

புலரி

மனவலிதனைக் களைந்து
மன வலுவுடன் எழுந்து
மீண்டும் நாம் நலமாக வாழ்ந்திட



சாந்திக வெளியீடு



പ്രശസ്തി

മനുഷ്യൻ്റെ ജീവിതത്തിൽ പ്രശസ്തി
എന്തെങ്കിലും നേട്ടത്തിന് അനുബന്ധം
ആകുന്നു. എന്നാൽ പ്രശസ്തിയുടെ
അർത്ഥം മറ്റൊന്നാണ്.

പ്രശസ്തിയുടെ
അർത്ഥം
എന്തെങ്കിലും നേട്ടത്തിന്
അനുബന്ധം



പ്രശസ്തി
എന്തെങ്കിലും നേട്ടത്തിന്
അനുബന്ധം
ആകുന്നു.



புலரி

மனவலிதனைக் களைந்து மனவலுவுடன் எழுந்து
மீண்டும் நாம் நலமாக வாழ்ந்திட
நாம் செய்யக்கூடியதும் செய்யக்கூடாததும்

தயா சோமசுந்தரம்
தெ.விஜயசங்கர்
க.அருந்தாகரன்



சாந்தீகம்

8,8/1, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை,
கச்சேரி நல்லூர் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

2015

விழை

| | |
|------------------|--|
| தலைப்பு | : புலரி |
| ஆசிரியர்கள் | : தயா சோமசுந்தரம் தெ.விஜயசங்கர் க.அருந்தாசுரன் |
| வெளியீடு | : சாந்திகம் 8,8/1, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம். தொ.பே: 021 222 3338, 021 222 9720 Email : psych@sltnet.lk Facebook : Shanthiham |
| பதிப்புரிமை | : சாந்திகம் |
| கணினித் தட்டச்சு | : ஆ.யாழினி |
| மீளமைப்பு | : இர.சந்திரசேகர சர்மா |
| அச்சுப் பதிப்பு | : அன்றா பிறிண்டேர்ஸ் |
| முதற்பதிப்பு | : மார்ச்சு 2013 |
| இரண்டாம் பதிப்பு | : ஆனி 2015 |

உள்ளடக்கம்

அறிமுகம்

நன்றியுரை

1. எங்கள் மனங்களுக்கு என்ன நடந்துவிடக்கூடும்? - 07
2. இலகுவில் மாசிய்புக்குள்ளாகக் கூடிய விசேட குழவினர் - 10
3. குடும்பத்திற்கு என்ன நடந்தது? - 15
4. எமது சமூகத்திற்கு நடந்திதன்ன? - 21
5. உள சமூகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான கலாசார வழிமுறைகள் - 23
6. உதவி பெறக்கூடிய அரசு, அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்களின் விபரம் - 44



அறிமுகம்

யோருக்குப் பின்னான உள சமூகப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கு எமது பிரதேசங்களில் இன்றுவரை யோதுமான துறைசார்ந்த, பயிற்றப்பட்ட பணியாளர்கள் பற்றாக்குறை பெரும் குறைபாடாகக் காணப்படுகின்றது. இருக்கின்ற மிகக் குறைந்த பணியாளர்களைக் கொண்டு பாதிக்கப்பட்ட அனைத்து மக்களுடைய உளநலத் தேவைகளையும் நிறைவேற்ற முடியாத புறச் சூழ்நிலைகளும் காணப்படுகின்றமையால், எளிமையாகத் தமக்குத் தாமே உதவும் வகையில் அந்த மக்களுடைய உளநலத்தை மேம்படுத்துவதற்காக 'புலரி' என்ற பெயரில் பாதிக்கப்பட்ட ஒவ்வொருவரும் தங்களுடைய உளநன்நிலைக்காக என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்யக் கூடாது? என்பதைப் போதிப்பதாக இக்கையேடு வெளிவருகின்றது.





நன்றியுரை

இக்கையேடு சிறப்புற அமைய கனிநியில் தட்டச்சு செய்துதவிய செல்வி. ஆ. யாழினி அவர்களுக்கும் மீளமைப்புச் செய்துதவிய இரா. சந்திரசேகரா சர்மா அவர்களுக்கும் மற்றும் இக்கையேட்டினை மெருகூட்டுவதற்குப் பல ஆலோசனைகளை வழங்கிய உளமருத்துவ நியுனர்கள், மருத்துவர்கள் மற்றும் உள சமூகப் பணியாளர்கள் அனைவருக்கும் நிறுவனம் சார்பாக எமது மனப்பூர்வமான நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம். அத்துடன் இக்கையேட்டினை அழகுற வழவமைத்து அச்சிட்டு உதவிய அன்றா பிறிண்டேர்ஸ் நிறுவனத் திற்கும் எமது நன்றிகள்.





ஒரு பேரவலம் நிகழ்ந்தது. அழிவின் சோகங்களைத் தொடரவிட்டுவிட்டு அது சென்றுவிட்டது. எனினும், அதுவிட்டுச் சென்ற துயரங்களிலிருந்து நாம் மீள்வதுடன், எமது வாழ்வையும் மீட்டெடுக்க வேண்டும். அதனை நாமேதான் செய்ய வேண்டும். முதலில் எமது மனங்களை துயரங்களில் இருந்து படிப்படியாக விடுவிக்க வேண்டும்.

நிகழ்ந்திருக்கும் பேரழிவுகள் எங்களது மனங்களில் ஏற்படுத்தக்கூடிய தாக்கங்களையும், அந்தத் தாக்கங்களிலிருந்து எவ்வாறு நாம் நம்மை விடுவித்துக்கொள்ள முடியும் என்பது பற்றிய சில தகவல்களையும் இச்சிறுபிரசாரம் கொண்டிருக்கிறது.



1. எங்கள் மனங்களுக்கு

என்ன நடந்துவிடக்கூடும்?

- நடந்து முடிந்த அழிவுகள் எங்களது மனங்களிலும், நடத்தைகளிலும் பல மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிடக்கூடும்.
- ஆரம்ப நாட்களில் மன அதிர்ச்சி, ஏக்கம், மனக்குழப்பம், உணர்வுகள் யாவும் மரத்துப் போன நிலை, பதட்டம், பதகளிப்பு, கவலை, அடக்க முடியாத அழுகை, குற்றவுணர்வு என்பன ஏற்படக்கூடும்.
- இவற்றைத் தொடர்ந்து நித்திரை குழம்புதல், பயங்கரக் கனவுகள் காணுதல், அழிவின்போது நடந்த சம்பவங்கள் திரும்பவும் நடப்பதுபோல உணருதல், இழப்புகளை நினைத்து வருந்துதல், மனம் சோர்வடைதல், நம்பிக்கையற்றதொரு மனநிலையில் இருத்தல், வாழ்வின்மீது பிடிப்பற்ற நிலை ஏற்படுதல், எதையும் செய்வதற்கான மன ஊக்கமும் உந்துதலும் இல்லாதிருத்தல், ஏன் இப்படி நடந்தது? எனக்கு ஏன் இது நடந்தது? என மீண்டும் மீண்டும் கேட்டு தன்னைத்தானே வருத்திக் கொள்ளுதல், உடல் ரீதியான முறைப்பாடு போன்ற பலவும் ஏற்படக்கூடும்.



மேலே குறிப்பிட்ட அறிகுறிகள் உளநோய்கள் அல்ல. இவை காலக் கிரமத்தில் தானாகவே மறைந்து போய்விடக் கூடியவை. பேரழிவுகளைத் தொடர்ந்து பொதுவாக மனிதருக்கு ஏற்படக்கூடிய அனுபவங்களே இவை. அசாதாரண நிலைமைகள் ஏற்படும் காலங்களில் தோன்றும் சாதாரண வெளிப்பாடுகளே இவை.

நாங்கள் செய்யக்கூடியவை யாவை?/எமக்கு நாம் எவ்வாறு உதவிக் கொள்ள முடியும்?

- ☑ எங்களுக்கு ஏற்பட்டுள்ள தாக்கங்களிலிருந்து நாங்கள் படிப்படியாக மீண்டுவிடலாம்.
- ☑ போதிய ஓய்வு, போதிய உறக்கம், போதிய உணவு என்பவற்றை எடுத்துக் கொள்ளுதல்.
- ☑ எமக்குத் தெரிந்த, எமக்குப் பரிட்சயமான வழிமுறைகளில் மனதைச் சாந்தப் படுத்திக்கொள்ளுதல். உதாரணமாக, தமக்குப் பிடித்தமான முறையில் வழி பாடுகளில், கலைகளில் மற்றும் பொதுச்சேவைகளில் ஈடுபடுதல்.
- ☑ எமது உணர்வுகளையும், உணர்ச்சிகளையும் யாருடனாவது கதைத்துப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும் போல் இருந்தால் அவ்வாறு செய்தல்.
- ☑ குடும்ப அங்கத்தவர்கள், நண்பர்கள் மற்றும் அயலவர்களோடு சேர்ந்து நாளாந்தக் கருமங்களிலும், பொதுக் கருமங்களிலும் இயலுமான வரையில் இணைந்து ஈடுபடுதல்.

நாங்கள் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டியவை எவை?

- ☑ எவரோடும் எந்தத் தொடர்பும் வைக்காது யாவற்றிலும் இருந்து விடுபட்டு ஒதுங்கியிருத்தல். (உற்றார், உறவினர் மற்றும் மிக நெருக்கமாக அறிமுகமானவர்களைத் தவிர தேவையற்றோருடன் உறவுகளைத் தவிர்த்தல் - நாம் உண்டு, நம் குடும்பம் உண்டு எனச் சில சந்தர்ப்பங்களில் சிலர் வாழ்வதுண்டு).
- ☑ தனது வழமைக்கு மாறாக, அதிதீவிரமான முறையில் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.
- ☑ மனத்துயர் மாற்றும் மருந்தென நம்பிப் புகைத்தல், மதுபாவனையில் ஈடுபடுதல்.
- ☑ வாழ்வதில் பயனேதுமில்லை என்ற எண்ணம் எங்களை ஆட்கொள்ள விடுதல்.
- ☑ கடுமையான வன்முறைப்போக்குடன் செயற்படல்.

எமக்கு உதவிகள் தேவைப்படுவது எப்போது?

- நாம் உணர்ச்சிகளுக்குள் மூழ்கித் தவிக்கும்போது, மனத்தாக்கங்களிலிருந்து மீளமுடியாது இருக்கும்போது.
- தொடர்ச்சியான பல உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகும்போது.
- மிகவும் கொடூரமான அனுபவங்களின் நினைவுகளிலிருந்து சுயமாக மீளமுடியாதபோது.
- எவருடனாவது கதைத்து மன ஆறுதல் பெறவேண்டும் போல உணரும் போது.
- இதுவரை காலமும் இல்லாத வித்தியாசமான சில மனக்குழப்பங்களை நாம் அனுபவிக்கும்போது.
- தொடர்ந்து வாழ்வதில் எந்தப் பயனுமில்லை என்ற எண்ணம் எமது மனதில் தலைதாக்கத் தொடங்கும்போது.
- எங்களது பிள்ளைகளது நடத்தைப் போக்குகள், எங்களை மீறிச் செல்பவையாக அமைகின்றபோது அல்லது அவை வழமைக்கு மாறாக உள்ளன என நாம் உணரும்போது.
- உதவியற்ற அல்லது கையறு நிலை ஏற்படும்போது.

மற்றவர்களுக்கு நாம் எவ்வாறு உதவ முடியும்?

- எமது முயற்சியால் நாம் மனந்தேறி நிற்கும் ஒருநிலையில், மற்றவர்களும் தேறுதல் அடைய உதவலாம்.
- மற்றவர்கள் கூறவிரும்புகின்றவற்றையும், அவர்கள் கூறும் கதைகளையும், அவர்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்வுகளையும் ஆறுதலாகவும், ஆதரவுடனும் செவிமடுத்தல்.
- ஏனையவர்களுக்கு உணவு, உடை, உறைவிடம், மருத்துவ வசதிகள் போன்றன கிடைக்கப் பெறுவதற்கு வேண்டியவற்றைச் செய்தல்.
- அனைவருக்கும் பொதுவாகத் தேவைப்படுகின்ற பணிகளில் எம்மையும் இணைத்துக் கொள்ளுதல்.

2. இலகுவில்

பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய

விசேட குழுவினர்

போர், இயற்கை அனர்த்தம் மற்றும் வன்முறை சூழ்நிலைகளில் சிறுவர்கள், பெண்கள், முதியவர்கள் இலகுவில் பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய குழுமங்களாகக் காணப்படுகின்றார்கள். உடல் ரீதியாகவும் சரி, உளரீதியாகவும் சரி இவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளாகக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களும், சூழ்நிலைகளும் அதிகமாகவே உள்ளன.

சிறுவர்கள்

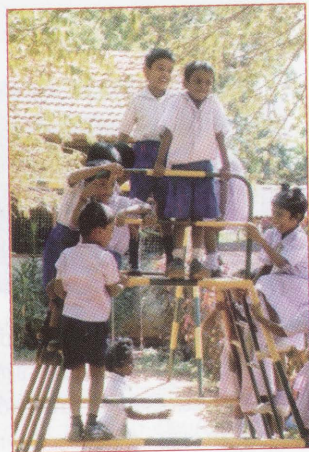
உளரீதியான பாதிப்புகளை சிறுவர்கள் பெரியவர்கள் போல் வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். மாறாக அவர்கள் சிறுவர்களுக்கேயுரிய செய்கைகள் மற்றும் செயற்பாடுகள் ஊடாக வெளிப்படுத்துவார்கள். உதாரணமாக, போலீஸ் செய்து காட்டுதல் (பாவனை செய்தல்), ஒதுங்கியிருத்தல், படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல், பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுத்தல் போன்றவற்றுடன் கோபப்படுதல், ஏனைய சிறுவர்களைத் துன்புறுத்தல், கல்வியில் நாட்டம் குறைந்து காணப்படுதல் அல்லது கவனக்குறைவு, சிறுசிறு களவுகளைடுத்தல் மற்றும் வயதிற்கு மீறிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.

பொதுவாக இவ்வாறான உளத்தாக்கத்தின் வெளிப்பாடுகளுடன் காணப்படும் பிள்ளைகளை பெற்றோர் மற்றும் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், இவர்கள் ஏன் இவ்வாறு நடக்கிறார்கள் என்பதை புரிந்துகொள்ளக் கஷ்டப்படுகின்றார்கள். இதனால் பிள்ளைகள் வேண்டுமென்றே இவ்வாறு செயற்படுகின்றார்கள் என்ற முடிவுக்கு வந்து பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் அந்தச் சிறுவர்கள் சரீர்த் தண்டனைகளுக்குள்ளாகின்றார்கள். இது முற்று முழுதாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டியது என்பதுடன், முதலில் இப்பிள்ளைகளின் மனங்களை விளங்கிக் கொள்கின்ற மனப்பக்குவத்தை நாம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கு எவ்வாறு நாம் உதவ முடியும்?

- ✓ வளர்ந்தவர்களும், பெற்றோரும் தங்களது பிள்ளைகளுது தேவைகளை மறந்து விடுதலாகாது.
- ✓ நடந்த அழிவுகள், இழப்புகள் பற்றி ஒளிவுமறைவு எதுவுமில்லாது, சுலபமாகப் புரிந்துகொள்ளக்கூடிய முறையில், பிள்ளைகளிடம் தெளிவாகக் கூறுவது நல்லது.

- ✓ பல பிள்ளைகளிடம் உடற் காயங்களும், அங்கவீனத் தன்மையும் காணப்படலாம். இறுதி யுத்தத்தின்போது சிலவேளைகளில் அவர்களுடைய உயிரைக் காப்பாற்றும் நோக்கத்திற்காக மிகக் குறைந்த வசதி களுடன் சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்டிருக்கலாம். சிலவேளைகளில் இக்காயங்களுக்கும் மீண்டும் சிகிச்சையளிக்க வேண்டிய தேவை ஏற்படலாம் (உதாரணம்: முறிந்த கால், கை, கண் போன்றவற்றில் ஏற்பட்ட காயங்கள்).



- ✓ பல பகுதிகளில் துப்பரவு செய்யப்படாத பல காட்டு மற்றும் சதுப்பு நிலங்களில் வெடிப் பொருட்களின் அபாயம் காணப்படும். ஆகவே சிறுவர்களை அவ்வாறான இடங்களுக்குச் செல்லவிடுவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். இது பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும். குறிப்பாக, சில இடங்களில் இரும்பு பொறுக்குவதற்காக இவ்வாறான ஆபத்தான இடங்களுக்குச் சிறுவர்கள் சென்று வருகின்றார்கள். இது முற்றுமுழுதாகத் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- ✓ பெற்றோராகிய நாம் எப்போதும், வேலைக்கு அல்லது வேறு அலுவல்களுக்காக வெளியில் செல்லும்போது பிள்ளைகளைத் தனியாக விட்டுச் செல்வதை இயன்றளவு தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். முடிந்தால் அயல் வீட்டுக்காரரது துணையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல் நன்று.

- ✓ தாய், தந்தையை இழந்த பிள்ளைகள் - இவர்களில் கணிசமானவர்கள் தாயுடன் அல்லது தந்தையுடன் மற்றும் சித்தி, பெரியம்மா, பெரியப்பா போன்ற கூட்டுக் குடும்ப ஆதரவில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இருந்தபோதும், இவர்களில் பலருக்கு சரியான கவனிப்புக் கிடைப்பதில்லை. மாறாக, சிலவேளைகளில் இவ்வாறான சிறுவர்கள் கூடுதலாக உடல், உள்ள

துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகின்றார்கள். இவ்விடயத்தில் ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்களும், சமூக நலன்விரும்பிகளும் கூடுதல் அக்கறை எடுப்பது நன்று.

- ☑ பிள்ளைகளது தேவைகளை இயலுமானவரை நிறைவுசெய்தல் நன்று.
- ☑ பிள்ளையைப் போதியளவு விளையாட்டுக்கள் மற்றும் ஆக்கக் கலைச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட அனுமதியளிப்பது நன்று.

பெண்கள்

- ☑ பல குடும்பங்களில், பெண்களே குடும்பப் பொறுப்புகளைச் சுமக்கவேண்டிய வர்களாக இருப்பதோடு, நித்தமும் குடும்பத்திற்காக உழைத்துக் களைத்துப் போகிறார்கள். எனவே அவர்கள் தங்களது ஆரோக்கியத்திலும் கவனம் செலுத்தப்பவர்களாக இருக்க வேண்டும். ஓய்வெடுத்தல், நேரத்திற்கு நேரம் ஏதோ கிடைக்கின்ற உணவையேனும் உண்ணுதல், சரியான நித்திரை போன்ற விடயங்களில் பெண்கள் அதிக கவனம் செலுத்துவது நன்மையளிக்கும்.
- ☑ சமாளிக்க முடியாத குடும்பப் பொறுப்புகள் வரும் போது அவற்றைக்கண்டு நிலை குலையவோ, வருந்தவோ தேவையில்லை. மாறாக, அவற்றுக்கான தீர்வுகள் இன்றைய சூழலில் பல்வேறுபட்ட மட்டங்களில் கிடைக்கக் கூடியதாக உள்ளது. எனவே பொருத்தமானவர்களை அணுகி, பொருத்தமான தீர்வுகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

முதியவர்கள்

- ☑ பல பிள்ளைகளைப் பெற்று அவர்களைக் கொடிய யுத்தத்திற்கு பலி கொடுத்து விட்டுப் பல முதியவர்கள், யாருமற்ற அனாதைகளாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். இவர்களுக்குரிய உணவு, உடை போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளைக் கவனிப்பது இவர்களது உற்றார், உறவினர்களின்

“எனக்கு மூன்று பிள்ளைகள். ஒரு ஆணும் பெண்ணும் யுத்தத்தில் இறந்து விட்டார்கள். கடைசிப் பெடியன் எங்கே எண்டே தெரியாது. இப்ப நானும் கிழவனுந் தான் யாருடைய உதவியுமின்றி தனியாக வாழ்ந்து வருகிறோம். எனக்கோ வாதம், எழும்பி நடக்க முடியாது. அவரும் உழைக்கக்கூடிய சூழ்நிலையில் இல்லை. உடல் முழுக்கக் காயப்பட்டவர். ஒருநேரச் சாப்பாட்டுக்குக்கூட அயல்வீடுகளில் கையேந்தும் சூழல்”.

கடமையாகும். அதே நேரம் இவர்களுக்குப் பிள்ளைகள் இல்லை என்ற குறைகளை நீக்க, அவர்களது உறவுக் காரர்கள் அல்லது அயல்வீட்டிலுள்ள இளம்பிள்ளைகள், நேரம் கிடைக்கும் போதெல்லாம் இவர்களின் வீட்டிற்குச் சென்று அவர்களுடன் உறவாடி வருவது அவர்களுக்கு மிகவும் மன ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.



“கணவரும் எனது மூன்று பிள்ளைகளும் இரு மருமக்களும் யுத்தத்தில் இறந்துவிட்டார்கள். என்னுடன் இப்ப மிக்சியிருப்பது எனது மூன்று பேர்க்குழந்தைகள். அவர்களுக்கு நான் தான் அம்மா. நான் தான் அப்பா. நான்தான் எல்லாமே. எனக்கு வயதோ 76. இந்தப் பிள்ளைகளை வளர்ப்பதற்காக தற்போது ரோட்டு வேலை செய்யப் போகிறேன். அதில் வரும் வருமானத்தைக் கொண்டே பிள்ளைகளைப் படிப்பிப்பதும், உணவு கொடுப்பதுமாக காலம் போகின்றது.”

- ☑ இவ்வாறு இன்று எமது சமூகத்தில் மிகவும் தள்ளாத வயதிலும் பல முதியவர்கள், குடும்பப் பொறுப்புகளை ஏற்று பேர்க்குழந்தைகளை வளர்ப்பதற்காக பல்வேறு சிரமத்தின் மத்தியிலும் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இவர்களது சுமைகளைக் குறைப்பதற்கு உறவினர்கள் மற்றும் அயலவர்கள் சற்றுச் சிரத்தையெடுத்துக் கவனிப்பது அவர்களுக்கு ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.
- ☑ இந்த முதியவர்களிடம் பல அனுபவங்களும், திறமைகளும் காணப்படலாம். அவற்றை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு நாம் அவர்களுக்கு ஒரு சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கும்போது, அவர்களுக்கு ஆறுதலையும், மனநிம்மதியையும், திருப்தியையும் கொடுப்பதோடு ஒரு பொழுதுபோக்காகவும் அமையும். எனவே இவ்வாறான செயற்பாடுகள் உங்கள் சமூகத்தில் ஊக்கப்படுத்தப்பட வேண்டும்.

முன்னாள் போராளிகள்

இவர்கள் இளமைக் காலங்களில் தம்மை அர்ப்பணித்து, பெரும் பகுதியை யுத்த களத்தில் செலவிட்டுள்ளார்கள். கொடூரமான யுத்த அனுபவமானது இவர்களது மனங்களிலே யுத்த வடுக்களையும், பல இழப்புத்துயர்களையும், முடிவற்ற சோகங்களையும் விட்டுச் சென்றிருக்கலாம். அக்காலப்பகுதியில் இவர்கள்

சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தார்கள். யுத்தம் முடிவுற்றபின், பலர் கைதாகி புனர்வாழ்வளிக்கப்பட்டு மீண்டும் சமூகத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ள சூழ்நிலையில், கணிசமானவர்கள் அடுத்து என்ன செய்வது என்ற ஒரு இலக்கற்ற நிலையிலும், தற்போது சமூகத்தால் ஒதுக்கப்படுகின்ற ஒரு சூழ்நிலைக்குள்ளும் பல்வேறு மனப்போராட்டங்களுடன் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இற்றைவரை இவர்களுடைய உளநலப் பிரச்சினைகள் சமூகமட்டத்தாலும், ஏனைய நிறுவனங்களாலும் சரியான முறையில் கவனிக்கப்படாத நிலையே காணப்படுகின்றது.

இவ்விடயமானது தகுந்த நேரத்தில் கவனிக்கப்படாதவரை இவர்களை குடும்பம் மற்றும் சமூகத்துடன் ஒன்றிணைத்து சாதாரண வாழ்க்கையில் ஈடுபடுத்தல் என்பது சற்று சவால் நிறைந்ததாகவே காணப்படும்.

முன்னாள் போராளிகளுக்கு செய்யக்கூடியவை

- ☑ அவர்களை குடும்பத்தில், சமூகத்தில் மனப்பூர்வமாக ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
- ☑ அவர்கள் திருமணம் செய்ய பெண் அல்லது மாப்பிள்ளை கொடுத்தல்.
- ☑ அவர்கள் போராளியாக இருந்தபோதும், புனர்வாழ்வின்போதும் பல்வேறு தொழிற்றிறன்களைப் பெற்றிருக்கலாம். அவற்றைக்கொண்டு தொழில் முயற்சியில் ஈடுபட உணக்கப்படுத்தல்.
- ☑ பொது அமைப்புகள், பொது நிகழ்வுகளில் அவர்கள் பங்குபற்றவும், தலைமை தாங்கவும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.
- ☑ விசேட தேவைபுடையவர்கள் இருப்பின், அவர்களில் விசேட கவனம் செலுத்துதல்.
- ☑ உதாரணம்: அவர்களுடன் ஆறுதலாக இருந்து கதைத்தல், பொழுதுபோக்கு அம்சங்களைச் செய்து கொடுத்தல், மருத்துவத் தேவைகளைக் கவனித்தல்.
- ☑ சிலரிடம் குற்றவுணர்வுகள் காணப்படலாம். அவற்றில் இருந்து அவர்கள் விடுபட உதவி செய்தல்.

தவிர்க்க வேண்டியவை

- ☒ இவர்களை குற்றச் செயல்களைச் செய்யத் தூண்டுதல்.
- ☒ ஏளனப்படுத்துதல், அவர்களை சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்குதல்.
- ☒ பழைய தவறுகள் அல்லது செயற்பாடுகளை மனதில் வைத்துப்பழிவாங்குதல்.
- ☒ அவர்களுக்குரிய அடிப்படை உரிமைகளை மறுப்பது. உதாரணம்: நிவாரண உதவிகள் கிடைக்காமல் செய்வது அல்லது காலதாமதம் செய்தல்.
- ☒ மதுபோதை பழக்கவழக்கங்களுக்குத் தூண்டுதல்.

3. குடும்பத்திற்கு

என்ன நடந்தது?

நீண்டகாலப் போரில் அகப்பட்டு, அவ்வப்போது பல இழப்புகளைச் சந்தித்தபோதும், இறுதி யுத்தத்தில் அகப்பட்டு மீண்ட பல குடும்பங்கள் தமது அன்பிற்குரியவர்கள் பலரை இழந்துள்ளனர். எஞ்சியவர்கள் சிலரும் அங்கவீனர்களானார்கள். இன்னும் கணிசமான உறவுகள் எங்கே என்று இன்றுவரையும் தெரியாத ஒரு நிலையே காணப்படுகிறது.

"குடும்பத்தில் அன்புக்குரியவர் உழைத்தவர், உணவுட்டியவர், பாசம் காட்டியவர், ஆறுதல் கூறியவர், அரவணைத்தவர், வழிநடத்தியவர்கள், ஆலோசனை கூறியவரெனப் பலரை இழந்துள்ளோம்"

இவ்வாறு பல்வேறு பொறுப்புகளையும், கடமைகளையும் செய்த அன்பான உறவுகளின்றி எஞ்சி மிஞ்சியோர், குடும்ப இயக்கப்பாடு குழம்பிய ஒரு கூழ் நிலையில் வாழ்ந்து வருகிறார்கள். இவர்கள் விட்டுச் சென்ற பொறுப்புகளையும், கடமைகளையும் நாளாந்தம் செய்து உடல், உள ரீதியாக களைத்துப்போயுள்ளோம். எங்களைக் கவனிக்க முடியாமலும், இழந்தவர்கள், காணாமல் போன உறவுகள் தொடர்பாகவும் எம்மிடம் இருக்கும் இழிவிரக்கங்களை வெளிப்படுத்த காலமும் சந்தர்ப்பமுமின்றி நாளாந்தக் குடும்பப் பிரச்சினைக்குள் உழுன்று கொண்டிருக்கின்றோம்.

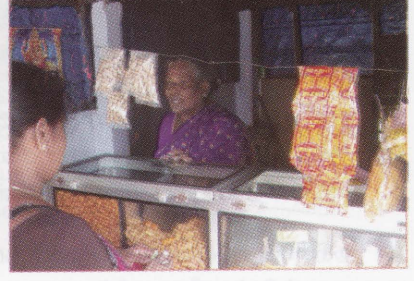
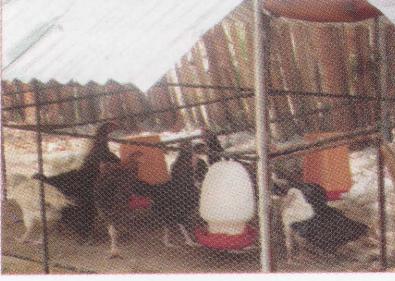
இவ்வாறான உடைந்துபோன குடும்பங்களை நாம் எவ்வாறு இயக்கப்பாடுடைய, ஆளோக்கியமான ஒரு குடும்பமாக மீள ஒருங்கிணைப்பது?

- குடும்பத்தில் எஞ்சியிருப்பவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் கூறுபவராகவும், ஒருவரையொருவர் அரவணைத்து நடப்பவராகவும் இருக்க வேண்டும்.
- எஞ்சியுள்ள குடும்ப உறுப்பினருக்கிடையில் அவர்களது வயது, உடல்-உள ஆற்றல் என்பவற்றிற்கேற்ப பொறுப்புகளையும், கடமைகளையும் பகிர்ந்தளித்தல்.



- ☑ குடும்பத் தலைவர் இல்லாதுபோனால், குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒருவர் அந்தக் குடும்பத்திற்கான தலைமைத்துவத்தை ஏற்று வழிநடத்தலாம்.
உதாரணமாக, சித்தப்பா, மாமா, சிறிய தாய் அல்லது வளர்ந்த மூத்த பிள்ளை வழிநடத்தலாம்.
- ☑ கணவனை இழந்த பெண்ணொருவர், மறுமணம் முடிக்கும்போது அல்லது புதிய வாழ்க்கை ஒன்றை அமைத்துக்கொள்ளும்போது தன்னுடைய குழந்தைகளுக்கும் கணவருக்குமான உறவை மேம்படுத்தல், தனது புதிய உறவை பிள்ளைகள் மனரீதியாக ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடியவாறு பிள்ளைகளையும் கணவரையும் தயார்ப்படுத்துதல் வேண்டும் (மறுமணம் புரியும் போது அதனைச் சட்டரீதியானதாக அமைத்துக்கொள்வது மிக முக்கியமானது).
- ☑ பிள்ளைகளை இழந்த பெற்றோர் தங்களுடைய குறைகளை நீக்குவதற்கு தாய், தந்தையை இழந்த குழந்தைகளைத் தங்களுடைய குடும்பப் பொருளாதார சூழ்நிலைக்கேற்ப சட்டரீதியாக தத்தெடுத்து வளர்க்கலாம். அவ்வாறு செய்யும்போது அது அநாதரவான அந்தப் பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் ஒரு புதிய உறவு கிடைக்க வழிவகை செய்யும். இது ஓரளவு இருவருக்கும் மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கலாம். இதன்போது அந்தக் குடும்பம் மீண்டும் ஒரு ஆரோக்கியமான குடும்பமாகத் திகழும்.
- ☑ புதிய ஆற்றல் விருத்திச் செயற்பாடுகளில் பயிற்சி பெறுதல் - முன்னர் சுகதேகியாக இருக்கும்போது கூலி வேலைக்குச் சென்ற ஒருவர் தற்போது அங்க வீனம் அடைந்திருப்பதால், அவரால் கடுமையான வேலைகளைச் செய்ய முடியாதிருக்கும். எனவே வீட்டில் இருந்தவாறு ஏதாவதொரு வழியில் வருமானத்தைத் தேடக்கூடிய ஒரு புதிய தொழில் முயற்சியைக் கற்றுக் கொள்ளல் (உதாரணமாக பை ஒட்டுதல், கையடக்கத் தொலைபேசி திருத்துதல்).

- ☑ புதிய தொழில் முயற்சிகளை ஆரம்பித்தல் - முன்னர் நீங்கள் செய்துவந்த சில தொழில்கள் போர்ச் சூழல் காரணமாக அழிவடைந்து போயிருக்கலாம்



அல்லது மீளத் தொடங்க முடியாத ஒரு சூழ்நிலை இருக்கலாம். எனவே உங்களுடைய வசதிக்கேற்ப சிறியளவிலானதென்றாலும், ஏதாவதொரு முயற்சியில் ஈடுபடுதல் மிக முக்கியமானது.

- ☑ இயன்றளவு குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மாலை வேளைகளில் ஒன்றாக இருந்து அன்றைய நாளில் நடந்த விடயங்கள், குடும்பத்தின் எதிர்கால வளர்ச்சி பற்றிய திட்டங்கள், பிள்ளைகள் தொடர்பான கரிசனை என்பவற்றுடன் மேலும் இறந்துபோன குடும்ப அங்கத்தவர் அல்லது காணாமல் போன அங்கத்தவர் தொடர்பான நல்ல விடயங்களையும் தமக்குள் பரிமாறிக்கொள்வது மனதிற்கு ஆறுதலைக் கொடுக்கும்.

- ☑ குடும்ப அங்கத்தவரிடம் காணப்படும் உடல் சார்ந்த, உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகளுக்குப் பொருத்தமான உதவிகளை அல்லது சிகிச்சைகளைப் பெற்றுக்கொள்வது தொடர்பாக ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தவரும் கரிசனையுடன் செயற்பட வேண்டும் (உதாரணமாக, பல இழப்புகளை சந்தித்த பெற்றோர்கள் அதனால் ஏற்பட்ட உளத்தாக்கம், தீராத மனவேதனை, ஆற்றமுடியாததுயர் ஆகிய நிலைகளில் காணப்படுவதால் அவர்கள் தங்களுக்கு வரக்கூடிய அல்லது வந்திருக்கக்கூடிய உடல் நோய்கள் தொடர்பாகவோ அல்லது உளப் பிரச்சினைகள் தொடர்பாகவோ பொருத்தமான மருத்துவ ஆலோசனைகளையோ, சிகிச்சைகளையோ அல்லது

முற்றத்தில் இருந்து மனம் விட்டுக் கதைத்தல், மாலை வேளைகளில் அயல்வீட்டுக் காரணம் நீங்களும் சேர்ந்து பொதுவான விடயங்கள் மற்றும் சுவாரஸ்யமான விடயங்கள், அன்றைய செய்திகள், அறிந்து கொண்ட உதவித் திட்டங்கள் என பல விடயங்களையும் கலந்துரையாடும் போது அயலாருடனான நெருக்கம் அதிகரிப்பதுடன் ஒருவருக்கொருவர் உதவும் மனப்பான்மையும் வளரும்.

தொடர் சிகிச்சை களையோ பெற்றுக்கொள்ளாமல் தவிர்த்துக்கொள்ள முயற்சிக்கலாம்.

“வாழ வேண்டியதுகள் எல்லாம் இடைநடுவில் போய்விட்டார்கள். நான் வாழ்ந்தென்ன இலாபம்? எனக்கு இதெல்லாம் தேவையில்லை?”

- ☑ எனவே ஏனைய குடும்ப அங்கத்தவர்கள் மிகவும் கூடுதல் கவனமெடுத்து அவர்களுக்கான சிகிச்சைகள் அல்லது உதவிகளைச் சரியான முறையில் எடுப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.
- ☑ குடும்பத்தில் இயலுமானவரை தங்களின் வசதிக்கேற்ப தைப்பொங்கல், வருடப்பிறப்பு, தீபாவளி போன்ற பொதுவான கலாசார பண்டிகைகளையும் இறந்தவர்கள் நினைவாக தீபாவளிக்கு முதல் நாள் காய்ச்சிப் படைத்தல், ஆண்டுத் திவசம், மகளாயம், திதி, மோட்ச அர்ச்சனை, மோட்ச விளக்கேற்றல் போன்ற விடயங்களை குடும்பமட்டத்தில் கைக்கொள்ளுவது குடும்ப அங்கத்தவர்களை மீள இயல்பு வாழ்க்கைக்குக் கொண்டுவர உதவுகூடும்.
- ☑ குடும்ப உறுப்பினர்கள் பொதுவாக கிராமமட்டத்தில் நடக்கும் கலை, கலாசார நிகழ்ச்சிகள் ஆலய, தேவாலய, பள்ளித் தொழுகைகள், திருவிழாக்கள் மற்றும் திருமண வீடு, பூப்புனித நீராட்டுவிழா போன்றவற்றில் குடும்பமாகப் பங்குபற்றுதல் என்பதுடன் மாலைப்பொழுதில் வயல் நிலங்களை குடும்பமாகச் சென்று பார்வையிடலாம். குளக்கரைவரை ஆறுதலாக நடந்து சென்று வருவது போன்ற செயற்பாடுகளைக் கைக்கொள்ளும்போது குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே மகிழ்ச்சியும், அன்னியோன்னியமும் அதிகரிக்கும்.

குடும்ப மட்டத்தில் தவிர்க்கவேண்டியவை

- ☑ முன்பு நடந்த தவறுகளைச் சுட்டிக்காட்டுதல் - குறிப்பாக, இறுதி யுத்தத்தில் அகப்பட்டவேளை, குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவரால் எடுக்கப்பட்ட முடிவு சிலவேளை தவறாக அமைந்து சில இழப்புகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். அதனை மற்றவர்கள் தொடர்ந்து குறை கூறுவது அவரை மென்மேலும் மன உளைச்சலுக்கு ஆளக்கும்.
- ☑ எமது கலாசாரத்திற்குப் பொருத்தப்பாடற்ற ஆண், பெண் உறவு - கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள் என்று குடும்பமாக வாழ்ந்துவரும் சூழ்நிலையில், கணவன் அல்லது மனைவி சமூக நியதிகளுக்குப் புறம்பாக வேறொரு

“யுத்தத்தில் நடந்த விடயங்கள் எமது சக்திக்கு அப்பாற்பட்டவை என்பதை நாம் ஒவ்வொருவரும் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.”

ஆணுடனோ, பெண்ணுடனோ உறவு வைத்திருக்கும்போது அது உங்களை நம்பிவந்த துணைக்கும், அதேவேளை உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் சமூகமட்டத்தில் தேவையற்ற பிரச்சினைகளையும், அனாதரவான அல்லது கைவிடப்பட்ட ஒரு சூழ்நிலையையும் அவர்கள் மட்டத்தில் தோற்றுவிக்கும். இவ்வாறான சூழ்நிலைகளில் பிள்ளைகள் மிகக் கடுமையாகப் பாதிப்படையலாம்.

- ☑ வீட்டு வன்முறை - நாட்டில் ஏற்பட்ட வன்முறையால் ஏற்கனவே பாதிப்பிற்குள்ளான எமது குடும்பங்கள், வீட்டு வன்முறையாலும் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகாமல் பார்த்துக்கொள்வது ஒவ்வொரு குடும்ப அங்கத்தவரின் கடமையாகும். குறிப்பாக, நாம் ஒவ்வொருவரும் கோபம் வரும்போது அதனை எப்படி ஆரோக்கியமான வழிகளில் வெளிப்படுத்த வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதுடன், பிள்ளைகளுக்கும் அவற்றைக் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். குறிப்பாக, குடும்பத்தில் தினந்தினம் வன்முறைகள் ஏற்படுமாக இருந்தால், பொருத்தமான தீர்வுகளை உங்கள் உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர் மற்றும் கிராமத்திலுள்ள கிராமப் பெரியவர்கள், கிராம சேவகர் ஆகியோரிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- ☑ பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக் கல்வியில் இருந்து இடைநிறுத்தாதது குடும்ப பொருளாதார சூழ்நிலை, பிள்ளைகளில் காணப்படும் உடல்,

கணவன், மனைவி உங்களுக்கிடையில் ஏதாவது புரிந்துணர்வுச் சிக்கல் அல்லது உறவுச் சிக்கல்கள் காணப்படுமாயின், அவற்றை நிவர்த்திசெய்ய நீங்கள், உங்கள் ஊரிலுள்ள அனுபவம் வாய்ந்த முதியவர்களின் உதவியை நாடலாம். அதேபோல் மதத்தலைவர்கள், கிராமசேவகர், சுகாதார மருத்துவமாத் துறைகள் அடங்கியவர்களிடமிருந்தும் உங்கள் பிரச்சினைக்கான உதவிகள், ஆலோசனைகள் என்பவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். இவர்களைவிட இத்துறையில் பல பயிற்றப்பட்ட, துறைசார்ந்த உதவியாளர்களும் இருக்கின்றனர். நீங்கள் அவர்களின் உதவியையும் தேவையேற்பட்டால் நாடலாம்.

உளத்தாக்கங்கள் காரணமாக பிள்ளைகளைப் பாடசாலைக் கல்வியில் இருந்து இடைவிலக்குவது பிள்ளையின் எதிர்கால வளர்ச்சியைப் பாதிக்கலாம். கற்பிக்க வசதியில்லை என்றால் அல்லது பிள்ளைக்கு ஏதாவது உடல், உள்

பாதிப்பு உள்ளது என்று நீங்கள் கண்டுகொண்டால் அவற்றுக்கெல்லாம் குடும்ப, சமூகச் சூழலிலிருந்து உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளமுடியும் என்பதுதான், மேலதிக உதவிகளை பல்வேறு அரசு, அரசாங்கப்பற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்தும் பெற்றுக்கொள்ளலாம். சில இடங்களில் வீடு, பாடசாலைச் சூழல் கூட பொருத்தமற்றதாக அமையும் போது பிள்ளைகளுக்கு கல்வியில் விருப்பமின்மை ஏற்பட்டு சிறுவர்கள் தாமாகவே பாடசாலையில் இருந்து இடைவிலகும் சந்தர்ப்பம், வரவின்மை போன்றனவும் ஏற்படலாம். எனவே இவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.



- ☑ அதிக கடன், குத்தகையில் பணம் அல்லது வாகனங்களைப் பெற்று தொழில் செய்வது உங்களை மேலும் கடனாளியாக்குவதுதான், இது குடும்ப ஆரோக்கியத்தையும் பாதிக்கலாம். எனவே இவ்வாறான சூழ்நிலைகளைத் தவிர்த்து உங்கள் தகுதி, திறமை மற்றும் சந்தை வாய்ப்பு ஆகியவற்றை அடிப்படையாகக்கொண்டு தொழில் ஆரம்பித்தல் நல்லது.
- ☑ நாம் சாதாரணமான ஒரு சிறிய வீட்டில் வயதிற்கு வந்த பிள்ளைகளுடன் வசிக்கும்போது, பெற்றோராகிய நாம், கணவனுக்கும் மனைவிக்குமிடையிலான உறவின்போது, அது எந்தவகையிலும் பிள்ளைகளைப் பாதிக்காதவாறு நடந்துகொள்ளுதல் வேண்டும்.
- ☑ பெற்றோராகிய நாம், வயதிற்குவந்த பிள்ளைகள் விடயத்தில் கவனக் குறைவாக இருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும். குறிப்பாக, அவர்களுடைய நடை, உடை, பாவனை போன்றவற்றில் சற்றுக் கவனமெடுத்தல் நன்று. அதேவேளை வயதிற்குவந்த பிள்ளைகளுடன் முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்துக்கொண்டு அவர்கள் தங்களது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்துகொள்வதற்கு ஊக்கமளித்தல் வேண்டும்.

4.எமது சமூகத்திற்கு

நடந்ததென்ன?

ஆரம்ப காலங்களில் அயலில் உற்றார், உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆலயங்கள், பாடசாலைகள், கடைத் தெருக்கள், சிறுவர் பாடசாலைகள், விளையாட்டு மைதானங்கள் என எமது மனதிற்கு திருப்தியானதொரு சமூகப் பொருளாதார சூழலில் வாழ்ந்து வந்தோம். ஆனால் இன்று அந்தக் கட்டமைப்புகள், நெருக்கங்கள், அன்னியோன்யங்கள் போன்றவை குழம்பிப்போனது மட்டுமன்றி, நாம் வழிபட்ட ஆலயங்கள், பிள்ளைகள் படித்த பாடசாலைகள் எனப் பெரும்பாலான கட்டமைப்புகள் சிதைவுற்ற நிலையில் காணப்படுகின்றன.

இயன்றளவு இவற்றை நாம் எவ்வாறு மீளமைத்துக்கொள்வது?

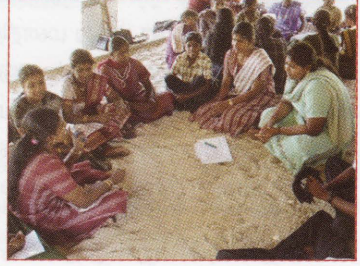
- ☑ முதலில் ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் மீளமைத்தல் செயற்பாடுகளுக்காக சமூகமட்டக் குழுக்களை நாமே உருவாக்கலாம்.
- ☑ இவ்வாறான குழுக்களை வலுப்படுத்துவதற்கு அரசு, அரசுசார்பற்ற மற்றும் துறைசார்ந்த தனிநபர்களின் உதவிகளை நாடி இந்தக் குழுக்களை வலுப்படுத்தலாம்.
- ☑ எல்லோருக்கும் ஓய்வான நேரங்களில் ஒன்றாக இணைந்து பழைய சமூக அடையாளங்கள் ஒவ்வொன்றையும் சிரமதானப் பணிகளின் ஊடாக இயன்றளவு உள்ளூர் வளங்களைப் பயன்படுத்தி மீளமைக்கலாம். உதாரணமாக, ஒட்டுக்கூரையாக இருந்த ஆலயத்தின் கூரையை ஓலையால் வேயலாம்.
- ☑ சமூகமட்டத்தில் வயது மற்றும் பால்நிலை அடிப்படையில் இவர்களைக் கவனித்து, அவர்களுக்கு ஆதரவு வழங்கக்கூடிய குழுக்களை உருவாக்க



கலாம். உதாரணமாக சிறுவர் குழு, பெண்கள் குழு, முதியோர் குழு, இளைஞர் குழு, விளையாட்டுக்குழு போன்ற குழுக்களை அமைத்து மேலே கூறியதுபோல் அரசு, அரசாங்கப்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியுடன் இக்குழுக்களை வலுப்படுத்துதல் வேண்டும்.

☑ சிரமதானம் மூலம் ஒருநாளாளுக்கு ஒருவருடைய கிணற்றைத் துப்புரவு செய்தல் அல்லது புனர்நிர்மாணம் செய்தல், வீடுகள் வளவுகளைத் துப்புரவு செய்தல் எனச் சேர்ந்து தொழிற்படலாம். ஆரம்ப காலங்களில் இவ்வாறான பழுக்கவழக்கங்கள் எம்மிடையே இருந்தன. அவை இந்த சந்தர்ப்பத்தில் மிகவும் உதவியாக அமையும்.

☑ இத்துடன் விசேடமாக உங்கள் அயலில் உள்ளவர்களுடைய உடல், உளநலன்களைப் பேணுவதற்கமையக் குழு போன்ற குழுக்களையும் அமைத்து செயற்பட முடியும்.



☑ கலாசார நிகழ்வுகளான தைப்பொங்கல், தீபாவளி, வருடப்பிறப்பு, கார்த்திகை விளக்கீடு போன்றவற்றை அனைவரும் இணைந்து கிராமமட்டத்தில் அல்லது ஊர் மட்டத்தில் கொண்டாடுவது, மீண்டும் சமூகத்தில் ஒரு உயிர்த் துடிப்பான நிலையைத் தோற்றுவிக்க உதவலாம். குடும்ப மட்டத்தில் செய்ய வசதியற்றவர்களுக்கு இது நல்லதொரு சந்தர்ப்பமாக அமையலாம்.

☑ வீட்டை, பாடசாலையை ஒழுங்கமைத்து, அவற்றின் வழமையான செயற்பாடுகள் தொடர்வதற்கு முயன்று உழைப்பது அவசியம்.

5. உளசமூகப் பிரச்சினைகளைத்

தீர்ப்பதற்கான

கலாசார வழிமுறைகள்

சாந்த வழிமுறைகள்

எமது வாழ்க்கையில் வெவ்வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களை எதிர்நோக்கும்போது எம்மில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன (உதாரணமாக : சந்தோசம், பயங்கரம்). துக்கமான இடையூறுகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது, அநேகமானோர் பசியின்மை, நித்திரையின்மை என்பவற்றை அனுபவிப்பர். உளரீதியில் எச்சரிக்கை உணர்ச்சியையும், உடல் பரபரப்பையும், நெஞ்சு படபடப்பையும் இவ்வாறான நிலைமைகளில் நாம் அனுபவித்துள்ளோம். வெவ்வேறு நிகழ்வுகளின்போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள எதிர்விளைவுகள் அவ்வச் சூழல்களில் நாம் செம்மையாக நடந்துகொள்வதற்கு உதவுகின்றன. அந்த வகையில் இப்பிரதிபலிப்புகள் (எச்சரிக்கை, பரபரப்பு, பசியின்மை) எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஓர் அளவை மீறிப்போகும் போதும் அல்லது தொடரும் போதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன.

இச்செயற்பாடுகள் அளவிற்கு மீறிப் போகும்போது எம்மால், நெருக்கடிகளில் செம்மையாகச் செயற்பட முடியாது போகின்றது. உதாரணமாக, சடுதியான நெருக்கீட்டில் கைகால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய்பேச முடியாது போவதும் எம்மில் ஏற்படும் உளச்செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப்போவ தாலேயாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து நெருக்கடிச் சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது செய்துவிடுகின்றன. அதேபோல், ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் உருவான உணர்ச்சிக்

கொந்தளிப்பு தொடர்ந்தும் இருக்குமேயானால், நாம் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையிலும், ஏனைய நெருக்கீடுகளின் போதும் திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்துகொள்வதற்கு முடியாது போகும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்ந்துக்கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு.

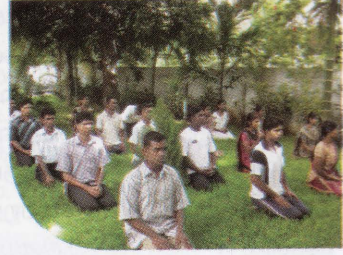
- ☑ உளவளத்துணை மூலம் இத்தகைய பாதிப்புகளிலிருந்து வெளியேறுவதுடன், ஆரோக்கியமான ஆளுமையை வளர்த்துக்கொள்வதனூடாகவும் இத்தகைய பாதகமான நிலைகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படுவதைத் தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம்.
- ☑ சாந்த வழிமுறைகளைக் கையாளுவதனூடாக மனக்கொந்தளிப்பையும், கிலேசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி மனதை அமைதிப்படுத்தலாம்.
- ☑ மருத்துவ முறையின் மூலம் சரியான மருந்து வகைகளைப் பாவித்து இம்மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ☑ எமக்கு உதவக்கூடிய இத்தகைய வழிமுறைகளில், சாந்த வழிமுறையில் நான்கு விதமான பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன,

- சுவாசப் பயிற்சி
- சாந்தியாசனம்
- மந்திர உச்சாடனம்
- தியானம்
- தேகத்தைப் பிடித்துவிடல்

இவ்வழிமுறைகளைக் கையாளும்போது சில பொதுவிடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவையாவன,

- இடம் - அமைதியான, காற்றோட்டமுள்ள, குழப்பங்கள் ஏற்படாத இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
- நேரம் - காலையிலும் மாலையிலும் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை, உணவுருந்த முன், பதினைந்து நிமிடம் அல்லது அதற்குக்கூடச் செய்தல் நல்லது.
- உடை - இறுக்கம் இல்லாத, தளர்வான பருத்தி ஆடைகள் அணிவது நன்று.

ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் ஓர் அமைதியான தளர்வுற்ற நிலையில் செய்தல் என்பது தான் முக்கியமே தவிர, கடும் முயற்சியோ அல்லது ஏதோ விடயத்தை அவசரத்தில் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்ற மனநிலையோ அல்லது ஒரு பந்தய ஓட்டத்தை விரைவில் ஓட முயற்சிக்கும் நிலையோ இதற்குச் சாதகமாகாது. இவற்றில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற



பிறகு, மற்றைய இடங்களிலும், நேரங்களிலும் தேவையேற்படி ஒன்றை அல்லது எல்லா வற்றையும் செய்யலாம். உதாரணமாக, ஒரு நெருக்கீட்டை அனுபவிக்க நேர்ந்தால் அல்லது ஒரு பயங்கரமான சூழலில் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்போது, சுவாசப் பயிற்சியை அல்லது மந்திர உச்சாடனத்தைச் செய்து மன ஆறுதலைப் பெறலாம். இவ்வாறான யோகா மற்றும் தளர்வுப் பயிற்சிகளை தனியாகவோ/குடும்பம் மற்றும் சமூக மட்டத்தில் குழுவாகவோ சேர்ந்து இதனை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ளலாம். இதனால் உங்களுக்கு நீண்டகாலப்போக்கில் உடல், உள, ஆத்மீக ரீதியான ஆரோக்கியத்தினை ஏற்படுத்தவல்லது.

சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம்)

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசமானது ஒழுங்கற்றதாகவும், ஆழமற்றதாகவும் காணப்படும். இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காக்கவும், ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பிட்ட உடல், உள மாற்றங்களை எதிர்த்து மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம்.

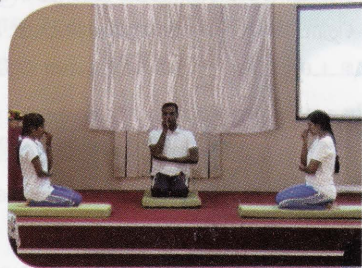
இப்பயிற்சியின்போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்தெடுத்து (உதாரணமாக ஒரு கதிரையின் அல்லது நிலத்தில் இருந்து கொண்டு, படுக்கையில் படுத்தபடி) தளர்வான சாந்தமான நிலையிலிருந்துகொண்டு சுவாசம் உட்செல்வதனையும், வெளி வருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் படுகதல் நன்று. வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும், மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்செல்வதனை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை

உள்ளெடுக்கும்போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும். வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளையும், மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய (உட்செல்ல) விடுவதனால் சுவாசம் தானாகவே இலகுவாக வெளியேறும். இதனை ஆறுதலாகவும், மெதுவாகவும் செய்யவும். இந்த வேளைகளில் வேறு சத்தங்கள் குழப்பாமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளவும். இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும். படிப்படியாக, வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்து சுவாசிக்கப் பழகிக்கொள்ளவும்.

இதன்பின் மூச்சை உள்ளெடுக்கும்பொழுது, ஒன்றிலிருந்து மூன்றுவரை ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணவும். பின்பு மூச்சை வெளிவிடும்பொழுதும் இதேபோன்று மனதினுள் எண்ணவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும், வெளிவிடும் நேரத்தையும் உங்களால் முடியுமான அளவுக்கு அதிகரிக்கவும். எண்களுக்குப் பதிலாக

சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். எளிமையாக, 'ஓம்' எனும் பிரணவ மந்திரத்தை உபயோகிக்கலாம். 'ஓம்' என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து 'ம்' என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். இவ் 'ஓம்' என்ற சொற்பிரயோகம் இந்து மதம் சார்ந்ததாக காணப்பட்டாலும், சுவாசப்



பயிற்சியில் இதுவொரு பொதுவான உச்சரிப்புக்குரிய சொல்லாகவே பார்க்கப்படுகின்றது. இதேபோல் ஏனைய மதங்களிலும் இதற்கு நிகரான சொற்களைத் தேடிப் பயன்படுத்தலாம். நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு குருவின் வழிநடத்தலின்கீழ் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளிவிடலாம் (முறையே 1 : 4 : 2 என்ற நேர விகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி).

மாறாக, காற்று மேலுதடு அல்லது மூக்கின் வழியாக உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் அவதானிக்கலாம் அல்லது வயிறு மேலும் கீழும் அசைவதனை அவதானிக்கலாம். இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முயல வேண்டும்.

சாந்தியாசனம்

படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி - நெருக்கீட்டு நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதனால், உடல் ரீதியாகச் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். (உதாரணமாக தலையிடி, கபாலக்குத்து, பிடரிநோ, கழுத்துப் பிடிப்பு, களைப்பு) மேலும் உள்ளீதியாகப் பயம், பதற்றம், அந்தரம், திடுக்கிடுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம்.

இவ்வாறான உள, உடல் மாற்றங்களிலிருந்து விடுபடப் பின்வரும் அப்பியாசத்தினைச் செய்து ஒரு தளர்வான அமைதியினை உருவாக்கலாம்.



ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை நீட்டியபடி, கைகளைப் பக்கங்களில் வைத்து, விரல்களை அகட்டியவாறு கண்களை மூடிச் சுவாசத்தை மேற்கூறியவாறு மெதுவாக (முன்குறிப்பிட்ட சுவாசப் பயிற்சியைப்போல), அவசரமின்றி எடுத்துவிட்டபடி தளர்வாகக் கிடக்கவும். கால் விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாகத் தலைவரையும் ஒவ்வொரு அங்கமாகச் சீர்த்தைத் தளர்த்தி விடவும். இதற்காக முதலில் மனதைக் கால் விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். “என் கால் விரல்கள் இளகியிருக்கின்றன. “சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்ற எண்ணத்துடன் கால் விரல்களைத் தளரவிடவும். அடுத்ததாகப் பாதங்களுக்கு உணர்வைச் செலுத்தியபடி, “என் பாதங்கள் இளகி இருக்கின்றன. சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்று மனதிற்குள் சொல்லியபடி பாதங்களைத் தளர்த்தவும். இப்படி (கால் விரல்கள், பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழுங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண் குறி, மூலம், நாரி, இருப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, வாய், கண், தலை, மூளை) ஒவ்வொரு அங்கமாகக் காலில் இருந்து தலை வரையும் தளர்வடையச் செய்யவும். இப்படிப் படிப்படியாகச் செய்யும்போது முன்னர் தளர்ந்த அங்கங்களைத் திரும்ப இறுக்காது, தொடர்ந்தும் தளர்வுற்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முடிவில், முழுச் சீரமும் தளர்ந்த நிலையில் ஒரு ஜடம்போல் இருக்க வேண்டும். ஓர் அங்கத்தை (உதாரணமாக காலை) மேலே தூக்கிவிட்டால், அது அசைவின்றி விரிப்பில் விழவேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் இளகவிடும்போது “சாந்தி சாந்தி

சாந்தி” என்று சொல்லும்பொழுது அல்லது எண்ணும்பொழுது ஒரு அமைதியான, ஆறுதலான நிலை உருவாக வேண்டும். “தசைகள் இளகியிருக்கின்றன. சரீரம் அமைதியடைந்திருக்கின்றது. நான் சொக்கியமாக, அமைதியுடன் இருக்கிறேன்” என்ற எண்ணம் தோன்ற வேண்டும். கடைசியில், முழு உடலும் தளர்வுற்ற நிலையில் சில நிமிடங்கள் சாந்தமான மன அமைதியை இரசிக்கவும். முடிந்தபின் திடீரென எழும்பாமல் மெதுவாக விழித்து, உணர்வுகளைத் தலையிலிருந்து கால்வரையும் செலுத்தி, அங்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அசைக்கவும். பின்பு எழுந்திருக்கவும்.

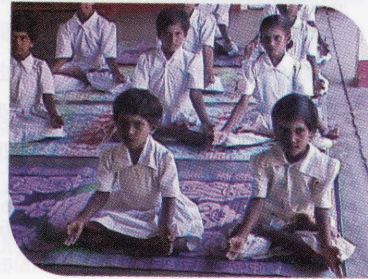
மேலைத்தேய விஞ்ஞான முறையாகிய ஜக்கோப்சனின் (Jacobson's) முன்னேற்றமான தசை தளர்வுதலை முறையில், ஒவ்வொரு கூட்டத்தசையும் தளர்வுதலைச் செய்யப்படுவதற்கு முன்னர் நன்கு இறுக்கச் (சுருங்கச்) செய்யப்படும். எனவே தசைத் தளர்வுதலும் இறுக்கத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.

தசைகளையும் அங்கங்களையும் ஒவ்வொன்றாகத் தளர்வுதலைச் செய்து “சாந்தி சாந்தி” என உச்சரிக்கவும்.

சாந்தியாசனம் நித்திரை கொள்வதற்கு நல்ல முறையாகும். எனவே நித்திரைக் குறைபாடுடையவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயனடையலாம். நித்திரை கொள்வதற்காக, படுத்தவுடன் இதனைச் செய்யலாம் அல்லது நித்திரை குழம்பிய நேரத்தில் செய்யலாம்.

மந்திர உச்சாடனம் (ஜெபமாலை, ஜப்பா, திக்கிர்)

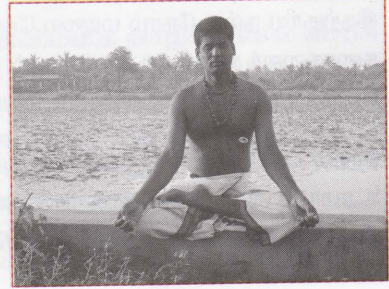
இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவது மன அமைதியை உண்டாக்கும். உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம் அல்லது யேசு ஜெபம் “யேசு கிறிஸ்துவே எமக்கு இரங்கும்” அல்லது இஸ்லாமிய திகர் “சுபனல்லா” குர் ஆன் வசனம் அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல் அல்லது வசனம் அல்லது கடவுள் நாமம் அல்லது சுலபமாக பிரணவ மந்திரமாகிய “ஓம்” என்னும் சொல்லைப் பாவிக்கலாம்.



நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும். (உங்களுக்கு இயலுமான முறைகள் உதாரணம்: 100ற்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது கூடிய தடவை). இப்படிச் சில காலத்திற்கு உச்சரிக்க, இந்த உச்சரித்தல் இலேசாக வரும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாக நடக்கும். அடுத்தபடியாக, உச்சரிக்கும் பொழுது சத்தமின்றி, நாவையும் மற்றும் பேச்சுக்கு உபயோகிக்கும் தசைகளையும் மட்டும் பாவித்து உச்சரிக்கவும். இப்படிச் சில காலத்திற்குச் செய்யவும். அடுத்து, உள்ளே பேச்சிற்கு உபயோகிக்கும் நா முதலிய தசைகளின் அசைவின்றிச் செய்யவும். கடைசிப் படியாக, உச்சரிக்க முயற்சிக்காமல் மனதில் மட்டும் எண்ணவும்.

தியானம்

இதற்கு முன்னர் குறிப்பிட்டபடி, வசதிக்கேற்ப தகுந்த நேரம், இடம், ஆசனம் (இருக்கை), தளர்வான உடை என்பன முக்கியம். ஆசனத்தில் முதுகெலும்பு நேராகவும், தலை நிமிர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஒரே நேரத்தில், ஒரே இடத்தில் அமைதியான, குழப்ப மில்லாத சூழ்நிலையில் செய்தல் நன்று.



தியானிப்பதற்கு ஒரு பொருளைத் (குறி) தேர்ந்தெடுப்பது முக்கியம். உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் அல்லது ஒரு பெரியாரின் உருவத் தோற்றத்தை அல்லது அழகான இயற்கைக் காட்சி அல்லது தீபத்தை

மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். மாறாக, மந்திர உச்சாடனத்திற்குப் பாவித்ததுபோல் ஒரு சொல் அல்லது சொற்றொடர் அல்லது ஒரு மேலான இலட்சியத்தைப் பாவிக்கலாம். சுலபமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதனையும், வெளிச்செல்வதனையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம்.

முதலில் ஆசனத்தில் இருந்து, உடற் தசைகளைத் தளர்த்தி சுவாசப் பயிற்சியையும், பின் மந்திர உச்சாடனத்தையும் செய்யவும். தியானிக்கும்போது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த பொருளில் தொடர்ச்சியாகச் செலுத்தவும்.

மனம் வேறு எண்ணங்களில் சென்றால் அதனை மெதுவாக, அமைதியாக அவதானித்துத் திருப்பித் தேர்ந்தெடுத்த அப்பொருளில் செலுத்தவும். இதில் அவசரம் கூடாது. கட்டாயப்படுத்தாமல் மனதை இலேசாக, மென்மையாக, ஒரு பொருளில் தொடர்ச்சியாகத் தங்கப் பழக்க வேண்டும். படிப்படியாக மனதைச் சிறிது நேரத்திற்கு இப்படி ஒரே பொருளிலே ஆழ்ந்து வைக்க முடியும். முதலில் 5 நிமிடமாகவும் பின் போகப்போகக் கூடிய நேரமும் தியானிக்கலாம்.

குறிப்பு: இவ்வழிமுறைகளை பயிற்சி பெற்ற, அனுபவமுள்ளவரிடமிருந்து (குருவிடம்) கற்றுக்கொள்ளல் சிறப்பானதாகும்.

தேகத்தைப் பிடித்துவிடல்

தேகத்தை மற்றும் தசைகளைப் பிடித்துவிடும் நடைமுறை பல கலாசாரங்களில் இறுக்கத்தைக் குறைக்கவும், ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் பயன்படுத்தப்பட்டு வந்துள்ளது. எங்கள் பண்பாட்டில் ஆயுர்வேத, சித்த, நாட்டு வைத்திய முறைகளில் இது தொன்றுதொட்டு உபயோகிக்கப்பட்டு வருகின்றது.

இதற்குரிய நல்ல நேரம் மாலை வேளையாகும். தேகத்திற்கு பிடித்து விடுதல், தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்யும். தாவர எண்ணெய் கிடைக்கப்பெறின், சிறிது சூடான நிலையில் அதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

நேரம் கிடைப்பின் முழு உடலையும் பிடித்துவிடலாம். முழுக் கைகளையும் உரமாகப் பயன்படுத்தி, கை, கால்களின் நீண்ட என்புகளில் மேலும் கீழுமாகப் பிடித்துவிடல் வேண்டும். பிரயாணத்தின் பின் பாதங்களைப் பிடித்துவிடுவது நல்ல உணர்வை ஏற்படுத்தும்.

வயோதிபர்களுக்கு இவ்வாறு அவர்களின் கால்களை மென்மையாகப் பிடித்துவிடல், இளையோரின் நல்லதொரு பணியாக அமையலாம்.

மேலும் சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்கள், மெய்ப்பாடு நோயுள்ளவர்கள் முதலியவர்களுக்கும் இது மிகப் பயனளிக்கும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகும்.

நாட்டார் கலையும் பயன்பாடும்

பொதுவாக எமக்கொரு பிரச்சினை வரும்போது அவற்றுக்கான தீர்வுகள் எமக்குள்ளும், எம்மைச் சுற்றியும் எங்கள் சமூக, கலாசாரத்திலும் இருக்கின்றன என்பது பல சந்தர்ப்பங்களில் நாம் புரிந்துகொள்ளத் தவறிவிடுகின்றோம் அல்லது உளநிலையில் ஏற்படும் பல்வேறுபட்ட அழுத்தங்கள் காரணமாக அவை எமது மனங்களுக்குப் புலப்படுவதில்லை.

எமது முன்னோர் அக்காலப்பகுதியில் தமக்கு ஏற்படக்கூடிய உளநல நெருக்கீடுகளைக் கையாளுவதற்குப் பல்வேறுவிதமான உத்திகளையும், வழிமுறைகளையும் அறிந்து அதனூடாகத் தமது உளநலப் பிரச்சினைகளில் இருந்து கடந்து வந்திருக்கின்றார்கள்.

அந்தவகையில், பொதுவாக அவர்கள் கையாண்ட சமூக, கலாசார செயற்பாட்டு முறைகளில் நாட்டாரியல் என்பது எமது பகுதியில் மிக முக்கியத்துவம் பெறும் ஒரு உள ஆற்றுகை வடிவமாகும்.

நாட்டார் கலை இலக்கியங்களுடாக தனிமனித வாழ்க்கையில் பெறக்கூடிய நன்மைகள்

- இவை நமக்கொரு பொழுதுபோக்கு அம்சமாகக் காணப்படுகின்றன.
- அடிப்படையான சில அறிவைப் போதிக்கின்றன.
- வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதற்கான நம்பிக்கையைத் தருகின்றன.
- வாழ்க்கை பற்றிய படிப்பினைகளைத் தந்து வாழ்வை நெறிப்படுத்த உதவுகின்றன.
- சமூகத்துடன் ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் சேர்ந்து இயங்குதலுக்கான சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக் கொடுக்கின்றன.
- முன்னோரின் வாழ்க்கை முறையை இளம் சமூகத்தவர்கள் அறிந்துகொள்ள உதவுகின்றன.

நாட்டார் கலை இலக்கியங்களின் சமூக நன்மைகள்

- ☑ நமது சமூகம் அல்லது ஊருக்குள் ஒரு ஒற்றுமையையும், சேர்ந்து இயங்கும் தன்மையையும் இவை வளர்க்கின்றன.
- ☑ இதனூடாக ஒவ்வொருவருக்கும் சமூகத்திலுள்ள பொறுப்புகளும் கடமைகளும் வலியுறுத்தப்படுகின்றன.
- ☑ இக்கலை இலக்கியங்கள் எமக்கு புத்தாக்கம் அளிப்பவையாக அமைகின்றன.
- ☑ சமூக நல்லிணக்கம், கூட்டுறவு மற்றும் கூட்டு உழைப்பிற்கான மன நிலையை நம்மிடையே வளர்க்கின்றன.

நாட்டார் பாடல்கள்

பொதுவாக மனித வாழ்க்கையில் பிறப்பு முதல் இறப்புவரை இந்த நாட்டார் பாடல்கள் செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன. குழந்தை பிறந்தபோது மருத்துவிச்சிப் பாடல், தாயினுடைய தாலாட்டுப் பாடல், தொழில்சார் பாடல்கள், விளையாட்டுப் பாடல், ஒப்பாரிப்பாடல் எனப் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இந்த நாட்டார் பாடல்கள் பல்வேறு நோக்கங்களுக்காகப் பாடப்படுகின்றன.

எடுத்துக்காட்டாக,

ஊப்பசி மாதம் அடைமழைக் காற்றில்

அறியாமல் பாய் வலித்தோம்

பாய் கிழிந்து பரிமல் முறிந்து

பதறுகிறோம் ஐயா

ஏலேலோ ஐலசா

ஏலேலோ ஐலசா

உடலை வருத்திக் கடுமையான வேலைகள் செய்யும்போது இவ்வாறான நாட்டார் பாடல்களை சத்தமாக எல்லோரும் சேர்ந்து பாடும்போது களைப்பு, சோர்வு என்பனவற்றை மறந்து தமது வேலைகளை மிக வேகமாக முடிக்கும் ஆற்றலைப் பெறுகிறார்கள்.

- ☑ பெரும்பாலும் இப்பாடல்கள் எமது சமூக, கலாசாரப் பின்புலத்தை அடிப்படையாகக்கொண்டு பாடப்படுவதால் அவை எமக்கு கேட்பதற்கு இனிமையையும், இரசனையையும் எம்மிடையே வளர்க்கின்றன. இவற்றை நாம் கேட்கும்போது மனதிற்குச் சற்று ஆறுதலும், உத்வேகமும் கிடைக்கலாம்.
- ☑ பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் நாட்டார் பாடல்கள் குழுவாகச் சேர்ந்து பாடப்படுகின்றன. இதனால் குழுக்களிடையே ஒற்றுமை, சேர்ந்து இயங்கும் தன்மை என்பவற்றிற்கு வழிவகுக்கின்றன.
- ☑ இவ்வாறு குழுவாகச் சேர்ந்து இப்பாடல்களை இசைக்கும்போது எல்லோருக்கும் ஏதோவொரு வகையில் அந்த நிகழ்வில் பங்குபற்றுவதற்கான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றது.

ஓப்பாரி

ஓப்பாரி, இறப்பு வீட்டில் குறிப்பிட்ட சூழலில், பீறிட்டெழும் தத்தமது இழவுத்துயரை, கூட்டு மனநிலையுடன் பாடப்படுவதாகும். ஒருவருக்கொருவர் ஓப்புச்சொல்லிக் கட்டியமும்போது அது, அவர்களுடைய இழவுத்துயரை எதிர்கொள்வதற்கும், கடந்து செல்வதற்குமான அடிப்படையாக அமைகின்றது. ஓப்பாரி எங்கு, எச்சந்தர்ப்பத்தில் பாடினாலும் அதன் அடிப்படை துன்பத்தைக் கடந்துசெல்வதாகும். அதாவது துன்பத்தை அழுதும், புலம்பியும் கடத்தல் எனும் கூட்டுமனவெளிப்பாடே இதில் நிகழ்கிறது. உண்மையில் உளத்துன்பத்தைக் கடந்து செல்வதற்கு எமது சமூகம் கண்டுவைத்துள்ள மிக அற்புதமான வழியாகவும், மார்க்கமாகவும், துன்பத்திற்கான வடிவாலாகவும் இது அமைகின்றது.

“நாங்கள் எங்கட பிள்ளைகள். பேத்திமார் மற்றும் உறவுக்காரருக்காக ஓப்பாரி பாடுகிறோம். எங்களுக்கு ஏற்பட்ட இழப்புகள், கவலைகள் சொல்லிச் சொல்லி அழுதால்தான் கொஞ்சம் ஆறுதலாக இருக்கும்”.

ஓப்பாரி போன்ற பாடல்களை இசைப்பதனால் நாம் பின்வரும் சில நன்மைகளைப் பெறலாம்.

☑ எமக்கு ஏற்பட்டுள்ள இழவுத்துயரினை அமுது புலம்பித் தீர்ப்பதற்கு இவை நமக்கொரு சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தித் தருகின்றது. ஆகவே இவ்வாறான மரண வீடுகளில் பெண்கள் கூடியமும்போது தங்களுடைய மனச் சுமைகள் அல்லது மனப்பாரங்களைக் குறைப்பதற்கு ஏதுவாக அமைகின்றன.



- ☑ எமது வாழ்க்கையின் இயக்கப் போக்கில் ஓப்பாரிப் பாடல்கள் சிறந்த உளவாற்றுப் படைகளாக விளங்குகின்றன.
- ☑ வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சமநிலைக் குலைவு, உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு, பேரிடி, ஆற்றமுடியாப் பிரிவுத்துயர் என்பவற்றைக் கடந்துசெல்வதற்காக ஒரு சிறந்த வழிகாலாக இவ்வொப்பாரிப் பாடல்கள் அமைகின்றன.
- ☑ விசேடமாகப் பெண்களால் பெண்களின் நிலையிலிருந்து பாடப்படுவதனால், இது பெண்களின் ஆழ்மனத் துன்ப துயரங்களை வெளிக்கொணர உதவுகின்றது. இந்தவகையில் ஒரு பெண் இறந்த ஒருவரை மையமாகக் கொண்டு, தனது மனவெழுச்சியை வெளிப்படுத்துவதற்கான ஒரு வாய்ப்பாக அமைகின்றது.

“எங்கட வீட்டில எட்டுப் பேர் இறந்தார்கள். அத்தனை பேரையும் எப்படி மறப்பது? எல்லாத்தையும் நினைத்து ஒப்புச்சொல்லி அழுதிடுவன். எல்லாரும் கூடியிருந்து அழும்போது அன்றிரவு கொஞ்சம் நிம்மதியான தூக்கம் வரும். இதனால் ஊரில எந்தச் செத்தவீடு எண்டாலும் அங்கை நான் போய் ஓப்பாரி செய்து அழுதிடுவன். அது எனக்கு எனது மனத்துன்பத்தைப் போக்குவதற்கான ஒரு இடமாகப் பாக்கிறேன். நான் மட்டுமல்ல, உங்க நடக்கிற செத்தவீடுகளில ஓப்பாரிசொல்லிக் கட்டியழுக்கிற பெண்கள் எல்லாருமே என்னை மாதிரித் தான். அவங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் ஏதேதோ இழப்புகள் இருக்கும். அழாவிட்டால் நெஞ்சு வெடிச்சிடும் போல இருக்கும்” (இது ஓப்பாரியாளும் குடும்பத்தில் பல இழப்புகளைச் சந்தித்த வயதான ஒரு அம்மாவின் கூற்று).

இந்த ஒப்பாரிச் செயற்பாடு எமது துன்பங்களைக் கடந்துசெல்ல உதவும் ஒரு வழிமுறை என்பதால் நாம் ஒவ்வொருவரும் இவற்றை சரியான சந்தர்ப்பம் கிடைக்கும்போது பயன்படுத்துதல் என்பது முக்கியமானதாகும். இறப்பு வீட்டில் கூடியமும்போது இழுந்த உறவுகள் தொடர்பான கடந்தகால ஞாபகங்கள், எம்மை ஆட்கொள்ளலாம். ஆனாலும் இவ்வொப்பாரிச் செயற்பாட்டில் நாம் ஒவ்வொரு வரையும் கட்டியணைத்து அமும்போது மற்றவர் ஒவ்வொருவரும் நமக்குத் துணையாக இருக்கிறார்கள் என்ற மனோதையத்தை எமக்குத் தருகின்றது.

கூத்துகள்

“வற்றாப்பளை அம்மனின் பொங்கல் வரப்போகுது என்றாலே ஊராருடைய முகத்தில் ஒரு உற்சாகம் தானாக வந்துவிடும். அதுவும் இக்கூத்தினை ஆடுபவர்கள் பற்றிச் சொல்லத் தேவையில்லை. சில கூத்துக் கலைஞர்களுக்கென்று அபிமானிகள் கூட உண்டு. அந்தளவிற்கு எங்கள் ஊரில் இந்தக் கூத்து எமது வாழ்க்கையில் மிகமுக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றது”.

நம்பிடையே காணப்படும் கோவலன், காத்தவராயன், ஞானசவுந்தரி, பண்டார வன்னியன், நளதமயந்தி, சத்தியவான்-சாவித்திரி போன்ற கூத்துகள் காலாதி காலமாக பரம்பரையாகப் பின்பற்றப் பட்டு, ஒவ்வொரு வருடமும் பல சந்தர்ப்பங்களில் பல சூழ்நிலைகளில் மேடையேற்றப்பட்டாலும், அதற்குரிய



பார்வையாளர்களுக்கு பஞ்சமில்லை. எத்தனை முறை திரும்பத் திரும்பப் பார்த்தாலும் யாருக்கும் சலிப்பு வருவதில்லை. இதற்குக் காரணம், இக்கூத்துகள் எமது சமூக, கலாசாரப் பின்னணிகளில் இருந்து உருவானவை என்பதுடன் யதார்த்த வாழ்க்கையைச் சித்தரிப்பதாக அமைவதாலும் இவற்றுக்கான சிறப்பு இன்றுவரை இருந்துகொண்டேயிருக்கிறது.

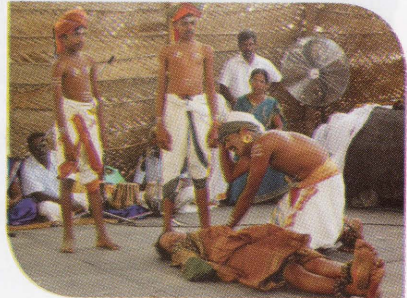
பெரும்பாலான கூத்தாற்றுகைகள் சமயச் சடங்கு நிலைப்பட்டவையாக அமைவதனால், மத வழிபாடு மற்றும் நம்பிக்கை அடிப்படையில் இது இயங்குகின்றது. உதாரணமாக, கோவலன் கூத்தை வற்றாப்பளை அம்மன் பொங்கல் நிகழ்வில் இருந்து பிரித்துப் பார்க்க முடியாது.

இக்கூத்தானது இன்று பழகி நாளை அரங்கேற்றும் ஒரு செயற்பாடல்ல. கும்பம் வைத்து சமய ஆச்சாரங்களின்படி பலநாள் கூத்துப் பழகி மேடையேற்றும் ஒரு தொடர் செயற்பாடாகும். இதற்குள்ளே கலை, சமயம், மத நம்பிக்கைகள், சமூக, கலாசாரப் பின்னணிகள் அனைத்தும் உள்ளடங்கிக் காணப்படுகின்றன.

நன்மைகள்

- ☑ சமூகக் கூட்டுணர்வு, பொறுப்புணர்வு, ஒற்றுமை, புரிந்து கொள்ளல், கூட்டுழைப்பு போன்ற மனோபாவங்களைக் கட்டியெழுப்புவதற்கான அடிப்படையான மாற்றங்களை அல்லது வழிமுறைகளை இந்த நாட்டார் கூத்துகள் கொண்டிருக்கின்றன.
- ☑ கூத்து இரண்டு வகையில் நன்மை பயக்கின்றது. ஒன்று, அதில் பங்கேற்று நடிக்கும்போது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஒரு சந்தர்ப்பமாக அமைவதுடன், ஒரு பார்வையாளராக இருக்கும் போது அது இன்னுமொரு வகையில், பொழுதுபோக்காக அல்லது கவலைகளை மறப்பதற்கான சந்தர்ப்பமாக அமைகிறது.
- ☑ இக்கூத்துச் செயற்பாடு பிரதானமாக எமது சமூகத்தை உயர்வு, தாழ்வின்றி அனைவரையும் ஒன்றிணைக்க உதவுவதோடு ஒவ்வொருவருக்கிடையிலும் புரிந்துணர்வை ஏற்படுத்துகின்றது.
- ☑ இதன் அரங்கு எப்போதும் திறந்தவெளி அரங்காக மக்களோடு இணைந்திருக்கும்போது, பல சந்தர்ப்பங்களில் உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புடன் இருப்பவர்கள், தாங்களும் இதில் பங்கேற்று நடித்து தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த இந்தக் கூத்தின் அரங்கு அவர்களுக்கொரு சந்தர்ப்பத்தை அளிக்கின்றது.
- ☑ கூத்தின் கதை, கதா பாத்திரங்கள் பெரும்பாலும் வாழ்க்கையைச் செம்மைப்படுத்தவும், முன் ஆயத்தத்துடன் செயற்படவும் எமக்குக் கற்றுத் தருகின்றன.

கூத்துகளில் பாத்திரமேற்று நடிக்கும் போது அவர்களை அழுத்தும் மனச் சுமைகளிலிருந்து விடுபட இக்கூத்துகள் உதவுகின்றன.



குலைந்து போன எங்கள் ஊர் மீண்டும் ஒன்றிணைய இந்தக் கூத்தாட்டம் எங்களுக்குப் பெரிதும் உதவுகின்றது" நாங்கள் இடம்பெயர்ந்து போய் ஊருக்குத் திரும்பியிருப்பின் எல்லோரும் நாங்களாக முதன்முதல் ஒன்றிணைந்த சந்தர்ப்பம் இந்தக் கூத்துப் பழகுவதற்கான சந்தர்ப்பமேயாகும்.

கூத்தில் காணப்படும் கதை மற்றும் கதாபாத்திரங்கள் வாழ்க்கை பற்றியதும், மற்றும் இயற்கை பற்றியதுமான புரிதலையும், சில படிப்பினைகளையும், ஒழுக்க விழுமியங்களையும் தருவதுடன், உழைத்துக்களைத்த எமக்கு ஆறுதலளிப்பதாகவும், உள்ளம் நொந்தவர்களுக்கு ஒரு ஒத்தடமாகவும் (ஒத்தணம்) செயற்படுகின்றது. எனவே இவ்வாறான கலைகளைத் திரும்பத் திரும்ப நாம் செய்யும்போது, வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளவும், எதிர்கொள்ளவும் துணிச்சல் பிறப்பதுடன் காலத்திற்குக் காலம் தொடர்ந்து சுழற்சிமுறையில் இது செய்யப்படுவதால் புத்துணர்வை எம்மில் தொடர்ச்சியாக ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே நாம் ஒவ்வொருவரும் நம்மைச் சுற்றியிருக்கும் இவ்வாறான ஆறுதலளிக்கக்கூடிய விடயங்களைத் தெரிவுசெய்து தொடர்ந்து பின்பற்றுவது நன்மை பயக்கும்.



கோவலன் கூத்து

• இறப்பு தவிர்க்கமுடியாதது. அது இயற்கையானது. ஆகவே இதனை நாம் ஏற்றுக் கொண்டு எப்படி மிகுதிக்கால வாழ்க்கையை அர்த்தமுள்ளதாகவும் நமக்கும், மற்றவர்களுக்கும் பயனுடையதாகவும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும் என்ற விடயம் இங்கு

அழுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே நாம் ஒவ்வொருவரும் இவ்வாறான கலை வடிவங்களில் இருந்து சில யதார்த்த விடயங்களைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டிய வர்களாக இருக்கின்றோம்.

- இப்பாத்திரத்திலே கண்ணகியின் துன்பமானது, அங்கு அவையிலிருக்கும் அனைவரது துன்பமுமாக மாறுகிறது. அப்போது அனைவரது உள்ளங்களிலுள்ள இழவுத்துயர் பீறிட்டு அழகையாக அந்த அரங்கை நனைக்கிறது. பின் கண்ணகி யதார்த்தத்தை ஏற்றுக்கொள்ளும்போது அது நாமும் அதை ஏற்றுக்கொண்டதைப் போன்ற உணர்வுக்குள் அந்தப் பாத்திரம் எம்மைக் கொண்டு செல்லும்போது நாமும் நமது இழப்புகளிலிருந்து விடுபட்டவர்களாக மாறுகின்றோம்.

- கோவலன் கூத்தில் இன்னுமொரு விடயம் மக்களுக்குப் போதிக்கப்படுகின்றது. கோவலன் தனது மனைவி கண்ணகியைவிட்டு நீங்கி மாதவியுடன் உறவு வைக்கின்றான். இதனால் கண்ணகி படும்பாடும் அதேவேளை மாதவி படும் துயரும், இவ்விரண்டு



பேருக்குமிடையில் அகப்பட்டு கோவலன் படும்பாடும், அது மேலும் வளர்ந்து அவர்களுடைய குடும்பப் பிரச்சினைக்கு அப்பாற் சென்று ஒரு சமூகத்தினுடைய பிரச்சினையாக மாறுகின்றது. இதனூடாக மனைவியை அல்லது கணவனை விடுத்து வேறொருவருடன் உறவு வைப்பதனால் ஏற்படக்கூடிய குடும்ப, சமூகரீதியிலான பிரச்சினைகள் பற்றி மக்களுக்குப் போதிக்கின்றது.

இறந்த கோவலனை எழுப்பி கண்ணகி கேட்கிறாள். 'நீ இறந்தது காலச்சாவோ, தத்துச் சாவோ?'. கோவலன் கூறுகிறார். 'காலச்சாவு' அதன்பின் கண்ணகி அவரை சொர்க்கத்திற்குச் செல்வதற்கு அனுமதிக்கிறாள் (இது கோவலன் கூத்தில் ஒருபகுதி)

பறை

பறை எமது சமூகத்தினுடைய பாரம்பரிய அடையாள வாத்தியமாகக் காணப்படுகின்றது. ஆரம்பகாலங்களில் இப்பறையானது பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் இசைக்கப்பட்டாலும், தற்காலத்தில் மிக அதிகமாக மரண வீடுகளில் இசைக்கப்படுகின்றது. எனவே பறை என்றவுடன் அது இறப்பு வீட்டை ஞாபகப்படுத்துவதாக அமைகின்றது. இருந்தபோதும், எமது பிரதேசங்களில் கோயில் பொங்கல்கள் மற்றும் சடங்கு நிகழ்வுகளில் இப்பறை இசைக்கப்படுகின்றது.



நன்மைகள்

- ☑ பறை இசைத்தல் என்பது இசைப்ப வருக்கும், அதனை இரசிப்பவருக்கும் நன்மை பயக்கின்றது.
- ☑ பறையானது நமக்கு பல்வேறு செய்திகளை அறிவிக்கும் ஒரு ஊடகமாகத் தொழிற்படுகின்றது. உதாரணமாக, பறையொலி கேட்டால் யாரோ இறந்து விட்டார்கள் என்ற செய்தி எங்களுக்கு மறைமுகமாக அறிவிக்கப்படுகின்றது.

☑ காலாதிகாலமாக சமூகங்களை ஒன்றிணைக்க இப்பறை தொழிற் பட்டிருக்கின்றது.

இவ்வாறாக நம்மைச் சுற்றியுள்ள பல நன்மை தரக்கூடிய பாரம்பரிய கலைகள், சடங்காச்சாரங்கள் போன்றவை அழிவடைந்துகொண்டு வருகின்றன. ஆனாலும் அவற்றில் எமக்கு நன்மை பயக்கக்கூடிய பல விடயங்கள் காணப் படுகின்றன. ஆகவே இவ்வாறான கலை வடிவங்களை நாங்கள் தொடர்ந்து பேணுதல் என்பது எமது வாழ்க்கையையும், எமது சமூகத்தையும் ஒரு உயிரோட்டமுள்ளதாக மாற்ற உதவும்.

சமூக நாட்டார் வழமைகள்

சமூகநாட்டார் வழமைகள் என்பது சமய, சமூக, கலாசார, பொருளாதார, தொழில் போன்ற பின்னணிகளை அடிப்படையாகக்கொண்டு காலங்காலமாக தொன்று தொட்டு பின்பற்றப்பட்டுவரும் வாழ்க்கைமுறைகளைக் குறிப்பதாகும்.

- நாட்டுப்புற மக்களின் வாழ்க்கைமுறைகளைப் பிரதிபலிக்கும் சடங்கு நிகழ்வுகள், விழாக்கள், திருவிழாக்கள், பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் முதலியவைகள் நாட்டார் வழமைகள் எனலாம்.
- வற்றாப்பளை கண்ணகை அம்மன் பொங்கல், நாகதம்பிரான் பொங்கல், புதிர் அரிசிப் பொங்கல் முதலியவை முக்கியமானவை.
- இவற்றில் குழுநிலைப்பட்ட செயற்பாடுகளுக்கே முதன்மை அளிக்கப்படும்.
- இவை சமூகத்தின் ஆழ்மனத்துள் உறைந்துபோயிருக்கும் நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் இயங்குவவை.
- மீளவும் மீளாய்வு நிகழ்த்துவதால் சமூகம் தனது இயக்க ஆற்றலைப் பெற்றுக் கொள்கிறது.

நன்மைகள்

- ஆண்டு முழுவதும் அச்சமூகம் எதிர்கொண்ட நெருக்கடிகள் இவ்விழாக்கள், வழமைகள் மூலம் நிலைமாற்றம் செய்யப்படுகிறது / தளர்த்தப்படுகிறது.
- இது வருடந்தோறும் குறித்த பருவகாலங்களில் நிகழ்வதனால் அந்த வருடம் முழுவதும் உழைத்துக் களைத்த மக்களுக்கு அந்தக் குறித்த காலம் நல்ல

ஓய்வுக்கான காலமாகவும், தங்களின் இயங்காற்றலை மீள்ப் பெற்றுக் கொள்ளவும், சக்தியேற்றம் செய்துகொள்ளவும் வாய்ப்பாக அமைகின்றன.

- இதன் மூலம் சமூக வலுவூட்டலுக்கான அடிப்படைகளாக இவை இயங்குகின்றன.

சமூக கலாசார, சமய நம்பிக்கைகள்

பொதுவாக எமது பிரதேச மக்கள் சாத்திரம் கேட்டல், குறிப்பு பார்த்தல், கைரேகை பார்த்தல், குறி கேட்டல், நூல் கட்டுதல், திருநீறு போடுதல், பார்வை பார்த்தல், செய்வினை எடுத்தல் போன்ற சில நம்பிக்கை சார்ந்த விடயங்களைக் கைக் கொள்கின்றார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகள் சில சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களின் மனங்களுக்கு நம்பிக்கையையும், ஊக்கத்தையும் கொடுப்பதாக அமையலாம்.

இவற்றில் திருநீறு போடுதல், நூல் கட்டுதல், சாத்திரம் கேட்டல் போன்றவற்றை நம்பிக்கை இருக்கும் பட்சத்தில் செய்யலாம். ஆனால் பேய் ஓட்டுதல், செய்வினை எடுத்தல் போன்ற விடயங்களில் நம்பிக்கை இருந்தாலும் இவற்றைச் செய்வதற்கு அதிக பணம் வீணாகலாம் அல்லது பேய் ஓட்டுவது என்ற பெயரில் பேய் பிடித்தவர் அடித்துத் துன்புறுத்தப்படலாம். எனவே உங்கள் நம்பிக்கை விழுமியங்களில் இவ்வாறான விடயங்களைத் தவிர்ப்பது நன்று.

சமூகமட்டத்தில் தவிர்க்கவேண்டியவை

- ☑ நீண்டகாலப் போரில் பல்வேறு இழப்புகளைச் சந்தித்து அதிலிருந்து மீள்முடியாமல் இருக்கும் நாம், மதுபோதைத் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உள்ளாகும்போது, அது மென்மேலும் தனிநபர், குடும்பம் மற்றும் சமூகத்தையும் பாதிப்பிற்குள்ளாக்கும். குறிப்பாக, சட்டவிரோத மது உற்பத்தியும் பாவனையும் (கசிப்பு) - இவ்வாறான முயற்சிகளில் சமூகத்தில் யாராவது ஈடுபடும்போது அவற்றை ஆரம்பத்திலேயே கட்டுப்படுத்துவது நல்லது. இதேபோல் தற்போதைய யுத்தத்திற்குப் பின்னான புறச்சூழலில் நாட்டின் ஏனைய இடங்களில் காணப்படும் போதைப்பொருள் விற்பனையும் பாவனையுங்கூட உங்கள் பிரதேசங்களுக்குள் வருவதற்கான வாய்ப்புகள் அதிகமாக இருப்பதனால் அறிமுகம் இல்லாதவர்களுடைய வருகை மற்றும் செயற்பாடுகளில் சமூகமட்டத்தில் நீங்கள் விழிப்பாக இருப்பதனூடாக இவ்வாறான

பிரச்சினைகளிலிருந்து உங்கள் குடும்பத்தையும் சமூகத்தையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளலாம்.

- ✓ குடும்பத்திலிருந்தும், சமூகத்திலிருந்தும் சில தனிநபர்களை ஒதுக்குவதைத் தவிர்த்தல்.

குறிப்பாக, உளநோய் மற்றும் உளத்தாக்கங்களுக்கு உள்ளானவர்கள், அங்கவீனர்கள், விதவைகள் போன்றவர்களை குடும்ப, சமூகச் சூழலில் இருந்து ஒதுக்கி வைப்பதைத் தவிர்க்கவும்.

- ✓ சமூக மட்டத்தில் வன்முறைசார்ந்த குழுச்செயற்பாடுகள்

பொதுவாக இவ்வாறான செயற்பாடுகள் ஏனையோரை அச்சுறுத்தும்/ துன்புறுத் தும் நடவடிக்கையாக அமைகின்றது. ஏற்கனவே பல்வேறு அச்சுறுத்தல்களுக்கு முகங்கொடுத்துள்ள எங்கள் சமூகத்தை நாமும் மென்மேலும் அச்சுறுத்துவது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற சமூகத்தைத் தோற்று விக்கும். எனவே இவ்வாறான செயற்பாடுகள் தவிர்க்கப்பட வேண்டும்.

- ✓ சாதி, சமய ஏற்றத்தாழ்வுகள் இவ்வாறான வேறுபாடுகள் சமூக ஒற்றுமைக்கும், மீள் இணைவுக்கும் தடைகளை ஏற்படுத்தலாம். நாம் இழந்த வாழ்க்கையை மீட்க வேண்டும் என்றால் ஏற்றத்தாழ்வு, முரண்பாடற்ற ஓர் சமூகமாக மாற வேண்டும்.

- ✓ பெண்களுக்கு சமூக அந்தஸ்து வழங்காமை.

- ✓ குறிப்பாக ஒரு பிரதேசம் வளர வேண்டும் என்றால் ஆண், பெண் இருபாலாரது பங்களிப்பும் முக்கியமாகும். ஆகவே சமூகமட்டச் செயற்பாடுகளில் இருந்து பெண்களை புறந்தள்ளாமல் அவர்களுக்கும் தலைமைத்துவம் கொடுத்து உணக்கப்படுத்த வேண்டும்.

- ✓ சட்ட விரோதச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுவதைத் தவிர்த்தல்.

குறிப்பாக களவு, சூதாட்டம் போன்ற செயற்பாடுகள் சமூகத்தில் தலைதூக்காமல் இருப்பதற்கு நீங்களாக சமூகமட்டக் குழுக்களை அமைத்து உங்கள் கிராமத்தில் இவ்வாறான செயற்பாடுகளைத் தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

தற்கொலையும் தற்கொலை எண்ணங்களும்

வாழ்க்கையில் பல்வேறுபட்ட உளசமூகப் பிரச்சினைகளின் அழுத்தம் காரணமாக அவற்றில் இருந்து மீண்டு வர எந்தவொரு வழியும் இல்லாத ஒரு சூழலில் ஒருவர் தன்னை மாய்த்துக்கொள்ளத் தீர்மானிக்கலாம்.

எமக்கு ஏற்படக்கூடிய பிரச்சினைகள். தேவைகளுக்கு நிச்சயமாக எங்காவது ஓரிடத்தில் தீர்வு கிடைக்கும் என்பதை நாம் நம்ப வேண்டும். (நமக்குள், குடும்பத்தில், உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள், சமூகத்தலைவர்கள், மதத்தலைவர்கள், அரசு, அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் என்ற மட்டத்தில் எமது பிரச்சினைக்கான தீர்வுகள் காணப்படலாம்). இவற்றைப் பெறுவதற்கு நாம் முயற்சிக்க வேண்டும்.

“ஆர்ஜிசெவை ஒருபோதும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாகாது”

மனித வாழ்க்கையில் சவால்கள் தவிர்க்கமுடியாதவை. இவற்றை நாம் நமக்குள் இருக்கும் அறிவு, ஆற்றல், அனுபவம் என்பவற்றின் ஊடாக வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

அழுத்தங்கள் அதிகரிக்கும்போது பொதுவாக எமது சிந்திக்கும் ஆற்றல் மழுங்கடிக்கப்படலாம். அவ்வாறான சூழ்நிலையில் நாம், பிறரின் ஆலோசனை அல்லது உதவிகளைக் கோருவதனுடாக பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபடலாம்.

தற்கொலை எண்ணம் உடையவரை எப்படி அடையாளம் காணுதல்?

இவர்களை சாதாரணமாக நாம் அடையாளம் காணலாம். இவ்வாறான எண்ணங்கள் இருப்பவர்கள் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் தங்களுடைய மன நிலையை நேரடியாகவோ அல்லது குறிப்பாலோ உணர்த்தலாம். உதாரணமாக, அடிக்கடி தனிமையில் இருந்து யோசித்தல், தொடர்ச்சியான அழுகை, நித்திரைக் குறைபாடு, அடிக்கடி வாழ்க்கையில் வெறுப்பு ஏற்படுவதாகக் கதைத்தல், தான் வாழ்வதில் பிரயோசனமில்லை எனக் கூறுதல், மற்றவர்களுக்கு சுமையாக இருக்க விரும்பவில்லை எனக் கூறுதல், இருப்பதைவிட இறந்துவிடலாம் என்பவற்றுடன் சிலவேளைகளில் நீண்டநாள் பகையாளியுடன் உறவுகொள்ளுதல், வீடு வளவைத் துப்புரவு செய்தல் (வழுமைக்கு மாறாக), பிள்ளை கணவருக்குச் சில அறிவுரைகளைக் கூறுதல் (நான் இல்லாத காலங்களில் நீங்கள் இவ்வாறு தான் வாழ வேண்டும் அல்லது என்னைத் தேட வேண்டாம்) போன்ற குணங்குறிகள் அல்லது நடத்தை மாற்றங்கள் காணப்படுமிடத்து இவர்களில் கவனமெடுத்தல் அவசியமானதாகும்.

இவ்வாறானவர்களுக்கு எப்படி உதவுவது?

- குடும்பத்தில் யாராவது இவ்வாறான எண்ணங்களுடன் காணப்பட்டால் அவர்களது பிரச்சினைகளை செவிமடுத்தல்.

- ☑ எந்தவொரு பிரச்சினைக்கும் தீர்வு உண்டு என்பதை அவர்களுக்கு வலியுறுத்துதல்.
- ☑ தற்கொலை என்பது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாகமாட்டாது என்பதை உணர வைத்தல்.
- ☑ தற்கொலைக்குப் பயன்படுத்தக்கூடிய பொருட்களை அவர்களுக்குக் கிடைக்க முடியாத இடத்திற்கு அப்புறப்படுத்துதல்.
- ☑ தேவை ஏற்பட்டால் உளவளத்துணையாளர் ஒருவருடைய ஆலோசனையைப் பெற்றுக் கொடுத்தல்.
- ☑ நிலைமை சற்றுக் கடுமையானதாக இருந்தால் உளமருத்துவருடைய ஆலோசனையைப் பெற்றுக்கொள்ளல்.

தற்கொலை பற்றிய தவறான எண்ணம்

“குலைக்கிற நாய் கழக்காது” இதேபோல் தற்கொலை பற்றி அடிக்கடி கதைப்பவர்களும் செய்யமாட்டார்கள் என்பது தவறான சிந்தனையாகும். அப்படிக்கதைப்பவர்கள் விடயத்தில் சற்றுக் கூடுதல் கவனமெடுப்பது மிக அவசியமானதாகும். இவ்வாறானவர்கள் மத்தியில் தற்கொலைக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம் என்பதை நாங்கள் மறந்துவிடக்கூடாது.

குறிப்பாக ஒருவர் தன்னை மாய்த்துக்கொள்வதனுடாக மற்றவர்களை பழிவாங்குதல் என்பது ஒரு பொருத்தமற்ற செயற்பாடாகும்.

- ☑ சில சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு பெண் காதல் தோல்வியில் தற்கொலை செய்தால் நாம் அதை அங்கீகரிப்பது போன்று “அவள் அவனுக்கு நல்ல பாடம் கற்பித்தாள்” இதுபோன்ற வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் ஏனையவரையும் இவ்வாறான துரதிஷ்டமான முடிவுகளை எடுக்கத் தூண்டலாம்.
- ☑ பல சந்தர்ப்பங்களில் தற்கொலைக் குணங்குறி உடையவர்கள் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ அவற்றை வெளிப்படுத்தும்போது நாம் அதுபற்றி அசட்டையீனமாக இருந்துவிடுவதுண்டு. இதனால் தற்கொலை போன்ற துர்ப்பாக்கியமான சூழ்நிலை நடந்தால், அது எம்மையும் குற்றவுணர்வுக்கு உட்படுத்தலாம். எனவே எப்போது, இவ்வாறான எண்ணம் கொண்டவர்களை அசட்டை செய்யாது கவனித்துக்கொள்வது நல்லது.

6. உதவி பெறக்கூடிய

அரசு, அரசசார்பற்ற

நிறுவனங்களின் விபரம்

இன்று எமது நியாயமான தேவைகள், பிரச்சினைகள் என்பவற்றை கருத்திற் கொண்டு எமக்கு உதவுவதற்காக அரசமட்டத்திலும் சரி, அரச சார்பற்ற மட்டத்திலும் சரி பல்வேறு நிறுவனங்களும் பணியாளர்களும் செயற்படுகின்றார்கள். அந்தவகையில், சில முக்கியமான அரசு, அரசசார்பற்ற உத்தியோகத்தார்களுடைய/நிறுவனத்தினுடைய செயற்பாடுகள் சம்பந்தமாக இங்கே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இதனை வைத்துக்கொண்டு உங்களுடைய பிரச்சினை அல்லது தேவை எதுவென பகுப்பாய்வு செய்து அதற்கு எந்த உத்தியோகத்தரை அல்லது நிறுவனத்தை அணுகலாம் என்பதை ஆராய்ந்து செயற்படுவதற்கு இவ்விபரம் உங்களுக்கு சிறிதளவேனும் உதவும் என நம்புகின்றோம்.

உளநல வைத்தியர், உளநலப்பிரிவு மாவட்ட வைத்தியசாலை

மிதமான உளப்பிரச்சினைகள் மற்றும் உளநோய்களுக்கு சிகிச்சையளிப்பது மட்டுமன்றி ஏனைய உளநலத் தலையீடுகளும் இங்கு வழங்கப்படுகின்றது. பொதுவாக ஒவ்வொரு மாவட்ட வைத்தியசாலையிலும் இவ்வாறு ஒரு பகுதி செயற்படுகின்றது. எனவே உளநலம் சார்பாக ஏதாவது தீவிரமான பிரச்சினைகள் அல்லது நோய்நிலைகள் காணப்படின் இவர்களுடைய உதவியைப் பெறலாம்.

அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள்

பொதுவாக இந்த நிறுவனங்கள் சமூக அபிவிருத்தி, உளசமூகப் பணிகள், உளவளத்துணை, குடும்பப் பொருளாதார நிலையை மேம்படுத்தல், அடிப்படை வசதிகளை ஏற்படுத்தல், தொழிற் பயிற்சியளித்தல், தொழிலுக்கு வழிகாட்டுதல், பெண்களுக்காக வேலை செய்தல், சிறுவர்களுக்காக வேலை செய்தல் என ஒவ்வொரு நிறுவனமும் தத்தமது கொள்கைகளுக்கேற்ப பணியாற்றுகின்றனர். நீங்கள் உங்களுடைய பிரச்சினைக்கும், தேவைக்கும் எந்த நிறுவனம் பொருத்தமானதென அறிந்துகொண்டு அவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளுவதனுடாக உங்களுடைய தேவையினை நிறைவு செய்து கொள்ளலாம்.

அரசு நிறுவனங்களின் விபரம்

| அரசு நிறுவனங்கள் | தொலைபேசி இலக்கம் |
|------------------------------------|---------------------|
| கிளிநொச்சி மாவட்டம் | |
| மாவட்டச் செயலகம் | 021-2283965 |
| பிரதேச செயலகங்கள் | |
| கண்டாவளை | 024-3244404 |
| பூநகரி | 024-3248250 |
| கரைச்சி | 024-3248077 |
| பச்சிலைப்பள்ளி | 024-3244497 |
| முல்லைத்தீவு மாவட்டம் | |
| மாவட்டச் செயலகம் | 021-2290035 |
| தேசிய சிறுவர் பாதுகாப்பு அதிகாரசபை | 0773640342 |
| உளநலப்பிரிவு மாவட்ட வைத்தியசாலை | 021-2290032 |
| பிரதேச செயலகங்கள் | |
| புதுக்குடியிருப்பு | 021-3208103 |
| கரைத்துறைப்பற்று | 024-3243554 |
| ஓட்டுசட்டான் | 024-3248060 |
| துணுக்காய் | 024-3248121 |
| மன்னார் மாவட்டம் | |
| மாவட்டச் செயலகம் | 023-2222235 |
| பிரதேச செயலகங்கள் | |
| அடம்பன் | 023-2222012 |
| நானாட்டான் | 023-3233491 |
| மடு | 0233231960 |
| முசலி | 0233230160 |

அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களின் விபரம்

| நிறுவனத்தின் பெயர் | முகவரி | தொலைபேசி இலக்கம் |
|------------------------------------|--|----------------------------|
| கிளிநொச்சி மாவட்டம் | | |
| சர்வோதயம் (Sarvodayam) | இல. 24, தூர்க்கையம்மன் வீதி, ஆனந்தபுரம், கிளிநொச்சி | 021-2285436 |
| சேவா லங்கா (Sewa Lanka) | இல. 75, திருநகர், கிளிநொச்சி | 024-3244434, 021-2290024 |
| இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம்(SLRCS) | இல. 29, ஆனந்தபுரம், கிளிநொச்சி | 021-2285843 |
| யுனிசெவ் (UNICEF) | இல. 240, சிவன்கோவில் வீதி, கனகாம்பிகைக்குளம், கிளிநொச்சி | 021-2285888 021-2285890 |
| UNHCR | இல. 172, வன்னியசிங்கம் வீதி, ஆனந்தபுரம், கிளிநொச்சி | 021-2285403 021-2285402 |
| IOM | இல. 155, மைல்போஸ்ட், கண்டி வீதி, கிளிநொச்சி | 021-2285386 |
| முல்லைத்தீவு மாவட்டம் | | |
| இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம் (SLRCS) | தண்ணீரூற்று, முள்ளியவளை, முல்லைத்தீவு | 021-3734816 |
| அமைதித் தென்றல் | உண்ணாப்புலவு, சிலாவத்தை, முல்லைத்தீவு | 021-2290053 |
| சேவா லங்கா (Sewa Lanka) | தபாற் கந்தோர் வீதி, முல்லைத்தீவு | 024-3244434 |

| வவுனியா மாவட்டம் | | |
|--|---|-------------|
| ஷேட் (SHADE) | 271/4, மன்னார் வீதி, வவுனியா | 024-2222864 |
| குடும்பப் புனர்வாழ்வு நிறுவனம் (FRC) | 395/125, ஜோசப் வஸ் லேன், இரம்பைக்குளம், வவுனியா | 024-2223477 |
| SLF | இல. 51, வைரவ புளியங்குளம், வவுனியா | 024-2224469 |
| ஷீட் (SEED) | இல. 27, விநாயக வித்தியாலய வீதி, கணேசபுரம், வவுனியா | 024-3244035 |
| WDC | கொரவபொத்தன வீதி, இரம்பைக்குளம், வவுனியா | 024-3246572 |
| PSL | இல. 07, இராஜதுரை வீதி, வைரவ புளியங்குளம், வவுனியா | 024-2220519 |

| | | |
|---------------------------|--|----------------------------|
| RDF | கண்டி வீதி, தேக்காவத்த, வவுனியா | 024-2222962 |
| ORHAN | இரண்டாம் ஒழுங்கை, பாலவிநாயகர் வீதி, தவசிக்குளம், வவுனியா | 024-5670088 024-3244074 |
| PSEDC | மரகரம்பளை, வவுனியா | 0776418118 024-4904984 |
| CDO | இல. 66A, 2ம் குறுக்குத்தெரு, வவுனியா | 024-2222670 |
| FOSDOO | இல. 60, கற்குளி, வவுனியா | 024-4921439 |
| FIRM | இல. 66A, 2ம் குறுக்குத்தெரு, வவுனியா | 024-4920389 |
| VOVCOD | இல. 154, வேப்பங்குளம், மன்னார் வீதி, வவுனியா | 024-3245753 024-5674113 |
| சர்வோதயம் (Sarvodayam) | கண்டி வீதி, மூன்றுமுறிப்பு, வவுனியா | 024-2223019 024-2225377 |

| | | |
|--|--|--|
| சோ ஆ (ZOA) | இல. 271, C/5, மன்னார் வீதி, பட்டனிச்சூர், வவுனியா | 024-2225690 0773100475 024-3244328 |
| UNHCR | இல. 210/251, கோவில் வீதி, குருமண்காடு, வவுனியா | 024-2222550 024-2223752 |
| WHO | RDHS Office, மன்னார் வீதி, வவுனியா | 024-2225427 |
| SLRCS | பழைய பூங்கா வீதி, வவுனியா | 024-2222447 |
| மன்னார் மாவட்டம் | | |
| வாழ்வோதயம் | இல. 17, பிரதான வீதி, மன்னார். | 023-2222893 |
| SA | இல. 560, உப்புக்குளம், மன்னார். | 023-2251204 |
| சேவா லங்கா (Sewa Lanka) | என்பிலானட் வீதி, மன்னார். | 023-2250132 023-2222702 |
| சர்வோதயம் (Sarvodayam) | முதலாம் குறுக்குத்தெரு, பெற்றா, மன்னார். | 023-2222374 |
| MARR | மைனர் செமினரி, சாவற்கட்டு, மன்னார். | 023-2222113 |
| லீடஸ் (LEADS) | இன்பன்ட் இயேசு ஒழுங்கை, தாழ்வுபாடு வீதி, மன்னார். | 023-2223157 |
| குடும்பப் புனர்வாழ்வு நிறுவனம் FRC) | இல. 79, சின்னக்கட்டைத்தெரு, மன்னார். | 023-2223176 |
| ஜீவோதயம் | மேதொடிஸ்ட் தேவாலயம், ஜீவோடயம், முருங்கன். | 023-3236619 |
| CSA | காஷ்மீர் வீதி, உப்புக்குளம், மன்னார். | 023-2250077 |
| SPECC | பிரதான தெரு, மன்னார். | 023-2222186 023-2250342 |
| Familian | தலைமன்னார் வீதி, மன்னார் | 023-2222938 |
| இலங்கை செஞ்சிலுவைச் சங்கம் SLRCS | இல. 77, பீல்ட் லேன், சின்னக்கடை, மன்னார் | 023-2222277 |



| | | |
|----------------------------------|--|--|
| Com. no. (ZGA) | Dir. 37, 406 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 024-221568 024-221569 024-221570 |
| UNICEF | Dir. 20, 299 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 024-222109 024-222110 |
| WHO | Dir. 20, 306 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 024-222111 |
| J.N.C.S. | Dir. 20, 313 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 024-222112 |
| BIOLOGY (continued) | | |
| Entomology | Dir. 17, 249 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-222993 |
| FAO | Dir. 58, 2 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225194 |
| Genetics (Gene Bank) | Dir. 17, 250 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225195 023-225196 |
| Microbiology (Microbiology) | Dir. 17, 251 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225197 |
| PLANT | Dir. 17, 252 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225198 |
| PLANT (ERAS) | Dir. 17, 253 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225199 |
| Plant Physiology (Plant Phys) | Dir. 17, 254 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225200 |
| Physiology | Dir. 17, 255 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225201 |
| Plant | Dir. 17, 256 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225202 |
| Plant | Dir. 17, 257 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225203 |
| Plant | Dir. 17, 258 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225204 |
| Plant | Dir. 17, 259 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225205 |
| Plant | Dir. 17, 260 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225206 |
| Plant | Dir. 17, 261 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225207 |
| Plant | Dir. 17, 262 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225208 |
| Plant | Dir. 17, 263 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225209 |
| Plant | Dir. 17, 264 (revised) dir. K.L. Bickel, 1966 | 023-225210 |





இக்கையேடு பற்றி.....

சாம்பல் புதன்: 1983ம் ஆண்டு அவுஸ்திரேலியாவில் இடம்பெற்ற மிகப்பெரும் காட்டுத் தீயால் பல மக்கள் உயிர், சொத்து போன்றவற்றை இழந்து நிர்க்கதியாக நின்ற போது, ஒவ்வொருவரும் அந்த நேரத்தில் என்ன செய்ய வேண்டும்? என்ன செய்யக்கூடாதென வெளியிடப்பட்ட உளக்கல்விக்கான துண்டுப்பிரசுரத் தைத் தழுவி, 1990 காலப்பகுதியில் யுத்தத்தால் கடுமையாகப் பாதிப் பற்ற எம்மக்களின் மன ஆறுதலுக்காக “உளநெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளல்” என்னும் தலைப்பில் துண்டுப்பிரசுரம் ஒன்று வெளியீடு செய்திருந்தோம். பின் இவ்வெண்ணக்கருவைச் சூழநிலைக்கேற்ப மாற்றி யமைத்து, சனாமி மற்றும் போர் அனர்த்தகாலச் சூழலில் பல்வேறு தலைப்புகளில் மக்களுக்கு வழங்கியிருந்தோம். தற்போது போரிற்குப் பின்னரான உளசமூகப் புறச்சூழலை அடிப்படையாகக்கொண்டு இதனை மேலும் மெருகேற்றி ஒரு கையேடு வடிவில் வெளியீடு செய்கின்றோம். இவ்வெளியீடானது பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஒரு வழிகாட்டியாகத் தொழிற்படும் என்பதுடன் இம் மக்களுடன் பணியாற்றும் அனைத்துப் பணியாளர்களுக்கும் உதவக்கூடிய ஒரு கையேடாகவும் அமையும் என நம்புகின்றோம்.

சாந்திகம்

