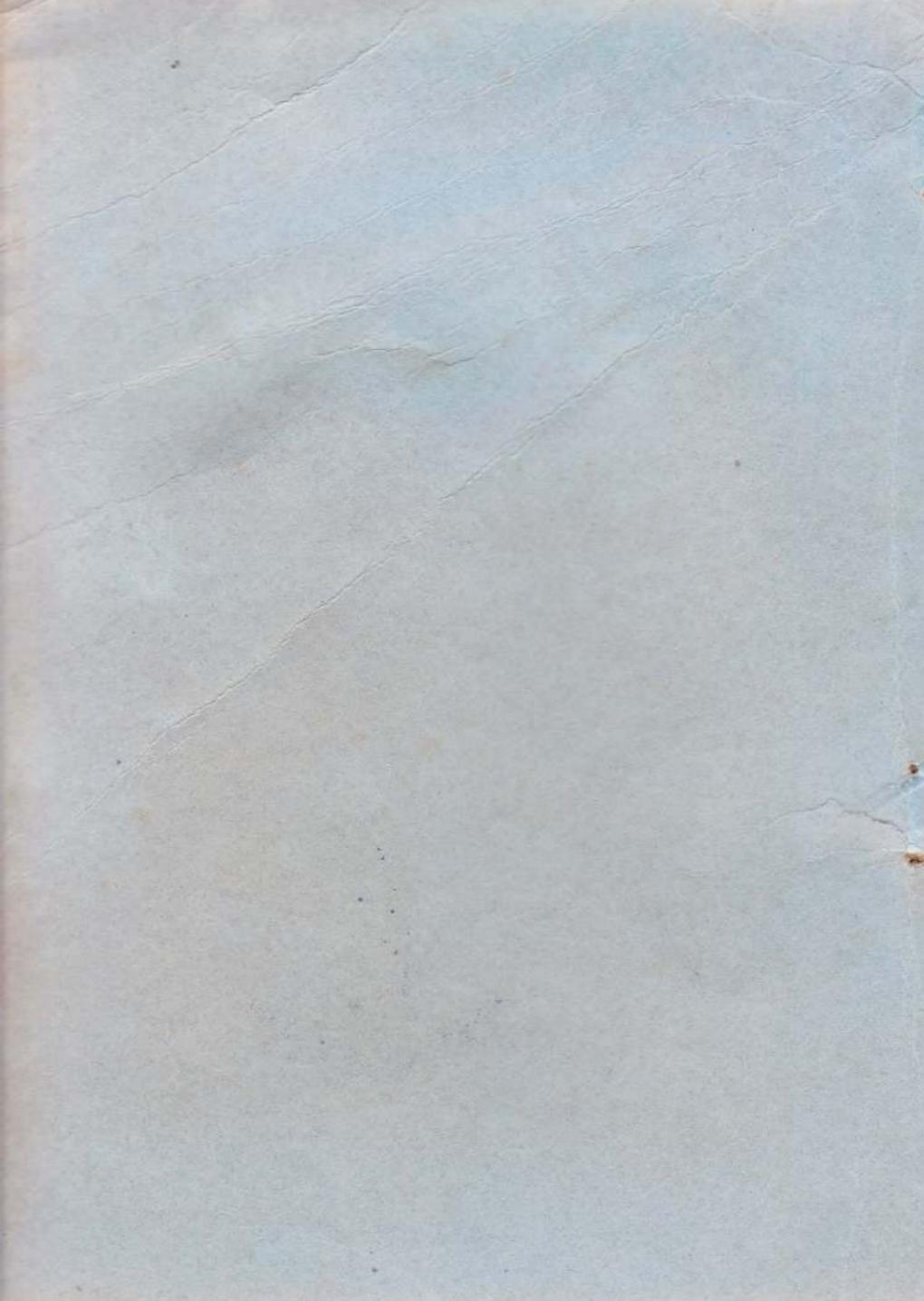


121

கடவுளேகாள்
காவுகோண்ட
சமூக உளம்.

டாக்டர் சி.யழுனாநந்தா.



05

கடல்கோவி

காவுகொண்ட

சமூக உளம்

டாக்டர் சீ. யமுனாந்தா.



கடல் கோள்ளால்
அகாலமானார்க்கு
சமர்ப்பியனம்

எதாகுப்புரை

கடல்கோள் அன்றத்த நீவாரணம், பொதுக்
கட்டமைப்பு இலங்கையின் நீதிரேவகையால்
தருத்துவைக்கப்பட்ட நிலையில், வெளியீடுப்படிம்
இந்நால், சுயமாக தமிழர்கள் தமது புனர்
நீர்மாணத்தை மேற்கொள்ள ஊக்குவீப்பதாக
அமையும்.

சமூக உளத்தாக்கங்கள் பற்றி தமிழில் எழுதுவதால்
பல மட்டங்களில் இந்நால் சீறந்த மாற்றத்தைத்
தரும்.

கடல்கோள் அன்றத்த மீள்கட்டமைப்புக்கு 10
வருடங்கள் செல்லுமாகையால் கடல் கோளால்
பாதீக்கப்பட்டவர்களுக்கும் பாதீக்கப்
பட்டோருக்கு சேவை செய்பவர்களுக்கும்
இந்நால் வழிகாட்டும் என்பதில் ஐயமில்லை.

நன்றி
டாக்டர்: சி. யமுனாநந்தா-

உள்ளடக்கம்

- சமூக உள்நிதை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்
- கடல்கோள் அனர்த்தமும் உளாநல் மேம்படுத்தலும்
- சமாதானத்திற்கான ஆள் கூறுகளும் கடல்கோளினால் அவற்றில் ஏற்பட்டமாற்றங்களும்
- பொங்கிய கடலை மன அஸைகளில் புதைந்த தாக்கங்களை அகற்றுவோம்
- கடல்கோள் அனர்த்தமும் சிறுவர்களின் நலன்பேணலுக்கான திட்டங்களும்
- கடல் கோருக்குப் பின்னர் மூன்று மாதங்கள் கழிந்த நிலையில் சமூக உளத் தேவைகளும் தாமதமாகும் புளர்வாழ்வும்
- கடல்கோள் எதிர்வகூறலும் எதிர்கொள்ளலும்
- உளவளாத்துணைப் புலனிர்ப்பப்படியல்

1. சமூக உளத்தை மேம்படுத்தும் நடவடிக்கைகள்

அழிவுக்கு பின்பான குழலில் வாழ்வதற்கான அபாயம் போசாக்கு இன்மை, காயம், நோய் பரவல் என்பன காணப்படும். காலம் தேவைப்படும். மீளக்கட்டி எழுப்புவதற்கு மீளக்கட்டி எழுப்பல் முழுமையானதேவைகளை பூர்த்தி செய்யக் கூடியதாக இருந்தல் வேண்டும்.

உளப்பிரச்சினைகளின் அளவு பெரியது பொருட்களினதும், சேவைகளினதும் உதவியைவிட பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மனித இடையறுப்பப்படும் தேவை.

மீட்சி / புனர்வாழ்வு / உடல் ஆரோக்கியம் /
உளஆரோக்கியம் முக்கியமானது.

இந்நால் இவர்களுடன் வேலை செய்யும்வார் மீள கொணர உதவும்.

அழிவின் சந்தர்ப்பம், அழிவின் வெளிப்பாடு, உணர்வுகளைக் குறைக்கும் முறைகள்.

1. உணர்வுகளுடன் ஊடான ஆதரவு.
2. அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவரும் அதனை உணர்வர்.

அனர்த்தம் உயிரிழப்பு, சொத்துக்கள் இழப்பு, குழல் அழிப்பு என்பவற்றை ஏற்படுத்தியது.

இதனால் கழிவிரக்கம், துன்பம், கவலை, பதகளிப்பு, கோபம் என்பன பொதுவாக ஏற்படும்.

அவர்களின் இத்தகைய மாற்றங்கள் சாதாரணமானவையே எனக் கூறல் வேண்டும்.

விளங்கக்கூடியதாக உள்ளது எனக் கூறல்வேண்டும்.

சமூகநிலை உதவியாளர்கள், பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு பொதுவான அனர்த்தத்திற்கு பின்னான மன அழுத்த

வெளிப்பாடுகள் / உள் அழுத்தங்களை எதிர்கொள்ளல்,
தேவைகளை பெறக்கூடிய வளங்களை பற்றிக்கறல்வேண்டும்.
அனர்த்தங்கள் 2 வகையான ஏற்படுத்தும்.

1. தனிமனித தாக்கம்.
2. சமூக அல்லது கூட்டான தாக்கம்.

தனிமனித தாக்கங்கள்
மன அழுத்தங்களாகவும்

துன்ப வெளிப்பாடுகளாகவும் இருக்கும்.

சமூக தாக்கம்

சமூக பந்தத்தை தகர்க்கும்.

இவையே உளவியல் ஆதாரமாக அமையவேண்டியவை.

சாதாரணமான “ உண்மையான நன்பன் ஆபத்தில் அறினன்பர்” ஆனால்

சமூகத்தில் இயற்கையான தாங்கல் அற்றுப் போவதால் சமூக ஆதரவுக்குமுக்கள் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

சமூக நிறுவனங்கள் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

தனிமனிதர்களுக்கும், குழுக்களுக்கும் தொடர்புகள் உளக்கப்படல் வேண்டும்.

பெரும்பாலானவர்கள் ஆரம்பத்தில் ஒன்றாக இணைந்து செய்படுவர். ஆனால் பின்னர் அவர்கள் செயற்பாடுகுறைந்து விடும்.

அனர்த்தத்தில் முகம் கொடுத்தவர் பல அழுத்தங்களை எதிர்கொள்வர்.

அரும்பத்தில் அதிக சக்தி இருக்கும்/
நல்லனவே நடக்கும் எண்ணம் / சமூகப்பற்று இருக்கும்.
அதிகஅளவு செயல்பாடுகாணப்படும் குறைந்த செயற்றிறன் உடன்.

இழப்பின் உண்மைத் தன்மை உணர், விரக்தியும், பிரமையும் ஏற்படும். இதனால் பலஅமுத்த அறிகுறிகள் தென்படும். இது அவர்களின் தீர்மானம் எடுக்கும் தன்மையை குறைக்கும்.

மீட்கவும், மீளக்கட்டமைப்புக்கும் நடவடிக்கை எடுக்க வேண்டும்.

அனர்த்தத்தினால் அழைம் கவலைப்படலும் அசா தாரண சூழலில் ஏற்படும் சாதாரண வெளிப்பாடு ஆகும். மன அமுத்த வெளிப்பாடுகளும் கவலை வெளிப்பாடுகளும் அனர்த்தத்திற்கு பின் பொதுவாகக் காணப்படும். இவ்வளர்த் தத்தை அனுபவிக்க அனைவருக்கும் இத்தாக்கம் ஏறக் குறைய ஏற்பட்டு இருக்கும்.

மன அமுத்தத்தில் இருந்து விடுபடல்.

அனுபவங்களைக் கூறல்.

காலம் தேவை.

பொதுமக்களுக்கு சாதாரண வெளிப்பாடுகள் பற்றி கூறுவதும் அவற்றை எவ்வாறுகையாளுவது என்று கூறுவதும் அமுத்தங்களில் இருந்து விரைவில் விடுபட உதவும். இதனால் நீண்டகாலப் பிரச்சினைகளைத் தவிர்க்கலாம்.

அநேகமான உணர்வுழார்வமான வெளிப்பாடுகள் அனர்த்தத்தினால் ஏற்பட்ட வாழ்வதற்காக பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றது.

அனர்த்தம் அன்றாட வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களைப் பாதித்தது. வீடு, உணவு, உடை அந்தந்த நேரத்திற்கு ஏற்ற, சரியான உதவிகள் அத்தியா அவசியமானதாகும்.

அனர்த்த உளாநல் சேவை சமுதாயத்தின் எல்லா மட்டத்திற்கும் சமமாக செல்லவேண்டும்.

வயது, பால், இனம், மதம், காலாச்சாரம் என்பவற்றிலும், மொழிக்கும் ஏற்ப அமையவேண்டும்.

உள்ளூர் மக்களில் இருந்து சமூக உளநலக் காப்பாளர்
அமைவது சிறந்தது.

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அக்கறை காட்டுவர்.

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த

அனுபவங்களைக் கூற

எண்ணங்களைக் கூற

முறையாக அனுகவேண்டும். அவர்களின் தனித்
தன்னமைக்குள் செல்லக்கூடாது.

இடை உதவிகள் வேறுபட்ட நிலையில் உதவிகள்
ஆரம்பத்தில் கேட்டல்,

ஆதரவு வழங்கல்

வெளிக்கொணரல்

அழவிட்டு உணர்வுகளை அகற்றல்

இழிவிரக்கம் அகற்றல்.

இறுதியில் விரக்திநிலையை கையாள்வர்.

கோபத்தைத் தனித்தல்

மாயத்தன்மையைத் தீர்த்தல்

ஆதரவு அமைப்புக்கள் மீள்வதற்கான அவசியம்.

தனிமனிதருக்கு அதிமுக்கியமான ஆதரவு
குடும்பத்தில் இருந்துகிடைக்கவேண்டும்.

சமூக உளநலமேம்பாளர் குடும்ப அங்கத்தவர்கள்
ஒன்றாக இருக்க உதவவேண்டும். ஒரு குடும்ப அங்கத்தவர்
/ மற்றவர் மீள்வதற்கு உதவுவர்.

அநாதை ஆனவர்களுக்கு, அயலவர்கள் அல்லது
தெரிந்தவர்களின் ஆதரவு அவசியம்.

அனார்த்தத்தின் விளைவுகள்

ஆழந்தவடுவை ஏற்படுத்தி உள்ளது.

1. உடல் ரீதியில்

காயம்	- வீடின்மை	சமூக ரீதியில்
முறிவு	- துணையை இழுத்தல்	
நோய்கள்	சடுதியான - கொட்டகைகளில் சினினகள்	இடம்பெயர்வு வாழும் பிரச

2. உளவியில் ரீதியில்

1. அதிர்ச்சி, பீதி
பயம், பதகளிப்பு
கவலை/துண்பம்/
இழப்பு

குற்ற உணர்வு	- பிரத்தியேக தனிமை இன்மை	
மீள்நினைவுக்கு	தனித்தாய் / தந்தை உள்ள குடும்பம் அநாதைகள்	
வரல்	- இளமைத் திருமணம்	
அழுதல்	- புலம்பெயர்வு	
மனச்சோர்வு		
சட்டாட்தவிபெறுவதில்	- கல்வியை இடைநடுவில் கைவிடல்	
கஸ்டம்		
ஹழல்		
உள்ளூர்		
தலைவர்கள்	- வீட்டிற்குள் இருந்த பெண்கள்	
இன்மை	வெளிக்குவரல்	
உள்ளூர்		
தலைவர்களிடம்		
இருந்து கிடைக்கும்		
உதவி இன்மை		

பொருளாதார ரீதியில்

- வாழ்க்கைப் பொருட்கள் இழப்பு
- சொத்துகள் இழப்பு நகை, வாகனம்

3. வேலை வாய்ப்பின்மை
 4. மீளா பொருட்களைச் சேக்கிக்க
 5. நட்டசு பெறுவதில் உள்ள காலதாமதம் சிக்கல்கள்
சமுக உள் ஆதரவு தேவைப்படுகின்றது.
அனர்த்தத்தின் பின்பான வெவ்வேறு நிலைகளும்
இடைநிலைகளும் வேறுபடும்.
மீட்புநிலையில்
- தற்காலிகக் கொட்டகை / உணவு / மருந்து/ உடைகள்/
சுகாதாரவசதி / நீர்வசதி
- சமுக உள் ஆதரவு
இழப்பிற்கும் சேதத்திற்கும், அடிப்படை உரிமைகள்
நட்டசு, அரசு திட்டம்
வீடுகளை மீளமைத்தல்
அனர்த்தத்திற்கு முன்னான நிலைக்கு வசதிகளை
கொண்டுவருதல்.

மீளவும்
சமுக மட்டத்திலான உதவிகள்.

இவை அடையாளப்படுத்தாமல் செய்யப்படல் வேண்டும்.
சட்ட உதவிகள் உறுதிப்படுத்தல்
சமுக நீதி கிடைக்கப்பெறல்.

அனர்த்தத்திற்கு பின் பல அசௌகரியமான உணர்வுகள்
வெளிப்படுத்துவர். இவை அசாதாரண குழலில் ஏற்படும்
சாதாரண வெளிப்பாடுகளே.

அதிக அளவில் பாதிக்கப்படின் அதிக அளவு மன
அழுத்தத்தில் ஏற்படும்.

சமுக உள் ஆதரவு வழங்கப்படின், அவர்களுக்கு
ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், சமுக உள் ஆதரவு வழங்கப்படாதவர்
களை விடக்குறைவு. ஆதலால் சமுக உள் ஆதரவு மிகவும்
முக்கியமான பங்கை, முழுமையான கவனிப்பில்
உதவுகின்றது. இது வேகமாகவும் சாதகமான மீளவுக்கு
உதவும்.

உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்

ஆழிப்பேரலை மரணத்தின் விழிம்புவரை இட்டுச்சென்றதுடன், சொத்துக்களின் சேதம், இழப்புகளுடன் அன்றி மனித உணர்வுகளின் ஆணிவேரையும் அசைத்துவிட்டது.

இழந்த அதிர்ச்சி இழப்புகள் மேல் இருக்கும். சாதாரண வழமைகளுக்குத் தடைப்படல், எதிர்காலம் பற்றிய கேள்வி, எதிர்பாராத் பிரச்சினைகள், மீளவும் தன்னைக்கட்டி எழுப்பவும், குடும்பத்தைக்கட்டி எழுப்பவும், சமூகத்தைக் கட்டி எழுப்பவும், உணர்வுகளின் வெளிப்பாடுகள். எரிந்து விழல், பயம், பதகளிப்பு, பீதி, மீளநினைவுக்குவரல், நம்பிக்கையீனம் கவலைப்படல்.

உணர்வுகளின் மாற்றங்களுக்கு அப்பால் சமூக கட்டமைப்பு உடைவு.

உடல் காயங்கள், தாய்மை, வீடின்மை, கணவனை இழந்தமை, தனிப்பெற்றோர், அநாதைகள், புலம்பெயர்வு, கல்வியை இடைநடுவில் விடுவது, பொருளாதார ரீதியில் சொத்துகள் இழப்புகள், வேலை இன்மை, உதவி அற்ற நிலை, உடற்காயங்கள், அங்கவீனம் வருமான இழப்பு.

சமூக பொருளாதார தாக்கம் → உணர்வு மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்

உடல் காயம் சமூக பொருளாதார தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இவை ஒன்றோடொன்று இணைகிறது.

வெவ்வேறு அவத்தைகளில் உணர்வு மாற்றங்களை அறிதல்.

அனர்த்தத்திற்கு பின் ஏற்படும் உணர்வுமாற்றங்கள் காலத்துடன் மாறும். சரியான ஆதரவு வழங்க வெவ்வேறு நிலைகளில் நிகழும் உணர்வுமாற்றங்களை அறியவேண்டும்.

1. உடனடி மாற்றங்கள் (சில மணித்தியாலங்களில்)
 1. பதற்றம், பதகளிப்பு, பீதி, உடனடியாக ஏற்படும் பாதுகாப்புத் தேடி ஒடுதல்
 2. அதிர்ச்சி, விறைப்புத்தன்மை, உண்மையான நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளல் கடினமாக இருக்கும், ஒன்றும் ஏற்படாதது போன்று இருப்பர், கதைக்காமல் இருப்பர், மாறாட்டமானகதைகளும் உணவில் நாட்டமின்மையும் காணப்படும்.
 3. ஆறுதல், மிகைமுச்சி, உயிர்தப்பியதை எண்ணி சந்தோசம்.
 4. குற்ற உணர்வு, தப்பியதற்கு தன்னைத்தானே குற்றம்காணல்.
 5. மாறாட்டம், அலைதல், அலட்டல், காரணம் இன்றி அலைதல், கதைத்தல், குழலில் நிகழ்வதை உணரமுடியாது இருத்தல்.
 6. மீளச்சம்பவங்கள் வரல், பயங்கரக்கனவு, நித்திரை விட்டெழல், சிறிய சம்பவங்கள் மீள உணர்த்தும், இரவில் கூடுதலாக ஏற்படும், படபடப்பு, நித்திரை இன்மை, அமைதியின்மை ஏற்படும்.
2. உடனடியான அனர்த்தத்தின் பின்னான மாற்றங்கள் (1 மாதம்- 6 மாதம் வரை)

1. இழுவு

இது இழப்பிற்கு பின் ஏற்படும்:

கவலை, அழுதல், உணவில் நாட்டமின்மை, நித்திரை இன்மை, இறப்பதற்கு விரும்பல், செயற்படல்குறைவு ஏன் உயிர்வாழ் வேன்.

ஏன் இந்த வாழ்க்கை செத்திடலாம் போல் இருக்குது என்ற எண்ணம் தோன்றும்.

2. ஆரம்பஅறிகுறிகள் உளத்தாக்கத்திற்கு பின்னான மனவடுநோய்.
உளத்தாக்கம், மீளவதும் ஞாபகங்களால் துண்பமான கணவுகள் ஆறுதல்டை, பாதிப்பை ஏற்படுத்திய சூழலைத் தவிர்த்தது, நித்திரை இன்மை, பயப்படல், பெதி.
3. பதகளிப்புக்குரிய அறிகுகள்
அமைதியற்ற நிலை, படபடப்பு, வியர்த்தல், பீதி.
4. சோர்வாக காணப்படல்
5. அணுசரிக்கும் நிலைகுறைபாடு.
மாற்றங்களுக்கு ஏற்ப வாழ்முடியாதது.
வீட்டில் இருக்கவிரும்பாது அயல்வீட்டிற்கு செல்லல், இழப்புகள், வீட்டை வெறுமையாகக்காட்டல், இரவில் நித்திரைக்குமட்டும் வீட்டுக்குச் செல்லவேண்டி உள்ளது. 40-50% அனர்த்தங்களை எதிர்கொண்ட நிலை காணப்படும்.
3. பிந்திய வெளிப்பாடுகள் - ஆறு மாதங்களிற்கு பின்
 1. நீண்ட இழவு இரக்கம்
இழவு சாதாரணமானது. இயற்கையானதும் இழப்பிற்கு இழவை ஏற்றல், மனவடு ஆறு உதவும் - இதற்கான துணப்படுதல், மிகவும் கடினமானது. தாங்கிக் கொள்ளமுடியாதது. இது இழப்புக்களால் ஏற்பட்ட பல உணர்வுகளினதும், பாதுகாப்பின்மை என்ற உணர்வினதும், உதவியற்ற நிலையினதும் பயத்தினதும் வெளிப்பாடாகும். இழவு என்பது குறித்தகாலத்திற்கு இவ்வுணர்வுகளை உணரும் காலமாகும். இக்காலமும் அதன் தாக்கமும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். இக்காலம் கிழமைகளாக இருக்கலாம்- மாதங்களாக இருக்கலாம் - வருடங்களாகவும் அமையலாம். இது படிப்படியாக குறைந்து, தாக்கம் ஏற்படுத்துவது குறைவு.

வேதனை

இழவு பெரும் வேதனையாக உள்ளபோது, இழப்பை வேதனையை மறுப்பதால் எதிர்கொள்வர். இழவின் உணர்வினை கையாளாவிடின், வேதனை அகலாது. மாறாக இழவின் தன்மை நீண்டதாகும். இழவின் உணர்வுகளை அறிதல், ஆற்றுப்படுத்துதலின் இழவு அகலவும்.

1. சில இழவு உணர்வு மாற்றம்

கவலை

அசௌகரியம்

இழந்ததை பற்றி எண்ணல்

குற்ற உணர்வு

நித்திரை இன்மை

உணவில் நாட்டமின்மை

கடுமையாக ஏரிந்து விழல்

தற்கொலை எண்ணம்

இழப்பை ஞாபகப்படுத்தும் சம்பவங்களால் இலகுவில் பாதிக்கப்படல்.

மாற்றமான தாக்கம்

உடல்மாய தாக்கம்

வலிப்பு

விசேட இடங்கள் / குறித்த இடத்தில் / குறித்த நபர்களை சுந்திக்கும் போது. உளத்தாக்கத்திற்கு பின்னான மனவடு ஏற்படும்.

12 வயது சிறுமி அலையால் பெற்றோர் அள்ளுப்பட்டுச் சென்றதை கண்ணுற்றதால் கனவுகண்டு அழுதார்.

மனச்சோர்வு

பெரிய	இழப்பின்	உணர்வு	/
உணர்ச்சிமாற்றங்கள்	/ தனிமையில்	இருக்கவேண்டிய	
உணர்வு இருக்கும்.	நித்திரை இன்மை	/ பசியின்மை	
இருக்கும். அன்றாட வேலைகளை செய்ய சக்திஅற்று காணப்படுவர்.			

கிரகித்தல் கடினமாக இருக்கும்

அழுதல்

தனிமை

வெறுமை

பிரிந்திருத்தல்

அதிர்ச்சியும் மறுப்பும் இல்லாது போன பின் கவலையும் நம்பிக்கை இன்மையும் இருக்கும் அடிக்கடி அழுவர்.

ஆண்கள் கவலையாக இருந்தாலும் அழமாட்டார்கள் இவை 30% அனர்த்தத்திற்கு உள்ளனவர்களிலும் காணப்படலாம்.

பிந்திய தாக்கங்கள் - மீளக்கட்டி எழுப்பும் அவசியம்

1. செயற்றின் குன்றல்

வேலை செய்யும் ஆற்றல்குறைதல்

உடல்: தலையிடி, கைநடுக்கம், களைப்பு

2. போதைப்பொருள் பாவனை, மதுபானம் பாவித்தல் அதிகரித்தல்.

நான் நேசித்தவள் போய்விட்டாள் நான் சந்தோசமாக இல்லை. கவலயைக் கட்டினாது. கவலயை மறக்க குடிக்கிறேன்.

3. தற்கொலைகள்

4. உடல்மாய் நோய்

தலையிடி, தாகம், உற்சாகம் இன்மை, உடல்நோ, வேலை செய்யதடையாக உள்ளது.

5. திருமண பிணக்கு

6. தகாத பாலியல் உறவு

ஆண்துணை இழந்தவர்கள், உறவினருள், அயலவருடன் தொடர்புகளை வைக்கும் போது உறவு இறுக்கமடைந்து பாலியல் தொடர்புகள் உருவாகின்றது.

இவை அசாதாரண சூழலில் ஏற்படும் சாதாரண வெளிப்பாடுகள் பொதுவானது.

அனர்த்தத்தினை எதிர்கொண்ட யாராலும் வெளிப்படலாம்.

வெவ்வேறு காலங்களில் வெவ்வேறு விதங்களில் வெளிப்படும்:

புனர்வாழ்வும் மீளக்கட்டி எழுப்பலும் நீண்டகாலம் தேவைப்படும்.

அனர்த்தத்தின் பின் உணர்வு மாற்றங்கள் ஒவ்வொருவரிலும் வேறுபடும் காலத்துடன் மாற்றமடையும்.

அனர்த்தத்திற்கு பின்னான உளநல் மேம்பாடுகள் ஒரு நிலையானதல்ல. மாற்றம் படல். தேவைக்கு ஏற்படஞர்வு

மாற்றங்கள் மனத்தாக்கத்திற்கு ஏற்பவேறுபடும் /

தனிப்பட்டமுயற்சி மீள்வதற்கு பாதிப்பின் தன்மை /

என்பவற்றில் தங்கி உள்ளது.

அளவு, வகை, சமூகதுறரவு, வயது, பால், திருமணநிலை, குடும்ப ஆதரவு என்பவற்றில் மீள்தல் தங்கியுள்ளது.

எதிர்கொள்ளலில் பாதிப்பு, தனிப்பட்ட இழப்பு உள் நோய் நிலை.

சமூக உளத்தேவைகளை விளங்கல்

அனர்த்தத்தினால் ஏற்படும் மன அழுத்தத் தினை, பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அனுபவிப்பர். சமூக உள ஆதரவுவழங்கும் போது, வெவ்வேறு அவத்தை களில், நெருக்கீட்டில் வெவ்வேறு தாக்கத்தை அனுபவிப்பர்.

நெருக்கீட்டின் விளைவுகளை விளங்கல்

பாதிப்புற்றோரில் நெருக்கீடுகள், வேதனையிக்க அனுபவங்கள், தராதரமற்ற வாழ்க்கை நிலமைகள், பாதுகாப்பு உணர்வு, இடைவிடாத உணர்வு இழப்பு பற்றியும் தனிமை பற்றியும் இருக்கும். மக்களுக்கு நெருக்கீடுகள் மகிழ்ச்சி அற்ற நிலை கொடுப்பதுடன் பிரயோசனமாக வேலை செய்வதில் இருந்து விடுவிக்கும். ஒருவருடைய வாழ்க்கையின் எல்லா நிலைகளையும் பாதிக்கும்.

நெருக்கீட்டினாலும் பதகளிப்பாலும் பாதிக்கப் பட்டவர்கள் நெருக்கீட்டினைப் பற்றி நேரடியாக கதைக்க முடியாதவராக இருக்கலாம். ஆனால் அவர்களிடம் காணப்படும் சில அறிகுறிகள் மூலம் அறியலாம்.

நடத்தை செயற்பாருகள்

அனர்த்தம் சாதாரண எதிர்கொள்ளும் அளவுக்கு அப்பால் ஒருவருக்கு நெருக்கீட்டினைக் கொடுக்கும். அதனை எதிர்கொள்ள முடியாமை, அறிகுறிகளைக் கொடுக்கும்.

1. வாழ்க்கையில் விரும்பம் இன்மை

“ஒருவரும் எனக்கு உதவவில்லை. ஒருவர் உதவ வந்தால் மற்றவர்கள் தப்பாக கதைக்கிறார்கள். நான் எனது கணவனை இழந்துவிட்டன். இனி வாழ்வதில் அர்த்த மில்லை.

2. செயற்பாடு குறைதல்; சக்தி இன்மை

“என்னால் ஒன்றும் செய்யமுடியாது உள்ளது. பிள்ளைகள் இருந்தபோது என்னால் வேலை செய்யக் கூடியதாக இருந்தது.

3. ஆறுதலின்மை

“மனைவி இருக்கும்போது அவள் வீட்டு வேலை முழுவதையும் செய்வாள். இப்பொழுது நான் தனியே ஒரு இடத்தில் இருந்து வேலை செய்யமுடியாது உள்ளது.”

4. கிரகித்தல் கடனம்.

“தாயையும் சகோதரர்களையும் இழந்த சிறுவன், தந்தை மறுமணம் செய்துவிட்டார். அவனால் பாடங்களை படிக்கமுடியவில்லை. புத்தகங்களை திறக்கும் போது சகோதரர்களுடன் சண்டையிடும் நினைவுதான் வருகிறது.”

5. நித்தரை கோள்ளல்

“10 வயது தந்தையை இழந்த சிறுமி, மற்றவர்களுடன் சேர்வதை நிறுத்திவிட்டாள். சரியாகச் சாப்பிடுவ தில்லை. நித்திரையில் கத்துவாள். படுக்கையில் இருந்து எழும்பி அப்பா, அப்பா எனக் கதறியபடி ஓடினாள்.”

6. மீளநினைவுக்கு வரல்

தாய் தன் கைக்குழந்தையை கை தவறவிட்டாள். பிள்ளையின் பெயரைக் கூறி இரவில் காப்பாற்றுமாறு கனவில் கத்துவாள்.

7. மதுவுக்கு அடிமையாதல்

“ எல்லாவற்றையும் இழந்தபின் துன்பத்தைப் போக்க குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டான்.”

2. உடல்நோழிலியல் மாற்றங்கள்

உடல்நோய்கள், தலையிடி.

ஊ நெருக்கீட்டிற்கு உட்படும்போது

உடல்நோ அறிகுறிகள் வெளிப்படுத்துவர்

தலையிடி, கணப்பு, தசைப்பிடிப்பு, படபடப்பு, சாப்பாட்டில் விரும்பமின்மை, வயிற்றுநோ, வாந்திக் குணம்,

கை, கால், நெஞ்சு என்பவற்றில் நோ.

3. உணர்வு மாற்றங்கள்.

நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டோர் உணர்வு

மாற்றங்களை வெளிப்படுத்துவர்

1. இலகுவில் உணர்ச்சிவசப்படல், சகிப்பற்ற தன்மை

2. பயமும் பதகளிப்பு.

3. உதவியற்றநிலை, கவலைநிலை, எதிர்பார்ப்பின்மை, எனக்கு உதவ யார் இருக்கிறார்கள். எனக்கு வயிற்றுநோ வந்தபோது யாரும் உதவவில்லை எதிர்காலத்தில் என்ன செய்யப்போகின்றேன்.

4. குற்ற உணர்வு,

அலைவந்தபோது “ காப்பாற்றுவ்கோ, காப்பாற்றுவ்கோ”

எனக்கத்தினா, ஆனால் என்னால் உதவமுடியவில்லை.

5. ஒரே எண்ணம் மீளவரல்.

6. தற்கொலை பலனில்லை. நான் இறக்க விரும்புகின்றேன். மற்றவர்கள் அறியாதபடி இறப்பேன்.

7. மறதி

4. உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றம்.

நெருக்கீடிற்கு உட்படுவோரில், உணர்ச்சி மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால் உறவிலும், மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ளலிலும் மாற்றம் இருக்கும்.

1. குறைந்த ஆதரவு
மற்றவர்கள் உதவ மாட்டார்கள்
2. நம்பிக்கையீனம்
3. வாழ்க்கைபாத்திரத்தில் மாற்றமும் பொறுப்பும்.
4. மற்றவர்களின் தங்கி வாழல்
சமயச் சடங்குகள் செய்யப்படுகின்றன.

இவை இழப்பிற்கு தனி அர்த்தத்தை காண்பிக்கின்றன.

அவர்கள் சாதாரண வாழ்க்கையை தொடர உதவுகின்றன.

சமூக உள் அடுதறவு

1. உணர்வுகளை எதிர்கொள்ளல்

கவலைப்படல், பொறுமையின்மை, பீதி, நித்திரை இன்மை, மற்றவர்களில் இருந்து விலகி இருத்தல், பதகளிப்பு, என்பன இருக்கும். சிறுவர்களில் பயங்கர கணாக்கள் வரும். மனச் சோர்வு வேறுபடும். கணவனை இழந்தோர், குழந்தைகளை இழந்தோர், அன்புக்குரியவர்களை இழந்தவர்களில் அதிக அளவில் பாதிக்கப்படுவர்.

வயதானோர், பெண்கள், சிறுவர்கள், ஊனமுற்றோர் அதிக அளவு பாதிக்கப்படுவர். உணர்ச்சிவசப்படுவர்.

இவை சாதாரண வெளிப்பாடே. இதை உணரல் வேண்டும் அவர்கள் பலவீணமானவர்கள் அல்லர், எதிர்கொள்ள முடியாதவர்கள் அல்லர்.

2. இழப்புக்களை எதிர் கொள்ளல்.

நெருங்கிய உறவுகளின் இழப்பு, பிரிவு, போருட்களின் இழப்பு என்பன வாழ்வுடன் பிரிக்க முடியாதவை. சாதாரண சூழலில் ஒவ்வொருவரும் பிரச்சினை இல்லாது இழவு கொண்டாடப்படுகிறது. உறவினர், நண்பர்கள், அயலவர்கள் வந்து கொண்டாடுவர். இங்கு அவ்வாறு அல்ல.

புற ஆதரவு வழங்கும் கட்டமைப்பின் தேவை

அனர்த்தத்தின் போது உறவினர்கள், அயலவர்கள், நண்பர்கள் ஆதரவு அவர்களை மீளக் கொண்டாடுவதில் இன்றியமையாதது. ஆனால் இப்பாரிய அனர்த்தத்தினால் இயற்கையாக உள்ள ஆதரவுக்கட்டமைப்பு அழிந்து, எல்லோரும் பாதிக்கப் படுவதால் அல்லது உதவக்கூடிய நிலையில் இல்லாததால் புற ஆதரவு அவசியம்.

சமூகக் கட்டமைப்பு அழிந்து, குடும்ப அங்கத்த வர்களை இழந்த நிலையில் தனிமை, ஆதரவற்ற நிலை, நம்பிக்கையீனம் உள்ளபோது பொருட்சேதம், உயிர்சேதம் முடிமறைத்தல் உள்தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். சாதாரண முறையில் துக்கப்படலும் சமயங் கடன்களை செய்தலும் நிகழாது. இந்நிலையில் வெளியூதவி பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கல் வேண்டும்.

சமூகத்தொண்டாகளின் பங்கு

1. உணர்வுபூர்வமான பிரச்சினைகள்.

பொருட்சேதம், உடல்நோய் தெரியும் உணர்வுகள் தெரியாது.

இழப்பை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்தல் வேண்டும். விரைவாக தற்போதைய உண்மை நிலையை உணர்த் தல், மீளக்கட்டி எழுப்ப உதவல், தனியாக, குடும்பமாக, சமூகமாக, கவலை, வேதனை, ஆற்றுப்படுத்துவதால் ஏற்படும் மனவடு குறைந்த அளவில் ஏற்படும்.

தேவைகளின் அளவு

எல்லோருக்கும் தேவை.

மக்களுக்கு மக்கள் அளவில் வேறுபடும் முழுமையான கவனிப்பு, சமூக உள் ஆதரவில் தனித்தவி, உளவியல், நீதி, உரிமை, மருத்துவவசதி, நட்டாடு, சட்டத்தவி, வாழ்க்கை பொருட்கள், வீடுவசதி என்பன அடங்கும். இவை நீண்ட நாட்தேவைகளாக அமையும்.

ஆதரவு வட்டம்

அனர்த்தனால் பாதிக்கப்பட்டவர் ஆதரவு அற்ற குழல்.

தனிமை, உதவியின்மை ஏற்படுத்தும் உணர்வு களுக்கு ஆதரவு கொடுப்பது போன்று மீள ஆரம்பநிலைக்கு பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கொண்டுவரல் வேண்டும்.

ஆரம்பநிலையில் புறநிலை உதவிகள் கிடைக்கும். பின் சமுதாயத்தினை பலப்படுத்துவதால் அதன் அங்கத்தவர்களுக்கு தாமாகவே உதவும் நிலைவரும். ஆதரவும் கவனிப்பும் குடும்ப மட்டத்தில் மட்டுமல்ல, சமூகமட்டத்தில் எனவே எல்லா நபர்களும் அசௌகரியம் ஏற்படும்போது சமூகத்தில் இருந்து உதவியை பெறக்கூடிய தாக இருக்கும்.

சமுதாயம் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவும் மனப்பாங்கில் உருவாக்கப்படல் வேண்டும்.

யுத்தத்தின் போது இது ஏற்படவில்லை. தப்பி யவர்கள் ஏழைகள் மேலும் வறுமைக்குள் ஆளானார்கள்.

சமுதாயத்தை கட்டி எழுப்ப தலைமைத்துவ அடையாளம் காணப்படல் வேண்டும்.

ஆதரவான சமுதாயத்தை கட்டி எழுப்ப ஒழுங்கான தலைமைத்துவம் இன்றேல் சமுதாயம் பல கூறுகளாக பிரிந்து, பிணக்குகள் அதிகரிக்கும். இதனால் அச் சமுதாயத்தின் ஆதரவளிக்கும் வல்லமை அற்று போகும். சமுதாயத்தை கட்டியெழுப்பும் தலைமைத்துவம்

சமூக உதவியாளர், சமூகத்தொண்டர்

ஒவ்வொரு சமூகம் தனது சொந்த வழியில் எதிர் கொள்ளும் உள்ளுர் மக்களின் பங்களிப்பு அவசியம். ஏனெனில் இடங்கள் தெரியும். உறவு உள்ளவர்கள் உளவியல் பிரச்சினைகள் ஆரம்பத்தில் புறக்கணிக்கப்பட்டு இருக்கும்.

ஆரம்பத்தில் இவற்றை அடையாளம் கண்டு உதவ வேண்டும்.

ஆரம்பத்தில் விருப்பத்துடன் அனுபவங்களை கூறுவர். காலப்போக்கில் சம்பவங்களைக் கூற தயங்குவர்.

ஆரம்பத்தில் உளவள ஆலோசனை வழங்கல் நல்லது. பொதுவாக உளத்தாக்கங்கள் பற்றி கதைக்கமாட்டார்கள். ஆனால் அவர்களிடம் விசேட கவனம் செலுத்தினால் கதைப்பர்.

ஒழுங்கான தரிசிப்புகள் மூலம், சமூக உள உதவிகளை வழங்கலாம்.

கதைத்தல், உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல், பிரச்சினைகளை ஆராய்தல், கூட்டம்.

சமுக உளவளமேம்படுத்துனர்

1. மனதிலும் உடலிலும் ஏற்படும்மாற்றங்களை அறிதல்.
அனர்த்தத்தினால் உணர்வுகளிலும் உடற்றொழிலியலிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.
2. சமுக உள ஆதரவால் உடற்றொழிலியல் உணர்வுபூர்வ மான மாற்றங்களை குறைத்தல்.
உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு வழங்கல், உறவுகளை வளர்த்தல், அனுபவங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் வெளிக்கொணரல்.
3. ஆதரவு கொடுத்தலும் மீளக்கட்டி எழுப்பலும்.
நட்டாசு பெற்றுகொடுத்தல்
வீட்டைகட்டிக் கொடுத்தல்
வீட்டுச்சாமான்களை பெற்றுக்கொடுத்தல்
உதவிவழங்கக்கூடியவர்களை
அதிகம்பாதிக்கப்பட்டர்வகுக்கு உதவ வழி அமைத்தல்
மருத்துவ உதவி வழங்கல்.
இவ்வாறு பல வழிகளில் உதவிசெய்யும்போது அவர்களது பல வழிகளில் மீள உதவும்.

செய்யவேண்டியவை

1. ஒழுங்கான குடும்பங்களை பார்வையிடல்
2. மருத்துவ உதவி வழங்கல்
3. உறவினர்களை தொடர்பு கொள்ள உதவல்
4. நடைமுறை பிரச்சினைகளான நட்டாசு பெறல்,
வீட்டைம்படி, கல்வி, பாதுகாப்பு என்பவற்றில் உதவல்.
5. பாதிக்கப்பட்ட மற்றையவர்களுடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தி உதவல்
6. தீர்வுகூறப் போகக்கூடாது. நடுநிலையாக காணப்படும்.

செய்யக்கூடாதவை

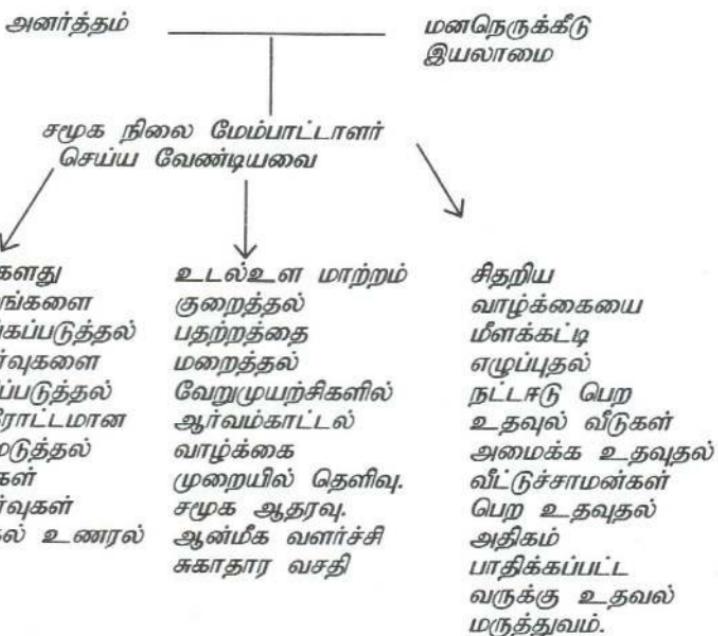
1. தவறான வாக்குறுதிகளை கொடுக்கக்கூடாது.
2. பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சார்பாக தீர்மானம் எடுக்கக்கூடாது.
3. சமுகமளிக்காது விடக்கூடாது.
4. நடத்தையால் பாதிக்கப்படக்கூடாது.
5. வேலைப்பறை ஏற்படக் கூடாது.
6. பக்கச்சார்பாக குடும்பத்தில் நடக்கக்கூடாது.

சமுக உள இடை உதவல்கள்

சாதாரண குழலில் மக்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளை தாமாகவே தீர்ப்பர். ஆனால் இவ்வளர்த்த குழலில், மக்களின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு உணர்வு மாற்றங்களை காட்டும்.

அவர்கள் வெற்றிகரமான எதிர்கொள்ளலை அடையும் வரை, உணர்வு ரீதியான ஆதரவு தேவை.

விழுந்து கிடப்பவனை இருந்து எழுப்பி சுயமாக நடக்க வைக்கும் நிலை வரவேண்டும்.



மேற்கூறிய மூன்றும்

உணர்வு அசௌகரியர் நிலை அனுசரித்து
எதிர்கொள்ள உதவும்

உளவியல் முதல் உதவி அனர்த்தத்தின் நிலை

- உடனடித்தேவைகளை கொடுக்கல் உணவு, உடை, உறைவிடம், மருந்து
- பாதிக்கப்பட்டவருடன் உரையாடல்.
- குடும்ப அங்கத்தவர்களைத் தீணத்தல்.
- நிவாரணம் பெற உதவல்.
- மருத்துவ தேவைகளை கவனித்தல்

சமுக உள் பராமரிப்பில் ஏழு அம்சங்கள்
அனர்த்தத்தின் உபயோகிக்க கூடிய 7 முறைகள்.

1. உணர்வுகளை வெளியேற்றல்.
2. உள்ளார்ந்த உணர்வு
3. உயிர்ப்பான செவிமடுத்தல்
4. வேறு செயல்களில் நாட்டம் ஏற்படுத்தல்
5. சமுக ஆதரவு
6. தளர்வாதலும் பொழுதுபோக்கும்
7. ஆஸ்மீகம்

உள்ளார்த உணர்வு

1. உணர்வுகளை வெளியேற்றல்

பகிர்வதால் உணர்வுகளையும் உணர்ச்சி கதைத்து
அனுபவங்களை பகிரல்.

இழப்புகளைப் பற்றி கதைப்பதால் சுகமடைவர்.

அமுத்தத்தை குறைக்க உதவுவர்

மிகவும் முக்கியமானது

நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டோர் சாந்தமடைய
கஷ்டப்படுவர் வேறு அறிகுறிகள் காணப்படலாம்.

1. அவதானமாக செவிமடுத்தல்
2. கண் தொடர்பைப் பேணல்
3. அசௌகரியங்களை ஏற்றுக் கொள்ளல்
4. குறுக்கிடக்கூடாது
5. அமுவதை நிறுத்துமாறு கூறக்கூடாது
6. கையை பிடித்து, தோளைத்தட்டி ஆறுதல் கூறலாம்.
சமுகத்தின் கலாச்சாரத்திற்கு ஏற்ப பேசுதல்.

2. அதனாலாதல்/உள்ளார்ந்த உணர்வு

நாம் மற்றவர்களைபார்க்கும் போது அவர்களின் வெளித்தோற்றுமே எமக்கும் தெரியும். அவர்களது உணர்வுகளும் வேதனைகளும் எமக்குத்தெரிவதில்லை. ஆனால் நாம்முயற்சி செய்தால் அவர்களின் மனநிலையை அறியலாம்.

மற்றவர்களின் துண்பத்தை தமது துண்பமாக உணரும் நிலையிலேயே உணர்வுகளை பகிரமுடியும். இதனை துணைநாடு உணர்க்கூடியதாக இருக்கும்.

3. உயிரோட்டமான செவிமடுத்தல்.

சரியான செவிமடுத்தல், உணர்வழூர்வமாக ஆதரவுக்கு மிகவும் முக்கியமானது.

சமுதாயத்தில் அனர்த்தத்தின்பின் இரகசியம் கதைப்பதற்கான வெற்றிடம் காணப்படும் சூழல் சத்தம்மிக்கதாக இருக்கும்.

கண்தொடர்பைப் பேணல். போது இடைக்கிடை தலையசைத்தல், ஆழம்மௌனல், செவிமடுத்தல். குறுக்கிடுதல் தவிர்த்தல்.

கூறுவதனை அப்படியே ஏற்றல், உள்ளார்ந்த உணர்வுக்குட்படல், உணர்ந்ததாகக் கூறல்.

4. புறக்காரணிகளில் கவனத்தைத் திருப்பல்

வேறு தொழில்களின் ஈடுபட வகுக்குவித்தல்.

மீளவில் உதவும் மக்கள் வேலை செய்யும் போது இருக்கும் போது மனம் பிரயோசனமாக செயற்படும். இதனால் அவர்கள் அழுதலாக இருப்பர்.

வேலை செய்தல் நல்லது.

கால்நடை வளர்த்தல்

5. சமூக ஆதரவு உணர்ச்சிபூர்வமான ஆதரவு

குழலில் இருந்து கிடைக்குப் போது திருப்தியாக இருக்கும்.

சமூக ஆதரவு

அனர்த்தத்தின்பின் அழிந்து காணப்படும் புதியநகருக்கு போகும்போது படிப்பதற்கு / வேலைசெய்வதற்கு பாது காப்பின்மை, தனிமை, பயம் என்பன ஏற்படுகின்றது. அங்கு எம்மைத் தெரிந்தவரை கண்டவுன் சந்தோசம் ஏற்படுகின்றது. அதேபோல் குழல் அழிந்த பின்பும் கட்டமைப்பை மீள அமைக்க வேண்டும். அதனாலேயே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மனத்தாக்கத்திற்கு உட்படல் குறையும் பாதுகாப்பை உணர்வர்.

6. சாந்தவழிப்படுத்தலும் பொழுது போக்குகளும்

சாதாரண வழமைக்கு திரும்ப, ஒருவரது மனதில் நெருக்கீடின் உணர்ச்சிகளை மாற்ற வேண்டும்.

சாந்தவழிப்படுத்தலும் பொழுதுபோக்கு வசதிகளும் நெருக்கீட்டை குறைத்து மீள்நிலைக்கு கொண்டுவரும். பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கையில் ஈடுபடும் போது மிகவிரைவில் மீளக்கூடியதாக இருக்கும்.

விளையாட்டுக்கள், சங்கீதம்

சுவாசப்பயிற்சிகள், சாந்தவழிகள் மூலம் பதகளிப்பினை குறைக்கலாம்.

சுவாசப் பயிற்சி

இருந்து கையை முழங்காலில் வைத்து ஆழமான முச்சு எடுத்து, சில செக்கன்கள் முச்சை விடாது பின் படிப்படியாக வெளிவிடல். 5-10 நிமிடங்களுக்கு மீளவும் செய்யவும். ஒரு நாளைக்கு காலை, மாலை இருதடவைகள் செய்யவும். நிலத்தில் படுத்து இருந்து செய்யலாம்.

7. ஆள்மீகம்

சமய நம்பிக்கைகளை வலுவுட்டல்.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலான சக்தியில் நம்பிக்கை வைத்தல் அந்தந்த சமய நம்பிக்கைகள், சடங்குகளை இவை தனிப்பட்ட குடும்ப, சமூக மட்டத்தில் பயன்படுத்தலாம்.

தனிநபர்களுடன் வேலை செய்தல்

1. கதைக்க விரும்புவர்களுடன் செவிமடுத்தல்.

குறுக்கீடு இன்மை, துண்பத்தை விளங்கி கொண்டதாக கூறல்.

கண்களைப்பார்த்து தேற்றுதல்.

கதைக்கும்போது ஏற்படும் நிச்பத்ததை கதைப்பதால் குழம்பாதீர் நாம் உம்முடன் உள்ளோம் என கூறல்.

அழுவதை நிறுத்துமாறு கூறவேண்டாம்.

2. கதைக்க விரும்பாதவர்களுடன் உதவ வந்துள்ளதாக கூறவும்.

தொடர்பை ஏற்படுத்த

காலை / மாலை வந்தனம் தெரிவிக்கவும்.

அவர்களது நலன்கள் பற்றி கேட்கவும்.

பிரிவுத்துயர், தனிமை என்பவற்றின் வேதனையை பற்றி அறியவும்.

துண்பங்களை / விரக்தியை/ வெறுமையை உணர்வதாக கூறவும். இழப்பால் ஏற்பட்ட வெற்றிடம் ஏற்படுத்திய கோபம்.

துண்பத்தை பகிரல்

அன்புக்குரியவரின் இழப்பு பயங்கரமானது. தூர்ப்பாக்கிய மானது எனக்கூறல்.

இந்நிலைக்கு அவர்கள் காரணமில்லை. குற்ற உணர்வை நீக்கல்.

கதைக்காதது பற்றி காரியமில்லை.

இவர்களுடன் வாழ்ந்த நினைவுகள் ஞாபகத்தில் உயிருடன் இருக்கும். இவை மீண்டும் வரும். இதனால் பதற்றம் ஏற்படும். வெளிக்கொண்ட உதவுதல் வேண்டும். சிறுபிள்ளைகளுடன் சித்திரம் வரைதல் களிமன் விளையாட்டு, மணல் விளையாட்டு என்பன ஆற்றுபடுக்க உதவும்.

ஒருவர் கதைக்கத்தொடங்கியவுடன் பின்வருவனவற்றை கதைக்கலாம்.

எப்படி இருக்கின்றீர்கள்?

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எப்படி?

உமது குடும்பத்திற்கும் உமக்கும் ஏற்பட்ட இழப்புகள்? அனர்த்தின் பின் உதவியவர்கள்?

நீங்கள் மீள்கின்றீர்களா?

நிலைமையை எவ்வாறு சமாளிக்கின்றீர்கள்?

உடல் ஆரோக்கியத்தில் ஏற்படுத்தியதாக்கம்?

நித்திரையில் ஏற்படுத்தியதாக்கம்?

எதிர்காலத்தை எவ்வாறு பார்க்கின்றீர்கள்?

வேறு என்ன உதவிகள் தேவை?

மீள்வதில் செய்ய வேண்டியவை

1. உண்மையான தகவல்களைபெறல்.
வதந்திகளை நம்பக்கூடாது
2. எஞ்சிய குடும்ப அங்கத்தவர்களுடன் வாழ்தல்
3. ஒரே இடத்தைச் சேர்ந்தவர்களை ஒன்றாக்குக.
4. வழமையான நடவடிக்கைகளுக்கு விரைவில் செல்லவும்.
5. உணர்வுகளையும் அனுபவங்களையும் உறவினர்களுடன், நண்பர்களுடன் பகிரவும். இதனால் அவை அகலும்.
6. புனர்நிர்மான வேலைகளில் ஈடுபடவும்.
7. மதுபானம் பாவித்தல், புகைத்தல் தவிர்க்கவேண்டும்.

8. 8 மணி நேர நித்திரை.
9. உணவு.
10. மனதை தளரச் செய்தல், விளையாட்டுக்கள், பாட்டுக்கள்.
11. முழுமையாக செயல்பட சிலகாலம் எடுக்கும் எனக்கறல்.

கடல்கோள் எதிர்வு கூறலும் எதிர்கொள்ளலும்

வரலாற்றில் பல தென்மையான கடல்கோள் அழிவுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. தமிழ்ச்சங்கங்கள் அழிந்தமை பற்றி இலக்கியங்களில் உள்ளன.

மகாபாரத யுத்தத்தின் பின் 36வருடங்களில் உதிஸ்ரன் ஆட்சி செய்ததுவாராபுரியை கடல்கோள் அழித்தது. அண்மைய வரலாற்றில் கர்நாடக சங்கத மும்முர்த்திகள் ஆகிய சியாமா சாஸ்திரி, தியாகராஜங்கவாமிகள், முத்துசாமி தீட்சிதர் வாழ்ந்த காலத்தில் 1820 ஆண்டளவில் கடல்கோள் நாகப்பட்டினத்தை அழித்தமையை அவர்கள் தங்களது பாடல்களில் குறிப்பிட்டுள்ளனர். அதற்குப் பின், 1881 ஆம் ஆண்டு கடல்கோள் ஏற்பட்டது. இது கல்கியின் கதைகளில் வெளிப்பட்டுள்ளது.

பின்னர், 1941ஆம் ஆண்டு கடல்கோள் ஏற்பட்டது. 2 ஆம் உலகப்போர் நடைபெற்றதால் இதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவில்லை. பின் தற்போது 2004 ஆம் ஆண்டு கடல்கோள் ஏற்பட்டது. இவற்றை உற்றுப்பார்க்கும்போது கடல்கோள் சராசரியாக 60 வருட இடைவேளையில் ஏற்படும் போது எமது பிரதேசத்தில் அழிவுகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

அயின், அடுத்த நாச அலை இன்னும் 60 வருடங்களிற்கு ஏற்படாது என்று கூறலாம். மேலும் கடல்கோள் நிகழ்வுகள் கிரகணலும் ஏற்படும் வேளையில் அதாவது, அமாவாசை, பெளர்ணமி நாட்களிலும், நடுநிசி, நண்பகல், அதிகாலை வேளையிலும் ஏற்பட்டுள்ளதை

வானியலாளர் 200 இற்கும் மேற்பட்ட கடல்கோள்களை வெவ்வேறு இடங்களில் அழுராய்ந்து கூறியுள்ளனர். மேலும் புதன், சனி, ராகு, வியாழன், செவ்வாய், சந்திரன் என்பன நேர்கோட்டில் வரும்போதும் அவை ஒவ்வொன்றும் குரியனுக்கு 90 பாகையில் இருந்தபோது, குரியக் கதிர்வீச்சு அதிகமாக இருந்தது.

இவ்வாறு 1940 இல் ஏற்பட்ட போது வானோலி அலைகள் கடத்தப்படல் குறைந்தது, சில கோணங்களில் கோள்கள் உள்ளபோது குரியக்கதிர் வீச்சுகுறைவு.

குரியனின் காந்தக் கதிர்வீச்சு அதிகமாகும்போது அது பூமியின் காந்தப் புலத்தைப் பாதிக்கும். இதனால், உருவாகும் சக்தி மாற்றம் பூமியினுள் உள்ள உருகிய நிலையிலுள்ள உலோகங்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இதனால், ஏற்படும் மாற்றங்களே பூமியதிர்ச்சியும், எரிமலை களும் ஆகும். 2004ஆம் ஆண்டு கடல்கோள் நிகழ்ந்த சமயமும் குரியனிலிருந்து காந்தக் கதிர்வீச்சுபூமியை தாக்கியமை விண்கலங்களில் பதிவாகியுள்ளது.

இந்திய வானியல் சாஸ்திரத்தில் குரியனதும் கோள்களினதும் சுற்றுகையின் ஒழுங்கு ஆரியப்பட்டரினால் கணிக்கப்பட்டது. இதன்படி, 60 வருடங்களிற்கொரு தடவை ஒரே நிலைக்கு அவை செல்லும், அந்த வகையில் கடல்கோள் நிகழ்ந்த வேளையில் கோள்களின் நிலைமீண்டும் வர இன்னும் 60 வருடங்கள் செல்லும் மேலும், கடல்கோள் நிகழும் இடத்தை தீர்மானிக்க சந்திரனது நிலையும் மிகவும் முக்கியமானது.

எனவே, வானியல் விஞ்ஞானத்தை அழுராய்ந்து, கோள்களின் நிலையையும் குரிய கதிர்வீச்சின் அளவையும் சந்திரனின் நிலையையும் தரவுபடுத்தினால் கடல்கோள் உருவாகுவதற்கான நிகழ்வை எதிர்வு கூறலாம்.

தற்கால விண்வெளி ஆராய்ச்சியும் கணனித் தொழில்நுட்பமும் கணிதப்புள்ளி விபரவியலும் எதிர்வுகற்றலை இலகுவாக்கும்.

ஆழிப்பேரலை உருவாகும் இடத்தில் இருந்து அந்த நாச அலைகள் கரையை நோக்கி நகராமால் இருக்க, அனுசக்தி ஏவுகணையால் ஆழிப்பேரலைகள் உருவாகியுள்ள இடத்திலுள்ள கடல்நீரை ஆவியாக்கி அகற்றல் ஆகும். அது சாத்தியமாகாதுபோயின், ஆழிப்பேரலை எச்சரி-க்கை முறைமை பயன்படும்.

யொங்கிய கடல்லை மன அலைகளில் புதைத்த தாக்கங்களை அகற்றுவோம்.

அண்மையில் பல்லாயிரம் பேரைக் காவு கொண்ட கடற் கோள், ஆயிரக்கணக்கானோரைக் காயப்படுத்தியும் இலட்சக் கணக்கானோரை இடம்பெயர வைத்தும் பல சொத்து இழப்பை ஏற்படுத்தியும் அகதிகளாகவும் அநாதைகளாகவும் ஆக்கியுள்ளது.

இதன்போது உடனடி மீட்பு முயற்சி, அவசர சிகிச்சைகள், உடனடிப் புனர்வாழ்வு என்பவற்றிற்கு மேலாக நீண்ட கால நோக்கில் நோய்த் தொற்றல் தடுப்பு, அல்லுரட்டம் இன்மை, உளத்தாக்கத்தில் இருந்து மீளல் என்பன பற்றி கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

இப்பாரிய நெருக்கீட்டின் உளத்தாக்கம் பற்றிக் கருதும் போது இதனால் நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களிலும் பாதிக்கப்பட்ட இபங்களில் மீட்பு பணியில் ஈடுபட்டவர்களிலும் அதிக தாக்கம் ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இலட்சக் கணக்கானோர் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் சாதாரண வைத்தியசாலை முறையிலான உளவளத்துணை இயலாத

தொன்றாகும். மேலும் ஒரு உளவளத் துணையாளர் ஒரு மாதத்திற்கு சுமார் நூறுபேர் வரையிலேயே கலந்துரையாட முடியும். எனவே இதற்குத் தேவைப்படும் உளவளத் துணையாளர் எண்ணிக்கையும் ஆயிரக்கணக்கில் வேண்டும்.

ஆனால், சாத்தியமானதும் அதிக பலன் கிடைக்கக் கூடியதுமான அனுகுமுறை பாதிக்கப்பட்ட பகுதியில் குடும்பத் தலைவர்கள், மதத்தலைவர்கள், கிராமத்தில் உள்ள வயது முதிர்ந்தோர் மூலம் அவர்களது கலாசாரத் திற்கு ஏற்ற வகையில் உளவளத் துணை அளித்தலாகும். இதில் பாடசாலை ஆசிரியர்களும் கிராமசேவை உத்தி யோகத்தர்களும் அடங்கலாம். இதனால் அந்நியத் தன்மை இல்லாது உளவளத் துணையை அவர்களது நாளாந்த வாழ்க்கையுடன் இணைக்கலாம். மேலும் கிராமங்களில் நிகழ்த்தக்கூடிய தெருவோர் நாடகங்கள் மூலமும் உளவளத் துணை விழிப்புணர்வை அளிக்கலாம்.

இலட்சக்கணக்கானோர் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் சாதாரண வைத்தியசாலை முறையிலான உளவளத்துணை இயலாத தொன்றாகும்.

உடனடியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வழங்கப்படும் நிவாரணம் அவர்களுக்கு நிம்மதி அளித்தாலும் இவர்கள் மீளவும் தங்கள் வாழ்விடங்களுக்கு செல்லும்போது, தனிமை, பிரித்துயர் என்பவற்றை உணர்வர். எனவே, இதனை உணர்ந்து சமுகக்கூட்டு, உறவாடல் என்பன முக்கியம். அவர்களது மனதினை இயக்க, பல சுயதொழில் முயற்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்டவர்களுடன் நன்றாகக் கதைப்பதால் அவர்கள் மனம் ஆறுதல் அடையும். இதன் போது

ஆலோசனைகளும் வழங்கலாம். பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர் பாதிக்கப்பட்ட மற்றையவருக்கு ஆலோசனை வழங்கும் போது, வாழ்க்கையில் கூடுதல் நம்பிக்கை ஏற்படும். மற்றவர் கறுவதைச் செவிமடுத்தல் வேண்டும். கருத்துகளை ஒன்று திரட்டல் வேண்டும். காணப்படும் பல பிரச்சினைகளில் முக்கிய பிரச்சினைகளை மையப்படுத்தல் வேண்டும். இலக்கை நிர்ணயித்து முதலில் இலகுவானதைச் செய்தல் வேண்டும்.

உரையாடும் போது துணை நாடியின் உள்ளார்ந்த உணர்வை அதாவது, துணை நாடி சொல்ல நினைக்கும் அல்லது சொல்லும் விடயங்களை உணர்ந்தாக வெளிப் படுத்தல் வேண்டும். அதற்கு துணை நாடியின் உடல், உளர்தியான செய்தியை அவதானித்தல் வேண்டும். பிரதான செய்தியைக் கூறல் வேண்டும். உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல் வேண்டும். பதில் கூற வேண்டும். இதன்போது தவிர்க்க வேண்டியவை பதில் கூறாது இருத்தல், தொடர்பின்றிய விளாக்கள், அர்த்தமற்ற சொற்பயன்பாடு, புரிந்து கொண்டதாகப் பாசாங்கு செய்தல்.

துணைநாடியில் காணப்படும் பாதகமான உணர்வுகளை சாதகமான உணர்வுகளாக மாற்ற வேண்டும். கோப உணர்வை தணித்து சாந்த நிலையை ஏற்படுத்தி சந்தோச நிலைக்கு மாற்ற வேண்டும்.

குற்ற உணர்வு காணப்படின் அதனை நீக்க வேண்டும். அச்ச உணர்வு காணப்படின், அறிவு சார்ந்த ரீதியில் விளக்கி அச்ச உணர்வை நீக்க வேண்டும். விரக்தி நிலை காணப்படின், சாந்த நிலைக்கு மாற்ற வேண்டும்.

ஆுத்திர உணர்வு மேலிட்டால் அதனைச் சாந்தப்படுத்த வேண்டும். சோர்வு, ஏக்கநிலை காணப்படின், சாந்தப்படுத்தி துன்பத்திற்கு ஊடாக வாழப் பழக்கல் வேண்டும். ஏக்கம், வெறுமை உணர்வு காணப்படின், சாந்தப்படுத்தி நிறைவு நிலைக்கு மாற்றல் வேண்டும்.

பாதகமான	உணர்வுகளை	சாதகமான
உணர்வுகளாக மாற்ற முதலில் ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியும்		
பின் சாதகமான மாதிரிகளைக் கூறுதல், காட்டுவதால்		
சாதகமான உணர்விற்கு மாற்றலாம்.		

அன்மைய கடல்கோள் நெருக்கீட்டினாலும் அதன் பின் ஏற்படும் பொருளாதாரப் பிரச்சினை, பாதுகாப்பின்மை, ஆதரவு இன்மை போன்றவற்றாலும் மனதில் ஏற்படும் மாற்றங்களாக சினம், ஸ்திரமற்ற நிலை, கவலை, மனதை ஒரு நிலைப்படுத்தல் கடினம் என்பன இருக்கும். உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்களாக களைப்பு, தசை இறுக்கம், நோ, பசியின்மை, நித்திரையின்மை என்பன இருக்கும். நடத்தையில் ஏற்படும் மாற்றமாக மதுப்பாவனை அதிகரிப்புக் காணப்படும்.

இவற்றைத் தவிர்க்க உளவளத்துணை, உடற் பயிற்சி, ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி உதவும். இதனை கிராம மட்டத்தில் கலாசார ரீதியாக அமைத்தல் நன்று.

கடற்கோள் நெருக்கீட்டால், பதகளிப்பு நோய் மிகப் பொதுவாக ஏற்படும். இதன் போது உளவியல் ரீதியாகப் பயம், பதற்றம், ஏக்கம், கவலை, மனமிறுக்கம், ஆறுதலின்மை, நித்திரை இன்மை என்பன காணப்படும். உடற்றொழிலியல் மாற்றமாக வாய் உலர்தல், உணவு

விழுங்குவதில் கண்டம், இதயப் படபடப்பு, அதிக தடவை சிறுநீர் கழித்தல், ஆழமற்ற விரைவான சுவாசம் என்பன காணப்படும்.

இதற்கு சிகிச்சையாக அறிவுட்டல், இறைநம்பிக்கை அதாவது, ஒவ்வொருவரும் எந்த மதத்தைச் சார்ந்தவர்களோ அந்த மதத்தில் உள்ள இறைநம்பிக்கையை வலுவூட்ட வேண்டும். ஆழந்த சுவாசப் பயிற்சி, உடற்பயிற்சி என்பனவும் பதகளிப்பைக் குறைக்கும். எனவே, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு சுயதொழில் முயற்சிகள் ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும். தையல் இயந்திரங்கள் வழங்கல், பிராணிகள் வளர்த்தல் போன்றன ஊக்குவிக்கப்படல் வேண்டும்.

அடுத்து, மனச்சோர்வு காணப்படலாம். இதன்போது வேலையில் நாட்டமின்மை, விரக்தி, தற்கொலை எண்ணம், தம்மைப் பற்றிக் கரிசனை குறைவு என்பன காணப்படும். இவர்களுக்கு அறிவுரைகள் கூறப்படல் வேண்டும். உடற்பயிற்சி அல்லது வேலையில் ஈடுபடல் வேண்டும்.

அண்மையை நெருக்கீட்டினால் மெய்ப்பாட்டு நோய், ஏற்படக்கூடும். இதன் போது உளவியல் காரணங்களால் உடல் நோய் அறிகுறிகள் காணப்படும். இதன்போது உடலமைப்பே நோய் நிலையாகக் கூறுவர். உடலின் பல பகுதிகளில் நோ, படபடப்பு, தலையிடி, பலவீனம் என அறிகுறிகளைக் கூறுவர். இவர்களுக்கும் உளவியல் தாக்கங்களை ஆராய்ந்து சாந்த வழிகளைக் கற்பிக்க வேண்டும்.

சொந்தங்களை இழந்தவர்களில் கழிவிரக்கம் காணப்படும். இதன்போது முதலில் இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ள

மறுப்பு, நம்பாமை, விறைத்த நிலை என்பன சில நாட்களுக்கு இருக்கும். பின் சில கிழமை முதல், மாதும் வரை கவலைப்படல், அழுதல், பதகளிப்பு, ஆற்றலின்மை, நித்திரையின்மை, உணவில் நாட்டமின்மை, குற்ற உணர்வு, சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கல் என்பன காணப்படும். அடுத்து, சில மாதங்கள் இவ்வறிகுறிகள் இல்லாத போது, இறந்தவர் பற்றிய நல்ல நினைவுகள் இருக்கும். சமூகச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுவர். சிலருக்கு இதில் இருந்து மீளமுடியாத நிலை ஏற்படும். அவர்களுக்கு உளவளத்துயை அவசியம்.

அண்மைய கடல் நெருக்கீட்டில் உணர்வழூர்வமான மாற்றங்கள், உடல்தீயான மாற்றங்களுக்கு எவ்வாறு அனுகுவது என்பது சமூக ரீதியில் ஆதரவு அளித்தலும் தனிப்பட்ட ரீதியில் ஆற்றுப்படுத்தலும் ஆகும். அவர்களில் காணப்படும் எதிர்வு கொள்ளும் பொறிமுறைகளில் சாதகமான முறைகளும் காணப்படும். பாதகமான முறைகளும் காணப்படும். சாதகமான முறையான பிரச்சினைகளுக்கூடாக வாழப் பழகலை ஊக்குவிக்க வேண்டும். பாதகமான முறையான மதுபானம் பாவித்தல், தற்கொலை முயற்சி என்பவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். தனிமையாக வாழல் தற்கொலை முயற்சியைக் கூட்டும். மேலும், சமூகத்தில் ஒருவர் தற்கொலை செய்தால் அதனைப் பின்பற்றி ஏனையவரும் தற்கொலை செய்யலாம். எனவே இதனை ஆரம்பத்தில் இருந்தே தவிர்க்க முயலவேண்டும். இதற்கு அவர்களின் வாழ்க்கையில் பற்றை ஊட்டுவிக்க வேண்டும். அவர்களில் காணப்படும் கோப உணர்வு, விரக்தி, குற்ற உணர்வுகளை அகற்ற வேண்டும். சமூக ஆதரவு அதிகம் தேவை. அடையாளம் காணப்படும் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வளிக்க வேண்டும்.

இந்நெருக்கீட்டின் பின் பொதுவாக ஏற்படும் உளவியல் காப்புகளாக சம்பவங்கள் நிகழவில்லை என மறுத்தல், வேறு ஒரு பொருளில் நெருக்கீட்டினை மாற்றல், இயல்பான செய்க்களை செய்ய முடியாமை என்பன காணப்படும். சில வேளைகளில் மற்றவர்களில் குற்றம் காணல், காரண காரியம் கற்பித்தல் என்பன காணப்படும்.

இறுதியான இந்நெருக்கீட்டால் உளத்தாக்கத் திற்குப் பின்னான மனவடுநோய் ஏற்படலாம். இதன்போது சம்பவம் அடிக்கடி நினைவுக்கு வரும். இதனுடன் தொடர்புடைய கணவுகள் வரும். சம்பவத்துடன் தொடர்பான இடங்களைத் தவிர்ப்பார். விறைப்பு நிலை ஏற்படும். ஆஞ்சைம பாதிக்கப்படும் வாழ்வில் விருப்பமின்மை ஏற்படும். இவர் களுக்கு அழற்றுப்படுத்தலும் சார்ந்த வழி முறைகளும் ஆக்கத்திறனை ஊக்குவித்தலும் அவசியம்.

சிறுவர்களில் ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களை வெளிக் கொணர சித்திரம் வரைதல், விளையாட்டுகளை ஊக்கு வித்தல் என்பன உதவும். சிறுவர்களை குழுக்களாக விளையாட விடுவதாலும் அவர்களுக்குப் பொழுது போக்கு வசதிகளை அளிப்பதாலும் நீண்ட உளத்தாக்கத்தில் இருந்து விடுபட முடியும். மேலும், கல்வியில் நாட்டமின்மை, உணவில் நாட்டமின்மை, நித்திரையில் சத்தமிடல், படுக்கையில் சலம் கழித்தல், மலம் கழிப்பதில் இடர்பாடுகள், அடம்பிடித்தல், குழப்படி செய்தல் என்பன குழந்தைகளில் காணப்படும் அவர்களுக்கு விசேட கவனம் செலுத்தல் வேண்டும்.

கடல்கோள் அனர்த்தமும் உள்ளால்

மேம்பாடுத்தலும்

பல உயிர்களைக் காவு கொண்டும் பல சொத்துக் களை சேதப்படுத்தியும் குடும்பப் பாதிப்புகளையும் சமூகப் பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்திய ஆழிப்பேரலை அனர்த்தநினால் உடல் ஹறுகள், உள் ஹறுகள், சமூகத்தாக்கங்கள், பொருளாதாரத் தாக்கங்கள் என்பன ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்பாக பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தி வருகின்றது. இத்தாக்கத்தில் இருந்து மீள்வதற்கான சமூக உளமேம் பாட்டுத் திட்டங்கள் குறைந்தது பத்துவருடங்களாவது மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இதற்கு தேவையான மாதிரியாக இந்தியாவில் ஒரிசா மாநிலத்தில் 1999ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்த குறாவளியின் பின்னரான சமூக உளப்பிரச்சினைகளையும் அதனை அங்கு உள்ள சமுதாய உளவியலறிஞர்கள் எவ்வாறு எதிர் கொண்டனர் என்பதையும் ஆராய்வதால், இலங்கையில் நிகழுக்கூடிய சமூக உளப் பாதிப்புகளைப் பெருமளவில் தவிர்க்கலாம்.

சமூக உளநலன் மேம்பாட்டுத் திட்டங்கள் நிரந்தரமான செயன்முறை அல்ல. அவ்வப்போது ஏற்படும் செயன்முறைகளைக்கு ஏற்ப மாற்றி அமைக்கப்படும். மேலும், பாதிக்கப்பட்டவர்களின் வயது, பால், பிரதேசம், இனம், கலாசாரம் என்பவற்றுக்கு ஏற்ப சமூக உளநலத் திட்டங்கள் அமைக்கப்படல் வேண்டும். மேலும் தனிநபருக்கான திட்டங்கள், குடும்பத்துக்கான திட்டங்கள், கிராமத்துக்கான திட்டங்கள் என வகுத்துச் செயற்பட வேண்டும். சமூக நலன் மேம்பாட்டில் செல்வாக்குச் செலுத்துவனவாக ஆழிவின் ஆழம், எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளாமை,

நேரடியான தாக்கம், மறைமுகமான தாக்கம், கிடைக்கப் பெறும் சமூக உதவிகள், தனிப்பட்ட இழப்புகள் அனர்த்தத்துக்குமுன்பான மனநிலை என்பன அமைகின்றன. தனிநபர் பாதிப்பில் காயங்கள், அல்லூட்டம், நோய்த்தொற்றல், உளத்தாக்கங்கள் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இத்தகைய பாரிய அனர்த்தத்தின் போது ஏற்பட்ட அசாதாரண சூழலில் உடல் ரீதியாகவும் மாற்றங்கள் ஏற்படுவது சாதாரணமாகும். எனவே, இதன் பொறிமுறையை விளக்குவதாலும் அவற்றை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது என அறிவதாலும் அவற்றில் இருந்து விடுபடமுடிவதுடன் நாப்பட்ட உளப் பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடமுடியும். சிற்பான சமூக உளவளத்துணை கோர அனர்த்தத்தினையும் இன்பமான வடுவாக மாற்ற உதவும் என்றால் மிகை இல்லை. (உதாரணமாக விபத்தில் அகாலமான இளைஞர்களுக்கு 31 ஆம் நாள் நினைவு தினத்தை அனுஸ்திக்கும்போது பல ஆயிரக்கணக்கானோருக்கு விருந்து கொடுத்து, நினைவு செலுத்தும் போது துன்பவின்பமான நிகழ்வாக அமைவது போல்)

ஆரம்ப நிலையில் உடனடித்தேவைகளுக்கு முகம் கொடுத்தல் வேண்டும். இதன்போது பாதிக்கப்பட்டவர்களும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வேலை செய்வர். ஆரம்பத்தில் உற்சாக மாக பற்றோடு வேலை செய்வர். பின் அவர்களுக்கும் மன அமுத்தம் ஏற்பட்டு விடும். ஆரம்பநிலையில் செவிமடுத்தல், ஆதரவு, உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல் துயரத்தைத் துறத்தல் என்பனவற்றை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இறுதியில் விரக்தியை எதிர்கொள்ளல், கோபத்தை எதிர் கொள்ளல், தவறான தோற்றப்பாடுகளை மாற்றல் என்பன மேற்கொள்ளப்படும்.

தனிநபர்களுக்கு உணர்வுழர்வமான ஆதரவுதேவை. அனர்த்தத்தினால் உயிரிழப்பு, சொத்து இழப்பு, குழல் வளம் பாதிப்பு என அவர்கள் துன்பத்திலும் மீளாத் துயரிலும், பதகளிப்பிலும் கோப உணர்விலும் இருப்பர். இவ்வனர்த்தங்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் மன அழுத்தங்களாகவும் அமையும்.

சமூக ரீதியில் சமூகக் கட்டமைப்புகள் உடைவதால் அவர்களுக்கு உரிய இயற்கைத் தாங்கல்கள் இல்லாது போகின்றன. அதாவது சாதாரண குழலில் இழப்பு ஏற்படும்போது சமூகத்தில் ஏனையவர்கள் உதவக் கூடிய நிலையில் இருப்பர். ஆனால், இவ்வனர்த்தம் வீட்டுக்கு வீடு வாசற்படி என்பதை வீடுகள் அழிவுற்ற நிலையில் இறந்தர்வ களுக்கு ஆடை அணிவிக்க வசதியற்ற குழலில் அடக்கம் செய்யும் நிலையில் காட்டியது.

இப்பாரிய அனர்த்தம் வாழ்க்கையின் எல்லாப் பகுதிகளையும் பாதித்துள்ளது. உணவு, உடை, உறையுள் என அத்தியாவசிய தேவைகள் பாதிக்கப்பட்டு உள்ளன. ஆரோக்கியமான உளவளத்துக்கு மீள்வதற்கு காலத்துடன் திட்டமிட்ட புனர்வாழ்வுத் திட்டங்கள் அவசியம்.

தனிநபரில் உடனடியாக ஏற்படும் உணர்வு மாற்றங்களாக பதற்றம், பதகளிப்பு, பீதி என்பன காணப்படும். சற்றுப் பின் கழிவரக்கம், பதகளிப்பு, இயலாமை, அனுசரித்துப் போகமுடியாமை, மரத்துப்போன நிலை, மிகை எழுச்சி, குற்ற உணர்வு, இடம் தெரியாது அலைதல், சம்பவங்கள் மீளமீளவரல், பயங்கரக் கனவு என்பன ஏற்படும்.

தாமதமாக ஏற்படும் மாற்றங்களாக செயற்றிறங் குறைதல், போதைப் பொருள் பாவனை, தற்கொலை, உடல்மாய நோய்கள், திருமணமுறிவு, குடும்பத்தை நடத்துவதில் பிரச்சினைகள், தகாத பாலியல் தொடர்புகள் என்பன ஏற்படும்.

சமுக உளத்தேவைகளை அறிவதற்கு நெருக்கீட்டின் விளைவுகளை தெளிதல் வேண்டும். நடத்தை மாற்றம், செயற்றிறன் குன்றல், சக்தியற்றநிலை, ஆறுதலவடைய முடியாமை, கிரகிக்கமுடியாமை, நித்திரையின்மை, மீள நினைத்தல், ஞாபகமறதி, போதைப் பொருள் பாவனை என்பன நெருக்கீட்டினால் ஏற்படும் சமுக உளமாற்றங்களின் அடிப்படை, உடல் மாற்றங்களாக தலையிடி, களைப்பு, தசைப்பிடிப்பு, பதற்றம், இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், உணவில்நாட்டமின்மை, வயிற்றுநோ, வாந்திக் குணம், தொடர்பற்ற உடல்நோ என்பன காணப்படும். உணர்வுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும்.

எரிந்து விழல், பயம், படைப்பு, இயலாதநிலை, துயரம் தோய்ந்தநிலை, ஆதரவு அற்றநிலை, குற்றநிலை, ஒரேநினைவு மீள மீள வரல், மறதி, தற்கொலை எண்ணம் என்பன ஏற்படும்.

உறவு முறையில் மாற்றங்கள் ஏற்படும். இதனால் தனிமனித உறவுகள் பாதிக்கப்படும். குறைந்த ஆதரவுநிலை உருவாகும். நம்பகத்தன்மை குற்றும். இடம்பெயர்ந்து வாழுமுனைவர். வாழ்க்கைப் பாத்திரத்திலும் பொறுப்பேற்பிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும். மற்றவர்களில் தங்கிவாழும் நிலை ஏற்படும்.

உதாரணங்கள் (ஒரினாவில் 1999ஆம் ஆண்டு நிகழ்ந்தவை)

1. 7வயதுச் சிறுமி பெற்றோரையும் 2 மாதச் சகோதரனையும் அனர்த்தத்தினால் இழந்து இருந்தாள். அழவில்லை, சிரிக்கவில்லை, மற்றவர்களுடன் கதைக்க வில்லை.

சித்திரம் கீறவிட்ட போது தனது குடும்பத்தை வரைந்து அழுதாள்.

2. கடல்தொழிலாளி கடல் அஸையினால் தனது குடும்பத்தையும் இழந்து, வள்ளத்தையும் இழந்து நின்றான். மற்றவர்களுடன் கதைக்கவில்லை, தனிமையாக இருந்தான். மனதுக்குள் கதைத்தான். வாழ்க்கை பிரயோசனம் அற்றது என எண்ணினான்.

காணப்பட்ட பிரச்சினைகள்:- குடும்ப அங்கத்தவர்களின் இழப்பு, பொருளாதார இழப்பு, மனச்சோர்வு, செய்ய வேண்டியவை.

ஷ உணர்வுகளை வெளிக்கொணரல்.

ஷ இழப்பை நினைத்து அழுதல்.

ஷ மற்றவர்களுடன் உணர்வைப் பகிரல்.

ஷ எங்கள் சக்திக்கு அப்பாறப்பட்ட சம்பவங்களுக்கு நாங்கள் பாத்திரவாளிகள் அல்ல என உறுதிப்படுத்தல்.

ஷ அடிக்கடி சந்தித்தல்.

ஷ சமூக ஆதரவு.

3. கர்ப்பினிப் பெண், தனது கணவனையும் இரு குழந்தைகளையும் கடலில் தவறவிட்டாள். பராமரிப்பு முகாமில் இருந்தாள். தனிமையில் யோசித்தாள். வீடு அள்ளிச் செல்லப்பட்டுவிட்டது.

இளவயது கர்ப்பினி

கணவன் பிள்ளைகள் இழப்பு

கவலை

நித்தரை கொள்ளமுடியாது

தீர்வு

பெண் உளவளத் துணையாளர் மூலம் உள உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்.

போஷாக்குள்ள உணவுகளைக் கொடுத்தல் அன்றாட வேலைகளில் ஈடுபடவைத்தல்.

4.18 வயது பெண் அண்மையில் திருமணம் முடித்தவள்.

வெள்ளாம் வீட்டுடன் கணவனின் குடும்பத்தையே அள்ளிச் சென்றுவிட்டது. கணவன் இறந்ததை நம்பமுடியவில்லை. கணவனின் உடலைக் காணவில்லை. உற்சாகமின்மை, நித்திரை இன்மை, உணவில்நாட்டமின்மை.

காணப்படும் பிரச்சனைகள்

1. இளம்விதவை.

2. கணவனின் உடலைக் காணவில்லை இறந்தவரின் உடலைக் காணாவிடின் அவர் உயிருடன் வருவார் என்ற எண்ணம் எப்பொழுதும் காணப்படும்.

3. கவலை.

தீர்வு

ஓழுங்கான சந்திப்பு.

கணவன் இறந்ததற்கான நிகழ்வு அதிகம் என்பதை உணர்த்தல்.

உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்.

தனிமனித குழுநாடகங்களும் இதற்கு உதவும்.

5. 35 வயதுப் பெண் கணவனையும் பிள்ளைகளையும் கடல் அளர்த்தத்தில் இழந்துவிட்டாள். அயல்வீட்டுக் காரன் அவ்வப்போது உதவிகள் புரிந்து வந்தான். அவளது இயற்கைத் தேவையை அவன் பூர்த்தி செய்து விட்டு, அவளை மறுபடி அநாதைத் தாயாக்கி விட்டுச் சென்று விட்டான்.

காணப்படும் பிரச்சினைகள்;

அன்பானவரின் இழப்பு.

பொருளாதார பிரச்சினை.

தனிமை.

தாய்மை.

ஒருவர் துன்பத்தில் உள்ளபோது அவருடன் நெருங்கிப் பழகுபவர்களிடம் பற்று ஏற்படும். இத்தகைய அனர்த்தத்தின் போது கணவன், மனைவிகளை இழந்தோர். அல்லது எதிர்பாலோர் ஒருவருடன் ஒருவர் வைத்துக் கொள்ளும் உறவு, ஒருவரை மற்றவரில் உடல்ரதியாகவும் உள்ளதியாகவும் தங்கவைத்து விடுகின்றது. இதுவே தகாத பாலியல் உறவுக்கு வழவகுக்கின்றது. அனர்த்தத்துக்குப் பின்னரான தற்கையற்ற பிள்ளைகளுக்கும், திருமணமுறிவுகளுக்கும் இதுவே காரணம். இத்தகைய விழிப்புணர்வு இருந்தால் இத்தகைய சமூக உள் பிரச்சினை ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களைக் குறைக்கலாம்.

இறுதியாக சமூக உள் ஆதரவு மூலம் உணர்வு களை எதிர்கொள்ளவும், இழப்புகளை எதிர்கொள்ளவும் புறநிலை உதவி வழங்கல் மூலம் மீள் வாழ்வைக் கட்டி எழுப்பி, புத்துயிர் பெற்ற சமுதாயத்தை உருவாக்கலாம். அங்கு அன்பானவர்களின் இழப்பு என்றென்றும் இன்ப மான வடுவாக அமையும்.

கடல்கோள் அனர்த்தமும் சிறுவர்களின்

நலன் பேணலுக்கான திட்டங்களும்

இராணுவ சமூக அழிப்பின் எச்சத்தில் வாழ்ந்து வரும் வடக்கு கிழக்கு மக்களுக்கு ஆழிப்பேரலையின் அழிப்பின் பின் பொருளாதார உதவிகள் மட்டுப்படுத்தப்பட்டு உள்ளத்தோடு மனிதநேய அனுசரணைகளும் கட்டுப்படுத்தப் பட்டுள்ளன. கடல் அலை கணப்பொழுது பெருக்கெடுத்து வற்றினாலும் அதனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட கண்ணீர் இன்னும் வற்றவில்லை. இன்றைய கணினி யுகத்தில் சகல பாதிப்புகளும் முழு உலகிற்கும் தெரிவது வெள்ளிடை

மலை. ஆனால், வடக்கு, கிழக்கில் அவலங்களின் வேதனைக்குரல் தமிழ் குரலாக உள்ளதால் அதனை புரிய முடியாது உள்ளனரோ அல்லது தவறாக உணர்கின்றனரோ என்ற ஜூயம் எழுகின்றது. அன்றைய ஜூ.நா.அழிக்கை, ஜூரோப்பிய ஒன்றிய அறிக்கைகள் கவலை அளிப்பதாகவே உள்ளன. பாதிக்கப்பட்ட இலட்சக்கணக்கான மக்களுக்கு தமிழீழ விடுதலைப் புலிகளின் புனர்வாழ்வு அளித்துவரும் வேளையில் அவர்கள் மீதான தடையை எடுக்கவேண்டிய தார்மீகப் பொறுப்பை விடுத்து சிறுவர்களை விடுதலைப் புலிகள் படையில் சேர்ப்பதாக கூறுவது மனித நேய உதவிகள் வடக்கு,கிழக்கைச் சென்றடையாது தடுப்பதற்கான சதியே.

சிறுவர் நலனில் அக்கறை காட்டுவதாகக் கூறும் நிறுவனங்கள் தங்கள் செயற்பாட்டில் சிறிய அளவிலேயே சிறுவர்களுக்கு பலனளிக்கும் நடவடிக்கையில் ஈடுபடுகின்றன. அமெரிக்க நாட்டில் இருந்து வந்து இங்கு வந்து சிறுவர்களுடன் புகைப்படம் எடுத்தால் மட்டும் சிறுவர் நலன் மேம்படுத்தலாகாது. தற்போதைய அனர்த்தத்திற்கு பின்னான நிலையில் பாதிக்கப்பட்ட சிறார்களுக்கு எவ்வாறு வழிகாட்ட வேண்டும் என்ற காலத்துடனான திட்டம் எதனையும் சிறு நலனில் அக்கறை காட்டிக்கொள்வதாக கூறும் எந்த அமைப்பும் வெளியிடவில்லை. இது எதனைப் புலப்படுத்துகின் ரது என்றால், சிறுவர் நலன் என்று கூறி, சிறுவர்கள் படையில் சேர்க்கப்படுகின்றனர் எனக் கூறி தமிழர் நலனைப் புறம்தள்ளும் அரசியலை நகர்த்த முனைகின்றனர்.

அது அவ்வாறாயின் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர் நலன் பேணுவதில் எம்மால் மேற்கொள்ளப்படும் திட்டம் ஜூந்து அம்சங்களை உள்ளடக்கியதாக அமைய வேண்டும்.

1. சிறுவர் நலன் பேணல் அமைப்பு பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு உதவ நிர்வாக சேவையினரது அர்ப் பணிப்புடன் உருவாக்கப்படல் வேண்டும்.
2. பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் விபரங்கள் அறிதல்.
3. உளவளத்துணை வழங்கலும் பாதிப்பில் இருந்து மீட்டலும்.
4. தொடர்ச்சியான சமூக உளவள வசதிகள் ஏற்படுத்தலும் கல்வி வசதி அளித்தலும்.
5. விபரங்களை ஆவணப்படுத்தலும் பாதிப்புகளை உணரலும் முன்னேற்றங்களை காலத்துடன் அதாவது 6 மாதங்கள் 1 வருடம், 5 வருடங்கள், 10 வருடங்களில் அவதானித்தலும் நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளலும்.

யுத்தத்தினால் அநாதைகள் ஆக்கப்பட்ட சிறுவர்களின் பராமரித்தலில் சமூக சூழல் ஆதரவாகக் காணப்படவில்லை. எதிர்காலம் கேள்விக்குறியாக இருந்தது. ஆனால், அண்மைய அனர்த்தத்தின் பின்னரான நிலை வேறு. சிறுவர் பாதுகாப்பு பேரவையும் சாதாரண சூழலில் பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களுக்கு உருவாக்கப்பட்டது. எனவே, புதிய சிறுவர் நலன்பேணும் நிர்வாகம் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

பாதிக்கப்பட்ட சிறுவர்களை தாய், தந்தையை இழந்தவர்கள், தாயை இழந்தவர்கள், தந்தையை இழந்த வர்கள், சகோதரர்களை இழந்தவர்கள், ஏனைய இழப்புக் களை நேரில் கண்டவர்கள் என வகைப்படுத்தலாம். பொது வாக சிறுவர்கள் தங்கள் குடும்பத்துடன் அன்றேல் நெருங்கிய உறவினர்களுடன் வாழ்வதே சிறந்தது. அப்பொழுதே அவர்கள் தங்கள் சமூகத்துடன் உறவை வளர்ப்பர். இதற்கு அச்சிறுவர்களை பராமரிக்கும் உறவினர்களுக்கு பொருளா தார உதவி வழங்கல் வேண்டும். இதனை சிறுவர்

நலன்பேணும் அமைப்பு மேற்கொள்ளும். மேலும், அவர்களுக்கு தேவையான சமூக உள் வசதிகள் அளிக்கப்படும். பின் காலத்துடன் முன்னேற்றங்கள் அவதானிக்கப்படும்.

உறவினர் எவராலும் பராமரிக்க வசதியற்ற சிறுவர்களுக்கு விசேஷ பராமரிப்பு நிலையங்கள் அமைக்கப் படலாம். ஆனால், இவர்கள் அமைப்பு ரீதியாக பராமரிக்கப்படும் போது குடும்ப உறவு, சமூகத்தில் மீண்டும் செல்லல் என்பன சில தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு 5 சிறுவர்களை ஒரு இளம் சமூக சேவகி பராமரிக்கலாம். இதனால், அச் சிறுவர்கள் ஒரு தாய்க்கு உரிய அன்பைச் செலுத்தி வாழ்வார்கள். அச்சமூக சேவகியும் 5 வருடங்களுக்காவது அச்சிறுவர்களுக்கு சேவை செய்ய வேண்டும்.

5-10 வயதிற்கு உட்பட்டோரில் 10 சிறுவர்களை ஒரு சமூக சேவகி பராமரிக்கலாம். 10-15 வயதில் 20 சிறுவர்களை ஒரு சமூக சேவகி பராமரிக்கலாம். இதன் மூலமே சிறுவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளிக்கலாம்.

முன்றாவது அம்சமான, பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கான உளவளத்துணை வழங்கலும், பாதிப்புகளில் இருந்து மீட்டலும் மிக முக்கியமானது. பாதிப்புகள் சிறுவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ப வேறுபடும். இரண்டு வயது வரை குழந்தைகளுக்கு சிறிதளவு காரண காரிய அறிவு உள்ளது. அவர்கள் அழுதுகொண்டிருப்பார்கள். இரண்டு வயதில் இருந்து ஆறு வயது வரை அதிக அளவு பாதிப்பு காணப்படும். இக்குழந்தைகள் குறைந்த அளவு சொற்களையே பாவிப்பார். தொடர் பாடல் குறைவு, பெற்றோரின் செய்கைகளால் இலகுவில் பாதிக்கப்படுவார். பெரியோரின் ஆதரவைத்

தேடுவர், கைவிடப்படும் நிலை காணப்படும். இழப்பின் நிரந்தரத் தன்மையை உணர மாட்டார். அதாவது, “அம்மா, வருவா. தம்பி படுத்திட்டான்” எனக் கூறுவர். சித்திரங்கள் வரையவிடல், விளையாட்டுச் சிகிச்சை, ஆடல், பாடல் அபிநியம் என்பன இவர்களுக்கு உதவும்.

6-12 வயது வரையான சிறுவர்கள் இழப்பின் நிரந்தர இயல்பை உணர்வர். அவர்கள் பல எண்ணங்களுடன் இருப்பர். சம்பவங்கள் பற்றிக் கதைக்க விரும்புவர். பல உணர்வு மாற்றங்கள் காணப்படும். இவர்களுக்கு உணர்வுகளை ஆற்றுப்படுத்தலும் மீளக்கட்டி யமைத்தலும் மேற்கொள்ளல் வேண்டும்.

13-18 வயது வரையான சிறுவர்களுக்கு உளவளத் துணையின் மூலம் அவர்களது உணர்வுகளுக்கும் எண்ணங்களுக்கும் மதப்பளித்தல் வேண்டும். ஆபத்தான நடத்தை களில் ஈடுபடாதிருக்க அவதானிக்க வேண்டும். கூட்டான நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடலை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இவ்வளர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட சிறார்களுடன் உரையாடும்போது, நாம் எதுவும் அனர்த்தத்தைப் பற்றி கதைக்காதபோது கூட அவர்கள் அதனைப் பற்றி கதைப்பதை அவதானிக்கலாம். “இந்தக் கம்பி வெட்டியதால் தான் அம்மா செத்தா”, “அந்தத் தூணில் அப்பா அடிபட்டுச் செத்தார்” “தம்பி இந்த மட்டைக் குள் கீடந்தான்”, “நாங்கள் எல்லோரும் அலையில் மிதந்து வந்தோம்” என அவர்கள் வார்த்தைகள் அமைவதைக் காணலாம். சிலர் அமைதியாக செயற்பாடற்றுக் காணப்படுவர்.

இது ஏன் சம்பவித்தது? நான் எங்கே போவேன்? இது மீண்டும் நிகழுமா? எனக்கும் ஏற்படுமா? என்ற கேள்விகள் சிறுவர்களின் மனதில் எழும். இதனை நாடகங்கள் மூலம் வெளிப்படுத்தி விளக்கலாம். நாடகச் சிகிச்சை மூலம் மேற்கூறியவர்களை தாமாக நடிக்கவிட்டு அவர்கள் உணர்வை வெளிப்படுத்தலாம். அமைதியாக உள்ளவர்களில் எம்மால் உருவாக்கப்படும் நாடகங்கள் அதாவது மேலே கூறுமை வார்த்தைகள் அடங்கலாக உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த உதவும்.

இதேபோல் சித்திரங்களைக் கீறவிடுவதன் மூலமும் களிமண் விளையாட்டுக்கள் மூலமும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளை படிப்படியாக பார்வை யிடுவதால் அதன் அச்சத்தை கலந்து உரையாடி, விளையாடி நீக்கலாம்.

நான்காவது, தொடர்ச்சியான சமூக உளவளத்துணை வழங்கல் என்பது சிறுவர்களுக்கு அவர்களை பராமரிப்பவர்களுக்கு பொருளாதார உதவி, கல்வி வசதி, போழுதுபோக்கு விளையாட்டுகள் என்பவற்றை வழங்கல், கர்நாடக இசை, நாட்டியம், மிருந்கம், வயலின் என்பவற்றை கற்பிக்கலாம். மேலும் குடும்பங்களில் பிரச்சினைகள் வராது அவதானித்தல் என்பன அடங்கும்.

ஐந்தாவது, ஆவணப்படுத்தலும் பாதிப்புக்களை உணர்லும் முன்னேற்றங்களை காலத்துடன் அவதானித்தலும் ஆகும். இது எமது செயற்பாட்டின் உண்மைத் தன்மையை கணிதப் புள்ளி விபரத்துடன் தரும். மேலும், காலத்துடன் காலம் செய்ய வேண்டிய மாற்றங்களை எதிர்வு கூறும்.

மேலும், பொருளாதார தேவைகளை கணிப்பிட உதவும். மேலும், சர்வதேச சிறுவர் நிதியம் போன்ற சிறுவர் நலனில் அக்கறை உள்ளோருக்கு விஞ்ஞான பூர்வமாக தகவலைக் கொடுக்கும். மேலும், சிறுவர்களை உறவினருடன் வாழவிடும் போது அவர்களது முன்னேற்றத்தை அவதானிப்பதற்கும் தேவையான சமூக உள் வசதிகளை ஏற்படுத்தவும் வசதியாக அமையும்.

இன்றைய சிறுவர்களே நானைய சிற்பிகள். எனவே, அவர்களை எவ்வளவு நாம் மேம்படுத்துகின்றோமோ அவ்வளவிற்கு அவர்களால் எதிர்காலத்தில் நாழும் நமது நாடும் பலன் பெறும் என்பது உறுதி.

கடல்கோணக்குப் பின்னர் முன்று மாதங்கள் கழிந்த நிலையில் சமூக உளத்தேவைகளும் நாமதமாகும் புனர்வாழ்வும்

சிறுபான்மை இனத்தைச் சொற்களூலும்
செயல்களாலும் சித்திரவதை செய்யும் மனப்பாங்கு உள்ள தேசத்தில் புறக்காட்சிகளாகத் தெரியும் அழிவுகளைப் புரிந்து கொள்ளும் பக்குவம் இல்லை. அனர்த்தக்காட்சிகள் பொருள் ஈடுபெற்றுகே பயன்பட்டது. ஊர்க் கோயில்களில் திருவிழா முடிய, கோயில் முதலாளி பிரசாதங்களில் பெரும் பகுதியைத் தனது வீட்டிற்கும், வேண்டியவர்களின் வீட்டிற்கும் அனுப்பி விட்டு கோயிலில் உள்ள சிறுவர்களைக் குழப்படி செய்யாதே, சத்தம் போடாதே, வரிசையில் இரு எனக் கூறிவிட்டு ஒரு வட்டையை நாலாப் பிரித்துக் கொடுப்பது போல் உள்ளதே தற்போதைய நிவாரண நடவடிக்கைகள். மேலும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ அனுப்பப்பட்ட

பொருட்களுக்கு வரி அறவிட்டமை சொந்த மக்களுக்கு மனித நேயத்தையும் வரியுடன் வழங்கும் வினோத நிலையைக் காணலாம். புனர்வாழ்வு தொடர்பாக வடக்கு, கிழக்கில் பொதுக் கட்டமைப்பு உருவாதல் தாமதமடைவது, சமூக உள்தாக்கங்கள் குறைவடைவில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

சாதாரணமாக காயம் ஏற்படும்போது தையல் போட்டு, மருந்துகள் கொடுத்தால் தழும்பின்றி குணமடைகின்றது. ஆனால், காயத்திற்குத் தையல்போட்டு, மருந்துகள் கொடுக்காவிடின் காயம் மாறக் காலம் எடுப்பதுடன், பாரிய தழும்பும் ஏற்படும். அதேபோல் தான் சமூக உள்தாக்கங்களும் பாரிய சமூக வடுவாக மாறும் குழ்நிலை உள்ளது. இதனை உனர் அதிகார வர்க்கம் தவறுகின்றது. சிறுபான்மையினர் ஒற்றுமையின்றி தங்களுக்குள் முரண்படும் போதும் பல்வேறு பிரிவுகளாக உள்ள போதும் சமூக உள் உதவிகள் சிறுபான்மைச் சமூகத்தை அடைதல் தடைப்படுகின்றது.

அனர்த்தம் காரணமாக எதிர்கொள்ளும் அளவுக்கு அப்பால் ஒருவரில் நெருக்கீட்டினைக் கொடுப்பதால், அதனை எதிர்கொள்ள முடியாமல் அறிகுறிகளைக் கொடுக்கும். மூன்று மாதங்கள் கடந்த நிலையில் பின்வருவன காணப்படும். உதாரணமாக, வாழ்க்கையில் பற்றின்மையை “ஒருவரும் எனக்கு உதவவில்லை. உதவ யாரும் வந்தால் மற்றவர்கள் தப்பாகக் கதைக்கின்றார்கள். நான் எனது கணவனை இழந்து விட்டேன். இனி வாழ்ந்து பயனில்லை.” எனக் கூறுவர். அன்றாட வேலை செய்யும் ஆற்றல் குறைதலை. “என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியாதுள்ளது.

பிள்ளைகள் இருந்தபோது என்னால் வேலை செய்யக் கூடியதாக இருந்தது” எனக் கூறுவர். ஆறுதலின்மையை “மனைவி இருக்கும் போது அவள் வீட்டுவேலையைச் செய்வாள். இப்பொழுது நான் தனியே ஒரு இடத்திலிருந்து வேலை செய்ய முடியாதுள்ளது” எனக் கூறுவர். தாயையும் சகோதரர்களையும் இழந்த சிறுவன் கிரகித்தல் கடினத்தை “புத்தகத்தைத் திறக்கும் போது சகோதரர்களுடன் சண்டையிட்ட நினைவு தான் வருகிறது” என்று கூறுவான். கைக்குழந்தையை தவறவிட்ட தாய்க்கு பிள்ளையின் நினைவு மீளமீளவரும். குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்த ஒருவர் “எல்லாவற்றையும் இழந்த பின் துன்பத்தைப் போக்க குடிக்க ஆரம்பித்து விட்டேன்” என்றார். மேற்கூறியவை கடல்கோள் அனர்த்தத்தின் பின் சமூகத்தில் உள்ள உளவியல் பிரச்சினைகளுள் சில.

இரண்டாவதாக, உடற்றெராழிலியல் மாற்றங்களாக உடல் நோ அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துவார். தலையிழி, களைப்பு, தசைப்பிழிப்பு, படபடப்பு, சாப்பாட்டில் நாட்டமின்மை, வாந்திக்குணம், கை, கால், நெஞ்சு என்பவற்றில் நோ என்பன காணப்படும் உயர்குருதியமுக்கும், தொய்வு நோய் என்பன அதிகரிக்கலாம்.

முன்றாவதாக உணர்வு மாற்றங்கள் காணப்படும். இலகுவில் உணர்ச்சி வசப்படல், சகிப்புத்தன்மை குறைவு, பயமும் பதகளிப்பும், உதவியற்ற நிலை, கவலை நிலை, ஏதிர்பார்ப்பின்மை, குற்ற உணர்வு என்பன காணப்படும். குற்ற உணர்வினை “அலைவரும் போது காற்பாற்றுங்கோ, காப்பாற்றுங்கோஎனக் கத்தினா. ஆனால், என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை” எனக் கூறுவார். “எனது மனைவியும் பிள்ளைகளும் கடல் அலைகளால் அள்ளுப்பட்டுச்

சென்றமை. எனது மனதில் வந்த வண்ணம் உள்ளது. என்னால் இதனைச் சிந்திக்காது இருக்க முடியவில்லை.” என ஒரே எண்ணங்கள் மீளமீள வந்து கொண்டிருக்கும்.

“ஏன் இந்த வாழ்க்கை. எல்லோரும் இறந்துவிட்டனர். நான் வாழ்ந்து பயனில்லை. செத்திடலாம் போல் இருக்கிறது” எனத் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றும்.

நான்காவதாக உறவுகளில் ஏற்படும் மாற்றங்களை நோக்கும்போது, நெருக்கீடின் பின் ஏற்படும் உணர்ச்சி மாற்றங்களால் இருவருக்கு இடையிலான உறவு பாதிக்கப் படும். இலகுவில் கோபம் கொள்வர். இதனால் மற்றவர்கள் உதவமாட்டார்கள். மற்றவர்களில் நம்பிக்கையீனம் ஏற்படும்.

மேலும் உறவு மாற்றங்கள் வாழ்க்கைப் பாத்திரத்தில் பொறுப்பு மாறுவதால் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக, தந்தையை இழந்தால் தாயே குடும்பப் பொறுப்பை எடுக்க வேண்டியுள்ளது. பெற்றோரை இழந்தால் நெருங்கிய உறவினர்கள் பொறுப்பை ஏற்க வேண்டியுள்ளது. இவை சில வேளைகளில் தனிமனித உறவில் விரிசல் ஏற்படும். அடுத்து குடும்பத்தில் உழைத்தவர்களை இழந்தால் மற்றவர்களில் தங்கி வாழும் நிலை ஏற்படும். இதுவும் உறவு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும்.

மேற்கூறிய நான்கு பரிமாணங்களில் சமூக உளத் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. இவற்றை எதிர்கொள்ள தனிநபருக்கோ குடும்பத்திற்கோ அல்லது சமூகத்திற்கோ சமூக உள ஆதரவு இன்றியமையாதது. சாதாரண சூழலில் மக்கள் தங்கள் பிரச்சினைகளைத் தாமாகவே தீர்ப்பர். ஆனால், இவ் அனர்த்தத்தின் பின்னான சூழலில் மக்களின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டுள்ள நிலையில், அவற்றை

வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள உணர்வுபூர்வமான ஆதரவு தேவை. அவை விழுந்து கிடப்பவனை எழுப்பி சுயமாக நடக்க வைக்கும் நிலைக்கு மாற்ற உதவும். ஆனால், சில சம்பவங்கள் பள்ளத்தில் விழுந்து கிடப்பவனுக்கு மன்னை அள்ளி வீசி மூடும் சம்பவங்களாக அமைவதைக் காணலாம்.

சமூக உள்ளிலை மேம்படுத்தலில் முதலில் அவர்களின் மாற்றங்களை விளங்கப்படுத்தல் அவசியம். பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தி அவர்களது உணர்வுகளை நாங்களும் உணர்ந்ததாக வெளிப்படுத்தல் வேண்டும்.

அடுத்து உடல், உள் மாற்றங்களைக் குறைக்கச் சாந்த வழிமுறைகளைப் பழக வேண்டும். தொழில் முயற்சிகளை மேற்கொள்ள உதவல் வேண்டும். சமூக உள் ஆதரவால் உடற்தொழிலில், உணர்வுபூர்வமான மாற்றங்களைக் குறைக்க முடியும். இதன் மூலம் உணர்வு பூர்வமான ஆதரவு வழங்கல் வேண்டும். உறவுகளை வளர்த்தல் வேண்டும். அனுபவங்களையும், உணர்வுகளையும் பகிர்தல் வேண்டும். உணர்ச்சிகளை வெளிக்கொண்ட வேண்டும். ஆரம்ப காலங்களில் தாமாகவே விருப்பத்துடன் அனுபவங்களைக் கூறுவர். காலப்போக்கில் சம்பவங்களைக் கூறத் தயங்குவர்.

தாமாகவே கதைக்க விரும்புவர்களிடம் அவர்களது அனுபவங்களைக் குறுக்கீடுகள் இல்லாது செலிமடுக்க வேண்டும். அவர்கள் துன்பத்தை விளங்கிக் கொண்டதாகக் கூறல் வேண்டும். அவர்களைத் தேற்ற வேண்டும். கதைக்கும் போது இடையில் நிசப்தம் ஏற்படின் அதனைக் குழப்பக்கூடாது. அழுவார்களாயின் அதனை

நிறுத்தக்கூடாது. நாம் அவருடன் உள்ளோம் எனக் கூறல் வேண்டும்.

தூமாகக் கணதக்க விரும்பாதவர்களிடத்து உதவ வந்ததாகக் கூறல் வேண்டும். அவர்களுடன் நட்பை ஏற்படுத்தி நலன் விசாரிக்க வேண்டும். பிரிவுத்துயர், தனிமை என்பவற்றின் வேதனையை அறிய வேண்டும். துண்பங்கள் விரக்தியையும், வெறுமையையும் உணர்த்துவதாகக் கூறவும். இழப்பால் ஏற்பட்ட வெற்றிடம் கோபத்தை உருவாக்குவதாகக் கூறவும். துண்பத்தைப் பகிரல் வேண்டும். அன்புக்குரியவரின் இழப்பு பயங்கரமானது எனவும், தூர்ப்பாக்கியமானது எனவும் கூறவும். இந்நிலைக்கு அவர்கள் காரணமில்லை எனவும் அவர்களில் காணப்படும் குற்ற உணர்வை நீக்கல் வேண்டும். இறந்தவர்களின் நினைவுகள் ஞாபகத்தில் உயிருடன் இருக்கும். இவை மீண்டும் மீண்டும் வருவதால் பதற்றம் ஏற்படும். இதனை வெளிக்கொணரல் வேண்டும். காலத்துடனேயே இவை அருகிப் போகும். இறந்தவர் மீதுள்ள இரக்கம் இழவு எனப்படுகின்றது. இது சாதாரணமானதும் இயற்கையானதும், இழவை ஏற்றல் மனவடு ஆற உதவுகிறது. இதற்காக துண்பப்படுதல் மிகவும் கடினமானது. தாங்கிக் கொள்ள முடியாதது. இது இழப்பால் ஏற்பட்ட பல உணர்வுகளினதும், பாதுகாப்பின்மை என்ற உணர்வினதும் உதவியற்ற நிலையினதும் பயத்தினதும் வெளிப்பாடாகும். இழவு என்பது குறித்த காலத்திற்கு இவ்வுணர்வுகளை உணரும் காலமாகும். இக்காலமும் அதன் தாக்கமும் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். சிலருக்குக் கிழமைகளாக அமையும். சிலருக்கு மாதங்களாக இருக்கும். சிலருக்கு வருடங்களாக அமையும்.

இழவு பெரும் வேதனையாக உள்ள போது வேதனையை மறுப்பதால் இழப்பை எதிர்கொள்வர். இழவின் உணர்வினைக் கையாளாவிடின், வேதனை அகலாது. மாறாக, இழவின் தன்மை நீண்டதாகும். இழவின் உணர்வுகளை அறிந்து ஆற்றுப்படுத்தல் வேண்டும். கவலை, அசௌகரியம், இழந்ததைப் பற்றி எண்ணல், குற்ற உணர்வு, நித்திரையின்மை, உணவில் நாட்டமின்மை, இலகுவில் சினந்து விழல், தற்கொலை எண்ணம், இழப்பை ஏற்படுத்திய சம்பவங்களால் இலகுவில் பாதிக்கப்படல் என்பன இழவின் அறிகுறிகளாகும். உலகில் உள்ள பொருட்கள் யாவும் நித்தியம் அற்றவை என்பதையும் ஆண்மீகத்தைப் பற்றியும் நாம் செய்யும் செயல்களை நித்தியம் என்பதையும் கூறல் வேண்டும்.

குடும்பக் கட்டமைப்பில் சமூக உளவளத்துணை வழங்கும் போது எஞ்சியுள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்களை உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும். அவர்களது உணர்வுகளைப் பகிரல் வேண்டும். உறவினர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள உதவ வேண்டும். இறந்தவர்களின் படம் வைக்க உதவல். ஆராதனைகள் செய்ய உதவ வேண்டும். அனர்த்தத்திற்கு முன்னர் குடும்பம் செய்த வேலைகளைச் செய்ய வைக்க வேண்டும். குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவர் உதவவும், ஒன்றாகச் செயற்படவும் உதவ வேண்டும். பொழுதுபோக்கு நடவடிக்கைகளை ஊக்குவிக்க வேண்டும். குடும்ப அங்கத்தவர்கள் பிரிந்து வாழாது ஒன்றாக வாழ ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

சமுதாயத்தில் துண்பத்தில் இருந்து மீள்வதற்கான திட்டங்கள் தனிநபர், குடும்பம் போலவே. அவை நீண்ட

நாள் புனர்நிர்மாணத்திற்கு சமுதாயக் கட்டமைப்பு உறுதிப்படுத்துவதாக அமைய வேண்டும். கூட்டாக ஆராதனையில் ஈடுபடல், கூட்டுச்செயற்பாடுகள், இழப்புகள் பற்றி நாட்டுப்பாடல்கள், நாட்டுக்கூத்துகள், சமுதாயத்தில் உருவாக வேண்டும். பொது வேலைகளாக பாடசாலை கட்டல், வீடுகள் கட்டல், தெருக்கள் அமைத்தல், நீர்வழங்கல், மருத்துவ வசதிகள் ஏற்படுத்தல், நட்டசூ பெற உதவல் என ஒன்றாகச் செயற்படலாம். சனசமூக நிலையம், விளையாட்டுத்திடல், பூங்கா என்பனவற்றை அமைத்து சமூக ஆதரவை ஐக்கியப்படுத்தலாம்.

சமாதானத்துக்கான ஆள் கூறுகளும் கடல்கோளினால் அவற்றில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும்

சமாதானம், சாந்தி, அமைதி, நிசப்தம் என்பன எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் காணப்படுவை. ஆனால், அதனைச் சமுகத்திற்குப் பிரயோகிக்கும் போதுதான் சிக்கல் மிகுந்ததாகின்றது. உதாரணமாக சிறு பிள்ளை பாடசாலைக்குப் போகாமல் அடம்பிக்கும் போது தாய் அவனைச் சமாதானப்படுத்தி பாடசாலைக்குச் செல்ல வைக்கிறாள். பாடசாலையில் பிரார்த்தனையின் போது அவனது மனம் சாந்தி அடைகின்றது. பின் வகுப்பறையில் ஆசிரியர் கற்பிக்கும்போது அமைதியாகக் கிரகிக்கின்றான். ஆசிரியர் வினா எழுப்பும்போது நிசப்தம் ஏற்படுகின்றது. இவ்வாறாக சமாதானம், சாந்தி, அமைதி, நிசப்தம், என்பன தனி மனித வாழ்வில் நாளாந்தம் கடைப்பிடிக்கும் செய்ன முறைகளே.

ஆனால், இதனை குடும்பம், சமூகம் என இணைத்துச் செயற்படுவதிலேயே தடைகள் காணப்படுகின்

ரன். இத்தடைகளை அகற்றும் முயற்சியே சமாதானம் ஆகும். இதனை மூன்று வழிகளில் எய்தலாம். முதலாவது அடக்கி வைக்கும் சமாதானம். அதாவது பின்கூக்களுக்கு சில தீர்வுகளைக் கூறி தங்கள் கட்டுப்பாடில் வைத்துக் கொள்வது. இலங்கை - இந்திய ஒப்பந்தம். 1995 ஆம் ஆண்டு யாழ்.குடாநாட்டு ஆக்கிரமிப்பு என்பன இந்த வகையில் அடங்கும். இரண்டாவது, சேர்ந்து வாழும் சமாதானம். அதாவது ஒருவருக்கு ஒருவர் தீங்கு செய்யாது சேர்ந்து வாழும் சமாதானம் இதனையே வடக்கு-கிழக்கிற கான பொதுக்கட்டமைப்பும் இடைக்கால தன்னாட்சி அதிகார மும் ஏற்படுத்தும். மூன்றாவது பிரிந்து வாழும் சமாதானம். அதாவது ஒருவர் மற்றவரில் தங்கி இராது வாழும் சமாதானம். இலங்கை அரசு பொதுக்கட்டமைப்புக்கு வரத தயங்கும்போது பிரகடனப்படுத்த வேண்டிய சமாதானம் இதுவே.

ஒரு சமூகத்தின் சமாதானத்தினை தளக்கேத்திர கணித மாதிரியில் ஆறு தளங்களைக் கொண்ட கணவுநுவாக சித்தரிக்கலாம். அரசியல் குழல், இராணுவச் குழல், பொருளாதாரச் குழல், பௌத்தீகச் குழல், ஆத்மீகச் குழல், கலாசாரச் குழல் என்பவையே அற்ற ஆறு தளங்களும் ஆகும்.

பொறுமையின் எல்லைக்கோட்டில் சமாதான முயற்சிகள் நின்றபோதே ஆழிப்பேரலைகள் இலங்கையின் எல்லைகளை ஒரு கணத்திற்குள் மாற்றின. இதனால் உடனடி மனிதாயிமானத் தேவை ஏற்பட்டது. உறவுகளின் இழப்பு, சொத்துக்களின் இழப்பு, அகதிமுகாம் வாழ்க்கை, நிவாரணத்திற்கு நிற்றல் என்பன தென் பகுதி மக்களுக்கு. கடந்த இருபத்தினாற்கு வருடங்களுக்கு மேலாக தமிழ் மக்கள் அனுபவித்த இன்னஸ்களை அனுபவாதியில் உணர்தி உள்ளன. இதற்குப் பின்னராவது இனக்குரோத் நடவடிக்கைகளை அவர்கள் மேற்கொள்க்கூடாது.

ஆழிப்பேரலை அனர்த்தத்தின் அடுத்த நாட்களில் அமெரிக்கா, இந்தியா உட்பட பல உலக நாடுகள் இலங்கையில் கால்பதித்தன். உலக வல்லரசுகள் தத்தமக் குரிய அகிலவூரை வர்த்தக விரிவாக்கம் அல்லது பொருளாதார ஒத்துழைப்பு என்ற பெயரிலும், மனிதநேய உதவிகள் என்ற தோரணையிலும், பயங்கரவாத ஏதிர்ப்பு நடவடிக்கை என்ற பெயரிலும் உருவாக்குகின்றன. இதுவே 22 ஆம் நூற்றாண்டின் அரசியல், காலனித்துவ ஆட்சி, சோஷலிசம், கம்யூனிசம், ஜனநாயகம், முதலாளித் துவம் என்பன சென்ற நூற்றாண்டுகளுடன் மறையத் தொடங்கிவிட்டன. அமெரிக்க அகிலவூர், ஜப்பானிய அகிலவூர், இந்திய அகிலவூர் என்பன தற்போதைய உலகில் மிகவும் வலுவாக விருத்தியடைந்துவருகின்றன. அந்த வகையிலேயே ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தின் பின் அவை இங்கு காலுான்றின. ஆனால் நேர்வே அனுசரணையுடனான சமாதான முன்னெடுப்புகள் இங்கு நடைபெறுவதால் ஒருவருக்கு ஒரே தடவையில் பல விருந்தாளிகள் இருக்க முடியாது என்ற முறைமையில் பதித்த தடத்தினை மெல்ல நகர்த்தினர்.

எந்தவொரு பொருளாதார முன்னேற்ற நடவடிக்கை யும் அரசியல் பின்னணி உடையதாக இருக்கும். சிங்கள ளெத்த மேலாதிக்கம் உள்ள இலங்கையில் கடந்த கால அபிவிருத்தித் திட்டங்கள் யாவும் அதாவது கல்லோயாத் திட்டம் முதல் மகாவலித் திட்டம் வரை தமிழ்ப் பிரதேசங்களைச் சூறையாடுவதாக அமைந்தன. அதேபோல், ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தின் பின்பும் வடக்கு, கிழக்குப் புகதி திட்டமிட்டுப் புறக்கணிக்கப்பட்டது. அங்கு அனுப்பப்பட்ட நிவாரணப் பொருட்களுக்கு வரி போட்டுத் தடை செய்யப் பட்டது. இப்புற உதவிகள் பல இடரப்பட்டு புனரமைப்புப் பணி பின்னிடிக்கப்படுவது பொருளாதாரச் சுழலில் சமாதானம்

ஏற்படுவதில் தடையாகவுள்ளது. மேலும் பொருளாதாரச் சூழலில் சமாதான முன்னெடுப்புகள் முன்னோக்கிச் செல்லும் செல்லும் போது மொத்த உற்பத்தி அதிகரிக்க வேண்டும். பணம் ஆக்க வேலைகளுக்கே முதலிடப்பட வேண்டும். பணம் பெருமளவு பாதுகாப்புச் செலவினங்களுக்குப் பயன் படுத்தப்படல் பாதகமான நிலையே ஆகும்.

அடுத்து பெளதீக்க சூழலை நோக்கும் போது, இராணுவ ஆக்கிரமிப்பில் யாழ். குடாநாட்டின் வலிகாமம் இன்னமும் உள்ளது. மக்களின் வாழ்விடம், பயிர்செய் நிலங்கள், வைத்தியசாலைகள், ஆஸ்யங்கள் என்பன இன்ன மும் மக்களிடம் ஒப்படைக்கப்படவில்லை. இதனால் சமாதான முன்னெடுப்பில் பெளதீக்க சூழலில் எந்தவொரு சாதகமான மாற்றமும் ஏற்படவல்லை.

அடுத்து கலாசாரச் சூழலில் நிகழும் மாற்றங்களில் சமூக உளத் தாக்கலிற்குத் தீர்வுகாணல் இன்றியமையாதது. மேலும், தென் பகுதி இளைஞர்களுக்கு வெளிநாடுகளில் வேலை வாய்ப்பு வசதிகளை அதிகம் ஏற்படுத்துவதால் யுத்தத்தையோ, வன்முறையையோ வருமானம் ஈட்டித்தரும் தொழிலாகக் கொள்ளும் வழமை அற்றுப் போகும்.

இராணுவச் சூழலை நோக்கும் போது, அடக்கி வைக்கும் சமாதானத்தை ஏற்படுத்துவதற்காக ஆயுதக் குவிப்புடன் நிழல் யுத்தத்தை நடத்துவின்றது. இவை சேர்ந்து வாழும் சமாதானத்தைக் கேள்விக் குறியாக்கியுள்ளன.

அரசியல் சூழலில் பாதகமான நிலைகளாக “ஆம் - ஆம் -இல்லை” என்னும் காலத்தைக் கடத்தும் செயற்பாடு காணப்படுகின்றது. பிரித்தானும் செயற்பாடு, பொறுப்புக்களை மற்றவர்களில் கமத்துவது, சாத்தியமானதைச் செய்யாமை என்பன காணப்படுகின்றன. தவறுகளுக்குமன்னிப்பு, சாத்திய மானவற்றிற்கு தீர்வுகாணல் என்பன செய்யப்படல் வேண்டும்.

இல்லை என்பதை எவ்வாறு இல்லை என்று சொல்லாமற் சொல்லும் இராஜதந்திரத்தினால் பேச்கவார்த்தைக்கான பேச்கவார்த்தை காலத்தைக் கடத்தும் ஏமாற்று வித்தையாகக் காணப்படுகின்றது.

அடுத்து, அன்மீகச் சூழலை நோக்கினால், மதவாதம் அரசியலுக்குப் பயன்படுகின்றது. மதகுருவாரும் அரசியல் வாதிகளாக மாறி வருகின்றனர். எல்லா மதங்களும் ஒன்றே. எல்லாமக்களும் ஒன்றே என்ற மதக் கோட்பாட்டிற்கு மாறாக மதத் தலைவர்கள் மக்களைத் தவறாக வழிநடத்த முற்படுகின்றனர். ஆன்மீக ரீதியில் மனித நேயத்தை அறியாத மதத் தலைவர்களுக்கு மனித நேயச் சட்டத்தைப் போதிப்பது இன்றியமையாதது.

அழிப்பேரலை அனர்த்தத்தின் பின் இசைக்கப்படும் சமாதான கீதம், பொருளாதாரச் சூழல், பொதீகச் சூழல், கலாசாரச் சூழல், அரசியல் சூழல், இராணுவச் சூழல், ஆன்மீகச் சூழல் என்பவற்றின் அனுகூலமான இராகங்களைக் கொண்டதாக அமைந்தாலேயே இனிய கீதமாக அமையும். அன்றேல் முகாரி இராகமாகவே அமையும்.

உளவளத் துறை புலதீர்ப்பு பட்டியல்

I. கடல்கோள் அனர்த்த தாக்கங்கள்

- 1) உடல் ஊறுகள்
- 2) உளவளறுகள்
- 3) சமூகதாக்கம்
- 4) பொருளாதார தாக்கம்

II. ஆழிப்போலை அனர்த்தம் ஏற்படுத்தும் உணர்வு மாற்றங்கள்- நடத்தையில் மாற்றுத்தை ஏற்படுத்தும்.

- 1) உடனடியானவை
பதகளிப்பு
பதற்றம்
பீதி

- 2) ஒரு மாதத்துக்குள் ஏற்படுபவை
- கவலை
பற்றின்மை
விறைத்த நிலை
மிகை எழுச்சி நிலை
குற்ற உணர்வு
அனுசரிக்க முடியாத நிலை
அலைந்து திரிதல்
நினைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் வரும்
- 3) 6 மாதத்துக்குப் பின் ஏற்படுபவை
- கழிவிரக்கம்
மாறுபட்ட அறிகுறிகள்
மனச்சோர்வு
உளத்தாக்கத்துக்குப் பின்னான மனவடு

III. சமூக உளத் தேவைகள்

- 1) நெருக்கீட்டு அனுபவத்தை விளக்கல்
- 2) உடலியல் மாற்றங்களை விளக்கல்
- 3) உணர்வு மாற்றங்களை விளக்கல்
- 4) உறவு மாற்றங்களை விளக்கல்

IV. சமூக, உள ஆதரவு

- 1) உணர்வு மாற்றங்களை எதிர்கொள்ளல்
- 2) இழப்புகளை எதிர்கொள்ளல்
- 3) புறநிலை உதவி வழங்கல்
- 4) தனிப்பட்ட வாழ்க்கையை மேம்படுத்தலும் சமுகத்தை மீளக்கட்டியமைத்தலும்



V. சமூக உள்வள மேம்பாடுத்துறையின் யங்களிப்பு

- 1) அவர்களில் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்பட்ட மாற்றங்களை விளங்க வைத்தல்.
- 2) உடல் ரீதியாகவும் உணர்வு ரீதியாகவும் பாதிக்கப்படு தலைக் குறைத்தல்.
- 3) வாழ்க்கையை மீளக் கட்டியமைக்க உதவல். வீடு, வாழ்க்கைபொருட்கள், சட்ட உதவி, நட்டாடு, மருத்துவ வசதி, நீதி, உரிமை, சமூக உள கவனிப்பு

VI. சமூக உள்வள மேம்பாடுத்தல்கள் சமூக உளநலம்

- 1) உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தல்
- 2) உள்ளார்ந்த உணர்வைப் பெறல்
- 3) உயிரோட்டமான செவிமடுத்தல்
- 4) புறச்செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்தல்
- 5) சமூக ஆதரவு
- 6) மனதை சாந்தப்படுத்தலும் பொழுதுபோக்குகளும்

VII. ஆண்மீகம்

- 1) தனிநபர்களிடம்-குழந்தைகள், பெண்கள் முக்கிய கவனம்
- 2) குடும்பம்

3) சமூகம்

VIII. உளத்தாக்கத்துக்கு பின்னான மனவருவுக்கான
உளவளத்துக்கண

- 1) ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தல்
- 2) நிகழ்வு பற்றிய கருத்தினை அறிதல்
- 3) எதிர்வு கொள்ளும் முறைகளை அறிதல்
- 4) விலத்தல் பற்றி அறிதல்
- 5) மனதில் மீண்டும் எண்ணங்களை அறிதல்
- 6) பழைய பாதிப்புகளை மீள எழல்
- 7) எரிந்து விழுக் காணப்படின் அடையாளங் காணல்
- 8) பதகளிப்பு நிலையை அறிதல்
- 9) தூர்ப்பாவனையை அவதானித்தல்
- 10) வாழ்க்கை நிலையை அறிதல்
- 11) முந்தை நிலையை அறிதல்
- 12) தற்காலை எண்ணம்
- 13) உதவி இருத்தலை அறிதல்



தமிழ்நாடு
THULIRGAL

