

நான்

உளவியல் சஞ்சிகை



பொதுத்தலைப்பு

மலர் 28

திதழ் 05

புரட்டாசி - ஜூப்பசி, 2003

உள்ளே.....

- ⇒ ஆசிரியர் அரும்புகள்
- ⇒ நெருக்கீட்டிற்கும் பிற்பட்ட மனவடு நோய்
- ⇒ மன முரண்பாடுகளால் சாதிப்பது என்ன?
- ⇒ வழிகாட்டிகள் காட்டும் வழிகள் எதுவோ?
- ⇒ அன்பாகக் கோப்படுங்களேன்...
- ⇒ முன்னேற...
- ⇒ குடும்ப உறவும் அதில் ஏற்படும் விரிசலும்
- ⇒ வயதைக் கடந்த கன்னிகளின் உளரீதியான
- பாதிப்புக்கள்
- ⇒ சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளும்
- அதனால் ஏற்படும் வளைவுகளும்
- ⇒ வாழ்வின் மகிழ்விற்கு
- ⇒ உளவியற் சிந்தனையாளர் ப்ரொய்ட்
- ⇒ கரு அழிப்பின் உளவியல் தாக்கங்கள்
- ⇒ கருத்துக்குவியல் - 99

ஆசிரியர்:

யோல் நட்சத்திரம் O.M.I, B.Th., STL.

இணையாசிரியர்:

யொன்சியன் O.M.I, B.Th., B.A. (Hons).

ஒருங்கிணைப்பாளர்:

ஜெறோம் O.M.I.

நிர்வாகக் குழு:

அ.ம.தி. இறையியல் சகோதரர்கள்.

ஜோசப் பாலா.

ஆலோசகர் குழு:

டேமியன் O.M.I., M.A.

டானியல் O.M.I., M.A.

செல்வரெட்ணம் O.M.I., Ph.D.

N. சண்முகலிங்கன் Ph.D.

Dr. R. சிவசங்கர் M.B.B.S.

நீனா H.C. Dip. in Counselling, Kent.

ஜீவனதாஸ் O.M.I., B.A.(Hons), B. Th., Dip. Ed.

ஜீவாபோல் O.M.I., M.Phil.

“NAAN”

Tamil Psychological Magazine

De Mazenod Scholasticate,

Columbuthurai, Jaffna,

Sri Lanka.

Tel 021-222-5359

ஆசிரியர் அரும்புகள் !

வாசகப் பெருமக்களுக்கு அன்பு வணக்கங்கள்.

நமது உள்ளூர் புதினப்பத்திரிகைகள் அண்மைக்காலங்களில் பல திடுக்கிடும் செய்திகளையும், நெஞ்சையுருக்கும் சம்பவங்களையும் தாங்கிவருகின்றன. சமூக வளர்ச்சியிலும் அதன் கட்டுக்கோப்பிலும் அக்கறைகொள்ளும் சாமானிய மனிதர்கள் நம் மண்ணின் எதிர்காலம் பற்றியும் நமது வருங்கால சந்ததி பற்றியும் ஏலவே தமது அங்கலாய்ப்புக்களையும், விமர்சனங்களையும் வெளிப்படுத்தியுள்ளனர். வீதிச் சண்டைகள், கோஷ்டி மோதல்கள், கொள்ளைகள், அடாவடித்தனமான செயல்கள், ஒழுக்கச்சீர்கேடுகள், கலாச்சாரச் சீரழிவுகள், குடிவெறி, பலாத்காரச் செயல்கள் எனப்பல நிகழ்வுகள் நம் மண்ணை நாளும் பொழுதும் ஆக்கிரமித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இவற்றில் ஈடுபடுகின்றவர்கள் பெரும்பாலும் நமது இளைஞர்கள் - யுவதிகள் எனும்போது நமது மனச்சுமைகள் இரட்டிப்படைகின்றன. மேலும் நமது பாரம்பரியங்களும், கலாச்சாரக் கட்டமைப்புகளும், ஆன்மீக விழுமியங்களும் ஆட்டம்காணுவதைச் சிந்திக்கும் போது எதிர்காலம் பற்றிய சந்தேகமும், அச்சமும் நம்மை கெளவிப்பிடிக்கின்றது. இப்படியான செயல்கள் சமய வழிபாட்டுத்தலங்கள், பாடசாலைகள், தனியார் கல்வி நிறுவனங்கள், தனியார் வீடுகள், வீதிகள், பற்றை மறைவுகள் போன்ற பொது மையங்களில் இடம்பெறுவது அதிர்ச்சியூட்டுகின்றது.

இவற்றுக்கு அடிப்படைக்காரணமென்ன? உளவியல் சிந்தனையில் நோக்கும் போது ஆரம்பகால உருவாக்கம், இவர்கள் வளர்ந்த - வளருகின்ற சூழ்நிலைகளும் ஏன் அவர்களது பின்புலங்களும் ஆரோக்கியமாகவில்லை என்றே படுகின்றது. எனவே பெற்றோர், பெரியோர், ஆசிரியர்கள், மதத்தலைவர்கள், வழிகாட்டிகள், கல்விமான்கள் தொடர்ந்தும் தமது உருவாக்கல் பணிகளைத் தீவிரப்படுத்த வேண்டும். “தொட்டில் பழக்கம் சுடுகாடு மட்டும்” என்ற பொன்மொழியை மறந்துவிடாது நமது சமூகத்தின் எதிர்கால மேம்பாடுகளைக் கருத்தில்கொண்டு தியாக உணர்வுடன் தமது பணிகளை முன்னெடுத்துச் செல்லவேண்டும். நமது இளம் தலைமுறையினருக்கு ஓர் அன்பான அழைப்பு. “சட்டி சுட்டதா, கைவிட்டதா, புத்தி கெட்டதா நெஞ்சைத் தொட்டதா” என்ற கண்ணதாசனின் பாடலை சிந்தனையிற் சுமந்து வாழ்வின் சரியான இலக்குகளை நோக்கி பயணத்தைத் தொடருங்கள். நன்று ஆரம்பிக்கப்பட்டது அரைவாசி செய்துமுடிந்துவிட்டது என்ற பழமொழியை [Well begun is half done] மறந்துவிடாதீர்கள். பெரியோர் சொற்கேட்பதும் மாதா பிதா குரு தெய்வங்களை மதித்து கீழ்ப்படிந்து வாழ்வதும் எதிர்கால வாழ்வை வளமாக்கும். நமது சமூகத்தின் எதிர்காலம் உங்கள் கரங்களில். எதையும் செய்வதற்கு முன்பு சிந்திப்பது மனிதனின் தலையாய கடமை.

தொழமையுள்ள வாழ்த்துக்களுடன்,
ம. போல் நட்சத்திரம், அ.ம.தி

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் POST TRAUMATIC STRESS DISORDER [P.T.S.D]

விக்னேஷ்வரி இராமலிங்கம்
திருநெல்வேலி

இன்று உலகந்தோறும் உள்ள உளநல ஆர்வலர்களால் பரவலாகப் பேசப்பட்டு வரும் ஒரு சொற்பதமாக 'மனவடு' [Trauma] காணப்படுகின்றது. உண்மையில் "உயிரோட்டம் நிறைந்த ஒரு சமூகத்தின் அதியுயர் செல்வமாகக் கருதக்கூடியது அதனது ஆரோக்கிய நிலையாகும்." தனிமனிதன், குடும்பம், சமூகம் என்பன ஆரோக்கியமானதாகக் காணப்படும் ஒரு சமூகத்தில் பிரச்சினைகளும், நோய்களும் மிகக் குறைந்தளவிலேயே காணப்படும். ஆனால் நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் என்பது சமூகத்தில் ஏற்பட்ட கொடூர ஆபத்தான சம்பவங்கள், பயங்கர அனுபவங்களின் பின் உருவாக்கப்படும் உளவியல் குணங்குறிகளை உள்ளடக்கியதாகும்.

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் ஏற்படுவதற்கான காரணங்களை இரு வகையாக நோக்கலாம்.

1. ஆள்சார் காரணிகள் (மனிதனால் உருவாக்கப்பட்டவை)
2. நிகழ்ச்சிசார் காரணிகள் (இயற்கையானவை)

ஆள்சார் காரணிகள் என்பதனுள் சித்திரவதை, வன்முறைகள், இறப்பு, தொழில் இழப்பு, போர்ச்சூழலினால் ஏற்படும் உயிர் உடைமை இழப்புகள் உட்பட அங்கவீன இழப்புகள், விமானக்குண்டு வீச்சுக்கள், ஆயுதமுனையில் திருட்டு, கடுமையான விபத்து போன்றவற்றை உள்ளடக்கலாம்.

நிகழ்ச்சிசார் காரணிகளுள் சூறாவளி, வெள்ளப்பெருக்கு, பஞ்சம், பூகம்பம், எரிபடை போன்ற இயற்கை அழிவுகளையும், வாகன, கப்பல், விமான விபத்துக்கள் போன்றவற்றையும் குறிப்பிடலாம்.

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயை தனிமனித மனவடு நோய், சமூக மனவடு நோய் என இரண்டாக நோக்கலாம். அதிஷ்டவசமாக அனேகமானோர் அதிர்ச்சியான அல்லது பயங்கர நிகழ்வுகளால் மனச்சுகவீனத்திற்கு ஆளாவதில்லை. இது சமுதாய அமைப்பு நிலைமையிலும், தனிப்பட்ட ஆளுமை, தாங்கும் சக்தி, குறிப்பிட்ட நிகழ்விற்கு அவர்கள் கொடுக்கும் முக்கியத்துவம் என்பவற்றிலும் தங்கியுள்ளது. இங்கு தனிநபரின் பாதிப்பு என்பது முக்கியமானதாகும். யுத்தம் நிகழும் போது அங்கு நிகழும் கோர நிகழ்வுகளில் பெற்றோர், உறவினர், நண்பர்களைப் பறிகொடுத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்கள் கண்முன் கொலை செய்யப்படுதல், அயலவர்கள் கைது செய்யப்பட்டு

காணாமல் போதல், உயிரைக் காப்பாற்ற ஓடி ஒளிந்து கொள்ளும் நிலை என்பன வளர்ந்தோரை விட சிறுவர்களில் பாரிய மனவடுக்களையும், உளப் பாதிப்புக்களையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

சமூக மனவடு என்பதனை நோக்கின் சமூகத்திலுள்ள யாவரும் ஒரேவிதமான கொடூர சூழலுக்கும், தொடர்ந்த இன்னல்களுக்கும் உட்படுவதனால் கூட்டாக சமூக மட்டத்தில் உருவாகும் பாதிப்பினை சமூக மனவடு எனலாம். உதாரணமாக- நீண்ட காலமாகத் தொடரும் போர், போரில் பலரை இழத்தல், இடப்பெயர்வுகள், கலவரங்கள், பசி, பட்டினி அனர்த்தங்கள் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். இவற்றின் காரணமாக ஒட்டுமொத்தமாக சமூகம் பாதிப்படைகின்றது. பயங்கர அனுபவங்களால் ஏற்படுகிற விளைவுகள் பரவலாகக் கணிசமான மக்களில் காணப்படுவதால் அவை சாதாரணமாகி விடுகின்றன.

போரின் தாக்கங்கள் மனதின் ஊடாகத் தனிமனித, குடும்ப சமூக மட்டங்களிற் பாதிக்கப்பட்டு தொடர்புகளில் சச்சரவுகள், குடும்பத்திற்குள் பிரச்சினை, சமூக விரோத செயற்பாடுகள், தற்கொலை முயற்சிகள் போன்ற விளைவுகளையும் உருவாக்குகின்றன. போர்ச்சூழலிலேயே வாழுகின்ற சிறுவர்கள் தாங்கள் வாழுகின்ற சூழலில் நாளாந்தம் இறப்புக்கள், இழப்புக்கள், அழிவுகள், காயங்கள் போன்றவற்றை அளவுக்கதிகமாகக் கண்டும், கேட்டும், உணர்ந்தும், அதனூடாகவே வாழ்ந்தும், வளர்ந்தும் வருவதால், தமக்கு ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளைக் கையாளுவதற்கு வன்முறைகள் சார்ந்த முறைகளையே பயன்படுத்தத் தொடங்குவர். இதன்வழி ஒரு “விஷவட்டச் சுருள்” உருவாகி படிப்படியாக வன்முறைக் கலாச்சாரம் ஒன்று இருப்பியலாவது தவிர்க்க முடியாததாகின்றது. போர்க்காலப் பாதிப்புக்கள் இன்றைய சந்ததியினரை மட்டுமல்ல, வருங்காலப் பரம்பரையினர் மீதும் நீண்டகால உள ஆரோக்கியப் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துகின்றன என்பது ஆய்வுகள் மூலம் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது.

வியட்நாம் போரின் பின் நாடு திரும்பிய அமெரிக்க இராணுவத்தினரில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் போர்க்கால நெருக்கீடுகளின் உளத் தாக்கங்கள் பற்றிய விஞ்ஞான அறிவை விளக்கி நிலைநாட்ட உதவின. 2ம் உலக யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட உளத் தாக்கங்கள் “போர்க்களைப்பு” எனவும், “போரினால் உண்டாகிய உளநோய்” எனவும் அழைக்கப்பட்டன. அதேநேரம் கொரியா வியட்நாம் போர்களில் இவ்வகைத் தாக்கங்கள் “சண்டைக்களைப்பு” [Compact Neurosis], “சண்டை உளநோய்” [Compact Exhaustion] எனப் பெயரிடப்பட்டு “அமைதி கொடுத்தல்”, “ஓய்வு கொடுத்தல்” போன்ற சிகிச்சை முறைகள் வழங்கப்பட்டன.

நெருக்கீடுகளின் சூழற்காரணிகள் ஒரு மனிதனின் மனதைத் தாக்கி அதனூடாகவே செயற்பட்டுப் பிரதிபலிக்கும். அதாவது அத்தாக்கங்கள் மனதால் எவ்வாறு உணரப்படுகின்றது, அது எந்தத் தருணத்தில்

எப்படிச் செயற்படுகின்றது என்பன போன்ற அடிப்படை மன இயக்கப்பாடுகள், நெருக்கீட்டின் விளைவுகளைத் தீர்மானிக்கும். அதேபோன்று நெருக்கீட்டின் பரிமாணங்கள், அது மனதைத் தாக்கும் வல்லமை, கடுமையின் தன்மை முதலியவற்றை நிர்ணயிக்கும். ஆகவே சூழற்காரணிகளும், மனித குணாதிசயங்களும் ஒன்றோடு ஒன்று தொடர்புபட்டு, இணைந்து ஊடாடி நெருக்கீடுகளின் விளைவுகளை ஏற்படுத்தும். இதனை 'வில்ஸன்' எனும் ஆய்வாளர் "சூழல் மனித ஊடலால் தீர்மானிக்கப்படும் மனவடு எதிர்த்தாக்கம்" என வர்ணித்துள்ளார். நெருக்கீட்டின் உடன் விளைவுகள் உள்ளத்தின் உணர்ச்சிக்கலத்திலும், அறிவாற்றல் அமைப்பிலும் துலங்கல்களை ஈட்டும். இவ் உடல், உளச் செயற்பாடுகளின் வெளித்தோற்றமே நடத்தையாகும்.

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயின் குணங்குறிகளை நோக்கின் நடந்த சம்பவம் மீண்டும் மீண்டும் நினைவுக்கு வரும்போது பதற்றம், தொடர்ச்சியான உடல், உள இறுக்கநிலை, சிடுசிடுப்பு, உடற்சோர்வு, நித்திரை கொள்ள முடியாமை, சத்தங்களைக் கேட்க முடியாமை, பயங்கரக் கனவுகள், மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாததன்மை, மனச்சோர்வு, உளவிறைப்பு, பிறரில் இருந்து தூரவிலகியிருத்தல் போன்ற நினைவு வாழ்க்கையில் அர்த்தம் இழந்தது போன்றதான தன்மை, குற்றவுணர்வு, உளமறுப்பு, பயம், எதிர்பார்ப்பின்மை, வேலையில், நாளாந்தக் கருமங்களில் சிரமம், பாலியலில் ஆர்வமின்மை, அளவுக்கதிகமான மதுபாவனை, போதைப் பொருட்களை உள்ளெடுத்தல் போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படும். இவற்றை விட சிலர் முற்றாகவே பிறருடனான உறவுகளை முறித்துக்கொள்வர். இத்தகையவர்கள் உணர்ச்சிவசப்படக்கூடிய சம்பவங்கள், உணர்வுகளை ஏற்றுக்கொள்ளமாட்டார்கள்.

உடல் நோய்களாக தலையிடி, தலையம்மல், பலவீனம், நிறை குறைதல், பார்வைக் கோளாறு, சரும வியாதிகள், நெஞ்சு நோ, கேட்டற் குறைபாடு, கை, கால் குத்து, உளைவு, வயிற்றுக்குத்து, காதுக்குத்து போன்றன காணப்படும். உளத் தாக்கத்தின் பின்னான உள நோய்களாக [Psychological reaction following Post Traumatic Stress Disorder] அதிர்ச்சிநிலை, செய்வதறியாது தடுமாறுதல், சுட்டளை ஏற்று நடத்தல், நடந்த சம்பவங்களை திரும்பத் திரும்ப சொல்லும் நிலை, அழுகை, குறுக்கீடு, மறுத்தல் என்பன காணப்படும்.

மேலும் சூழலில் நாளாந்தம் நடைபெறும் சம்பவங்களால் அடக்குமுறைகளான வன்செயல்கள், அராஜகம், அரசியல் கொலைகள், பழிவாங்கல்கள், சித்திரவதைகள் போன்றவற்றால் சமூகவியல் மாற்றங்களும் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக- அசிரத்தை, சமூக நடத்தைகளில் இருந்து ஒதுங்குதல், ஈடுபாடினமை, சந்தேகம், சுயநலப்போக்கு, நாளுக்குநாள் தப்பினால் போதும் என்ற நிலைப்பாடு, கையறுநிலை, சமூகச் சீர்கேடுகள் போன்றவை முழுச் சமூகத்தையுமே

பாதிக்கும். எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் தமிழ் மக்கள் யாவரும் ஏதோவொரு விதத்தில் சமூக மனவடுவிற்குள்ளாகி தொடர்ச்சியாகக் கஷ்டப்படுகின்றனர். கூட்டாக தமிழ் சமுதாயத்தில் பல பாதக விளைவுகள் ஏற்பட்டிருக்கின்றன. தமிழ் பண்பாட்டின் அடிமட்ட உறவுகளே சிதைந்து போயிருக்கின்றன. உதாரணமாக சமூக அங்கத்தவர்களுக்கிடையேயான உறவுகள், தொடர்புகள், வலைப்பின்னல்கள் மற்றும் பல கிராமிய அமைப்புகள், கலாச்சார அம்சங்கள் என்பன இல்லாமல் போயிருக்கின்றன. இந்நிலை எமது சமுதாய அமைப்பில் பாரிய மாற்றங்களை ஏற்படுத்தியுள்ளது என்பதனை யாரும் மறைக்கவோ, மறுக்கவோ முடியாது.

இவ்வாறானதொரு நிலையில் இச்சமுதாயம் எவ்வாறு இப்பிரச்சினைகளுக்கு முகம்கொடுக்கிறது எனவும், அவர்களுக்கு எவ்வாறு, சிகிச்சையளிக்கலாம் என்றும் அறிந்திருத்தல் அவசியம். நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு வாழ்க்கை பற்றிய நம்பிக்கையை ஊட்டுதல் [Coping Mechanism] மிகவும் முக்கியம். அதன்பின் பின்வரும் சிகிச்சை முறைகளைக் கையாளலாம்.

அவை வருமாறு :-

- * **உளவளத்துணை [Counselling]** - மனவடுவிற்குள்ளானவரின் பிரச்சினைகளை ஆறுதலாக செவிமடுத்தலுடன், அவர்களுடன் உடனிருந்து நம்பிக்கையூட்டல் மூலம் மிகுந்த பலனைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம்.
- * **பகுத்தறிவு மூலமாக பிரச்சினைகளை சிந்திக்க வைத்தல் [Eational emotive therapy]** - இதன் மூலம் ஜதார்த்தத்தின் உண்மைத் தன்மையை விளங்க வைப்பதன் மூலம் சாதாரண நிலைக்கு மனவடுவிற்குள்ளானவரை கொண்டுவரலாம்.
- * **Stress Management** - இச்சிகிச்சை மூலம் மன அழுத்தத்தை சிறந்த முறையில் கையாளலாம். நடத்தைவழி மருத்துவத்தை [Behavioral therapy] நோக்கின் இதன் மூலம் நடத்தையை மாற்றியமைக்கலாம். அத்துடன் ஒருவருடைய உடலும், மனமும் ஓய்வுடன் இருக்கும் போது சிகிச்சையளித்தல் அதிக பலனைத்தரும்.
- * **குழுச் சிகிச்சை [Group therapy]** - முறையை நோக்கின் இது பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஒன்றாக வைத்து சிகிச்சையளிப்பதைக் குறிக்கும். யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட பயங்கர அனுபவங்களை உடையோர், நெருங்கிய உறவினர்களால் கற்பழிக்கப்பட்டவர்கள் போன்றோருக்கு இது அதிக பலனைத்தரும்.

* *Reality therapy* - ஐ நோக்கின் இங்கு ஐதார்த்தத்தின் உண்மைத் தன்மையை விளங்க வைப்பதன் மூலம் மனவடுவிற்குள்ளானவரை சுகப்படுத்தலைக் குறிக்கும்.

* *Logo therapy* - வாழ்வில் அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை, இது Victor Frankel என்பவரால் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. இதில் அன்பு செய்யப்பட வேண்டியவர்களை நினைத்து அவர்களுக்காக வாழ்தல், நிறைவேற்ற வேண்டிய கடமைகளையும், செயற்பாடுகளையும் மனதில் இருத்தி அவற்றுக்காக வாழ்தல், கடவுள் நம்பிக்கையுடன் வாழ்தல் என்ற 3 அம்சங்கள் முக்கியம் பெறுகின்றன.

* *மாதிரி [Modeling]* - அதாவது பாதிப்புக்குள்ளானவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளை விபரித்து அவர்கள் தற்போது சிறந்த முறையில் வாழ்வதனை விளங்க வைத்தல் மூலம் சுகப்படுத்தலைக் குறிக்கும். இவற்றை விட சித்திரவதைக்குட்பட்டவர்களுக்குப் பெரும்பாலும் உண்டாகும் தசை, எலும்பு நோக்காடுகளைக் குறைப்பதில் செல்வாக்கு செலுத்தும் *Physiotherapy*, அடக்கிய உணர்ச்சிகளையும், உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்தும் வகையில் உள நாடகங்கள், பங்கேற்றல், கதைசொல்லுதல் போன்றவற்றை கொண்டுள்ள *Expressive therapy*, குடும்பத்தில் ஒற்றுமையைப் பேணல், குடும்பச் செயற்பாட்டை வலுப்படுத்தல் போன்றவற்றை தன்னகத்தே கொண்டுள்ள குடும்ப சிகிச்சை முறை என்பனவும் காணப்படுகின்றன.

இவற்றை விட சாந்தவழிமுறைகளை அறிமுகப்படுத்தல், அரச, அரச சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிகளைப் பெற்றுக்கொடுத்தல், புணர்நிர்மானம் என்பனவும், பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பாதிப்பில் இருந்து மீள்வதற்கு உதவி செய்யும் வழிமுறைகளாகவும்,

நிறைவாக மேற்படி சிந்தனைகளைத் தொகுத்து நோக்கின் நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் என்பது பொதுவாக யுத்தம் காரணமாகவோ அல்லது பாரிய இயற்கை அழிவுகளாலோ ஏற்படுகின்றது என்பதனை வரலாற்றின் ஆதாரங்கள் மூலம் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. எமது நாடும் இதில் விதிவிலக்கானதல்ல. எனவே சமூகத்தின் அங்கத்தவர்கள் என்ற வகையில் ஒவ்வொருவரும் மனவடுவிற்குள்ளானவர்களுக்கு ஏதோ ஒருவகையில் தம்மால் இயன்ற உதவியை செய்வதானது, ஆரோக்கியமான ஒரு எதிர்கால சமுதாயத்திற்கு செய்யும் கைமாறாக இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

மன முரண்பாடுகளால் சாதிப்பது என்ன?

திருமதி. நொ.யூ. தர்மரட்ணம்
யா/ புனித சாள்ஸ் ம.வி

அபிவிருத்தி என்பதற்கு பொருளாதார, சமூக, கலாச்சார அறநெறிகளில் ஏற்படும் விருத்தி அல்லது முன்னேற்றம் என்ற பொதுவான வரைவிலக்கணம் கூறப்படுகின்றது. விஞ்ஞான தொழில்நுட்ப விருத்தியினால் உலகம் எவ்வளவு தான் பொருளாதாரத்தில் முன்னேறிச் சென்றாலும் கூட, அறநெறிகளில் அல்லது மனப்பாங்கு விருத்தியில் இன்னும் அதிகளவில் முன்னேறவில்லையென்று தான் கூறவேண்டும். இன்னும் ஒருவருக்கொருவர் மன முரண்பாடுகளால் உள நெருக்குவாரத்திற்கு உள்ளாவோரையே அதிகளவில் காணமுடிகின்றது.

வீடு, பாடசாலை, சமுதாயம், சமூக நிறுவனங்கள் என்பவற்றில் ஒருவருக்கொருவர் மனப்பாங்கில் பொருத்தப்பாடின்றி பல பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியவர்களாக உள்ளனர். பெற்றோர்-பிள்ளைகளுக்கிடையில், பிள்ளைகள்-பிள்ளைகளுக்கிடையில், ஆசிரியர்-மாணவர்களுக்கிடையில், மாணவர்-மாணவர்களுக்கிடையில், அதிபர்-ஆசிரியர்களுக்கிடையில், அதிகாரிகள்-அலுவலர்களுக்கிடையில், முதலாளி - தொழிலாளிகளுக்கிடையில், அயலவர்களுக்கிடையில், நண்பர்களுக்கிடையில் முரண்பாடுகள் தோன்றுகின்றன.

வீடு, பாடசாலை ஆகியன இரண்டும் சமுதாயத்தின் அடித்தளமாக இருப்பதனால், இவற்றில் ஏற்படக்கூடிய முரண்பாடுகள் பற்றியும் அவற்றை தவிர்ப்பதற்குரிய வழிமுறைகள் பற்றியும் நோக்குதல் சிறப்பானதாகும்.

வீட்டில் பின்வரும் சந்தர்ப்பங்களில் குடும்ப அங்கத்தவர்களுக்கிடையில் மன முரண்பாடுகள் ஏற்படலாம்.

- ❖ பிள்ளைகள் செய்யும் தவறுகளைப் பெற்றோர் கண்டிக்கும் போது தமது நன்மைக்காகவே கண்டிக்கின்றார்கள் என்பதைப் பிள்ளைகள் உணராத வேளைகளில்.
- ❖ கல்வி கற்க ஆர்வம் உள்ள பிள்ளைகளுக்கு கல்விக்கான வசதிகள் வாய்ப்புக்களைப் பெற்றோர் ஏற்படுத்திக் கொடுப்பதற்கு தவறும் வேளைகளில்.
- ❖ பிள்ளைகளின் வேறு பல எதிர்பார்ப்புக்களைப் பெற்றோர் நிறைவேற்றாத வேளைகளில்.

❖ கற்கும் திறன் அல்லது ஆற்றல் இல்லாத பிள்ளைகளிடத்தில் பெற்றோர் அதிகளவு அடைவுமட்டத்தை எதிர்பார்த்தல், அல்லது அதிகளவு கல்வியைத் திணிக்கும் சந்தர்ப்பங்களில்.

❖ குடும்பத் தலைவன் பொறுப்பற்ற முறையில் நடப்பது, குடும்பத்தை சரியான முறையில் பராமரிக்கத் தவறுதல், மதுபோதை காரணமாக குடும்பத்தில் சச்சரவுகளை ஏற்படுத்துதல் போன்ற சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோர்களுக்கிடையிலோ, பெற்றோர்-பிள்ளைகளுக்கிடையிலோ, பிள்ளைகளுக்கிடையிலோ மன முரண்பாடுகள் ஏற்படலாம்.

பாடசாலைகளில் ஆசிரியர், மாணவர்களுக்கிடையில் மன முரண்பாடுகள் ஏற்படுவதற்குப் பின்வரும் காரணிகள் சந்தர்ப்பங்களாக அமையலாம்.

- மாணவர்கள் பாடசாலையின் ஒழுங்கு விதிகளை மீறும் போது ஆசிரியர்களால் தண்டிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில்.
- தவறு செய்யாத மாணவர்கள் தவறான தகவல்கள் காரணமாகவோ அல்லது சரியான விசாரணையின்றியோ தண்டிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில்.
- மாணவர்கள் எதிர்பார்த்த பாடவிடயங்கள் போதியளவு விளக்கமாக ஆசிரியரால் கற்பிக்கப்படாத போது, குறிப்பாக மீத்திறன் மாணவர்களுக்கேற்ற வகையில் போதியளவான விடயங்கள் கற்பிக்கப்படாத சந்தர்ப்பங்களில்.
- ஒருசில குறிப்பிட்ட மாணவர்கள் மட்டில் ஆசிரியர் கூடிய கவனம் எடுப்பதும், ஏனைய மாணவர்கள் புறக்கணிக்கப்படுவதுமான சந்தர்ப்பங்களில்.
- மாணவர்களின் குடும்பநிலை, அவர்களின் ஆற்றல்களின் இயலுமை, இயலாமை, உடற்குறைபாடுகள் போன்றன அறியப்படாமல் கற்றல் தொடர்பாக வகுப்பறையில் தண்டிக்கப்படும் போது.
- சகமாணவர்களின் தவறான வழிகாட்டுதல்களால் நெறி பிறழும் போது அது தவறு எனச் சுட்டிக்காட்டுதல் அல்லது தண்டிக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்களில்.
- உடல், உள ஆக்கசக்திகள் விருத்தியுறுவதற்கு வகுப்பறையில் ஆசிரியர் சந்தர்ப்பங்களை ஏற்படுத்திக் கொடுக்காத வேளைகளில்,

ஆசிரியர் - மாணவர்களுக்கிடையில், மாணவர்-மாணவர்களுக்கிடையில் மன முரண்பாடுகள் ஏற்படலாம்.

மன முரண்பாடுகளால் சாதிப்பது எதுவுமில்லை. மாறாக உள நெருக்கீடுகளே அதிகளவு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. உள நெருக்கீடானது பல விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதாக அமையும். மனம், உடல், நடத்தை, உறவுமுறை என்பவற்றில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதாக அமையலாம். மன முரண்பாடுகளால் வாக்குவாதம் உடன்பாடின்மை, புரிந்துணர்வின்மை, தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கு முடியாமை, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி கற்றலில் ஈடுபடமுடியாமை, விரக்தி, வெறுப்பு போன்ற உள நெருக்கீட்டு நிலைமைகளால் மனம், உடல், நடத்தை, உறவுமுறைகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதானது பிள்ளைகளின், மாணவர்களின் ஆளுமை விருத்தியில் பாதகமான நிலைமைகளையே உருவாக்குவதாக அமையும். இதனால் மன முரண்பாடுகளுக்கான காரணங்களை இனங்கண்டு அவற்றைத் தீர்ப்பதற்கான முயற்சிகளில் சிறப்பாக பெற்றோர், ஆசிரியர் ஈடுபடுதல் அவசியமானதும் சிறப்பானதுமாகும்.

வீட்டில், பாடசாலையில் பிள்ளைகள், மாணவர்களின் மன முரண்பாடுகளை இனங்கண்டு அவற்றைத் தீர்ப்பதன் மூலம் அவர்களை ஆளுமை உள்ளவர்களாக மாற்றமுடியும். பெற்றோர் நாளாந்தம் ஒருவேளையாவது பிள்ளைகளுடன் அமர்ந்திருந்து உணவருந்துதல், சில நிமிடங்கள் பிள்ளைகளுடன் அன்பாக உரையாடுதல், கூடியவரை பிள்ளைகளின் நியாயமான எதிர்பார்ப்புக்களை நிறைவேற்றுதல் போன்ற செயற்பாடுகளினால் பெற்றோருக்கும், பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் புரிந்துணர்வு ஏற்பட முடியும். பாடசாலைகளில் வகுப்பாசிரியர், பாட ஆசிரியர்கள் பாடம் தொடங்குவதற்கு முன்னர் மாணவர்களுடன் சம்பாஷித்து அவர்களின் உள்ளத்து உணர்வுகளைப் புரிந்து கொள்ளுதல், மாணவர்களை சமமாக மதித்து அவர்களின் பிரச்சினைகளை கரிசனையுடன் கேட்டறிந்து கூடியவரை அவற்றிற்கு பரிசீலனைத்தல், வழிகாட்டல் ஆலோசனைக் குழுக்களை அமைத்து பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளைகளை அரவணைத்து ஆலோசனை வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலம் ஆசிரியர் மாணவர்களுக்கிடையில் உறவை வலுப்படுத்த முடியும். இவற்றினூடாக மன முரண்பாடுகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

“எதிர்ப்பைக் காட்டிலும் மிக மோசமானது புறக்கணிப்பு, ஒன்றை எதிர்ப்பதனால் கூட, அதில் ஏதோ ஒருவகை அக்கறை இருக்கவே செய்யும், ஆனால் ஒன்றைப் புறக்கணித்தால், அது முற்றிலும் உதவாக்கரை என்றாகிவிடும்”

-ஒஷோ-

குழந்தைகளிடம் இருக்கும் ஆற்றல்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டிகள் தயங்குகின்றனர்.

இதனால் பிள்ளைகளை

இப்படித்தான் நடக்க வேண்டும்

என்று அடக்குமுறை மூலம் வழிகாட்டுகின்றனர்.

குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் அடக்குமுறையின்

தன்மைகள் உருவாக்கி கொள்வது

வழிகாட்டிகளினால் சர்வசாதாரணமாக

இருக்கின்றது. நடைபெற்றுக்கொண்டு தான்

வழிகாட்டிகள்

காட்டும்

வழிகள்

எதுவோ?

சமூக கட்டமைப்பும், பெற்றோரின் வழிகாட்டலும் பிள்ளைகளிடம் நல்லதை

போதித்தலும், மறையான நடத்தைக் கோலங்களையும்

வழிகாட்டுகின்றது. ஒரு உயர் வர்க்கத்தை சேர்ந்த அழகான

குழந்தை, மிகவும் வறுமைப்பட்ட தாழ்ந்த வர்க்கத்து பிள்ளை

அசிங்கமாக காணப்பட்டாலும் அக்குழந்தை எவ்வித பாகுபாடும்

காட்டாமல் தனது உயர் குணமான அன்பை வெளிப்படுத்த சிரித்து,

மகிழ்ந்து விளையாடுகின்றது. இதைக் கண்ட உயர் வர்க்க பெற்றோர்

சமூக அடுக்கமைவினை கருத்தில் கொண்டு அந்த வறுமைப்பட்ட

பிள்ளையை ஒதுக்கி “நீ அந்த பிள்ளைகளுடன் சேரக்கூடாது, அது

ஊத்தை, அசிங்கம்” என்று புறந்தள்ளுகின்றனர். இந்த பாகுபடுத்தும்

நிலையைத்தான் தமது குழந்தைகளுக்கு சொல்லிக் கொடுக்கின்றனர்.

இத்தகைய புறச்சூழல் தான் ஒருவரின் நடத்தை கோலத்தில் தாழ்வு

மனப்பான்மையையும், விலகல் நடத்தையையும் உருவாக்க

காரணமாகின்றது.

ஒரு குழந்தை எப்போதும் மற்றவர்களிடம் எதிர்பார்ப்பது, என்னுடன்

மற்றவர்கள் அன்பாக நடக்க வேண்டும் என்றும், என்னை மற்றவர்கள்

ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றும், இந்த எதிர்பார்ப்பை மற்றவர்கள்

புறந்தள்ளி பாகுபாடு காட்டும் போது அக்குழந்தை மனதில் பல

நெருக்கீடுகள் உருவாகின்றது. சில பெற்றோர் எடுத்தற்கெல்லாம்

பிள்ளைகளுடன் சீறிப்பாய்ந்து உரையாடுவதும், பிள்ளைகளின்

கருத்தை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதும், தினமும் குழந்தை மீது குற்றம்

சுமத்தி தண்டிப்பதும் பிஞ்சு மனங்களில் பாதிப்பை

உண்டுபண்ணுகின்றது.

சகோதர பாசம் மறந்து முரண்பட காரணமும் பெற்றோரின் பாகுபாட்டுத் தன்மையே தான். ஏனெனில் பெற்றோர் ஒரு பிள்ளை மீது அதிக அக்கறையும், பாசமும் கொண்டு இருப்பர். ஆனால் மற்ற பிள்ளையை வெறுக்கும் போது, வெறுக்கப்படும் குழந்தை மனதில் வக்கிர உணர்வும், தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலையும் உருவாகின்றது. இந்த பாகுபாடு தான் வளர்ந்து வரும் காலத்திலும் சகோதர பாசம் இன்றி துக்கத்தில் பங்கெடுக்காது வாழ வழிவகுக்கின்றது. ஏன் தனது பெற்றோரைக் கூட வெறுக்கும் நிலையும் ஏற்படுகின்றது.

- “நீ ஒன்றுக்கும் உதவாதவன்”
- “உன்ர கதையை கேட்க இப்ப எனக்கு நேரமில்லை”
- “எருமை மாடு மாதிரி தின்னத் தெரியும் படிக்கத் தெரியாது”

இவ்வாறு பெற்றோர், உறவுகள் ஒரு குழந்தையைப் பார்த்து மறையான கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் ஈடுபடுகின்ற போது, அந்த பிள்ளை அப்படியே நடக்க முயற்சிக்கின்றது. அப்படியே வாழ்வை மாற்றுகின்றது என்பது உளவியல் ரீதியான உண்மையாகும்.

ஆகவே பெற்றோர் எப்போதும் தமது பிள்ளைகள் மீது பாகுபாடு காட்டாமல், தமக்கு எத்தனை பிள்ளைகள் இருக்கின்றார்களோ, அத்தனை பிள்ளைகள் மீதும் அன்புகாட்ட வேண்டும். பிள்ளைகளிடையே பாகுபாட்டை வளர்க்கக்கூடாது. ஆரோக்கியமான முறையில் கலந்துரையாடி, அவர்களுடன் விளையாடி, அவர்கள் கருத்துக்களை பொறுமையாக கேட்டு, தண்டிக்க வேண்டிய நேரத்தில் தண்டித்து திருத்த வேண்டும்.

ஆசிரியர் மாணவர் உறவு எப்படி ?

குழந்தைகளின் சமூகமயமாக்கலில் பாடசாலை மிக முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. அதில் ஆசிரியர்களின் பங்கு அதிகமாக இருக்கின்றது. ஆகவே ஆசிரியர்கள் குழந்தைகளிடம் நடந்து கொள்ளும் விதம் குழந்தைகளிடம் தாக்கத்தை உண்டுபண்ணுகின்றது.

ஒரு பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் மாணவர்கள் பல்சமூகப் பின்னணியில் இருந்து வருகின்றனர். இதனால் ஆசிரியர்கள் அனைத்து மாணவர்கள் மீதும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். எவ்வித காரணம் கொண்டும் மாணவர்கள் மீது பாகுபாடு காட்டக்கூடாது. அவ்வாறு காட்டும் பட்சத்தில் பாதிக்கப்படும் குழந்தை பாடசாலையில் மட்டுமல்ல, சமூகத்திலும் விலகல் நடத்தையில் ஈடுபட்டு அந்நியப்பட்டு போகின்றது.

ஒரு வகுப்பறைக்குள் எல்லா மாணவர்களும் உற்சாகமாக கதைத்து, சிரித்து, மகிழ்ந்து படிக்கும் போது, ஒரு மாணவன் மட்டும் ஒதுங்கி இருக்கிறான் என்றால், அதற்கான காரணத்தை அறிந்து அவனுக்கு

உதவ ஆசிரியர்கள் முன்வர வேண்டும். ஆசிரியரும் அதில் கவனம் எடுக்காது ஏனோதானோ என்று, அக்கறையில்லாது இருந்தால் அந்தப் பிள்ளை இன்னும் அந்நியப்பட்டு போகின்றது. ஆகவே ஒரு ஆசிரியர் தனியே கற்பித்தலில் ஈடுபடாமல், ஒவ்வொரு மாணவர்களின் உள ஆற்றுப்படுத்தும் செயற்பாட்டிலும் ஈடுபடுவது அவசியமானதொன்றாகும்.

வகுப்பறைக்குள் சாதி-மத-இன-அந்தஸ்து-குடும்ப பின்னணி-சூழல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களைக்கொண்டு மாணவர்கள், ஆசிரியர்களினால் புறந்தள்ளப்படுகின்றார்கள். இது வெளிப்படையாக எமது சமூகப்புலத்தில் தெரியாவிட்டாலும் மறைமுகமாக நடைபெற்றுக்கொண்டே இருக்கின்றது. இதனால் கள்ளமற்ற உள்ளத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

இந்திய விஞ்ஞானி 'அப்துல் கலாம்' தனது பள்ளி பருவத்தில் ஆசிரியர் ஒருவரால் புறந்தள்ளப்பட்ட சம்பவத்தை 'அக்கினிச் சிறகுகள்' என்ற தனது சுயசரிதம் நூலில் எழுதும் போது,

“இராமேஸ்வரம் ஆரம்பப் பள்ளியில் நான் ஐந்தாம் வகுப்பு படித்துக்கொண்டிருந்தேன், என்னை முஸ்லிமாக அடையாளம் காட்டும் தொப்பியைப் போட்டுக்கொண்டு தான் எப்போதும் வகுப்புக்கு வருவேன். முதல் வரிசையில் ராமநாத சாஸ்திரிக்குப் பக்கத்தில் தான் என்றுமே உட்கார்ந்திருப்பேன், அவன் பூணூலும், குடுமியுமாக இருப்பான். ஒருநாள் புதிய ஆசிரியர் ஒருவர் எங்கள் வகுப்புக்கு வந்தார். ஒரு இந்து குருக்களின் மகன் பக்கத்தில் முஸ்லிம் பையன் உட்கார்ந்திருப்பதை சகித்துக்கொள்ள முடியவில்லை, அவர் நிர்ணயித்த சமூக அந்தஸ்தின்படி என்னை கடைசி பெஞ்சில் உட்காரச் சொன்னார். எனக்கும் ராமநாத சாஸ்திரிக்கும் துக்கத்தை அடக்க முடியவில்லை. நான் கடைசி பெஞ்சுக்குப் போனதும் அவன் கண்ணீர் விட்டு அழுதகாட்சி என் மனதை விட்டு மறையவில்லை”

பாகுபாடு தெரியாமல் அன்பாக வாழும் குழந்தைகள் மீது இவ்வாறு சில ஆசிரியர்கள், வழிகாட்டிகள் ஏற்றத்தாழ்வுகளையும், சமய துவேசத்தையும், வளர்த்துக் கொள்ளுகின்றனர். இதனால் எமது கீழைய தேச சமூகங்கள் வளர்ச்சி பெறாமல், ஒரு சமூகம் உயர்ந்ததென்றும், மற்றது தாழ்ந்தது என்றும் புறந்தள்ளியும், சாதியத்தை வளர்த்தும் ஒன்றை ஒன்று அடக்கி கொள்ளுகின்றது.

நல்ல மனதில் நஞ்சை விதைப்பவர்கள் வழிகாட்டிகள், அதன் அறுவடையாகத்தான் மதச்சண்டைகள், இனக்கலவரங்கள், சாதிய வேறுபாடுகள் காணப்படுகின்றது. இது இந்தியா-இலங்கை போன்ற நாடுகளில் அதிகமாக காணப்படுகின்றது.

“அய்யாதுரை சாலமன் ஒரு அற்புதமான ஆசிரியர் தத்தம் சுயமதிப்பு பற்றி எல்லாக் குழந்தைகளையும் அறிந்து கொள்ள வைத்தவர் அவர்.

என்னிடம் தன்னம்பிக்கையை வேருன்ற வைத்தவர். கல்வியின் பலாபலன்களை அனுபவிக்க முடியாத பெற்றோருக்குப் பிறந்த என்னாலும் கூட நம்பிக்கையை எனக்குள் விதைத்தார். நம்பிக்கை வைத்தால் உன் தலைவிதியை உன்னால் மாற்றி அமைக்க முடியும் என்று அவர் சொல்லுவார்”

இவ்வாறு விஞ்ஞானி அப்துல் கலாம், தனது வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருந்த ஆசிரியர் பற்றி ‘அக்கினிச் சிறகுகள்’ சுயசரிதம் நூலில் பதியவைத்துள்ளார்.

குழந்தைகளின் சுயமதிப்பையும், தன்னம்பிக்கையையும் சீர்கெடுக்கும் அநாகரீக வழிகாட்டல்களின் போக்கு ஆரோக்கியமானது அல்ல. மாறாக அவை மனித உரிமை மறுப்புச் செயலாகும். ஆகவே வழிகாட்டிகள் எப்போதும் தன்னம்பிக்கை ஊட்டும், சுயமதிப்பை வளர்க்கும் ஒருவராக காணப்பட வேண்டும்.

V.P. தனேந்திரா
சமூகவியல் சிறப்புக்கலை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

“வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான்
தினை விதைத்தவன் தினை அறுப்பான்”

“நான்” உங்கள் நண்பன்

நண்பருக்கு நல்லதையே அறிமுகஞ் செய்யுங்கள்

“நான்” உங்கள் நண்பருடன் அறிமுகமாக

நீங்கள் “நான்” உளவியல் சஞ்சிகையை

அறிமுகம் செய்வீர்களா? சந்தோஷத்தைப் பகீர்

சந்தேகத்தை தீர்க்க சந்தாதாரராகுங்கள்.

உங்கள் சந்தாவையும் புதுப்பித்து

அங்கத்துவத்தை உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள்.

“அன்பாகக் கோபப்படுங்களேன் ...”

உதயமலர் உதயசந்திரன்

[B.A, Hons]

சுகவாழ்வு நிலையம்

மனித உணர்வுகளுக்குள் மிகவும் செல்வாக்குச் செலுத்தும் ஓர் இயல்பான உணர்வு கோபமாகும். இவ்வுணர்ச்சி ஒரு நபருக்குள்ளோ, குடும்ப உறுப்பினர்களுக்குள்ளோ, காதலர் காதலிக்கிடையிலோ, கணவன் மனைவிக்கிடையிலோ, அல்லது நிர்வாகக் குழுக்களுக்குள்ளோ, பல்வேறு வகையில் ஏற்படலாம். இன்று சமூகத்தின் அனைத்து மட்டங்களிலும், மேலோங்கி நிற்கும் உணர்வு கோப உணர்வே ஆகும். யாரை எடுத்தாலும் ஒருவர் மற்றொருவர் மீது ஏதோ ஒருவகையில் கோபப்படுவதைக் காணமுடிகிறது.

ஒருவன் தனது வாழ்க்கையில் பெரும்பான்மையான காலப்பகுதியை கோபப்படுவதிலேயே செலவிடுகின்றான். ஒருநாளில் மட்டும் ஒருவன் எத்தனையோ வித உணர்வுகளுக்கு உட்படுவான். குறிப்பாக அவ்வாறு ஏற்படும் உணர்வுகள் எதுவுமே தீயவை என்று கூறமுடியாது. மாறாக அவனுக்குள்ளாக ஏற்படும் அனைத்து உணர்வுகளுமே நல்லவைகளே. அவை அவனின் உயிருக்கும், உணர்வுக்கும் தேவையானவைகளே. ஆனால் ஒருவனால் அடையாளப்படுத்தி அடிக்கடி கூறிச்செல்லும் உணர்ச்சியாக “கோபம்” முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. எடுத்துக்காட்டாக கோபம், வெறுப்பு என்ற உணர்வுகளில் கோபத்தை விட வெறுப்பு எனும் உணர்வே அதிக பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடியது. ஆனால் மனிதனொருவன் வெறுப்பு என்ற வார்த்தையைப் பாவிப்பதை விட கோபம் என்ற வார்த்தையை சுலபமாக பாவித்து அவ்வுணர்வை வெறுப்பு எனும் உணர்விலும் கீழானதாகக் காட்டிக்கொள்வர்.

இவ்வகையில் மனிதனொருவனுக்கு கோபம் என்ற உணர்வானது பல்வேறு காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.

1. எதிர்பார்த்தது அல்லது விரும்புவது கிடைக்காத போது.
2. தனக்குரிய உரிமைகள் பறிக்கப்படும் நேரத்தில்.
3. ஒருவர் மீது பொறாமை கொள்ளும் பட்சத்தில்.
4. தனக்குரிய தேவை நிறைவு செய்யப்படாத போது. (ஒரு குழந்தை கூட இந்நிலையில் கோபப்படுவதைக் காணலாம்)
5. கருத்துப் பரிமாற்றத்தில் முரண்படும் தன்மை ஏற்படும் போது.
6. உளரீதியான நெருக்கீட்டிற்கு [Stress] உட்படும் போது. (தொடர்ச்சியான கவலை)
7. உயர்ந்த வாழ்க்கைத்தர எதிர்பார்ப்பு.

8. பெரியவர்களால் முன்வைக்கப்படும் விளக்கமற்ற உத்தரவுகள் பிறப்பிக்கப்படும் போது.
9. சுய எண்ணக்கரு தாழ்த்தப்படும் போது. (மகனைப் பார்த்து தந்தை கேட்கிறார்! நீயா, 3A எடுத்தாய்)
10. அவமானம், குற்றவுணர்வு ஏற்படும் போது.

இவ்வாறான காரணங்களால் கோபம் எனும் உணர்வானது மேலோங்கிக் காணப்படுகிறது.

எவருக்குமே கோபம் ஏற்படுவது இயல்பு அது தன்னையும், தன் உரிமையையும் காத்துக்கொள்ள ஊக்கமும், சக்தியும் அளிக்கிறது. ஆனால் பலர் உணர்ச்சிவசப்பட்டு கட்டுப்பாடு எதுவுமின்றி கோப உணர்வைக் கையாள்கின்றனர். இதுவே ஒருவனின் ஆக்ரோஷ உணர்விற்கும் வழிவகுத்துச் சென்றுவிடுகிறது. கோபத்தினால் ஏற்படும் ஆக்ரோஷ உணர்வுக்கு உள்ளாகும் போது பின்வரும் அறிகுறிகளைக் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இவை உடல் ரீதியான அறிகுறிகளாகவோ, அன்றி உளரீதியிலான அறிகுறிகளாகவோ இருக்கலாம். அவ்வகையில்,

- முகம் சிவத்தல்.
- உதடு துடித்தல்.
- குரலில் மாற்றம் ஏற்படல்.
- சிந்தனை மாறல்.
- சொற்களில் மாற்றம் காணப்படல்.
- கண் சிவத்தல்.
- தசை இறுக்கம் ஏற்படல்.
- நடத்தையில் மாற்றத்தை தோற்றுவித்தல்.

இவை போன்ற மாற்றங்கள் ஏற்படும் போது ஒருவனில் நாம் கோப உணர்வையே அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். இந்நேரத்தில் கடுமையான வார்த்தைப் பிரயோகங்களை பிரயோகிப்பதுடன் அதனால் மற்றவருக்கு ஏற்படும் பாதிப்பைப்பற்றி அதிகம் சிந்திப்பது இல்லை. இதனால் அடுத்தவரும் கோபப்படும் நிலைக்கு இட்டுச்செல்வதை அவதானிக்கலாம். இதுவே இருவருக்கிடையே பகைமையுணர்வைத் தோற்றுவித்தும் விடுகிறது.

கோபம் என்ற உணர்வை தீய உணர்வாகவோ கெட்ட உணர்வாகவோ நோக்காது, அதனை அன்புடன் சார்ந்த கோபமாக எடுப்போமானால் கோபத்தால் ஏற்படும் விளைவு பாதகமாக இருக்காது. கோபம் என்பது கெட்டது, அது கூடாது எனச் சிலர் கூறுவர், இன்னும் சிலர் “கோபம் கொள்ளாதவனே பண்பட்ட மனிதன் என எண்ணிக்கொள்கின்றனர்.” வேறு சிலர் “கோபமே கூடாது என்பதைக் குறிக்கோளாக்கி வாழமுயற்சித்து வருகின்றனர்.” பலர்

தவிர்க்க முடியாது கோபப்பட்டுவிட்டால் அதைப்பற்றி ஆழ்ந்த குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாகிக் குழம்பி விடுகின்றனர். இவை தவறான எண்ணங்களும், செயல்களும் ஆகும்.

கோப உணர்ச்சியைத் தவிர்ப்பது என்பது நெருங்கிய உறவு எதிலுமே இயலாது. உறவானது சிக்கலின்றி தெளிவாக, உண்மையாக இருக்க வேண்டுமாயின் கோபத்தை உரியமுறையில் வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் வலுப்படுத்திக்கொள்ள முடியும். மாறாக கோப வெளிப்படுத்தாது உள்ளமுக்கிக்கொள்வது நாளடைவில் ஏதோ ஒருவடிவில் எப்படியாவது வெளிப்பட்டுவிடுகிறது. இதனால் உறவுகளுக்கிடையில் பிரிவையே தோற்றுவித்து விடுகிறது.

மேலும் உள்ளமுக்கப்பட்ட கோப உணர்வானது ஒருவனை மெய்ப்பாட்டு நோய்களுக்கும் இட்டுச்சென்று விடுகிறது. (தலைவலி, நெஞ்சுவலி) ஆகவே கோபப்படுவது தவறு அன்று அது மனிதனுக்குள்ளாக ஏற்படும் ஒருவகை உணர்ச்சி என்பதை ஒவ்வொருவரும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். மேலும் கோபத்தை வெளிப்படுத்துவது ஒருவனின் அன்பெனும் ஊற்றைத் திறக்க வழிவகுக்கிறது. இதனால் தான் கோப உணர்ச்சியை ஆக்கபூர்வமான முறையில் வெளிப்படுத்த வேண்டும், என்கின்றனர் சில உளவியலாளர்கள்.

- ◆ “கோபம் இருக்கும் இடத்தில் தான் குணமும் இருக்கும்”
- ◆ “கோபப்படாதவன் மனிதனே அல்ல”

என்பவை போன்ற முதுமொழிகள் கோபத்தின் சிறப்பை எடுத்துக்காட்டுகிறது. ஒருவன் கோபத்திற்கு உள்ளாகுவதும், அதனால் ஆவேசப்படுவதும் அவரவரது உணர்ச்சியிலும், அறிவுத்திறனிலுமே தங்கியுள்ளது. கோபத்தை அழிவு பூர்வமாகத்தான் வெளிப்படுத்த வேண்டுமென்று இல்லை. அதனை ஆக்கபூர்வமாகவும் வெளிப்படுத்தலாம். சிறப்பாக,

- ✘ கோபம் ஏற்படும் போது அதை உடனடியாக உணர்ந்து தெரிந்து கொள்ளல்.
- ✘ கோபம் வரும் பட்சத்தில் அதனைக் கட்டுப்படுத்தி நன்முறையில் வெளிப்படுத்தல்.
- ✘ கோபம் ஏற்படும் நேரத்தில் தன் அகப்புற உணர்வுகளை தனக்குள்ளே இனம்கண்டு கொள்ளல்.
- ✘ கோபப்படும் போது அடுத்தவரை மையமாகக் கொண்டிருக்கும் சிந்தனையைத் தன்னிலை மையத்திற்கு மாற்றல்.
- ✘ கோப உணர்ச்சியால் எமக்குள் மறைந்திருக்கும் (அச்சம், பொறாமை, இழப்பு, ஏமாற்றம், வருத்தம், இயலாமை) உணர்வுகளை சரியான தளத்தில் தெளிந்து கொள்ளல்.

- ▷ எமக்கு ஏற்படும் கோபம் மிகையானதா, நியாயமானதா எனும் தெளிவை ஏற்படுத்தி ஆக்கபூர்வமாகச் செயற்படல்.
- ▷ கோபப்படும் போதுவரும் எண்ணங்களை சிறப்பாக எண்ணிக்கொள்ளல்.

இவ்வாறு வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் கோபம் என்ற உணர்வின் பாதகமான தன்மை குறைவாகவே இருக்கும். இத்தருணத்தில் ஒருவன் அன்பாகவும் இருப்பானானால் அந்தக் கோபத்தின் தன்மையே மாற்றமடைந்து சிறப்பாகத் திகழும். அன்பை மனிதன் அனுபவ பூர்வமாகத்தான் உணர்ந்தறிய முடியும். அறிவியல் பூர்வமாக ஆய்ந்தறிவது அரிது எனவும், 'எரிக் ஃபராம்' எனும் உளவியலாளர் கூறுவதைப்போல் "ஒருவர் இன்னொருவர் பால் காட்டும் செயலாக்கமான அக்கறையே அன்பு" என்பன போன்ற கருத்துக்கள் நிறைவாக, ஆக்கபூர்வமாக விளங்க வேண்டுமாயின் அதற்கு கோபம் எனும் உணர்ச்சியே சிறந்தது. அன்புடன் கலந்துவரும் கோபமானது ஒருவனின் வாழ்க்கையை செம்மைப்படுத்துவதுடன் அவனை அவன் வாழும் இலக்கை நோக்கி நகர்த்துவதற்கும், அதன் மூலம் அவன் சாதனை படைப்பதற்கும் வழிவகுக்கிறது.

ஆகவே கோபம் என்ற உணர்வை பாதகமாக நோக்காது அதனை அன்புடன் கலந்த கோபமாக நோக்கும் போது அவன் பண்பட்ட, உயர்ந்த மனிதனாகவும் வாழ்க்கையில் எத்தகைய சவால்கள் வந்தாலும் அதனை எதிர்கொள்பவனாகவும் வாழ வழிவகுக்கிறது. எனவே மனிதன் ஒவ்வொருவரும் கோபம் ஏற்படும் போது "அன்பாகக் கோபப்படுவதன்" மூலம் அவனது உளரீதியில் மட்டுமன்றி, உடல் ரீதியிலும் மாற்றத்தைக் காணுவான். அவ்வகையில் கோபமேற்படும் போது நீங்களனைவரும் "ஒருமுறை அன்பாகக் கோபப்பட்டத்தான் பாருங்களேன்."

கருத்துக் குவியல் - 100

"பழிவாங்குதல் ஊனமுற்ற
ஆளுமையின் வெளிப்பாடே"
சரியா / பிழையா

உங்கள் கருத்துக்களை
20.10.2003 க்கு முன்
அனுப்பிவையுங்கள்.

முன்னேற ...

ஜே.எம்.ரி. ரொட்றிக் கோ
சமூகவியல் மாணவன்

- A - Affirm** - உங்களுக்கு நீங்களே உறுதி சொல்லிக் கொள்ளுங்கள். அடித்துச் சொல்லுங்கள். என்னால் முடியுமென்று.
- B - Believe** - உங்கள் இருதயத்தில் உங்கள் இலட்சியம் நிச்சயமாய் நிறைவேறப் போகிறது என்று நம்புங்கள்.
- C - Commit** - காரியத்தில் இறங்குங்கள். தோல்வி ஏற்படுமோ என்று பயந்து பின்வாங்காதீர்கள்.
- D - Dare** - சவால் விடுங்கள். துணிச்சலுடன் முயற்சி செய்யுங்கள்.
- E - Educate** - ஒரு விஷயத்தைப்பற்றி முழுவதுமாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். குறுக்குவழி தேடாதீர்கள். அறிவுதான் சக்தி.
- F - Find** - தேடுங்கள், தேடிக் கண்டுபிடியுங்கள். சிப்பிக்குள் தான் முத்து. உங்கள் ஆற்றல்களை ஆராய்ந்து கண்டுபிடியுங்கள்.
- G - Give** - கொடுங்கள். கொடுக்கும் மனப்பான்மை தான் வெற்றியின் இரகசியம். உங்களிடமுள்ள அறிவு, திறமை போன்றவற்றை நல்லவற்றிற்காக கொடுங்கள்.
- H - Hope** - நம்பிக்கையான பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். ஓடாதீர்கள். இறுகப்பற்றுங்கள். (நம்பிக்கையை)
- I - Image** - எந்தப் பிரச்சினையையும் ஜெயித்து விட்டதாக கற்பனை செய்யுங்கள். உங்களை விட பிரச்சினை பெரிதல்லவே.
- J - Junk** - குப்பைக் கூடை! நம்பிக்கை விதைகள் உங்கள் உள்ளத்தில் வளரவேண்டுமானால், ஏற்கனவே அங்கே நீங்கள் சேர்த்து வைத்த குப்பைகளை வெளியே கொட்டிவிடுங்கள்.
- K - Knock** - விடுங்கள் ஒரு குத்து, உங்கள் சோர்வு மனப்பான்மைக்கு. நடக்காது, தயக்கம், திகில், பீதி, குழப்பம் எல்லாவற்றுக்கும் சேர்த்து, விடுங்கள் ஒரு குத்து.

- L - Laugh** - நகைச்சுவை உணர்வோடு இருங்கள். வாழ்க்கையின் பிரச்சினைகளைப் பார்த்து சிரிக்கத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- M - Make** - செய்யுங்கள். அது நடைபெறும்படி நடத்திக்காட்டுங்கள், செய்து காட்டுங்கள்.
- N - Negotiate** - வளைந்து கொடுங்கள். விட்டுக்கொடுங்கள். அவசியமான இடங்களில் சமரசம் செய்து கொள்ளுங்கள்.
- O - Overlook & Over come** - சமாளியுங்கள். எந்த வேலைக்கும் ஒரு குழு, ஒரு அமைப்புத் தேவை. அவர்கள் எல்லோரும் நூற்றுக்கு நூறு திறமைசாலிகளாக இருக்கமாட்டார்கள்.
- P - Persever** - விடாமுயற்சி அவசியம். சோர்ந்து போகாதீர்கள். தளர்ச்சி அடையாதீர்கள்.
- Q - Quit** - நீங்கள் நினைத்தபடி வாழ்க்கை அமையவில்லை என்று முன்குவதை விட்டுவிடுங்கள். இழந்ததை நினைப்பதை விடுத்து, இருப்பதைப் பாருங்கள். பயன்படுத்துங்கள்.
- R - Re organise** - உங்கள் வாழ்க்கையை அவ்வப்போது மாற்றி அமையுங்கள். ஏனெனில், காலம் மாறிக்கொண்டிருக்கிறது.
- S - Share** - பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள். உங்கள் வெற்றி, புகழ் இவற்றில் மற்றவர்களுக்கு நியாயமாக என்ன கிடைக்க வேண்டுமோ அவைகளை அவர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
- T - Trade off** - தியாகம். அதற்காக ஒன்றை இழக்கத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். வேலை முடிப்பதற்காக தூக்கத்தை இழப்பதில்லையா?
- U - Unlock** - திறந்து வைப்பது-உள்ளத்தை: அன்பு, இரக்கம், நம்பிக்கை, காருண்யம் என்பவை அதிலிருந்து ஆறாய் பாயட்டும். துன்புறுவோர்க்கு உதவுங்கள் அதைவிட மகிழ்ச்சி வேறுண்டோ?
- V - Visualize** - நீங்கள் தோல்விகளைத் தாண்டி வெற்றி வீரனாக விளங்குவதை உங்கள் கண்களால் காணுங்கள்.
- W - Work** - உழைப்புக்கு நிகராக எதுவுமில்லை. உழைப்பில்லாமல் எதுவுமில்லை. பாடுபடுபவர்க்கே இந்த பார்நிலம் சொந்தமடா.
- X - X-ray** - இடையிடையே உங்கள் மனத்தை எக்ஸ்ரே எடுத்துப்பாருங்கள் (நீங்களே). தவறுகளை சீர் செய்வதற்காக.

Y - Yield - அர்ப்பணம். உங்கள் வாழ்க்கையை, பிரச்சினைகளை இறைவனுக்கு அர்ப்பணியுங்கள். அதனால் இடி, மின்னல்களே இருக்காது என்பதல்ல. அவற்றிலிருந்து காக்கப்படுவீர்கள்.

Z - Zit it up - ஜமாயுங்கள், சமாளியுங்கள், உங்கள் இலட்சியங்களை வெற்றிகொள்ள மனதை எக்ஸ்ரே எடுங்கள், பிரச்சினைகளை நம்பிக்கையுடனும், கடவுள் துணையுடனும் சரிசெய்து வெற்றி கொள்ளுங்கள்.

தொகுப்பிற்கு உதவியவை :-

- ⌚ 'வெற்றிக்கு வித்தாகும் தன்னம்பிக்கை' - வாழ்வியல் நூல், 1992
- ⌚ மூலம் - "Top times Never Last, but Top people do,"
- Robert H shuller.

* * * * *

“நான்” ஆண்டு - 2003

இவ்வாண்டில் உங்கள் முன் கொண்டுவருவன.

- | | | | |
|------|----------------------|---|-----------------------------|
| 2003 | தை - மார்ச் | - | தன்னடக்கம் [Self Control] |
| 2003 | பங்குன் - சீத்திரை | - | பொதுத்தலைப்பு |
| 2003 | வைகாசி - ஆன் | - | இசைந்துடன்படல் [Adjustment] |
| 2003 | ஆடி - ஆவணி | - | நிறைவு [Satisfaction] |
| 2003 | புரட்டாசி - ஜப்பசி | - | பொதுத்தலைப்பு |
| 2003 | கார்த்திகை - மார்கழி | - | பழ்வாங்குதல் [Revenge] |

குடும்ப உறவும் அதில் ஏற்படும் விரிசலும்

ந. நிறைந்தினி [B.A, Hons]
உடுவில்

தமிழ் சமுதாயத்தில் குடும்பங்கள் பெரும்பாலும் கணவன், மனைவி, பிள்ளைகளை கொண்டதாக காணப்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் இவர்களுடன் பாட்டன், பாட்டி, மாமன்மார், மாமிமார் போன்ற உறவுகளும் இணைந்து காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு பல அங்கத்தவர்களை குடும்பம் கொண்டிருக்கும் போது குடும்ப உறவு என்பது உறுதியை பெறுகின்றது. ஒரு குடும்பத்தில், அங்கத்தவர்கள் ஒன்றாக இணைந்து வாழ்வதுடன் ஒருவருக்கொருவர் துணையாகவும், ஆதரவாகவும் இருக்கின்றார்கள். சிலர் மற்றவர்களுக்குப் பொறுப்பாக இருந்து தீர்மானங்களை எடுப்பவர்களாகவும் இருக்கின்றனர். தகப்பன் தீர்மானத்தை எடுப்பவராகவும், தாய் அதனை செயற்படுத்துபவளாகவும் காணப்படுகிறாள்.

குடும்பத்தில் கணவன், மனைவிக்கிடையில் புரிந்துணர்வு என்பது இருக்கும் போது குடும்ப உறவு நிலைபெறுவதுடன், குடும்ப இயக்கப்பாடு [Family Dynamic] சிறப்பாக அமையவும் வழிசெய்கிறது. அத்துடன் பிள்ளைகளுக்கு வேண்டிய “மாதிரி” [Sample] என்பதும் கிடைக்கின்றது. இதனால் தான் சான்றோர்கள் “நல்லதொரு குடும்பம் பல்கலைக்கழகம்” என்று கூறியுள்ளனர்.

சமூகமயமாக்கலின் அடிப்படை நிறுவனமாக விளங்குகின்ற குடும்பங்கள் இன்று பல விரிசல்களை தன்னகத்தே கொண்டுள்ளன. இவ் விரிசலுக்கு பல காரணிகள் அடிப்படையாக உள்ளன.

அவையாவன :-

- ☐ சீதனம்.
- ☐ சமூக அந்தஸ்து.
- ☐ ஆண், பெண் எதிர்பார்ப்பு.
- ☐ பிள்ளைகள் இல்லாத்தன்மை.
- ☐ ஆணாதிக்கம்.
- ☐ மது பாவனை.

போன்ற காரணிகளாகும்.

இங்கு குடும்ப விரிசல் ஏற்படுவதற்கு தனித்து கணவனோ அல்லது மனைவியோ காரணம் அன்று. இருவரது செயற்பாடுகளுமே காரணமாக அமைகின்றது.

சீதனம் எனும்போது பெண்களுக்கு பெற்றோர் கொடுக்கின்ற வாழ்விற்கான ஒரு ஆதாரம் ஆகும். இன்று இந்நிலை மாறி அது ஒரு கட்டாயமான செயற்பாடாக மாறிவிட்டது. பெற்றோர்களால் பெண்ணுக்கு கொடுப்பதாக கூறப்பட்ட சீதனம் திருமணத்தின் பின்னரும் கொடுக்காது இருக்கும் போது குடும்பத்தில் விரிசல் என்பது ஆரம்பிக்க தொடங்கும். அதாவது சீதனம் கேட்டு கணவனோ அல்லது கணவன்சார் உறவினர்களோ தொல்லை கொடுக்கும் தன்மை என்பது அதிகரிக்கிறது. இந்நிலையில் பெண் பெற்றோரிடமும் கேட்க முடியாது. தனக்குள்ளே அழுகின்றாள். இது நாளடைவில் அதிகரிக்கும் போது குடும்ப பிரச்சினை உச்சமடைகிறது.

சமூக அந்தஸ்து என்பது ஆண், பெண் இருவருக்கும் பிரச்சினையை ஏற்படுத்துகின்ற காரணியாக உள்ளது. இது பெரும்பாலும் தொழிலை அடிப்படையாக கொண்டு தோற்றம் பெறுகின்றது. அதாவது பெண் தனது தகுதிக்கு குறைந்த தொழில் செய்யும் ஆணை திருமணம் செய்தபின், தனது அந்தஸ்திற்கு குறிப்பிட்ட நபர் பொருத்தமற்றவர் என்று எண்ணுகின்றாள். அதேபோல் ஆண் தான் தகுதி குறைந்தவன் என்ற தாழ்வு மனநிலை பெறுகிறான். இது இருவருக்குமிடையே கருத்து முரண்பாட்டை ஏற்படுத்தி குடும்ப விரிசலுக்கு கொண்டு செல்கிறது.

ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாரும் தமக்கு வரவேண்டிய எதிர்கால “துணை” எவ்வாறு இருக்க வேண்டும் என சில எதிர்பார்ப்புக்களை கொண்டிருப்பர். ஆனால் சீதனம், தொழில், வறுமை போன்ற காரணங்களால் குறிப்பிட்ட ஆணை அல்லது பெண்ணை திருமணம் செய்ய வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் ஏற்படுகிறது. இங்கு எதிர்பார்ப்பு என்பது உடைக்கப்படுகிறது. இந்நிலையில் குடும்பத்தில் ஆரம்பத்தில் காரணமில்லாத முரண்பாடுகள் தோன்றி பின் விரிசல் நிலைக்கு கொண்டுசெல்லும். இதற்கு எதிர்பார்ப்புக்கள் உடைக்கப்படுதலே காரணமாகவுள்ளது.

பிள்ளைகள் இல்லாத்தன்மை என்பது ஆண், பெண் ஆகிய இருபாலாருக்கும் பிரச்சினையை கொடுத்தாலும் பெண் அதிகமாக பாதிக்கப்படும் தன்மை காணப்படுகிறது. “மலடு” என்ற பட்டம் வழங்கப்படுகிறது. ஆணில் குறைபாடு காணப்பட்டாலும் கூட பெண்ணினையே குறைகூறும் தன்மை காணப்படுகிறது. இங்கு கணவன், மனைவிக்கு இடையே முரண்பாட்டை ஏற்படுத்துவதில் சுற்றத்தார்கள் வழிசெய்கின்றனர்.

ஆணாதிக்கம் என்பது சமத்துவம் என்று கூறப்படும் தற்காலத்திலும் நிலைபெற்றுள்ளது. “பெண் அடங்க வேண்டியவள், பெண்ணுக்கு ஆண் அடங்கி நடப்பது அவமானம்” என்பது ஆண் அதிகாரச் சமூகத்தின் வாதம். ஆண் மனைவியைக் கொடுமைப்படுத்தல்,

திட்டுதல், அடித்தல், மயிரறுத்தல், காயப்படுத்துதல், எரிதல் போன்ற செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ளும் போது குடும்பம் என்ற உறவு நிலைபெறுவது என்பது சாத்தியமற்றதாக மாறுகின்றது. ஆணாதிக்க விளைவால் பெண் தற்கொலை செய்தல், விவாகரத்து பெறுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் அதிகரித்து செல்கின்றது.

எனவே குடும்பத்தில் ஒரு பிளவு ஏற்பட்டால் அது ஒரு தனிப்பிரச்சினையாக ஆரம்பித்து, சமூக பிரச்சினையாக வளர்ச்சியடைகின்றது. அத்துடன் குடும்பத்தில் ஏற்படும் விரிசலானது, பிள்ளைகளை பெருமளவு உள்ளீதியாக பாதிப்படையச் செய்கின்றது. அதாவது பிள்ளைகள் தன்னம்பிக்கை அற்றவராகவும், பயந்தவராகவும் வளர இது வழிசெய்கின்றது. மேலும் கணவன், மனைவி இருவரும் மனமுடையவும் குடும்ப விரிசல் காரணமாகவுள்ளது.

எனவே கணவன், மனைவி ஆகிய இருவரும் தமக்கிடையே புரிந்துணர்வையும், விட்டுக்கொடுப்பையும் உடையவராக காணப்படும் போது குடும்ப உறவு உறுதியாக இருக்கும்.

உசாத்துணை நூல்கள் :-

- திரு. வி. கலியாண சுந்தரனார் - பெண்ணின் பெருமை அல்லது வாழ்க்கைத்துணை.
- எல்ஸெ ஸ்யோன்ஸ் பெர்க் - இன்னுமொரு ஜாதி ?
- செ.க. கணேஷலிங்கம் - பெண்ணடிமை தீர்.
- என். சண்முகலிங்கன் - சமூக மாற்றத்தில் பண்பாடு.
- தயா சோமசுந்தரம், சா. சிவயோகம்.

பேச்சுவார்த்தை பற்றிய மூன்று விதிகள்

விதி ஒன்று - உறவுச்செயல்கள் இணைந்திருக்கும் போது பேச்சுவார்த்தை தொடர வாய்ப்புண்டு.

விதி இரண்டு - உறவுச்செயல்கள் முரண்படும் போது பேச்சுவார்த்தை நின்றுவிடும்.

விதி மூன்று - சிக்கல் மிகு உறவுச்செயலின் முடிவை உள அளவில் நடப்பதை வைத்துத்தான் தீர்மானிக்க முடியும்.

நன்றி - செல்வராஜ்

“உறவுச்செயல்களின் ஆய்வுமுறை”

வயதைக் கடந்த கன்னிகளின் (முதிர்கன்னிகளின்) உளரீதியான பாதிப்புக்கள்

K. சசிகலா
சமூகவியல் சிறப்புக்கலை,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

தமிழ் கலாச்சாரத்தில் திருமணவயது கடந்துபோன பிறகும் திருமணம் கைகூடாத பெண் (பெண்கள்) “முதிர்கன்னிகள்” என அழைக்கப்படுகின்றனர். நாம் வாழ்ந்துவரும் சமூகமயமாக்கல் [Socialization] படிமுறையில் திருமணம் முக்கியமான மைல்கல்லாகும். எதிர்கால கனவுகளின் ஒளிமயத்திற்கும், வாழ்க்கையை சீர்மியப்படுத்துவதற்கும் இத்திருமணம் வழிசமைக்கின்றது. ஒரு தனியனின் வாழ்க்கையில் பெரிய மாற்றத்தினைக் கொண்டுவருவதும், அப்பாரிய பொறுப்பிற்கு அத்திவாரம் இடுவதும் திருமண வாழ்க்கையேயாகும். ஆனால், எமது பிரதேசத்தில் தற்போது வாழ்க்கைப்படாத கன்னிகளின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதை நம்மில் பலர் சிந்திக்கத் தயங்குகின்றனர், தவறுகின்றனர்.

முதிர்கன்னிகளின் உருவாக்கத்திற்கான காரணிகளை பின்வருமாறு நோக்குமிடத்து :-

1. மரபுரீதியான காரணிகள் - சாதிக்கட்டமைப்பு, பண்பாட்டு செல்வாக்கு, மூடநம்பிக்கைகள்.
2. சமூகக் காரணிகள் / சூழல் காரணிகள் - கல்வி, அந்தஸ்து [Status], வர்க்கக் கட்டமைப்பு, உயர் செல்வாக்கு.
3. சமகால யுத்த விளைவுகள் - இடப்பெயர்வு, சமூகம் பிளவுபட்டதன்மை, தனிமைப்படுத்தப்படல், அங்கவீனர்கள் அதிகரிப்பு.

இவை கன்னிகளின் வாழ்க்கைக்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கின்றன. இவ்வாறான முதிர்கன்னிகள் உளரீதியாக பாதிப்படைவதை எம்மில் பலர் அறிவதில்லை. “மாலதிக்கு வயது 44, என்னை திருமணம் பேசிவருபவர்கள் பணம் எங்கள் வீட்டார் நிறையக் கொடுத்தாலும் நான் அழகில் குறைந்தவள், உடம்பு பருத்தவள் எனக்கூறி பேச்சின் முடிவு முடிவிலியாகின்றது. நான் இனித் திருமணம் செய்துகொள்ளமாட்டேன். ஆனால் என்வீட்டாருக்கு நான் சுமையாக இருக்கப்போகின்றேனே என்ற கவலை என்னை வாட்டுகின்றது, இதனை யாரிடம் சொல்வது?” என அழுகையுடன் கூறினாள்.

இதன் தாக்கத்தினாலேயே இன்றைய எமது இளம் பெண்கள் மெல்லியவர்களாக இருப்பதற்காக பல அப்பியாசங்களை நாஸ்தோறும் செய்துவருகின்றனர். இங்கேதான் நாம் சிந்திக்க வேண்டியுள்ளது. இவ்வாறான பெண்கள் எவ்வளவு தூரம் உளரீதியில் நொந்து போயுள்ளார்களென்று. “தீயினாற் சுட்டபுண் உள்ளாறும், ஆறாது நாவினாற் சுட்டவடு” என்னும் பழமொழிக்கமைய அந்தஸ்து, சீதனம், கல்வி என்பவற்றுக்கப்பால் பெண்களின் உடற்கட்டமைப்பு அண்மைக்கால அபிவிருத்தியில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. அட, எனது மனைவி எவ்வளவு ‘சிலிம்’ ஆக இருக்கின்றாள் என சிநேகிதனின் மனைவியை துன்பப்படுத்துவது போன்ற சொற்கள் இன்றைய காலத்தின் வெளிப்பாட்டினை உணர்த்தி நிற்கின்றது.

ஆனால் மறுபுறமாக பருத்த உடல் கொண்ட அல்லது தோற்றத்தில் கட்டழகு அற்ற ஆண்களை அழகான பெண்கள் திருமணம் செய்கின்றார்கள். அதனை தட்டிக்கேட்டால் “பற்றாக்குறையான பண்டத்திற்கு விலை அதிகம்” அதுபோலத்தான், என பதில்தருகின்றனர்.

அடுத்து காதலில் தோற்கப்பட்டவர்களில் ஆண், பெண் இருதரப்பினரையும் பாதிக்கும் வேளையில் ஆண்கள் சமூகச்செல்வாக்கு, சீதனம், பெற்றோரை பார்க்க வேண்டும் எனும் பக்கசான்றுகளைக் கொண்டு வேறுபெண்களை திருமணம் செய்கின்றனர். ஆனால் பெண்கள் அப்படியல்ல. “கோபி என்பவள் மாறன் என்பவனைக் காதலித்து பல வருடங்களின் பின்னர் மாறன் சீதனம், சாதிக்கட்டமைப்பு அவனைச் சூழவே வேறுபெண்ணை திருமணம் முடித்துவிட்டான். காதலித்து கைவிடப்பட்ட பெண்ணைத் திருமணம் செய்ய முன்வருவோர் குறைவு. இதற்குமப்பால் சமூகமானது களங்கமான பல முத்திரைகளை என்மேல் இடுகின்றது. இனிமேல் காதலிப்பவர்கள் ஒன்றுசேர வேண்டும், அல்லது வாழ்க்கையை முடித்துவிட வேண்டும். ஏனெனில் சமூகத்தின் பழிச்சொல்லிற்கு ஆளாகுதல் கூடாது” என்னும் வார்த்தைகள் இவர்கள் வாழ்வில் சோர்ந்துவிடாமலிருக்க ஆலோசனை வழங்கி உற்சாகப்படுத்த வேண்டும்.

இவ்வாறான வேளைகளில் இவள் வயதொத்த பெண்கள் குழந்தை, கணவனுடன் குடும்பமாக வாழும் நிலையைப் பார்க்கும் பொழுது தனித்து வாழ்கின்ற பெண்ணில் ஏற்படுகின்ற ஆதங்கம் மனச்சோர்வை ஏற்படச்செய்யலாம். மேலும் உத்தியோகத்திலும், அமைப்புக்களிலும், அலுவலகங்களிலும் பணிபுரியும் முதிர்கன்னிகளை விட நாளாந்தம் வீட்டில் பொழுதினைக் கழிக்கும் பெண்களின் உளத்தாக்கங்கள் கூடுதலாகத்தான் இருக்கின்றன. வேலை பார்க்கும் பெண்கள் துன்ப, துயரங்களை தம் நண்பர்களுடன் உறவாடியும், பேசியும் ஆறுதலைப் பெறுவார்கள். ஆனால் வீட்டிலிருக்கும் பெண்களுக்கு வீட்டுவேலை

மட்டும் தான். ஆறுதல் வார்த்தைகளை யார் சொல்வது? அவளும் துன்பத்தினை யாரிடம் சொல்வது? போன்ற வினாக்கள் சிந்திக்கவைக்கின்றன.

முதிர்கன்னிகளின் பாதிப்பினால் அவர்களின் பெற்றோர்களும் தம் பிள்ளைகளை வாழவைக்க முடியாமல் போன தம் இயலாமையை எண்ணி மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகும் தன்மையும் உண்டு. அண்மைக்கால யுத்தமும், அதனாலேற்பட்ட விளைவுகளும் இக்கன்னிகளின் உருவாக்கத்திற்கு காரணமாகி விடுகின்றன.

இவர்களின் பாதிப்புக்களை அறிந்தால் மட்டும் போதாது, அவர்களுக்கு எவ்வாறு உதவலாம் என்பதை நோக்குமிடத்து மூலவேரான சீதனஒழிப்பினை ஆண்-பெண் வேறுபாடின்றி இல்லாதொழித்தல் வேண்டும். இன்று திருமணமாகாத எத்தனையோ பெண்கள் சமூக சேவை, சமுதாயத்தில் உயர் அந்தஸ்து, கல்வியில் உயர் பதவியை வகித்து சந்தோஷமாக வாழ்கின்றார்கள் என்பதை உதாரணம் காட்டுவதன் மூலம் ஏனையோரும் வேறுவழிகளில் மனம் செலுத்தலை ஊக்குவிக்கலாம்.

ஆண்களுக்கு பெண்கள் சமமானவர்கள், ஆண்களில் தங்கியிருக்காமல் தமது சொந்தக்காலில் நின்றல் வேண்டும் என்பதை உணர்த்துதல், சமூகச்செயற்பாடுகளை நிறைவேற்றுவதில் “சமூக உறவாடல்” மிக முக்கியம் பெறுகின்றது. அதேபோல, காலத்தின் நிர்க்கதியில், சூழலின் மாற்றத்தினால் உருவாகும் முதிர்கன்னிகளின் உளரீதியான நொந்துபோகும் கருத்துக்களை செவிமடுத்து ஆறுதல் வார்த்தைகள் கொடுப்பது அன்புரீதியான வழிப்படுத்தலாகும். இதனையே இன்றைய சமூகமும் வேண்டிநிற்கின்றது.

ஆரோக்கியமான ஆளுமையினை வளர்க்க சீலர் யுழைப்புகள் :-

1. ஒழுங்கான உடற்பரிசோதனை.
2. ஓய்வும், பொழுதுபோக்கும்.
3. நல்ல நண்பனும், அறிஞரின் உதவியும்.
4. ஆன்மீக வளங்களை பயன்படுத்தல்.
5. ஒழுங்குபடுத்திக்கொள்ளல்.

நன்றி - வி.பி

“உயர்வு உங்களதே”

சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகளும் அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளும்

ந. நிறைந்தினி
W H C

பொதுவாக பதினெட்டு வயதிற்கு உள்பட்ட பிள்ளைகளை சிறுவர்கள் என்று அழைப்பர். இச்சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சனைகள் இன்று அதிகரித்தவண்ணமே உள்ளது. இதனால் சிறுவர்கள் உடல், உள ரீதியான பிரச்சனைக்கு உள்ளாகின்றனர்.

சிறுவர்களை வேலைக்கமர்த்தல் என்னும் செயற்பாடானது, இன்று அதிகரித்தவண்ணமே உள்ளது. வேலைக்கமர்த்தல் என்பது தனது குடும்ப நிலையை உணர்ந்து தனக்காக வேலைக்கு போதலும், பிறரின் கட்டாயத்தில் வேலைக்கு போகும் தன்மையும் உள்ளது. போரின் விளைவால் பெற்றோரை இழந்த, தந்தையை மட்டும் இழந்த பிள்ளைகள் தனது குடும்பத்தை காக்கும்பொருட்டு வேலைக்கு போகவேண்டிய கட்டாயம் உள்ளது. இது ஒருபுறம் இருக்க பெற்றோர்கள் உள்ள பிள்ளைகள், பெற்றோரினால் வேலைக்கு அமர்த்தப்படுகின்றனர். அதாவது பேருந்து நிலையங்களிலும், சனக்கூட்டம் அதிகமாக உள்ள இடங்களிலும் பிள்ளைகளை பிச்சை எடுக்கும்படி தூண்டப்படும் நிலை சாதாரணமாகிவிட்டது. இதன் விளைவால் சிறுவர்கள் பிற சிறுவர்களுடன் தம்மை ஒப்பிட்டுநோக்கி தாழ்வுணர்வை அடைதல், விரக்தி போன்ற உணர்வுகளை அனுபவிக்கின்றனர். காலம் செல்ல இச்சிறுவர்கள் தன்னம்பிக்கை அற்றவர்களாகவும், சமூக விரோதிகளாகவும் மாறுகின்றனர். இதற்கு அடிப்படைக்காரணமாக இருப்பது பெற்றோரின் செயற்பாடுகளே ஆகும்.

பாலியல் வல்லுறவு என்பது அண்மைய காலங்களில் சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் மிகப்பெரிய பிரச்சனையாக உள்ளது. இங்கு சிறுமிகள் மட்டுமல்லாது சிறுவர்களும் இப்பிரச்சனையை எதிர்நோக்குகின்றனர். “வேலி பயிரை மேய்ந்த கதைபோல்” இச்செயற்பாட்டில் உறவினர்கள், நண்பர்கள், ஆசிரியர் (ஒருசிலர்) போன்றோர் ஈடுபடுகின்றனர். இச்செயல் காரணமாக சிறுவர்கள் மனநிலை பாதிக்கப்பட்டவர்களாக, உணர்வுகள் அற்றவர்களாக, எதிர்காலம் குறித்து அச்சம் உடையவர்களாக, நம்பிக்கை அற்றவர்களாக, குறித்த பாலினத்தினர் மீது வெறுப்புடையவராக ஆக்கப்படுகின்றனர். இதன் விளைவால் ‘இன்றைய சிறுவர்கள் நாளை தலைவர்கள்’ என்பதற்கு இணங்க சிறுவர்கள் பெரியவர்களாக வளரும் போது, இச்செயற்பாட்டில் அதிகம் ஈடுபாடு உடையவராக தன்னையே இச்செயற்பாட்டிற்கு உள்படுத்துபவராக பிறரை துன்புறுத்தி இன்பம் காண்பவராக, காணப்படுவர்.

இங்கு சமூக சீரழிவிற்கான விதையை பெரியோர்களே இடுகின்றனர். குறித்த ஒருவரின் பாலியல் இன்பமானது ஒட்டுமொத்த சமூக சீரழிவிற்கே வழிசெய்கிறது. இக்கருத்துக்களை எரிக் எரிக்ஸனின் கோட்பாட்டின் மூலமும், சிக்மன் ப்ரொய்ட்டின் உளப்பகுப்பு கோட்பாட்டின் மூலமும் அறியலாம். 15 வயதுக்குட்பட்ட 4.3 மில்லியனுக்கு அதிகமானோர் HIVக்கு பலியாகியும், 1.4 மில்லியனுக்கு அதிகமானோர் HIV வைரசுடன் வாழ்கின்றமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

உறவுகளைப் பிரிந்து வாழ்தல் என்பது சிறுவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளில் ஒன்றாகவுள்ளது. பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளை உறவினர்களிடம் ஒப்படைத்துவிட்டு வெளிநாடு செல்லுதல், தந்தையை இழந்த பிள்ளைகள் வறுமை காரணமாக சிறுவர் பராமரிப்பு நிலைகளில் தாய், சகோதரர்களை பிரிந்து வாழ்தல் நிலை இன்று காணப்படுகிறது. இந்நிலைக்கு உள்பட்ட சிறுவர்கள் சிறு தவறுக்குக் கூட பெரிய தண்டனைகளை அனுபவிக்க வேண்டியநிலை உள்ளது. அதாவது அடித்தல், சுடுகோலால் சுடுதல், அபிப்பிராயங்களை ஏற்காமை, கல்வி வழங்காமை போன்ற பிரச்சினைகளை அனுபவிக்க வேண்டியுள்ளது. இதனால் சிறுவர்கள் பயந்தவர்களாகவும், சுயமாக செயற்படும் ஆற்றல் இல்லாதவர்களாக, மற்றவர்களை துன்புறுத்துபவராக மாறுகின்றார்கள். உறவுகளைப் பிரிந்து வாழ்தல் என்பது சிறுவர் வாழ்வின் அடித்தளத்தையே நாசமாக்கி விடுகின்றது. இங்கு மஸ்லோ குறிப்பிடும் உடலியல் தேவை, அன்புத் தேவை, பாதுகாப்புத் தேவை நிறைவு செய்யப்படாமையால் “சுயதிறன் எய்தல்” என்பது சாத்தியமற்றதாகிறது. இதனை விட கல்வியை தொடரவிடாமை, சிறுவர்களின் கருத்துக்களை ஏற்றுக்கொள்ளாமை, சகோதரர்களுக்கு பாரபட்சம்காட்டல், அதிக தண்டனைகள் அனுபவித்தல் போன்ற பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். சிறுவர்கள் இவ்வாறு பல பிரச்சினைகளை அனுபவிப்பதால் எதிர்காலத்தில் சமூக சீரழிவு என்பது வளர்ந்துகொண்டே செல்லும்.

இதனை குறைப்பதற்கு பின்வருவனவற்றை மேற்கொள்ளலாம்.

- பெற்றோர்கள் பிள்ளைகளுக்கு அன்பு வழியில் நல்ல சிந்தனைகளை எடுத்துக்காட்டல்.
- வளர்ந்தோர்கள் நல்நடத்தைகளை சிறுவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக செய்தல்.
- ஆசிரியர்கள் அறிவினை மட்டும் கவனிக்காது, பிள்ளைகளின் உள நிலைகளையும் கவனித்தல்.
- ஒவ்வொருவரும் சிறுவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.
- சிறுவர்களின் தவறுகளை தண்டனை வழங்குவதன் மூலம் சுட்டிக்காட்டாது, தட்டிக்கொடுப்பதனூடாக நல்லவழி செல்ல தூண்டுதல்.

என்பவற்றினை கூறலாம்.

வாழ்வின் மகிழ்விற்கு ...

ஜோசப்பாலா

“நிறைகுடம் தளம்பாது” என முதுமொழியாக பேசப்பட்டதை நிறைவு-திருப்தி உள்ள மனங்களுக்கு ஒப்பிடலாம். குறைகாணும் உணர்வும், குறைகூறும் மனமும் நிறைவை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது திண்டாடுவதை, கலங்கித் தவிப்பதை பல சம்பவங்களில் நம் வாழ்வில் காணலாம்.

“என் கதியற்ற நிலையைக் கூட ஏற்றுக்கொள்வேன், இன்னொருவரின் நம்பிக்கை ஒளியை என்னால் சகிக்க முடியாது” என்பார் வில்லியம் வார்ஷ். இதுவே தன் நிறைவையும் அனுபவிக்க முடியாது ஏங்கித் தவிப்பதுடன், மற்றவர் மகிழ்ச்சிகளை ஏற்கமுடியாத சிலருக்கு துன்பமாகிவிடுதல், தன் முயற்சியில் திருப்தி அடையாது இருத்தலும் ஆகும். நேற்றைய பொழுதையும், நாளையப் பொழுதையும் எண்ணி இன்றைய பொழுதை தொலைத்து அனுபவிக்க முடியாது, திருப்தி அடையாது வாழ்வோராக வாழ முற்படும் போது நிறைவு-திருப்தி என்பது வாழ்வில் கேள்விக்குறிகளாகவே மாறிவிடுகிறது.

நான் என்னில் திருப்தி கொள்ளல் ஒரு பொழுதோடு மாறவேண்டிய காட்சியல்ல. குறைகள் என எண்ணிக்கொள்பவர் அதிலிருந்து விடுபட முனையாது எண்ண அலைகளில் பதிவை குறைத்து மதிப்பிடுதலால் அவரது வாழ்வு எதிலும் திருப்தியும்-நிறைவும் தொலைந்து போன ஒன்றாகி விடுவதற்கு சில காரணங்கள் உண்டு. அவரது வாழ்வின் வளர்ச்சிப்படி நிலைகளில் ஏற்பட்ட மனவடுக்கள் ஆழமான மனப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தி இருக்கும். அவற்றைக்கூட கடந்து நிறைவான வாழ்வில் திருப்திகாண முனைதலுக்கு வழிகாண வேண்டும்.

சில சமயங்களில் சிலரது நடவடிக்கைகள், வார்த்தைப் பிரயோகங்கள், அதிகாரத்தனங்கள், அலட்சியப்போக்குகள், சினங்கொள்ளல், தொடராக எதிர்கொள்பவருக்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம் அல்லது அவை ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்படுத்தப்பட்டதை எண்ணியே வருத்தப்பட்டுக் கொள்வோராகவும் இருக்கலாம்.

இவை உடல் ரீதியான தாக்கத்தை விட உளரீதியாக துன்புறுத்தப்படும் செயல்களே, அதிக உளவடுக்களை ஏற்படுத்திவிடும். அந்த நிகழ்வு, அந்த வார்த்தை, அந்தக்காட்சி மனதில் ஏற்படும் போதெல்லாம் மனச்சோர்வு, தலைவிறைப்பு, உடல் நோய், விரக்தி, நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தி எமது மகிழ்வான வாழ்வை சிதைத்து விடுகிறது. இவற்றை இனம்காணும் போது, உணரப்படும் போது இதனை எதிர்கொள்ளல் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

துன்புறுத்துபவர்கள் பற்றியே மீண்டும் மீண்டும் சிந்தித்து எம் உள, உடல் நலத்தை சீரழிக்கும் போது அல்லது தமக்கு எதிராக நடப்பவரை எண்ணிக் கோபப்படும் போதுகூட எமது சுகங்கள், மகிழ்ச்சிகளே அதிகம் சிதைவடைகிறது. இதனால் கூட எம்மை செயலிழக்க திட்டமிடுகிறார் என்பதனை உணர்ந்து எதிர்கொள்ளல் மூலம் எம்மை பலமுள்ளவராக்க முனைபவரே நிறைவான வாழ்வை அனுபவிக்க முடியும்.

எம் மனவலிமைக்கு நாமே பொறுப்பாளிகள். எவரது வார்த்தையும், செயல்களும் நம் மனதை சிதைக்கவிடாது காத்தல் மூலம் நமக்கெதிராக, செயல்படும் எந்த செயல்களையும் வென்றுவிட முடியும் என்ற மனத்திடம் எம்மிடம் இருக்கும்வரை, எம்மை எவரும் குளப்பிவிட முடியாது. “துன்பநிலையை அனுபவியாதவன், தன்னையோ தன் உயர் பண்புகளையோ ஒருபோதும் உணரமுடியாது” என்பார், டேவிட் மேல்லட் என்ற அறிஞர்.

அதனால் துன்பத்தை வெல்லப்போபவர் நிறைவை, திருப்தியை அடையப்போபவர் நாமாக இருப்பதற்கு ஏற்ற மனப்பக்குவம் எமது எதிர்கொள்ளலிலேயே தங்கியுள்ளது என்பதை உணர்ந்து செயல்படலே வாழ்வின் மகிழ்வுக்கு வழியாகும்.

- ⌚ “எப்பிடி படிச்சாலும் ஆங்கிலமும், கணிதமும் எங்கடயளுக்கு ஏறாது”
- ⌚ “பரீட்சையில் எங்கடயள் 60, 70 க்குள்ளதானே எடுக்குதுகள்”
- ⌚ “பக்கத்து வீட்ட பாருங்க எப்பிடி இருந்தாலும் அதுகள் எல்லாம் நல்லாப் படிச்சிடுதுகள்”
- ⌚ “அதுகளுக்கு என்ன, எல்லாம் கிடைக்குது. எங்களுக்கு ஆர் இருக்கினம்”
- ⌚ “ஏன், இவ்வளவு சனத்தைக் கூட்டிக் கொண்டாட வேணுமே. சும்மாத்தானே காச நெருப்பாக் கொட்டி கொண்டாடுதுகள்”
- ⌚ “எல்லாம், எங்களுக்குத்தானே தொல்லையாய் வருகுது”
- ⌚ “என்ன இருந்தாலும், அதுகளைத்தானே எல்லாரும் பெரிசா சொல்லினம்”

இருப்பதை ஏற்று நிறைவுகாண முடியாமையும், ஏனையோருடன் ஒப்பிட்டு தம் திருப்தியான மகிழ்வைத் தொலைத்து விடுவதும், மனதில் அமைதியை, நிறைவை, திருப்தியை அனுபவிக்க முடியாது நோய்க்கு அடிமையாவோரே இன்று அதிகம்-அதிகம்.

தம் நோயினை இனம்கண்டு கொண்டால் அதிலிருந்து விடுபடலும் இலகுவானதாய் இருக்கும். மருந்தில்லா மருத்துவ வழிகள் பல

உண்டு. இதனை அறிந்து கொண்டாலும் செயல்படுத்துவதில் அக்கறைப்படாததாலே அதிக மனநோய்களை காவித்திரிவோரும் அதிகரித்து வருகிறார்கள். இவை சகலமட்டத்திலும் உண்டு. இதனை ஒரு நோய்தான் என்பதை இனம்காணாது சுமந்து திரிவோர் படித்தோர் முதல் பாமரர்வரை அலட்சியப்படுத்துவதால் மனநோய் பல வடிவங்களாய் மாறி ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடுகள் வன்முறையாக வடிவெடுப்பதும் கண்கூடு.

வாழ்வின் மகிழ்விற்கு எமது மனத்திடனை எதிர்கொள்ளலால் வலுப்படுத்தலாம். தமது மனஒன்றிப்பை பிறரால் மாற்றப்பட, திசைதிருப்பப்பட, குழப்பத்தை ஏற்படுத்த முனையும் போது எதிர்கொள்ள முடியாதவர்கள் தம்மையே இழந்து விடுகிறார்கள். மகிழ்வான வாழ்வு வாழ யாருக்குத்தான் ஆசை இல்லை அதற்கு நாம் முயலவேண்டும். இவற்றை எதிர்கொள்வதற்கு தம் மனதை ஒருநிலைப்படுத்தவும், கட்டுப்படுத்தவும் தேவையற்ற விடயங்களைச் சுமக்காது, நல்லவற்றில் நிறைவுகண்டு திருப்தி கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஏற்படவும் பயிற்சிகள் பலவுண்டு. இவற்றை சிறியநேரம் ஒதுக்கி முயன்றுபாருங்கள்.

- தியான முறைகள்.
- உடற்பயிற்சிகள்.
- இயற்கையை இரசித்தல்.
- நல்உரையாடல், உறவாடல்.
- தன்நிலை உணருதல்.
- தன் சூழலை ஏற்றுக்கொள்ளல்.
- குழும வாழ்வில் இசைவாக்கம் பெறுதல்.

போன்ற நடைமுறைப் பயிற்சிகள் வழியாக எதிர்கொள்ளலே வாழ்வின் மகிழ்வுக்கு வழிகளாகும்.

நல்லவற்றைத் தேடி அறிந்து பெறுதல், சிந்தனை வளர்ச்சிக்கு ஏற்றதான வாசிப்புக்கள், கருத்துப் பரிமாற்றங்கள், கருத்தரங்குகளில் கலந்துகொள்வதோடு நல்லதை எண்ணி, நல்லதைச் செய்து நல்லுறவைப்பேணி, நலமுடன் வாழ்வதே வாழ்வின் மகிழ்ச்சியின் வெற்றியாகும்.

“உளவியற் சிந்தனையாளர் ப்ரொய்ட்”

2003 - புரட்டாதி - 23, 64 வது நினைவு தினத்தையொட்டி

ல. அமலானந்தகுமார்
(பொதுக்கலை) உளவியல்,
யாழ். பல்கலைக்கழகம்

“எதிர் ரோமத்துடன் பிறக்கும் குழந்தை உலகத்தில் வேறு எவரும் செய்யாத அரும்பெருங்காரியத்தை செய்துமுடிப்பான்” எனும் கருத்து தொன்றுதொட்டு நிலவிவருவதாகும். உளவியற் சிந்தனையாளரான சிக்மன்ட் ப்ராய்டும் அவ்வாறே 1856 மே மாதம் 6ஆம் திகதி செக்கோஸ்லாவாசியா நாட்டில் உள்ள வரீபர்க் எனும் சிற்றூரில், ஒரு சிறிய சந்தியில், உள்ள சிறிய வீட்டில் பிறந்தார். தந்தை ஜேகப் ப்ராய்ட்டு அமலியாவை இரண்டாந்தாரமாக மணம் முடித்தே எம் கதாநாயகன் பிறந்தார். இவர்கள் யூத இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஆவர்.

அமலியா தன் மகன் ஒரு பெரிய மனிதன் ஆவான் என்றும் பிற்காலத்தில் பெரும் புகழ்பெற்று விளங்குவான் என்று நினைத்தாள். அதனால் தன் மகனிடம் அளவுகடந்த அன்பு பாராட்டிச்சீராட்டி வளர்த்தாள். அவனை அடிக்கடி வாஞ்சையோடு அள்ளியணைத்து முத்தமிட்டாள். தந்தையோ, தாய் மகனுக்கு செல்லம் கொடுத்து கெடுத்து வருகிறாள் எனக் கோபித்துக்கொள்வார்.

ப்ரொய்ட் 17வது வயதில் ஸ்பெர்ன் ஜிம்னாஸியத்தில் பட்டம் பெற்று வெளியேறினார். நரம்பியல் வைத்தியராக கடமையாற்றும் போது ஹிப்னாடிஸ முறையை கடைப்பிடித்தார். மார்த்தா எனும் பெண்ணை பல வருடங்களாக காத்திருக்கவைத்து காதல் திருமணம் செய்துகொண்டார். “மனதுள் மறைக்கப்படும் எண்ணங்களாலேயே தான் மனநோய் ஏற்படுகின்றது எனவும், அதனால் மனநோய்க்கு உள்ளாகின்றார்கள் எனவும், மனநோய் உண்டாவது மனதின் பலவீனத்தை ஒருபுறம் அறிவிக்கின்றது, இன்னொருபுறம் அது தீய நினைவின் சக்தியிலிருந்து தன்னைக் காத்துக்கொள்ளவும் உதவுகின்றது” என்று உளக்குறைபாடு பற்றி தெளிவாக எடுத்துக்கூறியுள்ளார். ப்ரொய்ட்டின் கருத்துப்படி மனிதனின் உடல் மாத்திரம் தான் நோய்வாய்ப்படும் என்று கருதுவது தவறு. ஆத்மாவும் நோய்வாய்ப்படலாம், அதனால் மருத்துவம் செய்பவர் ஆன்ம நோயைக் குணப்படுத்தவும் முயலவேண்டும் என்பதனையே வலியுறுத்தியும் நிற்கின்றார்.

1893இல் ‘மனநோய்களின் ஆராய்ச்சி’ எனும் நூலினை வெளியிட்டார். 1899இல் ‘கனவுகளின் உட்பொருள் விளக்கம்’ எனும் நூல் ஆல்பஸ்

மலைப்பிரதேசத்தில் எழுதி முடிக்கப்பட்டு 1900ஆம் ஆண்டு ஜனவரி 2இல் புத்தகமாக வெளியிடப்பட்டது. இவருக்கும் எரிச்சல், பொறாமையுடைய மருத்துவ நண்பர்களும் இருந்தனர். இதனால் இட், ஈகோ, சுப்பர் ஈகோ பற்றி அனுபவித்து எழுதினார்.

வாழ்ந்த காலத்தில் கிடைத்த புகழைவிட, இறக்கும் தருணத்தில் புகழும், பாராட்டும் சிக்மென்ட் ப்ரொய்ட்டிற்கு கிடைத்தது. 1936இல் இவருக்கு பாராட்டு விழா வைத்தனர். ஆனால் கிழவர் ப்ரொய்ட்டு ஜாதி வெறியர்களினாலும், சர்வாதிகாரிகளினாலும் வெளியில் இறங்க முடியாமற் போய்விட்டது. இது அவரது உள்ளத்தை பலமாகத் தாக்கியது. தான் பாராட்டு விழாவில் கலந்துகொள்ள முடியாமற் போனதையிட்டு தன் உள்ளக்கிடக்கைகளை எழுத்து வடிவில் வடிக்கமுன்னரே, நாசிசவாதிகளின் ஆக்கிரமிப்புக்குள்ளாகி, 1939 செப்ரெம்பர் மாதம் 23ஆம் திகதி லண்டன் நகரில் நாடோடியாய், வெறியர்களுக்குப் பயந்தோடி அமைதியாக மரணமடைந்தார்.

அவருடைய உடல் கோல்டர்ஸ் கீன் என்ற இடத்தில் தகனம் செய்யப்பட்டது. அதன் சாம்பல் அவர் சேமித்து வைத்திருந்த பழங்கால ஜாடி ஒன்றில் அடைக்கப்பட்டு பளிங்கு மேடையின் மேல் வைக்கப்பட்டுள்ளது. அதன்மீது காணப்படும் வார்த்தைகள்.

சிக்மென்ட் ப்ரொய்ட்டு
1856 - 1936

என்பவை மாத்திரம் தான்.

ஊக்கல் Motivation

ஆசிரியர் வாயிலாக அறிவுரைகளை வழங்குதலைக் காட்டிலும், மாணவர் தலைவர்கள், குழுத் தலைவர்கள், தலைமைத்துவ ஆற்றலுடன் மறைந்திருப்பவர்கள் வாயிலாக அறிவுரைகளை வழங்குதல் கூடுதலான ஊக்கலை ஏற்படுத்துவதாகக் குழுநிலைப்பட்ட ஆய்வுகள் தெளிவுபடுத்துகின்றன.

நன்றி - கலாநிதி சபா. ஜெயராசா
“உளவியலும் நவீன கற்பித்தலியலும்”

கருஅழிப்பின் உளவியல் தூக்கங்கள்

அருள்திரு. இராசேந்திரம் ஸ்ரீலின்
[M. Sc. in Guidance & Counseling, Manila]
பகுதிநேர விரிவுரையாளர். யாழ். பல்கலைக்கழகம்

- இந்திரா இந்தியக் கல்லூரி மாணவி. நாலு மாதக் கருவை அழித்தாள். திருமணமாகிப் பிள்ளையும் ஒன்று பிறந்திருந்தது. விஞ்ஞானக் கண்காட்சிக்கு மகளுடன் சென்றிருந்தாள். அங்கே கருப்பையில் வளரும் வெவ்வேறு மாதத்துக்குரிய குழந்தைகள் கண்ணாடிப் போத்தல்களில் வைக்கப்பட்டிருந்தது. அவள் நாலாம் மாதக் கருவென்றைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தபோது, ஓர் அசரீர்-இப்படியான ஒரு குழந்தையைத்தான் நீ கொலை செய்தாய் என்று. அன்றிலிருந்து கடவுள்மீது அவளுக்கு வெறுப்பு. ஆலயம் செல்வதில்லை. (இக் கட்டுரையில் வரும் பெயர்கள் யாவும் கற்பனையானவை)
- ராணியின் கணவன் இரக்கமில்லாத கொடியவன். அவள் வயிற்றில் கருக்கள் உருவான பல தடவைகள் அவற்றைக் கலைக்கும்படி கட்டாயப்படுத்தினான். மறுக்கப் பயந்து உடன்பட்டாள். இறுதியில் கடுமையான மன நோயாளியாக வாழ்ந்தாள் வயோதிபமாகி இறக்கும் வரை.
- சீத்தா வெளிநாட்டில் வாழும் தமிழ் பெண். கணவனோடு கோபம் என்பதால் அவனைப் பழிவாங்க எண்ணி அவனால் உருவான தன் வயிற்றுப் பிள்ளையை அழிக்க முயன்றாள். அந்நாடு புது இடமானதால் எங்கு மேற்கொள்வது என்று தெரியாததால் முயற்சிகை கூடவில்லை. அழகான ஆண் பிள்ளை ஒன்று பிறந்தது. அவளுக்கு ஒரே குற்ற உணர்வு. இந்த அழகான பிள்ளையையா நான் கொல்ல நினைத்தேன் என்று. இந்தக் குற்ற உணர்வு அவளில் எதிர்மாறான நடத்தை (Reaction formation) எனும் உளவியல் பிரச்சினையை ஏற்படுத்தியது. அதாவது தன்னையறியாமலே அந்தப் பிள்ளை மீதே அளவுக்கு அதிகமாக பாசம் கொட்டினாள். தன் மகள் மீது அக்கறை காட்டத் தவறினாள். இது மகளை பாதித்தது. இவளின் செயற்கையான பாசம் காட்டலை பலரால் அவதானிக்க முடிந்தது. இவள் தன் குற்ற உணர்வு காரணமாகவே இவ்வாறு நடப்பதாக உளவியலாளரான நண்பி ஒருத்தி அவளுக்குச் சுட்டிக்காட்டினாள்.

மேற்குறிப்பிட்ட உண்மை நிகழ்வுகள் கரு அழிப்பால் அல்லது கரு அழிப்பு முயற்சியால் ஏற்படும் சில பாதகமான உளவியல் விளைவுகள் பற்றி வெளிப்படுத்தி நிற்கின்றன.

கருச்சிதைப்பு பெண்களில் இரு வகையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதை அவதானிக்க முடிகிறது. ஒரு சாரார் குற்ற உணர்வால் கடுமையாகப் பாதிக்கப்படுபவர்கள். மற்றவர்கள் குற்ற உணர்வு ஏதுமின்றி அறிவியல் ரீதியான நியாயப்படுத்தலில்(Rationalization) ஈடுபடுகிறார்கள். இரண்டும் ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகளே.

அ. கடுமையான குற்ற உணர்வால் பாதிக்கப்படுவோர்.

இவர்களில் பின்வரும் தாக்கங்களைக் காணலாம்.

1. கடுமையான குற்ற உணர்வு .
 - 1.1. கடவுளுக்கு விருப்பமில்லாததை செய்து விட்டேன் என்ற குற்ற உணர்வு.
 - 1.2. எந்தக் குற்றமும் செய்யாத ஒரு குழந்தையை என் சுயநலம் காரணமாகக் கொண்டுவிட்டேன் என்ற குற்ற உணர்வு.
 - 1.3. பெற்றோரின் நம்பிக்கைக்கு மாறாகத் தான் தவறு செய்து துரோகம் இழைத்தேன் என்ற குற்ற உணர்வு
 - 1.4. நான் கொண்டிருந்த கட்டுப்பாடு, ஒழுக்க விழுமியங்கள் என்பவற்றிற்கு மாறாக நடந்திட்டேனே என்ற வெட்கம் கலந்த குற்ற உணர்வு.
தமது மேற்படிப்பை மேற்கொள்ளத் தடை எனக் கருதியோ அல்லது மேலதிகமான இன்னொரு பிள்ளை தொந்தரவு எனக் கருதியோ கரு அழிப்பில் ஈடுபடுபவர்களில் உடனடியாக இவ்வுணர்வுகள் வெளிப்படாவிட்டாலும் பல வருடங்களின் பின் கூட ஏற்படுவதுண்டு.
2. தன்மீது வெறுப்பு - குற்ற உணர்வு தன் வெறுப்புக்கு இட்டுச் செல்வதுண்டு.
3. கடவுள் மீது வெறுப்பு அல்லது அச்சம் - சிலரில் கடவுள் மீதும் வெறுப்பு ஏற்படுவதுண்டு. வேறு சிலரில் அவர் தண்டிப்பார் என்ற அச்சம் காணப்படும். வாழ்க்கையில் கஷ்டம் அல்லது நோய்கள் ஏற்படும் போது நான் செய்த பழிக்குக் கடவுள் தண்டிக்கிறாரா என்ற கலக்கம் ஏற்படுவதுண்டு.
4. மனச்சோர்வு - இது சிறிது காலம் அல்லது நீண்டகாலமாக நீடிக்கலாம். இதற்கான காரணம் கருச்சிதைவின் குற்ற உணர்வின் விளைவு தன்னை நோக்கித் திருப்பப்பட்ட கோபத்தின் விளைவு என்பதை இவர்கள் அறிந்திருப்பதில்லை.
5. தாழ்வான சுயகணிப்பீடு . எவ்வளவு திறமை அழகு கொண்டவர்களாக இருந்தாலும் தம்மை குறைவாக மதிப்பார்கள்.
6. சிந்தனைக்குழப்பம். தீர்மானங்கள் எடுக்கும் போது நிதானம் இழந்து செயற்படுவதுண்டு.
7. கற்பனையும் கவலையும் - தன் பிள்ளை இருந்திருந்தால் எப்படி இருக்கும் என்ற கற்பனை. வேறு குழந்தைகள் அழும்போது தன் பிள்ளையை நினைத்துக் கவலை.

திருமணமாகாதவர்களில்,

1. கோபம் - காதலன் இக் காலத்தில் கைவிடும்போது இவர்களின் உளத்தாக்கம் இரட்டிப்பாகிறது. ஏமாற்றப்பட்டதான உணர்வு, ஆத்திரம், பழிவாங்க வேண்டும் எனும் ஆவேசம்.
2. மனக்குழப்பம் - தம்மையறியாமலே எப்போதும் ஒரு குழப்ப நிலை நிம்மதியின்மை என்பன மனதில் காணப்படும்.
3. மனச்சோர்வு - சிலரில் மனச்சோர்வு தொடர்ச்சியாக காணப்படும். வேறு சிலரில் இடையிடையே தோன்றி மறையும்.
4. நித்திரையின்மை - பல்வேறு எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளின் நெருக்கீடு காரணமாக நித்திரையின்மை அல்லது குழப்பம் நிறைந்த நித்திரை காணப்படும்.
5. பயம் - உறவினர் நண்பர்களுக்குத் தெரிந்திடுமா தெரிந்தால் எப்படித் தம்மை நடத்துவார்கள் என்ற பயம்.
6. உளநெருக்கீடு - நீண்ட காலம் இந்த இரகசியத்தை மறைத்து வைத்திருக்க எடுக்கும் முயற்சி நிம்மதியைக் குலைக்கும் ஒரு உள நெருக்கீடாகி விடுகிறது.
7. திகில் நிறைந்த அச்சம் - அ. திருமணப் பேச்சு வேளையில் தெரிந்தவர்கள் குழப்பிவிடுவார்களா? திருமணமான பின் கணவனுக்குச் சொல்லிவிடுவார்களா? கணவன் அறிந்திடுவாரா? அறிந்தால் எப்படி நடத்துவார்? என்ற பயம். கணவனுக்கு உண்மையைச் சொல்வதா விடுவதா? சொன்னால் என்னைக் கைவிட்டு விடுவாரா ஏற்பாரா என்ற கலக்கம் நிறைந்த குழப்பம்.
8. அவமானம் - மற்றவர்கள் அறிந்திருந்தால் மற்றவர்முன் அவமான உணர்வு. பிறரின் ஏளனத்துக்கு உள்ளாக நேரிடலாம்.

(இளம் பெண்ணாக கருக் கலைத்தல், திருமணமாகிய பின் தவறான உறவால் ஏற்பட்ட கருவை அழித்தல், கணவன் அனுமதியுடன் அல்லது அனுமதியின்றிச் செய்யப்படுவது, எனப் பல வகை உண்டு. ஓரளவுக்குப் பொதுவான அம்சங்களே மேலே தரப்பட்டுள்ளன).

ஆ. குற்றத்தை நியாயப்படுத்தும் இரண்டாவது வகையினர்,

1. இவர்களிலும் குற்ற உணர்வு ஏற்படும். ஆனால் அதை நியாயப்படுத்தல் மூலம் (rationalization) தணிக்க முயற்சி எடுக்கிறார்கள். ஆனால் தம் குற்ற உணர்வை மனதுள் அமுக்கிவிடுவதிலே வெற்றி பெற்றுவிடுவார்கள்.
2. இவர்களின் சமூக நடத்தை இயல்பானதாக இருப்பதில்லை.
3. சிலவேளைகளில் தம்மை அறியாமல் குற்ற உணர்வை சாந்திப்படுத்தச் சமூக மீட்பர்கள் போன்று செயற்படுவார்கள் (guilt compensation).
4. மீளவும் கருக்கலைப்புச் செய்வதற்கு தயங்காத நிலைப்பாட்டை இவர்களில் உருவாக்கிவிடுவதுண்டு. இவர்கள் தயக்கமின்றி கருக்கலைக்கலாம் என பிறருக்கும் ஆலோசனை வழங்கக் கூடியவர்களாக விளங்குவர்.

வீட்டார் நண்பர் சமூகத்தவர் நடந்து கொள்ள வேண்டிய முறை

1. கருக் கலைப்புச் செய்தவர்களுக்கு அன்பும் ஆதரவும் புரிந்துணர்வு காட்டவேண்டும்.
2. ஈடுபட்டவர்களில் பெரும்போலோர் அழுத்தங்கள் அல்லது மாற்று வழி தெரியாத அறியாமை காரணமாகவே செய்கிறார்கள். பெரும்பாலானவர்கள் விரும்பி ஈடுபடுவதில்லை என்பதைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.(மனச்சாட்சியைக் கொன்றவர்கள் தவிர)
3. இவர்கள் பாரிய உளநெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகி உடல் உள ரீதியாகப் பலவீனமான நிலையில் இருக்கிறார்கள் என்பதை உணர்ந்து ஓய்வு கொடுப்பதும், மேலதிக நெருக்கீடுகள் கொடுக்காமல் நிம்மதியாக இருக்க துணை செய்வதும் அவசியம்.
4. இவர்கள் மனந்திறந்து கதைக்கக் கூடிய நண்பிகளுடன், அல்லது முதிர்ச்சியும் நம்பகத்தன்மையும் கொண்டவர்களுடன் அல்லது நல்ல மதிப்பீடுகள் கொண்ட உளவளத் துணையாளரின் தொடர்வை உருவாக்கிக் கொடுப்பது நல்லது.

கார்ப்பமாகி கலங்கிப் போயிருக்கும் பெண்களுக்குத் தண்டனை வழங்குவதை நிறுத்தி நிதானமாகச் சிந்திப்பது நல்லது. குடும்பு கொளரவத்தை எண்ணி அஞ்சுவதே அப் பெண்ணை பாதுகாப்பான் இடத்தில் பிள்ளையைப் பெற்றெடுக்க வைத்து வளர்க்கக் கொடுக்கலாம் என்ற சிந்தனையே தோன்ற விடாது தடுத்து விடுகிறது. கத்தோலிக்க சபையில் நல்லாயன் சபையின் அருள் சகோதரிகள் திருமணமாகமல் கார்ப்பமான பெண்களை அக்கறையோடு கண்காணித்து புது வாழ்வு பெறத் துணை புரிந்துவருவது போற்றத்தக்க ஒரு நற்பணிமட்டுமல்ல இப்பெண்களை எவ்வாறு அன்போடும் புரிந்துணர்வோடும் நடத்த வேண்டும் என்பதற்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்கின்றனர்

கருக் கலைத்துத் துன்புறுவோருக்கு உளவளத்துணை வழங்கல்

உளவளத் துணையாளர் அல்லது உளநல உதவியாளர்கள் கருக்கலைப்புச் செய்த துணைநாடிக்கு ஆற்றுப்படுத்தல் செய்யும்போது மேற்சொன்ன உளவியல் தாக்கங்களைக் கருத்தில் கொண்டு கீழ்க்காணும் விடயங்களில் முக்கிய கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

1. புரிந்துணர்வும் ஆதரவும் வழங்கல்

அன்பு, புரிந்துணர்வு, மரியாதை, நிபந்தனையற்ற ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பன வழங்க வேண்டும். அவர்களை மனிதர்களாக நடாத்த வேண்டும். இது மிக மிக முக்கியமானது. அவர்கள் செய்ததை ஆமோதிக்க வேண்டுமென்பதல்ல இதன் அர்த்தம். சொந்தச் சமய நம்பிக்கைகள், சமூக எதிர்பார்ப்பு, என்பனவற்றின் அடிப்படையில் இவரை நடத்தக்

கூடாது. கரு அழிப்புச் செய்தது சரியா பிழையா, பாதகமா இல்லையா.....என்றெல்லாம் ஆய்வு செய்யக் கூடாது. தீர்ப்பிடக் கூடாது. அப்படிச் செய்வது மரத்தால் விழுந்தவனை மாடேறி மிதித்தது போன்றிருக்கும்.

2. குற்ற உணர்வு நீக்கல் - இவர்களின் குற்ற உணர்வை நீக்க முயற்சி மேற்கொள்வது அவசியம். எனவே மன்னிப்புப் பெற உதவு வேண்டும்.

2.1. தன்னைத் தானே மன்னிக்க உதவவேண்டும் - மனம் விரும்பிச் செய்தேனா அல்லது உளநெருக்கீடுகள் காரணமாகச் செய்தேனா என்பதிலே தெளிவு பெற வைப்பதன் மூலம் இதனைச் செய்யலாம். எவ்வித அழுத்தங்களும்மில்லாதிருந்தால் நீங்கள் பிள்ளையைப் பெற்றடுத்து வளர்க்கத் தீர்மானித்திருப்பீர்களா அல்லது மனம் விரும்பி கரு அழிப்பை செய்திருப்பீர்களா என்ற கேள்வியை கனிவோடு கேட்கலாம். கடவுள் நம்பிக்கை கொண்டவராயின் கண்களை மூட வைத்து உடல் ஓய்வடையப் பயிற்சி அளித்த பின் தான் வழிபடும் கடவுளை நினைத்துப் பின்வருமாறு தனக்குத் தானே திருப்பத் திருப்பச் சொல்ல வைக்கலாம்.(வழிபடும் கடவுளின் பெயர்) அருளால் நான் செய்த இந்தப் பிழைக்காக என்னையே நான் மன்னிக்கிறேன்.

2.2. கடவுளின் மன்னிப்பை பெற உதவவேண்டும் - மேற்சொன்ன பயிற்சியை அளித்தபின் தான் விரும்பும் கடவுள் தன் முன் அன்போடும் புரிந்துணர்வோடும் பார்த்த வண்ணம் இருப்பது போன்று கற்பனை செய்ய உதவி புரிய வேண்டும். அதன் பின் என்னவெல்லாம் கடவுளோடு பேச விரும்புகிறாரோ அதையெல்லாம் கதைக்குமாறு தூண்டலாம். இறுதியிலே மன்னிப்புக் கேட்குமாறு ஆலோசனை வழங்கலாம். இதற்கு போதிய நேரம் கொடுப்பது அவசியம். எவ்வகை அழுத்தம் கொடுப்பதையும் தவிர்க்க வேண்டும்.

2.3. இறந்த பிள்ளையிடம் மன்னிப்புக் கேட்டலும் பிரியாவிடை சொல்லல்.

தன் பிள்ளை இப்போ உயிராக இருந்தால் என்ன பெயர் சூட்டியிருப்பார் எத்தினை வயதாக இருக்கும் என்று கேட்கலாம். இதன் பின் கெஸ்டால்ற் பயிற்சியில் ஒன்றைக் கொடுக்கலாம்.

வெறும் கதிரையை துணை நாடியின் முன் வைத்து அதிலே தன் பிள்ளை தற்போது உயிரோடு இருப்பதாக கற்பனை செய்ய வைத்து(அல்லது ஒரு தலையைணையைக் கொடுத்து அதை தன் பிள்ளையாகக் கற்பனை செய்ய வைத்து) தன் மனதிலுள்ள உணர்வுகள் அனைத்தையும் பிள்ளைக்குச் சொல்லத் தூண்டலாம். பிள்ளையோடு பெயர் சொல்லிக் கதைக்கும் படி தூண்டுவது கூடுதலான பயனளிக்கும். பின்பு என்ன அழுத்தங்கள் காரணமாக பிள்ளையை இப்படிச் செய்ய நேர்ந்தது என்பதை பிள்ளைக்கு விளக்குமாறு கேட்கலாம். அடுத்து பிள்ளையிடம் மன்னிப்புக் கேட்கச் செயலாம். இறுதியாக பிள்ளையை சொர்க்கம் அல்லது மோட்சம்

செல்லும்படி விடை கொடுத்தனுப்பும் படி கேட்கலாம். விடை கொடுத்து அனுப்புவது ஆற்றுப்படுத்தல் வழி குணமாக்கலில் முக்கியமான அம்சங்களில் ஒன்று.

3. பரிகார முயற்சி செய்யத் தூண்டல் - இது இவர்களுக்கு நிம்மதி தரக் கூடியது. இயலுமானால் ஏழைக் குழந்தைகளுக்கு ஏதாவது உதவி செய்யுமாறு தூண்டலாம். அல்லது கருக்கலைப்பில் ஈடுபட முயற்சிகளுக்கு நல்ல ஆலோசனை வழங்கித்

தடுக்க முயற்சிக்குமாறு கேட்கலாம். அல்லது அழுத்தங்கள் காரணமாக கருக்கலைக்க முயல்பவர்கள் கடவுள் அருளால் மனத் தெளிவும் பலமும் பெற்று மாற்று வழிகாண அவர்களுக்காகப் பிரார்த்தனையில் ஈடுபடும்படி கேட்கலாம். கருக் கலைப்புக்கு எதிராக எழுத்து மூலம் அல்லது வேறு முறைகளில் பிரச்சாரத்தில் ஈடுபடுமாறு கேட்கலாம்.

4. சுயமதிப்பீட்டை உயர்த்தல் - இவர்களின் சுயமதிப்பீட்டை உயர்த்த முயற்சி எடுக்க வேண்டும். உளவளத்துணையின் போது துணைநாடியில் கண்ட திறமைகள் ஆற்றல்கள் ஆரோக்கியமான நடத்தைகள் என்பனவற்றை அடையாளம் கண்டு சுட்டிக்காட்டலாம். அத்தோடு அவர் தம்மில் தாமே கண்டவை மற்றவர்கள் ஏற்கனவே இவருக்குச் சுட்டிக்காட்டிய இவ்வம்சங்கள் மீள் நினைவுபடுத்தலாம்.

4. மாற்று எண்ணங்களை வளர்த்தல் - தம்மை குற்றம் சாட்டும் வெறுக்க வைக்கும் நினைவுகள் வரும்போது அதற்குப் பதிலாக ஆரோக்கியமான சிந்தனைகளை உருவாக்க உதவவேண்டும். நான் விரும்பிச் செய்யவில்லை. உளநெருக்கடி காரணமாகவே செய்தேன். ஏனையவர்கள் என்னை ஏற்றிருப்பார்களானால் பிள்ளையை பெற்று வளர்க்கவே தீர்மானித்திருப்போன். போன்ற மாற்றுச் சிந்தனைகளை வளர்க்க உதவலாம்.

குழம்பிப் போயிருப்பவருக்கு, கருவைக் கலைத்தால் நல்லது என்று கண் மூடித்தனமாக ஆலோசனை வழங்குபவர்கள் அல்லது கட்டாயப்படுத்துபவர்கள் அவர் உளரீதியாக அழிவுறக் காரணமாகின்றனர். மாறாக, எவ்வாறு அவர் அந்தப் பிள்ளையைப் பெற்று வளர்க்கலாம் என ஆலோசனையும் உதவியும் வழங்குவதே ஆக்க பூர்வமான உளவளத் துணை வழங்கலாக அமையும்.

கருக்கலைப்புச் செய்தவர்களை மனிதர்களாகக் கணித்து மரியாதை கொடுத்து ஆதரவு காட்டுவதும் இவர்கள் தம் காயமுற்ற வாழ்வின் குணம் பெற்று நல்ல எதிர்காலத்தைக் கட்டி எழுப்ப உதவுவதும், சமூகத்திலுள்ளவர்களின் கடமை. கருக்கலைப்புக்கு ஆதரவு வழங்க வேண்டும் என்பதல்ல இதன் அர்த்தம். மாறாக பாதிப்புற்று வருந்துபவர்கள் தம் வாழ்வை மீளக் கட்டி எழுப்ப உதவ வேண்டும். கெட்டவளா நல்லவளா என்ற ஆராய்ச்சி யாருக்கு உதவும்?

பாடம் கூறும் இரு உண்மை நிகழ்வுகள்

- இலங்கைப் பெண் ஒருத்தி. வறுமைக் கொடுமை. பல பிள்ளைகள். கணவன் பொறுப்பில்லாதவர். கணவனால் உருவான கருவுடன் அவனைப் பிரிந்து வாழ்ந்தாள். உறவினர்கள் கருக்கலைக்கும் படி ஆலோசனை கூற அவள் மறுத்தாள். அழகான குழந்தை பிறந்தது. சரியான புத்திக்காரன். என்றை பிள்ளையை அந்த நேரம் அழித்திருந்தால் எனக்கு இப்படியான ஒரு வடிவான பிள்ளை கிடைத்திருக்குமா? என மகனை நினைத்துப் பெருமைப்படுவாள்.
- பிலிப்பைன்ஸ் நாட்டுக் கத்தோலிக்க இளம் பெண் யூலி. காதலனால் கருவுற்றாள். காதலனோ நிச்சயம் உன்னையே திருமணம் புரிவேன். ஆனால் எனக்கு இப்போ வீட்டில் பொறுப்புகள் உண்டு. கருவை அழித்துவிடு. இல்லையேல் உன்னை பின்பு திருமணம் செய்ய மாட்டேன் என்று அச்சுறுத்தினான். அவளோ நான் செய்த பிழைக்கு குற்றம் செய்யாத என் பிள்ளைளை நான் ஏன் அழிக்க வேண்டும். கடவுளுக்கும் அது ஏற்காது என்று கூறி உறுதியாக மறுத்தாள். காதலன் கைவிட்டான். இவளின் நண்பிகாளான ஆசிரியை சிலர் இவளுக்கு ஆதரவும் அன்பும் காட்டினர். பெற்றோருக்குப் பயந்தாள். நண்பிகள் பொற்றோர்க்கு அறிவித்தபோது தம் கவலையை மறைத்து மகளை அன்போடு ஏற்றனர். அழகான குழந்தை பிறந்தது. இவளை இன்னொருவர் அன்புடன் புரிந்து ஏற்று திருமணம் முடித்து சந்தோசமாக வாழ்கின்றனர்.

விழித்தெழுங்கள்

மேற்கு நாட்டில் கருக்கலைப்பை மற்றவர்கள் முன் நியாயப்படுத்த அல்லது தம் மனச்சாட்சியை சாந்தப்படுத்த புதிய சொல்லாக்கங்களை பயன்படுத்துகிறார்கள். அது நம்மவர் மத்தியிலும் உலாவுவது தெரிகிறது. தேவையற்ற கற்பம்(Unwanted pregnancy) முதிர்ச்சயடையுமுன் அழித்துவிடல் (Premature termination) போன்ற சொற்கள் அவர்களின் இத்தகைய உருவாக்கமே. இச்சொற்கள் பயன்படுத்தலால் ஏற்படும் தீயவிளைவுகளை பலர் சிந்தியாமல் பாவிப்பது தெரிகிறது. தேவையற்ற கற்பம் எனவே அதை அகற்றிவிடுவது தவறில்லை என்ற தவறான சிந்தனையை மனதில் பதித்து அதன்வழி செயற்படத் தூண்டவல்லது. முதிரமுன் தானே அழிக்கப்போகிறது. அது இன்னமும் முழுமையான ஆளில்லை. எனவே நான் செய்தது தவறில்லை என்ற அளவியல் ரீதியாக சிந்திக்கப் பலர் தம்மையறியாமலே தூண்டப்படக் கூடும். கருவை தேவையற்றது என நினைப்பதும் முதிராதது என நினைப்பதற்கு குப்பைப் பொருளல்ல மனித உயிர்.

அத்தோடு தாயின் கருக்கலைப்பு உரிமையை வலியுறுத்தும் மேற்கு நாட்டு ஜனநாயகம் வயிற்றில் வளரும் பிள்ளைக்கு உயிர் வாழும்

உரிமை உண்டு என்பதை மறுக்கும் போது மனநோயாளிகளாக மாறிவருகிறார்களா அங்குள்ளவர்கள் என எண்ணத் தோன்றுகிறது. வயிற்றுக்கு வெளியே ஒரு உயிர் அழிக்கப்பட்டால் கொலை வயிற்றுள் அழிக்கப்பட்டால் சட்டப்படி குற்றமில்லை என்றால் திரிபுற்ற பகுத்தறிவு வாதம் இல்லையா?

கருக்கலைப்புச் சம்பந்தமான மேற்கு நாட்டுப் புத்தகங்கள் ஏனைய ஊடகங்கள் என்பன வெளியிடும் கருத்துக்களை நம்மவர்கள் விமர்சனக் கண்ணோட்டத்தோடு பார்ப்பது நல்லது. இவ் ஊடகங்கள் தவறான சிந்தனைகளை நாசூக்காக கிழக்கு நாடுகளிலே பரப்பி கருக்கலைப்பு குடும்பக் கட்டுப்பாடு என்பனவற்றைத் தூண்டி விடுகின்றன. ஆனால் தம் நாட்டிலே குடும்பக் கட்டுப்பாடு கருக்கலைப்பு என்பவற்றால் வெள்ளை இனம் அருகிப்போகிறது கறுப்புத் தோலர்கள் பெருகுகிறார்கள் என்ற ஆதங்கத்தின் விளைவால்தான் கிழக்கிலே வெளியில் தெரியாத இத்தகைய இனஅழிப்புக்கு ஊக்கங்கள் கொடுக்கிறார்கள். தம் நாட்டிலே மேலதிக பிள்ளை பெற்றெடுப்பவர்களுக்கு ஊக்குவிப்புப் பணம் கொடுக்கிறார்கள் பல ஜரோப்பிய நாடுகளிலே. எதற்கு?

கருக்கலைப்பை சாதாரண விடயமாகக் கருதி ஈடுபட விரும்புபவர்களுக்கு துணைபோகிற வைத்தியர்கள், தாதிகள் அல்லது ஆலோசனை வழங்குவோர் மேற்கு நாட்டில் பிள்ளைகளற்ற சமுதாயம் உருவாகும் நிலை பெருகுவதையும், பிள்ளை பெறுவோருக்கு ஊக்குவிப்புப் பணம் கொடுக்கும் யதார்த்தத்தையும், கருக்கலைப்பில் ஈடுபடும் பெண்களில் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கங்களையும் கருத்திலெடுத்துக் கொள்வது நல்லது.

அதே வேளையில் மனித உயிர்கள் முக்கியம் எனக் கூறுபவர்கள் எதிர்பாராமல் பெண்கள் கருத்தாங்கும்போது அவர்களை குரூரமாக நடத்தாமல் மனிதப் பிறவிகளாகக் கருதி அன்போடும் புரிந்துணர்வோடும் நடந்தால் கருக்கலைப்புக் குறைய வாய்ப்புண்டு.

-----X-----X-----X-----

சமகால சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரத்திற்கும் காரணம் குடும்பமே

ஒரு தாயின் கருப்பையிலிருந்தே பிள்ளையின் எதிர்கால வாழ்க்கையானது ஆரம்பிக்கிறது. குடும்பம் என்ற கண்ணாடியிலே பிள்ளை தனது உளவியல், உடலியல் ரீதியான கலாச்சாரப் பின்னணிகளை நிறையவே கற்றுக்கொள்கிறது. அண்மைக்காலமாக மிக தீவிரமாக பரவிவருகின்ற சமகால சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரத்திற்கும் காரணம் குடும்பமே. குடும்பம் என்றால் அம்மா, அப்பா, பிள்ளைகள், ஏனையோர் கொண்ட ஓர் வாழ்க்கையின் சுற்றுவட்டமே குடும்பம். இவர்கள் பிள்ளைகளை சரியான முறையில் அதாவது கல்வியிலும், பழக்கவழக்கத்திலும், கலாச்சார ரீதியிலும் ஆற்றுப்படுத்துவது இவர்கள் கடமையே. ஒரு மனிதன் நல்லவன் என்ற பெயரைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கு பலகாலம் எடுக்கும். அதேவேளை கூடாதவன் என்ற பெயரைப் பெற்றோருக்கு பெற்றுக்கொடுப்பது ஒரு நிமிடத்திலே பெற்றுக்கொடுக்கலாம்.

குறிப்பாக நேரில் தரிசித்த காட்சி - தகப்பன் குடி, தாய் சாதாரண கூலி வேலை செய்பவர். தகப்பன் நிறையவே குடிப்பார். ஆனால் பிள்ளைகளும், மனைவியும் கிட்டவே நிற்கமாட்டார்கள். “பாம்பைக் கண்டால் படையும் நடுங்கும்” என்று சொல்வது போல, தந்தையை நேரில் கண்டால் பிள்ளைகளின் உயிர் அவர்களிடமே இல்லை. பன்னிரண்டு வயதுச் சிறுவனும், நான்கு வயதுச் சிறுமியும் இவ்நாடக மேடையை தினமும் வீட்டில் கண்டுகழிப்பார்கள். கோலாகலமாக நடைபெறும் சண்டைக்காட்சி, குடும்பத்தில் மூத்த பையனிடம் வித்தியாசமான மாற்றங்கள் ஏற்படுத்தும் எமது சந்திப்பில் வக்கிர உணர்வு சேர்ந்த பேச்சு, முரட்டுத்தன்மை கலந்த வீரம், எல்லைமீறிய கோபம், தந்தையை கண்டால் அவ்விடத்தை விட்டே நகர்ந்து விடுவான். குடும்பத்தின் சூழ்நிலை பிள்ளையை நிர்க்கதியாக்கியது. பெற்றோர் பிள்ளைகள் மீது அன்பு, பாசம், நேர்மை, கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என்ற அமைப்புக்கள் கிடையாது சில பெற்றோர்கள் பிள்ளையை ஏனோதானோ என வளர்க்கிறார்கள். பிள்ளைக்கு வீட்டில் வந்தால் நிம்மதி என்ற பொருளை கடையில் தான் வேண்ட வேண்டும். குடும்பத்தில் நடைபெறும் வன்முறையான செயல்களை பிள்ளை வீட்டிலே பாடமாக கற்றுக்கொள்கிறது. இந்த செயல்களை பிள்ளை வெளியிலே அதாவது சமூகத்திலேயும், ஏனையோருடனும் பழகும் போது வன்முறையான பின்னணிகளை செய்வதற்கு, தம்மை தயார்ப்படுத்துகிறார்கள். சிலவேளைகளில் வன்முறையான செயல்களை செய்தும் இருக்கிறார்கள். அனேகமாக கணவன் மனைவியருக்கிடையில், நம்பிக்கையின்மை, விட்டுக்கொடுக்கும் மனப்பாங்கு இல்லை, தன்னம்பிக்கை,

தட்டிக்கொடுத்தல் என்ற அடிப்படைப் பண்புகள் புரிந்துணர்வு ஒப்பந்தத்திற்கு இடமில்லை. பெற்றோர் குடும்பத்தில் பிள்ளைகளுக்கு வழிகாட்ட வேண்டிய நேரத்தில், நாம் இப்படியான செயல்களை செய்யலாமா? என்ற ஆன்ம விசாரணைக்கே இடமில்லை. பிள்ளையை பெற்றால் மட்டும் போதாது, பேணி வளர்க்க வேண்டும் என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் அனேக குடும்பத்தினருக்கு எள்ளளவும் கிடையாது. ஒத்துணர்வு [Empathy] என்ற உணர்வானது கணவன் மனைவியருக்கிடையில் உருவாகினால் தேவையற்ற வீண்சண்டை, சச்சரவுகளை நாம் விலைக்கு வாங்கத் தேவையில்லை.

குடும்பத்தை எடுத்துக்கொண்டால் குழந்தை பிறந்த உடன் குடும்பத்தையே முதலில் பார்க்கிறது. அப்பா, அம்மா தான் தெய்வம் இவர்கள் நல்ல வழிகாட்டிகள் என்ற நல்ல ஒரு சிந்தனையை பிள்ளைகள் பெற்றோர்கள் மீது கொண்டுள்ளார்கள். ஆளுமை விருத்தி, கலாச்சார பின்னணிகளையும் பிள்ளை முதலில் குடும்பத்திலிருந்தே நிறையக் கற்றுக்கொள்கிறது. பிள்ளையின் வயது பருவங்களில் குதவழி இன்பப்பருவம் தொடக்கம் கட்டிளமைப்பருவம் வரையும் பிள்ளையின் பருவங்கள் அமையும். கட்டிளமைப் பருவத்திலே தான் பிள்ளை சமூகம் என்ற உறவு வட்டத்திற்குள் காலடி வைக்கிறது.

ஆகவேதான் சமகாலச் சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரத்திற்கும் காரணம் குடும்பமே!

க. கம்பர்

சமகால சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரத்திற்கும் காரணம் சமூகமே !

பற்பல நீரோடைகள் சேர்ந்து பலத்த பெரும் அருவியாக ஆற்றிடையே சஞ்சரிக்கின்றதனைப் போல், எம் மத்தியில் சொற்ப காலங்களிற்கு முன்பிருந்த சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரமும் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக பரிணமித்துள்ளதை நாம் ஒன்றுகூடும் சந்தியிலும், கூட்டங்களிலும், மேடைப் பேச்சுக்களிலும் கதைப்பதோடு நிறுத்திவிட்டுள்ள தூர்ப்பாக்கிய நிலையும் நம் சமூகத்தின் குறைபாடே.

தனிமனிதன் குடும்பமாகின்றான், பல குடும்பங்கள் சமூக பந்தலின் கீழ் இணைகின்றன. இதுவே இயற்கை. அந்த வகையிலே சமூகச் சீர்கேடுகளுக்கும், வன்முறைக் கலாச்சாரத்திற்கும் காரணம் சமூகமே என ஆணித்தனமாக எடுத்துரைக்க முடியும். சமூகச் சீர்கேடு, வன்முறை என்பவற்றுக்குள் பாலியல் வல்லுறவுகள், போதைவஸ்து பாவனை, பிஞ்சில் முற்றிய செயற்பாடுகள், தனிமையில் பெண்கள் போகமுடியாத நிலை, நிர்வாணப் பட அமுலாக்கம், மஞ்சள் பத்திரிகை விநியோகம், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், கோஷ்டி மோதல்கள்,

பண்பாட்டிற்கு ஒவ்வாத ஆடையணிதல், பாலியல் பிறழ்வு நடத்தைகள் என நீண்டுசெல்லும் பட்டியலைக் கூறமுடியும்.

ஓர் அறிஞர் கூறுகின்றார், “உன் நண்பனைக்கூட்டு உன்னை நான் சொல்லுவேன்” என, அந்த வகையிலே ஒருவன் நண்பர், ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், கணவன், மனைவி, காதலன், காதலி, அரசியல் வாதிகள், உயர்மட்ட அதிகாரிகள், பாதுகாப்புப் படையினர் போன்ற சமூக அமைப்புக்களினால் சமூக சீர்கேட்டினையும், வன்முறைகளினையும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தூண்டி விடப்படுகின்றனர். நண்பர்கள் மூலம் கெட்ட சிந்தனைகளை உள்வாங்குகின்றார்கள். அதனை செயற்படுத்தவும் தயங்குவதில்லை. ஒருவர் தம் ஆளுமையை தமது பெற்றோர்களிடமே இருந்து பெற்றுக்கொள்கின்றனர். பெற்றோர்களுக்கிடையில், ஏற்படும் சண்டைகள், மனஸ்தாபங்கள், விவாகரத்துக்கள், ஏற்றத்தாழ்வுகள், தான்தோன்றித்தனமான போக்குகள், மட்டந்தட்டுதல், பொறுப்பு அற்ற நிலைப்பாடு போன்ற பாதைகளினூடாக வளரும் பிள்ளைகள் விரக்தியும், ஏமாற்றமும் ஏற்பட்டு சமூக சீர்கேட்டிலும், வன்முறைப் போக்கிலும் ஈடுபட முற்படுகின்றது.

ஆசிரியர்களின் ‘முகமன்’, ஏற்றத்தாழ்வான கணிப்பு, முற்போக்கான கூடிய சிந்தனை, செயலினால் தாழ்வு மனப்பான்மைக்குள் சிக்குண்ட மாணவர்கள் தம்மை இந்நிலைக்கு கொண்டுவந்த நபரையும், ஆசிரியரையும் பழிவாங்கும் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவது யாரால்? பொம்பளங்க காதலைத்தான் நம்பிவிடாதே - ஆம்பளங்க காதலைத்தான் நம்பிவிடாதே எனும் பாடல் வரிகளினால் காதலன், காதலி ஏமாத்தப்படுவதையும், நம்பிக்கைச் சிதறல்கள் ஏற்படுவதையும் இதனால் உடல், உள பாதிப்புக்களும், கொலைக்கு அஞ்சா எண்ணமும், அடாவடித்தன நடவடிக்கைகளும் ஏற்படுவது எதனால்? சமூகத்தின் வழிநடத்தலினால் தான். அலவாங்கால் சொந்தத் தமையனையும், வாளினால் பெத்த மகனையும், குத்தாசியால் அயலவனையும் சூறையாடும் சமூகம், சமூகத்தினாலேயே தான் உருவாகின்றது.

மனநிலை பாதிக்கப்பட்ட பெண் கற்பழிக்கப்படுவது எதனால்? சமூக நபரினால் தான். கரம்பன் குடும்பப்பெண் நடுவீதியில் கொலை எதனால்? தனிமனிதன் தொடங்கி அரசியல் மேல்மட்டம் வரையுமுள்ள ஊழல் எதனால்? இவற்றினால் ஏதோவொருவகையில் பாதிக்கப்பட்டவர், வன்முறையாளியாக மாறுவது எதனால்? இந்த நாசமாப் போன சமூகத்தினால் தான்.

“தன்னைத் தான் திருத்தினால் - சமூகம் தானாகத் திருந்தும்”

ல. அமலானந்தகுமார்

அடுத்த “நான்” தாங்கி வருவது

பழிவாங்குதல்

உங்கள் ஆக்கங்கள் எதுவாயினும்
உளவியல் சார்ந்ததாக அமையட்டும்

அவற்றை 20.10.2003 க்கு முன்னர்
அஞ்சலிருங்கள்.

நான்

: இரண்டு மாதங்களுக்கு ஒரு
தடவையும்,

: வருடத்திற்கு ஆறு தடவைகளும்
உங்களிடம் வந்து கொண்டிருக்கின்றேன்.

: என்னிலே உங்களுக்குத் தேவையான
உளவியற்கருத்துக்கள் குவிந்து கிடக்கின்றன.

என்னுடைய தனிப்பிரதி **20/=**

என்னுடைய சிசுண்டுச்சந்தா...

உள்ளூரில் **150/=**
வெளியூரில் **7 US\$**

என்னுடைய முகவரி இதுதான்

“நான்”

டி மசனட் குருமடம்,
கொழும்புத்துறை,
யாழ்ப்பாணம்,
இலங்கை.

TEL. 021-222-5359

J.S.Printers, Pandatheruppu.