

அனல் அழகாய்க்கல்

# உலாநிலம்

திருத்திய

மூன்றாம் பதிப்பு



தயா சோமசுந்தரம், சா.சிவயோகன்.





දුර්වල ප්‍රජාතන්ත්‍රවාදීන්

චන්ද්‍රිකාව

Association For Health And Counselling  
"SHANTHIHAM"  
No.8,8/1, Katpohavinayagar Lane  
Kachcheri, Nallur Road,  
Jaffna.

தமிழ் சமுதாயத்தில்  
உளநலம்

Association For Family And Counseling  
"SARASWATHI"  
No. 51, Anna Nagar Lane  
Kodambakkam Road,  
Chennai - 600 042

தயா சோமசுந்தரம்  
சா. சிவயோகன்



சாந்திகம்  
யாழ்ப்பாணம்  
2017



தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்

முதற்பதிப்பு	: 2000
இரண்டாம் பதிப்பு	: 2004
மூன்றாம் பதிப்பு	: 2010
மூன்றாம் பதிப்பு, திருத்தியது	: 2017
பதிப்புரிமை	: © சாந்திகம்
வெளியீடு	: சாந்திகம் 8, கற்பக விநாயகர் ஒழுங்கை, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம், இலங்கை. தொலைபேசி : +94 021-2223338, +94 021-2229720 தொலைநகர் : +94 021-2223338 மின் அஞ்சல் : psych@sltnet.lk
ISBN	: 978-955-0520-00-8
இணைப்பாளர்	: வைத்திய கலாநிதி. திருமதி. ஜீ. புவனலோஜினி
ஒப்பு நோக்கல்	: திரு.நா. நவராஜ்
அச்சுத்தாள்	: 100gsm Matt Art Paper
பக்கங்கள்	: பக் xxii, 266
விளக்கப்படங்கள் பக்கங்கள்	: ஆ. இராசையா சா. சிவரூபன் வைத்திய கலாநிதி.ஸ்ரீ. நகுலேஸ்வரன் (பாபு) மு.கனகசபை திருமதி.வி. சுதர்ஷினி
வடிவமைப்பு	: கு. பிரதீபன் ஜெ. அனந்தன்
அச்சுப்பதிப்பு	: MS Solutions
ஆதரவு	: உலக சுகாதார நிறுவனம், இலங்கை.

### Cataloguing-in-publication data:

தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் / பதிப்பாசிரியர்கள் தயா சோமசுந்தரமும்  
சா. சிவயோகனும்.

- 3ம் பதி. - யாழ்ப்பாணம் : சாந்திகம், © 2010.

xxii, 266 ப.: விளக்கப் படங்கள்; 23.5cm

சுட்டி இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

ஐஎஸ்பிஎன் 978-955-0520-00-8

1. உள ஆரோக்கியம் 2. உளநோய்கள் - பெண்கள்
  3. உளநோய்கள் - இளையோர் 4. உளநோய்கள் - முதியோர்
  5. பண்பாடும் உள ஆரோக்கியமும் - தமிழர்
  - i. தயா சோமசுந்தரம், பதி.
  - ii. சிவயோகன், சா., பதி.
  - iii. தலையங்கம்
- 362.2095493 – DDC 22

இந்தப் புத்தகத்தில் வருகின்ற எந்தப் பகுதியையும் நன்றியோடு மறுபிரசுரம் செய்யலாம்.

## அணிந்துரை

தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் எனும் நூலின் மூன்றாவது பதிப்பிற்கு முன்னுரை வழங்குவதில் நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். பல ஆண்டுகளாக தமிழ் சமூகம் ஸ்ரீலங்காவின் ஏனைய சமூகங்களோடு ஒத்திசைவோடு வாழ்ந்து வந்துள்ளது. அத்தோடு அவர்கள் ஸ்ரீலங்காவின் பண்பாடு, சமயம் மற்றும் சூழலோடு நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டவர்களாகவும் இருந்து வந்துள்ளார்கள். ஆயினும் துரதிஸ்டவசமாக அண்மைக் காலத்தில் கருத்து வேறுபாடுகளைத் தோற்றுவிக்கின்ற காரணிகள் ஸ்ரீலங்காவின் பல்வேறு சமூகங்களிற்கிடையே அவநம்பிக்கையைத் தோற்றுவித்துள்ளன. இப்பிரச்சினை 1983ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்த இனக்கலவரத்தின் காரணமாக பெருந்தொகையான ஸ்ரீலங்காத் தமிழர்கள் நாட்டை விட்டு வெளியேறும் நிலைமையைத் தோற்றுவித்தது.

இந்நாட்டவர் யாவரையும் பாதித்த முப்பது ஆண்டுகால யுத்தம், ஸ்ரீலங்காத் தமிழ் சமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரையில் நெருக்கீட்டு நிலைமைகளுக்கு இட்டுச் செல்கின்ற விரும்பத்தகாத அனுபவங்களையும், நெருக்கீட்டு நிலைமைகளையும் எதிர்கொள்ள வைத்தது. இந்தக் காலகட்டத்தில் அவர்கள் காணாமல் போதல், சித்திரவதை, கொலை போன்ற துயர அனுபவங்களுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. அதேவேளை, நாட்டைவிட்டு வெளியேறியவர்கள் தமது பண்பாட்டையும், அன்புக்குரியவர்களையும் விட்டுச் செல்ல நேர்ந்ததோடு பல உளவியல் பிரச்சினைகளையும், பண்பாடு சார்ந்த பிரச்சினைகளையும் எதிர்கொள்ள வைத்தது.

நீடித்த யுத்தத்தின் காரணமாக இப்பிரதேசத்தில் பணியாற்றுவதற்காக உளமருத்துவர்களையும் ஏனைய உளநல சேவையாளர்களையும் பணிக்கு அமர்த்த முடியாமல் போனது. அதன் காரணமாக உளநல சேவையின் விருத்தி தடைப்பட்டது.

இந்நூல் தமிழ் சமுதாயத்தினரால் எதிர்கொள்ளப்பட்ட பல உளசமூகப் பிரச்சனைகளுக்கு விடைகான உதவுகிறது என்பதையிட்டு நான் மிகவும் மகிழ்ச்சியடைகிறேன். அத்தோடு ஸ்ரீலங்காவின் உளநல விருத்திச் செயற்பாடுகளுக்கு இந்நூல் பெரிதும் உதவும் என்பதை நான் உறுதியாக நம்புகிறேன்.

வைத்திய கலாநிதி ஜயான் மென்டிஸ்

பணிப்பாளர், தேசிய உளநல நிறுவனம்

முன்னைய தலைவர், ஸ்ரீலங்கா உளமருத்துவக் கல்லூரி



## FOREWORD

I'm very happy to provide the foreword for this 3rd edition of Mental Health in the Tamil Community. The Tamil community has been living harmoniously with all other communities in Sri Lanka for many years and they have a strong relationship with the culture, religion and the environment of Sri Lanka. But unfortunately, during the recent past, various factors creating misunderstandings have given rise to distrust between the different communities in Sri Lanka. This problem had escalated in 1983 riots which led to a large percentage of Tamils leaving Sri Lanka.

The 30 year long war which affected all Sri Lankans caused the Tamil community to face many unpleasant experiences and stressful situations leading to post traumatic war related stressful conditions. During this period, they had to experience disappearances, torture and even people being killed. At the same time those who left the country also left behind their culture, and loved ones. This also created many psychological problems and culture related issues. Due to protracted war, Psychiatrists and other mental health workers could not be stationed in these areas and therefore development of mental health services had been hindered.

I am very pleased that this book provides the answers to many psychosocial difficulties faced by the Tamil community and I am certain that it will be a great asset for the development of mental health in Sri Lanka.

**Dr. Jayan Mendis**

Director, National Institute of Mental Health &  
Immediate Past President, Sri Lanka College of Psychiatrists

Association For Health And Counselling  
"SHANTHIHAM"  
No.8,8/1, Katpahavinayagar Lane  
Kachcheri Nallur Road,  
Jaffna.

## முகவுரை

தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் என்ற இந்த நூலின் மூன்றாவது பதிப்பை பல புதிய விடயங்களின் உட்சேர்க்கையோடும், புதிய படங்களை உள்ளிணைத்துக் கொண்டும், முற்றிலும் மாறுபட்ட புதிய வடிவமைப்போடும் வெளிக்கொண்டு வருவதில் நாங்கள் மகிழ்வடைகின்றோம்.

தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம் என்ற இந்நூலின் ஆரம்ப முயற்சிகளை நாங்கள் 1998 - 2000ம் ஆண்டுகளில் மேற்கொண்டிருந்தோம். (இது பற்றிய விபரங்களை “முதற்பதிப்பின் முகவுரை” எனும் பகுதியில் வாசித்தறியலாம்.) அடுத்து வந்த ஒன்பது ஆண்டுகளுக்குள்ளும் இந்த புத்தகத்தைப் பலர் வாசித்துப் பயன்பெற்றார்கள். மாத்திரமன்றி, வெளியூர்களிலும், வெளிநாடுகளிலுள்ள பல்கலைக் கழகங்களிலும் இந்நூல் ஓர் உசாத்துணை நூலாக அங்கீகாரம் பெற்றது. இது எமது உழைப்பிற்குக் கிடைத்த பயன் என நாம் திருப்திப்படுகின்றோம். சமுதாய மட்டத்தில் உளவியல் மற்றும் சமூகவியல் பரப்பில் பணிசெய்கின்ற பல்வேறு விதமான தரப்பினருக்கு அந்த நூல் பயன்பட்டதனை நாமும் அவதானித்து பின்னூட்டல்களையும் பெற்றுக் கொண்டுள்ளோம்.

இதன் காரணமாக, 2004ம் ஆண்டின் கடைசிப்பகுதியில் இலங்கையைத் தாக்கிய சனாமியைத் தொடர்ந்து எழுந்த உளசமூகப்பணிகளின் தேவையும், அவற்றின் தேவை பற்றி மேலெழுந்த ஞானமும், இந்நூலை சில அவசரமான திருத்தங்களோடு இரண்டாவது பதிப்பாக வெளிக்கொணர்ந்தது. இந்த இரண்டாவது பதிப்பின் தமிழ் நூல்கள் அனைத்தும் விரைவிலேயே முற்றுமுமுதாகத் தீர்ந்துவிட்டன.

தற்பொழுது இந்நூல் மூன்றாவது பதிப்பாக வெளிவருகிறது. தமிழ் சமுதாயம் ஒருபோதும் காணாத ஒரு யுத்தம் வரலாறாகிப்போன சூழமைவில், எத்தனையோ விதமான இழப்புக்களையும், அழிவுகளையும் சந்தித்து எஞ்சிய மக்கள் வாழத்தலைப்படும் வேளையில், உளசமூகப் பணி என்ற சொல் பெறுமானமிழந்து போய்க்கொண்டிருக்கின்ற ஒரு காலப்பின்னணியில், எத்தனையோ தனிநபர்கள் நிறுவனங்களின் வேண்டுகூலாலும், எமது உள்ளூணர்வின் உந்துதலாலும் முன்தள்ளப்பட்டு இந்த மூன்றாவது பதிப்பு வெளிவருகிறது.

இந்த மூன்றாவது பதிப்பின் உள்ளடங்கல்களில் கணிசமானளவு சிறுசிறு மாற்றங்கள் செய்யப்பட்டுள்ளன. புதிய விடயங்கள் இணைக்கப்பட்டுள்ளன. பழைய சில விடயங்கள் மீள்பார்வைக்கு உட்படுத்தப்பட்டன. முக்கியமாக, மொழிநடையில் நாங்கள் அதிக சிரத்தையெடுத்து ஓரளவு அதனைச் செழுமையாக் கியிருக்கிறோம்.

ஏறக்குறைய எல்லா விளக்கப்படங்களும், புகைப்படங்களும் புதிதாக இணைக்கப்பட்டன. பக்க வடிவமைப்பிலும் தற்கால இரசனைக்கேற்ப சில மாறுதல்களைச் செய்துள்ளோம். இவற்றின் மூலம் எமது இலக்கு வாசகர்கள் தமது இலக்கினை அடைவது எளிதாக இருக்கும் என்று நாம் நம்புகின்றோம்.

இந்த மூன்றாவது பதிப்பு காலத்தின் தேவை, மற்றும் அவசரம் கருதி தற்பொழுது தமிழில் மட்டுமே வெளிவருகிறது. இதனுடைய ஆங்கிலப் பதிப்பு வருகின்ற வருடம் வெளிவரும் என எதிர்பார்க்கலாம். முதல் இரண்டு பதிப்புக்களுக்கும் முறையே உலக சுகாதார ஸ்தாபனம், ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியம் என்பன நிதியுதவி மூலம் அனுசரணை வழங்கியிருந்தன. ஆயினும் இந்த மூன்றாவது பதிப்பை, முழுமையாக சாந்திகம் தனது சொந்த செலவில் அச்சிட்டு வெளியிடுகின்றது. அவர்களுக்கு எமது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன.

மிகக் குறுகிய கால அவகாசத்தில் அணிந்துரையை வழங்கிய வைத்திய கலாநிதி ஜயான் மென்டிஸ் அவர்களுக்கும் நாம் நன்றியுடையோம். இந்த நூல் உங்களின் கைகளில் தவமுவுதற்கு இதன் இணைப்பாளராகக் கடமையாற்றிய வைத்திய கலாநிதி. திருமதி புவனலோஜினி ஜீவானந்தம் அவர்களினது அயரா உழைப்பும், அர்ப்பணிப்பும் மிக முக்கியமான பங்காக அமைகின்றன. செல்வி. ஆ.யாழினி அவர்களினால் கணினி தட்டச்சு செய்யப்பட்டு திரு. நா.நவராஜ் அவர்களால் ஒப்புநோக்கி செம்மையாக்கப்பட்ட பிரதியை ஜே. ஏ. கிறிடியே ஷன்ஸ் ஐச் சேர்ந்த திரு. கு. பிரதீபன் மற்றும் திரு. ஜே. அனந்தன் என்போர் நேர்த்தியாக வடிவமைத்து அச்சுப்பதிப்பையும் மேற்கொண்டிருந்தனர். இவர்களுக்கும் விளக்கப்படங்களை வரைந்துதவிய ஓவியர்களுக்கும் எமது உளமார்ந்த நன்றிகள்.

கடந்த காலங்களைப் போன்றே இந்தப் பதிப்புத் தொடர்பான காத்திரமான பின்னூட்டல்களை நாங்கள் வாசகர்களிடமிருந்து எதிர்பார்க்கின்றோம்.

தயா சோமசுந்தரம்

சா. சிவயோகன்

கார்த்திகை 2010



## முதற்பதிப்பின் முகவுரை

பொதுவாக, ஒரு சமுதாயத்தில் உளசமூகப் பிரச்சினைகள் பரவலாகக் காணப்படும். ஒவ்வொரு சமூகத்திலும் கிட்டத்தட்ட 10மான மக்கள் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பர் என்று கணிப்பிடப்படுகிறது. இந்தப் பாதிப்புகளில், பெரும்பாலான உளப்பிரச்சினைகள் மிதமானவை. அவற்றை மிதமான உளநோய்கள் அல்லது உணர்ச்சிக் கோளாறுகள் என்று அழைக்கலாம். இவை உருவாகுவதற்கு, பலதரப்பட்ட நாளாந்த வாழ்க்கை அழுத்தங்கள் காரணமாக அமைகின்றன. ஆகவே, இவற்றையெல்லாம் கூட்டுச் சேர்த்து உளசமூகப் பிரச்சினைகள் என்றும் அழைக்கலாம். இந்த உளசமூகப் பிரச்சினைகளின் விளைவுகள் மிகச் சாதாரணமானவை. நித்திரைக் குழப்பம், இயலாமை, தலைவலி போன்ற மெய்ப்பாட்டு முறையீடுகள், செயற்பாட்டுத்திறன் குன்றுதல், உறவுகளில் சச்சரவு, பாலியல் கஷ்டங்கள், மது பாவனை போன்ற இவை பல்வேறு விதங்களாகப் பிரதிபலிக்கலாம். இதைவிட, தற்பொழுது இலங்கைவாழ் தமிழ் மக்கள் மத்தியில் நிகழும் போர்ச் சூழ்நிலையும், அனர்த்தங்களும் இவ்வாறான உளசமூகப் பிரச்சினைகளையும் அவற்றின் விளைவுகளையும் அதிகரிக்கத்தான் செய்கின்றன.

இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது இந்நிலைகளிலிருந்து குணமடைய மக்கள் தாமாகவே சில சுலபமான முறைகளைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். சமூகத் தொண்டர்களும் பொருத்தமான எளிய உத்திகளைப் பயன்படுத்திக் கணிசமான மக்களுக்கு உதவலாம். மேலும், பல எளிய, பாரம்பரிய, நவீன முறைகள் மூலம் உளசமூக நலத்தைப் பேணி மேம்படுத்துவதற்கும், பிரச்சினைகள் வராமல் தடுப்பதற்கும் உபயோகப்படுத்தலாம். இவற்றிற்கு உதவக்கூடிய அடிப்படை உளசமூகத் தத்துவங்களை விளக்குவதும், சமூக மக்கள் மத்தியில் கையாளக்கூடிய எளிய முறைகளைக் கற்பித்தலுமே இந்நூலின் நோக்கமாக உள்ளது.

இந்த நோக்கத்திற்குமைய, உலக சுகாதார நிறுவனமும், அகதிகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகள் உயர் ஸ்தானிகராலயமும் இணைந்து வெளியிட்ட அகதிகளின் உளநலம் என்ற நூலையும் அதைத் தொடர்ந்து, கம்போடியாவில் பண்பாடுகளினூடான உளசமூக நிறுவனத்தால் வெளியிடப்பட்ட கம்போடியாவில் சமூக உளநலம் என்ற பயிற்சி நூலையும் ஆதாரமாக வைத்து, இப்பயிற்சி நூல் தமிழ் சமுதாயத்திற்குப் பொருத்தமாக மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது.

உலக சுகாதார நிறுவனத்துடன் இணைந்த நிறுவனமான பண்பாடுகளினூடான உளசமூக நிறுவனம், உலகளாவியரீதியில், உள்நாட்டுப் போரால் பாதிப்புக்குள்ளாகும் மக்களின் உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவும் பணியை மேற்கொள்கிறது. இதன் பணிப்பாளராக இருந்து வழிநடத்துபவர் பேராசிரியர் ஜிப் டி ஜோங் ஆவர்.

## தேவை

சாதாரண காலங்களிலும் உளசமூக நலத்தைப் பேணுவது முக்கியமாகின்றது. ஒரு சமூகம் சீராக விருத்தியடைந்து முன்னேற்றப் பாதையில் செல்வதற்கு, அச்சமூகத்தில் நல்லுறவுகள் நிலவ வேண்டும். சமூக அங்கத்தவர் தன்னம்பிக்கையோடு, சமாதானமாக அடையக்கூடிய அதி உச்ச செயலாற்றல் திறனுடைய காரியமாற்ற வேண்டும். மக்கள் திருப்தியும் மனநிறைவும் பெறவேண்டும்.

இவற்றுக்கெல்லாம் அடிப்படையாக உளசமூக ஆரோக்கியம் தேவைப்படுகிறது. இந்த அடிப்படைத் தேவையுடன், யுத்த அனர்த்தங்களுக்கு மத்தியில் வாழும் மக்கள் பாரிய உளசமூகத் தாக்கங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்களை மீட்டெடுத்து, சமூக நன்னிலையைத் திரும்பவும் நிலை நாட்டுவதற்கு, பரவலாகச் சமூக மட்டத்தில் உபயோகிக்கக்கூடிய, சுலபமான உளசமூகத் தலையீடுகள் தேவைப்படுகின்றன.

இந்தத் தேவைகளை அடிப்படையாகக்கொண்டு, அடிமட்டத் தொண்டர்களால் எளிதாக உபயோகிக்கப்படக்கூடிய முறைகள் இங்கே அறிமுகமாக்கப்படுகின்றன. ஒரு சமூக மட்டத்தில் வேலை செய்யும் பொழுது, மக்களால் ஏற்கக்கூடிய, அக்கலாசாரத்துக்கு ஒத்த, பிரயோசனமான விளக்கங்களும்

அணுகுமுறைகளும் இன்றியமையாதவை. இதற்குமைய, இந்நூல் செயற்றிட்டத்தின் வழிகாட்டலில், பல பண்பாட்டிடையான யுத்திகளைக் கையாளுகின்றது.



மேலைத்தேய உளமருத்துவ தத்துவங்களை, மிக எளிதாக ஒரு சமூகத்தொண்டர் விளங்கி உபயோகிக்கக்கூடிய முறையில் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது. உலகளாவிய ரீதியில், ஏனைய சமூக கலாசாரச் சூழ்நிலைகளில், குறிப்பாக வளர்முக நாடுகளில், அதுவும் உள்நாட்டுப் போர் நடக்கும் குழப்ப நிலைகளில், பயனளித்த அணுகுமுறைகள் உட்சேர்க்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றையெல்லாம் தமிழ்ச் சமுதாயத்தின் கலாசாரம், பாரம்பரிய நடைமுறைகள், நம்பிக்கைகள், பழக்கவழக்கங்கள் முதலியவற்றிற்குப் பொருத்தமாக, ஒத்தவாறு, இயைந்துபோகக்கூடிய முறையில் இந்நூல் தமிழ் உருவாக்கம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

அன்றாட வழக்கிலுள்ள தமிழ்ச் சொற்பிரயோகங்களும், மன அவஸ்தைகளைக் குறிக்கும் பண்பாட்டு மரபுச் சொற்றொடர்களும் பொருத்தமான இடங்களில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. தமிழரின் பாரம்பரிய, சித்த, ஆயுர்வேத, சுதேச முறைகள் நமது குழுவினரால் ஆழமாக ஆராயப்பட்டு, இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இப்பிரதேசத்தில் உளநோய்களுக்குப் பாரம்பரிய முறைகளில் உதவி செய்கின்ற செல்வாக்குப் பெற்ற பலரைத் தரிசித்தும், அவர்களின் செயற்பாடுகளை அவதானித்தும், கலந்துரையாடியும், எங்களிடம் வந்த மனநோயாளிகளின் அனுபவத்தில் பாரம்பரிய குணமாக்குவோரினால் பெற்ற நன்மைத் தன்மைகளை ஆராய்ந்தும் மற்றும் எழுத்து வடிவில் உள்ள ஏடுகளை வாசித்தும் தரவுகளைப் பெற்றுக்கொண்டோம். இதன் பெறுபேறுகள் இந்நூல் முழுவதிலும் விரவிக்கிடக்கின்ற அதேவேளை, குறிப்பாக அத்தியாயம் 2இல் தரப்பட்டுள்ளது.

பல பாரம்பரிய முறைகள் பயனுள்ளது என்ற உறுதியான நம்பிக்கையும், விஞ்ஞான ஆராய்ச்சிகளின் சான்றுகளும் எமக்குள்ளது. உதாரணமாக, யோகாசன முறைகள் பல உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவும். இவை ஆரோக்கிய நிலையை மேம்படுத்தி, நோய் வராமல் தடுக்கவல்லன. நாங்கள் எங்களது அனுபவத்தால் தேர்ந்தெடுத்த சில யோகாசன முறைகள் அத்தியாயம் 3இல் சாந்த வழிமுறைகள் என்ற தலைப்பில் தரப்பட்டுள்ளன.

மேலும், மேலைத்தேய மருத்துவத்துறைக்கும், பாரம்பரியத்துறைக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு களைப் பலப்படுத்தி பரஸ்பர கூட்டு நடவடிக்கைகள், பொருத்தமான நோய்களுக்கு ஒருவருக்கொருவர் வழிகாட்டுவது போன்றவற்றை மேற்கொள்ளலாம். இதைவிட, இந்நூலில் தரப்பட்ட பல விடயங்களை வாசித்தறிவது பாரம்பரிய துறையில் ஈடுபட்ட ஒருவருக்கு நன்மையாயிருக்கும். அதேவேளை, சவுக்கால் அடித்துப் பேய் துரத்துதல் போன்ற தீமை விளைவிக்கும் முறைகளும் இன்னமும் கையாளப்படுகின்றன. ஆகவே அவதானத்துடன் ஆராய்ந்து நன்மை தரக்கூடிய முறைகளைத் தேர்ந்தெடுத்தல் சிறந்தது.

## யாருக்காக?

அடிப்படையில் இந்நூல் சமூகத் தொண்டர்கள், ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர்கள், (குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள், பொதுசுகாதார உத்தியோகத்தர், தாதியர், மருத்துவர்), ஆசிரியர்கள், கிராம சேவக உத்தியோகத்தர் (விதானை), மதகுருமார், சுதேச பாரம்பரிய வைத்தியர், அரசசார்பற்ற நிறுவனப் பிரதிநிதிகள் போன்ற, மக்கள் மத்தியில், களத்தில் தொண்டாற்றும் அடிமட்ட சேவையாளருக்காகத் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. மிக எளிதான விளக்கங்களுடன், பொதுவாக உளசமூகப் பிரச்சினையுள்ள பலருக்கு உதவக்கூடிய தலையீடுகளும் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

கணிசமான உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு அடிமட்ட சமூகத்தொண்டர்களால் உதவியளிக்க முடியும் அல்லது பாதிக்கப்பட்டவர் தானாகவே இவற்றை உபயோகித்து குணமாகலாம். இவற்றில், சில பகுதிகள் மருந்துகளில் பயிற்சிபெற்ற சுகாதார சேவையாளருக்கு மட்டும் பொருத்தமானது. உதாரணமாக, மருத்துவ சிகிச்சை என்று குறிப்பிட்ட பெட்டகங்களில் மருந்துகளைப் பாவிக்கும் முறைகளையும், அதன் பொதுவான பக்கவிளைவுகளையும் தந்துள்ளோம். மருந்து வகைகளில் பயிற்சி பெற்ற, தகுதியுடைய மருத்துவரால் மட்டுமே இவை உபயோகிக்கப்படல் வேண்டும். இவ்வாறான அறிவும், பயிற்சியும் இல்லாதவர் மருந்துகளைத் தம்பாட்டில் உபயோகிக்க முயலும்பொழுது, பல ஆபத்தான விளைவுகள் ஏற்படலாம். ஆயினும், மருந்து களைப் பற்றிய தகவல்கள் எந்த ஒரு மருத்துவப் புத்தகத்திலும் காணப்படும். ஆகவே, இதைத் தணிக்கை செய்வது எங்களது நோக்கமல்ல. சமூக மட்டத் தொண்டர்களும், நோயாளிகளும் மருந்துகளைப் பற்றித் தெரிந்திருப்பது நன்று. அதன் பக்கவிளைவுகள் போன்றவற்றை அறிந்திருத்தல் சில சந்தர்ப்பங்களில் உதவக்கூடும். ஆரம்ப மாற்று நடவடிக்கை எடுக்கவும் வழிகாட்டலாம்.



## புத்தகத்தின் கட்டமைப்பு

முதலில், உதவியாளர் தம்மை எவ்வாறு திறமையாக பயனளிக்கும் வகையில் கடமையாற்றத் தயாராக்கலாம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது. இதற்கு உதவியாளர் தான் ஆரோக்கியமான உடல், உள, சமூக நன்னிலையில் இருக்க வேண்டும். மற்றவர்களுக்கு உதவிசெய்ய முற்படமுன், உதவுபவர் தனது மன சமநிலையைப் பேண எடுக்கவேண்டிய முன்நடவடிக்கைகளும், கவனிப்புகளும் இங்கு விபரிக்கப்பட்டுள்ளன. இவற்றை ஒழுங்காகக் கடைப்பிடித்தால், இவ்வாறான கடினமான சேவையிலும் குழப்பங்கள் வராமல் தடுக்கலாம். இங்கு, உதவியாளருக்குத் தேவைப்படும் பண்புகளும், திறன்களும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. முக்கியமாக தொடர்படல் திறன்களும் உன்னிப்பாகச் செவிமடுக்கும் திறன்களும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன.

இரண்டாவதாக, எமது தமிழ்ப் பாரம்பரிய, பண்பாட்டு உதவிமுறைகள், குறிப்பாக உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்குப் பயனளிக்கும் சடங்காசாரங்கள், கிரியைகள் பற்றி ஆராயப்படுகின்றன.

மூன்றாவதாக, உளநெருக்கீடும், அதைக் கையாளும் முறைகளும் தரப்பட்டுள்ளன. அடுத்ததாக விளக்கப்படும் மிதமான உளநோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு, இவையே மிகச் சிறந்த வழியாகும். நான்காவது அத்தியாயத்தில், சமுதாயத்தில் அதிகளவு பரவலாகக் காணப்படும் உளசமூகப் பிரச்சினைகளைச் சமூக மட்டத்தில் கையாளும் யுக்திகள் கூறப்பட்டுள்ளன. மக்களில் குறைந்தளவே காணப்பட்டாலும், பாரிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய கடுமையான மனநோய்கள் பற்றி அத்தியாயம் 5இல் விளக்கப்பட்டுள்ளன. அவற்றுக்கான உடனடிச் சிகிச்சை முறைகளும், நீண்டகால புனர்நிர்மாண நடவடிக்கைகளும் தரப்பட்டுள்ளன. இதைத் தொடர்ந்து சமூகத்தில் கவலை தரும் சில விசேட பிரச்சினைகள் வெளிக்கொணரப்படுகின்றன. சிறுவர்கள், பெண்கள், வயோதிபர் என்போர் எங்கள் சமூக அங்கத்தவர்களின் பகுதியில் அதிகளவு நெருக்கீட்டையும் பாதிப்புகளையும் எதிர்நோக்கும் காரணத்தால், அவர்களுக்கு கூடிய கவனம் தேவைப்படுகின்றது. முறையே 6, 7, 8ஆம் அத்தியாயங்கள், இத்தேவையை நிவர்த்தி செய்ய எடுக்கவேண்டிய சில நடைமுறைகளை விளக்குகின்றன.

தமிழ் சமூகத்தில், எங்கள் கவனக்கோட்டுக்குக்கீழ் பேசப்படாமல், பரவலாகத் துலங்கிக்கொண்டிருக்கும் பிரச்சினை பாலியல் குறைபாடுகளாகும். இவை பல பாதகமான, மறைமுக விளைவுகளை தனிநபருக்கும், குடும்பத்திற்கும் ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வகையான கோளாறுகளுக்கு அறிமுகமாக, அத்தியாயம் 9 எளிநடையில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இறுதியாக, பண்டைக்காலந்தொட்டு எம்மைப் பீடித்திருக்கும் நாட்பட்ட, மாறா நோயாகிய மது தூர்ப்பாவனையைப் பற்றிய சில குறிப்புகள் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. அண்மைக்காலமாக குடிக்கு அடிமைப்பட்டு, அதுவும் கசிப்புப் போன்ற நஞ்சு கலந்த திரவங்களால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், இறுதிக்கட்டங்களில், சிகிச்சைக்காக மருத்துவமனையில் அனுமதிக்கப்படுவது சமூகத்தைக் காப்பாற்றுவது எமது கடமையாகின்றது. அதற்கான சில வழிமுறைகள் அத்தியாயம் 10இல் விளக்கப்பட்டுள்ளன.

இந்தத் தமிழ் உருவாக்கம், முதலில் பலதரப்பட்ட உளசமூக உதவியாளர்களின் பயிற்சிக்கு உபயோகிக் கப்பட்டு பரீட்சித்துப் பார்க்கப்பட்டது. இதன் மூலம் பெற்ற அனுபவமும், பின்னூட்டல் ஆலோசனைகளும் இந்நூலைத் திருத்தி, மறுசீரமைக்க உதவின. இதற்குப் பிறகு, இந்தத் தமிழ் உருவாக்கம் திரும்பவும் ஆங்கிலத்தில் மொழிபெயர்ப்புச் செய்யப்பட்டு, ஒவ்வொரு அத்தியாயமும் அத்துறைசார் சர்வதேச ஆசிரியர்களின் நிபுணத்துவ விமர்சனத்துக்கு அனுப்பப்பட்டு, இரு நூல்களும் திருத்தப்பட்டன. இதன் பெறுபேறுதான் இந்த நூலின் தமிழ், ஆங்கில வடிவமைப்புகள்.

சற்றுத் தொந்தரவாகத் தோன்றினாலும் தமிழ், ஆங்கில நூல்களில் ஒரே எண் குறிப்புகள் உபயோகிக்கப்பட்டுள்ளன. இது வாசகர்கள் தமிழ், ஆங்கிலக் கருத்துகளைச் சுலபமாகக்கண்டு, குறுக்கு உசாவல் செய்ய உதவும் என்று நம்புகிறோம். உதாரணமாக தமிழில் 4.5.3ஆம் பகுதியில் கொடுக்கப்பட்டதன் ஆங்கிலவாக்கமும், ஆங்கில நூலில் 4.5.3ஆம் பகுதியில் காணப்படும்.

நாங்கள் இந்தப் புத்தகத்தின் இறுதியில் சொற்கட்டியை (Index) இணைத்திருக்கின்றோம். பொதுவாக, தமிழ்ப் புத்தகங்களில் இப்படியான சொற்கட்டிகள் இருப்பது குறைவு. சொற்கட்டியை உபயோகித்து, தேவையான விடயம் ஒன்றை விரைவாகத் தேடிக் கண்டுபிடித்து வாசிக்கும் பழக்கத்தை எமது வாசகர்கள் ஏற்படுத்திக்கொள்வது நன்மையானது.



இந்தப் புத்தகத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளக்கூடியவை

- மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்யும் திறன்கள்.
- ஒருவரின் உள்பிரச்சினையைக் கேட்டறியும் ஆற்றல்.
- பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் முறைமை.
- உதவியாளர் தம் உளநலத்தைப் பேணல்.
- அதிக நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளானவர்களை இனங்கண்டு உதவுதல்.
- பாரம்பரிய, சமயாசார உதவும் முறைகளை விளங்கி அவ்வாறான வளங்களைச் சரியாக உபயோகித்தல்.
- உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளானவர்களை இனங்காணல்.
- மிதமான உளநோய்களுக்கான தலையீடுகள்.
- பாரிய உளமாய நோய்களை இனங்காணலும், அவற்றைக் கையாளும் முறைகளும்.
- நடத்தைப் பிரச்சினையுள்ள பிள்ளைகளுக்கு உதவுதல்.
- பிள்ளையின் அறிவாற்றல் விருத்திக்கு உதவுதல்.
- பெண்கள் எதிர்நோக்கும் விசேட பிரச்சினைகளை விளங்கி, அவற்றை எதிர்கொள்ள உதவுதல்.
- வயோதிபரின் உடல், உள, சமூக நிலையைப் புரிந்து அவர்களைப் பராமரித்தல்.
- பொதுவான பாலியல் பிரச்சினைகளும், அவற்றுக்கான எளிய உதவிகளும்.
- குடிப்பழக்கத்தால் ஏற்படும் விளைவுகளை அறிந்து, அவ்வாறான நிலை உருவாகாமல் எடுக்கவேண்டிய சமூகமட்ட நடவடிக்கைகள்.

## நன்றி நவிலல்

முதற்கண், இப்பதிப்பை அச்சிடுவதற்கான நிதியைத் தந்த ஐக்கிய நாடுகள் சிறுவர் நிதியத்திற்கு எமது நன்றிகள் உரித்தாகின்றன. உலக சுகாதார நிறுவனமும், அகதிகளுக்கான ஐக்கிய நாடுகள் உயர்ஸ்தானிகராலயமும் இணைந்து வெளியிட்ட 'அகதிகளின் உளநலம்' என்ற நூலையே நாங்கள் மூலாதாரமாகப் பின்பற்றினோம். அத்துடன் பண்பாடுகளினூடான உளசமூக நிறுவனம் கம்போடியாவில் வெளியிட்ட 'கம்போடியாவில் உளநலம்' என்ற நூலையே தமிழ் உருவாக்கத்தின் அடிச்சட்டமாகப் பெருமளவில் உபயோகித்தோம். இவர்களுக்கு எமது விசேட நன்றிகள் உரித்தாகின்றன. இந்த நூல்கள் எல்லாவற்றிற்கும் இயக்குநர், பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங் ஆசிரியராக இருந்தது குறிப்பிடத்தக்கது. அகதிகளின் உளநலம் என்ற நூலின் மூல எழுத்தாளர்களாய் இருந்த கலாநிதி நான்சிபரன், பேராசிரியர் டியனாத் சமரசிங்க என்போரே, இந்த நூலிலும் தங்களது அத்தியாயங்களுக்குரிய, சர்வதேச ஆசிரியர்களாக இருக்க ஒத்துக்கொண்டார்கள். இது மிகவும் மகிழ்ச்சியான ஒரு விடயமாகும்.

இந்நூலை, முழுதாக தமிழ் சமூக நிலைக்கு ஏற்றவாறு மாற்றியமைக்கப் பலர் உதவினார்கள். எம்மிடம் உதவிநாடி வந்தவர்களின் அனுபவங்களும், சுயசரிதைகளும் இந்நூலுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றன. மருத்துவ மாணவர்களும், எமது பிரிவில் கடமையாற்றும் பல்துறை பராமரிப்பாளர் குழுவினரும், சுயசரிதைகளைச் சேகரிக்கவும், தொகுக்கவும் உதவினர். பாரம்பரிய முறைகள் பற்றிப் பலர் - குறிப்பாக அத்துறையில் ஈடுபட்டிருப்பவர்கள் - விளக்கமளித்து உதவினர். உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் 'பெண்களின் உளசமூக, உளநல அம்சங்கள்' (1993) என்ற வெளியீடும், பெங்களூர் 'நிம்ஹான்ஸ்' இன் 'ஆயுர்வேதத்தில் உளநலம்' (1990) என்ற தகவல் நூலும், முறையே பெண்கள் பற்றிய, பாரம்பரியப்பகுதி பற்றிய அத்தியாயங்களை எழுதுவதில் உதவி புரிந்தன. அவர்களுக்கு நாம் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளோம்.

இங்கே காணப்படும் விளக்கப்படங்களும், ஓவியர்களும் வைத்திய கலாநிதி ஸ்ரீ.நகுலேஸ்வரன் (பாபு), ஓவியர் ஆ.இராசையா, மு.கனகசபை, செல்வி.சுதர்சினி செல்லப்பா ஆகியோரால் வரையப்பட்டுள்ளன. இவற்றைவிட, பல்வேறு புகைப்படங்கள் சேகரிக்கப்பட்டு உபயோகப்படுத்தப்பட்டுள்ளன.

இந்நூலின் எழுத்து வடிவமைப்பை செல்வி இ.இராஜிகா செய்துதவினார். இப்பதிப்பை மிகக் குறுகிய காலத்தில் யுனி ஆர்ட்ஸ் நிறுவனத்தினர் அச்சிட்டுத் தந்துதவினார்கள்.

ஒவ்வொரு அத்தியாயமும், அந்தந்தப் பகுதிகளில் அனுபவம் பெற்றவர்களால் எழுதப்பட்டுள்ளது. அதற்குப் பிறகு, அது அத்துறைசார் சர்வதேச நிபுணர்களிடம் மேற்பார்வைக்காக அனுப்பப்பட்டது. அவர்களின் பெயர் விபரம் வருமாறு:

அத்தியாயம்	தமிழ் உருவாக்கம்	சர்வதேச ஆசிரியர்
01. உதவியளித்தல்	வணபிதா.கு.டேமியன்	கலாநிதி நான்சி பரன் கலாநிதி குன்ஸ் வான் டி வீயர்
02. தமிழர் சமுதாயமும் அதன் பாரம்பரிய வளங்களும்	திரு. இர. சந்திரசேகர சர்மா திரு. நா. நவரத்தினராசா	கலாநிதி விவெம் வான் டி புற்
03. நெருக்கீடு	செல்வி சி. ஹம்சானந்தி	பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங்
04. உளசமூகப் பிரச்சினைகள்	செல்வி சி. ஹம்சானந்தி	பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங்
05. பாரிய உளநோய்கள்	வைத்திய கலாநிதி சா. சிவயோகன்	பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங்
06. சிறுவர்கள்	திரு. த. அருணகிரிநாதன்	வைத்திய கலாநிதி திருமதி அனுலா நிக்கப்பொத்த
07. பெண்கள்	செல்வி இ. நளாயினி	கலாநிதி ஆள. நான்சி பரன்
08. முதுமையில் உளநலம்	வைத்திய கலாநிதி சா. சிவயோகன்	பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங்
09. பாலியல் பிரச்சினைகள்	வைத்திய கலாநிதி சா. சிவயோகன்	பேராசிரியர் ஜீப் டி ஜோங்
10. மது போதைப்பொருள் பிரச்சினைகள்	திரு. இர. சந்திரசேகர சர்மா	பேராசிரியர் தயானாத சமரசிங்க
சொற்சுட்டி	செல்வி சோ. நளாயினி செல்வி கே. தாரிணி	

இவர்கள் சகலருக்கும், இங்கே விசேடமாகப் பெயர் குறிப்பிடாத எங்களுடைய உதவியாளர்களுக்கும் எமது மனமார்ந்த நன்றிகள்.

இறுதியாக, வாசக அன்பர்கள் இந்நூலில் காணப்படும் குற்றங்களைக் களைந்து, மற்றும் தமது அனுபவங்கள், அபிப்பிராயங்களை எம்முடன் பகிர்ந்து, இத்தமிழ் உளசமூகவியற்றுறை வளர்ச்சி பெற உதவுவார்கள் என நாம் நம்புகின்றோம். உங்களுடைய விமர்சனங்களையும் கருத்துக்களையும் எமக்கு அனுப்பி வைக்குமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

**பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்**  
**வைத்திய கலாநிதி சா. சிவயோகன்**

உளமருத்துவத்துறை,  
மருத்துவபீடம்,  
யாழ்ப்பகலைக்கழகம்.

ஐப்பசி 2000

Association For Health And Counselling  
"SHANTHIHAM"  
No.8,8/1, Katpahavinayagar Lane  
Kachcheri Nallur Road,  
Jaffna.



## பொருளடக்கம்

பக்கம்

அணிந்துரை  
முகவுரை  
முதற்பதிப்பின் முகவுரை

### உதவியளித்தல்

1.1 அறிமுகம்	01
1.2 உதவியாளர்	01
1.2.1 தனக்குத்தானே உதவுதல்	02
1.2.1.1 உங்களுக்கு உதவி தேவையா?	02
1.2.1.2 உங்களால் மற்றவர்களுக்கு உதவ முடியுமா?	03
1.2.2 உதவியாளருக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்	04
1.3 மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்	04
1.3.1 இடவமைவு	05
1.3.2 உறவை வளர்ப்பதற்கான நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்	05
1.3.3 உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல்	07
1.3.2.1 செவிமடுத்தலுக்கான சில வழிமுறைகள்	07
1.3.4 தகவல்களுக்காகக் கிளறுதல் (Probing)	08
1.3.4.1 கிளறுதல்	09
1.3.4.2 கேள்வி கேட்டல்	09
1.3.4.3 இட்டுச் செல்லுதல் (Leading)	09
1.3.4.4 தகவல்களின் வகைகள்	09
1.3.4.3.1 நடத்தை	10
1.3.4.3.2 சிந்தனைகள்	10
1.3.4.3.3 உணர்ச்சிகள்	10
1.3.5 ஆதரவையும் ஆறுதலையும் அளித்தல்	14
1.3.5.1 ஆதரவையும் ஆறுதலையும் எப்படி அளிக்கலாம்?	14
1.3.6 தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல்	14
1.3.7 குடும்ப மட்டத்தில் உதவியும் ஆதரவும் அளித்தல்	14
1.3.8 பிரச்சினையைக் கணிப்பீடு செய்தல்	16
1.3.9 உதவி பெறுபவரோடு சேர்ந்து செயற்றிட்டத்தை வகுத்தல்	16
1.3.9.1 பிரச்சினையைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடவும்	16
1.3.9.2 இலக்குகளைத் தீர்மானித்தல்	17
1.3.9.3 பிரச்சினைகளை முதன்மைப்படுத்தல்	17
1.3.9.4 செயற்றிட்டத்தை உருவாக்குதல்	17
1.3.9.5 ஆவணப்படுத்துதலை ஒழுங்காக மேற்கொள்ளல்	18
1.3.10 தொடர் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுதல்	18

## தமிழர் சமுதாயமும் அதன் பாரம்பரிய வளங்களும்

2.1 அறிமுகம்	21
2.2 தனிநபர், குடும்பம், சமுதாயம்	21
2.2.1 தனிநபரும் குடும்பமும்	22
2.2.1.1 குடும்பம் என்றால் என்ன?	22
2.2.1.2 குடும்ப அமைப்பில் மாற்றங்கள்	23
2.2.1.3 குடும்ப இயக்கப்பாடு (Family dynamics)	24
2.2.1.3.1 சிறுவர்கள்	24
2.2.1.3.2 பெண்கள்	25
2.2.1.3.3 ஆண்கள்	25
2.2.1.3.4 வயோதிபர்கள்	25
2.2.1.3.5 இளைஞர்கள்	26
2.2.2 சமுதாயம்	26
2.2.2.1 சமூக வலைப்பின்னல்	27
2.2.2.2 தனிநபர், குடும்பம், சமுதாயம் என்பவற்றிற்கு இடையிலான உறவுகள்	29
2.3 ஊரிலுள்ள வளங்கள்	32
2.3.1 கிராமிய சங்கங்கள்	32
2.3.2 அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் (NGO)	34
2.3.3 குழுக்கள்	34
2.3.4 சமயம் சார்ந்த சமுதாயம்	35
2.3.5 ஊர்த் தலைவர்கள்	36
2.3.6 பொதுசுகாதார அமைப்பு	37
2.3.7 பரிகாரம் தேடல்	37
2.4 பாரம்பரியப் பகுதி	38
2.4.1 பாரம்பரிய உதவியளிப்பவர்கள்	38
2.4.1.1 கலை (Possession, Mediums)	39
2.4.1.2 வாக்குச் சொல்லுதல்	41
2.4.1.3 மருத்துவிச்சி	41
2.4.1.4 சமய குருமார்	41
2.4.1.5 சுதேச வைத்தியர்	42
2.4.2 மனநோய்கள்	43
2.4.2.1 காரணங்கள்	44
2.4.2.1.1 அதிக யோசனை	44
2.4.2.1.2 தெய்வக் குறைபாடுகள்	44
2.4.2.1.3 பேய்களின் பீடிப்பு	44
2.4.2.1.4 தீவினை	47
2.4.2.2 மனநோயாளருக்கான பாரம்பரிய பரிகாரம்	47
2.4.2.2.1 பௌதிக ரீதியான உதவி	47
2.4.2.2.2 சடங்காசாரங்கள்	48
2.4.2.3 பாரம்பரிய உளவளத்துணை	48

2.5 உதவி நாடுதல்	52
2.6 உளசமுதாயத் தலையீடு	52
2.6.1 குடும்ப மட்டத்தில் தலையீடுகள்	54
2.6.2 சமூக செயற்பாடுகள்	56
<b>நெருக்கீடு</b>	
3.1 அறிமுகம்	59
3.1.1 நெருக்கீடு என்றால் என்ன?	59
3.1.2 நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாதல் எங்ஙனம்?	59
3.1.3 நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவரை எங்ஙனம் கண்டுபிடிக்கலாம்?	60
3.2 நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளானவரின் குணங்குறிகள்	61
3.2.1 மனதில் ஏற்படும் மாற்றம்	61
3.2.2 உடலில் ஏற்படும் மாற்றம்	62
3.2.3 நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம்	63
3.2.4 உறவு முறையில் ஏற்படும் மாற்றம்	63
3.3 நெருக்கீட்டிற்கான காரணங்கள்	64
3.4 என்ன செய்யலாம்?	67
3.4.1 எளிய முறைகள்	67
3.4.2 சமுதாயச் செயற்பாடுகள்	68
3.4.3 அறிவூட்டல்	71
3.4.4 குடும்ப சமுதாய ஆதரவுகளைத் திரட்டுதல்	72
3.4.5 சாந்த வழிமுறைகள்	74
3.4.5.1 சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம், ஆனாபான ஐதி)	75
3.4.5.2 சாந்தியாசனம்	76
3.4.5.3 மந்திர உச்சாடனம் (ஜெபமாலை, ஐப்பா, திகர்)	77
3.4.5.4 தியானம்	78
3.4.5.5 தேகத்தைப் பிடித்துவிடல் (Massage)	79

### மீதமான உளக்கோளாறுகள்

4.1 அறிமுகம்	81
4.2 பதகளிப்பு (Anxiety)	83
4.2.1 பதகளிப்பிற்கான குணங்குறிகள்	85
4.2.2 பதகளிப்புள்ளோரில் காணப்படக்கூடிய விசேட பிரச்சினைகள்	86
4.2.2.1 பீதிநோய் (Panic attack)	86
4.2.2.2 அச்சநோய் (Phobia)	86
4.2.2.3 கண்டித நோய் (எண்ணச்சுழற்சி)	86
4.2.3 பதகளிப்புக்குள்ளானவருக்கு உதவுதல்	87
4.3.1 மெய்ப்பாட்டு நோய்வாய்ப்பட்டவரின் குணங்குறிகள்	91
4.3.2 மெய்ப்பாட்டு நோயின் தொழிற்பாடுகள்	91
4.3.3 மெய்ப்பாட்டு நோய்க்கு உட்பட்டவருக்கு உதவுதல்	94



4.4 மிதமான மனச்சோர்வு	97
4.4.1 மிதமான மனச்சோர்வுக்கான குணங்குறிகள்	97
4.4.2 மிதமான மனச்சோர்வுக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவுதல்	97
4.5 மனவடு	98
4.5.1 மனவடுவிற்கான பொதுவான குணங்குறிகள்	101
4.6 நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)	101
4.6.1 குணங்குறிகள்	101
4.6.2 மனவடுவிற்கு உட்பட்டவரை இனங்காணல்	102
4.6.3 மனவடுவிற்கு உட்பட்டவருக்கு உதவுதல்	105
4.6.4 சிறப்புச் சிகிச்சை	106
4.7 ஏனைய உளசமூகத் தலையீடுகள்	111
4.7.1 ஆதரவான குழுக்களை அமைத்தல்	111
4.7.2 சமூக மனவடு	112
4.7.3 புனர்நிர்மாணம்	114
4.7.4 மனித உரிமைகள்	116
4.7.5 மீளணக்கப்பாடு (Reconciliation), சமாதானம்	116

## பாரிய உளநோய்கள்

5.1 அறிமுகம்	119
5.2 மனோபாவக் கோளாறுகள் (Mood Disorders)	122
5.2.1 மனச்சோர்வு (Depression)	122
5.2.1.1 குணங்குறிகள்	122
5.2.1.2 அடையாளங் காணல்	124
5.2.1.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	125
5.2.2 பித்து (Mania)	127
5.2.2.1 அறிகுறிகள்	128
5.2.2.2 எவ்வாறு உதவலாம்?	129
5.3 உளமாய நோய்கள் (Psychosis)	129
5.3.1 தீவிர உளமாயநோய் (Acute Psychosis)	130
5.3.1.1 அடையாளங் காணல்	131
5.3.1.2 எவ்வாறு உதவலாம்?	132
5.3.2 நாட்பட்ட உளமாய நோய்கள் (உளப்பிளவை கூ ளுஉணைழிாசநெயை)	134
5.3.2.1 அறிகுறிகள்	135
5.3.2.2 அடையாளங் காணுதல்	136
5.3.2.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	137
5.3.2.4 இலக்குகளை அடைதல்	138

## சிறுவர்கள்

6.1 அறிமுகம்	143
6.2 அடிப்படைத் தேவைகள்	143
6.3 விசேட தேவைகள்	144
6.3.1 இடர்ப்பாடான சூழல்	144
6.3.1.1 போர்	145
6.3.1.2 சனாமி	145
6.3.1.3 வறுமை	146
6.3.1.4 சமூக மாற்றம்	146
6.3.2 பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்திலுள்ள சிறுவர்கள்	147
6.3.2.1 துணையற்ற சிறுவர்கள்	147
6.3.2.2 சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்	148
6.3.2.3 கல்வி வாய்ப்புகளின்மை	150
6.3.2.4 சீரற்ற வளர்ப்பு முறைகள்	150
6.3.2.4.1 மாற்றங்கள் ஏன் நிகழ்கின்றன?	151
6.3.2.4.2 மாற்றங்கள் எவ்வாறு நிகழ்கின்றன?	151
6.4 உளப்பிரச்சினைகள்	152
6.4.1 இனங்காணல்	152
6.4.2 ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு	153
6.4.3 குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் பங்களிப்பு	154
6.5 பிள்ளைகளுக்கு உதவும் வழிவகைகள்	154
6.5.1 இழப்பும் பிரிவும்	154
6.5.2 பிளவுபட்ட குடும்பம்	155
6.5.3 மது துர்ப்பாவனையுடைய பெற்றோர்	156
6.6 வயதும் விருத்தியும்	159
6.6.1 பிறப்பிலிருந்து 2 வயதுவரை (குழந்தைப் பருவம்)	159
6.6.1.1 உளப்பிரச்சினைகளை இனங்காணுதல்	159
6.6.1.2 உளவிருத்திக் குறைபாடு (Mental Retardation)	160
6.6.1.3 தூண்டல் (Stimulation)	162
6.6.1.3.1 பேச்சு	162
6.6.1.3.2 குழந்தைகளைத் தூண்ட விளையாட்டைப் பயன்படுத்தல்	164
6.6.1.3.3 உடல், உளக்குறைபாடு	165
6.6.1.3.4 குழுக்களாக இயங்குதல்	166
6.6.1.4 பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார்	166
6.6.2 இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து வயது (முன்பள்ளிப் பருவம்)	166
6.6.2.1 உதவி தேவைப்படுவோரை இனங்காணல்	166
6.6.2.2 முன்பள்ளிச் சிறுவருக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?	167
6.6.2.2.1 பேச்சுச் செயற்பாடுகள்	167
6.6.2.2.2 விளையாட்டு	167
6.6.2.2.3 குழுக்கள்	168

6.6.3 ஐந்து தொடக்கம் பன்னிரண்டு வயது (பள்ளிப் பருவம்)	168
6.6.3.1 பள்ளிப் பருவத்தில் உதவி தேவைப்படுவோரை இனங்காணல்	169
6.6.3.2 உதவி தேவைப்படுவோர்	169
6.6.3.2.1 விளையாட்டுகள்	170
6.6.3.2.2 கலை வெளிப்பாடுகள்	170
6.6.3.2.3 குழுக்கள்	170
6.6.4 பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் (கட்டிளமைப் பருவத்தினர்)	172
6.6.4.1 உளநலப் பிரச்சினைகளை இனங்காணல்	172
6.6.4.2 நெருக்கீட்டு அறிகுறிகள்	172
6.6.4.3 கடுமையான உளநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள்	173
6.6.4.4 கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடம் விசேடமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டியவை	173
6.6.4.5 கட்டிளமைப் பருவத்தினர்க்கு உதவியளித்தல்	174
6.6.5 சிறுவர்களுக்கான நிபுணரின் கவனிப்பு	175

## உள, குடும்ப, சமூகமட்டத்தில் பெண்கள்

7.1 அறிமுகம்	179
7.2 பொதுவான பிரச்சினைகள்	179
7.2.1 பெண் அடக்குமுறை	179
7.2.2 பாலியல் அடாவடித்தனம்	180
7.2.3 மாதவிலக்கு	180
7.2.3.1 பாதிப்புகள்	181
7.2.3.2 உதவுதல்	182
7.2.4 மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவம் (Menopause)	182
7.2.4.1 பாதிப்புகள்	182
7.2.4.2 உதவியளித்தல்	183
7.3 கர்ப்பமடைதலுடன் தொடர்பான பிரச்சினைகள்	183
7.3.1 கட்டிளமைப் பருவத்துக் கர்ப்பம் (Teenage Pregnancy)	183
7.3.1.1 பாதிப்புகள்	183
7.3.1.2 உதவியளித்தல்	184
7.3.2 கருச்சிதைவு (Abortion)	184
7.3.2.1 விளைவுகள்	185
7.3.2.2 உதவுதல்	185
7.3.3 பிரசவத்திற்குப் பின்னான உள்பாதிப்புகள்	185
7.3.3.1 பிரசவத்தின் பின்னான தற்காலிக கவலை (Postpartum Blues)	185
7.3.3.2 பிரசவத்தின் பின்னான உள்ச்சோர்வு (Postpartum Depression)	186
7.3.3.3 பிரசவத்தின் பின்னான உள்மாயநோய் (Postpartum Psychosis)	186
7.3.3.4 பிரசவத்திற்குப் பின்னான உள்பாதிப்புகளால் பெண்ணின் வாழ்வில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்	186
7.3.3.5 உதவுதல்	187



7.3.4 கருத்தடை (Contraception)	187
7.3.4.1 உதவுதல்	189
7.3.5 பிள்ளையில்லாத பெண்கள்	189
7.3.5.1 பிள்ளை இல்லாத பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்	190
7.3.5.2 உதவுதல்	190
7.4 விசேட பிரச்சினைகள்	191
7.4.1 வீட்டு வன்முறைகள் (Domestic Violence)	191
7.4.1.1 பெண் துன்புறுத்தல் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்	192
7.4.1.2 வீட்டு வன்முறைக்கு உள்ளான பெண்களை இனங்காணல்	193
7.4.1.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	193
7.4.2 விதவைகள்	195
7.4.2.1 விதவைகளின் உளநலம் கெடுவதற்கான காரணங்கள்	195
7.4.2.2 உளசமூகப் பாதிப்புகள்	196
7.4.2.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	196
7.4.3 முதிர்கன்னிகள் (Spinsters)	197
7.4.3.1 பொதுவான காரணிகள்	197
7.4.3.2 பாதிப்புகள்	198
7.4.3.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	198
7.5 பாலியல் வல்லுறவு	199
7.5.1 கற்பழிக்கப்பட்டவரின் குணங்குறிகள்	200
7.5.2 கற்பழிப்புக்கு ஆளானவருக்கு உதவுதல்	200

## முதுமையில் உளநலம்

8.1 அறிமுகம்	203
8.1.1 முதுமை என்றால் என்ன?	203
8.1.2 அதிகரிக்கும் முதியவர்கள்	203
8.2 முதுமையில் உளநலத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்	204
8.2.1 உடற் காரணிகள்	204
8.2.2 உளக் காரணிகள்	204
8.2.3 சமுதாயக் காரணிகள்	205
8.2.4 எவ்வாறு உதவலாம்?	205
8.3 மிதமான உள்பிரச்சினைகள்	205
8.3.1 வகைப்படுத்தல்	205
8.3.1.1 பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்படுத்தாதல்	206
8.3.1.2 வெறுங்கூட்டு நிலை	207
8.3.1.3 இறப்பு	208
8.3.1.4 இழவுத்துயர்	208
8.3.2 எவ்வாறு அடையாளங் காணலாம்?	208
8.3.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	209

8.4 பாரிய உளப்பிரச்சினைகள்	210
8.4.1 வகைப்படுத்தல்	210
8.4.1.1 மாறாட்டம் (Confusion)	211
8.4.1.2 சந்தேக உளமாய நோய்கள் (Paranoid Psychosis)	211
8.4.1.3 அறளை பெயர்தல் (Dementia)	212
8.4.1.4 அறளை நோயின் குணங்குறிகள்	212
8.4.2 எவ்வாறு அடையாளங் காணலாம்?	213
8.4.3 எவ்வாறு உதவலாம்?	213
8.5 சமுதாயத்தில் முதியவர்கள்	215

### பாலியல் பிரச்சினைகள்

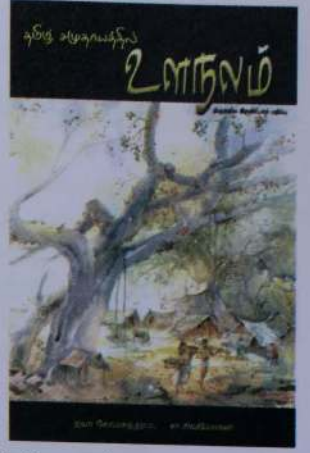
9.1 பாலுறவுச் சிக்கல்கள்	217
9.1.1 பொதுவான பாலுறவுச் சிக்கல்கள்	218
9.1.1.1 ஆணைமக்குறைபாடு	218
9.1.1.2 உச்ச திருபத்க் குறைபாடு	219
9.1.1.3 நோவை ஏற்படுத்தும் பாலுறவு	220
9.1.1.4 உணர்வுகள் மரத்த நிலை	220
9.1.1.5 நாட்டக் குறைபாடு	220
9.1.2 பாலுறவுச் சிக்கல்களை உருவாக்குகின்ற காரணிகள்	221
9.1.2.1 உளவியல் காரணிகள்	221
9.1.2.2 உடல் சார்ந்த காரணிகள்	222
9.1.2.3 மது, மருந்து	222
9.1.2.4 உளநோய்கள்	222
9.1.3 பாலுறவுச் சிக்கல்கள் உடையவர்களை எவ்வாறு அடையாளம் காணுவது?	222
9.1.4 எவ்வாறு உதவலாம்?	223
9.2 ஓரினச்சேர்கல் க	224
9.2.1 எவ்வாறு உதவலாம்?	225
9.3 பால்நிலை அடையாளக் குழப்பம்	226
9.3.1 எவ்வாறு உதவலாம்?	226
9.4 விலகல் நடத்தைகள்	226
9.4.1 யாருக்கு உதவி தேவை?	227
9.4.2 எவ்வாறு உதவலாம்?	227
9.5 அறியாமை சார்ந்த பாலியல் பிரச்சினைகள்	227
9.5.1 சுயபாலின்பம்	228
9.5.2 இரவில் விந்து வெளியேறல்	228
9.5.3 வெளன் ள படுதல்	229
9.5.4 எவ்வாறு உதவலாம்?	229



**மது மற்றும் போதைப்பொருள் சார்ந்த பிரச்சினைகள்**

10.1 அறிமுகம்	231
10.2 பிரச்சினைகள்	232
10.2.1 சந்தைவாய்ப்பு	232
10.2.2 பாதிப்புகள்	232
10.2.3 தடுத்தல்	233
10.3 சமூகத்திற்கு உதவி செய்தல்	233
10.3.1 சமுதாயத் தலைவர்கள்	234
10.3.2 சமுதாயப் பண்பு	234
10.4 மது அல்லது போதைப்பொருட் பிரச்சினைக்குட்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்தல்	236
10.4.1 தங்கியிருத்தல் (Dependence)	237
10.4.2 பிரச்சினைகள்	238
10.4.3 சிகிச்சை	239
10.4.3.1 ஏற்றுக்கொள்ளல்	239
10.4.3.2 உதவியாளர்கள்	239
10.4.3.3 ஊக்கப்படுத்துதல்	241
10.4.3.4 படிப்படியாக நிறுத்துதல்	242
10.4.3.5 வைத்திய ஆலோசனைக்கு அனுப்புதல்	242
10.4.3.6 குடும்ப ஆதரவு	242
10.4.3.7 சமுதாய ஆதரவு	243
10.4.3.8 குழுக்கள்	243
10.4.3.9 வாழ்க்கை முறை	244
10.5 மதுபாவனை தொடர்பான சில விசேட பிரச்சினைகள்	245
10.5.1 குடிவெறி நடத்தை	245
10.5.2 அளவுக்கு மிஞ்சுதல்	246
10.5.3 விடுபடல் அறிகுறிகள் (Withdrawal Symptoms)	246

**சொற் கூட்டி**



அத்தியாயம்

01

## உதவியளித்தல்

### 1.1 அறிமுகம்

இந்த அத்தியாயம் உதவியாளர் ஒருவர் சமுதாயத்திலுள்ள மக்களுடன் தொடர்புகொண்டு அவர்களது பிரச்சினைகளைத் திறமையுடன் கையாளுவதற்குத் தேவையான அடிப்படைத் திறன்களை உதவியாளருக்குக் கற்றுக்கொடுக்கிறது. முதலாவதாக, உதவியாளர் ஒருவர் எப்படித் தன்னை ஆயத்தம் செய்ய வேண்டும் என்பதை ஆராய்கிறது.

### 1.2 உதவியாளர்

உதவியாளர் ஒருவர் உணர்ச்சிச் சிக்கல்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆதரவும், சிகிச்சையும் அளிப்பதற்கு அடிப்படையாக அமைகின்ற உதவும் திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது அவசியமாகிறது. அதேவேளையில் உதவியாளராகத் தொழிற்படுபவர்கள் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு முன்பு, தன்னிலை பற்றி அறிந்தவராயும், தனது உணர்ச்சிகளை நல்ல முறையில் கையாளத் தெரிந்தவராயும் இருத்தல் வேண்டும்.

### ஒரு திறனுள்ள உதவியாளராக இருப்பது எப்படி?

ஒரு திறனுள்ள உதவியாளராக இருப்பதற்கு உதவியாளர் தம்மை முதலில் நன்கு புரிந்து கொள்ள வேண்டும். நான் ஏன் ஓர் உதவியாளனாக இருக்க விரும்புகின்றேன்? என்பதற்கான விடையைத் தேடுவதற்காகப் பின்வரும் கேள்விகளை ஆராய்ந்து பார்க்கலாம்.

- நான் ஓர் உதவியாளனாக வருவதற்கான காரணங்கள் எவை?
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் நான் எவற்றைப் பெறுகிறேன்?
- என்னுடைய தனிப்பட்ட தேவைகளும் விருப்பங்களும் நான் மற்றவர்களுக்கு உதவும் திறனை எவ்வாறு பாதிக்கின்றன?
- மற்றவர்களுக்கு உபயோகமான உதவியளித்தலில் ஈடுபடுவதற்கு என்னில் உள்ள பலங்கள் எவை?

மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய முன்வருபவர்கள் அளப்பரிய சேவையை ஆற்றுகின்றனர். பொதுவாக, உதவுதல் என்பது ஒருவரை மனநிறைவைக் கொடுக்கக்கூடியதாயினும், அது உதவியளிப்பவருக்குக் கஷ்டத்தையும், மன அழுத்தத்தையும் கொடுக்கக்கூடியதாகவும் அமையலாம். உதவியளிப்பவர் தன்னைப் பற்றி நன்றாக அறிந்து கொள்வதும், தான் மற்றவர்களுக்கு உதவி விரும்பு வதற்கான காரணங்களைப் புரிந்துகொள்வதும் முக்கியமானதாகும். மற்றவர்களின் நன்மையை மட்டும் கருதி எவரும் உதவுவதில்லை. சிலவேளைகளில் உதவுபவர் முன்பு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் துன்புற்றபோது, தனக்கு மற்றவர்களால் காட்டப்பட்ட கருணைக்குப் பிரதியுபகாரமாகத் தற்பொழுது உதவி முன்வரலாம் அல்லது உதவுபவருக்கு கடந்த காலத்தில் உதவி தேவைப்பட்ட பொழுது



அது கிடைக்காததால், ஒருவருடைய உதவியற்று இருக்கும் நிலைமையைப் புரிந்து அவருக்கு உதவ முன்வரலாம். சிலவேளை மற்றவர்களுக்கு உதவுவதால் தனது சொந்தப் பிரச்சினைகளுக்குப் பரிகாரம் கிடைக்கலாம் எனவும் உதவியாளர் நம்பலாம். இன்னும் சிலர் இதை வெறுமனே தொழிலாக மட்டும் கருதலாம் அல்லது இவ்வாறான பல காரணங்கள் ஒன்றோடொன்று கலந்து இருக்கலாம். அத்துடன் சிலவேளைகளில் இவ்வாறான காரணங்கள் எங்களுக்குத் தெரியாமலே எங்களை இயக்கிக் கொண்டிருக்கவும் கூடும். உதவுவதற்கான காரணங்கள் எவ்வாறு இருந்தாலும், உதவுபவர் தனது வாழ்வை நல்ல ஒழுங்கு முறையில் வைத்திருப்பது மிகவும் அவசியமாகிறது. உதவுபவர் முதலில் தனது உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளாவிடில், அவர் மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புரிந்துகொள்வது கடினமாக இருக்கும். அவ்வாறான ஒரு நிலைமையானது குருடன் குருடனுக்கு வழிகாட்டுவதைப் போன்ற தாகும்.

### 1.2.1 தனக்குத்தானே உதவுதல்

பொதுவாக எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு விதத்தில் பிரச்சினைகள் இருக்கத்தான் செய்யும். ஆயினும், உதவுபவர் மற்றவர்களுடைய பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு முன்பாகத் தன்னுடைய பிரச்சினைகளை அடையாளம் கண்டு, ஏற்றுக்கொண்டு, அதைத் தீர்ப்பதற்கான நடவடிக்கைகளை எடுத்துக்கொள்வது அவசியமாகிறது. ஒருவர் தன்னுடைய பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு கொண்டால் அதன் பிறகு மற்றவர்களுக்கு நல்ல முறையில் உதவியளிக்கலாம்.

#### 1.2.1.1 உங்களுக்கு உதவி தேவையா?

உளரீதியாக உதவி தேவைப்படும் ஏதாவது கசப்பான அனுபவங்கள் உங்களுக்கு உள்ளனவா? என்பதைக் கண்டறிய, பின்வரும் கேள்விகளை உங்களை நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள். உதவியளிப்பவர் பின்வரும் கேள்விகளைத் தான் கேட்டுக்கொள்வது, மற்றவருக்கு உதவுவதற்கு உறுதுணையாக அமையும்.

- எப்பொழுதாவது உங்கள் வாழ்க்கையின் கசப்பான அனுபவங்களை மற்றவர்களோடு பகிர்ந்து கொள்ளச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்ததா?
- அழாமலோ அல்லது கோபப்படாமலோ உங்களுக்கும் உங்கள் குடும்பத்திற்கும் என்ன நடந்தது என்பதை உங்களால் மீண்டும் மீட்டுக்கொள்ள முடிகிறதா?
- உங்கள் வேலையின் பின்னர் உங்களைத் தளர்வுபடுத்தி மன அமைதி கொள்ள உங்களுக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கின்றதா?
- நீங்கள் உங்களோடு தொழில் புரிபவர்களுடன் சந்தோசமாகவும் அன்பாகவும் இருக்கின்றீர் களா?

மேலே கொடுக்கப்பட்ட கேள்விகளுக்கு 'இல்லை' என்று உங்கள் பதில்கள் அமையுமாயின் உங்களுக்குக் கசப்பான ஓர் அனுபவம் ஏற்பட்டிருக்கலாம் அதிலிருந்து நீங்கள் இன்னும் விடுபடவில்லை என்பது புலனாகும். எனவே இதேபோன்ற கசப்பான அனுபவங்களோடு வாழ்ந்தவர்களுக்கு நீங்கள் உதவுவது கடினமாக இருக்கும். முதலில் உங்களுக்கு உதவி தேவைப்படுகிறது. இவ்வேளையில், தனிப்பட்ட ரீதியில் உளவளத்துணை பெறுவது உங்களுக்கு உதவியாக அமையும். உளவளத்துணையாளராக மாறுவதற்கு முன், ஒவ்வொருவரும் தங்கள் சொந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு அனுபவம் பெற்ற, மூத்த உளவளத்துணையாளரின் உதவியைப் பெற வேண்டும். பொதுவாக உளவளத்துணையாளருக்கான பயிற்சியில், முதலில் பயிற்சியாளராக இருக்கும் ஒருவர் ஒரு மூத்த உளவளத்துணையாளரிடம் இருந்து தனக்குத் தேவையான உளவளத்துணையைப் பெறுகிறார் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



### 1.2.1.2 உங்களால் மற்றவர்களுக்கு உதவ முடியுமா?

மற்றவர்களுக்கு உதவுவது உங்களுக்குக் கடினமாக இருக்குமா என்பதை அறிய, பின்வரும் கேள்விகளை நீங்களே உங்களைக் கேளுங்கள்.

- பொதுவாக மற்றவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை உங்கள் முன்னிலையில் சொல்லச் சற்றுத் தயக்கம் காட்டுகிறார்களா?
- மற்றவர்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை உங்களோடு பகிர்ந்துகொள்ளும்போது அவைகளைக் கவனத்தோடு தொடர்ந்து செவிமடுப்பது கஷ்டமாக இருக்கிறதா?
- அவர்கள் தம் பிரச்சினைகள் பற்றி வெளிப்படுத்தும்பொழுது, உங்கள் சிந்தனைகள் அடிக்கடி வேறு விடயங்களுக்குப் போகின்றனவா? அல்லது நீங்கள் அவர்களோடு இல்லாதது போன்றதொரு உணர்வு ஏற்படுகின்றதா?
- அவர்கள் தொடர்ந்து கதைக்கும்போது நீங்கள் சலிப்பை, களைப்பை, எரிச்சலை அல்லது அமைதியின்மையை உணருகின்றீர்களா? அல்லது இவ்வாறான உணர்வுகள் பிறகு தோன்றுகின்றனவா?
- மற்றவர்களுடைய பிரச்சினைகளில் நீங்கள் அளவுக்கதிகமாக அமிழ்ந்து போகின்றீர்களா? அவை தொடர்ந்தும் உங்களது சிந்தனையில் பிரதிபலிக்கின்றனவா?
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவது ஒரு பெரிய சுமையாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் எப்போதாவது உணருகின்றீர்களா? பிரதிபலிக்கின்றனவா?
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவது ஒரு பெரிய சுமையாக இருக்கிறது என்று நீங்கள் எப்போதாவது உணருகின்றீர்களா?



மேலே குறிப்பிட்ட வினாக்களுக்கு அநேகமான பதில்கள் 'ஆம்' என்றிருப்பின் நீங்கள் உதவியளிப்பது கஷ்டமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் இது உங்கள் சொந்தப் பிரச்சினைகளால் உருவான மனநிலையாக இருக்கும். அவ்வாறாயின், மேற்குறிப்பிட்ட முறைகளின் மூலம் நீங்கள் உதவியைப் பெற்று, அதன் பின்பு மற்றவர்களுக்கு உதவக்கூடிய ஒரு நிலையை அடையலாம். ஆயினும், சிலரைப் பொறுத்தவரையில், அவர்களது சொந்தக் குணங்களே, அவர்கள் மற்றவர்களுக்குச் சிறப்பாக உதவுவதைத் தடுப்பனவாக அமைந்துவிடலாம்.

### 1.2.2 உதவியாளருக்கு இருக்கவேண்டிய பண்புகள்

ஒரு திறனுள்ள உதவியாளனாக இருப்பதற்குப் பின்வரும் பண்புகளை வளர்த்தெடுப்பது இன்றியமையாதது. உதவியளிக்கச் செல்லுமுன், உங்களைத் தயார் செய்யும் முகமாக இப்பண்புகளை நினைவூட்டிக் கொள்வதுடன், உதவியளிக்கின்ற வேளைகளில் எப்பொழுதும் இவற்றை மனதில் வைத்திருக்கவும். (பெட்டகத்தைப் பாருங்கள்) உதவியாளருக்குத்



## தேவைப்படும் ஆளுமை சார்ந்த பண்புகள்

- உண்மையான கரிசனை
- தெளிவான சிந்தனை
- சாதாரணமான பொது அறிவு
- சுயவிழிப்புணர்வு
- இதமான மனப்பாங்கு
- அமைதியான மனநிலை
- பொறுப்புணர்வு
- கணிப்பிடாத மனப்பாங்கு
- நேர்மையான வாழ்க்கை முறை
- இசைந்து கொடுத்தல்
- நேர்மை
- சுயநம்பிக்கை
- மற்றவரை மதித்தல்
- திறந்த மனநிலை
- பொறுமை
- ஹாஸ்ய உணர்வு / பகிடிக்களை இரசிக்கக்கூடிய மன உணர்வு

மற்றவருக்கு உதவியளிப்பவராக இருக்கும்போது, உதவியாளர் எவ்விதமான தப்பெண்ணங் களும் கொள்ளாமல் அவர்களை மதித்து, அவர்களுக்கு உதவியளிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். ஓர் உதவியாளர் மற்றவர்களுடைய விருப்பு, வெறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்ளாதுவிடாமல், அவர்களுடைய அபிலாஷைகளுக்கு மதிப்பும், கவனமும் கொடுக்க வேண்டும். அதேவேளை மற்றவர்களுடையவாழ்க்கையைத்தீர்ப்பிடுவது உதவியாளர்களின் பணியல்ல. உதவியாளர்களாக இருப்பவர்கள் தாம் உதவியளிப்பவர்களுக்கு முழுமையான ஆதரவை அளிக்க வேண்டும். ஆனால் உதவி பெறுபவர்களுடைய முழு வாழ்க்கைக்கும் உதவியாளர்கள் பொறுப்பல்ல என்பதனையும் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

### 1.3 மற்றவர்களுக்கு உதவுதல்

உளநலப் பிரச்சினைகளை உடையவர்களுக்கு உதவியளிப்பதற்குப் பல படிமுறைகள் உள்ளன. இந்தப் படிமுறைகளைக் கட்டாயமாக, கீழே தரப்பட்ட ஒழுங்கினில்தான் பின்பற்ற வேண்டும் என்ற தேவையில்லை. உதவி தேவைப்படுகின்ற ஒருவருக்கு உதவுகின்றபொழுது, தேவையையொட்டி, இவையெல்லாவற்றையும் ஒன்றுடன் ஒன்று கலந்தும், தனித்தனியாகவும் பிரயோகிக்க வேண்டியவரும்.

- 1.3.1 இடவமைவு - உதவியளிப்பதற்கான உகந்த சூழலை ஏற்படுத்துதல்
- 1.3.2 உறவை வளர்ப்பதற்கான நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புதல்
- 1.3.3 உன்னிப்பாகச் செவிமடுத்தல்
- 1.3.4 தகவல்களுக்காகக் கிளறுதல்
- 1.3.5 ஆதரவையும் ஆறுதலையும் அளித்தல்
- 1.3.6 தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல்
- 1.3.7 குடும்ப மட்டத்தில் உதவியும் ஆதரவும் அளித்தல்
- 1.3.8 பிரச்சினைகளைக் கணிப்பீடு செய்தல்
- 1.3.9 உதவி பெறுபவரோடு சேர்ந்து செயற்றிட்டத்தை வகுத்தல்
- 1.3.10 தொடர்நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுத்தல்

### 1.3.1 இடவமைவு

பாதுகாப்பான, அமைதியான, அந்தரங்கமான ஓர் 'உதவும் சூழலை' ஏற்படுத்தவும் உதவி அளிப்பவர் ஒரு வசதியான உதவும் சூழலில் அல்லது எதுவித இடையூறும் இல்லாத ஓர் அறையில் உரையாடலாம். அது சாத்தியப்படாத பொழுது அல்லது உதவி பெறுபவருக்குக் கூடிய ஆறுதலை அளிக்கும் என்கிற ஒரு நிலை இருக்கின்ற பொழுது, வெளியே நடந்தபடியோ அல்லது ஒரு மரநிழலில் இருந்தபடியோ கதைக்கலாம். மற்றவர்களால் குழப்பப்படாத ஓர் இடமாக அமைந்திருந்தால் சரி.

பொதுவாக உதவி பெறுபவர்கள், தங்கள் பிரச்சினைகளை உதவியளிப்பவரோடு உரையாடுவதன் மூலம் அவை தாம் வாழும் சமூகத்திற்கு அல்லது தங்களுடைய அயலவருக்குத் தெரிந்துவிடும் என்ற பயத்தோடு இருப்பார். அத்தோடு தங்களுடைய பிரச்சினைகளை வெளிப்படையாகக் கதைக்கின்ற போது, அவை மற்றவர்களுடைய விடுப்பார்வத்திற்கும் கேலியுணர்விற்கும் ஆளாகலாம் எனவும் அவர்கள் தயங்குவார்கள். இதனால், அவர்கள் தங்களுடைய உணர்ச்சிகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தாது மறைக்கும்போது, உதவியாளர் உண்மையான பிரச்சினையை விளங்கிக்கொள்ள முடியாத நிலை ஏற்படும்.



எனவே உதவி பெறுபவருக்கு அவர் சொல்லும் ஒவ்வொன்றும் அந்தரங்கமாகக் காக்கப்படும் என்று உதவியாளர் உறுதி யளிக்க வேண்டும். உதவி பெறுபவர் கதைக்கின்ற சந்தர்ப்பத்தில் அவர் சொல்வதை எழுதாமல் இருப்பது மிகவும் உகந்தது. அவர்கள் சொல்வதை முழுமையாகக் கேட்டுவிட்டு, பின்னர் அவைகளைப் பதிவுசெய்து கொள்ளலாம். சிலவேளை களில், உதவி பெறுபவர்கள், தாங்கள் உதவியளிப்பவரிடமிருந்து எதுவிதமான பொருளாதார உதவியையும் பெறமாட்டோம் என்று உணருகின்றபொழுது, 'கதைப்பதால் ஒரு பிரயோசனமும்

வராது' என்று எண்ணக்கூடும். அவர்களுடைய பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடவேண்டிய மனவுறுதியையும், அப்பிரச்சினைகளைக் கையாள்வதற்காகத் தாமே வழிகாணும் திறனையும் கொடுப்பதே உதவியாளராகிய உங்களுடைய பணியாகும் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லவும். இது வெறுமனே பொருளாதார உதவி அளிப்பதைவிட வேறுபட்ட ஒன்று என விளங்கப்படுத்தவும். உதவி பெறுபவர்கள் உதவியளிப்பவருடைய தலையீட்டினால் பயன்பெற்ற பின்னர், உதவியளிப்பவரின் முயற்சிகளைப் பாராட்டுவர்.

### 1.3.2 உறவைவளர்ப்பதற்கான நம்பிக்கையைக்கட்டியெழுப்புதல்

உங்கள் நடத்தையின் மூலமாக உதவி பெறுபவரின் நம்பிக்கையைப் பெறவேண்டும். நீங்கள் உதவியளிப்பவர் என்ற ஒரேயொரு காரணத்தினால், உதவி பெறுபவர்கள் உங்களை நம்பத்தகுந்த



தனது பெற்றோரின் விருப்பமின்றி, தான் விரும்பிய பெண்ணைச் சீதனம் ஏதும் பெறாது திருமணம் செய்து, 7 வருடங்கள் ஆகியும் குழந்தைகள் கிடைக்காமல் வருந்திய 38 வயதான ஒருவர் மூச்சு விடக் கஷ்டம் என்ற முறைப்பாட்டுடன் உளவளத்துணையை நாடியுள்ளார்.

- உதவுபவர் : வாங்கோ, இருங்கோ. சொல்லுங்கோ. (உதவிநாடி வந்தவர் கதிரையின் நுனிபில் அமர்ந்து கைகளையும், கால்களையும் பிசைந்தவண்ணம் அந்தரத்துடனும், பெருமூச்சோடும், சோகத்தோடும் இருந்தார்).
- உதவி நாடுபவர் : எனக்கு மூச்சு எடுக்கக் கஷ்டமாக இருக்கிறது. பயமாகவும் நெஞ்சு படபடப்பாகவும் இருக்கிறது.
- உதவுபவர் : இப்படி மூச்சு எடுக்கிற கஷ்டம் எவ்வளவு காலமாக இருக்கிறது?
- உதவி நாடுபவர் : 2 மாதமாகத்தான் இப்படிப் பயமும், படபடப்புமாய் இருக்கிறது.
- உதவுபவர் : அதுக்கு முதல் உங்களுக்கு இப்படி படபடப்பு, பயம், மூச்செடுக்கக் கஷ்டம் ஒன்றும் இருக்கவில்லையா?
- உதவி நாடுபவர் : 2 மாதத்திற்கு முதல், நான் ஒரு பிரச்சினையும் இல்லாமல் இருந்தனான்.
- உதவுபவர் : மூச்செடுக்கக் கஷ்டப்படுகிற நேரம் உங்களுக்கு எப்படி இருக்கிறது?
- உதவி நாடுபவர் : (இரண்டு கைகளாலும் முகத்தை முடிக்கொண்டு) அப்படி இருக்கக்கை நான் இறந்து விடுவேன் என்று பயப்பிடுவேன். உடல் வியர்த்து, நெஞ்சுப் படபடப்புக்கூடி என்னை அறியாமலே மனம் தளர்ந்து விடுவேன்.
- உதவுபவர் : இறப்பைப் பற்றி நினைக்கிற நேரத்தில் உங்களுக்கு என்ன மாதிரியான உணர்வு ஏற்படுகிறது?
- உதவி நாடுபவர் : என்னுடைய மனைவி தனித்து விடுவாள்... (என்று முகத்தைச் சோகத்தோடு வைத்து, அடுத்த கதை கதைக்க முடியாதவண்ணம் பதகளிப்போடு இருந்தார்).
- உதவுபவர் : உங்களுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் நல்ல உறவு இருந்திருக்கிறது. அவரின் தனிமையை நினைக்க உங்களுக்கு எப்படி இருக்கிறது?
- உதவி நாடுபவர் : என்னுடைய பெற்றோரும், அவருடைய பெற்றோரும் எங்களைச் சேர்ப்பதில்லை. எங்களுக்குப் பிள்ளைகளும் இல்லை. அயல் அட்டையோடை என்ற மனைவி சேர்வதில்லை. அவரை நான் தனிய விட்டிட்டுப் போகப் போகிறேன் என்ற பயம் தான்... அவளும் என்ற இந்த வருத்தங்களைப் பற்றி இப்ப கூட யோசிக்கிறா.
- உதவுபவர் : உங்கடை மனைவி இப்ப எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று நீங்க விரும்பிறீங்க?
- உதவி நாடுபவர் : அவரின் பெற்றோரோடு சேர்ந்து சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும்.
- உதவுபவர் : அப்ப என்ன செய்யலாம் என்று நீங்க நினைக்கிறீங்க?
- உதவி நாடுபவர் : நான் அவரை அனுப்பி சமாதானமாகப் போக விரும்புகிறேன் அல்லது நான் போய் கதைக்கப் போறன். ஒருவேளை...
- உதவுபவர் : சொல்லுங்கோ.
- உதவி நாடுபவர் : எனக்குப் பயந்துதான் என்ற மனிசி தன்ர பெற்றோரோடு கதைக்காமல் இருக்கிறா போல இருக்கிறது.
- உதவுபவர் : உங்கடை மனைவியின் இந்தப் பயத்தைப் போக்க என்ன செய்யப் போறீங்க?
- உதவி நாடுபவர் : அவருடைய பெற்றோரிடம் கூட்டிச் செல்லப் போகிறேன்.
- உதவுபவர் : நல்லது, நீங்க எடுத்த இந்தத் தீர்மானத்தை ஒருக்கால் நீங்க செய்து பாருங்க. இவ்வளவு நேரமும் என்னோடு கதைத்தது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கிறது?
- உதவி நாடுபவர் : மனதில் உள்ள குறைகள் குறைஞ்சது போல இருக்கு, அதோட ஒரு தீர்மானத்தை எடுக்க நீங்கள் உதவி செய்தது போன்ற உணர்வுமாய் இருக்கிறது.
- உதவுபவர் : சரி. நாங்கள் வாற கிழமையும் ஒருக்காச் சந்திப்பம்.



ஒருவராக ஏற்கமாட்டார்கள். ஆரம்பத்தில் அவர்கள்தங்கள் பிரச்சினைகளை மேலெழுந்தவாரியாகக் கூறுவர். காலப்போக்கில், நீங்கள் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புகின்ற போதுதான், தங்கள் பிரச்சினையை ஆழமாக வெளிப்படுத்துவார்கள். அதன் பின்னர்தான், நீங்கள் அவர்களுக்கு உண்மையாக உதவ முடியும். இவ்வாறு நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புவதற்கு நீங்கள் கொடுத்த வாக்குறுதிகளையும், சந்திப்பதற்காகத் தீர்மானித்த நேரங்களையும் தவறாது கடைப்பிடிக்க வேண்டும். ஓர் உதவியாளரின் நடத்தையே அவரை நம்பிக்கைக்கு உரிய ஒருவராக்குகின்றது.

### 1.3.2.1 செவிமடுத்தலுக்கான சில வழிமுறைகள்

- உதவி பெறுபவர் முக்கியமானது எனக் கருதும் ஒரு கருத்தை வெளிப்படுத்திய பின் அதைக் கவனித்ததை அவருக்குத் தெரிவிக்கும் முகமாக 'ஓம்' என்று சொல்லவும், செவிமடுத்தலின்போது வேறு பராக்குகளைத் தவிர்க்கவும், 'பேந்து?' 'பிறகு?' 'அடுத்தது என்ன?' 'என்ன நடந்தது?' போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு, அவரைத் தொடர்ந்து கதைக்க உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும்.

உதவியளிப்பவரது குரல்வளமும், மனப்பாங்கும் முக்கியமானதாகும். குரல்வளம் மென்மையாகவும், இரக்கமுள்ளதாகவும், ஆர்வமுள்ளதாகவும் இருக்கவேண்டும். அதிகா ரத்தொனியில் ஒருபோதும் இருத்தல் ஆகாது.

- உதவி பெறுபவர் சொல்கின்றவற்றை அக்கறையுடன் செவிமடுப்பதோடு, சொல்பவரின் செயற்பாடுகளான பேச்சு, முகபாவனை, உடல் அசைவுகள் என்பவற்றையும் அவதானிக் கவும். அவர் மௌனமாக இருக்கும்போது, அவருடைய உணர்வுகளை ஆழமாக உணர முயற்சிக்கவும். அவருடன் ஒன்றும் பேசாமல் மௌனமாக உடனிருத்தல்கூடச் சில சந்தர்ப்பங்களில் பயனளிக்கும்.

### 1.3.3 உன்னிப்பாக செவிமடுத்தல் (Active Listening)

உதவிபெறுபவர்கள், பெரும்பாலும் தாங்கள் சொல்லும் கதைகளை நீங்கள் கவனமுடன் செவிமடுக்கிறீர்கள் என்ற காரணத்தினால்தான் அவற்றை உங்களிடம் சொல்கிறார்கள். சில வேளைகளில் அவர்களது நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்கள் அவர்களின் பிரச்சினையைக் கேட்க விரும்பமாட்டார்கள். வேறு சில வேளைகளில், பிரச்சினைகள் பற்றிக் கதைப்பதைக்கூட அவர்கள் தடுத்துவிடுவார்கள்.

உள்ளார்ந்தரீதியாக உணர்ச்சிகளை அடக்கி வைக்கும் பொழுது அவை உள்ளீதியானதும், உடல் ரீதியானதுமான அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கும். உணர்வுரீதியான துன்பங்களை அல்லது நோவை மறைப்பதுவும், தவிர்ப்பதுவும் நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும். மனச்சோர்வு, தொடர்ச்சியான கவலை, கட்டுப்பாடற்ற பயம், உடல் நோவுகள் போன்ற பிரச்சினைகள், மருத்துவக் காரணிகள் அற்ற பிரச்சினைகள், (மெய்ப்பாடு: 4.3ஐப் பார்க்கவும்) உணர்ச்சிகளை அடக்குவதால் ஏற்படுபவை ஆகும்.

பிரச்சினை உடையவர்களைத் தங்களுடைய பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்திக் கதைப்பதற்கு உற்சாகப் படுத்துவதன்மூலம் இவ்வாறான விளைவுகளைக் குறைக்கலாம். கவனமாகச் செவிமடுத்தலின் வழியாக இதனைச் செய்யலாம்.





மனதாலும் உடலாலும் செவிமடுத்தல்

- பொருத்தமானமுறையில், விட்டுவிட்டு அவரைக் கரிசனையுடன் நோக்கவும். இதனால் நீங்கள் அவரிலே ஆர்வமுடையவராய் இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவர் புரிந்துகொள்வர்.
- நீங்கள் பின்வரும் வினாக்களை உங்களுக்குள் கேட்க வேண்டும்.
  - அவர் தன் வாழ்க்கையைப் பற்றி என்ன உணருகிறார்?
  - உலகைப் பற்றிய அவருடைய கண்ணோட்டம் என்ன?
  - அவர் உண்மையாகச் செய்ய விரும்புவது என்ன?
- ஒருவர் எப்படி உணர்கிறார் என்பதை ஆரம்பத்தில் அவசரப்பட்டு மேல்வாரியாகக் கணிப்பீடு செய்து கொள்ள வேண்டாம். ஏற்கனவே அவருடைய உணர்ச்சிகள் உங்களுக்குத் தெரியும் என நீங்கள் எண்ணுகின்றபோது, அவருக்கு மேலும் செவி சாய்ப்பது தேவையற்றதாகிவிடுகிறது. அப்படியான ஒரு நிலையில் நீங்கள் அவருடைய உணர்ச்சிகளை விளங்கிக்கொள்ள முடியாது. எனவே படிப்படியாக அவர் தன்னைத் தானாகவே வெளிப்படுத்த நீங்கள் உதவ வேண்டும். ஒவ்வொரு மனிதனும் தனக்கென்று ஒரு வரலாற்றையும், பல்வேறு தேவைகளையும், விருப்புகளையும், நம்பிக்கைகளையும் கொண்டுள்ளார் என்பதை எப்போதும் நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

### குறிப்பு

உதவி பெறுபவரது நிலையில் உங்களை வைத்துப் பார்த்தால், அவரது உண்மையான உணர்வு என்ன என்பதை இலகுவாகப் புரிந்துகொள்வீர்கள். இந்த முக்கியமான புரிந்துகொள்ளும் முறைமையை ஒத்துணர்வு என்று அழைப்போம்.

### 1.3.4 தகவல்களுக்காகக் கிளறுதல் (Probing)

உதவி பெறுபவரின் உண்மையான பிரச்சினைகளைக் கண்டறிவதற்கு மேலதிகமான தகவல்கள் தேவைப்படும். பொருத்தமான வினாக்களைக் கேட்பதன் வழியாகவும், மேலதிக விபரங்களைக் கிளறுவதன் மூலமும் இவற்றைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

தகவல்களைக் கண்டறியத் தேவைப்படும் சில திறன்களைப் பார்ப்போம்.

### 1.3.4.1 கிளறதல்

அமைதியாகவும், மெதுவாகவும் வினாக்களைக் கேட்கவும். விசாரணை செய்வது போன்ற தொனியில், கேள்விகளை அடுத்தடுத்துக் கேட்டு, அவசரப்படுத்துவதைத் தவிர்க்க வேண்டும். கேட்பதை அக்கறையோடு கேட்கவும். பதிலளிக்கும்போது உதவி பெறுபவரின் உணர்ச்சிகளை அவதானித்து, அதற்கேற்ற முறையில் கேள்விகளைக் கேட்க வேண்டும். உணர்ச்சிபூர்வமான விடயங்களுக்குச் செல்லும் பொழுது, முதலில் சாதாரண வினாக்களுடன் ஆரம்பிக்கவும். பின்பு படிப்படியாக உணர்ச்சிபூர்வமான விடயங்களுடன் தொடர்பான வினாக்களை வினவவும். உங்களுடைய வினாக்களுக்கு அவர்கள் தமக்கு ஏற்ற முறையில் முழுமையாக விடையளிக்க அனுமதிக்கவும். குறுக்கீடு செய்ய வேண்டாம்.

### 1.3.4.2 கேள்வி கேட்டல்

ஒரு சொல் அல்லது குறுகிய பதிலை எதிர்பார்க்கும் (முடிய) வினாக்கள் 'ஆம்' அல்லது 'இல்லை' போன்ற பதிலையே தருகின்றன. உதாரணமாக 'நீங்கள் பயப்படுகிறீர்களா?' இது குறைந்தளவு தகவல்களையே தருகின்றது. திறந்த வினாக்கள், உதாரணமாக 'எது உங்களைப் பயப்பட வைக்கின்றது?', 'அப்ப என்ன செய்தீர்கள்?' என்பவை மேலதிக தகவல்களைத்தர ஏதுவாக அமைகின்றன. ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்குத் திறந்த வினாக்கள் உதவுகின்றன.

### 1.3.4.3 இட்டுச் செல்லுதல் (Leading)

தகவல்களைப் பெறுவதற்குரிய உரையாடலுக்கு உதவி பெறுபவர்களை இட்டுச் செல்லவும், அதன்போது அவர்களின் எண்ணத்தொடரைக் குலைக்காது தொடரவும். உதாரணமாக, அவர்கள் உணவுப் பற்றாக்குறையைப் பற்றி உரையாடும்போது, பிள்ளைகளின் பாடசாலைப் பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கதைக்க வேண்டாம். அவர்களுடைய வார்த்தைகளுக்குப் பின்னால் என்ன இருக்கின்றது என்பதை அறிய முயற்சிக்கவும். அதைப் பற்றியே கேட்கவும். உதாரணமாக, அவர்கள் தங்கள் கடமைகளைச் செய்யத் தவறியிருந்தால், அதனால் அவர்களுக்குக் குற்றவுணர்வு ஏற்படுகின்றதா? என்பதை வினவலாம்.

### 1.3.4.4 தகவல்களின் வகைகள்

மக்களின் செயற்பாடுகளை நடத்தை, சிந்தனை, உணர்ச்சி என மூன்று அடிப்படை அம்சங்களாகப் பிரித்துப் பார்க்கலாம். ஒருவருடைய உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவுவதற்கு எவ்வாறு இந்த மூன்று தொகுதிகளும் செயற்படுகின்றன என்பதை விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த மூன்று தொகுதிகள் தொடர்பான தகவல்களைப் பெறுவதற்கு கேள்விகளையும், கிளறல்களையும், இட்டுச் செல்லலையும் பயன்படுத்தலாம்.

### அப்பியாசம் 02

வார்த்தையின்றி வெளிப்படுத்தல்  
இதன்பொழுது நீங்கள்  
ஏதாவது ஓர் உணர்ச்சியை,  
சந்தர்ப்பத்தை வார்த்தையின்றி  
வெளிப்படுத்தல் வேண்டும்.  
முகபாவனைகள், உடல்  
அசைவுகள் என்பவற்றின்  
மூலம் அந்தச் சந்தர்ப்பத்தை  
மற்றவர்கள் புரிந்து  
கொள்ளுமாறு செய்ய  
வேண்டும். அவதானிப்பவர்கள்  
மிகுந்த அவதானத்துடன்  
கவனித்து, பிறகு அதுபற்றிக்  
கலந்துரையாடவும். குழுவின்  
உறுப்பினர்கள் மாறி, மாறி  
இவ்வாறு செய்யலாம்.



### 1.3.4.4.1 நடத்தை

நடத்தைப் பிரச்சினைகளுக்கே அநேகமானோர் உதவியை நாடுகின்றனர். உதாரணமாக 'எனது பிள்ளை பாடசாலைக்குச் செல்ல மறுக்கிறான்', 'என்னுடைய கணவர் என்னைத் துன்புறுத்துகிறார்' போன்ற முறைப்பாடுகள் பொதுவானவை.

நடத்தையைப் பற்றி விபரிப்பது ஆரம்பத்தில் அவருக்கு மிகவும் இலகுவாக இருக்கும். நடத்தையை முழுமையாக அறிவதற்கு அவர்களுடைய அன்றாட வாழ்க்கையைப் பற்றியும், அவர்களின் உண்மையான வாழ்க்கைப் பிரச்சினைகளின் தகவல்களைப் பற்றியும் விபரமாகக் கேட்டறியவும். ஒருவர் சில வேளைகளில் தனது நலத்தையே பாதிக்கும் வகைகளில் நடந்துகொள்வதை அவதானிக்கலாம். அவர்களின் அந்த நடத்தை யினாலேயே அவர்களின் பிரச்சினைகள் மேன்மேலும் மோசமடை யலாம். உதாரணமாக, அன்பைப் பெறாத ஒருவர் எப்போதும் கோபமாகவும், விமர்சிப்பவராகவும் இருப்பின், அவரையாரும் அன்பு செய்ய முடியாது.

### 1.3.4.4.2 சீந்தனைகள்

தனக்கிருக்கின்ற பிரச்சினை பற்றி உண்மையாக அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதைக் கேட்டறியவும். அவர்கள் தங்களுக்குள் என்ன எண்ணுகிறார்கள்?. உதவி தேவைப்படும் அநேகமானோர் எதிர்மறையாகவோ அல்லது தாழ்வாகவோதான் தங்களைப் பற்றிக் கணிப்பிடுவார்கள். உதாரணமாக, 'என்னால் இதைச் செய்ய முடியாது', 'இது சரிவராது', 'நான் திறமையற்றவன்...'



சீந்தனையோ

### 1.3.4.4.3 உணர்ச்சிகள்

அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளை விளங்கிக் கொள்ள முயலுவது மிகவும் முக்கியமான தொரு விடயமாகும். உதவி பெறும் ஒருவர் திறந்த மனதோடு, தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப் படுத்த ஊக்குவிக்க வேண்டும். உணர்ச்சிகளைச் சுதந்திரமாக வெளிப்படுத்துவதை அதிக மான கலாசாரங்கள் தடுக்கின்றன. எனவே பல சமுதாயங்களில் உள்ள ஒவ்வொருவரும் தாங்கள் கட்டுப்பாடுடனும், உறுதியாகவும், பாதுகாப்பாகவும், மரியாதையோடும் இருப்பதாக வெளிக் காட்டுவதையே விரும்புகின்றனர்.

ஆனாலும், ஒரு பாதுகாப்பான சூழலையும், அக்கறையையும், உன்னிப்பான செவிமடுத்தலையும் வழங்குகின்றபோது அநேகர், தங்கள் உணர்ச்சிகளைப் படிப்படியாக வெளிப்படுத்துவர். இவ்வாறு தங்களது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தக்கூடிய, நம்பிக்கையூட்டும் ஓர் உறவைக் கட்டியெழுப்பப் பல சந்திப்புகள் எடுக்கலாம்.

உங்களில் அவர்களுக்குள்ள நம்பிக்கையைக் கட்டி யெழுப்பினால், அவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெள்ளம்போல வெளிப்படுத்துவர். இவ்வாறான வெளிப்படுத்தலை ஊக்குவிக்க வேண்டும். ஆனால், அது அளவுக்கு மீறிய விதமாக இல்லாதிருத்தல் வேண்டும். அவர் அதிகமாக உரையாடுவாரானால், அதனை மெதுவாகக் குறைக்கவும். ஆனால் உரையாடலை முழுமையாகத் திசை மாற்ற வேண்டாம்.

பிரச்சினையுடையவர்கள் தங்கள் கதைகளைச் சொல்லும் அதேவேளை, அநேகமான உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்துவார்கள். அவர்கள் அழலாம், கோபிக்கலாம் அல்லது தமது ஏமாற்றத்தையோ, நெருக்கீட்டையோ வெளிப்படுத்தலாம். இப்படியான உணர்ச்சிகளின் ஏற்கனவே குறிப்பிட்டதுபோல், உணர்ச்சிகளை உள்ளே அடக்கி வைப்பது உள - உடல் பிரச்சினை களுக்குக் காரணமாகும். (மெய்ப்பாடு: 4.3ஐப் பார்க்கவும்).



ஆகவே அவர்களுக்கு ஆதரவாக இருக்க முடியுமெனின், அவர்கள் தங்களது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்கவும். அவர்களுடைய உணர்ச்சிகளுக்குச் செவிமடுப்பது, சிலவேளை களில் உதவியளிப்பவருக்கு நெருக்கீடாக இருக்கலாம். ஆயினும் நீங்கள் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

உதவி பெறுபவர் உடனடியாகத் தனது பிரச்சினை களிலிருந்து விடுபட்டு, நல்லவிதமாகக் குணமடைய வேண்டும் என்ற ஆவலைத் தவிர்க்கவும். முதலாவதாக உணர்ச்சிகள் வெளிப்படுத்தப்பட வேண்டும். ஆலோசனை கொடுக்கவோ, முன்னேற்றமான திட்டங்களை வகுப்பதற்கோ இது நேரமல்ல. இது, உள்ளே அடக்கி வைக்கப்பட்ட உணர்ச்சிகளை வெளிக்கொணர்ந்து, அவற்றைக் கரிசனையுடன் கேட்கும் நேரமாகும். நியாய, அநியாயங்களைப் பற்றிக் குறிப்பிடுவதையோ வாதிடுவதையோ தவிர்க்கவும். உணர்ச்சிகள் பொதுவாக நியாய அடிப்படையில் அமைவதில்லை என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளவும்.

### அப்பியாசம் 03

உணர்ச்சிகள்

இதன்போது, ஒருவர் தனக்கு நடந்த கஷ்டமான சம்பவமொன்றை மீண்டும் நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அதை அப்படியே, முழு உணர்ச்சிகளுடனும் சொல்ல வேண்டும். அழகை வந்தால் அழலாம். கோபம் வந்தால் கோபிக்கலாம். கேட்பவர், இதைக் கேட்கும்பொழுது, குழப்பமடையாமல் கேட்க முடிகிறதா எனப் பார்க்கவும். கேட்பவரும் சேர்ந்து அழுதாரா? கஷ்டப்பட்டாரா? என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.

மனிதமனத்தின்மூன்றுவகையானதொகுதிகளையும் (சிந்தனை, உணர்ச்சி, நடத்தை) தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். ஒருவர் தன்னுடைய நடத்தையைப் பற்றிச் சொல்ல ஆரம்பிக் கின்றபோது, மேலதிக தகவல்களைப் பெறுவதற்காகக் கிளறுதல் வேண்டும். அவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, அதன்பின் அவருடைய உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

உளசமூகப் பிரச்சினையுடையவர்களுக்கு உதவுவதற்கு, செவிமடுத்தல் இன்றியமையாததாகும். ஒருவர் தனது அழுத்தமான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும்போது, அதுவரை உள்ளே வேதனை கொடுத்துக் கொண்டிருக்கும் உணர்ச்சிகள் குறைகின்றன (Catharsis – உணர்ச்சிகளின் வெளியேற்றுகை). ஆகவே, கதைப்பது சுதந்திரமாக உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் முக்கிய முறையாகும்.

ஆயினும், எமது பண்பாட்டில், ஒருவர் தனது தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளை எழுந்தவாரியாக வேறு ஒருவருக்குச் சொல்லுவது வழக்கமான ஒன்றல்ல. எனவே ஒருவருடைய பிரச்சினைகளுக்குச் செவிமடுப்பதும், அவரைத் தனது பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கூற ஊக்குவிப்பதும் கஷ்டமாக இருக்கலாம்.

உளவளத்துணை என்பது தொடர்பாடல் வழியாக மனதை வளப்படுத்தும் ஒரு சிகிச்சையாகும். ஒருவரின் பிரச்சினையைக் கேட்பதன் வழியாகவும், அவர்கள் தங்களைப் பற்றிக் கதைக்க வழிசமைப்பதன் மூலமாகவும் உதவுபவர் அவருக்கு உதவி அளிக்கிறார். இது ஆலோசனை கொடுப்பது போலவோ, அன்றேல் வழிமுறைகளைக் காட்டுவது போலவோ



பதினொரு வயதுடைய, ஆண்டு 6ல் கல்வி கற்கும் மாணவி வயிற்றுக்குத்து, நெஞ்சுப் படபடப்பு, வயிற்று எரிவு போன்ற வருத்தங்களுடன் இருமுறை யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அங்கு, பல்வேறு பரிசோதனைக்கு உட்படுத்தப்பட்டும், எதுவித நோய்களும் இனங்காணப்படாத நிலையில், உளநலப் பிரிவுக்கு அனுப்பி வைக்கப்பட்டார். அங்கே உதவியளிப்பவர் அவரைச் சந்தித்தார்.

உதவுபவர் : வாங்கோ, இருங்கோ (மாணவி சாதாரணமாக வந்து அமர்ந்தார்)

சொல்லுங்கோ தங்கச்சி

மாணவி : எனக்கு வயிற்றுக்குத்து

உதவுபவர் : எவ்வளவு காலமாக இருக்கு?

மாணவி : 2 கிழமையாக இருக்கு.

உதவுபவர் : வயிற்றுக்குத்து ஏற்படும்போது உங்களுக்கு எப்படி இருக்கும்?

மாணவி : ஒரு வேலையும் செய்ய முடியாது. படிக்க முடியாமல் இருக்கும்.

உதவுபவர் : எத்தனையாம் வகுப்புப் படிக்கிறீங்க?

மாணவி : ஆண்டு 6

உதவுபவர் : உங்களுக்கு என்ன பாடம் விருப்பம்?

மாணவி : எனக்கு எல்லாப் பாடமும் விருப்பம். இவற்றுள் சங்கீதம் கூட விருப்பம்

உதவுபவர் : அப்ப ஒரு பாட்டுப் பாடிக் காட்டுங்களேன்.

மாணவி : குருவி ஒன்று மரத்திலே... (என்ற பாட்டைப் பாடிக் காட்டினார்)

உதவுபவர் : நன்றாகப் பாடினீர்கள். நல்ல குரல் இருக்கிறது. வேறு என்னென்ன பாடங்களில் விருப்பம்?

மாணவி : தமிழ், சமயம், கணிதம் எல்லாம்

உதவுபவர் : இந்தமுறை பரீட்சை நடந்திருக்கும். எல்லாம் நல்லாச் செய்திருப்பீர்கள் தானே?

மாணவி : ஓ எனக்குத் தமிழ் 85, சமயம் 90, விஞ்ஞானம் 85, சங்கீதம் 90, சமூகக்கல்வி 80

உதவுபவர் : கெட்டிக்காரி, எல்லாத்திலும் நிறைய 'மாக்ஸ்' எடுத்திருக்கிறீர்கள். எல்லா 'மாக்ஸ்' உம் சொல்லியுள்ளீர்கள். கணிதத்துக்குச் சொல்ல வில்லையே?

மாணவி : (முகம் தளர்ந்த வண்ணம் விக்கி, விக்கி அழ ஆரம்பித்துவிட்டார். பின் தயங்கித் தயங்கி) எனக்குக் கணிதத்துக்கு 60 'மாக்ஸ்'.

உதவுபவர் : போன முறை கணிதத்திற்கு எவ்வளவு எடுத்தனீங்கள்?

மாணவி : வழமையாக 85க்கு மேல் எடுக்கிறேன்.

உதவுபவர் : இந்த முறை குறைந்ததற்கு என்ன காரணம் என்று நினைக்கிறீர்கள்?

மாணவி : ரீச்சர் படிப்பிக்காத கேள்விகளைப் போட்டுவிட்டா. அதனால்தான் குறைய 'மாக்ஸ்' எடுத்தேன்.

உதவுபவர் : இம்முறை ஆருக்குக் கூடிய 'மாக்ஸ்'?

மாணவி : எனக்குத்தான் கூட, மற்ற எல்லாருக்கும் என்னிலும் குறைவு. ஆனால் அம்மா, ரியூசன் ரீச்சர், எல்லாரும் ஏசிணார்கள்.

உதவுபவர் : அப்ப நீர் நல்ல கெட்டிக்காரி (முதுகில் தட்டிக்கொடுத்தல்)

மாணவி : எண்டாலும், அம்மா பேசினதையும், ரீச்சர் பேசினதையும் நினைக்கக் கவலையாய் இருக்கு

உதவுபவர் : ம்... நான் உங்களைப் புரிஞ்சுகொள்ளறேன்...



“கதைச்சதால கொஞ்சம் நிம்மதி”

அல்ல. இருப்பினும் வெறுமனே உன்னிப்பாகக் கேட்டலோ அல்லது உளச்சிகிச்சை அளித்தலோ எப்போதும் பயனளிக்கக்கூடியதல்ல. ஒருவர் எப்போது தனது பிரச்சினைகள் பற்றி விழிப்புணர்வு கொள்கின்றாரோ, அப்போதுதான் இவை பலனளிக்கும். செவிமடுத்தலின் வழியாக ஒருவர் பயன்பெற முடியாவிடில், வேறு வகையான சிகிச்சை முறைகளை, உதாரணமாக குடும்பச் சிகிச்சை, குழுச்சிகிச்சை அல்லது நடத்தைச் சிகிச்சை போன்றவற்றை மாற்றுச் சிகிச்சையாகப் பயன்படுத்தலாம். சிலர் தங்கள் உணர்ச்சிகளை சித்திரம், சங்கீதம், விளையாட்டு, வரைதல், நாடகம் போன்றவை ஊடாகக் கூடுதலாக வெளிப்படுத்துவர். விசேடமாகச் சிறுவர்கள் இவற்றின் ஊடாகவே தமது பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துவர்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மிகவும் கூடுதலாகக் கதைப்பவர்களையும் நீங்கள் சந்திக்கலாம். இந்த வேளைகளில் அவர்களின் உரையாடலை நீங்கள் கட்டுப்படுத்துவது அவசியமாகிறது.

ஓர் உளமாய உளநோயாளி (அத்தியாயம் 5ஐப் பார்க்கவும்) என்ன சொல்லுகிறார் என்பதைச் செவிமடுப்பது கஷ்டமாகும். இவர்களுக்குரிய ஆரம்ப சிகிச்சையை மருந்துகளுடன் தொடங்குதல் நன்மை பயக்கும். அத்தோடு இவர்களுடைய குடும்பத்தினருக்கான உளவளத்துணையும் நன்மை பயக்கும்.

தளர்ந்த நடையுடன் ஒரு மூதாட்டி வைத்தியசாலைக்கு வந்தா. வெள்ளைச் சேலை, முன்று குறியாக நெற்றிச் சுருக்கம், அதில் காலை பூசிய திருநீறு அழிந்தும் அழியாமலும் ஒளவைப் பாட்டி மாதிரி இருந்தா. ஆச்சிக்கு கொஞ்ச நாளா வயிறெரிவு, நெஞ்சு நோ, தலைப்பாரம். அறிந்த குருக்களிடம் போய்ப் பார்வை பார்த்தா. நூல் கட்டிப் பார்த்தா. வைத்தியசாலையிலும் உடல் நோய்க்கு மருந்துக் குளிகைகள் வாங்கியும் சாப்பிட்டுப் பார்த்தா. அவவின் வயிறெரிவோ, தலைப்பாரமோ குறையவில்லை.

இப்பொழுது உளமருத்துவப் பிரிவுக்கு வந்து வைத்தியரிடமும் உளவளத்துணையாளரிடமும் தனது மனப்பாரத்தை இறக்கி வைத்தா.



### 1.3.5 ஆதரவையும் ஆறுதலையும் அளித்தல்

நீங்கள் ஒருவருடைய வார்த்தைகளை மட்டுமல்ல, அவருடைய உணர்ச்சிகளையும் புரிந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதைப் பலதரப்பட்ட வழிகளிலே அவருக்குத் தெரியப்படுத்தலாம்.

#### 1.3.5.1 ஆதரவையும் ஆறுதலையும் எப்படி அளிக்கலாம்?

- இனிமையானதும், மென்மையானதுமான குரல்வளத்தினைப் பாவிக்கவும்.
- உங்களுடைய ஆர்வத்தையும், அரவணைப்பையும் உங்கள் உடலரீதியான வெளிப்பாடுகளால், குறிப்பாக முகபாவங்களால் வெளிப்படுத்தவும்.
- அவர் அதிகம் உணர்ச்சிவசப்பட்டால் (அழுதால், பயப்பட்டால்) ஆதரவுடனும், கரிசனையுடனும் ஆறுதலளிக்கவும்.



ஒருவர் திறந்த மனதுடன் தன்னுடைய பிரச்சினைகளைக் கதைத்த பின்னர், அவர் நல்ல சுகத்தை உணர்வதோடு, நீங்கள் தன்னுடைய பிரச்சினைகளை உன்னிப்பாகக் கவனமுடன் செவிமடுத்து, அவைகளை விளங்கிக்கொண்டதாகவும் உணருவார். பொருத்தமானதாகவும், நடைமுறைச் சாத்தியமானதாகவும் இருப்பின், நீங்கள் நம்பிக்கை ஊட்டக்கூடிய விதத்திலே அவருக்கு, 'கவலைப்படா தேங்கோ', 'உங்கடை பிரச்சினைகள் போல வேறே சிலருக்கும் இருக்கு' போன்ற ஆறுதல் மொழிகளை வழங்கலாம்.

### 1.3.6 தன்னிறைவை ஊக்குவித்தல்

- உதவி பெறுபவர்கள், தங்களுடைய பிரச்சினைகளைத் தாங்களே தீர்த்துக்கொள்ளும் வகையில் அவர்களுக்குக் கற்றுக்கொடுக்க வேண்டும்.
- அவர்களுடைய உள்ளத்தில் நம்பிக்கையையும், உறுதியையும் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். அவர்களுடைய திறன்களுக்கமைய முழுக்குடும்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு அவர்கள் செய்யக் கூடியவற்றைச் சுட்டிக்காட்டவும், வெறுமனே ஆலோசனைகள் கொடுப்பதைத் தவிர்த்து, அவர்கள் தாம் செய்யவேண்டியவற்றை உணரச் செய்யும் வழிகாட்டிகளாகச் செயற்படவும், அவர்கள் உங்களில் முழுமையாகத் தங்கிநிற்கும் நிலைமையை மாற்றித் தங்கள் கால்களில் நிற்கும் நிலையை உருவாக்கவும்.
- அவர்கள் தாங்களே சொந்தமாகத் தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு உறுதிப்படுத்துவதோடு உற்சாகப்படுத்தவும் வேண்டும். உதவியளிப்பவர் செய்யவேண்டிய மிக முக்கியமான விடயம் என்னவென்றால், அவர் உதவி பெறுபவர்களைச் சுயமாகச் செயலாற்றச் செய்ய வேண்டும். ஒரு பழமொழி சொல்லுவதுபோல நான் மீனைக் கொடுத்தால் இன்று நீ சாப்பிடுவாய். ஆனால் நான் மீன் பிடிக்கக் கற்றுக்கொடுத்தால் நீ உன் வாழ்நாள் முழுவதும் உண்ண முடியும்.

### 1.3.7 குடும்ப மட்டத்தில் உதவியும் ஆதரவும் அளித்தல்

தமிழ்ப் பண்பாட்டில் ஒரு தனிநபருக்குத் தனிப்பட்டரீதியில் உளவளத்துணையளிப்பது பொருத்தமில்லாமல் அல்லது சாத்தியப்படாமல் போகலாம். ஒருவருக்கு தனக்கு நெருக்கமில்லாத ஒருவருடன் அந்தரங்கமாகக் கதைத்துப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பது ஒரு புதுமையான விடயமாகக் காணப்படலாம். தனியான ஒரு குடும்ப உறுப்பினருக்குப் பிரச்சினை இருப்பது பல சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்கப்படமாட்டாது, உணரப்படமாட்டாது. அது பொருத்தமற்றதாகவும் தோன்றலாம். பல ஊர்களில்

- உதவி நாடுபவர் : என்னால ஏலாது. நான் என்ன செய்தாலும் சரியாய் வருகுதில்லை.
- உதவுபவர் : சரியாய் வருகுதில்லை எண்டால்...
- உதவி நாடுபவர் : நான் படிக்க வெளிக்கிட்டால் படிக்கேலாமல் கிடக்கு. வயலின் பழகத் தொடங்கினால், இடையில் விடவேண்டி வந்திட்டுது...
- உதவுபவர் : வேறை...
- உதவி நாடுபவர் : நான் ஓராளை விரும்பினான். அதுவும் இப்ப பிரச்சினையாயிருக்கு.
- உதவுபவர் : ஒண்டுமே சரி வருகுதில்லை! ம்...
- உதவி நாடுபவர் : ஒண்டுமே சரி வருகுதில்லை.
- உதவுபவர் : உங்களுக்கு நண்பர்கள் இருக்கினமா?
- உதவி நாடுபவர் : ஓ... நாலு ஐஞ்சு பேர்... இருக்கினம்.
- உதவுபவர் : அவையளோட என்னென்ன செய்யிறீங்கள்?
- உதவி நாடுபவர் : பின்னேரங்களில் சுத்துவம், விளையாடுவோம், படம் பார்ப்போம்.
- உதவுபவர் : வீட்டுக்கு ஏதாவது உதவி செய்யிறீங்களா?
- உதவி நாடுபவர் : முத்தம் கூட்டுறான், அம்மாக்கு தேங்காய் திருவிக் கொடுக்கிறான் பேந்து...
- உதவுபவர் : நல்ல பிள்ளை, கெட்டிக்காரன். முதல் நங்கள் சொன்னீங்கள் 'என்னால ஒண்டும் ஏலாது' எண்டு, ஆனால் இப்ப பார்த்தால் நீங்கள் கன அலுவல்களை வடிவாய்ச் செய்கிறீங்கள்.
- உதவி நாடுபவர் : நான் அதுகளைச் சொல்லேல்லை. அதுகள் நான் செய்வன். எனக்குப் படிக்கேலாமல் இருக்கு.
- உதவுபவர் : அப்ப, உங்களுக்குப் படிக்கிறதான் பெரிய பிரச்சினையாய் இருக்கு?..
- உதவி நாடுபவர் : ஓம்
- உதவுபவர் : ஒரு நாளைக்கு எவ்வளவு நேரம் படிப்பீங்கள்?
- உதவி நாடுபவர் : ஒரு மணித்தியாலம்
- உதவுபவர் : எப்ப?
- உதவி நாடுபவர் : இரவிலை 8மணி தொடக்கம்
- உதவுபவர் : எவ்வளவு நேரம் படிக்க விரும்பிறீங்கள்?
- உதவி நாடுபவர் : ஆறு மணித்தியாலம்
- உதவுபவர் : அப்ப நாங்கள் ஒண்டு செய்வமா?
- உதவி நாடுபவர் : சொல்லுங்கோ.
- உதவுபவர் : வாற கிழமைக்கு படிக்கிற நேரத்தை அரை மணித்தியாலத்தாலை கூட்டுவம்
- உதவி நாடுபவர் : அவ்வளவு நேரம் இருக்கேலாது
- உதவுபவர் : ஓம். தொடர்ந்து இருக்கவேண்டாம். முதல் ஒரு 40 நிமிஷம் படியுங்கோ. பிறகு ஒரு 15 நிமிஷ இடைவெளி. பிறகு 40 நிமிஷம்
- உதவி நாடுபவர் : அப்பிடிச் செய்யலாம் போலத்தான் இருக்கு...
- உதவுபவர் : அப்பிடிச் செய்யலாம். அது ஒழுங்காய் வந்தாப்பிறகு, அடுத்த படியைக் கூட்டலாம்... என்ன ஏலும் எண்டு நினைக்கிறீங்களா?
- உதவி நாடுபவர் : முயற்சிக்கலாம் போலை இருக்கு.



ஒருவருக்குத் தனிப்பட்ட முறையில் உளவளத்துணையளிப்பதோ, அந்தரங்கமான சூழலைக் கண்டுபிடிப்பதோ சாத்தியப்படாமல் போகலாம். குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது அயலவர் என்ன நடக்கின்றது என்று பார்க்கவும், கேட்கவும் தலைப்படுவார்கள். இவர்கள் எப்படிச் சொன்னாலும் போகமாட்டார்கள், மறைந்திருந்து கேட்பார்கள். பிரச்சினையுடைய ஒருவரில் கரிசனை இருந்தால் இப்படி அக்கறையுடன் ஆர்வம் காட்டுவர். ஆகவே பல சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப மட்டத்தில் இருப்பவர்களைக் கொண்டுதான் பிரச்சினையுடைய ஒருவருக்கு உதவியளிக்க நேரிடும். பல பிரச்சினைகளுக்குக் குடும்பச் சிகிச்சையும் ஆதரவும் சிறந்த முறையாகவும் அமையலாம் (2.2.1ஐப் பார்க்கவும்). மேலும் ஒரு தனிநபர், பிரச்சினையில் இருப்பவர் என்று அடையாளம் காணப்பட்டாலும், அந்தப் பிரச்சினைக்கான மூலகாரணம் மற்றைய குடும்ப உறுப்பினர்களிலோ அல்லது குடும்ப இயக்கப்பாட்டிலோ, சூழலிலோதான் இருக்கும். உதாரணமாக குடும்ப, பொருளாதார நெருக்கீடு, மது தர்ப்பாவனை, பிரிவுத்துன்பம், இறப்பு, இடப்பெயர்வு முதலியன ஒருவரைப் பாதிக்கலாம். ஆகவே இவ்வாறான நிலைமைகளில் குடும்ப ரீதியான உதவிகள் பயனளிக்கும்.

குடும்ப அங்கத்தவரை ஒன்றுசேர்த்து அல்லது கிடைப்பவர்களைக்கொண்டு பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாட முடியும். தனிநபருடன் செய்வதைப்போல் குடும்ப உறுப்பினர்கள் தாங்களே தங்கள் பிரச்சினைகளைச் சீராக விளங்கி அவற்றைத் தீர்க்கும் வழிகளைக் கண்டுபிடித்துச் செயற்படுத்த உதவலாம். உடைந்துபோன குடும்ப உறவுகளைத் திருத்தவும், குடும்ப இயக்கப்பாட்டினைச் சீராக்கவும், அவர்களின் பொறுப்புகளை, பங்குகளைச் சரிவரச் செய்யவும் ஊக்குவிக்கலாம். குடும்பத்திற்குத் தேவையான வளங்களை, உதவிகளைப் பெற வழிகாட்டி, அதற்கான வலைப்பின்னல்களைப் பயன்படுத்தலாம். குடும்ப ஒருமைப்பாட்டினை, நம்பிக்கையை, பலனைத் திரும்பவும் கட்டியெழுப்ப உதவலாம். இதன்மூலம் தனிநபரும், குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவர்களும் பயன் பெறுவர்.

### 1.3.8 பிரச்சினையைக் கணிப்பீடு செய்தல்

ஒருவர் தனது பிரச்சினையை எவ்வாறு கருதுகின்றார்? அது எவ்வாறு அவரைப் பாதிக்கின்றது? என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதன் மூலம் அவரது பிரச்சினையை விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

- பிரச்சினையின் காரணம் யாது?
- ஒருவரின் சூழலைக் கருத்திற் கொள்ளவும் (உதாரணமாக அவருடைய மற்றும் குடும்பத்தினுடைய வரலாறு, சமூக - பொருளாதார நிலை, தொழில், உறவுமுறைகள், குடும்ப வாழ்வின் நிலை போன்றன).
- உதவவும், ஆதரவு அளிக்கவும் கூடிய வளங்களை அடையாளம் காணவும். (உதாரணமாக குடும்பம், உறவினர், நண்பர்கள், தொண்டர்கள், நிறுவனங்கள், சமய மற்றும் சமூக அமைப்புகள் போன்றவை).

### 1.3.9 உதவி பெறுபவரோடு சேர்ந்து செயற்றிட்டத்தை வகுத்தல் செயற் யமுறைகள்:

#### 1.3.9.1 பிரச்சினையைத் தெளிவாகக் குறிப்பிடவும்

பிரச்சினைகளைத் தெளிவாக வரைவிலக்கணப்படுத்துவது உதவுபவருக்கும், உதவி பெறுபவருக்கும் உதவியாக அமையும். இதன்போது தீர்க்கவேண்டிய பிரச்சினைகளைக் குறிப்பிடவும்.



### 1.3.9.2 இலக்குகளைத் தீர்மானித்தல்

ஒருவர் அடையவேண்டிய இலக்குகளை அலசி ஆராய்ந்து பார்க்கவும். உதாரணமாக உதவி பெற இருப்பவர் தன்னுடைய பிரச்சினையாக 'நான் மிகவும் ஏழையாக இருக்கிறேன்' எனச் சொல்லுகிறார். உதவியளிப்பவர் கேட்க வேண்டும், 'சரி. உங்களுடைய இலக்கு என்ன?' என்று. அவர் 'என்னுடைய பிள்ளைகளைப் பார்க்கக் கொஞ்சம் பணம் வேண்டும்' என்று பதிலளிப்பார்.

### 1.3.9.3 பிரச்சினைகளை முதன்மைப்படுத்தல்

முதலில் எந்தப் பிரச்சினையைப் பார்ப்போம் எனத் தீர்மானித்தல். பல பிரச்சினைகள் இருக்குமானால் அவைகளை முதன்மை அடிப்படையில் ஒழுங்குபடுத்தவும். மிக முக்கியமான அல்லது அமுத்தம் கொடுக்கின்ற பிரச்சினையில் ஆரம்பிக்கவும். ஒரு நேரத்தில் ஒரு பிரச்சினையைக் கையாளவும்.

### 1.3.9.4 செயற்றிட்டத்தை உருவாக்குதல்

உதவியளிப்பவரும், உதவி பெறுபவரும் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான சாத்தியப் படக்கூடிய வழிகளைப் பற்றிக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும். உதவியளிப்பவர் சில வழிவகைகளை உய்த்துணர வைப்பதோடு, ஏனைய வழிவகைகளைக் கண்டுபிடிக்குமாறு உதவி பெறுபவரை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். உதவி பெறுகின்ற ஒருவருடைய திறனுக்கும், கிடைக்கும் வளங்களுக்குமேற்பு அவர் தன்னுடைய செயற்றிட்டத்தைத் தெரிவு செய்துகொள்ள உதவியளிக்கவும்.

செயற்றிட்டம் வெற்றியளிக்காத சந்தர்ப்பத்தில் அவர் என்ன செய்யலாம் என்பதனைப் பற்றிய மாற்றுவழிகளை முன்பே எடுத்துச் சொல்லி, அவரை அதற்கான ஆயத்த நிலையில் வைத்திருக்கவும். அவர் தன்னுடைய முதலாவது தெரிவு முயற்சியிலே வெற்றியடையவில்லை என்றால், புதியதொரு செயற்றிட்டத்தினை அமைக்க அவரை உற்சாகப்படுத்தவும். எப்போதும் ஆரம்பத்தில் நிச்சயமாக வெற்றி தரக்கூடிய, இலகுவான ஒன்றுடன் ஆரம்பிப்பது சிறப்பானது. இது பின்னர் கஷ்டமான செயற்றிட்டங்களை முயற்சி செய்வதற்கு அவருக்கு நம்பிக்கையைக் கொடுக்கும்.

'நான் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள்?' என்று ஒருவர் கேட்கின்றபோது, நீங்கள் குறிப்பிட்ட சில ஆலோசனைகளை வழங்கவும், அவர் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று சொல்லவும் எத்தனிப்பீர்கள். இந்த விடயத்தில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக இவ்வாறு ஒருவர் கேட்கின்ற பொழுது 'உங்களுக்கு இருக்கின்ற வழிகளில் எவற்றை நீங்கள் பொருத்தமான தெரிவாகப் பார்க்கின்றீர்கள்?' எனக் கேட்கலாம். விசேடமான சில ஆலோசனைகளை வழங்குவது, ஒருவரில் தங்கியிருக்கின்ற தன்மையையும், எதிர்மறையான தேக்க நிலையையும் தோற்றுவிக்கும். தன்னுடைய வாழ்க்கையை எவ்வாறு தொடர்ந்து நடத்தலாம் எனத் தெரிவுசெய்வது ஒருவருக்குத் தேவையான ஒன்றாகும். இது சுயநம்பிக்கையைத் தோற்றுவிக்கும். மேலும், ஆலோசனைகளை வழங்குவது, உதவி பெறுபவர்களுடைய முடிவுகள், தீர்மானங்கள், கருத்துகள் தரமில்லாதவை என்ற உணர்வை அவர்களுக்கு உருவாக்கலாம். பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் படிமுறைகளின் போது, முதலில் பயன்படுத்தக்கூடிய மற்றும் உள்ளூரில் கிடைக்கக்கூடிய வளங்களை இனங்காண வேண்டும். போகவேண்டிய வழிக்கான கதவுகளைத் திறக்க நீங்கள் உதவுங்கள். ஆனால் அவர்கள் போகும் வழியை அவர்களே தெரிந்தெடுக்க விட்டுவிடுங்கள்.

மக்கள் தாங்களே தங்களுக்கு உதவி செய்ய உதவுவதுதான் உதவுபவரின் மிக முக்கியமான இலக்காக அமைந்திருக்கும்.



### 1.3.9.5 ஆவணப்படுத்துதலை ஒழுங்காக மேற்கொள்ளல்

உதவி பெறுபவரின் சுயசரிதை, குடும்ப, சமூக சூழல், மதம் மற்றும் ஏனைய முறைப்பாடுகளின் வரலாற்றையும், கணிப்பீட்டையும், உங்களது செயற்றிட்டத்தினையும் எழுதி வைத்துக்கொள்வது முக்கியமானதாகும். இதனை நீங்கள் ஒழுங்காகச் செய்து வருகின்றபோது, உதவிகளை, செயற்பாடுகளை வழி தவறாமல், மறக்காமல் செய்யலாம். பின்னர் தேவையேற்படும் வேளைகளில் இவற்றை மீட்டுப் பார்க்க முடியும். எழுதி வைத்த ஆவணங்கள், அந்நேரத்தில் என்ன பிரச்சினைகள் இருந்தன என்றும், அவற்றுக்கு உதவுவதற்கு எப்படியான படிமுறைகள் எடுக்கப்பட்டது என்றும், எது அல்லது எவை பயனளித்தது என்றும் தெரிவிக்கும். அவைகள் உதவுபவரின் முயற்சிகளை மீட்டுப் பார்க்கவும், எந்தெந்த இடையீடுகள் உதவியாக அமையும் என்பதைக் கற்றுக்கொள்ளவும் உதவியாக அமையும். இது எதிர்காலத்தில் மிகப் பயன்தரக்கூடிய முறையில் செயற்பட வழிவகுக்கும்.

### 1.3.10 தொடர் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுதல்

சில முறைப்பாடுகளுக்கு ஒழுங்கான தொடர் நடவடிக்கைகள் தேவைப்படுகின்றன. வேறு சில முறைப்பாடுகளுக்குத் தொடர் நடவடிக்கையானது அடிக்கடி தேவைப்படாது. எப்படியாயினும் ஒரு தெளிவான, ஒழுங்குபடுத்தப்பட்ட தொடர் செயற்றிட்டம் உங்களுக்குத் தேவை. அத்தோடு, இந்தச் செயற்றிட்டத்தை நீங்கள் கடைப்பிடிப்பதோடு, மக்களுக்குச் சந்திப்பிற்காகக் கொடுத்த நேரங்களையும், வாக்குறுதிகளையும் மதித்துக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும். இல்லாவிடில், அவர்கள் உங்கள் மீதுள்ள நம்பிக்கையை இழந்துவிடுவார்கள்.

ஆயினும், ஒரு கட்டத்தில், நீங்கள் உங்கள் உதவிகளை நிறுத்திக்கொள்ள வேண்டிவரும். அப்படியான வேளைகளில், அதனைச் சமூகமான முறையிலும், புரிந்துணர்வோடும் படிப்படியாகச் செய்யலாம். மேலும், ஒவ்வொரு சந்திப்புகளின்போதும், ஒதுக்கப்பட்ட நேர முடிவின்போது அந்தச் சந்திப்பைத் திட்டமிட்டபடி ஒழுங்குமுறையாக முடித்துக்கொள்ளப் பழகுவதும் நல்லது.

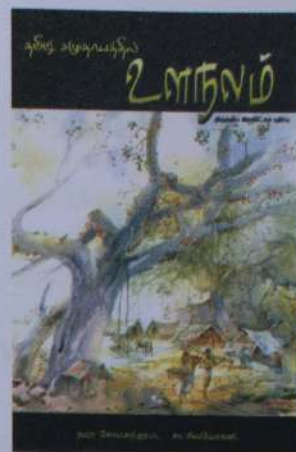
## முடிவுரை

மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்வது என்பது அவ்வளவு இலகுவான விடயம் அல்ல. ஆயினும், மேலே விபரித்தபடி, சில ஒழுங்கான படிமுறைகளைப் பின்பற்றினால் மற்றவர்களுக்கு உதவுவதை இலகுவாக்க முடியும். மேலும், மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்கின்றபோது உதவுபவர், தான் பாதிப்படையாத வண்ணம் அவதானத்தோடு இருக்க வேண்டும். உதவுபவர் தன்னைப் பற்றிய ஒரு விழிப்புணர்வோடு இருந்து, தனக்குத் தேவைப்படுமிடத்து, அதற்கான தகுந்த உதவிகளைப் பெறவும் ஆதரவுகளை நாடவும், தங்கள் நெருக்கீட்டைக் குறைக்கும் மாற்றுவழிகளைப் பின்பற்றவும் தயங்கக்கூடாது.



நம்பிக்கைகள்





அத்தியாயம்  
02

## தமிழர் சமுதாயமும் அதன் பாரம்பரிய வளங்களும்

### 2.1 அறிமுகம்

நாம் உளநலம், உளசமூகப் பிரச்சினைகள் என்று பார்க்கும்போது, மக்களையும் சமுதாயத்தையும் பற்றியே கருதுகிறோம். நலம், சுகாதாரம், பிரச்சினைகள் போன்ற கருத்துகளுக்கு சமுதாயமே வரைவிலக்கணம் கொடுக்கின்றது. அவை எவ்வாறு உணரப்படுகின்றன என்பதனையும், அவற்றை நோக்கும் பார்வை, செய்யவேண்டியவை, அணுகுமுறைகள், தீர்வுகள், அவற்றைப் பற்றிய திருப்தி - அதிருப்தி போன்றனவற்றையும், ஏன் அவற்றுக்கான காரணங்களும் சமுதாயத்தால்தான் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன.

ஒரு சமுதாயம் மக்களால் உருவாக்கப்பட்டது. அதேவேளை, மக்கள் சமுதாயக் கட்டுப்பாடுகளுக்கு உட்பட்டவர்கள். மக்கள் குடும்பங்களாக வாழ்கின்றனர். தனிமனிதர், குடும்பங்கள், சமுதாயம் என்பன ஒன்றோடொன்று பின்னிப்பிணைந்தவையாக இருக்கின்றன. இவ்வத்தியாயத்தில், தனிமனிதன் - குடும்பம் - சமுதாயம் என்பவற்றிற்கு இடையிலான உறவுகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

மக்கள் பொதுவாகத் தமது பிரச்சினைகளைத் தனிப்பட்ட ரீதியிலோ, குடும்ப மட்டத்திலோ அல்லது சமுதாய மட்டத்திலோ தீர்த்துக் கொள்கின்றனர். ஒரு சமுதாயத்தில், பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான பலவிதமான அணுகுமுறைகள் இருக்கின்றன. இவ்வத்தியாயத்தில், எமது சமுதாயத்தில் உள்ளவர்களுக்கு உதவக்கூடிய வளங்களைப் பற்றிப் பார்ப்போம். அத்துடன் சமுதாயத்தினூடு தொழிற்படுவதன் மூலம் எவ்வாறு பிரச்சினைகள் வராது தடுக்கலாம் என்பதனைப் பற்றியும் பார்ப்போம். நீங்கள் ஒரு சமூகத்தொண்டர் என்றவகையில், மக்களுக்கு உதவ முனைகையில் அவர்களுடைய நம்பிக்கைகளையும், கலாசாரங்களையும், வாழ்க்கை முறைகளையும், அவர்களுடன் திறமையாக வேலை செய்யக்கூடிய விதத்தில் விளங்கிக்கொள்வது தான், முக்கியமே தவிர, நீங்கள் நம்புகின்றவைகளோ நினைப்பவைகளோ அவ்வளவு முக்கியமானவை அல்ல.

### 2.2 தனிநபர், குடும்பம், சமுதாயம்

ஒரு சமுதாயத்தின் மக்கள், அச்சமுதாயத்தின் பண்பாடு, ஒழுங்குகள், கருத்துகள், நம்பிக்கைகளுக்கு அமைய வாழ்கின்றனர். மாறாக, சமுதாயத்தை அமைக்கும் இம்மக்களே அதன் ஒழுங்குகளையும் நியமங்களையும், கருத்துகளையும் மாற்றியமைக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். ஒருவரது தனிப்பட்ட வாழ்க்கையும் சமுதாயம் என்கிற வட்டத்திற்குள்ளேயே நிகழ்கின்றது.



இயற்கை அனர்த்தங்கள் (வெள்ளப்பெருக்கு, வரட்சி, சுனாமி) அரசியல் மாற்றங்கள், யுத்தம், இடம்பெயர்வு போன்ற பாரிய நிகழ்வுகள் சமுதாயம், குடும்பம், தனிநபர் ஆகிய எல்லா நிலைகளிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வத்தியாயத்தில், இவ்வாறான உதாரணங்களைக் காண்போம்.

## 2.2.1 தனிநபரும் குடும்பமும்

### 2.2.1.1 குடும்பம் என்றால் என்ன?

தமிழ்சமுதாயத்தில் காணப்படுகின்ற குடும்பங்கள் பெரும்பாலும் கணவன் (தந்தை), மனைவி (தாய்), பிள்ளைகள் ஆகியோரை உள்ளடக்கியதாக இருக்கும். சிலவேளைகளில் பாட்டன், பாட்டி, மாமன்மார், மாமிமார் மற்றும் ஏனைய இரத்த உறவினர்களும் சேர்ந்து, ஒன்றாக வாழ்ந்து, ஒன்றாக உணவருந்தி, கூட்டுக்குடும்பமாக வாழுவார்கள். தமிழ்ப் பண்பாட்டில், ஒரு வீட்டில் இருப்பவர்களை ஒரு குடும்பமாகவே பார்க்கும் வழக்கமுள்ளது. சிலவேளைகளில் சகோதரிமார்கள், பெற்றோர்கள் அருகருகே வாழுவார்கள்; ஒரு கிணற்றை உபயோகிப்பார்கள். ஒரே குடும்பத்தைச் சார்ந்த உறவினர்கள் அயல் அயலாகக் குடியிருப்பர்.

சில குடும்பங்கள் ஒவ்வொரு நாளும் பல விடயங்களை ஒன்றாகச் சேர்ந்து செய்வர். இவ்வாறு ஒன்றாகச் சேர்ந்து தொழிற்பட்டு, சமைத்துண்ணும்பொழுது, அவர்கள் ஒரே குடும்பமாகத் தென்படுவர். வேறு சில குடும்பங்கள், தனித் தனியே தமது கருமங்களை ஆற்றுவதனால், அவர்கள் தனித் தனிக் குடும்பங்களாக இருக்கின்றனர்.



பொதுவாக மேலைத்தேய சமுதாயங்களில் ஒவ்வொருவரும் தனியொருவராக, தன்னல உணர்ச்சியுடன் செயற்படுவதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகிறது. மாறாகக், கீழைத்தேய நாடுகளிலும், ஏனைய அபிவிருத்தியடைந்து வருகின்ற நாடுகளிலும் உள்ளவர்கள் ஒரு குடும்பமாக இயங்குகின்ற வழக்கமிருக்கின்றது. இவ்வாறான வாழ்க்கை முறையில் ஒரு நிகழ்வு நடக்கும்பொழுதோ அல்லது பிரச்சினைகள் வரும் கட்டத்திலோ அதனைக் குடும்பமாகவே கணிப்பிடுவதும், எதிர்கொள்வதும் வழமையாகும். இது குடும்பமாகவே சிந்தித்து, குடும்பமாகவே இயங்கும் ஒரு தன்மையாகும். குடும்பத்தில் உள்ள ஒவ்வொரு அங்கத்தவரும் தமது பொறுப்பை, பங்கைச் சரிவரச் செய்கிறார்கள். பாரம்பரியமாகத் தந்தையானவர் வெளி அலுவல்களில் ஈடுபடுவது, சம்பந்தப்பட்டவர்களை எதிர்கொள்வது, சமூகப் பெரியோர்களிடம் முறையிடுவது, தேவையான ஆலோசனைகளைப் பெறுவது போன்ற நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. தாய், வீட்டு வேலைகளைக் கவனித்துப் பிள்ளைகளைக் கண்ணும் கருத்துமாக வளர்க்க வேண்டும் என எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. அப்பு தகப்பனுக்கு ஆலோசனை கூறி வழிநடத்து வார் எனக் கருதப்படுகிறது. ஆச்சி தாய்க்கு உறுதுணையாக இருப்பார். பிள்ளைகளும் குடும்பத்தின் கட்டுப்பாடுகளுக்குள் நடந்துகொள்வார்கள். குடும்ப ஒற்றுமையும், ஒருமித்த கருத்தும், கௌரவமும், நற்பெயரும் பேணப்படும். குடும்பத்திற்கு வரும் பழி, பாவம், அவமதிப்பு போன்றன எல்லா அங்கத்தவராலும் உணரப்படும். அவர்கள் அனைவரும் தமக்குள் ஒருமித்தே அதற்கு எதிராகக் கிளம்புவார்கள்; குடும்பத்துக்காகப் பாடுபடுவார்கள்; தம்மை அர்ப்பணிப்பார்கள்; தமக்குள் நிலவும் பிளவுகளை, கருத்து வேறுபாடுகளை வெளிக்காட்டமாட்டார்கள்; அவர்கள் குடும்பத்துக்காகத் தமது உயிரையும் தியாகம் செய்ய ஆயத்தமாக இருப்பார்கள். எனினும் உண்மையில் பாரம்பரியமாக நிலவி வந்த இக்குடும்ப நிலையை எய்துவதென்பது மிகவும் அரிதாகும். உதாரணமாக மாமன், மாமி, மருமக்கள் பிரச்சினைகள் குடும்பத்தின் அமைதியைக் குழப்பிவிடும்.



ஆகவே உளசமூகத் தொண்டர்களாகச் செயற்படும்பொழுது, குடும்ப ஒற்றுமையைப் பேணி, அவற்றை மேம்படுத்தி நல்லுறவுகளைக் கட்டியெழுப்ப முயற்சிக்கவும், ஒரு குடும்பம் ஆரோக்கியமாக இருந்தால், அதன் தாங்கும் சக்தி அதிகரிக்கிறது. அதனால் அக்குடும்பத்தினால் எந்தப் பிரச்சினைகளையும், சவால்களையும் திறமையுடன் எதிர் கொள்ளவும், சமாளிக்கவும் முடிகின்றது.

ஒரு குடும்பத்தில் இருக்கின்ற ஒருவருக்குப் பாதிப்பு வரும்பொழுது அக்குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவர் அவருக்கு உறுதுணையாக இருந்து, தட்டிக்கொடுத்து, அவரின் சமையைத் தற்காலிகமாகச் சுமந்து, அவரின் கவலையைப் பகிர்ந்து, அவர் தனது பிரச்சினைக்கு ஈடுகொடுக்க உதவுவர். புறச்சூழற்காரணிகளால் பாதிப்படைந்த ஒருவர் குணமாவது குடும்ப மட்டத்தில் மிகச் சலபமாகவும் இயற்கையாகவும் நடக்கும். இதனால் குடும்பத்தை ஒரு வளமாக, பக்கபலமாக உபயோகிப்பது சாத்தியமாகும். ஆயினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப இயக்கப்பாடு, குடும்ப உறவுகள் போன்றன ஒருவரின் உள்பாதிப்புக்குக் காரணமாகவும் அமைந்துவிடலாம். உதாரணமாக, குடும்பத் தகராறுகள், குடி, குடும்ப வன்செயல்கள், வறுமை என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். தகப்பன் அல்லது தாய் இல்லாத (இறப்பால், பிரிவால்) குடும்ப அமைப்புகள் - அக்குடும்பத்தின் அங்கத்தவர்களில், குறிப்பாகப் பிள்ளைகளில், தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். ஓர் உதவியாளர், முதற்கட்டமாக இவ்வாறான குடும்ப சீரழிவுகளை மாற்ற, சீராக்க முயற்சிக்க வேண்டும். இவை பயன் தராதுபோது வேறு வழிகளை, உதாரணமாக சமூகத்தில் இருக்கும் வளங்களை (மதகுருமார், வயோதிபர், தலைவர்கள்) உபயோகிக்கலாம்.

## வீடு

தமிழர் வாழ்வில் வீடு என்பது மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். மனையடி சாத்திரம் பார்த்து, எந்த நட்சத்திரத்தில் பிறந்தவர்களுக்கு எந்தத் திசையில் வாயில் அமைய வேண்டும் என்று தீர்மானித்துத்தான் அவர்கள் தம்முடைய வீட்டைக் கட்டுகிறார்கள். வீட்டின் நீளமும், அகலமும், அறைகளின் நீள அகலங்களும், தாயறையின் நீள அகலங்களும் பொருந்துவனவாக இருக்க வேண்டும். அத்தீவாரம் போடல், நிலை வைத்தல், வளை வைத்தல், பின்னர் வீடு குடி புகுதல் போன்றவை சமயக் கிரியைகளோடு நடைபெறுகின்றன. பின்னர், அந்த வீட்டுக்கு ஒரு வரலாறும் உருவாகும். இறந்த உறவினரும் மூதாதையரும் இன்னும் தொடர்புடையவர்களாக அங்கே பிரசன்னமாக இருக்கலாம். வீட்டை விட்டுப் போகும்பொழுது (உதாரணமாக இடம்பெயர்வு, வெளிநாட்டுப் பயணம் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில்) இந்த உயிரியல் தொடர்பு உடைகின்றது. இதனால் பலவிதமான உள்பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன.

### 2.2.1.2 குடும்ப அமைப்பில் மாற்றங்கள்

ஒன்றாக வாழ்பவர்கள் சேர்ந்து ஒரு குடும்பத்தை ஆக்குகின்றனர் என்பதை முன்னரே பார்த்தோம். ஒரு குடும்பத்தின் அமைப்பு எப்போதும் ஒரேமாதிரியாக இருப்பதில்லை. குறிப்பாக, கடந்த சில தசாப்தங்களாக, தமிழ்ப் பிரதேசங்களில் பெரியளவில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுள்ளன.

உதாரணமாக, வடக்கில் 1987இல் இடம்பெற்ற இந்திய இராணுவ நடவடிக்கையின் போதும், 1995இல் ஏற்பட்ட பாரிய இடம்பெயர்வின்போதும் குடும்ப அமைப்பில் பல மாறுதல்கள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. இவற்றைவிட 2004ம் ஆண்டு ஏற்பட்ட சுனாமி மற்றும் 2009ம் ஆண்டு வன்னியில் நடந்த பேரவலம் என்பன குடும்ப, சமூக மட்டத்தில் பாரிய தாக்கங்களையும், சீர்குலைவுகளையும் கொண்டு வந்தன.



போரின் விளைவுகள் மாத்திரமல்ல, நவீனமயமாக்கலும், வெளிநாட்டுப் பயணங்களும், உலக மயமாதலும் உள்ளூரில் இருக்கின்ற குடும்ப அமைப்பிலும் செயற்பாட்டிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது. முக்கியமாக இவை குடும்பங்களின் பாரம்பரிய முறையிலும், அமைப்பிலும் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது.

தற்பொழுது, கணிசமானோர் தமது கணவன், மனைவி, சகோதரர், பெற்றோர், பிள்ளைகள் போன்றோரை இழந்துள்ளனர்; பிரிந்துள்ளனர்; சிலர் காணாமற் போயுள்ளனர்; சிலர் வேறு நாடுகளில் தஞ்சமடைந்துள்ளனர்; சிலர் அகதி முகாம்களில் தங்கியிருக்கின்றனர். இவற்றால் அனாதைகள், ஆதரவற்றோர், கைவிடப்பட்டோர், விதவைகள் தொகை அதிகரிக்கின்றது. இவ்வாறான காரணிகளால், பாரம்பரியமான குடும்ப அமைப்பும், இயக்கப்பாடும் ஆட்டங் கண்டுள்ளது.

### 2.2.1.3 குடும்ப இயக்கப்பாடு (Family dynamics)

ஒரு குடும்பத்தில், அங்கத்தவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து வாழ்வதுடன் ஒருவருக்கொருவர் துணையாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்கின்றார்கள். சிலர் மற்றவர்களுக்குப் பொறுப்பாக இருந்து தீர்மானங்களை எடுப்பவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். ஆண்கள் (தந்தை) சில தீர்மானங்களை எடுக்கின்றனர். பெண்கள் (தாய்) வேறு சில தீர்மானங்களை எடுக்கின்றனர். சிலவேளைகளில் குடும்பத்தில் இருக்கின்ற வயோதிபர் ஒருவர் தீர்மானங்களை எடுப்பர். பெரும்பாலும் புரிந்துணர்வின் அடிப்படையில்தான் இத்தீர்மானங்கள் எடுக்கப்படுகின்றன. ஆயினும், சில சந்தர்ப்பங்களில் வற்புறுத்தல்களும், கருத்து வேறுபாடுகளும், குடும்பத் தகராறுகளும் தோன்றலாம்.

எனவே நீங்கள் ஒரு குடும்பத்திற்கு ஆதரவு வழங்க முயலும்போது, அக்குடும்பத்தில் தீர்மானங்களை எடுப்பவர் யார் என்பதனையும், தீர்மானங்கள் எவ்வாறு எடுக்கப்படுகின்றன என்பதனையும் அறிந்திருத்தல் முக்கியம்.

குடும்பங்கள் பல்வேறுபட்ட நபர்களால் உருவாக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட நபரும் தமக்குரிய வயது, பால், குடும்பத்தில் தமக்குரிய பங்கு என்பவற்றிற்கேற்ப செயற்படுவர். அவர்களுக்கென விசேடமான வேலைகள், பொறுப்புகள் அமையும். அவர்களுக்கென்று குறிப்பான சில பிரச்சினைகளும் தோன்றும். இனி வருகின்ற பகுதியில், நாம் குடும்பத்திலுள்ள சிலரைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.

#### 2.2.1.3.1 சிறுவர்கள்

சிறுவர்கள் கல்வி கற்பதோடு, பலவித விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபடுவார்கள். அத்துடன் அவர்களுக்கெனச் சில பொறுப்புகளும் இருக்கின்றன. அவர்கள் இளமையாகவுள்ளபோதே, வளர்ச்சியும் விருத்தியுமடைவர். அவர்களுக்குப் போஷாக்கு, ஆதரவு, பாதுகாப்பான சூழல் என்பன தேவை. குடும்பங்களில் சிறுவர்களை வளர்ப்பதிலும் வேறுபாடுகள் காணப்படலாம். பெண்பிள்ளைகள், ஆண்பிள்ளைகளைவிட வித்தியாசமாக வளர்க்கப்படுவர். மேலும், மூத்த பிள்ளைகள் இளைய பிள்ளைகளிடம் அக்கறையாக இருப்பார்கள்.

சிறுவர்களைப் பற்றியும் அவர்களது பிரச்சினைகள் பற்றியும் சொல்வதற்கு நிறைய உண்டு. இவை பற்றித் தனியே ஓர் அத்தியாயத்தில் காண்போம் (அத்தியாயம் 6ஐப் பார்க்கவும்). இங்கு சிறுவர்களும் குடும்பத்தின் பூரண அங்கத்தவர்கள் என்பதனை அழுத்திக்கூற விரும்புகின்றோம். அவர்கள் தங்களது குடும்பத்தின் பிரச்சினைகளில் அக்கறையாக இருப்பர். அவர்களுக்குச் சூழல் தெரியும். சூழ்நிலை புரியும். தங்களுக்கும் தங்களைச் சுற்றியும் என்ன



நடக்கின்றது எனப் பார்ப்பார்கள். அவர்கள் அனுபவிக்கும் விடயங்கள் முக்கியமானவை என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில், அவர்கள் சிறுவர்களாக இருந்து வயது வந்தவர்களாக விருத்தியடைவதில், அன்றாட வாழ்க்கை அனுபவங்கள் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றன.

### 2.2.1.3.2 பெண்கள்

ஒரு குடும்பத்தில் பெண்கள் முக்கிய பங்கை ஆற்றுகின்றனர். அவர்கள்தான் எல்லோரையும் கவனிப்பவர்களாக இருக்கின்றனர். குடும்பத்திற்கு நடுநாயகமாக விளங்குபவர்களும் அவர்களே. ஆயினும், எமது சமுதாயத்தில் பெண்கள், கரும் சமுதாய நியமங்களுக்கேற்பக் கட்டுப்பட்டு நடக்க வேண்டும் என நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றனர். பெண்கள், தமது பிள்ளைகளையும் குடும்பத்தையும் பராமரிக்க வேண்டியிருப்பதனால், அவர்களுக்குப் போதியளவு ஓய்வுநேரம் கிடைப்பதில்லை. அவர்கள் அதிகாலையிலிருந்து இரவு நித்திரைக்குப் போகும்வரை செய்வதற்கென பல வேலைகள் இருந்துகொண்டேயிருக்கின்றன. பெண்களின் விசேட பிரச்சினைகளைப் பற்றிப் பிறிதோர் இடத்தில் தரப்பட்டுள்ளது (அத்தியாயம் 7ஐப் பார்க்கவும்).

### 2.2.1.3.3 ஆண்கள்

எங்கள் சமுதாயத்தில் ஆண்கள் பாரம்பரியமாக வலிமையானவர்களாகவும், சுதந்திரமானவர்களாகவும், துணிவுள்ளவர்களாகவும் கருதப்படுகின்றனர். ஆயினும், உண்மை நிலை வேறு விதமாக உள்ளது. இதனால் ஆண்கள் கவலை கொண்டுள்ள போதும், எதிர்காலம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளை இழந்துள்ளபோதும் தமது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது கடினமாக இருக்கும். மேலும், எமது கலாசாரத்தில் ஆண்கள் அழககூடாது என எதிர்பார்க்கப்படுகின்றது. ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில், அவர்கள் தமது உண்மையான உணர்வுகளைப் பற்றி மனத்திறந்து கதைப்பது கஷ்டமாக அமையலாம். மற்றைய ஆண், பெண்களின் பார்வையில் தம்மைப் பலசாலிகளாகக் காட்டிக்கொள்ளவே அவர்கள் சமூகத்தால் நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றனர்.

எனினும் யுத்தம், வேலைவாய்ப்பின்மை போன்றவற்றால் ஏற்படும் பொருளாதார, வாழ்க்கைத் தேவைகளைப் பற்றிக் கவனத்தில் எடுக்கும்போது, ஆண்கள் பல சவால்களை எதிர்நோக்குகின்றனர். இவ்வேளைகளில், ஆண்கள் அவர்களின் சக்திக்கு எட்டாத பல காரணங்களினால் அவர்களது பங்கைச் சரியாகப் பூர்த்திசெய்ய முடியாதவர்களாகக் காணப்படுவர். அவர்களால் எதிர்பார்க்கப்பட்டதைப்போல, தம் குடும்பத்தைக் கவனிக்க முடியாதிருக்கும். 2004ம் ஆண்டு சுனாமியினால் பல ஆண்கள் தமது மனைவியை, பெண் உறவினரை இழந்து, குடும்பங்களைத் தனியே நடத்தக் கஷ்டப்பட்டனர்.

ஆனாலும் இது அவர்களின் தவறு அல்ல. அவர்கள் இந்த நிலைமையை மாற்ற முடியாதவர்களாக உள்ளனர். சில ஆண்கள் இப்பிரச்சினைகள் சம்பந்தமாக அதிகம் கவலை கொள்வதனால், உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். அவர்கள் மது அருந்த ஆரம்பிப்பதனால், அவர்களுக்கும் அவர்களது குடும்பத்திற்கும் பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகின்றார்கள்; காலப்போக்கில் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் ஆற்றலை இழக்கின்றனர்.

### 2.2.1.3.4 வயோதிபர்கள்

பிள்ளைகள் வளர்ந்து, திருமணம் செய்து தமது சொந்தக் குடும்பங்களை ஆரம்பித்தவுடன், பெற்றோரின் பொறுப்புகளும் குறைவடைகின்றன. இது அவர்களின் வாழ்க்கையில் ஒரு மாற்றமாகும். வயது வரவர அவர்களுக்குத் தம் சொந்த வாழ்க்கை பற்றி, அதில் நடந்த நல்லது கெட்டது பற்றிச் சிந்திக்க அதிக நேரம் கிடைக்கின்றது. முன்பு, அவர்கள் தமது வாழ்வில் கடுமையான உழைப்பில் ஈடுபட்டிருந்தமையினால், தங்களுக்கு நடந்த கொடுமான



சம்பவங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்காமல் இருந்திருக்கலாம். தற்போது அச்சம்பவங்கள் மனதில் திரும்பவும் ஓடலாம். சிலவேளைகளில், வயோதிபர்கள் இந்த எண்ணவோட்டத்தை எவ்வாறு நிறுத்துவது எனத் தெரியாமலிருப்பார்கள். வயோதிபர்களின் நிலைபற்றி பிறிதோர் அத்தியாயத்தில் விரிவாகக் காணலாம் (அத்தியாயம் 8ஐப் பார்க்கவும்).

சில முதியவர்கள், தாம் எதிர்பார்த்தபடி குடும்பத்திலோ, ஊரிலோ தமக்கு மதிப்பளிக் கப்படுவதில்லை என உணர்கின்றனர். கடந்த இரு தசாப்தங்களாக, அவர்கள் பல்வேறுபட்ட மாறும் சூழ்நிலைகளினூடாக வாழ்ந்து வந்திருக்கின்றனர். அவர்கள் தொடர்ந்து வாழ்வதற்காகப் பல உத்திகளைக் கற்றிருப்பார்கள். எனினும் முதியவர்கள் விரும்புகின்றபடி, இளைய தலைமுறையினர் அவர்களின் கருத்துகளைக் கேட்பதில்லை.

### 2.2.1.3.5 இளைஞர்கள்

தற்போதைய சூழ்நிலையில் குடும்பத்தில் உள்ள இளைஞர்கள் கூடிய பொறுப்பான பங்கை எடுக்கத் தள்ளப்பட்டுள்ளனர். அவர்கள் குடும்பத்தின் முக்கிய வேலைகளில் உதவி செய்யவேண்டியிருக்கிறது. இளைஞர்களால் வழங்கப்படும் பங்களிப்பானது குடும்பத்தில் அவர்கள் வகிக்கும் ஸ்தானத்திலும் (மூத்த பிள்ளை) மற்றும் பால் (ஆண், பெண்) வேறுபாட்டிலும் தங்கியிருக்கும். குடும்பம் ஒரு பிரச்சினையை எதிர்நோக்கும்போது, இந்த இளையவர்கள்தான் குடும்பப் பாரத்தின் பெரும்பகுதியைச் சுமக்கின்றனர்.

### 2.2.2 சமுதாயம்

சமுதாயம் என்பதை ஒன்றாக வாழும், ஒன்றாக வேலை செய்யும் மக்களின் கூட்டமாகக் கருதலாம். ஓர் ஊர் ஒரு சமுதாயமாகும். இங்கு மக்கள் ஒருவரையொருவர் அறிந்திருப்பதோடு, தங்களுக்கிடையில் உறவுகளையும் கொண்டிருப்பர். மேலும், அவர்களுக்கு ஊருக்கு வெளியேயும் உறவுகள் இருக்கும். இந்த அத்தியாயத்தில் சமுதாயம் என்று நாம் கருதும்போது, ஓர் ஊரில் வாழும் மக்களைப் பற்றியும், அம்மக்கள் ஊரிற்கு உள்ளேயும் வெளியேயும் கொண்டுள்ள உறவுகளைப் பற்றியும் கருதுகின்றோம்.

### ஊர்

தமிழர் வாழ்வில் 'ஊர்' என்பது மிகவும் அடிப்படையானது; பண்பாடு மிகுந்தது. ஒருவர் இன்னொரு வரைக் கண்டால், 'நீங்கள் எந்த ஊர்?' என்றே கேட்கின்றனர். 'இவர் எங்களுரைச் சேர்ந்தவர்', 'நான் ஊருக்குப் போகிறேன்' என்ற உரையாடல்களில் ஊர் என்ற உறவும், உணர்வும், பற்றும் தெரியும். எந்த நாட்டுக்கு இடம்பெயர்ந்து சென்றாலும், தம் ஊரை அவர்கள் மறப்பதில்லை.

ஒருவரின் சுயஅடையாளத்திலும், மற்றவர்கள் அவரைக் கணிப்பிடுவதிலும் அவரின் ஊர் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. ஆயினும் போர், சனாமி போன்ற அனர்த்தங்கள் காரணமாகவும், நவீனமயமாக்கல் காரணமாகவும் ஊர் என்ற சமூக நிறுவனம் தனது வலுவை இழந்து வருகின்றது. இடம்பெயர்வு, வெளிநாட்டுப் பயணங்கள் போன்றவற்றால் பழைய ஊரை இல்லாமல் போகிறது. புதுப்புது மக்கள், புதுப்புது உறவுகள், புதுப்புது நடைமுறைகள் ஊரையே மாற்றியமைத்துவிட்டது. உதாரணமாக, வடபகுதியில், ஓர் இடம்பெயர்வின்போது தீவகமக்கள் வலிகாமத்தில் குடியேறினர். இன்னுமொரு இடம்பெயர்வின்போது மாவட்டபுரம், தெல்லிப்பழை, பலாலி போன்ற இடங்களில் இருந்தும் மக்கள் வலிகாமத்தின் நடுப்பகுதிகளில் வந்து குடியேறினர். இவ்வகையான மக்கட் கலப்பினால், ஊர் என்ற தனித்துவமுடைய அடையாளம் மாற்றியமைக்கப்படுகின்றது.

சமுதாய ஆதரவு என்பது மிகவும் பெறுமதிமிக்கது என்கின்றபடியால், சமூகத்திலுள்ள வீண் வம்புப் பேச்சு, அரட்டை, பகிடி என்பன கடுமையான பிரச்சினையிலுள்ளவர்களின் நிலைமையை மேலும் மோசமாக்கிவிடும்.

ஒரு சமுதாயம் ஓர் ஊர் எனின், அந்த ஊரில் பல பகுதிகளை நாம் காணலாம். ஒரு குடும்பம் அந்த ஊரிலேயே உருவெடுத்திருக்கலாம் அல்லது அங்கு வந்து குடியேறியதாக இருக்கலாம். ஒருவர் அவ்வூரில் பிறந்திருக்கலாம் அல்லது அவ்வூரில் உள்ளவரைத் திருமணம் செய்திருக்கலாம். ஒரு சமுதாயத்தில் ஒருவர் எந்த ஸ்தானத்தை வகிக்கின்றார் என்பதனையறிய, அவரின் குடும்பப் பின்னணி, சாதி, ஊர், வேலை, படிப்பு, அவரின் தனிப்பட்ட வாழ்க்கை வரலாறு மற்றும் அவர், அவரின் குடும்பத்தைப் பற்றிய அயலவரின் கணிப்பு போன்றவற்றை அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

### சாதி

தமிழரின் சமூக பண்பாட்டு அமைப்பில் சாதி என்பது மிகப் பலமாக ஊறிப்போன ஒன்றாகும். மிக அதிக அடுக்குகளை உடைய சாதி அமைப்பு, பல்வேறுபட்ட சாதிகளை, குறிப்பாகத் தாழ்ந்த சாதிகளை, அவரவர்களின் இடங்களில் வைத்திருப்பதற்கு சமூகக் கட்டுப்பாடுகளில் தங்கியுள்ளது. தீவிரமான நிலைமைகளில் தாழ்ந்த சாதியினர் தீண்டத் தகாதவர்களாக ஒதுக்கி வைக்கப்படுகின்றனர் (தீண்டாமை). இலங்கைத் தமிழர் சமூகத்தில், முற்காலத்தில் மற்றும் போராட்டத்திற்கு முன்னர் சாதி வித்தியாசங்கள் மிக அதிகமாக இருந்தன. தாழ்ந்த சாதியினர், உயர்ந்த சாதியினரால் குறிப்பாக அதிகாரத்தை வைத்திருந்த வேளாளரால் ஒதுக்கப்பட்டனர். எனினும், வேலைகள் தேடி வெளிநாடுகளுக்கு குறிப்பாக மத்திய கிழக்கு நாடுகளுக்குச் சென்றமை, புதுப்பணக்காரர் என்ற வகுப்பை உண்டாக்கியது. இந்த மாற்றம் சாதிக் கட்டுப்பாடுகள் தளர்வதற்கு ஒரு பொருளாதாரக் காரணியாக அமைந்தது. போர்க்காலச் சூழ்நிலையில், சமூகத்தில் சாதிப் பாகுபாடுகள் தமது இறுக்கமான பிடியை இழந்தது. எனினும், திருமணம் போன்ற விடயங்களில் அவை இன்னமும் இருந்தே வருகின்றன.

சில ஊர்களில் யாவரும் ஒரே சாதியைச் சேர்ந்தவர்களாக இருக்கின்றனர். சில ஊர்களில் வேறுபட்ட சாதிகளைச் சார்ந்தவர்கள் ஒன்றாக வாழ்கின்றனர். இவர்களுக்கிடையே பல்வேறு பட்ட தொடர்புகள், பாரம்பரியமாகவும் தேவைகளுக்கேற்பவும் இருக்கும்.

#### குறிப்பு:

ஓர் உளசமூக சேவையாளர் தமது வேலைகளில், சாதிவேறுபாடுகளைப் பற்றிப் புரிந்துகொண்டு, அவற்றை ஒதுக்க முயற்சிக்க வேண்டும்.

- நீங்கள் இவ்வாறான வெவ்வேறு பிரிவினரை உங்கள் ஊர்களில் இனங்கண்டிருக்கின்றீர்களா?
- உங்கள் ஊரிலேயே நிரந்தரமாக வாழ்ந்து வருபவர்களுக்கும், வந்து குடியேறியவர்களுக்கும் இடையே என்ன விதமான தொடர்புகள் உள்ளன? அவர்கள் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவாக உள்ளனரா? அவர்களிடையே பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா?

#### 2.2.2.1 சமூக வலைப்பின்னல்

மேற்கத்தைய கோட்பாட்டின்படி, பரஸ்பரம் ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்து, உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளலே ஒரு சமூகத்தை ஆக்கும் முக்கிய மூலகம் என்று கருதப்படுகிறது. பொதுவாக, மக்கள் தமக்குப் பிரதிபலன் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில்தான் மற்றவர்களுக்கு உதவி செய்ய உந்தப்படுகின்றார்கள். ஆயினும், கீழைத்தேயப் பண்பாட்டில் ஒரு சமூக உணர்வும் பொறுப்பும் இதில் உள்ளடக்கப்படுகிறது.



திரு. சூரியகுமார், மயிலிட்டியில் கடற்றொழிலாளியாக இருந்தவர். அவருக்குத் தற்போது ஐம்பத்து மூன்று வயது. அவருக்கு மனைவியுடன், இரு பிள்ளைகளும் இருந்தார்கள். மீன் வியாபாரத்தில் அவரின் மனைவி மிக உதவியாக இருந்தார். பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குச் சென்றார்கள். தொழிலில் நல்ல வருமானம் வந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் ஆழ்கடல் மீன்பிடிப்பிற்குச் செல்லக்கூடியதாக இருந்தது. குடும்பமும் செல்வச் செழிப்போடு இருந்தது. ஊர் விழாக்களிலும் வைபவங்களிலும் சந்தோஷமாகப் பங்குபற்றினார். அங்கு மீனவர் சங்கத்தில் தலைவராகவும் கடமையாற்றினார்.

1986இல் இடம்பெயர்விற்போது ஊரையும், வீட்டையும், உடைமைகள் அனைத்தையும் விட்டு வெளியேறவேண்டிய சூழ்நிலை ஏற்பட்டது. அவர்கள் மல்லாகத்தில் அமைக்கப்பட்ட அகதி முகாமில் தங்கவைக்கப்பட்டார்கள். எந்த வசதியுமற்ற அந்த இடத்தில் அவர்கள் மிகவும் கஷ்டமான வாழ்க்கையை அனுபவிக்கவேண்டி வந்தது. சரியான தொழில் கிடைக்கவில்லை. எப்போதாவது கிடைக்கும் கூலி வேலையைச் செய்தும், போதிய வருவாய் கிடைக்கவில்லை. கையில் காசு இல்லாத நிலை ஏற்பட்டது. சொற்ப நிவாரணமாக வழங்கப்படும் உலர் உணவையும், அரசாாப்பற்ற நிறுவனங்கள் வழங்கும் உதவிப் பொருட்களையும் எதிர்பார்த்து, அவற்றிலேயே தங்கியிருக்க வேண்டியதாயிற்று. பிள்ளைகள் பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியவில்லை. அவர்களுக்குத் தேவையான சீருடைகளையோ, அப்பியாசப் புத்தகங்களையோ, உசாத்துணை நூல்களையோ பெற்றுக்கொடுக்க முடியவில்லை. அண்மையிலுள்ள பாடசாலையிலும் அனுமதி மறுக்கப்பட்டது. இதனால் அவர்களின் கல்வி இடைநிறுத்தப்பட்டது.

1990ஆம் ஆண்டு திரும்பவும் இடம்பெயர்வு, புதிய இடம், அதே பிரச்சினைகள். பிறகு 1995ஆம் ஆண்டு பாரிய வெளியேற்றம். தென்மராட்சியிலிருந்து வன்னிக்குப் போனார்கள். அங்கும் நிலைமை மோசமாகியது. நோய், வறுமை, பட்டினி. திரும்பவும் 1997இல் யாழ்ப்பாணம் வந்தார்கள். ஆயினும், சொந்த ஊருக்குப் போக முடியவில்லை. அகதி வாழ்க்கை தொடர்ந்தது.

அவர்களால் முன்புபோல, சமய நிகழ்ச்சிகளில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. அவ்வூரில் நடைபெற்ற திருவிழாக்களுக்குப் போக முடியவில்லை. அதற்குரிய மனோநிலையோ வசதியோ இருக்கவில்லை.

மெல்ல மெல்ல, அகதி முகாமில் உள்ள மற்றவர்களுடன் வாக்குவாதங்கள், சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்பட்டன. திரு. சூரியகுமார் குடிக்கத் தொடங்கினார். குடும்பத்திற்குள்ளும் கருத்து வேறுபாடுகள், தகராறுகள் தொடங்கின.

மகன் கள்ளத் தொடர்பொன்றின் மூலம் கருத்தரித்தான். மகன் போராட்டத்தில் இறந்து விட்டான். குடித்துவிட்டு அயலவர்களுடன் மோதியதில் காயம் ஏற்பட்டு சூரியகுமார் வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்டார்.

பல நாட்களாகவே மனைவி மனச்சோர்வுக்கு உள்ளாகியிருந்தார். கடைசியில் அவர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டு, அயலவர்களால் காப்பாற்றப்பட்டு, வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்டார். அங்கு அவர் உளவளத்துணை பெறுவதற்காக அனுப்பப்பட்டார்.

இவ்வாறு அந்தக் குடும்பம் ஒரு துரப்பாக்கியமான, சபிக்கப்பட்ட குடும்பமாகப் போனது. இதுபோன்ற எத்தனையோ குடும்பங்கள் எமது சமுதாயத்தில் இருக்கின்றன.

சிலசமயம், ஒரு சமுதாயத்தில் உள்ள குடும்பங்கள் ஒன்றாக, ஒன்றிற்கொன்று ஆதரவாக வாழுகின்றன. சில சமயம், குடும்பங்கள் அருகருகே வாழ்ந்தாலும் ஒன்றுக்கொன்று உதவியாக இருக்கமாட்டா. சில குடும்பங்கள் மிகவும் தனிமைப்படுத்தப்பட்டு, தமது ஊரில் எந்தவிதமான உதவியுமின்றி வாழ்கின்றன. ஏனைய சில குடும்பங்கள் தமது சமுதாயத்திலிருந்தும், வெளியிலிருந்தும் அதிகளவு உதவியைப் பெறுகின்றன. நீங்கள் ஒரு குடும்பத்துடன் வேலை



செய்யும்போது, அந்தக் குடும்பம் எந்தளவிற்கு வெளி ஆதரவு உடையதாக இருக்கின்றது என்பதனை அறிந்திருப்பது முக்கியமானதாகும். அந்தக் குடும்பத்திற்குரிய ஆதரவை அதிகரிப்பதற்குச் சாத்தியமுண்டா? என்பதனை ஆராய்ந்து பார்க்கவும்.

நீங்கள் உளசமூக வேலைகளைச் செய்வதற்காக ஓர் ஊருக்குச் செல்லும்போது, அங்குள்ள பாதிக்கப்பட்ட குடும்பத்தின் நிலைமையை அறிந்துகொள்ளவும். அவர்கள் தம் குடும்பத்தினருடனோ, நண்பர்களுடனோ அதிகளவு தொடர்புகள் வைத்திருப்பின், தங்களுடைய பிரச்சினைகளிலிருந்து மீள்வது அவர்களுக்குச் சுலபமாக இருக்கும். அந்தக் குடும்பம் தனிமைப்படுத்தப்பட்டிருப்பின், அவர்களுக்கு சமூகத்தின் ஏனையவர்களுடனான தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதன் மூலம் உதவி செய்யலாம். இந்த அத்தியாயத்தில் அடுத்து வருகின்ற பகுதியில் (2.3) கிடைக்கக்கூடிய வளங்கள் பற்றிப் பார்ப்போம்.

ஒரு சமுதாயத்தில் தனியே குடும்பங்கள் மட்டும் இருப்பதில்லை. அங்கு சமூக நிறுவனங்கள், பாடசாலைகள், நிர்வாகக் காரியாலயங்கள், வைத்தியசாலைகள், சந்தைகள், கோயில்கள் என்பனவும் காணப்படும். அங்கு விசேடமான செயற்பாடுகள் உள்ளவர்களும் காணப்படுவர். இவர்கள் ஆசிரியர், கிராம உத்தியோகத்தர் போன்ற உத்தியோகக்காரராக மட்டும் இருத்தல் வேண்டும் என்றில்லை. முறைசாரா வேலைகள் செய்வோரும் காணப்படுவர். முதிய பெண்கள் சிலர் ஆலோசனை கூறுபவர்களாக இருப்பர். அத்துடன் வெவ்வேறு சேவைகளை வழங்க, வேறுபட்ட பலர், உதாரணமாக பரிகாரி, சாத்திரக்காரர் போன்றோர் காணப்படுவர். இவ்வாறு ஒரு சமுதாயத்தில் ஊரில் சேவைகளை வழங்குபவர்களை 'வளங்கள்' (Resources) என அழைக்கலாம்.

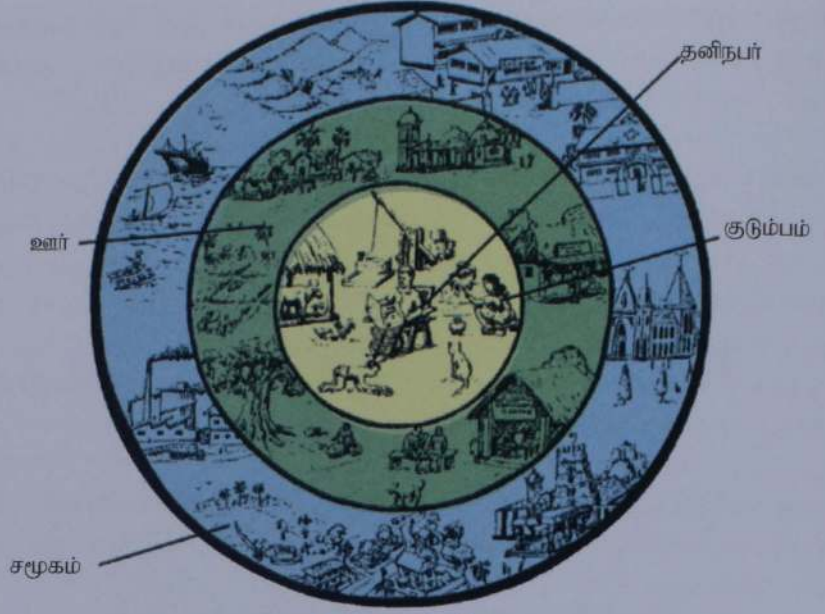
### 2.2.2.2 தனிநபர், குடும்பம், சமுதாயம் என்பவற்றிற்கு இடையிலான உறவுகள்

தனிநபர், குடும்பம் மற்றும் ஏனைய சமுதாய அலகுகள் என்பன தமக்கு இடையில் எவ்வாறு தொடர்புகொள்ளுகின்றன? ஊடாடுகின்றன? என்பதனை அவதானிக்கவும். தனியே, பிரச்சினையுள்ள ஒரு தனிநபரை மட்டும் கருதாமல், அவரின் குடும்பம் மற்றும் மக்கள் வாழும் சூழ்நிலை பற்றியும், மக்கள் வைத்திருக்கும் தொடர்புகள் பற்றியும் கருதவேண்டும். ஏனெனில், மக்கள் உதிரிகளாய், தனிநபர்களாய் வாழ்வதில்லை. ஒரு நபரின் நடவடிக்கைகள், சமுதாயத்திலுள்ள ஏனையவர்களுடன் தொடர்புடையதாக இருப்பதனால், அவை அவர்களது வாழ்க்கையையும் தாக்குகின்றன. அதேசமயம், ஒருவரின் வாழ்க்கையானது அவரைச் சூழவுள்ள மக்களினாலும் வடிவமைக்கப்படுகின்றது.

ஒரு தனிநபரை ஒரு வட்டத்தின் உள்ளிருப்பதாகக் கருதின, முதலாவது வட்டம் அவரின் குடும்பத்தைக் குறிக்கும். இரண்டாவது வட்டம் அவரின் சமுதாயத்தைக் குறிக்கும். மூன்றாவதாக உள்ள மிகப்பெரிய வட்டம் கலாசாரம், வரலாறு, பொருளாதாரம், சமூக நிலைப்பாடு, பாரம்பரியம் என்பவற்றைக் குறிக்கும் (படத்தைப் பார்க்கவும்).

ஒரு குடும்பத்தில் ஒரு பிரச்சினையெனில், உதாரணமாக அக்குடும்பத்தில் ஒருவருக்குக் கடுமையான நோய் ஏற்படுமெனில், அது அவரைப் பராமரிக்கும் குடும்ப அங்கத்தினரை மட்டுமல்லாது, முழுக் குடும்பத்தையுமே வெகுவாகப் பாதிக்கும். அத்துடன் அது அயலவரையும் சமூகத்தையும் பாதித்து, மறைமுகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம். (உ-ம்: முக்கியமானதொரு வேலைக்குச் செல்லாமையால் வேலை செய்யுமிடத்தில் ஏற்படும் அந்தரிப்பு)





**உறவு வட்டம்**

சில குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்குத் தெளிவான ஒரு காரணமில்லாது இருக்கலாம் அங்கு, குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான உறவுகள் சிக்கலானதாக இருக்கலாம். அக்குடும்பம் மிகவும் வறிய குடும்பமாக இருக்கலாம். அல்லது முழுக் குடும்பத்திற்கும் நம்பிக்கையற்ற உணர்வை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஏதாவதொரு சம்பவம் நிகழ்ந்திருக்கலாம். சிலவேளைகளில், ஒரு பிரச்சினை இன்னொரு பிரச்சினையை உருவாக்கியிருக்கலாம்.

ஒரு தனிநபரின் பிரச்சினை குடும்பத்தைப் பாதிக்கின்றது. குடும்பம் சமுதாயத்தைப் பாதிக்கின்றது. ஓர் ஊரில் உள்ள அநேகமான குடும்பங்களுக்குப் பிரச்சினைகள் இருப்பின், அது முழு ஊரிற்குமே பிரச்சினையாக அமையும். உதாரணமாக, ஓர் ஊரில் அநேக ஆண்கள் குடியில் ஈடுபட்டார்களானால், அநேகமாக அந்த ஊர் ஒரு பாதுகாப்பான, சுமுகமான ஊராக இருக்கமாட்டாது, மறுதலையாகவும் அமையலாம். அதாவது, அந்த ஊர் சுமுகமான ஊராக ஒற்றுமை இல்லாமலிருப்பின், ஆண்கள் குடிக்கவும் ஆரம்பிப்பார்கள். ஒரு சமுதாயம் பலவீனமானதாகவும், மக்கள் ஒருவரோடொருவர் மிகக் குறைந்தளவு தொடர்புடையவர்களாகவும் இருந்தால், குடும்பங்களின் அன்றாடப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பது சிரமமாகவே இருக்கும்.



சமூக ஆதரவு

சமுதாயம் என்பது பெரிய வட்டம். ஊர் சமுதாயத்தைப் பாதிக்கும். சமுதாயம் ஊரைப் பாதிக்கும். சமுதாயத்தில் மக்கள் எவ்வாறு ஒழுக்க வேண்டும் என்பதனைக் கலாசார பாரம்பரியம் கூறுகின்றது. ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும், எது சாதாரணம், எது அசாதாரணம், நல்லது எது, தீயது எது என்பது பற்றிய நியமங்கள் இருக்கும். இத்தகைய நியமங்கள் சமயப் பெரியோர்கள், வயது முதிர்ந்தோர், ஆசிரியர்கள் போன்றோரால் பேணப்பட்டு, அடுத்த சந்ததிக்குக் கற்பிக்கப்பட்டு வருகின்றது. ஆயினும், தற்காலத்தில் இவ்வாறான செயற்பாடுகள் போதியளவிற்கு நடைபெறுவதில்லை என மக்கள் முறையிடுகின்றனர்.



தனிநபர், குடும்பம், ஊர், சமுதாயம் என்பவற்றிற்கிடையே மிக நெருங்கிய இடைத்தொடர்புகளுண்டு. நாங்கள் சமுதாயத்தில் இருக்கின்றோம். சமுதாயத்திலுள்ள பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதன் மூலம் தனிநபர், குடும்ப, ஊர்ப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணலாம். இதன் மூலம் மக்களின் வாழ்க்கை நிலையை முன்னேற்றலாம். மக்கள் தாம் சுகமாகவும், நலமாகவும் இருப்பதனை உணர்வதற்குப் பல விடயங்கள் தேவைப்படுகின்றன. இந்தத் தேவைகள் ஒரு தனிமனிதனின், குடும்பத்தின், ஊரின் அல்லது சமுதாயத்தின் நிலைமையைப் பொறுத்தே அமைகின்றன.

#### • தனிநபர் நன்விடை

ஒருவர் செய்யும் வேலைகள் அவருக்குக் கௌரவம், சுயமதிப்பு, தன்னம்பிக்கை தருபவையாகவும், கருத்துள்ளவையாகவும் இருத்தல் வேண்டும். மக்கள் தாம் தமது குடும்பத்தினராலும் மற்றவர்களாலும் மதிக்கப்படுபவர்களாக உணருவார்களாயின், அவர்கள் குடும்பத்திலும் சமுதாய வாழ்விலும் அர்த்தமுள்ள பங்கைக் கொண்டிருப்பர். இது அவர்களின் சுய அடையாளத்தையும், ஒரு சமுதாயத்தின் அங்கத்தவர் என்ற உணர்வையும் பலப்படுத்தும். அவர்களுக்குச் சும்மா இருப்பதைவிட வாழ்க்கையில் குறிக்கோள், அர்த்தம், திருப்தி, மனநிறைவு முதலியனவும் தேவைப்படுகின்றன.

#### • பொருள்சார் நல்வாழ்வு

மக்களுக்கு உணவு, உடை, உறைவிடம், பாதுகாப்பு, சுகாதாரம் என்பன அடிப்படைத் தேவைகளாகும். அவர்கள் தமது வாழ்க்கையைக் கொண்டு நடத்துவதற்குப் பணம், நிலம், போக்குவரத்து, தொடர்பு சேவைகள் என்பனவும் வேண்டும்.

#### • சமூக நல்வாழ்வு

ஒருவர், ஒரு சமுதாயத்திற்குரியவராகவும், ஒரு குடும்பத்திற்குரியவராகவும், ஊரில் வாழ்பவராகவும் இருப்பது முக்கியமாகும். சமுதாயத்தினுள் கட்டுப்பாடு, குடும்பங்களிடையே மதிப்பு, சமத்துவம் என்பன இருப்பின் மக்கள் செழிப்பான வாழ்வு வாழ்பவர்களாக இருப்பார்கள்.

மேற்கூறிய அனைத்தும் ஒரு தனிநபர், குடும்பம், ஊர், சமூகம் என்பவற்றின் நல்வாழ்விற்கு முக்கியத்துவமுடையவை. இவற்றைத் தனிநபர், குடும்பம், ஊர், சமுதாயம் என்பவற்றினூடாகவே அடைய முடியும். இந்நான்கு மட்டங்களிலும் ஏதாவது ஓரிடத்தில் பிரச்சினைகள் தோன்றினால், அது மற்றைய மட்டங்களிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.

“ஆரோக்கியம் என்பது நோய்நிலைகளிலும், இயலாமையிலும் இருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல, ஒருவர் தம் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீகத் தளங்களில், அடையக்கூடிய அதியுயர்ந்த நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதனின் அடிப்படைப் பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்”.

- உலக சுகாதார நிறுவனம்

உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக நன்நிலையுடன் குடும்பம் மற்றும் உயிரின சூழலியல் நன்நிலையையும் சேர்த்துப் பார்க்கவேண்டியுள்ளது.

உதவியளிப்பவராகச் செயற்படும்போது, மேற்கூறிய எல்லா விடயங்களையும் கருத்திற் கொள்ளல் வேண்டும். எல்லா விடயங்களிலும் உங்களால் தனித்து நின்று வெற்றி காண முடியாவிடினும், நீங்கள் சமுதாயத்திலுள்ள வளங்களை ஊக்கப்படுத்த முயற்சி செய்யலாம். வளம் என்பது தீர்வு காண்பதில் ஒருவருக்கு உதவக்கூடிய எல்லாவற்றையும் குறிக்கும். பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதனைவிட, பிரச்சினைகள் வராது தடுப்பதே சிறந்தது. எனவே சமுதாயத்திலுள்ள மக்கள் உளசமூகப் பிரச்சினைகளைப் பற்றி அறிந்திருப்பார்களேயானால், மேலும் பாதகமான நிலைமை வருவதைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.



## 2.3 ஊரிலுள்ள வளங்கள்

உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்குக் கிடைக்கக்கூடிய வளங்களைச் சரியாக அடையாளங்கண்டு அவற்றை சீராகப் பயன்படுத்தல் வேண்டும். மக்கள் சிலவேளைகளில், புதிய தீர்வுகள் ஊரிற்கு வெளியேயிருந்து வரவேண்டும் என எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால் பெரும்பாலான தீர்வுகளைக் காண்பதற்கான வளங்கள் ஊரிலுள்ளேயே இருப்பதை அறிந்துகொள்ள அவர்களுக்கு உதவவும்.

பொதுவாக எமது ஊர்களில் உளசமூகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும், வராமல் தடுப்பதற்கும் விசேட திறமையுள்ள பலர் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் சமுதாயத்தில் சிறப்பான பங்கை வகிக்கின்றனர். இவர்கள் மக்களுக்குத் தேவையான சேவைகளை வழங்கும் வளங்கள் என்று அழைக்கப்படுகின்றனர். இவ் வளங்களிற்கு உதாரணமாக, சுகாதார சேவையாளர்களும், ஆசிரியர்களும், ஊர்த் தலைவர்களும், கிராம சேவையாளர்களும், அரசாங்க அமைப்புகளின்கீழ் வராத தனியார் வைத்தியர்கள், பாரம்பரிய குணமாக்குபவர்கள் (சித்த, ஆயுள்வேத, சுதேச வைத்தியர்கள், சோதிடர், வாக்குக் கூறுபவர்கள்) எனப் பலர் காணப்படுவர். ஏனையவர்கள் சமய சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களாக (உதாரணமாக குருக்கள், பாதிரிமார், முஸ்லீம் மௌலவிமார், அருட்சகோதரிகள்) இருப்பர். மேலும் சில மக்கள் தாமே ஒன்றுசேர்ந்து குழுவாக, சங்கங்களாகச் செயற்படுவர். இவ்வளங்களைப் பற்றிச் சற்று விரிவாக நோக்குவோம்.

### 2.3.1 கிராமிய சங்கங்கள்

அநேகமான ஊர்களில் கிராமியச் சங்கங்கள், சனசமூக நிலையங்கள், மாதர் சங்கங்கள் போன்றன காணப்படுகின்றன. ஒரு கிராமத்தில் ஒரு சில சங்கங்களேனும் இல்லாதிருக்கமாட்டா. நீங்கள் உதவி செய்யும் ஊரில், வினைத்திறனுடைய கிராமியச் சங்கங்கள் எத்தனை உள்ளன என்பதை அவதானிக்கவும் (பெட்டகத்தைப் பார்க்கவும்). இச்சங்கங்கள் பின்வரும் வழிகளில் பயனுள்ளனவாக இருக்கும்:

- குடும்பங்களின் பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வைக் காணுதல்
- சமுதாயத்துடன் அவர்களைத் தொடர்புறச் செய்தல்
- கஷ்டமான சூழ்நிலைகளில் குடும்பங்களுக்கு ஆதரவினை வழங்குதல்

### கிராம மதிப்பீடு

உளநல மற்றும் உளசமூக ஆதரவு தேவைப்படும் கிராமங்களைத் தெரிவு செய்வதற்கு கிராம மதிப்பீடு முக்கியமானது. மதிப்பீட்டுக்கான கிராமமானது பிராந்திய அல்லது பிரதேச மட்டத்தில் உளநல, உளசமூக சேவையில் ஈடுபடும் அல்லது அவற்றுடன் தொடர்புடைய அரசு, அரசாங்கப் பற்றாக்குறுவனங்களின் அதிகாரிகள் மட்டத்தில் (அரசாங்க அதிபர், பிரதேச செயலாளர், உளமருத்துவ நிபுணர், உளசமூக அமையங்களின் அமைப்பாளர்) பெறப்படும் தகவல்களின் பின்னணியில், பிரச்சினைகள், தேவைகளின் அடிப்படையில் தெரிவுசெய்து கொள்ள வேண்டும். இவ்வாறு தெரிவு செய்யப்படும் கிராமங்களில் விசேட தேவைகள், பிரச்சினைகள் அல்லது சூழ்நிலைகள் காணப்படலாம். உதாரணமாக இக்கிராமங்கள் வறுமை, மிதி வெடியால் காயப்பட்டோர், விதவைகள், குடிப்பழக்கம் இருப்போர், அகதிக் குடும்பங்கள், இடம் பெயர்ந்தோர் போன்றோர் கூடுதலாகக் காணப்படும் கிராமங்களாக அல்லது போர்ச் சம்பவங்கள் அல்லது இயற்கை அனர்த்தங்கள்(சுனாமி) தாக்கிய இடங்களாக இருக்கலாம். ஒப்பீட்டு ரீதியில் எந்தக் கிராமத்தில் அதிக தேவை உள்ளதோ அதன் அடிப்படையில் உளநல, உளசமூக தலையீட்டுக்கான கிராமம் தெரிவுசெய்யப்படும். அக்கிராமத்திற்கு கிராம உத்தியோகத்தர், சமுர்த்தி உத்தியோகத்தர் ஆகியோரின் உதவியுடன் நேரடியாகச் சென்று கிராம நலனில் அக்கறையும் விருப்பமும் உடைய ஒரு சிலரின் உதவியுடன் அக்கிராமத்தினை பௌதிக மற்றும் மனிதவள அடிப்படையில் குறுக்கும்



நெடுக்குமாக (Cross walk) சுற்றிப் பார்க்க வேண்டும். இதன்போது கிராமம் தொடர்பான ஒவ்வொரு அவதானிப்பும் மிக முக்கியம் பெறும் என்பதுடன், பல முக்கிய விடயங்களை, உதாரணமாக, சமூகத் தலைவரின் வீடு, சனசமூக நிலையம், கண்ணிவெடிப் பிரதேசம், சமூக மனவடுவிற்குக் காரணமான சம்பவம் நிகழ்ந்த இடம் போன்றவற்றை சற்று ஆழமாக அறிய முயலுவதுடன் அவற்றை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்கவும் முயல வேண்டும். முயல வேண்டும் என்பதனைவிட மிக முக்கியமான தகவல்களை குறிப்புகளாக எடுத்துக்கொள்வது நல்லது. அத்துடன் கிராமத்தின் தோற்றத்தை பௌதிக, மனிதவள, பண்பாட்டு, கலாசார, மத, பொருளாதார மற்றும் உட்கட்டமைப்பு போன்ற அனைத்து விடயங்களையும் உள்ளடக்கியதாக மக்களின் உதவியுடன் சமூகவள வரைபடமாக வரைந்துகொள்ளும் முக்கியமானது.

கிராமத்தினைச் சுற்றிப் பார்த்து அறிந்துகொண்ட கிராமத்தின் முக்கிய மனிதவளங்களை, மதத் தலைவர்கள், பாரம்பரிய வளவாளர்கள், கிராமமட்ட நிறுவனங்களின் பிரதிநிதிகள் என்பவர்களுடன் அக்கிராமத்தில் பணியாற்றும் அரசு, மற்றும் அரசுசார்பற்ற நிறுவனப் பிரதிநிதிகளான கிராம உத்தியோகத்தர், சமுர்த்தி உத்தியோகத்தர், சுகாதார மருத்துவமாதா, சுகாதாரத் தொண்டர், சிறுவர், பெண்கள் பாதுகாப்பு உத்தியோகத்தர் பல்கலைக்கழக மாணவர், ஓய்வுபெற்ற முதியவர்கள் போன்றவர்களைத் தனித்தனியாகவும் குழுவாகவும் சந்தித்து, தனிநபர் மற்றும் குழுநிலை மதிப்பீடுகளை மேற்கொண்டு, அக்கிராமத்தின் உள்நல மற்றும் உள்சமூகத் தேவைகள் அடையாளம் காணப்பட வேண்டும்.

தொடர்ந்தும் அக்கிராம வளங்களுடன் நல்ல உறவைக் கட்டியெழுப்பி, பேணி ஒரு வலையமைப்பை (Net work) வளர்க்க வேண்டும். இவ்வாறு கிராமம் ஒன்றைத் தெரிவு செய்யும்போது அக்கிராமத்தில் பணியாளர்கள் தமது பணிகளை இடையூறுகளின்றி செயற்படுத்தக்கூடிய சாதக, பாதக தன்மைகளும் கருத்தில் கொள்ளப்பட வேண்டும் (போக்குவரத்து, பாதுகாப்பு, அக - புறச்சூழல், பௌதிக தரைத்தோற்ற அம்சங்கள் மற்றும் ஆபத்துகள் வரக்கூடிய சாத்தியப்பாடுகள் போன்றவை). அந்தக் கிராமத்தில் பின்பு பணியாற்றும் பொழுது இவ்வாறு கிராம மதிப்பீட்டால் கண்டு கொண்ட பெறுபேறுகளையும், கிடைத்த தகவல்களையும் அடிப்படையாக உபயோகிக்கலாம். உள்சமூக மற்றும் உள்நலப் பிரச்சினைகள் இருப்போரை அடையாளம் கண்டு அவர்களுக்கும் மற்றும் தேவைப்படுபவருக்கும் பொருத்தமான உள்சமூகத்தலையீடுகளைத் (அவரின் பிரச்சினைக்கு உரிய ஆதரவு, தீர்வு, உதவி முதலியன பெறக்கூடிய வகையில்) தெரிவு செய்யலாம்; வழிகாட்டலாம்; தொடர்புகளை மேற்கொள்ளலாம்; சந்திப்புக்களை ஒழுங்கு செய்யலாம். மேலும் சமுதாயமட்டத் தலையீடுகளுக்கு, உதாரணமாக நாடகங்கள், விழிப்புணர்வுக் கூட்டங்கள், விழாக்கள் நடத்துதல், சுய ஆதரவுக் குழுக்களை உருவாக்குதல், சமூகத்தொண்டர்களை மையக்குழுப் பயிற்சிக்குத் தெரிவு செய்தல் முதலியவற்றுக்கு, கிராம வளங்களின் உதவியும் ஆதரவும் ஒத்துழைப்பும் இன்றியமையாதன.

தமிழ் சமூகத்தில் சனசமூக நிலையம், கோயில் நிர்வாக சபை, கிராமிய அபிவிருத்திச்சங்கம், மீனவர் ஒன்றியம், ஓய்வுதியர் சங்கம், மாதர் சங்கம், கமநல சேவை நிலையம் போன்ற நிரந்தரமான சங்கங்களும், காணாமற்போனோர் குடும்பத்தவர் சங்கம், கைதாகி விடுதலையானோர் சங்கம், வேலையற்ற பட்டதாரிகள் சங்கம் போன்ற தேவைகருதி உண்டாக்கப்பட்டு, தேவைகள் பூர்த்தியான பின்னர் கலைந்துபோன சங்கங்களும் காணப்படுகின்றன.

இவ்வாறான அமைப்புகளில் பரஸ்பரம் உதவி செய்வது மற்றும் ஆதரவளிப்பது என்பன முக்கிய விடயங்களாக இருக்கின்றன. சமுதாய வாழ்க்கையின் அடிப்படை இதுவேதான். அநேகமான கிராமங்களில் மாற்றங்கள் நடந்துவிட்டன; சில மாற்றங்கள் தற்போதும் நடந்து கொண்டேயிருக்கின்றன. கடந்த காலத்தில் பல சங்கங்கள் இயங்கி வந்தன. பின்னர் அவை



படிப்படியாகக் குறைந்துவிட்டன. ஏன் இப்படி? என வினாவுதல் அவசியமாகின்றது. வறுமையா? போரா? மக்களிடையே நம்பிக்கை குறைவா? அல்லது நவீன பொருளாதாரத்தின் பரிமாணமா?

ஒரு சங்கத்திலிருந்து உதவிகளைப் பெறுவதிலும் பார்க்க, அந்தச் சங்கத்தில் ஆர்வமாகப் பங்குபற்றுவதே சிறந்தது. இதுவே மக்கள் சமுதாயத்தின் உண்மையான அங்கமாக வருவதற்கு உதவுகின்றது.

வலிகாமத்திலுள்ள கிராம சங்கம் ஒன்று பல முன்னேற்றகரமான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுள்ளது. இப்பகுதியில் உள்ளவர்கள் ஒன்றிணைந்ததன் மூலம், தமது பகுதிக்குப் பல்வேறு முன்னேற்றகரமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. இச்சங்கம் தனது உறுப்பினர்களிடையே விவசாய, மிருக வளர்ப்பு மற்றும் சுயதொழில் முயற்சிகளுக்கான கடன்களைக் கொடுத்துள்ளது.

இவர்கள் தமக்கெனத் தும்புத்தொழிற்சாலை ஒன்றை அமைத்து, வேலை வாய்ப்புக்களை வழங்கியுள்ளனர். கிராமமட்டத்தில் விளையாட்டை ஊக்குவிக்கவெனத் தமக்கென ஒரு மைதானத்தைக் கொள்வனவு செய்துள்ளதுடன் விளையாட்டுக் கழகத்தையும் நடத்தி வருகின்றனர்.

வெளிநாடுகளில் இருந்து பெற்ற நிதியுதவிகள் மூலம் அப்பகுதியில் உள்ள பாடசாலைகளுக்குக் குடிநீர் வசதியை ஏற்படுத்திக் கொடுத்துள்ளனர். வெளிநாட்டில் இருந்து பல லட்சம் ரூபா பெறுமதியான புத்தகங்களைப் பெற்று யாழ். மாவட்ட பாடசாலைகளுக்கு வழங்கியுள்ளனர்.

இவற்றோடு கண்பார்வை குறைந்தவர்களுக்குக் கண்ணாடிகளைப் பெற்று வழங்கி வருகின்றனர். இவை தவிர தமது சொந்தக் கட்டிடத்தில் நூல்நிலையம் ஒன்றை அமைத்தும், மரண ஊர்வலத்திற்கான வண்டியை அமைத்தும் சேவையாற்றி வருகின்றார்கள். இவ்வாறான நடவடிக்கைகளால் சமூக ஒற்றுமையும், புரிந்துணர்வும், திருப்தியும், நம்பிக்கையும் அம்மக்களிடையே ஏற்பட்டிருக்கின்றது.

### 2.3.2 அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் (NGO)

பொதுவாக அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களானவை, ஒரேவகையான பிரச்சினைகளையுடைய குடும்பங்களுக்காக விசேட திட்டங்களைச் செயற்படுத்தும். எனவே, குறிப்பிட்ட சில வகையான தேவைகளைத் தீர்த்துக்கொள்ள இந்நிறுவனங்களை அணுகலாம். வழமையாக இந்நிறுவனங்கள் ஒரு தனிநபரின் வேண்டுகோளைக் காட்டிலும் ஒரு சமுதாயமட்ட அமைப்பின் வேண்டுகோளுக்கு நன்கு செவியாய்க்கும். வெவ்வேறுபட்ட நிறுவனங்கள் பல்வேறுபட்ட உதவிகளை வழங்கி வருகின்றன. அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் உள்நாட்டு நிறுவனங்கள் (local NGO), சர்வதேச வெளிநாட்டு அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் (INGO), சமுதாயமட்ட நிறுவனங்கள் (CBO) என்று வேறுபடலாம்.

### 2.3.3 குழுக்கள்

சில பிரச்சினைகள் முழுச் சமுதாயத்திற்கும் பொதுவானவையாக இருந்தாலும், அவை தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு மிகவும் முக்கியமானவையாக இருக்கலாம். உளசமூக சேவையாளர் என்ற முறையில், ஒரேவகையான பிரச்சினைகளைக்கொண்ட குடும்பங்கள் பற்றிநீங்கள் அறிந்திருப்பீர்கள். எனினும், ஒவ்வொரு குடும்பத்திற்கும் அவர்களுடைய பிரச்சினைகள் தனித்துவமானதாகவே தோன்றும். இவற்றைத் தீர்ப்பதற்குச் சமுதாயம் சில விதங்களில் தடையாக இருக்கலாம் அல்லது வேறு சில விதங்களில் முக்கிய வளமாகவும் இயங்கலாம். சமூகக்கறை, களங்க மனப்பான்மை போன்ற காரணிகளால் மக்கள் தமக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்ற சில பிரச்சினைகள் பற்றி வெட்க உணர்வையடைகின்றனர். அதனால் அவர்கள் மற்றவர்களுடன் இப்பிரச்சினைகள் பற்றிக்



கலந்துரையாடாது, அவற்றைத் தமக்குள்ளேயே வைத்துக் கொள்கின்றனர். சிலர் உண்மையில் தமது பிரச்சினைகள் பற்றி மனந்திறந்து கதைப்பதற்கு விரும்புகின்றனர். ஆனால், சில வேளைகளில் சமுதாயம் இதனைத் தொந்தரவாகவும், வெட்கப்படுவதற்குரிய ஒன்றாகவும் கருதுகின்றது. அயலவர்கள் இவ்வாறான பிரச்சினைகளுடைய மக்களை ஆசுவாசப்படுத்தத் தயங்குவர். அவர்கள், மற்றவர்கள் தமது கஷ்டமான விடயங்களைப் பற்றிக் கதைக்கவிடமாட்டார்கள். ஏனெனில், அவை அவர்களது கடந்தகால நிகழ்வுகளை நினைவுபடுத்தலாம். எனவே இவ்வாறான வேளைகளில் மக்களைச் சுயஉதவிக் குழுக்களாக அமைப்பதுதான் இவ்வாறான பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணர்ந்து கலந்துரையாடுவதற்குரிய சிறந்த முறையாக இருக்கும். (இது பற்றி அத்தியாயம் 4இல் 'சமூகத் தலையீடு' என்ற பகுதியில் பார்ப்போம்).

குழுக்களை உருவாக்குதல் மூலம் வெவ்வேறு நோக்கங்களை அடையக்கூடியதாக இருக்கும். ஒரே வகையான பிரச்சினைகளையுடைய மக்களை ஒன்றுசேர்க்கலாம். மேலும் அரசாங்கப்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியைப் பெறுதல், வருமானத்தை உருவாக்கும் திட்டங்களை ஆக்குதல், குடும்பப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணுதல், முக்கிய பிரச்சினைகள் பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல் போன்றவை இக்குழுக்களின் செயற்பாடாக இருக்கலாம்.

### 2.3.4 சமயம் சார்ந்த சமுதாயம்

தமிழ் சமுதாயத்தில் இந்துசமயம், கிறிஸ்தவம், இஸ்லாம் என்பன பிரதானமான மதங்களாகக் காணப்படுகின்றன. ஆலயங்கள் (மசூதிகள்) இவற்றிற்குரிய வழிபாட்டுத் தலங்களாக அமைகின்றன. ஆலயங்களில் வழிபாடுகள், பூசைகள், திருவிழாக்கள், உற்சவங்கள், திருமணங்கள், கிரியைகள் போன்ற சம்பிரதாயச் சடங்குகளும் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. வாழ்க்கையில் கஷ்டமான நிலைமைகள் வரும்போது மக்கள் ஆலயங்களுக்கு நேர்கிறார்கள். நல்லவை நடக்க வேண்டும் என்றும் வேண்டுகிறார்கள். பின்னர் நேர்த்திக்கடன்களைச் செலுத்துகிறார்கள். விசேட தினங்களில் விரதம் இருப்பார்கள்; பஜனை செய்கிறார்கள்; ஜெபிக்கிறார்கள். தான தருமங்கள் செய்கிறார்கள். அபிஷேகம், அர்ச்சனை, ஜெபம் போன்றவற்றைச் செய்கிறார்கள். குருக்களிடமோ, பாதிமாரிடமோ, மௌலவியிடமோ ஆலோசனைகள் பெறுவதும், ஆசி பெறுவதும் வழக்கமாகவுள்ளன. தைப்பொங்கல், வருடப்பிறப்பு, தீபாவளி, நத்தார், ரம்ழான் போன்ற பெருநாள்களில் மக்கள் பெருந்திரளாக ஆலயங்களுக்குச் செல்கின்றனர்.

குடும்பத்தில் ஒருவர் இறந்துவிட்டால் அவரின் இறுதிக் கிரியைகளை பிள்ளைகள் அல்லது உரித்துக்காரர், சமய குருமார்கள் மூலம் செய்கின்றனர். பின்னர் அவர் இறந்த திதிகளில் மாசியம், திவசம் (சிரார்த்தம்), சாந்தி, ஞாபகார்த்த ஆராதனை போன்ற கிரியைகளை சமய குருமாரை



ஆசி பெறுதல்

வீட்டுக்கழைத்துச் செய்கின்றனர். இவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட, பரிச்சயமான முறைகளில் தமது இழவிக்கத்தையும் துன்பத்தையும் வெளிப்படுத்தி, சமுதாய ஆதரவைப் பெறும் நடை முறைகள் மக்களுக்கு மன ஆறுதலைக் கொடுக்கின்றன; குற்றவுணர்வைக் குறைக்கின்றன; வாழ்க்கையைத் தொடர உதவுகின்றன. இந்தச் சடங்காசாரங்கள் சரிவர நடக்காதுவிடின் (உதாரணமாக, நெருக்கடியான நாட்டு நிலைமைகள், காணாமற் போதல், இறந்தவரின் உடல் கிடையாமை போன்ற காரணங்களினால்) சிக்கலான உளசமூகப் பாதிப்புகள் உருவாகுவதற்கு அதிக



வாய்ப்புகள் உண்டு. உதாரணமாக அண்மையில் நடந்த சுனாமி (2004) மற்றும் வன்னிப் பேரவலம் (2009) போன்ற அனர்த்தங்களில் கொல்லப்பட்ட பல பேருக்கு இறுதிக்கிரியைகளைச் செய்ய வாய்ப்பிருக்கவில்லை. இதனால் உயிர் தப்பிப் பிழைத்த அவர்களது உறவினர்கள் தொடர்ந்து வருந்தியபடி இருந்தனர்.

சமுதாய, குடும்ப, தனிநபர் சார்ந்த ஆரோக்கிய நிலையைப் பேணுவதிலும், அவற்றை மேம்படுத்துவதிலும், உளசமூகப் பிரச்சினைகள் மோசமடைவதைத் தடுப்பதிலும் இவ்வகையான கலாசார மற்றும் பாரம்பரிய சடங்காசாரங்கள் முக்கியமான பங்கை வகிக்கின்றன. ஒரு சமூகத் தொண்டர் என்றவகையில் நீங்கள் உதவி செய்கின்ற மக்களை, தமக்குப் பழக்கமான சடங்காசாரங்களைத் தொடர்ந்து செய்யும்படி ஊக்குவிக்க வேண்டும், தேவையேற்படின் சில முக்கியமான சடங்காசாரங்களைக் (குறிப்பாக இறப்புடன் தொடர்புடைய சடங்காசாரங்களைக்) காலம் கழித்திருந்தாலும் நிறைவேற்றுவதற்கு ஒழுங்கு செய்யலாம்.

இதேபோன்று மக்கள் தங்களது பல வகையான பிரச்சினைகளுக்குப் பார்வைபார்த்தல், நினைத்த காரியம் கேட்டல், வாக்குக் கேட்டல், நூல் கட்டுதல், விபூதி போடுதல், செம்பாம்பு (செம்பு), கரும்பாம்பு (இரும்பு) கோவிலுக்குக் கொடுத்து நாகதோஷம் நீக்குதல், பிள்ளையைக் கோவிலில் விற்று வாங்குதல் போன்ற கோயிலை மையப்படுத்திய சம்பிரதாயங்களினூடாக விமோசனம் பெறுகிறார்கள்.

புனித நீறு பெறுதல், புனித நீர் பெறுதல், பாவ மன்னிப்புக் கேட்டல், ஆசீர்வாதம் பெறுதல், நோன்பு அனுஷ்டித்தல் போன்ற பல பிரயோசனமான செயன்முறைகள் கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களில் நடைபெறுகின்றன.

இஸ்லாம் சமயத்தில் பள்ளிவாசல்களில் தமது ஐங்காலத் தொழுகையைச் செய்கிறார்கள். மௌலவி பாங்கு ஓதுதல் முதலான கடமைகளைச் செய்வதற்கு ஒழுங்கு செய்கிறார். வெள்ளிக்கிழமை மத்தியானத்தில் ஜும்மா தொழுகையில் அனைவரும் பங்குபற்றுவது மிக முக்கியமானது. வருடத்தில் ரம்ழான் மாதத்தில் முப்பது நாள் நோன்பு நோற்கிறார்கள். வாழ்வில் ஒரு முறையாவது மக்காவுக்குச் சென்று ஹஜ் கடமைகளை நிறைவேற்ற வேண்டும் என்பது இஸ்லாம் சமயத்தவர்களின் குறிக்கோளாக இருக்கிறது.

### 2.3.5 ஊர்த் தலைவர்கள்

ஒவ்வொரு கிராமத்திலும் உத்தியோகபூர்வமான தலைமையாக கிராம உத்தியோகத்தர் (விதானையார்) இருப்பார். இதைவிடச் சனசமூக நிலையங்களின் தலைவர், மாதர் சங்கங்களின் தலைவி, கிராம முன்னேற்றச் சங்கங்களின் தலைவர், அரசியல் கட்சிப் பிரதிநிதிகள், கலாசாரச் சங்கங்களின் தலைவர் போன்றோரும் ஊர்த் தலைவர்களாகக் காணப்படுவர். அதேபோல் கிராமங்களில் முறைசாராத் தலைவர்களும் (உதாரணமாக முதியோர், ஓய்வுபெற்ற அரச அதிகாரிகள் போன்றோர்) காணப்படுவர். இவ்வாறு மதிப்பிற்குரியவர்களாகச் சமூகத்தில் காணப்படுபவர்கள் மற்றையவர்களுக்கு வழிகாட்டியாக, சமூகத்தின் தூண்களாக, சமுதாயத்தின் அத்திவாரமாக அமைந்திருப்பர்.

குடும்பங்கள் கிராம உத்தியோகத்தரிடம் தமது நடைமுறைப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வைப் பெறும் பொருட்டுத் தொடர்பு கொள்வர். உதாரணமாக காணி, வீடு, நிவாரணம், அபிவிருத்திச் செயற்பாடுகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளுக்கும், வீட்டுப் பிரச்சினைகளுக்கும், ஏனைய சண்டைச் சரவுகளுக்கும் இவர்களின் வழிநடத்தல் அவசியமாகும். பல கிராம உத்தியோகத்தர்கள்



குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாண்பதில் அக்கறையுள்ளவர்களாகவும் திறமையுள்ளவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். எனவே, அவர்கள் தமது இயல்பான திறன்களுக்கு மேலாக உளசமூகவியல் தொழிற்பாடுகளிற்கான அடிப்படைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல் நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

### 2.3.6 பொதுசுகாதார அமைப்பு

இலங்கையில் மத்திய, மாகாண, பிராந்திய நிர்வாக அலகுகளின்கீழ், அரசு சுகாதார சேவைகள் அமைகின்றன. போதனா வைத்தியசாலை, மாவட்டப் பொது வைத்தியசாலை, ஆதார வைத்தியசாலை, பிரதேச வைத்தியசாலை, ஆரம்பமருத்துவப்பராமரிப்பு அலகு, மாவட்ட ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகள், கிராமிய ஆயுர்வேத வைத்தியசாலைகள், ஆயுர்வேத மத்திய மருந்தகங்கள் என்பனவற்றில் மக்களுக்கு இலவசமாகச் சிகிச்சையளிக்கப்படுகின்றன. ஒவ்வொரு பிரதேச செயலர் பிரிவிலும் ஒரு சுகாதார வைத்திய அதிகாரிப் பிரிவு காணப்படும். இதன்கீழ் பொதுசுகாதார பரிசோதகர், குடும்பநல உத்தியோகத்தர் ஆகியவர்களால் பொதுசுகாதார சேவைகள், குறிப்பாக தடுப்பு மற்றும் மேம்பாட்டு நடவடிக்கைகள் வழங்கப்படுகின்றன.

பொதுசுகாதார பரிசோதகர் (PHI), குடும்பநல உத்தியோகத்தர் (FHO) என்போர் கிராமத்தில் குடும்பங்களைத் தரிசித்துத் தேவையான சேவைகளை வழங்கி வருகின்றனர். இதனைவிட, மக்கள் அரசாங்க வைத்தியசாலைகளுக்கும், தனியார் வைத்திய சாலைகளுக்கும் சென்று தமது தேவைகளைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

பொதுசுகாதார சேவைகளை மக்கள் பயன்படுத்துவதில் பலவிதமான இடர்ப்பாடுகள் இருக்கின்றன. இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். பல இடங்களில் வைத்தியர், தாதியர் மற்றும் ஊழியர் பற்றாக்குறை நிலவுகிறது. சிலவிடங்களில் போக்குவரத்துக் கஷ்டங்களும், போரைத் தொடர்ந்து இருக்கின்ற இயல்பற்ற குழ்நிலையும் தடையாகின்றன. மக்களும் அண்மையில் இருக்கும் வைத்திய சேவைகளைவிட நகர்ப்புறத்தில் இருக்கும் பெரிய பொது வைத்தியசாலைகளையே நாடுகின்றனர். இதனால் பல வீண் சிரமங்கள் ஏற்படுகின்றன. வைத்தியசாலைகளில் அடிக்கடி முக்கியமான மருந்துகளுக்குத் தட்டுப்பாடு ஏற்படுகிறது. சிலவேளைகளில் முக்கியமான மருந்துகள் கிடைக்காமலே போய்விடுகின்றன. தனியார் வைத்தியசாலைகளில் வைத்தியச் செலவும் மருந்துச் செலவும் பன்மடங்கு அதிகரித்தே காணப்படுகின்றன. மக்களைச் சுகாதார தேவைகளுக்கு, பயனுள்ள வகையில் வழிகாட்டுவது, தொடர்புபடுத்துவது, கொண்டு செல்வது போன்றன உங்களின் கடமைகளில் அடங்கும். இதற்கு சுகாதார சேவையாளருடன் நல்ல உறவைப் பேணி வளர்த்து அவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல், மற்றும் சுகாதார சேவைகளின் நடைமுறைகளை (வழிகாட்டல் செயன்முறை, கிளினிக் நாட்கள் போன்றவற்றை) தெரிந்திருத்தல் போன்றவை இன்றியமையாதது.

### 2.3.7 பரிகாரம் தேடல்

மக்களின் தேவைக்கேற்ப அதைப் பெறக்கூடிய சேவைகளை நாட வேண்டும். உங்களுக்கு நிலம் தேவைப்பட்டின் வைத்தியரிடம் செல்லத் தேவையில்லை. உங்கள் காலில் முறிவு ஏற்பட்டால், கிராம சேவையாளரிடம் கேட்க முடியாது. உளசமூகப் பிரச்சினைகள் பற்றியும், மனநோய் பற்றியும் கதைக்கும்போது, அவற்றிற்கிடையேயான வேறுபாடுகளைப் பிரித்துப் பார்த்தல் அவ்வளவு எளிதானதல்ல. இவற்றுக்குரிய காரணங்கள் பலவாக இருப்பதனால், தீர்வு முறைகளும் பலவாகவே அமைகின்றன. எமக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டியது என்னவெனில், எந்தப் பிரச்சினைக்கு எந்த வளத்தைப் பயன்படுத்துதல் வேண்டும் என்பதே ஆகும். இதனை நன்கு விளங்கிக் கொள்வதற்காக முதலில் தமிழ்ச் சமுதாயத்தின் முக்கிய வளமாக இருக்கும் பாரம்பரியப் பகுதியைப் பார்ப்போம்.



திரு. விமலுக்கு 30 வயது. அவர் பனை, தென்னைவள அபிவிருத்திச் சபையில் வேலை செய்கிறார். 1996, ஆவணி நடுப்பகுதியில் காலையில் அவர் தனது வேலைத் தளத்திற்குச் சைக்கிளில் சென்று கொண்டிருந்தபோது, செம்மணியில் வைத்துக் கைது செய்யப்பட்டார். அவரது பெற்றோரும், மூன்று சகோதரிகளும் அவரைத் தேடினர். பின்னர், அவர் படையினரால் கைது செய்யப்பட்டார் என்பதை அறிந்தனர். அவர்கள் படையினருக்கும் அரசு அதிகாரிகளும், சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கத்தினருக்கும், மனித உரிமைகள் ஆணைக்குழுவிற்கும் முறைப்பாடு செய்தனர். எனினும், எதுவும் பயனளிக்கவில்லை.

அவர்கள் ஒரு சாஸ்திரியாரிடம் ஜாதகம் பார்க்கச் சென்றார்கள். அவர் விமலின் ஜாதகத்தைப் பார்த்துவிட்டு, அவருக்கு இப்போது காலம் சரியில்லை என்று சொன்னார். மூன்று மாதங்களின் பின்னர் மிருகவிலிலுள்ள ஒரு கோயிலுக்கு வாக்குக் கேட்கச் சென்றனர். அங்கு பூசைகள், கிரியைகள் செய்த பின்னர், அவர் தெற்கில் வசிப்பதாகச் சொல்லப்பட்டது. ஆறு மாதங்களுக்குப் பிறகு, கொக்குவில்லில் உள்ள வாக்குச் சொல்பவர் ஒருவர் கண்ணிராணை வணங்கிக்கொண்டு, அவர் உயிரோடு இருப்பதாகச் சொன்னார். அவர்களிடம் கண்ணனை வணங்கும்படி சொன்னார். (இன்றுவரை அவர்கள் கண்ணிராணை வணங்கி வருகிறார்கள்). பின்னர் அவர்கள் அளவெட்டியிலுள்ள ஒரு வாக்குச் சொல்பவரிடம் சென்றனர். அங்கும் அவர் உயிரோடு இருப்பதாகவே சொல்லப்பட்டது.

இதற்கிடையில் தாயார் சுகவீனமுற்றார்; பசியை இழந்தார்; பேசுவதற்குக் கஷ்டப்பட்டார். ஒரு வருடத்தின் பின்னர் இறந்து போனார். தகப்பனாரும் உளச்சோர்வுக்கு ஆளாகி, தன்னைக் கவனித்துக்கொள்வதையே கைவிடத் தொடங்கினார். சகோதரியும் தனது வேலைகளில் கவனம் செலுத்த முடியாதவராக இருந்தார். ஆனால் அவர்கள் அனைவரும் தமது அன்புக்குரிய விமல் ஒருநாள் திரும்பி வரக்கூடும் என்று நம்பிக்கையுடன் காத்திருக்கின்றனர்.

## 2.4 பாரம்பரியப் பகுதி

எமது ஊர்களில் பாரம்பரியமாகக் குருக்கள்; மௌலவிமார்; பாதிரிமார்; பரிகாரிமார்; சித்த, ஆயுர்வேத, சுதேச வைத்தியர்கள்; சோதிடர்; மாந்திரீகர்கள்; பேயோட்டுவோர்; மை போட்டுப் பார்ப்போர்; வாக்குக் கூறுவோர் எனப் பல்வகைப்பட்ட உதவியளிப்போர் காணப்படுகின்றனர் (அட்டவணை 2.1ஐப் பார்க்கவும்). உங்களுக்கு இப்படியானவர்களில் எவ்வளவு பேரைத் தெரியும்?

சில இடங்களில் மிகவும் பிரசித்திபெற்ற பாரம்பரிய உதவியளிப்போர் இருக்கின்றனர். இவர்களில் அனுபவம் நிறைந்து பக்குவப்பட்டோர் தங்களால் உளமாய நோய்களை முழுமையாக மாற்றிவிட முடியாது என ஒப்புக்கொண்டாலும், தங்களால் பெரும்பாலான உளசமூகப் பிரச்சினைகளைக் குறைத்துவிட முடிகிறது என்கின்றார்கள். மக்களுக்கு இப்படியான இடங்களில் கூடிய மன ஆறுதல், திருப்தி, குடும்ப மற்றும் சமுதாய ஆதரவு, கரிசனை முதலியன கிடைக்கின்றன. அவர்கள் தமக்கு நடந்தவை பற்றியும், தமது வாழ்க்கை பற்றியும் அர்த்தம் பெறுகின்றனர். மேலும், இப்படியான இடங்களில் அவர்கள் வைத்தியசாலைகளைவிடக் கூடிய மரியாதையுடனும் புரிந்துணர்வுடனும் நடத்தப்படுகின்றனர்.

### 2.4.1 பாரம்பரிய உதவியளிப்பவர்கள்

ஒரு பாரம்பரிய உதவியளிப்பவராக, குறிப்பாக ஒரு குணமாக்குபவராக இருப்பதற்கு முதலில் அவர் பல தியாகங்களைச் செய்யவேண்டி இருக்கும். அவர்கள் பின்பற்றவேண்டிய பல சாதனைகளும், ஒழுங்கு முறைகளும், நடைமுறைகளும், இவற்றிற்கு மேலாகப் பல வருடகாலப் பயிற்சியும், அனுபவமும் தேவைப்படுகின்றன. ஒருவர் குணமாக்குபவராக வந்த பின்னர், அவர் தனக்குரிய ஒழுக்க நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதோடு, தனது மூதாதையோர், குரு



போன்றவர்களுக்கு மரியாதையும் செலுத்துதல் வேண்டும். அத்துடன் அவர் தனது அறிவை அடுத்த சந்ததியினருக்குக் கையளித்தல் வேண்டும் எனவும் எதிர்பார்க்கப்படும்.

அவர் தம்மிடம் வரும் நோயாளிகளைத் தமது தேவைகளுக்காகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளக்கூடாது. அவர்களிடமிருந்து அதிக பணத்தையோ அன்றி வேறு பொருட்களையோ அறவிடக்கூடாது. தமது அறிவை, மற்றவர்களை வசப்படுத்தவோ, தனது செல்வாக்கைப் பெருக்கிக்கொள்வதற்கோ பயன்படுத்தக்கூடாது என்று பல நல்ல ஒழுக்கக் கோட்பாடுகள் இருக்கின்றன. அதிகமான குணமாக்குவோர் பரம்பரை பரம்பரையாக, சிறப்பான வழிகளில் பயிற்சி பெற்றுத் தமது திறன்களை விருத்தி செய்திருப்பர். உதாரணமாக, சிலர் சிறுவர்களின் நோய்களைக் குணப்படுத்துவதில் பெயர் பெற்றவர்களாக இருப்பர். இன்னுமொரு சாரார், செய்வினை, சூனியம் முதலியவற்றால் ஏற்படுவதாக நம்பப்படும் (Sorcery) தீவினைகளை அகற்றுபவர்களாக இருப்பர். அநேகமான பரிகாரிமாள் மருந்து, மூலிகைச் செடிகளைச் சேகரித்து, மருந்துகளைத் தாமே தயாரித்து, மருத்துவம் செய்வதில் சிறந்து விளங்குகின்றனர். விஷகடி வைத்தியம் செய்வதில் இவர்கள் பிரசித்தமாக இருக்கிறார்கள்.

பாரம்பரிய முறைகள் உதவி அளிப்போர்	பௌதீக தலையீடுகள் ஆயுள்வேத மருந்துகள், மூலிகைகள்	உள வளத் துணை	ஆலோ சனை கள்	மாந் திரீக முறை	தீய சக்தி களை அகற் றல் *	ஐாத கம் பார்த் தல்	பேய் ஓட்டு தல்
குருக்கள் / பாதிரிமாள் மௌலவி	+	+	++	+	+	+	+
மாந்திரீகர்		+		+++	+++	+	+++
கலை ஆடுவோர்		++	+	+++	++		+
ஐாதகம் பார்ப்போர்		++	+			+++	
மருத்துவிச்சி	+	+++	+				
பரம்பரை சுதேச வைத்தியர்	+++	++	++				

\* நூல் கட்டுதல், பார்வை பார்த்தல், மருத்தீடு விழுத்துதல், சாந்தி செய்தல், ஆசீர்வதித்தல், கழிப்புக் கழித்தல், தடை வெட்டல், காவல் செய்தல்

#### 2.4.1.1 கலை (Possession, Mediums)

கலையாடுபவர்களை உருவாடுபவர்கள், சாமியாடுபவர்கள் மற்றும் சன்னதம் ஆடுபவர்கள் என்றும் அழைப்பர். கலையாடுபவர்களில் பலர், கலையாடத் தொடங்குமுன்னர், ஆழமான உளசமூகத் தாக்கங்களுக்கு ஆளாகித் தேறியவர்களாக இருக்கலாம். பொதுவாக, சாமி ஆடுபவர் முதலில் அதற்கான தயாரிப்புப் படிமுறைகளைச் (முழுகுதல், விரதமிருத்தல், எதிர்பார்ப்பு, மேளதாளம், சாம்பிராணி வாசனை, மக்கள் கூட்டத்தை வரவழைத்தல் போன்றவற்றைச்) செய்து, பூசை செய்துவிட்டு, வந்திருப்பவர்கள் முன்னே வந்து, தம் உணர்வை இழந்து, வேறு ஒரு சக்தியின் (அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் காளி, அம்மன், வைரவர், பரிசுத்த ஆவி போன்ற ஏதாவது ஒரு கடவுளின்) கட்டுப்பாட்டில் இயங்கி, உருக்கொண்டு ஆடுகிறார். அவரின் குரலில் மாற்றம் ஏற்பட்டு, உறுதியான குரலில், ஆணித்தரமாகப் பேசத் தொடங்குவார். மக்களை ஒவ்வொருவராக அழைத்து, அவர்கள் கேட்பவற்றிற்குப் பதில் சொல்வார். எதிர்காலத்தில் நடக்கப் போவதைப் நம்பப்படுகிறது.



பற்றிக் கூறுவார். நோய்களுக்கு மருந்து சொல்வார். சிலர் இதன்பொழுது, தாமே தயாரித்த மருந்துகள், விபுதி போன்றவற்றைக் கொடுப்பதுமுண்டு. கலை ஓரிரு மணித்தியாலங்களுக்கு நீடிக்கலாம். அதன்பின்னர் 'சாமி மலையேறிவிடும்'. அவரை ஆட்கொண்ட சக்தி அவரைவிட்டு அகன்றுவிடும். அதன்பின் கலையாடியவர் உணர்வில்லாமல் விழுந்துவிடுவார். பின்னர், உணர்வு ஏற்பட்டுச் சாதாரண நிலைக்கு வந்தவுடன் அவர் தாம் 'கலையில் இருந்தபோது என்ன சொன்னோம் என்பதை நினைவுகூர முடியாதிருப்பர்.



அதிகமான மக்கள் இவ்விதமான கலை ஆடுபவர்களை நாடி, தமது குறைகளையும், உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகளையும், ஏனைய குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளையும் தீர்ப்பதற்கு முனைகின்றார்கள். கலை ஆடுபவர்கள் இத்தகையவர்களின் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறுகின்றார்கள். அத்துடன், இப்படியான நிகழ்வுகளில் மக்களுக்குத் தமது பிரச்சினைகளை சமூகம் ஏற்றுக்கொள்ளக்கூடிய ஓர் ஆதரவான சூழலில் வெளிக்கொண்டுவரவும் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுகிறது.

பதினெட்டுவயதுடையசுகுணா, மூன்றுமாதமாகக்கடுமையானதலைவலியாலும், பசியின்மையாலும், படிப்பில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் துன்பப்பட்டா. பெற்றோர் பல வைத்தியர்களிடம் காட்டிய பின்னர், கடைசியாக யாழ்ப்போதனா வைத்தியசாலைக்குக் கூட்டிச் சென்றனர். உடல் பரிசோதனைகள், ஆய்வுகள் அனைத்தும் சரியாகவே இருந்தன. எனவே முறைப்பாட்டிற்கான விசேடமான மருந்துகள் ஒன்றும் கொடுக்கவில்லை. சுகுணாவைத் திருத்திப்படுத்துவதற்குப் 'பனடோல்' போன்ற சாதாரண மருந்துகள் மாத்திரமே கொடுக்கப்பட்டன. ஆனாலும் அறிகுறிகள் மாறவே இல்லை.

பின்னர் சுகுணா வலிகாமம் மேற்கில் ஒரு பாரம்பரிய குணமாக்குபவரிடம் சென்றா. அவவும் பெண்தான். அவ தனது வீட்டிலுள்ள மண்டபத்தில் சுவாமி கும்பிட்டா. இந்த மண்டபத்தில் ஒவ்வொரு வியாழன், வெள்ளி, ஞாயிற்றுக்கிழமைகளில் 10 - 15 பேர் வருவார்கள். அவர் நாகம்மாவைக் (நாகக் கடவுள்) கும்பிட்டு, உதவி நாடி வருபவர்களுக்கு வாக்குச் சொல்லுவா. அங்கு அந்த மண்டபத்தில் ஒரு நாகபாம்பும் வசித்து வந்தது.

அவ சுகுணாவிடம் பிரச்சினை பற்றிக் கேட்டா. தன்னைத் தனது பெற்றோர் வெளிநாட்டிலுள்ள மைத்துனருக்குத் திருமணம் முடித்துவைக்க விரும்புவதாகவும், தான் வெளிநாட்டுக்குப் போவதை வெறுப்பதாகவும் கூறினா. 'நான் வெளிநாட்டுக்குப் போனால் சிறிய அறையில் வசிக்க வேண்டும்; மற்றவரில் தங்கியிருக்க வேண்டும்; சுதந்திரம் இருக்காது; சீக்கிரம் உடம்பு பருத்துவிடும்' என்று சொன்னா. தனது பெற்றோருடன் இங்கேயே இருந்து, க.பொ.த. உயர்தரம் படித்து, பல்கலைக்கழகத்திற்குச் செல்லவே விரும்புவதாகவும் சொன்னா. வேறு எவருக்கும் இதுவரை இதனைத்தான் சொல்லவில்லை என்றும் கூறினா.

பின்னர், அந்தக் குணமாக்கும் பெண் பூசைகள் செய்தபின்னர், நாகபாம்பு போன்று சில அசைவுகள் செய்து, 'வெளிநாடு போவதற்கு இது நல்ல காலமல்ல, ஆகவே படிப்பைத் தொடரு. நான் (கடவுள்) உனக்கு உதவி செய்வேன். என்னை நயினாதீவிலுள்ள நாகபூசணி அம்மன் கோவிலுக்குச் சென்று வணங்கு. தோஷங்கள் நீங்குவதற்காகச் செம்பாம்பு (செம்பினால் செய்தது) கொடுத்து வழிபடு என்று சொன்னார். பெற்றோரும் இதனை ஏற்றுக்கொண்டனர். இப்போது இந்தப் பெண் எதுவித அறிகுறிகளமின்றி உயர்தரத்தில் படித்துக்கொண்டிருக்கிறா.



### 2.4.1.2 வாக்குச் சொல்லுதல்

பெறுமதியான பொருட்கள் தொலைதல், களவுபோதல், வளர்த்த மிருகங்கள் காணாமற் போதல் மற்றும் தொழில் தொடர்பாக, திருமணம் தொடர்பாக, தீர்வுகாண முடியாதிருத்தல் போன்ற நிலைமைகளில் மக்கள் - மனம் குழம்பியபடி வாக்குச் சொல்பவர்களை நாடிச் செல்வர். வாக்குச் சொல்பவர் கற்பூரம் கொளுத்தி, தேங்காய் உடைத்து, கண்களை மூடிக்கடவுளைத் தியானித்து கடவுளிடம்கேட்டுச் சொல்வதுபோல, திசைகள் மற்றும் காலங்கள் குறித்துக் கூறுவார்.



பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வாக

அண்மைக்கால அசம்பாவிதங்களால் காணாமற் போனோரின் குடும்பத்தவர்கள் தமது உறவினர்களின் கதியைப் பற்றி அறிவதற்கு, வாக்குச் சொல்பவர்களைக் கூடுதலாக நாடுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இவ்வாறு வாக்குச் சொல்லப்படும் பொழுது அவர்கள் தமது உறவினருக்கு என்ன நடந்தது என்று அறிகிறார்கள். அங்கலாய்த்த மனங்களுக்கு ஆறுதல் கிடைக்கின்றது. ஆயினும் சிலவேளைகளில், வாக்குச் சொல்லுபவரின் கையாள்கை சாதாரியமற்றதாகி மேலும் நிலைமையை மோசமாக்கிவிடலாம். ஆகவே சீரானவகையில், பக்குவத்தோடு இயங்கும் உதவியளிப்போரை இனங்கண்டு அவர்களிடமே மக்களை வழிகாட்டவும்.

### 2.4.1.3 மருத்துவிச்சி

பிள்ளைப்பேறு தொடர்பான சகல விடயங்களையும் கவனிப்பவராக மருத்துவிச்சி என்று அழைக்கப்படும் பெண்மணி இருந்திருக்கிறார். இவர் குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு ஏற்படும் நோய்களைக் குணமாக்குவதிலும் விஷகடி வைத்தியம், எண்ணெய் காய்ச்சதல், மூலிகை களைக்கொண்டு குடிநீர் தயாரித்தல் போன்ற பல்வேறு துறைகளிலும் அறிவு நிரம்பியவராகவும் இருந்தார். இவர் ஊர் மக்களுக்கு நன்கு அறிமுகமானவராகவும், மதிப்பிற் குரியவராகவும் இருப்பார். குடும்பத்தில் யாராவது கரும் நோய்வாய்ப்பட்டபோதும், பெண்கள் கர்ப்பமான காலத்தில் நோய் வந்தபோதும், குழந்தைப் பேற்றின்போதும் மருத்துவிச்சி அந்த வீட்டிலே தங்கி, குடும்பத்தவரோடு தானும் ஒருவராக இருந்து ஆறுதலையும், ஆலோசனையையும் வழங்குவார்.

மாறும் நவீன உலக முறைகளில் தற்போது குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் இச்சேவையைப் பொறுப்பெடுக்கத் தொடங்கிவிட்டார்கள். இவர்களும் இம்முக்கிய உளசமூகப் பங்கினைச் செய்யப் பயிற்றப்பட வேண்டும்.

### 2.4.1.4 சமய குருமார்

சமய குருமாராக இருப்பவர்கள் சமய, சமூக, உளவியல் வழிகள் மூலமாக மக்களுக்கு உதவுகின்றார்கள். இவர்கள் பல காலங்களாகத் தாம் தமது குருவிடம் கற்ற அனுபவங்களைப் பயன்படுத்தி, உளசமூகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் பெயர் பெற்று விளங்குகின்றார்கள்.

குருக்கள்மார் அபிஷேகம், அர்ச்சனை போன்ற கிரியைகளைச் செய்து விபூதி, சந்தனம், தீர்த்தம், பூ போன்ற பிரசாதங்களைக் கொடுத்து ஆசீர்வதிக்கின்றனர். இவைதவிர, விபூதி போடல், நூல் கட்டுதல், நீர் ஓதிக் கொடுத்தல் போன்றவைகளையும் மேற்கொண்டு வருகின்றார்கள். இவர்கள் மந்திரங்கள் சொல்லியும், வேதம் ஓதியும், தேவார, திருவாசகங்களைப் பாராயணஞ் செய்தும், சாந்தி முதலிய கிரியைகள் செய்தும் மக்கள், தமது கஷ்டமான காலப்பகுதியின் ஊடாகச் செல்வதற்கு உறுதுணையாகச் செயற்படுகின்றார்கள்.



பாதிரிமார்கள் பூசைகள் செய்தும் நீர் ஓதிக் கொடுத்தும், ஆசீர்வதித்தும், ஜெபித்தும் உதவுகின்றார்கள். முக்கியமாக, கிறிஸ்தவ மக்கள் தனிப்பட்ட ரீதியாக, தமது பிரச்சினைகளை, உணர்ச்சிகளை, குற்றவுணர்வுகளைப் பாவமன்னிப்பின்போது வெளிப்படுத்துகின்றனர். இதுவே உளவளத்துணை, ஆற்றுப் படுத்தல் போன்ற துறைகளுக்கு மூலமாகியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. சைவ, இந்து, இஸ்லாமிய குருமார்களில் பெரும்பாலானவர்கள் பாரம்பரிய உளவளத்துணையை (Traditional Counselling) மக்களுக்கு வழங்கக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர்.



பயனை

தனிப்பட்ட, குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளின்போது இவ்விதமான சமய குருமாரின் தலையீடுகள் மிகுந்த சக்திவாய்ந்தவாக இருக்கின்றன. இவர்கள் காலப்போக்கில், அனுபவ ரீதியாக இவ்வாறான பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் மிகவும் சாதாரணம் பெற்றவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

திருமதி. சாந்தி 22 வயதுடைய மாது. தனது தாயாருடன் குருக்களிடம் போனா. அவ திருமணம் செய்து மூன்று வருடங்கள். அவ கர்ப்பிணியாக இருந்தபோது கணவனுடன் ஒரு முரண்பாடு ஏற்பட்டது. கணவன் அவவின் வயிற்றில் அடித்துக் கீழே வீழ்த்தினான். அவவுடைய கர்ப்பம் கலைந்தது. மாமியார் மருமகளைத் திட்டித் தீர்த்தா. சில நாட்களின் பின் மீண்டும் அவ கர்ப்பம் தரித்தா. குழந்தை பிறந்து இருபதாம் நாள் அவ கணவனால் கட்டாயமாகப் பாலுறவுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டா.

இடம்பெயர்வின்போது கணவன் இன்னொரு பெண்ணுடன் தொடர்பு கொண்டிருந்தமையினால் குடும்பத்தில் மீண்டும் பிரச்சினைகள் தலைதூக்கின. அவ கணவனை விட்டுவிட்டுத் தாயாருடன் வாழ்ந்தா. சில மாதங்களின் பின்னர் கணவன் மீண்டும் வந்து சேர்ந்து கொண்டார். கணவன்மீது கொண்ட காதலால் அவரை மீண்டும் ஏற்றுக்கொண்டா. ஆனாலும் அவரின் கொடுமைகள் தொடர்ந்தன. தாங்கமுடியாமல் குழந்தையுடன் வெளியேறினா.

அவவுக்கு நெஞ்சுநோ, நாரி நோ என்பன பிடித்துக்கொண்டன. கோயிலுக்குப் போய்க் குருக்களிடம் முறையிட்டார். குருக்கள் எல்லாவற்றையும் கேட்டு, பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து பின்னர் கணவன், மனைவி இருவரையும் சந்தித்தார். இருவரும் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் கலந்துரையாடி ஆலோசனைகளை வழங்கினார்.

#### 2.4.1.5 சுதேச வைத்தியர்

தமிழ் பிரதேசத்தில் பரிகாரிமார், சுதேச, சித்த ஆயுர்வேத முறைகளைப் பின்பற்றுபவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் மக்களுக்கு மிக நெருங்கியவர்களாகவும், நம்பிக்கைக்குரியவர்களாகவும், ஆறுதலளிப்பவர்களாகவும் இருப்பதுடன், மக்களுடன் நீண்டகாலத் தொடர்புகளை (பரம்பரை பரம்பரையாகக்) கொண்டிருப்பவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். இதனால் மக்களுக்கு ஏற்படுகின்ற உடல், உள, குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகளைக் காண்பதில் இவர்களின் பங்கு முக்கியமானதாக இருக்கிறது. இவர்கள் பாரம்பரிய முறைகளைக் கையாளுவதில் கைதேர்ந்தவர்கள். அவர்களின் நீண்டகாலப் பணியின் மூலம், அவர்களின் ஆளுமையும் மக்களுடன் தொடர்புகொள்ளும் முறைமைகளும் செம்மையாக்கப்படுகின்றன. இவர்கள் தங்களுடைய திறன்மிக்க தொடர்பாடலினூடாக மக்களுக்குச் சிறந்த உளவளத்துணையும், ஆலோசனையும் கூறக்கூடியவர்களாகத் திகழ்கின்றனர்.



தற்பொழுது இவர்களில் கணிசமானோர் தமது பாரம்பரிய வைத்திய முறையுடன் இணைந்து அல்லது அதன் தத்துவங்களைக் கைவிட்டு மேற்கைத்தேய மருந்துகளை மட்டும் நோயாளிகளுக்குக் கொடுக்கின்றார்கள். இது கண்டிக்கப்படவேண்டியது. தகுந்த பயிற்சியோ, அங்கீகாரமோ இல்லாமல் மேற்கைத்தேய மருந்துகளைப் பாவிப்பது மிக மிக ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

#### 2.4.2 மனநோய்கள்

உளசமூக சேவையாளர் என்றவகையில் நீங்கள் ஓர் ஊரில் உளநலம் பாதிக்கப்பட்ட நிலைமைகளை எப்படி அழைக்கிறார்கள், விளங்கிக் கொள்கிறார்கள் என்பதை அறிந்திருத்தல் மட்டுமன்றி (அத்தியாயம் 5இல் பகுதி 5.1ஐப் பார்க்கவும்), உள்ளூர் வளங்களை மனநோயாளருக்கு ஏற்றவாறு பயன்படுத்தி அவர்களது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணமுடியும் என்பதையும் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

புராதனமான ஆயுள்வேத சூத்திரங்களில் ஐந்து வகையான மனநோய்களைப் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. இவைவாதம், பித்தம், கபம், சன்னிபாதம், வெளிக்காரணி (Exogenous) என்பவற்றால் ஏற்படுவனவாகும். இவற்றில் முதல் நான்கும் உட்காரணிகளால் ஏற்படுபவை (Endogenous) ஆகும். இவை தோஷங்களின் குளறுபடி காரணமாக ஏற்படுகின்றன எனச் சொல்லப்படுகின்றது. எமது சமுதாயத்தில் மனநோய்களைப் பொதுவாக, 'பித்தம் தலைக்கேறிவிட்டது, ஏக்க வாயு, ஹிஸ்ரீரியா வாயு' போன்ற பதங்களைப் பாவித்துக் கூறப்படுவது நோக்கற்பாலது.

இவற்றில் ஐந்தாவது, வெளிக்காரணிகள் ஆகும். இதனால் ஏற்படும் மனநோய்களுக்கு கடவுளராலும், முனிவர்களாலும், கந்தர்வர்களாலும், தீய ஆவிகளாலும், இறந்துபோன உயிர்களாலும் பீடிக்கப்படுவதே காரணம் என்று கூறப்படுகின்றது. ஊழ்வினைகள், பித்தீர்த் தோஷங்கள், நவக்கிரக தோஷங்கள், தீயசக்திகள் வந்து பீடிப்பது, எதிரிகளால் செய்வினை - குனியம், பேய் ஏவுதல், மருந்து போடுதல், தீவினைகள் வந்து உறுத்துவது என்பனவும் மனநோய்களுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. இவற்றைவிட, பெரியோரை மதிப்பிடுவதில் ஏற்படும் பிழைகளின் காரணமாகவும் துறவிகள், மூதாதையர் போன்றோரை அவமதித்தாலும் மனநோய்கள் ஏற்படுவதாகச் சொல்லப்படுகின்றன.

திருமதி கமலாதேவி ஒரு விதவை, 46 வயது. பலகாரம் விற்பனை பிழைத்து வந்தா. அவளுக்கு நெஞ்சுவலி, தலை கனமாயிருத்தல், நித்திரையின்மை, தற்கொலை எண்ணங்கள், அத்தீமன பாலுணர்வுத் தூண்டல்கள் என்பவை இருந்தன. சிலவேளைகளில் அத்தீமன முரட்டுத்தனங்களை வெளிக்காட்டினா. அவ உளநோயாளர் விடுதியில் சேர்க்கப்பட்டா.

இவளுக்கு 15 வயதில் கட்டாயப்படுத்தித் திருமணம் செய்யப்பட்டது. ஆறு பிள்ளைகள். கணவன் கொடுமையானவர், குடிகாரர், அவரால் பாலியல் ரீதியாகவும் மிருகத்தனமாக இவர் நடத்தப்பட்டார். கணவனுடன் வாழ்ந்த வாழ்வில் இவர் எவ்வித சுகமும் காணவில்லை. இவ் கோயில்களுக்குப் போவது வழக்கம். ஒரு வைரவர் கோயிலுக்குப் போயிருந்தபோது, நாகதம்பிரான் தனக்குள்ளே தோன்றி உருவெடுத்து ஆடச் சொன்னதாக உணர்ந்தா. ஒரு மயக்க நிலையில் பாம்புபோல் நெளிந்து நெளிந்து உணர்ச்சிமயமாக ஆடினா.

குறிப்பு:

மேற்கைத்தேய உளவியல் உளக்கோட்பாடுகளின்படி பாம்பு பாலியலின் வெளிப்பாடாகக் கொள்ளப் படுகின்றது. இவ்வாறு உருவாடுதலை "Hysterical possession state" என்று கூறலாம்.



உட்காரணிகள், வெளிக்காரணிகள் என்பவற்றால் ஏற்படும் மனநோய்களை, மந்திர உச்சாடனம் செய்தல், மூலிகைகளைப் பாவித்தல், இரத்தினக் கற்களை அணிதல், சமயச் சடங்குகளைச் செய்தல், பிரார்த்தனைகள் செய்தல், விரதங்கள் அனுட்டித்தல், நிவேதனங்கள் சமர்ப்பித்தல், புனிதமான காரியங்களுக்கு நன்கொடைகள் வழங்கல், யாத்திரைகள் மேற்கொள்ளல் போன்றவற்றால் மக்கள் நிவர்த்தி செய்யலாம் என்று கூறப்படுகிறது.

மக்களுக்கு ஏற்பட்டிருக்கும் பிரச்சினைகளுக்குப் பல்வேறு காரணங்கள் இருக்கக்கூடும். இந்தக் காரணங்களை விளக்கிக்கொள்ள முயற்சிப்பதே மிக முக்கியமானதாகும். மக்களுக்கு இருக்கின்ற உண்மையான பிரச்சினைகள் என்ன என்பதை நாம் காணாவிட்டால், அவர்களுக்குப் பொருத்தமான தீர்வுகளையும் எம்மால் கொடுக்க முடியாது. நீங்கள் ஒரு சமூகத்தொண்டர் என்றவகையில், மக்கள் வைத்திருக்கும் நம்பிக்கைகளை, மேலெழுந்தவாரியாக மூடநம்பிக்கைகள் என்று புறந்தள்ளிவிடக்கூடாது. அவர்களின் கருத்துகளையும் விளக்கிக்கொண்டு அவர்களுடைய நம்பிக்கைகளினூடாக அவர்களுக்கு உதவியளித்தலே நல்லது.

#### 2.4.2.1 காரணங்கள்

உடல், உளநோய்கள் எப்படி உருவாகின்றன என்பது பற்றிய எமது பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

##### 2.4.2.1.1 அதிக யோசனை

பொதுவாக உளசமூகப் பிரச்சினைகளை உடையவர்கள் அதிகளவு யோசிப்பதாகக் கூறப்படுகின்றது. அவர்கள், தங்களுக்கு என்ன நடந்தது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திக்கக்கூடும். அத்தகையவற்றைப் பற்றிச் சிந்திப்பதை அவர்களால் நிறுத்த முடியாதிருக்கும். இது வயது முதிர்ந்தவர்களிடம் கூடுதலாகக் காணப்படும் ஒரு பொதுவான நிலையாகும். எனினும், தற்காலத்து அசம்பாவிதங்களுக்குப் பிறகு, கணிசமான மக்களில் இவ்வாறான 'அதிகளவு யோசிக்கும்' தன்மை காணப்படுகின்றது. யோசனைகள் கூடும் பொழுது அவை மனநோயை ஏற்படுத்துவதாக நம்பப்படுகிறது. எனினும் இவர்கள் எல்லோருக்குமே மனநோய்கள் பிடித்துவிட்டது என்று கருத்தேவையில்லை. ஆனால் அவர்களுக்கு ஏதாவது உளசமூகப் பிரச்சினைகள் இருக்கலாம்.

##### 2.4.2.1.2 தெய்வக் குறைபாடுகள்

சிலர் தங்களுக்கு ஏற்படும் கஷ்டங்களுக்கு, தாம் சமயச் சடங்குகள் செய்யாது விட்டமையோ அல்லது அவற்றில் வேறு தவறுகள் ஏற்பட்டுவிட்டமையோதான் காரணம் என்று கருதுவார்கள். கஷ்டங்கள், கெட்ட காலம் முதலியன தெய்வக் குறைபாட்டால்தான் ஏற்படுகின்றன என்று நம்புகின்றனர்.

##### 2.4.2.1.3 பேய்களின் பீடிப்பு

தமிழர் கலாசாரத்தில் பேய்கள் பற்றிய நம்பிக்கைகள் நிறையவே இருக்கின்றன. பேய் பிடித்தல், பேய்க் குணம், பேயாடுதல், பேயோட்டுதல் எனப் பேய்களுடன் தொடர்புடைய சொற்பிரயோகங்களும் நடைமுறை வழக்கங்களும் இருக்கின்றன.

சில உளநலப் பிரச்சினைகளுக்குப் பேய்கள் பீடிப்பதுதான் காரணம் என்று நம்பப்படுகிறது. சிலவேளைகளில் இப்பேய்கள் மற்றவர்களால், மந்திரவாதிகளால் ஏவப்படுவதாக (ஏவல் பேய்) நம்பப்படுகிறது. 'பலவீனமான சில சந்தர்ப்பங்களில் உதாரணமாக, நடுநிசியில் தனியே போகும் பொழுது, பிரச்சினைகளுக்குரிய' இடங்களுடாகச் செல்லும் பொழுது (சுடலை, அனாதரவான வீடுகள்), சில மரங்களுக்குக் கீழாகச் செல்லும் பொழுது (புளியமரம்), பெண்கள் வீட்டுக்கு விலக்காக உள்ள நேரங்களில், கழிப்புக் கழித்திருக்கும் இடங்களைக் கடக்கும் பொழுது (நான்கு சந்திகளில்) போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பேய்கள் ஒருவரை இலகுவாகப் பீடித்துவிடும் என்று

நம்பப்படுகிறது. கிறிஸ்தவ, இஸ்லாமிய மதங்களிலும் அசுத்த ஆவி, சாத்தான் முதலிய பேய் பிசாசுகளின் பீடிப்பும் மனக்குழப்பங்களுக்குக் காரணமாகச் சொல்லப்படுகின்றது.

ஒருவரைப் பேய் பிடித்துவிட்டது என்று நம்பும்போது அவரின் குணங்களும், உடல் வெளிப்பாடுகளும் மாறிவிடும். ஊராரும் இதனை ஓரளவு கண்டுபிடித்துவிடுவார்கள். எனினும், இதற்கென அனுபவமிக்க, பேய்களுடன் பரிச்சயம் கொண்ட பேய் ஓட்டுநர்கள் இருக்கிறார்கள். இவர்கள் பேய் பிடித்தவரை அடையாளம் காணுவதோடு, அநேகமாக என்ன பேய் பிடித்து இருக்கின்றது என்பதையும், அதை எவ்வாறு அகற்றலாம் என்றும் சொல்லக்கூடியவர்களாக இருப்பர்.

தமிழ்ப் பிரதேசங்களில், பொதுவாக வழக்கில் உள்ள பேய்களின் குணங்களும் விளக்கமும் அட்டவணை 2.2இல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன. மேற்கைத்தேய உளவியல் கருத்தின்படி இவ்வாறான பேய்களின் பீடிப்பும், அவற்றின் குணங்களும் ஓர் உளச்சிக்கலைக் குறிக்கலாம் என்று கூறப்படுகிறது.

அட்டவணை - 2.2 பேய்களும் அவற்றின் குணவியல்களும்

பேய்கள்	குணம்	சாத்தியமான உளவியல் விளக்கம்
ஊத்தைக்காளி	ஆடுதல், நேரம் கெட்ட நேரங்களில் வெளிக்கிட்டுத் திரிதல், கத்துதல்	இசிவு
சுடலை வைரவன் சுடலை மாடன் சுடலைக் காளி	கத்துதல், பலி கேட்டல், அர்த்த ஜாமங்களில் ஆடித் திரிதல், அறிவு கெடுதல், மயக்கம் வருதல், காய்ச்சல் வருதல், உடம்பு சிலிர்த்துக் கோபம் வருதல்	தவறுதலைச் செய்த குற்றவுணர்வு
எறிமாடன்	அதிர்ச்சி, அமைதியாகத் தனிமையில் இருத்தல், யாருக்கும் தெரியாமல் கல்லெறிதல்	அதிர்ச்சி
கொள்ளிவால் பேய்	பயந்து ஒதுங்குதல், திடீர் திடீரெனக் கத்துதல், தனிமை, இருட்டை நாடுதல்	கட்டிளமைப் பருவ நெருக்கீடு
முனி	பயப்படல், அதிர்ச்சி, திடீரெனக் கூக்குரலிடல்	அச்சம், பீதிநோய்கள், அதிர்ச்சி
மோகினி	முகம் பெருக்கும், நெற்றி அகலும், காதல், பாலியல் பற்றிக் கதைத்தல், இளம் பெண்கள் ஆடுதல்	காதல், பாலியல் தேவைகள்
மாயாமருளி	பசுபசுப்பு வார்த்தை, அழுதல், சிரித்தல்	உளமாய நோய்கள், பித்து
காடேறி	கோபம் வரும், தாலாட்டுப் பாடச் சொல்லும்	உந்தல் கட்டுப்பாட்டுக் குழப்பம்
வம்பற - கரையாக்கன், வம்பர - தேவதாவி, குறும்பறையன்	காய்ச்சல் வரும், உடம்பு குத்திக் கடுப்பு ஏற்படும்	சேதன நோய்கள்
கரையாக்கன்	உற்சாகம் இழந்து காணப்படுவர், சண்டை பிடிப்பார், விடயங்களைக் கிரகிக்கமாட்டார்கள், சிரங்கு போடும், காய்ச்சல் வரும்	நாட்பட்ட உளமாய நோய்
குறளி	உடம்பை சுருட்டும், கை விரல்கள் குறண்டும், கால் குறண்டும்	இசிவு, அதிக மூச்சு வாங்குதல்



ஊருக்கு ஊர் வேறு வேறு பெயர்களில் அழைக்கப்படும் பல்வேறுபட்ட பேய்கள் - இருந்தாலும், பேயோட்டும் சடங்கானது அடிப்படையாகச் சில அம்சங்களைக் கொண்டிருக்கும். ஒரு விசேட பூசை நடக்கும். இது பொதுவாக, நீர் நிலைகளை அண்டிய பகுதிகளில், பேய்கள் வாழ்வதாகக் கருதப்படும் இடங்களில், உதாரணமாக ஆறு, குளம், கடல் அல்லது கடலையை அண்டிய பகுதிகளில் நடக்கும். பின்பு பேயோட்டுதல் - ஆட்டிக் கழித்தல் நடைபெறும். எளிமையான முறையில் சொல்வதானால், இங்கு பேய் ஓட்டுபவர் பேய் பிடித்தவரை 'ஆட்டி', அவரில் நிற்கும் பேயுடன் உரையாடுவர். அந்தப் பேய் எது என்பதையும் அது என்ன கேட்கிறது என்பதையும் அறிவர். பின்பு அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் அது - அந்தத் தேவை - நிறைவேற்றப்படும். பேய் பிடித்தவரிலிருந்து பேய் விலகிக்கொள்ளும்; அவர் குணமடைவர் அல்லது முதற்காட்டிய அறிகுறிகளிலிருந்து விடுபடுவர். பேய்கள் கேட்கும் பொருட்கள், ஆழ்மனதில் நனவிலிப் பகுதியில் இருக்கும், பூர்த்தி செய்யப்படாத, ஆசைகளைப் பிரதிபலிக்கலாம் அல்லது ஆழ்மனதிலிருக்கும் உளச்சிக்கல்கள், தாக்கங்கள், இயக்கப்பாடுகளைக் குறிக்கலாம் என்று மேற்கைத்தேய அறிஞர்கள் கருதுகின்றனர்.

### பேய்களால் கேட்கப்படும் உணவுகள்

பாக்கு, வெற்றிலை, கள், சாராயம், கஞ்சா ரொட்டி, பாணிச் சேவல், வெள்ளைப் பேடு, மீன், இறைச்சி, வெள்ளையரிசிச் சோறு, கறுப்பரிசிச் சோறு, மஞ்சள் சோறு, பலகாரம், சுண்டல், தயிர், வெள்ளை ரொட்டி, கறி, கூழ் போன்றவற்றை வெவ்வேறு பேய்கள் கேட்பதற்கிணங்க மடை வைத்துப் படைப்பார்கள்.

ஒருவரைப் 'பிடித்த' பேயுடன் தொடர்புகொள்வதற்கு அல்லது அதனைக் கலைப்பதற்கு பலவிதமான உத்திகள் கையாளப் படுகின்றன. உதாரணமாக நேரடியாக அதற்குப் பொருத்தமான அதிகாரத்தொனியில் உரையாடல், அடித்தல், சவுக்கால் அடித்தல், இன்னுமொரு (நல்ல) தெய்வத்தை வேறு ஒருவரில் வரச்செய்து பேயுடன் சமர் செய்தல் எனச் சில உத்திகள் உண்டு. பேய்களின் தேவைகள் பல வகைப்படும். எனினும் அடிப்படையாக, உணவுத் தேவையும் (மடை), பாலியல் தேவைகளும், உறவுகளில் மீள்சீரமைப்பும் இருப்பதனை அவதானிக்கலாம்.

மிதமான உளநோய்களுக்கு அல்லது உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்குப் பேயோட்டும் சடங்குகள் பிரயோசனமான வையாக இருக்கலாம். எனினும், அனுபவ முதிர்ச்சி குறைந்த பேயோட்டுநர்கள், பாரிய உளநோயுடையவர்களை (அத்தியாயம் 5ஐப் பார்க்கவும்). தீய பேய் பிடித்திருக்கிறதென்று கூறி, அதனை ஓட்டுவதற்கு அவர்களைப் பிரம்பினால் அல்லது சவுக்கால் அடிக்கிறார்கள், எரிக்கிறார்கள், காயங்களை ஏற்படுத்துகிறார்கள், துன்புறுத்துகிறார்கள், சித்திரவதை செய்கிறார்கள். இது மிகவும் கொடுமையானது.



பிழையான அணுகுமுறை

நோயாளரைப் பயமுறுத்தி, பய அனுபவங்களை ஏற்படுத்துகிறார்கள். அவர்களில் ஓர் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தி அதன் மூலம் அவர்களைத் திரும்பவும் யதார்த்த நிலைக்குக் கொண்டு வருவதுதான் குணமாக்குவோரின் நோக்கமாக இருக்கலாம். ஆனாலும் இவ்வித உளமருத்துவச் சிகிச்சைச் செயற்பாடுகள் நோயாளிக்கு மிகவும் கெடுதி செய்யக்கூடிய ஆபத்தானவையாக அமையலாம். இவை கடுமையான மனநோய்களை இன்னும் சிக்கலாக்கும்.

உண்மையில் கடும் மனநோய்களுக்கு நவீன உளமருத்துவம் நல்ல பயனை அளிக்கிறது. மிதமான உளநோய்களுக்கும் உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும் பாரம்பரிய முறைகள் பயனுள்ளவை. அவை மக்களுக்கு உதவுவதில் மகத்தான பங்கினைச் செய்கின்றன. ஆகவே நீங்களும் இவற்றைப் பற்றி நன்கு அறிந்துகொண்டு மக்களுக்குத் தகுந்த வழிகாட்டலினைச் செய்ய வேண்டும்.



இந்த நிகழ்வுகளில் அநேகமானவை சமூகமட்டப் பார்வையாளர் முன் அதாவது குடும்பத்தவர், சமூகம், சுற்றத்தார் என்பவர்கள் முன்னேயே நாடகத் தன்மையோடு நடத்தப் படுவதனையும் குறிப்பிட்டாக வேண்டும். இதனால் சமூகமட்டப் பயன், ஆதரவு, மதிப்பு, இயக்கப்பாடு கிட்டுகிறது இவ்வாறான கலாசார செயற்பாடுகளின் விளைபயனாக தனிப்பட்ட ரீதியிலும், குடும்ப மட்டங்களில் குற்றவுணர்வு அற்றுப்போதல், கவலை குறைதல்; திருப்தி ஏற்படுதல்; உணர்ச்சி வெளிப்பாடு நிகழ்தல் என்பவற்றுடன்; நிம்மதி, ஆறுதல்; மற்றவர்களின் ஆதரவு; அங்கீகாரம், ஏற்கப்பாடு, புரிந்துணர்வு, கரிசனை முதலியனவும் கிடைக்கின்றன. அதனால் இவற்றைச் சரிவர சம்பிரதாய முறைகளில் செய்யும் பொழுது அது பிரச்சினையிருப்பவர்களுக்கு உதவுகின்றது. உளசமூக சேவையாளர் இவற்றுக்கு இடமளித்து, வழிகாட்டுவது பொருத்தமானது.

#### 2.4.2.1.4 தீவினை

தமிழ் சமுதாயத்தில் பலர் தமது வாழ்வில் ஏற்படும் பல சிக்கல்கள், துன்பங்கள், அலைச்சல்கள், அவலங்கள், இழப்புகள் போன்றவை தமது எதிரிகளால்தான் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்று நம்புகிறார்கள் அல்லது அயலவர், சில சமூகப் பெரியோர்கள், பாரம்பரியப் பகுதியினரால் அப்படி சொல்லப்படுகிறது. இந்த நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையிலே அவர்கள் மாந்திரீகர்களை நாடிச் செல்லுகிறார்கள். அவர்களும் இவர்களது பிரச்சினைகளுக்கு செய்வினை (யாரோ செய்த வினை), சூனியம், மருத்தீடுகள்தான் காரணம் என்று கூறி அவற்றிற்குப் பரிகாரமான சடங்குகளைச் செய்வார்கள்.

#### ஏமாற்றுவோர்

ஆயினும், மக்களின் இந்த நம்பிக்கைகளைப் பயன்படுத்தி ஏமாற்றுபவர்களும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். இவர்கள் எந்தவிதமான பயிற்சிகளோ, மரபுக் கட்டுப்பாடுகளோ அற்றவர்கள். மக்களை ஏமாற்றி, பணம் பறிப்பதே இவர்களது நோக்கமாக இருக்கும்.

இவ்வாறானவர்கள், தங்களிடம் வருகின்ற எல்லாவிதமான உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும் செய்வினை, சூனியம், மருத்தீடு போன்றவைதான் காரணங்கள் என்று கூறி, அவற்றை நிவர்த்தி செய்கிறோம் என்று கூறி, நிறையச் செலவு வைப்பார்கள். மேலும் சிலர், ஒருபடி மேலே போய் உங்கள் எதிரிகளுக்குத் தீவினை, வசியம் செய்து தருவதாக மக்களை ஏமாற்றுவார்கள். இப்படியானவர்களை மக்கள் தவிர்த்துக்கொள்வது நல்லது.

உளசமூகப் பிரச்சினை மட்டுமல்ல, உடல் நோய்கள் மற்றும் துரதிஷ்டங்கள் முதலியவற்றுக்கும் இவைதான் காரணமென நம்பப்படுகின்றது. மேலும் இங்கே சொல்லப்படுகின்ற பரிகாரமுறைகளும் இவற்றிற்கு உதவும்.

#### 2.4.2.2 மனநோயாளருக்கான பாரம்பரிய பரிகாரம்

##### 2.4.2.2.1 பௌதிக ரீதியான உதவி

பௌதிகரீதியான சிகிச்சையில் பாரம்பரிய மருந்துகளும் மூலிகைகளும் அடங்கும். சுதேச, நாட்டு வைத்தியர்; பரிகாரிகள் இந்த மருந்துகளைப் பயன்படுத்துவதில் மிகவும் கவனமாயிருப்பர். அவர்களுடைய மதிப்பு பாதிப்படையும் என்பதால், தமது ஒழுக்க விதிகளைக் கடுமையாகக் கடைப்பிடிக்கச் செய்வர். கடுமையான மனநோய்க்கு (உளப்பிளவை) பாரம்பரியமாக பாவிக்கப்பட்டு வந்த ஒரு மூலிகைக்கும் நவீன மேற்கைத்தேய மருந்துகளுக்கும் ஒருமைப்பாடு இருப்பது குறிப்பிடத்தக்கது.



### 2.4.2.2.2 சடங்காசாரங்கள்

சடங்காசாரங்கள் மூலம் சில உடல், உள நிலைமைகளுக்குப் பரிகாரம் காணப் படுகின்றது. இவ்வாறான சடங்காசாரங்கள் தமிழர் சமுதாயத்தில் மிகப் பொதுவாகச் செய்யப்படுகின்றன. உளசமூகத் தொண்டர்கள் சமுதாய மட்டத்தில் மிகப் பயன் தரும் வகையில் சேவை செய்வதற்கு இவ்விதமான பிரபல்யமான குணமாக்கும் முறைகள் பற்றி நன்கு தெரிந்தவர்களாக இருத்தல் வேண்டும். உளசமூகப் பிரச்சினைகளென்றோ அல்லது அதற்கான காரணிகள் என்றோ நாம் பல்வேறுபட்ட குறைபாடுகளை விபரிக்கலாம். அவை வைத்தியரால் குணப்படுத்த முடியாதவையாக அமைந்திருக்கும். இவ்வித சில பிரச்சினைகளின் அடிப்படைக் காரணிகளுக்கு வைத்தியவழி மூலம் குணமாக்குதல் பொருந்தாது. உடல் குணங்குறிகள் தெளிவாக இருக்குமானால், நவீன வைத்திய முறைகள் பெரும்பாலும் உதவலாம். அதிகமானோர் தமது பிரச்சினைகளுக்குரிய காரணிகளை தத்தமது நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையிலே கண்டு, அவற்றிற்குரிய தீர்வுகளை அடையவே முயலுகின்றனர். ஒரு குருக்களிடமோ, பாதிரியாரிடமோ, மாந்திரீகரிடமோ பெறும் உதவி, அதிக வேதனையைத் தரும் காரணிகளை அகற்றிவிடும். பாரம்பரிய பரிகார முறைகள் அட்டவணை 2.3ஆ, 2.3ஆ இல் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன.



நூல் கட்டுதல்

### 2.4.2.3 பாரம்பரிய உளவளத்துணை

பெரும்பாலான பாரம்பரிய குணமாக்குவோர் முதியோராகவும், அறிவுடையோராகவும், அனுபவமிக்கோராகவும் இருப்பார்கள். அவர்கள் தங்களை நாடி வருகின்ற மக்களோடு எவ்விதம் உரையாடுவது, அவர்கள் சொல்லுவதை எவ்விதம் செவிமடுப்பது என்பவற்றைத் தெரிந்திருப்பார்கள். அத்துடன் மிகவும் நல்ல பொருத்தமான ஆலோசனைகள், கருத்துகள், விளக்கங்களைக் கொடுக்கக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பார்கள்.

இவ்வாறான பாரம்பரிய உளவளத்துணை குற்றவுணர்வு, கவலை போன்றவற்றையும், ஓர் இறப்பின் பின்னர் அனுபவிக்கும் இழவிர்க்கம் அல்லது ஒரு மனதைத் தாக்கும் நிகழ்ச்சியின் பின் ஏற்படும் கசப்பான உணர்வுகள் போன்றவற்றையும் குறைக்கிறது. அகற்றிவிடுகிறது. சிலவேளைகளில் மக்கள் மிகவும் குழப்பமான நிலையில் இருப்பார்கள் (உதாரணமாக, குடும்பப் பிணக்குகளைக் கூறலாம்). பாரம்பரிய உளவளத்துணையாளர்கள், குழப்பமான நிலையில் இருக்கும் மக்களுக்கும் அயலவர்களுக்கும் இந்த நிலைமைகளை விளங்கிக்கொள்ளவும், ஏற்றுக்கொள்ளவும், சீராக்கவும் உதவி செய்வார்கள். மக்கள் பாரம்பரிய உதவியாளரை நம்புவதோடு தமது அந்தரங்கமான விடயங்களைக்கூட அவர்களிடம் மிக இலகுவாக வெளியிடக் கூடியவர்களாகவும், அவர்களின் அறிவுரைகளைக் கேட்டு மதிப்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள்.

மக்களுக்கு உளவளத்துணை அளிப்பதில் பாரம்பரிய குணமாக்குவோரை ஈடுபடுத்துவது நன்மை பயக்கும். பாரம்பரிய பகுதியின் நன்மைகளில் ஒன்று என்னவெனில், குணமாக்குவோருக்கும் மக்களுக்கும்மிடையே உளசமூகப் பிரச்சினைகள் பற்றிப் பெரும்பாலும் நல்ல புரிந்துணர்வு இருக்கும். குறிப்பாக மக்கள் ஒன்றை ஆழமாக நம்பும்போது, உள்ளீதியாக அவர்கள் நன்மை அடைகிறார்கள்.

கலை ஆடுவோர் சிலவேளைகளில் மிகத் திறமையான உளவளத்துணை அளிக்கிறார்கள். அவர்கள் தம்மிடம் வருவோர் சொல்பவற்றைக் கேட்டு ஆலோசனை, ஆதரவு வழங்குகிறார்கள்.

அட்டவணை - 2.3 (அ) பாரம்பரிய சடங்காசாரங்கள் - இனங்காணல் (Rituals for Misfortune)

முறைகள்	நோக்கம்	விளக்கம்
(அ) இனங்காணல் (Divination of cause)	ஏற்பட்ட நிலையிற்கான காரணத்தைக் கண்டறிதல்	பாரம்பரிய முறைகளை உபயோகித்து நடந்தவற்றிற்கான காரணங்களைக் கண்டறிதல் அல்லது எதிர்காலத்தைப் பற்றி அறிதல்.
ஜாதகம் பார்த்தல் (சாத்திரம் கேட்டல்)	<ul style="list-style-type: none"> <li>கஷ்டம், துன்பம், நோய் வரும்போது</li> <li>எதிர்கால வாழ்வு பற்றி அறிய விரும்பும்போது</li> <li>திருமணப் பொருத்தம் பார்ப்பதற்கு</li> </ul>	பிறந்த நேரத்தைக்கொண்டு, நட்சத்திரம் முதலியவற்றின் அடிப்படையில் ஜாதகம் கணிக்கப்படுகிறது. திரமையையும் அனுபவமும் உள்ள சாத்திரியர்கள் பலன்களைக் கூறுகிறார்கள். பலன்கள், சென்ற கால, நிகழ்கால, எதிர்கால நிகழ்வுகளைச் சொல்லுவதோடு, எவற்றைச் செய்ய வேண்டும், எவற்றைச் செய்யக்கூடாது என்றும் சொல்லும். பலன் பார்க்கும்போது என்னென்ன தோஷங்களுக்கு, எந்தெந்தக் கிரகத்திற்குச் சாந்தி செய்ய வேண்டும் என்றும் சொல்லப்படும்.
கைரேகை பார்த்தல்	பலன்களை அறிவதற்கு	கையிலுள்ள ரேகைகளைப் பார்த்து பலன் சொல்லுதல். சிலவேளைகளில் கைரேகையின் பதிலையும் பார்ப்பார்கள்.
காண்டம் பார்த்தல்	பலன்களை அறிவதற்கு	ஏடுகளில் இருந்து தேர்ந்தெடுத்து வாசிக்கப்படும்.
வெற்றிலையில் மை போட்டுப் பார்த்தல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>எமக்குத் தெரியாமல் அவர்களுக்குத் நடந்து விட்டவற்றை அறிவதற்கு</li> <li>காணாமற்போன பொருட்கள், ஆட்கள் பற்றி அறிவதற்கு</li> </ul>	வெற்றிலையில் மை பூசி அதில் பார்த்து, இஷ்ட தெய்வத்தை வணங்கிக்கொண்டு வெற்றிலைச் சாத்திரியர் வந்தவருக்குச் சாத்திரம் சொல்லுவார். இதில் களவியோதல், காணாமற்போதல் போன்றவற்றைப் பற்றிக் கூறப்படும். வெறும் வெற்றிலையிலும் பார்ப்பார்கள்.
வாக்குக் கேட்டல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>நன்மை தீமைகளை அறிய</li> <li>நடந்தவற்றையும் நடக்கப் போவன பற்றியும் அறிய (உதாரணமாக, காணாமற் போனோர், சோதனைப் பெறுபேறுகள்)</li> </ul>	சில சடங்குகளின் பின்னர், கடவுளை வணங்கும்போது ஒருவரில் சாமி வந்து, அந்தச் சாமி சொல்லுவதுபோல, வாக்கின் மூலம் பயன் சொல்லப்படும். நடந்த நிகழ்ச்சிகள் பற்றியும் எதிர்காலம் பற்றியும் கூறப்படும்.



அட்டவணை - 2.3 (ஆ) பாரம்பரிய சடங்காசாரங்கள் - பரிகாரம் (Rituals for Misfortune) தொடர்ச்சி...

முறைகள்	நோக்கம்	விளக்கம்
(ஆ) பரிகாரம்	தீவினைகளை அகற்ற வெளிச் சில செயல் முறைகளைச் செய்தல்	தீவினைகளை அகற்றி, வளமான எதிர்காலத்தை உண்டாக்குவதற்காகப் பாரம்பரியச் சடங்காசாரங்களைச் செய்தல்.
நாக்கத்தைக் குறைத்தல்	தீவினைகளைக் குறைக்க, தடுக்க, சமப்படுத்த	தீவினைகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கான சடங்காசாரங்கள்
நூல் கட்டுதல்	• தீங்குகளிலிருந்து விடுபட	பூசையில் வைத்த நூலை ஆண்கள் வலக்கையிலும், பெண்கள் இடக்கையிலும் கட்டுவர். சிறுவர்களுக்கு அரையில் கட்டுவர். தீங்குகள் ஏற்படுவதிலிருந்து காப்பாற்றவும் நடந்த தீமைகளை நிவர்த்தி செய்யவும் நூல் கட்டப்படுகிறது.
காய் வெட்டுதல்/தடை வெட்டுதல்/கழிப்புக் கழித்தல்	• செய்யும் காரியங்களில் தடைகள் நீங்க • தோஷங்கள் ஏற்படும்போது	தடைகள் நீங்குவதற்காக எலும்புச் சமம் பழங்களையும், நிறுக்காயையும் சந்திகளில் வெட்டிப் போடுதல்.
அபிஷேகம் செய்தல்	• நேர்த்திக்கடன்களைத் தீர்ப்பதற்காக	கும்பம் வைத்துப் பூசைகள் செய்வதற்கு, சுவாமிக்கு அபிஷேகம் செய்தல்.
தன்னை ஒறுத்தல் (Penance)	தன்னை ஒறுக்கும் நடவடிக்கைகள்	தங்களை வருத்தி, கஷ்டப்பட்டு செய்த குற்றங்கள், தவறுகள் போன்றவற்றுக்குப் பாவ விமோசனம் பெறுதல், பிராயச்சித்தம் கழுவாய் தேடுதல்.
அங்கப் பிரதிட்டை செய்தல்	• நேர்த்திக்கடன்களைத் தீர்ப்பதற்காக	ஆண்கள் கோவிலைச் சுற்றி உள்ளீதியில் அல்லது வெளிவீதியில் உருளுதல். பெண்கள் அடியழிப்பார்கள்.
நோன்பு அல்லது விரதமிருத்தல்	• எதிர்காலத் துன்பங்களைத் தடுக்க • நினைத்த காரியங்களை நிறைவேற்றுவதற்கு	உற்சவ காலங்களிலும் விசேட தினங்களிலும் விரதங்கள் அனுஷ்டிப்பார்கள்.
காவடி எடுத்தல்	• பிராயச்சித்தத்திற்காகவும் குற்றங்கள் நீங்கவும்	திருவிழாக்களிலும், விசேட தினங்களிலும் செய்தல் குத்தி, பறவைக்காவடி, தூக்குக்காவடி என எடுக்கிறார்கள்.

கற்பூரச்சட்டி எடுத்தல்	• பிராயச்சித்தத்திற்காகவும் குற்றங்கள் நீங்க	பெண்கள் திருவிழாக் காலங்களில் தலையில் மண் சட்டி வைத்து அதில் கற்பூரத்தை எரித்துக்கொண்டு சுவாமி வீதி வலம் வரும்போது சுவாமிபுடன் வருவார்கள்.
பாற்செம்பு எடுத்தல்	• நோய் நீங்க, திருமணம் கைகூட	பெண்கள் செம்பில் பால் கொண்டு ஆலயத்தைச் சுற்றி வந்து தெய்வத்தின்முன் வார்ப்பார்கள்.
தீக்குளித்தல்	• பிராயச்சித்தம், குற்றங்கள் நீங்க	கடவுளை வணங்கி நெருப்புத் தணலுக்குள் நடத்தல்.
காரணத்தை அகற்றுதல்	தீவினைகளை இல்லாமல் செய்தல்	தீவினைகளின் கட்டுப்பாடு, பீடிப்பு என்பவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கான சடங்குகள்.
பேய் ஓட்டுதல்	• நோய் நீக்க	வேப்பங்குழை அடித்து, மாமிசப் படையல் வைத்து, உடுக்கடித்து பேய் ஓட்டுவார்கள்.
பார்வை பார்த்தல்	• கண்ணூறால் ஏற்படும் தீங்குகளை அகற்றவும் • விஷக்கடிககள் ஏற்படும்போதும் • நோய்கள் நீங்கவும்	கண்ணூறு, நாவுறு போன்றவை நீங்குவதற்காகவும், விஷ ஜந்துக்கள் கடிக்கும் சந்தர்ப்பத்திலும் பார்வை பார்க்கப்படுகிறது. வேப்பிலையை அடித்து கீழ்நோக்கி அசைப்பதன் மூலம் விஷம் இறக்கப்படுகின்றது.
மருத்தீடு வீழ்த்தல்	• உடலில் தீங்கு செய்யும் பொருளை அகற்ற	உடம்பில் சோந்தவிட்ட மருத்தீட்டை (உடம்பில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கிக் கொண்டிருக்கும் நச்சுப்பொருளை) வேறு மருந்து கொடுத்து கிரியைகள் மூலம் அதை வெளியேறச் செய்தல்.

குறிப்பு :

சில முறைகள் இனங்காணலாகவும் பரிசுரமாகவும் கலந்து பயன்படும்.



அவர்கள் வாக்குச் சொல்லும்போது ஊர் மக்கள் விளங்கக்கூடிய வகையில் தெளிவாகவும், வெளிப்படையாகவும், இயல்பாகவும் சொல்லுவார்கள். கலை ஆடுவோருடன் பேசுவது சில உளசமூகப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு நன்மை பயக்கலாம். சிலர் அடுத்த ஊருக்குத் தேடிச் சென்று அந்தரங்கமாகப் பேசுவதும் நன்மையே.

## 2.5 உதவி நாடுதல்

பொதுவாக, குடும்பத்தில் பிரச்சினைகள் வரும்போது அவர்கள் அதற்கொரு தீர்வைக் காண முயற்சிப்பார்கள். சிறந்த உதவியைப் பெறுவதற்குப் பொருத்தமானவரை நாடிச் செல்லுவார்கள். அதாவது அவர்களுக்கேயுரிய பிரச்சினையை யார் நன்கு புரிந்து உதவி தருவாரோ அவரிடம் செல்லுவார்கள். குடும்பத்தில் ஒருவருக்குச் சுகவீனம் ஏற்படின் முதலில் சிறிது காலம் சுகவீனம் தானாகவே மாறுமா எனப் பொறுத்திருந்து பார்ப்பார்கள். சுகவீனம் மாறாதுவிடின் தமது நண்பர்கள், அயலவர்களிடம் அதனைப் பற்றிய அவர்களது கருத்தைக் கேட்பார்கள். சிலவேளைகளில் சில ஆலோசனைகளை, கை வைத்தியங்களை, நாட்டு வைத்தியங்களைக் கையாளுவார்கள். சுகவீனம் இன்னமும் குணமாக்கப்படாதுவிடின், பாரம்பரிய பகுதியினரைக் கேட்பார்கள். அவர்களின் வழிகாட்டற்படி நடப்பர். அதுவும் பயனளிக்காதபட்சத்தில் சிலர் உள்ளூர், சுதேச, ஆங்கில மருத்துவர்களை நாடுவார்கள். மேலும் நோய் கூடுமாயின், பல்வேறுபட்ட வைத்திய நிபுணர்களின் உதவியையும் அவர்கள் தேடுவார்கள்.

பல உளசமூகப் பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதில் பாரம்பரிய பகுதியினர் ஆற்றல் பெற்றவர்களாக விளங்குகின்றார்கள். பிரச்சினைகள் உள்ள மக்கள் அவற்றிற்குரிய தீர்வுகளைத் தேடும்போது, குணமாக்கக்கூடியவர்களை நாடுவதோடு, அந்தப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்கிய காரணிகளைக் கண்டறியவும் முயலுவர். குணமாக்குவோர் இதிலும் உதவுவார்கள் என்று எதிர்பார்க்கின்றார்கள். அவர்கள் அந்தக் காரணிகளை அகற்றவோ, கையாளவோ துணைபுரிவார்கள் என்றும் நம்புகிறார்கள். ஆகவே மக்கள் தமது நிலைமைக்கு அர்த்தம் காணவும், பரிகாரம் பெறவும் பலவித உதவிகளை நாடுவர். அவர்களின் நம்பிக்கைகள்; வசதிகள்; பொருளாதார, சமூக நிலை மற்றும் படிப்பறிவு; மற்றவர்களின் ஆலோசனை, அனுபவம் போன்றவற்றின் அடிப்படையிலே பெயர் பெற்ற, புகழ் பெற்ற உதவக்கூடியவர்களைத் தேடிப் போவார்கள். உதவக்கூடியவர்கள் தமது ஊரிலோ அல்லது அயல் ஊர்களிலோ இருந்தாலும் அவர்களை நாடிப் போவார்கள். அத்தருணத்தில், யாருக்குப் புகழ், பெயர், பாராட்டு இருக்கின்றது, யார் இவர்களை வரவேற்பார்கள், யாரின் உதவி பயன் தரும் என்ற எதிர்பார்ப்பின் அடிப்படையில், அவர்கள் யாரிடம் செல்ல வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானிக்கிறார்கள்.

ஆகவே குறிப்பிட்டவரின் உதவியைப் பெறுவதற்குத் தீர்மானம் எடுப்பது பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது. உதவி நாடுபவர் எதிர்பார்க்கும் வகையில் நடத்தப்படுகின்றார்களா, அவர்களை மதிக்கிறார்களா, அவர்களுடன் பண்பாகவுள்ளார்களா அல்லது அவமதிக்கிறார்களா என்பவையும் முக்கியமானவையாகும்.

## 2.6 உளசமூகத் தலையீடு

உளசமூகப் பிரச்சினைகள் தவிர்க்கப்படக்கூடியவை. அவை ஏற்படுமிடத்து, அதிஷ்டவசமாக மக்களிடம் வெவ்வேறுபட்ட தீர்வுகளும் உள்ளன. அவர்கள் பயனுள்ள வளங்களைத் தெரிவுசெய்து தமது பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். மக்கள் சரியான தகவல்களைப் பெற்றால் அவர்களாகவே செய்யக்கூடிய பல தலையீடுகள் இருக்கின்றன. மேலும் அவற்றைவிடப் பல சமுதாயத் தலையீடுகள் பல உள்ளன.



கீதா 21 வயதான பல்கலைக்கழகத்திற்குத் தெரிவாகியிருந்த மாணவி.

இவர் உயர்தரம் படிக்கும்போது, இவருடன் தனியார் வகுப்பில் படித்த மாணவர் ஒருவர் தான் இவரை நேசப்பதாகத் தெரிவித்திருந்தார். ஆயினும், கீதா அவரது விருப்பத்தினை நிராகரித்து தான் படிப்பிலேயே ஆர்வமாக இருப்பதாகக் கூறியிருந்தார். கீதாவும் திறமையாகப் படித்து நல்ல பெறுபேற்றினைப் பெற்று விஞ்ஞானத்துறைக்குத் தெரிவாகியிருந்தார்.

இருப்பினும் வகுப்பில் அந்த மாணவனும் கீதாவும் ஒருவரையொருவர் அடிக்கடி பார்த்துக் கொள்ளுவார்கள். வகுப்பு முடிந்து துவிச்சக்கர வண்டிகளில் கீதா தோழிகளுடன் வீடு செல்லும்போதும் அந்த மாணவன் கீதாவுக்கு எந்தத் தொந்தரவும் இல்லாது தனது தோழிகளுடன் இவர்களின் பின்னால் துவிச்சக்கர வண்டிகளில் தொடர்ந்து செல்வார். இவ்வாறு செல்லும்போதும் கீதா அடிக்கடி திரும்பிப் பார்த்து சிரித்துக் கொள்ளுவார். அந்த வருடம் கீதாவின் பிறந்தநாளன்று அந்த மாணவன் கீதாவிற்கு அழகான பாடசாலைப் பை ஒன்றை பிறந்த நாள் பரிசாக வழங்கியிருந்தார்.

குறித்த தனியார் வகுப்பில் படித்துப் பல்கலைக்கழகம் தெரிவான மாணவர்களுக்கு, அந்தத் தனியார் கல்லூரியில் (Tutory) பாராட்டு விருந்து ஒன்று நடைபெற்றது. அதில் கீதாவும் பங்குபற்றியிருந்தார். அங்கு பரிமாறப்பட்ட உணவில், குறித்த மாணவர் கீதாவுக்கு வசியத்திற்கு மருந்து போட்டிருந்ததாகச் சகமாணவி தெரிவித்திருந்தார்.

அடுத்து வந்த நாட்களில் கீதாவுக்கு வயிற்றுக்குத்து ஆரம்பமானது. அத்துடன் அவருக்கு, தான் எந்த நேரமும் அந்த மாணவன்பால் ஈர்க்கப்பட்டுவிடலாம் என்ற நினைப்பு அடிக்கடி தோன்றியது. இதனால் கற்பதில் கவனம் செலுத்த முடியாமல் போனது. வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்ல மிகுந்த பயம் ஏற்பட்டது. "நெடுகவும் வீட்டில் இருக்க வேணும்" போலவும் தன்னுடன் "தாயும் தந்தையும் கூட இருக்கவேணும்" என்றும் அடம்பிடித்தார். நித்திரை கொள்வதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்கினார். அத்துடன் உணவிலும் நாட்டமின்றி இருந்தார். இவரின் இந்த நிலைமைக்கு, பல வைத்தியசாலைகளில், பல்வேறு மருத்துவர்களிடம் மருந்து எடுத்தும் குறையவில்லை.

ஆதலால் கரவெட்டியில் இருக்கும் மிருகவில் அம்மாவிடம் அவரைக் கொண்டு வந்தனர். அவர் அம்மனின் அருளால் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் ஆற்றல் மிக்கவர் எனப் புகழ் பெற்றவர். அங்கு மிருகவில் அம்மா இவரின் தாயாருடன் முதலில் கதைத்தார். பின்னர் இவருக்குத் திருநீறு போட்டு இவரிடம் தனிமையாக, இவரது பிரச்சினைபற்றிக் கேட்டறிந்து கொண்டார். அங்கு கீதா சில விடயங்களை வெளிப்படுத்தினார். முக்கியமாக வெளிநாட்டில் உள்ள கீதாவின் மச்சான் முறையான ஒருவருக்கே (தாயின் சகோதரனின் மகனுக்கு) கீதாவைத் திருமணம் செய்து வைப்பதாக இரு குடும்பத்தினரும் கீதாவின் சிறுவயதிலேயே தீர்மானித்திருந்தனர். எனினும் கீதாவிற்கு வெளிநாடு செல்வதில் பெரியளவில் ஆர்வம் இருக்கவில்லை. கீதாவிற்கு தன்னிடம் காதலைத் தெரிவித்த மாணவனில் ஆரம்பம் முதலே சிறு ஈடுபாடு இருந்தது. அந்த மாணவன் மருத்துவத்துறைக்குத் தெரிவாகியிருந்தார்.

ஆனால் அந்த மாணவன் வேறு சாதியினைச் சேர்ந்தவராக இருப்பதால் பிரச்சினை ஏற்படும் எனக் கீதா பயந்திருந்தார். ஆயினும் கீதா தனது விருப்பத்தை இதுவரை யாரிடமும் தெரிவிக்கவில்லை. இப்போதும், அந்த மாணவனால் கொடுக்கப்பட்ட பிறந்த நாள் பரிசை பத்திரமாகப் பேணி வருவதை அறியக்கூடியதாக இருந்தது. கீதாவின் சகோதரர்கள் ஊரில் முரட்டுத்தனமான அடிபாடுகளில் ஈடுபடக் கூடியவர்களாக இருந்தமையும் கீதாவின் பயத்திற்குக் காரணமாக இருந்தது. இவை கீதாவுடன் தனி மையில் கதைத்தபோது மிருகவில் அம்மாவினால் பெற்றுக்கொள்ளப்பட்ட தகவல்களாக அமைந்தது. பின்னர் மிருகவில் அம்மா கீதாவையும் தாயாரையும் அழைத்து, கீதாவுக்கு மருத்தீடு உள்ளதெனவும் மருத்தீட்டினை விழுத்துவதற்கு குறித்த நாளுக்கு வருமாறும் கூறியிருந்தார்.

குறித்த நாளில் ஒரு சிறிய பூசை ஒன்றினைத் தொடர்ந்து, கீதாவுக்கு மிருகவில் அம்மா ஒரு பிரசாதத்தினை 'தின்னுமாறு' கொடுத்திருந்தார். தொடர்ந்து அவரினால் தயாரிக்கப்பட்ட பானம் ஒன்றினையும் கொடுத்தார். சிறிது நேரத்தில் கீதா வாந்தி எடுத்தார். அவரினால் எடுக்கப்பட்ட வாந்தியில் இருந்து சக்கை மாதிரி ஒன்றினைக் காட்டி, இதுதான் உன் வயிற்றில் இருந்த மருத்தீடு. இது விழுத்தியாகிவிட்டது. 'உன் பிரச்சினைகளை நான் தீர்த்துவிட்டேன். இனி உனக்கொரு பிரச்சினையும்



இல்லை, முதலில் நீ நன்றாக உனது படிப்பைக் கவனி, எல்லாம் உன் விருப்பப்படி நல்லபடியாக நடக்கும், அம்மனின் அருள் உனக்கு உண்டு.' என்று கூறி, கையில் நூலும் கட்டி, விழுதியும் போட்டு விட்டார். அதன் பிறகு கீதாவுக்கு வயிற்று வலியோ, பயமோ, இயலாமையோ ஏற்படுவதில்லை. தற்பொழுது கீதா முன்னரைப்போன்று ஆர்வமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் பல்கலைக்கழகத்தில் தனது கல்வியைத் தொடருகின்றார்.

### 2.6.1 குடும்ப மட்டத்தில் தலையீடுகள்

குடும்பம் என்பது ஒரு அடிப்படை சமூகத் தளமாக, தமிழ் சமுதாயத்தில் மிக பலமான சக்தி வாழ்ந்த வளமாக இயங்குகின்றது. பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் குணமடைவதற்கு குடும்ப அமைப்பு மிக உகந்ததோர் இடமாகும். தேவைப்படும் ஆதரவும் கரிசனையும் கிடைக்கும் சூழலாக குடும்பம் உள்ளது. ஆகையால் குடும்பச் செயற்பாடுகள், அங்கத்தவரிடையிலான உறவுகள், புரிந்துணர்வுகள், அதன் இயக்கப்பாடு என்பன சீர்குலைந்து சமநிலை இழக்கப்படும்பொழுது குடும்ப மட்டத்தில் உதவி செய்வது நல்ல பலனளிக்கும். இதற்கு அங்கத்தவரை ஒன்று சேர்த்து, உறவுகளைச் சீராக்கி, புரிந்துணர்வை மேம்படுத்த முயற்சிக்கலாம். ஒருவரைப் பிழை பிடிப்பதும், பலிக்கடாவாக்குவதும் தவிர்க்கப்பட வேண்டும். இயலுமானளவு அங்கத்தவர் தமது பொறுப்பை, பங்கினைத் திரும்பவும் செயற்படுத்த ஊக்குவிக்கலாம். ஒருவர் உள்ளீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் தற்காலிகமாக அவரின் பங்கினை மற்றவர்கள் செய்யலாம். அவர் படிப்படியாகக் குணமடைகையில், தனது பொறுப்புகளை மெதுவாக ஏற்க ஊக்குவிக்கப்படலாம். பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப உறுப்பினருக்கு போதிய ஆதரவும் உறுதுணையும் மற்றவர்களால் வழங்கப்படல் நன்று. இயலுமானளவு குடும்ப ஒற்றுமையைப் பேண முயற்சிக்கலாம். சிலவேளைகளில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையிலான உறவை சீராக்குவதே போதுமானதாக இருக்கும். வேறு சந்தர்ப்பங்களில் கூட்டுக்குடும்பத்தினரின் உதவியும் ஆதரவும் பொருத்தமான முறையில் திரட்டப்படலாம். உதாரணமாக, தாய் குழந்தையைப் பராமரிப்பதற்கு பாட்டியாரின் உதவி பெறப்படலாம். அதேபோல் சமூகப் பெரியோர்கள், ஊர்த் தலைவர்கள், மதகுருமார்கள் ஆகியோரின் வழிகாட்டலும் குடும்பத்துக்குப் பயன் தரும். குடும்பத்தினுடைய அதிகாரப் படிநிலை பேணப்படும் அதேநேரத்தில் ஒருவர் கூடிய ஆதிக்கத்தைச் செலுத்துவதை மாற்றலாம். கலந்துரையாடல்கள், கலந்தாலோசனைகள், பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளல், உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தல், குடும்பத்தின் ஒன்றுபட்ட செயற்பாடுகள், கூட்டு முயற்சிகள், சமூக நிகழ்ச்சிகள் மற்றும் விழாக்களில் ஒன்றாகப் பங்குபற்றுதல் போன்றன குடும்ப ஒற்றுமையையும் ஆரோக்கிய இயக்கப்பாட்டையும் வளர்க்கும்.

சங்கரத்தையைச் சேர்ந்த முத்துலிங்கம் மாஸ்டருக்கு 64 வயது. பாடசாலை ஒன்றில் ஆசிரியராக இருந்து ஓய்வு பெற்றவர், கண்டிப்பானவர். ஊர் வேலைகளில் முன் நின்று உழைப்பவர், ஓய்வு பெற்ற பின்னரும் மாணவர்களுக்கு இலவசமாக மாலை நேர வகுப்புகளை நடத்தி வந்தார். ஓரிடத்தில் சோம்பியிருக்கமாட்டார், வலு சுறுசுறுப்பானவர். ஊரில் முத்து மாஸ்டர் என்றால் எல்லோருக்கும் இவரைத் தெரியுமளவிற்குப் பிரபலமானவர்.

இவரும் மனைவியும் மட்டுமே இங்கு வசித்து வருகின்றனர். இவர் மனைவியில் மிகுந்த பற்றும், பாசமும் வைத்திருந்தார். இருவரும் நல்ல இணைபிரியாத தம்பதிகளாக ஊரில் மதிக்கப்படுபவர்களாக வாழ்ந்து வந்தனர். இவர்களின் ஒரேயொரு பிள்ளையான, மகன் பொறியியலாளராக சிங்கப்பூரில் வாழ்ந்து வருகிறார்.

கடந்த ஆறு மாதமாக, இவரின் நடத்தை மாறத் தொடங்கியது. மாணவர்களுக்கான மாலை நேர வகுப்புகளை நிறுத்திவிட்டார். ஏதோ யோசித்தபடி இருத்தல், யாரும் கூப்பிட்டால் திடுக்கிடுதல், வெறித்த பார்வையுடன் இருத்தல், ஒருவித பதகளிப்பு நிலை தொடர்ந்து காணப்படுதல் என்பனவுடன்



நித்திரையின்மை, நித்திரை வந்தாலும் பயங்கரக்கனவுகள் வந்து குழம்புகின்றமை, உணவு உடை என்பவற்றில் அக்கறையின்மை போன்ற முறைப்பாடுகளுடன் வடலியடைப்பிலுள்ள நாக பூசணி அம்மன் ஐயாவிடம் அழைத்து வரப்பட்டிருந்தார். (ஆறு மாதத்திற்கு முன்னர் இரவு பன்னிரண்டு மணியளவில் மாஸ்டர் நித்திரையில் இருக்கும்போது, யாரோ கூப்பிட்டுச் சத்தம் கேட்டுத் தனது பெரிய காணியின் பனை வளவுக்குள் தனியாகப் போயிருந்தார். அங்கு யாரையும் காணவில்லை. ஆனால் அங்கு மல்லிகைப் பூ வாசத்தை மட்டும் நுகரக்கூடியதாக இருந்தது. யாரோ அவருக்குள் புகுந்துவிட்டது போன்று மாஸ்டர் உணர்ந்திருந்தார்).

ஐயா, மாஸ்டருக்கு வேப்பிலை அடித்து, உடல் முழுவதும் விபூதி தடவ, மாஸ்டர் திமிறினார். பலத்துச் சத்தமிட்டார். தொடர்ந்து வெளியே ஓடத் தொடங்கினார். ஐயா இவரில் மோகிணிப் பிசாசு பிடித்துள்ளது, பிசாசினை அகற்ற வேண்டும். தொடர்ந்து வருகின்ற வெள்ளிக்கிழமை கூட்டி வருமாறு கேட்டுக்கொண்டார்.

குறித்த வெள்ளிக்கிழமையில், நாகபூசணி அம்மன் ஐயா தனது கோவிலில் ஓமம் வளர்த்து மாஸ்டரை இருத்தி, 108 குடம் நீர் ஊற்றி பூசைகள் செய்து, மூலஸ்தானத்தில் இருந்து பாம்பு மாதிரி ஊர்ந்து வந்து மாஸ்டரின் உடல் முழுவதும் விபூதி பூசி, ஆரம்பத்தில் வேப்பிலையால் அடித்து கவச, தோஷ நிவர்த்தி மந்திரங்கள், தூர்பீடிப்புகள் போக்கும் மந்திரங்கள் என்பன ஒதி பேய் - பிசாசுகள் கலைக்கும்/அகற்றும் உச்சாடனங்கள், நடனங்கள் ஆடி, பின்னர் மெதுவாக வேப்பிலையால் தடவி மாஸ்டரை, வளர்த்திருந்த ஓம குண்டத்தினுள் மூன்று முறை துப்பச் செய்து பின்னர் அதனுள் ஏதோ ஐயாவால் எறியப்பட, அது புகைந்து பற்றி எரிந்தது. அதன் பின் மாஸ்டருக்கு மீண்டும் பத்துக் குடம் நீர் ஊற்றி, விபூதி பூசி, கையில் நூல் கட்டிய பின் அடுத்த கிழமையும் வரும்படி பணிக்கப்பட்டது.

அடுத்த கிழமை நாக பூசணி அம்மன் கோவில் ஐயா, மாஸ்டருடன் தனியாகக் கதைத்தார். அதன்போது சில விடயங்களை மாஸ்டர் வெளிப்படுத்தினார். மாஸ்டரின் மனைவியின் வயது 56, மாஸ்டருக்கு மனைவியுடன் பாலியல் ரீதியான உறவு தேவைப்பட்டிருந்தபோதிலும், மனைவி அதில் பெரிதாக நாட்டம் காட்டவில்லை. 'மகனுக்குக் கலியாணம் கட்டிக்கொடுக்கிற வயதில்,' 'இந்தக் கிழட்டு வயதில்...' 'உங்களுக்கு கட்டின நாளில் இருந்து நெடுகஇதுதான்...' என்று ஏசி ஒத்துழைப்பதில்லை. இது கடந்த ஆறு மாதத்திற்கு முன்னர் நடந்த விடயமாக அறிய முடிந்தது. (திருமணமான ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே மாஸ்டரின் மனைவிக்கு பாலுறவில் நாட்டமிருக்கவில்லை. இதனால் இருவருக்கும் இடையில் சில பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டபோது இருவரும் உளமருத்துவ நிபுணரிடம் உளவியல் சிகிச்சையும், பாலியல் ரீதியான ஆலோசனைகளும் பெற்றுக்கொண்டனர்.

திருமணமான ஆரம்ப காலத்தில் இருந்தே மாஸ்டரின் மனைவிக்குப் பாலுறவில் நாட்டமிருக்க வில்லை. அவரில்யாரும் தொடுவதும் அவருக்குப்பிடிக்காது. இதுமாஸ்டரின் மனைவிக்குப் பருவமடைந்த காலத்தில் இருந்தே இருந்து வருகிறது. பிறர், முக்கியமாக ஆண்களின் கைகள் அவர்மீது படும்போது அவருக்கு ஒருவித அருவருப்பு உணர்வு, விறைத்துப்போன உணர்வு (பயிர்ப்பு) ஏற்பட்டு வந்ததை அவருக்கு ஒருவித அருவருப்பு உணர்வு, விறைத்துப்போன உணர்வு (பயிர்ப்பு) ஏற்பட்டு வந்ததை அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. சிறுவயதில் அவரது பாட்டி கூறிய கதைகளில் - பெண்கள்மீது அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. சிறுவயதில் அவரது பாட்டி கூறிய கதைகளில் - பெண்கள்மீது விசேடமாகப் பருவமடைந்தபின் பெண்கள்மீது பிறர் முக்கியமாக ஆண்கள் தொடர்பு பழகுவது ஒழுக்கக்கேடு என்றும் கற்புக்கு இழுக்கு என்றும் பலவிதமான சமய புராணக்கதைகளைக்கூறித் தனது கருத்துக்களை அவர்மீது திணித்திருந்தமையை அறியக்கூடியதாக இருந்தது. அத்துடன் சிறுவயதில் இருந்தே மாஸ்டரின் மனைவி பல விரதங்களையும் அனுஷ்டானங்களையும் மிகவும் சுத்தமாகக் கடைப்பிடித்து வந்தவர்.

இதன்பிறகு, உளமருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனைப்படி மகப்பேற்று நிபுணரிடம் சிகிச்சைக்குச் சென்றிருந்தார்கள். மேற்படி இரண்டு வைத்திய நிபுணர்களின் சிகிச்சையின் பின்னும் அவர்களுக்கு குழந்தைப் பலன் கிடைக்கவில்லை, அவர்களுக்கிடையே ஏற்படும் பிரச்சினைகளும் குறைவடையவில்லை. மேற்படி சிகிச்சைகள் பிரயோசனமற்றதாகவே அவர்கள் உணர்ந்தனர். அதன் பின்னர் மாஸ்டரின் தாயார் இவர்களுக்கிடையில் அடிக்கடி சண்டை வருவதும், பிள்ளைகள் பிறக்காமையும் நாகம்மாளின் குறைபாடு எனக்கூறி இருவரையும் சங்கரத்தையிலுள்ள நாகம்மாள்



அம்மாவிடம் அழைத்துச் சென்றார். அந்த அம்மா மாஸ்டரின் மனைவிக்கு நாகதோஷம் உள்ளது. அதனால்தான் அடிக்கடி பிரச்சினைகள் வருகிறது எனக்கூறி நயினாதீவு நாகம்மாளுக்கு நேர்த்தி வைத்து இருபத்தொரு நாள் விரதம் இருந்து, கரும்பாம்பு, செம்பாம்பு பாலில் வைத்து நயினாதீவு சென்று, அர்ச்சனை செய்து கோவிலுக்குச் சமர்ப்பிக்க வேண்டும் என்று கூறியிருந்தார். அத்துடன் வீட்டில் நாகம்மாள் படம் வைத்து வணங்க வேண்டும் என்றும் பிரச்சினைகள் ஏற்படும்போது நாகம்மாள் பாடல்களை பாடினால் குறையும் என்றும் கூறியிருந்தார். அவர்களும் சங்கரத்தை நாகம்மாள் அம்மா சொன்ன மாதிரி கடும் விரதம் இருந்து நயினாதீவு சென்று தமது நேர்த்திக்கடனைச் செய்தார்கள். அதன் பிறகு அவர்களுடைய நேர்த்தியின் பலனாக மகன் பிறந்திருந்தார். தொடர்ந்தும் தம்பதியினருக்கிடையில் பாலுறவு விடயத்தில் கருத்து வேறுபாடுகள் இடையிடையே ஏற்பட்டு வந்தது).

ஆனாலும் மாஸ்டருக்குத் தனது மனைவியில் இருந்த பாசம் குறையவில்லை. மனைவியைக் கஷ்டப்படுத்தக்கூடாது என்பதில் அவர் மிகுந்த அக்கறையாக இருந்தார்.

தொடர்ந்து வந்த நாட்களில் மாஸ்டரின் மனைவிக்குக் கடும் சுகயீனம் ஏற்பட்டு மயங்கிய நிலையில் இரவு நேரம் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டார். அங்கு பலவித பரிசோதனைகளின் பின்னர் மாஸ்டரின் மனைவிக்கு இரத்த அழுத்தம் (உயர் குருதியழுக்கம்), நீரிழிவு நோய் போன்றன அதிகளவில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. பன்னிரண்டு நாட்கள் வைத்தியசாலையில் மனைவி தங்கியிருக்க வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது. இந்த நாட்களில் மாஸ்டர்தான் மனைவிக்குரிய பத்தியச்சாப்பாடுகள் தயாரித்து மூன்று நேரமும் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு சென்றார். ஓய்வு ஒழிச்சல் இல்லாமலும் எவரது துணை இல்லாமலும் தனியாக வைத்தியசாலைக்கும் வீட்டுக்குமாக அல்லாடினார். வைத்தியசாலையில் மனைவியைக் கவனிப்பதற்கு ஒருவரை ஒழுங்குபடுத்தியிருந்தார். பன்னிரண்டு நாட்களின் பின்னர் மனைவியை வீட்டிற்கு அழைத்து வந்தார். தொடர்ந்தும் மனைவியின் நோய்க்குரிய (உயர் குருதியழுக்கம், நீரிழிவு) பத்தியச்சாப்பாடுகளும் மூன்று வேளைக்குரிய மருந்துகளும் மாஸ்டர் மனைவியின் அருகிலிருந்து கொடுக்கவேண்டியிருந்தது. மாஸ்டர் வெளியில் எங்கும் செல்வதற்கோ அல்லது மாணவர்களுக்குக் கற்பிப்பதற்கோ நேரம் இருக்கவில்லை. அத்துடன் இந்த வேலைப்பளுக்களால் மாஸ்டர் நிரம்பவே களைத்துப்போயும் இருந்தார். மகன் இக்காலத்தில் நாட்டுச் சூழ்நிலையால் இங்கு வரவில்லை. இதன்பின்னரே மாஸ்டருக்கு இந்த நிலைமை ஏற்பட்டதை நாக பூசணி அம்மன் கோவில் ஐயா அறிந்துகொண்டார்.

ஐயாவுடன் கதைத்ததன்பின், மாஸ்டரில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்பட்டது. தற்போது நாக பூசணி அம்மன் கோவில் ஐயாவின் அறிவுறுத்தலின்படி மேற்படி கோவிலில் தொண்டுகள் செய்வதுடன், கிழமைக்கு மூன்று நாட்கள் கோவிலிலேயே பெரும் பொழுதினைச் செலவழிக்கிறார். முன்னரைப்போன்று தற்போது பிரச்சினைகள் இன்றிச் சுறுசுறுப்பாகச் செயற்படுகின்றார்.

(அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்). பல உளசமுதாயத் தலையீடுகள் உங்களால் இன்னும் கண்டுபிடிக்கப்பட வேண்டியிருக்கும்.

### 2.6.2 சமூக செயற்பாடுகள்

சமூகத்தில் ஒற்றுமையையும் நல்லுறவுகளையும் ஏற்படுத்தச் சில செயற்பாடுகள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். நாடகங்கள், கூத்துகள், புராணக் கதைகள், இராமாயணம், பாரதம் போன்ற இதிகாசங்களை வாசித்துக் காட்டுதல்; கதைகள் - கவிதைகளை வாசித்தல்; பட்டிமன்றம், விவாத அரங்குகள் நடத்துதல்; சிறுவர்களுக்கிடையே திருக்குறள், மனைவியையாட்டுப் போட்டிகள், திருமுறை, மறை, தேவார திருவாசகங்கள், வேதங்களை ஓதுதல்; பைபிள், குரான் வாசித்தல், படங்கள் வரைதல், சிற்பம் செய்தல் போன்ற பல செயற்பாடுகளையும் சமூகமட்டத்தில் மேற்கொள்ளல் வேண்டும். (பல்வேறு வகையான தலையீடுகளுக்கான வழிகள் பற்றி அறிய அத்தியாயம் 3, 4ஐப் பார்க்கவும்).



பண்பாட்டு நிகழ்வு

### முடிவுரை

தனிநபர்கள் குடும்பத்தின் ஒரு பகுதி. குடும்பம் சமுதாயத்தின் ஒரு அலகு. தனிநபர் பிரச்சினைகள் குடும்பத்தையும் சமுதாயத்தையும் பாதிக்கும். சமுதாயப் பிரச்சினைகள் தனிநபரையும் குடும்பத்தையும் பாதிக்கும். ஊர்ப் பிரச்சினைகளைத் தனிநபரால் தனித்து நின்று தீர்த்து வைக்க முடியாது. தீர்வுகளைக் காண்பதற்கு மக்கள் ஒன்றுசேர்ந்து கூட்டாகத் தொழிற்பட வேண்டும்.

வேறுபட்ட வகையான வளங்கள் ஊரில் காணப்படுகின்றன. முக்கியமாக குடும்பத்தைப் பலப்படுத்தி, அங்கத்தவரை ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவுடன் இயங்க வைப்பது மிகப் பயனுள்ளதாக அமையும். உளசமூகப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுடன் கதைத்து அவர்களைச் சௌகரியப்படுத்தப் பாரம்பரிய உளவளத்துணையாளரின் உதவிகள் தேவைப்படுகின்றன. சில பிரச்சினைகளுக்குக் கிராமத்து அதிகாரிகளிடம் இருந்து அல்லது உயர்மட்டங்களில் இருந்து உதவி தேவைப்படுகிறது. வேறு சில பிரச்சினைகளுக்கு மருத்துவ, சமய உதவி, பெரியவர்களின் ஆலோசனைகள் என்பன தேவைப்படும். பாரம்பரிய குணமாக்குபவர்கள் முக்கியமான பங்கை ஆற்றலாம். பாரம்பரியப் பகுதி பயனுள்ள நல்லதொரு வளமாகும். எனவே இவற்றைப் பயன்படுத்தக்கூடிய வழிமுறைகளைக் காண வேண்டும். வெவ்வேறு துறைகள் வலைப்பின்னலாக இணைந்து வெவ்வேறு கோணங்களிலிருந்து மக்களின் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க எவ்வாறு உதவலாம் என்பதனை அறிந்திருத்தல் முக்கியமானதாகும்.

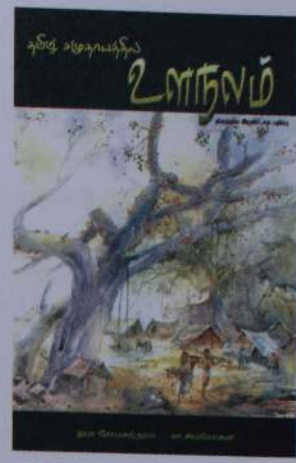
பிரச்சினைகள் என்னவென்று விளங்கிக்கொள்ளப்பட்டால் அப்பிரச்சினைகளின் வெவ்வேறு அம்சங்களையும் ஆராய்தல் சாத்தியமானதாகும். ஒவ்வொன்றிற்கும் உரிய சிறந்த வளங்களைத் தெரிவுசெய்து தீர்விற்கு உதவலாம். இதுவே "கிடைக்கக்கூடிய வளங்களை நல்ல முறையில் பயன்படுத்துதல்" என அழைக்கப்படுகின்றது.

சமுதாய முன்னோடிகள் பிரச்சினைகள் வராது தடுப்பதற்கான வெவ்வேறு வழிகளில் தொழிற்படுவர். சமுதாயத்தில் செயற்பாட்டுத் திட்டங்கள் அமைக்கப்பட்டு, மக்கள் தமக்குரிய பிரச்சினைகள் பற்றிக் கதைப்பார்களாயின், எதிர்காலத்தில் நிகழக்கூடிய அநேகமான பாரிய பிரச்சினைகள் வராது தடுக்கப்படலாம்.



புயலிடையிருத்தல்





அத்தியாயம்

03

## நெருக்கீடு

### 3.1 அறிமுகம்

அனைத்து மக்களும் வாழ்க்கையின் ஏதோவொரு கட்டத்தில் ஏதோவொரு விதத்தில் நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாக நேரிடுகின்றது. நெருக்கீட்டின் விளைவுகள் ஒவ்வொருவரிலும் வேறுபட்டு அமைகின்றன. உதாரணமாக, ஒரேவகையான வேலைப்பளுவால் நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாகுபவர்களில் ஒருவர் அதை எதிர்கொண்டு முன்னேறுகின்றார். அதேசமயம் மற்றொருவர் அவ்வேலைப்பளுவால் அதிகளவில் பாதிப்படைகின்றார்.

#### 3.1.1 நெருக்கீடு என்றால் என்ன?

எங்களுக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகள் அல்லது நிலைமைகளுக்கு முகங்கொடுக்க அல்லது அவற்றைக் கையாள முடியாதா என்போது நெருக்கீடு உருவாகின்றது. எனவே இப்பிரச்சினைகள் அல்லது நிலைமைகளைத் தடுப்பதன் மூலம் அல்லது குறைப்பதன் மூலம் நெருக்கீட்டின் விளைவுகளைத் தணிக்கலாம். மாறாக, நெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளும் முறைகளைக் கற்றுக்கொள்வதன் மூலமும் அதனைச் சமாளிக்க முடியும்.

#### 3.1.2 நெருக்கீட்டிற்கு ஆளாதல் எங்ஙனம்?

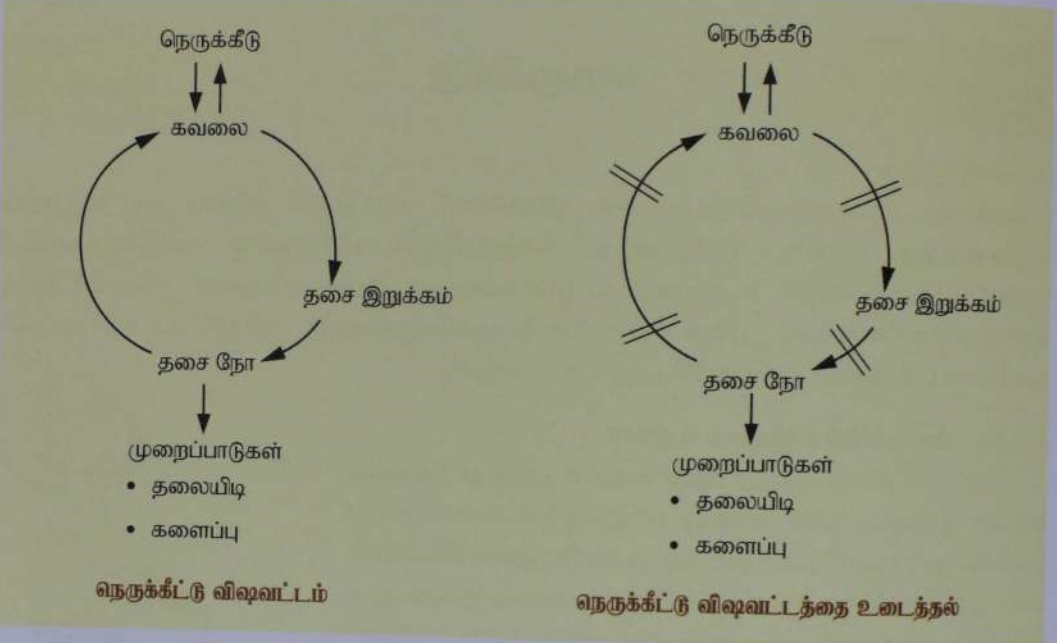
சில நெருக்கீடுகள் சாதாரணமானவை. பொதுவாக, நெருக்கீட்டுடனற்ற ஒருவர் ஆளாகும்போது, அவர் இயற்கையாகவே அதனை எதிர்கொள்ள, அதனின்றும் தம்மைப் பாதுகாக்க, அதிலிருந்து தப்பித்துக்கொள்ள அல்லது அதனைக் கையாள முயலுவர். இதன்போது தசைகள் இறுக்கமடையும்; சுவாச - இதயத்துடிப்பு வீதங்கள் அதிகரிக்கும். பின்பு, அந்த நெருக்கீடு நீங்கியதும் தசைகள் தளர்வுற்று, சுவாச - இதயத்துடிப்பு வீதம் குறைவுற்று மீண்டும் பழைய நிலைமையை அடைவர். அதன் பொழுது அமைதியான உணர்வும், ஓய்வும் ஏற்படும்.

இதன் மூலம் நெருக்கீட்டின்போது செலவிட்ட சக்தியை மீள்பெற்றுக்கொள்ளலாம். அநேகமானவர்களில் இந்நிலைமைகள் சாதாரணமாகவே நிகழும்.





இவற்றைவிட, வேறுபட்ட சந்தர்ப்பங்களிலும் நெருக்கீடுகள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக உறவினர்களின் ஆதரவு கிடைக்காமை, எதிர்கால வாழ்க்கைக்குப் பாதுகாப்பு இல்லை என எண்ணுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவ்வகை நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளானவர்கள் அடிக்கடி, தொடர்ந்து கவலைப்பட்டவண்ணம் காணப்படுவர். சாதாரண நெருக்கீடு நீங்கியுங்கூட, இவர்களில் கவலை தொடர்ந்து காணப்படும். இதனால் தசைகள் தொடர்ந்தும் இறுக்கமான நிலையில் இருக்கும். இது நெருக்கீட்டு உணர்வை ஏற்படுத்தி மீண்டும் கவலையைக் கூட்டும். இக்கவலையானது மீண்டும் தசைகளை இறுக்கமடையச் செய்து அதனால் வரும் நோவை மேலும் கூட்டும். சுருங்கச் சொன்னால், இச்சக்கர நிகழ்வுகள் ஒன்றுக்கொன்று வலுவூட்டி, ஒருவரை அவஸ்தைக்குள்ளாக்கி, ஆரோக்கியம் குன்றிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும்.



தசை இறுக்கத்தைக் குறைத்து உள மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணச் சாந்த வழிமுறைகள் பெரிதும் துணைபுரிகின்றன. சாந்த வழிமுறை மூலம் தசை இறுக்கத்தைக் குறைப்பது எங்ஙனம் எனக் கற்று (இனி வரும் பகுதியைப் பார்க்கவும்), மேலும் தளர்வான உணர்வையும் ஆறுதலையும் பெறலாம். கவலை குறைவடைய தசை இறுக்கமும் குறைவுறும்; உள, உடல் ஆரோக்கிய நிலை பேணப்படும்.

### 3.1.3 நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவரை எங்ஙனம் கண்டுபிடிக்கலாம்?

நெருக்கீடானது விரும்பத்தகாத அனுபவங்கள் அல்லது பாதகமான வாழ்க்கை முறைகளினால் ஏற்படுத்தப்படுகின்றது. இது உடல், உளநிலைகளைப் பாதிப்பதனால், அதிகளவு நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டிருப்பவர்களை ஆரம்பத்திலேயே இனங்காணுதல் முக்கியமாகின்றது. ஒருவரின் பிறழ்வான நடத்தைகளும், பாதகமான எதிர்கொள்ளும் முறைகளும் நெருக்கீட்டை அதிகரிக்கலாம். மாறாக, சீரான நடத்தை, சாதகமான எதிர்கொள்ளும் முறைகள் போன்றன நெருக்கீட்டைக் குறைக்கலாம். தொடர்ச்சியாக நிலைத்திருக்கின்ற நெருக்கீட்டு நிலைமையானது ஒருவரின் உடல் நிலையைப் பாதிப்பதுடன், பயனுள்ள செயற்பாடுகளைச் செய்வதனையும் தடுக்கின்றது. சான்றோரின் ஆலோசனைகள், சாந்த வழிமுறைகள் என்பன நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபட வழிவகுக்கின்றன.



கஷ்டகாலம்

நெருக்கீடானது ஒருவரது வாழ்க்கையின் கடினமான காலங்களில் உருவாகி அவருக்குப் பின்வருவனவற்றை ஏற்படுத்தும்.

- துயரமான அல்லது கவலையான அல்லது துயர் தருகின்ற மனநிலை
- தேகாரோக்கியம் குன்றிய நிலை
- நடத்தை மாற்றம்
- மற்றவர்களுடனான உறவில் பிரச்சினைகள்
- செயற்பாட்டுச் சீர்கேடுகள்

நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர்கள் பெரும்பாலும் அதனை நேரடியாக உணரமாட்டார்கள். அவர்கள் தமது நெருக்கீட்டு நிலையை வேறுபட்ட உடல் நிலைக் குறைபாடுகளாகவே முறையிடுவர். நெருக்கீடு காரணமாகத் தொய்வு, வயிற்றுக் கோளாறுகள், உயர்குருதியழுக்கம், சலரோகம், இருதயநோய் முதலிய மருத்துவக் கவனிப்புத் தேவையான உடல் - உளநோய்களும் மோசமடையலாம்.

### 3.2 நெருக்கீட்டிற்கு உள்ளானவரின் குணங்குறிகள்

#### 3.2.1 மனதில் ஏற்படும் மாற்றம்

- அந்தரம் அல்லது சினம்
- ஸ்திரமற்ற மனநிலை
- மன ஒருநிலைப்பாடு குறைதல்
- யோசனை / கவலைப்படல்
- தமது குணங்குறிகளை விபரிக்கக் கஷ்டப்படுதல், தங்களுக்கு என்ன பிரச்சினை இருக்கின்றது எனத் தெளிவாகச் சொல்ல முடியாமை



### 3.2.2 உடலில் ஏற்படும் மாற்றம்

- களைப்பு
- தலையிடி
- தசை இறுக்கம்
- பசியின்மை (சிலசமயங்களில் அதிக பசி)
- நோ (உதாரணமாக கைகால் குத்துளைவு, நெஞ்சுநோ, நாரிப்பிடிப்பு)
- பெண்களில் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள், ஆண்களில் பாலியல் நாட்டம் அல்லது செயற்பாடு குறைதல்

நெருக்கீட்டிற்குள்ளாகியிருப்பவரில் பல்வேறு விதமான உடல் மற்றும் உளம் சார்ந்த குணங்குறிகள் தோன்றி மறையும். ஆயினும் இவை உடல் நோய்களினாலும் தோன்றலாம் என்பதனால், காய்ச்சல் போன்ற உடல்நோயின் அறிகுறிகள் தென்படின், முதலில் மருத்துவ உதவியை நாடவேண்டும். மதுபாவனை, கொழுக்கிப்புழுக்களின் தொற்று என்பவற்றாலும் வயித்துநோ ஏற்படும். நெருக்கீடானது உடற் செயற்பாட்டை மாற்றி உடல், உளநோய்களை ஏற்படுத்தவல்லது.



#### களைப்பு

நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர் வழமையாக முறையிடும் ஒரு பிரச்சினையாகக் கடுமையான களைப்பு, இளைப்பு, இயலாமை அல்லது சோர்வு இருக்கின்றது.

களைப்பானது குருதிச்சோகை, இருதயப் பலவீனம், மலேரியா, எயிட்ஸ், கசம் போன்ற உடல் நோய்களினாலும் ஏற்படும். அவ்வாறாயின் மருத்துவ உதவியை நாட வேண்டும்.

அதிக வேலைப்பளு, போதிய உணவின்மை, நித்திரையின்மை என்பனவும் களைப்பை ஏற்படுத்தும். எனவே போதிய உணவு கிடைத்தல், வசதியான - அமைதியான தூக்கம் என்பவற்றையும் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். (இந்த அத்தியாயத்தின் இறுதியில் தரப்பட்டுள்ள சாந்த வழிமுறைகள் நல்ல தூக்கத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியன). இவற்றைவிட, தொடர்ச்சியாக நிலைத்திருக்கும் நெருக்கீடும் உடல், உளக்களைப்பை ஏற்படுத்தவல்லது.

நெருக்கீடு உடற்றொழிற்பாடுகளை எங்ஙனம் மாற்றி நோய்கள், குணங்குறிகளை ஏற்படுத்தி கின்றன என்பதனை அடுத்த பக்கத்திலுள்ள படத்தில் காணலாம்.



**பாதிக்கப்படும் தொகுதி**

- இதயக்கலன் தொகுதி
- சுவாசத்தொகுதி
- உணவுக்கால்வாய் தொகுதி
- தசைத்தொகுதி
- இடப்பெயர்ச்சி அங்கங்கள்
- சிறுநீர் சனனித்தொகுதி
- தோல்வியாதி
- நீர்ப்பீடனக் குறைபாடுகள்
- வேறு

**விளைவுகள்**

- முடியுரு நோய், உயர்குருதி அழுக்கம், பாரிசுவாதம், இதயத் துடிப்பு ஒழுங்கீனம்
- தொய்வு
- குடற்புண், குடலழற்சி, வயிற்றோட்டம், வாந்தி, குமட்டல்
- தசையிறக்கம், தலையிடி நாரிப்பிடிப்பு
- மூட்டுவாதம்
- அதிக சிறுநீர் போதல், பாலியல் கோளாறுகள், மாதவிடாய் கோளாறுகள்.
- எக்ஸிமா, தோல் அழற்சி, முகப்பரு
- இழைப்பு, பலவீனம்

**நெருக்கீட்டினால் ஏற்படும் உடலியல் நோய்கள்**

**3.2.3 நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றம்**

- சக்தி குறைதல், செயற்பாடு குறைதல் அல்லது அதிக செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல், ஆறுதலின்மை
- மது மற்றும் ஏனைய போதைப் பொருட்களை (புகையிலை, பீடி, சிகரெட், கஞ்சா, அபின்) உள்ளெடுத்தல்
- ஒரு வேலையில் தொடர்ந்து ஈடுபடுதல் கஷ்டமாக இருத்தல்
- நித்திரைக் கோளாறுகள் - குறைந்தளவு குழப்பமான நித்திரை, அதிகளவு நித்திரை, பகலில் தூக்கம் வருதல்

**3.2.4 உறவு முறையில் ஏற்படும் மாற்றம்**

- வாக்குவாதம், உடன்பாடினமை, புரிந்துணர்வின்மை, சண்டைச்சர்சரவுகள்
- தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும், ஆதரவிற்கும் மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் நெருக்கீட்டிற்குள்ளான ஒருவரைப் பற்றி அறிவதற்கு அவரது குடும்ப அங்கத்தவரிடம் அல்லது சுற்றத்தாருடன் கதைத்தல் அவசியமாகும்.



- குறித்த நடத்தை அவருக்குச் சாதாரணமானதா அல்லது புதிதாகத் தோன்றியுள்ளதா என அறிதல் வேண்டும்.
- அவருடைய நடத்தை எந்தவகையில் அசாதாரணமானது எனக் கேட்டறிதல் வேண்டும்.

மீண்டும் மீண்டும் அல்லது தொடர்ச்சியாகக் கொடூரமான நெருக்கீடுகளை எதிர் கொள்பவர்கள் அதற்கு முகங்கொடுக்க முடியாது மிதமான உள நோய்க்கு ஆளாகின்றனர். (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்). இவர்களை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு, தலையீடுகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் அவர்களை இந்நோய்களின் உருவாக்கத்திலிருந்து பாதுகாக்கலாம்.



கொடூரமான நெருக்கீடுகள்

### 3.3 நெருக்கீட்டிற்கான காரணங்கள்

#### இடம்பெயர்வு

அண்மைக்கால அசம்பாவிதங்களும், தொடர்ச்சியான இடம்பெயர்வுகளும் பொதுமக்கள் மத்தியில் பாரதாரமான தாக்கங்களையும் நெருக்கீடுகளையும் ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. யுத்த சூழ்நிலையினால் தோன்றிய பயம், உயிர் உடைமை என்பவற்றின் அழிவும் இழப்பும், பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, நிச்சயமற்ற நிலை, அகதி வாழ்க்கை போன்ற அவலமான அனுபவங்கள் உளவியல் ரீதியாகப் பெரும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன.

இடம்பெயர்வினால் ஏற்படும் பல்வேறு விதமான துன்பங்கள் உடல், உள, குடும்ப, சமூக, ஆன்மீக தளங்களில் பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகின்றன. ஒருவர் தனது சொந்த இருப்பிடத்துடனும், காணி பூமியுடனும், குழலுடனும் கொண்டிருக்கும் தொடர்பு மிகவும் ஆழமானது. இந்த நெருங்கிய, பழகிய குழலிலிருந்து திடீரென்று பிரிந்து, ஒரு புதிய அந்நிய குழலுக்கு இடம்பெயர்வது மனதில் மாறாத வடுக்களை ஏற்படுத்தவல்லது.

உறவுகளை இழத்தல், வீடுகள், சொத்துகளின் அழிவு, சமூக அமைப்புகளின் திடீர்க் குழப்பங்கள் என்பன பாரதாரமான உளத்தாக்கத்தை உண்டாக்கவல்லன. குறிப்பாக, பெற்றோரைப் பிரிந்த பிள்ளைகளில் தாம் பழகிய, விளையாடிய, நம்பிக்கையான, பாதுகாப்பான குழலும் உறவுகளும் அழிந்துபோன உணர்வு தோன்றி அவர்களைத் துன்பப்படுத்தும்.



வெளியேற்றம்

இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்குச் சரியான உதவிகள், சரியான நேரத்தில் கொடுக்கப்படாவிட்டால் அவர்கள் முற்றாகக் கைவிடப்பட்ட, ஆதரவற்ற உணர்வை அடைவார்கள். இது ஒரு கையறு நிலையாகும்.

இடம்பெயர்ந்தோர் போரின் மறைமுகமான தாக்கங்களாலும், அவலங்களாலும் காலப்போக்கில் மனவடுவிற்கு உள்ளாகக்கூடும். தாங்கள் செய்துகொண்டிருந்த வேலைகளை இழந்தமை, எந்த வருமானமும் இல்லாமை, அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய முடியாமை, உணவின்மை போன்றவற்றோடு இடவசதியோ, சுகாதார வசதியோ அற்ற நெருக்கமான அகதி வாழ்க்கை, நோய்களின் தாக்கம், கிடைக்கக் கூடிய தொழில்களுக்கு ஏற்படுகின்ற கரும் போட்டிகள், முடிவில்லாது தொடரும் மனத்தாக்கங்கள் என்பன இடம்பெயர்ந்த மக்களின் மன உறுதியை அழித்து அவர்களில் பாரதூரமான உடல், உள விளைவுகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

இவ்விதம் பல வழிகளிலும் பாதிக்கப்பட்டோரை அன்புடன் ஆதரவளித்து, அவர்கள் சொல்பவற்றைப் பொறுமையாகக் கேட்டு, அவர்களின் கவலைகளில் பங்குகொண்டு, அவர்கள் தமது துன்பங்களை வெளிப்படுத்த ஓர் உளவளத்துணையாளர் உதவுவாரானால், அது அவர்கள் ஆறுதலடைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

இடம்பெயர்ந்த அநேகமானோரில் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு போன்ற உளப்பிரச்சினைகள் காணப்படலாம். இவை நிலைமை சீராகி அவர்கள் தங்கள் சொந்த இடங்களுக்குத் திரும்பிச் சென்று வாழும்போது அல்லது இடம்பெயர்ந்து சென்ற இடங்களிலே தம்மை அந்தச் சூழலுக்கு இயைபாக்கிக்கொள்ளும்போது குணமாகிவிடக்கூடியனவாக இருக்கும்.



எதிலி வாழ்வு

நெருக்கீட்டிற்கான காரணத்தைக் கண்டுபிடித்தல்தான், அதனைக் கையாளுவதன் முதற்படியாக அமைந்திருக்கும். அவர்கள் ஏற்கனவே அல்லது அண்மையில் எதிர்கொண்ட நிகழ்வுகளைப் பற்றிக் கவனமாகக் கேட்டறிதல் வேண்டும். அவர்களின் தற்போதைய சூழ்நிலை பற்றியும் குடும்பப் பின்னணி பற்றியும் அறிதல் வேண்டும். உதாரணமாக, உறவினர் அல்லது நண்பர்களின் இறப்பு, உறவுகளின் பிரிவு, குடும்பத்தில் அல்லது வேலைத்தளத்தில் இருக்கின்ற ஏதாவது பிரச்சினைகள், பொருளாதார நெருக்கடிகள், இடம்பெயர்வுகள் பற்றிய விபரங்களை அறிதல் வேண்டும்.

நெருக்கீட்டிற்கான காரணத்தை விளங்கிக்கொள்ளும்போது நெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளுவதும் இலகுவாகும். எனவே நெருக்கீட்டின் காரணத்தைக்கண்டு, அதன் தாக்கத்தைக் குறைப்பதன் மூலம் மிதமான உளவியல் மற்றும் தேகாரோக்கியப் பிரச்சினைகள் உருவாகுவதைத் தடுக்கலாம்.



கிருபைராஜனுக்கு, ஆறு மாதத்திற்கு முதல் பதவியுயர்வு கிடைத்தது. மிக வேகமாகத் தொழிற்பட்டுக் கொண்டிருக்கின்ற திணைக்களம் ஒன்றில் உதவிப்பணிப்பாளராய் நியமனம் பெற்றார். அவருக்கு சந்தோஷம். இப்போது அவருக்கு 50 வயது. அடுத்த 2, 3 வருடங்களில் பணிப்பாளராய் வந்துவிடலாம். அவரது சின்னக் குடும்பமும் (இரண்டு பிள்ளைகள், ஒரு மனைவி) அவரை உற்சாகப்படுத்தினார்கள்.

படிப்படியாக, கிருபைராஜனுக்கு வேலைகள் கூடின. அவரது பணிகளை அமுல்படுத்துவதில் பல தரப்பினர் குறுக்கீடு செய்தார்கள். நிறையப் பேருடன் கதைத்துச் சமாளிக்கவேண்டி வந்தது. சிலருடன் கோபப்படவேண்டி வந்தது. சிலரைக் கண்டால் கதைப்பதைத் தவிர்க்கவேண்டி வந்தது. 'ரெலிபோன்', 'பக்ஸ்', 'றிப்போட்ஸ்' என்று சரியான வேலை. சிலசமயங்களில் ஊரடங்கு நேரம் வரையும் அலுவலகத்தில் நின்று வேலைகளை முடிக்கவேண்டி வந்தது. போதாக்குறைக்கு, கடந்த ஒரு மாதமாக அவரது பணிப்பாளரும் 'மகனின் கலியாணம்' என்று சொல்லி நீண்டநாள் லீவில் போய்விட்டார். அதன் பிறகு அவரின் பணிகளும் இவர் தலைமேல்.

கிருபைராஜனுக்கு அமைதி போய்விட்டது. அலுவலகத்திலும் வீட்டிலும் சிடுசிடுக்கத் தொடங்கினார். எப்ப, எதற்குப் பேச்சு விழும் என்று தெரியாமல் எல்லோரும் குழம்பினார்கள். முகத்தில் பழைய செந்தளிப்பு இல்லை. இடைக்கிடை நெஞ்சுக்கை பிடிக்கிற மாதிரி வந்தது. டொக்டரிட்டைப் போனால் அவர் 'பிறசர்' என்று சொல்லிப்போட்டார். வேலை கூடும்போது, சிலவேளை புகைக்கத் தொடங்கினார். அவருக்கு ஆறுதலாய், தளர்வாய் இருக்க முடியவில்லை. நித்திரை வருவதற்கு என்று சொல்லி இரவில் சாராயம் குடித்தார்.

ஆரோக்கியநாதன், கிருபைராஜனின் நண்பர். அவர் இன்னொரு திணைக்களத்தில் பணிப்பாளர். அவர் இவரது மாற்றங்களை அறிந்துகொண்டார். அதன்பிறகு, ஒவ்வொரு நாளும் மாலையில், தனது அலுவலக வேலை முடிந்தவுடன் இவரிடம் வந்தார். வீட்டுக்குப் போகும்போது இவரையும் கூட்டிக்கொண்டு சென்றார். போகும் வழியில் தோட்ட வெளியிலிருந்து பிள்ளையார் கோவில்வரை காலாற நடந்தார்கள்; மனமாறக் கதைத்தார்கள். "இப்படிக்கதைச்சுக் கனகாலம்" என்று இருவரும் சந்தோஷப்பட்டார்கள். ஆரோக்கியநாதன், கிருபைராஜனை ஒவ்வொரு நாளும் அரை மணித்தியாலம் ஜெயம் செய்து வரும்படி ஆலோசனை கூறினார். இவரும் பின்பற்றினார். கிருபைராஜனில் நல்ல முன்னேற்றம் தொடங்கியது. வீடும் அலுவலகமும் மகிழ்ந்தன.

### வலுவிறந்தோர் (Disabled)

எமது சமுதாயத்தில் சிறிய ஒரு பகுதியினர் வலுவிறந்தோராகக் காணப்படுகின்றனர். பல்வேறு விதமான காரணங்களினால் இவர்கள் வலுவழக்க நேரிடுகிறது. இவ்வாறான வலுவழத்தலானது; பிறப்பிலிருந்தோ, பிறப்பின் பின்னர் ஏற்படும் நோய்களில் இருந்தோ, விபத்துகளில் இருந்தோ, போர் போன்ற அனர்த்த நிலைமைகளில் இருந்தோ ஏற்படுகின்றது.

இவர்கள் விழிப்புலன், செவிப்புலன், இழப்பு, பேச்சு இழப்பு; கை கால் மற்றும் உடலின் ஏனைய பகுதிகள் போன்ற அவயவங்களின் இயங்க முடியாத நிலை, உளவிருத்திக் குறைபாடு போன்ற பல்வேறு நிலைமைகளினால் வலுவிறந்து காணப்படுகின்றார்கள்.

வலுவிறந்தவர்கள் பல்வேறு விதமான உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர். ஒதுக்கீட்டில் பட்டல், சமூகக் களங்கம்; மனச்சோர்வு, விரக்தி, இயலாமை, தற்கொலை எண்ணங்கள் போன்றவற்றால் இவர்கள் துன்புறுகின்றார்கள். இவர்களும் எமது சமூகத்தின் ஓர் அங்கமே. எனவே இவர்களையும் நாம் சகமனிதர்களாக மதித்து அவர்களது உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்.

### நம்பிக்கைகள்

தமிழ்ப் பாரம்பரிய நம்பிக்கைகளின்படி, சிலர் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகள் தூர்அதிஷ்டம், கர்மவினை, விதி, வினைப்பயன், கிரகங்களின் கெட்ட சேர்க்கை, கிரக பலன் அல்லது மற்றவர்களினால் செய்யப்பட்ட செய்வினை, சூனியம், வசப்படுத்தல், மற்றவர்கள் அல்லது தாங்கள் நெறி தவறிப் பிழை விடுதல், மானம் போய்விடுதல் போன்றவற்றினால் ஏற்பட்டிருக்கின்றன என நம்புவார்கள். இந்த நம்பிக்கைகளால் தங்களுக்கு இவ்வாறான ஒரு பிரச்சினை இருக்கின்றது என அழிகின்ற அல்லது சொல்லப்படுகின்ற ஒருவருக்கு அதுவே மிகுந்த நெருக்கீடாக அமைந்துவிடும். இப்படியான நெருக்கடிகளிலிருந்து விடுபடுவதற்குரிய சில வழிமுறைகள் பாரம்பரிய குணமாக்கும் சடங்குகளில் இருக்கின்றன. (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்)

### 3.4 என்ன செய்யலாம்?

**சமுதாயத்தில் நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?**

#### 3.4.1 எளிய முறைகள்

இப்பகுதியானது நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்கான "உளவியல் முதல்தவி" அல்லது ஆலோசனைகளைத் தருகின்றது. ஒருவரின் நெருக்கீட்டு நடத்தையைப் பின்வரும் வழி முறைகளினால் மாற்றுவதே இதன் குறிக்கோளாகும்.

- சாதாரண இரவு நித்திரையை வழமைக்கு மீளக்கொணர்தல், பகற்பொழுதைப் பயனுள்ளதாகவும் மகிழ்ச்சிக்குரியதாகவும் மாற்றுதல்
- நெருக்கீட்டைச் சாதகமான வகையில் எதிர்கொள்ளக் கற்பித்தல் (உதாரணமாக பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணுதல் - பகுதி 1.3.8 - 1.3.9ஐப் பார்க்கவும்).
- நெருக்கீட்டை எதிர்கொள்ளும்போது பாதகமான தீங்கு பயக்கும் வழிமுறைகளை நிறுத்துதல் (உதாரணமாக நெருக்கீட்டைத் தவிர்த்தல், மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல், மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல்).
- சாந்த வழிமுறைகள் நெருக்கீட்டைத் தணிக்கும் ஆற்றலை உடையன. இதற்குப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன: வாசித்தல், இசை கேட்டல், பாடுதல், விளையாடுதல், உலாவுதல், நண்பர்களுடன் உரையாடல், உல்லாசப் பயணம் செல்லுதல், தியானம் செய்தல், ஓய்வு எடுத்தல் முதலியன நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவக்கூடியன.
- ஒருவர் சாதாரணமாக ஓய்வு நேரங்களில் யாது செய்கின்றார் எனக் கேட்டறிந்து, அது அவர்களுக்குப் பொருத்தமானதா எனக் கண்டறிதல் வேண்டும். பொருத்தமான, சாதகமான வழிமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்குமாறு அவரை ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்ட சிலர் தளர்வான ஓய்வுநிலைக்கு வருவதில் சிரமத்தை எதிர்நோக்குவர். இவர்களுக்கு விசேட சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளைப் பழக்க வேண்டும்.
- தனிமையை உணர்பவர்களுக்கு மற்றவர்களுடனான தொடர்புகளையும், உறவுகளையும் ஏற்படுத்த முயலவும். இவர்களை மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து அல்லது ஆசிரியர் போன்ற சமுதாயத்தின் வளமான மனிதர்களுடன் உறவாடச் செய்தல் வேண்டும்.



- சிலர் தமக்கு நம்பிக்கையானவர்களிடம் தம் பிரச்சினைகளை மனத்திறந்து கூறுவதன் மூலம் தமது நெருக்கீட்டைக் குறைத்துக் கொள்கின்றனர். (அத்தியாயம் 1 ஐப் பார்க்கவும்)
- இரவிலும், நண்பகல் கடும் வெயிற் பொழுதிலும் ஓய்வெடுத்தல் முக்கியமானது. இரவு நேரங்களில் அளவுக்கதிகமான சத்தங்களையும், ஏனைய குழப்பங்களையும் குறைத்துக் கொள்வதற்குக் குடும்பத்தினரையும், சமுதாயத்தையும் ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.
- தமிழ்ப் பண்பாட்டில் பெண்களே வீட்டையும் குழந்தைகளையும் பராமரிப்பதில் பெரும் பங்கு வகிக்கின்றனர். பெண்ணானவள், குழந்தைகள், நோய்வாய்ப்பட்ட அல்லது வயது முதிர்ந்த உறவினர்களைப் பராமரிக்கும்போது அதிக சுமையை எதிர்கொள்கின்றாள் (அத்தியாயம் 7 ஐப் பார்க்கவும்). அதிக வேலைப்பளுவினால் களைப்பு ஏற்படும். நெருக்கீடு தொடர்பான பிரச்சினைகள் உருவாகும். எனவே பெண்களுக்கு குடும்ப உறுப்பினர்கள் அல்லது சுற்றத்தாரிடமிருந்து உதவியைப் பெற்றுக்கொடுக்க வேண்டும். வீட்டு வேலைகளிலிருந்து ஒன்று அல்லது இரண்டு மணி நேரம் ஓய்வு பெறுதல் தாய்மாருக்கு நல்ல உதவியளிக்கும்.



- நெருக்கீட்டிற்குள்ளானவர்கள் அதனைக் குறைக்குமுகமாக மது அல்லது போதைப் பொருட்களை உள்ளெடுப்பதனைத் தடுப்பதற்கு வலுவான ஆலோசனைகள், பயனுள்ள மாற்றுவழிகள் வழங்கப்பட வேண்டும். மதுவானது உண்மையில் நெருக்கீட்டை மேலும் தீவிரப்படுத்தும் (அத்தியாயம் 10 ஐப் பார்க்கவும்).
- ஒருவரின் ஆளுமையை மாற்றுவது கடினமாகும். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டுள்ளபோது ஒருவருடைய ஆளுமையின் பலவீனங்கள் வெளிப்படையாக நன்கு புலப்படும். நெருக்கீட்டை நீக்கி நன்கு ஓய்வெடுப்பின், அவர்களுடைய ஆளுமை மீண்டும் பலம் பெறும். சிலர் நெருக்கீட்டிற்கு உட்படும்போது மகிழ்ச்சியற்ற நிலையை அடைவதோடு மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சியற்றநிலைக்கு இட்டுச் செல்வர். நெருக்கீடு காரணமாக மக்களிடையே முரண்பாடுகள் எழலாம். இம்முரண்பாடுகளைப் போக்க ஓய்வு, அமைதி, வாக்குவாதத்தைத் தற்காலிகமாக நிறுத்தல் என்பன உதவும். இவை நெருக்கீட்டுச் சக்கரத்தில் உடைவை ஏற்படுத்தி, சமுதாயத்தில் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு வழிசமைக்கும்.
- உறவுகளில் யாதாயினும் பிரச்சினைகள் ஏற்படுமிடத்து, அவை முதியவர்கள் அல்லது சமய குருமார்களின் உதவியோடு தீர்த்து வைக்கப்படல் வேண்டும். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவருடன் வாதிட்டு அவருடைய சக்தியை வீணடிக்கக்கூடாது. ஆரோக்கியமான முறையில் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்துப் பயனுள்ள வேலைகளைச் செய்ய ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

### 3.4.2 சமுதாயச் செயற்பாடுகள்

**சமுதாயச் செயற்பாடுகள் மூலம் நெருக்கீட்டை எங்ஙனம் குறைக்கலாம்?**

நெருக்கீடு, அயலவர்களுடன் பிரச்சினைகளை உருவாக்கும். மேலும் இது தனிநபருக்கு, உடல் - உள அசௌகரியத்தை ஏற்படுத்துவது மட்டுமல்லாமல், சமுதாயத்தில் வாக்குவாதங்கள், உற்பத்தியில் ஈடுபாடு குறைதல், சட்ட விரோதச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றையும் ஏற்படுத்தும்.

சாதாரண சமுதாயமானது நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்குரிய செயற்பாடுகளை இயல்பாகவே கொண்டுள்ளது. மக்களை ஒன்றுசேர்த்து மகிழ்ச்சியுடன் உறவாட வழிவகுக்கின்றது. பெற்றோரைப் பிரிதல் அல்லது யுத்தம் காரணமாக ஏற்படும் பிரிவுகள் ஒருவரைத் தனிமையுணர்விற்கு ஆளாக்கி



ஓர் ஊரிலே ஒரு ராசா இருந்தார். அவர், தன்னுடைய நாட்டிற்குச் செய்யவேண்டிய கடமைகள் எல்லாவற்றையும் ஒழுங்காகச் செய்து வந்தார். இருந்தாலும் அவருக்கு மனநிம்மதி இல்லை. எப்போது பார்த்தாலும் ஏதாவது பிரச்சினை. அதனால் ராசாவுக்கு வாழ்க்கையில் அலுப்பும் சலிப்பும் ஏற்பட்டது. 'என்ன செய்யலாம்?' என்று யோசித்தார். இதைப் பற்றித் தமது நெருங்கிய நண்பர்களிடம் கலந்து பேசினார். அவர்கள் 'பக்கத்தில் இருக்கும் ஒரு காட்டில் ஒரு பெரியவர் இருக்கிறார். அவரிடம் சென்றால் ஏதாவது வழி கிடைக்கும்' என்று ஆலோசனை கூறினார்கள்.

ராசா உடனே அங்கு புறப்பட்டுச் சென்றார். அந்தப் பெரியவரைப் பார்த்தார். அவரது காலில் விழுந்து வணங்கினார். 'சுவாமி அரசாங்கத்தை நிர்வகிப்பது எனக்கு மிகவும் கஷ்டமாக இருக்கிறது' என்று தெரிவித்தார். 'அப்படியானால் அதை விட்டுவிடு; உன் பிள்ளையிடம் அந்தப் பொறுப்பை ஒப்படைத்துவிடு' என்றார் பெரியவர். 'அரசு பொறுப்பை ஒப்படைத்துவிட்டு நான் என்ன செய்வது?' என்று ராசா கேட்டார்.

அதற்கு பெரியவர் 'காட்டிற்கு வந்து என் பக்கத்தில் உட்கார்ந்துகொள், நிம்மதியாக இரு' என்று தெரிவித்தார். பிறகும் அந்த ராசா ஏதோ யோசனை செய்துகொண்டு இருந்தார். 'என்ன யோசனை?' என்று பெரியவர் கேட்டார். 'என் மகன் மிகவும் சிறிய பையன்; என்னாலேயே தாங்கமுடியாத அரசு பாரத்தை அவன் எப்படித் தாங்குவான்?' என்றார் ராசா. 'அப்படியானால் அதை என்னிடம் கொடுத்துவிடு' என்றார் பெரியவர். அதற்கு ராசா 'சரி' என்று ஒப்புக்கொண்டார்.

'நல்லது, ராஜ்யத்தை என்னிடம் கொடுத்துவிட்டாய். இனிமேல் நீ என்ன செய்யப் போகிறாய்?' என்று பெரியவர் கேட்டார். 'நான் எங்கேயாவது சென்று, ஏதாவது வேலை செய்து பிழைத்துக் கொள்கின்றேன்' என்று ராசா தெரிவித்தார். 'ஏன் நீ வேறு எங்கேயாவது போக வேண்டும்? இங்கு என்னிடம் வேலை செய்யலாமே' என்றார் பெரியவர். 'சரி தாங்கள் எனக்கு ஏதாவது ஒரு வேலை கொடுங்கள்' என்று கேட்டார் ராசா. பெரியவர் ராசாவைப் பார்த்துச் சொன்னார், 'நீ ஏற்கனவே ராசாவாக இருந்து பழக்கப்பட்டவன். ஆதலால் எனக்குப் பதிலாக இந்த ராஜ்யத்தைக் கவனித்துக்கொள். உன்னுடைய வேலைக்கு உனக்குச் சம்பளம் தருகிறேன்'. அப்படியே செய்தார் அந்த ராசா.

முன்பு என்ன செய்துகொண்டிருந்தாரோ, அதையேதான் அவர் இப்போதும் செய்கிறார். ஆனால் இப்போது கவலை இல்லாமல் நிம்மதியாக இருந்தார். பிரச்சினைகள் பெரிதாகத் தெரியவில்லை. நிம்மதியாக அவரால் தூங்க முடிந்தது.

ஒரு மாதம் கழிந்த பிறகு அந்தப் பெரியவரை ராசா சந்தித்தார். 'புது வேலை எப்படி இருக்கிறது?' என்று கேட்டார் பெரியவர். 'மனநிறைவு தருகிறது; நிம்மதியாக இருக்கிறேன்' என்றார்.

விடும். இவ்வாறான ஒரு நிலையில், மற்றவர்களைச் சந்தித்து, இன்ப துன்பங்களைப் பகிர்வதன் மூலம் நெருக்கீட்டைக் குறைக்கலாம். இவ்வகையான சந்திப்புகள் வாழ்க்கையின் கடினமான சந்தர்ப்பங்களுக்கு முகங்கொடுக்க உதவுகின்றன.

சங்கீதம், நாட்டுப்பாடல், பஐனை, கூத்து, நடனம் என்பனவும் நெருக்கீட்டைக் குறைக்க உதவும். மாலையில் மக்கள் ஒன்றுகூடி நாடோடிக் கதைகளைக் கேட்கலாம். நாட்டார் பாடல்களைப் பாடலாம். இவை வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தைக் கொடுக்கும்.

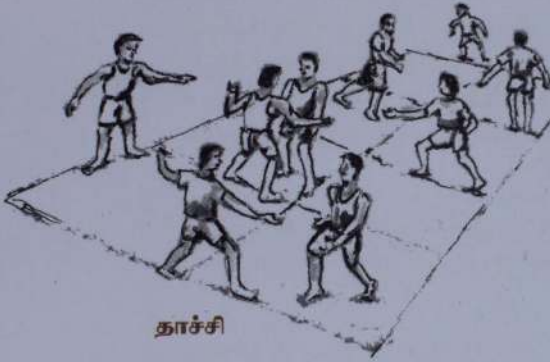
பாரம்பரிய விழாக்கள், சமயக் கொண்டாட்டங்கள் (கோவில் திருவிழாக்கள், இஸ்லாமிய, கிறிஸ்தவப் பெருநாட்கள்) போன்றன சமுதாய உறவுகளைப் பலப்படுத்த உதவும். பொதுவிழாக்கள் தனிநபருடைய நெருக்கீட்டை மட்டுமல்லாது, சமுதாயத்தின் நெருக்கீட்டையும் குறைக்கும் ஆற்றலையுடையன. வாழ்க்கையைத் தொடர்வதற்கும், எதிர்காலத்திற்குரிய எதிர்பார்ப்புகளை உருவாக்கவும் ஊர்த் திருவிழாக்கள் நல்ல சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக் கொடுக்கின்றன.





பெருவிழா

நவீன மற்றும் பாரம்பரிய விளையாட்டுகள் (கிளித்தட்டு அல்லது தாச்சி, மாட்டுச் சவாரி, சறுக்குமரம் ஏறுதல், போர்த் தேங்காய் அடித்தல்) போன்றன உடற்பயிற்சியை அளிப்பது மட்டுமல்லாது சமுதாயத்தில் மக்களை ஒன்று கூடவும் வைக்கின்றன. சிறுவர்கள் தாமாகவே விளையாடுவர். வளர்ந்தோரை விளையாடச் செய்வதற்கு ஊக்கம் கொடுத்தல் வேண்டும்.



தாச்சி

இவ்வாறான விளையாட்டுகள், விழாக்களை ஒழுங்குபடுத்த சமுதாயத்தில் இருக்கின்ற பொறுப்பானவர்களைக் கண்டு பிடித்தல் வேண்டும். பெண்களையும் இவற்றில் கலந்து கொள்ள ஊக்குவிக்க வேண்டும். சமுதாய நிகழ்வுகளில் பங்குகொள்ளாது இருக்கும் பெண்களைச் சமைத்தல், உட்புத்தோய்த்தல், பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் போன்ற பயனுள்ள நாளாந்த வேலைகளைச் செய்யுமாறு ஊக்கு விக்க வேண்டும்.

ஒரு சமுதாயத்தில் தற்போது உதவியற்று சும்மா இருப்பவர்கள், ஒரு காலத்தில் ஆக்கபூர்வமாக உழைத்தவர்களாகவும், கடினமான வேலைகள் செய்தவர்களாகவும் இருந்திருக்கலாம் என்பதனை மனதிற் கொள்ள வேண்டும். ஆக்கபூர்வமான செயற்பாடுகள் நல்ல மருத்துவமாகும். எனவே அவை ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டியவை. தேவைப்படுமிடத்து ஊர் கூடி, ஒரு குழு அமைத்து, அரசாங்கத்திடம் அல்லது உள்ளூர் பொறுப்பாளரிடம் தமது தேவைகளைக் கவனத்திற்கொண்டு, பயனுள்ள வேலைவாய்ப்புகளை உருவாக்க வழிவகுக்கலாம். சமுதாயமானது, இவ்வேலைகள் மூலம் பயன் பெற்று, திருப்தியடையக் கூடியதாக இருத்தல் வேண்டும். ஒரு குழுவாக வேலை செய்யும்போது பலம் வாய்ந்த உறுப்பினர்கள் பலம் குன்றியவர்களை நன்கு ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

மேலும் இவ்வத்தியாயத்தில் சாந்த வழிமுறைகள் பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளது. இப்பயிற்சிகளை தனிப்பட்ட முறையில் மட்டுமல்லாமல் குழுக்களாகவும் பயிற்றுவிக்கலாம். இதனால் அந்த சமுதாயத்தில் உள்ளவர்களின் தேகாரோக்கியத்தைக் கூட்டவும், நெருக்கீடு ஏற்படுவதின்றும் பாதுகாக்கவும், சமுதாய நல்லுறவுகளை, ஆதரவை உருவாக்கவும் முடியும்.







ஒருவர் நெருக்கீட்டைப் போக்க மது அல்லது போதைப் பொருட்களை உபயோகிக்கக்கூடாது. மருத்துவ ஆலோசனையின்றி மருந்து நிலையங்களிலிருந்து பெறப்படும் மருந்துப் பொருட்கள் உடல் மற்றும் உளநலத்தைப் பாதிக்கும். இவற்றால் ஏற்படும் மகிழ்ச்சியான விளைவுகள் குறுகிய காலத்திற்கே இருக்கும். ஆயினும் அவற்றின் தீய விளைவுகள் நீண்டகாலத்திற்கு நீடித்துக் காணப்படும். அத்துடன் இவை மூளையில் நிரந்தரமான பாதிப்பையும் ஏற்படுத்திவிடலாம். போதைப் பொருட்களின் பாவனை பதகளிப்பு, கவலை, நித்திரையின்மை என்பவற்றை ஏற்படுத்துவதுடன், பசியையும் பலத்தையும் குறைக்கும். மேலும் குடும்பம், நண்பர், வேலை என்பவற்றை இழக்கவும் செய்யும்.

#### 3.4.4 குடும்ப சமுதாய ஆதரவுகளைத் திரட்டுதல்

நெருக்கீடுகள் நீண்டகாலத்திற்கு நிலைத்திருக்கும்போது அவை காலப்போக்கில் முழுச் சமுதாயத்தையுமே பாதிப்படைய வைக்கின்றன. ஒருவர் தமக்குத்தான் பிரச்சினைகள் வருகின்றன என எண்ணுவதற்கு இடமளிக்கக்கூடாது. ஒருவர் நெருக்கீட்டிலிருந்து மீளுவதற்கு மற்றவர்களின் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது.

தனிப்பட்ட ஒருவரை அல்லது குடும்பத்தைச் சமுதாயத்தில் உள்ள மற்றவர்களுடன் தொடர்புறச் செய்தல் வேண்டும். சனத்தொகை அதிகமாகவுள்ள இடங்களிலும் தனிமைப்படுத்தப் பட்டவர்களைக் காணலாம். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவர்கள் தம் சுற்றத்தாரிடமிருந்து உதவியைப் பெறுவதனை நிச்சயப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அவர்களுக்கு உணவு, நீர், இடவசதி, நோய்க் கவனிப்பு போன்றன கிடைப்பதனை உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

ஆறுதலளிப்போர் மற்றும் சுகாதார சேவைத் தொண்டர்கள் தாம் பணிபுரியும் கிராமத்தில் நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டிருப்போரை இனங்காணத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். இவர்களுக்கு நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும் முறைகள், சாந்த வழிமுறைகள் முதலியன பற்றிக் கற்பிக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டிருக்கும் அவரின் குடும்பத்தாருக்கும் நண்பர்களுக்கும் இவற்றைக் கற்பித்தல் வேண்டும்.

ராணியின் அம்மாவுக்குச் சாமத்தில் திடீரென்று நெஞ்சு நோ வந்தது. சுடுதண்ணி கேட்டா. குடிக்கிற பொழுது இறந்துவிட்டா. ராணிக்கு என்ன செய்வது என்று தெரியவில்லை. "என்னை ஐயோ" என்று கத்தியழுதா.

ராணியின் முன் வீட்டு 'அங்கிளுக்கு' ஷெல்லடியில் நித்திரை வரவில்லை. அவர் ராணியின் குரலைக் கேட்டார். எழுந்து சென்று, லாம்பை எடுத்துக்கொண்டு ராணி வீட்டை போனார்.

இரவே அயலவர்கள் வரத் தொடங்கினார்கள். ராணியின் சொந்தங்களுக்குத் தகவல் தரப்பட்டது. ராணியின் அயல் வீட்டுக்காரர் செத்த வீட்டு அலுவல்களைக் கவனிக்கத் தொடங்கினார். பெண்களும் வரத் தொடங்கினார். 'அன்ரி ராணிக்கு ஆதரவாய் இருந்தா. ரீ குடிக்கப் பண்ணினா. அம்மாவைப் பற்றிச் சொல்லியழும்போது ஆறுதல்படுத்தினா.

விடிந்தவுடன் உறவினர்கள் வந்தார்கள். ஊர் கூடியது. அன்று பின்னரேமே செத்த வீடு முடிந்தது. ராணியின் மாமி குடும்பம் ராணியுடன் நின்றுது. அயலவர்கள் சாப்பாடு கொடுத்து உதவினார்கள். ராணிக்கு ஏற்பட்ட திமர்ச் செலவைச் சமாளிக்க அவவின் பெரியப்பா வெளிநாட்டில் இருந்து பணம் அனுப்பினார். கொஞ்சக் காலத்திற்கு, ராணியின் மாமி ராணியுடன் கூட நிற்பதாக ஏற்படாது.



ஒரு பிரச்சினையில், உதாரணமாக ஒரு குடும்பத்தில் இறப்பு ஏற்படின், குடும்பமும் நண்பர்களும் சம்பந்தப்பட்டவருக்கு ஆறுதல் வழங்கிச் சரியான உணவு, ஓய்வு போன்றன கிடைப்பதனை உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும். வீட்டு வேலைகளிலும், குழந்தைகளைப் பராமரித்தலிலும் மற்றவர்களின் உதவியைப் பெற்றுக் கொடுக்கலாம். இதற்கும் மேலாக, மன ஆதரவையும், கரிசனத்தையும் அளித்தல் வேண்டும். நெருக்கீட்டுக்குள்ளானவரின் குடும்பத்திற்கும் நல்லாதரவு கொடுக்க வேண்டும். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவருடன் வாதிடுதலோ, அவர்மீது குற்றங்காணுதலோ தவிர்க்கப்பட வேண்டும். ஒருவரில் அதிக நெருக்கீட்டை உருவாக்கும் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு அதனைத் தீர்க்க வழிவகுக்க வேண்டும். இவ்வகையான உதவிகளை 'நெருக்கீட்டில் தலையிடுதல்' என அழைப்பர்.

சிலசமயம் கொடுமான, திடீர் அனர்த்தங்களால் ஒருவர் பாதிக்கப்படலாம். உதாரணமாக வெள்ளம், இடம்பெயர்வு, வீட்டு அழிவு, உறவினரின் பிரிவு அல்லது இழப்பு. இந்நிலைமைகளில் அவர்களுடன் பக்கத்திலிருப்பதன் மூலமும், நடந்தவற்றைப் பற்றி அவர்கள் சொல்லுவதனைச் செவிமடுப்பதன் மூலமும், ஆதரவாக இருப்பதன் மூலமும் உதவலாம். பேரழிவு ஒன்றின் பின்னர், ஒருவருக்கு நாளாந்தம் தேவையான பொதுவியடங்கள், நடைமுறைகள், உதவி மற்றும் நிவாரணங்களைப் பெறும் இடங்கள் பற்றி உதவியாளரால் கூறப்படலாம். பாதுகாப்பிற்காக எங்கே போகலாம் என்பதனையும் உதவியாளரிடமிருந்து அறியலாம். இவ்வகைப்பட்ட உதவிகள் 'உளவியல் முதலுதவி' என்று அழைக்கப்படும்.

நெருக்கீட்டைக் குறைக்கும் இன்னுமொரு வழிமுறை குழுக்களை அமைத்தல் ஆகும். ஒரேவிதமான நெருக்கீட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஒன்றுசேர்த்து, அவர்களது பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து, கலந்தாலோசிக்கச் சந்தர்ப்பம் கொடுப்பது நன்று. இதன் மூலம் அவர்களிடையே பரஸ்பர ஆதரவு ஏற்படும்.

சமுதாயத்தில் சிறிய குழுக்களை அமைத்து மக்கள் தம் பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாட வழிவகுத்தல் வேண்டும். இங்கு பிரச்சினையைப் பற்றிக் கதைப்பது மட்டுமன்றி, ஒரே வகைப் பிரச்சினைகளை மற்றையவர்களும் எவ்வாறு எதிர்கொள்கின்றனர் எனப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம். மற்றையவர்களின் பயனுள்ள நெருக்கீட்டில் தலையிடுதல். கையாளுகையைத் தாமும் முயற்சித்துப் பயன் பெறலாம். குழுவில் மற்றையவர்களைச் சந்திப்பதனால் ஒருவரின் தனிமையுணர்வு நீக்கப்பட்டு உளசமூக ஆதரவு பெறப்படுகின்றது.

### அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல்

உணவு, நீர், வதிவிடம், பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியமான குழல் முதலியவை கிடைப்பதற்கு வழிகண்டு உறுதிப்படுத்த வேண்டும் அல்லது ஒழுங்குபடுத்தப்பட வேண்டும். பெரும்பாலும் இவற்றை வழங்கக்கூடிய அரசு, அரசுசார்பற்ற நிறுவனங்கள், சமய அமைப்புகள், அயலவர் அல்லது உறவினர் இருப்பார்கள். உதவி வழங்குபவர்களோடு தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி எங்கே, எவ்வாறு உதவிகள் பெற்றுக்கொள்ள முடியும் என்று சொல்லலாம். உணவு, தற்காலிக தங்குமிடம், உடுப்புகள் முதலியன நெருக்கீட்டில் ஒழுங்கு செய்யப்படலாம். அவசர கடமைகளை, முடிந்தவரை அடையாளங்கண்டு அவற்றைச் செய்வதற்கு உதவலாம். ஆதரவு, பாதுகாப்பான உணர்வு, மதிப்பு, கரிசனை, நம்பிக்கை போன்ற உணர்வுகளும் நெருக்கீட்டில் முக்கியமானவை. அவற்றை முன்பாக வழங்குதல் வேண்டும். யதார்த்த தகவல்களைக் கொடுத்தல், வதந்திகள் மற்றும் பயங்கரமான கதைகளைத் தவிர்த்தல், உறவினர்களைப் பற்றிக் கதைத்தல் அல்லது அவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்துதல், உறவினர்களுடன் ஒன்றுசேர்த்தல் போன்றன இன்றியமையாத பணிகளாகும். இயலுமான வரையில் விரைவில் ஒருவரை யதார்த்த நிலைக்குக் கொண்டுவந்து அவரைத் தனது நாளாந்தப் பணிகளில் ஈடுபட ஊக்குவிக்கவும்.



மிகவும் பயங்கரமான, ஆபத்தான நிலைமைகளில்கூட ஒருவர் செய்யக்கூடிய பயனுள்ள செயற்பாட்டைக் கண்டுபிடித்து அதில் ஈடுபட வேண்டும். இது இந்நிலைமைகளுக்குப் பரிகாரம் காண்பதற்கு இட்டுச் செல்லும்.

### 3.4.5 சாந்த வழிமுறைகள்

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

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் ஓர் அளவை மீறிப்போகும்போதும் அல்லது தொடரும்பொழுதும் இவை எம்மைப் 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 மீறிப்போவதாலேயாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைந்து நெருக்கடிச் சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது செய்து விடுகின்றன.

அதேபோல், ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் உருவான உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தொடர்ந்தும் இருக்குமேயானால், நாம் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையிலும், ஏனைய நெருக்கீடுகளில் திறமையாக ஒரு சமநிலையுடன் நடந்துகொள்வதற்கு முடியாது போகும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு.

- உளவளத்துணை மூலம் இத்தகைய பாதிப்புகளிலிருந்து வெளியேறுவதுடன், ஆரோக்கியமான ஆளுமையை வளர்த்துக்கொள்வதன் ஊடாக இத்தகைய பாதகமான நிலைகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படுவதனைத் தவிர்த்துக்கொள்ளலாம்.
- 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;

3.4.5.1 சுவாசப் பயிற்சி

3.4.5.2 சாந்தியாசனம்

3.4.5.3 மந்திர உச்சாடனம்

3.4.5.4 தியானம்

இவ்வழிமுறைகளைக் கையாளும்போது சில பொது விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவையாவன;

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

ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் ஓர் அமைதியான தளர்வுற்ற நிலையில் செய்தல் என்பதுதான் முக்கியமே தவிர கடும 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 தேவையேற்படின் ஒன்றை அல்லது எல்லாவற்றையும் செய்யலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அனுபவிக்க நேர்ந்தால் அல்லது ஒரு பயங்கரமான சூழலில் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்போது, சுவாசப் பயிற்சியை அல்லது மந்திர உச்சாடனத்தைச் செய்து மன ஆறுதலைப் பெறலாம். இச்சாந்த வழிமுறைகளை நாளாந்தம் பயிற்சி செய்வதன் மூலம் ஆரோக்கியமான சாந்தமான வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும்.

#### 3.4.5.1 சுவாசப் பயிற்சி (பிராணாயாமம், ஆனாபான ஜதி)

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

இப்பயிற்சியின்போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது தத்தமக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து (உதாரணமாக ஒரு கதிரையில் அல்லது நிலத்தில் இருந்துகொண்டு, படுக்கையில் படுத்தபடி) தளர்வான சாந்தமான நிலையிலிருந்துகொண்டு, சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிவருவதனையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும்.

பொதுவாக நாம் சுவாசிக்கும்போது எமது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப்படுவதனை உணரலாம். ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுதல் 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 பார்த்துக் கொள்ளவும். இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதனையும், வெளியேறுவதனையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும். படிப்படியாக, வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாக உபயோகித்துச் 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. 'ஓ' என்று மனதினுள் உச்சரித்தபடி மூச்சை உள்ளெடுத்து 'ம்' என்று உச்சரித்தபடி வெளிவிடலாம். 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. மனதை இவ்வாறு சுவாசச் செயற்பாட்டில் கவனத்தைச் செலுத்துவதன் மூலம் ஒருநிலைப்படுத்த முயல வேண்டும்.

### 3.4.5.2 சாந்தியாசனம்

#### படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி

நெருக்கீடு நிலைகளில் தசைகளின் இறுக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதனால் உடல் ரீதியாகச் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். (உதாரணமாக தலையிடி, கபாலக்குத்து, பிடரி நோ, கழுத்துப் பிடிப்பு, களைப்பு) மேலும் உளரீதியாகப் 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 பயிற்சியைப் போல), அவசரமின்றி எடுத்துவிட்டபடி உணர்வற்ற பிரேதம் போல கிடக்கவும். கால் விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக தலைவரையும் ஒவ்வொரு அங்கமாகச் சரீரத்தைத் தளர்த்தி விடவும். இதற்காக முதலில் மனதைக் கால் விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். "என் கால் விரல்கள் இளகி இருக்கின்றன. 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, முழங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண் குறி, மூலம், நாரி, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, வாய், கண், தலை, மூளை) என ஒவ்வொரு அங்கமாகக் காலில் இருந்து தலை வரையும் தளர்வடையச் செய்யவும். இப்படிப் படிப்படியாகச் செய்யும்போது முன்னர் தளர்ந்த

அங்கங்களைத் திரும்ப இறுக்காது, தொடர்ந்தும் தளர்வுற்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முடிவில், முழுச் சரீரமும் தளர்ந்த நிலையில் ஒரு பிரேதம்போல் இருக்க வேண்டும். ஓர் அங்கத்தை (உதாரணமாக காலை) மேலே தூக்கிவிட்டால், அது மரக்கட்டைபோல் விரிப்பில் விழவேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் இளகவிடும்போது "சாந்தி சாந்தி சாந்தி" என்று சொல்லும்பொழுது அல்லது எண்ணும்பொழுது ஒரு அமைதியான, ஆறுதலான நிலை உருவாக வேண்டும். "தசைகள் இளகியிருக்கின்றன. சரீரம் அமைதியடைந்திருக்கின்றது. நான் செளக்கியமாக, 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 தளர்வடைதல் முறையில், ஒவ்வொரு கூட்டத் தசையும் தளர்வடையச் செய்யப்படுவதற்கு முன்னர் நன்கு இறுக்கச் (சுருங்கச்) செய்யப்படும். எனவே தசைத் தளர்விற்கும் இறுக்கத்திற்கும் இடையேயான வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்ளலாம்.



சாந்தியாசனம் நித்திரை கொள்வ தற்குநல்லமுறையாகும். எனவேநித்திரைக் குறைபாடுடையவர்கள் இப்பயிற்சியை மேற்கொள்வதன் மூலம் பயனடையலாம். நித்திரை கொள்வதற்காகப் படுத்தவுடன் இதனைச் செய்யலாம் அல்லது நித்திரை குழம்பிய நேரத்தில் செய்யலாம்.

**தசைகளையும் அங்கங்களையும் ஒவ்வொன்றாகத் தளர்வடையச் செய்து 'சாந்தி சாந்தி சாந்தி' என உச்சரிக்கவும்.**

### 3.4.5.3 மந்திர உச்சாடனம் (ஜெயமாலை, ஜப்பா, திகர்)

இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவது மன அமைதியை உண்டாக்கும். உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம் அல்லது யேசு ஜெபம் 'யேசு கிறிஸ்துவே எமக்கு இரங்கும்', அல்லது குர்ஆனில் சொல்லப்பட்ட சுலோகம், 'சுபனல்லா', அல்லது வேத வசனம் அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல் அல்லது வசனம் அல்லது கடவுள் நாமம் அல்லது சுலபமாகச் செல்லக்கூடிய பிரணவ மந்திரமாகிய 'ஓம்' போன்றவற்றைப் பாவிக்கலாம்.

நீங்கள் தேர்ந்தெடுத்த சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்ப சொல்லவும். (உங்களுக்கு இயலுமான முறைகள் உ-ம் : 100இற்கு 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, உச்சரிக்கும்பொழுது 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.

### 3.4.5.4 தியானம்

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



மந்திர உச்சாடனம்

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. கலபமாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட்செல்வதனையும் வெளிச்செல்வதனையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம்.

முதலில் ஆசனத்தில் இருந்து, சரீரத் 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. பலாத்காரம் பாவிக்காமல் 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.



தியானம்

குறிப்பு :

இவ்வழிமுறைகளை பயிற்சி பெற்ற, அனுபவமுள்ளவரிடமிருந்து (குருவானவர்) கற்றுக்கொள்ளல் சிறப்பானதாகும்.

### 3.4.5.5 தேகத்தைப் பிடித்துவிடல் (Massage)

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. உழைத்துக் களைத்த, அலுத்த தேகத்திற்குப் பிடித்து விடுதல் தசைகளைத் தளர்வடையச் செய்யும். தாவர எண்ணெய் கிடைக்கப்பெறின், சிறிது சூடான நிலையில் அதனைப் பயன்படுத்தலாம்.

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

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

மேலும் சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்கள், மெய்ப்பாட்டு நோயுள்ளவர்கள் (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்) முதலியவர்களுக்கும் இது மிகப் பயனளிக்கும் ஒரு சிகிச்சை முறையாகும்.



நலத்தின் நலிவு





அத்தியாயம்

04

## மிதமான உளக்கோளாறுகள்

### 4.1 அறிமுகம்

பல்வேறுபட்ட நெருக்கீடுகள், நெருக்கடிகள், உளசமூகப் பிரச்சினைகள், இழப்புகள், பயங்கர அனுபவங்கள் போன்ற வெளிக் காரணங்களால் மிதமான உளக்கோளாறுகள் உருவாகலாம். இவற்றோடு ஆளுமை சார்ந்த பலவீனங்கள், தாங்கும் சக்தியில் உள்ள குறைபாடுகள், பரம்பரை அலகுகள் முதலியன மிதமான உளக்கோளாறுகள் ஏற்படுவதற்குரிய துணைக்காரணங்களாகலாம்.

உளசமூகப் பிரச்சினைகள் எனும்போது வேலையின்மை, வேலை செய்யும் இடங்களில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள், குடும்பவன்முறை, வறுமை, அன்புக்குரியவரின் இழப்பு, உடைமைகளின் இழப்பு, போர் மற்றும் இயற்கை அனர்த்தங்களின் தாக்கங்கள், மனவடு போன்றன அமையலாம். இப்பிரச்சினைகள் காரணமாக ஒருவருக்குப் பயம், துயரம், இழவிரக்கம், மெய்ப்பாடு, நித்திரையின்மை போன்றன ஏற்படுகின்றன. இவற்றோடு மற்றவர்களுடனான உறவில் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன. சிலர் மதுவை நாடி, பின்பு அதற்கு அடிமையாகியும் விடலாம். ஒருவர் மீண்டும் மீண்டும் இவ்வாறான உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்காளாகும்போது, அதாவது தொடர்ச்சியான நெருக்கீடு அல்லது மனவடுவிற்குள்ளாகும்போது அதனைச் சமாளிக்க முடியாத நிலைக்குள்ளாகின்றார். இதனால் அவர் மிதமான உளநலக் கோளாற்றிற்கு ஆளாகின்றார். எனவே நெருக்கீடு நிலையை ஆரம்ப கட்டத்திலேயே இனங்கண்டு எதிர்கொள்வதன் மூலம் ஒருவரில் மிதமான உளநலக் கோளாறுகள் ஏற்படாதவண்ணம் தடுக்கலாம்.

உளநெருக்கீட்டையும் மற்றும் மிதமான உளநோய்களையும் பின்வருமாறு கையாளலாம்.

- அவர்களின் கதையைச் செவிமடுத்தல் (அத்தியாயம் 1ஐப் பார்க்கவும்)
- சாந்த வழிமுறைகளைக் கற்பித்தல் (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்)
- குடும்ப, சமுதாய ஆதரவுகளைத் திரட்டுதல் (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்)
- சமுதாய வளங்களைப் பயன்படுத்தல் (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்)

இவற்றுடன் குழுச்சிகிச்சை; நடத்தைச் சிகிச்சை முறைகளின் மூலமும் அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகள் மூலமும் உதவலாம்.

பழையகால, மேற்கத்தேயப் பதமான 'உணர்ச்சிக் கோளாறு (Neurosis)' என்பது பொதுவாக மிதமான உளக்கோளாற்றிற்குச் சமமாகப் பாவனையில் இருக்கிறது. இதுபோல், தமிழில் 'நரம்புத்தளர்ச்சி' என்ற சொல் பாவனையிலுள்ளது. நெருக்கீடுகளுக்குப் போதியளவு ஈடுகொடுக்க



முடியாமையினாலும் (ஆளுமைக் குறைபாடு), உளசமூகப் பிரச்சினைகளைப் பாதகமாக எதிர்நோக்குவதனாலும் கூட்டாக உண்டாக்கப்படும் ஒரு நிலைமையே உணர்ச்சிக் கோளாறு என நம்பப்படுகின்றது.

மிதமான உளநலக் கோளாறுகளாக பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாடு, பாலியல் கோளாறுகள், மதுவிற்கு அடிமையாதல், நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் என்பன அமைகின்றன. இவற்றுள் ஒன்று அல்லது பல சேர்ந்து ஒருவரைப் பாதிக்கலாம். உதாரணமாகப் பதகளிப்புள்ளவர் மனச்சோர்வுடன் வேறு கோளாறுகளையும் கொண்டிருக்கலாம்.

சீதேவி 26 வயதில் கணவனை இழந்துவிட்டா. இரண்டு பிள்ளைகள், ஒன்று ஆண், மற்றையது பெண்பிள்ளை. யாருடைய துணையோ ஆதரவோ இருக்கவில்லை. வயலுக்குக் கூலி வேலைக்குப் போய்க் கிடைக்கும் சொற்ப ஊதியத்தைக்கொண்டு பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்கினா. மகள் அரச வைத்தியசாலையில் தாதியாகக் கடமை புரிகிறா. இளைய மகன் சவுதிக்குப் போய்க் காச அனுப்பினான். அந்தப் பணத்துடன் தான் சேமித்து வைத்தவற்றையும் சேர்த்து மகளுக்கு வீடு கட்டி அதில் நிம்மதியாக வாழ்ந்தா.

சில மாதங்களுக்கு முன்னர் தொடங்கிய சண்டையில், அவ தென்மராட்சியில் இருந்து இடம்பெயர்ந்து வலிகாமம் வரவேண்டிய சூழ்நிலை வந்துவிட்டது. அவசரத்தில் வெளிக்கிட்டதால் கையில் தூக்கக்கூடியதை எடுத்துக்கொண்டு வந்தா. இங்கு வந்து சேர்ந்த பின்னர்தான் நகைகள் அடைத்து வைத்திருந்த பேணி என்று நினைத்து வேறு ஒரு பேணியை மாறிக்கொண்டு வந்துவிட்டதை உணர்ந்தா. ஆச்சிக்கு நெஞ்சுக்கை இறுக்கிக்கொண்டு வந்தது. சின்ன வயதில் இருந்து தன்னை ஒறுத்து, வாயைக் கட்டி, வயித்தைக் கட்டி சேமித்த காசில் செய்த நகைகள். மகளுக்கு ஆசையாய் ஒருநாள் கூட போட்டுப் பார்க்கவில்லை. திரும்பி ஊருக்குப் போக முடியவில்லை. வேதனையைச் சொல்லி அழ ஆச்சி நாளாந்தம் வழிபடும் ஐயனாரும் அருகில் இல்லை.

இந்நிலையில் ஆச்சியின் மகளும் ஆச்சிக்கு விருப்பமில்லாத இடத்தில் திருமணம் செய்துவிட்டா. ஆச்சி தனிமையானா. எந்தவித ஆறுதலும் இல்லை. நோய்தான் அருகில் வந்து சுகம் விசாரித்தது. இதனால் வைத்தியசாலையில் தங்கவிடப்பட்டா. அவளுக்கு ஆதரவான உளவளத்துணையும், சாந்தவழிச் சிகிச்சையும், பிடித்துவிடுதல் (Massage) சிகிச்சையும் வழங்கப்பட்டன. வைத்தியசாலை சமூக சேவையாளர் மூலமாக ஆச்சியின் மகளும் அழைத்து வரப்பட்டா. ஆனால் ஆச்சி மகளுடன் முகங்கொடுத்துக் கதைக்கவில்லை. அப்படி ஒரு வைராக்கிய மனம் அவளுக்கு.

சீதேவி ஆச்சிக்கு இடம்பெயர்ந்தது, நகை தொலைந்தது, மகளின் நம்பிக்கை இல்லா வாழ்க்கை என எல்லாம் சேர்ந்து ஆற்றிட முடியாத வேதனை. தற்பொழுது சர்வதேச செஞ்சிலுவைச் சங்கம் மூலமாக நகைகள் பற்றிய விபரம் அறிய தகவல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. இந்தப் பெண்ணோடுதன்னும் (ஆச்சி மகள்) அந்த மாப்பிள்ளை தொடர்ந்து குடும்பமாக வாழவேண்டும். அதற்கு திருமண எழுத்தைச் செய்வதற்கு வைத்தியசாலை சமூக சேவையாளர் முயற்சி செய்கின்றார். இந்த நடவடிக்கைகள் ஆச்சிக்கு ஒரு மன ஆறுதலைக் கொடுத்துள்ளன. அவ இப்ப மகளுடன் கதைக்கத் தொடங்கிவிட்டா. இப்ப ஓரளவு சுகமடைந்து வருகிறா. கிளிநிக்குக்கு வந்து மருந்து எடுத்தும், உளவளத்துணையாளரைச் சந்தித்தும் செல்கின்றா.

பொதுவாக மக்கள் வாழ்க்கையில் பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. உணவின்மை, பாதுகாப்பின்மை, வேலையின்மை, திருட்டு, குடும்ப முரண்பாடுகள் (கணவன் இரண்டாம் தாரத்தைக் கொண்டிருத்தல்), வறிய வாழ்க்கைத்தரம், அதிக பொறுப்பு என்பனவற்றில் ஒன்று அல்லது பல ஒருவருக்குப் பிரச்சினையாக அமையலாம். பெரும்பாலானோர் இவற்றை நினைத்துக் கவலைப்படுவர். தம்மைச்சூழ பயமும் கவலையும் போர்வையாக உள்ளதாக





ஐம்பத்து மூன்று வயதுடைய திருமதி பூபதி நல்ல ஓர் உழைப்பாளி. தான் வேலை செய்கின்ற இடத்தில் கடுமையாக உழைப்பா. வீட்டிலும் எல்லா வேலைகளையும் செய்வா. அவவிற்குச் சும்மா இருக்கப் பிடிக்காது. தனது கணவனுக்கும் சகோதரர்களுக்கும் சகோதரர்களின் பிள்ளைகளுக்கும் தேவையானவற்றைச் செய்துகொண்டு வந்தா.

தரதிஷ்டவசமாக அவவிற்கு குழந்தைகள் இல்லை. அதற்காக வேண்டாத தெய்வமில்லை. எனினும் பிள்ளைப்பேறு கிடைக்கவில்லை. அதைப்பற்றி யாரேனும் ஞாபகப்படுத்தினால் பூபதி கொஞ்சம் குழம்பிவிடுவா, கவலைப்படுவா. எனினும் அண்மைக்காலமாக அவ தனது சகோதரியின் பிள்ளைகளை வளர்த்து வருகிறா. பூபதியின் கணவரும் ஒரு வேலையிலிருக்கிறார். அவரால் அவவுக்கு எந்தவித பிரச்சினையும் இல்லை.

பூபதியின் வாழ்க்கையில் நிறைய சோகங்கள். பொருளாதார வசதிக்குறைவினால் அவ தன்னுடைய பெரியம்மாவினாலே வளர்த்து ஆளாக்கப்பட்டா. படிப்பைப் பாதியில் நிறுத்தி, சிறிய வேலைக்குச் சேர்ந்தா. கஷ்டப்பட்டு உழைத்த பணத்தை, தம்பிமாரை வெளியே அனுப்ப வெளிக்கிட்டு 'ஏஜென்சியிடம்' தொலைத்தா. தங்கையின் புருஷன் குடித்துவிட்டுக் கலாட்டா செய்வதையும், தம்பியின் மனைவி இறந்து போனதையும் எண்ணி வருந்தாத நாளில்லை. தமக்கையின் மகளையும் குடும்பப் பிரச்சினையொன்றில் கொன்று போட்டார்கள். எனினும் வேலையிலும் வீட்டிலும் குறையில்லாமல் பார்த்துக் கொண்டா.

ஒரு மாதத்துக்கு முதல், அவ றோட்டிலை ஒரு விபத்தைக் கண்டா. மோட்டார் சைக்கிளில் வந்த பையனை, லொறி ஒன்று மோதி, அவன் இரத்த வெள்ளத்திலே செத்துப்போய்க் கிடந்தான். அன்று இரவு அவவுக்கு நித்திரை வரவில்லை. "ஆர் பெத்த பிள்ளையோ?" என்று கவலைப்பட்டா. அடுத்தடுத்த நாளும் நித்திரை வரவில்லை. வேலை செய்யும் இடத்திலும் வேலையில் கவனம் செலுத்த முடியவில்லை. தான் குழம்பியிருப்பதை யாரேனும் கண்டுபிடித்துவிடுவார்களோ என்று பயந்தா. தனக்கு ஒன்றுமில்லை என்று காட்ட முனைந்தா. ஆனால் தோற்றுப்போனா, சிடுசிடுப்பும் கோபமும் கூடின. புருஷனோடு சினந்து கதைத்தா. பசி குறைந்தது. நெடுகலும் கவலைப்பட்டிருக் கொண்டிருப்பா; அது எதுக்கென்றில்லை. எனக்கு வேலை போடுமோ?, கண்பார்வை மங்கிவிடுமோ?, நான் இப்படியே விசராக்கிவிடுவேனோ?, எனக்கேதும் நடந்தால் என்னை ஆர் பாப்பினம்? என்றெல்லாம் கவலைப்பட்டா. வீட்டிலும் வேலை செய்ய முடியவில்லை. புருஷனையும், பூக்கன்றுகளையும் பார்க்க முடியவில்லை. ஒரே பதட்டமாக உணர்ந்தா. ஓரிடத்தில் இருக்க முடியவில்லை; அந்தரம். கெதியிலை வருத்தத்தை மாத்திவிடவேணும் என்ற தவிப்பு மேலோங்கிற்று. இருந்திட்டுச் செத்துப்போனால் நல்லம் என்ற நினைப்பும் வரத் தொடங்கியது. டொக்டரிட்டை வெளியிலை காசு கட்டிக் காட்டினா. அடுத்த நாளை பெரியாஸ்பத்திரிக்குப் போனா. இரண்டொரு நாள் கழித்து தெல்லிப்பழை உளநோயாளர் விடுதிக்கு வந்தா. 'வாட்டிலை மறிச்சாலும் பரவாயில்லை, மாத்திவிடுங்கோ' என்றா.

அவவுடைய அமைதியில்லா நடத்தைகளுக்காக, அவவை விடுதியில் அனுமதித்தோம். மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகள் அவவுக்குத் தேவையான, சரியான அளவுக்கு கொடுக்கப்பட்டது. ஆதரவான, ஒழுங்கான உளவளத்துணையும் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளும் வழங்கப்பட்டன. இரண்டு கிழமைகளின் பின்னர், அவவுடைய நிலைமையில் முன்னேற்றம் ஏற்படத் தொடங்கிற்று. வீடு சென்றா. அவ இப்போது தொடர்ந்தும் வேலை செய்கிறா.

பொதுவாகப் பதகளிப்புக்குள்ளானவர் ஓரளவு சாதாரணமாகத் தோன்றுவார். அவர் வீடு வேலைத்தளம் என்பவற்றில் தமது கடமைகளைச் செய்து முடித்தாலும் அவருடைய செயற்பாட்டுத்திறன் அண்மைக் காலத்தில் படிப்படியாகக் குன்றியிருக்கும்.

#### 4.2.1 பதகளிப்பிற்கான குணங்குறிகள்

##### உளக் குணங்குறிகள்

- பயம், பதற்றம், ஏக்கம், கவலை
- இறுக்கம் (tension), அந்தரப்படல்
- ஆறுதலின்மை, களைப்புணர்வு
- திமர்ச் சத்தங்களுக்கு இலகுவாகத் திடுக்கிடுதல்
- நித்திரையின்மை, பயங்கரக் கனாக்கள்
- எப்போதும் அசௌகரியத்தை உணர்தல்
- வேலையில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாமை

##### உடலியல் குணங்குறிகள்

- படபடப்பு
- ஆழமற்ற, விரைவான சுவாசம், நெஞ்சிறுக்கம்
- வாய் உலர்தல், விழுங்குவதில் கஷ்டம்
- நடுக்கம், தலைச்சுற்று
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- வயிற்றுப்போக்கு
- பாலியல் இடர்ப்பாடுகள்

மாதவன் என்பவர் யாழ்ப்பாண நகரத்தில் வசிப்பவர். நகைத் தொழிலகம் ஒன்றின் உரிமையாளர், வயது 39. நான்கு மாதங்களுக்கு முன்னர்தான் நடன ஆசிரியை ஒருவரைத் திருமணம் செய்து கொண்டார்.

இவர், இயற்கையிலேயே தனக்குப் பயந்த சுவாவம் உண்டு என்று சொன்னார். சிறுவயதுமுதலே இந்தப் பயம் இருந்து வந்திருக்கிறது. யாராவது புதியவர்கள் தேடி வந்திருக்கிறார்கள் என்றால் பயம் வந்துவிடும். என்னத்திற்கு வந்திருக்கிறார்? ஏதாவது பிரச்சினையோ? என்ற எண்ணங்கள் எழும். அவர்களுடன் சென்று கதைப்பதற்கும் பின்நிற்பார். யாராவது தெரிந்தவர், இவரில்லாதபோது வந்து தேடிவிட்டுப் போனார் என்றால், அவரை மீண்டும் சந்திக்கும்வரை பயத்துடனும், மனப்பதற்றத்துடனும் இருப்பார்.

எடுத்ததற்கெல்லாம் நெஞ்சு படபடக்கும். அதிகம் வியர்க்கும். பயம் ஏற்படுகின்ற வேளைகளில் லெல்லாம் அடிக்கடி சலம் விடவேண்டிவரும். தொண்டைக்குள்ளும் ஏதோ அடைப்பதுபோல இருக்கும்.

திருமணம் முடிக்கமுன்னரே கடந்த ஐந்து மாதமாகத் தலையிலும் பிடரியிலும் சுண்டி இழுப்பது போன்ற வலி ஏற்பட்டு வந்தது. அம்மல் போல இருக்கும். உடல் நோவதுபோலிருக்கும்.

ஒருமுறை மோட்டார் சைக்கிளில் போய்க்கொண்டிருந்தபோது, கண்களில் மங்கல் ஏற்பட்டு மறைப்பது போலிருந்தது. அதன்பின்னர் வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டுச் சிகிச்சை பெற்றார்.

இப்போது தலைச் சுற்று, பிடரி வலி தொடர்ந்திருக்கிறது. இப்படியிருக்கும்போது வேறு ஏதாவது பயங்கர நோய்கள் ஏற்பட்டுவிடுமோ என்ற பயம் திரும்பத் திரும்ப மனதில் எழுகிறது.

பசி, நித்திரைக் குறைவு, ஒருவிதமாக நித்திரை கொண்டாலும் பயங்கரமான கனவுகள் வருகின்றது. பயங்கரமான உருவங்கள் தோன்றுகின்றன. சிலவேளைகளில் பயந்து கத்துவதுமுண்டு. சில கனவுகளில் தனது முகமே தோன்றி, ஒடுங்கி வந்து விகார உருவாக மாறிவிடுகிறதாம். இரவும் மிகுந்த பயத்தை அளிக்கிறது.



## 4.2.2 பதகளிப்புள்ளோரில் காணப்படக்கூடிய விசேட பிரச்சினைகள்

### 4.2.2.1 பீதிநோய் (Panic attack)

காரணமில்லாது திடீரென அதியுச்சமான பயத்திற்குள்ளாதல் பீதி ஆகும். இத்தாக்கம் சில நிமிடங்களுக்கு நீடித்திருக்கும். ஒரு கிழமையில் பல தடவைகள் ஏற்படும். இத்துடன் வியர்த்தல், அதீத பதற்றம், படபடப்பு, இறக்கப் போகின்றோம் அல்லது உளவியல் ரீதியில் பாதிப்படையப் போகின்றோம் என்ற பயம் என்பனவும் மேலோங்கும்.

### 4.2.2.2 அச்சநோய் (Phobia)

குறித்த ஒரு பொருளுக்கு அல்லது சூழலிற்கு அச்ச உணர்வு காணப்படலாம். உதாரணமாக பாம்பு, எலி, பூச்சி முதலிய பிராணிகளுக்கு அல்லது கத்தி போன்ற பொருட்களுக்கு அளவுமீறிய பயப்படல்; வீட்டை விட்டு வெளியேறுவது; சனத்திரளில் நிற்பது; மற்றவர்களின்முன் சாப்பிடுவது அல்லது பேசுவது; இரவு, உயரமான இடங்களில் நிறறல் போன்ற சூழல்களில் கூடுதலாகப் பயப்படுவது போன்றன இவற்றுள் அடங்கும்.

40 வயதுடைய கூலி வேலை செய்யும் குடும்பத் தலைவிக்கு, 25 வருடத்திற்கு முன்னர் தலைப்பிரசவத்தின்போது முதன்முதலில் இந்த வருத்தம் வந்தது. திடீரெனப் பயம், நெஞ்சுப் படபடப்பு, தலை கிறுகிறுப்பு, நாவரச்சி, கைகால் நடுக்கம், தடுமாற்றம், நிறைய வியர்த்தல் போன்றன ஏற்பட்டன. இதேபோன்ற நிலை தொடர்ந்து வந்த அனைத்துப் பிரசவங்களின்போதும் அவளுக்கு ஏற்பட்டது.

ஆனால் தற்பொழுது இந்தப் பயங்கர நிலை திடீரென, நேரகாலமின்றி ஏற்படுகிறது. பல நிமிடங்கள், நீடிக்கிறது. ஒவ்வொரு முறையும் இது வரும்போது தான் இறந்துபோகப் போவதாக அவ பயப்பட்டா.

இவ்வேளைகளில், அவ அயலில் உள்ள தனது தாய்விட்டுக்குச் சென்று தாயாரிடம் முறையிடுவா. தாயார் அவளுக்கு ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறி, 'சுக்கு'ப் போட்டுத் தேநீர் கொடுப்பா. அவ அம்மாவின் மடியில் உறங்கிவிடுவா.

### 4.2.2.3 கண்டித நோய் (எண்ணச்சுழற்சி)

சிலர் அவர்களுடைய கட்டுப்பாடின்றி மீண்டும் மீண்டும் தோன்றும் சிலவகையான எண்ணங்களால் வருந்துவார்கள். அந்த எண்ணங்கள் பிரயோசனமற்றவை, தேவையற்றவை என அவர்கள் உணர்ந்தாலும், அவை ஏற்படாது மனதால் தடுக்க முயன்றாலும் அந்த எண்ணங்கள் திரும்பத் திரும்ப ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கும். இதனால் அவர்கள் பதகளிப்புக் குணங்குறிகளையும், மனச்சோர்வு அறிகுறிகளையும் காட்டலாம்.

இவ்வாறான எண்ணங்களால் தோன்றும் பதகளிப்பு உணர்வைக் குறைப்பதற்காகச் சிலவேளைகளில் அவர்கள் சில செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம். ஆனாலும் அந்த எண்ணங்கள் மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுவதனால், அவர்கள் அந்தச் செயற்பாடுகளை மீண்டும் மீண்டும் செய்யவேண்டி வரும். உதாரணமாக தனது கைகளில் 'அழுக்கு இருக்கின்றது' எனும் எண்ணம் வருகின்ற ஒருவர் பதகளிப்பை உணருவர். அந்த 'அழுக்கைப்' போக்கவெண்ணிக் கைகளை நன்றாகக் கழுவுவர். ஒரு தற்காலிக நிம்மதியும் பெறுவர். ஆனால் ஒரு சிறுபொழுதிற்குள் அவருக்கு மீண்டும் அந்த எண்ணம் ஏற்படும். அவர் மீண்டும் கைகளைக் கழுவுவர். இவ்வாறு இது தொடரும்.

இது ஒருவகை நோய்நிலை. நோயால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கும், குடும்பத்தினருக்கும் பிரச்சினைகளைக் கொடுக்கக்கூடிய ஒரு கோளாறு.

### 4.2.3 பதகளிப்புக்குள்ளானவருக்கு உதவுதல்

- மேலே விபரித்த சகல குணங்குறிகளும் சில உடலியல் நோய்களாலும் ஏற்படக்கூடியன. வெளிப்படையான உளசமூகப் பிரச்சினைகள் இல்லாது உடலியல் குணங்குறிகள் இருக்குமிடத்து, உடல்நோயின் வேறு அறிகுறிகள் தென்படும் பொழுது அல்லது உங்கள் உதவி பயனளிக்காது போகுமிடத்து, உடலியல் பரிசோதனைக்காக வைத்தியரிடம் அனுப்புதல் வேண்டும். இதைவிட மேலே விபரித்த சகல குணங்குறிகளும் உளமாய் நோய் அல்லது மனச்சோர்வு காரணமாகவும் தோன்றலாம் (அத்தியாயம் 5ஐப் பார்க்கவும்).
- ஒருவரைப் பயமுறுத்தும், கவலைப்படுத்தும் வாழ்க்கை நிகழ்வுகள், தனிப்பட்ட நிலைமைகள், வேறு சமூகப் பிரச்சினைகளைக் கண்டறிதல் வேண்டும். நோயாளியின் குடும்பம், நண்பர், வேலைத்தளத்தவர், சுற்றத்தாருடன் கதைப்பதற்கு நோயாளியிடம் அனுமதி பெறல் வேண்டும். இதன் மூலம் நோயாளியின் பிரச்சினைகளை விளங்கிக்கொள்வதோடு, அப்பிரச்சினைகளுக்கு அவர்களையும் உதவச் செய்யலாம்.
- சிலசமயம் ஒருவரின் பிரச்சினையை எவராலுமே கையாள முடியாது. உங்களால் செய்து முடிக்க இயலாத காரியங்களுக்கு வாக்குறுதியளித்தல் கூடாது. இந்நிலைமையில் அவருக்கு அப்பிரச்சினையைத் தவிர்க்க அல்லது தணிக்க உதவலாம். உதாரணமாக, போர்ச் சூழலில் அதிபயமுடைய ஒருவரை அவ்விடத்திலிருந்து அகற்றிப் பாதுகாப்பான, அமைதியான சூழலிற்கு மாற்றலாம். இடம் பெயர்வு ஒருவகையில் இவ்வாறான செயற்பாடாக அமைந்துவிடும்.
- பாரம்பரிய சிகிச்சை, வழிபாடு, தெய்வீக முறைகள் போன்ற சமய சடங்காசாரங்கள் மிகவும் உதவியளிக்கின்றன. நோயாளிகளை மதகுருமாரிடம் அனுப்பலாம் (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்). மனதை அமைதிப்படுத்தும் நுட்பமுறைகளான சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சி, பிராணாயாமம், தியானம் என்பன பதகளிப்பைக் குறைக்கும்.
- பதகளிப்பிற்குரிய சிறந்த முறை, ஒருவரின் பிரச்சினையைத் தீர்த்து வைத்தல் ஆகும் (அதை பகுதி 1.3.7 - 1.3.8) இல் பார்க்கலாம். உறவினர், நண்பரிடமிருந்து உதவிகளை நாடலாம். இவ்வாறு கிடைக்காதுவிடின், அவரது பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க வேறு வழிசமைத்துக் கொடுத்தல் வேண்டும்.
- அச்ச நோய்க்குச் சிறந்த சிகிச்சை நடத்தைச் சிகிச்சை முறையாகும். அச்சப்படும் பொருளுக்கு அல்லது சூழ்நிலைக்குப் படிப்படியாகப் பழக்குவதன் மூலம் அச்சமிழக்கச் செய்யலாம்.

### நடத்தைச் சிகிச்சை (Behaviour Therapy)

இம்முறையில் விரும்பத்தக்க நடத்தையை, பழக்கத்துக்குக் கொண்டுவரச் சன்மானம் வழங்குதல் போன்ற நேர் மீள்வலுவூட்டல் (Positive reinforcement) மூலம் நெறிப்படுத்தலாம். தகாத நடத்தைகளை எதிர் மீள்வலுவூட்டலைப் பயன்படுத்திக் குறைக்கலாம். கவனம் செலுத்துதல், போற்றுதல், ஆதரவு கொடுத்தல், சிறிய பரிசுகள் வழங்கல் என்பன நேர் மீள்வலுவூட்டலுக்கான சிறந்த சன்மானங்களாகும். ஒருவரைக் கவனிக்காமல் விடுதல், ஆதரவு காட்டாமை, அவ்விடத்திலிருந்து அவரை வெளியேற்றல் என்பன எதிர்முறையான மீள்வலுவூட்டலாகும். உதாரணமாக, சிறுவர்கள் சரியாக நடக்கும்போது போற்றலாம்; தவறாக நடக்கும்போது அவர்களைப் பறக்கணிக்கலாம்.



- கண்டித நோய் உள்ளவர்களுக்கு, விசேடமான அறிகைசார் நடத்தைச் சிகிச்சைகள் இருக்கின்றன. அவர்களுக்கு எண்ணங்கள் ஏற்படும்போது அதற்கான மாற்று எண்ணங்களை உருவாக்குதல், எண்ணங்களைத் தொடர்ந்து வருகின்ற செயற்பாடுகளைச் செய்யாதுவிடுதல்; எண்ணங்கள் ஏற்படும் பொழுது (கையில் போட்டிருக்கும் 'றபர் பாண்ட்' மூலம்) ஒரு சிறிய வலியை ஏற்படுத்துதல் போன்ற பல்வேறு முறைகளைச் சிகிச்சைக்காகப் பயன்படுத்தலாம்.

சுரேன் 12 வயதுடைய பையன். படித்துக் கொண்டிருக்கிறான், கெட்டிக்காரன். 'ஆனால் ஒரு நாலு, ஐஞ்சு மாதமாய்த் தேவையில்லாமல் பயப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறான்' என்று சொல்லி, அவனது பெற்றோர் அழைத்து வந்தனர். 'பாம்பைக் கண்டால் பயப்படுகிறான். பாம்பு எண்ட சொல்லைக் கேட்டாலே பயப்படுகிறான். அண்டைக்கு இவன்ரை தங்கச்சி பாம்புப் படம் கீறினா. அதைக் கண்டுட்டே பயப்படுகிறான்' என்று அவர்கள் கூறினார்கள். 'ஆனால் வேறே ஒண்டுக்கும் பயமில்லை. ஆள் வலும் துணிச்சலான ஆள். உச்சி மரத்துக்கும் 'சிம்பிளாய்' ஏறுவான். ஒருக்கால் என்னெண்டு பாருங்கோ' என்று முடித்தார்கள்.

சுரேனின் முகத்தில் கெட்டிக்காரத்தனம் தெரிந்தது. புதிய இடமாகையினால் சிறிய தயக்கம் இருந்தது. என்றாலும் நன்றாகக் கதைத்தான். மெல்ல மெல்ல பாம்பு பற்றிக் கதைக்க வெளிக்கிட்டபோது, முகத்தில் வியர்வை அரும்பியது. இருக்க முடியாமல் கஷ்டப்பட்டான்.

சுரேனுக்குச் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சி (மூச்சுப் பயிற்சி) வழங்கப்பட்டது. சுரேன் பதற்றம், பயம் முதலியவற்றை உணரும்பொழுது, ஆழமாக மூச்சை எடுத்துவிடும் பயிற்சியைச் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தப்பட்டது. பின்னர் அவனது பாம்பு பற்றிய பயத்தைப் படிப்படியாக நீக்கும் முயற்சி மேற்கொள்ளப்பட்டது. முதலில் பாம்பு பற்றிக் கதைக்கப்பட்டது. சுரேன் பயப்பட, பதற்றப்படத் தொடங்குகையில், அவரை மூச்சுப் பயிற்சியில் ஈடுபட வைக்கப்பட்டது. பயம் குறைந்தவுடன் மீண்டும் பாம்பு பற்றிக் கதைக்கப்பட்டது. இவ்வாறு பல தடவை செய்யப் பயம் தணிந்து பாம்பைப் பற்றி அமைதியாகக் கதைக்கக்கூடியதாக இருந்தது. இதுபோன்றே, பிறகு படிப்படியாக அவருக்குப் பாம்பின் படம் காட்டப்பட்டது. "பதற்றம் - மூச்சுப் பயிற்சி. பாம்பின் படத்தை அவரைக்கொண்டு கீற முயற்சிக்கப்பட்டது. 'பிளாஸ்டிக்கிலான' பாம்பைப் பார்க்க, பிறகு தொட உற்சாகப்படுத்தப்பட்டது. பயம், பதற்றம் வரும்போதெல்லாம், மூச்சுப் பயிற்சி பிரயோகிக்கப்பட்டது" 6 கிழமைகளின் பின்பு சுரேனில் நல்ல முன்னேற்றம் காணப்பட்டது.

'அவன் இப்ப பாம்பைக் கண்டால் எங்களையும்விடத் துணிவாய் நிக்கிறான்' என்று தகப்பன் சந்தோஷப்பட்டார்.

குறிப்பு:

சுரேனுடன் கதைத்தபொழுது, அவர் ஒரு பழைய சம்பவத்தை நினைவுபடுத்தினார். அது ஒரு வருடத்துக்கு முதலில் நடந்தது. சுரேன் முற்றத்தில் விளையாடிக்கொண்டிருந்தபோது, ஒரு பாம்பு அவரது காலுக்கிடையாலே ஓடியது. நல்ல காலம் அவர் மிதிக்கவுமில்லை; அது கடிக்கவுமில்லை. ஆனால் அபலவர் எல்லாம் சத்தம் போட்டு அதைப் பெரிதுபடுத்தினர். 'அருந்தப்பு' என்று வர்ணித்தனர். அதைத் தொடர்ந்து சில நாட்களாக 'பாம்புக் கதைகள்' எல்லாராலும் மிக உணர்ச்சியுடன் சொல்லப்பட்டன. பெரும்பாலும் அந்த நிகழ்வு அவரது மனதில் பதிந்து, பிறகு அது அச்சநோயாக வெளிவந்திருக்கலாம்.

R

### மருத்துவ சிகிச்சை

மருத்துவரிடம் நோயாளியைப் பரிசோதனைக்காக அனுப்புதல் வேண்டும். உடலியல் ஆய்வு கூடப் பரிசோதனைகளினால் உடலியல் நோய் அல்ல என்பதனை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

குறுகியகால, மற்றும் கடுமையானபயம், கவலை என்பவற்றுக்குச் சில சமயம் Diazepam 2-10mg நாளொன்றிற்கு 2-3 தடவை வழங்குவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். சிலவேளைகளில் இம்மருந்துகள் நோயாளியைத் தூங்கி விழும் நிலைக்கு இட்டுச்செல்லும். இயந்திரங்களைக் கையாளுபவர்களுக்கு, சாரதிகளுக்கு ஆபத்தான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபவருக்கு (மரம் ஏறுதல்) இது கொடுக்கப்படக்கூடாது. நீண்ட நாட்களுக்கு இம்மருந்தை உபயோகிப்பின் இம்மருந்திற்கு அடிமைப்படும் நிலை ஏற்படும். இம்மருந்தைக் குறுகிய காலத்திற்கே - ஒரு கிழமை வரையே உபயோகிக்கவும்.

மருந்தைக் கொடுக்கும்போதே, நோயாளிக்குச் சாந்த வழிமுறையைக் கற்பித்துப் பின்பற்றச் செய்தல் வேண்டும் (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்). 2 - 3 கிழமைகளின்பின் நோயாளி சிறிது நல்ல நிலையை உணருவார். மருந்தையும் படிப்படியாகக் குறைத்து நிறுத்திவிடலாம்.

பீதி நோய் உடையவர்களுக்கு, மனச்சோர்வுக்குப் பாவிக்கும் Imipramine போன்ற மருந்துகளைப் பாவித்துக் குணப்படுத்தலாம்.

கண்டித நோயுடையவர்களுக்கு தேவைப்படின் Clomipramine (நாளொன்றிற்கு 25mg - 100mg), Fluoxetine (நாளொன்றிற்கு 20mg - 40mg) போன்ற மருந்துகளைப் பாவிக்கலாம்.

### 4.3 மெய்ப்பாடு (Somatization)

மெய்ப்பாடு என்பது மீளமீள ஏற்படும், பல எண்ணிக்கையான உடலியல் முறைப்பாடுகளைக் குறிக்கும். இம்முறைப்பாடுகளுக்கிரிய மருத்துவப் பரிசோதனைகள் சாதாரணமாகக் காணப்படுவதால், இவற்றுக்கு பெரும்பாலும் உளசமூகப் பிரச்சினைகள்தான் மூலகாரணம் எனக் கருதப்படுகின்றது.

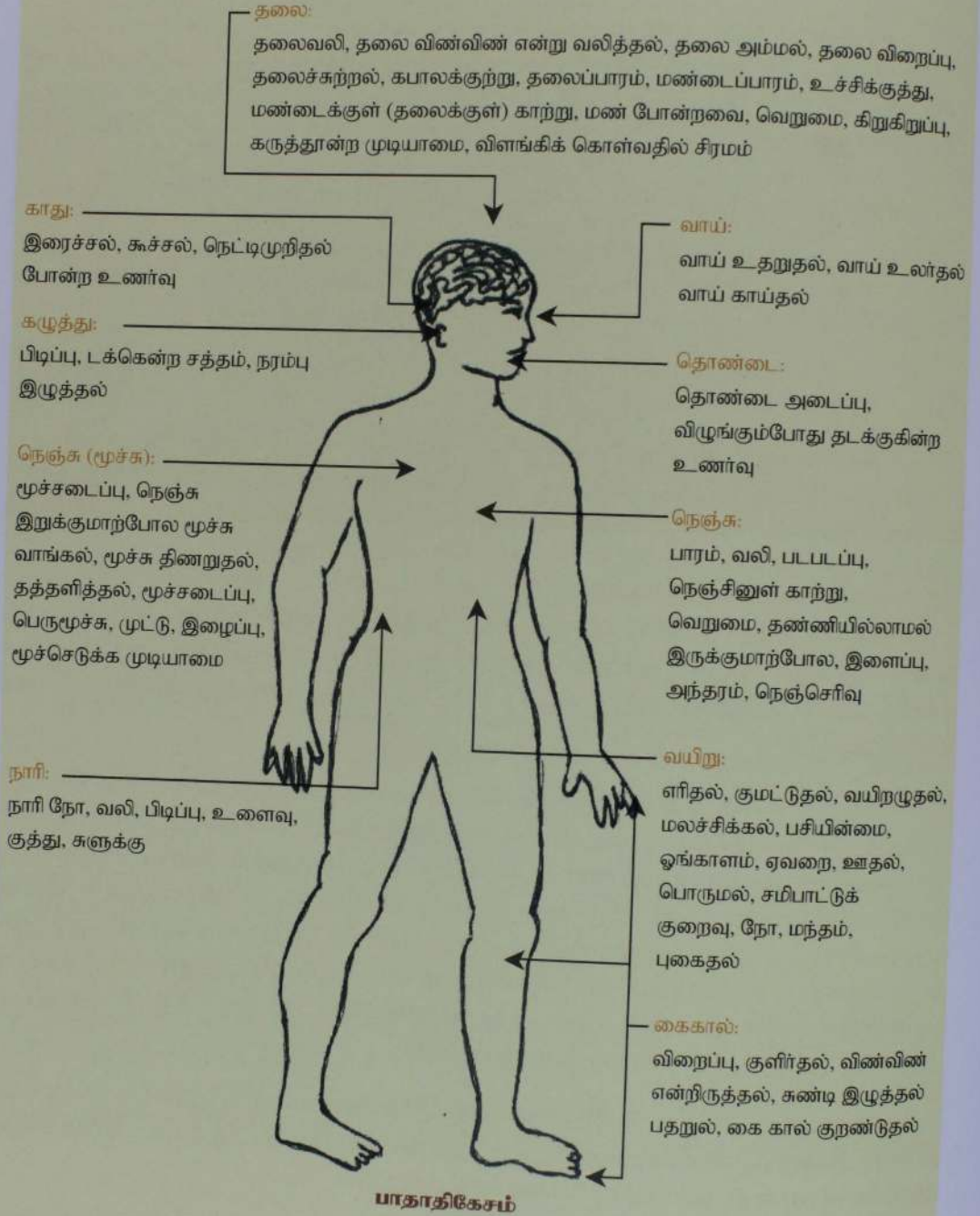
ஒவ்வொரு உளசமூக சேவையாளரும் வேறுபட்ட மெய்ப்பாட்டு முறையீடுகளைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் வேண்டும். தலையிடி, மயக்கம், நெஞ்சு இறுக்கம், உடலில் ஆங்காங்கே ஏற்படும் நோ என்பன பொதுவான முறையீடுகளாகும். ஒவ்வொரு சமுதாயத்திலும், மக்கள் மனவேதனையை வெளிப்படுத்தி ஆதரவு பெறுவதற்கு அக்கலாசாரத்தால் ஏற்கப்பட்ட வழிமுறைகள் உள்ளன. உதாரணமாக, தமிழ்க் கலாசாரத்தில் பெருமூச்சு விடுதல் மனக்கஷ்டத்தைக் குறிக்கும்; அனுதாபத்தையும் பெற்றுத்தரும். இவற்றை மன அவஸ்தையை வெளிப்படுத்தும் தமிழ்க் கலாசார மரபுக்கூறுகள் (idioms of distress) என்று அழைக்கலாம். சில உதாரணங்கள் படம் - கொடுக்கப் பட்டுள்ளன. இவை பாதாதிகேசம் வரை காணப்படுவன.

சிலசமயங்களில், சுகாதார சேவையாளர் பல்வேறு வழிகளில் ஆராய்ந்தபோதும் இம்முறைப் பாடுகள் எவ்விசேட நோய்க்குரியவை என இனங்காண்பதில் சிரமப்படுவார். நோயாளிகூட நோய்க்கான காரணத்தைப் பற்றிச் சரியாகத் தெரியாதிருப்பார்.

சுகாதார சேவையாளர் நோயாளியை மற்றவர்களினின்றும் வேறுபட்டவராக உணருவார். சிலசமயம் நோயாளி தன் முறைப்பாடுகளை மிகைப்படுத்திக் கூறுவதாக மதிப்பிடுவார். இவ்வகையான நோயாளிகள் தம் நோய் பற்றி மேலதிகமாகக் கவலைப்படுவர். எனவே சுகாதார சேவையாளர் நோயாளியின் தொடர்ச்சியான முறையீடுகளின் இடையே குறுக்கீடு செய்யக் கஷ்டப்படுவார். நோயாளியும் சுகாதார சேவையாளரின் கேள்விகளுக்குத் தெளிவான பதிலை வழங்கமாட்டார்.



## மன அவஸ்தையை வெளிப்படுத்தும் தமிழ்க் கலாசார மரபுக்கூற்றுக்கள் Tamil Cultural Idioms of Distress



### முழுத்தேகம்:

உடம்பு அலுப்பு, சோர்வு, உணர்வின்மை, பஞ்சி, அரியண்டம், தஞ்சக்கேடு, அங்கலாய்ப்பு, பலவீனம், களைப்பு, உடற்குடு.

இவ்வகையான நோயாளிகள் அடிக்கடி மேற்கத்தைய, சுதேச வைத்தியர்களையும், உள்ளூர் பரிசீலனையையும் நாடியபோதும் தமது முறைப்பாடுகள் குணமடையாது காணப்படுவர். இவர்கள் பலவிதமான மருந்துப் பொருட்களை எடுத்திருந்தும், எதுவித முன்னேற்றத்தையும் பெற்றிருக்கமாட்டார்கள். உடற்பரிசோதனையுடன்மலம், சலம், இரத்தம் முதலியபரிசோதனைகளை அடிக்கடி செய்திருப்பர். இப்பரிசோதனைகளில் அசாதாரணமாக எதுவும் தென்படாதவிடத்தும், இவர்களின் முறைப்பாடுகள் தொடர்ந்தவண்ணம் இருக்கும். ஒரு சிறிய காலத்திற்கு முறைப்பாடுகள் இல்லாதிருந்து பின் திரும்பவும் ஏற்படும். பெரும்பாலும் இம்முறைப்பாடுகள் நெருக்கீடுகள், நெருக்கடிகள், உளசமூகப் பிரச்சினைகளுடன் தொடர்புபட்டவையாகக் காணப்படும். இவை அதிகரிக்க முறைப்பாடுகளும் தோன்றும், அதிகரிக்கும்.

நோயாளி இவ்வாறான நடத்தைகளைக் காண்பிக்கும்போது சுகாதார சேவையாளர் எரிச்சல், விரக்தி அல்லது இயலாத்தன்மையை உணருவார். சிலசமயம், சில மருந்துகளைக் கொடுத்து நோயாளியை அனுப்பி வைப்பார். எப்படியிருப்பினும் நோயாளி சில கிழமைகளின் பின்னர் மீண்டும் அதே முறைப்பாடுகளுடன் வருவார். இச்சமயம் சுகாதார சேவையாளர் மனச்சோர்வடைவார். இதனால் நோயாளி இன்னுமொரு வைத்தியரை நாடித் தன் முறைப்பாடுகளுடன் செல்லக் கூடும்.

எல்லாப் பாரம்பரிய, நவீன வைத்திய நிலையங்களிலும் மெய்ப்படுத்தலுக்கு உட்பட்டவரைக் காணலாம். ஏறத்தாழ 30 வீதமான நோயாளர்கள் இவ்வகையான பிரச்சினைகளுடன் வைத்திய நிலையங்களுக்கு வருகை தருகின்றனர். போர்க்காலச் சூழலில் மெய்ப்படுத்தலுக்குட்படுதல் அதிகமாக நிகழ்கின்றது. மக்கள் தமக்குப் பயங்கர ஆபத்து ஏற்படலாம் என அஞ்சும்போதும் அல்லது ஏதாவது ஒன்றை நினைத்துக் கவலைப்படும்போதும் மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் அதிகரிக்கின்றன.

#### 4.3.1 மெய்ப்பாட்டு நோய்வாய்ப்பட்டவரின் குணங்குறிகள்

- உடலியல் முறைப்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பர். ஆனால் நோயைக் கண்டுபிடிக்கக் கடினமாக இருக்கும்.
- இவர்கள் அநேக முறைப்பாடுகளைக் கொண்டிருப்பார்கள் அல்லது உடல் முழுவதும் நோ, நெஞ்சிறுக்கம், தொடர்ச்சியான களைப்பு, தலையிடி போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படும்.
- இவர்களுக்கு சிலவேளைகளில் மிதமான உடல் நோய் இருக்கலாம். ஆனால் பல்வேறுபட்ட முறைப்பாடுகளுக்கு இந்நோய் காரணமாக அமையாது.

#### 4.3.2 மெய்ப்பாட்டு நோயின் தொழிற்பாடுகள்

##### மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளின் பயன் அல்லது காரணம் என்ன?

இங்கு 'செயல் நோக்குடை முறைப்பாடுகள்' (Functional Complaints) எனும் பதத்தையும் உபயோகிக்கலாம். ஏனெனில் இம்முறைப்பாடுகள் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஒரு தொழிற்பாட்டை அல்லது பயன்பாட்டைக் கொண்டுள்ளன. மனக்குழப்பத்திற்குள்ளாகி இருப்பவர்கள் உடலியல் குணங்குறிகளை முறையிடுவதன் மூலம் ஏதோவொருவிதத்தில் பயன் பெறுவர். இதன் மூலம் முக்கிய பொறுப்புகளில் இருந்து விடுபடலாம் அல்லது நெருக்கடியான நிகழ்வைத் தவிர்க்க உதவலாம். இவற்றைவிட தம்மேல் கவனத்தையும் அனுதாபத்தையும் ஈர்க்கும் ஒரு வழியாகவும் மெய்ப்பாடு செயற்படலாம்.

உதாரணமாக சிறுவன் ஒருவனுக்குப் பாடசாலையில் கொடுக்கப்பட்ட 'வீட்டு வேலையை' செய்து முடிக்க இயலாது போகின்றது. மறுநாள் அதிகாலை, தான் 'வீட்டு வேலையைச்'



செய்து முடிக்காதது ஞாபகத்திற்கு வரவே, வகுப்பில் எல்லோருக்கும் முன் ஆசிரியர் தனக்கு ஏசுப்போகின்றாரே என்றபயம் உண்டாகின்றது. அத்தருணத்தில் அவனுக்கு வயிற்றுநோவர, தாயார் அவனைப்பாடசாலைக்குச் செல்லாதுமறித்து விடுகின்றார். இங்கு ஆசிரியருக்குப்பயப்படுவதானது, உடலியல் முறைப்பாடாக மாற்றப்பட்டு அவன் பாடசாலைக்குச் செல்லுவதனைத் தவிர்க்கும் காரணியாகத் தொழிற்படுகின்றது. இந்நிகழ்வைச் சிறுவன் வேண்டுமென்றே உருவாக்கினான் எனக் கூறமுடியாது. இது ஆழ்மனத்தின் நனவிலி செயன்முறையாகும்.

அவ 37 வயதுடைய திருமதி மகாலிங்கம். 3 குழந்தைகளின் தாய். அவளின் கணவர் ஒரு தோட்டக்காரன். தோட்டம், துரவு, மாடு, தண்ணி என்று அவரின் பொழுது போகும். பக்கத்திலுள்ள தோட்டத்திற்கு விடியேக்கைபோனால், பொழுதுபடேக்கைதான் திரும்பி வருவார். சாப்பாடு, தேத்தண்ணி இவ கொண்டுபோய்க் கொடுப்பா.

அவளுக்கு கொஞ்சக் காலமாய் (1 - 2 வருடமாய்) அடிக்கடி சுகமில்லாமல் வரத் தொடங்கிற்று. தலையில் விறைப்பு ஏற்பட்டது. உடம்பெல்லாம் எரிவதுபோல இருந்தது. கைகால் உளைஞ்சு குத்தியது. நெஞ்சுப் படபடப்பு ஏற்பட்டது. வயிறு அடிக்கடி பிரட்டிக்கொண்டு வந்தது. ஓரிடத்திலே இருக்க ஏலாமல் அந்தரமாய்க் கிடந்தது. அனுங்கினால் கொஞ்சம் சுகமாய் இருந்தது. அவ அனுங்கத் தொடங்கினா இருந்திருந்தீட்டு வருத்தம் கூடும். அப்பொழுது அவ கூடுதலாய் அனுங்கிக் கொண்டிருப்பா. ஒரு வேலையும் செய்யமாட்டா. அந்த நாட்களிலே, அவவினுடைய கணவர் வீட்டு வேலைகளையும், சமையலையும், பிள்ளைகளின் அலுவல்களையும் பார்ப்பார்.

அவளை பல வைத்தியர்களிடம் காட்டிப்பார்த்தாயிற்று. இடையிடையே வருகின்ற அனுக்கம் குறைந்த மாதிரியில்லை. வீட்டு வேலைகளிலும் கவனம் குறைவு. ஒரே உடல் முறைப்பாடுகளும் அனுக்கமும் தான். பிள்ளைகளையும் வடிவாய்ப் பார்ப்பதில்லை.

குறிப்பு:

அவளின் மெய்ப்பாட்டுக்கான அடிப்படைக் காரணத்தைக் கண்டுபிடிப்பதற்கான உளச்சிகிச்சை தேவைப்பட்டது. இது சாதாரணமாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஆதரவுடனான உளவளத்துணையிலும் பார்க்க சற்று வேறுபட்டது. அவளுடைய பிரச்சினைகளுக்கு கணவர் இவளை முதலில் கவனிக்காமல் விட்டது காரணமாக இருக்கலாம். அவவினுடைய பாலியல் திருப்தி பற்றியும் ஆராயப்பட வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினர்கள், அயலவர்களின் ஆதரவு எவ்வாறு இருக்கிறது என்பது பற்றியும் அறிய வேண்டும். அவளுக்கு மிகக் குறைந்த அளவில் மருந்தும், ஒழுங்கான சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளும் கொடுக்கப்பட்டன.



மெய்ப்பாட்டின் தொழிற்பாடு

இன்னுமொரு உதாரணத்தைக் குறிப்பிடலாம். ஒருவர், சிலருடன் தொடர்ந்து உரையாடுவதில் களைப்படைவார். பின்னர் தலையிடிக்கிறது எனக்கூறி அவ்விடத்தை விட்டு விலக முயலுவார். இதனை அவர் வேண்டுமென்றே செய்வதில்லை.

சிலர் அடிப்படையாகத் தனிப்பட்ட உளசமூகப் பிரச்சினைகளைக் கொண்டிருப்பர். இப் பிரச்சினைகளைப் பற்றித் தனிமனித, குடும்ப, சமூகமட்டங்களில் கதைப்பதில் கஷ்டத்தை உணரும் அவர்கள், உடல் முறைப்பாடுகளைப் பற்றி இலகுவாகக் கதைத்து அதன் மூலம் அனுதாபம் பெறுவர்.

சிலர் தமது தனிப்பட்ட மனம் சார்ந்த பிரச்சினைகளைப் பற்றிக் கதைக்கும்போது, தாம் மன நோய் உள்ளவர்கள் என எண்ணப்படக்கூடும் எனப் பயப்படுவர். இது இவர்களின் தனிப்பட்ட நற்பெயரைப் பாதிக்கும் என்றும் சமூகக் களங்கம் காரணமாகக் குடும்பத்தையும் பாதிக்கும் என்றும் அஞ்சுவர்.

சிலர் உடலியல் முறைப்பாடுகளை வெளிப்படுத்துவதுதான் சுகாதார சேவையாளருடன் உரையாடும் முறை என எண்ணுகின்றனர். தமக்குத் தனிப்பட்ட உளசமூகப் பிரச்சினைகள் இருப்பதனைக் கூறுவதனைவிட, தாம் உடல் ரீதியான 'வருத்தக்காரர்' எனக் கூறுவது அவர்களுக்கு இலகுவாக இருக்கும். பாரம்பரியம், கலாசாரம், வழமை என்பன எமது உளசமூகப் பிரச்சினைகளை உடல் முறைப்பாடுகளாக வெளிப்படுத்தக் கற்பிக்கின்றன.

சிலர் தமக்கு உளசமூகவியல் பிரச்சினைகள் இருப்பதனை உணரமாட்டார்கள். ஆனால் அவர்கள் அனுபவிக்கும் நெருக்கீடானது மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளாக வெளிப்படுகின்றது. இவர்கள் இப்பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஏராளமான பணத்தையும், நேரத்தையும் செலவிடுவர். இம்மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகளின் பின்னணியிலுள்ள உளசமூகப் பிரச்சினைகளை, அவர்களுடைய சொந்த வாழ்க்கைச் சரிதையை ஆழமாக ஆராய்வதன் மூலமே கண்டறியலாம். அநேகமாக இவர்கள் தமக்குக் கடுமையான உடல்நோய் ஏற்பட்டிருப்பதாக எண்ணுவர். உதாரணமாக படிகளில் ஏறியபின் உருவாகும் படபடப்பு, பாரமான பொருட்களைத் தூக்கியதும் ஏற்படும் தசைநோ அல்லது அதிகளவு உணவு உண்டபின் ஏற்படும் அசதி என்பன கொடுமையான நோய்களின் அறிகுறிகள் எனக் கொள்ளப்படலாம். சிலர் தமக்குக் கடுமையான வருத்தம் இருக்கிறது என்று அதிக பயம் கொள்வர். இது கற்பனைப்பிணி (Hypochondriasis) எனப்படும். வைத்திய பரிசோதனைகளால் அவர்களுக்கு இருதய நோய், புற்றுநோய், எயிட்ஸ் அல்லது வேறு கடுமையான வருத்தங்கள் இல்லையெனச் சொன்னாலும் அதை அவர்கள் நம்பமாட்டார்கள்.



சிலசமயம் இளவயதினர் திடீரெனப் பேச்சு இழப்பு, கைகால் தொழிற்பாடு இழப்பு அல்லது விழுங்குவதில் கடினம் போன்ற உடற் தொழிற்பாடின்மைகளைக் காட்டலாம். இது சிலவேளைகளில் பரீட்சையில் எதிர்பார்த்த பெறுபேறுகள் கிட்டாமை அல்லது காதல் தோல்வி போன்றதொரு நெருக்கீட்டைத் தொடர்ந்து ஏற்படலாம். இவ்வாறான முறைப்பாடுகள் சில மனித்தியாலங்களில் அல்லது சில நாட்களில் மறைந்து விடும். குறிப்பாக, நெருக்கீடு அகற்றப்பட்டால் தானாகவே மாறிவிடும். இந்நிலைமைகள் இசிவு (Hysteria) எனப்படும். இதனை சமயச் சடங்குகள், பாரம்பரியச் சிகிச்சை அல்லது மாந்திரீகம் மூலம் இலகுவில் குணப்படுத்தலாம். மருந்துப் போலிகளை (Placebo) வழங்கியும் குணப்படுத்தலாம்.

ஹிஸ்ரீறியாவுக்குச் சடங்காசாரங்கள் பயனளிக்கும்



இவ்வுடல் முறைப்பாடுகள் மற்றைய மனநோய்களான மனச்சோர்வு, உளமாய நோய், பதகளிப்பு, உணர்ச்சிக் கோளாறுகள், நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுக் கோளாறு போன்ற வற்றின் குணங்குறிகளின் ஒரு பகுதியாக, வெளிப்பாடாக அமையலாம். மேற்குறிப் பிட்ட மனநோய்களிருப்பின் அதற்கான சிகிச்சைக்கு முதன்மையளித்தல் வேண்டும். எவ்வாறாயினும் அநேகமாக மெய்ப்பாட்டு நோய்க்கு உட்பட்டவர்கள் அத்துடன் பதகளிப்பு, மிதமான மனச்சோர்வு ஆகியவற்றையும் கொண்டிருப்பர்.

### 4.3.3 மெய்ப்பாட்டு நோய்க்கு உட்பட்டவருக்கு உதவுதல்

மெய்ப்பாட்டு நோய்க்கு உட்பட்டவர்களுக்குப் பின்வரும் படிமுறைகள் மூலம் உதவலாம்.

**படி 1:** நோயாளியை உடலியல் பரிசோதனைக்குட்படுத்தி, அவருக்கு உடலியல் நோய்கள் இல்லை என்பதனை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

நீங்கள் மருத்துவப் பயிற்சி பெறாத உதவியாளராயின், நோயாளியை மருத்துவரிடம் ஆலோசனை பெறச் செய்தல் வேண்டும். மருத்துவரிடம் பரிசோதனை செய்யுமாறு நீங்களே கேட்கலாம். நோயாளியின் இம்முறைப்பாடுகளின் பின்னணியாகத் தனிப்பட்ட அல்லது உளசமூகப் பிரச்சினைகள் இருக்கக்கூடும் என்று வைத்தியரிடம் குறிப்பிடவும். ஏதாவது உடலியல் பிரச்சினைகளிருப்பின் மருத்துவர் அதற்குரிய சிகிச்சையை வழங்குவார் (அதேசமயம் உளசமூகப் பிரச்சினைக்கு உதவியளிப்பதை நிறுத்த வேண்டாம்). உடல் நோய்கள் போன்ற சேதனப் பிரச்சினைகள் ஏதும் இல்லாதிருப்பின் மருத்துவர் மீண்டும் அவரை உங்களிடம் உளசமூகச் சிகிச்சையைத் தொடர அனுப்புவார்.

நீங்கள் மருத்துவராயின், மேற்குறித்தவாறு நோயாளிக்குச் சிகிச்சையளிக்கவும். நோயாளிக்கு வருத்தம் இல்லாதிருப்பின் தேவையற்ற பரிசோதனைகள் அல்லது மருத்துவ நிபுணரிடம் ஆலோசனை பெறுதல், ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் என்பவற்றைத் தவிர்க்கவும். இவ்வாறு தேவையற்ற பரிசோதனைகளைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்தால் நோயாளி தனக்கு உடலியல் வருத்தம் இருக்கின்றது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்வார்.

உடல் வருத்தங்கள் இருப்பின் அதனைக் கவனித்து அவரில் கரிசனை காட்டல் வேண்டும். அவர்களது முறைப்பாடுகளை செவிமடுத்தல், அவர்களுக்கு உங்கள் மேலுள்ள நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்ப உதவும். அடுத்து வரும் படிமுறைகளுக்கு இந்த நம்பிக்கையுணர்வு மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

மேற்கூறியவாறு உடலியல் நோயிருப்பின் அதற்குச் சிகிச்சை அளித்த பின்னரோ அல்லது (உடல் நோய்கள் இல்லாதவிடத்து) தொடக்கத்தில் இருந்தோ பின்வருமாறு செயற்படலாம்.

**படி 2 :** பரிசோதனை முடிவு பற்றியும் சிகிச்சை பற்றியும் நோயாளிக்குக் கூறுதல் வேண்டும்.

**படி 3 :** அவர்களின் குணங்குறிகள் கொடுமையான வருத்தத்தின் தொடக்கம் அல்ல என்பதனை அவர்களுக்கு உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும்.

பிரச்சினை ஒன்று இருப்பதனை ஒப்புக்கொள்ளும் அதேவேளை, அது மிகக் கடுமையான வருத்தத்திற்கு இட்டுச் செல்லாது என்பதனையும் உணரச் செய்ய வேண்டும்.

இவர்களுக்கு ஒருபொழுதும் “உங்களுக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை” எனக்கூற வேண்டாம். தமது உடலில் ஏதோவொரு வருத்தம் உள்ளது எனக் கருதி வருபவர்கள் ஏதாயினும் மருந்தையே எதிர்பார்ப்பர். அவர்களுக்கு மருந்தை வழங்காதுவிடின் அவர்கள் ஏமாற்றமடைந்து இன்னொருவரை நாடுவர். ஆயினும், மருந்துகளைக் கொடுக்காமல் விடுவது நல்லது. அவர்களது நிலைக்கு மருந்தினால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்பதனை உறுதியாகக் கூறுதல் வேண்டும். மருந்துப் பொருட்களை வழங்குதல், உடல் வருத்தத்தைக் கொண்டிருப்பதான எண்ணத்திற்கு வலுவூட்டும். இது நீண்டகால நோக்கில் அவருடைய உளசமூகப் பிரச்சினையைச் சரியாகக் கையாளுவதில் சிரமத்தைத் தோற்றுவிக்கும். அத்துடன் அடிப்படைப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கும் நடவடிக்கைகளையும் நிறுத்திவிடும்.

**படி 4:** சிலசமயங்களில் ஒருவருக்கு அவரது உடலின் இயற்கையான தொழிற்பாடுகளே பயத்தையும், நோவையும் ஏற்படுத்துகின்றன என்பதை எளிய சொற்களில் விபரிக்க வேண்டும்.

ஒருவரின் முறைப்பாடுகளைப் பற்றிக் குறிப்பாகக் கதைக்காமல், பொதுப்படையாக இவ்வாறான ஆலோசனை கூறுவது புத்திசாதுரியமானது. ஒவ்வொருவரும் சிலநேரங்களில் நோவை அனுபவிக்கின்றனர் என்பதனை விளக்க வேண்டும். “நாம் எல்லோரும் நோவையும் அசௌகரியத்தையும் உணர்கின்றோம். எல்லோருக்கும் தலையிடி, தசைப்பிடிப்பு அவ்வப்போது ஏற்படுகின்றது. இது எம் சாதாரண வாழ்வில் ஒரு பகுதியாகும்” எனக் கூறிக்கொள்ளலாம்.

வனஜா ஒரு 24 வயதுடைய யுவதி. கடந்த 5 - 6 மாதங்களாகத் தலையிடும், நெஞ்சப் படபடப்பும் இருப்பதாகச் சொல்லி எங்களிடம் வந்தா. தொடர்ந்து விசாரிக்கும்போது, இவற்றைவிட நித்திரைக் குழப்பம், சாப்பிட விருப்பமின்மை, இளைப்புக் களைப்பு, உடல் மெலிதல், கைகள் பதறுதல், சலம் சலமாய் வியர்த்தல், தொண்டைக்குள் அடைக்கிற மாதிரி உணர்வு போன்றவற்றையும் அவர் கொண்டிருப்பது தெரிந்தது.

வனஜாவின் தகப்பனாரின் கூற்றுப்படி, வனஜா இயல்பாகவே பயந்த சபாவம் உள்ள பிள்ளை, சிறிய சிறிய அலுவல்களுக்கே பதட்டம் அடையும் இயல்புடையவ என்பதை அறியக்கூடியதாயிருந்தது. மேலும், அவளுடைய தற்போதைய பிரச்சினைகள் சண்டை தீவிரமாகத் தொடங்கியதிலிருந்தே அதிகரித்தது என்பதையும் அறிய முடிந்தது.

வனஜாவுக்கும், அவரின் தகப்பனாருக்கும் ‘பெரிய பிரச்சினை ஒன்றில்லை’ என ஆறுதலளிக்கப்பட்டது. ஆதரவான உளவளத்துணையும், சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளும் ஒழுங்காக வழங்கப்பட்டன. எதுவித மருந்துகளும் கொடுக்கப்படவில்லை. நான்கு கிழமைகளில் அவரின் பெரிய மாற்றம் தெரிந்தது.

**படி 5:** உளசமூகப் பிரச்சினைகளால் எங்ஙனம் உடற் குணங்குறிகள் உருவாகுகின்றன என்பதனை எளிய நடையில் விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும்.

ஒருவர் பதற்றத்திற்குள்ளாகும்போது அவர்களின் மண்டைத் தசைகள் இறுக்கமடைவதனாலேயே தலையிடி ஏற்படுகின்றது எனக் கூறலாம். நெருக்கீட்டிற்கும், உடற் குணங்குறிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பை விபரிக்கும் முகமாக பின்வரும் பழமொழிகளைக் கூறலாம். ‘கோபம் வயிற்றொரிச்சலை உண்டாக்கும்’ அல்லது ‘அதிக கவலை தலையிடையை ஏற்படுத்தும்’ எனக் கூறலாம்.



குறிப்பு:

நோயாளி தனக்குரிய அடிப்படை சமூக, தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளுக்கும் முறைப்பாடுகளுக்கும் இடையிலான தொடர்பைக் காணாதுவிடின், அவ்வகையான தொடர்பு உண்டு என வாக்குவாதப்படல் கூடாது. அவர் தன்னை முழுமையாக உளவியல் ரீதியில் அறிந்துகொள்ளல் தேவைப்படாது. பதிலாக, இம்முறைப்பாடுகள் எவ்வாறு அவர்களின் வாழ்க்கையைப் பாதிக்கின்றன எனக்கேட்டல் வேண்டும்.

**படி 6:** தளர்வாக ஓய்வெடுப்பதற்கு உதவுதல் (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்) சமூக, தனிப்பட்ட பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு உதவுதல் (அத்தியாயம் 1, 2ஐப் பார்க்கவும்).

குடும்ப உறுப்பினர், நண்பர், கிராமத்தில் உதவக்கூடியவர் போன்ற மனித மூலவள உதவிகளைப் பெறக்கூடியதாக உள்ளனவா என ஆராய வேண்டும். குடும்ப உறுப்பினருடன் சமய குருமார், மூத்தோர், கிராமத்தலைவர், சுதேச வைத்தியர் முதலியோரையும் உதவிக்கு நாடலாம் (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்). அவர்களால் ஏதாவது வடிவத்தில் சமூக ஆதரவை வழங்க முடியுமா? நோயாளியை ஆக்கபூர்வமான வேலைகளில் ஈடுபடுத்த முடியுமா? எனப் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். இது வருமானத்தை உண்டாக்க மட்டுமல்ல, அவரின் சுயகௌரவத்தைத் திரும்பக் கட்டியெழுப்பவும் மெய்ப்பாட்டு நிலையிலிருந்து மீட்டு ஆரோக்கியமான உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடவும் உதவும்.

**படி 7:** சுதேச முறைகளின் பயன்பாடு

மெய்ப்படுத்தலைக் குணமாக்குவதற்கு சமய, கலாசார சடங்குகள், பாரம்பரிய முறைகள், தசையைப் பிடித்து விடுதல் போன்றவை நன்கு பயனளிக்கும். நோயாளியை சமயகுருவிடம் ஆலோசனை பெறச் செய்தல் வேண்டும். மக்கள் பாரம்பரிய முறைகளில் பலமான நம்பிக்கை வைத்திருப்பதனால், இக்குணப்படுத்தல் முறைகளால் அதிக நன்மை பெறுவர். அதேசமயம் அவர்கள் சமூக ஆதரவைப் பெற்றுத் தமது பிரச்சினைக்குரிய காரணங்களையும் மறைமுகமாக விளங்கிக்கொள்வர்.

**படி 8:** ஆரோக்கியமான உறவைப் பேணி வளர்த்தல்

மருந்துப் பொருட்களைக் கொடுக்காதிருப்பதில் உறுதியாக இருப்பதுடன், நோயாளி யுடனான உறவைத் தொடர்ந்து பேணவும் நோயாளியிடம் மருந்துப் பொருட்களைத் தராதுவிட்டது அவர்களது உறவினை முறிப்பதற்காகவல்ல என்பதனை விளங்கப்படுத்தல் வேண்டும். அடுத்த சந்திப்புக்கான நேரத்தைக் குறிப்பிட வேண்டும்.

**படி 9:** வைத்திய உதவி

**R**

மருத்துவ சிகிச்சை

நோயாளி வெளிப்படையான மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளைக் கொண்டிருப்பின் Imipramine போன்ற மருந்துப் பொருட்கள் ஆரம்ப சிகிச்சையில் உதவும். மருந்துகள் பாவிக்க வேண்டும் என்ற நோயாளியின் எதிர்பார்ப்பைத் திருப்திப்படுத்துவதற்கு மருந்துப் போலிகளையும் (Placebo) வழங்கலாம். இவ்வகையான மருந்துகள் நோயாளியின் நம்பிக்கை காரணமாகப் பலனளிக்கின்றன. இது மருத்துவ இயல்பைக் கொண்டிருப்பதில்லை. இது தற்காலிகமாகக் குணப்படுத்தும். ஆனால் படி 3இல் கூறிய காரணங்களுக்காக இவற்றையும் தவிர்த்தல் நன்று.

#### 4.4 மிதமான மனச்சோர்வு

இழப்பு அல்லது பாதகமான சூழ்நிலை காரணமாக ஏற்படும் துக்கம் வழமைக்கு மாறாக, அதிகளவு காலத்திற்கு, தீவிரமாக, நிலைத்துக் காணப்படின் அதனை மனச்சோர்வு எனலாம்.

மனச்சோர்வு நிலை தொடர்ச்சியாக நீடிக்கும்பொழுது கவலை, சந்தோஷத்தை அனுபவிக்க முடியாத நிலை, ஆர்வமின்மை என்பன ஏற்படும். மனச்சோர்வு அநேகமாக ஏதோவொரு இழப்பினாலேயே ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக அன்புக்குரியவரின் இழப்பு (இழவிர்க்கம் - Grief) பணம், உடைமை, கௌரவம் என்பவற்றின் இழப்பு மானத்தை இழத்தல், கற்பை இழத்தல், சித்திரவதை, வன்செயல்கள் என்பவற்றிற்கு ஆளாகுவதால் சுயபாதுகாப்பு உணர்வை இழத்தல் போன்ற இழப்புகளின் விளைவாக மனச்சோர்வு ஏற்படும்.

#### இழவிர்க்கம் (Grief)

நெருங்கிய பிணைப்புகளையுடைய, அன்புக்குரிய ஒருவரின் இறப்பைத் தொடர்ந்து உளரீதியாக ஏற்படக்கூடிய எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும், நடத்தைகளும் இழவிர்க்கம் எனும் சொல்லால் விபரிக்கப்படுகின்றது. நிரந்தரமாக ஒருவரைப் பிரிந்ததால் ஏற்படுகின்ற இழவிர்க்கமானது, அதிர்ச்சி, நம்ப முடியாத தன்மை, உணர்வுகள் மரத்துப்போன நிலை போன்ற ஆர்ப அறிகுறிகளையும்; அழுதல்; வருந்துதல்; நினைவுகளில் மூழ்கியிருத்தல், கனவுகள் காணுதல், குற்றவுணர்வு மற்றும் கோபவுணர்வு போன்றவற்றால் துன்புறுதல், எதிர்காலம் பற்றிப் பயப்படுதல், நித்திரைக் குழப்பத்தை அனுபவித்தல் போன்ற இடைநிலை அறிகுறிகளையும்; படிப்படியாக இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ளல், இயல்பு வாழ்க்கைக்கு வருதல் போன்ற இழவிர்க்கம் முற்றுப்பெறும் அறிகுறிகளையும் கொண்டிருக்கும்.

பொதுவாக இழவிர்க்கப் படிமுறைகள் முற்றுப் பெறுவதற்கு ஒரு வருடகாலம் எடுக்கலாம். ஆயினும், இழப்பின் சடுதித்தன்மை; கொடுமான சம்பவங்களால் ஏற்படும் இழப்பு; இறந்தவருடன் கொண்டிருந்த உறவுமுறை; இருப்பவருடைய ஆளுமைக்கூறுகள்; அவருக்குக் கிடைக்கின்ற உளசமூக ஆதரவு போன்ற பல்வேறு காரணிகள் இழவிர்க்கப் படிமுறைகளைச் சிக்கலாக்கிவிடலாம். இழவிர்க்கம் ஒரு எதிர்பார்க்கக்கூடிய சாதாரணமான உளவெளிப்பாடுதான் என்பதனைப் புரிந்துகொள்வதுடன், ஒருவர் இழவிர்க்கப் படிமுறைகளின் ஊடாகப் பயணிப்பதனையும் ஊக்குவிக்க வேண்டும். அவரைத் தனது இழப்புப் பற்றிக் கதைக்க, அழ விரும்பினால் அழ விடலாம். செய்யப்பட வேண்டிய கிரியைகளைச் செய்யும்படி தூண்டலாம். மிகவும் சிக்கலான இழவிர்க்க வெளிப்பாடுகளுக்கு, உளநலத்துறையினர் மூலம் உதவிகள் பெறலாம். இறப்பு நிச்சயமற்றதாய் உள்ள போதும் (காணாமல் போதல்) அல்லது இறந்தவரின் உடலைக் காணாத பொழுதும், சடங்குகள் செய்யாத போதும் இழவிர்க்கம் முற்றுப் பெறாததாகி விடுகிறது.

#### 4.4.1 மிதமான மனச்சோர்வுக்கான குணங்குறிகள்

மனச்சோர்விற்குரிய பொதுவான குணங்குறிகள் அத்தியாயம் 5, 5.2.1.1இல் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன. மிதமான மனச்சோர்வு அநேகமாக நீண்டகாலம் இருக்கக்கூடியது. சிலசமயம் வருடக் கணக்காகவும் நீடிக்கும்.

#### 4.4.2 மிதமான மனச்சோர்வுக்குள்ளானவர்களுக்கு உதவுதல்

##### • உளவளத்துணை

நோயாளியின் இழப்பைப் பற்றிய அல்லது மனச்சோர்விற்குரிய உளசமூகக் காரணத்தைப் பற்றிய கதையை உன்னிப்பாகக் கேட்டல் வேண்டும். அழுகை, கோபம், குற்றவுணர்வு, இழவிர்க்கம் போன்ற உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும். தன்னம்பிக்கையைச், சுயமரியாதையைக் கட்டியெழுப்ப உதவ வேண்டும். அன்பிற்குரியவரின் இழப்பினால் ஆழ்ந்த



துன்பத்திற்காளானவரை, இறந்தவரைப் பற்றிக் கதைக்கச் செய்து, அந்த இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ள உதவலாம்.

செத்தவீடு, நினைவு தினங்கள் (எட்டுச் செலவு, முப்பத்தொன்று, மாசியம், ஆண்டுத் திவசம், திவசம்) போன்றவற்றை முறையாகக் கொண்டாடுவதன் மூலம் இழவிர்க்கத்திலிருந்து மீளலாம். ஏனெனில் இக்கொண்டாட்டங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்த இடமளித்து, சமூக ஆதரவை வழங்கி, கடைசிக் கடமையைச் செய்துவிட்டோம் என்ற மனத்திருப்தியைக் கொடுத்து துக்கத்திலிருந்து விடுபட உதவியளிக்கும்.

- சித்திரவதை, கற்பழிப்பு என்பவற்றினால் ஏற்படும் மனச்சோர்விற்கு விசேட சிகிச்சைகள் தேவைப்படும் (அடுத்துவரும் பக்கங்களில் பார்க்கவும்).

- குடும்ப, சமுதாய ஆதரவுகளைத் திரட்டுதல் (அத்தியாயம் 2, 3ஐப் பார்க்கவும்)

ஒருவரின் தனிப்பட்ட, சமூக, பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதில் கிராமிய மூலவளங்கள் உபயோகிக்கப்படல் வேண்டும்.

- பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரைநாளாந்தகருமங்கள், வேலைகள் செய்வதற்கு ஊக்கப்படுத்துவதுடன் சமய, சமூக விழாக்களிலும் பங்குபெறச் செய்தல் வேண்டும்.
- நோயாளியை நேர்மறையாகச் சிந்திக்கச் செய்தல் வேண்டும் (அறிவாற்றல் சிகிச்சை - Cognitive Therapy). மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டவர் தன்னால் பயனுள்ள ஒரு வேலையையும் செய்ய முடியாது எனவும் தாம் தோல்வியுற்றவர் எனவும் எண்ணுவார். அவர்கள் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை போன்ற எதிர்மறையான எண்ணங்களைக் கொண்டிருப்பர். உடன்பாடாகச் சிந்திக்க வைப்பதற்கு அவரது திறமைகளையும் வெற்றிகளையும் சுட்டிக்காட்டலாம். இதன் மூலம் அவர்களது எதிர்கால நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பலாம். அவர்கள் கொண்டிருக்கும் நேர்மறையான சிந்தனைகள், பார்வை, மதிப்பீடு போன்றவற்றை மாற்றி புதிய கண்ணோட்டம், மற்றும் மீள்சட்டகப்படுத்தல் (Reframe) செய்ய உதவலாம்.
- தற்கொலை அபாயத்தை மதிப்பிடுக. தற்கொலை நாட்டம் கொண்டவர்போல ஒருவர் தோன்றின் அத்தியாயம் 5இல் (5.2.1.3) விபரித்தவாறு அவரைக் கையாளுதல் வேண்டும்.

#### 4.5 மனவடு

சாதாரணமான நெருக்கீடுகள் பற்றியும், அவை ஏற்படுத்துகின்ற விளைவுகள் பற்றியும், அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்ளலாம் என்பது பற்றியும் அத்தியாயம் 3இல் பார்த்தோம்.

ஆயினும் சிலவகையான நெருக்கீடுகள் பாரிய மன அதிர்வை ஏற்படுத்தக்கூடியன. அவை மக்களுடைய சாதாரண வாழ்வியல் அனுபவங்களிற்கு அப்பாற்பட்டு, அந்நெருக்கீட்டிற்குள் அகப்பட்டவருக்கு ஒரு பயங்கரமான உணர்வையும்; 'தான் இனித் தப்பமாட்டேன்', 'தனக்கு உதவ ஒருவரும் இல்லை' என்பதான ஒரு கையறு நிலையையும் தோற்றுவிக்கும்.

உதாரணமாகப் போர்ச்சூழலில் ஏற்படுகின்ற கண்ணிவெடியில் அகப்படுதல், தடுப்புக்காவல், சித்திரவதை, கற்பழிப்பு என்பனவும்; பொதுவாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற பாரிய விபத்துகள், வன்செயல்கள் அல்லது ஆயுதமுனையில் நடைபெறும் கொள்ளை என்பனவும் மனிதனால் உருவாக்கப்படுகின்ற கொடுமான நெருக்கீடுகள் ஆகும். இதேபோன்று உயிர்ப்பெருஞ் சேதத்தை ஏற்படுத்தும் சுனாமி, புயற்காற்று, சூறாவளி போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களாலும் தீவிரமான, கொடுமான நெருக்கீடுகள் ஏற்படலாம்.

இவ்வாறான அதியுச்சமான நெருக்கீடுகளை அனுபவித்தோர்களின் மனங்களில் அந் நெருக்கீடுகள் ஓர் ஆழமான பதிவை, தாக்கத்தை, வடுவை ஏற்படுத்திவிடுகின்றன. இவ்வாறான ஒரு நிலையை நாங்கள் மனவடு என அழைக்கலாம். மனவடுவானது நீண்டகாலம் நிலைத்திருந்து பல விளைவுகளையும், மாற்றங்களையும் ஏற்படுத்தும் தன்மை வாய்ந்தது.



**போர் நெருக்கீடு**

ஆயினும், அதிஷ்டவசமாக, அநேகமானோர் தங்களுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்ச்சியான அல்லது பயங்கரமான நிகழ்வுகளால் பாதிக்கப்பட்டு மனநோய் என்னும் நிலைக்கு ஆளாகுவதில்லை. இது அவர்களுடைய தனிப்பட்ட ஆளுமை, தாங்கும் சக்தி, அந்நிகழ்வுக்கு அவர்கள் கொடுக்கும் அர்த்தம் என்பவற்றிலும், சமுதாய அமைப்பு நிலைமையிலும், தங்கியுள்ளது.

### சித்திரவதை

போர் நடக்கும் சூழ்நிலையில் ஒருவர் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, பல்வேறுபட்ட மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் என்பவற்றை அடிக்கடி வெளிப்படுத்தினால் அல்லது அவர் முன்பு தடுத்து வைக்கப்பட்டிருப்பின், அவருக்குச் சித்திரவதை நடந்திருக்கக்கூடிய சாத்தியம் பற்றி நீங்கள் விழிப்பாக இருத்தல் வேண்டும்.

பொதுவாகச் சித்திரவதை என்பதை தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்காக உபயோகிக்கப்படும் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட யுக்திகள் எனலாம். சித்திரவதையானது கடுமையான உடல் - உள நோக்கள் துன்பம், வேதனை, பயங்கரம் போன்றவற்றினூடாக ஒருவரைத் தகவல்களையும், இரகசியங்களையும் வெளிப்படுத்த வைக்கும். ஆயினும் போர், அரசியல் ஒடுக்குமுறை போன்றதொரு சூழலில் சித்திரவதையானது அதிகாரத்திற்குப் போட்டியிடும் வர்க்கத்தினால் தமது அதிகாரத்தை நிலைநாட்டவும், அதனை மீறுபவர்களைத் தண்டிக்கவும் பரவலாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றது. சித்திரவதை ஒருவரின் இலட்சியத்தை மாற்றி அவரின் ஆளுமையைச் சிதைத்து விடுகின்றது.

சித்திரவதையின்போது உணவு, நீர் என்பவற்றை வழங்காதுவிடல், வெளிச்சமற்ற சூழலில் வைத்திருத்தல், அடித்தல், மின் அதிர்ச்சி ஏற்படுத்துதல் போன்ற பௌதிக நுட்பமுறைகள் பாவிக்கப்படுகின்றன. பொய்க் குற்றச்சாட்டுகள், அவரை அல்லது அவரது உறவினரைக் கொலை செய்வதாகப் பயமுறுத்தல், போலியான மரண தண்டனை நிறைவேற்றுதல், நண்பர் அல்லது குடும்பத் தலைவரின் சித்திரவதை அல்லது இறப்பைப் பார்க்கச் செய்தல் போன்ற யுக்திகளின் மூலம் உளவியல் ரீதியாகவும் சித்திரவதை செய்யப்படுகின்றது. சித்திரவதையின் மூலம் ஏற்படுகின்ற கணிசமான விளைவுகள் உளவியல் ரீதியானவை.

உதாரணமாக சித்திரவதைக்குட்பட்டவர்களில் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மனவடு என்பன காணப்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர் தனது நாளாந்த விடயங்களில் கவனம் செலுத்துவதிலும்,



**புண்பட்ட மேனியர்**



மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதிலும் கஷ்டப்படுவர். நித்திரையின்மை, பயங்கரக்கனவு என்பவற்றால் தொந்தரவடைவர். அடிக்கடி தசை நோவிற்குட்படுவர். உடல் முறைப்பாடுகளை முறையிடுவர். இப்பிரச்சினைகள் அநேகமாக உடனடியாக உருவாகும். சிலசமயங்களில் சித்திரவதையின் பின் மாதக்கணக்கில் அல்லது வருடக்கணக்கான காலங்களின் பின்பு உருவாகலாம். இவை நீண்ட காலத்திற்கு நிலைத்திருக்கலாம்.

### சுளாமி ஆழிப்பேரலை

2004ம் ஆண்டு கரையோரப் பகுதிகளைத் தாக்கிய சுளாமி சிறிய காலப்பகுதியில் பேரழிவை ஏற்படுத்தி; இறப்புகள், காயங்கள், வீட்டுச் சொத்துகளின் இழப்பு என்று தாண்டவமாடி; சூனியப் பிரதேசத்தை விட்டுச் சென்றது. உடனடியாக பலர் அதிர்ச்சியால் திகைத்துப்போய் திக்கற்ற மனத்தடுமாற்ற நிலையில் காணப்பட்டனர். தமது குடும்பத்தவர், உறவினருக்கு என்னாயிற்று என்று தேடித் திரிந்தனர். காலப்போக்கில், தப்பிப்பிழைத்தவர்கள் அகதி முகாம்களிலும் தெரிந்தவர்களின் வீடுகளிலும் தஞ்சமடைந்தனர்.

பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உடனடியாக அடிப்படைத் தேவைகளான உடற் காயங்களுக்கும் சுவாசத் தீணறலுக்கும் மருத்துவ உதவி தேவைப்பட்டது. அடுத்து உணவு, நீர், உடுப்பு, பாதுகாப்பான தங்குமிடம் என்பவற்றை ஒழுங்குசெய்ய வேண்டியிருந்தது. குடும்பத்தவர்களைப் பற்றிய தகவல்களை அறிதல், அவர்களை ஒன்றுசேர்த்தல், நடந்ததைப் பற்றிய யதார்த்தமான விளக்கம் அளித்தல் தேவைப்பட்டது. மேலும் இறந்தவரை அடையாளம் காணுதல், அவசர சிறுகிரியைகள், புதைத்தல் போன்ற துயர்தரும் கடமைகளும் செய்யவேண்டியிருந்தன. காயப்பட்ட வரைக் கவனிப்பதும், இறந்த மற்றும் காணாமற்போன உறவுகளையும், ஏனைய இழப்புகளையும் கணிப்பிடும் வேலையும் நடந்தது.

உடனடி காலப்பகுதியில் உளவியல் முதலுதவி தேவைப்பட்டது. ஆறுதல் வழங்கல்; ஆதரவளித்தல்; பாதுகாப்பான இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்லல்; வழிகாட்டல்; யதார்த்த நிலைக்குத் திருப்ப உதவுதல்; அவசர கடமைகளை முடிக்க உடனிருத்தல்; கைகொடுத்தல் போன்றவற்றை உளவியல் முதலுதவியின்போது செய்யவேண்டியிருந்தது.

காலக்கிரமத்தில், மனம் குழம்பி மீளமுடியாதவர்களுக்கு ஆறுதல்; கரிசனை, ஒத்துணர்வு; நடந்தவற்றைப் பற்றிக் கதைத்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம், ஆதரவான குழல், நாளாந்த கடமைகள் மற்றும் கிரமங்களில் ஈடுபட உந்துதல் போன்றவை தேவைப்பட்டது. சிறுவர்களுக்கு ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட விளையாட்டு, கலை, சுகாதாரக்கல்விச் செயற்பாடுகள் என்பனவும், இளைஞர்களுக்கு முகாம்களில் குழல் சுத்தம், சுகாதாரக் கவனிப்பு, பிள்ளைகள் - வயோதிபரைக் கவனித்தல் போன்ற கடமைகள், நடவடிக்கைகளும் முதன்மை பெற்றன.



தொடர்ந்து, உள்பாதிப்புகளுக்குள்ளான வருக்கு உளவளத்துணை; உளமருத்துவ உதவி; புனர்வாழ்வு; புனர்நிர்மாணம்; வேலை வாய்ப்பு; தொழிற்பயிற்சி; பொருளாதாரக் கடன் வசதிகள் என்ற பல துறைகளில் உதவிகள் இன்றியமையாதனவாக இருந்தன.

சுளாமி

#### 4.5.1 மனவடுவிற்கான பொதுவான குணங்குறிகள்

மனவடுவிற்கு உட்பட்டவர்கள் எழுச்சியான மனநிலையிலோ, குழப்பமான மன நிலையிலோ அல்லது சோர்வான ஒருநிலையிலோ காணப்படுவர். நெருக்கீட்டுநிகழ்வின் ஞாபகம், எண்ணங்களின் மீளோட்டம், கனவுகள், நித்திரையின்மை என்பன காலப்போக்கில் அவர்களைக் களைப்புறச் செய்திருக்கும். கனவுகள் இரவில் நித்திரையைக் குழப்பி அவர்களைப் பயமுறுத்தி மீண்டும் தூங்கவிடாமல் செய்துவிடும். அதிகாலையில் நித்திரையின்மையால் அவர்கள் களைத்திருக்கக் காணப்படுவர். மீண்டும் நிகழ்வுகளின் மீளோட்டம், துயர் தரும் ஞாபகங்கள் என்பன ஏற்படும். இது மீள்சக்கர ஒழுங்கில் நிகழும். இம்மீள் அனுபவங்களைக் கட்டுப்படுத்த அல்லது தவிர்க்க அவர்கள் சமூகத்தை விட்டு ஒதுங்கித் தனிமையை நாடுவர்; மரத்துப்போய்க் காணப்படுவர்.

மனடுவிற்கு உட்பட்டவர் அதிகம் கவலைப்படுவர்; இலகுவாகப் பயப்படுவர். இவர்கள் இருட்டு, மக்களைச் சந்தித்தல், பஸ் அல்லது காரில் பிரயாணம் செய்தல் போன்ற சாதாரண விடயங்களுக்கே பயப்படுவர். மனவடுவிற்கு உட்பட்ட அநேகமானோர் பதற்றம், மனச்சோர்வு என்பவற்றை உணர்வர்; மனமுடைந்து பாதிப்படைந்திருப்பர். தங்களை வருத்தும் உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மதுவைப் பாவிக்கத் தொடங்கியிருப்பர்.

#### 4.6 நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்

##### (Post Traumatic Stress Disorder – PTSD)

கொடூரமான, ஆபத்தான சம்பவங்கள் மற்றும் பயங்கர அனுபவங்களின்பின் ஏற்படுகின்ற உளவியல் குணங்குறிகளை நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் எனலாம்.

##### 4.6.1 குணங்குறிகள்

- நடந்த பயங்கர அனுபவம் பற்றித் திரும்பத் திரும்பச் சிந்தித்தல், தொடர்ச்சியாகச் சிந்தித்தலை நிறுத்த முடியாதிருத்தல், நிகழ்வுகளின் மீளோட்டம், அந்நிகழ்வுகள் திரும்பத் திரும்ப நிகழ்வது போன்ற அனுபவம், (உதாரணமாக நோயாளி சில மாதங்களின்முன் பெற்றோரின் கொலையை நேரில் காண நேரிட்டதை இப்போது நடப்பதுபோல் உணர்தல். இவர்கள் அக்கொலையுடன் சம்பந்தப்பட்ட காட்சி, மணங்கள், வாசனைகள், ஒலிகள் போன்றவற்றை உணர்வர்). இத்தகைய பயங்கர நிகழ்வுகளை, ஒரு படம் ஓடுவதுபோல, விழிப்பாகவுள்ளபோதும் மீண்டும் அனுபவிப்பர்.
- கனவுகள் (நிகழ்வு பற்றிய பயங்கரக் கனவுகள்) திரும்பத் திரும்ப ஏற்படுதல்.
- பாதிக்கப்பட்ட துன்பமான அனுபவங்களை ஞாபகப்படுத்தும் நிலைமைகளை அல்லது உரையாடல்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ளல்.
- இலகுவாக நிலை தடுமாறிவிடுவர். திடீர்ச் சத்தங்களால் திடுக்கிடுவர். (உதாரணமாக: கதவு அடிபடல், பொருட்கள் விழுதல் அல்லது மோட்டார் சைக்கிள், கார்ச்சத்தங்கள்).
- பயம், ஜாக்கிரதை, நடுக்கம் போன்ற உணர்வுகள் காணப்படும்.
- துயரம், எதிர்பார்ப்பின்மை, போன்ற மனநிலை.
- உறவாடலில் கடினம், மற்றவர்களில் ஆர்வமின்மை, சமுதாயத்திலிருந்து ஒதுங்குதல்.
- வாழ்க்கையில் ஆர்வமின்மை இயலாமை எல்லா நேரங்களிலும் களைப்புணர்வு வேலையில் மற்றும் நாளாந்தக் கருமங்களில் சிரமம் பாலியலில் ஆர்வமின்மை.
- மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள்.



- மன ஒருநிலைப்பாடு, ஞாபகம் என்பன குறைதல்.
- சிறிய விடயங்களுக்கும் எளிதில் கோபமடைதல், பகைமை மற்றும் கொடூர நடத்தைகளின் வெளிப்பாடு.
- பயங்கர நிகழ்வில் மற்றவர்கள் இறக்க, தாம் தப்பியதைப் பற்றி, செய்தவை பற்றியதான குற்றவுணர்வு.
- நம்பிக்கையின்மை, சந்தேகங்கள் ஏற்படுதல்.
- அளவுக்கதிகமான மதுபாவனை, போதைப்பொருட்களை உள்ளெடுத்தல்.

ரட்ணம் ஒரு பஸ் சாரதி. 45 வயதான அவருக்கு 3 பிள்ளைகள் இருந்தனர். யாழ்ப்பாணத்தின் பாரிய இடம்பெயர்வுக்குப் பிறகு, மீளக்குடியமர்தல் நடந்து கொண்டிருந்த நேரமது. புதிதாய் ஓரிடத்திற்கு பஸ்சேவை தொடங்கி ஓரிரண்டு கிழமைக்குப் பிறகு, ஒரு நாள் பஸ் ஓடிக்கொண்டிருக்கும்போது, அழுக்கக் கண்ணிவெடியில் சிக்கிச் சின்னாபின்னமானது. நடத்துநர் தலை வேறாகி, உடல் வேறாகிக் கிடந்தார். பெரியோர், பெண்கள், பிள்ளைகள், படைவீரர் எனப் பலரும் பலியானார்கள். தெய்வாதீனமாக ரட்ணம் சிறுசிறு காயங்களுடன் தப்பிவிட்டார். தொடர்ந்து அங்கே துப்பாக்கிச் சூடும் நடந்தது.

அந்தச் சம்பவத்தைத் தொடர்ந்து, ரட்ணத்திற்கு நித்திரை வராமல் போனது. அடிக்கடி பயமாக இருந்தது. பஸ் கண்ணிவெடியில் அகப்பட்ட சம்பவம் திரும்பத் திரும்ப ஞாபகத்திற்கு வந்தது. தலையில்லாத முண்டங்களும், இரத்தமும் சதையும் நினைவிலும் கனவிலும் வந்தன. சாப்பிட விருப்பமில்லை. ஒருத்தரோடும் கதைக்க மனமில்லாமல் இருந்தது. வேலைக்குப் போக முடியவில்லை. பஸ் 'எஞ்சின்' இரையும் சத்தம் கேட்டாலே மனம் பயத்தில் உறைந்துபோனது.

ஓரிரு கிழமை இப்படிப் போனது. இருந்தும் மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்படவில்லை. அவரது வேலைத்தளத்தின் மேலதிகாரிக்குக் கதை போனது. அவர் ரட்ணத்தைக் கூப்பிட்டு உள்ளச்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பி வைத்தார். அவரில் ஏற்பட்டிருந்த நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்க்கு Imipramine குளிகையும், மனவடுவிலிருந்து விடுபடுவதற்கான உளவளத்துணையும், மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் பயிற்சிகளும், சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளும் கொடுக்கப்பட்டன. ஒரு சிறிது காலம், விடுமுறையில் இருக்கலாம் எனவும் ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது.

#### 4.6.2 மனவடுவிற்கு உட்பட்டவரை இளங்காணல்

- பாதிக்கப்பட்டவருக்கு அதிர்ச்சி தந்த அல்லது பயங்கர அனுபவத்தைக் கொடுத்த நிகழ்வு பற்றிக் கூறச் செய்யலாம். நேரடியாகக் கேள்விகளைக் கேட்பது நன்று. உதாரணமாக 'உயிருக்கு அச்சுறுத்தலை, இடம்பெயர்வை, பாதுகாப்பின்மையை, சித்திரவதையை, கற்பழிப்பை, சிறைவாசத்தை, குடும்பத்தவரின் கொலை அல்லது இறப்பு, காயம், சண்டை என்பவற்றை அல்லது சனாமியை அனுபவித்தீர்களா?' என நேரடியாகவும் கேட்கலாம். 'உங்களுக்கு ஏதாவது பயங்கர அனுபவங்கள் ஏற்பட்டிருந்தால் அதைப்பற்றிச் சொல்ல முடியுமா?' என மறைமுகமாகவும் கேட்கலாம். மேற்கூறிய பயங்கர நிகழ்வுகளை இன்னமும் மீள அனுபவிக்கின்றனரா? எனக் கண்டறிதல் வேண்டும்.

மனவடுவிற்கான மேற்கூறிய குணங்குறிகள் பாதிக்கப்பட்டவரில் இருக்கின்றனவா என நிர்ணயித்தல் வேண்டும். உதாரணமாகப் பாதிக்கப்பட்டவர் தனக்கு கனவு ஏற்படுவதாகக் கூறின் அக்கனவு எதைப் பற்றியது? ஒவ்வொரு நாளும் ஏற்படுகின்றதா? கிழமைக்கு ஒரு தடவை ஏற்படுகின்றதா? எனக் கேட்டறிதல் வேண்டும். குறிப்பாக, கனவில் எவற்றைப் பற்றிக் காண்கின்றார்கள் என விபரமாகக் கேட்டல் வேண்டும். அநேகமாகக் கனவுகள் அவர்கள் அனுபவித்த பயங்கர நிகழ்வைப் பற்றியதாகவே இருக்கும்.



ஓர் இளைஞர் மூர்க்கத்தனமான செயற்பாடுகளுடன் தற்கொலை எண்ணங்களும் இருப்பதான முறைப்பாட்டுடன் உளமருத்துவ விடுதியில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவர் மனச்சோர்வடைந்திருந்தார். நித்திரை குழம்பியிருந்தது. சினத்தோடும் முரட்டுத்தன்மையோடும் அடிக்கடி வன்செயல்களில் ஈடுபடுபவராகக் காணப்பட்டார்.

அந்த இளைஞர் சிறுவயதில் ஏற்பட்ட காதல் தோல்வியைத் தொடர்ந்து; ஒரு போராளிக்குழுவில் தனது 14வது வயதில் இணைந்து கொண்டார். ஒரு சண்டையின்போது எறிகணைகள் அவருக்கு அண்மையில் விழுந்து வெடித்தன. பக்கத்தில் இருந்த நண்பரின் தலையில் காயப்பட்டு குருதி பெருகி ஓடியது. அந்த நண்பர் 'ஐயோ' என்று கத்தியபடி மயங்கி விழுந்தார். அவர் மூச்சு ஆழமாகி உணர்வற்ற நிலைக்குப் போனார். வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டு, இரு நாட்களுக்குப் பிறகு இறந்தார். இவர் தனது நண்பனைப் போய்ப் பார்க்க விரும்பவில்லை.

அவர், அதைத் தொடர்ந்தும் பல சமர்களில் பங்குபற்றினார். ஒரு சமயம் வவுனியாவிற்குப் போனபோழுது இராணுவத்தால் பிடிக்கப்பட்டு, ஜோசப் முகாமில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுச் சித்திரவதைக்கு உட்படுத்தப்பட்டார். ஒரு வருடத்திற்குப் பிறகு யாழ்ப்பாணத்தில் புனர்வாழ்வு முகாமுக்கு அனுப்பப்பட்டார்.

அவருக்கு பீடி குடிக்கும் பழக்கம் இருந்தது. முகாம் மேற்பார்வையாளர்களும் முந்தைய போராளிகளும் - இதை விரும்பவில்லை. இராணுவ உயரதிகாரியிடம் முறைப்பாடு செய்தனர். உயரதிகாரி அவரைத் தாக்கீப் பீடிகளைச் சப்பி விழுங்கச் செய்தார். அதைத் தொடர்ந்து அவர் முரட்டுத்தன்மையோடு வன்செயல்களில் ஈடுபடத் தொடங்கினார். மத்தியானச் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு உறங்கும் பழக்கம் அவரிலிருந்தது. இதை அனுமதிக்காத மேற்பார்வையாளர் அவரின் மேல் தண்ணீர் ஊற்றினார். மெல்ல மெல்ல அவரின் சுயகவனிப்புக் குறைந்தது. அவரில் காணப்பட்ட ஊத்தையைக் கழுவி எடுக்க, அவரை பலாத்காரமாக குளிக்கச் செய்து, முதுகைத் தென்னந்தும்பினால் காயம் வரத்தக்கதாக உரோஞ்சினார்கள். அவரது முரட்டுத்தனமும் வன்செயல்களும் அதிகரித்தன. மற்றைய நபர்களைத் தாக்க முற்பட்டார். அவரின் நடத்தை கட்டுக்கடங்காமல் போகவே அவரை வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தனர்.

விடுதியில் உளவளத்துணையாளருடன் நல்ல உறவு ஏற்பட்டது. அவருக்கு முன்பு நடந்த சில நிகழ்வுகள் காட்சிகளாகவும் நினைவுகளாகவும் திரும்பத் திரும்ப நனவிலும், கனவிலும் வந்து அவரைக் குழப்புவது கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அந்நேரங்களில் அவரில் அடக்கமுடியாத கோபமும் வன்செயலில் ஈடுபடும் உந்துதலும் மேலோங்கிக் காணப்பட்டது. இந்த உணர்வை வெளிப்படுத்துவதற்காக, ஒரு மண் மூடை கட்டித் தொங்கவிடப்பட்டு அதை அடித்துத் தன் கோபத்தைத் தீர்க்கும்படி வழிகாட்டப்பட்டார். ஒரு கதிரையை தனது மேற்பார்வையாளராகக் கற்பனை செய்து அதனைத் தும்புத்தடியால் அடிக்கச் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கப்பட்டது. வியர்க்க வியர்க்க தும்புத்தடி உடையும் மட்டும் கதிரையை அடித்து நிம்மதியடைந்தார். பெருமூச்சு விட்டார். அத்துடன் படங்கள் வரையுமாறும் கேட்கப்பட்டார். வேறு வேலைகளிலும் (தோட்ட வேலை), விளையாட்டுகளிலும் ஈடுபட உற்சாகப் படுத்தப்பட்டார். சாந்தியாசனப் பயிற்சிகள் கற்பிக்கப்பட்டன.



படிப்படியாகக் குணமடைந்த அவர் முகாமுக்குத் திருப்பி அனுப்பப்பட்டு சில காலத்தின் பின்னர் முகாமிலிருந்து விடுவிக்கப்பட்டு வீடு செல்ல அனுமதிக்கப்பட்டார். இப்போது, அவர் தனது ஊரில் கடை நடத்தி நன்றாக இருப்பதாகத் தகவல்.



- மனவடுவிற்குள்ளான அநேகமானவர்களுக்கு மேலே தரப்பட்டுள்ள குணங்குறிகளில் சில காணப்படும். ஆனால் அவர்கள் நோயாளியாக இருக்கமாட்டார்கள். இக்குணங்குறிகளை அடிக்கடி அனுபவித்து, துன்பப்பட்டு, வேலை செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படும் போது மட்டுமே அவர்கள் நோயை உணர்ந்து உதவிக்கு வருவர். இக்குணங்குறிகள் அவர்களின் வீட்டு, பாடசாலை அல்லது உத்தியோக வேலைகளை எந்தளவிற்குப் பாதிக்கின்றது எனக் கண்டறிய வேண்டும்.

### கனவுகள்

பொதுவாகக் கனவென்பது நடந்த நிகழ்வை ஜீரணிக்க இயற்கை அளித்துள்ள ஒரு வழியாகும். விழிப்பாக உள்ளபோது துன்பத்தையும், துயரையும், பதகளிப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய பயங்கர ஞாபகங்களை, நித்திரையின்போது கனவுகள் மூலம் மனதினால் இலகுவாகக் கையாளக்கூடியதாக இருக்கும். எவ்வாறாயினும் மனவடுவை உண்டாக்கிய நிகழ்வை ஒருவர் நித்திரையில் கூட ஏற்க முடியாதிருப்பின் அது பயங்கரக்கனவுகளாகத் தோன்றும்.

### மிதிவெடிகள்

கண்ணி அல்லது மிதிவெடிகளில் சிக்குபவர்கள், உடனே உடல் ரீதியாக மட்டுமன்றி உளரீதியாகவும் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாவர். சிலரில் தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம் என்று அழைக்கப்படும், தற்காலிக நிலை காணப்படலாம். இந்நிலையில் அதிர்ச்சியுடன் ஏக்கம், திகைப்பு, மனச்சோர்வு, பதற்றம், கோபம், திக்கற்றநிலை, மனத்தடுமாற்றம் போன்றவை காணப்படும்.

இந்த விபத்தைத் தொடர்ந்து, சில காலப்பகுதிக்குப் பிறகு அவர் தனக்கு நடந்த அந்த அனர்த்தத்தை 'திரும்பத் திரும்ப அது நடப்பதுபோல' பகலிலும், இரவில் கனவிலும் மன அவஸ்தையுடன் அனுபவிக்கலாம். பதற்றம், பதகளிப்பு ஏற்படலாம். சிலருக்கு தான் இழந்த உறுப்பு இன்னமும் இருப்பது போன்ற உணர்வு தோன்றலாம் (Phantom limb).

முக்கியமாக, பலர் மனச்சோர்வு நிலைக்கு ஆளாகின்றனர். தாம் இழந்த முக்கிய உறுப்பைப் பற்றி வருந்துவர். மற்றும் தனது மனைவி, கணவன், குடும்பம், சமூகம் அவரை இனி எவ்வாறு நோக்கப் போகின்றது? எவ்வாறு நடத்தப் போகின்றது? என்று கவலைப்படுவர். இவ்வாறு வாழ்வதிலும் பார்க்க இறப்பது மேல் என்ற முடிவுக்கும் வரலாம்.

மிதிவெடிகள் பற்றிய விழிப்புணர்வு முக்கியம். மிதிவெடிகளின் வடிவங்கள், எங்கே புதைக்கப் பட்டன, எங்கே ஆபத்துள்ளது, எங்கே எச்சரிக்கையாக நடக்க வேண்டும், எவ்விடங்களைத் தவிர்த்தல் நன்று, வெடித்தால் செய்ய வேண்டிய முதலுதவி போன்ற விடயங்களைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் மட்டுமன்றி அவற்றை மற்றவர்களுக்கும் சொல்ல வேண்டும்.

மக்கள் மிதிவெடி அபாயங்களிலிருந்து தம்மையும் மற்றவர்களையும் காப்பாற்றிக்கொள்ளும் வழிவகைகளைத் தெளிவாகத் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். மற்றவர்கள் பாவித்த பாதையையே பயன்படுத்த வேண்டும். குறுக்குப் பாதைகளில் செல்லக்கூடாது. மிதிவெடிகளைக் கண்டால் அந்த இடத்தை அடையாளமிட்டுவிட்டு வந்தவழியே திரும்ப வேண்டும். உடனேயே கிராம உத்தியோகத்தர், பெரியோர் போன்றோருக்கு அறிவித்து வேண்டிய நடவடிக்கை எடுத்து மற்றவர்களையும் காப்பாற்ற வேண்டும்.



அங்கவீனம்

### மிதிவெடிகள் அநேகமாகக் காணப்படும் இடங்கள்

கைவிடப்பட்ட காவலர்கள் (சென்றி), இராணுவ முகாம்கள், பாதுகாப்பரண்கள் (பண்ட்), பதுங்கு குழிகள், வீட்டு வாசல், வளவு, கிணற்றடி, மரங்களின்கீழ் (தென்னை, எலுமிச்சை, மா போன்ற மரங்கள்), வீதியோரங்கள், தோட்டம், வயற் பிரதேசங்கள், யுத்தம் நடந்த இடங்கள் போன்றவை.

மிதிவெடியில் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உடனடியாக உளவியல் முதலுதவி தேவைப்படும். ஆதரவும் கரிசனையும் காட்டப்பட்டு, நடந்தவற்றை விளங்கிக்கொள்ள உதவுதல் வேண்டும். காலக்கிரமத்தில், இழந்த உடல் உறுப்பை, அங்கவீன நிலையை ஏற்று வாழ்க்கையைத் தொடர்ந்து முன்னெடுக்க உளவளத்துணை இன்றியமையாதது. அங்கவீனப்பட்டவர்கள் குழுவாகச் சேர்வது, ஒருவருக்கொருவர் உறுதுணையாக அமைவதுடன், தமது கஷ்டங்களைப் பகிர்ந்து மற்றவர்களின் ஆதரவைப் பெறவும் வழிவகுக்கும். இக்குழுவிலுள்ள பாதிக்கப்பட்டு மீண்டவர், புதிதாக அங்கவீனப்பட்டவருக்கு முன்னுதாரணம் ஆகலாம்.

மிதிவெடியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு தகுந்த புனர்நிர்மாண உதவிகள் ஒழுங்கு செய்யப்பட வேண்டும். முக்கியமாக, செயற்கைக்கால் வழங்கல் மற்றும் அவர்களுக்குப் பொருத்தமான தொழிற்பயிற்சி, வேலைவாய்ப்புகள், கடன் வசதிகள் கிடைத்தல் முதலியன அவர்களைச் சுதந்திரமாகவும் சுயகௌரவத்துடனும் வாழவைக்கும்.

### மர்மமான வெடி பொருட்கள்

தமிழ்ப் பிரதேசத்தில் யுத்தம் தடம் பதிக்காத இடமே இல்லை எனலாம். இவ்வாறு யுத்தம் தடம் பதித்த இடங்களில் எல்லாம் மர்மமான வெடி பொருட்கள் காணப்படலாம். இவை பல்வேறு வகைப்பட்ட வடிவங்களில் காணப்படலாம். வீட்டு வளவில்; தெருவோரத்தில்; வெற்றுக்காணியில்; கடற்கரையில் என இவை எல்லா இடங்களிலும் காணப்படலாம். இவற்றைக் காணும் சிறுவர்களும், இளைஞர்களும், விடுப்பார்வத்தால் உந்தப்பட்டு, அவற்றுடன் விளையாடவோ, பரிசோதனை முயற்சிகளை மேற்கொள்வோ முயலுகிறார்கள். இவ்வாறான செயற்பாடுகளால் அவர்கள் தங்களது உயிர்களுக்கும், தங்களைச் சூழவுள்ள உயிர்களுக்கும் ஆபத்தை ஏற்படுத்துகின்றார்கள்.

போர் முடிவடைந்தாலும், போரில் விதைக்கப்பட்ட, புதைக்கப்பட்ட வெடி பொருட்கள் இன்னமும் ஏராளம் இருக்கின்றன. உளசமூகத் தொண்டர்கள் இவை பற்றித் தமது சமுதாயத்திற்கு, குறிப்பாகச் சிறுவர்களுக்கும், இளைஞர்களுக்கும் அடிக்கடி அறிவுட்ட வேண்டிய தேவை இருக்கின்றது. இவ்வாறான மர்மமான பொருட்கள் காணப்படுமிடத்து, அவை பற்றி உடனடியாகச் சரியான இடத்திற்கு (கண்ணிவெடி அகற்றும் நிறுவனங்கள், இராணுவம், கிராம உத்தியோகத்தர்) அறிவிக்க வேண்டும். முடிந்தால் அதற்கு அண்மையில் எவரும் செல்ல வேண்டாம் என்ற அறிவித்தலையும் கொடுக்கலாம்.

### 4.6.3 மனவடுவிற்கு உட்பட்டவருக்கு உதவுதல்

பயங்கர நிகழ்வுகளின் அனுபவங்களின்பின் ஒருவர் உளரீதியில் பாதிப்படைந்திருப்பார். இயலாமை, வெறுப்பு, விரக்தி, பயம், உதவியற்ற நிலை என்பவற்றைக் கொண்டிருப்பார். அநேகமானோர் தாம் தாங்கமுடியாத வேதனையை அனுபவிப்பதாக உணருவர். இவர்களுக்குப் பின்வரும் வழிமுறைகளில் உதவலாம்.

- பாதிக்கப்பட்டவரின் பிரச்சினைகளுக்கு நடந்த சம்பவமே காரணம் எனத் தெரிவித்தல் வேண்டும். இவ்வாறான கொடு அனுபவங்களால், இயற்கையாகப் பலரில் இந்த வகையான விளைவுகள் ஏற்படும் என்று ஆறுதல் கூறவும். உதவக்கூடிய முறைகள் உள்ளன என்று நம்பிக்கையூட்டவும். அவர்களின் அனுபவத்தை முதலாவது சந்திப்பிலேயே கேட்டல்



கூடாது. அதிக கேள்விகளைக் கேட்டும் அவர்களைப் பாதிப்படையச் செய்யக்கூடாது. அவர்களாகக் கூறக்கூடிய ஒரு மனநிலையில் உள்ளபோதே சம்பவம் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம்.

- பாதிக்கப்பட்டவரை சமயாசார, பாரம்பரிய உதவிகளைப் பெற அனுப்பலாம். சமயச் சடங்குகள், வாக்குச்சொல்லுதல், நேர்த்திக்கடன் போன்றன மனவடுவிற்குட்பட்டவருக்குச் சிறந்த பயனளிக்கும் வழிமுறைகளாக அமைகின்றன (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்).
- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தம்முடைய அனுபவங்களை உதவியாளருடன் பகிர்ந்து கொள்வதன் மூலம் அதன் பாதிப்பைக் குறைத்துக்கொள்ளலாம் எனக் கூறுதல் வேண்டும்.
- குடும்பம் பிரிந்திருப்பின் அதனை மீள ஒன்றுசேர்க்கும் முகமாக ஆதரவையும், வழிகாட்டலையும் அறிவுரைகளையும் வழங்கலாம்.
- மனவடுவிற்கு உட்பட்டவர்களுக்குச் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகள், ஓய்வு, ஓய்வுநேரச் செயற்பாடுகள் என்பன பெரிதும் உதவியளிக்கின்றன.
- மனவடு காரணமாக ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட சமூக, மற்றும் வேலைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்க உதவுதல் வேண்டும்.
- அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவியைப் பெற்றும் குடும்பத்தைப் புனரமைக்கலாம்.

## R

### மருத்துவ சிகிச்சை

மனவடுவிற்குட்பட்ட சகலருக்கும் மருத்துவ உதவி தேவையென்றில்லை. எனினும் சிலருக்கு மருந்து, மாத்திரைகள் நன்மையளிக்கின்றன. நித்திரையின்மை, பயங்கரக்கனவு, மனச்சோர்வு என்பனவற்றை மாத்திரைகளின் மூலம் குணப்படுத்தலாம். அத்துடன் மருந்துகள் மூலம் மீளனுபவங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம். தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைப்படியே இவற்றை எடுத்தல் வேண்டும்.

Imipramine, Amitriptyline அல்லது Fluoxetine போன்ற புதிய SSRI வகையைச் சேர்ந்த மாத்திரைகளை மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி கொடுக்கலாம். Imipramine, Amitriptyline போன்ற மாத்திரைகளின் பக்கவிளைவுகளானநாவரட்சி, மங்கலானபார்வைஎன்பவற்றை அவதானிக்கவேண்டும். இருதய நோய், வலிப்பு முதலிய உடலியல் நோய் உள்ளவர்களுக்கு இவை வழங்கப்படக்கூடாது. (அத்தியாயம் 5ஐப் பார்க்கவும்)

#### 4.6.4 சிறப்புச் சிகிச்சை

##### கொடுமாள மனவடுவிற்குள்ளானவருக்கான அறிவாற்றல் - நடத்தைச்சிகிச்சை

துன்பமான மனவுணர்ச்சிகளை அனுபவித்துள்ள அநேகமான மக்கள் வாழ்மிடத்தில் (உதாரணமாக, சனாமி, போர் போன்ற அனர்த்தங்களுக்குப் பிறகு அப்பிரதேசங்களில் வாழும் மக்களுக்கு) குழுவாக அல்லது சமூகமட்டத்தில் உதவியளிப்பது பொருத்தமானதாகும். ஆனால் சில சமயம் தனிப்பட்ட உதவி முறைகள் தேவைப்படுகின்றன. உதாரணமாக, ஒருவர் ஏற்கனவே குழுவின் உறுப்பினராக இருந்து பல கூட்டங்களின் பின்னரும் பாரிய முறைப்பாடுகளைக் கொண்டிருந்தல், அல்லது வேறு சிலர் மற்றவர்களின் முன் கதைக்கத் தயங்குவர் அல்லது கூட்டங்களில் பங்குபற்றப் பயப்படுவர். அவர்களுக்குத் தனியாகப் பரிசீலனைகளைத் தொடங்குதல் சிறந்ததாகும். சமுதாயத்தில் ஒருவரின் அந்தஸ்து அல்லது அப்பிரதேசத்தில் இராணுவ, அரசியல் இயக்கங்களின் பிரசன்னம், கொடும சித்திரவதைச் சம்பவங்களைப் பகிரங்கமாக

வெளிப்படுத்துவதைச் சாத்தியமற்றதாக்கிவிடும். எனவே தனிப்பட்ட முறையில் அந்தரங்கமாக உதவுவது மிகச் சிறந்ததாகும்.

இப்பகுதியில் கொடூர மனவடுவிற்குள்ளான தனிப்பட்டவர்களுக்கு உதவும் படிப்படியான அணுகுமுறையைக் கற்கலாம். இது சில அமர்வுகளாக அமையும். ஒவ்வொரு அமர்வும் 45 நிமிடங்கள் வரை எடுக்கலாம். முதல் சில அமர்வுகளுக்குப் பாதிக்கப்பட்டவரை குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவருடன் அல்லது நண்பருடன் வரச் செய்தல் வேண்டும். அமர்வுகளின் திட்டமானது பாதிக்கப்பட்டவரின் தேவை, நிலைமைகளுக்கேற்ப மாற்றப்படலாம் அல்லது திருத்தியமைக்கப்படலாம்.



### அமர்வு - 01

**குறிக்கோள்:** பாதிக்கப்பட்டவருடனும் அவருடன் வரும் குடும்ப அங்கத்தவரின் அல்லது நண்பருடனும் நம்பிக்கை உறவை ஏற்படுத்தல்.

முதலாவது சந்திப்பில் பாதிக்கப்பட்டவரைச் சௌகரியமாக இருக்கச் செய்தல் வேண்டும். மற்றவர்களால் குழப்பப்படாத அமைதியான இடத்தைக் கண்டுபிடித்தல் வேண்டும். அவர்கள் சொல்லுவதை முழுக் கவனத்துடன் அவதானமாகக் கேட்டல் வேண்டும். இப்படியான சூழ்நிலையிலேயே நோயாளியும் அவரது குடும்ப உறுப்பினரும் மனதைத் திறந்து கதைக்கக்கூடியதாக இருக்கும் (அத்தியாயம் 1ஐப் பார்க்கவும்).

முதலில் உதவி தேடி வருபவரையும் குடும்பத்தவரையும் நடந்தவற்றைக் கூறவிடல் வேண்டும். அவர்களை முழுக் கதையினையும் கூற ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும். அவர்கள் தாம் செய்ததை, அந்த நேரத்தில் அனுபவித்த உளரீதியான உடலியல் ரீதியான உணர்வுகளை, அந்தச் சம்பவத்தின் வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் என்னென்ன நினைத்தார்கள் என்பதனைக் வெளிப்படுத்த உதவவேண்டும்.

அமர்வின் முடிவில் பாதிக்கப்பட்டவரின் தன்மைக்கு நிலைமைக்கு ஏற்ப கிழமைக்கு ஒரு தடவை, தேவைப்படும் காலம்வரை சந்திக்க ஒழுங்கு செய்தல் வேண்டும்.



### அமர்வு - 02

**குறிக்கோள்:** வாயுவாக நெருக்கீடு பற்றிய அறிவுரைகளை வழங்கி சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்றுவித்தல்.

நெருக்கீடு என்றால் என்ன என்பது பற்றியும் நெருக்கீட்டை மக்கள் எங்ஙனம் எதிர்கொள்ளுகின்றனர் என்பது பற்றியும் விளக்குதல் வேண்டும். இதற்கு உதவியாக வீட்டில் வாசிப்பதற்குப் பிரசுரங்களைக் (உதாரணமாக, நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளல், மனந்தேறி முன்செல்வோம் என்ற பிரசுரங்களைக்) கொடுக்கலாம்.

சாந்த வழிமுறைகளை எவ்விதம் செய்வது எனக் கற்பித்தல் வேண்டும் (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்). சாந்த வழிமுறையைத் தாமாகவே செய்யப் பழகுவதற்குப் பல அமர்வு வேளைகள் தேவைப்படும். சாந்த வழிமுறைகளை ஒரு நாளுக்கு இரு தடவைகள் வீட்டிலேயே செய்யச் சொல்லுதல் வேண்டும்.





**குறிக்கோள்:** அவரிற்கு மனவடுவை ஏற்படுத்திய நெருக்கீடுகளைப் பற்றிக் கேட்டறிதல்.

பாதிக்கப்பட்டவரை என்ன நடந்தது என முழுக் கதையையும் விபரமாகக் கூறச் செய்தல் வேண்டும். மிகவும் கடினமான காலம் எது எனக் கேட்டல் வேண்டும். அநேகமானவர்கள் இரண்டு அல்லது மூன்று கடினமான அனுபவங்களைக் குறிப்பிடுவர். விடைகளை எழுதி வைக்கவும். மாறாக, அவரை தனது கதையை வீட்டுவேலையாக எழுதிக் (எழுதக்கூடியவராக இருந்தால்) கொண்டுவர வைக்கலாம்.

அடுத்ததாகப் பாதிக்கப்பட்டவர் கூறிய அல்லது எழுதிய முதலாவது கடினமான காலத்தைப் பற்றி ஆராயவும். அக்காலத்தில் பதற்றமான அல்லது துன்பமூட்டும் சந்தர்ப்பங்கள் இருந்தனவா எனக் கேட்டறிதல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் இவ்வாறான ஒரு சந்தர்ப்பம் அல்லது பல சந்தர்ப்பங்களைக் குறிப்பிடலாம். இச்சந்தர்ப்பங்களில் இடம்பெற்ற ஒவ்வொரு நிகழ்வையும் கூறுதல் அல்லது எழுதுதல் வேண்டும். உதாரணமாக “என்னை அவர்கள் குடும்பத்திலிருந்து பிரித்த பொழுது”, “அவன் துப்பாக்கியால் குறிவைத்தபோது” அல்லது “விமானம் வரும் சத்தம் கேட்டபோது” என்றவாறு கூறலாம். பின்னர் மேற்குறிப்பிட்ட ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் நடந்தவற்றை விபரமாகப் பதிவுசெய்தல் வேண்டும்.

பின்வரும் வினாக்கள் மூலம், விபரங்களை வெளிக்கொணர உதவலாம்.

- அந்த நேரத்தில் நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?
- உங்கள் உடலில் என்ன மாற்றத்தை உணர்ந்தீர்கள்?
- நீங்கள் என்ன நினைத்தீர்கள்?
- நீங்கள் எதனைக் கேட்டீர்கள்?
- இதனைவிட வேறு எதையாவது உணர்ந்தீர்களா? உதாரணமாக அந்த நேரத்தில் நீங்கள் பயந்தீர்களா? அல்லது கோபமுற்றீர்களா? அல்லது வலுவிழந்து போனீர்களா? என்று விபரங்களைக் கேட்டறியவும்.

பாதிக்கப்பட்டவர் இக்கேள்விகளுக்குப் பதிலளிக்கையில் உணர்ச்சிவசப்பட்டுவிடுவர். இது எதிர்பார்க்கப்பட வேண்டியதே. இது அவர்களுக்கு நடந்த சம்பவத்திலிருந்து மீள உதவும். அவர் தயக்கத்தைக் காட்டின் அவசரப்படுத்தல் கூடாது. சிலருக்கு கதைப்பதற்கு, அழுவதற்கு அல்லது அமைதியாக இருப்பதற்கு நேரம் தேவைப்படும். அத்தகைய நேர இடைவெளிக்குப்பின் அவர்களிடம் அவர்களுடைய பிரச்சினையை நீங்கள் விளங்கிக்கொண்டதாகக் கூறல் வேண்டும். சிலசமயம் நடந்தவற்றைப் படம் மூலம் காட்டுவது இலகுவாக இருக்கும். முதலில் படத்தைக் கீறச் செய்து பின்னர் படத்தின் ஒவ்வொரு பகுதியும் எதனைக் காட்டுகின்றது எனக் கேட்டறிதல் வேண்டும்.

பின் இன்னுமொரு குறிப்பிட்ட கடினமான காலத்தைக் கையாளலாம். மீண்டும் கடினமான சந்தர்ப்பத்தைக் கேட்டறிதல் வேண்டும். விடைகளை எழுதிக்கொள்ளல் வேண்டும். ஒவ்வொரு நிகழ்விலும் அதே கேள்விகளை மீண்டும் கேட்கவும். “நீங்கள் என்ன உணர்ந்தீர்கள்?”, “நீங்கள் என்ன செய்தீர்கள்?”, “நீங்கள் என்ன யோசித்தீர்கள்?” என்றவாறு தொடரலாம்.

பின் ஏதாவது ஒரு குறிப்பிட்ட காலம் மற்றையவற்றைவிடக் கூடிய கடினத்தைக் காட்டியதா எனக் கேட்டல் வேண்டும். கடினத்தன்மையின் ஒழுங்கிற்கேற்ப அனுபவத்தை வரிசைப்படுத்தி எழுதவும்.

குறிப்பு:

பலருக்கு ஒரு காலப்பகுதியே கஷ்டமாக இருந்திருக்கும். வேறு சிலர் இவ்வாறு பல கஷ்ட காலப்பகுதிகளை அனுபவித்திருப்பர். உதாரணமாக, பல இடப்பெயர்வுகள், திரும்பத் திரும்பத் தடுத்து வைக்கப்பட்டுச் சித்திரவதைக்கு உட்படுத்தப்படல்... மேலும், ஒரு கஷ்டமான காலப்பகுதியில் பல கொடூர நிகழ்வுகள், சம்பவங்கள், அனுபவங்கள் நடந்திருக்கலாம். ஆகவே இவையெல்லாம் வேறுவேறாக, ஒழுங்கான முறையில் ஆவணப்படுத்தப்பட்டுப் பிறகு உதவியளித்தலின்போது, ஞாபகத்தில் மீட்டெடுக்கவேண்டி நேரிடும்.



அமர்வு - 05- 07

**குறிக்கோள்:** பாதிக்கப்பட்டவருடைய வாழ்க்கையின் பயங்கர அனுபவங்களின் தாக்கத்தைக் குறைத்தல்.

இந்தச் சந்திப்பின்போது பாதிக்கப்பட்டவரிடம், நீங்களும் அவர்களுடன் சேர்ந்து முன்னர் குறிப்பிடப்பட்ட அல்லது எழுதிய காலங்களுக்குச் செல்லுகின்றீர்கள் என்பதனைக் கூறவேண்டும். இது இலகுவானதல்ல. இது சீழ்க்கட்டி குணமடைவது போன்றது. சீழை வெளியில் எடுக்கும்போது நோ ஏற்படும். ஆனால் பின்னர் சுகமாகவிருக்கும். சீழ்க்கட்டியும் மறைந்துவிடும்.

அனுபவங்களை ஞாபகப்படுத்தும்போது, அதனை அவரால் தாங்கமுடியாதிருப்பின், இடையே சிறிய இடைவெளிகள் விடல் வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவரிடம், ஏற்கனவே கற்ற சுவாசப்பயிற்சி போன்ற தளர்வுப் பயிற்சியினை மேற்கொள்ளும்படி கேட்டல் வேண்டும். முன்னைய அமர்வுகளில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் கடினத்தை ஏற்படுத்திய நிகழ்வுகளில், குறைந்த பாதிப்பை ஏற்படுத்திய சந்தர்ப்பத்திற்கு முதலில் செல்லவும். நீங்கள் எழுதி வைத்துள்ளதை வாசிப்பதன் மூலம் அல்லது அவரால் கீறப்பட்ட படத்தைக் காட்டுவதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதை வெளிப்படுத்தச் செய்யலாம். இப்போதுதான் அந்தச் சம்பவம் நடந்து கொண்டிருப்பதுபோல, நிகழ்காலத்தில் விபரிக்கலாம். உங்கள் குறிப்புகளிலிருந்து அவர் என்ன செய்கின்றார், உணருகின்றார், யோசிக்கின்றார், கேட்கின்றார், மணக்கின்றார் போன்றவற்றினை ஞாபகமுட்டவும் வேண்டும். உதாரணமாக, 'மீண்டும் நீங்கள் சிறையில் இருக்கின்றீர்கள், காலடிச் சத்தங்கள் கேட்கின்றன, அவர்கள் உங்களைப் பிடித்துச் சித்திரவதை செய்யப் போகின்றார்கள் என்று நீங்கள் நினைக்கிறீர்கள், நீங்கள் பயப்படுகின்றீர்கள், அவர்கள் கதவைத் திறப்பதைக் காண்கின்றீர்கள்...' என்றவாறு தொடரலாம்.

பாதிக்கப்பட்டவர் இடைவெளி பெற விரும்பின், சிறு இடைவெளியை விடவும். அவ்வேளையில் அவர்களிடம், 'நீங்கள் கற்ற சுவாசப்பயிற்சி, சாந்தவழிப்பயிற்சி முறைகளை நீங்கள் தளர்வை உணரும்வரை செய்யுங்கள்' எனக் கூறவும். ஓய்வு எடுத்தபின், நீங்கள் விட்ட இடத்தை ஞாபகப்படுத்தி அதிலிருந்து தொடங்கவும். நீங்கள் அவருடைய எல்லாக் கடினமான நிலைகளுக்கும் ஊடாகச் சென்ற பின்னர், அவரை மீண்டும் ஓய்வெடுக்கச் செய்தல் வேண்டும். பின் இச்செயன்முறைகளை மீண்டும் செய்யவும். பாதிப்பை ஏற்படுத்திய நிகழ்வை முதலிலிருந்து கடைசிவரை கதைத்து முடித்தல் வேண்டும். 'ஞாபகப்படுத்திக் கூறும்போது, முதற்தடவையைவிட இரண்டாம் தடவை முடித்தல் வேண்டும். 'ஞாபகப்படுத்திக் கூறும்போது, முதற்தடவையைவிட இரண்டாம் தடவை முடித்தல் வேண்டும். 'ஞாபகப்படுத்திக் கூறும்போது, முதற்தடவையைவிட இரண்டாம் தடவை முடித்தல் வேண்டும். திரும்பச் சம்பவத்தைக் கூறும் பாதிப்புக் குறைவாக இருக்கிறதா? எனக் கேட்டறிதல் வேண்டும். திரும்பச் சம்பவத்தைக் கூறும்



போதும் பாதிக்கப்பட்டவரில் இறுக்கம் ஏற்படுகின்றதா? எனக் கேட்டல் வேண்டும். 'இறுக்கம் தளர்வடையும்வரை மீண்டும் பயிற்சி செய்தல் நல்லது' எனக் கூறுதல் வேண்டும். மீண்டும் கடினமான சந்தர்ப்பத்தினைப் பற்றிக் கதைக்கவும். அதன்பின் அவரது இறுக்கம் குறைந்துள்ளதா? அல்லது அவர் முற்றாகத் தளர்வடைந்துவிட்டாரா? எனக் கேட்டல் வேண்டும். அவருடைய விடை 'ஆம்' ஆயின் அவரைப் பின்வரும் சொற்களை மீண்டும் மீண்டும் கூறுமாறு செய்தல் வேண்டும். 'எல்லாம் முடிந்துவிட்டது. நான் அதிலிருந்து மீண்டுவிட்டேன்'.

பாதிக்கப்பட்டவர் உங்களை இடைநிறுத்தாமல் மூன்று அல்லது நான்கு தடவைகள் அச்சந்தர்ப்பத்தை மீள ஞாபகப்படுத்திக் கதைத்து முடிந்த பின்பு, அவருடைய கடினமான அனுபவத்தின் பாதிப்புகளில் சற்றுக்கூடிய கடினத்தை ஏற்படுத்திய ஒரு நிகழ்வை எடுத்து, மீண்டும் முன்னர் செய்தது போலவே செய்தல் வேண்டும். ஓர் அமர்வில், ஒரு கடினமான அனுபவத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு கொடூர நிகழ்வுகளினூடாகச் செல்லலாம்.

காலக்கிரமத்தில் நடந்த நெருக்கீட்டின் அவஸ்தைகளுக்கு முகங்கொடுத்துப், பழகி அதிலிருந்து விடுபடும் நிலைக்கு அவரைக் கொண்டு வரவும்.



## அமர்வு - 08

### குறிக்கோள்: அமர்வை முற்றுப்பெற வைத்தல்.

பாதிக்கப்பட்டவரிடம் இன்னும் சில அமர்வுகளே இருப்பதாகக் கூறவேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் தன்னுடைய கடினமான கடந்த காலத்தை வெற்றி கொண்ட முறை பற்றிப் பாராட்டுதல் வேண்டும். நல்ல நிலைமை படிப்படியாகத்தான் வரும் என்பதனை உறுதிப்படுத்துதல் வேண்டும்.

சிலசமயம் பாதிக்கப்பட்டவர் எதிர்காலத்தில் மீண்டும் குழப்பத்தை உணரலாம் என்பதனை விபரித்தல் வேண்டும். இது சாதாரணமாக மாறிய காயம் ஒன்று மீண்டும் தாக்கப்படுவதனைப் போன்றது என்பதனைக் கூறவும். மீளவும் பாதிப்புகள் உருவாகின், அவை வெளியொருவரின் உதவியின்றித் தானாகவே பெரும்பாலும் மறைந்துவிடும் என்பதனைக் கூறல் வேண்டும். மீள உருவாகிய தாக்கத்திலிருந்து விடுபட சில மணிநேரங்கள் அல்லது சில நாட்கள் எடுக்கும் என்பதனைத் தெரிவித்தல் வேண்டும். அவர்கள் அதற்குப் பிறகும் தனியே அவற்றைச் சமாளிக்க முடியாதவர்களாயின், உங்களுடன் இன்னுமொரு சந்திப்பை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

சமயச் சடங்காசாரங்கள், பிரார்த்தனை அல்லது சாந்தப்படுத்தல் தேவைப்படுகின்றது என்று பாதிக்கப்பட்டவர் அல்லது அவரின் குடும்பத்தவர்கள் விரும்பலாம். இது அவர்களுக்கு உதவும். அவர்களைத் தங்களைப் போன்ற அனுபவங்களைக் கொண்டவர்களுடன் சேர ஒழுங்கு செய்தல் நல்லது (உதாரணமாக, சித்திரவதைக்கு உட்பட்டவர்களை ஒரு குழுவாகவும் கண்ணிவெடிகளில் பாதிக்கப்பட்டவரை இன்னொரு குழுவாகவும் சேரவிடலாம்).

சிலவேளைகளில் மக்கள் தம்முடைய கொடூர அனுபவங்களிலிருந்து மீளுவது கடினமாக இருக்கும். அந்தக் கடினமான சமயத்தில், அவருடைய பிரயோசனமான செயற்பாட்டை அல்லது பங்கினை உணர்வது கடினமாக இருக்கும். அதைப் பற்றிக் கலந்துரையாடி நடந்தவற்றில் அர்த்தம் காண உதவுவது நன்மை பயக்கும்.

## 4.7 ஏனைய உளசமூகத் தலையீடுகள்

### 4.7.1 ஆதரவான குழுக்களை அமைத்தல்

ஒரே மாதிரியான பிரச்சினைகள் உள்ளவர்கள் (உதாரணமாக கற்பழிப்பு, சித்திரவதை, விதவைகள், கண்ணிவெடியால் காயப்பட்டவர்கள்) ஒன்றுகூடி அவரவர்களின் அனுபவங்களைப் பகிர்வதன் மூலம் ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவை வழங்கலாம். குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஒரே பாலினராக அல்லது பொருத்தமாயின் ஆண்களும் பெண்களுமாகக் கலந்து அமையலாம். பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு முறைகளைக் கையாண்டிருப்பர். ஆண்கள் சிலசமயங்களில் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில் கஷ்டத்தை எதிர்நோக்குவர். பொதுவாகப் பெண்கள் தமது உணர்வுகளை இலகுவாக வெளிப்படுத்தக்கூடியதாக இருப்பதனால் குழுவின் செயற்பாட்டுக்கு உதவலாம். குழுவில் உள்ள ஒன்று அல்லது இரண்டு உறுப்பினர்கள் ஏற்கனவே கடினமான அனுபவங்களிலிருந்து மீண்டவர்களாக இருக்கலாம். இவர்கள் முன்மாதிரியாக இருந்து ஏனையவருக்குத் தலைமைத்துவத்தை வழங்கலாம். ஓரளவு தேறியவர்கள் தமது பகுதியில் புதிய குழுக்களை அமைத்துக்கொள்ளலாம். ஆறு தொடக்கம் பத்து வரையான உறுப்பினர்களே ஒரு குழுவிற்குரிய சிறந்த எண்ணிக்கையாகும்.

முன்னர் குறிப்பிட்டது போல, ஒரேவகையான உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு உட்பட்டு அதிலிருந்து மீண்டவர்களை உள்ளடக்குவதாக குழுவை அமைக்கலாம். மற்றவர்கள் தற்பொழுது உள்பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்களாக இருக்கலாம். குழுவின் முதலாவது சந்திப்பிலேயே நடைமுறை அம்சங்களைப் பற்றிக் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

குழுவை வழிநடத்துவதற்குரிய ஆரம்ப நடவடிக்கைகளை எடுப்பதற்குச் சமூகத் தொண்டர்கள் உதவலாம். ஆனால் குழுவானது அதன் உறுப்பினர்களுக்கேரியது. அதன் வெற்றியானது ஒவ்வொரு உறுப்பினரதும் விளைத்திறனுடைய பங்களிப்பில் தங்கியுள்ளது. எல்லோரும் ஒன்று சேர்வதற்கான காரணத்தைப் பற்றி ஆலோசித்துத் தெளிவடைதல் வேண்டும்.



### ஒரு குழுச்செயற்பாட்டின் போது,

- ஒருவர் மற்றவர்களுடன் தமக்கு நடந்த நிகழ்வுகளையும், தற்போதைய பிரச்சினைகளையும் பற்றிக் கதைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளித்தல் வேண்டும்.
- ஒரு பிரச்சினையை எங்ஙனம் கையாளலாம் என்பதற்குரிய அனுபவத்தை குழு உறுப்பினர்களிடம் இருந்து பெறலாம். ஓர் உறுப்பினர் தமக்கு ஏற்பட்டதுபோன்ற ஒரேவகையான பிரச்சினையை எதிர்கொள்ள மற்றவர்களுக்கு உதவலாம். தாம் குணமடைந்து மீண்ட பின்னர் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் தமது ஊரில் அதேபோல் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவக் குழுக்களை அமைக்கலாம்.
- குழு உறுப்பினர்கள் தமது உணர்வுகளைப் பற்றிக் கதைத்து, பகிர்ந்து உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவலாம்.
- ஒரு குழு உறுப்பினர், இன்னுமொரு உறுப்பினரின் விடயத்தை, அந்தரங்கமாகப் பேணக் கற்றுக்கொள்ளல் வேண்டும். குழுவில் ஒருவருடன் ஒருவர் கதைப்பது அவர்களுக்குள்ளேயே அந்தரங்கமாகப் பேணப்படல் வேண்டும். இதேபோல் பின்னர் வேறு மக்களுடன் வேலை செய்கின்றபோதும் அந்தரங்கத்தைப் பேணுதல் வேண்டும்.
- குழுவில் இருக்கும் மற்றவர்களிடமிருந்து ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

### குழுக்களாகக் கதைத்தல்



முதலாம் அல்லது இரண்டாம் கூட்டங்களில் உறுப்பினர்கள் தமது குழு எவ்வாறு ஒன்றிணைக்கப்படல் வேண்டும் என்பது பற்றியும், குழுவின் கூட்டங்களை எப்படி உள்ளூர் வழமைக்கு நன்கு பொருந்தக்கூடியதாக அமைத்துக்கொள்ளலாம் என்பது பற்றியும் கலந்தாலோசித்தல் வேண்டும். உதாரணமாகக் கூட்டங்கள் எல்லோருக்கும் வசதியான நேரத்தில், கிழமைக்கு ஒரு தடவை நடத்தப்படலாம். கூட்ட நேரம் ஒரு மணித்தியாலமாக அமையலாம். குழுவின் உறுப்பினர்கள் ஓர் ஒழுங்கின்படி ஒவ்வொரு கூட்டத்திற்கும் தலைமை வகிக்கலாம். வேறு சிலர் சிற்றுண்டிகளுக்குப் பொறுப்பாக இருக்கலாம்.

ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகமானபின், சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சியைக் கற்றுக்கொள்வதற்கு ஒரு மணித்தியாலத்தைச் செலவழிக்கலாம். தொடர்ந்துவரும் கூட்டங்களில் ஆரம்பத்தில் சில நிமிடங்களுக்குச் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சியைக் கூட்டாகச் செய்யலாம். நெருக்கீடு பற்றியும் பொதுவாக நெருக்கீட்டின் தாக்கங்கள் பற்றியும் கலந்தாலோசிப்பதற்குச் சில கூட்டங்களைச் செலவிடலாம். உறுப்பினர்கள் கொடூர சம்பவங்கள் அல்லது சித்திரவதைக்கு ஆளாகியிருப்பின் பின்வரும் தொகுப்பை கலந்தாலோசனைக்குப் பயன்படுத்தலாம் (அடுத்த பக்கத்தில் வரும் பெட்டகத்தைப் பார்க்கவும்).

தொடர்ந்துவரும் சந்திப்புகளில் ஒவ்வொருவரினதுமுடைய கொடூரமான அனுபவங்கள், பிரச்சினைகள் பற்றியும் அது அவர்கள் வாழ்க்கையை எங்ஙனம் பாதித்துள்ளது என்பதனைப் பற்றியும் கலந்துரையாடலாம். குழு உறுப்பினர்கள், கொடூரமான நிகழ்வுகளுடன் பிணைந்துள்ள உணர்வுகளை ஒருவர் மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்வதற்கும் உதவலாம். பல சந்திப்புகளின் பின்னரும் குழு உறுப்பினர்கள் தமது கதைகளைக் கூறப் போதிய சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்த விரும்பின், சந்திப்புகளைத் தொடரலாம். விரைவில் அல்லது பின்பு ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ஒவ்வொரு உறுப்பினரும் இறந்தகாலத்தைப் பற்றிக் கதைப்பதற்குச் சந்தர்ப்பத்தைப் பெறுவர் என்பதனை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ளல் வேண்டும். நடந்த கதையைப் பல தடவை கூறுவது வாழ்க்கையின் பயங்கரங்களிலிருந்து விடுபட்டு மீண்டும் எழ உதவும்.

இச்சந்திப்புகளின்போது இப்புத்தகத்தில் ஏனைய அத்தியாயங்களில் கூறப்பட்டுள்ள வேறுபட்ட நுட்ப முறைகளை உபயோகிக்கலாம். சுவாசப்பயிற்சி முறைகள், சாந்தவழிமுறைப்பயிற்சி, உடற்பயிற்சி, பொழுதுபோக்கிற்குரிய சில முறைகளைக் கண்டுபிடித்தல் முக்கியமானது. ஆதரவுக் குழுக்கள் காலத்திற்குக்காலம் தொடர்ந்தும் சந்திப்புகளை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் பரஸ்பர உதவியை வழங்கலாம். உறுப்பினர்கள் நல்ல நிலையை அடையும்போது குழு அபிவிருத்திக்கூடிய அல்லது வருமானத்தை உருவாக்கக்கூடிய செயற்றிட்டத்தைச் செய்யத் தீர்மானிக்கலாம்.

#### 4.7.2 சமூக மனவடு

ஓர் ஊர் அல்லது சமுதாயத்தில் உள்ள யாவரும் ஒரேவிதமான கொடூர குழலுக்கும் தொடர்ந்த இன்னல்களுக்கும் உட்படுவதனால் கூட்டாகச் சமூக மட்டத்தில் உருவாக்கப்படும் நிலையை சமூக மனவடு (Collective Trauma) எனலாம். உதாரணமாக, நீண்ட காலமாகத் தொடர்ந்த போர், போரில் பலரை இழத்தல், இடம்பெயர்வுகள், கலவரங்கள், பசி பட்டினி, அனர்த்தங்கள் போன்றன சமூக மனவடுவை ஏற்படுத்தக்கூடியன.

இவற்றின் காரணமாகக், கூட்டுமொத்தமாக முழுச்சமூகமும் பாதிப்படைகின்றது. பயங்கர அனுபவங்களால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் பரவலாகக் கணிசமான மக்களில் காணப்படுவதால் அவை சாதாரணமாகிவிடுகின்றன. உதாரணமாகப், போர்ச் சூழலில் வாழும் மக்களில் ஏற்படுகின்ற நித்திரைக் குழப்பங்கள், பயங்கரக் கனவுகள், திடீர்ச் சத்தங்களுக்குத் திடுக்கிடுதல், எளிதில்



சினப்படல், சந்தேகங்கள், ஆர்வமின்மை, சோர்வு, இயலாமை, பதற்றம், எதிர்காலத்திலும் சுற்றத்தாரிலும் நம்பிக்கை இழத்தல் போன்றவை இந்நிலைமையில் சர்வசாதாரணமாகிவிடுகின்றன.

### கொடு அனுபவங்கள்

விபத்து, போர், சித்திரவதை அல்லது கற்பழிப்பு போன்ற அதிதீவிர நெருக்கீட்டிற்குட்படும் போது பெரும்பாலான மக்கள் உடனே தன்னிச்சையாக நன்கு செயற்பட்டுத் தப்பிப் பிழைக்கின்றனர். ஆயினும் அந்தச் சம்பவம் முடிவடைந்ததும் அதிர்ச்சியடைகின்றனர். தாம் தப்பிப் பிழைத்ததை நம்ப மறுக்கின்றனர். இந்நிலையில் அவர்களுக்கு "எல்லாம் முடிந்துவிட்டது. நீங்கள் பாதுகாப்பாகத்தான் உள்ளீர்கள்" என நிச்சயப்படுத்தின் அது அவர்களுக்குச் சௌகரியத்தை அளிக்கும்.

அநேகமாக நடந்த விடயத்தை ஞாபகப்படுத்தவோ அல்லது கடந்த காலத்தில் நடந்ததைப் பற்றி மற்றவர்கள் கதைப்பதையோ நீங்கள் விரும்பமாட்டீர்கள். ஆயினும் சிலவேளைகளில் எல்லாப் பயங்கர நிகழ்வுகளும் மீண்டும் நிகழ்வதுபோல இருக்கும். உங்களுக்கு எல்லாம் ஞாபகத்தில் வரும். நீங்கள் நடந்த முழு விபங்களையும் உங்கள் முன் காண்பீர்கள். மனக்குழப்பத்தை உணருவீர்கள். பயம் அல்லது கோபம் ஏற்படும்.

இவ்வகையான அனுபவங்களின்பின் மக்கள் மாறிவிடுவார்கள். உதாரணமாக முதலில் எல்லோராலும் விரும்பப்பட்ட ஒருவர் தற்போது எல்லோருக்கும் வெறுப்பானவராகி விடுவார். சிலசமயம் அவர் மற்றவர்களுடனானதொடர்பினைத்தவிர்த்துவிடுவார். சித்திரவதையானது ஆளுமையைச் சிதைத்துவிடும் என்பதனை ஞாபகத்தில் கொள்ளல் வேண்டும். சித்திரவதை ஒருவரைப் பயத்திற்குள்ளாக்கி, அவரின் ஆளுமையை உடைத்துவிடும்.

குழுக்கூட்டமானது, உணவைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக்கி உண்ணும்போது எவ்வளவு இலகுவாகச் சமீபாடடைகின்றதோ, அதேபோன்று ஆழப்பதிந்துள்ள நினைவுகளைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக இல்லாமல் செய்துவிடும். கனவுகள், ஆழப் பதிந்த நினைவுகள், அழகை என்பன சாதாரணமானவை. சிலர் தம் துரதிஷ்டத்தைத் தமது ஊர் கலாசாரத்தில் நம்பிக்கை வைத்து விபரிக்கின்றனர். இவர்கள் தமது பிரச்சினைகளுக்குக் காரணம் வசியம். கெட்ட காலம் அல்லது தெய்வக் குறைபாடு என நம்பிக்கை கொள்கின்றனர். இதனால் பாரம்பரிய மந்திரவாதிகள், குருமார் போன்றோரிடம் செல்கின்றனர். இந்த உதவிகள் கலாசார நம்பிக்கைகளின் அடிப்படையில் அமைவதனால், மனவலிவிற்கு உட்பட்ட முழுச் சமுதாயத்திற்குமே உதவும்.

ஒவ்வொருவரும் கொடு அனுபவத்தின் பின் ஒரேமாதிரியான பிரச்சினைகளை அனுபவிக்கின்றனர். அவர்கள் இழிவுபடுத்தப்படுவதால், வெட்கத்தையும் குற்றவுணர்வையும் அடைகின்றனர்.

இக்குழுக்கள் எதிர்காலத்தை நல்ல முறையில் உணர உதவும். உலகின் அநேக மக்கள் இம்முறையினால் சௌகரியத்தையும் ஆதரவையும் பெற்றுள்ளனர். இதன் மூலம் அவர்களுக்கு முன்னர் நடந்த நிகழ்வுகள் பற்றிய ஞாபகம் குறைந்து மனவேதனை அடிக்கடி உருவாகாமல் போய்விடும். வாழ்க்கையை மீண்டும் சந்தோஷமாகக் களிக்கலாம்.

மேலும், அச்சுமூலில் நாளாந்தம் நிகழும் சம்பவங்களால் (அடக்கு முறைகள், வன்செயல்கள், அராஜகம், அரசியல் கொலைகள், பழி வாங்கல்கள், சித்திரவதைகள்) சமூகவியல் மாற்றங்களும் காணப்படுகின்றன. உதாரணமாக அசிரத்தை, மௌனமாக சமூக நடவடிக்கைகளில் இருந்து ஒதுங்குதல், ஈடுபாடின்மை, சந்தேகங்கள், சுயநலப்போக்கு, வெளி உதவிகள் - நிவாரணங்களில் தங்கியிருத்தல், நாளுக்கு நாள் தப்பினால் போதும் என்ற மனப்பான்மை, கையறுநிலை, சமூகச் சீர்கேடுகள் போன்றவை முழுச் சமூகத்தையுமே பீடிக்கும்.



அந்தப் பகுதியில் அன்று காலை யுத்தம் வெடித்தது. வெடிகள் நிறையவே வீழ்ந்து வெடித்தன. துப்பாக்கிகளின் வெடியொலிகள் எங்கும் அதிர்ந்தன. அப்பகுதி மக்கள் அல்லோலகல்லோலப் பட்டார்கள். பலர் வேறு இடங்களுக்கு ஓடித் தப்பினார்கள். சிலர் பிரதான பாதைகளிலிருந்து விலத்தி, கூட்டங் கூட்டமாக இருந்தார்கள். ஒரு சிலர் பதுங்குகுழிகளுக்குள். சண்டையிடுபவர்களில் ஒரு பகுதியினர் பின்வாங்குவதனையும், மறுபகுதியினர் ஊருக்குள் நுழைவதையும் புரிந்துகொள்ளக் கூடியதாகவிருந்தது. ஒரே பயப்பீதி. ஊர் அடங்கிக் கிடந்தது. என்ன நடக்கும் என்று எவருக்கும் தெரியவில்லை. ஒரு மணித்தியாலம் இவ்வாறு கழிந்தது. பின்னர், ஊருக்குள் நுழைந்த பகுதியினர், மக்களுடன் கடுமையாக நடக்காதுவிட்டார்கள். சிலர் கைகளைக் காட்டவும், சிரிக்கவும் செய்தார்கள். 'பிரச்சினையில்லை' என்று உணரக்கூடியதாக இருந்தது. திடீரென்று மக்கள் கதைக்கவும், உரத்துக் கத்தவும் ஆரம்பித்தனர். அண்மையில் இருந்த பொதுக் களஞ்சியம் ஒன்று உடைக்கப்பட்டது. பெரியவர், சிறியவர், ஆண்கள், பெண்கள், வேலையில்லாதவர்கள், ஆசிரியர்கள் மற்றும் ஏனைய உத்தியோகத்தர்கள் என்று எல்லோரும் கொள்ளையில் ஈடுபட்டார்கள். மூட்டை மூட்டையாய், பெட்டி பெட்டியாய், பரல் பரலாய் பொருட்கள் வீடுகளுக்குள் போய்ச் சேர்ந்தன. யாருமே வெட்கப்பட்டதாகத் தெரியவில்லை.

யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் யாவரும் ஏதோவொரு விதத்தில் சமூக மனவடுவிற்கு உள்ளாகி தொடர்ச்சியாகக் கஷ்டப்படுகின்றனர். ஆனால் அவர்கள் யாவரும் தனிப்பட்ட ரீதியாக உளவியல் நோய்க்குட்பட்டவர்கள் அல்லர். கூட்டாக தமிழ் சமுதாயத்தில் பல பாதகமான விளைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தமிழ்ப் பண்பாட்டின் அடிமட்ட நிறுவனங்களே சிதைந்து போயிருக்கின்றன. உதாரணமாக, சமூக அங்கத்தவர்களுக்கு இடையேயான உறவுகள், தொடர்புகள், வலைப்பின்னல் மற்றும் பல கிராமிய அமைப்புகள், கலாசார அம்சங்கள் இல்லாமல் போயிருக்கின்றன. ஏன், பழைய ஊரே தற்பொழுது அழிந்துவிட்டது. இவ்வாறான மாற்றங்களால் தமிழ் சமூகத்தில் பாரிய பாதிப்புகள் ஏற்பட்டுவிட்டன. வன்னியில் 2008-9ல் நடந்த பேரவலத்தினால் பரவலான பாதிப்பு ஏற்பட்டது.



சமூக மனவடு

இந்நிலையில், இச்சமுதாயம் எவ்வாறு இப்பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்கின்றது எனவும் அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்றும் உதவியாளர் அறிந்திருத்தல் வேண்டும். உதாரணமாக, சமுதாய அபிவிருத்தித் திட்டங்களை ஊக்குவிக்கலாம். கிராமிய மட்ட குழுக்கள், சங்கங்கள், நடவடிக்கைகளை ஆரம்பிக்கலாம். சமூக உறவுகளை, தொடர்புகளை, கட்டுமானங்களைத் திரும்பவும் கட்டியெழுப்பலாம்.

#### 4.7.3 புனர்நிர்மாணம்

**அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவி வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்தல்**

உளசமூகப் பிரச்சினைகளுக்குட்பட்ட அநேக மக்கள் அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களால் வழங்கப்படும் சமூக, பொருளாதார புனருத்தாரணத் திட்டங்களினால் நன்மை பெறுகின்றனர். இவர்களின் உள்பிரச்சினைகளிற்குரிய பிரதான காரணங்களாக இடம்பெயர்வு, வறுமை அல்லது வேலையின்மை என்பன அமையலாம். உதாரணமாக அவர்கள் ஊனமுற்றவர்களாகவும் இருக்கலாம். கண்ணிவெடியில் காலை இழந்தவர்களாகலாம். நாட்பட்ட உளமாய நோய்கள் போன்ற உளவியல் ரீதியில் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக இருக்கலாம்.



நிவாரணம்

சித்திரவதை, கற்பழிப்பு போன்றவற்றுக்கு ஆளானவர்களுக்கு சமூக, பொருளாதார உதவியும் புனர்நிர்மாணமும் தேவைப்படும். ஒருவரின் தேவைகளையும், ஆளுமையையும் நிறைவு செய்யக்கூடிய திட்டங்களை ஒழுங்கு செய்யலாம். தன்னுதவிக் கடன்கள், கிராமியக் கடனுதவி, வீடு, வருமானத்தை உண்டாக்கும் திட்டங்கள், தொழிற்பயிற்சி என்பவற்றின் மூலம் உதவலாம். இவை ஒருவருடைய சுயமதிப்பீட்டை மீள்பெறுவதற்கும், திரும்பவும் சமூகத்துடன் ஒன்றிணைந்து கொள்ளவும் உதவி செய்யும். உளசமூகப் புனர்நிர்மாணமின்றி தனியே நிவாரணம், பணம் வழங்குதல் என்பன பயனளிக்காது. இதன் மறுதலையும் உண்மையாகும். அதாவது பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கு தனியே உளவளத்துணை மட்டும் போதாது. உண்மையிலே, உளசமூகப் பராமரிப்பு, பொருளாதார புனர்நிர்மாண உதவிகள் என்பன ஒரே நேரத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

மெய்ப்பாட்டு உடலியல் முறைப்பாடுகளைக் கூறுபவர்கள் வறுமையுடன் கூடியவர்களாக இருக்கலாம். ஆயினும், வறுமையே அவர்களின் முறைப்பாடுகளுக்கெல்லாம் காரணமாதல் வேண்டும் என்றில்லை. சமுதாயத்திலுள்ள பெரும்பாலான மக்கள் வறுமையே தமது பிரச்சினை களுக்கெல்லாம் காரணம் என எண்ணுகின்றனர். ஆனால் தமது உள்பிரச்சினை காரணமாக ஏற்படும் உற்சாகமின்மை, எதிர்பார்ப்பின்மை, வேலையில் ஈடுபாடினமை, மெய்ப்பாடுகள் அல்லது மது குடிப்பது என்பவற்றால், தாங்கள் உழைக்க முடியாது இருப்பதனை உணருவதில்லை. அநேகமாக அவர்களின் வறுமைக்கு இதுவே காரணம். இம்மீள்சக்கரத்தை உடைப்பதன் மூலம் அவர்களின் சுயகௌரவம், தன்னம்பிக்கை, ஈடுபடுத்தன்மை, என்பவற்றை மேம்படுத்தலாம். இதன் மூலம் வேலை அல்லது அவர்களின் மூலவளங்களிலிருந்து பணத்தைச் சம்பாதிப்பதற்குச் சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக் கொடுக்கலாம்.

அதேவகையில் பாதிக்கப்பட்டவரும், சமுதாயமும் அவர்களுடைய புனர்நிர்மாண, கிராமிய அபிவிருத்தித் திட்டங்களில் வினைத்திறனுடன் பங்கேற்பதனை உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும். அவர்களைத் தீர்மானம் எடுப்பதில், திட்டமிடுவதில் பங்குபற்றச் செய்தல் வேண்டும். உள்ளூர் மூலவளங்களைச் சூழலின் சமநிலையைக் குழப்பாது பயன்படுத்த வகை செய்தல் வேண்டும்.

தனிநபரும், சமுதாயமும் வினைத்திறனுடன் தமது புனர்நிர்மாண அபிவிருத்தித் திட்டங்களில் பங்கேற்கும்போது மனநிறைவு, திருப்தியான உணர்வு என்பன ஏற்படும். இது எதிர்காலத்திற்கான முதலீடு ஆகும். எனவே புனர்நிர்மாணம் ஒரு குணமாக்கும் படிமுறையாக அமைகின்றது.



உங்களது இடத்தில் தொழிற்படும் அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களைக் கண்டறிதல் வேண்டும். அவை உதவி செய்யும் மக்களையும், அவற்றின் திட்டங்களையும் வரிசைப்படுத்தல் வேண்டும். பின் நீங்கள் உதவி செய்யும் நபருக்குப் பொருந்தக்கூடிய நிறுவனங்களைத் தெரிவுசெய்தல் வேண்டும். நீங்கள் உதவி செய்யும் நபருக்குக் குறித்த நிறுவனத்துடன் தொடர்புகொள்வதற்கான அறிமுகக் கடிதம், போவதற்கான பாதையைக் கூறுதல் என்பவற்றின் மூலம் உதவலாம். உங்களது ஆலோசனைகள் சரியாக நிறைவேற்றப்படுகின்றதா? என்பதனை அவதானித்துக்கொள்ளல் வேண்டும். நீங்கள் உதவி செய்யும் நபரையும் நிறுவனத்தையும் நல்ல முறையில் தொடர்புபடுத்த, மேலும் சில நடவடிக்கைகளை எடுக்கவேண்டி நேரிடும். இதில் அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களுடன் கதைத்தல், நீங்கள் உதவி செய்யும் நபருக்குத் தொடர்ந்தும் நிறுவனத்துடன் தொடர்புறச் செய்தல்; அல்லது மாற்று நிறுவனம் ஒன்றைக் கண்டுபிடித்தல் என்பன அடங்கும். அரசு நிறுவனங்களுக்கும், அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களுக்கும் நீங்கள் யாது செய்கின்றீர்கள் எனத் தெரிவிக்க வேண்டும். உளநல நடவடிக்கைகளுக்கு அவர்களிடமிருந்து ஒத்துழைப்பையும், ஆலோசனைகளையும் பெறலாம். மற்றும் அவர்கள் தமது வேலைகளின்போது காணும் உளநலம் பாதிக்கப்பட்டவரை உங்களிடம் வழிகாட்டிவிடவும் கூறலாம். இவ்வாறு மற்றைய நிறுவன சேவையாளர்களுடன் பரஸ்பர நெருங்கிய உறவையும், ஒத்துழைப்பையும், தொடர்பையும் கட்டியெழுப்ப முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

#### 4.7.4 மனித உரிமைகள்

மனித உரிமைகள் என்பது மனித குடும்பத்தைச் சார்ந்த சகலரினதும் உயிரையும் பாதுகாப்பையும் உள்ளார்ந்த கௌரவத்தினையும் பாதுகாப்பதாக அமைந்துள்ளது. மேலும் போசாக்கான உணவு, சுத்தமான நீர், சூழல், வதிவிடம், கல்வி, சுகாதாரம் போன்றவை கிடைக்கப் பெறுவதற்கு அதிகாரிகள் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். பேச்சு, கருத்து, நம்பிக்கை என்பவற்றுக்கான சுதந்திரம், இன, மொழி, பால் மற்றும் வேறு சகல வகையான பாகுபாடின்றி மற்றும் அச்சத்திலிருந்தும் வறுமையிலிருந்தும் விடுதலை ஆகியவை மனித உரிமைகளில் உள்ளடக்கப்படுகின்றன. மேலும் ஒரு சமூகத்தின் பண்பாட்டு, பொருளாதார நலன்களுக்கு மதிப்பளித்து அவை பேணப்பட வேண்டும்.

அடிப்படை மனித உரிமைகள் அச்சுறுத்தலுக்கு உள்ளாகும் பொழுது அல்லது அவை கிடைக்காத பட்சத்தில் உளசமூகப் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன. சுய அடையாளம், மதிப்பு, நம்பிக்கை மற்றும் கௌரவத்தை இழத்தல்; பாதுகாப்பற்ற, உதவியற்ற உணர்வு; இயலாமை, சினம், கோபம், குரோதம்; எதிர்காலத்தைப் பற்றி நம்பிக்கையின்மை போன்ற உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் தோற்றுவிக்கப்படுகின்றன. பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாடு, குடி மற்றும் போதைவஸ்து துர்ப்பாவனை போன்ற கோளாறுகள் ஏற்படலாம். ஆகவே உளசமூகத் தொண்டர்கள் அடிப்படை மனித உரிமைகளைப் பற்றிய விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்தி அவை கவனிக்கப்பட்டுப் பேணப்படுவதற்கு நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும். மனித உரிமைகள் மீறப்படும் பொழுது மனித உரிமைகளைப் பாதுகாக்கும் உள்நாட்டு வெளிநாட்டு நிறுவனங்கள், சட்ட நீதித்துறைகளிடம் முறையிட்டுத் தகுந்த நடவடிக்கை எடுக்கப்படுவதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். இவ்வாறு மனித உரிமைகள் மதிக்கப்படும் பொழுது தனிமனிதனின் உள ஆரோக்கியம் பேணப்படுவதுடன் குடும்ப, சமூக நன்னிலையும் கட்டியெழுப்பப்படும்.

#### 4.7.5 மீளினக்கப்பாடு (Reconciliation), சமாதானம்

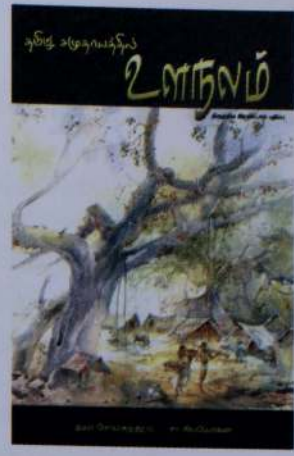
போர், வன்முறைகள், இன முரண்பாடுகள் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்ட சமுதாயங்களை மீளக் கட்டியெழுப்ப உதவிகள், புனர்நிர்மாண, அபிவிருத்தி முதலிய நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளும் பொழுது சமூக உளநல மேம்பாட்டு செயற்பாடுகளுடன் முரண்பட்டு நிற்கும்

குழுக்களை, சமூகங்களை, இனங்களை, மக்களை மீளொன்றிணைக்கக் கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவருக்கு உளசமூக மேம்பாடு, பராமரிப்பு, சிகிச்சை முதலிய உதவிகளைச் செய்வதற்கு ஒரு நிரந்தரமான சமூக நிலை; சமாதான அமைதிக்குழல் காணப்பட வேண்டும். நொந்துபோன மனங்களை சீராக்குவதற்கு முரண்பாடுகளும் வன்செயல்களும் முடிவுக்கு வருதல் வேண்டும். அவ்வாறு வராவிடின் புதுப்புது பாதிப்புகள் உருவாகுவது மட்டுமல்லாமல் அவை பழைய வடுக்களையும் ஆறவிடா. நீண்டகால மோதல்களுக்குப் பிறகு கோபதாபங்கள், எதிர்ப்புணர்வுகள், சந்தேகங்கள், பழிவாங்கும் மனப்பாங்கு போன்றவை மாறுபட்டு நிற்கும் மக்களிடையே காணப்படும். இவற்றைத் தணித்து மக்களிடையே புரிந்துணர்வையும், மற்றவர்களின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளிப்பதையும், விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பான்மையையும் உருவாக்க நேரிடும். செவிமடுத்தல் மற்றும் தொடர்பாடல் ஆற்றல்கள் (Listening & Communication skills); முரண்பாடுகளைத் தீர்க்கும் வழிமுறைகள் (Conflict resolution), வன்முறையற்ற தொடர்பாடல் (Non-Violent communication); மற்றவர்களை சந்தித்து, கலந்துரையாடி செயற்படல் (Exchange programmes); நடந்த கசப்பான சம்பவங்களின் நினைவுகளைக் குணமாக்கும் செயற்பாடுகள் (Healing of memories); உண்மை ஆணைக்குழு (Truth Commission), கலாசார துயர் காத்தல் (Cultural mourning; monuments), நிலைமாறும் காலத்து நீதி (Transitional Justice) போன்றவை உதவும். ஆகவே மற்றைய அபிவிருத்தி, மீளக் கட்டியெழுப்பும் செயற்பாடுகளுடன் இவ்வாறான அமைதியான சமூக சூழ்நிலையைத் திரும்பவும் உருவாக்கும் நடவடிக்கைகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படல் வேண்டும்.



புனைவுக் கதை





அத்தியாயம்

05

## பாரிய உளநோய்கள்

### 5.1 அறிமுகம்

பாரிய உளநோய்கள், உளமாய நோய்கள் (Psychosis) என அழைக்கப்படும். ஒருவரது நடத்தைகளில் ஏற்படுகின்ற கடுமையான மாற்றங்கள், அவரது மனநிலை மற்றும் சிந்தனைகளில் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்கள், அவரது நாளாந்த வாழ்க்கைத் தொழிற்பாடுகளில் ஏற்படுகின்ற பின்னடைவுகள் போன்றனவற்றை பாரிய உளநோய்களின் பிரதிபலிப்புகளாகக் கொள்ளலாம். இவ்வாறான நோயாளர்களை நீங்கள் சரியாக அடையாளங்காணப் பழகுவது நல்லது. இதன் மூலம் அவர்களைத் தகுந்த வைத்தியசாலைகளில் சிகிச்சை பெறுவதற்காக நீங்கள் வழிகாட்டலாம். மேலும், சிகிச்சையின் பின்பு அவர்கள் தங்கள் வீட்டிற்கும் சமூகத்திற்கும் திரும்பி வருகின்றபோது, உங்களால் அவர்களைத் தொடர்ந்து கவனிக்கவும், பராமரிக்கவும் கூடியதாக இருக்கும்.

### பாரிய உளநோய்கள் உள்ளவர்களை அடையாளங்கண்டு உதவக்கூடிய ஐந்து விதிமுறைகள்

நீங்கள் உங்கள் சமூகத்திலுள்ள உளநோயாளர்களையும், உள்பிரச்சினை உள்ளவர்களையும் அடையாளங்கண்டு அவர்களுக்கு உதவுமாறு வேண்டப்படுகிறீர்கள். கீழே குறிப்பிடப்படுகின்ற ஐந்து விதிமுறைகளையும் கற்று, அவற்றை அவர்களுடனான சந்திப்பின்போது உபயோகிக்கவும்.

#### விதி 01: எமது பிரதேசத்தில் உளநோய்களைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படும்

சொற்றொடர்களைப், பதங்களை அறிந்து கொள்ளவும்.

விசர், பைத்தியம், மனநோய், மென்ரல் கேஸ், ஹிஸ்ரீறியாக் கேஸ், ஏக்க வாயு, ஒரு மாதிரி, ஒரு போக்கு, விசர்க்குணம், பேய்க்கோலம், மூளைப்பிசகு, கழண்டது, மேல்வீடு பிழைச்சது, லூஸ், பித்து, கிறுக்கு போன்றவை எமது பிரதேசத்து வழக்கில் உளநோய்களைக் குறிப்பிடுவதற்காக உபயோகப்படுகின்ற சில பதங்கள் ஆகும்.

உங்களது சமுதாயத்தில் உள்ள மக்கள், பாரம்பரிய வைத்தியர், மந்திர தந்திரங்கள் செய்பவர்கள் இவ்விதமான நிலைமைகளை அல்லது உளநோய்களை எவ்வாறு அடையாளங்காணுகின்றார்கள் என்பதையும், அவர்கள் என்னென்ன விதமாக இவற்றைக் கையாளுகிறார்கள் என்பதையும் அறிந்திருத்தல் நல்லது. (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்)

உங்களது நோயாளர்களுடனான முதலாவது சந்திப்பின்போது அவர்களுக்கு இருக்கின்ற பிரச்சினைகள் என்ன என்பதை அவர்களிடமிருந்தும், அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களிடமிருந்தும் விசாரித்து அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்கள் சொல்லுகின்ற முறைப்படி அப்படியே அவற்றைக் குறித்துக்கொள்ளவும். அதன் பின்னர், அவர்கள் எவ்வாறான பாரம்பரிய முறைகளை இதுவரை



உபயோகித்தனர் என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். இந்தத் தகவல்கள் மூலம், இந்த நோய்களைப் பற்றி நோயாளியும், அவரது குடும்பத்தினரும் எவ்வாறு புரிந்துகொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதையும், நோயாளியின் பிரச்சினையைச் சமுதாயம் எவ்வாறு பார்க்கின்றது என்பதையும் நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ளலாம். பாரம்பரிய முறைகள் எவ்வாறு உதவி செய்தன? இனி அவர்கள் என்ன செய்ய விரும்புகிறார்கள்? என்பவை பற்றியெல்லாம் கேட்டறிந்து கொள்ளுங்கள்.

**விதி 2: மன உளைச்சல்கள், உளப்பிரச்சினைகள் என்பவற்றைக் குறிப்பதற்காக சமுதாயத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மரபுச் சொற்களை அறிந்துகொள்ளவும்.**

உங்கள் சமுதாயத்தில் உள்ள மக்கள் தங்களது உளம் சார்ந்த பிரச்சினைகளை எந்தெந்த வகைகளில், எவ்வாறு வெளிப்படுத்துகிறார்கள் என்பதனை அறிந்துகொள்ளவும். அவ்வாறு அறிந்து கொண்டால்தான் அவர்களையும் அவர்களின் பிரச்சினைகளையும் விளங்கி, அவர்களுக்குச் சரியான உதவிகளை வழங்கக்கூடியதாக இருக்கும்.

கடுமை குறைந்த பிரச்சினைகள் ஏற்படும்பொழுது பல சந்தர்ப்பங்களில் அவை குறிப்பாக அடையாளம் காணப்படாமல், நடந்த ஏதோவொரு சம்பவத்திற்கான எதிர்வினையாக நோக்கும் பண்பே சமுதாயத்தில் மேலோங்கியிருக்கிறது. ஆயினும் ஒருவரில் அசாதாரணமான, புரிந்து கொள்ள முடியாத நடத்தை மாற்றங்கள் தென்படும்போது அவருக்கு விசர் அல்லது பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதாகக் கருதும் வழக்கம் இருக்கின்றது.

விசர், பைத்தியம் போன்ற சொற்களே பொதுவாக எல்லா உளநோய்களையும் குறிக்கப் பயன்படுகின்றன. இவற்றைவிட முளை சுகமில்லை, முளைப் பிசகு, மனநிலை சரியில்லை போன்ற விபரிப்புச் சொற்களும் பாவனையில் இருக்கின்றன. எனினும் சிறிது கடுமை குறைந்த, ஏற்றுக் கொள்ளப்படக்கூடிய சொற்பிரயோகமாக 'நரம்புத் தளர்ச்சி' என்ற பதம் அமைந்துள்ளது. ஆயினும் சமுதாயமானது எல்லாவிதமான உளநோய்களையும் பொதுவாக ஒரேவிதமாகவே பார்க்கின்றது. பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு போன்ற மிதமான நோய்களையும், உளப்பிளவை போன்ற

பாரிய நோய்களையும் ஒரேமாதிரியாக நோக்கும் தன்மையே எமது சமுதாயத்தில் நிலவுகின்றது. இது மனநோய் சம்பந்தமாக மக்களில் இருக்கின்ற அகூயை மனப்பாங்கை மேலும் கூட்டிவிடுகிறது. உதாரணமாகச் சமுதாய வழக்கிலுள்ள விசரன் அல்லது பைத்தியக்காரன் என்ற பதங்கள் ஓடி, ஆடி, கத்தி, சத்தம் போட்டு, சண்டை பிடித்து, ஆடை குலைந்து, தெருவில் அலைந்து திரியும் ஒரு நாட்பட்ட உளப்பிளவை நோயாளி ஒருவரைக் குறிக்கின்றதாக அல்லது அவ்வாறான ஒருவரை நினைக்கத் தூண்டுவதாகவே இருக்கின்றன.

சமுதாயத்தில் உள்ள பாரம்பரிய குணமாக்குபவர்கள், நாட்டு வைத்தியர்கள், பூசாரிகள், மதகுருமார் போன்றோர் உளநோய்களை விபரிக்கின்றபொழுது சற்றுக் கடுமை குறைந்ததாகக் கருதப் படுகின்ற பேய் பிடித்தல், மருத்தீடு, செய்வினை, சூனியம் (ஏக்க) வாயுக்கோளாறு, பித்தம் தலைக்கேறுதல், ஹிஸ்டீரியா (தவறான அர்த்தத்தில் பயன்படுத்தப்படுகின்ற ஓர் ஆங்கிலச் சொல்) போன்ற சொற்பதங்களைப் பாவித்து, அதற்கு ஏற்றாற்போல் தங்களது

**ஓர் உளப்பிளவை நோயாளி**



குணமாக்கும் வழிமுறைகளையும், சடங்குகளையும் அமைத்துக்கொள்வர். உதாரணமாக இவ்வாறான அசாதாரணமான உளநிலைக்குப் பரிகாரமாகப் பேய் விரட்டுதல், சாந்தி செய்தல், கழிப்புக் கழித்தல், மருத்தீடு விழுத்துதல், வாயுக் கோளாறுக்குப் பத்தியம் சொல்லி மருந்து கொடுத்தல், பித்தம் குறைவதற்காக எலுமிச்சங்காய் வைத்து முழுகச்செய்தல், குறி சொல்லுதல், வாக்குச் சொல்லுதல், கிரக பலன் பார்த்தல், காப்புக் கட்டுதல், நூல் கட்டுதல், பார்வை பார்த்தல் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்துவதை நீங்கள் கண்டிருக்கலாம் அல்லது காணலாம். (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்)

**விதி 3:** நோயாளியின் வீட்டுக்குச் செல்வது எப்போதும் நல்லது.

ஒரு நோயாளியினுடைய உண்மையான வாழ்க்கை நிலைமைகளை நேரில் அவதானிக்கும்பொழுது, அவருடைய பிரச்சினைகள் தொடர்பான பல தகவல்கள் தெளிவாகிவிடும். நோயாளியினுடைய கணவன், மனைவி, பிள்ளைகள், பெற்றோர், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோர் நோயாளிக்கு உளநோய் ஏற்பட்டிருக்கின்றது என உண்மையில் நம்புகிறார்களா? அவ்வாறாயின் அவர்கள் ஏன் அப்படிக்கருதுகின்றார்கள்? என்று விசாரித்து அறிந்துகொள்ளவும். அவர்கள் நீண்ட காலமாக நோயாளியை அவதானித்து வருபவர்கள் ஆகையால், அவர்களால் நோயாளி மறைக்கின்ற, சொல்லவிரும்பாத அல்லது அவருக்குத் தெரியாத தகவல்களையெல்லாம் உங்களுக்குத் தந்துதவக்கூடியதாக இருக்கும்.

ஒருவீட்டுத்தரிசிப்பின்போது, உள்பிரச்சினை உடையவர்கள் அல்லது உளநோயுள்ளவர்கள் வெளிக்காட்டுகின்ற அசாதாரண இயல்புகளையும் குணங்குறிகளையும் நீங்கள் அவதானிக்க வேண்டும். அவர்களின் சொற்களைக் கேட்பதுடன் மட்டும் நில்லாது, அவர்களின் செய்கைகளையும் அவதானிக்கவும். அவர்களது ஆளுமை, குடும்பம், சமுதாயம், பாடசாலை, வேலை, தொழிப்பும் ஆற்றல் போன்ற பல்வேறு கோணங்களினூடாக அந்த நோயாளி பற்றி, அவருடைய அசாதாரண நடத்தை பற்றி, குணங்குறிகள் பற்றிப் புரிந்துகொள்ள முயற்சிக்கவும்.

**விதி 4:** கேள்விகள் கேட்கும்வாழுது, நோயாளியால் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடிய எளிய சொற்றொடர்களைப் பாவிக்கவும்.

உதாரணமாக ஒரு நோயாளியிடம் 'மாயப் புலனுணர்வுகள்' இருக்கின்றனவா என அறிய முற்படும்பொழுது அவரிடம் 'ஆக்கள் ஒருவரும் இல்லாமல் இருக்கேக்க, உங்கட காதில் ஆரோகதைக்கிற மாதிரிக் கேக்குதா?' என்று கேட்கலாம்.

**விதி 5:** தெரிவிக்கப்படும் அல்லது அறிந்துகொள்ளப்படும் தகவல்கள், விபரங்கள் யாவும் இரகசியமாகப் பேணப்படும் என்பதனையும் அவர்களது அனுமதியின்றி வெளியிடப்படமாட்டாது என்பதனையும் முதலாவது சந்தியின்வாழ்த்து கூறி வைக்கவும்.

நோயாளியினால் உங்களுக்குச் சொல்லப்பட்ட எல்லாவற்றையும் தனிப்பட்ட இரகசியமாகப் பேணவும். இது அவரது தனிப்பட்ட விடயங்களைப் பற்றி அறிய முற்படும் மேலதிகாரிகள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் போன்றோரிடமிருந்து அவர்களைப்பாதுகாக்க உதவி செய்யும். நோயாளி யினது சரிதையிலிருந்து ஒரு பகுதியையோ அல்லது அவர்களது இரகசியங்களையோ நீங்கள் யாருக்காவது சொன்னால், அதன் பின்பு அந்த நோயாளி ஒருபோதும் உங்களை நம்பமாட்டார்.



## 5.2 மனோபாவக் கோளாறுகள் (Mood Disorders)

### 5.2.1 மனச்சோர்வு (Depression)

கடுமையான மனச்சோர்வு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை நீங்கள் கண்டிருப்பீர்கள். மனச்சோர்வு மிகப் பரவலாகக் காணப்படும் ஒரு முக்கியமான உளநோய் ஆகும். இது சிலவேளைகளில் தற்கொலைக்கும் இட்டுச் செல்லும். மனச்சோர்வின் குணங்குறிகள் பொதுவாகப் பல்வேறு விதமான இயலாமையாக வளிப்படுத்தப்படுகின்றன. உதாரணமாக படிக்க இயலாமை, வேலை செய்ய இயலாமை, நித்திரை கொள்ள இயலாமை, சந்தோஷமாய் இருக்க இயலாமை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

அன்புக்குரிய குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நண்பர் ஒருவரின் இழப்பு (இழவிர்க்கம்), வீடு, வாசல் மற்றும் சொத்து இழப்புகள்; கடும் வறுமை, வேதனை தருகின்ற அல்லது ஆயுட்காலத்தைக் குறைக்கின்ற நாட்பட்ட, மோசமான நோய்கள் போன்றன மனச் சோர்வுக்குரிய மிகப் பொதுவான காரணங்களாகும். இதைவிட ஒருவர் தனது சொந்த சமுதாயத்திலேயே மதிப்பிழக்கக்கூடிய அல்லது மற்றவர்களால் கீழ்நிலையில் பார்க்கப்படக்கூடிய நிலைமைகளான வேண்டத்தகாத கர்ப்பம், குடும்பப் பிரிவு அல்லது விவாகரத்து, வேலையை இழத்தல், வேலையால் நிற்பாட்டப்படுதல் போன்றனவும் மனச்சோர்வுக்குக் காரணமாகலாம். இவற்றைவிட, பயத்தையும், உள்பாதிப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடிய நிகழ்வுகளான கற்பழிப்பு, கொள்ளை போன்றனவும் மனச்சோர்வை ஏற்படுத்தும்.



இழவிர்க்கம்

இருந்தபோதும், சில மனச்சோர்வு நோயாளிகளில் அதை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடிய எந்தவிதமான காரணங்களையும் கண்டுபிடிக்க இயலாது இருக்கும். இவர்களில் மனச்சோர்வு நோயானது ஒருவிதமான புறக்காரணிகளுமின்றி தானாகவே ஏற்பட்டிருக்கும்.

சாதாரணமாக ஒருவருக்கு ஏதாவது ஓர் இழப்பு ஏற்பட்டால், அவர் சிறிது காலம் கவலைப்பட்டுவிட்டு, பின்பு தானாகவே அதிலிருந்து மீண்டுவிடுவார். அவர் மனச்சோர்வு நோயால் பாதிப்பற்றவில்லை. ஆனால் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்பட்ட ஒருவர் கிழமைக்கணக்காக, மாதக் கணக்காக மிகவும் கவலையோடிருப்பார். எதிர்காலத்தைப் பற்றிச் சரியான நம்பிக்கையினத்தோடு இருப்பார். வாழ்க்கையில் எதுவுமே தனக்கு உதவப்போவதில்லை என்ற விருத்தியில் இருப்பார். பொதுவாக, அவர் தனக்குத் தேவைப்படும் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முயற்சிக்கமாட்டார். எதுவுமே தனது நிலைமையை மாற்றப் போவதில்லை என்றோ, தான் இவற்றுக்கெல்லாம் லாயக்கில்லை என்றோ அவர் எண்ணுவார்.

#### 5.2.1.1 குணங்குறிகள்

மனச்சோர்வின் பொதுவான குணங்குறிகளாவன

- கவலையில் மூழ்கியிருத்தல், சோகத்தில் ஆழ்ந்திருத்தல்
- இலகுவில் அழுதல், அடிக்கடி அழவேண்டும் போலத் தோன்றுதல்
- தொடர்ச்சியாக யோசித்தபடி இருத்தல் (யோசனை)

- எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையின்மை (விரக்தி)
- தாழ்வு மனப்பான்மை , தன்னம்பிக்கைக் குறைவு
- வாழ்க்கையில் சந்தோஷமின்மை (வெறுப்பு - ஒன்றுக்கும் விருப்பமில்லை)
- உதவியற்ற நிலை (கையறு நிலை)
- தான் பிரயோசனமற்றவர் என்ற நினைப்பு (ஒன்றுக்கும் உதவாமல் போன நிலை, மற்றவர்களுக்குச் சமையாக இருத்தல்)
- தனக்குத்தானே தீங்கு செய்யும் மனநிலை
- இறப்புப் பற்றிய, தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்கள் (இருந்தென்ன பிரயோசனம்)
- நித்திரைக் குழப்பம், நித்திரையின்மை
- பசியின்மை
- உடல் மெலிவு
- பாலுறவில் நாட்டமின்மை
- இலகுவில் களைப்படைதல், பலவீனமாக இருத்தல் (இயலாமை)
- கருத்தானற்றல், ஞாபகசக்தி என்பவற்றில் குறைபாடு (மறதிக் குணம்)
- தலையிடி, நெஞ்சு நோ, கைகால் உளைவு, உடம்பு முழுவதும் எரிதல் போல உணருதல் போன்ற நாட்பட்ட மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள்

#### குறிப்பு:

மனச்சோர்வு நோயுடையவர்கள் பலவிதமான உடல் முறைப்பாடுகளைக் கூறுவர். இந்த முறைப்பாடுகள் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில், அவர்களது மனநோய் காரணமாகவே ஏற்படுகின்றன என்பதை மறந்துவிட வேண்டாம்.

53 வயதுடைய அம்பலவாணருக்கு ஓர் ஆறு மாதகாலமாக, அவருடைய 'கொன்றாக்ற்' தொழிலில் கடும் போட்டியும் பிரச்சினையும் ஏற்படத் தொடங்கிற்று. ஆரம்பத்தில் இவற்றைச் சமாளித்து வந்த அவர், பிறகு படிப்படியாகச் சோர்ந்து போகத் தொடங்கினார்.

அவருக்கு நித்திரை வரவில்லை, பசியெடுக்கவில்லை, வாழ்க்கையில் இருந்த ஒரு பிடிப்பும் இல்லாமல் அற்றுப்போனது. யோசித்துக்கொண்டும், கவலைப்பட்டுக்கொண்டும் இருந்தார். சிலவேளைகளில் அவரை அறியாமலேயே அழுகை அழுகையாக வந்தது. 'இனி என்ன செய்யப் போறன்?' என்று திரும்பத் திரும்பத் யோசித்தார். சிலவேளைகளில் வாய்க்குள் முணுமுணுப்பார். எதிர்காலம் நம்பிக்கையற்றதாயும், இருள்மயமானதாயும் இருந்தது. மனதில் ஒரு பயம் ஏற்பட்டபடியே இருந்தது. நாளடைவில் அவருக்கு தலை விறைப்பு, கண் எரிவு, கைகால் குத்துளைவு எனப் பல உடல் அறிகுறிகள் தோன்றின. தன்னுடைய கோலத்திலும், உடைகளிலும் கவனம் குறைந்தது.

நாங்கள் அவரை முதலில் பார்த்தபோது, அவர் கலைந்த தலையுடனும், சுருக்கம் நிறைந்த நெற்றியுடனும், சவரம் செய்யாத முகத்துடனும், அழுக்கான ஆடைகளுடனும் இருந்தார். கதைக்க விருப்பமில்லாமல், எதற்கோ பயந்தபடி, யோசித்தபடி இருந்தார். (கப்பல் கவிண்ட் மாதிரி!).

அவரது வருத்தத்தின் கடுமை காரணமாக அவர் விடுதியில் அனுமதிக்கப்பட்டார். மிகக் குறைவான அளவில் மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டன. ஆதரவான உளவளத்துணையும், சாந்தவழிமுறைப் பயிற்சிகளும் ஆரம்பிக்கப்பட்டன. ஒரு கிழமைக்குள்ளாகவே அவரது மனநிலையில் மாற்றம் ஏற்படத் தொடங்கிற்று. 'அவர் பழைய நிலைமைக்கு வாறார்' என்று மனைவி சந்தோஷப்பட்டார்.



### 5.2.1.2 அடையாளங் காணல்

#### மனச்சோர்வுடைய ஒருவரை எவ்வாறு அடையாளங் காணலாம்?

- அவரிடம் மனச்சோர்வுக்குரிய குணங்குறிகள் இருக்கின்றனவா என்பதைக் கண்டு பிடிக்கவும். அவை எவ்வளவு காலமாய் இருக்கின்றன? அவை அவருடைய நாளாந்த வாழ்க்கையில் (வீட்டில், வேலையில், படிப்பில்) பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றனவா? ஒரு வருவாயைத் தேட முடியாமல் செய்கின்றனவா? என்பதனை நோயாளியிடமும் அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களிடமும் விசாரித்துக் கொள்ளவும்.
- எந்த நிகழ்வுகளின் தாக்கத்தினால் அவருக்கு மனச்சோர்வு ஏற்பட்டிருக்கலாம் என்பதனை நோயாளியிடமும் அவரது குடும்பத்தினிடமும் விசாரித்து அறியவும்.
- மனச்சோர்வு நோயுடைய சிலர் தாங்கள் கவலையாயிருப்பதையோ, நம்பிக்கையற்று இருப்பதையோ மறுக்கக்கூடும். அவர்கள் என்ன நடந்தபோதும், தங்கள் மனம் நன்றாக இருப்பதாகவே கூறிக்கொள்வார்கள். அவர்கள் பெரும்பாலும் உடல் சார்ந்த முறைப்பாடுகளையே (மெய்ப்பாடு) கூறுவார்கள். (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்)
- மனச்சோர்வுடைய வேறு சிலர் நோயின் கடுமையினால் எதுவும் கதைக்காமல், ஒன்றிரண்டு முறைப்பாடுகளைக் கூறுவதுடன் நின்றுவிடுவர். இவர்கள் உண்மையிலேயே தங்களைத் தாங்களே அழித்துக்கொள்ளும் அளவிற்கு ஆபத்துமிக்கவர்கள்.
- நோயாளியுடனான முதற் சந்திப்பின்போதே, அவர் தற்கொலை செய்யும் எண்ணத்தில் இருக்கிறாரா? என்பதைக் கண்டறியவும்.

அவரிடம் பின்வருமாறு வினவலாம்.

- "இனி வாழ்நதிலை பிரயோசனமில்லை என்று நினைக்கிறீர்களா?"
- "இப்பிடி இருக்கிறதைவிடச் சாகலாம் என்று விரும்புகிறீர்களா?"
- "ஏதாவது செய்து செத்துப்போனால் நல்லது என்று யோசிக்கிறீர்களா?"
- "அப்பிடி ஏதாவது திட்டங்கள் இருக்கா?"
- "முந்தி அப்பிடி ஏதேனும் செய்து பார்த்தனீங்களா?"

முன்பு செய்துகொண்ட தற்கொலை முயற்சியைப் பற்றிக் கேட்டறியவும். (இது, இனிவரும் காலத்தில் அவர் தற்கொலை செய்யக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகளை எதிர்வு கூறுவதுடன், அவர் எவ்வாறான முயற்சிகளில் ஈடுபடக்கூடும் என்கின்ற ஒரு கணிப்பையும் உங்களுக்குத் தரும்).

- கடும் மனச்சோர்வுடையோர் உண்மையான தூண்டுதல்கள் இல்லாமலேயே பார்த்தல், கேட்டல், மணத்தல் போன்ற புலனுணர்வுகளை அனுபவிக்கலாம். இவற்றை மாயப் புலனுணர்வுகள் (Hallucinations) என அழைப்போம். இதனை உறுதி செய்வதற்காகப் பின்வருமாறு கேட்கலாம்.

"சிலவேளைகளில் ஒருவரும் இல்லாது இருக்கக்கூட, ஆரோ உங்களோடே கதைக்கிற மாதிரி (குரல்கள்) கேக்கிறதா?"



"இனி இருந்து பிரயோசனமில்லை"

இப்படியான குரல்களைக் கேட்கும் ஒருவரிடம், அந்தக் குரல்கள் அவரைத் தற்கொலை செய்யும்படி கூறுகின்றனவா எனக் கேட்கவும். அப்படி இருந்தால், 'உங்களைத் தற்கொலை செய்யச் சொல்லுற அந்தக் குரல்களின் கட்டளைகளை உங்களால் எதிர்க்க முடிகிறதா?' என்று கேட்கவும்.

- மனச்சோர்வுடைய சிலர் இறப்புடன் தொடர்புடைய எண்ணங்களால் குழப்பமடைந்து இருப்பார்கள். உதாரணமாக, அவர்கள் இறந்தவர்களைக் கனவில் காணலாம். பிரேதவாடை வீசுவதுபோல உணரலாம் அல்லது தங்களது உடம்பு படிப்படியாக அழிந்துபோவதுபோல உணரலாம்.
- 'எங்கள் குடும்பத்தினது எல்லாவிதமான துரதிஷ்டங்களுக்கும் நாங்களே பொறுப்பு, எங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏதோ நடக்கப் போகிறது, நாங்கள் பெரிய பிழை விட்டுவிட்டோம்' போன்ற தவறான, ஆனால் உறுதியுடன் பேணப்படுகின்ற போலி நம்பிக்கைகளை (Delusions) சில மனச்சோர்வு நோயுடையவர்களில் அவதானிக்கலாம். இவ்வகைப்பட்ட தவறான நம்பிக்கைகளை அவர் கொண்டிருக்கின்றாரா என்பதைப் பற்றி, அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்களைக் கேட்கவும்.
- சிலவேளைகளில் இவ்வாறான போலி நம்பிக்கைகள் அவரது உடல் சம்பந்தமானதாகவும் இருக்கலாம். உதாரணமாகத் தனக்குப் புற்றுநோய் வந்துவிட்டது என்று எந்தவித ஆதாரமுமின்றி அவர் நம்பலாம்.

நோயாளர்களிடம் மாயப் புலனுணர்வுகள், போலி நம்பிக்கைகள் என்பன மேலோங்கிக் காணப்படுமிடத்து, அவர்கள் உளமாய நோய்க்குட்பட்டிருக்கக்கூடிய சாத்தியக்கூறுகள் இருக்கின்றன என்பதனையும் மறந்துவிடலாகாது (இனிவரும் பகுதியைப் பார்க்கவும்). சில வேளைகளில் உளமாய நோய்கள் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளுடனும் தொடங்கக்கூடும். மாறாக இவர்கள் 'உளமாய மனச்சோர்வு' என அழைக்கப்படும் கடுமையான, அவசரமாகச் சிகிச்சையளிக்கப்படவேண்டிய உளநோயினால் பாதிப்பிற்கும் இருக்கலாம். இவ்வாறான நிலைகளில் உளமருத்துவ உதவியை உடனடியாக நாடுவது நன்று.

### 5.2.1.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

மனச்சோர்வுடையவர்களுக்கு உதவக்கூடிய பொதுவான வழிமுறைகள் அத்தியாயம் 4இல் விபரிக்கப்பட்டுள்ளன.

#### தற்கொலை செய்யும் எண்ணம் உடையவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?

- நீங்கள் சந்திக்கின்ற அந்த நபர் தற்கொலை செய்யக்கூடியவரா என்று ஆராய்ந்து பார்க்கவும். கீழ்வரும் விடயங்களில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது பல அவரில் இருக்கின்றதா எனக் கண்டறியவும். அப்படி ஏதாவது இருக்கும் பட்சத்தில் அவர் தற்கொலை செய்யக்கூடிய அபாயம் அதிகளவில் இருக்கின்றது எனக் கொள்ளலாம்.

ஒருவர் ஏற்கனவே தற்கொலை முயற்சி ஒன்றில் ஈடுபட்டிருந்தால், அம்முயற்சி எவ்வளவு பாரதூரமானதாக இருந்தது என்று கணிப்பிடவும். மேற்கூறிய விடயங்களின் தொகுப்பைப் பாவித்து, அவர் இன்னமும் தற்கொலை புரியக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கிறாரா என்று மதிப்பிடவும்.



### தற்கொலை செய்யக்கூடிய அபாய அறிகுறிகள்

- மிக அதிகளவான விரக்தியோடிருத்தல்.
  - தங்களுடைய இறப்புப் பற்றி நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ கதைத்தல் அல்லது எழுதுதல்.
  - தற்கொலை நோக்கத்திற்காக நஞ்சு, மருந்துக் குளிகைகள், அலரி விதைகள் போன்றவற்றை வைத்திருத்தல் அல்லது அவை இலகுவில் கிடைக்கக்கூடிய வழிவகைகளைப் பற்றிச் சிந்தித்தல்.
  - முன்பு தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டிருத்தல்.
  - அவர்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர் யாராவது தற்கொலை செய்து இறந்திருத்தல்.
  - நாட்பட்ட அல்லது அந்திம கால நோய் ஒன்றினால் பீடிக்கப்பட்டிருத்தல்.
  - அவரைத் தடுக்கவோ, பாதுகாக்கவோ ஒருவரும் இல்லாத ஒரு தனிமையான சூழ்நிலையில் இருத்தல்.
  - மது, போதைவஸ்து போன்றவற்றைப் பாவித்தல்.
  - உண்மையாக ஒன்றும் இல்லாதபோதே கேட்டல், பார்த்தல், மணத்தல் போன்றன இருப்பதாகக் கூறல் (மாயப் புலனுணர்வுகள்).
  - தங்கள் குடும்ப உறுப்பினர்களையோ, தங்களையோ கொல்லக்கூடிய விரிவான ஒரு திட்டத்தை வைத்திருத்தல்.
- தற்கொலை செய்யக்கூடியவர் என்று நீங்கள் யாரையாவது கருதினால், அவர் இனி அவ்வாறு செய்யமாட்டார் என்ற ஒரு நம்பிக்கை உங்களுக்கு வரும் வரைக்கும் அவரது வீட்டிலோ அல்லது பொதுவான ஓர் இடத்திலோ வைத்து அவரை அவதானித்தல் அவசியம். அவரது குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் போன்றோரின் துணையோடு அவரை அவதானிக்கவும். அவருக்கு பெரும்பாலும் வைத்தியசிகிச்சை தேவைப்படும். நீங்கள் அவருக்கு உளவளத்துணை அளிக்கத் தொடங்கலாம்.
  - இப்படியானவர்களை, இயன்றளவு விரைவாக அவர்கள் முன்னர் பார்த்து வந்த தொழில் துறைகளுக்கோ அல்லது படிப்பவராயின் பாடசாலைக்கோ போய், தங்கள் தங்கள் கருமங்களில் ஈடுபடச் செய்வது நல்லது. அவர்கள் மனச்சோர்வு நோயின் தாக்கத்தினால்தான் இப்படி இருக்கிறார்கள் என்றும், அந்நோயிலிருந்து மீண்டதும் அவர்கள் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பி விடுவார்கள் என்றும் அவர்களுக்கும், அவர்களது குடும்பத்தினருக்கும் நம்பிக்கையூட்டவும்.
  - சித்திரவதை, கற்பழிப்புப் போன்றவற்றிற்கு ஆளானவர்கள் இலகுவில் மனச்சோர்வடைந்து, தற்கொலை செய்து கொள்ளலாம். அதுபோல புற்றுநோய், எயிட்ஸ் போன்ற மாற்ற முடியாத நோய்கள் ஏற்பட்ட ஒருவரும் இலகுவில் நம்பிக்கையிழந்து தற்கொலை செய்யும் நிலைமைக்கு வந்துவிடலாம். இப்படியான நிலைமைகளில், அவரை ஓர் அனுபவமிக்க உளவளத்துணையாளருடன் தொடர்புபடுத்தவும். அத்துடன் அவருக்குத் தேவையான குடும்ப, சமுதாய ஆதரவையும் திரட்டிக் கொடுக்கலாம்.

# R

## மருத்துவ சிகிச்சை

நோயாளியைச் சோதித்துப் பார்த்துச் சிகிச்சையளிக்கக்கூடிய ஒரு வைத்தியர் இருந்தால்,

- நோயாளிக்கு Imipramine, Amitriptyline அல்லது இவை போன்ற மனச்சோர்விற்கு எதிரான ஒரு மருந்தைக் கொடுக்கலாம். மருந்துகளை ஒரு நாளைக்குப் படுக்கைக்குப் போக முதல், 25mg என்ற அளவிலிருந்து தொடங்கி, தேவை ஏற்படின் ஓரிரண்டு கிழமைகளில் படிப்படியாக 100mg வரையிலும் கூட்டலாம். வாய் உலர்தல், பார்வை மங்குதல், தலை சுற்றுதல் போன்ற பக்கவிளைவுகள் இருக்கின்றனவா என்பதனை அவதானித்துக் கொள்ளவும்.
- இருதய நோய்கள் (பரிசோதனையின்போது ஒழுங்கற்ற நாடித்துடிப்புகள், மேலதிக இருதய ஒலிகள் போன்றன அவதானிக்கப்படும்), காக்கை வலிப்பு, முன்னீர்ச்சுரப்பி வீக்கம் (Prostatic enlargement), கண்களில் உயர் அழுக்கம் (Glaucoma) போன்ற நோய்கள் இருக்குமானால், மேற்கூறப்பட்ட மருந்துகளை எக்காரணம் கொண்டும் கொடுக்க வேண்டாம்.
- மாறாக Fluoxetine போன்ற மருந்துகளையும் பாவிக்கலாம். Fluoxetine ஆயின் ஒரு நாளைக்கு 20mg என்ற அளவில், காலையில் சாப்பாட்டிற்குப் பிறகு பாவிக்கும்படி அறிவுறுத்தலாம். இந்த வகையான புதிய மருந்துகளில் காக்கை வலிப்பைத் தவிர மேற்கூறப்பட்ட ஏனைய பக்கவிளைவுகள் ஏற்படமாட்டாது.
- உளமாய அறிகுறிகள் தென்படுகின்ற பொழுது, மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மருந்துகளுடன் Olanzapine, Risperidone போன்ற மருந்துகளையும் சேர்த்துப் பாவிக்கவேண்டி வரலாம்.
- மருந்துகள் மூலமும், உளவளத்துணை மூலமும் குணமடையாத மனச்சோர்வு நோய்கள் ஏதாவது உடல் நோய் ஒன்றின் வெளிப்பாடாக இருக்கலாம். இப்படிக் குணமடையாத ஒரு நோயாளியை ஒரு விசேட நிபுணருக்குக் காட்டவேண்டியது அவசியமானது என்பதனை நினைவில் வைத்திருக்கவும்.

### 5.2.2 பித்து (Mania)

இது மனோபாவத்தில் ஏற்படுகின்ற இன்னுமொரு வகை நோய் வெளிப்பாடாகும். இந்நோய் நிலைமையில் வழமைக்கு அதிகமான உற்சாக மனநிலை, தொடர்ச்சியாகவும் வேகமாகவும் அதிகளவு கதைத்தல், அமைதியின்மை, ஒன்று மாறி ஒன்று என அதிக வேலைகளில் ஈடுபடுதல், தன்னைப் பற்றிய மிக உயர்வான எண்ணம் அல்லது கற்பனையைக் கொண்டிருத்தல், தான் ஓர் இரட்சகன் அல்லது கடவுள் என்று நம்புவது போன்ற இயல்புகள் இவர்களில் காணப்படும். இந்நோயானது பல வழிகளில் மனச்சோர்வு நோய்க்கு எதிரான இயல்புகளைக் கொண்டிருப்பதனைக் காணலாம்.

சிலவேளைகளில், இங்கு விபரிக்கப்பட்ட மனோபாவக் கோளாறுகள் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் மாறிமாறிப் பல தடவைகள் ஏற்படலாம். ஒரு தடவை பித்து அல்லது மனச்சோர்வு ஏற்பட்டால் அது கிட்டத்தட்ட ஒரு மூன்று மாதகால அளவு நிலைத்திருக்கலாம். பொதுவாக, பித்து நோய் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு அதன் பின்பு மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படலாம். அதன் பின்பு, ஓரிரண்டு வருட கால வழமையான வாழ்க்கைக்குப் பிறகு, மீண்டும் அவருக்கு பித்து நோய் ஏற்படக்கூடிய சாத்தியக் கூறுகள் உண்டு.



பாரிய திட்டங்கள்



### 5.2.2.1 அறிகுறிகள்

பின்வரும் இயல்புகள் ஒருவரில் காணப்பட்டால் அவர் பித்துநோயினால் பீடிக்கப்பட்டிருக்கிறார் என்று கருதலாம்.

- அளவுக்கதிகமான தன்னம்பிக்கை.
- மிகவும் கிளர்ச்சியடைந்த மனநிலை, மனவெழுச்சி.
- அதிகம் கதைத்தல் (அலட்டுதல்), அளவுக்கதிகமான உற்சாகம் (உஷார்), ஒன்று மாறி ஒன்று எனப் பல வேலைகளில் ஈடுபடுதல், வெட்கப்படாமல் பாடுதல், ஆடுதல் போன்ற அமைதியற்ற, அதிகரித்த நடவடிக்கைகள்.
- நிறையச் சக்தியுடையவர் போல களைப்பின்றிச் செயற்படல்.
- நடைமுறைச் சாத்தியத்தைப் பற்றியோ சிக்காதபாரிய வேலைகளுக்கான திட்டங்களைத் தீட்டல் (உதாரணமாக ஒரு தொழிற்சாலை அமைக்க வெளிக்கிடுதல், ஒரு பெரிய வியாபாரம் செய்ய வெளிக்கிடுதல் போன்றன).
- நித்திரை குறைவாக இருத்தல்.
- பாலியல் நாட்டமானது அதிகரித்த அளவில் காணப்படுதல்.
- தானே கடவுள், தான்தான் ராசா போன்ற மிகைப்பட்ட தவறான நம்பிக்கைகள்.
- சுயகட்டுப்பாடு குறைதல். பின்விளைவுகளை யோசிக்காது தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- ஊதாரித்தனமாக செலவழித்தல், எல்லோருக்கும் உடுபுடவைகள், பரிசுப் பொருட்கள் போன்ற வற்றை வாங்கி அன்பளிப்புச் செய்தல்.



மனவெழுச்சி

லோகேஸ்வரனை அவரது தகப்பனார் கூட்டி வந்தார். 'ஆள் சரியான வித்தியாசமாய் இருக்கிறார். அதுதான் கூட்டி வந்தனான்' என்றார்.

32 வயதுடைய லோகேஸ்வரன் சிரித்த முகத்துடன் இருந்தார். நாங்கள் அவருடன் கதைக்கத் தொடங்கியவுடன் படபட என்று கதைக்கத் தொடங்கினார். சிலவேளைகளில் அவரின் கதை ஒரு விடயத்திலிருந்து இன்னொன்றுக்குத் தாவிச் சென்றது. என்ன கேட்டாலும் நகைச்சுவையாகப் பேசி எங்களையும் சிரிக்க வைத்தார். தன்னிலே நிறையப் 'பவர்' இருக்கு என்றார். 'நான் ஒரு சொல் சொன்னால் நாட்டின் ஜனாதிபதி கூட அதனைக் கேட்டு நடப்பார்' என்றார். 'யாழ்ப்பாண எம்.பி (MP)க்கு கடிதம் தாறன். குடுத்துக் கதையுங்கோ, காள் ஒண்டு தருவார்' என்றார். இன்னொரு சமயம், தன்னை வீட்டை அனுப்பினால், 'வாட்டர் பம் எஞ்சின்' பூட்டி, குமிழந்தடிகளை வளச்சுக் கட்டி 'பிளேன்' செய்து தருவேன்' என்று சொன்னார். ஏன் சிரிக்கிறியள்? நீங்கள் என்னை நம்பேல்லையோ? என்று கோபித்தார்.

வீட்டில் இருக்கும்போது அதிகம் ஓடித்திரிவதாயும், பெரிய சத்தமாகப் பாடிக்கொண்டும் அலட்டிக் கொண்டும் இருப்பதாகவும் தகப்பன் கூறினார். 'நிறையச் செலவழிக்கிறான், ஊரெல்லாம் கடன்பட்டு, தேவையில்லாமல் சாமான்களை வாங்கிறான்' என்றும் அவர் அலுத்துக் கொண்டார். 'நித்திரையும் கொள்ளான், கன அலுவல்கள் செய்யப் போறன்' என்று வெளிக்கிடுவான். ஆனால் செய்து முடிக்கமாட்டான். மறிச்சால் கெட்ட கோபம் வருகுது' என்று கூறினார்.

தகப்பனைப் பார்க்கும்போது, உண்மையிலேயே அவர் லோகேஸ்வரனின் நடத்தைகளால் கஷ்டப் பட்டுக் களைத்துப் போயிருந்தார்.

### 5.2.2.2 எவ்வாறு உதவலாம்?

நோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கும் அயலவர்களுக்கும் நிலைமையை விளங்கப்படுத்தவும். நோயாளியுடன் விவாதம் புரிவதோ, எதிர்த்துச் சவால் விடுவதோ அவ்வளவு பிரயோசனமாக இருக்காது. மாறாக நோயாளியின் போக்கோடு சேர்ந்து, நகைச்சுவையாக, அவரது கவனத்தைத் திசை திருப்புவது பிரயோசனமான அணுகுமுறையாக இருக்கும். நோயாளியை உளமருத்துவ சிகிச்சை நிலையத்திற்கோ, வைத்தியசாலைக்கோ சிகிச்சைக்காக வழிகாட்டவும்.

# R

### மருத்துவ சிகிச்சை

ஒரு வைத்தியர் இருந்தால்,

- தீவிர உளமாய நோய்க்குப் பயன்படுத்துவதுபோன்று Haloperidol, Chlopromazine, Olanzapine போன்ற மருந்துகளைப் பயன்படுத்தவும்.
- ஒவ்வொரு நாளும் எடுக்கும்வண்ணம் ஒரு கிழமைக்கு மருந்துகள் கொடுக்கவும். மருந்துகளைக் குறைந்தது மூன்று மாதகாலத்திற்காவது பாவிக்கவேண்டியது அவசியமானதாகும்.
- Lithium, Sodium valproate, Carbamazepine, Olanzapine போன்ற மருந்துகளை இந்நோய் திரும்பி வராதிருக்க, ஒரு தடுப்பு மருந்துபோல பாவிக்கலாம். இந்த மருந்துகள், நோயின் ஆரம்ப நிலையில் சிகிச்சையளிக்கவும் பயன்படும். Lithium மிகவும் நச்சுத்தன்மை வாய்ந்த மருந்தாகும். பலன் கிடைக்கக்கூடிய மிகக் குறைந்த அளவிலேயே இதனைக் கொடுக்க வேண்டும். தீய நச்சு விளைவுகளை வேளைக்கே அடையாளம் காண்பது பற்றி நோயாளிக்கும், அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கும் சொல்லப்படல் வேண்டும். நோயாளியில் சத்தி, வயிற்றோட்டம், நாக்குளறல், நடையில் தடுமாற்றம், மாறாட்டம், சோர்வு என்பன ஏற்பட்டால், இம்மருந்தை உடனடியாக நிறுத்திவிட வேண்டும்.

### 5.3 உளமாய நோய்கள் (Psychosis)

ஒரு சமுதாயத்தில் உள்ள சிலர் உளமாய நோய் எனப்படும் கடுமையான மனநோயினால் பாதிக்கப்படுவர். (இவர்களையே சாதாரண வழக்கில் விசர், பைத்தியம் என்று அழைப்பார்கள்). இப்படியான கடுமீ மனநோய்க்கு ஆளானவர்கள் அசாதாரண நடத்தைகள், சிந்தனையில் கோளாறு, தவறான நம்பிக்கைகள், யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாமை போன்ற இயல்புகளால் தங்களது நாளாந்த வாழ்க்கையை நடத்த இயலாமல் பாதிக்கப்படுவர். இந்நோயாளிகளில் மாயப் புலனுணர்வுகள் (உதாரணமாக யாரோ கதைப்பதுபோல கேட்டல்) இருக்கலாம். இவர்கள் மற்றவர்களுக்கோ, தங்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கக்கூடும். அத்துடன் இவர்கள் தங்களுக்கு நோய் இருக்கின்றது என்பதைப் பல சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

#### தீவிர உளமாய நோய்க்கும் நாட்பட்ட உளமாய நோய்க்கும் இடையிலான வேறுபாடுகள்

சிலரில் உளமாயநோயின் தாக்கம் ஒரு சில நாட்கள் தொடக்கம் ஒரு சில கிழமைகள் மட்டும் நீடிக்கும். இக்காலங்களில் இவர்கள் பாரிய மனப்பாதிப்பிற்குரிய இயல்புகளைக் கொண்டிருப்பதுடன் வீட்டைவிட்டு ஓடுதல் போன்ற அசாதாரண நடத்தைகளையும் காண்பிப்பர். இவ்வாறான நோயானது அவர்களது வாழ்க்கையில் ஓரிரு முறை திரும்பி வரக்கூடிய (மறுகலிக்கக்கூடிய) சாத்தியக்கூறுகள் உள்ளன. வேறு சிலர் மிக நீண்ட காலத்திற்கு உளமாயநோயினால் பீடிக்கப்படுவர். இவர்கள் சிலவேளைகளில் சாதாரணமானவர்கள்போல நடந்துகொண்டாலும், வேறு சிலவேளைகளில் மற்றவர்களாலும் சமூகத்தினாலும் 'வழமை' என்று ஏற்றுக்கொள்ளப்பட முடியாத அசாதாரண நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவார்கள். நாட்பட்ட உளமாய நோய்கள் ஆரம்பத்தில் தீவிர உளமாய நோய்க்குரிய குணங்குகுகளைக் கொண்டிருக்கலாம். நாட்பட்ட உளமாய நோயையுடைய



மிகச் சிலர் முழுமையாகக் குணமாகாது இருப்பதுடன், இடையிடையே கடுமையான நோய் வெளிப்பாடுகளையும் காட்டுவர். நாட்பட்ட உளமாய நோய்களுக்கு நீண்டகால, தொடர்ச்சிக்சை அளிப்பது அவசியமாகும்.

### 5.3.1 தீவிர உளமாயநோய் (Acute Psychosis)

சிலவேளைகளில் மனம் குழம்பியிருக்கும், 'கட்டுக்கடங்காமல் ஆவேசமடைந்திருக்கும் சிலரை நீங்கள் பார்த்து, உதவி செய்யவேண்டியிருக்கும். கட்டுக்கடங்காதிருக்கும் ஒருவர் எவருடைய சொற்களையும் கேட்கமாட்டார். சிலவேளைகளில் அவர் சத்தம் போட்டுக் கத்திக் கொண்டிருப்பார். தனக்குத்தானோ, பிறருக்கோ காயங்கள் ஏற்படுத்த விழைவார் (அடித்தல், கல்லெறிதல்). மாறாக, வேறு சிலர் எவருடனும் கதைக்காது, வீட்டின் ஒரு மூலையில் ஒதுங்கியிருந்துகொண்டு ('ஒரு மாதிரி', 'யோசிச்சுக்கொண்டு', 'சும்மாயிருந்துகொண்டு'), சாப்பாடு, உடை போன்றவற்றில் அக்கறையில்லாமல் இருப்பார். இவ்வாறானவர்கள் உங்களது கேள்விகளுக்கு மறுமொழி சொல்லவோ, உங்கள் ஆலோசனைகளைக் கேட்கவோ மாட்டார்கள். பாரம்பரிய முறைகளில் சிக்ச்சையளிப்பவர்கள் இவ்வாறான நபர்களுக்குப் பேய் பிடித்துவிட்டது, பித்தம் தலைக்கேறிவிட்டது, வாயுக் கோளாறு உண்டாகிவிட்டது, தெய்வக் குறைபாடு ஏற்பட்டுவிட்டது என்று நம்புவார்கள். இவற்றைவிடச் செய்வினை, சூனியம், மருத்தீடு தொடர்பான நம்பிக்கைகளும் இருக்கின்றன.



'பேய் பிடிச்சிட்டு'

### மாறாட்டம் (Confusion)

குழம்பிப்போய் 'மாறாட்டமாய்' இருக்கும் ஒரு நோயாளி, தான் எங்கேயிருக்கிறேன் என்றோ, அன்றைய நேரம், நாள், மாதம், வருடம் என்னவென்றோ, தான் என்ன செய்கிறேன் என்றோ கூறமுடியாதவராக இருப்பார். அவரால் தன்னுடைய கிட்டிய உறவினர்களைக்கூட அடையாளங்காண முடியாதிருக்கும். இத்தகைய ஒருவர் சுயகட்டுப்பாட்டை இழந்து, மற்றவர்களால் கட்டுப்படுத்தப்பட முடியாத ஒரு நிலைக்கும் வரலாம். மாறாட்டம் என்பதை உடல் நோய்களால் மூளைக்கு ஏற்படுகின்ற தாக்கத்தின் ஓர் அறிகுறி என்று விளக்கிக் கொள்ளலாம். இதனுடைய உச்ச நிலையாகச் சன்னி (Delirium) ஏற்படலாம். எனவே இவர்களில் அவ்வாறான உடல் நோய்களின் குணங்குறிகள் அவதானிக்கப்பட்டால், இவர்களை உடனடியாக ஒரு பொதுவைத்தியசாலைக்கு அனுப்புவது நல்லது.

மாறாட்டம், கட்டுக்கடங்காத ஆவேசநிலை என்பனபல்வேறு உடல் நோய்களாலும் ஏற்படக்கூடியவை என்பதை மறந்துவிடலாகாது. சில உதாரணங்கள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- மூளை மலேரியா, மூளைக் காய்ச்சல் அல்லது உங்களது பகுதியில் இருக்கும் வேறு தீவிரமான தொற்றுநோய்கள்
- விற்றமின் பீ (B) சத்துக் குறைபாடு
- மது அல்லது வேறு மருந்துகளைப் பாவித்து வந்தவர்கள் அவற்றைத் திடீரென நிறுத்துதல்
- தலைக் காயங்கள் (தலையடிபடல்)
- காக்கை வலிப்பு

இப்படியானவர்களை உடனடியாக மருத்துவ சிக்ச்சைக்குட்படுத்த வேண்டும். இல்லாதுவிடின் இவர்களுக்கு உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய விளைவுகள் ஏற்பட்டுவிடும். இப்படியானவர்களில் விசேடமாகக் காணப்படுகின்ற மாறாட்டம் மூலமும், ஏனைய நோயியல் அறிகுறிகளான காய்ச்சல், வலிப்பு, படுக்கையிலேயே மலசலம் போதல், கழுத்து இறுக்கம், பார்வைக் கோளாறுகள் போன்றவற்றின் மூலமும், ஏனைய மருத்துவ சோதனைகளின்போதும் இவர்களில் ஏற்பட்டிருக்கும் நோய் நிலைமையைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

### 5.3.1.1 அடையாளங் காணல்

**தீவிர உளமாய நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்களை எவ்வாறு அடையாளங் காணுவது?**

- இவ்வாறானவர்களை அடையாளங் காண்பது மிகவும் கலபம். அவர்களுடைய மாறுபாடான நடத்தைகளாலும், தங்களுக்கோ அல்லது மற்றவர்களுக்கோ தீங்கு விளைவிக்கும் நடவடிக்கைகளினாலும், இவர்கள் தங்களது குடும்ப உறுப்பினர்களினாலோ, நண்பர்களினாலோ அல்லது சமூக உறுப்பினர்களாலோ உங்களிடம் அழைத்து வரப்படுவார்கள். கட்டுக்கடங்காத நிலையிலிருக்கும் ஒருவர், நீங்கள் அவரை எப்படி அமைதிப்படுத்த முயன்றாலும், உங்களது சொற்களைக் கேட்கமாட்டார்.
- இவருடைய நடத்தைகளில் காணப்படும் மாற்றங்கள் சடுதியானவையா என்பதையும், அவ்வாறு ஏற்படக் காரணம் என்னவாக இருக்கலாம் என்பதையும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் விசாரித்து அறிந்து கொள்ளுங்கள்.



மாயப்புலனணர்வுகள்

குறிப்பு:

சிலவேளைகளில் உளப்பிளவை நோயாளி ஒருவரும் மாறாட்டம் அடைந்தவர்போல தோற்றமளிக்கலாம். உதாரணமாக உங்களது கேள்விகளுக்கு அவர் பொருத்த மற்ற மறுமொழிகளை அளிக்கலாம். ஆயினும் அவர்களை உன்னிப்பாக அவதானித்தீர்களேயானால், அவர்கள் தங்களது சூழல் பற்றித் 'தெளிவாக' இருக்கிறார்கள் என்பதனை அவர்களது நடத்தைகள் காட்டி நிற்கும் (உதாரணமாக தங்கள் வைத்தியசாலையில்தான் இருக்கிறோம் என்பதுவும், தங்களது உறவினர்கள் யார் யார் என்பதுவும் அவர்களுக்குத் தெரிந்திருக்கும்). உண்மையில் மாறாட்டமாய் இருக்கும் ஒருவருக்குத் தனது சூழல் சம்பந்தமான விழிப்புணர்வு இருக்காது. எனவே சூழம்பி இருக்கும் ஒருவரில் உளப்பிளவை நோயைக் கண்டுபிடிக்கத் தவறுவது, பாரிய, மூளையைத் தாக்கும் உடல் நோயைக் கண்டுபிடிக்கத் தவறுவதிலும் பார்க்க ஆபத்துக் குறைந்தது என்பதனை நாங்கள் ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். ஏனென்றால் உடல் நோய்கள் பாரதாரமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடியவை. அவர்களுக்கு உடனடியாக அவசர மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படும்.

நாட்பட்ட உளமாய நோய் உள்ளவர்களிலும் வித்தியாசமான நடத்தைகள் தோன்றலாம். தீவிர உளமாய அறிகுறிகள், நாட்பட்ட உளமாய நோயின் ஆரம்பத்திலோ அல்லது இடையிடையே ஏற்படுகின்ற கடுமையான நோய் வெளிப்பாட்டின்போதோ தோன்றலாம்.



கவிதா இரண்டாவது முறை A/L எடுப்பதற்காகப் படித்துக்கொண்டிருந்தாள். இரண்டொரு நாளைக்குள், திடீரென்று அவளில் மாற்றங்கள் ஏற்படத் தொடங்கின. படிப்பதை விட்டுவிட்டு யோசித்துக் கொண்டிருக்கத் தொடங்கினாள். முகம் மாறத் தொடங்கியது. திடீரென்று கோபிக்கவும் கத்தவும் தொடங்கினாள். இருந்து இருந்திட்டு பயப்பட்டாள். யாரோடையோ கதைப்பதுபோல, தன்னை பாட்டிலை, தனிய இருந்து கதைத்தாள். தாய், சசோதரிகள் அவளின் நிலைகண்டு கலங்கி அழும்போது, பொருத்தமில்லாமல் சிரித்தாள். சாப்பிடமாட்டேன் என்று அடம்பிடித்தாள். தாய் தனக்குத் தருகின்ற சாப்பாட்டில் நஞ்சு கலந்திருப்பா என்று சந்தேகித்தாள். அயலாக்கள் தன்னைப் பற்றிக் கதைக்கினம் என்று சொல்லி அவர்களைக் கண்டபடி, தூஷணங்களால் பேசினாள். முகங்கமூவ, உடுப்பு மாத்தப் பண்ணவே குடும்பத்தார் மிகவும் கஷ்டப்பட்டார்கள்.

கவிதாவின் நடத்தைகள் சரியான வித்தியாசமாயும், விளங்கிக்கொள்ள முடியாததாயும் இருந்தபடியால், அவ வித்தியாசமாய் வந்த 2 - 3 நாட்களுக்குள்ளேயே குடும்பத்தவர் அவளை மருத்துவ சிகிச்சைக்காக உளநோயாளர் விடுதியில் அனுமதித்தனர்.

### 5.3.1.2 எவ்வாறு உதவலாம்?

- நோயாளியை அன்போடும், ஆதரவோடும் அமைதியாகக் கையாளவும். அவருடன் ஆதரவான வார்த்தைகளால் உரையாடவும். சிகிச்சை நிலையத்திலோ, வீட்டிலோ இருக்கின்ற அமைதியான அறையொன்றினுள் அவரைத் தங்கவிடவும். மற்றவர்களுக்கோ, தனக்கோ தீங்கு விளைவிக்கக்கூடிய எந்தவொரு பொருளும் அந்த அறையில் இருக்காது பார்த்துக் கொள்ளவும். பலரால் அவதானிக்கப்படுவதும், அதிகளவு சத்தமும் நோயாளியைக் குழப்பமடைய வைக்கும். பொதுவாக, அவர்கள் தங்களுடைய வீடுகளிலேயே இருப்பது நன்மை பயக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அவர்கள் தமக்குப் பரிச்சயமான சூழலில் இருப்பதனாலும், தமது குடும்ப உறுப்பினர்களால் பராமரிக்கப்படுவதனாலும், குழப்ப நிலை ஏற்படுகின்ற வாய்ப்புகள் குறைவாக இருக்கும். மற்றவர்களின், குறிப்பாக கேலி செய்யும் சிறுவர்கள் மற்றும் பெரியவர்களின் தொல்லைகளிலிருந்து விடுபட்டு இருப்பதுவும் முக்கியமாகக் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.
- இவ்வாறான நோயாளிகளுக்கு உறவினர்கள், குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள், உளநலத் தொண்டர்கள் போன்றோரின் பராமரிப்பும் தேவைப்படும். நேரம் தவறாது மருந்துகள் கொடுப்பது, அவை சரியான அளவுகளில் உள்ளெடுக்கப்படுகிறதா என்பதைக் கவனிப்பது, நோயாளியின் உணவு, உடை, ஆகாரம், தற்சுகாதாரம் போன்றவற்றில் அக்கறை எடுப்பது, மருந்துகளால் ஏற்படக்கூடிய பக்கவிளைவுகளை அவதானிப்பது என்று இந்தப் பராமரிப்புகள் அமையலாம்.
- கட்டுக்கடங்காத ஒரு நோயாளியை வேறு வழியில்லையெனில் தற்காலிகமாக, வைத்திய சாலை ஒன்றிற்கோ, மருத்துவப் பராமரிப்பிற்கோ கூட்டிச்செல்லும்வரை கட்டி வைக்கலாம். ஆனால் இதை மிகவும் மென்மையான முறையிலேயே செய்தல் வேண்டும். சறம், நாலை முடிவேட்டி, சீலை போன்றவற்றினால் நோயாளியின் கைகளையும், கால்களையும் உடம்போடு கட்டுதல் சுலபமான ஒரு வழியாக இருக்கும். காயங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய சங்கிலி, கயிறு போன்றவற்றினைத் தவிர்க்கவும். இதன்பொழுது, உங்களுக்கு உதவியாக நோயாளியின் குடும்ப உறுப்பினர்களையோ, நண்பர்களையோ சேர்த்துக் கொள்வதன் மூலம் உங்களுக்கோ, நோயாளிக்கோ காயங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம். ஒருவரை நீங்கள் தனியாகக் கட்டிப்போட எந்த ஒரு வேளையிலும் முயல வேண்டாம். தேவையேற்படின் மருத்துவக்குழு ஒன்றின் ஆலோசனையோடு மருந்துகளால் அமைதிப்படுத்துவது மேலான தொரு வழியாக அமையும்.





- இவற்றைவிடப் புதிய மருந்துகளான Risperidone (ஒரு நாளைக்கு 1mg தொடக்கம் 4mg வரை), Olanzapine (ஒரு நாளைக்கு 5mg தொடக்கம் 20mg வரை) என்பவற்றையும் உபயோகிக்கலாம். இம் மருந்துகளைப் பாவிக்கும்பொழுது, மேற்குறிப்பிட்ட பல பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுவதில்லை. Olanzapine எனும் மருந்து பாவிக்கின்றபொழுது உடலின் நிறை வேகமாக அதிகரித்துச் செல்லலாம்.
- ஒரு நோயாளியின் குழப்ப நிலைக்கு உடல் நோய்கள் ஏதாவது காரணமாயிருந்தால், அவருக்கு நிச்சயமாக ஒரு வைத்தியரே சிகிச்சை செய்ய வேண்டும். எனினும் இவ்வாறானவர்கள் மிகவும் குழப்பமடைந்து வன்முறை நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தால், அவர்களை அமைதிப்படுத்துவதற்காக Haloperidol அல்லது Olanzapine ஐப் பாவிக்கலாம். இப்படியான தீவிர குழப்பநிலைகள், உள்பிளவை போன்ற நாட்பட்ட உளமாய நோய்களால் ஏற்படுமாயின், அவற்றிற்கு நிச்சயமாக நீண்டகாலம் சிகிச்சையளிக்க வேண்டிவரும். (அடுத்த பகுதியைப் பார்க்கவும்).

### 5.3.2 நாட்பட்ட உளமாய நோய்கள் (உள்பிளவை – Schizophrenia)

சிலவேளைகளில் நீங்கள் நாட்பட்ட உளமாய நோயுடையவர்களைச் சந்திக்க நேரிடலாம். ஒழுங்காகச் சிகிச்சை எடுக்காதுவிடின் இவர்களில் தீவிர உளமாயத் தாக்கங்கள் இடையிடையே வந்துபோகும். நாளாக நாளாக அவர்களது படிப்பு, வேலை, குடும்ப வாழ்க்கை எல்லாம் சீரழிந்து போய்விடும். எனவே நாட்பட்ட உளமாய நோய்கள் நோயாளிக்கும், குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் பிரச்சினையான ஒன்றாக ஆகிவிடுகின்றன.

நீங்கள் நாட்பட்ட உளமாய நோயுடைய ஒருவரைச் சந்திக்க நேர்ந்தால், அவரை ஒரு வைத்தியரிடம் காட்டுவதன் மூலம் அவருக்கு மருந்துகள் கொடுத்துச் சிகிச்சையளிக்க முடியும். அவரது நோய் நிலைமை ஓரளவு கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்ததன் பின்பு, அவரை, அவர் வாழ்ந்த சூழ்நிலையிலேயே தங்கவிடுவதும், அவர் இதுவரையிலும் பார்த்து வந்த தொழில், படிப்பு போன்றவற்றில் தொடர்ந்து தக்கவைத்துக்கொள்வதும் அவரது வாழ்க்கைக்கு நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

சிலவேளைகளில் இப்படியானவர்களில் வித்தியாசமான, மாறுபாடான நடத்தைகள் தொடர்ந்து காணப்படலாம். அவர்கள் யதார்த்தத்திலிருந்து விடுபட்டு இருக்கலாம் அல்லது யதார்த்தத்தைப் புரிந்துகொள்ள முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். அத்துடன் சிலர் வித்தியாசமான, தவறான நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருக்கவும் கூடும். உதாரணமாக, தாங்கள் ஆவிகள் சூழ்ந்த ஒரு உலகத்தில் வாழுவதாகவோ அல்லது தங்களுக்கு எதிராக யாரோ தீங்கு செய்கிறார்கள் என்பதாகவோ அவர்கள் நம்பிக்கொண்டிருக்கலாம்.

மேலும், சிலவேளைகளில் அவர்கள் தமக்கு அருகாமையில் ஒருவரும் இல்லாத நிலைகளிலும் யாரோ கதைப்பது போன்ற குரல்களைக் கேட்பார்கள். உதாரணமாக தமக்குத் தெரிந்த அல்லது தெரியாத சிலர் தங்களுடன் கதைப்பதாகவோ அல்லது தங்களுக்குள் கதைப்பதாகவோ அவர்கள் செவிவழி உணரக்கூடும். இப்படியான குரல்களின் கதையுடன் அவர்களும் சேர்ந்து கொள்வார்கள். அப்படியான ஒருவரைப் பார்க்கும்பொழுது எங்களுக்கு அவர் தனக்குள்ளேயே (தன்ரைபாட்டில்) கதைப்பதுபோல தெரியும்.



தொல்லை

நாட்பட்ட உளமாய நோயுடையவர்களில் சிலரை வீடுகளில் பூட்டி வைத்திருப்பார்கள். வேறு சிலர் வீதிகள், தெருக்களெல்லாம் திரிந்துகொண்டும் கோயில்கள், பொது இடங்களில் தங்கிக்கொண்டும் இருப்பார்கள். இவ்வாறானவர்கள் மற்றவர்களால் தொல்லைக்குள்ளாவதையும், சிலவேளைகளில் இவர்கள் மற்றவர்களைத் தொல்லைப் படுத்துவதையும் நாம் அவதானிக்கலாம்.

ஒரு சிலசமயங்களில் இவர்கள் முரட்டுத் தனமாகக்கூட நடந்துகொள்ளக்கூடும். ஆனால் உண்மையிலே இவர்கள் கெட்டவர்களோ, ஆபத்தானவர்களோ அல்லர். இவர்கள் தமது நோய் காரணமாகவே இவ்வாறு நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பதை நாம் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். பல சந்தர்ப்பங்களில், இவர்கள் இவ்வாறு நடப்பதற்கு அவர்களைச் சீண்டிப் பார்க்கும் ஏனையோரே காரணமாக இருக்கிறார்கள்.

இருந்தபோதிலும் தற்கால நவீன மருந்துகளின் உதவியோடு இவர்களின் நோயை ஓரளவுக் கேனும் குணப்படுத்தக்கூடியதாக இருக்கின்றது. நாட்பட்ட உளமாய நோயுடைய பல நோயாளிகள், மருந்துகளினதும், தொடர்ச்சிக்ச்சையினதும், குடும்ப உறுப்பினர்களினதும் உதவியோடு, நோயின் தாக்கங்களில் இருந்து மீண்டு, ஓர் உபயோகமான குடும்ப வாழ்க்கையை வாழுகின்றார்கள்.

### 5.3.2.1 அறிகுறிகள்

#### இந்த நோயின் முக்கியமான அறிகுறிகளாவன:

- தவறான போலி நம்பிக்கைகள்.
- மாயப் புலனுணர்வுகள் - தூண்டல் ஒன்றும் இல்லாதபோதே கேட்டல், காணுதல், நுகர்தல் போன்ற புலனுணர்வுகளை அனுபவித்தல்.
- மிகவும் வேகமாகக் கதைத்தல் (அலட்டுதல்) அல்லது மிகவும் குறைவாகக் கதைத்தல் (அமைதியாதல்).
- தனக்குள்ளேயே கதைத்துக் கொண்டிருத்தல் (தன்ரைபாட்டிலை கதைத்தல்). திடீரென்று பொருத்தமற்றுச் சிரித்தல் (இடைக்கிடை ஒரு புன்சிரிப்பு வரும்).
- மற்றவர்களைப் பற்றி வித்தியாசமான அபிப்பிராயங்களைக் கூறுதல் (சரியான சந்தேகம், கரவு).
- ஒன்றுமே பேசாமல் ஒதுங்கியிருத்தல் (தானும் தன்ரை பாடும்).
- எப்போதும் யோசித்துக்கொண்டிருத்தல் (யோசனைக் குணம், கடுமையான யோசனை).
- கட்டுப்பாடில்லாத அதிகரித்த நடத்தைகள் (சரியான வேகம்).
- விநோதமான, புரிந்துகொள்ள முடியாத நடவடிக்கைகள்.
- நித்திரைக் குறைபாடு, நித்திரைக் குழப்பம்.
- நெருக்கமாகப் பழகுவதற்கும், பொறுப்புகள் எடுப்பதற்கும் பின்நிற்பதும், பயப்படுதலும்.

சாதாரணமாக ஒரு சமூகத்தைச் சேர்ந்த மக்கள் தங்களுக்கென்று சில நம்பிக்கைகளையும், நடைமுறைகளையும் கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களது நம்பிக்கைகளையும், வாழ்க்கை முறைமையையும் அறிந்துகொள்ளுங்கள். அவர்களது நம்பிக்கைகளை நீங்கள் நகைப்பிற்கிடமாக்கக்கூடாது. உதாரணமாக சில சந்தர்ப்பங்களில் 'குளிரான உணவு சாப்பிட்டபடியால்' அல்லது மத்தியான வெயிலுக்குள், புளிய மரத்தடியால் வந்தபடியால்தான் இந்த உளநோய் ஏற்பட்டது' என்று நோயாளியும், அவரது குடும்ப உறுப்பினர்களும் நம்புவார்கள்.



இது அவர்கள் கிராமத்தின் நம்பிக்கையாக இருக்கலாம். எங்களில் பல பேர் தங்களுடைய இழப்புகள், துரதிஷ்ட நிகழ்வுகள் என்பவற்றிற்கு வினைப்பயனையோ (விதி), கிரகங்களின் கெட்ட சேர்க்கையையோ, மந்திர தந்திரங்களையோ, தெய்வக் குறைபாடுகளையோ, செய்வினை குனியங்களையோ காரணமாகக் கொள்கின்றனர். இவை ஒரு சமுதாயத்தினுடைய பண்பாட்டினை அடிப்படையாகக் கொண்ட நம்பிக்கைகள். இவற்றை 'அசாதாரணம்' எனக்கொள்ளுவது தவறு (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்). இவை உளநோயினுடைய அறிகுறிகள் அல்ல. ஓர் உளமாய நோயுடையவரின் போலிநம்பிக்கைகளானவை, அவருடைய சமூகத்தினுடைய நம்பிக்கைகளுக்குப் புறம்பானதாக, வித்தியாசமானவையாக அமைந்திருக்கும்.

புனிதா ஓர் ஆசிரியை, அவரை அவரின் சகோதரன் கூட்டி வந்தார். அவருக்கு 2 - 3 மாதமாக வருத்தம் கூடியிருக்கு என்று சகோதரன் கூறினார். "வேலைக்குப் போறதில்லை. வீட்டு வேலையளும் செய்யிறதில்லை. சும்மா யோசித்துக்கொண்டும், சிரித்துக்கொண்டும் இருப்பா. சிலவேளை தன்ரை பாட்டில அலம்புவா. நித்திரை குறைவு. ஒண்டிலையும் உசார் இல்லை. சும்மா இருக்கவெண்டால் நல்ல விருப்பம். ஆரேன் வீட்டை வந்தாலும் கதையா. எழும்பி வீட்டுக்குப் பின்னாலை போடுவா..." என்று சகோதரன் குறைப்பட்டார்.

புனிதாவுக்கு இப்போது 38 வயது. அவரின்னுடைய வருத்தம் (நாட்பட்ட உளமாயை) முதன்முதலில் 18 வயதாயிருக்கும்போது தொடங்கியது. இடையில் 25 வயதாயிருக்கும்போது மீண்டும் ஒருமுறை தீவிரமாக வந்தது. அந்த நேரம் அவரைத் தெல்லிப்பழை வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை செய்யவேண்டி இருந்தது. மின்வலிப்புச் சிகிச்சையும் அப்போது அளிக்கப்பட்டது. கொஞ்ச நாள்லே, அறிகுறிகள் குறைந்தன. வீட்டார் அவருக்கு ஒரு கலியாணம் செய்து வைத்தனர். ஆனால் அவரின்னுடைய சந்தேகக்குணம் காரணமாக அதுவும் ஒரு 5 - 6 மாதத்துக்குள்ளே முறிந்துபோனது. பிள்ளைகள் இல்லை. முப்பது வயதாகும்போது புனிதா ஒரு தொண்டர் ஆசிரியராகப் பணியாற்றத் தொடங்கினா.

தனக்கு உளநோய் ஒன்று இருக்கின்றது என அவ ஏற்றுக்கொள்வதேயில்லை. மருந்துகள் தேவையில்லை என்று குடிக்காமல் விடுவா. பிறகு அவருக்கு ஆசிரிய நியமனம் கிடைத்தது. ஓரளவு திருப்தியாக வேலை செய்தா. அவருடைய 32 வயதில் மீண்டும் ஒருமுறை தீவிரமாக வருத்தம் வந்தது. ஒரு 'பிறைவேற் டொக்டரிட்டைக்' காட்டி வைத்தியம் செய்தார்கள். ஆனாலும் புனிதா மருந்துகளை ஒழுங்காகவோ, தொடர்ச்சியாகவோ எடுக்க மறுத்துவிட்டா. குளிகைகளின் பெயரும் இப்போது பரிச்சயமானபடியால், 'வருத்தம் கூடேக்கை' குடும்பத்தார் அவருக்கு அந்தக் குளிகைகளைக் கொடுத்து சமாளிப்பார்கள்.

என்னும் இந்த முறை அவ 6 மாதங்களுக்கு மேலே மருந்து எடுக்காமல் விட்டுட்டா. இப்போது மீண்டும் விடுதியில்...

### 5.3.2.2 அடையாளங் காணுதல்

#### நாட்பட்ட உளமாய நோயுடையவர்களை எவ்வாறு அடையாளங் காணுவது?

குறிப்பிட்ட நபரில் நாட்பட்ட உளமாய நோய்க்குரிய அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா என்று பார்க்கவும். அந்த அறிகுறிகள் எப்போதிருந்து தொடங்கின என்று கேட்கவும். அவருக்கு எப்போதாவது தீவிர உளமாய நோய்க்காக பாரம்பரிய அல்லது மேற்கத்தைய முறைகளால் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டதா என்று வினவவும். தீவிர உளமாய அறிகுறிகள் அல்லது நாட்பட்ட நிலைமையில் ஏற்படுகின்ற குழப்ப நிலைகள் என்னென்ன காரணங்களினால் ஏற்படுகின்றன என்று விசாரித்தறியவும் (பின்பு பராமரிப்பின்போது இயலுமானளவு இவற்றைத் தவிர்க்கவோ, நிவர்த்திசெய்யவோ முயற்சிக்கவும்). அவரை இப்படியானநிலைமைகளிலிருந்து குணமாக்குவதற்கு எவ்வாறான சிகிச்சை முறைகள் உதவுகின்றன என்பதையும் அறிந்துகொள்ளவும்.

வழமையாக, ஒரு நாட்பட்ட உளமாய நோயாளியிடம் இருந்து மட்டும் முழுமையான, நம்பகரமான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியாது இருக்கும். இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில், நோயாளி பற்றிய பல பிரயோசனமான தகவல்களை அவரது குடும்ப உறுப்பினர், அயலவர் என்போரிடமிருந்து பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

இதுவரை காலமும் நோயாளி பெற்றுக்கொண்ட சிகிச்சை பற்றிய விபரங்களைப் பதிந்து கொள்ளவும். திகதி விபரங்கள், சிகிச்சை விபரங்கள், பாரம்பரிய முறையா அல்லது மேற்கைத்தேய முறையா போன்ற விபரங்களைப் பதிவு செய்யவும். மருந்துகளின் பெயர்கள் தெரிந்தால் அவற்றையும், மருந்துகளால் ஏற்பட்ட பக்கவிளைவுகள் பற்றியும் குறித்துக் கொள்ளவும்.

• நோயாளியிடம் பின்வருவனவற்றை நேரடியாகக் கேட்கவும்.

- “ஒருவரும் இல்லாத நேரங்களில், உங்களோடே ஆரோ கதைக்கிறதுபோல, குரல்கள் கேக்கிறதா?”
- “அந்தக் குரல்கள் உங்களுக்கோ இல்லாட்டில் மற்றாக்களுக்கோ தீங்கு செய்யுமாறு கூறுகின்றனவா?”
- “அந்தக் குரல்கள் எப்போதாவது உங்களையோ, மற்றவர்களையோ கொல்லு மாறு கூறுகின்றனவா?”
- “அந்தக் குரல்கள் உங்களோடே நேரடியாகக் கதைக்கிற மாதிரி இருக்குமோ? இல்லாட்டில் தங்களுக்குள்ளேயே கதைக்கிற மாதிரி இருக்குமோ?”
- “உங்களை அவன்/அவள் என்று பாவித்து அந்தக் குரல்கள் உங்களைப் பற்றிக் கதைக்கின்றனவா?”



பாசித்தபடி இருத்தல்

- தீவிர உளமாய நோய்களைப்போலவே, நாட்பட்ட உளமாய நோய்களின் குணங்குறிகளும் வேறு உடல் நோய்களினாலும், வயதானவர்களில் (65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களில்) ஏற்படுகின்ற அறளை நோயினாலும் (Dementia) ஏற்படலாம்.
- உடல் நோய்கள் இருக்கும் பட்சத்தில், அந்த நோயாளியை ஒரு வைத்தியர் பார்த்து சிகிச்சையளிப்பதற்குரிய ஏற்பாடுகளைச் செய்யவும்.

### அறளை

வயோதிப்ப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற (நாட்பட்ட சேதன) உளமாய நோயின் முக்கிய குணங்குறியாக மறதியும் (ஞாபகக் குறைபாடு), புத்தியில் ஏற்படுகின்ற படிப்படியான சீரழிவுகளும் அமைந்திருக்கும். இவர்களைச் சமுதாய வழக்கில் அறளை பெயர்ந்தவர்கள் என்று அழைப்பார்கள். உயர்குருதியழுக்க நோயுடையவர்களில், இப்படியான நிலைமையானது அவர்கள் முதுமையடைவதற்கு முன்பே (அதாவது 65 வயதிற்கு முன்னதாகவே) தொடங்கிவிடலாம். பாரிசுவாதம் போன்ற மூளைக் குருதிக்குழாய் நோயுடையவர்களிலும், ‘எயிட்ஸ்’ தொற்றுக்குள்ளானவர்களிலும், அதிகளவு மது பாவனையுடையவர்களிலும் இந்நோய் வேளைக்கே வரலாம். இப்படியான நிலைமையுடையவர்களுக்கு, வீடுகளில் வைத்து, மேற்பார்வையுடன் கூடிய நிரந்தரக் கவனிப்புத் தேவைப்படும்.

### 5.3.2.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

நாட்பட்ட உளமாய நோயுடைய ஒருவருக்கு நீண்டகாலத்திற்கு உதவக்கூடிய முறையில் உங்களது சிகிச்சைத் திட்டத்தை வகுத்துக்கொள்ளவும். அதற்கான ஆறு இலக்குகள் கீழே தரப்படுகின்றன.



- அந்த நபரில் தீவிர உளமாய நோயின் குணங்குறிகள் தோன்றாதவண்ணம் ஒழுங்கான, தொடர் சிகிச்சை முறையினைப் பேணுதல்.
- அவருக்கு அபாயம் ஏற்படுவதிலிருந்து அவரைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளல்.
- அந்த நபர் ஏதாவது ஒரு விடயத்தில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கக் கூடியதான வாய்ப்புகளை அறிந்துகொள்ளல். உதாரணமாக வேலை செய்தல், படித்தல், மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், வீட்டுவேலைகளில் ஈடுபடுதல்.
- இந்நோயுடையவர்களைப் பழிக்கவோ, தூண்டவோ, சீண்டவோ, ஏசுவோ, தாக்கவோ, கோபிக்கவோ, ஒதுக்கவோ வேண்டாம் என்று குடும்பத்தினருக்கும், சமூகத்திற்கும் அறிவுட்டல்.
- நோயாளியின் பராமரிப்பிற்கும் குடும்ப, சமூக உறுப்பினர்களின் அறிவுட்டலிற்கும் கிராமங்களில் இருக்கக்கூடிய சுகாதாரத் தொண்டர்களின் உதவியை பெற்றுக் கொள்ளல். இவர்களைத்தவிர கிராமத்துப் பெரியவர்கள், கிராம உத்தியோகத்தர், சுகாதார சேவை உத்தியோகத்தர்கள், முதியோர், ஆசிரியர்கள், மதகுருமார்கள், அரசு அரசசார்பற்ற நிறுவனங்களில் வேலை செய்வோர் போன்றவர்களிடமிருந்தும் உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம் (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்).
- நோயாளிகளைத் தங்களது முன்னைய வேலைகளில் ஈடுபடுமாறும், தாங்களும் சமூகத்தின் ஒரு உறுப்பினர் என்று உணருமாறும் உற்சாகப்படுத்துதல். தொழில்சார் பயிற்சிகளைப் பெற்றுக்கொள்வதும், பாதுகாப்பான ஆதரவான சூழல் ஒன்றில் வேலை செய்வதும் அவருக்கு நன்மையளிக்கும். அநேகமான நோயாளிகள், தங்கள் குடும்பத்தினரின் நேரடி கவனத்தில் தத்தமது வீடுகளில் வைத்தே பராமரிக்கப் படக்கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். நோயினால் மிகவும் பாதிக்கப்பட்டு, திறன் குறைந்து நோயிலிருப்பவர்களுக்கு ஓர் ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட புனர்வாழ்வு தேவைப்படலாம். சமூகத் தொண்டர் ஒருவர் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்குவதுடன், நோயாளியின் புனருத்தாரணத்திற்கும் உதவலாம்.

#### 5.3.2.4 இலக்குகளை அடைதல்

##### இந்த இலக்குகளை நீங்கள் அடைவதற்கு:

1. அந்த நோயாளி உங்களில் நம்பிக்கை வைக்குமாறு நடந்துகொள்ளவும். நாட்பட்ட உளமாய நோயுடையவர்கள் இயல்பாகவே மிகுந்த சந்தேகக்குணம் உடையவர்களாக இருப்பார்கள். அவர்கள் உங்களையும் சந்தேகத்துடன் பார்க்கலாம். இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களுடன் நேரடியாக, ஒளிவுமறைவின்றி விடயங்களைக் கதைக்கவும். கதைக்கும்பொழுது அமைதியாகவும், நட்பாகவும் நடந்துகொள்ளல் வேண்டும்.
2. எவ்வளவு நேரம் நோயாளியுடன் செல்வழிக்கிறீர்கள் என்பதனை விட எத்தனை தடவைகள் அவரைப் பார்க்கின்றீர்கள் என்பதே முக்கியமானது. சாத்தியப்படக்கூடிய பல சிறிய சந்திப்புகளை, நோயாளியுடன் குறைந்தது கிழமைக்கு ஒரு தடவை என்றாலும் வைத்திருத்தல் நல்லது. சிலவேளைகளில் ஒரு 15 நிமிட சந்திப்பையே நாயாளியினால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாமல் இருக்கலாம். நோயாளியுடைய குணங்குறிகளை மோசமாக்கக் கூடிய (தூண்டக் கூடிய) சந்தர்ப்பங்களையும், நபர்களையும் (அது ஒரு நெருங்கிய உறவினராகவும் இருக்கக்கூடும்) தவிர்த்துக் கொள்ள உதவக்கூடிய வகையில் அவரின் சூழலை மாற்றியமைக்க வேண்டும்.

3. நோயாளி ஒரு வேலையில் ஈடுபட்டுக்கொண்டிருக்கக்கூடியதான திட்டம் ஒன்றை நோயாளியுடனும், அவரது குடும்ப உறுப்பினருடனும் சேர்ந்து வகுத்துக்கொள்ளவும். 'சும்மா இருத்தல்' அவர்களின் ஈடுபாட்டைக் குறைத்து, ஒதுங்கும் தன்மையைத் தோற்றுவிக்கலாம். நோயாளியினால் விரும்பப்படக்கூடிய, இயலக்கூடிய சில விடயங்களைக் கண்டுபிடித்தல் அவசியம். பொருத்தமான தொழில் ஒன்றில் பயிற்சி பெறுவதும், ஆதரவான சூழல் ஒன்றில் வேலை செய்வதும் மிகவும் முக்கியமானது.

4. நோயாளி குடிப்பவராயின் அதனைக் கைவிடுவதற்கு உதவவும். மதுபாவனை உளமாய அறிகுறிகளைச் சிக்கலாக்குவதுடன் சிகிச்சை அளிப்பதனையும் பாதித்துவிடும். அதுபோல் அவர் அதிகம் புகைப்பவராயின், அதனையும் குறைத்துக்கொள்ள அல்லது கைவிட உதவ வேண்டும். குறிப்பாகக் கஞ்சா போன்றவற்றைப் புகைக்கும்போது அவரது நோய் நிலைமை சிக்கலாகிப் போகின்ற அல்லது மீண்டும் ஏற்படக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகமாகிவிடும்.



சந்தேகம்

5. நோயாளியின் சம்மதத்துடன் குடும்பத்தவர், வயது முதிர்ந்தோர், வேலை வழங்கியவர், சமயம் சார்ந்த நபர்கள் ஆகியவர்களோடு கதைக்கவும். நோயாளி உண்மையில் ஒரு நோயினால் துன்பப்படுகிறார் என்பதனையும் அவருக்கு அவர்களது ஆதரவு தேவை என்பதனையும் விளங்கப்படுத்தவும். எவ்வாறு சிறிய சிறிய வழிகளில் எல்லாம் அவருக்கு உதவலாம் என்று கூறவும். நோயாளியின் குணங்குறிகள் கூடினால், உடனடியாக உங்களுக்கு அறிவிக்குமாறு கேட்டுக் கொள்ளவும். என்ன காரணத்தினால், எதனால் அவரது குழப்பநிலை தோன்றுகிறது என்பதை அறிந்து கொள்ளவும். அதிலிருந்து அவரை வேளைக்கே விடுபடச் செய்ய இது உதவும். அவரது குணங்குறிகள் கூடினால் மருந்துகளைச் சற்று அதிகரித்த அளவில் பாவிக்கவேண்டி ஏற்படும்.

புனிதா 'ரீச்சரை' விடுதிக்கு வந்து வைத்தியர் பார்வையிட்டதன் பிறகு அவளுக்கு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டன. Trifluoperazine 10mg ஒரு நாளைக்கு இரு தடவை. Chlorpromazine 50mg இரவில் மட்டும் (Benzhexol தேவைப்படவில்லை). அன்று இரவே அவ நல்ல நித்திரை கொண்டா. என்றாலும் அவவுடைய ஏனைய அறிகுறிகள் குறைவதற்குக் கிட்டத்தட்ட பத்து நாட்கள் தேவைப்பட்டன. அவை முற்றாகக் குறையவில்லை. எனினும் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்தன.

ஒன்றிலும் ஈடுபடாமல், உற்சாகமில்லாமல் இருக்கும் இயல்பிலிருந்து அவவை வெளிக்கொண்டு வருவதற்காகத் தொழில்வழிச் சிகிச்சை உபயோகிக்கப்பட்டது. அவவைச் சிறிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடுத்தல், ஏனையோருடன் கதைக்கச் செய்தல் எனத் தொடங்கி, நாளடைவில் சிறிய கைப்பணி வேலைகளிலும் அவ ஈடுபடுத்தப்பட்டா. அவவில் படிப்படியாக முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது. இரண்டு கிழமைகளின் முடிவில் அவவின் முகம் பிரகாசமாகி (வெளிச்ச), தனது வேலைகளை ஒழுங்காகக் கவனித்து ஏனையோருடனும் கதைக்கக்கூடிய ஒரு நிலைக்கு அவ வந்துவிட்டா.

அவவினுடைய கடந்தகால வரலாற்றில், அவ பல தடவைகள் மருந்துகளை எடுக்காமல் விட்டு, அடிக்கடி 'வருத்தம்' வந்தபடியால், இம்முறை அவ வீட்டுக்குப் போகும்போது, மாதாமாதம் போடக்கூடிய Fluphenazine decanoate 25mg எனும் ஊசி மருந்து தசைக்குள்ளாகப் போடப்பட்டது. தொடர்ந்து அவவை மேற்பார்வை செய்து, ஊக்கப்படுத்துமாறு குடும்ப உறுப்பினர்களுக்கு அறிவுட்டப்பட்டது.

அவ இப்போது படிப்பித்துக் கொண்டிருக்கிறா.



6. நோயாளி மருந்துகளை ஒழுங்காக உள்ளெடுக்க வேண்டும் என்பதனை வலியுறுத்திக் கூறவும். பல நோயாளிகளும், அவர்களுடைய குடும்ப உறுப்பினர்களும் நோயின் அறிகுறிகள் குறைந்தவுடன் மருந்துகளை நிறுத்திவிட விரும்புவார்கள். இந்த நோய்க்கு, அதனுடைய பிரதான அறிகுறிகள் மறைந்த பின்னும், நீண்ட காலம் மருந்துகள் பாவிக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியம். சிலர் மருந்துகளால் ஏற்படுகின்ற பக்கவிளைவுகள் காரணமாக மருந்துகளை நிறுத்திவிடுவார்கள். பக்கவிளைவுகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது தகுந்த வைத்திய ஆலோசனைகளைப் பெற்று அதற்குப் பரிசாரம் தேடலாம் என்பதனையும் விளங்கப்படுத்தவும்.

## R

### மருத்துவ சிகிச்சை

- மேற்கைத்தேய முறையைக் கையாளும் வைத்தியர் ஒருவர் இருந்தால், அவர் நோயாளியைப் பார்த்து, பரிசோதித்து மருந்துகள் கொடுப்பதற்கு ஏற்பாடு செய்யலாம். Haloperidol 3 - 6mg அல்லது Chlorpromazine 50 - 200mg ஐ ஒரு நாளைக்கு ஒரு தடவை, படுக்கைக்குப் போகமுன்னர் உள்ளெடுக்குமாறு கொடுக்கலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் மேற்கூறிய மருந்துகளை இவற்றைவிட அதிகமாகவும் கொடுக்கவேண்டியும், பக்க விளைவுகள் பற்றி அவதானமாக இருக்கவும். (இவை பற்றிய மேலதிக தகவல்களை அறிவதற்குத் தீவிர உளமாய நோயின் சிகிச்சையின்போது ஏற்படுகின்ற பக்கவிளைவுகளைப் பற்றிக் கூறும் பகுதியைப் பார்க்கவும்). பக்கவிளைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக Benzhexol 2mg குளிகைகளை ஒரு நாளைக்கு இரு தடவைகள் பாவிக்கலாம். இதன் பின்னரும் பக்கவிளைவுகள் கட்டுப்பாதிருந்தால் Haloperidol அல்லது Chlorpromazine இன் அளவுகளைக் குறைக்கவேண்டி வரலாம். அதுபோல், நவீன மருந்துகள் என்று செல்லப்படக்கூடிய Risperidone (1-2mg), Olanzapine (5 - 10mg) போன்றவற்றையும் உபயோகிக்கலாம். இம்மருந்துகளை ஒப்பீட்டளவில் பக்கவிளைவுகள் குறைந்தவையாகக்



சிகிச்சைக்கு முன்பு

கருதமுடியும்.

- நோயாளி தொடர்ச்சியாக மருந்து எடுக்கிறாரா என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளவும். அவர் தொடர்ச்சியாக மருந்துகள் எடுக்கிறாில்லை என்பதனை அவர் மூலமாகவோ, அவரது குடும்பத்தினர் மூலமாகவோ நீங்கள் அறிந்துகொண்டால், அல்லது அவர் ஒழுங்காக மருந்துகள் பாவிப்பதில்லை என்று நீங்கள் சந்தேகப்பட்டால், அப்படியானவர்களுக்கு (இரண்டு முதல்) நான்கு கிழமைகளுக்கு ஒரு முறை பாவிக்கக் கூடிய, நீண்டகாலம் பலனளிக்கின்ற ஊசி மருந்துகளை உபயோகிக்கலாம். உதாரணமாக அவருக்கு 25mg Fluphenazine decanoate ஊசியை ஆழமாக தசைகளுக்கிடையில் 3-4 கிழமைகளுக்கு ஒரு முறை போடலாம்.



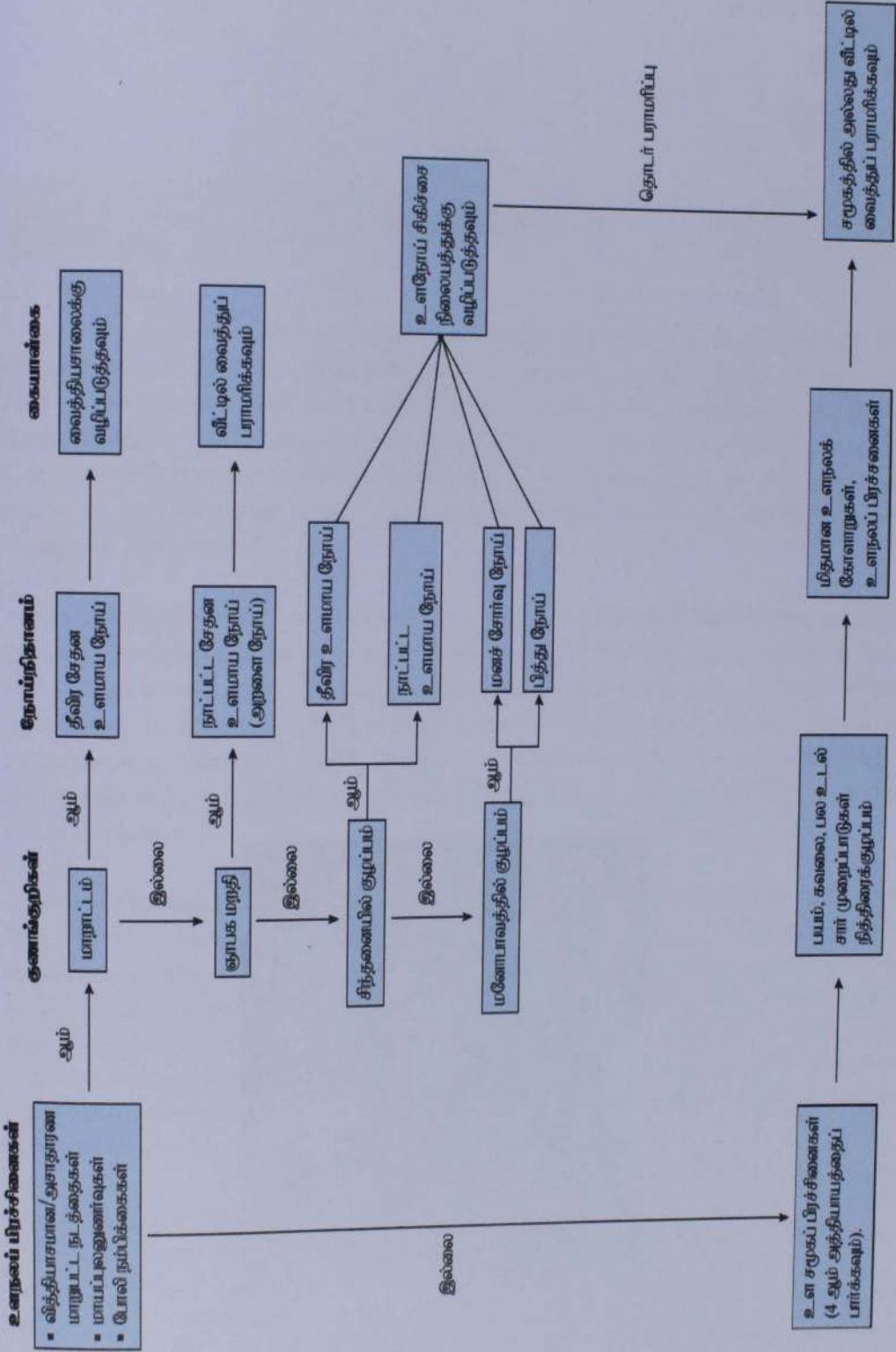
பின்வாழ்வின் பின்பு

நோயாளியில் பக்கவிளைவுகள் தென்பட்டால், அதற்காக Benzhexol கொடுக்கவேண்டி வரலாம்.

- இவ்வாறு நாட்பட்ட உளமாய நோயுடையவர்கள் நீண்டகாலத்திற்கு, வருடக்கணக்காக சிகிச்சை பெறவேண்டி வரலாம். நீங்கள் உதவி செய்கின்ற நோயாளியானவர், அவருடைய குணங்குறிகளைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வரக்கூடிய, சரியான அளவில் மருந்துகளைத் தொடர்ந்து எடுத்துக் கொண்டிருக்கிறாரா என்பதனை உறுதி செய்து கொள்ளவும்.



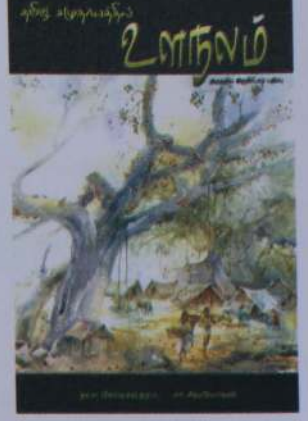
சிகிச்சையின் போது





ஆளந்தக்கூத்து





அத்தியாயம்

06

## சிறுவர்கள்

### 6.1 அறிமுகம்

ஒரு சமுதாயத்தில் உள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் உடல், உள ஆரோக்கியத்துடன் வளர்கின்றனர். போர்க்காலச் சூழ்நிலை, சுனாமி, வறுமை முதலிய சூழற் காரணங்களால் அவர்கள் எல்லோருமே உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகின்றனர் என்று கொள்ளமுடியாது. இருந்தபோதிலும், போதிய கவனிப்பு, பராமரிப்பு போன்றவற்றைப் பெறத் தவறும் பிள்ளைகளின் உளநலம் மிக மோசமாகப் பாதிக்கப்படலாம் (உ-ம்: அனாதரவான சிறுவர்கள், பிரச்சினைக்குரிய சூழலில் வாழும் பிள்ளைகள் மற்றும் அடிப்படைத் தேவைகளை வழங்க முடியாத நிலையிலுள்ள பெற்றோரின் பிள்ளைகள்).

ஒப்பீட்டுரீதியில், ஒரு சில பிள்ளைகளே விசேட உளநலக் கவனிப்புத் தேவைப்படுகின்றவர்களாக இருக்கின்றபோதிலும் பிள்ளைகளுடனும், அவர்களது குடும்பங்களுடனும் பணிபுரியும் உள சமூகத் தொண்டர்கள் பிள்ளைகளில் ஏற்படுகின்ற நடத்தைக் கோளாறுகளையும், உணர்ச்சிக் குழப்பங்களையும் இனங்காணத்தக்கவராக இருத்தல் வேண்டும். மேலும் உளநலம் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளுக்கு எங்ஙனம், எங்கே உதவி பெற்றுக்கொள்ளலாம் என அறிந்திருப்பதுடன் பிள்ளைகளுடன் சேர்ந்து இயங்கி, உளநலத்தினை மேம்படுத்தும் நுட்பங்களைத் தெரிந்திருப்பதும் அவசியமானதாகும்.

பிள்ளைகள் தமது குடும்பச் சூழலிலும், சமுதாயத்திலும் வைத்துப் பராமரிக்கப்படுவது மிகப் பிரதானமானது. சிறுவர்களுடன் பணியாற்றுவவர்கள் சுகாதார, பாரம்பரிய, சமய, கல்விசார் அமைப்புகள் மற்றும் சூழலில் பெறப்படக்கூடிய ஏனைய மனித வளங்களையும் பயன்படுத்துவது அவசியமானது. இத்தகைய செயற்பாடுகளினால் குடும்பத்தைப் பலப்படுத்தி, பிள்ளைகளுக்கு அவர்களது கலாசாரத்திற்கமைவான முறைகளினூடாக உதவ முடிகிறது. மக்கள் உரிய சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படின, தங்களுக்குத் தாங்களே உதவுவதுடன், தங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் உதவக்கூடியவர்களாக இருப்பர். முழுச் சமுதாயத்தினதும் உளநல மேம்பாட்டிற்கு உதவுவது, பிள்ளைகளின் உளநல மேம்பாட்டிற்கு ஆதரவு நல்குவதாக அமையும்.

### 6.2 அடிப்படைத் தேவைகள்

சிறுவர்கள் தமது வாழ்க்கைக்கும் இருப்புக்குமாகப் பல அத்தியாவசியத் தேவைகளைக் கொண்டிருக்கின்றனர் (உதாரணமாக உணவு, உடை, உறையுள், அன்பு, பாதுகாப்பு). இவை கிடைக்காவிடில் பிள்ளையின் சாதாரண உடல், உள வளர்ச்சி பாதிப்புறும். இத்தேவைகள் பூர்த்தியாகின்றபோது பிள்ளை தனது நன்னிலையை உணருவதுடன் உடல், உளரீதியான



விருத்தியையும் பெறுகிறது. சிறுவரின் சாதாரண உளவிருத்திக்கான தேவைகளாக உணவு, இருப்பிடம், அன்பு, ஆதரவு, உணர்வைப் பகிர்ந்துகொள்ளக்கூடிய உறவுகள், கவனிப்பு, கற்றலுக்கான வாய்ப்புகள் என்பன அமைந்திருக்கின்றன.

### சிறுவர் உரிமைச் சாசனம்

ஒவ்வொரு சிறுவரும் தமது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பெற உரிமை உள்ளவர் எனவும், நாம் அவற்றை ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் வழங்குவதில் முனைப்பாக இருக்க வேண்டும் எனவும் ஐக்கிய நாடுகள் ஸ்தாபனத்தின் சிறுவர் உரிமைச் சாசனத்தில் (UN Convention on the Right of the Child) குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

சிறுவரின் உளநலத்திற்கும், நன்னிலைக்கும் உரிய காரணிகளாகக் கொள்ளப் படத்தக்கவை கீழ்வருமாறு;

- அன்பும் ஆதரவும் தமக்குக் கிடைப்பதாக உணர்தல். பலம் வாய்ந்த, ஒற்றுமையான குடும்பத்திலிருந்து கிடைக்கும் பாதுகாப்பு.
- நாளுக்கு நாள் மாறாத நிலையான சூழலில் வாழ்தல்.  
(உதாரணமாக போர், இடப்பெயர்வு, இயற்கை அனர்த்தங்கள் போன்றவற்றால் நிலையான சூழல் சிதறடிக்கப்படுகிறது. சிறுவருக்கு நிலையான சூழல் கட்டமைப்புத் தேவையானது).
- உடலியல் தேவைகளான உணவு, நீர், சுத்தமான சுற்றாடல், மருத்துவக் கவனிப்பு.
- ஒரு சாதாரண சூழலில் கிடைக்கக்கூடிய வாழ்வின் அனுபவங்கள் பெறப்படல் (உதாரணமாக அவர்களுக்குப் பார்த்து, பின்பற்றுவதற்கு நல்ல முன்மாதிரிகள் தேவைப்படுகின்றன. மேலும், புதிய திறன்களைக் கற்பதற்கு அவர்கள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்).
- எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையும், தமது எதிர்கால நிகழ்வுகளை நிர்ணயிக்கும் உணர்வும், நடைபெற்ற நிகழ்வுகள் ஏன் நிகழ்ந்தன என்பது பற்றிய புரிந்துணர்வும், அவற்றை ஏற்றுக் கொள்ளும் தன்மையும்.
- முழுமையான விருத்திக்கான சந்தர்ப்பங்கள் வழங்கப்படல் (உதாரணமாக குழந்தைப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற போசாக்கின்மை, உடல் உளவிருத்திச் செயற்பாடுகளில் தாமதத்தை ஏற்படுத்தி விவேகக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்திவிடலாம்).
- உணர்வுத் தாக்கங்களிலிருந்து பிள்ளைகளும், பெற்றோரும் தாமதமே விடுபடுவதற்குரிய உதவிவழங்கப்படல்வேண்டும் (நெருக்கமானவர்களையோ, தாம்விரும்பும்பொருட்களையோ பிரியும்போது அல்லது இழக்கும்போது).

## 6.3 விசேட தேவைகள்

### 6.3.1 இடர்ப்பாடான சூழல்

நெருக்கடியான சூழலில் வளரும் பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகள் நிறைவேறாத பட்சத்தில், அது அவர்களது விருத்தியில் தாமதத்தை அல்லது அசாதாரண நிலைகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். நெருக்கடியான சூழலில் வளரும் பிள்ளைகளுக்கு விசேட கவனிப்புத் தேவை. தகுந்த உதவிகளால் பிள்ளைகள் மோசமான பாதிப்பு நிலைக்கு உள்ளாவதைத் தவிர்க்க முடியும்.

### 6.3.1.1 போர்

யுத்தச் சூழலிலுள்ள பெற்றோரும், பிள்ளைகளும் உளநெருக்கீடு, மனவடு, இடம்பெயர்வு, பிரிவு, இழப்பு, நிச்சயமற்ற சூழல் முதலியவற்றை எதிர்கொள்ளவேண்டிய வராகின்றனர். இவை பிள்ளைகளின் சாதாரண வளர்ச்சியையும், விருத்தியையும் பாதிக்கின்றன.

இந்தச் சூழலில் நெருக்கீடுகளை அனுபவித்து, உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட பெற்றோரால் சிறார்களுக்குத் தேவையான கவனிப்பை வழங்க முடிவதில்லை.



போரின் வடு

#### வெற்றோரைத் தாக்கக்கூடிய நிகழ்வுகள் சில:

- யுத்தம், இடம்பெயர்வுகளால் குடும்பத்திற்கு ஏற்படும் தாக்கம்
- குடும்ப உறுப்பினர்களின் இழப்பு
- சொத்துகள், வழமையான தொழில்களின் இழப்பு
- நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்காலத்தில் தமது பாதுகாப்புப் பற்றிய பயம்
- குடும்ப உறுப்பினரின் பாதுகாப்பு, ஆரோக்கியம் குறித்த கவலை
- வன்செயல், சித்திரவதையை அனுபவித்தல் அல்லது நேரில் காணல்

இவற்றால் பெற்றோர் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் முதலில் அவர்களுக்கு உதவி அல்லது சிகிச்சை வழங்கப்படுவது அத்தியாவசியமானதாகும்.

### 6.3.1.2 சுனாமி

சுனாமிபோன்ற இயற்கை அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகள், அவர்களின் குடும்பம் மற்றும் சமுதாயம், பல உளசமூக விளைவுகளை எதிர்நோக்க நேரிடும். குறிப்பாக அண்மையில் ஏற்பட்ட சுனாமிக்குப் பின்னர் பிள்ளைகளில், இறந்த குடும்பத்தவர், உறவினருக்கான இழவிருக்கம், அவர்களைப் பிரிந்த பிரிவுத்துன்பம், கடல் தொடர்பான அச்சம், பயப்பீதி, நித்திரையின்மை, பயங்கரக் கனவுகள், மனச்சோர்வு, நடத்தை மாற்றங்கள், கல்வியில் நாட்டமின்மை, கற்றல் இடர்பாடுகள் போன்ற பல்வேறு பாதிப்புகளைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது.



### 6.3.1.3 வறுமை

வறுமையில் வாழும் பிள்ளைகள், அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறைவிடம் மற்றும் கவனிப்புத் தேவைகளை உரிய முறையில் பெற்றுக்கொள்வதில்லை.

இத்தகைய வறுமை காரணமாக ஏற்படும் நேரடித் தாக்கங்களுடன், எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமின்மை மற்றும் சமூகத்தில் தம்மைவிட உயர்ந்த, வசதியான நிலையிலுள்ளவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில் ஏற்படும் விரக்திநிலை போன்ற காரணிகளும் குடும்பத் திலுள்ள அனைவரையும் பாதிக்கும்.

தமிழ் சமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரை வறுமைக் கோட்டிற்குக்கீழ் வாழும் சமூக, பொருளாதார நிலையில் பின்தங்கிய குடும்பங்களைச் சார்ந்த பிள்ளைகள், தமது தேவைகளுக்காக பெற்றோருக்கு வழங்கப்படும் நிவாரண உதவிகளில் தங்கியிருப்பது பொதுவான நிகழ்வாகும். இத்தகைய குடும்பங்களில் ஆண்கள் உழைப்பதிலும், குடும்பத்திற்கு அதன் தேவைகளை வழங்குவதிலும் ஏற்படும்

திருப்தியையும், அர்த்தத்தையும் இழக்கின்றனர். பெண்கள் தம் குடும்பத்தின்மீதான வழமையான கவனிப்பையும் அன்பையும் இழக்கின்றனர். சுருங்கக்கூறின், ஒவ்வொருவரும் தமது சுயகௌரவம், உத்வேகம், வாழ்க்கையில் விருப்பு என்பவற்றை இழக்கின்றனர். இதன் விளைவாக, குடும்ப இயக்கப்பாடுகள் மோசமான பாதிப்புக்குள்ளாகின்றன. இப்பாதிப்பானது ஒரு விஷவட்டம் (vicious cycle) போல குடும்பத்தின் ஒவ்வொரு அங்கத்தவரையும் பாதிப்பதால், இப்பாதிப்பும் அதன் விளைவுகளும் தலைமுறை தலைமுறையாகக் கடத்தப்படும் அபாயமும் உண்டு.

### 6.3.1.4 சமூக மாற்றம்

போர், வறுமை, மற்றும் நவீன உலக நடைமுறைகளால் ஏற்படும் சமூக மாற்றம் சிறுவர்களை இக்கட்டான நிலைக்குத் தள்ளிவிடுகின்றது.

- இடப்பெயர்வாலும், வறுமையாலும் குடும்பங்களில் இருந்து குழந்தைகள் பிரிக்கப்படுதல்.
- சமுதாயத்தில் அவர்களது பங்கு முதன்மையடைதலும், சமுதாயம் மாற்ற மடைதலும்.
- உரிய வயதையெய்து முன்பே பெரியோரின் பொறுப்புகளை ஏற்கச் சிறுவர்கள் நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல்.

போன்ற காரணிகள் சிறுவர்களில் இடர்ப்பாடுகளை ஏற்படுத்தலாம்.

#### வறுமையால்

#### ஏற்படும் விளைவுகள்

- மிகக் குறுகிய இடவசதியும், செயற்பாட்டுக்கான வாய்ப்புகளும்
- உணவு, நீர், உடை போன்றவை போதியளவு பெறப்பட முடியாமை
- சாதாரண செயற்பாடுகள், கலாசார வாழ்க்கை, அன்றாட வழமையான எதிர்பார்ப்புகள் போன்றவற்றின் இழப்பு. இவை மனச்சோர்வையும், விரக்தியையும் உண்டாக்கிவிடும்.



இடம்பெயர் க்யூலிலும் இசைவாக்கம்

### 6.3.2 பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்திலுள்ள சிறுவர்கள்

பொதுவாக, பாரிய உளசமுகப் பிரச்சினைகளால் பீடிக்கப்பட்ட குடும்பங்களால் அவர்களின் பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்ய முடிவதில்லை. இவற்றுடன் சில விசேட பண்புகளைக்கொண்ட குடும்பங்களும் தமது பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளைக் கவனிப்பதில் கஷ்டங்களை எதிர்நோக்குவர். இத்தகைய குடும்பங்களில் வளரும் பிள்ளைகள் பாதிக்கப்படுவதற்கான வாய்ப்புகள் மிக அதிகம். எனவே இவர்கள் விரைவாக இனங்காணப்பட்டு, குடும்பத்துக்கு உதவுவதற்கான தொடர் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படவேண்டியது அவசியமாகும்.

#### 6.3.2.1 துணையற்ற சிறுவர்கள்

தாய் தந்தையரை விட்டுப்பிரிந்த அல்லது இல்லாத சிறுவர் தெருக்களில் துணையின்றி அலைந்து திரிவர். இத்தகைய குடும்பமே இல்லாத பிள்ளைகள் விசேட தேவைகளுடையவராகக் காணப்படுவர். அனர்த்தம், இடம்பெயர்வு போன்ற பாரிய நிகழ்வுகளுக்குள் அகப்பட்டுத் தப்பிய சிறுவர்கள் சிலவேளைகளில் அனாதரவான நிலைமையில் விடப்பட்டு இருப்பார்கள். சனாமி மற்றும் அண்மையில் வன்னிப் பிரதேசத்தில் நடந்த பேரவலத்திற்குப் பிறகு பல பிள்ளைகள் குடும்பங்களை, பெற்றோரை இழந்து அல்லது அவர்களிடமிருந்து பிரிக்கப்பட்டுக் காணப்பட்டனர். இவர்களின் தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாவிடில், இவர்கள் மிக மோசமான உள்பாதிப்புக்கு ஆளாவர்.

வீடு, குடும்பம் என்பவற்றின் இழப்பினால் ஏற்படும் துயரம் இயற்கையாக எதிர்பார்க்கக் கூடியதாகும். பிள்ளைகள் அந்த இழப்பைப் பற்றிக் கதைப்பதற்கும் அல்லது அந்த இழப்புகளுடன் தொடர்பான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கும் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

துணையற்ற சிறுவர்கள் தெருவில் அலையும் சிறுவர்களாக வாழும் பயங்கரநிலை சில நகரங்களில் உண்டு. இவ்வாறான பிள்ளைகள் பல்வேறு வகையான வேண்டத்தகாத நடவடிக்கைகளில் (உதாரணமாக களவு, பிச்சையெடுத்தல், பாலியல் பாவனை போன்றவற்றில்) ஈடுபடுத்தப்படும் அபாயம் இருக்கின்றது.



பாரிய குடும்பம்

#### பாதிப்பை எதிர்நோக்கக்கூடிய நான்கு வகையான குடும்பங்கள்

- தாய் அல்லது தந்தை மட்டுமுள்ள குடும்பம் (குறிப்பாகப் பல சிறுபிள்ளைகளுடன்)
- பெரிய குடும்பங்கள்
- தமது பிள்ளைகளுடன், வேறு பிள்ளைகளையும் பராமரிக்கும் குடும்பங்கள்
- மதுப் பழக்கத்திற்கு ஆளான குடும்பத் தலைவனை உடைய குடும்பங்கள்



சில குடும்பங்கள் தமது பிள்ளைகளைத் தாமே கைவிடும் நிலையும் காணப்படலாம். இத்தகைய குடும்பங்களில்,

- அவர்களுடைய அத்தியாவசியத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்பட முடியாத நிலை காணப்படும். அந்நிலையை மாற்றுவதற்கு சமூகத்திலிருந்து எந்தவொரு உதவியும் கிடைக்காமலிருக்கும்.
- பிள்ளைகளைப் பற்றியும், தம்மைப் பற்றியும், தமது எதிர்காலம் பற்றியும், நம்பிக்கையின்மை, நிச்சயமற்ற தன்மை என்பன காணப்படலாம்.
- சுகவீனம், மிகுந்த வறுமை போன்றவை பெற்றோரை உடல், உளரீதியாகத் தாக்குவதால் பிள்ளைகளைக் கவனிக்க முடியாத நிலை காணப்படலாம்.
- ஒரு பிள்ளை உடலாரோக்கியம் நலிவுற்று, அதிலிருந்து மீள முடியாதிருக்கலாம்.

எமது சமுதாயத்தில், இவ்வாறு கைவிடப்பட்ட மற்றும் துணையற்ற பிள்ளைகள் பொதுவாக பராமரிப்பு இல்லங்கள், புனர்வாழ்வு நிலையங்கள் போன்றவற்றில் விடப்படும் நிலைமை சமீபகாலத்தில் அதிகரித்துச் செல்லுகின்றமையைக் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இவ்வாறு செய்வதில் சில நன்மைகள் இருந்தபோதும், அவை சில பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதனையும் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். எவ்வாறான ஒரு சூழலிலும் பிள்ளைகளுக்கான அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படுவதனையும், உரிமைகள் மதிக்கப்படுவதனையும், துஷ்பிரயோகங்கள் நிகழாதிருப்பதனையும் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

### சிறுவர் இல்லங்கள் : ஒரு சிறந்த தீர்வாகுமா?

சிறுவர் இல்லங்கள், கைவிடப்பட்ட அல்லது உறவுகளை இழந்த பிள்ளைகளுக்கு ஒரு தீர்வாக அமைந்தபோதும் சீராக நடத்தப்படாத சிறுவர் இல்லங்களில் பற்றாக்குறைகள், அன்பின்மை, துஷ்பிரயோகம், பாராபட்சம் போன்ற பல இன்னல்களை எதிர்நோக்க நேரிடலாம். ஆகவே இயலுமான அளவு, பிள்ளைகளைத் தத்தமது சொந்த சூழலில் கூட்டுக்குடும்பத்தில், உறவினர் வீடுகளில் அல்லது நன்றாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட வளர்ப்புக் குடும்பங்களில் வாழ வழிகாணுவது சாலச் சிறந்தது. அவ்வாறான அநாதைப் பிள்ளையைப் பராமரிக்கும் குடும்பங்களுக்கு வேண்டிய ஆதரவு, உதவி, சன்மானம், வசதிகள், ஊக்குவிப்புகள், முன்னுரிமைகள் போன்றவை ஒழுங்குசெய்து கொடுக்கப்பட வேண்டும். முக்கியமாக, தொடர்ந்து அப்பிள்ளைகளைக் கண்காணித்து, குடும்பங்களை மேற்பார்வை செய்து, அச்சிறுவர்களின் நலன்களைப் பேணுவது சட்ட மன்றங்கள், அரச சிறுவர் பாதுகாப்பு உரிமை மற்றும் நன்னடத்தையுடன் தொடர்புடைய உத்தியோகத்தர்கள், ஆசிரியர்கள், சமூகப் பெரியோர்கள், ஊர்த் தலைவர்கள் மற்றும் தொண்டர்களின் கடமையாகும்.

### 6.3.2.2 சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்

சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துதல், பாலியல் ரீதியாகத் துன்புறுத்துதல், அவர்களை உடல் - உளரீதியாகப் பாதிப்பிற்குட்படுத்துதல் போன்றவற்றை சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்று அழைக்கலாம். இதனால் அவர்களது உடல் மற்றும் உளவிருத்தி பாதிக்கப்படும்.

பெற்றோர்கள், பராமரிப்பாளர்கள், பாதுகாவலர்கள் என்போர் குழந்தைக்கான உணவு, உடை, உறையுள், பாதுகாப்பு மற்றும் மருத்துவக் கவனிப்பு என்பவற்றைக் கவனிக்க வேண்டிய கடைப்பாடு உடையவர்கள். இவ்வாறு செயற்படத்தவறின் அவர்கள் தமது பிள்ளைகளைத் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்துவதுடன் வேறுநபர்களும் அப்பிள்ளைகளை துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தும் வாய்ப்பினை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பவர்கள் ஆகின்றனர். நாம் அன்றாடம் சந்திக்கும்

சிறுவர்களில் பலர் துஷ்பிரயோகத்தினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கலாம். எனவே நாம் சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் பற்றி அறிந்திருப்பதன் மூலமும், விழிப்பாயிருந்து இவ்வாறான பிள்ளைகளை அடையாளங்கண்டு உதவுவதன் மூலமும் வளமான சந்ததியை உருவாக்க முடியும்.

இளம் சிறார்கள் - ஆண், பெண் இருபாலாரும் - பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகலாம். நெருக்கடியான ஒரு குழல் சமூக நியமங்களைச் சீர்குலைப்பதனால், குடும்ப மட்டத்திலேயே பாலியல் துஷ்பிரயோகங்களுக்கு வழிவகுக்கிறது. இத்தகைய நிகழ்வுகள் அச்சம், அவமானம் பற்றிய பயம் போன்ற பல காரணங்களால் மறைக்கப்படுகிறது. உல்லாசப் பயணத்துறையின் தாக்கத்தினால், பாரிய அளவில் நிகழும் வர்த்தக நோக்கிலான சிறுவர்களின் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் கவலைக்குரியது.

எமது சமுதாயத்தில் சிறுவர்களைத் தொழில் களில் ஈடுபடுத்தல் என்பது இன்று ஒரு சாதாரண விடயமாக உள்ளது. இதனைத் தடுத்தலும் கடினம். வேலை செய்யும் சிறுவர்களின் குடும்ப நிலைமை, நாட்டில் நடைபெறும் பிரச்சினைகள், சமூகமட்டத்தில் இது ஒரு பிழையாக இன்னும் உணராமை போன்ற காரணிகள் இதற்குப் பங்குவகிக்கின்றன.

பொருளாதாரத் தேவைகளுக்காகவும், வறுமை நிலையினாலும் சிறுவர்கள் வேலைக்குச் செல்லும் நிலைமைக்கு வலிந்து தள்ளப்படுகின்றனர். பொதுவாக வீடுகள், கடைகள், உணவகங்கள், தொழிற்சாலைகள் போன்ற பல்வேறு இடங்களில் வேலை செய்யும் சிறுவர்கள், பல மணிநேரம் வேலை செய்ய நிர்ப்பந்திக்கப்படுவதுடன் அடிப்படை வசதிகள் மறுக்கப்பட்டு சுரண்டப்பட்ட நிலையிலேயே வேலை செய்கின்றனர். வேலை செய்யுமிடங்களில் பல்வேறுவிதமான உடல், உளரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கு இச்சிறுவர்கள் உள்ளாகுவதும் கண்கூடு.

சிறுவர்களை வேலைக்கு அமர்த்துபவர்கள்மீது சட்டரீதியாக நடவடிக்கை எடுத்தல் சிரமமானதாக இருக்கின்றது. அவர்கள் சமூகத்தில் செல்வாக்கு மிக்கவர்களாக, வசதியானவர்களாக இருத்தலும், சட்டத்திலுள்ள சில நடைமுறைச் சிக்கல்களும் இதற்குக் காரணமாக அமைந்துவிடுகின்றன.

இவைதவிர, இன்னும் பல பிரச்சினைகள் காணப்படுகின்றன. பிரச்சினையுடைய குடும்பங்களால் பாதுகாப்பு, பராமரிப்பு என்பவற்றை வழங்க முடியாதுவிடின், பிள்ளைக்கு நெருக்கமான, நம்பிக்கைக்குரிய பிறிதோர் குடும்பத்தவர் பிள்ளையைப் பொறுப்பேற்பது சாலச் சிறந்தது. இத்தகைய பிள்ளைகள் சிறைச்சாலைக்கோ அல்லது மத நிறுவனங்களுக்கோ அனுப்பப்படுவது பொருத்தமற்றதும், பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடியதுமான நடவடிக்கையாகும்.

சிறுவர்களுக்கு வழங்கப்படும் அன்பும், கவனிப்பும் அவர்களது அடிப்படை உடலியல் தேவைகளைப் போன்றே முக்கியத்துவம் வாய்ந்தது என்பது எப்போதும் கருத்தில் எடுக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும்.

### சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் - சில வகைமாதிரிகள்

- உடல் ரீதியாகக் காயப்படுத்தல், தண்டித்தல்.
- விபத்து அல்லாத அனைத்துக் காயங்களையும் ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல்
- தகுந்த முறையில் உணவு அளிக்கத் தவறுதல்
- அரவணைப்பு மற்றும் தகுந்த மருத்துவ சிகிச்சை அளித்தல் என்பவற்றில் இருந்து தவறுதல்
- கைவிடுதல்
- நீண்ட நேர, கஷ்டமான தொழில்கள் மற்றும் வேலைகளில் ஈடுபடுத்துதல்
- அடக்குமுறைகளை உபயோகித்தல்
- பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு உட்படுத்தப்படுதல்
- போரில் ஈடுபடுத்துதல்
- வலுக்கட்டாயமாகப் புனர்வாழ்வில் ஈடுபடுத்துதல்



சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பதுவும் தமிழ் சமுதாயத்தில் இன்று காணப்படும் அன்றாடப் பிரச்சினைகளில் ஒன்று என்பதை நாம் நினைவில் கொள்ள வேண்டும். ஆயினும், துரதிஷ்டவசமாக, பிள்ளைகளை இவ்வாறு பாவிப்பது பிழை என்ற உணர்வு எங்கள் சமுதாயத்தில் இன்னமும் ஏற்படவில்லை.



நாம் உரைவேண்டும்

தேவி 15 வயது நிரம்பிய, யாழ் பெண்கள் பாடசாலையில் கல்வி கற்கும் ஒரு மாணவி. அவளின் தந்தையார் குடிகாரர். தாயார் வீடுகளிற்குச் சென்று வேலை செய்பவர். அவளின் வீட்டிற்கு அண்மையில் ரவி என்பவர், தமது மனைவி பிள்ளைகளுடன் வாழ்ந்து வந்தார். அவர் கூட்டுறவுக் கிளையொன்றில் முகாமையாளராக இருக்கிறார். அத்துடன் அவருக்குச் சொந்தமாகத் தொலைத்தொடர்பு நிலையம் ஒன்றும் உண்டு. குடும்பத்துடன் நெருங்கியவர்களாதலால், தொலைத்தொடர்பு நிலையத்தில் உதவி செய்ய தேவி அடிக்கடி சென்று வருவார். ரவியிடம் கணித பாட ரியூசன் கற்கவும் ஒழுங்குசெய்யப்பட்டது. இவ்வாறு சென்று வருகையில், ரவி மெல்ல மெல்ல தேவியைத் தொட்டு வருடத் தொடங்கினார். அத்துடன் படிப்படியாக, அவளின் உணர்வுகளை விளையாட்டாகத் தூண்டிவிட்டார். வாழ்க்கை பற்றி இன்னும் ஏதும் அறியாத தேவி, அவர், குடும்ப நண்பர், சமூகப் பெரியவர் என்ற காரணங்களால் ரவியின் வார்த்தைகளை நம்பி, தொடர்ந்து சென்று வந்தாள். ஒரு சமயம் தேவியை பலாத்காரமாகக் கூட்டிச் சென்று உடலுறவில் ஈடுபட்டார். இவ்விடயம் சுற்றத்தாரிற்கும் அயலவாரிற்கும் தெரிய வந்தது. இதன் பின்னர், தேவியின் தாயார் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடும் அளவிற்கு ஒரு சமூகப் புகழ்ப்பம் வெடித்தது.

### 6.3.2.3 கல்வி வாய்ப்புகளின்மை

இடர்ப்பாடான சூழலில் வளருகின்ற பல பிள்ளைகள் தங்களது கற்றல் வாய்ப்புகளை இழந்துவிடுகிறார்கள். குறிப்பாக, போர்க்காலச் சூழ்நிலையிலும் போருக்குப் பின்னரான ஆரம்ப நிலைகளிலும் வறுமை, வசதிக் குறைவு, பாடசாலைக்கும் வீட்டிற்கும் இடையிலுள்ள தூரம் அதிகமாக இருத்தல், இடம்பெயர்ந்த நிலை, பாடசாலை இயங்காமை, பாடசாலைகளின் அழிப்பு, அவை முகாம்களாக உபயோகிக்கப்படுதல் போன்ற காரணங்களால் பல சிறுவர்கள் பாடசாலைக்குச் செல்ல முடியாத நிலையிலுள்ளனர். இத்தகைய சிறுவர்களில் ஒரு பகுதியினர் பெற்றோருக்கு அனுசரணையாக பல்வேறு தொழில் முயற்சிகளில் ஈடுபட, ஏனையோர் பல்வேறு சமூக விரோத செயற்பாடுகளில் ஈடுபட ஆரம்பிக்கின்றனர்.

இதனால் சமூக கட்டுமானம் எதிர்காலத்தில் படிப்படியாக சிதைவடைந்து செல்லும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன. இத்தகைய அச்சுறுத்தலைச் சமாளிப்பதற்கு உயர்கல்வி, தொழிற்பயிற்சி வாய்ப்புகள் முதலியன சாதாரண ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட வழிமுறைகள் ஊடாக மட்டுமன்றி, முறைசாராக கல்வி அணுகுமுறையினாலும் வழங்கப்படுவது பயன் தரும். கல்வி வாய்ப்பு ஒவ்வொரு பிள்ளையினதும் அடிப்படை உரிமை என்பதை மறக்கக்கூடாது.

### 6.3.2.4 சீரற்ற வளர்ப்பு முறைகள்

குடும்பங்களில் காணப்படும் பாரம்பரியமான பிள்ளை வளர்ப்பு முறைகள் வீட்டில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், போர் தொடர்பான நிலைமைகளால் நாட்டில் ஏற்படும் குழப்பங்கள், இடம்பெயர்வுகள்,

குடும்பத்தில் மற்றும் சமூகத்தில் ஏற்படும் இழப்புகள், சமூக மாற்றம், நவீனமயமாதல் போன்ற இன்னொரு காரணிகளால் பாதிப்படைகின்றன. பிரச்சினையான உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகளையும் நடத்தைகளையும் காட்டும் பல சிறுவர்களின் வளர்ப்பு முறைகள் திருப்தியற்ற ஒரு நிலைமையில் இருக்கின்றன.

#### 6.3.2.4.1 மாற்றங்கள் ஏன் நிகழ்கின்றன?

- அசாதாரண சூழ்நிலை காரணமாக பிள்ளைகளின் அடிப்படைத் தேவைகளை வழங்க முடியாது போதல்.
- நெருக்கீடுகளுக்கு முகங்கொடுக்க, பெற்றோர் தமது ஆற்றலையும் நேரத்தையும் பெருமளவில் செலவு செய்யவேண்டியிருப்பதனால், குடும்பத்திற்கு முழுமையான பங்களிப்பை வழங்காமை.
- குடும்பத்தின் எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமின்மை.
- சமூக அமைப்பிலிருந்து தொடர்ச்சியாகத் தேவைப்படும் அனுசூலங்களைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாமை (உதாரணமாக சமூகத்தால் நடத்தப்படும் சமய நிகழ்வுகள், சிறுவர் கல்வி நிகழ்வுகள், சமூக நிறுவனங்களின் பங்களிப்புகள்).
- பாதுகாப்புக் காரணங்களிற்காக அல்லது தொழில் வாய்ப்பிற்கென இடம்பெயர்ந்து புதிய இடங்களுக்குச் செல்லவேண்டியிருத்தல்.

இக் காரணிகள் அனைத்தும் குடும்பத்தையும், குறிப்பாகப் பிள்ளை வளர்ப்பையும் பாதிப்படையச் செய்கின்றன.

#### 6.3.2.4.2 மாற்றங்கள் எவ்வாறு நிகழ்கின்றன?

உழைப்பாளியை அல்லது குடும்பத் தலைவனை இழந்த குடும்பங்களில் தாய் மட்டுமே குடும்பத்தை வழிநடத்தவேண்டிய நிர்ப்பந்த நிலை இருக்கின்றது. இத்தகைய தாய்மார் தமது நேரத்தில் பெரும் பகுதியை, தம் குடும்பத்தைத் தக்கவைப்பதற்கான வழிவகைகளில் செலவிடவேண்டியுள்ளது. இது சாதாரண தாய் - சேய் உறவினைப் பாதிக்கும்.

விரைவுபடுத்தப்பட்ட சமூக மாற்றங்கள், பாரம்பரிய வழிமுறைகளில் இருந்து வழுவி, நவீன வாழ்க்கை முறைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. இதனால் குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவருக்கும் பல்வேறு உள அழுத்தங்கள் ஏற்படுவதனால் அவற்றின் விளைவுகளும் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கும். உதாரணமாக சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், மதுபாவனை, குடும்ப வன்முறை முதலியன தோன்றி, குடும்பம் பிளவுபடவும் வாய்ப்புகள் உண்டாகும்.

எதிர்மறையாக, சில பெற்றோர் பாரம்பரிய நடைமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதில் மிகவும் கண்டிப்பானவர்களாக இருப்பதனால், தமது பிள்ளைகளையும் அவற்றைக் கடைப்பிடிக்குமாறு வலியுறுத்துவார்கள். பிள்ளைகள் அவற்றை மீறும்பட்சத்தில், அவர்களைத் தண்டனைக்குட்படுத்துவதனால் பிள்ளைகளுக்கும் பெற்றோருக்கும் இடையிலான உறவில் விரிசல் ஏற்படுகிறது. பெற்றோர், தாம் விரும்பிய பெறுபேறுகளை மட்டுமே பிள்ளைகளிடம் இருந்து எதிர்பார்ப்பதனாலும், பிள்ளைகளின் தனித்துவத்தை மறுதலிப்பதனாலும் பிள்ளைகளுக்கும், பெற்றோருக்கும் இடையிலான உறவு சீர்குலைந்து, அதன் விளைவை முழுக் குடும்பமும் எதிர்கொள்ள நேரிடுகிறது.



தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்ட, 17 வயதுடைய பாடசாலை மாணவி ஒருவர், உளசிகிச்சை பெறுவதற்காக உள்ளூர் மருத்துவரால் அனுப்பப்பட்டார். மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதில் சிரமம், ஞாபக சக்தி குறைவு, கல்வியில் வெறுப்பு, பெற்றோர் மற்றும் சகோதரர்களிடம் வெறுப்பும் கோபமும் முதலிய பல காரணங்கள் தற்கொலை முயற்சிக்கு ஈற்றில் வழிவகுத்திருந்தன. அத்துடன் தந்தையின் மதுப்பழக்கமும், தாயின் கண்டிப்பும், வீட்டில் பெற்றோர்களுக்கிடையிலான பூசல்களும், பாடசாலையில் ஆசிரியர்களின் இறுக்கமான கட்டுப்பாடும் இத்தகைய உளத்தாக்க விளைவுக்குத் தூண்டுகோலாக அமைந்திருந்தது அவதானிக்கப்பட்டது.

## 6.4 உளப்பிரச்சினைகள்

சிறுவர்களின் அடிப்படைத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்படாதவிடத்து அவர்களிடத்தில் வெவ்வேறு விதமான உளவியல் மற்றும் நடத்தைப் பிரச்சினைகள் உண்டாகலாம்.

### 6.4.1 இனங்காணல்

இத்தகைய பிள்ளைகளை இனங்காண்பதற்கு, அவர்களை உன்னிப்பாக அவதானித்தலும், கரிசனையுடன் ஆராய்தலும் அத்தியாவசியமானவை. பிள்ளைகள் பிரயோகிக்கும் சொற்பதங்கள், வெளிப்படுத்தும் நடத்தைகள் என்பவற்றைக் கேட்டும், அவதானித்தும் அறிந்துகொள்ள முடியும். அத்துடன் அவர்கள் தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ விளையாடும்போதும் இவற்றை அவதானிக்கலாம்.

பிள்ளைகளை அவதானிக்கும்போது பொதுவாகக் கவனத்திற்கொள்ளப்படவேண்டிய விடயங்கள் பின்வருமாறு;

- பிள்ளையுடன் அன்றாட சம்பவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலும், அதன்போது பிள்ளையை அவதானித்தலும்.  
பிள்ளையால் நீங்கள் சொல்லுவதை அவதானத்துடன் கேட்கவும், புரிந்துகொள்ளவும் முடிகிறதா? பிள்ளையின் நடத்தையும் செயல்களும் அதன் வயதிற்குரியதாக உள்ளதா? பிள்ளை குழப்பமடைந்து அல்லது அசாதாரண அமைதியுடன் காணப்படுகின்றதா? வினாக்களுக்கு விடையளிப்பதில் அல்லது மனதை ஒருமுகப் படுத்தலில் பிள்ளைக்குக் கஷ்டங்கள் உண்டா?
- பிள்ளையின் நடத்தை மற்றும் செயற்பாடுகளை, அச்சுமூலில் உள்ள அதே வயதுப் பிள்ளைகளின் நடத்தை மற்றும் செயற்பாடுகளுடன் ஒப்பிடுதல்.  
குறித்த சூழலில் உள்ள, ஆரோக்கியமான ஏனைய சிறுவர்களுடன் ஒப்பிடுகையில், அசாதாரண தன்மைகள் இருந்தால் அவற்றை உளப்பிரச்சினையுடன் தொடர்புபடுத்தி நோக்க முடியும்.
- பிள்ளைகளிடத்தில் உளப்பிரச்சினை அவதானிக்கப்படுமிடத்து, அவர்களின் பெற்றோரிடமோ அல்லது பராமரிப்பாளர்களிடமோ பிரச்சினையின் தொடக்கம், அதனுடன் தொடர்பான சம்பவங்கள் ஏதும் இருப்பின் அவை தொடர்பான விபரங்கள் என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும்.

பிள்ளைகளுக்கோ அல்லது வயது வந்தவர்களுக்கோ "பிரச்சினை இதுதான்" என்று முத்திரை குத்துவதுபோல் கருத்துத் தெரிவிக்கக்கூடாது. மாறாக, ஒரு பிள்ளை மனச்சோர்வடைந்துள்ளது என நீங்கள் கருதுமிடத்தில், அந்த வார்த்தையை உபயோகிக்காது, பின்வருமாறு பதிவுசெய்யலாம்.

உமா அழுவதை ஒரு நாளில் அடக்கடி பார்க்கலாம். மற்றவருடன் சேர்ந்து பங்காற்றுவதில் அவளுக்கு விருப்பமில்லை. இரவில் நித்திரையும் நன்றாக இல்லை. இது கடந்த இரு வாரங்களாக நடைபெறுகிறது. இம்மாற்றங்கள், தந்தை கைதுசெய்யப்பட்டுத் தடுத்து வைக்கப்பட்ட பின்னர் ஆரம்பித்தன.

அதேபோன்று, ஒரு பிள்ளை பதகளிப்பினால் கஷ்டப்படுவதாகக் கருதின், அதைப் பின்வருமாறு விபரிக்கலாம்.

சிவாவினால் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியவில்லை. பாடசாலையில் அவனால் கற்றற் செயற்பாடுகளில் பங்குபற்றவும் முடியவில்லை. நித்திரைக் குழப்பங்கள் நாளுக்கு நாள் மோசமாகின்றன. உணவு உட்கொள்ளுவதும் குறைவு. இந்நிலை கடந்த இரண்டு மாதங்களாகக் காணப்படுகிறது. அதாவது புதிய பாடசாலைக்கு மாற்றப்பட்டு, இரு வாரங்களின் பின்னர் இவ்வறிகுறிகள் ஆரம்பித்தன.

மேற்கண்டவாறு குறிப்பிடுவது 'மனச்சோர்வு', 'பதகளிப்பு' அல்லது 'அசாதாரணம்' எனக் குறிப்பிடுவதைவிட சிறந்த அணுகுமுறையாகும். ஏனெனில் வயது வந்தவர்களைப்போலவே சிறுவர்களுக்கும் 'மனநோய்' என முத்திரையிடப்படுவது நீண்டகாலப் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இதைத் தவிர்ப்பதற்கு, நடத்தையையும் அதனுடன் தொடர்பான விடயங்களையும் மேற்கண்டவாறு விபரிக்க வேண்டும்.

#### 6.4.2 ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

பிள்ளையின் வாழ்க்கையில் மிக முக்கியமான பங்கைப் பெற்றோர் வகிக்கின்றபோதும், பிள்ளை வளரத் தொடங்கிப் பாடசாலை செல்லும்போது, ஆசிரியர்களது செல்வாக்கும் படிப்படியாக அதிகரிக்கின்றது. வகுப்பறையில் பிள்ளையை அவதானிப்பதற்கு ஆசிரியர் களுக்கு மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகள் உள்ளன. ஆசிரியர் பிள்ளைகளின் சாதாரண விருத்தி பற்றி அறிந்திருத்தல் நடத்தைப் பிரச்சினையை இனங்காண உதவும். அவர்கள் ஒரு பிள்ளையை ஏனைய அதே வயதான பிள்ளைகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, பிரச்சினைக்குரிய நடத்தையுள்ள பிள்ளைகளை இனங்காண முடியும்.

பிரச்சினைகள் பற்றிய அவதானங்களை மேற்கொள்வதற்கு உதவும் முதல் நிலைக் குறிகாட்டிகளாக பிள்ளையின் பாடசாலை மட்டச் செயற்பாடுகள் அமைந்திருக்கும். உதாரணமாக, ஒரு பிள்ளை மற்றைய பிள்ளைகளுடன் மகிழ்ச்சியாகச் சேர்ந்து பழகிய நிலையிலிருந்து, திடீரென கவலையுடன் ஒதுங்கும் நடத்தையைக் காட்டலாம். பிற்தோர் பிள்ளை, பாடசாலை வேலைகளை நன்றாகச் செய்தநிலையிலிருந்து, செயற்றிறன் குறைந்த ஒருநிலைக்கு மாறலாம். இப்பிரச்சினைகள் குறித்து ஆசிரியர் விசாரித்தறிய முடியும். இத்தகைய விசாரணையை, ஏனைய மாணவர் முன் பெரிய விடயமாக்காது, தனிப்பட்ட முறையில் வகுப்பிற்குப் பிறகோ, வெளியேயோ கேட்டறியலாம்.

ஆசிரியர் பிள்ளையின் வீட்டுக்குச் சென்று, பெற்றோருடன் கலந்துரையாடியோ அல்லது பெற்றோரைப் பாடசாலைக்கு அழைத்து உரையாடுவதன் மூலமோ வீட்டு நிலைமைகளை அறிய வேண்டும். இதன் பின்னர் பெற்றோரின் அனுசரணையுடன் பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம். ஒரு நல்ல ஆசிரியரால் பிள்ளைக்கும், அவர்களது குடும்பத்துக்கும் கலமமான வழிகளில் உதவ முடியும். அவரால், ஆபத்தான பிரச்சினைகளை (அதாவது துறைசார் நிபுணரின் உதவி தேவைப்படும் பிரச்சினைகளை) அடையாளம் கண்டு வழிகாட்ட முடியும்.



கரிசனையுடனான கவனிப்பு



### உளநல மேம்பாட்டில் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்களின் பங்களிப்பு

பொதுவாக இளஞ்சிறுவர்களின் முக்கிய 'சமூகமயமாக்கல்' (Socialization) அனுபவம் பாலர் பாடசாலையிலேயே பெறப்படுகிறது. ஆரம்பப் பிள்ளைப் பருவ விருத்திக்கும், இளஞ்சிறுவர்களின் உளநல மேம்பாட்டிற்கும் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மகத்தான பணியாற்ற முடியும். ஏனெனில் பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்குத் தத்தமது மாணவர்களின் பெற்றோருடன் நெருங்கிய தொடர்புண்டு. மேலும், பெரும்பாலான பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் தமது சொந்த வதிவிடத்திற்கு மிக அண்மையாகவுள்ள பாலர் பாடசாலைகளிலேயே கடமையாற்றுவதால், அச்சுற்றாடலிலுள்ள சமூகத்தை நன்கு அறிந்தவராகவும் இருக்க முடியும். இவற்றைத் தமது செயற்பாட்டிற்கான அனுகூலமான அம்சங்களாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள முடியும்.

#### 6.4.3 குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின் பங்களிப்பு

ஆரம்ப சுகாதார சேவையாளர்களின் (இலங்கையில் குடும்பநல உத்தியோகத்தர்களின்) பங்களிப்பு, சுகாதாரத் திணைக்களத்தின் ஆரம்ப சுகாதாரப் பராமரிப்பு நடவடிக்கைகளிலும், நோய்த் தடுப்பு நடவடிக்கைகளிலும் மிகப் பிரதானமானதாகும்.

இவர்கள் தமது செயற்பாடுகளில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், பாலர் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், சமூகநல உத்தியோகத்தர்கள், நன்னடத்தை, சிறுவர் பாதுகாப்பு, சிறுவர் உரிமை உத்தியோகத்தர்கள் போன்றவர்களையும் ஒருங்கிணைத்து, அவர்களின் ஒத்துழைப்பையும் அனுசரணையையும் பயன்படுத்துகின்ற பொழுது அவர்களது செயற்பாடுகள் மேலும் பயனுள்ளதாய் அமையும்.

இவர்கள் தமது குடும்பத் தரிசிப்புகளின்போது, பிள்ளைகளின் உளநல மேம்பாட்டிற்குரிய வழிகாட்டல்களையும் அறிவுறுத்தல்களையும் பெற்றோருக்கு வழங்க முடியும். மேலும் ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்களிற்கு வருகை தரும் கர்ப்பிணித் தாய்மார், மற்றும் பாலூட்டும் தாய்மார் போன்றவர்களுக்கு ஆரம்பப் பிள்ளைப்பருவ விருத்தி, சிறுவரின் உளநல மேம்பாடு போன்றவற்றிற்கான வழிகாட்டல்களைப் பிரத்தியேகமாக வழங்கலாம். தேவைப்படும்போது உளவளத்துணையாளர், உளவியலாளர், உளமருத்துவ நிபுணர், குழந்தை மருத்துவ நிபுணர் போன்றோரின் நிபுணத்துவ ஆலோசனைகளைப் பெற்றுக்கொள்ளச் சிபாரிசு செய்யலாம்.

### 6.5 பிள்ளைகளுக்கு உதவும் வழிவகைகள்

பொதுவாக எமது சூழலில் அவதானிக்கப்படும், சிறுவர்களின் உள ஆரோக்கியத்திற்குப் பாதகமான நிலைமைகளை நிவர்த்திசெய்யக்கூடிய வழிவகைகள் இங்கு ஆராயப்படுகின்றன.

#### 6.5.1 இழப்பும் பிரிவும்

சிறுபிள்ளைகள், வயது வந்தவர்களுடன் அந்நியோன்னியமான உறவுகளைப் பெற்றிருத்தல் அத்தியாவசியமானது. இது அவர்களின் ஆரோக்கியமான வளர்ச்சிக்கும், விருத்திக்கும் மிகப் பிரதானமானதாகும். ஆயினும் சனாமி மற்றும் போர்க்காலம் போன்ற அனர்த்த சூழலில், பல சிறுவர்கள் இவ்வாறான பெரியோர்களுடனான உறவை, குறிப்பாக பெற்றோரையும் நெருங்கிய உறவினர்களையும் இழந்துள்ளனர். இவ்வழிப்புகள் மற்றும் இழப்புகளின் விளைவாக ஏற்படக்கூடிய குடும்ப இயக்கப்பாடுகளின் மாற்றம் போன்றன பிள்ளைகளின் மனதை ஆழமாகத் தாக்குகின்றன. இதனால் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சியும் விருத்தியும் பெருமளவிற்குப் பாதிப்படைகின்றன.



உதவி வேண்டி...

இத்தகைய சிறுவர்கள் சமூகத்திலுள்ள ஏனையோருடன் அந்நியோன்னிய உறவைப் பேணுவதில் சிரமப்படுவர் அல்லது அத்தகைய உறவுகளைத் தவிர்க்க விழைவர். பெரும்பாலும் இன்னுமொரு இழப்பை மீண்டும் சந்திக்கவேண்டி ஏற்படலாம் என்ற மறைமுகமான பயம் அல்லது ஏற்பட்ட இழப்புகளின் தாக்கத்தினால் உருவாகிய பாதிப்புகள் காரணமாக இத்தகைய நிலை தோன்றலாம்.

இத்தகையதொரு நிலை தொடருமாயின், அது பாரதாரமான பாதிப்புகளிற்கு இட்டுச் செல்லக்கூடும். எனவே அதற்குமுன் பொருத்தமான 'தலையீடு' (Intervention) மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும். பொதுவாக அவர்களுக்கு அன்பும் அரவணைப்பும் தடையின்றிக் கிடைக்கக்கூடிய ஒரு நிலையை ஏற்படுத்துதலே பிரதான தலையீட்டு நடவடிக்கையாக அமைந்திருக்கும். இது எல்லாராலும் அறிந்த சாதாரண விடயமானாலும், பல சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறு முக்கிய உறவை இழந்த பிள்ளைகளுக்கு இது கிட்டாமல் போகலாம். அந்தக் குடும்பத்தில் இழப்பைத் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்ற செயற்பாடுகளால், இத்தேவைகள் நிறைவேற்றப்படாமல் பின்தள்ளப்படலாம்.

இழப்பு மற்றும் பிரிவினால் தயருறும் சிறுவர்களுக்கு உதவுவது என்பது ஒரு நீண்டகால நடவடிக்கை ஆகும். ஏனெனில், பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்கள் வாழும் குடும்பச் சூழலில் அல்லது நிலையத்தில் உள்ள ஏனையோருக்குத் தொடர்ச்சியான அறிவுறுத்தல்களையும் வழிகாட்டல்களையும் வழங்கி, சாதகமான அம்சங்களை விளங்கப்படுத்தி, அவர்களிடத்தில் நடத்தை, மனப்பான்மை மாற்றங்களையும் அதனூடு ஆரோக்கியமான இயக்கப்பாடுகளையும் ஏற்படுத்துவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கும்.

### 6.5.2 பிளவுபட்ட குடும்பம்

எங்கள் சமுதாயத்தின் கலாசாரம் மற்றும் பாரம்பரியம் காரணமாக சட்ட ரீதியான விவாகரத்துகள் மிகக் குறைவாகவே உள்ளபோதிலும், பல்வேறு காரணங்களால் பிளவுபட்ட குடும்பங்கள் நிறையவே இருக்கின்றன. பெற்றோர்களின் முரண்பாடுகள் காரணமாக அவர்களில் ஒருவர் பிரிந்து வாழுதல், தொழில் காரணமாக பெற்றோரில் ஒருவர் வேறு இடத்தில் அல்லது வேற்று நாட்டில் வாழுதல், நாட்டில் நிலவும் சூழல் காரணமாக பெற்றோரில் ஒருவர் (பெரும்பாலும் தந்தை) நாட்டைவிட்டு வெளியேறுதல், போர் தீவிரம் பெற்ற காலப்பகுதியைத் தொடர்ந்து நிலவும் சூழல் காரணமாகப் போரின்போது பிரிந்த குடும்பங்கள் மீண்டும் இணைய முடியாத நிலைமை காணப்படுதல் முதலிய இன்னோரன்ன காரணிகளால் பல குடும்பங்கள் பிளவுற்ற நிலையில் உள்ளன.

பிளவுபட்ட குடும்பங்களின் இயக்கப்பாடுகள் பாரிய மாற்றங்களுக்குள்ளாகும். இம்மாற்றங்கள் பெரும்பாலும் ஆரோக்கியமற்ற விளைவுகளையே சிறுவர்களிடத்தில் ஏற்படுத்தும். குடும்பப் பிரிவின் காரணமாக, சிறுவர்களுக்குத் தேவைப்படும் முன்மாதிரிகள் (Role Models) கிடைக்காதவிடத்து, அவர்களின் திறன்விருத்திகள் அனைத்துமே பாதிப்பிற்குள்ளாகும்.

இத்தகைய பிள்ளைகளின் பாதிப்பை நீக்குவதற்கு அல்லது குறைப்பதற்கு பிளவுபட்ட குடும்பத்தை ஒன்றுசேர்ப்பதே மிகச் சிறந்த வழிமுறையாகும். ஆயினும், இது சாத்தியப்படாதவிடத்து, பிளவுபட்டுப் பிரிந்து சென்ற குடும்ப அங்கத்தவரின் (தந்தை அல்லது தாய்) உளசமூகப் பங்கை நெருங்கிய உறவினர் ஒருவர் (உதாரணமாக தந்தை பிரிந்திருப்பின் தாய்மாமன்) பொறுப்பேற்கலாம். அத்துடன் குடும்பத்தில் இருந்து பிரிந்த அங்கத்தவருடன் பிள்ளை, இடையிடையே எனினும், தொடர்புகொள்ளக்கூடிய நிலையை ஏற்படுத்துதலும் பிள்ளையிடத்தில் சாதகமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம்.



குடும்பத்தில் பிரிவை அனுபவிக்கும் பிள்ளை தனது துயரத்தை உறவினர்கள், நண்பர்கள் அல்லது தனது நம்பிக்கைக்குரிய யாருடனாவது பகிர்ந்துகொள்ள, வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்படுவது அவசியம். இது பாதிப்புக்களை ஓரளவிற்கேனும் குறைக்க உதவும். பொதுவாக, பிளவுபட்ட குடும்பங்களைச் சேர்ந்த பிள்ளைகள் பல்வேறுவிதமான துன்புறுத் தல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள் (பாலியல் துஷ்பிரயோகம் உட்பட) முதலிய ஏனைய பல பிரச்சினை களைச் சந்திப்பதற்கும் அதிக வாய்ப்புகள் இருக்கின்றன. இத்தகைய பிரச்சினைகளைச் சந்தித்த பிள்ளைகள் இனங்காணப்படுமிடத்து, அவர்களுக்குச் சிறப்பான பாதுகாப்பும், பராமரிப்பும் அவசியமாகும்.

### 6.5.3 மது துர்ப்பாவனையுடைய பெற்றோர்

மது பாவனையானது, பாவனையாளர்களை மதுவிற்கு அடிமையாகும் நிலைக்குத் தள்ளுகின்றபோது, அவர்களின் குடும்பங்களின் நிலைமை பெரும்பாலும் மோசமடையும் (அத்தியாயம் 10ஐப் பார்க்கவும்). அவர்களின் நடத்தை மாற்றங்கள், அவற்றினூடான உறவு மாற்றங்கள் என்பன குடும்பத்திலுள்ள சிறுபிள்ளைகளை நேரடியாகப் பாதிக்கும். அத்துடன் அதிகரித்த மதுபாவனையின் விளைவாக குடும்ப வருமானம் பாதிக்கப்படும். குடும்பத்தின் பொருளாதார விளைவுகள், குடும்ப நிலைமைகளையும் மற்றும் இயக்கப்பாட்டையும் (தந்தையின் பொறுப்பான பங்கு மாற்றமடைவதால்) மேலும் மோசமாக்கும். இத்தகைய நிலைமைகள் பிள்ளைகளின் இயல்பான வளர்ச்சியையும் விருத்தியையும் பாதித்து, அவர்களின் வாழ்வில் நிரந்தரமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தலாம்.

எனவே மதுபாவனைக்கு அடிமையானோர்க்குத் தேவைப்படும் மருத்துவ மற்றும் உளநலச் சிகிச்சையைப் பெற உதவவேண்டும். மேலும் குழப்பத்திற்குள்ளான குடும்ப இயக்கப்பாடுகளைச் சீரமைக்க, குடும்ப சிகிச்சை (Family Therapy) வழங்க ஏற்பாடு செய்யலாம்.

### சிறுவர் உளநல மேம்பாட்டுச் செயற்றிட்டங்கள்

பொதுவாக இத்தகைய செயற்றிட்டங்கள் கிராமத்தில் சிறுவர்களோடு தொடர்புபடும் அனைத்துத் தரப்பினரதும் ஒத்துழைப்போடு நடைமுறைப்படுத்தப்படுவது அத்தியாவசியமானது.

#### 1. சிறுவர் நிலையங்கள் (Child Centres)

பொதுவாக இத்தகைய நிலையங்கள் பிள்ளைகளின் ஆக்கத்திறனையும், சிந்தனையையும் வளர்க்கக்கூடிய செயற்பாடுகளை உள்ளடக்கியவையாக அமையும். இசை, நடனம், நாடகம், கைவினைத்திறன் போன்ற கலைத்துறைசார் விடயங்களிலும், விளையாட்டுகளிலும், கற்றல் முயற்சிகளிலும் சுயாதீனமாக ஈடுபடக்கூடிய வசதிகளை இத்தகைய நிலையங்களில் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். இந்நிலையங்கள் குறித்த சூழலில் கிடைக்கக்கூடிய பௌதிக மற்றும் மனிதவளங்களை அடிப்படையாகக்கொண்டு, தமது செயற்பாடுகளைத் திட்டமிட முடியும். இதற்குத் தேவைப்படுமிடத்து பொருத்தமான உதவி வழங்கும் நிறுவனங்களில் இருந்து உதவிகளை நாடமுடியும். சமூகத்தில் ஏற்கனவே உள்ள நிறுவனங்களான சனசமூக நிலையங்கள், அபிவிருத்தி மன்றங்கள், சமய வழிபாட்டுத் தலங்கள், வாசகசாலை போன்ற அமைப்புகளை இந்நிலையத்திற்கு அனுசரணையாகப் பயன்படுத்தலாம்.

#### 2. கல்வி வசதிகள்

சாதாரணமாகப் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சிக்கும் விருத்திக்கும் கல்விசார் வசதிகள் அவசியமானவையாகையால், இந்நடவடிக்கைகளும் பெருமளவிற்கு உளநல ஆரோக்கியத்திற்குப் பங்களிப்புச் செய்வதாக அமையும். கற்பித்தல் நடவடிக்கைகளுக்கு உதவும் ஆசிரியர்களின் பற்றாக்குறை இருப்பின், கிராமத்தில் உள்ள கல்வியறிவுள்ள பெரியவர்களை அல்லது வளர்ந்த பிள்ளைகளைக் குறிப்பிட்ட நேரம் சிறுவர்களுக்கு இவ்வாறான நடவடிக்கைகளில் உதவுமாறு கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

**வாழ்க்கை விருத்திப்படிக்க**

பருவம்	வயதுக் காலம்	முக்கிய இயல்புகள்	அறிகை நிலை (மியாஜை)	உளப் பாலியல் நிலை (பிராய்ட்)	உளசமூக நிலை (எரிச்சன்)	ஒழுக்க நிலை (கோல் போர்க்)	விருத்திப் பழநிலைகளை அறிவைந்த தமிழ்ப் பண்பாடு சார்ந்த விடயங்கள் *
சிக (பிரசவத்திற்கு முன்)	பிறப்பு வரை	உடலியல் விருத்தி					<ul style="list-style-type: none"> <li>அலைச்சல்; கடுமையான வேலைகளைக் குறைத்தல்.</li> <li>ஆரோக்கியமான உணவு</li> <li>வளைகாப்பு வைவம்</li> </ul>
குழந்தை	24 மாதம்	உடலியக்கம், அடிப்படை விருத்தி, சமூகப் பிணைப்பு	புலனியக்க நிலை	வாய்வழி, குதவழி	நம்பிக்கை, அவ நம்பிக்கை	முன் ஒழுக்க நிலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>பிறப்பு, பிறப்பைக் கொண்டாடுதல், கற்கண்டு (ஆண்) சாக்கரை (பெண்) தற்போது 'கன்டோசாக் மாறிவிட்டது.</li> <li>ஒருமாதம் வரை ஓய்வு, தூக்கக் காத்தல், பின்பு தொடக்குக் கழித்தல்.</li> <li>அவ்வேளையில் முடி வழித்தல் (ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும்),</li> <li>பெண்பிள்ளைக்கு காது குத்துதல்.</li> <li>ஆண்பிள்ளைக்கு 6 மாதத்தில் சோறு ஊட்டல். பெண்பிள்ளைக்கு 7 மாதங்களின் பின்னர் சோறு ஊட்டல்</li> <li>முதல் பல்லு வரும்போது கொளுக்கக் கூட கொட்டுதல்.</li> <li>பிறந்தநாள் கொண்டாட்டம் செய்தல்.</li> </ul>
முன்பிள்ளை	2 - 5 வருடம்	மொழி விருத்தி, பால் பிடித்தல், குழு விளையாட்டு, கல்வி கற்றலுக்கான ஆயத்த நிலை	முன் உளத் தொழிற் பாட்டு நிலை	குறிப்பின்ப நிலை	தன்னாட்சி, வெட்கம்	கீழ்ப்படிவும் தண்டனை யும் (நிலை 1) பரஸ்பர பரிபார்ப்பும்	<ul style="list-style-type: none"> <li>விஜயபுரம், தைப்பூச நாட்களில் ஏடு தொடக்குதல்</li> <li>பிறந்தநாட்களைக் கொண்டாடுதல்.</li> </ul>
பிள்ளை	6 - 12 வருடம்	அதிக அறிகைச் செயற் பாடுகள், குழு விளையாட்டு	தூல உளத் தொழிற் பாட்டு நிலை	மறை நிலை	தன் முனைப்பு, தாழ்வு மனப்பாங்கு	நல்ல பிள்ளை நிலை	<ul style="list-style-type: none"> <li>பல்வேறுவிதமான கற்றல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்</li> <li>ஒழுக்க விழுமியங்கள், நியமங்களை வலியுறுத்துதல். (கதைகள், சமயம் சார்ந்த கல்வி மூலம்.</li> </ul>



பருவம்	வயதுக் காலம்	முக்கிய இயல்புகள்	அறிகை நிலை (பியாஜை)	உளப் யாலியல் நிலை (பிராய்ட்)	உளசமூக நிலை (எரிக்சன்)	ஒழுக்க நிலை (கோல் போர்க்)	விரித்திப் பழநிலைகளுடனினைந்த தமிழ்ப் பண்பாடு சார்ந்த விடயங்கள் *
கட்டிளமை விடலை (ஆண்) பூப்பு (பெண்) குமர	12 - 18 வருடம்	வாலியப் பருவ ஆரம்பம், உயர்நிலை அறிக்கைத் தொழிற்பாடு, பெற்றோரிடம் இருந்து சுதந்திரம், பாலியல் தொடர்புகள்	நியம உளத் தொழிற்பாட்டுப் பருவம்	பாலுறுப்பு நிலை	அபையாளம் காணாதல், அபையாளக் குழப்பம்	சட்டம், கட்டளை	<ul style="list-style-type: none"> <li>பூப்படையம் போது சடங்குகள் செய்தல், கொண்டாடுதல்.</li> <li>விசேசமான உணவுப் பழக்கங்களை வலியுறுத்துதல்.</li> <li>பண்பாடு சார்ந்த விடயங்களுக்கு மதிப்பளிக்கக் கற்றுக்கொள்ளல்.</li> </ul>
இளமை மாணிடம்	18 - 45 வருடம்	தொழில், குடும்பம், விருத்தி	-	-	நெருங்கிய உறவு கொள்ளுதல், தனிமையாதல்	சமூக ஒப்பந்தம் (நிலை 5)	<ul style="list-style-type: none"> <li>திருமணம்</li> <li>புதியதோர் குடும்பத்தின் உதயமும், இயக்கப்படும்.</li> <li>தமக்கென்று ஒரு வீடு; வாழ்க்கை முறையை வடிவமைத்தல்.</li> </ul>
நடுத்தரம் பின் மாணிடம்	45 - 65 வருடம்	உயர்தரத் தொழில் நிலைமை, சுயமதிப்பீடு, வெறுமைக் கூடு, இளைப்பாறுதல்	-	-	ஆக்கத்திறன் விருத்தி, தேக்க நிலை	நியம முறைகளைப் பின்பற்றுதல்	<ul style="list-style-type: none"> <li>பிள்ளைகளுக்குத் திருமணம்.</li> <li>ரோப்பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல்.</li> <li>மணி வீழாக் கொண்டாட்டம்.</li> </ul>
முதுமை	65 - இறுப்பு வரை	குடும்ப மகிழ்ச்சி, சாதனைகள், தங்கியிருத்தல், தராமிழப்பு, சுகநலமின்மை	-	-	முழுமை, தனிமீப்பு	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>வாழ்க்கை முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுதல்.</li> <li>அனுபவங்களைப் பகிர்தல்; ஆலோசனை கூறுதல்.</li> <li>அகவமைதிக்கான செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுதல்.</li> <li>பவளவீழா கொண்டாட்டம்</li> </ul>
இறுப்பு	-	-	-	-	-	-	<ul style="list-style-type: none"> <li>இறப்புக்குத் தயாராகுதல். (உதாரணமாக உணவருந்துவதை நிறுத்துதல், வாழும் உரித்தலை விட்டுவிடுதல்)</li> <li>இறப்புத் தொடர்பான சடங்குகள் செய்தல்.</li> </ul>

\* தமிழர் பண்பாட்டில் மனித விருத்தியின் ஒவ்வொரு படிநிலைகளோடும் இணைந்ததான பல விடயங்களும் சடங்குகளும் வெற்றிகளைக் காணவும் அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவும் கட்டுத்துசென்று அடுத்த பருவத்தை அடைபவும் வழிவகுக்கின்றன. பருவத்திற்குமான அர்த்தங்களைக் காணவும் அவற்றைப் புரிந்து கொள்ளவும் வெற்றிகளைக் காட்டுத்துசென்று அடுத்த பருவத்தை அடைபவும் வழிவகுக்கின்றன.

## 6.6 வயதும் விருத்தியும்

சிறுவர்களின் உளநலப் பிரச்சினைகள், அதற்கு வழங்கப்படக்கூடிய உதவிகள் என்பவை பிள்ளையின் வயதிலும், அதன் வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தி நிலையிலும் தங்கியுள்ளன. வெவ்வேறு வயதுப் பிள்ளைகள் வெவ்வேறு வகையான உடல், உணர்ச்சி, நடத்தை, பழக்கவழக்கம், தேவைகள் என்பவற்றைக் கொண்டிருப்பர் (மேலுள்ள அட்டவணையைப் பார்க்கவும்).

பிள்ளைகள் கர்ப்பத்தில் தங்கிய காலம் தொடங்கி ஒரு ஒழுங்கான, படிப்படியான வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியினூடாக குழந்தை, சிறுவர், இளந்தாரி, வளர்ந்தவர், முதியவர் என தம் வாழ்நாளில் பல பருவங்களைத் தாண்டிப் போவதைக் காணலாம். இவை ஒழுங்கான முறையில் நடந்தாலும் பிள்ளைகள் அவர்களுடைய பருவத்தை எய்தும் காலப்பகுதி வித்தியாசப்படும். எமது பண்பாட்டு வழக்கங்களில் இப்பருவங்களைப் பற்றிய ஆழமான எண்ணக்கருக்களும் நம்பிக்கைகளும் உண்டு. பிள்ளை அபிவிருத்தி அடைந்ததற்கு சமூக அங்கீகாரம், ஆதரவு கொடுக்க அந்தப் பருவங்களுக்கான சடங்காசாரங்கள் கொண்டாடப்படுகின்றன. இவற்றை நல்ல முறையில் ஒழுங்குசெய்து நடத்துவது பிள்ளையினதும் குடும்பத்தினதும் தன்னம்பிக்கை, கௌரவம், அந்தஸ்து, அடையாளம், திருப்தி, உறவு, முன்னேற்றம், உந்துதல் முதலியவற்றுக்கு இன்றியமையாதவை. எனவே எங்ஙனம் உதவி வழங்கப்பட வேண்டும் என்பது அவர்களின் வயது மற்றும் விருத்தி நிலை என்பவற்றின் அடிப்படையிலேயே தீர்மானிக்கப்பட வேண்டும். வெவ்வேறு வயதுப் பிள்ளைகள் உள்ள தாய்மாருக்கு உதவக்கூடிய சில வழிமுறைகள் இனி ஆராயப்படுகிறது.

### 6.6.1 பிறப்பிலிருந்து 2 வயதுவரை (குழந்தைப் பருவம்)

குழந்தைப் பருவம் என்பது பிறப்பிலிருந்து - பிள்ளை தனது தேவைகள் எல்லாவற்றிற்கும் முற்றுமுழுதாகத் தாயில் தங்கியிருக்கும் நிலையிலிருந்து தொடங்கிப் படிப்படியாகத் தவழ்தல், இருத்தல், எழும்புதல், நடத்தல், கதைத்தல் என்பவற்றினூடாகச் செல்லும் பருவமாகும். இப்பருவத்தினை தாய்க்கும், சேய்க்கும் இடையில் நெருக்கமான பிணைப்பும், பாசமும் உருவாகும் பருவமாகக் கொள்ளலாம்.

#### 6.6.1.1 உள்பிரச்சினைகளை இனங்காணுதல்

இரண்டு வயதிற்குட்பட்ட பிள்ளைகளில், கீழ்க்காணும் உள்பிரச்சினைகளைக் குறிக்கும் அறிகுறிகள் இருக்கின்றனவா எனப் பார்க்கவும்.

- எல்லா நேரமும் அழுதுகொண்டிருத்தல், பெரிதாக அழுதல், வீரிட்டுக் கத்துதல். அழுகைக்கு உடல்ரீதியான காரணங்கள் எதுவுமில்லாத நிலையில், இது ஒரு தொடர் செயற்பாடாக நிகழுமெனின், இவ்வறிகுறிகள் உள்பிரச்சினையைக் குறிக்கலாம்.
- தன்னைச் சூழ என்ன நிகழ்கிறதென்பதில் ஆர்வமற்று இருத்தல். இது போசாக்கின்மை, உணர்ச்சிரீதியான கவனிப்பின்மை போன்றவற்றால் ஏற்படலாம்.
- உணவு உட்கொள்ளுவதில் அல்லது நித்திரை செய்வதில் குழப்பம் ஏற்படுதல்.
- தலையை மோத விழைதல், முன்னும் பின்னும் அல்லது பக்கவாட்டாக தொடர்ந்து உடலை அசைத்துக் கொண்டிருத்தல்.
- கதைக்கத் தொடங்கிவிட்டு, பின்பு அந்தத் திறனை இழத்தல்.
- பொருத்தமான துலங்கல்களைக் காட்டாமை. பிள்ளைக்குச் சரியான உடலியல் தொடர்புகள் கிடைக்காவிடில் இது நிகழலாம்.



- முன்னைய விருத்திச் செயற்பாடுகளையிழந்து பின்செல்லுதல்.  
உதாரணமாக நடத்தல், கதைக்க முயற்சி செய்தல் என்பன போன்ற முன்பு ஏற்பட்ட விருத்திச் செயற்பாடுகளைச் செய்யாதுவிடுதல்.
- சிரித்தல், இருத்தல், நடத்தல், கதைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மிகவும் தாமதமாக ஆரம்பிக்கப்படல்.

குறிப்பு:

குழந்தைகள் ஒரேவிதத்தில், ஒத்த வேகத்தில் விருத்தியடைவதில்லை என்பதைக் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டும். எனவே குழந்தைக்குக் குழந்தை தமது பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்டும் முறைகளில் வேறுபடலாம். பொதுவாக 'குழப்படி' இல்லாமல் அமைதியாக இருக்கும் 'நல்ல பிள்ளையின்' அறிகுறிகள் தவறவிடப்படலாம். எனவே அமைதியாக ஒதுங்கியிருப்பவர்களை அவதானமாகப் பார்க்க வேண்டும்.

### 6.6.1.2 உளவிருத்திக் குறைபாடு (Mental Retardation)

குழந்தைகள் கொண்டுள்ள பிரச்சினைகளில், தாமதமாக விருத்தியுறுதல் மிக முக்கியமானதாகும். இந்தத் தாமதமானது உளமற்றும் உடலியற்காரணங்களால் ஏற்படலாம். இதில் போசாக்குக் குறைபாடும் உள்ளடங்கும். இத்தகைய குறைபாடு பாரிய, நிரந்தரமான பின்விளைவுகளைக் கொண்டுள்ளதாகையால் அது பற்றி இங்கு விபரமாக ஆராயப்படுகிறது.

குழந்தையின் வளர்ச்சியுறும் மூளையானது முதல் இரு வருடங்களுக்குள் பாதிப்புறின் அது நிரந்தரமான உளவிருத்திக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும்.

#### மூளையில் பாதிப்பை உண்டாக்கி

#### உளவிருத்திக் குறைபாட்டை ஏற்படுத்தும் காரணிகள்

##### கருத்தரித்துள்ளபோது

- பரம்பரை அலகுகளில் குறைபாடு
- தாயின் வயது 40க்கு மேலாக இருத்தல்
- தாய் மிக மோசமான நோய்க்கு ஆளாகியிருத்தல் அல்லது போசனைக் குறைபாட்டைக் கொண்டிருத்தல்
- தவறான மருந்துப் பொருட்களின் பாவனை

##### பிரசவம் நடைபெறும்போது

- சிக்கலான பிரசவம்
- குழந்தை பிறந்தவுடன் மூச்செடுக்கப் பிந்துதல்
- பிறக்கும்போது குழந்தைக்கு தலைக்காயங்கள் ஏற்படல்

##### குழந்தையாக இருக்கும்போது (பெரும்பாலும் 2 வயதிற்குள்)

- மூளைக் காய்ச்சல், மூளை மலேரியா போன்ற நோய்களால் பாதிக்கப்படல்
- தலையில் பலத்த காயம் ஏற்படுதல்
- போசணைப் பற்றாக்குறை
- பிள்ளை வளரும் சூழலில் போதிய தூண்டலின்மை

பாரம்பரியக் காரணிகள் மற்றும் சமூக கலாசாரக் காரணிகள் போன்றனவும் விருத்திப் படிநிலைகள் (Developmental Milestones) தாமதமாக எய்தப்படுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடு உடைய பிள்ளைகளை, அவர்கள் குறித்த வயதில் மேற்கொள்ள வேண்டிய செயற்பாடுகளில் தாமதம் ஏற்படுவதிலிருந்து (நடக்க வேண்டிய வயதில் நடக்காமை, கதைக்க வேண்டிய வயதில் கதைக்காமை), அதாவது வளர்ச்சிப் படிநிலைகளில் தாமதம் ஏற்படுவதிலிருந்து கண்டுபிடிக்கலாம். இவ்வாறான பாதிப்புக்குள்ளாகிய ஒரு பிள்ளை கதைத்தல், தொடர்புகொள்ளல், அடிப்படையான பழக்க வழக்கங்களைக் கற்றுக்கொள்ளல் என்பவற்றில் இடர்ப்பாடுகளைக் கொண்டிருக்கும். உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பெரும்பாலான பிள்ளைகள் சிறிதளவு இயலாமையையே கொண்டிருப்பர். மிதமான உளவிருத்திக் குறைபாடு உடையவர்கள் தம்மைக் கவனிக்கக்கூடியவர்களாகவும், பயிற்சி மூலம் சிறு வேலைகள் செய்யக்கூடியவராகவும் எழுதவும், வாசிக்கவும் கற்றுக்கொள்வதற்காகப் பாடசாலைக்குச் செல்லக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பர். கடுமையான உளவிருத்திக் குறைபாடு உடையவர்களை அன்போடும், ஆதரவோடும், அனுதாபத்துடனும், உதவியுடனும் ஒரு குழந்தையைக் கவனித்துக்கொள்வதுபோலப் பராமரிக்க வேண்டிவரும்.



ஆதரவான சூழலில் போதியளவு தூண்டல்

உளவிருத்திக் குறைபாடுடையவர்களை தமிழ் சமுதாயத்தில் பலவிதமான சொற்களைக் கொண்டு அழைப்பார்கள். 'விவேகக் குறைபாடு', 'மொக்கு', 'புத்தியில்லாதது', 'மூளையில்லாதது' போன்றன பொதுவாகப் பாவிக்கப்படும் சொற்களாகும். அநேகமான பெற்றோர் தாங்கள் விட்ட பிழைக்காகவே கடவுள் தங்களுக்கு இப்படியான குழந்தையைத் தந்து தண்டித்துள்ளார் என்று நம்பி, உளவிருத்திக் குறைபாடுள்ள பிள்ளைகளை ஒரு 'செல்லப்பிள்ளை' போல வளர்ப்பர். இவ்வாறான வளர்ப்பு முறை அவர்களது தூண்டல்களையும், நடத்தைப் பழக்கவழக்கங்களையும் குறைப்பதனால் சாதகமான பலனைத் தராது. மாறாக, வேறு சில பெற்றோர் உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய பிள்ளைகளை ஒழுங்கான முறையில் கவனிக்காமல், கைகழுவி விட்டுவிடும் நிலைமையையும் காணலாம்.

உளவிருத்திக் குறைபாடுடைய ஒரு பிள்ளைக்குப் போதிய தூண்டல்களை வழங்கு வதே சிறந்த சிகிச்சை முறையாக அமையும். இது அந்தப் பிள்ளையின் விருத்தியில் மேலும் ஏற்படக்கூடிய பின்தங்கலைத் தவிர்க்க உதவலாம். அத்தோடு மெதுவாகவும், பொறுமையுடனும், அடிப்படைப் பழக்கவழக்கங்களை, முக்கியமாகத் தனது சுயகவனிப்பை மேற்கொள்ளப் பயிற்றுவிக்கலாம்.





ஏழு வயதுடைய ரதி 'விவேகக் குறைபாட்டினைக்' கொண்டிருப்பது அவளது குடும்பத்தவர்களுக்குப் பெரும் வேதனைக்குரியதாக இருந்தது. ஆயினும் அவர்கள் இது தொடர்பான முன்முயற்சியெதுவும் எடுக்கவில்லை. அவர்களின் அறியாமையும், மூடநம்பிக்கைகளுமே இதற்குக் காரணங்களாய் அமைந்தன. ஆயினும், அவளது வீட்டில் கூட்டுக்குடும்ப அமைப்பு முறை நிலவியமையால், பெற்றோருடன் தாயின் சகோதரர்களின் குடும்பங்களும் வாழ்ந்தமையால் 'தலையீட்டை' இலகுவாக்கியது.

ஆரம்பத்தில் 'அப்பா', 'அம்மா', 'சாப்பாடு', 'தண்ணீர்' போன்ற சொற்பதங்களை மட்டுமே தெளிவற்ற முறையில் உச்சரிக்கக்கூடியவளாகவும், சரியான முறையில் நடக்கவோ சிறுசிறு செயற்பாடுகளை செய்யவோ முடியாதவளாகவும் இருந்த ரதி சுமார் ஒரு வருடகாலத்தில், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் அனைவரதும் அக்கறையும் ஒத்துழைப்பும் காரணமாகவும், உரிய தூண்டல்களை வழங்கியமை காரணமாகவும் குறிப்பிடத்தக்களவு முன்னேற்றம் அடைந்ததைக் காணமுடிந்தது.

அவளால் மலகூடத்தைச் சரியான முறையில் உபயோகிக்கவும், உதவியின்றி நடக்கவும் முடிந்தவுடன் அவளது சொல்லாற்றலும் வளர்ச்சி கண்டது. மேலும் சொற்களை ஒருங்கிணைத்துச் சிறு வசனங்களை உருவாக்கவும் முடிந்தது.

### 6.6.1.3 தூண்டல் (Stimulation)

தூண்டல் என்பது பின்வரும் செயற்பாடுகளைக் குழந்தைகளிடத்தில் ஊக்கு வித்தலாகும்.

- அவர்களது புலனுணர்வுகள் (பார்வை, கேட்டல் போன்றவை)
- அவர்களது இயக்கத்திறன்கள் (அசையும் திறன்கள்)
- ஏனையவருடன் தொடர்பாடும் திறன்கள்
- சூழலில் காணப்படும் பொருட்களை பரிசோதனைக்குட்படுத்தி ஆராய்தல்
- கற்றல், பிரச்சினை தீர்த்தல், ஆளுமை விருத்தி

தூண்டலின் நோக்கம் குழந்தையின் விருத்தியை மேம்படுத்துவது அல்லது குழந்தை சாதாரண விருத்தி நிலையை அடைய உதவுவது ஆகும். இரண்டு காரணங்களுக்காக இது அவசியமாகும். முதலாவதாக, தூண்டல் உடல், உளரீதியாகக் குழந்தையை ஊக்குவிக்கிறது. இரண்டாவதாக குழந்தை - தாய் அல்லது பராமரிப்பவருடன் தொடர்புகொள்வதனை இது ஊக்குவிக்கிறது.

தூண்டல்களை வழங்கும்போது தாயும் பிள்ளையும் இக்கவனச் செயற்பாட்டை உணர்வர். அவர்களது உறவு இன்னும் இறுக்கமாக வரும். தாய் தன் குழந்தையில் உடனடியாகச் சாதகமான விளைவைக் காணமுடிவதனால் அவர் அகமகிழ்வடைவார். தாயுடனான இந்த நெருக்க உறவானது, குழந்தையின் விருத்தியில் மிகப் பிரதானமான பங்கினை வகிக்கின்றது. குழந்தைகள் தாம் உபயோகிக்கும் தொடர்பாடலுக்கான திறன்களை, வெளியுலகம் தொடர்பான தன்னுடைய நம்பிக்கைகளை தாயுடனான அனுபவங்களில் இருந்து முதன்முதலில் கற்பர். இந்த அடிப்படை உறவு இக்காலப்பகுதியில் சரிவர நிலைநாட்டப்படாவிடின், அந்தக் குழந்தையின் நம்பிக்கைகள், தொடர்பாடலுக்கான திறன்கள் முதலியவற்றில் நிரந்தரமான பாதிப்புகள் ஏற்படும்.

#### 6.6.1.3.1 பேச்சு

பேச்சுத் திறனைப் பின்வரும் நடவடிக்கைகளினூடு தூண்டலாம்.

- பாலூட்டும்போது அல்லது உணவு ஊட்டும்போது குழந்தைகளுடன் கதைத்தல் வேண்டும். குழந்தைகளைப் பராமரிக்கும்போதும், உணவுட்டும்போதும் குழந்தையைப் பார்த்தபடியே கதைத்தலும், பாடுதலும் நன்று.
- நீங்கள் கதைக்கும்போது குழந்தையை உங்கள் இடுப்பிலோ, மடியிலோ வைத்துக் கதையுங்கள்.

- உடலின் பாகங்களைப் பெயரிட்டுக் கூறுதல், கதை கூறுதல், குழந்தையைத் தூக்கி வைத்து சுற்றிக் காட்டி பொருட்களின் பெயர்களைக் கூறுதல், சுற்றாடலைப் பற்றிக் கூறுதல், நீங்கள் செய்வதைப் பற்றிக் கூறுதல் எல்லாம் பயன்மிக்கவை. எங்கே போகிறீர்கள் என்பது பற்றியும் கூறுங்கள்.

இதனால் பின்வரும் முன்னேற்றங்கள் உண்டாகும்.

- தாய், குழந்தையுடன் கொண்டுள்ள நேரடியான தொடர்பினாலும் கவனத்தினூடாகவும் தனக்குப் போதியளவு பராமரிப்பும், கவனிப்பும் கிடைக்கின்றதென்று பிள்ளை உணர்கின்றது.
- சிறிது வளர்ந்த குழந்தைகள் தங்களது சுற்றாடலைப் படிப்படியாக அறிந்து கொள்வர்.
- பிள்ளைகள் சொற்களைக் கேட்கும் சந்தர்ப்பத்தைப் பெறுகின்றனர். அத்துடன் நீங்கள் எவ்வாறு அச்சொற்களை ஒழுங்கமைக்கின்றீர்கள் என்பதை நீங்கள் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுவதிலிருந்து அவர்கள் கற்றுக்கொள்கின்றார்கள்.
- குழந்தைகள் சொற்கள், பொருட்களின் பெயர்கள், செயல்கள் என்பவற்றுடன் நெருக்கமாகத் தொடர்புகொள்ள ஆரம்பிக்கின்றனர்.
- வளர்ந்த குழந்தைகள் தமது சொற் களஞ்சியத்தின் (Vocabulary) அடிப்படையை உருவாக்குவர்.

### ஒரு தாலாட்டுப் பாட்டு

அணில்கோதா மாம்பழமே

ஆராரோ ஆரிவரோ ஆராரோ ஆரிவரோ

ஆரடிச்சோ நீயமுறாய்? அரியகண்ணால் நீர்வழிய?

அடிச்சாரைச் சொல்லியழு ஆக்கினைகள் பண்ணிவைப்போம்!

மாமி அடிச்சாளோ மல்லிகைப்பூச் செண்டாலே?

பாட்டி அடிச்சாளோ பால்வார்க்குஞ் சங்காலே?

ஆச்சி அடிச்சாளோ அமுதாட்டுங் கையாலே?

அண்ணா அடிச்சாளோ அரைஞாண் கயிற்றாலே?

ஆண்பனையில் நுங்கே! அணில்கோதா மாம்பழமே!

கூப்பிட்டு நான் கேட்பேன் குஞ்சரமே கண்வளராய்!

- 201 நாட்டார் பாடல்



மொழியின் ஆரம்பம்

குழந்தைகளுக்கான தூண்டற் செயற்பாடுகள் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளாக இருக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. குழந்தைகளைத் தூண்ட உதவுகின்ற இன்னும் சில எளிய வழிகள் வருமாறு,

- ஒவ்வொரு நாளும், சிறிதளவு நேரம் தாயும், குழந்தையும் சேர்ந்து விளையாடக்கூடிய இலகுவான விளையாட்டுப் பொருட்களைத் தேடிச் சேகரித்தல் அல்லது அவற்றைச் செய்வதற்குக் குடும்பத்திற்கு உதவி செய்தல்.
- வேறு பிள்ளைகள் அல்லது உறவினரைப் பிள்ளையுடன் விளையாடவிடலாம்.





**உள்ளூர் விளையாட்டுப் பொருட்கள்**

- விளையாட்டுப் பொருட்களைப் பெற்றோரே உள்ளூர்களில் கிடைக்கக்கூடியவற்றைக் கொண்டு ஆக்குதல் - இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் பெற்றோரைப் பிள்ளையில் அக்கறை கொள்ளச் செய்யலாம்.
- நாட்டார் கதைகள், பாடல்கள் என்பவற்றை இச்செயற்பாடுகளில் ஒரு பகுதியாக ஆக்கவும்.
- குழந்தை சாதாரண சூழலிலே விளையாடத் தேவையான பொருட்களைக் கண்டு பிடித்தல்.

**6.6.1.3.2 குழந்தைகளைத் தூண்ட விளையாட்டைப் பயன்படுத்தல்**

விளையாட்டுப் பொருட்கள்	செயற்பாடும் நோக்கமும்
பெற்றோர்களால் செய்யப்பட்ட பாரம்பரிய விளையாட்டுப் பொருட்கள்	பிள்ளை விளையாடும்போது பெற்றோரும் ஈடுபடுவதை ஊக்குவித்தல்.
மரத்தடிகள் ஒன்றுடன் ஒன்று கட்டப்பட்டது. அதை அசைக்கும்பொழுது, தடிகள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதி ஒலிக்கும்.	குழந்தையைக் கேட்பதற்கு ஊக்குவிக்கும் பொருளாகப் பயன்படும். அத்துடன் ஒலிவரும் திசையைத் தேடிக் கண்டுபிடிக்க உதவும்.
கற்களும் பாத்திரமும்.	கற்களை உள்ளே போடுதலும் எடுத்தலும். கண், கை என்பவற்றை இணைத்து வேலை செய்ய உதவுதல்.
துணியால் செய்யப்பட்ட பாவை (மிருக, மனித உருவம்).	உருவங்களைக் குழந்தை இனங்காணக் கற்றுக்கொள்ளும். பிள்ளை உருவங்களை வைத்து விளையாடும்போது தொட்டு, உணர்ந்து, கையாண்டு கொள்ள உதவும்.
துணியால் இறுக்கமாகச் சுற்றப்பட்ட பந்து.	வளர்ந்தவருக்கும், பிள்ளைக்கும் இடையில் முன்னும், பின்னுமாக உருட்டி விடுதல். கண் - கை இணைந்து செயற்படுதலை முன்னேற்றும். இது குழந்தை இன்னொருவருடன் சேர்ந்து விளையாடுவதற்கு உதவியாக இருக்கும்.
குழந்தையின் படுக்கைக்கு மேலாகப் பிரகாசமான பொருட்களைக் கட்டித் தொங்கவிடல்.	இது சிறிது தள்ளி வைக்கப்படின் பிள்ளை கண்ணால் தொடர்ந்து பார்த்து அதைப் பிடிக்கக் கையை நீட்டும்.

### 6.6.1.3.3 உடல், உளக்குறைபாடு

தீவிரமான போசணைக் குறைபாடு, சுகவீனம், தாமதமான விருத்தி என்பவற்றிலிருந்து மீளுவதற்கு, உடல் மற்றும் மனதை ஊக்குவிக்கும் செயற்பாடுகள் அவசியம். அத்தகைய செயற்பாடுகளுக்குச் சில உதாரணங்கள் வருமாறு;

- குழந்தை பார்க்க, கேட்க, பொருட்களை அடைய, மற்ற வருடன் கதைக்க, என்ன நிகழ்கின்றதெனச் சிந்திக்கக்கூடிய செயற்பாடுகள்.
- குழந்தை பெற்றுக்கொள்ளக்கூடிய சற்றுத் தூரத்தில் குழந்தை எடுக்கக்கூடிய ஓர் இடத்தில் ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை வைத்து, குழந்தை தவழ்ந்து சென்று அதனை அடையச் செய்யலாம்.



விளையாட்டாகக் கற்றல்

ஆனால் பொருளை அதிக தூரத்திற்குக்கொண்டு செல்ல வேண்டாம். இது பிள்ளையை விரக்தியடையச் செய்வதுடன், மீண்டும் முயற்சிக்காதவாறு சோர்வடையச் செய்யும்.

- செயற்பாடுகளை மிக ஆறுதலாகச் செய்யவேண்டும். ஏனெனில் மிக உற்சாகமாகச் செயற்பட முடியாத பிள்ளைக்கு, ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ள, உடலைச் செயற்பட வைக்க, முயற்சி செய்ய, நம்பிக்கை வரச் சிறிது காலம் தேவைப்படலாம்.
- தாயுடனான தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகள் - உதாரணமாக குழந்தையும் தாயும் ஒருவரையொருவர் பார்த்தல், ஒருவரைப் பார்த்து ஒருவர் ஒலிகளை எழுப்புதல் போன்றவை சிறந்த விளையாட்டாக அமையலாம்.
- நீங்கள் தாயின் இத்தகைய செயற்பாடுகளுக்கு உதவி செய்யலாம் அல்லது ஊக்கப்படுத்தலாம். பெண் குழுக்களை ஒன்று சேர்த்து இவற்றைப் பற்றி அறிவுறுத்தலாம். இப்படியான குழுக்கள் ஒழுங்கமைக்கப்பட வேண்டும்.

### செயற்பாட்டுக் குழுக்களை உருவாக்கும்போது நினைவில் கொள்ளவேண்டியவை

- ஒவ்வொரு குழுவும் குறைந்தது 6 - 8 தாய்மார்களை அவர்களது குழந்தைகளுடன் கொண்டிருக்க வேண்டும்.
- குழந்தையினுடைய விருத்தி பற்றிய அடிப்படை அறிவும், தாய்மார் அடங்கிய குழுவுடன் வேலை செய்த அனுபவமும், குழந்தைகளுக்கு உதவும் திறனும் இயல்பாகக் கொண்ட தாய் ஒருவர் குழுவுக்குத் தலைமை தாங்குவது நல்லதாகும்.
- குழுத் தலைவர் எல்லா அம்சங்களுக்கும் வந்து குழுவை நல்ல முறையில் நடத்துவது முக்கியம்.
- கூட்டமானது ஓர் அமைதியான, விடுப்புப் பார்வையாளர்களற்ற இடத்தில் நிகழ்த்தப்பட வேண்டும். அங்கு குழந்தைகள் விளையாடுவதற்கு ஏற்ற வசதிகள் இருத்தல் வேண்டும்.
- கூட்டமானது, குளிர்மையான காலைப்பொழுதில் இடம்பெறலாம். இந்த நேரம் சரிவரா விட்டால், பெரியோரும் குழந்தைகளும் களைத்துப் போவதற்கு முன்பு, மாலை நேர ஓய்வு வேளைகளைப் பயன்படுத்தலாம்.
- குழுவானது அடிக்கடி சந்திக்க வேண்டும். இந்தச் சந்திப்பு, ஒரு கிழமையில் ஒரு தடவையாவது குறைந்தது ஒரு மணிநேரமேனும் நிகழுதல் அவசியமாகும்.
- தாய்மாருக்கு எந்த நேரம், எங்கே அம்சங்கள் நடைபெறும் என்பது தெளிவாகத் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.



- நீங்கள் தாய்க்குச் சொல்லிக் கொடுக்கும் விடயங்களை, பிள்ளையைப் பராமரிக்கும் ஏனையவரும் செய்தல் வேண்டும் (உதாரணமாக பேரன், பேர்த்தி, தந்தை, நண்பர், அயலவர்).

#### 6.6.1.3.4 குழுக்களாக இயங்குதல்

குழந்தையினுடைய விருத்தி தொடர்பான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ளவும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ளவும், ஆதரவு பெறக்கூடிய இடங்களாகவும் குழுக்கள் அமைந்திருக்கும்.

#### 6.6.1.4 பாதிக்கப்பட்ட தாய்மார்

தாயொருவர் பாரிய மனச்சோர்வுக்கு அல்லது வேறு ஏதாவதொரு உளநோய்க்கு உட்பட்டிருப்பின், அவருக்கு ஒரு குழுவினால் வழங்கப்படும் ஆதரவைவிட அதிகளவு உதவி தேவைப்படும். எனவே அதற்கான ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ள முடியுமாயின், தாயையும் பிள்ளையையும் அவர்களது வீட்டிலேயே இருக்கவிடவும். நீங்கள் உதவி செய்வதற்குரிய சில வழிகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- வீட்டுக்கு தொண்டர்கள் சென்று உதவுவதற்கு நடவடிக்கை எடுத்தல். ஆரம்பத்தில் இவர்கள் அடிக்கடி செல்லவேண்டிவரும். ஆனால், தாயும் குழந்தையும் முன்னேறத் தொடங்கிய பிறகு, போகும் அளவைக் குறைக்கலாம்.
- உறவினர் அல்லது அயலவர் அல்லது பெண்ணொருவர், பிள்ளைக்கும் தாய்க்கும் அவர்களது அன்றாடப் பராமரிப்பில் உதவலாம்.
- இயலுமானவரை தாயையும், பிள்ளையையும் பிரிக்காது பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். மிக மோசமான நிலையில் பாதிப்படைந்துள்ள தாயை குழந்தையிடம் இருந்து பிரித்து இருவரையும் பாதுகாப்பான, உதவியளிக்கக்கூடிய இடம் ஒன்றுக்கு மாற்றுவது நல்லது.

#### 6.6.2 இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து வயது (முன்பள்ளிப் பருவம்)

இப்பருவத்தில், சிறுபிள்ளை தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகத்திற்குப் பழக்கப்பட்டு மற்றவர்களுடனும், பொருட்களுடனும் புதிய முறைகளில் விளையாடும், தொடர்புகொள்ளும். இவ்வாறு விளையாட்டினூடாகப் பிள்ளை சமூகமயப்படுத்தப்படுகின்றது. இதன் போது சிறுவர் தமக்குத் தேவையான தொடர்பாடலுக்குரிய மொழியையும், சொற்களையும், குறியீடுகளையும் புரிந்துகொள்வர். அடுத்த 2, 3 வருடங்களில் சொற்களைக் கற்றலிலும், சொற்களில் தேர்ச்சி பெறுதலிலும், அவற்றை எப்படிக் கையாளுவது என்பதிலும் கூடிய சக்தியைச் செலவிடுவர்.

#### 6.6.2.1 உதவி தேவைப்படுவோரை இனங்காணல்

கவனம் தேவைப்படும் முன்பள்ளிப் பிள்ளைகளின் அறிஞரிகள்:

- பின்னடைவு - அதாவது முன்னர் அடையப்பெற்ற விருத்திப் படிநிலைகளுக்குப் பின்வாங்கல் அல்லது அடைந்த ஆற்றலை இழத்தல். உதாரணமாக, பிள்ளை குழந்தையைப்போன்று, பேச்சில் (மழலை மொழி) அல்லது நடத்தையில் செயற்படலாம்.
- தொடர்ச்சியாக விரல் சூப்புதல்.
- கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்தபிறகு, திரும்பவும் இரவுப் பொழுதுகளில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் அல்லது பகலில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் சிறுநீர் வெளிவரல்.
- மலங்கழிப்பதில் கட்டுப்பாட்டினை இழத்தல்.

- இரவில் பயங்கரக்கனவும், பயமும் ஏற்படுதல்.
- உண்மையான அல்லது கற்பனை விடயங்களுக்குப் பொருளுக்குப் பயப்படுதல்.
- குடும்பத்தினால் சமாளிக்க முடியாத அளவிற்கு அதிகூடிய செயற்பாடுகள் இருத்தல்.
- அதிகரித்த அளவில் மூர்க்கக்குணம் காணப்படுதல் - பொருட்களை உடைத்தல், மனிதர்களையும் பிராணிகளையும் துன்புறுத்துதல்.
- தேவையற்ற பயமும், அடுத்தவரில் நம்பிக்கையின்மையும் காணப்படுதல்.
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை.
- எதிலும் உற்சாகமின்றி, துலங்கல் இன்றி இருத்தல்.
- கற்றலில் இடர்ப்பாடுகளைக் கொண்டிருத்தல்.

நீங்கள், குடும்பத்திலுள்ள பிள்ளைகள் அல்லது குழுக்களுக்கு உதவிசெய்யும்போது இந்த வயதுப் பிரிவினருக்கு எத்தகைய செயற்பாடுகள் உகந்தவை எனத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

### 6.6.2.2 முன்பள்ளிச் சிறுவருக்கு எவ்வாறு உதவலாம்?

#### 6.6.2.2.1 பேச்சுச் செயற்பாடுகள்

புதிய பேச்சுத் திறனைப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்களை அதிகரிக்கவும். புதிய சொற்களையும், கருத்துகளையும் சேர்த்துக்கொள்ளும் வழிகளைக் கண்டு பிடிக்கவும். ஒருநாளில், சில நிமிடங்களாவது பிள்ளையுடன் நேருக்குநேர் பார்த்துத் தொடர்ந்து கதைப்பதற்கும், பிள்ளை கூறுவதைக் கேட்பதற்கும் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல் மிக முக்கியமானதாகும்.

பிள்ளைகளுக்குக்களாகவட்டமாக அமர்ந்துபாடுதல், சொல் அமைக்கும் விளையாட்டுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாம். அவர்கள் இதுவரை இவ்வாறு செய்ய முடியாவிட்டாலுங்கூட, இதுவே நல்லதொரு ஆரம்பமாகலாம்.

#### 6.6.2.2.2 விளையாட்டு

கீழ்வரும் அட்டவணை பயன்படுத்தப்படக்கூடிய சில விளையாட்டுகளை விபரிக்கிறது.

விளையாட்டுப் பொருள்	செயற்பாடு	காரணம்
சிறுகற்கள், களிமண் உருவங்கள், தடிகள் அல்லது மணிகள்	சிறுவர் அளவு, நிறம், உருவம் ஆகியவற்றை வேறுபடுத்துவர்.	முறையாகப் பொருட்களைப் பாகுபடுத்தும் வழிகளை விருத்தி செய்வர்.
விளையாட்டாகப் பெரியவர்களின் செயற்பாடுகளைச் செய்து பார்த்தல். உதாரணமாக கூட்டுதல், தோட்டம் செய்தல், எழுதுதல். இதற்கு விளையாட்டுப் பொருட்கள் தேவையில்லை. பெரியவர்கள் பங்குகொள்ளலாம்.	பிள்ளைகள் உங்களுடைய சிறிய வேலைகளில் (கூட்டுதல், தண்ணீர், உணவு கொண்டு செல்லல், வீட்டில் உதவி செய்தல்) உதவுவர். நீங்கள் செய்வதைப் பார்த்துச் செய்யும்போது, சேர்ந்து செய்யுங்கள். நீங்கள் எதை, ஏன் செய்கிறீர்கள் என விளக்கமளியுங்கள்.	இது போலச் செய்தலுக்குரிய வயது. இவ்வாறான விளையாட்டுகளால் பிள்ளை பெரியவர் என்ன செய்கின்றார் என்று கற்றுக்கொள்வதுடன், தனது தனித்துவத்தையும் பேணும். கடினமான எண்ணக் கருக்களைக் கற்றுக்கொள்ளும் முதற்படி இதுவாகும். சரி எது, பிழை எது என்பவற்றையும், ஒழுக்க, சமூக நடத்தைகளையும் அறியக்கூடியதாயிருக்கும்.



விளையாட்டுப் பொருள்	செயற்பாடு	காரணம்
<p>நுணுக்கமான கைத்திறன்களுக்குரிய பொருட்கள்:</p> <p>கிழிப்பதற்கும், வெட்டுவதற்கும் உரிய கடதாசிகள், கீறுவதற்காக பென்சில்களும் கலர் சோக்கும், மண்ணில் கீறுவதற்குரிய சிறிய குச்சிகள், கடதாசியிலோ களிமண்ணிலோ பதிப்பதற்குரிய மணிகள், சிரட்டை, கப், பேணி போன்ற தண்ணீரை ஆத்தி ஊத்தக்கூடிய பாத்திரங்கள், மணல், களி, சேறு, எளிய தையல் பொருட்கள்....</p> <p>பெரிய திறன்களுக்கான பொருட்கள்: உருட்டுவதற்குரிய வளையமும் தடியும், உதையவும் எறியவும் கூடியதான பந்துகள் (இவை துணிகளாலோ கடதாசியினாலோ செய்யப்பட்டிருக்கலாம், தகரப்பேணிகள், பிளாஸ்டிக் டப்பிகள் போன்றவற்றையும் உதைத்து உருட்டி விளையாடப் பயன்படுத்தலாம்), ஊஞ்சல் (துணிகளாலான ஏணை, மரக்கிளைகளில் கட்டிய ஊஞ்சல்), ஏணிகள், சறுக்கும் பலகைகள்.</p>	<p>சிறிய திறன்களுக்கு: விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடுவதுடன், படங்கள் கீறவும், உருவங்கள் அமைக்கவும் தலைப்படுவர்.</p> <p>பெரிய திறன்களுக்கு: உதைந்து, எறிந்து விளையாடும் திறன்கள். வழமையாக தனிமையிலேயே இவை நிகழும் (குழுக்களாக விளையாடுதல் பின்னர் நிகழும்).</p>	<p>ஒரு முக்கியமான நேரமொன்றில் கண், கை, உடல் ஆகியவற்றின் தொடர்புகளை விருத்தி செய்தல். இந்தத் திறன்களை, வெற்றிகரமாகக் கையாளக்கூடிய நிலைமைக்கு பிள்ளை வரும்போது அது அதனிடத்தே தன்னம்பிக்கையை வளர்ப்பதோடு, தனித்துச் சுயாதீனமாக இயங்கும் திறனையும் புதிய விடயங்களை முயற்சிக்கும் திறனையும் கூட்டிவிடுகிறது.</p>

### 6.6.2.2.3 குழுக்கள்

தாய்மாரும், குழந்தைகளும் வட்டமாக இருந்து கேட்டல், பாடல், கதை சொல்லுதல் முதலிய விளையாட்டுகளில் ஈடுபடலாம். இது பேச்சுக்கு உதவும். கை மற்றும் உடல் அபிநயத்துடன் பாடுதல் இணைந்த செயற்பாட்டுக்கும், லயத்துடன் செயற்படுதலுக்கும் உதவும். ஏனையோருடன் சேர்ந்து வேலை செய்யப் பழகுவதன் முதற்படியாக இக்குழுச் செயற்பாடுகள் அமைந்திருக்கும்.

### 6.6.3 ஐந்து தொடக்கம் பள்ளிரண்டு வயது (பள்ளிப் பருவம்)

பள்ளிப் பருவமானது பிள்ளையின் வாழ்க்கையின் பல ஆண்டுகளை உள்ளடக்கியதுடன், இந்தப் பருவத்திலேயே முக்கிய விருத்திப்படிக்களும் நிகழ்கின்றன. இவர்களது உலகு பற்றிய எண்ணக்கருக்களின் பாரிய அளவிலான மாற்றங்கள் இப்பருவத்திலேயே நிகழ்கின்றது. மேலும், இந்தப் பருவத்திலேயே அவர்கள் தம்மைச் சூழவுள்ள ஒத்த வயதினருடனும், வயது வந்தவர்களுடனும் உறவாடக் கற்றுக்கொள்கின்றனர்.



ஒத்த வயதினருடன் உறவாடல்

### 6.6.3.1 பள்ளிப் பருவத்தில் உதவி தேவைப்படுவோரை இனங்காணல்

கவனம் தேவைப்படும் பள்ளிச் சிறார்களின் (5 - 12 வயதிற்குட்பட்டோர்) அறிகுறிகளாகப் பின்வருவனவற்றைக் கொள்ளலாம்.

- எந்த நேரமும் அழுதல்.
- பயவுணர்வு காணப்படுதல், பயந்து நடுங்குதல்.
- நித்திரைக் குழப்பங்கள் - இரவில் பயங்கரக்கனவுகள், தூக்கமின்மை, மிதமிஞ்சிய தூக்கம் போன்றவை.
- படுக்கையை நனைத்தல்.
- சாப்பாட்டில் குழப்பம் ஏற்படுதல்.
- தலையில் அடித்தல் போன்ற தந்தூண்டல் நடத்தைகளைக் கொண்டிருத்தல்.
- தலையிடி, முதுகுவலி, வயிற்றுக் கோளாறு, கண் குத்துப் போன்ற மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளை வைத்திருத்தல் (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்).
- விளையாடும்போது பெரிதாகச் சத்தமிடுதல், முரட்டுத்தனம், மூர்க்கத்தனம்போன்றவற்றைக் காட்டுதல்.
- ஏனையோர்கள் மத்தியில் அவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாட முடியாமை. மற்றவர்களுடன் சிடுசிடுப்பாக நடத்தல்.
- அதிகம் ஒதுங்குதல், அளவுக்கதிகம் அமைதியாகக் காணப்படுதல். விருப்பங்களையும் தேவைகளையும் வெளிப்படுத்தாமை, மனச்சோர்வு, துலங்கலின்மை போன்றவற்றைக் கொண்டிருத்தல்.
- அமைதியின்றி அந்தரப்படுதலும், ஒரு வேலையைச் செய்துமுடிக்க இயலாமையும்.
- பின்னடைவு - தன்னிலும் குறைந்த வயதுள்ள பிள்ளையைப்போன்று பின்தங்கிய செயற்பாடுகளைக் (உதாரணமாக சிறுநீர் கட்டுப்பாடில்லாமல் போதல்) காட்டுதல்.
- மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, ஞாபகக் குறைபாடு, பாடசாலையில் தேவையற்ற பொருட்களில் அல்லது விடயங்களில் கவனம் அங்கேயும் இங்கேயுமாக ஈர்க்கப்படுதல்.
- தன்னைச் சூழவுள்ளோரிடம் நம்பிக்கை வைப்பதில் இயலாமையும், பயமும்.
- எந்நேரமும் எதிர்காலத்தில் கூடாதவையே நிகழும் என்று திரும்பத் திரும்ப எண்ணுதல்.
- பாடசாலைக்கு வராமை அல்லது வருகையில் ஒழுங்கீனம்.

### 6.6.3.2 உதவி தேவைப்படுவோர்

சிறுவர்களினது உள்பிரச்சினைகள் மோசமில்லாதவிடத்து இலகுவான, முறையான, ஆதரவுடனான உள்பகிர்வை பெற்றோரோ, பராமரிப்பாளரோ வழங்குவதன் மூலம் உதவி செய்தல் போதுமானது. தேவைப்படின, விளையாடுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை வழங்குவதும் ஒரு சிறந்த முறையாகும். இது பிள்ளை தனது அழுத்தம், பதற்றம் என்பவற்றில் இருந்து விடுபட உதவிசெய்யும்.



புறக்கணிப்பு



### 6.6.3.2.1 விளையாட்டுகள்

#### விளையாட்டின் தேவை என்ன?

- விளையாட்டு என்பது தளர்வடையச் செய்யும், மற்றைய பிள்ளைகளுடன் தொடர்பை ஏற்படுத்தும், மகிழ்ச்சிக்குரிய ஒரு செயற்பாடாகும். இதன்போது, வளர்ந்தவர் ஒருவரின் ஈடுபாடு மிகச் சிறிதளவே தேவைப்படும்.
- இது உடல், உள, உணர்வு, சமூகரீதியான திறன்களை விருத்தி செய்கின்ற ஒரு வழியாகவும் விளையாட்டுகள் உதவுகின்றன.

### 6.6.3.2.2 கலை வெளிப்பாடுகள்

சில கடினமாகப் பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளில், அவர்கள் அனுபவித்த இடையூறான நிகழ்வை வெளிப்படுத்தக்கூடிய சந்தர்ப்பங்களை விளையாட்டுகள் அல்லது கலைச் செயற்பாடுகள் வழங்கும். இவ்வாறான குணப்படுத்தலுக்குரிய விளையாட்டை அல்லது கலைச் செயற்பாட்டை வழிநடத்த சிறுவர் உளவியல் நிபுணர்கள், இத்துறையில் அனுபவமுள்ளவர்கள் (விளையாட்டு அல்லது கலைச் செயற்பாட்டுச் சிகிச்சையாளர் - Play or Art Therapist) ஆகியோரது உதவி தேவைப்படும்.

சிறுவர்கள் தமது உணர்வுகளைச் சித்திரம் வரைதல், களிமண்ணில் உருவம் அமைத்தல், கைவேலைகளில் ஈடுபடுதல், நாடகம் நடத்தல் போன்றவற்றால் வெளிப்படுத்துவர். கரிசனையுடைய பெரியோர் அல்லது உதவியாளர் இவற்றினூடாகப் பிள்ளையின் வெளிப்படுத்தலுக்கு உதவலாம். கலை வெளிப்பாடுகள் பிள்ளைகளின் ஆக்கத்திறன்களையும், தன்னம்பிக்கையையும் மேம்படுத்த வழிசமைக்கும்.

### 6.6.3.2.3 குழுக்கள்

உள்பிரச்சினைகளுடன் உள்ள பிள்ளைகள் குழுக்களாகக் கூடுவதன் மூலம் உதவி பெறலை இலகுவாக்கலாம். இவ்வயதுச் சிறுவர்களுக்கு உதவி செய்வதற்கு குழுக்கள் மிக முக்கியமான பங்கை அளிக்கின்றன. இக்குழுக்கள், சிறுவர்களது தேவைக்கேற்ப வெவ்வேறு இலக்குகளும், செயற்பாடுகளும் கொண்டதாக இருக்கலாம். வயது வந்த அனுபவமுள்ள ஒருவர் இவ்வாறானதொரு குழுவிற்குத் தலைமை தாங்கலாம்.

#### குழுக்களின் பயன் என்ன?

- குழுக்கள் தொடர்ச்சியுள்ள, பாதுகாப்புக் கொண்ட, கற்றலுக்கு உகந்த கட்டமைப்புகளாகும். இந்த ஒழுங்கான சந்திப்பு ஒருபழக்கமான சூழலை தருகின்றது. இது மிகவும் எளிமையானதுபோல தோன்றினாலும், குழுக்கள் பிள்ளையின் பாதுகாப்புணர்வுக்கு ஒரு முக்கிய தளமாக அமைகின்றது.
- ஒரு பிள்ளை தன்னைப்போல ஒத்த உணர்வுள்ள, பிரச்சினையுள்ள ஏனைய பிள்ளைகளைச் சந்திப்பதற்கு, பார்ப்பதற்கு குழுக்கள் வாய்ப்பளிக்கும். இதனால் மற்றைய பிள்ளைகள் பிரச்சினைகளுக்கு எவ்வாறு செயற்படுகின்றனர் என்பதை அவதானித்து, பிரச்சினை தீர்த்தலுக்குரிய படிகளையும் கற்றுக்கொள்கின்றது. பிள்ளைகள் சிலவேளைகளில் பிழையான வழிகளையும் பின்பற்றலாம். ஆகவே குழுக்களுக்குத் தகுந்த மேற்பார்வையும், வழிநடத்தலும் தேவைப்படும்.
- குழுக்கள் மற்றவருடன் சேர்ந்து ஒரு கட்டுக்கோப்பினுள் செயற்படும் அமைப்பாகும்போது, பிள்ளை நடைமுறை விதிகளையும், தன்னிடமிருந்து எது எதிர்பார்க்கப்படுகிறது? என்பதனையும் அறிந்துகொள்கின்றது.

### சிறுவருக்கான குழுக்களின் வகைகள்

இலகுவான விளையாட்டுகள், ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட ஓய்வுநேரச் செயற்பாடுகள் என்பவை சாதாரண நிலைமைகளிலே குழுக்களாக மேற்கொள்ளப்படக்கூடியவை. சாத்தியப்படக்கூடிய நேரங்களில் எல்லாம், சமுதாயத்திலுள்ள பெற்றோர் மற்றும் வயது வந்தோரை உற்சாகப்படுத்தி, இவ்வாறான செயற்பாடுகளில் பங்கேற்கச் செய்யலாம்.

ஒரு குழுச்செயற்பாட்டுக்கு எனச் சில இலக்குகள் இருப்பின் அதன் மூலம் அதிக அனுசூலங்கள் கிடைக்கும். சமுதாயத்திலேயுள்ள அனுபவமுடையவர்களைத் தெரிவுசெய்து பிள்ளைகளுக்கு நாட்டார் அல்லது பாரம்பரியக் கலைகளைப் பயிற்றுவிக்கலாம் (உதாரணமாக நாட்டார் இசை, நடனம், காவடி ஆடுதல், கதை சொல்லுதல், கூத்து, நாடகம்). கலாசாரச் செயற்பாடுகள் சமூகப் பிணைப்பைப் பலப்படுத்துவதுடன் ஒழுங்கையும், செயற்படும் திறனையும் பிள்ளைகளிடையே வளர்க்கின்றன. கிராமிய இசை, நடனம், கதைகள் போன்றவை பிள்ளைகளுக்குப் பழக்கமானவையும், இதமானவையுமாக அமைந்திருக்கும்.



அழுத்தத்திலிருந்து விடுபடலாம்

தம்மை வெளிப்படுத்தும் செயற்பாடுகள் தேவைப்படுகின்ற பொழுது ஒரு சிகிச்சை முறையாகக்கூடக் குழுக்களினூடு வழங்கப்படுகின்றது. பிரச்சினை பற்றிக் கதைக்க முடியாத பிள்ளைகளுக்கு ஓவியம், இசை, நடனம், நாடகம் முதலியவை தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு உதவும் சாதனமாக அமையும். இதன்போது பிள்ளை கூறுவதைக் கவனமாகக் கேட்கவும், அன்பு, ஆதரவு என்பவற்றை வழங்கவும் வளர்ந்தவர் ஒருவரது உதவி தேவைப்படும்.

### குழுக்கள் செய்யவேண்டியவை

- கட்டமைப்புடனும், நிலையாகவும் செயற்படுதல்.
- வாரத்தில் ஒரு தடவை அல்லது இரு தடவைகள் குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலமேனும் நடைபெறும் வண்ணம் சந்திப்புகளை ஒழுங்கு செய்தல்.
- சம்மதித்த ஒழுங்கின்படி அதேநேரத்தில் ஒன்று கூடுதலும், சந்தித்தலும்.
- ஒவ்வொரு குழுவும் 4 - 6 அங்கத்தவரைக் கொண்டிருத்தல். எட்டுக்கு மேற்படாது இருத்தல் நல்லது.
- சிறுவர்கள் இரகசியத் தன்மையைப் பேணுதலையும், தனியாக இயங்குதலையும் அனுமதித்தல்.
- குழுச் சந்திப்புகளை ஒரு தனியான இடத்தில், பார்வையாளர் அல்லது பெற்றோரின் கண்காணிப்பின்றி நிகழ்த்தவும்.
- குழுத் தலைவர்கள் பிள்ளைகளுடனும், பெற்றோருடனும் கதைக்க வேண்டியிருக்கும். இதற்காக அவர்களைப் பிறிதொரு சந்தர்ப்பத்தில் சந்தித்து உரையாட வேண்டும்.
- குழுக்களில் பாதுகாப்பான, நம்பகத்தன்மையான குழுவை உருவாக்க வேண்டும். ஏனெனில் அங்குதான் சிறுவர் தம் தேவைகளை வெளிப்படுத்த முடியும்.



#### 6.6.4 பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டவர்கள் (கட்டிளமைப் பருவத்தினர்)

பன்னிரண்டு வயதிற்கு மேற்பட்டோரது உளநலத் தேவைகள் பற்றி இப்பகுதியில் பார்ப்போம். 12 வயதிலிருந்து 18 வயதுவரை இப்பருவம் விரிவடையும். இப்பருவத்தையே தமிழில் குமரப்பருவம், வாலைப்பருவம், இளந்தாரிப் பருவம், விடலைப் பருவம் போன்ற சொற்களால் குறிப்பிடுவர். மேலும் இவ்வயதுடையவர்களை இளைஞர், யுவதி என அழைக்கும் வழக்கமும் இருக்கிறது. இவ்வயதினரின் பொதுவான குணாதிசயங்கள் வருமாறு,

- படிப்படியாகக் குடும்பத்திலிருந்து விலகதலும், சுதந்திரமடைதலும். தமிழ் சமுதாயத்தில் இப்பருவம் சாதாரணமாகத் தாமதித்தே நிகழ்வதுடன், கட்டிளமைப் பருவம் இருபது வயதுகளுக்கு மேலும் நீடிக்கிறது. மேலும், இளைஞர் பெற்றோருடன் சேர்ந்து வாழ்வதையும், கூட்டுக்குடும்பத்தில் தங்கியிருப்பதையும் காணலாம்.
- தமது வயதையொத்தவருடன் சேர்ந்து உறவுகளை வளர்த்துக்கொள்வதும், செயலாற்றும் திறன்களை விருத்தி செய்தலும்.
- சமூகத்தில் வளர்ந்தவர்கள் ஆற்றுகின்ற பங்கைப் படிப்படியாக எடுத்துக்கொள்ளுதல். முதலில் முன்மாதிரிகளை, வளர்ந்தோரை பின்பற்றுவது தேவைப்படுகின்றது.

பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து வளர்ந்தோர் பருவத்திற்கு மாறும் இவ்விடைவெளி ஒரு முக்கியமான காலப்பகுதியாகும். அவர்களது தனித்துவம், சுய அடையாளம் உருவாவது இந்த வயதிலேயாகும். தற்பொழுது நிலவும் குழப்ப சூழ்நிலையில் எதிர்பார்க்கப்படுகின்ற காலத்திற்கு முன்பே, இளைய சமூகத்தினர் வயது வந்தவர்களின் பொறுப்புகளை எடுக்கத் தள்ளப்படுகின்றனர். சில முக்கிய விடயங்களில் அவர்களே சமூகத்தை வழிநடத்துகிறார்கள்.



##### 6.6.4.1 உளநலப் பிரச்சினைகளை இனங்காணல்

இவ்வயதினரில் ஏற்படும் நெருக்கீடுகளும் பிரச்சினைகளும் பின்வரும் அறிகுறிகளால் வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

##### 6.6.4.2. நெருக்கீட்டு அறிகுறிகள்

- ஏனையவரிலிருந்து ஒதுங்கியிருத்தல். உறவுகளை உருவாக்குவதில் தோல்வியடைதல்.
- ஏனையோருடன் அளவுக்கதிகமாகத் தன்னை அடையாளம் காணுதல்.
- ஏனையாரிலிருந்து வித்தியாசமாக இனங்காணப்படுதல்.
- வழிநடத்தலுக்காக மற்றவரில் தங்கியிருத்தல்.
- மனப்பாங்கு அல்லது செயற்பாடுகளில் முர்க்கமான வெளிப்பாடுகளைக் கொண்டிருத்தல்.
- அமைதியின்றி அந்தரப்படுதல், மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாது வருந்துதல்.
- மனோபாவம் அடிக்கடி மாறிக்கொண்டிருத்தல்.
- உடல் தொடர்பான பல்வேறு மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் உதாரணமாக அடிக்கடி தலையிடி, வயிற்றுவலி, வயிற்றுக் கோளாறு, கண் குத்து போன்ற முறைப்பாடுகளைக் கூறுதல். (அத்தியாயம் 4இல் பகுதி 4.3ஐப் பார்க்கவும்).

- நித்திரைப் பிரச்சினைகள்.
- பாடசாலைக்கு அல்லது கல்வி நிறுவனங்களுக்குச் செல்வதை நிறுத்துதல், ஒழுங்கீனமான வரவைக் கொண்டிருத்தல்.
- தம்மைப் பற்றியும், தமது பங்கு, சுய அடையாளம் என்பவை பற்றியும் குழப்பமடைதல்.

#### 6.6.4.3 கடுமையான உளநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள்

- மனச்சோர்வினால் முற்றாக ஆட்கொள்ளப்பட்ட நிலை அல்லது துலங்கல்கள் இல்லாத, இயங்க முடியாத தன்மை.
- உளமாய அறிகுறிகள்: இல்லாத பொருட்களைக் காண்பதாக, கேட்பதாக, மணப்பதாக உணர்வது போன்ற மாயப்புலனுணர்வுகள்.
- அசாதாரண போலி நம்பிக்கைகள்.
- மற்றையோரை மிகவும் சந்தேகத்துடன் பார்த்தல்.
- தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடல்.

#### 6.6.4.4 கட்டிளமைப் பருவத்தினிடம் விசேடமாகக் கவனிக்கப்படவேண்டியவை

எமது பிரதேசத்தில் இன்றைய காலகட்டத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் உளவியல் சார்ந்த வெளிப்பாடுகளைக் கவனித்துச் செயலாற்றவேண்டிய தேவை உள்ளது. கிட்டத்தட்ட மூன்று தசாப்தங்களாக நடைபெற்ற போரின் மத்தியில் வாழ்ந்த ஒரு சமுதாயத்தின் அனுபவத்தினூடாகத்தான் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது எதிர்கால வாழ்வியலுக்காக வளர்த்துக்கொள்ளவேண்டிய அறிவு, ஆற்றல், மனநிலை ஆகியவற்றைப் பெற்றுள்ளனர். இதன் காரணமாக, இவர்களின் மனநிலை, மனோபாவம், நடத்தை ஆகியவற்றில் பல மாற்றங்களை அவதானிக்கலாம்.

- கல்வி இடைவிலகல் (குடும்பச் சுமையைத் தாங்குவதற்காகவும் போர்ச் சூழல் காரணமாகவும் தொடர்ந்து கற்க முடியாமை)
- வேலைவாய்ப்பற்ற தன்மை
- போதிய தொழிற்கல்வி வசதியின்மை
- நவீன உலகில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளை அறிய முடியாமை
- பாலியல் கல்வி இன்மை
- பொழுதுபோக்கு மையங்கள், பொழுதுபோக்கு அம்சங்கள் அற்றதொரு நிலைமை
- சமூக கலாசார நிகழ்வுகளை இழந்தமை
- நட்புறவுக் குழுக்களாகச் செயற்பட முடியாமை
- பிற இன, தேச மக்களுடன் சேர்ந்து பழகச் சந்தர்ப்பம் கிடையாமை
- தமது விருப்பு, வெறுப்புகளைச் சுதந்திரமாகக் கூறமுடியாமை
- பண்பாட்டு விழுமியங்களை இழந்தமை



- விரக்தி, வேதனை, கோபம்
- குரோத மனப்பான்மை
- உறவுகளில் சிக்கல்
- வன்முறை சார்ந்த குழு நடத்தை
- மது, புகைத்தல் போன்றவற்றின் பாவனை
- பாலியல் துர்நடத்தைகள்
- மூர்க்கத்தனம்
- சுயமுயற்சியின்மை
- எதற்கும் இயலாமை
- ஆர்வமின்மை
- ஒதுங்கியிருத்தல்
- எதிர்காலத்தில் நம்பிக்கையற்ற தன்மை
- நவீன உலகில் சவால்களுக்கு முகங்கொடுக்க முடியாமை
- பிறரைத் தன்புறுத்தி இன்பம் காணும் மனநிலை
- எதையும் சந்தேகம் கொண்டு நோக்குதல்
- தாழ்வுச் சிக்கல் குடும்பம், சமூகத்தில் இருந்து விலகியிருத்தல்



#### 6.6.4.5 கட்டிளமைப் பருவத்தினர்க்கு உதவியளித்தல்

- இப்பருவத்தினர் தாம் வயது வந்தவரைப்போல நடத்தப்பட வேண்டுமென விரும்புவர். அவர்களுக்கு உங்கள்மீது நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்புவதுடன், அவர்களுடன் எப்போதும் நேர்மையாகப் பேசி, மரியாதையுடன் நடத்தி, வளர்ந்தோரது பொறுப்புகளை வழங்கவும். அவர்களது நல்ல குணங்களையும், அபிப்பிராயங்களையும் புரிந்துகொண்டு போற்றி, அவற்றை முக்கியத்துவப்படுத்தவும். அவர்களுடைய ஒத்த வயதினரின் முன் அவர்களுடைய சாதனைகளைப் புகழவும். கட்டிளம் பருவத்தினருக்கு விளையாட்டுகள், குழுச் செயற்பாடுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுதல் நல்ல பலனை அளிக்கும். ஆயினும் இவர்கள் தனித்து, சுதந்திரமாக இயங்குவதிலும் திருப்தியடைவர். தனிமைப்படுத்தப்பட்டு இருக்கின்ற இப்பருவத்துப் பிள்ளைகளுக்குக் குழுச் செயற்பாட்டில் சேர்ந்து கொள்வதற்கு உதவியளிக்கப்பட வேண்டும்.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது சூழல் தொடர்பான, எதிர்காலம் பற்றிய, பிரச்சினைகள் பற்றி கலந்துரையாட, தமது எண்ணங்களையும், உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்த, விருப்பங்கள், கவலைகள் என்பவற்றை மற்றவருடன் பகிர்ந்துகொள்ள, எதிர்காலம் பற்றிய திட்டங்களை வகுக்க இக்குழுக்கள் பயன்பட வேண்டும்.
- இப்பருவத்தினர் முக்கியமான செயல்களை அல்லது பொறுப்புகளை நிறைவேற்ற விரும்புவர். உதாரணமாக, ஊர்விழா ஒன்றுக்கான ஒழுங்குகளை மேற்கொள்ளுதல் அல்லது ஒரு பிரதேசத்தைச் சுத்தம் செய்தல் போன்றவற்றை இவர்கள் பொறுப்பெடுத்துச் செய்ய விரும்புவார்கள். இத்தகைய செயற்பாடுகளில் இவர்கள் தமது சொந்த அபிப்பிராயங்களை முன்னெடுத்துச் செல்லுவதை அனுமதிக்க வேண்டும் என எதிர்பார்ப்பர். மேலும், இவர்கள் தம்மிலும் சிறியவர்களை, ஒரு நாளில் குறிப்பிட்டளவு நேரத்திற்கு பராமரிக்கும் பொறுப்புக்கு பழக்கப்படுத்தப்படலாம். இவர்கள் சிறுவருக்கு அடிப்படைக் கல்வியை, (உதாரணமாக வாசிப்பு, கணக்கு, எழுத்து போன்றவற்றை) கற்பிக்கலாம். தமது கிராமம் அல்லது சமுதாயத்தில் தேவைப்படும் வேளைகளில் முதல்தவிரி செய்வதும் இவர்களுக்கு வழங்கப்படக்கூடிய பொறுப்புகளில் ஒன்றாகும். இதற்காக இவர்களை முதல்தவிரி பயிற்சியில் ஈடுபடுத்துவது நன்று.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினரது தகைமைக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு தொழிற் பயிற்சிகள் ஒழுங்குசெய்யப்படல் வேண்டும். கட்டிளமைப் பருவத்தினர் தமது தனித்துவத்தையும், சுயமதிப்பையும், தேவையான உதவியையும் பெற்றுக்கொடுக்கும் வழிகளில் பிரதானமான ஒன்றாக அவர்களுக்குப் பொருத்தமான வேலைகளைத் தெரிந்தெடுத்து வழங்குதல் அமைந்திருக்கும்.
- நல்லவிதமான முன்மாதிரிகள் அதாவது ஆசிரியர், கிராமத்தில் மூத்தவர், தொழில்சார் நிபுணர்கள் போன்றவர் மூலம் தொழில் சம்பந்தமான ஆலோசனை வழங்கலும்; கல்வி பற்றிய மேலதிகத் தகவல்கள், பலவிதமான விடயங்கள் பற்றிய அறிவு உட்பட எயிட்ஸ் பற்றிய விடயங்களையும் போன்றவற்றை வழங்குதல் பிரயோசனமானதாகும்.
- விளையாட்டுச் செயற்பாடுகள், இசை நிகழ்வுகள், கலாசார நிகழ்வுகள், நாடகங்கள் போன்றவை இளைஞர்களை ஈடுபடுத்தக்கூடிய, எல்லோருக்கும் தெரிந்த வழிகளாக அமைந்திருக்கின்றன.
- கட்டிளமைப் பருவத்தினர்கலைத்துவம், ஆக்கத்திறன், ஓவியம், இசை, தொழில்நுட்பத்திறன், கல்விசார் அறிவு, முகாமைத்துவப் பண்புகள் என்பவை தொடர்பான தமது சொந்தத் திறன்களையும் ஆற்றல்களையும் விருத்தி செய்ய உனக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.

- இவர்களது பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்காக விசேட ஆலோசனைகளும், உதவியும் வழங்கப்படல் அவசியம்.

பதின்மூன்று வயதுடைய குமார், தனது தாயுடனும் மூன்று இளைய சகோதரர்களுடனும் வாழ்ந்து வருகிறான். அவனுக்கு எட்டு வயதாக இருந்தபோது, தந்தை அசாதாரண சூழ்நிலையில் காணாமல் போனமையினால், அதன்பின் தாய் வீட்டுவேலையாளாக வேலை செய்து பெறப்படும் வருமானத்திலேயே அவனது குடும்பம் வாழவேண்டியிருந்தது. தாய் வேலைக்குச் செல்லுகையில் ஏனைய பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதற்காக, அவனது பாடசாலைக் கல்விக்கும் எட்டு வயதிலேயே முற்றுப்புள்ளி வைக்கப்பட்டது.

அதன்பின்னர், அவன் அடிக்கடி நெஞ்சநோ, முட்டு, வயிற்றுக் கோளாறுகள் போன்ற அறிகுறிகளைக் காட்டவே, தாயார் அவனை உள்ளூர் மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச் செல்லுவது வழக்கமாயிற்று. ஆயினும் இவ்வறிகுறிகள் வருடக்கணக்கில் தொடரவே, உள்ளூர் மருத்துவமனை மருத்துவர் அவனைப் பொதுமருத்துவமனைக்கு, மேலதிக நிபுணத்துவ ஆலோசனையைப் பெறும் பொருட்டு அனுப்பினார்.

மருத்துவநிபுணரின் சோதனையின்போது, எவ்வித உடல்ரீதியான காரணங்களும் கண்டுபிடிக்கப் படாமையினால், இவை மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள் என முடிவு செய்யப்பட்டு, குமார் உள்சிகிச்சை நிலையத்திற்கு அனுப்பப்பட்டான். அங்கு குமாருக்கு உளவலுவூட்டற் பயிற்சிகள், உடல், உள தளர்வுப் பயிற்சிகள், உளவளத்துணை முதலிய சிகிச்சை அணுகுமுறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டதுடன், கல்வித் திணைக்கள முறைசாராக் கல்விப் பிரிவின் மாலைநேர வகுப்புகளில் தனது கல்வியைத் தொடருமாறும் ஆலோசனை வழங்கப்பட்டது. இவற்றைத் தொடர்ந்து அவனது உடல், உளநிலைகளில் குறிப்பிடத்தக்க முன்னேற்றம் ஏற்பட்டது.

### கட்டிளமைப் பருவத்தினருக்கு

#### உதவுதல்

- உளசமூக உதவிகளை வழங்குதல்.
- குழுச் செயற்பாடுகளை ஊக்குவித்தல்.
- சமூக நிறுவனங்களின் பணிகளில் இணைத்துக் கொள்ளுதல்.
- சமூக கலாசார நிகழ்வுகளில் பங்குபற்ற வைத்தல்.
- ஆளுமை விருத்திச் செயற்பாடுகளை மேம்படுத்துதல்.
- பொழுதுபோக்கு அம்சங்களை மேம்படுத்துதல்.
- விழுமியங்களின் உருவாக்கத்தையும் விருத்தியையும் மேம்படுத்துதல்.
- வாழ்க்கைதிறன் கல்வி வழங்கல்.
- சுயவிழிப்புணர்வை விருத்தி செய்தல்.
- சுயமுயற்சிகளை ஊக்குவித்தல்.
- தொழில்நுட்பக் கல்வியை வழங்கல்.
- பிற இன, மத மக்களுடனான உறவுப் பாலமாக அமைகின்ற நிகழ்ச்சிகளை ஓழுங்குபடுத்துதல்.

#### 6.6.5 சிறுவர்களுக்கான நிபுணரின் கவனிப்பு

பொதுவாக, பிரச்சினையுள்ள பெரும்பாலான சிறுவர்களுக்கு மேலே குறிப்பிட்ட முறைகளினால், அவர்களின் வயதிற்கும் விருத்திக்கும் ஏற்றவாறு உதவி செய்யப்படலாம். தீவிர பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களுக்கு அல்லது உங்கள் உதவியால் முன்னேற்றம் அடையாத



சிறுவர்களுக்கு இத்துறையில் அனுபவம் வாய்ந்த நபர்களின் ஆலோசனைகள் தேவைப்படும். சிறுவர் உளவியல் நிபுணர் கிடைக்கக்கூடிய நிலைமைகளில், சிறுவர்களின் பிரச்சினைகள் பின்வருமாறு வகுக்கப்பட்டு அணுகப்படலாம். (175ம் பக்கத்திலுள்ள பெட்டகத்தைப் பார்க்கவும்).

**R**

### 1. உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள்

மனச்சோர்வு, பதற்றம், பயம், அச்ச நோய் பெற்றோரைப் பிரிவதனால் ஏற்படும் உளநெருக்கீடு அல்லது நெருக்கீடுகளுக்குத் தம்மைச் சமாளித்துக்கொள்ள முடியாமை.

#### சிகிச்சை முறை

- தனிப்பட்ட, குடும்ப உளவளத்துணை வழங்கல்.
- பாடசாலை ஆசிரியர் அல்லது ஊரிலுள்ள பெரியவரின் அல்லது மதகுருமாரின் உதவியைப் பெறுதல்.
- ஒழுங்காகப் பிள்ளைக்கு விளையாட்டு, கலை வெளிப்பாடுகள் (வரைதல்) மூலமாக சிகிச்சையளித்தல்.
- அச்ச நோயுடையவர்களுக்கு பயவுணர்வை அகற்றுதல்.
- சாந்த வழிமுறைகள்
- முன்னேற்றம் எதுவும் தென்படாவிடின் உளமருத்துவப் பிரிவிற்கு அனுப்புதல்.

### 2. மூர்க்கம் அல்லது விரும்பத்தகாத நடத்தை

கீழ்ப்படியாமை, களவெடுத்தல், பொய் சொல்லுதல், மூர்க்கமான அல்லது அழிவுக் குரிய நடத்தைகள், பள்ளிக்குச் செல்லக் கள்ளமடித்தல், சமூக விரோதச் செயல்களில் ஈடுபடல்.

#### சிகிச்சை முறை (நடத்தைச் சிகிச்சை)

- பெற்றோர், ஆசிரியர், ஊர்ப் பெரியோரின் உதவியுடன் ஒழுக்கத்தையும், நன்னடத்தையையும் ஏற்படுத்தவும்; அதாவது நன்னடத்தையை ஊக்குவித்தலும், தீய நடத்தையைப் புறக்கணித்தலுமாகிய நடத்தையை மாற்றியமைக்கும் யுத்திகளைக் கையாளுதல் (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்).
- நல்ல நடத்தையைக் காட்டும்போது புகழ்ந்து ஊக்குவிக்கவும்.
- முன்னேற்றம் ஏற்படாவிடின் நிபுணரின் கவனிப்புக்கு விடவும்.

### 3. பிள்ளைப்பருவ உளமாயக் குழப்பங்கள்

தனிமையை விரும்புதல், பெற்றோருடன் நல்லுறவு இன்மை, அசாதாரண உடலியக்கம், விருத்திக் குறைவு, மாயப்புலனுணர்வுகள், போலி நம்பிக்கைகள்

#### சிகிச்சை

- உளமருத்துவச் சிகிச்சை (உளமருத்துவமனைக்கு அனுப்பவும்)

### 4. ஏனைய பொதுவான பிரச்சினைகள்

நித்திரையில் நனைத்தல் (Nocturnal enuresis), அதீத உடலியக்கச் செயற்பாடு (Hyperkinesis), சுய அடையாளக் குழப்பம் (Identity or Adolescent Crisis).

#### சிகிச்சை

- இவற்றுள் நித்திரையில் நனைத்தல், அதீத உடலியல் செயற்பாடு போன்றவை சிறுவர்கள், பெரியவராக வளரும்போது தாமாகவே குணமடையும். இவ்வாறு ஆறுதல் கூறுவதே பிள்ளைக்கும் பெற்றோருக்கும் பெரும்பாலும் போதியதாக அமைந்துவிடும். பிரச்சினை மோசமாக இருப்பின் நடத்தைச் சிகிச்சை முறைகள் பிரயோகிக்கப்படலாம். இவற்றிற்குப் பயன் வராவிடில் மருந்துகளுக்கு உளமருத்துவ சிகிச்சைக்கு அனுப்பவும்.

நித்திரையில் நனைத்தலுக்கு, பிள்ளை படுத்தலுக்கு முன் 2 மணித்தியாலங்களுக்கு எதுவும் குடிக்காமல் இருக்கலாம். இடையிடையே சிறுநீர் கழிக்க எழும்பலாம். படுக்கையை நனைத்து விட்டால், தானாக எழுந்து படுக்கை விரிப்பு, உடைகளை மாற்றுதல் முதலியவற்றைச் செய்யவிடுதல் வேண்டும். அத்துடன் படுக்கையை நனைத்துவிட்டால், நகைப்புக்கிடமாக கிண்டல் செய்யவோ தண்டிக்கவோ கூடாது. படுக்கையை நனைக்காமல் இருக்கும் ஒவ்வொரு வேளையும் பிள்ளைக்கு ஒரு புள்ளி வழங்கி அதை ஒரு பலகையில் ஒட்டிவிடலாம். இவ்வாறு ஒரு கிழமைக்குத் தொடர்ச்சியாக நனைக்காதுவிட்டால் பரிசு வழங்கலாம். உடலியல், பாலியல் ரீதியாக துஷ்பிரயோகத்திற்கு உள்ளாகும் பிள்ளைகளுக்குப் பாதுகாப்புத் தேவைப்படும்.



வாகழையடி வாகழ





அத்தியாயம்

07

## உள, குடும்ப, சமூகமட்டத்தில் பெண்கள்

### 7.1 அறிமுகம்

சமுதாயம் என்பது அதில் வாழ்கின்ற மக்களையே பிரதிபலிக்கின்றது. ஆண்கள், பெண்கள், குழந்தைகள், முதியோர்கள் எனப் பலதரப்பட்ட மக்களையும் கொண்டதே ஓர் சமுதாயம் ஆகிறது. எமது தமிழ் சமுதாயத்தில் உள்ள பெண்கள், இப்போது ஒரு இக்கட்டான சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து வருகின்றார்கள். அவர்கள் பெண்களாக இருப்பதனால் தனிப்பட்ட ரீதியில் அதிகமான சமூகக் கட்டுப்பாடுகளிற்கும், அழுத்தங்களிற்கும், இடர்களிற்கும் உள்ளாகிறார்கள். இவற்றைவிட, தற்பொழுது எமது சமுதாயம் பொதுவாக எதிர்நோக்குகின்ற பிரச்சினைகளாகப் போரின் விளைவுகளான இடம்பெயர்வு, உயிர் - உடைமை இழப்பு, அகதி வாழ்க்கை, பொருளாதாரச் சீரழிவு என்பனவும், போருக்குப் பின்னான வாழ்வுக்குழல், நிச்சயமற்ற எதிர்காலம் என்பனவும் இனங்காணப்பட்டுள்ளன. இவை ஒரு விதத்தில் பெண்களையே கூடுதலாகப் பாதிக்கின்றன. பெண் இவைகளுக்குள் இருந்து தலைநிமிர்ந்து, மேலதிகமான பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொண்டு, தன் குடும்பக் கட்டமைப்பு சீர்குலைந்து விடாமலிருக்க, அதிகம் பாடுபடவேண்டி இருக்கிறது. தற்போதைய சூழ்நிலையின் நெருக்கடிகள் காரணமாகப் பெண்கள் உளரீதியில் அதிகம் பாதிக்கப்படக்கூடிய ஆபத்து இருக்கிறது. இதற்கு ஆண்களைவிட அதிக எண்ணிக்கையிலான பெண்கள், உளநோய்ச் சிகிச்சைப் பிரிவிற்கு சமூகமளிப்பது சான்று பகருகின்றது.

பெண்ணின் பிரச்சினைகள் என்ன? அவற்றின் மூலம் அவளுக்கு ஏற்படுகின்ற பாதிப்புகள் என்ன? அவற்றை இனங்கண்டு எவ்வாறு ஆரோக்கியமான சமுதாயத்தை உருவாக்கலாம்? என்பதற்கு விடை காணுமுகமாக இந்த அத்தியாயம் எழுதப்படுகின்றது.

### 7.2 பொதுவான பிரச்சினைகள்

இந்தப் பகுதியில், எமது சமுதாயத்தில் பெண்கள் பொதுவாக எதிர்நோக்குகின்ற உளசமூகப் பிரச்சினைகள் பற்றிப் பார்க்கப்படுகின்றன.

#### 7.2.1 பெண் அடக்குமுறை

தமிழ் சமுதாயத்தில், பொதுவாக ஓர் ஆண்குழந்தை பிறந்தால் கொடுக்கப்படுகின்ற வரவேற்பு, பெண் குழந்தை பிறக்கும்போது கொடுக்கப்படுவதில்லை. இந்தியாவில் உள்ள சில சமுதாயங்களில், பெண் சிசுக்களைக் கொல்லுவதும், கவனிக்காமல் விடுவதும் இன்னமும் நடந்துகொண்டிருக்கிறது.



தமிழ்ப் பண்பாடானது, ஆணை 'ஆண்மை' எனப்படுகின்ற வீரம், அதிகாரம், அடக்கியாளும் திறன் என்பவற்றை உள்ளடக்கிய ஆளுமைக் குள்ளும், பெண்ணை 'பெண்மை' எனப்படுகின்ற அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்பு போன்ற நால்வகைக் குணங்களுக்குள்ளும் நியமமாக்கி வைத்திருக்கின்றது. இதனைவிடத் "தாய்மை" என்னும் விடயத்திற்காகக் கொடுக்கப்படுகின்ற அளவுக்கதிகமான முக்கியத்துவமும் பெண்ணை உணர்வுகளால் சிறையிட்டு வைக்க உதவுகின்றது. காலங்காலமாகப் பெண்ணிற்கு உரித்துடையதாகக் கருதுகின்ற இக்குணங்களை முன் வைத்து, பெண்ணைத் தன் அதிகாரப்போக்கினுள் ஆணினம் கட்டியாளுகின்றது. அதன் மூலம் அவளின் ஆளுமை வளர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்தி வருகின்றது.



எதிர்பார்க்கப்படும் குணங்கள்

ஆயினும் தற்போதைய சூழ்நிலையில், பல சந்தர்ப்பங்களில் பெண் மட்டுமே தனித்துக் குடும்பத்தை இழுக்கவேண்டிய நிலைமை, வேலைக்குப் போய்ச் சம்பாதிக்கவேண்டிய நிலைமை போன்றவற்றால், காலங்காலமாகப் பெண்ணில் திணிக்கப்பட்டு வந்த நடைமுறைகள் ஓரளவு இல்லாமல் போயிருக்கின்றது. அவ்வாறிருப்பினும், பொருளாதார ரீதியில் உச்சத்தில் இருக்கின்ற பெண்களுக்கூட பால் ரீதியான நெருக்கீடுகளுக்கு முகங்கொடுத்து உற்சாகமிழக்கின்றார்கள்.

### 7.2.2 பாலியல் அடாவடித்தனம்

எந்தவொரு வயது வந்த பெண்ணும் தனியாகவோ அல்லது குழுவாகவோ செல்லும்போது வீதியோரங்களில், பாலியல் ரீதியான நிந்தனைகளுக்கோ; சேட்டைகளுக்கோ உள்ளாவது மிகச் சாதாரணமான ஒரு விடயமாகும். தனியாகப் போகும் பெண் என்றால், எந்தவொரு ஆணுக்கும் அசாத்தியமான (அசட்டுத்)தெரியும் ஏற்படுவதுவழக்கமாக இருக்கிறது.

பெண் தனியிடங்களில் போகும்போது ஆணினால் அல்லது ஆண்களின் குழு ஒன்றினால் இவ்வாறு விஷமச் சேட்டைகளுக்கு உள்ளாகுவதால், பெண் உளரீதியாக மிகவும் பயந்துபோகவும், தனியே பயணப்பட அச்சமுற்று வீட்டுக்குள்ளேயே முடங்கிப் போகவும் சந்தர்ப்பம் இருக்கின்றது.

இவ்வாறு செய்யப்படுவது சட்டத்திற்குப் புறம்பானது என்பது அநேகமானோருக்குத் தெரியாது. இவ்வாறான சேட்டைகளுக்கு ஆளாகும் வேளைகளில் பெண் தந்துணியை வரவழைத்து, இவற்றைப் பொருட்படுத்தாமல் செல்லலாம் அல்லது சேட்டை புரிந்தவனைச் சட்டத்தின் மூலம் அணுகித் தண்டனை பெற்றுக்கொடுக்கலாம். இவை இப்பிரச்சினைகள் குறைவதற்கு வழிவகுக்கும்.

### 7.2.3. மாதவிஸ்க்கு

ஒரு முதிர்ந்த வயதை அடைந்தவுடன் (9 - 15) பெண்ணின் இனப்பெருக்க அங்கங்களில் நிகழுகின்ற இயற்கையான நிகழ்வு மாதவிடாய்ச் சக்கரம் எனப்படும். இது ஒவ்வொரு 28 நாட்களின் முடிவிலும் பெண்ணின் யோனித்துவாரமுடான உதிரப்போக்குடன் முடிவடைகின்றது. இந்த உதிரப்போக்கு 3 - 5 நாட்கள்வரை நீடிக்கலாம். இதை எமது பிரதேச மொழி வழக்கில் மாதவிஸ்க்கு,

### பாலியல் சேட்டைகளுக்கான உதாரணங்கள்

- பெண் அருகில் வந்து, பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் பெயர்களை அசிங்கமாகக் (தாஷணத்தில்) கூறுதல்.
- சில உள்ளடைகளின் பெயர்களைக் கூறுதல்.
- பெண்ணைத் தொடுதல், வருடுதல், கிள்ளுதல், அடித்தல்.
- பெண்ணின் பாலியல் உறுப்புகளைத் தொடுதல் அல்லது தொட முயற்சித்தல்.
- ஆணுறுப்புகளை வெளிப்படுத்திக் காட்டுதல்.
- நாக்கைத் தொங்கப்போடுதல்.



மாதவிடாய், வீட்டுத்தாரம், சுகமில்லை எனப் பல பெயரிட்டு அழைக்கிறார்கள். 28 நாட்களை உடைய இச்சக்கர நிகழ்வின் 14ஆம் நாள் பெண்ணின் குலகம் கருக்கட்டப்படக்கூடிய முட்டையை வெளியேற்றுகின்றது. இவை ஓமோன்கள் எனப்படுகின்ற சுரப்புகளினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

தமிழ் சமுதாயத்தில் மாதவிலக்கு ஏற்படும் சமயங்களில் ஒரு பெண் பல நடைமுறைகள் மற்றும் சடங்குகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றாள் என்பதனை நீங்கள் அவதானித்திருப்பீர்கள். மாதவிலக்கு என்ற சொற்பதமே விலக்கி வைத்தல் என்பதைக் கருத்தாகக் கொண்டிருக்கிறது.



விலக்கி வைத்தல்

### வீட்டுக்குத் தூரம்

சில காலங்களுக்கு முன்பு எமது சமுதாயத்தில் இருந்த நடைமுறையின்படி, மாதவிலக்கு ஏற்பட்டதும் பெண்ணுக்கு ஒரு சேலையைக் கொடுத்து மடித்து சுற்றிக் கட்டச் சொல்லுவர். வீட்டின் பின் ஒதுக்குப்புறமான அறையினுள் விட்டுக் கரியால் அவளைச் சுற்றிக் கோடு கீறுவர். அவள் அதைத் தாண்டி வந்தால் அவ்விடங்களில் எல்லாம் அசுத்தம் (தீட்டு, தூக்கு) பரவிவிடும் என்பர். அதனால் அவள் எந்தப் பொருளையும் தொடவோ, விருப்பமான சாப்பாடு சாப்பிடவோ அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அவள் கை அலம்பிய, குளித்த தண்ணீரை எந்த மரஞ்செடி கொடிகளிலும் பட்டுவிடாமல் தூரமாகக் கொண்டு சென்று ஊற்றுவர்.

இச்சடங்குகள் தற்போது படித்த வேலைக்குப் போகின்ற பெண்களின் மத்தியில் ஓரளவு குறைந்து காணப்பட்டாலும், இதனுடைய எச்சசொச்சங்கள் இன்னமும் பல தமிழ்க் கிராமங்களில் தொடருகின்றன. இவ்வாறு தீண்டத்தகாத அழுக்குப் பிண்டமாகப் பெண்ணை ஒதுக்கி வைத்திருக்கும் செயற்பாடானது பொதுவாகவே, மாதவிலக்கிலும் அதற்கு முன்னான நாட்களிலும் சிலரில் ஏற்படுகின்ற உள்பாதிப்புகளை அதிகரிக்கின்றன. மேலும், நீண்டகாலப்போக்கில் ஒரு பெண் இவ்வாறு நோக்கப்பட்டு நடத்தப்படுவது, அவளில் ஒரு தாழ்வு மனப்பான்மையையும் குறைபாடு, குற்றமுள்ளவள் என்ற எண்ணக்கருவையும் ஆழ்மனதில் பதித்துவிட வழிகோலலாம்.

#### 7.2.3.1 பாதிப்புகள்

மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின்போது ஏற்படுகின்ற ஓமோன்களின் விளைவினால் பெண்ணின் உடல், உளச் செயற்றிறன்கள் மாற்றி அமைக்கப்படுகின்றன. இதனால் சில அறிகுறிகள் தோன்றுகின்றன (பெட்டகத்தைப் பார்க்கவும்).

மாதவிடாய் ஏற்படுவதற்கு நான்கு, ஐந்து நாட்களுக்கு முன்னாக உடல், உளரீதியில் ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள், "மாதவிடாய்க்கு முன்னான செறிவழுத்தம் (Premenstrual Tension) என்று அழைக்கப்படுகின்றன. மாறாக, சில பெண்களில் மாதவிலக்கைத் தொடர்ந்து மேலே கூறியதற்கு எதிர்மாறான குணங்கள் ஏற்பட்டு ஓர் அதிகப்படியான மகிழ்ச்சி நிலை தோன்றலாம்.

#### மாதவிடாய்க்கு முன்னான செறிவழுத்தம்

##### வாதுவான குணங்குறிகள்

- எளிதில் கோபங் கொள்ளுதல்
- குழம்பிய நிலை
- உள்எம் சோர்ந்துபோதல்
- நித்திரைக் குழப்பம்
- கவனப்பிசகு
- தலைவலி



மாதவிலக்கின்போது பெண்ணுக்கு ஏற்படுத்தப்படுகின்ற சமூக மற்றும் குடும்பமட்ட ஒதுக்கி வைத்தலுடன், இயற்கையான செறிவழுத்த நிலையும் ஏற்பட்டு, மாதவிலக்குச் சமயங்களில் அதிருப்தியான மனநிலையை உண்டாக்குகின்றன. சிலவேளைகளில், நாம் ஏன் பெண்ணாகப் பிறந்தோம்? எதற்காக இந்த மாதவிலக்கு ஏற்படுகின்றது? என்ற வெறுப்பும் ஏற்படலாம்.

### 7.2.3.2 உதவுதல்

- சில பெண்களுக்கு மாதவிலக்குச் சமயத்தின்போது, ஓய்வு தேவைப்படலாம். ஆனால் அந்த ஓய்வு கொடுக்கப்படுகின்ற தன்மை முற்றாக மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டும்.
- மாதவிடாயின் முக்கியத்துவத்தை உடற்றொழில் ரீதியாக, இனப்பெருக்க ரீதியாக எல்லோரையும் அறிந்து கொள்ளச் செய்தல் பயனுடையதாகும்.
- பல சந்தர்ப்பங்களில் சரியான அறிவூட்டலும், முன்மாதிரியான செயற்பாடுகளை வலுவூட்டலுமே அவை தொடர்பான பிரச்சினைகளைக் குறைத்துவிடும்.

### 7.2.4 மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவம் (Menopause)

பூப்பெய்திய வயதில் (9-15) ஆரம்பிக்கின்ற மாதவிடாய்ச் சக்கர நிகழ்வு இயற்கையாகவே தனது செயற்பாட்டை 40 - 50 வயதில் நிறுத்து கிறது. இந்தப் படிமுறை உள்ளூர் வழக்கில் 'தீட்டு நிறற்றல்' என அழைக்கப்படுகின்றது.

மாதவிலக்கு நிற்கும்பொழுது இனிக் கருத் தரிக்கவேண்டிய அவசியம், பிரசவ வேதனை கள், மாதவிடாய் அவஸ்தைகள் இருக்காது என்னும் உணர்வுகள் பெண்ணிற்கு ஒரு விடுதலை உணர்வைத் தோற்றுவித்தாலும், இதன்போது பல பெண்களின் உடல், உளநிலை பாதிப்படை வதனையும் அவதானிக்கக்கூடியதாக உள்ளது.

மேற்கூறப்பட்ட குணங்குறிகளுடன் அதிகரிக்கும் வயது, ஏற்கனவே உள்ள வேறு உடல் வியாதிகள், ஓமோன் சுரப்பு மாற்றங்கள், பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள், விதவையாதல் என்பனவும் உளநலம் குன்றுவதில் பங்குவகிக்கின்றன.

#### 7.2.4.1 பாதிப்புகள்

பல சந்தர்ப்பங்களில், பெண்ணின் மாதவிலக்கு நிற்கின்ற பருவத்திலே மனச்சோர்வு ஏற்படுவது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இந்த நிலைமையை ஆங்கிலத்தில் Involutional Melancholia (குலகம் சுருங்கிக்கொண்டு போகையில் ஏற்படும் உளச்சோர்வு) என அழைக்கப்படுகின்றது.

இப்பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற உளநோய்களாவன:

- மனச்சோர்வு (அத்தியாயம் 5இல் பகுதி 5.2.1ஐப் பார்க்கவும்)
- மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் (அத்தியாயம் 4இல் பகுதி 4.3ஐப் பார்க்கவும்)
- பதகளிப்பு (அத்தியாயம் 4இல் பகுதி 4.2ஐப் பார்க்கவும்)

#### மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவத்தில் பிரச்சினை தருகின்ற குணங்குறிகள்

- பெண்மையை அடையாளம் காட்டிய மாதவிலக்கு, கருத்தரிக்கும் தன்மை இல்லாமல் போன உணர்வு
- மூப்பு அடைந்த உணர்வு
- அதிகரித்த வியர்வை, எரிவு, சோர்வு, சிடுசிடுப்பு, கோபம், நித்திரைக் குழப்பம்
- யோனிச் சுரப்புகள் குறைதல், யோனி அழற்சி போன்றவற்றால் ஏற்படும் பாலியல் பிரச்சினைகள்
- எலும்பு பலவீனமடைதல்

### 7.2.4.2 உதவியளித்தல்

பின்வரும் செயற்பாடுகள் அவர்களுக்கு உதவியளிக்கக்கூடும்.

- ஏதேனும் பயனுள்ள வேலைகளில் ஈடுபடுதல்.
- மீள் நம்பிக்கையூட்டல்  
தனது குடும்பத்தில் அவள் இன்னமும் பிரயோசனமான தொரு பங்கை வகிக்கிறாள் என்பதை வலியுறுத்துதல். இதில் கணவன், பிள்ளைகள், பேரப்பிள்ளைகள் என்போர் பங்குபெறலாம்.
- மருத்துவ உதவி  
சில அறிகுறிகளுக்கு (சூடிய உடல் சார்ந்த முறைப் பாடுகள், ஒழுங்கற்ற கூடுதலான குருதி வெளியேற்றம் போன்றவற்றிற்கு) மருத்துவ உதவி தேவைப்படலாம். பொருத்தமான மருத்துவரை அணுகுமாறு ஆலோசனை கூறலாம்.



வாழ்க்கை இன்னமும் இருக்கின்றது

### 7.3 கர்ப்பமடைதலுடன் தொடர்பான பிரச்சினைகள்

பெண்களினது வாழ்வில் தனித்துவமான காலம் அவர்களது இனப்பெருக்கக் காலமாகும். கர்ப்பத்துடன் தொடர்புடைய சில பிரச்சினைகள் இங்கே தரப்படுகின்றன.

#### 7.3.1 கட்டிளமைப் பருவத்துக் கர்ப்பம் (Teenage Pregnancy)

பெற்றோருடன் இருந்து கல்வி கற்று வண்ணத்துப்பூச்சிகள் போலப் பறந்து திரியவேண்டிய கட்டிளமைப் பருவத்துப் பெண்கள்; கர்ப்பமாகி, (குழந்தைச்) சுமைதாங்கியாகும் நிலைமை சிலசமயங்களில் ஏற்பட்டு விடுகின்றது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இது ஒரு வேண்டாத கர்ப்பமாகவே இருந்துவிடுகிறது.

#### வேண்டாத கர்ப்பம் (Unwanted Pregnancy)

##### ஏற்படுவதற்கான காரணிகள்

- காதலித்து ஏமாற்றப்படுதல்.
- இனப்பெருக்கம், கருத்தடை முறைகள் பற்றிய அடிப்படை அறிவின்மை.
- பொருளாதார நிலையில் ஏற்படும் பின்னடைவு.
- சிறுவயதிலேயே தனியாக உழைத்துக் குடும்பத்தைக் காப்பாற்றவேண்டிய நிலை.
- பாலியல் வல்லுறவு, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்பவற்றின் அதிகரிப்பு.
- பல குடும்பங்கள் அகதியாகி, அடையாளங் கெட்டு, பலதரப்பட்ட மக்களுடன் நெருக்கமாக வாழவேண்டிய நிலை.



சுமை

#### 7.3.1.1 பாதிப்புகள்

- உளசமூக ஆதரவு கிடைக்காமை.
- வேண்டாத கர்ப்பத்தால் சமூக, குடும்ப, சுயதண்டித்தலுக்கும் இன்னல்களுக்கும் ஆளாதல். இதனால் உண்டாகும் வெறுப்பு, விரக்தி, மனச்சோர்வு, தற்கொலைக்கு இட்டுச் செல்லல்.



- சட்டவிரோதக் கருச்சிதைவு முயற்சியினால் நோய்களும், சிக்கல்களும், இறப்பும் ஏற்படல்.
- தாய், சேய் இறப்பு, கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற கர்ப்பங்கள் பலவிதமான பாதிப்புகளை கர்ப்பமான பெண்ணுக்கும், அவளுக்குப் பிறக்கப் போகின்ற பிள்ளைக்கும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன. முற்றாக முதிர்ச்சியடையாத எலும்புகள், சிறிய பிறப்புக் கால்வாய் என்பவற்றால் பிரசவத்தின்போது ஏற்படும் சிக்கல்கள் இறப்பை ஏற்படுத்தலாம்.
- சிறுவயதில் அளவுக்கு மீறிய அதிக பொறுப்புகளை ஏற்குமாறு நிர்ப்பந்திக்கப்படுதல்.
- பிறக்கும் குழந்தைகள் அனாதரவாதல் அல்லது வேண்டாத பிள்ளையாய், ஆரோக்கியமற்ற குழந்தையாக வளருதல்.
- கல்வியறிவு அற்ற மற்றும் பொறுப்புணர்வற்ற தன்மைகளால் மீண்டும் இதே ஆபத்துக்கு ஆளாகுதல்.

### 7.3.1.2 உதவியளித்தல்

கட்டிளமைப் பருவக் கர்ப்பம் தொடர்பான உதவியளித்தலில் பிரதானமாக அமைவது கல்வியூட்டலாகும். கட்டிளமைப் பருவப் பெண்களுக்கு அடிப்படையான பாலியல் கல்வியுடன், கருத்தடை முறைகள் பற்றிய அறிவும் கொடுக்கப்படுதல் வேண்டும். அவர்களின் உள, குடும்ப, சமூக ஆரோக்கியத்தில் கவனம் செலுத்த வேண்டும். இவை 'வருமுன் காத்தலுக்கு' உதவுகின்றன. ஆயினும் ஏதோவொரு வகையில் கர்ப்பமாகிவிடுகின்றபொழுது, அந்த வேண்டாத கர்ப்பத்தால் ஏற்படும் உளப்பாதிப்புகளுக்கு முகங்கொடுக்க அவர்களை ஊக்கப்படுத்துதல் வேண்டும். சிலவேளைகளில் கர்ப்பத்தை ஏற்கச் செய்வதும் இதில் அடங்கும். அவர்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்களுடன் பொருத்தமான முறைகளில் அணுகி, கர்ப்பமான பெண்ணுக்குரிய ஆதரவான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். இவை சாத்தியப்படாதவிடத்து, இவ்வாறான பெண்களுக்கு ஆதரவளிக்கின்ற பொருத்தமான அமைப்புகளின் உதவியை நாட வேண்டும்.

### 7.3.2 கருச்சிதைவு (Abortion)

கருவான குழந்தை, கர்ப்பம் கலைந்து வெளியேற நேரிட்டால் அதைக் கருச்சிதைவு எனக் கூறலாம்.

கருச்சிதைவு சிலவேளைகளில் இயற்கையாகவே நிகழலாம். குறைபாடுள்ள சிசுக்கள், ஒத்துவராத முளையம் பதித்தல், தாயில் கர்ப்பத்தின்போது காணப்படும் (சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம், ருபெல்லா போன்ற) நோய்கள், தாயின் அடிவயிற்றுப்பகுதி தாக்கப்படுதல் போன்ற காரணங்களால் கருச்சிதைவு ஏற்படக்கூடும்.

சிலவேளைகளில், கருச்சிதைவு மருத்துவ ரீதியாக தூண்டப்படுகின்றது. இவ்வாறான செயற்கையான கருச்சிதைவைக் கருக்கலைப்பு என அழைக்கலாம். கர்ப்பம் தொடர்ந்து குழந்தை பிரசவிப்பதால், தாயின் உயிருக்கு ஆபத்து ஏற்படும் நிலைமைகள், பாரிய உளநோய்கள் தாயில் காணப்படுதல், ஏற்கனவே இருக்கின்ற குழந்தைகளுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படும் நிலைமைகள், பாலியல் வல்லுறவால் உருவான கர்ப்பம் போன்ற நிலைமைகளில் மருத்துவ ரீதியான கருச்சிதைவு பரிசீலிக்கப்படலாம். எமது நாட்டில் கருக்கலைப்பு இன்னமும் சட்டப்படி குற்றத்திற்குரிய ஒன்றாக இருப்பதனால், இதில் பல நடைமுறைப் பிரச்சினைகள் ஏற்படலாம்.

என்னும், சட்டவிரோதமான முறைகளில், பாரம்பரிய அல்லது மருத்துவ முறைகளை உபயோகித்து கருக்கலைப்பு செய்யப்படுவது மிகவும் ஆபத்தான ஒரு நடைமுறையாகும். மேலும்,

இது தண்டனைக்குரிய ஒரு குற்றமாகவும் இருக்கின்றது. இங்கு திருமண நிலை மற்றும் தாயின் அனுமதி என்பன கவனிக்கப்படுவதில்லை. எமது சமுதாயத்தில் இவ்வாறான சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்புகள் இப்போது அதிகரித்துக்கொண்டு செல்லுவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

### 7.3.2.1 விளைவுகள்

- பொதுவாகச் சட்டவிரோதமான கருக்கலைப்புகள் அதிக அனுபவமோ, அடிப்படை அறிவோ அற்றவர்களினாலேயே செய்யப்படுகின்றன. இதனால் பல்வேறுபட்ட சிக்கல்கள் எழலாம். இதன் விளைவாக, தாய்க்குக் கிருமித்தொற்றும், அதிர்ச்சியும் ஏற்படுவதுடன், சிலவேளைகளில் இறப்புக்கூட ஏற்படலாம்.
- இயற்கையான கருச்சிதைவுகளைத் தொடர்ந்து, தாயின் எதிர்பார்ப்புகள் பொய்த்துப் போவதால் அவள் மனச்சோர்வடையக்கூடிய வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கின்றன.
- இயற்கையான கருக்கலைப்பைத் தொடர்ந்து தற்காலிக நிம்மதி ஏற்பட்டாலும், நீண்ட காலத்தில் ஒரு குற்றம் புரிந்த உணர்வு ஏற்படும் வாய்ப்புகளும் இருக்கின்றன.

### 7.3.2.2 உதவுதல்

ஓர் உதவியாளர் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் எடுத்து உதவியளிக்கலாம்.

- ஒரு கர்ப்ப காலத்தில் இயற்கையான கருச்சிதைவு நடக்கக்கூடிய ஆபத்தான காரணிகளை அறிந்து, அவ்வாறு இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் வேளைக்கே மருத்துவ ஆலோசனை பெறும்படி அறிவுறுத்தலாம்.
- சட்டவிரோதமான கருக்கலைப்பின் பாதகமான விளைவுகளை எல்லா மக்களுக்கும் தெரியப்படுத்தலாம்.
- வேண்டாத கர்ப்பம் ஏற்படும் பட்சத்தில் அதற்கு குடும்ப, சமூக ஆதரவைத் தீரட்டுவதன் மூலம் சட்டவிரோதக் கருக்கலைப்பின் எண்ணிக்கையைக் குறைக்கலாம். இது தாய், சேய் இறப்பைக் குறைக்க வழிகோலும்.
- வேண்டாத கர்ப்பங்களைத் தவிர்ப்பதற்கான ஆலோசனைகள் உதாரணமாக, கர்ப்பத்தை முறைகள் பற்றிய அறிவுறுத்தல்களை இனப்பெருக்க கால வயதையுடைய எல்லோருக்கும் வழங்கலாம்.

### 7.3.3 பிரசவத்திற்குப் பின்னான உள்பாதிப்புகள்

ஒரு தாயானவள் தனது குழந்தையைப் பத்து மாதங்கள் கருவில் சுமந்து, ஆயிரம் சந்தோஷ எதிர்பார்ப்புகளுடன் பிரசவிக்கின்றாள். ஆனால் துரதிஷ்டவசமாக, பிரசவத்தின்போது ஏற்படுகின்ற அனுபவங்கள், வலிகள், அழுத்தங்கள், ஓமோன்களின் சடுதியான வீழ்ச்சி போன்றன தாயின் உளநலத்திற்குச் சிலசமயங்களில் தீங்கு செய்துவிடுகின்றன. இதன் உச்சநிலையாக சில தாய்மார்களுக்கு குழப்பமான, மாறாட்ட நிலை ஏற்படுகின்றது. இதனையே உள்ளூர் வழக்கில் "சன்னி சுவாதம்" எனக் கூறுகின்றனர்.

#### 7.3.3.1 பிரசவத்தின் பின்னான தற்காலிக கவலை (Postpartum Blues)

ஒரு பிரசவத்தைத் தொடர்ந்து வரும் ஓரிரு நாட்களில் கணிசமான தாய்மார்களில் (கிட்டத்தட்ட 50 வீதமான தாய்மாரில்) ஒரு தற்காலிகமான மனக்குழப்பம் ஏற்படுவதைக் காணலாம். ஆயினும் இக்குழப்பமான மனநிலையானது ஒரு கிழமை அல்லது பத்து நாட்களுக்குள் மெல்ல மறைந்துவிடுகின்றது. பிரசவம் என்ற நெருக்கீட்டு அனுபவத்தின் விளைவாகவும், தாய் என்ற புதிய வாழ்க்கைப் பாகத்தை எதிர்கொள்வதில் ஏற்படும் சிரமங்களாலும் இந்நிலைமை



தோன்றுகின்றது. இதன்போது, ஒரு தாய் தொடர்ச்சியாக அழுதல், உளம் சோர்ந்திருத்தல், நித்திரையின்மை, பதற்றம், கருத்தூன்றல் குறைபாடு, குழம்பிய மனநிலை போன்ற குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டுவார். இதனைப் புரிந்து கொள்வதும், ஆதரவோடு இருப்பதும் முக்கியம். பலருக்கு இந்த இரண்டு விடயங்களுமே மனக்குழப்பத்தை மாற்றும் அருமருந்தாகி விடுகின்றன.

### 7.3.3.2 பிரசவத்தின் பின்னான உளச்சோர்வு (Postpartum Depression)

ஒரு பிரசவத்தைத் தொடர்ந்து 0.1 வீதமான பெண்கள் இந்நோய்க்கு ஆளாகி வருவதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது. இதனால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு தாய் கடுமையான மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைக் காட்டி நிற்பார். இதன்போது அந்தத் தாய் தனது குழந்தையின் வேதனைகளைக் கையாளுவதில் பல கஷ்டங்களை எதிர்நோக்குவார். இந்நிலைமையை உடைய சில தாய்மார்கள் தங்கள் உயிரை அல்லது தங்கள் குழந்தையின் உயிரை மாய்த்துவிடவும் துணியக்கூடும். இந்நிலைமை சுமார் 3 - 6 மாதங்கள்வரை நீடிக்கலாம்.

### 7.3.3.3 பிரசவத்தின் பின்னான உளமாயநோய் (Postpartum Psychosis)

மிக அரிதாக ஏற்படுகின்ற இந்நோயும் குழந்தை பிறந்ததன் பின் ஓரிரு கிழமைகளில் ஏற்பட்டுச் சில காலங்களுக்கு நீடிக்கும் இயல்பை உடையது. இதன்போது சிந்தனைக் குழப்பங்கள் (Thought disorders), போலி நம்பிக்கைகள் (Delusions), மாயப்புலனுணர்வுகள் (Hallucinations), நித்திரையின்மை என்பவற்றுடன் தாய் தனக்கு ஒரு குழந்தைபிறந்தது என்பதையே மறந்த நிலையில் இருப்பார். சிலவேளைகளில் தனது குழந்தையை அக்கறையில்லாமல் ஒரு பொம்மையைப்போல கையாளுவார். அத்தோடு நோயின் தன்மையினால், தனது குழந்தையின் உயிருக்கு ஆபத்தையும் ஏற்படுத்தக்கூடும்.

### 7.3.3.4 பிரசவத்திற்குப் பின்னான உளப்பாதிப்புகளால்

#### பெண்ணின் வாழ்வில் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

- இவ்வாறான உளப்பாதிப்புகளால் ஒரு பெண், தாய் என்கின்ற தனது பாகத்தைச் சரிவர நிறைவேற்ற முடியாது போகலாம். இதனால் தாய் - குழந்தை என்ற பிணைப்பு இல்லாமல் போதல்
  - அல்லது அதில் குறைபாடு ஏற்படுதல்.
  - குழந்தை தாய்ப்பால் இல்லாது வளரும் நிலை ஏற்படலாம்.
  - தாயன்பு கிடைக்காது அனாதரவான குழந்தை நாளடைவில் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாகலாம்.
  - இவ்வாறான நிலைமைகள் எதிர்காலத்தில் குழந்தையும் உளப்பிரச்சினைக்கு உள்ளாக வழிவகுக்கலாம்.
- திருமண வாழ்வில் குழப்பம் ஏற்படுதல்
  - கணவனின் அன்பும், அக்கறையும், கவனிப்பும் அற்றுப்போகலாம்.
  - பாலியல் ரீதியான திருப்தியின்மையினால் சில கணவன்மார் முரண்படலாம்.
  - கணவனுடைய குடும்பத்தவருடனான உறவுகளில் விரிசல் ஏற்படலாம்.
  - குடும்பம் பிளவுபடலுக்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கலாம்.
- உளநோய்க்குரிய குணங்குறிகளால் துன்பப்படுதல்.
- சமூகம் அப்பெண்ணை உளநோயாளி என முத்திரை குத்தி, நிரந்தரமாக இழிவுபடுத்தலாம்; ஒதுக்கலாம்.

### 7.3.3.5 உதவுதல்

பிரசவத்திற்குப் பின்னான உள்பாதிப்புகள் ஏற்படும் பெண்களுக்கு உதவுகின்ற பொழுது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும்.

- அன்பு, அரவணைப்பு, ஆதரவு  
பிரசவம் ஒரு கடினமான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்ற அனுபவம். இதன்போது கணவனிடமிருந்தோ, தன் தாயிடமோ அல்லது ஏனைய உறவுகளிடமிருந்தோ பெறப்படும் ஆதரவு அவசியமான ஒன்றாகும். பிரசவத்தின்போதும், அதற்கு முன்னும் பின்னும் தாயுடன் ஆதரவாகவும் கரிசனையுடனும் நடந்துகொள்ளலும், என்ன நடக்கின்றது?, என்ன நடக்கப் போகின்றது? என்ற விதமான தகவல்களைக் கொடுத்தலும் தேவையானது.
- குடும்பநல சேவையாளர், தாதிமார், மருத்துவர் போன்றோரின் நடத்தையும் சாதகமாக இருத்தல் நன்று.
- பொதுவாகப் பிரசவத்தைத் தொடர்ந்து ஏற்படக்கூடிய உள்பாதிப்பு, நிரந்தரமானதல்ல தற்காலிகமானதே என்பதை அறியச் செய்தல்.
- உள்பாதிப்பு ஏற்படுமிடத்து உடனடியாகத் தகுந்த சிகிச்சையும், ஆலோசனைகளும் பெறுதல்.
- பிரசவ நேரத்திலும், பின் குழந்தைப் பராமரிப்பிலும் கணவனின் பங்கை, பொறுப்பை அதிகரிக்கும் வழிவகைகளை ஆராய்வது முக்கியமானது.
- சிகிச்சையின்போதும், ஏனைய நிலைமைகளிலும் தாய் தன் பிள்ளையைப் பராமரிப்பதை ஊக்குவிக்க வேண்டும். பிள்ளைக்கு ஆபத்து நிகழலாம் எனும் நிலைமைகளைத் தவிர, ஏனைய வேளைகளில் தாயையும் பிள்ளையையும் பிரிக்காது பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.
- வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி, முடியுமான வேளைகளில் தொடர்ந்தும் தாய்ப் பாலூட்டு தலை உறுதிசெய்து கொள்ளவும்.

### 7.3.4 கருத்தடை (Contraception)

ஒரு குடும்பத்தின் ஆரோக்கியமானது அக்குடும்பத்திலுள்ள குழந்தைகளின் எண்ணிக்கையிலும், அவர்களுக்கிடையிலான வயது இடைவெளியிலும் தங்கியுள்ளது.

எப்போது குழந்தை பெறவேண்டும் என்று தம்பதிகள் விரும்புகின்றார்களோ அப்போது அதைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு இயற்கையான அல்லது செயற்கையான கருத்தடை முறைகளைப் பாவிப்பதே நல்லது. ஆயினும் எமது சமுதாயத்தின் சில பிரிவுகளில் குழந்தைப்பேறு என்பது கடவுளால் தீர்மானிக்கப்படுவது என்றும், அதனை செயற்கையான வழிகளில் கட்டுப்படுத்துவது தவறானது என்றும் கருதும் வழக்கம் நிலவுகின்றது. "படைத்தவன் படி அளப்பான்" என்ற நம்பிக்கை பொதுவாக இருந்தாலும், குழந்தைகளைப் பெறுகின்ற பெற்றோர், அவர்களைப் பொறுப்புடன் வளர்த்து, ஆளாக்க வேண்டிய தார்மீகக் கடப்பாட்டில் உள்ளார்கள். எனவே பெற்றோராக வரப்போகிறவர்கள் தமது வசதி, வாய்ப்புகள், இயலும், இயலாமைகளையும் தமது உடல், உள ஆரோக்கிய நிலைகளையும் கருத்தில் கொண்டு, தாங்கள் குழந்தைகள் பெறுகின்ற காலத்தைத் தீர்மானிப்பது நல்லதல்லவா?



கருத்தடை முறைகளைப் பொறுத்தவரையில், அது எமது சமுதாயத்தில் தற்காலிக கர்ப்பத்தடையாய் இருந்தாலென்ன அல்லது நிரந்தர முறையாய் இருந்தாலென்ன, அது பெண்களுக்கே உரியது என்ற ஒரு தவறான எண்ணம் வளர்ந்துகொண்டு வருகிறது. கருத்தடை முறைகளைக் கடைப்பிடிப்பதே தமது 'ஆண்மையை' இழிவுபடுத்துவதாகச் சில ஆண்கள் நினைக்கிறார்கள். அதுவும் குறிப்பாக ஆணுக்குரிய நிரந்தரக் கர்ப்பத்தடை (Vasectomy) என்றால், அநேகமான ஆண்கள் அதற்கு எதிர்ப்பைத்தான் தெரிவிப்பார்கள். சத்திரசிகிச்சை என்றாலும் சரி, குளிசையென்றாலும் சரி, ஊசியென்றாலும் சரி பெண்கள்தான் அவற்றைச் செய்ய வேண்டும். பின்பு பாலியல் ரீதியாக ஆணைத் திருத்திப்படுத்த வேண்டும் என்பது ஒரு எழுதப்படாத சட்டமாகத் தமிழ் சமுதாயத்தில் இருந்து வருகிறது. மருத்துவரீதியில் ஆண்களுக்கு நிரந்தரக் கர்ப்பத்தடை செய்வது, பெண்களிலும் பார்க்கச் சுலபமானது. சிக்கல் குறைந்தது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

### கருத்தடை முறை தொடர்பான சில தவறான நம்பிக்கைகள்

- பக்கவிளைவுகளால் உடலுக்குத் தீங்கு ஏற்பட்டுவிடும் என்ற பயம்.
- விருப்பமின்மை அல்லது அருவருப்பு - ஏற்படுதல்.
- ஆண்மை சக்தி குறைந்துவிடும் என்ற நம்பிக்கை. பொதுவாக இது ஆண்களில் காணப்படுகிறது. நிரந்தர அறுவைச் சிகிச்சை (Vasectomy) செய்தால் பலம் குன்றிவிடும். பாலுறவில் ஈடுபட முடியாது போன்ற நம்பிக்கைகள்.
- தப்பிப்பிராயங்கள் - "கடவுள் தாறதை எப்படித் தடுப்பது?" "எங்களுக்குப் பலனின்றி எட்டுப் பிள்ளைகள் பிறக்குமா?"

குழந்தை இல்லாத நிலைமைக்குப் பெண்ணே முழுதான பொறுப்பு என குற்றம் சாட்டப்படுவதுபோல கருத்தடை முறைப் பாவனைகளும் அவளிலேயே சுமத்தப்படுகின்றன. சிலவேளைகளில் கணவன் தன்மனைவி ஏதேனும் கருத்தடை முறைகள் பாவிப்பதை எதிர்ப்பதுடன் அப்படி அவருக்குத் தெரிவிக்காமல் கருத்தடை முறைகளை உபயோகிப்பதை அறிந்தால் கோபமடைவார். ஒரு சில கணவன்மார் ஒரு படி மேலே சென்று இவ்வாறு வருமுன் காக்கும் மனைவியீது அவநம்பிக்கையுற்று, சந்தேகமடைந்து குடும்பத்தினைச் சீரழிப்பதனையும் காணலாம்.

ஒவ்வொரு தம்பதியினருடைய வசதிக்கும், வாய்ப்புக்கும், விருப்பத்திற்கும் ஏற்றவாறு பல்வேறுவிதமான கருத்தடை முறைகள் இருந்தாலும், பல குடும்பங்கள் அவற்றைத் தேவையான பொழுது, தகுந்தவிதமாகப் பாவிக்கத் தவறுகின்றார்கள். இதன் விளைவாக வேண்டாத கர்ப்பங்கள்; சட்டபூர்வமில்லாத கருச்சிதைவுகள், மன உளைச்சல்கள், பொருட் செலவுகள், உடல் ஆரோக்கியம் குன்றுதல் எனப்பல பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. கருத்தடை முறைகள் பற்றிய போதிய அறிவு இல்லாமையும், அது பற்றிய தவறான கருத்துகளின் ஆதிக்கமும் இவ்வாறு கருத்தடைப் பாவனையைக் குறைப்பதில் பங்குவகிக்கலாம்.

எமது சமுதாயத்தில், நிரந்தரக் கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சைக்கு உட்படுவது தொண்ணூற்று ஒன்பது சதவீதம் பெண்ணாகவே உள்ளது. கருத்தடைக்கான நிரந்தர அறுவைச் சிகிச்சைமுறை (LRT) மிகச்சிறிய, சிக்கல்கள் குறைந்த ஒரு அறுவைச் சிகிச்சை என்றாலும், இதனைச் செய்வதற்குப் பெண்கள் அதிகம் முன்வருவதில்லை. அறுவைச் சிகிச்சை சம்பந்தமான பயமும், அதன்பிறகு தான் பலவீனமாகிவிடுவேன் என்ற தவறான நம்பிக்கையும் இதற்குக் காரணமாகலாம். அநேகமான வேளைகளில் கர்ப்பத்தடை அறுவைச் சிகிச்சைக்குப் பின்பு பல பெண்கள் உள, உடல் ரீதியான முறைப்பாடுகளைக் கூறுவதனையும் காணலாம்.

### 7.3.4.1 உதவுதல்

இவ்வாறான பிரச்சினைகளுக்கு உதவுகின்றபொழுது பின்வருவனவற்றைக் கவனத்தில் எடுக்கவும்.

- கருத்தடை சம்பந்தமான அறிவூட்டுதல்.  
தற்பொழுது பக்கவிளைவுகள் குறைந்த அல்லது இல்லாத கருத்தடை முறைகளும் உண்டு. பெண்களிடம் காணப்படும் கருத்தடைப் பாவனை பற்றிய பயங்கள், அருவருப்புகள் என்பவற்றை விளக்கமான கல்வி, குழுச்செயற்பாடுகள், பிரசுரங்கள் மூலம் நீக்க வழிசெய்தல்.
- ஆண்கள் கருத்தடை முறைகளைப் பாவிக்க ஊக்குவித்தல். குறிப்பாக ஆணுறையைப் பாவித்தல். அவசரமான, நெருக்கடியான நிலைமைகளின்பொழுது இலகுவானதாக இருப்பதுடன், அது HIVத் தொற்று உட்பட பல பாலியல் தொற்றுநோய்களில் இருந்து பாதுகாக்கக்கூடியது என்பதனையும் விளங்க வைக்க வேண்டும்.
- பெண்கள் மற்றும் ஆண்களுக்கு இருக்கும் நிரந்தர அறுவைச் சிகிச்சை சம்பந்தமான வீணான பயங்களை அகற்றுதல்.
- கருத்தடைக்குப் பிறகு ஏற்படும் உளமெய்ப்பாட்டுப் பிரச்சினைகளுக்கு உதவுதல்.
- பாலுறவில் ஈடுபடக்கூடிய சந்தர்ப்பம் உடையவர்கள், வேண்டப்படாத கர்ப்பங்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதில் உறுதியாக இருக்க வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கை விருத்தி செய்தல்.
- எதிர்பாராது பாலுறவு ஏற்பட்டால், வைத்தியர் அல்லது சுகாதாரப் பிரிவினரின் ஆலோசனை பெறுவதையும், பொருத்தமான அவசர கருத்தடைக் குளிசைகளைப் பாவித்தலின் முக்கியத்துவத்தையும் விளக்குதல்.

### 7.3.5 பிள்ளையில்லாத பெண்கள்

தமிழ்க் கலாசாரத்தில், தாய்மை என்பது பெண்மையினுடைய வரப்பிரசாதமாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. திருமணம் செய்த தம்பதிகள், குடும்பம் என்கிற பூரணத்துவத்தை அடைவதற்குக் குழந்தை என்கிற செல்வம் அவசியமாகின்றது. ஒரு குழந்தை பெண்ணின் கருப்பையில் உருவாகுவதற்கு 3 அம்சங்கள் இன்றியமையாதவை.

- கருவளமுடைய ஒரு பெண்
- கருவளமுடைய ஒரு ஆண்
- இருவருக்கும் இடையிலான இனச்சேர்க்கைத் தொடர்புகள்

எமது சமுதாயத்தில் குழந்தை இல்லை என்றால், அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் அதற்கான முழுப்பொறுப்பும் பெண்ணையே போய்ச் சேர்கின்றது. ஒரு குழந்தை வரம் கிடைக்கக் கோயில்களில் விரதமிருந்து, நேர்த்தி வைத்து, தொடர்ந்த தவம் செய்யும் பெண்கள் ஏராளம். கல்வி அறிவில் குறைந்த குடும்பங்களில் மட்டுமன்றி, பல படித்த குடும்பங்களிலும் இந்நிலையே அவதானிக்கப்படுகிறது. இது ஒரு சமுதாயப் பண்பு ஆகும். துரதிஷ்டவசமாக, எமது சமுதாயத்து ஆண்களில் பலர், தம்மில் ஒரு பிழையும் இல்லை என நினைத்து, மருத்துவ பரிசோதனைக்குப் போகத் தயங்குவது மிகவும் ஆரோக்கியமற்ற நிகழ்வாகும். பல சந்தர்ப்பங்களில் பிள்ளையில்லாத பிரச்சினைக்கு ஆண்கள் கருவளமற்றுக் காணப்படுதலும், பாலியல் பிரச்சினைகளும் காரணமாக இருக்கின்றமை அறியப்பட்டிருக்கிறது.



வசை கேட்டல்



### 7.3.5.1 பிள்ளை இல்லாத பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள்

- கணவனும், அவனைச் சார்ந்தவர்களும், சமுதாயமும் பெண்ணை 'மலடி' எனும் அமங்கல வார்த்தையால் அழைத்துத் தூஷித்தல்.

பொதுவிடங்களில் அவளின் குழந்தை இல்லாத நிலை குத்திக் காட்டப்படுவதால், நாளடைவில் பொது நிகழ்வுகளிலிருந்து ஒதுங்கித் தனக்குள்ளேயே ஒடுங்குதல்.

மலடி மலடியென்று மாநிலத்தோர் ஏசாமல்  
மலடிக் கொருகுழந்தை மாயவனார் தந்தபிச்சை

இருளி இருளியென்று இந்நிலத்தோர் ஏசாமல்  
இருளிக் கொருகுழந்தை ஈஸ்வரனார் தந்தபிச்சை

பிள்ளை இல்லையென்று பெருந்தவங்கள் செய்தேனே  
மைந்தன் இல்லையென்று மாதவங்கள் செய்தேனே

வெந்தமாத் தின்றால் விரதம் அழியுமென்று  
பச்சை மாத்தின்று பகவானைக் கைதொழுது

வெள்ளிக் கிழமை விரத மகத்துவத்தால்  
பிள்ளைக் கலிதீர்க்கப் பிறந்த நவரசமோ?

பரமசிவன் வாசலிலே பலநாள் தவமிருந்து  
பரமசிவனார் தந்த பைங்கிளியே கண்வளராய்!

தூரத்துக் கோயிலுக்கு தூண்டாவிளக் கேற்றுவிப்பார்  
காதத்துக் கோயிலுக்குக் காணிக்கை போடுவிப்பார்

குளிக்கக் குளம்வெட்டி கும்பிடக் கோயில்கட்டி  
படுக்கமடங் கட்டுவிப்பார் பாக்கியவான் உங்களப்பா

- நாட்டார் பாடல்

- குழந்தை இல்லாத பெண், தன்னில் மட்டுமே குறை என நினைத்து, தன்னைப் பல சோதனைகளுக்கு உட்படுத்தி உடல், உள ரீதியாகச் சேர்வடைதல்.
- இந்நிலையில், ஆண் வேறு பெண்களுடன் உறவுகொள்ளச் சமூகம் இடங்கொடுக்கின்றது. அதைத் தட்டிக்கேட்க முடியாத நிலைமையைப் பெண்ணுக்கு ஏற்படுத்துகின்றது.
- குடும்பம் பிளவுறுதல்  
சிலவேளைகளில் பிள்ளைக்கு என்று சொல்லி, ஆண்கள் சட்டபூர்வமாக அல்லது சட்டபூர்வமற்ற முறையில் வேறு திருமணம் செய்வதையும் காணலாம்.
- பாதிப்புக்குள்ளாகும் பெண் தனிமைச்சூழல், கழிவிரக்கம், சுயவெறுப்பு என்பவற்றால் பீடிக்கப்பட்டு தற்கொலை எண்ணத்தை நோக்கித் தூண்டப்படல்.

### 7.3.5.2 உதவுதல்

ஒரு குழந்தை உருவாகாததற்குப் பெண் மட்டும் காரணமில்லை. பாதிப்பங்குக் காரணம் ஆணில்தான் உள்ளது. எனவே பெண்ணை மட்டும் பல்வேறு சோதனைகளிற்கு உட்படுத்திக் குறை காணுவதைவிட்டு, ஆணும் சோதனைக்கு உள்ளாக முன்வர வேண்டும்.

- இதற்கு உதவியாக, இனப்பெருக்கம் தொடர்பான அடிப்படைக் கல்வியை எல்லோருக்கும் கற்பிக்கலாம்.
- அதிக காலம் காத்திராது வேளைக்கே மருத்துவ சோதனைகளுக்குள்ளாகி, குறைகள் இருந்தால் என்ன எனக் கண்டுபிடித்து, அதை நிவர்த்தி செய்வதற்கான மார்க்கத்தைத் தேடலாம்.
- குழந்தையில்லாத கவலையைத் தம்பதிகள் தமக்கிடையே பங்கிட்டுக்கொள்வதன் மூலம் இருவரிலும் ஏற்படக்கூடிய உள்பாதிப்புகளைக் குறைக்கலாம்.
- மனதை வேறு துறைகளில் ஒருமுகப்படுத்தி, தளர்வான நிலைக்குப் பழக்கப்படுத்தல். ஆழ்ந்த சுவாசப்பயிற்சி, தியானம், யோகாசனம் என்பன இதற்கு உதவும்.
- குழந்தைகள் பெறுவதற்கு வாய்ப்புகள் இல்லாத அல்லது குறைந்த தம்பதியினர் தாம் விரும்பினால், பொருத்தமான வழிகளின் மூலம் வேறு (அநாதைக்) குழந்தைகளைத் தத்தெடுத்து வளர்க்கும்படி கூறலாம்.
- பிள்ளையில்லாத பெண்ணும், ஆணும் சமூக சேவைகளில் ஈடுபடுதல் நல்லது. இதனால், தாம் ஒன்றுக்கும் பிரயோசனமற்றவர் என்ற நினைப்புப் போய், அச்சேவையில் தன்னை முழுதாக ஈடுபடுத்தி வாழ்க்கையில் சாதித்துக் காட்டுவதோடு, வாழ்வுக்கு ஓர் அர்த்தத்தையும் தேடலாம்.

## 7.4 விசேட பிரச்சினைகள்

சமுதாயத்தில் பெண்கள் எதிர்நோக்குகின்ற, விசேடமான, தனித்துவமான சில பிரச்சினைகள் இங்கே கொடுக்கப்படுகின்றன.

### 7.4.1 வீட்டு வன்முறைகள் (Domestic Violence)

எமது சமுதாயத்தின் பல வீடுகளில் பெண்கள் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாதல் என்பது மிகப் பொதுவான ஒரு பிரச்சினையாகும். இந்தத் துன்புறுத்தல்கள் உடல் ரீதியாகவும், உள ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும், பாலியல் ரீதியாகவும் நடைபெறுகின்றன.

வீட்டு வன்முறைகள் பொருளாதார நிலையில் மேம்பட்ட, கல்வியறிவு பெற்ற குடும்பங்களில் ஓரளவு குறைவாகக் காணப்படுகிறது என நம்பப்பட்டாலும் பொருளாதார, சமூக மட்டத்தில் கீழ் நிலையில் உள்ள குடும்பங்களில் இருக்கும் பல பெண்கள் நாள்தோறும் துன்புறுத்தலுக்குள்ளாகி வருகிறார்கள் என்பது வெளிப்படையானது. இவ்வாறு துன்புறுத்துபவர் அநேகமாக வீட்டிலுள்ள ஆண், அதுவும் கணவனாகவே இனங்காணப்படுகின்றார். வீட்டு வன்முறை தொடர்பான துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகுவதன் மூலம் ஒரு பெண்ணின் உடல் மட்டுமன்றி உளநலமும் கெட்டுப் போகின்றது. அவளது தன்னம்பிக்கை சிதறடிக்கப்பட்டு அவள் ஒரு ஜடமாக்கப்படுகிறாள்.

பெண்கள் துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகுவதற்கு ஏதுவாக அமைகின்ற சில இனங்காணப்பட்ட சூழ்நிலை காரணிகள் பெட்டகத்தில் தரப்பட்டுள்ளன.

### வீட்டு வன்முறைகளுக்கான ஆபத்தை அதிகரிக்கும் காரணிகள்

- மதுவிற்கு அடிமையான கணவன்
- சீரான கல்வியறிவு அற்ற / குறைந்த கணவனும் மனைவியும்
- வறுமைக்கோட்டிற்குக் கீழான பொருளாதார நிலை
- ஆணினுடைய ஆதிக்க சிந்தனை
- சுயதொழில் இல்லாத பெண்கள்
- சீதனத்துடன் தொடர்புடைய பிரச்சினை
- குடும்ப, சமூக ஆதரவு குறைவாக இருத்தல்



மேற்படி காரணிகள் ஆணை, நின்று நிதானமாக யோசிக்கவிடாமல், பெண்ணை எப்போதும் அடக்கி, தனது அதிகாரத்தை நிரூபிக்க வேண்டும் என்ற நிலைக்குத் தூண்டுகின்றன.

பெண்கள் தமக்கு ஏற்படும் இடர்களைத் தலைமுறை தலைமுறைகளாகச் சகித்து, ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகி வந்திருக்கிறார்கள். எமது சமுதாயத்தின் அதிக பெண்களுக்கு இந்நிலை ஏற்பட்டுள்ளதால், இதை ஒரு பிரச்சினை என்று நினைக்காது, வழமையான ஒன்றாக விட்டு விட்டார்கள். இதனை சாதாரணமாகிப் போன அசாதாரணம் என்றும் அழைக்கலாம். சமுதாயமும் அவ்வாறே அவர்களை ஏற்றுக்கொள்ளச் செய்கிறது. சிலவேளைகளில், வீட்டு வன்முறைக்கு ஆளாகின்ற பெண்கள் தமது கணவனைச் சரிவரக் கையாளமுடியாத, கெட்டித்தனம் குறைந்த வர்கள் என்று பெண்களையே குறைகூறுபவர்களும் இருக்கின்றனர்.

#### 7.4.1.1 பெண் துன்புறுத்தல் அதிகரிப்பதற்கான காரணங்கள்

பெண்கள் ஏன் கணவன்மார்களால் துன்புறுத்தப்படுகிறார்கள்? என்ற கேள்விக்கு விடையாகப் பின்வரும் விடயங்கள் அமையலாம்.

- துன்புறுத்தலுக்கு உள்ளாகும் பெண் தனக்கு உண்டான பாதிப்புகளை வெளியே சொல்லுவதற்குப் பயப்படுதல்.
- பெண் தனக்குண்டான பாதிப்புகளைச் சொன்னாலும், சமூகத்தில் அவளின் பேச்சு எடுபடுவதில்லை.
- 'அந்தாள் நல்ல மனுஷனல்லோ! இவள் ஏதாவது வாய் காட்டியிருப்பாள்!!!' நியாயம் கேட்க முற்படும் பெண்கள் சமுதாயத்தினால் பழிக்கப்படுதல் (அடங்காப்பிடாரி, வாய்க்காரி). சிலவேளைகளில், பெண் நியாயம் கேட்க முற்படுவது, ஆணை மேலும் ஆத்திரப்படுத்தி பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் ('வெளிக்கிடடி வெளியாலை').
- கணவனை வெளியே காட்டிக்கொடுத்தால் ஏற்படக்கூடிய சமுதாயப் பழி, மற்றும் அவன் தண்டனைக்காகச் சிறை சென்றால் யார் குடும்பத்தைக் கவனிப்பது என்ற கவலை. இதனாலும் பல பெண்கள் முறைப்பாடு செய்ய முன்வருவதில்லை.

இப்படியான நடைமுறைச் சிக்கல்கள், நாளுக்குநாள் வன்முறைக்கு உட்படும் பெண்ணின் தொகையை அதிகரித்துக்கொண்டு போகிறது. கனலும் நெருப்பை உள்ளே சுமந்து நிற்கும் எரிமலைபோல, பெண்ணும் தனக்கு ஏற்படுகின்ற துன்பங்களை மனதுக்குள் சுமந்து, வெளிக்கு அமைதியாகத் தென்படுகின்றாள்.



ளரிகின்ற பிரச்சினை

முப்பது வயதுடைய, திருமணமான, இரு குழந்தைகளின் (ஒன்றரை வருடம், 4 மாதம்) இளம் தாயொருவர், மண்ணெண்ணையை ஊற்றிப் பற்றவைத்து தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டபோது, அயலவர்களால் காப்பாற்றப்பட்டு யாழ். போதனா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவர் ஆஸ்பத்திரியில் தங்கிச் சிகிச்சை பெற்ற காலத்தில் வைத்தியர், தாதிமார், உளவளத்துணை சேவையாளர் எனப் பலராலும், அவளது தற்கொலை முயற்சிக்கான காரணம் கேட்கப்பட்டது. ஆனாலும், கடைசிவரையிலும் அப்பெண் ஒன்றும் சொல்லவில்லை. இறுதியாக ஒரு கணத்தில் 'என் புருஷனைப் பொலிஸில் பிடிச்சுக் குடுத்தால், பிறகு நான் என்ன செய்யிறது?' என்று சொல்லிப் பெருமூச்சு விட்டார். இதற்குப் பிறகு, அவளால் சொல்லப்படும் தகவல்கள் அவ்வினுடைய புருஷனுக்கு எதிராக உபயோகிக்கப்படமாட்டாது என்று உறுதிப்படுத்தி, அவளின் சுயசரிதையைச் சற்று ஆழமாகக் கேட்டபொழுது, அவ மிகத் தயக்கத்துடன், சில காலமாகத் தனது கணவன் குடிபோதையில் வந்து தன்னைப் பல வழிகளிலும் துன்புறுத்தி அடிப்பதாகக் கூறினார். இறுதியாக, இதைத் தாங்கமுடியாமல் தான் தற்கொலை செய்ய முடிவு செய்ததாகக் கூறினார். "எவ்வளவு காலத்துக்கெண்டுதான் பொறுக்கிறது?".

### 7.4.1.2 வீட்டு வன்முறைக்கு உள்ளான பெண்களை இனங்காணல்

#### • உடற் காயங்கள்

இவை அநேகமாக கைகளினாலும், கால்களினாலும், சிலவேளைகளில் விற்குக் கட்டைகளினாலும் ஏற்படுத்தப்படுகின்றன. காயங்கள் பொதுவாகத் தலை, கழுத்து, கை, கால்களில் காணப்படும். நெருப்புச் சூட்டுக்காயமும், முறிவுகளும் சிலவேளைகளில் காணப்படலாம். இப்படியான வேளைகளில் காயங்கள் ஏற்பட்டதற்கு பெண்கள் கூறும் காரணங்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் பொருத்தமின்றி இருப்பதை அவதானிக்கலாம்.

#### • உளரீதியிலான பாதிப்புகள்

- பயம், பதற்றம்
- நித்திரை, பசி இல்லாதுபோதல்
- மனச்சோர்வு, தற்கொலை எண்ணங்கள்
- தன்னம்பிக்கை குறைதல்; ஆளுமை சிதைவடைதல்

### வண்களுக்கு உண்டாகின்ற பாதிப்புகள்

- 'ஏன் எனக்கு இந்த நரக வாழ்க்கை?' எனும் எண்ணம் வாழ்க்கையில் விரக்தியை ஏற்படுத்தி மனச்சோர்வை உண்டாக்கலாம்.
- திரும்பத் திரும்ப தற்கொலை முயற்சிக்கு இட்டுச்செல்லுதல் (தற்கொலைகளும் ஏற்படுதல்).
- பெண்ணை நிரந்தர நோயாளியாக்கிவிடுதல்.
- சமுதாயத்தில் ஆளுமைமிக்க, பூரணத்துவமான பெண்ணாகச் செயற்பட முடியாதுபோதல்.
- பெண்ணின் உளநலம் கெடுதல். இது அவளின் குழந்தைகளை நிராதரவான நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். இதனால் குடும்பக் கட்டமைப்புச் சீர்குலைந்து சமூகச் சீரழிவு ஏற்படலாம்.

### 7.4.1.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

சமுதாயத்தில் பெண்ணுக்கு எதிரான வன்முறையை முற்றாக ஒழிப்பது என்பது தற்போதைக்கு முடியாத காரியம். எனினும், பிரச்சினைகளின் வேராக இருக்கும் ஆண், மற்றும் சமுதாயம், பாதிப்பிற்கு உட்படும் பெண் என்பவர்களின் மூலம் தீர்வுக்கான முயற்சியில் இறங்கலாம். உதவியாளர் ஒருவர் கீழே குறிப்பிடப்படும் விடயங்களைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் அவசியமானது.



முப்பத்தைந்து வயதுடைய, 3 பிள்ளைகளின் தாய் ஒருவர் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு உளநோய்ப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்பட்டார். அவரின் முகம் வீங்கி, கண்கள் இரண்டையும் சுற்றி கண்டிக் காணப்பட்டது. தலையில் ஆங்காங்கு மாறியும், மாறாதுமாய் நிறையக் காயங்கள் இருந்தன. அந்தப் பெண்ணின் கணவன் ஒரு குடிகாரன் என்பதையும் அறியக்கூடியதாக இருந்தது. பல தடவைகள் காயங்களிற்கான காரணம் கேட்கப்பட்டபோது அப்பெண்ணும், அவளது (14 வயதுடைய) மூத்த மகளும், அந்தக் காயங்கள் கீழே விழுந்ததால்தான் உண்டானது என்றே சொன்னார்கள்.

நீண்ட நேரம் அவர்களின் நம்பிக்கைக்கு உகந்தவகையில் உரையாடிய பின்பு, அந்தத் தாய் வீட்டில் இடம்பெற்ற வாய்த் தகராறின்போது கணவனால் தான் தாக்கப்பட்டதை ஒப்புக்கொண்டார் என்றாலும் தனது கணவனுக்குப் பிரச்சினை கொடுக்க வேண்டாம் என்றும் கேட்டுக் கொண்டார்.

### பெண்

- தனக்கு எதிரான வன்முறைகளை வெளியில் சொல்லி, அவற்றிலிருந்து விலகுவதற்கு வழி தேடுதல்.
- பெண்களை (பாடசாலைக்கு அனுப்பிக்) கல்வி கற்கவும், உலக நடப்பைப் புரிந்து கொள்ளவும் ஊக்குவித்தல்.
- பெண்கள் தாமும் உழைத்துப் பொருளாதார ரீதியில் பலம் பெறுதல். வேலை கிடைக்காத பெண்கள் சுயதொழில் பழகலாம். இதன் மூலம் ஆண்களில் முழுக்க முழுக்கச் சார்ந்து வாழாத தன்மையை உருவாக்கலாம்.
- தற்கொலை முயற்சிகள் வெற்றியளிக்கும் பட்சத்தில், குழந்தைகள் தாயில்லாது, அனாதைகளாகி விடுவார்கள் என்பதனையும், பெண் குழந்தையெனில் பிற்காலத்தில் அந்தப் பெண்ணுக்கும் இதே கதியுண்டாகலாம் என்பதனையும் உணருதல்.

### கல்வியினால் பெண்கள்

- கௌரவமான தொழிலில் ஈடுபட முடியும்,
- சுயமாகத் தீர்மானங்கள் எடுக்க முடியும்.
- பாதிக்கப்படும் ஏனைய பெண்களுக்கு வழிகாட்டியாக முடியும்.

### ஆண்

- ஆணாதிக்க நடைமுறைகளை முற்றாக ஒழிக்க முன்வருதல்.
- மதுவுக்கு அடிமையாகும் தன்மையை விட்டொழித்தல்.
- வீட்டு வன்முறையின் மூலம் ஏற்படுகின்ற நீண்டகால விளைவுகளினால் பாதிப்பிற்குள்ளாகுவது ஆணும் பிள்ளைகளுந்தான் என்பதை உணருதல்.

### சமுதாயம்

- உதவியளிக்கின்ற ஒரு குழுவை உருவாக்கி, (உதாரணமாக, சமுதாய மட்டத்தில் வேலை செய்கின்ற பெண் உளவளத்துணையாளர்கள்) பெண்களின் பிரச்சினைகளை ஆதரவாய் செவிமடுத்தல், அவர்களின் வாழ்க்கைக்கு நம்பிக்கையூட்டும் விதமாக நடத்தல்.
- ஆணும் பெண்ணும் சமம் என்ற தத்துவத்தை நிலைநாட்டுதல்.
- பெண்களைக் கட்டுப்படுத்தி, அவர்களுக்குத் தீங்கு செய்கின்ற சில பண்பாட்டு நடைமுறைகளை மாற்றி அமைத்தல்.

- பெண் விடுதலை அமைப்புகள் மூலம் பாதிப்பற்றும் பெண்களுக்காகக் குரல் கொடுத்தல்; பொருளாதார உதவிகளை, பயிற்சிகளை, வேலைவாய்ப்புக்களைப் பெற்றுக்கொடுத்தல்; பாதுகாப்பு அளித்து, தற்காலிக சமூக வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தல்; உளச்சமூக ஆதரவை அதிகரித்தல் போன்றவற்றைச் செயற்படுத்துதல்.
- சமுதாயத்தில் பெண்கள் இலகுவாகத் தமது பிரச்சினைகளை முறையிடுவதற்கு விசேட ஏற்பாடுகளை (உதாரணமாக, காவல்துறையில் பயிற்றுவிக்கப்பட்ட பெண் அதிகாரிகள் கொண்ட தனிப்பிரிவினை அல்லது இலவச பெண் சட்ட ஆலோசனையினைச்) செயற்படுத்தல்.

பொதுவான இணக்க வழிமுறைகள் எல்லாம் தோல்லியற்றால்; பெண் விரும்பினால், பிரச்சினைக்குரிய அவளது கணவனுக்கெதிரான சட்ட நடவடிக்கைகளை எடுக்க உதவலாம்.

### 7.4.2 விதவைகள்

எமது பிரதேசத்தில் கணிசமான குடும்பங்கள் பெண்களாலேயே, அதுவும் கணவரை இழந்த விதவைப் பெண்களாலேயே தலைமை தாங்கி முன்னெடுத்துச் செல்லப்படுகின்றன.

இயற்கையான, இயற்கைக்கு மாறான காரணங்களினால் திடீரென்று கணவன் இறந்துவிடும் போது, சடுதியாகச் சரிந்து விழுக்கின்ற குடும்பத்தைத் தாங்கவேண்டிய பொறுப்புப் பெண்ணையே சாருகின்றது. இதனால் ஏற்படும் குடும்பச் சுகம், பொருளாதாரக் கஷ்டம் போன்றன உளரீதியில் பெண்ணை ஆரோக்கியமில்லாத நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்லுகின்றன.

### அமங்கலிகள்

எமது தமிழ்ச் சமுதாயத்தில், சுமங்கலிப் பெண்களுக்கு ஒரு தனித்துவமான இடம் உண்டு. எப்போது கணவன் இறந்துவிடுகிறானோ, அன்றிலிருந்து அந்தப் பெண்ணிற்குக் கொடுக்கப்படும் மதிப்பு, பெருமை என்பன இல்லாமல் போய்விடுகின்றன. பாரம்பரியமாகக், கணவனின் இறந்த நாள் சடங்குகளின்போது, மனைவியை குங்குமம், தாலி, வளையல்கள் என்பவற்றை அணியச் செய்து பின்னர் வேறு பெண்களைக் கொண்டு கழற்றி, உடைத்து, அதன்பின் அதை அழித்துக், குளிக்கச் செய்து, வெள்ளைப் புடவை அணிவித்து விடுவார்கள். முன்னர் தலைமயிரைக்கூட மொட்டையடிப்பது வழக்கம். இந்தியாவில் விதவைச் சம்பிரதாயமாக உடன்கட்டை ஏறவேண்டியிருந்த நிகழ்வை 'சதி' என்று அழைப்பார்கள். இதுமாதிரியான தொன்றுதொட்ட காலம் முதல் பெண்ணிற்கு நிகழ்த்தப்படும் சடங்குகளினால், தனது கணவனின் இழப்பில் கவலையடைந்த ஒரு பெண்ணின் மனம் மேலதிக அழுத்தங்களுக்குள்ளாகிப் பேதலிக்கிறது.

### 7.4.2.1 விதவைகளின் உளநலம் கெடுவதற்கான காரணங்கள்

பல விதவைகள் நாளடைவில் தமது இழப்பிலிருந்து படிப்படியாக மீண்டு, மன உறுதி பெற்று, புதியதொரு வாழ்க்கை முறைமைக்கு வருவார்கள். ஆயினும் கீழே குறிப்பிடப்படும் காரணங்கள் விதவைப் பெண்களின் உளநலத்தில் பாதிப்பை ஏற்படுத்திவிடலாம்.

- கணவனில் தங்கி வாழ்ந்த பெண்கள், சடுதியாகப் பாதுகாப்பில்லாத தன்மை, பொருளாதார நெருக்கடி என்பவற்றிற்கு முகங்கொடுக்கவேண்டிய நிலைமை.
- இளவயது, அதிக எண்ணிக்கையான பிள்ளைகள், உதவிக்கு யாரும் இல்லாத நிலை.
- பூ, பொட்டு, தாலி அணியும் சுமங்கலிப் பெண்கள் கணவன் இறந்ததும் கட்டாயமாக அவற்றை அணியக்கூடாது எனும் சம்பிரதாயம்.
- 'அபசகுணம்', 'முழுவிளத்துக்கு உதவாதது' என்னும் பதங்களைப் பிரயோகித்து, சமூகம் பொது நிகழ்ச்சியில் கலந்துகொள்ளவிடாது ஒதுக்கிவிடல்.



### காணாமற் போனவரின் மனைவி

காணாமற்போன குடும்பங்களில் வாழும் பெண்கள், தமது கணவன் உயிருடன் இருக்கிறாரா? இல்லையா? எனும் உண்மையை அறியாமல் தவித்துக்கொண்டு இருக்கிறார்கள். இது மேலதிகக் குடும்பச் சமையோடு, தமது சுமங்கலிக் கோலத்தைக் கலைப்பதா, இல்லையா என்ற இருதலைக் கொள்ளிவாய் அகப்பட்ட ஏறும்பின் நிலைக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்லுகிறது. இந்த அவல நிலையைப் புரிந்துகொண்டு, காணாமற் போனவருடைய மனைவியின் விசேடமான இழப்பு வகையை ஏற்றுக்கொண்டு, அவருக்கு ஆதரவாக இருக்க வேண்டும்.

- கணவனை இழந்த பின், வீட்டைவிட்டு உழைப்பதற்காக வெளிக்கிடும் பெண்களை ஏற்றுக் கொள்ளாது, அவளின் மேல் சமூகம் அவதூறு சொல்லுதல்.
- விதவைப் பெண்கள் எந்த ஆணுடன் கதைத்தாலும், வெளி ஆண் ஒருத்தன் வீட்டுக்கு வந்தாலும் தவறான கண்ணோட்டத்தில் பார்த்து, அவளின் நடத்தையைக் கேள்விக்குறியாக்குதல்.
- ஆதரவில்லாத தன்மை, பெண்ணை உடலரீதியாக, பாலியலரீதியாக வன்முறைக்கு இலகுவில் ஆளாக்கலாம்.
- அவர்கள் மேல் திணிக்கப்படும் அதிகப்படியான சுமை. உடனடியாகத் தமது உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாமல், குடும்பப் பாரத்தைத் தாங்கும் பெண்கள் நீண்டகால ரீதியில் நோய்க்கு உள்லாகலாம்.
- கணவனின் சாவு நிகழ்ந்த விதம் வருத்தம் வந்து, நீண்ட காலம் ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து சாகும் கணவனைவிட, திடீரென நிகழும் விபத்து, ஷெல், குடு, காணாமற்போதல் போன்ற சாவுகளினால் பெண்கள் அதிகளவு உளரீதியான பாதிப்புகளுக்குள்ளாகின்றனர்.

இவ்வாறான காரணிகள், சமுதாயப் பார்வைகள் பெண்ணின் சமூக அந்தஸ்து குறைவதிலும் உளநலம் கெட்டுப்போவதிலும் பிரதான பங்காற்றுகின்றன.

#### 7.4.2.2 உளசமூகப் பாதிப்புகள்

அநேகமான விதவைகள் ஆரம்பத்தில் சாதாரண இழவிரக்கத்தை அனுபவிப்பார்கள். எனினும் சமுதாய ஆதரவு கிடைக்காத, புறக்கணிக்கப்படுகின்ற சிலர் அதிக கஷ்டங்களை அனுபவிப்பார்கள். அவர்கள் தொடர்ச்சியான இழவிரக்கத்தையும் துன்பத்தையும் கொண்டிருப்பார்கள். இதைவிட அவர்களில் பின்வரும் உள்பிரச்சினைகள் காணப்படலாம்.

- மனச்சோர்வு
- நித்திரையின்மை, பசியின்மை
- மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் (உதாரணமாகப் பெருமூச்சு, தலையிடி, நெஞ்சு வலி)
- நீண்டு கொண்டு செல்லும் இழவிரக்கம்

பொதுவாக, வெளிக்காட்டப்படாது அடைத்து வைக்கப்படும் துக்க உணர்வுகள், வேறேதேனும் ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் வெளிப்பட்டு பெண்களில் உடல், உள, உணர்ச்சிக் குழப்பங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இப்படியான பெண்களுக்குப் பயம், பதகளிப்பு, விரக்தி, வெறுப்பு, அவநம்பிக்கை, தனிமை போன்ற பல மாதிரியான உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் அடிக்கடி ஏற்படலாம்.

#### 7.4.2.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

விதவைகளின் உளநலம் கெடாதிருக்க உதவி செய்வதுடன் உளசமூக நன்நிலையை எவ்வாறு மேம்படுத்தலாம் என்றும் உதவியாளர்கள் ஆராய வேண்டும். அதற்குப் பின்வருவன உதவலாம்.

- விதவைகள் விழிப்பு நடவடிக்கைகள், துணியை ஏற்படுத்தும் செயற்பாடுகள் என்பவற்றைக் குழுக்களாக நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் அவர்களது இழப்புத் துக்கத்திலிருந்து மீட்சி பெற வழிசெய்தல்.
- சிநேகிதமான, ஆதரவான அணுகுமுறை மூலம் அவர்களின் தேவைகளை அறிதல்.
- உளவளத்துணை வழங்குதல்.  
பெண்களுக்குள் மறைந்திருக்கும் பலங்களை, பலவீனங்களை இனங்கண்டு அவைகளுக்கமைய உதவுதல்.
- கவலைகள், பயங்களை நீக்கி உதவிபுரிதல்.
- இழப்பின் துயரம் நீங்கும்வரை அழுதல், அழவிடுதல். இதன் மூலம் மனதின் பாரம் குறைவதற்கு வழிசமைத்தல்.
- வலுவூட்டல் (Empowerment)  
பெண்களை மீண்டும் சமூக நிரோட்டத்தில் கலந்துகொள்வதற்குத் தயார்ப்படுத்தல்.
- பாலியல் ரீதியிலான தேவை  
இது மிகவும் முக்கியமானது. விதவைப் பெண்களுக்கும் பாலியல் ரீதியிலான தேவைகள் இருக்கலாம் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும்.
- மீள்பார்வை செய்யப்படவேண்டிய சம்பிரதாயங்கள்  
பாரம்பரியமான சில சம்பிரதாயங்கள் (உதாரணமாகச் செத்த வீட்டில் மனதைப் புண்படுத்தும் சில சடங்குகள், நடைமுறைகள் ஒழிக்கப்படுதல் நல்லது; (உதாரணமாகச் செத்தவீட்டில் தாலி கழற்றல், பொட்டழித்தல்).

### 7.4.3 முதிர்கன்னிகள் (Spinsters)

திருமண வயது கடந்துபோன பிறகும் திருமணம் கைகூடாத பெண்களை முதிர்கன்னிகள் என்று பொதுவாக அழைப்பர். தமிழ்க் கலாசாரத்தில் திருமணம், பெண்ணினுடைய வாழ்வில் மிகப்பெரிய சடங்கு; ஒரு வாழ்வின் மாற்றம். எமது சமுதாயத்தில் தற்போது திருமணமாகாத முதிர்கன்னிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்கும் நிலைமையே காணப்படுகின்றது.

#### 7.4.3.1 பொதுவான காரணிகள்

முதிர்கன்னிகளின் அதிகரிப்பிற்குப் பங்களிப்புச் செய்யும் பொதுவான காரணிகளாகப் பின்வருவன அமைந்திருக்கின்றன.

- சீதனம்  
சீதனமானது பொருளாதாரத்தில் நடுத்தர வர்க்கத்திலும் அதற்குக் கீழும் உள்ள பெண்களையே பிரதானமாகப் பாதிக்கிறது. பணம் இருப்பவர்கள் கூடுதலான தொகையைக் கொடுக்க முன்வருவதால், பணம் இல்லாத ஏனைய குடும்பங்கள் மேலும் சிக்கலுக்கு உள்ளாகின்றன.
- இளம்வயது ஆண்களின் தொகை, பெண்களோடு ஒப்பிடுகையில் குறைந்த விகிதமாதல்.  
போரில் பங்குபற்றுதல், போரில் இறத்தல், காணாமற்போதல், வெளிநாடு செல்லல் போன்றன இதற்குப் பங்களிக்கின்றன. மேற்படி காரணங்களினால் பெருமளவு ஆண்களின் தொகை குறைந்துவிட்டதால், ஆண்களுக்கான பெண்ணின் தெரிவு, போட்டி நிலையிலிருக்கின்றது.
- மூடநம்பிக்கைகள், சாத்திரங்கள், தோஷங்கள்  
செவ்வாய்க்குற்றம்: தமிழ் சமுதாயத்திலுள்ள நம்பிக்கைகளுள் ஒன்றாக இந்த செவ்வாய்க்குற்றம் என்பது காணப்படுகின்றது. ஒருவர் பிறக்கின்ற நேரத்தினை அடிப்படையாகக்



கொண்டு கணிக்கப்படுகின்ற 'சாதகத்தில்' வெவ்வேறு கிரகங்களின் நிலை குறிப்பிடப் பிடப்பட்டிருக்கும். செவ்வாய்கிரகமானது 2 அல்லது 8ம் நிலைகளில் வருகின்ற போது அது குற்றமுள்ள செவ்வாயாகப் பார்க்கப்படுகின்றது. பண்பாட்டு நம்பிக்கையின்படி செவ்வாய்க்குற்றமுள்ள ஒருவரை, அவ்விதமான குற்றமுள்ள ஒருவர்தான் மணம்புரிய வேண்டும். அவ்வாறு இல்லாவிடின், அந்தத்திருமணம் வெகுகாலம் நிலைக்காது. இதனால், செவ்வாய்க்குற்றமுள்ள ஒருவர்: அது ஆணாகிலும் சரி, பெண்ணாகிலும் சரி: தன்னுடைய வாழ்க்கைத் துணையைக் கண்டு பிடிப்பதற்கு நீண்டகாலம் காத்திருக்க வேண்டியிருக்கும். இவ்வாறு காத்திருந்து காத்திருந்து ஒருபோதும் திருமணம் செய்யமுடியாமல் போய்விடு பவர்களுமுண்டு.

- காதல் தோல்வி பெண்கள் காதலித்து ஆண்களினால் கைவிடப்படல் (இந்தப் பிரச்சினை ஆண் - பெண் எனும் இருபாலாருக்கும் இருந்தாலும், காதலித்து கைவிடப்பட்ட ஒரு பெண்ணைத் திருமணம் செய்ய முன்வருவோர் மிகவும் குறைவாக இருப்பதுதான் யதார்த்தமாக உள்ளது).
- கல்வித் தகைமையில் உயர்ந்த பெண்கள் தமது அந்தஸ்திலும் உயர்ந்த கணவனைத் தேடி, அது கிடைக்காதபொழுது கன்னியாகவே காலத்தைக் கழிக்கின்றனர்.

#### 7.4.3.2 பாதிப்புகள்

எமது சமூகத்தில் திருமணத்திற்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள முக்கியத்துவம், அது கைகூடாத பெண்களை உளரீதியில் பல பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாக்கிவிடலாம். இவ்வாறான பாதிப்புகள் திருமணமாகாத ஆண்களிலும் இருந்தாலும், அது ஒப்பீட்டளவில் மிகக் குறைவானது.

- திருமணம் கைகூடாது, திருமண வயதும் கடந்துவிட்ட பெண்களுக்கு சமூகம் களங்கமான பல முத்திரைகள் இடுகிறது. அதிர்ஷ்டம் கெட்டவள், கிரகபாவம் (செவ்வாய்க்குற்றம்) உள்ளவள், சிலவேளைகளில் அவளின் நடத்தையையும் கேள்விக்குறியாக்குகின்றது.
- ஒரு வீட்டில் மூத்தபெண் திருமணம் செய்யமுடியாத நிலை ஏற்படுவதால், அவளை அடுத்துப் பிறந்த பெண்களுக்கும் இந்நிலை தொடர வாய்ப்புண்டு. இது மூத்த பெண்ணை மனரீதியில் மிகுந்த குற்றவுணர்வுக்கும், சோர்வுக்கும் உள்ளாக்குகின்றது.
- சிலவேளைகளில் அவள் வயதொத்த பெண்கள் குழந்தை, கணவனுடன் குடும்பமாக வாழும் நிலையைப் பார்க்கும்பொழுது தனித்து வாழுகின்ற பெண்ணில் ஏற்படுகின்ற ஆதங்கம், மனச்சோர்வை ஏற்படச் செய்யலாம்.
- முதிர்கன்னிகளின் பெற்றோர்களும், தம் பிள்ளைகளை வாழவைக்க முடியாமல்போன தம் இயலாமையை எண்ணி, மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் உண்டு.

#### 7.4.3.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

முதிர்கன்னிகள் தொடர்பான பிரச்சினைகளை அடையாளங்கண்டு உதவ முற்படும்போது பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும்.

- பல பிரச்சினைகளுக்கான அடிப்படைக் காரணியாகச் சீதனமே உள்ளது. எனவே ஆண் - பெண் வேறுபாடின்றி அனைவரும் இப்பிரச்சினையை இல்லாதொழிக்க மனங்கொள்ள வேண்டும்.
- ஆண்கள் தம்மிடையே குழுவாகச் செயற்பட்டு, சீதன எதிர்ப்புக் கொள்கைகளைப் பரப்ப முன்வருதல்.

- முதிர்கன்னிகள் வாழ்வில் சோர்ந்துவிடாமலிருக்க ஆலோசனை வழங்கி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். அவர்கள் தங்களுக்கான ஒரு மாற்று வாழ்க்கை முறையைக் கண்டுபிடிக்க உதவ வேண்டும்.
- திருமணமாகாத எத்தனையோ பெண்கள், சமூக சேவை, சமுதாயத்தில் உயர் அந்தஸ்து போன்றவற்றின் மூலம் சந்தோஷமாக வாழுகிறார்கள் என்பதை உதாரணமாகக் கொள்வதன் மூலம் ஏனையோரும் வேறு ஆரோக்கியமான வழிகளில் மனஞ்செலுத்துதலை ஊக்குவிக்கலாம்.
- பெண்கள் பொருளாதார ரீதியில் ஆண்களில் தங்கியிருக்காமல் தமது சொந்தக் கால்களில் நிற்கப் பழகுவதல்.

## 7.5 பாலியல் வல்லுறவு

ஒரு பெண்ணின் பூரண சம்மதின்றி, பலாத்காரமாய் வற்புறுத்தல் மற்றும் பயமுறுத்தல் மூலம் மேற்கொள்ளப்படும் பாலுறவுகளைப் பாலியல் வல்லுறவு என அழைக்கலாம். தீவிரமான யுத்தம் மற்றும் யுத்தத்திற்குப் பிற்பட்ட சூழலில் இருக்கின்ற பல்வேறு காரணங்களினால், ஆண்களால் பாலியல் வல்லுறவுக்குட்படும் பெண்களின் தொகை அதிகரித்துச் செல்லுகின்றது. பெண்கள் வயது வேறுபாடின்றி இப்பலாத்காரத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள். பாலியல் வல்லுறவின் உச்சவடிவமே கற்பழிப்பு ஆகும்.

போரினால் நிராதரவான பெண்கள், அகதி முகாம்களில், அடைக்கலம் தேடுகின்ற இடங்களில் மற்றும் தனியாகப் பயணப்படும்போது எனப் பல இடங்களில் பாலியல் வல்லுறவுக்குள்ளாகின்றாள். சிலவேளைகளில் அவர்களது பாதுகாப்பும், உயிரும் பாலுறவுக்காய் விலை பேசப்படுகிறது. எமது தேசத்தில் இறுக்கமிழந்த சட்ட நடைமுறைகளும், போர் தொடர்பாக உருவான புதிய நிலைமைகளும், தட்டிக்கேட்டு நியாயம் பகர வாய்ப்பில்லாத தன்மைகளுந்தான் இக்கொடுமான நிகழ்விற்கு விதைபோட்டுள்ளன. இவ்வாறான பல சந்தர்ப்பங்களில் இப்பிரச்சினையின் தன்மை தனிமனித மற்றும் குடும்ப மட்டங்களைத் தாண்டி ஒரு சமுதாயத்தின் பிரச்சினையாக இன்னமும் உணரப்படவில்லை.

தூரதிஷ்டவசமாக பாலியல் வல்லுறவிற்குட்பட்ட பெண்களின் மேல், அவளது சமுதாயம் குற்றப்பத்திரிகை வாசித்து, ஒதுக்கி வைப்பது, மேலும் வல்லுறவிற்கு உட்பட்ட பெண்களின் வாயை மூடிவிடுகிறது. இச்செயற்பாடு ஆண்களை இவ்வாறான செயல்களில் ஈடுபடுவதற்கு மேலும் தூண்டிவிடுகிறது.

அநேகமான குடும்பங்களில் ஆண் துணை இல்லாதிருத்தல், பெண்கள் குடும்ப அலுவல்களுக்கு, உழைப்பதற்குத் தனியே பிரயாணப்படவேண்டிய நிலைமை, தாராளமான உள்ளூர், வெளியூர் மதுபான உபயோகம், ஆபாசத் திரைப்படங்கள் போன்றவை இந்த நிலைமையைக் கூட்டுவதில் அதிக பங்குவகிக்கின்றன. போரின்போதும், அதற்குப் பின்னான காலப்பகுதியிலும் காட்டிக் கொடுப்பு, பயம், உயிரச்சம் போன்ற காரணங்களும் பாலியல் வல்லுறவுகளைக் கூட்டிவிடுகின்றன.



கொடுமான அனுபவம்



உங்கள் சேவைகளின்போது, மனச்சோர்வுக் குட்பட்டு, பின்தள்ளப்பட்டு, ஒதுங்கி இருக்கும் பெண்களில் கற்பழிப்பு ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய சாத்தியங்களையும் கருத்திற்கொள்ள வேண்டும். கற்பழிப்பு என்பது பலவீனமான, தனிமைப்பட்ட யுவதிகள் மற்றும் பெண்களுக்கு எதிராகச் செய்யப்படுகின்ற ஒரு பாலியல் வன்முறையாகும். போர்ச் சூழலில் ஒரு சமூகத்தைப் பயமுறுத்தி அடக்கி ஆளவும் இம்முறை பாவிக்கப்படுகின்றது. கற்பழிப்பு போன்ற பாலியல் வன்முறைகள் உண்மையிலே மிகவும் பயங்கரமான அனுபவங்களாகும்.

கற்பழிப்பு, சம்பந்தப்பட்டவரின் வாழ்க்கையை மட்டுமல்லாது, அவருடைய குடும்பத் தாரையும் சமுதாயத்தையுங்கூட பாதிக்கின்றது என்பதனை நாம் உணர வேண்டும். கற்பழிப்பு பல வேளைகளில் தனியே பாலியல் திருப்திக்காக மட்டுமன்றி, பெண்கள் மீதான ஆண்களின் ஆதிக்க வலுவைக் காட்டும் வழியாகவும் அமைகின்றது.

இதைவிட மேலைத்தேய, அபிவிருத்தியடைந்துவரும் நாடுகள் உட்பட உலகின் அநேக நாடுகளில், ஆண்கள் பெண்களைப் பாலியல் சுரண்டலுக்கு உபயோகிப்பது பெரும் பிரச்சினையாகவுள்ளது.

### 7.5.1 கற்பழிக்கப்பட்டவரின் குணங்குறிகள்

இவர்கள் மனவடுவிற்குட்பட்ட ஒருவரின் பொதுவான குணங்குறிகளுடன் (அத்தியாயம் 4இல் பகுதி 4.5.1ஐப் பார்க்கவும்) பின்வரும் குணங்குறிகளையும் கொண்டிருக்கலாம்.

- வெட்கம், அவமானம் அல்லது தன்மானத்தை இழந்த உணர்வு.
- சமுதாயத்தில் முகங்கொடுக்கக் கடினமாக இருத்தல்.
- அழுக்கு, ஊறுபடுத்தப்பட்ட உணர்வு.
- உதவியற்ற நிலை.
- சகதியற்ற, காயப்படுத்தப்பட்ட, பாவிக்கப்பட்ட உணர்வு.
- எதிர்காலம் பற்றிய பயம்.
- குடும்பத்திற்கு அவப்பெயரைச் சம்பாதித்துவிட்டோம் என்ற குற்றவுணர்வு.
- தானாகவே தனிமைப்படல் அல்லது குடும்பத்தாரால் தனிமைப்படுத்தப்படல்.
- முகந் தெரியாதவர்களைக் கண்டால் பயம் (குறிப்பாக ஆண்கள்).
- கோபம்.
- பாலியல் பிரச்சினைகள்.

### 7.5.2 கற்பழிப்புக்கு ஆளானவருக்கு உதவுதல்

கற்பழிப்புக்கு ஆளானவருக்கு உதவுவதற்குப் பொருத்தமான உதவியாளர் இருத்தல் நல்லது. இந்த உதவியாளர் ஒரு பெண்ணா? பாதிக்கப்பட்டவரிலும் வயது கூடியவரா? பாதிக்கப்பட்டவரை நன்கு தெரிந்தவரா? என்பதனைத் தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

- பாதிக்கப்பட்டவரைத் தன்னம்பிக்கையுடனும் வகையில் கண்ணியமாக நடத்தல் வேண்டும். கற்பழிப்புச் சம்பவங்களில் பெறப்பட்ட எல்லாத் தகவல்களையும் அந்தரமாக வைத்திருத்தல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் உதவியாளரிடம் நம்பிக்கை கொள்ளாது விடின், அவரின் ஒத்துழைப்புக் கிடைக்காது. இதனால் உதவியாளர் தனது கடமையைச் சரிவரச் செய்ய முடியாது போய்விடும். உதாரணமாக, பாதிக்கப்பட்டவர் பற்றிய சம்பவத்தை பொதுப்படக் கதைத்தல் கூடாது. அவ்வாறாயின் உதவியாளர் அவர்களின் அனுபவங்களை இரகசியமாக வைத்திருப்பார் என்பதில் நம்பிக்கை இழந்துவிடுவார்கள். இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர் முக்கிய அனுபவங்களைக் கூற முன்வரமாட்டார். கற்பழிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள் தமது கதையை முதலில் உதவியாளருக்குக் கூறவிரும்பமாட்டார்கள்.

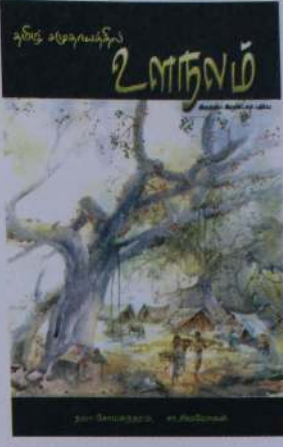
தனது கணவனுக்கோ அல்லது குடும்ப உறுப்பினருக்கோ கூடக் கூறமாட்டார்கள். பாலியல் வல்லுறவிற்கு உட்படுத்தப்பட்டவர்கள், வெட்க உணர்வு காரணமாகத் தமது துயரச் சம்பவத்தை பிறருக்குக் கூறமாட்டார்கள். எவ்வாறாயினும், பெண்களுக்கெதிரான பாலியல் வல்லுறவுகள் பொதுவானவை என்பதனை மனதிற்கொண்டு செயற்பட வேண்டும். உதவ முயற்சிக்க வேண்டும். நம்பிக்கையைப் பெற்றுவிட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர் சொல்வதற்குத் தயங்கமாட்டார்.

- பாதிக்கப்பட்டவர், கற்பழிப்புக்கு உட்பட்டதால் அவர் பாலியல் நோய்த்தொற்றுக்கு ஆளாகி யிருக்கலாம் அல்லது கர்ப்பம் தரித்திருக்கலாம். அவ்வாறாயின் மருத்துவக் கவனிப்புக் கிடைப்பதனை அல்லது ஒரு சுகாதார நிலையத்திற்குச் செல்வதனை உறுதிப்படுத்தல் வேண்டும். அவருக்கு மருத்துவ உதவி தேவை என்பதனைத் தெளிவுபடுத்தல் வேண்டும்.
- உங்கள் ஆதரவையும் பராமரிப்பையும் பாதிக்கப்பட்டவருக்குக் காட்டுதல் வேண்டும். அவருடைய கதையை அவதானமாகக் கேட்டல் வேண்டும். அவரைப் பற்றித் தாழ்வான மனப்பான்மை கொள்ளக்கூடாது. அநேகமான ஆசிய நாட்டுக் கலாசாரங்களில், கற்பழிக்கப் பட்டோர் சமூகத்திலிருந்து ஒதுக்கப்பட்டுவிடுகின்றனர். சிலவேளைகளில், உள்ளூர் உளசமூகத் தொண்டர்களுக்கு, கலாசார வழியிலிருந்து விலகி மனிதநேயத்துடன் இந்தப் பிரச்சினையை அணுகுவது கடினமாக அமையலாம். எனவே இந்த விடயத்தில் நீங்கள் கவனமாக இருத்தல் வேண்டும். நீங்கள் ஒரு திறந்த மனப்பாங்கில் இருத்தல் வேண்டும். சமுதாயம் பெண்ணின் மீது குற்றம் சுமத்தினாலும் நீங்கள் குற்றம் சுமத்தல் கூடாது.
- கற்பழிக்கப்பட்ட சம்பவத்தை, அந்த அனுபவத்திலிருந்து விடுபடுவதற்காகவும் மற்றும் சட்ட, நீதி விசாரணைகளுக்காகவும் மீண்டும் மீண்டும் கூறச்செய்தல் கூடாது. ஏனைய மனவடுவிற்கான உளவளத்துணைபோல இது அமையாது. இப்படிக்கேட்பது உண்மையில் பாதிப்பைக் கூட்டிவிடும்.
- கற்பழிப்புக்கு உட்பட்டமைக்குக் காரணம் அவள் அல்ல என்பதை விளக்க வேண்டும். அவள் மட்டும் இத்தகைய பிரச்சினையை எதிர்நோக்கிய ஒரேயொரு பெண் அல்ல என்பதனையும் அவள் தன் எதிர்காலத்திற்காக வாழ வேண்டும் என்பதனையும் விளக்குதல் நல்லதாகும். இவர்கள் நடந்த சம்பவங்களுக்குக் காரணம், தாம் போன பிறப்பில் செய்த தீவினைப்பயனே என்பது போன்ற சமய கலாசார நம்பிக்கைகளைக் கொண்டிருப்பர்.
- பாதிக்கப்பட்டவர் தொடர்ந்தும் தன்னைத்தானே குற்றம் சுமத்தி, குற்றவுணர்வை உணருவாராயின், அவரின் கோபத்தை உங்கள் முன்னிலையிலேயே வெளிப்படுத்த ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும். கற்பழித்தவன்மீது குற்றம் சுமத்தின், தன்னைத்தானே குற்றம் சுமத்துவது நின்றுவிடும். அத்துடன் அவரின் துயரம், வேதனை என்பவற்றில் இருந்து விடுபடவும் உதவும்.
- எதிர்காலத்தில் கற்பழிக்கப்படாமல் இருப்பதற்குரிய வழிகளைக் கற்றுக்கொடுத்தல் வேண்டும். இருட்டு வேளைகளிலே தனியே உலாவுவதனைத் தவிர்க்கலாம். தனியே செல்லுவதிலும் பார்க்கச் சேர்ந்து திரிவது நல்லது. கற்பழிக்க முயற்சி செய்தவரை, பொருத் தமான அதிகாரமுள்ளவர்களிடம் கூறுவதற்கான முறைகளைப் பெண்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்ளல் வேண்டும்.
- கற்பழிக்கப்பட்ட ஒருவரை, சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தி வைக்கும் முறைக்கு முடிவு காணப்பட வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் அயலவருடனும், குடும்பத்தாருடனும் நல்லுறவுகளைக் கட்டியெழுப்ப உதவுதல், தனிமைப்பட்டு ஒதுக்கப்படுதலைத் தவிர்த்துக்கொள்ள உதவும்.
- பாதிக்கப்பட்டவருக்கு ஆதரவு வழங்கும் குழுக்களை ஏற்படுத்துவதன் மூலம் ஒவ்வொரு வரும் உணர்ச்சிப் பரிமாற்றம், புரிந்துகொள்ளுதல், சமூக ஆதரவு என்பவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.



காலம் ஆகி நின்றாய்





அத்தியாயம்

08

## முதுமையில் உளநலம்

### 8.1 அறிமுகம்

நீங்கள் உங்கள் வீடுகளிலும், ஊர்களிலும் இருக்கின்ற பல முதியவர்களைக் கண்டிருப்பீர்கள். இவர்கள் தங்கள் தோற்றத்திலும், நடத்தையிலும் ஒரே மாதிரி இருப்பதில்லை. சிறிய பிள்ளைகளை 'முதியவர் ஒருவர் போல நடத்துக் காட்டுங்கோ' என்று கேட்டால், அவர்கள் முதுகு கூனி, பொல்லுப் பிடித்து, பொக்கை வாயால் கதைப்பதுபோல செய்து காட்டுவார்கள். ஆயினும், நீங்கள் இப்படியான இயல்புகளில்லாத பல முதியவர்களைச் சந்தித்திருப்பீர்கள்.

#### 8.1.1 முதுமை என்றால் என்ன?

ஒருவரின் உடலில் உள்ள கலங்களிலும், தொகுதிகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு, அவரது உடல் மற்றும் மூளை சம்பந்தப்பட்ட தொழிற்பாடுகளில் படிப்படியான தேய்வு ஏற்படுகின்ற நிலைமையை முதுமை என விளங்கிக்கொள்ளலாம். சாதாரணமாக, உலக வழக்கில் 65 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களையே முதியவர்கள் என அழைக்கும் ஒரு பாரம்பரியம் நிலவுகின்றது. எனினும், இது அவ்வளவு தூரத்திற்குப் பொருந்தாது. 50 வயதிலேயே முதுமைக் கோலம் கொள்பவர்களையும், எண்பது வயதிலும்கூட இளைஞர்கள்போல வாழ்பவர்களையும் நாம் காணலாம். ஆகவே முதுமை என்பதை வயதின் வருடங்களை வைத்து வரையறுக்காது உடல், உள மாற்றங்களை வைத்துப் பார்ப்பதே பொருத்தமானதாக இருக்கும்.

#### 8.1.2 அதிகரிக்கும் முதியவர்கள்

தற்காலத்தில் உலகம் முழுவதும் முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துச் செல்லுகின்றது. தமிழ் சமுதாயத்திலும் முன்பிருந்ததைவிடத் தற்போது மிக அதிக முதியவர்கள் இருக்கிறார்கள். மேலும், சமுதாயத்தில் முதியோரின் விகிதாசாரம் கூடியுள்ளது. அதாவது மற்றைய வயதினருடன் ஒப்பிடுகையில் முதியோரின் பங்குவிகிதம் அதிகரித்திருக்கின்றது. மருத்துவ வசதிகள் கூடியமை, வாழ்க்கைத்தரம் அதிகரித்தமை போன்ற பொதுவான காரணங்களும்; அதிகளவு இளைய சமூகத்தினர் அழிந்து, காணாமற்போய், வெளிநாட்டுக்குப்போய் இருப்பது போன்ற விசேட காரணங்களும் இதற்குப் பங்களிக்கின்றன. இவற்றைவிட, குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறைகளின் பாவனையும் குடும்பங்களில் சிறுவர்களின் தொகையைக் குறைக்க உதவுகின்றன. அதிகரித்துச் செல்லும் முதியவர்களுடைய தேவைகளும் அதிகரித்தே காணப்படும். இந்தத் தேவைகள் பூர்த்திசெய்யப்பட முடியாதபோது, முதியவர்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் மென்மேலும் கூடிச் செல்லும்.



## 8.2 முதுமையில் உளநலத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

பொதுவாக, முதுமையில் ஏற்படுகின்ற உளநலப் பிரச்சினைகளுக்கு ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல காரணங்கள் பொறுப்பாக அமைந்துவிடுகின்றன. ஏற்கனவே உடல், உளத்தொழிற்பாடுகளில் பின்னடைவை உடைய இந்தப் பருவத்தினரில், சிறிய சிறிய பிரச்சினைகள் கூட பெரிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தவல்லன.

### 8.2.1 உடற் காரணிகள்

முதுமையுடன் தொடர்புடைய பலவிதமான உடல் மாற்றங்கள் எங்களுடைய ஒவ்வொரு தொகுதியிலும் ஏற்படலாம் (பெட்டகத்தைப் பார்க்கவும்). இந்த மாற்றங்களில் சில இயல்பாக ஏற்படுபவை. பலநாட்பட்ட நோய்களால் ஏற்படுபவை. இந்த நோய்கள் தொழிற்பாட்டுக்குறையும், துன்பத்தையும், நோவையும் ஏற்படுத்தவல்லன. அத்துடன் மற்றவர்களில் தங்கிவாழுகின்ற நிலையையும் இவை ஏற்படுத்தலாம்.

முதுமையுடனான உடல் மாற்றங்கள்	
தொகுதி	மாற்றங்கள்
• இதயம், குருதிக்குழாய்கள்	கொலஸ்ரோல் படிவு, குழாய்கள் அடைபடல்
• சுவாசம்	சுவாசக் கொள்ளளவு குறைதல்
• உணவுக் கால்வாய்	அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடு, மலச்சிக்கல்
• மூளை, நரம்பு	மறதி, கற்றல் மற்றும் சிந்தனைக் குறைபாடுகள்
• என்பு, தசை, மூட்டு	எலும்பு பலவீனமடைதல், தசை மெலிதல், மூட்டுத் தேய்தல்
• தோல், மயிர்	சுருங்குதல், நரை ஏற்படல்
• புலனுறுப்புக்கள்	புலன் வாங்கலில் குறைபாடு
• நோய் எதிர்ப்பு சக்தி	குறைபாடடைதல், தொற்று நோய்கள் ஏற்படல்

### 8.2.2 உளக் காரணிகள்

சமுதாயத்திலுள்ள பல முதியவர்கள் மிகவும் உளபலம் மிக்கவர்களாக இருப்பதனைக் காணலாம். ஊர்ப் பெரியவர்கள், கலைஞர்கள், நாட்டை ஆளுகின்றவர்கள் போன்ற பலர் முதுமையிலும் உள ஆரோக்கியம் உடையவர்களாக இருத்தல் கண்கூடு.

முதுமையில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்ற உளக்காரணிகளிலே, திடீர் திடீரென்று, சடுதியாக ஏற்படுகின்ற மாற்றங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. வீடு மாறுதல், இடம்பெயர்வு, மகளுக்குத் திருமணம் நடந்து வேறு இடத்திற்குப் போதல், நண்பர்களின் மரணம், எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக வாழ்க்கைத்துணையின் இழப்பு போன்றவை, ஏற்கனவே தங்களது இயைபாக்கத் திறனில் மட்டுமட்டாக வாழ்ந்துகொண்டிருக்கும் முதியவர்களின் வாழ்க்கைக் கோலத்தில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்திவிடுவதனால், அவர்களில் அவை நெருக்கீடாக உணரப்படும். இப்படியாகத் தமது வாழ்வில் இடம்பெறுகின்ற ஒவ்வொரு மாறுதல்களுக்குப் பிறகும், அவர்கள் தங்களது வாழ்வை மீள ஒழுங்கமைக்கவேண்டிவரும்.



அனுபவங்களின் பெட்டகம்

### 8.2.3 சமுதாயக் காரணிகள்

முதியவர் வாழுகின்ற சமுதாயமானது முதுமையை எவ்வாறு பார்க்கின்றது என்பது முக்கியமானது. முதியவர் ஒருவர் அனுபவங்கள் நிறைந்ததொரு நூலகம் போன்றவர் என மதிக்கின்ற வழமை சில சமுதாயங்களில் இருக்கின்றன.



முதியவருக்கு உதவுவோம்

எனினும் முதுமை பற்றிய எதிர்மறையான கருத்துகளும் சமுதாயத்தில் இருக்கத்தான் செய்கின்றன. குறிப்பாக, நவீன உலகத்தில், முதியவர்களை "ஒன்றுக்கும் உதவாதவர்கள்" என்றும், "நோய்களின் உறைவிடம்" என்றும், "பழக" என்றும் ஒதுக்கி வைக்கும் பழக்கங்கள் வழக்கத்தில் இருக்கின்றன.

இதைவிட, தாம் வாழும் சமுதாயத்தில் காணப்படுகின்ற பொது வான பிரச்சினைகள், வறுமை, யுத்தம், அழிவுகள் போன்றவையும் முதியவர்களின் உளநலத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை.

உங்கள் சமுதாயத்தில் முதியவர்களுக்கான இடம் என்ன என்பதை அறிந்துகொள்ளுங்கள். அது அவர்களுக்குத் தேவையான பராமரிப்பை வடிவமைப்பதில் உதவி செய்யும்.

### 8.2.4 எவ்வாறு உதவலாம்?

உங்களைச் சூழவுள்ள முதியவர்களின் பல பிரச்சினைகளுக்கு உதவுமுகமாக பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளலாம்.

- வேண்டிய வேளைகளில் அவர்தம் கருத்துகளைக் கேட்போம்.
- தேவையான போதெல்லாம் அவருக்குச் சிறுசிறு உதவிகள் செய்வோம்.
- அன்னவரோடு அன்பாய் இருப்போம்.
- சிறு பொழுதாயினும் அவர் பேசக் கேட்டிருப்போம்.
- இயலுமான வேலைகளில் அவர்தமை ஈடுபடுத்துவோம்; செய்ய விடுவோம்.
- பண்பாட்டுக் கடத்துகைக்கான சூழலை அமைப்போம்.
- அவர்தம் உறவாடலுக்கு வழிசமைப்போம்.
- நல்ல நாள் பெருநாட்களில் அவர்களை உபசரிப்போம்.
- அவர்தம் ஆன்மீகத் தேவைகளுக்கு உறுதுணையாய் இருப்போம்.

1999ஆம் ஆண்டு உலக உளநல நாளையொட்டிய வெளியீட்டிலிருந்து...  
நன்றி : உதயன்

### 8.3 மிதமான உள்பிரச்சினைகள்

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற மிதமான உள்பிரச்சினைகளுக்கு 8.2.1; 8.2.2; 8.2.3இல் பார்த்த எல்லாக் காரணிகளுமே பங்கு வகிக்கலாம். கடும் வேலை செய்துகொண்டிருந்த ஒருவர் வேலையிலிருந்து திடீரென ஓய்வு பெறுதல், நாட்பட்ட நோய்வாய்ப்படுதல் அல்லது வேறு ஏதாவது காரணங்களினால் ஒருவரது சமூக அந்தஸ்துக் குறைதல் போன்றவையும் மிதமான உள்பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கக்கூடியன.

#### 8.3.1 வகைப்படுத்தல்

முதுமையில் பலவிதமான மிதமான உள்சமூகப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இங்கே முக்கியமான மூன்று பிரச்சினைகள் பற்றிப் பார்க்கப்படுகின்றன.



### 8.3.1.1 பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்படுத்துதல்

பல முதியவர்கள் தங்களுடைய உள்பிரச்சினைகளை பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்படுத்துதல் என்பவற்றினூடாக வெளிப்படுத்துவார்கள். இவற்றின் குணங்குகளை ஏற்கனவே பார்த்தோம் (அத்தியாயம் 4ஐப் பார்க்கவும்). முதியவர்களில் ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வுடன் சில வேளைகளில் ஞாபக மறதியும் சேர்ந்திருக்கும். இது அவர் அறளை நோயில் பீடிக்கப்பட்டுள்ளார் என்ற பொய்யான தோற்றத்தைத் தரலாம் (பகுதி 8.4.1.3ஐப் பார்க்கவும்). சிலவேளைகளில் முதியவர்களில் ஏற்படுகின்ற மனச்சோர்வானது, ஒரு நாட்பட்ட நோயினது வெளிப்பாடாக அமைந்துவிடலாம் (உதாரணமாக மூட்டுவாதம், தொய்வு). இவற்றைவிடப் பரிசுவாதம் போன்ற நோய்களுடனும் மனச்சோர்வு சேர்ந்திருக்கும்.

முதியவர்களில் இருக்கக்கூடிய ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உடல்நோய்களினால், சிலவேளைகளில் அவர்களது மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள் உடல்நோயின் வெளிப்பாடுகளாக என்ற சந்தேகத்தைத் தரலாம். பொதுவாக, அதிகளவான முறைப்பாடுகள் நீண்டகாலத்திற்கு இருக்கின்றபொழுது அது மெய்ப்பாடாகவே இருக்கும். ஆயினும், முதியவர் ஒருவருடைய முறைப்பாடுகள் பற்றி உங்களுக்குச் சந்தேகம் எழுந்தால், அனுபவமிக்க ஒரு சுகாதார சேவையாளரிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

### நித்திரை

முதியவர்கள் பலர் நித்திரைக் குழப்பங்கள் ஏற்படுவதை மிகப் பொதுவான முறைப்பாடாகக் கூறுவர். அவர்களிடம் அவர்களது நித்திரைக் குழப்பம் எவ்வாறானது என்பது பற்றி விசாரித்தறியவும்.

'நீங்கள் எத்தனை மணிக்குப் படுத்து, எத்தனை மணிக்கு எழும்புவீங்கள்?'



அறிதூயில்

'இடையில் எவ்வளவு நேரம் நித்திரை கொள்ளுறீங்கள்?'

'உங்கடை நித்திரைக் குழப்பம், படுக்கைக்குப் போனவுடனா, சாமத்திலா அல்லது விடியும்போதா ஏற்படுகிறது?'

'உங்களுக்கு நித்திரையில் பயங்கரக் கனாக்கள், மூச்சுத் திணறல் போன்றவை ஏற்படுவதுண்டா?'

முதலாவதாகக் கவனிக்கவேண்டியது, பொதுவாக வயது அதிகரிப்புடன் நித்திரை கொள்ளும் அளவும், தேவையும் குறையத் தொடங்கும்.

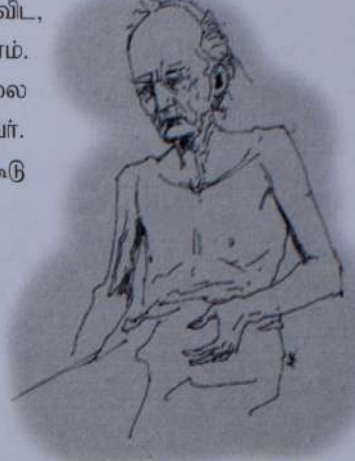
அத்துடன் நித்திரையும் ஓர் ஆழமான நித்திரையாக இல்லாது, மேலோட்டமாக இருக்கும். இளவயதில் கொண்ட நித்திரை மாதிரி முதுமையில் வராது.

இரண்டாவதாக, முதுமையில் இருக்கக்கூடிய பல உள்பிரச்சினைகளும் (உதாரணமாக மனச்சோர்வு), உடல் உபாதைகளும் (உதாரணமாக நோவை ஏற்படுத்துகின்ற வாதம், சலரோகம்), இவற்றிற்கெனப் பாவிக்கின்ற மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகளும் நித்திரையைப் பாதிக்கலாம்.

மூன்றாவதாக, பகலில் நீண்டநேரம் நித்திரை கொள்ளுதல், இரவில் கோப்பி, சிகரெட், சுருட்டுக் குடித்தல் போன்றனவும், குறட்டையும், நித்திரையில் நாக்கு மடிந்து மூச்சுத் திணறுதலும் நித்திரைக் குழப்பத்தினை ஏற்படுத்தலாம்.

### 8.3.1.2 வெறுங்கூட்டு நிலை (Empty Nest Syndrome)

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற குறிப்பானதொரு உள்பிரச்சினையாக இதனைக் கொள்ளலாம். பிள்ளைகளும், பேரப்பிள்ளைகளும் எனக் கலகலப்பாக இருந்த வீட்டில் வெவ்வேறு காரணங் களுக்காக அவர்கள் படிப்படியாக வெளியேறிவிட, இறுதியில் முதியவர்கள் மட்டும் தனிமையாக விட்டுவிடப்படலாம். இப்போது பிள்ளைகளும் இல்லை, பேரப்பிள்ளைகளும் இல்லை எனும் நிலைவரும்போது முதியவர்கள் ஒரு வெறுமையை உணர்வர். இறக்கை முளைத்துக் குஞ்சுகள் பறந்துபோக, பறவை கட்டிய கூடு வெறுமையடைந்து போனதுபோல இது இருக்கும்.



வெறுமையின் அந்தரம்

இப்படியான நிலைகளில் முதியவர்கள் தனிமையை உணருவார்கள். ஆதரவுக்கு ஒருவரும் இல்லாது அந்தரப்படுவார்கள். பகுதி 8.3.1.1 இல் பார்த்த பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்படுத்தல்; அறிகுறிகளைக் காட்டி நிற்பர்.

ஆதரவான குழுவும், பழைய புதிய ஆர்வங்களை வளர்த்துக் கொண்டு அவற்றில் தொடர்ச்சியாக விருப்போடு ஈடுபடுதலும் இப்பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபட உதவும்.

கிளாக்கர் பொன்னம்பலத்திற்கு 70 வயதாகுது. அவற்றை பெண்சாதிக்கு 65 வயது. அவைக்கு 5 பிள்ளைகள். மூத்தவை 4 பேரும் கனடாவிலை இருக்கினம். இளையவள் போன வருஷம்தான் இந்தியாவுக்குப் போனவள். இப்ப கிளாக்கரும், பெண்சாதியும் தனிச்சுப்போய் இருக்கினம். கலகலப்பாய் இருந்த வீடு, இப்ப 'காட்டு வளவு' போல வந்திட்டுது.

கொஞ்ச நாளைக்கு முதல், அவையளின்ரை வீட்டை போனால், சத்தமேயிருக்காது. கிளாக்கர் ஏதாவது சின்னச் சின்ன வேலை செய்து கொண்டிருப்பார். கிளாக்கர் பெண்சாதி ஒண்டில் சமைப்பா. இல்லாட்டில் பஜனைப் புத்தகம் வாசிப்பா. அதுவுமில்லாட்டில் ரி.வி பாப்பா. கதைக்க வெளிக்கிட்டால் அது சுத்திச்சுத்தி 'பிள்ளையள் இல்லையே' எண்டும், 'தனிச்சுப் போனம்' எண்டும், 'கனடாவிற்குப் போக இந்த மனுஷன் வருகிதில்லை' எண்டும் இருக்கும்.

கிளாக்கரும் பெண்சாதியும் கிழமை தவறாமல் பிள்ளைகளுடன் ரெலிபோனிலை கதைப்பார்கள். ரெலிபோன் பிழைபட்ட கொஞ்சக் காலம் சரியான கஷ்டமாய்ப் போச்சுது. 'இப்ப கடிதங்கள் ஒழுங்கில்லைத்தானே, ஏதாவது நல்ல நாள் பெருநாள் எண்டால் கிளாக்கர் பெண்சாதி கோயிலுக்குப் போவா, அதுக்கும் உதவிக்கு ஆரையுந்தான் கேக்கோணும்'.

'ஊரிலையும் ஆயிரத்தெட்டுப் பிரச்சினைகள்; கிளாக்கரின்ரை கூட்டாளிமாறும், சொந்தங்காரப் பொடியானுமே இப்ப வாறது குறைவு. எல்லாருக்கும் அவரவர் சோலி. கிளாக்கர் பெண்சாதி அடிக்கடி அழத் தொடங்கிவிட்டா'.

'கிளாக்கர், மெல்ல மெல்ல பூக்கண்டுகள் வளர்த்தார். பூனை வளர்த்தார். கொஞ்ச 'லவ் பேட்ஸ்' வாங்கிவிட்டார். அவர் இப்ப சரியான பிளி'.

'இப்ப காட்டுவளவில் நிறையப் பூக்களெல்லாம் புத்திருக்கு. பறவைகள் கிறீச்சிட்டபடியே பேசி மகிழும். பூனை கதிரையிலும், மடியிலும் விளையாடித் திரியும். கிளாக்கர் பெண்சாதியும் இப்ப இதுகளோடை மினக்கெடுவா'

ஆதாரம் : ஊருக்கு ஊர், ஒன்றுவிட்டு ஒரு வீடு



### 8.3.1.3 இறப்பு

முதிய பருவத்தை இறப்பிற்கான காத்திருப்புக் காலம் என்றும் சிலர் கூறுவர். சிலர் இதனை எண்ணிப் பயப்படுவதும் உண்டு. ஆயினும் இறப்பு ஒரு தவிர்க்க முடியாத நிகழ்வு என்பதனையும், அதற்காக வீணாக வருந்துதல் பயனற்றது என்பதையும் உணரவேண்டும். அதைவிட, இறப்பிற்கான சில ஆக்கபூர்வமான தயார்ப்படுத்தல்கள் இருக்கின்றன. இவ்வாறு முற்கூட்டியே தயாராகினால், இந்தக் கட்டத்தைச் சுபலமான முறையில் தாண்டலாம்.

அநேகமான முதியவர்கள் இதனை நன்கு உணர்ந்துகொள்வர். பொதுவாகத் தங்கள் வாழ்க்கையை வாழ்ந்து முடித்த திருப்தியில் இருக்கின்ற முதியவர்கள் இறப்பையும் சந்தோஷமாக எதிர்கொள்வர். அப்படியில்லாதவர்களே சிலவேளைகளில் சிக்கல்களை உணரக்கூடும்.



காலம் கடந்த கால்கள்

இறக்கும் தறுவாயிலுள்ள ஒரு முதியவரை, நீங்கள் கௌரவத்துடனும், அவரது அந்தஸ்தை மதித்தும், அன்பாக, ஆதரவாக நடத்துதல் வேண்டும். அவரது சூழலை இருக்கக்கூடிய வசதிகளைக் கொண்டு ஒரு நல்ல, அமைதியான சூழலாக வடிவமைத்துக் கொடுத்து, அவரைச் சந்தோஷமாகப் போகவிட வேண்டும். அதிகப்படியான உணர்ச்சிக் குமுறல்கள், கோபதாபங்களைத் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அவர் ஏதாவது கூறவிரும்பினால், அதைக் கேட்கவும். தான் இறந்த பிறகு ஏதாவது செய்யும்படி கேட்டால், அதைச் செய்வதாக உறுதி கூறலாம். பின்பு அதைச் செய்து முடிக்கத் தெண்டிக்கலாம். இறப்பை மதிக்கக் கற்றுக்கொள்ளுதல் நல்லது.

### 8.3.1.4 இழவுத்துயர்

எங்கள் பாரம்பரியத்தில் காணப்படுகின்ற செத்த வீட்டு முறைகள் (மரணச் சடங்குகள்) மிக நல்ல பயனை அளிக்கின்றன. ஒப்பாரி வைத்து அழுதல் சக்தி வாய்ந்த ஓர் உணர்ச்சி வெளியேற்றல் முறையாகும். மாரடித்தல், கட்டிப்பிடித்து அழுதல் போன்றன ஒருவரின் துக்கத்தை வெளியேற்றவும், அதனை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளவும் உதவுகின்றன. இந்த முறைகள், இருப்பவர்கள் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளியேற்றவும், தாம் இறந்தவர்களுடன் கொண்டிருந்த முடிச்சுக்களிலிருந்து மீளவும் உதவுகின்றன. மேலும், ஒருவருடைய இறப்பைத் தொடர்ந்து சமூக ஆதரவும் அரவணைப்பும் கிடைப்பதனால், இருப்பவர்கள் இறப்பை ஏற்றுக்கொண்டு, தங்கள் பழைய வாழ்க்கைக்கு மீண்டு வருவதும் சுலபமாக இருக்கும்.

ஆயினும் யுத்தம், இயற்கை அனர்த்தம் (சுனாமி) போன்றவற்றிற்கு முகங்கொடுக்கும் சமுதாயங்களில் இவ்வாறு முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்பட்ட செத்தவீடுகளும், மரணச் சடங்குகளும் நடைபெறாது போகலாம். இது இருப்பவர்களின் மனதில் தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி, அவர்கள் இயல்பு வாழ்க்கைக்குத் திரும்புவதில் பின்னடைவை ஏற்படுத்தலாம்.

### 8.3.2 எவ்வாறு அடையாளங் காணலாம்?

நீங்கள் உதவி செய்யும் முதியவர்களில் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் இருக்கின்றனவா என ஆராய்ந்து பார்க்கவும். அவர்களுடைய வாழ்க்கைப் பின்னணி பற்றியும், முந்தைய, தற்போதைய வாழ்க்கை நிலை பற்றியும் அறிந்துகொள்ளவும். அவர்களுக்கு ஏதாவது உடல் நோய்கள் உள்ளனவா என்பது பற்றியும், அவற்றிற்குப் பாவிக்கும் மருந்துகள் பற்றியும் விசாரித்துக் குறித்துக் கொள்ளவும்.

பொதுவாகத் தனிமையிலிருக்கும் முதியவர்களில் இப்படியான உடல், உளப்பிரச்சினைகள் கூடியளவில் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் அதிகமாக இருக்கும். இதனைவிட மது பாவனை, வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி மருந்துகளின் துர்ப்பாவனை போன்றவை முதியவர்களின் பிரச்சினைகளை மேலும் சிக்கலாக்கிவிடும். உளப்பிரச்சினைகள் உள்ள முதியவர்கள் தற்கொலை செய்யக்கூடிய அபாயத்தில் இருக்கின்றார்களா எனவும் பார்க்கவும் (அத்தியாயம் 5இல் பகுதி 5.2.1.3ஐப் பார்க்கவும்).

### 8.3.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

முதுமையுடன் தொடர்புடைய பலவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு ஆதரவான உளவளத் துணையே தேவைப்படும். நீங்கள், உங்களுடைய கொஞ்ச நேரத்தை ஒதுக்கி, அவர்களுடன் அன்போடும், ஆதரவோடும் அணுகுதல் பிரயோசனமானது. அவர் களைக் கதைக்கவிட்டு, முட்டுத் தீர்க்க உதவலாம்.

சிலவேளைகளில் அவர்களுக்கு வேண்டிய சிறுசிறு உதவிகள் கிடைக்கக்கூடிய ஏற்பாடுகளைச் செய்து கொடுப்பதே அவர்களது துன்பங்களுக்கு மருந்தாகலாம். கிணற்றடியில் தண்ணீர் நிறைத்து வைத்தல், 'கிளிநிக்'கிற்கு கூட்டிக்கொண்டு போதல், 'பென்சன்' எடுத்து வந்து கொடுத்தல் என இவை அமையலாம். அவர்கள் வாழுகின்ற வீடு வளதை துப்பரவு செய்துகொடுத்தல், தேவையான நேரங்களில் உணவுகளை வீட்டுக்கு எடுத்துச்சென்று வழங்குதல் போன்ற சேவைகளைப் பெற்றுக்கொள்ள உதவலாம்.



உதவி

உளப் பெரியவர்கள், துடிப்பான இளைஞர்களிடையே முதுமை பற்றிய நல்ல அம்சங்களை விளங்கப்படுத்தலாம். இதன் மூலம், அவர்களையும் தமது சமுதாயத்தில் உள்ள முதியவர்களுக்கு இவ்வாறான உதவிகள் செய்யத் தூண்டலாம்.

முதியவர்களுடன் தொடர்ந்து பழகி உதவிகள் செய்கின்றபோது, உதவியாளர்களுக்கும், முதியவர்களுக்குமிடையில் வழமைக்கு மாறாக அப்பா, பிள்ளை, பேரன் போன்ற மாற்றீட்டு உறவுகள் ஏற்படப் பார்க்கும். இது சிலவேளைகளில் தொடர்ந்து, ஒருநிலையாக நின்று, ஆதரவுடன் செயற்படுவதைக் குழப்பக்கூடும். இவ்வாறான சூழ்நிலையில் உறவுகளினடிப்படையிலான எதிர்பார்ப்புகள், ஏமாற்றங்கள், கோபதாபங்கள் என்பன எங்களையறியாமல் முன்னுக்கு வந்துவிடக்கூடும். முதியவர்களுடன் பழகுகின்ற போது அப்படியான மாற்றீட்டு உறவுகளின் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றனவா என்று அவதானமாக இருக்கவும். அப்படித் தென்பட்டால், ஆதரவுடனும் அதற்குள் மூழ்காமலும் அதனை அணுகவும். அதற்காக அவர்களை நிராகரிக்கத் தேவையில்லை.



### மாற்றீட்டுவு (Transference)

பொதுவாக உளவியல் சார்ந்த பணிகளில் ஈடுபடுபவர்கள் இவ்வாறானதொரு நிலையை எதிர்கொள்ளநேரிடலாம். உளவியல்ரீதியாக உதவுபவருக்கும், உதவிபெறுபவருக்குமான உறவுநிலை எப்பொழுதும் ஒரு நடுநிலையான, தொழின் முறையான உறவுமுறையாக அமைந்திருக்க வேண்டும். அப்பொழுதுதான் உதவியளித்தல் என்பது முழுமையாக நடைபெறும். ஆயினும் இவ்வாறானதொரு, புரிந்துணர்வுடன்கூடிய நெருக்கமான உறவு; பிரச்சினைகளை அக்கறையுடன் செவிமடுத்து, ஆதரவோடு அணுகுகின்ற உறவு உதவி பெறுபவர்களிடையே சில சலனங்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். உதவி பெறுகின்ற சிலர் தங்கள் வாழ்க்கையில் தொலைத்த, கிடைக்காத சில உறவுநிலைகளை உதவியளிப்பவர் மீது ஏற்படுத்த விழையலாம். இவர்கள் உதவியளிக்கும் ஒருவரோடு அப்பாபோல், அக்காபோல், சகோதரன்போல், பிள்ளைபோல் உறவை ஏற்படுத்த முயலுவார்கள். இவ்வாறான ஒரு நிலையை மாற்றீட்டுவு (Transference) என்று அழைப்பார்கள்.

அதுபோல் உதவியளிப்பவர், உதவி பெறுபவர் மீது இவ்வாறானதொரு உறவு மருட்கையைப் பெறுகின்ற பொழுது அதனை Counter transference என்று அழைப்பார்கள்.

உதவியளிப்பவர்கள் இவ்வாறான உறவு நிலை மயக்கங்கள் ஏற்படுகின்றதா என விழிப்பாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு ஏற்படுமிடத்து அதனைப் புரிந்துகொண்டு அதிலிருந்து வெளிவர முயல வேண்டும். அது சாத்தியப்படாதவிடத்து அனுபவமிக்க, முத்த உதவியளிப்பவர்களிடம் ஆலோசனை பெறலாம்.

## R

### மருத்துவ சிகிச்சை

ஒரு வைத்தியர் இருந்தால்

- பதகளிப்புக்கும், நித்திரைக் குழப்பத்திற்கும் உடல் நோய்கள் காரணமில்லாதவிடத்து, அவற்றால் துன்பப்படுகின்ற முதியவருக்கு சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம். இதற்காக நாளொன்றுக்கு 1 – 5mg Diazepam அல்லது 2.5 – 10mg Chlordiazepoxide வரை கொடுக்கப்படலாம். முதியவர்களில் மருந்துகள் பாவிக்கும்போது, மிகவும் குறைவான அளவுகளிலேயே (சிறுபிள்ளைகளுக்குப் பாவிப்பதுபோன்று) பாவிக்க வேண்டிவரும். மருந்துகளின் அளவுகள் சிறிய அளவில் கூடினாலே அவை பல தீயவிளைவுகளைத் தோற்றுவித்துவிடும்.
- மனச்சோர்வுக்காக Imipramine, Amitriptyline போன்ற மருந்துகளை மிகக் குறைவான அளவில், ஒரு நாளைக்கு 25 – 50mg வரை பாவிக்கலாம். வயதான காலத்தில் இந்த மருந்துகள் பாவிப்பதற்கு நிறையத் தடைகள் இருக்கலாம் (பகுதி 5.2.1.3ஐப் பார்க்கவும்). அவை இருக்கின்றனவா என்பதை நிச்சயப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். இது தவிர fluoxetine எனும் மருந்தினையும் ஒரு நாளைக்கு 20mg என்ற அளவில் பாவிக்கலாம். இம்மருந்தினைக் காலையில் உள்ளெடுத்தல் நல்லது.

### 8.4 பாரிய உள்பிரச்சினைகள்

முதுமைப் பருவத்திலே குழம்பிப்போயிருக்கும், கட்டுக்கடங்காது இருக்கும், வீட்டைவிட்டு வெளியேறி அல்லது திரியும் சிலரை நீங்கள் அவதானிக்கலாம். இவர்களுக்கு பாரிய உள் பிரச்சினைகள் இருக்கக்கூடும். இவ்வாறான சில நிலைமைகளைப் பார்ப்போம்.

#### 8.4.1 வகைப்படுத்தல்

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற பாரிய உள்பிரச்சினைகளில், முக்கியமான மூன்று பிரச்சினைகள் பற்றி இங்கே விபரிக்கப்படுகின்றன.

#### 8.4.1.1 மாறாட்டம் (Confusion)

ஒருவர் தன்னைப் பற்றியும், தான் வாழும் சூழல் பற்றியும் தெளிவில்லாமல் இருத்தலை மாறாட்டம் என அழைக்கலாம். மாறாட்டம் பற்றி இந்தப் புத்தகத்திலே ஏற்கனவே குறிப்பிடப் பட்டுள்ளது (பகுதி 5.3.1ஐப் பார்க்கவும்). மாறாட்டத்தின் உச்சநிலையைச் 'சன்னி' என்று ஊர் வழக்கில் அழைப்பார்கள். சன்னியிலிருப்பவர்களிடம் அவர்கள் சூழலைப் பற்றிக் கொண்டிருக்கும் தெளிவை அறிவதற்காகவே, வழமையாக இப்படியானவர்களிடம் நாங்கள் "என்னைத் தெரியுமோ?", "இவ ஆரெண்டு சொல்லுங்கோ பாப்பம்?" என்று இயல்பாகக் கேட்போம்.

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற மாறாட்டங்களுக்கு நீண்ட காலமாக இருக்கும் நாட்பட்ட, முளையைப் பாதிக்கும் நோய்கள் காரணமாக இருக்கலாம். உதாரணமாக குருதிக்குழாய்களில் ஏற்படும் நோய்கள், சுவாசத்தொகுதி தொடர்பான நோய்கள், ஓமோன் குறைபாடுகள், குருதிச் சோகை போன்றன மாறாட்டத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளாக அமையலாம். சிலவேளைகளில், சடுதியாகத் தோன்றும் நோய்களும், முதுமையில் மாறாட்டத்தை ஏற்படுத்தவல்லன. பரிசுவாதம், சலத்தில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று, வேறு வருத்தத்திற்கு என்று வாங்கிய மருந்துகளை அதிகரித்த அளவில் எடுத்தல் போன்றன திடீரென்று மாறாட்டமான நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடும். இவை பற்றி அவதானமாக இருக்கவும். சிறிய தலைக் காயங்கள், (உதாரணமாக கட்டிலிருந்து நிலத்தில் விழுதல்) மதுபாவனை போன்றனவும் மாறாட்டம் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை அதிகரிக்கவல்லன.

#### 8.4.1.2 சந்தேக உளமாய நோய்கள் (Paranoid Psychosis)

முதுமையில் ஏற்படுகின்ற இன்னுமொரு பெரிய பிரச்சினை சந்தேக உளமாய நோய் ஆகும். ஏற்கனவே நாட்பட்ட நோய்களை உடையவர்களிலும், சந்தேக ஆளுமையுடையவர்களிலும் இது தோன்றலாம். அறளை நோயின் ஓர் அறிகுறியாகவும் இது அமையலாம். முதுமையில் ஏற்படுகின்ற பார்வைக் குறைபாடு, கேட்டல் குறைபாடு போன்றனவும் இந்நோயின் தோற்றத்திற்கு வித்திடலாம்.

சந்தேக உளமாய நோயுடையவர்கள், குறிப்பாகச் சிலரையோ அல்லது எல்லாரையுமோ சந்தேகிப்பார்கள். "அவர்கள் எங்களுக்கு எதிராக ஏதோ செய்கிறார்கள்" என்று நம்புவார்கள். இதனால் அந்த "அவர்களுடன்" தேவையில்லாமல் சண்டை பிடிப்பார்கள். சிலவேளைகளில் இந்தச் சந்தேகத்தை ஊர்ஜிதம் செய்யும் வகையில் இவர்களுக்கு மாய்ப்புலனுணர்வுகளும், போலி நம்பிக்கைகளும் தோன்றலாம். இதன் காரணமாக உணவுகளில், நீராகாரங்களில் ஏதோ கலந்திருக்கிறார்கள் என்று சொல்லி, அவற்றை உண்ணாமல், குடிக்காமல் விடுவார்கள். எந்த நேரமும் தமது சூழலில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தை எதிர்நோக்கியபடி, ஒரு கண்காணிப்புடன் இருப்பார்கள்.

இவர்களைப் பராமரிப்பதில் சில சிக்கல்கள் இருக்கும். இவர்களுடன் ஓர் உறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வது மிகவும் கடினமானதாக இருக்கும். இவர்கள் தமது நெருங்கிய உறவினர்களைக்கூட நம்பமாட்டார்கள். மேலும், இவ்வாறான மனக்குழப்பம் உடையவர்கள் 'சொல்வழி' கேட்கமாட்டார்கள். ஆயினும் இவர்களுக்கு ஏதேனும் ஒருவகையில் (குளிகையாக, திரவமாக, ஊசியாக, சிலவேளைகளில் அவருக்குத் தெரியாமலே...) மருந்துகளைக் கொடுத்தால், சில நாட்களுக்குள் இந்த வகையான நடத்தைகள் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வந்துவிடும். அதன் பிறகு, இவர்கள் உங்களுடன் ஒத்துழைப்பார்கள்.



### 8.4.1.3 அறளை பெயர்தல் (Dementia)

முதுமையுடன் தொடர்புடைய ஒரு பெரிய பிரச்சினை அறளை நோய் ஆகும். முதியவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிக்க அதிகரிக்க, அறளை நோயுடையவர்களின் எண்ணிக்கையும் அதிகரித்துச் செல்லும். இது சமுதாயத்தில் பெரிய நெருக்கடியையும், எதிர்த்தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்தவல்லது. எனவே இதை ஏற்கனவே வந்துவிட்ட, வருகின்ற ஒரு சமூகப் பிரச்சினையாக நோக்குதல் நல்லது.

அறளை நோயானது, மூளையிலுள்ள நரம்புக்கலங்கள் படிப்படியாக இறந்தழிந்து போவதனால் உருவாகின்றது. இதனால் இந்நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவரது உடல், உளத்தொழிற்பாடுகளில் சீரழிவு ஏற்படுகின்றது. இதற்குப் பலவிதமான காரணங்கள் இருக்கலாம்.

இந்நோயுடையவர்களில் முக்கிய குறைபாடாக ஞாபக மறதி இருக்கும். தான் வைத்த பொருட்களையே மீண்டும் எடுக்கமாட்டாமல் கஷ்டப்படுவர். வீட்டிற்கு வந்துபோவது யாரென்று தெரியாமல் இருக்கும். சாப்பிட்டதா, இல்லையா என்பதுகூட மறந்துவிடும். இப்படியான நிலைமை ஏற்பட்ட ஒருவரை ஊர் வழக்கில் "அவருக்கு அறளை பெயர்ந்துவிட்டது" என அழைப்பர்.

### 8.4.1.4 அறளை நோயின் குணங்குறிகள்

- ஞாபக மறதி - குறிப்பாக, அண்மைக்கால நிகழ்வுகளை மறத்தல்
- மாறாட்டம் - நேரம், இடம், ஆட்கள் என்பவற்றில் தெளிவின்மை
- குழப்பமான பேச்சு - விளங்கிக்கொள்ள முடியாத கதை, நினைப்பதைச் சொல்ல முடியாத அவஸ்தை
- உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் - அழுதல், சிரித்தல், திடீரென்று கோபித்தல்
- தெரியாமல் மலசலம் கழித்தல் - குறிப்பாக இரவுவேளைகளில்
- தற்கவனம் குன்றுதல் - தற்சுகாதாரம் சார்ந்த பிரச்சினைகள்
- மற்றவர்களில் தங்கியிருத்தல் - நாளாந்தக் கடமைகளுக்காக
- மாயப்புலனுணர்வுகள் - குரல்கள் கேட்டல், உருவங்கள் தெரிதல்
- போலி நம்பிக்கைகள் - தமக்கு எதிரிகள் இருப்பதாக, வாழ்க்கைத் துணைவர்/ துணைவி நம்பிக்கைக்குத் துரோகம் இழைப்பதாக
- நோய் இருப்பது பற்றிய அறிவின்மை - 'எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை'



அறளை நோயுடையவர்

குறிப்பு :

இப்படியான குணங்குறிகள், மாறாட்ட நிலைகளிலும் காணப்படலாம் என்பதால், மாறாட்டத்திற்குரிய காரணங்கள், குணங்குறிகளையும் ஆராய்ந்து பார்த்து, அவை இருந்தால் அவற்றுக்கும் சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டியது அவசியம்.

அநேக சந்தர்ப்பங்களில், அறளை நோயானது படிப்படியாகவே ஏற்படத் தொடங்கும். வாழ்க்கையில் திடீரென்று ஏற்படுகின்ற ஒரு மாற்றம் அல்லது நெருக்கீடு (உதாரணமாக இடம்பெயர்வு, வாழ்க்கைத்துணையின் இழப்பு, ஒரு தீவிர உடல் வருத்தம் போன்ற) இந்த நோயின் அறிகுறிகளைச் சடுதியாகக் கூட்டிவிடுகின்றன அல்லது வெளிகொணர்கின்றது.

#### 8.4.2 எவ்வாறு அடையாளங் காணலாம்?

முதுமையில் பாரிய உள்பிரச்சினைகள் உடையவரை இலகுவாக அடையாளங் காணலாம். அவரில், மாறாட்டம் அவதானிக்கப்படும். புரிந்துகொள்ளப்பட முடியாத நடத்தைகள் காணப்படும். அமைதியற்று, சண்டை சச்சரவில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருப்பர்.

அவர்களைப் பற்றிய தகவல்களை அவர்களது உறவினர்களும் கூறுவார்கள். எனவே அவர்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களைப் பற்றி உறவினர்களை விசாரித்து அறிந்துகொள்ளவும்.

#### முதியவர் ஒருவரின் குறுகியகால ஞாபகசக்தியைப் பரிசோதித்துப் பார்ப்பதற்காக பின்வரும் முறையைக் கையாளலாம்.

முதியவர் ஒருவருக்கு, மிகவும் தெளிவாக ஒரு பெயரையும், விலாசத்தையும் கூறவும். அதன்பின்பு, உடனேயே அதனைத் திருப்பிச் சொல்லுமாறு கேட்கவும். அவரால் உடனே திருப்பிச் சொல்ல முடியாதுவிடின் ஆறுதலாக, தெளிவாக, பெரிய சத்தமாக அவருக்கு மீண்டும் ஒரு முறை சொல்லி, பின்பு உடனே சொல்லச் சொல்லிக் கேட்கலாம். அவர் சரியாகத் திருப்பிச் சொன்னபிறகு, 2-3 நிமிடங்களுக்கு வேறு கதைகள் கதைக்கவும் (உதாரணமாக 'பிள்ளை இப்ப கனடாவினாலேயோ?') பிறகு நீங்கள் கூறிய பெயரையும், விலாசத்தையும் திருப்பிக் கூறுமாறு கேட்கவும். சிலவேளைகளில் அவர் கொஞ்சம் யோசித்து, யோசித்துச் சொல்லுவார். பொறுமையுடன் காத்திருக்கவும். அவர் சரியாகச் சொன்னால் ஞாபகசக்தி இருக்கிறது என்றும், இல்லாதுவிடின் அதில் குறைபாடு இருக்கிறது என்றும் கொள்ளலாம்.

#### 8.4.3 எவ்வாறு உதவலாம்?

பாரிய உள்பிரச்சினையுடைய முதியவர்களுக்கு அநேகமாக வைத்திய பரிசோதனை தேவைப்படும். குறிப்பாக இப்படியான நிலைமைகளை ஏற்படுத்தக்கூடிய உடல் நோய்களால் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார்களா என்பதனை ஆராய்ந்து கண்டுபிடிக்க வேண்டிவரும்.

லூத்தம்மாவுக்கு எண்பது வயது. பூட்டப்பிள்ளைகள் வரை பார்த்தாகிவிட்டது. அவளை, அவளுடைய பேர்த்தி கூட்டிக் கொண்டு வந்தா.

"அம்மம்மா இப்ப ஒரு மாதமாய் 'குழப்படி'யாக இருக்கிறா. நித்திரை கொள்ளுறா இல்லை. எந்த நேரமும் ஏதோ கதைச்சுக் கொண்டிருப்பா. ஒரே மறதி... சாப்பிட்டுக் கைகழுவிப் போட்டு, 'சாப்பாட்டைத் தாங்கோ' எண்டு அடம்பிடிப்பா. பழைய நினைப்புத்தான். தான் தங்கடை வீட்டை போறன் எண்டு சொல்லி வெளிக்கிட்டுடுவா. ஆனால் போகவும் வழி தெரியாமல், திரும்பி வந்து சேரவும் வழி தெரியாமல் நடுவழியில் நிப்பா. பிறகு ஆரேனும் வந்து சொன்ன பிறகு நாங்கள் போய்க் கூட்டி வரவேணும். திமர் திடீரெண்டு கோவிப்பா, அழுவா, சிரிப்பா. ஆக்களையெல்லாம் கண்டபடி பேசுவா" என்று பேர்த்தி முறையிட்டா.

லூத்தம்மா, வயதுக்கேற்ற உடல் ஆரோக்கியத்துடன் இருந்தா. அவவினுடைய குருதியழுக்கம் வழமையான எல்லைக்குள் இருந்தது. இரத்தம், சலம் சோதித்தும், ஒன்றும் வித்தியாசமாக இல்லை. கதை கேட்டால் கதைக்கிறா. சிலவேளை அது பொருத்தமில்லாத மறுமொழியாய் இருந்தது. ஞாபக மறதி கூடுதலாக இருந்தது. சொல்லிக் கொடுத்த பெயரைத் திருப்பச் சொல்லவே சரியாகக் கஷ்டப்பட்டா. தன்னுடைய அலுவல்களை ஓரளவுக்குச் செய்தா. அடிக்கடி உணர்ச்சிவசப்பட்டுக்கொண்டு அல்லது அழுதுகொண்டு இருந்தா. சொல்லாமலே வெளிக்கிட்டுத் திரியப் பார்த்தா.

ஆராய்ந்து பார்த்தபொழுது, அவளில் இந்த மாற்றங்கள் கடந்த 2 வருஷங்களாய்க் கொஞ்சம் கொஞ்சமாய் இருந்திருக்கிறது. இப்போது இடம்பெயர்ந்த குழலில், அது கூடி இருக்கிறது.



அறளை நோயுடையவர்களின் உறவினர்களுக்கு, அந்நோய் பற்றி விளங்கப்படுத்துவது நல்லது. அறளை என்பது முற்றாக மாற்ற முடியாத ஒரு நோய்நிலை எனவும், படிப்படியாக நோயாளி ஒரு சிறுகுழந்தைபோல மாறிவிடுவார் என்பதனையும் விளங்கப்படுத்த வேண்டும். அறளை நோயினைக் குணமாக்க முடியாதுவிடினும், அந்நோயின் குறிப்பான சில அறிகுறிகளைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரலாம் என்பதனையும் கூறவும். அறளை நோயாளியாகிவிட்ட முதியவருடன், அன்போடும் ஆதரவோடும் நடந்துகொள்ளுமாறு அறிவுறுத்தலாம்.

மாறாட்டம் உடையவர்களை ஒரு பொதுவைத்தியசாலையில் அனுமதித்து வைத்தியர்களது ஆலோசனைகளைப் பெறலாம். சந்தேக உளமாய நோயுடையவர்களை உளமருத்துவ நிலையத் திற்கு அனுப்பி, ஆலோசனைகளையும், பொருத்தமான சிகிச்சையையும் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.

## R

### மருத்துவ சிகிச்சை

#### ஒரு வைத்தியர் இருந்தால்

- அவர் நோயாளியைப் பரிசோதித்து தேவையான, அடிப்படையான ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகளையும் செய்து, அந்த முதியவர் உடல் நோய்களால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறாரா என்று கண்டுபிடிப்பார். அவ்வாறு இருந்தால், அதற்கு வைத்தியம் செய்வார்.
- சந்தேக உளமாய நோயுடைய ஒருவருக்கு Haloperidol கொடுக்கலாம். ஒரு நாளைக்கு 1.5mg தொடக்கம் 6mg வரை, இரண்டு அல்லது மூன்று தடவைகளில் கொடுக்கலாம். வாய் உலர்தல், கை நடுங்குதல், தசைகளில் இறுக்கம் ஏற்படுதல் போன்ற விளைவுகள் ஏற்படுகின்றனவா எனப் பார்க்க வேண்டும். இதற்குப் பதிலாக, இவ்வாறான பக்கவிளைவுகள் குறைந்த Risperidone (ஒரு நாளைக்கு 0.5mg தொடக்கம் 2mg வரை) Elomaprine (ஒரு நாளைக்கு 2.5mg தொடக்கம் 10mg வரை) போன்ற மருந்துகளைக் கொடுக்கலாம்.
- மாறாட்டமாயிருக்கும் அல்லது அறளை நோயிருக்கும் ஒருவரின் குழப்பமான நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்தவும், தூக்கத்தை ஏற்படுத்தவும் Promazine எனும் மருந்தைப் பாவிக்கலாம். இதனை ஒரு நாளைக்கு 25mg தொடக்கம் 75mg வரை நேரடியாகவோ, பகுதி பகுதியாகவோ கொடுக்கலாம். அநேகமான நோயாளிகள் இதற்குக் கட்டுப்படுவர்.
- முதியவர்களில் இருக்கக்கூடிய சலரோகம், உயர் குருதியழுக்கம் போன்ற ஏனைய உடல் நோய்களுக்கும் முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதுடன் அவற்றுக்கும் முறையான சிகிச்சை செய்யப்பட வேண்டும்.



பயனுடைய முதுமை

### 8.5 சமுதாயத்தில் முதியவர்கள்

ஆரோக்கியமான முதியவர்களை உடைய சமுதாயம் உண்மையிலேயே பாக்கியம் செய்த ஒரு சமுதாயமாக அமைந்துவிடும். முதியவர்களின் அறிவும், அனுபவமும் (பட்டறிவு) இளைய தலைமுறையினர்க்கும், அடுத்த சந்ததிக்கும் மிகவும் பயனுடையதாக அமைந்துவிடும்.

முதியவர்களின் இந்த அனுகூலத்தை முழுமையாகப் பெற்றுக்கொள்ள சமுதாயம் முன்வர வேண்டும். நீங்கள், உங்கள் பகுதியைச் சேர்ந்த கிராமத்தவர்களுடனும், இளைஞர்களுடனும் முதுமையை எவ்வாறு பயனுடைய முதுமையாக்கலாம் எனக் கலந்து ஆலோசிக்கவும். உதாரணமாக, சிறிய பிள்ளைகளுக்கு கதை சொல்லுதல், ஊர் விடயங்களில் கலந்து கொள்ளுதல், ஆன்மீகப் பணிகளில் பங்கேற்றல் என அவர்களை ஈடுபடுத்தலாம். இவற்றினூடாக அனுபவங்களும், அறிவும் அடுத்த சந்ததிக்குக் கடத்தப்படுவதோடு, சமுதாயத்தின் விழுமியங்களும், நியமங்களுங்கூட நிலை நிறுத்தப்படுகின்றன.



இரண்டற நிற்கல்





அத்தியாயம்

09

## பாலியல் பிரச்சினைகள்

பாலியல் பிரச்சினைகளும் முக்கியமான ஓர் உளநலப் பிரச்சினையே. எனவே இவை பற்றியும் உளசமூகத்தொண்டர்களாகிய நீங்கள் அறிந்திருப்பது அவசியமாகிறது. அநேகமான பாலியல் பிரச்சினைகளுக்கு மனம் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்களே காரணமாக அமைகின்றன. அதுபோலவே, அநேகமான உளநலப் பிரச்சினைகளில், பாலியல் பிரச்சினைகளும் ஒரு வெளிப்படாடக அமைந்துவிடுகின்றன.

பாலியல் பிரச்சினைகள் சம்பந்தமான இரண்டு பொதுவான அம்சங்களை நினைவில் வைத்திருப்பது நல்லது. ஒன்று, பாலியல் பிரச்சினைகள் மிகப் பொதுவானவை. இரண்டு, பெரும்பாலான பாலியல் பிரச்சினைகள் தற்காலிகமானவை. எங்கள் எல்லோருடைய வாழ்விலும் சில கட்டங்களில் பாலியல் பிரச்சினைகள் வந்துபோகலாம்.

பொதுவாகச் சமூகத்திலே காணப்படுகின்ற பாலியல் பிரச்சினைகளை பாலுறவுச் சிக்கல்கள், விலகல் நடத்தைகள், அறியாமை சார்ந்த பிரச்சினைகள் எனும் மூன்று பிரிவாகப் பிரித்து நோக்கலாம்.

### 9.1 பாலுறவுச் சிக்கல்கள்

பாலியல் பருவமடைந்த ஆண் - பெண் ஆகிய இருபாலாருக்குமிடையே நடைபெறுகின்ற பாலுறவின் போது ஏற்படுகின்ற சில பொதுவான பிரச்சினைகள் இப்பகுதியில் விபரிக்கப்படுகின்றன.

பாலுறவுச் சிக்கல்கள் ஆண்களிலும் பெண்களிலும் காணப்பட்டாலும், எமது சமுதாயத்தைப் பொறுத்தவரையில், கூடுதலாக ஆண்களே இந்தப் பிரச்சினையை வெளிக்கொண்டுவந்து, இதைப் பற்றி ஆலோசனை பெற விழைவதை அவதானிக்கலாம். பெரும்பாலான பெண்கள் இவற்றைப் பற்றிக் கதைக்கமாட்டார்கள். அப்படி முறைப்படுவதாயினும் தமக்கு மிகவும் நம்பிக்கைக்குரிய அயலவர், உறவினர்களிடையே உள்ள பெண்களுடன்தான் இதுபற்றிக் கதைக்க விழைவர்.

பாலுறவில் சிக்கல் என்பது, பொதுவாக அதில் ஈடுபடுகின்ற ஆண், பெண் இருவரையும் பொறுத்ததாகவே அமைந்திருக்கும். அவர்களுக்குப் பரஸ்பரம் ஏற்படுகின்ற திருப்தி அல்லது திருப்தியின்மை மற்றும் அவர்களுடைய எதிர்பார்ப்புகள் போன்றவற்றுடன் தொடர்புடையனவாக இது இருக்கும். 'இதுதான் சரி', 'உது பிழை' என்று சொல்லக்கூடிய நியமங்கள் குறைவாகவே இருக்கும். எனவே ஓர் உறவை திருப்தியற்ற உறவாக, சிக்கல்கள் நிறைந்த உறவாக நினைக்கின்ற





**பாலியல் திருப்தி இருவரிலுமே தங்கியிருக்கும்**

அல்லது தீர்மானிக்கின்ற உரிமை அதில் சம்பந்தப்பட்ட இருவரிலுமே தங்கியிருக்கும். சில சந்தர்ப்பங்களில் கணவன் திருப்தி என்று நினைக்கின்ற பாலுறவு மனைவியைப் பொறுத்தவரை திருப்தியற்றதாகவும், சிலசமயங்களில் மனைதைப் புண்படுவதாகவும் அமைந்துவிடலாம்.

உடலுறவை மிக மோசமாகப் பாதிக்கும் ஒரு சில பாலுறவுச் சிக்கல்களைவிட, ஏனைய சந்தர்ப்பங்களில் இவ்வாறான சிக்கல்கள் குழந்தைகள் பெறுவதைப் பாதிக்கமாட்டா என்பதையும் அறிந்து வைத்திருத்தல் அவசியம். எனவே மூன்று, நான்கு பிள்ளைகள் பெற்றால் அவர்களுக்குப் பாலுறவுச் சிக்கல்கள் இல்லை என்று அர்த்தப்படுத்தக்கூடாது.

பொதுவாகப் பாலுறவுச் சிக்கல்கள் நேரடியாக வெளிப்படுத்தப்படுவது குறைவு. சமுதாயத்தில் காணப்படுகின்ற தவறான புரிந்துணர்வுகளாலும், களங்க மனப்பான்மையினாலும் நாங்கள் இப்படியான பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணரவோ, கதைத்து ஆலோசனை பெறவோ தயங்குவோம். ஆயினும், பல்வேறுபட்ட மறைமுகமான வழிகளில் இந்தச் சிக்கல்கள் வெளிப்படலாம். உதாரணமாக, குடும்ப உறவில் சிக்கல், சண்டை சச்சரவு, சிடுசிடுப்பு, பதற்றம், பதகளிப்பு, கவலை, அதிகரித்த மதுபாவனை, புகைத்தல் என இவை வெளிப்படலாம். சிலவேளைகளில் தங்கள் குறைகளை மறைத்து மற்றவர்களில் பாலியல் சம்பந்தமான குறைகளை அதிகமாகக் கண்டுபிடிக்கும் இயல்பையும் இவ்வாறானவர்கள் கொண்டிருக்கலாம்.

### **9.1.1 பொதுவான பாலுறவுச் சிக்கல்கள்**

பாலுறவுச் சிக்கல்கள் எல்லாவற்றையும் முழுமையாகப் பார்த்தல் என்பது இந்தப் புத்தகத்தின் இடைய நோக்கத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. மிகப் பொதுவாக, நாங்கள் எமது சமுதாயத்தில் சந்திக்கின்ற சில பிரச்சினைகளை மட்டும் பார்ப்போம்.

#### **9.1.1.1 ஆண்மைக் குறைபாடு**

எங்கள் சமுதாய வழக்கில் ஆண்மைக் குறைபாடு, ஆண்மையில்லாதவன் போன்ற ஆண்மை சார்ந்த சொற்பதங்கள், ஆண்களில் காணப்படுகின்ற இரண்டு விதமான சிக்கல்களைக் குறிப்பதற்காகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

ஓர் ஆணாதிக்க சமுதாயமாக நாங்கள் இருப்பதனால், ஆண்மை என்பது பெண்ணை அடக்கி ஆளப் பயன்படுகின்ற ஒன்றாகக் கருதப்படுகின்றது. விறைத்த (எழுச்சியுற்ற) குறியினால், பெண்ணினை உள்வரை அதிகாரம் செய்யும் வகையாக இந்த ஆண்மை கருதப்படுகின்றது. அது சிக்கலாகும்போது குறைபாடாக உணரப்படுகின்றது.

### ஒன்று: விறையடைதல் குறையாடு

ஒருவருக்குப் பாலியல் நாட்டம் இருந்தபோதிலும், அவரது ஆண்குறியில் விறைப்புத்தன்மை (எழுச்சி) ஏற்படாமல் போதல்; அல்லது பாலுறவில் ஆரம்பத்தில் சிறிது நேரம் மட்டும் விறைப் படைந்துவிட்டுப் பிறகு திடீரென்று சோர்ந்துவிடுதல்; அல்லது அரைகுறையான விறைப்படைதல் மட்டுமே ஏற்படுவதனால் பாலுறவின்போது ஆண்குறியை யோனியினுள் உட்செலுத்த முடியாமை போன்றவற்றைகளாக இவை இருக்கலாம்.

### இரண்டு: அவதி வெளியேற்றம்

இங்கே ஆணினுடைய குறி, யோனியினுள் உட்செலுத்தாமளவுக்கு விறைப்படைந்தாலும், பாலுறவின்போது உட்செலுத்த முன்பாகவோ அல்லது உட்செலுத்தி உறவு கொள்ளும்போது அவரது கட்டுப்பாட்டுக்கும், விருப்பத்துக்கும் மாறாகவோ, எதிர்பார்க்கும் காலத்திற்கு முன்பாகவே சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றம் (விந்து வெளியேற்றம், சக்தி வெளியேற்றம்) நிகழ்ந்துவிடுகிறது. இதனால் தொடர்ந்து உறவுகொள்வதில் தடங்கல் ஏற்படுகின்றது.

சிலசமயங்களில் இந்த இரண்டு பிரச்சினைகளும் ஒருவரிடத்தில் சேர்ந்தும் கலந்தும் காணப் படலாம். சிலர் பாலுறவு என்பதை முழுக்க முழுக்க குறிகளினது புணர்ச்சியாகவும் (ஆண்குறியைப் பெண்குறிக்குள் செலுத்தலாகவும்), பாலுறவின்போது ஏற்படுகின்ற இன்பம் அந்த ஒன்றினூடாக மட்டுமே ஏற்படுகின்றது என எண்ணுவதாலேயும் அநேக ஆண்களில், இவ்வாறான குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றபோது அவர்கள் 'வாழ்க்கையே முடிந்துவிட்டது' என இடிந்து போவதையும் காணலாம்.

### 9.1.1.2 உச்ச திருப்திக் குறைபாடு

பாலுறவின்போது ஏற்படுகின்ற உச்ச திருப்தி நிலையை அடைவதில் சிக்கல்களை எதிர் நோக்குவதாக இந்த நிலைமை அமையும்.

பாலுறவின்போது ஏற்படுகின்ற உச்ச திருப்தியை, உடலுறவின்போது மெல்ல மெல்லக் கட்டியெழுப்பப்பட்டு, குறித்த ஒரு கணத்தில் உணரப்படுகின்ற அதியுயர் பாலியல் இன்பமாக விளங்கிக்கொள்ளலாம். ஆண்களில் இந்த உச்ச நிலையில் சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றம் நடைபெறுகிறது. அதனைத் தொடர்ந்து ஓர் ஆறுதலும், தசைகளின் தளர்வும் ஏற்படுகின்றன. பெண்களில் உச்சநிலையின்போது, பெண்ணுறுப்புகளில் விட்டுவிட்டுச் சுருக்கங்கள் ஏற்படுவதுடன், அதனைத் தொடர்ந்து ஒரு தளர்வான உடல், உள நிலையும் ஏற்படும். சிலரில் அதிகளவு சுரப்புகள் யோனியினுள் சுரக்கப்படலாம். சில பெண்களில் மிக உயர்வான உச்ச திருப்திநிலை ஏற்படாமலும் போகலாம். இவர்கள் உச்சதிருப்தி நிலைக்குச் சற்றுக் குறைந்த ஒரு நிலையை எய்தலாம்.

பொதுவாக உச்ச திருப்தியை அடையும் குறைபாட்டைப் பெண்களே அனுபவிப்பர். ஆண்களைப் போலல்லாது பெண்களில் உச்ச திருப்தி நிலையை நோக்கிச் செல்லுதல் என்பது மிக மெதுவாகவும், படிப்படியாகவுமே நடைபெறுகின்றது. இதனால் அனுபவம் குறைந்த ஆண்களின் உறவு புரிகின்ற முறைகளினாலேயே அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இப்படியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. இதைவிட வேறு பல காரணங்களும் இருக்கலாம் (கீழே பார்க்கவும்).



எமது கலாசாரத்தில் பல பெண்கள் இந்த வகையான (உச்ச) திருப்தியை எதிர்பார்க்காத நிலையே காணப்படுகின்றது.

### 9.1.1.3 நோவை ஏற்படுத்தும் பாலுறவு

பொதுவாகப் பெண்களில் இது ஏற்படும். குறிப்பாக ஆண்குறியை உட்செலுத்தும் போது அல்லது ஆழமாக உட்செலுத்தும்போது இந்த நோ ஏற்படும். பெண் போதியளவு தயார்ப்படுத்தப்படாதபொழுது அல்லது பாலியல் அருட்டலால் போதியளவு சுரப்புகள் சுரக்கப்படாத நிலைகளில், உட்செலுத்துகை நிகழும்போது இது ஏற்படலாம். எனினும் சிலசமயங்களில் பெண்ணுறுப்புகளில் அல்லது அடிவயிற்றில் இருக்கக்கூடிய வேறு நோய்களும் இவ்வாறான நோவை ஏற்படுத்தலாம்.

ஆண்களில் இப்படியான நிலைமை குறைவாகவே ஏற்படும். ஆண்களின் முரட்டுத்தனமான உடலுறவுகளின்போதும், குறிகளில் காயங்கள் ஏற்படும்போதும் வலி ஏற்படலாம்.

பெண்களில் காணப்படும் நோவை ஏற்படுத்துகின்ற இன்னுமொரு நிலைமையோனி இறுக்கம் ஆகும். சிலவேளைகளில் இந்த நிலைமையை பயிர்ப்பின் ஒரு வகையாகப் பார்க்கும் வழக்கம் இருக்கிறது. இங்கே பெண்ணின் யோனி வாயைச் சூழவுள்ள தசைகள் தொடும் பொழுது அல்லது உடலுறவு கொள்ள முற்படும் பொழுது தொடர்ச்சியான ஓர் இறுக்க நிலையில் இருப்பதனால் உடலுறவுகொள்ள முடியாத நிலையும், அதைமீறி ஆண்குறியை உட்செலுத்த முற்படுகையில் நோவும் ஏற்படும்.

### 9.1.1.4 உணர்வுகள் மரத்த நிலை

சிலவேளைகளில் பெண்களில் இப்படியான நிலை ஏற்படுவதுண்டு. ஓர் ஆண் பாலுறவுக்கு முயற்சிக்கும்பொழுது அல்லது முதல் தொடுகையின்பொழுது அதில் சம்பந்தப்பட்ட பெண் திடீரென்று ஓர் உறைந்துபோன நிலைமையை, எந்தவித உணர்ச்சிகளும்ற்ற, ஜடம் போன்ற ஒரு நிலையை அடைவதாக இது இருக்கும். சிலரில் மயக்கமே ஏற்படக்கூடும். சிலவேளைகளில் இந்த நிலைமையை பயிர்ப்பின் ஒரு வகையாகப் பார்க்கும் வழக்கம் இருக்கிறது.

### 9.1.1.5 நாட்டக் குறைபாடு

சிலரில் இயற்கையாகவோ அல்லது உடல், உள, குடும்ப, சமூக, ஆத்மீகக் காரணங்களாலோ பாலியல் நாட்டம் குறைவாகக் காணப்படலாம். முக்கியமாகப், பாலுறவில் ஈடுபடுகின்ற இருவரில் ஒருவருக்கு அதிக நாட்டமும், மற்றவருக்கு நாட்டக் குறைவும் இருந்தால், இந்தப் பரஸ்பர சமன்பாடின்றமை நிலைமையால் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

எமது கலாசாரத்தில் திருமணப் பொருத்தம் பார்க்கும்போது, பல பொருத்தங்களுள் ஒன்றாக யோனிப் பொருத்தத்தையும் பாற்ப்பார்கள். இது பொருந்தாமல் இருக்கும்போது, அது பகை யோனி என்று அழைக்கப்படும். இது பாலியல் நாட்டச் சமன்பாடின்றமையைக் குறிக்கலாம்.

மேலே கூறப்பட்டவை பொதுவாக நாம் சந்திக்கின்ற சில பிரச்சினைகளே. இதுபோல இன்னும் பல பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். நீங்கள் அப்படியான பிரச்சினைகளைச் சந்திக்கும்பொழுது உங்களது வேலைத் தோழர்களோடோ, மேற்பார்வையாளர்களோடோ, உளமருத்துவரோடோ அணுகி அதைப் பற்றிய அறிவைப் பெறலாம்.

### 9.1.2 பாலுறவுச் சிக்கல்களை உருவாக்குகின்ற காரணிகள்

பாலுறவு என்பது உடலும் உள்ளமும் இணைந்து தொழிற்படுகின்ற ஒரு விசேட தன்மை வாய்ந்த உறவுப் பிணைப்பாகும். எனவே உடல் அல்லது உள்ளத்தில் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளில் ஏதாவது ஒன்று அல்லது பல பாலுறவில் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம்.

நூற்றுக்குத் தொண்ணூறு சதவீதமான பாலியல் பிரச்சினைகளுக்கு ஓர் உளவியல் சார்ந்த சிக்கலே அடிப்படையான காரணியாக அமைந்துவிடுகின்றது.

பாலியல் சிக்கல்களை ஏற்படுத்துகின்ற பொதுவான சில காரணிகளைப் பார்ப்போம்.

#### 9.1.2.1 உளவியல் காரணிகள்

##### • பதற்றம், பதகளிப்பு

பாலுறவைப் பற்றி நினைக்கும்பொழுது அல்லது அதில் ஈடுபடுகின்றபொழுது ஏற்படுகின்ற பதற்றம் மற்றும் பதகளிப்பு நிலைகள்

##### • பயம்

பாலுறவுச் செயற்பாட்டை வெற்றிகரமாக முடிக்கலாமா என்ற பயம், இவ்வாறான பய உணர்வு மீண்டும் மீண்டும் தோல்வியை அதிகரிக்கும். இதுபோல முறையற்ற களவான உறவுகளின்போது பிறரினால் பிடிபட்டுவிடலாம் என்ற பயமும் கர்ப்பம் தரித்துவிடலாம், பாலியல் நோய்த்தொற்று ஏற்பட்டுவிடலாம் என்ற பயமும் பாலுறவின்போது சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம். மேலும் அறியாமை, புரிந்துணர்வினமை போன்ற காரணங்களாலும் பாலுறவு சம்பந்தமான பயம் ஏற்படலாம்.

##### • குற்றவுணர்வு

சமூக ஒழுங்குமுறைகளுக்குப் புறம்பான அல்லது களவான பாலுறவுகளின்போது ஏற்படலாம்.

##### • பார்வையாளராகத் தொழிற்படுதல்

ஒருவர் பாலுறவில் ஈடுபடும்போது "நான் சரியாகத் தொழிற்படுகிறேனா?" என்று தன்னைத்தானே விமர்சனப்பாங்கில் நோக்குதல்

##### • தம்பதியினருக்கிடையேயான பிரச்சினைகள்

ஒருவர்மீது மற்றவர் கோபமும், வெறுப்பும், அரையண்டமும், நம்பிக்கை யீனமும் கொண்டிருந்தால் அது பாலுறவுச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தும்.

##### • பாலுறவு சம்பந்தமான எதிர்மறையான கருத்துகள், தப்பியிப்பிராயங்கள்

பாலுறவுப்புகளை அல்லது பாலுறவை அருவருக்கத்தக்க ஒன்றாக நோக்குதல், சிலவகை யான பாலுறவுகளை (உதாரணம் வாய்வழி உறவு) பிழையெனக் கருதுதல் போன்றன சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம்.

##### • பாலியல் சம்பந்தமான ஆழமான வடுக்கள்

சிறுவயதில் அல்லது முன்பு ஏற்பட்ட பாலியல் துஷ்பிரயோகம், விருப்பப்படாத உறவு, தண்டனைகள், கற்பழிப்பு, சித்திரவதை போன்றவை அவர்களது பிற்காலத்துப் பாலியல் வாழ்க்கை யிலும், பாலுறவுகளிலும் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தலாம்.



பயமும் குற்றவுணர்வும் பாலுறவைப் பாதிக்கும்



இந்த உளவியல் காரணிகள் சிலவேளைகளில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்டவையாகவும், ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையவையாகவும் அமைந்திருக்கலாம்.

### 9.1.2.2 உடல் சார்ந்த காரணிகள்

- பிறப்பினால் ஏற்படுகின்ற உடற் குறைபாடுகள்
- விபத்துகள், காயங்களால் ஏற்படுகின்ற உடற் குறைபாடுகள், அங்கவீனம் அடைதல்
- கட்டுப்பாடில்லாத, நீண்டகாலம் இருக்கின்ற சலரோகம்
- தொய்வு, உயர்குருதியழுக்கம், ஏனைய நாட்பட்ட நோய்கள் போன்றவை பாலுறவில் சிக்கல்களைத் தோற்றுவிக்கக்கூடியன.

### 9.1.2.3 மது, மருந்து

- **ஏனைய நோய்களுக்காகப் பாவிக்கும் மருந்துகள்:** குறிப்பாக உயர்குருதியழுக்கம், உளநோய்கள் என்பவற்றிற்குப் பாவிக்கின்ற மருந்துகளின் பக்க விளைவுகள் காரணமாக பாலுறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

- **மது:**

மதுபாவனை, பாலியல் தொழிற்பாட்டைக் கூட்டும் என்றதொரு தவறான நம்பிக்கை எம்மிடையே இருக்கின்றது. உண்மையில் மது பாலியல்

தொழிற்பாட்டையும், திருப்திகரமான பாலுறவையும் பாதிக்கும் காரணியாகவே இருக்கிறது. மேலும் இது துணைவருக்கு அரையண்டத்தையும் ஏற்படுத்தவல்லது.



அரையண்டம்

### 9.1.2.4 உளநோய்கள்

உளநோய்களுக்காகப் பாவிக்கும் மருந்துகள் மட்டுமல்ல, உளநோய்களும் பாலுறவுச் சிக்கல்களை ஏற்படுத்தவல்லன. குறிப்பாகப் பதகளிப்பு நோயுடையவர்களில் ஆண்மைக் குறைபாடு, உச்ச திருப்திக் குறைபாடு என்பன தோன்றலாம். உளச்சோர்வுடையவர்களில் பாலியல் நாட்டமும், தொழிற்பாடும் குறைவாகக்காணப்படுவதோடு, பித்துடையவர்களில் இவை அதிகரித்தும் காணப்படலாம். நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயை உடையவர்களில் பலவிதமான பாலுறவுச் சிக்கல்கள், ஏனைய உறவுச் சிக்கல்களுடன் சேர்ந்து ஏற்படலாம். உளப்பிளவை உடையவர்களில் பாலியல் நாட்டம் பெரும்பாலும் குறைந்தே காணப்படுகிறது.

### 9.1.3 பாலுறவுச் சிக்கல்கள் உடையவர்களை எவ்வாறு அடையாளம் காணுவது?

எங்களது சமுதாயத்தில் இருக்கின்ற களங்க மனப்பான்மை காரணமாக, நாங்கள் எங்கள் உள்பிரச்சினைகளை மனத்திறந்து பேசுவதற்குப் பயப்படுகிறோம். அதுபோலத்தான், பாலியல் பிரச்சினைகளையும் நாம் நேராக, வெளிப்படையாகச் சொல்லத் தயங்குவோம். எனவே அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் பாலியல் பிரச்சினைகள், வெளியே சொல்லப்படுகின்ற அல்லது சொல்லப்படக்கூடிய இன்னுமொரு பிரச்சினைக்குப் பின்னால் (உதாரணமாக, நித்திரை வருகுதில்லை... இரவில் தலையிடியாய் இருக்கு...) மறைந்து இருக்கும். சிலவேளைகளில் உறவுச் சிக்கல்கள், மது துர்ப்பாவனை, குடும்பப் பிரிவு போன்றவற்றின் பின்னாலும், அவை ஏற்படுவதற்குரிய மூலகாரணமாகப் பாலுறவுச் சிக்கல்கள் அமைந்திருப்பதைக் காணலாம்.

உளநலத் உதவியாளர்களாகிய நீங்கள், இவ்வாறு மறைந்திருக்கின்ற பிரச்சினைகளையும் கண்டு பிடித்து, அதற்கு உதவி செய்யக்கூடியவர்களாக இருப்பது நல்லது. அதற்கு உதவக்கூடிய சில எளிய வழிமுறைகள் கீழே தரப்பட்டுள்ளன.

- ஓர் உளவியல் பிரச்சினையை அணுகும்பொழுது மற்றவர்களுக்குக் கேட்காத, இடைஞ்சல் வராத, ஓரளவு தனிமையான இடத்தில் இருப்பது நல்லது.
- முன்வைக்கப்படுகின்ற எந்தவொரு உள, குடும்ப, சமூகப் பிரச்சினையிலும், அதற்குப் பின்னால் பாலியல் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றனவா என்பதை ஓர் ஒழுங்குமுறையாகக் கேட்டு அறிந்து கொள்ளவும்.  
'உங்கடை குடும்ப வாழ்க்கை எப்பிடிப் போகுது?'  
'குடும்பமாயிருக்கிறதிலை ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருக்குதா?'  
'கடைசியாய் எப்ப குடும்பமாய் இருந்தனீங்கள்?'
- கேள்விகளைக் கேட்கும்பொழுது, உண்மையான அக்கறையுடன் கேட்கவும். விடுப்பார்வத்துடன் கேட்கும் கேள்விகளைத் தவிர்த்துக்கொள்ளுதல் நல்லது.
- பாலியல் விழிப்புணர்வு இருக்கிறது என்று நீங்கள் இனங்காணும் ஆட்களுடன் நேரடியாகவே, 'உங்கள் பாலியல் வாழ்க்கை எப்பிடி?' என்று கேட்கலாம். ஏனையவர்களில் மெதுவாகவும், சாதாரியத்துடனும் அந்த விடயத்தை அணுகவும்.
- பாலுறவுச் சிக்கல்கள் தென்படுகின்றபொழுது, அதனுடைய வகை, தன்மை பற்றிய முழு விபரத்தையும் தெளிவாக விசாரித்து அறிந்துகொள்ளவும்.
- அந்தப் பிரச்சினை எப்போது ஏற்பட்டது?, எல்லா நாளும் இருக்கிறதா?, எப்போது கூடுதலாக இருக்கிறது?, முன்னர் எப்படி இருந்தது?, இது பற்றி அவரது துணைவர் என்ன நினைக்கிறார்? என்பதையெல்லாம் அறிந்து கொள்ளவும்.
- பெண்களுடன் இதுபற்றிக் கதைக்கும்போது, ஒரு பெண் உளநல உதவியாளர் கூட இருப்பது நல்லது. முடியுமாயின் பெண்களின் பிரச்சினைகளைப் பெண் உதவியாளர்களையே அணுக விடலாம். பாலியல் சிகிச்சைக்கு ஆண் - பெண் குழுவாக இயங்குவதே உசிதமானது
- கட்டிளமைப் பருவத்தினிடையே இரவில் சுக்கிலப்பாயம் வெளியேறல், சுயபாலின்பம், வெள்ளை படுதல் போன்றவை (பகுதி 9.3இல் தரப்பட்டுள்ளது) தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகள், பிரச்சினைகள் இருக்கலாம். அதுபற்றியும் கேட்டறிந்துகொள்வது நல்லது.

#### 9.1.4 எவ்வாறு உதவலாம்?

பாலுறவுச் சிக்கல்கள், ஏனைய பாலியல் பிரச்சினைகள் உடையோருக்கு உதவி செய்ய விழைகின்றபோது பயன்படுத்தக்கூடிய பொதுவான சில வழிமுறைகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

- அவரால் தரப்படுகின்ற தகவல்கள் மிகவும் அந்தரங்கமாகப் பேணப்படும் என்ற நம்பிக்கையை யளிக்கும் விதமாக நடந்துகொள்ளவும்.
- அவருக்கு ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது, அந்தப் பிரச்சினையை நீங்கள் புரிந்துகொண்டீர்கள் என்பதை அவருக்கு உணர வைக்கவும்.
- பிரச்சினையின் வகை, தன்மை பற்றி அறிந்துகொண்ட பின்பு, அவ்வாறான பிரச்சினை அவருக்கு மாத்திரம் உரியதல்ல என்பதனையும், அதனுடைய தற்காலிகத்தன்மை (அநேகமான பாலுறவுச் சிக்கல்கள் தற்காலிகமானவையே) பற்றியும் விளங்கப்படுத்துதல் வேண்டும்.



அந்தப் பிரச்சினையின் அடிப்படைக் காரணி அல்லது காரணிகள் என்ன என்பதைக் கண்டு பிடிக்கவும் (பகுதி 9.1.2ஐப் பார்க்கவும்).

**பாலியல் உளவளத்துணையின்போது கையாளப்படும்  
பிரதான அம்சங்கள்**

- பாலியல் கல்வியூட்டல்: ஆண், பெண் இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் அமைப்பு, தொழிற்பாடு என்பவற்றைப் பற்றிய அறிவூட்டல். (தேவையெனின் ஆண்டு9,விஞ்ஞான பாடப் புத்தகங்கள், உயிர்ப்புஆகியனவற்றின் உதவியை நாடலாம்).
- பொதுவாக அவர்களுக்கு ஏற்படுகின்ற ஏனைய சந்தேகங்களை நீக்குதல்.
- பாலுறவின்போது ஒருவருடன் ஒருவர் சிறந்த முறையில் தொடர்புகொள்ளுதலின் அவசியம் பற்றி வலியுறுத்துதல். இந்தத் தொடர்பாடல் “நல்லாயிருக்குது”, “நோகுது”, “அங்கை இல்லை இங்கை” போன்ற சொற்களாகவும், வேறு பலவிதமான உடல் வெளிப்பாடுகளாகவும் நடைபெறலாம் என்பது பற்றி விளங்கப்படுத்தல்.
- பாலுறவு கொள்ளும் நேரம், இடம் போன்றன தனிமையாகவும், சுதந்திரமாகவும், மற்றவர்களின் இடையூறு இல்லாமலும் இருத்தல் நல்லது என்பதை உணர வைத்தல்.
- பாலுறவின்போது, தொடுகை மட்டுமல்லாமல் பார்த்தல், கேட்டல், முகர்தல் போன்ற ஏனைய புலன்கள் முக்கியத்துவம் பற்றியும் விளக்குதல். அமைதியான சூழலும், இசையும், இனிய
- அந்தப் பிரச்சினை பற்றி அவரது துணைவர் என்ன நினைக்கிறார் என்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.
- தனிப்பட்ட ஒருவரில் மட்டுமே பிரச்சினையிருந்தால் (உதாரணமாகப் பதகளிப்பு) தனியாகவும், இருவரிலுமே பிரச்சினைகள் (உதாரணமாக உறவுச் சிக்கல்கள்) இருந்தால் இருவரையும் இணைத்தும் உளவளத்துணை செய்வது அவசியம்.
- பதற்ற ஆளுமை உடையவர்களுக்குச் சாந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்றுவித்து அதனைக் கிரமமாகக் கடைப்பிடிக்கச் செய்யலாம்.
- பொதுவான உளவளத்துணை பயனளிக்காதபோது, பிரச்சினையுடையவர்களை, விசேட சிகிச்சைக்காக (பாலியல் சிகிச்சைக்காக) அனுபவம் பெற்ற உளவளத்துணை யாளர்களிடமோ, உளமருத்துவரிடமோ அனுப்பலாம்.

## 9.2 ஓரினச் சேர்க்கை

எங்களது சமூக அமைப்பிலே, வயது வந்த ஆண், பெண் இருவருக்கிடையே நடைபெறுகின்ற பாலுறவைத்தான் வழமையானதாக, மற்றும் நியமமானதாகக் கருதுகின்ற வழக்கம் இருக்கிறது. ஆயினும், சிலருக்கு இந்த வழமைக்கு மாறாக, இயற்கையின் விசாலத்துக்குள் ஒரே பாலினருக்கு இடையே நாட்டமும் பாலுறவும் ஏற்படலாம்.

ஒத்த பாலாருடன் உடலுறவு கொள்வதன் மூலம் (ஆண் ஆணுடனும், பெண் பெண்ணுடனும்) பாலியல் இன்பத்தைப் பெறுதலை ஓரினச் சேர்க்கை அல்லது பாலுறவு என அழைப்பார்கள். இவ்வாறான சிலரை, உங்களது பிரதேசத்தில் நீங்கள் சந்திக்கக்கூடும். ஒரு குறிப்பிட்ட தொகை மக்களிடையே இவ்வாறான உறவுகள், பாலியல் விருப்புகள் என்பன முன்பு

தொடக்கம் இருந்தே வந்துள்ளன. இவர்களுள் சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட காலம்வரை ஓரினச் சேர்க்கையாளர்களாக இருந்துவிட்டுப் பிறகு ஈரினச் சேர்க்கையாளர்களாக மாறிவிடுவதையும் காணலாம். வேறு சிலர் ஒருபாலுறவு, இருபாலுறவு எனும் இரண்டு வகைகளையும் விரும்பிக் கைக்கொள்பவர்களாக இருப்பதனையும் அவதானிக்கலாம்.

ஒருவர் ஓரினச் சேர்க்கையாளராக வருவதற்கு அவரது பிறப்பு சார்ந்த, பரம்பரைக் காரணிகளே பிரதான பங்குவகிக்கின்றன. எனினும் ஒருவரது வாழ்வுக் காலத்தில் குறிப்பாக, கட்டினைமைப் பருவத்தில் ஓரினச் சேர்க்கை சம்பந்தமான பாலியல் உந்துதல்கள் ஏற்படுவதும், சிலரிடையே அப்படியான உறவுகள் வந்துபோவதும் சகஜமே.

இவ்வாறான நடத்தைகளால், அவர்களின் குடும்பத்தினரிடமிருந்தோ சமூக மட்டத்திலோ பாதகமான எதிர்வினைகள் உருவாகலாம். ஆவர்களை இழிவுபடுத்தல், கேளி செய்தல், களங்கமனப்பான்மையுடன் நடத்துதல், குடும்பத்திலிருந்து அல்லது கழகத்திலிருந்து ஒடுக்குதல் மற்றும் விலத்துதல் போன்ற நிலமைகள் ஏற்படலாம். இதனால் அவர்கள் மனமுடைந்து, விரக்கியுடன் மனச்சோர்வு, சுயமதிப்பை இழத்தல், தம்மை காயப்படுத்தல், தற்கொலை முதலிய வற்றுக்கு தள்ளப்படலாம்.

### 9.2.1 எவ்வாறு உதவலாம்?

ஓரினச் சேர்க்கையாளர்கள் உதவி கேட்டால், அவர்களுக்கு நாம் முற்கற்பிதமில்லாத மனப்பாங்குடன், கரிசனை காட்டி, ஆதரவளிப்பது முக்கியமாகும். அவர்களுக்குப் பொருத்தமான உடல், உள, சமூக மற்றும் பாலியல் விடயங்களில் கல்வியூட்டல் தேவைப்படும். இயலுமானளவு, குடும்ப, மற்றும் சமூக ஆதரவைத் திரட்டி, அவர்களது சுயமதிப்பைக் கட்டி எழுப்பி, அவர்கள் தம்மைத் தாம் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் சுமுகமான சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம்.

### இருபால்த் தன்மை

உண்மையில், மனிதர்கள் ஒவ்வொருவரிலும் ஆண்மையும் பெண்மையும் கலந்தே காணப்படுகின்றன. அதாவது, ஒருவரில் ஆண்மையின் குணங்களும், பெண்மையின் குணங்களும் வெவ்வேறு அளவுகளில் கலந்து, சேர்ந்து காணப்படும்; செயற்படும். இந்த ஆண் - பெண் இயல்புகளின் கலப்புத்தன்மையானது எங்களது சமுதாயப் பாரம்பரியத்தில் காணப்படுகின்ற அர்த்தநாரீஸ்வரர் கோட்பாடு மூலம் விளக்கப்படுகிறது. எமது சமுதாயத்தில் தமது எதிர்ப்பாலாரினுடைய இயல்புகள் அதிகமாக உடைய ஆண்களையும், பெண்களையும் நாம் சந்தித்திருக்கின்றோம். மேலைத்தேய உளத்தத்துவங்களில், இந்த நிலைமையை யுனெசுமூபலமெரள ஆளுமையாக வர்ணிப்பர்.

மறுதலையாக ஒருவரின் உடலமைப்பில் ஆணின் துணைப்பாலியல்புகளும், பெண்ணின் துணைப்பாலியல்புகளும் கலந்து காணப்படுகின்றபோது, அவர்கள் முழுமையாக ஆண் அல்லது பெண் என்ற அடையாளத்தைப் பெறமுடியாது, மூன்றாவதான ஓர் அடையாளத்தைப் பெறுகின்றார்கள். பண்டைக்காலம் தொடக்கம் இருந்து வருகின்ற இந்த மூன்றாது பால் அடையாளத்தை தமிழ் இலக்கியங்கள் “அலி” எனும் பெயர் கொண்டு விபரித்திருக்கின்றன. தற்காலத்தில் இந்த நிலைமையுடையவர்களை விளிப்பதற்கு திருநங்கை, அரவானி போன்ற சொற்கள் பாவிக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு மூன்றாவது பால்நிலை அடையாளத்தைப் பெற்றிருப்பவர்களை நாம் பரிகாசம் செய்யாது, அவர்களை ஆதரவுடன் அணுகி, அவர்களது திறமைகளை ஊக்குவித்து, அவர்களும் சுயமதிப்போடு சமூகத்தின் ஒரு அங்கமாகச் செயற்படுவதற்கு நாம் உதவலாம்.



### 9.3 பால்நிலை அடையாளக் குழப்பம்

பொதுவாக நாம் ஒவ்வொருவரும் உடலாலும், மனதாலும் ஏதோவொரு பால் அடையாளத்தைப் பெற்றுக் கொள்கிறோம். இதனடிப்படையில் உடல் அமைப்பாலும், உள நிலையாலும் நாம் ஆணாகவோ அல்லது பெண்ணாகவோ வாழ்ந்து வருகின்றோம். ஆயினும், சமுதாயத்தில் உள்ள சிலர், தமது உடலமைப்பினால் தாம் கொண்டிருக்கும் பால் அடையாளத்தில் திருப்தி கொள்ள முடியாது துன்பப்படுகிறார்கள். அவர்கள் தாம் பிறப்பால் கொண்டிருக்கும் பால் அடையாளத் திலிருந்து விடுபட்டு எதிர்ப்பாலினராக மாற விரும்புகிறார்கள். இதற்காக அவர்கள் மருந்துகளை உட்கொள்ளவும், சத்திர சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளவும் விரும்புகிறார்கள். சிலர் அவற்றில் மேலெழுந்த வாரியாக வெற்றியும் அடைகிறார்கள். இவ்வாறான பால்நிலை அடையாளக் குழப்பத்திற்கு ஒருவரின் விருத்தி சார்ந்த காரணிகளோடு, சூழல் சார்ந்த காரணிகளும் பங்கு வகிக்கக்கூடும். சில வேளைகளில், இவ்வாறானவர்களின் பெற்றோர் தமது தேவைகளுக்காகவும், விருப்பத்துக்காகவும் அவர்களைக் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து எதிர்ப்பாலினராக உடுத்து வளர்த்தமையும் பால் நிலை அடையாளக் குழப்பம் ஏற்படுவதற்குப் பங்களித்திருக்கலாம்.

#### 9.3.1 எவ்வாறு உதவலாம்?

பால்நிலை அடையாளக் குழப்பத்தில் உள்ளவர்களை ஆதரவோடு அணுகி அவர்களது பிரச்சினைகளையும் கரிசனைகளையும் விளங்கிக் கொள்ள முயற்சித்தல் தேவையானது. பொருத்தமான உளவியல் மற்றும் மருத்துவ ஆலோசனைகளுக்காக வழிகாட்டுவதும் பிரயோ சனமானது.

### 9.4 விலகல் நடத்தைகள்

சிலருக்கு இதுவரை குறிப்பிட்டவற்றைவிட, குறிப்பான வேறு சில வழிகள், உறவுகள் ஊடாகவே தமது பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிக்க முடிகிறது. இப்படியான நடத்தைகளை அல்லது நிலைமைகளைப் பாலியல் விலகல்கள் என அழைக்கலாம்.



பொட்டு ஊடாகப் பார்த்தல்

சமுதாயத்தில் பல்வேறுவிதமான பாலியல் விலகல் நடத்தைகளைக் காணலாம். சிலர் தாய், தகப்பன், சகோதரர் போன்றவர்களுடனும், சிறிய பிள்ளைகளுடனும் பாலுறவை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். இது சமூகக் கட்டுமானங்களை மீறியதாகவும், சிறுவர்களைத் துஷ்பிரயோகம் செய்வதாகவும் அமைந்துவிடும். சட்டம் இவ்வாறான நடத்தைகளைக் குற்றமாகப் பார்க்கிறது என்பதனையும் நாம் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். சட்டம் குற்றமாகப் பார்க்கும் இன்னுமொரு விடயம், எதிர்ப்பாலாருக்குச் சங்கடம் ஏற்படுத்தக்கூடியவகையில் தமது இன்பபெருக்க உறுப்புகளைக் காட்டுதலாகும். மற்றும் சிலர், எதிர்ப்பாலினரது விருப்பமின்றி அவர்களைத் தொடுவது, உரசுவது போன்ற நடத்தைகளை வெளிப்படுத்தலாம். இவர்கள் இவ்வாறான அணுகுமுறையினூடாகவே தமது பாலியல் இன்பத்தை அடைகிறார்கள்.

வேறு சிலர், எதிர்ப்பாலினரது உள்ளடைகள், பொருட்கள் போன்றவற்றை ஸ்பரிசிப்பதன் மூலமோ அல்லது அவற்றை அணிந்து பார்ப்பது மூலமோ, வேறு தம்பதியினர் உடலுறவு கொள்வதை, அல்லது மற்றவர்கள் நிர்வாணமாகயிருத்தலைக் களவாகப் பார்ப்பதன் மூலமோ பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிப்பர்.

இன்னும் சிலர் பாலுறவின்போது மற்றவர்மீது அதீத நோவையும் துன்பத்தையும் ஏற்படுத்துவ தனூடாப் பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிப்பர். மற்றும் சிலர் உடலுறவின்போது தமக்கு நோவையும் துன்பத்தையும் ஏற்படுத்தி, அதனூடாகப் பாலியல் இன்பத்தை அடைவர்.

#### 9.4.1 யாருக்கு உதவி தேவை?

பாலியல் விலகல் நடத்தைகளால் ஒருவர் துன்பப்பட்டால், குற்றவுணர்வுக்கு ஆளானால் அல்லது அதில் ஈடுபடுமாறு பிறரை வற்புறுத்துதல் மூலம் (உதாரணமாக சிறுவர்களை வற்புறுத்தல்) அவர்களுக்குத் துன்பத்தைக் கொடுத்தால் அவ்வாறான நிலைமைகளில் உங்கள் தலையீடு தேவைப்படுகின்றது.

#### 9.4.2 எவ்வாறு உதவலாம்?

- 99.1.4இல் கூறப்பட்ட முதல் ஆறு விதிகளையும் பின்பற்றவும்.
- பொதுவான, ஆதரவுடன் கூடிய உளவளத்துணையின் பின்பு, தேவையேற்படுவோருக்கு, பாலியல் சிகிச்சைக்காக அனுபவம் பெற்ற உளவளத்துணையாளர்களிடமோ, உளமருத்துவரிடமோ அனுப்பலாம்.

#### 9.5 அறியாமை சார்ந்த பாலியல் பிரச்சினைகள்

பாலியல், பாலுறவு சம்பந்தமான அறிவு எங்கள் சமுதாயத்தில் மிகவும் குறைவாகவே காணப்படு கின்றது. இதைப்பற்றியுள்ள களங்க மனப்பாங்கு, இதைப்பற்றிக் கதைத்தல் வெட்கத்திற்குரியது, தண்டனைக்குரியது, தவிர்க்கப்பட வேண்டியது என்கின்ற ஒரு பொதுவான எண்ணம், “சொல் லித் தெரிவதில்லை மன்மதக்கலை” என்கின்ற ஓர் அலட்சியப்போக்கு எங்களிடையே இருக்கின்றது. இந்தக் காரணங்களால், ஒருவர் வளர்ந்து வருகின்றபோது அவர் பெறுகின்ற பாலியல் அறிவானது, இரகசியமானதாகவும் கட்டுக்கதைகள் மற்றும் மூடநம்பிக்கைகள் நிறைந்ததாகவும், மஞ்சள் பத்திரிகை, நீலப் படங்கள் போன்ற ஆபாச ஊடகங்கள் மற்றும் இணையத் தளங்கள் ஊடாகவுமே கிடைப்பதற்குரிய சாத்தியம் இருக்கின்றது. மேலும் அவருக்கு ஏதாவது சந்தேகங்கள், பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டால் அவற்றை யாருடன் கதைத்துத் தீர்த்துக்கொள்வது எனும் முட்டுக்கட்டையும் இருக்கிறது. இதனால் அவருடைய பாலியல் அறியாமையும், பாலியல் தொடர்பான தவறான நம்பிக்கைகளும் அவருடனே தொடர்ந்து சென்று, அவருக்குப் பிரச்சினை களைக் கொடுக்கக்கூடும்.



முறையற்ற அறிவூட்டல்



### 9.5.1 சுயபாலின்பம்

ஒருவர் தன்னுடைய இனப்பெருக்க உறுப்புகளைக் கையாளுவதன் மூலம் பாலியல் இன்பத்தை அனுபவிப்பது சுயபாலின்பமடைதல் என அழைக்கப்படுகிறது. இப்படியான நடவடிக்கைகள் பொதுவாகச் சிறுவயதிலேயே ஆரம்பிப்பதனைக் காணலாம். எனினும், பூப்பெய்திய பிறகு சுயபாலின்ப நடவடிக்கைகள் அந்தரங்கமாகவும், இரகசியமாகவும் நடைபெறுவதுடன் பொதுவாக உச்ச திருப்தி நிலையை அடைவதைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டிருக்கும். ஆண்களில் உச்ச திருப்தி நிலையில் சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றம் நிகழும் என்பதனை ஏற்கனவே பார்த்துள்ளோம்.

சமுதாயத்தில் சுயபாலின்ப நடவடிக்கைகள் பெண்களைவிட ஆண்களிலேயே அதிகளவு காணப்படுகின்றன. சுயபாலின்ப நடவடிக்கைகள் தவறானவை என்ற ஒரு தப்பிப்பிராயமும், அதனால் ஏற்படுகின்ற குற்றவுணர்வும், அதிகளவு விந்து வெளியேறுதலால் (மெலிதல், நெஞ்சு குழி விழுதல், படிக்க இயலாமை போன்ற) உடல், உளப் பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்ற பயமும் சேர்ந்து, சுயபாலின்பம் தொடர்பான உளப்பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஏற்படுகின்ற பதற்றம், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாடு போன்ற உளப்பிரச்சினைகளுக்குப் பின்னால், சுயபாலின்பம் தொடர்பான விடை காணமுடியாத கேள்விகள் இருப்பதனைக் காணலாம்.

### 9.5.2 இரவில் விந்து வெளியேறல்

ஓர் ஆண் பருவமெய்திய பிறகு (பூப்படைந்த பிறகு) அவரிலே தொடர்ச்சியாக விந்து உற்பத்தி நடைபெறும். இதனால் உற்பத்தியாகி வெளியே வராது சேமித்து வைக்கப்பட்டிருக்கும் விந்து களும், சுக்கிலப்பாயமும் இடையிடையே தன்னுடையபாட்டில் வெளியே தள்ளப்படும். இதனைச் சுக்கிலப்பாய வெளியேற்றம், விந்து வெளியேற்றம், சக்தி வெளியேற்றம் எனும் பெயர்களால் அழைப்பர். பொதுவாக இது இரவில் நடைபெறுவதுடன், அதன்போது, பாலியல் சம்பந்தமான கனவுகளும் ஏற்படும்.

ஒரு துளி விந்து பல துளி (ஆயிரம் துளி) இரத்தத்துக்குச் சமனானது என எம்மிடையே ஒரு தப்பான நம்பிக்கை இருப்பதனால், விந்து வெளியேறுதலைச் “சக்திஇழத்தல்” என்று கருதிக் கொள்ளும் வழக்கம் நிலவுகிறது. இதன் காரணமாகப் பல ஆண்கள் இரவில் விந்து வெளியேறுவதனால் அதிகளவு சக்தியிழப்பு ஏற்படுகின்றது என்று எண்ணி, அந்த எண்ணத்திலேயே மூழ்கி, பல்வேறு விதமான உடல், உளவியல் அவஸ்தைகளுக்கு உள்ளாகுவதைக் காணலாம்.



தாக்கமான ஊடகம்

எனவே கட்டிளமைப் பருவத்து ஆண்களிடையே காணப்படுகின்ற உளவியல் பிரச்சினைகளுக்கு, இரவில் விந்து வெளியேறுதல் என்பது தொடர்பான பயமும் காரணியாக இருக்கின்றதா எனக் கண்டறியவும்.

‘தத்’

சுயபாலின்பம் மூலமோ அல்லது இரவில் தானாகவோ விந்து வெளியேறுதலைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற உள்ப்பாதிப்புகளை னூயவ ஞுலனெசழஅந என்று அழைப்பார்கள். னூயவஎன்பது கீழைத்தேய, சமஸ்கிருதச் சொல்லான ‘தத்’ (தாது, உயிர்ப்பொருள்) என்பதிலிருந்து உருவாகியது. இதற்கு அடிப்படையாக, விந்து இழத்தல் என்பதை உயிர்ப்பொருளை இழத்தலுக்குச் சமமாகக் கருதும் நம்பிக்கையே இருக்கின்றது. இதனால் விந்து வெளியேறுவதனை எண்ணி வருந்தும் ஆண்கள் களைப்பு, இளைப்பு, சக்தியிழப்பு, உடல் பலவீனம், பதகளிப்பு, பயம், நம்பிக்கையினம், விரக்தி, மனச்சோர்வு, மெய்ப்பாடு போன்ற பலவிதமான உளவியல் வெளிப்பாடுகளைக் காட்டுவார்கள்.

### 9.5.3 வெள்ளை படுதல்

பெண்களிலே, பெண் இனப்பெருக்க உறுப்பினூடாக (யோனியூடாக) வெளிவருகின்ற, சீதம் போன்ற ஒரு திரவப் பாயத்தை ‘வெள்ளை படுதல்’ என ஊர் வழக்கில் அழைப்பர். இது மிகவும் சாதாரணமானதொரு உடற் தொழிற்பாடு ஆகும். வியர்வை சுரப்பதில் எம்மிடையே வேறுபாடுகள் இருப்பதுபோல, யோனிச் சுரப்புகளின் (வெள்ளை படுதல்) அளவிலும் தனியாள் சார்ந்த வேறுபாடுகள் இருக்கலாம். மேலும் மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தின் நடுப்பகுதியிலும், பாலியல் அருட்டல் நிலை ஏற்படுகின்றபொழுதும், கர்ப்பமாயிருக்கும்பொழுதும் இச்சுரப்பு அதிகமாக வெளிவரும்.

எங்களிடையே, பல பெண்கள் இந்தச் சுரப்பு (வெள்ளை படுதல்) அதிகரிக்கின்றபொழுது, தங்களுக்குப் பலவீனம் வந்துவிட்டது, வேலை செய்ய இயலாமல் இருக்கிறது என்று எண்ணி, பல்வேறுபட்ட உடல் அறிகுறிகளுக்கும், பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு போன்ற உள்சிக்கல் களுக்கும் ஆளாகின்றனர். பாலியல் உறுப்புகளின் தொழிற்பாடு பற்றிய அறியாமையே இவ்வாறான பயங்களுக்கும் எமது உள்பிரச்சினைகளுக்கும்காரணமாகின்றன. எனினும் இந்தச் சுரப்பு கூடாத மணமுடையதாகவும், மெல்லிய பச்சை அல்லது வேறு நிறமுடையதாகவும் வரும்போது, அநேகமாக அது கிருமித்தொற்றுக்கு உள்ளாகியிருக்கும் சாத்தியம் இருக்கிறது. இவ்வேளை களில் வைத்தியரிடம் காட்டி ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

### 9.5.4 எவ்வாறு உதவலாம்?

இவ்வாறான பிரச்சினையுள்ளவர்களை எவ்வாறு அடையாளம் காணலாம் என்பது பற்றி முன்னரே பார்த்தோம். இவ்வாறானவர்களுக்குத் தேவைப்படுகின்ற பிரதான விடயம், அவர்களுக்கு இது பிரச்சினையில்லை என்று ஆறுதலளிப்பதாகும்.

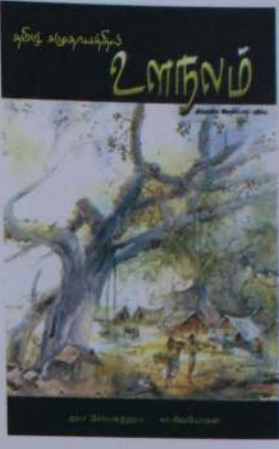
உதவியளிக்கின்றபொழுது, அவர்களுக்கு இருக்கின்ற பிரச்சினைகளின் பொதுத்தன்மை பற்றியும், அவற்றின் சாதாரண செயற்பாடு பற்றியும் வலியுறுத்துவதாகப், பாலியல் கல்வியூட்டல் அமைய வேண்டும்.

தேவையேற்படிப் படங்கள், உருமாதிரிகள், அச்சடித்த குறிப்புகள் போன்றவற்றையும் வழங்கலாம்.









அத்தியாயம்  
**10**

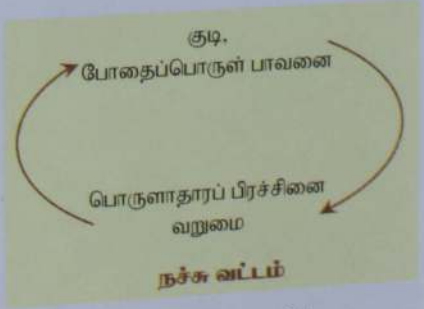
## மது மற்றும் போதைப்பொருள் சார்ந்த பிரச்சினைகள்

### 10.1 அறிமுகம்

பல சமுதாயங்களில் மது மற்றும் போதைப்பொருட் பிரச்சினைகள் பொதுவானவையாக இருக்கின்றன. சிலவேளைகளில், மது அல்லது போதைப்பொருள்களினுடைய பாவனை, மக்களின் பொருளாதார நிலைமை குன்றும்போது குறைவடையலாம். ஆனாலும் வேறு சிலவேளைகளில், இவ்வாறான நிலைமைகளிலும் குடித்தல், போதைப் பொருட்களைப் பாவித்தல் போன்ற பழக்கங்கள் அதிகரித்து, அது அவர்களின் பொருளாதார நிலையை மேலும் சீரழித்துவிடுகின்றது.

பொதுவாகப் பொருளாதார நிலை குன்றி, வறுமையாக இருக்கின்ற பலர், அந்த வறுமையின் பிரச்சினைகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுதலை பெற எண்ணி மதுவையும் ஏனைய போதைப் பொருட்களையும் நாடுகிறார்கள். பின்பு மெல்ல மெல்ல அது பழகிப்போய், அவர்கள் தமக்குப் போதை தருகின்ற பொருட்களைத் தொடர்ச்சியாகப் பாவிக்க ஆரம்பிப்பார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு ஏற்கனவே இருக்கின்ற பொருளாதாரச் சுமை கூடும்; கடன்கள் அதிகரிக்கும்; வீட்டில் எஞ்சியிருக்கின்ற பெறுமதியான சொத்துக்கள் அழியும். தாங்கள் எந்தப் பிரச்சினையிலிருந்து விடுபட எண்ணி மதுவை அல்லது ஏனைய போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்க ஆரம்பித்தார்களோ, அந்தப் பாவனையே, தங்களது பிரச்சினையை மேலும் சிக்கலாக்கி, வாழ்வைச் சீரழிப்பதனை இவர்கள் புரிந்துகொள்ளமாட்டார்கள். உண்மையில் இது ஒரு நச்சு வட்டம் போன்றது (கீழேயுள்ள படத்தைப் பார்க்கவும்).

ஒரு சமுதாயத்தில் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களின் துர்ப்பாவனை அதிகரிப்பதற்குப் பல காரணங்கள் உள்ளன. ஒரு நபரோ அல்லது சமூகமோ இவற்றினுடைய தீங்கான விளைவுகள் பற்றி அறிந்திருந்தால், அவற்றைத் தடுக்கக்கூடிய பல செயல்களைச் செய்வதோடு பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியும் செய்யலாம். முன்பு இங்கு நிலவிய யுத்த சூழ்நிலையில், மற்றைய போதைப் பொருட்களைவிட குடிப்பழக்கந்தான் பெரிய பிரச்சினையாக இருந்தது. அதிலும் உள்ளூர்த் தயாரிப்புகளின் பாவனையே அதிகமாக இருந்தது. ஆனாலும் தற்போதைய யுத்தத்திற்குப் பின்னரான சூழலில், வெவ்வேறு விதமான வாய்ப்புகள் உருவாகி, போதைப் பொருட்கள் தொடர்பான பிரச்சினைகள் ஆபத்தான விவகாரமாக உருவெடுக்கக்கூடும்.





## 10.2 பிரச்சினைகள்

மது அல்லது ஏனைய போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் மக்கள், பல்வேறுவிதமான பிரச்சினைகளுக்கு ஆளாகும் அபாயத்திற்கு உள்ளாகின்றார்கள். இந்தப் பிரச்சினைகள் உடல், உள, குடும்ப, சமூகத் தளங்களிலே உருவாகலாம். மக்கள் எவ்வளவு அதிகமாக இப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்களோ, அவ்வளவு அதிகமாகப் பல பிரச்சினைகள் தோன்றும் அபாயத்திற்கு அவர்கள் உள்ளாகின்றார்கள். சிலவேளைகளில் ஆரம்பத்தில் உளவியல் பிரச்சினைகள் உள்ளவர்களாயிருந்த மக்கள் அதனால் குடிக்கவோ அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்கவோ தூண்டப்பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவர்கள் தொடர்ந்து குடிக்கும்போது அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தும் போது, படிப்படியாக இப்பதார்த்தங்களில் தங்கியிருக்கும் நிலைக்கு ஆளாகின்றார்கள். இது நிலைமைகளை மேலும் சிக்கலாக்கி, மோசமான பிரச்சினைகளுக்கு அவர்களை இட்டுச் செல்லுகின்றது. இவற்றைப் பயன்படுத்தும் ஒருவர், "எதிர்காலத்தைப் பற்றி நான் அக்கறைப்படப் போவதில்லை", "எனக்கு என்ன நடக்கிறது அல்லது மற்றவர்களுக்கு என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி எனக்கு அக்கறையில்லை" என்று சொல்லக்கூடும்.

எங்களைச் சூழவுள்ள சிலர் தமது உண்மையான பிரச்சினைகளுக்கு முகங் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கும் ஒரு வழியாக மதுவையோ அல்லது மற்றைய போதைப் பொருட்களையோ பயன்படுத்தத் தொடங்கலாம். அதுபோல், வேலையற்று இருப்போரும், மற்றைய சிலரும் இடம்பெயர்ந்து வாய்ப்புகள் ஏதுமின்றி உள்ளோரும், மற்றையோரும் பயனுள்ள எதனையும் செய்யமுடியாத நிலையில், அதிக நேரமுள்ளவர்களாக இருக்கலாம். இந்த வேளைகளில் தமது பொழுதைப் 'போக்கும்' ஒரு வழியாக இவர்கள் குடி மற்றும் ஏனைய போதை தருகின்ற பொருட்களை நாடலாம். அசாதாரண சூழ்நிலைகளில் உள்ள ஒரு சமுதாயம் மக்களின் சாதாரணமான நடத்தைகளுக்கு உதவாதபோது, அந்த சமுதாயத்தின் உறுப்பினர்கள், குறிப்பாக இளைஞர்கள், வேறு வழிகளின்றி குடியினையோ, போதைப் பொருளினையோ நாடத் தொடங்கலாம்.



குடிக்கு அறிமுகம்

### 10.2.1 சந்தைவாய்ப்பு

ஒரு சமுதாயத்தில் மது மற்றும் போதைப் பொருட்கள் மிகவும் தேவைப்படுகின்ற பொருட்களாகும்பொழுது, வியாபாரிகள் அவற்றை விநியோகித்து ஒரு "சந்தையை" உருவாக்குவர்.

அந்த சந்தையைத் தொடர்ந்து போதை தொடர்பான பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. சமூகத்தில் யாராவது ஒருவர் தொடர்ந்து

குடிக்கும்போது மதுவை விநியோகிப்பவர்கள், தாம் இலாபமடைவதற்காக, மதுவைத் தொடர்ச்சியாக

அவருக்குக் கிடைக்கச் செய்வார்கள். இதுபோலவே

போதைப் பொருட்களுக்குப் பணம் கொடுக்கக்கூடிய

வர்கள் இருக்கின்றபொழுது, அங்கு போதைப்

பொருட்களும் விரைவாக விநியோகிக்கப்படும்.

போதைப் பொருட்களை விநியோகிப்பவர்களும்,

போதைப்பொருள் விற்பனையாளர்களும், அவற்றைப்

பயன்படுத்துபவரின் அனுசூலமான நிலையை எளிதா

கத் தம்வசப்படுத்திக் கொள்வார்கள். அவர்கள் இவர்





களைக்கொண்டு சட்டவிரோதமான காரியங்களைச் செய்துவிட்டு, அதற்குச் சன்மானமாகக் குடிவகைகளையும் மற்றும் போதைப் பொருட்களையும் கொடுப்பார்கள். அத்தோடு அவர்கள் பல்வேறு வழிகளில் போதைப் பொருட்களைத் தொடர்ச்சியாக விநியோகித்து, இவர்களை அவற்றில் தங்கியிருப்பவர்களாக மாற்றுவார்கள்.

இவ்வாறான சட்டத்திற்குப் புறம்பான வழிகளில் மது மற்றும் போதைப்பொருட்களை விநியோகிக்கும் வியாபாரிகளில் பலர் வன்முறையாளர்களாகவும், ஆயுதக் குழுக்களோடு தொடர்புடையவர்களாகவும் இருப்பார்கள். அத்துடன் இவர்கள் குற்றச் செயல்களில் ஈடுபடுவதோடு, சட்ட விரோதமான (பாதாள உலகக்) கும்பல்களையும் வைத்திருப்பார்கள்.

### 10.2.2 பாதிப்புகள்

மது மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருட்கள், மக்களின் உடல் நலத்தைப் பாரதூரமாகப் பாதிக்கக்கூடியவை. ஏற்கனவே ஏழ்மையான நிலைமைகளில் வாழ்பவர்களுக்கு, அவர்களது போஷாக்கிலும் உடல்நலத்திலும் ஏற்படும் கெடுதி மிகப் பெரியதாகும். ஏழை மக்கள் தாம் வைத்திருக்கும் சிறுதொகைப் பணத்தையும் குடியிலோ, போதைப் பொருட்களிலோ செலவழிக்கும்போது அவர்கள் தமது குடும்பத்தின் நிலைமையை மேலும் கஷ்டமானதாக்குகிறார்கள்.

குடிபோதைகளின் பாவனையால் தோற்றுவிக்கப்படும் சமூகப் பிரச்சினைகள் தனியொருவருடைய குடும்பத்தைப் பாதிப்பதோடு நின்றுவிடாது முழுமையாக ஒரு சமுதாயத்தையே பாதிக்கின்றன. உதாரணமாக, ஒரு சமுதாயத்தில் ஒரு சிலரே அதிகமாகக் குடிக்க அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்க ஆரம்பித்தாலும் அது முழுச் சமுதாயத்தினதும் கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என்பவற்றைப் பாதிக்கிறது.

### உள்ளூர் சந்தை

### 10.2.3 தடுத்தல்

நீங்கள் என்ன செய்யலாம்? ஒரு சமுதாயத்தினுள்ளேயே இருந்து எழுகின்ற மது, போதைப் பொருட்களுக்கான தேவையின் முக்கியத்துவத்தைத் தடுப்பதற்கு ஏதுவான முறையில் அந்தச் சமுதாயம் தம்மைத்தாமே ஒழுங்கமைத்துக் கொள்ளுவதற்கு உதவுதலும், வெளியாட்கள் போதைப்பொருள் முதலியவற்றை விநியோகம் செய்வதைத் தடுப்பதுவும் முக்கியமானதாகும்.



குடி குடியைக் கெடுக்கும்

### 10.3 சமூகத்திற்கு உதவி செய்தல்

மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை மக்கள் பயன்படுத்தத் தொடங்கினால், அதனால் ஏற்படக் கூடிய அபாயங்கள் பற்றி நீங்கள் சமுதாயத் தலைவர்களுக்கு எடுத்துரைக்க வேண்டியிருக்கும். அத்துடன் விழிப்புணர்வுக் கருத்தரங்குகள், நிகழ்வுகள், பிரசுரங்கள், வீதி நாடகங்கள், வெகுசனத் தொடர்பு சாதனங்கள் போன்றவற்றைப் பயன்படுத்தி, பாடசாலை மாணவர்கள், இளைஞர்கள், பெண்கள் மற்றும் முழுச் சமுதாயத்திற்கும் மது மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருட்களைப் பற்றி அறிவூட்ட வேண்டும்.



மேலும், வெளியாட்கள் போதைப் பொருட்களுக்கு ஒரு சந்தையைத் தோற்றுவிப்பதற்கு எத்தனிக்கக்கூடும் என்பது பற்றியும் எச்சரிக்கவும். பொதுவாக, போதைப் பொருட்களைச் சமுதாயத்தினுள் கொண்டு வருவோருக்கு (போதைப் பொருள் வியாபாரிகள்) இளைஞர்கள்தான் எளிதாக இலக்காகின்றார்கள். இதனையும் நாங்கள் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும். சமுதாயக் கட்டமைப்புகள் சிதறடிக்கப்பட்ட அல்லது மீளமுடியாத நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட அல்லது நவீன மாற்றங்களுக்கு உள்ளான சமுதாயங்களே இவ்வாறான மது, போதைவஸ்து வியாபாரிகளின் ஊடுருவலுக்கு சுலபமாக இலக்காகின்றன. குறிப்பாக இவ்வாறான சமுதாயங்களில் உள்ள இளைஞர்களே மது, போதைப் பொருட்களின் பாவனையில் சிக்குவதற்கான கூடியளவு அபாயம் கானப்படுகின்றது.

### 10.3.1 சமுதாயத் தலைவர்கள்

உங்களுடைய சமுதாயத்தில் உள்ள தலைவர்களை, மது மற்றும் போதைப்பொருட்களின் பாவனையால் எழக்கூடிய பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுப்பதற்குத் தயார்ப்படுத்தவும்.

- மது மற்றும் போதைப் பொருட் பாவனை ஏற்கனவே தொடங்கிவிட்டது அல்லது அதிகரிக்கின்றது என்று அவர்கள் எண்ணுகிறார்களா?
- இந்தப் பிரச்சினைகள் தங்களது சமுதாயத்தில் விரைவில் தொடங்கிவிடும் என்று அவர்கள் எண்ணுகிறார்களா?

அப்படியாயின், அவர்கள் அங்கு வசிக்கும் நபர்களையோ, குழுக்களையோ அல்லது முழுச் சமூகத்தையோ இதனைத் தடுப்பதற்கு ஆதரவு தரும்படி கேட்கலாம். அவர்கள், வெளியார் யாராவது வியாபாரத்துக்காக மது அல்லது போதைவஸ்துவின் பாவனையை தாம் சார்ந்துள்ள சமுதாயத்தில் தோற்றுவிப்பதற்கு முனைகிறார்களா என்பதை அடையாளங் காணக்கூடியவர்களாக இருக்க வேண்டும். முதலில் இந்த வெளியார் யார் என்பதையும், அவர்கள் எங்கிருந்து வருகிறார்கள் என்பதையும் கண்டறிய வேண்டும். பின்னர் அந்த ஆட்களைத் தடுத்தற்குரிய தகுந்த வழிமுறையைத் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

சமுதாயமும், அதன் தலைவர்களும் ஏற்படக்கூடிய அபாய நிலைமையை அறிந்துகொண்ட பின்னர், மக்களை எவ்வாறு மது அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தாத விதத்தில் பலப்படுத்தலாம் என்பது பற்றி அவர்களோடு தொடர்ந்தும் கலந்துரையாடலாம். குறிப்பாக, போதைப்பொருள் வியாபாரம் பற்றி எல்லோரும் அறிந்திருக்கும்படி செய்யவும். போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்தத் தொடங்குவதிலிருந்தோ அல்லது தொடர்ந்து பாவிப்பதிலிருந்தோ ஒருவரைத் தடுக்க நடவடிக்கை எடுக்கும்படி அவ்வூர் மக்கள் மற்றும் சமூகத் தொண்டர்களை ஊக்குவிக்கவும். சமுதாயத்திற்கு ஏற்படுகின்ற சிக்கல்களிலிருந்து இலாபம் சம்பாதிக்க விரும்பும் வெளியாரைப் பற்றி விழிப்பாய் இருக்குமாறு அறிவுறுத்தலாம்.

### 10.3.2 சமுதாயப் பண்பு

ஒரு சமுதாயத்தில் மது மற்றும் போதைப் பொருள் தொடர்பான பிரச்சினைகளைத் தவிர்ப்பதற்கு அந்தச் சமுதாயத்தின் பொதுவான நலத்தையும், ஒழுங்குமுறை, கண்ணியம், பண்பு போன்றவற்றையும் மேம்படுத்தி நிலைநிறுத்தவேண்டிய அனைத்தும் செய்யப்பட வேண்டும்.

சமுதாயத்தினுடைய எல்லா அங்கத்தவர்களும் தாம் பயனுள்ளவர்கள் என்பதை உணர்வதோடு, ஒருவருக்கு ஒருவர் நல்லனவற்றைச் செய்வதற்கும், முழுச் சமுதாயத் திற்குமே நல்லனவற்றைச் செய்வதற்கும் விரும்ப வேண்டும். அவர்கள் தாம் செய்வதற்கு என



குடிசைக் கைத்தொழில்

நல்ல விடயங்களை வைத்திருக்க வேண்டும். எதிர்காலத்தின்மீது நம்பிக்கையைக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இவ்வாறான பண்புகள் அவர்கள் மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பிரச்சினைக்குள் இலேசாக விழுந்துவிடமாட்டார்கள் என்பதை வெளிப்படுத்துவதாக அமையும். ஒரு சமுதாயத்தில் மது அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துபவர்கள்தான் அதிக பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கிறார்கள் என்பது பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட வேண்டும்.

### சமுதாய விழிப்புணர்வு

ஒரு சமுதாயத்தைப் பொதுவாகப் பாதிக்கின்ற பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கு அந்தப் பிரச்சினைகள் பற்றிய அறிவை (அவற்றினுடைய தன்மை; குறுகியகால, நீண்டகாலப் பாதிப்புகள்; பொருத்தமான தீர்வுகள் போன்றவற்றை) அந்தச் சமுதாயத்திற்குக் கொடுக்க வேண்டும். ஒரு சமுதாயம் ஒரு பிரச்சினை தொடர்பாக விழிப்புற்றால், அந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்க்கக்கூடிய ஆற்றலை அது தன்னிடம் உள்ள வளங்களைப் பயன்படுத்திப் பெற்றுவிடும்.

எனவே உளசமூகப் பணிகளிலும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல் என்பது மிக முக்கியம் பெறுகின்றது.

விழிப்புணர்வு நிகழ்வொன்றைத் திட்டமிடுகின்றபோது அந்த நிகழ்வு யாரை இலக்காக்கக்கொண்டு நடத்தப்படுகின்றது என்பதைத் தீர்மானித்துக்கொள்ள வேண்டும். பாடசாலை மாணவர்களா? இளைஞர், யுவதிகளா? வேலை செய்பவர்களா? குடிக்கின்ற ஆண்களா? அவர்களின் மனைவிமா? விதவைகளா? முதியோரா? அல்லது ஒட்டுமொத்தமான சமுதாயமா?... என இலக்குக்குழுவைத் தீர்மானிப்பதன் மூலமே, எவ்வாறான அணுகுமுறைகளினூடாக அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம் என்பதனைத் திட்டமிடலாம்.

விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதற்கான பல அணுகுமுறைகளையும், உத்திகளையும் பயன்படுத்தலாம். குழு உரையாடல்; பொதுக்கூட்டம்; விரிவுரைகள்; கருத்தரங்குகள், வீதி நாடகங்கள், கலந்துரையாடல் அரங்குகள்; விவாத மேடைகள் போன்றவைகளை ஒழுங்குபடுத்தி இலக்குக்குழுவினரோடு நேரடியாக உரையாடலாம். பிரசுரங்கள், சுவரொட்டிகள்; வெகுஜனத்தொடர்பு சாதனங்கள் (வானொலி; தொலைக்காட்சி; நாளேடுகள்) போன்றவைகளை நல்ல முறையில் உபயோகித்து, விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டிய விடயம் தொடர்பாகப் பரவலான அருட்டலை, உணர்வலைகளை, அறிவை ஏற்படுத்தலாம். விழிப்புணர்வு ஏற்படுத்தப்பட வேண்டிய விடயம் தொடர்பாக ஓவியம், பேச்சு, கதை, கவிதை, கட்டுரை எழுதுதல், நாடகம் போன்றவற்றில் போட்டிகளை ஒழுங்குபடுத்தி, அந்த ஆக்கங்களுடன்கூடிய விழாக்களை நடத்துவதன் மூலம் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம். இங்கே கூறப்படாத வேறும் பல புதிய முறைகளைக் கடைப்பிடித்தும் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தலாம். உளசமூகப் பணியாளருக்கு எப்போதும் புத்தாக்கம் படைக்கும் திறன் இருப்பது அவசியம்.

சிலவேளைகளில் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நிகழ்வுகள், அந்த நிகழ்வுகளுடனேயே நின்றுபோய் விடுகின்றன. இது அவ்வளவு தூரம் வரவேற்கத்தக்க ஒன்றல்ல. எந்த ஒரு விழிப்புணர்வு நிகழ்வைத் தொடர்ந்தும், தொடர்ச்சியாக முன்னெடுத்துச் செல்லக்கூடிய ஒரு திட்டம் இருப்பதன் அவை நடைமுறைப்படுத்தப்படவும் வேண்டும். தொடர் நடவடிக்கைகள் இல்லாத விழிப்புணர்வுகள் இலகுவில் பயனற்றுப் போய்விடுகின்றன.



### சமுதாயத்தில் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை நிறுத்துதல்

- மது பாவனையினால் முழுச் சமுதாயத்திலும் ஏற்படக்கூடிய விளைவுகள் பற்றி அழுத்திக் கூறவும்.
- மது மற்றும் போதைப் பொருட்கள் என்பவற்றின் அபாயங்கள் பற்றி விளங்கிக்கொள்வதற்கு சமுதாயத்திற்கு உதவி செய்யவும்.
- மது பாவனையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு சமூகத்திற்கு ஊக்கம் கொடுக்கவும்.
- மது மற்றும் போதைப் பொருட் பாவனையைத் தாம் நிறுத்துவோம் என்று பகிரங்கமாக வாக்குக் கொடுப்பதற்கு அடிக்கடி சமுதாயத்தைத் தூண்டலாம். சட்டத்திற்கெதிரான முறையில் மதுவைத் (கசிப்பு) தயாரித்தலையும் விற்பனை செய்வதையும் நிறுத்துவதற்குச் சமுதாயத்தை உறுதிபூனை வைக்கலாம்.
- தமது அன்றாட பொருளாதார, சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கான நிலையான ஒரு தீர்வுக்காக முழுச் சமுதாயமும் உழைக்க வேண்டும். இதற்காக அவர்களைக் குழுச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச் செய்து, ஒருவருக்கொருவர் உதவச் செய்யவும்.
- தமது சமுதாயத்திற்குள் மது மற்றும் போதைப் பொருட்கள் வருவதைத் தடுப்பதற்குத் தம்மை எவ்வாறு ஒழுங்கமைக்கலாம் என்பது பற்றிச் சமுதாய உறுப்பினர்கள் தமக்குள் கலந்துரையாட வழிவகுக்கவும்.

### 10.4 மது அல்லது போதைப்பொருட் பிரச்சினைக்குட்பட்டவர்களுக்கு உதவி செய்தல்

மது அல்லது போதைப்பொருள்ப் பிரச்சினைக்குட்பட்டவர்களுக்குச் சிறப்பான கவனிப்பும் உதவியும் தேவைப்படும். அவர்களை நீங்கள் பின்வருமாறு அடையாளங்கண்டு கொள்ளலாம்.

- இப்பொழுது யார் யார் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறார்கள் என்பதையும், அதனால் யார் யார் பிரச்சினை உடையவர்களாயிருக்கிறார்கள் என்பதையும் கண்டுபிடிக்கவும்.

- மது மற்றும் போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதை வெளிக்காட்டும் நடத்தைகளைத் தேடிக் கண்டறியவும். உடற் சுகயீனம், கண்டல்கள், காயங்கள், குடி மயக்கம் அல்லது போதையினால் உருவாகும் நடத்தைகள் போன்ற மது மற்றும் போதைவஸ்துப் பாவனையால் ஏற்படும் அறிகுறிகளையும் விளைவுகளையும் அடையாளங் காணவும்.

- பொதுவாகக் குடும்பங்களும், சமுதாயமும் மதுவை அல்லது போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துகிறவர்கள் யார் என்பதை அறிந்திருக்கும். இவ்வாறானவர்கள் அதிகமாகக் குடிப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும் அல்லது அவர்களில் மது மற்றும் போதைப் பொருள் பாவிப்பதன் அறிகுறிகள் தென்படக்கூடும். ஒரு பிரதேசத்தில் வாழும் பெரும்பாலான மக்கள் அங்கு என்னென்ன போதைப் பொருட்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பதை அறிந்திருப்பார்கள் (உம் : புகையிலை, பீடி, கஞ்சா, அபின், கள், கசிப்பு, சாராயம், லேகியம்). எல்லா வகையான போதைப் பொருட்களும் சில பொதுப் பிரச்சினைகளை உண்டாக்குகின்றன. அத்துடன் ஒவ்வொரு போதைப் பொருளும், மது உட்படத் தமக்கே உரித்தான சிறப்பான அறிகுறிகளையும் காட்டுகின்றது.



ஆபத்தான கிடங்களைத் தவிர்க்கவும்

இவற்றைவிட, சில மருந்துக்கடைகளில் Diazepam, Piriton, Steroids போன்றவற்றை வைத்தியர்களின் சிபார்சு இன்றியே விற்பதனைக் காணலாம். இதனை எடுக்கும் ஒருவர் முதலில் நன்மையை உணருவார்; நல்ல நித்திரையும் கொள்ளுவார். நீண்ட காலத்தில் அவற்றில் தங்கியிருப்பவர்களாக மாறுவதுடன், Steroids இனால் ஏற்படும் கெடுதியான நச்சு விளைவுகளையும் பெருக்கிக்கொள்வார்கள்.



குடியை விட ஏலாது

#### 10.4.1 தங்கியிருத்தல் (Dependence)

சில பாவனையாளர்கள் ஒவ்வொரு நாளும் மதுவையோ அல்லது வேறு போதையுடும் பொருட்களையோ எடுத்துக்கொண்டிருப்பார்கள். ஏனெனில் அது இல்லாமல் அவர்களால் இருக்க முடியாது. நாம் அவர்களைத் “தங்கியிருப்போர்” அல்லது “அடிமையாகிவிட்டவர்கள்” (addict) என்று சொல்லுவோம். பொதுவாக, அவர்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பல பிரச்சினைகளை உடையவர்களாகக் காணப்படுவர். அவர்கள் தமது உடல் நலத்தைக் கெடுத்துக் கொள்கிறார்கள்; உணவைப் புறக்கணிக்கிறார்கள். தமது குடும்பத்தைக் கவனிக்காது விட்டுவிடுகிறார்கள். தமது குடும்பத்திற்கும் சமூகத்திற்கும் சுமையாகிறார்கள். மொத்தத்தில் தம்மைத்தாமே அழித்துக் கொள்கிறார்கள்.

மதுவிலோ அல்லது ஒரு போதைப் பொருளிலோ தங்கியிருப்பவர்கள், மதுவை அல்லது அந்தப் போதைப் பொருளைத் திரும்பத் திரும்பக் கண்டிப்பாக எடுக்கவேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள். அவர்களுக்கு மதுவோ அல்லது போதைப் பொருளோ ஒழுங்கான கால இடைவெளியில் கிடைக்காவிடில் அவர்கள் பெரும் துன்பத்தை அனுபவிப்பார்கள். அந்த வேளைகளில் அவர்களில் உடல் சம்பந்தப்பட்ட, உளம் சம்பந்தப்பட்ட இணைந்த அறிகுறிகள் (விடுபடல் அறிகுறிகள்) தோன்றும். இவ்விடுபடல் அறிகுறிகளிலிருந்து மீண்டு வருவதற்கு, அவர்கள் திரும்பவும் தாம் பாவித்த மதுவை அல்லது போதைப் பொருளை எடுக்கவேண்டியிருக்கும். விடுபடல் அறிகுறிகள் தோன்றிய சிறிது நேரத்தில் அவர்கள் இன்னுமொருமுறை குடியை அல்லது போதைப் பொருளை எடுக்கவேண்டுமென்று மிக அழுத்தமாக உணர்வார்கள், அவாப்படுவார்கள், அல்லலடைவார்கள்.

மக்கள் இதுபோலதான் நாளடைவில் மதுவிலும் மற்றும் போதைப் பொருளிலும் தங்கியுள்ள நிலைமைக்காளாகிறார்கள். சில போதைப் பொருட்கள் மற்றவற்றைவிட மிக எளிதாகத் தங்கியிருத்தலையும் அடிமையாதலையும் ஏற்படுத்துகின்றன. அதுபோல், வெவ்வேறுவிதமான போதைப் பொருட்கள் வெவ்வேறு வகையான விடுபடல் அறிகுறிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன.

- சிலவேளைகளில் இந்த விடுபடல் அறிகுறிகள் உளம் சம்பந்தமானவையாக மட்டும் காணப்படும். சிலர் போதைப் பொருளில் ஆழமான விருப்பு உடையவராக இருப்பர். போதைப் பொருள் கிடைக்காவிடில் இலகுவாகக் கோபம் கொள்வர். மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் இருப்பர். எமது பகுதியில் தற்பொழுது பொதுவாகக் கிடைக்கின்ற கஞ்சா, இவைபோன்ற உள ஒதுங்கல் அறிகுறிகளையே தோற்றுவிக்கின்றது.
- ஹெரோயினும், மதுவும் உளம் சார்ந்த அறிகுறிகளுடன் மிகக் கடுமையான உடல் சம்பந்தமான விடுபடல் அறிகுறிகளையும் உண்டாக்குகின்றன. ஹெரோயினிலிருந்து விடுபடும்பொழுது,



அது உடல்பூராகவும் வலிகளையும், நோவுகளையும் உண்டாக்குகின்றது. ஹெரோயினில் விடுபடல் அறிகுறியுள்ள ஒருவர், அப் போதைப்பொருளை எடுக்காவிட்டால் நித்திரை கொள்வதற்குக் கஷ்டப்படுவார் அல்லது மூக்கு ஒழுகும், கண்கள் நீர் நிறைந்திருக்கும். சிலவேளைகளில் வயிற்றோட்டமும் தோன்றலாம்.

- மதுவுக்கடிமையான ஒரு குடிகாரர் தனது வழமையான 'குடியை' எடுக்காதுவிட்டால் படிப்படியாக விரல்கள் முதல் உடல் முழுவதும் நடுங்கத் தொடங்கும். அவர் குறைவாக நித்திரை கொள்வார்; எளிதாகக் கோபம் கொள்வார்; அமைதி அற்றவராவார்; சுகயீனம் போல உணருவார்; மோசமான நிலையில், அந்த ஆள் உளநோய் உடையவர் போன்று தோற்றமளிக்கக்கூடும்; பயப்படக்கூடும். கற்பனைத் தோற்றங்களைக் காணக்கூடும் (மாயப் புலனுணர்வுகள்); அவருக்கு காக்கை வலிப்பும் ஏற்படலாம். எனவே மதுவில் தங்கியிருக்கும் ஒருவர் திடீரென்று மதுவை நிறுத்துதல் அபாயகரமானதாக இருக்கும். இது சிலவேளைகளில் இறப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடும். இவற்றின் காரணமாக, மதுவுக்கு அடிமையான ஒருவர், மதுவை ஒரு வைத்தியரின் மேற்பார்வையின்கீழ் நிறுத்து தலே நல்லது.
- மதுவிலிருந்து விடுபடலை வெற்றிகரமாக முடித்துக்கொண்ட ஒருவர் தொடர்ந்து சிகிச்சை பெற்றுக்கொண்டு, குழுச்சிகிச்சையிலும் ஒழுங்காகப் பங்குபற்றும்பொழுது ஒருவர் மதுவில் தங்கியிருக்கும் - அடிமை நிலையிலிருந்து முற்றாக விடுபட்டு, அமைதியானதொரு வாழ்வுக்குத் திரும்ப முடியும்.



போதையாகக் கஞ்சா

#### 10.4.2 பிரச்சினைகள்

மது அல்லது போதைப் பொருட்களை எடுப்பவர்களில் சிலர் அவற்றில் தங்கியிராதபோதும், பல்வேறு விதமான பிரச்சினைகளை உடையவர்களாயிருப்பர். உடல் நலப் பிரச்சினைகள், போஷாக்குக் குறைபாடு, குடும்பப் பிரச்சினைகள், விபத்துகள், சண்டைகள் மற்றும் சமூகப் பிரச்சினைகள் என்பன அவர்களில் காணப்படலாம்.

சட்ட விரோதமான போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்கும்போது குறிப்பான வேறு பல பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. இந்தப் போதைப் பொருட்களின் விநியோகமும், விற்பனையும் சட்ட விரோதமானவை; அதை விநியோகிப்பவர்கள் குற்றவாளிகள். இது மேலும் பிரச்சினைகளைக் கொண்டுவருகிறது. சட்டவிரோதமான போதைப்பொருட்களைப் பயன்படுத்துவோரும் குற்றவாளிகள் என்றே கருதப்படுவர். எனவே அவர்கள் மேலதிக அபாயத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டிவரும்.



ஆபத்தான குடி

மது உள்ளூரிலேயே வடிக்கப்படும்போது அங்கு பல சிக்கல்கள் தோன்றக்கூடும். எடுத்துக்காட்டாக, உள்ளூரிலேயே கசிப்பு தயாரிக்கப்படும்போது சிலவேளைகளில் அது வேறு நச்சுப் பொருட்களையும் கொண்டதாக இருக்கும். அது சிலவேளைகளில் இறப்பையும் ஏற்படுத்தும். கசிப்புக் கலவையிலுள்ள மீதைல் அற்ககோல் எனும் பதார்த்தம் குருட்டுத்தன்மையையும், இறப்பையும் ஏற்படுத்தக்கூடியது.

மதுவையோ, போதைப் பொருளையோ பயன்படுத்தும் மக்கள் சிலவேளைகளில் அவற்றை "அளவுக்கு அதிகமாக" (பெரியளவில் ஆபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடிய வகையில்) உட்கொண்டுவிடுகிறார்கள் அல்லது அவற்றின் மூலம் மிக மோசமான எதிர்த்தாக்கத்தைப் பெறுகிறார்கள். சிலர் போதைப் பொருட்களுக்கு வழமைக்கு மாறான உடல் சம்பந்தமான எதிர்த்தாக்கங்களை உடையவர்களாயிருப்பர். இவ்வாறு அளவுக்கு அதிகமாக உட்கொள்ளும் நிலைமை பெரும்பாலும் மதுவிலும், சாந்தப்படுத்தும் மருந்துப் பொருட்களிலுந்தான் ஏற்படுகின்றன. குறிப்பாக அவற்றை ஒன்றாகப் பயன்படுத்தும்போது, அது அவர்களை அளவுக்கு அதிகமான மயக்க நிலைக்கோ அல்லது இறப்புக்கோ இட்டுச் செல்லக் கூடும்.



### 10.4.3 சிகிச்சை

#### பிரச்சினையான குடி

#### 10.4.3.1 ஏற்றுக்கொள்ளல்

முதலில் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களில் தங்கியுள்ளவர்களை தமக்குப் பிரச்சினையிருப்பதை உணர வைத்து, பின்னர் தமக்குத் தாமே உதவி செய்துகொள்ளவோ அல்லது மற்றவர்களின் உதவியை ஏற்றுக்கொள்ளவோ ஊக்கப்படுத்தவும். இவ்வாறான அணுகுமுறை மூலம் அவர்கள் தாம் மது குடிப்பதை நிறுத்துவதற்குத் தீர்மானிப்பதுடன் இன்னும் பயனுள்ள வாழ்வை வாழ்வதற்கும் ஒத்துக்கொள்ளலாம். இப்படியானவர்களுடன் மிகப் பொறுமையாக வேலை செய்து, அவர்கள் மது தொடர்பான தமது பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்த உதவவும். அதுபோல், போதைப் பொருள் பாவிப்பவர்களில் போதைப் பொருட் பாவனையையும், அதனோடு தொடர்புடைய நடத்தைகளையும் மாற்ற உதவ வேண்டும்.

மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்தும் ஒருவரைத் தமக்குப் பிரச்சினை ஒன்றுள்ளது என்பதை உணரச் செய்வது மிகவும் கடினமாகும். மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படையாகத் தெரியும் இதனை ஏற்றுக்கொள்ள அவர்கள் மறுப்பார்கள் அல்லது நியாயப்படுத்துவார்கள். மது அல்லது போதைப் பொருளைப் பயன்படுத்துவோர் தமக்கு ஒரு பிரச்சினை இருக்கிறது என்பதை ஒத்துக்கொள்வார்களானால் இவற்றை விட்டுவிடக்கூடிய நல்ல கட்டத்தை அவர்கள் அடைந்துவிட்டார்கள் எனக் கருதலாம்.

#### 10.4.3.2 உதவியாளர்கள்

மதுப் பிரச்சினை உள்ளவர்களுக்கு உதவுவதற்கு, அந்தக் கிராமத்திலோ அல்லது வட்டாரத்திலோ உதவியாளர் குழுக்களை அமைப்பது ஒரு சிறந்த வழியாகும். உதவியாளர்களாக இருக்கக்கூடிய ஒரு குழுவை ஒழுங்குபடுத்தவும். அவர்களை ஒரு குழுவாகச் சந்திக்க ஏற்பாடு செய்யவும். மதுவைப் பயன்படுத்துவதிலுள்ள அபாயங்கள், தீமைகள் பற்றி அவர்களுக்கு விளக்கவும். மதுப் பாவனையாளர்களுக்குத் தமது பிரச்சினைகளைக் கட்டுப்படுத்துவதற்கு அவர்கள் எவ்வழிகளில் உதவலாம் என்பது பற்றி அவர்களுடன் கலந்துரையாடவும்.

மது மற்றும் ஏனைய போதைப் பாவனையாளர்களுடன் ஒரு சிநேக மனப்பான்மையுடன் பேசும் திறமைதான் மிகவும் பயனுள்ள நுட்பமாகும் என்பதை உதவியாளர்களுக்கு விளக்கவும். ஒவ்வொரு உதவியாளரும் ஒவ்வொரு மது பாவனையாளருடனோ அல்லது போதைப்பொருள் பாவனை யாளருடனோ உரையாடும்படி ஆலோசனை கூறவும். இது பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்குரிய சமூக முயற்சியின் முதற்படியாக அமையும்.



யாழ்ப்பாணத்திலுள்ள ஒரு கிராமத்தில் கந்தசாமி என்ற ஒரு விவசாயி இருந்தார். அவருக்கு மனைவியும் இரண்டு பெண்ணும் ஓர் ஆணுமாக மூன்று பிள்ளைகள் இருந்தனர். மூத்த பெண் பிள்ளைக்கு 18 வயதிருக்கும். உயர்தர வகுப்பில் படித்துக்கொண்டிருந்தார். கடைசி ஆண் பிள்ளைக்கு 12 வயது. விவசாயிக்கு 45 வயது.

அவர் கடந்த இருபது வருடமாகக் குடித்து வருகிறார். காலையில் இரண்டு போத்தல் கள். மத்தியானம் ஒரு போத்தல் கள் அல்லது கால் போத்தல் சாராயம், மாலையில் இரண்டு போத்தல் கள் அல்லது கால் போத்தல் சாராயம் குடிப்பார். பணத்தட்டுப்பாடு இருக்கும்போது அரைப் போத்தல் கசிப்புக் குடிப்பார். ஆரம்பத்தில் நண்பர்களோடு சேர்ந்து குடிக்கப் பழகினார். பின்னர் திருமண வீடுகளிலும், மரண வீடுகளிலும் நண்பர்களோடு குடித்தார். படிப்படியாக நாளாந்தம் குடிக்கத் தொடங்கிவிட்டார். இப்படிக்கம் அவரைக் குடிக்கு அடிமையாக்கிவிட்டது. மனைவியும் பிள்ளைகளும் குடியை நிறுத்தும்படி எவ்வளவோ சொல்லியும் கேளாமல் தொடர்ந்து குடித்து வந்தார். ஒரு நாள் தெருவில் மயங்கி விழுந்ததால் வைத்தியசாலையில் சேர்க்கப்பட்டார். அங்கு அவர் குடிக்கு அடிமையானவர் என்பதும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. அவரது ஈரலிலும் நோய் தொடங்கியிருந்தது.

அவரை நாம் சந்தித்தோம். குடும்பத்தில் பாரதாரமான பிரச்சினைகள் வந்தபோது கடுமையாகக் குடிப்பதாகச் சொன்னார். கடன் தொல்லையை மறப்பதற்கும் குடிப்பதுண்டு என்றும் சொன்னார். பின்னர் அவரது மனைவியையும் அழைத்து வரச் செய்து இருவரையும் சந்தித்தோம். இருவரிடமிருந்தும் தகவல்களைப் பெற்றோம். மனைவியின் கருத்துப்படி கணவன் மிக நல்லவர். ஆனால் குடித்தால்தான் கொடுமையானவர். சிலவேளைகளில் முரட்டுத்தனமாகப் பொருட்களை உடைப்பதிலும் மனைவியையும் பிள்ளைகளையும் அடிப்பதிலும் ஈடுபட்டார். முன்னர்போல அவரால் வயலுக்குப் போய் வேலை செய்ய முடியவில்லை. அதனால் வருமானம் குறைந்தது. கடன்களும் உயர்ந்தன. அண்டை அயலவருடன் சண்டை பிடித்தார். அவ கணவனை விட்டுச் செல்ல எண்ணினா.

நாம் அந்த மனிதருடன் தொடர்ந்து கதைத்தோம். கடன் பிரச்சினைகள் பற்றிக் கவலைப்பட்டதால் குடித்ததாக அவர் சொன்னார். முதலில் தான் அதிகம் குடிப்பதை மறுத்தார். சிலவேளைகளில்தான் குடிப்பதாகச் சொன்னார். கள் குடிப்பதில் என்ன பிழை என்று கேட்டார். பின்னர் ஒரு நாளைக்குத் தான் குடிக்கும் அளவை வெளிப்படையாகச் சொன்னார். அவர் தனது குடியில் ஒவ்வொரு மாதமும் எவ்வளவு பணம் செலவழிக்கிறார் என்பதை அவரைக்கொண்டே கணக்கிடச் செய்தோம். அவ்வளவு பணம் குடியில் செலவழிப்பது அவருக்கே ஆச்சரியமாக இருந்தது. தான் குடியில் அதிக பணத்தை இழப்பதையும் உணர்ந்தார்.

பின்னர் அவரது குடும்பத்தைப் பற்றிக் கேட்டோம். அவர் மிகவும் துன்பமடைந்தார். தனது மனைவி மிக நல்லவளன்றும், ஆனால் அவளோடு இயைந்துபோக முடியவில்லை என்றும் சொன்னார். பிள்ளைகள் அவருக்கு இப்போது கீழ்ப்படிவதில்லை என்றும் சொன்னார். முன்னர் எப்படி இருந்தது என்று அவரைக் கேட்டோம். எல்லாம் நன்றாகவே இருந்தன என்று அவர் சொன்னார். தனது அடங்காத குடியின் பின்னர்தான் அதிகமான பிரச்சினைகள் தொடங்கின என்பதை அவர் ஒத்துக்கொண்டார். இப்போது தனக்கு வெட்கமாக இருக்கிறதென்றும், குடியை முற்றாக விட விரும்புவதாகவும் அவர் சொன்னார்.

அவரை எமது குழுச்சிகிச்சைக்கு ஒவ்வொரு வாரமும் குறிப்பிட்ட ஒரு நாளில் வரச் செய்தோம். அவர் ஒழுங்காக வந்து குடியை விட்டவர்களின் குழுவில் சேர்ந்து கொண்டார். அவரது விடுபடல் அறிகுறிகளுக்கு மருந்துகள் கொடுக்கப்பட்டன. சில சமயம் அவரது மனைவியும் வந்து குடும்பத்தில் ஏற்பட்டுள்ள முன்னேற்றம் பற்றிச் சொல்லுவார். பிள்ளைகளுக்குப் படிக்கக்கூடிய ஒரு சூழ்நிலை ஏற்பட்டிருப்பதைக் குறிப்பிட்டார். பிள்ளைகளுக்கும் இப்போது மகிழ்ச்சி என்றார்.

காலப்போக்கில் அவர் தனது விவசாயத்தை நல்ல முறையில் ஒழுங்காகச் செய்ய முடிந்தது. வருமானமும் பெருகியது. குடியில் செலவழிந்த பணமும் மிச்சமாகியது. அவர் தனது கடன் தொல்லையிலிருந்து மெல்ல மெல்ல விடுபட்டார். அவரது குடும்பம் முன்னேற்றமடைந்ததோடு, அவர்கள் ஒன்றாகச் சமயக் கொண்டாட்டங்களுக்கும் திருவிழாக்களுக்கும் செல்லக்கூடியதாக இருந்தது. உறவினர்களும் நண்பர்களும் தமது வீட்டு நிகழ்வுகளுக்கு அவர்களையும் அழைத்தனர்.



தாம் உதவியாளர்களுக்குக் கட்டளைகள் இடவேண்டாமென்று அவர்களுக்குச் சொல்லவும். மது பாவனையாளர் தமது பிரச்சினை பற்றி என்ன சொல்லுகிறார் என்பதைக் கண்டுபிடிப்பதற்கு முதலில் முயல வேண்டும். பின்பு, அவர்களால் எவ்விதம் அதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும் என்பதைப் பற்றி ஆராய வேண்டும். ஒவ்வொரு உதவியாளரும் தாம் உதவி செய்யும் மது பாவனையாளருடன் ஒரு வாரகாலத்திற்கு ஒவ்வொரு நாளும் கதைப்பதோடு, அவர்கள் சொல்லுவதைக் கேட்கவும் வேண்டும். பின்னர் உதவியாளர்கள் அனைவரும் திரும்பவும் குழுவாகச் சந்தித்து, தங்கள் அனுபவங்களைப் பற்றிப் பகிர்ந்துகொள்ள வேண்டும். தாம் எதிர்நோக்கிய கஷ்டங்களை விபரித்து அவற்றை வெற்றி கொள்வதற்குரிய வழிவகைகளைப் பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும்.



'வேண்டாம்' சொல்லப் பழக வேண்டும்

மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனையாளர்கள் ஏன் அவற்றின் பாவனையைக் கட்டுப்படுத்து வதில் தோல்வியடைகிறார்கள் என்பது பற்றிக் கலந்துரையாடும்படி உதவியாளர்களைக் கேட்டுக் கொள்ளவும். இதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கக்கூடும் என்பதை விளக்கவும். மது மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானோர் வாழ்வின் வேறு விடயங்கள் எதனிலும் ஆர்வமில்லாது இருப்பதனால் போதையூட்டும் பொருட்களிலிருந்து விடுபடுவதற்கு விருப்பமில்லாமல் இருக்கக்கூடும். மேலும், இப்படியானதொரு வாழ்க்கை முறைக்கு அவர்கள் பழகிப் போயிருக்கலாம். வேறு விதமான ஆர்வங்களை அவர்கள் தாமும் குடும்பத்தினதும் சமுதாயத்தினதும் ஓர் அங்கத்தவர் தான் என்பதை உணராதிருக்கலாம். சிலவேளை, மது பாவனையை முன்னர் நிறுத்தியபோது அவர்களுக்கு விருப்பமில்லாத, துன்பத்தை ஏற்படுத்தியிருக்கக்கூடிய சில அறிஞர்கள் தோன்றியிருக்கலாம். சிலர் உண்மையிலேயே தமது வழக்கத்தை முற்றுமுழுதாக நிறுத்துவதற்கு, விட்டுவிடுவதற்கு முயற்சிப்பார்கள். ஆனால் ஒரு விருந்தில் குடிக்கும்படி அழுத்தம் கொடுக்கப்பட்டால் அதனை உறுதியாக மறுக்கமுடியாமல் அதற்கு இணங்கிவிடுவர். இப்படியான நிலைமைகளை வெற்றி கொள்வதற்கு என்ன செய்யலாம்? என்று உதவியாளரிடம் கேளுங்கள்.

முதல் வாரத்தைத் தொடர்ந்து, அடுத்துவரும் வாரங்களிலும் அவர்கள் ஒழுங்காகத் தாங்கள் உதவி செய்யும் ஆட்களைப் பார்க்கும்படி ஆலோசனை கூறவும். முக்கியமாக, உதவியாளரின் முயற்சிகளை நீங்களும், சமுதாய மும் எவ்வளவு பாராட்டுகிறீர்கள் என்பதை வெளிப்படையாகக் காட்ட வேண்டும்.

### 10.4.3.3 ஊக்கப்படுத்துதல்

பொதுவாக மற்றவர்கள், தமக்கு உதவுவதில் ஆர்வம் காட்டுகிறார்கள் என்று உணரும்போது, மக்கள் போதைப்பொருட்களை எடுப்பதை நிறுத்துவார்கள், நிறுத்துகிறார்கள். உதவியாளர்கள் அவர்களுடன் ஒழுங்காக உரையாடுவதன் மூலம் அவர்கள் மாறுவதற்கு உதவலாம். அத்துடன் அவர்களுடைய சமூகம் அவர்களில் ஆர்வம் காட்டுவதோடு, அவர்கள் மாறவேண்டுமென்று விரும்புவதாலும் மாற்றங்கள் நிகழக்கூடும். நெருக்கமான சமுதாயத்தோடு வாழும் மக்கள் போதைப்பொருட் பாவனையை நிறுத்த வேண்டுமென்ற வலுவான அழுத்தத்தை உணரக்கூடும். உதவியாளர்கள், தாம் உதவி செய்யும்



பாராட்டக்க மாற்றம்



மது மற்றும் போதைப் பொருள் பாவனையாளர்களுடைய குடும்பங்களுடனும் இவ்விடயங் களைப் பற்றிப் பேச வேண்டும். இவற்றின் பாவனையைக் குறைப்பவர்களை அல்லது நிறுத்துபவர்களை அவர்களின் அந்தச் சாதனை குறித்துப் பாராட்ட வேண்டும். குடும்பம், நண்பர்கள், உதவியாளர்கள் அனைவரும் தமது திருப்தியை வெளிப்படுத்துவதோடு அவர்களை ஊக்கப்படுத்தவும் வேண்டும்.

#### 10.4.3.4 படிப்படியாக நிறுத்துதல்

ஒருவர் மது அல்லது போதைப்பொருள் தூர்ப்பாவனையை நிறுத்தாததற்கு, அவர்கள் விடுபடல் அறிகுறிகளுக்குப் பயப்படுவதும் ஒரு காரணமாகும். குடியை விடவேண்டுமென்று மிக உறுதியாக நினைக்கும் பெரும்பாலான பாவனையாளர்கள், மதுவைப் பயன்படுத்துவதை உடனடியாக அல்லது படிப்படியாகக் குறைத்து நிறுத்திவிடுவார்கள். இவ்வாறு படிப்படியாக உட்கொள்ளும் அளவை நாளாந்தம் குறைத்தால், விடுபடல் அறிகுறிகளை ஓரளவிற்குத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், மது அல்லது போதைப் பொருட்களை உடனடியாக நிறுத்துவதால் அவர்களுக்குக் கடுமையான விடுபடல் அறிகுறிகள் ஏற்படும் என்பதால் அந்நிலையில் மருந்துகளைக் கொடுக்க வேண்டித் தேவை ஏற்படும். மதுவிற்கு மீளா அடிமையாகிவிட்டவர்களுக்கு அதிலிருந்து திடீரென்று விடுபடுதல் சிலவேளைகளில் உயிருக்கு ஆபத்தான நிலைக்குக்கூட இட்டுச் செல்லலாம். எனவே இவர்கள் வைத்தியசாலையில் வைத்து அல்லது வைத்தியர்களின் ஆலோசனைப்படியே குடியிலிருந்து விடுபடவேண்டிவரும்.

#### 10.4.3.5 வைத்திய ஆலோசனைக்கு அனுப்புதல்

உதவியாளர் மது மற்றும் போதைப்பொருட்களைப் பாவிப்பவர்களுக்கு எப்போது விசேட உதவி, குறிப்பாக மருத்துவ சிகிச்சை தேவைப்படுகின்றது என்பதை அறிந்திருக்க வேண்டும். ஓர் அவசர நிலையிலோ அல்லது ஒரு மருத்துவப் பிரச்சினை தோன்றும்போதோ ஒரு வைத்தியரைக் கண்டுபிடிக்கவேண்டி நேரிடும். எனவே சுகாதாரப் பகுதியினரோடு முதலிலேயே ஒரு தொடர்பை ஏற்படுத்தி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். கடுமையாக அடிமையாகிவிட்டவர்கள் மது அல்லது போதைப்பொருளை நிறுத்திவிடுவதற்கு விரும்பும்போது, அவர்களை உளமருத்துவப் பிரிவினரிடம் அனுப்புவது உகந்தது. அதுபோல், கடுமையான உடல்சம்பந்தமான சிக்கல்கள் உடையவர்களைப் பொது மருத்துவப் பிரிவிற்கு அனுப்ப உதவவும். உதவியாளர் தங்களுக்கு அண்மையாகவுள்ள வைத்தியசாலையிலுள்ள வைத்தியர்களையோ, தாதியர்களையோ அணுகி, பிரச்சினையுடைய வர்களை வைத்தியசாலையில் அனுமதிப்பது பற்றிக் கலந்துரையாட வேண்டும்.

#### 10.4.3.6 குடும்ப ஆதரவு

மது மற்றும் போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையானவர்களை மீண்டும் அவற்றை உபயோகிக்காத ஒரு நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதற்கு அவர்களது குடும்பங்களின் பங்களிப்பு மிக முக்கியமானது. குடும்பங்களில் உள்ளவர்கள் நிறையக் கஷ்டங்களை அனுபவித்திருப்பார்கள். 'குடிசாரனின் குடும்பம்' என்று சமுதாயத்தால் ஒதுக்கி வைக்கப்பட்டிருப்பார்கள். இந்தக் குடும்பங்களில் வீட்டு வன்முறைகள் மற்றும் உறவுப் பிரச்சினைகள் ஏற்பட்டிருக்கலாம். சில குடும்பங்கள் பிரிந்து போயிருக்கலாம். பிள்ளைகள் தமது படிப்பினைத் தொடர்வதில் சிக்கல்களை எதிர்கொள்ளலாம். அவர்களது நண்பர்களால் கேலி செய்யப்படலாம். இவ்வாறு ஒருவரது குடி மற்றும் போதைப் பழக்கத்தினால், ஒட்டுமொத்தக் குடும்பமே பாதிப்பிற்குள்ளாகியிருக்கும். இவ்வாறான குடும்பங்களுக்கும், அதன் உறுப்பினர்களுக்கும் ஆதரவும், ஆலோசனையும், உதவியும் தேவைப்படும் என்பதனை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும்.



அதுபோல், ஒருவர் தனது குடி அல்லது போதைப்பொருட் பாவனையை நிறுத்துவதற்கு அவரது குடும்பம் நிறைய உதவிகளைச் செய்யலாம். அவரோடு ஆதரவாக இருத்தல், பழைய விடயங்களைக் குறித்துக் கதைக்காமல் விடுதல்; புதிய சந்தோஷமான விடயங்களில் ஈடுபடுதல்; ஒற்றுமையாக இருத்தல்; அவர் திரும்பவும் குடி மற்றும் போதைப்பொருட்களை நாடுகிறாரா அல்லது நாட விரும்புகிறாரா என்பதில் அவதானமாக இருத்தல் போன்ற பல பயன் தருகின்ற செயற்பாடுகளில் குடும்பத்தவரின் பங்களிப்பு முக்கியமானது. எனவே உதவியாளர்கள் மது மற்றும் போதைப்பொருட் பாவனையினால் பாதிக்கப்பட்ட குடும்பங்களுக்கு உதவுவதோடு, அவ்வாறான பாவனையிலிருந்து ஒருவரை விடுவிப்பதற்கும், அவர் மீண்டும் அவற்றை நாடாது இருப்பதற்கும் குடும்பங்களின் பங்களிப்பைச் சரியான முறையில் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

#### 10.4.3.7 சமுதாய ஆதரவு

மது அல்லது போதைப் பொருட் பாவனையை நிறுத்தியவர்களுக்கு, மதுவோ அல்லது மற்றைய போதைப் பொருட்களோ கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்குமானால், அவர்கள் திரும்பவும் அவற்றைத் தொடங்கக்கூடிய ஆபத்தில் இருக்கிறார்கள் என்பதை உணர்ந்துகொள்ள வேண்டும். மது அல்லது போதைப் பொருட்கள் பாவனையிலிருந்து விடுபட்ட இவர்களைச் சமுதாயச் செயற்பாடுகளிலோ, கூட்டங்களிலோ ஈடுபடுத்த தலைவர்கள் முயலலாம். இது அவர்களைப் பெறுமதிமிக்க சமூக அங்கத்தவர்களாக உணரச் செய்யும். தாம் சார்ந்துள்ள சமுதாயத்தின் நன்மைக்காகச் சிறு காரியங்களையேனும் செய்வதற்கு அவர்களுக்குச் சந்தர்ப்பமளிப்பது மிக முக்கியமானதாகும். முன்பு குடிகாரர் அல்லது போதைப்பொருள் பாவனையாளராக இருந்த ஒருவர் முன்னர் குடித்தபோதோ, போதைப்பொருள் பாவித்தபோதோ உணர்ந்ததைவிட இப்போது, அதனை நிறுத்திய பிறகு, அதிகமான பெறுமதியுள்ள ஒருவராகியதை உணரச் செய்தல் வேண்டும்.

குடி மற்றும் ஏனைய போதைப்பொருள் பிரச்சினைகளைத் தடுக்க வேண்டுமென்ற சமுதாயத்தின் தொடர்ந்த முயற்சியில்தான் அதன் வெற்றி பெருமளவில் தங்கியுள்ளது என்பதை எப்போதும் ஞாபகத்தில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

#### 10.4.3.8 குழுக்கள்

(⇒ **எவ்விதம் குழுக்களை அமைக்கலாம் என்பதற்கு அத்தியாயம் 5ஐப் பார்க்கவும்**)

உதவியாளர்கள், மது பாவித்தவர்களை ஒன்றுசேர்த்து, அவர்கள் தம் சுயமதிப்பை மீள்ப பெறுவதற்குச் செய்யக்கூடிய மாற்றுச் செயல்கள் பற்றிக் குழுவாகக் கலந்துரையாடலாம். இவ்வாறு மது பாவனையை நிறுத்தியவர்கள் உதவியாளர்களோடு கிழமைக்கு ஒரு தடவை ஒழுங்காக ஒன்றுகூடச் செய்யலாம். அவர்கள் இவ்விதம் குழுக்களாக ஒன்றுசேர்வதால், ஒருவருக்கொருவர் ஆதரவளித்து, தமது பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்துகொள்ளலாம். மதுவிலிருந்து வெற்றிகரமாக விடுபட்ட ஒருவர் மற்றவருக்கு முன்மாதிரியாக அமையலாம். தமது மாற்றத்தை மற்றவர்கள் எவ்வளவு பாராட்டுகிறார்கள் என்பது பற்றி அவர்கள் தமக்குள் கலந்துரையாடலாம். சமூகம் பெறுமதியாக மதிக்கக்கூடிய வேறு என்ன செயற்பாடுகளைச் செய்யலாம் என்பது பற்றிச் சேர்ந்து சிந்திக்கலாம். தாம் திரும்பவும் மது பாவனையில் வீழ்ந்துவிடாமலிருக்க என்னென்ன செய்யலாம் என்பது பற்றி அவர்கள் குழுவாகக் கலந்துரையாடலாம். உதவியாளர்கள் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை முன்னர் எடுத்தவர்களுக்கு உதவும் ஒரு முறையாக அவர்களுக்கு ஒரு பயனுள்ள வேலையைத் தேடிக்கொடுக்கலாம் அல்லது ஒரு பயனுள்ள வேலையைத் தேடிக்கொள்வதற்கு அவர்களை ஊக்குவிக்கலாம்.



மது மற்றும் போதைப் பொருட்களின் விநியோகத்தைத் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகள் பற்றியும் அவர்கள் குழுவாகத் திட்டமிடலாம். இவ்வாறு செய்வதனால் அவர்கள் முழுச் சமுதாயத்திற்கும் உதவி செய்வதோடு, தமது குழுவினும் ஒருவருக்கொருவர் தமக்கிடையேயான விசுவாசத்தையும் பலப்படுத்திக் கொள்கின்றனர். வெளியார்கள் தம்மைப் பயன்படுத்துவதிலிருந்து தாமே தம்மைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளக்கூடிய இணைந்த முயற்சியுணர்வையும் அவர்கள் அடைவார்கள். இவை யாவும் மற்றைய மது பாவனையாளர்கள் மது குடிப்பதை நிறுத்தவும், சமுதாயத்தில் மது அல்லது போதைப்பொருள் விநியோகத்தைத் தடுக்கவும் உதவக்கூடும்.

முன்னர் மது பாவித்தவர்கள் இப்போது மது பாவிப்பவர்களோடு கதைத்து, அவர்கள் மது பாவிப்பதை நிறுத்துவதற்கு உதவுமாறு ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். முன்னர் மது பாவித்தவர்கள் குழுவின் அங்கத்தவராக வருவதுடன், இப்போது மது பாவிப்பவர்களையும் அதை விட்டுவிட்டு குழுவில் இணைந்து கொள்ளுமாறு அழைக்கலாம்.

முன்னர் மதுவைப் பயன்படுத்தியோர், தாம் தமது வாழ்வில் ஏற்படுத்திக்கொண்ட மாற்றத்தைத் தொடர்ந்து பேண உதவும் வகையில் உதவியாளர்கள் அவர்களோடு ஒழுங்கான தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். மதுவை முன்னர் பயன்படுத்தியோர் திரும்பவும் மதுவையோ, போதைப்பொருளையோ பயன்படுத்தத் தொடங்காமலிருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதற்கு இந்த ஒழுங்கான தொடர்பு நீண்டகாலத்திற்குத் தேவை என்பதை விளங்கப்படுத்தவும்.

#### 10.4.3.9 வாழ்க்கை முறை

பலருக்கு, குடிப்பதுவும், போதைப்பொருள் பாவனையும் ஒரு வாழ்க்கை முறையாக அமைந்துவிடுகின்றன. குடிதான் அவர்களின் வாழ்க்கையின் மையமாக இருக்கிறது. அடுத்த முறை தமது குடியை எப்படிப் பெற்றுக்கொள்வது என்பதைப் பற்றிச் சிந்திப்பதிலேயே அவர்கள் அதிக நேரத்தைச் செலவிடுகிறார்கள். பின்பு அதனை ஒழுங்கு செய்வதில் தங்களது எல்லா முயற்சியையும், பணத்தையும் செலவிடுகிறார்கள். இவர்கள் தங்களுடைய நாளாந்தக் குடியுடன் அல்லது போதைப்பொருள் பாவிக்கும் செயற்பாடுகளுடன் இணையக்கூடிய நண்பர்களின் தொடர்பை, ஒரு வலைப்பின்னல் போன்று உடையவர்களாக (உப கலாசாரம்) இருப்பார்கள். இவற்றினால் அவர்களுடைய குடும்பமும் சமுதாயமும் பின்வரிசைக்குத் தள்ளப்பட்டுவிடுகின்றன. இந்தப் பழக்கத்தை முறியடிப்பதற்கு அவர்களது இந்த வாழ்க்கை முறையையும், நண்பர்களையும், தொடர்புகளையும் மாற்றவேண்டிய தேவையேற்படும். சமய குருவானவர் அல்லது கிராமத்துப் பெரியவர் போன்ற (அத்தியாயம் 2ஐப் பார்க்கவும்) சமுதாய வளங்களைப் பயன்படுத்தி, அவர்கள் தமது வாழ்க்கை முறையை மாற்றியமைக்க உதவுவது சிறந்தது. அத்துடன் அவர்கள் கோவில்களுக்கு அடிக்கடி போவதையும், நல்லவிதமாக நடைபெறும் கிராமச் சங்கங்களிலும், சமூக நிகழ்ச்சிகளிலும் ஈடுபடுவதையும் ஊக்கப்படுத்த வேண்டும். அதிகமானவர்கள் தமது நெருக்கீடு அல்லது ஆவல் காரணமாகவே மதுவைத் தொடர்ந்து பாவிக்கின்றனர். எனவே அவர்கள் அதனை விடுவதனால் இன்னும் நெருக்கீடடைகின்றனர்.

சிலர் கடுமையான நாளாந்த வேலையின் பின்னரோ அல்லது கரும் பிரச்சினைகளின் போதோ மதுவை உள்ளெடுப்பதுதான், தளர்வாக ஓய்வுகொள்வதற்குரிய ஒரு வழியாகும் என்று எண்ணுகின்றனர். ஆயினும் அவ்வாறு ஓய்வு எடுப்பதற்கு வேறு ஆரோக்கியமான, கேடு விளைவிக்காத வழிகள் இருக்கின்றன என்பதை அவர்கள் உணர வைக்க வேண்டும். மேலும், தற்காலிகமாக ஆறுதல் கொடுப்பதைவிட, நீண்ட காலப்போக்கில் மது கூடிய நெருக்கீடுகளை உருவாக்குகிறது என்பதை அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவங்களுடாக எடுத்துக் காட்டவும்.



வாழ்வின் யதார்த்தம்

இப்படியானவர்களுக்கு யோகாசனம் போன்ற சாந்தமடைகின்ற பயிற்சிகளைக் கற்பிப்பது, அவர்களில் நெருக்கீட்டின் அளவைக் குறைப்பதற்கும், படிப்படியான வாழ்க்கை முறை மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதற்கும் உதவும் என்பதை நினைவில் வைத்துக்கொள்ளவும். (அத்தியாயம் 3ஐப் பார்க்கவும்).

## 10.5 மதுபாவனை தொடர்பான சில விசேட பிரச்சினைகள்

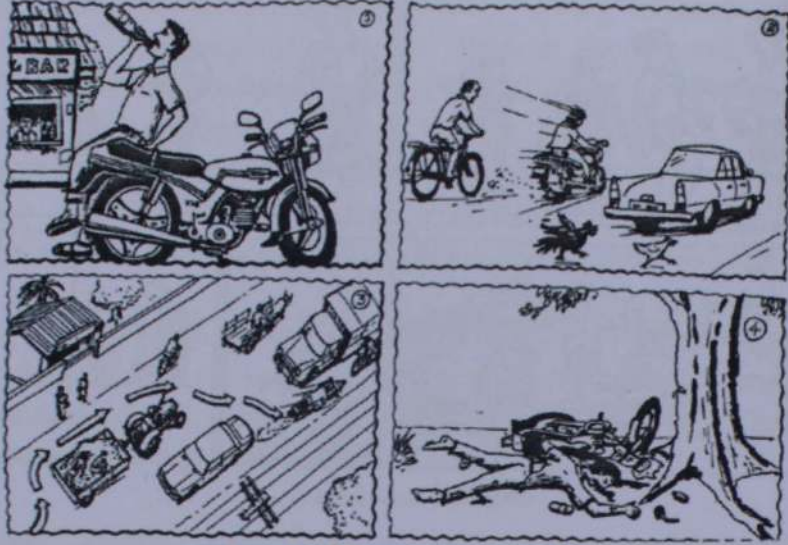
### 10.5.1 குடிவெறி நடத்தை

மதுவைக் குடித்த ஒருவர் தன்னை உக்கிரமானவரையும், எதிர்த்துத் தாக்குபவரையும் காட்டிக் கொள்ளலாம். சிலர் மது அருந்தியதும் எப்போதும் கோபாவேசம் கொள்பவர்களாகவோ, வாய்த்தர்க்கம், சச்சரவுகள், தகராறுகள் என்பவற்றில் ஈடுபடுபவர்களாகவோ, எதிர்த்துத் தாக்குபவர்களாகவோ அல்லது அதிகமாக ஆடிப்பாடி மகிழ்ச்சியடைபவர்களாகவோ மாறிவிடுவர். இது எப்போதும் இவ்வாறு இருக்கத் தேவையில்லை. மற்றவர்கள் இதனை ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள் என்பதை அவர்கள் உணர்வார்களானால், இந்த வகைப்பட்ட நடத்தைகளை அவர்கள் பெரும்பாலும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வார்கள். குடித்த ஒருவர் உக்கிரமாக அல்லது வன்முறையாக நடந்துகொள்ளும்போது, அவரை அவ்விடத்திலிருந்து அப்பால் அழைத்துச் செல்லலாம் அல்லது மற்றவர்களை அவ்விடத்தைவிட்டுப் போகுமாறு தூண்டலாம். மதுவின் உத்வேகத்தினால்தான் சமுதாயத்தில் பெரும்பாலான குடும்பச் சண்டைகளும், சிறுவர் துஷ்பிரயோகங்களும் ஏற்படுகின்றன.

உக்கிரமாக உள்ளவர்களை அடக்குவதற்குப் போதிய ஆட்கள் இல்லாதபோது அவருக்கு எதிராகச் சவால் விடுவதோ, அவரைத் தொந்தரவு செய்வதோ புத்திசாலித்தனமற்றது. பொதுவாகக், குடித்த ஒருவர், தான் வெல்ல முடியாது என்பதை அறியும்போது பெரும்பாலும் நிதானமாகிவிடுவார். குடித்த, தாக்குதல் நோக்கமுள்ள ஒருவருக்குச் சவால் விடவோ, அவரது நடத்தையை நிறுத்திக்கொள்ளும்படி கட்டளையிடவோ கூடாது. அவ்வேளைகளில் அவரோடு ஒத்துப்போய் அவரது உக்கிரமான எதிர்த்தாக்கத்தைத் தோற்றுவிக்கின்ற நிலைமையிலிருந்து அவரை அப்புறப்படுத்த முயற்சிப்பதே சாலச் சிறந்ததாகும்.

குடித்திருக்கும்போது வாகனமோட்டுவது (துவிச்சக்கரவண்டி உட்பட) மிகவும் அபாயகரமானதாகும். அளவுக்கு மிஞ்சிய குடியின் காரணமாகவே அதிக விபத்துகள் ஏற்படுகின்றன. அதுபோல் மதுவைப் பயன்படுத்திய பின்னரே பெரும்பாலான குற்றச் செயல்கள் செய்யப்படுகின்றன.





மதுபோதையில் வாகனமோட்டுதல்

### 10.5.2 அளவுக்கு மிஞ்சுதல்

மதுவை அளவுக்கு மிஞ்சி உள்ளெடுக்கும்பொழுது, அது மயக்கத்தையோ தொடர்ந்து உணர்வற்ற நிலையையோ உண்டாக்கும். மயக்கமாக அல்லது உணர்வு நிலை குறைவாக இருக்கும் ஒருவருக்கு வேறு கெடுதிகள் ஏற்படாவண்ணம் தடுப்பதற்காக அவரைக் கவனமாகப் பார்த்துக்கொள்ளல் வேண்டும். அவர்களது சுவாசத்தில் குறிப்பாகக் கவனம் செலுத்துவது அவசியம். வளி செல்லும் பாதையில் தடைகள் ஏற்படுவதைத் தவிர்ப்பதற்காக, அவர்களைச் சரித்து வளைவான ஒரு நிலையில் வைத்திருப்பது நல்லது. அண்மையிலுள்ள ஒரு வைத்தியசாலையில் அவர்களை அனுமதித்து, அவர்கள் சுகமாகும்வரை பார்த்துக்கொள்ளவேண்டிய தேவையும் ஏற்படலாம்.

### 10.5.3 விடுபடல் அறிகுறிகள் (Withdrawal Symptoms)

மது அல்லது வேறு போதைப் பொருட்களை எடுப்பதைச் சிலர் சடுதியாக நிறுத்தும்போது அவர்கள் அனுபவிக்கும் 'விடுபடல்' அறிகுறிகளைப் பல வழிகளில் குணமாக்கிக்கொள்ளலாம். சிலவேளைகளில் இவற்றைக் குறைப்பதற்கும், கட்டுப்படுத்துவதற்கும் மருந்துகள் தேவைப்படலாம்.

மது அருந்துவதை நிறுத்தும் ஒருவர் மாறாட்டமான, குழப்பமான மனநிலையை உடையவராக இருக்கக்கூடும். சில நேரங்களில் அவர்களுக்கு வலிப்பு ஏற்படுகிறது. வேறு சிலவேளைகளில் அவர்களுக்கு சன்னி போன்றதொரு நிலை (விடுபடல் சன்னி) ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறானவர்கள் மனக்குழப்பம் உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள் அல்லது மாயப் புலனுணர்வுகள் (இல்லாத தோற்றங்களைக் காணுதல்) உடையவர்களாக இருக்கிறார்கள். அவர்கள் பயப்பீதியால் அங்கும் இங்கும் ஓடித் திரிவர். மற்றவர்களைச் சந்தேகிப்பர். இப்படியானவர்கள் வைத்தியசாலையில், உளமருத்துவப் பிரிவில் சிகிச்சை பெறவேண்டிய தேவை ஏற்படும்.

# R

## மருத்துவ சிகிச்சை

ஒரு வைத்தியர் இருப்பாரானால்:

- மதுவில் தங்கியுள்ளவர்கள் எவராவது மது எடுப்பதை நிறுத்தவோ அல்லது குறைக்கவோ விரும்பினால், Diazepam, Chlordiazepoxide அல்லது அதுபோன்ற சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகள் அவர்களின் விடுபடல் அறிகுறிகளைத் தவிர்க்க உதவும். இவை தேவையான அளவுகளில் குறுகிய காலத்திற்கு மட்டுமே கொடுக்கப்பட்டு, பின்னர் அவற்றின் அளவு படிப்படியாகக் குறைக்கப்படல் வேண்டும்.
- போதைப் பொருட்களில் தங்கியுள்ளவர்கள் அவற்றை நிறுத்த விரும்பினால் அதே இரசாயனத் தன்மையுடைய மருந்துகளைப் பயன்படுத்தி விடுபடல் மூலம் ஏற்படும் விளைவுகளைக் குறைக்கலாம் அல்லது தடுக்கலாம். இவ்விதப் பிரதியீட்டு மருந்துகள் கீடைக்காதவிடத்து, சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகளையோ, அமைதிப்படுத்தும் மருந்துகளையோ, கடுமையான விடுபடல் நிலைமைகளுக்குப் பயன்படுத்தலாம். கொடுக்கப்பட்ட மருந்தின் அளவு பின்னர் படிப்படியாகக் குறைக்கப்படல் வேண்டும்.
- கடுமையான விடுபடல் அறிகுறிகளின்போது, நோயாளி மாறாட்டம் உடையவராயும், மாயத் தோற்றங்களைக் காண்பவராயும், அமைதியற்றவராயும், நடுக்கமுடையவராயும் (Delirium Tremens) காணப்படுவர். இதன்போது அவருக்கு அவசரமான வைத்திய சிகிச்சை தேவைப்படும். இந்நிலைமையில் நோயாளியை அமைதிப்படுத்துவதற்காக Diazepam, Chlordiazepoxide அல்லது அது போன்ற சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகள், போதுமான அதிக அளவுகளில் கொடுக்கப்படல் வேண்டும். (Diazepam 10mg – 20mg என்ற அளவுகளில் அல்லது அதற்குமேல் வாய் மூலம் அல்லது நாளம் மூலம் ஒரு நாளைக்கு 3 அல்லது 4 தடவைகள் தேவைப்படலாம்). அவர்கள் விடுபடல் அறிகுறிகளிலிருந்து குணமாகத் தொடங்கும்போது, பாவிக்கப்படும் மருந்தின் அளவு படிப்படியாகக் குறைக்கப்படலாம். விடுபடல் நிலைமைகளின்போது போதிய தீர்வங்களைப் பயன்படுத்தி (வாய் மூலமாக அல்லது தேவையானால் நாளம் மூலமாக) நீரகற்றல் ஏற்படாது பார்த்துக்கொள்க. உயர் வலுவுடைய விற்றமின் B complex ஐக் (வாய் மூலம் அல்லது நாளம் மூலம்) கொடுக்கவும். பல நோயாளிகளில் இதனுடன் சேர்ந்து காணப்படும் தொற்று நோய்களுக்காக நுண்ணுயிர்க் கொல்லிகள் மூலம் வைத்தியம் செய்யவேண்டி ஏற்படும். இவ்வாறான நிலையில் நோயாளிக்கு நன்கு தெரிந்த ஒருவரைக் கண்டுபிடித்து, அவருடன் உதவிக்கு நிற்கச் செய்யலாம். இவ்வாறு உதவிக்கு நிற்பவர் நோயாளியுடன் நன்கு தொடர்புகொள்ளக்கூடியவராக இருத்தல் வேண்டும். நோயாளியைப் பராமரிக்கும் சுற்றாடல் நன்கு வெளிச்சமுள்ளதாக இருத்தல் வேண்டும். சுற்றாடல் நன்கு வெளிச்சமுள்ளதாக இருத்தல் நல்லது.



முடிவை நோக்கி...

- நீண்டகால மது பாவனையால் ஏற்படும் உடல் விளைவுகளில் ஒன்றான 'சிரோசிஸ்' நோய் போன்றவற்றை உடைய நோயாளியை வைத்திய நிபுணர் ஒருவரின் பார்வைக்கு அனுப்பவேண்டிய தேவை ஏற்படும்.



உயிர்ச்சத்து B குறைபாடுடையவர்களுக்கு ஒழுங்காக உயிர்ச்சத்து B குளிசைகள் கொடுக்கப்படுவதுடன், சத்துள்ள உணவுகளை உண்ணும்படியும் அவர்களைக் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

மதுவை அதிகமாக அருந்திய பின்னர் மயக்கமடையும் ஒருவர், பெரும்பாலும் அவருடைய குருதியில் குறைந்த மட்டத்தில் குளுக்கோஸ் உடையவராக இருப்பார். இது மூளையைப் பாதிப்பதையச் செய்துவிடும். இந்தவிதமான பாதிப்பு, மது உடலைவிட்டு அகன்ற பின்னரும் தொடரக்கூடியதாகும். மயக்கமுற்றவர்களுக்கு வாயின் மூலமாகநீரோ, உணவோ அளிக்கக்கூடாது என்பதனால், அவர்களுக்கு குளுக்கோஸ் அடங்கிய திரவத்தை நாளம் மூலம் கொடுக்கவேண்டிய தேவை ஏற்படலாம். இது ஒரு பயிற்றப்பட்ட சுகாதார உத்தியோகத்தராலேயே கொடுக்கப்பட வேண்டும். போதைப் பொருளை அதிகமெடுத்த நோயாளிகளும் இவ்விதமே குணமாகும்வரை கவனிக்கப்படல் வேண்டும்.

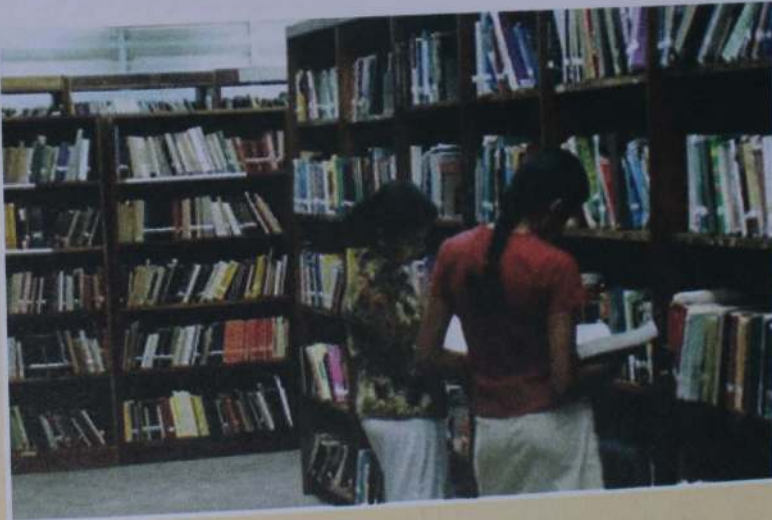
- வெறுப்புச் சிகிச்சை: மதுவிலோ போதைப் பொருட்களிலோ தங்கியுள்ளவர்கள் அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவுமுகமாகச் சிலவேளைகளில் வெறுப்புச் சிகிச்சை (Aversion Therapy) கொடுக்கப்படுகிறது. இப்பதார்த்தங்களிலிருந்து விடுபட்ட பின்னர், அவற்றைப் பூரணமாக நிறுத்த விருப்பமுடையவர்களுக்கு உதவி செய்யுமுகமாக இந்த சிகிச்சை மேற்கொள்ளப்படுகிறது.



இந்த சிகிச்சையின்போது உபயோகிக்கப்படும் மருந்துகளோடு மது எடுக்கப்பட்டால் ஏற்படக்கூடிய எதிர்த்தாக்க விளைவுகள் பற்றி, அவர்களுக்குப் போதியளவு எச்சரிக்கை கொடுக்கப்படல் வேண்டும். இவை சிலவேளைகளில் உயிராபத்தை ஏற்படுத்தக்கூடியதாகவும் இருக்கலாம். விரும்புவவர்களுக்கு இந்த எதிர்த்தாக்கங்களை உணரச் செய்வதற்காக முதலில் வைத்தியசாலைகளில் அல்லது தேவையான வேளையில் அவசர கவனிப்புப் பெறக்கூடிய இடங்களில் எதிர்த்தாக்கத்தை ஏற்படுத்திக் காட்டுவது நல்லது. Disulfiram என்ற மருந்து 250 – 750mg அளவுகளில், அவர்களுக்குச் சில நாட்களுக்குக் கொடுக்கப்படும். இதைத் தொடர்ந்து அவர்களுக்குப் பிடித்தமான மதுவகையைக் குடிக்குமாறு கேட்கப்படும். அப்பொழுது அவர்களில் வயிற்றைப் பிரட்டுதல், சத்தி எடுத்தல், நெஞ்செரிதல், வியர்த்தல், முகம் சிவந்து தலையிடி ஏற்படல் போன்றவற்றுடன், இதயம் சம்பந்தமான கடுமையான எதிர்த்தாக்க விளைவுகளும், சிலவேளைகளில் மயக்கமடைதலும் ஏற்படும். இவ்வாறு ஏற்படும் எதிர்த்தாக்கம் மதுவில் ஒரு வெறுப்பை ஏற்படுத்துவதால், அது அவர்கள் மீண்டும் குடிப்பதைத் தடுக்கும் என நம்பப்படுகிறது. இதற்காக அவர்கள் நீண்டகாலத்திற்குத் தொடர்ச்சியாக இந்த மருந்தை ஒரு நாளைக்கு 250mg என்ற அளவில் பாவிக்கவேண்டி வரலாம்.

தொடர்ந்து நீண்டகால அடிப்படையில் மது அல்லது போதைப் பொருளை நாடாமல் இருப்பதற்கு அவர்களுக்கு முன்பு விபரிக்கப்பட்ட குழுச்சிகிச்சையும் புனர்வாழ்வும் தேவைப்படும்.

அறிவுக்களஞ்சியம்





## சொற்கட்டி (INDEX)

### அ

அகதி வாழ்க்கை 28, 64, 65, 179  
 அச்சம் 45, 145, 149, 180  
 அச்சநோய் 86  
 அசாதாரண நடத்தைகள் 129  
 அசூயை மனப்பாங்கு 120  
 அடிப்படைத் தேவைகள் 143, 144, 148, 152  
 அடிப்படை மனித உரிமைகள் 116  
 அதிகப்படியான மகிழ்ச்சி நிலை 181  
 அதிகூடிய செயற்பாடுகள் 167  
 அதிர்ச்சி 45, 97, 99, 102.  
 அபசகுணம் 195  
 அபிவிருத்தி மன்றங்கள் 156  
 அபின் 63, 236  
 அமங்கலிகள் 195  
 அந்தநாரீஸ்வரர் கோட்பாடு 226  
 அரசசார்பற்ற நிறுவனங்கள் 28, 34, 73,  
 அரச சுகாதார சேவைகள் 37.  
 அழுத்தம் 17, 56, 169, 241  
 அறனை 137, 206, 211, 212, 214  
 அறனை நோய் 212.  
 அறியாமை சார்ந்த பாலியல் பிரச்சினைகள் 226  
 அறிவாற்றல் சிகிச்சை 98  
 அறிவுக்களஞ்சியம் 249  
 அனர்த்தம் 147.

### ஆ

ஆசனம் 75, 78  
 ஆண்மை 180, 188, 218, 219,  
 - இல்லாதவன் 218  
 - குறைபாடு 218, 222  
 ஆணாதிக்க சமுதாயம் 219  
 ஆதரவுக்குழு 3, 33, 112  
 ஆபாசத் திரைப்படங்கள் 199  
 - ஊடகங்கள் 226  
 ஆரம்ப சுகாதார நிலையங்கள் 154  
 ஆரம்ப பிள்ளைப்பருவ விருத்தி 154  
 ஆரோக்கியம் 31, 60, 116, 145, 188, 204  
 ஆலோசனை 11, 22, 29, 48, 52, 66, 69, 94, 95, 96,  
 102, 158, 175,183, 185, 189, 199,204, 210, 217, 218, 228,  
 239, 241.  
 ஆளுமை 4, 68, 81, 99, 121, 162, 175,180,  
 - குறைபாடு 82  
 ஆளுமை சார்ந்த பண்புகள் 4  
 ஆன்மீகப்பணி 215

### இ

இசிவு 45, 93  
 இடவமைவு 4, 5  
 இடம்பெயர்வு 22, 64, 73, 87, 114, 145, 147, 179, 204,  
 212, இதயத்தாடிப்பு 59, 63  
 - ஒழுங்கீனம் 63  
 இதயம் 204, 248  
 இயற்கை அனர்த்தம் 208.  
 இரவில் விந்து வெளியேறல் 227-228  
 இருதய நோய் 93, 106, 127  
 இருபால்தன்மை 226  
 இழுவிரக்கம் 48, 81, 97, 122, 145, 196  
 இழவுத்துயர் 208  
 இளைஞர்கள் 26, 203, 232, 233, 234  
 இனப்பெருக்கம் தொடர்பான அடிப்படைக் கல்வி 191

### ஈ

ஈரினச் சேர்க்கை 225

### உ

உச்ச திருப்திக் குறைபாடு 219-220, 222  
 உடல் நோய்கள் 47, 94, 131, 133, 134, 208,210  
 உடல் முறைப்பாடு 92, 93, 100, 123  
 உணர்ச்சிகள்8,10-11,  
 - கொந்தளிப்பு 40, 74  
 - கோளாறு 81, 82, 94  
 - வெளிப்படுத்தல் 54  
 - வெளியேற்றல் 208  
 - குழப்பங்கள் 176, 196, 212  
 உணர்வுகள் மரத்த நிலை 220  
 உதவி தேவைப்படுவோர் 169  
 உதவி நாடுதல் 52  
 உதவியளித்தல் 1,  
 174, 183, 184, 210.  
 - அடிப்படைத் திறன்கள் 1  
 உயர் குருதியழுக்கம் 56, 61, 184, 214, 222.  
 உள ஒதுங்கல் 237  
 உளசமூக சேவையாளர் 27, 34, 43, 47.  
 உளசமுதாயத் தலையீடு 52, 56.  
 உளசமூகப் பிரச்சினைகள் 21, 25, 32, 36, 37, 44, 46,  
 47, 48, 52, 66, 81, 83, 87, 89, 91, 93, 94, 95, 114,  
 116, 147, 179, 205.  
 உளநலம் 21, 43, 116, 143, 182, 193, 195, 196, 203.  
 உளநலத் தொண்டர் 132.  
 உளப்பிரச்சினைகள் 65, 120, 152, 169, 196, 205, 209,  
 210, 213.  
 உளநலமேம்பாடு 116, 143, 154, 156.  
 - ஆசிரியரின் பங்களிப்பு 154  
 உளநெருக்கீடு 3, 81, 145, 176.  
 உளநோய்கள் 44, 83, 119, 184, 222.  
 உளப்பாதிப்புகள் 23, 185, 187, 227.  
 உளப்பிளவை 47, 120, 131, 134, 222.  
 உளமருத்துவச் சிகிச்சை 46, 176.  
 உளமருத்துவப் பிரிவு 13, 176, 242, 246  
 உளமருத்துவ நிபுணர் 32, 154.  
 உளமாய அறிகுறிகள் 127, 131, 136, 173.  
 உளமாய நோய்கள் 45, 114, 119, 125, 129,130, 137,211.  
 உளமாய மனச்சோர்வு 125.  
 உளவளத்துணை 2-3, 6, 11, 13-14, 16, 28, 42, 48, 57,  
 65, 74, 82- 84, 92, 95, 97, 100, 102-103, 105, 115, 123,  
 126-127, 154, 175-176, 193-194, 197, 201, 209, 224-226.  
 உளவியல் அவஸ்தை 227  
 உளவியல் நிபுணர் 170, 176.  
 உளவியல் முதலுதவி 67, 73, 100.  
 உளவியலாளர் 154  
 உளவிருத்திக் குறைபாடு 66, 160-161  
 உறவுச் சிக்கல் 222, 224

### ஊ

ஊர்த் தலைவர்கள் 36, 54, 148. ஊர்ப்பெரியோர் 176,  
 204, 209.

### எ

எதிர்மறையான எண்ணங்கள் 98 எயிட்ஸ் 93, 126, 174.  
 எண்ணச்சுழற்சி 86

### ஏ

ஏதிலி வாழ்வு 65

ஓ

ஒத்துணர்வு 8, 100.  
ஒதுங்கல் அறிகுறிகள் 237.  
ஒதுங்கியிருத்தல் 135, 173  
ஒழுக்கக் கோட்டுப்பாடுகள் 39, 55

ஔ

ஔய்வுநேரச் செயற்பாடு 106, 171.  
ஔரினச் சேர்க்கை 225, 226.

க

கசம் 62 கசிப்பு 236, 238.  
கஞ்சா 46, 63, 139, 236, 237.  
- கட்டிளமைப் பருவத்துக் கர்ப்பம் 183  
- பாதிப்புகள் 183  
- உதவியளித்தல் 184.  
கட்டிளமைப் பருவத்தினர் 172-174.  
- உதவியளித்தல் 174  
- கடுமையான உளநலப் பிரச்சினைகளின் அறிகுறிகள் 173  
- நெருக்கீட்டு அறிகுறிகள் 172  
கட்டுக்கடங்காத ஆவேசம் 130  
கடுமையான உளவிருத்திக் குறைபாடு 161.  
கனவுகள் 55, 85, 97, 101, 102, 104, 112, 113, 145, 169.  
கபாலக்குத்து 76  
கர்ப்பமடைதலுடன் தொடர்பான பிரச்சினைகள் 183  
கர்ப்பிணித் தாய் 154  
கருச்சிதைவு 184-185,  
- உதவுதல் 185  
- காரணங்கள் 184  
கருத்தடை 183 -184, 187-189  
- உதவுதல் 189  
- தவறான நம்பிக்கைகள் 188  
கலாசாரம் 29, 93, 155, 244.  
- செயற்பாடுகள் 47, 171,  
- நம்பிக்கைகள் 113.  
கலாசார துயர் காத்தல் 117  
கலை 39, 40, 48, 100, 170, 176.  
கவலை 7, 25, 47-48, 60, 69, 72, 95, 97, 145, 185, 197,  
218. கழிப்புக்கழித்தல் 39, 50, 121.  
களங்க மனப்பான்மை 34, 218, 222.  
களைப்பு 60, 62, 68, 76, 90-91, 95, 101, 123, 128.  
கற்பழிப்பு 83, 98, 111, 113, 115, 122, 126, 199-201, 221.  
- உதவுதல் 200-201.  
கண்டித நோய் 86, 88-89.

கா

காக்கை வலிப்பு 127, 130, 238.

கி

கிரகபாவம் 198.  
கிராமிய சங்கங்கள் 32.  
கிராம மதிப்பீடு 32-33. கிருமித்தொற்று 211.  
கிலேசம் 74 கிளறுதல் 4, 8-9, 11.

கு

குடற்புண் 63.  
குடிவெறி நடத்தை 245.  
குடி 23, 116, 231-232, 236, 242-243.  
குடும்ப இயக்கப்பாடு 16, 23-24, 146, 154, 156.  
குடும்ப உளவளத்துணை 176.  
குடும்பச் சண்டை 245.  
குடும்ப சமுதாய ஆதரவு 72, 81, 98.

குடும்ப வன்முறை 81, 151.

குடும்பச் சிகிச்சை 13, 16.

குடும்பநல உத்தியோகத்தர்கள் 41, 132, 154.

குடும்பம் 16, 21-23, 26-31, 54, 57, 72, 87, 104, 106, 121,  
145, 147, 151, 155, 158, 173, 175, 186, 189-190, 240,  
242, 243.

- பிளவுபட்ட 155-156.

- வன்முறை 81, 151.

குமரப்பருவம் 172.

குருதிச்சோகை 62, 211.

குருதியழுக்கம் 56, 61, 184, 213, 214, 222.

குழந்தைப் பருவம் 159.

குழுக்கள் 34-35, 70, 112-114, 165-168, 170-171, 173-174,  
197, 243.

குழுச்சிகிச்சை 13, 81, 238, 240, 248.

குற்றவுணர்வு 9, 42, 45, 47-48, 97, 102, 198, 200, 221,  
226-227.

கூ

கூட்டுக்குடும்பம் 22.

கை

கையறுநிலை 113.

கைரேகை பார்த்தல் 49

கொ

கொடுர அனுபவங்கள் 83, 105, 110, 113.

கொழுக்கிப்புழு 62

ச

சக்தியிழப்பு 227-228

சட்டவிரோதக் கருச்சிதைவு 184

சடங்காசாரங்கள் 35-36, 48-50, 87, 110, 158-159.

சந்தேக ஆளுமை 211

சந்தேக உளமாய நோய் 211, 214.

சமயக் கொண்டாட்டங்கள் 69, 240.

சமய கலாசார சடங்குகள் 96.

சமய குருமார் 35, 41, 68, 96.

சமுதாய விழிப்புணர்வு 235

சமுதாயத் தலைவர் 233-234

சமூக ஆதரவு 32, 73, 97, 191, 201, 208.

சமூகக் கட்டுப்பாடு 27, 179.

சமூகக்களங்கம் 66, 93.

சமூகக் கட்டுமானங்கள் 224-225.

சமூகச் சீரழிவு 193.

சமூகத் தொண்டர்கள் 23, 48, 105, 111, 116, 143.

சமூகநல உத்தியோகத்தர்கள் 154.

சமூகப் பிரச்சினைகள் 42, 233, 236, 238.

சமூக மனவடு 33, 112, 114.

சமூக மாற்றம் 146, 151.

சமூக வலைப்பின்னல் 27.

சமூக நல்வாழ்வு 31.

சலத்தில் ஏற்படும் கிருமித்தொற்று 211.

சலரோகம் 61, 184, 206, 214, 222.

சன்னி 130, 185, 211, 246.

சன்னி சுவாதம் 185.

சனசமூக நிலையம் 33

சா சாதி 27.

சாந்த வழிமுறைகள் 60, 62, 67, 70-72, 74, 83, 176.

சாந்தியாசனம் 74, 76-77.



சீ

சிகிச்சை 83, 87, 89, 96, 98, 106, 127, 129, 133-134, 140, 145, 170, 176, 210, 214, 239, 247-248.  
சித்தாசனம் 75  
சித்திரவதை 46, 79, 83, 97-100, 102-103, 106, 109-113, 115, 126, 145, 221.  
சிறுவர் உரிமைச் சாசனம் 144  
சிறுவர் உளநலமேம்பாட்டுச் செயற்திட்டங்கள் 156.  
சிறுவர் உள்பிரச்சினை 152-153  
- ஆசிரியரின் பங்களிப்பு 153  
- இனங்காணல் 152  
- தொழில்களில் ஈடுபடுத்தல் 149.  
- பாலியல் துஷ்பிரயோகம் 149, 156, 186.  
சிறுவர்களுக்கான நிபுணர் 175  
சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் 148-151.  
சிறுவர் நிலையங்கள் 156

சீ

சீதன எதிர்ப்புக் கொள்கை 198.

சு

சுகாதார சேவையாளர்கள் 32, 89, 91, 93, 154, 206. சு-  
ாதார மருத்துவ மாது 33  
சுதேச வைத்தியர்கள் 32, 38.  
சுய அடையாளம் 116, 172.  
சுய ஆதரவு 33  
சுயஉதவிக்குழு 35.  
சுயகவனிப்பு 103. சுயகௌரவம் 115, 146.  
சுயசரிதை 34, 191, 194.  
சுயதொழில் 34, 191, 194.  
சுயபாலின்பம் 223, 227-228.  
சுயநம்பிக்கை 4, 17.  
சுயமதிப்பு 31.  
சுயமதிப்பீடு 115, 158.  
சுயமரியாதை 97.  
சுயவிழிப்புணர்வு 4.  
சுயவெறுப்பு 190.  
சுவாசப் பயிற்சி 74-76, 78, 109, 112, 191.  
சுவாசத்தொகுதி நோய்கள் 211.  
சுனாமி 22-23, 25-26, 32, 36, 98, 100, 102, 106, 143, 145, 147, 154, 208.

செ

செய்வினை - சூனியம் 43.  
செயல் நோக்குடை முறைப்பாடுகள் 91  
செவ்வாய்க்குற்றம் 197-198.  
செவிமடுத்தல் 4, 7, 11, 13, 81, 94, 117, 194.

சூ

சூப்பகக் குறைபாடு 137, 169.  
சூப்பக சக்தி 123, 152, 213.  
- பரிசோதித்தல் 213  
சூப்பக மறதி 206, 212, 213.

த

தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி 76.  
தசைப்பிடிப்பு 95, 133.  
தசையிறுக்கம் 63  
தத் 228  
தலையிடி 60, 62-63, 76, 89, 91, 93, 95, 123, 169, 172, 196, 222, 248.  
தலையீடு 5, 32-33, 35, 39, 42, 52, 54, 56, 64, 73, 83, 111, 155, 162, 226.  
தற்கொலை 28, 43, 66, 98, 103, 122-126, 150, 152, 173,

183,190, 193-194, 209.

- அபாயம் 98, 125, 209.  
- அபாய அறிகுறிகள் 126.  
- உதவுதல் 125.  
தற்கொலை எண்ணம் 43, 66, 103, 123-125, 190, 193.  
தற்கொலை முயற்சி 28, 124-126, 150, 152, 173, 193, 194.  
- உளவளத்துணை 126, 127.  
தற்கூண்டல் நடத்தை 169.  
தன்னிறைவு 4, 14.  
தன்னை ஓறுத்தல் 50. தனிநபர் நன்னிலை 31

தா

தாய் - சேய் உறவு 151.  
தாய்மை 180, 189.  
தாலாட்டுப்பாட்டு 163  
தாழ்வு மனப்பான்மை 123, 181

தி

திகர் 77 திடுக்கிடுதல் 54, 76, 85, 112.  
தியானம் 67, 74, 78, 87, 191.  
திவசம் 35, 98.

தி

திக்குளித்தல் 51.  
திட்டு நின்றல் 182. தீவிர உளமாயநோய் 130.  
- அடையாளங்காணல் 131.  
- எவ்வாறு உதவலாம் 132.  
- கட்டுக்கடங்காத நிலை 131.  
திவினை 39, 43, 47, 50-51, 201.

து

துணையற்ற சிறுவர்கள் 147.  
துஷ்பிரயோகம் 148-151, 156, 183, 221, 225.

தெ

தெய்வக் குறைபாடு 44, 113, 130, 136.

தே

தேகத்தைப் பிடித்துவிடல் 79  
தேகாரோக்கியம் 61.

தொ

தொடர் சிகிச்சை 130, 135, 138.  
தொடர் நடவடிக்கை 5, 18, 147, 235,  
தொடர்பாடல் 11, 42, 71, 117, 162, 166, 224.  
தொடர்பாடும் திறன் 163.  
தொய்வு 61, 63, 206, 222.  
தொழிற் பயிற்சிகள் 174.  
தொழில்வழிச் சிகிச்சை 139.  
தோ  
தோஷங்கள் 40, 43, 49-50, 197.

ந

நச்சு வட்டம் 231  
நடத்தைக் கோளாறு 143.  
நடத்தைச் சிகிச்சை 13, 81, 83, 87-88, 106, 176.  
நடத்தைப் பிரச்சினை 10, 152-153.  
நடத்தை மனப்பான்மை 155  
நடுக்கம் 85-86, 101, 133.  
நரம்புத் தளர்ச்சி 81, 120, 247. நவீனமயமாதல் 151.

நன்நடத்தையுடன் தொடர்புடைய உத்தியோகத்தர்கள் 148.

**நா**

நாட்டார் கதைகள் 164  
நாட்டார் கலைகள் 171  
நாட்டார் பாடல்கள் 69, 164, 190.  
நாட்டிட்ட உளமாய நோய்கள் 114, 129, 134.  
நாட்டிட்ட சேதன உளமாய நோய் 137.  
நாட்டிட்ட நோய் 204-206, 211, 222.  
நாடோடிக்க கதைகள் 69.

**நி**

நித்திரைக் குழப்பம் 95, 122, 135, 181-182, 206.  
நித்திரையின்மை 43, 55, 62, 72, 74, 81, 85. 100-101,  
106, 123, 145, 186, 196.  
நிரந்தரக் கர்ப்பத்தடை 188.  
நிலைமாறும் காலத்து நீதி 117

**நீ**

நீண்டகால தொடர்ச்சிக்கிச்சை 130

**நா**

நால் கட்டுதல் 36, 39, 41, 50, 121.

**நெ**

நெருக்கீட்டு 3, 7, 10, 11, 16, 19, 45, 59-65, 67-76, 81-83,  
91-95, 98- 99, 101-102, 104, 107-108, 110, 112, 212, 145,  
151, 172, 176, 180, 185, 204, 212, 244-245.  
- அறிவூட்டல் 71.  
நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம் 104.  
நெருக்கீட்டு ச்சக்கரம் 68.  
நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுநோய் 65, 101-102..  
- இனங்காணல் 102  
- உதவுதல் 105 -குணங்குறிகள் 101  
நெருக்கீட்டு விஷவட்டம் 60  
நெஞ்சு படபடப்பு 6, 12, 86, 92, 95.

**நே**

நேர்த்திக்கடன் 35, 50, 106.  
நேர்மறையாக சிந்தித்தல் 98

**ப**

பசியின்மை 62, 74, 90, 123, 196.  
படபடப்பு 85-86, 90, 93.  
பட்டறிவு 215  
படுக்கையை நனைத்தல் 169.  
பத்மாசனம் 75  
பதகளிப்பு 54, 65, 72, 82-87, 94, 99, 104, 116, 120, 153,  
182, 196, 206-208, 210, 218, 221-222, 224, 227-228.  
- உதவுதல் 87  
- குணங்குறிகள் 85.  
பதற்றம் 76, 85-86, 88, 101, 104, 108, 113, 169, 176, 186,  
193, 218, 221, 227.  
பதற்ற ஆளுமை 224.  
பயம் 6, 7, 53, 64, 76, 81, 83, 85-86, 88-89, 92-93, 102,  
105, 113, 123, 145, 149, 155, 176, 188, 193, 196, 199,  
206, 221, 228.  
பயங்கரக் களவு 55, 100, 101, 104, 106, 112, 145, 167,  
169. பயனுடைய முதுமை 215. பயிர்ப்பு 55, 180, 220.  
பரம்பரை அலகு 81, 160.

பரம்பரைக் காரணிகள் 226.  
பரிகாரம் தேடல் 37.  
பலாத்காரம் 78, 103, 150, 199.  
பள்ளிச் சிறார் 170.  
பள்ளிப் பருவம் 166, 168.

**பா**

பார்வை பார்த்தல் 39, 51, 121.  
பாரம்பரிய உதவி 106.  
பாரம்பரிய உதவியளிப்போர் 38-39, 48.  
பாரம்பரிய உளவளத்துணை 42, 48.  
பாரம்பரிய சடங்காசாரங்கள் 36, 49.  
பாரம்பரிய சிகிச்சை 87  
பாரம்பரியக் குணமாக்கும் முறைகள் 83.  
பாரம்பரிய விழாக்கள் 69.  
பாரம்பரிய வைத்திய முறைகள் 43.  
பாரிய உளநோய்கள் 119, 184.  
- அடையாளங்காணல் 124-125.  
பாரிய உள்பிரச்சினைகள் 210, 213.  
- அடையாளங்காணல் 213  
பாரிசுவாதம் 63, 137, 206, 211.  
பாலியல் அடாவடித்தனம் 180.  
பாலியல் இடர்பாடுகள் 83.  
பாலியல் கல்வி 173 184, 224, 229.  
பாலியல் சுரண்டல் 200  
பாலியல் சேட்டைகள் 180.  
பாலியல் துஷ்பிரயோகம் 149, 156, 183, 221.  
பாலியல் பிரச்சினைகள் 182, 200, 217, 222, 223, 226.  
பாலியல் வடுக்கள் 221.  
பாலியல் வல்லுறுவு 183, 199.  
பாலியல் விலகல் நடத்தை 224, 226.  
பாலியல் விழிப்புணர்வு 223.  
பாலியல் நாட்டம் 62, 128, 219-220, 222.  
பாலியல் நோய்த்தொற்று 221.  
பாலுறவுச் சிக்கல் 217, 218, 221, 222, 223.  
- அடையாளங்காணுதல் 222.  
- எவ்வாறு உதவலாம் 223.  
பாலூட்டும் தாய்மார் 154.

**பி**

பித்தம் 43, 120, 121, 130.  
பித்து 45, 119, 127, 128.  
- அறிகுறிகள் 128.  
- எவ்வாறு உதவலாம் 129.  
பித்தித் தோஷங்கள் 43.  
பிரசவத்திற்குப் பின்னான உள்பாதிப்புகள் 185, 186.  
- உதவுதல் 187.  
பிரசுரம் 71, 223, 255.  
பிராணாயாமம் 75, 87.  
பிள்ளையில்லாத பெண்கள் 189.  
- எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் 190  
- உதவுதல் 190  
பிள்ளை வளர்ப்பு முறைகள் 150  
பிறழ்வான நடத்தை 60.

**பீ**

பீதிநோய் 45, 86

**பு**

புகைத்தல் 173, 218.  
புற்றுநோய் 93, 125, 126.  
புனர்நிர்மாண உதவி 105, 115.  
புனர்நிர்மாணம் 100, 114, 115.  
புனர்வாழ்வு 100, 103, 138, 148.



புனருத்தாரணம் 83

**பு**

பூப்பெய்தல் 182, 227.

**பெ**

பெண் அடக்குமுறை 179  
பெண் சட்ட ஆலோசனை 195.  
பெண் விடுதலை அமைப்புகள் 195.

**பே**

பேய்களின் பீடிப்பு 44.  
பேயாடுதல் 44

**பை**

பைத்தியம் 119, 120, 129.

**பொ**

பொது சுகாதார அமைப்பு 37  
பொருள்சார் நல்வாழ்வு 31.  
பொருத்தம் 49, 220

**போ**

போசணைப் பற்றாக்குறை 160.  
போசணைக்குறைபாடு 165  
போதைப்பொருள் 231-234, 239, 241-244.  
- சந்தைவாய்ப்பு 232  
- பாதிப்புகள் 233  
- பிரச்சினைகள் 232  
போதைப்பொருள் பாவனையாளர்கள் 241.  
- உதவிசெய்தல் 233, 236.  
- தடுத்தல் 233  
போதைவஸ்து 83, 116, 126, 234.  
போலி நம்பிக்கைகள் 125, 135, 174, 177, 186, 212.  
போஷாக்கு 24.

**ம**

மது 16, 25, 63, 67-68, 72, 83, 115, 126, 130, 137, 156,  
173, 209, 231-236, 238-239, 241-248.  
மறதி 212.  
மஞ்சள் பத்திரிகை 226  
மந்திர உச்சாடனம் 44, 74, 77.  
மனஅழுத்தம் 1.  
மன உளைச்சல் 120, 188.  
மனவெழுச்சி 128  
மனக்குழப்பம் 185, 211, 246.  
மனச்சோர்வு 7, 65-66, 82, 86-87, 94, 97, 99, 101, 104,  
106, 116, 120, 122-127, 145, 153, 169, 176, 182-183, 193,  
196, 206- 208, 227-228.  
- அடையாளங்காணல் 124  
- காரணங்கள் 122  
மனநோய்கள் 43, 44.  
மனவடு 81, 98-99, 101, 106, 112, 145, 122.  
- அறிவாற்றல் நடத்தைச்சிகிச்சை 106.  
- இனங்காணல் 102 -உதவதல் 105  
- உதவதல் 105  
- குணங்குறிகள் 101  
- சிறப்புச் சிகிச்சை 106  
மனித உரிமைகள் 38, 116  
மனோபாவக் கோளாறுகள் 122, 127

மர்மான வெடி பொருட்கள் 105  
மரணச் சடங்குகள் 208  
மருத்தீடு விழுத்ததல் 39, 121.  
மருத்துவ சிகிச்சை 89, 96, 106, 127, 129, 131, 133, 140,  
149, 210, 242, 247.  
மருத்துவிச்சி 41  
மருந்துகளின் தூர்ப்பாவனை 209  
மலச்சிக்கல் 90, 204 மலடி 190  
மலேரியா 62, 130, 160.

**மா**

மாசியம் 35, 98.  
மாதவிடாய்க்கு முன்னான செறிவழுத்தம் 181.  
-குணங்குறிகள் 181.  
மாதவிடாய் கோளாறுகள் 62, 63.  
மாதவிடாய்ச் சக்கரம் 180-182, 228.  
மாதவிலக்கு 180-182.  
- மாதவிலக்கு நிற்கும் பருவம் 182.  
- உதவியளித்தல் 183  
- குணங்குறிகள் 182  
- பாதிப்புகள் 182.  
மாற்றீட்டுறவு 210  
மாறாட்டம் 129-131, 211-214, 247  
- காரணிகள் 204, 205.  
மாயப் புலனுணர்வு 121, 124-126, 129, 135, 173, 176, 186,  
211, 212, 238, 246.

**மி**

மிதமான உளக்கோளாறுகள் 81.  
மிதமான உள்பிரச்சினை 205  
- அடையாளங்காணல் 124, 131.  
- உதவுதல் 137. மிதமான மனச்சோர்வு 94, 97.  
- உதவுதல் 94. -காரணிகள் 101.  
- குணங்குறிகள் 97.  
மிதிவெடிகள் 104, 105.  
- உட்பாதிப்புகள் 104  
- கவனிப்பு 104  
- விழிப்புணர்வு 104  
மிஞ்சிய குடி 245.

**மீ**

மீதைல் அற்ககோல் 238  
மீள் வலுவூட்டல் 87  
மீள் சட்டகப்படுத்தல் 98  
மீள்நம்பிக்கையூட்டல் 183  
மீளிணக்கப்பாடு 116

**மு**

முகாமைத்துவப் பண்புகள் 174.  
முதிர்கன்னிகள் 197-199  
- இனங்காணல் 193.  
- உதவலாம் 198.  
- காரணிகள் 197. முதுமையில் உள்நலம் 203  
- உடல் மாற்றங்கள் 204  
- உளக்காரணிகள் 204.  
- உதவும் வழிமுறைகள் 205  
- சமுதாயக் காரணிகள் 205  
- மிதமான உள்பிரச்சினைகள் 205  
முன்பள்ளிப் பருவம் 166  
முன்பள்ளிச் சிறுவர் 167

## மு

முட்டு நோய்கள் 204  
முட்டுவாதம் 63, 206  
முடநம்பிக்கைகள் 44, 197, 226.  
முளைக்காய்ச்சல் 130, 160 முளை மலேரியா 130, 160

## மெ

மெய்ப்பாடு 7, 11, 81-82, 89, 91, 116, 124, 127-128.  
மெய்ப்பாட்டு முறைப்பாடுகள் 91, 99, 102, 123, 172.  
மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் 182, 196.

## ய

யோகாசனம் 191, 245.  
யோனி 180, 219, 220, 225  
- அழற்சி 182.  
- கரப்புகள் 182, 228.  
- கரப்புகள் குறைதல் 182  
- பொருத்தம் 220

## ர

ரூபெல்லா 184

## வ

வசியம் 47, 113.  
வலிப்பு 106, 127, 130, 238, 246.  
வலுவழிந்தோர் 66  
வலுவூட்டல் 87, 197.  
வளங்கள் 17, 21, 29, 32, 33, 57, 98, 115

## வா

வாக்குக்கேட்டல் 36, 49  
வாக்குச் சொல்லுதல் 41, 106, 121.  
வாய்வழி உறவு 221.  
வாலைப்பருவம் 172.  
வாழ்க்கை விருத்திப்படிிகள் 157

## வி

விசர் 119, 120, 129.  
விசரன் 120  
விடுதலை உணர்வு 182.  
விடுபடல் அறிகுறிகள் 237, 240, 242, 246, 247.  
விடுபடல் சன்னி 246  
விதவைகள் 24, 32, 111, 195-197.  
- எவ்வாறு உதவலாம் 196.  
- உளசமூகப் பாதிப்புகள் 196  
- உளநலம் கெடுவதற்கான காரணங்கள் 195-196  
விதி 67, 119-121, 136, 226.  
விற்றமின் 12 247.  
விறைப்படைதல் குறைபாடு 219.  
விருத்திப்படிிகள் 157, 169.  
விலகல் நடத்தைகள் 217, 224, 226.  
விழுமியங்கள் 157, 175, 215.  
விளையாட்டுப் பொருட்கள் 164,167-168.

## வீ

வீட்டுக்குத் தாரம் 181  
- உதவுதல் 182.  
- பாதிப்புகள் 181.  
வீட்டு வன்முறைகள் 83, 191, 242.

## வெ

வெள்ளை படுதல் 223, 228  
வெளிப்படுத்தல் 8-10, 54, 170.  
வெளியீடுகள் 71  
வெளியேற்றுக்கை 11  
வெறுங்கூட்டு நிலை 207  
வெறுப்புச்சிகிச்சை 248

## வே

வேண்டாத கர்ப்பம் 183, 185  
வேலைப்பளு 59, 62, 68.

## ஹ

ஹாஸ்ய உணர்வு 4.  
ஹிஸ்டீரியா 43.  
ஹிஸ்டீரியா வாயு 143.  
ஹெரோயின் 237-238

## ஐ

ஐக்கோப்சனின் முன்னேற்றமான தசை தளர்வடைதல் 77  
ஐப்பா 77  
ஐாதகம் பார்த்தல் 38-39,49  
ஐயமாலை 77

## ஸ

ஸ்திரமற்ற மனநிலை 61.

## மருந்துகள்

Amitriptyline 106, 127, 210.  
B complex 247.  
Benzhexol 133,139,140  
Carbamazepine 129.  
Chlorpromazine 133, 139, 140  
Chlordiazepoxide 210, 247.  
Clomipramine 89.  
Diazepam 89,210,237,247.  
Elomaprine 214  
Fluphenazine decanoate 139, 140.  
Fluoxetine 89, 106, 127, 210.  
Haloperidol 129, 133-134, 140, 214.  
Imipramine 89, 96, 102, 106, 127, 210.  
Lithium 129.  
Placebo 93, 96.  
Piriton 237 Promazine 129, 133, 139-140, 214.  
Risperidone 127, 140.  
Rispredre 214  
Sodium valproate 129.  
SSRI 106.  
Steroids 237



## குறிப்புகள்

இந்தப் பகுதி, வாசகர்களாகிய உங்களுடையது. இந்தப் புத்தகத்தை வாசிக்கும் பொழுதோ அல்லது உள நலத்துடன் தொடர்புடைய ஏனைய உசாத்துணைகளை மேற்கொள்ளும்பொழுதோ நீங்கள் குறித்து வைத்திருக்க விரும்பியவற்றை இந்தப் பகுதியில் குறித்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

குறிப்புகள்



குறிப்புகள்

குறிப்புகள்



குறிப்புகள்

குறிப்புகள்



குறிப்புகள்

குறிப்புகள்











ஈழத்தமிழரின் வாழ்வியலில் இப்பொழுது இன்னுமொரு அத்தியாயம் முகிழ்ந்திருக்கிறது. அவர்கள் இதுவரையில் சந்தித்த இட்பாடுகள் காரணமாக அவர்களின் வாழ்வும் வளங்களும் பாரியளவில் சிதைந்துபோய்விட்டன. மிகவும் செழிப்பான நிலையிலிருந்த சமுதாய அமைப்பும், சமூக கட்டுமானங்களும் கலைகளும், பண்பாடும், நம்பிக்கைகளும், ஒழுக்கவிழுமியங்களும் அழிவுற்றும் ஆட்டங்கண்டு சொண்டும் இருக்கின்றன. இந்தச் சூழமைவிலும் வாழ்வதற்கான உந்துதல்களும், மீண்டெழுவதற்கான உத்வேகமும் உயிர்ப்போடிருக்கிறது.

தனிமனிதர்களுடைய மனத்தாக்கங்கள் என்ற நிலையைத்தாண்டி, சமுதாயமனவடு என்னும் நிலமையிலிருக்கும் ஒரு சமுதாயத்தை ஓரளவுக்கேனும் மீட்டெடுத்தலும், அதனுடைய உளசமூக நன்மையை பேணுதலும், அதனுடைய இயல்பான மீள்திறனை ஊக்குவித்து தொடர்ச்சியான வளர்ச்சிக்குரிய விசையினை ஏற்படுத்துதலும் இன்றைய காலத்தின் முக்கிய தேவைகளுள் சிலவாக உள்ளன.

இந்தப் பின்புலத்தினடியாகவே உங்கள் முன் இந்தப் புத்தகம் ஒரு திருத்திய பதிப்பாக வெளிவருகின்றது. தமிழ் சமுதாயத்தில் காணப்படக்கூடிய பலவிதமான உளநல சாச உளச்சமூகப் பிரச்சனைகளும், அவை தோன்றுவதற்குரிய காரணங்களும் அவற்றைத் திறன்படக் கையாளுவதற்கான வழிவகைகளும் இங்கே எளிமையான வடிவத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

உள சமூக தொண்டர்கள் மட்டுமன்றி, உளநலம் விரும்பும் அனைத்து ஆர்வலர்களும் இந்தப் புத்தகத்தைப் படிந்தும் பயன்பெறலாம்.



சாந்திகம் வெளியீடு யாழ்ப்பாணம் - இலங்கை  
ஆதரவு: உலக சுகாதார நிறுவனம் - இலங்கை



Printed by: MS Solutions

