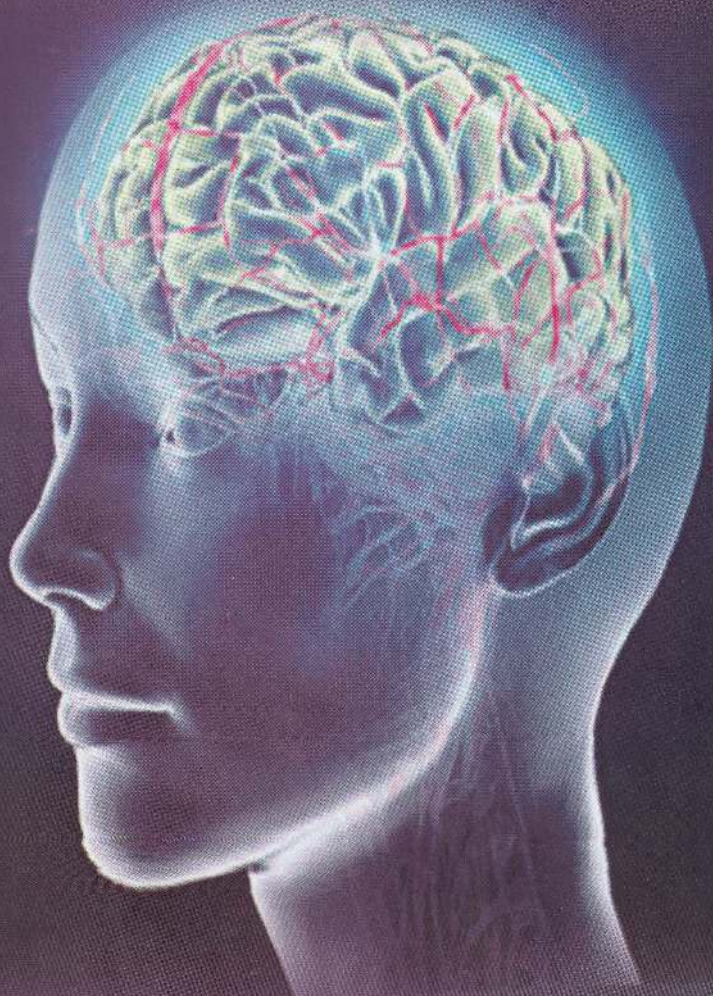


தோதலா மதேந்த்ரன்

உள்ளத்துள் உறைதல்



கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோகிலா மகேந்திரன்

L16070

உள்ளத்துள் உறைதல்

கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

தலைப்பு : உள்ளத்துள் உறைதல்
(உளவியல் சரிதைகளின் தொகுப்பு)

பதிப்பு : முதல் பதிப்பு - 2011 மே

அச்சு : குளோபல் கிரெபிக்ஸ்
14, 57வது ஒழுங்கை
வெள்ளவத்தை
கொழும்பு - 6.

வெளியீடு : தெல்லிப்பழைக் கலை இலக்கியக்களம்

உரிமை : கலாநிதி.ம.பிரவீணன்

பக்கங்கள் : X + 168

விலை : 400 /=

Title : Ullaththul Uraithal
(A collection of psychological case studies)

Edition : First Edition - 2011 May

Printing : Global Graphics
No. 14, 57th Lane, Wellawatte,
Colombo-06

Publishers : Lyceum of Literary and Aesthetic Studies,
Tellippalai.

Copy rights : Dr.M.Piraveenan.

Pages : X + 168

Price : 400/=

பொருளடக்கம்

01. கழுவி அகற்றுதல்	1
02. மன வடு	5
03. பெரிய இடத்தில் திருமணம்	9
04. அதீத செயற்பாடு - அடைவு குவை	13
05. இருட்டில் இருத்தல் விருப்பம்	17
06. கதைக்க மனம் இல்லை	21
07. சூதாட்டம்	25
08. சரியும் இளமை	29
09. பட.... பட.... இதயம்.....	33
10. போனது என் மயிர்தான்!	37
11. டாம்பீக மனம்	41
12. நற்கோடல்	45
13. தொல்லை தரும் குரல்	49
14. நனைவது படுக்கை	53
15. கீறிப் பாயும் பீதி	57
16. மது மயக்கம்	61
17. தசை அதிர்வு	65
18. பிரிபட்டு நின்றல்	69
19. தீர்வு தேடுதல்	73
20. எடுத்தாக வேண்டும்	77

21. எரிக்க வேண்டும்	81
22. ஆள் மயமாதல் மறைவு	85
23. இரு துருவம்	89
24. கூட்டம் வேண்டாம்	93
25. அசைய மறுப்பு	97
26. இழந்தது வருமா?	101
27. விழுங்க முடியவில்லை	105
28. சிதைவறும் குடும்பம்	109
29. மெய்ப்பாடு	114
30. சந்தேகம் தீராது	118
31. தேய்பிறை	123
32. நித்திரை வராதாம்	127
33. தனித்துவமான தனி	132
34. கண்டுபிடிக்காத நோய்	137
35. உணர்வு காட்டும் உணவுக் கால்வாய்	141
36. நடக்க மறுக்கும் கால்	146
37. உயரும் அழுக்கம்	150
38. மூச்சு வராதாம்	155
39. வலிக்கும் தலை	159
40. உயர்வான சுகம்	164

அணிந்துரை

பொ.கனகசபாபதி

(முன்னாள் மகாஜனாக்கல்லூரி அதிபர்)

கோகிலா மகேந்திரனின் உள்ளத்துள் உறைதல் எனும் அற்புதமான படைப்புக்கு அணிந்துரை எழுதுவது எனக்குக் கிடைத்த அருமையான வாய்ப்பு. இன்னும் சொல்வதானால் நானே கேட்டுப் பெற்ற வரம். கோகிலா மகேந்திரன் எனது மாணவி. சொல்வதற்கே வாய் இனிக்கிறது. மனம் குதூகலிக்கிறது. உயரப் பறப்பது போன்ற உணர்வு ஏற்படுகிறது. கோகிலா எனது அபிமான மாணவியாகத் துலங்கி இன்று சாதனையாளராக மிளிர்ந்து கொண்டிருக்கையில் அவர் எனது மாணவி என்ற பெருமையை எப்படி உலகுக்கு எடுத்துக் காட்டுவது? கேட்டுப் பெற்றேன். ஆனால் கட்டுரைகளை வாசித்த போது தான் எனது கையறு நிலை புரிந்தது. இந்த நூலுக்கு நான் எப்படி அணிந்துரை எழுதுவேன்?

கோகிலா மருத்துவக் கல்லூரி புகுந்த பொழுது மிக்க மகிழ்ச்சியுற்றேன். நாட்டின் சேவைக்கு நல்ல மருத்துவர் கிடைக்கப் போகிறார் என்பது எனது கனவாய் இருந்தது. அவர் அதனை இடைநிறுத்தி ஆசிரியத் தொழிலினை ஏற்ற பொழுது ஏமாற்றமடைந்தேன். எனது ஏமாற்றத்தினை எடுத்துக் கூறியபோது, 'கவலையுறாதீர்கள் நான் சாதிப்பேன்' என்றார். சொன்னதைச் செய்தும் காட்டியுள்ளார். மருத்துவராக வந்திருந்தால் மக்களது உடல் நோய்க்குப் பரிகாரம் கண்டிருப்பார். புகழ் ஈட்டியிருப்பார். பொருள் சேர்த்திருப்பார். ஆனால் இப்போது அவர் மனித சமூகத்தின் உளக் கோளாறுகளுக்குப் பரிகாரம் தேடும் சமூக உள மருத்துவராக உயர்ந்து நிற்கிறார். பொருள் சேர்க்க முடியா தென்றாலும் புகழ் அவரை உலகறிய வைத்துள்ளது.

இந்த நூலின் தலைப்பு 'உள்ளத்துள் உறைதல்'. என்னை மிகவும் கவர்ந்த தலைப்பாக உள்ளது. நமது வாழ்வில் எதிர்கொள்ளும் சம்பவங்கள், நமது உள்ளத்தில் ஏற்படுத்தும் குமைச்சல்களை நம்மில் பெரும்பாலானோர்

அங்கேயே வைத்துக் கொள்கிறோம். குடைகிறோம். அவற்றுக்கான ஒரு பரிகாரத்தைக் காண்பதற்கும், வாழ்வியலைச் சீராக்குவதற்கும் எத்தனை பேர் முயற்சி எடுக்கிறோம்?

எமது சூழல் தரும் நெருக்கடிகள், ஒத்த வயதுடையோர் ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள், நம் மெலதிகாரிகள் கொடுக்கும் மன அழுத்தங்கள், நமது குடும்பத்தவர் செயல்கள் காரணமான விளைவுகள் போன்றவை எமது ஆழ்மனதில் நிரந்தரமாகவோ தற்காலிகமாகவோ தங்கிக் கொள்கின்றன. அதனால் நோய்களுக்கான எதிர்ப்பாற்ற குன்றி நிலை (Vulnerability) தோன்றுகிறது. முற்றாகவே உள்ளம் நலம் பெற்றுவிட்டதெனக் கருதப்பட்டவர்களில் 50% ஆனோருக்கு மீண்டும் அந்த உளப்பிரச்சினை 5 வருடங்களுக்குள் ஏற்படும் வாய்ப்பு உண்டெனவும் அதிலும் ஆண்களை விடப் பெண்களுக்குக் கூடிய சாத்தியம் உள்ளதாகவும் ஆய்வாளர்கள் கூறுகிறார்கள் என நவம்பர் 15ம் திகதிக்குரிய 'ரைம்' சஞ்சிகை (2010) யில் ஒரு செய்தி இருப்பதைப் பார்த்தேன். எனவே, எல்லாம் மாறிவிட்டது என்றில்லாமலும் இடையிடையே இது சம்பந்தமாக உளநோயியல் வைத்தியர்களையோ அல்லது சீர்திருத்தங்களையோ சந்திப்பது அவசியம் என்கிறது 'ரைம்' சஞ்சிகை.

கோகிலாவின் இந்த நூலில் 40 கட்டுரைகள் உள்ளன. அத்தனையுமே (கடைசிக் கட்டுரை தவிர) அவர்களிடம் நிவாரணம் கேட்கும் தொனியிலேயே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. யாவும் கற்பனை என்று சொல்லப்பட்டாலும் அங்கே காணப்படும் விபரங்கள் அவை யாவும் உண்மைச் சம்பவங்கள் தானோ என எண்ண வைக்கின்றன. ஒரு பகுதி தாமே தமக்கு ஏற்பட்ட உளத் துன்பத்திற்கான காரணம் காண முடியாமல் தம்மில் தோன்றும் அறிகுறிகளைக் கூறி உதவி கோருகிறது. இன்னொரு பகுதி தமது பிள்ளைகளில் தாம் அவதானித்த நடத்தை மாற்றங்கள் பற்றிப் பெற்றோர்கள் எடுத்துக் கூறி நிவாரணம் காண முன்வந்தது போல் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. ஒரு கட்டுரையில் ஆசிரியர் ஒருவர் தனது மாணவரின் நிலை பற்றிக் கூறுவதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

சாதாரண பேச்சுத் தமிழில் அவர்களுடைய வேண்டுகோள்கள் எழுதப்பட்டுள்ளமை அக்கட்டுரைகள் யாவும் பாதிக்கப்பட்டவர்களால் கோகிலாவுக்குச் சொல்லப்பட்டவையாக இருக்கும் அல்லது இருக்க வேண்டும் என்ற உணர்வினை ஏற்படுத்துகின்ற அளவிற்கு நம்பகத்தன்மை உடையவையாக உள்ளன. இங்கு முக்கியமாகப் புலப்படுவது கோகிலாவின் நிபுணத்துவம். உளநோயியல் மருத்துவர் ஒரு புறத்தில், சீர்திருத்த மறுபுறத்தில், இரண்டு தொழில் சார் நிபுணர்களுக்கிடையே

கோகிலா அவர்கள் ஒரு கத்தியின் கூரிய விளிம்பில் நடமாடுவார் போன்று இயங்கியுள்ளார். இது எளிதன்று. இரு தரப்பினருக்கும் இடையே தொழில் ரீதியான தெளிவான எல்லைக் கோடுகள் உள்ளன. கொஞ்சம் விலகினாலும் மற்றவருடைய பிராந்தியத்தில் தலையிடுவது என்ற குற்றச் சாட்டுக்கு ஆளாக வேண்டி வந்துவிடும். கோகிலாவிற்குத் தனது எல்லை பற்றிய அறிவு மிகத் தெளிவாக உள்ளது.

குறைபாடுகள் அல்லது நோய் நிலைகளுக்கான அறிகுறிகள் என்றுமே தனித்துக் காணப்படுவதில்லை. அவை எப்போதும் ஒரு கற்றையாகவே (Cluster) புலப்படுகின்றன.

முதல் முப்பதுதொன்பது கட்டுரைகள் ஒவ்வொன்றிலும் ஒரு நோய் நிதானம் செய்யக் கூடிய பிரச்சினை அல்லது குடும்பப் பிரச்சினை எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் கற்றைகள் வேறுபட்டிருப்பதைக் காண்கின்ற பொழுது மனக் கோளாறுகள் பற்றிய விரிவான அறிவு கோகிலாவுக்கு இருப்பதைக் கண்டு வியப்புற்றேன். அத்தகைய அறிவு இல்லாமல் 17வது கட்டுரையில் “ஒரு நாட்டில் இருந்து இன்னொரு நாட்டிற்கு இடம்மாறுவதும் அப்பாவை விட்டுப் பிரிந்து இருப்பதும் கூடப் பிள்ளைகளுக்குப் பெரிய நெருக்கீடுகள் ஆகலாம். இந்த ஆரம்ப நெருக்கீடுகள் காரணமாகத்தான் நகம் கடிக்கத் தொடங்கியிருப்பான். பின்னர் அந்தச் செயற்பாடு பற்றி அம்மம்மா குற்றம் சாட்டும்போது நெருக்கீடு இன்னும் அதிகரித்துக் கண் வெட்டும் தசை அதிர்வு அவரை அறியாமல் ஏற்பட்டிருக்கலாம். பின்னர் அது பற்றியும் குறை சொல்லப்பட்டபோது அது வேறு வடிவத்தில் வெளிப்படுகிறது. பாடசாலையில் இவர் பழிக்கப்படும் போது மனம் இன்னும் புண்பட்டு அந்த அதிர்வு இன்னும் மோசமடைந்திருக்கிறது” என எழுதியிருக்க முடியாது.

உள்ளத்தில் ஏற்படும் குறைபாடுகள் அல்லது பாதிப்புகளுக்கான அடிப்படைக் காரணங்கள் எவை எனப் பாதிக்கபட்டோர் பெரும்பாலும் இனம் காண்பதில்லை. அக்காரணிகள் தான் அவர்கள் உள்ளத்தில் உறைந்துள்ளன. சீமியரால் அக்காரணிகளைப் பெரும்பாலும் இனம் காண முடிகிறது. அதனைத் தமது உரையாடல் மற்றும் செயற்பாடுகள் மூலம் சீர்செய்ய முடியுமோ அல்லது உள மருத்துவரிடம் செல்ல வேண்டுமோ அல்லது இரு சாராரும் சேர்ந்து இயங்க வேண்டுமோ அல்லது பெற்றார், ஆசிரியர்களின் உதவியும் பெறப்பட வேண்டுமோ என்று சீமியர் தீர்மானிக்கிறார். வாசகர்களும் இந்நூல் மூலம் அந்த அறிவை ஓரளவு பெற முடிகிறது.

மனச்சேர்வு, உளப்பிளவை, நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு, பொதுப்பதகளிப்பு, நற்கோடல், இருதுருவக் கோளாறு, பித்து நோய், பீதி நோய் போன்ற பல நிலைமைகளின் குணங்குறிகள் இக்கட்டுரைகளில் தெளிவாகக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

அறிகுறிகள் பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் எச்சரிக்கை உணர்வு வேண்டும். அறிகுறிகளுக்கும் காரணிகளுக்குமிடையே பொருத்தமான தொடர்பு இருக்க வேண்டும். உதாரணமாகத் தவறான ஒருவருடன் உடலுறவு கொண்ட குற்ற உணர்வு ஒருவரைத் தனது உடல் சுத்தமில்லையே என்று அடிக்கடி எண்ண வைக்கிறது எனக் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. பெற்றோர் உதாசீனம் என்ற காரணிக்கு அந்த அறிகுறியை எழுதலாமோ? அபத்தமாக இருக்கும். கோகிலாவின் நிபுணத்துவம் தெள்ளெனத் தெரிகிறது.

சொல்லப்படுகின்ற அறிகுறிகள் யதார்த்தமானவையாகவும் இருக்க வேண்டியது மிக அவசியம். உதாரணமாக ஏழாவது கட்டுரையில் பாதிப்படைந்தவர் தான் கண்ட கனவு பற்றிக் கூறுகிறார். சிறுகுடலில் இருந்து மூன்று பைகள் தோன்றுவதாகத் தான் கனவு கண்டதாகவும், அதில் ஒன்றில் உணவு, மற்றதில் இரத்தம், மூன்றாவதில் மலம் உள்ளதாகவும் கூறுகிறார். இங்கே கூறப்பட்ட அறிகுறி அவரது உளநோய் பற்றி ஊகிப்பதற்கு வழிகோலுவதாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது. பாதிக்கப்பட்டோருக்குத் தமது அமைப்பு எந்தவகையான நிவர்த்திகளைக் கையாளுகிறது என்பதையும், தாம் எடுக்கக் கூடிய நடவடிக்கைகள் எவை என்பதையும், பாதிக்கப்பட்டோர் செய்யக் கூடியது எது என்பதையும் கோகிலா குறிப்பிடுகிறார்.

அவர் ஒரு கட்டுரையில் எழுதியிருந்த வாக்கியம் எனக்கு மிகவும் பிடித்திருந்ததை இங்கே குறிப்பிடுவேண்டும். “உங்கள் கடிதத்தினை வரி தவறாமல் படித்தேன். வரிகளுக்கு இடையிலும் படித்தேன்.” என எழுதியுள்ளார். உண்மையில் எங்கேயும் வரிகள் சொரியும் செய்திகளிலும் பார்க்க வரிகளுக்கு இடையே பொதிந்துகிடக்கும் செய்திகள் மிக முக்கியமானவை. அத்தியாவசிய தகவல்களைக் கூடத் தருபவையாக அமையலாம். அதனைத் தெரிந்து கொள்வதற்குத் தனித்திறமை வேண்டும். கோகிலா எத்தனை நுணுக்கமாக ஒவ்வொரு விஷயத்தினையும் ஆராய்ந்து எழுதியுள்ளார் என்பது அவரது அறிவாற்றலை மாத்திரமில்லாமல் கடின உழைப்பையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது.

தினக்குரல் வார மலரில் கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் தொடர்ச்சியாக 40 வாரங்கள் எழுதிய கட்டுரைகள் இந்நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. உதிரிக்

கட்டுரையாக இருப்பது நூல் வடிவம் பெறுகின்ற போது அதன் சமூகப் பாதிப்பு வலுவானது. இதனைப் பெற்றோர்கள் உசாவு நூலாகப் பாரிப்பார்கள். அங்கு காணப்படும் தகவல்கள் பல பெற்றோர்களுக்கு வழிகாட்டுவதாக அமையும். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல முக்கிய உளவியல் சார் உண்மைகள் இந்நூலில் நிறைந்துள்ளன. பெற்றோரியம் என்பது மிகவும் கடினமான வாழ்க்கை நெறி. அதனை இந்நூல் சுலபம் ஆக்குகிறது. எமது பெற்றோர்கள், ஏன் எமது சமூகமே திருமதி. கோகிலா மகேந்திரனுக்கு எத்தனை நன்றி கூறினாலும் அவர் அத்தனைக்கும் தகுதி பெற்றவர்.

ஸ்காபரோ
ஒன்றாரியோ
கனடா.

17.12.2010



கழுவி அகற்றுதல்

காலையில் நான் படுக்கை விட்டு எழுவதற்குப் பத்து மணியாகும். நித்திரை விடுவதில்லை என்பதற்குப் பதிலாக “எழுந்துதான் என்ன செய்வது” என்ற சிந்தனை என்னை எழும்ப விடுவதில்லை என்பது அதிகம் பொருத்தமாக இருக்கும்

இரவுத் தூக்கம் அமைதியானதாக இருப்பதில்லை. சந்தோஷமான நிம்மதியான தூக்கத்தைக் கண்டு பல வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. நேரத்தோடு படுத்து, படுத்தவுடன் நித்திரையாகி, நேரத்தோடு எழுந்து வேலைக்குப் போகிறவர்களைப் பார்த்தால் பயங்கரமான பொறாமையாக இருக்கிறது. நான் “சுயதொழில்” என்கிற பெயரில் ஏதோ செய்கிறேன். நேரத்திற்கும் போனால் அத்தொழிலின் வருமானம் அதிகரிக்கும். ஆயினும் மனம் அதற்கு விடுவதில்லை.

காலையில் பிந்தி எழும்புவதால் காலை உணவு உட்கொள்வதில்லை. மத்தியானமும் இரவும் பெயருக்குச் சாப்பிடுவேன். ஆயினும் எனது உடல் நிறைகுறைந்து வருகிறது. வாழ்வில் ஒரு பிடிப்பு வருவதற்கு என்னதான் செய்வது?

எனக்கு முன்று பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள். அவர்களைப் படிப்பித்து நல்ல நிலைக்குக் கொண்டு வரவேண்டும் என்று நினைக்கிறேன். ஆயினும் யதார்த்தத்தில் அவர்களோடு நான் கதைப்பதே மிக அருமை. காலையில் நான் எழும்பமுதல் அவர்கள் பாடசாலைக்குப் போய்விடுவார்கள். இரவில் அவர்கள் படுத்த பிறகுதான் நான் வீட்டுக்கு வருவேன்.

எனது இளமைக்காலம் சந்தோஷமானதாக இருக்கவில்லை. அம்மாவும், அப்பாவும் எனக்க நாலு வயதாக இருக்கும் போதே விவாகரத்துச் செய்து கொண்டனர். நான் அப்பாவுடன் தான் வளர்ந்தேன். அவர் எப்பொழுதும் என் மீது கண்டிப்பாகவே இருந்தார். சிறு தவறு செய்தாலும் பிரம்பினால் என்னைத் தண்டிப்பார். “தாய் இல்லாத பிள்ளையைத் தகப்பன் ஒழுங்காக வளர்க்கவில்லை” என்று நாளைக்கு யாரும் சொல்லக்கூடாது என்பார். அவர் என்னை மிக ஒழுக்கமாக வளர்ப்பதாக நினைத்தார். ஆயினும் அந்தக் காலத்தில் தான் நான் அதிகம் புண்பட்டுப் போனேன். அன்பு செலுத்துவதற்கு யாரும் அற்ற அநாதை நான் என்று உணர்ந்தேன்.

பாடசாலைக் காலத்தில் நண்பர்களோடு சேர்ந்து நான் மது அருந்தத் தொடங்கினேன். அந்த நண்பர்கள் என் மீது அன்பு காட்டுவது போல உணர்ந்தேன். ஏனெனில் பல சந்தர்ப்பங்களில் என்னிடம் பணம் பெற்றுக் கொள்ளாமலே அவர்கள் எனக்கு மதுவை வழங்கினர். இருபது வருடகாலமாக இந்த மதுவுக்கும் எனக்கும் நல்ல உறவு இருந்தது. சென்ற வருடம் இருதய நோய் வந்து, சத்திரசிகிச்சை செய்த பிறகு, இருதய வைத்திய நிபுணரின் கட்டாய ஆலோசனையினால் மதுவில் இருந்து விலகி உள்ளேன். “இப்போது வருத்தம் மாறிவிட்டது தானே. இனி மது அருந்தினால் என்ன?” என்ற எண்ணம் அடிக்கடி வருகிறது. நான் மது அருந்துவதை மனைவி அறிந்தால், “காய், கூய்” என்று சத்தம் போடுவா என்று பயந்து பேசாமல் இருக்கிறேன். இந்த மது அருந்தும் விடயம் தவறு என்று வைத்திய நிபுணர் சொன்னதால், நான் செய்வது எல்லாமே தவறு என்பது போல மனைவி என்னைத் தனது கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வரப்பார்க்கிறா. அந்தச் சேட்டை எல்லாம் என்னிடத்தில் செல்லாது.

நான் குளிப்பதற்குக் குளியலறைக்குள் சென்றால் குளித்து முடிய ஒரு மணித்தியாலம் ஆகும். “என்ன, உங்கை நித்திரையே கொள்ளிரியன்?” என்று மனைவி ஏசுவா. நான் துப்புரவாக இருக்க நினைப்பது தவறா? எனது முகத்தை முதலில் கழுவுவேன். பின்னர் முகத்திற்குச் சவர்க்காரம் போட்டு முகத்தைக் கழுவுவேன்.

முகத்தில் உள்ள மயிர் ஏதும் சவர்க்காரத்தில் படிந்திருந்தாலும் என்பதற்காகச் சவர்க்காரத்தைக் கழுவுவேன்.

அதன் பின் வலது கையைக் கழுவுவேன். பின் வலது கைக்குச் சவர்க்காரம் போட்டுக் கையைக் கழுவுவேன். அதன் பின் சவர்க்காரத்தை மீண்டும் கழுவுவேன். பின்னர் அதே போல இடது

கைக்குச் செய்வேன். பின்னர் நெஞ்சையும் முதுகையும் கழுவுவேன். அதற்குப் பிறகு தண்ணீர் ஊற்றிக் குளிப்பேன். கடைசியாகத் தான் உடம்பின் கீழ்ப்பகுதிக்குச் சவர்க்காரம் போடுவேன். அழுக்கான அந்தப்பகுதிக்குப் போட்ட சவர்க்காரத்தை எறிந்துவிடுவேன். அதைப்பிறகு முகத்துப் பாவிக்க மாட்டேன். இப்படி எல்லாம் கவனமாகச் செய்வதால் தான் நேரம் போகிறது. இதில் என்ன தவறு இருக்கிறது?

குளித்து முடிந்தவுடன் சவாமி கும்பிடவேண்டும். சவாமி குடும்பிடும் நேரத்தில் எனது உடல் தூய்மையாக இருக்கவேண்டும். ஆகவே, குளித்து முடிந்த பின் மீண்டும் ஒரு முறை சிறுநீர் கழித்து, திரும்பவும் உடலின் கீழ்ப்பாகத்தைத் துப்பரவாகக் கழுவிக்கொண்டு சவாமி கும்பிடுவேன். ஐந்து முறை அல்லது ஏழு முறை சவாமியின் பாதங்களைத் தொட்டு வழிபடுவேன். சில வேளை ஐந்து முறைதான் தொட்டேனா அல்லது ஆறுமுறை தொட்டுவிட்டேனா என்று சந்தேகம் வரும். அப்படி வந்தால், சவாமியிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுவிட்டுத் திரும்பவும் முதலில் இருந்து தொடங்கி ஐந்து முறை தொட்டுக்கும்பிடுவேன்.

இப்போது வீட்டில் இருந்து எங்கேயும் வெளியே போவதற்கு விருப்பமில்லாமல் இருக்கிறது. போகிற இடத்தில் எனது உடல் சுத்தமில்லையோ என்ற எண்ணம் வந்தால், சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போல ஒரு உணர்வு வரும். போகிற இடங்களில் சிறுநீர் கழிக்க வசதி இல்லாவிட்டால் என்ன செய்வது என்ற பயம் வரும்.

எனது உடல் சுத்தமில்லையோ என்ற எண்ணம் எப்போது, எப்படித் தொடங்கியது என்று சிந்தித்துப் பார்க்கிறேன். ஒரே ஒரு முறை தவறான ஒருவருடன் உறவு கொண்டேன். அன்றிலிருந்து தான் இந்த எண்ணம் எனக்குள் உருவாகிக் கொண்டது. இப்பொழுது அதை அப்புறப்படுத்த முடியாமல் இருக்கிறது.

* * * * *

நீங்கள் எழுதியிருப்பதை நான் வரி தவறாமல் படித்தேன். வரிகளுக்கு இடையிலும் படித்தேன். உங்கள் உணர்வுகளையும் கஷ்டங்களையும் என்னால் முழுமையாகப் புரிந்து கொள்ள முடிகிறது. நித்திரைக் குழப்பம் உங்களைப் பாதிக்கிறது. பசி இல்லாத நிலையும், நிறை குறைவதும் கவலையைத் தருகிறது. எதிலும் பிடிப்பில்லாத தன்மை சோர்வைத் தருகிறது. “நான் சுத்தமில்லாதவன்” என்ற வசனம் பல முறை திருப்பித் திருப்பி வந்து உங்களை அலைக்கழிக்கிறது.

நீங்கள் படுக்கைக்குப் போகும் நேரத்தையும் படுக்கை விட்டு எழும் நேரத்தையும் முடிந்தவரை மாறாமல் வைத்திருக்க முயற்சிக்கலாம். மணிக்கூட்டில் அல்லது கைத்தொலைபேசியில் அலாரம் வைத்தாவது குறித்த நேரத்திற்கு எழும்பலாம். மனமில்லாதிருப்பதால் எதையும் செய்வதில்லை என்ற எண்ணத்திலிருந்து மனமில்லாவிட்டாலும் செய்து பார்ப்போம் என்று செய்யத் தொடங்கினால் உணர்வு நேரானதாக மாற வாய்ப்பு இருக்கிறது. நித்திரை செய்யும் இடத்தை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டாம். மாலை ஆறு மணி வரையில் ஒரு அரை மணி நேரம் இயற்கைக் காட்சிகளை ரசித்தபடி நடப்பது உகந்தது.

ஒரு நாளை நான் சந்தோஷமாக வாழப் போகிறேன் என்று திட்டமிடலாம். காலை எழும்பும் நேரம் முதல் படுக்கைக்குப் போகும் நேரம் வரை செய்யப்போகும் விடயங்கள் வரை அட்டவணைப்படுத்தி அதன்படி செய்யமுயற்சி செய்யலாம். ஓய்வு நேரம் என்று படுக்கையில் படுத்திருப்பதைத் தவிர்க்கலாம். அந்த நேரத்தில் தான் 'மறை எண்ணங்கள்' ஓடி வந்து மனதை நிறைக்கும்.

மனதில் ஓடுகின்ற மறை எண்ணங்களை அடையாளம் கண்டு ஒரு சிறு குறிப்புக் கொப்பியில் எழுதிக்கொள்ளலாம். அந்த வசனங்களில் உள்ள அறிகை ரீதியான தவறுகளை இனம் கண்டு மாற்றாக நேர் வசனப் பதில்களைக் கீழே எழுதிக் கொள்ளலாம். “நான் சுத்தமில்லாதவன்” போன்ற வசனங்களை மேல் மனதுக்கு எடுத்து, அதைப் பல்வேறு தொனிகளில் உரத்துக் கூறி விளையாடி அதனை வலிமையற்றதாக்கலாம்.

மனைவியோடும் பிள்ளைகளோடும் அன்பான உரையாடல்கள் செய்வதற்கு நேரம் ஒதுக்கி, உங்கள் உண்மையான அக்கறையை அவர்கள் மீது காட்டலாம். “நான் நல்ல நிலைக்கு வரப்போகிறேன்” என்று நம்பத் தொடங்கலாம்.



மன வடு

அண்டைக்குக் காலமை வெள்ளன எழும்பி அம்மாவோடை சேர்ந்து முழுக்கிட்டுக் கோயிலுக்குப் போய் வந்தனான். நாங்கள் கோயிலாலை வரத்தான் வீட்டை எல்லாரும் எழும்பித் தெருக்கரைக் குழாய்க் கிணத்தடிவை முகம் கழுவ நிக்கினம். அம்மா எனக்குச் சாப்பாடு தந்து வெளிக்கிடுத்திப் பள்ளிக் கூடத்துக்குக் கூட்டிக் கொண்டே விட்டவ. அக்காக்கள் பிந்தித்தான் வந்தவை. வகுப்பிலை அண்டு, ‘சொற்றுணை வேதியன்’ தேவாரம் படிச்சனாங்கள். பிறகு ‘நீங்கள் இப்ப விளையாடுங்கோ. எனக்கு வேலை கிடக்கு’ எண்டு ரீச்சர் சொல்ல எல்லாரும் மரத்துக்குக் கீழை போய் விளையாடினனாங்கள். எல்லாரும் சேர்ந்து ஒளிச்சப்பிடிச்ச விளையாடினனாங்கள். பிறகு நாங்கள் இலைக்கஞ்சி குடிச்சிட்டு வகுப்புக்கை இருந்து சோடியாகி வீடு கட்டினாங்கள். நானும் பரனும் சேர்ந்து முதல் கட்டி முடிச்சிட்டம். ரீச்சர் பாத்திட்டு ‘கெட்டிக்காரர்’ எண்டு சொன்னவ. அப்ப மற்றப் பெடியளும் வந்து பாத்திட்டுப் போய் வேகம் வேகமா அடுக்கினம்.

அப்படிச் செய்து கொண்டு இருக்கேக்கைதான் ஒரு சத்தம் கடகட எண்டு கேட்டது. அப்ப என்ன சத்தமெண்டு ரீச்சர் கேக்க, அது லாண்ட் மாஸ்டர் சத்தமெண்டு சொல்லிக் கொண்டு நிக்க, பெடியளெல்லாம் ஓடுதுகள். அப்ப ரீச்சர், ‘இல்லையடா, கெலிசத்துது. குண்டு போடப் போகுது’ எண்டு சொல்ல, ‘குண்டு எப்படி இருக்குமெண்டு’ ஒரு பெடியன் கேக்க, “சத்தம் போடாமை இரடா” எண்டு ரீச்சர் பேச நான் அழுது கொண்டு நின்னனான். அப்ப ரீச்சர் என்றை இரண்டு கைகளையும் பிடிச்ச இழுத்துக் கொண்டுபோக, ‘விடுங்கோ ரீச்சர், விடுங்கோ ரீச்சர்’ எண்டு அழுத் தேக்க மரத்துக்குப் கிட்டப் போய் என்றை கையை விட்டிட்டா.

எல்லாரையும் பிடிச்ச பங்கருக்கை இறக்கிவிட்டவ. நான் மேலை பார்த்துக் கொண்டு நிக்கிறன். அதிபரும் வெளிலை வந்து மேலை பாக்கிறார். அப்ப ‘எங்கை அந்தத் தம்பி?’ எண்டு ரீச்சர் சொல்லிக் கேக்குது. நான் பாக்க ரீச்சரும் பங்கருக்கை இறங்கிட்டா. அப்ப அதிபர் கிட்டவந்து, “எங்கை ஒருத்தரையும் காணேல்ல” எண்ண, “எல்லாரும் பங்கருக்கை” எண்டு சொல்ல அவருக்குக் கேக்கேல்லை. அவருக்குக் காது கேக்கிறது குறைவு. அப்ப எனக்கு அவ்வளவு பயம் தெரியேல்லை. வாகனங்கள் றோட்டிலை வேகமாப் போகுது. அப்ப, அப்பா, அம்மா இன்னும் கன பெற்றோர் வரினம். அப்பா கிட்டவந்து “ஏன்ரா நீ மட்டும் தனிய வெளிலை நிக்கிறாய்? கெலி சுத்தினது கேக்கேல்லையா?” எண்டு கேக்க, “கெலி என்ன செய்யும்?” எண்டு கேட்டன். அப்ப பிளேன் சத்தம் பெரிசாய் கேட்குது. புழுதி பறக்கத்தக்கதா வாகனங்கள் போகுது. அப்பா, “வாடா, வாடா” எண்டு என்றை வலக்கையை பிடிச்ச இழுத்துக் கொண்டு வகுப்புக்கை போக, அம்மா அதிபரின்றை அறைப்பக்கம் ஓடுறா. பிளேன் சத்தம் பெரிசாய்க் கேக்குது. நெஞ்சுக்கை இரண்டு தரம் ‘டம்டம்’ எண்டு சத்தம் போட்ட மாதிரிக் கிடந்தது. இரண்டு கையாலையும் இப்பிடி நெஞ்சைப் பொத்திப் பிடிக்கிறன். நெஞ்சு ‘படபட’ வெண்டு அடிக்குது.

இப்பவும் எனக்கு நெஞ்சு ‘படபட’ வெண்டு அடிக்குது. அப்பா, ‘எல்லாரும் குப்புறப்படுங்கோ’ எண்டு சொல்லிப் போட்டுத்தானும் படுத்திட்டார். என்னைத் திரும்பியும் ‘படபட’ எண்டு ஏசவும் நான் படுக்கேல்லை. அவருக்குக்கிட்டவாப் போய் நெஞ்சை இப்பிடிப் பிடிச்சுக்கொண்டு இருக்கிறன். எனக்குச் சரியான பயமாய்க் கிடக்கு. சத்தம் கிட்டக் கிட்டவருது. அதிபர் இன்னும் வெளிலைதான் நிக்கிறார். எனக்கும் பயம் கூடுது. இப்பவும் எனக்குச் சரியான பயமாக்கிடக்கு.

அப்ப றோட்டிலை ஒருத்தர் லேடிஸ் சைக்கிளோடை ஆடி ஆடி வாறார். கரியலிலை வெள்ளைப் பெரல். சைக்கிள் விழ அதுவும் விழுந்து வெள்ளையாய் ஊத்துப்படுது. விட்டிட்டு ஆடி ஆடி வந்து எனக்குப் பக்கத்திலை குப்புற விழுந்தார். ‘ஆ’ எண்டு சத்தம் போட்டார். அவரிலை ஒரே கள்ளு மணம் மணக்குது. காற்சட்டை போட்டிருந்தவர். சேட் இல்லை. பின் பக்கத்திலை பெட்டி மாதிரி ஒண்டுக்கை கத்தி கொழுவியிருந்தவர். அவர் சத்தம் போட இன்னும் பயமாக்கிடக்குது.

அப்பா குப்புறவே கிடக்கிறார். அப்ப அதுக்கை படுத்திருந்தவையன், ‘கடவுளே, யேசுப்பா’ எண்டு சத்தம் போடினம். வெறிகாறன், ‘பிள்ளை, பிள்ளை’ எண்டு கத்திறார். எனக்கு அதை அதை நினைக்க இப்பவும்

நடுங்குது. அம்மா, அக்காவையளை நினைக்கிறன். கண் கலங்குது. அப்ப பிளேன் சத்தம் எங்களுக்கு மேலை கிட்ட வாற மாதிரிக் கிடந்திது. குண்டு வெடிச்ச சத்தம் பயங்கரமாய்க் கேட்டுது. எனக்கு உடம்பெல்லாம் நடுங்குது. சனமெல்லாம் கத்துது. தூரத்திலை ஒரே புகையாய் இருந்திது. தடியன் பறந்தது தெரிஞ்சுது. வெடிச்சவுடனை நாங்கள் வெடி கொழுத்தேக்கை மணக்கிற மாதிரி ஒரு மணம் மணத்தது. நான் இண்டையோடை சரியெண்டு நினைச்சன். அதுக்குப் பிறகு எனக்கொண்டும் ஞாபகம் இல்லை.

முழிச்சுப் பாக்கேக்கை ஆஸ்பத்திரிலை இருந்தனான். காலிலை காயம். இப்ப காயம் எல்லாம் மாறிட்டுது. எண்டாலும் வெடிச்சத்தம் கேட்டா உடம்பெல்லாம் நடுங்குது. புகையைக் கண்டா நெஞ்சு படபடவெண்டு அடிக்குது. பயங்கரக் கனவாக்கிடக்கு. அடிக்கடி இரவிலை கத்திறனான் எண்டு அம்மா சொல்லுறா. பிளேன் அல்லது கெலியின்ரை சத்தம் கேட்டாச் சரியான பயமாக்கிடக்கு.

பள்ளிக்கூடத்திலை படிப்பிக்கிறது ஒண்டும் விளங்கேல்லை. படிக்கிறது ஒண்டும் ஞாபகமில்லை. முந்தி நான் ஓரளவு கெட்டிக்காரன். இப்ப மாக்ஸ் எல்லாம் குறைவு எண்டு ரீச்சர் அடிக்கிறா. வீட்டிலையும் எல்லாரும் பேசினம். அடிக்கினம்.

நாலு பொம்பிளைப் பிள்ளையளுக்குப் பிறகு நான் ஆஸ்பத்திரியிலை ஆம்பிளைப் பிள்ளையாய்ப் பிறந்த போது எல்லாரும் சந்தோசப்பட்டவையாம். பெரிய மாமாவும் அத்தையும் எல்லாருக்கும் கற்கண்டு வாங்கிக் குடுத்தவையாம். நான் பிறக்கேக்கை சரியான சின்னப்பிள்ளையாம். அதாலை எல்லாரும் என்னை 'எலிக்குஞ்சு' எண்டு கூப்பிடுறவை. அது எனக்குப் பிடிக்கிறேல்லை. இப்ப, 'எலிக்குஞ்சு நல்லாப் பயந்திட்டுது' எண்டு சொல்லினம். எனக்குத் தாங்க ஏலாமல் கிடக்கு.

போன தவணை எனக்கு மாக்ஸ் எல்லாம் குறைவு எண்டு அப்பா ஈக்காலைதான் அடிச்சவர். என்றை இடக்கையைப் பிடிச்சுக் கொண்டு வலது காலிலை அடிச்சவர். அப்பவும் எனக்கு மேல் எல்லாம் நடுங்கினது. சரியான பயமாய் இருந்தது. நான் அழுதனான். 'படிக்கத் தெரியாது. அழுத்தான் தெரியும்' எண்டு அப்பா பேசினவர். இப்ப சிலவேளை அழவும் பயமாக்கிடக்கு.

* * * * *

உங்களுக்குப் பக்கத்திலை இருந்து நீங்கள் சொன்ன எல்லா விடயங்களையும் நான் வடிவாக் கேட்டன். நீங்கள் மொழி மூலம் சொன்னதை மட்டுமில்லை, உடல் மூலம், அசைவுகள் மூலம் சொன்னதையும் கவனிச்சன். சம்பவத்தின் எந்த எந்த இடங்களிலை உங்களுக்குப் பயம் வந்தது, இதயத்துடிப்பு வேகம் கூடியது எண்டதையும் உள்வாங்கிக் கொண்டன். நீங்கள் சொன்ன இந்த விபரத்தை இப்படியே எழுதிக் கொண்டு அடுத்தமுறை வரேக்கை நான் வாசிச்சுக் காட்டுவன். அப்ப நீங்கள் மறந்துபோய் விட்டுவிட்ட விடயங்களையும் சொல்லலாம். நான் எழுதினது சரியோ எண்டும் பார்க்கலாம்.

நீங்கள் சொன்ன இந்தச் சம்பவம் நடந்து முடிஞ்சது. இப்ப அது நடக்கேல்லை. இப்ப நாங்கள் பாதுகாப்பான இடத்திலை இருக்கிறம். இந்தச் சம்பவத்தை மிக விபரமா நீங்கள் ஐந்து ஆறு முறை திருப்பிச் சொல்லும் போது அல்லது நான் வாசிப்பதைக் கேட்கும் போது உங்கள் பயம் குறைந்து விடும். பயம் குறைந்தால் இதயம் படபடக்கிறதும் குறையும்.

உங்கடை ஞாபகம் குறையிறதுக்கும் நீங்கள் எதிலையும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் இருக்கிறதுக்குமான காரணம் எனக்கு விளங்குது. அது உங்கடை ரீச்சருக்கும் அப்பா அம்மாக்கும் விளங்காததாலை அவை பேசினம். அடிக்கினம். அவைக்கு நாங்கள் கொஞ்சம் விளங்கப்படுத்துவம். உங்களைத் தண்டிக்க வேண்டாம் எண்டு சொல்லுவம்.

இப்படிப் பலமுறை சொன்னபிறகும் உங்கடை பிரச்சினை தீராட்டி நாங்கள் தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்வம். சுவாசப் பயிற்சி நான் சொல்லித் தருவன். உங்களுக்கு உதவ முடியும் என்ற நம்பிக்கை எனக்கு முழுமையாக இருக்கு.

3

பெரிய இடத்தில் திருமணம்

மதுவும் மாதுவும் மட்டுமே வாழ்க்கையின் இன்பங்கள் என்று நம்பியிருப்பவர் அவர் என்பது எனக்கு அவரைக் காதலிக்கும் போது தெரியவில்லை. ‘காதலுக்குக் கண்ணில்லை’ என்பது உண்மைதான். இல்லாவிட்டால் இவ்வளவு படித்த எனக்கு எப்படி அவருடைய இந்தப் பெரிய குறைகள் தெரியாமல் போயிற்று என்று தெரியவில்லை. அப்போது எனது பெற்றோர், “கவனம், கவனம்” என்று பல முறை சொன்னார்கள். “விசாரிக்காமல் கால் வைக்கக் கூடாது” என்றெல்லாம் சொன்னார்கள். எனக்கு அப்போது முளை மரத்துப் போய் இருந்தது. “நான் அவரைத்தான் திருமணம் செய்யப்போகிறேன்” என்று ஒற்றைக்காலில் நின்றேன். “சும்மா சாதாரண மனிதரையா நான் காதலிக்கிறேன்? அவர் ஒரு டொக்டர் அல்லவா? எல்லோருக்கும் இப்படிக்கிடைக்குமா? பிடித்தாலும் பிடித்தாள், புளியங்கொப்பாகப் பிடித்தாள் என்று இவர்கள் சந்தோஷப்பட வேண்டாமா?” என்றெல்லாம் நினைத்தேன். அவர், ‘டொக்டர்’ என்ற மாயையில் அவரது வேறு எந்த இயல்புகளையோ, குணாதிசயங்களையோ நான் கண்டுகொள்ளவில்லை.

திருமணம் பெரிய ‘ஹோட்டலில்’ டாம்பீகமாக நடைபெற்றது. என்னுடைய பிடிவாதத்துக்குப் பெற்றோரைச் சரண் அடையச் செய்தது பெரிய திறமை என்று நினைத்தேன். திருமணமான போது நான் விஞ்ஞானப்பட்டதாரி ஆசிரியையாக வேலை கொண்டிருந்தேன். “நான் மாதத்தில் பிறைவேற் பிறக்ரிசில் மட்டும் எவ்வளவு உழைக்கிறேன் தெரியுமா? உன்னுடைய பிச்சைச் சம்பளம் இனிமேல் தேவையில்லை. நீ வேலைக்குப் போக வேண்டியதில்லை” என்று அவர் சொன்ன போது “என்னை ராசாத்தி மாதிரி வைத்திருக்கப் போகிறார். நான் கஷ்டப்படுவது அவருக்கு விருப்பமில்லை” என்று தான் நான் நினைத்துக் கொண்டேன்.

எனது சுதந்திரத்துக்கு விழுந்த, திட்டமிடப்பட்ட முதலாவது அடியென்று எனக்குப் புரியவில்லை.

எனது பெற்றோரிடம் பெரிய அளவு பணம் இருக்கவில்லை. சிறிய வீட்டில் அமைதியாக வாழ்ந்த குடும்பம் எங்களுடையது. அந்த வீடு அவருடைய அந்தஸ்த்திற்குப் போதாது என்று சொல்லி அவரது வீட்டில் நாம் வசிப்பதாகத் தீர்மானிக்கப்பட்டது. பெரிய பங்களா, வேலைக்காரர், கார் என்று வசதிகள் நிறைந்த இடத்திற்கு மருமகளாகப் போவது பற்றி நான் கட்டிய கற்பனைக் கோட்டைகள் பல.

ஆயினும், அங்கு போன முதலாவது இரண்டாவது மாதங்களிலேயே நான் ஏறத்தாழ ஒரு அடிமை மாதிரி நடத்தப்படுவதை என்னால் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. அவர் வீட்டில் இருப்பதே இல்லை. எங்கே போகிறார் எப்போது போகிறார், வருகிறார் என்பது யாருக்கும் தெரியாது. நான் அது பற்றிக் கேட்டபோது “பிறைவேற் கிளினிக்கிலை எத்தினை மணிக்குக் கூப்பிடுவினம் என்று தெரியாது. பேசன்ட்ஸ் முடியும் வரை நிக்க வேணும். எத்தினை மணி என்றெல்லாம் சொல்ல ஏலாது” என்று எனக்குக் குறிப்பிடப்பட்டது. நடுச்சாமத்திற்குப் பிறகு அவர் மது அருந்திவிட்டு வீட்டிற்கு வரும் போது, அவரைப் படுக்க வைப்பது, உடைமாற்றுவது, சில வேளை உணவூட்டி விடுவது ஆகியவற்றை நான் செய்ய வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்பட்டது. நான் அதைச் செய்யாது விட்டால், எனது மாமியார் என்னைத் திட்டுவது வழக்கமானது. மாமியார் என்னை எப்படித்திட்டினாலும் நான் அதை அவருக்குக் சொல்லக்கூடாது என்று உத்தரவு போடப்பட்டது. “அவன் பிஸியான ஆள். சுமமா வீட்டுப் பிரச்சினையை அவனுக்குச் சொல்ல வேண்டாம்” என்று மாமி சொல்லுவா. அதை மீறி நான் சொன்னாலும், “அம்மாவோடை ஒத்துப் போகத்தான் வேணும். என்னட்டைக் கொம்பிளேயின் பண்ணி ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை” என்று அவர் சொன்னார்.

குடும்பம் சந்தோஷமாக இல்லாத போதிலும் நான் இரு பிள்ளைகளுக்குத் தாய் ஆனேன். அவர்கள் இரட்டைக்குழந்தைகள். ஆயினும் பிரசவத்திற்கும் அம்மாவிடம் போக நான் அனுமதிக்கப்படவில்லை. அம்மா எங்கள் வீட்டிற்கு வருவதையும் அவர் தடுத்துவிட்டார். “உங்களுக்குப் பிள்ளைகளை வளர்க்கத் தெரியாது” என்று சொல்லி அம்மாவை அனுப்பிவிட்டார்.

இக்காலப்பகுதியில் தான் எங்கள் வீட்டு வேலைக்காரப் பெண் என்னையும் குழந்தைகளையும் கவனிப்பதை விட அவரையே அதிகம்

கவனிப்பதை நான் அவதானிக்கத் தொடங்கினேன். மரக்கறியும் மற்றும் வீட்டுப் பொருள்களும் வாங்குவதற்கென்று அவள் அவருடன் காரில் சென்று வந்தாள். வீட்டிலும் அவர்கள் பழகும் முறை எனக்குத் திருப்தி தரவில்லை.

ஒருமுறை அவருக்கு வந்த கைத்தொலைபேசியின் எஸ்.எம்.எஸ் எனக்கு இன்னும் பல சந்தேகங்களை ஏற்படுத்தியது. விடயங்களை மனதில் போட்டுக் குழப்பி என்ன பயன் என்று நினைத்து ஒரு நாள் அவரிடம் கேட்டேன். “நீங்கள் வேறு பெண்களோடு பழகுவது எனக்குச் சந்தேகமாய் இருக்கிறது” என்று சொன்னேன்.

இப்படிப் பொய்யான சந்தேகம் வருவது ஒரு உளநோய் என்று எனக்குச் சொன்னார். அடுத்த நாள் என்னை ஒரு உளமருத்துவரிடம் அழைத்துச் சென்றார். அவர் சகோதர மொழி பேசுகிற வைத்தியர். அவரிடம் தான் முதலில் போய் ஏதோ கூறினார். அதன் பிறகு என்னை அனுப்பினார். “உங்களுக்கு மனம் கஷ்டமாக இருக்கிறதா?” என்று அவர் கேட்டார். “வீட்டில் நடைபெறும் விடயங்கள் சந்தோஷமாக இல்லை” என்று சொன்ன போது எனக்கு அழுகை வந்தது. “சந்தேகம் வருதா?” என்று கேட்டார். “ஆதாரங்களுடன் வருகிறது” என்றேன். அவர் எனக்குச் சில மருந்துகள் தந்தார். அவை எதற்குத் தரப்படும் மருந்துகள் என்று எனக்குத் தெரியவில்லை. நான் அவற்றைப் பாவித்தேன். அதன் பிறகு பெரும்பாலான நேரங்களில் நான் தூங்கிவிடுவேன். எனது பிள்ளைகளை யாரும் கவனிப்பதில்லை. என்னைத் தனியே வெளியே சொல்ல அனுமதிப்பதில்லை. “எனக்குப் பாரிய மனநோய்” என்ற கதை பல இடத்திற்கும் பரப்பப்பட்டிருக்கிறது. வேலைக்காரியை விட மற்றொரு பெண் தனியாக ஒரு வீட்டில் குடி அமர்த்தப்பட்டிருக்கிறாள் என்றும் அங்கே இவர் நாள்தோறும் போய் வருகிறார் என்றும் எனது பெற்றோர் கூறுகிறார்கள். அவர்களுக்கு “சந்தேக உளமாய நோய்” என்று மருந்து கொடுக்க வேண்டுமா? சினிமாக் கதை போல இருக்கிறது என்று நினைக்கிறீர்களா? நான் சொல்லுவதை யாரும் நம்புகிறார்கள் இல்லை. ஏனெனில் அவர் சமூகத்தில் மிகப் பெரிய மனிதர். அவரது பெயர் எல்லாருக்கும் தெரியும். பொலிஸுக்குப் போய் வழக்குப் போட்டாலும் என்னால் ஒன்றும் செய்ய முடியாது. ஏனெனில் நகரின் பிரபல சட்டத்தரணிகள் எல்லாரையும் அவருக்குத் தெரியும். நான் என்ன செய்யலாம்? நான் சொல்வதை நீங்களாவது நம்புகிறீர்களா?

* * * * *

நிச்சயமாக நம்புகிறேன். முதலில் நாங்கள் நம்பிக்கைக்குரிய ஒரு உளவைத்திய நிபுணரைப் பார்ப்போம். நீங்கள் மிக ஒழுங்காகவும் தெளிவாகவும் கதைக்கிற முறையைப் பார்க்கிற போதும், உங்கள் தோற்றத்தையும் முகத்தையும் அசைவுகளையும் பார்க்கிற போதும் உங்களுக்கு உளமாய் நோய் இருக்க முடியாது என்றே நான் நம்புகிறேன். உங்களுக்குக் காதில் எதுவும் சத்தம் கேட்பது மாதிரியோ, உருவங்கள் ஏதோ உங்களுக்கு முன்னால் தெரிகிற மாதிரியோ எதுவும் இல்லைத்தானே? எப்படியும் அதை ஒரு உள வைத்திய நிபுணர் உறுதிப்படுத்தட்டும்.

அதன் பின் உங்கள் பிரச்சினையை எப்படித்தீர்ப்பது என்று பார்ப்போம். உங்கள் கணவருடன் வாழ்வது கஷ்டமாக இருக்கிறது என்பதுதான் பிரச்சினை என்றால் அதில் எந்தப்பகுதி அதிகம் கஷ்டமாக இருக்கிறது என்று அறிவோம். அதைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு என்ன என்ன வழிமுறைகள் இருக்கின்றன என்பதை எழுதிக் கொள்வோம். அவரைக் கூப்பிட்டு நாங்கள் மூன்று பேரும் அமர்ந்து ஒரு குடும்பச் சிகிச்சைக்குள் செல்வது ஒரு வழியாக இருக்கலாம். அவரை விட்டு நிரந்தரமாகவே பிரிந்து விடுவது இன்னொரு வழியாக இருக்கலாம். ஒவ்வொரு வழியிலுமுள்ள நன்மை, தீமைகளை விரிவாக ஆராய்வோம். அறிவு பூர்வமான ஒரு முடிவுக்கு வந்து அதை நீங்கள் செயற்படுத்துவதற்கு நான் உறுதுணையாக இருப்பேன்.



அதீத செயற்பாடு - அடைவு குறைவு

ஐந்து பத்து நிமிடத்திற்கு மேல் ஒரு இடத்தில் இருப்பது எனக்குச் சரிவராது. எழும்பி ஓடிவிடுவேன். பாடசாலையிலும் அதுதான் பிரச்சினையே! வகுப்பில் இருந்து எழுந்து அடிக்கடி பாடசாலை முழுவதையும் சுற்றிக் கொண்டு வருவேன். அதிபர் அலுவலகத்தையும் இடையிடை எட்டிப்பார்க்கத் தவறுவதில்லை. எல்லாப்பிள்ளைகளும் வகுப்பில் அமைதியாக இருக்கும் போது பத்து வயது நிரம்பிய அழகான பெண் பிள்ளை அடிக்கடி வகுப்பிற்கு வெளியே காணப்பட்டால் மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள்? தெரியாது. அவர்கள் என்ன நினைப்பார்கள் என்று எனக்கும் தெரியாது. எனக்கு எழும்பிப் போகவேண்டும் போல இருந்தால் போய்விடுவேன். இப்படித் திரிவதற்கு எனக்கு வகுப்பாசிரிரிடமும் அதிபரிடமும் நல்ல 'பூசை' கிடைக்கும். கிடைத்தாலும் நான் அடுத்த நாள் எழும்பித் திரிவது தவறாது கிடைக்கும்.

நான் சந்தோசமாக இருக்கிறேன். எனக்கு எந்த வருத்தமும் இருக்கிறது என்று நான் நினைக்கவில்லை. சின்ன வயதிலை என்னை நித்திரையாக்கிறது சரியான கஷ்டமாய் இருந்ததாம் என்று அம்மா சொல்கிறா. அதுக்கு நான் என்ன செய்யமுடியும்? அம்மா நான் நித்திரை கொள்ளத்தக்க பாட்டுப் படிக்கேல்லையோ அல்லது நுளம்பு கடிச்சதோ யாருக்குத் தெரியும்?

நான் நெடுகக் கதைச்சுக் கொண்டிருக்கிறனாம் என்று ரீச்சருக்கு என்னைப் பிடிக்காது. அது ஏன் அப்பிடி இருக்கு, இது ஏன் இப்படி இருக்கு என்று ஏதாவது கேட்டுக் கொண்டே இருப்பேன். அது பிழையா?

ரீச்சர் ஏதாவது கேள்வி கேட்டா நான் தான் முதல் எழும்பி மறுமொழி சொல்லுவேன். அநேகமாக அது 'பிழை' என்று ரீச்சர் சொல்லிடுவா.

நான் அம்மான்ரை வயிற்றுக்குள்ளை இருக்கேக்கை அவக்கு அடிக்கடி காய்ச்சல் வருமாம். அதுக்கு மருந்து குடிச்சவாம். அப்ப சண்டை நடந்து கொண்டிருந்ததாலை அம்மா அடிக்கடி பயந்து பங்கருக்கு ஓடுறவவாம். பிறகு நான் பிறக்கிற நேரம் நிறையக் கஷ்டப்பட்டவாவாம். குத்து எழும்பி பதினைந்து பதினாறு மணித்தியாலம் போயும் நான் பிறக்கேல்லையாம். பிறகு ஏதோ கருவி போட்டுத் தலையைப் பிடிச்ச இழுத்ததாம். நான் பிறக்கேக்கை தலை எல்லாம் நீளமாய் இருந்ததாம்.

பிறகு என்னைப் பதினைஞ்சு நாள் கண்ணாடிப் பெட்டியிலை வைத்திருந்ததாம். அதுக்குப் பிறகும் சலத்திலை கிருமி பிடிச்சக் காய்ச்சல் வந்து இருந்தனானாம். இதெல்லாம் அம்மா ஒரு கதைபோல நெடுகச் சொல்லிக் கொண்டிருப்பா.

எல்லாப் பிள்ளையளும் ஒரு வயதிலை 'அம்மா' சொல்லத் தொடங்கிடுமாம். நான் இரண்டு வயதுக்குப் பிறகுதான் கதைக்கத் தொடங்கினானாம். அதுக்கும் கவலைப்படுவா. இப்ப நெடுகக் கதைக்கிறேன் எண்டும் கவலைப்படுவா. அவான்ரை கவலை எதுக்கு என்று எனக்கு விளங்கேல்லை. மற்றப் பிள்ளையள் எல்லாம் ஒரு வயதிலை துள்ளி ஓடி நடக்கத் தொடங்கிவிடுமாம். நான் ஒண்டரை வயதுக்குப் பிறகுதான் நடந்ததாம். வேளைக்கு நடந்து என்னத்தைக் காணுறது?

இன்னொரு விடயம். நான் இப்பவும் சிலவேளை இரவிலை படுக்கயிலை 'கு' விட்டிடுவன். அதுக்கும் அம்மா பேசுவா. அடிப்பா. நான் வேணுமெண்டு செய்யிறேல்லை. எனக்குத் தெரியாது என்று சொன்னா நம்பிறா இல்லை.

எனக்குப் பள்ளிக்கூடத்திலை மாக்ஸ் எல்லாம் குறையத்தான் வரும். எனக்குத் தெரிஞ்சு கேள்வி ரீச்சர் கேட்கிறதில்லை. அதுக்கு நான் என்ன செய்யிறது? நான் படிப்பிக்கும் போது கவனிக்கிறதில்லையாம் என்று ரீச்சர் அம்மாட்டை ஒரே முறைப்பாடு. நெடுக ரீச்சின்ரை முகத்தைப் பாத்துக் கொண்டிருக்க ஏலுமா? நான் அடிக்கடி வேறை ஏதும் புதினங்களைப் பார்ப்பன். அதுகும் பிழையாம்.

என்ரை எழுத்துக் குப்பையாம். அது அடுத்த முறைப்பாடு. எழுத்துக்கும் குப்பைக்கும் என்ன தொடர்பு? உங்களுக்குப் புரியுதா?

ஒருநாள் பள்ளிக்கூடம் விட்டபிறகு நான் கேற்றுக்கு வெளியிலை றோட்டிலை நிண்டனான். அப்ப ஓட்டோ மாமா ஓராள் 'அம்மா உங்களை ஓட்டோவிலை கூட்டிவரச் சொன்னவ' எண்டார். நான் உண்மை எண்டு நினைச்சுச் சிரிச்சன். அப்ப அவர் என்னைக் கையிலை பிடிச்சு இழுத்து ஓட்டோவடிக்கு கொண்டு போக அம்மா வந்திட்டா. அண்டைக்கு அம்மா எனக்கு முழங்காலுக்குக் கீழை அடிச்சவ. ஆரும் அப்படிக் கேட்டால் 'வரமாட்டேன்' எண்டு சொல்ல வேணுமாம். ஓட்டோ மாமா பொய் சொல்லுறார் எண்டு எனக்கு எப்படி தெரியும்? அதுக்குப் பிறகு என்னை றோட்டிலை வந்து நிக்கவும் விடுறதில்லை. பள்ளிக்கூடம் விட்டாலும் வகுப்பிலேயே இருப்பேன்.

நான் டான்ஸ் ஆடுவேன். பாட்டெல்லாம் பாடுவன். கடைக்குச் சாமான் வாங்கப் போறனான். காலமையிலை பாணும் வாழைப்பழமும் வாங்கப் போவன். நூறு ரூபா குடுத்தால் எவ்வளவு மிச்சம் எண்டு எனக்குத் தெரியாது. கடைக்காரன் தாறதை வாங்கிக் கொண்டு வருவன். ஒரு நாள் அவன் குறையக் காசு தந்திட்டான் எண்டு அம்மா என்னைப் பேசினவ. சாமான்களின்ர விலை எனக்குத் தெரியாது.

அம்மா இண்டைக்கு என்னை டொக்டரிட்டைக் கூட்டிக் கொண்டு போகப் போறாவாம். எனக்கு என்ன வருத்தம் எண்டு தெரியேல்லை. டொக்டர் ஊசி போடுவாரோ, மருந்து தருவாரோ எண்டு பயமாயிருக்கு.

டொக்டர் உங்களுக்கு ஊசி போடமாட்டார். சிலவேளை ஒரு மருந்து தருவார். அதை நீங்கள் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டி இருக்கலாம். அந்த மருந்து நீங்கள் அமைதியாக ஒரு இடத்தில் இருந்து உங்களுடைய வேலைகளைச் செய்து முடிக்க உதவும்.

பள்ளிக்கூடத்தில் புள்ளிகள் எல்லாம் குறைய வருவதற்கு நீங்கள் பொறுப்பாக முடியாது என்று எனக்கு விளங்குகிறது. உங்களால் முடிந்ததைத் தானே நீங்கள் செய்யமுடியும்?

அதே போலவே இரவில் படுக்கையில் சிறுநீர் கழிப்பதும் நீங்கள் அறிந்து வேண்டுமென்று செய்யும் விடயமில்லை என்பதும் அது உங்கள் கட்டுப்பாட்டிற்கு அப்பால் இருப்பதால் உங்களால் ஒன்றும் செய்யமுடியவில்லை என்பதும் எனக்குப் புரிகிறது. நாங்கள் எங்களால் முடிந்தவரை உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உதவுவோம். உங்கள் அம்மாவோடு நான் சிறிது உரையாட விரும்புகிறேன்.

* * * * *

அம்மா, உங்கள் மனதின் கஷ்டமான நிலையை நான் விளங்கிக் கொள்கிறேன். உங்கள் பிள்ளை சமவயதுள்ள ஏனைய பிள்ளைகளில் இருந்து வித்தியாசமாக இருப்பது உங்களுக்கு எவ்வளவு நெருக்கீட்டைத் தரும் என்பது எமக்குத் தெரியும். ஆயினும் பிள்ளைக்குத் தண்டனை வழங்குவதால் எந்த முன்னேற்றத்தையும் காணமுடியாது. தண்டனை முற்றாக நிறுத்தப்பட வேண்டும்.

பிள்ளை உங்கள் வயிற்றில் இருக்கும் போதும் பிள்ளை பிறக்கும் போதும் பிறந்த பின்னரும் நடைபெற்ற துரதிஷ்டவசமான சம்பவங்கள் இந்நிலை ஏற்படக் காரணமாய் இருந்திருக்கலாம். அல்லது எங்களால் இனங்காண முடியாத வேறு காரணிகளும் இருக்கலாம். பிள்ளையின் விருத்தி மந்தமாகவே இருக்கும் என்பதை ஏற்றுக் கொண்டு பிள்ளைக்கு உதவுவோம். பிள்ளையின் கற்றல் செயற்பாடுகளில் உதவுவதற்கு விசேட திறன் கொண்ட உளவளத் துணையாளர் ஒருவரை நாடலாம். ஆடுதல், பாடுதல் போன்ற பிள்ளையின் விசேட திறன்கள் குறிப்பாக விருத்தி செய்யப்படலாம்.

படுக்கை நனைப்பதைக் கட்டுப்பாட்டில் கொண்டு வருவதற்காக இரவில் ஆறுமணிக்குப் பின் திரவ உணவு கொடுப்பதைத் தவிர்க்கலாம். படுக்கைக்குச் செல்லுமுன்னர் சிறுநீர் கழிக்க விட்டுப் பின் நித்திரை செய்யப்பழக்கவும். இரவு 12.00 மணியளவில் ஒருமுறை பிள்ளை எழும்பிச் சிறுநீர் கழிக்க வைத்துப் பின் படுக்கவிடலாம். சிறுநீர் கழிக்காத ஒவ்வொரு இரவுக்கும் ஒரு நட்சத்திர அடையாளம் இட்டு வந்து பத்து அடையாளம் வந்தவுடன் பிள்ளைக்கு ஒரு சிறு பரிசு வழங்கலாம். இருபத்தைந்து நட்சத்திரம் வந்தவுடன் சற்றுப் பெரிய பரிசு வழங்கலாம். இம்முறை மிகவும் உதவும்.

பிள்ளை இலகுவில் ஏமாற்றப்படக்கூடும் என்பதால் வெளியே போகும் போது யாரோ ஒருவர் கூடச் செல்வது நல்லது. எங்கள் உதவி உங்களுக்கு எப்போதும் இருக்கும்.



இருட்டில் இருத்தல் விருப்பம்

நான் இப்ப இரண்டு வருஷமா ஒரு பிறைவேற் நேசரியிலை ரீச்சரா இருக்கிறேன். நான் சின்ன வயசிலை இருந்து நல்லாப் படிப்பன். ஆனா ஓ.எல்லிலை நான் எதிர்பார்த்த றிசல்ற்ஸ் வரவேயில்லை. எல்லாப் பாடத்திலேயும் 'ஏ' வரும் எண்டு எதிர்பார்த்தன். ஆனா ஒரு ஏ, ஒரு சி, ஐஞ்சு எஸ் தான் வந்தது. மற்றஸ் பெயில் விட்டிட்டன். அதனால ஏ.எல் படிக்கேல்லை. இல்லை ஓ.எல் இரண்டாம் தரம் எடுக்கேல்லை.

இந்த நேசறி ரீச்சர் கோஸ் படிச்சன். கழுத்தும் கையும் ஒரே வலிப்பாய் இருக்கு. மேசயிலை பிள்ளைகளின்ரை புத்தகங்கள் தூக்கிக்குடுக்க ஏலா. கைவலிக்கும். திடீரெண்டு எல்லாற்றை முகமும் வித்தியாசமா இருக்கும். சரவணன் தான் செய்திருக்கவேணும். அம்மா போய்ஸ் ஓட கதைக்கப்படாது எண்டு அடிச்சவ. மண்முனை நல்ல டீசன்ற் ஆன இடம். எல்லாம் பிழையா நடந்த மாதிரி இருந்தது. எண்ணங்கள் எல்லாம் கையிலை வருது. நான் கேள்ஸ் ஸ்கூல்லைதான் படிச்சனான். ஆனால், அங்கை படிச்ச கேள்ஸ் எல்லாம் உண்மையிலை போய்ஸ் எண்டு தோணுது. அவை சும்மா யூனிபோம் போட்டுக்கொண்டு வந்து படிச்சிருக்கினம். திடீரெண்டு அந்த எண்ணம் வருது. கூடாத எண்ணங்கள் வருது. ஒண்டும் யோசிக்க ஏலாமல் இருக்கு.

அக்கா சொல்றா எனக்கு மனப்பக்குவம் காணாதாம். கலியாணம் செய்ய ஏலாதாம். ஓ..... இப்ப இருபது வயது. உனக்கு ஒண்டும் ஏலாது எண்டு யாரோ சொல்லினம். ஸ்கூலிலை 'மடம்' பேசுவாவோ எண்டு பயமாயிருக்கு. எனக்கு ஒண்டும் செய்ய ஏலா. அம்மா முந்தி

மச்சம் சாப்பிட்டவ. பிறகு அப்பாவைக் கலியாணம் கட்டினாப் பிறகு விட்டிட்டா. நான் கறுப்பு, நான் வடிவில்லை, நான் சொல்றதை மற்றாக்கள் செய்யோணும். சில நேரம் சிரிச்சுக் கொண்டு சந்தோஷமாய் இருப்பன். பிறகு 'டிம்' ஆயிடுவன். நான் இந்த உலகத்திலை வாழ்ந்து வேலையில்லை. நான் நினைச்ச மாதிரி ஒண்டும் நடக்குதில்லை. இறைவன் ஏன் என்னை இப்படிச் சோதிக்கிறானே தெரியேல்லை. என்னை ஸ்கூலிலே இருந்து 'மடம்' விலக்கிப் போடுவாங்களோ தெரியா. என்னாலை செய்து கொள்ள ஏலுமோ? மற்றவர்கள் சண்டை பிடிப்பாங்களோ தெரியா. உருவம் ஒண்டு முன்னாலை வந்திட்டுப் போற மாதிரி இருக்கு. பின்னுக்கும் வந்திட்டுப் போற மாதிரி இருக்கு. எல்லாரும் என்னைப் பற்றித் தானே கதைக்கினம். உன்னாலை ஒண்டும் முடியாது எண்டு சொல்லினம், எனக்குக் கதை சொல்லிறது. என்னை விட்டுப் பிரிஞ்சிடுவாங்க. என்னோட பேசிறது எனக்கு ஒண்டும் செய்ய ஏலாது.

என்னத்தை உடுத்து என்ன பிரயோசனம், கறுப்புக்கோலம். தேத்தண்ணி குடிச்ச என்ன பிரயோசனம்? என்னத்துக்கு ஸ்கூல் போறது. 'மடம்' கூப்பிட்டால் நடுங்கும். என்ன சொல்லப் போறா என்னைப்பற்றி? எனக்கு யாரோடையும் சிரிச்சப் பேசப் பயம். மாமி சொல்றா இது எல்லாம் நடிப்பாம்.

ஓ..... அப்பா, அம்மா, அக்கா, தம்பி எல்லாரும் இருக்கினம். தம்பி வெளிநாட்டுக்குப் போட்டார். போன வருஷம் நான் ஒருத்தரைக் காதலிச்சனான். அவர் எஞ்சினியர். ஆனால், அவரிட்டை நான் சொல்லேல்லை. அது சரிவராது எண்டு அக்கா சொல்றா.

ஆருக்கு? எங்கடை குடும்பத்திலையோ? எங்கடை பெரியம்மா..... அம்மான்ரை அக்கா. அப்ப மந்திகையிலை காட்டி மருந்தெடுத்தவ.

எனக்கு இப்ப இப்ப ஒரே இருட்டுக்குள்ளை இருக்கத் தான் ஆசை. வெளியிலை வர விருப்பமில்லை. என்னாலை ஒண்டும் ஏலாதெண்டுதானே எல்லாரும் சொல்லினம்..... அப்பாதான் என்னோடை வந்தவர். எனக்கு வருத்தம் ஒண்டும் இல்லை. அப்பாதான் உங்களோடை கதைக்கோணும் எண்டு இழுத்துக் கொண்டு வந்தவர்.

எங்கடை நேசறியிலை இரண்டு வகுப்பு இருக்கு. போன வருஷம் மற்ற வகுப்பு ரீச்சர்தான். 'சிலபஸ்' எல்லாம் எழுதிப் பிரிச்சவ. அவ வயது போன ரீச்சர். நான் அவ செய்யிறதைப் பார்த்துச் செய்வன்.

இந்த வருஷம் அவ வரவேயில்லை. வேறை ஒரு புதுப்பிள்ளைதான் மற்ற வகுப்பு எடுக்கிறா. 'மடம்' என்னைத்தான் எல்லாம் எழுதட்டாம். புத்தகம் எல்லாம் நான் தான் பிள்ளைகளினர் பேர் எல்லாம் எழுதிக்கொண்டு குடுக்க வேணும். எனக்குப் பயம். என்னாலை ஒண்டும் ஏலாதெண்டுதானே குரல் சொல்லுது. எனக்கு ஒரே வேர்க்கும். உருவம் முன்னாலை வந்தால் அசைய முடியாத மாதிரி இருக்கும். 'மடம்' பேசப் போறா எண்டு நினைப்பன்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன எல்லா விடயங்களையும் நான் மிகக் கவனமாகக் கேட்டேன். உங்களுடைய கஷ்டங்கள் எனக்கு விளங்குது. குறிப்பாக 'உங்களால ஒண்டும் ஏலாது' என்று சொல்லுகிற குரல் உங்களை மிகவும் குழப்புகிறது. நாங்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வோம். நீங்கள் உடனே ஒரு உளமருத்தவ நிபுணரைப் பார்ப்பீர்கள். அவர் தருகின்ற மருந்தை விட்டுவிடாமல் சில வருடங்கள் பாவிக்க வேண்டும். உங்கள் வேலையை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்து வரலாம். வேலைக்குப் போவதும் குழந்தைகளுடன் பழகுவதும் மனதுக்கு ஆறுதல் தரும் விடயங்கள். மருத்துவ நிபுணர் தரும் மருந்தைத் தொடர்ந்து பாவித்து வரும்போது உருவம் அசைவது போல இருப்பதும், குழப்பமான குரல் கேட்பதும் குறையும். பயம் குறையும். நித்திரைக் குழப்பமும் குறையும்.

* * * * *

அப்பா வாங்கோ உங்கள் கஷ்டம் எனக்குப் புரிகிறது. உங்கள் மகள் ஒரு மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறார். கொஞ்சம் பெரிய மனநோய்தான். தொடர்ந்து மருந்து எடுக்க வேண்டும். மருத்துவ நிபுணர் சொல்லாமல் மருந்தை விட்டு விடக்கூடாது. அவ தனக்கு வருத்தம் ஒன்றும் இல்லை என்று சொன்னாலும் நீங்கள் பார்த்து உரிய நேரத்தில் மருந்தைக் கொடுத்துவர வேண்டும். வேலைக்குப் போவதை நிறுத்த வேண்டாம். தனக்கு முடியுமானவரை வேலைக்குப் போய் முடிந்ததைச் செய்யட்டும். இன்று மருத்துவ நிபுணர் தருகின்ற மருந்துகளைக் கொடுத்துப் பார்த்து அவை அவரிடம் எப்படியான மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன என்பதைக் கவனமாக அவதானித்து அடுத்த வாரம் வந்து சொல்லவேண்டும். அவரிடம் ஒரு நல்ல முன்னேற்றம் ஏற்படக்கூடிய வகையில் மருத்துவநிபுணர் மருந்துகளின் அளவைக் கூட்டிக் குறைத்து ஒரு விரும்பத்தக்க சமநிலைக்கு வர உதவுவார்.

இப்படி ஒருவர் வீட்டில் இருப்பதும், அவரைப் பராமரிப்பதும் வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்கு எவ்வளவு நெருங்கீட்டைத் தரும் என்பது எனக்குப் புரியும். ஆயினும், முடிந்தவரை பொறுமையுடனும் அன்புடனும் நடந்து கொள்ள மற்றவர்கள் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். அவர்கள் நோயுற்றிருக்கிறார்கள் என்பதை மறந்து போய்விடக்கூடாது. எக்காரணம் கொண்டும் அவர்களைத் தண்டிக்கக் கூடாது. யதார்த்தமான இந்த உலகத்தின் நெருக்கீடுகளுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் அவர்கள் தமக்கென ஓர் உலகத்தை மனதில் அமைத்துக் கொண்டு அந்த உலகில் வாழ்ந்து கொண்டு இருக்கிறார்கள். இடையிடை அவர்கள் எமது நிஜ உலகத்திற்கும் வந்து செல்லக்கூடும். எப்படியும் எங்கள் அன்பு, பிரதியுபகாரம் எதிர்பார்க்காத அன்பு அவர்களுக்கு உதவும். அதை அள்ளி வழங்கத்தான் வேண்டும். 'நான் சொன்னதைக் கேட்கவில்லை' என்று எண்ணிக் கோபம் அடைய வேண்டாம். அவர்கள் வேண்டும் என்றே செய்யவில்லை. அவர்களால் முடியாதிருக்கிறது.

அவர்களுக்குத் தீமை வராதவரை அவர்கள் விரும்பியதைச் செய்ய அனுமதிக்கலாம். ஆயினும், மருந்து குடிக்காமல் இருக்க அனுமதிக்க முடியாது. அவர்களுக்குத் தெரியாத வகையில் பானங்களில் கரைத்தாவது மருந்துகளை உரிய நேரத்தில் கொடுக்க வேண்டும்.

உங்கள் மனைவியின் உறவினர்களுக்குள் இந்த நோய்க்குரிய மரபணு இருப்பதால், இந்தப் பிள்ளைக்குத் திருமணம் செய்வது பற்றியும் ஆற அமர யோசித்துச் செய்வது நல்லது. ஏதாவது, விடயத்தில் உங்களுக்குத் சந்தேகம் இருந்தால் எங்களைக் கேட்கலாம். உங்களுக்கு நெருக்கீடாக உணர்ந்தாலும் எம்மிடம் கூறினால் அதற்கு உதவி செய்வோம். இருக்கும் நிலையை ஏற்றுக் கொண்டு அதிலிருந்து முன்னேற முயல்வோம். எமது ஆதரவு முழுமையாகக் கிடைக்கும்.



கதைக்க மனம் இல்லை

எனக்குப் பெரிசா ஒண்டும் கதைக்க விருப்பமில்லை. கதைக்க என்ன இருக்கு? கதைச்சு என்ன பிரயோசனம்? வீட்டிலை எல்லாரையும் கவலைப்படுத்திட்டன்.... நீங்கள் ஏதோ ஆறுதல் எல்லாம் சொல்லிறியள்... நான் நினைக்கிறதைச் சொல்ல முடியாமல் கஷ்டப்படுகிறன் எண்டு சொல்லிறியள்.... உண்மைதான்... ஒண்டும் சொல்ல ஏலாம இருக்கு. ஒண்டும் சொல்ல விருப்பமில்லாமல் இருக்கு. உடம்பு மனம் எல்லாம் சோர்ந்து போச்சு. ஒரு விடயத்திலையும் கவனம் செலுத்த ஏலாமல் இருக்கு.

எந்த நேரமும் தலை இடிக்குது. ஏதோ பயம் பயமாய் இருக்குது. நான் அந்த நேரம் பிழைவிட்டின். அவரோடை ஆசையாய்ப் பேசிப் பழகி இருக்கக் கூடாது. அந்த நேரம் எனக்கு ஒரு நல்ல சிநேகிதி இல்லாமல் போயிட்டுது. இருந்திருந்தால் எனக்குச் சொல்லித் திருத்தியிருப்பினம். ஆனால், ஒரு வகையிலும் தவறா நடக்கேல்லை. மனசாலை நினைச்சது தவறுதானே? அதனாலை தான் பாதிக்கப்பட்டின். வீணாப் படிப்பையும் பாதியிலை விட்டின். இல்லாட்டி நான் நல்லாப் படிச்சிருப்பன். இப்ப வேலையும் செய்திருப்பன்....

நான் முந்தி நல்ல உசாராக் கதைப்பன். இப்பதான் இப்படிக்குரல் சோர்ந்து போச்சது. இப்படி ஒரு வருத்தத்துக்கு ஆளாயிட்டனே எண்டும் கவலையா இருக்கு. என்னாலை இப்ப முந்தி மாதிரி வேலை செய்ய ஏலாமல் இருக்கு. முந்தியெண்டா வீட்டு வேலை எல்லாம் நான்தான்

செய்யிறனான். அம்மா பாவம்தானே வருத்தக்காறி. அவவை நான் கஷ்டப்பட விடுறேல்லை. இப்ப ஒண்டும் செய்ய விருப்பமில்லாத மாதிரி இருக்கு. அடிக்கடி போய்ப் படுக்கத்தான் மனமாய் இருக்கு. இரவிலையும் ஒன்பது மணிக்குப் படுத்திடுவன். காலமை எட்டு மணிக்குப் பிறகு தான் எழும்பிறனான். எழும்பி என்னதான் செய்யிறது எண்டமாதிரி இருக்கும். விடியுது எண்டாலே ஒரு பயமாய் இருக்கும். இது என்னத்துக்கு விடியுது எண்ட மாதிரி இருக்கும். இரவு வாறது பரவாயில்லை. நிம்மதியா நித்திரை கொண்டிடலாம்.

ஓ... பகலிலை எந்த நேரமும் ஏதாவது கொறிச்சுக் கொண்டிருப்பன். அதாலையோ என்னவோ தெரியாது உடம்பு ஊதிட்டுது. முந்தி ஒரு டொக்டரிட்டைக் காட்ட அவர் தைரொயிட்டு சோதிக்கச் சொன்னவர். பிறகு சோதிச்சாப்பிறகு அதிலை ஒரு பிரச்சினையுமில்லை எண்டு சொன்னவர்.

சகோதரமா? ஒரு அண்ணா கனடாவிலை இருக்கிறார். மற்றவர் இங்கை வேலை செய்யிறார். இங்கை வேலை செய்யிறவரோடதான் நாங்கள் இருக்கிறம். இப்ப இந்தப் பிரச்சினையளோடை கனடாவிலை இருக்கிற அண்ணா என்னை அங்கை எடுக்கிறன் எண்டவர். நான் ஓம் எண்டு சொன்னனான். அது இங்கை உள்ளவருக்குக் கோபமாப் போச்சு, “நான் இவ்வளவு நாளும் பார்த்தனான். அவர் ஏன் எண்டும் கேக்கல்லை. இப்ப திடீரெண்டு அவருக்கு அன்பு வந்திட்டுதோ? அவர் கூப்பிடப் போறார் எண்ட உடனை நீங்களும் வலைக்கிழப்பிக் கொண்டு வெளிக்கிட்டிட்டியளோ எண்டு அறம் புறமாப் பேசினவர். அதற்குப் பிறகுதான் எனக்கு எந்த நேரமும் அழுகை வாற மாதிரி இருக்கு. அறையைப் பூட்டிப் போட்டு இருந்து அழுகிறனான்.

அம்மாதான் அடிக்கடி, ‘எழும்பு, சாப்பிடு, யோசிக்காதை’ எண்டு சொல்லிக் கொண்டிருப்பா. சிலவேளை அவ அப்பிடிச் சொல்லச் சரியான எரிச்சலா இருக்கும். கோபம் வந்தாப் பேசிப் போடுவன். பிறகு அவ இருந்து அழுது கொண்டிருப்பா.

கனடாவிலை இருக்கிற அண்ணா கேட்க நான் வாறன் எண்டு சொன்னது பிழையோ? நான் கலியாணமும் செய்யேல்லை. அங்கை போனால் ஏதாவது சரிவரும் எண்டும் யோசிச்சனான். சின்னண்ணாக்கு ஏன் கோபம் வந்தது எண்டு விளங்கேல்லை.

ஓமோம்... இப்படி மெல்லமாத்தான் நடக்கிறனான். கெதியா நடக்க ஏலாத மாதிரி இருக்கும். விருப்பமில்லாத மாதிரியும் இருக்கும்.

சிலவேளை முதுகு, கழுத்து எல்லாம் சரியா வலிக்கும். அதுக்கும் ஒரு டொக்டரிட்டைக் காட்டினது. அவர் எக்ஸ்ட்ரே எல்லாம் எடுத்துப் பார்த்திட்டு ஒண்டும் பிரச்சினை இல்லையாம் எண்டு சொல்கிறார். எல்லா டொக்டேஸும் பிரச்சினை இல்லை, பிரச்சினை இல்லை எண்டு சொல்லினம். ஆனால், எனக்கு ஒண்டும் ஏலாத மாதிரி இருக்கு. ஒண்டும் செய்ய விருப்பமில்லாமல் இருக்கு.

முந்தி எண்டா நான் நல்லாத் தைப்பன். வீட்டில மெசினும் இருக்குது. எங்கடை சட்டையள் எல்லாம் நான்தான் தைக்கிறது. சிலவேளை பக்கத்து வீட்டு ஆக்கள், முன்வீட்டு ஆக்கள் தந்தாலும் தைச்சுக் கொடுப்பன். ஒரு சாறி பிளவுஸ் தைக்க நூற்றி ஐம்பது ரூபா எடுப்பன். மலிவு எண்டு கண்பேர் என்னட்டைக் கேக்கிறவை. இப்ப ஒண்டும் செய்ய விருப்பமில்லாமல் இருக்கு. ஒரு அமைதி இல்லாத மாதிரி இருக்கு. சின்னச் சின்ன விடயங்கள் கூட மறந்திடுவன். அண்டைக்கு பாங்குக்குக் காசு எடுக்கப் போனான். பாங்கு புத்தகத்தை விட்டிட்டுப் போயிட்டன். அப்படி மிக முக்கியமான விடயங்களைக் கூடச் சிலவேளை மறந்திடுறன்.

எனக்கு ஏதோ நடக்கப் போது எண்டு பயமாய் இருக்குது. அப்பிடி நடக்க முதல் நானே செத்துப் போயிடுவம் எண்டும் தோன்றுது. ஒரு நாள் இப்படித்தான் நுளம்புத்திரியை அரைச்சப் போட்டுச் சாப்பிட்டனான். உடனேயே ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போயிட்டினம். ஒண்டும் நடக்கேல்லை. தப்பிட்டன்.

இருந்திருந்திட்டுக் கண்ணுக்கையும் வலிக்கிற மாதிரிக் கிடக்கு. எல்லாத்தையும் மறந்திட்டு எங்கையாவது தனிய ஒரு இடத்திலை போய் இருக்க வேணும் போலை இருக்கு. அங்கை மனிசர் ஒருத்தரும் இருக்கப்பிடாது.

* * * * *

நீங்கள் வலு மெல்லாமா, ஆறுதலாச் சொன்ன விடயங்கள் எல்லாவற்றையும் நான் முழுமையா விளங்கிக் கொண்டன். உங்கடை வாழ்க்கையிலை நடந்த சில சம்பவங்கள் உங்கடை மனதை நல்லாச் சோர்வடையச் செய்திட்டுது. பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கு நாங்கள் முயற்சி செய்வம்.

நீங்கள் யாரோ ஒருவரை மனதாலை விரும்பினதிலை எந்தப் பிழையும் இல்லை. அது மிக இயல்பான விடயம். அது பற்றி நீங்கள் குற்ற உணர்வு கொள்வது நீங்கள் அதிகம் ஒழுக்கமானவர் என்பதையே

காட்டுகிறது. உங்கள் ஒழுக்கம் தொடர்பாக நீங்கள் பெருமைப்படலாம் என்றே நான் நினைக்கிறேன். நீங்கள் எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் தவறாக நடந்து கொள்ளவில்லை என்பதை நான் முழுமையாக நம்புகிறேன். ஒருவரை மனதால் நினைப்பது தவறு என்றால் உலகத்தில் உள்ள மனிதர்கள் அனைவரும் தவறு செய்தவராகவே இருப்பர். உங்கள் சுயகணிப்பை உயர்த்திக் கொள்வதற்கு நீங்கள் முயற்சி செய்யலாம். ஒரு நாளுக்கான நேர அட்டவணை முதல் நாளே தயாரித்து அதன் படி நடக்க முயல் வேண்டும். அந்த நேர அட்டவணையில் உங்கள் மனதிற்கு மகிழ்ச்சி தருகிற விடயங்களையும் உங்கள் உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தக்கூடிய விடயங்களையும் நான் வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறேன் என்று நீங்கள் உணரக்கூடிய விடயங்களையும் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

நீங்கள் இன்னும் படிக்கலாம். படிப்பதற்கு வயது ஒரு போதும் தடை இல்லை. வேலை செய்யலாம். அப்படிச் செய்தால் உங்கள் சுயகணிப்பு உயரும்.

கனடாவிலை இருக்கிற அண்ணா கேட்டதற்கு நீங்கள் ஓம் என்று சொன்னதில் ஒரு தவறும் இல்லை. சின்ன அண்ணா ஏன் கோபப்படுகிறார் என்பது அவருடைய பிரச்சினை. அதை அவர் தீர்த்துக் கொள்ளட்டும். ஆனால், அவரது கோபம் உங்கள் மனதைப் பாதிக்காத படி நீங்கள் பார்த்துக் கொள்ளலாம்.

தையல் வேலையை நீங்கள் திரும்பச் செய்யத் தொடங்கலாம். அதன் மூலம் வரும் வருமானம் உங்கள் மனதுக்கு உற்சாகத்தைத் தரும். என்னால் முடியும் என்ற நம்பிக்கையை உருவாக்கும். மற்றவர்களுக்குச் சிறிய அளவிலாவது உதவி செய்யத் தொடங்கலாம். அப்போது வாழ்வுக்கு அர்த்தம் வரும். விடிவது மகிழ்வைத் தரும்.

நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைப் பார்க்கலாம். அவர் தரும் மருந்துகள் உங்கள் மனதைத் தூக்கிவிடும். இப்போது நாங்கள் தளர்வுப் பயிற்சியும் மூச்சுப் பயிற்சியும் செய்வோம். அது உங்கள் தலையிடி போன்ற பிரச்சினைகளுக்கு உதவும். உங்களோடு நான் மனத்தால் இணைந்திருப்பேன்.



சூதாட்டம்

எனக்கு ஒவ்வொரு நாளும் பயங்கரமான கனவுகள் வருது. தலைவிறைக்குது. நேற்றைக்கும் வயித்துக்கை நோகுது. அடிக்கடி வயிற்றாலை போகவாற மாதிரிக் கிடக்கு - இதென்ன வருத்தம் எண்டு யோசிச்சுக் கொண்டு படுத்தனான். கனவிலை என்றை சிறுகுடல் உடம்புக்கு வெளியாலை தெரியுது. சில பேருக்குக் காலின்றை பின் பக்கத்திலை வறிக்கோஸ் நாளம் உருண்டு உருண்டு தெரியிற மாதிரி என்றை சிறுகுடல் நீளமா வயித்திலை இருந்து நிலம் வரைக்கும் முட்டிக்கொண்டு நிக்குது. பிறகு பாத்நா அந்தச் சிறு குடலிலை இருந்து மூன்று பைகளுக்கு உணவு பிரிஞ்சு போற மாதிரி இருக்கு. ஒரு பையிலை தனி இரத்தம் சிவப்பாகச் சேருது. மற்றப்பையிலை மண்ணிறத்திலை மலம் மாதிரிச் சேருது. மூண்டாவது பையிலை சாப்பாடும் இரத்தமும் கலந்து போய் நிக்குது. இதென்னடாப்பா எனக்கு ஏதோ பெரிய வருத்தம் வந்திட்டிடுது எண்டு நல்லாப் பயந்து போய் திடுக்கிட்டு எழும்பிட்டன். எழும்பின பிறகு தான் “அட இது கனவு தானே நல்ல காலம் உண்மையா அப்பிடி எனக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை” எண்டு ஓரளவு நிம்மதியா இருந்திது. பிறகும் எனக்கு ஏதும் கடுமையான மனம் சார்ந்த வருத்தம் இருக்குமோ? அதைத்தான் இந்தக் கனவு எடுத்துச் செல்லுதோ எண்டு ஒரு பயமா இருந்திது. அது தான் உங்களிட்டை வந்தனான்.

சண்டை தொடங்கினாப் பிறகு எங்கள் எல்லாரையும் கனடாவிலை இருக்கிற அண்ணா ஸ்பொன்சரிலை கூப்பிடுறன் எண்டு சொல்லித்தான் நாங்கள் கொழும்புக்கு வந்தனாங்கள். எல்லாருக்கும் ஸ்பொன்சர் சரிவாற மாதிரி நிலைமை. நான் மாத்திரம் ஓ.எல் எடுத்துப் போட்டுக்

கொஞ்ச நாள் வீட்டிலை நிண்டு தோட்டம் செய்தனான். பிறகு அடுத்த வருடம் எடுத்துப் பாஸ் பண்ணித்தான் ஏ.எல் செய்தனான். என்றை படிப்பிலை தொடர்ச்சி இல்லை எண்டு என்றை விசாச் சரி வராது எண்டு ஏஜண்ட் சொன்னவராம். “உன்னாலை தான் நாங்களும் போக ஏலாமல் கிடக்கு” எண்டு அம்மா ஒரே புறுபுறுத்தபடி, “அந்த நேரம் ஒழுங்காப் படிக்கச் சொல்லப் படிக்கேல்லை. சுமமா விளையாடிக் கொண்டு திரிஞ்சாய். இப்ப உன்னாலை எல்லாரும் இஞ்சை அடைஞ்சு கிடக்க வேண்டி இருக்கு” எண்டு தம்பியும் அடிக்கடி ஏசிறான். அம்மா பேசியதை விடவும் தம்பி பேசிறது ஆகத் தாங்க ஏலாமல் கிடக்கு.

எந்த ஒரு விடயத்திலையும் விருப்பமில்லாமல் கிடக்கு. அம்மா ஒரே படி, படி எண்டு ஆக்கினை. இப்ப இங்கிலிஸ் வகுப்புக்குப் போறன். அதுவும் ஒண்டும் விளங்காத மாதிரி இருக்கு. வகுப்பிலை நான் ஒருத்தரோடையும் கதைக்கிறேல்லை. வகுப்பின்ரை அடியிலை மூலையாய் பாத்து இருந்திட்டு வந்திடுவன். சாப்பிடவும் விருப்பம் இல்லை. அதனாலை ஒழுங்காகச் சாப்பிடுறேல்லை. அம்மாவோடை சரியாக் கோபம் வரும். போன வருடம் கடுமையா டெங்கு வந்து ஆஸ்பத்திரிலை இருந்தனான். அதோடை ஆக உடம்பு மெலிஞ்சிட்டுது.

முந்தி எனக்கு நல்ல கடவுள் பக்தி. இப்ப நான் கோயிலுக்கும் போறல்லை. வாழிறது கஷ்டம் எண்டால் செத்துப் போறது நல்லது தானே எண்டும் நினைப்பேன். பெடியளோடை கதைச்சால் கொஞ்சம் ஆறுதலாயிருக்கும். பெடியள் எண்டால் என்னோடை படிச்ச ஆக்கள் வேறை ஒத்தருமில்லை. ஆனா அம்மாவுக்கு அவங்களைப் பிடிக்காது. அவங்களோடை சேர்ந்து விளையாடப் போய்த் தானாம் நான் அழிஞ்சு போனன். எனக்கு விளையாட விருப்பம். புட்போல் நல்லா அடிப்பேன். அது பிழையோ?

வீட்டிலை அம்மா நெடுகப் புறுபுறுக்கிறதாலை நான் அறையைப் பூட்டிப்போட்டு இருந்திடுவேன். பிறகு அதுக்கும் ஏசுவா. அம்மா இப்ப என்னத்துக்கு இஞ்சை கூட்டிக்கொண்டு வந்தவ எண்டால் நான் கொஞ்சம் காசு வீட்டிலை இருந்து எடுத்துப் போட்டேன். அண்ணா அனுப்பின காசுதான். காசு வைச்ச விளையாடிப் பார்த்தனான். காசு போயிட்டுது. இன்னொருக்கா வைச்சால் போன காசு வரும் எண்ட மாதிரி இருந்தது. ஒரு பெடியன் கடன் கேட்டது எண்டு சொல்லி அம்மாட்டைக் கேட்டு வாங்கி விளையாடினான். சில நேரத்திலை எனக்குக் காசு வந்திருக்கும். எண்டாலும் அதைக் கொண்டு வீட்டை வர மனம் வராது. இன்னொருக்கா விளையாடினா இன்னும் கனக்கக் காசு வரும் எண்ட மாதிரி இருக்கும்.

அண்ணா காசு அனுப்பிறதாலை தானே அம்மா அவரைப் பெரிசு எண்டு நினைக்கிறா. எனக்கும் கையிலை காசு புழங்க வேணும் எண்டு ஆசையா இருக்கும். இதை நிப்பாட்ட வேணும் எண்டுதான் அம்மா இப்ப கூட்டிக் கொண்டு வந்தவ. இன்னும் ஒருக்கா நான் போனால் போன காசை நான் எடுத்திடுவன். அதுக்குப் பிறகு நான் போகமாட்டேன். என்னை ஒருக்கா விடச் சொல்லி அம்மாட்டைச் சொல்லி விடுங்கோ. அம்மா இப்ப ஆள் வைச்சு என்னை உளவு பார்க்கிறா. நான் எங்கை போறன்வாறன் எண்டு பாக்கிறா.

படிக்கிறது ஒண்டும் ஞாபகம் இல்லை. முதுகு வலிக்குது. உடம்பெல்லாம் எரியிற மாதிரி இருக்கு. பயங்கரக் கனவு வந்து நித்திரை குழம்பினால் தலையிலை ஊசியாலை யாரோ குத்திற மாதிரி இருக்கும். இந்த வேதனை தாங்க மாட்டாமல் ஒருநாள் கொஞ்சம் குடிச்சனான் தான். அம்மா அதுக்கு இரண்டு நாளாப் பேசிக் கொண்டிருந்தா. காண்ட் போனிலை ஒரு பெடியனோடை கதைச்சதுக்கு அம்மா போனைப் பறிச்சவ. அப்பதான் கோபத்திலை கத்தியை எடுத்துக் காலை வெட்டினனான். அது காயம் இப்ப மாறிட்டுது. அம்மா அப்ப கூட டொக்டரிட்டைக் கூட்டிக் கொண்டு போகேல்லை. காசு எடுத்திட்டன் எண்டுதான் அவக்குப் பிரச்சினை. நான் இன்னும் ஒரே ஒருக்கா விளையாடினாப் பெரிய தொகை எடுப்பன்.

ஓ.... சில வேளை கடையின்ரை கதவைத் தள்ள வேணுமா, இழுக்க வேணுமா எண்டு சந்தேகமாய் இருக்கும். ஐ.சி யைத் துலைச்சப்போட்டன். அது பெரிய பயமாக் கிடக்கு. இப்ப ஜி.எஸ் தந்த துண்டைத்தான் கொண்டு திரியிறன். அம்மா நினைக்கிற மாதிரி நான் கூடாத பெடியன் இல்லை. நாயைக்கண்டாலும் சாப்பாடு போடுவேன். பிச்சைக்காரருக்குக் கட்டாயம் காசு போட்டிட்டுத்தான் போவன். அம்மா காசு தராட்டி ஆரிட்டையும் கடன் வாங்கியெண்டாலும் ஒருக்கா விளையாடத்தான் வேணும்.

* * * * *

நீங்கள் செய்யிற சில விடயங்களுக்கு அம்மா தடைவிதிக்கும் போது அல்லது அம்மா குறை சொல்லும் போது உங்களுக்கு அம்மாவிலை நிறையக் கோபம் வருது. அம்மா பாவம் ஒவ்வொரு மனிதர்களுடன் சிறப்பான தொடர்பாடலை எப்படி மேற்கொள்வது என்பது பற்றி எல்லாம் அவ படிக்கவில்லை. ஆயினும், உங்கள் எல்லோரையும் கூட்டிக் கொண்டு கனடா போகப் புறப்பட்டதும் உங்களை ஆங்கிலம் படிக்கச்

சொல்லி வற்புறுத்துவதும் அவளினுடைய நோக்கம் நல்லது என்பதைத்தான் காட்டுது. அதை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுமா? சரி, அம்மா உங்களைப் பெடியங்களோடே சேரவேண்டாம் என்று தடுக்கிறதும், அவர்களோடே சேந்துதான் இந்தச் சூதாட்டத்தை நீங்கள் பழகினீர்கள் என்ற பயத்தாலை. ஆனால், உண்மையில் உங்கள் மனதில் இருக்கும் நெருக்கீடுதான் உங்களைச் சூதாட்டத்தை நோக்கி இழுக்குது என்பது எங்களுக்குப் புரியுது. உங்கள் நண்பர்களைப் பிழை சொல்ல முடியாது. உங்கடை மனம் ஆரோக்கியமா இருந்திருந்தால் நண்பர்கள் கூப்பிட்டாலும் நீங்கள் போயிருக்க மாட்டீர்கள். உண்மையில் நீங்கள் நல்ல பிள்ளை. இல்லாவிட்டால் எல்லா விடயங்களிலும் உண்மை சொல்லிவராக நீங்கள் இருக்கமாட்டீர்கள். நீங்கள் மது அருந்திய வியடத்தைக் கூட மறைக்கவில்லை.

வாழ்க்கையின் பல பகுதிகளில் நீங்கள் தோல்வி அடைந்துவிட்டீர்கள். அதை மறப்பதற்குச் சூதாட்டத்திலாவது வெற்றியடைய முனைகிறீர்கள். ஆனால், நிகழ்தகவின் படி பார்த்தால் வாழ்வில் நேர்மையாக வெற்றி அடைதல் சூதாட்டத்தில் வெற்றி அடைவதை விட இலகுவானது. நீங்கள் நண்பர்களோடு உதை பந்து விளையாடப்போவது நல்ல விடயம். அதற்கு அனுமதிக்கும்படி நான் அம்மாவிடம் கூறுவேன்.

நாங்கள் தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்வோம். கோபத்தைக் கையாளும் முறைகளைப் படிப்போம். சந்தோஷமாகப் படிக்கக் கூடிய சூழலில் ஆங்கிலம் படிப்பது பற்றி யோசிப்போம். வாழ்வின் சிறு வெற்றிகளை சரியான முறையில் அடைய முயல்வோம். உள மருத்துவ நிபுணரையும் பார்ப்போம்.



சரியும் இளமை

நான் கிராமத்திலை படிக்கேக்கை நல்ல கெட்டிக்காரப் பொடியனாத்தான் இருந்தனான். ஐஞ்சாம் வகுப்பு 'ஸ்கொலசிப்' பாஸ் பண்ணினனான் எண்டு இப்ப சொன்னா ஆரும் நம்பினமில்லை. இப்ப என்னுடைய நிலைமை அவ்வளவு மோசமாயிட்டுது. "நீ இருந்தாலும் சரி, செத்தாலும் சரி" எண்டு அப்பாவே சொல்ற அளவுக்குப் போயிட்டுது. அதை யோசிச்சா அழுகை வரும். இருபது வயது ஆம்பிளைப் பிள்ளை அழுகிறது வெட்கம் எண்டு எனக்குத் தெரியும். ஆனால், அடக்க முடியாமல் அழுகை வந்தால் மொட்டை மாடியிலை தனியப் போய் இருந்து அழுவன்.

நாங்கள் நகரத்துக்கு வரேக்கை நான் எட்டாம் வகுப்புப் படிக்கிறன். அப்ப படிப்பிலை மட்டுமில்லை விளையாட்டிலையும் நான் நல்லாச் செய்வன். என்னை ஒரு பிரபலமான கல்லூரியிலைதான் சேத்தவை. அங்கை படிச்ச பெடியன் எல்லாம் பணக்கார வீட்டுப்பிள்ளையன். காரிலைதான் வந்து இறங்குவினம். நான் ஒரு மூலையிலை பேசாமல் இருப்பன். அவை ஒருத்தரும் பெரிசா என்னை மதிக்கிறதில்லை எண்டு நினைப்பன். அப்பத்தான் ஒரு நாள் ஒரு பணக்கார வீட்டுப்பொடியன் சொன்னான். "நீ ஏன் எப்பவும் எதையோ பறிகுடுத்த மாதிரி இருக்கிறாய். பின்னேரம் என்னோட வா. நான் சந்தோஷமா, உற்சாகமா இருக்கிறது எப்படி எண்டு காட்டுறன் எண்டு". அவன் சொல்லிறது செய்யிறது எல்லாம் சரி எண்டு நான் நினைச்சன். ஏனென்டால் அவனை மற்றப்பிள்ளையன் எல்லாருமே பெரிசாத்தான் நினைச்சவை. அண்டைக்கு

அவனுக்குக் கார் வரேல்லை. என்னை பஸ்ஸிலை கூட்டிக் கொண்டு போனவன். ஒரு றுாமுக்கு நாங்கள் போனம். சந்தோஷமா இருக்கிறதைப் பற்றி எனக்குச் சொல்லித் தந்தான். நானும் அவனும் சந்தோஷமா இருந்தம்.

அதுக்குப் பிறகு நானும் அவனும் நல்ல நெருக்கமாயிட்டம். அவனுக்கு வேறே சில நண்பர்களும் இருந்தினம். மெல்ல மெல்ல நாங்கள் எல்லாம் சேர்ந்து குடிக்கத் தொடங்கினம். ஸ்மோக் பண்ணிப் பார்த்தம். பாக்கு வாங்கிச் சாப்பிடுவோம்.

வீட்டிலை ரியூசனுக்குப் போறதெண்டு சொல்லிப்போட்டு வெளிக்கிடுவம். நல்ல நல்ல படங்கள் எல்லாம் பாப்பம். எங்களுக்குப் பிடிச்ச கதாநாயகி பற்றி மணிக்கணக்கா இருந்து கதைப்பம். பிறகு ஒரு நாள் அவன் என்னை ஒரு கொமினிக்கேசனுக்குக் கூட்டிப் கொண்டு போனான். எதுக்குள்ளாலை பிறவுஸ் பண்ணி எப்படிப் படம் எல்லாம் பார்க்கலாம் எண்டு சொல்லித் தந்தான். அதுக்குப் பிறகு இண்டைக்கு வரைக்கும் அப்படிப்படங்கள் பாக்காட்டி எனக்கு நித்திரை வராது. எனக்குத் தெரியும் நீங்களும் என்னைக் கெட்ட பெடியன் எண்டுதான் சொல்லுவியன். ஆனால், எனக்கு மனப்பாரம் தாங்க ஏலாமல் தான் வந்தனனான். இப்ப அவங்கள் எல்லாம் வெளிநாட்டுக்குப் போயிட்டாங்கள். நான் தான் இஞ்சை தனிச்சுப் போனன்.

இப்படி எல்லாம் குழப்படியன் விட்டாலும் நான் ஆரிட்டையும் அகப்படாமல் தப்பித்தப்பி ஓ.எல் மட்டுமட்டாப் பாஸ்பண்ணி ஏ.எல் படிச்சனான். ஏ.எல் படிக்கேக்கை ஒரு பிள்ளையை 'லவ்' பண்ணினான். அவ இப்ப யூ.கே.க்குக் போட்டா. என்னை அங்க வரச் சொல்லிக் கூப்பிடுறா. நான் ஏ.எல் 'செகண்ட் சை' யிலையும் எல்லாப் பாடமும் பெயில் விட்டிட்டன் எண்டு அவக்கும் தெரியாது. நான் 'திரி சீ' எண்டுதான் அவவுக்குச் சொன்னனான். அவ ஸ்ருடன் விசா போட்டு வரச்சொல்லி ஒவ்வொரு நாளும் சொல்லுவா. நான் இரவில் ஒவ்வொருநாளும் அவவோடை ஒரு மணித்தியாலம் கதைப்பன். ஆனாலும் அவக்கு இந்தப் பிரச்சினை ஒண்டும் தெரியாது. அவ நான் நல்ல பெடியன் எண்டுதான் நினைச்சுப் கொண்டிருக்கிறா.

ஏ.எல் பெயில் விட்டாப்பிறகு கொஞ்ச நாள் ஒரு இடத்தில் 'பாட் ரைம்' வேலை செய்தனான். பிறகு அவையும் என்னை நிப்பாட்டிப் போட்டினம்.

அம்மா எந்த நாளும் திட்டு. மூத்த பிள்ளையாம் பொறுப்பில்லையாம். எனக்கு இப்ப அப்பா, அம்மாவிலைதான் சரியான கோபம். அந்த நேரம் இந்தப் பெடியன் என்னைப் பிழையான வழியிலை கொண்டு கோகேக்கை இவை என்ன செய்தவை? இவையும் பொறுப்பில்லாமல் தானே இருந்தவை. இப்ப என்னைப் பொறுப்பில்லையாம் எண்டு சொல்லினம். எனக்கு இப்ப தெரிது நான் மாற வேணும் எண்டு. ஆனால் கஷ்டமாயிருக்கு. என்னை அறியாமலே கொழுனிகேசனுக்கு போய் அந்தப் படங்களைப் பாக்கிறன்.

வீடு நல்ல சுத்தமாய் இருக்க வேணும் எண்டு சொல்லுவேன். அம்மா அதைக் கேக்க மாட்டா. ஒரு நாள் வீட்டிலை கிடந்த தேவையில்லாத சாமான் எல்லாம் தேடி எடுத்து வெளியிலை போட்டு எரிச்சனான். அம்மா அதுக்கும் பேசிறா. அவ செய்ய வேண்டிய வேலையை நான் செய்தா அதுக்கும் பேச்சு. நான் மூத்த பிள்ளை எண்டா நான் சொல்லுறத தம்பி, தங்கச்சி கேக்க வேணும். அவை ஒருத்தரும் என்னை மதிக்கிறேல்லை. போனகிழமை தங்கச்சிக்குச் சொன்னனான் “ஒரு பெடியனோடையும் கதைக் கப்படாது. அறிஞ்செண்டால் தலை சிதறும் எண்டு” அவள் வாயடிக்கிறாள். “நீ பெரிய திறமோ?” எண்டு கேட்டவள்.

இப்ப குடிக்கிறதைத் குறைச்சிட்டன். ஏனெண்டாக் காசு இல்லை. வீட்டிலை அப்பா காசு வைக்கிற இடத்திலை அவருக்குத் தெரியாமல் தான் எடுக்கிறது. ஒரு நாளைக்கு ஐம்பது நூறு எடுத்தால் கண்டு பிடிக்க மாட்டார். கனக்க எடுத்தால் அகப்பட வேண்டி வரும். சினிமாப் படம் றிலீசான நாள் அண்டைக்கே பாக்க வேணும் எண்ட ஆசை இப்பவும் இருக்கு. அதிலைவாற ஹீரோ மாதிரி உடுப்புகள் வாங்குவேன். கோயிலுக்குப் போனால் அழுகை வரும். எனக்கு உதவி செய்யச் சொல்லி கடவுளிட்டைக் கேட்டுக் கேட்டு அழுவேன். நித்திரைக் குழப்பம் இருக்குத்தான்.

இனி இஞ்சை இருந்து ஒண்டும் செய்ய ஏலாது. யூ.கேக்குத் தான் போகவேணும். அப்பா காசு தாறாரில்லை. நீங்க ஒருக்கா அவரைத் கூப்பிட்டுக் கதைப்பியளோ? எனக்குத் காசு குடுக்கச் சொல்லிச் சொல்லி விடுறியளோ, நான் உங்களிட்டைக் கன விடயங்கள் சொல்ல வேணும். மறந்து போடுவன் எண்டுதான் இந்த நோட்புக்கிலை எழுதிக் கொண்டே வந்தனான்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன விடயங்கள் எல்லாம் எனக்கு நல்லா விளங்குது. நீங்கள் 'கெட்ட பெடியன்' எண்டு நிச்சயமா நான் நினைக்கேல்லை. பெடியங்களை அப்பிடி "நல்ல பெடியன்", "கெட்ட பெடியன்" எண்டு பிரிக்க முடியாது எண்டு நினைக்கிறேன்.

ஆனால், ஐஞ்சாம் வகுப்பிலை ஸ்கொலசிப் பாஸ் பண்ணிற அளவுக்கு இருந்த நுண்மதி இந்தச் சூழலுக்கை வந்து மாட்டுப்பட்டு இப்படி வந்திட்டுதே எண்டு கவலைப்படுகிறேன். எண்டாலும் முடிந்தவை முடிந்தவையே. அதைப்பற்றி அதிகம் கதைச்சுப் பிரயோசனமில்லை. இனிமேல் நடக்கப் போற விடயங்களைப் பாப்பம்.

நிச்சயமா நான் உங்கடை அம்மா, அப்பாவைக் கூப்பிட்டுக்கதைப்பன். உங்களுடைய பொருத்தமற்ற பழக்க வழக்கங்களில் இருந்து படிப்படியா நீங்கள் விடுபடுகிறதுக்கு அவர்கள் எப்படி உதவலாம் என்பது பற்றிக் கதைப்பேன்.

அதைவிட நீங்களும் நானும் சந்தித்துக்கொள்ளும் அமர்வுகளில் நாம் பேசிக்கொள்ளவேண்டிய திட்டமிடவேண்டிய செயற்படுத்த வேண்டிய பல விடயங்கள் இருக்கின்றன.

உங்களுடைய வாழ்வின் நீண்டகால குறுகிய கால இலக்குகளைப் பற்றிப் பேசி முடிவெடுப்பம். அந்த இலக்குகளை அடைவதற்கு நாம் செய்ய வேண்டிய விடயங்களைச் சிறு சிறுபகுதிகளாக உடைத்து எமது நாளாந்த நேர அட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ளுவம். எமது மனம் நேரான முறையில் சந்தோஷத்தைப் பெற்றுக் கொள்வதற்கும், எமது உடல், உள, சமூக, ஆன்மீக, குடும்ப நலத்துக்கும் வளர்ச்சிக்கும் உதவுவதற்கும் தேவையான விடயங்களை எமது நாளாந்த நேர அட்டவணையில் சேர்த்துக் கொள்ளுவம்.

மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைப்பொருள் பாவனை ஆகியன இப்போது எந்த அளவுக்கு இருக்கின்றன என்பதைப் பார்த்து, அவற்றைப் படிப்படியாகக் குறைத்து அதற்கான வெகுமதிகளைப் பெற்றுக் கொள்ளும் நடைமுறையைப் பின்பற்றுவம். அதே போல நீலப்படங்கள் பார்க்கும் நேரத்தைப் படிப்படியாகக் குறைத்து அதற்கான பரிசையும், பாராட்டையும் பெற்றுக் கொள்ளும் முறைக்கு வருவம்.

உங்களுடைய எதிர்காலத்தில் நாங்கள் உண்மையான அக்கறையுடன் இருப்பதால், இருவரும் சேர்ந்து இந்தப் பயணத்தில் வெற்றி பெறுவோம்.



பட... பட...இதயம் ...

எனக்கு என்ன வருத்தம் எண்டு எனக்கே தெரியேல்லை. எல்லாநேரமும் ஒரு பதற்றமாக் கிடக்கு. இதயம் அடிக்கடி 'படபட' வெண்டு துடிக்கிறது கேக்குது. தெரிஞ்ச ஒரு டொக்டரிட்டைத்தான் முதல் போனனான். அவர் பிறெஸ்சர் பாத்வர். 'பிளட் சுகர்' மாதிரி சில ரெஸ்ருகளும் செய்யச் சொன்னவர். பிறகு சொன்னார், "உங்களுக்கு இதயத்துடிப்பு வீதம் கொஞ்சம் கூடுதலாத்தான் இருக்கு. ஆனால் உடம்பிலை ஒரு வருத்தமும் இருக்கிற மாதிரித் தெரியேல்லை. பெரும்பாலும் இது மனம் சம்பந்தப்பட்டதாகத்தான் இருக்கும்" எண்டு. அதுதான் உங்களிட்டைப் போகச் சொன்னவர்.

உண்மையைச் சொன்னால் எல்லோரோடையும் எரிஞ்ச விழுறன்தான். என்றை கோபத்துக்கு என்ன காரணம் எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. நல்ல ஒரு கொம்பனியிலை வேலை செய்யிறன். நல்ல சம்பளம் வருது. ஆனா என்றை வாழ்க்கையிலை என்னவோ பிழைச்சப் போன மாதிரி இருக்கு.

நான் சின்ன வகுப்பிலை படிக்கேக்கை நல்ல கெட்டிக்காரி. நல்லாப்பேசுவன். நல்லாப் பாடுவன். ஐந்தாம் வகுப்பு ஸ்கொலசிப் பாஸ் பண்ணினனான். பிறகு என்னை ஒரு ஹொஸ்டலிலை சேர்த்து விட்டவை. பள்ளிக்கூடம் பெரிய பள்ளிக்கூடம்தான். ஆனாலும் எனக்கு அவையின்றை 'றூஸ்' அதிகம் பிடிக்கேல்லை. சனி, ஞாயிறிலை வீட்டை வந்தால் அம்மாவும், அப்பாவும் ஏதோ ஒரு விடயமா அடிபடுவினம். எனக்குக் கொஸ்ரலும் பிடிக்கேல்லை. வீடும் பிடிக்கேல்லை. அப்பவே இரவிலை நித்திரை வராது. எண்டாலும் நான் நல்லாப் படிச்சன். ஓ.எல். இலை எப்படியும் மெடிசின் போகவேணும் எண்டு படிச்சன். அது

சரி வரேல்லை. ஒரு நாள் ஹோம்வேக் செய்யேல்லை எண்டு ரீச்சர் பிடிச்ச என்னை வகுப்புக்கு வெளியிலை விட்டிடா. அவ்வளவு பொம்பிளைப் பிள்ளையளும் பார்க்க நான் வெளியிலை நிண்டன். அண்டுதான் முதல் முதல் சரியான கோவமா இருந்தது. வீடு அமைதியாக இருந்திருந்தா நான் ஹோம் வேக் செய்திருப்பன். அப்ப எனக்கு வீடும் பிடிக்கேல்லை, ஹோஸ்டலும் பிடிக்கேல்லை. வகுப்பும் பிடிக்கேல்லை. இந்த நிலையிலை நான் நண்பர்களோடையும் எரிஞ்சு விழுந்தன். ஏ.எல் நிசல்ற் சரிவரேல்லை. பிறகு பிறைவேற்றா டிகிரி செய்துதான் இந்தக் கொம்பனிக்கு வந்தனான்.

என்னோடை படிச்ச, என்னைவிட ஓ.எல். இலை குறைஞ்ச நிசல்ற் எடுத்த பிள்ளையள் எல்லாம் யூனிவேசிறி போய், கலியாணம் செய்து, வெளிநாட்டுக்குப் போயிட்டினம்.

எனக்குத்தான் ஒண்டும் சரிவரேல்லை. நான் ஒரு பெடியனை 'லவ்' பண்ணினனான். எனக்கு அடிக்கடி கோபம் வருது எண்டு அவன் விலகிட்டான். அதுக்குப் பிறகுதான் எனக்கு எல்லாரிலையும் கோபம் கோபமா வருது. 'என்னாலதான் ஒண்டும் ஏலாது' எண்டு நினைக்கிறேன். எனக்கு இனிக் கலியாணம் சரிவராது எண்டு நினைக்க ஒரே பயமாயும், பதற்றமாயும் இருக்கு. 'நான் வாழ்க்கை பூராத் தனியாத்தான் இருக்கப் போறன். என்னிலை ஆரும் அன்பு காட்டமாட்டினம்' எண்ட நினைப்பு அடிக்கடி வருது. நெடுகலும் பெரு மூச்சு வருது. உடம்பெல்லாம் நோகிற மாதிரிக்கிடக்கு. விடிய எழும்பேக்கை நல்லாத்தலை இடிக்கும். பிறகு இரண்டு பனடோல் போட்டால் கொஞ்சம் குறைஞ்சமாதிரி இருக்கும்.

வீட்டிலை எந்த வேலையும் செய்ய மாட்டன். அம்மா ஏதும் வேலை செய்யச் சொன்னால் கோபம் வரும். 'உங்களுக்கு நான் தான் இடம்கண்டஆள். தங்கச்சி உங்களுக்குச் செல்லம். அப்பாவையும் நோகாமல் வைச்சிருங்கோ' எண்டு எரிஞ்சு விழுவன். அம்மா சிலவேளை அழுதிடுவா. "எனக்கு ஒருத்தரும் ஒண்டும் செய்து தரவேண்டாம். நானே செய்யிறன். உயிர் இருக்கும் வரைக்கும் செய்யிறன். பிறகு என்னெண்டாலும் செய்யுங்கோ" எண்டு சொல்லுவா. பிறகு யோசிச்சா, "பாவம், அவைவ ஏன் பேசினனான்" எண்டுஇருக்கும். எண்டாலும் அவ சின்ன வயதிலை என்னைக் ஹோஸ்டலிலை விட்டது எனக்குக் கோபம்தான்.

வயசு போகுது. கெதியா உழைக்கேணும். பிறகு ஆரையாவது கலியாணம் செய்யவேணும். முப்பது வயதுக்குள்ளை பிள்ளை

பிறக்கோணும். அதுக்குப் பிந்தினா மூளை வளர்ச்சி குறைஞ்ச பிள்ளைதான் பிறக்கும். எல்லாம் கெதியாச் செய்யோணும் எண்டு நினைக்க ஒரே படப்படப்பாய் இருக்குது.

பிறகு ஒருக்கா நினைப்பன் நான் கலியாணம் செய்யப் போகிறவரும் நானும் சந்தோசமா இருப்பமா? அப்பாவும், அம்மாவும் சண்டை பிடிச்ச மாதிரித்தான் நெடுகச் சண்டை பிடிப்பமா? அவர் என்னை அடிமை மாதிரித்தான் நடத்துவரா? கலியாணம் செய்தாலும் தனிமை, செய்யாட்டிலும் தனிமை.... தனியான தனிமை, தனிப்பட்ட தனிமை. ஒரே குழப்பமா இருக்கு.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன எல்லா விடயங்களையும் நான் மிகக் கவனமாக கேட்டன்.

கடந்த இரண்டு வாரத்திலை கோபம் வந்த சந்தர்ப்பங்களை எல்லாம் ஒரு டயறியிலை எழுதுங்கோ. ஒவ்வொருமுறை வந்த கோபத்துக்கும் நூறுக்கு எவ்வளவு மாக்ஸ் போடலாம் எண்டும் குறிச்சுக் கொள்ளுங்கோ. அப்ப ஆகக் கூடுதலாக் கோபம் வந்த தினம், நேரம், சம்பவம் ஆகியவற்றை உங்களாலை இனம்காண முடியும். அந்த நேரம் உங்கடை மனதைக் குறுக்கறுத்த வசனம் எது அல்லது வசனங்கள் எவை எண்டு கண்டுபிடிக்கப் பாருங்கோ. அதையும் எழுதிக் கொள்ளுங்கோ. பெரும்பாலும் அவை மறை வாக்கியங்களாக இருக்கும். இப்ப நீங்கள் உங்கடை பிரச்சினையை எனக்குச் சொல்லிக் கொண்டிருந்த நேரத்திலையே “வாழ்க்கையிலை எல்லாம் பிழைச்சுப் போச்சு”, “வீடும் பிடிக்கேல்லை, ஹோஸ்டலும் பிடிக்கேல்லை, வகுப்பும் பிடிக்கேல்லை”, “எனக்குத்தான் ஒண்டும் சரிவரேல்லை”, “என்னாலைதான் ஒண்டும் ஏலாது”, “நான் வாழ்க்கை பூராத் தனியத்தான் இருக்கப் போறன்”, “என்னிலை ஆரும் அன்பு காட்டமாட்டினம்” கலியாணம் செய்தாலும் தனிமை, செய்யாட்டிலும் தனிமை” போன்ற மறை வாக்கியங்களைச் சொன்னீங்க. இந்த வசனங்களுக்குள்ளை எந்த வசனம் அடிக்கடி உங்கடை மனதின்ரை அடியிலை ஓடுது, அல்லது கடுமையாக் கோபம் வரேக்கை மனதைக் குறுக்கறுக்கிற வசனம் என்ன எண்டு கண்டுபிடிச்சு எழுதிக் கொள்ளுங்கள்.

இப்ப உதாரணமாக ‘என்னிலை ஆரும் அன்பு காட்டமாட்டினம்’ எண்டதுதான் அந்த முக்கியமான வசனம் எண்டால் அந்த வசனத்துக்குச்

சான்றாக இருக்கக்கூடிய விடயங்களைப் பக்கத்திலை எழுதிக் கொள்ளுங்கோ. உங்கடை அப்பா, அம்மா ஹொஸ்டலில் விட்டது, நீங்கள் காதலிச்சவர் உங்களை வேண்டாம் என்று சொன்னது போன்ற விடயங்களை நீங்கள் அதற்குச் சான்றாகக் காட்டலாம். சரி, இருக்கட்டும். இப்ப அதுக்கு அடுத்ததா, அந்த வசனம் உண்மையில்லை எண்டதுக்கான ஆதாரங்களை எழுதுங்கோ. சிலவேளை உங்களுக்கு ஒரு நல்ல சிநேகிதி இருக்கலாம். அவ உங்களிலை நல்ல அன்பாய் இருக்கலாம். அல்லது அப்பா, அம்மா கூட ஹொஸ்டலிலை விட்டாலும் வேறு சந்தர்ப்பங்களில் உங்களிடடை அன்பு காட்டியிருக்கலாம். அந்தச் சந்தர்ப்பங்களை நினைச்சுப் பார்த்து அந்த வசனம் உண்மையில்லை எண்டதுக்கான ஆதாரங்களைத் தேடித் தேடி எழுதுங்கோ. இப்ப 'என்னிலை சில சில வேளைகளிலையாவது அன்பு காட்ட ஆக்கள் இருக்கினம்' என்பது சிலவேளை அந்த மாற்று வசனமா இருக்கலாம். உங்களிலை அன்பு காட்ட நானும் இருக்கிறன். கட்டாயம் அதையும் நீங்கள் கவனத்திலை எடுத்துக் கொள்ள வேணும்.

இதே மாதிரி உங்கடை மனதிலை வாற எல்லா மறை எண்ணங்களுக்கும் மாற்று வசனம் தேடிக் கொள்ளிறதுக்கு நான் உதவுவேன். ஒரு சில வாரங்களுக்குள்ளை உங்கடை இதயம் அமைதியாத் துடிக்கத் தொடங்கிடும்.



போனது என் மயிர்தான்!

என்னை அறியாமல் தான் நான் என்றை தலைமயிரைப் பிடுங்கிறன். யாராவது என்னை ஏசினை அண்டைக்குக் கூடுதலாப் பிடுங்கிப் போடுவன். நான் தலை மயிரைப் பிடுங்கினா அம்மா என்னை ஏசுவாங்க. அவங்க ஏசினை நான் அதிகமாகப் பிடுங்கிட்டிருப்பேன். அப்புறம் அம்மா இன்னும் ஏசுவாங்க. நான் இன்னும் அதிகமாகப் பிடுங்கிடுவேன். இப்படியே இது தொடர்ந்துகிட்டுப் போகுது.

வீட்டிலை ஒருத்தரும் இல்லாம நான் தனிய இருக்கிற நேரங்களிலையும் அதிகமாகத் தலைமயிரைப் பிடுங்கிடுவன். பள்ளிக்கூடம் போற நாட்களை விட ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலை அதிகமாகப் பிடுங்கிப் போடுவன். பள்ளிக் கூடத்திலை எல்லாரும் என்னை “மொட்டையன்” எண்டு கூப்பிடுறாங்க. அது எனக்குச் சரியான கவலையா இருக்கும். சில வேளை கடுமையாக் கோபம் வரும். அதனாலே நான் வகுப்பிலை யாரோடையும் சேர்ந்துக்கிறதில்லை. அவங்களும் என்னைச் சேத்துக்கிறதில்லை. தமிழ்ப்பாடம் படிப்பிக்கிற ரீச்சரும் சிலவேளை கேள்வி கேக்கிற நேரம் “மொட்டையன் சொல்லும்” என்று சொல்லுவா. அப்ப வகுப்பு முழுதும் சிரிக்கும். அந்தநேரம் சரியாக் கோவம் வரும். ஆனா ஒண்டும் செய்ய ஏலாது எண்டு தெரியும். மற்றப் பெடியங்கள் சிலவேளை எனக்கு அடிச்சாலும் நான் வாங்கிக் கொண்டு பேசாமல் இருப்பன். திருப்பி அடிக்கமாட்டன். உள்ளுக்குச் சரியான கோவமா இருக்கும். நகத்தைக் கடிச்சக் கொண்டிருப்பன். நான் நகம் கடிச்சா அம்மா ஏசுவாங்க. அப்பாவும் சிலநேரம் நகம் கடிச்சக் கொண்டிருப்பார். அப்ப, அம்மா ஏசமாட்டாங்க.

ஓ..... நாலாம் வகுப்பிலை இருந்து இந்தத்தலைமயிலர் புடுங்கிற பழக்கம் இருக்கு. ஏதோ தலையெல்லாம் கடிக்கிற மாதிரி அரிக்கிற மாதிரி இருக்கும். அதனாலை பிடுங்கிடுவேன். நான் சின்ன வகுப்பிலை நல்ல கெட்டிக்காரனாத்தான் இருந்தன். எழுபது, எண்பது மாக்ஸ் எல்லாம் எடுத்திருக்கேன். அப்புறமாத்தான் கொஞ்சம் கொஞ்சமா மாக்ஸ் எல்லாம் குறைஞ்சிண்டு வரத் தொடங்கிட்டுது. இப்ப நான் ஆறாம் வகுப்புப் படிக்கிறேன். மாக்ஸ் எல்லாம் நாப்பது, ஐம்பது அப்படித்தான் வரும்.

இரவு சரியா நித்திரை வாறதில்லை. பத்து மணிபோலை தூங்கிட்டேன்னா, அப்புறமா மூண்டு மணிக்கெல்லாம் நித்திரை போயிடும். எழும்பிட்டுத் தலை மயிரைப் பிடுங்கிண்டே இருப்பேன். அப்புறமா ஏழு மணிக்கெல்லாம் ஸ்கூல் போற நேரம் தூக்கமா வாற மாதிரி இருக்கும். அதனாலை சிலவேளை ஸ்கூல் போகாமல் நிண்டிருவேன்.

போனகிழமை போலை காய்ச்சல் வந்திடுச்சி. அது மாறினாப்புறம் இப்ப இரவிலை படுக்கையிலை சலம் விட்டிருவேன். அதுக்கும் அம்மா அடிச்சாங்க. இவ்வளவு பெரிய பெடியன் ஆனப்புறம் இப்பிடிச் செய்ய உனக்கு வெக்கமாயில்லையா அப்படின்னு கேக்கிறாங்க. நான் வேணும்னு செய்யலைன்னு சொன்னால் அவங்களுக்குப் புரியலை. அப்ப நான் வீட்டை விட்டு எங்காவது ஓடிடுவமான்னு யோசிக்கிறேன்.

நான் சின்ன வயசிலை இரவிலை எழுந்திட்டு அழுதின்னே இருப்பேன். அப்பெல்லாம் என்கிட்ட அம்மாள் வந்திடுச்சு எண்ணு சொல்லி பூசாரியைக் கூட்டிக்கிட்டு வந்து திருநீறு போட்டாங்க. அதுக்கப்புறம் எனக்கு இந்த தலைமயிரைப் பிடுங்கிற வருத்தம் மாறணும்னு அம்மா தெய்வத்துக்கு நேத்தி வைச்சாங்க. அந்த நேத்தி நிறைவேத்தணும்னு நான் அலகு குத்தி கதிர்காமத்துக்குக் காவடி எடுத்தேன். ஆனா அந்த அலகு குத்தினதெல்லாம் இப்ப எனக்கு நினைவு இல்லை.

இப்படியெல்லாம் செய்தப்புறமும் நான் இரவிலை எழுப்பி வீடெல்லாம் திரிவேனாம். எனக்கு அதெல்லாம் தெரியாது. ஸ்கூலை அசெம்பிளி நடக்கிற நேரம் தலையெல்லாம் சுத்திற மாதிரி இருக்கும். விழுந்து போயிடுவன் மாதிரி இருக்கும். வகுப்பிலை பாடம் நடக்கும் போது ரீச்சர் என்னை சொல்றாங்க எண்ணிறது புரியாத மாதிரி இருக்கும்.

எங்கடை அப்பா நிறையக்காலம் கப்பல்லை வேலை செய்தாங்க. அப்ப எல்லாம் வீட்டுக்கு வாறது குறைவு. அம்மாவும் நானும் தான் தனியா வீட்டிலை இருப்போம். இப்ப அப்பா வந்திட்டாரு. இனி அவர் கப்பல் வேலைக்குப் போகமாட்டாராம்.

இரண்டு நாளைக்கு முதல்லை விடியப்பறமா நான் ஒரு கனவு கண்டு விழிச்சுக்கிட்டேன். கனவிலை எனக்கு ரொயிலற் போக அவசரமா வருது. நான் வழக்கமாப் போற ரொயிலற் திருத்திக்கிட்டிருக்காங்க. எங்கள் வீட்டுக்குக் கிழக்குப் பக்கமா எட்டிப் பார்க்கிறேன். அங்கே கடையோடை சேத்தாப் போல ஒரு ரொயிலற் இருந்த ஞாபகம். றோட்டுக்கு மற்றப்பக்கமா இருந்த அந்த ரொயிலற் இப்ப பூட்டிக்கிடக்குது. வீட்டுக்கு வடக்குப்புறமா இருந்த ஞாபகம் வருது. அங்கிட்டிப் போய்ப் பார்க்கிறன். உள்ளே போயிட்டன். போன பிறகு பார்த்தால் ரொயிலட்டுக்கு மேற்குப் பக்கமிருந்து யாரோ எட்டிப் பார்த்துக்கிட்டு இருக்கிறாங்க. எட்டிப் பாக்க வேணாம் எண்ணு சொல்லிவிட்டு நான் ரொயிலட் போக ஆயத்தப்படுத்திறன். ஆனா அவன் திரும்ப எட்டிப் பார்த்தான். நான் உடனை வெளிலை ஓடி வாறன். வெளிலை வந்து பார்த்தா ஒரு குளம் மாதிரி இருக்கு. அதுக்குள்ளை அவன் ஒளிச்சிட்டான். நான் அந்த குளத்துத் தண்ணிக்கு மேலை அடிக்கிறன். கழிவு தண்ணி அவன்ரை முகத்திலை நல்லாப்படும் எண்டு நினைச்சு அடிக்கிறன். அதோடை முழிச்சிட்டன்.

அடுத்தநாள் இதே கனவு தொடர்ச்சி மாதிரி வந்தது. இப்ப ரொயிலற் எந்தத் திசையிலை இருக்குண்ணு தெரியல்லலை. ஆனா நான் உள்ளை போகும் போது அப்பாவும், அம்மாவும் அதுக்குள்ளை கதிரை போட்டிட்டு இருந்து கதைக்கிறாங்க. அப்ப நான் அதை விட்டிட்டு வேறை ஒரு ரொயிலற்றுக்குப் போனா, யாரோ இரண்டு, மூணு பேர் வெளிலை இருந்து ரொயிலற் கதவைப் பலமாத் தள்ளுறாங்க. நான் உள்ளே இருக்கேன்னு சொல்லுறன். அப்பிடியும் அவங்க தொடர்ந்து தள்ளிக் கொண்டே இருக்காங்க. எந்த நேரமும் உள்ளே வந்திடுவாங்க போல இருக்கிற நிலைமையிலை விழிச்சிக்கிட்டேன்.

* * * * *

வீட்டுச் சூழலும் பாடசாலைச் சூழலும் உங்களுக்குத் தொடர்ச்சியாக நெருக்கீட்டைத் தந்திருக்கு என்று விளங்கிக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கிறது. சின்ன வயதிலை நீண்ட காலம் அப்பா உங்களோடை இல்லாமல் இருந்தது ஒரு முக்கிய காரணம். வீட்டில் தனிமை உணர்வு தோற்றுவித்த பதற்றம் ஒருவேளை உங்கள் பழக்கத்தை ஆரம்பிக்கக் காரணமாக இருந்திருக்கும். பிறகு அது நச்சு வட்டமாக வரத் தொடங்கி விட்டது.

உங்கள் பதற்றம் குறைவதற்குத் தேவையான தளர்வுப் பயிற்சிகளை நாங்கள் செய்வோம். பாடசாலையில் யாரும் உங்களைப் பட்டப் பெயர் சொல்லி அழைக்கும் நிலையை மாற்றுவதற்கு உங்கள் பாடசாலை அதிபரோடு நாங்கள் தொடர்பு கொள்வோம்.

நீங்கள் சின்ன வகுப்பிலை கெட்டிக்காரனா இருந்திருக்கீங்க என்பதாலை உங்கடை நுண்மதி சிறப்பானது என்று தெரிகிறது. ஆகவே, நீங்கள் திரும்பவும் உயர்ந்த புள்ளிகளைப் பெறும் நிலைக்கு மாறமுடியும். அதற்கு எல்லா வகையிலும் நாங்கள் உதவுவோம்.

இரவிலை படுக்கையிலை சலம் விடுவதைக் கட்டுப்படுத்த என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை உங்கள் அம்மாவுக்குத் தெளிவாகச் சொல்லியிருக்கிறோம். பத்து நட்சத்திரம் எடுத்தவுடன் நீங்கள் விரும்பிய பரிசு உங்களுக்குக் கிடைக்கும். இரவு ஆறு மணிக்குப் பிறகு நீர் ஆகாரம் அருந்துவதைக் குறைப்பது நல்லது.

அலகு குத்திக் காவடி எடுத்த சம்பவம் பற்றி நாங்கள் அடுத்த முறை சந்திக்கும் போது விரிவாகக் கதைப்பம். அதில் எந்தப் பகுதி மறந்து போயிருக்கிறது என்பது பற்றிக் கவனமாகப் பார்ப்பம்.

உங்களுடைய கனவு மிகவும் அர்த்தம் பொதிந்தது. கனவை இவ்வளவு தெளிவாக நீங்கள் சொல்வது உங்கள் மனதைப் பார்க்கும் திறமை உள்ளவர்கள் என்பதைக் காட்டுகிறது. கனவு மூலம் ஆழ்மனம் என்ன சொல்ல வருகிறது என்பதை நீங்களும் நானும் கதைத்து முடிவு செய்வோம். நாங்கள் எப்போதும் உங்களுக்கு ஆதரவாக இருப்போம்.



டாம்பீக மனம்

இவள் ஒருத்தியை நான் வீணாக் கலியாணம் கட்டிட்டன். கட்டினதால்தான் நான் செய்யிற ஒவ்வொரு சின்ன விடயத்திலும் பிழைபிடிச்சுக் கொண்டு நிக்கிறாள். என்றை வடிவுக்கும் என்றை படிப்புக்கும் என்றை உழைப்புக்கும் எத்தனை பெட்டையள் என்னைச் செய்யக் கியூவிலை நிண்டவை. நான் நினைச்சிருந்தா ஒரு 'அமெரிக்கன் கேள்' அல்லது 'யூ.கே. கேள்' ஐ மறி பண்ணியிருப்பன். அப்பிடிச் செய்திருந்தா நான் இண்டைக்கு அமெரிக்காவிலை கோடிஸ்வரனா இருந்திருப்பன். அப்பரால்தான் இவளைக் கட்டவேண்டி வந்தது.

ஓ! நான் செலவழிப்பன்தான். மனிசர் உழைக்கிறது என்னத்துக்கு? சந்தோசமாகச் செலவழிக்கத்தானே? நான் வீணாச் செலவழிக்கிறனாம். நாளையைப் பற்றி யோசனை இல்லையாம் எண்டு இவள் சொல்லுறாள். அப்பிடி அவள் குறணி சொல்லுகிற நேரத்திலை நான் குடுத்துவிட்டிருவன் நல்லா. பின்னை வேறை என்ன செய்யிறது? நல்ல சாத்துச் சாத்திவிட்டிருவன். இப்ப அவள் என்னோடை இருக்க ஏலாதாம். அடிக்கிறனாம், பேசுறனாம், சித்திரவதை செய்யிறனாம் எண்டு சொல்லிக் கொண்டு தாய் வீட்டிலை போய் நிக்கிறாள். நிக்கட்டன். நான் ஒண்டும் செய்ய ஏலாது. இந்தப் பெண் விடுதலை அமைப்புகள் அது இதெண்டு ஏதோ இருக்குத்தானே. அவையோடையும் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறாள் போல கிடக்கு. அவை என்ன செய்யிறது? மயிர் பிடுங்கிறதே என்னட்டை?

அவள் கடைசிவரையும் 'டிவோஸ்' எடுக்கமாட்டாள். ஏனெண்டால் என்னட்டத்தான் காசுக்கு வரோணும். முந்தி நான் வேலை விட்டதுக்குப் பேசினவள். இப்பதான் அவளுக்கும் விளங்கும். நான் ஒருவேலை விட்டால்

பத்து வேலை செய்வன் என்று. அது அரசாங்க வேலையாம். அதை விடப்பிடாதாம் என்று அவள் சொல்லி எனக்குச் சரியான கோபம் வந்தது. அந்த கோவத்தோடைதான் ஆளை மூன்று நாள் அறைக்குள்ளே விட்டுப் பூட்டிவிட்டனான். அப்பவும் திருந்தேல்லை.

நான் வெளிக்கிட்டுப் போகேக்கை சும்மா அந்த மாதிரித்தான் இருக்கும்.சேட், ரவுசருக்கு மச் பண்ணத்தான் போடுவன். எப்பவும் .புல் சிலீவ். ரை கட்டுவன். மொடேர்ன் சப்பாத்து, பிறீவ் கேஸ் என்று வெளிக்கிட்டா இப்பவும் எல்லாரும் என்னை ஒருக்காத் திரும்பிப் பாப்பினம்.

நான் சாதாரண சாப்பாடெல்லாம் சாப்பிடமாட்டன். அநேகமா பிசா ஹற்றிலை ஓடர் பண்ணி எடுப்பேன். நித்திரையோ? நித்திரை கொள்றது குறைவுதான். ஒரு நாளைக்கு மூன்று, நாலு மணித்தியாலம் தான் நித்திரை கொள்ளுவன். உலகத்திலை பெரிய பெரிய ஆக்களெல்லாம் நித்திரை குறைவாக் கொண்டதாலைதான் பல விடயங்களைச் சாதிச்சவை. நல்ல பொழுதை எல்லாம் தூங்கிக் கழிக்கக்கூடாது.

என்னைக் கட்டுரையள் எழுதித் தரச்சொல்லி எல்லாப் பேப்பர் காரரும் கேக்கினம். போன வருடம் ஒரு கட்டுரை வந்தது. புனை பெயரிலை தான் எழுதினனான். நீங்கள் பாத்திருப்பியள். பிறகு நான் எழுதேல்லை. எழுத வேணும் என்று நினைக்கிறன். பிறகு எழுதாமல் விட்டிருறன். உண்மையைச் சொன்னால் என்ன? நான்வேறை கேள்ஸ் ஓடை நிறையக் கதைக்கிறன் என்று இவளுக்கு ஒரே சந்தேகம். என்றை மொபைலை எடுத்து எஸ்.எம்.எஸ் பாக்கிறது, நான் எங்கைபோறன், வாறன் என்று பாக்கிறது - அது தான் எனக்குக் கோபம் வாறது. நான் நல்ல வடிவா இருக்கிறன். அதாலை கேள்ஸ் கனபேர் என்னோடை கதைக்க விரும்பினம். அதுக்கு நான் என்ன செய்யிறது? எனக்கும் உணர்ச்சியள் இருக்குத்தானே. எனக்கு ஒரு சுதந்திரம் இருக்குத்தானே. நான் என்ன மரக்கட்டையே?

இப்ப எனக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லைப் பாருங்கோ. இவர் அண்ணர்தான் உங்களை ஒருக்காப் பாக்கோணும் என்று கூட்டிக் கொண்டு வந்தவர். எனக்குத் தெரியும். நீங்கள் என்னைப் பாத் உடனையே ஒரு வருத்தமும் இல்லை என்று சொல்லிப் போடுவீங்கள் என்று. நான் எவ்வளவு ஸ்மாட் ஆ இருக்கிறன்? எவ்வளவு உரப்பாக் கதைக்கிறன்? எனக்கு என்ன வருத்தம்? ஒரு வேலையிலை நிலைச்சு நிக்கிறனில்லையாம் என்று அண்ணர் சொல்லுகிறார். வெளிநாடுகளிலை பாருங்கோ.... ஒவ்வொருத்தனும் மாதத்துக்கு ஒரு வேலைக்கு மாறுறான்.

இஞ்சைதான் இவை தொடங்கினா சாகும் வரைக்கும் அல்லது பென்சன் எடுக்கும் வரைக்கும் ஒரே வேலை செய்யவேணும் எண்டு நினைக்கிறது.

எனக்கு ஒரே ஒரு சின்னப் பிரச்சினை இருக்கு. அதுவும் பிரச்சினையோ தெரியாது. என்னெண்டால் கிடுகிடுண்டு எண்ணங்கள் வரும். அது நான் முந்தி ஏ.எல்.படிக்கிற காலத்திலையே ஒரு கட்டுரை, எழுதத் தொடங்கினா ஒரு சொல்லு எழுத முந்தி என்றை மனதுக்குள்ளை பத்து வசனம் வந்திடும். அது ஒரு கெட்டித்தனம் தானே? என்ன சொல்லுறியன்?

சின்னப் பிள்ளையிலையே நான் கெட்டிக்காரன்தான். அப்பாவும் அம்மாவும் ஒரே சண்டை எண்டதாலை என்றை படிப்புப்பற்றி அவை அக்கறைப்படேல்லை. அப்பாக்குக் கோவம் வந்தா அம்மாவுக்குச் சிலவேளை உலக்கையாலையும் அடிச்சிருக்கிறார். அப்ப எல்லாம் நான் தான் இடையிலை போய் அம்மாவைக் காப்பாத்தியிருக்கிறன். இப்ப அம்மாவும் செத்திட்டா. உண்மையிலை இப்ப எனக்கு ஒத்தருமில்லை. பிற்காலத்திலை நான் எங்கையாவது ஹோமிலைதான் இருக்க வேண்டி வரும்.

சிலவேளை உயரமான கட்டிடத்திலை நிண்டால் கீழை பார்க்கும்போது கீழை பாஞ்சிடுவனோ எண்டு பயமா இருக்கம். ரோட்டிலை போகேக்கையும் வேகமா வாகனங்கள் வந்தால், வாகனத்துக்கு முன்னாலை பாஞ்சிடுவனோ எண்டு பயமா இருக்கும். அந்த நேரம் இதயம் படபடவெண்டு அடிக்கிற சத்தம் கேக்கும்.

வேறா ஒரு பிரச்சினையுமில்லை. கடன் கொஞ்சம் இருக்குத்தான். கனக்க இல்லை. ஒரு இருபது லட்சம். அது நான் சிம்பிளாக் குடுப்பன். நினைச்சா இரண்டு மாதத்திலை உழைச்சிடுவன்.

* * * * *

உங்கடை நிலைமை எனக்கு நல்லா விளங்குது. உங்களுக்கு ஒரு பிரச்சினையுமில்லை எண்டு நீங்கள் சொன்னாலும் உங்கடை வாழ்க்கை சந்தோசமாய் இல்லை எண்டு தெரியுது. உங்கடை மனைவியோடை நல்ல உறவைப் பேணிறது உங்களுக்கு கஷ்டமாய் இருக்கு. அது உங்கடை பிழை இல்லை. எண்டாலும் எப்படி அதை இன்னும் கொஞ்சம் சிறப்பாக ஆக்கலாம் எண்டது பற்றி நாங்கள் விரிவாக கதைக்க வேணும்.

ஒரு வேலையை விட்டிட்டு இன்னொரு வேலை பார்க்கிறதும் ஒண்டும் பிழை இல்லை. ஆனாலும் ஏதனாலை உங்களாலை ஒரு வேலையிலை நிலைச்ச நிற்க முடியாமை இருக்கு எண்டதைப் பார்க்க வேணும். அதைப்பற்றி விரிவாக கதைக்க வேணும்.

பல விடயங்களிலையும் உங்கடை எண்ணங்கள் பெரிசாய் இருக்கு. அதுவும் பிழை இல்லை. ஆனாலும் அது எவ்வளவு தூரம் நடைமுறைக்குப் பொருந்தி வரும். அதிலை என்ன மாற்றங்கள் செய்யலாம் எண்டு கதைப்பம்.

எண்ணங்கள் கொஞ்சம் வேகமாய் வாறதும், சில இடங்களில் நிற்கும் போது நான் தற்கொலை செய்திடுவனோ என்ற ஒரு பயம் வாறதும் கட்டாயம் கவனிக்க வேண்டிய விடயங்கள். உங்கடை பிள்ளைப் பராயத்திலை அப்பா அம்மா சந்தோசமாய் இல்லாமல் போனது உங்கடை துர்அதிர்ஷ்டம்தான். ஆனாலும் இனிமேல் என்ன செய்யலாம் எண்டு நாங்கள் பாப்பம். உங்கடை பொருளாதாரப் பிரச்சினையைப் நாங்கள் தீர்க்க வேணும். கடனை அடைச்சு எப்பிடி நிம்மதியாய் வாழலாம் எண்டு யோசிக்க வேணும்.

இந்த விடயங்கள் தொடர்பாக அறிகைச் சிகிச்சை செய்யிறதுக்காக நீங்கள் வாரத்திலை ஒரு மணித்தியாலம் எங்களிடடை வரவேணும். கோபத்தைக் கையாளுவது தொடர்பாகவும் அந்த நேரத்திலை நாங்கள் கதைப்பம். உடலுக்கும் மனதுக்குமான தளர்வுப் பயிற்சிகள் செய்து பழகுவம்.

அதே நேரத்திலை நீங்கள் கட்டாயமாக ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைப் பாக்க வேணும். அவர் தாற மருந்துகளைக் கொஞ்சக் காலம் தொடர்ந்து பாவிக்க வேண்டித்தான் இருக்கும். உங்கடை எதிர்காலம் நல்லா அமையிறதுக்கு நாங்கள் முடிஞ்சவரை உதவி செய்வம்.



நற்கோடல்

இவரை நீங்கள் ஒருக்காப் பாருங்கோ. ஓம் இவர் என்னுடைய மகன். இப்ப ஆறு வயது. நாங்கள் இவரை ஒரு பெரிய சர்வதேசப் பாடசாலையிலை இங்கிலிஷ் மீடியத்திலைதான் படிக்கப் போட்டது. அங்கை இவரை முதலாம் வகுப்புக்கு விட இவர் கதைக்கிறது காணாது எண்டு சொல்லினம். நேசரியிலை தான் யூ.கே.ஜியிலை விட்டிருக்கினம். ஓம் இவர் கதைக்கத் தொடங்கினது கொஞ்சம் பிந்தித்தான் பாருங்கோ. ஒரு மூன்று வயதுக்குப் பிறகு தான் சாடையாகக் கதைக்கத் தொடங்கினவர். அதுக்கு எங்கடை இவற்றை தம்பி - அதுதான் இந்தத் தம்பின்ரை சித்தப்பாவும் இப்பிடிப் பிந்தித்தான் கதைக்கத் தொடங்கினவர். இப்ப கடவுளே எண்டு நல்லா இருக்கிறார். அதுக்குப் பயப்பிடத் தேவையில்லை எண்டு தம்பின்ரை அப்பம்மா சொன்னதாலை நாங்கள் டாக்குத்தர்மாரிட்டைக் காட்டெல்லை.

இப்ப பள்ளிக்கூடத்திலை இருந்து ஒரே முறைப்பாடு. ஒரு இடத்திலை இருக்கிறாரில்லையாம். சொன்னதைச் செய்யிறாரில்லையாம் எண்டு. அது தான் ஏதும் வித்தியாசம் இருக்கோ எண்டு உங்களிட்டைக் கேட்பம் எண்டு வந்தனாங்கள். வீட்டிலையும் அவர் ஒரு வேலையைக் குடுத்தா இருந்து செய்ய மாட்டார். தனக்கு விருப்பம் எண்டா இருப்பர். ஊஞ்சல் ஆடுறதெண்டால் எவ்வளவு நேமும் ஆடிக் கொண்டிருப்பர். சின்னப் பிள்ளைதானே எண்டு நாங்கள் அந்த வித்தியாசங்களைக் கவனிக்கேல்லை.

கோயிலுக்கு நேர்த்தி வைச்சு நானும் பால் செம்பு எடுத்து நூலும் கட்டின பிறகு கொஞ்சம் கதைக்கிறார். ஆனால், என்ன சொல்லுங்கோ

நாங்கள் சொல்லுற வசனத்தைத்தான் அதிகமாகத் திருப்பிச் சொல்லுகிறார். “தம்பி சுவரிலை கீறாதே ஐயா” எண்டு சொன்னால் தானும் திருப்பி “தம்பி சுவரிலை கீறாதே ஐயா” எண்டு சொல்லுவார். “ஓம் அம்மா இனிக் கீறேல்லை” எண்டு சொல்லமாட்டார். இவருக்கு ஒரு அண்ணா இருக்கிறார். எட்டு வயது “அண்ணாவோடை விளையாடுங்கோ” எண்டு சொன்னால் தானும் திருப்பி “அண்ணாவோடை விளையாடுங்கோ” எண்டுதான் சொல்லுகிறார். “அண்ணா விளையாட வாங்கோ” எண்டு கூப்பிறடுறாரில்லை. ஏனுங்கோ அப்பிடி?

மற்றப்படி நடக்கிறது அது இதெல்லாம் சரியான வயதுக்கும் செய்திட்டார். ஒரு வயது ஒரு மாதம் முடிய நடக்கத் தொடங்கிட்டார். ஆனால், இப்பவும் இரவிலை படுக்கையிலை சலம் கழிக்கிறது இருக்குங்கோ. விடிய எழும்ப நான் நல்ல அடிபோடுவன். இவ்வளவு வளர்ந்தாப் பிறகு கெட்ட பழக்கந்தானே. ஆனால், என்ன செய்தும் அந்தப் பழக்கமும் நிக்ருதில்லையுங்கோ. சிலவேளை போற போற இடங்களிலையும் அப்பிடிச் செய்திடுவாருங்கோ. ஒரு வீட்டுக்குப் போய் கதைச்சுக் கொண்டிருக்க இவர் பேசாமல் பறையாமல் சலம் விட்டால் அவை என்னங்கோ நினைப்பினம். எனக்குச் சரியான வெக்கமாய் இருக்கிறது. அதிலையே வைச்சுப் பேசுறனான். அதுவும் இன்னும் இருக்குத்தான்.

இவர் பிறக்கேக்கை எனக்கு முப்பத்தைஞ்சு வயது. கொஞ்சம் பிந்திக் கலியாணம் செய்ததாலை பிள்ளையளும் பிந்திப் போச்சு. அது ஒரு காரணம் எண்டு சிலபேர் சொல்லினமுங்கோ? உண்மையோ? அப்ப எங்கடை பக்கத்துவீட்டுச் சரசக்காவுக்கு முப்பதாறு வயதிலை ஒரு பிள்ளை பிறந்து நல்லாத்தானே இருக்குதுங்கோ? எனக்கு ஒண்டும் விளங்குதில்லை. இவர் வயித்திலை இருக்கேக்கை எனக்குக் காய்ச்சல் கடுமையா வந்து டொக்டர் மருந்து தந்தவர். ஐஞ்சாறு ஊசியும் போட்டவருங்கோ. பிறகு பிள்ளை பிறக்கேக்கை ஆயுதம் போட்டுத்தான் எடுத்ததுங்கோ. அப்ப தலையிலை ஒரு காயம் இருந்ததுங்கோ. அது பிறகு மாறிட்டுது. அப்ப நாங்கள் அதைப்பற்றிப் பெரிசாக் கவலைப்படேல்லை.

மற்றது பிள்ளை பிறந்த உடனை அழேல்லையுங்கோ. பிறகு ஒரு ஐஞ்சு, பத்து நிமிஷம் கழிச்சுத்தான் அழுதவர். பிறகு சின்ன வயசிலை ஒரு பிரச்சினையும் இல்லை. பெரிய வருத்தம் ஒண்டும் வரேல்லை.

ஆனா சின்ன வயசிலை இருந்தே ஒரே சாப்பாடுதான் அநேகமாய்ச் சாப்பிடுவார். சாப்பாடு ஏதும் மாத்தினாச் சாப்பிடமாட்டார். இப்பவும் கூடத்தான் புதுச்சாப்பாடு ஏதும் குடுத்தாச் சாப்பிடமாட்டார்.

மற்றது சத்தங்களுக்குச் சரியான பயம். ரி.வி பார்த்துக் கொண்டிருப்பார். அந்த நேரம் வேறை என்ன சத்தம் கேட்டாலும் காதைப் பொத்திடுவார். வகுப்பிலையும் ரீச்சர் பாட்டுச் சொல்லிக் குடுத்து எல்லாப் பிள்ளையளும் சேர்ந்து சத்தமாப் பாடும்போது இவர் காதைப் பொத்திடுவாராம்.

இன்னொரு விஷயம் என்னெண்டால் யார் கதை கேட்டாலும் முகத்தைப் பார்த்துக் கதைக்க மாட்டார். தான் ஒரு பாட்டுப் பாடத் தொடங்கினா அதைப் பாடிக் கொண்டே இருப்பாரே தவிர, இடையிலை யார் என்ன கேட்டாலும் பதில் சொல்லமாட்டார். அவையின்றை முகத்தையும் பார்க்கமாட்டார். ஆனால், நல்ல மூளை இருக்குங்கோ. நேடியோவிலை, ரி.வியிலை போற பாட்டெல்லாம் தானே பாடமாக்கிப் பாடிக் கொண்டு திரிவாருங்கோ. எப்பவும் தன்னோடை ஒரு விளையாட்டுச் சாமான் கொண்டு திரிவாருங்கோ. வீட்டிலை ஒரு குட்டி பஸ் இருக்கு. அதைக் கைவிடவேமாட்டார். சிலவேளை நாங்கள் அதை எங்காலும் எடுத்துவைச்சிட்டாத் தேடித் தேடித் திரிவாருங்கோ. கண்டு பிடிக்கும் வரை விடாமற் தேடுவாருங்கோ. பார்க்கப் பெரிய பாவமாய் இருக்கும்.

வகுப்பிலையும் ரீச்சர் கேள்வி கேட்டா இவர் ரீச்சற்றை முகத்தைப் பாத்து மறுமொழி சொல்றாரில்லையே. எழுத்து எல்லாம் எழுதுவாருங்கோ. பத்துக்குள்ளை கூட்டல் கழித்தலும் செய்வார். ஆனால், சோதினைக்கு ரீச்சர் கேக்கிற கேள்விக்கு மறுமொழி சொன்னாத்தானே மாக்ஸ் வரும். மேல் வகுப்புக்குப் போக இவர் என்ன செய்வாரே எண்டு பயமாய் இருக்குங்கோ. நான் வெளியிலை போயிட்டு வந்தா ஓடி வந்து என்னைப் பிடிக்க மாட்டாருங்கோ. நான் கொண்டு வற பாக்கைத்தான் பறிச்சுக் கொண்டு போய் என்ன கொணந்திருக்கிறன் எண்டு பாப்பர். எங்கடை இவரும் கனடாவிலை வேலையுங்கோ. நான் தனிய இவனோடை என்ன செய்யப் போறன் எண்டு ஒரே முழிசாட்டமா இருக்குங்கோ.

* * * * *

உங்கடை மகனைப் பற்றி நீங்கள் கவலைப்படுறதிலை நியாயம் இருக்கு அம்மா. இவர் ஒரு விசேட கவனிப்புத் தேவைப்படுகின்ற பிள்ளை. பள்ளிக்கூடத்திலை இவருடைய பிரச்சினையைப் புரிஞ்சு கொண்டு தனிப்பட உதவக்கூடிய ஆசிரியர்கள் இருப்பினமோ தெரியேல்லை. இவரை இவருடைய வயதுக்குரிய வகுப்பிலை படிக்க விட்டு விசேட ஆசிரியர் ஒருவர் தனியக் கவனிக்கிறதுதான் நல்லது. அதைச் செய்ய முடியாட்டிலும் நீங்கள் எங்களிட்டை வாரம் இரண்டு தடவை கூட்டிக் கொண்டு வாங்கோ. இவருக்குத் தேவையான பயிற்சிகளை முடிஞ்ச அளவு குடுப்பம்.

இவர் பேசிறதுக்கு விசேஷமான பேச்சுப் பயிற்சி குடுக்க வேணும். அதைச் செய்வம். அவருடைய கவனத்தை ஒரு பொருளிலையோ அல்லது ஒருவருடைய முகத்திலையோ குவியச் செய்யப்பயிற்சி குடுக்க வேணும் அதுக்கு சவக்காரக் குமிழிகளை ஊதி அதைத் துரத்திப் பிடித்தல், பந்தை எறிதல் பிடித்தல், மாபிள் அடித்தல் போன்ற பயிற்சிகள் கொடுப்பம்.

அவருடைய நடத்தையிலை மாற்றம் ஏற்படுத்துவது பற்றியும் கவனம் செலுத்துவம். உதாரணமாக அவர் இரவிலை படுக்கை நனைக்காத நாள்களுக்கு ஒரு நட்சத்திரக் குறியீடு போட்டு அப்படிப்பத்துக் குறியீடு வந்தவுடன் அவருக்கு ஒரு சின்னப் பரிசு குடுப்பம். இரவிலை ஆறு மணிக்குப் பிறகு நீர்ஆகாரம் கொடுப்பதைத் தவிர்க்கலாம். இரவு பன்னிரண்டு மணிக்கு அவரை எழுப்பிச் சலம் கழிக்கச் செய்து பின்னர் உறங்க விடலாம்.

அதைவிட, விளையாட்டுச் சிகிச்சைகள், சித்திரசிகிச்சை, இசைச் சிகிச்சை ஆகியவற்றையும் குடுப்பம். இவருடைய நுண்மதி சாதாரணமா இருக்கு. அது அதிர்ஷ்டம். ஆனபடியா நாங்கள் கவனம் எடுத்தால் இவரைப் படிக்க வைக்க முடியும். நீங்கள் ஒரு உள வைத்திய நிபுணரைச் சந்தித்தால் அவரும் உதவுவார். நாங்கள் எல்லோரும் இணைந்து சில வருடங்கள் உதவவேண்டி இருக்கும். அதைச் செய்வோம்.



தொல்லை தரும் குரல்

எனக்கு இப்ப வயது ஐம்பதாகுது. இந்த வயதிலை போய் இப்படி ஒரு கதையைச் சொல்லிறன் எண்டு நீங்கள் தவறா நினைக்கப்படாது. எனக்கு எங்கை தொடங்கிறது எப்பிடிச் சொல்லிறது எண்டு தெரியேல்லை. நான் கலியாணம் செய்யாமல் என்றை தொழிலும் நானும் எண்டு இவ்வளவு காலமும் இருந்தனான். ஆசையன் வாற வயதிலை எனக் கொண்டும் நடக்கேல்லை. நான் நல்ல ஒழுக்கமாத்தான் இருந்தனான். என்னைத் தெரிஞ்சாக்கள் நான் வேலை செய்த இடங்களிலை என்னோடை வேலை செய்த ஆக்களைக் கேட்டுப் பாத்தியனெண்டால் தெரியும். ஒருத்தரும் என்னோடை சேட்டை விட்டதும் இல்லை. சேட்டை விடக்கூடிய இடங்களிலை தானே ஆக்கள் சேட்டை விடுறது. எனக் கொருதரும் கரைச்சல் குடுத்ததும் இல்லை. நான் என்பாட்டுக்குப் போவன் வருவன். என்றை வேலைகளைச் செய்வன். அப்பா, அம்மா செத்த பிறகு தங்கச்சியும் நானும் தான் இருந்தனாங்கள். பிறகு தங்கச்சி கலியாணம் செய்து போன பிறகு நான் தனிச்சுப் போயிட்டன் தான். எண்டாலும் ஒரு .பிளற்சிலை நான் அனெக்ஸ்ஸா இருந்தனான்.

இப்ப ஐம்பது வயதாகுது. இனித்தனிய இருக்கிறது கஷ்டம். அதுதான் தம்பி கனடாவுக்குக் வரச் சொல்லி ஸ்பொன்சர் போட்டது. அது என்ன பிழைச்சதோ தெரியேல்லை. விசா றிஜெக்ட் பண்ணிட்டாங்க. இனி என்ன செய்யிறது கனடாவுக்குப் போறதை நம்பி வேலையிலை இருந்தும் பென்சன் எடுத்திட்டன். எண்டாலும் சும்மா கொஞ்சம் தையல் வேலை செய்யிறது அப்பிடி இப்பிடி எண்டு இருந்தனான். அப்பதான் அவருக்கு என்னிலை ஒரு விருப்பம் வந்திருக்க வேணும். அப்ப நான் இருந்த .

பிளற்சிலை நேரை மேல் வீட்டுக்கு அவை குடி வந்திருக்க வேணும். அப்ப இரவிலைதான் “எனக்கு உங்களைப்பிடிச்சிருக்கு” அப்பிடிச் சொல்லிக் கேக்கிறது. நான் பொருட்படுத்தாமல் விட்டுப் பாத்தன். இந்த வயதிலை இதுக்கு ஒரு மறுமொழி சொல்லி ஓம் எண்டு கலியாணம் செய்ய ஏலுமோ? ஊர் உலகம் என்ன சொல்லும்? நான் விலத்த விலத்த குரல் பலமாக கேக்கத் தொடங்கிட்டுது. “ஓம் எண்டு சொல்லுங்கோ” எண்டு ஒரே அடியாகக் கேட்டபடி. அப்ப இப்பிடி இருந்தா எனக்கு இரவிலை நித்திரை கொள்கிறதும் கஷ்டம் தானே. ஒருத்தருக்கும் சொல்லவும் ஏலாது. அவருக்கு வேறையும் எதும் பிரச்சினையோ தெரியா. இரவிலை குழறியும் கேட்கும்.

அப்ப, கொஞ்ச நாளைக்கு பிறகு நான் வீடு மாறி இரத்தமலானைக்கு வந்தன். அதுவும் ஒரு .பிளற்ஸ்தான். நான் கிறவுண்ட் புளோரிலை வீடு எடுத்து வந்து ஒரு கிழமைக்குள்ளை என்னெண்டு தெரியுமோ தெரியாது. அவரும் வீடுமாறி வந்திட்டார். அவர் முதலாம் மாடிக்கு வந்திட்டார். திருப்பியும் அதே மாதிரித் தொல்லை. அப்ப நான் வீட்டுக்காற அன்றியிட்டையும் ஒரு நாள் கேட்டனான். ஆருக்கு அன்றி மேலைவீடு குடுத்திருக்கிறியள் எண்டு. அவ சொல்லுறா முந்தி இருந்த ஆக்கள் தான் இருக்கினமாம் எண்டு. அவவிட்டையும் எனக்குச் சொல்ல வேண்டாம் எண்டு சொல்லியிருக்கிறார் போலை. அவவும் என்னட்டை விடயங்களை மறைக்கிறா.

அப்ப நெடுக இப்பிடிச் சேட்டைவிட விட ஏலாது எண்டு நான் ஒரு நாள் மேலை ஏறிப்பாத்தனான். ஆள்வீட்டுக் குள்ளை பூட்டிப் போட்டு இருந்திட்டார். என்றை கண்ணிலை ஒரு நாளும் படுகிறார் இல்லை. அப்பிடி அகப்பட்டாக் கேப்பன். ஏன் இந்த வயதிலை என்னை இப்பிடிக்கரைச்சல் படுத்திறியள் எண்டு.

எனக்குப் இப்ப ஒண்டும் ஞாபகமில்லாமல் கிடக்கு. பிளவுஸ் தைக்க ஓடர் எடுத்தாலும் எந்த பிளவுஸ் ஆர் தந்தது எண்டு ஞாபகம் இல்லை. தைச்சாலும் கவனம் அதிலை செலுத்த முடியாமல் இருக்கு. அதனாலை பெரும்பாலும் களைப்பாய் இருக்கும். படுத்திடுவன். இருந்திட்டு யோசிச்சா எங்கையாலும் கண் காணாத இடத்துக்கு ஓடிப் போயிடவேணும் போல கிடக்கு. அண்டைக்கு ஒரு நாள் வீட்டிலை இருந்த மருந்துக்குளிசை எல்லாம் எடுத்து ஒருமிக்கப் போட்டு விழுங்கிட்டன். பிறகு பக்கத்து வீட்டு ஆக்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய் அங்கை மூண்டு நாலு நாள் இருந்தனான். அவைதான் சொன்னவை ஒருக்கா உங்களிட்டைப் போகச் சொல்லி.

அட நான் மருந்து குடிச்ச ஆஸ்பத்திரியிலை இருந்தனான் எண்டு தெரிஞ்ச பிறகாவது பேசாமல் விட்டிருக்கலாம் தானே. இப்ப பிறகு போன கிழமையிலையிருந்து திருப்பியும் “ஓம் எண்டு சொல்லுங்கோ” “ஓம் எண்டு சொல்லுங்கோ” எண்டு இரவு முழுக்கக் கேட்டபடி.

எனக்குச் சிலவேளை பாத்தால் நானும் பிழை செய்யிறன் மாதிரித்தான் கிடக்கு. நான் மனதாலை அவரை நினைக்கிறன் போலை இருக்கு. இல்லாட்டி இவ்வளவு காலமா என்னைத் துரத்தித் துரத்திக் கலைக்காது. நான் பிழைவிட்டீட்டன் எண்டபடியாக் கடவுள் என்னை மன்னிக்கமாட்டார் எண்டு நினைக்கிறன். செத்தால் பிறகும் நான் நரகத்துக்குத்தான் போவன்.

நரகத்திலை என்னை நெருப்பாலை சுடுவாங்க. தொண்டைக்குள்ளை கொதி தண்ணி ஊத்துவாங்கள் எண்டு நினைக்கிறன். அப்பிடி நினைக்கிறதாலை நெருப்பைப் பார்க்கப் பயமா இருக்கு. தேத்தண்ணி கொஞ்சம் குடா இருந்தாலும் குடிக்கப் பயமா இருக்கு. நான் என்ன செய்யிறது எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. இன்னொரு வீடு மாறினா அங்கையும் வருவார்தானே!.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன எல்லா விடயங்களையும் நான் மிகக் கவனமாக உற்றுக்கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். உங்கடை உடல் மொழிகளையும் அவதானிச்சுக் கொண்டிருந்தன். தனிமை உங்களுக்கு ஒரு நெருக்கீடா அமைஞ்சிருக்கலாம். தங்கச்சி கலியாணம் செய்து பிரிஞ்சு போனதும் கனடாவுக்கு போகலாம் என்ற நம்பிக்கை தகர்ந்து போனதும் உங்கடை மனதை மேலும் தாக்கி இருக்கலாம். நாட்டின் பொதுவான நிலைமைகளும் எதிர்காலம் பற்றிய ஒரு நம்பிக்கையின்மையையும் பயத்தையும் ஏற்படுத்தி இருக்கலாம். செய்து கொண்டிருந்த வேலையைவிட்டு இளைப்பாறினது உங்கடை சுய கணிப்பிலை ஒரு வீழ்ச்சியை ஏற்படுத்தி இருக்கும். எல்லாம் சேர உங்கடை மனம் சோர்ந்து போக ஆரம்பிச்சது. அதைச்சில காலம் கவனியாமல் விட்டதாலை இப்ப நீங்கள் உங்களுக்குள்ளை ஒரு உலகத்தைச் சிருஷ்டிச்சுக் கொண்டு அதுக்குள்ளை வாழப்பாக்கிறீங்க. நீங்கள் சிருஷ்டித்த அக உலகத்திலை உங்களை ஒருவர் விரும்பிறார். உங்கடை ஆழ்மனம் அது பற்றிச் சந்தோஷப்படலாம். ஆனால், அதே நேரத்திலை நீங்கள் இவ்வளவு காலமும் பேணிப்பாதுகாத்து வந்த விழுமிய நிலைமைகளால் உங்களுக்கு ஒரு குற்ற உணர்வும் ஏற்படுது. அந்தக் குற்ற உணர்வு உங்களைக் கடுமையாப் பயப்படுத்துது.

இப்ப இந்தப் பிரச்சினையை நாங்கள் பல கோணங்களிலை இருந்து அணுகி உங்களுக்கு உதவி செய்வம். நீங்கள் கட்டாயம் ஒரு உள மருத்தவ நிபுணரைப் பார்த்து அவர் தாற மருந்துகளைத் தவறாமல் குடிக்க வேணும். உங்கட சுய கணிப்பை உயர்த்தக் கூடிய மாதிரி ஒவ்வொரு நாளும் பல பயனுள்ள காரியங்களை நீங்கள் செய்யத் தொடங்கலாம். உங்களுடைய தையல் வேலையிலை இருந்தே தொடங்கலாம். நாளை தொடக்கம் உங்களுக்கு ஒரு நேர அட்டவணையைப் போட்டுக் கொள்ளப்போறம். அதை நீங்களும் நானுமாச் சேர்ந்து இப்ப தயாரிப்பம். அதிலை நித்திரை கொள்ளிற நேரம் தவிர மற்றப்படி சும்மா இருக்கிற நேரம் என்று எதுவும் இருக்கப்பிடாது. அப்போது தேவையற்ற மறை எண்ணங்கள் வராது குறையும். உச்சாடனம் ஒண்டு பழகிக் கொள்ளுவம். அதைக் காலை, மாலை செய்துவரக் கொஞ்சம் கொஞ்சமா யோசிக்க ஒன்றும் இல்லாத வேளைகளில் மனம் தனக்குள் இந்த உச்சாடனத்தைச் சொல்லிக் கொள்ளிற நிலை வரும். உங்கடை தனிமை உணர்வைப் போக்கிறதுக்கு நீங்கள் யாரும் உறவினர்கள் அல்லது நெருங்கிய நண்பர்களோடு சேர்ந்து வாழும் சூழல் இருக்கா என்ற தேடிப் பார்ப்பம். அப்படி இல்லாவிட்டால் ஒரு வேளை உங்களைப் போலத் தனித்து விடப்பட்ட ஆக்கள் சேர்ந்து வாழுற இல்லங்களிலை சேர்ந்து கொள்ளிறதும் நல்லதா இருக்கலாம். ஒரு வேளை நீங்கள் மனத்தாலை ஆரையும் விரும்பினால் கூட அதிலை எந்தத் தவறும் கிடையாது என்பதைப் பற்றி விரிவா நாங்கள் இந்த அமர்வுகளிலை கதைப்பம். சில மாதங்கள் செல்ல நிச்சயமா உங்களிலை முன்னேற்றம் தெரியத் தொடங்கும்.

14

நனைவது படுக்கை

நான் இவர் எங்கடை மூத்த மகனைப் பற்றித்தான் ஒருக்கா உங்களோடை கதைப்பம் எண்டு வந்தனான். வெக்கம் கெட்ட வேலை பாருங்கோ. வயது பதின்னாலு வாற வைகாசியோடை, இன்னும் இரவிலை படுக்கையிலை சலம் விட்டிடுறார். நானும் குழந்தைப் பிள்ளைதானே மாறும் மாறும் எண்டு பாத்து இனிப் பொறுக்க ஏலாது எண்டுதான் உங்களிட்டை வந்தனான். நான் எத்தினையோ நாள் நல்ல பூசை போட்டிருக்கிறன். கெட்ட பழக்கம், உப்பிடிச் செய்யக் கூடாதெண்டு. திருந்தின பாடில்லை. உதென்ன வருத்தமுங்கோ? சலப்பையிலை பிழை எண்டு பெரியாஸ்பத்திரிலை ஒரு டாக்குத்தரிட்டைக் காட்டினது. அவர் எல்லாம் பாத்திட்டு ஒண்டும் பிரச்சினை இல்லையாம். மனத்திலை தான் ஏதோ இருக்காம். இவனுக்கு என்ன குறையுங்கோ. தகப்பன் செத்துப் பத்த வருஷமாகுதுங்கோ. தகப்பன் இல்லை எண்ட குறை தெரியாமல் தான் நான் வளக்கிறன். வீட்டிலை றேடியோ, ரி.வி, கொம்பியூட்டர் எல்லாம் நினைச்சபடி வாங்கிக் குடுத்திருக்குங்கோ. இவருக்கு அடுத்தவர் இவரைவிட மூண்டு வயது குறைவு. அவர் மூண்டரை நாலு வயதுக்குப் பிறகு ஒரு பிரச்சினையுமில்லை. காலமை எழும்பின் உடனை இவற்றை படுக்கை ஈரமா இருந்தா அவன் இவனை நக்கல் அடிப்பானுங்கோ. இவன் திருப்பி அடிப்பான். ஒரே பிரச்சினை. நான் உடனே இரண்டு பேருக்கும் சேத்து நல்ல அடி குடுப்பன். ஒரு பிரயோசனமும் இல்லை. சிலவேளையிலை “ஏன் ராசா இப்பிடிச் செய்யிறீங்கள்? அம்மாவுக்கு எவ்வளவு வேலை? அதோடை இதொரு வேலை” எண்டு அன்பாயும் சொல்லிப் பாத்திருக்கிறன். ஒண்டும் பிரயோசனம் இல்லை.

ஓம். தகப்பன் செத்தது இந்தச் சண்டைக்குள்ளை. ஷெல் அடிக்குப் பயந்து பயந்து ஹாட் அற்றாக் வந்து தான் செத்தவர். அப்ப இவன் நேசறிக்குப் போற வயது. நாங்கள் இவனுக்கு அப்ப “அப்பா நித்திரையாகக் கிடக்கிறார் எழும்புவர்” எண்டுதான் சொன்னது “ஏன் எல்லாரும் அழுகினம்” எண்டு கேட்டவனுங்கோ. ஆளுக்கு நல்ல மூளை பாருங்கோ. அது சும்மா அப்பிடி இப்பிடிச் சொல்லிச் சமாளிச்சது. பிறகு “அப்பா எங்கை” எண்டு கேட்டால் “வெளிநாட்டுக்குப் போட்டார். வருவர்” எண்டுதான் சொன்னது. பிள்ளை பயப்பிடக்கூடாதெண்டுதான். பிறகு இப்ப இரண்டு மூண்டு வருஷமாகத்தான் அப்பா செத்திட்டார் எண்டு அவனுக்குத் தெரியும்.

ஒரு நாள் போன வருஷம் பள்ளிகூடத்திலை அழுது கொண்டு வந்தான். ‘என்னடா?’ என்று கேக்க, “அப்பா இல்லாத பிள்ளை விளையாட வரவேண்டாம்” எண்டு சொல்லித் தன்னை வகுப்புப் பிள்ளையள் தன்னை விளையாடச் சேக்கினமில்லை எண்டு சொல்லிக் கவலைப்பட்டவன்.

காலமையிலை பள்ளிக்கூடம் போக முந்தி வடிவாச் சாப்பிடுறேல்லை எண்டு நான் ரொட்டியோ ஏதோ செய்து இன்ரேவலுக்குச் சாப்பிட எண்டு குடுத்து விடுறனான். சாப்பாடு கொண்டு வராத பிள்ளையள் இவனிட்டைப் பறிச்சுச் சாப்பிட்டிடுவினமாம். அப்ப இவன் ஒரு மூலக்கை போய் இருந்து தன் பாட்டிலை சாப்பிட்டால், “கசப்பிணி ஒண்டும் ஒருத்தருக்கும் தர மாட்டான்” எண்டு மற்றப் பெடியள் பகிடி பண்ணுறதாம்.

வகுப்பிலை ஆரும் சத்தம் போட்டா பக்கத்து வகுப்பு ரீச்சர் வந்து “ஆர் சத்தம் போட்டதெண்டு” கேட்டா தன்னை பேரை மற்றப் பெடியள் சொல்லிக் குடுத்து அடிவாங்கித்தாறது எண்டு சொல்றவன். பாவம் இவன் அப்பிடிச் சத்தம்போடுற ஆளில்லை. அதுக்குப் பிறகு பள்ளிக்கூடத்திலை சத்தம் கேட்டாத் தனக்குத் தலை குளிர்ந்து. உடம்பெல்லாம் குளிர்ந்து கொண்டு வாற மாதிரி இருக்கு எண்டு சொல்றான்.

போன வருஷம் நாங்கள் வளத்த பூனை ஒண்டு செத்தது. அதோடையும் இவன் நல்ல பிடிப்புத்தான். இவன்தான் கொணந்து வைக்கிறவன். அது செத்த பிறகு இரவிலை சலம் விடுறது கொஞ்சம் கூடினமாதிரி இருந்தது. பூனை செத்தத்துக்கும் சலம் விடுகிறதுக்கும்

எப்பிடித் தொடர்பு வருதெண்டு தெரியேல்லை. இதென்ன? இதுக்கு மருந்து பாவிக்க வேணுமோ, என்ன செய்யிறது எண்டு உங்களிட்டைக் கேப்பம் எண்டுதான் வந்தனான்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்னதையும் உங்கடை மகன் சொன்னதையும் நான் கவனமாகக் கேட்டன். இப்போதைக்கு இதுக்கு மருந்து குடிக்கத் தேவையில்லை.

அப்பா செத்தது, பூனை செத்தது போன்ற இழப்புகளுக்கும் பள்ளிக்கூடத்திலை மற்றப்பிள்ளையளோடை நல்ல உறவு கொள்ளமுடியாமல் இருக்கிற நிலைமைக்கும் சலம் விடுகிறதுக்கும் தொடர்பு இருக்குத்தான். அந்த நெருக்கீடுகளை முடிஞ்சவரை குறைக்கப்பாக்க வேணும். அப்பா செத்த நேரம் நீங்கள் பிள்ளைக்கு விளங்கக் கூடிய வகையிலை உண்மையைச் சொல்லியிருக்கலாம். சரி அது முடிஞ்ச விடயம். பூனை இன்னொண்டு புதுசா வாங்கி வளக்கிறது நல்லது.

இரவிலை ஆறுமணிக்கு பிறகு தண்ணி குடிக்கிற அளவைக் குறைக்க வேணும். சாப்பிட்ட பிறகு தண்ணி கட்டாயம் குடிக்க வேணும் எண்டா சாப்பாட்டு நேரத்தை முன்னுக்குத் தள்ளிக் கொஞ்சம் தண்ணி குடிக்கவிடலாம். படுக்கப் போக முதல் கட்டாயம் சிறுநீர் கழித்தவிட்டுப் படுக்க வேணும். இரவிலை கிட்டத்தட்ட எத்தனை மணிக்குச் சலம் போகுது எண்டதை நீங்கள் இரண்டொரு நாள் அவதானிக்க வேணும். பன்னிரண்டு மணிபோலை போகுது எண்டால் மணிக்கூட்டிலையோ .போனிலையோ எலாம் வைச்ச பதினொண்டரைக்கு நீங்கள் எழும்பி அவரையும் எழுப்பிச் சிறுநீர் கழிக்கச் செய்து திருப்பிப் படுக்க விடலாம்.

அதைவிட இன்னொரு முக்கியமான விடயம் செய்ய வேணும். அவருக்கு விருப்பமான சில உணவுப் பொருள்களையும் சில பரிசுப் பொருள்களையும் கேட்டு எழுதிக் கொள்ளவும். காலையில் எழுந்து பார்க்கும் போது அவர் படுக்கை நனைக்கவில்லையாயின் ஒரு கொப்பியில் அன்றைய திகதியை எழுதி அதற்குப் பக்கத்தில் ஒரு நட்சத்திர ஸ்ரிக்கர் ஒட்டுவோம். அன்று அவருக்குப் பிடித்தமான உணவு ஒன்றும் நீங்கள் அவருக்கு விசேடமாக வழங்க வேண்டும். அது என்ன உணவு என்பதை அவரே அந்தக் கொப்பியில் எழுதும்படி கூறுவோம்.

தற்செயலாக ஒரு நாள் அவர் சிறுநீர் விட்டிருக்கிறார் என்றால் அடுத்தநாள் கொப்பியில் நட்சத்திரம் ஒட்டப்படமாட்டாது. விருப்பமான விசேட உணவு இருக்காது. அவ்வளவுதான். அதைவிட வேறு எந்தத் தண்டனையும் கொடுக்க வேண்டாம். நிச்சயமாக அவரை ஏசுவேண்டாம். அடிக்க வேண்டாம். அவருடைய தம்பி அவரைக் கேலி செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்வதும் உங்கள் பொறுப்புத்தான். இந்த விடயத்தில் கேலி செய்வதற்கு ஒன்றுமில்லை என்பதையும் அவர் வேண்டுமென்று செய்வதில்லை என்பதையும் உங்கள் இளையமகனுக்கு விளங்கப்படுத்தி குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோரும் சேர்ந்து அவர் இதில் இருந்து விடுபட உதவவேண்டும் என்பதைப் பக்குவமாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

ஸ்ட்ரிக்ஸ் ஒட்டிக் கொண்டு வருகிற கொப்பியை அடுத்த முறை இங்கு வரும் போது கொண்டு வாருங்கள். ஸ்ட்ரிக்ஸின் எண்ணிக்கை பத்துக்கு வந்தவுடன் அவருக்கு ஒரு சிறு பரிசு கொடுப்போம். அது என்ன பரிசு என்பதை இப்பவே நாங்கள் மூண்டு பேரும் சேர்ந்து தீர்மானிப்பம். பிறகு அப்படியே நட்சத்திர எண்ணிக்கை இருபத்தைந்தாகும் போது அதைவிடப் பெரிய பரிசு ஒண்டு குடுப்பம். அதுக்கு பிறகு தொடர்ச்சியாகப் பத்து நாள் நட்சத்திர ஸ்ட்ரிக்ஸ் வருமாயின் அதுக்கு இன்னும் கொஞ்சம் பெரிய பரிசு குடுப்பம். தொடர்ச்சியாக இருபத்தைந்து நாள் ஸ்ட்ரிக்ஸ் வருமாயின் இன்னும் பெரிய பரிசு ஒண்டைக் குடுக்கலாம். கிட்டத்தட்ட அதோடை பிரச்சினையும் சரியாகிவிடும்.

அதுக்குப்பிறகு எப்பாவாவது ஒருநாள், இரண்டுநாள் இந்தப் பிரச்சினை இருந்தா அதைக் கவனிக்காமல் விட்டிடலாம். பள்ளிக்கூடத்திலை மற்றப்பிள்ளையளோடை சேர்ந்து விளையாடினது குடுத்து வாங்கிச் சாப்பிடுறது இருக்க வேணும். அதைப் பற்றி நான் அவரோட விரிவாக கதைச்சிருக்கிறேன். அடுத்த கிழமை சந்திப்பம்.



சீறிப் பாயும் பீதி

எனக்கு இந்தப்பிரச்சினை முதல் தரம் வந்து இப்ப ஒரு வருஷம் இருக்கும். அப்ப எனக்கு ஒரு யூரின் இன்ஃபெக்ஷன் வந்தது. மருந்து எடுத்தனான் தான். கொஞ்ச நாளை மாறேல்லை. பிறகு அடிக்கடி யூரின் வாற மாதிரி ஒரு எண்ணம் வரும். அதுக்குப் பயந்து ஒரு இரண்டு கிழமை வேலைக்கும் போகாமல் இருந்திட்டன். எண்டாலும் இப்பிடி எவ்வளவு காலம் வேலைக்கும் போகாமல் விடுறது எண்டு ஒரு யோசனை. அப்படி இருக்கும் போதுதான் ஒரு நாள் திடீரெண்டு இருதயம் வலுவேகமாகத் துடிக்கத் தொடங்கிச்சது. என்னை அறியாமல் ஒரு பயம் ஒண்டு வந்திது. நான் நாய் மாதிரி “ஆ ஆ...” எண்டு முச்ச விடத் தொடங்கிட்டேன். நல்லா வேர்த்துக் கொட்டிச்சது. நெஞ்சுக்கை நோகிற மாதிரியும் இருந்தது. கொஞ்ச நேரத்தாலை சரியான முதுகுவலி, மூச்சுவிட முடியாத மாதிரியும் இருந்தது. அப்ப நான் சரியாப் பயந்திட்டன். “நான் சாகப் போறன். என்னை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போங்கோ” எண்டு சொன்னான். அப்ப வீட்டு ஆக்களும் நல்லாப் பயந்து ஐ.சி.யு விலைதான் அட்மிற் பண்ணி எல்லா ரெஸ்ற்றுகளும் செய்தது. ஒரு கொஞ்ச நேரத்திலை எனக்கும் நல்லாக் குறைஞ்சிட்டுது. ஆஸ்பத்திரியிலை சொல்லிச்சனம் அப்பிடி இருதயத்திலை ஒரு பிரச்சினையுமில்லை. இது மனம் பயந்துதான் வருது எண்டு.

அப்ப சரி எண்டு இரண்டு நாளாலை நான் வேலைக்குப் போகத் தொடங்கிட்டன். எண்டாலும் எனக்குத் திரும்பியும் இப்பிடி வருமோ எண்டொரு பயம் எங்கையோ ஒரு மூலைக்கை இருந்து கொண்டு தான் இருந்தது. அது சரியான கவலையாயும் இருந்தது. பிறகு பாத்நா

நான் பயந்ததாலையோ என்னவோ தெரியாது. ஒரு கிழமைக்குப் பிறகு ஒரு பின்னேரம் கோயிலுக்குப் போய்க் கும்பிட்டுக் கொண்டு நிக்கேக்கை அதே மாதிரி வந்திட்டுது. நான் அப்பிடியே இருந்திட்டன். அரை மணித்தியாலத்துக்குப் பிறகு கொஞ்சம் குறையத்தான் எழும்பி வீட்டை வந்தனான். வீட்டாக்கள் வீணாப் பயப்பிடுவினம் எண்டு அண்டைக்கு வீட்டிலையும் சொல்லேல்லை. ஆனால், “எனக்கு இது அடிக்கடி வரத்தான் போகுது நான் என்ன செய்யப் போறன்” என்று ஒரு எண்ணம் வந்ததுதான்.

விடிய எழும்பும் போது எப்பவுமே ஒரு பதற்றமாப் பயமாகத்தான் இருக்கும். ‘இண்டைக்கு வருமோ?’ எண்டு ஒருக்கா யோசிக்கத்தான் செய்யிறன்.

வேறை ஆக்கள் சொல்லிச்சினம். இதுகளுக்கு யோகா, தியானம் அதுகள் நல்லது எண்டு. அப்ப ஒரு யோகா வகுப்புக்கும் போகத் தொடங்கினன். அங்கை சொல்லித் தந்த பயிற்சிகளையும் சிலதைச் செய்யிறன். ஆனால், யோகா வகுப்பு நடத்திறவைக்கு என்றை பிரச்சினை தெரியாது. அவை கேட்கவுமில்லை. நான் சொல்லவுமில்லை. தியானம் செய்யவும் சொல்லித்தந்தவை. ஆனால், தியானம் செய்ய மனம் ஒருமைப்படுத்தில்லை. அது முந்தி நடந்த சம்பவங்கள் அதுகள் இதுகளைத் தான் அந்த நேரத்திலையும் நினைக்குது.

இப்ப இரண்டு வருஷமாகத்தான் நான் இங்கை இருக்கிறன். வீட்டாக்களும் இப்ப ஒரு வருஷமா இஞ்சை வந்திட்டினம். அதுக்கு முந்தி நான் திருகோணமலையிலை வேலை செய்தனான். அப்ப இன்னொரு பெடியனும் என்னோட இருந்தவன். அவனை எனக்கு முந்திப் பிந்தித் தெரியாது. றாம் தேடேக்கைதான் அவன் தன்னோட தங்கலாம் எண்டு சொன்னவன். அவனும் வேலை செய்து கொண்டிருந்தவன். திடீரெண்டு ஒரு நாள் ஆரோ ஆக்கள் வந்து எனக்கு முன்னாலை அவனைத் தூக்கிக் கொண்டு போயிட்டாங்கள். ஆர், என்ன எண்டு எனக்கு ஒண்டும் விளங்கேல்லை. அதுக்குப் பிறகு அவனுக்கு என்ன நடந்தது எண்டும் தெரியாது. உயிரோடை இருக்கிறானோ செத்திட்டானோ ஒண்டும் தெரியாது. அதுக்குப் பிறகு எனக்குச் சரியான பயமாகத்தான் இருந்தது. எண்டாலும் அதுக்குப்பிறகு ஆறு மாதத்துக்கு மேலை நான் அங்கை தான் வேலை செய்தனான். எனக்கு ஒரு பிரச்சினையும் ஒருத்தரும் தரேல்லை. பிறகு இங்கை மாற்றம் கிடைச்ச பிறகுதான் இங்கை வந்தனான். ஆனா இங்கை வந்தாப் பிறகுதான் இது வருது.

இப்ப ஆறேழுதரம் வந்திட்டுது. என்ன பிரச்சினை எண்டு ஒண்டுமோ விளங்கேல்லை. அதோடை சரியாகக் கோபம் வருது. வேலை செய்யிற இடத்திலையும் எல்லாரோடையும் எரிஞ்சு விழுறன். நான் முந்தி மாதிரி இல்லை எண்டு வீட்டிலையும் சொல்லினம். குறிப்பா மனிசியோடை எந்த நேரமும் சத்தம் போடுறன். அவவும் பாவம். அழுது போட்டு இருப்பா. எனக்கு ஏன் கோபம் வருது எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. கோபம் வந்தா என்ன சொல்லிறன் எண்டும் தெரியேல்லை. பிறகு யோசிச்சா அப்பிடிச் சொல்லாமல் விட்டிருக்கலாம் எண்டு தெரியுது. எனக்கு இது மாறாதோ?

* * * * *

உங்கடை நிலைமையிலை இருந்து உங்களைப் புரிஞ்சு கொள்ள முடியுது. குறிப்பா இந்த ஒரு வருஷத்துக்குள்ளை ஆறு ஏழு தரம் வந்த மாதிரிப் பிரச்சினை திரும்பவும் வருமோவெண்டு உங்கடை ஆழ்மனம் பயப்பிடுது. அப்பிடிப் பயப்பிடுறதாலையே அது வருது. வாறதாலை மனம் இன்னும் பயப்பிடுது. அவ்வளவுதான். அதுக்கு மேலை கடுமையான ஒரு வருத்தமும் உங்களுக்கு இல்லை. எண்டாலும் நீங்கள் ஒரு முறை உள மருத்துவ நிபுணரைச் சந்திப்பது நல்லது. அவர் தரும் மருந்து இந்த நச்சு வட்டத்திலிருந்து நீங்கள் மீண்டுகொள்ள உதவும். அப்படி வெளியோ வந்த பிறகு மெல்ல மருந்தை நிறுத்திக் கொள்ளலாம்.

அதைவிட நீங்கள் ஒரு டயரி வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதை வேலைக்குப் போகும் போதும் கொண்டு செல்லலாம். உங்கள் மனதில் ஒரு மறை எண்ணம் அல்லது பயமான எண்ணம் வருவதை அவதானிக்கும் போது திகதியையும் நேரத்தையும் போட்டு அதில் வரவுக்குறி இட்டுக்கொள்ளுங்கள். இப்பிடி உங்கள் எண்ணத்தை நீங்களே பார்க்கத் தொடங்கும் போது ஆரம்பத்தில் அது அதிகரிப்பது போல இருந்தாலும், நாளடைவில் குறைந்து வரும். “நான் பயப்படுவதற்கு ஒன்றும் இல்லை” என்ற எண்ணத்தை அடிக்கடி மனதிற்குக் கொண்டுவர முயற்சி செய்யலாம். அல்லது இந்த விடயம் பற்றி யோசிக்க நேரம் இல்லாத அளவுக்கு உங்களை ‘பிசி’ ஆக்கிக் கொள்ளலாம். மற்றவர்களுக்கு உதவுதல், சமூகசேவை, ஆன்மீக ஈடுபாடு, விளையாட்டு, கலைகள், இலக்கியம் என்று உங்களுக்கு ஆர்வமுள்ள விடயங்களில் எல்லாம் ஈடுபடுங்கள். படுக்கும் நேரம் சாப்பிடும் நேரம்

குளிக்கும் நேரம் தவிர மற்றைய நேரங்களில் எல்லாம் முக்கியமான விடயம் ஒன்று செய்து கொண்டிருப்பவராக உங்கள் ஆளுமையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

யோகா வகுப்பில் ஒரு வேளை சொல்லித் தந்திருப்பார்கள். இருந்தாலும் நாங்களும் இங்கு சொல்லித்தருவோம். இந்தச் சுவாசப் பயிற்சியையும், உச்சாடனப் பயிற்சியையும் காலையும் மாலையும் செய்து வாருங்கள். காலப் போக்கில் இயல்பாகவே உங்கள் சுவாச வேகம் மிகவும் குறைந்து விடும். மிக ஆறுதலாக மூச்சு விடுகிற ஒரு ஆளுமை உங்களுக்குள் வந்துவிடும். அதே போலச் சுமமா இருக்கும் நேரமெல்லாம் அந்த உச்சாடனத்தை மனம் தனக்குள் அசைபோட்டுக் கொண்டே இருக்கும்.

அதே போலத் தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி ஒன்றும் சொல்லித் தருவோம். தேவையான போது உங்கள் தசைகளை தளர்த்திக் கொள்ளும் திறன் உங்களுக்கு வந்துவிடும். இனிமேல் உங்களுக்கு இதயம் மிக வேகமாகத் துடிக்கத் தொடங்குகிற அந்தப் பிரச்சினைவராது. ஒருவேளை வந்தாலும் உடனேயே இந்தப் பயிற்சிகளைச் செய்து அதனை மிக விரைவில் உங்கள் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டுவந்துவிட முடியும் என்று மனம் நம்ப ஆரம்பிக்கும். விடயங்கள் எமது கைப்பிடிக்குள் வந்துவிட்டால் பயப்பட என்ன இருக்கிறது?

எங்களுடைய கவனிப்பும் ஆதரவும் எப்போதும் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். அடுத்த வாரம் நாங்கள் இதே நேரம் சந்தித்துக் கொள்வோம்.



மது மயக்கம்

இப்பிடிப் பிரச்சினையை நீங்கள் பார்த்திருக்க மாட்டியள். உண்மையிலை பிரச்சினை ஒண்டுமில்லை. என்னை வெளியிலை போக விடினமில்லை. அதுதான் பிரச்சினை. நான் உதிலை பக்கத்துக் கடைக்குப் போட்டு வாறன் எண்டாலும் 'இல்லை வேண்டாம்' எண்டால் எனக்கு நான் என்ன செய்யிறன் எண்டு தெரியிறேல்லை. கையிலை கிடைக்கிற எதையும் போட்டு உடைச்சவிட்டிருறன். பிறகு யோசிச்சப் பார்த்தா நான் செய்தது பிழை எண்டது போலத் தெரியும். அந்த நேரம் எனக்கு ஒண்டும் தெரியுதில்லை.

நான் என்ன குழந்தைப் பிள்ளையே என்னை அங்கை போகாதை எண்டு சொல்ல! எனக்கு ஐம்பத்தாறு வயதாகுது. என்னண்டா இவக்கு என்னிலை ஒரு ஐமிச்சம். நான் அங்காலை இங்காலை போனால் திரும்பியும் குடிக்கத் தொடங்கிடுவன் எண்டு. நான் இனிமேல் குடிக்க மாட்டேன். ஏன் நான் முந்தி இங்கை இருக்கேக்கை குடிச்சனானே? இல்லையே? அது வெளிநாட்டுக்குப் போனபிறகு அங்கத்தைச் சுவாத்தியத்துக்கு ஒத்து வரவேணும் எண்டுதான் குடிக்கத் தொடங்கினனான். அங்கை ஆம்பிளை, பொம்பிளை எல்லாரும் குடிக்கிறது தானே. இவைக்கு விளங்காது. அங்கத்தைக் குளிருக்குக் குடிச்சால் தான் கொஞ்சம் சூடா இருக்கும். ஒரு இருவது வருடம் வெளிநாட்டில வேலை செய்யும் மட்டும் குடிச்சதுதான்.

கொஞ்சம் காகம் சேர்ந்த உடனை இனி எல்லாம் காணும், பிள்ளையளை ஒழுங்காகப் படிப்பிக்க வேணும் எண்டுதானே இங்கை வந்து 'செற்றிள்' பண்ணினனான். அதோடை எனக்குக் 'காட்' வருத்தமும்

வந்திட்டுது. டொக்டரும் சொன்னவர். குடிக்கிறதை நிப்பாட்டச் சொல்லி. அப்ப நிப்பாட்டியாச்சுது. பிறகு எப்பாலும் இருந்திட்டுக் கணநாளைக்குப் பிறகு ஆரும். 'பிரெண்ட்ஸ் கண்டால் 'மச்சான் வாடா' எண்டு கூப்பிட்டால் போறதுதான். அது போகத்தானே வேணும். இல்லாட்டி ஒரு மனேர்ஸ் இல்லை எண்டுதானே நினைப்பாங்கள்? இவக்கு அதுகள் விளங்கிறேல்லை. 'டொக்டர் சொன்னவர் டொக்டர் சொன்னவர்' எண்டு கத்திக் கொண்டு நிப்பா. ஏன் டொக்ரேஸ் ஒருத்தரும் குடிக்கிறேல்லையே? அவைக்கும் தெரியும் கொஞ்சமாக்குடிக்கிறது உடம்புக்கு நல்லதெண்டு.

ஒருநாள் இப்பிடித்தான் வெளியிலை போய். 'பிரெண்ட் ஒருத்தரோடே கொஞ்சம் எடுத்துப் போட்டு வீட்டை வரேக்கை எங்கையோ தடக்குப்பட்டு விழுந்திட்டன். தலை அடிபட்டிட்டுது. மெல்லிசா ஸ்ரோக் போலை வந்திட்டுது. அதுக்குப் பிறகு இந்தவலது கையும், காலும் கொஞ்சம் வீக்கா இருக்குது. அது நான் தடக்குப்பட்டு விழுந்ததால்தானே 'ஸ்ரோக்' வந்தது? இவ என்னென்னடா அண்டைக்கு நான் குடிச்சலையான் வந்தது எண்டமாதிரி நிச்சிறா. அதுக்குப்பிறகு தான் துப்புரவா என்னை ஒரு இடமும் போக விடாமல் பூட்டி வைக்கினம். என்னை நடக்கச் சொல்லி டொக்டர் சொன்னவர். அதுக்கும் விடினமில்லை. இவ சொல்றா தானும் கூட வாறனாம் நடக்க! எப்பிடிப் பகிடி? இவ ஏன் நடக்க வேணும்? அந்த நேரம் வீட்டிலை நிண்டு வீட்டு வேலையனைச் செய்யலாம் தானே! ஆரை டொக்டர் நடக்கச் சொன்னது என்னையோ இவவையோ! அப்ப கோபம் வந்தா அண்டைக்கு ஆமைப்பூட்டை உடைச்சுப் போட்டன். உடைச்சுப் போட்டு நான் நடக்கப் போயிட்டன். இப்ப என்னென்னடா ஆமைப்பூட்டை உடைச்சது பிழை எண்ட மாதிரித்தான் உங்களிட்டைக் கூட்டிக்கொண்டு வந்திருக்கினம். வேறை என்ன? எனக்கு ஏதும் மனநோயே? வீட்டிலை ஏதும் காணாமல் போனால் உடனை நான் தான் எடுத்தது எண்டு சொல்லினம். அண்டைக்கு மகன் மேசையிலை வைச்ச ரியூசன் காசைக் காணேல்லையாம். நான் தான் எடுத்தது எண்டு சொல்லினம். ஆற்றை காசு? நான் வெளிநாட்டுக்குப் போய் கஷ்டப்பட்டு உழைச்ச காசு. இண்டைக்கு என்னை கையிலை காசு தரினமில்லை. தந்தா குடிச்சிடுவன் எண்டு சொல்லினம். எனக்கு அண்டைக்கு வந்த கோபத்திலை மேசையிலை இருந்த கிளாசை எறிஞ்சனான்தான். அது உடையும்தானே! நான் ஒரு மனுசனாத் தெரியேல்லை. ஐம்பது ரூபா பெறுமதியும் இல்லாத கிளாஸ் உடைஞ்சிட்டு தெண்டு இவ சத்தம் போடுறா.

எனக்கு இப்பிடிக்கோவம் வாற நேரத்திலை நெஞ்சு படபடவெண்டு அடிக்குது. பிறஸர் ஏறுது. வேர்க்குது. எனக்குக் கோபம் ஏத்தாதேங்கோ, என்னை என்ற பாட்டுக்கு விடுங்கோ எண்டாக் கேக்கினமில்லை.

முந்தினான் ஒவ்வொரு நாளும் அம்மா வீட்டை போறனான். அம்மா அக்காவோடதான் இருக்கிறா. நான் போனா வருத்தக்காறன் எண்டு அம்மா நூறு இருநூறு கையிலை தாறவதான். இப்ப அம்மா வீட்டையும் போக விடினமில்லை. தாயிட்டைப் போக விடாட்டி எவ்வளவு கோபம்வரும் சொல்லுங்கோ. போறதெண்டால் மகனைக் கூட்டிக் கொண்டு போகட்டாம். அவன் படிக்கிற பிள்ளை, ரியூசனுக்கே நேரம் இல்லாதவன்.. அவனை என்னெண்டு கூட்டிக்கொண்டு போறது?

நான் முந்தித் திரிகோணமலையிலை இருந்து படிச்சனான். அங்கை எனக்கு நாண்பர்கள் இருக்கினம். அங்கை ஒரு கிழமை போய் நிண்டிட்டு வாறதெண்டாலும் குடும்பம் எல்லாருமாப் போவாமாம்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்னது எல்லாம் எனக்கு நல்லா விளங்கினது. உங்கடை சுதந்திரம் இல்லாமல் போறது உங்களுக்குச் சரியான கோபமாய் இருக்கும். கோபம் வருது எண்டு உணரத் தொடங்கிற நேரங்களிலை நீங்கள் ஒரு முதலுதவி போலச் சில விடயங்களைச் செய்யலாம். வேறு ஏதும் செய்வதற்கு முன் சிறிதளவு நீர் அருந்தலாம். நூறில் இருந்து இலக்கங்களைக் கீழ் நோக்கி எண்ணிவரலாம். சிறிது தூரம் நடக்கலாம். நல்ல இசை கேட்கலம். உங்களுக்கு மிகப் பிடித்தமான ஒரு நூலை வாசிக்கலாம். மிகப் பிடித்த ஒரு நண்பரோடு தொலைபேசியில் கதைக்கலாம். இப்படிச் செய்கிற போது கோபத்தின் வேகம் குறைந்துவிடும். அதன்பின் உங்களுக்குக் கோபம் வந்த காரணம் பற்றிக் கதைக்கலாம்.

உங்கள் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உங்களைத் தனியே வெளியே விடத் தயங்குகிறபோது, ‘என்னுடைய சுதந்திரத்திலை தலையிடினம்’ என்கிற வசனந்தான் உங்களுடைய எண்ணத்திலை வருது. அவர்களுடைய பக்கம் இருந்து இந்த விடயத்தைப் பார்த்தால், ‘உங்களுடைய உடல் நலம், உளநலம் இன்னும் பாதிக்கப்பட்டிருமோ எண்டு பயப்பிடினம்’ எண்டும் நீங்கள் நினைக்கலாம். ‘எப்படிப்போய் என்ன செய்தா எங்களுக்கென்ன?’ எண்டு விட அவையாலை முடியேல்லை எண்டு பார்க்கலாம். அவை உண்மையிலை ஒரு

குழந்தைப் பிள்ளையைப் பார்க்கிறது போலை உங்களிலை அக்கறையா இருக்கினம் எண்டு நினைக்கலாம். அப்பிடி நினைச்சால் உங்களுக்குக் கோபம் வாறதுக்குப் பதிலா அவையிலை இன்னம் அதிகம் அன்பு வரும்.

மிகப்பல வருடங்கள் தொடர்ந்து அருந்தி வந்த மதுவை முழுமையாக விடுறது உங்களுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கு எண்டதை நாங்கள் விளங்கிக் கொள்ளும். எண்டாலும் மது எப்போதுமே தீமையானதுதான். அது நஞ்சுதான். அதை அருந்துவது ஒருவகையில் உங்களுக்கு நீங்களே தீமை செய்து கொள்வது தான். அது மிக மெதுவாக நடைபெறுகின்ற தற்கொலைதான். நீங்கள் உண்மையாகவே சுதந்திரமாக இருக்க விரும்பினால் உங்களுக்கு நீங்களே தீமை செய்து செய்து கொள்வதை நிறுத்துவது நல்லதுதானே! டொக்ரேஸ் சில பேர் குடிக்கினம் என்ற விவாதம் பொருத்தமற்றது. இல்லையா? டொக்ரேஸ்ஸும் மனிதர்கள்தான். அவர்களுக்கு மருத்துவ அறிவு அதிகமாக இருக்கும். ஆயினும் அவர்களுக்கும் நெருக்கீடுகள் இருக்கும். சிலர் அதனை எதிர்கொள்வதற்குப் பொருத்தமற்ற வழிகளைப் பின்பற்றக்கூடும். அதனால் அது சரி என்று நாங்கள் கொள்ள முடியாது.

நீங்கள் சுகயீனமாக இருக்கிறபோது வீட்டின் முகாமைத்துவத்தை உங்கள் மனைவி எடுத்துக் கொள்ளத்தான் வேண்டும். அவ மகனுக்கு ரியூசனுக்குக் கொடுத்த பணத்தை நீங்கள் எடுத்துக் கொண்டு அது நான் உழைத்த பணம் தானே என்று விவாதிப்பது முறையில்லை. உங்களுக்குத் தேவையானதை நீங்கள் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வதே சிறந்தது. நாங்கள் சொல்லித் தரும் சுவாசப்பயிற்சி, உச்சாடனப் பயிற்சி, தளர்வுப் பயிற்சி ஆகியவற்றைச் செய்து வாருங்கள். கோபம் குறைவதற்கு அது உதவும்.



தசை அதிர்வு

எங்கடை பிள்ளை படிப்பிலை நல்ல கெட்டிக்காறன். எப்பவும் எதிலையும் முதலாவதாத்தான் வருவான். நாங்கள் அதைப்பற்றிப் பெருமையாகத்தான் இருந்தம். இப்ப இந்தப் பிரச்சினை வந்து எல்லாத்தையும் அள்ளிக் கொண்டு போட்டுது. இவனுக்கு ஏழு வயசா இருக்கேக்கைதான் இந்தப்பிரச்சினை தொடங்கினது. ஒரே அடியாக் கண்ணைக் கண்ணை வெட்டிக் கொண்டே இருந்தான். கண் இமைக்கிறது எல்லாரும் வழக்கந்தானே எண்டு நாங்கள் அதைப் பெரிசு படுத்தேல்லை. பிறகு இரண்டொரு நாளுக்குப் பிறகு பார்த்தா வாயையும் ஒரு பக்கம் அசைச்சு அதோடை கண்ணையும் வெட்டிக் கொண்டிருந்தான். எங்கடை அம்மா - அதுதான் இவன்ரை அம்மம்மா “என்ன கெட்ட பழக்கம் எல்லாம் பழகிறாய்?” எண்டு பேசத் தொடங்கினா. முந்தியும் இவன் அடிக்கடி நகம் கடிக்கிறவன். நல்லாக் கடிச்சக் கடிச்சத் தசை தெரியிற அளவுக்குத் தோண்டி வைச்சிருப்பான். அப்பவும் அம்மம்மா, ‘கெட்ட பழக்கம், நகம் கடிக்கிறது கெட்ட பழக்கம்’ எண்டு பேசிறவ. இந்த முறை கண்வெட்டிற்றுக்கு அம்மம்மா பேசினபோது ஒருநாள் அழுதுகொண்டு படுத்திட்டான். அப்பதான் நான் போய்க் கேட்டேன். “ஏன் ராசா அழுறீங்கள்? அம்மம்மா நல்ல பழக்கம் பழகோணம் எண்டு தானே சொன்னவ? அதுக்கேன் கோவிச்சக் கொண்டு அழுவான்?” எண்டு கேட்டனான். அப்பதான் சொன்னான், ‘பள்ளிக்கூடத்திலையும் எல்லாரும் என்னைப் பழிக்கினம். ‘கண்வெட்டிக் கந்தன்’ எண்டு பட்டம் வைச்சக் கூப்பிட்டினம். நான் இனிமேல் பள்ளிக்கூடம் போகமாட்டேன்.” அதுதான் எனக்கு ஒரே அதிர்ச்சியாய்ப் போச்சு. நல்ல கெட்டிக்காரப்பிள்ளை. நல்லாப் படிச்சக் கொண்டு வந்த பிள்ளை.

இதென்ன திடீரெண்டு இப்படிப் பள்ளிக்கூடம் போகமாட்டன் எண்டு சொல்லிறான் எண்டு நினைக்கக் கவலையாய் இருந்தது. இருந்தாலும் ஏதோ கோபத்திலை சொல்லிறான், நாளைக்கு விடிய எழும்பி வழக்கம் போலை பள்ளிக்கூடம் போவான் எண்டு நினைச்சன்.. விடிய அவன் நேரத்துக்கு எழும்பேல்லை. “பள்ளிக்கூடம் போகவேணும் மகன். எழும்புங்கோ” எண்டு சொல்லி எழுப்பினால் ‘இல்லை, நான் இனிமேல் பள்ளிக்கூடம் போகமாட்டன்’ எண்டிட்டான். அப்பவும் நான் கேட்டன், “ஏன் ராசா, பெடியங்கள் அப்பிடிப் பழிக்கிறார்கள் எண்டால், நீங்கள் கண்ணை வெட்டாமல் வாயைச் சுழிக்காமல் இருக்கலாந்தானே” அதுக்குத்தான் அவன் சொல்லுறான். “நானும் அப்பிடிச் செய்யாமல் இருக்கோணும் எண்டுதான் முடிஞ்சவரை முயற்சி செய்யிறன். ஆனால், என்னாலை முடியாமல் இருக்கு. எனக்குத் தெரியாமல் அல்லது நான் நினைக்காமலே அப்பிடிச் செய்யிறன்.”

அவன் இப்படிச் சொன்ன பிறகுதான் நாங்கள் நினைச்சம் அப்ப இது ஏதும் வலிப்பு மாதிரியோ தெரியாது. ஆரும் டொக்ரேஸிட்டைக் காட்டுவம் எண்டு. போன திங்கட்கிழமை ஒரு எம்.பி.பி.எஸ் டொக்டரிட்டைக் காட்டினனாங்கள். அவர் சொல்றார் இது வலிப்பு இல்லையாம். மனதோடை சம்மந்தப்பட்ட ஒரு விடயமாம். அப்ப என்ன எங்கடை பிள்ளைக்கு மனநோயோ எண்டு நான் கேட்டனான். அவர் சொல்றார், இல்லையாம் இது மனநோய் எண்டு இல்லையாம். ஆனால் பிள்ளையின்ரை மனதிலை இருக்கிற அழுத்தங்கள், நெருக்கீடுகள் அதுகளோடை சம்பந்தப்பட்ட விடயமாம். அதுதான் உங்களிட்டை வந்தனாங்கள். இந்தக் கெட்டிக்காரப் பிள்ளையை நீங்கள் தான் எப்படியும் பள்ளிக்கூடம் போகப் பண்ண வேணும்.

இவன் பிறக்கேக்கை நாங்கள் டுபாயிலை இருந்தனாங்கள். இவன்ரை அப்பா அங்கைதான் எஞ்சினியரா இருந்தவர். அவர் கொஞ்சம் முன் கோபக்காரன்தான். என்னை எல்லாத்துக்கும் பேசுவார். இவன் வயிற்றிலை இருக்கேக்கை நான் அவ்வளவு சந்தோசமா இருந்தனான் எண்டு சொல்லமுடியாது. நான் அப்பா அம்மாவுக்கு நல்ல செல்லப்பிள்ளையாய் இருந்தனான். அவை ஒருநாளும் என்னைப் பேசினதுமில்லை. அடிச்சதுமில்லை. கலியாணம் செய்து டுபாயிலை போய் இவரோடை தனிய இருந்த காலம் எனக்குச்சரியான கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. இவன் சாதாரணமாய் பிறக்கவும் இல்லை. கனநேரம் விட்டுப் பாத்திட்டு பிறகு சீசர் தான் செய்தவை. பிறந்த உடனை பிள்ளையை என்னட்டைத் தரலேல்லை. ஏனெண்டு தெரியாது.

நேர்ஸ்மார் கொண்டு போய் வைச்சிருந்திட்டு இருபத்துநாலு மணித்தியாலத்துக்குப் பிறகுதான் பால் குடுக்கச் சொல்லித் தந்தவை.

நாங்கள் வெளிநாட்டிலை இருக்கிறம். நாளைக்கு எங்கடை பிள்ளையைப் பாத்து மற்றவை பகிடி பண்ணக்கூடாது எண்டு நாங்கள் பிறந்ததிலை இருந்தே நல்ல டிசிப்பிளினாய்த்தான் வளர்த்தனாங்கள். பிள்ளைக்குத் தமிழே தெரியாது. நாங்கள் வீட்டிலையும் இங்கிலிசிலைதான் கதைக்கிறது. ஏனென்றால் பிள்ளை பிறகு ஸ்கூலிலை கஷ்டப்படக்கூடாதெண்டு.

சின்ன வயதிலையே ே.பார்க் அன்ட் ஸ்பூன்தான் குடுத்துச் சாப்பிடப் பழக்கினாங்கள். கையாலை சாப்பிடவே தெரியாது. ஒரு நாளும் உடுப்பு நனைய விடுறேல்லை. எப்பவும் பாம்பேர்ஸ்தான் கட்டிவிட்டனாங்கள். இவனுக்கு ஆறு வயசா இருக்கேக்கதைதான் எங்களுக்கு மற்றப்பிள்ளை பிறந்தவ. அவ பொம்பிளைப் பிள்ளை. அவவிலை நாங்கள் கூட விருப்பம் எண்டு எல்லாத்துக்கும் சரிக்குச் சரி நிண்டு அடிபடுவார். பெரியாக்கள் சொல்றதைக் கேட்டு நடக்க வேணும் எண்ட விளக்கமில்லை. அவ பிறந்து கொஞ்ச நாளையாலை இவருக்கு வேலையும் இல்லாமல் போட்டுது. இனி பிள்ளையள் படிக்கிறதுக்கும் இங்கை நல்லது எண்டுதான் அவர் எங்களைக் கொண்டு வந்து இங்கை விட்டிட்டுத்தான் வேறை வேலை தேடுவம் எண்டு திரும்பிப் போனவர். அதோடைதான் மெல்ல இவன் கண்வெட்டத் தொடங்கினவன்.

இதென்ன வருத்தம்? மாறுமோ மாறாதோ எண்டு தெரியாததாலை ஒரே பயமாகக் கிடக்கு.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன விடயங்கள் எல்லாத்தையும் நான் ஒண்டும் விடாமல் வலு கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். நீங்கள் பார்த்த அந்த டொக்டர் சொல்லிற்று சரி. பெரும்பாலும் இது பிள்ளையின்ரை மன அழுத்தம், மன நெருக்கீடு இதுகளேளாடை சம்பந்தப்பட்ட விடயமாகத்தான் இருக்க வேணும். அப்பா, அடிக்கடி கோப்படுவதும் வீட்டுச் சூழல் சந்தோசமில்லாமல் இருப்பதும் பொதுவாகப் பிள்ளைகளை நிறையப் பாதிக்கின்ற நெருக்கீடுகள்.

நீண்ட காலம் தனி ஒரு பிள்ளையாக வளர்ந்து விட்டு ஒரு தங்கையைக் காணும் போதும் அவ சிறுபிள்ளை என்பதால் நீங்கள்

அவ மீது அதிக கவனம் செலுத்தும் போதும் ஒரு வகை நெருக்கீடு வரலாம். வீட்டில் 'டிசிப்பிளின்' என்ற பெயரில் நீங்கள் கடைப்பிடித்த கடும் சட்டத்திட்டங்களும் பிள்ளைகளுக்குக் கட்டாயம் ஒருமன அழுத்தத்தைக் கொடுத்திருக்கும்.

இனி ஒரு நாட்டில் இருந்து இன்னொரு நாட்டுக்கு இடம் மாறுவதும் அப்பாவை விட்டுப் பிரிந்து இருப்பதும் கூடப் பிள்ளைகளுக்கு பெரிய நெருக்கீடுகள் ஆகலாம். இந்த ஆரம்ப நெருக்கீடுகள் காரணமாகத்தான் நகம் கடிக்கத் தொடங்கியிருப்பான். பின்னர் அந்தச் செயற்பாடு பற்றி அம்மம்மா குற்றம் சாட்டும் போது நெருக்கீடு இன்னும் அதிகரித்துக் கண்வெட்டும் தசை அதிர்வு அவரை அறியாமல் ஏற்பட்டிருக்கலாம். பின்னர் அது பற்றியும் குறை சொல்லப்பட்டபோது அது வேறு வடிவத்தில் வெளிப்படுகிறது. பாடசாலையில் இவர் பழிக்கப்பட்டபோது மனம் இன்னும் புண்பட்டு அந்த அதிர்வு மேலும் மோசமடைந்திருக்கிறது. ஆகவே இந்த நச்சு வட்டத்தை நாம் உடைக்க வேண்டும்.

முதலில் அவர் இதை வேண்டும் என்று செய்யவில்லை என்பதைப் பெரியவர்கள் புரிந்து கொண்டு அவருக்கு உதவவேண்டும். அம்மம்மா சொல்லும் வார்த்தைகளில் மாற்றம்வரவேண்டும். பாடசாலையிலும் ஆசிரியரின் உதவியோடு ஏனைய பிள்ளைகள் இவருக்குப் பட்டஞ்சூட்டுவதை நிறுத்த வேண்டும். முடிந்தவரை குடும்ப உறுப்பினர் அனைவரும் ஒரு இடத்தில் ஒன்றாக வாழ்வது நல்லது. தங்கை மீதும் இவர் மீதும் சம அளவு அன்பு காட்டப்படுவதை நீங்கள் வெளிப்படையாக உங்கள் செயல்களிலும் வசனங்களிலும் நிறுவ வேண்டும்.

முடிந்தவரை அவரது திறமைகள் தட்டிக் கொடுத்து உற்சாகப்படுத்தப்பட வேண்டும். அவரது பதற்றத்தைக் குறைக்கும் தளர்வுப் பயிற்சிகளை நாங்கள் சொல்லிக் கொடுப்பம். அவற்றை அவர் நாள்தோறும் செய்துவரவேண்டும். பிள்ளை வளர்க்கும் திறன் தொடர்பான பயிற்சி வகுப்புகளில் நீங்களும் உங்கள் கணவரும் கலந்துகொள்வது நல்லது. எல்லாம் நல்லபடி நிறைவேறும். அதுவரை நாங்கள் உதவுவோம்.



பிரிபட்டு நிறற்றல்

பள்ளிக்கூடம் விட்டு வரேக்கை கிட்டத்தட்ட இரண்டு மணித்தியாலம் மரத்துக்குக் கீழை இருந்தனானாம். பிறகு மரத்திலை ஏறிச் சின்னச் சின்னக் கொப்புகள் எல்லாம் முறிச்சப் போட்டனானாம். எனக்கு இது ஒண்டும் ஞாபகமில்லை. அண்டைக்கு நான் வீட்டை வரேக்கை 4 மணி ஆச்சு. அப்பதான் அப்பா கேட்டவர் “எங்கை போயிட்டு வாறாய்?” எண்டு. நான் சொன்னனான், “நான் ஒரு இடமும் போகேல்லை. பள்ளிக்கூத்திலை இருந்து வாறன்” எண்டு. அப்ப அம்மா சொன்னா, “ஏன் பொய் சொல்லி அப்பாட்டை அடி வாங்கப்போறாய். இப்ப நாலு மணியாகுது. எங்கை போனனி, எங்கை நிண்டு விளையாடிப் போட்டு வாறாய் எண்டு உண்மையைச் சொல்லன்”. அப்பதான் நான் மணிக்கூட்டைப் பார்த்தன், உண்மையா நாலு மணி ஆயிட்டுது. அப்ப நான் அம்மாக்குச் சொன்னன், “எனக்கு ஏதோ குழப்பமாகக் கிடக்கு. நான் எங்கை போனனான் எண்டு தெரியேல்லை”. அதுக்குப்பிறகு அம்மா என்றை சிநேகிதப் பெடியளுக்கு டே.பான் பண்ணிக் கேட்டவ. அப்பதான் ரமேஷ் சொன்னவனாம், “இவர் கன நேரமா ஒரு மரத்துக்குக் கீழை பாக்கையும் வைச்சக் கொண்டு இருந்தவர்” எண்டு. அந்தப் பாதையாலை ரியூசனுக்குப் போன இன்னொரு பெடியன் சொன்னவனாம் “இவர் மரத்திலை ஏறி இருந்து இலையன், கொப்புகள் எல்லாம் புடுங்கிப் புடுங்கிப் போட்டுக் கொண்டிருந்ததை நான் பார்த்தனான்” எண்டு. அம்மா கேட்டால் எனக்கு ஒண்டும் ஞாபகம் இல்லை. ஏன் அப்படிச் செய்தனான் எண்டும் தெரியேல்லை.

இது நடந்து இரண்டு நாளைக்குப் பிறகு மேசையிலை இருந்து படிச்சக் கொண்டிருந்தனான். ஏதோ இருட்டிக் கொண்டு வாற மாதிரி இருந்தது. அப்படியே மயங்கி விழுந்திட்டன். பிறகு அம்மா தண்ணி

தெளிச்ச, எழுப்பிக் கோப்பியும் தந்தாப்பிறகு கொஞ்சம் சுகமாய் இருந்தது.

இதுக்கு முதல் நான் நல்லாத்தான் இருந்தனான். இப்ப இரண்டு, மூன்று கிழமையாத்தான் இந்தப் பிரச்சினை. எனக்கு வீட்டிலை ஒரு பிரச்சினையுமில்லை. பள்ளிக்கூடத்திலை கொஞ்சநாளா ஒரு பிரச்சினை இருக்குத்தான்.

நான்தான் எங்கடை வகுப்பிலை மொனிட்டர். அப்ப ஒவ்வொரு நாளும் நான் றெஜிஸ்டர் எடுக்க, வைக்க, சோக் எடுக்க எண்டு ஒ.ப் பீஸுக்குப் போவன். அப்ப ஒரு நாள் ஏ.லெவலிலை படிக்கிற அண்ணாமாரிலை இரண்டு பேர் என்னோடை கதைச்சினம். அவை கேட்டினம் தாங்கள் சொல்லிறதை நான் செய்தால் எனக்கு ஐந்நூறு ரூபா தருவினம். செய்ய முடியுமோ? எண்டு கேட்டினம். நான் சொன்னனான், எனக்குக் காசு தேவையில்லை எண்டு. பிறகு சொல்லிச்சினம் நாங்கள் ஆயிரம் ரூபா தாறம். கட்டாயம் செய்யத்தான் வேணும் எண்டு. அப்ப நான் என்ன செய்ய வேணும் எண்டு கேட்டனான். பிரின்சிப்பலின்ரை ஒ.ப் பீஸுலிலை இருக்கிற இரண்டு, மூன்று பொருள்களைச் சொல்லி அதுகளைப் பிரின்சிப்பல் இல்லாத நேரமாப் பாத்து மெல்ல எடுத்துக் கொணந்து தங்களிட்டைத் தரட்டாம் எண்டு கேட்டவை. அதில ஒரு பொருள் பவுணாலை செய்தது. நான் முடியாது எண்டுதான் சொன்னனான். நான் ஒரு நாளும் களவெடுக்க மாட்டன் எண்டுதான் சொன்னனான். அப்ப அவை சொல்லிச்சினம், “நீ இதைச் செய்து தராட்டி நாங்கள் உன்னைப் பற்றி இல்லாதது பொல்லாதது எல்லாம் போய் பிரின்சிப்பலிட்டைச் சொல்லுவம். நீ நல்லா வேண்டிக் கட்டுவாய். சிலவேளை நல்லா வேண்டிக் கட்டுவாய். சிலவேளை பள்ளிக்கூடத்தாலையும் கலைபடுவாய்”. எனக்கு இது பெரிய குழப்பமாய் இருந்திது. வீட்டை வந்து அப்பாட்டைச் சொல்லவும் பயமாய் இருந்திது.

தொடர்ந்து போகேக்கை வரேக்கை எப்ப கண்டாலும் “என்ன முடியுமோ? முடியாதோ?” எண்டு கேப்பினம். அல்லது, “ஏலுமோ? ஏலாதோ?” எண்டு கேப்பினம். நான் தெண்டிச்ச அவையைக் காணாமல் ஒழிச்சுத்தான் திரியிறனான். எண்டாலும் என்னைத் தேடிப்பிடிச்சுக் கேப்பினம். அப்ப ஒருநாள் நான் எங்கடை கிளாஸ் ரீச்சரிட்டைச் சொன்னனான், “என்னாலை இனிமேல் வகுப்பு மொனிட்டராய் இருக்க ஏலாது” எண்டு. அவ ‘ஏன்?’ எண்டு கேட்டவ. நான், ‘எனக்கு விருப்பமில்லை’ எண்டு சொன்னனான். அவவும் விடேல்லை. அவ சொல்றா பள்ளிக்கூடத்திலை சில கடமையள், பொறுப்புகள் தந்தால் அதைச் செய்யத்தான் வேணுமாம். “வேறை யாரையும் போடுங்கோ?” எண்டு கேட்டனான். அதுக்கு அவ, ஏன்? இவை எல்லாம் சத்தம்

போடினமோ? உம்மை டியூற்றி பாக்க ஒத்துழைக்கினமில்லையோ?" எண்டு தானே கேட்டிட்டு, "பிள்ளையள், நீங்கள் சத்தம் போடக்கூடாது. மொனிட்டருக்கு ஒத்துழைக்க வேணும்" எண்டுதானே பதிலும் சொல்லிப்போட்டு, "அதொண்டும் பிரச்சினை இல்லை. நீர்தான் பொருத்தமான மொனிட்டர். இந்த வருடம் இரும். அடுத்த வருடம் மாத்தலாம்" எண்டு சொல்லிப் போட்டுப் போட்டா. இப்பிடி எல்லாம் நடந்தாப் பிறகுதான் இந்தப்பிரச்சினை எல்லாம் வந்தது எண்டு நினைக்கிறன்.

இப்ப நேற்றைக்கு இண்டைக்குத் தலை நோகிறமாதிரியும் விறைக்கிற மாதிரியும் இருக்கு. நேற்றுப் பின்னேரம் கட்டில்லை படுத்திருந்தனான். பிறகு கொஞ்ச நேரத்தாலை கட்டிலுக்குக் கீழை போய் கட்டிலைத் தூக்கினனான் எண்டு அம்மா சொல்லுறா. அது எனக்கு ஞாபகமில்லை. இது ஏன் இப்பிடி ஒரு ஞாபகமறதி எனக்கு வருது? இதென்ன வருத்தம் எண்டு எனக்கு ஒண்டும் விளங்கேல்லை.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன எல்லாவிடயங்களையும் நான் நல்லாப் புரிஞ்சுகொண்டன். உங்கடை மனதுக்கு வந்த நெருக்கீடுகளை உங்கடை மனம் ஒரு குறிப்பிட்ட முறையிலை கையாண்டு பாக்குது. குறிப்பாகப் பாடசாலையில் உங்களுக்கு நடந்த சம்பவம் உங்களுக்கு பெரிய அழுத்தமா இருந்திருக்கு. அந்த அண்ணாமார் சொன்னதை நீங்கள் செய்யவும் முடியாது. செய்யாமல் இருக்கவும் முடியாது. மொனிட்டர் பதவியில் இருக்கவும் முடியாது. விலகவும் முடியாது. இந்த நிலையில் மனம் சிலவேளைகளிலை பிரிபட்டு நிற்கத் தொடங்கிட்டுது. அந்த நேரங்களிலையாவது இந்த நெருக்கீட்டிலை இருந்து விடுபட அது முயற்சி செய்யுது. மயக்கமாகி விழுகிற நேரத்திலையாவது இந்த அழுத்தத்தை மறந்து போகலாம் எண்டு நினைக்குது. ஆனால், அது நெருக்கீட்டைக் கையாளும் சிறந்த முறை எண்டு சொல்ல முடியாது.

உண்மையில் பாடசாலையில் நடந்த சம்பவத்தை ஒரு பிரச்சினை என்று எடுத்துக் கொண்டால் அதை நாங்கள் விஞ்ஞான ரீதியாகத் தீர்ப்பதற்கு முயற்சி எடுக்க வேண்டும். அதைத் தீர்ப்பதற்குரிய வழிகளை நாங்கள் யோசிச்சுப் பார்க்கலாம். அந்த அண்ணாமார் அப்படி உங்களிடம் கேட்டதை நீங்கள், இரகசியமான முறையில் உங்கள் வகுப்பாசிரியரிடமோ அதிபரிடமோ கூறலாம். உங்கள் பெற்றோரிடம் கூறி அவர்களின் ஆலோசனையைக் கேட்கலாம். ஒருவேளை உங்கள்

அப்பா அந்த அண்ணாமாருடன் கதைத்துப் பிரச்சினையைத் தீர்த்திருக்கலாம். ஒன்றுமே சரிவராவிட்டால் கூட நீங்கள் வேறு பாடசாலையில் சேர்ந்து படிக்கலாம். வாழ்வில் பிரச்சினைகள் வரத்தான் செய்யும். அதற்குத் தீர்வுகளும் இருக்கும். பொருத்தமான தீர்வைத் தேடிக் கண்டு பிடித்துச் செயற்படுத்த நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுவோம்.

உங்களுடைய பதற்றமான மனநிலையைத் தணிப்பதற்கு நாங்கள் சுவாசப் பயிற்சி, உச்சாடனப் பயிற்சி, தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி ஆகியவற்றைச் சொல்லித் தருவோம். அவற்றை நீங்கள் செய்து பழகி நாள்தோறும் செய்து வருவது மிகவும் பயனுள்ளதாக இருக்கும்.

நீங்கள் ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைப் பார்ப்பதும் நல்லது. ஒருவேளை அவர் உங்களுக்குச் சில மருந்துகள் தருவார். அவற்றைச் சிறிது காலம் பாவித்துவிட்டு நிறுத்திக் கொள்ளலாம். இவற்றைத் தவிர உங்கள் நாளாந்த வாழ்வில் நீங்கள் வேறு எந்த மாற்றமும் செய்யத் தேவையில்லை. வழக்கம்போல நன்றாகச் சாப்பிடலாம். பாடசாலைக்கும் போகலாம். படிக்கலாம். ரியூசனுக்கும் போகலாம். பாரதூரமாக எதுவும் நடந்துவிடும் என்ற பயப்பட ஒன்றுமில்லை.

நான் இப்போது என்ன செய்து கொண்டிருக்கிறேன் என்பதை அடிக்கடி கவனித்து வரலாம். மனதில் அடிக்கடி ஓடுகிற எண்ணங்களைக் குறித்துக் கொண்டு வந்து அடுத்த முறை வரும்போது எங்களிடம் காட்டலாம். இரவில் வருகின்ற கனவுகளை ஞாபகம் இருக்கும் போது கொண்டு வரலாம். மனம் பதற்றமாக இருக்கும் போது உங்களுக்கு விருப்பமான விளையாட்டுக்களில் அல்லது கலைகளில் ஈடுபடலாம். நாங்கள் எப்போதும் உங்களுடன் இருப்போம்.

19

தீர்வு தேடுதல்

எங்கடை இந்தப் பிரச்சினையாலை எங்கடை பிள்ளையள் பாதிக்கப்படுது எண்டதுதான் எனக்கு ஆகலும் கவலையா இருக்கு. நான் யாழ்ப்பாணம் பெரியாஸ்பத்திரியிலை டொக்டரா வேலை செய்யிறன். இவர் எஞ்சியினியர். யாழ்ப்பாணத்திலை இப்ப புதுசாக் கட்டப்படுற பல கட்டிடங்களை டிசைன் பண்ணி வேலை செய்யிறார். அவற்றை கையிலை நிறையக் காசு புழங்குது. ஆனால், குடுபத்திலை சந்தோசமில்லை. நாங்கள் இரண்டு பேரும் விரும்பித்தான் கலியாணம் செய்தானாங்கள். அந்த நேரம் எனக்கு வேறை டொக்டரேஸ் கனபேரைப் புறப்போஸ் பண்ணி வந்தது. ஏன் எண்டு தெரியேல்லை. நான் இவரைத்தான் செய்வன் எண்டு ஒற்றைக்காலிலை நிண்டு செய்தனான். அப்பா, அம்மாவைக்கு அப்பவே விருப்பமில்லை. நீ வடிவான பிள்ளை, டொக்டர். ஏன் உதுக்குள்ளை போய் விழுந்தனி எண்டு கனதரம் கேட்டவை. நான்தான், “ஏன்? எஞ்சினியர் எண்டாக் குறைவோ? கறுப்பு எண்டாக் குறைவோ?” எண்டெல்லாம் கன கேள்வியள் கேட்டு இவரைச் செய்தனான். அப்பவும் அவரிட்டைக் கொஞ்சம் காசு அதிகமாகப் புழங்கும். நான் ஒரு நடுத்தரக் குடும்பத்திலை இருந்து தான் படிச்சு வந்தனான். அப்பா ஒரு ரீச்சரத்தான் வேலை செய்தவர். அப்ப என்றை கையிலை அவ்வளவு கனக்கக் காசு புழங்கிறேல்லை. இவர் எனக்குக் கிழமைக்கொரு பிறசென்ற வாங்கித் தருவார். அதிலைதான் நான் மயங்கிட்டன். காசு நிறைய இருந்தாச் சந்தோசமாக இருக்கலாம் எண்டு நினைச்சிட்டன். காசுக்கும் சந்தோசத்துக்கும் எந்தவிதமான சம்பந்தமும் இல்லை எண்டு டொக்டருக்குப் படிச்ச எனக்கே விளங்கேல்லை.

அவர் இப்பவும் காசைக் கொண்டு என்னென்ன சந்தோசங்களை எல்லாம் விலைக்கு வாங்கலாமோ அவ்வளவும் வாங்கி வைச்சிருக்கப் பாக்கிறார். அதுதான் என்றை சந்தோசத்துக்கும் என்றை பிள்ளையளின்ரை நிம்மதிக்கும் யமனாவந்து முடிஞ்சிருக்கு. அவர் ஓடித்திரியிற காரின்ரை அழகைப் பாத்து இப்பவும் கன பொம்பிளையள் மயங்கிப் போயினம்.

அவர் வைச்சிருக்கிற செல்போனின்ரை தரத்தைப் பார்த்துக் கணபேர் வாயைப்பிளக்கினம். இவரும் அதைப் பாவிச்சுக் கொள்ளிறார். முதலிலை நானும் பிழையா நினைக்கேல்லை. ஆக்கள் சிநேகிதமாப் பழகிறது இயல்புதான் எண்டு நினைச்சனான். பிறகு பிறகுதான் பார்த்தா அது சிநேகிதத்துக்கு அப்பாற்பட்ட தொடர்புகள் எண்டு தெரிஞ்சது. அதிலை ஒரு ஆளோடை இவர் அடிக்கடி வெளிநாட்டுக்கெல்லாம் போய் வந்திருக்கிறார். நான் அந்த ஆதாரங்களையெல்லாம் எடுத்து வைச்சுக் கொண்டுதான் சண்டைக்குப் போனனான். எஸ்.எம்.எஸ். தொடக்கம் போட்டோ வரைக்கும் எல்லாம் புறாவ் பண்ணினாப் பிறகுதான் 'ஓம்' எண்டவர். அது ஒரு இடைக்காலத் தொடர்பாம். இப்ப ஒண்டுமில்லையாம். இப்பிடிப்பட்ட ஒரு ஆளை எப்பிடி நம்பமுடியும்? நாங்கள் உலகத்துக்குப் பயந்து கணவன், மனைவியோ வாழுறதிலை ஒரு அர்த்தமும் இல்லை எண்டு நான் சொல்லிட்டன்.

இப்பிடிக்க கன இடங்களிலை நடக்குதாம். நான்தானாம் இதை ஏதோ கிரிமினல் குற்றம் மாதிரித் தூக்கி வைச்சிருக்கிறனாம். நாளைக்கு இவர் ஆரிட்டையும் எயிட்சை வாங்கிக் கொண்டு வந்து எனக்குத் தந்தாலும் 'நல்ல பரிசு அன்பே' எண்டு நான் வாங்கிக்கொள்ள வேணுமா? இல்லை. நான் தெரியாமல்தான் உங்களிட்டைக் கேக்கிறன்.

உண்மையிலை எனக்குச் சரியான கோபம். என்றை விசுவாசம், அன்பு எல்லாம் இப்பிடிப் பேய்க் காட்டப்படும் எண்டு நான் கொஞ்சமும் நினைக்கேல்லை. சிலபேர் கேக்கினம் ஒருக்கா நடந்ததை மன்னிச்சு மறந்தால் என்ன எண்டு. ஒருக்கா நடந்தது இன்னொருக்கா நடக்காது எண்டது என்ன நிச்சயம்? இப்பவும் அவருக்குச் சில பொம்பிளையளோடை சிநேகிதம் இருக்கு. அது எந்த அளவுக்கு இருக்கு எண்டதைத் தேடி நிரூபிக்கிற பொறுமை எனக்கு இல்லை. எனக்கு இவ்வளவும் காணும்.

எங்கடை சண்டையாலை பிள்ளையள் மூன்று பேரும் சரியாப் பாதிக்கப்பட்டனம். மூத்தவர் ஒரே அழகை. அப்ப இவர் என்னட்டை ஒரு கேட்டுக் கேள்வியும் இல்லாமல் அவனைக் கொழும்பிலை ஒரு பள்ளிக்கூடத்திலை ஹோஸ்டலிலை கொண்டு போய்ப் போட்டார். காசு

இருந்தால் கல்வியையும் விலைக்கு வாங்கலாம் எண்டதுதான் அவற்றை நினைப்பு. அவன் என்னை விட்டிட்டு இருக்க மாட்டான். இந்த வயதிலை பிள்ளையள் பெற்றோரை விட்டுப்பிரிந்து தனிய இருக்கிறது நல்லதில்லை என்று எனக்குத் தெரியும். உங்களுக்கும் தெரியும். இதை ஆர் போய் அவரிட்டைச் சொல்லிறது? தனக்கு எல்லாம் தெரியும் எண்டது தான் அவரின்ரை நினைப்பு. மகன் இப்ப லீவுக்கு வந்து நிக்கிறான். தான் இரவிலை நித்திரை கொள்ளாமல் அழுது கொண்டிருக்கிறதாம் என்று சொல்லுறான். கெட்டிக்காரப்பிள்ளை. அவன்ரை படிப்பும் துலைஞ்சு போகப் போகுதோ என்று பயமாய் இருக்கும். இவன் கிறேட் ஃபைப் படிக்கிறான். மற்றவை இரண்டு பேரும் பொம்பிளைப்பிள்ளையள். ஓராள் மூன்றாம் வகுப்பு. சின்னவா இப்பதான் எல்.கே.ஐ. அடிக்கடி தலை இடிக்குது என்று சொல்லுறா.

எனக்கும் தான் வேலையிலை கொன் சென்றேற்பண்ண முடியுதில்லை. இவற்றை விழல் வேலையாலை குடும்பம் எல்லாரும் பாதிக்கப்பட்டுப் போய் இருக்கிறம். பிள்ளையளைக் கூட்டிக்கொண்டு இந்தியாவுக்குப் போவமோ என்று யோசிக்கிறன். அங்கே எங்கடை அண்ணா இருக்கிறார். அவரோடை இருக்கலாம். இருந்து பிள்ளையளைப் படிப்பிப்பம். நானும் ஏதும் வேலை தேடலாம் என்று நினைக்கிறேன். இப்பிடிச் செய்யலாமா, அப்பிடிச் செய்யலாமா என்று யோசிச்சு யோசிச்சத் தலை விறைக்குது. அதுதான் ஒருக்கா உங்களோடை கதைப்பம் என்று வந்தனான்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன அவ்வளவு விடயங்களையும் நான் உங்கடை இடத்திலை இருந்து விளங்கிக் கொள்ளன். உங்கட இடத்திலை நான் இருந்தா என்ன செய்வேன் என்று யோசிச்சுப் பாக்கிறன். உங்கடை கஷ்டம் எனக்கு நல்லா விளங்குது.

டொக்டர் எண்ட முறையிலை உங்களுக்கும் நல்லா விளங்கும். நீங்களோ அல்லது பிள்ளையளோ இனங்காணத்தக்க எந்த ஒரு உளநோய்க்கும் உட்பட்டிருக்கிறதாகத் தெரியேல்லை. ஆயினும் இந்தப் பிரச்சினை தந்திருக்கிற நெருக்கீட்டாலை, தலையிடி நித்திரைக்குறைவு, அழுகை வாறது, விடயத்திலை கருத்துச் செலுத்த முடியாமல் இருக்கிறது என்று சிறு சிறு குணம் குறிகள் தோன்றத் தொடங்கியிருக்கு. பிரச்சினை தீர்க்கப்படாமல் இழுபட்டுக் கொண்டு போனால் குணங்குறியள் அதிகரிச்சு ஒரு நோய் நிலைக்கு வரக்கூடும். அதுக்கு முதல் இதைத்தீர்த்துக் கொள்ள உங்களுக்கு நான் உறுதுணையாய் இருப்பன்.

இப்ப இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்த்துக் கொள்ளிறதுக்கு எங்களுக்கு முன்னாலை என்னென்ன வழியள் இருக்கெண்டு யோசிச்சப் பாப்பம். உங்கடை கணவரை குடும்ப உளவளத்துணைக்குக் கூட்டிக்கொண்டு வாறது ஒருவழி. அதன் மூலம் மீண்டும் ஒரு சந்தோசமான குடும்ப வாழ்வை அமைக்க முடியுமா என்று பார்க்கலாம். அவர் வரமாட்டார் என்றால் அல்லது அவரை அழைத்துக் கதைத்தும் விடயங்களில் எந்த முன்னேற்றமும் வரவில்லை என்றால் நீங்கள் கூறுவது போல பிள்ளைகளும் நீங்களுமாக இந்த நாட்டிலோ அல்லது வேறு ஒரு நாட்டிலோ பிரிந்து வாழ்வதைப் பற்றி யோசிக்கலாம். சட்டரீதியாக விவகாரத்துக் கோரலாமோ என்றும் யோசிக்கலாம். இவ்வாறு எமது மனதில் தோன்றுகிற ஒவ்வொரு வழிமுறைக்கும் என்ன அனுகூலங்கள் உள்ளன, என்ன பிரதிகூலங்கள் உள்ளன என்று ஒரு அட்டவணையில் எழுதலாம். அந்த அனுகூலங்கள் பிரதிகூலங்கள் எவ்வளவு பெறுமதி வாய்ந்தவை எனத் தரமிட்டு அந்த இலக்கங்களையும் அருகில் எழுதிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு வழியினதும் அனுகூலங்கள், பிரதிகூலங்களின் பெறுமதித் தரங்களைக் கூட்டி மொத்தப் பெறுமானத்தைக் கணித்துக் கொள்ளலாம். அதன் மூலம் அறிவு ரீதியாக எந்த வழி மிகச் சிறந்தது என்று தீர்மானிக்கலாம். அதன்பிறகு மன உறுதியுடன் குறிப்பிட்ட அந்தத் தீர்வு வழியைக் கடைப்பிடிக்கலாம்.

இந்த வழிமுறைகளின் போதும் நீங்கள் அதைக் கடைப்பிடிக்கும் போதும் உங்கள் மனம் அமைதி பெறும் வரை நாங்கள் உங்களுடன் இருப்போம்.



எடுத்தாக வேண்டும்

நான் சரியான குழப்படி, படு கள்ளன் எண்டுதான் எங்கடை வீட்டிலையும் எல்லாரும் நினைக்கினம். ஒருவேளை உங்களுக்காவது நான் சொல்றது விளங்கும் எண்டு நினைச்சுத்தான் உங்களிட்டை வந்தனான். நான் வீட்டிலை இருந்து வெளிக்கிடேக்கை அப்பிடி எங்கையும் களவெடுக்க வேணும் எண்டு திட்டமிட்டுக் கொண்டு வெளிக்கிடுறேல்லை. உண்மையிலை சொல்லப் போனால் எனக்குக் காசு பெரிசாத் தேவை எண்டும் இல்லை. ஒருசின்ன வேலையிலை இருக்கிறன். அதிலை வாற சம்பளம் எனக்குக் காணும். அப்பிடி ஏதாவது அவசர தேவை எண்டாலும் வீட்டிலை கேட்டா அம்மா தருவா.

ஆனால், என்ன பிரச்சினை எண்டா எனக்குச் சில பொருள்களைக் கண்டா அதை எடுக்க வேணும் மாதிரி ஒரு பதற்றமாக இருக்கும். அண்டைக்கு ஒருநாள் அப்பாவோடை ஒரு பேத்தே பாட்டிக்கப் போனனான். ஒரு குழந்தைப் பிள்ளையின்ரை பேத்தே. அந்தப் பிள்ளைகளுக்குக் குடுக்க எண்டு பிறசன்ற எல்லாம் வாங்கிக் கொண்டுதான் போனனாங்கள். நாங்கள் போகேக்கை இரவு எட்டுமணி ஆச்சுது. அநேகமான ஆக்கள் எல்லாம் வந்து போயிட்டினம். நாங்கள் போய், பிறசன்ற குடுத்து, அந்தப் பிள்ளையோடை நிண்டு படமும் எடுத்து, கேக் எல்லாம் சாப்பிட்டனாங்கள். அப்பதான் அந்தப் பொம்மை என்ரை கண்ணிலை பட்டது. புக புகவெண்டு நல்ல வெள்ளை மயிரோடை ஒரு முயற்குட்டிப் பொம்மை. அது அந்தக் குழந்தைப் பிள்ளையின்ரை விளையாட்டுச் சாமான் எண்டு எனக்குத் தெரியும். நான் குழந்தைப்பிள்ளை இல்லை. எனக்கு அது தேவையில்லை.

எண்டாலும் எனக்கு அதைப்பாத்த உடனை அதை எடுக்க வேணும் எண்டு ஒரே பதற்றமா இருந்தது. எடுக்காமல் விட்டிட்டு வீட்டை வந்தா ஒரே அந்த நினைப்பாய் இருக்கும் எண்ட மாதிரி இருந்தது. எங்களுக்கு ரீ தாறதுக் கெண்டு வீட்டாக்கள் உள்ளை போயிட்டினம். அப்பா வெளியிலை ஆரோடையோ கதைச்சுக் கொண்டிருந்தார். அந்த நேரம் பாத்து நான் அதை மெல்ல எடுத்துப் பிரசன்ற கொண்டு போன பாக்குக்கை வைச்சிட்டன். வீட்டை வந்தாப்பிறகு சரியான சந்தோசமா இருந்திது. பதற்றம் எல்லாம் குறைஞ்சு சரியான ஆறுதலா இருந்திது. அப்பாக்குத் தெரியாமல் அதை எடுத்து குசினி கபேட்டுக்கை அரிசிக்குப் பின்னாலை மறைச்சு வைச்சிட்டன். அப்பா இல்லாத நேரம் அதை எடுத்துக் கொண்டு போய்த் தனிய ஒரு இடத்திலை இருந்து அதைத் தடவித் தடவிப் பார்த்தனான். பிறகும் கொணந்து அந்த அரிசி பாக்குக்குப் பின்னாலை வைச்சிட்டன்.

இரண்டு நாளைக்குப் பிறகு அந்த வீட்டாக்கள் கோல் பண்ணி அப்பாக்குச் சொன்னவையாம். இப்பிடி ஒரு பொம்மையைக் காணேல்லை. நீங்கள் வரேக்கை இருந்தது. பிறகு காணேல்லை. நீங்கள் எடுத்திருக்க மாட்டியள் எண்டு தெரியும். சும்மா சொல்லிறம் எண்டு சொன்னவையாம். அப்ப அப்பா என்னட்டைக்குக் கேட்டவர். நான் எடுத்தனான் எண்டு உண்மையைச் சொல்லிட்டன். அப்பா கண்ட பாட்டுக்குப் பேசினவர்தான். ஊர் உலகத்திலை தலை நிமிர்ந்து நடக்கிறேல்லையோ எண்டு கேட்டவர். பிறகு பொம்மையைக் கொண்டு போய்க் குடுத்திட்டு வந்திட்டார்.

அதுக்குப் பிறகு ஒரு நாள் ஃபூட்சிற்றிலையும் அப்பிடி நடந்தது. நல்ல வடிவா இருந்த சொக்லேற் ரின் ஒண்டைத் தூக்கிக் கொண்டு வந்திட்டன். நல்ல கிறவுட் இருந்தநேரம். ஒருத்தரும் காணேல்ல. அந்தச் சொக்கிலேற் ரின்னையும் சாப்பிடமுதல் தடவித் தடவிக் கொண்டே இருந்தன்.

நான் இன்னொரு விடயத்தையும் உங்களுக்குச் சொல்ல வேணும். சின்ன வயதிலை, நான் ஐஞ்சாம் வகுப்புப் படிக்கேக்கை பெரிய அண்ணா ஒருத்தர் என்னைப் பிழையாப் பாவிச்சவர். அவர் அடிக்கடி என்னை பிடிச்சு வைச்சுத் தடவிக் கொண்டு இருப்பார். அப்ப அது பிழை எண்டு எனக்கு ஒண்டும் விளங்கேல்லை. ஒரே பயமா இருக்கும். நானும் அப்பிடிச் செய்திருக்கிறன். அதை நினைச்சா இதயம் படபடவெண்டு அடிக்கும், வேர்க்கும். அதுக்கும் இதுக்கும் ஏதும் சம்பந்தம் இருக்கோ தெரியேல்லை.

என்றை சக்தியெல்லாம் வீணாப் போயிட்டுது எண்டு நினைக்கிறன். நான் சாப்பிடுற சாப்பாடு எல்லாம் பிரயோசனமில்லாமல் போகுது எண்டு நினைக்கிறன். என்றை உடம்பைப் பாருங்கோ, எப்பிடி மெலிஞ்சுபோய் இருக்கிறன்.

நான் ஓ.லெவல் படிக்கேக்கை ஒருக்கா எங்கடை வகுப்பிலை ரீச்சரின்ரை காசு களவு போயிட்டுது. நான் எடுக்கேல்லை. ஆனால், எடுத்த பெடியனை எங்களுக்கு ஓரளவு தெரியும். பிரின்சிப்பல் எல்லாரையும் கூப்பிட்டு விசாரிச்சார். அநேகமான பெடியங்கள், 'எங்களுக்கு ஒண்டும் தெரியாது சேர்' எண்டு சொல்லிட்டாங்க. என்னைக் கேட்ட போது, 'நான் எடுக்கேல்லை' எண்டு சொன்னன். 'யார் எடுத்தது எண்டு தெரியுமோ?' எண்டு கேட்டார். நான் தலையைக் குனிஞ்சு கொண்டு பேசாமல் நிண்டன். ஏனெண்டால், 'எனக்குத் தெரியாது' எண்டு பொய் சொல்ல எனக்கு முடியேல்லை. அதே நேரம் எடுத்த பெடியனைக் காட்டிக்குடுத்தா வீட்டை உயிரோடை போக ஏலாது எண்டும் பயம். பிரின்சிப்பில் எனக்கு நாலு அடி மிச்சம் கடுமையாகப் போட்டார். 'உனக்குத் தெரியும் சொல்லு' எண்டார். அப்பவும் நான் சொல்லேல்லை. ஒருவேளை அந்தக் களவுக்கும் இப்ப நான் செய்யிறதாக்கும் தொடர்பு இருக்கோ? எனக்கு ஒண்டும் விளங்கேல்லை. எனக்கு எப்பிடியாவது உதவி செய்யுங்கோ. எனக்குக் களவெடுக்கிற ஆசை வராமல் பண்ண ஏதாவது செய்யுங்கோ.

* * * * *

எனக்கு உங்கடை நிலைமை நல்லா விளங்குது. நான் வலு கவனமா நீங்கள் சொன்ன ஒவ்வொரு சொல்லையும் ஒவ்வொரு வசனத்தையும் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். நிச்சயமா உங்கடை அப்பா நினைக்கிற மாதிரி அவரது கௌரவத்தைக் குறைக்கிறதுக்கோ அல்லது உங்கடை குடும்பத்துக்கு அவமானம் வரவேணும் எண்டோ நீங்கள் இதைச் செய்யேல்லை எண்டு எனக்கு நிச்சயமாத் தெரியும்.

குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளைக் கண்டவுடனை அதை எடுக்க வேணும் எண்டு ஒரு பதற்றம் வாறதும் அதை எடுத்தபிறகு அந்தப் பதற்றம் தணிஞ்சு போறதும் தான் உங்கடை பிரச்சினை. பதற்றம் எல்லாருக்கும் வாற ஒரு விடயம். அதைப்பற்றி நாங்கள் அதிகளவு பயப்பட ஒண்டுமில்லை. அந்தப் பதற்றத்தை ஏறவிட்டிட்டு நாங்கள் பேசாமல் இருந்தால் அது பிறகு தானாகக் குறைஞ்சு வரும். அந்தப் பொருளை எடுக்காமல் விட்டிட்டு வந்தாலும் பதற்றம் கொஞ்ச நேரத்திலை குறையும். அதுக்கு உங்களுக்குப் பயமா இருந்தால் நாங்கள் பதற்றத்தைக்

குறைப்பதற்கு உதவக்கூடிய சுவாசப்பயிற்சி, உச்சாடனப் பயிற்சி மற்றும் தசைத்தளர்வுப் பயிற்சிகளை உங்களுக்குச் சொல்லித்தருவம். அவற்றை நன்றாகச் செய்யப் பழகிப் கொண்டால், தேவையான போது பதற்றத்தைக் குறைத்துக் கொள்ள உங்களால் முடியும். பதற்றம் எங்கடை கைப்பிடிக்குள்ளை வந்திட்டுது. எங்கடை கட்டுப்பாட்டுக்குள்ளை வந்திட்டுது எண்டால் நாங்கள் எதுக்கும் பயப்பிடத் தேவையில்லை. எங்கடை நடத்தை எல்லாம் ஒழுங்கா இருக்கும்.

இன்னுமொரு வழியையும் நீங்கள் பின்பற்றிப் பார்க்கலாம். ஒருநாள் ஒரு பொருளைக் கண்டு எடுக்க வேண்டும் என்ற பதற்றம் வருகிறபோது, 'இதை இன்று நான் எடுக்காமல் போகமுடிந்தால் வீட்டுக்குப் போனவுடன் எனக்கு நானே ஒரு பரிசு வாங்கிக் கொள்வேன்' என்று உங்களுக்குள்ளே நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதன் பிறகு 'இரண்டு சந்தர்ப்பத்தை வெற்றி கொண்டால் பரிசு' என்று நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். இவ்வாறு பரிசு வரும் இடைவெளியை மெல்ல மெல்லக் கூட்டிச் சொல்லுங்கள். அதே நேரத்தில் பொருளைக் கண்டு பதற்றம் வருகிற அந்த இடத்தில் நின்று சுவாசப் பயிற்சியையும், மனதுக்குள் சொல்லிக் கொள்ளும் உச்சாடனப் பயிற்சியையும் செய்து கொள்ளலாம். 'பதற்றம் என்னை அணுகாது' 'எந்தப் பொருளிலும் ஆசை இல்லை' போன்ற வசனங்களை உச்சாடனத்துக்குரியனவாக இசை அமைத்து மனதில் வைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வளவும் செய்துவர அநேகமாக உங்கள் பிரச்சினை தீர்ந்துவிடும். சிறுவயதில் நடந்த விடயம் தொடர்பான குற்ற உணர்வு இருக்கிறதா என்றும் பார்ப்போம். சில வாரங்கள் கழிந்த பிறகும் உங்களிடம் முன்னேற்றம் காணப்படாவிட்டால் உளமருத்துவ நிபுணரைச் சந்திப்போம்.



எரிக்க வேண்டும்

நான் போன கிழமைதான் அவுஸ்ரேலியாவிலை இருந்து வந்தனான். அங்கை மெல்போர்னிலை ஒரு கடையிலை - அதை அங்கை ஷொப்பிங் கொம்பிளெக்ஸ் - எண்டு சொல்லுவினம் கிளீனிங் வேலை செய்து கொண்டு இருந்தனான். உண்மையிலை நான் முதலிலை ஒரு கொம்பனியிலை ஓரளவு நல்ல வேலையிலை இருந்தனான். அந்தக் கொம்பனி திடீரெண்டு ஆக்களைக் குறைக்கத் தொடங்கிச்சு. அப்ப என்னைத்தான் முதலாவது ஆளா வேலையைவிட்டு நிப்பாட்டிச்சுது. ஏன் அப்படிச் செய்தவை எண்டு எனக்குத் தெரியாது. தோலின்ரை நிறத்தைப் பார்த்துச் செய்தவையோ, அல்லது எங்கடை மனார்ஸ் அதுகள் சரியில்லை எண்டு நினைச்சினமோ அல்லது நான் கதைக்கிற இங்கிலிஸ் அவை கதைக்கிற மாதிரி இல்லையெண்டதாலையோ தெரியாது. ஆனால், வேலை போனது எனக்குச் சரியான தாக்கம். ஏனெண்டால் நான் அனுப்பிற காசிலைதான் இங்கை எங்கடை குடும்பம் முழுசாச் சீவிச்சு வந்தது. அப்ப நான் ஏதோ சின்ன வேலைக்காவது மாறவேண்டி இருந்தது. கிளீனிங் வேலை செய்து வாற காசு என்றை செலவுகள் போக வீட்டுக்கு அனுப்பிறதுக்குப் பத்தாது. வீட்டுக்காரருக்கு எனக்கு வேலை போயிட்டுது எண்டதையும் நான் சொல்லேல்லை. வேறை வேலை தேடிப் போடலாம் எண்டு நினைச்சன். ஆனா, ஒரு நாள், இரண்டு நாள், ஒரு கிழமை இரண்டு கிழமை, ஒருமாதம், இரண்டு மாதம் எண்டு காலம் போகுதே தவிர நல்ல வேலை ஒண்டும் கிடைக்கேல்லை. இப்படியே காலம் போகப் போக எனக்குள்ளை மெல்ல ஒரு பதற்றம் ஆரம்பமாகத் தொடங்கிச்சுது.

நான் இருந்த இடத்துக்குக் கொஞ்சம்தள்ளிப் போனாக் காடுகள் தான். சம்மரிலை சிலவேளை வெக்கை அதிகமா இருக்கேக்கை அந்தக் காடுகள் தானாத் தீப்பிடிச்சு எரியும். ஒருநாள் சிகரெட்டும் பிடிச்சுக் கொண்டு அந்தக் காடுகள் இருக்கிற இடத்திலை நடந்து போனான். எனக்குச் சரியான பதற்றமா இருந்தது. அந்தக் காட்டுக்கு நெருப்பு வைச்சுக் கொடுத்த வேணும் எண்டு ஒரு எண்ணம் வந்தது. சீ அப்பிடிச் செய்யப்பிடுது. பக்கத்திலை இருக்கிற சனம் கஷ்டப்படும் எண்ட எண்ணம் வந்தது. விட்டிட்டு வந்திட்டன்.

அடுத்த கிழமை ஒருநாள் படுத்திருக்க அந்த எண்ணம் வந்தது. சரியான அந்தரமா இருந்தது. என்னை வேலையிலை இருந்து நிப்பாட்டிப் போட்டினம். நான் எவ்வளவு கஷ்டப்படுகிறன். அப்ப மற்றவை கஷ்டப்பட்டால் என்ன? கட்டாயம் கொளுத்தத்தான் வேணும் எண்ட எண்ணம் திரும்பத் திரும்ப வந்து கொண்டேயிருந்தது. அப்ப நான் எழும்பி ஒரு சைக்கிள் எடுத்துக் கொண்டு ஒரு சிகரட் லைற்றரும் ஒரு பேப்பரும் எடுத்துக் கொண்டு அந்த காடுகள் இருக்கிற பக்கமாப் போனான். ஒருத்தரும் இல்லாத நேரம் பார்த்துப் பேப்பரை சிகரெட் லைற்றரலை கொளுத்திக் காட்டுக்கை எறிஞ்சு விட்டன். நல்ல காத்து வீசனதாலையாக்கும் பேப்பர் டக்கெண்டு நூந்துப் போச்சு. அப்ப நெருப்பும் பிடிக்கேல்லை. அப்ப எனக்கு இன்னும் அந்தரம் கூடினமாதிரி இருந்திது. பேசாமல் வந்திட்டன்.

இரண்டு, மூன்று நாளைக்குப் பிறகு கிளீனிங் வேலை செய்து கொண்டிருக்கேக்கை அந்த எண்ணம் வந்தது. நான் எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு இந்த அருவருத்த கிளீனிங் வேலையைச் செய்யிறன். ஏன் மற்றவை எல்லாரும் சந்தோசமா இருக்க வேணும் எண்டமாதிரி ஒரு எண்ணம் திரும்பத் திரும்ப வந்து என்னை அலைக்கழிச்சுக் கொண்டிருந்தது. இதயத்துடிப்பு வேகம் சரியாகக் கூடினமாதிரி இருந்தது. ஒரே தலையிடியா இருந்தது. அண்டைக்கு வேலை முடிஞ்சை உடனை அதே மாதிரிச் சைக்கிளும் சிகரெட் லைற்றரும் ஒரு பத்துப் பதினைஞ்சு பேப்பரும் கொண்டு போய் ஒருத்தரும் வராத நேரம் பார்த்து எல்லாப் பேப்பரையும் கொளுத்திப் போட்டு எறிஞ்சன். காடு பத்திட்டிடுது. அதைப் பாக்க எனக்கு ஒரு சந்தோசமும் திருப்தியும் வந்த மாதிரி இருந்தது.

காடு எரியுது எண்டு சனம் எல்லாம் பதற்றப்பட்டு தீயணைக்கும் படைக்கு அறிவிச்சு அவை வந்து வேலை செய்யத் தொடங்க, நானும் போய் நிண்டு சேர்ந்து வேலை செய்தன். அப்பிடிச் செய்யிறதிலையும்

எல்லாரும் பதற்றப்பட்டுக் கொண்டு வீட்டுச் சாமான்களை அகத்திறத்தையும் பாக்கவும் ஒரு சந்தோசமாய் இருந்தது.

எல்லாம் முடிஞ்சாப் பிறகு றும் மேற்றிடைச் சொன்னன் 'மச்சான் நான்தான் கொளுத்தினான்' எண்டு. அவன் ஒரே பேச்சு. 'விசரா, ஏண்டா விசர் வேலை செய்யிறாய்? முதலே இலங்கைத் தமிழரெண்டா உதவாத பேர்வழியன் எண்டு இவங்கள் வெள்ளைக்காரர் நினைக்கிறார்கள். ஏதோ நாங்கள் வந்தம். உயிர் தப்பி இருக்கிறம். எங்கடை வேலையைப் பார்த்துக்கொண்டு போவம் எண்டில்லாமல் பேய் வேலை பாக்கிறாய். அவங்கள் சிலவேளை மோப்ப நாயைக் கொணந்தா உன்னைப் பிடிச்சிடுவார்கள். அதோடை நானும் துலைஞ்சன். போடா. இலங்கைக்கு ஓடித் தப்படா' எண்டு ரிக்கற் எடுத்து பிளேனிலை ஏத்தி இஞ்சை அனுப்பிட்டான்.

நான் வந்த உடனை வீட்டாக்கள் ஒரே விறைச்சுப் போய் நிக்கினம். எனக்கு வேலை போயிட்டுது. ஒரே பதற்றமாயிருக்கு எண்டு சொன்னன். இஞ்சை வந்தாப்பிற்கும் ஒரு நாள் வீடு துப்புரவாக்கிறன் எண்டு சொல்லிப்போட்டுப் பழைய உடுப்பு, பேப்பர், அது இது எண்டு கொஞ்சம் கொண்டுபோய் றோட்டிலை ஒரு முலையிலை போட்டு எரிச்சனான். அது எரியிறதைப் பாக்க ஒரு திருப்தியாக்கிடக்கு. மற்றப்படி ஒரே பதற்றமாக்கிடக்கு.

அங்கை இருக்கேக்கை இரவிலை பியர் எடுத்திட்டுப் படுத்தா நித்திரை வரும். இஞ்சை வந்து வீட்டாக்களுக்கு முன்னாலை அதையும் செய்ய ஏலாமல் கிடக்கு. தலையடியோடை ஒரே நாரி வலி. படுத்திருக்க முடியாமல் முதுகு எல்லாம் நோகுது. சிலபேர் சொல்லிச்சினம் உங்களிட்டைப் போகச் சொல்லி. இது என்ன வருத்தமோ அல்லது என்ன?

* * * * *

நடந்த விடயங்களையும் உங்கடை உணர்வுகள், எண்ணங்களையும் நீங்கள் மனம் திறந்து உண்மையைச் சொல்லிச் சொல்லிக் கொண்டு வந்ததை நான் மிகக் கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். உங்கடை நிலைமை எனக்கு நல்லா விளங்குது. உங்கடை மனம் ஒரு பதகளிப்பு நிலைக்குள்ளை போயிருக்கு. அதின்றை ஒருவகை வெளிப்பாடாகத்தான் இந்த எரிக்கவேணும் எண்ட பதற்றம் வருது. பதற்றத்தைக் குறைக்கிறதுக்கு வேறை என்னென்ன வழிகள் இருக்கு எண்டு தெரிஞ்சா நீங்கள் அநேகமாக இதைச் செய்ய மாட்டீங்கள். அதுக்காக நாங்கள்

உங்களுக்கு சுவாசப் பயிற்சிகள், உச்சாடனப் பயிற்சிகள் மற்றும் தசைத்தளர்வுப் பயிற்சிகள் எல்லாம் சொல்லித் தருவாம். அவற்றை நீங்கள் நாள்தோறும் செய்துவர உங்கடை பதற்றம் இறங்கத் தொடங்கிவிடும். இண்டைக்கே நான் உங்கடை இதயத்துடிப்பு வேகத்தையும் குருதி அழுக்கத்தையும் அளந்துபாத்து எழுதிக் கொண்டு இந்தமுன்று பயிற்சிகளையும் ஒரு அரைமணி நேரம் செய்யச் செய்து அதற்குப் பிறகு திரும்பியும் அளந்து -பாத்து அவை உடனயே குறைந்திருப்பதைக் கண்ணுக்கு முன்னால் காட்டலாம்.

அதைவிட இந்தப் பதற்றம் எங்களை ஒன்றும் செய்யாது என்பதையும் நம்பத் தொடங்க வேண்டும். புதிய விடயங்களுக்கும் வாழ்வின் நெருங்கீடுகளுக்கும் சிறு பதற்றம் வருவது மிக இயல்பானதுதான். வேலை இழப்பு என்பது பெரிய நெருக்கீடு. அந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் பதற்றம் வருவது யாருக்கும் இயல்பு. அதை நீங்கள் உங்கள் குடும்பம் மற்றும் உறவினர், நண்பர்களோடு பகிர்ந்து கொண்டு மற்றொரு வேலையைத் தேட முயற்சி செய்யலாம்.

“எனது தோலின் நிறத்தைப் பார்த்து வேலையை நிறுத்தினார்கள்”

“நான் கஷ்டப்படுகிறேன். துன்பப்படுகிறேன். ஆகவே, மற்றவர்களும் துன்பப்படட்டும்.”

போன்ற வசனங்கள் உங்கள் மனதைக் குறுக்கறுக்கின்றன. அவை தொடர்பாக அடுத்த அமர்வில் நாங்கள் விரிவாகக் கலந்துரையாடுவோம்.

ஒரு நாட்டின் பெரும் வளமான காடு அழிக்கப்படுவதனால் அங்கே உள்ள மக்களுக்கும் மற்றும் எல்லா உயிரினங்களுக்கும் ஏற்படுகிற தீமை பற்றி இந்த நூலிலே எழுதப்பட்டிருக்கிறது. நீங்கள் இந்த நூலைக் கொண்டு போய் அதை வாசித்துவிட்டு அடுத்த அமர்வுக்கு வரும்போது கொண்டு வாருங்கள்.

அடுத்த முறை இங்கு வருவதற்குள் நீங்கள் எதையும் எரிக்கவில்லையாயின் உங்களுக்கு நான் ஒரு பரிசு தருவேன்.



ஆள் மயமாதல் மறைவு

நான் உங்களை ஒருக்காகச் சந்திக்க வேணும் என்று நானேதான் நினைச்சு அம்மாட்டைச் சொல்லிக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தனான். அம்மா கேட்டவ, “நீ நல்லாத்தானே இருக்கிறாய்? உனக்கு என்ன பிரச்சினை எண்டு?” வெளியிலை இருந்து பாக்கிறவைக்கு நான் நல்லாத்தான் இருக்கிறன். யூனிலேசிறிறியிலை படிக்கிறன். சோதனை பாஸ் பண்ணிறன். பாக்கிறதுக்கு வடிவான பொம்பிளைப் பிள்ளையா இருக்கிறன். ஆனா எனக்குள்ளை பெரிய நெருப்பே எரியிற மாதிரிப் பிரச்சினை. அது இவை ஒருத்தருக்கும் தெரியாது.

அடிக்கடி நான் என்னைவிட்டு விலகி நிக்கிற மாதிரி ஒரு உணர்வு வருது. நான் என்ன செய்யிறன் என்று என்னை நானே பாத்து நேர்முக வர்ணனை செய்யிற மாதிரி இருக்கு. “ஆ..... இப்ப நீ சாப்பிடுறாய், இப்ப குளிக்கிறாய், இப்ப நடந்து போறாய், இப்ப மேசையைத் தொடுகிறாய்.....” என்று எண்ணங்கள் வருது. நான் ஒரு மூண்டாவது ஆனா நிண்டு என்னைப் பாக்கிறமாதிரி இருக்கு. இது எனக்கு ஒரு பதட்டத்தைத் தருது. அது சிலவேளை என்றை படிப்புக்கு இடைஞ்சலா இருக்கு.

எனக்கு யதார்த்தத்திலை என்ன நடக்குது என்று நல்லாத் தெரியுது. இண்டைக்கு என்ன கிழமை, திகதி, மாதம், வருஷம், நேரம் எல்லாம் தெரியுது. நான் எங்கை நிக்கிறன், எனக்குப் பக்கத்திலை ஆர் ஆர் நிக்கினம் எண்டது எல்லாம் தெரியுது. ஆனாலும் நான் என்ன செய்யிறன் என்ன நினைக்கிறன் என்ன மாதிரி உணர்வு வருது என்று பாக்கத் தொடங்க அந்தரமா இருக்கு.

அந்த அந்தரம் உண்மையிலை சின்ன வயதிலை அப்பா அம்மாவை அடிக்கிறதைப் பாக்கேக்கை வாறது. ஒருக்கா அம்மாக்குத் தலை உடைஞ்சு ரத்தமா ஓடிச்சது. அப்பர் கதவுக்குப் போடுற பாராலை அடிச்சவர். அந்த நேரத்திலை இதை எப்படியாவது தடுக்க வேணும் போலை இருக்கும். அதே நேரம் “நீ சின்னப்பிள்ளை உன்னாலை என்ன செய்ய முடியும்?” என்று ஆரோ சொல்றமாதிரியும் இருக்கும் “இப்ப அப்பா அம்மாக்கு அடிக்கிறார். நீ சும்மா பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறாய்” எண்ட வசனம் அப்பதான் வரத் தொடங்கினது எண்டு நினைக்கிறன். அம்மா அடி வாங்கேக்கை அழுவா. சிலவேளை தானே ஆஸ்பத்திரிக்குப் போய் மரம் விழுந்தது நிலை அடிச்சது எண்டு ஏதும் பொய் சொல்லி மருந்து கட்டிக் கொண்டு வருவா. வேறை ஏதும் செய்யமாட்டா.

நாங்கள் ஐஞ்சு பிள்ளையள். மூத்தவர் அண்ணா, மற்றவை நாங்கள் எல்லாம் பொம்பிளைப் பிள்ளையள். அக்கா ஓ.எல்லோடை நிண்டிட்டா. நான் தான் கொஞ்சம் படிப்பன். இப்ப யூனிலேசிறிற்றுக்கு வந்திட்டன். அண்ணாவும் ஏ.எல்.வரைக்கும் தான் படிச்சார். எண்டாலும் எங்கள் எல்லாரிலையும் ஆதிக்கம் காட்டுவார். சிலவேளை சாப்பாடு சரியில்லை எண்டு அக்காக்கு அடிப்பார். அந்த நேரத்திலையும் என்றை மனம் சொல்லும் “அப்பா அம்மாக்கு அடிக்கேக்கை நீ பார்த்துக் கொண்டு நிண்டது போலை இப்ப அண்ணா அக்காக்கு அடிக்கேக்கையும் பாத்துக் கொண்டு நிக்கிறாய்” எண்டு மனம் சொல்லும். சிலவேளை நான் யூனிலேசிட்டிக்கு வெளிக்கிட்டுப் போகேக்கையும் அண்ணா பாத்திட்ட “உது என்ன உடுப்பு? ஏன் உந்த ஸ்ரைல்? வேறை உடுப்பு மாத்திக் கொண்டு போ” எண்டு கத்துவார். அப்ப என்றை மனம் சொல்லும் “நீ இப்ப அண்ணாக்குப் பயந்து உடுப்பு மாத்தப்போறாய்” எண்டு. அநேகமாக மாத்திக் கொண்டுதான் போவன். எல்லாப் பிள்ளையளும் எத்தினையோ வகை வகையாய் உடுப்புப் போடேக்கை நான் மாத்திரம் எந்த நாளும் நீளமான ஸ்கேட்டும் கையுள்ள பிளவுஸும் தான் போடுவன். “நீ வடிவான பிள்ளை வடிவில்லாத உடுப்புப் போடுறாய். வடிவில்லாத பிள்ளையள் கூட வடிவான உடுப்புப் போடுது” எண்டு மனம் சொல்லும். “எல்லோரும் ஹைஸ்கூல் போட்டுக் கொண்டு போயினம். நீ மட்டும் தட்டைச் சிலிப்பர் போட்டுக் கொண்டு போறாய்” எண்டும் சொல்லும் “யூனிலேசிறிற்றிலை போய். பிறெண்ட் இல்லாத கேள்ஸ் இல்லை உன்னைத் தவிர. வலன்றைன் டேக்கு காட்டும் பிறெசென்டும் வாங்காத ஒரேயொரு யூனிலேசிட்டி ஸ்ருடன்ற் நீதான்” எண்டு மனம் விமர்சிக்கும். என்ன இது? ஏதாவது, வருத்தமா? எனக்கும் ஒண்டும் விளங்கேல்லை.

யுனிவேசித்தலை போய்ஸ் ஆரும் என்னோடை கதைச்சாலும் நான் ஒண்டு, இரண்டு வசனத்தோட கதையை முடிச்சிடுவன். அதை வைச்ச லெக்சர்ஸ் தொடங்க முதல் மற்ற கேர்ள்ஸ் என்னை ரீஸ் பண்ணுவினம். எனக்குக் ‘கற்புக்கரசி’ எண்டு பட்டம் வைச்சிருக்கினம். எனக்குப் பேர் வசந்தா. ஆனால், கேர்ள்ஸ் ஒருத்தரும் என்னை வசந்தா எண்டு கூப்பிடுறதில்லை. கற்புக்கரசி எண்டுதான் கூப்பிடுவினம். நான் லெக்சர் றாமுக்குள்ளை நுழையேக்குள்ளை “ஆ கற்புக்கரசி இப்ப உள்ளுக்குப் போறா. இனி இவளை எல்லாரும் கற்புக்கரசி எண்டு கூப்பிடப் போயினம்” எண்டு என்றை மனம் சொல்லும். வசந்தா வேறை கற்புக்கரசி வேறை எண்டமாதிரி இருக்கும். சிலவேளை, இரண்டும் ஒண்டுதான் போலையும் இருக்கும். அந்த நேரங்களிலை சரியான பதற்றமா இருக்கும். இதயம் படபடவெண்டு அடிக்கிற மாதிரி இருக்கும். மூச்சுவிட ஏலாத மாதிரி இருக்கும். அப்ப நான் வாயைத் திறந்து வாயாலைதான் மூச்சுவிடுவன்.

எனக்கு உண்மையிலுமே கலியாணம் செய்ய விருப்பமில்லை. அதனால்தான் நான் போய்ஸ் ஓடை கதைக்கிறேல்லை. நானும் ஒரு கலியாணம் செய்து அம்மா பட்ட கஷ்டம் மாதிரி அனுபவிக்க நான் ஆயத்தமில்லை. அம்மா ஏதோ தாங்கிக் கொண்டு இவ்வளவு காலமும் இருக்கிறா. என்னாலை ஏலாது. அக்கா, அண்ணாட்டை அடி வாங்கிக் கொண்டு இன்னும் அண்ணாக்குச் சமைச்சக் குடுக்கிறாதான். என்னாலை ஏலாது. நான் படிச்ச முடிச்சா ஏதும் வேலை கிடைக்கும் தானே? அண்ணா, அக்காவை கலியாணம் கட்டிப் போனாப் பிறகு நான் என்றை சம்பளத்திலை எங்கையாவது கேர்ள்ஸ் ஹோஸ்டலிலை போய் இருப்பன். அது பிரச்சினை இல்லை. ஆனா இப்ப இந்த அந்தரத்தை நீங்கள் மாத்திவிடவேணும். நான் மூண்டாவது ஆள் மாதிரி நிண்டு என்னைப் பாக்கிறதை எப்படியாவது மாத்தித்தர வேணும். அதைச் செய்து விட்டியளெண்டால் நான் உங்கடை காலிலை விழுந்து கும்பிடுவன்.

* * * * *

நீங்கள் இவ்வளவு நேரமும் சொல்லிக் கொண்டிருந்த விடயங்களை நான் சரியான கவனத்தோடை கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். உங்கடை நிலைமை எனக்கு முழுமையா விளங்குது.

நிச்சயமா எங்களாலை முடிஞ்ச உதவியை நாங்கள் உங்களுக்குச் செய்வம். நாங்களும் உங்களைப் போலை மிகச் சாதாரணமான மனிசர் தான். நீங்கள் காலிலை விழுந்து கும்பிடத் தேவையில்லை. அது அவ்வளவு பொருத்தமில்லை.

உங்கடை குடும்பத்திலை இருந்து வந்த நெருக்கீடுகள் உங்கடை குழந்தைப்பருவம், பிள்ளைப்பருவம் இதுகளிலை உங்களை அமைதியாய் இருக்க விடேல்லை. உங்கள் அம்மா மீது பிரயோகிக்கப்பட்ட வன்முறை உங்கடை மனதை நல்லாத் தாக்கி இருக்கு. பிறகு அக்கா மீது பிரயோகிக்கப்படும் வன்முறையும் அதை மேலும், தாக்கி இருக்கு. மனம் என்பது கல்லுப் பாறை இல்லை. கல்லுப்பாறை கூடத் தொடர்ந்து உளியாலை அடிச்சா உடையும். உங்கடை ஆளுமையோடை நிண்டு “நீங்கள் யார்?” என்ற கேள்விக்கு விடைதேட முடியாமல் தத்தளிக்குது. நீங்கள் கஷ்டப்பட்டுப் படிச்ச யூனிவேசிட்டிக்கு வந்திட்டீங்கள். அது மிகவும் பாராட்டக்கூடிய ஒரு விடயம். இந்தளவு நெருக்கீடுகளும் உங்கடை படிப்பைப் பாதிக்காமல் பாத்துக் கொண்டீங்களை. அதை உங்கடை உள்ளார்ந்த வளம் எண்டு நான் சொல்லுவேன். அதுக்குத் தேவையான உளச்சக்தி உங்களிட்டை இருந்திருக்கு. ஆகவே, இனிமேலும் அதை நாங்கள் பாவிக்கலாம்.

உங்கடை இதயத் துடிப்பு வீதம் 128 ஆக இருக்குது இப்ப. உங்கள் மனம் நிறையவே பதற்றப்படுவதை அது காட்டுது. நாங்கள் இப்ப உடனேயே ஒரு உச்சாடனப் பயிற்சியும் சுவாசப்பயிற்சியும் செய்வம். இந்தப் பாயிலை நிமிர்ந்து படுத்துக் கொண்டு தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி ஒண்டும் செய்து பழகுவம். இந்தப்பயிற்சிகளை நாள் தோறும் செய்து வருவம்.

உங்கடை அப்பாவோடையும், அண்ணாவோடையும் நான் ஒருக்காக் கதைக்கிறன். நீங்கள் அண்ணாக்குப் பயந்து அவர் சொல்றபடி செய்யிறதை விட உங்கடை சொந்தக் கருத்துக்களை அவருக்குச் சந்தோஷமா எடுத்துச் சொல்லுங்கோ. ஆரோக்கியமான கலந்துரையாடல் மூலம் நல்ல முடிவுகளுக்கு வர முயற்சி செய்யலாம். நாங்கள் வாரம் ஒரு முறை ஒரு மணி நேரம் சந்திப்பம். நிச்சயமா இந்தப் பிரச்சினையிலை இருந்து நீங்கள் விடுபட நாங்கள் உதவி செய்வம்.



இரு துருவம்

நான் ராத்திரி ஒரு கனவு கண்டனான். அந்தக் கனவைச் சொன்னா உங்களுக்கு என்ரை நிலைமை புரியும். எனக்கு உளவியல் நல்லாத் தெரியும். உங்கடை புத்தகங்கள் மற்றது பேராசிரியர் தயாசோமசுந்திரம் எழுதின புத்தகங்கள் எல்லாம் வாசிச்சனான். கனவு என்றது ஆழ் மனத்துக்குரிய இராஜபாதை எண்டு சிக்மண்ட் புரோயிட் சொல்லியிருக்கிறார் எண்டதும் தெரியும். என்ன? நான் சொல்வது சரிதானே? நான் சொல்றது சரி எண்டு நீங்கள் சொல்லுவியள் எண்டதும் எனக்குத் தெரியும்.

இப்ப நான் அந்தக் கனவைச் சொல்லுறன். வடிவாக் கேளுங்கோ. உற்றுக் கேட்டல் அப்பிடி எண்டு ஒரு ஸ்கில் நீங்கள் பாவிக்கிறீர்கள் எண்டும் எனக்குத் தெரியும். நான் எத்தனையோ பெரிய பெரிய பதவிகளுக்கான இன்ரவியூ எல்லாத்துக்கும் போயிருக்கிறன். இன்ரவியூ போர்ட்லை இருக்கிற ஆக்கள் கேக்கிற கேள்விக்கு நான் அசத்திறமாதிரிப் பதில் சொல்லுவன். சிலவேளை நானே அவையைக் கேள்வி கேட்டு அவையைக் கோனர் பண்ணிப் போடுவன். அல்லது அவை பொருத்தமில்லாத கேள்வி கேட்டால், இது சரியான முட்டாள்தனமான கேள்வி எண்டு முகத்துக்கு முன்னாலை சொல்லிப் போடுவன். நான் இங்கிலிஸும் அந்த மாதிரிக் கதைப்பன். அப்ப அவைக்கு ஒரு மாதிரிப் போயிடும். இவனை வேலைக்கெடுத்தால் கரைச்சல் எண்டு இன்ரவியூலை தட்டிப்போடுவினம். இன்ரவியூ வைக்கிற ஆக்கள் பொதுவாக தங்களுக்குக் கொத்தடிமையா வேலை செய்யக்கூடிய ஆக்களைத்தானே விரும்பிறது? என்ன? நான் சொல்றது உண்மைதானே? அவை இருக்கச் சொன்னா இருக்கவேணும். எழும்பச் சொன்னா எழும்போணும். சொந்த

மூளையிலை வேலை செய்யிற ஆக்களை அவைக்குப் பிடிக்காது. ஒத்துக் கொள்ளுறியளோ? நீங்கள் ஒத்துக் கொள்ளுவியள் எண்டு எனக்குத் தெரியும். ஏனெண்டா ‘ஒத்துணர்வு’ எண்டு ஒரு ‘ஸ்கில்’ நீங்கள் பாவிக்கிறீனீங்கள். அப்ப இதுகளாலை நான் வேலையளிலை நிலைக்கிறேல்லை. ஒரு மாதம், இரண்டு மாதத்தோடை விட்டிருவேன். மற்றும்படி எனக்குத் திறமை இல்லை எண்டு நினைக்காதேங்கோ. எங்கடை யூனிவேசிட்டியளிலை மாஸ்டேர்ஸ் டிகிரி செய்யிற ஆக்கள் கனபேர் ஆய்வுக்கட்டுரை எழுதிறதுக்கு நான் தான் உதவி செய்தனான். நான் உதவி செய்துவிட அவை மாஸ்டேர்ஸ் டிகிரி எடுத்துக் கொண்டு பிறகு எனக்குக் கிட்டவாறதுக்கும் இல்லை. அதை நினைச்சால் எனக்கு ஒரே சலிப்பாய் இருக்கும்.

அப்பிடி வாற நாட்களிலை நான் பேசாமல் விழுந்து படுத்திருவன். ஒரு வேலையும் செய்ய மனம்வராது. காலமை பத்து மணிக்குப் பிறகுதான் எழும்புவன். ஒண்டிலையும் ஒரு விருப்பமும் இல்லாமல் இருக்கும். சிலவேளை, செத்தால் என்ன எண்டமாதிரியும் இருக்கும். ஒருக்கா இரண்டு தரம் மோட்டன் நுளம்புத்திரியை அரைச்சப் போட்டுக் கரைச்சக் குடிச்சனான். அது பெரிசா வேலை செய்யேல்லை. மனிசி ஆக்கள் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய்த் தப்ப வைச்சிட்டினம்.

ஆ... அப்ப அந்தக் கனவை நான் இன்னும் சொல்லேல்லை. இப்படித்தான் நான் ஆக்களோடை நல்லாக் கதைப்பன். ‘ஏன் சும்மா அலம்பிறியள்?’ எண்டு மனிசி பேசுவா. நான் படிக்கிற காலத்திலையும் கெட்டிக்காறன். ஸ்போட்ஸ் நல்லாச் செய்வன். அப்ப பெட்டையள் கனபேர் என்னை வால்பிடிப்பினம். அதிலை ஒரு பெட்டையிலை எனக்கு விருப்பம்தான். நான் ஒண்டும் பெரிய பிழை விடேல்லை. எண்டாலும் “அந்த நேரம் ஆசையாப் பேசிப் பழகியிருக்கப்பிடுது” எண்ட மாதிரி ஒரு எண்ணம் அடிக்கடி வரும். அந்தப் பெட்டைநல்ல வடிவு. இப்ப நான் கலியாணம் முடிச்சிருக்கிற மனிசி அந்தளவு வடிவில்லை. இதைச் சொல்லிறதுக்கு நான் ஏன் வெக்கப்பட வேணும்? நான் அவளை மனசாலை நினைச்சது தவறோ எண்டு ஒரு எண்ணம் அடிக்கடி வந்து என்னைக் குழப்புது. “நான் பிழைவிட்டின் அந்தநேரம் என்னைச் சொல்லித் திருத்த ஒரு நல்ல நண்பன் இல்லாமல் போயிட்டான்” எண்டும் அடிக்கடி நினைப்பன். நான் அவளோடை பழகினாப் பிறகுதான் தெரியும் அவை வேறே ஆக்கள் எண்டு. அப்ப அது சரிவராது எண்டு நானே விட்டு விலகிட்டன்.

“அவளுக்கு நான் துரோகம் செய்திட்டனோ?” அப்படி ஒரு எண்ணமும் அடிக்கடி வருது. இப்ப இருக்கிற மனிசி பாவம். அது ஒரு அப்பாவி. அதுக்கு ஒண்டும் தெரியாது. ‘வேலைக்குப் போங்கோ’ எண்டு சொல்லும்.

சரி, கனவுக்கு வாறன். என்னெண்டால் நாங்கள் ஒரு கடற்கரை வீட்டிலை இருக்கிறம். நான் வெளியை வந்து பாக்கேக்கை கடல் சரியான கொந்தளிப்பா இருக்கிறமாதிரி இருக்கு. கடலின்ரை சத்தம் பெரிசாக் கேக்குது. அலையள் வழக்கத்தைவிடப் பெரிசா வருது. வழக்கத்தை விட இஞ்சாலை தள்ளித் தள்ளித் தண்ணி வருது. சுனாமி மாதிரி இல்லை. ஆனால், பெரிய பெரிய அலையா வருது. நான் நிலப்பக்கமாகத் தள்ளித் தள்ளி வாறன். அதிலை ஒரு மதில் இருக்கு. பெரிசா அலை வந்தால் அந்த மதிலில் ஏறி நிக்கலாம் எண்டு யோசிச்சுக் கொண்டு மதிலுக்குப் பக்கத்திலை நிக்கிறன். நாட்டுக்குள்ளை வீடு கட்டினவையெல்லாம் புத்திசாலிகள். கடற்கரையில் நல்ல காத்து வரும் எண்டு நினைச்சுப் கடலுக்குப் பக்கத்திலை வீடு கட்டின நான் முட்டாள் எண்டு கனவிலை நான் என்னைப் பற்றி நினைக்கிறன். அலையள் வர வரப் பெரிசாத்தான் வருது. பாக்கப் பயமா கிடக்கு. எனக்குப் பக்கத்திலை என்ற நண்பன் ஒருத்தன்தான் நிக்கிறான். மனிசியைக் கூப்பிட்டுப் பாக்கிறன். அவ முதலே எனக்குச் சொல்லாமல் தங்கடை பெரியம்மா வீட்டுப்பக்கம் நாட்டுக்குள்ளை போயிட்டா எண்டு நினைக்கிறன். அதாவது, அவ தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொண்டிட்டா. நான்தான் அகப்பட்டு நிண்டு தத்தளிக்கிறன். புரோயிட் சொன்னது சரிதானே?

இப்பிடி நிண்டு நான் அந்தரப்படேக்கை ஹெலிகொப்டரிலை மூண்டு போர் வந்து எல்லாரையும் தப்பி ஓடச் சொல்லித் துண்டுப்பிரகரம் போடினம். அந்த ஆழ்மனச் செய்தியைக் கேட்டுத்தான் இன்டைக்கு நான் உங்களிட்டை வந்தனான். அப்ப துண்டுப்பிரகரத்தைப் பாத்திட்டு நான் தப்பி ஓடுவம் எண்டு நினைக்கிறன். முக்கியமான ஆவணங்கள் இருக்கிற ஒண்டு இரண்டு சூற்கேசையாவது எடுத்துக் கொண்டு போவம் எண்டு நினைக்கிறன். கிட்டடியிலை கார் பிடிக்கலாமோ அல்லது ஓட்டோ பிடிக்கலாமோ எண்டு நண்பனிட்டைக் கேக்கிறன். கடல் இப்பிடி நிக்கேக்கை ஓட்டோக்காறன் எப்பிடி வருவான் எண்டு அவன் கேக்கிறான்.

ஓட்டோக்காறன் தன்ரை உயிரையும் வாகனத்தையும் எனக்காக இழக்க ஓமாமோ? அப்ப நான் இரண்டு கையிலையும் இரண்டு சூற்கேசை எடுத்துக் கொண்டு நடப்பம் எண்டு யோசிக்கிறேன். சூற்கேஸ் எடுக்க வீட்டுக்குள்ளை போகக் கடல் வந்து என்னைக் கொண்டு போடுமோ

எண்டு பயமாக் கிடக்கு. இப்ப பிடிச்சக் கொண்டு நிக்கிற அந்த மதிலை விட மனமில்லை. என்ன செய்யிறது எண்டு அந்தரப்பட்டுக் கொண்டு முழிச்சிட்டன்.

இந்தக் கனவு என்னைவிட உங்களுக்கு நல்ல ஆழமா விளங்கும் எண்டு நினைக்கிறன் என்ன சொல்லுறீங்கள்?

* * * * *

உங்களுக்கு உளவியல் அறிவு நல்லா இருக்குது எண்டது உண்மைதான். அதை நான் பாராட்டுறன். நீங்கள் நல்லா வாசிக்கிறீங்கள் போலை இருக்கு. அதனாலை உங்கடை மனத்தை ஆழமாப் பாக்க உங்களாலை முடிது. உங்கடை மனத்தினரை கொந்தளிப்புத்தான் கனவிலை ஒரு குறியீடாக வந்திருக்கலாம். ஒவ்வொரு இரு துருவ வட்டமும் வரவரப் பெரிதாகுதோ எண்டு நீங்கள் பயப்படுறீங்கள். அதிலையிருந்து தப்பிற்றுக்கான வழிகளையும் யோசிக்கிறீங்கள். உங்கடை குடும்பம் உங்களைக் கவனிக்காமல் விட்டிடுமோ எண்ட பயமும் உங்களுக்கு இருக்கு. எண்டாலும் கட்டாயம் நாங்கள் உங்களுக்கு உதவி செய்வம்.

நீங்கள் கெட்டிக்காறன் எண்டதிலை சந்தேகமில்லை. நல்லா ஸ்போட்ஸ் செய்வீங்கள் எண்டதிலையும் சந்தேகமில்லை. ஆனாலும் உங்கடை மனதிலை இருக்கிற குற்ற உணர்வோடை நாங்கள் வேலை செய்வம்.

நீங்கள் தற்காலிகமாகப் பிடிச்சக் கொண்டு நிக்கிற மதில் என்னத்தினரை குறியீடு எண்டதையும் நீங்களே கண்டு பிடிச்சச் சொன்னா உதவியா இருக்கும். அதைவிட முக்கியமான விடயம் நீங்கள் கட்டாயம் ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரை உடனே சந்திக்க வேணும். அவர் தாற மருந்துகளைக் கொஞ்சக் காலம் தொடர்ந்து பாவிக்க வேணும். உங்கடை மனதிலை ஒரு வசனங்கள் சிலதைச் சொன்னீங்கள். அடுத்தமுறை சந்திக்கும் போது அந்த வசனங்களைக் கொஞ்சம் அறிகை ரீதியாப் பாப்பம். எப்பவும் எங்கடை உதவி உங்களுக்கு இருக்கும்.



கூட்டம் வேண்டாம்

எனக்கு இப்ப நாப்பது வயது. சொன்னா நம்ப மாட்டியளக்கும். நான் மெலிசாயும் கொஞ்சம் அழகாயும் இருக்கிறதாலை பொதுவா என்னைப் பாக்கிறவை முப்பது வயதுதான் மதிப்பினம். நான் ஏன் வயசைச் சொல்லத் தொடங்கினனான் எண்டால் நான் சொல்லப்போற விடயங்கள் சிலவேளை குழந்தைப் பிள்ளைத்தனமா உங்களுக்குத் தெரியலாம். நான் என்னாலை முடிஞ்ச வரை சமாளிச்சுச் சமாளிச்சுப் பாத்தனான். என்னாலை முடியேல்லை.

நான் ஒரு பிரபலமான கொம்பனியிலை எஞ்சினியரா இருக்கிறேன். சொப்பெயர் வேலை எண்டபடியால் பொம்பிளையாய் இருந்தாலும் செய்யிறேன். காலமை வெள்ளென வேலைக்குப் போகேக்கையே பிரச்சினை தொடங்கிடும். நான் எப்பிடயும் ஒரு ஓட்டோ எடுத்துக் கொண்டுதான் போவன். “பஸ்ஸிலை போகலாம் தானே? இப்பிடிக் காசைக் கொட்டிக் கரியாக்கிப் பிற்காலத்திலை என்ன செய்யப்போறாய்?” எண்டு அம்மா நச்சரிக்கத் தொடங்கிடுவா. அவக்கு நான் கனதரம் சொல்லியிருக்கிறேன், “எனக்கு நெரிசலான பஸ்ஸிலை போகப் பயம்” எண்டு. அது அம்மாக்கு விளங்குதில்லை. “பஸ்ஸிலை போறதிலை என்ன பயம்? ஓட்டோவை விட அதுதான் பாதுகாப்பு. உங்கை பார். பக்கத்து வீட்டுப் பள்ளிக்கூடப்பிள்ளையள் எல்லாம் தங்கடை பாட்டிலை பஸ்ஸிலை போய் வருதுகள். நாப்பது வயதிலை பஸ்ஸிலை போகப் பயம் எண்டு சொல்ல வெக்கமில்லையா உனக்கு?” எண்டு கேக்கிறா.

உங்களுக்கு விளங்கும் எண்டு நினைக்கிறேன். எனக்குச் சனங்கள் கூட்டமா இருக்கிற எந்த இடத்துக்கும் போக ஏலாது. பஸ்ஸிலை

மட்டுமில்லை. ரெயினிலையும் போகமாட்டன். இராமகிருஷ்ணமிஷன் மண்டபத்திலை டான்ஸ் புரோகிராம், மியூசிக் புரோகிராம், ஆன்மீகச் சொற்பொழிவுகள் எண்டு கன நிகழ்ச்சி நடக்கும். அம்மாக்குப் பொழுது போகாது தானே. வரச் சொல்லிக் கேப்ப. நான் போகமாட்டன்”. எனக்கு நிறைய வேலை இருக்கு. நான் வீட்டிலை இருந்து செய்யிறன். நீங்கள் போயிட்டு வாங்கோ” எண்டு சொல்லிப் போடுவன்.” “நீ வராட்டி நானும் போகேல்லை” எண்டு அவவும் முகத்தைச் சுளிக்கக் கொண்டு போய்ப் படுத்திடுவா. நாங்கள் இரண்டு பேர்தான் வீட்டில இருக்கிறம். இரண்டு பேரும் ஏன் சந்தோசமாய் இருக்கப்பிடிாது எண்டு அடிக்கடி நான் நினைப்பன். ஆனால், என்னாலை ஏலாமல் இருக்கு.

சரி அம்மாக்காகப் போவம் எண்டு போனால், எனக்குச் சனத்தைக் கண்ட உடனை மனம் டக்டக்கெண்டு பெரிசா அடிக்கும். திடீரெண்டு வாயாலை மூச்சுவிடத் தொடங்குவன். எல்லா .பானும் போட்டிருந்தாலும் வேர்க்கும். தற்சமயம் ஏதாவது நடந்தா இந்தளவு கூட்டத்துக்குள்ளாலை என்னண்டு தப்பி ஓடுறது எண்டு நினைப்பன். அப்பிடி ஏதும் நடந்தால் அவரவர் தாங்கள் தப்பி ஓடப் பாப்பினம். என்னையும், அம்மாவையும் தள்ளி விழுத்திப்போட்டு எங்களுக்கு மேலை ஏறி உழக்கிக் கொண்டு ஓடுவினம் எண்டு நினைப்பன். அப்ப சரியான பயமாக இருக்கும். ஒரு அரைமணித்தியாலம் முடியிறதுக்குள்ளை ‘வீட்டை போவம். வீட்டைபோவம்” எண்டு தொடங்கிடுவன். ‘என்னப்பா இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வெளிக்கிட்டு ஓட்டோ பிடிச்ச வந்தனாங்கள். கொஞ்ச நேரம் இருந்து பாத்திட்டுப் போவம்’ எண்டு அம்மா சொல்லுவா. ‘இல்லை, இப்ப போகவேணும்’ எண்டு நான் நிப்பன்.

“நாப்பது வயதாகி என்ன பிரயோசனம்? எஞ்சினியராய் இருந்து என்ன பிரயோசனம்? பிடிவாதம் கொஞ்சமும் குறையேல்லை. அதுதானே அவரோடையும் பிரச்சினைப்பட்டு எல்லாத்தையும் பாழாக்கிப்போட்டு இருக்கிறாய்” எண்டு அம்மா என்றை கலியாணப் பிரச்சினையைக் குத்திக் காட்டுவ. அப்ப அண்டைக்கு வீட்டை வந்தால் பெரிய சண்டைதான். பிறகு இரவு முழுக்க நித்திரை வராது.

வேலை செய்யிற இடத்திலையும் பிரச்சினை வரும். அவை அடிக்கடி ‘டின்னர்’, ‘லஞ்ச’ எண்டு தொடங்குவினம். எனக்கு அதிலை இருந்து அவைக்கு முன்னாலை சாப்பிட ஒரு மாதிரி இருக்கும். நான் சாப்பிடுறதைப் பற்றி என்ன கதைப்பினம் எண்டு யோசிப்பன். “இவவுக்குச் சாப்பாட்டிலை ஒரே கெடு. நல்லாச் சாப்பிடுவா போலை. அது தான்

இப்பிடிக்குண்டா இருக்கிறா” எண்டு கதைப்பினம் எண்டு நினைப்பன். அதனாலை அநேகமா அவைக்கு முன்னாலை ஒண்டும் சாப்பிடாமல் இருப்பன். அப்படி இருக்கவும் விடமாட்டினம். ‘ஏன் சாப்பிடேல்லை? சாப்பிடும். சாப்பிடும்’ எண்டு மனேஜர் தொடக்கம் பியோன் வரைக்கும் எல்லாரும் சொல்லுவினம். ஆனால், நான் சாப்பிடமாட்டன். இந்தக் கரைச்சலாலை சிலவேளை நான் ‘டினன்’, ‘லஞ்ச’ அதுகளுக்கும் போகாமல் விட்டிருவன். பிறகு அதுக்கும் கொமென்ற பண்ணுவினம். ‘இப்படி எல்லாரிட்டையும் இருந்து வித்றோ பண்ணி இருக்கப்பிடுது. எல்லாரோடையும் நல்லாப் பழக வேணும்’ எண்டு அட்வைஸ் சொல்லுவினம். நான் ஓரளவு வேலை நல்லாச் செய்யிற படியால் கொம்பனியிலை வைச்சிருக்கினம். இல்லாட்டி எப்பவோ கலைச்சிருப்பினம் எண்டு நினைக்கிறன்.

என்றை கலியாணப் பிரச்சினைப்பற்றி நான் நினைச்சுப்பாக்க விரும்பிறதே இல்லை. அது முடிஞ்ச கதை. அவர் என்னை விட்டிட்டுப் போயிட்டார். இனி அது சரிவரும் எண்டு நான் நினைக்கேல்லை. அது பரவாயில்லை. அம்மாவோடை சந்தோசமான இருப்பம் எண்டா அதுவும் முடியாமல் இருக்கு.

இன்னொரு விடயத்தாலையும் வீட்டிலை சண்டை வாறது. அதுவேறை ஒண்டுமில்லை. கரப்பான் பூச்சி. எனக்கு அதைக் கண்ணிலை காட்டக் கூடாது. குறிப்பா அது பறந்து வந்து என்றை மேலிலை இருந்தா நான் பெலத்துக் கத்திடுவன். அம்மா பேசுவா. “உன்னை ஏதோ நான் அடிக்கிறன் எண்டு எல்லோ முன் வீட்டுக்காறர் நினைப்பினம். உனக்கு என்ன விசரோ? ஏன் கரப்பானைக் கண்டு இப்பிடிக் கத்திறாய்? கரப்பான் கடிச்ச ஆக்கள் செத்தது எப்பவாவது நடந்ததோ?” எண்டு சொல்லுவா. நான் அடிக்கடி மோட்டின் ஸ்பிறே வாங்கிக் குசினிக்குள்ளை அடிப்பன். ‘கரப்பான் ஒண்டும் செய்யாது. அதுக்கு ஏன் உந்த நஞ்சைக் கொணந்து சாப்பாடு இருக்கிற இடங்களிலை அடிக்கிறாய்?’ எண்டு அம்மா அதுக்கும் ஏச்சுத்தான். எனக்கும் சிலவேளை கரப்பான் ஒண்டிரண்டு செத்துப் போய்க்கிடக்கிறதைப் பாக்கப் பாவமாய் இருக்கும். நான் கொலை செய்திட்டன் எண்ட மாதிரிக் குற்ற உணர்வு இருக்கும். உங்களுக்கு விளங்குதோ என்றை பிரச்சினை? அம்மாக்கு என்னை விட்டால், ஒருத்தருமில்லை. எனக்கும் அவதான் ஒரே ஒரு ஆறுதல். நாங்கள் இரண்டு பேரும் சந்தோசமாய் இருக்க வேணும். நீங்கள் என்ன செய்வியளோ எனக்குத் தெரியாது.

* * * * *

நீங்கள் வாழ்கிற உங்கடை உலகத்துக்குள்ளை போய் உங்கடை பிரச்சினையளை விளங்கிக் கொள்ள முடியுது என்னாலை. இந்த மாதிரியான பயங்கள் சிலபேருக்கு இருக்கிறது வழக்கந்தான். அதை மெல்ல மெல்ல மாத்தலாம். ஆனால், அது உங்கடை கட்டுப்பாட்டுக்கை இல்லாத விடயம் எண்ணிறதும் இது மனம் சார்ந்த ஒரு பிரச்சினை எண்ணிறதும் அம்மாக்கு விளங்காததாலை உங்களுக்குள்ளை உறவுப் பிரச்சினை வருது. அவவையும் பிழை சொல்ல ஏலாது. ஏனெண்டால் அவக்கு இதுகள் சிறுபிள்ளைத்தனமான பிடிவாதம் மாதிரிப்படுது. நீங்கள் அடுத்தமுறை வரேக்கை அம்மாவைக் கூட்டிக் கொண்டு வாங்கோ. நான் அவவோடை கதைச்ச நீங்கள் ஏன் இப்படி நடந்துகொளறியள் எண்டதை முடிஞ்சவரை அவக்கு விளங்கப்படுத்துவம்.

அதே நேரம் உங்கடை இந்தப்பயங்கள் உங்கடை வாழ்க்கையைப் பாதிக்கிறதாலை மெல்ல மெல்ல அதிலை இருந்து விடுபடுற வழியளையும் நாங்கள் பாக்க வேணும். கூட்டத்தைப் பாக்கும் போது உங்களுக்குப் பதற்றமா இருக்கு. நேரத்தை எக்ஸ் அச்சிலையும் பதற்றத்தை வை அச்சிலையும் வைச்ச நாங்கள் ஒரு வரைபு வரைஞ்சா நேரம் போகப் போகப் பதற்றம் கூடுறமாதிரி இருந்தாலும் ஒரு எல்லைக்குப் போன பிறகு அது தானாக்குறையும். ஆனபடியால் அதிலை பயப்பட ஒண்டுமில்லை எண்டதை நீங்கள் விளங்கிக் கொள்ளலாம். ஓரளவுக்கு அந்தப் பதற்றத்தோடை வாழ என்னாலை முடியும் எண்டு அந்த நிலையை நீங்கள் ஏற்றுக் கொள்ள வேணும். அதோடை போராடப் போக வேண்டாம்.

அதேநேரம் பதற்றத்தை நீங்கள் உணரும் சந்தர்ப்பங்களில் செய்து கொள்ளக் கூடிய தளர்வுப் பயிற்சிகளை நாங்கள் உங்களுக்குச் சொல்லித் தருவோம். அந்த நேரத்தில் மனதில் வருகின்ற மறையான எண்ணங்களைக் கையாளுவது எப்படி என்பதையும் சொல்லித் தருவோம். காலப்போக்கில் மெல்ல மெல்ல இந்தப் பயங்கள் உங்களை விட்டுப் போய்விடும். அம்மாவும் உங்களைப் புரிந்து கொள்ளும் நிலை ஏற்படும். ஆகவே, நீங்கள் இருவரும் நிச்சயம் சந்தோசமாக வாழப் போகிறீங்கள் என்று நான் முழுமையாக நம்புகிறேன்.



அசைய மறுப்பு

நான் என்னுடைய மகனைப் பற்றித்தான் உங்களோடை கதைக்க வந்திருக்கிறேன். அவர் எங்களோடை இருந்து ஏ.எல்.படிக்கும் வரைக்கும் நல்லாத்தான் இருந்தவர். அவற்றை ஏ.எல் முடியிற நேரந்தான் சண்டையும் பெரிசாத் தொடங்கிச்சு. றிசலற்றும் யூனிவேசிறிற்குப் போறதுக்குப் போதாது. ஏ.எல்.பயோ செய்தவர். அப்ப நான் பிடிச்சக் கொழும்புக்கு அனுப்பிவிட்டன். இங்கை அருந்து சீ.ஐ.எம்.ஏ. படிச்சக் கொண்டு வசதிப்பட்டா வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பி விடுவம் எண்டுதான் எனக்கு யோசனை.

றாமிலை வேறை பெடியளோடைதான் இருந்தவர். இவரோடை இருந்த பெடியன் யார் எவர் எண்டு எங்களுக்கு ஒண்டும் தெரியாது. ஆனால், இவர் ஒரு சோலி சுரட்டுக்கும் போகமாட்டார். தானும் தன்ரை படிப்புமா இருப்பார் எண்டு எங்களுக்குத் தெரியும். கஷ்டகாலம் ஒரு நாள் எல்லாரையும் அள்ளிக் கொண்டு போகேக்கை இவரும் அகப்பட்டுப்போனார். இரண்டு நாள் உள்ளுக்கை வைச்சிருந்திட்டு இது ஒரு அப்பாவி எண்டு தெரிஞ்சோ என்னவோ விட்டிட்டாங்கள். ஆனால், இவர் சரியாப் பயந்திட்டார் போலக் கிடக்கு. எங்களுக்கு ஒண்டும் தெரியாது. நாங்கள் ஊரிலை. அப்ப இவரோடை இருந்த பெடியன் ஒருத்தன்தான் ஒருநாள். 'போன் பண்ணிச் சொன்னான். இவர் கொஞ்சம் வித்தியாசமாய் இருக்கிறார் எண்டு. வந்து பாத்தா, அவர் வித்தியாசமாய்த்தான் இருந்தார். எந்த நேரமும் பத்மாசனம் மாதிரி ஒரு இருக்கையிலை இருக்கிறார். நாங்கள் என்ன கேட்டாலும் மறுமொழி இல்லை. என்ன சொன்னாலும் செய்யிறாரும் இல்லை. பத்மாசனத்திலை இருந்து தியானம் செய்யிற மாதிரி இல்லை. தியானம் செய்யிறவை தளர்வா இருப்பினம். முகத்திலை ஒரு சந்தோசம், பிரகாசம், ஒளி இருக்கும்.

இது ஏதோ திக்பிரமை பிடிச்சமாதிரி எங்கையோ வெறிச்சுப் பாத்பபடி இருக்கிறார். ரொயிலட்டுக்கு மட்டும் தானா எழும்பிப் போறார். சாப்பிடுறது, தண்ணி குடிக்கிறதுக்கும் நாங்கள் கஷ்டப்பட்டுத்தான் எழும்ப வைக்க வேணும். ஆஸ்பத்திரிக்கு வரச்சொன்னாலும் மறுமொழி இல்லை.

சிலவேளை, எழும்பி நடக்கத் தொடங்கினா முன்னுக்கும் பின்னுக்குமா ஒரே மாதிரி நடந்து திரிவார். அப்பிடி நடக்கேக்கை முகத்தையும் ஒரு மாதிரி நெழிச்ச வைச்சிருக்கிறார். பாக்கப் பயமா இருக்கு. பரிதாபமாயும் இருக்கு.

படுக்கப் போனாலும் நித்திரையாகும் வரைக்கும் ‘ஓம் சாயி ராம்’ எண்டு திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லிக் கொண்டே இருக்கிறார். முகத்திலை எண்டா ஒரு உணர்ச்சியும் இல்லாத மாதிரி இருக்கு. அதுதான் இது உண்மையிலை வருத்தமோ, நடிக்கிறாரோ அல்லது நல்லாப் பயந்ததாலை இப்பிடிச் செய்யிறாரோ அல்லது உண்மையிலை கடவுளைக் கும்பிடுறாரோ எண்டு எங்களுக்கு ஒரே குழப்பமா இருக்கு.

எந்த நேரமும் இப்பிடி இருக்கிறதாலை காலமை எழும்பினாப் பல்லுத் தீட்டிறது, முகம் கழுவுறது, குளிக்கிறது ஒண்டும் செய்யிறாரில்லை. எல்லாம் நாங்கள் ஒவ்வொண்டாக் கஷ்டப்பட்டுத்தான் செய்விக்க வேண்டி இருக்குது. இப்ப கொஞ்ச நாளை சீ.ஐ.எம்.ஏ. வகுப்புக்குப் போகாமல் விட்டிட்டார். ஆரோடையும் பெரிசாக் கதைச்சுக் கொள்ளிறதும் இல்லை. நானும் இவவும் ஊரிலை இருந்து வந்தபோது எங்களைக் கண்டமாதிரிக் கூடக் காட்டிக் கொள்ளேல்லை. ‘அப்பா, அம்மா வாங்கோ? எப்பிடி இருக்கிறியள்?’ எண்டு ஒரு வார்த்தை கேட்கேல்லை. அது இவவுக்குச் சரியான கவலை. அவ ஒரே அழகையா இருக்கிறா. அப்ப எனக்குத் தான் சரியான கஷ்டமா இருக்குது.

இவன் பிறந்ததிலையிருந்து நல்ல பிள்ளை பாருங்கோ. ஒரு குழப்படி இல்லை. பள்ளிக்கூடத்திலை ரீச்சரிட்டை இருந்து ஒரு நாளும் முறைப்பாடும் வந்ததில்லை. மற்றப் பெடியளைப் போலை குடிக்கிறது, சிகரெட் அடிக்கிறது, ஒரு வகையான பாக்கு வாங்கிப்போடுறது அப்பிடி இப்பிடி ஒண்டும் இல்லாமல் வளர்ந்த பிள்ளை. படத்துக்குப் போற தெண்டால் கூடத் தாயிட்டைக் கேட்டு அருமை பெருமையாத்தான் போவான். வீட்டிலை கொணந்து இரவிரவாப் படம் போட்டுப் பார்க்கிறது அப்பிடி இப்பிடி ஒரு கரைச்சலும் இல்லை. படிப்பிலையும் ஓரளவு கெட்டிக்காரன்தான். ஒ.எல்.லிலை 6ஏ எடுத்தவன். சயன்ஸ், மற்றஸ், எல்லாம் ஏ. அதுதான் நாங்கள் ‘பயோ’ படிக்கவிட்டது. இவன் நல்லாப் படிச்ச ஒரு டொக்டரா வருவான். குடும்பத்துக்கு மூத்தபிள்ளை.

நல்லாவந்து மற்றத் தம்பி, தங்கச்சியவைக்கு வழி காட்டுவான் எண்டு நம்பியிருந்தனாங்கள். ஏன் இப்பிடி வந்தது எண்டு ஒண்டுமா விளங்குதில்லை.

இது எல்லாத்தையும் நினைக்க நினைக்க எனக்கு இரவிலை நித்திரையும் வருதில்லை. எனக்கு விசர் பிடிக்கும் போல இருக்கு. முந்தி எங்கடை அம்மா கொஞ்சம் சுகமில்லாமல் இருந்தவதான். அது அவவுக்கு அப்பராலை ஒரே கரைச்சல். அவர் நெடுகக் குடிச்சிட்டு வந்து அவவோடை தனகிறது. அவ பாவம் தாங்கித் தாங்கிக் கடைசியிலை அவவுக்கு மனம் ஒரு மாதிரிப் போயிட்டுது. அது அவவுக்கு ஒரு நாப்பது வயதுக்குப் பிறகுதான் வந்தது.

அப்பர் வீட்டுக்கு வாற கோலத்தைப் பார்த்திட்டு நான் அம்மாக்குத் தலையிலை சத்தியம் பண்ணிக் குடுத்தனான். 'நான் ஒருநாளும் குடிக்க மாட்டன். சிகரெட் தொடமாட்டன். உங்களைக் கண்கலங்காமல் பாப்பன்' எண்டு. அப்பர் பிறகு ஈரல் எரிஞ்சு செத்துப் போட்டார். அம்மாக்குக் கொஞ்சம் மனம் சுகமில்லாமல் இருந்தாலும் நான் சத்தியம் பண்ணின மாதிரி அவவைக் கண் கலங்காமல் வைச்சுப் பாத்தனான். போன வருடம்தான் அவ கான்சர் வந்து செத்தவ. அதுவும் கான்சர் எண்டு வெள்ளெனத் தெரிஞ்சிருந்தால் மாத்தியிருக்கலாம். இவ அடிக்கடி வயித்துக்கை நோகுது, குத்துது எண்டு சொல்றவதான். நாங்கள் அல்சர் எண்டு மருந்தை வாங்கி வாங்கிக் குடுத்தது. கடைசியலைதான் கண்டுபிடிச்சுச் சொல்லிச்சினம். அது பங்கிறியாஸிலை கான்சாரம் எண்டு. அதற்குப் பிறகுதான் கான்சர் கிளினிக்குக்கு அவவை மிச்சம் கவனமாகக் கூட்டிக் கொண்டு போய் வாறனான். கான்சர் எண்டா மாறாத வருத்தம் எண்டு சொல்லுவினம். புண்ணியவதி போனவருடம் போய்ச் சேர்ந்திட்டா.

அப்ப, இப்ப என்றை கேள்வி என்னெண்டா நான் என்ன பாவம் செய்தனான், என்றை பிள்ளைய இந்த நிலையிலை பாக்க?

* * * * *

நீங்கள் சொல்லி வந்த விடயங்களையெல்லாம் நான் உங்கடை நிலையிலை என்னை நிறுத்தி வைச்சுப்பாத்து விளங்கிக் கொண்டன். உங்கடை மகனுக்கு இப்பிடி ஒரு வருத்தம் வந்திருக்கிறது உங்களுக்கு மிகுந்த மன நெருக்கீட்டைத் தரும் என்பது எனக்கு மிகவும் நன்றாகப் புரியும். உங்கள் மகனை நேரில் பார்க்காமல் அவரது நோய் நிதானம் செய்ய முடியாது. ஆயினும் நீங்கள் கூறிய விடயங்களில் இருந்தும்

உங்கள் தாயாரின் ஊடாகப் பாரம்பரிய அலகுகள் சென்றிருக்கக் கூடிய வாய்ப்புகள் இருப்பதாலும் நீங்கள் அவரை உடனடியாக ஒரு உளவைத்திய நிபுணரிடம் அழைத்துச் செல்லுவதே சிறந்தது. ஒரு வேளை அவர் வைத்திய நிபுணரிடம் வர மறுக்கலாம். அவர் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய ஏதாவது ஒரு பொய்யைக் கூறியாயினும் அவரை வைத்திய நிபுணரிடம் அழைத்துச் செல்வது தவறில்லை என்று நான் நினைக்கிறேன். ஒரு பொய் கூறுவதனால் ஒரு நன்மை விளையுமாயின் அதைச் செய்யலாம் என்றே வள்ளுவரும் கூறியிருக்கின்றார்.

அந்த முயற்சியும் சரிவரவில்லை எனில் நீங்கள் ஒரு வைத்தியசாலையின் அம்புலன்ஸ் வண்டியை அழைக்கலாம். அம்புலன்ஸ் வண்டியோடு வரும் வைத்தியசாலை ஊழியர்கள் சற்று வற்புறுத்தியேனும் அவரை வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு சென்று அனுமதிப்பார்கள். அதன் பின் அங்கு வைத்திய நிபுணர் வந்து பார்வையிட ஏற்பாடு செய்யலாம். பாரிய மன நோயாளிகளில் மூன்றில் ஒரு பகுதியினர் இப்போது முழுமையாகக் குணம் அடைகின்றனர். ஆகவே, நீங்கள் நம்பிக்கையோடு இருக்கலாம்.

உங்களுடைய மன நெருக்கீட்டைக் கையாளுவதற்கு உதவி தேவைப்படுமாயின் நீங்கள் ஒரு உளவளத் துணையாளரிடம் போகலாம். உங்கள் மகனை நீங்கள் வீட்டில் வைத்திருக்கப் போகிறீர்களாயின் அவரோடு எப்படி நடந்து கொள்வது என்பது தொடர்பான ஆலோசனைகளையும் நீங்கள் ஓர் உளவளத் துணையாளரிடம் கேட்கலாம்.



இழந்தது வருமா?

இது நடந்து இரண்டு கிழமையாகுது. என்னாலை இன்னும் நித்திரை கொள்ள ஏலாமல் இருக்கு. நான்தான் அப்பாவைக் கொலை செய்திட்டன் எண்டமாதிரி ஒரு எண்ணம் தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கு. அப்பிடி ஒரு நினைப்பு வரேக்கை என்ன செய்யிறது எண்டு தெரியாத மாதிரி ஒரு அந்தரம் வருது. (பலமாக அழுகிறார்). நான் அப்பான்ரை செத்த வீட்டுக்கை அழேல்லை. ஆம்பிள்ளைப்பிள்ளை கொள்ளிவைக்கப் போற பிள்ளை அழப்படாது எண்டு ஆக்கள் சொல்லிச்சினம். கொழும்பிலை இப்ப முந்தி நாங்கள் ஊரிலை அமுற மாதிரி ஒருத்தரும் அமுறதும் இல்லை. பாலரிலை பொடி வைச்சாப்பிறகு எல்லாரும் ரிகுவாலை சும்மா கண்ணை ஒத்திக் கொண்டு நிப்பினமே தவிர ஒத்தரும் பெரிசா அழமாட்டினம்.

ஆனா அண்டைக்கு எனக்கு அவரைப் பாக்கப் பாக்கப் பெரிசாக் குழறி அழவேணும் போலை இருந்தது. “அப்பா நல்லா இருந்த உங்களை நான்தான் காரிலை கூட்டிக் கொண்டு போய்க் கொலை செய்திட்டன். பாவி நான் என்னைக் கடவுள் கூட மன்னிக்க மாட்டார்” எண்டு பலத்துக் கத்தவேணும் போலை இருந்தது. ஆனா எல்லோரும் என்னைப் பற்றி என்ன நினைப்பினம் எண்டு யோசிச்சு வலு கஷ்டப்பட்டு அந்த அழுகையை அடக்கிக் கொண்டு இருந்திட்டன். இப்ப இரவிரவா ஒழும்பி இருந்து அமுறன். கொஞ்ச நேரம் ஆறி இருந்தாலும் பிறகு பெரிய அலை எழும்பி வாற மாதிரி அலை அலையா அழுகை வருது. நிப்பாட்ட ஏலாமல் வருது.

நான் அண்டைக்கு அப்பாவைக் கூட்டிக் கொண்டு போகாமல்

இருந்திருக்கலாம். நான் கார் எடுத்துக் கொண்டு வெளிக்கிடைக்கை அப்பா ஈசி செயிரலை படுத்திருந்தவர். “அப்பா நான் விசாப் பிள்ளையார் கோவிலடிக்கு ஒருக்காப் போப்போறன். சும்மா தானே இருக்கிறியன் வாங்கோவன்” எண்டு நான்தான் வில்லங்கத்துக்கு கூப்பிட்டனான். “மேனை, எனக்குப் பஞ்சியாக்கிடக்கு நீ போட்டு வா அல்லது அம்மாவைக் கூட்டிக் கொண்டு போ” எண்டுதான் அப்பா சொன்னவர். அதோடை நான் பேசாமல் போயிருக்கலாம். நான் திரும்பியும், அம்மா சமையல் நேரம் வரமாட்டா. நீங்கள் சும்மா டயபரிஸ் அது இது எண்டு பயந்து கொண்டு ஒரு இடமும் வெளிக்கிடாமல் இந்த வீட்டுக்கை அடைபட்டுக் கிடக்கிறியன். சும்மா வாங்கோ. கடற்கரைக் காற்றுமாகுது. பிள்ளையாரைக் கும்பிட்டது மாகுது” எண்டு ஐயோ நான் தான் திரும்பியும் வற்புறுத்தி அவரை வெளிக்கிடப் பண்ணினனான்.

எப்பவும் பெற்றார் சொல்றதைப் பிள்ளையன் கேக்க வேணும் எண்டு சொல்லுவினம். அண்டைக்கு நான் சொன்னதை மறு பேச்சில்லாமல் அப்பா கேட்டதாலை இப்பிடி நடந்து போச்சு. எவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு என்னைப் படிப்பிச்ச இந்த நிலைக்கு என்னை ஆளாக்கின அப்பாவுக்கு நானே எமனா வந்திட்டன் எண்டதை என்னாலை ஏற்றுக்கொள்ள ஏலாமல் கிடக்கு. நான் கார் ஓடெக்கை எப்பவும் ஸ்ரெடியாகத் தான் ஓடுறனான். ஒரு நாளும் அந்தரப்படுறதில்லை. மற்ற வாகனங்களை முந்திக் கொண்டு ஓட அவசரப்படுறதில்லை. அதெல்லாம் கூட அப்பா எனக்குச் சொல்லித்தந்த பழக்கங்கள் தான். அண்டைக்கும் வலு ஆறுதலாத்தான் ஓடிக் கொண்டு போனனான். அப்பா வழக்கம் போலை முன்னுக்கு எனக்குப் பக்கத்திலை இருந்தார். வழக்கம் போலை நல்ல சந்தோஷமாச் சிரிச்சுக் கதைச்சுக் கொண்டு வந்தவர். “கொழும்பிலை இப்ப “ரபிக் கூடிப் போச்சு” எண்டும் இடையிலை ஒரு வசனம் சொன்னவர். நான் ராமகிருஷ்ணா றோட்டாலை போய் கடற்கரை றோட்டுக்குத் திரும்பேக்கை எதிரிலை ஒரு ஓட்டோ வலு அவசரமா சைட் பாக்காமல் வந்தான். அவனோடை மோதாமல் இருக்க எண்டு நான் மற்றப் பக்கம் வெட்டி பிரேக் அடிச்சன். அப்ப எனக்குப் பின்னாலை வந்து கொண்டிருந்த வான் ஒண்டு பின்பக்கத்தாலை எங்கடைகாரை அடிச்சிருக்க வேணும். பெரிசா ஏதோ சத்தம் கேட்டது தான் தெரியும். அதுக்குப் பிறகு கொஞ்ச நேரம் எனக்கு ஒண்டும் தெரியேல்லை. பிறகு யாரோ என்னைக் காருக்குள்ளாலை இழுத்து வெளியிலை இழுக்கேக்கை எனக்கு நினைவு வந்திட்டுது. உடனேயே நான் அப்பா எண்டுதான் கூப்பிட்டுக் கொண்டு காருக்குள்ளை பார்த்தனான். அப்பா அப்பிடியே முன்பக்கம் சரிஞ்சபடி விழுந்திருந்தார். வெளியிலை பெரிசாக் காயம் இருக்கேல்லை.

நெத்திலை தான் ஒருகாயம். நான் வலு அவசரமா ஒரு ஓட்டோ பிடிச்சுக் கொண்டு என்றை காயத்தைப் பற்றி யோசிக்காமல் அப்பாவைக் களுபோவிலை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போனான். வழியிலை அப்பா பெரிசாக் கதைக்கேல்லை. ஷொக் ஆய் இருக்கும். ஆஸ்பத்திரிக்குப் போகச்சரிவந்திடும் எண்டு நினைச்சன். என்றை கையிலை ரத்தம் வழிஞ்சு கொண்டிருந்தாலும் நான் அப்பாவை மடியிலை கிடத்தித்தான் ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போனான். ஆஸ்பத்திரியிலை அவரை இறக்க முடியேல்லை. ஸ்ரெச்சர் கொண்டுவந்து தூக்கிக் கொண்டுதான் போனவை. ஓ.பி.டி.யிலை டொக்டர் பாத்திட்டு “உயிர் போயிட்டுது” எண்டு சொல்லிப் போட்டார். அவர் அப்பிடிச் சொல்லியிருக்கப்படாது. அப்பா இன்னும் அந்த ஈசி செயரிலை ஆறுதலாய்ப் படுத்திருக்கிறார் எண்ட மாதிரித்தான் என்றை மனம் சொல்லுது. அவர் இல்லை எண்டதை நம்ப முடியாமல் கிடக்கு.

நீங்கள் என்ன செய்யப் போறியளோ எனக்குத் தெரியேல்லை. என்னைக் கொஞ்சம் நித்திரை கொள்ளப் பண்ணி விடுங்கோ. அல்லது என்னைச் சாகப் பண்ணி விடுங்கோ. அப்பாவைக் கொலை செய்தபாவி நான் சாகிறது தான் நல்லது. அந்தக் கார் - அப்பாவைக் கொலை செய்த அந்தக் காரை எனக்குப் பாக்கவே விருப்பமில்லை. அதை ஏதோ றிபெயர் பண்ணி வீட்டிலை கொணந்து விட்டிருக்கினம். நான் இனிமேல் கார் ஓடமாட்டன். அண்டைக்கு நான் போட்ட உடுப்பை அப்படியே குப்பையோடை போட்டு எறிஞ்சிட்டன்.

அம்மாவேறை மரத்துப் போய் இருக்கிறா. அவக்கு நான் ஆறுதல் சொல்லிறதா அவ எனக்கு ஆறுதல் சொல்லிறதா எண்டு தெரியேல்லை. வெளிநாட்டிலை இருக்கிற அண்ணாவும் அக்காவும் வந்தினம். அழுதினம் போயிட்டினம். “ஏன் நீ இப்பிடிச் கவனமில்லாமல் ஓடினனி” எண்டு என்னைக் கேக்கினம். நான் ஏதோ வேணுமெண்டு திட்டம் போட்டுச் செய்தமாதிரி அவை சொல்லேக்கை சரியான கோவம் வருது. “நீங்கள் ஒவ்வொருத்தரும் இங்கை வந்து அழுது போட்டு, நாடகம் காட்டிப் போட்டு, வெளிநாட்டுக்குப் போறது எனக்குப் பிடிக்கேல்லை”, எண்டு பேசிப் போட்டன். என்றை குற்ற உணர்விலைதான் நான் பேசிறன் எண்டு எனக்குத் தெரியுது. ஆனால் என்னாலை என்னைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கு.

* * * * *

நீங்கள் முற்றிலும் எதிர்பாராத ஒரு நேரத்திலை அப்பாவுக்கு இப்பிடி நடந்ததை உங்களாலை ஏற்றுக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கு. அந்த இழப்பை உங்களாலை தாங்கிக் கொள்ள முடியாமல் இருக்கு எண்டு எனக்கு நல்லா விளங்குது. அன்புக்கு உரியவர்களின் இழப்பைத் தாங்கிறது கஷ்டம். இயற்கையாக வருத்தம் வந்து இறந்தால் ஓரளவு தாங்கலாம். இதிலை நீங்கள் உங்களையே குற்றவாளியா நிறுத்திப் பாக்கிறியள். உண்மையிலை முன்னுக்கு சைட்மாறி வந்த ஓட்டோச் சாரதியும் பின்னுக்கு வந்த வான்சாரதியும் தான் கவனமில்லாமல் ஓட்டியிருக்கினம். அதுக்கு உங்கடை அப்பா பலியாகிட்டார். “குற்றம் என்னுடையது இல்லை. நான் வேணுமெண்டு எதுவும் செய்யேல்லை” எண்ட வசனத்தைப் பிரக்னை பூர்வமா அடிக்கடி நினைச்சுக் கொள்ளலாம். அழுகை வாற போது அழலாம். அப்பா செய்த நல்ல காரியங்களைப் பற்றி அடிக்கடி மற்றவர்களோடு பேசலாம். அப்பாவின் விருப்பங்கள் ஏதாவது நிறைவேற்றப்படாமல் இருந்தால் அதைச் செய்து முடிக்கலாம். அப்பாவின் படத்துக்கு மாலைபோட்டு வீட்டில் ஒரு முக்கியமான இடத்தில் வைத்து நாள்தோறும் வழிபட்டு வரலாம். அப்பாவின் பெயரால் தான தர்மங்களைச் செய்யலாம்.

உங்களது பிரிவுப் பதகளிப்பைக் குறைக்கிறதுக்காக நான் உங்களுக்குச் சில தளர்வுப் பயிற்சிகளைச் சொல்லித் தருவேன். ஒரு வாரத்தின் பின் மீண்டும் நாங்கள் சந்தித்துக் கதைப்போம். அப்போதும் உங்களுக்கு நித்திரை செய்ய முடியாமல் இருந்தால் நீங்கள் ஒரு உளைவத்திய நிபுணரைச் சந்தித்துக் கதைக்கலாம். பெரும்பாலும் அத்தகைய தேவை வராது என்று நம்புகிறேன். இத்துயரில் இருந்து மீளும்வரை உங்களுக்கு எங்கள் உதவி கிடைக்கும்.



விழுங்க முடியவில்லை

நான் ஒரு ரீச்சர். ராத்திரி ஒரு கனவு கண்டனான். அந்தக் கனவைச் சொன்னாலே உங்களுக்கு என்ரை நிலைமை விளங்கும் எண்டு நினைக்கிறேன். கனவு இதுதான்.

எங்கடை பள்ளிக்கூடத்திலை ஏதோ பெரிய விழா ஒண்டு நடக்குது. அதுக்கு எல்லோரும் நல்ல அழகா வெளிக்கிட்டு வந்து நிச்சினம். முக்கியமா லேடி ரீச்சர்ஸ் எல்லாம் நல்ல கிராண்டா வந்திருக்கினம். பிரன்சிப்பில் வந்து “எல்லோரும் மேலே ஹோலுக்குப் போங்கோ. பிரதம விருந்தினர் கிட்ட வந்து கொண்டிருக்கிறாராம்” எண்டு சொல்றார். அப்ப எல்லோரும் சந்தோஷமாச் சிரிச்சுக்கொண்டு மேலை ஏறிப் போயினம். அப்பதான் நான் என்னைப் பாக்கிறன். நான் சாதாரணமா ஒரு அழுக்கு உடுப்போடை வீட்டிலை நிக்கிற மாதிரி ஒரு கவுணோடை நிக்கிறன். மாத்திறத்துக்கு உடுப்புக் கொணந்திருக்கிறேன். அப்ப சரி அவசரம் அவசரமா மாத்திக் கொண்டு மேலை போவம் எண்டு நினைக்கிறன். நான் பொம்பிளை உடுப்பு மாத்த ஒரு தனி இடம் வேணும். எங்கை போய்ப் பாத்ராலும் எல்லா இடமும் ஆக்கள் நிக்கினம். எனக்கென்று சொந்தமாக ஒரு தனிமையான இடம் கிடைக்கேல்லை. நான் நினைச்சபடி சுதந்திரமா வேலை செய்ய முடியேல்லை. ஆனால், கட்டாயம் செய்ய வேணும். அவசரமாச் செய்ய வேணும். எல்லாரும் போயிட்டினம். நான் தான் போகேல்லை.

“நான் என்ரை உடுப்பைத்தானே மாத்திறன். ஆரும் பாத்ராப் பாக்கட்டன். எனக்கென்ன? நான் ஒரு பிழையும் செய்யேல்லைத்தானே?” எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு இரண்டு மூண்டு பேர் உள்ள ஒரு இடத்திலை நிண்டு விறுவிறெண்டு சட்டையைக் கழட்டிப் போட்டுச் சாறி உடுக்கிறன்.

வடிவா உடுத்தனோ இல்லையோ எண்டு பாக்கக் கண்ணாடி ஒண்டும் இல்லை. எண்டாலும் சாறி உடுக்கிறது எனக்குப் பழக்கமில்லாத விடயம் எண்டில்லை. ஒவ்வொரு நாளும் ஸ்கூலுக்குச் சாறிதானே உடுக்கிறது? அப்ப உடுத்து முடிச்ச மேலே ஏறுவம் எண்டு போக, பிரின்சிப்பல் கீழை இறங்கி வாறார். “இப்படியா ஒரு நிகழ்ச்சிக்கு வாறது” எண்டு என்னைப் பேசிறார். அப்ப நான் திரும்பி என்னை ஒருக்காப் பாக்கிறன். நான் சேலை உடுத்திருக்கிற விதம் மிச்சம் மோசமாத்தான் இருக்கு. வயித்துக்குக் கிட்டவா என்றை சாறி கிழிஞ்சு அதுக்கு ஒரு வெள்ளைத் துணி வைச்சு மூடித்தைச்சிருக்கு. அதுவும் அழகாத்தைக்கேல்லை. தையல் தெரியாத ஆக்கள் தைச்ச மாதிரி அலங்கோலமாகத் தைச்சிருக்கு. மற்ற இடங்களிலையும் சாறி மடிப்புகள் ஒண்டும் ஒழுங்கா இல்லை. வயித்தடிலை வயிறு வீங்கின மாதிரிச் சாறியை அள்ளிச் செருகியிருக்கிறன். பிள்ளைத் தாச்சி மாதிரி இருக்கிறன் எண்டு கனவிலையே நினைக்கிறன். இப்ப இதே கோலத்திலை மேலை எறிந்தா ஏறாமல் விடுறதா எண்டு எனக்கு ஒண்டுமாத் தெரியேல்லை. இரண்டுமே பிழை போலை கிடக்கு.

இவ்வளத்தோடை திருக்கிட்டு முழிச்சிட்டன். எல்லாமே பிழை போலை கிடக்கு எண்டதுதான் என்றை உண்மையான பிரச்சினையும். நான் கலியாணம் செய்து ஐஞ்சு வருஷமாகுது. செய்யேக்கை அவர் என்னைப் பாத்துக் கதைச்ச ஓம் எண்டு சொல்லித்தான் செய்தது. நாங்கள் ஒண்டும் அவரை ஏமாத்தேல்லை. ஆனால் கலியாணம் முடிஞ்சு இரண்டு மூண்டு மாதத்திலையே அவர் “நீர் மொத்தம், நீர் வடிவில்லை, உம்மை எனக்குப் பிடிக்கேல்லை”எண்டார். அதுக்குப் பிறகு மெல்ல மெல்ல நான் சாப்பிடுறது குறைஞ்சு கொண்டு வந்திது. சிலவேளை சாப்பாட்டை வாயிக்கை வைச்சாலும் சப்பிப் போட்டுத் துப்பிப்போடுவன். விழுங்க முடியாத மாதிரி இருக்கும். தொண்டையிலை ஏதும் பிரச்சினையோ எண்டு ஈ.என்.ரி. டொக்டரிட்டையும் காட்டினது. அவர் கனக்க எல்லாம் செய்து பாத்திட்டு உங்களுக்கு உடல்ரீதியா ஒரு வருத்தமும் இல்லை. மனத்திலைதான் கஷ்டம் இருக்கு எண்டு சொல்லிப் போட்டார்.

சிலவேளை கொஞ்சம் சாப்பிட்டாலும் நானே வாயிக்குள்ளை விரலைவிட்டுச் சத்தி எடுத்துப் போடுவன். இந்தப் பிரச்சினை வந்தாப் பிறகு நான் மெலிஞ்சிட்டன். கிட்டத்தட்ட 20 கிலோ குறைஞ்சிட்டன். ஆனாலும், “எனக்கு உம்மிலை விருப்பம்” எண்டு அவர் ஒருநாளும் சொல்லேல்லை. எங்களுக்குள்ளை மனம் ஒத்துப்போகாததாலையோ என்னவோ எங்களுக்குக் குழந்தையும் பிறக்கேல்லை. எனக்கு ஒரு குழந்தை வேணும் எண்டு சரியான விருப்பம். ஆனால், கனவிலைதான்

பிள்ளைத்தாச்சி ஆகிறன். குழந்தை வேணும் எண்டது பற்றி ஆரும் டொக்டரிட்டைப் போய்க் கதைப்பம் எண்டு தொடங்கினாலே அவர் எரிஞ்சு விழுகிறார்”, “உன்ரை அழகிலை பிறகு உன்னைப் போலை ஒரு குழந்தையும் வேணுமோ?” எண்டு கேக்கிறார். எனக்கு இதைத் தாங்க ஏலாமல் இருக்கு. சாப்பாடு, தண்ணி ஒண்டும் விருப்பமில்லை. நான் சாப்பிடாமல் இருக்கிறது பற்றியும் அவர் ஒண்டும் அக்கறைப்படுறதில்லை. இப்பவும் நான் இங்கை வரேக்கை அக்காவைத்தான் கூட்டிக் கொண்டு வந்தனான்.

நான் குடும்பத்திலை ஒரேபிள்ளை எண்ட படியால் எங்களிட்டை வீடு, வாசல், சொத்து எல்லாம் இருந்தது. அதுக்காக மட்டுந்தான் இவர் என்னைக் கலியாணம் செய்தவர் எண்டு இப்ப நினைக்கிறன். இவரை விட்டுப்பிரிஞ்சு போய் இன்னொரு கலியாணம் செய்வமோ எண்டு சிலவேளை நினைப்பன். அதுவும்பிழை போலை இருக்கும். இன்னொரு கலியாணம் செய்ய வேண்டாம். இவரை விட்டிட்டு அம்மாவோடை போய் இருப்பம் எண்டு நினைப்பன். அதுவும் பிழை போலை இருக்கும். ஒருத்தரும் வேண்டாம். ஒரு அநாதைப் பிள்ளையைத் தத்து எடுத்துக் கொண்டு தனிய ஒரு வீடு எடுத்து இருப்பம் எண்டு நினைப்பன். அதுவும் பிழை போல இருக்கும். எல்லாமே பிழை மாதிரி இருக்கு. எனக்கு வயிற்றாலை போகேல்லை எண்டு பொய் சொல்லி ஒரு நாள் ஒரு பிறைவேற் ஆஸ்பத்திரியிலை போய் எனீமா வைக்கப் பண்ணிக் குடலைச் சுத்தம் செய்தனான். அப்பிடி இருந்தும் பசி வருதில்லை. உங்களிட்டைப் போனால் ஒரு வழி சொல்லுவியள் எண்டு ஆரோ சொல்லிச்சினம். அதுதான் வந்தனான்.

நீங்கள் சொன்னதை மிச்சம் கவனமாய்க் கேட்டுக் கொண்டே இருந்தன். உங்கடை திருமணத்திலை எதிர்பாராமல் வந்த நெருக்கீட்டாலை உங்களுக்குச் சாப்பிடுதலில் ஒரு பிரச்சினை வந்திட்டுது எண்டு விளங்குது. நீங்கள் சொன்ன மாதிரியே உங்கடை பிரச்சினையை உங்கடை கனவு மிச்சம் வடிவா எடுத்துச் சொல்லுது.

உங்களுக்குப் பிள்ளை ஒண்டு வேணும். அப்பிடி ஆசைப்படுறது பிழை இல்லை. உங்கடை கனவிலை நீங்கள் நினைக்கிற மாதிரி, நீங்கள் ஒரு பிழையும் செய்யேல்லை. ஆன படியால் உடுப்புமாத்திற மாதிரி, இன்னொரு கணவரை மாத்திறதிலையும் வெக்கப்பட ஒண்டுமில்லை. நீங்கள் விரும்பினா விவாகரத்து எடுத்துக் கொண்டு

சட்டபூர்வமாக இன்னொரு திருமணம் செய்யலாம். ஒரு பிள்ளையைத் தத்தெடுத்து வளக்கிறது பற்றியோ அல்லது விந்து வங்கியில் இருந்து தானமாகப் பெற்று விந்து மூலம் பரிசோதனைக் குழாய்க் குழந்தை பெறுவது பற்றியோ சிந்திப்பதில் தவறில்லை. ஆயினும் இவை எல்லாவற்றுக்கும் முதல் பிரச்சினையைத் தீர்க்கலாம் என்ற நம்பிக்கையோடு நீங்கள் சாப்பிட ஆரம்பிக்க வேணும்.

உங்கடை தொண்டையிலை ஒரு பிரச்சினையுமில்லை எண்டு எல்லாரும் சொல்லிட்டினம். நீங்கள் போதிய அளவு மெலிஞ்சிட்டினங்கள். இனி மெலிய இடமில்லை. “நான் சாப்பிடவேணும். என்றை உடல் ஆரோக்கியமா இருக்க வேணும்” என்ற நினைப்பை உங்கள் மனதில் கொண்டு வருவதற்காக நான் வாரந்தோறும் உங்களோடு கதைப்பேன். சப்பிப்போட்டுத் துப்பிறது, கைவிட்டுச் சத்தி எடுக்கிறது, எனிமா வைக்கிறது போன்ற பழக்கங்களை ஒரு வாரம் நிறுத்தினால் அடுத்த வாரம் வரும் போது நான் உங்களுக்கு ஒரு சிறு பரிசு தருவேன்.

மெல்ல மெல்ல நிலைமைகள் முன்னேறி வாறுத்து நான் உங்களுக்கு உதவி செய்வேன். முடிந்தால் உங்கள் கணவரையும் ஒருமுறை கூப்பிட்டுக் கதைப்போம். அதன் பின் உங்கள் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகள் பற்றிக் கலந்துரையாடி மிகப் பொருத்தமான ஒரு தீர்வுக்கு வரலாம். எங்களுடைய அன்பும் ஆதரவும் எப்போதும் உங்களுக்கு இருக்கும்.



சிதைவுறும் குடும்பம்

நான் இவன்ரை ரீச்சர். இவனைப் பற்றி ஒருக்கா உங்களோடை கதைக்க வேணுமெண்டு கூட்டிக் கொண்டு வந்திருக்கிறன். இவனுக்கு 11 வயது. தரம் 5 இலை படிக்கிறான். எனக்குத் தெரியக் கடந்த இரண்டு மூண்டு வருஷமாப் படிப்பிலை உற்சாகமாயும் மகிழ்ச்சியாயும் இருந்த சுதர்ஷன் இப்ப மகிழ்ச்சி இல்லாமல் படிப்பிலை குறைபாடு உள்ளவனாய் இருக்கிறான்.

இவனுக்கு அப்பாவும், அம்மாவும் இரண்டு சகோதரர்களும் இருக்கினம். இவன்ரை அப்பா ஒரு கட்டிடத் தொழிலாளி. தனது மாமன் மகளையே திருமணம் செய்து தனிக்குடும்பமா இருக்கிறார். இவ்வளவு காலமும் தன்ரை தாயோடை ஒட்டி வாழ்ந்த இவன் இப்ப சில காலமாகத் தன்ரை சிறியதாய் வீட்டிலை தான் படுக்கிறான்.

இவனுக்கு இவன்ரை அப்பாவிலை சரியான வெறுப்பு. அப்பா குடிக்கிறது தாயோடை சண்டை பிடிக்கிறது, அடிக்கிறது, சத்தம் போடுறது அதுகளை இவனாலை தாங்க முடியேல்லை. இதனாலை இவன் தாயோடை வீட்டில் இருக்கும் போது பயந்து கொண்டே இருக்கிறதோடை எந்த நேரத்திலையும் அப்பா மது போதையிலை வருவார் என நினைத்துக் கவலைப்பட்டுக் கொண்டே இருப்பான். தாயோடு கதைக்கும் போதெல்லாம் “அப்பா இண்டைக்குப் குடிச்சிட்டோ வருவர்?” எனக் கேட்பானாம். பாடசாலை இல்லாத நேரங்களில் இவன் தன்ரை தம்பியோடையும் சிறிய தாயின் பிள்ளையுடனுமே விளையாடுவானாம். வீட்டுக்கு வெளியிலை போய் விளையாடுகிறதோ,

தனிய எங்கையும் போவதா மிகவும் குறைவாம். எப்பவும் “அப்பா வாறாரோ?” என்பதையே அடிக்கடி பார்த்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்வானாம்.

இவனுடைய தாய் பதினேழு வயதில் திருமணமாகி பத்தொன்பது வயதில் முதலாவது குழந்தையையும் இருபத்திரண்டு வயதில் இவனையும் இருபத்தாறு வயதில் மூன்றாவது குழந்தையையும் பெற்றெடுத்தாள். அவர்கள் திருமணமான காலப்பகுதியில் வீட்டிலை பெரிசாப் பிரச்சினையள் இருக்கேல்லை. தந்தை வாரத்தில் ஓரிரு நாள் மது அருந்தினாலும் தனது தொழில், குடும்பம், உறவினர்களுடன் அக்கறையாகவும், சுமுகமாகவும் உறவைப் பேணிவந்தார். அதேவேளை விவசாயத்திலையும் ஈடுபட்டுத் தனது வருமானத்தையும் பார்த்துக் கொண்டார்.

இவனுக்கு ஆறு வயது ஆகிற காலத்திலைதான் அப்பா கூடுதலான மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளானார். அதிகரித்த நண்பர் கூட்டமும் இவரைச் சுற்றி வந்தது. அத்துடன் பொய், புரட்டு, சிறிய களவுகள், ஆகியவையும் அவரைத் தொற்றிக் கொண்டதாம். அதற்குப் பிறகுதான் நேரம் காலமில்லாமல் வீட்டுக்கு வாறது, நண்பர்களோடே வந்து எல்லோருக்கும் சாப்பாடு கேக்கிறது, ஏசுறது, பேசிறது, சண்டை பிடிக்கிறது இதுகள் வழக்கமான செயலாகிட்டுது. போதை இல்லாத நேரத்திலை இவன்ரை தாய் ஏதும் அறிவுரை சொன்னாப் பேசாமல் கேட்டுக் கொண்டிருப்பாராம். வேலைக்குப் போய்த்திரும்பி வரேக்கை பழையபடி வேதாளம் முருங்கை மரத்திலை ஏறிடுமாம்.

இவனுக்கு ஏழு வயதாய் இருக்கேக்கை ஒரு நாள் தாய்க்கும் தந்தைக்கும் கடும் சண்டை வந்து தகப்பன்ரை அடி, உதையளாலை கோபமடைந்த தாய் எலி மருந்து சாப்பிட்டுத் தற்கொலை செய்ய முயற்சி செய்திருக்கிறா. மயக்க மடைந்த நிலையிலை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய் முண்டு நாளிலை தேறி வீட்டுக்கு வந்திருக்கிறா. அதைப்பார்த்து இவன் வீரிட்டு அழுதிருக்கிறான். தாய் ஆஸ்பத்திரியில் இருந்து வீடு வரும்வரை இவனுக்கும் காய்ச்சலாம். இவன் சாப்பிடாமல் அழுது கொண்ட சோர்வாய் இருந்திருக்கிறான். கனவு கண்டு எழும்பிறது, அழுகிறது, படுக்கை நனைக்கிறது போன்ற அறிகுறிகள் அப்பதான் ஆரம்பமாகியிருக்கு.

இவன் காலையிலை எழும்பித் தன் பாட்டுக்கு வெளிக்கிட்டுப் பள்ளிக்கூடத்திற்கு வருவான் எண்டாலும் அங்கை யாரோடையும் அதிகம்

கதைக்க மாட்டான். தனிய இருந்து யோசித்துக் கொண்டு இருப்பான். சிலவேளை தன்னை மேசையிலை தலை வைச்சத் தூங்கிடுவான். பாடசாலையிலையும் பயம், பதற்றம், கற்றல் குறைபாடு, ஞாபகக் குறைபாடு, உற்சாகமின்மை, ஒதுங்குதல், அழுதல் போன்றவற்றை அதானிக்கக் கூடியதாய் இருக்குது.

இவனுக்கு எட்டு வயதாய் இருக்கேக்கை இவன்னை அப்பா கணவனை இழந்த ஒரு விதவைப் பெண்ணோடை தொடர்பு வைத்திருந்தாராம். இரண்டு, மூண்டு நாள் அவர் வீட்டை வரேல்லையாம். பிறகு திரும்பி வந்து “நான் மனம் திருந்திட்டன் இனிமேல் குடிக்க மாட்டன்” எண்டு தாயிட்டைச் சொல்லியிருக்கிறார். தாயும் அதை நம்பியிருக்கிறா. ஆனால், சில மாதங்களுக்குப்பிறகு திரும்பியும் அவர் குடிச்சிட்டு வந்து தாயோடை சத்தம் போட்டது மட்டுமில்லாமல் இவனையும் கோபத்தோடை பேசியிருக்கிறார். இவனை இழுத்துக் கொண்டு வரச் சொல்லி இவன்னை அண்ணாட்டைச் சொல்லி இருக்கிறார். அண்டைக்கு இவன் நல்லாப் பயந்து நடுங்கிச் சிறியதாய் வீட்டிலை ஒழிச்சிருந்திருக்கிறான்.

இவ்வளவும் நடந்தும் இவனுக்கு எட்டுவயது வரும் வரைக்கும் இவன்னை வீட்டிலைதான் அம்மம்மா, சித்திமார், மாமாமார் எல்லோரும் கூட்டுக்குடும்பமா இருந்திருக்கினம். அதனாலையோ என்னவோ மூண்டாம் வகுப்பு வரைக்கும் அவன் படிப்பிலையும் விளையாட்டிலையும் நல்லா இருந்தான். அதுக்குப் பிறகு இவன்னை அப்பாவாலை அந்தக் கூட்டுக்குடும்ப அமைப்புச் சிதைஞ்சு போச்சு. இவனுக்குப் பிரச்சினையள் கூடிப்போச்சு. முக்கியமா இவன் இரவு படுக்கிறதுக்குச் சிறிய தாயினை வீட்டுக்குப் போகத் தொடங்கினான்.

இவனுக்கு மனத்தளவிலை கஷ்டம் இருக்கு எண்டு விளங்கிக் கொள்ளிற நிலையிலை பெற்றார் இல்லை. அவைக்கு அந்த அறிவும் இல்லை. ஆனாலும் கெட்டிக்காரனா இருந்த இவன் இப்ப இப்பிடிப் போய்க் கொண்டிருக்கிறதைப் பார்க்க எனக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கு. அதுதான் நான் இவனைக் கூட்டிக் கொண்டு வந்தனான். இவனுக்கு என்ன செய்ய வேணும் எண்டு சொல்லுங்கோ.

* * * * *

உங்களைப் போலை ஓர் ஆசிரியர் இவனுக்குக் கிடைச்சதுக்கு இவன் கொடுத்து வைச்சிருக்க வேணும். இவனுடைய பெற்றார் எடுத்திருக்க வேண்டிய பொறுப்பை முழுமையான கடமை உணர்வோடை நீங்கள் ஏற்று இவனை இங்கை கூட்டிக் கொண்டு வந்திருக்கிறீர்கள். அதுக்காக முதலிலை நான் உங்களைப் பாராட்டவிரும்பிறன். மற்றவர்களுக்கு நல்லது செய்ய வேணும் எண்டு நினைக்கிற உங்களைப் போலை சிலபேர் இருக்கிறதாலைதான் இந்த உலகம் இன்னும் அழிஞ்சு போகாமல் இருக்கு எண்டு நான் நினைக்கிறன்.

நீங்கள் வலுவிறமா இவன்ரை குடும்ப நிலைமைகளை அவதானிச்சிருக்கிறியன். கேட்டு அறிஞ்சிருக்கிறியன். நீங்கள் சொன்னதை நானும் வலு அவதானமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். நீங்கள் சொல்லிக் கொண்டு வரேக்கை உங்களுக்கே விளங்கியிருக்கும். சிதைஞ்சு போய் இருக்கிற இவன்ரை குடும்பக் கட்டமைப்பாலை இவன் பாதிக்கப்பட்டிருக்கிறான். பெரியாக்கள் செய்யிற பிழையள் ஒரு பிழையும் செய்யாத இவன்ரை மனதைப் பாதிக்குது. குறிப்பாக இவன்ரை அப்பாவின்ரை மதுப்பழக்கமும் பொருத்தமற்ற நடத்தைகளும் இவனது தாய் மீது அவர் காட்டும் வன்முறையும் இவனைப் பாதிக்குது. நாங்கள் இவனுக்கு இரண்டு வழிகளிலை உதவப்பாக்கலாம். ஒன்று இவனது பெற்றோரை அழைத்து அவர்களுக்கு ஆரோக்கியமான குடும்ப அமைப்புத் தொடர்பான விழிப்புணர்வைக் கொடுக்கப் பார்க்கலாம். குறிப்பாக, இவனது அப்பாவுக்கு அவர் மது பாவனையில் இருந்து விடுபடுவதற்கான பல்வேறு வழிகளைக் கூறி அவற்றில் ஒன்றுக்கூடாக அவரை அழைத்துச் செல்லலாம். அதற்கு அவர்கள் உடன்பட்டு இங்கு வருவார்களோ என்பது தெரியாது. நீங்கள் அவர்களைச் சந்தித்துக் கதைக்க முடியுமாயின் எப்படிக்கதைப்பது எதை எப்படிக் கூறுவது என்பவற்றை நான் உங்களுக்குச் சொல்லித்தர முடியும்.

அதே நேரத்தில் இந்தக்குடும்பத்தில் ஒரு நாளிலோ அல்லது ஒரு வாரத்திலோ பெரிய மாற்றம் எதுவும் ஏற்படப் போவதில்லை என்பதை ஏற்றுக்கொண்டு அந்தச் சூழலுக்குள் இருந்து கொண்டே ஓரளவு தன் மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணும் திறன்களை இவனுக்குச் சொல்லித்தரலாம். குறிப்பாக அப்பாவோடு எப்படிக்கதைப்பது, அப்பாவுக்கு விடயங்களை எப்படி எடுத்துச் சொல்வது ஆகியவற்றை இவனுக்குச் சொல்லித்தருவதோடு இவன் பதற்றமடையும்

சந்தர்ப்பங்களில் தளர்வு நிலைக்கு வருவதற்குப் பொருத்தமான பயிற்சிகளையும் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். அதை நாங்கள் கட்டாயம் செய்வோம்.

சிறியதாயார் வீட்டுக்குப் படுக்கப் போகும் பழக்கத்தில் இருந்து மாறி மீண்டும் தனது வீட்டிற்கு இவன் வருவதற்கும் நாங்கள் நேர்மீள் வலியுறுத்தல் நடத்தைக் கோல முறைகளைப் பாவிப்போம். நீங்களும் நானும் சேர்ந்து இவனுடைய வாழ்வில் ஒரு விரும்பத்தக்க மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும் என்று நான் நம்புகிறேன்.



மெய்ப்பாடு

நான் போன முறை உங்களைச் சந்திக்க வந்தபோது நாங்கள் பல விஷயங்களும் கதைச்சு பிறகு கனவுகள் ஏதும் ஞாபகம் இருந்தால் விடிய எழும்பின உடனை எழுதி வைச்சிட்டு அடுத்த முறை வரேக்கை கொண்டு வாருங்கோ எண்டு சொன்னீங்க. அது மாதிரி நான் இரண்டு முண்டு கனவு எழுதிக் கொண்டு வந்தனான்.

ஒரு கனவைச் சொல்லின் பாருங்கோ. நாங்கள் ஓரளவு வசதியான ஒரு வீட்டிலை இருக்கிறம். ஒரு முண்டு நாலு அறை இருக்கும் போலை. நான் ஒரு அறையிலை ஒரு கட்டிலை படுத்திருக்கிறன். திடீரென்று ஆக்கள் கனபேர் கூடாரங்கள், தளபாடங்கள், சாமான்சுக்கட்டுகளோடை வந்து இறங்கினம். நான் கட்டிலாலை எழும்பி “ஆர் நீங்கள் ஏன் இவ்வளவு பேர் திடீரெண்டு எங்கடை வீட்டிலை வந்து நிக்கிறியன்”? எண்டு கேக்கிறன்.

அம்மா, அப்பாவும் என்றை இரண்டு தங்கச்சியவையும் கூட நிக்கினம். அவை சொல்லினம் ‘இது எங்கடை வீடு. நாங்கள் வாரதை நீங்கள் கேக்க ஏலாது. நாங்கள் பெரிய மேடை போட்டுக் கலைவிழா வைக்கப் போறம். எங்கடை ஆக்கள் தங்கிறதுக்கு முன் அறையன் எல்லாம் வேணும். நீங்கள் வேணுமெண்டா அந்தப் பின் அறையிலை போய் இருங்கோ”. கனவிலை நான் நினைக்கிறன். “இதென்னடா... இது எங்கடை வீடுதானே. இதேன் இவை இப்பிடிச் சொல்லினம்” எண்டு. எண்டாலும் நாங்கள் பேசாமல் இரண்டு கட்டிலை எடுத்துக் கொண்டு போய்ப் பின் அறையிலை போட்டிட்டு அதிலை படுக்கிறம். நான் ஒரு கட்டிலை படுத்திருக்கிறன். கொஞ்சம் பொறுத்துப் பாத்நா, நான் படுத்திருக்கிற அந்தக் கட்டிலை நான் நீட்டி நிமிர்ந்து படுக்கிற இடத்தை

விட மிச்ச இடத்திலை எல்லாம் அவை தங்கடை கலைவிழாச் சாமான்கள் எல்லாம் கொணந்து வைச்சிருக்கினம். நான் 'எழும்பிப் போய்ச் சாப்பிடுவம்' எண்டு நினைக்கிறன். சாப்பிட எழும்பிப் போனா நான் படுத்திருக்கிற இந்த இடத்திலையும் சாமான்கள் எல்லாம் கொணந்து வைப்பினம் எண்டு பயமாக்கிடக்கு. அதாலை பேசாமல் படுத்திருக்கிறன். பெரிய அந்தரமாக் கிடக்கு.... கண்ணை முழிச்சப் பாக்கிறன். நான் படுத்திருக்கிற கட்டில்லை சாமான்கள் ஒண்டையும் காணேல்லை. அப்பாடா, இது கனவுதானா? உண்மையில்லையா? என்றை கட்டில்லை நான் படுக்கிறதிலை ஒரு பிரச்சினையுமில்லையா எண்டு பெரிய ஆறுதலாயிருக்கு.

நீங்கள் சொன்ன மாதிரி என்றை பிரச்சினைக்கும் இந்தக் கனவுக்கும் ஏதும் தொடர்பு இருக்கோ எண்டு எனக்கு விளங்கேல்லை. வழக்கம் போல முழிச்ச உடனையே தலை இடிக்கத் தொடங்கிட்டுது. கை, கால் எல்லாம் ஒரே உழைவு. எண்டாலும் எழும்பி என்றை வேலையளைப் பார்த்தனான். தங்கச்சி ஓராள் வேலைக்குப் போறவ., மற்றவ ஏ.எல்.படிக்கிறா. இரண்டு பேருக்கும் மத்தியானச் சாப்பாடு குடுத்துவிட வேணும். ஏ.எல்.படிக்கிற தங்கச்சி ஸ்கூலிலை வைச்சச் சாப்பிட்டிட்டு பின்னேரம் ரியூசனுக்கும் போயிட்டு ஆறுமணி அப்பிடித்தான் வீட்டை வருவா.

அப்பா, அம்மா இரண்டு பேருக்கும் சுகமில்லை எண்டு அண்டைக்கும் சொன்னனான்தானே. அப்பாக்கு அல்சர். அம்மாக்கு ஆஸ்த்மா. இரண்டு பேரையும் அடிக்கடி டொக்டரிட்டைக் கூட்டிக் கொண்டு போகவேணும். 1990 இலை நாங்கள் மயிலிட்டிலை இருந்து வெளிக்கிட்டதோடை அவைக்கு மெல்ல மெல்ல வருத்தங்கள் வரத் தொடங்கிட்டுது.

என்றை இரண்டாவது கனவையும் சொல்லிறன். கேளுங்கோ. கிளாசிலை தண்ணி வைச்சிருக்கிறன். பச்சைத் தண்ணிதான். குடிக்கப் பாக்கிறன். தொண்டைக்குள்ளாலை போகுதில்லை. இதென்ன இது தண்ணி தொண்டைக்குள்ளாலை போகாதாம். சாகிற ஆக்களுக்குத்தான் கடைசி நேரம் வாய்க்குள்ளை பால் விடுகிறதெண்டும் அது தொண்டைக்குள்ளாலை போறேல்லை எண்டும் சொல்லிறவை. எனக்கேன் போகாதாம் எண்டு நினைக்கிறன். தொண்டையிலை ஏதும் பிரச்சினை இருக்குமோ எண்டு நினைக்கிறன். எழும்பிப் போய்க் கண்ணாடிக்கு முன்னாலை நிண்டு பாக்கிறன். உடனை நான் பயந்திட்டன். கழுத்தின்ரை இரண்டு பக்கத்திலையும் மாலைபோட்ட மாதிரி இரண்டு

நாளங்கள் புடைச்சு வீங்கி நடுக்கமுத்திலை வந்து பின்னுப்பட்டு இறுகிப் போய்க்கிடக்கு. நடுக்கமுத்திலை நீலமுடிச்சு ஒண்டு போட்டமாதிரிக் கிடக்கு. உடனை ஆஸ்பத்திரிக்குப் போக வேணும். இல்லாட்டி உயிர் போயிடும் எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு அந்தரப்பட்டு முழிச்சிட்டன்.

இந்தக் கிழமை முழுக்கத் தலை இடியும் தலைவிறைப்பும் குறைஞ்சு பாடாய்க் காணேல்லை.

முண்டாவது கனவையும் சொல்லிடுறன். எங்கையோ ஒரு காட்டுப் பாதைக்குள்ளாலை ஒற்றையடிப் பாதைக்குள்ளாலை வடக்குப் பக்கமாப் போறம். சைக்கிளிலை தான் போறம். ஆர் சைக்கிள் ஓடுறது எண்டு தெரியேல்லை. நான் முன்னுக்கு பாரிலை இருந்து போறன். எங்கடை வீட்டுப்பக்கமாகப் போறம். எல்லாம் ஒரே காடா மரஞ்செடி வளந்து போய்க்கிடக்கிற இடத்திலை எங்கடை வீடு மட்டும் அழகா அப்பிடியே இருக்கு. “பிறகென்ன நாங்கள் இனி இஞ்சை வந்து இருக்கலாம்” எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு சைக்கிளாலை இறங்கி உள்ளை போறன். இப்ப பாத்தா அப்பாவும் என்னோடை வாற மாதிரிக் கிடக்கு.

வீட்டுக்குள்ளை போய்ப் பார்த்தா ஆரோ தெரியாத பொம்பிளையன் எல்லாம் இருக்கினம். ஆசைக்கு இந்த வீட்டிலை ஒருக்காப் படுத்து எழுப்பிப் போவம் எண்டு நினைக்கிறன். ஒரு பாயை எடுத்துப் போட்டு நிலத்திலை படுக்கிறன். “அப்பா நீங்களும் வந்து எனக்கு பக்கத்திலை படுங்கோ” எண்டு அப்பாவைக் கூப்பிடுறன். அப்பாவும் வந்து படுக்கிறார். நாங்கள் படுக்கிறதை ஆரோ ஓராள் கதிரையிலை இருந்து யன்னலுக்குள்ளாலை பாக்கிறார். அவற்ற பார்வை வித்தியாசமாய் இருக்கு. எங்கடை வீட்டிலை நாங்கள் படுக்கிறது பயம் எண்டு தெரியுது. அயலிலை ஒருத்தரும் இல்லாமல் நாங்கள் தனிய இருக்கேலாது எண்டும் கனவிலை நினைக்கிறன். எண்டாலும் அந்த அழகான வீட்டை விட்டுப் போக மனமில்லை. “அப்பா, ஆரோ பாக்கிறாங்கள். நீங்கள் நித்திரை கொள்ளாதேங்கோ. எழும்புங்கோ” எண்டு அந்தரப்பட்டு அவரை எழுப்பிறன். அந்த அந்தரத்தோடை முழிச்சிட்டன்.

நீங்கள் சொன்னபடி கனவெல்லாம் எழுதிக் கொண்டு வந்திருக்கிறன். என்றை தலையிடி தலைவிறைப்பு கை, கால் உழைவு மாறிற்றுக்கு நான் வேறை என்ன செய்ய வேணும்?

* * * * *

நீங்கள் மயிலிட்டியிலை இருந்து 1990 இலை இடம் பெயர்ந்ததோட தான் உங்கடை அப்பா, அம்மாவுக்கு மெல்ல மெல்ல வருத்தங்கள் ஆரம்பிச்சது எண்டு சொன்னீங்கள். அது நடந்து இப்ப இருபது வருடமாகுது. எண்டாலும் உங்கடை ஆழ் மனதிலையும் அந்த இடப்பெயர்வுதான் இன்னும் ஜீரணிக்க முடியாத விடயமாப்பதிஞ்சு போய் இருக்கு எண்டதை உங்கடை மூண்டு கனவுகளும் தெட்டத் தெளிவாகக் காட்டுது.

இப்ப அப்பா அம்மாவுக்கு வருத்தம் வந்தாப்பிறகு வீட்டிலை ஆம்பிளைப் பிள்ளையளும் இல்லாததாலை, நேரடியாகவோ மறைமுகமாகவோ நீங்கள் தான் குடும்பத்துக்குத் தலைமை தாங்க வேண்டி இருக்கு. இரண்டாவது தங்கச்சியைப் படிக்க வைக்க வேணும். மூண்டு பேருடைய கலியாணத்தைப் பற்றியும் யோசிக்க வேணும். இதெல்லாம் பெரிய பாரமா உங்கடை மனத்தை அழுத்துது. அப்பா. அம்மாவைத் தேவையான போது ஆஸ்பத்திரிக்குக் கூட்டிக் கொண்டு போக வேணும். நிலைமை நெருக்கீடாக இருக்கேக்கை மயிலிட்டியிலை உங்கடை காணியிலை, உங்கடை வீட்டிலை நீங்கள் அமைதியாய் இருந்த அந்தக் காலத்தை மீண்டும் அடையிறுத்துக்கு மனம் விரும்புது. ஆனா அது பறிபோயிட்டிடுது எண்ட உண்மையை உங்கடை ஆழ்மனம் ஜீரணிக்க மறக்குது. ஒரு வகையிலையும் இந்தப் பிரச்சினைக்குத் தீர்வு சாத்தியமில்லை எண்டு நினைக்கிற போது கழுத்தைப் பிடிச்ச ஆரோ இறுக்கிற மாதிரிக் கிடக்கு. இந்த எண்ணங்களின்ரை வெளியீடாகத்தான் உங்களுக்குத் தலை இடிக்குது. தலை விறைக்குது. கை, கால் உழையுது. உள்ளத்திரை அழுத்தம் உடலிலை வெளிப்படுது. இதிலை பயப்பிட ஒண்டுமில்லை. யதார்த்த நிலைமையை ஏற்றுக் கொண்டு இந்த இடத்தில் இருந்து முன்னேறுவதற்கு நாங்கள் மனதைத் தயார்ப்படுத்துவம். தசைகளைத் தளரச் செய்யிறதுக்கான பயிற்சிகளைச் செய்வம்.

உங்கடை மூத்த தங்கச்சியை வேலைக்குப் போற நிலைக்குக் கொண்டு வந்த உங்களாலை மற்ற விடயங்களையும் சமாளிக்க முடியும் எண்டு நம்புவம். நீங்கள் சந்தோஷமான ஒரு நிலைக்கு வரும்வரைக்கும் நாங்கள் உங்களுக்கு உறுதுணையாய் இருப்பம்.



சந்தேகம் தீராதது

நான் ஏ.எல். படிக்கிறன். எங்கடை ஸ்கூல் மிக்ஸ்ட் ஸ்கூல். கேள்ஸும் படிக்கினம். ஓ.எல்.லிலை நான் நல்ல றிசல்ட் எடுத்தனான். 8ஏ எடுத்தனான். ஆனா இப்ப எனக்குப் படிக்க ஏலாமல் இருக்கு. நான் இப்ப இரண்டு மாதமாப் பள்ளிக்கூடம் போகாமல் விட்டிட்டன். வீட்டிலை இருந்து படிச்சுப்பாப்பன். ஒண்டும் விளங்காத மாதிரி இருக்கும். முதல் நாள் படிச்சது என்னெண்டு அடுத்த நாள் தெரிவதில்லை.

எங்கடை வகுப்பிலை கேள்ஸ் முன்னாலை இருக்கிறது. நாங்கள் அவைக்குப் பின்னாலை இருக்கிறது. போய்ஸ் அநேகமாக அவையைப் பற்றி ஹின்று அடிக்கிறது. நான் பெரிசா உந்தப் பிரச்சினை ஒண்டுக்கும் போறேல்லை. ஆனால், இவங்கள் மற்றாக்கள் ஹின்று அடிச்சால் கேள்ஸ் திரும்பிப் பேசுங்கள். சிலவேளை கெட்ட வார்த்தையாலை எல்லாம் பேசுங்கள். அதுக்குள்ளை ஒரு பிள்ளையோடை சேத்து இவங்கள் என்றை பேரைச் சொல்லிறது. 'நீங்கள் இரண்டு பேரும் நேற்று இரவு எங்கை போனீங்கள்?' எண்டு என்னைக் கேப்பாங்கள். நான் பேசாமல் இருப்பன். அப்ப அந்தப் பிள்ளை ஒரு நாள் என்னைப் பேசிப் போட்டுது. என்றை பேரைச் சொல்லேல்லை. ஆனா அவ என்னைத்தான் பேசிறா எண்டு எனக்கு விளங்கும்தானே. பிறகு அவை கேள்ஸ் எல்லாரும் என்னைப் பற்றி விசாரிச்சிருக்கினம். எனக்குத் தெரியும். அப்பாவும் அப்பிடித்தான் கேட்கிறார். உன்னைப் பற்றி விசாரிச்சதெண்டு உனக்கு எப்பிடித் தெரியும் எண்டு. அது அங்கை அடுத்த நாள் கதைக்கிற கதையளிலை விளங்கும் தானே. என்றை சிநேகித ஆக்களின்ரை வீடுகள்

மற்றது முந்திச் சின்ன வகுப்பிலை நான் படிச்ச பள்ளிக்கூடம் எல்லா இடத்திலையும் என்னைப் பற்றி விசாரிச்சிருக்கினம். அவை எல்லாம் என்னைப் பற்றி நல்லாத்தான் சொல்லியிருக்கினம்.

எண்டாலும் இவை என்னை எப்பவும் வகுப்பிலை வைச்ச ரோச்சர் பண்ணினபடிதான். ஒருநாள் நான் இதொண்டும் தாங்க ஏலாமல் கிளாஸ் சேரிட்டைக் கொம்பிளேயின் பண்ணிட்டன். இவை ரீச்சர்ஸ்ஸை படிப்பிக்க விடுறேல்லை. ஒரே எங்களைப் பாத்துக் பாத்துப் பேசிறது எண்டு சொல்லிப் போட்டன். அதுக்குப் பிறகு அந்த சேரும் பெரிசாப் படிப்பிக்கிறேல்லை. அப்ப அவரும் சேர்ந்து என்னைத் தான் பணிஷ் பண்ணிறமாதிரி இருந்திது.

இவன் ஒரே குப்பையா உடுப்புப் போட்டுக் கொண்டு வாறது எண்டு ஒருநாள் அந்தப்பிள்ளை சொன்னது எனக்குக் கேட்டது. அதை நான் என்றை .பிறண்டுக்குச் சொல்லிக் கவலைப் பட்டனான். “நான் அவளோடை ஒரு பிரச்சினைக்கும் போகேல்லைத் தானே. மற்றப் பெடியள் பகிடி பண்ணிறதுக்கு நான் என்ன செய்யிறது? இவள் ஏன் இப்பிடி என்னைக் குப்பையா உடுப்புப் போட்டுக் கொண்டு வாறது எண்டு சொல்லுறாள்?” எண்டு அவனுக்குச் சொல்லிக் கவலைப்பட்டனான். அவன் அதைப் போய் எல்லாப் பெடியளுக்கும் சொல்லிப் போட்டான். ரீச்சர்ஸுக்கும் தெரிஞ்சிட்டுது எண்டு நினைக்கிறன்.

அதுக்குப் பிறகு ரீச்சர்ஸும் என்னைக் கவனிக்காத மாதிரி. ஒருநாள் ஒரு ரீச்சர் எல்லாருக்கும் கேள்விப் பேப்பர் குடுத்தவ. எனக்கு மட்டும் தராமல் போய் இருந்திட்டா. பிறகு நான் எழும்பிப் போய்க் கேட்டு வாங்கினனான்.

அதுக்குப்பிறகு எனக்கு ஆரையும் நம்ப ஏலாத மாதிரி இருக்கு. ஒருத்தருக்கும் ஒரு கதையும் சொல்ல ஏலாது. அது எல்லா இடத்துக்கும் போயிடும். அப்ப நான் ஆரோடையும் கதைக்கிறதைக் குறைச்சிட்டன். விட்டிலை அப்பா கூட ஏதும் சொன்னாலும் “இவர் உண்மையாகத்தான் சொல்லுறாரோ, அல்லது பகிடிமாதிரிப் பொய் சொல்லுறாரோ?” எண்டு கண்டுபிடிக்க முடியாமல் இருக்கும்.

ஒருநாள் கேள்ஸ் எல்லாம் சேர்ந்து ‘கரக்டர் சரியில்லாத ஆள்’ எண்டு சொல்லிப் போட்டுத் திரும்பி என்னைப் பார்த்து எல்லாரும் சிரிக்கினம். நான் அவையோடை ஒரு கதைக்கும் போறல்லை. மற்றப்

பெடியளெல்லாம் கதைப்பாங்கள். நான் கதைக்காமல் இருக்கிறதாலைதான் இப்படி ரோச்சர் பண்ணினமோ தெரியாது.

இன்னொரு நாள் “இவன் என்னைப் பிடிச்சே தின்னப் போறான்?” எண்டு அந்தப் பிள்ளை சொல்லுது. அதுக்கும் எல்லாரும் சிரிக்கினம். இதெல்லாம் என்னைப் பற்றித்தான் சொல்லினம் எண்டு எனக்கு வடிவா விளங்குது. பிரின்சிப்பலிட்டைப் போய்ச் சொன்னாலும் அவை தாங்கள் அப்பிடி ஒண்டும் சொல்லேல்லை எண்டுதான் சொல்லுவினம். பிரின்சிப்பல் என்ன புறாவ் எண்டு கேப்பார்.

அப்பாவும் சொல்லுறார். நீ ஏன் அதைக் கவனிக்கிறாய்? அதை இக்னோர் பண்ணிப் போட்டு நீ படிச்சிட்டு வாவன் எண்டு.

ஆனா அந்த வகுப்பிலை இருந்து பாத்ந்தான் தெரியும். அதை இக்னோர் பண்ண ஏலாது.

“அவன் என்னை ஒரு மாதிரிப் பார்க்கிறான்” எண்டு முந்தி ஒருநாள் சொன்னவள். அது அவள் கூடாத அர்த்தத்திலைதான் சொன்னவள். நான் உண்மையிலை அப்பிடி ஒண்டும் பாக்கேல்லை. எனக்கு அப்பிடி ஒரு எண்ணமும் இல்லை.

உண்மையிலை அவள்தான் கெட்டவள். அவள்தான் எல்லாப் பெடியளோடையும் கதைக்கிறது. கடிதம் குடுக்கிறது. ஒரு மாதிரிப் பாக்கிறது சிரிக்கிறது.

அப்ப எனக்குக் கொஞ்ச நாளாவே வகுப்புக்குப் போகப் பயம் மாதிரி. இண்டைக்கு என்ன நடக்குமோ எண்டு ஒரே பயமாய் இருக்கும். அதுக்குப் பிறகு இரவிலை நித்திரையும் வாறதில்லை. அடிக்கடி முழிப்பு வரும். முழிச்சாப்பிறகு நித்திரை வராது. பயங்கரக் கனவு எல்லாம் வரும். ஒருநாள் கனவிலை நான் பொம்பிளை மாதிரி இருக்கு. கனவிலை சாறி உடுக்கிறன். ஒரு சாறி எடுத்து உடுத்தா அது ஏதோ காட்போட் மாதிரி கிடக்கு. உடுக்கேல்லை. பிறகு வேறை ஒண்டை எடுத்து உடுத்தா அது இடையிலை வெட்டுப்பட்டு முழங்காலோடை நிக்கிறமாதிரி அலங்கோலமா இருக்கு. இப்பிடியே உடுத்து உடுத்துப் பாக்கிறன். ஒண்டும் சரிவரேல்லை. பிறகு என்றை கழுத்தைப் பிடிச்ச ஆரோ அமத்திறமாதிரிக்கிடக்கெண்டு முழிச்சிட்டன். முழிச்ச பிறகுதான் நான் பொம்பிளை இல்லை பெடியன் எண்டது விளங்கினமாதிரி இருந்திது.

இப்ப நான் பள்ளிக்கூடம் போறேல்லை எண்டுதான் அப்பா உங்களிட்டைக் கூட்டிக் கொணந்திருக்கிறார் எண்டு நினைக்கிறன். இப்பிடி நடந்தா ஆரும் பள்ளிக்கூடம் போகமாட்டினம் தானே. பள்ளிக்கூடத்திலை இருக்கிற பெடியள், பெட்டையள், ரீச்சர்ஸ், பிரின்சிப்பல் எல்லாரிலையும் எனக்குக் கோபமா இருக்கு. என்னை மாத்திரம் இப்பிடி ரோச்சர் பண்ணி வீட்டிலை நிப்பாட்டிப் போட்டு அவை எல்லாரும் படிக்கினம். எனக்கு அவை எல்லாருக்கும் ஏதாவது செய்யவேணும் எண்ட மாதிரிக் கோபமா இருக்கு. பள்ளிக்கூடம் போறதில்லை எண்டதாலை வீட்டிலைதான் சத்தம் போடுவன். கையிலை அகப்பட்டதை ஏறிஞ்சு உடைப்பன். கோபம் வந்தா ஆரும் அப்பிடிச் செய்வினம் தானே?

* * * * *

உங்கடை பிரச்சினை எனக்கு நல்லா விளங்குது. நீங்கள் சொன்ன விடயங்களை நான் வடிவாக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். உங்கடை அப்பாவோடை ஒருக்காக் கதைச்சிட்டுப் பிறகு உங்களைக் கூப்பிடுறன். நிச்சயமா நாங்கள் எங்களாலை முடிஞ்சு உதவியை உங்களுக்குச் செய்வம்.

* * * * *

அப்பா வாங்கோ. இருங்கோ. உங்கடை மகனை நீங்கள் உடனே ஒரு உளவைத்திய நிபுணரிட்டைக் காட்டிற்று நல்லது எண்டு நினைக்கிறன். உங்கடை சொந்தக்காரர் அல்லது உங்கடை மனைவியின்றை சொந்தக்காரரிலை ஆருக்கும் உள்ளம் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை ஏதும் இருந்ததோ எண்டு அறிய விரும்பிறன். உங்கடை மகன் சொல்லிற பிரச்சினைகள் யதார்த்தத்துக்கு மேலை அவற்றை மனதிலை வாற சந்தேகம் மாதிரித் தான் எனக்குப்படுது. கட்டிளமைப்பருவம் எண்டதாலை சிலவேளை ஒரு மனநோயின்றை ஆரம்பமாய் இருக்கலாம். ஆனபடியால் நீங்கள் ஒரு உளவைத்திய நிபுணரைச் சந்தித்து அதை உறுதிப்படுத்தி அவர் தாற மருந்தைச் சில காலம் பாவிக்கிறது நல்லதாய் இருக்கலாம்.

இப்பிடி ஒரு கெட்டிக்காரப்பிள்ளை இந்த வயதிலை பள்ளிக்கூடம் போகாமல் நிக்கிறது உங்களுக்கு மனதுக்கு மிச்சம் நெருக்கீடா இருக்கும் என்றது எங்களுக்கு விளங்கும். இனி இவர் தன்ரை கோபத்தை எல்லாம் வீட்டிலை காட்டிற ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலையம் உங்களுக்குப் பெரிய நெருக்கீடாகத்தான் இருக்கும். ஆனாலும் நீங்கள் அவரோடை முடிஞ்சவரை அன்பாய்த்தான் இருக்க வேணும். சாமான்களை ஏறிஞ்சு

உடைச்சாலும் அதைப் பெரிசாக் கவனிக்காத மாதிரித்தான் இருக்க வேணும். உங்களுக்குக் கோபம் வந்தாலும் முடிஞ்சவரை அவரிட்டைக் காட்டாமல் இருக்கிறது நல்லது. உங்கடை அன்பும் ஆதரவும் தான் இப்ப அவருக்குத் தேவை. எந்த வகையிலையும் அவருக்கும் தண்டனை குடுக்க வேண்டாம். பள்ளிக்கூடம் போகவைக்க முடியுமா அல்லது வேறே ஒரு பள்ளிக்கூடத்துக்கு மாற்றிவிட முடியுமா எண்ட விடயங்களை நாங்கள் ஆறுதலாக் கதைச்சு ஒரு முடிவெடுப்பம்.

உலகத்திலை எல்லாப் பிரச்சினையளுக்கும் ஏதோ தீர்வு இருக்குது. அப்பிடித் தீர்வு இல்லாத விடயங்களை நாங்கள் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளவும் ஆயத்தமாய்த்தான் இருக்க வேணும். எங்களாலை முடிஞ்சவரை மற்றவைக்கு உதவி செய்தம் எண்ட திருப்தியோடை சந்தோசமா இருக்கப் பாப்பம். மருத்துவ நிபுணர் பாத்தாப்பிறகு நான் உங்கடை மகனைத் திரும்பவும் அடுத்த கிழமை சந்திக்கிறன்.



தேய்பிறை

நான் எதை உங்களுக்குச் சொல்லப் போறன், எப்படிச் சொல்லப் போறன் எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. என்னோடை வந்திருக்கிற இந்தப்பிள்ளையைப் பாருங்கோ. உடம்பின்றை மற்ற உறுப்புகளோடை ஒப்பிடேக்கை சின்னக்கைகள், சின்னக் கால்கள். எல்லாத் தாய்மாரையும் போலத்தான் இந்தப்பிள்ளை பிறக்கேக்கை நான் எவ்வளவு கனவுகள் கண்டன். எல்லாம் பகல் கனவாய் போச்சு. (அழுகிறார்).

இந்தப் பிள்ளை பிறக்கேக்கை நல்ல வடிவான பிள்ளை. இப்ப இந்தப்பிள்ளைக்கு ஆறுவயது. பள்ளிக்கூடத்திலை முதலாம் வகுப்புக்குப் போக வேணும். என்றை பிள்ளைதானா, எனக்குப் பிறந்த அந்த அழகான பிள்ளை இவதானா எண்டு எனக்குச் சந்தேகமா இருக்கு.

நான் ராத்திரி விடியப்புறமா ஒரு கனவு கண்டன். அந்தக் கனவிலை நான் வடிவான ஒரு புதுச் செருப்புப் போட்டுக் கொண்டு கோயிலுக்குப் போறன். கோயிலுக்குக் கிட்டப் போன உடனை செருப்பைக் கழற்ற வேணும்தானே. நானும் கழற்ற ஒரு இடம்பாக்கிறன். எல்லாரும் ஒரு தோட்டக்கரையிலை குவியலாச் செருப்புகளைக் கழற்றி விட்டிருக்கினம். நான் அந்தத் தோட்டத்திலை வெங்காயப் பாத்தி ஒண்டுக்கு நடுவிலை இருக்கிற வாய்க்காலிலை தனிய ஒரு இடத்திலை என்றை செருப்பைக் கழற்றி விட்டிட்டுக் கோயிலுக்குப் போறன். கோயிலைக் கும்பிட்டுட்டுக் கெதியா வந்திட்டன். அதுக் கிடையிலை செருப்புகளைத் தோட்டத்துக்குள்ளை கழற்றுறது தோட்டப்பயிர்களுக்குக் கூடாதாம். அதனாலை எல்லாச் செருப்புகளையும் எடுத்து ஒரு இடத்திலை அடுக்கியிருக்காம். அதுக்குள்ளை தேடி அவரவர் செருப்பை எடுத்துக் கொண்டு போகச் சொன்னதாம் எண்டு ஒலிபெருக்கியிலை அறிவிச்சதாம்

எண்டு மற்றச் சனங்கள் சொல்லினம். நானும் சரியெண்டு செருப்பு அடுக்கப்பட்ட இடத்தை வந்து பாக்கிறன். அதிலை ஒரு செருப்பு றாக்கையிலை செருப்புக் கடையிலை அடுக்கின மாதிரி ஒழுங்கா எல்லாச் செருப்புகளும் அடுக்கியிருக்கு. தட்டையான செருப்புகள் ஒரு வரிசையிலை, சின்ன ஹீல்ஸ் உள்ளதுகள் இன்னொரு வரிசையிலை, உயரமான ஹீல்ஸ் உள்ளதுகள் மற்றொரு வரிசையிலை, ஆம்பிளையளின்ரை செருப்புகள் இன்னொரு வரிசை எண்டு ஒழுங்காகத்தான் அடுக்கியிருக்கினம். நான் பெண்களுடைய செருப்பு அடுக்கப்பட்ட பகுதியிலை சின்ன ஹீல்ஸ் உள்ள வரிசையிலை என்றை செருப்பைத் தேடுறன். காணேல்லை. என்றை செருப்புப் புதிசு. நல்ல வடிவான செருப்பு. கன செருப்புகளை எடுத்து எடுத்துத் தேடுறன். காணவேயில்லை. வேறை ஆக்களும் வந்து என்றை செருப்பைத் தேடி எடுக்க உதவி செய்யினம். ஆனால், அதைக் காணவேயில்லை.

சரி, என்னுடையதைக் காணாதபடியால், வேறை ஒண்டை என்னுடையது எண்டு சொல்லிப்போட்டுக் கொண்டு போவமோ எண்டு யோசிக்கிறன். ஆனால், அதுக்கும் மனம் இடம் குடுக்குதில்லை. ஏனெண்டால் என்றை செருப்பு அதுகள் எல்லாத்தையும் விட வடிவான செருப்பு. இப்ப அதைக் காணேல்லை. தேடுறன் தேடுறன். கன நேரமாகத் தேடிப் போட்டு அது கிடைக்காமலே எழும்பிட்டன்.

எனக்குப் பிறந்த அந்த அழகான குழந்தையை, பதினெட்டு மாதம் நல்லா வளத்த அந்தக் குழந்தையை உண்மையிலை நான் தேடுறன். ஒண்டரை வயசு வரைக்கும் சொல்லி வந்த சில சொல்லுகளைக் கூடச் சொல்லுறதை மெல்ல மெல்ல விட்டிட்டா. இப்ப அம்மா மட்டுந்தான் சொல்லுறா. அடிக்கடி வயிற்றுக் குழப்பம் வருது. வயிற்றாலை அடிக்கடி போகுது. சிலவேளை வயிற்றாலை போறது இறுக்கிப் போடும்.

இருந்தாப்போலை வலிப்பு வாறமாதிரி இழுக்கும். சாப்பிடுறதுக்குக் கூட இப்ப கையைப் பாவிக்கிறா இல்லை. தேவையான வேலையள் எதுக்கும் கையைப் பாவிக்கிறது குறைஞ்சு குறைஞ்சு வருது. ஆனால் தேவையில்லாமல் கையை ஆட்டிக் கொண்டிருப்பா. இப்ப நான் தான் சாப்பாடு தீத்தி விடுகிறது. அதுவும் சிலவேளை விழுங்கக் கஷ்டப்படுறா.

திரெண்டு கடும் பயம் வந்த மாதிரி அந்தரப்படுவா. என்னத்துக்குப் பயந்தவ, ஏன் பயந்தவ எண்டு எங்களுக்கு ஒண்டும் விளங்குதில்லை. அழத் தொடங்கினா என்ன செய்தும் அழுகையை நிப்பாட்டிறது வலு கஷ்டம். அது கொஞ்சம் சின்ன வயதிலையும் அப்பிடித்தான் இருந்தது.

நாங்கள் நினைச்சம் பிடிவாதத்திலை அழுகிறா எண்டு. இப்பத்தான் பார்த்தால் அப்பவே அந்த வித்தியாசத்தை நாங்கள் ஆரும் டொக்டரிட்டைப் போய்ச் சொல்லியிருக்க வேணுமோ எண்டு நினைக்கிறம். அழுகை ஆற்றிதுக்குக் கனநேரம் எடுக்குது.

ஆரோடையும் முகம் பாத்து எதுவும் சொல்ல மாட்டா. ‘அம்மா’ எண்டு கூப்பிட்டாலும் எங்கேயும் பாத்துத்தான் கூப்பிடுவா. என்றை முகத்தைப் பாத்து என்றை பிள்ளை என்னை அம்மா எண்டு கூப்பிடாதோ எண்டு ஒவ்வொரு நாளும் நான் காவல் இருக்கிறன்.

ஒரு வயதிலை நல்லா நடக்கத் தொடங்கினா. பிறகு பிறகு நடக்கிறதும் கஷ்டமாகிக் கொண்டு வருது. இப்ப ஆரும் பிடிச்சக் கொண்டு நடந்தால் தான் நடக்கிறா. இன்னும் கொஞ்ச நாளையிலை அதுகும் செய்ய மாட்டவோ வில்செயர்தான் வாங்கிக் குடுக்க வேணுமோ எண்டு எங்களுக்குப் பயமா இருக்கு.

முகத் தசையளைப் பாத்தா இருந்திட்டுத் தன் பாட்டுக்குத் துடிக்கிற மாதிரி இருக்கும். அது ஏன் எண்டும் விளங்கேல்லை. அடிக்கடி பல்லை நெருமிக் கொள்ளுவா. அது கோபத்திலை செய்யிறாவா அல்லது வருத்தமா பிடிவாதமா எண்டு விளங்கேல்லை. அடிக்கடி கொட்டாவி விடுறமாதிரி நீட்டா மூச்சு விட்டுக் கொள்ளுவா. இது என்ன வருத்தம்? நாங்கள் செய்த பாவமா? இப்ப நாங்கள் கன பேரிட்டைக் காட்டிட்டம். ஒவ்வொருத்தர் ஒவ்வொரு மாதிரிச் சொல்லினம். ஆனா ஒருத்தரும் மாத்தித் தரினமில்லை. நேற்றுத் தெரிஞ்சவர் ஒருத்தர் சொன்னவர். ஒருக்கா இங்கை உங்களிட்டைக் காட்டச் சொல்லி. அதுதான் கூட்டிக் கொண்டு வந்தனான்.

இந்தப்பிள்ளையோடை நாங்கள் பட்ட கஷ்டத்திலை எங்களுக்கு இன்னொரு பிள்ளை பெற்றுக் கொள்ளவும் பயமா இருக்கு. அந்தப் பிள்ளையும் இப்பிடி வந்தா என்ன செய்யிறது எண்டு யோசிக்கிறம்.

* * * * *

உங்கடை பிள்ளைக்கு வந்திருக்கிற கஷ்டமான ஒரு நிலைமையைப் பற்றி நீங்கள் இவ்வளவு நேரமும் சொன்னதை நான் வடிவாக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். உங்கடை மனம் பெரிய நெருக்கீட்டுக்குள்ளை வாறுதுக்குக் காரணம் இருக்கு எண்டும் எனக்கு நல்லா விளங்குது. ஆனாலும் இந்த நிலையை எங்கடை மனம் முதலிலை ஏற்றுக்கொள்ள வேணும். நாங்கள் எங்களாலை முடிஞ்ச அளவுக்கு உதவி செய்வம்.

ஆனால், இதை முழுதா மாத்தித் தருவம் எண்டு உறுதியாகச் சொல்ல முடியாது. சிலவேளை இவவின்றை நிலை இன்னும் கீழே இறங்கலாம். அதுக்கு நாங்கள் ஆயத்தமாய் இருக்கவேணும். எங்கடை மனதை அதுக்குத் தயார் செய்து கொள்ள வேணும்.

நீங்கள் ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைப் பார்த்தால் அவர் சில மருந்துகள் தருவார். சில பிரச்சினையள் தீருததுக்கு அது உதவும். முக்கியமா இவ பயந்து கத்திறது, தொடர்ந்து அழுறது போன்ற பிரச்சினையளுக்கு அந்த மருந்துகள் உதவும்.

அதே நேரத்திலை இங்கை நீங்கள் கூட்டிக்கொண்டு வாற நேரங்களிலை நாங்கள் அவவின்றை உடலுக்குப் பயிற்சி குடுப்பம். முடிஞ்சவரை அவவைத் தானா நடக்கிறதுக்கு உதவப்பாப்பம். அதேபோல சாப்பாடு நீங்கள் ஊட்டி விடுறத்துக்குப் பதிலா அவவின்றை கையைப் பிடிச்சு எப்பிடி அசைச்சால் சாப்பிட முடியும் எண்டதைப் பலதரம் செய்விப்பம்.

நீங்கள் அவக்குக் குடுக்கிற சாப்பாடுகளையும் இலேசிலை விழுங்கக் கூடிய திரவ உணவாயோ அல்லது கழி போல பகுதித்தின்ம நிலையிலையோ குடுக்கிறது நல்லது. தண்ணி குடிக்கிறதுக்கு அவ பாவிக்கிற கப்புக்கு முடிபோட்டு அவவிட்டையே குடுங்கோ. அப்ப தண்ணி சிந்துப்படாமல் குடிக்க அவவுக்கு உதவியா இருக்கும்.

இங்கை வாற நேரத்திலை நாங்கள் பேச்சுப் பயிற்சியும் குடுப்பம். அவ கதைக்கிற சொற்களின்றை அளவை முடிஞ்சவரை கூட்டப்பார்ப்பம். அதேநேரம் பிள்ளையைச் சுமமா இருக்கவிடாமல் எப்பவும் ஏதும் செய்து கொண்டிருக்கச் செய்யவேணும். அவக்கு விருப்பமான சின்னச் சின்ன விளையாட்டுக்களை விளையாட உதவலாம். ஒரு ஆள் முழுநேரமும் அவவோடை மினக்கெடத்தான் வேணும்.

அதைவிட இடையிடை நீங்கள் அவவை நீச்சல் தடாகத்துக்குக் கூட்டிக்கொண்டு போய் நீந்தப் பழக்கலாம். நடக்கவே மாட்டதவ எப்பிடி நீந்துவா எண்டு பயப்பிட வேண்டாம். அந்தப் பயிற்சி அவக்கு உதவும்.

அதேபோல அடிக்கடி நல்ல சாந்தமான இசையைக் கேட்க வைக்கிறது நல்லது. நான் ஒரு சி.டி தாறன். இடையிடையாவது கேட்கட்டும். நிச்சயமா நாங்கள் உங்களோடை இருப்பம். முடிஞ்சதைச் செய்வம்.



நித்திரை வராதாம்

எனக்குக் கனகாலமாவே இந்தத் தைரோயிட் பிரச்சினை இருக்கு. அதனால்தான் இந்த உடம்பு இப்பிடி வீங்கிப் போயிட்டுது எண்டு டொக்ரேஸ் சொன்னவை. அதுக்கு நான் மருந்து எடுக்கிறன்.

ஆனா இப்ப உங்களிட்டை என்னத்துக்கு வந்தனானெண்டால் எனக்கு இரவிலை நித்திரை குழம்புது. நான் நித்திரையாகிக் கொண்டு போகேக்கை திடீரெண்டு சுவாசம் நிண்டுபோன மாதிரி இருக்கும் திடீரெண்டு பதறி அடிச்சுக் கொண்டு எழும்புவன். நல்லா வாயைத் திறந்து மூச்சை எடுப்பன். பிறகுதான் படுத்து நித்திரையாவன். சிலவேளை ஒரே இரவிலை இரண்டு மூன்று தரமும் இப்படி நடக்கும். இப்பிடி இரவு நித்திரை குழம்பிறதாலை பகல் நேரத்திலை அந்தரமாயும் அரியண்டமாயும் இருக்கும். ஏதும் முக்கியமான வேலை செய்து கொண்டிருக்கேக்கை நித்திரை தூங்கும். ஒரே எரிச்சலா இருக்கும். சும்மா ஆரோடையும் கதைச்சுக் கொண்டிருக்கேக்கை நித்திரை தூங்கும். அதுகூட வேண்டாம். நல்ல சீரியல் ஒண்டை ரி.வி யில் பார்த்துக் கொண்டிருக்கேக்கையும் தூங்குது. பேப்பர் அல்லாட்டிப் புத்தகம் வாசிக்கத் தொடங்கினாச் சொல்லி வேலையில்லை. ஒரே தூக்காத் தூக்கி விழுத்திறமாதிரி நித்திரை வரும்.

இவர் இல்லாத நேரத்திலை பிள்ளையளைப் பள்ளிக்கூடத்திலை கொண்டு போய்விடுறது, கூட்டிக் கொண்டு வாறதுக்கு வாகனம் ஒட்டப் பழக்கி விட்டவர். கொஞ்சநாள் வடிவாக் கார் ஓடிக்கொண்டு திரிஞ்சனான். இப்ப கொஞ்சக்காலமா கார் ஓடிக்கொண்டிருக்கேக்கை என்னை அறியாமல் நித்திரை ஆயிடுறன். அப்பிடி நித்திரை ஆகிறது சரியான

ஆபத்து எண்டு எனக்குத் தெரியும். எண்டாலும் என்னாலை அதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கு. இரவிலை ஒழுங்கா நல்லா நித்திரை கொண்டா இந்தப் பிரச்சினை இல்லை எண்டு பார்த்தா அநேகமாக இரவுகள் நித்திரை குழம்பிற இரவுகளாத்தான் இருக்கு.

என்னைப் பாக்கிற ஆக்கள், என்னைத் நல்லாத் தெரிஞ்ச ஆக்கள் எல்லாம் சொல்லினம் ‘உங்கடை முகம் காய்ந்து போய்க்கிடக்குது’ எண்டு. என்றை முகத்திலை ஒரு களைப்புத் தெரியுதாயிருக்க வேணும். எனக்கும் அந்தக் களைப்பை உணரக் கூடியதாய் இருக்கு. உடம்பும் களைக்குது, மனமும் களைக்குது.

முக்கியமான விடயங்களைக் கிரகிக்கிறதும் கஷ்டமாய் இருக்கு. ஃபூட் சிற்றிக்கும் போவன். கட்டாயம் வாங்கவேணும் எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு போற இரண்டொரு சாமான் வாங்காமல்தான் திரும்பி வருவன். காலமையிலை இவர் ஒப்பீஸுக்குப் போகேக்கை அல்லது பிள்ளையள் பள்ளிக்கூடம் போகேக்கை, ‘அம்மா இதைக் கட்டாயம் செய்து வையுங்கோ’ எண்டு சொல்லிப் போட்டுப் போற விடயம் பல சந்தர்ப்பங்களிலை மறந்து போவன். இப்ப கடைக்குப் போறதெண்டாலும் எல்லாம் எழுதிக்கொண்டு போறன். இவரோ பிள்ளையளோ சொல்லிற விடயங்களையும் எழுதி வைச்சுக் கொள்ளிறன். ‘என்னம்மா கிழவி மாதிரி எல்லாம் எழுதி எழுதி வைக்கிறீங்கள்?’ எண்டு பிள்ளையள் பகிடி பண்ணினம்.

எனக்குப் இப்பிடி ஒரு பிரச்சினை வந்ததாலை என்றை பிள்ளையள் படிப்பிலை பின்தங்கிடுவினமோ எண்டும் ஒரு பயமா இருக்கு. ஏனெண்டால் நான்தான் ரெஸ்ட் ரைம் எல்லாம் அவையை ஆயத்தப்படுத்தி விடுறனான். இவருக்கு அதுகள் செய்ய நேரம் இல்லை. பொறுமையும் இல்லை.

பிள்ளையள் சின்ன வகுப்புத்தான் படிக்கினம். ஓராள் மூன்றாம் வகுப்பு. மூத்தவர் ஆறாம் வகுப்பு. எண்டாலும் அவைன்றை பாடங்களைக் கூட என்னாலை முந்தி மாதிரிக் கிரகிச்சு ஏதும் செய்ய ஏலாமல் இருக்கு.

பொதுவா நான் சோம்பேறியாகிப் போனமாதிரி ஒரு உணர்வு இருக்கு. வேலையள் செய்யிறது முந்தி மாதிரி வேகமாச் செய்ய முடியேல்லை. பிள்ளையள் பள்ளிக்கூடம் வெளிக்கிட முதல் வேலையள் செய்து முடிதில்லை. ஏதோ யோசிச்சுக் கொண்டு ஆறுதல் ஆறுதலாச் செய்யிறன்.

ஒரு சின்னப் பிரச்சினை எண்டாலும் பிள்ளையளோடை எரிஞ்சு விழுறன். சிலவேளை இவரோடை கூட எரிஞ்சு விழுறன். சிலநேரத்திலை யோசிச்சால், 'எனக்கு என்ன நடந்தது? எவ்வளவு உற்சாகமா இருந்த நான் ஏன் இப்பிடி மாறினன்?' எண்டு நினைச்சால் அழுகையும் வரும். 'இப்பிடி இருந்து என்னத்தைக் காணப்போறன்?' எண்டமாதிரி ஒரு சலிப்பும் வருது.

பின்னேரத்திலை சாடையா நித்திரை வந்தா ஒரு அரைமணித்தியாலம் படுப்பன். அதுவும் கனநேரம் நித்திரை கொள்ளதில்லை. ஏதோ திடுக்கிட்டு முழிச்சிடுவன். ஒரு நாளைக்கு முன்று நாலு தரம் நல்ல ஸ்ரோங்காக் கோப்பி குடிச்சாத்தான் அந்தநாள் வேலையளை ஒரு மாதிரிச் செய்து முடிப்பன்.

இதைவிட முக்கியமான பிரச்சினையை இன்னும் நான் சொல்லேல்லை. இரவிலை நான் பெரிசாக் குறட்டைவிடுறனாம். நல்ல பெரிய சத்தமாம். அதாலை தங்கடை நித்திரை குழம்புதாம் எண்டு இவர் சொன்னாலும் பறவாயில்லை. பக்கத்து அறையிலை படுக்கிற பிள்ளையளும் சொல்லினம். எனக்கெண்டால் நான் இரவிலை கனநேரம் நித்திரை கொள்ளாமல் இருக்கிற மாதிரி இருக்கு. ஒருவேளை நித்திரையாகிற அந்தக் கொஞ்ச நேரத்திலை பெரிய சத்தமாக் குறட்டை விடுறனோ தெரியேல்லை.

என்றை உடம்பு வரவர நிறை கூடிக் கொண்டு போகுது. என்றை உடம்பைக் கண்ணாடியிலை பார்க்க எனக்கே அருவருப்பா இருக்கு. இவரும் இடைக்கிடை பகிடி மாதிரி ஏதாலும் சொல்லுவார். இருந்திட்டு 'பிலோமினா' எண்டு கூப்பிடுறதுக்குப் பதிலா, 'பீப்பா' எண்டு கூப்பிடுவார். பிறகு சிரிச்சுச் சமாளிச்சிடுவார். எண்டாலும் எனக்குச் சரியான கோபம் வரும்.

எனக்கு முக்கிலை ஒரு அடைப்பு இருக்கு எண்டும் முந்தி டொக்ரேஸ் சொன்னவை. பிறகு அது ஒப்பரேஷன் செய்யத் தேவையில்லை எண்டு விட்டிட்டினம்.

எனக்கு என்ன பிரச்சினை? என்ன வருத்தம்? நான் என்ன செய்ய வேணும் எண்டு நினைக்கிறியள்?

* * * * *

நீங்கள் சொல்லிவந்த ஒவ்வொரு சின்னச் சின்ன விடயங்களையும் நான் வலு உன்னிப்பாக கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். உங்கடை உடல் மொழிக்குள்ளாலை வந்த செய்தியளையும் உங்கடை முகம் அவ்வப்போது காட்டிய உணர்வுகளையும் நான் வடிவா அவதானிச்சுக் கொண்டிருந்தேன்.

உங்களுக்கு நித்திரையோடையும் மனத்தோடையும் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு பிரச்சினை இருக்குத்தான். இரவில் மூச்சுவிட முடியாமல் போற நிலை வாறதாலை நீங்கள் ஒரு வைத்திய நிபுணரைப் பாக்கிறது நல்லது. நித்திரையிலை உங்கட மூச்சு வித்தியாசப்படுறதாலைதான் குறட்டைச் சத்தமும் பெரிசாக் கேக்குது. பொதுவாக நீங்கள் நிமிந்து படுக்காமல் அல்லது வயிறு கீழை இருக்கும் படி குப்புறப்படுக்காமல், ஒரு பக்கமாச் சரிஞ்சு படுக்கிறது நல்லது. கட்டிலின்ரை தலைப்பக்கத்தைக் கொஞ்சம் உயத்தி வைச்சிருக்கிறதும் பயன்தரும்.

அதைவிட முக்கியமா உங்கடை தைரோயிட் தொழிற்பாடு சரியா இருக்கோ எண்டதை உங்கடை வைத்திய நிபுணரின் ரை ஆலோசனையோடை சரிபாத்துக்கொள்ள வேணும். அவர்தாற மருந்தை மறந்திடாமல் ஒவ்வொரு நாளும் எடுக்க வேணும்.

உடல் நிறையைக் குறைக்கிறதுக்கு முக்கியமாக முயற்சி எடுக்க வேணும். உணவுக் கட்டுப்பாட்டு ஆலோசகர் ஒருவருடைய உதவியை நாடலாம். அத்துடன் நாளாந்தம் போதிய உடற்பயிற்சி செய்துகொள்ள வேணும். பிள்ளையளைப் பள்ளிக்கூடத்துக்குக் காரிலை கூட்டிக்கொண்டு போனாலும் பிறகு வந்து காரை வீட்டிலை 'பாக்' பண்ணிப் போட்டு நீங்கள் டீபூட் சிற்றிக்கோ அல்லது கடைக்கோ நடந்து போய் வாறது நல்லது. அல்லது காலை மாலை அரைமணி நேரம் வேகநடை செய்யலாம்.

பகலில் தூங்கும் பழக்கத்தை முடிந்தவரை கைவிட்டால் இரவு நித்திரை சற்று இலகுவாகும். இரவில் நீங்கள் தூங்கும் இடத்தை அடிக்கடி மாற்றிக் கொள்ள வேண்டாம். இந்த இடத்திற்கு வந்தால் நித்திரை வரும் என்பது ஒரு பழக்கமாக மாறவேண்டும். அதேபோல நித்திரைக்குப் போகும் நேரத்தையும் நித்திரைவிட்டு எழும்பும் நேரத்தையும் அடிக்கடி மாற்றிக்கொள்ள வேண்டாம். நித்திரை வருகிறதோ இல்லையோ பத்துமணி என்றால் படுக்கும் நேரம் என்று நினைத்துப் படுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதேபோல காலை ஆறு

மணிக்கு எழும்புவது என்றால் அலாரம் வைத்து ஆறு மணிக்கு நாஸ்தோறும் எழும்பிப் பழகினால் பிறகு தானாகவே அந்த நேரம் நித்திரை விடும். படுக்கச் செல்லும்போது மனதுக்கு இதம் தருகின்ற ஒரு இசையைக் கேட்டுக் கொண்டு படுக்கச் சொல்லலாம். அது பழக்கப்பட்டு விட்டால், அந்த இசையைக் கேட்ட உடனேயே நித்திரை வரும்.

படுப்பதற்குச் சற்று நேரத்திற்கு முதல் ஒரு கப் பால் அருந்துவதும் நல்லது. படுக்கைக்குப் போவதற்கு முன்னர் ரி.வி. பார்ப்பதானால் மனதுக்கு அமைதி தருகின்ற இசை, நடன நிகழ்வுகளை அல்லது ஆன்மிகம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வுகளைப் பார்ப்பது நல்லது. கொலை, கொள்ளை, வன்முறை, அழுகை நிறைந்த சீரியல்கள் ஆழ்ந்த உறக்கத்தைக் குழப்பக்கூடும். உங்கள் கனவுகள் நினைவு வரும்போது அவற்றை எழுதி வைச்சு அடுத்தமுறை வரும்போது கொண்டு வாருங்கள்.



தனித்துவமான தனி

நான் இந்தப் பிள்ளையைக் கொண்டு திரியாத இடமில்லை. டொக்ரேஸ் ஏதோ புதுப்பேர் ஒண்டு சொல்லினம். எனக்கு விளங்கேல்லை. இது மாறாது எண்டும் சில பேர் சொல்லினம். எண்டாலும் உங்களிட்டைக் கதைச்சால் எனக்காவது ஒரு மன ஆறுதல் கிடைக்குமோ எண்ட ஆசையிலைதான் வந்தனான்.

இவன் எனக்கு ஒரே ஒரு ஆம்பிளைப் பிள்ளை. இரண்டாம் வகுப்பு வரைக்கும் இவனிலை ஒரு வித்தியாசம் இருக்கிறதை நாங்கள் பெரிசா அவதானிக்கேல்லை. படிப்பிலை பரவாயில்லை. ஓரளவு சராசரியா மாக்ஸ் எடுப்பான். ஆனா, வீட்டிலையும் சரி, பள்ளிக்கூடத்திலையும் சரி யாரோடையும் அன்பாப் பழகிறானில்லை. பள்ளிக்கூடத்திலை .பிறண்டஸ் ஒண்டு ஒருத்தரும் இல்லை. வீட்டிலை சில நேரத்திலை தர்ம சங்கடமான நிலைமையினை ஏற்படுத்திப் போடுவான்.

ஒரு கையை முறுக்கிறதும், விரல் ஒண்டை நெளிக்கிறதும் நெடுகச் செய்தபடி இருப்பான். ஆக்களின்ரை முகத்தையோ கண்ணையோ பாத்துக் கதைக்கிறேல்லை. இப்ப பாருங்கோ, நீங்கள் ஏதும் கேட்டுப்பாருங்கோ. எங்கையோ சுவரைப் பார்த்துக் கொண்டுதான் மறுமொழி சொல்லுவான். சிலவேளை “உதுக்கு நான் மறுமொழி சொல்லத் தேவையில்லை” எண்ட மாதிரிப் பேசாமல் போயிடுவான்.

முகத்திலை எந்த உணர்வும் வராது. நாங்கள் சந்தோஷமா இருந்தா முகத்திலை சிரிப்பு வரும். கோபம் வந்தாலென்ன, பயம் வந்தாலென்ன முகத்திலை தெரியுமெல்லோ! இவனுக்கு முகத்திலை ஒண்டும் தெரியாது. எப்பவும் கழுவித்துடைச்சவிட்ட மாதிரி அப்பிடியே இருக்கும்.

சில விஷயங்கள் செய்யிறதிலை ஒரு ஒழுங்கு வைச்சிருக்கிறான். அந்த ஒழுங்கைக் கடைசி வரையும் மாத்த ஏலாது. காலையிலை நான், சிலவேளை சமைக்கப் பிந்தியிட்டுது எண்டால், புத்தக மெல்லாம் அடுக்கி வைச்சிட்டு உடுப்புப் போட்டுக் கொண்டு வாங்கோ, நான் சாப்பாடு தீத்தி விடுறன் எண்டால் கடைசி வரையும் நடக்காது. சாப்பிட்டதுக்குப் பிறகுதான் புத்தகம் அடுக்குவான். அதுக்குப்பிறகு தான் உடுப்புப் போடுவான். அதிலையும் சொக்ஸ் முதல் போட்டு சேட் போட்டு அதுக்குப் பிறகுதான் சோட்ஸ் போடுவான்.

சொக்ஸ் கடைசியாகப் போடலாம் எண்டு ஆரும் சொல்லப்படாது. சொன்னாச் சரியான கோபம் வரும். அது மாத்திரமில்லை கடைசிவரையும் தான் செய்யிற அந்த ஒழுங்கின்படிதான் செய்வான். கடவுளே வந்தாலும் மாத்த முடியாது.

அவனுக்கு முகத்திலை உணர்வு வாரேல்லை எண்டது மட்டுமில்லை மற்ற ஆக்கள் முகத்தாலை, கையாலை செய்யிறது எதையும் விளங்கிக் கொள்ளமாட்டான். இப்ப உதாரணமா, வேறை ஆக்கள் நிக்கேக்கை ஒண்டைச் செய்ய வேண்டாம் எண்டு நாங்கள் கண்ணாலை இரகசியமாச் சொல்லுவம் அல்லோ. அது ஒண்டும் இவனுக்கு விளங்குதில்லை. வசனமாச் சொன்னாத்தான் விளங்கும்.

விளையாடுறதிலை கூட ஒண்டு இரண்டு விளையாட்டைத் தான் திருப்பித் திருப்பி விளையாடிக் கொண்டிருப்பான். மற்றப் பிள்ளையள் எண்டாப் புது விளையாட்டு ஒண்டு தெரிஞ்சால் சந்தோஷமா விளையாடுவினம் எல்லோ. இவன் அப்பிடி இல்லை. படம் கீறி வெட்டி விளையாடுகிறதிலை ஒரு விருப்பம். எந்த நேரமும் ஒரு பேப்பர் எடுக்கிறது. அதிலை ஒரு படம் கீறுறது. அதுக்குக் கலர் குடுக்கிறது பிறகு அதனை வெட்டிற்றது எண்டு மணித் தியாலக் கணக்கா விளையாடிக் கொண்டிருப்பான்.

பள்ளிக்கூடத்திலை ஏதோ எழுதிறான். வாசிக்கிறான், படிக்கிறான், சோதினை எழுதிறான் மாக்ஸ் எடுக்கிறான். ஆனால், எழுத்தெண்டால் குப்பையோ குப்பை. இஞ்சை நான் அவன்ரை கொப்பி கொணந்தனான். பாத்தியளெண்டால் தெரியும். எல்லாம் வெட்டி வெட்டிக் கிண்டிக் கிளறி வைக்கிறான். எவ்வளவுதான் சொன்னாலும் ஒழுங்கா அழகா எழுதிறானில்லை. நான் யோசிக்கிறது எப்பிடித்தான் ரீச்சர்ஸ் இதை வாசிச்சு மாக்ஸ் போடினமோ எண்டு. இப்ப பரவாயில்லை. ஓ.எல்.அல்லாட்டி ஏ.எல்.எண்டு வரேக்கை இந்த எழுத்துப் இவனைப் பாதிக்கத்தானே போகுது.

இவ்வளவும் சொல்லிப்போட்டு அவனைப் பற்றி ஒரு நல்ல விஷயத்தைச் சொல்லாட்டி அது பெரிய அநியாயம். பாட்டு சும்மா அந்தமாதிரிப் பாடுவான். ஒருக்கா இரண்டு தரம் கேட்டால் காணும். ஒருத்தரும் சொல்லிக் குடுக்கத்தேவையில்லை. அருமையாய்ப் பாடுவான். சுருதி சுத்தம், தாளம் சுத்தம் எண்டு மியூசிக் ரீச்சர் சொல்லுவா. ஒண்டிரண்டு போட்டிக்கு போய் இந்தச் சின்ன வயசிலை இப்பிடிப் பாடுறான் எண்டு எல்லாரிட்டையும் பாராட்டு வாங்கிக் கொண்டு வந்தான்.

இவரின்ரை தகப்பன் நல்லாப் பாடுவாராம். இவன்ரை தாத்தா. இவன் சரியாத் தாத்தா மாதிரித்தான் எண்டு என்றை இவர் சொல்லுவார். தாத்தாவும் இப்பிடித்தானாம். கொஞ்சம் ஆக்களோடை பழகிறது அதுகள் குறைவு தானாம்.

மற்றது இவன் பிறந்ததைப் பற்றியும் சொல்லவேணும். சண்டை நடந்து கொண்டிருந்த காலந்தான். நெடுகப் பயப்பிடுறதும் ஓடுறதும் எண்டு வாழ்ந்த வாழ்க்கை. இவன் வயித்திலை இருக்கேக்கை நான் சந்தோஷமா இருந்தனான் எண்டு சொல்ல ஏலாது. அதுகளாலை ஏதும் பாதிப்பு வந்திருக்குமோ? மற்றது இவன் பிறக்கேக்கையும் குத்து எழும்பி ஒண்டரை நாளைக்குப் பிறகுதான் பிறந்தவன். இடையிலை ஒருக்கா “சீசர் செய்வம்” எண்டு டொக்ரேஸ் சொல்லிப் பிறகு ‘வேண்டாம்’ எண்டு சொல்லி நிறையக் கஷ்டப்பட்டுத்தான் பிறந்தவன். அதுக்கும் இதுக்கும் ஏதும் தொடர்பு இருக்குமோ? இது என்ன வருத்தமோ? அல்லது இவன்ரை இயல்பா? குணமா? மனமா? மாறுமா? மாறாதா? நாங்கள் என்ன செய்ய வேணும்? தொடக்கத்திலை நாங்களும் கொஞ்சம் விடயம் விளங்காமல் தண்டனை குடுத்திட்டம். சொல்வழி கேளாட்டா இவர் அடிச்சுப் போடுவார். இப்ப இது ஒரு வருத்தம் எண்டு டொக்ரேஸ் சொன்னாப் பிறகு நான் இவரை அடிக்க விடுறேல்லை.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன ஒவ்வொரு சின்னச்சின்ன விஷயத்தையும் நான் வலு கவனமாக் கேட்டுக் கொண்டு வந்தன். நீங்கள் உங்கடை பிள்ளையை எப்பிடி அணு அணுவாய் அவதானிச்ச இவ்வளவு விஷயங்களையும் சரியாத் தெளிவாச் சொல்லுறீங்கள் என்றதைப் பாக்க ஆச்சரியமாயிருக்கு. உங்கடை நிலைமை எனக்கு நல்லா விளங்குது. இப்பிடி ஒரு பிள்ளை வீட்டில் இருக்கும் போது உங்களுக்குச் சரியான நெருக்கீடாக இருக்கும் எண்டதும் நல்லா விளங்குது. நீங்கள் இடைசுகம் இங்கை வந்து போறது உங்கடை மனதுக்கு ஆறுதல் தரும் எண்டது உண்மைதான்.

உங்கடை மகன்ரை நிலைமை பற்றி நீங்கள் நிறையச் சந்தேகங்களோடை இருக்கிறியள். அதுகளைத் தெளிவாக்கி நீங்கள் ஒரு சரியான விழிப்புணர்வு நிலைக்கு வாறது மிகவும் முக்கியந்தான்.

உங்கடை பிள்ளைக்கு ஒரு வளர்ச்சி விருத்திசார் குறைபாடு இருக்குதுதான். ஆனால், அது உங்கடை கர்ப்ப காலத்திலையோ அல்லது பிள்ளை பிறக்கேக்கையோ ஏற்பட்ட பிரச்சினைகளால் ஏற்பட்டது எண்டதைவிடப் பிள்ளையின்ரை தாத்தாகிட்டை இருந்து பாரம்பரிய இயல்பா வந்திருக்கச் சந்தர்ப்பம் அதிகம். அவருடைய நுண்மதி சாதாரணமா இருக்கிறது நீங்கள் செய்த புண்ணியம். ஏனெண்டால் இது போலப் பிரச்சினை உள்ள ஆக்கள் எல்லாருக்கும் அப்பிடி இருக்கிறதில்லை. நுண்மதி சாதாரணமா இருக்கிறதாலை இவர் படிப்பார். படிக்க வைக்க முடியும்.

இவருடைய பதற்றத்தை நாங்கள் குறைக்க வேணும். அதுக்குத் தேவையான பயிற்சியளை நாங்கள் சொல்லிக் குடுப்பம். அதுகளை ஒவ்வொரு நாளும் வீட்டிலை செய்யப் பண்ணுங்கோ. வீட்டிலை நீங்கள் மற்றக்குடும்ப அங்கத்தவர்கள் ஆளுக்காள் நல்ல அன்பு காட்டி ஆதரவு கொடுத்து உதவி செய்யுங்கோ. அவருக்கு மேலையும் வெளிப்படையாத் தெரியக்கூடிய முறைகளிலை அன்பு காட்டுங்கோ. அது அவருக்கு நல்ல முன் மாதிரியாய் அமையும். மெல்ல மெல்லத் தானும் பார்த்துப் பின்பற்றுவார்.

சமூக நிகழ்வுகளுக்குப் போகேக்கை கட்டாயம் அவரையும் கூட்டிக் கொண்டு போங்கோ. சமூக நிகழ்வுகளிலை நீங்கள் மிச்சம் சந்தோஷமாய்ப் பின்பற்றுறதை அவர் பார்க்க வேணும். பொது இடங்களிலை தர்ம சங்கடமான நிலைமையை ஏற்படுத்திப் போடுவார் எண்டதுக்காண்டி அவரை வீட்டிலை விட்டிட்டுப் போக வேண்டாம். வீட்டிலை விட்டிட்டு நீங்கள் இரண்டு பேரும் போனால் அது அவற்றை பதற்றத்தை நல்லா அதிகரிக்கும்.

நீங்கள் ஒரு பொறுப்புள்ள அதே நேரம் யாரிலும் தங்கியிருக்காத அம்மாவாக நடந்து காட்டுங்கோ. வீட்டிலையோ பள்ளிக்கூடத்திலையோ அவரை யாரும் கிண்டல் செய்ய அல்லது கேலி செய்ய அனுமதிக்க வேண்டாம்.

பள்ளிக்கூடத்திலை நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ள ஊக்கம் குடுங்கோ. அதைப்பற்றி ஒவ்வொருநாளும் கேளுங்கோ. பாடசாலைப்

பாடங்களில் அவருக்கு விளங்காதவற்றை வீட்டில் நீங்கள் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். அல்லது ஒரு நல்ல ஆசிரியருடைய உதவியைப் பெறலாம்.

நண்பர்கள், அயலவர்கள், உறவினர்களோடு நல்ல முறையில் நடந்து கொள்ளும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அதற்கு ஒரு நட்சத்திரக் குறியிட்டு 10 நட்சத்திரம் வந்த பிறகு ஒரு சிறிய பரிசு குடுங்கோ. அவரோடு சில விஷயங்களை ஒவ்வொரு நாளும் மனம் விட்டுக் கதைக்கலாம். அடுத்த வாரம் கூட்டிக்கொண்டு வாங்கோ.



கண்டுபிடிக்காத நோய்

எனக்கு ஏதோ ஒரு பெரிய வருத்தம் இருக்கு. ஒரு டொக்ரேசும் கண்டுபிடிக்கினமில்லை. அதுதான் கடைசியா உங்களிட்டை வந்தனான்.

இது எனக்குக் கிட்டத்தட்ட பதின்மூன்று வயதிலை தொடங்கினது. ஒரு மாதிரி வயித்துப் பொருமல், இடைக்கிடை வயித்தைப் பிழியிறமாதிரி ஒரு வலி, தலையிடி மற்றது அந்த நேரம் கடுமையா வேர்க்கிறது. அம்மா எனக்குச் சின்ன வயசிலையே கான்சர் வந்து செத்திட்டா. எனக்கு அம்மாவின்ரை முகம் ஞாபகம் இல்லை. போட்டோவைப் பார்த்துத்தான் இடைக்கிடை ஞாபகம் வைச்சுக் கொள்கிறனான். அப்பாதான் ஏதோ சின்னச் சின்னக்கூலி வேலையள் செய்து என்னையும் தம்பியையும் வளர்த்தவர். அப்ப எனக்குச் சின்ன வயசிலையே வீட்டிலை ஒரு பொம்பிளை இல்லாததாலை ஒரு தனிமை உணர்வு மாதிரி. பள்ளிக்கூடம் போறதும் பெரிசா விருப்பமில்லை. பள்ளிக்கூடத்திலை இங்கிலிஸ் சேருக்குச் சரியான பயம். காலமை பள்ளிக்கூடம் வெளிக்கிடுற நேரம் - அப்ப நான் ஏழாம் வகுப்புப் படிக்கிறன் - இப்படித்தான் தலையிடியும் வயித்து வலியும் வரும். எண்டாலும் அப்பா பள்ளிக்கூடம் போகாமல் நிக்க விடமாட்டார். அதனாலை வலியையும் தாங்கிக் கொண்டு போவன். பிறகு பின்னேரம் வந்து பக்கத்து வீட்டுப் பிள்ளையளோடை விளையாடேக்கை தலையிடி அதுகள் கொஞ்சம் குறைஞ்ச மாதிரி இருக்கும். அப்பவும் இடைக்கிடை டொக்ரேஸ் இட்டைக் காட்டி மருந்து எடுத்திருக்கிறம். மருந்து எடுக்க மாறும். பிறகு கொஞ்ச நாளையாலை திரும்பி வரும்.

ஏதோ ஒரு மாதிரிப் பள்ளிக்கூடப் படிப்பை முடிச்சுக் கொம்பியூட்டர் படிச்சன். அதனாலை இப்ப ஒரு இடத்திலை கெம்பியூட்டர் ரைப்பிஸ்ற் ஆ வேலை செய்யிறன். எப்பவுமே எனக்கு நான் தனிய எண்டு ஒரு உணர்வு இருந்ததாலை வேலை செய்யிற இடத்திலை ஒருத்தரை 'லவ்' பண்ணத் தொடங்கினேன். அவரும் ஓ.கே. சொல்லிவிட்டார். ஆனால், அவர் ஓ.கே சொன்னபிறகு போன வருடத்திலை இருந்து எனக்குப் பழையபடி அதே மாதிரித் தலையிடியும் வயித்துவலியும் வேர்க்கிறதும் கூடிட்டுது. எந்த டொக்டரிட்டைக் காட்டினாலும் அவை ஏதோ மருந்து தரினம். என்ன வருத்தம் எண்டு சொல்லினமில்லை. இப்ப கிட்டத்தட்ட பத்துப் பேரிட்டைக் காட்டியாச்சு. மருந்தெல்லாம் விழுங்கு, விழுங்கொண்டு விழுங்கியாச்சு. ஆனால், ஒரு சுகமும் இல்லை. ஆரிட்டைக் கேட்டாலும் 'பெரிசா ஒரு வருத்தமும் இல்லை' எண்டு சொல்லினம். என்ன வருத்தம் எண்டு கண்டுபிடிச்சாப் பேரைச் சொல்லலாந்தானே. நான் நினைக்கிறன் இவை ஒருத்தரும் இந்த வருத்தத்தைக் கண்டுபிடிக்கவில்லை. ஒண்டில் இது இவை ஒருத்தருக்கும் பிடிபடாத ஏதோ புது வருத்தமா இருக்க வேணும். அல்லது 'கான்சர்' மாதிரி ஏதோ சீரியஸ் ஆன வருத்தமா இருக்கவேணும்.

இஞ்சை பாருங்கோ! கடைசியாப் பாத்த டொக்டர் தலையையும் வயித்தையும் ஸ்கான் பண்ணச் சொல்லி எல்லாம் பாத்திட்டு ஸ்கானிலை ஒண்டும் தெரியேல்லையாம் எண்டு சொல்லிறார். அப்ப நான் இத்தினை வருடமாத் தலையிடயாலையும் வயித்து வலியாலையும் கஷ்டப்படுகிறது. பொய்யோ? எனக்கு இதை நினைச்சா ஒரே பயமாயும் கவலையாயும் இருக்கு.

இப்பிடி ஒரு பெரிய வருத்தம் இருக்கிறதாலை இப்ப வேலையும் ஒழுங்காச் செய்ய முடியுதில்லை. அப்ப அங்கை முதலாளியும் ஒரே பேசினபடி. கெதியா 'ரைப்' பண்ணிறனில்லையாம். நிறைய நிறையப் பிழை விடுறனாம். உண்மையிலை அப்பிடித்தான். முந்தி நான் வலு கெதியா 'ரைப்' பண்ணுவன். பிழையும் விடுறது குறைவு. இப்ப என்னாலை எதிலையும் கவனம் செலுத்த முடியாமல் கிடக்கு.

இன்னும் இரண்டொரு வருடத்துக் கிடையில் நான் செத்துப் போயிடுவன் எண்டமாதிரித்தான் நினைக்கிறன். நான் தற்கொலை செய்யமாட்டன். எனக்கு வாழ்த்தான் விருப்பம். ஆனால், இந்த வருத்தம் என்னைச் சாக்கொல்லப் போகுது எண்டு தெரியுது. அதுக்கிடையிலை பாவம் இந்தப் பெடியனை நான் விரும்பிறன். நான் செத்தா அவன் தாங்குவானோ தெரியா.

நான் சாக முந்தி என்றை சுயசரிதை எழுதவேணும் என்று எனக்கு விருப்பம். அதைப் புத்தமாப் போடுற அளவுக்கு நான் ஒண்டும் பெரிய ஆள் இல்லாட்டிலும் அதை எழுதி வைக்க வேணும் என்று இப்ப எழுதத் தொடங்கிவிட்டன். கெதியா எழுதி முடிச்சிருவன் என்று நினைக்கிறன்.

நான் செத்தா செத்த வீட்டுக்குக் காசு தேவைதானே. அப்பாட்டை எந்தச் சேமிப்பும் இல்லை. அவனும் என்னைப் போலை ஒரு சின்ன வேலைதானே செய்யிறான்? அப்ப எல்லாம் நிறையக் கஷ்டப்பட்டுக் கொஞ்சம் காசு மிச்சம் பிடிச்ச பாங்கிலை போட்டு வைச்சிருக்கிறன். செத்த வீட்டிலை என்றை உடம்புக்கு உடுத்தவேண்டு ஒரு சாறியும் வாங்கி வைச்சிருக்கிறன்.

டொக்ரேஸ் ஒருத்தரும் என்றை நோயைக் கண்டுபிடிக்கினம் இல்லை என்று நான் ஆள்மாறி ஆளா அலையிறன். அதேநேரம் யாரோ ஒரு கெட்டிக்கார டொக்டர் என்றை நோயைக் கண்டுபிடிச்ச உங்களுக்கு இந்த வருத்தம் மாறப் போறதில்லை என்று சொல்லிவிடுவாரோ அல்லது நீங்கள் கெதிலை செத்துப் போயிடுவீங்கள் என்று சொல்லிவிடுவாரோ என்றும் சரியான பயமாய் இருக்கு. இப்ப உதாரணமா எனக்கு மூளையிலை கட்டி வளரிறதாலைதான் தலையிடி எண்டா நான் கனநாளைக்கு இருக்கமாட்டன் தானே?

நீங்கள் இதைப்பற்றி என்ன நினைக்கிறியள்?

உங்கடை பிரச்சினை எனக்கு நல்லா விளங்குது. வைத்திய நிபுணர்கள் பலரும் உங்களுக்குப் பாரதூரமான வருத்தம் ஒண்டுமில்லை என்று சொன்னபிறகும் உங்கடை மனம் அதை நம்புதில்லை. தலையிடியும் வயிற்றுவலியும் பல வருடங்கள் விட்டுவிட்டு வாறதாலை உங்களுக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை என்றது மாதிரி டொக்ரேஸ் சொல்றதை உங்களாலை ஏற்க முடியேல்லை. நிச்சயமாக இந்தத் தலைவலியாலையும் வயித்து வலியாலையும் நீங்கள் நல்லா வேதனைப்படுறியள் என்றதை நான் நம்புறன். உங்களுக்கு வேதனை இல்லாட்டி நீங்கள் ஏன் இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு, இவ்வளவு காசைச் செலவழிச்சு இவ்வளவு டொக்ரேஸைப் பார்க்க வேணும்? இந்த டொக்ரேஸ் யாரும் உங்கடை வருத்தத்தை முழுமையாக் குணமாக்கேல்லை எண்டதையும் நிச்சயமா நான் ஒப்புக் கொள்ளிறன்.

ஆனாலும் ஒரு விடயத்தை நீங்கள் கவனிக்கலாம். தலைக்கான ஸ்கான், வயிற்றுக்கான ஸ்கான், எண்டர்ஸ் கோப்பி என்று பல

சோதனையன் உங்களுக்குச் செய்யப்பட்டிருக்கு. அதுகளின்ரை நிப்போட் எல்லாம் நீங்கள் வைச்சிருக்கிறீங்கள். அந்த முடிவுகள் எல்லாம் உங்களுக்குப் பாரதூரமான வருத்தம் ஒண்டும் இல்லை எண்டதுக்குத்தான் ஆதாரமாயிருக்கு. மறுபக்கமாப் பார்த்தால், உங்களுக்குப் பாரதூரமான வருத்தம் ஏதும் இருக்கிறதுக்கான ஆதாரங்கள் ஏதும் இதுவரையிலை எங்களிடடை இல்லை. அதை உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ளத்தக்கதா இருக்கா?

ஆனால், உங்களுக்கு வருத்தம் ஒண்டும் இல்லை எண்டு யாரும் சொல்ல முடியாது. பெரும்பாலும் இந்த வருத்தங்களின்ரை காரணம் மனதிலை இருந்து வாறதாய் இருக்கலாம். நீங்கள் சின்ன வயதிலை இருந்தே அம்மாவின்ரை அன்பு கிடைக்காமல் வளர்ந்திருக்கிறீங்கள். உங்களுக்கு நல்ல அன்பும் பாதுகாப்பும் தரக்கூடியவர்கள் நீண்டகாலமாய் உங்களுக்குக் கிடைக்கேல்லை. இப்ப நீங்கள் இங்கை வந்திருக்கிறீங்கள். நாங்கள் உங்களோடை ஆறுதலாக் கதைச்சு உங்களுக்குத் தேவையான ஒரு ஆதரவு நிறைஞ்ச உறவை உங்களோடை வைச்சிருப்பம். உங்கடை வருத்தம் பற்றி அடிக்கடி கேட்டு அறிந்து கொள்ளுவம். தேவையெண்டா ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைப் பார்த்துச் சில மருந்துகளையும் எடுத்துக் கொள்ளுவம். உங்களுக்குப் பாரதூரமான வருத்தம் ஒண்டும் இல்லை எண்டு அறிவு சொன்னாலும் உணர்வு அதை ஏற்றுக்கொள்ளுதில்லை எண்டதுதான் பிரச்சினை. நீண்டகாலமா இது மாறாமல் இருக்கிறதாலை மனம் பயப்பிடுது. கடுமையாப் பயப்பிடுறபோது 'இறப்பு வந்திடுமோ' எண்ட அளவுக்குப் பயப்பிடுது. அப்பிடி ஏதும் நடக்க நாங்கள் விடமாட்டம். 'நான் தற்கொலை செய்ய மாட்டன்' எண்டு நீங்கள் சொன்னீங்கள். நல்ல விடயம். உங்களுக்கு நல்லா வாழத்தான் விருப்பம் எண்டு தெளிவாத் தெரியுது. யாரும் அப்பிடி விரும்பிறதுதான் இயல்பு. நீங்கள் நல்லா வாழிறதுக்கு நாங்கள் எங்களாலை முடிஞ்ச வகையிலை எல்லாம் உங்களுக்கு உதவி செய்வம்.

நாங்கள் ஒரு டயரி வைச்சிருப்பம். தலைவலி, வயிற்றுவலி மாறியிருக்கிற காலங்களையும் அது திரும்ப வாற காலங்களையும் அதிலை குறிச்சக் கொள்ளுவம். வாற காலப்பகுதியிலை மனதைப் பாதிக்கிற சம்பவங்கள் என்ன நடந்திருக்கு எண்டு பாப்பம். அந்தப் பிரச்சினைகளை எப்பிடித் தீர்க்கலாம் எண்டு யோசிப்பம். தளர்வுப் பயிற்சிகளையும் செய்து கொள்ளுவம். நிச்சயமா இன்னும் சில மாதங்களுக்குள்ளை நீங்கள் எந்த வருத்தமும் இல்லாத ஒரு ஆளா மாறப் போறீங்க. அப்ப நல்லா வாழிறதுக்கான ஆயத்தங்களை நீங்கள் விருப்பத்தோடை செய்யத் தொடங்கலாம்.



உணர்வு காட்டும் உணவுக் கால்வாய்

எனக்குப் இப்ப நாப்பது வயது. நான் இருபது வயதிலை லண்டனுக்குப் போனனான். அப்ப இங்கத்தைத் தமிழ்க் குடும்பத்துக்கு ஒரு மெயிட் வேணும் எண்டு கேட்டுத்தான் போனனான். அங்கே வேலை செய்து கொண்டே படிச்சப் படிச்சப் பிறகு நான் ஒரு நேர்ஸ் வேலையிலை சேந்திட்டன். நல்லா உழைச்சனான். இங்கை இப்ப என்றை பேரிலை ஒரு வீடும் இருக்கு. ஆனால் நான் கலியாணம் செய்யேல்லை. என்றை உழைப்பிலை தான் தங்கச்சியவை இரண்டு பேரையும் தம்பியையும் படிப்பிச்சனான்.

அப்ப லண்டனுக்குப் போன புதிசிலையே எனக்குக் கொஞ்சம் நித்திரை குறைவு. வயிறு பொருமிற மாதிரி இருக்கிறது. சிலவேளை வாயுப்பிரச்சினை மாதிரி இருக்கிறது. சிலவேளை லூஸ் மோசன் போறது இதுகள் இருந்ததுதான். பெரிய பிரச்சினையாய் இருக்கேல்லை. டைஜீன் மாதிரிக் குளிசையளோடை சமாளிச்சிருவன்.

பிறகு மெல்லக்கூடி வந்தது. அப்பவும் நான் அங்கை டொக்ரேஸ்ஸுக்குக்காட்டி மருந்து எடுத்திட்டு வேலைக்குப் போய் வருவன். இப்ப என்றை தங்கச்சியவை தம்பி எல்லாரும் கலியாணம் செய்திட்டினம். நல்லா இருக்கினம். எண்டாலும் என்னைக் காசு அனுப்பச் சொல்லி ஒரே கரைச்சல். எனக்கு இது கொஞ்சம் மனதுக்குக் கஷ்டந்தான். நான் தனிய இருக்கிறனான். எனக்கு ஒரு சேமிப்பு வேணுந்தானே. அதை ஒருதரும் யோசிக்கிற மாதிரி இல்லை. நான் இவ்வளவு செய்தும் என்னிலை ஆருக்கும் அன்பு இருக்கிற மாதிரி

இல்லை. ‘அக்கா எப்பிடிச் சுகமாய் இருக்கிறியா?’ எண்டு ஒரு வார்த்தை கேட்கமாட்டினம். ‘எப்ப காச அனுப்புவாய்?’ ‘மகளை நேசரிக்கு விடவேணும் எப்ப காச அனுப்புவாய்’ “மகனுக்கு பேர்த்தேட வருது?” எண்டுதான் கேப்பினம். எனக்கு இந்தப் பெரிய உலகத்திலை யாரும் இல்லை எண்டமாதிரி ஒரு உணர்வு இருக்கிறதுதான். எண்டாலும் நான் அதுகளை எல்லாம் ஒரு மாதிரிச் சமாளிச்சக் கொண்டு வேலைக்குப் போய் வந்தனான். இந்த வயிற்றுப் பிரச்சினை இடைக்கிடை வரும் போகும். இடையிடை வயித்து நோ வரும். அடிக்கடி வயிற்றாலை போகும். போன வருஷம் வின்ரறிலை வயித்து நோ கொஞ்சம் கடுமையா வந்தது. அப்பதான் அங்கை டொக்ரேஸ் கன ரெஸ்ற் எல்லாம் செய்து பாத்தவை.

பிளட் ரெஸ்ற் செய்தவை. ஸ்கான் செய்து பாத்தவை. எக்ஸ்தே எடுத்தவை. வயிற்றுக்குள்ளை குழாய்விட்டுக் கமெராவிலை பாத்தவை. அதிலையும் ஒண்டிலையும் பெரிய பிரச்சினை இல்லை எண்டு சொல்லிவிட்டு மருந்து தந்தவை. இரண்டு மாதம் மருந்து எடுத்தனான். கொஞ்சம் சுகமாய் இருந்தது.

இந்த வருஷம் மே மாதம் திரும்பி வந்தது. இடி மின்னல் மழையோடை வந்த மாதிரி. வயித்து நோ தாங்க ஏலாது. அநேகமா சாப்பிட்ட பிறகு வரும். இரவிலை வந்தால் நித்திரை கொள்ள ஏலாது. நித்திரை கொள்ளிறது என்ன இருக்க, நிக்க முடியாது. வயித்து நோ தொடங்கிறதுக்கு முதல் நாள் பகல் ஒரு நாலைஞ்சு தரம் வயிற்றாலை போனது. அப்ப நான் இன். பெக்ஷன் ஏதுமோ தெரியாது எண்டு நினைச்சனான். அடுத்த நாள் இரவு சாப்பிட்ட உடனை மிச்சம் அவசரமா வயிற்றாலை போக வந்தது. மலம் வழக்கமாப் போறமாதிரி இல்லை. கொஞ்சம் தண்ணியா சளி கலந்த மாதிரிக் கொஞ்சம் மணத்தோடை போனது. அதுக்கு அடுத்தநாள் பகலே கொஞ்சம் வயிறு நோகிற மாதிரித்தான் இருந்தது. தொப்பிளைச் சுத்தித்தான் நோகும். இரவு சாப்பிட்ட பிறகு கடும் வயிற்று நோ. வயிற்றாலை போக வேணும் போலை இருக்கும். ஆனால், கடுமையா முயற்சி செய்தா ஒரு கொஞ்சம் போகும். இப்பிடியே இரவு பன்னிரண்டு மணி வரையும் கொஞ்சம் போறது. திரும்பி வாறது எண்டு ஒரே அலைச்சல். இது இப்பிடியே வரவரக் கூடிக் கொண்டு வந்திட்டுது. இரவு நித்திரை கொள்ள முடியாது. பகலிலையும் எப்ப வயித்து நோ வரும் எண்டு தெரியாது. அப்ப வேலைக்குப் போக முடியேல்லை. திரும்பிப் போன வருஷம் செய்த ரெஸ்ற் எல்லாம் செய்து டொக்ரேஸ் இட்டை மாறி மாறி அலைஞ்சு காசு செலவழிஞ்சிட்டுது. வேலைக்குப் போறதில்லை. காசு இல்லை.

அப்பதான் பாத்திட்டு யூனிலை இஞ்சை வந்தனான். இஞ்சையெண்டாக் கொஞ்சம் செலவு குறைவுதானே. மற்றது சகோதரர்களின்றை உதவி இருக்கும் எண்டு நினைச்சன். ஆனால், இஞ்சை வந்தும் நான் எதிர்பார்த்தது நடக்கேல்லை.

சகோதரங்கள் என்னட்டைக் காசு வாங்கும் வரைக்குந்தான். எனக்கு வருத்தம் எண்டதைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படுறதா இல்லை. ஏன் வேலையை விட்டிட்டு வந்தனான் எண்டு கேக்கினம். அப்ப நான் என்றை வீட்டிலை இப்ப தனியத்தான் இருக்கிறன். எந்த நேரமும் வயிறு ஊதலா இருக்கு. சிலவேளை வயிற்றாலை போறது இறுக்கிக் கஷ்டமா இருக்கு. சிலவேளை தண்ணியாப் போகுது. வேலை செய்ய முடியாமல் இருக்கிறது மாத்திரமில்லை சமூக நிகழ்ச்சிகளில் கலந்து கொள்ளவும் பயமா இருக்கு. எப்ப வயித்து நோ வரும் எண்டு தெரியாது. எப்ப வயிற்றாலை போகவேணும் போலை வரும் எண்டு தெரியாது. அதனாலை தூர இடங்களுக்குப் பயணம் போகவும் பயமாயிருக்கு. வயித்து நோ தொடங்கினால் சிலவேளை தாங்க முடியாமல் வாறதாலை எதையும் திட்டமிட்டுச் செய்ய முடியாமல் இருக்கு. கொஞ்சம் வயிறு நிறையச் சாப்பிட்டால் அண்டைக்குக் கட்டாயம் பிரச்சினை இருக்கு எண்டு எதிர்பார்க்கலாம். மாதச் சுகயினம் வாற நேரங்களிலையும் கூடுற மாதிரி இருக்கு. கோப்பி குடிச்சாலும் சிலவேளை குழப்பிற மாதிரி இருக்கும். அதனாலை எதுவும் சாப்பிடப் பயமாய் இருக்கும்.

ஆனால், ஒரு நாளும் வயிற்றாலை இரத்தம் போனதில்லை. காய்ச்சலும் இருந்ததில்லை. வயித்து நோவும் தொடர்ச்சியா இருக்கிறதில்லை. ஒருக்கா வந்தா ஆகக் கூடினது ஒரு ஐஞ்சாறு மணித்தியாலம் நிக்கும். பிறகு குறைஞ்சிடும். பெரும்பாலும் மூண்டு நாலு முறை வயிற்றாலை போன பிறகு வயிற்று நோ குறையும். இது என்ன வருத்தம்? ரெஸ்ட் எல்லாம் நோமல் ஆக இருக்கிறதாலை இது மனத்தோடை சம்பந்தப்பட்ட வருத்தம் எண்டு சொல்லினம். அதுதான் நான் இப்ப உங்களிட்டை வந்திருக்கிறன்.

* * * * *

இந்த வருத்தம் தொடர்பான உங்கடை சரித்திரத்தை நீங்கள் சொல்லி வரும்போது நான் வலு ஆறுதலாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். நீங்கள் சொன்ன ஒவ்வொரு சிறு விஷயத்தையும் அவதானிச்சன். உண்மைதான். உங்கடை பெருங்குடல் நெருக்கீடுகளுக்கு வலு உணர்ச்சி உள்ளதாய் இருக்கு. அதனாலைதான் இந்தப் பிரச்சினை ஏற்படுது. நீண்டகாலமா

இந்தப்பிரச்சினை உங்களுக்கு இருந்தாலும் இப்ப வேலையை விடுற அளவுக்குப் பாதிச்சிருக்கிறது, உங்களுக்கு மேலும் நெருக்கீட்டைத் தருது. அந்த நெருக்கீடு மேலும் இந்த வருத்தத்தைக் கூட்டுது. இந்த நச்சு வட்டத்தை எப்படியாவது உடைக்க வேணும்.

முக்கியமா உங்கடை சகோதரர்களோடை உங்களுக்கு இருக்கும் பிரச்சினைகளாலை ஏற்படுற மன நெருக்கீடுகளை நாங்கள் சமாளிக்க வேணும். அவைக்குச் சிலவேளை காசு தான் முக்கியம் என்பது உண்மையாய் இருக்கலாம். அதை நாங்கள் ஏற்றுக் கொள்ளுவம். இனிமேல் அவையோடை உறவு கொள்ளும்போது நாங்களும் காசு குடுக்கிறதிலை கவனமாய் இருப்பம். எங்களுக்குத் தேவையான பணத்தை நாங்கள் சேமிச்சு வேறை நல்ல விஷயங்களுக்குச் செலவிடுவம். உலகத்திலை எல்லாரும் அவையைப் போலை காசுதான் முக்கியம் எண்டு நினைப்பினம் எண்டு சொல்ல முடியாது. அதைவிட அன்பு முக்கியம் எண்டு நினைக்கிற மனுஷர் இருப்பினம். உறவினர்களுக்குள்ளையும் இருப்பினம். நண்பர்களுக்குள்ளையும் இருப்பினம். அவையைக் கண்டுபிடிச்சு அவையோடை நெருங்கிப் பழகுவம். அதன் மூலம் எங்கடை தனிமை உணர்வை நாங்கள் குறைக்கலாம்.

உணவுப் பழக்கத்திலையும் மாற்றம் கொண்டு வாறது நல்லதுதான். எண்ணெய், உறைப்பு, கொழுப்புக்கூடிய உணவுகளைக் குறைத்து நார்ப்பொருள், காய்கறி, பழங்கள் ஆகியவற்றை அதிகமாச் சாப்பிடுவம். புளிப்புச் சுவையுள்ள உணவுகளையும் நொதியத்தினால் புளிக்கும் உணவுகளையும் தேநீர், காப்பி போன்றவற்றையும் கூடத் தவிர்க்கலாம்.

நாள்தோறும் காலையும் மாலையும் சிறிது நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடுவது நல்லது. காலை, மாலையில் ஒரு அரைமணி நேரம் நடப்பதும் நாள்தோறும் யோகப் பயிற்சி செய்வதும் கூடப் பயன்தரும். ஒவ்வொருநாளும் உங்களுக்குத் தேவையான நித்திரையை நீங்கள் பெற்றுக்கொள்வதை உறுதிப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். எந்தக்காரணங் கொண்டும் நித்திரையின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்வது நல்லதில்லை.

இதைவிட ஒரு நாளுக்குக் குறைந்தது ஆறு கிளாஸ் நீர் அருந்துவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். காபனீரொட்சைட்டு சேர்த்து அடைக்கப்பட்ட சோடா போன்ற பானங்களைக் குடிக்க வேண்டாம்.

இது எல்லாத்தையும் விட முக்கியமானது மனதிலை பதற்றம், பதகளிப்பு வராமல் பாத்துக் கொள்ளிறதுதான். ஒரு சின்னப் பதகளிப்பும் இந்த வருத்தத்தைத் திருப்பிக் கொணந்திடும். நாங்கள் மருத்துவ நிபுணரைச் சந்திச்சு மருந்து எடுத்துக் கொள்ளுவம். அதே நேரத்திலை பதகளிப்பைக் குறைக்கக் கூடிய தளர்வுப் பயிற்சிகளையும் கற்பனைப் பயணங்களையும் பழகிக் கொள்ளுவம். சுவாசப் பயிற்சி உச்சாடனப்பயிற்சி, தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி, தியானம் இவ்வளவும் நாங்கள் சொல்லித் தருவம். விரும்பிய நேரத்திலை இந்தப் பயிற்சி செய்யக்கூடிய நிலைக்கு நீங்கள் வந்திட்டால் வருத்தமும் உங்கடை கட்டுப்பாட்டிலை வந்திடும். நீங்கள் திரும்பவும் வேலைக்குப் போகலாம்.



நடக்க மறுக்கும் கால்

நான் ஒரு தனியார் நிறுவனத்திலை வேலை செய்யிறேன். வயது இந்த வருஷம் முப்பத்திரண்டாகுது. இப்ப கொஞ்சநாளா எனக்கு இந்த இடது பக்கம் முழுவதும் விறைப்பு. இடது கால் தொழிற்படுதில்லை. அதிலை ஒரு உணர்ச்சியும் இல்லாதமாதிரிக் கிடக்கு. நடக்கிறது சரியான கஷ்டமாக்கிடக்கு. சிலவேளையிலை அலுவலகத்திலை மயங்கி விழுந்திருேன். இந்தக் காலை நான் இழுத்து இழுத்து நடக்கிறதைப் பாத்திட்டு “என்ன? ஸ்ரோக் வந்ததா?” எண்டு எல்லாரும் கேக்கினம். உண்மையிலை அப்பிடி என்னவோ வருத்தம் தான் வந்திருக்க வேணும் எண்டு நான் .பிசிசன் ஒரு டொக்டரிட்டைக் காட்டினனான். அவர் எல்லாம் சோதிச்சுப் பாத்திட்டு என்னவோ கன ரெஸ்ஸர் எல்லாம் எழுதினார். எல்லாம் செய்து கொண்டு போய்க் காட்டினனான். அவர் ரெஸ்ஸ் எல்லாம் நோமல் ஆ இருக்கு. ஏதும் நரம்பு சம்பந்தமான பிரச்சினையாயிருக்கும் எண்டு என்னை ஒரு துண்டும் தந்து நியூரோலொஜிஸ்த்ரிட்டை அனுப்பினவர். அவரும் என்னவோ எல்லாம் செய்து பாத்திட்டு ‘உங்களுக்கு ஒரு வருத்தத்தையும் காணேல்லை. மனத்திலை தான் ஏதோ கஷ்டப்படுறிங்கள் போல இருக்கு’ எண்டு சொல்லி உங்களிட்டை அனுப்பிவிட்டார்.

எனக்குச் சில கஷ்டங்கள் இருக்குத்தான். ஆனால், எனக்குப் பெரிய மனநோய் எதுவும் இருக்கும் எண்டு நான் நினைக்கேல்லை. ஏனெண்டால் என்னைச் சுற்றி என்ன நடக்குது எண்டு எனக்கு விளங்குது. திகதி, மாதம், வருஷம், இடம், நேரம் கேட்டியள் எண்டால் நான் சொல்லுவன். கால் நடக்க ஏலாமல் இருக்கிறது தான் முக்கிய பிரச்சினை. இடது பக்கம் எண்டபடியால் வேலை செய்யிற இடத்திலையும் ஓரளவு சமாளிக்கிறேன்.

ஓ.லெவல் முடிஞ்ச கையோடை எக்கவுண்ணஸ் கொஞ்சம் படிச்சிட்டு இந்தக் கொம்பனியிலை சேந்தனான். பதினெட்டு வயதிலை வேலைக்குச் சேந்தனான். இப்ப பதின்னாலு வருஷமா அதேயிடத்திலைதான் வேலை செய்யிறன். பெரிய முன்னேற்றம் எண்டில்லை. எனக்குப் பிறகு வேலைக்குச் சேந்தவை எல்லாம் கைநிறையச் சம்பளம் எடுக்கினம். அவை எல்லாருக்கும் ஏ.லெவல் இருக்கு. சிலபேருக்கு டிகிரியும் இருக்கு. ஆனால், வேலை என்னவோ நான்தான் அவையை விடக்கூடச் செய்யிறன். சம்பளம் குறைவுதான். இந்தக் கம்பனியை விட்டிட்டுப் போவம் எண்டாலும் வேறை இடத்திலை இந்தளவு சம்பளந்தன்னும் ஆரும் தருவினமோ எண்டு பயமாய் இருக்கு. அதனாலை பேசாமல் இருக்கிறன்.

காலமை போன உடனையே வேலை கொட்டுப்பட்டுப் போய்க்கிடக்கும். பாக்கவே தலையைச் சுத்தும். தேவை இல்லாத கதை ஒண்டும் இல்லாமல் வேலையைச் செய்து முடிப்பன். என்றை சம்பளமும் இல்லை எண்டால் அம்மாவும் தங்கச்சியும் பாவம். அப்பா ஒரு நாளுமே எங்கடை குடும்பப் பொறுப்பை ஏற்றதில்லை. அவருக்குத் தன்றை குடியும், சிகரெட்டும் தானும். அம்மாட்டை அவர் குடுக்கிற காக ஒரு நேரச் சாப்பாட்டுக்கும் போதாது. நான் வேலைக்கு வந்ததாலைதான் தங்கச்சியை ஏ.எல்வரைக்கும் படிப்பிச்சனான். அவவும் யூனிவேசி்டி என்றர் பண்ணேல்லை. அதோடை அடிக்கடி ஆஸ்மாவும் வாறது. வேலையளும் ஒண்டும் கிடைக்கேல்லை. அப்ப அவவும் வீட்டிலைதான் நிக்கிறா.

தந்த வேலையைச் செய்து முடிக்காட்டி 'பொஸ்' கண்டபடி பேசுவார். போன மாசம் ஒரு நாள் கொம்பியூட்டரிலை 'ரைப்' பண்ணச் சொல்லி ஒரு வேலை சொன்னவர். நான் அண்டைய எக்கவுண்ணஸ் வேலையைச் செய்து முடிச்சிட்டுச் செய்வம் எண்டு இருந்திட்டன். மத்தியானம் கூப்பிட்டுக் கேட்டார். ரைப் பண்ணினதைக் கொண்டு வரச் சொல்லி. நான் 'கெதியாச் செய்து தாறன்' எண்டு சொன்னன். அதுக்குக் கண்டபடி பேச்சு நடந்தது. நாங்கெல்லாம் கதைச்சுச் சிரிக்கத்தானாம் ஒப்பீஸுக்கு வாறது. வேலை செய்ய வாறேல்லையாம். உண்மையிலேயே எந்த நேரமும் கதைச்சுச் சிரிக்கிறவையை அவர் கூப்பிட்டுப் பேசேல்லை. சிலவேளை தானும் சேந்து அவையோடை சிரிப்பார். நான் எப்பவும் நானும் என்றை வேலையும் எண்டு இருக்கிற ஆள். என்னைத்தான் பேசிறார். எனக்கும் ஒரு டிகிரி இருந்தா என்னைப் பேசமாட்டார் எண்டு நினைச்சன். ஆனால், இனி எப்பிடிப் படிச்சு டிகிரி எடுக்கிறதெண்டு தெரியேல்லை.

நான் இவ்வளவு வருத்தத்தோடே நொண்டி நொண்டிப் போய் கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்தும் ஆருக்கும் அநுதாபம் இருக்கிற மாதிரித் தெரியேல்லை. அதுதான் எனக்குக் கவலை. இதைவிட இன்னொரு பிரச்சினையும் இருக்கு. எங்கடை ஒப்பிஸிலை வேலை செய்யிற பெடியன் ஒருத்தனை நான் லவ் பண்ணிறன். அவனும் என்னை லவ் பண்ணிறான். ஒரு நாள் இரண்டு நாள் இல்லை. இப்ப நாலு வருஷமா நாங்களும் பொறுமையா இருக்கிறம். மற்றவை மாதிரி நான் அவனோடே ஊர் சுத்தப் போறேல்லை. ∴பேஸ் பூக், ஈமெயில், மற்றது போனிலை கதைக்கிறது. இரண்டு வீட்டிலையும் தெரியும். ஓ.பீஸ் முழுக்கத் தெரியும். நாங்கள் சாதிசூதாவு எண்டு அவன்ரை அப்பா ஏசுறாராம். அதனாலை அவன் கலியாணத்துக்குச் சம்மதிக்கப் பயப்படுறான். எனக்கு அவனைவிடவும் முடியேல்லை. பிடிக்கவும் முடியேல்லை. பரவாயில்லை நான் கலியாணம் செய்யாமல் இருக்கிறன் எண்டா எங்கடை வீட்டிலை விடினமில்லை. முப்பத்திரண்டு வயசாச்சுது இன்னும் எவ்வளவு காலம் பாக்கப் போகிறாய்? முப்பத்தைஞ்சு வயசாகினால் ஒழுங்காகப் பிள்ளையும் பிறக்காது எண்டு பேசினம். இப்ப வீட்டிலை எனக்கு வேறை கலியாணம் பேசினம். எனக்கு அதுகும் பெரிய கஷ்டமாய்க் கிடக்கு.

அண்டைக்கு பொஸ் பேசின அண்டு ஒப்பிஸிலை மயங்கி விழுந்தனான். பிறகு என்னைப் பொம்பிளை பாக்க பிசினஸ் செய்யற பெடியன் ஒண்டு வருது எண்டு அம்மா சொன்ன அண்டைக்கும் மயங்கி விழுந்தனான். இந்தப் பிரச்சினையளுக்கு நீங்கள் என்ன செய்யிறது? உங்களிட்டைப் போகச் சொல்லிச்சினம். அதுதான் வந்தனான்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன விஷயங்கள் எல்லாத்தையும் நான் வலு கவனமாகக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தனான். உங்கடை பிரச்சினையளும் மனக் கஷ்டங்களும் எனக்கு நல்லா விளங்குது. உங்கடை கால் ஒண்டு நடக்கக் கஷ்டமாய் இருக்கிறதும் உங்களுக்கு மயக்கம் வாறதும் உண்மைதான். ஆனாலும், சிலவேளை இந்த மாதிரி உடல் வருத்தங்கள் வாறதுக்கு மனம் காரணமாக இருக்கலாம். உங்களுக்கு வேலை செய்யிற இடத்திலையும் சில நெருக்கடிகள் இருக்கு. அதைவிடப் பெரிசா, உங்கடை திருமணம் தொடர்பில் பெரிய நெருக்கடி இருக்கு. திருமணம் தொடர்பாக ஒரு தீர்மானத்துக்கு வாறது உங்களுக்குக் கஷ்டமாய் இருக்கு. வயது தன்பாட்டிலை போய்க் கொண்டிருக்கு. அந்த விஷயத்திலை நீங்கள் தான் தீர்மானம் எடுக்கவேணும். ஆனாலும் விஞ்ஞான பூர்வமாக அறிவு ரீதியாக ஒரு முடிவுக்கு வாறது எப்பிடி

எண்டு நாங்கள் சொல்லித் தருவம். நீங்கள் பொருத்தமான ஒரு தீர்மானம் எடுக்கிறதுக்கு நாங்கள் உதவுவம். அந்தத் தீர்மானத்தை நீங்கள் நடைமுறைப்படுத்தும் போது உங்களுக்கு பின்னாலை நிண்டு உதவுவம்.

அதே சமயத்திலை உங்கடை இடது கால் வழங்காமல் இருப்பது போல நீங்கள் உணருததுக்கு பிசியோ திறப்பி செய்யிறது நல்லது. ஒரு முறையான பிசியோதிறப்பிஸ்ற் இடம் நீங்கள் ஒழுங்காகப் பயிற்சி எடுப்பதற்கு நாங்கள் உதவி செய்வம். நாளாந்தம் உங்கடை வாழ்க்கையின்ரை சந்தோஷ மனநிலையை எப்பிடி உயர்த்தலாம் எண்டு நீங்கள் யோசியுங்கோ. எனக்கு வருத்தம். நான் படுக்கையிலை இருக்க வேணும். ஓய்வு எடுக்க வேணும் எண்டு யோசியாதேங்கோ. எனக்கு ஒண்டுமில்லை. நான் வழக்கம் போலை எல்லாவேலையும் செய்வன் எண்டு நினைச்சுக் கொண்டு உங்களுக்குச் சந்தோஷம் தாற செயற்பாடுகளை நாளாந்த நேர அட்டவணையிலை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கோ. முப்பது, முப்பத்திரண்டு வயது ஒரு பெரிய வயதில்லை. நீங்கள் விரும்பினா இன்னும் படிக்கலாம். ஏ.எல்.சோதினை ஒருக்கா எடுக்கிறதுக்கான முயற்சியிலை ஈடுபடுங்கோ. மற்றவையைப் போலை நீங்கள் ஒரு பட்டதாரி ஆகிறது ஒண்டும் பெரிய விஷயமில்லை. அப்பிடி வந்திட்டாப் பிறகு உங்களுக்கு உங்களைப் பற்றின சுய கணிப்பும் பெரிசா வந்திடும்.

உங்களுக்குச் சரியான பதற்றமாய் இருக்கா? இதயம் படபடவெண்டு அடிக்கிற மாதிரி இருக்கா? முச்சுவாங்கிற மாதிரி இருக்கா? ஒரு இடத்திலை இருக்க முடியாதபடி அந்தரமா இருக்கா? லைற் போடுறது கொஞ்சம் பெரிய சத்தங்கள் கேக்கிறது போன்ற குழல் மாற்றங்கள் உங்களுக்குள்ளை அந்தரத்தைக் கொண்டு வருதா? இரவிலை நித்திரை எப்பிடி? பொதுவாகப் பசி எப்பிடி? வழக்கமா நீங்கள் ஆர்வத்தோடை செய்யிற விஷயங்களிலை இப்பவும் ஆர்வம் இருக்கோ? உடம்பு, மனம் எல்லாம் களைச்ச மாதிரி ஒரு உணர்வு வருதோ? அல்லது உற்சாகமாய் இருக்கிறியளோ? ஒரு நாளிலை பெரும்பாலான நேரம் என்ன மாதிரி உணர்வுக்குள்ளை இருக்கிறியன்? உங்கடை எதிர்கால இலக்கு என்ன? உங்கடை இலக்குகளை நிறைவேற்றிறதுக்கு நீங்கள் இன்னும் எவ்வளவு காலம் இந்த உலகத்திலை இருப்பீர்கள் எண்டு நினைக்கிறீர்கள்?

இந்தக் கேள்வியளுக்கெல்லாம் நீங்கள் மறுமொழி சொன்னாப்பிறகு நீங்கள் ஒரு உளவைத்திய நிபுணரைச் சந்திக்க வேணுமோ எண்டதைப்பற்றி நாங்கள் சொல்லுவம். அப்பிடிச் சந்திக்க வேண்டிவந்தா அவர் தாற மருந்தையும் நீங்கள் ஒரு ஆறு மாதத்துக்கும் போட வேணும். அடுத்த கிழமை இதே நேரம் சந்திப்பம்.

உயரும் அழுக்கம்

எனக்குச் சொந்த இடம் மாவிட்டபுரம். 1990 ஆம் ஆண்டு வரைக்கும் நாங்கள் நல்ல சந்தோசமாத்தான் இருந்தனாங்கள். எங்களுக்கு அங்கை பெரிய வீடு, காணியள், வாழைத்தோட்டம், வெற்றிலைத்தோட்டம், எங்கடை வீட்டை வாற ஆக்களுக்குச் சாப்பாடு குடுக்காமல் நாங்கள் அனுப்பிறேல்லை. காய்கறி எல்லாம் எங்கடை தோட்டத்திலை இருந்து பிடுங்கினதாய்த்தான் இருக்கும். மரவள்ளிக்கிழங்கு, வாழைக்காய், வாழைப்பொத்தி, வீட்டு வளவிலை பொன்னாங்காணி, அகத்தி, வல்லாரை, பலாக்காய் செழிப்பான வாழ்க்கை. கந்தசாமியாற்றை மணியோடை கண்முழிச்சால் நாள் எப்படிப் போகுது எண்டு தெரியாது.

1990 ஆம் ஆண்டோடை முருகனும் எங்களைக் கைவிட்டிடான். எனக்குக் கடவுளோடையும் கோபம். நாங்கள் ஆருக்கும் தீமை செய்யாமல், ஆரையும் ஏமாத்தாமல் வாழ்ந்த ஆக்கள். இண்டைக்குக் கண்ட, நிண்ட நாய் எல்லாம் எங்களை ஏமாத்திது. எங்கடை வீடு, வளவு, காணி, பூமி எல்லாம் போட்டுது. இண்டைக்கும் எங்களை அங்கை போகவிடேல்லை.

90 ஆம் ஆண்டு நான் ஓ.எல்.எடுத்தனான். நல்ல றிசல்ற்ஸ் வந்தது. பிறகு உந்த இடப்பெயர்வு, சண்டை அதுகளாலை ஏ.எல்.நிம்மதியாப் படிக்க முடியாமல் போச்சுது. ஏ.எல்.எடுத்தனான்தான். ஆனா யூனிவேசிறிக்குப் போக முடியேல்லை. எல்லாப் பெடியனும் வெளிநாட்டுக்குப் போறாங்கள் எண்டு நானும் போக வெளிக்கிட்டன். என்னை அனுப்பிறன் எண்டு ஒருத்தர் சொன்னார். திருநீறுபூசி, சந்தனம், குங்குமம் எல்லாம் வைச்ச முகம். நானும் இந்த மனுசன் நல்லவராய்

இருப்பார் எண்டு நம்பிட்டன். ∴போம் நிரப்பிறதுக்கெண்டே என்னட்டைக் கனகாசு பறிச்சுப் போட்டார். ஒண்டும் நடக்கேல்லை. நாளைக்கு நாளைக்கு எண்டு ஏமாத்திக் கடைசியாக என்னைச் சிங்கப்பூருக்குத்தான் ஏத்திவிட்டார். சிங்கப்பூருக்குப் போற ரிக்கற் காசைவிட மூண்டு மடங்கு என்னட்டைப் பறிச்சுப் போட்டார். இப்பிடி ஊரை ஏமாத்திக் காசு உழைச்சு எப்படி அவர் நிம்மதியா நித்திரை கொள்கிறார் எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. அதைப் பற்றி எல்லாம் நினைச்சால் எனக்குச் சரியான கோபம் வரும். அந்த நேரத்திலை தலையைச் சுத்தும். ஒரு நாள் அந்த நேரத்தலை டாக்டர் ஒருத்தரிட்டைக் காட்டினான். அப்ப அவர் பாத்திட்டுப் பிறெஸ்ர் கூடி இருக்கு எண்டு சொன்னவர். இரண்டு மூன்று நாள் பாத்திட்டு மருந்து எடுக்கலாம் எண்டவர். சில நேரங்களிலை பிறெஸ்ஸர் நோமலா இருக்கு. என்னை ஏமாத்தினவையை யோசிச்சாக் கோபம் வருது. கோபம் வந்தா எதையாவது அடிச்ச உடைக்க வேணும் போலை இருக்கு. அந்த நேரத்திலை தான் பிறெஸ்ஸர் கூடுது.

நான் 93 ஆம் ஆண்டு ஏ.எல்.எடுத்தனான். அதோடை கொழும்புக்கு வந்து இப்படித்தான் கனபேரிட்டை ஏமாத்துப்பட்டு 96 இலை சிங்கப்பூர் போனான். கொஞ்சநாள் அங்கை வேலை செய்தனான். அதுக்குள்ளை கலியாணம் செய்து எனக்கு ஒரு பிள்ளையும் இருக்கு. போன வருடம் அங்கையும் பொருளாதாரப் பிரச்சினையிலை கனபேரை வேலையாலை நிப்பாட்டிச்சினம். அங்கை தேர்தல் வந்தது. அப்ப அந்த நாட்டுக்காரரை வேலைக்கு எடுத்துக் கொண்டு வெளிநாட்டுக்காரரை வேலையிலை இருந்து நிப்பாட்டிச்சினம். நான் வேலை செய்த கொம்பனியும் என்னை நிப்பாட்டிப் போட்டுது. அதுக்குப் பிறகு அங்கை இருந்து என்ன செய்யிறது எண்டு திரும்பி இஞ்சை வந்தன்.

இங்கையும் நல்ல வேலை ஒண்டும் கிடைக்கேல்லை. என்னட்டைக் காசு அடிச்ச அந்த ஏஜண்ட் அப்பிடிக்கன பேரிட்டைக் கொள்ளையடிச்சாக்கும் பெரிய கட்டிடத்திலை அதே பிசினஸ் நடத்தினான். ‘உலகம் முழுக்க இருக்கிறவை எல்லாம் ஏமாத்துக்காறர்’ எண்ட எண்ணம் அடிக்கடி வருது. ‘ஏமாத்துக் காற்தான் பணக்காறரா இருக்கினம்’, ‘பணக்காறரைத்தான் உலகம் மதிக்குது’ எண்டு நினைக்கக் கூடக் கோபம் வருது. கோபம் வந்தா பிறெஸ்ஸர் கூடுது. யார் இந்த உலகத்தைத் திருத்திறது? நானும் மற்றவை மாதிரி மனுசரை ஏமாத்திற வேலைதான் செய்யவேணுமோ? என்னாலை அப்பிடிச் செய்ய ஏலாது. அப்பிடிச் செய்தா எனக்கு நித்திரை வராது. அப்பிடி நல்ல ஒரு மனச்சாட்சியோடை பிறந்தது ஒரு குற்றமோ? நான் பிறெஸ்ஸர்

பாக்கிறதுக்குப் போன டாக்டர்தான் என்னை உங்களிட்டை அனுப்பிவிட்டார். நீங்கள் என்னண்டு என்றை பிறெஸ்ஸரைக் குறைக்கப் போறீங்கள் எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. வெளிநாட்டு மாப்பிளை எண்டு சொல்லிக் கலியாணம் கட்டிப்போட்டு இப்ப இங்கை வந்து நிக்கிறார் எண்டு என்றை மனிசியின்ரை தாய், தேப்பன் முணுமுணுக்கினம். அவைக்கு அவைன்ரை கௌரவப் பிரச்சினை. நான் கலியாணம் செய்யேக்கை வெளிநாட்டு மாப்பிளைதான். அப்ப நான் சிங்கப்பூரிலை வேலை செய்தது உண்மைதான். எனக்குத் தெரியுமோ வேலை இல்லாமல் போகுமெண்டு? நான் ஏதோ பொய் சொல்லி ஏமாத்திக் கலியாணம் கட்டின மாதிரி அவை நிக்கினம். ஆனால், உண்மையாவே திட்டமிட்டு ஏமாத்திறவன் எல்லாம் அந்த மாதிரி வசதியளோடை வாழிறான்.

தாய் தேப்பன் முணுமுணுத்தாலும் என்றை மனிசி என்னோடை பிரச்சினை இல்லை. அவவுக்குத் தெரியும் நான் ஒரு நாளும் பொய் சொல்றேல்லை. ஆரையும் ஏமாத்திறேல்லை எண்டு. என்றை பிள்ளைக்கும் என்னிலை சரியான விருப்பம். அந்த உறவுதான் என்னை உயிரோடை வைச்சிருக்குது. இல்லாட்டி இந்த நாட்டைப் பாக்கவே எனக்கு அருவருக்குது. சரியான கோபம் வருது.

* * * * *

உங்கடை நிலைமை எனக்கு நல்லா விளங்குது. நீங்கள் சொன்ன ஒவ்வொரு சிறுசிறு விடயத்தையும் நான் வலு கவனமாக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தன். நீங்கள் சில விடயங்களைச் சொல்லும் போதே உங்கடை முகம் சிவந்து கோபம் வந்ததை எனக்குப் பாக்கத்தக்கதா இருந்திது. கோபம் ஒரு சாதாரண உணர்வுதான். எல்லாருக்கும் வரும். வரலாம். வரவேணும்.

உங்களுக்கு வாற கோபத்தைத் தார்மீகக் கோபம் எண்டு நாங்கள் சொல்லுவம். உலகத்திலை அநீதி நடக்கிறதைப் பாக்க உங்களுக்குக் கடும் கோபம் வருது. ஏமாத்திறவையையும் பொய் சொல்லிறவையையும் மற்றவையைச் சுரண்டி நல்லா வாழுவையையும் பாக்க உங்களுக்குக் கடும் கோபம் வருது. ஏனெண்டா நீங்கள் அப்பிடிச் செய்யக்கூடிய ஆள் இல்லை. உங்களுக்கு மனச்சாட்சி இருக்கிறதைப் பற்றி நீங்கள்

பெருமைப்படலாம். அப்பிடியான ஒருத்தரைச் சந்திச்சதையிட்டு நான் பெருமைப்படுறன். உங்கடை வாழ்க்கை முறைக்காக உங்களை நான் பாராட்டுறன். உங்களைப் போல ஆக்களின்ரை எண்ணிக்கை குறைஞ்சவருதெண்டது உண்மைதான். ஆனாலும் இல்லாமல் போகேல்லை. ஏமாத்திறவை கனபேர் இருக்கினம் தான். இருக்கட்டும். நாங்கள் அவையை விட்டுக் கொஞ்சம் தூரம் விலகி இருப்பம். அவையை எங்கடை மனதிலை இருந்தே அகற்றிவிட்டிருவம். அவையைப் பற்றி நினைக்கிற நேரம் வீண் நேரம். அதுக்குப் பதிலா உங்களைப் போல நேர்மையாய் வாழுற ஒரு சிலரோடை சிநேகிதம் ஆவம். அவையோடை கதைப்பம். அவையைப் பற்றி நினைப்பம். எந்த ஒரு மனுசனும் தன்னைத் தானே ஏமாத்தாமல் மற்றவரை ஏமாத்த முடியாது. உங்களிட்டைக் காசு பறிச்சவருக்கும் இது பொருந்தும். பாவம் அவருக்கு நேர்மையாய் உழைக்க வக்கில்லை. தெருவிலை இருந்து பிச்சை கேக்கிறவன் அவரை விட உயரத்திலை இருக்கிறான் எண்டு நான் சொல்லுவன். ஏனென்டால் அவன் மற்றவைட்டைப் பிச்சை கேக்கிறதையாவது மனம் திறந்து நேர்மையாகக் கேக்கிறான். இவை மறைமுகமாப் பிச்சை எடுக்கினம். இப்படிப் பாத்தா உங்களுக்கு அவை மேலை கோபம் வராது. பரிதாபம் தான் வரும். அவைட்டைக் காசு கனக்க இருக்கிறது, உண்மையாய் இருக்கலாம். ஆனால், அவை நிம்மதியா இருக்கினம் எண்டது உண்மையில்லை. உலகம் அவையை மதிக்குது எண்டது உண்மையில்லை. சான்றோர்கள், பெரியோர்கள், நேர்மையான விமர்சகர்கள் அவர்களை மதிப்பதில்லை. கிட்டப்போய்த் பாத்தாத் தெரியும். அவைக்கு உண்மையான சிநேகிதர்கள் யாரும் இருக்க மாட்டினம்.

இந்த மாதிரிச் சிந்தனைப் போக்கை மாத்திறதோடை நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யிறதும் நல்லது. தள்ளுவது, வேகமாய் நடப்பது போன்ற பயிற்சிகளைக் காலை, மாலை நேரத்திலை அரைமணி நேரமாவது செய்வது நல்லது. யோகப் பயிற்சி வகுப்புக்குச் சென்று அவற்றைப் பயின்று நாள்தோறும் செய்து வந்தால் இன்னும் நல்லது. உங்களுக்கு நம்பிக்கையான ஒருவரிடம் தியானம் பயின்று அதை நாள்தோறும் செய்து வந்தாலும் நல்லது. சில யோகப் பயிற்சிகளையும் தியானத்தையும் நாங்களும் இங்கு சொல்லித் தருவோம்.

கோபத்தை நல்ல முறையில் கையாளத் தெரிந்தால் குருதி அழுக்கம் கட்டுப்பாட்டுக்குள் இருக்கும். ஒழுங்காக நித்திரை செய்ய வேண்டும். அதிகளவு கோப்பி குடிப்பது, மதுபானம் அருந்துவது, உணவில் அதிக

அளவு உப்புச் சேர்ப்பது ஆகியவை நல்லதில்லை. உங்கள் பிள்ளையோடு விளையாடுவதும் அவரோடு சேர்ந்து படிப்பதும் நல்லது.

நீங்கள் மனம் வைத்து முயன்றால் இங்கு ஒரு வேலை தேடிக்கொள்ளலாம். சுயதொழில் ஒன்றை ஆரம்பிக்கலாம். அல்லது மீண்டும் சிங்கப்பூருக்குச் சென்று தொழில் தேடலாம். ஒவ்வொரு தெரிவிலும் உள்ள நன்மை தீமைகளை ஆராய்ந்து நீங்கள் அந்த முடிவுக்கு வரலாம். எங்கள் ஆதரவு உங்களுக்கு இருக்கும்.



மூச்சு வராதாம்

எனக்கு இந்த இழுப்பும் தொய்வும் கனகாலமா இருக்கு. இப்ப ஒரு முப்பது வருடத்துக்கு மேலை. எங்கடை பரம்பரையிலையும் இது இருக்கு. எங்கடை அம்மம்மாவுக்கு இருந்தது. அம்மம்மாவின்ரை காலத்திலை இதற்குச் சரியான மருந்தும் இல்லை. அவ தமிழ் மருந்துதான் குடிச்சவ. நான் வலு சின்னப் பிள்ளையாய் இருக்கேக்கை அம்மம்மா இரவிரவா இழுக்கிறதும் ஒரு துப்பல் பேணி பக்கத்திலை வைச்சுக் கொண்டு அதுக்குள்ளை மணல்போட்டு இரவிரவா இருமி அதுக்குள்ளை துப்பிறதும் எனக்கு நல்ல ஞாபகமா இருக்கு. ஆனா எனக்கு இது ஏ.எல். சோதனை சரியாப் பாஸ் பண்ணாததோடைதான் தொடங்கினது. பிறகு நான் எப்படியோ ஒரு சின்ன அரசாங்க உத்தியோகத்திலை சேர்ந்து இப்ப சீ.சீ.யாய் வேலை செய்யிறன்.

தொடக்கத்திலை டொக்ரேஸ் எனக்கு வென்றோலின் குளிரை தாறவை. இரவு இரண்டு, மூன்று மணிக்கு என்னை நித்திரையாலை எழும்பும் இந்த ஆஸ்மா. எண்டாலும் அந்த றோஸ் நிற வென்றோலின் குளிரை போட்டா ஒரு மணித்தியாலத்திலை குறைஞ்சிடும். மறுபடி நித்திரை கொண்டு காலமை எழும்பி நான் சாதாரணமா வேலைக்குப் போவன்.

தூசி, அதிலையும் பழந்தூசி கண்டாப் பட்டெண்டு வரும். பத்து வருடத்துக்கு முந்தி ஒருநாள் மனுசி சமையல் வேலையளோடை மினக்கெடுத்து எண்டிட்டு நான் வீடு கூட்டிக் கழுவினனான். பழைய தூசியள் ஒட்டறையள் தட்டிக் கூட்டினனான். அண்டு இரவு மிச்சம் கடுமையா வந்திட்டுது. மூச்சுத் திணறிக் கதைக்கவே ஏலாமல் போட்டுது. உடனை ஆஸ்பத்திரிக்குக் கொண்டு போய் ஊசி போட்டு, பிறகு இரண்டு நாள் அங்கை வாட் பண்ணி வென்றோலினும் பிறட்னிசிலோன் குளிரையும் தந்துதான் மாறினது.

பிறகு கொஞ்சக் காலத்தாலை இன்கேலர் பாவிக்கச் சொல்லி இப்ப அதுதான் பாவிக்கிறன். இழுப்பு இருந்தாலென்ன இல்லாட்டி என்ன பெக்கலேற் இன்கேலர் பாவிக்கச் சொல்லி, இப்ப மூன்று நாலு வருடமா அது ஒவ்வொரு நாளும் அடிக்கிறனான். அப்பிடி இருந்து போன மாதம் கடுமையா வந்திட்டுது. அப்பதான் டொக்டர் சொன்னார் இது மனத்திலை வாற யோசனையளாலை கூடுது எண்டு. உங்களை ஒருக்காச் சந்திக்கச் சொல்லி அதுதான் உங்களிட்டை வந்தனான்.

உண்மைதான். எனக்கு இப்ப கொஞ்சநாளா ஒருவிதமான பயம் வருது. எனக்கு இரண்டு பொம்பிளைப் பிள்ளையள். ஒரு ஆம்பிளைப்பிள்ளை. அந்த ஆம்பிளைப்பிள்ளை முளை வளர்ச்சி குறைஞ்சவர். அவருக்கும் நாங்கள் செய்யாத வைத்தியம் எல்லாம் செய்து பாத்திட்டு இப்ப வீட்டிலைதான் இருக்கிறார். நானும் மனுசியும் இல்லாத நேரம் இவரை ஆர் பார்ப்பினம். இவரை என்ன செய்யிறது எண்டது ஒரு யோசினை. அந்த எண்ணம் அடிக்கடி வரும். வரேக்கை ஒரு விதமான பதற்றமாய் இருக்கும்.

முத்த பொம்பிளைப்பிள்ளை இஞ்சை ஒரு கொம்பினியிலை சின்ன வேலை செய்யிறா. இப்ப அவளுக்கு ஒரு கலியாணம் ஓரளவு சரி வந்திருக்கு. அவக்குக் கலியாணம் செய்து வைக்க வேணும். ஆனால், கலியாணத்துக்குச் சரியான செலவு வரும். முழுச் செலவும் பொம்பிளை பக்கம்தான் செய்ய வேணும். அது கனடா மாப்பிளை. அவ கலியாணம் கட்டிக் கனடாவுக்குப் போயிட்டா, பிறகு அவன்ரை சம்பளமும் எங்களுக்கு வராது. கலியாணத்தோடை என்னட்டை இருக்கிற சேமிப்பு முழுதா முடிஞ்சு போம். என்றை சம்பளம் இங்கை வாழிறதுக்குக் காணாது. இவ்வளவு நாளும் அந்தச் சேமிப்பிலை இருந்து வாற வட்டி மற்றது மகளின்ரை சம்பளம் இதுகளோடை மட்டு மட்டாச் சீவிச்சனாங்கள். இனி, இளையவள் யூனிவேசிட்டியிலை படிக்கிறாள். இன்னும் இரண்டு வருடப் படிப்பு இருக்கு. அவளுக்கும் செலவுகள் வரும். அப்ப நான் என்னெண்டு சமாளிக்கப் போறன் எண்டு நினைச்சால் சரியான பயமாயும் பதற்றமாயும் இருக்கு.

அதோடை ஆஸ்மாவும் வர நான் வருத்தக்காறனாகிட்டன். இனி என்றை மருந்துக்கும் டொக்ரேஸ்ஸுக்கும் எவ்வளவு செலவு வரப்போகுது எண்டு வேறை பயமாயிருக்கு. பயம் வர ஆஸ்மா கூடுது. ஆஸ்மா கூட இன்னும் பயமாயிருக்குது. ஆஸ்மா மாறாட்டி என்னெண்டு முத்தவளின்ரை கலியாணத்தைச் செய்யப் போறன் எண்டும் பயமாயிருக்கு. 'இருக்கிறதை எடுத்துச் செலவழிச்சு முத்தவளின்ரை கலியாணத்தை முடிப்பம். பிறகு இப்படி இடம் வராது' எண்டு மனுசி

சொல்லிறா. எல்லாம் செலவழிச்சுப் போட்டு பிறகு என்ன நீ கொணந்த சீதனக் காணியே விக்किறது? எண்டு கோபத்திலை மனுசியையும் பேசிப் போட்டன். அவ சீதனம் பெரிசா ஒண்டும் கொண்டு வரேல்லை. இப்ப நீங்கள் எப்படி எனக்கு மூச்சு வரப் பண்ணப் போறியள் எண்டு எனக்குத் தெரியேல்லை. நான் என்ன செய்யிறது எண்டு சொல்லுங்கோ.

* * * * *

உங்கடை பிரச்சினை எனக்கு நல்லா விளங்குது. நீங்கள் சொல்லிவந்த ஒவ்வொரு சொல்லையும் நான் மிச்சம் கவனமாகக் கேட்டன். உங்களுக்குத் நிச்சயமா எங்களாலை உதவி செய்ய முடியும் எண்டு நம்பிறன். நாங்கள் என்ன நினைக்கிறம், எப்படி நினைக்கிறம், வாழ்க்கையிலை எதை எதிர்பார்க்கிறம், எங்கடை மனதுக்கு நாங்கள் என்ன சொல்லிக் கொள்ளிறம் என்ற விடயங்கள் நாங்கள் நினைக்கிறதை விட மிகவும் முக்கியமானவை.

உங்கடை மனதுக்கு நெருக்கடி தருகின்ற முக்கிய விடயங்களை ஒழுங்கு வரிசையில் நீங்கள் அடையாளம் காண வேண்டும். உங்கள் மகனின் நிலை, மகளைப் பிரியப் போகும் நிலை, பணப்பற்றாக்குறை ஏற்படுமோ என்ற பயம், உங்கள் நோய் பற்றிய பதற்றம் இவற்றில எது உங்களை அதிகம் பாதிக்கிறது என்று பாருங்கள். உங்கள் மனதில் எந்த விடயம் அடிக்கடி வந்து போகிறது என்பதைப் பார்த்து அதை ஒழுங்குபடுத்தலாம். அதிகம் நெருக்கீடு தருகின்ற விடயத்தைப் பற்றிக் கதைத்து அதற்கும் பொருத்தமான தீர்வைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். உங்களால் ஒரு தீர்வுக்கு வரமுடியாவிட்டால் நாங்கள் இங்கு கதைப்போம். உங்களுக்கு மன ஆதரவு தரக்கூடிய குடும்ப அங்கத்தவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்களோடும் நீங்கள் கதைக்கலாம்.

என்ன நெருக்கீடு இருந்தாலும் ஒவ்வொரு நாளும உங்களுக்கென்று அரைமணி நேரமோ, ஒரு மணிநேரமோ வைத்துக் கொள்ளுங்கள். அந்த நேரம் உங்களுடையது, தனிப்பட்டது. உங்கள் மனதுக்கு மகிழ்வு தருகின்ற பொருத்தமான விடயங்களைச் செய்யலாம்.

உங்கள் மனதில் உள்ள மறை எண்ணங்களை நேர் எண்ணங்களால் நிரப்புவது தொடர்பாக நாங்கள் உங்களோடு கதைத்து உதவுவோம். அதே நேரத்தில் ஆழ்ந்த சுவாசம், தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி, தியானம், உச்சாடனம் போன்றவற்றைச் சொல்லித்தருவோம். அவற்றை நீங்கள் நாள்தோறும் காலை, மாலையில் செய்து வரலாம்.

நல்ல ஆழமான நித்திரை கொள்ளப் பயின்று கொள்ளுங்கள். குறித்த நேரத்திற்குப் படுக்கைக்குப் போய், குறித்த நேரத்திற்கு எழுந்திருப்பதைப்

பழக்கமாக்கிக் கொள்வது நல்லது. நித்திரை நேரத்தை அடிக்கடி மாற்ற வேண்டாம். அதே நேரம் உடல் களைக்காமல் நித்திரைக்குப் போக வேண்டாம். நித்திரை வராத நேரத்தில் தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, சாப்பிடுவது ஆகியவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும். நித்திரைக்குப் போவதற்குச் சிறிது நேரம் முன்பதாகக் கடும் உடற்பயிற்சிகளைச் செய்ய வேண்டாம். கோப்பி குடிப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. பகல் நேரத்தில் சிறு தூக்கம் போடுவதைத் தவிர்ப்பதும் நல்லது. உணவில் சேர்க்கும் சீனியின் அளவைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். எந்தக் காரணம் கொண்டும் மது அருந்துவது, புகைப்பது போன்ற பொருத்தமற்ற நடத்தைகளுக்குள் செல்ல வேண்டாம்.

உங்களுடைய அரசு உத்தியோகத்தில் உங்களுக்கு அதிக வேலைப்பளு இருக்குமாயின் அவற்றில் சிலவற்றை அடுத்த நிலை உத்தியோகத்தார்களின் பொறுப்பில் விட்டு விடுங்கள். மனதுக்கு மிக வெறுப்பை அல்லது சலிப்பைத் தருகின்ற வேலைகளைப் பலரும் மாறி மாறிச் செய்யுங்கள்.

எதையும் எப்போதும் நூறு வீதம் சரியாகச் செய்ய வேண்டும் என்ற மனப்பாங்கு கொண்டவராக நீங்கள் இருந்தால் அதில் கொஞ்சம் நெகிழ்வுத் தன்மையை ஏற்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. சிலவேளைகளில் சில விடயங்களில் செம்மை கொஞ்சம் குறைவாக இருந்தால் ஒருவரது உயிரும் போய்விடாது என்பதை அடிக்கடி ஞாபகப்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

மனதின் நெருக்கீடுகள் அதிகரிக்கும் போது உங்கள் குடும்பத்தின் ஆதரவைப் பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனைவியுடன் மட்டுமல்ல உங்கள் மகள்மாருடன் நீங்கள் நெருக்கீடான விடயங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். அநேகமாக உங்கள் மகள்மாரில் ஒருவர் நீங்கள் இல்லாத காலத்தில் தங்கள் சகோதரனைத் தாங்கள் பொறுப்பெடுப்போம் என்று கூறக்கூடும். அதைக் கதைத்தால்தான் தெரியும்.

மனத்தின் அடியில் கொந்தளிக்கும் உணர்வுகள் பிறரோடு மனம் விட்டுக் கதைக்கும் போது பெருமளவு குறையும். அந்த உதவி உங்களுக்கு இங்கேயும் கிடைக்கும். நம்பிக்கையான நண்பர்களுடன் நீங்கள் இடையிடை பேசிக் கொள்ளலாம்.

நெருக்கீட்டைத் தருகின்ற சில சந்தர்ப்பங்களையாவது தவிர்க்க முடிந்தால் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம். இவற்றைச் செய்யும் போது உங்கள் மனம் அமைதி அடையும். மனம் அமைதி அடையும் போது ஆஸ்மா தானாகக் குறையும். அந்த நச்சு வட்டத்திலிருந்து நீங்கள் மீண்டு கொள்ள முடியும். நீங்கள் நலமாகும் வரை நாங்கள் உங்களுக்கு உதவுவோம்.



வலிக்கும் தலை

எனக்கு இப்ப ஒரு வருஷமாக் கடும் தலையிடி. கிட்டத்தட்ட ஒவ்வொரு நாளும் இருக்கு. நானும் கன டொக்ரேசிட்டைக் காட்டிக் காட்டி அவை பனடோலும் பெயின் கில்லேர்ஸும் தந்து ஒண்டுக்கும் அசையேல்லை. கடைசியா ஒருக்காத் தலை ஸ்கானும் செய்து பாத்த்து. அதிலை ஒண்டும் இல்லை எண்டு சொல்லிப் போட்டினம்.

நான் கலியாணம் செய்து இரண்டு பிள்ளையள் இருக்கு. மூத்த பிள்ளைக்கு முண்டு வயது. அடுத்த பிள்ளைக்கு இப்ப ஒரு வயது. இவர் எஞ்சினியர். நாங்கள் கலியாணம் செய்து மைகிரேசன்லை அவுஸ்ரேலியாவுக்குப் போனனாங்கள். எனக்கு எங்கடை அப்பா, அம்மா, தங்கச்சியவையை விட்டிட்டுத் தனியப் போய் இவரோடை இருந்ததும் கஷ்டமாகத்தான் இருந்தது. இவர் தொட்ட தெல்லாத்துக்கும் எனக்கு ஓடர் போடுவார். 'இப்பிடி செய். அப்பிடிச் செய். அதைச் செய்யாதே. இதைச் செய்யாதே' எண்டு. நான் நினைச்சபடி அணுவும் அசைக்க முடியாது. எண்டாலும் நான் அதை ஒரு மாதிரிச் சமாளிச்சப் போனனான். காலையை போற போது ஏதாவது சொல்லிடுப் போய்ப் பின்னேரம் வர நான் அது செய்து வைக்காட்டிக் கடுமையாகப் கோபம் வரும். நான் வேணுமெண்டு செய்யாமல் விடுறேல்லை. சிலவேளை மறந்திடுவன். முதல்லை கடுமையாய் பேசுறவர். பிறகு பிறகு கை நீட்டவும் தொடங்கிவிட்டார். என்னை அப்பா, அம்மா ஒரு நாளும் அடிச்ச வளக்கேல்லை. நான் தனிய ஒரு நாட்டிலை இவரை நம்பிப் போய் இருக்க இவர் என்னை அடிக்கிறது எனக்குத் தாங்கேலாமல் இருந்தது. எண்டாலும் கொஞ்ச நேரம் அழுது போட்டுப் பிறகு என்றை

வேலையளைப் பாப்பன். நானும் படிச்ச ஆள்தான். இஞ்சை கொழும்பு கம்பஸிலை சயன்ஸ் டிகிரி செய்திட்டுப் போனனான். எண்டாலும் என்றைப்படிப்புக்கு ஏற்றமாதிரி வேலை கிடைக்கேல்லை. அப்ப இவர் என்னை வேலைக்குப் போகவிடேல்லை.

இப்பிடி இருக்கேக்கை எங்கடை முத்த பிள்ளை பிறந்தது. பிள்ளையைப் பாக்கிறதற்கு அம்மாவைக் கூப்பிடப் பாத்நாங்கள். அப்ப சண்டை நடந்து கொண்டிருந்ததாலயோ என்னவோ அம்மான்ரை விசா றிஜெக்ட் பண்ணுப் பட்டிட்டுது. அப்ப நான் தனியத்தான் பிள்ளையைப் பாக்க வேண்டி இருந்தது. இவர் வேலைக்குப் போயிடுவார்.

நானும் பிள்ளையும் தனிய இருக்க வேணும். பிள்ளைக்கு ஏதும் சுகமில்லையெண்டாலும் எனக்குச் சரியான பயமாய் இருக்கும். இரவு இவர் வேலையாலை வந்த பிறகுதான் டொக்டரிட்டைக் கொண்டு போகலாம். நான் இவ்வளவு கஷ்டப்படும் இவர் என்னைக் குறை சொல்லிக் கொண்டே இருப்பார். பிள்ளையை வளக்க எனக்குத் தெரியாது என்று சொல்லுவார். பிள்ளையிலை நான் கவனமில்லை என்று சொல்வார். என்னாலை முடிஞ்ச அளவுக்கு நானும் கேட்டுக் கேட்டுப் பொறுத்துக் கொண்டிருந்தன்.

நான் படிப்பிலை கெட்டிகாரி. அங்கை போன உடனேயே நான் மாஸ்ரேஸ் டிகிரி செய்யப் போறன் என்று கேட்டனான். இவர் இண்டைக்கு நாளைக்கு என்று தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு வந்திட்டு, பிள்ளை உருவானதிலை இருந்து 'நீ பிள்ளையைப் பாக்கோணும். படிக்க ஏலாது' என்று உறுதியாச் சொல்லிப் போட்டார். அதுகும் எனக்குள்ளை ஒரு கவலைதான்.

இப்பிடயே ஒரு மாதிரிக் காலந்தள்ளிக் கொண்டிருக்க இந்த இரண்டாவது பிள்ளை வந்தது. நான் முதலே சொன்னான். என்னாலை இன்னொரு பிள்ளையையும் வளக்க ஏலாது என்று. இவர் அதையும் கேட்கேல்லை. இரண்டாவது பிள்ளை வந்தபோது இவர் சொன்னார். 'உம்மடை அம்மாவுக்கு முதல் விசா றிஜெக்ட் ஆகினதாலை இனி விசா எடுக்கிறது கஷ்டம். எங்கடை அம்மாவைக் கூப்பிடுவம்' என்று. அவக்கு விசாக் கிடைச்ச அவ வந்தா. அவ வந்தது எனக்கு ஆறுதலா இருந்திருந்தால் பரவாயில்லை. அது பெரிய உபத்திரவமாய்ப் போயிட்டுது.

அவ வந்த உடனே இவர் என்னைப் பற்றின குறை எல்லாத்தையும் அவவிட்டைப் சொல்லத் தொடங்கிவிட்டார். இவ்வளவு காலமும் பகலிலையாவது பழி கேளாமல் இருந்த நான் இப்ப முழு நேரமும்

குறை கேக்க வேண்டி வந்திட்டுது. பிள்ளை அழுதால் மாமி கவனிக்க மாட்டா. என்னை ஏசுவா. பிள்ளையைக் கவனிக்கத் தெரியாது எண்டு சொல்லுவா. படிச்சு என்ன பிரயோசனம் எண்டு சொல்லுவா. பிள்ளையைக் கொண்டு ஒரு நாள் கோயிலுக்குப் போன இடத்திலை பிள்ளையின்ரை காப்புத்துலைஞ்சிட்டுது. அது கையிலை இருந்து கழண்டு விழுந்திட்டுது போலை. தன்ரை மகன் உழைக்கிற காசுதானே. எனக்கு எதிலையும் கவனமில்லை எண்டெல்லாம் ஏசத் தொடங்கிட்டா. காப்புத் துலைஞ்சது எனக்கே கவலை. பிறகு இவவும் பேச அவரும் பேச எனக்கு நிம்மதியே இல்லாமல் போயிட்டது. இரண்டாவது பிள்ளை பிறந்த உடனே முத்த பிள்ளையின்ரை குழப்படியும் கூடிட்டுது. டே கெயருக்குக் கொண்டு போய்விடக் கூட்டி வர நான் போக வேணும். அந்தக் கொஞ்ச நேரம் இரண்டாவது பிள்ளையைப் பாக்கவே மாமி ஏசிக் கொண்டிருப்பா. போதாதுக்கு மாமிக்கு ஏதும் வருத்தம் எண்டா நான் அவவையும் கவனிக்க வேணும். இல்லாட்டி மகன் வந்த உடனே சொல்லிக்குடுத்திடுவா. நான் ஒரு ரீ கூடத் தரேல்லை எண்டு சொல்லுவா. அவ போட்டுக்குடிக்கலாம் தானே. யார் வேண்டாம் எண்டது? எல்லாரும் அப்பிடி அப்பிடி இருக்க எல்லாம் நான் செய்ய வேணும் எண்டா முடியுமா?

இதுகளோடை தான் இந்தத் தலையிடி தொடங்கினது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக்கூடி இப்ப தாங்க ஏலாமல் வந்திட்டுது. இரவிலை நித்திரையும் கொள்ள முடியாது. பிள்ளை எழும்பி அழுதால் நான் தான் எழும்ப வேணும். இவரும் எழும்பமாட்டார். மாமியும் எழும்ப மாட்டா.

நான் அதுதான் கொஞ்ச நாளைக்கு எங்கடை அம்மாவையோடை நிப்பம் எண்டு வந்தனான். இரண்டு பிள்ளையளையும் கொண்டு தனியாத்தான் வந்தனான். இஞ்சை வந்தது எனக்குப் பெரிய ஆறுதல். அம்மாவும் தங்கச்சியவையும் பிள்ளைகளைப் பாத்துக் கொள்ளுவினம். எனக்கு ஒரு கரைச்சலும் இல்லை.

இஞ்சை வந்து இப்ப இரண்டு கிழமையாகுது. இஞ்சை வந்தது டொக்ரேஸ்ஸிட்டைக் காட்டத்தான். அவை சொல்லிச்சினம் உங்களிட்டைப் போகச் சொல்லி. அதுதான் வந்தனான். இந்தத் தலையிடி மாறினாத்தான் நான் திரும்பி அவுஸ்ரேலியாக்குப் போகலாம். இங்கை மாறினாலும் அங்கை போனாப்பிறகு திரும்பி வருமோ தெரியாது. எண்டாலும் மாத்த முடிஞ்சா மாத்திக் கொண்டு போவம்.

* * * * *

நீங்கள் சொன்ன அவ்வளவு விஷயங்களையும் நான் வலுவனமா உற்றுக் கேட்டுக் கொண்டிருந்தேன். உங்கடை கஷ்டம் எனக்கு நல்லா விளங்குது. மனதுக்கு நெருக்கீடு தருகிற சம்பவங்கள் நடக்கேக்கை மூளையிலை சில இரசாயனப் பொருள்கள் சுரக்கப்படுது. அந்த நிலைமையைச் சமாளிக்கத்தான் அந்தப் பொருள்கள் சுரக்கப்பட்டாலும் அதனுடைய விளைவாக மூளையில் உள்ள இரத்தக்குழாய்களில் சில மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அந்த மாற்றந்தான் இந்தத் தலையிடிக்குக் காரணமாய் அமையுது. அதனாலே இதை மன இறுக்கத் தலையிடி எண்டு சொல்லுவம்.

நீங்கள் ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரைச் சந்திச்சால், சிலவேளை அவைதாற மனச்சோர்வுக்கு எதிரான மாத்திரைகளோ அல்லது பதகளிப்பைக் குறைக்கும் மாத்திரைகளோ உங்கள் தலைவலி குறைய உதவலாம்.

அதே நேரத்திலை உங்கடை நெருக்கீடுகளைக் குறைக்கும் வழிகளை நாங்கள் யோசிக்கலாம். நீங்கள் எங்களோடே வந்து கதைக்கிறதும் அதை நாங்கள் ஒத்துணர்வுப் பதில்களோடே கேக்கிறதும் உங்களுக்கு உதவும். உங்களை விளங்கிக் கொள்ளவும் உங்களுக்கு ஆதரவு காட்டவும் நாங்களும் இருக்கிறம் எண்டதும் உங்கடை மனதுக்கு மிகவும் உதவியா இருக்கும்.

இப்ப நீங்கள் இந்த நாட்டுக்கு வந்து உங்கடை அம்மாவோடையும் தங்கச்சியவையோடையும் இருக்கிறது ஒரு வகையிலை உங்கடை நெருக்கீட்டைக் குறைக்குது. அவை உங்களோடே அன்பாய் இருக்கினம். உங்களை விளங்கிக் கொள்ளினம். உங்கடை கஷ்டங்களிலை கை கொடுக்கினம். உங்கடை பிள்ளையளைப் பாத்துக் கொள்ளினம். அதனால் இரவிலை உங்களாலை நிம்மதியாத் தூங்கக் கூடியதாக இருக்கு. ஆனாலும், இது தற்காலிகமான ஒரு தீர்வு முறைதான். நிரந்தரமா எப்படித் தீர்த்துக் கொள்ளப் போறம் எண்டு பாக்க வேணும்.

நீங்களும் உங்கடை கணவரும் ஒரே சீர்மியரிடம் போய் குடும்ப உளவளத்துணை பெற்றுக் கொள்ளிறது ஒரு வகையிலை உதவும். அதை நீங்கள் அவுஸ்ரேலியாவிலையும் செய்யலாம். அல்லது அவர் இங்கு வந்தால் இங்கையும் செய்யலாம். உங்கடை மாமி நிரந்தரமா உங்களோடே இருக்கப் போறா எண்டால் அவவும் இந்தக் குடும்ப உளவளத்துணைக்கு வாறது நல்லது.

அதைவிட மற்றைய வழி இந்த நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கிற தாங்கு திறனை நீங்கள் உங்களுக்குள்ளை வளர்த்துக் கொள்ளிறது. பிள்ளைகளைப் பார்த்துக் கொள்ளிறதை ஒரு கஷ்டமாப் பாக்காமல் அதை ரசித்து மகிழப் பழகிக் கொள்ளலாம். முடிந்தவரை அவர்களையும் சந்தோஷமா வைச்சுக் கொண்டு நீங்களும் சந்தோஷமா இருக்கப் பார்க்கலாம்.

அதேநேரம் சுவாசப் பயிற்சி. உச்சாடனப் பயிற்சி மற்றும் தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி நாங்கள் சொல்லித் தருவம். அவற்றையும் செய்து கொள்ளலாம். பிள்ளைகள் கொஞ்சம் வளர அவர்களுடைய அன்பு உங்களை மகிழ்வுடன் வாழச் செய்யும். நாங்கள் எப்பவும் உங்களுக்கு உதவ ஆயத்தம்.



உயர்வான சுகம்

நீங்கள் ஞாயிறு தோறும் தினக்குரலிலை எழுதிவாற உள்ளத்துள் உறைதல் என்ற பத்தியைக் கட்டாயம் வாசித்து வெட்டி வைச்சுக் சேமிச்ச வாற பலரிலை நானும் ஓராள்.

அதிலை நீங்கள் கிழமைக்குக் கிழமை எங்கடை நாட்டு மக்கள் மத்தியிலை அதிகம் காணப்படுற மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு தொடக்கம் நெற்சிண்றோம் வரை ஒவ்வொரு உளப் பிரச்சினையையும் கற்பனையில் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு சீர்மிய நாடியின் கதையாக வடிவமைச்ச வந்ததை நான் வாசிச்சு ரசிச்சன். அது சமூகத்துக்குப் பயன்படும் எண்டும் நினைச்சுக் கொண்டன். அனர்த்தங்களாலை நிறையவே பாதிக்கப்பட்டுப் போன எங்கடை மக்களுக்கு இந்தத்துறை சார்ந்த விழிப்புணர்வு நிறையவே தேவையாயிருக்கு.

இப்ப நான் என்னைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சொல்லவேணும். அதுக்குத்தான் நான் வந்தனான். எனக்குக் கடவுளே எண்டு சாப்பாட்டுக்கு ஒரு குறையும் இல்லை. உலகத்திலை பல லட்சம் மக்கள் தேவையான உணவு கிடைக்காமல் கஷ்டப்படினம். குடிக்க நல்ல தண்ணி இல்லாமல் கஷ்டப்படினம். எண்டு தெரியும். எனக்கு மூன்று நேரமும் தேவையான சாப்பாடு கிடைக்குது. குடிக்கப் போதியவு தண்ணி கிடைக்குது. நிம்மதியா நித்திரை கொள்ள ஒரு வீடு இருக்குது. நாள் முழுக்க வேலை செய்து உடம்பு களைச்சப் போறதாலை படுத்த உடனை நித்திரையாகிடுவன். பிறகு விடிஞ்சாத்தான் தெரியும். அவ்வளவு நேரமும் என்ன நடந்தாலும் தெரியாது. அப்படி ஒரு ஆழமான நித்திரை.

எனக்கு ஒரு குடும்பம் இருக்கு. மனைவியும் இரண்டு பிள்ளையளும். இடையிடை எங்களுக்குள்ள அபிப்பிராய பேதங்கள் வருமெண்டாலும் நாங்கள் அதுகளைப் பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளுவம். எனக்கு என்னுடைய மனைவியிலையும் பிள்ளைகளிலையும் சரியான அன்பு. அவைக்கும் அப்பிடித்தான். அவையின்றை வளர்ச்சி, சந்தோசம் எனக்கு முக்கியம். அதேபோலை எனக்கு ஏதும் கஷ்டம் வந்தா அவை தாங்க மாட்டினம். துடிச்சுப் போயிடுவினம். நான் சந்தோசமா இருக்க வேணும் எண்டதுக்காக அவை எதுவும் செய்வினம்.

நான் சமூகத்திலை யாருக்கும் தீமை செய்ய நினைக்கிறதில்லை. யாரையும் பழிவாங்க நினைக்கிறதில்லை. அதாலை என்னுடைய பாதுகாப்புப் பற்றி எனக்கும் பயமில்லை. எனக்கு யாரும் தீமைசெய்ய மாட்டினம் எண்ட நம்பிக்கை எனக்கு இருக்கு.

சிலவேளை என்னைப் புண்படுத்தும் படி யாரும் கதைச்சாலும் நான் அதைப் பெரிசா மனதுக்கு எடுத்துக் கொள்ளமாட்டன். ஆனால், அப்படியானவர்களுடைய உறவைக் கொஞ்சம் தள்ளிவைச்சிடுவன். அதேபோலச் சுயநலத்தோடை ஆரும் என்னைப் பாவிக்க முயலுவது தெரிந்தால் நான் சந்தோசமாகவே விலத்திடுவன்.

சின்ன வயதிலை எனக்குக் கிடைச்ச பெற்றோர் பற்றி நான் எப்பவும் கடவுளுக்கு நன்றியாய் இருக்கிறன். அவை என்னிலை நிறைய அன்பு வைச்சிருந்தினம். என்னை ஒரு போதும் அவை தண்டிச்சதில்லை. பாடசாலையிலை எனக்குக் கிடைச்ச ஆசிரியர்களும் என்னை நல்லா வழிப்படுத்திச்சினம். அதனாலை நான் பல விடயங்களிலையும் முன்னுக்கு வந்தன். நிறையப் பரிசுகளும் வெற்றியளும் பெற்றுக் கொண்டன். நான் தொட்ட விடயமெல்லாம் அநேகமா வெற்றியாய் முடிஞ்சதாலை எனக்கு என்னைப் பற்றின சுயகணிப்பு உயர்வானதாய் இருக்கு. என்னாலை உலகத்திலை கனபேருக்கு நன்மை செய்ய முடியும் என்ற நம்பிக்கை இருக்கு. அப்பாவும் அம்மாவும் கொஞ்சம் படிச்ச ஆக்களாய் இருந்த படியாலை எங்கடை வீட்டிலை நல்ல சுகாதார வசதி கிடைச்சது. உரிய நேரத்திலை எல்லா வக்சீனும் எனக்குப் போடப்பட்டது. வருத்தம் வந்தாலும் தாமதமில்லாமல் டொக்டரிட்டைக் காட்டி மருந்து எடுக்கிற வசதி சின்ன வயதிலை இருந்து எப்பவுமே இருந்து வந்தது. அதனாலை என்ன வருத்தம் வந்தாலும் அது டொக்டரிட்டைப் போனா மாறிடும் எண்ட நம்பிக்கைதான் எனக்கு வரும்.

நான் சின்னப் பிள்ளையாய் இருக்கேக்கை நாங்கள் கனபேர் ஒரு கூட்டுக் குடும்பமா இருந்தனாங்கள். அப்பா, அம்மா, தம்பியவை இரண்டு பேர், நான் பிறகு அப்பம்மா, அம்மம்மா ஒன்டா இருந்தனாங்கள். கலியாணம் செய்யும் வரையும் சித்தியும் எங்களோடை தான் இருந்தவ. இதனாலை ஆளுக்காள் நல்ல உதவி. ஏதாவது பிரச்சினை எண்டாலும் வீட்டிலை வந்த உடனை சொல்லிறதுக்கு வீட்டிலை ஆராவது இருப்பினம். சிலவேளை அம்மம்மா கூடத் தன்றை வருத்தத்தை எனக்குச் சொல்லுவா. நாங்கள் ஆளுக்காள் ஆறுதல் வார்த்தை சொல்லிறது நல்ல பழக்கம்.

நான் பள்ளிக்கூடத்திலை படிக்கிற காலத்திலை என்னுடைய நண்பர்கள் பெரும்பாலும் நல்லவர்கள். க.பொ.த உ/த படிக்கும் போது கூட எங்கள் வகுப்பில் யாரும் மது அருந்துவதுமில்லை. புகைப்பதுமில்லை. போதைப் பொருள் பாவிப்பதுமில்லை. அவர்களில் சிலர் பல்கலைக்கழகத்திலே மதுபாவிக்கவும் புகைப்பிடிக்கவும் பழகிக் கொண்டனர். அவர்களோடு எனக்குக் கடுமையான சிநேகிதம் இருக்கவில்லை. ஆயினும் அவர்களைக் கண்டால் சிரித்து நலம் விசாரித்துக் கொள்வேன்.

எமது சமூகத்தின் பண்பாடு, கலாசாரம் ஆகியவற்றைப் பிரதிபலிக்கும் கலைகள் எனக்குப் பிடிக்கும். அவற்றைச் சிறுவயதில் இருந்தே நான் பார்த்து வந்துள்ளேன். இசை, நடனம், நாடகம் ஆகியவற்றில் எனக்கு ஓரளவு ஈடுபாடு உண்டு. நானும் இளம் பராயத்தினருக்கு அவற்றைக் கற்பித்து வருகிறேன்.

சிறுவயதில் இருந்தே எனக்கு விளையாட்டில் ஆர்வம் அதிகம். தோல்வி வருகிறதோ, வெற்றி வருகிறதோ நான் பங்குபற்றுவதில் ஆர்வமா இருப்பேன். தோல்வி வந்தாலும் அடுத்தமுறையும் பங்குபற்றுவேன். நேர்மையான முறையில் வெற்றி பெற முயலுவேன்.

எமது நாட்டில் உள்ள தொடர்பு சாதனங்கள் அனைத்திலும் எனக்கு நாட்டம் உண்டு. தினசரி இரண்டு பத்திரிகையாவது முழுமையாகப் படிப்பேன். நானும் இடையிடை பத்திரிகையில் கவிதை எழுதுவேன். வானொலியில் எனக்குப் பிடித்தமான நிகழ்வுகளைத் தெரிவு செய்து கேட்பேன். நல்ல பாடல்களைக் கேட்பதற்குத் தினசரி அரைமணி நேரமாவது செலவிடுவேன். தொலைக்காட்சியிலும் பயனுள்ள சில நிகழ்வுகளைத் தெரிவுசெய்து பார்ப்பேன். ஒரு நாளில் அரைமணி அல்லது ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் தொலைக்காட்சிக்கு ஒதுக்குவதில்லை.

நண்பர்களுடனான தொடர்பை தொலைபேசி மூலமும் ஈமெயில் மூலமும் பேணிக்கொள்வேன். குறிப்பாக, நண்பர்களுக்கோ, உறவினர்களுக்கோ துன்பம் வருகிறபோது அல்லது கஷ்டம் வருகிறபோது அக்கறையுடன் விசாரிப்பேன். என்னால் முடிந்தளவு உதவுவேன். எனது வேலைக்குத் தேவையான தகவல்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவும் எனது அறிவைத் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொள்ளவும் நான் நூல்களைத் தெரிவுசெய்து வாசிப்பேன். அல்லது இன்ரநெற் மூலம் போதிய விடயங்களைப் பெற்றுக் கொள்வேன்.

முடிந்தவரை மற்றைய மனிதர்களோடு சுமுகமான உறவைப் பேணுவேன். அவர்களின் செயற்பாடுகள் எனக்குக் கஷ்டமா இருந்தால் முடிந்தவரை அவர்களைக் குறை சொல்வதற்குப் பதிலாக எனது கஷ்டநிலையை எடுத்துக் கூறுவேன்.

பாரம்பரியக் கூறுகள் ஊடாக எனது ஆளுமைக்குள் வந்திருக்கிற நல்ல அம்சங்கள் தொடர்பாக நான் மகிழ்ச்சி அடைவதுடன் பொருத்தமற்ற ஆளுமைக் கூறுகளில் முன்னேற்றகரமான மாற்றத்தை ஏற்படுத்தத் தொடர்ந்து முயன்று வருகிறேன்.

மற்றைய மனிதர்களின் உரிமைகளை நான் முடிந்தளவு மதித்து வருகிறேன். அநீதியான முறையில் எதையும் இன்னொருவரிடமிருந்து பறித்துக் கொள்வது என்னை மகிழ்ச்சிப்படுத்தும் என்று நான் கருதவில்லை. மற்றவர்களின் தனிப்பட்ட எல்லைகளுக்குள் நான் வலிந்து புகுந்து கொள்வதில்லை. அவர்கள் கேட்கும்போது அல்லது உணர்த்தும்போது வேண்டிய உதவியைச் செய்கிறேன். அதேபோல எனக்கு உதவி தேவையாக இருக்கும்போது பொருத்தமானவர்களைக் கேட்கிறேன்.

அனர்த்தங்கள் நிறைந்த ஒரு நாட்டில் நான் வாழ்ந்தாலும் உயிருக்கு அச்சுறுத்தலான சம்பவங்களுக்கு அருகில் நான் சென்றதில்லை. அப்படி எதுவும் எனக்கு நடந்ததில்லை. அனர்த்த சம்பவம் எதையும் நான் நேரடியாகப் பார்த்ததில்லை. தொலைக்காட்சியில் தான் சில சம்பவங்களைப் பார்த்தேன்.

எனது சமயத்திலும் நான் வணங்கும் கடவுளிலும் எனக்கு மிகுந்த நம்பிக்கையுண்டு. ஆயினும் வேறு யாரையும் எனது சமயத்திற்கு மாற்றுவதற்கு நான் ஒருபோதும் முயன்றதில்லை. மற்றைய சமயங்களையும் நான் மதிக்கிறேன். இறைவழிபாட்டுக்கு மேலாக நான்

நாள்தோறும் முச்சுப் பயிற்சி, உச்சாடனப் பயிற்சி, தசைத்தளர்வுப் பயிற்சி செய்வேன். ஒரு சில யோகப் பயிற்சிகள் செய்வேன். ஒரு பத்து நிமிடம் இறை வழிபாட்டுப் பாடல்களை மனம் திறந்து உணர்வுபூர்வமாகப் பாடுவேன். காலையில் ஒரு ஐந்து நிமிடமாவது தியானத்தில் அமர்ந்திருப்பேன்.

எமது சமூகத்தில் பலகாலம் பேணப்பட்டு வந்த விழுமியங்கள், ஒழுக்கக் கோட்பாடுகளைப் பின்பற்றுவதில் எனக்கு ஒரு திருப்தியும் மகிழ்வும் உண்டு. எனக்கு நீங்கள் கூறக்கூடிய ஆலோசனை என்ன?

* * * * *

நீங்கள் மிக நல்ல உளநலத்தோடு சுகமாக இருக்கிறீர்கள். உங்களுக்கு எனது ஆலோசனை அவசியமில்லை. தேவைப்பட்டால் நான் உங்களிடம் ஆலோசனை கேட்கலாம் என்று தோன்றுகிறது.

முற்றும்





தினக்குரல் வார மலரில் கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் தொடர்ச்சியாக 40 வாரங்கள் எழுதிய கட்டுரைகள் இந்நூலில் தொகுக்கப்பட்டுள்ளன. உதிரிக் கட்டுரையாக இருப்பது நூல் வடிவம் பெறுகின்ற போது அதன் சமூகப் பாதிப்பு வலுவானது. இதனைப் பெற்றோர்கள் உசாவு நூலாகப் பாவிப்பார்கள். அங்கு காணப்படும் தகவல்கள் பல பெற்றோர்களுக்கு வழிகாட்டுவதாக அமையும். ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய பல முக்கிய உளவியல் சார் உண்மைகள் இந்நூலில் நிறைந்துள்ளன.

- பொ. கனகசபாபதி -