



மனவெளி



“..... ஒரு மனிதனுக்கு உறுதியான இலட்சியம், பலமான நம்பிக்கை, மன அமைதி ஆகியன கிடைக்கும் பொழுது... உடல், உள, சமூக ஆரோக்கியக் கூறுகள் தாமதமே சீராகின்றன.”

மேராசிமீர் தயா சோமசுந்தரம்

மனவெளியில்.....உங்களுடன்

இச்சஞ்சிகையினூடே உங்களைச் சந்திப்பதையிட்டு பெருமகிழ்வு கொள்கின்றோம்.

“மனிதன் மனதை தன்னகத்தே கொண்டவன்”, இது சான்றோர் கொடுத்த வரைவிலக்கணம். இன்று நாம் நமது மனத்தின் பரிமாணங்களைப் பார்க்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

மனித சிந்தனையில் பல்வேறு மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு வந்துள்ளன. ஆயினும் மனம் பற்றிய சிந்தனையில் நாம் அதிக வளர்ச்சியை அடைந்துள்ளதாகக் கருத முடியவில்லை.

‘உளநலம்’, ‘உளநலமின்மை’ என்பன பற்றிய தெளிவான அறிவினைப் பெறுவது நல்லது.

உளநலமின்மையை அஞ்சத்தகுந்த, மறைத்து வைத்திருக்க வேண்டிய ஒன்றாகக் கருதிவரும் ழுடநம்பிக்கைகளைக் களைந்து, அத்தகைய கருத்துடையோரை வென்றெடுக்க வேண்டியதை நாம் உணர்ந்து கொள்கிறோம்.

மனப்பாங்குகள், விழியங்கள், மரபார்த்த நம்பிக்கைகள் காலவழக்கள் என்பவை தரும் நெரிசல்களை, தெளிந்த சிந்தனையோடு சற்று அகற்றி, மீளொழுங்கு செய்து, ‘விட்டாத்தி’ யானதோர் நலவாழ்வை யாவரும் வாழ ‘மனவெளி’ உதவுமாயின், அது தன் நோக்கில் நிறைவெய்தியதாக மகிழ்வோடு கருதிக் கொள்ளும்.

உங்களிடம் வரும் ‘மனவெளியை’ அக் கறையோடு படியுங்கள்; அறிந்தவர்களுக்கு அறிமுகப்படுத்துங்கள்.

உங்கள் கருத்துக்களை மனத்திறந்து அறியத்தாரும்ங்கள்; மனவெளியை உங்களுடையதாகக் கருதி வளமாக்க உதவுங்கள்.

வெளியிடை

வெற்றுக் குருளிக் கூடு	2
இலக்கொன்று	3
பிறழ்வு	4
ஒரு முழுமை	5
மனம்	6

ஆசிரியர்

மணிகள்

ரெளரவ ஆசிரியர்

வைத்தியகலாநிதி சா. சிவயோகன்

இணை ஆசிரியர்

திருமதி கி. பத்மதேவஸ்வரன்

துறைசார் ஆலோசகர்கள்

பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம்

கலாநிதி சபா. ஜெயராசா

வண்பிதா சூ. டேமியன்

வைத்தியகலாநிதி இ. சிவசங்கர்

வைத்தியகலாநிதி செ. ச. நச்சினார்க்கீரியன்

ஆ
க்
க
த்
த்

இ
வ
ர்
க்
ள்

நாம் பேச விழைபவை.

- உளநலம் சார்ந்த தெளிவான எண்ணக் கருக்கள்.
- உளநோய் பற்றி உள்ள தவறான எண்ணங்களைக் களையும் கருத்துக்கள்.
- உளப்பிரச்சினைகள் சம்பந்தமரன விழிப்புணர்வும், எதிர்கொள்ளும் முறைமைகளும்.
- உளநலத்திற்கான பல்துறை சார்ந்த அணுகுமுறைமைகள்.
- அனைத்தும் இசைந்ததோர் நன்நிலை நோக்கி.....

பிள்ளைகள் அனைவரும் வெளிநாடு சென்றுவிட்ட பெற்றோரின் உளவியல் பாதிப்புகளைப் பற்றிய ஓர் ஆய்வு

வைத்திய கலாநிதிகள் கே. அன்னராஜா, எஸ். மணிவண்ணன், என். ரமேஷ்

முன்னுரை:

..... எனினும் எமது பிரதேசத்தின் யுத்த சூழ்நிலை, குடும்பங்களைப் பலவந்தமாசப் பிரித்து, பெற்றவர்களை 'அனாதை'களாக்கி விட்டது. இத்தகைய அசாதாரணச் சூழ்நிலையில், வாழும் பெற்றோரின் உண்மை நிலையை இவ் ஆய்வு விவரிக்கின்றது.

முறையியல்:

உடுவில் பிரதேச சபையின் இரு கிராமசேவகர் பிரிவுகளில், பிள்ளைகள் அனைவரும் வெளிநாட்டிலுள்ள 94 பெற்றோர்களில், ஏற்கனவே வடிவமைக்கப்பட்ட வினாக்கொத்துக்களை உபயோகித்து இவ்வாய்வு செய்யப்பட்டது.

பெறுபேறுகள்:

பொது:

- ஆய்விற்குட்படுத்தப்பட்ட பெற்றோரில் 60% மானோர்: ஓய்வூதியம் பெறுபவர்களாகக் காணப்பட்டனர்.
- 75.6% மானோர் முன்பு பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து ஒரே குடும்பமாக வாழ்ந்தவர்கள்.
- 12.5% மானோர் வாழ்க்கைத் துணையைப் பிரிந்த நிலையில் வாழ்கின்றனர்.
- இவர்களில் எவருமே பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் இருப்பதாகத் தெரிவிக்கவில்லை.

நடத்தை மாற்றங்கள்:

- தந்தையரில் 15.6% மானோர் மது அருந்துதலையும், 19% மானோர் புகைத்தலையும் அதிகரித்துள்ளனர்.
- 20%மான தந்தையர் சமூகப் பொதுப்பணிகளில் ஈடுபடத் தொடங்கியுள்ளனர்.
- கோவில் வழிபாடுகளில் ஈடுபடுவதை 24%மான பெற்றோர் அதிகரிக்க, 16.5% மானோர் வழமையைவிடக் குறைத்துள்ளனர். இதில் குறைப்பவர்களில் பெரும்பான்மையினர் தந்தையராகவும், விரும்பி அதிகரிப்பவர்களில் அதிகமானோர் தாய்மாராகவும் இருப்பது அவதானிக்கப்பட்டது.

உளநோய்க் குணங்குறிகள்:-

உளநோய்க் குணங்குறிகள்	தந்தையர்	தாய்மார்
1. மனச்சோர்வு	71%	75.6%
2. பதகளிப்பு	50%	41%
3. மெய்ப்பாடு	36%	65%
4. நித்திரைக் குழப்பம்	47.5%	53%

(7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

இலக்கொன்று வேண்டும்

வண பிதா சூ. டேமியன்

வாழ்வு என்பது ஒரு தேடலாகும். அர்த்தத்தோடு கூடிய மனித இருப்பை ஊடறுத்துச் செல்லும் தேடலாகும். வாழ்வின் ஒவ்வொரு அடியையும் அர்த்தத்தோடு நகர்த்தும் பொழுதே, வாழ்வியல் உயிர்ப்படைகின்றது. வாழவேண்டும் என்ற இலக்கு நோக்கிய உந்துதல் பிறக்கின்றது.

வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் பலர், பல கோணங்களிலிருந்து தேடினார்கள். 'சிக்மண்ட் புறெய்ட்' என்னும் உளவியலாளர், இன்பத்தின் மீதுள்ள நாட்டமே மனித வாழ்விற்கு அர்த்தம் கொடுக்கின்றது என எண்ணினார். 'அடலர்' எனும் உளவியலாளர், அதிகாரத்தை நோக்கிய உந்துதலே வாழ்வின் அர்த்தமாக அமைகின்றதென நினைத்தார். இவற்றிற்கு மாறாக 'விக்ரர் ஃபிராங்கின்' என்னும் உளவியலாளர் உள்நோய் நிபுணர் தனது கருத்தை முன் வைக்கின்றார். அவரது கருத்துப்படி, மனிதன் இயல்புக்கங்களினால் வழிநடத்தப்படும் ஒரு உயிரியல்; மாறாக தனது இருத்தல் காரணமாக எழுகின்ற கேள்விகளுக்குப் பதில் கொடுக்கின்ற, தனது வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் தேடி அலைகின்ற ஒரு பிறவியாக இருக்கின்றான்.

தனது வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் கண்டுபிடிக்க மனிதனுக்குள்ள நாட்டமே, அவனது வாழ்க்கையின் பிரதான உந்துசக்தியாக அமைகின்றது எனக் கூறும் 'விக்ரர் ஃபிராங்கின்', அவ்வாறான அர்த்தத்தைத் தேட, கண்டுபிடிக்கக் தவறியமையே, பலவிதமான வாழ்வியல் சிக்கல்களுக்கும், வேதனைகளுக்கும் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றது என்று தனது அவதானிப்புக்களின் வாயிலாக எடுத்துரைக்கின்றார்.

'விக்ரர் ஃபிராங்கின்', வியன்னாவிலிருந்து பல நூறு கைதிகளுடன் பிடிக்கப்பட்டு, வீட்டோடு, நாட்டோடு பெயர்த்திடுக்கப்பட்டு "சாவுவாயில்" களான நாஸி முகாம்களில் ஒன்றில் அடைக்கப்பட்டார். அவரது மனைவி உட்பட, குடும்ப அங்கத்தவர அனைவரும் இவ்வாறான முகாம்களிலேயே பலியானார்கள். எல்லா உடைமைகளையும் இழந்து வெறுமையோடு நின்று, ஃபிராங்கின் இறுதியில் தான் எழுதிப் பாதுகாத்துவந்த கையெழுத்துப் பிரதி ஒன்றை மீட்க முயன்று தோற்றுப் போனார். "வாழ்வே அஸ்த

மீத்துவிட்டது. இருப்பிற்கு அர்த்தமே இல்லை. சாவின் எல்லைக்கே வந்து விட்டோம்" என்று அவரது சக கைதியொருவர் கூறிய வார்த்தைகள் அவரைச் சிந்திக்க வைத்தன. தன்னைச் சுற்றிலும் கண்ட துன்பங்கள், நம்பிக்

வைத் தேடும்போதுதான் வழி பிறக்கின்றது இந்த அர்த்தத்தை ஒவ்வொரு மனிதனும் தன் வாழ்வில் தான் பெறும் அனுபவத்தின் வாயிலாகவும், துன்பத்தின் வழியாகவும், தேடல் மூலமாகவும், உலகிற்கு அவன் அளிக்கும் படைப்புக்கள் வழியாகவும் காணலாம். இருப்பினும் குறிப்பாக விழுமியங்கள் வாயிலாக ழுன்று வழிகளிலே நாம் வாழ்வின் அர்த்தத்தைத் தேடலாம்.

காணி நிலம் வேண்டும் ... அந்தக்
காணி நிலத்திடையே ஓர் மாளிகை
கட்டித் தர வேணும் ...
பத்துப் பன்னிரண்டு-தென்னை மரம்
பக்கத்திலே வேணும் ... என்றன்
சித்தம் மகிழ்ந்திடவே-நன்றாயின
தென்றல் வாவேணும் ... எந்தன்
பாட்டுத் திறத்தாலே-இவ்வையத்தைப்
பாலித்திட வேணும்.

— மரதி —

க்களியினங்கள், சோக நிகழ்வுகள், உயிர்ப்பலிகள் எல்லாவற்றிற்கும் மத்தியில் நின்று 'விக்ரர் ஃபிராங்கின்' தனது வாழ்வின் அர்த்தத்தைத் தேடிக்கொண்டார்; வாழ் வேண்டும் என்ற மன உறுதி பெற்று வாழ்வின் அழைப்பை ஏற்றுக் கொண்டார்; வாழ்ந்தார்; சாவு முகாம்களிலிருந்து மீண்டு வந்தார்; வாழ்வின் இருண்ட வேளைகளிலும் வாழ் வேண்டும் என்ற உயிர்த்துடிப்பு உண்டு என்பதனை அனுபவ வாயிலாக அறிந்தார்; தொடர்ந்தும் ஆய்வுகளைச் செய்தார்; அதன் விளைவே அவர் எழுதிய 'அர்த்தத்துக்கான மனிதனின் தேடல்', (Man's Search for meaning) என்ற நூலாகும். இதனுடாகவே அர்த்தம் தேடும் சிகிச்சை முறை (Logotherapy) விரித்தியடைந்தது.

வாழ்வில் மதிப்பீடுகள், இலக்கு, பற்று இல்லாத போது பிடிப்பின்மை, குறிக்கோளின்மை, சலிப்பு, வெறுமை, வீரக்தி என்பன ஏற்படுகின்றன. இவை தான் சமூகாயத்தில் நம்மைப் பிடித்திருக்கும் நோய்களென்றால் மிகையாகாது. இவற்றிலிருந்து ஒவ்வொரு மனிதனும் அர்த்தத்தோடு வாழ வழி ஏதாவதுண்டா? அர்த்தத்தோடு வாழ

1. படைக்கும் திறனுடைய விழுமியங்கள்:-
ஒவ்வொரு மனிதனும் தனது வாழ்வில் நிறைவேற்றுவதற்கு ஒரு பணி, வேலை உண்டென்பதை உணர்ந்து செயற்பட வேண்டும். தன்னையே மறந்து மனிதன் உழைக்கும் போது வாழ்வு அவனுக்கு மனமகிழ்வைத் தருகின்றது.
2. அனுபவ ரீதியான விழுமியங்கள்:- அன்பு, அழகு, கலை இவற்றின் பொருளை உணர்ந்து வாழ்வின் அர்த்தத்தைக் காணலாம்.

3. மனப்பாங்கு சார்ந்த விழுமியங்கள்:-
வாழ்வின் இருண்ட நேரங்கள் நம்மை ழுழ்கடிக்கும் போது நமது மனப்பாங்கு எப்படி அமைந்துள்ளது, நாம் அவ்வேளைகளில் அவற்றுக்கு எப்படி பதில் கொடுத்து வாழ்கின்றோம் என்பது தன் வழியாக வாழ்வின் அர்த்தத்தைப் புரிந்து கொள்ளலாம்,

அர்த்தத்தைத் தேடுவதில், நாம் எப்படி வாழ்கின்றோம் என்ற கேள்வியை விட நாம் ஏன் வாழ்கின்றோம் என்ற கேள்வியே நம்மை படைப்பாற்றல் மிக்க வாழ்க்கைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது, வாழ்வில் ஓர் உயர்நோக்கு இருந்தால், எந்தத் துன்பத்தையும் தாங்கும் சக்தி நமக்கு ஏற்படுகின்றது, நெஞ்சு புண்பட்டு வேகும் போதும், துன்பப் புயல் நம்மைச் சுற்றி வீசும்போதும், மனவுறுதியும் துணிவும் நம்மை விட்டு அகன்ற போதும், இவை அனைத்திற்கும் பின்னால் ஓர் ஒளி உண்டென்ற நம்பிக்கையோடு வாழும் பொழுது, வாழ்க்கை அர்த்தம் பெறுகின்றது; ஆரோக்கியமாகின்றது; படைப்பாற்றல் பிறக்கின்றது.

இயல்பு நிலைப் பிறழ்வு

வைத்திய கலாநிதி

“நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்” என்றொரு முதுமொழி உண்டு. இது ஒரு முதுமொழி மட்டுமன்று. முக்காலத்திலும் உணரப்படக்கூடிய அனுபவ உண்மை.

நோய் என்றால் என்ன? ஆரோக்கியம் அற்ற ஒரு நிலை. பெரும்பான்மையோரில் காணப்படுகின்ற, அவதானிக்கப்படுகின்ற, ‘வழமை’க்கு மாறான ஒரு நிலை. இந்த நிலை உடல் கூறுகளில், உடல் தொழிற்பாடுகளில், உயிர் இரசாயனங்களில் நிகழ்கின்ற மாறுதல்களுடன், மனதின் தன்மைகளான அறிவு, உணர்வெழுச்சி, நடத்தை, சிந்தனை போன்றவற்றில் நிகழ்கின்ற மாறுதல்களையும் சேர்த்துக் கருத்திற் கொள்ளும் நிலையாகும். இந்த ‘வழமைக்கு மாறான’ நிலை நேரடியாக அல்லது மறைமுகமாக வெளிப்படுத்தப்படலாம். ‘எப்பொழுதும்’ என்று சொல்ல முடியாவிட்டாலும்,

கப்படுகின்றது.

மேற்கூறப்பட்ட அடிப்படைகளில் நோய்களை விளங்கிக் கொள்ள முயலுவோம். உண்மையில் இவை ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புபட்டதாயினும், மருத்துவத் துறையினர் வசதி கருதி, நோய்களை உடல்நோய்கள், உளநோய்கள் என்ற பெரும்பிரிவுக்குட்படுத்தியுள்ளனர். நாமும் அதனைப் பயன்படுத்துகிறோம். உடல் நோய்களைப் பொறுத்தளவில் நாங்கள் மிகவும் விழிப்பாக இருக்கிறோம். சாதாரண உடல் வெப்பநிலை 98.4°F என்றால், அவ்வெப்பநிலை 99°F இற்குப் போனாலே ‘காய்ச்சல் வந்துவிட்டது’ என்று அலறிப்புடைத்து சிகிச்சையை நாடுகிறோம். நெஞ்சில் இலேசாக வலிக்கும் பொழுதே, இதயம் சம்பந்தமான நோய்களை எண்ணி, உடன் கவனிப்புக் கொடுக்க விழைகிறோம். ஆக, ‘வழமை’யிலிருந்து சிறிய விலகல்கள் ஏற்படும்

நோய் சம்பந்தமாக சில தசாப்தங்களுக்கு முன்பு இருந்த விழிப்புணர்வுக் குறைவினால், அந்நோயின் பாதிப்பு, சராசரியிலிருந்து அதிகம் விலகிய, வழமைக்கு மாறான ஒரு வெளிப்பாட்டை ஏற்படுத்திற்று. குஷ்டங்களுடன் அங்கங்கள் அழுகி, பார்ப்பதற்கு மிக அருவருப்பாகத் தொழுநோயாளர்கள் தென்பட்டார்கள். ஆனால் இப்பொழுது, அந்நோய் சம்பந்தமான அதிக கவனம், ஆரம்ப நிலையிலேயே நோயைக் கண்டுபிடித்து பூரண சிகிச்சையளிக்க உதவுகின்றது. அத்துடன் தொழு நோய் சம்பந்தமாக நிலவிவந்த சமூக களங்க மனப்பான்மையும் தற்போது குறைவடைந்து விட்டது. இது ஓர் உதாரணம்தான்.

உளநோய்களையும் கிட்டத்தட்ட மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணத்திற்கு சமாதரமானதாக நோக்கலாம். ‘உளப்பிளவை’ என்று ஒரு நோயுண்டு. இந்நோயுள்ள பலரில் உளத்தொழிற்பாட்டு மாற்றங்கள் மிக மெதுவாகவே நடைபெறுகின்றன.

துல்லியமாக கொள்ளும் ஆயினும் யிலிருந்து தனை — அவதான சிகிச்சைப் பின்னால் அகுயை படுத்துகி டுணைத் வாழ்வின் பேணக்கூ

உளநோய்களையும் கிட்டத்தட்ட மேற்குறிப்பிட்ட உதாரணத்திற்கு சமாதரமானதாக நோக்கலாம். ‘உளப்பிளவை’ என்று ஒரு நோயுண்டு. இந்நோயுள்ள பலரில் உளத்தொழிற்பாட்டு மாற்றங்கள் மிக மெதுவாகவே நடைபெறுகின்றன.

“உளநோய்கள் குறித்து நாம் அதிகம் கருத்துக் குவிப்பதில்லை. உடலியல் மாறுதல்களைப்

போலல்லாது உளவியல் தொழிற்பாடுகளான அறிதல், சிந்தித்தல், நடத்தை, உணர்வெ

முச்சி கொள்ளல் என்பவற்றில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களை, அவை ‘வழமை’யிலிருந்து

அதிக நிலை உணர்வு தலை

அநேகமாக நோயானது ஒரு துயர்தரு நிலையை ஏற்படுத்துவதை தன்னுடைய விசேட குணாம்சமாகக் கொண்டிருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

‘வழமை’ என்ற சொல்லுக்கு பல்வேறு பரிமாணங்கள் கொண்ட அர்த்தங்கள் உண்டு. புள்ளிவிவரவியலினூடாக நோக்கினால், சராசரியில் இருந்து அதிகம் விலகாத ஒரு நிலை என இது கருதப்படுகின்றது. விஞ்ஞான ரீதியான அணுகுமுறைக்கு ‘வழமை’ பற்றிய இந்த விளக்கமே கூடுதலான பொருத்தமாக அமைகின்றது. எனவே சராசரியை அண்டிய வீச்சிற்குள் உள்ள டக்கக் கூடியவை எல்லாம் ‘வழமை’ என்றும், அந்த வீச்சின் எல்லைக்கு அப்பாலும், இப்பாலும் அமைந்திருப்பவை எல்லாம் ‘வழமைக்கு மாறானவை’ என்றும் கருதப்படுகின்றன. இதைவிடவும், ‘வழமை’ என்ற சொல் தனித்துவம், விழுமியம், எண்ணக்கரு என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டும் பிரயோகிக்

போதே, நாங்கள் அதனை அவதானித்து, ஆலோசனை பெற்று, தேவையெனில் சிகிச்சையும் செய்து கொள்கின்றோம்.

உளநோய்கள் குறித்து நாம் அதிகம் கருத்துக் குவிப்பதில்லை என்றே சொல்ல முடிகிறது. உடலியல் மாறுதல்களைப் போலல்லாது உளவியல் தொழிற்பாடுகளான அறிதல், சிந்தித்தல், நடத்தை, உணர்வெழுச்சி கொள்ளல் என்பவற்றில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களை, அவை ‘வழமை’யிலிருந்து அதிக தூரம் விலகிய ஒரு நிலையிலேயே நாம் உணர்ந்து கொள்ளத் தலைப்படுகின்றோம். இவ்வாறு வழமைக்கு மாறான — சராசரியிலிருந்து அதிகம் விலகிய — உளத்தொழிற்பாடுகளின் வெளிப்படுத்தல்கையே, எம்மை உளநோய்கள் பற்றிய ஒரு பயத்திற்கும், அகுயை மனப்பாங்கிற்கும் இட்டுச்செல்கின்றது.

‘தொழு’ என்றொரு நோய் இருப்பது நாம் அறிந்ததே. தொழு

றன. பசி, நித்திரை, பாலியல்பு போன்ற உயிரியல் தொழிற்பாடுகளில் மாறுதல்கள், சிந்தனையில் குழப்பம், புதிய -- விளங்கிக் கொள்ள முடியாத -- அனுபவங்கள், தவறான -- ஆனால் அசைக்க முடியாத -- புதிய நம்பிக்கைகள், ஒருவரது தொழிற்பாட்டு நிலையில் பின்னடைவு போன்ற முக்கியமான இயல்புகள் பல மாறுதல்களுக்கு முன்பிருந்தே ஏற்பட ஆரம்பிக்கும். எனினும் ஒரு கட்டத்தில், இவைகளைத் தாண்டி கைத்துதல், ஆடுதல், பாடுதல், கோபாவேசம் கொள்ளல், நடையுடை பாவனைகளில் அக்கறை குறைதல் என்று வரும் பொழுதுதான், அதிர்ச்சியடைந்து, விழிப்புற்று, சிகிச்சையை நாடிச் செல்லுகின்ற நிலமையே இன்னும் உள்ளது. சில நோயாளிகள் நோய் முற்றிய நிலையிலும் கூட கவனிக்கப்படாமல் பல காலம் விடப்படுவதும் உண்டு.

உள்ளத்தினுடைய மாறுதல்களை வெப்பநிலை போன்று

படியாக உளநிலை துயரடைய துடன் மாறுபடுத்துகின்றன. இத்தகைய மாறுதல்கள் ஒரு நிலை வியல் ரீதியாக மாறுகின்றன.

உளநோய்கள் உடல்நிலை மாறுதல்களை விட வேறுபட்டவை. அவை ஒருவருடைய களில் மாறுதல்கள் அவதானிப்பதற்கு மறைவிடுவதற்கு மனவது பெறுவது நெருங்கிய ஆசிரியர்கள் மருத்துவ துவராக,

கலாநிதி சா. சிவயோகன்

துல்லியமாக அளந்து அறிந்து கொள்ள முடியாது போகலாம். ஆயினும் மாறுதல்களை — வழமையிலிருந்து விலகிக்கொண்டு போவதனை — ஆரம்பகட்டத்திலேயே அவதானித்து, ஆலோசனை பெற்று சிகிச்சையளிக்கப்படும் பொழுது, பின்னால் ஏற்படும் பயம் தருகின்ற அகுவை மனப்பான்மையை ஏற்படுத்துகின்ற நோய் வெளிப்பாட்டினைத் தவிர்த்துக் கொள்ளுதல் வாழ்வின் ஆரோக்கியத்தையும் பேணக்கூடியதாக இருக்கும்.

உளத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படுகின்ற வழமைக்கு மாறான எல்லா நிலைகளும் உளநோய் ஆகும்? என்ற கேள்வி இவ்விடத்தில் தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. இதற்கு விடையளிப்பதில் சில சிரமங்கள் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. வழமைக்கு மாறான உளத்தொழிற்பாடுகள் சிலரில், சிலவேளைகளில் ஏற்படுவதுண்டு. அவர்களை உளநோயாளிகள் என்று பெயரிடத்தேவையில்லை. எனினும் பெரும்

ஒரு முழுமையின் இரு கூறுகள்

வைத்திய கலாநிதி இ. சிவசங்கர்

நாம் மனிதரை உடல், உள்ளம் என்று இரு பிரிவாகப் பிரித்துப் பழகி விட்டோம். புலன்களால் நுகரப்படக்கூடியதாக தூலநிலையில் இருந்த உடலானது, இலகுவில் அறியப்பட்டது. உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் இலகுவில் அறியப்பட்டன. ஆனால் புலன்களால் அறியப்படாத சூக்கும நிலையில் இருந்த மனமோ மிகக்குறுகிய காலத்திற்கு முன்னரேயே அறியப்படு நிலைக்கு வந்தது.

மனம், உடல் எனப்படுபவை சேர்ந்திருக்கும் இரு வேறுபட்ட அமைப்புக்களா? இல்லையா? அவற்றிற்கிடையில் தொடர்புகள், இடைத்தாக்கங்கள் என்பன நிகழ்கின்றனவா? உடல், உள்ளம் இரண்டினதும் ஆரோக்கியத்தை நோக்கும் போது, அதைத் தனித்தனியாக அணுக முடியுமா? சேர்த்து ஒன்றித்து அணுக வேண்டுமா? இப்படிப்பட்ட கேள்விகளை சற்று அலசி ஆராய்வோம்.

மனம், உடல் சம்பந்தமான கேள்விகள் மனிதரிடம் வரலாற்றிற்கு முற்பட்ட காலத்திலிருந்தே எழுந்துள்ளன. கீழைத்தேய ஞானிகள் உள்முகத் தேடலினூடாக உடல், மனம், ஆன்மா பற்றிய கருத்துக்களை முன் வைத்துள்ளனர். மேற்கத்திய அறிவியல் விஞ்ஞானிகள் 'சில காலத்திற்கு முன்பிருந்தே, மனம் பற்றிய ஆய்வுகளை நடத்தத் தொடங்கியுள்ளனர். மேற்கத்திய அறிவியல் ஆய்வாளர்கள் உடலும், மனமும் ஒன்றுடன் ஒன்று சேர்ந்தியங்கும் இரு அமைப்புக்கள் என்ற முடிவிற்கே தற்பொழுது வந்துள்ளனர். அவர்களின் ஆராய்ச்சி இன்னும் தொடர்கின்றது. கீழைத்தேய ஞானமோ, உடலானது மனதின் தூலப்பகுதி என்றும், மனதானது உடலின் சூக்குமப்பகுதி என்றும் கூறி, மனமும் உடலும் வெவ்வேறு நிலையில் (தூல, சூக்கும) இயங்கும் ஓர் அமைப்பே என்று கூறுகின்றது. கீழைத்தேய ஞானத்தை ஏற்றுக் கொள்ள மேலைத்தேய ஞானம் இன்னும் வளர வேண்டிய நிலையில் உள்ளது எனலாம்.

மேலைத்தேய அறிவின்படி இதைச் சற்றுப் பார்ப்போம். மூளையில் சில சிறு சிறு அமைப்புக்கள் உள்ளன. அவற்றில் ஏற்படும் மின் இரசாயன மாற்றங்களினால் மன உணர்வுகள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக 'அமிக்கலொயிட்' என்ற சிறு அமைப்பு செயற்கையாகத் தூண்டப்பட்டால் கோப உணர்வு எழுகின்றது. அதன் தூண்டல் நிறுத்தப்பட்டால் கோப உணர்வு தணி

கின்றது. இவ்வமைப்புக்கள் எமது புலன்களிலிருந்து வரும் சமிக் கைகளாலும் உடல் சமிக் கைகளாலும் தூண்டப்படுகின்றன. இத்தகைய அமைப்புக்கள் தூண்டப்படும் பொழுது மன உணர்வுகள் எழுப்பப்படுவதுடன் சில ஓமோன்களும் தன்னாட்சி நரம்புத்தொகுதியும் தூண்டப்படுகின்றன. ஓமோன்கள், தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதிகளின் தூண்டலினால் பல உடல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், இரைப்பையில் அமிலம் சுரத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மன உணர்ச்சி மாற்றத்தால் நிகழ்கின்றன.

இதே வேளை உடலின் நிலையைப் பற்றிய செய்திகள் நரம்புகளினூடாக மூளையை அடைந்து இறுதியாக உணர்வுகளை உருவாக்கும் முன் குறிப்பிட்ட அமைப்புகளைச் சென்றடைகின்றன. நரம்புகளில் மின் தூண்டலினால் உருவாகும் மாற்றத்திற்கமைய, மன உணர்வுகள் உணரப்படுகின்றன. பொதுவாக உடல் பலவீன நிலையிலிருக்கும்போது மனம் சோர்வாக உணரும். அத்துடன் 'செப்ரிசீமியா' நிலை போன்றவற்றில் மனம் பேதலித்து, 'சன்னி'யில் பிதற்றல் போன்றவை, உடலில் ஏற்படும் மாற்றத்தினால் உள்ளம் குழப்பமடைகின்றதென்பதற்கு இலகுவான உதாரணமாகக் கூறலாம்.

நமக்கு நன்கு தெரிந்த, காரணம் அறியப்படாத உயர் குருதி அழுக்கம், இரப்பைப்புண் போன்றவை நெருக்கடிக்குட்பட்ட மனதின் விளைவாக ஏற்படும் உண்மையான உடல் நோய்களுக்கு உதாரணங்களாகும். இப்படிப்பட்ட நோய்களுக்கு நமக்குப் பரிச்சயமான 'பிரசர்', 'அல்சர்' குளிசை களுடன் மனதைச் சாந்தப்படுத்தி உறுதிப்படுத்தும் சிகிச்சைகளும், மருந்துகளும் வழங்கப்படுவது அவசியம்.

உடலானது மனதின் தூல நிலை வெளிப்பாடென்று கூறுவதற்கான உதாரணங்கள் சிலவற்றைப் பார்ப்போம். நமது மனம் புதிதாக சந்தோச மனநிலையைப் பெறும் பொழுது உடல் பருத்துப் போவதையும் (அனேகமானவர்களுக்கு திருமணத்தின் பின்) சடுதியான துக்கத்தை அல்லது பயத்தைச் சந்திக்கும் பொழுது உடல் மெலிந்து போவதையும் (எமது போர்க்காலச் சூழ்நிலைகளின் போது) அவதானிக்கலாம். மேலும் எமது சமூகத்தில் பலர் 'கால் விறைப்பு', 'கை விறைப்பு', (7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

அக்க தூரம் விலகிய ஒரு நிலையிலேயே நாம் உணர்ந்து கொள்ளத் தலைப்படுகின்றோம்.

படியாக நோக்குமிடத்து ஒருவரது உளநிலை காரணமாக அவர் தான் துயரடையும் போதும் அல்லது/அத்துடன் மற்றவர்களுக்கு துயர் ஏற்படுத்துகின்ற போதும் அவரது உள்ளம் ஒரு நோய்நிலையில் உள்ளது என்று விளங்கிக் கொள்ளலாம். இந்த நிலையில் அவருக்கு ஓர் உளவியல் ரீதியான தலையீடு அவசியமாகிறது.

உளவியல் ரீதியான தலையீடு என்பது எப்பொழுதும் உளநோய் மருத்துவ நிபுணர்களால்தான் செய்யப்படவேண்டும் என்பதும் இல்லை. ஒருவருடைய உளத்தொழிற்பாடுகளில் மாறுதல்கள் ஏற்படுவதை அவதானித்தால், அதை ஒளிவு மறைவிற்குட்படுத்தாமல் யாருடனாவது கதைத்து ஆலோசனை பெறுவது நல்லது. அந்த 'யாரோ' நெருங்கிய உறவினராக, நண்பராக, ஆசிரியர்களாக, பொது சுகாதார மருத்துவ மாதாக, பொது மருத்துவராக, (சாந்திகம் போன்ற) உள (7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

'மனம்' - ஒரு பெயர்ச்சொல் அல்ல

பேராசிரியர் சோ. கிருஷ்ணராஜா

'எனக்குத் தலையடிக்கிறது', 'எனது புண் வலிக்கிறது' என்ற வாக்கியங்களை ஒருவர் கூறும் பொழுது அவர் தனது புலனுணர்ச்சியை விபரிக்கிறாரென்பதில் எவருக்கும் ஐயம் இருப்பதில்லை.

அதேபோல ஒருவர் 'நான்துன்பப்படுகிறேன்', 'நான் மகிழ்ச்சியாயுள்ளேன்' எனக்கூறும் பொழுது எதனை விவரிக்கிறார்? அவர் தன் புலனுணர்ச்சியை விவரிக்கவில்லையென்று நிச்சயமாகத் தெரிகிறது. அவ்வாறாயின், இவ்வாக்கியங்கள் எதனைப்பற்றியவை என்ற பிரச்சினை எழுகிறது. ஒருவரது (உள்) பாங்கை (mood) அவை சுட்டுகின்றன எனலாம்.

புலனுணர்ச்சியும் உள்பாங்கும்

ஒன்றல்ல. மனம் பற்றிய பிரச்சினைகள் எல்லாம் உள்பாங்கை புலனுணர்ச்சி வடிவத்தில் விவரிப்பதாலேயே எழுகின்றன. எனது தலையடி எனக்கு நோவை ஏற்படுத்துகிறது. அதனால் நான் துன்பமடைகிறேன். மேலும் விவரமாகக் கூறுவதாயின் நோ ஒர் உடலுணர்ச்சி; துன்பம் ஒரு மனவுணர்ச்சி, காமம் ஒரு உடலுணர்ச்சி, காதல் ஒரு மனவுணர்ச்சி என்று கூறலாம்.

குறிப்பிட்ட சில சுரப்பிகளின் சுரப்புகளே ஒருவர்க்கு துன்பத்தையும், காதலையும் ஏற்படுத்துகிறதென ஒருவர் வாதிட வரலாம். மேலும் அது உண்மையாகவும் கூட இருக்கலாம். நோதலும் துன்பமும், காமமும் காதலும் ஒன்றல்ல என்பது

வெளிப்படை. அவை புலனுணர்வுகள் அல்ல.

மொழி விளையாட்டே (Language Game) துன்பத்திலிருந்து நோவையும், காதலிலிருந்து காமத்தையும் வேறுபடுத்துகின்றது. (பொதுவாக நாம் 'மொழி' என்பதை ஒரு தொடர்புகொள் சாதனமாக மட்டுமே கருதுகிறோம். ஆனால் மொழியின் செயற்பாடு அதற்கப்பாலும் செல்லுகிறது. விஞ்ஞானம், கலை, ஒழுக்கம், சட்டம், மருத்துவம் என்பனவெல்லாம் மொழியின்றி சாத்தியமில்லை.) இவற்றுக்கிடையிலான வேறுபாட்டையும் புரிந்துகொள்ள வைக்கிறது. மொழிவலை இல்லாத பொழுது 'நோவேற' (7 ஆம் பக்கம் பார்க்க)

● மனம் என்றால் என்ன? அது எங்கிருக்கின்றது? உண்மையில் அப்படி ஒன்று இருக்கின்றதா? அது ஒரு வெறும் எண்ணக்கரு மட்டுமா? அல்லது அதுவுமில்லையா?.....
இங்கு 'மனம்' பற்றி இரு துறைசார் வல்லுநர்கள் சிந்திக்கின்றார்கள்.

மூளையின் வெளிப்பாடே மனம்

— வைத்திய கலாநிதி நச்சினார்க்கினியன் —

மனம் என்ற ஒன்று மூளையில் தொட்டுக்காட்டக் கூடிய ஒரு பகுதியாக இதுவரை அறியப்படவில்லை. இந்த நிலையில் பல விஞ்ஞானிகள் மனம் பற்றிய வேறுபட்ட கருத்துக்களை முன்வைத்திருக்கின்றார்கள். பிரான்ஸ் நாட்டு 'டெஸ்கார்ட்டஸ்' என்பவர் 'மனம் என்பது மூளையில், பார்க்க, தொடக்கூடிய ஒரு பொருளாக இல்லாமல், மூளையின் இயக்கத்தில் உணரக் கூடிய ஓர் அம்சமாக விளங்குகின்றது.' என்றும், 'மூளையின் எந்தவொரு பகுதி அழிவுற்றாலும் மனதில் ஒரு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். ஆனால் மனதை அழிக்க முடியாது.' என்றும் கூறினார். அமெரிக்க நரம்பியலாளர் 'அன்ரனியோ' 'மனம் என்பது உடலின் அதிலும் முக்கியமாக, மூளையின் ஒரு படைப்பு' என்று விவாதிக்கின்றார். எப்படி வானவில் என்பது மழைத் துணிக்கைகள் சூரியனின் ஒளிக் கதிர்களின் வீச்சினால் அழகிய ஒரு பொருளாக ஆனால் தொட்டு உணர முடியாதவாறு எமக்குத் தோற்றமளிக்கின்றதோ

அவ்வாறே எமது நனவு நிலை (Consciousness) என்பதும் மூளை சாதாரணமாக உடலைச் செயற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்ற போது வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற ஓர் இணை வினைவாகக் கொள்ள வேண்டும்' என்றும் கூறுகின்றார். இதற்கு உடலின் பல பாகங்களிலும் இருந்து வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற இரசாயனப் பொருள்கள், புலன்கள் முதலியன தமது பங்களிப்பைச் செய்கின்றன. இவை கூடிய, குறைவான அளவில் வெளியாகின்ற பொழுது அவற்றினால் மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் எமது உள்ளத்தின் உணர்ச்சிகளாக அனுபவிக்கப்படுகின்றன. பழைய ரூபகங்கள், பேச்சு முதலியனவும் இவற்றுடன் சேர்ந்து கொள்கின்றன. இவற்றின் மூலமாக ஏற்படும் உணர்வுகளை மானிடம் உருவகப்படுத்துகின்றது.

'டப்ட்' பல்கலைக்கழக 'டென்சென்ட்' அவர்கள் மனம்தான் மூளை என்று கூறி விடுகின்றார். மூளையில் புலன்களுக்கும் செயலாற்றல்களுக்கும்

கும் விசேட பகுதிகள் இருக்கின்றன. இவை ஒன்றோடொன்று தொடர்புற்றும், தனித்தும் முழு நேரமும் கூடியும் குறைந்தும் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் உள்வாங்கல்களினால் எப்பொழுதும் மாற்றங்கள் மூளையில் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றின் வெளிப்பாடே மனம் என்பது இவரது கொள்கை.

உலகப் புகழ்பெற்ற 'மச்சுசெட்' தொழில்நுட்பக் கல்வாரி இலத்திரனியலாளர் மூளையை ஒரு மாபெரும் 'சுப்பர் கொம்பியூட்டர்' என்பதுடன் நின்று விடுகின்றார். மனம் இக் கண்ணியின் செயற்பாடு என்பதை ஏற்றுக் கொள்கின்றார்.

மேலும், மூளை, மனம் என்றவற்றை ஆய்வு செய்கின்ற பெரும் விஞ்ஞானிகள் ஏற்றுக் கொண்ட ஒரு விடயம் 'சில விடயங்கள் எங்களால் தெரிந்து கொள்ள முடியாதிருக்கின்றது. அந்த அளவிற்கு நாம் இன்னும் முன்னேற்றம் காணவில்லை.' என்பதாகும். ○

‘மனம்’ ஒரு...

(6 ஆம் பக்கத் தொடர்)

படலாம்’ ஆனால் ‘கவலைப்படுதல்’ என்பதற்கு அர்த்தம் இராது. ஏனெனில் அங்கு ‘மனம்’ இருப்பதில்லை. எனவே மனமாகிய செயலுக்கு மொழி இன்றியமையாததென்பது தெளிவாகிறது.

பிறிதொரு உதாரணத்தைக் கவனிப்போம். ‘எனது மகன் செய்த தவறொன்றிற்காக அவனை நான் தண்டிக்கிறேன்’ ‘வீட்டினுள் அசத்தம் செய்தமைக்காக புதிதாக வீட்டிற்குக் கொண்டுவரப்பட்ட பூனைக்குட்டியை நான் தண்டிக்கிறேன்’ இவ்விரு உதாரணங்களிலும் காணப்படும் வேறுபாடென்ன? மகன் தான் செய்த தவறிக்காக கவலைப்படுகின்றான். பூனைக்குட்டிக்கு நடப்பது நிபந்தனைப்படுத்திய கற்றலாகும். அதாவது ‘அசத்தப்படுத்துவதை வெளியில் வைத்துக்கொள்’ என்பது மட்டும் தான். மொழிவலைக்குள் பூனை வருவதில்லை என்பதால் மேற்கொண்டு எதுவும் செய்ய முடியாது போகிறது. பூனைகள் சிந்திப்பதில்லை; அதனால் கவலைப்படுவதுமில்லை. சிந்திப்பதற்கும் கவலைப்படுவதற்கும் மொழி தேவைப்படுகின்றது. கையில் கத்தியுடன் சிறிது அரிசியைப் போடும் பொழுது கோழிகள் தாம் மேசையில் உணவாகப் போகிறோம் எனச் சிந்திப்பதுமில்லை; கவலைப்படுவதுமில்லை.

சிந்தனை நடத்தைக் கோலங்களைப் பாதிக்கின்றது. கவலைப்படவும் காதலிக்கவும் கற்றுத் தருகிறது. நடத்தைக் கோலங்களே மனதையும் வெளிப்படுத்துகின்றன. ‘எவன் என்ன சொன்னாலும் நான் என் மனச்சாட்சியின் படிதான் நடப்பேன்’ ‘மனதறியப் பொய் சொல்லாதே’, ‘வஞ்சகமில்லாப் பிறவி’ என்றெல்லாம் நாம் கூறிக் கொள்வதுண்டு. இவற்றின் தாற்பரியம் யாது? மனிதரின் குறிப்பிட்ட நடத்தைக் கோலங்களையே நாம் இவ்வாறு விவரிக்கின்றோம். இத்தகைய நடத்தைகளை ஒருவருக்கு ‘நல்ல மனம்’ இருப்பதைச் சுட்டுகிறது. அதாவது சில நடத்தைக் கோலங்களை விவரிக்கும் சொல்லாக மனம் காணப்படுகின்றது.

மனம் பற்றிய பிரச்சினைகளை வளம் அதனை ஒரு பெயர்ச் சொல்லாகக் கருதுவதாலேயே ஏற்படுகிறது.

இப்பொழுது சொல்லுங்கள் ‘எண்ணி எண்ணிப்பார்க்க மனம் இன்பம்கொண்டாடுதே என்ணையறியாமல் என் மனம் துள்ளி விளையாடுதே’ என்ற பழைய சினிமாப் பாடலின் தாற்பரியம் என்னவென்று.

இயல்பு நிலைப் ...

(4 ஆம் பக்கத் தொடர்)

வளத்துணை நிலையங்களாக, அரசினர் வைத்தியசாலைகளாக இருக்கலாம். இவர்களிடமிருந்து, இந்த இடங்களிலிருந்தெல்லாம் ஆலோசனைகளையும், தேவையெனில் சரியான நெறிப்படுத்துதல்களையும் பெற்றுக் கொள்ள முடியும். இந்தப் படிமுறையினால், பொருத்தமான உளவியல் தலையீடு மூலம் சிகிச்சையளிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

உளநோய்களில் கணிசமான அளவு குணமடைவதில்லை. சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இயல்பாக ‘சலரோகம்’ ஏற்பட்டுவிட்டால், உணவுக்கட்டுப்பாடு, மருந்துக் குளிகைகள், ஊசி மருந்துகள் போன்றவற்றினால் அதனைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கின்றோம். ஆனால் ‘சலரோகம்’ என்ற நோய் குணமடைவதில்லை. உளநோய்களிலும் சிலவற்றை பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடிகின்றது; சிலவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடிகின்றது. ஒரு சில மிகவும் சிக்கலானதும், சிகிச்சைகளால் கட்டுப்படுத்த முடியாதவையுமாக ஆகிவிடுகின்றன. உடலில் ஓர் அவயவம் இழக்கப்படும் போது ஒருவரது தொழிற்பாட்டு நிலைகளில் சில பாதிப்புக்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றதோ அவ்வாறே உள நோயாளர்களிலும் காணப்படுகின்ற சில தொழிற்பாட்டு நிலைக் குறைபாடுகளை புரிந்து கொள்ளுதல், நீண்டநோக்கில் பயனுடையதாக அமையும்.

நோய் என்பது வழமைக்கு மாறான ஓர் விலகல் நிலையே யாகும். உடலில் ஏற்படும் மாறுதல்கள் சம்பந்தமாக அக்கறை செலுத்தும் அளவிற்கு, நாம் உள்ளத்தில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களைக் கவனிக்கத் தவறுகின்றோம். இதனாலேயே உள நோய்களின் வெளிப்பாடு, ஒரு களங்க மனநிலையுடன், தொடர்புடையதாகக் கப்படுகிறது. உளத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களை ஆரம்பத்திலேயே அடையாளம் கண்டு, தகுந்த ஆலோசனை பெறுதல், அதனுடைய தாக்கங்களைக் குறைப்பதில் உதவியளிக்கும்.

‘இனியும் உளநோய் பற்றிய களங்கம் வேண்டாம்’

பிள்ளைகள்...

(2 ஆம் பக்கத் தொடர்)

- குறைந்த கல்வித்தகைமையுடைய பெற்றோரில் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் அதிகரித்து காணப்படுகின்ற வேளையில், மனச்சோர்வுக் குணக்குறிகள் கூடிய கல்வித்தகைமையுடைய பெற்றோரில் கூடுதலாக உள்ளது.
- தாய்மாரில் அதிகளவு உளநோய்க் குணங்குறிகள் இருப்பதனைபுள்ளி விவரவியலினூடாக நிரூபிக்கக் கூடியதாக இருந்தது.

முடிவுரை:

.....தனித்து விடப்பட்ட நிலையில் தனிமை, வெறுமை விரக்தி மற்றும் மரணபயத்துடன் தகுந்த கவனிப்பாரின்றி வாழ வேண்டியுள்ள இப்பெற்றோரின் உளவியல் நிலையானது Empty nest Syndrome (இதனைத் தமிழில் வெற்றுக் குருவிக்கட்டு நோய்குறித் தொகுதி எனலாம்) என்னும் ‘‘நோய்க்குறித் தொகுதி’’ யை பெருமளவு ஒத்துள்ளது.

நன்றி: சமூக மருத்துவத்துறை,

யாழ்ப்ப. பல்கலைக்கழகம்.

தொகுப்பு: ம. ஜெ. ஜீவதாசன்

ஒரு முழுமையின்...

(5ஆம் பக்கத் தொடர்)

‘வயிற்று நோ’, ‘நெஞ்சு நோ’ என்று முறையிட்டும், வைத்தியரால் எதுவித உடல் மாற்றத்தையும் கண்டறிய முடியாத சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு. இது அனேகமாக எமது மனதின் விளைவாகவே ஏற்படுகின்றது. மனம் கவலை, விரக்தி என்ற நிலைகளில் இருப்பதை உடல் மூலமாக இப்படி வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. இதில் நோயாளி உண்மையில் உடல் நோவை உணர்வார், ஆனால் உடலமைப்பில் எத்தகைய நோயும் இருக்காது. இவற்றிற்குச் சிகிச்சை வேண்டுவதாயின் அது உளத்திற்கான சிகிச்சையாக இருக்க வேண்டியது அவசியம்.

முடிவாகக் கூறுமிடத்து நாம் உடலும், உள்ளமும் சேர்ந்த ஒரு தொகுதி, அதில் ஒரு பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றம் குழப்பம் மறு பகுதியையும் தாக்கும். ஒரு பகுதியின் ஆரோக்கியத்தில் மறு பகுதியும் செல்வாக்குச் செலுத்தும். இரண்டினதும் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்தும் பொழுதுதான் இரண்டினதும் நன்நிலையைப் பேணலாம்.

‘மனவெளி’ யின் இந்த இதழ்

சீவகணேசன் ஸ்ரோர்ஸ்
(41, பெரிய கடை யாழ்ப்பாணம்)

நிறுவனத்தின் அனுசரணையுடன்
வெளிவருகின்றது

செயலியக்கத்தில்...

இன்று வரை

உளவளத்துணைக்கும் ஆரோக்கியத்திற்குமான சங்கம் (The Association for Health and Counselling) 1988 ஆம் ஆண்டில் யாழ்ப்பாணத்தில் நிறுவப்பட்டது. உடலாரோக்கியத்தைக் கவனிப்பதற்கு பல அமைப்புகள் இருக்கின்ற காரணத்தினால், இச் சங்கம் உள ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை முதன்மைப்படுத்திக் கொண்டு வருகிறது. இந்த நோக்கங்களுக்காக 'சாந்திகம்' என்னும் நிறுவனம் ஒரு களமாக, தொடர்பு மையமாக, சேவை வழங்கு நிலையமாக அமைக்கப்பட்டது.

ஆரம்பத்தில் இல. 21, முதலாம் குறுக்குத் தெரு, யாழ்ப்பாணத்தில் இயங்கிய சாந்திகம், 1990 இல் ஏற்பட்ட யுத்த அனர்த்தங்களால் கட்டடம் சேதமுற, நவம்பர் 1990 இல் இருந்து இல. 15, கச்சேரி, நல்லூர் வீதி, கண்டிக்குளியில் இயங்கி வருகிறது.

'சாந்திகம்' தனது செயற்பாடுகளுக்கான நிதியை வெளிநாட்டு அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களிடமிருந்தும், உள்ளூர், வெளியூர் ந்தியாளர்களிடமிருந்தும் பெற்றுக் கொள்கின்றது.

இலக்குகள்:

- தேவைப்படுவோர்க்கும், நாடுவோர்க்கும் உளவளத்துணை வழங்குதல்.
- மருத்துவம், உளவளம் என்பவற்றில் துறைசார் நிபுணர்களின் ஆலோசனை தேவைப்படுவோரை அடையாளம் கண்டும் ஆற்றுப்படுத்துதலும்.
- "சான்றிதழ் பெற்ற உளவளத்துணையாளர்" களை உருவாக்குதல்.
- தத்தம் துறையுடன் தொடர்புடைய உளவளத்துணைத் திறன்களை மேம்படுத்த விரும்புவோர்க்குரிய பயிற்சிகளை வழங்குதல்.
- உளநல மேம்பாட்டுக்காக, பல்வேறு மட்டங்களிலும், உளநலத்துடன் தொடர்புடைய பரப்புக்களில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்.
- தொடர்ந்தும் உளவளத்துணைச் சேவையில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற "சான்றிதழ் பெற்ற உளவளத்துணையாளர்" களுக்கு ஒத்த குழு ஆதரவையும், மேற்பார்வையையும் வழங்குதல்.

... சாந்திகம்

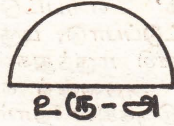
"மனவெளி" சஞ்சிகை 15, கச்சேரி-நல்லூர் வீதி, கண்டிக்குளியில் உள்ள உளவளத்துணைக்கும் ஆரோக்கியத்துக்குமான சங்கத்தினால், யாழ்ப்பாணம், நாவலர் வீதியில் உள்ள 'உதயன்' அச்சகத்தில் அச்சிட்டு, வெளியிடப்பட்டது.

பன்முக உளப்பாங்குகளை மதிப்பிடல்

கலாநிதி சபா. ஜெயராசா

(10 - 15 வயதிற்குட்பட்டவர்களுக்கு பொருத்தமானது.)

- அருகேயுள்ள உருக்களைப் பயன்படுத்தி உங்களால் இயன்றளவிற்கு பொருட்களின் மாதிரி வடிவங்களை வரைந்தனுப்புங்கள்.
- ஓர் உருவை எத்தனை தடவை வேண்டுமானாலும் உபயோகிக்கலாம்.



உரு-அ

உரு-ஆ

உரு-ஆ

உரு-இ

- அதி கூடிய பொருட்களை வரைந்தனுப்பும் நபர்களின் பெயர் அடுத்த 'மனவெளி' யில் பிரசுரமாகும்.

- அனுப்பும்போது தங்களின் வயதையும், பாடசாலையையும், சொந்த விலாசத்தையும் குறிப்பிடத் தவறாதீர்கள்.

இவற்றின் வழியாக ஒருவரது ஆக்கத்திறன் அறியப்படலாம். ஒருவர் எத்தனை பொருட்களை ஆக்குகின்றாரோ அந்தளவு அவரது ஆக்கத்திறன் மேம்பாடு கொண்டது என்பது அறியப்படும்.

முகவரி: ஆசிரியர்,
'மனவெளி',
சாந்திகம்,
15, கச்சேரி நல்லூர் வீதி,
கண்டிக்குளி.

உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்
உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்	உளநோய்

உளநோய்