Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

இன்னும் வரக் காணனே

காணாமற் போனோர் குடும்பங்களுக்கான கையேடு

சாந்திகம் – 2007

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

இன்னும் வரக் காணனே

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

காணாமற் போனோர் குடும்பங்களுக்கான ஒரு கையேடு

சாந்திகம், யாழ்ப்பாணம் 2007

நூற்பெயர்

இன்னும் வரக் காணனே

காணாமற் போனோர் குடும்பங்களுக்கான ஒரு கையேடு

முதற்பதிப்பு

ஏப்பிரல் 2007

வெளியீடு

சாந்திகம்

8/1 கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை,

(கச்சேரி நல்லூர் வீதியிலிருந்து)

யாழ்ப்பாணம்.

தொலைபேசி: 021 2223338

அனுசரணை

உலக சுகாதார நிறுவனம்

கொழும்பு.

பக்க வடிவமைப்பும் அச்சாக்கமும்

ஈ. சி. வேய்ஸ் (பிறைவேற்) லிமிட்டட்,

4, ஐ. பி. சி. றோட்,

கொழும்பு 06.

தொலைபேசி: 011 5673483

அறிமுகம்

மனிதகுல வரலாற்றிலே *'காணாமற் போதல்'* எனும் ஒரு நிகழ்வு பதியப்பட்டிருந்தாலும், அண்மைக் காலங்களில் அது மிக அதிகளவில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றது.

ஒருவருடைய இருப்பு, இடம் போன்ற இன்னோரன்ன விடயங்கள் எதுவுமே தெரியாது அவர் திடீரென்று மறைந்து போவாராயிருந்தால், அதனைக் காணாமற் போதல் என அழைக்கும் வழக்கம் ஒன்றுள்ளது.

இந்த காணாமற் போதல் எனும் நிகழ்வு சாதாரண வாழ்க்கை நிலைமைகளிலே மிக அருந்தலாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தாலும், யுத்த காலங்களின் பொழுது இவை மிக அதிகளவிலே நடைபெறுவதனைக் காணலாம். இயற்கை அனர்த்தங்களின் பொழுதும் மனிதர்கள் தனியாகவோ, கூட்டாகவோ தொலைந்து போவதுண்டு.

இந்தக் கையேடானது, இவ்வாறு காணாமற் போனவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் நண்பர்களுக்கும் சில அடிப்படையான தகவல்களை வழங்குகிறது. குறிப்பாக, ஒருவர் 'மாயமாக' மறைந்துவிட்ட நிலையில், அவர் இல்லாமல் தவிக்கும் அன்புக்குரியவர்களின் இயல்பான மனவுணர்வுகள், ஏக்கங்கள், அங்கலாய்ப்புகள் பற்றியும், அவர்கள் அவற்றை எவ்வாறு கையாளலாம் என்பது பற்றியும் இந்தக் கையேட்டில் விளக்கப்பட்டிருக்கிறது. மேலும், உதவி தேவைப்படும் பொழுது நாடக்கூடிய சில அமைப்புகள் மற்றும் நிறுவனங்கள் பற்றிய விவரங்களும் இங்கே தரப்பட்டுள்ளன.

நீங்கள் இந்தக் கையேட்டினைத் தொடர்ந்து வைத்திருந்து, அடிக்கடி வாசித்துப் பயன் பெறவேண்டும் என்பதே எமது விருப்பமும், வேண்டுகோளுமாகும்.

உங்களது பின்னூட்டல்களை நாங்கள் வரவேற்கின்றோம்.

அன்புடன்

சாந்திகம்
8/1 கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை
(கச்சேரி நல்லூர் வீதியிலிருந்து)
யாழ்ப்பாணம்
021 2223338

காணாமற் போதல் - பொதுமையான சில அனுபவங்கள்

காணாமற் போதல் எனும் நிகழ்வு பல சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படலாம்.

சிலர் உள்ளூரிலேயே, வீட்டைவிட்டு வெளியே போன ஒரு சந்தர்ப்பத்திலே காணாமற் போகலாம். இது பற்றிய சில ஊகங்கள் நிலவுமேயொழிய எவருக்கும், எதுவுமே தெரியாமல் போகலாம்.

ஆனால் வேறு சிலர், அவர்களது விருப்பத்திற்கு மாறாகப் பலவந்தமாகக் கடத்தப்பட்டு அல்லது கைது செய்யப்பட்டு, பின்னர் காணாமற் போகலாம். இவ்வகையான சந்தர்ப்பங்களில் சில அடிப்படையான சாட்சியங்கள் இருப்பினும், அவை பெரிதும் பயன்படாத ஒரு நிலை காணப்படலாம்.

சாதாரண குடியியல் நிலைமைகளிலே, தொழிலுக்கென்று தொலை தூரம் செல்வோர் (உதாரணமாகக் கடற்றொழில்), வீட்டில் பிரச்சினைப்பட்டு வெளியேறியோர், அல்லது சமூக எதிர்ப்புடன் கூடிய காதலர்கள் திடீரென்று தங்கள் வீட்டிலிருந்தும் சமூகத்திலிருந்தும் தொலைந்து போய்விடுவர்.

அதேபோல வெளிநாடுகளுக்கு என்று புறப்பட்ட பலர் என்ன ஆனார்கள் என்று தெரியாமலே காணாமற் போயிருக்கிறார்கள்.

தனிப்பட்ட பழிவாங்கல் நடவடிக்கைகளினாலும் சிலர் காணாமற் போய்விடுவதுண்டு.

மனநோயால் பீடிக்கப்பட்டிருப்பவர்களில் சிலரும், அறளையின் தாக்கத்திற்குள்ளான ஒரு சில முதியவர்களும் சிலவேளைகளில் காணாமற் போய்விடுவது பொதுவான அனுபவங்களுள் அடங்கக் கூடியவை

சுனாமி, புவி நடுக்கம், வெள்ளம் போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களிலே மிகப் பெருமளவினோர் திடீரென்று 'காணாமற்' போய்விடுவார்கள்.

யுத்த நிலைமைகளில் காணாமற் போதல் என்பது ஏறக்குறையப் பொதுவான, மனதைக் கலவரப்படுத்துகின்ற ஒரு நிகழ்வாக நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது.

பாரிய சண்டைகளிலும், ஊடுருவித் தாக்குதல் அல்லது தகவல் சேகரித்தல்களிலும், கடல் மற்றும் ஆகாயச் சண்டைகளின் பொழுதும் போரிடுபவர்களிற் சிலர் காணாமற் போய்விடுவார்கள்.

அதேபோல, போராளிக் குழுக்கள் தமக்குள்ளேயும், தமக் கிடையேயும் சண்டையிட்டுக் கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பலர் தொலைந்து போய்விடுவதுண்டு. சில சமயங்களிலே போராளிக் குழுக்களுடன் இணைவதற்கெனப் புறப்பட்ட பலர் என்ன ஆனார்கள் என்று தெரியாததொரு நிலையும் ஏற்படலாம்.

உள்நாட்டு யுத்த நிலைமைகளில், சட்டம் - ஒழுங்கு சீர்குலைந்து போய்விடுகின்ற ஒரு சூழலில், 'காணாமற் போதல்' எனும் செயற்பாடு திட்டமிடப்பட்ட வகையிலே, ஒரு சமூகத்தினைப் பயப்படுத்திக் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவருமுகமாக உலகெங்கணும் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது.

ஒருவர் எவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களிலே காணாமற் போயி ருந்தாலும், அந்த நிகழ்வானது, அவரைப் பிரிந்து இருக்கின்ற அன்புக்குரியவர்களிலே ஒரு குழப்பமான மனநிலையை ஏற்படுத்தும். இந்தக் குழப்பத்தின் அடிப்படையாக "காணாமற் போனவர் இருக்கின்றாரா? இல்லையா? இருக்கின்றார் எனில் எங்கு இருக்கின்றார்? இல்லையெனில் எவ்வாறு இல்லாமற் போனார்? இல்லாமற் போனவரின் எச்ச சொச்சங்களாவது

இருக்கின்றதா?'' போன்ற பல கேள்விகளும், குழப்பங்களும் ஏற்படுவது பொதுவான அனுபவங்களாகும்.

காணாமற் போனவரை உறவினர்கள் நாள்தோறும் தேடி யலைவதும்; அதற்குப் பொறுப்பானவர்கள் என்று கருதப்படு பவர்களும், சட்டம் ஒழுங்கை நிலைநாட்டும் நிறுவனங்களும் அதிக அக்கறையின்றிக் கைகளை விரிப்பதுவும் பொதுவான நிகழ்வுகளாகும்.

ஒருவர் காணாமற் போனதன் பின்னர், அவர் பற்றிய சிறிய தகவல்களுக்காகவும், செய்திகளுக்காகவும் ஏங்குவதும், வதந்திகளால் அலைக்கழிக்கப்படுதலும், முறைப்பாடுகள் - விசாரணைகள் என்று அலைந்து திரிவதும் குடும்ப உறுப் பினர்களின் நாளாந்தக் கடமைகளிலே ஒன்றாகிவிடுகின்றது.

காணாமற் போன ஒருவர் இருப்பதாக நம்பிக்கொள்வதா? அல்லது இறந்து போனதாகக் கருதுவதா? என்பதே இந்த விடயத்தினது மிக அடிப்படையான ஒரு துன்பமாகும்.

உண்மையில், காணாமற் போன ஒருவர் இறந்துதான் போயிருந்தாலும், அதை ஏற்றுக்கொள்வதற்காக ஏதாயினும் தடயங்கள், அடையாளங்கள், அறிவித்தல்கள், ஒப்புக் கொள்ளல் போன்றவற்றிற்காக அங்கலாய்ப்பதுவும் ஏங்குவதும் மிக மிகப் பொதுவானதொரு மனநிலையாகும்.

இவற்றைவிட, சிலவேளைகளில் சாடைமாடையாக ஏதாவது தகவல்கள் கிடைத்தாலும், அந்தத் தகவல்களின் அடிப் படையிலே அவர் இல்லை என்பதனை ஏற்றுக்கொள்வதனை விட, இருக்கின்றார் என்பதனை நம்புவதையே மனம் விரும்பும்.

காணாமற் போதலைத் தொடர்ந்து ஏற்படக்கூடிய மன உணர்வுகள்

ஒருவரைக் காணவில்லை என அறிந்தவுடனே, அவரது நெருங்கிய குடும்ப உறுப்பினர்கள் மற்றும் நண்பர்களிடம் உடனடி உணர்வுகளாக அதிர்ச்சி அல்லது திகைப்பு, அடுத்ததாக என்ன செய்யலாம் என்பதனை யோசிக்க இயலாத நிலைமை, நடந்த சம்பவத்தை நம்ப முடியாத ஒரு நிலை, காணவில்லை என்ற தகவல் பொய்யாகி, காணாமற் போனவர் மீண்டும் வந்துவிட வேண்டும் என்கின்ற ஒரு அங்கலாய்ப்பு, காணாமற் போனவர் இறந்து போயிருக்கக்கூடுமோ என்கின்ற பயம், சம்பவத்திற்குப் பொறுப்பானவர்கள் என்று கருதக் கூடியவர் களின் மீது ஒரு கோப உணர்வு போன்றன ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான நிலைமைகளிலே சிலர் ஒன்றுமே செய்ய இயலாதவர்களாகி உறைந்து போய்விடலாம். மேலும் சிலர் காணாமற் போனவர் பற்றிய தகவல்களிற்காக பல்வேறு அலுவலகங்களுக்கும், முகாம்களுக்கும் அலைந்து திரியலாம்.

பலர் மத வழிபாடுகளிலும், நேர்த்திகளிலும், காணாமற் போனவர் பற்றிய தகவல்களை அறிய உதவும் பாரம்பரிய முறைகளிலும் நம்பிக்கை வைத்து அவற்றைப் பின்பற்றுவார்கள்.

அங்கலாய்ப்பும், அழுகையும் மிகச் சாதாரணமாகிவிடலாம். காணாமற் போனவரைத் தேடும் இடங்களில் ஏற்படுகின்ற அனுபவங்கள் சலிப்பையும், விரக்தியையும், கோபத்தையும் தரலாம். ஒரு உதவியற்ற, கையறு நிலை உணரப்படலாம். மனம் களைத்து, ஒன்றுமே செய்ய இயலாத ஒரு நிலை தோன்றலாம். நித்திரை, உணவு, நாளாந்தக் கடமைகள் போன்றவற்றிலே நாட்டம் இல்லாது போகலாம்.

காணாமற் போனவர் பற்றிய ஏதாவது ஒரு தகவலுக்காக ஏங்கியிருக்கும் ஒரு நிலை ஏற்படலாம். ஒரு சாட்சி; ஒரு தொலைபேசி அழைப்பு; ஒரு தகவல்; ஒரு நம்பிக்கை ஒளிக்கீற்றுக்காக மனம் ஆசைப்படும். நாளாக நாளாக காணாமற் போனவர் பற்றிய எந்த ஒரு தகவலும் கிடைக்கப் பெறாத விடத்து, அவர் இருக்கின்றாரா? அல்லது இல்லாமலே (இறந்து) போயிருப்பாரா? எனும் எண்ணம் தலைதூக்கத் தொடங்கும். இந்தக் கேள்விகளே, இருப்புக்கும் இல்லாமைக்குமான இருமை நிலையே, காணாமற் போனவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு மிகுந்த துன்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

காணாமற் போனவரைப் பற்றிய நினைவுகளில் மூழ்கியிருத்தல்; அழுதல்; அவரைப் பற்றிக் கதைத்தல்; அவரைக் கனவுகளில் காணுதல்; அவர் இல்லாத ஒரு வாழ்க்கையைப் பற்றி யோசிக்க முடியாமல் கஷ்டப்படுதல்; அவர் வீட்டிலே வகித்து வந்த பாகங்களுக்கு மாற்றீடு இல்லாமல் கஷ்டப்படுதல் போன்றன மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படும் வெளிப்பாடுகளாகும்.

நித்திரைக் குழப்பம்; பயங்கரக் கனவுகள் காணுதல்; பசியின்மை; ஒரு வெறுப்பான மன உணர்வு; வாழ்க்கையில் உப்புச் சப்பில்லாத ஒரு நிலை; ஒதுங்கியிருத்தல்; யோசனைகளில் மூழ்கியிருத்தல்; இலகுவில் சினப்படுதல் போன்றன எதிர்பார்க்கக் கூடியவைகளே.

நாட்கள் செல்லச் செல்ல, மனம் சிறிது ஆறுதல் அடையத் தொடங்கும். இந்தக் காலப்பகுதியில் காணாமற் போனவர் வீட்டில் இல்லாத ஒரு சூழலிலே வாழ்க்கையை மீள அமைத் துக்கொள்ளும் அல்லது புதிதாய் வடிவமைத்துக் கொள்ளும் படிநிலை ஏற்படலாம்.

நித்திரை ஓரளவுக்கு வரும்; சாப்பிடக் கூடியதாக இருக்கும்; குடும்ப அலுவல்களில் ஈடுபடலாம்; வாழ்க்கைப் பயணத்தில் மீண்டும் இணையலாம். நாளாந்தக் கடமைகள், வேலைகள், அலுவல்கள் என்பவற்றிலே புலன்களைச் செலுத்தக்கூடியதாக இருக்கும்.

என்றாலும், மனதிலே ஒரு வெறுமை இருக்கும். ஆழமான சோகம் ஒன்று உறைந்து போயிருக்கும். இடையிடையே மனம் வலிக்கும். துன்ப நிலை மேலோங்கும். கால ஓட்டத்திலே வாழ்க்கையின் பல பகுதிகள் வழமைக்குத் திரும்பினாலும், காணாமற் போனவர் இன்னும் உயிருடன் இருக்கின்றாரா? அல்லது இறந்து இல்லாமல் போய்விட்டாரா? எனும் விடை காணமுடியாத கேள்விகள் எழுந்த வண்ணம் இருக்கும். அவர் இருக்கின்றார் என்று நினைத்துக் காரியங்களை ஆற்றுவதா? இல்லை என்று வருந்திக் காரியங்களை ஆற்றுவதா? என்பதில் மிகுந்த மனக்குழப்பம் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான, முடிவு தெளிவில்லாதிருக்கும் ஒரு மயக்க நிலை தோன்றுவது என்பது, காணாமற் போதல் எனும் நிகழ்விலே மிகச் சாதாரணமானதொன்றே. இதுவே காணாமற் போதலின் தனித்துவமான இயல்பும் பிரச்சினையும் ஆகும். எனவேதான் காணாமற் போதல் என்பது ஒரு தனித்துவமான துன்பியலாக இருக்கின்றது.

காணாமற் போனவர்களின் குடும்ப உறுப்பினர்கள் இதனைப் புரிந்துகொள்ளுதல் அவசியம். இருக்கிறாரா? இல்லையா? என்கின்ற மயக்க நிலையை ஏற்றுக்கொண்டு வாழ்க்கையை முன் நகர்த்திச் செல்லுவதே தேவையானதாக இருக்கிறது.

காணாமற் போனோர் குடும்பங்களில் உள்ள சிறுவர்கள்

காணாமற் போன பலருடைய குடும்பங்களிலே சிறுபிள்ளைகள் இருப்பார்கள். பொதுவாக இப்பிள்ளைகள் அவர்களுடைய பிள்ளைகளாக, சகோதரர்களின் பிள்ளைகளாக, பேரப் பிள்ளைகளாக இருக்கலாம்.

முக்கியமானது என்னவென்றால், இந்தச் சிறுபிள்ளைகளும் காணாமற் போன தங்கள் பாசத்துக்குரிய உறவினர்களுக்காக வருந்துவார்கள். அவர்களைக் காணாது ஏங்குவார்கள். அவர்கள் உடனடியாகத் திரும்பி வரவேண்டும் என்று அடம் பிடிப்பார்கள்.

இந்த நடத்தைகள் சிலவேளைகளில் அந்தக் குடும்பத்திலே யுள்ள வளர்ந்தவர்களுக்கு, சங்கடங்களையும், கோபத்தையும், குற்றவுணர்வையும், கவலையையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். ஆயினும் காணாமற் போன உறவுகளுக்காக சிறுவர்களும் வருந்துவார்கள் என்பதனையும், அநேகமான சந்தர்ப்பங்களிலே

அது பெரியவர்கள் போல உணர்வுகள் சார்ந்து இல்லாது, நடத்தைகள் சார்ந்ததாகவே இருக்கும் என்பதனையும் நாங்கள் புரிந்துகொள்ளல் வேண்டும்.

சில பிள்ளைகள் ஒதுங்கியிருத்தல்; படிப்பில் ஆர்வமின்மை; தனியே இருக்கப் பயப்படுதல்; புதியவர்களைக் கண்டு பயப்படுதல்; நித்திரைக் குழப்பம்; படுக்கையிலே சலம் கழித்தல் போன்ற இயல்புகளை வெளிக்காட்டலாம். இவை யாவும் சாதாரணமாக எதிர்பார்க்கக்கூடிய தற்காலிகமான இயல்புகளே.

மேலும் சில பிள்ளைகள் சொல்வழி கேளாமை; கீழ்ப்படியாமை; எளிதில் கோபப்படுதல்; சிறியளவிலான வன்செயல்களில் ஈடுபடுதல்; தன்னையோ பிறரையோ காயப்படுத்துதல் போன்ற, பெரியவர்களுக்குப் பிரச்சினையாகத் தெரிகின்ற பல நடத்தை மாற்றங்களைக் காட்டலாம். இவைகளும் எதிர்பார்க்கக் கூடியவையே.

பல குடும்பங்களில் காணாமற் போனவர் பற்றிய தகவல்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தெரிவிக்கப்படுவதில்லை. அதற்கும் மேலாக, பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் காணாமற் போனவர் பற்றிய உண்மைக்குப் புறம்பான தகவல்களே பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படுகின்றன (உதாரணமாக, "அப்பா கொழும்புக்குப் போட்டார், இன்னும் ஒரு மாதத்திலே வந்திடுவார்"). தமது குடும்பத்தில் என்ன நடந்திருக்கிறது என்பதைப் பிள்ளைகள்

விளங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள்; அவர்கள் இதனைத் தாங்கிக் கொள்ள மாட்டார்கள் என்பதே பெரியவர்களின் எண்ணமாக இருக்கும்.

ஆயினும், பிள்ளைகள் நாங்கள் நினைப்பதைவிட, பல விடயங்களைப் புரிந்துகொள்ளும் ஆற்றல் மிக்கவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்கள் ஏதோவொரு வகையில் தமது குடும்பத்திலே நடந்த துன்பியலைப் புரிந்துகொண்டிருப்பார்கள்.

மிகச் சிறிய பிள்ளைகள், காணாமற் போதல் எனும் நிகழ்வின் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளமாட்டார்கள். அவர்கள் ஆரம்பத்திலே காட்டிய உணர்வுக் குழப்பங்கள், அடம் பிடித்தல்கள் நாளடைவில் குறைந்துவிடும். அவர்கள் படிப்படியாகப் புதிய உறவுகளை வளர்த்துக் கொள்வார்கள்.

வளர்ந்த பிள்ளைகள், பெரியவர்களைப் போல, இந்தப் பிரச்சினையின் தாற்பரியத்தை விளங்கியிருப்பார்கள். அவர்களுடைய பல வெளிப்பாடுகள், பெரியவர்களின் வெளிப் பாடுகளை ஒத்ததாகவே இருக்கும்.

இடைப் பராயத்திலே உள்ள பிள்ளைகளே மிகவும் பிரச்சினை யான, குழப்பமான மன உணர்வுகளையும், நடத்தை மாற்றங்களையும் காட்டுவார்கள். வளர்ந்தவர்கள் இவற்றைப்

புரிந்துகொண்டு, இந்தப் பிள்ளைகளைத் தகுந்த முறையில் கையாள வேண்டியது அவசியமானது ஆகும்.

இது பற்றி மேலும் விளக்கமாக பக்கம் 25 - 28 இல் பார்க்கலாம்.

காணாமற் போதல் எனும் இழப்பைக் கையாளுதல்

ஏற்றுக்கொள்ளல்:

காணாமற் போதல் என்பது இறப்பிற்கும் இருப்பிற்குமிடையிலான ஒரு விசேட வகையான, தனித்துவமான இழப்பு என்பத்னை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகுதல் வேண்டும். இவ்வாறான இழப்பினைத் தொடர்ந்து நம்பிக்கையும் அவநம்பிக்கையும் மாறி மாறி ஏற்படுவதனைப் புரிந்துகொள்ளுதல் வேண்டும்.

அதேபோன்று, இவ்வாறானதொரு இழப்பிலே தீர்க்கமான எந்தவொரு முடிவுகளையும் அவசரப்பட்டு எடுக்கத் தேவையில்லை என்பதனையும், முடிவொன்றை எடுக்குமாறு நிர்ப்பந்திக்கத் தேவையில்லை என்பதனையும் விளங்கிக் கொள்ளுதல் அவசியமானது.

காணாமற் போன ஒருவருடைய நெருங்கிய உறவுகள் தாய், தந்தை, மனைவி, பிள்ளை, நண்பர் என யாராக இருந்தாலும்,

அவரவர்கள் தமக்குத் தமக்குத் தோன்றுவது போல, விரும்புவது போல, தமது மனங்களிலே உணர்வது போல முடிவுகளை எடுக்கவும், அம்முடிவுகளின்படி நடக்கவும் உரித்துடையவர்கள் என்பதையும் உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். அவர்களின் முடிவுகளுக்கு நாமும் மதிப்பளிக்க வேண்டும்.

சிலவகையான இயற்கை அனர்த்தங்களின் பொழுது, மனிதர்கள் தனியாகவோ, கூட்டாகவோ முடிவு தெரியாது தொலைந்து போயிருந்தாலும், அந்த இழப்பை ஜீரணிப்பது ஒப்பீட்டளவில் சுலபமாக இருக்கும். ஆனால் மனிதர்களால் ஏற்படுத்தப்படும் காணாமற் போதல்களை ஏற்றுக் கொள்வது மிகவும் கடினமான ஓர் அனுபவமாகவே இருக்கும்.

நினைவுகளோடு வாழுதல்:

காணாமற் போனவரின் நினைவுகள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுவது ஒரு சாதாரணமான அனுபவமாகும். அவரைப் பற்றியும், அவருடைய நல்ல பல இயல்புகளைப் பற்றியும், அவர் குடும்பத்தில் வகித்த பாகம் பற்றியும் இன்னுமொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ள விரும்பினால் அவ்வாறு செய்வது பயனுடையதாகும்.

குறிப்பாக, குடும்ப உறுப்பினர்கள் மௌனம் காக்காது, தங்களுக்குள்ளே பேசிக் கொள்வதும், கலந்து ஆராய்வதும், ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதலாய் இருப்பதுவும் தேவையானது.

சிலர் காணாமற் போன ஒருவரைப் பற்றிக் கதைப்பதனையோ, அல்லது அவரது படத்தை வைத்திருப்பதனையோ, பார்ப் பதனையோ தவிர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். இது அவ்வளவு தூரம் நன்மை பயக்காது. மாறாக, அப்படியான நினைவுகளுடன் ஒளித்து விளையாடாது, அந்த நினைவுகளை ஏற்று, அவற்றுடன் வாழப் பழகுவதே பிரயோசனமானது.

சிலவேளைகளில் இந்த நினைவுகள் கனவுகளாகி அடிக்கடி வந்து போகும். இந்தக் கனவுகளில் பல இனிய நிகழ்வுகள் நடைபெறலாம். பயங்கரமான காட்சிகளும்; காணமற் போன வருக்குத் தற்பொழுது என்னென்ன நடந்திருக்கும்? இனி என்ன நடக்கும்? போன்றவற்றைச் சித்தரிக்கும் காட்சிகளும்; காணாமற் போனவரின் ஆசை அபிலாசைகள், விருப்பு வெறுப்புகள் போன்றனவும்; அவர் வழங்குகின்ற ஆலோசனைகள் போன்ற னவும் வரலாம். இவை சாதாரணமானவையே. காணாமற் போனவரைப் பற்றிக் கதைப்பதுவும், புகைப்படம் போன்ற அவரை நினைவுறுத்தும் பொருட்களை வெளிப்படையாக வைத்திருப்பதுவும், நம்பிக்கையோடு சடங்காசாரங்களைப் பின்பற்றுவதுவும் இந்தக் கனவுகளைக் குறைக்க உதவும்.

தேடியலைதல்:

காணாமற் போன ஒருவரைத் தேடி அலைதல் என்பது மிகப் பொதுவானதொரு நடைமுறையாகும். இது சில சமயங்களில்

களைப்பை ஏற்படுத்தலாம். வேறு சில சமயங்களில் துன்பத்தை அதிகரிக்கலாம். ஆயினும் இந்தச் செயற்பாடு அவசியமானதே.

காணாமற் போதலுடன் தொடர்புபட்ட பல்வேறு நிறுவனங்களுடனும், அமைப்புகளுடனும் (33ம் பக்கம் பார்க்க) தொடர்புகளை ஏற்படுத்துதலும், முறைப்பாடுகளைப் பதிவு செய்தலும் முக்கியமானது. பல வேளைகளில், உடனடியாக எந்தவிதமான நல்ல பெறுபேறுகளும் ஏற்படமாட்டாது. ஆயினும், காணாமற் போனவரைத் தேடுதலும், அவரைப் பற்றிய பதிவுகளைப் பலவிடங்களில் விட்டு வைப்பதுவும் நீண்டகால நோக்கில் நல்ல பல விளைவுகளைத் தந்துதவலாம்.

அவரைப் பற்றிய கதையினைத் திரும்பத் திரும்பக் கூறுதல் மனதுக்கு வேதனையைத் தரலாம். ஆனால் பலருக்கு, இவ்வாறு திரும்பத் திரும்பக் கூறுதலானது, காலக்கிரமத்திலே மன உளைச்சலைக் குறைத்து ஆறுதலை அளிக்கின்றது.

காணாமற் போனோர் தொடர்பாக வருகின்ற தகவல்களையும், வதந்திகளையும் பகுத்தாராய்ந்து, பிரித்துப் பார்க்கப் பழகுதல் நல்லது. எந்தவிதமான செயற்பாடுகளுக்கும் வதந்திகள் நல்லதொரு அத்திவாரமாக அமையமாட்டாது.

மேலும், காணாமற் போன பிற குடும்பத்தவர்களோடு தொடர்புகளை வைத்திருத்தலும், கலந்து பேசுதலும் பிரயோசனமானது.

வாழ்வை மீளப் புதுப்பித்தல்:

நினைப்பதற்குக் கஷ்டமாகவிருந்தாலும், காணாமற் போனவர் வீட்டிலே இல்லாத ஒரு சூழலிலும், வாழ்வை மீள ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளல் அவசியமானது.

எல்லாக் குடும்ப உறுப்பினர்களும் சேர்ந்து, கலந்து பேசி, உறவினர், சுற்றத்தாரின் உதவியோடு மீண்டும் வாழ்க்கையை, ஒரு புதிய ஒழுங்கில், வடிவமைத்துக் கொள்ளல் வேண்டும். வீட்டிலே காணாமற் போன ஒருவர் ஆற்றிய பாகத்தை இயலுமான அளவு எல்லோரும் பகிர்ந்து செய்தல் நல்லது. சில இடங்களில் இடைவெளி இருக்கத்தான் செய்யும். அதனை விளங்கி, ஏற்றுக்கொள்ளுதல் நன்மையானது.

தனித்திருத்தலில் இருந்து விலகி, மெல்ல மெல்ல சமூக நிகழ்வுகளில் கலந்துகொள்வதும், உறவினர்கள், நண்பர்கள், வேலைத்தளம், கோயில்கள் போன்ற இடங்களுக்குப் போய்வரத் தொடங்குதலும் ஆரோக்கியமானது. இவ்வாறான நிலைமைகளில், ஆரம்பத்தில், குறிப்பாக மனைவிமாருக்கு, சில சங்கடங்கள், எதிர்மறை அபிப்பிராயங்கள், நையாண்டிப் பேச்சுக்கள் என்பவற்றை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். அவை மனங்களைச் சற்றுக் காயப்படுத்தினாலும், அவற்றிற்கு அதிகளவு முக்கியமளிக்காமல் தொடர்ந்து முன்னேறல் வேண்டும்.

உணர்வுகளைக் கையாளுதல்:

காணாமற் போதல் எனும் நிகழ்விற்குப் பின்னர், குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பலவகையான உணர்வுகள் கலவையாகி இருக்கும். அவற்றுள் சிலவற்றைப் பற்றி இனி நாங்கள் பார்க்கலாம்.

கவலை:

இது மிகப் பொதுவான, அடிப்படையான ஒரு உணர்வு. கவலையுடன் அழுகை கலந்திருக்கும். இது சாதாரணமானது. அழுகை வந்தால் அழுதல் நல்லது. கவலையானது ஆரம்பத் திலே மிகக் கடுமையாக வாட்டி வதைக்கும். ஆனால் கால ஓட்டத்தோடு மெல்லக் கரையக்கூடியது.

காணாமற் போனவரைப் பற்றிக் கதைப்பதனூடாகவும், அவரது நினைவுகளைத் தடுக்காது அந்நினைவுகளுடன் வாழ்வதனூடா கவும், உணர்வுகளை இன்னுமொருவருடன் பகிர்ந்துகொள்ளு தல் ஊடாகவும், 'தெய்வ சித்தம்', 'கஷ்ட காலம்', 'விதிப்பயன்' போன்ற கலாசாரத்துடன் இணைந்த ஆறுதல் மொழிகள் ஊடாகவும் கவலையிலிருந்து ஓரளவு விடுபட முடியும்.

ஒரு சிலவேளைகளில் கவலையான உணர்வு மிக ஆழமாக உறைந்துபோய், உடல் உளச் சக்தியைக் குறைத்து மனச்சோர் வாக மாறிவிடவும் கூடும். இதுபற்றிக் கவனம் செலுத்துவது நல்லது.

விரக்தி:

காணாமற் போதல் ஒருவகையான இழப்பு. இந்த இழப்பிலே தீர்க்கமாக எதுவுமே தெரியாது. இருப்பிற்கும் இல்லாமைக்கு மான ஒரு மனப்போராட்டம் தொடர்ந்த வண்ணம் இருக்கும். "இருந்தால்..." "இல்லையென்றால்..." போன்ற எதிர்காலம் பற்றிய பயவுணர்வு ஏற்படும். விரக்தி மேலோங்கும். வாழ்வு பிரயோசன மற்றது எனும் எண்ணம் தலைதூக்கும்.

இவை சாதாரணமானவையே; தற்காலிகமானவையே. விரக்தி மேலோங்குகையில் அது பற்றி நெருக்கமானவர்களுடன் கதைத்து ஆறுவது பிரயோசனமானது.

அதுபோலவே, வாழ்க்கையிலே பிரயோசனமாக ஆற்றக்கூடிய காரியங்கள் இன்னமும் இருக்கின்றன என்பதனையும் எண்ணத் தலைப்படவேண்டும். காணாமற் போயிருக்கும் ஒருவரின் பெற்றோரைப் பராமரித்தல், பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்கு தல், காணாமற் போனவரைக் கண்டுபிடிக்கும் செயற்பாடுகளில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல் போன்றன நல்ல சில வாழ்வு இலக்குக ளாக ஆக முடியும்.

கோபம்:

காணாமற் போதலுடன் தொடர்புபட்ட நிகழ்வுகளிலும், அதிகார மையங்கள்மீதும், நிறுவனங்களிலும், தனிநபர்களிலும், ஏன் தெய்வங்களிலும்கூடக் கோபம் ஏற்படுவது இயற்கையானது.

இந்தக் கோபத்தைப் பொறுமையுடனும், பொருத்தமான வழிகளினூடாகவும் கையாளுதல் அவசியமானது. அனாவசிய மான சண்டைகள், வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் தேவையானது.

மிகவும் கோபம் ஏற்பட்டால் அதனை எழுதித் தீர்க்கலாம்; அல்லது நடுநிலையான, அந்தரங்கம் பேணக்கூடிய நண்பர் ஒருவரிடம் கொட்டித் தீர்க்கலாம்; வேலைகள் செய்யலாம்; காலாற நடக்கலாம்; கோபம் தணிகின்ற ஒரு சூழலில் கோபத்தின் நியாயங்களை, பொருத்தப்பாட்டைப் பற்றியெல்லாம் யோசித்துப் பார்க்கலாம்.

கோபத்தைப் பொருட்கள்மீதும், சிறுவர்கள்மீதும், செல்லப் பிராணிகள்மீதும் காட்டுவதனைக் கண்டிப்பாகத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

குற்றவுணர்வு:

பல சந்தர்ப்பங்களிலே குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குக் குற்றவுணர்வு தோன்றலாம். காணாமற் போதல் என்ற நிகழ்வு நடந்ததற்குத் தாமும் உடந்தையாக இருந்திருக்கிறோமோ என்பதனால் ஏற்படுகின்ற குற்றவுணர்வு மிகப் பொதுவானது. உதாரணமாக, "நான்தானே அவரைக் கடைக்குப் போட்டு வரச் சொன்னனான்" போன்ற நினைப்புகள், குற்றவுணர்வைத் தூண்டலாம்.

காணமற்போன ஒருவர் இறந்துவிட்டார் என்பதனை நம்புவதும், அதற்கான ஆவணங்களை ஏற்றுக்கொள்வதும் மிகுந்த மனவேதனையையும், குற்றவுணர்வையும் ஏற்படுத்தலாம். ஆயினும், இவ்வாறு செய்வதன்மூலம் "தற்சமயம் அவர் இன்னமும் உயிரோடிருந்தால், அவரைச் சாகடிப்பது போல் ஆகிவிடுமே" என்ற நினைப்பும் வரத்தான் செய்யும்.

இதுபோல, ஒருவர் காணாமற் போனதன் பின்பு, "அவரைத் தேடியலைந்ததும், முறைப்பாடுகளை மேற்கொண்டதும்தான் அவர் மீண்டு வருவதில் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்தியதோ?" என்ற நினைவுகளின் அடிப்படையிலும் குற்றவுணர்வு தோன்றலாம்.

சிலவேளைகளில், காணாமற் போதலின் பின்பு, குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்கள் வழமையான நிலைமைகளுக்கோ, புதியதொரு வாழ்க்கைக்கோ செல்கின்ற பொழுதும் குற்றவுணர்வு ஏற்படலாம். "நான் இப்படிச் செய்வது சரியா? அது காணாமற் போனவருடன் நான் கொண்டிருந்த உறவைக் கொச்சைப்படுத்திவிடுமோ?" போன்ற எண்ணங்களின் அடிப்படையிலே குற்றவுணர்வு ஏற்படுவது சகஜமே.

யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்வதும், குற்றவுணர்வு ஏற்பட வேண்டிய காரணத்தினுடைய உண்மையான நிலையை ஆராய்வதும் பயனுடையதாகும். தனியாக இவ்வாறு சிந்திக்க

முடியாதுவிடின், இவ்வாறான மென்மையான உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய இன்னொரு உறவோடு இவற்றைப் பற்றிக் கலந்து பகிர்வது நல்லது.

பயம், பதற்றம், பதகளிப்பு:

இவ்வாறான உணர்வுகளும் மிகப் பொதுவானவையே. காணாமற் போனவருக்கு என்ன நடந்திருக்கும் எனும் ஏக்கமும்; கெட்ட செய்திகள் எதுவும் வந்துவிடக்கூடாதே எனும் பயமும்; அவருக்கு இப்பொழுது என்ன நடந்திருக்கும்? இனி என்ன நடக்கும்? என்ற பதகளிப்பும்; என்ன செய்வது? எப்படிச் செய்வது போன்ற எண்ணங்களுடன் தொடர்பான பதற்றமும் ஏற்படுவது இயல்பானதே.

பதற்றமாக உணர்தல், இனம் புரியாத பய உணர்வுக்குள் தத்தளித்தல்; நித்திரைக் குழப்பத்திற்காளாதல்; பயங்கரக் கனவுகள் காணுதல்; நெஞ்சுப் படபடப்பு, மூச்சுவிடக் கஷ்டம்; தலையிடி; உளைவு குத்து போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படுவது சாதாரணமானதே.

இவற்றைப் பற்றி அறிந்திருப்பது அவசியமானது. அத்துடன் போதுமானளவு ஓய்வு எடுத்தல்; சுவாசச் செயற்பாட்டை ஒழுங்குபடுத்துதல்; எளிமையான தியான வழிகளைப் பின்பற்றுதல்; யோகப் பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் போன்ற தளர்வுச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம், உடலும் மனமும்

தளர்வாகி, புத்துணர்வு பெற்று, செய்யவேண்டிய காரியங்களைத் திறம்படச் செய்யும் ஆற்றல் மேலோங்கும்.

இதுபோன்று, நம்பிக்கையுடையவர்கள் அந்த நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலே சடங்காசாரங்களை மேற்கொள்வதும் பயன்மிக்கது.

மேலே பார்க்கப்பட்ட சில உணர்வுகள் பெரும்பாலும் சாதாரணமானவையே. படிப்படியாக மறைந்து போகக்கூடிய வையே. ஆயினும் சிலரிலே இவை நீண்டகாலங்களுக்கு நிலைத்து நிற்கலாம்.

பொதுவாக இவ்வாறான உணர்வுகளின் சாதாரணத் தன்மையைப் புரிந்துகொண்டு, தேவையேற்படும் பொழுது கதைத்து ஆறுதல் பெறுதல் பிரயோசனமானது. ஆனால், இவ்வாறான உணர்வுகள் ஒருவருடைய வாழ்க்கையையும், செயற்பாடுகளையும், முன்னேற்றத்தையும் பாதிக்குமேயானால், தகுந்த உதவிகளை நாடுதல் தேவையானது. (35ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்).

சிறுவர்களின் விருத்திக்கு உதவுதல்

காணாமற் போன குடும்பங்களில் உள்ள சிறுவர்களில் ஏற்படக் கூடிய மாற்றங்கள், தாக்கங்கள் பற்றி 10 - 13ம் பக்கங்களில் பார்த்தோம். இந்தச் சிறுவர்களின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் பாதிப்படையாது, தொடர்ந்து முன் செல்வதற்குரிய சில வழிவகைகளை இந்தப் பகுதியிலே பார்க்கலாம்.

சிறுவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளான அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு, போசாக்கான உணவு, விளையாட்டு, ஓய்வு, உறக்கம் போன்றன தொடர்ந்தும் கிடைப்பதனை உறுதி செய்துகொள்ளல் வேண்டும். வளர்ந்த குடும்ப உறுப்பினர்கள் தங்கள் கவலைகளுக்குள்ளும், பிரச்சினைகளுக்குள்ளும் மூழ்கியிருக்கின்ற பொழுது சிறுவர்கள் இலகுவாக மறக்கப்பட்டுவிடுவார்கள். ஏற்கனவே ஒரு முக்கியமான உறவை இழந்து தவிக்கின்ற சிறுவர்களுக்கு இது மேலும் சங்கடங்களைத் தோற்றுவித்துவிடும்.

மிக முக்கியமாக, சிறுவர்களுக்குச் சரியான தகவல்களை, அவர்கள் விளங்கக்கூடிய மொழிப்பிரயோகத்தினூடாக, வழங்குதல் அவசியமானது. ஒரு பொய் சொல்லி, அப்பொய்யை மெய்யாகக் காட்ட மேலும் பல பொய்கள் சொல்லி ஏமாற்றுவது சிறுவர்களுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் துன்பத்தை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வாகிவிடும்.

அத்துடன் தாங்கள் பொய்களால் ஏமாற்றப்பட்டிருக்கின்றோம் என்பதனைச் சிறுவர்கள் உணருகின்ற பொழுது, அது வளர்ந்தவர்கள் மீது ஒரு அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்திவிடும். இது அவ்வளவு ஆரோக்கியமானது அல்ல.

பிள்ளைகளும் ஏதோவொரு வகையில் உண்மையை அறிந்துகொள்வார்கள். அந்த உண்மையைக் குடும்ப அமைப்புக்களுள்ளேயே, உறவுகளுடன் சேர்ந்திருக்கும் ஒரு சாதாரண சூழலிலே வழங்குவது மிகவும் நல்லது. முடியுமான ளவு, குடும்பத்தில் நடைபெறுகின்ற எல்லாக் கலந்துரையாடல் களிலும் சிறுவர்களையும் இணைத்துக் கொள்வது, பங்காளி களாக்குவது நன்மையானது.

இயலுமான விரைவிலே, சிறுவர்களைத் தங்களது வழமையான நிகழ்வுகளுக்குத் திரும்பச் செய்வது தேவையானது. விளையாடு தல், படித்தல், விழாக்கள் வைபவங்களுக்குச் செல்லுதல்

போன்றவற்றை வழமை போலச் செய்வதற்கு ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

சிறுவர்கள் நடத்தை சார்ந்த மாற்றங்களைக் காட்டும் பொழுது. அவர்கள் மேல் கோபம் கொள்ளாது, அவர்களுடைய உள்ளார்ந்த துன்பங்களை, குழப்பங்களைப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்க வேண்டும். அந்தக் குழப்பங்களிலிருந்து அவர் களைத் தெளிவிப்பதன் மூலம், இவ்வாறான விரும்பத்தகாத நடத்தைகள் ஏற்படுவதனைக் குறைத்துக்கொள்ள முடியும்.

படம் கீறுதல், விளையாடுதல், பாடுதல், ஆடுதல் போன்றன சிறுவர்களை மகிழ்வாக வைத்திருக்க உதவுவதுடன் அவர்களின் உணர்வுகளை வெளியேற்றும் ஊடகங்களாகவும் தொழிற்படும். இவற்றைச் செய்யுமாறு சிறுவர்களை ஊக்குவிப்பது மிகவும் நல்லது.

காணாமற் போனவர் தொடர்பான நிச்சயமில்லாத தன்மையைப் பற்றிச் சிறுவர்களுடன் பொருத்தமான முறையில் கதைக்கலாம். தேவைக்கதிகமான நம்பிக்கையளித்தலைத் தவிர்த்துக்கொள்ள லாம். தற்செயலாக, காணாமற் போனவர் இறந்துவிட்டார் என்பது உறுதிப்படுத்தப்பட்டால், அது பற்றிச் சிறுவர்களுக்கும் கூறி, தேவையான சடங்குகளில் அவர்களையும் ஈடுபடுத்துதல் பிரயோசனமானது.

காணாமற் போன உறவுகள் பற்றி, அவர்களின் குணாதிசயங்கள் பற்றி பிள்ளைகள் கேள்வி கேட்கலாம். அறிய ஆசைப்படலாம். சில வேளைகளில் அது பற்றிக் கதைப்பது பெரியவர்களுக்கு மனச் சங்கடங்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். ஆயினும், பெரியவர்கள் அது பற்றிக் கதைத்தலே சிறந்தது. இந்தக் கதைத்தல்கள் உண்மையாகவும், திறந்த மனதோடும் இடம்பெறுவது அவசியமானது.

இவ்வாறு செய்கின்ற பொழுது, காணாமற் போனவரின் படம் ஒன்றையோ, அல்லது அவரை நினைவுபடுத்தக் கூடிய வேறு ஏதாவதொன்றையோ வைத்திருக்கலாம்.

மேலும், இவ்வாறான நிகழ்வுகளைப் பிரதிபலிக்கும் கதைகள், நாடகங்கள். படங்கள் போன்றனவும் சிறுவர்களின் உணர்வுகளைக் கையாள்வதற்கு உதவியாக அமையும்.

ஒரே பார்வையிலே...

காணாமற் போனவர்களின் குடும்பத்தவர்கள் செய்யவேண்டியவையும் செய்யக்கூடாதவையும்

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
• பிள்ளைகளை இயலுமானவரை தாயிடமிருந்து, பெற்றோரிடமிருந்து அல்லது நெருங்கிய உறவினரிடமிருந்து பிரிந்து போகாமல் பார்த்தல்.	• பிள்ளைகளைப் பிரித்து வேறு இடங்களில் தங்க வைத்தல்.
• பிள்ளைகளுக்கோ பெரியவர்களுக்கோ எப்பொழுதும் உண்மையைக் கூறல்.	• பிள்ளைகளுக்கு உண்மையை மறைத்தல். அவர்கள் முன்னிலையில் காணாமற் போனவர் தொடர்பாகக் குழப்பங்கள் நிறைந்த கருத்துக்களைக் கதைத்தல்.
• பிள்ளைகளை அடிக்கடி பாராட்டி, தட்டிக் கொடுத்து வாழ்வில் நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தல்.	• பிள்ளைகளின் மீது கோபப்படுதல். அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்காமல் விடுதல்.
• இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதற்கு நீண்ட காலம் எடுக்கும் என்பதனை உணருதல்.	• காணாமற் போனதனால் ஏற்பட்ட உணர்வுகளிலிருந்து விரைவில் மீளவேண்டும் எனக் கட்டாயப் படுத்துதல்.
• கவலை, விரக்தி, கோபம் போன்ற உணர்வுகளை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்.	• தனக்கோ, மற்றவர்களுக்கோ தீங்கை விளைவித்தல். தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடல்.

செய்யவேண்டியவை	செய்யக்கூடாதவை
• குற்றவுணர்வுகளின் யதார்த்தத் தன்மையை ஆராய்தல்.	• குற்றவுணர்வுக்குள் அமிழ்ந்து போதல்.
• நித்திரை, ஓய்வு, சாந்த வழி முறைகள் போன்றவைகளுக்குப் போதியளவு நேரம் செலவிடல்.	• ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாது அலைந்து திரிதல். தனது நலத்தைப் பற்றி அக்கறையற்று இருத்தல்.
• உளப்பாதிப்புகள் இருந்தால் தகுந்த இடங்களில் உதவிகளை நாடுதல்	• தமக்குள் வருந்துதல். மது, புகை பிடித்தல், மருந்துத் துர்ப்பாவனையை ஆரம்பித்தல்.
• புதிய இலக்குகளோடு வாழ்க்கையை முன்னகா்த்திச்செல்லுதல்.	• வாழ்க்கையைத் தேக்க நிலையிலே வைத்திருத்தல்.

ஒருவர் காணமாற்போன சந்தர்ப்பத்திலே, அவரது உறவினர்கள் சட்டபூர்வமாகச் செய்ய வேண்டியவை களாகப் பின்வருவனவற்றைக் கொள்ளலாம்.

- தாங்களாகவே தேடுதல்.
- தமது பகுதிக் கிராம சேவையாளரிடம் அறிவித்தல்.
- தமது பகுதிக்குரிய காவல்துறை நிலையத்திற்கு அறிவித்தல்.
- அரச கட்டுப்பாட்டுப் பகுதியாயின் காணாமற்போன பிரதேசத்திற்குப் பொறுப்பான பாதுகாப்புப் படைப்பிரிவின் பொறுப்பு அதிகாரியிடம் அறிவித்தல்.
- அவர் அரசாங்கத் தொழிலாளியாயின் அவருடைய தொழில்சார் தலைமைக் காரியாலயத்திற்கு அறிவித்தல்.
- மேற்படி தலைமைக் காரியாலயத்தினூடாக ஜனாதிபதிக்கு அறிவித்தல்.
- நீதித் துறைக்கு 'ஆட்கொணர் மனு விண்ணப்பம்' சமர்ப்பித்தல். இதனை 2 வகையாக அணுகலாம் -
  1. மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு மூலம்
  2. தனியார் சட்டத்தரணிகள் மூலம்

ஆட்கொணர் மனு விண்ணப்பம் ஒன்றைச் சமர்ப்பிப்பதற்குத் தேவையான ஆவணங்கள்

1) கிராம சேவையாளரினால் உறுதிப்படுத்திய கடிதம்.

2) பத்திரிகை மூலம் இச்செய்தி பிரசுரிக்கப்பட்டதற்கான அத்தாட்சி.

3) காணாமற்போய்விட்டார் என்பதை உறுதிப்படுத்தி ஊர்ப் பெரியவர் ஒருவரால் வழங்கப்பட்ட கடிதம்.

4) காணாமற்போனோரைப் பதிவு செய்யும் சங்கங்கள் மூலம் உறுதிப்படுத்திய கடிதம்.

காணாமற் போதல் தொடர்பாக அணுகக்கூடிய சில அமைப்புகளும் அவற்றின் சேவைகளும்

அமைப்பின் பெயர்	தொடர்பு விபரம்	காணாமற் போனோர் தொடர்பான செயற்பாடுகள்
காவல்துறை	காணாமற் போன சம்பவம் நடந்ததாக நம்பப்படும் இடத்திற் குப் பொறுப்பான காவல்துறை நிலையம்.	கடைசியாக உடுத்த உடுப்பு, அங்க அடையாளங்கள் முதலிய தகவல்களை குடும்ப அங்கத்தவர் மூலம் பெற்று, அதனடிப்படை யிலே காணாமற் போனவரைத் தேடுதல்.
நீதித்துறை	காணாமற் போன சம்பவம் நடந்ததாக நம்பப்படும் இடத்திற்குப் பொறுப்பான நீதிமன்றம்	ஆட்கொணர் மனு ஆணையைப் பிறப்பித்து அதனைச் செயற்படுத்துதல்.
மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு HRC	இல. 1, 3ஆம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 2222021 இல. 36, கின்சி வீதி, கொழும்பு - 08 தொ.பே: 0112 694925 0112 673806 0112 685980-1 0112 685339	அரச படைகளால் கைது செய்யப் பட்டால் இந்த நிறுவனம் தலையீடு செய்வதற்கு அதிகாரம் உண்டு. அரச படைகள் தவிர்ந்த ஆயுத தாரிகள் அல்லது தனி நபர்கள் சம்பந்தப்பட்டிருப்பின் இந்நிறுவனம் தலையிடமாட்டாது. இப்படியான பிரச்சினைகளுக்கு காவல் துறையி னரிடம் முறையிடலாம். அவர்கள் நடவடிக்கை எடுக்காதபட்சத்தில் மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழு அதில் தலையிட அதிகாரமுண்டு.

அமைப்பின் பெயர்	தொடர்பு விபரம்	காணாமற் போனோர் தொடர்பான செயற்பாடுகள்
சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம், ICRC	120, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 2223692 021 2226154 இல. 29, லெயாட்ஸ் வீதி, கொழும்பு - 05. தொ.பே.: 0112 503346-7	காணாமற் போனோரைத் தேடுதல். குடும்பத் தொடர்புகளை மீள ஏற்படுத்தல். கைதிகளைச் சந்தித்தல்.
மனிதநேய அமைப்புக்களின் ஒன்றியம் CHA	ஜீ.ரீ.சற் - வில்லியம் ஹாவே நிலையம், 17. கண்டி வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 2226655 86, றொஸ்மிட் பிளேஸ், கொழும்பு - 07 தொ.பே: 0114 610943-4	காணாமற் போனோர் தொடர்பான தகவல்களைத் திரட்டி தலைமைக் காரியாலயத்திற்கு அனுப்புதல். தலைமைக் காரியாலயம் கிழமைக்கு ஒரு தடவை கூடி இத்தகவல்களைப் பாதுகாப்பு அமைச்சுக்கு அனுப்புதல்.
கியூடெக் HUDEC	14, மத்தியூஸ் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ. பே: 021 2228050 HUDEC -CARITAS 133, கின்சி வீதி, கொழும்பு - 8 தொ.பே: 0112 693989	யார் யாருடன் பதிவை ஏற்படுத்த வேண்டும் என வழிகாட்டல். HRC உடன் தொடர்புபடுத்தல்.

அமைப்பின் பெயர்	தொடர்பு விபரம்	காணாமற் போனோர் தொடர்பான செயற்பாடுகள்
காணாமற் போனோர் சங்கம்	இல. 58, கோவில் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 2227576 மனித உரிமைகள் இல்லம் இல. 14, பென்ற்றிவ் கார்டின், கொழும்பு - 03. தொ.பே: 0112 577962 0115 522495	காணமற்போனவர்களின் விவரங் களைச் சேகரித்தல்: அவர்களைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான முயற்சி களைச் சாத்தியமான வழிகளில் மேற்கொள்ளுதல்.
சாந்திகம்	8/1 கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை, (கச்சேரி நல்லூர் வீதியிலிருந்து) யாழ்ப்பாணம் தொ.பே: 021 2223338	காணமற்போனவர்களின் குடும் பத்தவர்களுக்கான உளசமூக உதவிகளை வழங்குதல்.
உளநலப் பிரிவு	போதனா வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 2229715	காணமற்போனவர்களுடைய உறவினர்களிற்குத் தேவைப்படும் உளவியல் உதவிகளை வழங்குதல்.

குறிப்பு:

மேலே குறிப்பிடப்பட்டவை யாழ்ப்பாணத்தில் இயங்குகின்ற சில அமைப்புக்கள் பற்றிய விவரங்களே. நாட்டின் வெவ்வேறு பகுதிகளில் வெவ்வேறு நிறுவனங்கள் இவ்வாறான பணிகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

காணாமற் போனமையுடன் தொடர்பான நிகழ்வுகளின் நாட்குறிப்பேடு

இந்தப் பகுதியிலே, உங்களது குடும்ப உறுப்பினர் காணாமற்போன நிகழ்வுடன் தொடர்பான எல்லாவிதமான சம்பவங்களைப் பற்றிய குறிப்புகளை எழுதி வைத்திருக்கலாம். நீண்டகால நோக்கிலே இது மிகவும் பயன்மிக்கதாக இருக்கும் என நாங்கள் கருதுகின்றோம்.

திகதி	குறிப்பு

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No,8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.

திகதி	குறிப்பு

நான் எப்படி இருக்கிறேன்?

நீங்கள் முக்கியமான சில மன உணர்வுகளுக்குள் செல்கின்ற பொழுது, அவை பற்றிய குறிப்புகளை எழுதப் பழகுதல் நல்லது. இது உங்கள் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவுவதோடு, அவற்றைப் பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்திலே சீர்தூக்கிப் பார்பதற்கும் உதவியாயிருக்கும்.

திகதி	குறிப்பு

திகதி	குறிப்பு

362.2
Spring

ACC NO. 1136.

Association for Health and Counselling
"Shanthiham"
No.8.8/1 Katpahavinayagar Lane
Off Kachcheri Nallur Road,
Jaffna.