



சிந்தனைப் பூக்கள்

பாகம் 3

எஸ். பத்மநாதன்
B.A. (Hons.), Dip-in-Ed

CHINTHANAIP POOKKAL: PART 3
S. Pathmanathan, B.A. (Hons.), Dip-in-Ed

சிந்தனைப் பூக்கள்

பாகம் - 3

எஸ். பத்மநாதன்
B.A Hons., Dip. in Ed.

நான்காவது பரிமாணம்
வெளியீடு
2010

CHINTHANAIP POOKKAL - PART - 3
(Collection of Articles on Psychology)

S.Pathmanathan

B.A Hons., Dip. in Ed

70 Gas Lamp Lane

Markham, ON, L6B 0H7

விடயம் : சிந்தனைப் பூக்கள் பாகம் - 3

(உளவியல் கட்டுரைகளின் தொகுப்பு)

நூலாசிரியர் : எஸ். பத்மநாதன்

முதற்பதிப்பு : 2010

பதிப்புரிமை : எஸ். பத்மநாதன்

கணினி அச்சமைப்பு : தேன்மொழியாள்

த.சிவலோகநாதன்

நூல் வடிவமைப்பு : Hm Prints, Toronto, Ont

அட்டை அமைப்பு: பர ஞானபண்டிதன்

அச்சுப்பதிப்பு : JJ Printers, Toronto, ON

எனது ஆப்த நண்பர்
அமரர் செல்வா இலங்கையனுக்கு
இந்நரல் சமர்ப்பணம்

*Change the way people think and
things will never be the same
- Stephen Biko*

அறிமுகம்

“நான் யார்?”

பல்வேறு தளங்களிலிருந்து இந்த வினாவுக்குப் பலநூறு விடைகளை வழங்கலாம்.

‘சிந்தனை’ என்ற தளத்திலிருந்து வரும் விடையாக, பின்வரும் விடையைக் கொள்ளலாம்.

“நேற்றைய எனது சிந்தனையின் வெளிப்பாடுதான், இன்றைய நான்.

இன்றைய எனது சிந்தனையின் விளைச்சல் தான், நாளை ய நான்.”

மனிதனது சிந்தனைதான் அவனது சொற்களையும் செயற்பாடுகளையும் அவற்றின் வழியாய் வரும் விளைவுகளையும் வடிவமைக்கின்றது. உயரிய சிந்தனை மனிதனை உன்னத நிலைக்கு உயர்த்தி விடுகிறது. இழிவான சிந்தனை அவனை இழிநிலைக்கு இட்டுச் செல்கிறது.

இவ்வாறாக மனதில் உதிக்கும் ஒவ்வொரு சிந்தனையும் வீரியம் மிக்க விதைக்குச் சமம். சிந்தனையின் தன்மைக்கும் தகுதிக்கும் தரத்திற்கும் ஏற்ப, அது பவள மல்லியாக முளைத்து மணம் பரப்பலாம். அல்லது பாதாள மூலியாக முளைத்துப் படர்ந்து பயனற்றுப் போகலாம் - பாதகமும் செய்யலாம்.

இது இவ்வாறிருக்க, “சாஞ்சா சாயிற பக்கமாச் சாயிற செம்மறி ஆடுகளா.....” என்று கவிஞன் ஒருவன் சாடும் அளவுக்கு, தமக்கெனச் சுயமான சிந்தனையற்றோராக, சராசரிக்கும் மேலான மக்கள் இந்நாட்களில் வாழ்ந்து வருகின்றார்களே என்பதுதான் கவலைக்குரியது. சிந்திப்பதை ஒரு சிரமமான காரியமாகக் கருதும் இவர்களுக்கு, சிந்தனையிலும் மேலான ‘உபாதை’ வேறெதுவும் இல்லையோ என எண்ணத் தோன்றுகின்றது.

இதனை நன்கு தெரிந்து வைத்துக்கொண்டதன் விளைவாகவோ தெரியவில்லை, “அதிகாரத்தில் இருப்பவர்களுக்கெல்லாம் கிட்டும்

அதிஷ்டம் என்னவென்றால், மக்கள் சிந்திக்க மறுப்பது தான்” என்று ஒருமுறை கூறிய, சர்வாதிகாரி ஹிட்லர் தனது மனதினும் மமதையை வளர்த்துக்கொண்டான் போலும்!

இந்தப் பச்சைப்பச்சை உண்மையை எனது அருமை நண்பர் திரு. எஸ்.பத்மநாதன் அவர்கள் உணராதவரல்ல! இருந்தும் தமிழ் பேசும் நல்லுலகில் நல்ல சிந்தனைளை விதைக்கும் நோக்குடன் ‘சிந்தனைப்பூக்கள் - மூன்றாம் பாகம்’ என்ற இந்த நூலை வெளியிட முடிவெடுத்திருக்கின்றார். அவரது அசாத்திய துணிச்சலை எண்ணி ஆச்சரியப்படாதிருக்க முடியவில்லை!

‘பாக்கு வெட்டியைப் பல்வரிசைகளுக்கிடையில் இடுக்கி, பாசாணத்தை வாய்க்குள் செலுத்தியாவது பாடும் பிணி தீர்ப்பேன்’ எனப் பிரயாசப்படும் நாட்டு வைத்தியர் போல, எமது சமூகத்தில் விரவிக்கிடக்கும் அறியாமை இருளைப் போக்கவெனத் தொடர்ந்து போராடிவரும் இவரது ‘விடாப்பிடி விக் கிரமாதித்தியம்’ உண்மையிலேயே வியப்புக்குரியது!

மேலாக, சிந்தனை ஒளியைப் பாச்சவென்று இவர் தேர்ந்தெடுத்திருக்கும் ஊடகம் இருக்கிறதே, அது மேலும் வியப்புக்குரியது - சர்ச்சைக்குரியது!

“எல்லாவற்றையும் விளங்கப்படுத்தும் உளவியல், ஒன்றையுமே விளங்கப்படுத்தாததுவதில்லை. இதனால் இன்னமும் நாம் சந்தேகத்துடனேயே வாழ்ந்து வருகின்றோம்” என்று அமெரிக்க நவீன கவிஞர் மேரியான் மூர் ஒருமுறை சிலேடையாகச் சொல்லியிருந்தார்.

இத்தகைய சிக்கலான உளவியல் துறையை ஊடகமாகக் கொண்டு, அத்துறைசார் சிந்தனைகளைத் தொகுத்து வழங்கி, இந்தச் சந்தைக் கலாச்சார மாந்தரின் சிந்தனையைத் தூண்டுவென, நண்பர் திரு. பத்மநாதன் அவர்கள் எடுத்து வரும் முயற்சியை எப்படிப் பாராட்டாதிருக்க முடியும்?

குழந்தைகள், உடலியல், உளவியல், வாழ்வியல், சமூகவியல் சார் கோளாறுகள் - பிரச்சினைகள் போன்றவை உட்பட, பல்வேறுபட்ட விடயங்கள் குறித்து எழுதப்பட்ட சிறு கட்டுரைகளின் தொகுப்பே இந்நூலாகும். எடுத்துக்கொண்ட விடயங்கள் பலவகைப்பட்டவையாக இருந்தபோதிலும், இவற்றை விளக்குவதற்கென உளவியல் ரீதியான

அணுகு முறைகளையே ஆசிரியர் பெரும்பாலும் இந்நூலில் கையாண்டிருக்கின்றார்.

எமது சமூகத்தின் இளம் பிஞ்சுகளான குழந்தைகள் மீது அளவு கடந்த பிரியம் கொண்ட ஆசிரியர், இந்த நூலின் பெரும் பகுதியை, அவர்கள் தொடர்பான புதிய தகவல்களையும் கண்டுபிடிப்புக்களையும் பெற்றோருடன் பகிர்ந்துகொள்வதற்கெனப் பயன்படுத்தியிருக்கின்றார். குழந்தைகளின் சிறப்புக்கள், அவர்களைப் பேணி வளர்ப்பதில் உள்ள சிக்கல்கள் - சிரமங்கள், பெற்றோர் கடைப்பிடிக்க வேண்டிய வழிமுறைகள் போன்றவற்றை இவர் விலாவாரியாக விளக்கியிருக்கின்றார்.

இதற்குச் சமானமாக, வளர்ந்தோர் மற்றும் முதியோர் வாழ்வில் வந்து சேரக்கூடிய நோய் நொடிகள், உளவியல் நெருக்கடிகள் போன்றவற்றிற்கும் இந்நூலில் முக்கியத்துவம் அளித்திருக்கின்றார். மேலும் சமூக மேம்பாட்டுக்குத் தேவையான அம்சங்கள் சிலவற்றைத் தேர்ந்தெடுத்து, அவை குறித்தும் புதிய சிந்தனைகளுடன் கூடிய கட்டுரைகளை இதில் இணைத்திருக்கின்றார்.

அரசியல் நெருக்கடிகள், அவற்றின் விளைவாக ஏற்பட்ட புலம்பெயர்வுகள், புதுவாழிட வாழ்க்கை நெருடல்கள் - நெருக்கடிகள், கலாச்சார அதிர்வுகள் - அதிர்ச்சிகள் போன்ற பலவித சவால்களைக் கடந்து, வாழ்ந்து வரும் தமிழ்ச் சமூகத்தவர்களுக்குப் பயன் தரவல்ல கருத்துக்களையும் தகவல்களையும் இந்நூலில் சுருங்கச் சொல்லி விளங்கப்படுத்தியிருக்கின்றார்.

பெருகிவரும் புலம்பெயர்வு, வளர்ந்துவரும் பூகோளப் பொருளாதாரம், விசாலித்து - அகன்று வரும் நவீன விஞ்ஞான தொழில் நுட்பம் போன்றவற்றினால் மிக வேகமாகச் சுருங்கிவரும் உலகின் குடிமக்கள், நாங்கள். இந்த அதிவேக மாற்றங்களுக்கு ஈடுகொடுக்க உதவும் வகையில் உடலியல், உளவியல், வாழ்வியல், சமூகவியல் மாற்றங்களையும், அவற்றின் பாற்பட்ட தகவல்களையும் ஆலோசனைகளையும் சிறுகச் சிறுகச் சேகரித்து, சிந்தனைப் பூக்களின் மகரந்த மணிகளாக எமக்குத் தொகுத்து வழங்கியிருக்கின்றார், ஆசிரியர் திரு. எஸ்.பத்மநாதன் அவர்கள்.

கலையென்றும் கலாச்சாரமென்றும் கூறிக்கொண்டு, கனடியத் தமிழனின் கல்லுளிமங்கத்தனத்தைக் காசாக்கும் கலையைக் கற்றுத்

தெளிந்தவர்களும், பாமரத்தனத்தை வைத்துப் பணம் பண்ணத் தெரிந்தவர்களும் இங்கு பலர் இருக்கின்றார்கள். இந்தக் கலை கலாச்சார வியாபாரிகளுக்கு நடுவே, அப்பாவித் தமிழனின் அறியாமை இருளைப் போக்கவென்று அங்கலாய்க்கும் ஆசிரியரின் அர்ப்பணிப்புடன் கூடிய இந்தச் செயல் முற்றிலும் மாறுபட்டது - மிகுந்த பயன் மிக்கது!

“இருள், இருள் எனக் கூறிக்கொண்டு சும்மா இருப்பதை விடுத்து, ஒரு சிறிய மெழுகுவர்த்தியைத் தேட முயற்சி செய்” என்று கன்பூஷியஸ் ஒருமுறை கூறியிருந்தார். இந்த நூலின் வழியாக அதனையே நண்பர் திரு. எஸ்.பத்மநாதன் அவர்கள் எமக்குச் சொல்லி வைத்திக்கின்றார் - செய்தும் வைத்திருக்கின்றார்,

‘நாம் செல்லும் வழி இருட்டனாலும், நமது கையில் ஒரு மெழுகுவர்த்தி உண்டு’ என்ற மனத் தைரியத்தை நண்பர் திரு. பத்மநாதன் அவர்களது “சிந்தனைப் பூக்கள்” எங்கள் மனங்களில் ஏற்படுத்தும் என்பது நிச்சயம்!

நான்காவது பரிமாணம் வெளியீடாக இந்நூல் வெளிவருவதில் எனக்கு பெருமகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது. நண்பர் திரு. எஸ்.பத்மநாதனுக்கு எனது வாழ்த்துக்கள் என்றும் உரியது.

க. நவம்

ரொறொன்றோ, கனடா

என்முுகம்

மனித இனத்துக்கு இயல்பாகவே சிந்தனையாற்றல் ஏற்பட்டுள்ளதெனினும் அதன் கூர்மையும் தொழிற்படும் விதமும் வேறுபட்டுக் கொண்டே வந்துள்ளது. ஆரம்பத்தில் பொதுப்படையாகச் சிந்திக்க ஆரம்பித்த மனித இனம் இன்று கூர்மையாகச் சிந்திக்கப் பழகிக்கொண்டுள்ளது. உலகெங்கும் பதிய பதிய சிந்தனையாளர்கள் உருவாகிக் கொண்டிருப்பது அறிவியல் ரீதியில் ஆக்கப்பூர்வமான தொன்று. இந்த வகையில் உளவியல் ரீதியான சிந்தனைகளும் புதிது புதிதாக ஏற்பட்டு மீள மீள புத்தாக்கம் பெற்று வருகின்றன. சிந்தனையை மேலும் மேலும் தூண்டுவதில் உளவியலே மிகவும் முன்னிலை வகிக்கின்றது.

ஒவ்வொருவரிலும் இயல்பாகவே உளவியல் சிந்தனைகள் ஆழமாக புதையுண்டு கிடப்பினும் அவை தொழிற்படுவதில் தான் தாமதம் ஏற்படுகின்றது. சாதாரணமாக நாம் பார்ப்பது வேறு, அவதானிப்பது வேறு. அவதானிப்பதன் மூலம் கிடைக்கின்ற ஆற்றல் புதிய தொடர் சிந்தனைகளை ஏற்படுத்தவல்லது. அந்த வகையில் ஏற்கனவே 'சிந்தனைப் பூக்கள்' என்ற தலைப்பில் எனது உளவியல் கட்டுரைகள் இரண்டு பாகங்களாக வெளிவந்துள்ளன. இந்நூல் எனது 'சிந்தனைப் பூக்கள் பாகம் 3' ஆகும். இந்த நூலில் உள்ள பல கட்டுரைகள் சுதந்திரன், சிறகு ஆகிய பத்திரிகைகளிலும் தமிழர் தகவல், தூறல் ஆகிய சஞ்சிகைகளிலும் வெளிவந்துள்ளன.

தமிழ் மொழியில் உளவியல் கட்டுரைகளை எழுதுவதில் பல இடர்ப்பாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. மேற்கத்திய நாடுகளில் ஆங்கில மொழி மூலமாக பழகிப்போயுள்ள உளவியற் சொற்கள் பல எமக்குப் புதியவை. எனவே, முடிந்தளவிற்கு தமிழ் மொழியில் அறிமுகம் செய்துள்ளேன். எல்லாச் சொற்களுக்கும் முழுமையான தமிழ்ப்பதங்கள் பெறுவது மிக மிகக் கடினமானது. எனினும் கருத்துச் சிதைவுறாது தமிழ்ச் சொற்களைப் பயன்படுத்தியுள்ளேன்.

இந்நூலில் உள்ள கட்டுரைகளை எழுதுவதற்கு முன்பாக பல நூல் நிலையங்களுக்குச் சென்று உளவியல் நூல்கள் பலவற்றை வாசித்துள்ளேன். இயல்பாகவே உள்ள எனது எண்ணங்களையும் சிந்தனைகளையும் இந்நூலில் படர விட்டுள்ளேன். அத்துடன் பொருள் புதிதாகவும் சுவை புதிதாகவும் தர முயற்சித்துள்ளேன்.

இந்நூலை வடிவமைப்பதில் என்னை ஊக்கப்படுத்திய எழுத்தாளர் தேன்மொழியாளுக்கு முதலில் நன்றி கூற கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

முதல் முதலாக கணினியில் பதிவு செய்து மிகுந்த அக்கறையுடன் சமர்ப்பித்த அவரது ஊக்கமே தொடர்ச்சியாகச் செயல்பட வைத்தது. மீண்டும் கணினியில் ஒழுங்காக வடிவமைத்து உதவிய எனது நண்பர் த. சிவலோகநாதனின் முயற்சி எனக்கு புத்தூக்கத்தைக் கொடுத்தது. அவருக்கு மிகுந்த நன்றியுடையேன். கட்டுரைகள் அனைத்தையும் மீள்பார்வை செய்து திருத்தங்கள் செய்த அதிபர் பொ. கனகசபாபதி அவர்கள் என்றும் நன்றிக்குரியவர்.

இந்நூலின் நூல்முகத்தை வழங்கிய எழுத்தாளர் க. நவம் அவர்கள் உகந்த முறையில் வழங்கி நூலைப் பெருமைப்படுத்தியுள்ளார். அழகான, ஆழமான வார்த்தைகளினால் நூலின் சிறப்பினை வெளிப்படுத்திய அவருக்கு என்றும் நன்றியுடையேன்.

'சிறகு' பத்திரிகையில் சில கட்டுரைகளை வெளியிட்ட ஆசிரியர் தயாரன் பொன்னையா அவர்கள் அறிமுகம் செய்து வைத்த அளவை உமா. பாஸ்கரன் அவர்களே இந்நூலை அழகுற வடிவமைத்தவராவார். அழகான நூல் ஒன்றினை உருவாக்குவதற்கு அவருக்கு இருந்த ஈடுபாட்டிற்கு என்றும் நன்றியுடையேன். தொடர்ச்சியாகச் சிந்தனைப்பூக்கள் நூல்களுக்கு கவர்ச்சியான அட்டை அமைப்பினை செய்து எம்மை மகிழ வைத்த பா. ஞானபண்டிதன் அவருக்கு நன்றியுடையேன். புத்தக வடிவில் இதனை உருவாக்கிய JJ பதிப்பகத்தினருக்கு மனமார்ந்த நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்நூல் நான்காவது பரிமாணம் வெளியீடாக வெளிவருவதில் பெருமிதமும் பெரு மகிழ்ச்சியும் எனக்குண்டு. சிந்தனைப் பூக்கள் நூலுக்காக இலக்கிய விருதினை வழங்கி கௌரவித்த 'தமிழர் தகவல்' பிரதம ஆசிரியர் திரு. எஸ். திருச்செல்வம் அவர்களுக்கு என்றும் நன்றியுடையேன். அத்துடன் பல்வேறு வழிகளில் ஆக்கமும் ஊக்கமும் வழங்கிய என் நண்பர்களுக்கும் என் நன்றியினை தெரிவித்துக் கொள்கின்றேன்.

இந்நூலை வாசித்த பின்பு உங்கள் மனதில் ஒரு மாற்றம் ஏற்படுமானால் அல்லது புதிய சிந்தனை பிறக்குமானால் எனக்கு மிகுந்த திருப்தியும் மகிழ்ச்சியும் ஏற்படும்.

அன்புடன்

எஸ். பத்மநாதன்

உள்ளே...

01. குழந்தைகள் - Children

பக்கம்.... 1

02. குழந்தைகளும் பிரச்சினைகளும் - Problems Facing Parenting

பக்கம்...5

03. குட்டிப் பேரரசர்கள் - Little Emperors

பக்கம்...9

04. தன்வய பன்னிலை குறைபாடு - Autism Spectrum Disorder (ASD)

பக்கம்... 14

05. இளம் மேதாவிடிகள் - Hidden Exceptionalists

பக்கம் 18

06. மனக்கிளர்ச்சிகள் - Emotions

பக்கம்... 22

07. முதுமையும் உளவியல் ஒழுங்கீனங்களும் - Old Age And Psychological Disorders

பக்கம்.. 26

08. அல்சைமர் நோய் - Alzheimer Disease

பக்கம்... 30

09. உளமாய நோய் - Schizophrenia

பக்கம் 34

10. மேனியா - Mania

பக்கம்... 38

11. உணவு உட்கொள் ஒழுங்கீனங்கள் - Eating Disorders

பக்கம்... 42

12. கொழுப்பு மிகை - Obesity

பக்கம்... 47

13. நித்திரை - Sleep

பக்கம்... 52

14. கனவுகள் - Dreams

பக்கம்... 57

15. பயம் - Fear

பக்கம்... 62

16. கவலைகள் - Worries

பக்கம்.... 66

17. தியானம் - Meditation

பக்கம்... 70

18. இளையோர் பிரச்சினைகள் - Youth Problem

பக்கம்.... 74

19. போதைப்பொருட்கள் பாவனை - Drugs Usage

பக்கம்... 79

20. மதுபாவனை - Alcoholism

பக்கம்... 83

21. நுகர்வோர் உளவியல் - Consumer Psychology

பக்கம்... 87

22. சமூக செல்வாக்கு - Social Influence

பக்கம்.... 92

23. படைப்பாற்றல் - Creativity

பக்கம்.... 97

24. பெண்ணுரிமை - Women's Rights

பக்கம்... 102

25. வாசிப்பு- Reading

பக்கம்... 106

குழந்தைகள் Children

வயிற்றுக்குள் இருக்கும் சிசு, தூண்டுதலுக்கேற்ப பிரதிபலிக்கும் உணர்வுள்ள ஒரு மானிட உயிர் என்பதனையும் ஆறுமாதமோ அல்லது அதற்கு முன்பிருந்தோ அது சகல உணர்ச்சிகளோடும் வாழ்ந்து வருகிறது என்பதனையும் நாம் இப்போது அறிந்திருக்கிறோம் இந்த கருத்துக்களை 'பிறவாத குழந்தையின் இரகசிய வாழ்க்கை' என்ற ஆங்கில நூலில் காணமுடிகிறது. பொதுவாக இறுதிக்கால கட்டத்தில் வயிற்றில் உள்ள குழந்தை தன்னைச் சுற்றிலும் நடப்பதினை அறிந்து கொள்ளும் திறன் உள்ளது என்பதனை மருத்துவர் நம்புகின்றனர். 270 நாட்கள் கருப்பையில் வாழ்கின்ற சிசுவானது தொப்புள் கொடி மூலமாகவே உயிர் வாழ்கின்றது. சுவாசிப்பதற்கும், ஊட்டச்சத்தினை பெறுவதற்கும் இவ்வறவே உதவுகின்றது. எனினும், கருப்பையை விட்டு வெளியுலகில் பிறக்கின்ற குழந்தை எப்படியும் ஒருவரின் அரவணைப்பினையே நாடுகின்றது. தனது உணர்ச்சிகளை வாய்விட்டுச் சொல்ல முடியாத பச்சிளம் குழந்தை பல்வேறு உணர்வுகளை பிறப்பித்து தாயின் அன்பினை வேண்டி நிற்கின்றது. இந்த நிலையில் அது பெறுகின்ற அனுபவங்கள் வாழ்க்கை முழுவதற்கும் உதவுபவை.

பிறந்த குழந்தை ஒன்றின் வளர்ச்சியின் போது பல தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட வேண்டியுள்ளன. உளவியல், உடலியல் ரீதியில் வளர்ச்சியடைகின்ற குழந்தையின் முழுமை என்பது அதனை சீராட்டி, பாராட்டி வளர்ப்பதில் தங்கியுள்ளது. முதலில் ஒரு குழந்தைக்குத் தேவையானது அன்பான அரவணைப்பு ஆகும். பூப்போல மென்மையாக குழந்தையைத் தடவும் தாய், தான் மகிழ்வதுடன் பிள்ளையையும் மகிழ்ச்சிப் படுத்துகின்றார். பிரசவம் நடைபெற்றது முதல் 12

மணித்தியாலங்களில் குழந்தைக்கு மிகவும் தேவைப்படுவது தாயின் அரவணைப்பும் மென்மையான ஸ்பரிசமும் ஆகும். குழந்தையை கண்களால் உற்றுப் பார்ப்பதும், அதன் குரலை காது கொடுத்து கேட்பதும் மிகவும் முக்கியமாகும். அன்பாக வருடும்போது தானாக உறங்கிவிடும் தன்மை குழந்தைக்கு ஏற்படுகின்றது. மலருக்கு ஒப்பான குழந்தை கொஞ்சி மகிழும் தாய்மையில் பூரித்துப் போகிறது. சில வைத்திய நிலையங்கள் குழந்தைக்கு நோய் தொற்றிவிடலாம் என்று தனித்தனியாக பிரித்து வைக்கின்றன. எனினும், சில மருத்துவ நிபுணர்கள் அவ்வாறு பிரிக்காது வைத்திருக்கலாம் எனக் கூறுகின்றனர்.

குழந்தைகளின் மீது பாசம் ஏற்படும் நிலை தோன்றுகின்ற போது மகிழ்ச்சிக்கு எல்லையில்லை. முதல் சில ஆண்டுகளில் தன்னை பராமரிப்பவருடன் ஒரு பந்தத்தினை குழந்தை ஏற்படுத்துவது உண்மையாகும். “பெற்றோருடன் உறவுநிலையை பேணும் குழந்தைகள் மற்றவர்களிடமும் மகிழ்ச்சியாக பழகுகின்றன.” என்று கண்டறியப் பட்டுள்ளது. ‘எரிக்சன்’ என்ற உளவியலாளர் தாய்மார்களையும், பிள்ளைகளையும் பற்றி 20 ஆண்டுகள் செய்த ஆய்வின் முடிவு என்னவெனில் “குழந்தைகளை புறக்கணித்தால் கடுமையான எதிர்விளைவுகள் ஏற்படும்” என்பது தான். பிள்ளையை கவனிக்காது விடுவதால் புறவுலகத் தொடர்புகளை அது ஏற்படுத்தாது விடுகின்றது. பிள்ளையின் உற்சாகம் முற்றுமுழுதாக அற்றுவிடுகின்றது.

அமெரிக்க நாட்டு ரெக்சஸ் மாநிலத்து குழந்தைகள் மருத்துவமனை நிபுணர் டாக்டர் புரூஸ்பெரி என்பவரது கருத்துப்படி குழந்தைகளில் எலும்புகள் முறிந்தால் கூட அவை பின்பு குணமாகலாம் ஆனால், குழந்தையின் மூளையில் தூண்டுதல் ஏற்படாது விட்டால் மூளை நிரந்தரமாக சீர்குலைந்து விடுகிறது என்பதனை உணரவேண்டும். உணர்ச்சி ரீதியில் வளமான குழல் குழந்தைக்குத் தேவைப்படுகின்றது. எனவேதான் பெற்றோரின் நேசிப்பிற்கு குழந்தைகள் உட்பட வேண்டும். பொதுவாக ஒரு குழந்தை அழுகிறது என்றால் உணர்ச்சி ரீதியில் அது ‘என்னைப்பாருங்கள்’ என்று கூறுவதற்கு ஒப்பானது. இதனை பெற்றோர் உணரவேண்டும். சில தாய்மார், குழந்தைகள் அழும்போதெல்லாம் பால் கொடுப்பது வழக்கம். இது உண்மையில் தவறானது. பால் கொடுக்காது அதனை தடவிக் கொடுப்பது முதல் தேவையாகிறது. ஒவ்வொரு குழந்தையும் தனித்தன்மையுடன் வளர்கிறது. தனது அசௌகரியங்களை வெளிப்படுத்த அது அழுகிறது. அந்த வேளையில் ஹோர்மோன் சுரப்பிகள் இயங்குகின்றன. உடனடியாக பெற்றோர் கவனிக்கும்போது தன்னை குழந்தை சாந்தப்படுத்திக்

கொள்கிறது. மனஅழுத்தம் குறைவாக நிகழும்போது குழந்தை குழப்பமடைவதில்லை. குழந்தைகள் அழுவதனை நிறுத்த முயற்சிப்பது நல்லது. எனினும், சிலர் 'அழுவது குழந்தையின் வேலை' என்று அப்படியே விட்டு விடுகின்றனர். குரல் கொடுத்து, தடவிக்கொடுத்து, அரவணைத்து செயல்படும் வேளையில் குழந்தை அமைதிப்படுகிறது. குழந்தையின் அழுகைக்கு பிரதிபலிப்பு தேவைப்படுகிறது. இதனை பல்வேறு முறைகளில் சீர் செய்யலாம். பின்பு குழந்தைக்கு இது பழகிப் போகிறது. தினசரி செய்யும் பழக்கமுறையால் எதனையும் இலகுவடுத்தலாம்.

இளம் பிள்ளையாக வளர்ச்சியடையும்போது தாயின் பணி மட்டுமன்றி தகப்பனின் பணியும் சேர்கிறது. பொதுவாக பெற்றோர் உளவியல் ரீதியில் தங்களை தயார்ப்படுத்த வேண்டியுள்ளது. இளம் பிள்ளைகள் எந்த மொழியையும் இலகுவில் கற்றுக்கொள்ளும் ஆற்றல் உள்ளவர்கள். ஒன்றுக்கும் அதிகமான மொழியைக் கூட கற்பிக்க முடியும். வாழ்க்கையின் முதல் சில ஆண்டுகள் மொழித்திறன் உள்ள காலங்கள் ஆகும். எனவே, பெற்றோர் இருவரும் இணைந்து பிள்ளைகளை கற்பிக்க முயல்வது சிறந்ததாகும். குழந்தைகளுடன் செல்லமாக பெற்றோர் உரையாடும்போது அவர்களின் நாடித்துடிப்பு அதிகமாகிறது. இதனால் எதனையும் வேகமாகப் புரிந்து கொள்ளும் ஆற்றல் பெறுகிறது. "என்னிடம் பேசுங்கள்" என்று அக்குழந்தை சொல்லாமல் சொல்லுகின்றது. எமது தாலாட்டுப் பாடல்கள் ஆரம்பம் முதல் குழந்தையின் நித்திரையாக்கும் பாடல்களாக இருந்தன. இவை குழந்தையின் புலன் உணர்ச்சிக்கு வேலை கொடுத்தன. இப்போது இது அருகி வருகின்றது. இசை என்பது குழந்தையின் மனோ வளாச்சிக்கு உதவுவது ஒன்றாகும்.

சில வேளைகளில் சில பெற்றோர் தமது குழந்தைகளை மற்றவர்களின் வளர்ப்பில் விட்டுவிடுகின்றனர். வேலைகள் காரணமாகவும் வேறு காரணங்களாலும் வேற்று முறையில் வளர்க்கப்படும் பிள்ளைகள் பலர் உள்ளனர். உளவியல் ரீதியில் இது தவறாகும். குழந்தை வளர்ப்பு இல்லங்களில் குழந்தைகளை விடும்போது பல பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. பராமரிப்பாளர்கள் குழந்தைகளுக்கு தேவைப்படும் அளவுக்கு அவர்களிடம் நேரம் செலவழித்து கொஞ்சி விளையாடுவதில்லை. எனவே, பிள்ளைகளின் உணர்ச்சிகள் சிதறடிக்கப்படுகின்றன. கொஞ்ச நேரத்தில் மறந்து பாசத்தினை வெளிக்காட்டிவிட்டு நீண்ட நேரம் குழந்தை இல்லங்களில் இவர்கள் விடப்படும் வேளைகளில் வெறுமை அவர்களுக்கு ஏற்பட்டு

விடுகின்றது. பெற்றோர் சேர்ந்து தீர்மானம் எடுப்பது இந்த விடயத்தில் பயன்தரும்.

குழந்தை வளர்ப்பு என்பது கூட்டுமுயற்சியாகும். பெரும்பாலும் நடு இரவில் குழந்தை அழும்போது பகலில் கஷ்டப்பட்டுள்ள மனைவிக்கு தகப்பன் உதவி செய்யலாம். இதுவே மனிதாபிமானம் ஆகும். அத்துடன் குழந்தை வளர்ப்பு பற்றி பிரச்சினை எழும்போது அதை எப்படி சரி செய்யலாம் என்று பேசித் தீர்த்துக் கொள்ளலாம். பெற்றோர் தமது கவலைகளை பெரியவர்களிடம் கூறினாலும் முடிவான தீர்மானங்களை அவர்களே எடுக்க வேண்டும். முன்பெல்லாம் குடும்பம் என்பது பலர் சேர்ந்த இணைப்பாக இருந்தது. ஒருவருக்கு ஒருவர் ஆதரவாக இருந்தனர், ஆனால் இன்று நிலைமை அவ்வாறு இல்லை. குடும்பம் என்பது சிறியதாகி உதவியற்றதாய் மாறிவருகின்றது. அதேவேளையில் பிரச்சினைகள் அதிகமாகின்றன. இதனை குழந்தைகளிடம் காட்டக்கூடாது.

தற்போதுள்ள நிலைமையில் குழந்தைகளுக்கு பெற்றோர் நல்ல நூல்களை வாசித்துக் காட்டுவது இன்றியமையாதது. இதுவே எதிர்கால சிறார்களை ஆரோக்கியமுள்ள அறிவாளிகளாக்க உதவும். பல குடும்பங்களில் இது நிகழ்வதில்லை. தொடர்நாடகங்களுக்கு முன்னால் பெரியோர் உள்ளநிலையில் சிறுவர் வளர்கின்றனர். வயதுக்கு மிஞ்சிய கதைக்கருக்கள், அனாவசியமான வார்த்தைப் பிரயோகங்கள் என்பன அவர்களை சிந்திக்கத் தடைசெய்கின்றன. பெற்றோர் தமது சுய விருப்பிற்காக குழந்தைகளின் மனதினை சிதறடிக்கும் காட்சி உருவாகின்றது. மொழி ஆற்றல், எழுத்தாற்றல், பேச்சாற்றல் குன்றுவதால் பாடைப்பாற்றல் குறைகின்றது. பல பெயர்களில் தொலைக் காட்சிகள் நிரப்புகின்ற நிலையில் இரவு பகல் தெரிவதில்லை, வயது தெரிவதில்லை, உணர்ச்சிகள் புரிவதில்லை. வேதனைமிக்க வேடிக்கையாக பிள்ளை வளர்க்கப்படுகின்றது.

அன்பும் பாசமும் நிறைந்த உறவுகளை இழந்த நிலையில் கைவிடப்பட்ட நிலையில் குழந்தைகள் உள்ளனர். பணம், பதவி, புகழ், பாலியல், என்பனவற்றிற்கு முக்கியம் கொடுக்கும் சமுதாயத்தில் பிள்ளைகள் மனநோயாளிகளாக மாறும் ஆபத்து உள்ளது. அவர்களது வாய்களிலிருந்து உதிர்க்கப்படுவது சினிமாக்களின் பெயர்களும் சினிமா நட்சத்திரங்களின் பெயர்களும். அர்த்தமற்ற பாடல்களும் அவர்களை ஆட்கொள்ளலாம். பெருமைக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும் ஊற்றாக உள்ள குழந்தைகளை நேசிக்க பெற்றோர் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். குழந்தைகள் நேசிக்கப்படுவதற்கு தயாராக இருக்கிறார்கள்.

குழந்தைகளும் பிரச்சினைகளும்: Problems Facing Parenting

பற்றவைகளும் பாலூட்டிகளும் தங்கள் இளககளை மிகவும் அவதானமாகப் பார்க்கின்ற இயற்கையின் விந்தை எவ்வளவு அற்புதமானது! வாத்துக்குப் பின்னால் செல்லும் அதன் குஞ்சுகள், தாய்ப்பசுவை நோக்கி ஓடும் கன்றுகள், வயிற்றை இறுகப் பிடித்திருக்கும் குரங்குக்குட்டிகள் இவை போன்ற அனைத்தும் தாய் பிள்ளை உறவினைப் புலப்படுத்தும் விதம் விநோதமானவை. உயிர் வாழ்வதற்கு ஆரம்பப் படிகள் அழகாக அமைந்து விடுகின்றன. மனித இனத்தில் உருவாகும் குழந்தைகள் தாய்ப்பால் மூலம் தம்மை வளர்த்துக் கொள்கின்றன. எனினும், அவர்கள் வளர்ச்சியடைகின்ற வேளையில் புதிய புதிய பிரச்சினைகள் வந்து சேர்ந்துவிடுகின்றன.

பெற்றோராவது எளிது ஆனால் 'நல்ல' பெற்றோராக இருப்பதுதான் கடினம். சமுதாய, கலாசார தகுதிகள் கொண்ட பெற்றோர்களால் தான் நல்ல குழந்தைகளை உருவாக்க முடியும். பிள்ளைகளுக்கு முன்மாதிரியாக பெற்றோர்கள் வாழாத விடத்து நல்ல குழந்தை வளர்ப்பு செய்ய முடியாது. 'பிள்ளையைப் பெற்றுவிட்டால் போதுமா அதைப் பேணி வளர்க்கவேணும் தெரியுமா' இப்படி ஒரு சினிமா பாடலில் கூட நல்ல கேள்வி பிறக்கிறது. இன்று நூற்றுக்கணக்கான பெற்றோர்களினதும், நாடுகளினதும் தலையாய பிரச்சினை பிள்ளைவளர்ப்புப் பற்றியது தான். எமது வார்த்தைகளில் கூறப்போனால் 'மண்டையைப் பிடித்துக் கொள்ளும் பிரச்சினை' என்று கூடக் கூறலாம்.

எந்தவொரு குழந்தையினதும் முதல் 5 ஆண்டுகள் மிகவும் முக்கியமானவை. எதுவும் புரியாத பச்சிளம் பாலகர் இவர்கள். அழுவதினைத் தவிர அல்லது சிரிப்பதனைத் தவிர வேறு வழிகளில் தம் உணர்ச்சிகளைக் காட்ட முடியாதவர்கள் இவர்கள். பெரியோர் செய்வதினை அப்படியே பார்த்துச் செய்யும் கள்ளம் கபடமற்றவர்கள். இவர்களைப் புரிந்து கொள்வது கூட மிகவும் கடினம். எதிர்காலத்தில் மகா புத்திசாலிகள், சிந்தனையாளர்கள், அரசியல் தலைவர்கள் ஏன்? போக்கிரிகள் கூட இவர்கள் தான். எனவே தான் குழந்தைகளின் உணர்வுகள்- செயல்கள் பற்றிய ஆய்வுகள் அதிகரிக்கின்றன. அவர்களது விருப்பம், துணிவு பற்றி நாம் சிந்திக்கத் தவறிவிடுகின்ற வேளையில் அவர்கள் எதிர்மாறாக வளர்கின்றனர்.

முதலில் குழந்தைகளிடம் ஒருவகையான தன்னுணர்வு (Egoistic Tendencies) காணப்படும். எனினும், படிப்படியாக விடுபட்டு சமூக உணர்வு பெற்றுவிடும். சில குழந்தைகளிடம் தாழ்வு மனப்பான்மை காணப்படும். சிலர் சகோதரர்களுடன் போட்டியிடும் (Sibling Rivalry) உணர்வுள்ளவர்களாக இருப்பார்கள். பொறாமை உணர்ச்சி கூட ஏற்படும். எதற்கும் முரண்டு பிடிப்பவர்களாக இருப்பர். மிகவும் சாதுவான பிள்ளைகளும் உளர். பொதுவாக எல்லாக் குழந்தைகளும் மகிழ்ச்சியுடன் வாழவே முயற்சிக்கின்றனர்.

குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் பெற்றோர்கள் மட்டுமன்றி உறவினர்கள், ஆசிரியர்கள், பாடசாலை உடன் மாணவர்கள், விளையாட்டு நண்பர்கள் என்பவர்கள் மூலமும் பாதிப்பு ஏற்படலாம். எனவே, குழந்தை வளர்ச்சியடையும்போது மிகவும் உன்னிப்பாக அவதானிக்க வேண்டியுள்ளது. உடல் உள ரீதியில் இவர்களைக் கவனிக்க வேண்டியுள்ளது. ஆரம்பத்தில் ஏற்படும் பல மனநோய்கள் பிற்காலத்தில் வளர்ச்சியடைகின்றன.

பொதுவாக சில பிள்ளைகளிடம் காணப்படும், நடத்தை ஒழுங்கீனம் (Behavioral Disorders)) ஆரம்பத்தில் படிக்கச் செல்வதற்கு இவர்கள் கள்ளப்படுவார்கள். ஆனால் பின்பு பாடசாலைக்கு செல்ல விரும்புவர். சில குழந்தைகள் துணிந்து பொய் சொல்வார்கள். தண்டனைக்குப் பயந்து மேலும் பொய் சொல்லுவார்கள். சில குழந்தைகள் திருடுவதில் விருப்பம் காட்டுவார்கள். இவையெல்லாம் அவர்கள் தெரிந்து செய்வதல்ல. ஒரு உளவியல் சமன்பாடு செய்வதற்கு இவை உதவுகின்றன.

சில சந்தர்ப்பங்களில் சாப்பிடுவதற்கு அடம்பிடிப்பார்கள். ஏதாவது சாமான்கள் வாங்கித் தருவதாகக் கூறினால் சாப்பிடுவார்கள். சில பெற்றோர் பிள்ளை சாப்பிடவில்லையென்று கவலையுடன் இருப்பார்கள். சிலர் எவ்வளவு நேரம் சென்றாலும் திணித்துக் கொண்டிருப்பர். பிள்ளை எப்படியும் தன் அளவிற்குச் சாப்பிடும். இதுவே பொது நியதி. தானாக பசியெடுத்துச் சாப்பிட வருவார்கள். இப்படியான குணாதிசயங்கள் பிள்ளைகளிடம் இயல்பாக உள்ளவை. அவற்றைப் பற்றி நாம் பெரிதுபடுத்தத் தேவையில்லை. ஆனால் பின்வருவன முக்கியமாக கவனிக்கப்பட வேண்டியவை.

சில குழந்தைகளிடம் இரவுப் பயம் (Night Terrors) என்ற நோய் காணப்படும். இக் குழந்தைகள் தூக்கத்திலேயே படுக்கையினின்று எழுந்து அமர்ந்து பயத்தினால் நடுங்குவார்கள். தன்னைச் சுற்றி என்ன நடக்கிறது என்று தெரியாது. யாரும் எழவில்லையென்றாலும் திரும்பப் படுத்துவிடுவார்கள். காலையில் அதுபற்றிக் கேட்டால் ஞாபகம் இருப்பதில்லை.

சில குழந்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல் (Bed Wetting) என்ற நோய்க்கு உட்பட்டுள்ளனர். மூன்று வயதிற்குள் இது இயல்பு. எனினும், அதற்குமேல் இது ஒரு நோயாகின்றது. நரம்பு மண்டலக் கோளாறு அல்லது மனநலக் கோளாறினால் சிறுநீர்ப்பை கட்டுப்பாட்டினை இழக்கின்றது. பெண் பிள்ளைகளை விட ஆண்பிள்ளைகளிடம் இது கூடுதலாக இருக்கின்றது. சில வேளைகளில் பரம்பரையாகவும் இது வரலாம். குழந்தையைக் கேலி பண்ணாது தகுந்த ஆய்வு செய்ய வேண்டும்.

சில குழந்தைகளிடம் பாடசாலைப் பீதி (School Phobia) ஏற்படலாம். இப்படியான பிள்ளைகளால் பெற்றோர் பெரிய பிரச்சினைக்குட்படுகின்றனர். அதிகமாக செல்லம் கொண்ட தாய் அல்லது தகப்பனை பிரிய மனம் வராததால் இந்நிலை ஏற்படலாம். இப்படியான பிள்ளைகள் அறிவுள்ளவர்கள். எனினும், பயந்த சுவாவம் உள்ளவர்கள். பொருளாதார நிலையில் மேல் நிலையுள்ள குடும்பங்களில் இந்நிலை அதிகம். சில வேளைகளில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள், சகபாடிகள் காரணமாகவும் இது ஏற்படலாம். குழந்தையை தண்டிப்பதனை விடுத்து பெற்றோருக்கு ஆலோசனை வழங்க வேண்டும்.

சில பிள்ளைகள் அதிஇயக்கம் (Hyper Active) உள்ளவர்களாக இருப்பர். நிதானமற்ற, கவனக் குறைபாடுள்ள, படிப்பில்

அக்கறை காட்டாத இவர்கள் உணர்ச்சி வசப்படுபவர்களாகவும், நித்திரையில்லாதவர்களாகவும் இருப்பர். மற்றவர்களுக்கு தொந்தரவுகள் கொடுத்துக் கொண்டே இருப்பர். சிலரிடம் நரம்புத் தளர்ச்சி ஏற்படும். இந்நோய் பெண் பிள்ளைகளை விட ஆண்பிள்ளைகளிடமே அதிகம் உள்ளது. முளைக்கோளாறு அல்லது சமூக முரண்பாடுகளால் இது ஏற்படலாம்.

குழந்தைப்பருவ முளைக் கோளாறு (Childhood Schizophrenia) என்றநோய் சில பிள்ளைகளிடம் உள்ளது. பெரியவர்களிடம் அதிகம் இந்நோய் இருந்தாலும் சிறுவர்களிடமும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. பெற்றோரிடம் அல்லது மற்றையோரிடம் ஆர்வம் காட்டமாட்டார்கள். இரண்டு வயதிற்கு பின்னரே இந்நோய் தென்படலாம். நிதானமற்ற இவர்கள் மனம்போன போக்கில் செயல்படுவர்.

சில பிள்ளைகள் மனவளர்ச்சிக் குறைபாடு (Mental Retardation) நோயினால் துன்பமுறுகின்றனர். இவர்களுக்கு IQ எனப்படும் நுண்ணறிவு ஈவு குறைவாக இருக்கும். இவர்களில் மிதமான, மோசமான நிலையுள்ளவர்கள் உள்ளனர். எதிலும் தாமதம் ஏற்படும். படிப்பில் பின்தங்கியுள்ள இவர்களுக்கு விசேட ஆசிரியர்கள் தேவையாகின்றது. சிலருக்கு மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தியிலேயே அறிவூட்டலாம்.

குழந்தைகளின் மனநிலை பற்றி நாம் கொண்டுள்ள தவறான கருத்துக்களைப் போக்கி சில அடிப்படை உண்மைகளை தெரிந்து கொள்வதே நல்லது. மற்றவர்களால் இரசிக்கப்படும் குழந்தைகள் பற்றிய உணர்வுகளை, செயல்களை பெரியவர்கள் புரிந்து கொள்ளவேண்டும் தம் பிரச்சினைகளை வெளிக்காட்ட முடியாத இப் பிஞ்சுகள் பற்றிய புதிய எண்ணம் நமக்கு வேண்டும்.

குட்டிப் பேரரசர்கள்

Little Emperors

அண்மையில் ஒரு உளவியல் நூலைப் படித்துக் கொண்டிருந்த வேளையில் சிறுவர்கள் பற்றிய ஒரு பகுதியையும் பார்க்க நேர்ந்தது. அதில் சிறுவர்களை 'குட்டிப் பேரரசர்கள்' என்று குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. என் சிந்தனையில் ஒரு புது உற்சாகம் பிறந்து விட்டது. இந்த குட்டிகள்- பிஞ்சுகள் பற்றி மேலும் ஆராய்ந்த வேளையில் உற்சாகம் இரண்டு மடங்காயிற்று.

பொதுவாக சமூகத்தில் உள்ள குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றுக்கும் ஒவ்வொரு பிரச்சினைகள் எழுகின்றன. பிள்ளையில்லாமல் தவிப்பவர்கள் ஒரு புறத்தில் இருக்கும்போது மறுபுறத்தில் ஒரு பிள்ளையை மட்டும் வைத்துக் கொண்டு செல்லம் கொஞ்சபவர்கள், இரண்டு பிள்ளைகளை வைத்துக் கொண்டு கற்பனை வளர்ப்பவர்கள், பல பிள்ளைகளை வைத்துக்கொண்டு போராடிக் கொண்டிருப்பவர்கள் அனைவரையும் காண முடிகின்றது. இது சில வேளைகளில் மகிழ்ச்சியாகவும் சில வேளைகளில் பரிதாபகரமாகவும் கூட இருக்கும். 'கடவுள் தருகிறார்' என்று பல பிள்ளைகளை பெற்றுக் கொண்ட காலம் இன்று இல்லை. திட்டமிடுதல் மூலம் பிள்ளைகளை அளவுக்கும், தேவைக்கும் பெற்றுக் கொள்ளும் காலம் இது. எனினும், சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட விடயம் இக் குழந்தைகள் கிடைப்பது. எப்படியெனினும் இந்தக் குட்டிப்பேரரசர்கள் இராட்சியமே தனி. இவர்கள் சாம்ராட்சியத்தில் இவர்கள் போல் எவராலும் வாழ முடியாது.

சின்னஞ்சிறிகளின் முதலாவது ஆண்டு மிகவும் சுவையானது. இவர்கள் தனித்துவமானவர்கள். பெற்றோர்களின்

கொஞ்சதல் மட்டும் கிடைக்கும். இக்குழந்தைகள் எதுவித களங்கமும் அற்றவர்கள். முதல் மூன்று மாதத்தில் அவர்களுக்கு மற்றவர்களை அடையாளம் காண மாட்டார்கள் ஆறு மாதத்தில் நன்றாகச் சிரிக்கத் தொடங்குவார்கள். எனினும், ஒரு வயதில் ஓரளவுக்கு மற்றவர்களுடன் பழக ஆரம்பித்து விடுவார்கள். விளையாட்டுப் பொருட்களுடன் விளையாடிக் கொண்டிருக்கும் இவர்கள் படிப்படியாக பொருட்களுக்கு உரிமை கொள்ள ஆரம்பிப்பார்கள். ஒரு பொருளுக்காக இருவர் சண்டை செய்வார்கள். ஆறு மாதத்தில் ஒரு பொருளை ஒரு பிள்ளை வைத்திருந்தால் மற்றப் பிள்ளை பார்த்துக் கொண்டிருக்கும். ஆனால், ஒரு வயதுக்கு பின்பு அதனைப் பறிக்க முயற்சிக்கும். மயிரைப் பிடித்து இழுப்பார்கள். நிலத்தில் விழுந்து உருளுவார்கள்.

ஒரு வயதிலிருந்து இரண்டு வயதிற்குள் பிள்ளைகளுக்கு சமூக இடைத்தாக்கம் ஏற்படுகின்றது. முதலில் பொருட்களில் கவனம் செலுத்தியவர்கள் இப்போது காட்சிகளில் கவனம் செலுத்துவார்கள். நன்றாக சிரிப்பார்கள். நன்றாக அழுவார்கள். மன எழுச்சியின் வெளிப்பாடுகளாக இவை இருக்கும். தனது சமமான வயதுள்ளவர்களை நன்றாகப் புரிந்து கொள்ளுவார்கள். மற்றவர்களின் முகங்களை இலகுவில் புரிந்து கொள்ளுவார்கள், அத்தனை பிராணிகளின் மீதும் கவனம் செலுத்துவார்கள். சில குழந்தைகள் சிலருடன் மட்டும் ஒட்டிக் கொள்வதற்கு இக்குழந்தைகளின் அக உணர்வுகளே காரணமாகும். வாயினால் பேசமுடியாத இவர்கள் மனதில் சிலரைப் புரிந்து கொள்ளுகின்றனர். படிப்படியாக பொருட்களுக்காக உரிமை கோரும் போது அது சுயநலம் அல்ல. அது ஒரு வகை உளவியல் காரணியேயாகும்

சுயதொழிற்பாடு அடையும் குழந்தைகள் இரண்டு வயதுக்கு பின்பு உறுதியான முறையில் தமது தனித்துவத்தினை வளர்க்கின்றனர். இதனை தனித்துவ ஆளுமை (Unique Personality) எனலாம். இரண்டு தொடக்கம் ஐந்து வயது வரையில் முன் பாடசாலை பருவமாகும். சில பிள்ளைகள் குழந்தைப் பராமரிப்பு நிலையத்திலும் சிலர் சிறுவர் பாடசாலைகளிலும் இருப்பார்கள். இங்கு முதலில் நட்பு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சமூக இடைத்தாக்கம் உள்ளதால் மூன்று அல்லது நான்கு வயதுகளில் விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடுவார்கள். எல்லாப் பிள்ளைகளும் எல்லோருடனும் சேரமாட்டார்கள். சிலர் சிலருடன் மட்டுமே சேருவார்கள். தங்களுக்குள் பகிரீந்து கொள்ளக் கூடிய ஒரே எண்ணமுடைய, பரஸ்பர விளக்கமுடைய தன்மையில் நட்பினை வளர்ப்பார்கள் 'இடைத்தாக்கத்திற்கான பரஸ்பர தெரிவுகள்'

என்று இந் நட்பினை குறிப்பிடலாம். ஆறுவயது வரும்போது நல்ல நண்பரை மட்டும் தெரிவு செய்து கொள்ளுகிறார்கள். பல சிநேகிதர்கள் இருந்தாலும் அதிலிருந்து சிறந்த ஒருவரை தெரிவு செய்யும் ஆற்றலைப் பெறுகின்றனர். பொதுவாக சிறுவர்கள் ஒருவரை ஒருவர் சந்தித்து வெற்றிகரமாக தங்கள் கருத்துகளை பரிமாறிக் கொள்வார்கள். முரண்பாடுகளை அகற்றுவார்கள். இந்தச் சூழ்நிலையில் மலர்கின்ற திறமைகள் மூலம் விளையாட்டுக்கு உரிய தெரிவுகளையும் செய்கின்றனர். பொருட்களுடனும், நண்பர்களுடனும் விளையாடும் திறன்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஏற்படுகின்றன. பொதுவாக இவர்களது விளையாட்டுகள் பலவகை.

ஒரு வகையினர் தனியாக விளையாடுவார்கள். இது Solitary Play ஆகும். தனிப்பிள்ளைகளாக உள்ளவர்கள் இவ்வாறுதான் விளையாட வேண்டும். இன்னொரு வகையினர் மற்றவர்கள் விளையாடுவதினை அவதானிப்பார்கள். இது On looker play ஆகும். மூன்றாவதாக சிலர் மற்றவர்கள் விளையாடுவது போல் தாங்களும் விளையாடுவார்கள். இது Parallel play ஆகும். ஒரு சாரார் மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து விளையாடுவார்கள். இது associated play ஆகும் இன்னொரு சாரார் ஒத்துழைப்பு வழங்கி விளையாடுவார்கள். இது Cooperative play ஆகும். எனவே விளையாட்டுகள் பலவிதம். விளையாடும் பிள்ளைகளும் பலவிதம். புரிந்து கொள்வதே கடினம்.

பொதுவாக விளையாட்டுகள் சமூக அமைப்பு, குடும்ப நிலை என்பதற்கு ஏற்ப வேறுபடும். வசதியுள்ள செல்வந்தர்களின் பிள்ளைகள் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதுடன். கணினியில் விளையாடுவார்கள். காலநிலைக்கு ஏற்பட விளையாடுவார்கள்; சமூக குழுக்களுக்கு ஏற்ப விளையாடுவார்கள்; எனவே பிள்ளைகளின் ஆற்றல்களும் வேறுபடலாம். படிப்படியாக விளையாட்டு நண்பர்கள் தனித்துவமாகி விடுகிறார்கள். அத்துடன் சகபாடிகள் (Peer groups) ஏற்படுகின்றனர். சில பிள்ளைகள் வளரும் போது ஆக்ரோசம் அல்லது வலுத்தாக்குதல் (Aggression) உள்ள பிள்ளைகளாக வளர்வார்கள். இவர்களே பின்பு குழுக்களாக (gangs) மாறுகின்றனர். 13 அல்லது 14 வயதினர் கூட குழுக்களாக உருவாகின்றனர். எனவே பிள்ளை வளர்ப்பு என்பது இலேசான விடயமல்ல. ஆசிரியர்களை விட பெற்றோர்களே இப்பேரரசர்கள் மீது கவனம் கொள்ளவேண்டும்.

சில வீடுகளில் சகோதரர்களுக்கிடையில் மோதல் நிகழும். இதனை Sibling Rivalry என்பர். அதாவது ஒரே பெற்றோராக

இருந்தாலும் பிள்ளைகளுக்கு இடையில் குணாதிசயங்கள் மாறுபடும். பொதுவான பரம்பரை அலகில் சில மாற்றங்கள் நிகழலாம். அத்துடன் தாய்மாரின் பாச உணர்வுகளில் வேறுபாடு நிகழலாம். குடும்பத்தில் பல பிள்ளைகள் இருக்கலாம். இந்த சூழ்நிலையில் மூத்தபிள்ளைக்கும் மற்றப் பிள்ளைகளுக்கும் இடையில் உரிமைப் பிரச்சினை நிகழலாம். இரண்டாவது பிள்ளை பிறந்ததும் முதல் பிள்ளை பாசத்திற்காக ஏங்குகின்றது. இதனால் சின்னஞ்சிறுசுகளை தாக்குகின்றது. எனவே தான் சில குடும்பங்கள் மிகவும் சிக்கலான சூழ்நிலையில் தவிக்கின்றன. இந்தச் சின்னஞ்சிறுசுகளை வளர்ப்பது லேசான காரியமா என்ன!

இன்றுள்ள கல்வி நிபுணர்கள் கூட பிள்ளைகளை வளர்ப்பதில் பெற்றோர்களே முன்னிலை கொள்ளவேண்டும் என்று வலியுறுத்துகின்றனர். குறிப்பாக வீடுகளில் தொலைக்காட்சி பார்க்கும் பிள்ளைகளால் பாடசாலைகள் குழம்பிப் போய் உள்ளன. பெருமளவு பிள்ளைகள் பெருமளவு நேரம் தொலைக்காட்சி முன்னிலையில் உள்ளனர் என்றே கருதப்படுகின்றது. தொலைக்காட்சி பார்ப்பது பிள்ளைகளுக்கு நல்லதா? கெடுதலா? என்பதில் இன்னும் முடிவு இல்லை. எனினும், சாதகமான பாதகமான காரணிகள் சில உள்ளன. பொதுவாக தொலைக்காட்சி பார்ப்பவர்களுக்கு வாசிப்பு அறிவு குறைகிறது; அறிவுத்திறன் குறைகிறது; வன்முறையில் ஈடுபடுகின்ற ஆற்றல் கூடுகிறது; கற்பனை உலகில் வாழ்கின்றனர். எது சரி எது பிழை என்று கூற முடிவதில்லை; பாலியல் வன்முறைக்கு அடிமையாகின்றனர்; வெளிவேலை செய்வதில் ஆர்வம் குறைகிறது போன்ற பல குற்றச்சாட்டுகள் உள்ளன. இதற்கு மாறான கருத்து உள்ளவர்கள் தொலைக்காட்சியால் முழு உலக அறிவு ஏற்படுகிறது; சுகாதார அறிவு பெறுகின்றனர்; மற்றவர்களுக்கு உதவுகின்றனர் என்றெல்லாம் கருதுகின்றனர். எனவே, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது குட்டிப் பேரரசர்களின் தனியான பொழுதுபோக்கு என்பதே உண்மை. அவர்களை மாற்றவே முடியாது. சிலர் சில காட்சிகளை மட்டுமே பார்க்க அனுமதிக்கின்றனர். எப்படியெனினும் இதில் சில கஷ்டங்கள் உள்ளன.

இன்றுள்ள அநேகமாக சிறுவர்கள் தொலைக்காட்சியில் வெறும் வர்த்தக விளம்பரங்களை அதிகம் பார்க்க நேரிடுகின்றது. பல நிறுவனங்கள் தங்கள் பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்கு இவர்களை ஒரு களமாக பாவிக்கின்றன. இனிப்பு வகைகள், விளையாட்டுப் பொருட்கள் விற்பனை செய்யும் நிறுவனங்கள்

மில்லியன் கணக்கில் முதலிட்டு இந்த விளம்பரங்களைச் செய்கின்றன. இதனை பார்க்கின்ற பிள்ளைகள் வீட்டில் பெற்றோர்களுடன் மோதிக் கொள்கின்றனர். பிள்ளைகளை சமாளிக்க முடியாது பெற்றோர் திண்டாடுகின்றனர். கிறிஸ்மஸ் காலத்தில் இந்த நிறுவனங்கள் பெரிய லாபம் பெறுகின்றன. இதனை சிறுவர் தொலைக்காட்சி (Kidvid) என்றும் அழைப்பர். இதனை தடை செய்ய முயற்சிகள் இருந்தும் பயன் இல்லை.

இன்று பெற்றோர்கள், பாடசாலைகள், சமூகங்கள் இந்த குட்டிப் பேரரசர்களை கண்டு திணறிப் போகின்றன. புரிய முடியாத சூழ்நிலையில் வளர்கின்ற இச் சிறார்களை எப்படி உருவாக்குவது என்பதே இன்றுள்ள பிரச்சினையாகும்.

தன்வய பன்னிலை

குறைபாடு

Autism Spectrum Disorder (ASD)

‘ஆட்டிஸம்’ என்ற இந்தச் சொல்லைப் பார்த்தவுடன் இது என்ன ஒரு புதுவிதமான ‘இஸம்’ என்றே பலர் கருதுவார்கள். இன்று பல உளவியல் சம்பந்தப்பட்ட வார்த்தைகள் எம்மவர்களுக்கு புதியதாக இருக்கலாம். எத்தனையோ விதமான துன்பங்களை எமக்குத் தருகின்ற நோய்கள் புதிது புதிதாக வருகின்ற வேளையில் பலருக்கு இது தெரியாது போய்விடுகின்றது. அதே போன்று சிறிய குழந்தைகளை இன்று பிரச்சினைக்கு உள்ளாக்கியிருக்கும் இந்த மனோநிலை ஒழுங்கீனமே “ஆட்டிஸம்” என்பதாகும். இதனை ஆங்கிலத்தில் ‘Autism’ என்ற வார்த்தைகளில் அறிமுகம் செய்துள்ளனர். சரியான தமிழ் பதம் தற்போது உருவாகியுள்ளது.

மருத்துவர்களையே குழப்பத்தில் ஆழ்த்தியுள்ள இப்பிரச்சினை முக்கியமாக சிறிய குழந்தைகளையே பாதிக்கவல்லது. சாதாரணமாக ஒரு குழந்தை பிறக்கும்போது பெற்றோர்களின் குதூகலத்திற்கு அளவே இல்லை. அகல விரிந்த கண்கள், மலர் போன்ற கன்னங்கள், தளதள மேனி என்று பல்வேறு ஜாலங்களைக் காட்டி மயக்க வைக்கும் சில பிள்ளைகள் திடீரென்று ஒரு நாள் எதையோ பறி கொடுத்ததுபோல் தனிமையில் வாழ ஆரம்பிக்கின்றார்கள். யார்

கூப்பிட்டாலும் காதில் வாங்கிக் கொள்வதில்லை. துடிதுடித்துப் போகும் பெற்றோர் பல வைத்தியர்களிடம் செல்கின்றனர். இறுதியில் இந்தப் பிள்ளைக்கு 'ஆட்டிஸம்' வந்துவிட்டது என்று குழந்தை நல மருத்துவர் கூறும்போது தான் உண்மை புலனாகின்றது. எனவே, பலருக்கு தங்கள் குழந்தைக்கு இந்தப் பாதிப்பு இருப்பதாகத் தெரிவதில்லை. ஏதோ இவன்- இவள் இப்படித்தான் என்று பேசாது இருந்து விடுகின்றனர். பிறகு எல்லாம் சரியாய்ப் போய்விடும் என்று சமாதானம் கொள்ளுகின்றனர். பலருக்கு இதன் கொடுமை புரிவதேயில்லை.!

1943ஆம் ஆண்டு Kenner என்ற அறிஞரே முதலில் இந்நோய் பற்றிக் குறிப்பிட்டிருந்தார். எனினும், 1944ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க உளச்சிகிச்சை நிறுவனம் (American Psychiatric Association) சரியான விளக்கத்தினைக் கொடுத்தது. இதன் வைத்தியர்கள் பல்வேறு அம்சங்களை இதற்காக நிர்ப்படுத்தி இதில் பல அம்சங்கள் இணைந்து காணப்படும்போதே அது ஆட்டிஸம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். மற்றவர்களுடன் தொடர்பு கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை, உள்ள சூழ்நிலை, அடிப்படை அறிவுகளைப் புரிந்து கொள்ளாது தனிமையில் இருக்க விரும்புதல், கற்பனையில் வாழ்தல் போன்ற அம்சங்களையுடைய பிள்ளைகளே இந்த ஆட்டிஸம் பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள்.

5 மாதம் முதல் 5 வயது வரை உருவாகக்கூடிய இந்த ஒழுங்கீனம் பெண்பிள்ளைகளை விட ஆண்பிள்ளைகளில் கூடுதலாக ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் ஒரே மாதிரியான குணங்களில் இவ்வாறு குழந்தைக்கு குழந்தை வேறுபடலாம். எல்லாக் கலாசாரத்திலும், சமூகத்திலும் இது ஏற்படலாம். சிலருக்கு தொடர்ந்து வாழ்நாள் முழுவதிலும் பரவலாம். பெற்றோர், வளர்ப்புமுறை காரணமற்று வேறு காரணிகள் இருக்கலாம். பொதுவாக ஆயிரம் பிள்ளைகளுள் ஒருவருக்காவது இது ஏற்படலாம். இந்தத் தரவுகளுடன் ஆட்டிஸம் என்று நிரூபிப்பதற்கு சில விசேட தன்மைகள் தெரிவு செய்யப் பட்டுள்ளன. பின்வரும் பன்னிரண்டு பிரிவுகளுள் குறைந்தது ஆறு தன்மைகள் இருந்தால் இந்தப் பிரிவில் அடக்க முடியும். கதைக்க முடியாதவர்கள், தொடர்பு அற்றவர்கள், சமூக பங்களிப்பு அற்றவர்கள், பிந்திக் கதைப்பவர்கள், திரும்ப திரும்பக் கதைப்பவர்கள், பொருட்களை அடையாளம் காண இயலாதவர்கள், எதிலும் விருப்பம் அற்றவர்கள், பதில் கூற முடியாதவர்கள், எதுவித மனஎழுச்சியும் இல்லாதவர்கள், விளையாட்டில் விருப்பம் அற்றவர்கள், செம்மையாக கதைக்க முடியாதவர்கள், மாறிமாறிக் கதைப்பவர்கள், வழமைக்கு

மாறாக இயங்குபவர்கள். இந்தத் தன்மைகளில் ஆறு தன்மைகள் ஒருங்கே காணப்பட்டால் அவர்களை இப்பாதிப்புக்கு உட்பட்டவர்கள் எனக் கருத முடியும்.

ஆட்டிஸம் வருவதற்கு முக்கிய காரணங்கள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளன. முக்கியமாக பிறப்புரிமையியல் (Genetic) ரீதியானது. அல்லது உயிர்ரசாயனவியல் (Biochemical) ரீதியாக இது நிகழலாம் என்று குறிப்பிட்டுள்ளனர். இரட்டையர்கள், சகோதரர்கள் இடையில் இது ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக மீத்திறன், (Giftedness) மொழி ஒழுங்கீனம், கற்றல் குறைபாடுகள், மனநிலை பாதிப்பு இவர்களிடையில் தொடர்புற்றிருந்தன. பெண்பிள்ளையை விட மூன்று மடங்கு ஆண்பிள்ளைகளில் இது காணப்பட்டது. அடுத்துள்ள பிரிவினர் நரம்பு இரசாயனத்தில் (Neuro Chemical) பாதிப்புக்கு உள்ளானவர்கள். இது பிறவியில் ஏற்படும் பிரச்சினையாகும். அத்துடன் சிறிய வயதில் ஏற்படும் மூளைச்சேதங்கள் என்பனவும் காரணமாகலாம். இதற்கு நோய்கள் பல காரணிகளாகலாம். கருவில் பிள்ளைகள் இருக்கும் போதே இப்பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருக்கலாம். பொதுவாக இதில் மூன்று பிரிவினர் உள்ளனர். மிகவும் குறைந்தபாதிப்பு (Mild), நடுத்தரப்பாதிப்பு (Moderate), கடும்பாதிப்பு (Severe) என்பவை ஆகும்.

ஆட்டிஸத்தினை அறிந்து கொள்வது மிகவும் கடினமாகும். மிகவும் சிறந்த உளவியல், குழந்தை நிபுணர் மட்டுமே இதில் சிறப்பாக செயல்பட முடியும். நேரடியான அவதானிப்பு, பிள்ளையின் வரலாறு பெற்றோருடன் உரையாடல், சில தரவுகளை பெறுதல், அபிவிருத்தி அளவிடு என்பனவற்றை செய்ய வேண்டியுள்ளது. நீண்ட காலம் தொடரக் கூடியது என்பதால் கவனமாக ஆராயப்பட வேண்டும். ஆட்டிஸத்தில் பல உபபிரிவுகள் இருக்கலாம். எனவே, தெளிவான ஆய்வுகள் முக்கியம்.

தற்போது இக்குறைபாடு உள்ளவர்களுக்கு உடனடித் தீர்வு ஏற்படவில்லை. அமெரிக்காவில் பல சிறந்த நிலையங்கள் உள்ளன. கனடாவில் இதற்காக ஆண்டொன்றுக்கு ஒரு பிள்ளைக்கு 50.000 டொலர்கள் செலவாகின்றன. இதற்காக ஆண்டுதோறும் 80 மில்லியன் டொலர்களை கனடிய அரசு ஒதுக்கியுள்ளது. ABA (Applied Behaviour Analysis) எனப்படும் சிகிச்சை முறையே இதற்கு உகந்தது. கனடாவில் உள்ள ஆட்டிஸம் சங்கத்தினர் கூற்றுப்படி 200 பிள்ளைகளில் ஒருவர் ஒரு ஒழுங்கீனத்துடன் பிறக்கின்றார்.

சிலர் இதில் ஆட்டிஸம் பாதிப்புள்ளவர்கள். இவர்கள் அனைவரும் உலகத்துடன் எதுவித தொடர்பும் இல்லாதவர்கள். கடந்த காலத்தினை விட பல மடங்கு இந்நோய் கூடிவருகின்றது. அமெரிக்காவில் 870 வீதம், கனடாவில் 381 வீதம் அதிகரித்துள்ளது. பொதுவாக முதலில் கண்டு பிடிக்கப்பட்டால் இது தீர்க்கப்படலாம் என்பதே நிபுணர்களின் கருத்து. வோவாஸ் நிலையம் ஐக்கிய அமெரிக்காவில் புகழ்பெற்றதொன்று. எனினும், இங்கு செலவு மிக அதிகம்.

குடும்பத்தில் ஒரு பிள்ளைக்கு இந்த ஆட்டிஸம் ஏற்பட்டுவிட்டால் மிகவும் கஷ்டமான சூழ்நிலை ஏற்படுகின்றது. பல்வேறு போராட்டங்கள் இவர்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பொருளாதாரம், மனோநிலை பாதிப்பு ஏற்பட சந்தர்ப்பம் ஏற்படுகின்றது. பொதுவாக ஆரம்பத்தில் குழந்தைகளை அவதானித்தல், உரிய நிபுணர்களிடம் எடுத்துக் கூறல், சரியான அறிவுரைகளை ஏற்றுக் கொள்ளல், முக்கியமாகும். பொதுவாக எந்தப் பெற்றோர்களுக்கும் தங்கள் குழந்தைகளும் மற்றவர்களைப் போல நன்றாக பழக மாட்டார்களா? நன்றாக தேர்வு எழுத மாட்டார்களா? என்பது தான் ஏக்கம். வாயைத் திறந்து பேசமாட்டாதா, மகிழ்ச்சியாக பழக மாட்டாதா என்று கவலையுறும் பெற்றோர்களுக்கு ஆறுதல் கூறுவது மிகவும் கடினம் தான். இன்று மருத்துவர்களையே குழப்பிக் கொண்டிருக்கும் இவ் ஆட்டிஸம் என்னும் பிரச்சினை எதிர்காலத்தில் மேலதிக ஆய்வுகளை வேண்டி நிற்கின்றது.

இளம் மேதாவிிகள்

Hidden exceptionalists

இருபது முப்பது மாணவர்களுக்கு முன்னால் நின்று பிரசங்க பாணியில் அல்லது உரத்த சத்தமிட்டுக் கொண்டிருக்கும் ஆசிரிய உலகினை மேற்கு நாடுகளில் காணமுடியாது. கற்பித்தல்முறை முற்றிலும் மாறியிருக்கிறது. ஆசிரியருக்கு பெரிய மூளை. மாணவருக்கு சிறிய மூளை அல்லது மூளையே இல்லை என்ற நிலையும் இன்றில்லை. மாணவர்கள் ஆசிரியர்களைக் கேள்விகளால் துளைத்தெடுப்பது மட்டுமல்ல சிறிய வயதில் பல்கலைக்கழகம் சென்று விஞ்ஞானிகளாக வெளியேறும் நிலை இன்றுள்ளது. வயதிற்கு கூடிய மூளை அல்லது மேதாவித்தனம் என்பது எப்படி வருகின்றது? என்பதில் கூட ஆராய்ச்சியாளர்கள் குழம்பிப்போயுள்ளனர். எங்கள் வீடுகளில் எத்தனையோ மேதாவிிகள் அல்லது நுண்மதியாளர்கள் இருப்பார்களோ தெரியாது! ஆனால் அதனைப்பற்றி கவலைப்படாத பெற்றோர்களும் பலருள்.

பொதுவாக பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகள் எப்படி வருவார்கள்? என்பதனை சோதிடரிடம் மட்டுமே கேட்டுத் தெரிந்து கொள்வர். அவரும் ஏதோ தன் வருமானத்திற்காக டாக்டராகவோ அல்லது எஞ்சினியராகவோ வருவார் என்று சொல்லி விடுவார். தெரிந்தது அந்த இரண்டு வேலைகள் தானோ தெரியவில்லை! இன்று எத்தனையாயிரம் வேலை. எத்தனை துறைக்கல்வி. சிந்திக்கவே முடியாத கல்வி உலகம். எனவே தான் எமது பிள்ளைகளின் திறன்களை புத்திசாலித்தனத்தை பெற்றோர்கள் கண்டு கொள்ளவேண்டும். இதற்காக பெற்றோர் நுண்மதி (Intelligence)

நுண்மதி ஈவு (IQ) மீத்திறன் (Giftedness) போன்றவற்றைப் பற்றி அறிந்து கொள்ளவேண்டும்.

சாதாரணமாக வீடுகளில் அவன் கணக்கில் புலி, படிப்பில் கெட்டிக்காரன் - மகாவிண்ணன் என்றெல்லாம் சொல்லக் கேள்விப்பட்டிருக்கிறோம். இது எல்லோருக்கும் பொருந்துமா? என்பது கேள்வி. உண்மையான புத்திசாலி யார்? இதனை அளக்க முடியுமா? இவர்களையும் புத்தி குறைந்தவர்களையும் ஒரே வகுப்பில் வைத்திருக்கலாமா? என்பதெல்லாம் பிரச்சினை. இதற்கு பல ஆய்வுகள் உடவுகின்றன. அற்புதமான அறிவுச் செல்வங்கள் எங்கள் வீடுகளில் இருப்பார்கள். அவர்களை அறிய முயற்சி செய்யுங்கள்.

இன்றுள்ள பல உளவியல் ஆய்வுகள் நுண்மதி பற்றி சில தகவல்களை வெளியிட்டுள்ளன. அத்துடன் பல்துறைசார் நுண்மதியினையும் ஆய்கின்றன. இது சோதிடம் போன்று யுகங்கள் அல்ல. சரியான தகவல்கள் அல்லது அளவீடுகளாகும். அமெரிக்க நியூயோர்க் நகரத்தில் 1980ல் இதற்காக 90 குழந்தைகளை தெரிந்து முதல் 7வது மாதம், பின்பு ஒரு ஆண்டில் பின்பு, 10 வது ஆண்டில் என தொடர் ஆய்வு செய்தனர். முடிவுகள் தொடர்ந்து நுண்மதியாளர் பற்றிய தகவல்கள் உண்மையென நிரூபிக்கப்பட்டன. இதற்காக பல சொற்கள், இலக்கங்கள், பிரச்சினை விடுவிப்பு, எண்ணக்கருக்கள் கொண்ட வினாக் கொத்துகள் தயாரிக்கப்பட்டன. இந்த அடிப்படையில் Sir Francis Galton (1822 -1911) என்பவர் நுண்மதிப் பரீட்சையை வைத்தார். இதனை தொடர்ந்து Alfred Binet என்பவர் (1857 - 1911) இதனை சற்று விரிவாக ஆய்வு செய்து உளவயது (Mental Age) என்பதனை காலவயது (Chronological) கொண்டு கணித்தார். அதாவது 5 வயதுப் பிள்ளை 6 வயதுப்பிள்ளையின் பரீட்சையில் அதிக புள்ளி பெற்றால் அப்பிள்ளையின் உளவயது 6 எனக் கணிக்கப்படும். அதாவது வயதுக்கு மீறிய புத்திசாலி. இதே போன்று 5 வயதுப்பிள்ளையின் பரீட்சையில் 10 வயதுப்பிள்ளை சித்தி பெற்றால் உளவயது 5 என்பதாகும். அதாவது வயதிற்கு மிகவும் குறைந்த அறிவுள்ளவர். நவீன உலகில் Stanford-Simon ஆகியோர் ஒரு வாய்ப்பாட்டினை ஏற்படுத்தினர். $MA/CA \times 100 = IQ$ என்பதே அதாவாகும். அதாவது நூற்றுக்கு மேல் படிப்படியாக புத்திசாலித்தனம் அதிகரிக்க அவர் நுண்மதியாளராகிறார். இதனையே மீத்திறன் எனலாம். இப்படியானவர்கள் சிலரே காணப்படுவர். அமெரிக்காவில் Lewis Terman என்பவர் இதனையே பாவித்தார். பின்பு பல ஆய்வுகள் செய்யப்பட்டு இதில் நம்பகத்தன்மை உண்மைத்தன்மை உள்ளனவா என கண்டறிந்தனர்.

சிறந்த நுண்புத்தியுள்ளவர்கள் எப்படி இருப்பார்கள் என்பதினை நாம் கண்டுகொள்ள வேண்டும். இவர்கள் சிறந்த படைப்பாற்றல் உள்ளவர்கள். புதிதாக எதனையும் உருவாக்குபவர்கள். சிறந்த கற்பனை வளம் நிறைந்தவர்கள். எதற்கும் காரணம் காண்பவர்கள். நன்றாக வாசிப்பவர்கள். நிறைந்த ஞாபகசக்தியுள்ளவர்கள். சுதந்திரமாக செயற்படுபவர்கள். இதில் முழுவதும் எல்லாரிடமும் இல்லை, எனினும் சிலது சிலரிடம் உள்ளதாகும். இவற்றினை மிகவும் நுணுக்கமாக பெற்றோர் அவதானித்து ஆசிரியர்களிடமும் கூற வாய்ப்புண்டு. 140க்கு மேல் நுண்மதி ஈவு செல்லும்போது மிகுந்த நுண்மதி ஒருவரிடம் காணப்படலாம்.

இன்றுள்ள சூழ்நிலையில் எப்படியானவர்களிடம் இம்மீத்திறன் ஏற்படுகின்றது என்பது பற்றியும் ஆராய்கின்றனர். முதலில் பரம்பரை (Heredity) என்பது ஒருவரின் நுண்மதியை தீர்மானிக்குமா? என்பது பற்றி அறியப்பட்டது. இதற்காக பெற்றோரின் உயிரணுக்களைப் பரிசோதனையிடல், பரம்பரை அலகு பற்றிய அறிக்கை தயாரிப்பு, இரட்டைப்பிள்ளைகள் பற்றிய ஆய்வு, சகோதரங்கள் பற்றிய ஆய்வு, குடும்ப எண்ணிக்கை பற்றிய தரவுகள் சேகரிக்கப்பட்டு ஆய்வு நிகழ்ந்தது. இதற்காக பல பல்கலைக்கழகங்கள் பெருமளவில் பணம் செலவு செய்துள்ளன. Robert Plomin என்ற ஆய்வாளர் 600 பிள்ளைகளில் இரத்தப்பரிசோதனை செய்து நுண்மதியாளர் 100பேரில் இந்த பரம்பரைத் தன்மை பற்றி முடிவு கண்டுள்ளார். இதனை எதிரிகு Allele; (Any of a Group of Possible Mutational Form of a gene) என்பர். எனவே பரம்பரை அலகு ஒருவரது திறனில் முக்கியம் பெறுவது அடிப்படையில் உண்மையாகும்.

நுண்மதியில் தற்போதுள்ள உளவியல் ஆய்வாளர்கள் இதற்கு மாறாக சூழல் (Environment) தான் முக்கியம் பெறுவதாக வலியுறுத்துகின்றனர். இதற்காக பல நாடுகளில் ஆய்வு, பல குடும்பங்களில் ஆய்வு, பல குழுக்களில் ஆய்வு நடைபெற்றன. இதிலும் பல முடிவுகள் வந்துள்ளன. சூழல் மாற்றத்தினால் பிள்ளையின் நுண்ணறிவில் 20-25 வீதம் மாற்றமுறும் என்பதே அதுவாகும்.

வேறும் சில அறிஞர்கள் குடும்பத்தில் உள்ள அங்கத்தவர்களைக் கொண்டு நுண்ணறிவை ஆய்ந்தனர். அங்கத்தவர் தொகை கூடுதலாக நுண்ணறிவு குறைகின்றதென்பது இவர்கள்

கருத்து. இதேபோன்று பல கலாசாரங்களுக்கிடையில் நுண்ணறிவு வேறுபாடு அடைவதாகவும் ஆய்வு செய்தனர். இனங்களுக்கிடையேயும் நுண்ணறிவுவேறுபாடு உள்ளதென்றனர். வெள்ளையர்கள் கறுப்பர்களை விட 15 புள்ளிகள் அதிகம் பெறுவது கண்டறியப்பட்டது. ஜப்பானியர் வெள்ளையரை விட 6 புள்ளிகள் அதிகம் பெறுவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. எனவே, இன்று நுண்ணறிவு பற்றிய திடமான கொள்கை குழம்பிப் போயுள்ளது. பொதுவாக 1000 உளவியலாளர்கள் பரம்பரை அலகும் சூழலும் பெரும்பங்கு வகிப்பதினை ஒப்புக்கொண்டுள்ளனர்.

எமது பிள்ளைகள் வளர்க்கப்படும் சூழ்நிலை காரணமாக இவர்களது திறன் குறைந்து போய்விடலாம். தற்போது அனுபவம் என்பது நுண்மதியில் முக்கியம் பெற்று வருகின்றது. இதனை பெற்றோர்கள் வழங்க முன்வரவேண்டும். உங்கள் குழந்தைகளிடம் உள்ள திறன்களை கண்டறியவேண்டும். இந்நாட்டில் இப்படியான பிள்ளைகளுக்கு விசேட கல்வித்திட்டம், பாடசாலைகள் உள்ளன. இலங்கை போன்று ஒவ்வொரு வகுப்பாக செல்லும் நிலை இங்கில்லை. இங்கிலாந்து அமெரிக்க பல்கலைக்கழகங்களில் 12-13 வயதுப்பிள்ளைகள் பட்டம் பெற்று வருகின்றனர். இந்த நிலை எமது பிள்ளைகளிடமும் இருக்கலாம். இப்பிள்ளைகளை அவதானித்து ஊக்குவிக்க வேண்டும்.

தற்போது மீத்திறன் அல்லது நுண்மதியாளர்கள் துரிதப்படுத்தல் (Acceleration) மூலம் கவனிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களுக்கு விசேட பாடத்திட்டங்கள் உள்ளன. இவர்களை சாதாரண ஏனைய மாணவர்களுடன் வைத்துக்கற்பிக்க முடியாது. இவர்கள் மிகவும் ஆக்கத்திறன் உள்ளவர்கள். மிகவும் இளம் வயதில் இவர்கள் மேதாவியாக மாறும் தன்மை ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

மிகுந்த வசதி வாய்ப்புள்ள இந்நாட்டில் எமது அற்புதமான அறிவுச்செல்வங்களை பெற்றோர் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். பிள்ளைகளின் முதலாவது ஆசிரியர் பெற்றோரே. எமது பெற்றோர் இதனைக் கண்டு கொள்வார்களா? அல்லது பெற்றதுடன் விட்டுவிடுவார்களா?

மனக்கிளர்ச்சிகள்

Emotions

சினிமாத் தியேட்டரொன்றில் பலர் படம் பார்த்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். அனைவருக்கும் ஒரேயோரு திரைப்படக் காட்சியே அங்கு நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிறது. ஆனால், பார்ப்பவர்களிடையே எத்தனையோ விதமான முகபாவங்கள் மாறிக் கொண்டிருக்கின்றன. சிலர் கண்ணீர் வடித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர். ஆனால் சிலரோ எதுவித சலனமுமின்றி அமர்ந்திருக்கின்றனர். காட்சி மாறுகிறது. இது ஒரு நகைச்சுவைக்காட்சி. பலர் விழுந்து விழுந்து சிரிக்கின்றனர். ஆனால் மற்றையோர் சிரிக்காது சர்வசாதாரணமாக அமர்ந்திருக்கின்றனர். காட்சி மாறுகிறது. அது ஒரு சண்டைக்காட்சி. தியேட்டரே அதிரும்படி ஆரவாரம் ஓங்கி நிற்கிறது. இதனையும் சாதாரணமாக பார்த்துக் கொண்டிருக்கின்றனர் சிலர். இதுவெல்லாம் என்ன உணர்வு என்று நாம் எண்ணுவதில்லை. இவைதான் எமக்குள் எழுகின்ற மனக்கிளர்ச்சிகள் ஆகும். இவை எம்மை எப்படியெல்லாமோ ஆட்டிப் படைக்கின்றன. மனித இனத்திற்கு சிறப்பாக அமைந்துவிட்ட இவ்வுணர்ச்சி வேறுபாடுகள் பற்றி இன்னும் ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கின்றனர்.

நூறு ஆண்டுகளுக்கு மேலாக உளவியலாளர்கள் விஞ்ஞான ரீதியாக இம்மனக்கிளர்ச்சிகள் பற்றி தெளிவு படுத்த முயன்றுள்ளனர். மிகவும் சிக்கலான முறையில் இது உள்ளதால் எல்லோரும் ஒன்றாக அங்கீகரிக்கக் கூடிய வரைவிலக்கணம் இன்னும் எழவில்லை. 1980 இல் Robert Plutchik என்பவர் கடந்த காலங்களில் 28 வரைவிலக்கணங்கள் இதற்காக எழுதப்பட்டுள்ளதென்கிறார். 1884 இல் William James என்பவர் “சூழலில் இடம்பெறக்கூடிய சில உடனடிச்

சம்பவங்களால் உடலியல் ரீதியில் எழும் உணர்ச்சி” என்று இதனைக் குறிப்பிட்டுள்ளார். எனினும் 1915இல் வாழ்ந்த Sigmund Freud என்பவர் “உணர்ச்சி காரணமாக நாம் வெளிக்காட்டும் உடலியல் மெய்ப்பாடுகளே மனக்கிளர்ச்சிகள்” என்று கூறியுள்ளார். அண்மையில் Frijda என்பவர் “பல்வேறு சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளால் இலக்குகளை அடைவதற்காக தனிப்பட்ட முறைகளில் வேறுபாடுகளாக இவை வெளிவருகின்றன” என்று கூறியுள்ளார். உடலியல் தூண்டுதல்கள் ஏற்படுத்துகின்ற உணர்ச்சிகள் நடத்தைகளாக மாறுகின்ற வேளையில் இம் மனக்கிளர்ச்சிகள் ஏற்படுகின்றன என்று பொதுவான வரைவிலக்கணம் கூறலாம்.

உளவியலாளர்கள் 4 வேறுபாடான அணுகுமுறைகளை கொண்டுள்ளனர். உடலியல் எழுச்சி, தனிப்பட்ட உணர்ச்சி, அறிவுபூர்வமான விளக்கம், நடத்தை முறை என்பனவே அவைகள். எமது அனுபவங்கள் அல்லது உணர்ச்சிகளை புரிந்து கொள்வதும் கடினமாகும். பொதுவாக எல்லா உளவியலாளர்களிடையேயும் எமக்குள் முதலில் எழுவது உணர்ச்சியா அல்லது உடலியல் வேறுபாடா என்பதில் முரண்பாடுகள் உள்ளன. மிருகங்களுக்குக் கூட மனக்கிளர்ச்சிகள் உள்ளன. எனினும், ஐந்தறிவுள்ள இவை எப்படி உணர்ச்சி பெறுகின்றன என்பதில் இன்னும் பிரச்சினையுள். இதற்கு மாறாக முகபாவங்கள் (Facial Expressions) பற்றியும் ஆய்வுகள் உள்ளன. மகிழ்ச்சியான வேளையில் எமது முகம் மலர்ந்திருக்கிறது. அப்போது நாம் சிரிக்கிறோம். சிலவேளைகளில் மரண சம்பவங்களில் அழுகின்றோம். அப்போது முகம் முற்றாக மாறிவிடுகிறது. அறிவும் உணர்ச்சியும் ஒன்றிணைந்து நடத்தையை மாற்றும் பொழுது நாமும் மாறிவிடுகிறோம்.

நடு இரவு, தனியாக ஒருவர் நடந்து கொண்டிருக்கிறார், அதுவும் ஒரு பெண். குறுக்குவழியில் ஒரு பூங்காவூடாக செல்கிறார். கொஞ்சதூரம் சென்றதும் ஒருவர் மிகவும் விரைவாக இவரை நோக்கி தொடர்வது தெரிகிறது. திரும்பிப் பார்க்கிறார். தவறான அணுகுமுறையில் பின்னால் வருபவர் தெரிகிறார். அப்போது இப்பெண்ணின் உடலில் பல மாறுதல்கள் நிகழ்கின்றன. ஆபத்தான சூழ்நிலை எனத் தெரியும்போது இரத்தோட்டம் விரைவாகின்றது. இதயம் வேகமாக அடித்துக் கொள்கிறது. உடல்புட்டம் ஏற்பட ஒன்றில் சண்டையிட அல்லது ஓடிவிட மனம் எண்ணுகிறது. மிகவும் பரிதாபகரமான சூழ்நிலையில் அவர் உள்ளார். அதேபோன்று வேறுஒருவருக்கு நடக்கிறது என்றால் அவர் வேறுவிதமான முடிவினை எடுக்கக் கூடும். எனவே, ஆளுக்கு ஆள் இந்த மனக்கிளர்ச்சி மாறுபடலாம். ஒருவர் சண்டையிட இன்னொருவர் பேசி சமாளித்து

விடுவார். இரத்த நாடியில் ஏற்படும் மாற்றம், கானில் சுரப்பிகளில் ஏற்படும் மாற்றம், சுவாசம், பார்வை, தசைகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் என்பன ஒருவரின் உடலில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துபவை. நரம்பியல் ரீதியில் மூளை இதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றது. கோபம், வலுத்தாக்குதல், பயம் போன்றவற்றில் முக்கிய பங்கு வகிப்பது மூளையே. நரம்பியல் இரசாயனம் காரணமாகவே அனைத்தும் ஏற்பட முடிகிறது. மூளையும் முகமும் கிளர்ச்சிகளின் முக்கிய பகுதிகளாகும்.

மனக்கிளர்ச்சியின் நடத்தை விளக்கங்கள் மிகவும் முக்கியமானவை. குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் மாறுபாடுகள் ஏற்படுவதில் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. டார்வின் என்ற கூப்பியலாளர் உலகில் பொதுவாக மக்கள் அனைவரும் தமது உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டுவதில் ஒன்றுபட்டுள்ளதினை குறிப்பிட்டுள்ளார். தனிப்பட்ட ரீதியல் ஆய்வு செய்யும்போது குறிப்பிட்ட சில செயல்கள் முக்கியம் பெற்றன. பொதுவாக மனக்கிளர்ச்சிகள் 6 வகையின. மகிழ்ச்சி (Happiness) ஆச்சரியம் (Surprise), துக்கம் (Sadness), கோபம் (Anger), வெறுப்பு (Disgust), பயம் (Fear), என்பனவே அவை. தனிப்பட்ட குழ்நிலைகளில் எழுப்பவை இவை. இதில் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் இடையில் வேறுபாடுகள் உள்ளன. முகத்தில் உள்ள தசைகள் வேறுபாடாக அசையும்போது இவ்வேறுபாடு எழலாம்.

மனக்கிளர்ச்சி வேறுபாடுகளை சில வேளைகளில் வார்த்தைகளால் எழுத முடியாது. மனோநிலை அல்லது உணர்ச்சிகளை அனுபவித்தே அறிந்து கொள்ள முடிகின்றது. சிலவேளைகளில் உயர்வு தாழ்வாக இவை செயல்படலாம். அதாவது மகிழ்ச்சியின் எல்லைக்கே செல்லும் ஒருவர் போல் இன்னொருவரால் செய்ய முடியாது. அத்துடன் இவ்வுணர்ச்சிகள் நிரந்தரமானவைகள் அல்ல. வந்து வந்து செல்பவை. உதாரணமாக அழுபவர் உடனே சிரிக்கவும் சிரித்தவர் உடன் அழுவதற்கும் முடிகிறது. மனக்கிளர்ச்சி பற்றியறிய பல கோட்பாடுகள் எழுந்துள்ளன. தனிப்பட்ட அல்லது குழ்நிலை ரீதியான அனுபவம் ஒருவகையிலும் உள்ளாந்த உணர்ச்சிகளின் கூட்டுச் சேர்க்கை இன்னோர் வகையிலும் எழலாம். முதல் முதலாக எழுந்த மனக்கிளர்ச்சிக் கோட்பாடு ஜேம்ஸ்-லன்ஜே கோட்பாடு (The James-Lange theory) என்பர். இக்கோட்பாட்டில் உணர்ச்சிகளை தொடர்ந்தே நடத்தைகள் எழுகின்றன என்பதாகும். உதாரணமாக நாம் அழுவதால் நடத்தையும் எழுந்து மனக்கிளர்ச்சி பின்பு வருகிறது. விஞ்ஞானிகள் பலர் இக்கோட்பாட்டினை ஏற்கவில்லை. அடுத்து எழுந்த கோட்பாடு கனன்-பார்ட் (Canon - Bard theory) கோட்பாடு என்பதாகும். இச்சுற்றாடல் தூண்டுதல் மூளையை

செயற்பட வைக்கிறது என்பதிலிருந்து பிறந்ததாகும். இவர் கூறிய கோட்பாட்டினை ஆய்வு செய்ய முடியாமையால் செயலிழந்தது. அடுத்து சாசர்-சிங்கர் கோட்பாடு (Scachtar-Singer theory) எழுந்தது. 1962இல் வந்த இக்கோட்பாட்டில் சில பகுதிகளுக்கு மட்டுமே பயன்பாடு தந்தது. முழுமை பெறவில்லை. புளட்சிக் செயற்பாட்டுக்கோட்பாடு (The Plutchik Functional theory) எழுந்தது 1980இல்ஆகும். இதன்படி தூண்டல், அறிவு, உணர்ச்சி, நடத்தை என்பன எழும் என்பது இதில் உள்ளது. உதாரணமாக அந்நியர் ஒருவரை பூங்காவில் பார்க்கும் ஒருவர் முதலில் பார்க்கிறார், ஆபத்தினை உணர்கிறார். பய உணர்ச்சி கொள்கிறார். ஓடுகிறார். இது ஒரு தொடர் நிகழ்வு. இவரது கோட்பாடு எழும் பல சிக்கல்களுக்கு உதவுகின்றதெனினும் ஆய்வு மேலும் தேவைப்படுகிறது. றிச்சாட் சொலமன் (Richard Solomon) என்பவரது எதிரெதிர் கோட்பாட்டில் ஒரு நாயைக் கண்டதும் பயம் எழுகிறதெனினும் நாய் நகராது நின்றால் பயம் குறைகிறது. நாய் கடிக்க மாட்டாது என்ற எண்ணம் கூடுகிறது. நாய் ஓடிவிட்டால் பயம் முழுவதும் போய்விடுகிறது. இக்கோட்பாடுகள் இன்னும் தொடர் ஆய்வில் உள்ளன.

அண்மையில் போதைவஸ்து பாவிப்போர் மத்தியில் எழும் மனக்கிளர்ச்சிகள் பற்றியும் ஆய்வுகள் இடம் பெற்றுள்ளன. தமது பிரச்சினைகள் சிலவற்றிலிருந்து தம்மை விடுவிக்க இவ்வாறு இவர்கள் செயல்படும்போது எழக்கூடிய மனக்கிளர்ச்சிகள் பற்றி அறியப்பட்டுள்ளன. இதற்கு பல கோட்பாடுகளையும் உபயோகிக்கின்றனர். அனுபவரீதியாக மிகவும் சிக்கலான விடயமாக உள்ளதால் உடலியல் உளவியல் இரண்டையும் இணைத்து விடை காண வேண்டியுள்ளது. உதாரணமாக ஒரு இடத்தில் விளையாடும் வீரர்கள் ஒருவர் போல் ஒருவரில்லை. அதனைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பவர்கள் ஒரே மாதிரியில்லை. உணர்வுகள் ஒரே மாதிரியில்லை. எனவே மனப்பாங்கும் பரம்பரை அலகும் கூட இதில் முக்கியம் பெறலாம். அல்லது மன எழுச்சியில் வேறுபாடு இருக்கலாம். நான் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன், நான் கோபமாக இருக்கிறேன், நான் பயப்படுகிறேன், என்றெல்லாம் நாம் கூறும்போது இது தனிப்பட்ட விருப்பு வெறுப்புகளை பொறுத்து அமைகிறது. இது இப்பரிமாணத்துக்குள் அடங்குகின்றது. உடலியல் சார்ந்தது ஒன்று, விடயம் சார்ந்தது இன்னொன்று. எனினும், அறிவியல் ரீதியில் சில பக்க விளைவுகள் தூண்டப்படலாம். தற்போது றிச்சேட் லாசரஸ் கலிபோனியா பல்கலைக்கழகத்திருந்தும் ரொபோட் சயோனிக் மிக்சிக்கன் பல்கலைக்கழகத்திலிருந்தும் இது பற்றி ஆய்வு செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள். தொடர்ந்தும் பல ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன. கோட்பாடுகள் ஏற்பட்ட அளவுக்கு தீர்வுகள் இன்னும் எழவில்லை.

முதுமையும் உளவியல் ஒழுங்கீனங்களும் Old Age And Psychological Disorders

மனித வாழ்வில் முதுமையடைவது என்பது நிச்சயமானதொன்று. கவிஞர்கள், அரசியல்வாதிகள், ஞானிகள், சாதாரண மக்கள் எவருமே முதுமையடையாமல் இருக்க முடியாது. பொதுவாக “இளையோர்”, “முதியோரையோ” அவர்களது உணர்வுகளையோ புரிந்து கொள்வதில்லை’ என்ற உண்மையே இன்று பலரது கவனத்தையும் ஈர்த்துள்ளது. ‘காவோலை விழ குருத்தோலை சிரித்தமாதிரி’ என்ற பழமொழியும் இதற்காக எழுந்ததொன்று. முதியோர்களை சரியாக விளங்கிக் கொள்ளாத சமூகமொன்றில் இவர்களது வாழ்வியல் மிகவும் பரிதாபகரமாக மாறிவருகின்றது. சில வேளைகளில் எம்மவர்கள் இவர்களை ‘அறளை பெயர்ந்தவர்கள்’ என்ற அடைமொழிக்குள் இட்டு விடுகின்றனர். தாங்களும் முதுமை அடைபவர்கள் என்பதனை மறந்து, ஏதோ என்றும் இளமையாக வாழப் போகின்றனர் என்ற எண்ணத்தில் மிகவும் மோசமாக நடந்து கொள்கின்றனர். சமூகத்தில் ஒரு வேதனை மிக்க வேடிக்கையாக முதியோர்களை இளையோர் நடத்தும் விதம் நிலவுகின்றது. அவர்களது வாழ்வியலை சரியாக புரிந்து கொள்ளாமையே இதற்கு காரணமாகும்.

அறுபதாவது வயதில் ‘மணிவிழா’ கண்ட சில வருடங்களில் முதியோர் என்ற பதத்திற்குள் நாமும் உள்ளடக்கப்பட்டு விடுகின்றோம். இன்று 65 வயதினை ஒரு எல்லை வயதாக கொள்ளுகின்றோம்.

பொதுவாக இந்த வயதிலிருந்து உடலியல் மாற்றங்களும், உளவியல் மாற்றங்களும் நிகழ்வது முக்கியமானதொன்று. இவர்கள் உடலில் ஏற்படும் தளர்வு காரணமாக படிப்படியான மனநிலை ஒழுங்கீனங்கள் ஏற்பட்டு இறுதியில் மரணத்தின் பிடிக்குள் சிக்கி விடுகின்றனர். ஒவ்வொரு நாடுகளிலும் இம் முதியோர்கள் படும் அவலங்கள் வேறு வேறானவை. எமது முதியோர்களும் தாயகத்தினை விட இங்கு வேறான வாழ்வினை உடையவர்கள். புதியதொரு சூழ்நிலையில் இவர்கள் எதிர்நோக்கும் சவால்கள் அதிகம். எனினும், நாம் அதனை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

‘முதுமை’ என்று கூறும்போது வயது படிப்படியாக அதிகரித்தலைக் குறிக்கும். எனினும், உடல், உளரீதியில் மாற்றங்களே முக்கியமானவை. முதியோரின் உளவியல் பற்றி கடந்த காலங்களில் அக்கறை காட்டப்படவில்லை. இன்று கூடிய கவனம் எடுக்கப்படுகின்றது. எனவே, சில மருத்துவதேவை கருதி சில பிரிவுகளாக பிரித்துள்ளனர். இவர்களை 65-74, 75-84, 85க்கு மேற்பட்ட வயதுள்ளவர்களாகக் கணித்துள்ளனர்.

மிகவும் முதுமை அடையும்போது பலவீனம், புதிய நோய்கள், ஒளியிழந்த கண்கள், பலமிழந்த பற்கள், சுவையிழப்புகள் என்றவாறாக பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படுகின்றன. எல்லோரும் நீண்ட காலம் வாழவேண்டும் என்று ஆசைப்படுகின்றோம். எனினும், எல்லோராலும் இது முடிவதில்லை.

பொதுவாக சனத்தொகை அமைப்பில் முதியோர்கள் குறிப்பிட்ட தொகையினராவர். ஆண்கள் முதுமை அடையும்போது தலையில் வழுக்கை ஏற்படல், தலைமயிர் நரைத்தல் கூடுதலாக நிகழ்கின்றன. இன்று பெண்கள் பிளாஸ்டிக் சிகிச்சை செய்து தமது வயதினை குறைக்க முயற்சிக்கின்றனர். உளவியல் ரீதியில் பாதிக்கப்படுவதே அதிகமாகின்றது. பொதுவாக அனைவரும் முதுமை அடையும்போது பல்வேறு ஒழுங்கீனங்களை எதிர்கொள்கின்றனர். இவர்களது வரலாற்றினை நெடுக்குமுகமாக ஆய்கின்ற வேளையில் பல உண்மைகள் புலனாகும்.

பொதுவாக மனநலம் என்பது உடலும் உள்ளமும் இணைந்ததொன்று. சமூகரீதியான அழுத்தங்களும் இணைந்து கொள்ளும்போது முதியோர்களின் மூளை ஒழுங்கீனம் (Brain disorder) என்பது மிக முக்கியமானதொன்று. பொதுவாக இரண்டு

வகையான ஒழுங்கீனங்கள் உள்ளன. 1. மூளைத்தடுமாற்றம் (Dementia) 2. மூளைச்செயலிழப்பு (Delirium)

முதலாவது வகையான மூளைத்தடுமாற்றம் (Dementia) என்பது பொதுவாக அறிவுசார் திறன்களை படிப்படியாக குறைவடையச் செய்கின்றன. ஞாபகமறதி, சொந்த வேலைகளை செய்ய முடியாமை, அர்த்தமற்ற உரையாடல்கள், பொருத்தமற்ற நகைச்சுவைகள், திருட்டுகள் செய்தல், உளச்சோர்வடைதல், மனஎழுச்சி பாதிப்பு என்பன நிகழ்கின்றன. இதற்கு காரணம் அல்சைமர் (Alzheimer) நோய், மெனின்ஜிட்டிஸ் (Meningitis) என்பனவாகும்.

இரண்டாவது வகை மூளைச் செயலிழப்பு (Delirium) லத்தின் மொழியில் உருவான சொல்லாட்சியுடன் கூடியது. இவர்களுக்கு மனதினை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, அமைதியின்மை, நித்திரையின்மை, நித்திரையில் பயங்கரக் கனவுகள் ஏற்படல், துண்டு துண்டாக சிந்தித்தல், மாயக்காட்சிகள் ஏற்படல், நிகழ்கின்றன. சிலர் உடைகளையே கிழிப்பார்கள். அத்துடன் உளச்சோர்வு, பதட்டம், கோபம் ஏற்படும். சொற்கள் தடுமாறும், இதயத் துடிப்பு, இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். இதற்கு காரணம் இவர்கள் பாவித்த மருந்துகளின் பக்கவிளைவுகள் ஆகும். உணவு ஒழுங்கீனம், நீரிழிவு, தைரோயிட், நரம்புக்கோளாறு, ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டு. இதன் தாக்கங்களை அறியாது நாம் வாய்க்கு வந்தபடி பேசிவிடுகின்றோம். உண்மை நிலைகளை புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

மூளை ஒழுங்கீனம் தவிர உளவியல் ரீதியில் நிகழும் ஒழுங்கீனம் (Psychological Disorder) இன்னொரு வகை. இதிலும் உளச்சோர்வு, பதட்டம், மாயக்காட்சி என்பன முக்கியம். உளச்சோர்வு ஏற்படும்போது கவலை, மனவெறுமை, நித்திரையின்மை, நிறை குறைதல், தற்கொலை உணர்வு ஏற்படலாம். பதட்டம் காரணமாக விரக்தி எழலாம். புலன் உணர்வில் மாற்றம் ஏற்படலாம். குறிப்பாக உளமாய நோய் (Schizophrenia) ஏற்படும்போது அறிவு பாதிப்புறலாம். பாலியல் ரீதியல் பாதிப்பும் நிகழலாம். உடலியல் ரீதில் பாதிப்புறும்போது மலச்சிக்கல், உடல்நோவு, ஏற்படலாம். முதியோர்களை வருத்துகின்ற நோய்களை பட்டியல் இடும்போது திகைப்பு ஏற்படலாம். வயது ஏற ஏற புதிய பல நோய்கள் ஏற்படுகின்றன.

இன்று முதியோர்களின் சிறப்பான வாழ்வுக்கு பல அமைப்புகள் உதவுகின்றன. உளஉடல்மருத்துவ நிலையங்கள்,

குழுமட்ட நிகழ்ச்சி அமைப்புகள், புத்துணர்வு மன்றங்கள், முதியோர் மன்றங்கள் உதவுகின்றன. தமிழர்களுக்கு 'வசந்தம்' என்ற அமைப்பு உதவுகின்றது. இவர்கள் உளவள துணையூடாக பல சேவைகள் செய்கின்றனர். தனிமை உணர்வுகளை போக்க பல நிலையங்கள் உதவுகின்றன. தெற்காசிய பெண்கள் நிறுவனம், சென்ற ஜோசப் பெண்கள் நிறுவனம், புரவிடன்ஸ் நிறுவனம், போன்றவை உதவுகின்றன. அத்துடன் ஆன்மீக ரீதியில் பல கோயில்களும், தியான பயிற்சிகளும் உதவுகின்றன.

'முதுமையடைவது நோயல்ல' என்ற உண்மையை புரிந்து கொள்ளவேண்டியுள்ளது அவசியமாகும். குறிப்பாக இளைய தலைமுறையினர் முதியோரை நேசிக்கின்றவர்களாக மாற்றப்பட வேண்டியுள்ளது, இளையோர்களின் பிரச்சினை போன்று முதியோர்க்கும் பல பிரச்சினைகள் உள்ளன. எமது சமூகத்தில் இது பற்றிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டியுள்ளது. உடற்பயிற்சிகள், கேளிக்கை நிகழ்வுகள் மிகவும் தேவையாக உள்ளன. புலம்பெயர்ந்து வந்துள்ள இவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்கத் தெரிந்த சமூகம் ஒன்று உருவாக வேண்டும். கல்விமான்கள் சமூக உணர்வாளர்கள் இதில் நிறைய உதவலாம்.

அல்சைமர் நோய்

Alzheimer Disease

எந்த ஒரு சமூகத்திலும் முதியோர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்வர். முதுமை ஏற்படும்போது அறிவியல் தொழிற்பாடுகள் குறைகின்றன. வயதுக்கு ஏற்றவாறு சில உறுப்புகள் பாதிப்படைகின்றன. கதைப்பதில் சிரமம் ஏற்படும். ஞாபகசத்தி குறையும், புலனுணர்வுகள் சரியான வேளையில் தொழிற்படாது போய்விடும். எனவே இத்தகைய சூழ்நிலையில் பல நோய்கள் ஒன்றிணைவதால் மூளை செயலிழந்து (Dementia) விடுகிறது. இந்த வேளையில் அல்சைமர் நோயும் இதில் தொடர்புபடலாம்.

பொதுவாக முதியோருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் பலவாகும். பார்க்கின்சன் நோய் (Parkinson Disease) அல்சைமர் நோய் (Alzheimer Disease), ஹன்ரிங்ரன் நோய் (Huntington's Disease) மூளையில் ஏற்படும் கட்டிகள் (Brain Tumor), பிரியோன் ஒழுங்கீனம் (Prion Disorders) மனச்சோர்வு (Depression), Multiple Sclerosis ஆகியனவே அவை. இதில் இன்று மிகவும் ஆய்வுக்குட்பட்டுள்ளது அல்சைமர் நோயாகும். வயது செல்லச் செல்ல இந்நோய் கூடுதலாக ஏற்படுகிறது.

1907இல் Alois Alzheimer என்ற ஜேர்மனிய நரம்பியல் நோய் நிபுணர் இது பற்றிய சில தகவல்களை ஆரம்பத்தில் வெளியிட்டார். எனினும், பல ஆண்டுகளின் பின்பே இதன் முழுமையான தகவல் வெளியிடப்பட்டன. அதன் பின்பு இவரை கௌரவிக்கும் முகமாக அவரது பெயர் இந்நோய்க்கு சூட்டப்பட்டது.

பல்வேறு நிபுணர்களும் முன்னர் தெரிந்து வைத்திருந்த மூளைச் செயலிழப்புடன் இந்நோய் எவ்வாறு தொடர்புள்ளதென்று ஆய்ந்து வருகின்றனர். எல்லா இன மக்களுக்கும் பொதுவாக வருகின்ற இந்நோய் பற்றி முதியோர் நிலையங்கள் வெகு கவனம் செலுத்தி வருகின்றன. 40 ஆண்டுகளுக்கு பின்பு இது பற்றிய ஆய்வு மேலும் பல நோய்களுடன் தொடர்புபடுத்தப்பட்டு உறுதியானது.

அல்சைமர் நோயை தீர்மானிப்பதில் முக்கிய அம்சங்கள் சில உள். அவை: வயது, அல்சைமர் நோய் உள்ளோர் குடும்ப வரலாறு, உடலில் ஏற்படும் வலுவழிப்பு, தலையில் அடிபடல், போதைவஸ்து -மதுபாவனை, தைரோயிட் நோய், தொற்றுநோய், பிறந்த வேளையில் தாயின் வயது, சமூக பொருளாதார நிலை என்பன. இவற்றினை கொண்டே அல்சைமர் நோய் தீர்மானம் முதலில் நிகழ்கிறது. பொதுவாக 60-65 வயதுக்கு மேற்பட்டோரில் 1 வீதம், 65-74 வயதில் 5வீதம், 75-84 வயதில் 7வீதம், 85 வயதில் 26வீதம் இந்நோய்க்கு உட்படுகின்றனர். பெருமளவு நோயாளிகள் பரம்பரை அலகினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். எல்லா குடும்ப உறுப்பினர் எல்லோருக்கும் இது வரும் என்பது பொருளல்ல. அலுமினிய ரசாயனச் சத்து நீரின் மூலம் ஏற்பட்டு இந்நோய் வரலாம் என்பது ஆய்வு. Aluminium Sulphate என்பது நீர் சுத்திகரிக்கப் பாவிக்கப்படுகிறது. 19 வீத மக்கள் இதனால் பாதிப்புற்றதாக ஒன்றாயியோ அறிக்கை கூறுகிறது. அத்துடன் அலுமினிய பாத்திரங்கள் மூலமும் இச்சத்து உட்புகலாம்.

அல்சைமர் நோய் உள்ளவர்கள் பின்வரும் பிரதான குணங்குறிகளைக் கொண்டிருப்பர். ஞாபகசத்தி குறைவடையும். குறிப்பாக, குறுகிய கால ஞாபகம், ஆளுமையில் மாற்றங்கள் நிகழும், மொழி பற்றிய இடர்ப்பாடுகள் ஏற்படும், நேரத்திற்கு எதனையும் செய்ய முடிவதில்லை. முன்பு தெரிந்த இடங்கள் தெரியாமல் போகும், இயல்பான ஊக்கம் குன்றி விடும், எதிலும் விருப்பம் வராது போகும். இந்நிலை பொதுவாக முதல் இரண்டு வருடங்கள் நிகழும். 2 தொடக்கம் 5 வருடங்களில் மேலும் சில மாற்றங்கள் ஏற்படும். நன்றாக மறதி ஏற்படும். தனது சொந்த வேலைகளை செய்யமுடியாத நிலை எழும், குறிப்பிடக்கூடிய அளவுக்கு கதைப்பதில் பிரச்சினை எழும், பல இடங்களுக்கும் அலைந்து திரியும் நிலை தோன்றும், உடல் விறைப்பு எழும், செயல் ஊக்கம் குன்றும், அயல் தொடர்புகள் இல்லாது போய்விடும், பொய்யான தோற்றங்கள் ஏற்படும். பின்பு 4 தொடக்கம் 8 ஆண்டுகளில் குறிப்பிடக்கூடிய அளவுக்கு அறிவு

சீரழிந்து விடுகிறது. குடும்ப உறுப்பினர்களை அடையாளம் கூற முடியாது. நண்பர்களை தெரிந்து கொள்ள முடியாது, உட்பு போடுவது போன்ற பல செயற்பாடுகள் இல்லாது போகும். குறிப்பிடக்கூடிய பிடிப்பு ஏற்படும், மூட்டுகளில் இறுக்கம் மற்றும் குறிப்பிடக்கூடிய உடல் பகுதிகளில் சீர்குலைவு ஏற்படும். சிலர் மரணத்தின் பிடிக்குள் சிக்கியும் விடுவர்.

அல்சைமர் நோய்க்கு இன்னும் சரியான சிகிச்சை கண்டறியப்படவில்லை. ஏனைய நோய்களுடன் சேர்ந்துள்ள நிலையில் இதனை தனியாக அறிந்து கொள்வது கடினம். அத்துடன் வயது, குடும்ப வரலாறு, மற்றும் வலுவழிப்பு நிலைமைகள் போன்றவற்றினை ஆய்வு செய்தே முடிவு எடுக்க வேண்டியுள்ளது. இதனால் இதனை சில பிரிவுகளுக்கு உட்படுத்தினர். சில வேளைகளில் இருக்கலாம் (Probable) சாதகமாக இருக்கலாம் (Possible) நிச்சயமாக இருக்கலாம் (definite) என்று பிரித்தே ஆய்ந்துள்ளனர்.

இந்நோய் உள்ளவர்களுக்கு வைத்தியம் செய்யும்போது சில நடவடிக்கைகள் எடுக்க வேண்டியுள்ளது. தற்போது மருந்து என்று சொல்லக் கூடியவை சிலவே உள. அதில் Donepezil, Rivastigine ஆகியவை குறிப்பிடத்தக்கவை. மருந்து வழங்கும்போது வேறும் சிலவற்றினைக் கவனிக்க வேண்டும். இரவு நித்திரை கொள்வதற்குரிய சிகிச்சை, (Hypnotics) மனதினை சரிப்படுத்த வேண்டிய மருந்துகள் (Antidepressants) பிடிப்பினை நிறுத்தும் மருந்துகள் (Anticonvulsants) தொற்றநோய் வராது போவதற்கு மருந்துகள் (Antibiotics) ஆவேச உணர்வை குறைத்து மூளையை ஒழுங்குபடுத்தும் மருந்துகள் (Neuroleptics) என்பவற்றை வழங்க வேண்டியுள்ளது.

உளவியல் சிகிச்சையும் இந்நோயாளருக்கு வழங்க வேண்டியுள்ளது. சில அடையாளங்களை பயன்படுத்தி நிறங்களை பயன்படுத்தி, படங்கள், பொருட்களை பயன்படுத்தி ஞாபகசக்தியை மீள அமைக்கவேண்டியுள்ளது. அதேபோன்று நடத்தையியலை மாற்றுவதற்கு நோயாளிகளுக்கு உட்பு போடுவது முதல் பல்வேறு செயல்பாடுகளுக்கும் உதவுதல் வேண்டும். சாதகமான முறையில் உச்சரிக்க பழக்குதல், சொற்களின் கருத்துகளை விளக்குதல் முக்கியம். அத்துடன் சுற்றாடல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

நோயாளரின் சுற்றாடல்களை தாதிகள் மூலம் மாற்றம் செய்யவேண்டும். குளிப்பது, படுப்பது, மலசலகூடப் பாவிப்பு, படிக்களிள்

ஏறுதல் என்பவற்றில் உதவ வேண்டும். அத்துடன் இவர்களை கவனிப்பு செய்பவர்களுக்கும் பயிற்சிகள் வழங்க வேண்டியுள்ளது. தகவல், புத்திமதி, உணர்வு ஆதரவு, செயல்பாட்டு கருவிகள் என்பவற்றினை வழங்க வேண்டும். அல்சைமர் நோயாளிகள் தாங்களாகவே எதனையும் செய்ய பழக்கவேண்டும்.

ஒன்ராரியோ மாகாணத்தில் இதற்காக பல அமைப்புகள் உதவுகின்றன. இந்த சபைகள் மூலம் சில ஒழுங்குகளைச் செய்யமுடியும்.. கனடிய அல்சைமர் சங்கம், (Alzheimer society of Canada), ஒன்ராரியோ அல்சைமர் சங்கம், (Alzheimer Association of Ontario) ரொரன்ரோ அல்சைமர் சங்கம், (Alzheimer Society of Toronto) போன்றவை இந்த விடயத்தில் உதவுகின்றன. வீடுகளில் உள்ள உறுப்பினர்களும் பயிற்சி எடுக்க வேண்டியுள்ளது. இவர்கள் நம்பிக்கையுடன் செயல்பட வேண்டும். இவர்கள் மட்டுமன்றி நண்பர்கள், உறவினர்கள், தொழில் விற்பன்னர்கள் இதில் உதவ வேண்டும். மிகவும் அண்மையில் உள்ள அல்சைமர் சங்கங்கள் இதற்கு உதவுகின்றன.

அண்மையில் ஒன்ராரியோ மாநிலத்தில் புதிய முயற்சிகள் இடம்பெற்றுள்ளன. ஆலோசனை வழங்கல், தனியாள் ஆய்வு, வீடுகளில் நிர்வகித்தல், உணவு வழங்கல், தாதிகள் உதவி, அலைந்து திரிபவர் பட்டியல் தயாரிப்பு, கல்வி வழிகாட்டுகள் செய்தல், பல சட்ட உதவி பொருளாதார உதவி வழங்கல் என்பனவே அவை. நீண்டகால ஆய்வு செய்வதுடன் மூளை ஆய்வுக்கு மூளை இழையம் (Brain Tissue) வழங்குதல் முக்கியமாக உள்ளது. கனடிய மூளை இழைய சங்கம் (Canadian Brain Tissue Bank) இதில் உதவுகின்றது. இவர்கள் மூளை இழையங்களைப் பெற்று ஆய்வு செய்கின்றனர். அல்சைமர் நோய் மூளை செயலிழப்புடன் நெருங்கிய தொடர்புடையது. வயது செல்லும்போது இந்நோய் வலுவடைகிறது. உடல் வலுவழிந்தவர்கள் இதனால் கூடுதலாக பாதிப்பு அடையக் கூடும். முதலில் ஞாபகம் இழந்து படிப்படியாக ஏனைய அறிவியல் பகுதிகளும் செயல் இழக்கும்போது இறுதியில் ஒன்றுமே செய்ய முடியாதவர்களாகி விடுகின்றனர். மருந்துகள் வழங்கப்பட்டாலும் முழுமையான தீர்வு ஏற்படாத நிலையில் பஸ்துறையில் சேவை தேவையாக உள்ளது. குடும்பம் உறவினர்கள், கவனிப்பாளர்கள் மூலம் இந்நோயாளிகள் சற்று வாழ்வினைப் புதுப்பிக்க முடியும்.

உளமாய நோய்

Schizophrenia

உலகில் இன்று அறியப்பட்டுள்ள உளவியல் நோய்களில் மிகவும் கொடுமையான - மோசமான மனச்சீர்குலைவு நோய் இதுவாகும். இது தீவிரமான ஆராய்ச்சிகளுக்கும் உட்பட்டதொன்று. இச்சொல் கிரேக்க சொல்லிலிருந்து பெறப்பட்டதொன்று. Schizo என்றால் பிளவு (Split) என்று அர்த்தம் Phrene, என்றால் மனம் (Mind) என்ற அர்த்தம். எமது முளையோடு சம்பந்தப்பட்டுள்ள மனம் துண்டு துண்டாகி தொடர்பற்றுப் போகின்ற சூழ்நிலையில் எழுகின்ற இந்நோய் பரிதாபத்திற்குரிய தொன்றாகும். சுவிஸ் உளசிகிச்சையாளர் Eligen Bleuler (1857-1939) என்பவரே இச்சொல்லை பயன்படுத்தியவராவர். 15 வயதிலும் கூட ஆரம்பிக்கும் இந்நோய் சகல வயதினரையும் பாதிக்கக்கூடிய ஒன்றாகும்.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் சில சீர்குலைவுகளைக் கொண்டிருப்பர். அறிவு ஒழுங்கீனம், இயக்கம், உணர்ச்சி, சமூகத் தொடர்பு முறைகளில் மாறுதல்கள் நிகழும். அறிவு ஒழுங்கீனம் என்னும்போது எண்ணத்தில் சில தடங்கல் ஏற்படுவதால் இந்நோய் உள்ளவர்கள் நேராகச் சிந்திக்க மாட்டார்கள். ஒன்றிலிருந்து இன்னொன்றுக்கு தாவிக் கதைப்பார்கள். இவை தொடர்பில்லாமல் செல்லும். அத்துடன் எதிலும் கவனம் செலுத்தமாட்டார்கள். குறிப்பாக மற்றவர்களின் தொடர்பினை அறுத்துக் கொள்வார்கள். இவர்களுக்கு நண்பர்கள் குறைந்து விடுவர். தனியான உலகில் வாழவே தலைப்படுவர். வெளியுலகிற்கும் இவர்களது எண்ணத்திற்கும் தொடர்பற்றுப் போகும் நிலை ஏற்படுகின்றது.

இந்நோய் உள்ளவர்கள் மாயமான தோற்றங்களை ஏற்படுத்திக் கொள்வர். உண்மையான நிகழ்வுகள் சிலவற்றை பொய்யான தோற்றங்களில் (Delusions) கண்டு கொள்வர். மற்றவர்கள் தங்களைப் பார்க்கிறார்கள், தங்களைப்பற்றிக் கதைக்கிறார்கள், தங்களை சிலர் பின் தொடர்கிறார்கள், வானொலி ஒலித்துக் கொண்டிருக்கிறது. என்றவாறாக நினைப்பார்கள். தனக்கு எதிராக பலர் சதி செய்கிறார்கள் என்று நினைப்பதுடன் கதவுக்குக் கிட்ட நிற்கிறார்கள் என்றெல்லாம் குரல் கொடுப்பார்கள். நாட்டில் உள்ள நிகழ்வுகளை எண்ணிப் பயப்படுவார்கள். அதேவேளையில் எதுவித சம்பந்தமும் இல்லாமல் சில மாயத்தோற்றங்களை அல்லது அனுபவங்களை பெற்றுக்கொள்ளும் சூழ்நிலையும் உண்டு. இதனை Hallucinations என்பர். கடவுள் குரல் கொடுக்கிறார், பிசாசு கதைக்கிறது, உறவினர்கள் அல்லது அயலவர்கள் குரல் தருகிறார்கள் என்று நம்புவார்கள். இதனை நினைந்து தங்கள் பாட்டில் கதைப்பார்கள்.

இன்னொரு சூழ்நிலையில் மனஎழுச்சியும் பாதிப்புறுகின்றது. இச்சூழ்நிலையில் இவர்கள் உணர்வு அதிகரித்து முகம் மாறுபாடு அடையும் எனினும், குரல் வராது கதைக்கத் தெண்டிப்பார்கள். சூழ்நிலைக்கு மாறாக இவர்கள் நடந்து கொள்வார்கள். உதாரணமாக ஒருவர் இறந்து விட்டார் என்று கூறினால் அவர்கள் உரத்துச் சிரிப்பார்கள். சிலர், Hello என்று அழைத்தால் கொதிப்படைவார்கள். இப்படித்தான் இந்நோய் உள்ளவர்கள் பரிதாபத்திற்கு உள்ளாவர்.

இந்நோயாளர்களை அறிவது பற்றி பல ஆய்வுகள் நடைபெற்றன. ஐ.அமெரிக்காவில் (USA) மட்டும் நூறு பேரில் ஒருவருக்கு இந்நோய் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. என்ன நோய் என்று தெரியாமல் வருந்திக் கொண்டிருப்பவர் ஏராளம். தற்போது சாதாரணமானவர்களிடமிருந்து இவர்களைப் பிரித்தறிய சார்புள்ள அடையாளங்கள், (positive Symptoms) சார்பற்ற அடையாளங்கள் (Negative Symptoms) என்பவற்றை பயன்படுத்துகின்றனர். பின்பு இதில் யாருக்கு மருத்துவம் தேவை என்பதனையும் கண்டறிகின்றனர். அதாவது மூளை சேதமடைந்துள்ளதா அல்லது இயல்பான மனக்குழப்பமா என்பதனை பகுத்து அறிகின்றனர்.

சிலருக்கு, குறிப்பாக நீரிழிவு நோயாளிகள் இன்கலின் குறைபாட்டால் இந்நோய் வாய்ப்பட்டனர். சிலர் பரம்பரை அலகு காரணங்களால் அல்லது சூழ்நிலைக் காரணங்களால் இந்நோய்க்கு

உள்ளானார்கள். இது பற்றியும் ஆய்வுள்ளது. உளமாய நோய் பரம்பரையாக வரக்கூடியதா? என்று ஆராயப்பட்டது. நுண்ணறிவு ஆய்வு போன்று இரட்டையர்கள், வளர்ப்புப் பிள்ளைகள் பற்றிய ஆய்வு செய்யப்படுகிறது. இதில் 44 வீதமான இரட்டையர்கள் இந்நோயால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தனர், அதேவேளையில் பரம்பரையில்லாமல் சமூக பொருளாதார நிலைமைகள் கூட இதற்கு காரணமாகியுள்ளன. மன அழுத்தம் காரணமாக பலர் பாதிப்புற்றுள்ளனர். மிகவும் வறுமையுள்ள பகுதியில் கூடுதலாக கண்டறியப்பட்டது. அத்துடன் பெற்றோர்-பிள்ளைகள் உறவு முறையும் இதில் காரணமாகலாம். உளநோய் பற்றிய ஆய்வு செய்பவர்கள் உடல் இரசாயன ஆய்வியலிலும் மற்றையது மூளை இழையங்களில் (Tissue) ஏற்படும் இழப்பு பற்றியதுமாக உள்ளது. இவர்கள் அனைவரும் பரம்பரை, சமூக பொருளாதார நிலைமை, குடும்ப சூழ்நிலை என்பனபற்றிக் கவனம் எடுத்துள்ளனர்.

மேற்படி நோயாளிகளை எப்படி குணமாக்குவது? என்பதில் இன்று வைத்தியர்கள் குழப்படைந்துள்ளனர், முன்பெல்லாம் இவர்கள் தனிமைப்படுத்தி அகதிகள் முகாம் போன்று தனிமைப் படுத்தப்பட்டனர். இன்று அவ்வாறு இல்லை. இவர்களுக்கு விசேட சிகிச்சையளிக்கப்படுகிறது. உள சத்திரசிகிச்சை எனப்படும் முறைமூலம் மூளையில் சில சிகிச்சை அளிப்பதனை முக்கிய முறையாக கொள்கின்றனர். இதனை முதலில் அறிமுகப்படுத்தியவர் Moniz (1935) என்ற போர்த்துக்கீச உளமருத்துவர் ஆவார். எனினும், தற்போது இதற்குப் பதிலாக மருந்துகள் மூலம் மாற்ற முயற்சிக்கின்றனர். உளநோய் எதிர்ப்பு மருந்துகள் (Antipsychotic Drugs) இதில் உபயோகமாகின. முக்கியமான மருந்தாக Phenothiazines இருந்துள்ளது. தற்போது Lozapine, Risperidone ஆகிய இரு மருந்துகள் உள்ளன. இந்நோயாளருக்கு உளச்சிகிச்சை முறையில் உள இயக்கச்சிகிச்சை (Psychodynamic therapy) செய்யப்படுகின்றது. ஆலோசனை வழங்குதல் போன்று மிகவும் பொறுமையாக அவர்களுடன் பழக வேண்டியிருந்தது. நியூயோர்க் உளமருத்துவ சிகிச்சை இதில் முன்னிலை வகிக்கின்றது. Sullivan, Fromm, Reich Mann என்போரால் இச் சிகிச்சை ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. அத்துடன் இந்நோயாளிகள் உள்ள வீடுகளில் உள்ளவர்களுக்கும் பயிற்சி வழங்கப்படுகிறது. அத்துடன் நடத்தையியல் சிகிச்சையும் அளிக்கப்படுகின்றது. நோயாளிகளுடன் செவ்விகாணல், நாடகம் நடத்தல், சந்தைகளுக்கு கூட்டிச்செல்லல், பத்திரங்களை நிரப்பப் பண்ணல், மற்றும் சமூக நடவடிக்கைகளுக்கு

பழக்குதல் போன்றவற்றை கையாள்கின்றனர். அறிவினை புதுப்பித்தல், மனஎழுச்சியை மாற்றுதல், புதியவராக மாற்றுதல் என்பவற்றில் வெற்றி கண்டுள்ளனர்.

தற்போது உளநல வல்லுனர்கள் கருத்துப்படி உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் நல்ல விளைவுகளை ஏற்படுத்துவதாக கூறுகின்றனர். விஞ்ஞான ரீதியான நல்ல தகவல்கள் மூலம் இந்நோயாளிகள் புதுவாழ்வு பெற்று வருகின்றனர். பல குடும்ப அங்கத்தவர்கள் இவர்களை புறக்கணித்து வந்துள்ள நிலைமையில் மாற்றம் ஏற்பட்டுள்ளது. குறைந்தது 50 வீதத்தினராவது அர்த்தமுள்ள வாழ்வுக்கு திரும்ப வழி பிறந்துள்ளது.

மனமானது காட்சிகளில் சிக்குண்டு சிதறிய மனதுடன் அல்லது மனநிலை குழம்பிய நிலையில் காணப்பட்டுள்ள இந்நோயாளர்கள் பலர் எம்மிடையேயும் வாழலாம். இவர்கள் வெறுப்புக்கு உட்பட வேண்டியவர்கள் அல்ல. அனுதாபத்துடன் பார்க்கப்பட வேண்டியவர்கள். செய்வினை, சூனியம், பெல்லி, காரணமாக மூளை பிசகி விட்டதோ அல்லது பைத்தியம் பிடித்துவிட்டதோ என்று குழம்பி விடாது இந்நோயாளிகளை உரிய முறையில் கவனிக்க வேண்டும். சமூகத்தில் தொடர்ந்து ஏற்படப்போகின்ற இந்நோய் பற்றிய அறிவை பெருக்க வேண்டும்.

மேனியா

Mania

அதிதீவிரப் போக்காளர்களை 'மேனியா' என்ற குழப்பமான மன நிலையுள்ளவர்களாக கருதி மற்றையவர்கள் அழைக்கும்போது ஆரம்பத்தில் எனக்கும் குழப்பமாகவே இருந்தது. எதற்கெடுத்தாலும் "உனக்கென்ன மேனியாவா?" இப்படித்தான் ஒருவரையொருவர் கேட்டுக் கொள்வர். இந்த 'மேனியா' என்ற ஆங்கிலச்சொல் தமிழ்ச்சொல் போல அப்படியே சமூகத்தில் ஒட்டிக் கொண்டுவிட்டது. அடிக்கடி ஒளிபரப்புச் சேவைகளை பார்க்கும்போது 'Wrestlemania' என்ற சொற் பிரயோகம் வந்து செல்லும். குத்துச்சண்டை பார்ப்பதில் பைத்தியமாகிப் போய் விட்டவர்களுக்கான சொற்பிரயோகம் அது. அண்மையில் ரொறன்ரோவில் 'Idol-mania' என்ற ஒரு நிகழ்வில் இம்மேனியா என்ற சொல் பாவிக்கப்பட்டது. உலகில் உள்ள பாடகர்கள் இங்கு ஒன்று கூடி ஒரு அடையாளச் சின்னம் போல் அதிஉயர் தெரிவுக்கு போட்டியிட்ட சம்பவத்தினை இது உணர்த்தி நின்றது. எனவே மேனியா என்ற ஆங்கிலச் சொல்லுக்கு தமிழ்ச்சொல் தேடிப் பல நூல்களைப் புரட்ட வேண்டி ஏற்பட்டு விட்டது. அனைத்தையும் சேர்த்து குறிப்பிடும்போது இப்படித்தான் வருகிறது. வெறித்தனம், பித்துப் பிடித்தல், அறிவிழத்தல், மாறாட்டம் ஏற்படல், பேரார்வம் காட்டல், பைத்தியமாதல் போன்ற சொற்களை குறிப்பிட முடிகிறது. நுணுக்கமாகப் பார்ப்பின் கருத்தில் வேறுபாடு இருந்தாலும் மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் "ஒரு குறிப்பிட்ட விடயத்தில் ஏற்படும் தீவிரமான மன ஈடுபாடு அல்லது அதில் ஏற்படும் வெறித்தனம்" என்று இதன் பொருளாகிறது. எனினும் அண்மையில் இது ஒரு சிறப்பான அம்சமாகக் கருதப்படுகிறது.

அண்மையில் ஒரு ஆங்கிலச் செய்தித்தாள் ஒன்றில் வந்த ஒரு தலைப்பு 'மேனியா ஒரு கொடையாகிறது.' (Mania recognized as a gift) என்பதாகும். இந்த விதத்தில் பார்த்தால் நாம் கொண்டிருந்த எண்ணத்திற்கு இதன் மறுபக்கமும் ஆய்வுக்கு உட்பட்டுள்ளது. எனவே, வருங்காலத்தில் மேனியாவுக்கும் புது அர்த்தம் ஏற்படுமோ தெரியவில்லை.!

உளவியல் ரீதியில் மனநிலை ஒழுங்கீனங்களில் பிரதான வகை ஒருமுனைப்பு (Unipolar Depression) எனப்படுகிறது. அதற்கு எதிர்மாறாக இரு துருவ ஒழுங்கீனம் (Bipolar Depression) உள்ளது. இந்த இரண்டாவது பிரிவிலேயே Mania-Depression எனப்படும் இக்குறைபாடும் அடங்குகிறது. முதல் வகையில் உள்சோர்வு மட்டுமே காணப்படும். துக்கம் நிறைந்தும் ஆர்வம் அற்றதுமான சூழ்நிலையில் இவர்கள் உள்ளனர். நித்திரையற்றவராகி பசி குறைவு உள்ளவராகி, நிறை குறைவுள்ளவராகி உள்ளதுடன் எதிர்மாறான சிந்தனையுடன் சிலவேளைகளில் மரணத்தினை அல்லது தற்கொலையை விரும்புவர்களாக உள்ளனர். எனவே, உளக்கோட்பாட்டில் தீவிரமான உள்சோர்வு உள்ளவர்கள் ஒரு புறத்தில் உள்ளனர். ஆனால் மேனியா-உள்சோர்வு எனப்படும் இரண்டாவது வகையினர் முதலில் கூறியவர்களுக்கு மாறானவர்கள்.

இன்றுள்ள சமூகத்தில் 5 வீதத்தினர் இம் மேனியாவினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர். எனவே, இதுபற்றி பல ஆய்வுகள் நிகழ்கின்றன. மேனியா-உள்சோர்வுள்ளவர்கள் இரு துருவ ஒழுங்கீனம் உள்ளவர்கள் என்ற வகையில் இவர்கள் எப்படி இயங்குகின்றனர்? என ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. கி.பி.5ம் நூற்றாண்டில் வாழ்ந்த ஹிப்போகிராற்றீஸ் நவீன மருத்துவத்தின் தந்தை எனக் கருதப்பட்டவர். எமது உளவியல் நிலையில் மனநிலை ஒழுங்கீனத்தில் முதலாவதாக இம் மேனியாவையே குறிப்பிட்டுள்ளார். தொடர்ந்து செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளில் பல குணம் குறியுள்ள இப்பிரச்சினை யுள்ளவர்கள் உண்மையில் அளவுக்கு மீறிய உணர்வு உள்ளவர்கள் சிலவேளைகளில் பித்துப் பிடித்த அல்லது தீவிரமான வெறியூட்டப்பட்டவர்களாவர் பொதுவாக மேனியா உள்ளவர்கள் மிகவும் தீவிரமானவர்களாவர். வேலைத்தலங்களில் மிகத்திறன் கூடிய உழைப்பாளிகள், சமூகத்தில் கடுமையாக உழைப்பவர்கள், பாலியல் உணர்வில் தீவிர எண்ணம் உடையவர்கள் இவர்களே. இவர்களில் பலரை வரலாற்றில் சந்தித்துள்ளோம். ஒரு காலத்தில் நாசிகள் கூட தீவிரமான உணர்வுள்ளவர்களாகக் கருதப்பட்டனர். ஹிட்லர்

இப்படியான தீவிர உணர்வால் ஆரிய இனத்தினை மேம்படுத்தத் துணிந்தவர். மிகச்சக்தி படைத்த தலைவரின் கீழ் பல போர்வீரர்கள் இருந்தனர், எல்லையில்லாத செயல்வீரர்கள் இவர்கள். வின்சன்ட் சேர்ச்சில், பில் கிளின்ரன் ஆகியோர் பாலியல் ரீதியில் இம்மேனியாவுக்கு அடிமையானவர்கள். உலகம் தெரிந்து கொண்ட பாலியல் பித்தம் உள்ளவர்கள் இவர்கள். இப்படி பலர் வரலாறு காணாமல் உள்ளனர். அதேவேளையில் மேனியா உள்ளவர்கள் உலகில் சிறந்த எழுத்தாளர்கள், பாடலாசிரியர்கள், ஓவியர்கள் என்ற வரிசையில் புகழ் பெற்றவர்கள். சிலருக்கு மென்மையான மேனியா (Mild Mania) ஏற்படலாம்.. அதேவேளையில் Hypomania, Cyclothymic என இருவகையினர் உளர். பொதுவாக முதல் பிரிவினர் சிறந்த செயல் வீரர்கள், வலு உள்ளவர்கள், சார்பு எண்ணம் உள்ளவர்கள், சமூகத்திற்கு உதவி செய்தவர்கள்.

ஏன்னஸ்ட் ஹெய்ரிங்வே, ஷெல்லி, விட்மன், டெனிசன் போன்ற இலக்கிய வாதிகளும் மைக்கல் ஏஞ்சலோ, வான்ஹோ, Tchaikovsky, Gauguin ஆகிய ஓவியர்களும் உலகில் புகழ் பெற்றுள்ளவர்கள். பொதுவாக மேனியா உள்ளவர்கள் வேகமாகவும் கதைப்பார்கள், சுவையாகவும் கதைப்பார்கள், நன்றாக நித்திரை விழிப்பார்கள், கருத்துக்களை விளாசித்தள்ளுவார்கள். சிறந்த சுயமதிப்பு, சிறந்த திறன், சக்தி உள்ளவர்களாகத் திகழ்ந்து ஆக்கபூர்வமாகவும் தொழிற்படுவார்கள். சராசரி 20 வயது முதல் இவர்களது திறன் அதிகரிக்கும். இவர்கள் வரலாற்றில் இடம் பெறுவார்கள். அமெரிக்காவில் வாழ்ந்த டாக்டர் Carleton Gajdusek என்ற நோயல்பரிசு பெற்ற மருத்துவர் 56 நூல் தொகுதிகளை எழுதிக் குவித்துள்ளார். இவர் மேனியா குழப்பத்திற்கு உட்பட்டவர் என்றே கருதப்பட்டுள்ளவராவர்.

1989இல் அமெரிக்க ஆராய்ச்சியாளர் Kay Redfield Jamison என்பவர் பிரித்தானியாவில் உள்ள சிறந்த விஞ்ஞானிகள், எழுத்தாளர்கள், ஓவியர்கள் பற்றி ஆய்வு செய்துள்ளார். இந்த ஆய்வு செய்தவரும் மேனியா உள்ளவராவார். அவர் செய்த ஆய்வில் பல உண்மைகளை வெளிக் கொண்டு வந்துள்ளனர். அதன்படி மேற்படி சிந்தனையாளர்களிடம் இவ்வொழுங்கீனம் உள்ளதினைக் கண்டறிந்தார். 1995இல் ஆர்னால்ட் லூட்விக் என்ற அறிஞர் 1004 பேரில் ஆய்வு செய்தார். இதனை 'Price of Greatness' என்ற நூலாக எழுதி வெளியிட்டார். இதில் இவர் ஒவ்வொருவரதும் வாழ்க்கைச் சரித்திரத்தையும் ஆய்ந்தார். சிறந்த எழுத்தாளர், பாடலாசிரியர்,

வர்ண ஓவியர் போன்றவர்கள் மேனியா தாக்கம் உள்ளவர்களாக இருந்துள்ளனர். எனவே தான் மேனியா என்ற ஒரு தீவிரமான பிடிப்பு அல்லது பித்துப்பிடிப்பு நிலை என்பது மறைமுகமாக செயற்பட்டுள்ளதாகவும் கூறியுள்ளார். 1997இல் டாக்டர் Ratey என்பவர் இதனை Shadow Syndromes என்ற நூலாக வெளியிட்டுள்ளார்.

மகாகவி பாரதி போன்ற சிறந்த கவிஞர்களை இத்தகைய தீவிர சிந்தனைப் போக்குள்ளவராக நாம் கண்டுள்ளோம். மாறுபாடான சிந்தனைகள், எழுதிக்குவிக்கும் வன்மை, பேசிப்பாடி ஆடும் சுதந்திரம், இப்படி பல குணாதியங்களுக்கு உள்ளான பாரதி தமிழுக்கு செய்த ஆக்கமும் இவ்வகையானதொரு மனநிலையிலேயே எழுந்திருக்கலாம். இப்படி பல கவிஞர்கள், ஓவியர்கள், எழுத்தாளர்கள் நம்மிடையேயும் இருக்கலாம். எல்லாம் இம்மேனியாவின் ஒரு கொடையேயாகும்.

உணவு உட்கொள் ஒழுங்கீனங்கள் Eating disorders

இன்று எவரைப் பார்த்தாலும் நல்ல சுவையுள்ள சாப்பாட்டிற்காக தவித்துக் கொண்டிருப்பதினை அவதானிக்கலாம். திருமண வீட்டிலும் சரி மற்றும் எந்த விழாக்களிலும் சரி தங்களுக்குள் முக்கியமாக உரையாடிக் கொண்டிருப்பது “யார் இன்று சாப்பாடு வழங்குகின்றார்கள்” என்பது தான். உணவு தயாரிப்பு செய்வது ஒரு உயர்ந்த கலையாகியும் விட்டது. நல்ல உணவகங்களை நோக்கி எவ்வளவு தூரமும் செல்வார்கள். எவ்வளவு நேரமும் கியூவில் கூட நிற்பார்கள். சிலருக்கு இருபத்து நான்கு மணித்தியாலமும் இதுவே கனவு. தொலைக்காட்சிகளைப் பார்த்தால் அதிலும் உணவு தயாரிப்பு முக்கியநிகழ்வு. விளம்பரங்களிலும் இதுவே ஆக்கிரமிக்கும். செல்லுமிடமெல்லாம் வகைவகையான உணவகங்கள், எப்படியெல்லாமோ இந்த நாவுக்கு சுவையான உணவினைத் தேடுபவர்கள் மத்தியில் சிலர் உணவு உண்பதில் பிரச்சினையுள்ளவர்களாக வாழ்கின்றனர். இன்று இனங்கண்டுள்ள இருவகை ஒழுங்கீனங்களாவன 1. உணவு உண்ண விருப்பமற்ற தன்மை (Anorexia Nervosa) 2. அதிகளவில் சாப்பிட்டு வாந்தி எடுத்தல் (Bulimia Nervosa) என்பனவே அவை

முதலாவது ஒழுங்கீனமான Anorexia, Nervosa என்ற சொற்களில் முதலாவதான Anorexia என்பது பசியினை இழத்தல் என்ற கருத்திலும் Nervosa என்பது மனஎழுச்சிக் காரணி என்ற

கருத்திலும் வரும். இது பெண்கள் மத்தியில் குறிப்பாக இளம் வயதினர்களான (Teen Ages) பெண்களிடம் ஏற்படலாம். பல ஒழுங்கீனங்களுடன் உள்சீசார்வுடனும் கூடவே இது நிகழ்கிறது. உண்மையில் பசியின்றி இவர்கள் உணவினை குறைப்பவர்கள் அல்ல. நன்றாக சமைப்பார்கள்., சமையல் நூல்களைக் கூட வாசிப்பார்கள். ஆனால் தாங்கள் சாப்பிடுவதினை குறைப்பார்கள். இதற்குரிய காரணங்கள் மிக விநோதமானவை. தாங்கள் நிறைகூடி விடுவோமோ, தங்கள் உடல் பருத்துவிடுமோ என்று பயப்படுவார்கள். அடிக்கடி கண்ணாடி முன் நின்று உடல் அளவினைப் பார்ப்பார்கள். தங்களை நிறுத்துக் கொள்வார்கள். வேறுவேறு உடல் உறுப்புகளை அளப்பார்கள். அவர்களது சுய எண்ணம் மிகவும் மெலிவாக இருக்கவேண்டும் என்பதே ஆகும்.

இரண்டு வகையான ஒழுங்கீனங்கள் இப்பிரிவில் உள்ளன. முதலாவது கட்டுப்பாடுள்ள வகை (Restriction Type) என்பது உண்வு குறைப்பு காரணமாக நிறை குறைவது. இரண்டாவது வகை அதிகமாக உண்டு பின்பு வயிற்றோட்டம் செய்தல் (Binge eating – Purging type) இதில் அளவுக்கதிகமாக உண்டுவிட்டு மருந்து பாவித்து வயிற்றோட்டம் செய்தல் என்பது அடங்கும். இவ்வகை ஒழுங்கீனம் உள்ளவர்கள் ஆளுமை ஒழுங்கீனம் உள்ளவர்களாக இருப்பர். போதைவஸ்து, மதுபாவனை உள்ளவர்களாகக் காணப்படுவர். தற்கொலை செய்ய முயற்சிப்பார்கள். சிலர் அழகு உள்ளவர்களாக வாழ்வதற்கு உடல் மெலிய விரும்புவார்கள். உண்மையில் இவர்கள் பயம், திகில் நிறைந்த பெண்களாவர். உடலுறவில் விருப்பம் அற்றவர்களாக உயிராபத்து நிறைந்த இந்த ஒழுங்கீனம் இளம் பெண்களிடம் குடிகொண்டு வருத்துகின்றது.

பட்டினி இருத்தல் அல்லது பசி கிடத்தல் மூலம் உடலை மெலியப் பண்ணும் இப்பெண்கள் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படுவர். பின்பு மனச்சீசார்வுக்கும் உட்படுவர். இவர்களது மூளையில் பல்வேறு தாக்கங்கள் ஏற்படலாம். இதனால் Serotonin சத்து குறைவடையலாம். அத்துடன் சிலர் தங்கள் உடலை மெலியப் பண்ண வயிற்றோட்ட மருந்துகளைப் பாவிப்பர். இதனால் இரத்த அழுத்தம் குறையும். இதய துடிப்பு குறையும், ஊம்புச் சத்து குறையும். தோல் வரட்சி, நகம் உதிரும், டோர்மோன் சுரத்தல் அளவில் வேறுபாடு ஏற்படும், சிலருக்கு தலைமயிர் உதிரும். இந்நிலையில் இது உயிராபத்து உள்ள நோயாகிறது. (life-threatening illness) மாரடைப்பு மூலம் அல்லது தற்கொலை மூலம்

இந்நோயாளிகள் பலர் இறந்துள்ளனர். எனவே பெண்கள் இந்த சூழ்நிலையை வலிந்து ஏற்படுத்துவதிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளவேண்டும். பொதுவாக வேற்றின பெண்களிடையில் இது பரவலாக இருந்தாலும் எமது பெண்களும் உடல் மெலிவதற்காக பட்டினி இருப்பவர்கள் பலரைக் கண்டிருக்கின்றேன்.

இரண்டாவது வகையாக Bulimia Nervosa என்பது சற்று வித்தியாசமான ஒழுங்கீனம். Bulimia என்பது 'Ox Hunger' என்ற கிரேக்க மொழியின் பொருளாகும். இது அளவுக்கதிகமாக விரைவில் சாப்பிட்டு விட்டு சத்தி எடுத்தல் ஆகும். இதுவும் உடல் மெலிவதற்காக பெண்கள் செய்யும் செயலாகும். உலகினை கவர்ந்த டயானா கூட இவ்வொழுங்கீனத்தை அனுபவித்த ஒருவராவர். இவர்கள் ஐஸ்கிரீம், கேக், மற்றும் இனிப்பு உணவுகளை விரைவில் உண்ணுவர். இவர்கள் முதலில் நன்றாக உணவு உண்ட பின்பு தங்கள் நிறை கூடிவிடுமோ என்று பயப்படுவர். சிலர் தங்கள் விரல்களை வாங்குள் விட்டு சத்தி எடுப்பர். சிலர் வயிற்றோட்ட மருந்தினை எடுப்பார்கள். சிலர் கூடிய தேகப்பயிற்சி செய்வார்கள். 90 வீதமான நோயாளிகள் பெண்களே. இவர்களும் உளச்சோர்வு, ஆளுமை ஒழுங்கீனம், பதட்டம் உள்ளவர்களாக இருப்பர். சில வேளைகளில் மரபியல் தொடர்பில் இது இருந்துள்ளது. சுய கட்டுப்பாடு இல்லாதவர்கள் அடிக்கடி வாந்தி எடுப்பதால் பல சுரப்பிகள் செயல் இழக்கின்றன. உண்மையில் சில பெண்கள் மத்தியில் உள்ள துரதிஷ்டமான அல்லது கடுமையான உணவு உண்ணும் ஒழுங்கீனங்களாக இவை உள்ளன.

மேற்கூறப்பட்ட உணவுண்ணும் ஒழுங்கீனங்கள் ஏன் ஏற்படுகின்றன? என ஆராயப்பட்டுள்ளன. மரபியல் (Genetics) மூளையின் பங்கு (the Role of the Brain) சமூக கலாசார அழுத்தங்கள் (Sociocultural pressure) குடும்பத்தின் பங்கு (The role of the family) சுற்றாடல் அழுத்தங்கள் (Environmental stress) என்பனவே இதில் இடம் பெறலாம்.

முதலில் மரபியல் செல்வாக்கு என்னும் பொழுது இரட்டையர்களில் செய்யப்பட்ட ஆய்வு முக்கியம் பெறுகிறது. அதாவது ஒரே குடும்பத்தவரிடையில் இது தொடர்புபட்டிருந்தது அடுத்துள்ள மூளை என்பதன் பங்கினை நோக்கினால் இதனுடன் ிார்மோன்கள் தொடர்புபட்டிருந்தன. அத்துடன் 'Serotonin' எனும் சத்து மாறுபடுவதும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. உடல் இரசாயன ஆய்வு மூலம் மூளையுடன் 'பசி' உணர்வு பற்றி தகவல்கள் உள்ளன.

அத்துடன் உலக அழகுப்போட்டிகள் கூட பெண்களை கட்டமைப்பு உள்ளவர்களாக்க முயன்றுள்ளது. மாட்பகங்களை பெரிதாக்கவும் இடைகளை சிறிதாக்கவும் உயரத்தை அதிகரிக்கவும் பல பெண்கள் முயன்றுள்ளனர். உணவை தவிர்த்தல், நிறையைக் குறைத்தல் இன்றுள்ள பொது நடவடிக்கையாகும்.

தற்போது இவ்வாறான ஒழுங்கீனம் உள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறான சிகிச்சையளிப்பது என்று ஆய்வு செய்துள்ளனர். முதலில் இவ்வகை நோயாளிகள் தங்களுக்கு எதுவித பிரச்சினையும் இல்லை என்றே மறுப்பார்கள். எனவே 90 வீதமானவர்கள் வைத்தியம் செய்ய மறுப்பார்கள். உயிரியல் உளவியல் அணுகுமுறைகள் இதற்கு தேவையாகும். முதலாவது ஒழுங்கீனத்திற்கு தொலைக்காட்சி, வானொலி, வெளியே சென்று வரும்முறை என்பவற்றினை பயன்படுத்தி அவர்களுக்கு உணவுப் பழக்கத்தினையும், உடல் நிறையையும் கூட்ட முயற்சிக்க வேண்டும். வீட்டில் உள்ளவர்கள் இதில் உதவி செய்ய வேண்டும். அவர்கள் இப்படியான நோயாளிகளிடம் பேசி உணவு உட்கொள்ளச் செய்ய வேண்டும். அதேவேளை இரண்டாவது வகை ஒழுங்கீனத்திற்கு சில அறிவுபூர்வமான நடத்தை சிகிச்சை முறைகளைச் செய்யலாம். கடுமையாக உணவு உண்ணாது சாதாரணமாக உண்ண வைக்கலாம். மூன்று நேரங்களில் மட்டும் உண்ணுதல் வேண்டும். அத்துடன் உள்சோர்வு எதிர்ப்பு மருந்துகள் பாவிக்கலாம். சிலவேளைகளில் நோயாளிகள் இதனை விரும்பாது எதிர்ப்புக் காட்டலாம். உண்மையில் உயிராபத்து நிறைந்த இக்குழப்பநிலைகளை சர்வசாதாரணமாக எடுக்கலாம். இந்த குழப்பத்திலிருந்து மீண்டவர்கள் சராசரியானவர்களைப்போன்று சாதாரணமான பழக்கம் உள்ளவர்களாக மாறலாம் என்பதனை அறிவுறுத்த வேண்டும்.

எப்படியான வேளைகளில் உணவு உட்கொள்வதனை தவிர்க்கின்றனர்? எவ்வளவு உடல்நிறையில் குறைகின்றார்கள்? நிறையில் எவ்வளவு வேறுபாடுகள் நிகழ்ந்துள்ளன? தனியாக உண்கிறார்களா? மற்றவர்கள் முன்னிலையில் உண்கின்றார்களா? உண்ட பின்பு தேவையில்லாதவற்றை உண்டுவிட்டதாக எண்ணுகின்றார்களா? எவ்வளவு நிறையினை கொண்டிருக்க விரும்புகின்றார்கள்? போன்ற வினாக்களின் மூலமும் உணவு உண்ணுபவர்களின் மனநிலைகளை வைத்தியர்கள் அறிந்து கொள்ளுகின்றார்கள்.

உணவு உண்பதிலும் இவ்வளவு சிக்கல்கள் உள்ளதா? என்பதனை வாசகர்கள் கேட்பது போல் உள்ளது. எமக்கு தெரியாத

எமக்கு புரியாத எவ்வளவோ பிரச்சினைகள் உள்ளன. இந்த உலகில் மக்களைப் புரிந்து கொள்வது மகா கடினம். தமது உடலை கட்டாக வைத்திருப்பதற்கு இளம் பெண்கள் எடுக்கின்ற முயற்சியே தனித்துவமானது. அதிலும் இப்படி உடலை வருத்தி உண்மையை மறைத்து உணவினை மாற்றி எப்படியெல்லாமோ அவர்கள் வாழ்கின்றார்கள். எமது பெண்கள் எப்படிக் குழந்தைகளில் இனிமேல் உருவாகுவார்களோ! என்ற பயத்திலேயே இக்கட்டுரை எழுந்துள்ளது. அளவறிந்து உண்பதில் ஆபத்து எதுவுமில்லை என்று நம்புவோம்.

கொழுப்பு மிகை

Obesity

மனப்பாரத்தைச் சுமப்பவர்கள், குடும்ப பாரத்தைச் சுமப்பவர்கள் பற்றி அறிந்திருக்கின்றோம். ஆனால் இந்த தசையைச் சுமப்பவர்கள் யார்? என்ற கேள்வி எழலாம். இவர்கள் வேறுயாருமல்ல. பல்வேறு உடலியற் காரணிகளால் பாரத்தைக் கூட்டி முருக்குப்போல் பருத்த உடலை உடையவர்கள் தான் இவர்கள். இன்று எந்த பத்திரிகையைப் புரட்டினாலும் இக்கொழுப்பு மிகை (Obesity) மனிதர்கள் பற்றிய ஆய்வுகளையே காணமுடிகிறது. அளவுக்கு மீறிய உணவினை உண்பதுடன் அடிக்கடி உண்ணுகின்ற இவர்கள் பல வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் பிரச்சினைக்குரியவர்களாகின்றனர். பலநூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக “உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கு அழகு” என்று ஒளவையார் கூறியது இப்போது ஆண்களுக்கும் தேவைப்படுகிறது. உணவுப் பிரியர்களான இவர்களின் செயற்பாடுகள் மிகவும் வித்தியாசமானவை. இவர்கள் எவர் முன்னிலையிலும் ஏதாவது ஓர் உணவை இயந்திரம் போன்று அரைத்துக் கொண்டிருப்பர். சராசரி ஒருவருடைய உயரத்திற்கு மேல் நிறை கூடி வருகின்ற வேளையில் அவ்வளவும் தசைகளால் நிரப்பப்படுகின்றன. “பருத்த உடலை பேரழகு” என்ற புதுமொழியுடன் உலாவரும் இவர்கள் சங்கம் அமைத்துள்ளனரென்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன்!

இன்று வளர்ச்சியடைந்துள்ள பல நாடுகளிலும் மூலைக்கு மூலை உணவகங்களை காணமுடிகிறது. உலகம் முழுவதிலும் நிறுவப்பட்டுள்ள மக்டொனால்ட் உணவு சேவை மட்டுமன்றி

‘கென்ரக்கி’ நிறுவனம் பல கிளைகளை அமைத்துள்ளது. இது தவிர பல சிறிய உணவகங்களும், நொறுக்குத் தீனி விற்பனைச் சாலைகளும் அன்றாடம் புதிது புதிதாக முளைக்கின்றன. இவை கவர்ச்சியுள்ள வசனங்களையும் விளம்பரங்களையும் கையாண்டு பலரையும் கவர்ந்திழுக்கின்றன. ஒரு சமூகப் பழக்கமாக பிள்ளைகள் கூடியிருந்து இங்கு உண்ணுவதில் பெரு விருப்புள்ளவர்கள் அதிகரித்துள்ளனர். மேலைத் தேயத்தவர் வரிசையில் எமது குழந்தைகளும் படிப்படியாக இத்தீனிகளுக்கு அடிமையாகி வருகின்ற நிலையில் அளவுக்கு மீறிய உடற்பருமன் பெற்றுவிடுவதற்கு வாய்ப்புண்டு.

இனிப்புடன் தொடர்புடைய பல சொக்கிளேற் நிறுவனங்களும், ஐஸ்கிரீம் கடைகளும் மேலதிகமாக இக்குழந்தைகளைப் புதியதொரு உலகிற்கு இட்டுச் செல்லுகின்றன. இதன் விளைவுகளால் தான் தசை கூடிய-அல்லது பருத்த உடல் உள்ளவர்கள் உருவாகின்றனர். சராசரி ஒருவருக்குத் தேவையான உடலைவிட மேலதிகமாக நிறை கொள்கின்றார்கள். இயந்திரத்திற்கு ஏதாவது போடுவது போன்று பலர் முன்னிலையில் தமது வாய்க்குள் எதனையும் போட்டு மென்று கொண்டிருக்கும் இவர்களால் பல அரசுகளுக்கு பிரச்சினை எழுகின்றது. போக்குவரத்துச் சேவைகளில், மருத்துவ சேவைகளில் விசேட பிரச்சினை எழுகின்றது.

ஒருவருடைய உயரத்திற்கு ஏற்ப கணிக்கப்பட்டுள்ள நிறையில் 20வீதம் மேலதிகமாக ஏற்படுமிடத்து இவ்வகை நிறைஅதிகரிப்புப் பிரச்சினை எழுகின்றது. ஐக்கிய அமெரிக்காவில் 1/3 வீதத்தினர் இதனால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதற்காக அரசு 75 பில்லியன் அமெரிக்க டொலர்களை செலவிடுகிறது. நோய்க் கட்டுப்பாடும் தடையும் செய்யும் (CDC) நிறுவனம் இதனை எச்சரிக்கை செய்துள்ளது. சராசரி ஒருவருக்கு மேலதிகமாக 350 டொலர்களை இதற்காக ஒதுக்குகிறது. எனவே “நிதிப் பிரச்சினைகளை தோற்றுவிக்கும் பிரச்சினை இது” என்று இந்நிறுவன அறிக்கை கூறுகின்றது. கடந்த 25 வருடங்களில் இப்பாதிப்பு 2 மடங்காகியுள்ளது என்று கூறியுள்ளதுடன் நீரிழிவு, இதயவால்வுப் பிரச்சனை, புற்றுநோய், சிறுநீரகம் என்பவற்றில் பிரச்சினை எழுகின்றதாகக் குறிப்பிட்டுள்ளது. ஓராண்டுக்கு ஐ. அமெரிக்காவில் இதனுடன் தொடர்பாக 3 இலட்சம் பேர் மரணமடைகின்றனர். இதில் குழந்தைகள் 2 மடங்காகவும், இளம் வயதினர்கள் 3 மடங்காகவும் பிரச்சினைப்படுகின்றனர். கனடாவிலும் நிறை கூடிய தொகையினர் 14.8வீதம் ஆகும்.

உலகிலேயே இவ்வொழுங்கீனத்தில் ஐ.அமெரிக்கா முதன்னை வகிக்கின்றது. கனடாவும் நெருக்கமாகி வருகின்றது. இதனால் முன்னெச்சரிக்கையாக பல அநாவசியமான உற்பத்திப் பொருட்கள் தடை, சீனிக்குறைப்பு, கொழுப்பு குறைப்பு செய்யப்படல் என்பவற்றில் கவனம் செலுத்துகின்றது. பாடசாலைகளில் பல உணவு இயந்திரங்கள் தடைசெய்யப்பட்டுள்ளன.

தெரிந்துகொண்டே இவ்வுணவினை அதிகம் உண்டு பாரத்தினை கூட்டுபவர்களின் நிலை மிகவும் சிக்கலாக உள்ளது. பல ஆண்டுகளுக்கு முன்பு நிலக்கீழ் போக்குவரத்தில் ஈடுபட்ட வேளையில் இளம் வயதுப் பெண்கள் இருவர் எதிரில் அமர்ந்து கொண்டனர். பிரயாணம் முழுவதிலும் கைகளில் நிறைய ஏதேதோ நொறுக்குத் தீனிகளை வைத்திருந்து திறந்த வாய் மூடாமல் சாப்பிட்டதனை கண்ணாடாகக் கண்டு திகைப்படைந்திருக்கிறேன். இது ஏன்? என்றும் கேள்வி எனக்குள் கேட்டேன். அப்போது இந்த Obesity பற்றி உண்மையில் தெரியாது. இப்போது அதனைப் புரிந்து கொள்ள முடிந்தது. எனினும் இவர்கள் பரிதாபத்திற்கு உரியவர்களா அல்லது ஆய்வுக்குரியவர்களா என்பது தெரியவில்லை.

நூல்கள் வாயிலாக பெற்ற தகவல்களின் படியாக இதற்கு காரணங்கள் எவை? என்பதனை நோக்க முடிகின்றது. மிருகங்கள் வாழ்வதற்கு உண்ணுபவை. ஆனால், நம்மில் சிலர் உண்பதற்காகவே வாழ்பவர்கள் போல் உள்ளனர். முழுநாளும் இதே நினைவு. சுவையுள்ள உணவில் நாட்டம் மிக அதிகம். இதில் தான் பிரச்சினை எழுகின்றது. ஒவ்வொருவரது உடல் அமைப்பும் ஒரே மாதிரி இல்லை. கலங்கள் வேறுபாடுள்ளவை. உறிஞ்சும் தன்மையில் மாறுபாடுள்ளவை. பசி வந்து விட்டதென்றால் மூளையுடன் உடல்ரீதியான செயற்பாடுகள் இணைகின்றன. உடல் ரசாயனக் கூறுகள் மாறுகின்றன. இவ்வேளையில் எல்லோரும் ஒரேமாதிரி உணவினை உண்டாலும் சிலருக்கு உடல் பருத்து விடுகின்றது. இது பற்றியே ஆய்வு செய்யப்பட்டது. குறிப்பாக கொழுப்புச் சத்து உணவில் சேரும்போது மிகவும் தசை கூடுகிறது. உடலில் உள்ள கொழுப்புக் கலங்கள் சிலரிடம் 3 மடங்கு அதிகமாகக் காணப்படும். எனவே இதனை ஈடுசெய்யவேண்டியமை தொடர்கதையாகின்றது. பிறகு என்ன! அடிக்கடி உணவகத்திற்கு செல்லவேண்டியதுதான்.

சில ஆய்வாளர்கள் இவ்வாறான உடல்பருமன் என்பது பரம்பரை அலகுடன் தொடர்புடையதா? என்று ஆய்வு செய்துள்ளனர்.

அதிலும் சில உண்மைகள் உள்ளன. சிலரது குடும்பங்கள் பரம்பரை பரம்பரையாக பருத்த உடல் உள்ளவர்களாகவே உள்ளனர். சிலருக்கு வயிற்றில் கொழுப்புச்சத்து அதிகமாகி பெருத்த வயிறு உள்ளவர்களாகவும், சிலருக்கு பின்பக்கமாக இடுப்புக்கு கீழ் பகுதி பருத்த உருவமாகவும் காணப்படும். இது கூட பரம்பரையில் வருகிறது. புரியாத புதிராகத் தொடர்கிறது.

இன்னொரு வகையினர் நடத்தையியல் காரணிகளால் அளவுக்கு மீறிய உணவு உண்பவர்கள். சுவைப்பிரியர்களான இவர்கள் அதில் நாட்டம் கூடினால் அதே நினைவில் இருப்பார்கள். அடிமையாகிப் போய்விடுவர். ஜஸ்கிரீம் என்றால் 200 கிராம் அளவுக்கு மேல் உண்ணுவார்கள். இவர்களால் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. சிரமமில்லாமல் உண்ணும் உணவில் நாட்டம் கொள்வார்கள். யார் இருந்தாலும் கவலைப்பட மாட்டார்கள். இவர்கள் பின்பு உடல் பருத்தவுடன் பட்டினி கிடக்கவும் ஆயத்தமாகின்றனர். இது ஒருவகை ஒழுங்கீனமானது என்பதே பிரச்சினையாகிறது. இன்று நடத்தையியல் காரணமாக உண்பவர்கள் அதிகம் உள்ளனர். பல உணவகங்கள் பல வர்ணங்களில் உணவுப் பண்டங்களின் படங்களை அச்சிடுவதும், தொலைக்காட்சியில் உணவுக்காக பல விளம்பரங்கள் வருவதும் இவர்களின் பலவீனத்தினை உணர்ந்துதான்.

இந்த உணவுப் பிரியர்களுக்கு அல்லது எடை கூடியவர்களுக்கு எப்படி வைத்தியம் செய்வது என்பதே இன்றுள்ள பிரச்சினை. இதனை புரிந்து கொண்ட பல உடற்பயிற்சி நிறுவனங்கள் Fitness Club என்றும் Lose Weight என்றும் அறிக்கை விடுகின்றன. சிலவேளைகளில் “விசேட” சலுகைகளை வழங்கி அழைக்கின்றன. மருந்து நிறுவனங்கள் உடலை மெலியவைக்க பல மருந்துகளை உற்பத்தி செய்கின்றன. எனினும் என்ன, இதற்கு விடிவே இல்லை. சில வேளைகளில் இதனால் ஒருவருடைய சக்தி (Energy) குறையும். ஆனால் உடல் குறைவடைவதில்லை. சில நிறுவனங்கள் பொய்யான படங்களை வெளியிட்டு உடல் மெலிவதற்கு முன்னால் என்றும் பின்னால் என்றும் முப்பது நாற்பது இறாத்தலை குறைந்து விட்டதாக கூறும். இது சிலவேளை உண்மையாவதில்லை. பல ஆய்வாளர்கள் இந்த நிறைகுறைப்பு அல்லது உடல் பருமனைக் குறைத்தல் என்பதில் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டுள்ளனர். இவர்களது முடிவுப்படி முதலில் தம்மை கட்டுப்படுத்த வேண்டும். பொருத்தமான உணவு பழக்கங்களை மேற்கொள்ள வேண்டும். தேகப்பயிற்சி செய்ய வேண்டும் என்பதே அதுவாகும்.

இன்றுள்ள முக்கிய பிரச்சினை இந்த தசைப்பிடிப்பு உள்ளவர்கள் விரைவில் இறந்து விடுகின்றனர் என்பது தான். பெண்களை விட ஆண்களே இதில் கூடுதலாக உள்ளனர். ஆயிரத்திற்கு 24 ஆண்களும், 13 பெண்களும் இப்பிரச்சினையால் இறப்பது ஐக்கிய அமெரிக்காவில் உள்ளது. உடல் பருத்தவர்களுக்கும் அழகுப் போட்டி நடத்துவதில் சில நிறுவனங்கள் முயல்கின்றன எனில் பிரச்சனைக்கு தீர்வே இல்லைப்போல் தெரிகின்றது.

எமது எதிர்கால சந்ததியினரும் இதில் பாதிப்புறக் கூடாது என்பது எமது நோக்கம். எமது சிறார்கள் கொழுப்பு சத்துள்ள உணவுகளையும், சாக்லெட், ஐஸ்கிறீம் உணவுகளையும் அதிகம் உண்ணுவதனையும் அவதானிக்க முடிகின்றது. அது ஒரு பழக்கமாகி விடக்கூடாது என்பது எமது நோக்கமாகும். பல உணவுப்பிரியர்களை கண்டு வியப்படைந்திருக்கிறோம், ஆச்சரியம் அடைந்திருக்கிறோம், அனுதாபப்பட்டிருக்கிறோம், ஆனால் அவர்களுக்கு இதில் கவலை இல்லை. புது உணவகம் திறந்தால் அங்குதான் நிற்பார்கள். புதிய இளைஞர் உலகம் இதற்கு அடிமையாகாது தமது உடலை கட்டுடலாக பேணுவதற்கு ஆவன செய்ய வேண்டும்.

நித்திரை

Sleep

“நித்திரை வந்திட்டுது, இனிப்படுப்பம்,” உனக்கென்னும் நித்திரை வரேல்லையே? “நித்திரை விழிக்கிறதெண்டா பெரிய பிரச்சினையான விடயம் தான்” படிக்கவேண்டு விட்டா நித்திரையா கொள்ளுகின்றாய்” இப்படி தினசரி எத்தனை சொல்லாடல்கள் இந்த நித்திரைக்காக எழுகின்றன. தினசரி குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மணிக்கூட்டைப் பார்க்கின்றோம். கொட்டாவி விடுகின்றோம். படுக்கையில் படுத்துக் கொண்டே விளக்குகளை அணைக்கிறோம். கண்களை மூடிக் கொண்டு நித்திரையின் வரவுக் காகக் காத்திருக்கின்றோம். நாம் நித்திரை கொள்வதற்கு எடுக்கின்ற முயற்சிகள் பலவாகும்.

ஆங்கிலத்தில் ‘Sleep’ என்ற சொற் பாவனையில் உள்ள இந்நித்திரை தமிழில் பல சொற்களில் பயன்பாடு உள்ளது. உறக்கம், தூயில், தூக்கம், நீடமைதி, துஞ்சுதல் இப்படி பல சொற்கள் மொழியின் செழுமை கூறுவன. சந்தர்ப்பத்திற்கு ஏற்றவாறு இச்சொற்கள் பயன்பாடுள்ளன. தொடர்ந்தும் ஆய்வுக்குட்பட்டுள்ள இந்நித்திரை ஏன் ஏற்படுகின்றது? இது ஏற்படாது விட்டால் என்ன நிகழும்? ஆளுக்கு ஆள் நித்திரையில் மாற்றம் நிகழ காரணங்கள் என்ன? நித்திரையில் சிலருக்கு குழப்பங்கள் எவ்வாறு ஏற்படுகின்றன? என்பதில் இன்னும் சில பகுதிகள் விளக்கம் பெறவில்லை.

உடல்நலம், உளநலம் என்பவற்றுடன் தொடர்புபட்டுள்ள நித்திரை பற்றி 1930முதல் ஆய்வு செய்து வருகின்றனர். இதற்கு

முன்பு பல தத்துவஞானிகளும் நாம் ஏன் நித்திரை செய்கிறோம்? என்பதில் குழம்பியிருந்தனர். மேற்படி ஆய்வுகள் விஞ்ஞான விளக்கங்களைத் தந்து உதவின. நித்திரை பற்றி எண்ணும்போது கம்பராமாயணத்தில் கும்பகர்ணன் பாத்திரத்தில் நீண்ட நித்திரையின் நினைவுதான் வரும். பல மாதங்களாக நித்திரை கொள்ளும் பாத்திரம் அது. இதன் பின்பே நீண்ட நேரம் நித்திரை கொள்பவர்களுக்கு கூட “கும்பகர்ணன் நித்திரை” என்று பெயரிடப்பட்டுள்ளது. எனவே, நித்திரை பற்றி இலக்கியக் குறிப்புகள் பல இருந்தாலும் சரியான தெளிவான குறிப்புகள் பின்பே எழுந்தன. 1975இல் Wilse Webb என்ற அறிஞர் மிகவும் தெளிவான இரண்டு முறைகளில் இதனை விளக்கினார். இதற்காக பலரை நித்திரை விழிக்க வைத்தும், நித்திரை கொள்ள வைத்தும் ஆய்வு செய்தார். முக்கியமாக இரண்டு நிலையிலும் மூளையின் செயற்பாடுகள், உடல் வெப்பநிலை, இதயத்துடிப்பு, மூச்சுவிடுதல் போன்றவற்றின் அளவுகள் எடுக்கப்பட்டன. அத்துடன் நித்திரை விழிப்பின் போது குரல் மாற்றம், தசைமாற்றம், மூளை அதிர்வுகள் விளையாட்டுப் பரீட்சைகள் மூலம் ஏற்படும் மாற்றங்கள் அறியப்பட்டன. பல நாட்கள் தொடர்ந்து நித்திரையின்றி இருந்தால் உயிர்பாத்து நிகழலாமா? என்றும் ஆய்வு செய்யப்பட்டது,

நித்திரை செய்யும்போதும், நித்திரையற்ற நிலையிலும் ஒருவரை அறிய இரண்டு வழிகள் உள்ளன. அவை Electrophysiological Measures, Electroenceelogram (EEG) அத்துடன் இதயத்தை அளக்க (EKG) இரத்த அழுத்தம், வெப்பம், கண்ணசைவு என்பவற்றை அளக்க (EOG) தசைஅசைவுகளை அளக்க (EMG) என்பன பயன்பட்டன. எனவே, நித்திரைக்காக செய்யப்பட்ட ஆய்வுகள் பலவாகும். இத்துடன் மூச்சு விடும் அளவும் இணைக்கப்பட்டது. மூளையின் அதிர்வுகளை Alpha, Beta நடவடிக்கை மூலம் அறிந்து முடிவுகள் எடுக்கப்பட்டன.

பொதுவாக இரண்டு வகையான நித்திரை வகைகள் உள்ளன. இது 1953இல் வகையிடப்பட்டது. அவை REM (Rapid Eye Movement) நடவடிக்கை, NREM (Non REM) நடவடிக்கை. NREM நடவடிக்கையில் 4 படிமுறைகள் உள்ளன. முதல்நிலையில் நித்திரைக்கு செல்லும் ஒருவர் சீரற்ற நிலையில் காணப்படுவர். சற்று கண்ணயர்ந்து போவார் எனினும் விரைவில் எழுந்து விடலாம். தொலைபேசிச் சத்தம் வந்தாலும் எழலாம். இரண்டாவது நிலையில் சற்று ஆழமான நித்திரை ஏற்படுகிறது. விரைவான அலைகளின் தொழிற்பாடு நிகழும். மொத்த நித்திரையில் 50வீத அளவு இதில்

செல்கிறது. இதன் பின்பு மூன்றாவது நிலையில் இன்னும் நித்திரை ஆழமாகின்றது. இது 10 வீதமாக இருக்கும். இறுதியில் மிக ஆழமான நித்திரை ஏற்படும். இதில் ஒருவரை எழுப்புவது கடினம் 15 வீதமான அளவுகள் இங்குள். கடைசியாக தோன்றுவது (REM) நடவடிக்கையாகும்.

இதுவே கனவு தோன்றும் நிலையில் உள்ளது. மிகவும் கூடிய கண்ணசைவு நிகழும். நிலையில் உள்ளது. மிகவும் கூடிய கண்ணசைவு நிகழும். முதல் 4 நிலையில் கண்ணசைவு பக்கம் பக்கமாகவும் இந்த நிலையில் கண்ணசைவு முன் பின்னாகவும் நிகழும். இதுவே ஆழ்துயில் ஆகும். நாள் முழுவதும் இரண்டு வகைகளும் மாறி மாறி நிகழும். 90நிமிடங்கள் ஒரு வட்டத்தில் நிடிக்கும். பின்பு பழைய ஒழுங்கில் திரும்பும்.

ஆறு மாதக் குழந்தை 13-16 மணிநேரம் நித்திரை கொள்கிறது. 2-5வயது வரையில் 11மணிநேரமும், 6-16வயதுவரையில் 11-8மணி நேரமும் நித்திரை கொள்கிறது. சராசரியாக ஒருவர் 8 மணிநேரம் நித்திரை செய்கிறார். எனினும், 60 வயதுக்குமேல் இது படிப்படியாகக் குறைவடைகிறது. காரணம் இவர்கள் பல தடவைகள் எழுந்து படுக்கின்றனர். வளர்ந்தவர்கள் 2 மணிநேரம் REM நித்திரை கொள்வர். இது மொத்த நித்திரையில் 25 வீதமாகும். ஆனால் பிறந்த குழந்தையின் REM நித்திரை 50 வீதமாகும். அதாவது மொத்த நித்திரையில் ஆழ்துயிலில் நாம் 2 மணிநேரமும் எமது தூக்கம் இழக்கப்பட முடியாத தொன்று. எனினும் நித்திரையின் போது பல ஒழுங்கீனங்கள் அன்றாடம் பலரது வாழ்வனைக் குழப்புகின்றன. பல்வேறு ஒழுங்கீனங்கள் இருந்தாலும் சில முக்கியமானவை. இதில் Dysssomnias, Parasomnias என்பவை முக்கியம். முதலாவது வகையில் நித்திரையின்மை (Insomnia) பொருத்தமற்ற வேளையில் நித்திரை (Hypersomnia) என்பன ஏற்படும். இரண்டாவது பிரிவில் நித்திரைப்பயம், சிறுநீர் கழித்தல், நித்திரையில் நடத்தல் (Sleep walking) ஏற்படும். நித்திரையின்மை பதட்டம், பயம், மனஅழுத்தம், உளச்சோர்வு, போதைவஸ்து பாவனை என்பவற்றால் ஏற்படலாம். சிலருக்கு Sleep Apnea என்ற நிலை ஏற்படலாம். ஒரு இரவில் பல நூறு தடவை எழும்புவது நிகழும். 40 வயதுக்கு மேல் இது ஏற்படலாம். இதற்கு மூளையில் ஏற்படும் ஒழுங்கீனம் காரணமாகலாம். சிலர் பொருத்தமற்ற வேளையில் நித்திரை கொள்வர். பகலில் நல்ல நித்திரை கொள்வர். இதனை Narcolpsy என்பர். இன்னும் காரணம் அறியப்படவில்லை. சிலர்

நித்திரையில் நடப்பார்கள் இதனை Somnabulism என்பர். சிறுவர்கள் மத்தியில் இது அதிகம், பரம்பரையாக நிகழலாம், படுக்கையில் சிறுநீர்கழித்தல் என்பது உடலியல் அல்லது உளவியல் காரணத்தால் எழலாம். சிலர் நித்திரை குறையில் பயத்துடன் எழுவார்கள் காரணம் இன்னும் தெரியாது. இதுவும் சிறிய வடிவத்தில் நிகழும்.

நித்திரை வருவதற்காக பல்வேறு முயற்சிகளில் பலர் ஈடுபட்டுவருவதும் அறியப்பட்டுள்ளது. நித்திரை கொள்வதற்கு செல்பவர்கள் எல்லோரும் நித்திரை செய்வதாகவும் கருத முடியாது. பல நாட்கள் நித்திரை கொள்ளாமல் தொடர்ந்து இருந்தால் மட்டுமே கின்னஸ் புத்தகத்தில் இடம் பிடிக்கலாம். ஆக நித்திரை கொள்ளாமல் விடுவது மிகவும் அசாத்தியமான விடயமாகும். மூளையே நித்திரையை கட்டுப்படுத்துவதால் மூளைவேலை செய்யும்போது ஆய்வு செய்வதும் கடினமாக உள்ளதாகும். எனவே சில பகுதிகள் இன்னும் முடிவு செய்யப்படவில்லை.

நித்திரை வருவதற்காக பல்வேறு ஆராய்ச்சி செய்யப்பட்டுள்ளன. பலரது மேசைகளில் நித்திரைக்குளிசைகள் உள்ள போத்தல்களை காணமுடியும். 50 வயதுக்கு மேல் உள்ள 60 சதவீதமானவர்கள் நித்திரை குளிசைகள் எடுப்பதாகப் புள்ளிவிபரம் கூறுகின்றது. தொடர்ந்தும் குளிசைகள் பாவித்தால் பின்பு மருந்துகள் இல்லாது நித்திரை வருவதில்லை. Valium என்ற பிரசித்தி பெற்ற நித்திரைக் குளிசை பாவனையில் உள்ளது. உண்மையில் இதனைப்பாவித்தால் தீமைகளே அதிகமாகும். சிலர் படுக்கப் போகும்போது மது (Alcohol) எடுத்தால் உடன் நித்திரை வரும் என நம்புகின்றார்கள். மத்திய நரம்பு மண்டலத்தை சோர்வு செய்து நித்திரை வரப்பண்ணும் என்பதே அவர்களது நம்பிக்கை. ஆனால் இது உண்மைக்கு புறம்பானது. மது எடுப்பதால் ஆழ்துயில் (REM) இல்லாமல் போகும். இதனால் மறுநாள் களைப்பு ஏற்படும். சிந்திக்க முடியாது. சிலர் மதுவுடன் சில ஓய்வு மருந்துகளையும் எடுக்கின்றனர். இது சிலவேளை மரணத்தில் கூட முடியலாம்.

சிலருக்கு குறட்டை ஏற்படுவதனை அவதானிக்கலாம். இது மூச்சுக்குழுவிடம் சம்பந்தப்பட்ட ஒரு பிரச்சினையாகும். சிலர் மூச்சுத் திணறி மரணித்தும் உள்ளனர், சத்திரசிசிச்சை செய்யப்பட்டு சுகமடைந்தவரும் உளர். சிலவேளைகளில் விவாகரத்தும் இடம்பெற்றுள்ளது. நித்திரையைக் குழப்பும் இக்குறட்டை பற்றிய ஆய்வு கூட தொடர்கிறது.

நித்திரையின்மையினால் மூளை பாதிப்படைகிறது என்று சிலர் கருதலாம். உண்மை அதுவல்ல. கவலையால் நித்திரை வராமல் இருப்பதே உண்மையான நிகழ்வாகும். நித்திரை வருவதற்கு ஓய்வு எடுத்தல், நித்திரை பயிற்சிகள், ஒரே நேரத்தில் நித்திரைக்குச் செல்லுதல், இடத்தினை மாற்றிப் படுத்தல், சிறந்த உடற்பயிற்சி செய்தல், நூல் வாசித்தல், குறிப்புகளை தயார் செய்தல் போன்ற பழக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். எப்படியெனினும் தொடர்ந்தும் நித்திரை பற்றிய ஆய்வுகள் நிகழ்ந்த வண்ணம் உள்ளன.

கனவுகள்

Dreams

திரென்று படுக்கையிலிருந்து எழும்பிக் கொண்டு நடுங்குபவர்கள், அலறிப் புடைத்துக் கொண்டு சுவருக்கு கூட உதைப்பவர்கள், உயிரே போய்விட்டது போல மூச்சு விடுபவர்கள் அனைவரும் கனவுக் காட்சிகளினால் நித்திரையிலிருந்து விடுபட்டுக் கொண்டிருப்பார்கள். மனித இனம் தோன்றியலிருந்து கனவுகளும் கூடவே வந்திருக்கலாம். எனினும், அதற்குரிய விளக்கங்களை – புதிர்களை இன்னும் விடுவிக்க முடியவில்லை. கனவில் காற்றில் பறக்கலாம். நீரில் நடக்கலாம். மேலிருந்து குதிக்கலாம். மிருகங்களுடன் பேசலாம். சுவீப் நிக்கற்றில் கூட பணம் பெறலாம். எவ்வளவு அற்புதமான காட்சிகள் இவை. எனினும் எதுவித செலவும் இல்லாமல் இலவசமாக இக்காட்சிகள் நமக்கு வந்து போகின்றன.

கனவுகளுக்கு காரணம் எமது நித்திரையாகும். அமைதியான நித்திரை (Quiet sleep) ஏற்படும்போது மூச்சுவிடுவதும், இதயத் துடிப்பும் குறைவடையும், கண்கள் சலனமற்று இருக்கும். ஆனால், ஊக்க நித்திரை (Active Sleep) யின் போது மூச்சுவிடுவதும், இதயத்துடிப்பும் கூடும். கண்கள் முன் பின்னாக அசையும். முடிய கண் மடலின் உள்ளே ஒழுங்கற்ற முறையில் இது காணப்படும். இதனை REM (Rapid Eye Movement) என்று கூறுவர். இந்த நித்திரையின் போது 85 வீதமானவர்கள் கனவு காண்பதாகக் கூறியுள்ளனர். கண் அசைவுகளுக்கும் அவர்களது கனவுகளுக்கும் தொடர்பு இருக்கும். சம்பவங்களுக்கு ஏற்ப கண்கள் அசையும். இதயத்துடிப்பு முறையிலும் கனவுகள் பற்றி ஆராயப்பட்டுள்ளன.

கனவுகள் என்பதில் உளவியலாளர்கள் கொண்டுள்ள பொதுவான கருத்து எமக்கு தெரிந்த எம்மால் அனுபவிக்கப்பட்ட, எம்மால் ஞாபகப்படுத்தப்பட்ட எமது சிந்தனைகளை மீளப்பெறுதல் என்பதாகும். பொதுவாக விழித்திருக்கும் வேளையில் நாம் காண்கின்ற புலக்காட்சிகள் சிலருக்கு அப்படியே மனதில் பதிந்து விடுகின்றன. இவர்களுக்கு கனவுச் செயற்பாடுகள் அதிகம். நினைவுகள் மட்டுமன்றி சில ஆசைகள் கூட கனவாகலாம். கனவில் 'மகாராணியுடன் தேவீர்' கூட அருந்தலாம். கனவு தானே! இதனால் தான் கனவுகள் இன்னும் புதிராக உள்ளன. புலவர்கள், தத்துவஞானிகள், நரம்பியல் நிபுணர்கள், உளமருத்துவர்கள் அனைவரையும் இன்றும் குழப்பிக் கொண்டிருக்கும் விடயம் கனவு பற்றிய ஆய்வுதான். இதனை வைத்து பலர் நூல்களை எழுதி அதற்கு பலன்களை எழுதி தமது வருமானத்தினையும் பெருக்கி வருகின்றனர்.

நாம் விரும்பியோ விரும்பாமலோ கனவுகள் எமக்கு தோன்றுகின்றன. ஒரு காலத்தில் கனவுகள் எதிர்காலத்தினைக் கூறும் தன்மையின என்று நம்பப்பட்டது. ஆனால் இது தற்போது மாற்றமடைந்து சொந்தப் பிரச்சினைகளும், விருப்பு வெறுப்புகளும், நிறைவேறாத ஆசைகளும், அன்றாட நிகழ்வுகளும் கூட கனவுகளாகலாம் என்று முடிவு எடுத்துள்ளனர். கனவு கண்டவர்களிடம் கண்டவற்றினை எழுதும்படி கூறினால் எழுத முடியாது. காரணம் அவை கலந்து வந்திருக்கும்; காட்சி மறந்திருக்கும்; சில அத்த செயல்களாக இருக்கும்; சில நம்பமுடியாதனவாகவும் இருக்கும். சிலர் சுவைபட கூறுபவர்கள் ஏதோ தமது வீர சாகசங்களை விளாசித்தள்ளுவார்கள். உண்மையில் அவை வெறும் மாயக்காட்சிகளே.

பல காலமாக கனவுகள் பற்றி எதுவித விளக்கமும் யாருக்கும் தெரியவில்லை. ஆனால் முதலில் சிக்கமண்ட் பிராய்ட் (Sigmund Freud) 1900 இல் வெளியிட்ட கனவுகளின் விளக்கங்கள் நூல் தான் விஞ்ஞான ரீதியான சில தகவல்களை தந்தது. இவரது கருத்து "அமுக்கப்பட்ட ஆசைகளின் விளைவுகளே கனவுகள்" என்பதாகும். உளப்பகுப்பாய்வு முறையில் இதனை இவர் கண்டறிந்தார். 1931இல் இந்நூலின் மூன்றாவது பதிப்பு வெளியானது. இதில் சிறிய வயது முதல் ஏற்பட்ட ஆசைகள் கூட கனவாகலாம் என்றார்.

கனவுகள் நித்திரையின் போது திடீரென்று தோன்றுவதில்லை. முதலில் சாதாரண துயில் நிலையிலும் பின்பு பழைய சம்பவங்களை

மீட்கும் நிலையிலும் மாறும் போது கனவுத் தொழிற்பாடு நிகழ்கின்றது. நாம் விழித்திருக்கும் போது எமது மூளை மூன்று விதமாகச் செயல்படுகின்றது. முன் மூளையில் நிறங்கள், கோடுகள், அசைவுகள் பதிக்கின்றன. இரண்டாவது நிலையில் இவை உருவங்களாகின்றன. மூன்றாவது நிலையில் அவை கருத்துவமாக மாறுகின்றன. இவை கனவாக மாறும்போது சில அடையாளங்களாக மாறுகின்றன. இதுவே இன்று பெரிய பிரச்சினைக்குரியதாகும். பிராய்ட் கூறியது 4 வகைக் கனவுகள்.

1. குழப்பத்திற்குரிய கனவுகள் 2. முன் ஆசைக்கனவுகள்
2. பதட்டம் நிறைந்த கனவுகள் 4. தண்டனைக்குரிய கனவுகள்

என்பனவே அவை. தொடர்ந்தும் சிலர் ஒரு வகையான கனவுகள் காண்பதற்கு இதுவே காரணம் என்றார். இக்கனவுகளில் பல அடையாளங்களை இவர் இனம் கண்டார். இதில் சில வியப்பூட்டுபவை. உதாரணமாக ஆண்குறி பற்றிய கனவில் அதற்குப் பதிலாக வேறு அடையாளங்கள் தோன்றும். தடிகள், கம்பங்கள், மரங்கள், துவக்குகள், பென்சில்கள், சம்மட்டிகள் போன்ற அடையாளங்களில் வரும். பெண்குறிகள் எனில் போத்தல்கள், பாத்திரங்கள், பெட்டிகள், பொக்கற்றுகள், போன்ற உருவங்களில் வரும். மனநிலை செயற்பாட்டில் கனவுத் தொழிற்பாடு வித்தியாசமாகவே இயங்கும்.

கனவுகள் பற்றிய ஆராய்ச்சியில் வேறும் சில தகவல்கள் அறிவுக்கு தீனி போடுபவை. 1966இல் Calvin Hall என்ற ஆய்வாளர் “தினசரி நாம் காணுகின்ற அனுபவங்களே கனவாகும்” என்று கூற 1978இல் Palumbo என்பவர் ‘தினசரி காட்சிப் பொருட்களும் சம்பவங்களும் கனவுகளாகின்றன’ என்றார். Griffith என்ற ஆய்வாளர் கனவு கண்டவர்களிடம் புள்ளிவிபரங்கள் சேர்த்தார். இதன்படி மேலிருந்து விழுவது போல் கனவு கண்டவர்கள் 83வீதம். துரத்தப் படுவது போல் கனவு கண்டவர்கள் 77வீதம். இது தவிர கனவுகளின் சம்பவங்கள் சில தொகுக்கப்பட்டன. பாடசாலை, ஆசிரியர்கள், பாலியல், உணவு உண்ணல், காதலர் மரணம், பணம் பெறுதல், நீந்துதல், பாம்புகளை காணுதல், இறந்தவர்கள் உயிருடன் வருதல், நெருப்பு, பரிசை எழுதுதல், காற்றில் பறத்தல், ஒருவரை கொலை செய்தல், இப்படிப் பல. இவை அனைத்தும் பலவீனமான மனித மனங்களில் அப்படியே ஆழ்மனத்தில் இருந்து மேல் வரும்

சம்பவங்களாகும். கனவுகளில் ஒரு பொதுமை அனைவரிடமும் இருப்பது புலனாகின்றது. வயதுக்கு ஏற்ற கனவுகளும் இதில் அடங்கும்.

சிலர் கனவுகள் காண்பதில்லை என்று கூறினாலும் இது பொதுவாக தவறாகும். அவர்கள் காண்கின்ற கனவுகள் மறந்து போய்விடலாம். உண்மையில் கனவுகள் தோன்றுவது நல்லதாகும். உள்ளத்தினை சமநிலைப்படுத்துவதிலும், முளையை ஒழுங்கு படுத்துவதிலும் இது உதவுகின்றது. உடல் கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றுவது போன்று முளையும் தனது சேகரிப்புகளை இடையிடையே வெளியே அனுப்புகின்றது. தூக்கத்தினை இவை கெடுப்பதில்லை, முளையை பாதிப்பதும் இல்லை. 1980இல் Solms என்ற அறிஞர் முளை பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கனவு பற்றி ஆராய்ந்தார். பார்வை இழந்தவர்கள், முளை பாதிப்பு உள்ளவர்கள் கனவுகள் ஒழுங்கின்றி காணப்பட்டன. இவர்களது புலக்காட்சி சரியாக செயற்படவில்லை.

சராசரியாக ஒருவர் ஒன்று முதல் இரண்டு மணித்தியாலங்கள் கனவு காண்பதாக கருதப்படுகின்றது. தற்போது முந்திய கனவுகளுக்கு பல புதிய விளக்கங்கள் வெளியிடப்பட்டு துரித தொகுப்பு கோட்பாடு (Activation Synthesis Theory) என்பதினை Mccarley 1981 இல் வெளியிட்டார். இவர் குறிப்பாக REM (Rapid Eye Movement) உடன் சம்பந்தப்படுத்தி முளை தன்னிச்சையாக தொழிற்படுகிறது எனவும் சில தகவல்கள் கனவுகளாக மாறுகின்றன என்றும் கூறியுள்ளார். தொடர்ந்து வந்த ஆய்வாளர்கள் முளையின் பிரதிப்பட மூலம் (PET Scan-Positron Emission Tomography) ஆய்கின்றனர். நரம்பியல் விஞ்ஞானிகள் மீளவும் ஆய்வு செய்வதில் இறங்கியுள்ளனர். இதில் Allan Hobson என்ற அமெரிக்க அறிஞர் “எமது தினசரி எண்ணங்களின் பிரதிபலிப்பே கனவுகள்” என்கிறார். ஒட்டாவா பல்கலைக்கழக உளவியலாளர் Joseph De Koninck என்பவர் 30 ஆண்டுகள் கனவுகள் பற்றி ஆராய்ந்துள்ளார். இவர், 7இல் 5 கனவுகள் சந்தோசமில்லாத கனவுகளே என்கிறார். பலர் மனஅழுத்தத்தினால் பயங்கர கனவுகளே காண்கின்றனர் என்றும் குறிப்பிட்டுள்ளார்.

நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பாக பிராய்ட் என்ற உளவியல் மேதையின் இந்த ‘கனவுகள்’ பற்றிய ஆய்வுக்கு இன்னும் முடிவு காணப்படவில்லை. எமது முன் முளையுடன் சம்பந்தப்பட்ட இக்கனவுகள் எமது முளையின் கொள்ளளவு, எமது எண்ணங்கள்

எமது உணர்வுகள் என்பவற்றுடன் தொடர்புடையது. நாய் தன் வாலை ஆட்டுவது போன்று தன் முகத்தினை சுளிப்பது போன்று எமது ஆசைகளும் கனவுகளாகலாம். எமது ஆழ்மன உந்துதல்கள் எவ்வாறு கனவாகலாம் என்பதற்கு விடை தேவைப்படுகிறது. மூளை நிலை பற்றிய தெளிவு இன்னும் அறியப்படவில்லை. எனவே சிக்மண்ட் பிராய்ட் ஆதரவாளர்களும், அதன் எதிர்ப்பாளர்களும் எம்மையும் குழப்பத்தில் ஆழ்த்தியுள்ளனர். எனினும் தொலைக்காட்சி போன்று இரவில் மூடிய கண்களுக்குள் இக்காட்சிகள் வந்துபோவதற்கு தடையில்லை.

பயம்

Fear

மனிதருடன் பயமும் கூடவே பிறந்து விட்டதென்றால் அதை நம்பாமல் இருக்க முடியாது. ஆரம்பத்தில் இயற்கைச் சக்திகளான இடி, மின்னல், காற்று, மழை, நெருப்பு ஆகியவற்றைக் கண்டு பயந்தது மட்டுமல்ல கையெடுத்துக் கும்பிட்டு கடவுளாக்கினர். பின்பு கொடிய மிருகங்கள், ஊர்வனவற்றைக் கண்டு பயந்தனர். இன்று மனிதருக்கு மட்டுமன்றி எதற்கெல்லாமோ பயந்து வாழ்கின்றனர். எடுத்ததற்கெல்லாம் பயம். எங்கும் பயம். எதிலும் பயம். எதைக் கண்டாலும் பயம். யாரைப் பார்த்தாலும் பயம். ஒன்றுமே செய்யாது விட்டாலும் பயம். எழுந்தால் பயம். நடந்தால் பயம். தூங்கினாலும் பயம் தான். பயங்கரக் கனவிலும் பயந்து அலறுகின்றனர் எனவே பயம் வாழ்வை தினசரி இருட்டாக்கி கொண்டிருக்கின்றது என்பதில் உண்மையுண்டு.

எனக்குப் பயமா? இப்படி சிலர். நான் எதற்கும் பயப்பட மாட்டேன். நான் என்ன கோழையா? பயப்படுவதற்கு இப்படியும் சிலர். பயந்தாங் கோழைகளே. பயந்தாங் கொள்ளிகளே. இப்படி அழைப்புகள். 'அச்சம் தவிர்' இதுவும் பாரதியின் புதிய ஆத்திசூடி. எப்படிப் பார்த்தாலும் பயப்படாதவர்கள் எவருமில்லாத அளவுக்கு இன்று எமது மனம் குழம்பிப் போயிருக்கின்றது. மன உறுதியற்ற நிலையில் தன் ஆற்றலில் நம்பிக்கை இழக்கின்ற வேளையில் 'பயம்' நம்மை பிடித்து விடுகின்றது. நம்பிக்கையின்மையின் பிரதிநிதியாக வந்து சேரும் பயம் உளத்தில் ஏற்படும் ஒரு உணர்ச்சியாகும். மனத்திலிருந்து பயத்தினை பிரிப்பது மிகவும்

கடினமாகும். இன்று குழம்பிப் போயுள்ள வாழ்வுச் சிக்கலில் காரணமற்ற பயம் எம்மை பிடித்தாட்டி வருகிறது. தங்களுக்குப் பயமில்லை என்று கூறுபவர்கள் மிகவும் பயந்த சுவாம் உள்ளவர்கள் என்பதனை பழகிப் பார்த்தால் மட்டுமே தெரியும்.

முருகனுக்கு காலண்டர் தயாரிப்பவர்கள் கூட “யாமிருக்க பயமேன்” இப்படி ஒரு வாக்கியத்தினைத்தான் பொறித்திருப்பார். அதனைப் பார்த்தாலும் பயம் யாரை விட்டது. நனவிலும் கனவிலும் பிடித்துக் கொள்ளும் பயம் உளவியல் ரீதியாக சற்று ஆழமாக நோக்கப்படுகிறது. பயம் கூடுகின்ற போது அச்சமாகிறது. இன்னும் கூடுகின்ற போது அது பீதி (Phobia) என்கிற நோய்க்கு எம்மை இட்டுச் செல்லுகிறது.

‘பீதி’ என்பதற்கு உள்பகுப்பாய்வாளர் ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் அல்லது நிலைமையில் ஏற்படும் பயம் எல்லையில்லாத பீதிக்கு கொண்டு செல்கிறது என்கின்றனர். மிக உயரமான பகுதி, மூடிய பகுதி, பாம்புகள், சிலந்திகள் போன்ற அனைத்து நிலைமைகளில் அல்லது சீவராசிகளில் காரணமின்றி பயம் கொள்வது நிகழ்கின்றது. Phobia என்ற சொல் கிரேக்க சொல்லடியிலிருந்து பிறந்தது. சாதாரணமான பயம் அனைவருக்கும் நிகழ்கின்றது. எனினும் குறிப்பிட்ட இப் ‘பீதி’ என்னும் நோய் சிலருக்கு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பங்களில் ஏற்படுகின்றது.

சில குறிப்பிட்ட பீதிகள் (Specific Phobias) விடயத்தில் 7வீதம் ஆண்களும் 16 வீதம் பெண்களும் இதில் பாதிப்புற்றுள்ளனர். விமான போக்குவரத்து, மின் தூக்கிகள், மூடிய இடங்கள், உயரம் கூடிய இடம், நீர் நிலைகள் என்பவற்றினால் இவை எழுபவை. சமூக ரீதியான பீதிகள் (Social Phobias) மக்கள் முன்னால் தோற்றமளிக்க, மக்கள் முன்னால் சாப்பிட, பொது மல சல கூடங்களைப் பாவிக்கும் சூழ்நிலையில் எழுகின்றது. சமூக ரீதியான பீதி ஆண்களில் 11 வீதமும் பெண்களில் 15 வீதமும் உள்ளது. பதட்டம் அல்லது ஆளுமை வேறுபாட்டால் இது ஏற்படலாம். வாழ்நாள் முழுவதும் அவர்களுடன் கூட இது வருகிறது. சிறுவர்களிடமும் இது காணப்படலாம். பல்வேறு கலாசார அடிப்படையிலும் இப்பீதிகள் மாறுபடலாம்.

இப்படியான பீதி ஏற்படுவதற்கு காரணத்தை முதலில் அறிந்தவர் சிக்மண்ட் பிராய்ட் என்ற உள்பகுப்பு ஆய்வாளர். இவர்

“ஒரு கடினமான சூழ்நிலையை தவிர்ப்பதற்கு முயல்பவர் முரண்பாடுகளுக்கு உட்படுகின்றனர்” என்று கூறுகின்றார். ஆனால் தற்போது ஏனையவர்களுக்கு ஏற்படும் சில ஆபத்தான விளைவுகளை அறிந்தவர்கள் பயத்திற்கு உள்ளாவது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. விமான விபத்துகள், மலையுச்சியிலிருந்து விழுபவர்கள், நீர் நிலையில் இறப்பவர்கள் பற்றிய செய்திகள் இவர்களை தாக்குகின்றன. எனினும், சிலர் இயல்பாகவே உடல் உள மாறுதல்களால் பயப்படுகின்றனர் என்றும் கூறப்படுகின்றது. சிலர் பயப்படாமல் உள்ள சூழ்நிலையில் அதற்கு ஏன் சிலர் பயப்படுகின்றனர்? என்ற வினா எழுப்பப்பட்ட வேளையில் மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் இயல்பான நரம்பு மண்டல இயக்கம் அல்லது உடல் பரம்பரை அலகுகளின் இயக்கம் இதில் தொழிற்படலாம் என்று கருதப்படுகின்றது.

பயத்தால் நடுங்குபவர்கள் அல்லது வருந்துபவர்கள் பலரும் பலவிதமான செயல்களை செய்கின்றனர். சிலர் வாய்விட்டு அலறுகின்றனர். சிலர் கண்கள் பிதுங்க விழிக்கின்றனர். சிலர் உடல் வியர்த்து நிற்கின்றனர். உயிரே போய்விட்டது போன்று மன அங்கலாய்ப்புக்கு உட்படுகின்றனர். இதயம் பட பட என அடித்துக் கொண்டிருக்கும். இப்படி பல செயற்பாடுகள் பதியப்பட்டு ஆய்வு செய்யப்படுகின்றன. சிலருக்கு இரத்தத்தினைக் கண்டால் அல்லது ஊசி போடும்போது கூட பயம் ஏற்படுகின்றது. இது பற்றி ஆராயப்பட்ட வேளை பரம்பரை அலகு பயன்படுத்தப்பட்டு சில உண்மைகள் பெறப்பட்டன. 64 சதவீதமான இவ்வகை நோயாளிகள் குடும்ப முறையில் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருந்தனர். சிறுவர்கள் கூட பாடசாலைக்கு பயப்படும் (School Phobias) சூழ்நிலையில் கண்டறியப்பட்டுள்ளனர். எல்லாவற்றிற்கும் இன்னும் சரியான பதில் கிடைக்கவில்லை என்றே கூறப்படுகின்றது.

இப்படியான பீதி உள்ளவர்களுக்கு எவ்வாறு சிகிச்சையளிப்பது என்பதே இன்றுள்ள பிரச்சினையாகும். சாதாரணமாக உள்ள பயம் பற்றிய சூழ்நிலைக்கு வைத்தியம் செய்ய முடியாது. ஆனால் ‘பீதி’ என்ற கடுமையான பயம் உள்ளவர்களுக்கு சிகிச்சை தேவையாக உள்ளது. உள்பகுப்பாய்வு சிகிச்சையே (Psychoanalytic Treatment) பொதுவாக உள்ளது. பயத்தினை போக்கடிக்கும் தொடர் செயற்பாடுகள் அளிக்கப்படுகின்றன. கடுமையான ஓய்வு எடுக்க தூண்டப்படுகின்றனர். இதனால் இரத்த அழுத்தம், இதயத் துடிப்பு, குறைக் கப்படுகின்றன. சமூக ரீதியான திறமைகள் கண்டறியப்படுகின்றன. நாடக முறையில் அல்லது ஆலோசனை

வழங்கல் முறையில் சிறிய குழுக்களாக சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுகின்றன. சில திரைப்படங்களில் அடிக்கடி பல பயமூட்டும் சம்பவங்களையும் அதில் உள்ள பொய்யான தகவல்களையும் வழங்குகின்றனர். 'உண்மையான வாழ்வு' எப்படி இருக்க வேண்டும் என்று விளக்கி அவர்களுக்கு உணர்வுகளை கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. சிலருக்கு சில மருந்துகள் வழங்க வேண்டிய சூழ்நிலையும் ஏற்படலாம்.

உலகம் முழுவதும் பயப்பிராந்தி சூழ்ந்துள்ள நிலையில் இதிலிருந்து விடுபடுவது லேசான காரியமல்ல. யுத்தங்கள், இயற்கை அழிவுகள், செயற்கை இயந்திரங்கள், சமூக சம்பவங்கள், சினிமாக் காட்சிகள். அனைத்தும் எது உண்மை எது பொய் என்று காட்டுவதில்லை. இதனால் பயத்தினை உள் வாங்கிக் கொண்டு மனித இனம் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

கவலைகள்

Worries

தொங்கப் போட்ட முகங்களுடன் தாடியும் மீசையுமாக வாலிபர்கள், கண்ணீர் மல்க தம் கதையை கூறும் பெரியவர்கள், வானொலியூடாக தம் கவலைகளை வெளிப்படுத்தி கண்ணீர் வடிக்கும் ஏதிலிகள் எல்லோரும் 'கவலை' என்ற இந்த மூன்றெழுத்துப் பிரச்சினைக்கு உட்பட்டவர்கள் தான். கவலை தீர்க்கும் மருந்துகள், தாய்த்துகள், நூல்கள் கூட எம்மை ஒன்றும் செய்து விடவில்லை. காலையிலிருந்து படுக்கைக்கு போகும் வரையில் எத்தனை விதமான கவலைகள் - துயரங்கள் எம்மை எப்படியெல்லாமோ ஆட்டிப் படைக்கின்றன!. சின்னதும் பெரியதுமாக எல்லாமே கவலைதான். அவரவர் உள்ளத்திற்கு ஏற்ப அவை பூதாகரமாகி நிற்கின்றன. இன்று கவலையில்லாத ஒருவரைக் காண்பது உண்மையில் கடினம் தான். தம் கவலைகளை மறக்க மதுவிடம் தஞ்சம் புகுபவர்கள், போதைவஸ்துக்கு அடிமையாகுபவர்கள் தினசரி பெருகின்றனர். "இந்த நூற்றாண்டு கவலைகளின் காலம்" என்று கூறிய டபிள்யூ. ஏச். ஆயுடன் என்ற அறிஞர் மிகவும் சரியாகவே கூறியுள்ளார்.

மனித குலத்திற்கு எப்போது கவலை தோன்றியதென்று தெரியவில்லை. எனினும், ஆரம்பம் முதலே இது கவலையில் முழுகியிருக்கக் கூடும். ஆரம்பத்தில் இருந்த கவலை வேறாகவும் பின்பு வேறாகவும் மாறியிருக்கக் கூடும். மனிதரும் விலங்குகளும் மகிழ்ச்சியில் ஆழ்ந்திருந்தாலும் படிப்படியாக சிந்திக்கத் தொடங்கிய மனித இனம் கவலையில் முழுகியது. வாழ்க்கையை ஒரு போராட்டமாக எடுத்துக் கொண்ட காலம் முதல் மகிழ்ச்சியை தேடி ஓட ஆரம்பித்த நாம் இன்றும் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிறோம். நிம்மதியையும்

நிறைவையும் தேடி ஓடிக் கொண்டிருக்கிறோம். எனினும் இன்னும் அதனைக் கண்டதாக தெரியவில்லை. எங்கும் எதிலும் திருப்தியில்லாத நிலையில் வாழ்கிறோம். வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தினை-விளக்கத்தினை புரிந்து கொள்ளும் நிலையில் நாம் இல்லை. கறையான் தான் அரிப்பதாக கேள் விப்பட்டிருக்கிறோம். கவலையுமா எம்மை அரித்துக் கொண்டிருக்கிறது.?

கவலையை மாற்றுவது—மறப்பது—நிறுத்துவது என்பதனை உளவியல் துறையினர் தொடர்ந்தும் ஆய்வு செய்கின்றனர். மனக்கவலையை தீர்ப்பதற்கு கடவுள் வழிபாடு தான் ஒரே வழி என்பது ஆன்மீக வாதிகளின் கருத்து. ‘நல்ல நூல்களை வாசிப்பது தான் ஒரே வழி’ என்பது எழுத்தாளர்களின் கருத்து. பௌதிகம், இரசாயனம் போன்ற பாடங்கள் போன்று பிரச்சினை தீர்வில் இலகுவானதல்ல இது. விஞ்ஞான அபிவிருத்தி கூட கவலையை கூட்டியதே ஒழிய நிறுத்தவில்லை. எனவே, இதற்கு என்ன தான் வழி இதுவே இன்றுள்ள வினா. வயதுக்கு ஏற்ற நாட்டுக்கு ஏற்ற, இனத்திற்கு ஏற்ற பல்வேறு கவலைகள் எம்மை ஆட்டிப் படைக்கின்றன. வாழ்வு முழுவதும் அழுது கொண்டு கவலையை தீர்க்க முடியாதவர்கள் இன்று பலர்.

பயமும், பீதியும் தான் கவலையை கூட்டும் ஏனைய தன்மைகளாகும். எதிர்காலத்தில் எப்படி வாழ்வது? என் மகன் டாக்டராக வருவாரா? என் மகளுக்கு திருமணம் நிகழுமா? புதிய வீடு வாங்குவேனா? காதல் நிறைவேறுமா? என்றெல்லாம் பிரச்சினைகள் குழப்பத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தூடன் கூடவே நீர்க்குமிழிகள் போல் துணையான கவலைகள் பல நூறாகின்றன. பழைய கவலை அகல புதிய கவலை தோன்றுகின்றது. வீட்டிற்குள் ஆரம்பித்து சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் இக் கவலை விபாபகம் பெறுகிறது. எனவே தான் இன்று இது சர்வதேசப் பிரச்சினையாக மாறியுள்ளது.

கவலைகள் உண்மையில் தொலைவிலே உள்ளனவெனினும் நாம் மிக அருகில் இழுத்துக் கொள்ளுகின்றோம். “யாமிருக்க பயமேன்” இப்படித்தான் முருகனின் படம் போட்ட கலண்டர் கூறும். “துயர்தீர்க்கும் மருந்து” இப்படித்தான் பல தேவார திருப்பதிகங்கள் கூறும் கவலைகளை எம்மால் மாற்ற முடியும் என சோதிடர்கள் பலர் கூறுவர். எனினும் தீர்க்கப்படாத பிரச்சினை இது. “கேள்வியும் நானே பதிலும் நானே” என்ற நிலையில் நாம் உள்ளோம். கவலைக்கு நாம் காரணமாகும்போது மௌனியாக இருக்கின்ற கடவுளர் என்ன செய்ய முடியும்.? உள்ளத்தினை புரிந்து கொண்டவர் நாம் தானே. மல்லிகை

ஆசிரியர் டொமினிக் ஜீவாவின் 'தூண்டில்' வினாவிடையில் ஒரு பகுதி. நீங்கள் இப்போது உழைப்பு செய்வதன் இரகசியம் என்ன? என்ற கேள்விக்கு அவரது பதில். "நான் செருப்புகளை வெளியே கழற்றி விடும்போது பிரச்சினைகளையும் அங்கேயே கழற்றி விடுகின்றேன். நிம்மதியாக தூங்குகின்றேன்" என்றார். அதில் பல உண்மைகள் உள்ளன. எழுபத்தைந்து வயது நெருங்கியும் இன்னும் சிறப்பாக உழைப்பவர் அவர். பிரச்சினைகளை உள்வாங்குவதில்லை.

'துன்பமே விலகிப்போ. துயரமே அகன்று போ' இப்படி உரக்க கத்திப் பார்ப்போம். சொல்ல முடியும் செய்ய முடியாது. இன்று யாரைப் பார்த்தாலும் "நேரம் இல்லை" என்பர். "சரியான வேலை இருக்கு" என்று அலுத்துக் கொள்வார்கள்- "எப்பதான் இந்த வேலை முடியப்போகிறதோ" என்பார்கள். மனித மனத்தின் ஆழம் அகலம் புரிய முடிவதில்லை. ஓடும் பொன்னும் ஒத்த நிலையில் ஞானிகள் போல் நாம் இல்லை. தெளிவற்ற சிந்தனையில் மூழ்கிப் போகும் நாம் எந்த நேரமும் குழப்பத்திற்கு உட்பட்டு போகிறோம். கற்பனைகளை மட்டும் வளர்த்துக் கொள்ளும் நாம் காற்றில் பறக்கிறோம். நிலத்தில் நடப்பதற்கு கால்களுக்கு பழக்கிக் கொடுக்கவில்லை. எதனையும் திட்டமிட முடியாத நாம் கவலைகளை மாற்ற முடியாது. இரண்டாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஓளவையார் கூறிய "இடம்பட வீடெடேல்" என்ற மொழிக்கு விளக்கம் தெரிந்தவர்-தெளிந்தவர் எத்தனைபேர். எங்கள் மத்தியில் எல்லாமே அதிருப்திதான். வீட்டின் சுற்றளவில், தளபாடங்களில், சடங்குகளில், ஒப்பீடுகளில், அணிகலன்களில், வாகனங்களில் எல்லாம் தாவிச் செல்கிறது.

பயமும் ஆசையும் தோன்றும்போது கவலை எழுகின்றது. இந்த உணர்ச்சி இயல்பாக எழுகின்றது. கவலையுள்ள மனதில் அமைதியில்லை. நிதானம் இல்லை. சிந்தனையில்லை. குழப்பம் மட்டுமே குடியிருக்கும். வெளித்தோற்றம் கவர்ச்சியிழந்து நாம் இருப்போம். எதிலும் கவனம் செலுத்தமுடியாது. விரக்தியே மிஞ்சும். தன்னைத்தானே நொந்து கொண்டு சிறிய விடயத்தினை பெரியதாகி, மற்றவர்கள் சந்தோசத்திலே உள்ளார்கள் நாம் இல்லையே என ஏங்கிக் கொண்டு காரணமின்றி பிறரைக் கோபித்துக் கொண்டு வாழ்கிறோம்.

கவலைகள் தோன்ற காரணிகள் பல. புதியதான தோல்வி, மற்றவர்களின் பழிச்சொல், மானமிழப்பு, சாதகமற்ற சூழ்நிலை, பதில் கூறமுடியாத நிலை, பழைய சம்பவங்களை இரை மீட்கும் நிலை, தனிமையில் விடப்படும் நிலை, நட்பினை இழத்தல், ஏமாற்றம், சக்திக்கு

மீறிய செயலில் தோல்வி போன்ற பல. நமது கவலைகள் மற்றவர்களுக்கு கூறி பிரயோசனம் இல்லை. காரணம் எம்மை விட அவர்களின் கவலைகள் அதிகமாக இருக்கலாம். எனவே கவலைகளை நாம் தான் அனுபவிக்க வேண்டும் - சீரணிக்க வேண்டும். நமக்கு நாமே உதவி புரிந்து கொள்ளாது விட்டால் நமக்கு உதவ வேறு யாரும் இல்லை.

மனக்கவலையால் எமக்கு பல தீமைகள் ஏற்படுகின்றன என்பதே உளவியலாளர் முடிவு. முதலில் எமது புறத்தோற்றம் மாறகிறது. கவர்ச்சி இழந்து அழகு இளமை குறைந்து விடுகின்றது. முகத்தில் சுருக்கம் ஏற்பட முதுமை ஏற்படுகிறது. தூக்கம் கெடுவதால் தலைவலியும் நெஞ்சுவலியும் ஏற்படுகிறது. மனக்குழப்பம் என்னும் நிலைக்கு தள்ளப்படுவதால் குடற்புண் (அல்சர்) இழுப்பு (ஆஸ்த்மா) மயக்கம், மூச்சுவிட முடியாமை ஏற்படலாம். பதட்டம் நாவரச்சி, உடல்நடுக்கம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. சிலவேளைகளில் தற்கொலையும் செய்ய முயலலாம். “அறிவாளிகள் பொதுவாக ஒரே மாதிரி சிந்திக்கும்போது முட்டாள்கள் வேறு வேறாக சிந்திக்கிறார்கள்.” என்று எங்கேயோ படித்த ஞாபகம். அதாவது கவலை என்பது எமது எண்ணத்தில் எழுவது- எண்ணத்தில் வாழ்வது ஆகும்.

வாழ்வின் அர்த்தங்களைப் புரிந்து கொள்ளாத வரை கவலைகளை எம்மால் அகற்ற முடியாது. பண்புள்ள நடத்தை மூலம் பல அர்த்தங்களை அறிந்து கொள்ள முடியும். நல்ல நட்பு முறைமூலம் மகிழ்ச்சியை உறுதிப்படுத்தவும் முடியும்.

மனத்தின் குழப்பத்தினை அறவே அகற்ற பல தெளிந்த சிந்தனைகள் எமக்குள் எழவேண்டும். இது சாதாரணமாக வராது. அனுபவம், கல்வி முறைகள், நூல் வாசிப்பு, படைப்பாற்றல், மூலம் எழவேண்டும். எமது நேரத்தினை ஏதாவது ஒரு செயல் திட்டத்தில் ஈடுபடுத்துதல் மிகவும் இன்றியமையாதது. ஏதோ ஒரு விடயத்தில் எமது புலன்களை செலுத்தும்போது கவலைகள் அற்றுவிடுகின்றன. “கன்னங்கள் அமுதூற குயில்கள் பாடும்” என்ற பாரதி போன்று எமது எண்ணத்தில் அமுது ஊற வேண்டும். “நிலவு ஊறி ததும்பும் விழிகள்” என்றானே அதேபோன்று அன்பு ஊறி ததும்ப வேண்டும். எண்ணங்கள் பூக்கள் போல் மலர வேண்டும். இசையில் எம்மை மூழ்கடிக்க வேண்டும். திருபதி, மகிழ்ச்சி இரண்டும் வாழ்வின் முக்கிய அர்த்தங்கள். இதனால் கவலை நம்மைவிட்டு தூர விலகிச் செல்லலாம் அல்லவா.

தியானம்

Meditation

பல்வேறு துறைகளிலும் வளர்ச்சியடைந்துள்ள மேலைத்தேச நாடுகள் பல உளவியல் சிகிச்சை முறைகளை புதிது புதிதாக உலகிற்கு வழங்கி வருகின்றன. அதே வேளையில் கீழைத்தேச நாடுகளில் நீண்ட காலமாகக் கடைப்பிடிக்கப்படுகின்ற தியான முறைகளை ஒதுக்கி வைத்திருந்த மேலைநாடுகள் மீண்டும் ஒரு புதிய முடிவுக்கும் வந்துள்ளன. மாற்ற முடியாத, அல்லது குறைக்க முடியாத உள-உடல் பிரச்சினைகளுக்கு மிகச் சிறந்த தீர்வாக 'தியானமும்' எதிர்காலத்தில் விளங்கும் என்பதாகும். இவ்வாண்டு வெளிவந்த ரொறன்ரோ ஸ்ரார் பத்திரிகையில் 'Cracking Depression' என்ற கட்டுரையில் கூறப்பட்டுள்ள அரிய கருத்துகளே மேலும் இதனை ஆராயத் தூண்டியது.

ஆசிய நாடுகளில் ஆயிரக்கணக்கான ஆண்டுகளாக தியானத்துடன் மனித வாழ்வு இணைந்திருந்தது. உள-உடல் ரீதியில் இதன் பயன்பாடு உணரப்பட்டமையால் இயல்பாகவே சமயத்தின் வழி நின்று வளர்ச்சியடைந்தது. இன்று இதன் மகத்துவத்தினை புரிந்து கொண்ட மேலைத்தேச நிபுணர்கள் மனநிலையையும் உடல்நிலையையும் அழகாக ஒழுங்குபடுத்துவதில் தியானம் மிகவும் உதவும் என இன்று அறிக்கைகள் எழுத ஆரம்பித்துள்ளனர். பல விஞ்ஞானிகள் பரம்பரை அலகு, மூளைச்செயற்பாடு, ஆளுமை மாற்றங்கள் பற்றி ஆராயும் வேளையில் உலகில் 121 மில்லியன் மக்கள் உள நோயாளிகளாக இன்னும் உள்ளனர். கனடாவில் மட்டும் 36 சதவீதத்தினர் உளக்குறைபாடு உள்ளவர்கள் என்று

கூறலாம். உளச்சோர்வு, பதட்டம், பயம், பீதி போன்ற உளக் குறைபாடுள்ளவர்கள் அனைவரும் இனிமேல் தியானத்தின் மூலமே இதனை மாற்றவேண்டி வரலாம் என வைத்தியர்கள் கூறுகின்றனர்.

ரொறன்ரோவில் உளவியல் நிபுணர் Zindel Segal தற்போது தியானமுறைகளை அறிமுகம் செய்துள்ளார். இதில் பங்கு பற்றிய 50 வீதத்தினர் தமது உளச்சோர்வினை நீக்கியுள்ளனர். இதற்கு முன்பே 1977 இல் Goleman என்ற அறிஞர் தியானம் செய்பவர்கள் பற்றி ஆராய்ந்து சில கருத்துகளை வெளியிட்டுள்ளார். “கண்களை மூடுதல், மந்திரங்களை உச்சரித்தல், புலன்களை ஒன்றாக்குதல், சிந்தனைகளை சிதறவிடாதிருத்தல் போன்றவற்றில் மீள்புத்தாக்கம் நிகழ்கின்றது” என்பதே அவரது கருத்தாகும். “உளவியல், உடலியல், சுய கணிப்பு, நம்பிக்கை, மனஅழுத்தக்குறைவு, இரத்தஅழுத்தசமச்சீர், பதட்டமின்மை போன்ற பல தீர்வுகள் இதிலிருந்து பிறக்கின்றன” என்றார். ‘சுவாசத்தினை சமன்செய்து இதய ஒலியை நிலை நிறுத்தி பல்வேறு முறைகளில் உடல்சீரடைகிறது’ என்கிறார். எனவே, இன்று மேலைத்தேச உளவியலாளர்கள், ஆரோக்கிய வல்லுநர்கள் மீளவும் தமது கவனத்தினை தியானத்தில் செலுத்த ஆரம்பித்துள்ளனர்.

பொதுவாக உளச்சிகிச்சை முறை மூன்று நிலைகளில் நடைபெறுகிறது. நோய்அறிமுறை, நோய் இருப்புமுறை, நோய் மாற்றமுறை என்பதே அவை. சில நோய்களுக்கு மருந்து வழங்குவதே இவர்கள் நிலைப்பாடு. எனவே, சமயத்தினால் அறிமுகமான தியானத்தின் வழிப்படிந் மருந்து தேவையற்றதாகிறது. மனிதமனம் விழிப்பு நிலையில் உள்ளபோது தியானம் செய்யப்படிந் சில ஒழுங்குகளைப் பெற்றுக் கொள்ள முடிகிறது. அமைதியுடன் ஒருமுகப்பட்டு உள்வலுவைக் கூட்டும் இத்தியானம் “நான் ஒரு ஆன்மா”, வெளிச்சத்தின் அடையாளம், அமைதியுள் வாழ்கிறேன், என் உடலுக்கு அப்பால் உள்ளேன், வடிவம் இல்லை, உருவம் இல்லை, உள்ளொளியை ஏற்றுக்கின்றேன், அன்பின் ஆழத்தினை உணர்கிறேன், நான் அந்த அன்பாகிறேன் இப்படியே சில ஆழ்மனப்படிவுகள் தொடர்கின்றன. ஒரு மணிநேரம் அநாவசியமாக சிந்தித்தவர்கள் தியானத்தில் சில நிமிடங்களில் செழுமையாக சிந்திக்கிறார்கள். உடல் ஓய்வு பெற மனக்காட்சிகளை ஒன்றாக்கி அன்பு, மகிழ்ச்சி, சக்தி இவர்களில் ஒன்றாகின்றன.

ஆசிய நாடுகளில் தற்போது தியானம், யோகப்பயிற்சி என்பன மிக முக்கியமான உளச்சிகிச்சை முறைகளாகக் கொள்ளலாம்.

இதில் தியானம் என்பது உள்செயற்பாடுகளை கட்டுப்பாட்டில் கொண்டுவருவது, விழிப்புணர்வு, ஒருமுகப்படுதல், மகிழ்ச்சி, அன்பு, கருணை என்பனவற்றினை மிகவும் ஆழமாக நினைவு கூருதல் ஆகும். யோகப் பயிற்சி என்பது தியானம் போன்றது எனினும் சில உடற்கட்டுப்பாடுகள், சுவாசக் கட்டுப்பாடுகள் கொண்டது. Hatha Yoga என்ற முறை மேற்குலகில் மிகவும் வளர்ந்துள்ளது. தற்போது Raja Yoga முறையும் பிரபலமாகியுள்ளது. தன்னை அறிதல் என்னும் கோட்பாட்டில் இது மிகவும் பயன்பாடுள்ளது.

பொதுவாக தியானமும் யோகாசனமும் மூவாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே அறியப்பட்டிருந்தாலும் நூற்றுக்கணக்கான ஆய்வுகள் இன்றுள. இன்று பொதுவாக பட்டம் பீதி போன்றவற்றில் மிகவும் வலுவுள்ளதாக தியானமும் உள்ளது. 1982இல் Shapiro, West (1987) Kwee (1990) தியானம்பற்றி ஆய்வு செய்துள்ளனர். அத்துடன் மாரடைப்பு, ஆஸ்த்மா, நித்திரையின்மை, உயர் இரத்த அழுத்தம், கடுமையான உடல் நோ என்பதில் கூட தியானம் உதவ முடியும் என்பதே இவர்கள் முடிவாகும். படைப்பாற்றல், சுயகட்டுப்பாடு, திருமணதிருப்தி, கல்வித்திறமை, ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடு போன்ற பலவற்றில் தியானம் மிகவும் உதவுவதாக குறிப்பிட்டுள்ளனர். அத்துடன் ஆயுள் அதிகரிப்பு ஏற்படலாம் என்ற அலெச்சாண்டர் (1989) அறிஞர் கூற்றும் உள்ளது.

இன்னும் ஆசிய நாடுகளில் மில்லியன் கணக்கான மக்கள் தியானம் செய்கின்றனர். இதனை ஒரு கட்டாய வழக்கமாக்கியும் உள்ளனர். சமயத்தின் வழி நின்று அன்பு மன எழுச்சி, நற்கருணை, அமைதி, ஆசையை அழித்தல், கோபத்தினை குறைத்தல், தாராள மனப்பான்மையை வளர்த்தல் என்பதில் இது உதவுகின்றது. 1986இல் Brown & Engler செய்த ஆய்வில் தியானம் செய்தவர்கள் ஆவேசம் உடையவர்கள் அல்ல. பாலியல் பிரச்சினைகளுக்கும் உட்பட்டவர்களும்ல்ல என்கிறார். தியானத்திலிருந்து பல்வேறு அனுபவங்களை பெறமுடிகின்றது. முதலில் தன்னைப்பற்றி முழுமையாக அறிதல் நிகழுகிறது. உள்ளும் புறமும் உணரமுடிகிறது. சமாதானம் உள்ளே இருக்கிறது என்பதனை அறிய முடிகிறது. 'Meditation' என்ற லத்தீன் சொல்லில் இருந்தே Meditation பிறந்தது. இதன் கருத்து 'மனம் ஆறுதல்' என்பதாகும். மனத்தினை ஆற்றுவதில் மலர்போல் மெழுகுவார்த்திபோல் செயல்படுகிறோம். உள்மனத்தினை ஆராய்தல், எல்லா சிந்தனைகளையும் நெற்றிக்கு கொண்டுவருதல், வெளியுலகிலிருந்து விடுவித்தல், அமைதி என்னை

ஆட்கொள்கிறது, எனது மனம் அமைதியாகிறது, தெளிவாகிறது, இதனை சற்று நேரம் அனுபவிக்கிறேன் இப்படியே மனஅமைதி கிட்டுகிறது.

பிரம்ம குமாரிகள் ஈஸ்வரிய விஸ்வ வித்தியாலயம் வெளியிடும் நூல்களில் ராஜயோகம் முதன்மை பெறுகிறது. பல்வேறு யோக முறைகளில் சிறந்ததாக இவர்கள் கருதுவது இதனையே. இதற்காக 80க்கு மேற்பட்ட நாடுகளில் நூற்றுக்கணக்கான சங்கங்கள் செயல்படுகின்றன. இவ் ராஜயோகத்தில் 8 விதமான அனுகூலங்களை அடையமுடியும். என்பதே இவர்களது நம்பிக்கையாகும். சகிப்புத்தன்மை, தைரியம், கூட்டுறவு, ஒத்துழைப்பு, பகுத்தறிதல், நடுநிலைமை, சாதக நிலை, விடுதலை என்பனவே அவையாகும்.

‘நான் ஒரு அமைதியான ஆன்மா’ என்றும் ‘ஓம் சாந்தி’ என்றும் இவர்கள் கூறும்போது இயல்பாகவே அமைதி பிறக்கிறது. ஒருவர் போல் இன்னொருவரில்லை. என்ற நிலையை மாற்றி ஒன்றாக்குகின்றது. மன எழுச்சியை பூரண அமைதிக்கு கொண்டு செல்கிறது. தாமரை மலர் போல் தனித்துவமாக்கிறது. அழியாத சாந்தி கிடைக்கிறது. எதனையும் சமாளிக்கும் சக்தி கிடைக்கிறது. இருட்டிலிருந்து வெளிச்சத்திற்கு வரும் நிலையில் இன்று உலகின் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும் சில நிமிடங்களில் ஆற்றப்படும் தியானம் பலன் தருமாயின் உண்மையில் இது ஒரு பூரண விளக்கமாகும். தொடர்ந்தும் உலகம் விருப்புடன் இதனையே செய்து வரும்.

இளையோர் பிரச்சினைகள் Youth Problem

இன்றுள்ள உலகச் சூழ்நிலையில் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள், சமூகங்கள், அரசுகள் உட்பட எல்லா வழிகளிலும் முக்கியமாக எதிர் கொள்ளப்படுவது இளையோர்களின் பிரச்சினையாகும். சரியான காரணங்களை எவராலும் கூற முடியாத தன்மையிலும், இதற்கு தீர்வுகளை வழங்க முடியாத நிலையில் பல அறிஞர்களும் குழம்பிப் போயிருக்க இளையோர் உலகமொன்று தன்பாட்டில் அசைந்து கொண்டிருக்கிறது. “இளையோர்கள் பற்றி முதியோர்கள் விளங்கிக் கொள்ளாதது தான் இளைஞர்கள் பிரச்சினை” என்ற ஒரு தத்துவ விசாரணையும் உண்டு. பதின்ம வயதினர்கள் எனப்படுகின்ற வகையில் இவர்கள் உண்மையில் மிகவும் குறைந்த வயதினர்கள் எனினும் பாலியல் வல்லுறுவு முதல் போதைப் பொருள் பாவனை வரையில் தமது அன்றாட நிகழ்வாக்கியுள்ள சூழ்நிலையில் உலகு உள்ளது. தொலைக்காட்சிகள் கணினித் தொடர்பு முறைகள், வலையாக்கம், செல்லிடத் தொலைபேசிகள் அனைத்தும் இந்த இளையோர்களைக் குழப்பமான சூழ்நிலைக்குக் கொண்டு செல்லுகின்ற நிலையில் இதற்கு எமது தமிழ் இளையோர்களும் விதிவிலக்காகி விட முடிவதில்லை. கனடாவில் மட்டும் 3.7 மில்லியன் இளையோர்கள் உள்ளசீசோர்வு, பதட்டம்,

மனஅழுத்தம் என்பவற்றிற்கு உட்பட்டுள்ளனர் என்று அறியப்பட்டுள்ளது.

எமக்குப் புரிந்த வகையில் உளவியல் காரணிகள் மட்டுமன்றிச் சமூக, பொருளாதாரக் காரணிகளையும் இணைத்து இதற்கு விளக்கம் கூற முடிகின்றது. பெற்றோர்கள் பார்வையில் அல்லது முதியோர்கள் பார்வையில் இளையோர்கள் சரியான நெறிகளில் வாழ்பவர்கள் அல்லர் என்ற கருத்து முதனிலை பெறுகின்றது. இதற்குள் அவர்கள் வன்முறையாளர்கள், தாழ்வு மனப்பான்மையுள்ளவர்கள் கட்டுப்பாடற்ற சுதந்திரவாதிகள் பின்புல போராட்ட ஆதரவாளர்கள் என்ற துணைக்காரணிகள் உள்ளன. வன்முறைகளை ஆதரிப்பவர்கள் என்ற வகையில் தமது உணர்வுகளை மனவிகாரங்களை, பிரச்சினைக்கான தீர்வுகளை சமுதாயத்திற்கு ஒவ்வாத முறையில் சட்டதிட்டங்களுக்குக் கட்டுப்பாடாது அடுத்தவர் உரிமைகளை மீறும் வகையில் எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக மனித சுதந்திரத்தை மதிக்காத வகையில் வெளிப்படுத்துகின்ற தன்மைகளைக் கூறலாம். ஆக்கிரோசமான சிந்தனைகள், வாய்த்தர்க்கங்கள், கை கலப்புகள், கொலைகள் வரையில் இவை செல்லலாம். பாலியல் வன்முறை, ஆட்கடத்தல் கூட இதற்குள் அடங்கும். கனடாவில் உள்ள பல்வேறு குழுக்களில் தமிழ்ப்பிரிவும் அடங்கும். இவர்கள் கோஷ்டி மோதல்கள் பலவற்றில் ஈடுபட்டு வந்துள்ளமையால் தமிழர்கள் வன்முறையாளர்கள், துவக்கு கலாசாரம் உள்ளவர்கள் என்று ஊடகங்கள் கூறிவந்தன. ஆயுத பாணிகளாக வீதிவலம் வருதல், வாகனத்திருட்டு, கொள்ளைச் சம்பவங்களில் ஈடுபடுதல் போன்றவற்றில் பலர் முன்னின்றனர். பாடசாலை மாணவர்களும் இதில் ஈடுபட்டுள்ளமை மிகவும் சிந்திக்கப்பட வேண்டியதொன்று.

1983முதல் கனடிய மண்ணில் வாழ்வு பெற்ற தமிழ் இளைஞர்கள் தமது அதிஉச்ச நலனாக இவ்வகையான வன்முறைகளை கைகளில் எடுத்தவேளையில் தான் இவ்வரசு விழித்துக் கொண்டது. பொலிஸ் திணைக்களங்கள் தீவிரமாகச் சிந்திக்கத் தலைப்பட்டன. சமூக சேவைநிலையங்கள் ஆய்வுகளை மேற்கொண்டன. வினாக்கொத்துக்கள், புள்ளிவிபரங்கள் திரட்டப்படும் அதற்காக பல ஆலோசனைகள் வழங்கப்படும் சரியான பலன்களைப் பெறமுடியாத சூழ்நிலை இருந்துள்ளது. இதனால் இது பற்றி கவலை கொள்ள எவரும் தயாராக இருக்கவில்லை. தனியான புலனாய்வுத்துறை, தமிழர்களுக்கென்று உருவாகியதும்

தொடர்கைதுகள் இடம்பெற்றன. எனினும், பொதுவாக எமது இளையோர் சிக்கல்கள் பல தீர்க்கப்படவில்லை.

முதியோர்கள் பார்வையில் எமது தமிழ் இளையோர்கள் தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் வாழ்கின்றனர் என்ற கருத்து நிலவுகிறது. இது உண்மையில் ஒரு உளவியல் பிரச்சினையாகும். நிறம், மதம், மொழி, நடை உடைபாவனை போன்ற விடயங்களில் சிலவேளைகளில் ஏற்படும் புறக்கணிப்புகள் இத்தகைய சூழ்நிலைக்கு கொண்டு செல்லலாம். இனவாதம் தலைதூக்கி நின்ற சூழ்நிலையில் சில சந்தர்ப்பங்களில் பழிவாங்கும் நோக்கில் எமது இளையோர்கள் இருந்துள்ளனர், பொதுவாக இளையோர்கள் எதற்கும் துணிந்து செயல்படுவார்கள். கல்வியில் பாதிப்புற்று இரண்டு வேலைக்கு செல்லும் சூழ்நிலையில் பல இளையோர்கள் சமூக நெருக்குதல்களுக்கு உட்பட்டுள்ளனர். வெளியே சொல்ல முடியாத மனவிரக்தியுடன் சமூக பழிவாங்கும் உணர்வு இவர்களிடையே குடிக்கொண்டுள்ளது. மனக்கிளர்ச்சியை கொண்டிருந்த இவர்கள் எதுவித பொழுது போக்கற்றவர்களுமாக வாழ்ந்து வருகின்றனர்.

இளையோர்கள் பிரச்சினைகளுக்கு ஆய்வாளர்கள் கூறும் காரணம் புதிய சூழலும் கட்டுப்பாடற்ற சுதந்திரமும் ஆகும். இங்குள்ள வாழ்க்கை தாயக வாழ்க்கை முறையை விட முற்றிலும் வேறுபட்டதொன்று. எமது இளையோர்கள் இரண்டு கலாசார உலகில் சிக்கியுள்ளனர். மேலைத்தேச நாடொன்றில் கீழைத்தேச பண்பாட்டினை இணைத்து ஒரு புதிய நாகரிக சூழ்நிலையை உருவாக்கியுள்ளனர், உணவு உண்பது, உடை உடுப்பது, திருமணம் புரிவது அனைத்திலும் பிரச்சினைகள் உள்ளன. காரணமற்ற பயம், தெளிவற்ற சிந்தனை, எதிர்கால பயம் இவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. வீதி ஒழுங்கு, வங்கி நடைமுறைகள், காப்புறுதி திட்டங்கள் அனைத்திலும் மற்றவர்கள் போல வாழ விருப்பம் இல்லை. அனைத்திலும் வித்தியாசமான போக்கு மட்டுமன்றி முழுமையான சுதந்திரத்தை அனுபவிப்பதில் ஒரு தனி சுகமே உள்ளவர்கள். எவரும் தட்டிக் கேட்க முடியாது என்ற ஒரு எண்ணம் இவர்களிடம் குடி கொண்டுள்ளது. பெரியவர்கள் அல்லது ஆசிரியர்களின் தண்டிப்பு கூட இவர்களுக்கு பிடிப்பதில்லை. அத்துடன் இங்குள்ள சட்டமும் பல சலுகைகளை வழங்கியுள்ள சூழ்நிலையில் நெறிதவறிப் போகின்ற இளையோர்களை எப்படி இனம் கண்டுகொள்வது என்பதே சிக்கலாக உள்ளது. தமிழ் இளையோர்களின் பிரச்சினைகளுக்கு இன்னோர் காரணம் அவர்கள் சேர்ந்துள்ள நண்பர்களின் சேர்க்கையே என்கின்றனர் ஆசிரியர்கள்.

இன்று எதற்கும் குழுவாக செயல்படும் தன்மை இளையோருக்கு உண்டு. இவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து விட்டால் தனிஉலகம் அமைந்து விடுகிறது. திட்டம் தீட்டுதல், எதனையும் தீர்மானித்தல் என்பவற்றினை அவர்களே செய்கின்றனர். உணவு உண்ண செல்வது முதல் அனைத்திலும் நண்பர்கள் இணைந்து கொள்கின்றனர். இவர்களை எவராலும் கட்டுப்படுத்த முடிவதில்லை. போக்குவரத்து, பொதுஇடங்கள், சினிமா தியேட்டர்கள், கலை நிகழ்வு மண்டபங்களில் இவர்களின் செயல்களே தனிநகம். பொதுவாக புலம் பெயர்ந்துள்ள இளையோர்கள் எது குற்றம் (Crime) என்பதனை தெரியாமல் செய்கிறார்கள் என்ற சட்டவாதிகளின் வாதத்தினையும் இணைத்துப் பார்க்கமுடிகிறது. சட்டம் ஒன்று உள்ளதா? என்ற சூழ்நிலையில் பலர் இயங்குவது அறியாமையாலா அல்லது வேண்டுமென்றா என்று புரியாமல் உள்ளது. சமூக நியமங்கள் (Social Norms) என்பதனை மீறிய பல இளம் குற்றவாளிகள் பல சட்டவாக்கத்திற்கு காரணமாகியுள்ளனர்.

உளவியலாளர் பார்வையில் இளையோர்களின் உளச்சீர்குலைவே (Psychological disorder) இதற்கெல்லாம் காரணமென்படுகிறது. இயல்புக்கமும், மிகைச் செயற்பாடும் இளைஞர்களை பாதிக்கின்றன. மிதமான பாலூக்கம், தன்னெடுப்புக்கம், மனமுறிவு, நிறைவேறாத ஆசைகள், கிளர்ச்சி உணர்வுகள் என்பன இவர்களை சீர்குலைக்கின்றன. இதனால்தான் பாடசாலைகளுக்கு மாணவர்கள் ஆயுதங்களுடன் வருகின்றனர். கத்தி, வாள், பேஸ்போல் மட்டை என்பன பாவிக்கப்படுகின்றன. பல்வேறு சாகசச் செய்கைகள் இவர்களது கலையாகிறது. நாட்டில் நடைபெறும் யுத்த சூழ்நிலையில் வெளியேறியவர்களின் மனநிலை இப்படி சீர்குலைந்துள்ளதா? என்ற வினாவும் எழுகின்றது. பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் புலம்பெயர்ந்த தமிழ் இளையோர்கள் குற்றங்கள் இதனுடன் இணைந்து பார்க்கப்படவேண்டியதொன்று. ஆரோக்கியமான புத்திபூர்வமான தமிழ்இளைஞர்கள் பலருக்கும் சவாலாக அமைந்துள்ள இப்பிரச்சினைகள் இன்று குறைந்து வருகின்றன என்ற மதிப்பீடும் உள்ளது. பல்கலைக்கழகங்களிலும், உயர்கல்லூரிகளிலும் தமிழ்மாணவர்கள், சமூக ரீதியான ஆலோசனை சபைகள், விளையாட்டு நிகழ்வுகள், உடற்பயிற்சி நிலையங்கள், ஆன்மீக மன்றங்கள், தற்காப்புக்கலை கூடங்கள் என்பன இவர்களின் மனோநிலையில் பல மாற்றங்களை செய்துள்ளன. குறிப்பாக 'கனடியத் தமிழ் இளைஞர் முன்னேற்ற நிறுவனம்' (CANTYD) பல ஆய்வுகளையும் கருத்தரங்குகளையும் நிகழ்த்தி வருகின்றது. தமிழீழச்

சங்கங்கள் பல உதவிகளை வழங்குகின்றன. ஊடகத் துறையினரும் இதில் பல பங்களிப்புகளைச் செய்துள்ளனர். அனைத்தும் புதிய தலைமுறையின் நன்மை கருதியே செய்யப்பட்டு வருகின்றன. ஒருவழியில் இளையோருக்கு ஆலோசனையும் மறுவழியில் பெற்றோருக்கு அறிவுரைகளும் வழங்கப்படுகின்றன.

இன்றுள்ள இளைஞர்களிடமிருந்து இது பற்றிய வினாக்களுக்கு வரும் பதில்கள் விசித்திரமானவை. பெற்றோர் எம்மை நம்புவதில்லை, விளங்கிக் கொள்வதில்லை, கருத்துப் பரிமாற்றம் செய்வதில்லை, கதைப்பதும் குறைவு, குறைகூறுவது அதிகம் என்கின்றனர். இடைவெளி அதிகமாகி வருகின்றது. இவர்கள் கருத்துப்படி தாங்கள் தவறில்லாதவர்கள் (Infallible) குறைகாண முடியாதவர்கள் (Invulnerable) வெல்லமுடியாதவர்கள் (Invincible) என்று நம்புகின்றனர். இது பற்றி நாம் புரிந்து கொள்ளாதது தான் எமது பிரச்சினை என்று எண்ணத்தோன்றுகிறது. பொதுவாக இளையோர் பற்றி ஆய்வு செய்தவர்கள் வெளியேயிருந்து பார்த்தவர்கள் மாத்திரமே. உள்ளே நுழைந்து உளவியல், வரலாறு, பொருளாதார கூறுகளையும் சமூகவியலையும் இணைத்துப் பார்க்கத் தவறிவிட்டனர். இதனால் பல சிக்கல்கள் தீர்க்கப்படாமல் உள்ளன. பிரபல ஆங்கில சஞ்சிகையான மக்லீன்ஸ் (Macleans) 2006 மார்ச் 1 இல் வெளியிட்டுள்ள ஆய்வுக்கட்டுரை ‘இளையோர் சிக்கல்கள்’ (Teen Trouble) என்பதாகும். இதில் பல திடுக்கிடும் தகவல்கள் பல பக்கங்களிலும் இருந்தும் வெளியாகியுள்ளன. பாலியல், போதைப் பொருட் பாவனை, மது பாவனை போன்ற அனைத்துக் குற்றங்களிலும் பொறுப்பாளிகள் எப்படியானவர்கள் இதற்கு காரணமானவை எவை என ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. எமது இளையோர்களுக்கு இதில் சில பொருத்தமில்லை எனினும் சில பொருத்தமானவையாக உள்ளன. கட்டுரையின் இறுதியில் Barbara Loloroso என்ற ஆய்வாளர் கூறியது “இது எல்லோருக்கும் போதாத காலம் போல் தோன்றுகிறது” என்பதாகும். எதிர்கால சிந்தனைக்கு இதுவும் ஒரு கருத்தாகும்.

போதைப்பொருட்கள்

பாவனை

Drugs Usage

மனித வரலாறு எவ்வளவிற்கு மிகப் பழைமையானதோ போதைப் பொருட் பாவனையும் அந்தளவிற்குப் பழைமையானது. மூலிகைச் செடிகளிலிருந்து தயாரிக்கப்பட்ட வெறியூட்டும் போதைப் பொருட்களை எப்படி மனித இனம் கண்டுபிடித்தது? அதனை எப்படிக் கண்டறிந்தோம் பாவிக்கத் தொடங்கியது என்பதனை எவராலும் தெளிவாகக் கூறமுடியாது. எங்கேயோ தொடங்கப்பட்டு எங்கெல்லாம் பரவி இன்று போதைப்பொருட்கள் இல்லாத நாடுகளே இல்லாத அளவுக்கு பெருகி வந்துள்ளது.

வாழ்க்கையின் கசப்பான அனுபவங்களிலிருந்து விடுபட உள்ளக் கிளர்ச்சியினைத் தூண்டும் போதைப்பொருட்கள் (Drugs) இன்று போலியானதொரு சுவர்க்கத்திற்கு தற்காலிகமாக எம்மைக் கொண்டு செல்ல உதவுகின்றன. ஆரம்பத்தில் மகிழ்ச்சியூட்டிய போதைப்பொருட்கள் இன்று இன்பக் கிளர்ச்சியைத் தோற்றுவிக்கின்றன. பல்வேறு நாடுகளில் பலவேறு காரணங்களுக்காக இவை பயன்படுகின்றன. கடந்த சில ஆண்டுகளாக போதைப்பொருட்களின் உபயோகம் வியப்பூட்டும் வகையில் இளைஞர் யுவதிகளிடம் பரவியுள்ளது. உடல் உள சமுத நலத்திற்கு பெரிதும் ஊறு விளைவிக்கும் நிலையில் உலகத் தலைவர்களும் மனநல

மருத்துவர்களும், சமூகவியலாளர்களும் இப்படிக்கத்தினை தடுப்பதற்கு தீவிரமாக செயற்பட்டு வருகின்றனர்.

போதைப்பொருட்கள் மனிதனின் சிந்தனையை மாற்றி அவனது உடல் உள ஆரோக்கியத்தினை மாற்றும் வேளையில் அவனை அதற்கு அடிமையாக மாற்றிவிடுகின்றன. ஒரு தடவை இப்பாவனைக்கு உட்பட்டவர் இதனை விட முடியாது மீண்டும் பயன்படுத்தித்தான் ஆகவேண்டும் என்ற பரிதாப நிலைக்கு உள்ளாகின்றனர். கட்டுக்கடங்காத தீவிர விருப்பத்தினை ஏற்படுத்துவதில் மிகவும் சக்தி வாய்ந்த போதைப்பொருட்கள் நூற்றுக்கணக்கில் சந்தைக்கு வருகின்றன. இப்போதைப் பொருட்களின் குணாதிசயங்கள் மிகவும் வியப்பானவை. உள்ளக்கிளர்ச்சி, மனச்சார்புநிலை, நடத்தைக் கோளாறு, உறுதியற்ற மனோநிலை ஏற்படுகின்றன.

போதைப்பொருட்கள் பாவனை சமூகத்தில் முக்கியத்துவம் பெற்ற காரணிகள் பல இருந்துள்ளன. முக்கியமாக சமூகப் பிரச்சினைகளிலிருந்து விடுபடல், புதிய ஈர்ப்புச்சக்தியுடன் கூடிய விருப்பநிலை, நாகரிகம் என்ற எண்ணம், சில கசப்பான எண்ணங்களை மறக்கச்செய்தல், போன்றவை தூண்டுதலாக இருந்துள்ளன. எனினும், இவை அனைத்தும் நிரந்தர தீர்வுக்கு வழிவகுப்பதல்ல என்ற எவரும் உணருவதில்லை. வேலையில்லா நிலைமை, வீடுகளில் ஏற்படும் பாதுகாப்புற்ற தன்மை போன்றனவும் அண்மையில் இளையோர் மத்தியில் போதைப்பொருட்கள் பாவனையை தூண்டியுள்ளது. கீழ் நடுத்தர மேல் வர்க்க வேறுபாடின்றியும், பால்வேறுபாடின்றியும், வயது வேறுபாடின்றியும் அனைவரையும் ஈர்ப்பதில் போதைப்பொருட்கள் வெற்றிபெற்றுள்ளன.

தற்போது ஏற்பட்டுள்ள 'குழு உணர்வு' போதைப் பொருட்களின் பாவனையை மேலும் தீவிரமாக்கியுள்ளது. 16 வயதிற்கு உட்பட்டவர்களைக் கூட இலகுவில் அடிமைப்படுத்தும் இப்படிக்கம் பாடசாலைகளில் மிகவும் தீவிரமடைகின்றது. பயன்படுத்துபவர்கள் மட்டுமன்றி குடும்பம், சமுதாயம் பொருளாதாரநிலை அனைத்தையும் இச்செயல் பாதிக்கின்றது.

இன்று முக்கியமான போதைப்பொருட்கள் பாவனையில் உள்ளன. அவற்றில் தீமைகளே அதிகம் என்பதில் சந்தேகமில்லை. அவற்றில் சிலவற்றை இங்கு குறிப்பிடுகின்றேன். மருபுவானா (Marijuana) காய்ந்த துண்டாடப்பட்ட இலைகள் உள்ளடக்கிய இப்பொருட்கள் புகைத்தல், சுவைத்தல், தேநீர் போன்றவற்றுடன் கலந்து

பாவிக்கப்படுகின்றன. ஐக்கிய அமெரிக்காவில் இப்பயிர் பல வைத்தியத் தேவைக்காக வளர்க்கப்படுகின்றது. வாதம், மனஅழுத்தம், உளச்சோர்வு, வாந்திபேதி, போன்றவற்றிற்கு இது பாவிக்கப்படுகின்றது. மெக்சிக்கோவும் இதில் முன்னிலை வகிக்கின்றது. இதனைப் பாவிப்பதால் வேகமான நாடித்துடிப்பு, தண்ணீர்வேட்கை, கண்கள் சிவப்பாதல், கைகால் நடுக்கம், மற்றையோர் சொற்கேட்டல், தலைவலி, வாந்தி, உளச்சோர்வு, மரணவேதனை என்பன ஏற்படும். நீண்ட காலம் இதனைப் பாவிப்பவர்கள் இறுதியில் பயித்திய நிலைக்கே செல்வர். இன்று வீதியில் நடைபெறும் பல விபத்துகளுக்கும், தற்செயலான விபத்துக்களுக்கும் இப்பாவனையே காரணமாகும். ஐக்கிய அமெரிக்காவில் Kandel என்ற அறிஞர் 1004 மாணவர்களிடம் செய்த ஆய்வில் பல உண்மைகள் வெளியாகின. இம் மாணவர்கள் விவாகரத்து செய்துள்ளனர். இளம் குற்றவாளிகளாகியுள்ளனர். மூளைக்கோளாறு பெற்றுள்ளனர்.

சட்டரீதியற்ற ரீதியில் பாவனையில் உள்ள போதைப்பொருட்கள் சில உள. அவை ஒப்பியம் (Opium) ஹெரோயின் (Heroin) கோடின (Codeine) செயற்கையான பாபிச்சுரேட்ஸ் (Barbiturates) என்பனவாகும். ஒப்பியம் சுமேரிய நாகரிகம் தோன்றிய கி.மு 7000 ஆண்டளவில் பாவனையில் இருந்துள்ளது. Poppy என்ற தாவரத்திலிருந்து வந்த விதையில் இது தயாராகிறது. இதனுடன் சில இரசாயனங்களைக் கலந்து 1874இல் 'Heroin' உருவானது. இது சூட்டினை உண்டாக்கி பேரானந்த நிலைக்கு உயர்த்தும் தன்மை கொண்டது. எனினும் பின்பு சில மணிநேரங்களில் தசைகளில் நோவு, தும்மல், வியர்த்தல், கொட்டாவி என்பன ஏற்படும். அதன் பின்பு இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும். நித்திரை வராது வாந்தி ஏற்படும். தற்போது செயற்கையான போதைப்பொருட்கள் உள்ளன. முக்கியமானது 'Barbiturates' ஆகும் 1903இல் உருவான இப்பொருள் ஆரம்பத்தில் ஓய்வு பெறுவோருக்கு வழங்கப்பட்டது. ஆனால் தற்போது இது துஷ்பிரயோகம் செய்யப்படுகிறது. மதுவுடன் கலந்து குடிக்கின்றனர்.

கோக்கெயின் (Cocaine) எனப்படும் போதைப்பொருள் 1844இல் கொக்கோ மரத்திலிருந்து உருவானது. மயக்கும் பொருளாக பயன்பட்டது, சிக்மன்ட் பிராய்ட் என்ற உளவியலாளர் நோயாளிகளை மயக்க இதனை பாவித்தார். இது புகைத்தலுடன் சேர்க்கலாம், மெல்லலாம், ஊசிகளால் ஏற்றலாம். இதனால் இளவயதினர் தினசரி பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். 1943 இல் LSD என்ற மருந்தினை Albert Hofmann என்னும் மருத்துவர் பாவித்தார். இது பின்பு 'Hallucinogen' என்ற பெயரில் மாறியுள்ளது. இம் மருந்து கற்பனைத் தோற்றங்களை மனதில் உண்டு பண்ணுகின்றது.

உலகில் இல்லாத பொருட்கள் மனதில் எழுவதால் மனக்கோளாறுகள் எழுகின்றன. சிலர் இம்மருந்தினால் தங்கள் கற்பனைக் சக்தி அதிகரிக்கின்றதெனக் கூறினாலும் அதில் உண்மையில்லை. 1985இல் Ecstasy என்ற போதைப்பொருளும் பாவனைக்கு வந்துள்ளது. 1910 இல் MDA என்ற போதைப்பொருள் புழக்கத்தில் வந்துள்ளது. இதனால் சில தொடர்பு முறைகளுக்கு உதவி ஏற்பட்டாலும் தசை இறுக்கம், அடிக்கடி கண் நகர்வு, மயக்கம், வியர்த்தல், பதட்டம், தடுமாற்றம் ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. பாதுகாப்பற்ற இப்பொருட்கள் சுகாதாரத்திற்கு அச்சுறுத்தலானவை. பல மரணங்கள் இவற்றினால் ஏற்பட்டுள்ளன.

இன்று உலகெங்கும் போதைப்பொருள் பாவனையாளர்களை திருத்தும் முயற்சிகள் உள்ளன. முதலில் பாடசாலைகளின் இது பற்றிய ஆய்வுகள் உள்ளன. இதன் தீமைகள் பற்றிய கருத்துப் பரிமாற்றங்கள் நடைபெறுகின்றன. பெற்றோர், ஆசிரியர் சந்தித்துப் பேசுகின்றனர். அத்துடன் அனுமதியின்றி போதைப்பொருட்கள் விற்பவர்களை கண்டறிந்து சட்ட நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்படுகின்றன. மருத்துவரீதியிலும் பல ஆய்வுகள் உள்ளன. ஆரம்ப நிலையில் இவர்களுக்கு உதவ வேண்டும். தற்போது உளசிகிச்சையாளர், உளவியலாளர், மனநல உதவியாளர் மூலம் மட்டுமின்றி உடலியல் ரீதியிலும் தீர்வு காணவேண்டும்.

போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாகும் பிள்ளைகளுக்கு பெற்றோர் அறிவுரை கூறுகின்றனர். நயந்து வேண்டுகின்றனர். ஏளனம் செய்து பேசுகின்றனர். இவ்வளவும் செய்தும் பலன் இல்லாமல் போவதற்கு காரணம் என்ன? காரணம் அவர்களுக்கு இது தீமை என்று தெரிந்தும் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதிலிருந்து விடுபட முடியவில்லை. எனவே தான் உளநலவியலாளர் உதவி தேவைப்படுகிறது. போதைப் பொருட்களை விட முடியாமல் இருப்பதற்கு காரணம், விட்டு விட்டால் பயம், அமைதியின்மை, உடல்நடுக்கம், பயங்கரக்கனவு ஏற்படும். எனவே மீண்டும் உட்கொள்ளுகின்றனர். இந்த வேளையில் சில நஞ்சு இறக்க சிகிச்சை (Detoxication treatment) உதவுகின்றது. 'Nalmefene' என்ற மருந்தினை சென்னையில் பயன்படுத்தி வெற்றிகண்டுள்ளனர், ஆசியானா, அப்பலோ மருத்துவமனைகளில் சிகிச்சை சிறப்பாக உள்ளது. கனடாவில் இதற்காக பல உள்ளக தங்குமிட வீடுகள் உள்ளன. ஐக்கிய அமெரிக்காவில் Daytop Village, Paoenix house, மற்றும் மீள்திருத்த போதை தடுப்பு நிலையங்கள் உதவுகின்றன. பல்வேறு தடைகள், பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் சிலரை திருத்த முயல்கின்றன. பலரை என்ன செய்வது? புரியவில்லை!

மதுபாவனை

Alcoholism

“முதலில் மனிதன் மதுவை அருந்துகின்றான், பிறகு மது மதுவையே அருந்துகின்றது. இறுதியாக மனிதனையே மது அருந்திவிடுகின்றது” என்ற சிந்தனையே இன்று சமூக உளவியலாளரின் மத்தியில் வலுவடைந்து வருகின்றது. மது (Alcohol) என்பது அமைதியை வழங்கும் இரசாயன பொருள் என்ற கருத்திலேயே வழங்கி வருகிறது. ஆரம்பத்தில் பல்வேறு இயற்கையான மதுவகைகள் மனித இனத்திற்கு மகிழ்ச்சியை ஊட்டி வந்தன. ‘கள்’ குடிவகைகள் வடித்தெடுக்கப்படும் பானமாகி இருந்துள்ளன. எனினும், இன்று நூற்றுக்கணக்கான இரசாயன கலவைகளுடன் பல குடிவகைகள் மதுசார வகைகள் சமூகத்தில் நுழைந்துள்ளமையால் பல சீரழிவுகளும் அனர்த்தங்களும் நிகழுகின்றன. உள உடல் சமூக ரீதியில் குடிப்பழக்கம் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றது.

மதுப்பழக்கம் என்பது மிகவும் மோசமடையும் போது ‘குடிநோய்’ ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. மதுவுக்கு அடிமையாகிப் போவதால் இதிலிருந்து விடுபட முடியாமல் பலருள். குடும்பங்களை விட குடியை நம்புபவர்கள் பலருள். வெறியாட்டம், தண்ணிபோடுதல், நிறைவெறி, என்றெல்லாம் நாம் பாவிக்கும் சொற்கள் இவ் அடிமைகளை எதுவும் செய்வதில்லை. இவர்கள் கவலையில்லாத மனிதர்களாக தினசரி குடியில் மூழ்கிவிடுவர். பாடசாலை மாணவர்கள், இளம் பிராயத்தினர், சாரதிகள், கடின உழைப்பாளிகள் மட்டுமல்ல பெண்கள் கூட இன்று இக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாகி தவிக்கின்றனர்.

செல்லுமிடமெங்கும் மதுப்புட்டிகள், மதுவாசனை, குடிகாரர்கள் என்பவற்றிற்கு குறைவில்லை. நாகரிகமான செயல் என்று கருதியோ அமைதியூட்டும் பாணம் என்று எண்ணியோ இவர்கள் இதனை செய்கிறார்கள் என்பது புரியவில்லை!

இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒழுக்க நெறியாளர் (Moralists) சமூக உளவியலாளர் (Social Psychologists) அனைவரும் ஒன்று சேர்ந்து இம் மதுப்பழக்கம் உள்ளவர்கள் பற்றி ஆராய்கின்றனர். உலகெங்கும் நடைபெறும் வீதி விபத்துகள், விமான விபத்துகள், தற்கொலைகள், கொலைகள், பாலியல் வல்லுறுவுகள், வன்முறைகள், தொழிற்சாலை விபத்துகள் அனைத்திற்கும் அடிப்படையாக விளங்கும் இவர்களைப் பற்றி மேலதிக ஆய்வுகள் நடைபெறுகின்றன. சமூக நலனைச் சீரழிப்பதுடன் தனிமனித வாழ்வினையும் சீர்குலைப்பதால் பேராபத்து தொடர்கிறது.

மருத்துவ வாதிகள் இது பற்றி கருதும்போது குடிப்பழக்கத்திற்கு உடற்கூற்றினை காரணம் காட்டுகின்றனர். இப்பழக்கத்திற்கு இவர்கள் உட்பட சில இரசாயனக்கூறுகள் தூண்டலாம் என்கின்றனர். அதேவேளையில் உளவியலாளர்கள் பயம், கோபம், மனத்தளர்ச்சி, கவலை போன்றவற்றினை ஈடுசெய்யவே குடிக்கின்றார்கள் என்கின்றனர். ஒழுக்க நெறியாளர் சமூகத்தின் சில நியமங்கள் இவர்களை இந்நிலைக்கு தூண்டலாம் என்கின்றனர். எவ்வாறாயினும் குடிப்பழக்கம் என்பது ஒரு வேண்டத்தகாத சமூகக் கொடுமையாகவோ அல்லது வேதனை மிக்க வேடிக்கையாகவோ உள்ளது. காரணம் கூறமுடியாத ஒரு நிகழ்வாகவும் உள்ளது.

சில படைப்பாற்றல் உள்ள கலைஞர்கள் மதுப்பழக்கத்தினால் இது ஏற்படுகின்றதென நியாயம் கூறுவர். எனினும், உண்மை அதுவல்ல. இது ஒரு தவறான நம்பிக்கையே. சிலவேளைகளில் நடிகர்கள், அரசியல் வாதிகளைப் பின்பற்றி அவர்கள் போல் மாறி விடுகின்றவர்களும் உள்ளனர். நாகரிகத்திற்காக குடிப்பவர்கள் கூட தம் மனத்தினை சாந்தப்படுத்துகின்றனர். எவ்வாறாயினும் குடிநோய்க்கு உட்படுபவர்கள் அதிலிருந்து மீளமுடியாமல் தவிக்கின்றனர்.

பொதுவாக குடிநோய் உள்ளவர்கள் ஒரு முறை மது அருந்திய பின்பு மறுமுறை எப்போது அருந்தலாம் என்று ஏக்க நிலையில் இருப்பர். காலையில் இருந்து குடிக்க ஆரம்பிக்கும் இவர்களால் இதனை நிறுத்த முடியாது. நிலை தடுமாறி விழும்

நிலைவரை குடிப்பார். மனைவி, பிள்ளைகள், நண்பர்கள் எவரது அறிவுரைகளும் ஏறாது. குறுகிய நேர மகிழ்ச்சியில் ஈடுபட்டு நிரந்தர நோயாளிகளாக மாறிவிடுகின்றனர். ஒரு தற்கொலை முயற்சியாகவே இது நிகழ்கிறது.

மது குடிப்பதிலிருந்து நிகழ்வதினை அவதானிக்கும்போது சில உண்மைகள் புலனாகும். பல்வேறு மதுவகைகளை வாய்க்குள் ஊற்றி விழுங்கியதும் இவை இரைப்பைக்கு செல்கின்றன. செல்லும்போதே உட்புற சுவர்களில் எரிச்சலை உண்டாக்கி வயிற்றுவலியை தோற்றுவிக்கும். நெஞ்சு எரியும், வாந்தியும் குமட்டலும் நிகழும். சிறுகுடலில் நாளடைவில் அல்சர் எனப்படும் குடற்புண் ஏற்படும். மதுசார இரசாயனம் குருதிக்கலன்கள் வழியாக தலையிலிருந்து கால்வரை செறியும். மூளை, நரம்பு மண்டலங்கள் பாதிப்பும், தடுமாற்றம் நடுக்கம், புலம்புதல் போன்ற அறிகுறிகள் ஏற்படும். இறுதியில் மயக்கம் கூட நிகழும். இப்படி இருந்தும், தெரிந்தும் மறுநாள் எழுந்ததும் குடிக்க ஆரம்பிப்பார்.

மூளையைப்போல் மது கல்லீரலைப் பாதிப்பது மிக முக்கியமானது. ஈரல் (Liver) உடலின் இரசாயன தொழிற்சாலை போன்றது. உணவைச் செமிபாடு அடைய உதவுவதும், உணவின் நச்சுப் பொருட்களை அகற்றுவதும் இதன் வேலை. மதுவும் ஒரு நச்சுப்பொருளாகும்போது ஈரல் இதனை அகற்ற முயலும். எனவே மதுவுக்கும் ஈரலுக்கும் போராட்டம் நிகழும். முதலில் ஈரல் வென்றாலும் படிப்படியாக தோற்றும் போய் விடும். ஈரல் படிப்படியாக பழுதடைந்துவிடும். இந்நிலையில் வயிற்றில் அமிலம் ஏற்படல், மயக்கம், இரத்த வாந்தி ஏற்படும். இந்நோய் வந்தவர்கள் பொதுவாக தப்புவு அரிது. பல குடிகாரர்கள் இந்த ஈரல் நோய் (Cirrhosis) காரணமாக இறக்கின்றனர். அத்துடன் மாரடைப்பு, மூளை இரத்தப் பெருக்கு, முகம் வீங்குதல் ஏற்படலாம்.

மகிழ்ச்சி ஏற்படும், மனஅமைதி ஏற்படும் என்று காரணம் காட்டி குடிப்பவர்கள் கூட இறுதியில் அத்தனையும் இழந்து விடுவர். மூளையின் சிந்தனைச் சக்தி பாதிப்பும். ஞாபக சக்தி குறையும், சுயஅறிவு கெட்டுவிடும். இவர்கள் பல கொடூரமான செயல்களில் ஈடுபடுவர். அழுவார்கள், சிரிப்பார்கள், நடிப்பார்கள், தடுமாறுவார்கள், பரிதாபநிலையில் வாழ்வார்கள். சிலருக்கு பிதற்றல்நிலை (Delirium Tremens) என்னும் நோய் ஏற்படும். சிலருக்கு கற்பனைத் தோற்றங்கள் (Hallucinogen) எனப்படும் நோய் ஏற்படும். தன்னை யாரோ கொலை

செய்ய வருகின்றார் என எண்ணி மனநோய்க்கு உட்படுவர். சிலர் தற்கொலை செய்து கொள்வர். நூற்றுக்கணக்கான இவ்வகை நோயாளர்கள் சமூகத்தில் வாழ்கின்றார்கள்.

மேற்கூறிய பல அனர்த்தங்களை உண்டாக்கும் இதனை சில நூல்களில் 'மது அரக்கன்' என்று கூட வர்ணிப்பர். சமூகத்தில் உள்ள இக் கொடிய பழக்கத்தினை நிறுத்த வேண்டின் முதலில் நோயாளிக்கு இதன் விளைவுகளை உணர்த்த வேண்டும். ஒலி ஒளிக் கருவிகள், கலந்துரையாடல்கள், ஆலோசனை வழங்குதல் என்பன பிரதானமானவை. பல இடங்களில் கணவன்மாரின் குடியை நிறுத்த மனைவியர் படும்பாடு சொல்ல முடியாது. சில இடங்களில் பெண்கள் கூட குடிப்பது வேதனை தருவது. இந்த சூழ்நிலையில் இந் நோயாளிக்குப் பிடிக்கக் கூடிய நல்ல நண்பர்கள் உதவி செய்ய முடியும். அவர்கள் சுயநினைவிழந்து செய்யும் செயல்களை அவர்களுக்கு காட்ட முயலவேண்டும். ஜப்பான் நாட்டில் உள்ள வாகனங்களில் உட்பகுதியில் "உங்களுக்கு மனைவி பிள்ளைகள் இருக்கிறார்கள்" என்ற வாசகத்தைக் கூட ஒட்டியுள்ளனர். நெடுஞ்சாலைகளில் 'Don't Drink and Drive' என்று எழுதி வருகிறார்கள். மனோதத்துவ சிகிச்சை கூட அளித்து வருகிறார்கள். தனியாகவும், குழுவாகவும் ஆலோசனை வழங்குகின்றனர். எவ்வாறு செய்தாலும் திருந்த விரும்புவர்கள் மட்டுமே திருந்துகின்றார்கள். புதிய வழி முறைகளுக்கு முயற்சி செய்வோம்.

நுகர்வோர் உளவியல்

Consumer Psychology

மனித நடத்தைகள் பற்றி அறிந்து கொள்ளக் கூடிய விஞ்ஞானமாக விளங்கும் உளவியல் இன்று சகல துறைகளிலும் ஆழ வேரூன்றியுள்ளது. நாம் செய்யும் அனைத்தும் உளவியல் சார்ந்தவை, நாம் சிந்திக்கும் அனைத்துமே உளவியல் சார்ந்தவை. எமது பிரச்சினைகள் கூட உளவியல் அன்றி எழுவதில்லை. இது பற்றியெல்லாம் மிக ஆழமாக சிந்திப்பவர்களே உளவியலாளர்கள். ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைக்கு உளவியலைப் பயன்படுத்தும் முறையே இன்றுள்ளது. உளவியல் தொடர்பானது. கல்வி, அபிவிருத்தி, மருத்துவம், உளவளம், இராணுவத்துறை, பொறியியல், வரலாறு, சமூகம், மனோவசியம், நரம்பியல் போன்ற 47 வகையான துறைகளில் இணைவுற்றள்ளது. இதனை அமெரிக்க உளவியல் சங்கம் தனது அறிக்கையில் வெளியிட்டுள்ளது. இதில் ஒரு துறையே நுகர்வோர் உளவியல் (Consumer Psychology) என்பதாகும். விஞ்ஞான ரீதியான பிரச்சினை, கோட்பாடு, ஆராய்வு, தரவுகள், முடிவுகள், வெளியீடுகள் என்றவாறாக இதன் பயன்பாடு மிகவும் முழுமை பெற்றுள்ளது.

நுகர்வோரது மனோநிலையை உணர்ந்து சந்தைப் படுத்துவதில் பல தொழில் நிறுவனங்கள் முயன்று வருகின்றன. நுகர்வோர் என்று கூறும்போது அவர்கள் பொருட்களை வாங்கச் செல்பவர்கள் ஆவர். இந்த நுகர்வோர்களை விளம்பரங்கள் மிகவும் கவர்வை. அத்துடன் பொருட்கள் அடைக்கப்பட்டுள்ள விதமும் அவர்களை கவருகின்றன. பொதுவாக பல்வேறு உற்பத்திப் பொருட்களை விற்பனை செய்வதற்கு அழகுப்பெண்கள், விளையாட்டு

வீரர்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். எந்தப் பொருட்களையும் விற்பனை செய்வதற்கு முதல் இவர்களுையே நிறுவனங்கள் தெரிவு செய்கின்றன. ஓர் அழகுப் பெண்ணின் கைகளில் உள்ள பொருட்களையா அல்லது பெண்களையா நுகர்வோர் ரசிக்கின்றனர் என்பதில் கூட ஆய்வுகள் உள்ளன. இலங்கையில் உற்பத்தி செய்யப்படுகின்ற லக்ஸ், றெக்ஸோனா போன்ற வாசனைச்சுவர்காரங்களையும், சிக்னல் போன்ற பற்பசை பொருட்களையும், மற்றும் உணவு உற்பத்தி பொருட்களையும் சிந்திப்போமாயின் பிரசித்தி பெற்ற நடைகளை பயன்படுத்தப்படுகின்றனர். வசன அமைப்புகளை சற்று கூர்ந்து கவனியுங்கள். “என் பட்டுப் போன்ற மேனியின் பிரகாசத்திற்கு முக்கிய காரணம் லக்ஸ் சோப் தான்” இது போன்ற தெரிந்தெடுத்த கவர்ச்சியான வசனங்கள் இருக்கும். இதனைப் பார்க்கும் நுகர்வோர் கற்பனையில் மிதப்பர். தங்களை இந்த அழகுராணிகளுடன் ஒப்பிட்டு நோக்குவர். இப்படி நூற்றுக்கணக்கான பொருட்கள் ஒருவித உளவியல் மயக்கத்தில் தான் விற்பனை செய்யப்படுகின்றன. படங்கள்-வசனங்கள் மிகவும் துல்லியமாக்கப்படுகின்றன. தற்போது கிரிக்கட் வீரர்கள் முக்கிய படங்களில் காட்சி தருகின்றனர். இங்கு கோல்ப் (Golf) விளையாட்டு, ஐஸ்கொக்கி விளையாட்டு வீரர்கள் முக்கியம் பெறுவர். ஐரோப்பிய நாடுகளில் உதைபந்தாட்ட வீரர்கள் முக்கியத்துவம் பெறுவர். உலகம் முழுவதும் நுகர்வோர்களை இவ்வுளவியல் உணர்வுகள் நாடிபிடித்து பார்க்கும் முகவர் நிறுவனங்கள் பல உள. மாறிக் கொண்டிருக்கும் சமூக உணர்வுகளை விளம்பரத்தில் காண முடிகின்றது. நவீன தொழில் நுட்பமும் மிக முக்கியமாக இணைந்துள்ளது.

உளவியலுக்கு ஏற்ப விளம்பரம் செய்யப்படுவது ஒரு கலைவடிவமாக இன்று மாறியுள்ளது. விளம்பரம் (Advertisement) என்பது ‘Advertero’ என்ற லத்தின் சொல்லில் இருந்து பிறந்தது. மக்கள் கவனத்தினை திருப்புவது என்றே பொருள் கொள்ள முடிகின்றது. உலகில் 30 கோடி பிரதிகளுக்கு மேல் விற்பனையாகும் Readers Digest போன்ற சஞ்சிகைகள் விளம்பர அமைப்பில் மிகுந்த செல்வாக்கு பெற்றவை. முதலில் ஆங்கிலமொழி சஞ்சிகைகளில் இது வெளிவந்தாலும் இன்று உலகின் அதிகமான மொழிகளில் அழகு வடிவங்களாக வெளிவருகின்றன. விற்பனை செய்வதற்கு விளம்பரம் தவிர வேறு வழியில்லை என்பதால் வானொலி, செய்தித்தாள், தொலைக்காட்சி, வலையாக்கம் போன்றவை பயன்படுகின்றன. அனைத்திலும் செய்தித்தாள் மிகுந்த செல்வாக்கு கொண்டுள்ளது.

1977இல் Schrank என்பவர் “மக்களின் தேவைகளை பிரதிபலிப்பனவே விளம்பரங்கள்” என்று விளக்கம் அளித்தார். அது எமக்கு நம்பிக்கை தருகின்றது. அதன் செய்திகளை நாம் அவதானிக்கிறோம் என்று நுகர்வோர் சிந்தித்து வருகின்றனர். பொதுவாக Best, Flavour, Glamour, Fantastic போன்ற தெரிந்தெடுத்த ஆங்கில வார்த்தைகளை பயன்படுத்தி விளம்பரங்கள் கவர்கின்றன. உலகில் உற்பத்தியாகும் பொருட்களை விற்பனை செய்வதில் பாவிக்கப்படும் சொல்லாட்சிகளை தெரிவு செய்வதற்கே ஆய்வுகள் உள்ளன. போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன. பெருமளவு செலவில் விளம்பரங்களை தயாரிக்க நிறுவனங்கள் உள்ளன. இவர்கள் பின்னணி அமைப்பு, வசனஅமைப்பு, உருவ அமைப்பு என்பவற்றில் மிகுந்த கவனம் செலுத்துவர். பல மில்லியன் டொலர்களை வருமானம் பெறும் நிறுவனங்கள் சில மில்லியன் டொலர்களையாவது விளம்பரத்தில் செலவிடுகின்றன. முக்கிய இடங்களில் போஸ்டர், (Poster) பனர் (Banner) பிறேம் (Frame) மூலம் நிரந்தரமாக முக்கிய சந்திகளில் பல விளம்பரங்களை காண முடியும். பார்வை மட்டத்தில் இவை கவருகின்றன. இவ்வாறு எல்லாமே நுகர்வோர் உளவியலை பயன்படுத்தியே இவை உருவாகின்றன.

“இதுவே மிகவும் சிறந்தது, இதுபோல் வேறு எதுவுமே இல்லை, வாழ்நாள் முழுவதும் உதவுவது” போன்ற பல உறுதி மொழிகளை அளிக்கும் இவ்விளம்பரங்கள் பற்றி 1984இல் Houston and Childres ஆகியோர் ஆய்வு செய்தனர், இவர்களது கருத்துப்படி குறைந்த சொற்களில் நிறைந்த கருத்துகளையும், படங்களையும் நுகர்வோர் விரும்புவதாக முடிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. கார் உற்பத்தி, சிகரட் உற்பத்தி, சப்பாத்து வகைகள் அனைத்தும் முழு அளவில் படங்களைக் கொண்டிருப்பவை. காரணம் நுகர்வோர் சொற்களைவிட பொருட்களை பார்த்தே ஆசை கொள்வர்.

பொதுவாக நுகர்வோர் பொருட்களை வாங்கும்போது என்ன காரணிகளை வைத்து தெரிவு செய்கின்றனர் என்றும் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. சமூக கலாச்சார அடிப்படையில் வேறுபாடுகள் இருந்தாலும் முழு அளவிலான உளவியல் செயல்பாடு ஒருவிதமாகவே உள்ளது. 1967இல் இதுபற்றி Steinen என்ற அறிஞர் ஆய்வு செய்துள்ளார். பொதுவாக இன்று ‘Sale’, ‘off’ போன்ற எழுத்துகளே முக்கியம் பெறுகின்றன. ஒன்று வாங்கினால் ஒன்று இலவசம் (Buy one get one free). இன்றுள்ள முக்கிய சொல்லாட்சி எப்படி எனினும் நுகர்வோர் அறிவுள்ள, உளக்கிளர்ச்சியுள்ள, ஊக்கல் நிறைந்தவர்கள்.

இவர்களை முற்று முடிவதாக ஏமாற்ற முடிவதில்லை. எனினும் இதில் போட்டி போட்டுக் கொண்டு பல நிறுவனங்கள் புதிது புதிதாக கண்டு பிடிக்கின்றன.

பொதுவாக 6 நிலைகளில் நுகர்வோர் செயல்படுகின்றனர். அவை முதலில் குறிப்பிட்ட பொருள் சந்தையில் உள்ளதா என்பதனை அறிதல் (Awareness), அடுத்து குறிப்பிட்ட பொருள் பற்றிய அறிவு (Knowledge), குறிப்பிட்ட பொருளில் உள்ள விருப்பு (Liking), குறிப்பிட்ட பொருளை தெரிவு செய்தல் (Prefer), குறிப்பிட்ட பொருளில் நம்பிக்கை (Conviction), பொருளை வாங்குதல் (Purchase), எப்பொருளை வாங்குவதாயினும் முதலில் குறிப்பிட்ட கழிவு விற்பனை காலம் மிகவும் முக்கியமானது. இதனையே பல நிறுவனங்கள் செய்கின்றன. இதனால் Bankruptcy sale, Moving sale, Madness Sale, Midnight Sale, Manager's Sale, Closing Sale, Liquidation Sale என்நெல்லாம் பல உத்திமுறைகளை பயன்படுத்துகின்றனர். அனைத்தும் நுகர்வோர் உளவியலை படம்பிடித்துக் கொண்டே செய்கின்றனர். அதிநுட்பமான முறையில் இது பற்றி ஆய்வு செய்து பல நிறுவனங்கள் பொருள் சம்பாதிக்கின்றன.

இன்று Catalouge எனப்படும் விளம்பர நூல்களை தயாரித்து முன்னரேயே வீடுகளுக்கு அனுப்புகின்றனர். இதில் பொருட்களின் விலைகள் மிகவும் தெளிவாக இருக்கும். முன்னைய விலை தற்போதைய விலை மிகவும் முக்கியம். முன்னைய விலை வெட்டப்பட்டிருக்கும். பொருட்களின் உற்பத்தி விலைகளை எவரும் தெரிந்து கொள்ள மாட்டார்கள். விலைகளை ஒப்பீடு செய்து மட்டும் திருப்தி கொள்வர். இந்த விலையில் விலைகள் யாவும் தெரிவு செய்யப்படுகின்றன. பொதுவாக விலைகள் மனதினை கவர்பவை. உதாரணமாக ஒரு பொருள் 4.99 டொலர் என்று இருக்குமேயன்றி 5.00 டொலர் என இருக்காது. காரணம் எம்மை உளவியல் திருப்திக்கே இவை கொண்டு செல்வன.

எமது மத்தியில் விளம்பரங்கள் மிகவும் உன்னத நிலையடைந்துள்ளன. பல கையேடுகளும், பத்திரிகைகளும் சஞ்சிகைகளும் மிகவும் உயர்ந்த பணியை செய்கின்றன. எனினும், கனடிய நிறுவனங்கள் மிகவும் பலம் வாய்ந்தவை. உயர்ந்த பெறுமதியுடையவை. அவை பாரிய அளவில் படங்களை பயன்படுத்துகின்றன. ஒவ்வொரு படமும் கதை கூறுவன (Every picture tells a story) என்பதுடன் ஒரு படம் ஆயிரம் சொற்களை

விட பெறுமதியானது. 'A picture is worth a thousand words' என்ற உண்மையை உணர்ந்துள்ளன.

நுகர்வோர் உளவியல் என்பதினை நோக்கும்போது கதை பேசும் சித்திரங்கள், கருத்தினை கவரும் கருவூலங்கள், சிந்திக்க தூண்டும் மூலங்களாக விளம்பரங்கள் விளங்கி நுகர்வோரின் வாழ்க்கைத் தரத்தினை உயர்த்துகின்றன. விளம்பரமின்றி விற்பனை செய்ய முடியாத அளவுக்கு பொருட்கள் உற்பத்தியாகும் இச் சந்தர்ப்பத்தில் உளவியல் பற்றிய ஆராய்ச்சிகளும் கூடி வருகின்றன. சமூகத்தின் மாறுதல்களை கண்டுபிடிக்கும் உளவியலாளர்கள் இதில் பல உதவிகளை செய்கின்றனர். காலம், நேரம், தேவை என்பனவற்றினை பாரிய நிறுவனங்கள் தெரிந்து கொண்டுள்ளன. இதற்கு ஏற்பவே விளம்பரங்கள் உருவாகின்றன. நல்லவிலையில் விற்றுவிட்டதாக நிறுவனங்கள் எண்ண மலிவான விலையில் பொருட்களை வாங்கி விட்டதாக நுகர்வோர் திருப்தி கொள்ளுகின்றனர். இந்த வகையில் இரண்டு பகுதியிலும் மகிழ்ச்சி ஏற்படவே செய்கிறது.

சமூக செல்வாக்கு

Social Influence

சமூகத்தில் செல்வாக்கு பெறுவதென்பது இலேசான விடயமல்ல. அரசியல் வாதிகள் தொட்டு வீட்டு முகவர்கள் வரையில் இன்று ஏதோ ஒரு வகையில் தங்கள் செல்வாக்கினை பிரயோகித்தே காரியம் செய்ய வேண்டியுள்ளது. எல்லோரும் பார்ப்பதற்கு ஒரே மாதிரி இருந்தாலும் சமூகத்தின் நாடிபிடித்து, பார்த்து முன்னேறுபவர்கள் சிலரேயாவர். “அவருக்கென்ன நல்ல செல்வாக்குள்ள மனிசன்”. “அவருக்கு இருக்கிற செல்வாக்கிற்கு எவ்வளவோ செய்யலாம்”. “அவருடைய செல்வாக்கு இருக்கு மட்டும் அவர் தான் இத்தொகுதி உறுப்பினர்”. இவையெல்லாம் சாதாரணமாக எமது காதுகளில் விழும் வசனங்கள். சமூகத்தில் செல்வாக்கு பெறுவதற்கு முதலில் தெரிந்திருக்க வேண்டியது சமூகம் பற்றிய அறிவாகும். இன்று சமூக உளவியலில் பல முக்கிய விடயங்கள் ஆராயப்படினும் புதிய ஆய்விற்கு உட்பட்டுள்ளது சமூக செல்வாக்கு பற்றிய ஆய்வாகும்.

பொதுவாக எந்தத் தொழில் செய்யும் போதும் மற்றவர்களின் உளவியலிலேயே தங்கியிருக்கின்றோம். நாட்டின் தலைவர் மக்களின் உளவியலில் தங்கியிருக்கின்றார். ஏனைய தொழில் செய்பவர்கள் மக்களின் செல்வாக்கில் தங்கியுள்ளார். மக்கள் சமூக உளவியலில் நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். எனவே, இது ஒரு புரிந்து கொள்ள முடியாத விடயமாகும். சமூகத்தில் நிலவும் செல்வாக்கு நிலைமைகள் பற்றி பல துறைகள் விரிவு பெறகின்றன. விற்பனைத்துறை, விளம்பரத்துறை, சேவைத்துறை, நிதிசேகரிப்பு, அரசியல் மாற்றம் அனைத்திற்கும் சமூகத்தில் என்ன நடக்கிறது என்று தெரிந்து கொள்ள

வேண்டும். இன்று சமூக செல்வாக்கில் முக்கியம் பெறுவது மூன்று பகுதிகளாகும். அவை இணக்கம் (Conformity) சம்மதம் (Compliance) கீழ்ப்படிவு (Obedience) என்பன. மூன்றும் ஏறக்குறைய ஒரே மாதிரியிருந்தாலும் சிறிய வேறுபாடுகள் உள்ளவை.

சமூகத்தில் நிலவும் இணக்கம் என்பது பற்றி சமூக உளவியலாளர்கள் பல ஆய்வுகளைச் செய்துள்ளனர். சமூக நியமங்களுக்கு அல்லது எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஏற்ப ஒவ்வொருவரும் தன்னை மாற்றிக் கொள்ளும்போது இவ்விணக்கம் ஏற்படுகின்றது. உதாரணமாக ஒரு சபையில் சில தேவைகளுக்கு கைகளை உயர்த்துகின்றோம் என்றால் பக்கத்தில் உள்ளவர்கள் உயர்த்தியதும், நாடும் உயர்த்துவோம். இதுவொரு வகை உளவியல் தொழிற்பாடாகும். இது பற்றி முதலில் ஆராய்ந்தவர் சொலமன் (1955) என்பவராவார். இவர் நடத்திய பரிசோதனைகள் பலவாகும். இதன்படி சமூக அழுத்தம் (Social Pressure) முக்கியம் பெறுகின்றது. நாம் மற்றவர்களை பார்த்து செயற்படுகின்றோம், குழுவாக செயற்படுகின்றோம், சமூக உணர்வாளராகின்றோம். ஆட்டு மந்தைகள் போல் மாறி விடுகின்றோம் என்று குறிப்பிடுகின்றார். ஒருவருடைய நடத்தையிலும் ஏற்படும் மாற்றத்திற்கு சமூகத்தில் அவர் தங்கியிருப்பதே காரணமாகின்றது.

அரசியல், சமயம், விளையாட்டு சமூகத்திறன் பற்றிய அபிப்பிராயங்களை சேகரிக்கும்போது, இப்படியான சூழ்நிலைகள் நிலவலாம். அயலில் உள்ளவர்களின் நிலைமையைப் பார்த்து, எம்மை மாற்றிக் கொள்கின்றோம். எமது மனப்பான்மையை இன்னொருவர் போலாக்கி விடுகின்றோம். Sestinger என்ற ஆய்வாளர் கூற்றுப்படி குழுக்களின் அளவு ஒற்றுமைத் தன்மை, நாம் என்ற உணர்வு, தகுதி, பொது அபிப்பிராயம் போன்றன இதில் நிலவலாம். பெரும்பான்மையினோர் ஒன்று சேருவதே பொதுவான வழக்கமாகும்.

யார் இவ்வாறான இணக்க, செயற்பாட்டிற்கு உட்படுகின்றனர்? எனவும் ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. பால் வேறுபாடுகள் (Gender) ஆளுமை (Personality) கலாசாரம் என்பவை இதில் முக்கியம் பெறுகின்றன. எந்தவொரு நிகழ்விலும் ஆண்பெண் வேறுபாடு, தனியாள் வித்தியாசங்கள், கலாசார நியமங்கள், வேறுபாடுகள் நிலவலாம். எனினும் அவர்களுக்குள் அந்த அடிப்படையில் ஒரு ஒற்றுமை அல்லது சம்மதம் ஏற்படுகின்றது. எனவே அபிப்பிராயம் என்று ஒன்று உருவாக்க இவை செயற்படுகின்றன.

அடுத்த விடயமான சம்மத தொழிற்பாடு பற்றியும் பல ஆய்வுகள் நிகழ்ந்துள்ளன. இன்றுள்ள வர்த்தக சூழ்நிலையில் விற்பனை சார்ந்த துறையில் இது பற்றி அறிவு தேவை. வர்த்தக மையங்களை நோக்கி வாடிக்கையாளர் செல்வது போன்று வீடுகளை நோக்கி விற்பனையாளர் படையெடுக்கும் காலம் இதுவாகும். வீடு விற்பனை முகவர், காப்புறுதி முகவர், விசேட பொருட்களை விற்பனை செய்பவர், கலைக்களஞ்சிய தொகுதிகளை விற்பனை செய்பவர்கள். மக்களை எப்படியாவது சம்மதிக்கப் பண்ணும் கலையில் தேர்ந்தவர்களாக இருப்பர். இதற்காக விசேட வகுப்புகளும் நடைபெறுகின்றன. ஒருவருடைய வேண்டுகோளுக்குச் செவி சாய்த்து, ஒருவர் தனது நடத்தையில் மாற்றம் பெறும்போது, இச்சம்மதம் நிகழ்கின்றது.

விற்பனை செய்யும் முகவர்கள் எமது வீடுகளுக்கு வந்து செய்யும் செயற்பாடுகளை அவதானித்தால் பல விடயங்கள் புலனாகும். இத்துறையில் விசேட பயிற்சியின் போது, சில விடயங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. முதலில் குடியிருப்பாளரின் வீட்டினைப்பற்றி சற்று உரையாடி, பின்பு பிள்ளைகளைப் பற்றி உரையாடி, அதன் பின்பு சற்று நீர் அருந்திய பின்பு, விடயத்திற்கு வரவேண்டும். சமூகத்தில் செல்வாக்குள்ள சில முகவர்கள் வெற்றி பெற அவர்களது அணுகுமுறையே காரணமாகும். பொதுவாக இவை சில வகைகளில் பயன்தரும். பரிசுப் பொருட்கள் சிலவற்றினை முதலில் வழங்கியும் மிகவும், தன்மையாகவும், நடந்து செல்வாக்கு பெறுவது முக்கியம். இதனை நல்லெண்ணம் (Ingratiation) பெறும் தன்மை எனலாம். இன்னொரு வகையிலும் பல வேண்டுகோள்கள் (Multiple Requests) மூலமும் காரியம் பெறலாம். சிறிய தேவைகளைக் கேட்டு பின்பு பெரிய தேவைக்கு செல்லலாம். இதனை ஆங்கிலத்தில் (Foot-in the- Door technique) என்பர். 1966 இல் Freedman and Fraser இந்த முறையில் வெற்றி பெற்றனர். ஒரு தடவை பிரிட்டானிக்கா என்சைக்கிளோபிட்யா என்ற கலைக்களஞ்சியம் விற்பனை செய்யும் பயிற்சிக்கு சென்றிருந்தேன். ஒருவருடைய வீட்டிற்குச் சென்று, எவ்வாறு தட்டுவது என்பதற்கு பயிற்சி வழங்கினார்கள் என்றால் பார்த்துக் கொள்ளுங்களேன். விற்பனை செய்வது மக்களைச் சம்மதிக்க பண்ணுவது மிகவும் கடினம். சிலர் இதனை ஒரு கலையாக்கி சாதனை படைத்துள்ளனர். தொலைபேசியில் சந்தைப்படுத்தல், பிரயாண முகவர் விற்பனை, நிலவிரிப்பு, சுத்திகரிப்பு, நன்னீர் விற்பனை என்பவற்றில் எவ்வளவோ தொழில்நுட்பங்கள் உள்ளன. தினசரி இது பற்றி ஆய்வு நடைபெறுகின்றது.

சிலவேளைகளில் விற்பனையாளர் முதலில் செலவு குறைந்த மாதிரிப் பொருட்களை காட்டி இவரை வசப்படுத்துவர். எங்கள் வார்த்தைகளில் குழையடிப்பார்கள். பின்பு பெரிய விலையுள்ள பொருளை அவர் தலையில் எப்படியும் கட்டி விடுவர். இது ஒரு மர்மமான விடயம். சமூக உளவியல் இங்கு தான் செயற்படுகிறது. முதலில் ஒருவரை வசியப்படுத்தி பின்பு அதிக விலையுள்ள பொருளை விற்பனை செய்து விடும் விற்பன்னர்கள் பலருள்ளனர்.

இவ்வாறான விடயத்தில் இன்னோர் ஆய்வு நிகழ்ந்தது. அமெரிக்க புற்றுநோய் சங்கத்திற்கு நிதி சேகரிப்பதில் இரண்டு முறைகள் பயன்படுத்தப்பட்டன. இரண்டு குழு தயாரிக்கப்பட்டது. ஒரு குழுவினரின் வசனங்களில் நான் 'அமெரிக்கப் புற்றுநோய் சங்கத்திற்குப் பணம் சேகரிக்கின்றேன். அன்பளிப்பு வழங்குவீர்களா? என்ற வாசகம் பொறிக்கப்பட்டு, இன்னொரு குழுவிடம் மேலுள்ள வசனத்துடன் 'ஒரு சதம் கூட உதவும்' (Even Penny Will Help) என்ற மேலதிக வசனம் இணைக்கப்பட்டது. இதன் மூலம் நிதி சேகரிப்பில் பின்னுள்ள குழுவினருக்கு அதிக பணம் கிடைத்தது. அதாவது சமூகத்தில் செல்வாக்குப் பெற இப்படியான உத்திமுறைகளும் பயன்படும். தொழிலாளர் பிணக்கு ஏற்படும் வேளையில் பெரிய கோரிக்கையை முன் வைத்து, அது சரி வராது விட்டால் சில சிறிய கோரிக்கைகளை வென்றெடுக்கும் இன்னொரு வழியும் உள்ளது. Cialdini என்பவரது ஆய்வுப்படி பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் முதலில் பெரிய அளவில் கேட்டு, சிலவற்றைப் பெறுவது வெற்றியளிப்பதாக கண்டுள்ளார். இன்னொரு முறை வேண்டுமென்றே ஒரு பிழையை ஏற்படுத்தி, அதனைத் தான் கண்டு பிடித்ததாக நடித்து, நம்பப் பண்ணி பெரிய அளவில் விற்பனை செய்யும் பிரிவினர் உள்ளனர். காப்புறுதி, கார் விற்பனையில் இது நிகழலாம் எனவே இது பற்றி எவ்வளவு தான் எமக்கு அறிவு இருந்தாலும், நாமும் எம்மை மறந்து விடுகின்றோம்.

அடுத்து கீழ்ப்படிவு என்பது பற்றி, பல அறிஞர்கள் ஆய்வு செய்துள்ளனர். குறிப்பாக மில்ஹிரம் (1974) என்பவரது ஆய்வுப்படி சிலதுறைகளில் இது அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. மேல் அதிகாரிகள் கூறும்போது, கண்முடித்தனமாக கீழ்ப்படிவு செய்ய நேரிடுகிறது. பொதுவாக ஆசிரியர்கள், பெற்றோர்கள், பொலிஸ் அதிகாரிகள் போன்ற பல சமூக அந்தஸ்து உள்ள தொழில் அலுவலர்கள் சட்ட ரீதியாகவோ, அல்லது நியமரீதியாகவோ கீழ்ப்படிவு வைக்கின்றனர். சில வேளைகளில் படை உயரதிகாரிகளின் கட்டளைக்கு போர்வீரர்கள்

கீழ்ப்படியவும் நேரிடுகிறது. அழிவு ஏற்படும் என்று தெரிந்தாலும் கீழ்ப்படிய நேரிடுகின்றது. அதுவும் நேரடியாக கட்டுப்படுத்தும்போது கூடுதலான கீழ்ப்படிவும், தொலைபேசி மூலம் நிகழ்த்தப்படும் போது குறைந்த அளவிலும், இது ஏற்படுகின்றது. மருத்துவரின் கட்டளைக்கு தாதிகள் கீழ்ப்படிவது, நிறுவன ரீதியான கட்டளைக்கு ஊழியர்கள் கீழ்ப்படிவது, கூட சமூகத்தில் நிகழ்கின்றது.

சமூகச் செல்வாக்கு, பற்றி தெரிந்து கொண்ட பல்வேறு மட்டத்தினரின் தொழிற்பாடுகளும் வேறுபாடாக அமைந்து வருகின்றன. தொடர்ந்தும் உளவியல் துறையில் இவைபற்றி ஆய்வுகள் நிகழ்கின்றன.

படைப்பாற்றல்

Creativity

உலகின் மிகப்பெரிய அதிசயமே மனிதன் தான். படைப்பாற்றல் உள்ள ஒருவர் மிகவும் அதிசயத்துக்குரியவர். ஆக்கபூர்வமான சிந்தனையாளர்களே படைப்பாற்றல் பெறுகின்றனர் என்பதே உண்மையாகும். பழைய எண்ணங்களையும் பயன்படாத எண்ணங்களையும் அடியோடு அப்புறப்படுத்திவிட்டு புதிய எண்ணங்களால் மனதினை நிரப்பும்போது படைப்புத்திறன் கூடுகிறது. சமுதாயத்தில் நிலவுகின்ற தோல்வி மனப்பான்மையினை தொலைவில் நிறுத்தி வைக்கின்ற சக்தி ஆக்கபூர்வ சிந்தனைக்கு மட்டுமே உண்டு. நாம் அனைவரும் படைப்பாற்றலுடன் பிறந்தாலும் இதில் சிலர் மட்டுமே வெற்றி பெறுகின்றனர் என்பதே யதார்த்தமானது. எம்மைச் சுற்றியுள்ள தெரிந்த சூழ்நிலையில் புதிய கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்யும்போது படைப்பாற்றல் பிறக்கிறது.

அமெரிக்க வரலாற்று ஆசிரியர் ஜேம்ஸ் ஹார்வி ராபின்ஸ் “வாழ்வின் வெற்றிக்கு முக்கிய அம்சமே படைப்பாற்றல் தான்” என்று குறிப்பிட்டுள்ளார். “படைப்பு பூர்வமான புத்திசாலித்தனத்தில் பல்வேறு வடிவங்களும் நடவடிக்கைகளும் தான் மனிதனை உருவாக்குகின்றன” என்றும் அவர் குறிப்பிட்டள்ளார். உண்மையில் ஒவ்வொரு பொருளும் ஒரு படைப்பாளியின் ஆற்றலால் உருவானதாகத் தான் இருக்கும். “நாம் பார்ப்பது ஒரு பொருள் அல்ல, யாரோ ஒருவரின் எண்ணத்தில் விளைந்த பௌதிக வடிவமேயாகும்” என்றே குறிப்பிடத் தோன்றுகின்றது. நாம் உட்காரும் நாற்காலி, எழுதும் பேனா, எரிக்கும் விளக்கு... இப்படியே

எத்தனையோ பொருட்கள் எம்மைச் சுற்றியுள்ளன. எல்லாமே படைப்பாற்றலின் வடிவங்கள் தான். பொருட்கள் மட்டுமன்றி எத்தனையோ இலக்கிய வடிவங்கள் எம்மிடையே உள்ளன. இவை எல்லாம் மனித சிந்தனையில் உருவானவையே, மனித சிந்தனையில் உருவான பாலங்கள், பூங்காக்கள் போன்ற அனைத்துமே முதலில் வெறும் எண்ணக்கருவாக இருந்தவைதான். சிலரிடம் உருவான இந்த எண்ணங்களையும், அதனால் உருவான படைப்புக்களையும் அனைவரும் அனுபவிக்கின்றோம்.

ஒவ்வொருவருடைய பிறவியிலேயும் இப்படைப்பாற்றல் உள்ளது. பிறந்த குழந்தைகளிடமும் கூட இப்படைப்பாற்றல் தன்மை இருந்துள்ளது. ஆல்பர்ட் ஐன்ஸ்டீன் ஒவ்வொரு குழந்தையும் மேதையாகத் தான் பிறக்கிறது என்பதனை நம்பினார். படிப்படியாகச் சமூகத்தின் கட்டுப்பாடுகள் பழக்க வழக்கங்கள் அவர்களை கட்டுப்படுத்தியிருக்கக்கூடும். பொதுவாகக் குழந்தைகள் அன்பையும் பாசத்தினையும் தேடுகின்றன. எனினும் சிலவேளைகளில் அவர்களது படைப்பாற்றல் மறுக்கப்படுகின்றது எதைச்செய்ய வேண்டும், எப்படிச் செய்யவேண்டும் என்று சொல்லிக் கொடுக்கப்படுகின்றது; கேள்விகளை பிள்ளைகள் கேட்பதற்கு அனுமதிக்கப்படுவதில்லை; எதனையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அவர்களது உணர்வுகள் தடைக்கு உள்ளாகின்றன தனித்துவத்தை இழந்து விடுகின்றனர்; தாமாக எதனையும் செய்யாது சுயமாக சிந்திக்கும் ஆற்றலை இழக்கின்றனர்.

பொதுவாக படைப்பாற்றல் என்பது பிரச்சினைகளை விடுவித்தலுடன் தொடர்புடையது. எந்த ஒரு பிரச்சினைக்கும் தீர்வு காண முற்படும்போது புதிய தீர்வுகள் பிறக்கின்றன. இந்த வேளையில் ஒருவரிடம் இருவகையான சிந்தனைகள் உருவாகின்றன. இதனை கில்போர்ட் என்பவர் 2 வகையாகப் பிரித்தார்.

1. குவிமுறைச் சிந்தனை (convergent thinking)
2. விரிமுறைச் சிந்தனை (Divergent thinking)

முளை தகவல்களைப் பிரச்சினைகளோடு எப்படித் தொடர்புபடுத்திப் பார்க்கிறது என்பதனைப் பொறுத்தே இந்த வேறுபாடு தோன்றுகின்றது. முதலாவது பிரிவான குவிமுறைச் சிந்தனை என்பது ஒரு பிரச்சினையை விடுவிக்க ஆழமாகப் பகுத்துணர்ந்து பயனில்லாத வழிகளை ஒதுக்கி மற்றவழிகளை தெரிவு செய்கின்றது. பிரச்சினையைத் திட்டமிடும் செயல்முறைக்கு கொண்டு வந்து அதன்

விளைவுகளை இந்த முறையில் பரிசீலிக்க முடியும். விரிமுறைச் சிந்தனையில் பிரச்சினையை பல்வேறு விதமாக சொல்லிப் பார்த்து பல்வேறு கோணங்களில் கணிப்பது ஆகும். இப்பிரச்சினை பற்றிய ஆதார உண்மைகளையும் அதுபற்றிய யூகங்களையும் அறிந்து முழுமையான தகவல்களைச் சேகரித்து தீர்வுகளையும் பட்டியல் போடுவது இம்முறை. பிரச்சினையின் உண்மைத்தன்மையை உணர்ந்து தீர்வுக்கான வழியை அறிதல் இது. எந்த ஒரு பிரச்சினையிலும் இதில் எது பொருத்தமானது என்பதனை கண்டுபிடிப்பதில் தான் திறமை உள்ளது. இரண்டிலும் நன்மையும் தீமையும் உண்டு.

சிலவேளைகளில் படைப்பாற்றல் பயன்படுத்தாத காரணத்தால் அது உறக்க நிலையை அடைந்து விடுகின்றது. அதாவது வெளிப்படாமல் ஒளிந்து கொண்டு விடுகிறது. அதனை மீண்டும் செயல்படுத்தி உயிர்ப்பிக்க முடியும். நாம் செய்யவேண்டியது எம்மிடம் பிறக்கும்போதே படைப்பாற்றல் உள்ளதென்று நம்ப வேண்டியதுதான். மேதாவித்தனம் என்னும்போது சிக்கலானவற்றை எளிமைப்படுத்துவது, தொடர்பு அற்றவற்றினை தொடர்புபடுத்திக் காட்டுவது ஆகும். ஏற்கனவே தெரிந்த வடிவங்களை இதுவரை நமக்கு தெரிந்திராத புதுவடிவத்தில் அமைத்துக் காட்டுவதாகும்.

பிறக்கும்போதே எமக்கு கிடைத்த படைப்பாற்றலை மேலும் வளர்த்துக் கொண்டு கருமங்கள் ஆற்றும் திறமையே வெற்றிக்கு முக்கிய அம்சமாகும். பலர் இதனை சரியாகப் புரிந்து கொள்ளுவதில்லை அல்லது குறைத்து மதிப்பிட்டு விடுகின்றார்கள். இந்த திறமையினை வளர்த்துச் செயல்படுத்த கடுமையான முயற்சியும் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும் ஆற்றலும் தேவை, வெற்றி விளைவுகளில் அழுத்தமான நம்பிக்கையும் இருக்க வேண்டும். எம்முடைய படைப்பாற்றலை பயன்படுத்தி, பிரச்சினைகளுக்கு தீர்வுகண்டு, நாம் வெற்றிகாணுகின்ற போது ஆக்கபூர்வமான உணர்வு எம் மனதினை நிரப்பும். இந்த ஆற்றலை ஒழுங்குபடுத்தி திட்டமிட்டு நாம் செயல்படுத்தினால் எமது வாழ்க்கையின் மீது எமக்கு ஒரு கட்டுப்பாடு தோன்றுகின்றது. எமது சுயமதிப்பை உயர்த்தி நாம் விரும்பிய திசையில் செல்வதற்கு தேவையான உந்துசக்தியாவும் பயன்படுகிறது.

படைப்பாற்றல் என்பது புதுமையைப் படைப்பதும் பழமையை புதிய வழியில் ஒழுங்குபடுத்துவதும் ஆகும். நாம் எமது ஆழ்மனதின் ஆக்கபூர்வமான சக்தியை நடைமுறைப்படுத்தித் தீர்வுகண்டு, நாம் வெற்றி காணுகின்றபோது ஆக்கபூர்வமான உணர்வு எம் மனதினை

நிரப்பும். இந்த ஆற்றலை ஒழுங்குபடுத்தி திட்டமிட்டு நாம் செயல்படுத்தினால் எமது வாழ்க்கையின் மீது எமக்கு ஒரு கட்டுப்பாடு தோன்றுகின்றது. எமது சுயமதிப்பை உயர்த்தி நாம் விரும்பிய திசையில் செல்வதற்கு தேவையான உந்துசக்தியாகவும் பயன்படுகின்றது. எதிர்காலச் சாத்தியக்கூறு ஆகியமூன்றும் எமது ஆழ்மனதில் அடங்கியுள்ளன. இதிலிருந்து விருப்பமான எந்த துறையிலும் சாதனைகள் நிகழ்ந்த நாம் இதனைப்பயன்படுத்த முடியும்.

எமது படைப்பாற்றலுக்கு சவால்விட்டு நாம் செயல்படுகின்ற போதுதான் எமது முழுத்திறமையினையும் அடையாளம் கண்டு புதிய சாதனைகளுக்கான வாய்ப்புகளையும் கண்டறிய முடியும். அல்லாதுவிடின் எல்லோரைப் போல நாமும் நேரத்தினை செலவழித்துக் கொண்டிருப்போம். தவிர புதுமை இராது. எல்லோரும் ஒரேமாதிரி சிந்தித்தால் எவரும் சிந்திக்கவில்லை என்றாகிவிடும். உபயோகமான விளைவும் இருக்காது. படைப்புத்திறமை கொண்டவர்கள் படைப்பாற்றலுக்கும் ஆக்கபூர்வமான சிந்தனைக்கும் மிக நெருக்கமான தொடர்பு உள்ளதினை கண்டுபிடித்துள்ளனர். ஆக்கபூர்வமாகச் சிந்திப்பவர்கள் எந்தக் கருத்தின் மதிப்பினையும் உடனே புரிந்து கொண்டு விடுகின்றனர். அது எப்படிப் பயன்படும் என்பது அவர்களுக்கு தெரிந்துவிடுகின்றது. எங்களுக்கு முடிந்ததினை விட கூடிய விடயத்தினை ஏற்றுக்கொண்டால் மகிழ்ச்சி ஏற்படுகின்றது.

படைப்பாற்றல் என்பது ஒரு சிந்தனைப்பயிற்சி ஆகும். மனதின் திறமைகளை வளர்த்து பழைய எண்ணங்களைக் காட்டிலும் பயனுள்ள புதிய எண்ணங்களை உருவாக்குவது படைப்பாற்றலின் அடையாளம் ஆகும். பழைய எண்ணங்களை மாற்றி அமைக்கும்போது புதிய எண்ண வடிவம் கிடைக்கிறது. இரண்டு மூன்று எண்ணங்களை ஒருங்கிணைத்துப் பார்க்கும்போது புதிய எண்ணம் உருவாகின்றது. எத்தனையோ கண்டு பிடிப்புகள் இரண்டு எண்ணங்கள் சங்கமித்தபோது உருவானதே. இந்த வழியில் நாம் சிந்தித்தால் மனித இனத்திற்கு பயன்படக்கூடிய எத்தனையோ புதுமைகளை எம்மால் உருவாக்க முடியும். புதிய எண்ணங்களையும் அதனையே செயல்படுத்திய முறையும் தான் உலகின் மிகப்பெரிய செல்வமாக உருவாகி இருக்கிறது. விக்டர் ஹியூகோ, “ராணுவப் படையெடுப்பைக் கூட தடுத்து நிறுத்திவிடலாம் ஆனால் எம்மிடம் ஓர் எண்ணம் உதயமாக வேண்டிய நேரம் வந்து விட்டால் அதனை தடுத்து நிறுத்துவது சாத்தியமில்லை” என்று கூறியது எவ்வளவு பொருத்தமானது.

நாம் எப்படி சிந்திக்கின்றோம் என்பது தான் எம்முடைய வெற்றிக்கு திறவுகோலாக அமைகிறது. எமது மகிழ்ச்சிக்கு காரணம் எமது எண்ணம் தான். உலகின் மிகப்பெரிய கண்டுபிடிப்புகள் எல்லாம் எண்ணங்களின் விளைவுகள். விலங்குகளிலிருந்து எம்மை பிரித்து காட்டுவதும் இந்த ஆற்றல்தான். வாழ்வின் இயக்குநர், தயாரிப்பாளர், கதாசிரியர் பிரதான நடிகர், வில்லன் எல்லாமே நாம் தான். எமது திரைப்படத்தினை எமது மனதில் ஓட்டிப்பார்க்க முடியும். நாம் புரிகின்ற சாதனைகளும் புரியாத தவறுகின்ற சாதனைகளும் நமது மனப்படத்தில் வருகின்றன. நாம் முப்பரிமாண அளவில் சிந்திக்கிறோம். கடற்கரை என்ற சொல்லைக் கேட்டவுடன் அலைகள், மணல்பரப்பு, மக்கள் அனைத்தும் வருகின்றன. இவ்வாறுதான் எமது எண்ணங்கள் முப்பரிமாணம் பெறுகின்றன.

ஒவ்வொருவர் மனதுக்கும் இரண்டு எல்லைகள் உள்ளன. ஒரு எல்லையில் தெரிந்த எல்லாம் உள்ளது. இன்னொரு எல்லையில் கண்டுபிடிப்புகள் உள்ளன. ஆதலால் அந்த எல்லையை அணுகுவதன் மூலம் தான் சாதனைகளை நிகழ்த்த முடியும். முடியிருக்கும் எமது மனதினை திறக்க ஆரம்பிக்கும்போது படைப்புத்திறமையும் உற்சாக சக்தியும் வேகமாக நுழைந்து கொள்கின்றன. வளர்க்கப்படாத சிந்தனை ஆற்றல்கள் எம்முள் உள்ளன. பாரம் தூக்குவது போன்று ஒவ்வொரு மனிதனிலும் உள்ள பல்வேறு ஆற்றல்களை படைப்பாற்றலாக மாற்றமுடியும். எனவே தன்னுடைய ஆற்றல்களை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் மனிதன் தன்னுடைய வாழ்க்கைக்கு கொடுக்கும் அர்த்தத்தினைத் தவிர வாழ்க்கைக்கு வேறு அர்த்தம் இல்லை.

பெண்ணுரிமை Women's Rights

நீண்டகாலமாக ஒரு ஆசை. பெண்கள் பற்றியதொரு கட்டுரையை எழுதிவிட வேண்டுமென்பதுதான் அது. பெண்களே பெண்களைப்பற்றி எழுதுவதினை விட ஒரு ஆணின் பார்வையில் இதனை எழுதுவது சற்று வித்தியாசமாக இருக்கட்டுமே! காலம் காலமாக பூசிக் கப்பட் டும் அர்ச் சிக் கப்பட் டும் சில வேளைகளில் அடிமைப்படுத்தப்பட் டும் பெண்கள் பார்க்கப்படுவது விந்தையான ஒரு அனுபவம் தான். சிக்கல் நிறைந்த உளவியல் கோலங்களுக்குள் பெண்களின் நிலைப்பாடு என்பது மேலும் குழப்பத்தினையே ஏற்படுத்துகின்றது. கவிதைகளில் இலக்கியமாகவும், நவீன உலகில் போதைப் பொருளாகவும் பார்க்கப்பட்ட இவர்களது சிந்தனைகள் விழிக்கப்பட்டபோது நாமும் விழித்துக் கொண்டோம்.

சமுதாயத்தின் சரிபாதியான பெண்கள் வரலாற்று ரீதியில் முழுமையான உரிமைகளைப் பெறவில்லை என்பதிலிருந்து வரலாறு சற்று பின்னோக்கி நகர்த்தப்படுகிறது. தாங்கள் பல்வேறு ஒடுக்குமுறைகளுக்கு உட்பட்டதான எண்ணம் காலம் கடந்து தோன்றியுள்ள சூழ்நிலையில் இது நீண்ட கால அழுத்தத்தின் வெளிப்பாடும் ஆயிற்று. பெண் என்ற காரணத்தால் பால், அரசியல், சமூக நியமம், மானிட விஞ்ஞானம் என்பவற்றில் தனியான உட்பகுப்புக்கு உட்பட்டுள்ள சூழ்நிலை காரணமாக பெண்ணியக் கோட்பாடு தற்போது விடுதலைக்குரிய போராட்டமாக விரிவடைந்துள்ளது.

பெண்களின் ஒடுக்குமுறை என்பது ஆண்களின் ஆதிக்கத்தால் பிறந்தது என்ற கருத்து மேலோங்கிய வேளை தெளிவானதொரு

கருத்தாகவும் முன்வைக்கப்பட்டுள்ளது. மீளவும் மனித வரலாறுக்கு புதிய விளக்கத்தினையும் மீளவும் மரபுரிமைகளை சரிபார்க்கும் தன்மைகளையும் இது வேண்டி நிற்கின்றது. பொதுவாக உடல்வலு, பொருளாதாரம், அரசியல், வரலாற்று நிலைகளில் பிரித்துப் பார்க்கக்கூடாது என்ற ரீதியில் பலபக்க பரிமாணங்களைக் கொண்ட சிக்கலான ஆய்வாகவும் இது உருப்பெற்றுள்ளது.

மார்க்சியக் கோட்பாடு தோன்றிய வேளையில் தான் பெண்கள் பற்றிய விளக்கம் எழுந்தது என்பது சிலரது கருத்தாகும். “ஆண்கள் பெண்களை ஏமாற்றாமலும், வஞ்சனை செய்யாமலும் இருக்கவேண்டுமென்று பொது உடமைக் கொள்கைக்காரன் விரும்புகின்றான். ஒரு பகுதியை முடக்கியோ அல்லது விலைக்கு வாங்கியோ அன்பு செலுத்த முடியாது என்பதனையும் ஒரு பக்கத்தின் விருப்பத்திற்கு விரோதமாக சமுதாயம் செயல்பட முடியாது என்பதனையும் உணர வேண்டும்” என்ற அடிப்படைக் கொள்கையை பொது உடமைச் சிந்தாந்தம் தெளிவாக விளக்குகிறது.

பெண் என்பவர் பிள்ளை பெறவும், வீட்டுவேலை செய்யவும், பாலியல் தேவையைப் பூர்த்தி செய்யவும் சிலவேளைகளில் சேவகம் செய்யவும் பிறந்துள்ளதாக கருதப்படும் கோட்பாடு ஆணாதிக்கச் சமுதாயத்தின் உரிமையாக இருந்தது. சமூக அமைப்பில் கவர்ச்சிக்குரிய பொருளாகவும், அழகுப் பதுமைகளாகவும் கருதப்பட்டுள்ளதுடன் மனித மூளையினை வெதும்பப் பண்ணும் பல்வேறு நடவடிக்கைகளும் நிகழ்ந்துள்ளன. ‘கற்பு’ என்ற வரையறைக்கு உட்படல், சோரம்போதல், விபசாரியாதல், விதவையாதல் போன்ற பல்வேறு பாத்திரப் படைப்புகள் இவளுக்கு உண்டு. பெண்களின் சுயநிர்ணய உரிமை மறுக்கப்பட்டு நீண்ட காலமாகப் போராட்ட வாழ்வு நிகழ்ந்துள்ளது. வர்க்கப் போராட்ட சிந்தனைகள் தோன்றியது முதலே பெண்ணியம் பற்றிய சிந்தனைகள் ஓங்கி ஒலித்தன.

பெண்ணுரிமை என்பது பல்வேறு அம்சங்களில் மறுக்கப்பட்டதான வாதம் பல்வேறு சந்தர்ப்பங்களில் எழுந்துள்ளது. வீட்டுக்கடமை என்பது பெண்களுக்கு மட்டுமே உரியது என்பதே நீண்ட காலக் கொள்கையாயிற்று. மனைவி, மனையாள், அகத்தாள், இல்லக்கிழத்தி இப்படி பல சொற்கள் இவளுக்கு உண்டு. “ஈன்று புறந்தருதல் என்றலைக்கடனே” என்பது வெறும் பிள்ளை பெறுவதோடு நின்று விட்டது. ‘தாயோடு அறுசுவை போம்’ என்பதில் சமைப்பதோடு ஓடுங்கி விட்டது. சமூக நியமத்தில் வீடு தான் உலகம் என்பதுபோல் ஆகிவிட்ட

சூழ்நிலையில் படிப்பு இன்றி, உலகஞானம் இன்றி ஞான சூனியங்களாக இவர்கள் வாழ்ந்துள்ளனர். “மனைவி என்பவள் முதலாவது வேலைக்காரி” என்ற கோட்பாடு போல் நிலைத்துவிட்டது. மேலும் சமூக ரீதியில் பல தாக்கங்கள் இவளுக்கு கிடைத்துள்ளன. இந்த சூழ்நிலையில் தான் பெண்ணுரிமைக் கோட்பாடுகள் தலை தூக்கின.

அடுத்துள்ள பெண்ணுரிமை மறுப்பு என்பது ஆண்களின் சொத்துரிமையுடன் தொடர்புடையது. ஆணாதிக்க பழமொழிகளிலும் பெண்களை இழிவு படுத்தும் பழமொழிகளிலும் சமூகத்தினை பார்க்க முடிகிறது. “கல்லானாலும் கணவன் புல்லானாலும் புருஷன்” என்று நீண்ட காலமாக சொல்லி வருகிறோம். அர்த்தமே புரியாது. கல்லையும் புல்லையும் புருஷனாக்கும் பெண்களின் நிலை சற்று குழப்பமானது. ‘விதவை எதிரே வருவது அபசகுனம்’ இப்படி ஒரு கொள்கை நீண்ட காலமாக நிலவி வருகிறது. ஆண்களுக்கு வெள்ளை உடுப்பு மவுசினைக் கூட்டிவிடுகிறது. அத்துடன் “கற்பு” இப்படி ஒரு புதுமையான சொல்லும் அவருடன் சேர்ந்து வந்துள்ளது. “தான் திருடி இதனால் பிறரை நம்பாள்”, “பெண் என்றால் பேயும் இரங்கும்”, “பெண்சாதி இல்லாதவன் பேயைக்கட்டி தழுவுவது போல்”, “ஆடமாட்டாத தேவடியாள் தெரு கோணல் என்றாளாம்”, “ஊருக்கொரு தேவடியாள் யாருக்கென்று ஆடுவாள்”, “நல்லமாட்டிற்கு ஒரு அடி நல்லபெண்ணுக்கு ஒரு சொல்”, “பேதமை என்பது மாதர்க்கழகாம்”, “பொம்பினை சிரித்தால் போச்சு புகையிலை விரித்தால் போச்சு” இப்படி பல பழமொழிகள் பெண்களுக்காக மட்டும் எழுந்தவை. ஆண்களின் ஆதிக்க வரிகளாக இவைகள் இன்றும் உள்ளன. பெண்களை அடிமைப்படுத்திய இவ்வரிகள் அவர்களது நெஞ்சினை குடைந்தன. இத்துடன் கூடவே ஆண்களின் விபசாரம், ஆணாதிக்கக் கட்டளைகள், விதவைகளின் பரிதாபநிலை, வாரிசு, உரிமை என்பவற்றின் மூலம் பெண்களை தனிமைப்படுத்தி இன்புற்ற சூழ்நிலை இன்று மாறி வருகிறது.

இலக்கியத்தில் கூட பெண்களின் நிலை அக்காலத்தின் கண்ணாடிதான். ஆண் பெண் உறவுகளில் கூட ஆண்கள் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட பெண்களை நாடுவது சமூக ரீதியாக ஏற்கப்பட்டது. சேறுகண்ட இடத்தில் மிதிச்சு தண்ணி கண்ட இடத்தில் கழுவிப் போடும் தன்மையனே ஆண். இப்படித்தான் சூழ்நிலை. எனவே பால் வேறுபாட்டில் கூட சுயமான உரிமை மறுப்பு இருந்துள்ளது. பெண்ணின் உடல் கட்டுப்பாடு என்பது சொந்தப் பாலியல் தெரிவுமீது, அணிகலன்கள் மீது, சொந்த வடிவமைப்பு மீது, சொந்த உழைப்பு மீது, சொந்தச் சிந்தனைமீது சார்ந்தது. ஆனால் இது சமூக நிகழ்வாகி விட்டுள்ளது. தனிமனித செயல்கள் கூட சமூக

கட்டுப்பாட்டுக்குள் வந்துள்ளது. ஆணாதிக்க கருத்தில் பெண்களின் சுதந்திரம் மறுக்கப்படும் போது விடுதலை உணர்வு எழுகிறது.

பெண்களின் சிந்தனை சுதந்திரமாக இயங்குவது முதல் தேவையாக இருந்துள்ளது. ஆணின் உழைப்பில் தங்கி வாழும் நிலையில் ஆண்களே முன்னிலைப் படுத்தப்பட்டுள்ளனர். ஆண் பெண் இணைவு என்பது சம உரிமைகள், சம கடமைகள் பற்றியதாகும். எனவே உழைப்பு அல்லது சொத்துரிமை என்பதில் பெண்ணுரிமை மறுக்கப்பட்டது. பொதுவாக ஒருவரின் உழைப்பினைச் சுரண்டும் சூழ்நிலை ஏற்பட்ட வேளை உடல்வலு மிக உதவியது. இதுவே ஆணாதிக்க வலுவாயிற்று. இயற்கை வழங்கிய முரண்பாடுகளை விட மனித முரண்பாடுகள் வலுப்பெற்றன. உழைப்பும் உழைக்கின்ற தன்மையும் ஆண்களிடம் சேர்ந்த வேளையில் தொடர்ந்தும் பிரச்சினைக்குரியதாயிற்று.

தொடர்ந்து ஏற்பட்ட அனுபவங்களும், அவலங்களும் பெண்களின் உரிமைகள் பற்றிச் சிந்திக்க தூண்டின. வாழும் உரிமை முதல் வாக்குரிமை வரையில் இவர்களது சிந்தனைகள் ஊடறுத்தன. வீட்டிலிருந்து பிரிந்து சென்ற இதயம் உலகினை உலுப்பியது. ஆற்றல் பெற்ற இவர்களது உழைப்பு ஆண்களையும் கேள்விக் குறியாக்கியது. தொடர்ந்து வந்த சமூக நியமங்கள் தகர்வு பெற்றன. நாடுகள் உலகமாகி சர்வதேசியமாக விரிவடைந்து உலகம் முழுவதுக்குமான பெண்விடுதலை போராட்டமாகியது. இனம், மதம், மொழிகளைக் கடந்து ஒரே குரலில் இன்று இது அடிக்கடி ஒலிக்கிறது.

இந்த வகையில் இதற்குரிய ஆரம்ப வடிவம் 1910ஆம் ஆண்டு மார்ச் மாதம் 8ம் திகதி டென்மார்க்கில் கூடிய இரண்டாவது சோசலிச பெண்கள் மகாநாட்டில் கிளாரா ஜெட்சின் என்பவரது தலைமையில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானப்படி 1911ல் மார்ச் 8ம் திகதி முதல் போராட்டம் மகாநாடு கண்டது. ஜேர்மனி, ஆஸ்திரியா, சுவீடன், டென்மார்க், நாடுகளே இதில் முதலில் ஈடுபட்ட நாடுகள். தலைவி ஜேர்மன் சிறையில் அடைக்கப்பட்டார். எனினும், 1917இல் லெனின் கூட்டிய ஏப்ரல் மகாநாட்டில் பல பெண்கள் உரிமைகள் வெளிவந்தன. புரட்சிகரமான சிந்தனைகள் இங்கிருந்து பிறந்தன. முதலாளித்துவ பெண்ணிய கருத்து முறியடிக்கப் பட்டது. "மனைவி முதல்வேலைக்காரி அல்ல" பெண்களை நசுக்குகின்ற, கழுத்தை நெரிக்கின்ற, வளர்ச்சியை தடுக்கின்ற, மதிப்பை இழக்கின்ற அனைத்தினையும் இவர் தடுக்க முயன்றார், இதன் அலைகள் உலகில் பரவின. அதன்வடிவம் மார்ச் 8ல் சர்வதேச பெண்கள் தினமாயிற்று. தொடர்ந்தும் விழிப்பு பெறும் விடுதலைக் கீதமாயிற்று.

வாசிப்பு Reading

“வாசிப்பு மனிதனை முழுமையாக்குகிறது” (Reading makes the full man) என்ற வாக்கியம் நீண்ட காலமாக நாம் உச்சரித்து வரும் ஒன்று. இதற்கு பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஓளவையார் இயற்றிய மூதுரையில் இன்னும் அதிக சிறப்புள்ள உண்மை கூறப்பட்டுள்ளது. “நீரளவே யாகுமாம் நீரம்பல் தான் கற்ற நூலளவே யாகுமாம் நுண்ணறிவு” என்பதே அது. இதனை உணர்ந்து கொண்டுள்ளவர்கள் எத்தனைபேர்? என்பதே இன்றுள்ள கேள்வியாகும். வாசிப்பு என்ற சொல்லில் பல உண்மைகள் உள்ளன. காரணம் இது ஒரு பழக்கம் என்ற நிலைக்கு உயர்த்தப்படும்போது அர்த்தமுள்ளதாகின்றது. தமிழில் வயலின் வாசிப்பு, மிருதங்கம் வாசிப்பு, என்றெல்லாம் கூறுபவர் உள்ளனர். உண்மையில் வயலினை மீட்டுகின்றோம், மிருதங்கத்தை அடிக்கின்றோம் என்றாலும் ‘வாசிப்பு’ என்பது மிகவும் அர்த்தம் நிறைந்த பொருள் கூறுவது. ஒன்றினை அனுபவித்து, ரசித்து, கிரகித்து, ஜீரணித்து உணர்வு பெற்று பலநிலைகளில் எம்மை அழைத்துச் செல்லும் வாசிப்பு மனித குலத்திற்கு இன்று அடிப்படைத் தேவை.

இன்று பொதுவாக உணவுப் பண்டங்களையும், உடைகளையும் தேடி அலைபவர்களையே காணமுடிகிறது. காலையில் எழுந்தது முதல் ஆடைகளை அணிந்து அழகு பார்ப்பது மட்டுமல்ல அடுக்கி அழகு பார்ப்பவர்கள் பலர் உள்ளனர். நாக்கிற்கு ருசியுள்ள உணவு பெற மணிக்கணக்கில் உணவுச்சாலைகளில் தவங்கிடப்பவர்களும் உள்ளனர். அறிவைக் கூர்மைப்படுத்தும் நூல்களை வாங்குபவர்கள்,

வாசிப்பவர்கள் மிகமிகக் குறைந்து வருகின்றார்கள். வாட்சன் (Watson) என்ற அறிஞர் கூறும் விசித்திரமான வாக்கியம் இது. “நான் என் கையில் ஒரு புத்தகத்தை வைத்திருக்கும்போது என்னை எண்ணி நானே வியப்படைகிறேன். அது மட்டுமல்லாமல் நிச்சயமாக திருப்பிக் கொடுக்கமாட்டார் என்று நினைக்கும் ஒருவரிடம் அப்புத்தகத்தைக் கொடுக்கத் துடிக்கிறேன்” என்பதே அது. காரணம் வாசிப்பவருக்கு அப்புத்தகத்தில் ஒரு காதல். அதனால் திருப்பி ஒப்படைக்க மாட்டார் என்பதே இதன் அர்த்தமோ என்னவோ! சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள், புத்தகங்கள், நூல்கள், கலைக்களஞ்சியங்கள் போன்ற பல்வேறு வாசிப்பு மூலங்கள் இன்று எமது அறிவினை மகாசக்தியாக்கும் கருவூலங்களாகும். இன்றுள்ள சமூகங்கள் அறிவூட்டம் பெறுவதற்கு நிறையவே வாசிக்க வேண்டியுள்ளது.

வாசிக்கும் பழக்கம் தன்பாட்டில் உருவாக வேண்டும். எப்போது வாசிப்பினை விளங்கி கொள்கிறோமோ அன்றே வாழ்வு அர்த்தம் பெறுகிறது. எந்த சமூகம் வாசிக்கத் தெரிந்து கொள்கிறதோ அதுவே வாழ்கிறது என்பதே இன்றுள்ள நிலைப்பாடாகும். “நீறில்லா நெற்றி பாழ். நெய்யில்லா உண்டி பாழ்” என்ற பாடலில் கோயிலில்லாது விட்டால் வாழ்வு இல்லை என்ற அன்றைய கருத்து தற்போது நூல்நிலையம் இல்லாத இடத்து வாழ்வு இல்லை என்றே மாறியுள்ளது. அந்த அளவுக்கு ஆரோக்கியமான சமூகம் இன்று எழுந்துள்ளது. இவர்களுக்கு கருத்துப் படையல்கள் உள்ள நூல்கள் புதிது புதிதாக தேவைப்படுகின்றன. கன்னி வாசிப்பு காலத்தில் எதனை வாசிப்பது எதனைத் தள்ளிவிடுவது என்ற பிரச்சினை எழுந்தாலும் நாளடைவில் எதனை வாசிக்க வேண்டும் என்ற மனநிலை எமக்கு எழுகின்றது.

ஒரு காலத்தில் தேவார திருவாசகங்கள், புராணங்கள், இதிகாசங்கள் வாசிப்புக்கு உரியனவையாக இருந்துள்ளன. பரிணாம வளர்ச்சி காரணமாக இன்று சிறுகதைகள், நாவல்கள், புதுக்கவிதைகள், நனவோடை இலக்கியநூல்கள், ஆராய்ச்சி நூல்கள், மொழிபெயர்ப்பு நூல்கள் வெளிவந்த வண்ணமுள்ளன. படைப்பாளிகளும் பெருகி வருகின்றனர். இளைய தலைமுறையினர் நவீன இலக்கியம் படைக்க முயல்கின்றனர். எனவே பொழுதுபோக்குக்கு வாசிப்பு நிகழும் வேளையில் ஆக்கபூர்வ சிந்தனைக்காகவும் வாசிப்பு உதவுகின்றது. இன்று யதார்த்தமுள்ள பல்வேறு எழுத்துகள் புதிய இடம் பெற்றுள்ளன. பெண்ணியம், சாதியம், வறுமை, தொழிலாளர் பிரச்சினை, போர்ச்சூழ்நிலை

போன்றவற்றினைப் பற்றி எழுத முயற்சிக்கும் வேளை போலிக்கற்பனைகள் விடைபெறுகின்றன.

நாம் வாசிப்பு படிக்கத்தினைப் பெறுவதற்கு முக்கியதேவை மொழித்தேர்ச்சியுடன் தொடர்புடையதொன்று. பத்திரிகையாளர்களும் எழுத்தாளர்களும் தமது கைகளில் எந்த நேரமும் புத்தகமும் கையுமாக காணப்படுவர். கற்றதினை காலநீட்டம் அள்ளிக்கொண்டு போகாமல் இருப்பதற்கு வாசிப்பு உதவுகிறது. தகவல் சேகரிப்பதற்கு பயன்படுகிறது. எந்தப் புத்தகங்களை நாம் படிக்க தயாராக இருக்கிறோமோ, எந்தப் புத்தகங்கள் நாம் விரும்பும் பாதையில் நம்மைவிட அதிகம் முன்னேறுகிறதோ, அந்தப் புத்தகங்களையே நாம் படிக்கிறோம். “சில புத்தகங்கள் ருசி பார்க்கப்படவேண்டியவை, சில விழுங்கப்படவேண்டியவை, சில ஜீரணிக்கப்படவேண்டியவை” என்ற அரிய கருத்தினை பேகன் என்ற எழுத்தாளர் குறிப்பிட்டுள்ளார். இயல்பாகவே எம்மிடமுள்ள அறிவினைக் கூட்ட வாசிப்புப் போல படிக்கம் வேறொன்றுமில்லை.

வாசிப்பதற்கு எதனைத் தெரிந்தெடுப்பது- எந்த நூலை தெரிவது இப்படிப் பல பிரச்சினைகள் எம்முன் உள்ளன. நூலின் தலைப்பு, அட்டைப்படம் வாசகனைக் கவரும் உத்திகள். புற அழகால் மட்டும் கவருவதற்கு இடமளிக்கக் கூடாது. பூரண விளக்கம் எமக்கு வேண்டும். எழுதிய ஆசிரியரின் அறிவு, அனுபவம் மிக முக்கியம். நூலின் உட்புறப் பயன்பாடே வாசகனுக்கு முக்கியமாகும். சில எழுத்தாளர் மட்டுமே வாசகரின் இதயத்தில் நிரந்தரமான இடத்தினைப் பெறுகின்றனர். அவர்களின் பெயரைப் பார்த்தவுடனேயே நூலைப் படிக்க முனைவர். சமூக அக்கறையுடன் எழுதப்படும் எழுத்துகள் இன்றுள்ள தேவை. “சமூகத்தை மறந்து எழுதுபவர்களை சமூகம் மறந்து விடும்” என்ற கருத்தினை வெளியிட்ட புதுமைப்பித்தன் என்ற எழுத்தாளரை நினைவு கூரவேண்டியுள்ளது. “நல்ல புத்தகங்களைப் படிப்பது, சென்ற நூற்றாண்டுகளில் வாழ்ந்த மிகச்சிறந்த அறிவாளிகளுடன் பேசுவதற்கு ஒப்பாகும்” என்ற கருத்தினை டெஸ்காட்டஸ் என்ற அறிஞர் கூறிச் சென்றுள்ளார். புத்தகமென்பது வெறும் புத்தகம் மட்டுமல்ல, புத்தகத்தைக் கொடுப்பவன் மனிதனைத் தொடுகின்றான் என்பதனை நினைவு கூரவேண்டும். பலர் புத்தகங்களைப் படிக்காது விட்டாலும் அழகாக அடுக்கி வைப்பதனைக் கண்டு ரசித்துள்ளோம். நாம் விரும்பும் பாதையில் நம்மைவிட வேகமாக புத்தகம் சென்றால் அவற்றைத் தெரிவு செய்வதே எமது கடமையாகும்.

சிறிய வயதில் எனது வாசிப்பு பற்றிக் கூறின் சில விடயங்கள் புலனாகும். தமிழ்நாணனின் 'கல்கண்டு' வெளிவந்த காலம் அதில் ஏற்பட்ட தீராத ஆசை படிப்படியாக கரும்பு- அம்புலிமாமா என்று மாறியது. தொடர்ந்து துப்பறியும் நாவலுக்குத் தாவியது. இதிலிருந்து விடுபட்டு குடும்ப நாவல்களும் சரித்திர நாவல்களும் விருப்பத்தில் இணைந்தன. இடையிடையே ஆனந்தவிகடன், குமுதம், மஞ்சரி, கல்கி, தாமரை, கணையாழி என்றவாறாக தமிழ் நாட்டு சஞ்சிகைகளில் மூழ்குதல்- மல்லிகையின் வரவுடன் அதில் ஒரு மோகம்- படிப்படியாக தத்துவம், உளவியல் சிந்தனையின் பரிணாம பயன்பாட்டில் ஈர்ப்பு- ஆராய்ச்சி நூல்கள், தத்துவ நூல்களில் மனதினைப் பறி கொடுத்து இந்த வாசிப்பு சுழற்சிக்குள் நேரம் இல்லாத நிலையில் தவிக்கும் நிலைக்கு வந்து எழுத்துப்பணியில் என்னையே தந்துவிட்டுள்ள நிலை இன்று. புதையல் கண்டவர்கள் போல் புத்தகக்கடைகளைக் கண்டவுடன் ஒரு பூரிப்பு தன்பாட்டில் நிகழ்கிறது. எனவே வாசிப்பு இல்லாத வாழ்வு இன்றில்லையாகிவிட்டது. "ஒரு புத்தகத்தில் உள்ள சில விடயங்களையாவது நேரில் கண்டு அனுபவப்படாதவரால் அப்புத்தகத்தினை புரிந்து கொள்ள முடியாது" என்ற பவுண்ட் (Pound) என்ற அறிஞரின் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளேன்.

இன்று எமது வாசகர்கள் குறிப்பாக இளைய தலைமுறை தங்கள் இலக்கியத் தரத்தினைப் புரிந்து கொள்ள வேண்டியுள்ளது. தமிழ்நாட்டிலிருந்து சிறந்த படைப்புக்கள் வரும்வேளை அரைகுறை தமிழில் அர்த்தமற்ற எழுத்துகளையும் தருகின்றன. எனவே, வாசகர்கள் உண்மையான சிறந்த எழுத்துகளைப் புரிந்து கொள்ளவேண்டும். இம் மண்ணில் வெளிவரும் காலம், தமிழர் தகவல், நீண்டகால சஞ்சிகைகளாகும். புதியசஞ்சிகைகள் பல வெளி வருகின்றன. இவற்றுடன் கூடவே பல பத்திரிகைகள் இங்கு இலவசமாக வெளிவருகின்றன. பல நூலகங்கள் பல்துறை அறிவு நூல்களைக் கொண்டுள்ளன. புதிய எழுத்தாளர் பட்டியல் நீளமாகின்றது. இம்மண்ணில் 250க்கும் மேற்பட்ட நூல்கள் வெளிவந்துள்ளதாக தகவல் உள்ள நிலையில் பலவற்றை நாம் இன்னும் வாசிக்கவில்லை. இது தவிர தமிழகத்திலிருந்து வரும் நல்ல இலக்கிய வெளியீடுகள் பல புத்தகநிலையங்களை ஆக்கிரமித்துள்ளன. எனினும், எம்மால் எல்லாவற்றையும் வாசிக்க முடியாது என்பது மட்டும் உண்மை.

நாவல்கள், சிறுகதைகள் தொடர்ந்தும் வாசிப்புப் பட்டியலில் செல்வாக்கு செலுத்துவன. காரணம் வாசகர்களுக்கு

ஆசிரியர்களாகவும், ஆலோகசர்களாகவும், நீதிபதிகளாகவும் சிலவேளைகளில் பொலிஸ் உத்தியோகத்தர்களாகவும் இவை சேவிக் கின்றன. பொழுதுபோக்கைக் கருதி இவைகள் வாசிக்கப்படுகின்றன. இதற்கு என்று ஒரு வட்டம் எப்போதும் உள்ளது. பொம்மைக்கடைக்குள் நுழையும் சிறுவர் போல் புத்தகக்கடைக்குள் நுழையும் வாசகர் எல்லாவற்றையும் ஓடி ஓடி எடுப்பார். சிறிது நேரம் வாசிப்பார். பின்பு வைப்பார். இறுதியில் மனம் பிடித்ததினை வாங்குவார். சிறிது நேரப்படிப்பு - அல்லது வாசிப்பு நல்ல புத்தகங்களை தெரிய உதவுகின்றது. வாசகனின் மனதினைப் புத்தகங்கள் உழுகின்றன. மனதினை ஒருநிலைப்படுத்தும் மகாசக்தியைப் புத்தகங்கள் தம்பால் கொண்டுள்ளன. வாசிப்பு வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக் குகின்றது, அகலமாக்குகின்றது, ஆழமாக்குகின்றது என்று கூறப்படுகின்றது.



இந்நூலாசிரியர் திரு. எஸ். பத்மநாதன் அவர்கள் பேராதனைப் பல்கலைக்கழகத்தில் புவியியல் சிறப்புப் பட்டம் பெற்று இரண்டு ஆண்டுகள் அங்கு துணை விரிவுரையாளராக பணியாற்றியவர். கொழும்புப் பல்கலைக் கழகத்தில் கல்வி டிப்ளோமா பட்டம் பெற்று யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகத்தில் எம்.ஏ. முதலாண்டு பயிற்சி நெறியையும் முடித்தவர்.

1971 முதல் 1979 வரை நுவரேலியா மாவட்டத்தில் கல்வி ஆலோசகராகக் கடமையாற்றிய இவர். 1983ல் கோப்பாய் ஆசிரியர் பயிற்சிக்கலாசாலையில் விரிவுரையாளராகவும் கடமை புரிந்துள்ளார்.

கொழும்பு பல்கலைக்கழகத்தில் கல்வியியல் படிப்பை மேற்கொண்டிருந்த வேளையில் இலங்கை வானொலியில் கவிஞர் அம்பியுடன் சேர்ந்து "அறிவியல் அரங்கம்" என்னும் நிகழ்ச்சியை நடாத்திய அனுபவம் இவருக்கு உண்டு. வீரகேசரி, தினபதி, ஈழநாடு போன்ற பத்திரிகைகளில் கல்வி, புவியியல் சம்பந்தமான பல கட்டுரைகளை எழுதி வெளியிட்டுள்ளார்.

1985ல் கனடாவுக்கு புலம்பெயர்ந்து வந்தவேளையில் மென்றியால் நகரிலுள்ள தமிழர் ஒளி அமைப்பின் திட்ட ஒருங்கிணைப்பாளராக கடமையாற்றியுள்ளார். "இளந்தொண்டர்" அமைப்பின் வளர்ச்சிக்கு உதவியதுடன் "இளங்கீற்று" "தமிழர் ஒளி" ஆகிய சஞ்சிகைகளினது வளர்ச்சிக்கும் பங்களித்துள்ளார்.

ரொறன்ரோ நகரத்திற்கு இவர் தனது இருப்பிடத்தினை மாற்றியவேளை உளவியல் துறையில் நாட்டம் கொண்டு பல கட்டுரைகளை நம்நாடு, சுதந்திரன், சிறகு ஆகிய பத்திரிகைகளிலும் தமிழர் தகவல், தூறல் ஆகிய சஞ்சிகைகளிலும் எழுதியுள்ளார். 1996ல் இவரது "சிந்தனைப் பூக்கள்" பாகம் ஒன்று வெளியாயிற்று. "சிந்தனைச் செல்வர்" எனவும் "சிந்தனைப் பூக்கள்" எனவும் அழைக்கப்படும் இவர், 2001ல் "சிந்தனைப் பூக்கள்" பாகம் இரண்டினை வெளியிட்டார். தற்போது வெளியிடப்படும் இந்நூல் அவரது "சிந்தனைப் பூக்கள்" பாகம் மூன்றாகும்.

நான்கு தசாப்தத்திற்கு மேலாக நாயகத்திலும் கனடாவிலும் எழுதிவரும் இவரது கட்டுரைகள் மிக உயர்ந்த தரமுள்ளவை. ஒன்றாறியோ அரசு, இவரது சேவைக்கென இரு தடவைகள் விருது வழங்கி கௌரவித்துள்ளது. 2000ஆம் ஆண்டு பெப்ரவரியில் இலக்கிய சேவைக்கான "தமிழர் தகவல்" விருதினையும் இவர் பெற்றுள்ளார்.

பல்வேறு உளவியல் பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வு தரும் இந்நூல் என்றும் பாதுகாக்கப்பட வேண்டியதொன்றாகும். இவரது இந்நூல் தமிழ் கூறும் நல்லுலகில் பெரும் வரவேற்பைப் பெறும் என்பதில் ஐயமில்லை.

அன்புடன்

எஸ்.சந்திரபோஸ்
ரொறன்ரோ.