலர் பாடுபட்டாலும் மறுபுறத்தில் மிகப் பெரிய அளவில் ஜனநாயகம் பேசும் நாடுகள் கூட பெரும்பாலான பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகளைத் தீர்க்க முற்றுமுழுதாக வன்முறை சார்ந்த நடவடிக்கைகளையே கைக்கொள்கின்றன. இதனால் ஏனைய நாடுகளும் அல்லது சமூகமும் ஏன் தனி மனிதனும் கூட வன்முறைதான் எதற்கும் தீர்வு என்ற மனோநிலையை பெற்ற சமூகமாக இன்றைய சமூகம் காணப்படுகின்றது. எனவே இவ்விதமான மனோநிலை மேலும் மேலும்

வன்முறையைத் தோற்றுவிக்குமேயன்றி வன்முறையைக் குறைக்காது. அதாவது பழிக்குப்பழி வாங்கும் எண்ணமே மேலும் மேலும் வளரும்.

மேலே பல விடயங்கள் வன்முறை தோன்றக் காரணம் என்று கூறினாலும் மொத்தத்தில் ஒரு விடயம் தான் வன்முறையைத் தோற்றுவிக்கும் காரணி எனக் கூறலாம். அதாவது புரிந்துணர்வு. ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏனைய மனிதர்கள் தன்னில் இருந்து வேறுபட்ட ஆசைகளையும் விருப்பு வெறுப்புகளையும் இன, மத, மொழி, கலை, கலாசார, பண்பாட்டு விழுமியங்களைக் கொண்டும் அத்துடன் ஆளுமை, மனோபாவம், திறன் என்பவற்றையும் உள்ளடக்கியதாக தனக்கென ஒரு எல்லையை உடையவன். இதனை ஒவ்வொரு மனிதனும் சிந்தித்து மற்றவரை அவரை அவராக ஏற்றுக்கொள்ளாமையாலேயே இன, மொழி, மத, சாதி, சண்டைகளும் நிறுவனங்களுக்கு இடையிலான முரண்பாடும் ஊழியருக்கிடையிலான முரண்பாடுகளும் சமூக முரண்பாடுகளும் பயங்கரவாத செயற்பாடுகளும் குடும்பங்களில் வன்முறைகளும் பிரிவுகளும் தோன்றக் காரணமாகின்றது.

34

என்ற அடிப்படையில் வன்முறையின் தோற்றத்தை அறிந்து அதற்கு ஏற்றாற்போல் தீர்வுகளைத் தெரிவுசெய்து நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

எனவே வன்முறைகளை எவ்வாறு தீர்ப்பது என்பதை நோக்கின்,

1. தோன்றியிருக்கும் அல்லது நடந்துகொண்டிருக்கும் வன்முறையைத் தீர்த்தல்.
2. வன்முறை தோன்றாமல் தடுத்தல்.

அந்தவகையில் தோன்றியிருக்கும் வன்முறையை கையாளும் போது முதலில் மூன்று முக்கிய விடயங்கள் சிந்திக்கப்பட வேண்டும்.

1. வன்முறை தோன்றியதற்குரிய அடிப்படைக் காரணம் என்ன?
2. அது எவ்வாறு தோன்றியது?
3. அதன் தற்போதைய நிலை என்ன?

என்றவகையில் வன்முறையை கையாள வேண்டும். முதலில் நாம் வன்முறையின் தற்போதைய நிலையையே மாற்றவேண்டும். அதாவது உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி வன்முறைகள் தோன்றுவதற்கு ஒரு மனிதன் உளவியல் ரீதியாக தாக்கப்படும் போது அதன் வெளிப்பாடாக கோபம் தோன்றும். இக்கோபத்தை நல்ல முறையில் கையாளக்கூடிய ஆற்றல் ஒருவருக்கு இல்லை என்றால் அவர் அதனை வன்முறை சார்ந்த வெளிப்பாடாக மற்றவர் மேல் காட்டுவார். எனவே பிரச்சினைக்கு உரியவர்களை முதலில் சமாதான நிலைக்கு வரச்செய்து அவர்களின் கோபம் தீர்ந்ததும் பரஸ்பரம் இருவரையும் கதைத்து வன்முறை அற்ற முறையில் புரிந்துணர்வு. விட்டுக் கொடுப்புடன் செயற்பட வழிப்படுத்தும் போது பிரச்சினை தீர்க்கப்படுகிறது. இது தனிமனிதனுக்கு இடையேயும் சரி குடும்பம், நிறுவனம், நாடு என்ற அடிப்படையிலும் சரி பொருந்தும்.

அடுத்து ஒருவர் தொடர்ந்தும் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவித்துக் கொண்டு இருந்தால் அதற்கு React பண்ணாமல் பொறுப்பு Responsibility எடுக்கும்போது பிரச்சினைகள் தணியும். மாறாக React பண்ணினால் பிரச்சினை கூடும்.

மேலும் பிரச்சினைக்கு உள்ளான இருவரையும் ஒரு நிறுவன அதிகாரியோ அல்லது தலைவனோ கூப்பிட்டு பிரச்சினைகளை சரியாக கேட்டறிந்து பாரபட்சம் இன்றி தீர்ப்பு வழங்குதல். அடுத்து பிரச்சினை உடையவர்களிடையே ஒவ்வொருவரையும் மற்றவர் புரிந்து கொள்ள வேண்டிய அவசியத்தை வலியுறுத்தல் வேண்டும். அத்துடன் எந்தப் பிரச்சினைக்கும் தன்பக்கம் தான் நியாயம் இருக்கிறது என்ற மனநிலையை மாற்றி பிரச்சினைக்குரிய காரணங்களையும் அவர் அவருடைய பங்கினையும் ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்வதன் ஊடாக எதிர்காலத்தில் பிரச்சினை வராமல் தடுக்கலாம்.

மேலும் எந்தப் பிரச்சினைகளையும் பிரச்சினைக்குரிய ஆட்களுடன் பேசிக் கதைப்பதே பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கான வழியாகும். அடுத்து ஒரு பிரச்சினையை சமரசப்படுத்த இரண்டு பகுதியும் கட்டுப்படக்கூடிய மூன்றாவது ஒரு ஆளை நியமிப்பதன் மூலமும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கலாம். அந்த மூன்றாவது ஆள் நண்பராகவோ சக ஊழியராகவோ அதிகாரம் உள்ள ஒரு அதிகாரியாகவோ அல்லது நடுநிலைமையாளராகவோ இருக்கலாம்.

மேலும் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் போது வன்முறையற்ற முறையில் கையாள்தல் முக்கியமானது. எனவே மேலே நோக்கிய அனைத்தும் தற்போது உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

அடுத்து பிரச்சினைகள் தோன்றாமல் இருப்பதற்கான வழிமுறைகளை நோக்கின், சமூகத்திலே மாணவர்கள் மட்டத்தில் இருந்து முதியவர்கள் வரை ஒவ்வொரு மனிதனும் ஏனையவரில் இருந்து ஆசாபாசங்கள், விருப்பு வெறுப்பு, இன, மத, மொழி, கலை, கலாசார, பண்பாட்டு விழுமியங்களை உடையவர். எனவே ஒவ்வொரு மனிதனும் மற்றவனை அவனை அவனாக ஏற்றுக்கொள்ளும் மனோநிலையை அடையக்கூடியவாறும் மனித உரிமைகளையும் மதிக்கக் கூடியவாறும் மக்கள் மத்தியில் சமூக ஊக்கவியல் அடிப்படையில் வலுவூட்டல் செய்யப்படல் வேண்டும்.

அடுத்து சமூக மட்டத்திலும் சரி நிறுவன மட்டத்திலும் சரி ஒரு பிரச்சினை தோன்றினால் அப்பிரச்சினைக்கு எவ்வாறு முகம் கொடுக்கலாம் அல்லது தீர்க்கலாம் (வன்முறை அற்ற முறையில்) என்பது பற்றி விளக்க வேண்டும். மேலும் பிரச்சினைகளை எப்போதும் பிரச்சினையாகப் பார்க்காமல் பிரச்சினைகளை ஒரு சவாலாக மாற்றி அதன் ஊடாக வெற்றி பெறுவது என்பது பிரச்சினைகளைத் தமக்குச் சாதகமாக்கிக் கொள்ளும் தந்திரம் ஆகும். இதுவும் பிரச்சினைகள் வராமல் இருப்பதற்கு ஏற்ற வழிமுறையாகும். அத்துடன் மனித உரிமைகள் அவற்றின் மதிப்பு என்பன பற்றியும் சமூக மட்டத்தில் சுயமாக சிந்திக்கும் ஆற்றலைத் தோற்றுவிக்க வேண்டும்.

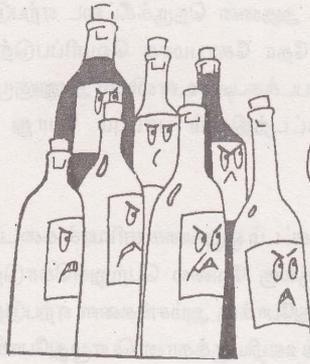
அடுத்து ஒரு பிரச்சினை அல்லது நெருக்கீடு ஒரு மனிதனுக்கு பிறரால் ஏற்படுத்தப்பட்டால் அதனை நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தியவர் மீதோ அல்லது பிறிதொருவர் மீதோ கோபமாக வெளிப்படுத்தாமல் முதலில் நெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபடக்கூடிய உளவியல் அனுகூலமுறைகளை சமூக மட்டத்திலும் நிறுவன மட்டத்திலும் பரப்பும் போது பிரச்சினைகள் தோன்றாது.

அத்துடன் நாட்டின் சட்டம் ஒழுங்கை சரிவரக் கடைப்பிடித்தல் மேலும் வேலையற்ற இளைஞர்களுக்கு வேலை பெற்றுக்கொடுத்தல் அத்துடன் அவர்களுக்கு நல்ல பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல் இதேபோல் நிறுவனங்களும் ஊழியருக்கான பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை ஏற்படுத்திக்கொடுத்தல் நன்று.

மேலும் மற்றவருடன் அன்பாய் பண்பாய் பழகுதல் குறிப்பாக, வன்முறையற்ற நல்ல தொடர்பாடலை ஏற்படுத்தல், மற்றவரின் சுயதுக்கங்களில் பங்கெடுத்து உறவுகளை வலுப்படுத்தல், விட்டுக்கொடுத்தல், வெற்றி தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளல், வேலையற்ற நேரங்களை பிரயோசனமான பொழுதுபோக்கில் ஈடுபடுத்தல் ஆகியவற்றை கைக்கொள்ளும் போது வன்முறை அற்ற ஒரு சமுதாயம் உருவாகும். இருந்தாலும் குடும்பத்திலும், சமூகத்திலும், நிறுவனத்திலும், நாட்டிலும், சரி சிறிய அளவு முரண்பாடுகளும் பிரச்சினைகளும் அல்லது சவால்களும் இருந்தால்தான் புதிய நுட்பங்கள், சிந்தனைகள், வெற்றிகள் என்பன தோன்றும் என்பர் நவீன அறிஞர்கள்.

எனவே முரண்பாடுகள் எவ்வாறு தோன்றுகின்றன. அவ்வாறு தோன்றும் முரண்பாடுகளை மேற்கூறிய வழிமுறைகளைக் கையாண்டு செயற்படும் போது ஒரு முரண்பாடற்ற குடும்பம், சமூகம், நிறுவனம், நாடு என்பன தோன்றும்.

ரீ. விஜயசங்கர்,
PST,
Shanthihim.



குடிபோதை

உடல் உளத் தாக்கங்கள்

38

இன்று யாழ் குடாநாட்டில் மது அருந்தும் பழக்கம் மக்களிடையே அதிகரித்துள்ளது. அதிக இளைஞர்களும் இதற்கு அடிமை யாகிறார்கள். குடிப்பவர்கள் தாம் குடிப்பதற்குப் பல காரணங்களைக் கூறுவர். எப்படியோ குடிக்கு அடிமையாகி தமது உடலையும் உளத்தையும் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்.

உடலில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

பசியை ஏற்படுத்தவேண்டுமென்று பலர் குடிக்கிறார்கள். ஆனால் அதிகளவு மது அருந்துபவர் பசியையே இழந்து தனது உணவையே கவனிக்காது விடுகிறார். இதனால் போசணைக்குறைபாடு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறைவுபடுதல், நோய்த்தொற்று முதலியன ஏற்படுகின்றன.

ஈரலுக்கு ஏற்படும் பாதிப்பு

பலவிதமான பாதிப்புகள் ஈரலுக்கு ஏற்படலாம். சிரோசிஸ் (Cirrhosis) என்பது மிக முக்கியமான பாதிப்பு ஆகும். ஈரல் சுருக்கமடைந்து

கடினமாகி, கருகி மெல்ல மெல்லத் தனது தொழிற்பாடுகளை இழக்கும். ஈரல் கலங்கள் நார்த்தன்மையாகி அழிகின்றன. மதுவைத் தொடர்ந்து அருந்துவதால் ஏற்படும் சிரோசிசினால் உலகில் அதிக மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன.

உணவுக்கால்வாய் இரைப்பையில் ஏற்படும் பாதிப்பு

மதுவின் காரணமாக இரைப்பையில் அழற்சி புண் புற்றுநோய் என்பன ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்புண்டு. உணவுக்கால்வாயில் இரத்தப் பெருக்கு ஏற்படலாம். வாய், தொண்டை ஆகிய உறுப்புக்களில் புற்றுநோய் ஏற்படவும் கூடும்.

சதையச் சுரப்பி (இன்சலின் சுரப்பது) மதுவினால் படிப்படியாக அழிகிறது. திடீரெனச் சதைய அழற்சியும் ஏற்படலாம்.

இதய நோயும் அதிகருதி அழுக்கமும்

இதயத்தின் தசைகளை மது பாதிக்கலாம். இதனால் நாட்பட்ட இதய நோய் ஏற்பட்டு இதயம் முற்றாக இயங்கமுடியாத நிலை ஏற்படலாம். அதிக மதுவினால் அதிகருதி அழுக்கம் அதிகரித்து பாரிசுவாதம் (Stroke) ஏற்படலாம்.

மூளை நரம்புத்தொகுதிகளில் ஏற்படும் பாதிப்பு

மதுவினால் மூளை பலவழிகளிலும் பாதிக்கப்பட்டு பலவித நோய்கள் ஏற்படலாம். உறுப்புக்களுக்குச் செல்லும் நரம்புகள் பாதிக்கப்படுவதால் அசைவும் புன்னுணர்ச்சிகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. உடந்தசைகளும் பலவிதங்களிலும் பாதிக்கப்படுகிறது.

பாலியல் செயற்பாடும் மதுவும்

பாலியல் செயற்பாட்டைக் கூட்டும் என்று நம்பியே பலரும் மதுவை எடுக்கின்றனர். ஆனால் இதிலும் ஏமாற்றம்தான். மது பாலியற் செயற்பாட்டைக் குறைக்கவே செய்கின்றது. நீண்டகாலம் மது அருந்துபவர் தனது ஆற்றலையும், ஆண்மையையும் இழப்பார். மனைவியில் எப்போதும் சந்தேகம் கொள்பவராக இருப்பார்.

உளத்தில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

மதுவைத் தொடர்ந்து குடித்துவர உடல் அதற்குப் பழக்கப்பட்டு சகிப்புத்தன்மை (Tolerance) ஏற்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் அதிகளவு மதுவை எடுக்கவேண்டிய நிலை ஏற்படும். நிலைமை மோசமடைய மனக்கவலைதான் அதிகரிக்கும். பின்னர் மனக்கவலையை மறக்க என்று கூடிய அளவில் மதுவை அருந்துவார். அதிக மது நரம்புத்தொகுதியையே சோர்வுறச் செய்துவிடும். இதனால் மனச்சோர்வு உண்டாகி சந்தேகம், விரக்தி, துக்கம், பயம் என்பன ஏற்படும். சாதாரண மக்களிலும் பார்க்க குடிப்பவர்களிடம் இந்த மனச்சோர்வு பயம் என்பன ஐம்பது மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது. இதுவே தற்கொலை எண்ணத்தைத் தோற்றுவிக்கின்றது.

மதுவினால் ஆளுமையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள்

மதுவினால் ஒருவரில் நடத்தை மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இதை மற்றவர்கள் விரும்பாமல் போகலாம். வெறுத்து ஒதுக்கும் நிலையே ஏற்படும். பொது இடங்களில் இவ்வித நடத்தைகள் தம்மைப்பற்றிப் புருகுதல், அலுப்பூட்டுதல், கோமாளித்தனங்கள் அவரது மனைவிக்கு வெட்கப்படத்தக்க சூழ்நிலை ஏற்படுத்தலாம். பாலியற்குறைபாடுகளினாலும் மனைவி அலுத்துப்போய் பிரச்சனைகள் உருவாகும். நிரத்தரப் பிரிவுகளும் ஏற்படலாம்.

பிற உளவியற்குறைபாடுகள்

நீண்டகாலம் அதிகளவு மது அருந்துபவர்களில் குறுகிய கால மறதி (Short term amnesia or memory black out) என்னும் ஒரு நிலை பெரும்பாலும் காணப்படும். மாலைவேளையில் மது அருந்திவிட்டு எல்லோரிடமும் ஒன்றாகக் கதைத்துப் பழகி வீட்டுக்குத் திரும்பிய ஒருவர் மறுநாட் காலையில், முதல் நாள் மலையில் நிகழ்ந்தவற்றை நினைவுக்குக் கொண்டுவரமுடியாதவராக இருத்தலே குறுகிய கால மறதி ஆகும். அவர் எப்படி வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்தார் என்பதையே மறந்த நிலையில் இருப்பார். 20% மது அருந்துவோரில் இது காணப்படுகிறது. இது அவருக்கும் அவரைச் சேர்ந்த மற்றவர்களுக்கும் மிக ஆபத்தான நிலையாகும்.

தடுப்பு முறைகள்

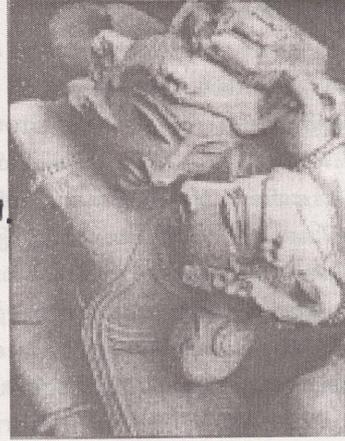
குடிக்கு அடிமையானவர் ஒருவர் குடியை விடவிரும்பினால் அவருக்குப் பலவழிகளிலும் உதவும் முறைகள் இருக்கின்றன. அவற்றில் முக்கியமானது குழுச்சிகிச்சை (Group therapy) எனலாம். இம்முறையில் குடியை விட்டவர்களுடன் குடியை விட விரும்புவோர் கூடி கலந்துரையாடி அவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்வதாகும். தாயும் அவர்களைப்போல குடியை விட்டு இயல்பான அமைதியான வாழ்வுக்குத் திரும்ப முடியும் என்ற நம்பிக்கையைப் பெறுகின்றார்கள். வாரத்திற்கு ஒருமுறை ஒரு குறிப்பிட்ட நாளில் சந்திப்பதன் மூலம் குடியை முற்றாகவே விட்டுவிட வழிபிறக்கிறது. குடியை முற்றாக விடுபவர் வைத்திய ஆலோசனையுடனேயே விட வேண்டும். அப்போதுதான் குடியை விட்டவுடன் ஏற்படும் டிலிரியம் நெமன்ஸ் (Delirium tremens) மாயத்தோற்றங்கள் உண்டாதல், கைவிரல்கள் நடுங்குதல், வலிப்பு ஏற்படுதல் – போன்ற நிலைகளுக்கு வைத்திய சிகிச்சை அளிக்கமுடியும். ஒருவர் குடியை விடுவதற்கும் அவரின் மனைவி குடும்பத்தினர் அனைவரினதும் ஒத்துழைப்பு மிகவும் தேவையாக இருக்கும்.

41

இவ்வித குழுச்சிகிச்சை (Group therapy) யாழ் போதனா வைத்தியசாலையில் உளநலப்பிரிவில் (32ம் அறை) உளநல வைத்திய நிபுணர் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் வழிகாட்டலில் ஒவ்வோரு வியாழக்கிழமையும் காலை 8.30 மணியிலிருந்து நடைபெறுகின்றது. குடியை விட விரும்புவவர்கள் இதில் எவ்வித பயமுமின்றி நேரில் வந்து கலந்து கொள்ளலாம். இவர்கள் கதை கதையாகச் சொல்லும் விஷயங்கள், இவர்களின் மனைவிமார் சொல்லும் துன்பக்கதைகள், கண்ணீர்க்கதைகள் மிக இரகசியமாகவே வைக்கப்படும். எனவே இந்த குடிபோதை, புகை அற்ற ஒரு அமைதியான சமுதாயத்தை நோக்கிய இந்த நீண்ட பயணத்தில் குடியை விட விரும்புவவர்கள் அனைவரும் வந்து நேரில் கலந்து கொண்டு பயன் பெறலாம்.

இர.சந்திரசேகர சர்மா,
Project Coordinator
Shanthiham

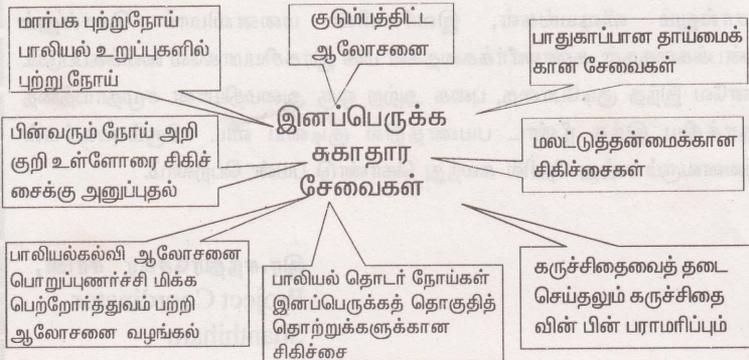
Lion K. K. Kayilainathur
RETIRED TEACHER
AVANAR KOVILADY, MALLAKAM.



இனப்பெருக்க சுகாதாரம்

42

இனப்பெருக்க சுகாதாரம் எனும்போது இனப்பெருக்கத் தொகுதியுடன் சம்பந்தமுள்ள சகல அம்சங்கள் தொடர்பாகவும் பூரண உடல் உள சமூக ஆரோக்கிய நிலையாகும். அதாவது திருப்திகரமான பாலியல் வாழ்க்கை, பிள்ளைகளை விரும்பிய நேரம் பெறுவதற்கான ஆற்றல், சுதந்திரம், பாதுகாப்பான தாய்மை, நோயற்ற நிலை என்பனவாகும்.



2019-20

இலங்கை மக்களது நிலைமையை எடுத்து நோக்கும் போது பெருமளவானோர் இனப்பெருக்கம் சம்பந்தமான அறிவில் பின்தங்கிய நிலையிலேயே உள்ளனர். அவ்வாறு உள்ளவர்களுக்கு சுகாதார சேவையினரால் வழங்கப்படுவதே குடும்பத்திட்ட ஆலோசனை ஆகும்: அதாவது பொறுப்பு வாய்ந்த பெற்றோர்களாகத் திகழ்வதற்கும் தேவையற்ற பிறப்புக்களைத் தடுக்கவும் பிறப்புக்களிடையே போதிய இடைக்காலத்தை அனுசரிக்க, தாய்க்கு உகந்த வயதில் பிள்ளைகளை பெற்றெடுக்க, தம்பதியினர் திடமான தீர்மானத்தை எடுக்க உதவுதல் ஆகும்.

பாதுகாப்பான தாய்மைக்கான சேவைகளின் குறிக்கோள்களாவன:-

1. விரும்பப்படாத கர்ப்பங்களையும் கருச்சிதைவுகளையும் தவிர்த்தல்.
2. பெண்களின் கருதிச் சோகையை குறைத்தல்
3. குறை நிறை பிறப்புக்களைக் குறைத்தல்
4. தாய் மரணங்களைக் குறைத்தல்

இலங்கை மக்களைப் பொறுத்தவரை கல்யாண நோக்கமே உடனடியாக ஒரு குழந்தையைப் பெறல் ஆகும். குழந்தை கிடைக்கப் பிந்தும் போது அவர்கள் உடல் உளரீதியான சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். மலடு (Intertility) எனும் போது ஒருவகையிலும் கருவுறாநிலையாகும். இது ஆண் பெண் இருபாலாரையும் பாதிக்கும். எதுவித கருத்தடை முறைகளையும் பாவிக்காது புணர்ச்சியில் ஈடுபட்டும் கருவுறாதவர்கள் இவர்களாவர். இவர்கள் தாமதமின்றி பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டு உரிய சிகிச்சைகளைப் பெற வேண்டும்.

பெண்ணைப் பொறுத்த மட்டில் அவளின் கர்ப்பமுறும் தகைமை 17-18. படிப்படியாக 25-26 வயதில் மிகுதியானவோர் உச்சநிலையை அடையும் அதன்பின் படிப்படியாகக் குறைந்து 35 வயதடையவும் மிகவும் குறைவடைவர். சிலர் 25-26 ஆண்டு வயதுக்கு முன்னமே வளக்குறைபாடு உடையவராவர்.

இலங்கையரது சுகவாழ்வையும் கல்யாண வயதையும் எடுத்துநோக்கின் ஆண்களின் தொகை பெண்களை விடக் குறைவு (28-30) வயதுடையோர் தங்களில் வயது மூத்தவரை திருமணம் புரிவர். அவ்வாறாக அவர்கள் தம் திருமண வயதை பின் நகர்த்துவது படிப்பு, தொழில், பொருளாதார வளம், சீதனம் என்பவற்றினாலேயாகும். இவ்வாறாக இவர்கள் திருமண வயதை பின் நகர்த்தும் போது இருவரும் கருவளக்குறைபாடுடையவர்களாகக் காணப்பட சாத்தியமாகின்றது. வேறு ஒரு சிலர் திருமணமாகியும் கர்ப்பமுறுவதைத் தவிர்க்க பல உபாயங்களைக் கையாளுகின்றனர். இதனாலும் அவர்கள் தமது கருவளத்தை இழக்கின்றனர்.

இவ்வாறாக மலடு எனும் பட்டம் சூட்டப்படுபவர்கள் எந்தவிதமான மங்கல காரியத்திலும் முன்னிற்க விடாமல் நமது கலாச்சாரம், பண்பாடு, மக்கள் போன்றன அவர்களை பாதிப்புக்குள்ளாக்கியுள்ளது.

44

குடும்ப வறுமை, அதிகரித்த பிள்ளைகள், விரும்பப்படாத கர்ப்பம் போன்றவற்றிற்காகவே பெண்கள் கூடுதலாக கருச்சிதைவை செய்கின்றனர். இது பயிற்சி பெறாத 'போலி வைத்தியர்களாலேயே' மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இதன் மூலம் தொற்று நோய்கள், குருதிப்போக்கு மயக்கம், கிழிவுகள் மரணங்கள் என்பவை பெண்களுக்கு ஏற்படுகின்றது. இலங்கையில் கருச்சிதைவு சட்ட பூர்வமாக்கப்படவில்லை.

நம்நாட்டில் அகதி வாழ்க்கை, ஆயுதபடையினரின் வரவு, வெளிநாட்டவர்கள் வரவு போன்றவற்றால் பாலியல் தொடர் நோய்கள் தொற்றுவதற்கான அதிக வாய்ப்பு உள்ளது. சில நோய்கள் உடலுறுவு மூலமும் தொற்றலாம். இவை உடனடியாக அல்லது சில பல வருடங்களின் பின்பும் பாரதூரமான விளைவினை ஏற்படுத்தும். பிறப்புறுப்புக்களில் புண்கள், சிறுநீர் வழி சீழ் வடிதல், வெள்ளைபடுதல், பெண்களில் அடிவயிற்றில் வலி, சலக்கடுப்பு, புணர்ச்சியின்போது நோவு, போன்ற அறிகுறிகள் பாலியல் நோயுள்ளவர்களுக்கு காணப்படும்.

பாலியல் கல்வி போதியளவு இல்லாதோரே பாலியல் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். பாலியல் துஸ்பிரயோகம் பெரும்பாலும் சிறுவர் சிறுமியர்களுக்கே ஏற்படுகின்றது. பாலியல் துஸ்பிரயோகம் என்பது 18 வயதுக்குட்பட்டவரை வயது வந்தவர்கள் தமது பாலியல் மகிழ்ச்சிக்கும் பாவிப்பதாகும்.

பாலியல் துஸ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளானவர்கள் உங்களுக்குள்ளே கேட்கவேண்டிய வினாக்கள்.

1. அது எனக்கு அசௌகரிய உணர்வைக் கொடுத்ததா?
2. நான் விரும்பாத முறையில் உடம்பில் தொட்டாரா?
3. அது எனக்கு பாதிப்பாக இருந்ததா?
4. அவ்விடயம் பற்றி யாரிடமும் கூறவேண்டாம் என்றார்களா?
5. நான் விரும்பவில்லை எனக் கூறியபோதும் தொடர்ந்து செயற்பட்டார்களா?
6. யாரிடமும் சொன்னால் தண்டிப்பதாக பயப்படுத்தினார்களா?
7. என்ன நடந்ததென்பதைக் கூட வேறொருவரிடம் கூற வெட்கப்படலாம். அல்லது பயப்படலாம் உங்களை நம்ப மாட்டார்கள் என நினைக்கலாம்.

இது உங்களுடைய பிழை அன்று வயது வந்தவர்கள் பிள்ளையை துஸ்பிரயோகம் செய்யும் போது அது அவர்களுடைய பிழையேயாகும். எனவே பிள்ளைகள் தேவையற்றோரின் தொடுகைக்கோ முத்தத்துக்கோ, சீண்டல்களுக்கோ, இடம் கொடுக்கக்கூடாது.

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் ஆண்களின் பங்கு

இனப்பெருக்க சுகாதாரத்தில் பலவிதமான நிலைகளில் ஆண்கள் ஈடுபட்டுள்ளனர். அவையாவன

1. இனப்பெருக்க நடத்தை
2. இனப்பெருக்க சுகாதாரப் பிரச்சனைகள்
3. இனப்பெருக்க உரிமைகள்
4. இனப்பெருக்கத் திட்டங்கள்

குடும்ப வாழ்வில் ஒரு ஆண் கணவன் தகப்பன் குடும்பத் தலைவர் ஆக இயங்குகின்றார். அவ்வாறான ஒரு ஆண் மனைவியின் தீர்மானத்தை ஆதரிப்பவராகவும், கருத்தடை சாதன பாவனை, பாதுகாப்பான பாலியல் நடத்தை மூலம் தனது மனைவி அல்லது காதலி ஆகியோரை பாலியல் தொடர்நோய்கள். தேவையற்ற கர்ப்பம் ஆகியவற்றிலிருந்து பாதுகாத்தல் வேண்டும்.

நம்நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் ஆண்கள் கருத்தடை முறைகளைப் பின்பற்றுவது மிகவும் குறைவாகவே உள்ளது. அதற்கான காரணங்களை எடுத்து நோக்கினால் போலி நம்பிக்கைகள் அல்லது மனப்பாங்கு வதந்திகள் காணப்படல். அதாவது சக்தி குறைந்துவிடும், வேலை செய்யமுடியாது என எண்ணுதல். சமய ரீதியாக எடுத்துக் கொண்டால் பிள்ளைகள் கடவுளின் கொடை எனக்கூறி கருத்தடை முறைகள் பின்பற்றாமை. மற்றும் பெண்தான் எல்லாப் பொறுப்புக்களையும் ஏற்க வேண்டுமும் என்ற நிலையும் காணப்படல், மேலும் கருத்தடை உறைகள் விநியோகம் இவர்களுக்கு குறைவாகக் காணப்படல்.

47

புற்றுநோய்

மனித உடலில் கலங்களின் வளர்ச்சி ஒரு சீராகவே நடைபெறும். அவ்வாறு நடைபெறாது கலங்கள் கட்டுப்பாடற்ற வளர்ச்சியடைதலே, புற்றுநோயாகும். இப்புற்று நோய் வாய், வயிறு, கருப்பைக் கழுத்து, பெண்களின் மார்பகப் பகுதி போன்றவற்றில் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றது.

கருப்பைக்கழுத்துப் புற்று நோயை எடுத்துக் கொண்டால் குறைந்த வயதில் பாலுறவில் ஈடுபட்டோர், அதிக பிள்ளை பெற்ற பெண்கள், பெண் உறுப்பை அசுத்தமாக வைத்திருப்போர் அசுத்த நிலையான ஆணுடன் உறவு கொள்ளல் போன்றோருக்கு உள்ளாகின்றது. இந்நோய் வியாபிக்க நீண்டநாட்கள் செல்லும். ஆரம்ப பரிசோதனை மூலம் இலகுவில் இனங்காண முடியும். இதற்கான பரிசோதனை பெப் பரிசோதனையாகும். இது குறைந்தது 5 (ஐந்து) நிமிடங்கள் எடுக்கும்.

மார்க்பு புற்று நோயை எடுத்துக் கொண்டால் வயது வந்த பெண்கள் தம் மார்பில் உண்டாகும் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்கள் பற்றி அவதானத்துடன் இருப்பதனால் இதனை இனங்காணமுடியும்.

குழந்தைகளை பெற்றோர் வளர்ப்பது எப்படி ?

சிறுவயதிலிருந்து வெளியே போகும் போது சொல்லிப் போகும் பழக்கத்தைப் பிள்ளைகளிடம் வளர்த்தல் வேண்டும்.

எந்தச் செயலும் அம்மா அப்பாவுக்கு தெரியாமல் செய்யக்கூடாது என்ற மனநிலையை பிள்ளைகளிடம் உண்டு பண்ணல்.

Open communication வேண்டும் எல்லா விடயமும் குழந்தைகளுக்குத் தெரியவேண்டும். அவர்களோடு பேச வேண்டும். அவர்களை பேச வைக்க வேண்டும்.

48 குழந்தைகளை உனக்கென்ன தெரியும் என அடக்க விமர்சிக்கக் கூடாது.

சாப்பாட்டு வேளையில் ஒரு நேரமாவது சேர்ந்து சாப்பிடவேண்டும். வீட்டில் ஒவ்வொருவருக்கும் உள்ள சோகம், மகிழ்ச்சியை பகிர வேண்டும்.

அதிகப்படியான சுதந்திரமும் அவர்களைக் கெடுத்துவிடக்கூடும். அவர்களது ஒவ்வொரு நடவடிக்கையையும் உங்களுக்குத் தெரியும்படி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக பெற்றோர் குழந்தைகளுக்கு மாதிரியாக (Role model) இருக்க வேண்டும்.

கணவன் மனைவி பிரச்சனைகளை பிள்ளைகள் முன் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது.

சுகாதாரம் என்பது ஒரு கூட்டு முயற்சியும் பொறுப்பும் ஆகும்.
எனவே சுகாதார ரீதியான ஆரோக்கிய வாழ்வுக்கு குடும்பங்களின்
ஒத்துழைப்பு அவசியமாகும்.

எஸ்.ரஞ்சினி
Psychosocial Trainee
Shanthiham.

உசாத்துணை நூல்கள்

பொது சுகாதார ஊழியருக்கான கைநூல், Dr.W. வில்லியம்ஸ்

இளம் பெண்ணோயியல், அ.சின்னத்தம்பி

49

Lion K. K. Kayilainathar
RETIRED TEACHER
YANAR KOVILADY, MALLAKAM.

01/08/08



சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையாகவுள்ள மனித உரிமைகள்!

50

உலகில் வாழும் ஒவ்வொரு மனித உயிரும் தமக்குரிய அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதே மனித உரிமைகளாகக் கருதப்படுகின்றது. இம் மனித உரிமைகள் சமாதானமுள்ள சமுதாயத்தை உருவாக்கவும் சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையாகவும் உள்ளது, சித்திரவதைகளிலிருந்து பாதுகாக்கின்றது. ஒருவருடைய ஆற்றலை வளர்த்து தனித்துவமாகச் செயற்படவும் மற்றவர்கள் தவறிழைக்கும் போது தட்டிக்கேட்கவும் வழிகோலுகின்றது. மனிதத்திற்கு மதிப்புக்கொடுத்து, மனிதன் மனிதனாக வாழ மனித உரிமைகள் அவசியமாகும். மனிதனாகப்பிறந்த ஒவ்வொருவரும் தனக்கு என்ன உரிமைகள் உள்ளது என்பதை நிச்சயம் அறிந்திருக்க வேண்டும்.

மனித உரிமைகள் என்ற எண்ணக்கருவினது தோற்றுவாய்க்கு அடிப்படையாகக் காணப்பட்ட நிகழ்வானது, வரலாற்றிலே பொன்

எழுத்துக்களால் பொறிக்கப்பட வேண்டியதாகக் காணப்படுகின்றது. இந் நிகழ்வே 1948.12.10 ஆம் திகதி இடம் பெற்ற அகில உலக மனித உரிமைகள் பிரகடனம் ஆகும். இப் பிரகடனத்தின் சிறப்பம்சமாக இரண்டு விடயங்கள் காணப்படுகின்றன.

* ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச் சபையினால் எதிர்வாக்குகள் ஒன்று கூட இல்லாமல் ஏற்கப்பட்டமை.

* ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட சர்வதேச சமூகமான ஐக்கிய நாடுகள் சபையானது தன்னுடைய உறுப்பு அரசுகளால் வரையப்பட்டு, அங்கீகாரம் பெறப்பட்டு ஏற்கப்பட்டது. இப்படியான ஒரு ஆவணத்தை வரலாற்றிலே முதற் தடவையாகக் கொண்டுள்ளமை யாகும்.

அடுத்து மனித உரிமைகள் பேசப்படுவதன் முக்கியத்துவத்தை நோக்கின் உலகின் பல பாகங்கள் எங்கும் மனித உரிமை மீறல்கள் நடைபெறுகின்றன. எனவே இன்று உலகின் மூலைமுடுக்கெங்கும் மனித உரிமைக்கான குரல்கள் எழுப்பப்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்றன. உலகம் முழுவதும் அணுவாயுதப் பயம், தீவிரவாதம், உள்நாட்டுப் போர்கள், பசிபட்டினி, அரசியல் கொடுமைகள், அகதி வாழ்க்கை, சமயச்சண்டைகள்.... என்று மனித உரிமை மீறல்கள் தினமும் மனிதனாலேயே வளர்க்கப்படுகின்றது.

உதாரணமாக கடந்த இரு தசாப்த காலமாக இலங்கை வாழ் தமிழ் மக்கள் மீது இழைக்கப்பட்ட விமானத்தாக்குதல், எறிகணைத்தாக்குதல், பாலியல் வல்லுறவு, சித்திரைவதை, உயிர் இழப்பு, அங்க இழப்பு போன்ற இன்னோரன்ன துன்பங்களைச் சமந்தனர். இந்நிலையில் அவர்கள் தமது கருத்துக்களை வெளியிடத் தடைகள் காணப்பட்டதுடன், நீதியைப்

பெற்றுக்கொள்வதிலும் தடைகள் காணப்பட்டன. அத்துடன் எத்தனையோ அப்பாவி மக்கள் மனித உரிமைகள் பற்றிய தெளிவான விளக்கமின்மையாலும் தமதுயிரை இழக்க நேரிட்டது. இந்நிலையில் மனித உரிமைகளின் முக்கியத்துவமானது எல்லோராலும் சிந்திக்கப்படவும், பேசப்படவும் வேண்டிய ஓர் விடயமாகக் காணப்படுகின்றது. இத்தகைய கொடூர சம்பவங்களிலிருந்து விடுபட்டு ஒற்றுமையான எதிர்கால சமுதாயம் உருவாகவும், வன்முறைகளற்று ஒரு மனிதன் சுதந்திரத்துடனும் பாதுகாப்புடனும் வாழவும் சமத்துவமான சமுதாயத்தைக் கட்டியெழுப்பவும் அடிப்படையாக அமைகின்றன.

மனித உரிமைகளுடைய ஆரம்பகர்த்தாக்கள் என்னும்போது 1688ஆம் ஆண்டு உருவாக்கப்பட்ட பிரித்தானியப் பாராளுமன்றம் வராத 'உரிமைகள் மசோதா' இன்று சாசனங்களின் முன்னோடியாகக் காணப்படுகின்றது. இவ்வாவணங்களின்படி புரட்சிக்காரரைத் தூண்டி வழிநடத்தும் விழுமியங்களான சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் என்பவற்றை இந்த ஆவணங்களிலே பொறித்து வைத்தனர். மேலும் மனித உரிமைச்சட்டங்கள் எனக் கணிக்கப்படும் கோட்பாடுகளை நோக்கின்,

- * உரிமைகள் உள்ளார்ந்தவை. அதனை பிறர் அவனுக்கு வழங்குவதில்லை. மனிதன் என்ற காரணத்தால் அவன் அவ்வுரிமைகளை உடையவனாகின்றான்.
- * உரிமைகள் பாரதீனப்படுத்த முடியாதவை.
- * சட்டத்தின் ஆட்சி உரிமைகள் கோருவோரிடையே முரண்பாடுகள் ஏற்படுமிடத்து நீதியான சட்டங்கள் மூலம் அவை தீர்க்கப்பட வேண்டுமென வலியுறுத்தப்பட்டு சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையாகவுள்ளது.

மேலும் அகில உலக மனித உரிமைகள் பிரகடனம் என்ற ஆவணத்திலே மனித உரிமைகள் தொடர்பாக கூறப்பட்டுள்ள சில விடயங்களை நோக்கின்,

- * சகல மனித உயிர்களும் சுதந்திரமாக வாழப்பிறந்தவர்களும் சமத்துவமானவர்களும் ஆவர்.
- * இன, பால், நிற, சமய, பிறப்பிடம் மற்றும் அரசியல் அபிப்பிராயம் அனைத்தையும் மீறி சகலருக்கும் சுதந்திரம் உள்ளது.
- * யாவரும் சுதந்திரமாகவும் பாதுகாப்புடனும் வாழ்வதற்கு உரிமையுண்டு.
- * எந்த நேரத்திலும் அடிமைத்தனம் தடுக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.
- * ஒருவரும் சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்கப்படக்கூடாது. சட்டத்தின்படி சகலரும் சமத்துவமாக நடத்தப்பட வேண்டும்.
- * சகலருக்கும் நீதியும் நியாயமுமான வழக்கு விசாரணைக்கான உரிமை.
- * காரணமில்லாது கைது செய்யவோ, சிறையில் அடைக்கவோ அல்லது நாட்டை விட்டு வெளியேற்றவோ முடியாது.
- * கைது செய்யப்பட்டால் நியாயமும், நேர்மையுமான விசாரணைக்கான உரிமையும் உள்ளது.
- * குற்றவாளியாக நிரூபிக்கப்படும்வரை கைது செய்யப்பட்டவர் குற்றவாளியல்லர்.
- * காரணமில்லாமல் ஒருவரும் உங்களுடைய தனிப்பட்ட, குடும்ப மற்றும் வீட்டு, தபால் போன்றவற்றில் தலையிட உரிமையில்லை. அத்துடன் ஒருவருடைய சுயகௌரவத்திற்கும் நேர்மைக்கும் காரணமில்லாது அவதூறு விளைவிக்கலாகாது.
- * விரும்பிய இடத்தில் வாழும் உரிமை.
- * இன்னொரு தேசத்தில் பாதுகாப்பிற்காகத் தஞ்சம் புகும் உரிமை.
- * ஒருவருடைய தேசிய உரிமையைப் பறிக்கும் அதிகாரம் ஒருவருக்கும் கிடையாது.

Lion K. K. Kayilainathur
RETIRED TEACHER
'YANAR KOVILADY, MALLAKAM

- * வயதுவந்தவர்கள் திருமணம் செய்து குடும்ப வாழ்க்கையை ஆரம்பிக்கும் உரிமை.
- * ஒருவர் தனக்கென உடமைகளை வைத்திருக்கும் உரிமை.
- * மத வழிபாடுகளை மேற்கொள்வதற்கான உரிமை.
- * தமது கருத்துக்களை அச்ச வடிவில் வெளியிடும் உரிமை.
- * சமாதானமாக ஒன்று கோரும் உரிமை.
- * அரசாங்கத்தில் ஓர் அங்கத்தவராக இருக்கும் உரிமை.
- * உங்களுடைய அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் உரிமை.
- * உங்களுடைய தொழிலைத் தேர்ந்தெடுக்கவும், தொழிற்சங்கத்தில் சேரவும், மற்றும் பாதுகாப்புச் சூழலில் கடமையாற்றுவதற்கும் உரிமை.
- * இளைப்பாறுவதற்கும், ஓய்வெடுப்பதற்குமான உரிமை.
- * உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் மதிக்கத்தக்க ஒரு வாழ்வினையும் உணவு, உடை, உறையுள் மற்றும் மருத்துவ வசதிகளுக்குமான உரிமை.
- * கல்வி கற்பதற்கான உரிமை.
- * சித்திரம், சங்கீதம், நடனம் மற்றும் நவீன விஞ்ஞானம் போன்றவற்றில் பங்கு பெறவும் இரசிப்பதற்குமான உரிமை.
- * உலகில் சகலரும் மனித உரிமைகளையும் சுதந்திரத்தையும் மதித்து வாழும் உரிமை.

54

மேலும் மனித உரிமைகள் பெண் உரிமை, சிறுவர் உரிமை, போன்றவற்றிற்கு சிறப்பான முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளது. 1979 இல் ஐக்கிய நாடுகள் பொதுச் சபையினால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்ட பெண்களுக்கெதிரான பேதம் காட்டலில் அனைத்து வடிவங்களையும் ஒழித்தல்சார் இணக்க உடன்படிக்கை பெண்களுக்கான உரிமைகளின் சர்வதேச சட்டமூலமாக 30 உறுப்புரைகளைக் கொண்டதாகக் காணப்படுகின்றது.

RETIRED TEACHER
 01/08/80
 YANAKUNILADY, MALLAKAM

இந்த வகையில் பெண்களுக்கெதிரான பேதம் காட்டலானது உரிமைகளின் சமத்துவம் மனித மேன்மைக்கு மதிப்பளித்தல் என்னும் தத்துவங்களை மீறுதலையும், பெண்கள் தமது நாட்டின் அரசியல், சமூக, பொருளாதார, கலாசார வாழ்க்கையில் ஆண்களுடன் சம அடிப்படையில் பங்குபற்றுதலுக்குத் தடையாக இருப்பதையும், ஏழ்மை நிலைமைகளில் உணவு, ஆரோக்கியம், கல்வி, பயிற்சி, தொழில் வாய்ப்புக்களும், பிறதேவைகளை எய்துவதற்கான வழி பெண்களுக்கு மிகக்குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது என்பதை கருத்திற் கொண்டும், குடும்பத்தின் நலனுக்கும் சமூகத்தின் அபிவிருத்திக்கும் பெண்களில் இதுவரை முழுமையாக அடையாளங்கண்டு கொள்ளப்படாத பாரிய பங்களிப்பு தாய்மைப்பேறின் சமூக முக்கியத்துவமும், குடும்பத்தில் பிள்ளைகளை வளர்த்தெடுப்பதில் இரு பெற்றோர்களினதும் கடமைப் பங்கு போன்ற பல பெண்ணடிமைத்தனத்தை மனதிற் கொண்டு பெண்களிற்கான உரிமைகள் விதந்துரைக்கப்படுகின்றன.

மேலே கூறப்பட்டவற்றை அடிப்படையாக நோக்கின் பெண், ஆண் சமத்துவ சமுதாயத்திற்கு பெண்கள் உரிமைகள் அடிப்படையாக அமைகின்றன.

அடுத்து சிறுவர் உரிமைகளில் சிறுபராயமானது சிறப்பான பராமரிப்பும் ஆதரவும் பெறும் உரிமையுடையதெனவும் சிறுவர்கள் சமுதாயத்தில் தனிவாழ்க்கை நடத்துவதற்கு முற்றுமுழுதாக தயார்படுத்தவும் குறிப்பாக சமாதானம், கண்ணியம், சகிப்புத்தன்மை, சுதந்திரம், சமத்துவம், சகோதரத்துவம் ஆகிய இலட்சிய உணர்வுடன் வளர்க்கப்பட வேண்டுமென ஐக்கியநாடுகள் சபை அறை கூவியுள்ளதனை நினைவிற் கொண்டு இவ்வுரிமைகள் சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையாக உள்ளது என்று கூறுவதில் ஐயமில்லை.

மேலும் சர்வதேச மனித உரிமைகள் பிரகடனத்திலும் மனித உரிமைகள் மீதான சர்வதேச ஒருமைப்பாடுகளிலும் வரையறுக்கப்பட்ட சகல உரிமைகளும் சாதி, நிற, பால், மதம், மொழி, அரசியல் அல்லது பிற தராதரம் போன்ற எத்தகைய பாகுபாடுமின்றி ஒவ்வொருவருக்கு முரியனவென்ப பிரகடனஞ்செய்து உடன்பட்டுள்ளதென்பதை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ வேண்டும் எனக் குறிப்பிடப்படுகின்றது.

எனவே ஒவ்வோரு மனிதனும் தனக்கு என்ன உரிமைகள் உள்ளனவோ அவற்றைப் பெற்று சந்தோசமாக வாழ்வதுடன் மற்றவர்களுக்கும் அதேயளவு உரிமையுண்டு என்பதை உணர்ந்து மற்றவர்களுடைய சுதந்திரத்தில் தலையிடுவதை தவிர்ப்பதற்கும் புரிந்துணர்வுடன் நடந்துகொள்வதற்கும் மனித உரிமைகள் துணை புரிகின்றன. இதனாலேயே இது சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு வழிகோலுகின்றது.

மேலும் மனித உரிமைகள் மீறப்படும்பொழுது தடைவிதித்து நீதியையும் நியாயத்தையும் பெற்றுக்கொள்ளவும் வழிகாட்டுகின்றன. சரியாக மதிப்பதற்கு அதனைப் பின்பற்றியும், சரியாக நடைமுறைப்படுத்தியும் அதனை மாற்றமுடியாத ஒரு சட்டமாகவும் கொண்டுவருவதன் மூலம் மனித உரிமை சமத்துவமான சமுதாயத்திற்கு அடிப்படையாக இருப்பதுடன் அரசியலிலும், பொருளாதாரத்திலும் உண்மையான சமத்துவம் பேணப்படுவதற்கும் மனித உரிமைகள் அவசியமானதொன்றாக விளங்குகின்றன.

இம்மனித உரிமைகள் பற்றிய கருத்தரங்குகள், விழிப்புணர்வு நிகழ்வுகள் பயிற்சிப்பட்டறைகள், மனித உரிமை தின கொண்டாட்டங்கள்



உள்ளலத்தில் தமிழர் சமுதாய

பாரம்பரிய வளங்களின்

பயன்பாடு

58

ஒரு மனிதன் தனது வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்தும்போது பல வகையான கஸ்டங்களை அனுபவிக்கின்றான். இது உடல் ரீதியான அல்லது உள ரீதியான கஸ்டங்களாக அமைகின்றது. இந்தக் கஸ்டங்களுக்கு முகங்கொடுக்கும் போது பல உளப் பிரச்சினைகள் வருகின்றது. மனிதன் உடல் ரீதியான கஸ்டங்களுக்கு உடனடியாக வைத்தியரை நாடுவதன் மூலம் தீர்வு பெறுகின்றான். ஆனால் உள ரீதியான கஸ்டங்களின் ஆரம்பத்தில் அவை பற்றி மனிதன் அக்கறை கொள்வதில்லை. இதனாலேயே உளப்பிரச்சனைகள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. இப்பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கின்றபோது தான் மனிதன் உள ரீதியான ஆற்றுப்படுத்தலின் தேவையை உணர்கின்றான்.

தமிழர் சமுதாயத்தினைப் பொறுத்தவரை இப்படியான உளப்பிரச்சினைகளுக்கு மக்கள் முதலில் நாடுவது பாரம்பரிய உள ரீதியான உதவியளிப்பவர்களையேயாகும். தமிழர் சமுதாயத்திலே பல வகையான உள ரீதியான உதவியளிப்பவர்கள் தொன்று தொட்டு இருந்து வந்துள்ளனர்.

சுனாசு

பாரம்பரிய உதவியளிப்பவர்கள் எனக் கூறப்படுகின்றார்கள். இவ்விதமான பாரம்பரிய உதவியளிப்ப வர்களாக பின்வருவோரைக் குறிப்பிடலாம்.

1) சமயகுருமார்கள்	அ) தியானம்
2) பரியாரிமார்கள்	ஆ) மந்திரஉச்சாடனம்
3) கலையாடுபவர்கள்	இ) தளர்வு பயிற்சிகள்
4) வாக்குச் சொல்லுபவர்கள்	ஈ) யோகாசனம்
5) மருத்துவிச்சி	உ) பாரம்பரிய உதவு முறைகள்
6) சோதிடர்கள் (ஜாதகம் பார்ப்பவர்கள்)	(குறி சொல்லல், வாக்கு சொல்லல்)

1) சமய குருமார்கள்

சமய குருமார்கள் பாரம்பரிய உதவியளிப்பவர்களில் முக்கியம் பெறுகின்றனர். இவர்கள் தமது ஊர் மக்களுக்கு சமய ரீதியான சேவைகளுடன் உள, சமூக ரீதியான சேவைகளையும் வழங்கி வருகின்றனர்.

இந்து சமயகுருக்கள் ஒருவரை எடுத்துக் கொண்டால் அவர் அபிசேகங்கள், அர்ச்சனைகள், பிரசாதம் வழங்கல், வீழ்ந்தி போடல், நூல்கட்டல், சாந்தி செய்தல், ஜாதகம் பார்த்தல், போன்ற செயற்பாடுகளைச் செய்வதன் மூலம் சமய, சமூக, உள ரீதியான சேவைகளை ஆற்றுகின்றனர்.

இதேபோல் கிறிஸ்தவ மதகுரு ஒருவரை எடுத்துக் கொண்டால் அவர் போதனைகள் வழங்குதல், ஆலோசனைகள் வழங்குதல், பாவ மன்னிப்பு அளித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமாக உள ரீதியான சேவைகளை ஆற்றுவதை அவதானிக்கலாம். இங்கு பல மத குருமார் உள பிரச்சனைகளை தீர்த்து வைப்பதற்கான உள வளத்துணையும் செய்வதனை அவதானிக்க முடிகின்றது.

2) பரியாரிமார்கள்

இப்பரியாரிமார்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக சித்த ஆயுர்வேத துறைகளில் வைத்தியம் செய்து வருவதனால் நல்ல அனுபவமும் ஆளுமையையும் கொண்டவர்களாக இருக்கின்றனர். இதனால் இவர்கள்

சிறந்த தொடர்பு கொள்ளும் ஆற்றலைக் கொண்டிருக்கின்றனர். இவ் ஆற்றல் மூலம் சிறப்பான உளவளத்துணையையும் ஆலோசனையையும் வழங்கக் கூடியவர்களாக உள்ளனர். இவர்கள் பரம்பரையாக இதே தொழிலைச் செய்வதனால் ஊரிலுள்ளவர்களின் குடும்ப வைத்தியராக இருக்கின்றனர். குடும்ப வைத்தியராக இருப்பதனால் நோயாளி கூறிய நோய் பற்றிய விடயத்திற்கு மேலாக அவரது குடும்ப விபரமும் தெரிந்து இருப்பதனால் உளநோய்களை இலகுவாக இனங்கண்டு அதற்கான தீர்வுகளுக்கும் உதவ முடிகின்றது.

ஆனால் தற்போது இவர்களில் சிலர் ஆங்கில மருந்துகளையும் பாவிக்கத் தொடங்கியிருப்பதனால் சில பிரச்சனைகள் ஏற்படுகின்றன. ஏனெனில் இவர்களுக்கு அம்மருந்துகள் தொடர்பான அறிவும், பரிச்சயமின்மை அல்லது குறைவு காரணமாக சில பாதக விளைவுகள் ஏற்படலாம் இவ்விடயத்தில் அவதானம் தேவை.

3. கலையாடுபவர்கள்

60 கலையாடுபவர்கள் தமது சுய நிலைமையை மறந்து வேறொரு தெய்வ சக்தியின் மூலம் இயங்குகின்ற ஒரு செயற்பாடே கலையாடுதலில் இடம் பெறுவதாக மக்கள் கருதுவர்.

இவ்வாறு கலையாடுபவர்கள் மக்களின் பிரச்சனைகளை ஒவ்வொருவராகக் கேட்டு அதற்கு பதில் (தீர்வு) கூறுவர். இவர்கள் எதிர் காலம் பற்றியும் கூறக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்களில் சிலர் நீர் ஒதிக்கொடுத்தல், நூல் கட்டுதல், கூடுகட்டுதல் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர். மக்கள் வேறு நபர்களிடம் கூற விரும்பாத சில விடயங்களையும் இவர்கள் கடவுள் என நம்புவதனால் இவர்களிடம் கூறுகின்றனர். இதனால் மக்களுக்கு ஒரு ஆறுதலும் நிம்மதியும் கிடைக்கின்றது. மேலும் இவர்கள் தீய சக்திகளை நீக்கும் செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுகின்றனர்.

4. வாக்குச் சொல்லுபவர்கள்

வாக்குச் சொல்லுபவர்கள் நமது சமுதாயத்தில் உள்ள மற்றுமோர் பாரம்பரிய வளமாவர். இவர்கள் பொருட்கள் தொலைதல், களவுகள், தொழில் விருத்தியின்மை, காணாமல் போனவர்கள் போன்ற பல

பிரச்சனைகளுடன் இவர்களை நாடுபவர்களுக்கு இவர்கள் காலம், திசை என்பவற்றைக் குறிப்பிட்டு வாக்குச் சொல்கிறார்கள். இதன் மூலம் மக்கள் ஒரு மன ஆறுதலும், நிம்மதியும் பெறுகின்றார்கள்.

5. மருத்துவிச்சி

இவர் குழந்தைப்பேறு தொடர்பான விடயங்களை கவனிப்பவராக இருந்தார் அத்துடன் மூலிகை, எண்ணெய் குடிநீர் போன்றவற்றின் மூலம் ஏனைய நோய்களையும் குணமாக்குபவராக இருந்திருக்கின்றார்.

ஆனால் தற்போது மருத்துவிச்சி என்ற இந்த பெண்மணியின் செயற்பாடுகள் அருகி விட்டன. தற்போது குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களுையே மக்கள் பெரிதும் சார்ந்துள்ளனர்.

6. ஜோதிடர்கள் (ஜாதகம் பார்ப்பவர்கள்)

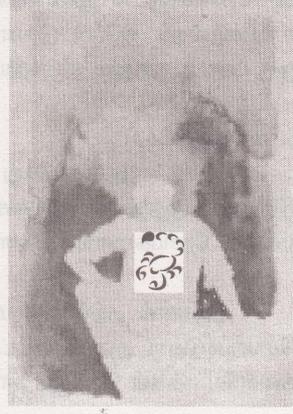
இவர்கள் தங்களை நாடி வருபவர்களுக்கு எதிர்காலம் தொடர்பான விடயங்களை அவர்களின் ஜாதகத்தை வைத்து கூறுகின்றார்கள். இவர்கள் வேலை வாய்ப்பு, திருமண பலன்கள், வெளிநாட்டுப் பயணங்கள், கிரக பலன்கள் போன்றவற்றைக் கணித்துக் கூறுவதுடன் கிரக பலன்கள் பாதகமாக உள்ளபோது அதற்கான பரிகாரங்களையும் கூறுகின்றனர். இதனால் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் இவர்களை நாடுகின்றார்.

மேற்கூறிய பாரம்பரிய உதவியளிப்பவர்கள் மிகச்சிறப்பாக உள சமூகப் பிரச்சனைகளை கையாளுகின்றனர். இவர்கள் மக்களுடன் உரையாடும் விதம் மக்களின் பிரச்சனைகளைக் கேட்கும் விதம் என்பன பற்றிய அறிவும் அனுபவமும் அதிகம் உள்ளவர்களாக இருக்கின்றனர். இதனாலேயே இவர்களை உள ரீதியான பாதிப்படைபவர்கள் அதிகம் நாடுகின்றனர்.

எனினும் இவர்களிற் சிலர் மக்களின் இந்த நம்பிக்கையைப் பயன்படுத்தி பணம் பறிப்பதனை நோக்கமாகக் கொண்டு செயற்படுகின்றார்கள். அவ்வாறானவர்களிடத்தில் மிகுந்த அவதானம் தேவை என்பதனை மக்கள் தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு நடத்தல் நன்மை பயப்பதாக இருக்கும்.

க.நிஷாந்தன், எஸ்.மயூரன்

Psychosocial Trainees, Shanthiham.



புலன்களுக்கு அப்பால் உள்வாங்குதல்

62

நான் அதை முதலில் பார்த்த போது கால் மட்டும் தான். மன்னிக்கவும் தூக்கங்கள் இரண்டு மூன்று தான் வெளியில் தெரிந்தது. அதன் பெயரை என்னால் மட்டிட முடியவில்லை. இவரது பெயர், “புலிமுகச் சிலந்தி” என்பதாக இருக்குமோ என்ற பயம் கலந்த கேள்வி என் மூளையில் பொறி தட்டி மறைந்தது. என்னவாக இருந்தாலும் ‘ஆரோ பயங்கரமான ஆள்.....’ என்பதில் சந்தேகமில்லை. இப்போது இவர் யார்? “எங்கிருந்து வந்திருக்கிறார்?” “ஏன் வந்திருக்கிறார்?” “எப்படி இதற்குள் வந்து விழுந்தார்?” என்ற கேள்விகளுக்கெல்லாம் பதில் கண்டு பிடித்த பிறகுதான் நான் வந்த காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்றால்.... அது வலு கஷ்டம்.

எனக்கோ அவசரம் வேலைக்குப் போகவேண்டும். இவர் இருக்குமிடத்தில் தான் எனது அலுவல் பார்க்க வேண்டும். ஒன்றும் செய்ய முடியாது. நான் எனது தேவையைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு, எழும்பி

வந்துவிட்டேன். ஆளைக் குனிந்து பார்க்கவே இல்லை. அவர் என்னை ஒன்றும் செய்யமாட்டார் - ஒன்றும் செய்ய முடியாத நிலையில் தான் இருக்கிறார். என்றாலும், மனதில் ஒரு சிறு பயம் இல்லாமல் இல்லை.

இந்தப் பயம் எப்போது தொடங்கியிருக்கும். சிறு பிள்ளையாக இருக்கும்போது.... இரண்டோ, மூன்றோ வயதில் புலிமுகச் சிலந்தி அழகாக இருக்கிறது என்று அதனுடன் விளையாடப் போயிருப்பேன். அம்மா பதறி அடித்துக்கொண்டு ஓடிவந்து.... "ஐயையோ தொடாதை பிள்ளை கடிக்கும் பொல்லாத நஞ்சு" என்று சொன்ன போது, தொடங்கியிருக்கும். பிறகு "புலிமுகச் சிலந்தி" கடித்த பலர் பட்ட வேதனைகளைப் பார்த்த, கேட்ட அனுபவங்கள் அந்தப் பயத்தை உறுதிப்படுத்தியிருக்கும். இதிலே வேடிக்கை என்னவென்றால், புலியான புலி கடித்த ஒருவரையும் நான் பார்த்ததில்லை. அது பற்றிக் கேள்விப்பட்டதுமில்லை. புலி தேவையில்லாமல் மனிதர் வாழும் இடங்களுக்கு வருவதில்லை. தற்செயலாக வந்தாலும்.... அது வலு பெரிய மிருகம் என்பதால் எல்லாருக்கும் தெரியும். யாரும் போய் அதனிடம் கடிவாங்க மாட்டார்கள். ஆனால்.... இந்தப் "புலிமுகச் சிலந்தி...." ஆள் வலு சிறிது. எங்கேயும் மறைவிடங்களில் ஒழிந்திருந்துவிட்டுக் கடித்து விடும். அது சரி.... இதற்கு ஏன் மனிதர் "புலிமுகச் சிலந்தி" என்று பெயர் வைத்தார்கள்? புலிக்கும் இதனுடைய முகத்திற்கும் ஏதும் ஒற்றுமை இருப்பதாக எனக்குத் தெரியவில்லை. சும்மா.... எங்களைப் பயமுறுத்துவதற்காகத்தான் இருக்கும்.

அன்றைய நாள் வலு "பிசி"யாக இருந்தபடியால்.... அந்தக் காலைப் பொழுதுடன் நான் அதை மறந்தே விட்டேன்.

இது இரண்டாவது நாள். எங்கள் வீட்டுப் "போட்டிக்கோ" வின் அழகிய தூணுக்கும் முன்பக்கச் சுவருக்கும் இடையில் ஒரு உயரமானபடி இருக்கிறது. அதில் உட்கார்ந்து காலைத் தேநீர் அருந்துவதில் ஒரு சுகம்.

அப்போது ஒரு சிறு பூச்சி அந்த வடிவான தூணில் மேலிருந்து கீழாக வழக்கிக் கொண்டு வந்தது. நான் அது ஓடிவந்த அழகை இரசித்துக் கொண்டு தேநீரையும் கவைத்துக் கொண்டேன். எங்கிருந்து வந்தது என்று தெரியாமல் படாரென்று பாய்ந்து வந்து இந்தச் சிறு பூச்சியை அப்பிக்கொண்டது ஒரு பல்லி. கண்டறியாத பல்லியும் அதனுடைய நாக்கும்! “சொச் சொச் சொ” என்று சொல்லிச் சொல்லி எல்லாருக்கும் வழிகாட்டும்... மன்னிக்கவும் வழி காட்டுவதாக மக்கள் பலர் நம்பும் பல்லி ஏன் இப்படியொரு சிறு பூச்சியை விழுங்கித் தொலைக்கிறது? இதற்கெல்லாம் விடை தேடிக்கொண்டிருக்க நேரமில்லை. இன்றும் வேலை நாள். தேநீர்க் கோப்பையை வைத்துவிட்டு, “பாத்ரூமை” நோக்கிப் போனேன்.

கதைவைத் திறந்து உள்ளே போனதுதான்.... அடுத்த கணம் அவரைப் பற்றி நினைவு வந்தது. பார்த்தேன். இருக்கிறார்.... “எட... இன்றைக்குக் காலை விட்டுவிட்டு வாலை..... மன்னிக்கவும்.... போஸ்ட் அப்டோமினை (Post Abdomen) நீட்டிக் கொண்டிருக்கிறார்”

அப்படியானால் இவர் “புலிமுகச் சிலந்தி இல்லை”

இவரது பெயர் தேள். என்ன தேள்? மட்டைத் தேளா? பூரானா? பிள்ளைத் தேளா? ஒருவேளை, திரு நீல கண்டனா? ஆளைச் சரியாக இனங்காண முடியாமல் இருக்கிறது. தன்னை முழுமையாகக் காட்டிக் கொண்டால்தானே யாரென்று கூறமுடியும். ஒருநாள் காலைக் காட்டுகிறது. மறுநாள் வாலைக் காட்டுகிறது. மிகுதியைக் கோப்பை நீருக்குள் மறைத்து வைத்துக் கொள்கிறது. என்ன பெயருடனாவது இருந்துவிட்டுப் போகட்டும். எனக்கென்ன பிரச்சனை? என்னைக் கடிக்காவிட்டால் சரி. ஆ.... தான் உயிருடன் தான் இருக்கிறேன் என்பதை நிரூபிக்க அந்த வாலை ஆட்டுகிறது. “பேசின்” வழுவழுப்பாக இருப்பதால், அவர் நீரை விட்டு

வெளியேற எடுக்கும் முயற்சிகள் அனைத்தும் தோல்வியைத் தழுவுகின்றன. அதனால், நான் தப்பினேன். அவர் என்னைக் கடிக்க முடியாது என்று அறிவு சொல்கிறது. ஆனாலும், உணர்வு அதை முழுதாக ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கிறது. இன்று, நேற்றைய தினத்தை விட அதிக பயத்தை அது என்னுள் ஏற்படுத்தியிருப்பதை ஏற்றுக்கொள்ளத்தான் வேண்டும். அது இருக்கும் இடத்திற்குப் போகாமல், அதைப் பார்க்காமல் விட்டால் பயம் குறையும் என்றால்... போகாமல் இருக்கவும் முடியவில்லை. காலைக் கடன் கழிப்பது மிக அவசர வேலையாயிற்றே! மீண்டும் ஒருமுறை அதைப் பார்த்தேன். வெள்ளைப் பின்னணியில் நல்ல கறுத்த உருவம். கறுப்பு வானத்தின் பின்னணியில் வெள்ளைக் கொக்குகளைக் கண்ட இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர் தெய்வீக அனுபவம் பெற்று மூர்ச்சை அடைந்தாராம். எனக்கும் மெதுவாகத் தலை சுற்றுகிறது. இன்னும் ஒருமுறை அதைப் பார்த்தேன். அது வாலைப் பலமாக ஆட்டுகிறது. “ஆளை ஆளைப் பார்க்கிறாய், ஆளை ஆளை பார்க்கிறாய்! ஆட்டத்தைப் பார்த்திடாமல் ஆளை ஆளைப் பார்க்கிறாய்....” என்ற பழைய சினிமாப் பாடல் வேறு இந்த நேரத்தில் எனது மனதில் வந்து தொலைக்கிறது. ஒருவாறு மயக்கம் போடாமலே எனது வேலையைச் செய்து முடிப்பதில் வெற்றி கண்டேன்.

அன்றைய பகல்ப் பொழுது பல்வேறு வேலைகளை நான் செய்த போதிலும், இந்த விடயத்தை மறந்துவிட முடியாதிருந்தது.

க.பொ.த உயர்தர வகுப்பில் படித்த ஏகாம்பரநாத ஐயர் எழுதிய “அவற்றைன்ஸ் ஒப் சோலஜி” (Outlines of zoology) என்ற புத்தகத்தில் முந்நூற்று நாற்பத்திரண்டாம் பக்கத்தில் இரண்டு தேளின் படம் இருக்கும். பைலம் - ஆர்த்திரோ போடா (Phylum - Arthropoda) - கிளாஸ் அரக்னிடா (Class - Arachnida) ரைப் - ஸ்கோப்பியன் (Type - Scorpion).... இப்போது அதெல்லாம் ஞாபகத்திற்கு வருகிறது. என்றாலும், அது தனது

கொடுக்கை - மன்னிக்கவும் - பெடிபால்பை (Pedipalp) இன்னும் எனக்குக் காட்டவில்லை. தான் நல்ல பிள்ளை என்றுதான் எனக்குக் காட்ட முனைகிறதோ? என்றாலும், அது தேள் என்றபடியால், அதற்குக் கட்டாயம் "கொடுக்கு" இருக்கும் என்று எனக்குத் தெரியும். எனக்குத் தெரியும் என்று அதற்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

"கொடுக்கு" என்பது இரையைப் பற்றிப் பிடிப்பதற்கே பயன்படும். சிறு பூச்சிகளும் சிலந்திகளுமே அதற்கு இரையாக முடியும். புலிமுகச் சிலந்தியின் குஞ்சை இது பிடித்துத் தின்று விடும். (அப்படியானால், இவர் அவரை விடப் பொல்லாத ஆள்!) என்னை அது இரையாகக் கொள்வதில்லை. அப்படி இருக்கும் போது, இரையைப் பிடிக்கும் கொடுக்கிற்கு நான் ஏன் இவ்வளவு பயம்? அறிவு சொல்வதை எப்போது தான் உணர்வு கேட்டது? அவரவர் தான் தான் நினைத்தது நினைத்தபடிதான்!

66

தேள் பொதுவாக வெப்ப வலயநாடுகளில் தான் காணப்படுகிறது. தேளில்லாத நாடுகளும் உலகில் உண்டு. அப்படி ஒரு நாட்டுக்குத் தப்பி ஓடிவிட்டால் என்ன?

இரவு நேரங்களில் தான் தேள் பொதுவாக வெளியே காணப்படும். இது நாங்கள் நித்திரை செய்யும் நேரம். இவர் வெளியே உலாவுவது பற்றி எங்களுக்குத் தெரியாதது நல்லது.

பகலில் பொதுவாகக் கற்கள், விழுந்து கிடக்கும் மரங்கள், மரப்பட்டைகள், பொந்துகள் போன்றவற்றினடியில் மறைந்து வாழும். அவரிடத்தில் ஏதோ குற்ற உணர்வு இருக்கிறபடியால்தானே மறைந்து வாழுகிறார்? இல்லாவிட்டால் பகல் நேரத்திலும் துணிந்து வெளியில் உலாவலாமே? என்னவோ... பகல் நேரத்தில் மறைந்திருந்தால் எனக்குப்

பிரச்சினை இல்லை. பகல் நேரத்தில்.... எனக்குத் தேவையான இடத்தில் வந்து குந்தி இருப்பது தானே எனக்குப் பிரச்சினையாக இருக்கிறது?

இரவு கனவிலும் அவர் வந்தார். வெள்ளைப்பின்னணியில்.... நல்ல கறுப்பாக! வெள்ளைப் பின்னணி இல்லாவிட்டால் இந்தக் கறுப்பு நிறம் இவ்வளவு எடுப்பாகத் தெரியாது என்று கனவிலும் நான் நினைத்துக் கொண்டேன்... ஆனால் கனவில் சரியான பயமாக இருந்தது. எங்கோ உயரத்தில் இருந்த நான் கால் தவறி இவருக்கு மேல் விழுந்தேன். இவர்தான் வாலை வளைத்து என்னைக்குத்துகிறார். அந்த நடு இரவில் உடலெல்லாம் வியர்த்து எழுந்து உட்கார்ந்த போது தான் அது வெறும் கனவு என்பது உறைத்தது. ஒரு உண்மையும் புரிந்தது. அவருடைய வாலில் மன்னிக்கவும் போஸ்ட் அப்டோமினில் தானே நஞ்சு இருக்கிறது! அதற்கு என்ன பெயர்? ஆ.... போர்ஸ்ட் ஏனல் ஸ்பைன் (Post Anal spine) அப்படி இருக்கும்போது நான் ஏன் கொடுக்குக்கு இவ்வளவு பயம்? வாலுக்குப் பயப்பட்டாலும் அதில் ஓர் அர்த்தமுண்டு.

விடிந்து விட்டது. இது மூன்றாவது நாள் முதல் வேலையாக அவரைப் போய்ப்பார்த்தேன். இருக்கிறார் சுகமாக! இன்றைக்குத்தனது முழு உருவத்தையும் காட்டுகிறார். சுமார் 7 அங்குலத்திற்குமேல் இருக்கும். வெளியே வருவதற்குக் கடும் முயற்சி செய்கிறார் ஆக இருக்கலாம். இரவு சாப்பாடு ஒன்றும் கிடைத்திருக்காது. ஆனாலும் நான் என்னுடைய கோணத்தில் இருந்துதான் பார்க்க முடியும். என்னை இன்று அவர் மேலும் அதிகமாகப் பயன்படுத்துகிறார். எந்த விசயத்திற்கும் ஒரு மூன்று நாள் பார்க்கலாம். அதற்குமேல் முடியாது. காய்ச்சல் என்றால் கூட மூன்று நாள் வீட்டில் வைத்து “பனடோல்” கொடுக்கலாம். நாலாவது நாள் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக வேண்டும் என்று சொல்வார்கள்.

Lion K. K. Kayilainathur
RETIRED TEACHER
IVANAR KOVILADY, MALLAKAN

இவரோடு இதற்குமேல் செல்லம் கொஞ்ச முடியாது. எனக்கும் கொஞ்சம் கோபம் வருகிறது. நான் என்ன ஞானியா? இல்லைத்தானே! ஒரு பெரிய வாளிநிறையத் தண்ணீர் எடுத்து... அடித்து ஊற்றிப்பார்த்தேன். தண்ணீர் போகும் வரைக்கும் கால்களை... மன்னிக்கவும் தூக்கங்களை... மடித்து வைத்திருந்து விட்டுப் பிறகு உல்லாசமாக வெளியே தலை நீட்டுகிறார்.

வளவு முழுவதும் தேடி ஒரு பொருத்தமான தடி எடுத்தேன். நுனிப்பக்கத்தில் சிறு கவர்களைக் கொண்ட நீளமான தடி. கவர்ப்பக்கத்தை அவருக்கு அருகில் கொண்டு சென்றேன். வளவளப்பற்ற, சொரசொரப்பான இடத்தைத் தேடிக் கொண்டிருந்தவர். அதில் மெல்ல ஏறினார். தடிவழியே விறுவிநென்று ஏறி தனது கைகுக்கிட்ட வந்து விடுவாரோ என்று அத்தமான பயம் ஒன்று இருந்தாலும்... எதிர்கால நன்மை கருதி அந்தச் சில கணங்களின் பதட்டத்தைத் தாங்கிக் கொண்டேன்.

68 “யாருடைய அனுமதியுமில்லாமல் எங்களுடைய வீட்டிற்கு வந்தது மட்டுமில்லை... நான் அவசிய அலுவல் செய்கிற இடத்தில் குந்திக் கொண்டு பயம் காட்டுகிறீர். என்ன? வாரும் வெளியாலே.”

தடியுடன் மெல்ல வெளியே வந்து, ஆளை நிலத்தில் உதறி, அவர் ஓட முதல், தடியின் மறுபக்கத்தால் போட்டேன் தலையில் போடு, மன்னிக்கவும் கெபலோ தொறாக்கில் (Cephalo Thorax) வாலைக் கொஞ்சநேரம் ஆட்டிக் கொண்டிருந்தார். பிறகு தனது இறுதி மூச்சை விட்டார். மலகூடம் என்றாலும் அது அதற்கேற்ற முறையில் சுத்தமாக இருக்க வேண்டும். இல்லையோ?

எங்கள் வீடு மலகூடத்திற்கு நாங்கள் சந்தோஷமாகத் தளர்வான மனநிலையில் போக வேண்டும். இல்லையா?

RETIRED TEACHER
MALLAKAR
1918-19

அவருடைய சவம் பின் வளவில் கிடக்கிறது. ஒரு மணித்தியாலத்தின் பின் வேலைக்குப்புறப்படும் நேரம் எட்டிப்பார்த்தேன். எறும்பு கூட அவரை எட்டிப்பார்க்கவில்லை. அப்படியே கிடக்கிறார். “அனற்றமி” படிப்பதற்கு வசதியாக, நஞ்சுச் சவம்!

நான் உள்ளே திரும்பி வந்தபோது, எனது தந்தையார் வேலைக்குப் புறப்பட ஆயத்தமாகிவிட்டார். வெள்ளை உடையில் துப்பரவாக இருந்தார்.

“மூண்டு நாளா அதுக்குள்ளே இருந்து பயங்காட்டின தேளை நீங்கள் ஏன் அடக்கேல்லை?” என்று கேட்டேன்.

“தேளா? எங்கையிருந்தது? நான் காணேல்லை” என்றார் அவர். மூன்று நாளும் அவர் காலைக்கடன் கழித்தது நிச்சயம். அவரது வெள்ளை ஆடையை இப்போது நான் உற்றுப் பார்க்கத் தொடங்கினேன்.

கோகிலா மகேந்திரன்,
பிரதிக் கல்விப் பணிப்பாளர்,
மருதனார்மடக்கல்வி வலயம்.



எமக்குள் சமூகம் சமூகத்துள் நாம் உதவப்போவது யார்?

70

இன்றைய காலகட்டத்தில் எமது தமிழ் சமுதாயத்திற்கு உளநலம் எந்தளவிற்கு முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது என்பது பற்றி நாம் ஆராய்வோமானால், காலம் காலமாக எமது மூதாதையரால் பேணி வளர்க்கப்பட்டு வந்த கலை, கலாசாரங்கள், விழுமியங்கள், பாரம்பரியங்கள் இன்று ஆணி வேருடன் பிடுங்கி சின்னா பின்னமாக சிதறி அபாய நிலையில் காணப்படுகின்றது. இன்றைய எமது சந்ததி பல்வேறுபட்ட கலை கலாசாரங்களிலும், மொழிகளிலும், கலப்புற்று காணப்படுகின்றது. ஏன் இன்று எமது தாய், தந்தையர் கூட தமது பேரப்பிள்ளைகளுடன் மனமாரப் பேசிப்பழகி, தமது அன்பைக்கூட பகிர முடியாத அவல நிலையில் உடல் மொழியியல் உறவைப் பேணவேண்டியுள்ளது. இதே போக்கில் இன்னும் இரு தசாப்தங்கள் கழியுமானால் நமது இனத்தின் கலை, கலாசாரங்கள் கேள்விக்குறியாகும் என்பதில் எள்ளளவும் ஐயம் தேவையில்லை.

இவற்றிற்கெல்லாம் அடிப்படைக் காரணமாக அமைவது கடந்த இரு தசாப்தங்களாக எம் நாட்டில் ஏற்பட்ட போர் அனர்த்தங்களும், இனமத வன்முறைகளினால் ஏற்பட்ட பேரழிவுகளும் பெயர்வுகளும் மன உடைவுகளுமே என்பதை எவராலும் மறக்க முடியாது. அதனால் எம்மினம் மன நெருக்கீட்டு நிலைக்கு தள்ளப்பட்டுள்ளது. படிப்படியாக எமது இனத்தின் ஆளுமை உடைத்தெறியப்பட்டது. இவற்றின் விளைவாக சித்திரவதை, தற்கொலை, கொலை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், வன்முறைகள், பெண்கள் மீதான வன்முறைகளும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம், மது துஷ்பிரயோகம், குடும்ப அயலவர் வன்முறைகள், பாரிய உள நோய்கள் போன்ற பரிதாபமான அநாகரீகமான நிலைக்கு எம்மினம் முகம் கொடுக்க நேரிட்டுள்ளது. சாதாரணமாக இன்று எமது சமுதாயத்தில் அதிகரித்து செல்லும் பிரச்சனைகளாக பின்வருவனவற்றைக் கூறலாம்.

- 1) முதிர்கன்னிகளின் வீதம் அதிகரிப்பு (சீதனம், ஜாதக நம்பிக்கை...)
- 2) விதவைகளின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு (போர், தற்கொலை..)
- 3) அனாதைப்பிள்ளைகளின் வீதம் அதிகரிப்பு (போர், பெற்றோர் பிரிவு)
- 4) வயோதிபர் இல்லங்களில் சேர்க்கும் வயோதிபர்களின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு (பிள்ளைகள் வெளிநாடு பிள்ளைகளின் இறப்பு...)
- 5) தாய் நாட்டையே விட்டு ஓடுவதற்கு ஆவலாக இருக்கும் உள்ளங்களின் வீதம் அதிகரிப்பு (போர், பயம், வறுமை, வெளிநாட்டு மோகம்)
- 6) உடல் ஊனமுறுவோரின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு (போர்...)
- 7) படிப்பை இழந்த தெருவோரச்சிறார்கள் அதிகரிப்பு (வறுமை..)
- 8) வேலையற்றோர் வீதம் அதிகரிப்பு (பொருளாதாரம் அழிவு, படித்தோர்)
- 9) மதுவுக்கு அடிமையாவோரின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு
- 10) தத்தெடுக்கும் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கையில் அதிகரிப்பு (வறுமை)

மேற்கூறப்பட்ட பிரச்சனைகளை பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்

- 1) நடைமுறைப்பிரச்சனைகள்:- உ+ம்: தொழில், கல்வி, வறுமை, சமயம், கலாச்சாரம், பொருளாதாரம், உணவு, நீர், சுகாதாரம், போக்குவரத்து, வதிவிடம், சமூகம் போன்றன.

- 2) திறமையற்ற பிரச்சனைகள்:- உள்ளதைக் கொண்டு வாழ்க்கையில் திருப்தியுடன் வாழத்தெரியாமை, தொழில் தேட முடியாமை, பரீட்சையில் சித்தி பெற முடியாமை. இருக்கும் உறவுகளுடன் ஆரோக்கியமான உறவை பேணமுடியாமை. கிடைக்கும் வளங்களைக்கொண்டு திறமையான நிர்வாகம் நடாத்த முடியாமை..... போன்றனவும்.
- 3) நோய் அறிகுறிகளும்/ முறைப்பாடுகளும்:- உதாரணம்- தலையிடி நெஞ்சுக்குத்து, வயிற்று வலி, கை கால் உளைவு, படபடப்பு, வயிற்றோட்டம், இரத்தப்போக்கு, சிறுநீர் கட்டுப்பாடு இன்றிபோதல் போன்றனவும்.
- 4) அதிதீவிர உணர்ச்சிகள்:- உதாரணம்- கோபம், பயம், விரக்தி, வெட்கம், குற்றவுணர்வு, தற்கொலை எண்ணம், தோல்வி, ஏக்கம், அதிர்ச்சி, இழப்பு, பிரிவு, தனிமை போன்ற உணர்வுகளும்.
- 5) உள்ளார்ந்த பிரச்சனைகள்:- உதாரணம்- வயோதிபர், அகதி, அனாதை, விதவை, மலடு, சாதி, ஏழை, படிக்காதவன், படித்தவன், பணக்காரன், உடல் நிறம், இயற்கையான அங்க குறைபாடுகள், போன்ற தாழ்வு மனப்பான்மைகளும் ஆகும். இப்பிரச்சனைகள் ஒரு மனிதனை மனநோயாளியாக்கும் நிலைக்கு அல்லது தற்கொலை எண்ணத்திற்கும் தள்ள வழிவகுக்க கூடியன. எனவே இப்பிரச்சனைகளை ஆரம்பத்திலேயே இனம் கண்டு நாங்கள் ஒவ்வொருவரும் எம்மால் இயன்றளவு மனிதாபிமானத்துடன் உதவ முன்வருவோமானால் இவற்றின் அதிகரிப்பை ஓரளவேனும் குறைக்கலாம்.

உதாரணமாக-

- 1) நடைமுறைப்பிரச்சனைகள்:- ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளார் என நாம் இனம் கண்டால் அவரிடம் உள்ள வளங்கள் திறமைகள், சமூகத்தில் அவருக்கு உதவக்கூடிய வளங்களையும் அவர் பயன்படுத்த ஊக்குவிக்கலாம். ஒரு விடயத்திற்கு தீர்மானம் எடுக்க முன் அவற்றினால் ஏற்படக்கூடிய நன்மை/தீமைகளை ஆராய உதவலாம்.

- 2) திறமையற்ற பிரச்சனைகள்:- பாதிக்கப்பட்டவரின் கடந்தகால செயற்பாடுகளை பாராட்டலாம். உளவியல் கல்வி புகட்டலாம். அவரால் செய்யப்படக்கூடிய விடயங்களை, சாதனைகளை செய்ய உணக்குவித்து பின் அதனை பாராட்டலாம்.
- 3) நோய் அறிகுறிகளும்/முறைப்பாடுகளும்:- பாதிக்கப்பட்டவர் சொல்வதை அவரின் பிரச்சனைகளை புரிந்து கொண்டு கொஞ்சம் நிதானமாக அக்கறையுடன் செவிமடுக்கலாம். ஆதரவு அளிக்கலாம். யோகாசனம், உடற்பயிற்சி, பிரார்த்தனை போன்றவற்றில் ஈடுபட உதவலாம்.
- 4) அதிதீவிர உணர்வுகள்:- கடிதம் எழுத விடல், வெற்று கதிரை அல்லது தலையணி போன்றவற்றை எதிரியென நினைத்து பேச உதவல், ஏற்றுக் கொள்ள வைத்தல், ஓய்வு நிலை பயிற்சிகள், சுவாசப்பயிற்சிகள் உதாரணம் குற்றவுணர்வினால் வருந்துபவர்க்கு பின்வருமாறு உதவலாம்.



மேற்படி முறையை கையாள்வதால் ஒருவரின் குற்றவுணர்வை குறைக்கலாம் குறைக்க உதவலாம். எனவே அவரின் முடிவை அல்லது அவர் எடுத்த தீர்மானத்தை மாற்ற அல்லது ஒத்திப்போட உதவ முடியும். அதேபோல்

- 5) உள்ளார்ந்த பிரச்சனைகளால்:- ஒருவர் பாதிக்கப்பட்டால் இவர்களுக்கும் இவர்களின் பிரச்சனையை ஏற்றுக்கொள்ள வைக்க வேண்டும். அல்லது வருந்த உதவ வேண்டும். அதோடு தன்னம்பிக்கை, விடாமுயற்சி, சுயமதிப்பு, ஆளுமை போன்றவற்றை அதிகரிக்க உதவலாம்.

நாம் ஏன் இவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்?

நான்

சமூகம்

ஆரோக்கியமான
நல்லுறவு

எந்தவொரு உயிரினமும் தனித்து வாழ இயலாது என்பது உண்மை. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் ஏதோவொரு விதத்தில் சமூகத்துடன் இணைந்து தான் வாழுகின்றோம். எமது சமூகத்தில் பலதரப்பட்டவர்களும் உள்ளடங்குகின்றனர். அவர்கள் ஒவ்வொருவரும் இயன்றளவு சம திருப்தியுடனும் மகிழ்வுடனும் வாழ்வதே ஆரோக்கியமான சிந்தனை. எமது சமூகத்தில் எவராவது ஒருவர் உள, உடல், நடத்தை, உறவு முறைகளில் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அதனால் அவரின் பெற்றோர் சகோதரர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், மதகுருமார், அயலவர் போன்றோரும் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகின்றனர். ஆனால் இவர்கள் தான் எமது சமூகம். இவர்கள் தான் எமது வளங்கள்கூட. ஏனைய சகலரும் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் பிரச்சனைகளை புரிந்து கொண்டு பகிர்ந்து, நட்புடன், உதவினால் எமது சமுதாயத்தில் காணப்படுகின்ற மேற்குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகளுக்கு எந்தவொரு உள்நாட்டு, வெளிநாடு தொண்டர்களின் அனுதாபங்களையும் எதிர்பாராமல் நாமே எமது பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு காணலாம்.

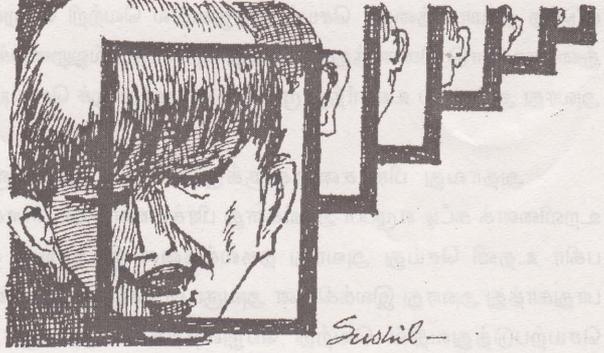
74

தம்பிஐயா ஸ்ரீஸ்கந்தராசா, (மாணவன்)

பட்டப்பின் படிப்பிற்கான டிப்ளோமா (PGDCP)

உளவளத்துணையும் உளசமூக வேலைத்துறையும்,
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்.

சுமாயு



உளநல ஆரோக்கியத்திற்கு உதவி செய்யும் உளவளத்துணை

75

உளவளத்துணை என்றால் என்ன என்ற இக்கட்டுரையினை வரைவதன் முக்கிய நோக்கம் மக்கள் உளவளத்துணை தொடர்பான சேவையினை அறியமுடிவதில்லை என்பதால் ஆகும். அவ்வாறு உளவளத்துணை பெறுவது தொடர்பாக சில அறிவினைப் பெற்ற போதும் அவர்கள் முன் சில கேள்விகள் எழுகின்றன. உளவளத்துணை தொடர்பாக மக்களுக்கு பொதுவாக ஏற்படும் கேள்விகள் அல்லது சந்தேகங்கள் தவறான கருத்துக்கள் தொடர்பாக சில தகவல்களை வழங்கலாம் என்பதே இக்கட்டுரையின் முக்கிய நோக்கமாகும். முதலில் உளவளத்துணை என்றால் என்ன என்ற வரைவிலக்கணத்தை நோக்கின்,

பிரச்சனைகளோடு வருபவரை ஏற்று மதித்து கசப்பான அனுபவங்களை விளங்கி, அவரது பிரச்சனையின் உண்மை நிலையினை துணைநாடி அறியச் செய்து அவரே அப்பிரச்சனையினை கையாள்வதற்கான தீர்வினைக் கண்டு கொள்ளச் செய்து அவரே தாம்

எடுத்த தீர்மானத்தைச் செயற்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுகிறாரா என்று துணைவரோடு இணைந்து சோதித்து பிறரோடு நல்லுறவைக் கட்டியெழுப்பி அவரது ஆற்றலை உணர்ந்து முழுமை வாழ்வு வாழ்ச் செய்யும் கலையாகும்.

அதாவது பிரச்சனைகளுக்கு உட்பட்ட நபர்களுடன் சிறந்த உறவினைக் கட்டி எழுப்பி அவர்களது பிரச்சனை தொடர்பாக முழுமையாக பகிர உதவி செய்து அவரது தகவல்களை இரகசியத் தன்மையாகப் பாதுகாத்து அவரது இலக்கினை அவருடன் சேர்ந்து தீர்மானித்து அதனை செயற்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுவதற்காக அவரது ஆற்றல்களை தட்டிக்கொடுத்து உதவும் ஓர் தொடர்ச்சியான செயற்பாடு ஆகும்.

76 உளநலநாளினைக் கொண்டாடும் நாம் எமது உள ஆரோக்கியத்தினைப் பேணுவதில் அக்கறை கொள்ளவேண்டும். வழமையாக உடலில் ஏற்படும் சிறுகாயங்கள் எமக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும். அதற்குத் தகுந்த சிகிச்சையினை பெறுவதில் அக்கறை காட்டுவோம். ஆனால் எமக்கு உளவியல் ரீதியான காயங்கள் ஏற்படும் போது அதனைப் பேசுவதற்கு அல்லது வெளிப்படுத்துவதற்குத் தயக்கம் காட்டுகின்றோம். பொதுவாக ஒரு நபருக்கு குறித்த பிரச்சனை உளரீதியான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தும் அதேவேளை இன்னொரு நபருக்கு உளரீதியான பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்த மாட்டாது. இவ்வாறு ஏற்படும் பிரச்சனைகள் அல்லது பாதிப்புக்கள் ஒவ்வொரு நபரினதும் தனிப்பட்ட ஆளுமை, மனப்பாங்கு இன்னும் பலதில் தங்கி இருக்கலாம். எனினும் குறித்த விடயம் தொடர்பாக நான் அதிகம் கவலைப்படுதல் அல்லது யோசித்தல் தவறான விடயமா? அல்லது இந்த விடயத்தினை நான் எனது நண்பர் அல்லது உறவினரிடம் கூறினால் எனக்கு பிரச்சனையை மேலும் ஏற்படுத்துமா என்ற பயம் காரணமாக அவர்கள் அதனை தமது மனதில் அமிழ்த்த முயற்சிப்பார். அவ்வாறு அமிழ்த்தப்படும் உணர்வுகள் எமது உள உடல், நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி எமது இலக்கு நோக்கிய பயணத்தினைத் தடுக்கும். எனவே தகுந்த உளவளத்துணையினை நாடுதல் சிறந்ததாகும்.

உளவளத்துணை என்பது இன்று எமது சமூகத்திற்குத் தேவையான ஒன்றாகக் காணப்படுகின்றது. எனினும் உளவளத்துணை மேற்கத்திய நாகரிகத்தைச் சார்ந்தது. எமது சமூகத்திற்குத் தேவையற்றது உளவளத்துணை ஒரு சேவையாகக் காணப்படும் எமது சமூகத்தில் 'உதவி' என்ற பதம் பொருளாதார உதவியை குறிப்பதாகவே எண்ணுகின்றனர். இதனால் உளவளத்துணையினைப் பெறுவதில் தயக்கம் காட்டுகின்றமை, பொதுவாக உளவளத்துணை என்றால் விசாரணை, விளக்கம், சும்மா கதைத்தல், ஆலோசனை என்ற தவறான மனப்பாங்கு காணப்படுகின்றமை, உளவியல்சார் நிறுவனங்களுக்குச் செல்லுதல் தொடர்பாக மக்கள் மத்தியில் உள்ள கறைபடிந்த மனப்பான்மை (Social Stigma) போன்றன உளவளத்துணை பெறுவதில் தடங்கலை ஏற்படுத்துகின்றது.

உளவளத்துணை என்பது மேற்கத்தைய ஓர் சொல் இது எமது சமூகத்திற்கு இவ்வளவு காலம் இல்லாமல் என்ன புதிய ஒரு தேவை என்ற கேள்வி எமக்குத் தோன்றும். இவ்வாறான தேவை உண்டானதற்கு பிரதானமாக இரண்டு காரணங்களைக் குறிப்பிடலாம். ஒன்று கடந்த 20 வருடகால போர் எமது சமூகத்தில் பல வடுக்களை விட்டுச் சென்றுள்ளது. அவை உறவுகளின் இறப்பு, சொத்துக்களின் இழப்பு இடப்பெயர்வு, அங்கவீனம், சித்திரவதை, பாலியல்வல்லுறவு, இவை பெரும்பாலும் மக்கள் மத்தியில் ஓர் உளவியல் சமநிலையினை பாதிக்கும். அத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் உளவளத் துணை பயனளிக்கும். இரண்டாவது அம்சமாக பலதலைமுறையாக எம்மால் பின்பற்றப்பட்ட கூட்டுக் குடும்பம் என்ற அமைப்பு குலைந்து தனிக்குடும்பம் என்ற அமைப்பு உருவாகியமையும் உளவளத்துணையின் தேவையினை அதிகரிக்கின்றது.

கூட்டுக்குடும்பம் என்பது கணவன், மனைவி, தாய், தகப்பன், பிள்ளைகள் என்பவர்களுடன் பாட்டன், பாட்டி, மாமன்மார், மாமிமார், சித்தி, பெரியம்மா என இரத்த உறவினர்கள் சேர்ந்து வாழும் குடும்பமாகும். இத்தகைய கூட்டுக்குடும்பங்களில் ஒரு துக்கமான நிகழ்வு அல்லது பிரச்சனைகள் நடக்கும் போது குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும்

எதிர்கொள்ளுவர். ஒரு பிரச்சனை ஏற்படும் போது பல்வேறுமட்டங்களில் இருந்து ஆதரவுகள் கிட்டும். உதாரணமாக தந்தையின் இறப்பினால் ஒரு சிறுவன் மிகக்கவலையுடன் இருக்கும்போது அவனது மாமன் அல்லது சித்தப்பா அவனுக்கு தந்தையின் கடமைகளை நிறைவேற்றும் பட்சத்தில் உதாரணமாக பாடம் சொல்லிக் கொடுத்தல், திருவிழாவுக்குக் கூட்டிச்செல்லல், பொருளாதார உதவி வழங்கல் என்பன நிறைவேற்றும் சந்தர்ப்பத்தில் அவன் தனது தந்தையின் இழப்பினை ஓரளவு ஈடுசெய்யக் கூடியவனாக இருப்பான்.

எனினும் இன்று தனிக்குடும்ப அமைப்பு இயந்திர மயமானதாகியுள்ளது. ஒவ்வொருவரும் தமது குடும்பப் பொறுப்புக்களைப் பார்ப்பதில் கவனம் செலுத்துவதற்கே போதிய அவகாசம் கிடைக்காத போது மற்றையவர்களுக்கு உளவியல் ஆறுதல்களை வழங்க முடியாதவர்களாக இருக்கின்றமை என்பனவற்றால் உளவளத்துணை எமது சமூகத்திற்கு வேண்டிய ஒன்றாக உள்ளது.

78

அத்துடன் சாதாரணமாக நெருக்கீடுகள், உறவுச்சிக்கல்கள், குடும்பப்பிரச்சனைகள், பருவகால நெருக்கீடுகள் தோன்றும் போதும் உளவளத்துணை அவசியமானதாகும்.

உளவளத்துணை பிரச்சனைகளுடன் உள்ள நபரை அவரது இலக்கு நோக்கிய நகர்வுக்கு வழிகாட்டும் ஒரு உதவியளித்தல் முறையாகும். எமது சமூகத்தில் 'உதவி' என்ற பதம் குறிப்பாக அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவி என்ற பதம் பொருளாதார ரீதியான ஓர் உதவி என்ற மனப்பாங்கையே உடனடியாக ஏற்படுத்தும். அதாவது நிவாரணம், உதவிப்பணம், கடன் உதவி என்ற வட்டத்திற்குள்ளேயே சிந்திக்கத் தூண்டும் எனவே பொருளாதார ரீதியற்ற ஓர் சேவை ரீதியான உதவியினைப் பெறுவதில் மக்களுக்கு இருக்கும் மனப்பாங்கு எதிர்பார்ப்பு இங்கு குறுக்கே நிற்கின்றது. உண்மையில் வறுமையுடன் ஒருவர் உளரீதியான பிரச்சனைகளை எதிர்நோக்குவதாகக் கருதின் அப்பிரச்சனைகளுக்கு வறுமைதான்

அடிப்படைக் காரணமாக அமையலாம். எனினும் வறுமையினை எதிர்கொள்ளக் கூடிய உளவியல் பலத்தினை இந்த உளவளத்துணை மூலம் பெறமுடியும். அதாவது பசித்து வந்தவனுக்கு ஒரு நேரம் மீனை உணவாகக் கொடுப்பதிலும் பார்க்க மீன்பிடிக்கக் கற்றுக் கொடுக்கும் ஒரு செயலாகும். பசியுடன் மீன்பிடிக்க கற்றுக் கொடுத்தல் சிறந்தது என்பதற்கு அமைய இது மீன்பிடிக்கப் பழகுதல் என்பது சில கஸ்டங்களைக் கொடுத்த போதும் மீன்பிடிக்கப் பழகியபின்னர் பசிக்காக இன்னொருவரைத் தங்கி இருக்க வேண்டியதில்லை.

உளவளத்துணை விசாரணை, விளக்கம், சும்மா கதைத்தல், ஆலோசனை கூறல் என்ற தவறான எண்ணம் மக்களிடம் இருக்கின்றது. குறிப்பாக தற்கொலை முயற்சி, குடும்பவளமுறை போன்றவற்றுக்கான உளவளத்துணையின் போது குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் கதைக்க வேண்டிய தேவை உளவளத்துணை யாளருக்கு அவசியம். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களின் போது குறித்த நபருடன் கதைத்தல் அவர் தற்கொலை புரிந்ததற்கான பிரதான காரணம் என்ன? அந்த பிரச்சனையினைக் கையாளுவதற்கான மாற்று வழிகள் என்ன? அதாவது தற்கொலை தவிர்ந்த எவ்வாறான மாற்று வழிகள் மூலம் கையாளலாம் என துணைநாடியை சிந்திக்க தூண்டும் செயற்பாடு ஆகும். எனினும் பொதுவாக பிரச்சனைகளைத் தொடர்ந்து இடம்பெறும் உரையாடல் உதாரணமாக பொலிசில் சில பிரச்சனைகளைக் கதைப்பதை விசாரணை எனக் கூறுவோம். ஆனால் உளவளத்துணை அவ்வாறானது அல்ல என்பதினை உறுதியாக நம்பலாம்.

மேலும் பிரச்சனையுடன் வரும் நபருக்கு அப்பால் சென்று அவரது குடும்ப அங்கத்தவரின் உரையாடல் என்பது சில சந்தர்ப்பங்களில் 'விளக்கம்' எனக் கருதக்கூடும். எனினும் உளவளத்துணையில் இவ்வாறு கதைத்தல் என்பது குறித்த நபர் பிரச்சனையுடன் உள்ளார் என்பதனைக் குடும்ப அங்கத்தவருக்குத் தெரிய வைப்பதுடன் எதிர்காலத்தில் அவருக்குத் தகுந்த ஆதரவு வழங்குவதற்குமாகவே அவ்வாறான உரையாடல்கள்

இடம்பெறும் எனினும் இது விளக்கம் என்ற அதிகாரமான தொனிப்பிரயோகம் அல்ல.

மேலும் உளவளத்துணையானது ஆலோசனை வழங்கும் ஓர் செயற்பாடு என்ற தவறான அபிப்பிராயம் காணப்படுகின்றது. உண்மையில் உளவளத்துணை ஆலோசனை வழங்கும் செயற்பாடு அல்ல. ஏனெனில் பிரச்சனையுடன் வருபவர் தனது பிரச்சனை களோடு வருபவரின் குழப்பங்களைத்தானே கண்டுணர்ந்து பிரச்சனைக்குத் தாங்களே விடைகண்டு செயற்படும்போதே அது நடைமுறைச் சாத்தியமானதாகும். துணையாளர் கூறும் அறிவுரைகள் துணைநாடிக்குப் பொருத்தமற்றதாக அமையக்கூடும் என்பதால் ஆலோசனைகூறல் என்பது உளவளத்துணையில் இல்லை.

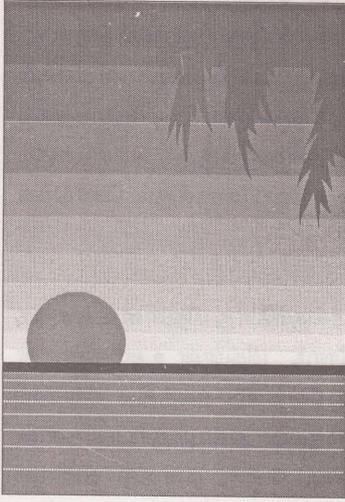
இவற்றுக்கு மேலாக உளவளத்துணையின் போது ஓர் துணைநாடி உளவளத்துணையாளரைச் சந்தித்து உரையாடும்போதும் சில அந்தரங்க விஷயங்களைக் கூறமுற்படும் போதும், அதனைப் பிறருக்குக் கூறுவாரா என்ற சந்தேகம் ஏற்படும். உளவளத்துணையின் போது இரகசியம் காத்தல் என்ற திறன் மிகவும் கண்டிப்பாக பின்பற்றப்படுகின்றது. எனவே துணைநாடி முழுமையாகத் தனது பிரச்சனைகளை மனந்திறந்து சொல்லலாம்.

அத்துடன் உளவியல், உளவளத்துணை என்ற சொற்கள் பயத்தை அல்லது கறைபடிவை ஏற்படுத்தும் ஒன்றாகவே நம் மக்கள் கருதி வருகின்றார்கள். சமுதாயத்தில் இதனைப்பற்றித் தவறான பார்வை இதற்கு ஒரு முக்கிய காரணமாக இருக்கின்றது. அதாவது சாதாரண உளவியல் பிரச்சனைகளின் வெளிப்பாடுகளாக நித்திரைக் குழப்பம், இயலாமை, தலை வலி, மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் செயற்பாட்டுத் திறன் குன்றுதல், உறவுகளின் சச்சரவு, மதுப்பாவனை, பாலியல் இடர்ப்பாடுகள் என்பவற்றைக் கொள்ளலாம். பொதுவாக உளவியல் சார் உதவிகளைப் பெறுவதற்காகத்

துணையாளரைச் சந்திப்பது தொடர்பான சமூகத்தின் மனப்பாங்கு மாறவேண்டும். பொதுவாக உடலில் வருத்தங்கள் இருப்பதாகவும் (கான்சர், இருதயநோய்) தாம் அதற்காக மருத்துவரிடம் வெளிப்படையாகக் சென்றதாகவும் கூறும் நபர்கள் உளவள பிரச்சனைகட்டு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. உடலியல் வருத்தங்களுக்குக் கொடுக்கும் முக்கியத்துவத்தினை எதிர்காலத்தில் உளநோய்களுக்கும் கொடுக்க முன்வரவேண்டும்.

உளவியல் பிரச்சனைகள் என்று பார்க்கும்போது மிதமான உளசமூக பிரச்சனைகளையே இங்கு நோக்குகின்றோம். மிதமான உளபிரச்சனை உருவாகப் பொதுவாக வேலையின்மை வேலைத் தலத்தில் ஏற்படும் பிணக்குகள், குடும்பத்தில் வன்முறை, வறுமை, அன்புக்குரியவர்களின் இழப்பு, தோல்வி, உடமைகளின் இழப்பு, போர், மனவடு என்பன காரணமாகும். இவ்வாறான சம்பவங்களால் ஒருவர் மீண்டும் மீண்டும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகும் போது அதனை சமாளிக்க முடியாத நிலைக்குள்ளாகின்றார். இதனால் பயம், பதட்டம், கவலை, இழுவிரக்கம், விரக்தி, மெய்ப்பாட்டு, மனச்சோர்வு என்பன ஏற்படுகின்றன. எனவே இவ்வாறான உளசமூக பிரச்சனைகளை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே இனம் கண்டு உளவளத்துணை மற்றும் ஏனைய மருத்துவ உதவிகளைப் பெறுவதன் மூலம் உளநலப் பிரச்சனைகளைத் தடுக்கலாம். உளவளத்துணை தொடர்பாக உள்ள தவறான அபிப்பிராயங்களைத் தகர்த்தெறிந்து உளவளத்துணையின் முக்கியத்துவத்தினை உணர்ந்து பயன் பெற்று உள ஆரோக்கியமான ஒரு சமூகத்தைக் கட்டியெழுப்புவோமாக.

Linn K. K. Kayilainthar உதயனி - நவரத்தினம்,
 RETIRED TEACHER Psycho social Trainee,
 SHANTHIHAM.
IRANAKKOVILADY, MALLAKAM.



உள ஆற்றுப் படை

வண்ண முறஉலகில் வாழ்கின்ற வாழ்க்கையெம்
எண்ணப் படியமையும் என்றில்லை - என்றாலும்
சொந்தமெனக் கண்டு செவ்வை யாய்ப் பேணி டிஸ்நாளும்
சந்தோஷம் தந்திடுமெம் நெஞ்சு

நெஞ்சினைப் பேணுதல் நீண்டதொரு நற்தொழிலாம்
பஞ்சிகொண்டு பேணுதல் நீக்கியில் - நஞ்சார்கி
யிக்கநொய் செய்தமெனி யைய முடக்கிப் போட்டியுத்
துக்கத்தில் வாழ்வோம் துவண்டு

நெஞ்சினையி க்கவெளி யாக்கிவாழ் தல்நன்று
 கொஞ்சம் கவலையுள்ள தெங்கிடில் - அஞ்சி
 யதனைநட்பாய் உள்ளார் தம் மொடுபகிர் தல்செய்
 யதனைவிட இல்லை மருந்து

உள்ளமது சோரின் உடலுமீசொ ரும் உடல்
 மெள்ளத் துவளஉள்ள முமீசொரும் - பிள்ளாய்
 உடலுமுள்ள முமொருங்கெ பெணிடும் யார்க்கும்
 திடம்படுமே வாழ்க்கை சிறந்து

தெக்கிவைத்த துன்பங்கள் ஆழ்மனத் தூன்றியே
 பொக்கிடம் இன்றிக் கனவாகி - ஆக்கையில்
 பல்வறு நொயாகித் தொன்றிடும் ஆதலால்
 அல்லவை நீக்கியே ஆடு.

- நவராஜ்,

(பல்துறைசார் சிகிச்சை அணி)

மாவட்ட வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பளை,
 யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.

Dr. N. R. Kayilainathar

RE: ARCHER

WALLAKAM.

IV.



இன்றைய எமது

இளைய சமுதாயமும்

உளவியல் நோக்கும்

84

- * ஏன் இவர்கள் இப்படி அட்டுழியம் செய்கிறார்கள்?
- * ஏன் வன்முறையில் இறங்குகிறார்கள்?
- * ஏன் குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் கட்டுப்பாடுகிறார்கள் இல்லை?
- * ஏன் துஷ்பிரயோகங்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்?
- * ஏன் பிறரைத் துன்புறுத்துகிறார்கள்?

→ இது எமது சமூகத்தின் ஆதங்கமும் கேள்வியும்

- * இவர்களைத் தண்டிக்க வேண்டும் (கடுமையாக)
- * சட்டத்தின் முன் நிறுத்த வேண்டும்
- * வீட்டில் சமூகத்தில் இருந்து நீக்க வேண்டும்
- * இவர்கள் ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள்
- * இவர்களைத் திருத்த முடியாது.

→ இது எமது சமூகத்தின் தீர்ப்பும் நிலைப்பாடும்.

1988

ஆகவே இவர்கள் ஏன் இவ்வாறு நடந்துகொள்கிறார்கள் என உளரீதியாக ஆராய்ந்து நோக்குவோமாயின் இளவயதினராக குறிப்பாக எமது சமூகப் பார்வையில் 16-24 வயதினர் என எடுத்துக்கொண்டால்:

இந்த வயதில் இவர்கள் தம்மை, தம் அடையாளத்தை வெளிப்படுத்த நினைக்கும் காலம் இதுவாகும். அதாவது தம்மை யாரும் கட்டுப்படுத்த முடியாது, தம்மால் எதையும் சாதிக்க முடியும். தமக்கு எவருடைய ஆலோசனையும் தேவையில்லை. பெற்றோர்கள், பெரியோர்கள் கூறும் அறிவுரைகள் பிழையாகவும், தமக்கு எதிராகக் கூறும் கூற்றாகவும் தெரியும் காலம் இது. இதுமட்டுமன்றி பல இளைஞர்கள் தம்மை ஒரு கதாநாயகன் என எண்ணும் காலமும் இதுவாகும். அத்துடன் பாலியல் தொடர்பான விடயங்களை அறிய ஆவல்படும் அல்லது ஈடுபடும் காலமும் இதுவாகும்.

மேலும் இக்காலப்பகுதியிலேயே தம் எதிர்கால இருப்பை ஸ்திரீப்படுத்த வேண்டியதற்காக கல்வி, தொழிற்கல்வி, தொழிற் படையில் இணைதல் ஆகிய ஸ்திரீமான ஒரு அத்திவாரத்தை இடவேண்டிய காலப்பகுதி இது ஆகும். அதேவேளை தன்னுடைய சமூகத்தின் கலாசாரம், விழுமியங்கள் மற்றும் நாட்டின் சட்டதிட்டங்கள், நீதி, நிர்வாகம் போன்ற கட்டமைப்புகளையும் அறிந்து ஒழுக்கும் காலமுமாகும்.

ஆனால் எமது இன்றைய இளம் தலைமுறையினரை எடுத்து நோக்கினால் இவர்கள் 20 வருட கொடிய போர் அனுபவங்கள் ஊடாக வளர்ந்தவர்கள். இந்த போரின் தாக்கத்தால் உயிர் இழந்து, அங்கம் இழந்து, சித்திரவதை, கற்பழிப்பு போன்ற கொடிய அனுபவங்கள் மட்டுமன்றி இவற்றைவிட சொத்து இழப்பு, இருப்பிட இழப்பு என பல்வேறு இழப்புகள் ஊடாக தோன்றியதே எமது இன்றைய இளந்தலைமுறையாகும்.

மேலும் இவர்கள் இளமைக்காலத்தில் பெறவேண்டிய கல்வி, தொழிற்கல்வி, நவீன தொழில்நுட்ப அறிவு, ஆற்றல் என்பவற்றுடன் வேலை தேடமுடியாமை, சுதந்திரமாக கருத்துக் கூறமுடியாமை, சமூக, கலாசார நிகழ்வுகளில் பங்கெடுக்க முடியாமை, சிறந்த பொழுது போக்குகளை அனுபவிக்க முடியாமை மற்றும் விளையாடுக்கள் போன்ற உடல், உள

ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தக்கூடிய பல விடயங்களுடன் ஒரு நாட்டில் இருக்கும் சட்டம், ஒழுங்கு, நீதி, நிர்வாகம் போன்றவை இப்போர்க்கால சூழ்நிலையில் சிதைந்து போனமையால் இவற்றைப் பற்றிய அறிவு, அனுபவம் பெறும் சந்தர்ப்பத்தையும் சேர்த்து இவர்கள் இழந்துள்ளார்கள். எனவே இவர்கள் பெறவேண்டிய வயதில் பெற்றுக்கொள்ள முடியாமல் போனவை என, இவர்கள் இழந்தவற்றை நாம் பட்டியற்படுத்திக் கொண்டே போகலாம்.

இவை மட்டுமன்றி இன்றைய சமாதான சூழலில் தரமற்ற திரைப்படங்கள், மதுபோதை, நவீன ஆடம்பரப் பொருட்கள் என்பவற்றின் வருகையும் இவர்களை மேலும் சீரழிவுக்கு உள்ளாக்குகிறது. இவற்றைவிட புதிய நவீன தொழில்நுட்பங்களின் வருகையும் இளைஞர்களை வலையில் சிக்கவைக்கின்றது. உதாரணமாக கணனி, இன்ரநெற் போன்றவற்றின் மூலம் அவற்றிலிருந்து நல்ல விடயங்களைக் கற்காது தீய விடயங்களையே சில இளைஞர்கள் தேடிக்கற்கின்றார்கள். அத்துடன் கையடக்கத் தொலைபேசியின் பயன்பாட்டை உரியமுறையில் பயன்படுத்தாது அதை துஷ்பிரயோகம் செய்து வரும் இளைஞர்கள் இன்று எம்மத்தியில் அதிகம் காணப்படுகின்றனர்.

86

எனவே இவ்வாறான சூழ்நிலைகள் எப்போதும் மனித மனங்களை மிக மோசமாகப் பாதிப்பனவாகும். இதனால் தனிமனிதன், குடும்பம், சமூகம் என பலதரப்பட்ட தளங்களில் பாதிப்புகள் உள்ளாகின்றன. இதனால் இவர்கள் கவலை, விரக்தி, வேதனை, வெறுப்பு போன்ற சொல்லமுடியாத துயரங்களுடனும் இவற்றைவிட மனச்சோர்வு, பயம், பதட்டம், மனவடு போன்ற மிதமான உளசமூகப் பிரச்சனைகளுடனும் காணப்படுகிறார்கள். இவ்வாறான உளசமூகப் பிரச்சனைகள் காணப்படுவதால் அவற்றின் வெளிப்பாடுகளாக உடல், உள, நடத்தை உறவுமுறையில் பல்வேறுபட்ட மாற்றங்களைக் காணமுடிகிறது. இவற்றுக்கு மேலே கூறப்பட்ட போரின் தாக்கத்திற்கு ஊடாக வளர்ந்த அனுபவங்களே இவர்கள் குடும்ப சமூகத்தில் இருந்து வித்தியாசமாக செயற்பட அல்லது நடக்கத் தூண்டுகிறது. எனவே இவ்வாறான தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்களில் ஏற்படக்கூடிய மாற்றங்களை நோக்குவோம்.

உடலில் ஏற்படும்மாற்றம்	உளத்தில் ஏற்படும்மாற்றம்	நடத்தையில் ஏற்படும்மாற்றம்	உறவுமுறையில் ஏற்படும்மாற்றம்
களைப்பு	புட்டம்	ஒதுங்கியிருத்தல், இயலாமை	வாக்குவாதம்
தலையிடி	பயம்	வன்முறையை கையாள்தல்	உடன்பாடின்மை
தசை இறுக்கம்	கோபம்	மதுவக்கு அடிமையாதல்	குடும்ப, சமூகங்களில் முரண்பாடு
பசியின்மை	யோசனை	நித்திரைக்கோளாறு	தீர்மானங்கள் எடுப் பதற்கும் ஆதரவிற் கும் மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல்
உடல் நோ	மன ஒருநிலைப் பாடு குறைதல்	பாலியல் துஷ்பிரயோகம்	
வயிற்றுநோ	அந்தரம்	மற்றவர்களை துன்புறுத்தி இன்பம் காணல்	
சோர்வு		பழிவாங்குதல்	
நெஞ்சு படபடப்பு		சமூக சொத்துக் களை அழித்தல்	

எனவே இவ்வாறான ஒரு நிலையில் காணப்படும் எமது இளந்தலைமுறையை எவ்வாறு கையாள்வது என்பதில் எமது குடும்பங்களும் சரி, எமது சமூகமும் சரி சரியான வழிமுறைகளைத் தெரிந்தெடுக்க தவறுகின்றன எனலாம். அதிலும் இவர்கள் குறிப்பாக உள ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டு இருப்பதால் அவர்களை உளரீதியான அணுகுமுறைகளின் ஊடாகவே கையாள வேண்டும். அந்தவகையில் குடும்பமட்டத்தில் நோக்கினால் பல பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் நிலை அறிந்து செயற்படுவது இல்லை. குறிப்பாகப் பிள்ளைகள் பிழைவிடும் போது அவற்றை வன்முறையாகக் கையாள்தல், கண்டபடி பேசுதல் உதாரணமாக, நீ உதவாக்கரை, நீ ஒன்றுக்கும் உதவமாட்டாய், குடிசாரன் என்று பேசுவதும்

குடும்பத்தில் இருந்து ஒதுக்கிவிடவும் செய்கிறார்கள். மாறாக சில குடும்பங்களில் பிள்ளைகளின் பயமுறுத்தல்களுக்குப் பயந்து அளவுக்கு அதிகமாகப் பணம் கொடுத்தல் போன்றனவும் இவர்களில் மேலும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் ஏதுக்களாகவும், மேலும் சீரழிவுக்கு ஊக்கப்படுத்தும் செயல்களாகவும் அமைகின்றன. இவற்றைவிட சமூகம் இவர்களை குற்றவாளிகளாக கருதி சமூக நிகழ்வுகளில் இணைத்துக்கொள்ளாமை அத்துடன் இவர்களை சமூகத்திற்கு உதவாதவர்கள், தண்டனை கொடுக்கப்பட வேண்டியவர்கள் என அவர்களை சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்குவது மேலும் இவர்களை பாதிப்பிற்கு உட்படுத்துகின்றன.

எமது குடும்பங்களும் உள சமூகமும் சரி அவர்களை சரியான முறையில் கையாளாததும் அவர்களில் மேலும் உள்ளீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாக அமைகிறதேயொழிய அவர்களை உள்ளீதியாக ஆற்றுப்படுத்துவதாகவோ அல்லது மேம்படுத்துவதாகவோ அமையவில்லை. எனவே இவர்களை கையாள்வதற்கு முதலில் இவர்கள் ஏன் இந்த நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்பதை அனைவரும் புரிந்துகொண்டு அதற்கேற்றாற போல் செயற்பட வேண்டியது மிக அவசியமாகிறது.

88

ஆகவே இவர்களை எவ்வாறு ஒரு சரியான முறையில் உள்ளீதியான அணுகுமுறைகளின் ஊடாக கையாளலாம் என நோக்குவோம்.

முதலில் உளவியல் உதவி தேவைப்படுவோரை அடையாளம் கண்டு இவர்களுக்கு உளச்சிகிச்சை வழங்கலாம். மேலும் குடும்ப சமூக ஆதரவைத் திரட்டிக்கொடுத்தல் அதாவது இவர்கள் என்ன பிழை விடுகிறார்கள்? என்று புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அத்துடன் பிழைகளை நல்ல முறையில் எடுத்துக்கூறி விளங்க வைத்தல் வேண்டும். அவர்களுக்கு அன்பு, ஆதரவை கொடுப்பதுடன் குடும்பத்தில் உள்ள ஒரு சில பொறுப்புகளைக் கொடுத்து குடும்ப நலனில் அக்கறைப்பட வைப்பதன் ஊடாக குடும்ப, சமூக உறவுகளில் தெளிவையும் எதிர்கால வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையையும் உருவாக்கலாம். மாறாக பிள்ளையின் தேவைக்கு அதிகமாக பணம் கொடுப்பதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இவற்றை

அளவிற்கு மீறிக் கொடுப்பதால் இளைஞர்கள் பொறுப்பற்றவர்களாக மாறிவிடுகின்றனர். அத்துடன் மதுவிற்கு அடிமையாகி வன்முறைச் செயற்படுகளில் அதிகம் ஈடுபடுவதற்கு உந்துசக்தியாக அமைகிறது.

மேலும் சமூகத்தில் இளைஞர்களுக்கான அமைப்புகளை நிறுவி, அதிலே பொறுப்புள்ள பதவிகளை வழங்கி அவ்வமைப்பின் வளர்ச்சிக்காக ஈடுபட வைத்தல், மேலும் கலை, கலாசார நிகழ்ச்சிகளில் பங்கேற்கச் செய்தும் அவற்றை தலைமைதாங்கி நிகழ்த்துவதன் மூலமும் அவர்களை நல்வழிப்படுத்தலாம். மேலும் நல்ல பொழுதுபோக்கான அம்சங்களில் ஈடுபடுத்துவதன் மூலம் உடல், உள்ளம் தளர்வைப் பெறுவதுடன், அறிவையும் வளர்த்துக்கொள்ளலாம். அத்துடன் ஆன்மீக ரீதியான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் இவர்களை வழிப்படுத்துவது அவர்களை உளரீதியான ஆரோக்கியத்திற்கு இடுச்செல்லும்.

மேலும் இன்று எமது சமூகத்தில் பல சமூகப் பணிகளில் ஈடுபடும் நிறுவனங்கள் உள்ளன. இந்நிறுவனங்கள் இந்த இளைஞர்களுக்கு இழந்த கல்வியை மீட்கும் திட்டம். நவீன தொழில்நுட்ப சாதனங்களை கையாள்வதற்கான பயிற்சிகள் தொழிற்கல்விகளை வழங்கி அதன் ஊடாக தொழில் வாய்ப்புகளை அல்லது சுயதொழிலில் ஈடுபட ஊக்கப்படுத்தல் மேலும் தலைமைத்துவம், மனித உரிமை, சட்டம், நீதி, ஒழுங்கு போன்றவற்றில் இவர்களைப் பயிற்றுவிப்பதன் ஊடாகவும் இவர்களை ஒரு ஆரோக்கியமான சமூகமாக கட்டியெழுப்ப முடியும்.

எனவே மேற்கூறப்பட்ட வழிமுறைகளைக் கையாண்டு எமது இளந்தலைமுறையை நன்னெறிப்படுத்தும் போது குடும்பம், சமூகம், நாடு என்ற ரீதியில் ஒரு நல்ல உடல், உள்ள, சமூக ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தைப் பெற்ற ஒரு பூரணமான மனித சமுதாயத்தை உருவாக்க முடியும்.

தெ.விஜயசங்கர்,
PST,
Shanthiham



நீங்களும்

90

மறுபடி என்னை 'பார்த்த' அந்த மருத்துவர் சொன்ன விடயம் காதில் ஒலித்தது. "ஐயா இன்டையோட நீங்கள் குடிக்கிறதை நிப்பாட்டி போட வேணும்" இனியும் தொடர்ந்து நீங்கள் குடிச்சீங்களென்றால் உங்கட குடும்பம் அநாதையாய் போயிடும்.

நேரம் காலம் தெரியாமல் அக்குரல் ஒலித்தது நரம்பு மண்டலமெல்லாம் புகுந்து என்னமோ செய்தது கண்களை திறக்கின்றேன். மங்கலாக உருவங்கள் தெரிகின்றன. சற்று நேரத்தில் அவ்வுருவங்கள் யாரென எனக்குத் தெரிகின்றது. அவை வேறு யாருமல்ல என் மனைவியும் பிள்ளைகளும் தான்.

வயிறு சற்று வீக்கமடைந்து கால்களும் அதே நிலைமையில் கையில் ஏற்றப்பட்ட ஊசி மூலம் மருந்து உடலில் போய்க் கொண்டிருந்தது.

இனியும் நீங்கள் குடிச்சீங்களென்றால்... கடவுளே நான் இறந்து போனால்...
என்ரை மனுசி பிள்ளைகள் என்னை நம்பித்தானே இருக்கினம். எனது
உழைப்பில்தானே குடும்பம் ஒடிக்கொண்டிருக்கிறது. நான்
உழைக்காவிட்டால்...? இப்ப கொஞ்சக் காலமாய் எவ்வளவு கஸ்ரப்படுகினம்
நான் குடித்துக் குடித்து நோயாளியாகி..... வேலைக்குப் போவது
ஒழுங்கில்லாமல்.....

ஆரம்பத்தில் எனது வாழ்க்கை எப்படி இருந்தது? எவ்வளவு
சந்தோஷம், மகிழ்ச்சி, அன்பான மனைவி பிள்ளைகள், உற்றார் உறவினர்
நிதானம், ஒழுக்கம், கடமையில் தவறில்லை அன்றாடம் நூறு ரூபாய்
உழைத்தாலும் அதில் ஆயிரம் ரூபாய் பெறுமதியான இன்பங்கள்

இதே மகிழ்ச்சி ஆனந்த மெல்லாம்..... நண்பர்கள் மூலம்
குடிப்பழக்கத்துக்கு ஆளான பின்பு ... என்னை விட்டுப் போய் விட்டது.

முதலில் எனக்கு இது பழக்கமில்லாமல் இருந்தாலும் நண்பர்களின்
வற்புறுத்தல்கள்..... தொடர்ந்து ஏற்பட்ட மனமாற்றம் எல்லாம்

இப்போது

குடிப் பழக்கம் இவ்வளவு ஆபத்தானதா?

இப் பழக்கத்தை நான் ஆரம்பத்தில் பெரிய விடயமாக எடுத்துக்
கொள்ளவில்லை.... இப்ப இதனை நினைத்தால்.....

கடவுளே இது பேய்தான், மோகினி பேய்தான் என்னைப் போல்
எவ்வளவு பேர் இதில் சிக்கிக் கொண்டு, விடுபட முடியாமல்
தவிக்கின்றார்கள். சனியனே நீ தொலைந்து போக மாட்டாயோ?

கண்கள் இருள் அடைகின்றன. எதிரே தெரியும் உருவங்கள்
மறைகின்றன.

உறக்கம்..... உறக்கம்

எதிரே ஒரு காட்சி தெரிகின்றது. அங்கே மதுவெனும் கொடிய அரக்கன் படுத்துக்கிடக்கிறான். தன்னை மறந்து ஆனந்தமாக ... முகத்தில் வேறு புன்சிரிப்பு. எனக்கு வயிறு, பற்றி எரிகின்றது கோபத்தினால் உடல் நடுக்குகின்றது. அவன் மேல் கோபமாய் வேகமாக பாய்கிறேன். 'அற்புனே எழுந்திரு, உனக்கேன் தூக்கம் என்ன சந்தோஷத்தில் இப்படி உன்னை மறந்து தூங்குகின்றாய் எத்தனை பேரை குட்டிச்சுவராக்கிவிட்டு நடைப்பிணமாக்கிவிட்டு நீ மட்டும் ஆனந்தமாக தூங்குகின்றாயா?

இப்போது என்னைப்பார், என்ன நிலையில் நான் இருக்கிறேன் என் குடும்பத்தைப் பார் வீடும் ஆல்பத்திரியுமாக நாயாக அலைகின்றார்கள் ' இங்கு நீ மட்டும்..... எழுந்திரு அரக்கனை, உலுக்குகின்றேன். பிடித்து ஆட்டுகின்றேன். வாயில் வந்த படி வசை பாடுகின்றேன்.

92

அவன் மெல்ல மெல்ல அசைகின்றான். கைகால்களை அங்கும் இங்கும் புரட்டுகின்றான் கண்களை மெல்லத் திறந்து சிவப்பு விழிகளை உருட்டுகின்றான். பெரிதாகக் கத்தியபடி எழுகின்றான். என்னை பார்க்கின்றான். தாடைகள் இறுக பற்கள் நற நறவென ஒன்றோடு ஒன்று உரசி சத்தமிடுகின்றன.

'அடேய் அற்ப பயலே என்னை ஏன் எழுப்பினாய் உனக்கு மூளை பிசகி விட்டதா? பகல் உழைத்துக்களைத்து இரவில் ஆடி ஓயும் நேரத்தில் தூக்கத்தை கலைத்து நிம்மதியை கெடுக்கின்றாயே.... .. தொலைத்து விடுவேன் ஓடிப் போய்விடு.

'அட பாதகா நீ மட்டும் நிம்மதியாய் ஆனந்தமாய் இருக்க விரும்புகிறாய், அப்படியானால் நாங்கள் நிம்மதி இழந்து நித்திரை இழந்து, பயந்து நடுங்கி மன நோயாளி பேரஸ் அடைந்து திரிய

சாஷி

விரும்புகிறாயா? உனக்கொரு நீதி எனக்கொரு நீதியா ? என்னைப் போல் பலரை ஆசை வார்த்தை காட்டி மோசம் செய்து விட்டாயே .

நான் பெரிதாகக் கூச்சல் போடுகிறேன் அவனோ பெரிதாக சிரித்து ஆட்டம் போடுகிறான்.

மூடா உன்னையும் என்னையும் ஒப்பிட்டா பேசுகிறாய்? நான் யார் நீ யார் நன்றாக விளங்கிக் கொள் என்ன சொன்னாய் ஆசை வார்த்தை காட்டி உன் போன்றவர்களை நான் மோசம் செய்து விட்டேனா? நீங்களாய் வந்தீர்கள் நண்பர்களோடு வந்தீர்கள் இப்போது என் மீது வீண் பழி போடுகின்றீர்கள்

அவன் அலட்சியமாக சொன்னான்

‘நிறுத்து உன் ஆசை வார்த்தையில் நம்பகத்தன்மையான நடத்தையில் நாங்கள் ஏமாந்து விட்டோம். அந்த நேரத்தில் ஒரு வித மயக்கம் கடின வேலை, உடல் களைப்பு, யுத்தம், மனச்சோர்வு, கவலை உற்றார் பிரிவு அகதிவாழ்க்கை, வருமானமில்லை. வீட்டில் மனைவி பிள்ளைகள் சண்டை சச்சரவு, பிரச்சனைகளை சமாளிக்க முடியாத நிலை, இரவில் நித்திரைஇல்லை..... பலன்

உன் வலையில் வீழ்ந்தோம்

அவன் பெரிதாக சிரித்தான்

ஹ..... ஹ..... ஹ..... முட்டாள மனிதர்களே என்னுடைய குணமே அது தானே. மெல்ல மெல்ல ஆசை காட்டுவேன் அன்பாய் அரவணைப்பேன். என்னை நினைக்க வைப்பேன். என் வசமாக்கி எனக்கு அடிமையாக்குவேன். என்னைத் தேடி நீங்கள் ஓடி வரவைப்பேன்.

Din K. K. Kayilainathar

RETIRED TEACHER

YANAM KOVILADY, MALLAKAM.

ஆண்டவா ஆறறிவு மனிதர்களாய் இருந்தும் இந்த பொய்யனின் வார்த்தையில் மயங்கி மனநிம்மதிக்காகக் குடித்து மன நிம்மதி இழந்தோம், இன்பத்திற்காகக் குடித்து மன மகிழ்ச்சியின்றி வாழ்ந்தோம். கூச்சமின்றி பேசலாமென்று நினைத்தோம். வீண் வாக்கு வாதங்கள் செய்தோம். நண்பர்களை சேர்ப்பதாக நினைத்து விரோதிகளை சேர்த்தோம். உடம்பில் தெம்பு சேர்வதாக நினைத்து இப்போது பலவீனர்கள் ஆனோம். நம்பிக்கை அதிகரிக்குமென நினைத்தோம் சந்தேகப் பேர்வழியானோம். பிரச்சனையை மறக்க குடித்தோம். இப்போது பிரச்சனையை அதகமாக்கிக் கொண்டோம் சொர்க்கத்தில் இருக்கலாமென நினைத்தோம். இன்று நரகத்தில் வாழுகின்றோம்.

எல்லாவற்றுக்கும் காரணம்

‘வெறிபிடித்தவனே உனக்கு அழிவே இல்லையா? எவ்வளவு காலத்துக்கு நீ இப்படி ஆட்டம் போட்டுக் கொண்டு இருக்கப் போகிறாய். உன் ஆட்டத்தில் மயக்கி எவ்வளவு பேர் பலியாக போகிறார்கள்?

94

இந்த அப்பாவி மனிதர்களை என்ன செய்வது? எப்படி இவர்களை தடுத்து நிறுத்துவது? என் ஒருவனால் இது முடியுமா?

நான் புலம்பித் தவிக்கின்றேன்.

‘என்னை யாராலும் ஒன்றும் செய்ய முடியாது எனது ஆட்டம் தொடர்ந்து நடக்கும் எதிரே பார் எனக்காக எவ்வளவு பேர் காத்து நிக்கின்றார்கள் படித்தவர் முதல் பாமரர் வரை பணக்காரர் முதல் பரம ஏழைவரை அரசன் முதல் ஆண்டிவரை, ஆசிரியர் முதல் மாணவர் வரை சமுதாயத்தில் எல்லா நிலை மனிதர்களும் என்னைப் பார்த்து அடிமையாக நிக்கின்றார்கள். ஹ..... ஹ..... ஹ.....

ஐயகோ என்ன இது கொடுமையிலும் கொடுமை.... ஒரு கூட்டமே நிற்கின்றது இவர்களை என்ன செய்வது ? இந்த அரக்கனின் ஏமாற்று வேலையிலிருந்து, இவனுக்கு அடிமையாகும் நிலையிலிருந்து இவர்களைக் காப்பாற்ற வேண்டும் ஆபத்து எம்மை சூழ்ந்து கொண்டிருக்கிறது. நானைய சமுதாயம் அநியாயமாய் சீரழிந்து போகக் கூடாது உடனே செயல்படவேண்டும்.

எப்படி தடுத்து நிறுத்துவது ?

யோசிக்கிறேன் யோசிக்கிறேன்

ஓ..... என்னை விட வேறு உதாரணம் எங்கே இவர்களுக்கு கிடைக்கப் போகிறது எனது கதையே இவர்களுக்கு படிப்பினையாய் அமையட்டும் நான் செல்வேன் இவர்களுக்கு எடுத்துரைப்பேன் இந்தப் பாதை தவறானது எழுகின்றேன் நிமிர்கின்றேன்

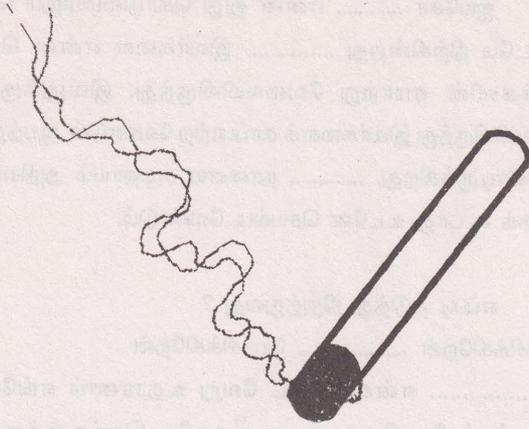
எனக்கு முன்னால் பெரிய வேலை காத்து நிற்கின்றது. நான் மட்டும் தனியானாக தோளில் ஒரு கை விழுகின்றது ஆதவராய்.

நண்பனே உன் முயற்சிக்கு நானும் உதவுகின்றேன் நானும் இந்த சமூகத்தில் ஒருவன் கவலையை விடு நாம் இருவருமே இவர்களுக்கு எடுத்துரைப்போம். எம்மோடு மேலும் பலர் இணைவார்கள் என நம்புகிறேன் நாம் தாமதிக்கும் ஒவ்வொரு விநாடியும் ஆபத்து தாமதியாதே கிளம்பு நீங்கள் என்ன செய்யப்போகிறீர்கள் ?

சி.கதிர்காமநாதன்

(பல்துறைசார் சிகிச்சை அணி)

மாவட்ட வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பளை,
யாழ். போதனா வைத்தியசாலை.



புகை வாழ்வின் புகை

வாழும் போதே - வாயில்
 சுய கொள்ளி வைக்கும்
 'சூரர்களை!
 உங்கள் சுவாசத்திற்கு
 'காபனுடன்' ஏன்
 கட்டாய திருமணம்?
 நிசப்தமாய் இயங்கும்
 நுரையீரல்களை;
 'நிக்கொட்டின் கொண்டு
 நிரப்புவது நியாயமா?

உயிர் மூச்சின்
 பயணத்திற்கு
 உதவுகின்ற மூக்கை
 புகைபோக்கியாக்கும்
 உரிமை - உனக்கு
 எங்கிருந்து கிடைத்தது?
 புன்னைகை பூக்கும் வாய்கள்
 நெருப்பைப் பூப்பதில்
 அப்படியென்ன
 ஆடம்பரமிருக்கிறது?

புகைக்கையில் - நீ
உள்விடுவது புகையல்ல!
தவணை முறையில்
மரணத்திற்கு விடும்
அழைப்பு!
ஓவ்வொரு புகைத்தலிலும்
வாழ்வில் ஐந்து செக்கன்
தொலைகிறதென்பது
அறிவியல் அறிவித்தநிலும்!

பூரிப்புடன் விடுக்கும்,
அழைப்பு!
மொத்தமாகக் கூறின்
உன் சுற்றத்திற்கு
சொல்லாமல் கொடுக்கும்
தண்டனை அவ்வளவே!
இன்னும்....
உன் தற்கொலையை

புகைத்தல் என்பது...
கவலையைக் கலைக்கும்
ஏற்பாடல்ல!
அது.....
விடை கொடுத்து வாங்கும்
கொலை!
புற்று நொய்க்கும்,
கசத்திற்கும்

நிகழ்த்த விருப்பின் - நீ
தாராளமாகப் புகை
வசந்தத்தை அனுபவிக்க
உருவான உடம்பில்
விஷம் தடவவிருப்பும்
உனக்கு
ஊதச் சொல்லி இனி
யென்ன.....?

Lion K. K. Kayilainathar
RETIRED TEACHER
YANAR KOVILADY, MALLAKAM.



SUICIDE IN SRI LANKA

98

Introduction

Suicide can be defined as an intentional killing of one self of designating a highly dangerous or fatally destructive, deliberately self killing operation. Suicide which was one of the major problems in the post industrial west in the 19th century, has now spread to many parts of the world. Durkhiem who studied this problem for the first time focused on anomie suicide, which occurs as a result of normslessness in a society. Recent world statistics on suicide show that Sri Lanka in one of the top highest suicides reporting country. People commit suicide for various reasons and adopt various ways to destroy themselves. Some remains as attempted suicide and others succeed in their attempt.

0108-0

The situation that precipitate suicide may be varied, but basic feeling under lying suicide remains the same. An individual who feels unwanted, useless and unloved when faced with difficulties does not have the energy or motivation to hope with the situation. Suicide has been explained as a cry for help. Shreedamn (1969) called suicided as "murder in 180 th degree". In other words it is an aggression tuned inwards, whatever be the reasons, methods and statistics. Any health professional engaged in saving the life will have to be ever consious of this increasing threat on the society.

MAGNITUDE OF THE PROBLEMS :- Suicide is being recognized as one of the leading causes of death in Srilanka. Sri lanka has one of the highest suicide rates in the world. The rate has remained relatively static over the last several years (35 to 47/100,000 population) it has shown a 7 fold increase since the 1950, and rate of increase is most marked in young people. There are 14 times as many suicide attempts as suicide deaths. More people are estimated to have died from suicide in the last fifteen years than in the civil war and self poisoning kills more people in rural Sri Lanka than ischemic heart disease and tropical diseases taken together . The high number of deaths in Sri Lanka is at least partly due to the higher fatality rate of 10 to 30% compared to less than 1% in the U.K, suicide attempters. Factors leading to suicide or Para suicide in developed countries would clearly differ from those in countries, such as Sri lanka, and con-

Lion K. K. Kayilainathur
RETIRED TEACHER
IVANAR KOVILADY, MALLAKAM.

clusions reached from western studies may not be relevant to our country (HJ De - Silva and N.Kasthuraiaratchi, Ceylon medical journal 2000; 45; 17-24).

Rates of suicide have increased 700% since 1950 and in the last decade, they have been as high as 47 per 100,000. Suicide acts that do not end in death are at least five times more frequent. Most suicide takes place in rural areas. They deprive the country of productive lives, bring suffering to families and strain the minimal medical resources of the country, (Lakshmi Ratnayake, SLFI convention on suicide 23rd -24th Aug 2001). At present the average suicide rate in Sri Lanka stands at over 55 per 100.00 population which is alarmingly high (Karunatisa atakorala SLFI convention on suicide 25th - 24th Aug 2001). Due to non availability of information , researchers find it difficult to study the aspects of attempted suicide. Going by hypothesis is used in the west, that there are about ten attempts for every successful suicide. Attempted suicide in Sri lanka may be estimated to be around 100,000 per year. The majority who survive an attempt, suffer either from mental or physical disorders. This indicates that roughly about 30000 - 40000. People who should be economically active will not productively contribute to the national development effort. This can have adverse implications on the national economy. The number of suicides recorded in 1950 was 497 or 6.6 per one hundred thousand population (Weerakody, 1989). It is estimated that 1991 rate of suicide in Sri lanka was 47

01008-0

per 1000,000. (Weerakody, 1989) as reported by karunatissa Atukarala in the year of 2001 it stands at over 55 per 100, 000. The statistics shown above are clear indicators of the magnitude of the problem. 'The epidemiological studies have clearly shown that more males than females commit suicide and more unemeloed men and women do so than the employed'. In Sri lanka like in many other countries commonest age group is between 15 to 30 years.(Ravindra Fernando, 2001).

FACTORS CONTRIBUTING TO THE HIGH INCIDENCE OF SUICIDE IN SRI LSNKA:-

After two years of deliberations, the suicide prevention task force of Sri lanka sumithirayo prepared a national policy statement and summarized the factors leading to suicide in to three catogaries, while recognizing that often the circumstances leading to suicide are multi faceted, and observed that the responses, we offer to one category may not be for those who fall in to the other.

101

Factors Leading to suicide:- Mental illness, Schizophrenia, Depression, Loss of control resulting from alcohol and drug dependency.

Poor coping skills:- Disappointment, Shame, Rejection, Unremitting / hopelessness, Loss Manipulatory behaviour:- Using the threat of suicide as a tool.

Short term inability to cope with feelings, generally speaking, suicide results from the individuals' feelings of failure to achieve the expectation of one self and others. Pressure inside and outside the family, Beyond ones coping ability when there is inadequate support system can make the individual see suicide as the escape. Loss of self respect and shame caused by incidents in life can also make the person feels that life is not worth living. It has been evident that suicide is less among those who have a strong support system of family and friends, and who have a solid spiritual belief and relationship with god. Influence of media such as movies which display suicide as an escape can provide a re-enforcing effect on those who are already upset. Durkheims classification of four types of suicide egoistic, altruistic, anomic and fatalistic are linked with factors of low high integration and low high regulation.

102

Patterson and co-workers 1983 devised an assessment aid using a brief acronym. (Sad person scale to evaluate ten major risk factors for suicide potential, they are sex, age, depression. Previous attempts, ETOH(alcohol). Rational thinking, loss, social support lacking, organized plan, no spouse and sickness).

DESCRIPTION OF CURRENT ROLE OF HEALTH CARE DELIVERY SYSTEM AND SOCIETY IN

ADDRESSING SUICIDE:- Intervention activities are playing major role in addressing this problem. Current role of health

care delivery system and society should focus three distinct areas of intervention - Primary, Secondary, Tertiary.

Primary intervention includes activities that provide support, information, and education in situations that could otherwise become more serious and even lethal. Primary intervention can be practiced in schools, home, hospital and industrial setting.

Secondary intervention is treatment of actual suicide crisis. It is practiced in clinics in hospitals and on telephone hotlines. Most people who are suicidal do not necessarily want to die. They do not know how to go on living in an intolerable situation or state of mind. The client's ambivalence mind is one of the most important tools when working with suicide person. Tertiary intervention can refer to. (1) Interventions with family and friends of a person who has committed suicide or (2) interventions with a person who has recently attempted suicide. Tertiary intervention for the latter is geared toward, minimizing the traumatic situations after effect of the suicide attempts.

Strategies to prevent or reduce the rate of suicide

Presidential committee on prevention of suicide on 3rd December 1997 has formulated policy and action plan, has listed out the following six goal on prevention of suicide,

- * Reduce access to lethal methods,
- * promote research on reducing the lethality of pesticides,
- * Educate the public on less harmful use of pesticides

- * create a culture which discourages suicides,
- * Ensure survival after poisoning,
- * Remove legal barriers to the correct handling of those at risk.

Sri Lanka sumithirayo training team member (Nalini Ellawala) in her article on recent advances in suicide prevention has mentioned following 7 recommendations designed by sumithirayo suicide prevention task force.

- 1) Control of poisonous substances:- Insecticides and pesticides were seen purchased and stored by farmers haphazardly. Education and awareness programs for both farmers and sellers on responsibilities will reduce suicidal rate. Research has indicated this in other countries.
- (2) Role of media:- media has an over empowering influence on social attitudes and values. Role of media can play in awakening social conscience. Health education Bureau programs for media persons made them to respond positively.
- (3) The law:- The change in law was effected by removing section 302 of the penal code which referred to suicide as a penal offence.
- (4) Medical management:- Proper medical management has been brought in to focus. Suicide is now seen as a disability which

requires psychiatric help and or counseling for both the person who attempted suicide and the family.

5) Emotional support: As far back as 1953 Drichad varah, the founder of befrienders international highlighted the therapeutic effect of listening era. In Sri Lanka this support system is available only to a small minority of the needy.

6) Awareness and education: The greater part of the preventive work is now undertaken through wide spread awareness and education programs. These programs are designed to. Help the community to understand that under no circumstances should suicide be treated as the answer to life's difficulties. Alert the community, that mental illness is treatable and left untreated could lead to suicide, especially in cases of depression and schizophrenia. Make aware that alcohol may also lead to confusion, depression and suicide. More than 25% of all suicides have been estimated to be alcohol related.

Create on awareness that, some people have poor coping skills and we must be more prepared to listen to each others psychological pain and share each others discomfort. Warn elders about the trend among the youth sector to obtain their ends through threats and manipulation. Help youth sector to realize that manipulation is foolish behaviour. Alert politicians about the dangers of politicizations of suicide in a country

where all most every aspect of social interaction has become politicized. A psycho social issue such as this require to be treated with greater sensitivity.

- (7) Research:- More serious research need to be undertaken is Sri Lanka considering it as a serious health problem. Since 1995, the state sector through samurdhi authority, the health ministry and sumithirayo have made a co-operative effort to change harmful social attitudes and values and control the progress of a fashionable trend for suicide especially in the youth sector.

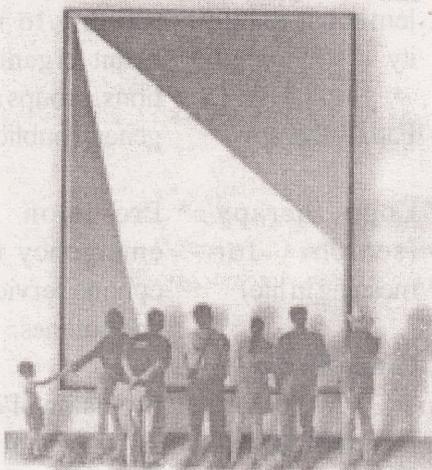
Prevention methods also can be classified as follows.

Individual methods	Community methods	Suicide preven- tion in hospital
* Accurate diag- nosis and sup- portive treatment for associated psychiatric disor- ders these are.	* Improving the mental ability of the persons at high risk, and particularly train- ing of medical and paramedical workers.	* Environment * Hospital personal should have an awareness about suicide risk as the principal carers
* Psychotherapy * Cognitive therapy, by improving self esteem, social	* Reducing the availability of the means of suicide.	* Staff education and attitude change, includes

- | | | |
|---|---|---|
| skills and problem solving ability. | information and training to relevant organizations, groups and general public. | the basic issues of the suicidal tendencies. |
| * Family therapy | | * First aid and resuscitation. |
| * Logo therapy (search for meaning in life) | * Provision of emergency telephone services, and hotlines. | * It is a challenge for the staffs because of negative attitude to words suicide. |
| * Group therapy. | | |
| | * Provision of crisis intervention services, to individuals, and family counseling. | |
| * Psychological first aid | | |
| * Crisis intervention | | |
| | * Target programmes for schools, colleges and hospitals. | |
| * Crisis counseling. | | |

Lion T. K. Kayilainathur
RETIRED TEACHER
IVANAR P. VILADY, MALLAKAM.

N.Canagarathnam,
President,
Shanthiham



Through the looking glass

Mental Health is a global problem, affecting 450 million people at any one time. Statistically this means that 1 in 4 people will suffer from a mental health problem at some stage of their life. Mental illness doesn't occur in isolation it often has a domino effect in that the illness will often create additional stressors at a time when a person is less able to cope with e.g. economic hardship, reduced quality of life and family problems.

Unlike physical illness, those who suffer from a mental illness both in the West and the East often experience stigmatisation and as a result are marginalised by the societies in which they live. The effects of stigmatisation and marginalisation

although culture bound can determine the level of support a person receives at an individual and societal level.

Although mental health is often considered the poor relation in terms of health service provision there has been increased recognition in the West regarding the economic and social costs that mental health problems have on society. This has led to a refocussing of service provision and delivery within this area and a greater awareness of individual rights as set out in the Human Rights Act.

In recent years within the UK the government has refocussed its attention on mental health through increased funding and the development of various government directives setting out national service delivery guidelines in conjunction with the Mental Health Act 1983 which provides the main legislative framework. Whilst recognising there's still room for improvement in the UK, comparatively speaking mental health services in Sri Lanka appear to receive greater marginalisation; the only Mental Health legislation is severely outdated (having been first enacted in 1873, last amended in 1956), there is no national mental health plan and no standardisation of care. Subsequently service provision is fragmented and the range of services being offered appears to be dependent on each region and their accessibility to funding.

Since the 1980s in the West there has been a major shift from treating service users with mental health problems within hospital settings/institutions to providing care in the community. This shift coincides with increased recognition that people who

suffer from mental health problems can be successfully managed in the community with a range of interventions and in doing so are able to actively participate and contribute to family and community life.

Although there is a range of specialist mental health services being offered, treatment is provided within the context of a multi-disciplinary team (MDT), including psychologist, social workers, occupational therapists, nurses and support workers. On the ward a treatment plan is devised and prior to discharge a care plan will be drawn up for aftercare services in the community which identify a service user's strengths and needs in order to promote participation and independence. The range of aftercare services being offered include assistance with accommodation, benefits, homecare, day services, counselling and family support.

110

Similarly these issues will be addressed by services in Jaffna, however the lack of available resources to meet these needs creates a greater reliance on family and community to provide support.

Recognising the disparity in resources both human and economic highlights the difference in service provision. Whilst funding hasn't been readily available from the government as is the reliance in the Western world, organisations in the North have had to be proactive in securing funding for service provision. Noticeable is also the difference in the types of problems people present with, whereas in the UK services focus on the treatment of major mental illnesses, the consequence of 20 years of conflict has led to a prevalence of psychosocial problems in Sri Lanka, particularly within the North and East.

Treatment of mental health problems is undertaken utilising international models of interventions which have been adapted to best meet the cultural and context specific needs of the local community. Indicative of this is the MDT model of care used both within the in/outpatients settings. Whilst the training received by the team doesn't equate to the professional qualification received from overseas institutions the team's training is responsive from a grass roots level allowing for interventions that address the specific needs of the local population.

In addition to this has been the training of psychosocial trainers who provide counselling, assistance at the community level and through the training of community leaders/officers/teachers etc on psychosocial issues and the types of interventions that can be used to address these problems. There are also numerous locally trained organisations/ traditional healers who provide a range of interventions which seek to address the mental health needs of the community.

Whilst there is a huge disparity in terms of resources between countries such as the UK and Sri Lanka, mental health is on the nation's agenda, although this is more apparent at a local level. The commitment to mental health issues in the North is regularly evident and looks likely to continue as further services are developed to meet the changing needs of the community.

**Katherine Melhopt,
VGO Management Consultant.**

0100920

யாழ்மாவட்டத்தில் சமூக சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்கள்

இல சுருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
01 Action Faim	பட்டினிக்கேதிரான நிறுவனம் (உள்ளூர் அரசாங்கப் பற்ற நிறுவனம்)	05, நக்கா வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2465	ஆற்றல் விருத்தி, விடுமுறை கால பயிற்சிக்கு பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும் வழங்கல், பொருளுதவி வழங்கல்.	பெண்கள்
02 CARE	கெயர் சர்வதேசம் (இலங்கை) (சர்வதேச அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	15, கண்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2428	ஆற்றல் விருத்திப் பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், சேமிப்புத் தொகுதி குண் நிதி, விடுமுறை காலப் பயிற்சி பெண்கள் குழு சுயவலுவூட்டல்.	பெண்கள், விவசாய சமூகங்கள்
03 DCPC	மாவட்ட சிறுவர் பாதுகாப்புக் குழு (அரசு நிறுவனம்)	அறை எண் 30, வைத்தியசாலை யாழ்ப்பாணம்.	021-222-5657	ஆற்றல் விருத்தி, சிறுவர் நிகழ்ச்சித் திட்டம், தகவல் சேகரிப்பு, பொருளுதவி, வராது தடுத்தல் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், பதில் நடவடிக்கை கள், பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்.	சிறுவர்கள் ஆசிரியர்கள் அரசு ஏனையோர்

இலக் குக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
04 FORUT	போருட் சர்வதேசம் (சர்வதேச அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	52, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2177 021-222-5954	ஆற்றல் விருத்தி, சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம், சுகாதார மேம்பாடு, காவல் துறையுடனான செயற்பாடு, சேமிப்புத் தொகுதி நுண் நிதி, விடுமுறைக்காலப் பயிற்சி, பெண்கள் குழு கய வலுவூட்டல்.	பெண்கள் இளைஞர்கள் சிறுவர்கள் உள் நாட்டில் இடம் பெயர்ந்தோர் விலகிய சமூகங்கள் கூற்றொழிலாளர் சமூகங்கள் மிகவும் வறிய குடும்பம்.
05 GTZ	ஜீரிசர் (சர்வதேச அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	472, பிரதான வீதி யாழ்ப்பாணம்.	021-222-6011 021-222-2635	ஆற்றல் விருத்தி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், காவல்துறையுடனான செயற்பாடு பற்றிய பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்	எல்லா வகையினரும் அரசு
06 HRC	மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு (அரசு நிறுவனம்)	20, சோமசுந்தரம் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2021	சட்ட உதவி பதில் நடவடிக்கை காவல்துறையுடனான செயற்பாடுகள், பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், பதில் நடவடிக்கை, வரது தடுத்தல், தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல்	மிகவும் வறிய குடும்பம் உள் நாட்டில் இடம் பெயர்ந்தோர் எல்லா வகையினரும்

01/01/2008

இல சுருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
07 HUDEC	மனித அபிவிருத்தி நிலையம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	14, மத்தியில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்	021-222-2571	சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்- பயிற்சியும், விழிப்புணர்வும், சட்ட உதவி, பொருளுதவி, காவல்துறையுடனான செயல்பாடு, தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், சேமிப்புத்தொகுதி நுண்நிதி- பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், பெண்கள் குழு செயலுலுட்டல்-பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்	சிறுவர்கள் மிகவும் வறிய குடும்பம். விலசாய சமூகங்கள், பெண்கள் இளைஞர்
08 ICRC	சர்வதேச செஞ்சிலவைச் சங்கம்			உடனடி உதவி	பேரால் பாதிக்கப் பட்ட மக்கள்
09 JSAC	யாழ்சமூக மேம்பாட்டு மையம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	159, 4ம் குறுக்கு வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-3699	ஆற்றல் விருத்தி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், பொருளுதவி, சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்- தகவல் சேகரிப்பு, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், பொருளுதவி விடுமுறை காலப்பயிற்சி, பெண்கள் குழு செயலுலுட்டல்.	உள்ளநாட்டில் இடம்பெயர்ந்தோர் பெண்கள் இளைஞர்கள் சிறுவர்கள்
10 LAF	சட்ட உதவி மையம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	யாழ்ப்பாணம்	021-222-5555	சட்ட உதவி, பதில் நடவடிக்கை, காவல்துறையுடனான செயற்பாடு - தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல்.	மிகவும் வறிய குடும்பம் உள்ளநாட்டில் இடம்பெயர்ந்த வர்கள்

இலக் குருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
11 MOVIMONDO	மூவிமொண்டோ (சர்வதேச அரச சார்பற்ற நிறுவனம்)	28, சுற்றல் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-6089 0777-777261	விசேட சேவை-பொருளுதவி, தகவல் சேகரிப்பு, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்.	சிறுவர்கள், தலவா வகையினரும்.
12 MOTIVATION	ஜெப்பயர் நிறுவனம் (உள்ளூர் அரச சார்பற்ற நிறுவனம்)	சண்டுக்குளி, யாழ்ப்பாணம்.		சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - பொருளுதவி, - விடுமுறைக்கால பயிற்சி - பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்.	சிறுவர்கள் ஊழைமுற்றவர்கள்
13 NCS	வட-இலங்கை சர்வோதயம் (உள்ளூர் அரச சார்பற்ற நிறுவனம்)			ஆற்றல் விருத்தி - பொருளுதவி, சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்- பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும், சேமிப்புத் தொகுதி நுண் நிதி- பொருளுதவி, பெண்கள் குழு சய வலுபுட்டல் - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வும்.	விலாசாய சமூகங்கள் கூற்றொழிவாளர் சமூகங்கள் ஏணைபோர் சிறுவர்கள் பெண்கள்
14 NECORD	வடக்கு கிழக்கு மீள் சமுதாய அபிவிருத்தி (அரச நிறுவனம்)			சேமிப்பு தொகுதி நுண் நிதி - பொருளுதவி	
15 NEIAP	வடக்கு கிழக்கு நீர்ப்பாசன விலாசாயத்திட்டம் (அரச திட்டம்)			சேமிப்பு தொகுதி நுண் நிதி - பொருளுதவி	

இல	சுருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
16	NVDAG	வண்முறைக்கெதிரான நேர்செயற்பாட்டுக்குழு (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	சாவகச்சேரி.		சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - பொருளுதவி, சேமிப்பு நுண்நிதி - பொருளுதவி.	சிறுவர்கள் பெண்கள்
17	OOTRO	ஊற்று நிறுவனம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)			விடுமுறைக் காலப் பயிற்சியும் - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வுமும்.	பெண்கள் இளைஞர்கள்
18	PWD	மக்கள் நலன்காக்கும் நிறுவனம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	பழைய வீதி, இருப்பாலை		சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வுமும், சேமிப்பு தொகுதி நுண் நிதி - பொருளுதவி, வராதகுத்தல்	சிறுவர், பெண்கள் இளைஞர்கள் விவசாய சமூகங்கள்
19	SARVO DAYA	சர்வோதயம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	கண்டுக்குழி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2351	சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - பொருளுதவி	சிறுவர்கள்
20	TRRO	தமிழர் அகதிகள் புனர்வாழ்வுக் கழகம் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)	4ம் குறுக்குவீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2416	சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம் - பொருளுதவி, விடுமுறைகாலப் பயிற்சி, பெண்கள் குழு சுய வலுவூட்டல் - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வுமும்.	சிறுவர்கள், பெண்கள் இளைஞர்கள்

இல	சுருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட பெயர்	முகவரி	தொலைபேசி இலக்கம்	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
21	UNDP	ஐக்கிய நாடுகள் அபிவிருத்தித் திட்டம் (ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு)	121-4, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2277 021-222-3094	ஆற்றல் விருத்தி- பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, சேமிப்புத்தொகுதி நுண் நிதி- பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு.	கற்றொழிலாளர் சமூகங்கள் - மிகவும் வறிய சமூகங்கள்.
22	UNICEF	ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் அமைப்பு (ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு)	125, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2276 021-222-6074	ஆற்றல் விருத்தி - பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, சிறுவர் நிகழ்ச்சித் திட்டம் - தகவல் சேகரிப்பு, பொருளுதவி, வராது தடுத்தல், தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், பதில் நடவடிக்கை, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, சுகாதார மேம்பாடு - பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, காவல்துறையுடனான செயற்பாடு- பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு.	சிறுவர்கள் அரசு இளைஞர்கள் மிகவும் வறிய குடும்பம்.

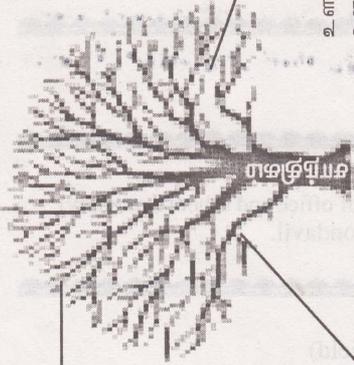
இல	சுருக்கம்	விரிவாக்கப்பட்ட	முகவரி	தொலைபேசி	செயற்பாடுகள்	பயனாளிகள்
22	UNHCR	ஐக்கிய நாடுகள் அகதி களுக்கான தூதராலயம் (ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு)	223, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-2005 021-222-3663	ஆற்றல் விருத்தி-பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, காவல்துறையுடனான செயற்பாடு - தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், பதில் நடவடிக்கை சேமிப்பு தொகுதி நுண்நிதி - தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், விசேட சேவை - பொருளுதவி, தகவல் சேகரிப்பு, தொடர்புகளை ஏற்படுத்தல், பதில் நடவடிக்கை, பெண்கள் குழு சுய வலுவூட்டல்.	அரசு, உள் நாட்டில் இடம் பெயர்ந்தவர்கள், ஏனையோர் மிகவும் வறிய குடும்பம் பெண்கள்.
23	VSC	வடபுலாட்சிஸ்ரெளஸ்கிளாப் (உள்ளூர் அரசு சார்பற்ற நிறுவனம்)			விடுமுறைக்காலப் பயிற்சி - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, பெண்கள் குழு சுய வலுவூட்டல் - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, ஆற்றல் விருத்தி - பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு, சுகாதார மேம்பாடு - பொருளுதவி, பயிற்சியும் விழிப்புணர்வு.	பெண்கள் சிறுவர்கள் பெண்கள்
24	WFP	ஐக்கிய நாடுகள் உலக உணவு திட்டம் (ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு)			சுகாதார மேம்பாடு-வராதது தடுத்தல் விசேட சேவை - தகவல் சேகரிப்பு	எல்லா வகையினரும் பெண்கள்
25	WHO	ஐக்கிய நாடுகள் சுகாதார நிறுவனம் (ஐக்கிய நாடுகள் அமைப்பு)	125, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.	021-222-6067 0777-562715		

தொகுப்பில் உதவி: பத்மா Psychosocial Trainee - Shanthiham

சாந்திகம் உளவளத்துணை நிலையத்தின் செயற்பாடுகள்

இல-15, கச்சேரி நல்லூர்

T.P:- 021-222-3338



வெளியீடுகளை மேற்கொள்ளல்

உளவியல், உளநலம் சார்பாக மக்களிற்கும், கல்வியாளர்களிற்கும் பயன்படக்கூடிய வெளியீடுகள் வெளியிட்டு வரப்படுகின்றன.

தற்போர் சமுதாயத்தில் உள நலம், முதுமை, சிறுவர் உள நலம், மகிழ்ச்சிகரமாக

உளச்சமூக பயிற்சித்திட்டம்

உள சமூக பயிற்றுவிப்பாளர்களை உருவாக்கல்

உளச் சமூக பயிற்றுவிப்பாளர்களின் ஊடக அரசு, அரசுசார்பற்ற நிறுவன அலுவலர் களுக்கு உள சமூக பிரச்சனைகள் அவற்றை தீர்க்கும் முறைகள் குறித்து பயிற்சி அளித்தல்.

கிராம மட்டங்களில் உள சமூகத்துறை சார் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலும் உதவகுழுக்களை உருவாக்கி சமூகத்தில் மேற்படி பிரச்சனைகளை சுயமாக

உளவளத்துணை

உள நலம் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு இலசவ உளவளத்துணை சேவையை நடாத்தல்

உளவளத்துணையாளர்களாக விரும்பும் தகுதியுடையவர்களுக்கு மேற்படி விடயம் தொடர்பாக சான்றிதழ், பயிற்சி நெறிகளை நடத்தல்.

பயிற்றப்பட்ட உளவளத்துணையாளர்களுக்கு திறன்

கட்டுரையின் அனுசரணையாளர்கள்

- 1) STP Computer World
No73, Palaly Road, Kantharamadam, Jaffna.

- 2) கந்தவேலன் றேடர்ஸ்
வடமாகாண ஏகவிநியோகஸ்தர்கள்
(Multilac paint)
இல:110. ஸ்ரான்லி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.
T.P:-021-222 2822

- 3) ASEER VANIGANILAYAM
No:202A, K.K.S Road, Jaffna.
TP:021-222 2842

- 4) USHA Agency
62/32, Stanley Road, Jaffna
T.P: 021-222 6982

- 5) சதீஸ் புத்தகசாலை
(Dealers in CD, CD Cover, All kinds of office and school stationary)
Palaly Road, Kondavil Junction, Kondavil.
TP:0712-246469

- 6) Manoj Express
(The finest Express service in the field)
No: 13, Power House Road, Jaffna)
T.P:021-222 3916

- 7) Paper House
No:300, Hospital Road, Jaffna
T.P:021-222 5343

- 8) ஏஞ்சல் ஜவளி சாமராஜ்ஜம்
இல:11, நவீன சந்தை வெளிப்புறம்.
T.P:0777 836944, 0777-168083

- 9) Harikanan Printers
No:424, K.K.S Road, Jaffna
T.P:021-2222717, 4590123

Lion K. K. Koviladathar
RETIRED TEACHER

LYANAR KOVILADY, MALLAKAM.

01/08/06

யாழ்ப்பாணத்தில் உள்ள சமூக சேவையில்

அகவொளி குடும்பவளத்துணை நிலையம்
131, பாங்சல் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

செயற்பாடுகள்

- * திருமண ஆயத்தப்பயிற்சி
- * குடும்ப ஆற்றுப்படுத்தல்
- * போயா நாள் கருத்தரங்கு
- * விதவைகளுக்கான குழு ஆற்றுப்படுத்தல்
- * பொது கருத்தரங்குகள்
- * குடும்பங்களுக்கான சிறப்புக் கருத்தரங்கு
- * திருமண தகவல் தொடர்பு
- * பாடசாலை மாணவர்களுக்கான குடும்ப வாழ்வுக் கல்வியும் விழுமியங்களும்
- * கிறிஸ்தவ குடும்ப இயக்கம்
- * குடும்ப தினம்
- * 'குடிபோதை, மருத்துவம்'

உளநலச் சங்கம்

மாவட்ட வைத்தியசாலை, தெல்லிப்பளை
செயற்பாடுகள்

- * உளநலம் பாதிப்படைந்தோரின் சேம நலன்களை மேம்பாடடையச் செய்தல்
- * வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறும் உளநலம் பாதிப்புற்றோரின் சேம நலன்களை மேம்பாடடையச் செய்தல்
- * உளநலம் பாதிப்புற்றோருக்கு சிகிச்சை ரீதியில் தொழில் வழிச் சிகிச்சை, உளநலத்துணை அவர்களின் குடும்ப, சமூக, புனர்வாழ்வு போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டு அவர்களை நன்றிடைக்கு கொண்டுவர உதவுதல்.
- * அரசு வைத்திய நிறுவனங்களில் உளநல சிகிச்சைக்கு தேவைப்படுகின்ற வளங்களில் பற்றாக்குறைகள் ஏற்படுமிடத்து அதை நிவர்த்தி செய்ய தேவையான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தல்
- * எமது மக்களிற்கு உளநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படச் செய்தல்

போதனை

பல்கலை
இங்கு சி
நிலைகள்

- * உள்பிள
- * மனச்சே
- * பதகளிப்
- * நெருக்கீ
- * போன்ற
- * போதை
- * பாவியல்
- * குடும்பம்
- * சிறுவர் உ
- * முதியோ

TRO

தமிழர் புனர்வாழ்வுக்கழகம்
82/1, கே.கே.எஸ் வீதி, கொக்குவில்.

T.P.: -021-222-5125

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * உளநல சேவை
- * சேமிப்புத் தொகுதி நுண் நிதி

SC-SL

சிறுவர் பாதுகாப்பு நிதியம் இலங்கை
நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

T.P.: -021-222-5078

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * உளநல சேவை
- * சேமிப்புத் தொகுதி நுண் நிதி
- * விசேட சேவை

உளசமூக சேவை

S.L.RC/DRC -

இலங்கை செஞ்சிலுவை சங்கம்

73, கண்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

T.P.: -021-222-2561

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * உளவளப்படுத்தல்
- * விசேட சேவை

SOND - சமூக அபிவிருத்தி

நிறுவனங்களின் வலயமைப்பு யாழ்ப்பாணம்.

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * உளவளப்படுத்தல்
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * ஊடகப்பிரச்சாரம்
- * சேமிப்புத் தொகுதி நுண் நிதி

SH - சாந்திகம்

கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

T.P.: -021-222-3338

செயற்பாடுகள்

- * உளநல பயிற்சி
- * உளவளப்படுத்தல்
- * உளநல சேவை
- * பெண்கள் குழு வலுவூட்டல்

INSG- ஆரம்ப

பாலர் விருத்தி

மூளாய்,

T.P.070

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * உளநல சேவை

சமூக சேவையில் ஈடுபட்டுள்ள நிறுவனங்கள்

லிப்பளை

சேம நலன்களை

பெறும் உள்நலம்
என மேம்பாடடையச்

சை ரீதியில் தொழில்
அவர்களின் குடும்ப,
கைகளில் ஈடுபட்டு
விர உதவுதல்.

எநல சிகிச்சைக்கு
பற்றாக்குறைகள்
செய்ய தேவையான

ய விழிப்புணர்வை

உள்நோயியற் பிரிவு
போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்

பல்கலைக்கழக உள்நோயியற்பிரிவு
இங்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படும் (நோய்)
நிலைகள்

- * உள்ப்பிளவை பித்து போன்ற பாரிய உள்நோய்கள்
- * மனச்சோர்வு
- * பதகளிப்பு நிலைமைகள்
- * நெருக்கீட்டிற்கு பிற்பட்ட மனவடு, சித்திரவதை போன்ற நிலைமைகள்
- * போதை வஸ்து தூர்ப்பாவனை
- * பாலியல் பிரச்சினைகள்
- * குடும்பப் பிரச்சினைகள்
- * சிறுவர் உள்வியல் பிரச்சனைகள்
- * முதியோர் உள்வியல் பிரச்சனைகள்

சுகவாழ்வு நிலையம்

ஆஸ்பத்திரி வீதி, யாழ்ப்பாணம்

செயற்பாடுகள்

- * சிறுவர்களுக்கான செயற்பாடுகள்
- * கட்டிளமை பருவத்தினருக்கான செயற்பாடுகள்
- * பிள்ளைகளின் தாய்மாருக்கும், பராமரிப்பு போருக்கும் பயிற்சி
- * பயிற்றுணருக்கான பயிற்சி
- * ஆற்றுப்படுத்தல்

AROD- ஊனமுற்றோர் புனர் வாழ்வுச் சங்கம்

47/3, ஆடியபாதம் வீதி, திருநெல்வேலி வடக்கு

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * உள்வளப்படுத்தல்
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * விசேட சேவை
- * விடுமுறைக் காலப் பயிற்சி

உள்சமூக சேவை

S.L.RC/DRC -

செஞ்சிலுவை சங்கம்

கண்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

T.P.: -021-222-2561

பாடுகள்

றல் விருத்தி

ளப்படுத்தல்

ட சேவை

C.W.D- மகளிர் அபிவிருத்திச் சங்கம்

T.P.021-222-2454

செயற்பாடுகள்

- * உள்வளப்படுத்தல்
- * சட்ட உதவி
- * ஊடக பிரசாரம்
- * பெண்களுக்கு குடிவலுவூட்டல்

D.S.S- சமூக சேவைகள்

திணைக்களம்

செயற்பாடுகள்

- * உள்வளப்படுத்தல்
- * சேமிப்பு தொகுதிநுண்ணிதி
- * பெண்கள் குழு சுயவலுவூட்டல்

F.R.C- குடும்ப புனர்வாழ்வு நிலையம்

18, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம்

T.P.021-222-6347

செயற்பாடுகள்

- * உள்வளப்படுத்தல் * உள்நல சேவை

INSG- ஆரம்பக்கல்வி மற்றும்

பாலர் விருத்தி நிறுவனம்

மூளாய், சுழிபரம்,

T.P.070-213293

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * சுகாதார மேம்பாடு
- * உள்நல சேவை
- * விசேட சேவை
- * விடுமுறைக்காலப் பயிற்சி
- * பெண்கள் குழு சுய வலுவூட்டல்

P.W.S&B- மக்கள் நலன்காக்கும் சங்கம்

செயற்பாடுகள்

- * ஆற்றல் விருத்தி
- * சிறுவர் நிகழ்ச்சித்திட்டம்
- * உள்நல சேவை
- * விடுமுறைக்காலப் பயிற்சி
- * பெண்கள் குழு சுய வலுவூட்டல்



..... இவ்வாறான ஒரு பிரதேசத்தில் வாழும் மக்கள் திரும்பவும் சமூக வாழ்வில் இணைந்து, தங்கள் வாழ்வை மேம்படுத்த ஆரம்பித்திருக்கும் இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் அவர்களுக்குள்ள உள நலத் தேவைகளையும் கருத்தில் கொள்வது மிக முக்கியம். இவ்வாறு இதனைக் கருத்தில் கொள்ளாது விட்டால் இங்கே நடைபெறும் அபிவிருத்தி, மீள்கட்டமைப்பு, புனர்நிர்மாணம் போன்றவற்றில் இவர்கள் பங்கு பற்றும் அளவு குறைவாகவே இருக்கும் என்பதுடன், இந்தப் பிரதேசம் திரும்பவும் நல்ல நிலைக்கு வருவதற்கும் இது ஒரு தடையாகக் காணப்படும். அத்துடன் இந்த அபிவிருத்திகளால் கிடைக்கக் கூடிய பயனைக்கூட பெறமுடியாமல் போய்விடக் கூடும்.

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்,
தலைவர், உளநலத்துறை.