

காலாண்டிதழ் ஜனவரி-மார்ச்: 2010

ஆறுதல்

உள சமூக இதழ்

இதழ் -001

ஒரு நட்சத்திரத்தின்
சமநிலையைக் குலைக்காமல்

பண்பாடும் சீர்மீயமும்

சுயதோல்வியைத் தரக்கூடிய
மாதிரிகளைத் தவிர்க்கல்

விலை: 100/-

நான் என் மனம்?

நல்லது/கெட்டது

அழகு/அசிங்கம்

காதல்/வெறுப்பு



நேர்மறை/எதிர்மறை

புனிதம்/பாவம்

நான் என் கண்களை மூடி செயலற்று இருக்கின்றேன்.

என் மனதைக் கவனிக்கின்றேன்.

எண்ணங்கள் பல மிதந்து வருகின்றன.

எந்த நேரமும் மனம் கதைத்துக் கொண்டு இருக்கின்றது.

நான் செயலற்று இருக்கும் பொழுது கூட...

மனம் வேலை செய்கின்றது.

என் மனம் என்னைக் கட்டுப்படுத்துகின்றது.

கட்டளைகள் தருகின்றது.

நான் எந்த ஒரு செயலும் செய்யாமல் இருக்கும் பொழுதுகூட

என் மனம் அமைதியாக இருக்காதா?



காலாண்டிதழ் ஐன- மார்ச் 2010 இதழ் 001

ஆலோசகர் குழு :

பேரா.சபா.ஜெயராசா
பேரா.சோ.சந்திரசேகரன்
பேரா.எம்.ஏ.நுசுமான்
பேரா.தயா.சோமசுந்தரம்
வைத்திய கலாநிதி த.கடம்பநாதன்

ஆசிரியர் :

தெ.மதுகதனன்

ஆசிரியர் குழு :

செ.மகேஷ்
எம்.புவிராஜா

நிருவாக ஆசிரியர் :

சுந்தரம் டிவகலாலா

இதழ் வடிவமைப்பு :

செல்வி கோமளா வைத்தியப்பன்

அச்சு :

சேமமடு பதிப்பகம்
யூ.ஐ.50.52 டிப்பிள்ஸ் பாரீக்
கொழும்பு-11
தொ.பே: 011-2472362, 2321905
மின்னஞ்சல் : chemamadu@yahoo.com

வெளியீடு மற்றும் தொடர்புகட்கு :

ஆறுதல்
இல.11, 1வது ஒழுங்கை,
லிங்கநகர், திருகோணமலை ,
இலங்கை.
தொ.பே: 026-2224550
இணையதளம் : www.aaruthal.org
படைப்புகள் அனுப்ப
மின்னஞ்சல் : aaruthal2010@gmail.com

உள்ளே.....

- கொஞ்சம் சீர்மிய உளவியல் பற்றி ...
- சந்திப்பு : பேராசிரியர்
தயா. சோமசுந்தரம்
- பண்பாடும் சீர்மியமும்
- ஒரு நட்சத்திரத்தின்
சமனிகையைக் குலைக்காமல் ...
- சிக்கலான அவசரநிலை
- சுயதோல்வியைத் தரக்கூடிய
மாதிரிகளைத் தவிர்த்தல்
- வழிமாறா வழிகாட்டல்களைத் தேடி...
- இன்றைக்காக மகிழ்ச்சியாக
இருத்தல் ...
- மனிதர்களின் மனப்பாங்கு...
- சிகிச்சையாகும் அரங்கு
- குடி ஒரு நோயா?

உங்களுடன்...

நாம் தொடர்ந்து பல்வேறு நெருக்கடிகளின் அழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகி வருகின்றோம். இதனால் எமது உயிரோட்டம், இருப்பு பலமுனை அச்சுறுத்தலுக்கும் உள்ளாகி உள்ளன. குறிப்பாக தனிமனிதர் - குடும்பம் - சமூகம் இவற்றின் ஆரோக்கியம் மோசமடைந்துள்ளன. நமது தெரிவுகள் கூட இயல்பான நிலைக்கப்பால் யாவும் திணிக்கப்படுகின்றன. நாம் நாமாக வாழ்வதற்கான உரிமைகள் பறிக்கப்படுகின்றன. தொடர்ந்து ஓட ஓட விரட்டியடிக்கப்படுகின்றோம்.

நாமும் திரும்பிப் பார்க்கவும் மனமின்றி ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். வலிகளையும் இழப்புகளையும் இடம்பெயர்ந்தலையும் பண்பாடாகவே பின்பற்றி வருகின்றோம். ஏன்? எதற்கு? இன்னும் எவ்வளவு காலம்? நமக்கு நிம்மதியே வராதா? முதலான கேள்விகளுக்கு பதில் தேடினாலும் பதில் கிடைப்பதாக இல்லை. நாம் வாழ்வைத் தொலைத்து நடைபிணமாக வாழவும் இருக்கவும் பழக்கப்பட்டுவிட்டோம்.

நாம் நமக்காக? எமது எதிர்காலத்திற்காக சிந்திக்கவும் செயற்படவும் விருப்பமுதி இருந்தாலும் நம்மைச் சாகடித்து வாழவும் அல்லது வாழ்வதுபோல் பொய்த்தோற்றம் காட்டவும் நாம் விடாப்பிடியாகத்தான் உள்ளோம். இந்த ரீதியில் எமது உணர்வுகள் உணர்ச்சிகள் யாவற்றுக்கும் அப்பால் அறிவுபூர்வமான கேள்விகளை பல நிலைகளில் பலதளங்களில் இருந்து எழுப்பித்தான் ஆக வேண்டும். நமக்கான இருப்பை உறுதிப்படுத்தும் கூறுகளை மீள் கண்டுபிடித்து திசைப்படுத்தும் பெரும் பணியில் எமது கவனமும் எமது முயற்சியும் குவிக்கப்பட வேண்டும். உடல் உள ஆரோக்கியம் மீதான கருத்தேற்றம் கல்வியூட்டல் நமக்கு புதுப்பரிமாணம் பெற வேண்டும். இது காலத்தின் கட்டாயம் மட்டுமல்ல, நமக்கான இருப்பின் அடையாளமும் அடையாளத்தின் இருப்பும் ஆக பரிணாமம் பெறுகின்றது.

பிறப்புரிமை, சுதந்திரம், விடுதலை போன்ற எண்ணக்கருக்கள் மனிதரின் அனைத்துச் சாத்தியப்பாடுகளையும் ஊடறுத்து "ஆரோக்கியம்" பற்றிய புதுவிளக்கத்தைக் கண்டடைகின்றன. அதாவது, "ஆரோக்கியம் என்பது நோய் நிலைகளிலும் இயலாமையிலுமிருந்து விடுபட்ட நிலை மாத்திரமல்ல ஒருவர் உடல், உள, சமூக, ஆத்மிக நன்னிலைகளில் அடையக் கூடிய அதியுயர் நிலையே ஆரோக்கியம் எனலாம். ஆரோக்கியம் மனிதரின் அடிப்படைப் பிறப்புரிமைகளில் ஒன்றாகும்" (உலக சுகாதார நிறுவனம்).

இந்தப் புரிதல் விளக்கம்தான் நாம் ஒவ்வொருவரும் நலவியல், உளவியல் முதலான அறிவுப் புலங்களுடன் அதிகம் ஊடாடக்கூடிய வாய்ப்புக்களை ஏற்படுத்தும். மேலும் உளவியலும் சமூகவியலும் இணைந்த புலமான "சமூக உளவியல்" நமக்கு முக்கியமாகின்றது. இத்துறையிலும் நாம் அதிகம் நாட்டம் கொண்டவர்களாக முன்னேற வேண்டும்.

எமது சிந்தனை மற்றும் அறிவுப் பண்பாட்டில் சமூகவியல், மானிடவியல் போன்ற துறைகள் சார்ந்த அக்கறையும் கல்வியும் மிக மிகக் குறைவு. குறிப்பாக தத்துவம், உளவியல், கலையியல் போன்ற பாடங்களில் நாட்டமுள்ளவர்கள் உருவாவதற்கு இங்கு நிலவும் சமூக மதிப்பீடுகள் தடையாகவே உள்ளன. இதையும் மீறி இந்தத் துறைகளில் நாட்டங் கொள்பவர்களை கல்வி பெறுபவர்களை இந்தச் சமூகம் அதிகம் கண்டுகொள்வதில்லை.

எமது போர்ச்சூழலும் அகதிவாழ்வும் மற்றும் தொடர்ச்சியான இடப்பெயர்வுகளும் இழப்பும் அவலமும் எமது சமூகத்தின் மீது பாரிய வடுக்களை உள்ளும் புறமுமாக ஏற்படுத்தியிருக்கின்றன. இந்த வடுக்களும் காயங்களும் உடனடியாக மாறக்கூடியவை அல்ல. இவை நீண்ட காலத்திற்கு தலைமுறை தலைமுறை கடந்தும் நம்மோடு வாழக்கூடியவை.

இந்நிலையில் நாம் உள சமூக மேம்பாடு குறித்து ஆழமாகச் சிந்திக்க வேண்டிய தேவை ஏற்பட்டுள்ளது. இத்துறை சார்ந்த கற்கையை இன்னும் ஆழமாக்க வேண்டியும் உள்ளது. சீர்மிய உளவியல், சமூகஉளவியல் குறித்த விழிப்புணர்வு அனைத்து சமூக மட்டங்களிலும் சாதாரண மனிதரது பொதுப் புத்தியிலும் கூட பெருந்தாக்கம் விளைவிக்க வேண்டும். இவற்றைத் திசைமுகப்படுத்தும் நோக்கிலேயே "ஆறுதல்" வெளிவருகின்றது.

குறிப்பிட்ட துறையில் வெளிவரக்கூடிய இதழாக "ஆறுதல்" மலர்ச்சி பெறுகின்றது. தனக்கான பாதையை தானே உருவாக்கி பயணம் செய்ய விளைகின்றது. இது ஆரம்பம்தான். இன்னும் நிறைய அனுபவங்களும் தொடர் கற்றலும் இணைந்து வளமான இதழாகவும் "ஆறுதல்" வெளிவரும். ஆறுதலாக நாலு வார்த்தை போகிற போக்கில் கூற ஆறுதல் வெளிவரவில்லை. மாறாக உள சமூக கல்வியின் விரிவாக்கத்திற்கும் சீர்மியப் பணிகளில் மாற்று வகையான கருத்தியல் வலயத்தை புலக்காட்சிகளை அடையாளங் காட்டவும் "ஆறுதல்" வெளிவருகின்றது.

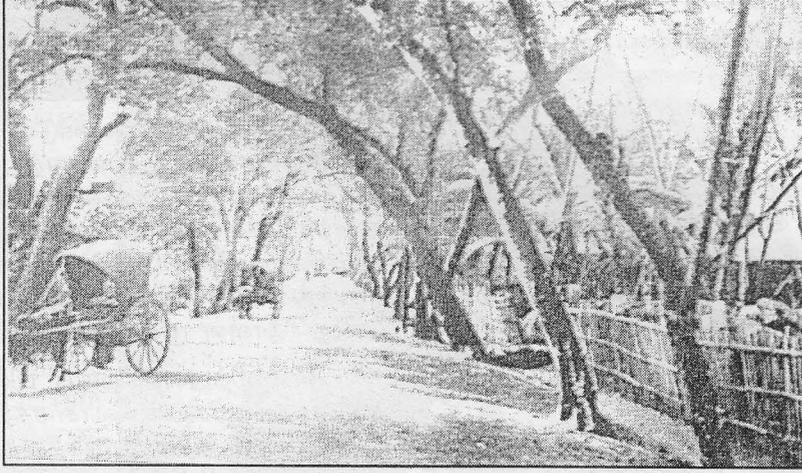
ஆறுதலாக உங்கள் விமரிசனங்களை, கருத்தாடல்களை முன்வைத்து இதழ் கனதியாக வெளிவர உதவுங்கள்.

தெ.மதுகுதனன்

“ஆறுதல்” ஏன் ?

சுந்தரம் டிவகலாலா

குற்போது நமக்கு சமகாலம் என்பது பல்வேறு சமூக நெருக்கடிகளையும் உள்ள நெருக்கடிகளையும் மன அழுத்தங்களையும் கொண்டதாகவே உள்ளது. இதைவிட சிந்தனைக்குழப்பங்களும் கேள்விகளும் எம்மை அழுத்து



கின்றன. நாம் வெறுமனே எமது அனைத்துப் பிரச்சினைகளையும் போரியல் காரணி என்ற ஒரே புள்ளியில் மட்டும் வைத்து நோக்க முடியாது. இது தவறானதும் கூட.

இன்று நமக்கு கடந்தகாலம் பற்றிய அறிவு பூர்வமான மீள்நோக்கு அவசியமாகின்றது. இதுவே நாம் இனி காலடி எடுத்து வைப்பதற்கான திசைகளையும் நமக்குத் தெளிவாகக் காட்டும்.

சுந்தரம் டிவகலாலா ஆகிய நான் இலங்கை சுதந்திரம் அடைந்த காலப் பகுதியிலிருந்து மெது மெதுவாக இந்த உலகை சமூகத்தை மனிதர்களை புரிந்துகொள்ள ஆரம்பித்த தலைமுறையிலிருந்து வந்தவன். சுதந்திரத்திற்குப் பின்னரான இலங்கையின் சமூகப் பொருளாதார அரசியல் பண்பாடு முதலான துறைகளில் ஏற்படக்கூடிய சுயமான அபிவிருத்திச் செல்நெறியில் சுதந்திரம் முதன்மையான இடத்தைப் பெற்றிருக்க வேண்டும். அல்லது சுதந்திரம் ஒரு பிரிநிலைக் கோடாக தொழிற்பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் இங்கு அவ்வாறு எதுவும் நடைபெறவில்லை.

நாட்டு மக்கள் அனைவரினதும் உணர்வுடன் ஒன்றிய வகையில் எல்லோரும் ஒரு குறிப்பிட்ட இலட்சியத்துடன் போராடிப் பெற்றுக் கொண்டதாக சுதந்திரம் நமக்கு இருந்திருக்க

வேண்டும் . அவ்வாறு இருந்திருந்தால் மட்டுமே சுதந்திரத்தை மக்கள் முழுமையாக அனுபவித்திருக்க முடியும். இதன் நடைமுறை வெளிப்பாடாக அரசியல் நிலைக்கப்பால் சமூக பொருளாதார

பண்பாட்டு உளவியல் நிலைகளில் புத்துணர்வும் புத்தாக்கமும் நமக்குள் உருவாகியிருக்கும். இலங்கை பற்றிய தரிசனம் நமக்குப் புதிதாக இருந்திருக்கும்.

ஆனால் இவை யாவற்றிற்கும் எதிர்மாறானதாகவே இலங்கையின் அரசியல் நடைமுறையும் ஆட்சியதிகாரமும் வலுப்பெற்றது. இனங்களுக்கிடையே குரோதமும், பகைமையும், வன்முறையும் எங்கும் தலைதூக்கியது. ஒருவரை ஒருவர் சந்தேகப்பட்டு அச்சத்துடனேயே வாழவேண்டிய பண்பாட்டுக்குள் இழுத்துச்செல்லப்பட்டோம். ஆரோக்கியமான சிந்தனைக்கும் உளஆரோக்கியத்திற்கும் பெரும் கேடுகள் விளையத் தொடங்கின. பின்னர் நாட்டில் ஏற்பட்ட சமூக அரசியல் பொருளாதார மாற்றங்களும் இதற்குத் துணை செய்பவையாகவே மாறின.

குறிப்பாக, சுதந்திரத்திற்குப் பிற்பட்ட காலத்தில் இலங்கையின் பொருளாதார முன்னேற்றம் பல இடர்பாடுகளைச் சந்தித்தது. பொருளாதாரமும் எதிர்பார்த்த வளர்ச்சிப் பாதையில் செல்ல முடியவில்லை. மந்தமான பொருளாதார வளர்ச்சி, குறைந்த தலாவருமானம், வேலையின்மை, உயர்பணவீக்கம், உயர் வரவுசெலவுதிட்டப் பற்றாக்குறை, உட்கட்டுமான வசதிகள் போதாமை, வறுமை, உயர்படுகடன், சென்மதி நிலுவைப்

பற்றாக்குறை, ஊழல், மற்றும் முகாமைத்துவக் குறைபாடுகள் முக்கியமான பிரச்சினைகளாகக் கிளம்பின.

இவை மாணவர்கள் இளைஞர்கள் மத்தியில் பல்வேறு மனஅழுத்தங்கள் உருவாகக் காரணமாகின. பலர் விரக்திக்குள் தள்ளப்பட்டனர். அரசிற்கு எதிரான போராட்டத்திலும் குதித்தனர். "1971 ஏப்ரல்" கிளர்ச்சியை இந்த பின்புலத்தில்தான் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஆக சமூக பொருளாதார அரசியல் பண்பாட்டுத் தளங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் விளைவுகள் ஒரு சாராரை ஒதுக்கியது. அவர்களும் தமது எதிர்காலத்திற்காக பல்வேறு வடிவம் சார்ந்த போராட்டங்களில் குதித்தனர்.

ஆனால், சிங்கள இளைஞர்களது போராட்டம் அடக்கப்பட தமிழ் இளைஞர்கள் தெருவுக்கு வந்தார்கள். தொடர்ந்து வாழ்வியல் மதிப்பீடுகள் மாறின. போரும் வாழ்வும் திணிக்கப்பட்டது.

இன்னொருபுறம் 1977க்குப் பின்னர் இலங்கையில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்ட தாராளமயமாக்கல்கொள்கை, திறந்த பொருளாதாரம், சந்தைப் பொருளாதாரம் பெரும் மாற்றங்களை உருவாக்கின. அரசியல் சமூகப் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் கூர்மைப்படவும் இவை காரணமாகின. அதாவது சமூக வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளில் பெரும் தாக்கங்களை சரிவுகளை ஏற்படுத்தின. மக்களின் அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கான பொருள்கள், சேவைகள் வழங்குனர் என்ற அரசின் வகிபாகம் மாறலாயிற்று. பொருளாதார செயற்பாடுகளில் அரசு தனது பங்களிப்பை படிப்படியாக குறைத்துக்கொண்டு தனியாருக்கு வழிவிட்டது. தனியார் முயற்சிகளை ஊக்குவிக்கும் கொள்கைகளை வடிவமைத்தது. தனியார் முயற்சிகளுக்கூடாக பேரினப் பொருளாதார இலக்குகளை அடைவதற்கு வேண்டிய செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்தது. இவ்வாறு அரசு தனது செயற்பாடுகளை மாற்றியமைத்தது. அரசு வழங்கும் சேவைகளிலும் குறைவு ஏற்பட்டது. இவற்றின் தாக்கம் இனத்துவ அரசியலிலும் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்தின.

குடும்ப ஆட்சி, குறுகிய காலத்தில் இலக்குடைய தலைமைத்துவம், மக்களிலிருந்து அந்நியப்படல், அரசு பயங்கரவாதம், ஜனநாயக விரோதப் போக்குகள், வன்முறைகள் போன்றவை அரசியல் கலாசாரத்தில் புதுவடிவங்களாக மாறின. ஆக பல பரிமாணங்களை உள்ளடக்கிய அபிவிருத்தி செயன்முறைக்கு மாறாக அரசின் திட்டங்கள் அமைந்தன. நல்லாட்சிக்குரிய பண்புகளிலிருந்து அரசு விலகும்போது மக்களின் சிந்தனைகளிலும் நடத்தைகளிலும் பல மாறுதல்கள் உருவாகும்.

இந்தப் பின்னணியில் இலங்கையின் சமூக அரசியல் பொருளாதார பண்பாட்டுத் தளங்களில் ஏற்படுத்திய எதிர்விளைவுகளை நாம் நுணுக்க



மாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இந்தப் பின்னணிகளோடு இணைந்துதான் போரியல் வாழ்வு உருவாக்கத்தின் தருக்கப் பின்புலமும் சமாந்தரமாக எழுச்சிபெற்று வந்துள்ளது. ஆனால் நாம் வெறுமனே போரியல் காரணிகளை மட்டும் வைத்துக்கொண்டு சமகாலப் பிரச்சினைகளை புரிந்துகொள்ள முடியாது.

காலனித்துவத்திற்குப் பின்னர் இலங்கையின் சமூக அரசியல் கலாசாரத்தில் வெளிப்பட்ட முரண்களை அதன் தாக்கத்தை நாம் தெளிவாக ஆராயத் தவறிவிட்டோம். இதனால் 1977க்குப் பின்னர் நாட்டில் ஏற்பட்ட அரசியல் பொருளாதார மாற்றங்களுடன் இராணுவ அரசியலையும் இணைத்துப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். தாராள மயமாக்கல் பொருளாதாரம் வன்முறை அரசியலை தனது நலன்களுக்குச் சாதகமாக எவ்வாறு பயன்படுத்தி வந்துள்ளது? என்பதும் நாம் இனங்காணாத ஒரு பிரச்சினையாகவே உள்ளது. இதனால் சர்வதேச மேற்குநாட்டு பொருளாதார நலன்கள் எமது பார்வைக்குள் முழுமையாக அகப்படாமல் போய்விட்டது.

இன்று நுகர்வுக் கலாசாரம் எங்கும் ஆட்சி செய்யதொடங்கிவிட்டது. தனிமனிதத் தேவைகள் விருப்புகள், தேர்வுகள் போன்றவற்றிலும் சந்தைப் பொருளாதார ஆதிக்கம் உள்ளது. பொருளாதார அகதிகளாக இடம்பெயர்தலும் அதனால் சமூகக் குடும்ப தனிமனித மட்டங்களில் ஏற்படக்கூடிய உளத்தாக்கங்களும் அதிகமாகவே உள்ளது. இவற்றின் பிரச்சினைப்பாடுகளை நாம் உணராமலேயே போய்விட்டோம். உதாரணமாக வீட்டுப் பணிப்பெண்களாக அரபுநாடுகளுக்கு செல்பவர்களால் அக்குடும்பப் பிள்ளைகள் மிகமோசமான உளத்தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பதை நாம் இனங்காணலாம். இந்தப் பிள்ளைகள் உரிய முறையில் பெற்றோர்களின் அரவணைப்பின்றி வாழ நிர்ப்பந்திக்கப்படுகின்றார்கள்.

ஆகவே நாம் அரசியல் தீர்வுகள் பற்றிய பேச்சுக்கள், உரையாடல்களுக்கு அப்பால் போரியல் வாழ்வுக்கு முன்னும் பின்னும் ஏற்படுத்திய பாதிப்புக்கள் குறித்துச் நாம் ஆழமாக சிந்திக்க வேண்டும். இவற்றால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களின் பல பரிமாணங்களையும் கவனத்தில் எடுக்க வேண்டும். சமூக ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல உள ஆரோக்கியத்துக்கான சாதகமான சூழல்களை உருவாக்குவதும் நமது அவசியப் பணியாகும்.

இன்று பாதிப்புக்குள்ளாக்கப்பட்ட மக்கள் நலன் சார்ந்து சிந்தித்தலும் செயற்படலும் அடிப்படைத் தேவையாகின்றன. ஏனெனில் இன்று முழுச் சமூகக் கட்டமைப்பும் நொருங்கியுள்ளன. சவால்களை எதிர்கொள்ளக்கூடிய துணிச்சலும் தைரியமும் இல்லாதவர்களாக்கப்பட்டுள்ளோம். இத்தருணத்தில் நாம் நிதானமாக சமூக நிலைமைகளை மனித உறவுகளை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இதுவரை ஏற்பட்ட வலிகளை



துயரங்களை நெருக்கீடுகளைப் மாற்றும் வாழ்முறைக்கான புதிய மதிப்பீடுகளை உருவாக்கும் நம்பிக்கைகளை சமூகத்தில் ஏற்படுத்த வேண்டும்.

எமது இதுவரையான தொடர்ச்சியான அனுபவங்களும் நம்பிக்கைகளும் எமக்கான செயற்பாடுகளையும் மற்றும் அறிவுசார் பின்புலங்களையும் நோக்கி கவனங்குவிக்கத் தூண்டுகின்றன. இதன் விளைவாகவே "ஆறுதல்" அமைப்பு உருவானது.

"ஆறுதல்" உள்சமூகச் செயற்பாடுகளை முழுமையாக பல்வேறு மட்டங்களிலும் முன்னெடுக்கத் துணிந்தது. இதற்காகப் பயணப்பட்டது. நாமும் நிறைய அனுபவங்களைக் கற்றுக் கொண்டோம். ஆனால் சமூக அசைவியக்கம் குறித்து நாம் இன்னும் ஆழமாகக் கற்க வேண்டிய, ஆய்வு செய்ய வேண்டிய அவசியத்தையும் காலம் நமக்கு உணர்த்தியது. சாதாரண மக்கள் சமூக

நிலைமை வரை எமது பார்வைகள் ஆய்வுகள் இன்னும் விரிவுபெற வேண்டிய அவசியத்தையும் உணர்ந்து கொண்டோம்.

இன்று பின்னோக்கிப் பார்க்கும்போது உள்சமூக செயற்பாட்டில் ஈடுபடுபவர்களுக்கும் மற்றும் ஈடுபட வேண்டிய அவசியத்தை உணர்ந்தவர்களுக்கும் "ஆறுதல்" போன்ற இதழ் வேண்டுமென்பதை அனுபவம் நமக்குக் கற்றுத் தந்தது. அதனாலேயே ஆறுதல் வெளிவருகின்றது. வடகிழக்குப் பிரதேசங்களில் வருத்தம் நிறைந்த கதைகள் ஏராளம். அக்கதைகளைச் சொல்ல துடிக்கும் மனிதர்களும் ஏராளம். இந்த மனிதர்களுடன் நாமும் இணையவும் அவர்களது அனுபவங்களும் வெளிவரவும் இந்த "ஆறுதல்" ஆறுதலாக இருக்குமென நம்புகின்றோம். எங்கள் முயற்சி சிறக்க யாவரும் நமக்கு ஆறுதலாக இருப்பார்களென நம்புகின்றோம்.

கொஞ்சம் சீர்மிய உளவியல் பற்றி...

ஆத்மன்

மகாலத்தில் அனைத்து நவீன அறிவுத் துறைகளிலும் ஊடாடி நிற்கும் அறிவியலாக உளவியல் மேலெழுந்துள்ளது. இது மேலும் தனித்துவமான கற்கைப் புலமாகவும், ஆய்வுப் புலமாகவும் விருத்திப்பெற்று வருகின்றது.

இன்று வளர்ந்துவரும் விரிந்து வியாபித்து வரும் அறிவுத்துறைச் செயற்பாடுகளில் உளவியலின் தேவை மீள மீள வலியுறுத்தப்படுகின்றது. ஆகவே இத்துறையை வளம்படுத்தும் ஆக்கங்கள், நூல்கள், இதழ்கள் தமிழில் அதிகம் வெளிவர வேண்டியுள்ளது.

கடந்த காலங்களில் எமது வாழ்புலங்களில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும் நெருக்கீடுகளும் சில குறிப்பிடத்தக்க துறைகளில் வளர்ச்சிகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன. குறிப்பாக உளவியல் துறையில் சீர்மிய உளவியல், சீர்மியம் போன்றவை அதிகம் நாட்டங்கொள்ளும் அக்கறைப்படும் புலங்களாக மாறியுள்ளன.

இன்று மனநலம், உளநலம் பற்றிய தேடுகை விரிவாக்கம் பெற்று வருகின்றது. ஒருவர் தனது திறன்களை உணர்ந்து சாதாரண வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளுக்கு முகம்கொடுத்துத் தனக்கும் சமூகத்துக்கும் உபயோகமான வாழ்க்கைக் கோலங்களைக் கொண்டிருத்தலை நன்றலமிக்க நிலை எனலாம். ஆக இதுவே ஆரோக்கியமான உளநலத்தை வெளிப்படுத்தும் உளக்கோலமாக அமையும்.

ஆனால் இன்று மாறிவரும் வாழ்க்கை முறைகளும், முரண்பாடுகளும், பிரச்சினைகளும் மற்றும் மனித உறவாடலில் ஏற்படக்கூடிய சிக்கல்களும், விரிசல்களும் உளச் சமூக நிலையில் பல்வேறு நெருக்கீடுகளை பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இதைவிட எமது சமூக அரசியல் பொருளாதார பண்பாட்டு உளவியல் காரணிகளால் ஏற்படக்கூடிய ஒடுக்குமுறைகள் சுரண்டல்கள் கூட எமது உள ஆரோக்கியத்தைப் பாதிக்கின்றன.

கடந்த காலங்களில் தமிழ்பேசும் சமூகத்தினர் மத்தியில் பல்வேறு அழுத்தங்கள், வன்முறைகள், ஒடுக்குமுறைகள் சமூக மட்டங்களில்

பரவலாக வெளிப்பட்டுள்ளன. இவற்றின் தாக்கம், வலி ஒவ்வொரு மனிதரது நடத்தைகளிலும் சிந்தனைகளிலும் பெரும் செல்வாக்குச் செலுத்தியுள்ளன. இவை உள ஆரோக்கியத்தையும் கெடுத்துள்ளன.

குறிப்பாக எமது மாணவர்கள், இளைஞர்கள், பெண்கள் தரப்பில் ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகள், தாக்கங்கள் முழுமையாக அளவிட முடியாதவை இவை எதிர்கால வாழ்வியல் கோலங்களுடன் எப்போதும் முரண்படு கோலமாகவே நீட்சி பெற்று வருவதைக் காணலாம். ஒவ்வொருவரது வாழ்வியல் மதிப்பீடுகளிலும் வாழ்வியல் நம்பிக்கைகளிலும் உளத்திருப்தியிலும் இவற்றின் தாக்கம் மிகமோசமாகவே செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

தொடரும் மனித இழப்புக்களும், அழிவுகளும், துயரங்களும், இடப்பெயர்வுகளும் மிகமோசமான உள்பாதிப்பை ஏற்படுத்தியுள்ளன. இவையாவற்றையும் நாம் ஒற்றைப் பரிமாணத்தில் வைத்து புரிந்துகொள்ள முடியாது. அல்லது ஒரு சில குறிப்பிட்ட வாய்ப்பாட்டுச் சட்டகத்துக்குள் மட்டும் பொருத்திவைத்து நோக்கவும் முடியாது.

இன்று எம்மில் பலர் மனச்சோர்வு என்னும் மனநிலையை அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறோம். எமது வாழ்வில் ஒரு துன்பியல் நிகழ்வு குறுக்கிடும் பொழுது நாம் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகின்றோம். இது இத்துன்பியல் நிகழ்வின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற சாதாரண நிகழ்வாகும். ஆனால் முழுச் சமூகமும் தொடர் துன்பியல் நிகழ்வுகளுக்குள் ஆட்படுவதே வாழ்வியலாக மாறும்பொழுது மனச்சோர்வின் நிலைமட்டம் பண்பு மாற்றத்திற்குள்ளாகும். இதனால் விரக்தியும், நம்பிக்கையின்மும் எங்கும் ஆட்சி செய்யும். தற்கொலைக்கும் தூண்டும். எவ்வாறாயினும் மனிதரது இசைவாக்கத்திறனின் விளைவாக சில நாட்களுக்குள் அந்த மனச்சோர்விலிருந்து நாம் மீண்டு வருவதும் உண்டு. அந்த துன்பியல் நிகழ்வுகளின் ஆட்படுகையே இவற்றைத் தீர்மானிக்கும். இது நபருக்கு நபர் வேறுபடும். மனிதரது இசைவாக்கத் திறனின் கொள்ளளவுக்கேற்ப சிலரது தீர்மானங்கள முடிவுகள் கூட மாறுபடலாம்.

உலகளாவிய ரீதியாக சுமார் 2020ம் ஆண்டளவில் மனச்சோர்வு ஒரு முதன்மை நோயாக மாறப்போகின்றது என அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. இந்த நிலைமையை நாம் ஆழமாகப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். குறிப்பாக உளவியலும், சமூகவியலும் சங்கமிக்கும் புலமான சமூக உளவியல் குறித்து நாம் அதிகம் அக்கறைப்பட வேண்டும். உளவியல் முற்றிலும் தனிமனித வாதத்தைச் சுற்றி நிற்கும் நிலையை சமூக உளவியல் மாற்றியும் புதுக்கியும் அமைக்கும். ஆக, எமது பண்பாட்டுப் பின்புலத்தில் சமூக உளவியல் முழுமையாக எழுச்சிபெற வேண்டும்.

சமகால மனச்சோர்வின் பரிமாணம் எமது பண்பாட்டு உணர்திறனை ஊடறுத்து நமக்கான பார்வையை விமர்சனத்தை உருவாக்க வேண்டும். இன்னொருபுறம் உலகளாவிய ரீதியில் விரிவு பெறும் உலகமயமாதல் என்னும் சமூக முறைமையுடனும் மனச்சோர்வின் பரிமாணத்தை விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

இன்று சீர்மிய உளவியல் மற்றும் சீர்மியம் போன்ற துறைகள் அக்கறைப்படும் அவசியப்படும் துறைகளாக விருத்தி பெற்றுள்ளன. சீர்மியம் முற்றிலும் ஓர் உளவியல் சார்ந்த நடவடிக்கையாகின்றது. அதேவேளை சீர்மியம் உளமருத்துவம் எனும் துறையிலிருந்தும் வேறுபட்டது. இந்தப் புரிதல் அறிகைமரபு நமக்குத் தெளிவாக உணரப்பட வேண்டும். ஏனெனில் சீர்மியம் ஓர் உளவியல் நடவடிக்கையாகும். ஆனால் உளமருத்துவம் மருத்துவவியலின் ஒரு பகுதியாக மருத்துவ நடவடிக்கையாகவே இயங்குகின்றது. எம்மில் பலர் இந்த இரு துறைகளுக்கிடையிலான வித்தியாசங்களையும் தனித்தன்மைகளையும் புரிந்து கொள்ளத் தவறிவிடுகின்றோம்.

குறிப்பாக சீர்மியத் துறையில் ஈடுபடக் கூடியவர்கள் குறுகியகால பயிற்சியும் அனுபவமும் இருந்தால் மட்டும் போதும் என்று கருதுகின்றார்கள். இது தவறானது. உண்மையில் யார் சீர்மியர்? என்ற ஒரு கேள்வியை எழுப்பினால் இந்த எண்ணக்கருவுக்கான விளக்கம் ஆழமாகத் துலக்கம் பெறும்.

சீர்மியத்தில் உளவியல் நிலைப்பட்ட பல்வேறு தொடர்பாடல்கள் சிறப்பிடம் பெறுகின்றன. குறிப்பாக, உளவியல் கோட்பாடுகள் பலவற்றை பிரயோகம் செய்யும் செயற்பாடுகள் இங்கு அதிகம் இடம்பெறுகின்றன. ஆகவே உளவியல் கோட்பாடுகள், உளவியல் சிந்தனைப் பள்ளிகள் பற்றிய கற்கையும், தேடலும் சீர்மியருக்கு இருக்க வேண்டிய பண்புகளில் முதன்மையானது. மேலும் அவற்றை சீர்மியர் தெளிவாகவும் பொருத்தமாகவும் பிரயோகிக்கக்கூடிய நுட்பமும் ஆற்றலும் திறனும் பெற்றவராக இருக்க வேண்டும். அனுபவங்களை உணர்வுகளை அறிவுமட்டத்துடன் இணைத்து

நோக்குவதற்கான பயிற்சியும் உள்ளவராக இருக்க வேண்டும். எந்தவொரு சீர்மியரும் சில மறைமுகத் திட்டங்களுடன் காத்து நின்று செயலாற்றும் முனைப்பு இல்லாதவர்களாகவும் இருக்க வேண்டும்.

எமது சூழலில் சீர்மியம் தொடர்பில் ஓர் எளிமைப்பாடு உண்டு. அதாவது குறிப்பிட்ட சில பயிற்சிகளில் கலந்துகொண்டால் நாம் முழுமையான சீர்மியராக தொழிற்பட முடியும் என நம்புகின்றோம். இது தவறான நம்பிக்கையாகும்.

மேலும் இது பல்வேறு எதிர்விளைவுகளையும் உருவாக்கும். சீர்மியம் என்பது தொடர் சீர்மிய உளவியல் கல்வியுடன் இணைத்து நோக்கப்பட வேண்டும். அத்துடன் தொடருறு பயிற்சிகளையும் பெற்றிருக்க வேண்டும். தம்மைத் தாமே புரிந்துகொள்ளும் சுயவிசாரணை செய்யும் ஆற்றல் பெற்றவராகவும் சீர்மியர் இருக்க வேண்டும்.

பொதுவில் இன்று சீர்மியராக அடையாளம் காணப்படுவோர் ஆளமான வாசிப்பும் தேடலும் இல்லாதவர்களாக உள்ளார்கள். இவர்கள் சீர்மிய நாடிகளிடத்து சிக்கலான நிலைமைகளையே தோற்றுவித்துவிடுவர்.

இதைவிட சீர்மியம் பல்வேறு வகையாகப் பகுத்தாராயப்படுகின்றது. ஒவ்வொரு வகையும் தனக்கேயுரித்தான பொதுமைகளையும் வித்தியாசங்களையும் கொண்டிருக்கும். உதாரணமாக கல்விச் சீர்மியம், திருமணச் சீர்மியம், நெருக்கடி நிலைச் சீர்மியம், மருத்துவச் சீர்மியம் போன்றவற்றை நாம் தனித்தனியாக நோக்கும்பொழுது தான் இவற்றின் தேவைகளுக்கும் தூண்டிகளுக்கும் ஏற்றவாறு வினையாற்றலுடன் வளத்துடன் இயங்க முடியும். இதுவே சீர்மியத்தின் சிறப்பார்ந்த பணிகளாக அமையும்.

“சீர்மியர்” சமூகவியல், உளவியல், மெய்யியல், பண்பாட்டியல் போன்ற சிந்தனைகளுடன் ஆழமான நுணுக்கமான கற்கையும் தேடலும் கொண்டவராக இருக்க வேண்டும். மேலும் தமது தொடர்பாடலை வளம்படுத்துவதுடன் இசை, நடனம், நாடகம், ஒளி/ஒலிச்சாதனங்கள், காண்பியங்கள் முதலிய பன்முகப்பாடுகளை சீர்மியத்தில் இணைக்கும் பண்புகளையும் முழுமையாக உள்வாங்கக் கூடியவராகவும் இருத்தல் வேண்டும்.

ஆகவே பன்முக ஆளுமை உள்ளவரே சீர்மியராக வரமுடியும். இதற்கான உழைப்பும் முயற்சியும் மற்றும் புலமைத்துவமும் முதிர்ச்சியும் இணையும்போது பண்பட்ட சீர்மியர் உருவாக முடியும். இதனால் ஆரோக்கியமான சீர்மிய நடவடிக்கைகள் எம்மிடையே விருத்திபெறும்.

சந்திப்பு:

பேராசிரியர் தயா. சோமசுந்தரம்

உரையாடல் : துவாரகன்

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரத்தையாழ்ப்பாணச்சமூகம், தமிழ்ச் சமூகம் எப்படி அறிந்திருக்கிறது. உளநல மருத்துவராக, பேராசிரியராக அதே நேரம் உருவில் உள்ள தனது வீட்டில் இருந்து சைக்கிளில் யாழ்ப்பெரியாஸ்பத்திரிக்குச் செல்லும் எளிமையான ஒரு மனிதராகவும் பார்க்கிறீர்கள்.

தயா சோமசுந்தரம் சிறுவயது முதலே மனிதர்களின் நடத்தைகள், எண்ணங்கள் குறித்து அறிவதில் ஆர்வம் கொண்டிருந்தார். வெற்றி பெற்ற அரசர்கள், வரலாற்று நாயகர்களுடைய வாழ்க்கைச் சரிதங்களைப் படிப்பதிலும் பார்க்க மனித சமூகத்தைப் பற்றிச் சிந்தித்து மனித

சமூகத்தினால் அக்கறை கொண்ட மனிதநேயம் மிக்கவர்களின் வாழ்க்கை வரலாற்றை அறிவதில் ஈடுபாடு இருந்ததாகவும் குறிப்பிடும் இவர், அந்த வகையில் காந்தியீது தனக்கு இயல்பாகவே ஈடுபாடு ஏற்பட்டதாகவும் தெரிவிக்கின்றார்.

தனது ஆரம்பக் கல்வியை கொழும்பு ரோயல் கல்லூரியிலும் பின்னர் பாங்கொங்கில் உள்ள சர்வதேச பாடசாலையிலும் பயின்றார். தனது முதலாவது பட்டப் படிப்பை கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் மேற்கொண்டார். இதற்காக உளவியல் உள்ளிட்ட கலைப் பாடங்களைத் தேர்வு செய்தார். பின்னர் கொழும்பிற்கு வந்து கமல் செய்வதில் ஈடுபட்டிருந்தார். இது குடும்பத்தில் பிரச்சிணையை ஏற்படுத்தியது. பெற்றோரின் விருப்பத்திற்கிணங்க இந்தியாவிற்குச் சென்று மருத்துவப் படிப்பை மேற்கொண்டார்.



அக்காலப் பகுதியில் ஊர் சுற்றிக் கிரிவது அவரது பொழுதுபோக்காக இருந்தது. இன்று போர் நடைபெறும் ஆப்கானிஸ்தான், ஈராக் மற்றும் ஈரான், பாகிஸ்தான், துருக்கி இன்னும் ஐரோப்பிய நாடுகள் பலவற்றிற்கும் விமானச் சிட்டை (flight ticket) இல்லாமல் ஒரு நாடோடி போல் பயணம் செய்துள்ளார். முதுகில் ஒரு mobile bed உடன் பல்வேறு தேசங்களுக்கு பயணம் செய்து, அந்த மக்களுடன் உரையாடி அவர்களுடைய எண்ணங்கள், விருப்பங்கள், கலாசார பழக்க வழக்கங்கள் என்பவற்றை அறிவது

ஊடாக பெற்றுக்கொண்ட அனுபவ அறிவு அவரது சிந்தனையிலும் பேச்சிலும் பிரதிபலிக்கின்றது.

தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகத்தில் பயின்ற காலத்தை தனது வாழ்வின் முக்கியமான ஒரு பகுதியாகக் கருதுகின்றார். அக்காலப்பகுதியில் நடைபெற்ற வியட்னாம் போர் பிரசாரங்கள், போருக்கெதிரான மாணவர்களது எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள் மற்றும் அமெரிக்கக்குண்டு வீச்சு விமானமான B-52 இல் Bombardier ஆகக் கடமையாற்றியவருடன் பின்னாளில் உணவு விடுதியொன்றில் வேலைசெய்ய நேர்ந்தமை, என்பன யுத்தம் பற்றிய எதிர்மறையான கண்ணோட்டத்தை இவரில் ஏற்படுத்தின.

சிறுவயதில் வேடங்களைப் போட்டுக்கொண்டு நடமாடுவது இவரது 'போக்கு' ஆக இருந்தது. பிச்சைக்கார

வேடமிட்டு தெருவில் பிச்சையெடுத்துக் கொண்டு இருப்பார். பிச்சைக்கார வேடத்தில் இவரை யாருமே இனங்கண்டு கொள்ள மாட்டார்கள். பிச்சைக்காரனின் மனநிலை எப்படியிருக்கும், மனிதர்கள் பிச்சைக்காரரை எப்படி நடத்துகிறார்கள் என்பதை அறியும் விருப்பு தனக்கு இருந்ததையும் நினைவுபடுத்தினார்.

அமெரிக்காவில் படித்துவிட்டு யாழ்ப்பாணம் திரும்பி வந்த காலப்பகுதியில் வேலையில்லாமல் சுற்றித் திரிந்த தாயும் சந்தைக்குப் போய் மணிக்கணக்காக வியாபாரம் செய்பவர்களுடன் கதைத்துக் கொண்டிருப்பதையும் அதேநேரம் கள்ளுத் தவறணைக்குப் போய் நாள் முழுவதும் தவறணை மூடப்படும்வரை அங்கேயே இருந்து அவர்கள் பாடுவதையும் கதைப்பதையும் கேட்டுக் கொண்டிருப்பதாகவும் அவ்வாறு இருக்கின்றபோது தானும் கொஞ்சம் அருந்திவிட்டு அவர்கள் என்ன செய்கிறார்கள், என்ன எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை அறியும் ஆவல் தனது 'போக்கு' என்றும் அதைத் தான் ஆராய்ச்சிக்காகச் செய்யவில்லையென்றும் குறிப்பிடுகின்றார்.

ஆரம்பக் கல்வியில் இருந்து உயர்கல்விவரை ஆங்கிலம் மூலம் கற்றிருந்தும் தான் பெற்றுக்கொண்ட அறிவு சமூகத்திற்குப் போய்ச்சேர வேண்டும் என்பதற்காக யாழ்ப்பாணத்தில் பணிபுரிய வந்த ஆரம்ப காலத்தில் தமிழைக் கற்கிறார். பழந்தமிழ் இலக்கியங்களை கற்கின்றபோது எமது கீழைத்தேயப் பண்பாட்டிலும் கலை கலாசாரங்களிலும் மேலைத்தேசங்களில் காண முடியாத விழுமியங்கள் இருப்பதை அறிந்து கொள்கிறார். பின்னாளில் அவர் சேகரித்த வாசித்த, நூல்களில் பட்டினத்தார் பாடல்கள், தாயுமானவர், திருவாசகம், திருக்கோவையார் என்று எமது பழந்தமிழ் இலக்கியங்களே அதிகமாக இருந்தன.

1994இல் யாழ்ப்பாணம் பல்கலைக்கழகத்தில் பேராசிரியர் வித்தியாநந்தன் நினைவுப் பேருரையை ஆற்றுகின்ற போது ஆரம்பத்திலே, 'தன்னாத்தமாவைத் தேடியலையும் மனிதன்' என்ற இந்நினைவுரையை அவர் நேசித்த தமிழில் நிகழ்த்த முற்படுகிறேன் என்று குறிப்பிடுவது கூட பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரத்தின் விருப்பத்தையும் மறைமுகமாகக் கொண்டுள்ளது. உளநல மருத்துவரான சிவதாஸ் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரத்தைப் பற்றி பின்வருமாறு குறிப்பிடுகின்றார்:

'தயா சோமசுந்தரத்திடம் விளங்கப்படுத்த முடியாத ஒரு எளிமை காணப்படுவதாகவும் எனக்குமே வெளியில் இருந்து பார்க்கின்ற தன்மை இருப்பதாகவும் குறிப்பிடுகின்றார். பல்கலைக்கழகத்தில் மாணவர்களுக்குக் கற்பிக்கின்ற போதும் உரையாடுகின்ற போதும் பல கருத்துக்களையும் ஏற்றுக்கொள்வார். மற்றவர்களுடைய கருத்துக்களை ஆர்வத்தோடு கேட்டு அதற்குடாகத் தனது கருத்துக்களை முன்வைப்பார்.'

"அல்லைப்பிட்டியில் 'நவஜீவ இல்லம்' என்ற இல்லத்தை உருவாக்கியிருந்தார். அங்கு அவர் தியானப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவார். தியானத்தில் நாம் சிலைகளைத்தான்

காணுவோம் தியானத்தில் இவர் ஒரு சிலையாக இருந்தார். அந்த ஊரில் பலர் குறிப்பிடுவார்கள் பாம்புகள் கூட இவரது உடலில் ஊர்ந்து செல்லும் அவர் பேசாமல் இருப்பார் என்று. செவ்வாய் விடியாழ்க்கிழமைகளில் அவர் அல்லைப்பிட்டிக்குச் சென்று கடலில் நீந்தியபின் யோகப் பயிற்சிகள் செய்து தான் கொண்டுசென்ற புத்தகத்தையும் வாசித்து சாக்குக் கட்டிலில் படுத்து உறங்குவார். அடுத்தநாள் உடுப்பை மாற்றிக்கொண்டு பெரியாஸ்பத்திரிக்கு சைக்கிளில் வருவார்.

அந்த இடத்தை உருவாக்க அவர்பட்ட சிரமங்கள் பல. ஒவ்வொரு நாளும் சைக்கிளில் ஒவ்வொரு பூமரம், தென்னம்பிள்ளை என்று கொண்டுபோய் நடந்து தானே நீர் ஊற்றி அவற்றை வளர்த்து பசுமையான இடமாக்கியிருந்தார். அந்த இடத்திலே உளவியல் தொடர்பான பல கருத்தரங்குகள் நடந்திருக்கின்றன. அல்லைப்பிட்டியில் அவர் உருவாக்கிய அந்தப் பிரதேசத்தையும் அவரையும் புகைப்படம் எடுத்து கொழும்பில் சிங்கள மருத்துவ நண்பர்களுக்கு காண்பித்து அவரைப் பற்றிச் சொன்னபோது இப்படியொரு பேராசிரியரை தாங்கள் கண்டதேயில்லை என்றும் இந்தக் காலத்தில் இப்படியொரு பேராசிரியர் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறார் என்பதை நம்புவதே கடினம், பெரிய அதிசயம் என்றும் சொன்னார்கள்.

இலங்கையில் குறிப்பாக வடகிழக்குப் பகுதியில் மனநல மருத்துவத்தை சமூகமட்டத்திற்கு கொண்டு சென்றமை, அதை community psychiatric ஆக வளர்த்தெடுத்தமை என்பவற்றில் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் முதல்வர். அவரிடம் பயிற்சி பெற்ற உளவளத் துணையாளர்கள் இன்றும் வடகிழக்குப் பகுதியில் பணியாற்றிக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் பேராசிரியர் வித்தியாநந்தன் நினைவாக 'தன்னாத்தமாவை தேடியலையும் மனிதன்' என்ற பொருளில் ஆற்றிய நினைவுப் பேருரை அன்று சிறுநூலாக வெளியிடப்பட்டது. அந்நூலில் கீழைத்தேய சமய தத்துவங்களை மேலைத்தேய விஞ்ஞானிகள் ஏற்றுக்கொண்டு அதற்கு அளித்த விளக்கங்களை ஒப்பு நோக்குகிறார். மேலும் மனித உடலின் ஆறு ஆதாரங்களைப் பற்றிக் கீழைத்தேச மெய்ஞ்ஞானிகள் அளித்த விளக்கத்தையும் ஆராய்ந்து அதற்குடாக மனிதன் உயர்நிலையை அல்லது ஞான நிலையை எவ்வாறு அடையலாம் என்பதையும் எளிமையான மொழியில் முன்வைக்கிறார்.

இந்நேர்காணலிற்கு நண்பர்களான சிவதாஸ் மற்றும் சஜீவன் உதவினர். இந்நேர்காணல் அவரது அனுபவத்தின் ஒரு சிறு துளியே. இந்நேர்காணலில் இடையிடையே மேற்கோள் காட்டப்பட்டுள்ளவை பேராசிரியரின் 'தன்னாத்தமாவை தேடியலையும் மனிதன்' என்ற நூலில் இருந்து எடுக்கப்பட்டவை.

பா.துவாரகன

உங்களுக்கு உளநலத்துறை மீது ஆர்வம் எப்போது ஏற்பட்டது?

சிறுவயதில் இருந்தே எனக்கு *psychiatric* இல் ஆர்வம் இருந்து வந்தது. மனிதர்களின் போக்குகள், அவர்கள் என்ன செய்வார்கள், அவர்களின் நடத்தை மனதிலே என்ன எண்ணங்கள் இருக்கு, எவற்றிலே ஈடுபாடு கொள்கிறார்கள் என்பன பற்றிய சிந்தனை இருந்து வந்தது. உளமருத்துவத்தைப் படிப்பதற்கு முதலே ஆட்கள் என்ன செய்வார்கள், என்ன எண்ணத்தைக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்பதை விளங்கப் பார்க்கின்ற, அறிய முயற்சிக்கின்ற தன்மை இருந்தது. நான் வளர்ந்து வருகின்றபோது இவைகளைப் பற்றி வாசிக்கிறது, கேட்பது, மனிதர்களது எண்ணங்கள், நடத்தைகள் பற்றிய படங்களைப் பார்ப்பது. சாதாரண படங்களைப் பார்ப்பதைவிட இப்படியான படங்களுடைய விரும்பிப் பார்ப்பேன். அத்தகைய *perspective* இருக்கிற படங்களைப் பார்ப்பதில் இயல்பாகவே ஈடுபாடு இருந்தது. மற்றது இவைகளைப் பற்றி சிந்திப்பது, உரையாடுவது என்று சிறுவயது முதலே இத்துறை சார்ந்த உந்துதல்கள் இருந்தன.

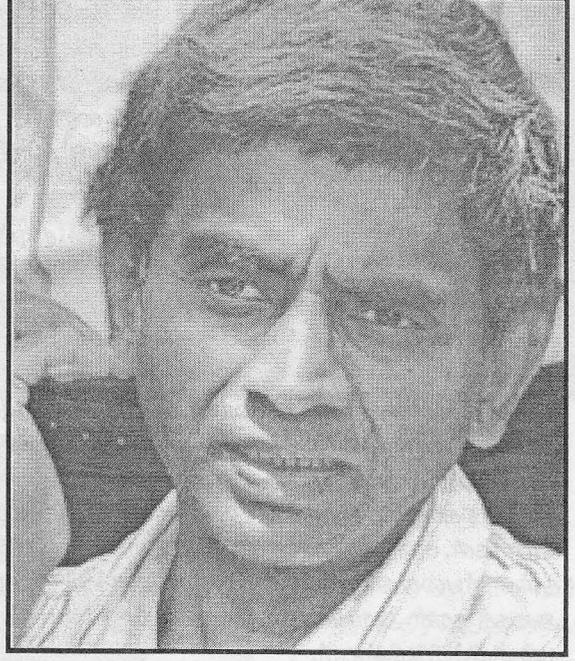
அக்காலத்தில் நான் கதைக்கின்றதற்கும் ஆட்களைத் தேர்ந்தெடுத்துத்தான் கதைப்பேன். சந்திக்கின்ற பெரியோர்கள் என்றாலும் அதிகமாக இந்த நோக்கத்திலேயே சிந்திக்கின்ற கதைக்கின்ற ஆட்களைத்தான் தேர்ந்தெடுத்து அவர்களோடு உரையாடுவேன். மனிதனது நடத்தைகள் சிந்தனைகள் பற்றிய தேடல் உள்ளவர்களைக் காட்டிலும் மனிதநேயம் மிக்கவர்களில் எனக்கு ஈடுபாடு கூட இருந்தது. இந்த வகையில் காந்தி மீது அவரது நூல்கள் மீது ஈடுபாடு இருந்தது. சிலருக்கு வரலாறுகள், பெரிய அரசர்களாக இருந்தவர்கள் மீது ஈடுபாடு இருக்கும் எனக்கு அவற்றில் - வரலாற்று நாயகர்கள் மீதில் அவ்வளவு ஈடுபாடு இருந்ததில்லை. கூட மக்களோடு உறவாடி அவர்களைப் பற்றிச் சிந்தித்த அவர்களில் ஈடுபாடு காட்டியவர்கள் மீது ஆர்வம் இருந்தது. அவர்கள் எப்படிச் சிந்தித்தார்கள் என்பதைச் சிந்திப்பேன்.

உங்களுக்கு இயல்பாகவே உளநலத்துறை மீது ஆர்வம் வந்ததெப்படி என்று கூறுவீர்களா?

ஓரளவிற்கு எனது பெற்றோர் மற்றது நான் வளர்ந்த சூழல், சுற்றாடலில் இருந்த பெரியோர்கள் காரணமாக இருக்கிறார்கள்.

பிறந்து வளர்ந்த சூழல், உங்களது ஆரம்பகால வாழ்க்கை, உளநல மருத்துவராக வர முன்பு இருந்த ஈடுபாடு பற்றி:

பிறந்தது யாழ்ப்பாண ஆஸ்பத்திரி. ஆரம்பத்திலே யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்தனாங்கள் பின்னர் 11 வயது வரை கொழும்பிலே இருந்தேன். அப்பா 1987 - 1988 வரையும் கொழும்பில் தான் இருந்தார். பின்னர் UN வேலை ஒன்றிற்குப் போனார்.



நானும் முதலில் தாய்லாந்தில் இருந்து அங்கு ஒரு *International School* இல் படித்துவிட்டு அமெரிக்காவிற்கு 1967இல் சென்றேன். கலிபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தில் எனது முதலாவது பட்டப் படிப்பை மேற்கொண்டேன். *1st degree* இல் முதல் தொடங்கியது *engineering* செய்வது என்றுதான். அப்போது பாடங்கள் கூட எனக்கு பொருத்தமானதாக ஆய்வாளர் போன்றவை ஈடுபாடுமிக்கதாக அமைந்திருந்தன. அங்கு போனபிறகு சிந்தனை மாறியது. அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகம் ஒரு விரிந்த கற்றலுக்கு ஏற்ற இடம். கட்டாயம் 4 *Subject* எடுக்க வேண்டும் என்றில்லை. மற்றது போன காலமும் வித்தியாசமான ஒரு காலம். வியட்னாம் போருக்கு எதிரான பிரசாரங்கள் கம்பலிற்குள் தான் நடந்தது. ஒவ்வொரு நாளும் இதைப் பற்றி கதைப்பார்கள். எதிர்ப்பு நடவடிக்கைகள், கூட்டங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கும். மற்றது *roots* (வேர்கள்) எங்கு இருந்து வந்தோம் என்பது பற்றிய சிந்தனை, ஆராய்ச்சி பல்கலைக்கழகத்திற்குள் இருந்தது. எனக்கும் அவைகளைக் கேட்டு அங்கு நடந்தவற்றைப் பார்த்து சிந்திக்கின்றபோது என்னைப் பற்றியும் அறியும் ஆர்வம் ஏற்பட்டது. நான் எங்கிருந்து வந்தனான். என்ன செய்கிறேன் என்பன பற்றி அறியும் ஆர்வம் வந்தது. இதனால் என்னுடைய பாடங்களை எல்லாம் மாற்றினேன். உளவியலை ஒரு பாடமாக எடுத்து கலைத்துறை பாடங்களுடைய எடுத்தேன். திரும்ப இலங்கைக்கு வரவேண்டும் போல் இருந்தது. *course* முடிய திரும்ப இங்கு வந்தேன். என்னோடு அமெரிக்காவில் படிக்க வந்த எல்லோரும் அங்குதான் இருக்கிறார்கள் திரும்பி வரவில்லை. இலங்கை மட்டுமல்ல எல்லா நாடுகளில் இருந்து வந்தவர்களும் திரும்பத் தங்கள் நாட்டிற்குப் போகவில்லை.

உளவியலைப் படித்துவிட்டு இங்கு வந்து கமம் செய்ய வேண்டும் என்று வெளிக்கிட்டேன். பரந்தனில் எனது நண்பர் ஒருவர் இருந்தார். அவரும் ஒரு எஞ்சினியராக இருந்து பின்னர் கமம் செய்தவர். நாங்கள் கமம் செய்வது வீட்டில் பெரிய ஒரு பிரச்சினையாகிவிட்டது. அமெரிக்காவில் படித்து விட்டு வந்து தோட்டம் செய்வது என்பது குடும்பத்தில் சர்ச்சையை ஏற்படுத்தியது. என்னை வற்புறுத்தி திரும்பப் படிக்க வைத்தார்கள். *Medicine* படிக்க ஒழுங்கு செய்து இந்தியாவிற்கு அனுப்பினார்கள். *Medicine* பற்றுகளும் எனக்கு *Psychology* தான் ஈர்த்தது. *Anatomy* என்றாலும் *Brain* இல் தான் ஈடுபாடு. *Psychology* படிக்கும்போது *Neuro Psychology* எனது ஆராய்ச்சிக்குரியதாக இருந்தது. இந்தியாவில் மருத்துவப் படிப்பை முடித்துவிட்டு சிறிது காலம் வேலைசெய்தேன். பிறகு *Psychology* மருத்துவத் துறைக்கு வந்துவிட்டேன். தொடர்ந்தும் அந்தத் துறையிலேயே இருந்து வருகின்றேன். *Medicine* இற்கு பிறகு *Psychology* இல் நான் *Post graduate* செய்தேன்.

நீங்கள் பட்டப் பிற்படிப்பிற்காக *Psychology* (உள மருத்துவம்) ஐத் தெரிவு செய்யும்போது வீட்டில் எத்தகைய எதிர்பார்ப்பு இருந்தது?

நான் உளமருத்துவம் தான் பயிலப் போகிறேன் என்றபோது வீட்டில் அம்மா உடனே "ஏன் இந்தத் துறைக்குள் போகிறாய் மகன்" என்று அழுதார். எனக்கு *Psychiatric* என்பது *Natural*. இந்தத் துறைக்குள் வேலை செய்யும்போது எந்தக் கஸ்டமும் எனக்கு இல்லை. ஒரு பிரச்சினையைக் கேட்கின்றதோ அல்லது அதனை அணுகுகிறதோ அதை ஆராய்கிறதோ கஸ்டமாக இருந்ததில்லை.

மனப்பாதிப்புக்குள் ளானவர்கள் தங்களது பிரச்சினைகளைச் சொல்கின்ற போது அவர்களது அனுபவங்கள் உங்களைப் பாதித்ததில்லையா?

அது ஓரளவிற்கு தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக இருந்ததை உணர்ந்திருக்கிறேன்.

உளமருத்துவராக வருவதற்கு முன்பும் அந்தத் துறையைத் தெரிவுசெய்வதற்கு முன்பும் உங்களது ஆளுமையில் எத்தகைய மாற்றத்தை உணருகின்றீர்கள் ?

நிறைய மாற்றங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றுள் ஒன்று கூடிய விளக்கங்கம் தெளிவு வந்திருக்கிறது. இன்னொன்று என்னை இதற்குள் இழுத்துக் கொண்டுபோய் இருக்கின்றது. உண்மையாக நான் வெளிக்கிட்டதிலும் பார்க்க வேறு எங்கோ போனது போல உணர்ந்திருக்கிறேன். திரும்பி கொஞ்சம் வரவேண்டிய தேவை இருந்திருக்கிறது. அதிகம் இதற்குள் *involve* பண்ணியதால் இளமையில் நான் வெளிக்கிட்டபோது இருந்த சிந்தனைக்கு அப்பால் போய்விட்டேன்.

இலங்கை போன்ற ஒரு நாட்டில் வாழ்வது மிகவும் நெருக்கீடு தருவதாய் இருக்கின்றது எனக் கருதுகிறீர்களா?

இப்போ ஒரு கஸ்டமான காலமாகத்தான் இருக்கிறது. 20 வருடங்களுக்கும் மேலாக இங்கு யுத்தம் நிகழ்ந்துள்ளது. தனிப்பட்ட முறையில் இதனை எவ்வாறு எதிர்கொண்டேன் என்றால், போரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு - உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நல்லது செய்வது உதவமுடிந்தது என்ற ரீதியில் மனத்திருப்தியைத் தந்தது. அப்படி இயங்கிக் கொண்டிருந்த படியால் எனக்கு ஏற்பட்ட அழுத்தங்கள் கொஞ்சம் குறைந்தது என்றுதான் சொல்லவேண்டும். எப்படிச் சொன்னாலும் வாழ்க்கை முறையிலே கடும் போர் நடக்கின்ற காலம் தவிர மற்றக் காலங்களிலே இங்கு இருக்கின்ற வாழ்க்கை முறையும் கலாசாரங்களும் மற்ற இடங்களை விட அதிகம் பொருத்தமானதாய் அல்லது தேவையானதைப் பூர்த்திசெய்யக் கூடியதாக இருந்தது. மிகவும் தன்மையான (*Qualitatively*) வாழ்க்கை முறை இருந்தது என்று சொல்லலாம்.

உளமருத்துவத் துறையைத் தேர்ந்தெடுக்காமல் இருந்திருந்தால் உங்களால் வாழ்க்கையை எப்படி எதிர்கொண்டிருக்க முடியும்? இங்கு வந்திருக்கமாட்டீர்களா ?

ஆம். பெரும்பாலும் இங்கு வந்திருக்கமாட்டேன். அதைத் தேர்ந்தெடுத்த படியால்தான் நான் இங்கு இருக்கக்கூடிய சாதக நிலையை, தேவையைத் தந்தது. நன்றாகச் செய்யக்கூடியதாக இருந்தது. நான் நினைக்கிறேன், *Medicine* இற்குள் வேறு துறைக்குள் போயிருந்தாலும் பெரும்பாலும் இங்கு வந்திருக்கமாட்டேன். வேறு எங்கேயும் போய் இருப்பேன். வெளியில் போய் இருப்பேன் இப்ப இருக்கிற நிலைமைக்கு.

நீங்கள் மனநலத்துறையில் ஆற்றிய சேவைகளில் திருப்தியடைகின்றீர்களா ?

சேவை என்று எவ்வளவு தூரம் சொல்லலாமோ தெரியவில்லை. எனக்கு ஒரு தகைமையைத் தந்தது. குறிப்பிட்ட ஒரு வாய்ப்புக் கிடைத்தது என்று சொல்லலாம். ஓரளவிற்கு வித்தியாசமான, எப்படிச் சொல்லலாம் உளமருத்துவத்திலும் பார்க்க கூட ஒரு சமூக அளவில் பொதுமக்களில் *System* ஒன்றிணை விழிப்புணர்வை, *structure* ஐ கொண்டு வரக்கூடியதாக இருந்தது. நான் நினைக்கிறேன், இலங்கையைப் பொறுத்த வரை மற்ற இடங்களோடு பார்க்கின்றபோது அதிகம் உளமருத்துவம் என்பது சமூக மட்டத்தைச் சென்றடைந்திருக்கிறது என்று. அதிலேயும் ஒரு திருப்தியிருக்கின்றது. மக்களிற்கு நம்பிக்கை யேற்பட்டிருக்கின்றது உளப்பாதிப்பைக் குணப்படுத்தலாம் என்று.

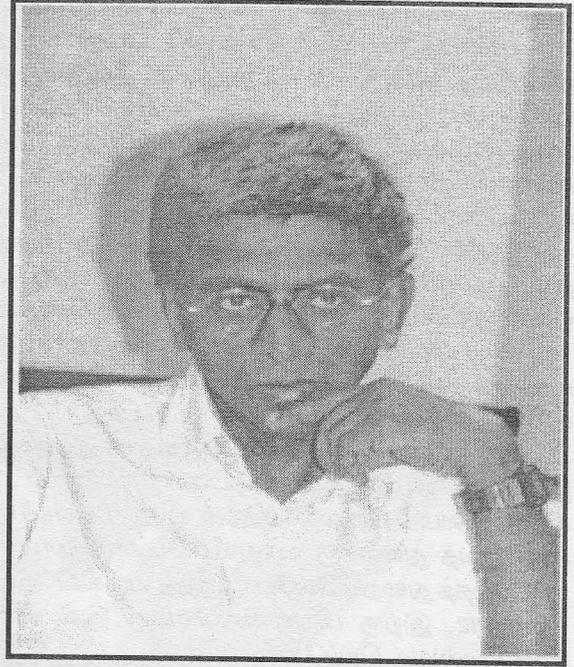
இன்னும் என்ன செய்ய வேண்டும் என்று நினைக்கின்றீர்கள்?

உண்மையில் பணியை ஆரம்பித்திருக்கின்றோம். இன்னும் அதை establish பண்ணவில்லை. establish பண்ண வேண்டும். அடிப்படை உள மருத்துவ சேவையை நாம் இயங்க வைத்திருக்கின்றோம் என்று சொல்லலாம். மக்களிற்கு விழிப்புணர்வு வந்திருக்கிறது. அதைப்பற்றி இருக்கின்ற களங்க உணர்வையும் குறைக்கக் கூடியதாய் இருந்திருக்கிறது. முன்பு நான் வந்த காலத்தில் இருந்து ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது எவ்வளவோ வித்தியாசம் ஏற்பட்டிருக்கின்றது. நேரத்துடனேயே மருத்துவத்தை நாடிவர ஆரம்பித்திருக்கிறார்கள். முன்பு வேறு முறைகளை நாடித்தான் உளமருத்துவத்திற்கு வருவார்கள் இப்ப முதலிலேயே மருத்துவத்தை நாடி வருகின்றார்கள். மற்றத் துறைகளில் ஈடுபடுகின்ற ஆட்களும் எங்களிடம் வரும்படி இனங்காட்டி எங்களிடம் அனுப்புகிறார்கள்.

பாரம்பரியச் சடங்குகள்: பேய் துரத்துதல் போன்றவற்றினாலும் மனபாதிப்புக்குள்ளானவர்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்று நம்புகின்றீர்களா?

ஓம், ஓம். என்னைப் பொறுத்தவரை மிதமான உளப்பிரச்சினைகளுக்கு மனநோய்களுக்கு எங்களுடைய மேற்கத்தைய முறையும் மற்றைய சாதாரண மனநோய்களுக்கு பழைய கலாசார முறைகளும் சிறந்தவை. இவற்றினாற்கூடப் பயன் வரும். அதைச் சரியான முறையில் செய்ய வேண்டும். அதிலும் பல பிழைகள் இருக்கிறது. பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன. அதேபோல மேற்கத்தைய முறையிலும் எத்தனையோ பிழைகள் இருக்கின்றன. தேவையில்லாத ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் இருக்கின்றது. அவற்றைப்பற்றி ஆட்கள் அதிகம் கதைப்பதில்லை. எங்களுடைய பாரம்பரிய முறைகளிலும் தேவையில்லாமல் ஆட்களைப் பயமுறுத்துவது. பேய் துரத்துவது என்று சொல்லி ஆளை வைத்து அடித்து, துன்புறுத்தி சித்திரவதை செய்வது, சிலர் இதனால் இறந்தும் இருக்கிறார்கள். ஆனாலும் நாங்கள் அதிலே உள்ள நன்மைகளையும் பார்த்து பெரும்பாலான பிரச்சினைகளை எங்களுடைய பாரம்பரிய முறைகளால் தீர்க்கலாம். நல்ல ஒரு வளம் எமது பாரம்பரிய முறைகளிலே இருக்கின்றது.

நீங்கள் "யோகாவை" (Yoga) எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். எங்களுடைய பாடசாலைகளில், சமூகத்தில் யோகாவைக் கற்பிக்கின்றது என்றால் அதற்கு விரும்புவதில்லை. அவுஸ்திரேலியாவிற்குப் போய் இருக்கின்றேன். எனது பிள்ளைகளுக்கு முதலாம் வகுப்பில் இருந்து யோகாவைப் படிப்பிக்கின்றார்கள். பாடமாக அங்கு படிப்பிக்கப்படுகின்றது. இங்கு நாம் ஐந்து வருடங்களாகக் கஸ்டப்பட்டோம். கல்வித் திணைக்களத்திற்கு



உடாக ஒரு முறையைக் கொண்டு வாருங்கள் என்று முயற்சித்தேன். அதற்கு எவரும் செவிசாய்க்கவே இல்லை. வடகிழக்கில் மெய்வல்லுனர் போட்டிகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பார்கள். உதைபந்து netball, drills இவற்றிற்கு முன்னிற் பார்கள். யோகா என்றால் செய்யமாட்டார்கள். இதைப்பற்றி விளக்குவது கஸ்டம்.

நீங்கள் உளமருத்துவத் துறைக்கு வரமுன்பும் வந்த பின்பும் மனிதர்களுடைய நடத்தைகளை அவதானிக்கின்றவர் என்ற வகையில் சமூகம் உங்களை எவ்வாறு பார்த்தது, பார்க்கிறது?

உண்மையில் ஒருவிதத்தில் சமூகத்தில் இருந்து விலகி இருந்தேன். ஒன்பது பத்து வயதிலே வேடங்களைப் போட்டுக்கொண்டு இருந்திருக்கிறேன். பிச்சைக்காரன் மாதிரித் திரிகின்றனான். பிச்சை எடுத்துக் கொண்டிருப்பேன். இதிலே நோக்கம் என்று இல்லை. பிச்சைக்காரன் என்றால் எப்படி இருப்பான். மற்றவர்கள் எப்படி நடத்துவார்கள் என்பதை அறியும் ஆர்வம் இருந்தது. எவரும் என்னை யார் என்று கண்டுகொள்ளமாட்டார்கள்.

இப்படி நீங்கள் வேடம் போட்டு திரிவதை ஒரு ஆராய்ச்சிக்காக என்று சொல்லலாமா?

அப்படி நான் சொல்லமாட்டேன். அது என்னுடைய போக்கு. நான் அமெரிக்காவில் படித்து விட்டு திரும்பி வந்தகாலம் நீண்ட காலம் பிரச்சினைகள் எங்கும் இருக்கவில்லை. ஈராக் - ஈரான் - ஆப்கானிஸ்தான் எங்கும் பிரச்சினைகள் இருந்ததில்லை. hiking என்று ஒரு முறை இருக்கிறது. ஈக்கர் வாங்கிப் பிளேனில் போகாமல் ஒரு இடத்தில் இருந்து இன்னொரு இடத்திற்குப் போய் அங்குள்ள மக்களை அறிந்துகொள்வது. இப்படி பல்வேறு நாடுகளுக்கூடாகப் பயணம் செய்திருக்கிறேன். முதுகிலே ஒரு 'moving bed' மாதிரி

ஒன்றை கொழுவிக் கொண்டு போவேன். அதை அந்த இடத்திலேயே போட்டுவிட்டு படுக்கலாம். இதைப் போட்டுக்கொண்டு ஐரோப்பாவில் இருந்து இலங்கை வரையும் வந்தேன். இது பல மாதங்கள் எடுத்தது. ஒவ்வொரு நாட்டிலும் நின்று அங்குள்ள ஆட்கள் என்ன செய்கிறார்கள் என்று பார்த்து அவர்களுடன் கதைப்பது வித்தியாசமான ஒரு அனுபவம்.

எந்தெந்த நாடுகளுக்கு பயணம் செய்திருக்கிறீர்கள் ?

ஐரோப்பிய நாடுகள் எல்லாவற்றிற்கும் கிழக்கு ஐரோப்பாவில் பல்கேரியா, யூகோஸ்லாவியா, துருக்கி மற்றும் ஈராக் இப்போது சண்டைகள் நடக்கின்ற இடங்கள், ஈரான், ஆப்கானிஸ்தான், பாகிஸ்தான்.

இந்தப் பயணங்களின் பின்னர் இலங்கை வந்து என்ன செய்தீர்கள் ?

இது உங்களுக்கும் மிக interest ஆக இருக்கும். இலங்கையில் கிட்டத்தட்ட ஒருவருடம் படிப்பு முடிந்த பிறகு சும்மா திரிந்தேன். அப்பதான் கமம் செய்ய வேணும் என்று வெளிக்கிட்டனான் என்று சொன்னேன். யாழ்ப்பாணத்தில் கள்ளுக் கொட்டி லுக்குப் போய் இரவாகி மூடும் வரையும் அங்கு இருப்பேன்.

சும்மா இருப்பீர்களா ?

சும்மா என்றால் "கள்" எல்லாம் குடித்துத்தான். கொஞ்சம் குடித்துவிட்டு அவர்கள் பாடுகின்ற பாட்டுக்களை, அவர்கள் என்ன கதைக்கிறார்கள் என்பதைக் கேட்டுக்கொண்டிருப்பேன். இது purpose இற்காகச் செய்ததில்லை. அங்கு போய் இருந்தால் நிறைய விடயங்களைக் கற்றுக் கொள்ளலாம். அதேபோல சந்தையில் போய் இருக்கின்றது. சந்தையில் என்ன நடக்கிறது, என்ன கதைக்கின்றார்கள் என்று பார்ப்பது என்று சும்மா திரிகிறனான். இது அமெரிக்காவில் இருந்து வந்த காலத்தில் மருத்துவம் பயில முன்பு சுற்றித்திரிந்த காலம். இந்தியாவிற்குப் போய் மருத்துவம் படிக்கும் போதும் இந்தியா முழுவதும் சுற்றினேன் பயணம் செய்தேன். Train இல் ஏறி இருக்கிறது. இந்தியாவில் Train மிகவும் மலிவு - Cheap. அத்தோடு எல்லா இடமும் போகலாம். Train ஒவ்வொரு ஊரிலும் நிற்கும்போது அந்த இடத்திலே இறங்கி சுற்றித் திரிந்துவிட்டு பிறகு Train இல் ஏறிப்போவது என்று traveling ஒரு பொழுது போக்காய் இருந்தது. இப்போது traveling என்றால் பெரிய கஸ்டம். மேலும் தாய்லாந்து, சிங்கப்பூர், மலேசியா என்று போய் இருக்கிறேன் இது சும்மா ஒரு சுற்றல்தான்.

இந்தப் பயணங்களினூடாக வெவ்வேறு கலாசாரங்களைப் பின்பற்றும் வெவ்வேறு மொழிகளைப் பின்பற்றும் மக்களை சந்தித்திருப்பீர்கள். மேற்கு நாட்டவர்கள் கீழைத்தேசத்தைப்

பார்க்கின்ற சிந்தனை முறை வேறுபட்டது. இது பற்றிய உங்களது அனுபவம் ?

நான் படித்தது மேற்கத்திய கல்விமுறையில். மேலைத்தேச முறைக்கூடாகவே எனது பார்வையும் ஆரம்பத்தில் இருந்தது. படிப்படியாக நான் மாறினேன். ஆனால் அமெரிக்காவில் படித்த காலம் பல்வேறு சிந்தனைகளுக்கு களமாக அமைந்தது. எமது கலாசாரத்தை எமது (Roots) வேர்களைத் தேடிச் செல்கின்ற, செல்ல வேண்டும் என்ற சிந்தனையை ஏற்படுத்தியது. மாட்டின் லாதர்கிங், மல்கம் எக்ஸ் ஆகியோர் இருந்த காலம். கூடியளவு மாணவர்கள் தான் வியட்னாம் போருக்கெதிரான எதிர்ப்பில் ஈடுபட்டனர். போரை நிறுத்தியவர்கள் அவர்கள்தான். அந்தக்காலத்தில் இருந்து போரில் ஒருவித விரோத தத் தன்மை இருந்து வந்தது போர்தான் மனித வாழ்க்கையில் நடக்கக்கூடியவற்றில் மிகமோசமானது என்று கூறுவேன்.

வியட்னாம் போர்தான் போர் தொடர்பான இந்த எண்ணத்தை ஏற்படுத்தியதா ?

போர் என்றால் என்ன என்பதை உண்மையாக விளங்கிக்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது.

ஊடகங்களிற்கு ஊடாகத்தானே நீங்கள் பார்த்திருப்பீர்கள் ?

கம்பலில் ஊடகங்களில் போர் எப்படிக்காட்டப் படுகின்றது என்பதுபற்றி மாணவர்கள் கதைப்பதைப் பார்த்தேன். ஒவ்வொரு நாளும் இவ்வளவு இழப்புக்கள் ஏற்பட்டது என்பதை எவ்வாறு மாற்றமாகக் காட்டுகிறார்கள். அதிகாரத்திற்காக (Power) பிரசாரம் எவ்வாறு செய்யப்படுகிறது என்பதைப்பற்றி மாணவர்கள் கதைத்துக் கொண்டதை, ஆர்ப்பாட்டங்களில் ஈடுபட்டதை பார்க்க முடிந்தது. அமெரிக்காவும் நிக்கூனும் அதிகாரத்திற்காக எவ்வாறு பிரசாரம் செய்தார்கள், இந்த வியட்னாம் போராளிகளைப் பற்றி எப்படி எண்ணிக்கையை மாற்றிக் காட்டினார்கள் என்பதைப் பற்றி அறிய முடிந்தது. வியட்னாமில் என்ன நடந்தது, போர்கள் எவ்வாறு உருவாக்கப்படுகின்றன என்பதை அங்கிருந்தபோது உணர்ந்துகொண்டேன். தனிமனிதர்களுடைய தேவைகளுக்காக, அதிகாரத்திற்காக (Power) போர் செய்யப்படுகின்றது என்பதை அந்த நேரத்தில் விளங்கிக்கொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. பல்கலைக்கழகத்தில் படிக்கிறபோது அன்றாட வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்காக ஓரிடத்தில் வேலை செய்தேன். ஒரு உணவு விடுதியில் Restaurant இல் வேலை செய்தேன். என்னுடைய சக ஊழியர் வியட்னாமில் B-52 விமானங்கள் குண்டு வீசுவதற்கு Bombardier ஆக இருந்தவர். Bombardier என்றால் அந்த நேரத்தில் பிளேனில் இருந்து குண்டுகள் வீழுவதற்கு அவர்தான் பொறுப்பு. நாங்கள் மணித்தியாலக் கணக்காக இருந்து கதைப்போம்.

அப்போது அவர் இந்தக் கதை எல்லாம் சொல்வார். B-52 விமானங்களில் இருந்து வீசப்பட்ட பெரிய Bombs பல இடங்களில் விழும். அவர் சிலகாலத்திற்குப் பிறகு வியட்னாமிற்குப் போனார். ஒரு வருடம் குண்டு வீசுவதற்குப் பொறுப்பாய் இருந்தவர். அதற்குப் பிறகு லீவு கிடைத்ததாம். அப்போது அவர் நினைத்தாராம் குண்டுபோட்ட இடங்கள் எப்படியிருக்கிறது என்று போய்ப்பார்க்க வேண்டும் என்று. வியட்னாமிற்குப் போய் இருக்கிறார். நேரடியாகக் குண்டுகள் வீழ்ந்த இடத்தை, அங்கு என்ன நடந்தது என்பதை அறிந்தபோது அவருக்குப் பெரிய அதிர்ச்சியாகப் போய்விட்டது. மனதிற்குள் ஒரு வெறுமை - வெற்றிடமாகப் போய்விட்டது. இதனால் அவர் திரும்பி வந்து வேலையை விட்டுவிட்டு ரெஸ்டோரனரில் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். உண்மையில் அங்கு அவரும் நானும் செய்தது பிங்கான் கழுவுகின்ற வேலை.

அப்போ இவையெல்லாம் போர் பற்றிய ஒரு படிமானத்தை எனக்குள் ஏற்படுத்தியது. 1ம் உலகப் போர், 2ம் உலகப் போர் ஏன் ஏற்பட்டது? Economic reason என்ன என்று பார்க்கின்றபோது போர் பற்றிய மிக மோசமான கருத்து நிலையைத் தோற்றுவித்தது.

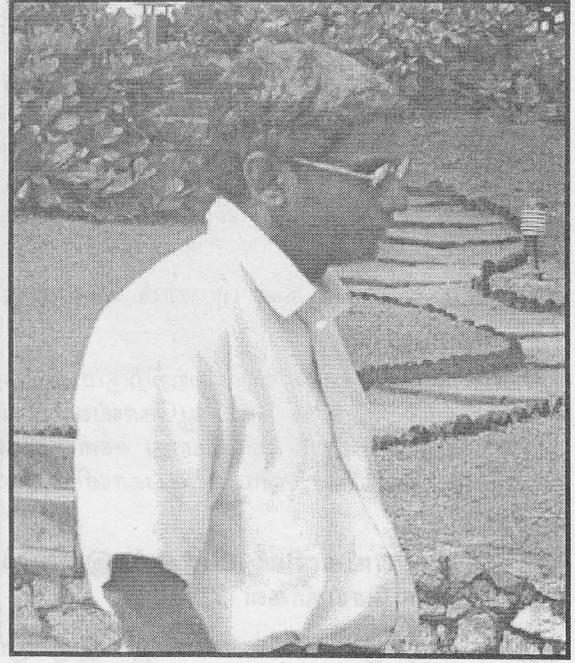
அல்லைப் பிட்டியில் தியானம் செய்வதற்கு ஒரு இடம் உருவாக்கியிருந்தீர்கள் தனிப்பட்ட ரீதியில் எத்தகைய அனுகூலத்தைப் பெற்றீர்கள்?

களைப்படைகின்ற போது ஒரு ஓய்விற்காக ஒரு retreat இற்காகவும் இந்த தியான நிலையத்தை அமைத்தேன். இப்போது அது இராணுவமுகாம் ஆக இருக்கிறது.

நீங்கள் கற்றுக்கொண்டிருந்த காலத்தில் வெளிநாடுகளில் இருந்ததற்கும் இன்று வெளிநாட்டில் வசிப்பதற்கும் என்ன வித்தியாசத்தை உணர்கின்றீர்கள்?

இப்போது வெளிநாடுகளில் இருப்பதில் அவ்வளவாக ஈடுபாடு இல்லை உண்மையில் வெளிநாடுகள் எல்லாம் இப்போ எங்கோ போய்விட்டன. Consumer society, தனிமனித தேவைகள் இதில் எனக்கு ஈடுபாடு இல்லை. ஆனால் ஒரு பாதுகாப்பான இடம் இங்குபோல் ஒவ்வொரு நாளும் ஷெல்லோ அல்லது குண்டுவிச்சோ என்று பயமில்லை. ஆனாலும் இப்போது வெளிநாடுகளிலும் இவை வந்துவிட்டன. பயங்கரவாதத் தாக்குதல்கள் நிகழும் என்ற அச்சம் உள்ளது. சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், போதைமருந்து இப்படி பிரச்சினைகளும் இருக்கின்றன. மற்றது street violence. ஓரிடத்திலிருந்து தப்பி ஓரிடத்திற்கு போகலாம் என்றும் இல்லை.

ஒருவரை ஓரிடத்தில் இருந்து வெளியேற்றுவது என்பதை துயரமாக நினைக்கின்றீர்களா?



ஒருவரை ஓரிடத்தில் இருந்து வெளியேற்றுவது என்றால் துயரமானது. உண்மையிலே ஒருவர் ஓரிடத்தில் வந்து பிறப்பது என்றால் அதற்குக் காரணம் இருக்கிறது. அதிலிருந்து வேறு இடத்திற்குப் போவது என்பது பிழை. அந்த இடத்தில் அவர் வாழவேண்டும். நாங்களாகவே வெளியேற்றுவது வேறு. மற்றவர்களால் விருப்பத்திற்கு மாறாக வெளியேற்றப்படுவது என்பது வேறு.

மேற்கு நாடுகளில் வாழ்ந்திருக்கிறீர்கள். அதே நேரம் யாழ்ப்பாணத்திலும் நீண்டகாலம் வாழ்ந்திருக்கிறீர்கள். மக்களது உளவியல், சமூகவியல் சம்பந்தமாக ஆராய்ந்திருக்கிறீர்கள் அல்லது அவதானித்திருந்தீர்கள். யாழ்ப்பாண சமூகத்திற்கு தனித்துவமான உள்பாங்கு ஏதாவது இருக்கின்றதா?

உண்மையில் எல்லா சமூகங்களுமே ஒரே மாதிரித்தான். நான் அமெரிக்காவில் இருந்து வந்த காலத்தில் யாழ்ப்பாணத்தில் பழைய விழுமியங்கள் பண்பாடுகள் இருந்தன. பாரம்பரிய முறைகளில் ஆழமான விடயங்களைக் காணமுடிந்தது. மேற்கில் இல்லாத ஆழம் அங்கிருந்தது. எங்களுடைய சமய விளக்கங்கள், வழிபாடுகளில் நல்ல அந்த தங்களைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. நான் அந்த மண்ணில் பிறந்தபடியால் எனக்கு அது பொருத்தமானதாக இருந்தது. மேற்கத்திய நாடுகளில் கண்டுகொள்ள முடியாததை அந்த மண்ணில் கண்டுகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. என்னைக் கண்டுகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. யாழ்ப்பாணத்திலேதான் நான் பிறந்ததற்கான காரணங்களும் வாழ்க்கையில் நான் கேட்ட கேள்விகளுக்கான முடிவுகளும் இருந்தன. என்னுடைய உணர்வும் அங்குதான் இருக்கிறது.

இன்றைய உளவியல் எவ்வாறு இருக்கிறது?

மேற்கத்தேய நாடுகளில் உளவியலின் முக்கியத்துவம் உணரப்பட்டு அது பற்றிய விழிப்புணர்வு ஏற்பட்டு எல்லாத் துறைகளிலுமே அது முக்கிய இடத்தை எடுத்திருக்கின்றது. எல்லாவற்றையும் உளவியல் ரீதியாக பார்க்கின்ற தன்மையும் வந்திருக்கின்றது.

நாடகங்களில், கதைகளில் என்று எழுத்தாளர்கள் உளவியலைப் பார்க்கின்ற தன்மை ஒன்று வந்திருக்கிறது. (Freud) ப்ரெய்ட் இனது காலத்தில் இருந்து பார்க்கும்போது இதுபற்றிய இன்றைய ஆராய்ச்சி எங்கேயோ போய் இருக்கிறது. மூளை பற்றிய ஆராய்ச்சியை Left Brain, Right Brain என்று வேறுபடுத்தி உளவியல் ரீதியாக ஆராய்வு செய்கின்றனர். இது கூடிப்போய்விட்டதோ என்றும் சொல்லுமளவிற்கு வளர்ந்திருக்கின்றது. ஆகவும் Psychological ஆகப் போய்விட்டதோ என்று எண்ணத் தோன்றுகின்றது..

உளவியல் பற்றிய அண்மைக்கால ஆய்வுகளில் உங்களுக்கு ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியதாக இருப்பது?

அவுஸ்திரேலியாவில் யூப்ளி யொங் என்று என்னோடு வேலை செய்கின்ற ஒருவர் இருக்கின்றார். அவருடைய எழுத்துக்களும் சிந்தனைகளும் எனக்குப் பொருத்தமானதாய் இருப்பதாக உணர்கின்றேன். அவருடைய கருத்துக்களில் எனக்கு உடன்பாடு இருக்கிறது.

தனிமையில் அல்லது ஓய்வாக இருந்து வாசிக்க விரும்பும் புத்தகங்கள்?

எங்களது பழைய தேவார திருவாசகங்களில் ஈடுபாடு இருக்கிறது. திருவாசகத்தில் மிக ஆழம் இருப்பதாக உணர்கிறேன். 1987 வரை நான் சேர்த்து வைத்த புத்தகங்கள் செல் தாக்குதல் காரணமாக அழிந்துவிட்டது. இப்போது கடந்த 5 நாட்கள் யாழ்ப்பாணம் போய்விட்டுத் திரும்பும்போது 3 புத்தகங்களை எடுத்து வந்தேன். திருவாசகம், தாயுமானவர் மற்றது திருக்கோவையர் இந்த மூன்றையும் தான் வாசிப்பதற்கு என்று கொண்டு போகிறேன். "கப்ரா (Capra) என்ற அணுப் பௌதிகவியலாளர் அணுத்துகள்களின் (Sub atomic particles) பாதைகளைக் காட்டும் கருவியில் நடக்கும் சிருஷ்டி, அழிவு நிகழ்வுகளை ஆனந்தகுமாரசாமி அவர்கள் நடராஜரின் தாண்டவத்திற்குக் கொடுத்த விளக்கத்துடன் ஒப்பிடுகிறார். முக்கியமாக positron election போன்ற மறுதலைத் துகள்கள் ஒன்றுடன் ஒன்று மோதும் பொழுது ஏற்படும் அழிவு, உற்பத்தி, அவற்றின் பாதைகள் சக்தி சடப்பொருளாக மாறுதலும், சடப்பொருள் சக்தியாக மாறு தலும் கப்ராவுக்கு நடராஜரின் ஆட்டத்தைக் கண்முன் கொண்டு வந்தன. அதேபோல் பழைய சூத்திரங்களில் விஞ்ஞான யதார்த்தத் தத்துவங்கள் புதைந்திருப்பதையும் இவர்கள் சுட்டிக்காட்டுகிறார்கள்."

"எங்கள் சமூக வரலாறு கீழ்மட்டத்தை நோக்கிப் போவதை உய்த்தறியலாம்" சமூகமனப்பான்மை, எதிர்பார்ப்புக்கள், விழுமியங்கள் முதலியன பொருளியல், உலகியல் இலக்குகளை நோக்கியே அமைந்திருக்கின்றன' ஆத்மீக நூல்கள், கோட்பாடுகள், தத்துவார்த்தங்கள் முதலியவற்றிற்கும் மற்றும் துறவிகள், பெரியோர்கள், அனுபவமுதிர்வு பெற்றவர்கள் போன்றோருக்கும் கிடைக்கும் தற்போதைய சமூக அந்தஸ்து, மதிப்பு போன்றவற்றிலிருந்து ஆத்மீகத் துறையின் வீழ்ச்சியை ஊகித்துக் கொள்ளலாம்.

அதேவேளையில் நவீன இயந்திர, ஆயுத நுட்பங்கள், உடனடியான வன்மையான தீர்ப்புக்கள் போன்றவற்றுக்கு சமூக முதன்மையும் முக்கியத்துவமும் கொடுக்கப்படுகின்றன. இவ்வாறு மேலைநாடுகள் போன பாதையில் நாங்களும் சென்று சமூக சீர்குலைவுக்குப் பிறகு திரும்பவும் வரலாற்றுச் சக்கரத்தின் மேல் வளைவில் ஏறத் தொடங்கலாம். நடுவழியில் பாதையைத் திருப்புவதற்கான சாத்தியக் கூறுகள் மிகக் குறைவு என்றே கூறலாம். வரலாறு திரும்பவும் திரும்பவும் நிகழ்வதே அன்றி வேறு ஒரு காலத்தில் அல்லது சமூகத்தினாற கற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பாடங்களைப் பயன்படுத்தித் தன் வழியைத் திருத்தி அமைக்கும் என்பது நடைபெறாத காரியம் என்பது அனுபவ சித்தாந்தமாகும்."

"இக் காலகட்டத்தில் இளைஞர்கள் பலர் உணவு உடை உயிர் முதலியவற்றைத் தியாகம் செய்து ஓர் இலட்சியத்திற்காகப் போராடுவதை நாம் காண்கிறோம். சிலர் சமய ரீதியாக நோன்பு, விரதம், நேத்திக்கடன், தவம் ஆகியவற்றை மேற்கொண்டு தங்கள் உடலை வருத்தி, வாட்டி பரிகாரம் விமோசனம் அல்லது தாம் செய்த பாவங்களுக்குப் பிராயச்சித்தம் தேடுகின்றனர். இது மனிதன் உணவின் நிர்ப்பந்தத்தை, உயிரியல் உந்துதலை வென்று அதைத் தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொணர்ந்து மேலாண்மை செலுத்தக் கூடிய விடுதலை நிலையை அடையலாம் என்பதை நிரூபிக்கின்றது."

"பாலியக் கவர்ச்சி வலிமையை நன்கறிந்த மாணிக்கவாசகர் சிற்றின்ப இச்சையைச் சாதூர்யமாக பேரின்பத்தை நோக்கித் திருப்பி ஆன்மீக நாட்டத்தை ஏற்படுத்துவதைத் திருக்கோவையாரில் காணலாம். இதேபோல் ஆழ்வார்களில் ஒரு வராகிய ஆண்டாளும் கண்ணன் மேல் ஏற்பட்ட காதலுக்குத் தெய்வீக உருமாற்றம் கொடுத்து புருஷோத்தமனை அடைந்து ஒன்று சேரும் உத்தியாகப் பயன்படுத்துகின்றார்.

கஜூராகோ (Khajuraho) போன்ற கோயில்களில் காணப்படும் பாலியல் சிற்பச் சிலைகளும் ஓவியப்படைப்புக்களும் சிற்றின்ப எழுச்சியைப் பேரின்பத் துறைக்கு ஈர்க்கும் தெய்வீக ஆற்றலுடையன."

பண்பாடும் சீர்மியமும்

பேரா.சபா.ஜெயராசா



(I)

சீர்மியம் அல்லது உளவளத்துணை என்பது நடைமுறையில் வெற்றிபெற வேண்டுமாயினும், யதார்த்த நிலையிலே பயன்தர வேண்டுமாயினும் அது மண்ணுடனும், மக்களுடனும் பண்பாட்டுடனும் இயல்பாக ஒன்றிணைந்து இயங்குவதாக இருத்தல் வேண்டும். மேலைப்புலத்திலிருந்து “இறக்குமதி” செய்யப்பட்ட விடயமாகச் சீர்மியத்தைப் பயன்படுத்தும் பொழுது அது உள்ளூர்ப் பண்பாட்டுடன் ஒட்டாது விடப்படும் இடைவெளிக்கு இட்டுச் செல்லல் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

எமது பண்பாட்டின் ஆரம்பகாலச் சீர்மிய நடவடிக்கைகளும் வளப்பெருக்கச் சடங்குகளும் (Fertility Rituals) ஒன்றிணைந்திருந்தன. இயற்கைக்கு எதிரான போராட்டத்தில் எதிர்கொண்ட மனமுறிவுகள் சீர்மியத்தின் தேவையைப் புலப்படுத்தின. நோய்களும், இயற்கை அழிவுகளும் மனவேதனைகளைத் தூண்டின. அந்நிலையில் அனைத்து வளப்பெருக்கையும் வேண்டி இயற்றப்பட்ட சடங்குகளில் ஆடலும், பாடலும், நேர்நிலையான கருத்தேற்றங்களும் நிகழ்த்தப்பட்டன.

பார்வை பார்த்தல், நோன்பு நோற்றல், நூற்கட்டல், கட்டுக்காவல் செய்தல், படையல் செய்தல், கூத்துப்போடுதல் முதலாம் சீர்மியச்

செயற்பாடுகள் தமிழர் தம் பண்பாட்டில் ஆழ வேருன்றியிருந்தன.

சீர்மியத்தின் முக்கிய செயற்பாடு கருத்து நிலையிலும், மனவெழுச்சி நிலையிலும், நடத்தையிலும் உள்ளத்தை மலர்வித்தல் (Unfolding) ஆக்கும். உள்ளத்தை மலர்விக்கும் செயற்பாட்டிலே மொழிஊடகம் சிறப்பார்ந்த இடத்தைப் பெறுகின்றது. சமூகத்தின் அடித்தள மக்களிடத்துச் சீர்மியத்தை மேற்கொள்ளும் பொழுது அவர்களின் மொழியின் முன்னெடுப்பு முக்கியமானது. வரன்முறையான உயர் மத்திய தரத்தினரது மொழி அடிநிலை மக்களின் ஆழ்மனத்துடன் சங்கமிக்க முடியாதிருத்தலை உரையாடுவோர் கருத்திற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது.

சீர்மியம் என்பது சிறப்பார்ந்த வாண்மைக் கல்வியுடன் (Professional Education) இணைந்து சீர்மியம் செய்வோர் அறிவாற்றுகளின் கீழ் நீண்டகாலப் பயிற்சியைப் பெற்றிருத்தல் வேண்டும் போதுமான கல்வியும் பயிற்சியுமின்றி சீர்மியத்தை மேற்கொள்ளல் சீர்மிய நாடிகளிடத்து மேலும் சிக்கலான நிலைமைகளைத் தோற்றுவித்து விடும்.

ஒவ்வொரு விதமான உளவியற் சிந்தனா கூடத்தினரும் தத்தம் தளங்களில் நின்று சீர்மியத்தை அணுகுகின்றனர்.

- (1) உளப்பகுப்பு உளவியல் ஆழ்மனத்துடன் சீர்மியத்தை நோக்குகின்றது.
- (2) நடத்தை உளவியல் நடத்தை மாற்று நடவடிக்கைகளுடன் அணுகுகின்றது.
- (3) அறிகை உளவியல் சிந்தனை மாற்றத்துடன் தொடர்புபட்டு நிற்கின்றது.
- (4) மானிட உளவியல் தேவைகளின் நிறைவேற்றுதலுடன் சீர்மியத்தை முன்னெடுக்கின்றது.

மேற்கூறிய அனைத்திலிருந்தும் வேறுபட்ட அணுகுமுறையை மார்க்சிய உளவியல் வலியுறுத்துகின்றது. அவ்வாறான தனித்துவ அணுகுமுறைகள் சீர்மியப் பயிற்சியாளருக்கும் சமூக நலன் வேலையாட்களுக்கும் வழங்கப்படாதிருக்கும் இடைவெளியைச் சுட்டிக்காட்ட வேண்டியுள்ளது. இந்நாட்டின் இன்றைய சூழலிலே சர்மிய நடவடிக்கைகள் உடனடியாக முன்னெடுக்கப்பட வேண்டியுள்ளன. ஆனால் நிதானம் தவறி அதனை முன்னெடுத்தல் தவறானது.

(II)

பண்பாட்டுக்கும் சீர்மியத்துக்குமிடையே நேரடியான இணைப்புக்கள் உள்ளன. பண்பாட்டு விசைகளோடு இசைவுபடாத நிலை ஒருவரின் உளசம நிலையிலே தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. சமூகவாழ்வின் பொருண்மியத் தளத்தின் மீது பண்பாடு மனிதரால் உருவாக்கம் பெறுகின்றது. "குறிப்பிட்ட சமூகக் குழுவினரது வாழ்க்கை முறைமை" என்றும் பண்பாடு குறிப்பிடப்படும் அது மரபணுக்கள் வழியாகக் கையளிக்கப்படுதல் இல்லை கற்றலின் வழியாக முன்னெடுக்கப்படுகின்றது. கற்றுக் கொள்ளப்படுகின்றது. அதன் வழி இசைந்து செல்ல முடியாதவிடத்து ஏற்படும் நெருக்கடிகள் சீர்மியத்தின் தேவையை வலியுறுத்துகின்றன.

பொதுப் பண்பாடு, தனித்துவமான பண்பாடு (Unique Culture) என்ற இருபிரிவுகளை ஆய்வாளர் முன்மொழிகின்றனர். பொதுப்-பண்பாடு என்பது மனிதர் அனைவருக்கும் பொதுவான அகிலப் பண்பு கொண்டது. தனித்துவமான பண்பாடு குறித்த சமூகத்துக்கு மட்டுமுரிய இயல்புகளைக் கொண்டது. ஆய்வாளரினால் பண்பாட்டுக்குத் தரப்படும் பொதுவான விளக்கங்கள் பின்வருமாறு அமையும்.

- (1) குறிப்பிட்ட சமூகத்தில் வாழும் மக்களின் பழக்க வழக்கங்களின் கூட்டு மொத்தமான திரட்டலாகப் பண்பாடு அமைகின்றது. அதனை அடியொற்றியே மனித நடத்தைகள் நெறிப்படுத்தப்படுகின்றன.
- (2) சமூகச் செயல்முறையின் வழியாகக் காலங்காலமாகக் கையளிக்கப்பட்டு வரும் பெறுமானங்கள் பண்பாடாகத் திரண்டுள்ளன. அவற்றோடு இணங்க முடியாமையே பண்பாடு சார்ந்த நெருக்கீடு (Cultural Stress) ஆகின்றது.
- (3) பண்பாடு என்பது வாழ்க்கை முறைமையாகவும் வாழ்க்கைக்குரிய வடிவமைப்பாகவும் (Design for living) வரையறை செய்யப்படுகின்றது. குறிப்பிட்ட வடிவமைப்பில் உள்ள



மைந்த எதிர்விசைகளின் தாக்கங்களைச் சந்திக்க நேரிடும் பொழுது ஆற்றுப்படுத்தலும், சீர்மியமும் வேண்டப்படுகின்றன.

- (4) பண்பாட்டைக் குறிப்பிட்ட சமூகத்தின் சிந்தனை முறைமை, மொழியாட்சி, கருவிக் கையாட்சி முதலியவற்றுடன் தொடர்புபடுத்தி விளக்கும் அணுகுமுறைகளும் உள்ளன. சமூகத்தின் பொதுச் சிந்தனைமுறைமையிலிருந்து ஒருவர் விலகிச் செல்லும் போது சீர்மியத்தின் தேவை உணரப்படுகின்றது. அல்லது உணர்த்தப்படுகின்றது.
- (5) பண்பாடு என்பதைப் பண்டங்களின் தொகுதியாகவும், அறிவின் தொகுதியாகவும் கருதும் வரைவிலக்கணங்களும் உள். அதன் அடிப்படையாக உயிரியல் தேவைகளும் சமூகத் தேவைகளும் நிறைவேற்றப்படுகின்றன. அவற்றை நிறைவேற்றிக்கொள்ள முடியாத விடத்துத் தோற்றம்பெறும் நெருக்கீடுகள் உளவியல் ஆதரவை வேண்டி நிற்கின்றன.
- (6) ஒன்றுக்கு ஒன்று தொடர்புடைய தொழிற்பாடுகளினதும், மரபுகளினதும் ஒழுங்கமைப்பாகப் பண்பாட்டைக் கருதும் வரைவிலக்கணங்களும் உள். அதன் வழியாக மனித இடைவினைகளின் (Interactions) தொகுதியாகப் பண்பாடு இனங்காணப்படுகின்றது. இடைவினைகளின் முரண்விசைகளைச் சீராக்கிக் கொள்வதற்குச் சீர்மியத்தால் உதவ முடியும் என்று கருதப்படுகின்றது.
- (7) பண்பாடு என்பதை மக்களின் அறிவுத் தொகுதிகளை இலக்கியங்கள், நம்பிக்கைகள், சடங்குகள், சட்டங்கள், பழக்கவழக்கங்கள், அறவொழுங்குகள், நடை உடை பாவனை முதலிய அனைத்தினதும் கூட்டுமொத்தமாக விளக்கும்பொழுது இப்பெருந்தொகுதியின்

எதிர்மறைப் பாங்குகள் சமூகப் பிணியையும் தோற்றுவிக்கலாம். தனிமனித உள் பிணிகளையும் தோற்றுவிக்கலாம். அந்நிலையில் சமூகச் சீர்மியமும், தனிமனித சீர்மியமும் தேவையென எழுச்சி கொள்ளுகின்றன. பொருள்சார் இணைப்புக்கள், அறிகைசார் இணைப்புக்கள் மற்றும் நெறியமைவு இணைப்புக்கள் (Normative Components) ஆகியவற்றின் தொகுதியாகப் பண்பாடு கட்டமைப்புச் செய்யப்பட்டிருக்கும். மனிதரால் உருவாக்கப்பட்ட அனைத்துப் பொருள்களும், சர்தனங்களும் பொருள்சார் இணைப்பில் உள்ளடங்கும். மக்களின் அனைத்து அறிவுகளினதும், கருத்தியளினதும் தொகுதியாக அறிகைசார் இணைப்புக்கள் விளங்கும். வரன்முறைப்படுத்தல்கள், விழுமியங்கள், வழக்காறுகள், மரபுகள், ஒழுக்க நியமங்கள் முதலியவை நெறியமைவு இணைப்புக்களில் இடம்பெறும்.



இலட்சிய நிலைப்பண்பாடு (Ideal Culture) உறுநேர்வுப் பண்பாடு (Real Culture) என்றவாறு பண்பாடு வகைப்படுத்தப்படுதல் உண்டு. எதிர் பார்ப்பு உன்னதங்களுடன் இணைந்ததாக இலட்சிய நிலைப் பண்பாடு இயங்கும். இலட்சியங்கள் அடையப்படாதவிடத்து ஏற்படும் உள விரிசல் சீர்மியத்தின் தேவையைப் புலப்படுத்தி நிற்கும். நடைமுறை வாழ்வுடன் அல்லது யதார்த்த வாழ்வுடன் இணைந்ததாக உறுநேர்வுப் பண்பாடு அமையும். நடைமுறை வாழ்வு நேர் விசைகளினதும் எதிர்விசைகளினதும் தொகுதியாதலால், அவற்றின் இணக்கமும் பிறழ்வும் மனித மனங்களைத் தாக்கிய வண்ணமிருக்கும். நெருக்கீடுகளை உருவாக்கும் விசைகள் அவற்றிலே உட்பொதிந்திருக்கும்.

பண்பாட்டை அகத்துறைப் பண்பாடு (Covert Culture) புறத்தெழு பண்பாடு (Overt Culture) என்று பகுத்தாராயும் மரபுகளும் காணப்படுகின்றன. வெளிப்படையாகத் தோன்றாத அகத்தின் சிந்தனைகளோடும் நெறிப்படுத்தலோடும் இயங்கிக் கொண்டிருப்பதும் அகத்துறைப் பண்பாடாகும். இந்தத் தளத்தில் நிகழும் உராய்வுகளும், உரசல்களும் சிந்தனை வயப்பட்ட, ஆனால் நடத்தைகள் வழியாக வெளிப்படாத உளமுரண்பாடுகளின் இருப்பிடமாக அமையும். நடத்தைகள் வாயிலாகவும், குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மேலெழும் துலங்கல் வாயிலாகவும் காணக்கூடியதாக இருப்பது புறத்தெழும் பண்பாடாகும். சிலவேளைகளில் அகத்தில் விருப்பமற்ற ஒன்றை வெளித்துலங்களிலே விரும்பும் நடத்தையாகக் காண்பிக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்படலாம். ஆனால், அந்த முரண்பாடு இறுக்கமடைந்து தீவிரமாகும் பொழுது உளவியற் பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச் செல்லும் பண்பாட்டின் ஒரு சிறப்பார்ந்த

கூறாக அமைவது துணைப் பண்பாடு (Sub Culture) ஆகும். சீர்மிய உளவியலில் துணைப்பண்பாடு கூர்ந்த ஆய்வுகளுக்கு உட்படுத்தப்படுகின்றது. இன்று கட்டிளமைப் பருவத்துக்குரிய துணைப் பண்பாடு பெரும் பண்பாட்டோடு அல்லது ஆதிக்கநிலைப் பண்பாட்டோடு முரண்படும் போக்குகளும் காணப்படுகின்றன. இந்நிலையில் எதிர்ப் பண்பாடும் அதற்குரிய நடத்தைக் கோலங்களும் தோற்றம் பெறுகின்றன. இது இருமுனைத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றது. அதாவது பெற்றோரும் உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்படுகின்றனர். கட்டிளைஞரும் உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்படுகின்றனர். கல்விச் செயற்பாடுகள் சிறார்களை பண்பாட்டு மயமாக்கலுக்கு (Enculturation) உட்படுத்தி வருகின்றது. ஆதிக்க நிலைப் பண்பாட்டுக்கு உகந்த வாறு சிறாரை நெறிப்படுத்திச் செல்லும் வேளை ஏற்படும் உராய்வுகள் உளவியற் பிரச்சினைகளாக வளர்ந்து மேலெழுதல் உண்டு. வளர்ந்தோருக்கும் சிறாருக்குமிடையே “உள ஒன்றிப்பு” (Psychic Unity) இல்லாவிடில் குறிப்பிட்ட சமூகத்திலே பலவித நெருக்கடிகள் தோன்றும் நிலை ஏற்படும். பண்பாட்டை உளவியலடிப்படையில் நோக்கும் ஆய்வுகளின் வழியாக “உளமானிடவியல்” (Psycho-Anthropology) என்ற அறிவுப் பரப்பு தோற்றம் பெற்றது. பண்பாடு தனிமனிதரது செயற்பங்குகளிலும் ஆளுமையிலும் எத்தகைய தாக்கங்களைப் புரிகின்றது என்பவை தொடர்பான ஆய்வுகளும் பண்பாட்டிடை நிலை ஆய்வுகளும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

ஒரே பண்பாட்டில் வாழும் மக்களிடத்து ஏன் வேறு வேறுபட்ட ஆளுமைக் கோலங்கள் தோற்றம் பெறுகின்றன என்ற வினா நுண்பாக நிலை ஆய்வுகளை முன்னெடுப்பதற்குத் தூண்டு தலளித்தது. ஒரே பண்பாட்டில் வாழ் பவர்களுக்கிடையே புறநிலை வேறுபாடுகள் தோற்றம் பெறுகின்றன. தனியொருவர் மேற்கொள்ளும் இடைவினைகள், அவருக்குக் கிடைக்கப்பெறும்

தனித்துவமான அனுபவங்கள், அவர் கற்கும் கல்வி நிலையத்தின் இயல்பு, ஆசிரியரின் இயல்பு, சொந்த வாழ்க்கையில் ஏற்படுத்திய தாக்கங்கள் முதலியவை தனியாள் ஆளுமையிலே செல்வாக்குச் செலுத்துகின்றன.

ஒவ்வொருவருக்கும் கிடைக்கப்பெறும் தனித்துவமான தூண்டிகள் அவர்களுக்குரிய ஏற்புத் தன்மையிலே செல்வாக்கை விளைவிப்பதால் ஆளுமைத் தனித்துவம் மேலெழத் தொடங்குகின்றது. இவ்வாறாகத் தனித்துவம் பெறும் ஆளுமை குறிப்பிட்ட

பண்பாட்டின் அடிப்படை ஆளுமைக் கட்டமைப்புடன் தொடர்புபட்டு நின்றல் குறிப்பிட்டுக் கூறக்கூடிய ஒரு தோற்றப்பாடு ஆகும். இந்நிலையில் ஆளுமையின் தனித்துவத்தையும் அடிப்படை ஆளுமைக் கட்டமைப்பையும் விளங்கிக் கொள்வதற்கு இனவரைபியல் (Ethnography) ஆய்வுகளை முன்னெடுக்க வேண்டியுள்ளது.

குறிப்பிட்ட பண்பாடு இயக்கம்பெறும் வாழ்விடத்தின் புவியியல் இயல்புகள், சூழலின் இயல்புகள், பேசும்மொழி, தொழிற் கோலங்கள், உறவுமுறைகள், பழக்க வழக்கங்கள் முதலியவை இனக் குழுமத்தை வரையறை செய்வதற்குத் துணை செய்கின்றன. அவற்றை அடியொற்றியே அடிப்படை ஆளுமைக் கட்டமைப்பு உருவாக்கம் பெறுகின்றது. இந்த அடிப்படை ஆளுமைக் கட்டமைப்பின் நீட்சியாகவே தனித்துவ ஆளுமை தோற்றம் பெறுகின்றது. பண்பாட்டில் மாற்றம் என்பது தொடர்ச்சியாக நிகழும் ஒரு செயல்முறையாகும். பொருண்மிய உற்பத்தி முறைகள் மாற்றமடையும் பொழுது பண்பாட்டு மாற்றம் நிகழ்தல் தவிர்க்க முடியாததாகும். புதிய கண்டுபிடிப்புகள், புலப்பெயர்வு, மரபுவழிப் பிரதேசங்களை விட்டு இடம்பெயர்தல், நவீனமயப்பாடு, நகரமயமாதல், தொடர்பாடலில் நிகழும் மாற்றங்கள் முதலியவை பண்பாட்டு மாற்றங்களை ஏற்படுத்தும் இவ்வாறாக நிகழும் பண்பாட்டு மாற்றம், சடுதியாக நிகழும் பொழுது அவற்றைத் தன்மயமாக்க முடியாத நிலையில் உள்நெருக்கீடு தோற்றம் பெறுதலும், சீர்மியத்தின் தேவையும் மேலெழுகின்றன.

உள்நாட்டு யுத்தத்தின் தொடர்ச்சியால் புலம்பெயர்ந்து வேறு நாடுகளுக்குச் செல்வோர், அங்குள்ள பண்பாட்டுடன் இணங்கிச் செல்ல முடியாத நிலையில் உள்நெருக்கீடுகளை அனுபவிக்கின்றனர். புலம்பெயர்ந்து செல்லும் சிறார் புதிய பண்பாட்டை உள்வாங்குமளவுக்கு வளர்ந்



தோராலும் முதியோராலும் அவற்றை உள்வாங்கி இணங்கிச் செல்லமுடியாத நிலையில் குடும்ப நிலையை அடியொற்றிய உள்நெருக்கீடுகள் தோற்றம் பெறுகின்றன. மானிடவியல் ஆய்வாளர் பண்பாட்டின் இயல்பைப் பல்வேறு கண்ணோட்டங்களில் விளக்க முற்படுகின்றனர் அவை வருமாறு:

1. பண்பாட்டை ஒரு தொழிற்பாட்டு முறைமையாக (Functional System) விளக்குதல்.

இதனடிப்படையில் சமூகத்தினால் உருவாக்கப்பட்ட பாத்திரங்களை (Roles) ஒழுங்குநிறைவேற்றி வைக்க முடியாத நிலை உள்பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச்செல்லும். அல்லது உள்நெருக்கீடுகளால் குறிப்பிட்ட சமூகப் பாத்திரத்தை ஒருவரால் நிறைவேற்ற முடியாதிருக்கும். மேலும் சமூகத்தின் எதிர்விசைத் தொழிற்பாடுகள் உறுப்பினர்களிடத்து உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்திவிடும்.

2. பண்பாட்டை ஓர் அமைப்பியல் முறைமை (Structural System) யாக விளக்குதல்.

பண்பாட்டின் அடித்தளமாகிய பொருண்மிய அமைப்பானது சுரண்டலும் பறிப்பும் கொண்டதாக இருப்பின் அது அனைத்து அமைப்புக்களிலும் தாக்கங்களை விளைவிப்பதுடன் மனித நடத்தைகளையும் உணர்வுகளையும் தொடர்ந்து பாதிப்புக்குள்ளாக்கிய வண்ணமிருக்கும்.

3. பண்பாட்டில் ஓர் அறிகை முறையாக (Cognitive System) விளக்குதல்.

பண்பாட்டின் வழிஒழுக்குதலும், இணங்கி நடத்தலும், மரபுகளுக்கு மதிப்பளித்தலும், மொழியைப் பொருத்தமான முறையிலே பயன்படுத்தலும் உள்ளத்தின் அறிகைச் செயற்பாட்டோடு இணைந்த நடவடிக்கைகளாகின்

றன. பண்பாடு பற்றிய சரியான புலக்காட்சியும் அறிகைக் கட்டமைப்பும் ஒருவரால் உருவாக்கிக் கொள்ளப்படாதவிடத்து இசை வாக்கற் பிரச்சினைகளும் உளத்தாக்கங்களும் ஏற்படக்கூடிய நிலை தோற்றம்பெறும்.

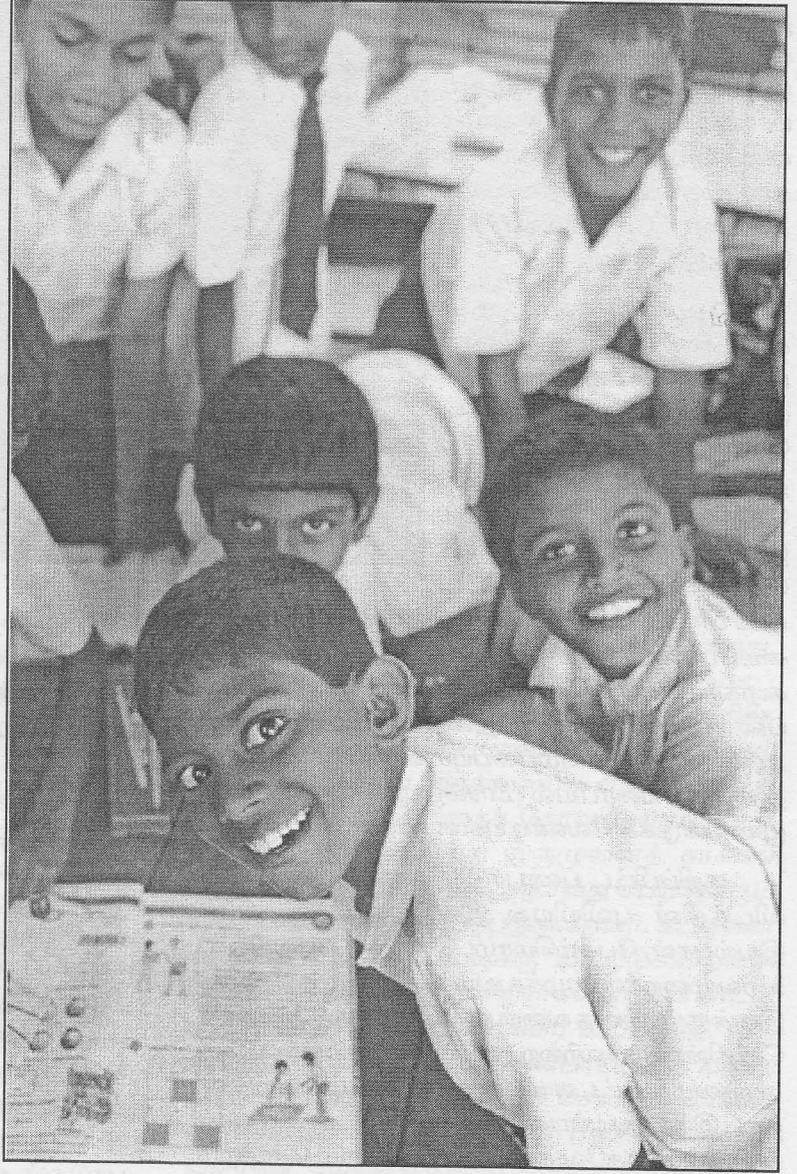
4. பண்பாட்டை ஒரு குறியீட்டு முறைமையாகக் (Symbolic System) காணல்.

மக்கள் குறியீடுகளின் பிரபஞ்சத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றார்கள். பேசும்மொழி மற்றும் நடை, உடை பாவனைகள், பழக்க வழக்கங்கள், சமயம், சடங்குகள், கல்விக் கையளிப்பு, சமூகப்பாத்திரம் என்றவாறு அனைத்துச் செயற்பாடுகளும் குறியீட்டு வயப்பட்டன. அக்குறியீடுகளைச் சரிவர அறியாத விடத்தும், பயன்படுத்த முடியாதவிடத்தும் உளவியல் சார்ந்த நெருக்கடிகள் தோற்றம் பெறுவதாகக் கொள்ளப்படுகின்றது.

5. பண்பாட்டை ஒரு நடத்தை நிலை முறைமை (Behavioural System) யாகக் கொள்ளல்.

சமூகத்தின் வழியாக எழும் தூண்டிகளை விளங்கிக்கொள்ளலும் தூண்டிகளுக்குப் பொருத்தமான துலங்கலை வெளிப்படுத்தலும், பொதுமையாக்குதலும் நடத்தை உருவாக்கத்தை மேற்கொள்ளலும், என்றவாறு பண்பாட்டை முற்றிலும் நடத்தைக் கண்ணோட்டத்தில் விளக்குவதாக இந்த அணுகுமுறை அமைகின்றது. நியம நடத்தைகளில் நின்று பிறழ்வடையும் பொழுதும், அன்னியமாகும் பொழுதும் அவை உள் பிரச்சினைகளுக்கு இட்டுச்செல்லும்.

பண்பாடு சிக்கலடையும் பொழுது, பறிப்பு நிலைகள் (Exploitation) அதிகரிக்கும் பொழுது, பண்பாட்டின் வழியான உளத்தாக்கங்கள் மேலெழும் வாய்ப்புக்கள் அதிகரித்துச் செல்லும். பறிப்பு நிலைகள் தீவிரமாகக் காணப்படும் நாடுகளில் சீர்மியத்தின் தேவையும் அதிகரித்துக் கொண்டு செல்லும். எளிமையான, தொன்மையான, சிக்கற்பாடுகள் குறைவான பண்பாடுகளில் சீர்மியத்தின் தேவை அத்துணை பெரிதாக இருந்ததாகத் தெரியவில்லை. சடங்குகளும், மாய வித்தைகளும் வழிபாடுகளும் உளச்சுகம் வழங்குவதற்குப் போதுமானவையாக இருந்தன.



சமூகம் சிக்கலடைய பண்பாட்டுக் கோலங்கள் சிக்கலடைந்து செல்ல, மனிதருக்குரிய பிரச்சினைகளும் அதிகரிக்கலாயின. இந்நிலையில் உளவியற் பிரச்சினைகளையும், உளத்தாக்கங்களையும் தனிமனிதரை அடிப்படையாகக் கொண்ட ஒற்றைப் பரிமாண நோக்கில் ஆராய்ந்து முடிவுகளை எடுப்பது அபத்தமானதாயும் பிரச்சினைகளுக்குரிய மேலோட்டமான அணுகுமுறையாகியும்விடும். மேலைப்புலத்துச் சீர்மியச் செயற்பாடுகள் பெரும்பாலும் இவ்வாறான ஒற்றை நிலைத் தளத்திலேதான் இயங்கிக் கொண்டிருக்கின்றன. சமூகத்தைத் தருக்கப்படுத்திய இந்நிலையிற் மார்க்சிய இயங்கியலை அடியொற்றிய அணுகுமுறைகளைப் பயன்படுத்தாதவிடத்துச் சீர்மிய நடவடிக்கைகள் ஒரு குறிப்பிட்ட புள்ளிக்கு மேல்நகர முடியாத மட்டுப்பாடுகளைக் கொண்டவையாக மாறிவிடும்.

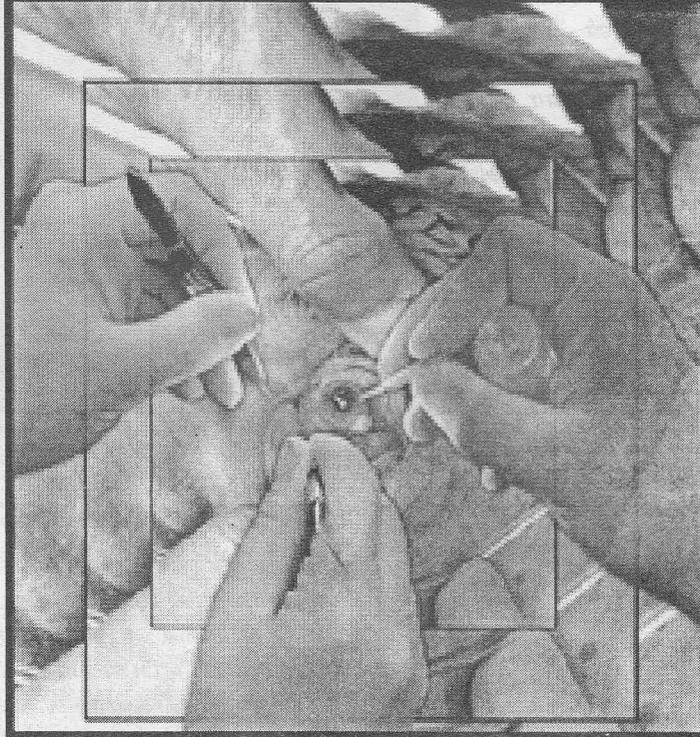
ஒரு நட்சத்திரத்தின் சமனிலையைக் குலைக்காமல் ஒரு புவை பறிக்க இயலாது

ச.:பி

தெளிவாக, ஸ்தூலமாக இருப்பது குறைவாகவே புரிந்து கொள்ளப்படும் என்பதற்கு மனநலத்துறையின் செயல்பாடுகளே பொருத்தமான உதாரணம் என்று அத்துறையின் மீது ஒரு விமர்சன முண்டு. “மனநோய் என்பது உடல் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு நோய் போன்றது தான்; குறிப்பாகச் சொன்னால், அது ஒரு மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்;

நரம்பு வேதிப் பொருட்களின் சமனற்ற சுரப்புகளின் காரணமாக வரும் ஓர் மூளை நோய்” என்ற கருத்து நவீன விஞ்ஞானத்தின் ஓர் அங்கமான மனநலத்துறையினால் அழுத்தமாக, விஞ்ஞானம் “தப்பாது” என்ற போர்வையில், வலிமையாக பரப்பப்பட்டதற்கு எதிர்வினையாக எழுந்ததே மேற்சொன்ன விமர்சனமாகும். அறுபதுகளின் இறுதியில் மனநலத்துறையின் கருத்துக்களில், செயல்பாடுகளில் அதிருப்தி கொண்ட சில மனநல மருத்துவர்களே அவ்விமர்சனத்தை முன்வைத்தார்கள்.

மூளை, வெறுமனே அந்தரத்தில் சுழன்று கொண்டிருப்பதில்லை. அது பூமியின் வரலாறு, சமூக, அரசியல் போக்குகளுடன் தொடர்பு கொண்டது. ஆனால், விஞ்ஞான உலகின் ஆசீர்வாதத்தோடு, “மனநோய் ஒரு மூளை சம்பந்தப்



பட்ட நோய்; மனநோய்க்கு சிகிச்சையளிக்க தகுதியானவர்கள் மருத்துவப் பின்னணி கொண்டவர்களே” என்று மனநோய் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்கள் மருத்துவத்துறையின் எல்லைக்குள் குறுக்கப்படுவதால் மனதைச் சமைக்கும் சமூக - பொருளாதார - அரசியல் - அற மதிப்பீடுகள் அழுத்தம் பெறாமல் பின் தள்ளப்படுகின்றன.

இதனால், மனித வாழ்வுப் பிரச்சினைகள் “மனநோய்” என்ற குறுஞ்சி மிழுக்குள் அடைக்கப்பட்டு புதிராக்கப்படுகின்றன. மனநோய் “மூளையின் ஒழுங்கீனம்” என்று சொல்லப்படுவதால்; நீதியற்ற, ஏற்றத்தாழ்வு மிக்க “சமூக ஒழுங்கீனம்” விமர்சனத்துக்கு உட்படுத்தப்படாமல் காப்பாற்றப்படுகிறது போன்றவை அதிருப்தியாளர்கள் வைத்த விமர்சனங்களில் சில. மேலும் கல், மரம், செடி கொடிகள் மற்றும் உடல் நோய்கள் போன்ற இயற்கை விஞ்ஞானப் பிரிவில் அடங்கும் விஷயங்களை ஆராய கைக்கொள்ளப்படும் பரிசோதனை முறையையே, வரலாற்றுக் காரணங்களுக்கேற்ப மாறிக்கொண்டிருக்கும் “மனிதனின் இயற்கையை” புரிந்து கொள்ள நீட்டிப்பதும் பொருத்தமற்ற ஆய்வு முறைகளாகும் என்ற விமர்சனமும் முன்வைக்கப்படுகிறது.

இயற்கை விஞ்ஞான ஆய்வு முறைகளில் ஆராய்பவனுக்கும் ஆராயப்படும் விஷயங்களுக்கும் கறாரான கடக்க முடியாத இடைவெளி இருக்கும். ஆராயப்படும் பொருட்களில் நேரும் மாற்றங்களை, பொருட்களுக்குள் நிகழும் சீர்கேடுகளை; வெளியே, தரீதியாக அளவிடக்கூடிய வகையில்; நிரூபித்துக் காட்டக்கூடிய வகையில் ஆய்வு முறைகள் இருக்க வேண்டும் என்பது இயற்கை விஞ்ஞானங்களை இயக்கும் ஆய்வு விதி. இந்த விதிதான் மனநலத்துறையின் செயல்பாடுகளில் நடைமுறையில் இருக்கிறது. தாயை இழந்த சோகத்தில், மனநல ஆலோசனைக்காக ஒருவன் போனாலும்; அவன் "மிதமாக" கவலைப்படுகிறானா அல்லது "மிகக் கடுமையாக" கவலைப்படுகிறானா என்று அளவு ரீதியாக உணர்ச்சிகளை தரம் பிரித்து பார்ப்பதற்குத்தான் மனநலத்துறை கவலைப்படும்! மனநலத்துறையின் *Quantification* அணுகுமுறை, மனதின் துயரத்தை அதனளவில் ஆழத்தோடு அணுகுவதில்லை.

ஆராய்பவனுக்கும் ஆராயப்படுபவனுக்கும் இடையே மிகக் குறைந்த இடைவெளி கொண்டது :ப்ராய்ட் உருவாக்கிய உளப் பகுப்பாய்வின் (*Psychoanalysis*) செயல்பாடுகள். சிகிச்சைக்காக வந்திருப்பவர் பேசும் பேச்சுகள், உளப்பகுப்பாய்வாளன் மனதில் ஏற்படுத்தும் அதிர்வுகளை கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளச் சொல்கிறது உளப்பகுப்பாய்வின் சிகிச்சை விதி. நோயாளியின் பேச்சுக்களினால் உருவாகும் நெருக்கடியான, நெருடலான தருணங்கள்; உளப் பகுப்பாய்வாளனுக்கும் நோயாளிக்கும் அசௌகரியங்களை ஏற்படுத்தக்கூடாது என்பதற்காகவே, நோயாளிபடுத்திருக்கும் கட்டிலுக்குப் பின்புறம், கண் மறைவாக உளப்பகுப்பாய்வாளர் அமர்ந்து கொள்வார். நோயாளி சொல்லும் நோய் அறிகுறிகளை நரம்பியல் மூலகங்களின் சீரற்ற செயல்பாடுகளாகக் கருதுவதில்லை, உளப் பகுப்பாய்வு, நோயாளியின் "நோய்க்குறிகள்" ஒரு செய்தியை, அர்த்தத்தை உலகத்துக்கு தெரிவிப்பவை என்றுதான் கணக்கிலெடுத்துக் கொள்ளும். இந்த விசாலமான பார்வை இருந்ததினால் தான் உளப்பகுப்பாய்வு அதன் தொடக்க நிலையிருந்தே கலைகளுடன் நெருக்கமான தொடர்பு வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது.

உளப் பகுப்பாய்வை தோற்றுவித்த :ப்ராய்டுக்கு கறாரான நரம்பியல்துறை பின்னணி இருந்தாலும், அவர் தனது அக்கறைகளை மருத்துவ

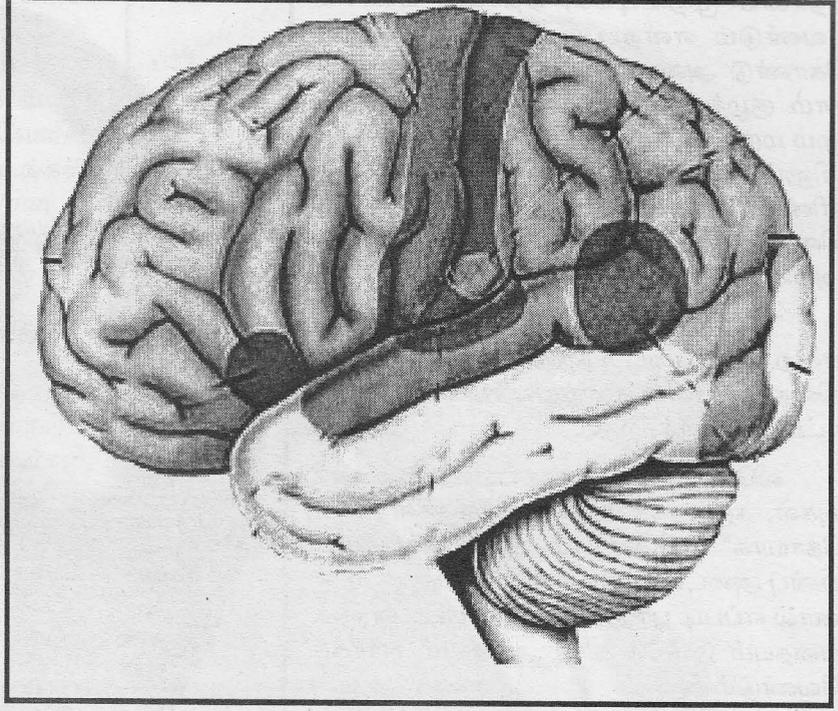


சிக்மண்ட் :ப்ராய்ட்

வட்டத்துக்குள் குறுக்கிக்கொண்டு விடவில்லை. அதனால்தான் மனதின் செயல்பாடுகளைப் பற்றி தனது புரிதலை ஆழப்படுத்திக் கொள்ளவும்தான் சிந்தனைப் பரப்பில் வந்தடைந்த முடிவுகளுக்கு சான்றாதாரங்களாகக் கொள்ளவும் தாஸ்த யேவ்ஸ்கி, ஷேக்ஸ்பியர், மைக்கலாஞ்சலோ போன்ற கலைஞர்களின் படைப்புகளை :ப்ராய்ட் நாடினார்.

மனநலத்துறையும் காலங்கடந்த "உண்மைகளையோ" அல்லது "சார்புகளற்ற நடுநிலையான மதிப்பீடுகளையோ" கொண்டிருக்கவில்லை. உதாரணமாக, "சுய இன்பம் பண்ணுவது தவறா?" என்ற கேள்வி இப்போது அலுப்பூட்டக்கூடிய அளவு திருப்பித் திருப்பி மனநலத்துறையை நோக்கி கேட்கப்படும் கேள்வியாகும். "அது இயல்பான விஷயந்தான். அப்பழக்கத்தால் உடல் பலவீனமோ, ஆண்மைக் குறைவோ ஏற்பட்டு விடாது. திருமணத்தின் வழியாக ஓர் இணைகிடைத்து பாலியல் உணர்வுகளுக்கு வடிகால் கிடைக்கும் வரை, சுயஇன்பப் பழக்கமானது பதிலீடான இன்பத்தைத் தரும் வழிமுறையாகும்" என்று மனநலத்துறையும் சுய இன்பக் கேள்விக்கு அலுப்பில்லாமல் பதிலளித்துக் கொண்டிருக்கிறது.

சுமார் 15 வருடங்களுக்கு முன்பு நிலைமை இவ்வாறில்லை. மனநலத் துறையானது “சுய இன்பப் பழக்கம் இயல்பான விஷயந்தான்” என்று பதிலளித்துக் கொண்டிருக்கவில்லை. சுய இன்பப் பழக்கத்தை மனநோயின் காரணமாகவும் அதன் அறிகுறியாகவும் மனநலத்துறை அப்போது, பார்த்துக் கொண்டிருந்தது அமெரிக்க மனநலத்துறையின் தந்தை என்றழைக்கப்படும் பெஞ்சமின் ரஷ் (1746-1813) என்ற மருத்துவரே, சுய இன்பப் பழக்கமே மனநோய்க்கான முதன்மைக் காரணமாகும் என்று முன்மொழிந்திருந்தார். “Masturbatory Insanity” என்று தனித்தொரு நோய்க்கூறுவகைப் பட்டியலையே வைத் திருந்தது மனநலத்துறை.



அது மருத்துவத்தினால் தீர்க்கப்பட வேண்டிய “மருத்துவப் பிரச்சினைகள்” ஆகியது.

“மனநோய் மூளை சம்பந்தப்பட்ட நோய்” என, மருத்துவத்தை மையமாகக் கொண்டு கருத்துக்கள் அழுத்தம் பெற்றதற்கு நெடிய வரலாறு உண்டு. இக்கருத்தை வலுப்பெறச் செய்தவர்களில், பத்தொன்பதாம் நூற்றாண்டின் மத்தியில் இயங்கிய எமில் கிரப்ளின் (Emil Kraepelin 1855-1926), யூஜின் ப்ளூளர் (Eugen Bleuler 1857-1939) என்ற இரு மருத்துவர்களுக்கு பெரும் பங்கு இருக்கிறது. ஃப்ராய்டுக்கும் இக்கருத்தை வலியுறுத்தியதில் கொஞ்சம் பங்குண்டு. அவராலும் மருத்துவப் பிடியின் செல்வாகிலிருந்து தன்னை முழுமையாக விடுவித்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அறிவியலின் துரித வளர்ச்சியில் என்றோ ஒரு நாள் மனநோய்களின் மூலத்தை நரம்பியல் மூலகங்களின் துணைகொண்டு விளக்கிவிடலாம் என்று நம்பினார். இதே காலகட்டத்தில், பாரிஸ் மருத்துவரான சார்கோ (1825-93); “பேய் பிடித்தவர்கள்”, “பாசாங்கு பண்ணி நடிப்பவர்கள்” என்று மருத்துவர்களால் புறக்கணிக்கப்பட்டு கொண்டிருந்த “ஹீஸ்டிரியா” நோயை மனநல மருத்துவர்களால் ஆராயப்பட வேண்டிய ‘Neuropathological’ பிரச்சினை என்று, அதை மருத்துவத்தின் எல்லைக்குள் கொண்டு வந்தார். இப்படியாக, கிரப்ளின், ப்ளூளர், ஃப்ராய்ட், சார்கோ போன்ற இன்னபிற மருத்துவர்களால் கறாரான அறிவியல் பூர்வமான மனநலத்துறை பிரத்தியேகமாக உருக்கொள்ளத் தொடங்கியது. இதன் விரிவாக, மருத்துவத்தின் அதிகார எல்லை விரிந்தது. அறம் - அரசியல் - சமூக மதிப்பீடுகள் சார்ந்த “வாழ்வுப் பிரச்சினைகள்” சுருக்கப்பட்டு,

Schizophrenia (மனச்சிதைவு) என்ற புதிய கிரேக்க வார்த்தையை உருவாக்கிய ப்ளூளர் கூட ஆரம்பத்தில் மனநோய் “ஒரு மூளை நோய்” தான் என்று ஸ்தாபித்துக் கொண்டிருந்தாலும்; தனது வாழ்நாளின் இறுதியில், மனநோய் “ஒரு மூளை நோய்” தான் என்று ஸ்தாபித்துக் கொண்டிருந்தாலும் மனநோய் மரபியல் காரணிகளால் வருகிறதா அல்லது சார்ந்திருக்கும் சூழலின் பங்களிப்பு அதற்கு அதிகம் இருக்கிறதா என்று, தன்னால் நிச்சயமாக சொல்ல முடியாது என்று தனது சந்தேகத்தினை வெளியிட்டதற்கு ஆதாரங்கள் நமக்கு கிடைக்கின்றன. ப்ளூளர், 1919இல் பிரசுரித்த “Autistic Undisciplined Thinking n Medicine and How to Overcome it” என்ற தனது பிரபலமில்லாத நூலில், மனச்சிதைவுக்குள்ளானவர்களுக்கும் மருத்துவத் துறையின் நடை முறைக்கும் இடையே பண்ணிய ஒப்புமை மனங்கொள்ளத்தக்கது. அதிலிருந்து சில பகுதிகள், “இரு தரப்புமே ஆதாரம் இல்லாத விஷயங்களில் நம்பிக்கை கொண்டிருக்கின்றனர். மேலும், இரு தரப்புமே தங்களது அறியாமையை மறைத்துக்கொள்வதற்கு பகட்டான வார்த்தைகளை பயன்படுத்த ஆர்வம் காட்டுகின்றனர்” “பலன் தருமா அல்லது தராதா என்று ஊர்ஜிதமாகாத எல்லா சிகிச்சை முறைகளையும் - மின் அதிர்வு சிகிச்சை உட்பட - கையாளுகிறோம். நீர்ச்சனைகளுக்கு நோயாளிகளை அனுப்புதல் - ஹெட் ரோதெரபி போன்ற நமக்கு குறைவாகவே தெரிந்த சிகிச்சை முறைகளையும் சிபாரிசு செய்கிறோம். அமைதியாக உட்கார்ந்து ஆழ்ந்து யோசிப்பதற்குப் பதிலாக,

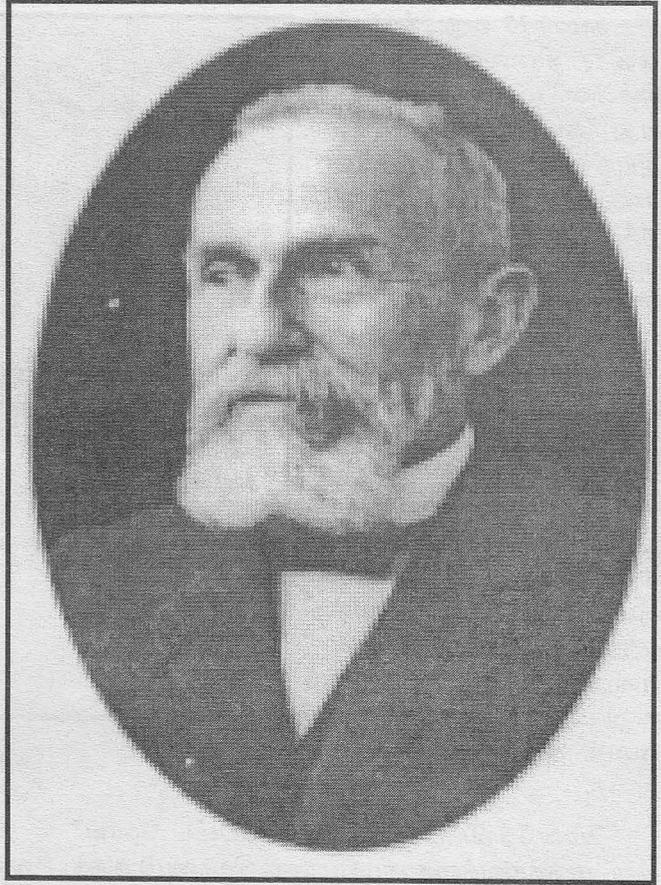
நோயை முறியடிக்க, ஏதாவது பண்ண வேண்டும் என்ற பரபரப்பில் துடித்துக் கொண்டு அலைகிறோம். இந்த உந்துதலை நாம் குழந்தைகளிடமும் ஆதிவாசிகளிடமும் மருத்துவர்களிடமும், புராணக்கதைகளிலும் குறிப்பிட்ட அளவு தத்துவவாதிகளின் பேச்சுக்களிலும், குறிப்பாக மனம் சிதைந்துள்ள நிலையிலுள்ளவர்களிடமும் அவ்வந்து தலை நாம் காணமுடியும்”

“ஏதாவது காரியம் பண்ண வேண்டும்” என்ற அடிப்படை உந்துதலின் அஸ்திவாரத்தில்தான் நவீன மருத்துவத்தின் அதிகாரம் கட்டப்பட்டிருக்கிறது.

வினோதமான, அசாதாரணமான உணர்வுகள், கருத்துக்கள், நடவடிக்கைகள் “மன நோயாக” பதினேழாம் நூற்றாண்டுக்குப் பின்பு அடையாளம் காணப்படுவதற்கு முன்னால் எப்படி புரிந்துகொள்ளப்பட்டன என்பதையும் இங்கே நாம் அவசியம் பார்க்க வேண்டும்.

பதினேழாம் நூற்றாண்டுக்கு முன்னால், மனநலத்துறை பிரத்தியேகமாக உருக்கொள்வதற்கு முன்பு; மனநோயாளிகளின் வினோதமான, பயங்கரமான நடவடிக்கைகளில் இருந்து சமூகத்தைப் பாதுகாப்பதற்காக மனநலக் காப்பகங்கள் அதிகம் பெருவதற்கு முன்பு; மன நோயானது “பேய் பிடிப்பதினால்” சாத்தானுடன் செய்து கொண்ட உடன்பாட்டின் விளைவாக, பாவத்தின் விளைவாக உருவாகின்றன என்ற கருத்து இருந்தது. அப்படி பேயினால் ஆட்கொள்ளப்பட்டவர்களை கட்டுக்குள் கொண்டுவர, கடவுளின் ஆசிபெற்ற மதகுருக்களே பொருத்தமான ஆட்கள் என்ற கருத்தியல்தான் மத்தியகாலம் முழுக்க ஐரோப்பாவில் ஆட்சிசெய்தது. அதையொட்டி “சூனியக்காரிகளை வேட்டையாடுதல்” (Witch hunting) என்ற நடைமுறை பரவலாக எழுந்தது. மத நம்பிக்கைக்கு விரோதமான கருத்துக்கொண்டவர்கள், கலகம் செய்பவர்கள், அதிகாரமில்லாதவர்கள், பெண்கள் என்று ஏராளமானோர் இந்த வேட்டைக்கு பலியாகி, தீக்குள் போடப்பட்டிருக்கின்றனர். பில்லி சூன்யம் பிடித்தவர்களை அடையாளம் காண்பதற்கென்றே 1486ஆம் ஆண்டு, இரு மதகுருமார்களால் ‘Malleus Maleficarum’ என்ற நூல் எழுதப்பட்டு பிரஞ்சு, இத்தாலி, ஆங்கிலம் போன்ற பல மொழிகளில் மொழியாக்கம் செய்யப்பட்டு பல பதிப்புகள் கண்டிருக்கிறது. சூனியக்காரிகளை அடையாளம் காண்பதில் கடவுளின் உண்மையின் பிரதிநிதிகளான மத குருக்களே முன்னணியில் இருந்திருக்கின்றனர்.

“சாத்தான்களுடன் நேசம் வைத்திருப்பவர்கள்” இனங்காணப்பட்டவுடன், அவர்களின் உடம்பிலிருந்து ரோமங்கள் மழிக்கப்பட்டு சாத்



யூஜின் ப்ரூனர்

தான்களின் அடையாளக் குறிகளான மச்சமோ, தழும்போ, சிறுதோல் வெடிப்புக்களோ காணப்பட்டால் அவர்கள் குற்றவாளிக் கூண்டில் ஏற்றப்பட்டனர். “சாத்தான்களுடன் உடன்படிக்கை கொண்டவர்களின் உடலில், சாத்தான்கள் விட்டுச் சென்ற மறைமுகமான அடையாளங்கள் இருக்கும்; அவ்வுடல் பாகங்கள் இரத்த ஓட்டம் இல்லாமலோ அல்லது வலியில்லாமல் சுரணையற்றதாகவோ இருக்கும் என்ற கருத்தும் நிலவி வந்திருக்கிறது. அவ்வுடல் பாகங்கள் சுரணையுடன் இருக்கிறதா எனக் கண்டறிய மதகுருமார்கள் ஊசியைச் சொருகி சித்திரவதை செய்து பரிசோதிப்பதும் பரவலாக நடந்திருக்கிறது.

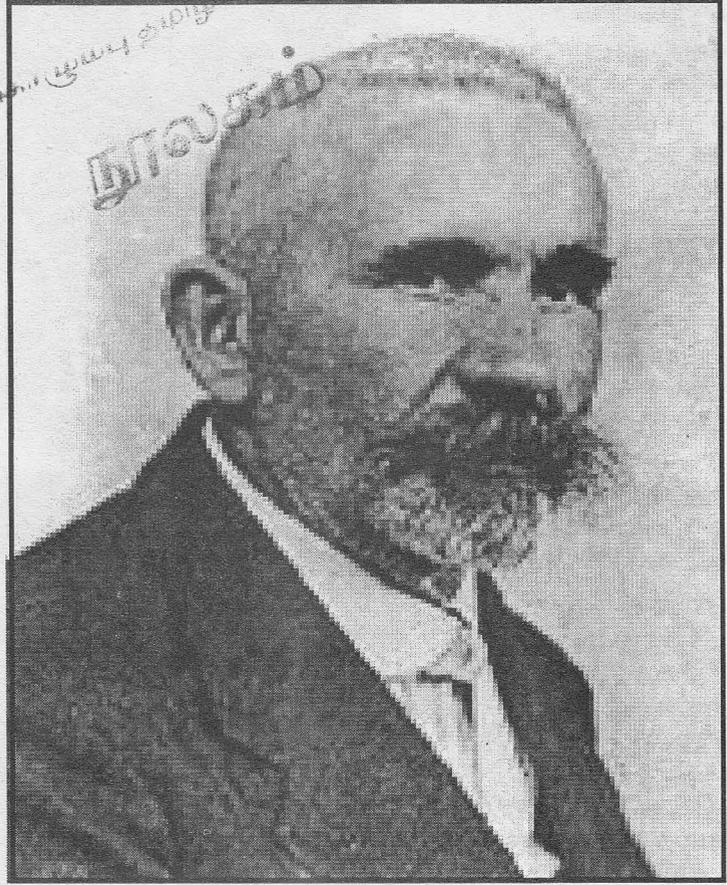
சூனியக்காரிகள் இனங்காணப்பட்ட பிறகு, அவர்கள் செய்த பாவத்தினை அவர்கள் வாயாலே ஒப்புக்கொள்ளச் செய்வது, பாவ மன்னிப்பு தேடிக் கொள்வதற்காக விசாரணை (Inquisition) நடக்கும். விசாரணை முடிந்த பிறகு - கழுத்து நெரிக்கப்பட்டு சாகவோ அல்லது தீக்குள் தூக்கி வீசப்படவோ மதகுருக்கள் தீர்ப்பளிப்பார்கள். ஒரு பெண் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும் என்ற சமூக நியதிகளுக்கு மாறாக, ஆணின் உடையை போட்டுக் கொண்டு “கடவுளின் குரலால்” தூண்டப்பட்டு போர் புரிந்த ஜோன் ஆக்ப் ஆர்க், மதகுருக்களினால் தீயிலிடப்பட்டது இதற்கு சிறந்த உதாரணம்.

(ஜோன் ஆக்ப் ஆர்க் கதையை பின்னணியாகக் கொண்டு - மத்திய காலத்தில் நடந்த மத விசாரணையை அந்த காலத்தை பிரதிநிதிப்படுத்தும் வகையில், ஆழ்ந்த துயரம் கவிய வெளிப்படுத்திய இரு மிகச் சிறந்த படங்கள் Dreyer இயக்கிய 'Passion Joan of Arc' Robert Bresson இயக்கிய 'Trial of Joan of Arc') ஆகியவை.

பெருவாரியாக மேற்கில் நடந்ததைப் போல் - நிறுவன மயமாக்கப்பட்ட மதத்தின் பெயரால், மதகுருக்களின் அதிகார நடவடிக்கைகளால் - பேய், பிசாசு, சூன்யம் பிடித்தவர்கள் இந்திய சமூகப் பின்னணியில் விசாரணை செய்யப்பட்டு தீக்குள் போடப்படவில்லை. இந்தியச் சூழலில் மனநோயாளிகள் பார்க்கப்பட்ட விதம், கையாளப்பட்ட விதம் விரிவாக ஆய்வு செய்யப்பட வேண்டிய ஒன்று.

மனநோயாளிகளின் குலைந்து போன "சுயத்தை" சீரமைக்க, சரி செய்ய என்று உருவான மனநலக் காப்பகங்களின் செயற்பாடுகளை Erving Goffman என்ற சமூகவியலாளர் விரிவாக ஆராய்ந்திருக்கிறார். அவர் ஐம்பதுகளில் எழுதிய "Asylums" என்ற புத்தகம், மனநலத்துறையில் பெரிய அதிர்வுகளை, விமர்சனப் பூர்வமான கேள்விகளை உண்டாக்கிய புத்தகம். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் செயற்பாடுகள் தீர்ப்பு சொல்லும் மனப்பான்மை இல்லாமல், நடுநிலைச் சார்புடன் அணுகப்பட வேண்டும். அவர்களின் செயல்களுக்கு அவர்கள் பொறுப்பாளிகளல்லர் என்பது மனநல சிகிச்சை கொள்ள வேண்டிய அடிப்படை விதியாகும். ஆனால், நடைமுறையில் மனநல நோயாளிகள் உண்ணுவது, உறங்குவது, குளிப்பது, கழிப்பது என்று சகல இயக்கங்களையும் கண்காணித்து கட்டுப்படுத்தும் மனநலக் காப்பகத்தில், மன நோயாளிகளின் நடவடிக்கைகள் நடுநிலையுடன் மதிப்பிடப்படுவதில்லை. நோயாளிகளின் செயல்கள், அவர்களது மனப்பிறழ்வினை உறுதிப்படுத்தும் மேலதிக நிரூபணங்களாகத்தான் மதிப்பிடப்படுகின்றன என்பது காஃப்மேன் வந்தடைந்த முடிவு. காப்பகத்தில் தங்கிய பிறகு, நோயாளிக்கு நோய்க் கூறினை உண்டாக்கிய சமூக சூழலிலேயே அனுசரித்து வாழ்ப்பழகிக் கொள்ளும்படி அவனைத் திருப்பி அனுப்புவது எப்படிச் சரியாகும் என்று காஃப்மேன் எழுப்பும் கேள்வி சிந்திக்கத்தக்கது.

ஆங்கிலேயர்களின் மனநலக் காப்பகக் கோட்பாடுகள், சட்டதிட்ட நடைமுறைகளை மாதிரியாகக் கொண்டு இந்தியாவில் ஆங்கிலேய

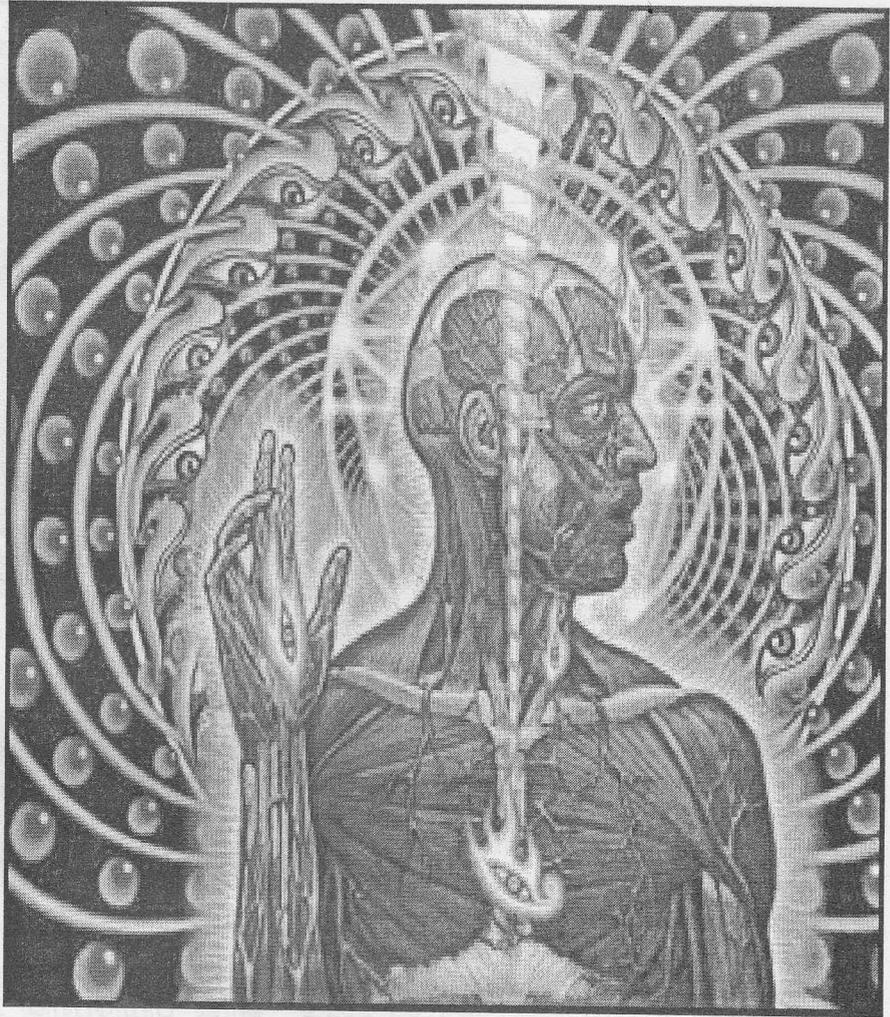


எமில் கிரப்ளின்

யர்கள் ஆட்சியின்போது - பெரு வணிக நகரங்களான பாம்பேயில் 1774இலும் கல்கத்தாவில் 1787இலும் மதராசில் 1794இலும் மனநலக் காப்பகங்கள் தோன்றின. இந்தியர்களின் குழந்தைத்திருமண பழக்கமும், இக்கண்டத்தின் சுட்டெரிக்கும் வெயிலுமே மனநோய்க்கான பிரதான காரணங்களில் ஒன்றாக பிரிட்டிஷ் மருத்துவர்களால் கணிக்கப்பட்டன. ஆங்கில மனநோயாளிகள் சுவாதீனம் பெறுவதற்கு, அவர்களை பிரிட்டனி லுள்ள கோடை வாசஸ்தலத்துக்கு அனுப்பிவைத்தல் நலம் என்று சிபாரிசு செய்யப்பட்டு ஆங்கிலேயே மருத்துவர்களால் செயற்படுத்தப்பட்டும் இருக்கிறது. இனத்திலும் சமூக அந்தஸ்திலும் உயர்வான ஐரோப்பிய மனநோயாளிகளை, கீழான ஆர்மேனிய நாட்டைச் சேர்ந்த மனநோயாளிகளுடனும் இந்திய மனநோயாளிகளுடனும் ஒரு சேர்த்து ஒரே வார்டில் கலந்துபோட்டு வைக்கக் கூடாது என்ற விதிமுறை ஆங்கிலேய ஆட்சியின் போது மனநல காப்பகங்களில் கடைப்பிடிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

1922இல் மனநல விடுதி (Asylum) என்ற வார்த்தை மனநல மருத்துவமனை (Mental Health Hospital) என்று மாற்றப்பட்டது. ஒரே ஒரு மருத்துவ அதிகாரி மட்டும், மனநோயாளிகள் திரும்பவும் குணமடையாமலேயே இருப்பதால்

மனநோயாளிகளை கவனித்து பாராமரிக்கும் மனநல விடுதிகளை, மனநல மருத்துவமனைகளாகக் கருத இடமில்லை” என்று எதிர்ப்புக்குரல் தெரிவித்திருக்கிறார். மனநோயாளிகளை பாராமரிக்க 1794இல் *Valentine Colony* என்ற பிரிட்டிஷ் சர்ஜானால் சென்னை புரசை வாக்கத்தில் ஆரம்பிக்கப்பட்ட மனநல மருத்துவமனைதான் இன்றும் உள்ளது. சுமார் இருநூறு வருடங்கள் தாண்டியும் தமிழகத்தில் வேறு பெரிய அளவிலான மனநல காப்பகங்கள் பெருகவில்லை. நவீன வாழ்க்கையில் மனநலத் தேவைகள் பெருகி வரும் வேளையில், அத்தேவைகளை ஈடுகட்ட போதுமான மனநலத்துறை வல்லுநர்கள் இந்தியாவில் இல்லை. மொத்த இந்தியாவுக்குமே சுமார் நாலாயிரம் மனநல மருத்துவர்களே உள்ளனர்.



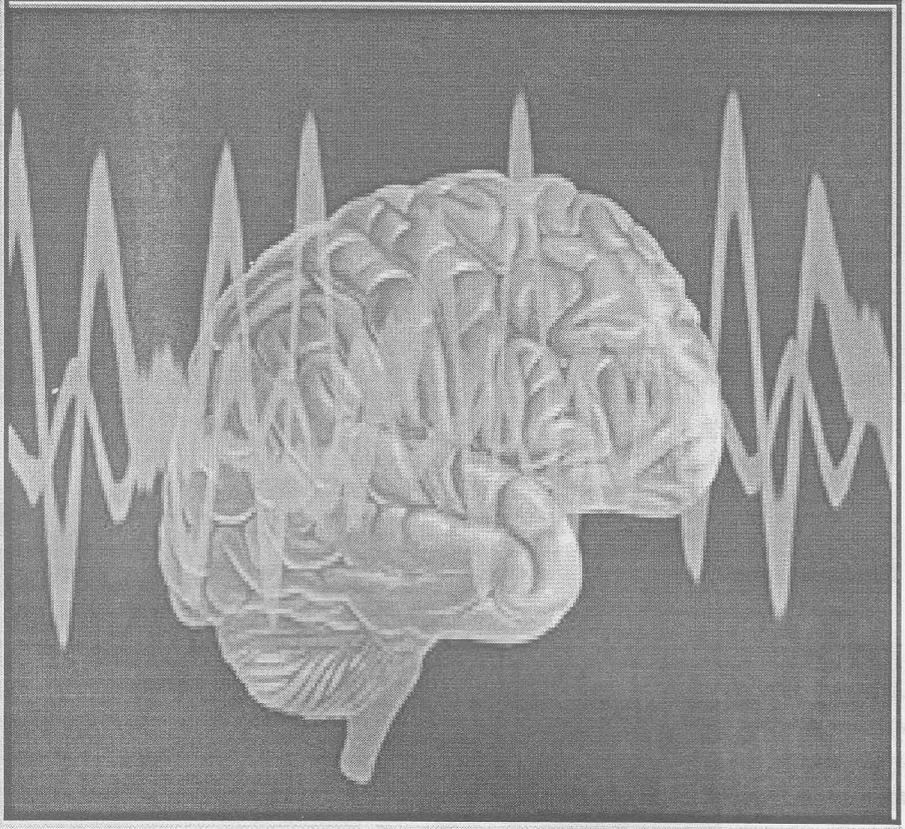
இச்சூழலில் பெரும் பான்மையான அடித்தட்டு மக்கள் மனத்துயரம் நேரும்போது, குறி சொல்லுபவர்களையும் பில்லி சூனியம் செய்வனை எடுப்பவர்களையும் தான் நாடுகிறார்கள். சில தீவிரமான மனநோய்கள், மந்திரவாதிகளின் செப்பிடு வித்தைகளினால் குணமடையாவிட்டாலும், மனவெழுச்சி மிகுந்த மனநிலையினை ஆற்றுப்படுத்தும் வடிகாலாக மந்திரச் சடங்குகள் அமைகின்றன. சில ஆய்வுகளும் இதைத் தெரிவிக்கின்றன. விஞ்ஞானம் புறமொதுக்கும் இச்சிகிச்சை சடங்குகளில் தொழில் படும் காரணிகளை விரிவாக ஆராய வேண்டிய தேவை இருக்கிறது.

மார்க்சிய சிந்தனைகளோடு, உளப்பகுப்பாய்வு சிந்தனைகளையும் இணைத்து மனித “இயற்கையை” புரிந்துகொள்ளும் முயற்சிக்கு மரபுண்டு. அம்மரபில் எளிக்ப்ராம், வில்கம் ரெய்ச்சு, ஹெர்பர்ட் மார்க்சியஸ் போன்றவர்கள் மனநலத் துறைக்கு விமர்சனப் பூர்வமாக குறிப்பிடத்தகுந்த பங்களித்தவர்கள். அம்மரபின் தொடர்ச்சியாக, “தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள இயலாத நெருக்கடியான வாழ்வுச் சூழலில், ஒரு வாழ்வு முறையாக வெளிப்படுத்துவதுதான் மனநோய்; மனநோயாளிகளின் பேச்சுக்கள் அர்த்தமற்றவைகளல்ல. புத்தி சுவாதீன

முள்ளவர்கள் என்று சொல்லப்படுபவர்களின் மூண்ட மனதின் மீது வெளிச்சத்தை பரவவிடும் சாத்தியத்தை கொண்டவை” என்ற மாற்றுக் குரலுடன் இருத்தலியல் சிந்தனைகளின் பின்புலத்தோடு சில மனநல மருத்துவர்கள் வந்தனர். ஆர்.டி. லெய்ங், டேவிட் கூப்பர், இத்தாலியில் :ப்ரான்கோ பசாக்கியா போன்றோர் இருத்தலியல் மனநலத்துறையில் முக்கியமான பங்களிப்புச் செய்தவர்கள்.

மனநோயாளிகள் விளங்கிக்கொள்ள இயலாத பேச்சுக்களையும் நடவடிக்கைகளையும் - சம்பந்தப்பட்ட நபரின் தனிநபர் பிரச்சினையாக குறுக்கி விடாமல் - அவரது குடும்பப் பின்னணியில் - அவர் மற்ற குடும்ப உறுப்பினர்களுடன் கொண்டுள்ள உறவின் தரத்தை வைத்துக்கொண்டு - விளங்கிக்கொள்ள முடியும் என்ற நோக்கி செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் பிரசித்தமானவை. இந்த வகையில், பெரிய சமூகத்தின் அதிகார அமைப்புகளையும் மதிப்பீடுகளையும் நுண்ணிய அளவில் செயல்படுத்தும் அலகுகளாக குடும்பங்கள் செயல்படுகின்றன என்று லெய்ங் கண்டடைந்த முடிவு முக்கியமானது.

உளப்பகுப்பாய்வு சிந்தனைகள் 1922 இலே யே இந்தியாவிற்குள் நுழைந்துவிட்டன. வங்காளத்தைச் சேர்ந்த கிரிந்தரசேகர் போஸ் என்ற மனநல மருத்துவர் : 'பிராய் டின் சிந்தனைகளை சுவி கரித்துக் கொண்டவர். - "இந்திய மனநோயாளிகளுக்கென்று பிரத்தியேக நோய்க் கூறுகள் உள்ளன; இதற்கு "இந்திய" பண்பாட்டுப் பின்னணி ஒரு முக்கியமான காரணமாகும்" என்று சொன்னார். போஸின் இந்தியப் படுத்தப்பட்ட உளப்பகுப்பாய்வு, உயர்சாதி சிந்தனைச் சார்பு கொண்டது. தனது ஆய்வுகளுக்கு நிரூபணங்களாக உயர்சாதி புராணங்களைத் தான் போஸ் கையாண்டார். இந்தியச் சூழலில்



மனநலத் துறையை ஆய்வுக்குட்படுத்தும் பிற ஆய்வாளர்களான பார்கலிதாவர், அமித் ரஞ்சன் பாசு போன்றவர்கள், தீவிர மனநோயாளிகளை போஸ் சிகிச்சைக்கு எடுத்துக் கொண்டதில்லை என்று அவர் மீது விமர்சனம் வைக்கிறார்கள்.

பதினேழாம் நூற்றாண்டில் - மனநலத் துறையானது அறிவியல் பூர்வமான பிரத்தியேகமான துறையாக உருக்கொண்டு - மனநோயாளிகளை அடைத்துப்போட மனநலக் காப்பகங்கள் தோன்றிய பின்பு, மனநோயுடனான நமது உரையாடல் முறிந்து போயிற்று என்பார் பூக்கோ. உதாரணமாக, நவீன வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தம் 'Depression' என்ற வார்த்தை அதிகம் புழக்கத்திலிருக்கிறது. மேற்கில், அந்த வார்த்தைக்கான பழைய வார்த்தை - Melancholy இது நிறைய அர்த்தச் செறிவுடன் கூடிய வார்த்தையாக இருந்திருக்கிறது. காவிய சோகத்தை, கவித்துவமான நினைவுகளை, பிம்பங்களை எழுப்புவதாக அவ்வார்த்தை புழக்கத்திலிருந்தது. கலைஞர்களைப் பற்றி, தத்துவச் சார்புடையவர்களைப் பற்றி, தனித்திருப்பவர்களைப் பற்றிய சித்திரத்தை எழுப்புவதாக அவ்வார்த்தை பயன்பாட்டிலிருக்கிறது. ஆனால், மருத்துவத்தின் ஆளுகை வளர்ந்த பின்னால் அவ்வார்த்தையின் மேலதிக அர்த்தச் செறிவுகள் நீர்த்துப் போய்விட்டன. அழகை, நம்பிக்கையின்மை, கவலை, பதட்டம், சோர்வு, நாட்டமின்மை, எரிச்சல் போன்ற நிலைகளை சுட்டுவதாக; சிகிச்சைக்கு உட்படுத்த வேண்டிய நோய்க்

குறிகளாக 'Depression' என்ற சொல் குறுகி விட்டது.

மனம் பிறழ்ந்தவர்களை குறிக்க தமிழில் குறைந்தது பத்து சொற்களாவது தேறும். ஒரு வனின் வாழ்க்கை சுழற்சியில், மனம் ஆசைப்பட்டு தேங்கும் புள்ளிகளைக் குறிக்கவே "மண்பித்து", "பெண்பித்து", "பொன்பித்து" என்ற வளமான வகைப்படுத்தல்கள் உண்டு.

ருஷ்ய எழுத்தாளர் நிகோலாய் கோகலின் "மூக்கு" சிறுகதையில், அதன் கதாபாத்திரம் காலையில் எழுந்து கண்ணாடியைப் பார்க்கும் போது, தனது மூக்கு முன்பு இருந்த இடத்தில் இல்லாமல், காணாமல் போய்விட்டதைக் கண்டு பதறிப் போகும், பெரிய சீமாட்டியின் மகளை திருமணம் செய்ய தான் சம்மதிக்காததற்காக, அவள் வைத்த "செய்வினை" யால்தான் மூக்கு தொலைந்து விட்டதோ என்று தன்னை அலைக்கழித்துக் கொள்ளும் அந்தக் கதாபாத்திரம்.

அதுபோல நாம் மூக்கை இழக்காமல் இருக்க, டேவிட் கூப்பர் உச்சரிக்கும் "மனநோயின்" மொழியை கேட்க நம் காதுகளை பெரிதாக வளர்த்துக் கொள்வது அவசியம். அப்போது தான் மனம் பிறழ்ந்தவர்களின் துண்டு துணுக்கான பேச்சுக்களில் நமது சுயத்தை கொஞ்சமாவது கேட்டுக் கொள்ள முடியும்.

[* ச.:பி உள-சமூக செயற்பாட்டாளர், தமிழ்நாடு இவர் தற்போது தேனியில் வசித்து வருகிறார்.]

சிக்கலான அவசரநிலை

மருத்துவர் எஸ்.சிவதாஸ்

சிக்கலான அவசர நிலை என்பது ஒரு சமூக அவலம். மக்களினுடைய அரசியல், பொருளாதார, சமூக, கலாசார, சுகாதாரக்கட்டமைப்புக்கள் அழிவடைந்த நிலைக்குத் தள்ளப்



படும் பொழுது சிக்கலான அவசர நிலையை அம்மக்கள் திரள் எதிர்கொள்கிறது.

பாரிய வன்முறையை எதிர்கொள்ளும் ஒரு சமூகத்தினுடைய மூலதனம் அழிக்கப்படுவதனால் அச்சமூகம் பொருளாதார அபிவிருத்தியை இழக்கின்றது. அதன்போது அச்சமூகத்தின் மனித உரிமைகளும் மீறப்படுகின்றன. இந்நிலையை எதிர்கொள்ளும் சமூகத்தினுடைய சுகாதாரச் செயற்பாடுகள், குறிப்பாக மனநலச் செயற்பாடுகள் பாதிக்கப்படுவது இயல்பானதே.

ஒட்டுமொத்த சமூகமும் இடம்பெயர்வதனாலும், வைத்தியசாலைகள் அழிக்கப்படுவதனாலும் சுகாதாரச் செயற்பாடுகள் சீர்குலைகின்றன. சுகாதார நலன் பேணலின் ஒரு முக்கிய அம்சமான மனநலச் செயற்பாடுகளும் பாதிப்புறுகின்றன. இத்தகைய நிலையில் மரபுசார் வழி முறைகளினூடாக மனநலச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாது. போகின்றது. சமூகத்தை இயல்பு நிலைக்கு மீளக் கொண்டு வருவது இவ்வகையான பாதிப்புக்களைக் குறைக்க உதவும். இதற்கு

அமைப்புக்களும் தனிநபர்களும் ஒன்றிணைந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

உலக மகாயுத்தங்கள், கம்போடியா, வியட்நாம், பொஸ்னியா ஆகிய தேசங்களில் அண்மையில் நிகழ்ந்த

உள்நாட்டுப் போர்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளிலிருந்து யுத்தங்களின் போது உடலியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களிலும் பார்க்க உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களின் தொகை அதிகமாக உள்ளதை அறிய முடிகின்றது.

பொஸ்னிய அகதிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட நீண்ட ஆய்வானது மனச்சோர்வு, மனவடு ஆகிய மனநலக் குறைபாடுகளால் 45 வீதமானோர் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததை வெளிப்படுத்தியது. வியட்நாம் போரில் ஈடுபட்ட அமெரிக்க இராணுவத்தினரில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு போர் முடிந்த பத்து வருடங்களின் பின்னரும் சுமார் 15 வீதமானோர் மனவடு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததை சுட்டிக்காட்டியது.

அப்படியான ஆய்வுகள் இந்த மனநலப் பாதிப்புக்கள் சிக்கலான அவசரநிலை முடிந்த பின்னரும் பல ஆண்டுகளுக்கு நீண்டு செல்வதை வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஒரு சாதாரண மனிதனில் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள் பல உளத்தாக்கங்களை அவனிடம் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் ஒட்டு மொத்த சமூகமும் ஒரு சிக்கலான அவசர நிலைக்கு ஆளாகும் போது அது தனிமனிதனைப் பாதிப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல் முழுச் சமூகத்தையுமே பாதிக்கின்றது. சமூக நிறுவனங்கள், சமூக இணைவு, சமூக நம்பிக்கை, சமூக வலைப்பின்னல், சமூகப் பொருளாதாரம் ஆகியன உள்ளடங்குகின்ற சமூக மூலதனம் சீர்குலைகின்றது.



இதன் காரணமாக தனிமனிதனை மையப்படுத்திய சிகிச்சை முறைகள் மட்டுமே போதிய வெற்றியைத் தருவதில்லை. இங்கு அழிக்கப்பட்ட சமூக மூலதனம் மீளக் கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டியது அத்தியாவசியமாகின்றது. ஒரு சமூகத்தின் உரிமைகள் மறுக்கப்பட்டு வன்முறைகள் மலிந்திருக்கும் நிலையில் அச்சமூகத்தின் மூலதனத்தினை மீட்டெடுப்பது பற்றி நாம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

ஒரு தனி நிகழ்வான சுனாமி அனர்த்தத்திலும் பார்க்க போர் அனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்டுள்ள நீண்ட கூட்டுச்சேர் மனவடு (Cumulative Trauma) என்பது பாரதாரமானது. இந்த மனவடு மீள மீள ஏற்படும் மனப்பாதிப்புக்களின் ஒட்டுமொத்த விளைவாகும். இதிலிருந்து மீள்வதும் மிகச் சவாலானது.

ஒரு சிக்கலான அவசர நிலையில் ஒரு சமூகம் பாதிக்கப்படும் முக்கியமான பகுதிகளான

- (1) மனித வலு (Human Capacity)
- (2) சமூகச் சூழல் (Social Ecology)
- (3) கலாச்சாரம் மற்றும் விழுமியங்கள் (Culture & Values)

சமூகத்தின் இந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்படும் பொழுது தனி மனிதனையும் அது பெருமளவில் பாதிக்கின்றது. மனித வலுவானது அறிவு, திறன்கள் போன்றவற்றிலிருந்து மூலதனம் வரை பரந்து விரிந்தது. சமூகச்சூழல் என்பது சமூகத்திற்குள் காணப்படுகிற வலைப்பின்னலையும், சமூக இணைவினையும் கொண்டது. ஒரு அனர்த்தத்தின் போது இவை யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனநலம் மட்டுமே பாதிக்கப்படும் என்னும் பலரது கருத்து தவறானது. இக்காரணிகள் மனநலத்தில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால்

மறுதலையாக மனநலத்தினை மேம்படுத்திவிட்டால் இவை யாவும் சரியாகிவிடும் என்று கூற முடியாது. எனவேதான் உள சமூக தலையீடு அல்லது ஆதரவு என்பது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்ளும்போது அது சமூக விளைவினை ஏற்படுத்துவதுடன் உளநல மேம்பாட்டினையும் உருவாக்குகிறது. அதேபோல் உளவியல் தலையீட்டினை நாம் மேற்கொள்ளும் போது உளநலம் மேம்படுத்தப்படுவதோடு, சமூக மேம்பாடும் ஏற்படுகின்றது.

உள சமூகத் தலையீட்டினை யார் மேற்கொள்ளலாம் என்ற வினா எழுகின்றது. இதனை மனநல மருத்துவத்துறை மேற்கொள்ள வேண்டுமென்று ஒரு சாராரும், இது சமூக சேவை நிறுவனங்களினால் வழங்கப்பட வேண்டும் என இன்னொருசாராரும் முரண்படுகின்றனர். இதனால் உள சமூக ஆதரவினை வழங்குவதில் இடர்களும், தடைகளும், வீண் காலதாமதமும் ஏற்படுகின்றன.

மனிதனுக்கும் சமூகத்துக்கும் இடையேயான பிணைப்பைத் தெளிவாக அறிந்த, மனித உறவுகளுக்கு மதிப்பளிக்கும் எவருமே உள சமூகப் பணியினை மேற்கொள்ள முடியும். பல தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்களைச் சேர்ந்த உள சமூகப் பணியாளர்கள் இயல்பாகவே அதனை வழங்கிக் கொண்டிருக்க, திட்டங்களை தயாரிக்கின்ற அதிகாரிகள் அவர்களுடன் முரண்படுவதினால் அச்சேவைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றமை மிகக் கவலைக்குரியதாகும். "யார் குத்தினாலும் அரிசியானால்சரி" என்ற தத்துவம் இங்கு பொய்த்தது துயரமானது.

உணர்ச்சி நெருக்கீட்டினால் சமூகத்தின் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படுகின்றபோது அது ஒட்டு மொத்த சமூகத்தின் உற்பத்தியினையும், மூலதனத்தினையும் பாதிக்கும். மூலதனம் என்பது இங்கு பொருள், பணம் என்ற பரிமாணத்தில் மட்

டும் குறிப்பிடப்படவில்லை. எனவே நாம் உணர்ச்சி நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபட்டு சமூகத் தொழிற்பாட்டினை அதிகரிப்போமாயின் அது அந்தச் சமூகத்தின் உற்பத்தியினையும், மூலதனத்தையும் அதிகரிக்கின்றது. இதுவே உள சமூகத் தலையீட்டின் அடிப்படையாகும். சமூக மூலதனம் என்பது சமூக நம்பிக்கை, சமூக இணைவு, ஆரோக்கியமான சமூக வலைப்பின்னல் எனப் பல பரிமாணங்களை கொண்டது.

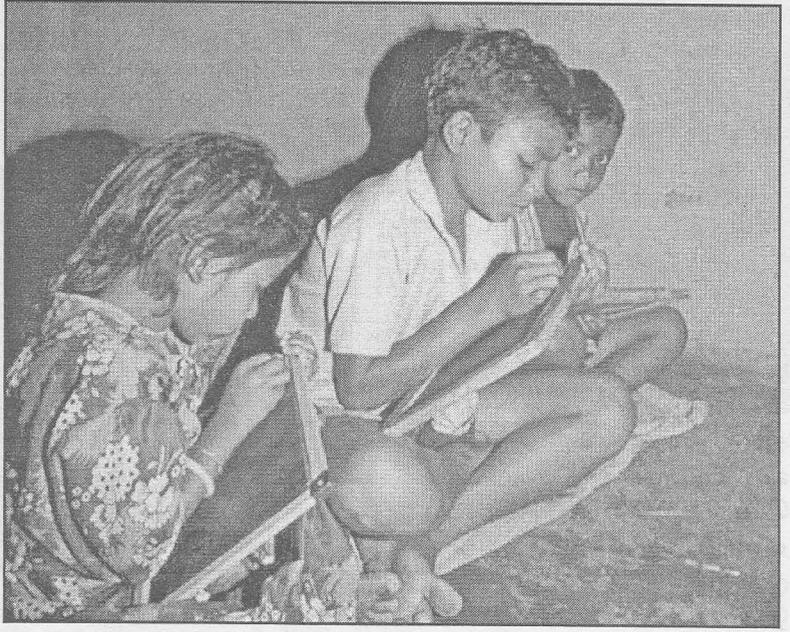
உள சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்வதற்கு நாம் அந்தக் காலப்பகுதியின் தன்மையைக் கணக்கில் எடுக்க வேண்டும். உதாரணமாக, அனர்த்தத்தின் பின்னர் உடனடியாகவும், சிறிது காலம் கழிந்தும் தலையீட்டின் தன்மை வேறுபடலாம்.

அதனை தீவிர நெருக்கீட்டுக் காலம் அதன் பின்னர் ஏற்படுகின்ற அபிவிருத்திக் காலம் என இரு பகுதிகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம். இவ்விரு காலப்பகுதிகளும் வெவ்வேறான தன்மைகளைக் கொண்டவை என்பது முக்கியமானது.

வன்னிப் பேரவலத்தின்போது இந்த இரு காலப்பகுதிகளையும் பிரித்தல் மிகக் கடினமானதாக இருந்தது. அது ஒரு தனி அனர்த்த நிகழ்வாக இல்லாது நீண்ட தொடர் அனர்த்த நிகழ்வாக இருந்தமையும், அனர்த்தங்கள் மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படுகின்றமையும், பலர் முகாம்களுக்கு வெவ்வேறு காலங்களில் வந்து சேர்ந்தமையும் அபிவிருத்திக் காலப்பகுதிக்குள் செல்லுகின்றபோது மழை அனர்த்தம், நோய் அனர்த்தம் என வேறு அனர்த்தங்கள் வந்து சேர்ந்தமையும் இதற்குக் காரணமாகின.

ஆரம்ப தீவிர அவசர நிலையில் மனிதனின் அடிப்படைத் தேவைகளான உணவு, உடை, உறையுள் போன்றவை வழங்கப்படுதல் அவசியம். இவை மனிதனது அடிப்படைத் தேவைகள் மட்டுமல்ல மறைமுகமான மனநல மேம்பாட்டுக் காரணிகளுமாகும். அடுத்ததாகச் சரியான தகவல்களை முறையாக வழங்குதல் அவசியம். பிரிந்த உறவுகளைப் பற்றிய தகவல்களை வழங்குதல், கடிதப் பரிமாற்றத்தினைச் செய்தல் என்பன மக்களின் அச்ச உணர்வினை அகற்றிப் பாதுகாப்பு உணர்வினை வழங்கும். குடும்ப மீள் இணைவு என்பது ஒரு முக்கியமான உள சமூகத் தலையீடாகும். சில சந்தர்ப்பங்களில் அதற்கான வாய்ப்புகள் கிடைக்காமல் போகலாம்.

மனிதனுக்கு விருப்பமான கலாசாரம் சார்ந்த பொழுது போக்கு விடயங்களை அணுகுவதற்குரிய புறச் சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுப்பது உள சமூக



மேம்பாட்டிற்கு உறுதுணையாக அமையும். முக்கியமாகச் சமய அனுஷ்டானங்களை மேற்கொள்வதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்தி இழப்புக்களினால் ஏற்பட்ட இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டினை முன்னெடுக்க உதவுவதன் மூலம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி நடத்தைக் கோலங்களில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். இழுவிரக்கச் செயற்பாடு சமூக இணைவையும், ஆரோக்கியமான சமூக வலைப்பின்னலையும் ஏற்படுத்தும். குழுவாகச் சமய கலாச்சார பரிமாணத்தில் இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டினைச் செய்வது மிகவும் ஆரோக்கியமானது.

பாடசாலைகளை மீள் ஆரம்பித்தல் மிக முக்கியமானது. ஏனெனில் பாடசாலை சமூகத்தின் மிக முக்கியமான கட்டமைப்புக்களில் ஒன்றாகும். முறையான ஒழுங்கமைப்பற்ற வகையிலேனும் பாடசாலைகள் ஆரம்பிக்கப்படுவது வரவேற்கத்தக்கது.

இவற்றைத் தொடர்ந்து சமூகத்திற்கு நெருக்கீடுகளினால் வரும் விளைவுகள் மற்றும் பாதிப்புக்கள் பற்றி அறிவூட்டல் அவசியமாகின்றது. சமூக மட்டத்தில் இது செய்யப்படும் போது அது மிகப் பயனுடையதாக மாறுகிறது. துண்டுப் பிரசுரம், சுவரொட்டிகள், நூல்கள், தெருக்கூத்து போன்ற பல வழிகளில் அறிவூட்டலை மேற்கொள்ள முடியும்.

மேற்கூறிய வழிமுறைகள் யாவும் தீவிர அவசர நிலையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய உளச் சமூகத் தலையீடு ஆகும்.

அடுத்த அபிவிருத்தி நிலை என்பது மீள் கட்டமைப்பு மற்றும் மீள் உள்வாங்கல் போன்ற நிலைகளைக் கொண்டது. அவசர நிலையிலுள்ள நிலைமைகளை மீண்டும் அமைதியான இயல்

பான பழைய நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதனையே இது குறிக்கின்றது. மக்களுக்கு விழிப்புட்டல், உதவியாளருக்கு அறிவூட்டல் மற்றும் பொருளாதார அபிவிருத்தி போன்றவை இப்படி நிலையில் முக்கியமாகின்றன. அறிவூட்டல் உள சமூகப்பணியாளர்களை மட்டுமன்றிச் சமூகத் தலைவர்களையும், சமயத் தலைவர்களையும் மையப்படுத்தி அமைதல் வேண்டும் ஏனெனில் அதுவே நீடித்து நிலைக்கின்ற அபிவிருத்தி நிலைக்கு வழிகோலுகின்றது. இயல்பு நிலைக்கு அடிப்படையான பாடசாலை, மருத்துவமனைகள் தங்கு தடையின்றி இயங்குவதை உறுதி செய்வதுடன் அக்காரணிகள் முழுச் சமுதாயத்தினையும் சென்றடைவதற்கான வழிவகைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். சுகாதாரத் தொண்டர்கள் மற்றும் உள சமூக உதவியாளர்கள் சமூகத்தின் தேவைக்கு ஏற்பப் பயிற்சிகள் மூலம் உருவாக்கப்பட வேண்டும். இதனோடு சமூக மட்டத்தில் தன்னுதவிக் குழுக்கள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அவை தனிமனிதர்களை பாதுகாப்பதற்கும் சமூகக் கட்டமைப்பினை இயங்கச் செய்வதற்கும் உதவுகின்றன. குழுமனப்பாங்கு, பொது விழுமியங்கள் ஆகியவை மனிதனின் தாங்குதிறனைப் பாதிக்கின்ற புறக்காரணிகளாகும். இவை தாங்குதிறன் (Resilience) அதிகரிப்பதற்கு அவசியமானவை. மக்களுடன் இணைத்தவலைப்பின்னலை ஏற்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுகள் ஏற்படுவதும் தாங்குதிறனை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.



எமது உள சமூகத் தலையீடுகளின் நீண்டகால விளைவாக சமூகத்தின் தாங்குதிறன் அதிகரிப்பு அமைதல் வேண்டும். சமூகம் இயல்பாகக் கற்றுக்கொண்ட விடயங்களுடன் உள சமூக ஆதரவும் இணையும்பொழுது தாங்குதிறன் அதிகரிக்கின்றது. இத்தகைய காலங்களில் செய்ய வேண்டிய தலையீடுகளைத் தீர்மானிக்கும் மிக முக்கியமான ஐந்து காரணிகள் வருமாறு:

- (1) பாதுகாப்பு (Safety)
- (2) இணைவு (Connectedness)
- (3) அமைதி (Calmness)
- (4) தொழிற்பாடு (Efficacy)
- (5) நம்பிக்கை (Instilling hope)

இந்த அடிப்படைக் காரணிகளைக் கொண்டு நாம் உள சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்பு என்பதை உயிர் அச்சுறுத்தலுடன் மட்டும் மட்டுப்படுத்த முடியாது. ஒருவரை முட்கம்பி வேலிக்குள் அடைத்து வைத்திருப்பதை அவருக்கான பாதுகாப்பு எனக் கருதமுடியாது. அச்சம் தரும் செய்திகளை அறிதலும் பாதுகாப்பு உணர்வைக் குறைக்கின்றது. எதிர்காலம் பற்றி எந்தவிதமான நம்பிக்கையுமற்ற, அச்சத்துடன் ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்கொள்ளும் ஒருவருக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படாது. இவற்றையெல்லாம் கருத்திற்கொள்ளும் பாதுகாப்பு உணர்வையே நான் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

அவ்வாறே இணைவு எனப்படுவதும் ஒரு சமூகத்தின் அங்கத்தவர்களுக்கிடையிலான இணைவாக மட்டுமன்றி வாழ்க்கையின் சகல அம்சங்களிலும் ஏற்படும் ஒன்றாக அமைய வேண்டும். மக்களை ஒரு மந்தை போல ஒன்றாக அடைத்து வைத்திருப்பதால் இணைவு சாத்தியமாகும் எனக் கருத முடியாது. மாறாக அங்கு முரண்பாடுகளே அதிகரிக்கும். அதாவது இணைவு என்பதை பௌதீக ரீதியான நெருக்கத்தினைக் கொண்டு அளவிட முடியாது. இணைவானது புரிந்துணர்வு, அடையாளப்படுத்துதல், நட்புடன் உறவாடல், உதவி ஒத்துழைப்புகளுடன் வாழ்தல் என பல பரிமாணங்களைக் கொண்டது. சமூகத்தின் கலாசார, சமய, பொது விழுமியங்களுடனான இணைவையும் இது குறிக்கிறது.

அமைதி என்பது வெறுமனே உணர்ச்சியற்ற ஐடம் போன்ற நிலையைக் குறிக்கவில்லை. உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புகள் அற்ற சீரான வாழ்க்கையே இங்கு குறிப்பிடப்படும் அமைதியாகும். அதிகாரத்தினால் மக்களைக் கட்டுப்படுத்தி அமைதியை ஏற்படுத்த முடியாது. அவர்களது உணர்ச்சிகள் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தப்படும் போது உண்மையான அமைதி தோன்றும். குறிப்பிட்ட ஒரு மார்க்கத்தினூடாக மட்டுமே இந்த அமைதியை எய்த முடியும் என்பது தவறான கருத்து. பல வழிமுறைகளுடாக அமைதி நிலையினை அடைய முடியும்.



தொழிற்படும் திறன் என்பது மிக முக்கியமானது. மனிதனின் அன்றாட உழைப்பின் முக்கியத்துவம் முகாம்களில் வெட்டிப் பொழுதாக வாழ்க்கையைக் கழிக்கும் போது உணரப்படுகின்றது. நாளடைவில் அதுவே பழக்கமாகி தொழிற்பாட்டு திறன் அற்று எல்லாவற்றிற்கும் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தும். இதனைத் தடுக்காவிட்டால் மக்கள் கூட்டத்தின் தொழிற்பு திறன் அறவே அற்றுப் போய்விடும். இதனால் அந்த மக்கள் கூட்டத்தின் சமூகமுகம் அழிந்துவிடும்.

இவை யாவும் உளசமூகத் தலையீட்டின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும்.

நம்பிக்கையூட்டல் என்ற படிநிலை உள சமூகத் தலையீட்டில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். மனிதனின் வாழ்வு தொடர்ச்சியானதொரு இயங்கு நிலையில் இருத்தலுக்கு எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை அவசியமானது. மக்களிடம் காணப்படும் அவநம்பிக்கை பிழையான தகவல்களின் அடிப்படையிலும், நடைபெறும் சம்பவங்களை பிழையாக விளங்கிக்கொள்வதாலும் ஏற்படலாம். மக்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவதற்குச் சமய நம்பிக்கைகள், கலாச்சார நிகழ்வுகள் ஆகியனவும் சமூகத் தலைமைத்துவமும் பெரும் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன. ஆனாலும் மதமாற்றம் போன்ற இழிவான செயற்பாடுகள் இங்கு நடைபெற ஏதுவான நிலையும் உண்டு. மிகவும் நொந்துபோன சமூகத்தில் மதமாற்றம் ஒரு மாற்றாக, ஒத்தடமாக ஆரம்

பத்தில் உணரப்படலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் ஒட்டுமொத்தமாகப் பாரம்பரிய அடையாளங்களை இழத்தல் எனும் நிலை அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்தலாம். எந்தவொரு மதத்தைப் பின்பற்றுவதற்கும், தேவையேற்படின் மதம் மாறுவதற்கு ஒருவருக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால் மக்கள் அனர்த்தங்களினால் மனம் பேதலித்து நிற்பதனைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி மதமாற்றம் செய்வதானது நீண்ட காலத்தில் பாதகமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். எனவே மக்கள் தத்தமது மத நம்பிக்கைகளுக்கேற்றவாறு தமது இறை வழிபாட்டை மேற்கொள்வதற்கும் சமயச் சடங்குகளைச் செய்வதற்குமான வெளியினை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

சமூகத் தலைமை என்பது மக்களை மந்தைகளாக எண்ணி செயற்படாமல் தீர்மானங்களை மக்களின் விருப்பு வெறுப்புக்கமைய எடுக்கும் நெகிழ்வுத் தன்மையுடையதாக இருத்தல் அவசியம். முகாம்களுக்குள் நிகழும் விடயங்களைத் தீர்மானிக்கும் போதும், புனர்வாழ்வு சம்பந்தமான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளும் போதும் மக்களது விருப்பு வெறுப்புக்கள் கருத்திற் கொள்ளப்பட வேண்டும். அத்தீர்மானங்களை எய்துவதில் அவர்களைப் பங்குபற்ற வைப்பதன் மூலம் அவர்களுக்கு நம்பிக்கையூட்ட முடியும். அரசியல் பொருளாதாரக் காரணிகளுக்கும் இது பொருந்தும்.

[**எஸ்.சிவதாஸ் உள மருத்துவர். இத்துறைசார் ஆக்கங்களைப் படைப்பவர். அவரது "நலமுடன்" தொகுதியிலிருந்து இக்கட்டுரை எடுக்கப்பட்டுள்ளது.]

சுயதோல்வியைத் தூக்கூடிய மாதிரிகளைத் தவிர்த்தல்

டாக்டர் ஹேயம் ஜி.இனோட்

தமிழில் : எஸ்.கே.விக் கிளேஸ்வரன்



மிரட்டல்:

தூர்நடத்தைக்கு அழைப்பு விடுத்தல்: குழந்தைகளைப் பொறுத்த வரை அவர்கள் மிரட்டல்கள் தடுக்கப்பட்ட ஒரு செயலை மீளச் செய்வதற்கான அழைப்பாகவே கொள்கின்றனர். "இன்னொரு தடவை நீ இதைச் செய்தால்" என்று மிரட்டுகையில் குழந்தை அதிலுள்ள "ஆல்" என்ற விசுவாசத்தை கவனிப்பதில்லை. அதற்கு "இன்னொரு தடவை செய்" என்றே அது கேட்கிறது. சிலவேளை "இதை நான் இன்னொரு தடவை செய்ய வேண்டுமென்று அம்மா எதிர் பார்க்கிறாள்... செய்யாவிட்டால் அவருக்கு ஏமாற்றமாக இருக்கக்கூடும் என்று கூட அது அர்த்தப்படுத்திக் கொள்கிறது.

இத்தகைய மிரட்டல்கள் அவை பெரியவர்களுக்கு நியாயமானவையாகத் தோன்றலாம் அவற்றைப் பயனற்றவை என்று சொல்வதை விடவும் மோசமானவை என்று சொல்வதே பொருத்தமானது. அவை தீயசெயல்கள் மீளவும் செய்யப்படுவதை உறுதிப்படுத்துகின்றன. ஒரு எச்சரிக்கை குழந்தையின் சுயத்திற்கு ஒரு சவாலாகவே அமைகிறது. குழந்தைக்கு கொஞ்சமாவது சுயகௌரவம் இருக்குமாயின், அதைத் திருப்பிச் செய்வதன் மூலமாக அது தனக்கும், பிறருக்கும் தான் ஒன்றும் வெறும் சின்னப்பாப்பா அல்ல என்று காட்டவே முடியும்.

ஐந்து வயதான ஒலிவர் ஜன்னல் மீது தொடர்ந்து பந்தை வீசிக்கொண்டு இருந்தான், தாயார் பல தடவை எச்சரித்தும் அவன் அதை நிறுத்தவில்லை. இறுதியாகத் தாய் சொன்னாள்.

குழந்தைகளுடனான தொடர்பாடலில் நாம் கையாளும் சில மாதிரிகள் பெரும்பாலும் சுயதோல்வியையே தருகின்றன. அவை எமது நீண்டகால நோக்கங்களைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குத் தடையாக அமைவது மட்டுமல்லாமல், குடும்பங்களில் எப்போதும் பெரும் நாசத்தையும் விளைவிக்கின்றன. இத்தகைய சுயதோல்வியைத் தரும் மாதிரிகளாக மிரட்டல், இலஞ்சம், வாக்குறுதி, சுடுசொல் பாவித்தல், பொய் அல்லது களவு தொடர்பாக போதனை செய்தல் அல்லது அமைதியாக இருப்பது பற்றிய மோசமான முறையிலான கற்பித்தல் என்பவற்றைக் கூறலாம்.

“பந்து இன்னொரு தடவை ஜன்னல் பட்டு தோ... சத்தியமாகச் சொல்கிறேன். உனது கன்னம் இரண்டும் மின்னும்”

சொல்லி ஒரு நிமிடம் தான். தாயாருக்கு அவரது எச்சரிக்கை பலனளித்துவிட்டதை உணர்ந்து கின்ற, கலீரென ஜன்னல் கண்ணாடி உடைகிற சத்தம் கேட்டது. பந்து கடைசியாக ஜன்னலில் பட்டேவிட்டது. இதன் பின்னரான சம்பவங்கள் எப்படித் தொடர்ந்திருக்கும் என்பது ஒன்றும் ஊகிக்க முடியாததல்ல. பதிலாக இத்தகைய ஒரு தவறான நடத்தையை மிரட்டாமலே எப்படிப் பயனுடைய விதத்தில் கையாண்டிருக்கலாம் என்பதைக் கீழ்வரும் உதாரணம் காட்டுகிறது.

ஏழு வயதான பீற்றர் தனது விளையாட்டுத் துப்பாக்கியால் தனது தம்பியை நோக்கிச் சுட்டான். “பிள்ளை மீது சுடவேண்டாம்.... அந்த இலட்சினை மீது சுடு” என்று சொன்னாள் தாய். பின் துப்பாக்கியைத் தனது கையில் பிடித்துக் கொண்டு சொன்னாள் “மனிதர்களை யாரும் சுடுவதில்லை”

தாயார் எது நடக்க வேண்டும் என்று விரும்பினாரோ அதற்குரியதைச் செய்தாள். குழந்தையைப் (தம்பி) பாதுகாப்பதுடன், பீற்றர் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய விதத்தில் எதற்கும் ஒரு அளவு உண்டு என்பதையும் இதன் மூலம் சுட்டிக் காட்டினார். பீற்றர் அவனது சொந்த “நானு”க்கு (Ego) பாதிப்பு ஏற்படாத வகையில் தனது செயலின் பின்விளைவுகளை உணர்ந்து கொண்டான். இந்த நடவடிக்கையின் தொனிப்பொருளாக அவன் விளங்கிக்கொண்டது இதுதான். “இலட்சினையை நோக்கியே சுட வேண்டும் அல்லது துப்பாக்கியை வைத்திருக்கும் வாய்ப்பை இழக்க நேரும்”

இந்தச் சம்பவத்தில் தாய் வழமையான பொறிக்கிடங்குள் விழுவதிலிருந்து தப்பிக் கொண்டாள். முன்கூட்டியே எதிர்வு கூறக்கூடிய ஒரு தோல்வியை நோக்கிச் செல்வதை அவள் தவிர்ந்துக் கொண்டாள். “நிறுத்து பீற்றர், உனக்கு சுடுவதற்கு தம்பியைத் தவிர வேறொன்றும் கிடைக்கவில்லையா? ஒரு நல்ல இலட்சினை உனக்கு கிடைக்கவில்லையா? இன்னொரு தடவை, ஒரேயொரு தடவை தம்பியை நோக்கிச் சுட்டாய்... உந்தத் துவக்கை நீ இனிமேல் காணவேமாட்டாய்” இவ்வாறான ஒரு பேச்சுக்கு, அக்குழந்தை ஒரு அப்பாவிமான பணிந்து போகிற பிள்ளையாக இருந்தால் ஒழிய அதன் எதிர்வினை திரும்பவும் அதே வேளையைச் செய்வதாகவே இருக்கும். இதற்குப் பின் என்ன நடக்கும் என்று சொல்லத் தேவையில்லை. இது ஒவ்வொரு பெற்றோராலும் திருத்தப்படக்கூடிய ஒரு விடயம் தான்.

இலஞ்சம்

“இப்படிச் செய்தால்” என்ற வகையான அணுகுமுறைகூட, அதாவது “இப்படிச் செய்தால் (அல்லது செய்யாவிட்டால்) உனக்கு ஒரு பரிசு தரப்படும்” என்ற விதத்திலான அணுகுமுறை கூட சுயதோல்விக்கு இட்டுச்செல்லும் ஒரு அணுகு முறையாகும்.

“தம்பியோட நல்ல பிள்ளையாய் இருந்தால் நான் உங்களைப் படத்துக்குக் கூட்டிப் போவேன்” “படுக்கையை நனைக்கிறதை (சிறுநீர் கழிப்பதை) விட்டுவிட்டாயென்றால், வாற கிறிஸ்மசுக்கு ஒரு சைக்கிள் வாங்கித் தருவேன்”

“இந்தக் கவிதையைப் பாடமாக்கினால், ஒரு படகுப் பயணத்துக்கு நான் கூட்டிப்போவேன்” இத்தகைய “இப்படிச் செய்தால்” அணுகுமுறை சில வேளைகளில் குழந்தையை ஒரு உடனடித் தேவைக்காக வெற்றிகொள்ள உதவக்கூடும். ஆனால், இந்த வகை அணுகுமுறை பெரும்பாலும் குழந்தையைத் தொடர்ச்சியாக இத்தகைய முயற்சிகளில் சுயமாக ஈடுபடுவதற்குப் பயிற்றுவிப்பதில்லை. உண்மையில் நாம் முயற்சிகளில் சுயமாக ஈடுபடுவதற்குப் பயிற்றுவிப்பதில்லை. உண்மையில் நாம் பாவிக்கும் சொற்களே, குழந்தை நல்ல பிள்ளையாக மாறுமோ என்ற சந்தேகத்தை வெளிப்படுத்துகின்றன. “இந்தக் கவிதையை நீ பாடமாக்கினால்” என்று சொல்லும் போதே “நீ பாடமாக்குவாய் என்ற நம்பிக்கை எமக்கு இல்லை” என்பதையும் சேர்த்தே நாம் சொல்கிறோம் “படுக்கையை நனைக்காவிட்டால்” என்று சொல்லும்போதும் அதே சந்தேகத்தையே நாம் கிளப்புகிறோம். அதாவது நீ அதை நிறுத்துவாய் என்று நாம் நம்பவில்லை..” “இல்லை” கொடுப்பதற்கு சில தார்மீக எதிர் நியாயங்களும் இருக்கின்றன. டோர்த்தி பரோச் இவ்வாறு கூறுகிறார். “ஒரு குழந்தை ‘நான் மோசமானவனாகி விடுவேன்’ என்று நினைக்க வைப்பதன் மூலமாகவே அம்மா விடமிருந்து நான் விரும்பும் எல்லாவற்றையும் பெற்றுவிடுகிறேன். உண்மையில் அம்மா தான் கொடுப்பது வீண் அல்ல என்று நம்புவதற்காகவே நான் அடிக்கடி கூடாதவனாக நடந்துகொள்ள வேண்டும்” என்று சொல்கிறது.

இத்தகைய நியாயங்கள் விரைவிலேயே “பிளக் மெயில்” (Black Mail) பண்ணும் நிலைக்குத் தள்ளுவதுடன் குழந்தை தான் நல்ல பிள்ளையாக நடப்பதற்காக எப்போதும் பரிசுகளையும் சலுகைகளையும் எதிர்பார்க்கத் தொடங்குகின்றது. சில பெற்றோர்கள் தாம் கடைகளில் பொருட்களை வாங்கித் திரும்புகிறபோது பிள்ளைகளுக்கு ஏதாவது பரிசு வாங்காமல் வரக்கூடாது என்று கருதுகிறார்கள். இது விரைவிலேயே இப்படி கடைத் தெருவால் வரும்போதெல்லாம் குழந்தைகள் பெற்றோர்களை மகிழ்ச்சியுடன் வரவேற்கும்

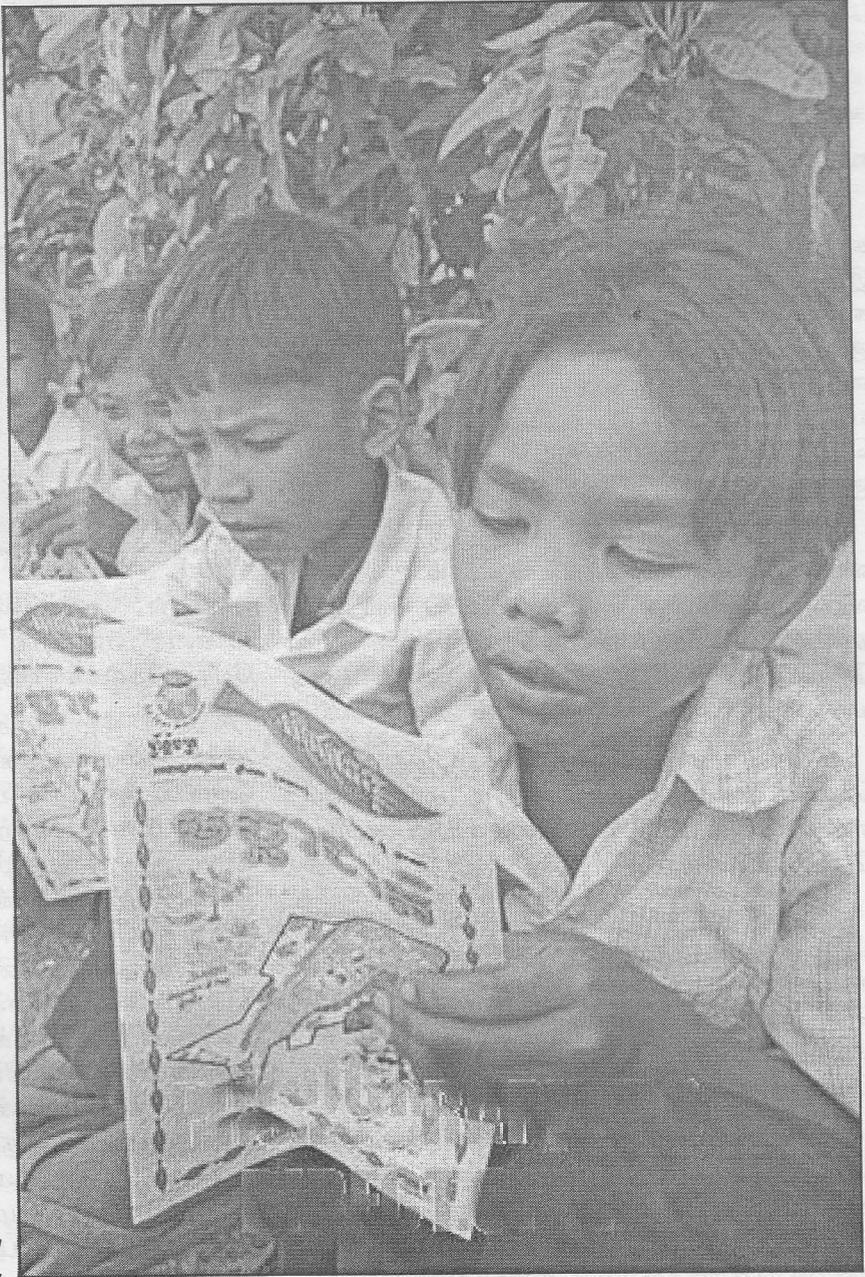
நிலைமையை மாற்றி எனக்கு என்ன கொண்டு வந்தீர்கள்? என்று கேட்கும் நிலையைத் தோற்றுவிக்கிறது.

பரிசுகள் பயனுள்ளவை யாகவும், சந்தோஷமானவை யாகவும் இருப்பது அவை முன்கூட்டியே அறிவிக்கப் ப்படாது இருக்கும்போது மட்டு மே. அவை எதிர்பாராத வித மாகக் கிடைக்கும்போதும், அவை குழந்தையின் செய லைப் பாராட்டுவதாயும், விதந்துரைப்பதாயும் அமை யும் போதும் பயன்மிக்கதாக அமைகின்றன.

வாக்குறுதிகள்

நடைமுறைச் சாத்திய மற்ற எதிர்பார்ப்புக்களு டனும், நடைமுறைகளுட னும் குழந்தைகளுக்கு ஒரு போதும் வாக்குறுதிகளை வழங்குவதோ அல்லது அவர் களிடமிருந்து வாக்குறுதி களை வாங்குவதோ கூடாது. வாக்குறுதிகளுக்கு ஏன் இவ் வளவு கட்டுப்பாடு? ஏனென் றால், குழந்தைகளுக்கும் எங் களுக்கும் இடையிலான உறவு நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே கட்டியெழுப்பப் பட வேண்டும். ஒரு பெற் றோர் வாக்குறுதி கொடுப் பது. தான் சொல்வதைக் கட்டாயம் செய்வேன் என்று உறுதி செய்வதற்காகவே

தான். இதன் மூலம் அவர் வாக்குறுதி கொடுக்காத சந்தர்ப்பங்களில் சொல்பவை எவையும் செய்யப் படமாட்டா என்று மறைமுகமாக ஒப்புக் கொள் கிறார். வாக்குறுதிகள் நடைமுறைச் சாத்தியமற்ற எதிர்பார்ப்புக்களைப் பிள்ளைகளிடம் உருவாக்கு கிறது. ஒரு குழந்தையை மிருகக் காட்சிச்சாலைக்கு அழைத்துச் செல்வதாக வாக்குறுதி கொடுக்கும் போது, அது அன்று மழை பெய்யாது, அன்றைக் குக் கார் பழுதாகாது, அன்றைக்கு வேறெந்தப் பிரச்சினையும் வராது என்று முடிவு கட்டுகிறது. ஆனால், வாழ்க்கை நிச்சயப்படுத்தப்பட முடியாத ஒன்றாக இருப்பதால், வாக்குறுதிகள் நிறைவேற் றப்படாமல் போகக்கூடும். இவ்வாறான வேளை களில் தாம் ஏமாற்றப்பட்டு விட்டதாகவும், பெற்றவர்கள் நம்பத்தகாதவர்கள் என்றும் குழந்தை முடிவு கட்டுகிறது. குழந்தையின் இது



தொடர்பான நம்பிக்கையீனமான குரல் இப்படி ஒலிக்கும் "ஆனால், நீங்கள் எனக்கு வாக்குறுதி தந்தீர்கள்"

குழந்தைகளின் இத்தகைய சோகமான குற்றச்சாட்டுக்கு அப்படி ஒரு தவறைச் செய்யாத, செய்ய விரும்பாத பெற்றோர் கூட உள்ளாவதை அடிக்கடி காணலாம். கடந்தகாலத் தவறுகளை நிறுத்துவது, அல்லது எதிர்காலத்தில் நல்ல தன மாக நடந்துகொள்வது சம்பந்தமான வாக்குறுதிக ளைப் பெறுவது அல்லது கொடுப்பது ஒரு போ தும் குழந்தைகளைப் பொறுத்தவரை செய்யப் படக் கூடாதவையாகும். ஒரு குழந்தை ஒரு வாக் குறுதியைக் கொடுப்பதென்பது இல்லாத ஒரு வங்கிக் கணக்கிலிருந்து காசு பெறுவதற்கான காசோலை ஒன்றைக் கொடுப்பது போல, அதன் சொந்த வாக்குறுதியாக அது இருப்பதில்லை.

இத்தகைய தவறான, ஏமாற்றுகின்ற பொய் வேலைகளுக்கு நாம் குழந்தைகளை ஒருபோதும் ஊக்குவிக்கக் கூடாது.

வசை அல்லது திரட்டு:

குழந்தை கற்றுக்கொள்வதற்கான மிகவும் பலமான தடையாக இது விளங்குகிறது. வசவுகள் பிள்ளைகளது மனதில் பெரும் ஆரோக்கியக் குறைவை ஏற்படுத்துகின்றன. இவற்றைச் சொல்வதன் மூலம் நல்ல முறையிலான தொடர்பாடல் பண்பை பெற்றோர் இழந்துவிடுவதுடன் அதற்குத் தடையாகவும் ஆகிவிடுகின்றனர்.

“எத்தனை தடவை நான் ஒரு விடயத்தை திருப்பித் திருப்பிச் சொல்வது, உனக்கென்ன செவிடா? அப்ப ஏன் தான் நான் சொல்வதைக் கவனிக்கிறாயில்லை” “சரியான மோடு நீ எங்கையோ காட்டிலை வளர வேண்டியனி...! உனக்குச் சரியான இடம் அதுதான்...”

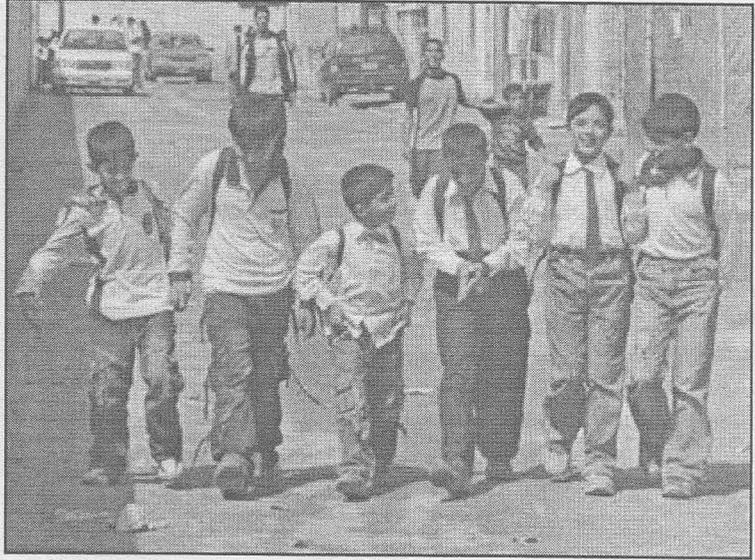
“என்னதான் உனக்கு நடந்திட்டுது? உனக்கென்ன விசரோ அல்லது நீ ஒரு முட்டாளோ? எனக்குத் தெரியும், நீ எங்கை போய் முடியப் போகிறாய் என்று”

இத்தகைய பெற்றோர்கள் தமது கருத்துக்கள், பதில் தாக்குதல் கருத்துக்களுக்கு அழைப்பு விடுகின்றன என்பதையோ, இத்தகைய கருத்துக்கள் தொடர்பாடலைத் தடைசெய்வதுடன், பழிவாங்கும் மனோபாவத்தை வளர்க்கின்றன என்பதையோ தெரிந்துகொள்ளாமல் இருக்கிறார்கள்.

கசப்பான வசவுகளும், முகத்திலடித்தாற் போல் சொல்லப்படும் வார்த்தைகளும் குழந்தை வளர்ப்பில் உகந்தவை அல்ல. அவற்றுக்கு அங்கே இடமேயில்லை. “நீ இப்படி அலட்டுகிற அளவுக்கு சின்னப்பாப்பா அல்ல, நீ நன்றாக வளர்ந்துவிட்டாய்” என்பது போன்ற வார்த்தைகளைத் தவிர்க்க வேண்டும். “உனக்குத் தலைகனத்துப் போய்விட்டது...” “நீ உன்னை யார் எண்டு தான் நினைச்சுக் கொண்டிருக்கிறாய்?” என்பன போன்ற வார்த்தைகளைத் திட்டமிட்டோ அல்லது திட்டமிடாமலோ சொல்லுவதன் மூலம் குழந்தையின் தரத்தை அதனிடம் அதன் நண்பர்களிடமும் தரமிறக்குவதையே பெற்றோர்கள் செய்கின்றனர்.

பொய் சொல்வது தொடர்பான ஒரு கொள்கை

குழந்தைகள் பொய் சொல்லும்போது அதுவும், அந்தப் பொய் தெளிவாகவே பொய் என்று தெரியும்போது பெற்றோர் பெரும் கோபத்துக்கு உள்ளாகிறார்கள். உடல் முழுவதும் தான் செய்த தற்கான அடையாங்களை வைத்துக் கொண்டே நான் பெயின்ட் (Paint) இல் தொடவில்லை



என்றோ, சொக்லேட்டை எடுத்துச் சாப்பிடவில்லை என்றோ ஒரு குழந்தை சொல்லும் போது கோபம் வரத்தான் செய்கிறது.

ஏன் குழந்தைகள் பொய் சொல்லுகிறார்கள்? சிலவேளைகளில் அவர்கள் உண்மை சொல்ல அனுமதிக்கப்படாமலிருப்பதே அவர்கள் பொய் சொல்லுவதற்குக் காரணமாக அமைந்து விடுகிறது. ஒரு குழந்தை தனது தமையனைத் தான் வெறுக்கிறேன் என்ற ஒரு உண்மையை தனது தாயிடம் சொன்னால் அந்தத் தாய் அதற்காக அந்தக் குழந்தையைக் கண்டிக்கக்கூடும். தனது உணர்வுகளைத் தலைகீழாக்கி தனது தமையன் மீது தனக்கு நல்ல விருப்பம் என்று சொன்னால் சிலவேளை அக்குழந்தைக்குப் பாராட்டுக் கிடைக்கக்கூடும். ஒரு முத்தமும் கூடக் கிடைக்கலாம். ஒரு பொய் சொன்னதற்காக! இத்தகைய அனுபவங்களிலிருந்து ஒரு குழந்தை எந்த முடிவுக்கு வரமுடியும்? குழந்தை “உண்மை சொல்வது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும், பொய் சொல்வது பாராட்டைத்தரும், எனது அம்மா குட்டிப் பொய்களை விரும்புகிறாள்” என்ற ஒரு முடிவுக்கு வரக்கூடும்!

நாம் குழந்தைக்கு நேர்மையைக் கற்பிக்க விரும்புவோமானால் சில கசப்பான உண்மைகளைக் கூட சந்தோஷமான உண்மைகளைப் போலவே கேட்கவும் தயாராக இருக்க வேண்டும். ஒரு குழந்தை நேர்மையுள்ளவராக வளர வேண்டுமானால் அது தனது உணர்வுகளைக் குறித்து பொய்யுரைப்பதற்கு ஊக்குவிக்கப்படக்கூடாது. அவை நேர்மையானவையாகவோ எதிர்ப்படியானவையாகவோ அல்லது குழப்பமானவையாகவோ எப்படி இருப்பினும் அந்த உணர்வுகள் குறித்து பொய்யுரைக்கக்கூடாது. குழந்தைகளின் உணர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்படுகையில் அவற்றுக்கு நாம் காட்டும் எதிர்வினையிலிருந்து தான்

அவர்கள் நேர்மையாக இருப்பதா அல்லது நேர்மையில்லாமல் இருப்பதா சிறந்த கொள்கை என்று முடிவு செய்கிறார்கள்.

உண்மைகளைச் சொல்லும் பொய்கள்

உண்மை சொல்லும் சந்தர்ப்பங்களில் அதைச் சொன்னதற்காகத் தண்டிக்கப்படும்போது குழந்தைகள் தற்பாதுகாப்புக்காகப் பொய் சொல்லுகிறார்கள். அவர்கள் இயற்கையில் தம்மிடம் குறைவாக உள்ள ஒன்றை இருப்பதாகக் காட்டிக்கொள்ளவுங்கூடப் பொய் சொல்லுகிறார்கள். பொய்கள் பயம் அல்லது நம்பிக்கை பற்றிய உண்மைகளைக் கூறுகின்றன. அவை ஒருவர் என்னவாக இருக்க விரும்புகிறார் அல்லது என்ன செய்ய விரும்புகிறார் என்பதை வெளிப்படுத்துகின்றன.

ஒரு பொய் குறித்து எமது அணுகுமுறை அப்பொய்யின் உள்ளடக்கத்தை நிராகரிப்பதாகவோ அல்லது அதைச் சொல்பவரைக் கண்டனம் செய்வதாகவோ அமைவதற்குப் பதில் எமது எதிர்வினையின் மூலம் நாம் அப்பொய்யின் சாரத்தைப் புரிந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்பதை வெளிப்படுத்த வேண்டும். இதுவே ஒரு முதிர்ச்சியான அணுகுமுறையாக அமையும். பொய்யினூடாக நாம் பெற்றுக்கொள்ளும் தகவல்கள், குழந்தைக்கு யதார்த்த உலகத்தையும் பயனுள்ள சிந்தனையையும் வேறுபடுத்தி உணர்ந்து கொள்வதற்கு உதவுவதற்குப் பயன்படுத்தப்பட முடியும்.

ஒரு சிறுவன் தனக்கு கிறிஸ்மஸ் பரிசாக ஒரு உயிருள்ள யானைக்குட்டி கிடைத்தது என்று சொல்லும்போது அவனை ஒரு பொய்யன் என்று நிரூபித்துக் காட்டுவதை விட “அப்படிக்கிடைத்திருக்க வேண்டுமென்று நீ விரும்புகிறாய் என்ன” என்று கூறுவது அதிகளவு பயனுள்ளதாக இருக்கும். அல்லது இப்படிக்கூறலாம். “ஒரு யானை இருந்தால் நன்றாக இருக்கும் என்று நினைக்கிறாய் என்ன?” “உனக்குச் சொந்தமாக ஒரு மிருகக் காட்சிச்சாலையே இருக்கவேண்டும் என்று உனக்கு விருப்பம் என்ன?”

“உனக்குச் சொந்தமாக ஒரு காடு நிறைய மிருகங்கள் இருந்தால் நல்லது என்று விரும்புகிறாய்”

தூண்டப்படுதலால் வரும் பொய்கள்

பெற்றோர் குழந்தைகள் தற்பாதுகாப்புக்காகப் பொய் சொல்லக்கூடிய கேள்விகளை ஒரு போதும் கேட்கக்கூடாது. குழந்தைகள் தம்மைப் பெற்றோர் விசாரணைக்குட்படுத்தும் போது, அதுவும் தாம் சொல்ல வேண்டிய பதில் ஏற்கெனவே



பெற்றோர்களுக்குத் தெரிந்த ஒன்றே என்று அவர்கள் நினைக்கும் பட்சத்தில் கோபமடைகின்றார்கள். அவர்கள் ஒருவகைப் பொறி போன்ற கேள்விகளை அல்லது ஒரு அசிங்கமான பொய்யை அல்லது தர்மசங்கடமான ஒரு ஒப்புக்கொள்ளலைச் செய்ய வேண்டிய நிலையை ஏற்படுத்தக்கூடிய கேள்விகளை வெறுக்கிறார்கள்.

குயின்ரைன் ஒரு ஏழுவயதுச் சிறுவன். தனது துப்பாக்கியை உடைத்துவிட்டான். அவனுக்குப் பயமாக இருந்தால் உடைந்த துண்டுகளை வீட்டின் கீழ்த்தட்டில் உள்ள ஓரிடத்தில் மறைத்து வைத்தான். ஆனால் தகப்பன் துண்டுகளைக் கண்டுவிட்டார்.

குயின்ரைனை நோக்கி அவர் சில கேள்விகளைக் கேட்டார்.

தகப்பன் : உனது புதிய துப்பாக்கி எங்கே?

குயின்ரைன்: தெரியாது. எங்கேயாவது இருக்கும்!

தகப்பன்: நீ அதை வைத்து விளையாடுவதை நான் காணவேயில்லையே?

குயின்ரைன்: எனக்கு அது எங்கே இருக்கிறதென்றே தெரியாது!

தகப்பன்: எனக்கு இப்ப அதைப் பார்க்க வேண்டும்.

குயின்ரைன்: ஆராவது அதைக் களவெடுத்து விட்டார்களோ என்னவோ?

தகப்பன் : நீ ஒரு படு பொய்யன். நீ துவக்கை உடைத்து விட்டாய். இப்படி ஒளித்துத் தப்பிவிடலாம் என்று மட்டும் நினைக்காதே சரியா? இந்த உலகத்தில் எனக்குப் பிடிக்காத ஒன்று இருக்கிறதென்றால் அது பொய் சொல்வது தான்.”

அத்துடன் தகப்பன் அவனுக்கு நீண்ட நாட்களுக்கு நினைவிருக்க வேண்டும் என்பதற்காக சில

அடிகளையும் போட்டார். இது ஒரு தேவையற்ற சண்டை. ஒரு புலனாய்வுத் துறையாளன் போலவும் எதிர்த்தரப்பு வக்கீல் போலவும் நடந்துகொள்வதற்குப் பதில் தகப்பன் மகனுக்கு மிகவும் உதவியாக நடந்து கொண்டிருக்கலாம்.

“உனது துப்பாக்கி உடைந்திருந்ததை நான் கண்டேன்”

“அதைக் கனகாலம் பாவிக்கவில்லை”

இப்படியான ஒரு உரையாடல் சிலவேளை குழந்தைகளுக்குச் சில பயனுள்ள பாடங்களைத் தந்திருக்கும். “அப்பா என்னை விளங்கிக்கொள்கிறார். எனக்கு என்ன பிரச்சினையென்றாலும் அதை நான்

அவருக்குச் சொல்லலாம். அவர் வாங்கித்தரும் பொருட்களை நான் கவனமாகப் பாவிக்க வேண்டும்.”

நேர்மையின்மையைக் கையாள்வது எப்படி?

பொய் சொல்வது தொடர்பான எமது கொள்கை தெளிவானது. ஒரு புறத்தில் நாம் ஒரு புலனாய்வுத்துறை அதிகாரி போல் நடந்து கொள்வதையோ அல்லது பாவமன்னிப்பைக் கோருவதையோ செய்யக்கூடாது. மறுபுறத்தில் நாம் எது உண்மையோ அதைச் சொல்லத் தயங்கக் கூடாது. ஒரு மண்வெட்டியை மண்வெட்டி என்று சொல்லத் தயங்கத் தேவையில்லை.

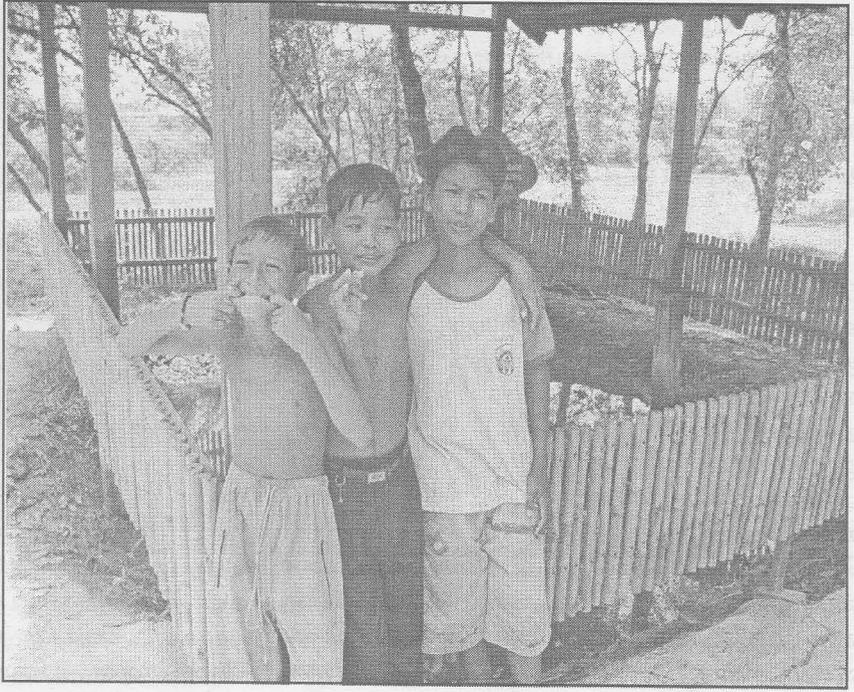
எமது குழந்தையின் நூல்நிலையத்திலிருந்து எடுக்கப்பட்ட புத்தகம் திருப்பிக் கொடுக்கப்பட வேண்டிய திகதிக்குப் பின்னும் கொடுக்கப்படாவிட்டால் நாம் இப்படிக்கேட்கக்கூடாது. “நீ நூல்நிலையப் புத்தகத்தை திருப்பிக் கொடுத்து விட்டாய் என்று உனக்கு ஞாபகமா? அப்படியானால் எப்படி உனது மேசை மீது அந்தப் புத்தகம் இன்னமும் இருக்கிறது?”

பதிலாக நாம் இப்படிச் சொல்லாம்.

“உனது நூல்நிலையப் புத்தகத்தை நான் பார்த்தேன். அது கொடுக்கப்பட வேண்டிய திகதி முடிந்துவிட்டது”

பாடசாலையிலிருந்து குழந்தை கணிதப் பாடத்தில் தேறவில்லை என்று (Fail) அறிவிப்பு வந்திருக்கும் ஒரு நிலையில் நாம் இப்படிக்கேட்கக்கூடாது.

“நீ கணக்குப் பாடத்தில் தேறிவிட்டாயா? உண்மையாக நீ தேறிவிட்டாய்? பொய் சொல்வது



உன்னைக் காப்பாற்றப் போவதில்லை. நான் உனது ஆசிரியருடன் பேசினேன். நீ கணிதத்தில் தேறவில்லை என்று எனக்கு தெரியும்.

பதிலாக இப்படிச் சொல்லலாம்.

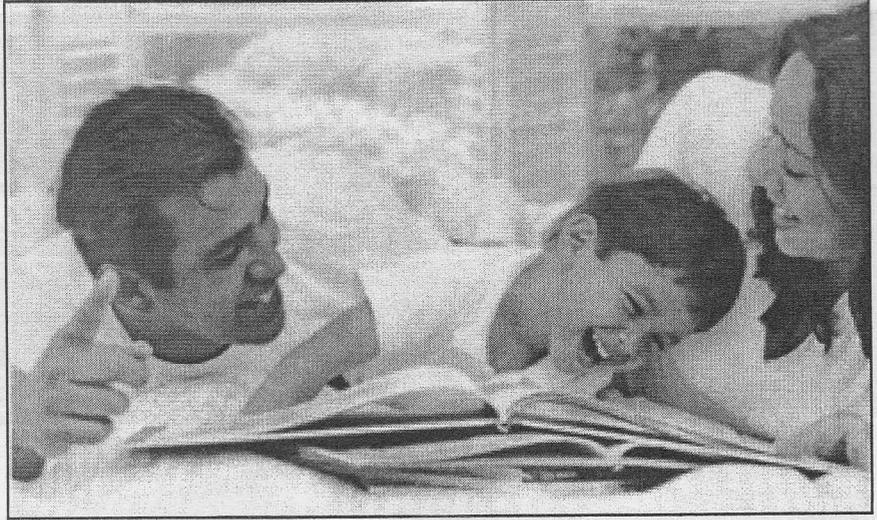
“உனது கணித ஆசிரியர் நீ கணித பாடசோதனையில் சித்தியடையவில்லையென்று அறிவித்திருக்கிறார். எங்களுக்குச் சரியான கவலை என்ன செய்யலாம் என்று நாங்கள் யோசிக்கிறோம்.

சுருக்கமாகச் சொன்னால் குழந்தையைப் பொய்சொல்ல வைக்கும் நிலைக்கு நாம் தள்ளி விடக்கூடாது. ஒரு குழந்தை பொய் சொல்லும் போது நாம் ஒரு போதும் உணர்ச்சி வசப்பட்டுக் கோப்படுவதோ அல்லது ஒழுக்கவியல் பற்றிய உணர்வுகட்குட்பட்டு இப்பொய்யை எதிர்கொள்வதோ கூடாது. நாம் செய்ய வேண்டியதெல்லாம் எமக்கு அந்த விடயங்களில் பொய் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லை என்று பிள்ளைக்கு உணர்த்துவதுதான்.

களவு செய்தல்

தமக்குச் சொந்தமில்லாத பொருட்களைக் குழந்தைகள் வீட்டுக்குக் கொண்டு வருவது ஒன்றும் புதுமையான விடயம் அல்ல. அது மிகவும் சாதாரணமான ஒன்றே! இத்தகைய “களவு” கண்டு பிடிக்கப்படும்போது போதனையில் இறங்குவதோ நாடக பாணியில் அதைக் களவு என்று கூறி நடந்துகொள்வதோ தேவையற்றது. குழந்தையை அதன் சுயகௌரவம் பாதிக்கப்படாமலேயே சரியானதைச் செய்வதற்கு எம்மால் வழிகாட்ட முடியும்.

“அந்த வண்டி யாரோ ஒருவருடையது. அதை அவரிடம் திருப்பிக் கொடுத்து விடு” “அந்தகத துப்பாக்கி உன்னுடையதல்லவே, அதைத் திருப்பி எடுத்துப் போ” ஒரு குழந்தை கடையிலுள்ள உணவுப்பொருளைக் “களவாடி” தனது பொக்கற்றினுள் போடும்போது எத்தகைய உணர்வுகளையும் வெளிக்காட்டாமல் அதை எதிர்க்க வேண்டும்.



“உனது இடது பொக்கற்றிலுள்ள ‘லொலி பொப்’ கடையில் இருக்க வேண்டியது” குழந்தை தனது பொக்கற்றுக்குள் “லொலி பொப்” இல்லையென்று சொல்லுமானால் அதே வசனத்தை திருப்பிச்சொல்ல வேண்டும். “உனது இந்தப் பொக்கற்றிலுள்ள லொலிபொப் கடைக்குச் சொந்தமானது” அதற்கும் மறுப்பின், அந்த லொலிபொப்பை எடுத்துவிட்டு “இது கடைக்குச் சொந்தமானது. இங்கே தான் வைக்க வேண்டும் என்று கூற வேண்டும்.”

தவறான கேள்வியும் சரியான கூற்றும்

உங்கள் குழந்தை உங்களது பொக்கற்றிலிருந்து பணத்தை எடுத்திருப்பது உங்களுக்கு நிச்சயமாகத் தெரியுமானால் அதனிடம் “எடுத்தியா” என்று கேட்காமல் விடுவதே நல்லது. பதிலாக இப்படிச் சொல்லலாம். “நீ எனது பொக்கற்றிலிருந்து ஒரு ரூபாயை எடுத்துவிட்டாய். அதைத் திருப்பித் தா” அது பணத்தைத் தந்ததும் “உனக்குப் பணம் தேவையானால் என்னைக் கேள். நாம் அதைப் பற்றிப் பேசலாம்” குழந்தை எடுக்கவில்லை என்று மறுத்தால் நாம் விவாதிக்கவோ மன்னிப்புக்கோரும்படி கேட்கவோ கூடாது. மாறாக “நீ பணத்தை எடுத்தாய் அதைத் திருப்பித் தா” என்று சொல்ல வேண்டும். பணம் ஏற்கெனவே செலவு செய்யப்பட்டிருந்தால் உரையாடல் அந்தப் பணத்தை எப்படி மீள அறவிடுவது என்பது குறித்ததாக அமைய வேண்டும். அதற்கு வழங்கப்படும் செலவுப்பணம் போன்றவற்றிலிருந்து அது அறவிடப்படலாம். முக்கியமானது என்னவென்றால் ஒரு குழந்தையைப் பொய்யன் அல்லது பொய்க்காரி என்றோ கூறக்கூடாது என்பது தான். குழந்தையை “ஏன் அப்படிச் செய்தாய்” என்று கேட்பது அவ்வளவு பயன்தராது. சிலவேளைகளில் அதற்கே தான் ஏன் அப்படிச் செய்தேன் என்பது தெரியாமல் இருக்கும். அப்படியான வேளைகளில் “ஏன்” என்ற எமது கேள்வியின் அழுத்தம் இன்னொரு பொய்யினைச் சொல்வதில் தான் கொண்டு போய்விடும்.

குழந்தை தனக்குப் பணம் தேவைப்படும் போது எம்முடன் பேச வேண்டும் என்று நாம் எதிர்பார்ப்பதைக் குறிப்பிடுவதே உண்மையில் மிகவும் பயனுள்ளதாகும். “உனக்கு ஒரு ரூபாய் தேவை என்ற விடயத்தை நீ எனக்குச் சொல்லாதது எனக்குச் சரியான ஏமாற்றமாக இருந்தது. “உனக்குப் பணம் தேவைப்பட்டால் எனக்கு வந்து சொல்லு. நாம் அதைப் பற்றிப் பேசலாம்” எடுக்க வேண்டாம் என்று சொன்ன இடத்திலிருந்து ஏதாவது திண்பண்டத்தை எடுத்து குழந்தை சாப்பிட்டிருந்தால், எடுத்ததற்கான அடையாளமாக திண்பண்டத்தின் துகள்கள் அதன் முகத்தில் ஒட்டியிருக்கும் ஒரு நிலையில் இவ்வாறான கேள்விகளைக் கேட்கக்கூடாது.

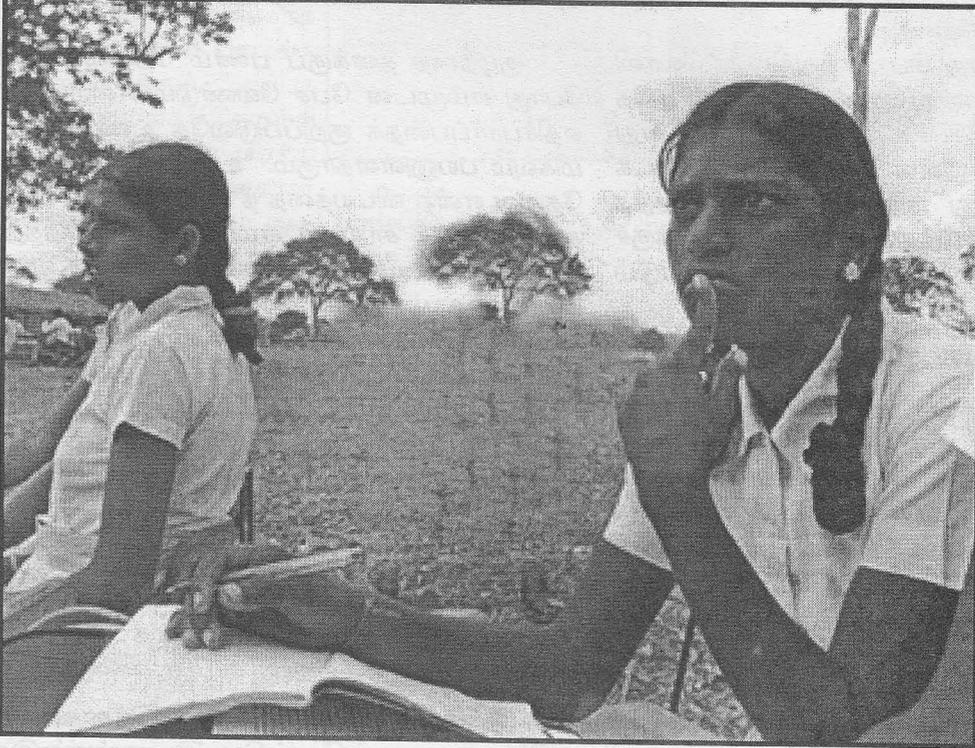
“யாராவது இந்த இடத்திலிருந்து அந்தத் திண்பண்டத்தை எடுத்துச் சாப்பிட்டீர்களா?” “யாராவது ஒருவர் திண்பண்டத்தை எடுத்ததை நீ கண்டாயா? நீ ஒன்றையும் சாப்பிடவில்லையா?”

இத்தகைய கேள்விகள் குழந்தையைத் தவிர்க்கமுடியாமல் பொய் சொல்ல வைக்கும். இது மேலும் அவமதிப்பையும் பாதிப்பையும் அதற்குக் கொடுக்கக்கூடும். அடிப்படையான விதி என்னவென்றால் “விடை தெரிந்திருக்கும்போது நாம் கேள்வி கேட்கக்கூடாது” இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் வெளிப்படையாகப் பேசுவது நல்லது.

[**சரிநிகர் இதழுக்காக டாக்டர் ஹேய்ம் ஜி நோத் என்பவரது நூலை எஸ்.கே.விக்னேஸ்வரன் மொழி பெயர்த்தார். இது தொடராக வெளிவந்தது. அப்பொழுது இதற்குப் பரவலான வரவேற்புக் கிடைத்தது. இந்தத் தொடர் பின்னர் “குழந்தைகளுக்கும் உங்களுக்கும் இடையே...” என்னும் நூலாக மூன்றாவது மனிதன வெளியீடாக வெளிவந்தது. இந்த நூலில் இருந்து...]

வழியாறா வழிகாட்டல்களைத் தேடி...

சு.பரமானந்தம்



கும் அதேவேளை 48% மாணவர்கள் தமது எதிர்காலம் பற்றிய எதிர் பார்ப்புக்களால், நிச்சயமற்ற நிலைமளைக் கொண்டுள்ளார்கள் என ஆய்வில் சுட்டிக் காட்டப்பட்டுள்ளது. (தலகல்லே 2004 - NEC Report)

எனினும், தற்போதைய சூழ்நிலையில் தமிழ் பேசும் மாணவர்களிடையே சடுதியாக அதிகரித்

ஆலோசனை வழிகாட்டல் செயற்பாடானது ஒரு தனித்துறையாகவோ, பாடமாகவோ மேற்கொண்டு வெற்றிபெறுவது என்பது இன்று ஒரு கேள்விக்குறியாகவுள்ளது. கடந்த காலங்களில் இச்செயற்பாடானது பல்முகப் பரிமாணங்களினூடாக மேற்கொள்ளப்பட்ட போதிலும் அதன் இலக்கை எவ்வளவு தூரம் அடைந்துள்ளது என்பது ஆராயப்பட வேண்டிய ஒரு விடயமாகவுள்ளது. மாற்று வழிமுறைகள், அணுகுமுறைகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய துறையாகவுள்ளது என்பது பலராலும் உணரப்பட்டு வருகின்றது.

இலங்கைப் பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் சாதாரண நிலையில் மாணவர்கள் தமது கற்றலில் ஏற்படும் சிரமங்கள் காரணமாக தகாத நடத்தை மாற்றங்களுக்கு உள்ளா

துள்ள மனஅழுத்தங்கள், மனவடுக்கள் தொடர்பான ஆய்வும் அதற்கான மாற்றீட்டுத் திட்டங்களும் அவசியமாகின்றன. பொதுவாக தொடர்ச்சியான இடம்பெயர்வுகள், குடும்பத்தினரிடையே யான இழப்பு, குடும்ப உறவுகளை இழத்தல் அல்லது விட்டுப்பிரிதல், பொருளாதார ஆதாரமற்ற நிலை, அந்நியசூழல், கட்டுப்பாடுகள், முட்கம்பி வேலிகளுக்குள் மட்டுப்படுத்தப்படும் வாழ்விடங்கள் மற்றும் இன்னோரன்ன வசதியினங்கள் இவற்றின் மத்தியில் மாணவர்களுக்கான கல்வியை வழங்க வேண்டிய தேவை எமது ஆசிரிய சமூகத்தினரிடையே காணப்படுகின்றது. இந்நிலையில் பல்வேறு சமூக நிறுவனங்கள் தமது செயற்பாடுகளை முன்னெடுத்து வருகின்றது. இவற்றின் பெறுபேறுகள் பற்றிய விமரிசனங்கள் ஆராயப்பட வேண்டியவை:

ஆலோசனைச் சேவையா
னது பிள்ளை வாழும் சூழலுக்கு
இசைவாக்கம் அடையக்கூடிய
வாறு அப்பிரதேச சமூக விழுமி
யங்களை நன்கு அறிந்து உணர்ந்து
கொண்டவரே மேற்கொள்ளும்
போது அது சாத்தியமானதாக
அமையும். உதாரணமாக போரின்
வன்செயலால் பாதிக்கப்பட்ட
வர்களுக்கு அச்சூழலில் வாழ்ந்து
அனுபவம் பெற்றவருக்கு மேல
திக பயிற்சி வழங்கி அவருடாக
மேற்கொள்ளும்போது ஏற்படைய
தொன்றாக அமையும். வேற்று நபர்
களின் செயற்பாடானது பரீட்
சைக்கும், செயற்திட்டங்களுக்கு
மான அறிக்கையாகவே அமையும்.

கலாசாரக் காரணிகளும்
பாரம்பரிய பழக்க வழக்க முறை
களும் இச்செயற்பாட்டில் முக்கிய
பங்காற்றுகின்றன. இலங்கை
யைப் பொறுத்தளவில் பாதிப்
புக்குள்ளான மாணவர்கள் இரு
வகையில் காணப்படுகின்றனர்.

- (1) யுத்தத்தில் பெற்றோரை
அல்லது நேரடி உறவுகளை
இழந்தவர்கள்.
- (2) சொத்துக்களை, வாழ்விடங்
களை, வாழ்வியல் ஆதாரங்
களை இழந்தவர்கள்.

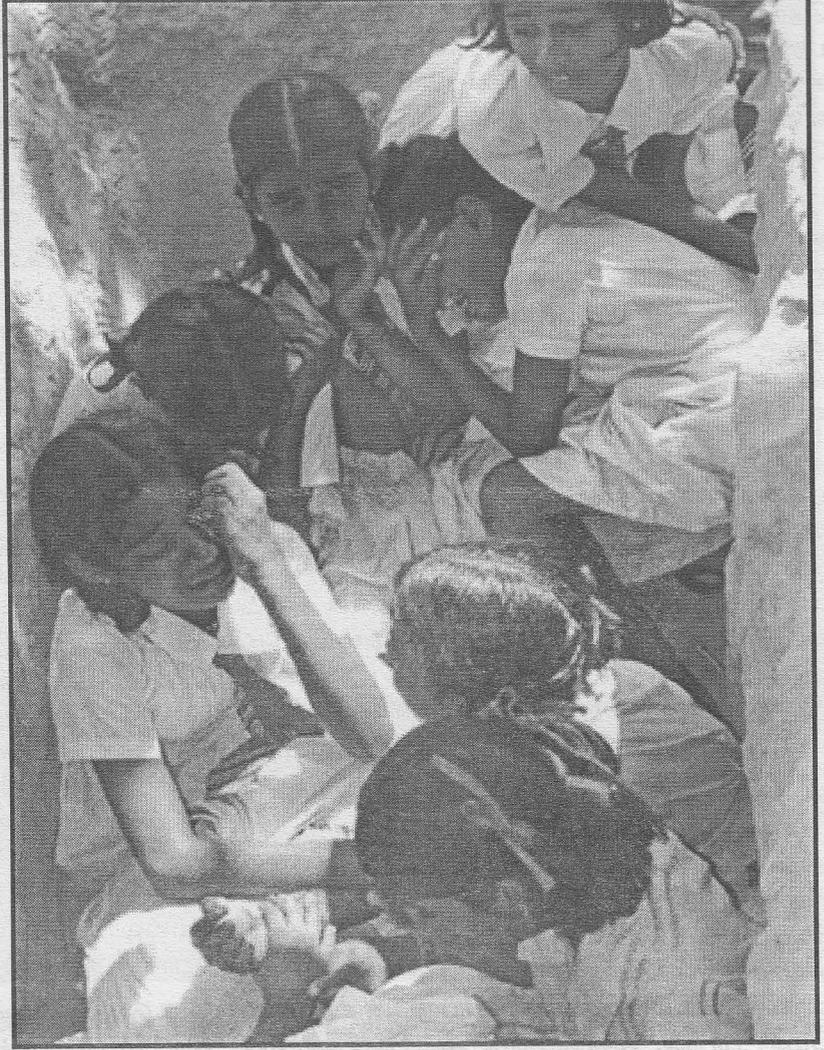
மேற்படி இருவகைக்குள்ளும் உள்ளவர்கள்
பொதுவாக எல்லோருமே இழப்புக்களை நேரடி
யாகப் பார்த்தவர்களும், அனுபவித்தவர்களும்
அடங்குவார்கள். அதிக மன அழுத்தத்திற்கான
முக்கிய காரணங்கள், மோசமான மனித உறவுத்
திறன்கள், குழப்பமான வாழ்வியல் அனுபவங்க
ளினால் வெளிப்படும் சிந்தனை, எதிர்காலம் பற்
றிய நிச்சயமற்ற, நம்பிக்கையற்ற செயற்பாடுகளி
னால் ஏற்படும் சலிப்பு எனக் குறிப்பிடுகின்றனர்.
இந்திலை பற்றி சில அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து
கொள்வோம்

சம்பவம் 1:

இடம்: இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்கான நலன்
புரிநிலையப் பாடசாலை:

ஆசிரியர் ஒருவரின் பிரதிபலிப்பு:

குளிநூட்டப்பட்ட வாகனங்களில் தண்ணீர்ப்
போத்தல்களுடன் வரும் சிலர், எமக்கு பல அறிவுரை
களை வழங்குகின்றார்கள். குறிப்பாக சில அறிஞ்
ர்களின் கருத்துக்களுடன் மாணவர்களுடன் எவ்



வாறு நடந்துகொள்ள வேண்டுமென்று முன்வைக்
கின்றார்கள். சில கட்டுப்பாடுகள், நிபந்தனை
களை விதிக்கின்றார்கள். இவையெல்லாம் கற்ப
னாவாதத்தின் உச்சக்கட்டத்தில் இருப்பதுபோல்
தெரிகின்றது. நாளை யே எல்லாவற்றிற்கும் விடிவு
கிடைத்துவிடும் போல் ஒரு மாயை ஏற்படுகின்றது.

அவர்கள் சொல்வதெல்லாம் சரியாகத்தான்
உள்ளது. ஆனால் எம்மையெல்லாம் வேற்று மனிதர்
கள் போல், சமுதாயத்திலிருந்து அந்நியமாக்கப்
பட்டவர்கள் போல் எம்மிடம் நடந்துகொள்வது
வேதனையைத் தருகின்றது. உணவருந்தும்போ
தும், நீரருந்தும்போதும் எம்மிடமிருந்து விலகி
இருப்பதையெல்லாம் பார்க்கும்போது ஒரு புறம்
வேதனையாகவும், வருபவர்களின் நோக்கம் என்ன
வென்று புரியாமலும் இருக்கின்றது. கோட்பாட்டு
ரீதியான அறிகை எம்மில் பலரிடம் உண்டு. நாமும்
தமிழ்க்கல்வி உலகிற்கு பங்களிப்புச் செய்தவர்
கள்தான். எமது பாடசாலைகளில் இருந்தும்
மாணவர்கள் பல்வேறு துறைகளிலும் பல்கலைக்
கழகம் சென்றும், பல்வேறு தொழில் வாய்ப்புக்க
ளையும் பெற்று சேவை செய்பவர்கள் தான். இ
தையெல்லாம் வருபவர்கள் உணர்வதாகத்

தெரியவில்லை. நாமெல்லாம் ஒரு சூனியப் பிரதேசத்தில் இருந்து வந்தவர்களாகவே எம்மைக் கருதுகின்றார்கள். எம்மவர்களுக்கும் வருபவர்களிற்கும் இடையில் பாரிய இடைவெளி இருப்பது போல் உணர்கின்றேன்.

மாணவர்களுக்குத் தேவை எதிர்பார்ப்புக்களுடன் கூடிய அறிவுரைகள் அல்ல. தற்போதைய சூழலில் தம்மை எப்படி மகிழ்ச்சியாக பயிற்சிப்படுத்த வேண்டுமென்பதுதான். இது தொடர்பில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டுமென்பதே எனது அவா. இவை குறிப்பிட்ட ஆசிரியரின் மனதிலிருந்து வெளிப்பட்டவை.

ஆலோசனை வழங்குபவர் தொடர்பாக பல்வேறு பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்பட்டு வருகின்றன. இச்செயன் முறையானது சில நாட்கள், வாரங்களுக்குபோதுமானதன்று. இது தொடர்ச்சியாக இலக்கை அடையும்வரை குறிப்பிட்ட நபரினால் வழங்கப்படும் போதே அதனை சாத்தியமாக்குவது இலகுவாக இருக்குமென்பது அனுபவத்தின் வெளிப்பாடாகும்.

பிள்ளைகளைத் தனிமையாகப் பிரித்து பகிரங்கப்படுத்தி ஏனையவர்களது விமரிசனங்களுக்கு ஆளாக்கி ஆலோசனை வழிகாட்டல் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்வது என்பது ஏற்கெனவே பிரச்சினையுடைய பிள்ளையை மேலும் மேலும் பிரச்சினையுடையதாகி பிறரது உதவியை மேலும் நாட வழிவகுக்கின்றது. ஆலோசனை வழிகாட்டலானது தினமும் குறிப்பிட்ட நபருடன் உறவாடி, பழகி, புரிந்து, இனங்கண்டு அவரது உணர்வுகளுக்குள் புகுந்து அத்துன்பம், பிரச்சினை என்பவற்றைத் தானே அனுபவித்து அதன் பின் அதற்கான பரிகார நடவடிக்கையை தொடர்ச்சியாக மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவையுள்ளது.

இடம்: இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்கான நலன் புரி நிலையப் பாடசாலை

சம்பவம் 2: எமக்கு ஆலோசனை வழங்குதல் தொடர்பான செயலமர்வுகள் நடைபெறுகின்றன. மிகவும் பயனுள்ள கருத்துக்களை முன்வைத்தார்கள். அன்றைய பொழுது மிகவும் மகிழ்வானதாக அமைந்தது. எமது மன அழுத்தங்களை மற்றவர்களிடம் தெரியப்படுத்தினோம். எம்மைப் புரிந்துகொண்டு நடந்தார்கள். பரஸ்பர புரிந்துணர்வு ஏற்பட்டது.

பிரதிபலிப்பு: மாலையில் வீடு சென்றபோது செயற்பாடுகளில் இருந்த சந்தோசம் எல்லாமே இல்லாமல் போய் வெறுமையாக தோன்றியது. மழை நீர் கசிந்த இருப்பிடம், பிள்ளைகளின் உடுப்புக்கள் என்பவற்றைப் பார்த்தபோது மீண்டும் எனது பழைய இருப்பிடம் ஞாபகத்திற்கு வந்தது. எனது அறிகைகள் எல்லாம் பயனற்றுப் போனதாக

உணர்ந்தேன். பிள்ளைகளுடன், முரண்பட வேண்டியதொரு நிலை ஏற்பட்டது. என்னால் என்னையே கட்டுப்படுத்த முடியாதபோது மற்றவர்களை எப்படி என்னால் வழிப்படுத்த முடியும் என்ற வினா என்னுள் தோன்றியது. பாடசாலை சென்ற போது மாணவர்களின் நிலையைப்பற்றி சிந்தித்தேன். அவர்களில் பலர் பலவித கோலங்களில் அவர்களின் உடுப்புக்கள், சுத்தம் எல்லாமே என்னை பழைய பாடசாலை நிகழ்வுகளுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்க்கத் தோன்றியது. என்னையறியாமல் எனக்குள் கோபம் வந்தது. சில மாணவர்களை தண்டிக்கத் தூண்டியது. முன்பொரு தடவை வாசித்த ஒரு விடயம் எனது நினைவுக்கு வந்தது: "இசைத்துடன்படல்" - என்னால் இசைத்துடன்படல் என்ற நிலையை அடையமுடிய வில்லை. இயலுமானவரை முயற்சித்து முயற்சித்து தோல்வியுற்றுப் போனேன். இருக்கும் சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப தன்னை மாற்றிக்கொள்ளத் தவறுபவன் இசைத்துடன்பட தவறுகின்றான். இதனால் மன அமைதியற்றுப் போகின்றது. எதிர்பார்ப்புக்களுக்கும் யாதார்த்தத்திற்குமிடையில் விரிசல் ஏற்பட கோபத்திற்கு உள்ளாக வேண்டிய நிலை ஏற்படுகின்றது. யாதார்த்தத்திற்கு ஏற்ப எதிர்பார்ப்புக்களை வரையறை செய்துகொள்ள முடியாமல் உள்ளது. எமது சமுதாயத்தில் பொதுவுணர்வு என்பது குறைந்து செல்ல அவ்வெற்றிடத்தை யெல்லாம் சுயநலம் நிரப்பி வைத்துள்ளதைப் போல் உணர்கின்றேன்.

இன்றைய சூழ்நிலையில் வடக்கு கிழக்கு பிரதேசவாழ் மக்களையும், ஆசிரியர்களையும் மாணவர்களையும் பொறுத்தவரையில் ஏதோ ஒரு வகையில் அனைவரும் உடல் உள சமூக ரீதியாக பாதிப்புக்குள்ளானவர்களாகத்தான் இருப்பார்கள். இந்நிலையில் வகுப்பறைதோறும் உள நெருக்கடிகளுக்கும் அழுத்தங்களிற்கும் உட்பட்டு உடமை இழந்து, உறவை இழந்து நிற்கும் மாணவர்களிற்கு யார் வழிகாட்டுவது எப்படி ஆலோசனை வழங்குவது என்பது பற்றி சிந்திக்க வேண்டியதொன்றாகவுள்ளது. இதற்காக பல்வேறு ஆலோசனைச் செயன்முறைகளும் பல்வேறு நிறுவனங்களினால், குறுகியகால பயிற்சிகள் வழங்கப்பட்டு வருகின்றன. கல்விப்புலம் சார்ந்த சகல மட்டங்களிலும் உள்ளவர்களுக்கு இது தொடர்பான விழிப்புணர்வுகள் ஏற்படுத்தப்படல் வேண்டும்.

அத்துடன், பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளைகளின் பெற்றோர்களுக்கும், பாடசாலை மட்டங்களில் உள்ள அனைத்து ஆசிரியர்களுக்கும் இச்சேவை வழங்கப்படல் வேண்டும்.

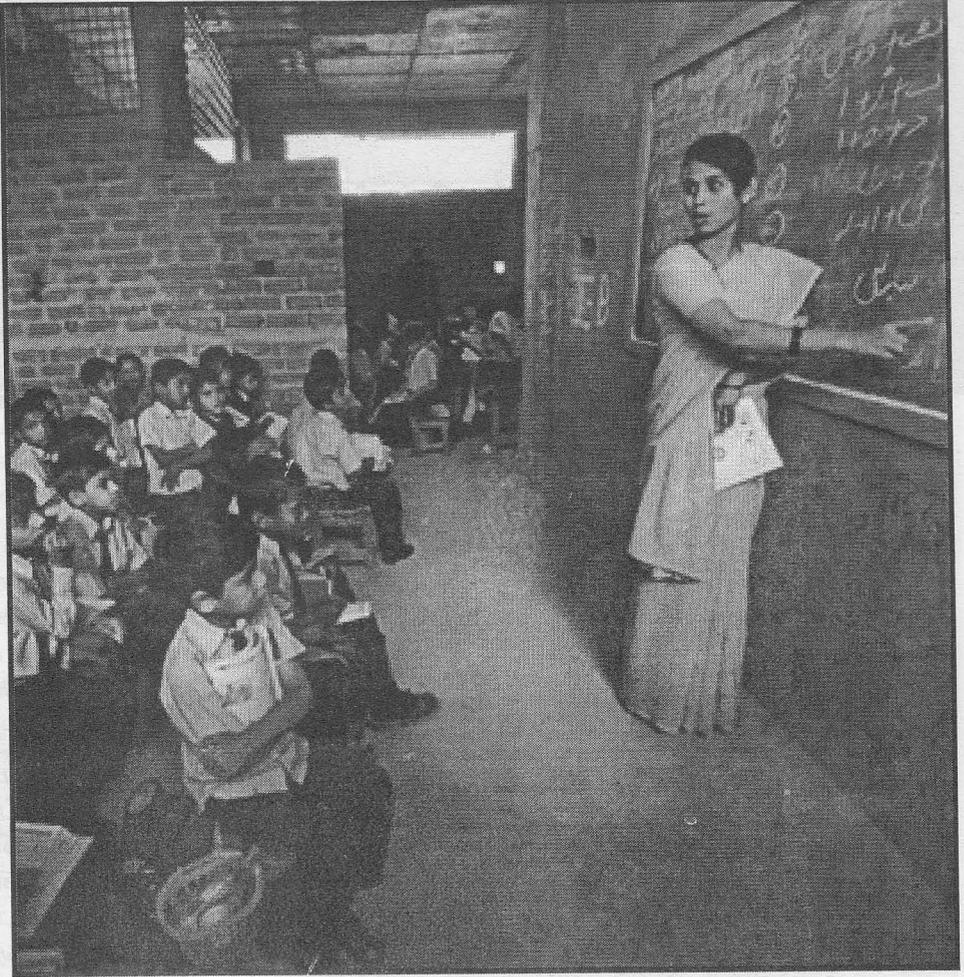
பொதுவாகக் கூறின் வாழ்க்கையின் அனைத்துச் செயற்பாடுகளிலும் விழிப்புணர்வும், சுயநம்

பிக்கையும் கட்டியெழுப்பப்படுதல் அவசியம். நிஜவாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை யதார்த்த நிலையுடன் ஒன்றிணைப்பதற்கான செயற்பாடுகள் அவசியமாகின்றது. எதிர்கால இருப்பியல் தொடர்பான நம்பிக்கைகள் கட்டியெழுப்பப்படுதல் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு சமூக உறுப்பினரும், பாடசாலைச் சமூகமும், நேர்மனப்பாங்கு, பொருத்தமான பயிற்சி, சுயபயிற்சி, தேடல்கள் மூலம் சமூக ஊடாட்டத்திறனும், சமூகப்பற்றும், சமூக உணர்வும் அர்ப்பணிப்பும் கொண்டவர்களாக நிலை மாற்றம் பெற்று அவற்றை பயிற்சிப்படுத்தும் போது மாண

வர்களும் பல்துறை ஆற்றலுடன் நேர்மனப்பாங்கு கொண்டவர்களாக மாற்றமடையும் பட்சத்திலேயே இதன் வெற்றியை எதிர்பார்க்க முடியும். சாதாரண வகுப்பறையில் சகல மாணவர்களும் அனுமதிக்கப்பட்டு சமத்துவமாகப் பேணப்பட்டு அப்பாடசாலைச் சூழலும் அவர்களது சகபாடிக் குழுக்களும் அங்கீகரிக்கும் போதே அவர்கள் சமூக நீரோட்டத்தில் இணையக்கூடிய ஆற்றலைப் பெறுவர். விரும்பத்தகு நடத்தைக் கோலங்கள், அறிவுபூர்வமான சிந்தனை, சுயகணிப்புவிருத்தி, சந்தோசமற்ற நிகழ்வுகளை இயலுமானவரை நினைவிற்கு கொண்டுவருவதைத் தவிர்த்தல், நேர்மனப்பாங்குடன் தன்னைப் பற்றியும், தன் சூழலில் உள்ளவை பற்றியும் உணர்வுபூர்வமாக சிந்திக்கப்பழகுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் அதிக செயல்திறனுள்ளவர்களாக மாற்ற உதவுகின்றது.

வால்டர் டோயல் ஸ்டேபில்ஸ் என்ற வைத்தியரின் கருத்துப்படி மன அழுத்தத்தை குறைக்க சிறந்தவழி அறிகுறிகளை விட்டு விட்டு காரணத்திற்கு சிகிச்சை வழங்குவது அவசியமெனக் குறிப்பிடுகின்றார். இது பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டிய தேவை நம்முன்னே வியாபித்துள்ளது.

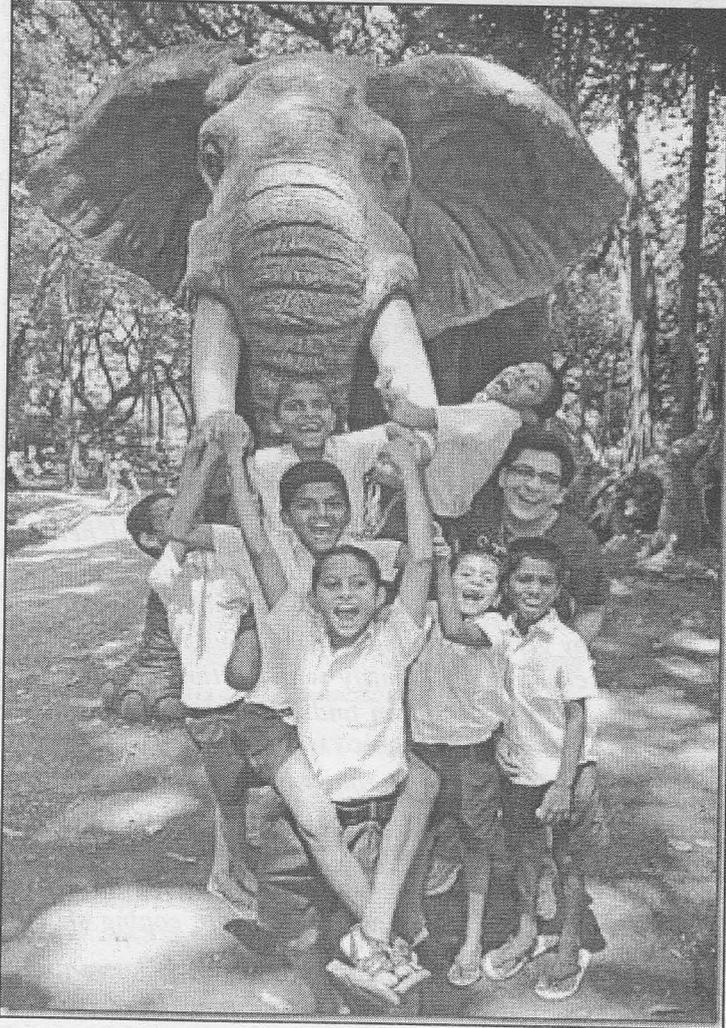


Cultural factors and traditional healing systems play a vital role. Community ideology, beliefs and value systems contribute to resiliency by giving meaning to dangerous events, allowing children to identify with cultural values, and enabling children and adults to function under extreme conditions (Melville and Lykes, 1992). In treating war zone children family therapy, group therapy, Cognitive-behavioral therapy (CBT), art therapy, music therapy, EMDR and school and community interventions have been used. Also they are helped with coping skills.

War trauma in Sri Lanka has created a dilemma situation. A large number of children have been affected by the prolonged armed conflict in Sri Lanka. This has become one of the crucial problems that would affect our future. Consider a significant numbers our next generation are traumatized and unhealed. The vicious cycle of war will deal with them once they become adults. Therefore this fierce cycle has to be dealt with effectively and professionally.

இன்றைக்காக மகிழ்ச்சியாக இருத்தல் நாளைக்காகத் திட்டமிடல்

பா.தனபாலன்



பிள்ளைகளுக்கான உள ஆற்றுப்படுத்தல் பிரயோகங்கள்

மனிதர்களுடைய வாழ்க்கைக் காலத்தில் மிக முக்கியமான பருவம் பிள்ளைப் பருவமாகும். (ஐக்கிய நாடுகள் சாசனம் 18 வயதிற்கு உட்பட்டோரைப் பிள்ளைகள் என்கிற) எனவேதான் உலகில் உள்ள பிள்ளைகள் அனைவரும் விதிவிலக்கின்றி உடல் உள ஆரோக்கியத்துடன்

வாழவும், பொருத்தமான ஆற்றுப்படுத்தலாகிய வழிகாட்டலைப் பெறவும், தமது கல்வியைப் பெறவும் உரிமையைக் கொண்டுள்ளனர்.

ஆனால், இன்றைய உலகிலும் எமது நாட்டிலும் சமூகத்திலும் பிள்ளைகளது அடிப்படை உரிமைகளும் சலுகைகளும் பெருமளவு மீறப்படுகின்றன. இதனால் அவர்களுடைய உள நலனும் உடல் நலனும் பாதிப்படைகிறது. குறிப்பாக இன்றைய பெரும்பாலான பிள்ளைகள் உள நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகித் துன்பப்படுகின்றனர்.

இதற்குப் பல காரணங்களுள்ளன.

✘ யுத்த தாக்கங்கள், வன்முறைகளால் ஏற்பட்ட இழப்புக்கள், பிரிவுகள்.

✘ இடம்பெயர்வு, அகதி முகாம் வாழ்க்கை, அவலங்கள், அச்சங்கள், தற்கொலை முயற்சிகள்

✘ உணவுப்பஞ்சம், வறுமை, குடும்பப் பிரச்சினைகள், சமூகப் பிரச்சினைகள்

✘ பாலியல் துஷ்பிரயோகங்கள், ஏமாற்றங்கள், தோல்விகள், அவமானங்கள்

✘ மருத்துவம் கல்வி நிராகரிப்புகள், வேலைச்சுமை, அடக்குமுறைகள், கொடுமைப்படுத்தல்

✘ வீட்டிலும் பாடசாலையிலும் பொருத்தமற்ற தண்டனைகள், பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொள்ளாமை

✘ போதைப் பொருட் பாவனை, சிறுவர் ஊழியம், உடல் உளம்சார் கேடுறுத்தல் இவ்வா

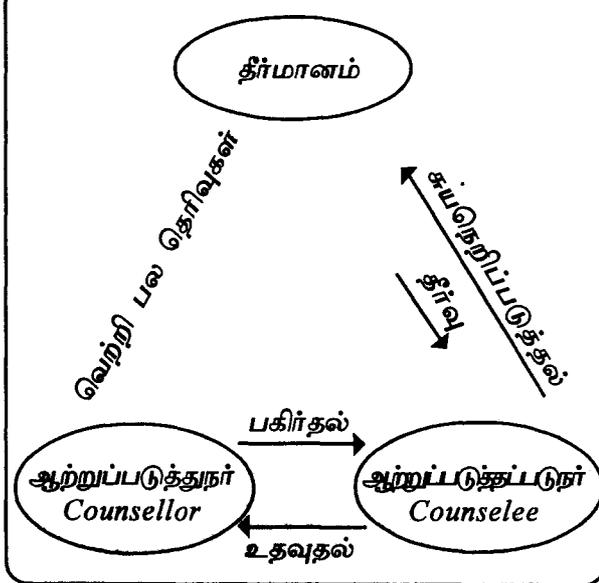
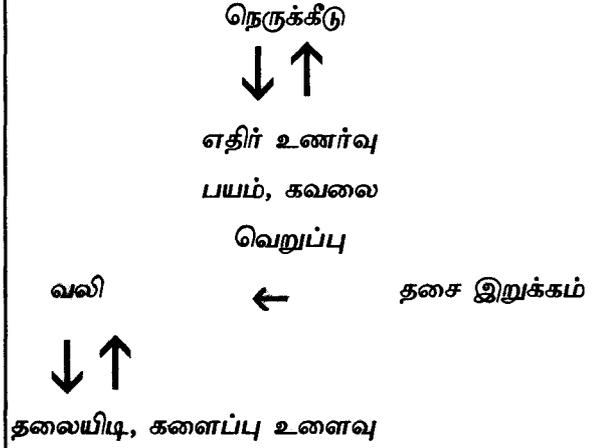
றாக இன்றைய பிள்ளைகள் பல தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகி வருகிறார்கள் ஐம்பதாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட சிறார்கள் அகதி முகாம்களிலும் இடைத்தங்கல் முகாம்களிலும் அல்லலுறுகின்றார்கள். முப்பதாயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட சிறார்கள் விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுகிறார்கள். தொழிலாளர்களுள் ஐந்தில் ஒருவர் சிறுவர் தொழிலாளராக உள்ள மிக மோசமான நிலை இலங்கையில் காணப்படுவதை சென்ற வருட யுனிசெவ் அறிக்கை சுட்டிக்காட்டுகிறது. மேலும் வடக்கு கிழக்கு மாகாணங்களில் உள்ள 90% சிறார்கள் உள்பாதிப்படைந்துள்ளமை பற்றியும் அண்மைய ஆய்வுகள் எடுத்தியம்புகின்றன. இச்சிறார்கள் உள்நெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டு அவலப்பட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள்.

மனதில் துன்பத்தினை ஏற்படுத்தும் எந்த அனுபவமும் நெருக்கீடு எனப்படும் இலங்கை முழுவதும் குறிப்பாக வடக்கு கிழக்கிலும் அண்மைக் காலங்களில் ஏற்பட்ட யுத்த தாக்கங்கள் ஆட்கடத்தல்கள் கொலைகள் காணாமற் போதல் சம்பவங்களால் பெரிதும் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளானவர்கள் பிள்ளைகளே ஆவர். பயம், உயிர், உடைமை இழப்பு, அழிவு, பாதுகாப்பற்ற உணர்வு, நிச்சயமற்ற நிலை போன்ற அவலமான அனுபவங்கள் பிள்ளைகளைப் பெரிதும் பாதித்துள்ளன.

பிள்ளைகளுக்கான ஆற்றுப்படுத்தலும் ஆலோசனை வழங்கலும்

பிள்ளைகள் பிரச்சினைகளை இனங்கண்டு தாமே தீர்க்கவும் இயைபாக்கம் காணவும் சுய திறன்களை விருத்தி செய்யவும் சரியான தீர்மானங்களை மேற்கொள்ளவும் தன்னை இனங்காணவும் உதவி வழங்கும் செயல்முறை ஒரு முக்கிய கூறாகவுள்ளது. இதில் பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளையான ஆலோசனைநாடி தனது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வுகாணும் பொருட்டு ஆலோசகரை நேர் முகமாகச் சந்தித்துக் கலந்துரையாடித் தானே தீர்த்துக்கொள்ளுமாறு வழங்கப்படும் உதவியே ஆலோசனை வழங்கல் எனப்படுகிறது. எனவே இவ்விரு செயல்முறைகளையும் உரிய வானம்மையினர், மருத்துவர், ஆசிரியர்கள், உள்வளத்துணையாளர்கள், மூத்தோர், சமயத் தலைவர்கள் வழங்கி எமது பிள்ளைகளின் தாக்கங்களை நீக்க பெருமளவு பங்களிப்புகளைச் செய்ய வேண்டிய சூழல் இன்று நிலவுகிறது. அத்தோடு இயல், இசை, நாடகம், கலைகள், சித்திரம் என்பவை மூலமாகவும் ஆற்றுப்படுத்தும் செயல்முறைகளை விருத்தியாக்க வேண்டியுள்ளது. பிள்ளைகளை - எமது எதிர்கால சந்ததியினரைச் செழிப்புடன் வாழவைக்க வேண்டிய பெற்றாரும் உற்றாரும் ஆசியர்களும் சமூகமும் பிள்ளைகளைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ள இயலாதநிலை ஏற்படும் பொழுது

நெருக்கீட்டு விஷ வட்டம்



பிள்ளைகளின் மனநலம் பெரிதும் பாதிப்படைகிறது. நெருக்கீடு அதிகரிக்கிறது.

இந் நெருக்கீட்டு விஷவட்டத்திலிருந்து பிள்ளைகளைப் பாதுகாக்க உள்வளத்துணையாளர்களான ஆற்றுப்படுத்துநர்கள் அவர்களது மனதை ஒருநிலைப்படுத்தல், தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, தளர்வுப் பயிற்சி, யோகாசனம், விளையாட்டுக்கள், அழகியல், ஆக்கத்திறன் செயற்பாடுகள் போன்றவற்றில் ஈடுபடுத்தி வெற்றி காணலாம்.

பிரச்சினைக்குரிய பிள்ளை தனக்குத் தேவையான சரியான தீர்வை சுயஆற்றலுடன் பெறவும் மனப்பாரங்களை இறக்கி வைக்கவும் நெருக்கீட்டை அகற்றவும் சுயநெறிப்படுத்தல் (Self Direction) எனும் ஆற்றலைப் பெறவும் ஆற்றுப்படுத்துநர் உதவும் செயல்முறையாகவே ஆற்றுப்படுத்தல் செயல்முறை உள்ளது. மேலும் பிள்ளைகளின் உள் நெருக்கீடுகளைத் தீர்க்க அவர்களுக்குப் பிடித்தமான நல்ல செயல்களில் ஈடுபடுத்துதல் இயற்கையை இரசிக்கச் செய்தல், பூந்தோட்டம் அமைத்தல்,



விளையாட்டுக்களில் ஈடுபடுத்துதல், கடந்தகால மகிழ்ச்சியூட்டும் நினைவுகளை மீட்டல், ஆரோக்கியமாக உறவாடும் திறனை இனங்கண்டு வளர்த்தல் போன்ற செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபடுத்தலாம். இதன் மூலம் அவர்களுடைய ஆளுமையை விருத்தியாக்கலாம்.

பிள்ளைகளுக்கான ஆளுமை விருத்தி

பல இடர்களுக்கும் பிரச்சினைகளுக்கும் தீர்வாக பிள்ளையின் ஆளுமையை விருத்தியாக்கும் போது அவர்கள் அதில் தேர்ச்சி அடைகின்றார்கள்.

இங்கு ஆளுமை என்பது ஒருவன் தனக்கே உரிய முறையில் சூழல் சந்தர்ப்பம் என்பவற்றுக்கு ஏற்ப பொருத்தப்பாடு காணும் தன்மையை நிர்ணயிக்கும் உடல் - உள - மன வளர்ச்சி அமைப்பாகும். ஒருவர் தன்னைப் பற்றிக் கொண்டுள்ள சுயஎண்ணக்கருவே (Self Concept) அவரின் ஆளுமையின் மையமாகும். இச்சுய எண்ணக்கருவை பிள்ளைகளிடையே விருத்தியடையச் செய்வது பெற்றார், ஆசிரியர், உளவளத் துணையாளர்களின் கடமையாகும்.

இதற்கு பிள்ளைகள் செயற்பாடுகளில் சுதந்திரமாக ஈடுபடும் சந்தர்ப்பங்களை வழங்குதல், கட்டுப்பாடின்றி உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல்.

பிள்ளைகள் கடைப்பிடிப்பதற்கான ஒழுங்கு முறைகள் சட்டதிட்டங்கள் என்பவற்றைத் தெளிவாகவும் உறுதியாகவும் முன்வைத்தல்.

பிரச்சினைகளை மனநிறந்து வெளியிடச் சந்தர்ப்பம் வழங்குதல், தமது ஆற்றலுக்கு ஏற்ப வெற்றி தரக் கூடிய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துதல். பிள்ளைகளுக்கான உச்சநிலைப் பயன்தரக்கூடிய உடல் நல உளநல நிகழ்ச்சித் திட்டங்களை முன்வைத்தல்.

நெருக்குவாரத்திலிருந்து பாதுகாப்புப்பெறும் இல்லங்களை (Day Care Centre) அமைத்தல், வதிவிடப் பாதுகாப்பு இல்லங்கள் (Residential Care) அமைத்தல், நடத்தை சீர்படுத்தல் நிலையங்களை (Behaviour Modification Centre) ஏற்படுத்துதல்.

மறுவாழ்வு இல்லங்களை அமைத்து பாதிக்கப்பட்ட சிறார்களுக்குப் பாதுகாப்பும் கல்வியும் வழங்குதல், பெற்றாருக்கு விழிப்புணர்வூட்டிக்குடும்பச் சூழல் நெருக்கீடுகளைத் தீர்த்தல்.



ஆற்றுப்படுத்தல் ஆலோசனை வழங்கல் நடவடிக்கைகளைப் பலமடங்கு பல மட்டங்களில் விஸ்தரித்தல்.

பிள்ளைகளுக்கு உடனடியாக மகிழ்ச்சியான சூழலை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.

ஆகிய பல்வேறு செயற்பாடுகள் மூலம் இன்றைய சிறார்களின் ஆளுமைச் சிதைவை நீக்கி நல்ல ஆளுமையுடையவர்களாக ஆக்க விரிவானதும் ஒன்றிணைந்ததுமான நடவடிக்கைகளை விரைவாக மேற்கொள்ள வேண்டியுள்ளது. இதற்கான களம் பாடசாலைகளே ஆகும். பாடசாலை ஆசிரியர்கள் அனைவருக்கும் ஆலோசகர் என்ற பாத்திர நடிப்பங்கு தொடர்பான பயிற்சியை வழங்குதலும் நல்ல மனப்பாங்கை ஏற்படுத்துதலும் அவசியமாகவுள்ளது. இவர்களின் ஊடாகவே பிள்ளைகளின் வாழ்க்கையின் மகிழ்ச்சிப் பக்கங்களைத் திறக்க முடியும். எமது எதிர்கால சந்ததியினர், சமுதாயச் சிற்பிகளான இன்றைய பிள்ளைகளுக்காக நாம் அனைவரும் எமது வாழ்க்கையை அர்ப்பணித்துச் செயலாற்ற வேண்டும்.

ஒரு பிள்ளையின் கல்வி கற்கும் உரிமை நிறைவேறும்போது அவனது வறுமை, இடர், நெருக்கீடு, வீட்டுப்பணியாளர் தொழில், பாலியல் துஷ்பிரயோகம், அகதி வாழ்வு இம்சைகள் யுத்த வன்முறைத் தாக்கங்கள் என்பவற்றிலிருந்து அவனுக்குப் பாதுகாப்புக் கிடைக்கின்றது. கல்வி மனித சமுதாயங்களை ஒரு தலைமுறைக் காலத்துள் புரட்சிகரமாக மாற்றும் வல்லமையுடையது. எனவே வழிகாட்டல் ஆலோசனை வழங்குவோர் உளவளத்தை ஏற்படுத்துவதுடன் கல்வி தொடர்பான விழிப்புணர்வையும் எமது பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுத்துதல் அவசியமாகவுள்ளது.

மனிதர்களின் மனப்பாங்கு...

எஸ்.ஆனந்த நடராஜன்,

வன்மமடைவதிலும், தொழிற்படுதிறன் குன்றுவதிலும் மனநெருக்கீடுகளின் பங்கு...

ஓவ்வொரு தனிமனிதனும் தான் வாழும் சூழல், பழகும் நபர்கள், தன் வாழ்வில் நடைபெறும் சம்பவங்கள் தொடர்பாக தனக்குள் ஒருபதிவை வைத்திருக்கிறான். இப்பதிவானது நபருக்கு நபர் செறிவிலோ அல்லது தரத்திலோ வேறுபட்டுக் காணப்படுகின்றது. ஒரு மனிதனின் வாழ்நாளில் நிகழும் சம்பவங்களை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு மனம் கையாளும் உத்திகள் பல்வேறு வகைப்படும். சில சந்தர்ப்பங்களில் எம் முன் அனுபவங்களுக்கு அப்பாற்பட்டு பாரியளவில் பாதிப்புக்கள் எம் வாழ்வில் நிகழ்ந்தேறுவதுண்டு. இது போன்ற சம்பவங்களுக்கிடையே அகப்படும் நபர் அல்லது நபர்களிடையே சம்பவத்துக்கு முகம்கொடுக்கும் ஆற்றல் வேறுபட்டுக் காணப்படுவதால்; மனதளவில் தாககத்தை ஜீரணித்துக் கொள்ளுகின்ற தன்மை வித்தியாசப்படுகின்றது.

ஒருவன் தன் மகிழ்வுட்டும் வாழ்வியல் சம்பவங்கள் சார்பான உணர்வுகள், எண்ணங்களை தன் மனதுள் தேக்கி வைப்பதில்லை. மாறாக நண்

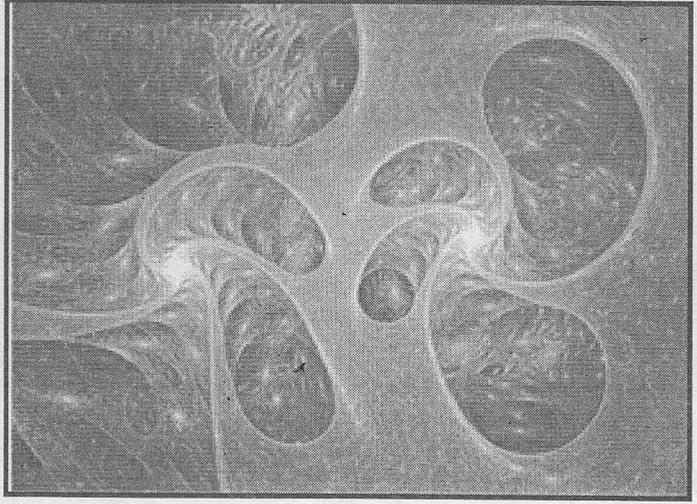


பர்களுடனோ உறவினர்களுடனோ பிற அறிமுகமானவருடனோ பகிர்ந்து கொண்டு மகிழ்வடைதலுடன் உணர்வுச் சமநிலையடைகின்றான். இந்நடத்தைக் கோலத்தையே சம்பவங்களைக் கையாளவும் கைக்கொள்ள வேண்டுமென்பது உளவியலாளர் கூறுகின்ற உண்மையாகும். மேற்படி பகிர் தலுடாக சம்பவத்தால் எம்மில் தோற்றுவிக்கப்பட்ட உணர்வுகள், எண்ணங்களின் செறிவுத் தன்மை குறைவடைந்து மனதால் ஏற்றுக்கொள்ள இடம்பெறுகின்றது. முதற்தடவையில் வயிறு குலுங்கச்சிரிக்க வைத்த நகைச்சுவை சம்பவமொன்று மீண்டும் மீண்டும் கேட்கும்போது முதற்தடவை ஏற்படுத்திய அதேயளவு செறிவான உணர்வை எம்மிடையே தோற்றுவிப்பதில்லை என்பது அனுபவவாயிலாக நாம் உணரக்கூடிய உண்மையாகும். இதிலிருந்து சம்பவங்கள் பகிரப்படுவதால் உணர்வுகளின் செறிவு குறையுமேயன்றி அதிகரிக்காது

என்பதை நீங்கள் விளங்கிக்கொள்ளலாம்.

தமிழர் நம் வாழ்வியலில் இடம்பெறும் சம்பவங்கள் ஒவ்வொன்றையும் ஆரோக்கியமாக கையாளுவதற்கென பல்வேறு சடங்கா சாரங்களை

எம் முன்னோர் வடிவமைத்து எமக்களித்துள்ளனர். இவை இடத்திற்கிடம் சிற்சில வேறுபாடுகளுடன் எம்மவரால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இப்பாரம்பரிய நடை முறைகளை நாம் அவதானிப்போமெனில் உணர்வுகள், எண்ணங்கள் உரியதொரு வகையில் கையாளப்பட்டு மனதால் ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதற்கு தயார்படுத்துவதாய் அமைந்திருப்பதை நாம் காணலாம். ஒரே சம்பவத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுலுக்கு தயார்படுத்துவதற்காக பல தடவைகள் மீள மீள நினைவூட்டப்படுகின்ற சந்தர்ப்பங்கள் அச்சடங்குகளில் மலிந்திருப்பதை நாம் காணலாம்.



இழப்புக்கள் ஒரு மனிதனிடையே ஜீரணிக்கக் கடினமான உணர்வுகளைத் தோற்று விக்கும் என்பதை நாம் அனைவரும் அறிவோம். அது உயிரிழப்பாகவோ அன்றி சொத்திழப்புக்களாகவோ இன்னும் கௌரவத்தை இழத்தல், உடல்அங்கங்களை இழத்தல் எனப் பலவற்றைக் கூறலாம். ஒரு அசாதாரண சூழ்நிலையில் ஊர், உறவுகள், உடமைகள் என்பவற்றை பராயமடைந்தோர் இழக்கும்போது அனுபவிக்கக்கூடியவை ஒத்த உணர்வுகளையே சிறார்களும் தம் செல்லப் பிராணிகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள், நண்பர்களை இழக்கும்போது அனுபவிக்கின்றனர் என்பதை வளர்ந்தோர் உணர வேண்டும்.

இழப்புக்களின் பல்வேறு வகைகளுள்; அன்புக்குரிய ஒருவரின் உயிரிழப்பைச் சந்திக்கையில் அதில் சம்பந்தப்பட்டவர் மனக்கோலப் படிநிலைகளை உளவியலாளர் பின்வருமாறு விபரிக்கின்றனர். முதலில் செய்தி காதில் விழும்போது அதிர்ச்சி என்கின்ற முதலாவது படிநிலையையும் தொடர்ந்து செய்தியை மறுத்தல், கோபமடைதல், மனச்சோர்வடைதல், பேரம்பேசல், ஏற்றுக்கொள்ளல் என்பதாக உளவியலாளர் விபரிக்கின்றனர். சிலர் எளிதாக இப்படி நிலைகளுக்கு மனப் பயணம் செய்து மரணத்திற்காக இரங்குகின்ற இழவிருக்க நிலை அடைகின்றனர். கண்ணீர்விட்டுக் கதறி அழுகின்றனர். ஆனால் இன்றைய நிலையில் பலரால் அங்வாறு மனதால் இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ள சிரமப்படுகின்ற நிலை காணப்படுகின்றது. இவ்வாறானவர்கள் மனதிலே உரியவர் சார்ந்த உணர்வுகளும் எண்ணங்களும் செறிவாக தேங்கியிருக்கும் நிலை காணப்படுகின்றது. பலவருடங்களாக கடந்தகால வாழ்வியல் அசாதாரண சூழ்நிலையில் இழப்புகள் ஏற்பட்டும் இன்றுவரை உரியவர்களால் இழப்புக்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத நிலை காணப்படுகின்றது.

இது தனி மனிதப் பிரச்சினையாகப் பார்க்கப்படாமல் தனி மனிதன் இச்சமூகம் சார்ந்தவனாக

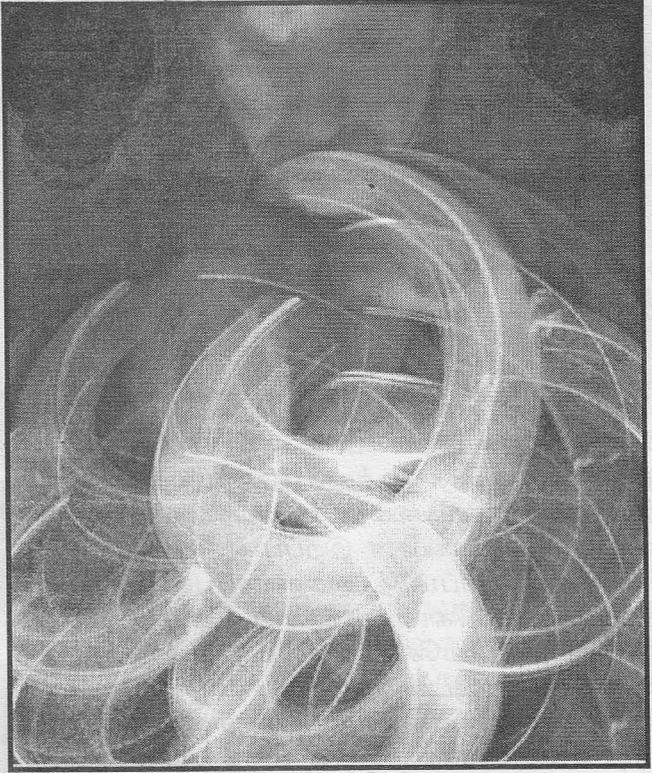
இருப்பதால் சமூகப் பிரச்சினையாகப் பார்க்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும். எம்மவர் சிலரிடையே துன்பகரமான வாழ்வியல் அனுபவங்களை பிறருடன் பகிர்வதனால் தமக்குள் ஏற்படக்கூடிய குணமடைதல் தொடர்பில் தெளிவற்ற தன்மை காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதற்கு கல்வியுலகு சார்ந்த சில புத்திஜீவிகள் கூட விதிவிலக்கற்று உள்ளமை எதிர்கால சந்ததியை ஆரோக்கிய நிலைக்கு மீட்டெடுப்பதில் எமக்குள்ள சவாலாகும். துன்பகரமான பயங்கரமான கோபமான விடயங்கள் பிறருடன் பகிரப்படாது இருப்பதால் அவை மனதிலிருந்து மறைந்துவிடும் என்ற தவறான நம்பிக்கைகள் உள்ளோர் பலர் நம்மிடையே உள்ளனர். இவர்கள் இயல்பாக குணமடைய முயல்கின்ற ஏனையவருக்கும் முட்டுக்கட்டை போடுவது வருந்தத்தக்கது. மறையான விடயங்கள் எம்மிடையே அடக்கப்பட அடக்கப்பட எமது தொழிற்படுகின்ற ஆற்றல் குறைந்து மனம் வரட்சியடைந்து வன்மமடைதலுக்கு வழிகோலும் என்ற செய்தி அனைவரும் அறிய வேண்டியதாகும். பெற்றாரின் மனக்கோலம் பெருமளவில் பிள்ளைகளை ஆரோக்கியத்தில் செல்வாக்குச் செலுத்துவதால் பராயமடைந்தோர் தம் உள ஆரோக்கியத்தில் காட்டுகின்ற அக்கறை தம் பிள்ளைகளை உள ஆரோக்கியத்திற்கு செய்கின்ற பணியாகும்.

இயல்பானதொரு காலத்தில் அன்புக்குரிய தொருவரின் உயிரிழப்பு தொடர்பில் பல்வேறு மதத்திற்கும், பிரதேசத்திற்கும் கைக்கொள்ளப்படும் நடைமுறைகள் வேறுபடினும் அங்குள்ள உளவியல் உண்மையை அறிந்துகொள்வதற்காக ஒரு பிரதேசத்தில் இந்துசமய முறையில் உயிரிழப்பின் பின் கைக்கொள்ளப்படும் சடங்குகள், கிரியை முறைகளைப் பார்ப்போம்.

மரணவீட்டில் உறவினர் நண்பர்களால் துக்கம் விசாரிக்கப்படல், நெருங்கியவர்கள் கட்டிய மூதல் வீட்டிற்கு வருகின்ற உறவினர்,

நண்பர்களது இருகைகளையும் இறந்தவரது பிள்ளைகள் பற்றுவதனாடு உணர்வைப் பகிர்தல். இறந்தவர் வீட்டிற்குரிய வேலைகளை உறவினர் நண்பர்கள் முன்னின்று செய்தல் உணவு பானம் வருபவருக்கு நண்பர் வீடுகளிலிருந்து தொடர்ச்சியாக வழங்கப்படல். வீட்டின் தென்புறத்தே இறந்தவரின் சடலத்தைக் கொண்டு சென்று உரிமையான உறவினரால் இறந்தவருக்கு சிகைக்காய், அரப்பு வைத்து நீராட்டல் புதிய ஆடைகள் சடலத்திற்கு மாற்றுதல் அலங்கரித்தல் இறுதிப் பயணத்திற்காக வீட்டின் முன்னே அமைக்கப்பட்ட விசேட பந்தலின் கீழே சடலத்தைப் பேழையில் வைத்தல் சமயக் குருக்களால் சமயக்கிரியைகள் நிகழ்த்துதல் (சுண்ணாமிடித்தல், தேவாரம் பாடல்) வாய்க்கரிசி சடலத்திற்குப் போடல் சடலத்தைப் பேழையுடன் பாடையேற்றல் பெண்கள் மாரடித்தல் சடலத்தை தகனத்திற்காக ஊர் வலமாக எடுத்துச் செல்லல் பெண்கள் வீதிவரை வந்து கூடியமுது சடலத்திற்கு இறுதிவிடை கொடுத்தல் கொள்ளி வைக்க உரித்துடைய நபர் ஊர்வலத்தில் சடலத்தின் முன்னே கொள்ளிக்குடம் சுமந்து வரல், வீதிநெடுகிலும் பறையொலியும் பட்டாசும் கொளுத்துதல், சடலத்தை மயானத்தே கொண்டு சென்று அடுக்கப்பட்டிருக்கும் விறகு கட்டைகளை பாடையுடன் வலம்வரல், பாடையிலிருந்து சடலத்தை விறகின் மீது கிடத்துதல், வீட்டில் வாய்கரிசிபோட சந்தர்ப்பம் கிட்டாதவருக்கு சந்தர்ப்பம் வழங்கல், கொள்ளி வைப்பவர் சடலத்தை மூன்று முறை வலம்வரல், ஒவ்வொரு தடவை வலம் வரும்போதும் பின்னேவரும் ஒருவர் கொள்ளிக்குடத்தை கத்தியால் சிறுதுளை வரும்படி கொத்தி நீரை சடலத்தின் மீது தெளித்தல் மூன்றாவது தடவையில் கொள்ளிக்குடம் உடைக்கப்பட்டு சடலத் திற்கு கொள்ளி வைக்கப்படுகின்றது.

இங்கு சடங்காசாரங்கள் கூறும் ஆன்மீக சிந்தனைகளுக்கப்பால் விஞ்ஞானபூர்வமான உளவியல் உண்மையைச் சிந்திக்க வேண்டும். மனத்தினுடைய பாகங்களான உணர்வு எண்ணங்கள் நடத்தை என்ற மூன்றிற்கூடாகவும் சம்பவத்தை ஏற்றுக்கொண்டு ஆரோக்கியப்படுவதற்கேற்ற முறையில் சடங்கு வடிவமைக்கப்பட்டிருப்பதை நன்கு விளங்கிக்கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் உணர்வு எண்ணம் நடத்தை மீளமீள மீட்டப்பட்டிருப்பதை காணலாம். துன்பத்தை வெளிப்படுத்தத் தயங்குபவர்களும் ஏதோ ஒரு தடவையில் அடக்கப்பட்டிருக்கும் விடயத்தை வெளிப்படுத்த வேண்டிய விதத்தில் (இழுவிரக்கம்) வெளிப்படக் கூடியதாக சடங்கு வடிவமைக்கப்பட்டுள்ளது.



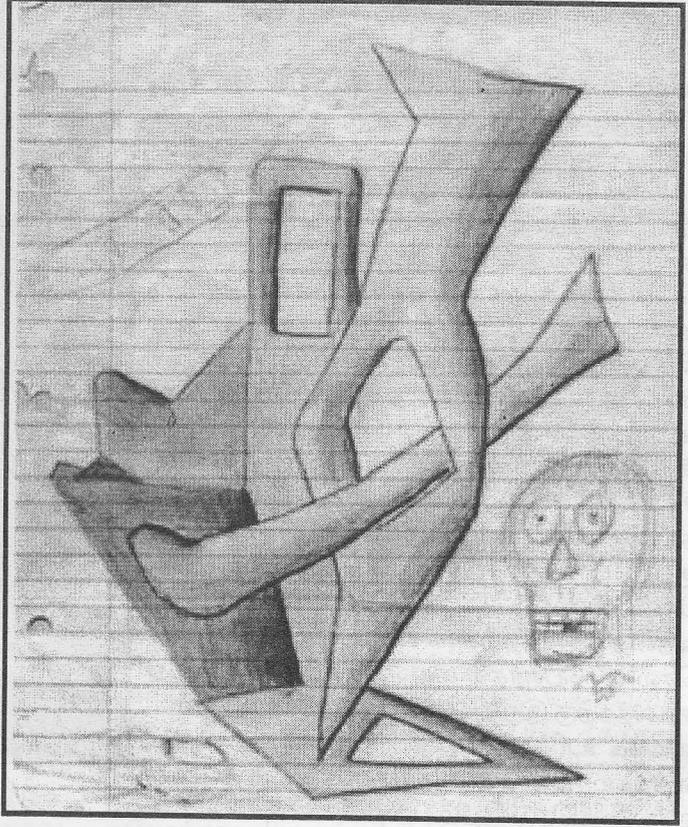
மேலும் தகனம் செய்யப்பட்ட உடற்சாம் பலை பேணிக் கிரியை செய்தல் செலவுச் சடங்கு செய்தல் இறந்தவர் தொடர்பாக மேலும் எஞ்சியிருக்கும் உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக கையாள வதற்காக இறந்தவர் மீது கல்வெட்டு என்கின்ற சுயசரிதையை உணர்வுடன் கவிதைகளுக்கூடாக வெளிப்படுத்தல் இதன்பின் ஆண்டுத் திவசம் செய்தல் இறந்தவர் சார்ந்த இழப்பு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதற்கு எத்துணை முயற்சி சடங்குகள் மூலம் எடுக்கப்பட்டிருக்கிறது என்பதைக் காணலாம்.

சமகாலத்தில் எம்மில் பலர் அசாதாரண வாழ்வியல் சம்பவங்களுள் ஆட்பட்டுள்ளனர். பேரழிவினுள் தப்பிப்பிழைத்த இவர்கள் தம் வாழ்வின் ஆன்மாவை உலுப்பிய துயரமிக்க, பீதி நிறைந்த, வெளிக்காட்ட வாய்ப்பற்ற கோபம் நிறைந்த வாழ்வியல் சம்பவங்களை தம்முள் கொண்டிருந்த போதிலும் அதைத் தெரிந்தவருடனோ நண்பர்களுடனோ வெளிப்படுத்த முன்வருவதில்லை. துயரம் செறிந்த வாழ்வியல் சம்பவங்களை மீள மீட்டுப் பார்ப்பதால் மனதில் கவலை வேதனை தோன்றும். அதே வேதனையை மீள அனுபவிக்க வேண்டியிருக்கும். என்பது போன்ற நியாயப்படுத்தல்களுடன் தம் மன ஆழத்தின் உறைநிலைப் பகுதிக்குள் இது போன்ற விடயங்களைப் புதைத்துக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறு ஆழ்மனத்தினுள் அமிழ்த்தப்பட்ட விடயங்கள் சாதாரண பிரக்ஞை நிலைக்கு மீள நினைவுக்கு வராததால் தாம் அவற்றை மறந்திருப்பதாக கருதுகின்றனர். மோசமானதொரு அனுபவத்தின் பின் மீண்டிருப்போர் உடனடியாக தம் அனுபவங்களை ஆழமாக

மீட்டுப்பார்க்காது இருப்பது ஒரு தற்காலிக ஓய்வெனினும் அது மன ஆரோக்கியத்தை மீட்டெடுக்க ஒரு வழியாகாது.

உரிய இடத்தில் காண்பிக்கவியலாது தம்முள் அடக்கப்பட்டிருக்கும் கோபம் தொடர்பான நடத்தைக்கோலத்தை விளக்க ஒரு உதாரணத்திற்கு நலன்புரிக் கிராமத்துச் சம்பவமொன்றை எடுத்து நோக்கலாம். குடிநீர்க்கான குளாயடியில் நீருக்கான நீண்டவரிசையொன்றில் காத்திருந்தோரில் முறையற்ற விதத்தில் நீரையொருவர் பெற்றுக் கொண்டதாக கருதிய இருவருக்கிடையே தோன்றிய வாய்த்தர்க்கம் கைகலப்பாகி ஒருவரின் உயிரைக் குடித்தது. இது விடயத்தில் இப்படி ஒரு சம்பவம் நடக்கவேயில்லை. நடந்தது இயற்கையான இறப்பு என்பது போன்ற நியாயப்படுத்தல்களுக்கப்பால் இங்கு விளங்கிக்கொள்ள வேண்டிய செய்தி யொன்றுள்ளது. தம் சொந்த ஊரில் வீடு வாசல் காணி கிணறுகளுடன் சுதந்திரமாக வாழ்ந்த வொரு சமூகம் திடீரென ஒன்றிற்கும் வழியற்ற ஏதிலிகளாக்கப்பட்டது தொடர்பில் ஏற்பட்டதும் வெளிக்காட்ட முடியாததுமான நியாயமான கோபம் வெளிப்படுத்த வாய்ப்பின்றி அடக்கப்பட்டிருந்தது. அது இடம் மாறிய ஆக்ரோச நடத்தைக்கு துணையாவதை விளங்கிக் கொள்ளலாம். வன்னியில் வாழ்ந்த எவரும் நீருக்கோ சோறுக்கோ வழியற்று வாழ்ந்தவர்களல்லர் என்பது அங்கு வாழ்தோரறிவர். இது போன்ற பிரச்சினைகளை தனிமனித நடத்தை கோலங்களுக்குள் அகப்படுத்தி தம்பங்கிற்கு விமர்சித்து விட்டு செல்கின்ற கூட்டத்திலிருந்து விலகி சமூக அக்கறை கொண்ட ஒவ்வொரு மனிதனும் தம் சமூகத்தை அழிவிலிருந்து மீட்டெடுக்க முன்வர வேண்டும். அண்மைய கால நிகழ்வுகளின் பின் தம் வாழ்வின் கௌரவம் இழக்கப்பட்டதாக கருதிய அரசவேலைகளில் உள்ளோர் கூட விரக்தியடைந்து மனச்சோர்வுக்குள்ளாகி தற்கொலை செய்துகொண்ட சம்பவங்கள் பல உண்டு.

கோபம் கவலை பீதி விரக்தி போன்ற மறையான உணர்வுகள் ஒருவரிடையே தோன்றி உரிய வகையிலே கையாளப்படாது. நீண்ட காலத்திற்கு ஒருவரிடையே தேக்கப்பட்டிருக்குமாயின் அவ்வுணர்வுகள் அவரிடம் மறையான எண்ணங்கள் தோன்றுவதற்கு வகை செய்கின்றன. மறையான எண்ணங்களுள் என்னாளும் புதைந்து கிடக்கின்ற ஒருவன் குழப்பமான நடத்தைகளை வெளிப்படுத்துவதென்பது தவிர்க்கமுடியாததொன்றாகி விடுகின்றது. இது நாளடைவில் உரிய நபரிடையே ஆளுமைக் கூறாக இந்நடத்தைக் கோலங்கள் சமூகத்தால் இனங்காணப்பட்டு முத்திரை குத்தப்படுவதற்கு வகை செய்கின்றது. கிராமங்களிலே சிலபேரை பட்டப்பேர் சொல்லி அழைப்பர்.

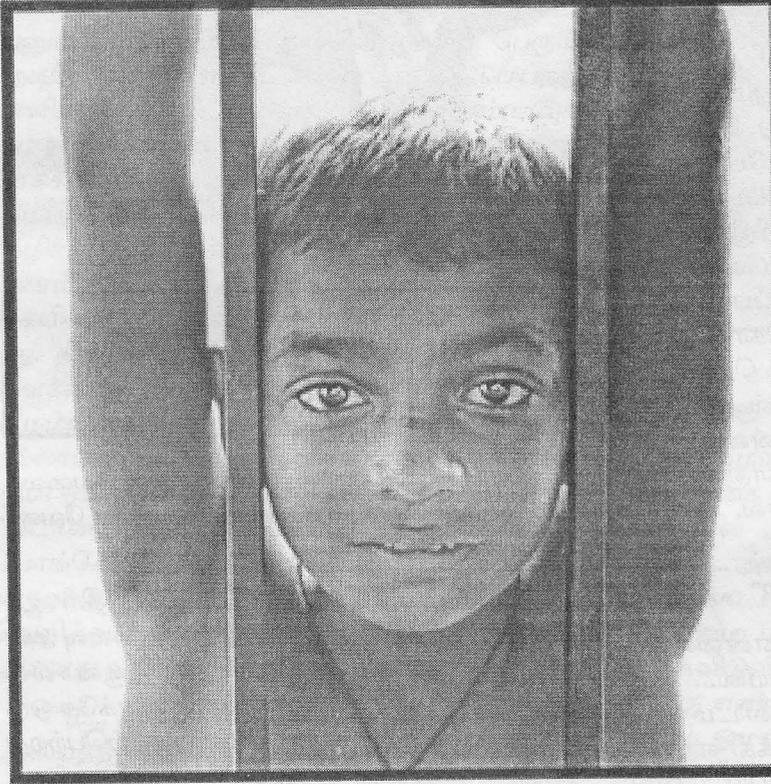


உதாரணமாக கோபக்காரன் ஒருவரது பெயருக்கு முன்னால் சுடுதண்ணி ராசன் முசுறன் முருகேசு அவ்வாறே லாசன் செல்வம் பனிக் கணவதி இப்படிப்பல. இது உரிய காலத்தில் ஆரோக்கியமாக கையாளப்படாத உணர்வுகள் இவர்களிடையே நடத்தைகளாக வெளிப்படுவதன் விளைவேயாகும். இவ்வாறு ஒருவர் தன்னுடைய உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக கையாளாது சேமித்து நடத்தை நிலை தோன்றியபின் அவரை இயல்புக்குத் திருப்புவதிலும் அவர் முதற்படியான உணர்வு நிலையிலிருக்கும்போது தன்னை ஆரோக்கியப்படுத்திக் கொள்ள முயற்சித்தலே சாலச் சிறந்ததாகும். இது தொடர்பான விழிப்புணர்வு எம் கல்விச் சமூகத்தவரிடையே ஏற்பட்டாலேயே எம் எதிர்காலச் சந்ததியினராகிய குழந்தைகளை ஆரோக்கியமானவர்களாக வளர்த்தெடுக்க முடியும்.

இயல்பு தொலைந்த ஒரு சமூகத்திற்கு பக்கத்திலேயே இயல்போடு வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற எம்மவர்கள் இவர்கள் மீது வெறுமனே அனுகூலம் கொள்வதோ அல்லது ஜீவகாருண்யத்துடன் இது விடயத்தில் நடந்துகொள்வதை விட அவர்களுக்கும் தம்மில் ஒருவராகக் கருதி இயல்பிற்கு அவர்கள் மீள்வதற்கு தம்மாலான ஒத்துழைப்பை வழங்குதலே காலத்தின் தேவையாக உள்ளது. தம்மை எங்களில் ஒருவராக கருதுகின்றோம் என்கின்ற செய்தியை வார்த்தைகளாலும் செயலாலும் வெளிப்படுத்துகின்ற தொடர்பாடல்களே எம்மவர் பெருமளவில் இயல்பை நோக்கி குணமடைய வகை செய்யும் என்பதை நாமறிதல் வேண்டும்.

உங்களிடம் இருக்கிறேன்

பகீரதி



ஓ சாந்தன் எதற்காக என்னைக் கண்டதும் ஓடி ஒளிய வேண்டும்? போதாக்குறைக்கு ஷேர்ட்டைக் கழற்றி முதுகையெல்லாம் மூடிக்கொண்டு ஏன் ஓட வேண்டும்? எனக்கு எதுவுமே புரியவில்லை. பாவம்... அவனது வாழ்க்கையே ஒரு கேள்விக்குறிதான்... ம்...

மிகவும் பின்தங்கிய இந்தக் கிராமத்துப் பாடசாலைக்கு நான் மாற்றலாகி வந்த புதிதில் எனக்கு ஐந்தாம் வகுப்பைப் பொறுப்பாகத் தந்திருந்தார்கள். அது புலமைப் பரிசில் வகுப்பு. இருபது மாணவர்கள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்குத் தயாராகிக் கொண்டு இருந்தார்கள். ஐந்து மாணவர்கள் புலமைப் பரிசில் பரீட்சைக்குத் தெரிவாகாதவர்கள். எனினும் மாலை நேர வகுப்புகளுக்கு

அவர்களும் வருவார்கள். அந்த ஐந்து மாணவர்களில் சாந்தனும் ஒருவன். மிகுந்த பொறுப்புணர்ச்சியும் நல்ல தலைமைத்துவப் பண்புகளும் கொண்ட நல்ல மாணவனாகத்தான் இருந்தான். ஒரு மாத காலம் அவன் ஒரு சாதாரண சராசரிச் சிறுவனாகவே இருந்தான். ஆனால் தொடர்ந்து அவனது நடத்தைகளில் மெல்ல மெல்ல மாறுதல்கள் நிகழத் தொடங்கின. அடிக்கடி அமைதியாகத் தனித்திருந்தான். அடிக்கடி பாடசாலைக்கு வராமல் இருந்தான். பாடசாலைக்கு வராத நாட்களில் பாடசாலைக்கு வெளியே நின்று வகுப்பறையை வேலிக்கு ஊடாக ஓட்டிநின்று ஏக்கத்துடன் பார்ப்பான்.

ஒருநாள் அவனை அப்படி ஓட்டி நின்று பார்த்த அந்த நிலையில் கண்டு அழைத்தபோது அவன்

ஓடி மறைந்துவிட்டான். அதன்பின்பு ஒருவாரம் அவன் வரவுமில்லை. தெருவில் நின்று பார்க்கவும் மில்லை. ஒருவாறு அந்த வாரக் கடைசியில் வயற்கரைக் கோயில் மண்டபத்தில் காற்றாட அமர்ந்திருந்தபோது அவனாக என்னைத் தேடி வந்து எதிரே மெல்ல அமர்ந்து முழங்கால்களைக் கட்டிக்கொண்டு என்னை ஊடுருவிப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தான். நானும் அவனை உன்னிப்பாகப் பார்த்தேன். அவனது உதடுகள் துடித்தன.

“பைத்தியம் வந்தால்... மாறவே மாட்டுதா?”

“செத்துப் போடுவினமா?”

“கொலையும் செய்வினமா?”

“பைத்தியம் தொற்று நோயா?”

வேக வேகமாகக் கேள்விக் கணைகள் இடைவெளி இல்லாமல் என்னை நோக்கி வந்தபோது உண்மையில் நான் திக்குமுக் காடிப் போய்விட்டேன்.

“இல்லை சாந்தன். மனநோய் வந்தால் சரியான முறையில் சிகிச்சை செய்து ஒழுங்கா மருந்தெடுத்தால் கட்டுப்பாட்டுக்குக் கொண்டு வரலாம். மாற்றலாம். நல்ல ஆரோக்கியமான அன்பான ஆக்களுக்கு மத்தியிலை இருந்தால் அவர்கள் கெதியா சரியாயிருவினம். அவை தங்கடை நினைவில்லாமல் தான் நடந்து கொள்ளவினம். திட்டமிட்டுக் கொலை செய்ய மாட்டினம். இது தொற்றுநோயும் இல்லை. அது சரி... நீ ஏன் சாந்தன் இதையெல்லாம் இப்ப கேட்கிறாய்? எனக்குச் சொல்லால் மெண்டால்...”

“இல்லை ரீச்சர்... எங்கடை அம்மா... கொஞ்ச நாளாத் தலை வலிக்குது நெஞ்சடைக்குது எண்டு மூலைக்குள்ள போய்க் குந்தி இருந்தா... திடீரென்று அகப்பட்ட சாமான்களையெல்லாம் தூக்கி எறிஞ்சா... மண்ணெண்ணெயைத் தனக்குமேலயும் அப்பாவுக்கு மேலயும் ஊத்தினா. அப்பம்மா வும் அப்பாவும் ஆஸ்பத்திரியிலை கொண்டு போய்விட்டவை. அப்பம்மா தான் சொன்னவா அம்மாவுக்கு... விசராம்... ஆனால்.. நான் ஆஸ்பத்திரிக்குப் போனனான். என்னைக் கிட்டவைச்சுக் கட்டிப்பிடிச்சுக் கொஞ்சினவா. பிஸ்கட் தந்தவா. வடிவாக் கதைச்சவ. ஆனா... அப்பம்மா வந்தவுடனே...”

“ம்... அப்பம்மா வந்தவுடனே...?”

“பல்லை நெருமிக் கொண்டு என்னையும் தள்ளி விட்டிட்டுப் போடி வெளியில... ஏன் வந்தனி? இஞ்சையாவது இருக்க விடமாட்டியோ? எண்டு தலவாணியாலை தூக்கி எறிஞ்சு கத்தினவ. அதுக்குப் பிறகு ஊசி போட்டவை. பாவம் அப்பிடியே படுத்திட்டா... அதுக்குப் பிறகு கொஞ்ச நாளாலை சுகமாகி வீட்டை வந்தவா. சமைக்கமாட்டா... அப்பா சாப்பாடு வாங்கி வருவார். சில நேரம் எனக்கும் அம்மா ஊட்டிவிடுவா. ஆனா முன்னை மாதிரி இப்ப இல்லை..”

“இப்ப அம்மாவுக்கு எப்பிடய...”

“டொக்டர் சொன்னவர் ஒழுங்கா மருந்தை எடுக்கட்டாம் எண்டு... அப்பா கவனமா மருந்து குடுப்பார்... நானும் அம்மாவிலை கவனம். ஆனால் அப்பாவோடை தான் படுக்கிறனான். ஏன் ரீச்சர்... அம்மாவுக்குக் கெதியாச் சுகம் வரும் தானே”

சாந்தனின் ஏக்கம் நிறைந்த விழிகளை மெல்ல ஏறெடுத்துப் பார்த்தபோது உறுதியான விடை சொல்வதில் எனக்குள்ளே தயக்கம் இருந்



தது. அவனுக்குள் தாங்குதிறனை தனது வேலைகளைத் தானே செய்யும் ஆற்றலை வளர்க்க வேண்டும் போல் தோன்றியது.

“ம்... உடனே சுகமாகிப் பழைய மாதிரி ஆக முடியாது சாந்தன். ஆனால் சரியாக்க ஓரளவு அவ பழைய நிலையை அடையலாம். ஆனால்... உடனடியா இல்லை” எனது பதில் எனக்கே ஒரு மாதிரியாக இருந்தாலும் அவன் வலுப்பெற்றது போல எழுந்து வீடு சென்றுவிட்டான்.” நாட்கள் ஓடின. இரு வாரங்களாக அவனைக் காண முடியவில்லை. ஆனால்... அந்த இரு வாரங்களுக்குள் ஏதேதோ... துயரங்கள் நடந்து முடிந்துவிட்டன.

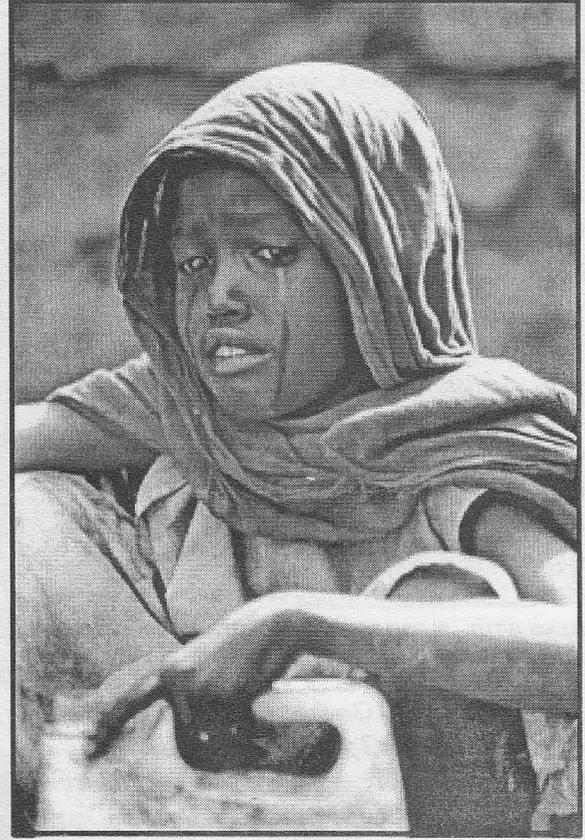
அதே கோயில் மண்டபத்தில் அவன் வந்து என்னைக் கண்டான்... சின்னஞ்சிறு உருவம் தள்ளாடியபடி சோகத்தின் பிரதியிருவாக வந்தது. நான் விழிகளாலேயே வரவேற்று அருகே இருக்க இடம்விட்டு விலகி இருந்து கொண்டேன். ஒரு சில நொடிகள் மௌனத்தின் குமுறல். அடுத்த நிமிடமே “ஓ” வென்று குரலெடுத்து அந்தப் பிராந்தியத்தையே உறைய வைத்துவிட்டான். மெல்ல அவனது தோளில் கையை வைத்து ஆதரவாக வருடிக் கொடுத்து அவனது உணர்வுகளின் வடி காலுக்கு ஆதரவாக இருந்தேன். மழை மெல்ல ஓய்ந்தது. வானம் வெளிப்பது போல அவனது

முகத்தில் ஒரு தெளிவு பிறந்தது. என்னை ஊடறுத்துப் பார்த்தான்.

“முடிஞ்சுது எல்லாம் முடிஞ்சுது. எனக்கு இனி அம்மாவும் இல்லை அப்பாவும் இல்லை. எல்லாரும் என்னை அநாதை எண்டு சொல்லப் போகினம்... உங்களுக்குத் தெரியாதோ ரீச்சர். எங்கடை வீட்டிலை என்ன நடந்தது எண்டு. ஒருத்தரும் வந்து சொல்லேல்லையோ... ஒரே பொலிசும் ஜீப்பும் ஆக்களும் தானே. அதுதான் என்றை வகுப்புப் பொடியளுக்குத் தெரியாது போல. அண்டைக்கு அம்மாவுக்கு சுகமெண்டு கொண்டு வந்திட்டினம். என்னைப் பாத்துச் சிரிச்சவ. நானும் அவவும் ஒண்டா இருந்து சாப்பிட்டனாங்கள். அப்பம்மாவை வீட்டை வரக்குடாது எண்டு அப்பா சொல்லி அவையின்றை வீட்டை அனுப்பிப் போட்டார். நாங்கள் மூண்டு பேரும் றேடியோவிலை பாட்டெல்லாம் கேட்டிட்டுப் பத்து மணிக்குப் படுத்திட்டம். அப்பாவுக்கும் அம்மாவுக்கும் நடுவிலை நான் படுத்தனான். நல்ல சந்தோசமாகக் கிடந்தது. ஆனா... அவை அண்டைக்கே அம்மாவுக்குத் திரும்பவும் கூடிட்டுது... நான் முழிச்சுப் பாக்கேக்குள்ள ஒரே மண்ணெண்ணெ மணம்... அப்பா நல்ல நித்திரை. அம்மாவின்றை கையிலை குப்பி விளக்கு எரிஞ்சு கொண்டிருந்தது. திடீரென்று குனிஞ்சு அப்பாவுக்கு மேலை விளக்கைப் போட்டிட்டா... நான் கத்திக் கொண்டு எழும்பிறதுக்கிடையிலை அப்பாவிலை நெருப்பு நல்லாப் பிடிச்சிட்டுது... அப்பா எழும்பி அங்குமிங்குமா ஓட அம்மா, அப்பாவைப் பிடிச்சுக்கொண்டு “ஓடாதையுங்கோ என்னையும் கூட்டிக்கொண்டு போங்கோ” எண்டு கத்திக்கொண்டே விழுந்து உருண்டு... ஐயோ...” சாந்தன் வெட்ட வெளியை வெறித்துப் பார்த்துக் கொண்டு இருந்தான். அவனது விழிகளில் கலக்கம் தெரிந்தது...

“ம்... எனக்கு நாலு நாளாக் காய்ச்சலெண்டு ஆஸ்பத்திரியிலை வைச்சிருந்தினம். பிறகு தான் அப்பா அண்டிரவே செத்திட்டார் எண்டும் அம்மா அடுத்த நாள் செத்துப் போனா எண்டும் சொல்லிச்சினம். சித்தியவை நிக்கினம். அவைதான்... என்னைத் தாங்கள் பாப்பினமாம் எண்டு என்னைத் தங்களோடை கூட்டிக்கொண்டு போயினமாம்... அதுதான்... உங்களிட்டைச் சொல்ல வந்தனான்...”

“அப்ப... படிப்பு... சாந்தன் உனக்கு அவையை முன்னமே பழகமா?” ஏன் இப்படி நான் கேட்டேன்? என்னை இப்படிக் கேட்பதற்கு எது தூண்டியது... அவன் மேல் கொண்ட பரிதாபமா? அக்கறையா? அல்லது ஒரு சிறுவனின் வாழ்க்கை சீரழியாமல் இருக்க வேண்டுமே என்ற ஏக்கமா? ஆதங்கமா? சாந்தன் என்னை ஏக்கத்துடன் ஏறெடுத்துப் பார்த்தான். மழையில் நனைந்த ரோஜா வாக அந்த முகம் நீர்ச்சுமையில் கனத்துக்



கிடந்தது. கஷ்டப்பட்டே தலையை நிமிர்த்தினான்... ஒரு பெருமூச்சு வெளிப்பட்டு நீண்டது.

“அம்மாவின்றை வருத்தத்துக்கு எங்கடை காணி, நகை எல்லாத்தையும் அப்பா, சித்தியவையிட்டதான் அடைவு வைச்சவராம். அதுதான்... என்னை... அவையின்றை கடையிலை... வேலைக்கு வந்து நிக்கட்டாம். சாப்பாடு தருவினமாம். அவன் சித்தியின்றை மகன் - படிக்கிற பள்ளிக்கூடத்தில் படிக்கவிடுவினமாம். அப்பம்மா என்றை நன்மைக்கு எண்டு சொல்லி என்னை அனுப்பிறா... நானும் ஓமண்டு சொல்லிப் போட்டன். சித்தி நல்லவ...”

எனக்குள்ளே பெரிய புயலே வீசியடித்தது. அதில் எனது நம்பிக்கை விருட்சங்கள் வேரோடு சாய்ந்து விழுந்தன. “சோ”வென்று பேரிரைச்சலோடு எனது உள்ளக்கடல் பொங்கிக் கொந்தளித்தது. ஐயோ இது என்ன கொடுமை. எனது தொண்டைக் குழிவரை விழுங்கவும் முடியாது துப்பவும் முடியாது மூச்சுக்காற்றை அடைத்துக் கொண்டு பெரியதோர் துயரச் சுமை இரும்புக் குண்டாகக் கனத்தது - ஆமாம்... எனக்கு ஏன் இந்தக் குமுறல். சாந்தன் சித்தி நல்லவ என்று தானே சொல்கிறான். எனக்கு எதற்காக இந்தக் குழப்பம்... ம்... எனக்கே புரியவில்லை. நான் ஒரு சாதாரண ஆசிரியை. அதுவும் என்முன்னே ஒரு பிள்ளை அழுதால் சேர்ந்து அழுகின்ற சராசரிப் பெண் ஜென்மம் ம்... எனது உள ஆரோக்கியம் அவ்வளவுதான்.

“போட்டுவாறன் ரீச்சர்... கவலைப் படா தையுங்கோ. அம்மா அப்பாவின்ரை அந்தி ரட்டிக்கு வரேக்கை உங்களை வந்து கட்டாயம் பாக்கிறன்” நான் விழித்துக் கொண்டு விட்டேன்.

“ஓ... ஓ... போட்டு வா சாந்தன்” நானும் எழுந்து தெருவரை அவனோடு நடந்து சென்றேன். எனது பாதை பிரிந்து செல்ல அதில் நான் திரும்பி என் வீடு சேர்ந்தேன்.

ம்... எனது நண்பி சிவாவை நினைத்துக் கொண்ட போது அதிசயமாக இருந்தது. அவள் ஒரு உளவளத் துணையாளர் பயிற்சி பெற்றவள். அவள் அடிக்கடி சொல்லுவாள் “அவர்களது உலகத்துக்குள் நுழைந்து அதனை எமக்குப் பழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். உடனிருந்து உற்றுக்கேட்டு, ஒத்துணர்வுப் பதில் வழங்கி ஒரு நம்பிக்கைப் பாலத்தினூடு அவர்களை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். மூன்றாம் ஆளாக நின்று பார்க்க வேண்டும்”

ம்... எப்படி? இது எப்படி அவர்களுக்கு முடிகிறது. எனது கேள்விக்குறியோடு சாந்தன் சித்தி வீட்டில் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும். இழந்த பாசங்கள் ஆழ்ந்த நேசங்கள், கவனிப்புக்களைப் பெற வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு எனது அன்றாட வாழ்வை ஆரம்பித்துக் கொண்டேன். ஆனாலும் இதயத்தின் ஒரு மூலையில் அவனது அந்த ஏக்கம் ததும்பும் விழிகள் மெல்ல மின்னிக் கொண்டிருப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளவும் முடியவில்லை.

அந்த ஒரு மாத காலத்துள் நான் அவனைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக மறந்துகொண்டு விட்டேன் என்றாலும் அவனது வகுப்பு மாணவர்கள் அவன் சித்தியின் கடையில் வேலை பார்ப்பதாகவும் படிப்பை நிறுத்தி விட்டதாகவும் செய்திகளைக் கூறிய போது மீண்டும் பாவம் அந்தச் சிறுவன் என்ற ஒரு ஆதங்கம் என்னுள் விஸ்வரூபமெடுத்தது.

அன்று சாந்தனின் நண்பன் ராஜாவைக் கூப்பிட்டு விசாரித்தபோது அவன் பயந்து பயந்து திரண்ட பார்வையோடு என்னோடு பேசினான்.

“சாந்தனை நிறைய வேலை வாங்கிறான்கள். பாரம் தூக்க வைக்கினம். களவெடுத்தது எண்டு விறகு கட்டையாலை அடிச்சவை. ஏறும்புப் புற்றுக்கு மேலே நிக்கவைச்சவை. கட்டிவைச்ச மிளகாய்த் தூள் போட அவன் உரத்துக் கத்த ரோட்டாலை போனவை எல்லாரும் வந்து எட்டிப் பார்த்தவை. அதுக்குப் பிறகு சத்தம் ஒண்டும் கேக்கிறயில்லையாம்... எங்கடை மாமா வீட்டுக்கு அடுத்த வீடுதான் சாந்தன்ரை சித்திவீடு. நான் எட்டிப் பார்த்தனான். உங்களிட்டைச் சொல்லச் சொன்னவன். அவனைக் காப்பாத்த வேணும் ரீச்சர். அவன் மெலிஞ்சு கறுத்துப் போனான் - பாவம்”



“ஏன் ராஜா இது அப்பம்மாவுக்குத் தெரியாதா?”

“இல்லை ரீச்சர். எங்கடை அப்பா இண்டைக்கு அப்பம்மாவுக்குச் சொல்லி அவனைக் கூப்பிட்டு ஏதாவது இல்லத்திலை சேர்க்க வேணும் என்று சொன்னவர். அதோடை அவனுக்கு ஏதோ உதவி செய்ய வேணும் என்றும் கதைச்சவர். சில வேளை உங்களிட்டை வருவார்”

எனக்குள்ளே இத்தனை நாட்களாகக் கேட்ட அந்த அவலக்குரல் இப்போது அலறலாகக் கேட்பது போலிருந்தது. ஏதாவது செய்ய வேண்டும். செய்தாக வேண்டும் என்று ஒரு வேகம் எழுந்து வளர்ந்துகொண்டு இருந்தது. அந்தச் சின்னஞ்சிறுவனை இப்படியெல்லாம் துன்புறுத்த எவருக்குமே அதிகாரம் இல்லையே. எத்தனை காட்டு மிராண்டித்தனம். நான் என் தோழி சிவாவை அணுகி இது பற்றிக் கதைத்தபோது ராஜாவின் தந்தை கூறிய பாதை பற்றியும் கதைத்தேன். வெள்ளிக் கிழமை இது பற்றிக் கதைப்பதாக முடிவெடுத்துக் கொண்டாலும் என் மனம் தவித்தபடியே இருந்தது. இப்படித்தான்... சிலவேளைகளில் இந்த மாதிரி அநியாயங்களைச் சகித்துக் கொள்ளவே முடியாத ஒரு அழுத்தம் என்னுள் எழுவதை என்னால் உணர முடிகிறது... ம்... என்னால் மூன்றாம் நபராக நின்று பார்க்க முடியவில்லையே...

ம்... அதோ... யாரது... இருவரின் பிடியில் திமிறத் திமிறக் கை கால்களை உதைத்தபடி யாரது... ஓ... நான் திடுக்கிட்டு எழுந்து கொள்கிறேன். சாந்தன்! ஏன் அவனை இப்படி இழுக்கிறார்கள்? அவன் வருவான் தானே.

“ஐயோ... மாட்டன்... மாட்டன்... என்னை விடுங்கோ. அங்கை கொண்டு போகாதையுங்கே... சூடு போடுவா... ஐயோ...” திமிறிக் கொண்டே அலறியவன் என்னைக் கண்டதும் மிரள மிரள விழிக்கிறான்.

ராஜாவின் தந்தையும் ராஜாவின் அண்ணாவும் தான் அவனை என்னிடம் இழுத்து வந்திருக்கிறார்கள். அவன் வீட்டை விட்டுத் தப்பி ஓடி வந்தபோது இவர்கள் கண்டிருக்கிறார்கள். மீண்டும் தன்னைச் சித்தியிடம் அனுப்பிவிடப் போகிறார்களோ என்ற பயத்தில்தான் அவன் இவ்வாறு நடந்துகொண்டிருக்கிறான். பாவம் மிரண்டு போய் விட்டிருக்கிறான். சற்றுமுன் இவர்களைக் கண்டுதான் ஓடியிருக்கிறான் போலும். கோயில் மண்டபத்தின் மணற்பரப்பில் அவனை அமரச் செய்து அவர்களும் அமர்ந்து கொண்டபோது வீதியோரமாக ஒரு ஓட்டோ... மீண்டும் சாந்தன் எழுந்து ஓட ஆயத்தமாகிறான். நான் மெல்ல அவனைப் பற்றி என்னருகே இருந்திக் கொள்கிறேன். ஓட்டோவில் வந்தது வேறு யாருமில்லை... என் நண்பி சிவாதான். நான் அறிமுகம் செய்து அவளையும் அமரச் செய்துவிட்டு விலகி இருந்து அவர்களை அவதானிக்கிறேன்... ஓ... எத்தனை கனிவாக இதமாக அவள் ஆரம்பிக்கிறாள். மெல்லிய மேகவர்ணச் சேலையோடு மிகவும் மென்மையான முகபாவத்தோடு சாந்தனுக்கு அருகே அவள் இருப்பது அவனை நோக்கிக் கதையை ஆரம்பிக்கும் இந்தக் காட்சி... ஓ... அவளுக்கே உரிய... இல்லையெல்லாம். ஆற்றுப்படுத்துவோருக்கே உரிய தனித்துவமோ... நான் வியந்து போகிறேன்.

“சாந்தன்! பயப்பிடாமல் கதைக்கலாம். நான் உங்களுக்கு உதவி செய்ய எண்டு உங்கடையீச்சர்... இவ... வரச் சொல்லி வந்திருக்கிறேன். உங்களால் சொல்லக்கூடிய வரைக்கும் சொல்லலாம். நாங்கள் யாருக்கும் இதைப் போய்ச் சொல்ல மாட்டோம்” உங்களுக்கும் உங்கடை பிரச்சனைக்கும் முழுப் பாதுகாப்புத் தருவம்... ம்... சொல்லுங்கோ... உங்களுக்குக் கதைக்கிறதிலை கொஞ்சம் கஷ்டம் இருக்கும்போது.. எனக்கு விளங்குது... உங்களுக்குச் சொல்ல முடியேக்கை



சொல்லுங்கோ... நான் உங்களோடே இருக்கிறேன்... ம்... பிறகு”

ஓ... இது... சிவாதானா? ஏதோ... தேவதையின் குரல் போல எத்தனை மென்மையாக... பொறுமையாக... அரவணைப்பாக ஓ... இவள்... இவளால் எப்படி இப்படிக்கதைக்க முடிகிறது...? ம்... நான் கதையைக் கவனிக்கவில்லை... அவர்களது முக பாவங்களை, உடல் மொழிகளை உற்றுப் பார்க்கிறேன். அவன் ஷேட்டைக் கழற்று கிறான். தோளில் முதுகில் எரிகாயங்கள். கம்பியின் கீறல்கள், கால்களில் கண்டல்கள்... அவன் விக்கி விக்கி அழுகிறான். அவர்கள் கதைக்கிறார்கள். ராஜாவின் பெரியப்பாவிடம் ஒரு படிவம் கொடுக்க அவ அதை நிரப்பிக் கையெழுத்துப் போட அவள் அதைக் கவனமாகக் கோவையில் வைக்க... காட்சிகள் மட்டுமே எனக்குப் புரிகிறது.

என்னுள்... என்னுள்... ஜில்லென்று இரத்தம் குடேறிக்கொள்ள ஒரு பதட்டம் உடலெல்லாம் பரவுகிறது... சீ... என்ன மனிதர்கள்... இந்தப் பிஞ்சுடலை இப்படியெல்லாம் சித்திரவதைப்படுத்தி இந்தக் குழந்தை மனத்தை சின்னா பின்னமாக்கி யிருக்கிறார்களே... இவர்களை... ம்... என் கரத்தை மெல்லப் பற்றிக் கொள்கிறாள். சிவா... ஓ... நான் சமநிலை இழந்துவிட்டேன்... நான் மெல்லத் தலைகுனிந்து கொள்கிறேன். சாந்தன்...?

நம்பிக்கையோடு தலை நிமிருகிறான்... ஓ... இது போதும்...!

[** கோகிலா மகேந்திரன் தொகுத்த சீர்மியச் சிறுகதைகள் அடங்கிய “மனதைக் கழுவும் மகா சமர்த்தர்கள்” என்னும் தொகுதியிலிருந்து... இக்கதை பிரசுரமாகின்றது.]

சிகிச்சையாகும் ஆரங்கு

கோகிலா மகேந்திரன்

கலை என்றால் என்ன? கலை என்பது ஓர் உணர்வினை அல்லது பெறுமானத்தினை வெளிப்படுத்துவதிலும், தொடர்புறுத்துவதிலும் மனிதத்திறன் வெளிப்படும் முறைமையாகும் என்பார் ஹோனிம்மன் (Honigman)

மனிதன் தன்னைச் சுற்றியுள்ள யதார்த்தத்தின் செல்வாக்கில் அனுபவித்துள்ள உணர்ச்சிகளையும் எண்ணங்களையும் தனக்குள் மீண்டும் எழுச்சி செய்து அவற்றைத் திட்டவாட்டமான வடிவங்களில் வெளியிடும்போது கலை பிறக்கிறது என்பது ரஷ்ய அறிஞர் பிளாக்கனோவின் கருத்து.

இயற்கையை நாம் ரசிக்கலாமாயினும் இயற்கையின் அழகு தெளிவாக இல்லை. அதனை ஒழுங்குபடுத்தி எமது புலன்களை நுண்ணுணர்வுத் திறனில் மேம்பட வைப்பது கலை. கலைகள் முதலில் நுண்கலைகள், பயன் கலைகள் எனப் பிரிக்கப்பட்டுப் பின் நுண்கலைகள் காட்சிக் கலைகள் கேள்விக்கலைகள், ஆற்றுகைக் கலைகள் எனப் பாகுபடுத்தப்படலாம். அல்லது நேரடியாகவே கலைகளை வாய்ச் சொற்கலைகள், வரைகலைகள், ஆற்றுகைக் கலைகள் என வகைப்படுத்தலாம். எப்படியும் நாடகம் ஓர் ஆற்றுகைக் கலை என்பது தெளிவு.



அதாவது நாடகம் என்பது பாலர் முன்னே ஒருவர், இருவர் அல்லது சிலர் ஒரு குறிப்பிட்ட சூழலில் ஏதோ ஒன்றைச் செய்து காட்டுவது, ஆற்றுவது அல்லது நிகழ்த்திக் காட்டுவது என வரைவிலக்கணப்படுத்தப்படலாம். ஆற்றப்படும் கணத்தில் நாடகமானது நம் முன்னே பிரசன்னமாக இருக்கும்.

நாடகம் என்பது உலகத்தைக் கலை அழகுடன் மேடையில் எறிவது என்று ஜேர்மன் நாடக ஆசிரியர் பேற்றோல்ட்

பிறெச்ற் (Bertold Brecht) கூறினார். பார்வையாளர் தமது சமூகச் சூழலை விளங்கிக்கொள்ளவும் அறிவியல் ரீதியாக அதைக் கையாளவும் அரங்கில் வரும் மனித மொடல்கள் உதவும் என்பது அவரது கருத்து.

மனிதன் குகைகளில் வாழ்ந்த காலத்தில் பெரிய வேட்டைப் பற்களைக் கொண்ட சிங்கத் திடமிருந்து தான் தப்பி வந்த கதையை தனது குடும்பத்துக்கும் நண்பருக்கும் மொழி அல்லாத மொழியில் சொல்ல ஆரம்பித்த போதே நாடகம் ஆரம்பமாகின்றது. நாடகத்தின் தோற்றம் பற்றிப் பல்வேறு கருத்து நிலைகள் இருந்தபோதிலும், சடங்குகளில் இருந்தே நாடகம் தோற்றம் பெற்றது என்பதே பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதும், விஞ்ஞான ஆதாரம் கொண்டதுமான கருத்தாகும்.

சரித்திரத்துக்கு முந்திய காலத்து நாடகங்களுக்கு எழுத்துருக்கள் இருக்கவில்லை. ஆயினும், அவன் வாழ்ந்த குகைகளில் காணப்படும் ஓவியங்கள், முகமூடிகள், உடைகள், தலைமூடிகள் போன்றன அந்தக் காலத்தில் மனிதனுக்கும் ஏனைய தாவர விலங்குகளுக்கும் இடையே யான போராட்டங்கள் நடிக்கப்பட்டிருப்பதற்கான சான்றுகளைத் தருகின்றன.

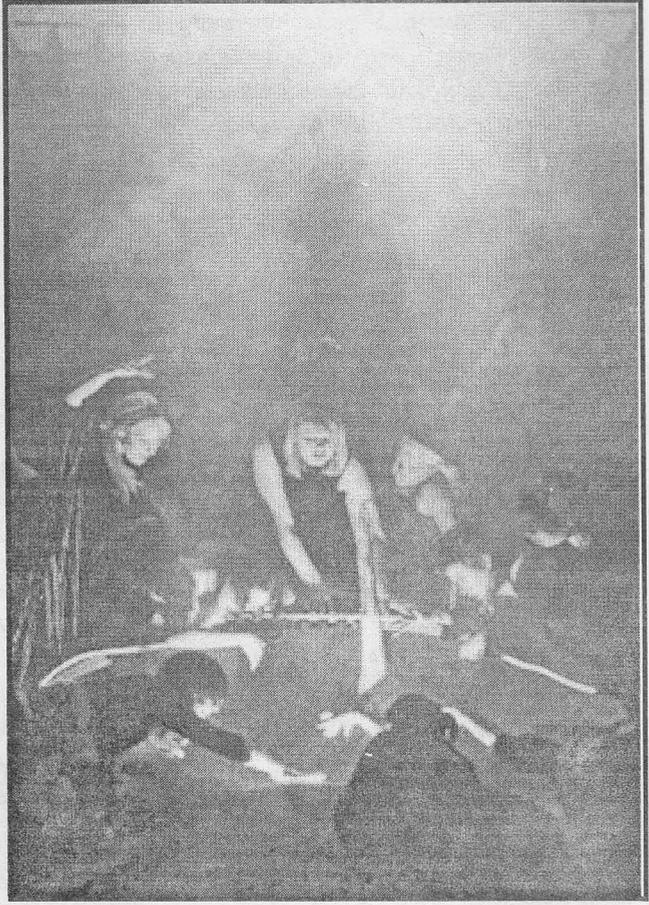
நாடகப் பண்பு கொண்ட சடங்குகள், மிக ஆதிகாலத்திலேயே மக்கள் தங்களைக் கொண்டாடிக் கொள்ளவும், குணப்படுத்திக் கொள்ளவும், வணக்கங்களில் ஈடுபடவும் கடவுளருடன் இடைத்தொடர்பு கொள்ளவும் உதவின. இத்தகைய புராதன அரங்குகள் பல நாடுகளிலும் வாழும் பின்தங்கிய மக்களிடம் இன்றும் காணப்படுவதாக மானிடவியலாளர்கள் கூறுவர். இத்தகைய சடங்குகளின் குணப்படுத்தும் இயல்பு பற்றிய நம்பிக்கை காரணமாகவே அவை வருடந்தோறும் நிகழ்த்தப்படுகின்றன.

எல்லாவற்றையும் ஓட வைத்துக்கொண்டிருக்கும் ஓர் ஒழுங்கு குலைந்து விடுமோ, உலகம் திடீரென இருண்டு விடுமோ, சமூக வாழ்வுக்கு எதிரான சக்திகள் சடுதியாகத் தலைதூக்குமோ என்பன போன்ற ஆழ்மனப் பயங்களில் இருந்து மனிதர்கள் விடுவிக்கப்படுவதற்குக் கிரேக்கத்தின் தயோனிசிய நாடகங்கள் உதவியதாகக் கூறப்படுகிறது. ஆகவே, கிரேக்கத்தின் தொல்சீர் அரங்குக்கு ஒரு குணப்படுத்தும் இயல்பு இருந்தாலேயே மக்கள் பல்லாயிரக் கணக்கில் அதனை நோக்கி ஈர்க்கப்பட்டனர்.

சமயக் கரணங்களில் பாடல்கள் பாடிப் பயத்துடனும் பரவச உணர்வுடனும் சமயக்கிரியைகளைச் செய்ததன் மூலம் அல்லது அவற்றைப் பார்த்ததன் மூலம் அரங்கின் அடி வேரை மனிதன் தொட்டான் ஒரு நடிகன் தீய பாத்திர மொன்றில் நடிப்பது அவனது ஆளுமையை உடைக்கும் என்று பிளோட்டோ எழுதினார்.

ஒருவன் நல்ல பாத்திரத்தை எடுத்தாலும் சரி, கெட்ட பாத்திரத்தை எடுத்தாலும் சரி அவனது நடிப்பு, பார்வையாளர் மத்தியில் நல்ல விளைவையே ஏற்படுத்தும் என்பது அரிஸ்டோட்டலின் கருத்து. அதிலிருந்துதான் அவரது கதாசிஸ் கட்டியெழுப்பப்பட்டது. இந்த உணர்ச்சி வெளிக் கொணருகை ஒரு ஆறுதலையும் நம்பிக்கையையும் தருவது, தொல்சீர் அரங்குகளில் பழமையான கிரேக்க அரங்கில் மகிழ்நெறி சற்றையர் என வேறு இருவகை நாடகங்கள் இருந்தபோதிலும் அவலச்சுவை (tragedy) நாடகங்களே மிகவும் புகழ்பெற்றவை.

வாழ்வு துன்பம் நிறைந்ததுதான். அதன் மத்தியிலும் துணிவோடு வாழும் பக்குவத்தை அந்த அவலச்சுவை நாடகங்கள் கொடுத்தன. அவலநாயகன் முற்றிலும் கெட்டவன் என்றால் அவ



னுக்கு வரும் துன்பங்களைப் பற்றி யாரும் கவலைப்படப் போவதில்லை. அவன் முழுமையும் நல்லவன் என்றால் (இராமன் போல) அவனுக்குத் தீமை வருவதை ஏற்க முடியாது. நாடகம் இறுதியிலாவது சுபமாக முடிய வேண்டும். ஆயினும், கிரேக்க அவல நாயகன் நல்லவன் போல வெளியில் தோன்றினாலும், அவனது அழிவுக் கான காரணம் அவனுக்குத் தெரியாமல் அவனுக்குள் னேயே இருப்பதைப் பார்வையாளர் புரிந்துகொள்ள முடியும். ஈடிப்பல, அகமெம்னன் போன்றவர்களிடம் இருந்த கர்வம் இறுதியில் அவர்களுக்கே தீமையாய் முடிந்தது.

இந்தச் செய்தி ஒரே நேரத்தில் 15,000 பார்வையாளரைக் கொண்ட கிரேக்க அரங்கில் அவ்வளவு பேருக்கும் ஒருவகைச் சிகிச்சையாக அமைந்தது. ஆகவே, பார்வையாளரின் மனதில் உறுத்திக் கொண்டிருக்கும் ஏதோ சில விடயங்களை வெளிக் கொணர்வதில் காத்திரமான நாடகங்கள் காலம் காலமாகப் பணியாற்றியே வந்துள்ளன.

கி.மு 5ம் நூற்றாண்டில் புகழ் பெற்றிருந்த கிரேக்க அரங்கில் அப்பலோவுக்கும் தயோனிசியசுக்கும் இடையில் ஒரு சமநிலையைத் தோற்று விப்பதற்குத் தொடர்ச்சியான கடும் முயற்சி இருந்தது. இந்த இரண்டு எல்லையிலுமே அழிவு இருக்கிறது என்பதே பக்கே (Bacchae) என்ற நாடகம் தரும் செய்தியாகும்.

நனவு மனமும் நனவிலி மனமும் ஒன்றை ஒன்று அழுத்திக் காயப்படுத்தும்போது முழுமை அடையப்படமாட்டாது என்று யுவ் (Jung) என்ற உளவியலாளர் 1916இல் கூறினார். இந்த இரண்டு கருத்துக்களும் ஒப்புநோக்கத்தக்கவை. இந்த விடயங்களின் அடிப்படையில் மக்கள் எப்படி வாழவேண்டும் என்று கற்பிப்பதே பேட்டோல் பிரெச்ட்டின் அரங்கப் பணியாக இருந்தது.

நாடகம் தொடர்ந்து வளர்ந்து வந்தது. நல்ல நாடகம் ஒன்று எம்மை எமக்குக் காட்டும் தளவாடி என்று சொல்வார்கள். அது எடுக்கும் வடிவம், சொல்லும் செய்தி, கலைஞர்களின் மனநிலை, அந்நிய நாடகத்தாக்கம், மரபுகளின் செல்வாக்கு, மரபில் இருந்து விடுபடும் முயற்சி, பயிற்சி, மனக்கிளர்ச்சி, நுகர்வோர் தள வேறுபாடு போன்ற பல காரணிகளில் அதன் வெற்றி தங்கியுள்ளது.

மனிதர்கள் உளநலம் குன்றிப் போகாதலும் அவர்கள் தனிப்பட்ட முறையில் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தலும் ஆதி சமூகங்களிலேயே இருந்து வந்த வழக்கம். அரை பில்லியன் ஆண்டுகளுக்கு முன் கற்காலக் குகைவாசிகள் மனிதர்களின் தலைகளில் துவாரங்கள் இட்டுத் துர்ஆவிகளைக் கலைக்க முயற்சி செய்தனர். சீன, எகிப்து, கிரேக்கம் ஆகிய நாடுகளின் ஆதிக்குடிகள் உளநலம் பாதிக்கப்பட்ட தனிமனிதர்களுக்காகப் பிரார்த்தனை செய்தனர். அது பலிக்காதபோது அவர்கள் பட்டினி கிடக்க விடப்பட்டுக் கசைஅடி பெற்றார்கள். மத்திய காலத்திலும் சித்திரவாதையே முக்கிய சிகிச்சை வடிவமாக இருந்தது.

விஞ்ஞான முறையில் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒழுங்கான உளச்சிகிச்சை முறைகள் பதினெட்டாம் நூற்றாண்டின் பிற்பகுதியிலேயே அறிமுகமாயின. இரண்டாம் உலக யுத்த காலத்தில் சிக்மன்ட் ப்ரோய்ட்டின் (Sigmund Freud) உள்பகுப்பு பாய்வுச் சிகிச்சைமுறை தனிநபரை அணுகும் பிரபல முறையாக இருந்தது.

உளச்சிகிச்சை முறைகள் பெருமளவு வளர்ந்திருந்த போதிலும் இக்காலப்பகுதியில் குறிப்பாக, ஒரு தொல்லை ஏற்பட்டது. இரண்டாம் உலக யுத்தத்தில் ஈடுபட்ட போர் வீரர்களுக்கிடையில் உளச்சிகிச்சைகளைச் செய்வதற்குப் போதிய உள மருத்துவர்கள் இருக்கவில்லை. இந்தப் பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதற்கு ஒரு மாற்றீடாகவே குழுச் சிகிச்சைமுறை ஆரம்பிக்கப்பட்டது. வேறு வழியின்றிக் குழுச்சிகிச்சை முறைகளை நடைமுறைப்படுத்தி வந்த போதுதான் குறித்த சிலவகைப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குத் தனிநபர் சிகிச்சையை விடக்குழுச் சிகிச்சை சிறந்ததென அவதானிக்கப்



பட்டது. அதன் விளைவாக நாளாந்த வாழ்விலும், சாதாரண மக்கள் மத்தியிலும் குழுச்சிகிச்சைகள் அறிமுகம் செய்யப்பட்டன. இன்றுவரை உள்பகுப்புபாய்வுச் சிகிச்சை, நடத்தைச் சிகிச்சை போன்ற பல்வேறு உளநலச் சிகிச்சை முறைகளும் கூடத் தனியாக மட்டுமன்றிக் குழுவாகவும் மேற்கொள்ளப்பட்டு வருகின்றன.

உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட நபர் அல்லது சீர்மியநாடி ஒரு பெரிய வலையில் உள்ள ஒரு கணுவைப் போல இருக்கிறார். அந்த வலை சமுதாயத்தின் குறியீடு எனக் கொண்டால் அந்த வலை முழுவதிலும் உள்ள குழப்பமே பல சமயங்களில் அந்தச் சிறுகணுவின் குழப்பமாகத் தெரியும். நாடகம் போன்ற கலை வடிவங்கள் ஒரு சமூகத்தில் நிறைய வரும்போது, மனித சிகிச்சை தேவையற்றுப் போகிறது. நாடகம் ஒரு சிகிச்சையாக அமைகிறது என்பது ஒரு பொதுவான உணர் அனுபவம். ஏனெனில், சமூகத்தின் விழுமியங்களையும் நம்பிக்கைகளையும் சட்ட திட்டங்களையும், ஒரு மேல்மட்ட விழிப்பு நிலையில் உணர்வு பூர்வமாகத் தரவல்லது நாடகம்.

எம்மை மகிழ்வுட்டக்கூடிய எமக்கு அறிவுட்டக்கூடிய நாடகம், சமூகத்தில் பரந்துள்ள ஒரு பொதுப் பிரச்சினையைத் தனது கருப்பொருளாகக் கொண்டு அது தொடர்பான ஓர் ஆழ்ந்த செய்தியைத் தருமாயின் பலரை ஒரே நேரத்தில் குணப்படுத்திவிடும். தவிரவும் மனிதன் ஒரு சமூக விலங்காக இருப்பதனால், பல காரணங்களுக்காக நாம் குழுவாக இயங்க வேண்டியுள்ளமை தவிர்க்க முடியாத ஒன்று. கற்றல் நடவடிக்கைகள் யாவுமே இன்று குழுநிலையில் சிறப்பாக இருப்பது நாம் அறிந்ததே. குழுநிலையில் பங்குபற்றுவோருக்கும் பார்ப்போருக்கும் நல்ல பயனைத் தரவல்ல. கூட்டுக்கலையே, கலைகளின் அரசனான நாடகம். இவ்வாறெல்லாம் இருந்தபோதிலும் இங்கிலாந்தி லேயே, 1960களில் தான்

உளநல வலுவிழந்தோருக்கு நாடகம் ஒரு சிகிச்சை முறையாக விஞ்ஞான ரீதியில் அறிமுகப் படுத்தப்பட்டது.

இங்கிலாந்தின் கிங்ஸ்வே (King sway) கல்லூரியில் "சிகிச்சைக்குரிய நாடகம்" என்ற பாடம் முதலில் அறிமுகமானது. இன்று உலகின் பலவேறு பல்கலைக்கழகங்களிலும் இது ஒரு பாடமாக உள்ள போதிலும் எமது நாட்டில் நாடகம் ஒரு சிகிச்சையாகப் பல்கலைக்கழகத்தில் இன்னும் அறிமுகமாகவில்லை. அமெரிக்காவில் நியூயோர்க், அன்ரியோக் (Antioch) ஆகிய பல்கலைக்கழகங்களில் இது முதுமானிப்பட்டத்துக்குரிய பாடங்களில் ஒன்றாகவும் இருக்கிறது. நாடகத்தைப் பார்ப்பவர் மட்டுமல்ல நாடகத்தில் நடிப்பவர்களும் குணப்படுத்தப்படுகிறார்கள் என்ற கருத்தும் நீண்ட காலமாக நிலவி வருவது. ஸ்ரனிஸ்லவ்ஸ்கி (Stanislavsky) என்ற நாடக ஆசிரியர் (1937) நடிக்காளின் ஆழ்மனம், அவர்களின் வாழ்வு முறை, அவர்களுக்குக் கொடுக்க வேண்டிய ஆழ்ந்த பயிற்சி ஆகிய விடயங்கள் பற்றி மிக நீளமாக எழுதியுள்ளார்.

குரொட் டொல்ஸ்கி (Crottowski) என்ற நாடகவியலாளர் 1968இல் பின்வருமாறு கூறினார். "நான் ஒரு நடிக்கன் மீது அக்கறை கொள் கின்றேன். ஏனென்றால் அவன் ஒரு மனிதன் இந்த அக்கறை இரண்டு விடயங்களைக் கொண்டது.

- ✱ நாங்கள் இருவரும் மனம் திறந்து எங்களைக் காட்டிக் கொள்ள விரும்புகிறோம்.
- ✱ ஒரு மனிதனுடைய நடத்தைக்கூடாக நாம் இன்னொரு மனிதனை விளங்கிக்கொள்ளப் போகிறோம்.

முக்கியமான நாடக ஆசிரியர்கள் பலரும் நடிக்காளின் குணப்படுத்தல் பற்றிச் சிந்தித்துள்ளனர். உள இயக்கச் சிகிச்சை முறையில் ஒரு சீர்மிய நாடி சீர்மியரைத் தன் தந்தையாக நினைத்து உரையாடினால் அங்கு இயல்பாகவே ஒரு நாடகப் பண்பு வரும். (சீர்மிய நாடி அவ்வாறு கேட்கப்படலாம்) குழுநிலையில் சீர்மிய நாடிகளின் கனவுகள் விவாதிக்கப்படும் போதும் நாடகச்சூழல் எழும்.

மேலும் பிளாட்னரின் (Blatnar) கருத்துப்படி (1973) "சீர்மிய நாடிகளுக்கு ஒரு நடிப்புப் பசி இருக்கிறது. தாம் சந்தித்த ஒரு சம்பவத்தை வேறொரு வகையில் கையாண்டு, மீளவும் வாழ்ந்து பார்க்க அவர்கள் விரும்புகிறார். அதே நேரத்தில் அவர்களுக்கு ஒரு பாத்திரப் பசியும் இருக்கிறது. வாழ்வின் யதார்த்தத்தில் தங்களால் ஒருபோதும்



வாழ முடியாத பாத்திரங்களை நாடகத்தின் மூலம் வாழ அவர்கள் விரும்புகிறார்கள்" தந்தையை எதிர்த்துப் பேசும் பையனாக வாழ்ந்து பார்க்கலாம். தான் விரும்பியதை விரும்பியபடி செய்யும் மனைவியாகவும் வாழ்ந்து பார்க்கலாம். வாழ்விலே தனக்கு முற்றிலும் பிடிக்காத ஒரு பாத்திரமாகவும் நடித்துப் பார்க்கலாம். இது பாத்திரமாற்றம் (Reversal of role) எனப்படும்.

மேலே சொல்லப்பட்ட சகல விடயங்களையும் ஆதாரமாகக் கொண்டு குறிப்பாக ஒருவரின் அல்லது ஒரு சிலரின் உள்பிரச்சினையைத் தீர்ப்பதை விசேட நோக்கமாகக் கொண்டு தயாரிக்கப்படும் நாடகங்கள் உள நாடகங்கள் (Psychodrama) எனப்படும். 1892இல் வியன்னாவில் (Vienna) பிறந்த ஜாகொப்மொர்னா (Jacop morena) என்பவரே இந்த நாடக வகையின் தந்தையாவார். இவர் பின்னர் சமூகவியல் நாடகங்களையும் தயாரித்துள்ளார். உளநாடகம் என்பது அரங்கம் என்ற தெளிவான கட்டமைப்புக்குள் நின்று சிகிச்சை செய்ய முனையும். இவ்வகை நாடகங்கள் உளநல வலுக்குறைபாடு உடையோரின் பிரச்சினைகளைக் கருப்பொருளாகக் கொண்டு நடிக்கப்படும் போது, அவர்கள் இந்த நாடகத்தினூடு ஒரு புதிய அக்காட்சியைக் காண்பர். தாம் தமக்குள் தடை செய்துள்ள உணர்வுகள் பற்றியும்,

தம்மைப் பய முறுத்தும் உணர்வுகள் பற்றியும் அறிந்து கொள்வர்.

பொதுவாகச் சிறிய அரங்குகளில் விசேடமாகச் செய்யப்பட்ட ஒரு நிலைமையில் முறைசாராத ஒரு முறைமையில் பத்து முதல் நாற்பது நிமிட நேரத்துக்குள் ஓர் உளநாடகம் பொதுவாக அரங்கேறும். குறித்த சீர்மிய நாடி நாடகத்தை ஆற்றுமை செய்வதற்கு ஏனைய சீர்மிய நாடிகளும் மருத்துவ உத்தியோகத்தர்களும் உதவலாம். தனது பதற்றநிலை, தனது வெறுப்புகள் ஆகியவற்றை வெளிப்படுத்தவும் மனதுக்கு மிகத் தேவையான ஓர் அனுபவத்தை மீள வாழ்ந்து பார்க்கவும் வேண்டிய முறையில் இது சீர்மிய நாடியை விடுவித்துவிடும். அதன் மூலம் ஆளுக்காள் தொடர்பு நிலைகளில் முன்னேற்றம் ஏற்பட இது வழிவகுக்கும்.

உள நாடகத்துக்குரிய அரங்கானது ஒன்றில் மேல் ஒன்று அமைந்த மூன்று தளங்களைக் கொண்டிருக்கும். உளமருத்துவர் அல்லது சீர்மியர் அல்லது நாடக வழிச்சிகிச்சையாளர் சீர்மிய நாடியின் வாழ்வில் முக்கிய தாக்கங்களை ஏற்படுத்தியோராக நடப்பவர் ஆகியோர் இந்த நாடகத்தின் பங்காளிகளாக இருப்பார்.

இவர்கள் எல்லோரும் கூடியிருக்கும் ஓர் இடத்தில் ஆரம்பத்தில் ஓர் உணர்வைப் பற்றிப் பேசுவதன் மூலமோ அல்லது ஒரு நகைச்சுவையைப் பொருத்தமாக உதிர்ப்பதன் மூலமோ சீர்மியர் அந்த இடத்தில் கவிந்துள்ள இறுக்க நிலையைத் தளர்த்துவார். அப்போது நாடகம் ஆரம்பமாகும். உளமருத்துவர் அல்லது சீர்மியர் சீர்மிய நாடியை மேடைக்கு வருமாறு அழைப்பார்.

நாடகத்தின் கருப்பொருளை ஏனைய நடிகர்களுக்கு விளக்குமாறு அவர் கேட்கப்படுவார். அதன் பிறகு மேடையைத் தேவையான முறையில் அமைத்துக் கொள்வதற்கு மருத்துவர் சீர்மிய நாடிக்கு உதவுவார். சீர்மிய நாடியின் சொந்த வாழ்வுப் பிரச்சினை மீள் உற்பவம் செய்யப்பட்டு நடிக்கப்படும். "அரங்கு" என்ற பாதுகாப்பான இடத்தில் அவருடைய காத்திரமான கஷ்டமான பிரச்சினை எடுத்து ஆராயப்படும்.

நவீன உளமருத்துவர்கள் மொறீனா முன் வைத்த உளநாடக முறையில் சில மாற்றங்களைச் செய்துள்ளார்கள். மொறீனா பொதுவாகப் பாத்திர மாற்றம் செய்வார். உதாரணமாகத் தந்தையுடன் பிரச்சினையுடைய ஒரு மகன் உளநாடகத்தில் தந்தையின் பாத்திரத்தை எடுத்து நடிக்குமாறு கேட்கப்படுவான். அதன்மூலம் யதார்த்த நிலைமையின் மற்றொரு கோணத்தைப் பார்க்குமாறு அவன் தூண்டப்படுவான். கெஸ்டால்ட் (Gestalt) சிகிச்சை முறையில் இந்த அடிப்படை பாவிக்கப்படுவதையும் இங்கு நினைவில் கொள்ளலாம்.

மொறீனா வளர்த்தெடுத்த மற்றொரு முறை தனிநடிப்பாகும். இந்த முறைமையில் உளநல வலுக்குறைபாடு உடையார் தனது உணர்வுகள் பற்றியும் சுதந்திரமாகத் தனக்குள் எழுகின்ற எண்ணங்கள் பற்றியும் தனி நடிப்புச் செய்து காட்டுவார். அதன் பிறகு பார்வையாளருடன் ஒரு கலந்துரையாடல் இடம்பெறும்.

மொறீனா பயன்படுத்திய இன்னொரு முறை தளவாடிமுறை எனப்பட்டது. உளநாடகம் நடந்து கொண்டிருக்கும் போதே அப்பிரச்சினை தொடர்பான சபையினரின் கருத்து அடிக்கடி கேட்கப்படும். அதன் மூலம் மற்றவர்கள் அந்தப் பிரச்சினையைப் பார்ப்பது போலத் தாமும் பார்க்கலாம் என்று சீர்மிய நாடி உணரக்கூடும். மந்திரக் கடை என்ற வேறொரு முறைமையையும் அவர் பாவித்தார். இந்தக் கடையில் சீர்மிய நாடி தனது விருப்பத்துக்குரிய சில நல்ல உணர்வுகளை அல்லது இயல்புகளை விலை கொடுத்து வாங்க முடியும். அந்த இயல்பை வாங்கிய பின்னர் அவரிடம் ஏற்பட்டிருக்கும் மாற்றங்கள் பற்றி, அவரது சுயகணிப்புப் பற்றிக் கலந்துரையாடப்படும். மந்திரக்கடை முறை கட்டுரை ஆசிரியரால் எமது நாட்டில் உளவளத்துணையாளர் பயிற்சி நெறிகளில் அறிமுகப்படுத்தப்பட்டது. அது மிக நல்ல விளைவுகளைத் தருவது அவதானிக்கப்பட்டது.

பொதுவாகக் கட்டிடம் பருவத்தினரின் பிரச்சினைகளையும் திருமணம் தொடர்பான பிரச்சினைகளையும் தீர்ப்பதில் உளநாடகங்கள் பெரு வெற்றி பெற்றுள்ளதாக அறியப்படுகிறது. சீர்மிய நாடிகளின் வயது, அவர்களின் தேவைகள், அவர்களது உள ஆற்றல்கள் ஆகியவற்றைப் பொறுத்து உளநாடகங்கள் நடைமுறைப்படுத்தப்படும் முறைமை மாறுபடலாம். சில சமயங்களில் நாடகத்துக்குப் பின்பான கலந்துரையாடல்களின்போது, பொருத்தமான விரிவுரை நடத்தப்படுவதும், குறிப்பிட்ட கட்டில் உபகரணங்கள் காண்பிக்கப்படுவதும் உண்டு.

மனம் என்பது எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகிய மூன்று முக்கிய கூறுகளைக் கொண்டது. உணர்வுகளில் சில நேரானவை. சில மறையானவை. சில உணர்வுகள் வலிமையானவை. மனதைத் தொடர்ந்து ஆக்கிரமிக்கும்போது மனம் பாதிக்கப்படுகிறது. இந்த உணர்வுகளைப் பயனுள்ள முறையில் கலைகளில் ஊடுவெளிப்படுத்த உதவும் வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை முறை (Expressive therapy) நவீன உளச் சிகிச்சை முறைகளில் மிகப் பரந்துபட்டுப் பாவிக்கப்படுகிறது. பாடல், ஆடல், சித்தி ரம், கதை சொல்லல், நாடகம் ஆகிய கலைகள் இவ்வகையில் பெரிதும் பயன்படுகின்றன.

இவ்வகையில் உள நாடகங்களுக்கு மேலதிகமாக ஒரே வகையான பிரச்சினை உடையவர்களுக்காகப் பிரசார நாடகங்களும் செய்யப்படலாம். உதாரணமாக மதுப்பாவனை தொடர்பாக உளநலக்குறைவு உள்ள குழுவினருக்கு மிதமிஞ்சிக் குடிப்பதனால் மனித உடலில் ஏற்படும் தாக்கங்கள் தொடர்பான ஒரு நாடகம் செய்யப்படலாம். இந்த நாடகத்தை அவர்கள் பார்த்த பிறகு குழுநிலைக் கலந்துரையாடல் மேற்கொள்ளப்படவேண்டும். சமூக மாற்றத்தை ஏற்படுத்தவும் சிகிச்சை அளிக்கவும் பிரயோக நாடகங்கள் (Applied theatre) பெருமளவு பயன்படும் நிலை உலகெங்கும் காணப்படுகிறது. அவற்றில் முக்கியமான ஒரு அரங்க வடிவம் கலந்துரையாடல் அரங்கு (Forum theatre) ஆகும். இங்கு சமூகத்தின் ஒரு முக்கிய பிரச்சினையைக் கருப்பொருளாகக் கொண்ட ஒரு நாடகம் அதன் உச்சிவரை (Climax) கொண்டு செல்லப்படும்.

நல்ல பாத்திரம் ஒன்று மோசமாகப் பாதிக்கப்பட்ட நிலையில் நாடகம் நிறுத்தப்பட்டு அது பற்றிய சிந்தனை சபையோருக்கு விடப்படும். "நீங்கள் இந்த நிலையில் இருந்தால் என்ன செய்வீர்கள்?" என்று நெறியாளர் பார்வையாளரைக் கேட்பார். விரும்பியவர்கள் மேடைக்கு வந்து தாம் அந்தப் பாத்திரமாக மாறி நடிப்பர். ஏனைய நடிக்கர்கள் புதிதளித்தல் முறையில் அந்தப் புதிய நடிக்கரோடு இணைவர். இவ்வாறு ஒரு பிரச்சினைக்கான பல தீர்வுகள் அரங்கில் திறக்கப்படலாம். பார்வையாளர் தாம் சிறப்பானது என நினைக்கும் தீர்வை வாழ்விலும் கடைப்பிடிக்கலாம். எமது நாட்டின் சில பிரதேசங்களில் கலந்துரையாடல் அரங்கு மிகச் சிறப்பாகச் செய்யப்பட்டுள்ளது. கட்டுரையாசிரியர் தனது நாடக கலாவித்தகர் பட்டத்துக்காக ஒரு கலந்துரையாடல் அரங்கினையே சுன்னாகம் இராமநாதன் கல்லூரி மண்டபத்தில் மேடை ஏற்றினார்.

பிரயோக அரங்கின் மற்றொரு வடிவம் படிம அரங்கு எனப்படும். இங்கு நாடக ஆரம்பத்தில் விரும்பிய உறை நிலைகளுக்கு வருமாறு பார்வையாளர் கேட்கப்படுவர். (Freeze) அவற்றில் சில உறைநிலை உருவங்கள் தெரிவு செய்யப்பட்டு ஏதோ ஒரு முறையில் ஒன்று சேர்க்கப்படும். அந்தக் கூட்டுப் படிமம் எதை ஞாபகப்படுத்துகிறது என்று பார்வையாளர் கேட்கப்படுவர். அந்தச் சிந்தனையின் தொடர்பில் படிமங்கள் அசைய ஆரம்பிக்கும். கதை வளர்ந்து சென்று நிறைவுபெறும். கூட்டுப் புதிதளித்தல், அரங்க விளையாட்டுக்கள் ஆகியவையும் பிரயோக அரங்குடன் தொடர்புபட்டு உணர்வுகளை வெளிக்கொணர்வதில் அதிக நன்மை தரும்.

மீளக்கொடுக்கும் அரங்கு (Play back theatre) என்ற வடிவம் அமெரிக்காவில் இன்று மிகப் பிர

பலமாக உள்ளது. சில தட்டு முட்டு உபகரணங்களுடனும், கோல உடை, நிறச்சால்வைகள் ஆகியவற்றுடனும் எதற்கும் ஆயத்தமாக நிற்கும் நடிக்கர்குழு சபையில் உள்ள ஒருவரிடம் அவரது தனிப்பட்ட பிரச்சினை ஒன்றைக் கூறும்படி கேட்கும். அவர் சொல்வதை மிகக் கவனமாக உள்வாங்கி, ஒருசில நிமிடங்களுக்குள் தங்களுக்குள் ஒரு சிறிய கலந்துரையாடலை நிகழ்த்திவிட்டு நடிக்கத் தொடங்குவர். உளநாடகத்தின் பண்புகளை மிக நெருக்கமாகக் கொண்ட இந்த அரங்கு பிரச்சினைக்குரியவரைப் பார்வையாளராக வைத்திருக்கும் என்பதும், அரங்கில் ஒரு உள மருத்துவர் இருக்கமாட்டார் என்பதுமே பிரதான வேறுபாடுகளாகும். தமது அன்றாடப் பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கும் பலர் ஐரோப்பாவிலும் அமெரிக்காவிலும் இன்று இந்த அரங்கைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.



மேலை நாடுகளில் உள்ள உளநலச் சிகிச்சை மையங்களில் உளநலக் குறைபாடு உள்ளவர்களைக் குணப்படுத்த பலதரத்திறனுடையோர் குழு (Multi disciplinary team) பணியாற்றும். அக்குழுவில் சித்திரச் சிகிச்சையாளர் (Art therapist) இசைச் சிகிச்சையாளர் (Music therapist) நடனச் சிகிச்சையாளர் (Dance Therapist) தளர்வுச் சிகிச்சையாளர் (Relaxation therapist) இருப்பார். இத்தகைய முயற்சி தெல்லிப்பழை அரசினர் வைத்தியசாலையில் உளச்சிகிச்சைப் பிரிவிலும் சில வருடங்களுக்கு முன்னர் முதல் அறிமுகம் செய்யப்பட்டுள்ளது.

எமது மனம் ஒரு போதும் ஒரே நேரத்தில் இரண்டு விடயங்களைச் சிந்திப்பதில்லை. ஆகவே, நாடகம் பார்க்கும் போதோ அல்லது நடிக்கும் போதோ மனம் நாடகம் பற்றிய சிந்தனையில் தான் இருக்கும். இது ஒரு வகையில் மனதுக்கான வேலைச் சிகிச்சை (Occupational Therapy) ஆகவும் அமைந்துவிடலாம். மொத்தத்தில் நாடகம்சார் கலைஞர்களின் திறன் அகவயமாகவும், நல்ல கலைகளைத் தரும் சமூகம் புறவயமாகவும் அமைந்து அரங்கின் சிகிச்சை தொடர்கிறது. ஆரோக்கியமான சமூகத்தில் உயர்தரத்திலான அரங்க அளிக்கைகள் தோற்றம்பெறும். மறுதலையாக அரங்கு சமூக ஆரோக்கியத்தை உயர்த்தும்.

இக்கட்டுரை கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களது "மனமெனும் தோணி" எனும் நூலில் இடம்பெற்றது. இந்த இதழில் பொருத்தப்பாடு கருதி இக்கட்டுரை இங்கு மீள்பிரசுரமாகின்றது.

குடி ஒரு நோயா?

எம்.புவிராஜா



குடி நோயாளி / குடிக்கு அடிமையானவர் யார்?

ஒருவர் மது அருந்துவதால் அவரது குடும்பத்தில், தொழிலில், பொருளாதாரத்தில், உறவு முறையில், உடல் மற்றும் மனதளவில் பாதிப்பு ஏற்படலாம். அவ்வாறான பாதிப்புக்கள் இருந்தும் ஒருவர் மது அருந்துவதைத் தொடர்ந்தால் அவர் ஒரு குடி நோயாளி அல்லது குடிக்கு அடிமையானவர் எனலாம்.

ஒருவர் பிரச்சினைகளால் குடிக்கு அடிமையாவதில்லை. ஒருவர் குடிப்பதால் தான் பிரச்சினைகள் உருவாகின்றன.

எமது சமூகத்தில் குடி ஒரு பாரிய பிரச்சினையாக உருவெடுத்துள்ளது. ஆண்களில் சுமார் 50% வீதமானோர் குடிக்கிறார்கள் என்றும் பெண்களில் 92% வீதமானோர் குடிப்பதில்லை என்றும் உலக சுகாதார தாபன ஆய்வொன்று கூறுகின்றது.

1956ம் ஆண்டு உலக சுகாதார தாபனம் (WHO), அமெரிக்க உளநல சங்கம் (American psychotic Association) ஆகிய இரு அமைப்புக்கள் மேற்கொண்ட ஆய்வின் பிரகாரம் குடி ஒரு நோய் என குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

குடிப்பவர்களில் 20% ஆனோருக்கு குடிநோய் ஏற்படுகின்றது. ஏனைய 80% ஆனோரும் சமூக குடிப்பழக்கமுள்ளவர்களாக (Social drinker) இருக்கின்றார்கள்.

குடிக்கு அடிமையானவருக்கு முதலில் மருத்துவ சிகிச்சை (Detoxification) அளிக்க வேண்டும். உடல் ரீதியான சிகிச்சைக் குப்பின்னர் மனதிற்கு சிகிச்சை அளிக்க வேண்டும்.

குடியின் தன்மைகள்

- ✘ இது பரவக்கூடியது.
- ✘ குடிநோயைக் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- ✘ இது யாருக்கும் வரலாம்.
- ✘ குடிப்பவரை மட்டுமல்லாது ஏனையோரையும் பாதிக்கவல்லது.
- ✘ குடி குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் மூலமாகவோ அல்லது விளம்பரங்கள் மூலமாகவோ ஒருவருக்கு பரவலாம்.
- ✘ நீரிழிவு போன்ற நோய்களை எவ்வாறு குணப்படுத்த முடியாதோ அதே போல் குடி

நோயையும் குணப்படுத்த முடியாது. ஆனால் இவற்றை கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க முடியும்.

- ✘ ஆண், பெண் என்ற பால்வேறுபாடு, வயது வேறுபாடின்றி யாருக்கும் எப்போதும் வரலாம்.
- ✘ பொதுவாக உடல்நோய்கள் குறித்த நபரை மாத்திரமே பாதிக்கும். ஆனால் குடியானது குறித்த நபரை மாத்திரமல்லாது குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள், அயலவர் என பலரையும் பாதிக்கவல்லது.

குடித்தபின் என்ன நடக்கிறது?

- ✘ குடித்தபின் வயிற்றிலிருந்தும் சிறு குடலிலிருந்தும் குடியானது (Alcohol) இரத்த ஓட்டத்தில் வேகமாக கலந்து விடுகின்றது.
- ✘ குடி இரத்த ஓட்டத்தின் மூலமாக உடலின் எல்லாப் பாகத்தையும் சென்றடைகின்றது.
- ✘ விரைவாக மூளையை அடைந்து மூளையின் செயற்படும் விதத்தைக் குறைத்து உணர்ச்சிகளையும், சிந்திக்கும் விதத்தையும், பேசிப் பழகும் விதத்தையும் மற்றும் செயற்படும் விதத்தையும் மாற்றுகிறது.
- ✘ குடிக்கும் அளவு அதிகரிக்க அதிகரிக்க மூளையில் அதன் தாக்கம் அதிகரிக்கிறது.

குடி (Alcohol) உடலில் இருந்து எப்படி வெளியேற்றப்படுகிறது?

கல்லீரல் அற்ககோலை ஜீரணிக்கின்றது. இரத்தத்தில் கலந்துள்ள அற்ககோலை கல்லீரல் சிறிது சிறிதாக ஜீரணித்து வெளியேற்றுகின்றது. குளிர்ந்த நீரில் குளிப்பதனாலோ அல்லது மோர், கோப்பி, தேசிக்காய்ச் சாறு போன்றவற்றைப்

குடிநோய் (ஆல்கஹாலிசம்) என்றால் என்ன?

குடிநோய் என்பது தீவிரமான தொடர்ந்த உடல் மற்றும் மன பாதிப்பை ஏற்படுத்தி, இறுதியில் மரணத்திற்கு வழிவகுக்கும் நோயாகும். அதன் முக்கிய அடையாளங்கள்.

- குடிப்பதற்கான அடக்க முடியாத தீவிர வேட்கை எப்போதும் இருப்பது.
- கட்டுப்பாடின்றி, குடிக்க ஆரம்பித்த உடன் நிறுத்த முடியாமல் மேலும் மேலும் குடிப்பது.
- உடல் பாதிப்புகள், குமட்டல், வியர்வைப் பெருக்கம், நடுக்கம், தேவையற்ற பரபரப்பு போன்ற விலகல் அடையாளங்கள் குடிப்பதை நிறுத்தினால் ஏற்படுவது.
- மேலும் மேலும் அதிகமாகக் குடித்தால் மட்டுமே போதை ஏற்படுவது.

பருகுவதனாலோ மதுவை வெளியேற்ற முடியாது.

கல்லீரல் மதுவை ஜீரணிக்க...

30 மில்லி லீற்றர் (3 மேசைக் கரண்டி) மதுவை ஜீரணிக்க கல்லீரலுக்கு சுமார் ஒரு மணிநேரம் தேவைப்படுகிறது.

$\frac{1}{4}$ போத்தல் மதுவை ஜீரணிக்க 6 மணிநேரம்

$\frac{1}{2}$ போத்தல் மதுவை ஜீரணிக்க 12 மணிநேரம்

1 போத்தல் மதுவை ஜீரணிக்க 24 மணிநேரம்

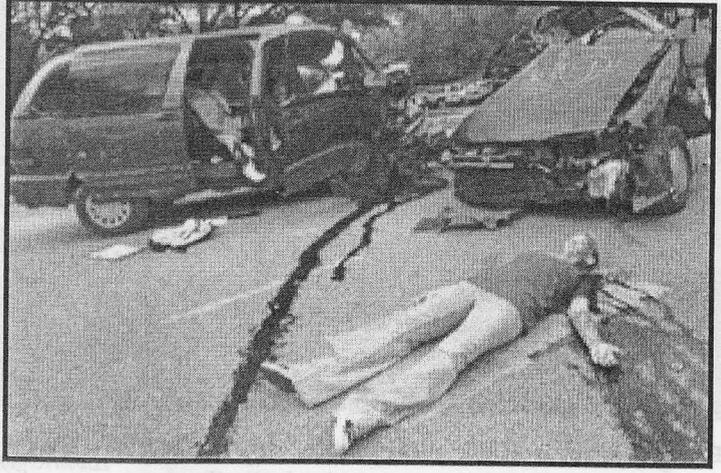
குடியைப் பற்றிய உண்மைகள்

- ✘ குடி உடல் பலத்தை அதிகரிக்காது.
- ✘ கவலையைத் தீர்க்காது.
- ✘ குடிப்பதால் மன அமைதி வருவதில்லை.
- ✘ பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண உதவாது.
- ✘ குடிப்பதால் சந்தோசம் வருவதில்லை.
- ✘ குடிப்பதால் புத்திசாலித்தனமோ, வேலைத் திறனோ அதிகரிப்பதில்லை.
- ✘ ஊரில் மதிப்பும், மரியாதையும் வருவதில்லை.

குடியைக் குறைக்க / நிறுத்தல்

- ✘ குடியைக் குறைக்க / நிறுத்த வேண்டும் என்ற உறுதியை மனதளவில் ஏற்படுத்துங்கள்.
- ✘ உங்களது குடும்ப உறுப்பினர்கள், குடிக்கும் நண்பர்கள் போன்றவர்களிடம் உங்களது தீர்மானம் பற்றி உறுதியாகக் கூறுங்கள்.
- ✘ குடிக்கு அடிமையாவதற்கு முன்பிருந்த சந்தோசமான காலங்களை நினைத்துப் பாருங்கள்.
- ✘ உளவளத்துணையாளர் ஒருவரைச் சந்தித்துப் பேசுங்கள்.
- ✘ மருத்துவ பரிசோதனை செய்யுங்கள். மருத்துவ ஆலோசனையைப் பின்பற்றுங்கள்.
- ✘ போசாக்கான உணவை நேரத்திற்கு உண்ணுங்கள்.
- ✘ நாளாந்தக் கடமைக்காக நேரகுசி ஒன்றைத் தயாரித்து கடமைகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ✘ நாஸ்தோறும் தியானப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ✘ உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- ✘ மாலை நேரங்களில் விளையாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

- ✘ சம்பள நாளில் வேலை முடிந்ததும் நேராக வீட்டுக்கு வாருங்கள்.
- ✘ சாராயம் பிறண்டி போன்ற அதிக போதையுள்ள பானங்களை விட பியர் போன்றவற்றைக் குடிப்பது போதை அளவைக் குறைக்க வழி செய்யும்.
- ✘ அதிகமாகக் குடிக்க நேரிடும் இடங்கள், நபர்கள் மற்றும் சூழ்நிலைகளை அடையாளம் கண்டு அவற்றைத் தவிருங்கள்.
- ✘ திருமணம், விருந்து போன்ற நிகழ்வுகளுக்கு குடும்பத்துடன் பகல் வேளையில் செல்லுங்கள்.
- ✘ ஒவ்வொரு முறையும் குடிக்கும் முன் "நான் குடித்தால் என்ன?" என்று நினைக்காமல் "நான் ஏன் குடிக்க வேண்டும்?" என்று உங்களுக்குள் நீங்களே கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்.



குடிக்காமல் வாழ முடியும்

- ✘ குடிக்காதவர்கள் தொடர்ந்து குடிக்காமலே வாழுகள்.
- ✘ குடியைத் தவிர்த்து மனதுக்கு நிறைவு தரும் வேறு செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுங்கள்.
- ✘ ஒவ்வொரு முறையும் "நான் குடித்தால் என்ன?" என்று கேட்காமல் "நான் ஏன் குடிக்க வேண்டும்?" என்று சிந்தியுங்கள்.
- ✘ அதிகமாகக் குடிப்பவர்கள் குடிப்பதைக் குறையுங்கள்.
- ✘ குடிப்பிரச்சினையிலிருந்து மீண்டு நிறைவான வாழ்க்கை வாழுகள்.

அதிகமாகக் குடிப்பவரின் மனைவிக்கு....

- ✘ குடி ஒரு நோய் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு அவர் குடிப்பதை நிறுத்த நீங்கள் அவருக்கு ஊக்கமும் உதவியும் கொடுங்கள்.
- ✘ அவரது குடிநோய்க்கு குடும்பத்தினரோ அல்லது பிறரோ காரணமல்ல என்பதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ✘ பட்டினி இருப்பது, தன்னைத் தானே வருத்திக்கொள்வது, தற்கொலைக்கு முயற்சி செய்வது, அவரது கடனை அடைப்பது, அவருக்குத் தெரியாமல் மருந்துகொடுப்பது போன்ற நடவடிக்கைகள் மூலம் அவர் குடிப்பதை உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாது.
- ✘ நீங்கள் உங்களது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்திசெய்து உங்கள் உடல்நிலையைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளவேண்டும். (உதாரணம் : உணவு, நித்திரை)

- ✘ குடிப்பவர்மேல் கோபம், கவலை, வருத்தம் இருந்தாலும் நீங்கள் வீட்டிலும் வெளியிலும் செய்யவேண்டிய நாளாந்த வேலைகளை சரிவரச் செய்யுங்கள்.
- ✘ பிள்ளைகள், நண்பர்கள், உறவினர்கள் ஆகியோருடன் பேசுவதன் மூலம் உங்களுக்கு ஆதரவும் ஊக்கமும் தரக்கூடிய சிநேக பூர்வ உறவுகளைப் பலப்படுத்துங்கள்.
- ✘ போதையில் இருக்கும்போது எதையும் விவாதிக்க வேண்டாம். கூறவேண்டியதை மறுநாள் காலை போதை குறைந்த பின்னர் பேசுங்கள்.
- ✘ போதையில் இருக்கும்போது வன்முறை ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். வன்முறை உயிருக்கே ஆபத்தாக முடியலாம். அவர் அடிக்க வரும்போது தடுக்கலாம். தற்காப்புக்காக ஒதுங்கி விடலாம் அல்லது வீட்டை விட்டு வெளியில் சென்றுவிடலாம். போதை குறைந்த பின்னரோ அவர் தூங்கிய பின்னரோ திரும்பி வரலாம்.

“குடி நாட்டுக்கு, வீட்டுக்கு,
உயிருக்குக் கேடு”

குடிநோய் எந்தளவுக்கு அபாயமானது....?

மரணத்தை விளைவிக்கும் முக்கிய காரணிகளில் குடிநோயும் ஒன்று. நம் நாட்டில் உள்ள மனநல சிகிச்சை மையங்களில் சேர்க்கப்படும் குடிநோயாளிகள் பான பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துக்கொண்டே போவதைப் புள்ளி விவரங்கள் காட்டுகின்றன. இளம்பருவத்தினரிடையே முக்கியமாக மாணவர்களிடையே குடிப்பழக்கம் பெருகி வருவது கவலை யளிப்பதாக உள்ளது.

மனம் என்பது என்ன?



மனம் என்பது எண்ணங்களின் கூட்டம்.

எண்ணங்கள் என் சிந்தனையில் இருந்து வருகின்றது.

சிந்தனை.

நான் வாசித்தவை, கற்றவை, கூறப்பட்டவை என்பவற்றிலிருந்து வருகிறது.

இந்த எண்ணங்கள் என்னுடையவை இல்லை.

நான் சிந்திக்கவும் ஞாபகம் கொள்ளவும் எப்பொழுது ஆரம்பித்தேனோ.

அப்பொழுது இருந்தே ஓய்வு இல்லாமல்.

என் மனம் செயற்படுகின்றது.

மனம் சொற்களை மட்டுமே அறியும்.

என் இன்னுமொரு வெளிப்பாடு என் மனம் .

