

# சுக வாழ்க்கை

## பாகம் 3

- \* பெற்றோருக்கான கல்வி
- \* தாய் எனும் மனநினைவைப் பெறும் வழிகள்
- \* சிறுவர் நலம் பேணல்
- \* மாணவர்களில் உடற்யநமன் - தவிர்த்தல்
- \* கிருதய நோயும் கொள்ளலோலும்
- \* நீரும் எமக்கு மருந்தாகும்
- \* பாலியல் துறைபிரயோகம்
- \* **Case Studies** - உண்மைச் சம்பவங்கள்
  - குடும்ப உறவின் இரகசியம்
  - திருமண உறவின் வெறுப்பு
  - பிற்ரமனை நோக்காப் பேராள்மை
  - நம்பிக்கையின் வழவுமே இல்வாழ்க்கை
  - தாங்கொணாக்கடன் தற்கொலை
  - குழுவெறியும், தற்கொலை முடிவும்

**கா.வைத்தீஸ்வரன்**



# சுகவாழ்க்கை

யாகம் 3

குமேஷத்தினருக்கான ஒப்பாக்கிய வழிகாடு

கா. வைத்தீஸ்வரன்  
உள்ள ஹோசகர்

நல்லபணியாளர், சமூக செயல்யாளர், ஆசிரியர்,  
சமூகத் தொண்டிரகளுக்கான கைப்பீடு.

## நூல் தரவு

தகவல்பு	:	சுகவால்க்கை - பாகம் 3
நூல் ஆசிரியர்	:	கா. வைதீஸ்வரன்
உரிமை	:	ஆசிரியருக்கு
முதல் மதிப்பு	:	21.08.2009
பதிப்பகம்	:	தெரா பதிப்பகம், கொழும்பு - 13
பக்கம்	:	135
விலை	:	ரூபா 250/-
கிடைக்குமிடம்	:	
ஆசிரியர் முகவரி	:	ஆற்றுப்பகுத்துக் கிடையம் 7, அக்டேப்ட் ரிசீன், வத்கிவனை.
		<b>Tel: 2717401</b>
ஐ.எஸ்.ஓ.எண்	:	955 97793 7 0

Title	:	Sugavalkai - Part 3
Author	:	K.Vaitheeswaran
Copyright	:	Author
First Edition	:	21-8-2009
Printing	:	Geethaa Publication, Colombo-13
Pages	:	135
Price	:	250/-
Author's Address	:	Counselling Centre  7, Albert Place, Dehiwala, <b>Tel: 2717401</b>
ISBN	:	955-97793-7-0

## காணிக்கை

இந்நாலை 21-08-2007ல் இறைபதம் எய்திய என் வாழ்க்கைக்கு துணைவி திருமதி செல்வராணி வைத்தீஸ்வரன் அவர்களுக்கு அன்புக் காணிக்கை ஆக்குகிறேன்.

வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை என் வாழ்க்கைக்கு துணைவியூடாக விளங்கி அனுபவித்தேன்.

குடும்ப உறவு, அதன் பரிமாணம், ஆழம், எத்தனை கருத்துக்கள் பொதிந்துள்ளது என்பதை இன்று உணருகின்றேன்.

நல்ல மனைவியாக அன்பின் உறைவிடம் ஆகினார். புரிந்துணர்வுடன் யாவரையும் அனுசரிக்கும் பண்பாளராக அவர் திகழ்ந்தார்.

அவரின் விடாழுயற் சியும், ஊக் கழும் இணைந்ததே என் இல்வாழ்க்கை என்பதைக் குறிப்பிடுவதில் பெருமன நிறைவடைகின்றேன். அதன் ஒர் அங்கமாக “சுகவாழ்க்கை - பாகம் 3” வெளிவருகிறது என்பதில் மன ஆறுதல் அடைகிறேன்.

அவர் நாமம் எந்நாளும் நிலைத்திருக்கும்.

அவர் ஆத்மசாந்திக்காகப் பிரார்த்திக்கிறேன்.

ஓம் சாயிராம்.

**விடயம்**

**பக்கம்**

**அத்தியாயம் -**

1. சுகவாழ்க்கை நூல் - அறிமுகம்	17-19
2. பெற்றோருக்கான கல்வி	20-25
3. தாய் எனும் மன்றிறைவைப் பெறும் வழிகள்	26-31
4. எமது குழந்தைகளைத் திடமனம் உள்ளவர்களாக மாற்றுவது எப்படி?	32-43
5. சிறுவர்கள் நலம் பேணல்	45-61
6. மாணவர்களில் உடற்பருமன்	62-69
7. இருதயநோயும் கொலஸ்ரோலும்	70-73
8. நீரும் எமக்கு மருந்தாகும்	74-85
9. பாலர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம்	86-104
10. தற்கொலை, தற்கொலை எத்தனிப்புக்கள்	105-127

**இணைப்பு -**

1. முதுமையில் தனிமை	128-130
2. பூசை, ஜெபம், தியானம்	131
3. குடற்புண்	132-135

# Case Studies

## உண்மை நிகழ்வுகள்

### விடயம்

### பக்கம்

1. மனக்குழப்பமான பிள்ளைகள்	32
2. சகோதரர் முரண்பாடு	56
3. தேன்மொழியின் உடற்பருமன்	67
4. குடியிருப்பாளரினால் ஆன துயர் (பாலியல் துஷ்பிரயோகம்)	87
5. நண்பர், ஆசிரியரினால் ஆன துயரம் (பா.து)	92
6. திருமண உறவில் வெறுப்பு (பா.து)	97
7. இல்வாழ்க்கை துன்பியலாயிற்று (பா.து)	101
8. விரும்பத்தகாத உறவின் விபர்தம் - தற்கொலை	108
9. அவமானம் தாங்கமுடியாது தற்கொலை	110
10. தாங்கொணாக் கடன் - தற்கொலை	112
11. நம்பிக்கையின் வடிவமே குடும்ப வாழ்க்கை	115
12. பிற்மனை நோக்காப் பேராண்மை வேண்டும்	117
13. குடுவெறியும் - தற்கொலை முடிவும்	120
14. இருமத்தவர் இணைதல் - அபிப்பிராயபேதம் தற்கொலை எத்தனிப்பு	122
15. கல்வி இலக்கை எட்ட முடியவில்லை-தற்கொலை முயற்சி	126
16. முதுமையில் தனிமை - கடின வாழ்க்கையா?	128

### குறிப்பு:

- நிகழ்வுகள் உண்மை
- பெயர்,இடம், காலம் தேவை கருதி மாற்றும் செய்யப்பட்டுள்ளது.

“சுகவாழ்க்கை” எனும் சொல்லை நாம் எவ்வாறு விளங்கிக்கொள்கிறோம்? இதற்கு ஒர் எல்லைக் கோட்டை நிர்ணயிக்க முடியுமா? அதாவது ஒரு “குறிப்பிட்ட நிலைக்கு மேலே சுகவாழ்வு” அதன் கீழே சுகமற்ற வாழ்வு எனக்கூற முடியுமா? எல்லோரும் சுகவாழ்வை ஒரே அளவுகோலினால் அளவிடுவார்களா? எனும் பல கேள்விகள் பலரின் மனத்தில் எழுக்கும்.

நோயற்று இருப்பதை ஆரோக்கியமான வாழ்வு என கூறமுடியாது. ஒரு தனிநபருக்கு தனது வாழ்வு சுகமாக அமைந்திருக்கிறது என்ற உணர்வு ஏற்படுதலே உண்மையான சுகவாழ்வு நிலை எனக் கூறலாம்.

அனேகமான பெற்றோர், தாம் எத்தகைய வாழ்வு வாழ்த்திருந்தாலும், தமது பிள்ளைகள் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் மனமகிழ்ச்சியோடும், சமூகத்தால் அங்கீகரிக்கப்பட்டவராகவும் வாழ வேண்டுமென விரும்புவர். இம்முன்றும் ஆரோக்கியத்தின் மூன்று முக்கிய பரிமாணங்களை உள்ளடக்குகின்றன. அவையாவன உடல், உள், சமூக ஆரோக்கியமாகும்.

திரு.வைத்தீஸ்வரன், சுகாதாரக் கல்வி அதிகாரியாக இருந்து பெற்ற நீண்டகால அனுபவங்களைப் பிற்றோடு பகிர்ந்து, அவர்களும் ஒருவிதத்தில் பலன்டைய வேண்டும் என்ற பெருநோக்கில் ‘சுகவாழ்க்கை’ எனும் தலையில் நூல்களை ஆக்கியுள்ளார். இவ்வரிசையில் இந்நூல் மூன்றாம் பாகமாக வெளிவருகிறது. அவர் வாழ்வியல் அனுபவங்கள் அவரின் இதயத்தில் இருந்து வெளிவருவனவாகவே உள்ளன. மேலும் அவர் நீண்டகால ஆற்றுப்படுத்தல், வழிகாட்டல் அனுபவம் இந்நூலை எழுதுவதற்கு அணிசேர்ப்பதாக அமைகிறது.

மேற்கூற்றிய வைத்தியமறைகள் மட்டுமே ஆரோக்கிய வாழ்விற்குப் பங்களிக்கிறது என ஒருபோதும் கூறமுடியாது. திரு. வைத்தீஸ்வரன் மேற்கூற்றிய வைத்திய மறைகளுக்குப் புறம்பான வைத்திய மறைகளில் இருந்தும் ஆலோசனைகளை வழங்கியுள்ளார். என்னிடம் அத்துறைகள் பற்றிய போதிய விளக்கமில்லாததால் அதுபற்றி ஒன்றும் கூறமுடியாது இருக்கிறேன்.

திரு.வைத்தீஸ்வரன் அவர்கள் இன்னும் நீண்டகாலம் சுகவாழ்விலிருந்து, இதுபோன்ற பல தொண்டுகளைச் சமூதாயத்திற்கு ஆற்ற இறைஅருளை வேண்டிப் பிரார்த்திக்காரேன்.

**ஒம் சாந்தி**

**பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன  
சமூக மருத்துவத்துறை  
மருத்துவ வினாகாரியர் பீடம்  
ஸ்ரீ ஜயவர்த்தனபுரப் பல்கலைக்கழகம்**

ஒரு காலகட்டத் தில் முழு வடமாகாணத் திற் கும் சுகாதார திணைக்களத்தில் ஒரே சுகாதார போதனாசிரியராக திரு.கா. வைத்தீஸ்வரன் இருந்து இளைக்காது சளைக்காது ஒடி, ஆடி, பேசி, பேசவைத்துப் பணியாற்றினார். எனவே சமூகத்தின் பல மட்டங்களிலும் பலருடன் பழகி அவரவர் கருத்துக்களைப் பெற்றுப் பல நூல்கற்றுத் தனது சிந்தனா சக்தியைக் கூர்மையாக்கிக் கொண்டவர். சுகநலன் என்பதை உடல், உள்ளம், சமூகம் என்பவற்றுக்கு அப்பால் ஆன்மீகத்திற்கும் உயர்த்தப் பாடுபடுபவர். இன்று பல அறிவாளிகள் ஆன்மீகத்திற்கும் சுகமாக வாழ்வதற்கும் இருக்கும் தொடர்புகளை விஞ்ஞான பூர்வமாக விளக்குகின்றார்கள்.

திரு. வைத்தீஸ்வரன் இக்கருத்தை இரு தசாப்தங்களுக்கும் முன்னரே தனது எளிமையான முறையில் நம் மக்களிடம் எடுத்துச் சென்றவர். மக்கள் அன்றாட வாழ்க்கையில் சாதாரணமாகப் பயன் படுத்தக்கூடிய நல்ல வழிகளை உதாரணங்களுடன் எளிமையாக விளக்கிச் சுகவாழ்வு வாழ உதவுமுகமாகத் தனது கருத்துக்களை முன்னர் சுக வாழ்க்கை என்னும் தலைப்பில் இரண்டு பாகங்களாக எழுதி வெளியிட்டு இருக்கின்றார். இம் முறை முன்றாம் பாகம் வெளிவருகின்றது. சுகவாழ்க்கைக்குத் தேவையான அனைத்துக் கருத்துக்களையும் விளங்கக் கூடிய விதமாக ஒரே நூலாக விரிவாக எழுதி வெளியிட வருடங்கள் பல ஆகும். கற்பதற்கும் சிரமமாக இருக்கும்.

சிறுநூல்களாக, பாகங்களாக முக்கியமான சுகாதாரப் பிரச்சினைகளைப் பகுதி பகுதியாக எழுதி வெளியிடுவது அனைவருக்கும் நன்மை பயக்கக் கூடியது. செல்லிடத் தொலைபேசிபோல் எங்கு சென்றாலும் தூக்கிச் சென்று கற்கலாம். வேண்டியவர்களுக்குப் பரிசாகவும் கொடுக்கலாம். கொடுங்கள். மனநிறைவுடன் பெறுபவர் சுகவாழ்வு வாழ வாழ்த்துங்கள். உங்கள் வாழ்வும் வளம் பெறும்.

முன்றாம் பாகத்திற்கு முன்னுரை எழுதி, நூல் எழுதியவரையும், வாசித்துப் பயன் அடைபவர்களையும் சுகல வளம் பெற்றுச் சுகவாழ்வு வாழ வாழ்த்துகின்றேன்.

**Dr. C.S நாச்சினார்க்கினியன்.**  
முன்நாள் பணிப்பாளர்,  
அரசினர், பிரதம வைத்தியசாலை,  
யாழ்ப்பாணம். 20.08.2009

## எழுத்து வினாக்கள் பதிம், விடைகளை அறுவடையும்

வாழ்வு சுவையானது. இன்பமானது. நாம் எல்லோரும் தாயின் பிள்ளைகள். தாயின் அன்பால் ஊட்டம் பெற்றவர்கள். பெற்றோர் எமக்காக வாழ்ந் தவர்கள். எல் லோருடைய அன் புக் கும், ஆசைக் கும், அரவணைப்புக்குமுறிய பருவம் குழந்தைப்பருவம். நாம் எல்லோரும் பிள்ளைகளாக வளர்ந்தோம். நாம் எல்லோரும் மாணவர்களாக, இளைஞர்களாக மகிழ்ந்தோம். பிள்ளைப்பருவம் கடந்து பிள்ளை பெறும் பருவத்தில் குடும்பமாகக் கலந்து பெற்றோரானோம்.

தாயன்பைத் தெரியாதவர்களுக்கு வாழ்வு துன்பமானது. சுமையானது. தினம் தினம் செத்துக்கொண்டு இருக்கிறோம், எனும் வெறுப்புமிக்கது. பெற்றோர்கள் பிரச்சினைக்குள் சிக்கிப் பிள்ளைகளைத் தவிக்கவிட்டுள்ள நிலை வீட்டிலும் வெளியிலும் பாலியல் முறைகேடுகள் மலிந்திருக்கின்றன. பொய்யும், களவும், ஏமாற்றும், போட்டியும், பொறாமையும், அழக்காறும் தட்டிச்சுத்தலும், விடுப்பும், விண்ணாணமும் பரவியிருக்கின்றன. எதையும் நம்பமுடியாது. எவருடனும் நம்பிப்பழக முடியாது எனும் நிலமை.

என்ன வாழ்க்கை. வீட்டுக்குள்ளை இருக்கும் தொலைக்காட்சியும் கண்ணியுமே கதி. உலகம் எங்களின் வீட்டுச் சுவர்களுக்குள் அடக்கம். அம்மா ஏன்? அப்பா ஏன்? உறவினர் ஏன்? ஊரவர், உலகம் ஏன்? நாழும் நம்மபாடும். எழுத்து ஏன்? வாசிப்பு ஏன்? எவரிடமும் உதவிகோராதே. எவருக்கும் உதவி செய்யாதே! வங்கிக்கணக்கில் இருக்கும் உனது வரவு மீதியைக் கண்டு மகிழ்ச்சிகொள். அப்போது நீ நினைக்கும் எல்லாமே சரி என்று எதையும் சொல்லும் சக்தி உள்ளவன் எனக் கணிக்கப்படுகிறாய்.

இவ்வாறு நாம் வாழும் உலகில் சமூகம் இரண்டு துண்டு பட்டுள்ளது. இவ்வுலகிலேயே இன்பம் உள்ளது என்று நினைப்பார் ஒருபுறமும், எமது வாழ்வின் முடிவில் சாலே மோட்சம் தருவது என்பது இன்னொருபுறமும் உள்ளன. “மண்ணில் நல்ல வண்ணம் வாழலாம்” என்பாரும், வாழ்வில் இருந்து ஒதுங்கி ஓடுங்கித் தற்கொலை செய்யவும் தயங்காத துன்பியல் நபர்கள் மறுபுறமுமாக உள்ளனர்.

உடல் ஆரோக்கியம் முக்கியமானது. உடற்பயிற்சியும், சாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கும் அழகிய உடலின் ஆதாரங்கள். ஆரோக்கிய உடல் அமைந்தவர்களை நோய் நெருங்காது. கொலஸ்ரோல் எனும் கொடுங் கோலன் அனுக வாய்ப்பிருக்காது. எலும்பன், எலும்பி, குண்டப்பன், குண்டம்மா, குண்டுமணி என்ற அவச் சொற்கள் அனுகா. எல்லோரும் விரும்பிப் பழகுவர். எனினும் உள் ஆரோக்கியம் இல்லையெனின் ஆபத்து அனுகிவரும். உள் ஆரோக்கியம் கண்ணுக்குப் புலப்படாது. உள் ஆரோக்கியமற்றவரை அறிவதற்கு அவரது உயர்ந்த தோற்றமும், அழகிய நிறமும், அலங்கார ஆடை அணிகளும் பயன்றவை. வங்கிக் கணக்கு மீதியும் அவருக்கு உதவா. அப்படியாயின் உள் ஆரோக்கியமற்றவரினை அறிவது எப்படியெனில், அவரிடம் இலகுவாக எல்லோரிடமும் காணப்பெறும் சிரிப்பு இருக்காது. இன்முகம், இன்சொல் இருக்காது. இத்தகையோருக்கு உடற்பயிற்சி எவ்வளவு முக்கியமோ அதை விடமுக்கியமானது உளப்பயிற்சியாகும்.

உளப்பயிற்சியென்பது, சமூகவியல், மானுடவியல், உளவியல், அரசியல், கலை, இலக்கியம், மெய்யியல், பொருளியல், சூழலியல், இயற்பியல் போன்ற பல்துறை அறிவியல்களைப் பயிலவும், பயின்றதைப் பரிமாறவும் பக்குவம் பெறவேண்டும். நானே முழுமையெனும் ஏத்துவம் அகன்று பன்மைத்துவப் பண்பாட்டைப் புரிந்து எந்த வயதிலும், எவரிடமிருந்தும் கற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவமும் திடகாத்திரமும் அமையப் பெறவேண்டும். மனிதத் தோற்றுத்தில் உள்ள அனைவரும் மக்கள் அல்லர். அவர்களில் மரம் போல்வர், கயவர் போன்றோரும் உள்ளனர். இவர்கள் உழைப்பை மதிக்கார். பணம் - மூலதனம் மட்டுமே சகலதும் என்ற இறுமாப்பில் வாழ்பவர். வணிகமும் இலாபமும் மட்டுமே நோக்காகக் கொண்டு செயற்படுபவர்கள். இவர்களுடன் சமரசம் செய்வதன் மூலம் சமூகத்தில் எவ்வித அசைவையும் உண்டுபண்ண முடியாது. இதனையே வள்ளுவர்.

“இருவேறு, உலகத்து இயற்கை திருவேறு

தெள்ளியர் ஆதலும் வேறு”

திருக்குறள் -374.

அறிவுடையாரிடம் பணம் இருக்காது. பணமுடைய செல்வரிடம் அறிவு இருக்காது. இவ்வாறு உலகம் இரண்டு துண்டாகப் பிளவுபட்டுள்ளது. இந்த அடிப்படையான முரண்பாட்டை விளக்குவதன் மூலமே நாம் உளப்பயிற்சியை யாருக்கு வழங்கலாம் என்பதை முடிவு செய்யலாம். ஒரே குடும்பத்தில், ஒரே உறவினரில், ஒரே ஊரவரில் கூட இத்தகைய இரு வேறு உலகத்தார் உள்ளனர். இம்முரண்பாட்டினைத் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் பல விடயங்களைத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

உள்நல்வளவர் கா.வைத்தீஸ்வரன் அவர்களின் சுகவாழ்க்கை முன்றாம் பாகம் வாசித்ததும் இம்முன்னுரையில் இவற்றைக் குறிப்பிட வேண்டும் என்ற உந்தல் ஏற்பட்டது. மக்களிடம் உள்ள சினேகமுரண்பாடுகளை, பகைமுரண்பாடாக்கி மோதலை உண்டு பண்ணுபவர் அல்ல. மக்கள் யார் என்பதை இனம்கண்டு கொள்வதே முக்கியமானது. மக்களைக் கண்டு கொண்டபின் அவர்களுக்குப் பணியாற்றுவதே பிரதானமானது. வெளிப்படையாகச் சொல்வதானால் உழைப்பாளர் தளத்தில் நின்று மத்தியதர வர்க்கத்தினருக்கு உள்பயிற்சி வழங்குவதே உகந்தது.

உழைப்பாளரிடம் அவர் செய்யும் தொழிலால் உடற்பயிற்சியும் இரண்டறக் கலந்திருக்கும். உலகமயமாதல் சூழ்ச்சியில் சிக்குண்ட மத்தியதர வர்க்கத்தினரை மீட்பதே பெரும்பணியாகும்.

வாழ்வுக்கு பொருள் முக்கியமெனினும் “ஓடும் செம் பொன்னும் ஒப்பநோக்கும்” நாவுக்கரசரின் சரியைத்தொழில் பண்பு மக்களுக்கு முக்கியமானது. பொருள் இல்லார்க்கு இவ்வுலகம் இல்லை என்னும் வள்ளுவரின் நடப்பியல் உண்மை உணர்வுடன் ஆனும், பெண்ணும் சேர்ந்துழைக்கும் பண்பாட்டை மறுதலிக்க இயலாது. பெண்ணுக்கும், பெண்ணின் கற்புக்கும் வரைவிலக்கணம் சொன்ன வள்ளுவர் ஆணின் கற்புப் பற்றிப் பேசாமையின் மூலம் அவரது காலத்தின் கருத்தை உணர முடியும். பாலியல் சம்பந்தமே ஒழுக்கவியலின் அளவு கோலாகக் கொள்ளப்படுதல் நியாயமற்றது. பாலியல் ஹோமோனஸ் விவகாரம் கல்வி சம்பந்தமானது. அக்கல்வியே பேசாப் பொருளாகிப் பெண்ணின் உறுப்பு சம்பந்தமான கற்பென்று தினிக்கப்பட்டுள்ளது. தாய் என்னும் பெண்தான் ஆளுமை விருத்தி பெறவேண்டுமெனின் எல்லாம் கற்கவேண்டும். எல்லோரும் கற்கவேண்டும். எப்போதும் கற்கவேண்டும்.

உலக வாழ்க்கையை லெளகீக வாழ்க்கையென்று குறைவாக மதிப் பிடிவதோ அதைக் கடந்து அப்பால் செல் வது என்ற ஆன்மீகவாழ்க்கையில் புகலிடம் தேடுவதோ பரிகாரம் ஆகாது. என்னை நானே ஏமாற்றுவதும், என்னில் நானே கழிவிரக்கம் கொள்வதும் “அகமுகியாகி”த் தனித்திருப்பதும். தளர்வடைந்து மனச்சோர்வுடன் தற்கொலை முயற்சிக்கு எத்தனிப்பதும் அறியாமையின் பாடுகளாகும். நாம் சாமானியர், உழைப்பாளர் என்ற புதிய வார்ப்புகளாக உருக்கொள்ளப்படுவதனால் மட்டுமே நாம் ஒதுங்காமல், ஒரங்கட்டப்பாமல் வாழ இயலும். எல்லாவற்றுக்கும் வரைவிலக்கணம் சொல்லிய வள்ளுவர் “அன்பு” என்பதற்கு வரைவிலக்கணம்

செய்யவில்லை. அன்பு அறத்திற்கு மட்டும் உரியதல்ல, மறத்திற்கும் உரியது. அன்புடையாரின் எலும்புகூட மற்றோருக்குரியது. வீட்டில் மட்டுமே அன்பு விளையும் என்பதல்ல. வெளியிலும் அன்பு விளையும் என்பார், வள்ளுவர்.

“அன்பிலார் எல்லாம் தமக்குரியர்: அன்பு உடையார் என்பும் உரியர், பிறர்க்கு” - திருக்குறள் - 72

தன்னைத் தானே தனிமுழுமையாய்- ஏகாந்தமாய் கொள்ளும் அன்பிலார் யாரெனில் உழைத்து வாழாமல், பிறர் உழைப்பில் கொழுத்து வாழ் வோர். அவர் கள் எல் லாம் தமக்கு ரியதெனத் தனிச் சொத்துடைமையில் தினைப்பர்.

சமூகத்தில் பாதிக்கப்பட்டவரே தண்டிக்கப்படுகிறார். அகப்பட்ட கள்வனே தண்டனை பெறுகிறான். அடையாளம் காணப்பட்ட கொலைகாரனே குற்றவாளிக் கூண்டில் ஏறுகிறான். பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளான சிறுவர்களே பாவிகளாகின்றனர். அப்பிள்ளைகள் தாம் எதையோ இழந்து விட்டதாகப் பேதலிக்கின்றனர். தனிமனிதர்கள் தங்கள் மெல்லும் வாய்க்கு அப்பிள்ளைகளின் பேதமையையே தீனியாக்கிக் கொள்கின்றனர். பாதிக்கப்பட்டவரே வருந்துதல் அவசியம் ஆகாது. பாதிக்கப்பட்டவருக்கு இறைவனின் மன்னிப்பு அவசியமானது அல்ல. சீர்கெட்ட உலகத்தின் சிருஷ்டி கர்த்தாக்களே பாவிகள். கொடுமை இழைத்தவனே குற்றவாளி. கடன் பட்டு வாழும் வாழ்வாகிய கொடுமை சமகாலத்திற்குரியது. வள்ளுவர் மொழியில் பேசுவதானால்.

இரந்தும் உயிர் வாழ்தல் வேண்டின் பரந்து  
கெடுக, உலகு இயற்றியான். - திருக்குறள் 1062)  
என்பது முக்கியமானது

“யார் செய்த வேளாண்மை  
யார் வெட்டுவோர்கள்  
யார் நட்ட பணவடலி  
யார் தறிக்கிறார்கள்” என்ற கவிஞர் சோ.ப.வின் கேள்விகள் மீண்டும் மீண்டும் எழுப்பப்பட வேண்டியவை.

ஒரு பாதிக்கப்பட்ட பிள்ளையின் விவகாரம் அப்பிள்ளையின் தவறல்ல. சமூகத்தின் தவறு. சமூகத்தின் தவறை பிள்ளையின் மீதோ, பெற்றோரின் மீதோ திணிப்பது முறையற்றது.

ஒவ்வொரு பிள்ளையின் உடலுறுப்பும் ஓரே தன்மையுடையனவே. ஒழிப்பு, மறைப்பு போலித்தனமானது. நிர்வாணமே உண்மையானது. ஆடையலங்காரம் நாகரீகமானது. நாகரீகமே உண்மையல்ல. கை, கால், கண், மூக்கு போன்றதே பாலியல் இனவிருத்தி உறுப்புகளும். இனவிருத்தி உறுப்புகளை முடுமெந்திரமாக்கி, கற்பின் உறைவிடமாக்கி ஒளிவு மறைவுக்குள்ளாக்கி இருப்பது கூட சமூகத்தின் வரலாற்றுச் சதியேயாகும். ஆணாதிக்க தனிச் சொத்துடைமைப் பண்பாட்டின் வன்முறையே அதுவாகும். இக் கருத்தியல் வன் முறையைத் தகர்த்துவிட்டு விடுதலையாவதே மனித சமூகத்தின் பண்பாட்டுப் புரட்சியாகும்.

“தவறுகளும் புனிதமாகும். அவை ஒப்புக் கொள்ளப்படும் போது” என்று அன்னை தெரேசா சொல்லியுள்ளமை முக்கியமானது. நிரந்தரத் தவறுகள் என்று எதுவும் கிடையாது. உண்மை என்பது நன்மையின் அத்திவாரத்தில் காலம் தோறும் மாறிக்கொண்டிருப்பது. “மாற்றும் மாறாத நியதி” என்ற மரபைப் புரிந்து நாம் மாறியாக வேண்டும். நமது சமூகம் மாறியாக வேண்டும்.

எனக்காகவல்ல எனது பிள்ளைக்காக  
எனது பிள்ளைக்காக அல்ல எனது பேரப்பிள்ளைக்காக  
எனது பேரப்பிள்ளைக்காகவும் அல்ல எனது சந்ததிக்காக.

அப்போதுதான் இந்நால் போன்ற எழுத்துக்களின் விதைப்பும் மானுடத்தின் விடுதலை அறுவடையும் சாத்தியப்படும்.

இந்நிலம் பலம் பெறும்.  
எல்லோரும் இன்புறுவர்.  
இன்பமே எந்நாளும், துன்பம் இல்லை.

நன் றி.

சோ.தேவராஜா  
பொதுச்செயலாளர்.  
தேசியகலை இலக்கியப் பேரவை.

## நீ வாழி நின்பணி வாழி

ஓம் சாயிராம்

வைத்தியங்கட்கு ஈஸ்வரனாம் வைத்தீஸ்வரன்  
 எனும் நாமம் படைத்தான் செப்பிய நூல் அனைத்தும்,  
 தொல் உலகில் வசிப்போர் யாவர்க்கும் அருமருந்தாய்  
 அமையுமெனக் கூறின் மிகையாமோ,  
 அவர் போல் நல்லார் ஒருவர் உளரேல்  
 அவர் பொருட்டு எல்லார்க்கும் நன்மை பயக்கும் அன்றோ  
 கற்றதைக் கண்டதைக் கேட்டதைச் சீர்தூக்கிப்  
 பார்த்து இனிய உளவாகக் கூறும் பெரும்  
 பேறு படைத்தாய்! எம்மதமும் சம்மதமாய்  
 புண்பட்ட உளத்திற்கு உளநல் ஆய்வாளனாய்  
 நீ செய்யும் பணி அரும்பணியன்றோ!  
 அத்தோடு நில்லாமல் கற்றோர் காமுறவும்  
 மற்றோர் பயன் பெறவும், நீ பெற்ற அனுபவமும்  
 உனக்கு மட்டும் சொந்தமல்ல என்ற பெரு  
 நினைப்பும் நூல்வடிவில் நீ காட்டும் ஆர்வமும்  
 இவ்வுலகில் யார்க்குவரும்; நீ படைத்த  
 நூல் யாவும் வெறும் நூலால்ல பெரும்  
 பொக்கிஷம் என்று உலகறியும், ஊர் அறியும்;  
 வைத்தியத் துறைதன்னில் துறை தோய்ந்த  
 பேராசான்கள் பலர் உன் நூல் தனிற்கு  
 ஆக்கமும் ஊக்கமும் உவந்தனிக்க  
 வேறென்ன சான்று வேண்டும், சாகாவரம்  
 பெற்றோர் இவ்வுலகில் யார் உளர்  
 அவர் சாகும் வரை உடல் உள் நலத்தோடு  
 வாழவழி வகுக்கும் நின் அறிவுரைகள்  
 தெட்டத் தெளிவாக யாவரும் உணரும் வண்ணம்  
 உய்ய வழிகாட்டும்; வையத்து வாழ்வாங்கு  
 வாழும் முறைமைதனை நீ நீடுழி எடுத்தியம்ப  
 சிவகாமியம்மன் அருள்கிட்டும், நீ வாழி  
 நின் பணி வாழி, வாழி என வாழ்த்த என் போல்  
 பல உயிர்கள் உள்ளனரு பகர நின்பணி  
 தொடரட்டும் தொடரட்டும்.

நன்றி!

கொக்குவில் மேற்கு

கவிஞர் ச.கிருஷ்ணானந்தம்

## வாயார வாழ்த்துகின்றேன்

மெய்யறிவை யூட்டியுள் வளத்துணையுமாயிருந்து  
வையகத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவனே - செயற்கரிய  
வித்தகணாய்ச் சேவைதனில் மூழ்கிநல் முத்தெடுக்கும்  
வைத்தீஸ் வரனே நீ(ர்) வாழி!

“வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டாம் மாந்தர்தம்  
உள்ளத் தனைய துயர்”வென்னும் நல்லுரையை  
தெள்ளத் தெளிவாக அறிவுறுத்தி வைத்த அந்த  
வள்ளுவனின் அறிவுரையில் வாழ்ந்து செயல் பல புரிபவனே!

“கவாழ்க்கை” என்றவுடன் உள்ள மெலாம் இனிக்குதையா!  
பகைவரையும் கவர்ந்திமுக்கும் பண்பான உம்புதையல்  
நிக ரெதுமிலா வகையில் நீள்புவியில் இலங்குதையா  
“இக, பரம்” இரண்டினுக்கும் இனிய வழி காட்டுதையா!

சொல்லாலும் செயலாலும் இணைந்திருக்கும் சில மனிதர்  
இவ்வுலகில் உள்ளரென்றால் உன் பெயர்தான் முதலில் வரும்  
கல்லும் கனிந்துவிடும் கரும்பான நினதுரையில்  
அல்லும் பகலுமுந்தன் அரிய பண்பை நான் வியந்து நின்றேன்!

பால் வடியும் குழந்தை முதல் பல் விழுந்த முதியோர் வரை  
சீலமுடன் நிதம் வாழச் சிறந்த வழி நீயளிக்கின்றாய் - ஜயா  
கோலங் கலைந்து சிதைந் தலையும் மாந்தருக்கு - நீ  
ஞாலமதில் சிறந்திலங்க நல்லாலோசனை அளிக்கின்றாய்!

“பன்னிரண்டாம்” வெளியீட்டால் பாரிலுளோர் தாம் மகிழ்  
எண்ணரிய பொக்கிஷங்கள் ஏற்றமுடன் தருபவனே!  
தேனின் சுவையே! தெவிட்டாத தீங்கரும்பே!  
வானுயர நினது புகழ்! (என்று) வாயார வாழ்த்துகின்றேன்.

மன்னார் அமுது - அதிபர்  
அ.அந்தோனிமுத்து  
25.05.2009

## முனினுடைய

ஆரோக்கிய வாழ்வு பெற்றக்ரிய பேறாகும். பொருள்ட்டலில் எடுக்கும் கவனம், எமது ஆரோக்கியத்தில் காண்பிக்கின்றோமா? எனக் கேள்வி எழுப்பின் இல்லையெனும் மறுமொழியே கூடுதலாக அமையமுடியும். முற் கூட்டியே கவனமெடுத்து நடந்து கொள்வோமாகில், எமக்குச் சம்பவிக்கும் பல அசாதாரண நிலை அல்லது நோய்களை இலகுவாகத் தவிர்க்கலாம். அல்லாதுவிடின் ஆரம்பநிலையில் இனம்கண்டு இலகுவில் அனுகலாம். இன்று எமது நகரப் பாடசாலைகளில் உள்ள மாணவர்களில் 30 வீதத்திற்கு மேலானோர் உடற்பருமனுக்கு ஆளாகியுள்ளனர். பிழையான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கை முறை, தேகாப்பியாசம் இன்றி வளரும் பிள்ளைகளின் எதிர்காலம் எப்படி இருக்கும்? இந்நிலையைப் பெற்றோர்களாகிய நாம் கவனத்திற்கு எடுக்காவிடின் தொற்றாத்தன்மை நோய்களாகிய அதிகிருத அமுக்கம், முட்டுவாதம், பாரிசவாதம், நீரிழிவு, இருதய வியாதி முதலியவை எளிதில் சம்பவிக்கும். நடுத்தரவயதினரில் நோய்நிலை ஏற்படின் அவர்கள் முத்தோராகும் காலத்தில் பலவித சிக்கல்கள், நடமாட முடியாமை, கண்பார்வை இழத்தல், மேலும் துன்பியலாக அமைவதோடல்லாமல், வாழ்க்கையை நிரந்தரமாக இழக்கும் நிலை மேலோங்க முடியும்.

**அஞ்சவ தஞ்சாவை பேதமை அஞ்சவ**

**தஞ்சவ் அறிவார் தொழில்**

- திருக்குறள் 428

**கருத்துரை:** அஞ்சவதற்கு அஞ்சாதிருத்தல் அறிவில்லாமை. அஞ்சவதற்கு அஞ்சதல் அறிவாளர் இயல்பு - புலவர் இரா. இளங்குமரனார்

இதற்கமையைப் பெற்றோருக்கான கல்வி அறிவு மேம்பட அமைதல் அவசியமே. எம்முன் உதாரணமான வாழ்க்கை, எமது கட்டளைகள், சொற்பிரயோகத்திலும் பார்க்க அதிசக்தி வாய்ந்தவையாகும் என்பதை நாம் உணர வேண்டும். குறிப்பாக தாய்மார் கல்வி உயர்வடைவதன் மூலம், சமூகத்தின் மேலான ஆரோக்கியம் விருத்தியறுதலைக் காணலாம், என UNICEF ஸ்தாபனத்தினர் குறிப்பிடுகின்றனர். குழந்தைகளுக்கு உணவுட்டுவதில் எடுக்கும் கரிசனைபோல், அவர்களை அரவணைத்தலிலும் வேண்டும்; அன்பு பாராட்டவேண்டும்; மெச்சவேண்டும்; பாதுகாப்புணர்வு அளிக்கவேண்டும் என்பதைப் பலபெற்றோர் கவனத்திற் கொள்வதில்லை. இதனால் பாட்டன், பாட்டி,

ஆயாவில் இருக்கும் பாசநிலை தாய், தந்தையரில் இல்லாது போகின்ற பல குடும்பங்களைக் காணுகின்றோம். பிள்ளை பட்டம், பதவி, உயர் அந்தஸ்து முதலானவைகளை மாத்திரம் பெற்றால் போதாது. அவர்கள் குடும்பத் தாருடனும், சமூகத் துடனும் அன்யோன்யமாக, இணைந்து வாழக்கூடிய மனப்பான்மையை வளர்த்தல் மிக அவசியமாகும்.

இதற்கமைய சுக வாழ்க்கை பாகம் I, பாகம் II இன் தொடர்ச்சியாக பாகம் III எனும் நூல் வெளிவருவதையிட்டுப் பேரார்வம் அடைகிறேன். இதை ஆசியினால் யான் ஒரு கருவியாகி இந்நூல்கள் ஆக்கம் பெற்றுள்ளன. தனிநபர் ஒருவர் தொடர்ந்து நூல் எழுதி வெளியிடல், பொருளாதார நிலையில் இலகுபணியல்ல. ஆனால் எமது ஆக்கங்கள் வெளியிடுவதற்கு எம்மவர் காட்டும் மேலான கவனத்திற்கு என்றும் நன்றி பாராட்டுகின்றேன்.

இந்நாலுக்கான விஞ்ஞான பூர்வமான கருத்துக்களைக் காலத்திற்கு காலம் சீர்செய்து உதவிய பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன் (சமூக மருத்துவத்துறை, மருத்துவ விஞ்ஞான பீடம், ஸ்ரீ ஜெயவர்தன புர பல்கலைக்கழகம்) அவர்களுக்கும், IRD சுகாதார இணைப்பாளர் வைத்தியகலாநிதி C.S.நச்சினார்க்கினியன் அவர்களுக்கும் எனது மனப்பூர்வமான நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். தேசிய கலை இலக்கியப்பேரவை இணைப்பாளர், திரு. சோ. தேவராஜா இந்நூல் வடிவமைப்பதில் பல ஆலோசனைகள் வழங்கி ஊக்கு வித்தார்கள். உளம் கனிந்த நன்றிகளை இவர்களுக்குத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன், வைத்திய கலாநிதி C.S. நச்சினார்க்கினியன், சட்டத்தரணி திரு. சோ. தேவராஜா முதலானோர் இந்நாலுக்கான முன்னுரைகள் தந்து சிறப்பித்தார்கள். உளம் கனிந்த நன்றிகளைப் பாராட்டுகிறேன். திரு. சு. கிருஸ்ணானந்தா, கலாபூஷணம், சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை ஆகியோர் இந்நாலின் அச்சுப்பிழைகளைக் காலம் சரிசெய்து உதவினார்கள். அவர்களுக்கு எனது அன்புசால் நன்றிகள். எமது ஆக்கங்கள் அனைத்தையும் அச்சேற்றும் ‘கீதா வெளியீட்டகத்தினர்’ இந்நாலைச் சிறப்புற வடிவமைத்துத் தந்துள்ளார்கள். எனது மனப்பூர்வமான நன்றிகள். எமது வெளியீடுகளுக்குப் பொருளாதார ரீதியில் உதவியளிக்கும் திரு. R. வாமதேவா தம்பதியினருக்கும், வேலணை திரு. N.வீரசிங்கம் தம்பதியினருக்கும் எனது இதய பூர்வமான நன்றிகள்.

வணக்கம். ஓம் சாயிராம்.

கா. வைத்தீஸ்வரன்  
உளநல ஆலோசகர்.

மஞ்சத்தடி

இனுவில்

20-02-2009

## சுகவாழ்க்கை - நால் அறிமுகம்

பிள்ளைகளுக்கு முன்னுதாரணமாய் எமது வாழ்க்கை அமையவேண்டும். தாய், தந்தை, இனபந்துக்கள், அயலாரைப் பின்பற்றியே எமது குழந்தைகளின் வாழ்க்கை அமைகின்றது. ‘தன்னைத் திருத்த சமுதாயம் தானே திருந்தும்’ என்பர். இந்நிலையில் பெற்றோருக்கு பொருத்தமான கல்வி அவசியம் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது. தமது பெற்றோருக்கு மதிப்பளிக்கும் குழந்தைகள் அவர்களின் செயல்கள் நடத்தையை முழுமையாகப் பின்பற்றுவதை நாம் அவதானிக்கலாம்.

இதற்கு மாறாக நாம் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம், பிழையான நடத்தைக் கோலம், (கோபம், சினம், களவு, பொய், அடாவடித்தனம், மற்றவர்களில் இருக்கம் காட்டமுடியாமை, உணர்ச்சிவசப்படல் முதலான பாதிப்பான குணாம்சங்கள்) எம்மில் தலைவிரித்தாடின், படுபாதகமான குண இயல்புகளை எமது சிறார்களுக்கு ஏற்படுத்துவார் ஆவோம். எனவே சாதகமான முன் உதாரணமான வாழ்க்கை அவசியம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம், உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறை, குடும்பத்தில் உறவுச் சீர்ணமை, குடும்பத்தாரை உடல் உள்ளீர்தியாகத் துன்புறுத்தல், குடும்பத்தில் இருந்து விட்டுவிலகுதல், குடும்ப அங்கத்தவர் காணாமற் போதல், சித்திரவதைக்குள்ளாதல், காயப்படல் முதலானவைகள் எம்மத்தியில் இடம் பெறும் போது நிச்சயமாகக் குடும்பத்தார் யாவரும் துன்பமடைதல், நிலைகுலைதலைத் தவிர்க்கமுடியாது.

இன்று எம்மத்தியில் தற்காலை எத்தனிட்டு, தற்காலைகள் முன்னணிப் பிரச்சினையாக அமைவதையும் காணுகின்றோம். குறிப்பாக குடும்பத்தில் உறவுச்சீர்ணமை, குடும்பத்தில் மனவில் பிள்ளைகளைத் துன்புறுத்தல், வரவுக்குக் கூடுதலாகச் செலவிடும் உள்பாங்கு இதனால் கட்டுக்கடங்காக் கடன் தொல்லை, பலாத்காரமான உடல் உறவுகள், பாலியல் துஷ்பிரயோகம் முதலானவைகள் அதிகரிக்கும் நிலைமைகளை அவதானிக்க முடிகிறது. சமூக அமைப்புகள் வேரோடு சாய்க்கப்பட்ட நிலையில் மக்கள் நாலாபுறமும் சிந்துப்பட்டு வாழும் பரிதாபநிலையைக் காணுகின்றோம்.

## எமது குழந்தைகளே எமது வருங்காலச் செல்வங்கள்

இவர்களை இடையறாது பாராட்டுதல், (appreciation) அன்புசெய்தல், மெச்சுதல் இன்றியமையாததாகும். ஆனால் நாம் மற்றவர்களில் உள்ள குறைகளைக் காண்பதில் வல்லவர்களாக இருக்கிறோம். இந்நிலை நிச்சயமாக மாறவேண்டும். எம் மில் என்ன பாதகமான நிலை காணப்படுகிறது? உதாரணமாக காலை 7.00 மணி வரையில் நித்திரை செய்துகொண்டு, எப்படி எனது பிள்ளைகளை நேரத்திற்கு எழுந்து கற்குமாறு ஊக்கப்படுத்த முடியும்?

இருவரும் வேலைசெய்யும் குடும்பங்களில் குழந்தைகளை மற்றவர் தயவில் விட்டுச்செல்கிறோம். இதனால் இவர்கள் பெற்றோர் இல்லம் திரும்புவரை அநாதரவான மனநிலையிலேயே வளர்கிறார்கள். சில வேளைகளில் நெருங்கிப்பழகும் நபர் (நாய்) களினால் ஒன்றும் அறியாப்பருவத்தில் பாலியல் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளாகிறார்கள். அவர்கள் மனமுடிக்கும் வேளைகளில் குடும்ப உறவில் ஈடுபட நாட்டமின்றிப் பரிதவிக்கிறார்கள். இந்நிலை எமது சமூகத்தில் புரையோடியிருப்பதைப் பலர் அறிந்திலர்.

எனவே பெற்றோராகிய நாம் பொறுமை, தன்னடக்கம், பக்கச்சார்பின்மை, அமைதிபேணல், தன்னலம் கருதாமை, நேரமை, துணிவான நடத்தை, அதீத அவாவின்மை, தொடர்ந்து ஊக்க முடையவர்களாயிருக்கும் மனப்பக்குவம் முதலானவற்றில் கூடிய ஈடுபாடு உள்ளவர்களாக அமைதல் வேண்டும். மற்றவர்களை இரக்கமாக அனுகூதல், தனித்திருப்போர், முத்தோர், தமது சொந்த வீடுவாசல்களை இழந்து அல்லற்படுவோரில் பரோபகார உணர்வுடன் கவனம் கொள்ளல் மிக அவசியம். இயன்ற உதவி, சேவைகளை ஏனையவர்களுக்கு நாம் அளிப்பதன் மூலம் எமது மனம் பூரிப்படைகிறது. பெற்றுக்கொள்பவர் எவ்வளவு நன்றியறிதலோடு எம்மை நோக்குகிறார்கள். இதுவே எமக்குக் கிடைக்கும் பெறுமதிமிக்க பேராகும். இக்குண இயல்புகளை எமது சிறார்கள் நிச்சயமாகப் பின்பற்றுவர்.

### செவியப்பதன் அவசியம்:

கற்றிலனாயினும் கீட்க; அ.நி ஒருவற்கு

அறிகத்தின் ஊற்று ஆம் துணை

- திருக்குறள் 414

கருத்துரை: ஒருவன் கற்க வாய்ப்பு இல்லாமல் இருந்தாலும், அறிவுடையோர் சொல் கேட்டிதல் வர்த்சியின் போதில் ஊற்று நீரைப்போல் துங்பத்தின் போது உதவும்.

- புலவர் இளங்கோவன்.

1. நாம் செவிமடுப்பது மிகக்குறைவேயாகும். எதையும் சரியாகத் தெரியாமலே எமக்கு எல்லாம் தெரியும் எனும் மனநிலை மேலோங்கியவர்களாகவே அனேகரைக் காணுகிறோம். கற்றது கைமண்ணாவு கல்லாதது உலகளாவு என்பர். செவிமடுக்கும் பழக்கம் மேலோங்கில் எமது வாழ்க்கை செழிப்புறும் - நிறைவடையும். நடக்கக் கஷ்டப்படுபவனுக்கு ஊன்றுகோல்தான் இறுதிமுச்சவரை உதவுமென்பர். இதே போன்றதே எமது கேள்வி ஞானம்.
2. அல்லற்படுபவர், இழப்புகளைச் சந்திப்பவர், சித்திரவதை, படுகாயமடைந்தவர், குடும்பத்தாரைப் பிரிந்திருப்பவர், தீவிரமான நோய்களுக்கு ஆளாகியிருப்பவர், படுக்கையில் இருப்பவர் முதலானோர் உடல்ரீதியாக மாத்திரமல்ல, உளர்தியாகவும் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகியிருக்கின்றனர். இவர்களுக்குச் (ஸ்டூாட்டுடன்) செவிமடுப்பதன் மூலம் அவர்கள் மனஞுறுதல் அடையமுடியும். (It is an expressise theraphy). வசதி கொண்டோர், எம்மவர்களுக்கு உதவுதல் அவசியமே.
3. கல்வி ஞானம் இல்லாதவர் உறவை பூடியுமானவரை தவிர்த்தல் மேன்மைப்பட்டதாக அமைய முடியும்.

“கல்லாத மூடரைக் காணவும் ஆகாது  
 கல்லாத மூடர் சொற்கேட்கக் கடன்று  
 கல்லாத மூடற்குக் கல்லாதார் நல்லராம்  
 கல்லாத மூடர் கருத்தறியாரே” - திருமூலர்

## பெற்றோருக்கான கல்வி

தற்காத்துத் தற்கொண்டான் பேணி தகைசான்ற  
சொற் காத்துச் சோர்விலாள் பெண் - திருக்குறள் 56

கருத்துரை: கற்புநெறியில் தன்னையும் காத்துக்கொண்டு, தன் கணவனையும் காப்பாற்றி, தகுதியமைந்த புகழையும் காத்து உறுதி தளராமல் வாழ்கின்றவளே பெண். - டாக்டர். மு.வ.

எமது பிள்ளைகளின் கல்வி மேம்படவேண்டும் என்பதே அனேகமான பெற்றோரின் பெருவிருப்பமாகும். ஆனால் தமது பிள்ளைகள் சிறப்பு வேண்டும் என்பதற்கு மேலாகத் தாம் கல்விதொடர்பாக நன்கு விளங்கியிருக்க வேண்டும். உணர்வுபூர்வமாக மாத்திரமல்லாமல் தனது நடத்தையால் உயர்வடையவேண்டும். நாம் பிழையான முன்னுதாரணமாக அமையக்கூடாது என்பதை உணராதவர்களாக எம்மில் பல பெற்றோர் இருக்கிறோம். முக்கியமாக எம் முன்னுதாரணமான வாழ்க்கை மூலமே வாழ்வியல் தொடர்பான கல்வி நிலைத்திருக்கிறது என்பது உண்மையே.

### 1. முன்னுதாரண வாழ்க்கை ஒன்றியமையாதது

நற்சொற்களை உச்சரிப்பதோ, புத்திகூறுவதோ, கட்டளையிடுவதோ, அல்லது உரத்த தொனியில் அச்சுறுத்துவதோ, எமது பிள்ளைகள் மத்தியில் எவ்விதமான பிரயோசனமான மாற்றத்தையும் ஏற்படுத்தமாட்டாது. எமது முன் உதாரணமான வாழ்வியல் கல்வியே இன்றியமையாததாகும். எம்மைப் பின்பற்றி (அடியொற்றி) அவர்களை அறியாது எம்போன்று அவர்தம் நடத்தைக் கோலம் அமைவதை எச்சமுகப் பின்னணி கொண்ட சமூக அமைப்பிலும் காணலாம்.

அறும், நேரமை, விசுவாசம், துணிவான நடத்தை, பக்கச் சார்பின்மை, அதீத அவாவின்மை, தன்னலம் கருதாமை, பொறுமை, சகிப்புத் தன்மை, தொடர்ந்து ஊக்கமுடையவராதல், சமரச மன்பான்மை, அமைதி பேணல், சுயமான மன அடக்கம் முதலான குணாம்சங்களை, எமது நடத்தைகள் மூலம் பிள்ளைகளுக்குக் கற்பித்தலே கூடிய பெறுபேறுகளை அளிக்க

முடியும். அழகான சொற்பிரயோகம் எவ்வித மாற்றத்தையும் தரமாட்டாது. இப்பண்புகளைப் பெற்றோராகிய நாம் எமது அன்றாட வாழ்க்கையில் கடைப்பிடித்தல் அவசியமாகும்.

## 2. பெற்றோர் நபமாடும் தெய்வங்கள்

குழந்தைகள் தமது மாதாவையும், பிதாவையும் நடமாடும் தெய்வங்களாகக் கருதுவர். அதற்குரியதாக எம் வாழ்க்கை சீருடன் அமைதல் வேண்டும். எமது அன்றாட வாழ்வியல் நடத்தைகளைப் பின்பற்றிச் சிறிது சிறிதாக நாம் விரும்பும் குண இயல்புகள் அவர்களில் மினிர்வதைக் காணலாம். பெற்றோர் சொற்பிரயோகம், அவர்தம் பழக்கவழக்கங்களுக்கு மதிப்பளிக்கும் குழந்தைகள் அவர்களின் செயல்களை முழுமையாகப் பின்பற்றுவதைக் காணலாம். இதற்கு எதிர்மாறாகத் தகாத வார்த்தைப் பிரயோகம், பிழையான நடத்தைக் கோலம் (கோபம், சினம், களவு, பொய், அடாவடித்தனம், குடிவெறி, மற்றவர்களில் இரக்கம் காட்டமுடியாமை, இன்முகம் காட்டமுடியாமை கடுமையான முகபாவனை, உணர்ச்சிவசப்படல், பலவீனமான செயற்பாடுகள், பொறுமையின்மை, பொறுப்புணர்வின்மை, தட்டிக்கழிக்கும் மனப்பான்மை) முதலான பாதிப்பான குணாம்சங்கள் பெற்றோரில் தலைவிறித்தாடின் படுபாதகமான குணவியல்புகளைக் குழந்தைகளில் ஏற்படுத்துகின்றோம் என்பதை நாம் உணராதவர்களாக இருக்கின்றோம். இந்நிலை மிகவும் கவலைதரும் அம்சமாக அமைகின்றது.

“அழுக்காறு அவாவெகுளி இன்னாச்சோச் நான்கும்  
இழுக்கா இயன்றது அறும்” - திருக்குறள்- 35

**கருத்துரை :** பொறுமை, ஆசை, சீற்றும், கடுஞ்சொல் என்பவற்றை நீக்குவதே அறும்.

- புலவர் இளங்குமரனார்.

## 3. சுயகெளரவம் காப்போம்

எமது குழந்தைகள் எம்மை மதிக் கவேண்டும், நாம் கெளரவிக் கப்படவேண்டும், மதிப்பளிக் கப்படவேண்டும் எனக் கருதுவோமாகில், எமது சுயகெளரவத்தை அன்றாட வாழ்க்கையில் காப்பாற்றுத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு கணப்பொழுதும் இதில் கவனமாக நாம் இருக்கவேண்டும். முடியுமானவரை அதிகாரம் செலுத்துபவராதல், பொறுமை இழந்தவராதல், கொடுர மனப்பான்மை கொண்டவராதல் முதலானவை எம்மில் தலைதூக்கா நிலையை பேணுதல் அவசியம்.

கருத்துரை: ஒழுக்கத்தால் எல்லோரும் மேன்மையடைவார்கள். ஒழுக்கக் கேட்டால் அடையத்தகாத பழியை அடைவார்கள் - புலியூர்க் கேசிகன்.

#### 4. பெற்றோர்க்கான சில ஆலோசனைகள்

- ◆ பிறந்த கணத்தில் இருந்து குழந்தையின் ஜம்புலன்களும் செயற்படுகின்றன. எமது முகபாவனைகளை உணரும் தன்மை இக்குழந்தைகளுக்கு உண்டு. இந்நிலையில் அவர்கள் கேள்வி எழுப்பின், மழுப்பும் - அர்த்தமற்ற கருத்துக்கள் (Stupid/Silly) முன் வைப்பதைத் தவிர்த்துக் கொள்வோமாக.
- ◆ நாம் முயற்சி செய்து குழந்தைகளைச் சரியாக வழிகாட்டி வாழ்வோம். அவர்களுடன் மனம் திறந்து உண்மை பேசி அரவனைத்து வாழ்வோம். நாம் அளிக்கும் செய்திகள், அவர் மனங்களில் ஆழமாகவும், அமைதியாகவும் பதியும் வண்ணம் இடம் பெறவேண்டும். இக்குழந்தைகள் 12-14 வயதை அடையும் வரை நாம் அளிக்கும் கருத்துக்கள், விடையதானங்கள், அவர் மனங்களில் நம்பிக்கை ஏற்படுத்துவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். சிறுகதைகள், உவமைகள் மூலம் கருத்துக்களை நாம் பகிர்ந்து கொள்வோமாகில் மிகவும் சிரத்தையுடனும், உண்ணிப்பாகவும் செவிமடுப்பர். இச்செய்திகள் அவர்களைச் சாதகமான நடைமுறைக்கு இட்டுச் செல்வதாகும். இம்முயற்சிகள் பலவுந்தமான சொல்லாடல், எச்சரிக்கைகள், அச்சுறுத்தலிலும் பார்க்க மேலான சக்திவாய்ந்தவை.

#### 5. பெற்றோராகிய நாம் தன்ர்க்க வேண்டிவை.

“தன்குற்றம் நீக்கிப் பிறர்குற்றம் காண்கிற்பின்  
என்குற்ற மாகும் இறைக்கு”

- திருக்குறள் 436

கருத்துரை: முன்னே தன்குற்றத்தைக் கண்டு நீக்கிப் பிறகு பிறந்தைய குற்றத்தை ஆராயவல்லவனானால், அவனுக்கு என்ன குற்றம் வரும்?

- டாக்டர் மு.வ.

- ◆ குற்றமே ஒருவனுக்கு அழிவை உண்டாக்கும் பகையாகும். ஆகையால், குற்றம் செய்யாமல் இருப்பதே நோக்கமாகக் கொண்டு காத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

- ◆ குழந்தைகளை வாயில் வந்தபடி பேசாது இருப்போம். வசைபாடாதிருப்போம். முடியுமானவரை பிறர்முனினையில் இம்சிக்காதிருப்போம். தமது பிள்ளைகளாக இருப்பினும் ஒரு பிள்ளையை மற்றப் பிள்ளையுடன் ஒப்பிடாதிருப்போம். உதாரணமாக “அக்காளைப் போல உம்மால் ஏன் படிக்க முடியவில்லை”. அவர்களுக்கான ஆலோசனையை தனிமையில் அழைத்துக் கூறுவோம்.
- ◆ ஒவ்வொரு குழந்தையும், தனித்துவமானது என்பதை நாம் எமது ஞாபகத் தில் வைத்துக் கொள்வோம். இவ் விதமாக அனுகுவோமாகில், எமது ஆலோசனைகளை, எமது குழந்தைகள், எவ்விதமான குழலாகிலும் புறந்தள்ளமாட்டார்.
- ◆ நாம் சமநிலை இழந்தவர்களாகில், எமது குழந்தைகளைச் சதா நிந்திப்பதையும், குறைக்குவதையும் காணுகின்றோம். இந்நிலை தொடரின், குழந்தைகளின் உணர்வுகள் கடினமாவதைத் தவிர்க்கமுடியாது. இதன் காரணமாகக் காலப்போக்கில் எமது கருத்துக்களைக் குழந்தைகள் பொருட்படுத்த மாட்டார். எமது கருத்துக்கள், தொனிகளுக்கு ஈடுகொடுக்கும் வகையில் அவர்களும் செயற்பட முன்னிற்பர்.
- ◆ “எம்மால் செயற்படுத்த முடியவில்லை” தொடர்ந்து அதே பிழையை விடுகிறோம். இவ்விதமான புத்திமதிகள் எதுவும் குழந்தைகள் மத்தியில் சாதகமான குழந்தையை உருவாக்க மாட்டாது. உதாரணமாக, யான் காலம் தாழ்த்தியே காலையில் நித்திரை விட்டு எழுகிறேன் நடுநிசிவரை தொலைக்காட்சி பார்ப்பதற்கு அடிமையாகிவிட்டேன். ஆனால் எனது பிள்ளைகளை நேரத்திற்கு நித்திரை கொள்ளுமாறும் காலையில் நேரத்திற்கு எழுந்து கற்குமாறும் ஆலோசனை அளிக்கிறோம். இந்நிலை மாறி முன்னுதாரணமாக எமது அன்றாட வாழ்க்கை அமைய வேண்டும். இதன் மூலம் எம்மைப் பின்பற்றிச் சாதகமான வாழ்க்கை அவர்கள் மத்தியில் உருவாவதைக் காணலாம்.
- ◆ குழந்தை தலைசிறந்த அவதானிப்பாளர். எமது பலம், பலவீனம் தொடர்பான சகலவற்றையும் உணரும் தன்மை அவர்களுக்கு உண்டு. எமது செயற்பாடுகளை உன்னிப்பாகவும் இரக்க உணர்வின்றியும் (Without pity) அவதானித்துக் கொள்வர்.

## 5. பெற்றோர் செயற்படுத்த வேண்டிய முக்கிய அம்சங்களாவன:

- ◆ குழந்தைகள் தவறு செய்ய நேரிடன் இரக்க சுபாவமுடன் அக்குழந்தையை அணுகுங்கள். இதன்மூலம் எவற்றையும் மறைக்காது மனம்திற்ந்து எம்முடன் தமது உணர்வுகளைப் பகிரும் நிலை உருவாகும். குறிப்பிட்ட சம்பவம் தொடர்பான நிலைப்பாட்டை அன்பாகவும், தயை கூர்ந்து ஆதரவுடன் விளங்கவைக்கவும். இதனால் ஏற்படும் பாதிப்புக்களை அமைதியாக உணர்த்தவும். மேலும் இத்தன்மையான பிழைகள் சம்பவிப்பதை இதன்மூலம் தவிர்க்கலாம். நேரடியாகக் கண்டிப்பதன் மூலம் அல்லது விமர்சிப்பதன் மூலம், எதிர் விளைவுகளே மேலோங்க முடியும். குழந்தைகள் தாமாக உணர்ந்து தமது உணர்வுகளை முன்வைக்கில், அப்பிழைகள் மன்னிக்கப்படல் வேண்டும்.
- ◆ குழந்தைகள் (எமக்குப்) பயப்படாதநிலையை உருவாக்குதல் பெற்றோர் கடமையாகும். பயப்படும் நிலை மேலோங்கில், பிழையான பாதையில் குழந்தைகள் செல்வதற்கான தூண்டுதலாக அமையலாம். (Fear is a pernicious means of education) பயநிலை அழிவுப்பாதையைத் தூண்டும் கல்வியாக அமையமுடியும். இந்நிலை அவர்களைப் பிழையான பாதைக்கே இட்டுச் செல்ல முடியும்.
- ◆ குழந்தைகளை இடையறாது பாராட்டுதல் (appreciation) அன்புசெய்தல், மெச்சுதல், அமைதியான முறையில் செயற்பட ஊக்குவித்தல் முதலியன அவர்தம் மனங்களில் நம்பிக்கையையும், பாதுகாப்புணர்வையும் ஏற்படுத்தும். இதன்மூலம் தமக்கான வாழ் வியல் கல் வியைப் பெறுபவர் ஆகின் றனர். குழந்தைகளுக்கான தேவைகளை நிறைவேற்றப் பெற்றோர் கடமைப்பட்டவர்களாவர். எனவே பெற்றோராகிய நாம், எம்மைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கவேண்டும் என்பதை உறுதியோடு உணர்ந்து செயற்படுத்துவோம்.
- ◆ எமது உடற்கலங்களுக்கு ஆறுதல், அமைதி கிட்டுமாகில் தானாகவே எமக்கு மகிழ்ச்சியும், சுகமும் கிட்டும். எனவே அமைதியானதும், ஆதரவுடனான வாழ்வியல் முறைகள் எம்மை நோய் பிணியில் நின்று காப்பதோடல்லாமல், மனநிறைவையும் தரவல்லது என்பதை உணர்ந்து செயற்படுவோம்.

## 6. குழந்தைகளில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

பெற்றோர் பொறுமை பேணுபவராகவும், யாவரையும் அரவணைக்கும் மனப்பான்மை கொண்டவராகவும், தற்குணிவு கொண்டவராகவும் அமைதல் வேண்டும். குழந்தைகள் தாமாகச் செயற்படக்கூடியதாகவும், சுயமாக இயங்குவதோடல்லாமல், தீர்மானம் எடுக்கும் ஆற்றல் கொண்டவர்களாகவும், வளர வழிகாட்டப்படல் வேண்டும். அவர்களுக்குத் தற்குணிவு இல்லையாகில் தாழ்வு மனப்பான்மை மேலோங்கும். எதற்கும் மற்றவர் செயற்படும்வரை காத்திருக்கும் நிலை அதிகரிக்கும். எனிதில் மற்றவர்களை நம்பமாட்டார். தனது கருத்துக்களே சரியென வாதிடுவர். மற்றவர் கருத்துக்களை ஊதாசீனம் செய்வர். தனது மேலாண்மையைக் காண்பிக்கும் அதேவேளை அடம்பிடிப்பதில் வல்லவராகவும் மிளிர்வர். எனவே பெற்றோர் எல்லாக் குழந்தைகளையும் ஒரே தன்மையாகக் பராமரிப்பு அனித்தல் மிகமிக அவசியம். தம்மை அறியாது ஒரு சில குழந்தைகளுக்குச் சலுகை காட்டுப்பவர், குழந்தைகள் வளர்ந்தவர்களானதும் துன்பமடைவதைக் காணுகின்றோம்.

Now a word to you parents - Do not keep on scolding and nagging your children, making them angry and resentful. Rather bring them up with loving discipline the Lord himself approves with suggestions and Godly advice.

Ephesians 6:1-4 - Holy Bible

“அன்பே கடவுள்”

**தாய் எனும் மனநிறைவைப் பெறும் வழிகள்**

*Finding fulfilment as a mother*

உலகம் முழுவதும் பெண்களில் பெரும்பான்மையோர் வீட்டுக்கு வெளியில், பலதரப்பட்ட முயற்சிகளில் ஈடுபடுகின்றார்கள். கைத்தொழில் மேம்பட்ட நாடுகளில் ஆண் களுக்கு சமனாகப் பெண் களும் தொழில்புரிகிறார்கள். வளரும் நாடுகளில், தமது குடும்ப மேம்பாட்டுக்காக விவசாயம் தொடர்பான பலவித முயற்சிகளில் அயராது பாடுபடுகிறார்கள். பொருளாதார மேம்பாடு, குழந்தைகளை வளர்த்தல், குடும்பத்தைச் செழிப்படையச் செய்தல் முதலான பலதரப்பட்ட தொழிற்பாடுகள் இவற்றுள் அடங்கும். உணவு, உடை, வீட்டுவசதிக்காக பாடுபடுவதோடல்லாமல், உணவு தயாரித்தல், குடும்பத்தார் துணிமணிகளைச் சுத்தம் செய்தல், வீட்டையும், குழலையும் துப்புரவாகப் பேணல் முதலான யாவும் பெண்களின் நாளாந்தக் கடமைகளில் அடங்குவதைக் காண்கின்றோம்.

இதற்கு மேலாக தமது குழந்தைகள் ஆன்மீக ரீதியாகச் செழிப்படையும் நோக்கில், பாலர் பருவத்தில் இருந்தே இக்குழந்தைகளை சரிவரச் சமய நெறிகளில் தினசரி அக்கறையுடன் ஈடுபடுவதைக் கண் காணிப்பதையும் காணுகின்றோம். வீட்டுக்கு வெளியில் வேலைசெய்வதோடு, குடும்பத்தில் ஏற்படும் அன்றாட முயற்சிகளுக்கு தாய்மார் முகம் கொடுத்தல் (உணவு தயாரித்தல் உட்பட) குறிப்பாகப் பாலர்களைக் கொண்ட குடும்பத்தினருக்குப் பெரிய சவாலேயாகும். இக்குடும்பங்களில் பாலகர்களின் வளர்ச்சி, அவர்தம் உளவிருத்தியில் முழுமையாக ஈடுபடுதல் எனிதான் காரியமல்ல.

**பெண்கள் ஏன் தொழில் செய்வதற்கு உந்தப்படுகின்றார்கள்.**

குடும்பத்தில் நிறைவேற்றவேண்டிய பல முயற்சிகள் மத்தியில், குடும்பத்திற்கு வெளியில் தொழில் செய்வதற்கான களாநிலைக்கு உந்தப்படல் சம்பந்தமாகச் சிந்திக்க வேண்டியவர்களாகின்றோம். லெக்கீக் வாழ்க்கைக்காக இவ்வித ஈடுபாடு அவசியம்தானா?

1. பொருளாதார மேம் பாட்டுக் காகவே யாவரும் தொழில் செய்கிறார்கள் எனக் கருதுவதற்கும் இல்லை.
2. கணிசமான பெண்கள் தமது சுயமேம்பாடுக்காகவே (Self worth) அயராது அல்லற்படுவதைக் காணலாம்.
3. மேலதிகமான வசதி வளங்களைப் பெறுதல், கூடிய சுகமேம்பாட்டை அமைப்பதற்காகவே முயற்சிகள் அமைகின்றன.
4. பலர் தமது தொழிலில் வல்லவர்களாக இருப்பதனால், பெருமை அடைகிறார்கள். அதனால் ஏற்படும் திருப்தியாகவும் அமையும்.
5. தம்மை ஒத்தவர்கள் போன்று தாழும் நடந்து கொள்ள வேண்டும் எனும் உந்துதல் காரணமாக வேலை செய்பவர்களும் உண்டு. வேலை செய்யும் பெண்களில் அதிகமானோர் வேலைப் பளவுக்கு முகம் கொடுப்பதில் பலவித துன்பங்களுக்கு ஆளாகின்றனர். மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாவதால் உடலும், உள்ளமும் இளைத்துப் போகிறார்கள்.
6. அதேவேளை இவ்விதமான லெளகிக வாழ்க்கைக்குரியதாகச் செயற்படாதவர்களை, வேலைசெய்யும் பெண்கள், ஏனானமாகப் பார்க்கும் பல சந்தர்ப்பங்களையும் காணுகின்றோம். ‘நான் வீட்டோடு எனது குழந்தைகளையும், வீட்டுத்தேவைகளையும் நிறைவாகக் கவனிக்கிறேன்’ எனும் நிலையை வெளிப்படுத்தும்போது ‘நீர் உமது வாழ்க்கையை வீணாடிக்கின்றீர்’ எனும் மனோபாவத்தை வெளிப்படுத்தும் பெண்களையும் காணலாம்.
7. குழந்தைகள் அதன் ஆரம்ப வாழ்க்கைக் காலத்தில் பெற்றோரால் அரவணைக் கப் பட வேண் டும் . பாதுகாப் புணர் வடன் பேணப்படவேண்டும். இவ்வடிப்படையில் வளர்பவர்கள்தான் மனநிறைவாக வளர்வார்கள் என்பது உண்மை. இப்பருவத்தில் சரிவரப் பேணாது ஆயாவிடம், அயலாரிடம் ஓப்படைக்கும் பிள்ளைகள் செழிப்பிழந்து விடுவார்கள்; சமூகத்தில் இருந்து ஒதுக்குவார்கள்; சமூக விரோதத் செயல்களில் ஈடுபடுவார்கள். வயதான பின்பு பெற்றோர், சகோதரர், தனது மனைவி பிள்ளைகளுடன் செழுமையாக வாழ்வதில் கஷ்டம் அடைவர் என்பதை அறிந்திருந்தும் வேலைக்குச் செல்லும் தாய்மார்களை அவதானிக்கலாம்.
8. சில நாடுகளில் அதன் புத்திரிகைகள் “Ideal Woman” ‘பூரணமான பெண்ணாக’ ஓர் உயர் பதவி வகிப்பவர், போதிய வருவாய்

பெறுபவர், நல்ல ஆடை அணிகளன் அணிபவர், சுயமாகத் தனது வருவாய், மூலதனத்தில் நிலை பெறுபவரையே முதன்மைப்படுத்திக் காண்பிக்கின்றன.

- இப்பெண், தொழிலில் இருந்து வீடு திரும்பியதும் தனது பிள்ளைகளின் பிரச்சினைகள், தேவைகளை நிறைவு செய்பவராகவும், தனது கணவன் ஏதாவது பிழைகள் விடும்போது அவற்றைச் சாதுர்யமாகச் சீர் செய்வோராகவும், வீட்டில் எழும் பிரச்சினைகளைச் சரியாகக் கையாள்பவராக அமைபவராகவும் இருப்பதாகச் சித்தரிக்கின்றன. ஒருசில பெண்களினால்தான் இவ்விதமான எதிர்பார்ப்புகளுக்கு ஈடுகொடுக்கமுடியும்.

### **நடைமுறையில் நூம் காண்பவைகள்**

- நடைமுறையில் இப்பெண்களுக்கான கல்வித் தரத்திற்குரிய வேலை கிடைப்பதில்லை. மனக்கிலேசம் தருவனவாகவும் திருப்தி தருவனவாக அமையாத நிலை ஏற்படுவதோடு, கிடைக்கும் ஊதியமும் மிகவும் குறைவாகவே அமைவதும் உண்டு.
- இப்பெண்கள், தமது ஆற்றலை முழுமையாக வெளிப்படுத்தும் சந்தர்ப்பம் கிடைப்பதும் மிகவும் குறைவேயாகும்.
- ஆண்/பெண் சமத்துவமான சந்தர்ப்பம் அளிக்கப்பட வேண்டும் எனக் குறிப்பிடுகின்றபோதிலும் ஆண்களே கூடுதலான பெரிய பதவி வகிப்பதையும் அதிக வருவாய் பெறுவதையும் நடைமுறையில் காணுகின்றோம்.
- ‘பெண் கள் சாதுர்யமாக வேலை செய்கிறார்கள் என குறிப்பிடுகிறோம்’ எனின் ‘அவர்கள் எவ்விதமான துன்பியலுக்கு ஆளாகிறார்கள்’ என்பதை அவதானிக்க வேண்டும்.
- அ. தொழில் ஸ்தாபனத்தில் வேலைசெய்வதோடல்லாமல் அவர் இல்லத்திலும் அதே நிலையில் சகல கடமைகளையும் நிறைவேற்ற வேண்டிய தேவை உண்டு. (கர்ப்பம், குழந்தை வளர்ப்பு, பாதுகாப்பளித்தல், பராமரித்தல், உணவு தயாரித்தல், வீட்டு முகாமை முதலியன)
- ஆ. இதனால் ஆண்களை விட மூன்று மடங்கு Stress Related Anxiety மனக்கிலேசம்; மனத்தடுமொற்றும் தொடர்பான நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகிறார்கள் என ஸ்பானிஸ் தேச ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

## கணவன் எப்படி உதவலாம்

பொருளாதார மேம்பாட்டுக்காகக் குடும்பப் பெண் வேலை செய்தல் எனின் ஒவ்வொருவரும் ஆழமாகச் சிந்தித்து செயற்பட வேண்டியது அவசியமாகும். மணம் முடித்தவராகில் கணவனுடன் இணைந்து தீர்மானித்தல் சிறப்புடையதே.

- ◆ பொருளாதாரப் பிரச்சனைக்கு ஈடுகொடுக்கும் நிலையில் கணவன் - மனைவி இருவரும் முயற்சிசெய்தல் அவசியமாகிறது என்பதைத் தவிர்க்க முடியாது எனும் நிலைமை எழுவதும் உண்டு. இந்நிலைமையில் இயன்ற உதவிகளை மனைவிக்கு அளித்தல் அவசியமே. கணவன் மனைவி இருவரும் இணைந்து இன்புறுவதே இல்லாழ்க்கையாகும். மனைவியைப் புரிந்துணர்வுடன் நடத்தக் கடமைப்பட்டவர் கணவர் : அவர் களை மரியாதையாக நடாத்துவதோடல்லாமல் அவர்களின் உணர்வுகளை மதிக்கக் கடமைப்பட்டவர்களாகவும் இருக்கின்றோம். வீட்டு வேலைகளை மனம் கோணாமல் நிறைவு செய்வதானால், கணவன் - மனைவியிடையேயான பரஸ்பர நல்லுறவு செழிப்படைவதாகவும் அமையமுடியும்.
- ◆ ஸ்பெயின் நாட்டு ABC நாளேடு மேற்கொண்ட ஆய்வில் பின்வருவனவற்றை வெளிக்கொண்டு வந்து இருப்பதை எமது கவனத்தில் கொள்ளுதல் புத்திசாலித்தனமாகும்.

அந்நாட்டில் விவாகரத்துக்கள் அதிகமாக இருக்கின்றன.

- சமய சம்பந்தமான ஆண்மீக ஈடுபாடு குறைவடைதல்
- கலாச்சாரச் சீரழிவு உயர்வடைதல் மாத்திரமல்லாமல்
- பெண் கள் வேலைப் பார் ப் பதற் கு வெளியில் செல்வதோடல்லாமல் வீட்டுவேலைகளில் ஆண்கள் தமது மனைவியருக்கான உதவி செய்யா நிலைமையையும் குறிப்பிடலாம்.
- ◆ மேலும் எமது குழந்தைகளே எமது வருங்காலச் செல்வங்கள். குழந்தையின் முதல் ஏழ ஆண்டுகள் அவர்தம் வாழ்க்கையில் அத்திவாரமாக அமைவதுண்டு. இவ்வேழ ஆண்டுகளிலும் முதல் மூன்று ஆண்டுகள் மிகவும் சிறப்பான காலமாகும். குழந்தைகளுக்கு உணவு, உடை எவ்வளவு அவசியமோ அதையளவு அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு மிகவும்

இன்றியமையாததாகும். சரியாக வளர்க்கப்படாவிடின் அவர்தம் வாழ்க்கை பிறழ்வதைத் தவிர்க்க முடியாது. எனவே தாய், தந்தையர் கூடியளவு இணைந்து எமது பிள்ளைகளைச் சரிவர வழிநடாத்த வேண்டும். தமது குழந்தைகளாகிலும், அவர்களுக்கிடையில் பாகுபாடு காட்டுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். குறிப்பிட்ட காலத்தில் சந்தோசமாகப் பிள்ளைகள், வளர்ந்தவர்களாக வந்த பின்பு, செழிப்புடன் மனதிறைவாக வளர்வதைக் காணுகின்றோம். குழந்தைகளைச் சரிவர வளர்ப்பதன் ஊடாகவே அவர்களின் உளவிருத்தி சிறப்பாக அமையமுடியும்.

பாலர் விடுதி, வீட்டுவேலையாட்களிடம் நாம் கையளித்து கூடிய நேரம் வெளியில் செலவிடுவோமாகில் இக்குழந்தைகள் மனம் பேதலிப்பர்; மேலும் ஆயா, பாட்டன், பாட்டியிடம் காண்பிக்கும் அன்பை தாய், தந்தையிடம் வெளிக்காட்டமுடியாது தயக்கம் அடைவர். இச்சந்தரப்பாங்களிலேதான் தாய்மார் ‘பெத்தமனம் பித்து - பிள்ளை மனம் கல்லு’ என அங்கலாய்ப்பதையும் காணுகின்றோம்.

**குடும்ப வாழ்க்கையை எப்படி நிறைவாழ்க்கையாக்கலாம்?**

- ◆ ஒரு வீட்டில் தாயின் பங்களிப்பு, பெரிய நிறுவனத்தின் பணிப்பாளரின் பங்கைவிட கூடிய ஈடுபாட்டுடன் செயற்படுவதன் அவசியம் புலனாகிறது.
- ◆ பொருளாதாரம் - ஆடம்பர வாழ்க்கையை - அத்தியாவசியம் தேவையான அளவுக் கு அடக் கமாக அமைத் தல் மேன்மைப்படுத்தலாகலாம்.
- ◆ இந்நிலையைச் சரியாகப் புரியாதவர், இக்குடும்பத்தினரை ஏனான் செய்வதாகவும் அமையலாம்.
- ◆ ஆனால் நாம் அளிக்கும் இத்தியாகத்திற்கான வெகுமதி பல மடங்கு உயர்வாக அமையமுடியும்.
  - குழந்தைகளைப் பராமரித்தல்; அவர்கள் பாடசாலையால் திரும்பும் போது அனுசரித்தல்; அவர்களின் அன்றாட தேவைகள் பிரச்சனைகளை உடனுக்குடன் அனுகுதல் முதலியன யாவும் அடங்கும்.
  - இப்படி நாம் உதவாதுவிடின், அவர்கள் பிழையான நபர் களுடன் சேர்ந்து வழிதவறும் வாய்ப்புகள் அதிகமாகின்றன.

பிள்ளைகளுடன் தாய்,தந்தையர் மனம் விட்டு உரையாடல் அவசியம். நாம் தவறின், எம்முடன் தமது உரையாடலை நிறுத்திக் கொள்வர்.

வளரிளம் பருவத்தில் அவர்கள் எவ்விதமாக நடந்து கொள்கிறார்கள் என்பதை அறியமுடியாத நிலை சம்பவிக்கலாம். தாய், வீட்டில் தங்கிப் பிள்ளைகளை உற்சாகமாக வழிநடாத்தும்போது குடும்ப உறவு செழிப்படைதலை நாம் காணுகிறோம். குழந்தைகள் தமது ஆரம்பக் கல்வியைத் தமது தாயின் மடியிலேயே கற்கிறார்கள். இந்நிலையில் இருந்து நாம் பின்வாங்கும் சந்தர் ப்பங்களில் குழந்தைகள் உள்நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகும் பல சந்தர்ப்பங்களை அவதானிக்கலாம்.

எமது பிள்ளைகள் கல்வியில் மேம்பட்டால் மாத்திரம் போதாது, அவர்கள் மனம் அமைதியாகவும், நிறைவாகவும், பண்பாளர்களாகவும் வளர்க்கப்படல் வேண்டும். கணவன் - மனைவி இருவரும் வேலைசெய்யும் வீடுகளில் குழந்தைகள், வளரிளம் பருவத்தினரைப் பராமரிப்பதற்கு அவர்தம் பெற்றோர் எவ்வளவு தூரம் பரிதாவிக்கிறார்கள். தொலைபேசி ஊடாக வழிநடாத்தும், கட்டுப்படுத்தும் பரிதாபத்தைக் காணுகின்றோம்.

எமது குழந்தைகளின் உள்ளங்களில் அவர்களை அரவணைத்து அன்பு பாராட்டிப் பாதுகாப்பு உணர்வை அளிப்பதன் ஊடாகவே நாம் அவர் மனங்களில் எம்மைப் பதிக்கலாம். இந்நிலையில் இருந்து தவறுவோமாகில் அவர் மனங்களில் பிழையானவர் இடம் பிடித்தலை தவிர்க்க முடியாது.

- ◆ கூடாத பழக்கவழக்கங்கள் களவு, பொய், பிற தகாத தொடர்புகள் இடம்பெற வாய்ப்பாகலாம்.
- ◆ குறைந்த வயதினில் எதிர்ப்பாலரிடம் ஈற்கப்படல்? சரிவர இப்பிள்ளைகள் வழிகாட்டப்படாத நிலை: எவர் ஆதரவு காட்டினாலும் அவர்பால் ஈர்க்கப்பட வாய்ப்பாகலாம்.
- ◆ எனவே கணவன், மனைவி இருவரும் சம்பாதித்து ஆடம்பர வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமா? அல்லது கிடைக்கும் வருவாயைக் கொண்டு மனநிறைவாக எமது குடும்ப வாழ்க்கையை அமைத்துக் கொண்டால் போதுமா என்பதை நாம் சிந்தித்துச் செயற்படுவோம்.
- ◆ எமது குழந்தைகளே எமது வருங்காலத் தேட்டம் என்பதை மறவாது இருப்போம்.

## எமது குழந்தைகளைத் திடமனம் உள்ளவர்களாக மாற்றுவது எப்படி? (SANE)

‘குழந்தைகளை நேசித்தல்’ என்பது விசேட கலையாகும். அவர்களுக்கு மரியாதை அளித்தல், முழு மனதாக ஏற்றுக்கொள்ளல் முதலானவைகள் தொடர்பாக ஒவ்வொரு பெற்றோரும் தமது ஆற்றல் திறனை (Skill) வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உள்ளவியலாளர், ஆற்றுப்படுத்துனர் முதலானோர் மனக்குழப்பம், கலக்கம், நெருக்கீடு முதலானவற்றிற்கு ஆளான பிள்ளைகளை சிகிச்சைக் கருத்தாடல் - கருத்துப் பரிமாறல் (Therapeutic Communication) மூலம், பாதிப்பு நிலையில் இருந்து மீட்டு, மனத்திடம் உள்ளவர்களாக ஆக்குகிறார்கள். இவ்வண்ணுக்குமுறை மூலம் பாதிப்பான குழந்தைகள் திடமனம் உள்ளவர்களாகவும், சமநிலை பேணும் உணர்வு மேம்பட்டவர்களாகவும் மினிர்வதைக் காணுகின்றோம்.

எனவே இவ்வம்சங்கள் தொடர்பாக ஒவ்வொரு பெற்றோரும் இவற்றுள் அடங்கும் முக்கிய விடயங்கள் பற்றிய சாதகமான மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தல் இன்றியமையாததாகும். இப்பாதிப்பு நிலை எமது குழந்தைகளில் ஏற்படாமல் வளர்ப்பதற்கு இவ்வாற்றல், மிக அவசியம் என்பதை யாரும் மறுக்க முடியாது.

### Case Study - 1

#### மனக்குழப்பமான பிள்ளைகள்

அன்புள்ள பெரியம்மா, குடும்பத்தினருக்கு

வணக்கம். வாழ்க வளமுடன். நாம் நலம். தங்கள் ஆரோக்கியம் நலம் பெற சிவகாமி அம்பாஸைப் பிரார்த்திக்கிறேன். எமது இரு குழந்தைகளும் வளர்ந்து விட்டார்கள். முத்தவருக்கு 16 வயதாகிறது. இளையவள் பாமா - அவளுக்கும் 13 வயது பூர்த்தியாகிவிட்டது. இருவரும் கெட்டிக்காரப் பிள்ளைகள். கல்வி கற்கிறார்கள். கடந்த நான்கு கிழமைகளாகத் தன்னால் ஒரு மணித்தியாலத்திற்கு மேல்

படிக்க முடியவில்லை எனப் பாமா அழகிறாள். “தனக்கு தலை வலிக்கிறது”. சக வகுப்பு மாணவிகள் தன்னை ஒதுக்குகிறார்கள். பள்ளிக்கூடம் போகப் பயமாக இருக்கிறது’ எனப் பாமா புலம்புகிறாள்.

மகன் இளங்கோ இப்போ 10ம் ஆண்டில் படிக்கிறான். சிறு விடயங்களுக்கே கோபித்துச் சத்தமிடுகிறான். சிலவேளைகளில் கோப மேல்டிடனால் கையில் அகப்பட்டவைகளை அடித்து உடைத்து விடுகிறான். அதேவேளை பாடசாலை போக மறுக்கிறான். இரு பிள்ளைகளையும் வளர்ப்பது எனக்குப் பெரிய போராட்டமாக இருக்கிறது. எனது கணவர் வெளிநாடு சென்று இருவருடந்களாகி விட்டன.

இதனால் யானும் பிரிவு தொடர்பான சஞ்சலத்திற்கு ஆளாகிபுள்ளேன். வீட்டைவிட்டு வெளியில் போவதற்கு எனக்கு மனம் வருகிறதில்லை. கூடிய பொழுது தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் செலவிடுகிறேன். மகன் பாமாவும், வீட்டில் இருக்கும் வேளையில் என்னுடன் இருந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பார். இதனால் படிப்பதற்கோ அல்லது வீட்டில் உள்ள ஏனைய வேலைகளைச் செய்வதற்கோ மறுக்கிறான். இக்குழந்தைகளை எப்படிச் சமூகமாக வளர்ப்பதென அங்கலாய்க் கிறேன். தங்கள் ஆலோசனைகளை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

வணக்கம்.

அன்புடன்

க. மேனகா

சகோதரி மகன்

23A. 2/1 St.Mary's Road

Colombo - 15

20-11-2008

### பதில் கடிதம்

அனுகும் வழிமுறைகள்

அன்புள்ள மேனகா,

16-11-2008 இல் எழுதிய கடிதம் கிடைக்கப்பெற்றேன். உமது கடிதத்தை வாசித்ததும் மிகவும் வேதனை அடைந்தேன். எமது குழந்தைகளே எமது வருங்காலத் தேட்டங்கள். அவர்களை வல்லவர்களாகவும், பண்பாளர்களாகவும் வளர்ப்பது எமது பொறுப்போயாகும். அதற்குரியதாக எமது அன்றாட வாழ்க்கையைக் கட்டமைத்தல் பெற்றோர்களாகிய எமது தலையாய் பணியாகும். பொருள், பண்டங்கள், உடமைகளைத் தேடிக் கொடுத்தால் மாத்திரம்

போதாது. இவர்கள் சமூகத்துடன் இணைந்து வாழும் தன்மை கொண்டவர்களாக வளர்ப்பதும் பெற்றோர்களாகிய எமது பொறுப்பாகும். இந்நிலையை எட்டுவதற்கு பெற்றோர் உற்றோரின் பங்களிப்பு மகத்தானதாகும். அவ்விலக்கை அடைவதற்கு நாம் கையாள வேண்டியவைகளாவன:

## **I. அவர்களுடனான உரையாடலும், வழகாப்பலும்**

எமது பிள்ளைகளை அரவணைப்பதாக எமது வார்த்தைகள் அமைதல் வேண்டும். உதாரணமாக ‘அழுதா, இங்கு ஒருக்கா வந்திட்டுப் போ அம்மா’. எமது வார்த்தைகள் அவர்களைப் புறம் தள்ளலாக அமையக்கூடாது. (No rejection)

எமது வார்த்தை / உச்சரிப்புகள் அவர்களின் வாழ்க்கையைத் தீர்மானிப்பதாக அமைவதுண்டு. குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கைக்கு எமது சொற்பிரியோகம் அடிப்படைத் தேவையாக அமைந்து விடுகின்றன.

சுய கெளரவம் (Self esteem) சுய பெறுமானம் (Self worth) சுய பிரதிரூபம் (Self image) முதலான அம்சங்கள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

வழைமையில், பிள்ளைகளுடனான எம் உரையாடல் அவர் தம் உள்ளம், தளர்வுநிலை ஏற்படுவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். (Crasy) விபரிப்பதாகில்

- ◆ குறை கூறுதல் (Blaming)
- ◆ பழிப்பு, அவமானம், வெட்க உணர்வை ஏற்படுத்தல்(Shaming)
- ◆ தர்மோபதேசம் - Moralising
- ◆ பிரசங்கித்தல் - Preaching
- ◆ நிந்தித்தல், பரிகாசம் செய்தல், அவமதித்தல், நகைப்புக்கு இடமாக்கல் முதலியன (Ridiculing)
- ◆ சிறுமைப்படுத்தல், சிறிதாக்கல், இழிவுப்படுத்தல் (Belittling) கைக்கூலியளித்தல் - ஒரு முயற்சியைச் செய்விப்பதற்கு கைமாறாக கொடுத்தல் (Bribing)
- ◆ மதிப்பீட்டு வார்த்தைகளை அளத்தல் (Evaluating) (அண்ணன் எப்படிக் கெட்டித்தனமாக படிக்கிறான்)

- ◆ பெயர்ச்சீட்டு இட்டு அழைத்தல் (Labling) உதாரணமாகக் குழந்தையைப் பார்த்து அவர் மாமன் ‘குண்டா இங்கே வா’ என அழைத்தல்; மகளைப் பார்த்து அவர் தாய் ‘இவள் ஒரு அடங்காப் பிடாரியாக எந்நேரமும் இருக்கிறாள்; ‘இவள் ஒரு சரியான ஆட்டக்காரிதான்’ முதலியன்.

### **தங்கீர்க்கப்பட வேண்டிய வார்த்தைகள் (முற்றாக)**

- ◆ எப்போ நீ படிக்கப் போகிறாய்? When will you learn?
- ◆ உமக்கு இப்போ என்ன நடந்தது? What is the matter with you?
- ◆ உமக்கு எத்தனை முறைகள் சொல்லி விட்டேன்?
- ◆ நான் சொல்வது உமக்குக் கேட்கவில்லையா? (Don't you hear me?)  
**மேலும்**
- ◆ நான் ஓர் ஆண்பிள்ளையை எதிர்பார்த்தேன்; நீ பிறந்துவிட்டாய்.
- ◆ உன்னைப் பெற்ற வேளை ஒரு தென்னம்பிள்ளையை நட்டு இருக்கலாம்.
- ◆ உன்னைச் சொல்லிக் குற்றமில்லை.

இவ்விதமான வார்த்தைப் பிரயோகம் நிச்சயமாக அவர்தம் மனங்களில் அழியாத இடத்தைப் பெற்றுதியும். இவ்வம்சம் வாழ் நாட்கள் பூராகவும் இக் குழந்தைகள் மனங்களில் ‘வடுக்களாகின்றன’. தாய் - தந்தையர் மறைந்தாலும், இவ்வார்த்தைகள் மனதில் எழும் வேளைகளில் துன்ப உணர்வையே கொடுக்கும்.

### **சாதகமான நிலையை மேம்படச் செய்தல் எப்படி?**

உதாரணமாக ஒருகுழந்தை தவறுதலாக ஒரு பொருளை (கண்ணாடி) உடைத்துவிட்டது. சம்பாசணை பின்வருமாறு அமையும் போது:-

தாய் - ‘உமக்கு இப்போ என்ன நடந்தது?’

தந்தை - ‘இவனால் எதுவும் ஆகாது’

- He was born clumsy

‘இவன் அவலட்சணமாகத்தான் பிறந்தவன்’

- ◆ இவ்வாக்கியங்கள், பிள்ளைகள் மனங்களில் ஆழமான துண்பத்தைக் கொடுப்பதோடல்லாமல், வடுக்களாகவே அமைந்து விடுகின்றன. தொடர்ந்து இந்நிலை நீடிக்குமானால் அவர்தம் வாழ்க்கை பரிதாபகரமாகவே அமையமுடியும். (Attacks the core of the child's personality) என நியூயோர்க் பல்கலைக்கழகப் பேராசிரியர் கையிம் ஜீனோற் (Haim Ginott) குறிப்பிடுகின்றார். காலப்போக்கில் அக்குழந்தை அவலட்சணமான (Clumsy) உணர்வு மேலோங்கியவனாக மாறுவதைத் தடுக்க முடியாது.

**அனுகுழுறை பின்வருமாறு அமையும்போது:**

'கண்ணாடி உடைந்து விட்டது! அம்மா ஒரு தும்புத்தடி தருகிறோ? அதைத் துப்புரவாக்குவோம்' என்கிறார் அவர் தந்தை. இதன் மூலம் அக்குழந்தை மனச் சாந்தி அடைவதாக முடியும்.

## **2. மாக்குக் கோபமேற்யான் எப்படி மது உணர்வை வளர்ப்படுத்தலாம்?**

நீர் எவற்றைக் காண்கின்றீர்?

எப்படி உணர்கின்றீர்?

எவற்றை எதிர்பார்க்கின்றீர்? அவற்றை மாத்திரம் குறிப்பிடுக.

குழந்தையைப் பற்றி எதுவும் கூறாதீர்.

குழந்தையை அவமானப்படுத்தாதீர்.

தாழ்த்துதல் செய்யாதீர் - (Humiliation)

அவர் பண்பியல் (Character) இயல்புநிலையைப் பாதிப்படையும்படி உரையாடாதீர்.

நான் (I) எனும் வார்த்தையைப் பாவித்துக் குழந்தையைப் பாதுகாக்கவும்; உதாரணமாக யான் கிலேசம் அடைந்துள்ளேன் (I am annoyed)' எனக்குச் சரியான கோபமாக இருக்கிறது' (I am furious) - எனக்குக் கோபாவேசமாக இருக்கிறது.

**குறிப்பு:** இவ்வார்த்தைகள் வரவேற்கத்தக்கதாக அமைகின்றன.

**ஆனால்:**

பின்வருமாறு அமைந்தால் அந்நிலை எப்படியாக மாறலாம்?

நீ ஒரு முட்டாள்

- (You are an idiot)

நீர் என்ன வேலை செய்தீர்

- (Look- what you have done)

**குறிப்பு:** பிள்ளைகளை வழிப்படுத்துவதில், அவர்களைத் தண்டிப்பதை விடுத்து, அந்நிலை ஏற்படாமல் நடந்து கொள்ளல், பெருமை தரும். 100% நன்மை பயப்பதாக அமைந்து விடுகிறது. In discipline, an ounce of prevention out weighs a pound of punishment.

**உதாரணமாக** - தயாளன் - 10 வயது, தந்தையுடன் இருந்து உணவு அருந்துகிறான். வாயைப் பெரிதாக்கி சுத்தம் வெளிவருவதாக அமைகின்றது. “இம்மேசையை விட்டு வெளியில் போ” என அவன் தந்தை பெரும் குரலெடுத்தார் (Yelled).” நீர் ஒரு பன்றி மாதிரிச் சாப்பிடுகிறீர்’ ‘பன்றியைப் பார்த்திருக்கிறீரா’ என்றார் தந்தை. ‘ஆம்’ என உரத்துக் கத்தினான் தயாளன்.

“The son of a swine” “பன்றிக் கூட்டப் பிள்ளை என்றார்”. அவர் தந்தை.

### **நீந்தலையைத் தவிர்க்கும் வழிமுறைகள்**

“நீர் சுத்தம் எழும்படியாக உணவுருந்துவது எனக்குச் சங்கடமாகவும், அசௌகரியமாகவும் உணருகிறேன். எனக்கு அருவுருப்பாக இருக்கிறது. சுத்தம் எழுமல் ஆறுதலாகச் சாப்பிடவும்” என்றார் அவர் தந்தை. நாம் சினங் கொண்டு பிள்ளையைத் துன்பப்படுத்துதல், மிகவும் படுபாதகமாக அமையமுடியும். எமது நடத்தையால் எமது குழந்தைகளையே மிகவும் பாரதாரமாகக் கண்டிக்கிறோம். இந்நிலை குழந்தைகளின் உள்ளத்தில் ஆழமான வடுக்களை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகளின் வாழ்நாள் முழுவதும் பாதகமான விளைவுகளை உணர்ந்து கொண்டேயிருப்பர்.

### **3. குழந்தை நேர்மையின்மையாகல் எப்படி அனுகலாம்?**

குழந்தைகள் தம்மைப் பாதுகாப்பதற்காகவே பொய் பேசவர். இவ்விதமான நிலை உருவாகாமல் தடுப்பது பெற்றோர் கடமையாகும். இந்நிலையை எப்படித் தவிர்க்கலாம்?

**உதாரணமாக** - மகள் பரீட்சையில் சித்தியடையவில்லை, என்பதைப் பாடசாலை மூலம் முன்பே அறிந்திருப்பின், ‘நீர் பரீட்சையில் சித்தி அடைந்தீரா?’ என வினா எழுப்பாதீ! தமது பிள்ளை உண்மை பேசகிறதா? என்பதை அறிவதற்காகச் சில பெற்றோர், வேண்டுமென இவ்விதம் கேள்வி எழுப்புவதும் உண்டு. இதற்கு மாறாக ‘உங்கள் பாடசாலையில் நீர் பரீட்சையில் சித்தியடையவில்லை என அறிவித்து இருக்கிறார்கள். இந்நிலையில் நாம் எப்படி உதவலாம் எனச்

சிந்திக்கிறோம்’ எனக்குறிப்பிடலாம். இப்பதில் மூலம் நீர் பொய் பேச வேண் டிய அவசியம் இல்லை என உணர்த்தலாம்.

குழந்தை ஏதாவது முறையில் நேர்மையீன்மாக நடக்கும் போது, நாம் சினங்கொண்டு பயங்கரமாகத் தண்டிக்க முற்படுவதுண்டு. எமது நடத்தை காரணமாக குழந்தைகள் மனங்களில் மிகக் கூடிய மன அதிர்வி, மனக்கிலேசத்தை (பீதி காரணமாக) ஏற்படுத்துகிறோம் என்பதைப் பெற்றோராகிய நாம் கவனத்தில் கொள்ளவேண்டியவர்களாக இருக்கின்றோம். குழந்தைகள் வழுவதல் அல்லது பிழைவிடும் நிலைமையை, எமது சாதகமான அணுகுமுறை மூலம் முற்றாகத் தவிர்க்கலாம்.

உதாரணமாக: ஸ்ரீராம் 9 வயது மாணவன். மகன் பொய் பேசுவதை தாய் அவதானித்து விட்டார். தான் தப்புவதற்காகத்தான் இவ்விதம் பொய் சொல்கிறான் என்பதைத் தாய் உணர்ந்து கொண்டார். இச்சந்தர்ப்பத்தில், தாய் ஸ்ரீராமைப் பார்த்து ‘எமது குடும்பத்தில் நாம் ஒவ்வொருவரையும் நம்புகிறோம். அவ்வடிப்படையில் நம்பகத்தன்மையாக யாவரையும் நம்புகிறோம். உண்மை பேச மறுத்தல், எம்மில் மனங்கோணலை (Bent) ஏற்படுத்துவதோடு, நம்பிக்கையீன்தையும் தூண்டுவதாக அமையும்’ எனக் குறிப்பிட்டார். ‘நான் இனிமேல் பொய்பேசமாட்டேன்’ என்றான் ஸ்ரீராம். “உமது சொல்லை ஏற்றுக் கொள்கிறேன்” என்றாள் தாய். தாய் அடுத்த கேள்வி ஏதும் எழுப்பவேயில்லை. உத்தரவாதமளிக்குமாறு வலியுறுத்தவில்லை. (She has not demanded for any promises). தமது குடும்பப் பாரம்பரியத்தை நிறுத்திக் கொண்டனர்.

#### 4. கிணாந்தும் பொறுப்புத்தும் எப்படி நாம் நடக்கலாம்?

குழந்தையின் தனித் துவத் தையும் (Autonomy) பாதுகாப்புணர்வையும் பேணுவோம். கட்டளையிடும் நிலைமை மாற்றிக் கொள்வோம். அதற்குப் பதிலாக எமது வாக்கியத்தைச் சிறிய வேண்டுகோளாக்குவோம். இந்நிலையில் நிச்சயமாகக் குழந்தைகள் எம்மை ஆதரித்தவர்களாகிவிடுவர்.

உதாரணமாக ‘இன்றைய கலைவிழாவிற்கு நான் ஜீன்ஸ் போடப் போகிறேன்’ என்றாள் மீனா. இதற்குத் தாய் எல்லாப் பிள்ளைகளும் பாவாடை தாவணியில் வரும்போது, நீ இறுக்கமான உடை அணிந்து சென்றால், எம்மை மற்றவர் எப்படி நோக்குவர் என்றாள். இதைக் கேட்டதும் மீனா பாவாடை தாவணி அணிந்து செல்வதற்குச் சம்மதித்தாள்.

## கட்டளையிடுவதைக் கூறப்போம். (Instructions)

பிள்ளைகளின் சுயகெளரவத்தை பேணும் நிலையில் நாம் கட்டளையிடும் தொனியை மறப்போம். வேண்டுகோளாக விடயத்தை முன்வைக்கின், நிச்சயமாகப் பொறுப்புணர்வுடன் நிறைவேற்றுவர். 'மகள், காலை 7.00மணிக்கு நாம் எல்லோரும் பாடசாலைகளுக்குப் போகவேணும். காலை உணவை நான் செய்கிறேன். நீர் வீட்டைக் கூட்டித் துப்பரவு செய்கிறோ?' "ஆம், அம்மா என்றாள் காயத்திரி".

## முயற்சுகளுக்கு விசேட கொடுப்பனவு கொடுக்க வேண்டுமா (Bribe)

'நிச்சயமாகக் கொடுக்கவே கூடாது. அவை கைக்கூலியாக அமையும் உணர்வையே பிள்ளைகள் மனங்களில் ஏற்படுத்தும். பர்ட்சையில் சித்தியடைந்தால் துவிச்சக்கர வண்டி வாங்கித் தருகிறேன்' அல்லது 'சிங்கப்பூருக்குக் கூட்டிப்போவேன்' என வாக்குறுதிகள் அளிப்பது பாதகமாகவே அமையும். ஆனால் பிள்ளைகளின் தேவைக்குரிய வசதிகள் நிச்சயமாக அளிக்கப்படல் வேண்டும் என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். கூடிய வசதிகளை அளித்தல் பிள்ளைகளைப் பாதிக்கவே செய்யும். பாடசாலை செல்லும் வேளை தேவைக்கதிகமாகப் பணம் அளித்தல், கையடக்கத் தொலைபேசி வசதிகள் அளித்தல் முதலியனவும் பாதிப்பையே கொடுப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். வீட்டுவேலைகளை, யாவரும் இணைந்து நிறைவேற்றல் யாவருக்கும் மனநிறைவைத் தரும்.

## படுக்கை நேரம் கூறுவாக்கப்படல் வேண்டும்.

குழந்தைகள் இரவு 9.00 - 10.00 மணியளவில் படுக்கைக்குச் செல்ல வேண்டும் என்பது தாயின் வேண்டுகோள். பிள்ளைக்கு எப்போது நித்திரைக்கான உணர்வு மேலோங்குகிறதோ அப்போ செல்ல முடியும். இதன் மூலம் குழந்தைகள் சுயமாகச் செயற்படல் சாத்தியமாகும். மேலும் படுக்கையில் இருக்கும்போது, சகோதரர் ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டுப் பேசலாம். பயம், எதிர்பார்ப்புகள், விருப்பு வெறுப்புகளையிட்டு ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் திறந்து பரிமாறல் சாத்தியமாகலாம்.

## 6. பயத்தைப் போக்கும் வழிமுறைகள்

எமது குழந்தைகளுடன் நாம் எப்போதும் நெருக்கமான உறவைப் பேணவேண்டும். இதன் மூலம் அவர்கள் தமது உணர்வுகளையும் (பயம், கோபம், சந்தோசம், நெருக்கடி முதலானவைகள்) எதுவித

தயக்கமுமின்றித் தமது கருத்துக்களையும் முன்வைக்க விரும்புவர். மேலும் அவர்களைத் தாராளமாகச் சிந்திக்க ஊக்குவிக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் எண்ணங்கள் யாவும் இயல்பானவை, யதார்த்தமானவை என்பதைப் பெற்றோர் அறிந்திருத்தல் அவசியம். எமது உணர்வுகள் சாதகமானவையாகலாம் அல்லது பாதகமானவையாகவோ அல்லது எதுவும் குறிப்பிட முடியாதவையாகவோ (Ambivalent) அமையலாம். இவ்வண்ரவுகள் இயல்பானவை என்பதைப் பெற்றோர் விளங்கியிருத்தல் மாத்திரமல்ல, பிள்ளைகளும் அறிந்திருத்தல் அவசியமே. இதன் மூலம் இவர்களின் மனப் பத்தடம், குற்ற உணர்வு, மன உளைச்சல் முதலானவைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு ஏற்படமாட்டாது. எம்மில் ஏற்படும் நடத்தைக் கோலம் சாதகமானதாகவோ அல்லது பாதகமானதாகவோ அமைய முடியும் என அறிந்திருத்தல் வேண்டும்.

**உதாரணமாக** - பய உணர்வுடன் காணப்படும் குழந்தையை நோக்கி 'நீர் எதையும் பார்த்துப் பயப்படவேண்டாம்' எனக்கூறுதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். இவ்விதமாகப் பெற்றோர், உற்றோர் குறிப்பிடின், மேலும் அப்பயம் அதிகரிக்கமுடியும். ஆரம்ப நிலையில் காணப்படும் பய உணர்வு எமது அனுகு முறை காரணமாக மேலும் அதிகரிப்பதான நிலையை உணர்முடியும்.

- ◆ குழந்தை பயம் இருப்பதாகக் குறிப்பிடின், அவர் தம் உணர்வை நாம் விளங்கிக்கொள்ளல் இன்றியமையாததாகும். நாம் விளங்கிக் கொண்டோம் என்பதை அவர்கள் உணரும்படியாக வெளிப்படுத்தல் வேண்டும். (Express)
- ◆ பிரணவன், தனது வருடாந்தப் பரிட்சைக்குத் தோற்றுதல் பயமாக இருப்பதாகக் குறிப்பிட்டார். அதற்கு அவர் தாய் 'சோதனை பயமுட்டுவதாகவே அமையும், முக்கியமாக இறுதி ஆண்டுப் பரிட்சை' எனக் குறிப்பிட்டு ஆசவாசப்படுத்தினார்.

## 7. கல்வி தொடர்பான வீட்டுவேலைகள்

கல்வி தொடர்பான வீட்டுவேலைகள், மாணவர் - ஆசிரியர் பொறுப்பேயாகும். இவ்வேலையைப் பெற்றோர் பொறுப்பேற்பது பொறியில் (Trap) அகப்படும் நிலையாக மாற்றம் அடையலாம். இதன் மூலம் பிள்ளைகள் பெற்றோரைத் தண்டிப்பதாகலாம்; தமது ஆதங்கத்தை வெளிக்காட்டல் (Exploit) ஆகலாம்; கிலேசம் கொள்ளச் செய்யலாம், வருந்தக் காரணமாகலாம். நாம் பிள்ளைகளை நச்சரித்தல், தொந்தரவு செய்தல் முதலானவைகள், அவர்கள் சுயமாக விருத்தியடைதலைப் பாதிப்பதாக அமைய முடியும்.

## குழந்தைகளுக்கு நாம் செய்யக்கூடிய பேருதல்

வசதியான இடம், மேசை, ஆசனவசதி, போதிய வெளிச்சம், புறச் சத்தங்கள் குறுக்கிடா நிலையான குழல், வேண்டிய புத்தக வசதியளித்தல் முதலியனவாகும். அவர்கள் மத்தியில் சந்தேகம் எழின் அவற்றைப் போக்க உதவவேண்டும். மேலும் அவர்கள் மனனம் செய்தவைகளை ஒப்புவிக்க உதவமுடியும்.

- ◆ மாணவனால் செயற்பட முடியவில்லை; இயலாமை எனும் நிலை ஏற்படின் முடியுமானவரை உதவலாம். ஒருவரையறைக்கு மேல் உதவ முற்படின், அதன் பெறுபேறுகள் எம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாத நிலையாக அமைய முடியும்.

“But too much help implies: On your own, you are helpless”

## 8. ஸ்ரும்பத் தகாத சினேக்தம் கைசுழன்?

பிள்ளைகளின் தேர்வை உடனடியாகப் பிழையெனக் கணக்கிடாத்தி. நன்றாக அவதானியுங்கள். நாம் ஈடுபாட்டுடன் அவதானித்தால், எமது மனப்போக்கை அகற்றுவதற்குத் துணைபோவதாகவும் அமையலாம். அவர் சினேகிதம் எமக்கு தொந்தரவாக /இடையூறாக இருப்பின் எமது பிள்ளைகளுக்கு நயமாக விளக்குவோம்.

‘உமது சினேகிதத்தை ஏற்க முற்பட்டேன். ஆனால் என்னால் முடியவில்லை. அது எனது பிரச்சனையாகலாம். அவரை எமது இல்லம் அழைத்து வரவேண்டாம். சீஸன் ஆடுபாட்டுக்காரன். இவை எமது குடும்பக் கௌரவத்திற்கு இழுக்காகும். எனவே அவர் சினேகிதம் இனிமேல் வேண்டாம்’ என்றார் தந்தை.

- ◆ மகன் தொடர்ந்து தனது சினேகிதத்தைத் தொடர முற்படின் தந்தை அல்லது தாய் தமது மன உணர்வை வெளிப்படுத்தலாம்.
- ◆ இவ்விடத்தில் மகன் தனது தொடர்பைப் பாடசாலையில் வைத்துக் கொள்வதாகவும், வீட்டுக்குக் கூட்டிவரவில்லை எனும் சுழுகமான முடிவுக்கு வரக்கூடியதாகலாம்.

## 9. எமது அன்பை வெளிப்படுத்தும் முறைகள்

பிள்ளையைப் பற்றி மனதில் பாசம் இருத்தல் மாத்திரம் போதாது. எமது உணர்வுகள் வார்த்தைகளாகவோ, சொற்கள் அல்லாத கருத்துப்பிரமாறலாகவோ - முகபாவனை மூலம் (Non - Verbal Communication) அமைதல் வேண்டும்

◆ சிறுதவறுகள் ஏற்படும் வேளை, அரிய வாய்ப்பாக்கி எமது அன்புணர்வை வெளிப்படுத்தலாம். உதாரணமாக பானு 16 வயது, பயணம் செய்யும் போது தனது கையடக்கத் தொலைபேசியைத் தவற விட்டுள்ளார். வீடு திரும்பியதும் புலம்பிக் கொண்டிருந்தார். இதைச் செவிமடுத்த அவர் தாய், எனது மகளை யார்தன்னும் குறைக்கற அனுமதிக்க மாட்டேன். (நீர் அடங்கலாக). இதில் யான யாரையும் குறைக்கறமாட்டேன். இந்நிலையை எப்படி அனுகுவதென்பதே கேள்வி' என்றாள். பானு, தன் தாயில் நன்றிமேலிட்டவலானாள். துண்புறும் வேளைகளில் (குறைப்படும் நிலையை மறந்து) ஆதரவான வார்த்தைகள் கூடிய பாசத்தை ஏற்படுத்த முடியும்.

### **பிள்ளைகளுக்குத் தெம்புட்டும் வார்த்தைகள் கிண்றியமையாததாகும்.**

ஜனா அன்பளிப்பாகக் கிடைத்த மோதிரத்தில் உள்ள வைரக் கல்லைத் தொலைத்துவிட்டாள். பெற்றோர் குறைக்கறுவர் என எண்ணி உரத்தமுதாள். இதைச் செவிமடுத்த அவள் தந்தை வேதநாயகம் 'வைரக் கல்லை நாம் ஈடுசெய்யலாம்', ஆனால் எமக்கு எமது குழந்தைகளும் அவர்தம் செழுமையான உணர்வுகளும் மிக முக்கியமாகும் என்றார். தந்தையின் இந்த வார்த்தைகள் அவர்தம் ஆழ்மன ஆதங்கத்தையும், குழந்தைகள் மேல் உள்ள செழுமையான அன்பையும் வெளிக்காட்டுவதாக அமைவதைக் காணுகின்றோம்.

### **10. நேர முகாமைத்துவம்**

நேரம் பொன்னானது. எமது ஓய்வு நேரம் பிரயோசனம் உள்ளதாக அமைதல் வேண்டும். நாம் மன அமைதியாக வாழ் வதற்கு ஊக்கமுடைமை யிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

**வெள்ளத் தனைய மலர்நீட்டம் மாந்தர்தம்  
உள்ளத் தனையது உயர்வு** - திருக்குறள் -595

**கருத்துரை:** நீர்ப்பூக்களினது தண்டின் நீளமானது நீரின் ஆழத்தின் அளவினதாகும்; அதுபோலவே, மக்களின் உயர்வும் அவர்களினது ஊக்கத்தின் அளவினதே ஆகும். - புலியூர்க் கேசியன்.

தேகப்பியாசம், சமூக நிகழ்ச்சிகளில் பங்குபற்றல், சமய அனுவத்டானங்களில் ஈடுபடல், எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்குப் பிரயோசனமுள்ள விடயங்கள் தொடர்பாக வாசித்தல், கலை கலாசார விடயங்களில் ஈடுபடல், அயலார், இனத்தவர்களுடன் அன்யோன்ய

உறவுகளைப் பேணுதல் முதலியன் எமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு இன்றியமையாததாகும். இயல்பு வாழ்க்கை எமது குழந்தைகளுக்கு முன் உதாரணமாக அமைதல் வேண்டும்.

**குறிப்பு:** “உமது குழந்தைகள் மனக்குழப்பம் அடைவதாகவும், பாடசாலை செல்லத் தயக்கம் காட்டுவதாகவும் குறிப்பிட்டிருந்தீர்”. மேலும் கூடுதலான நேரம் தொலைக் காட்சி பார்ப்பதாகவும், மற்றவர்களுடன் இணைந்து பழக்க கஷ்டமாக இருப்பதாகவும் உமது ஆதங்கத்தை வெளிப்படுத்தியிருந்தீர்.

பிள்ளைகள் இவ்விதமாக அமைவதற்கு உமது நாளாந்தக் கடமைகள்/பொழுதுபோக்குகள்தான் (அவர்களுக்கு) முன் உதாரணமாக அமைந்து விடுகின்றன. இச் செயற்பாடுகள் அவர்களுக்கு பிழையான பாதையைக் காட்டி நிற்கின்றன. உமது நேரத்தை சரிவர முகாமை செய்யவும்; உம்மைப் பின்பற்றி, பிள்ளைகள் சரியாகத் தமது பாதையை அமைத்துக் கொள்வர்.

## 11. சமுகத்துடன் ஒண்ணந்து வாழ்தல்

எம்மால் தனித்து வாழமுடியாது. உறவுகளால் பின்னிப் பிணைந்ததே எமது வாழ்க்கையாகும். நாம் வாழும் குழலில் ஏனையவர்களுடன் இணங்கி வாழுக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும். அதேபோல உற்ற சினைகிதத்தை நாம் தேடிப் பெறவேண்டும். எம்மால் இயன்ற சேவையை இயலாதவர்களுக்கு அளிக்க முன்வரல் வேண்டும். தாம் மற்றவர்களால் நேசிக்கப்பட வேண்டும் எனச் சகலரும் எதிர்பார்க்கின்றார்கள். ஆனால் அதேவேளை ஏனையவர்களுக்கு, இன்று யாம் என்ன உதவி செய்தோம்? நிச்சயமாக ஏனையவர்களுக்கு இயன்ற உதவியைக் கரிசனையோடு செய்யக் கடமைப்பட்டுள்ளோம். பெற்றோரின் முன்மாதிரியான வாழ்க்கை, பிள்ளைகளைச் சரியாக வழிகாட்டுவதற்கு துணைபோவதாக அமையவேண்டும் எனக் குறிப்பிட விரும்புகிறேன்.

## 12. தொகுப்பு

பிள்ளைகளை நாம் மனதார ஏற்றுக் கொள்வதான் நிலையில் எமது அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு முதலியன் வெளிக்காட்டல் மிக அவசியம். எப்படி? எமது உணர்வுகள் செழுமையாக அமைவதற்கு எமது சொற்பிரயோகம் சரிவர அமைதல் வேண்டும். எமது பதில்கள் அவர்தம் மனங்களில் ஆதரவான உணர்வலைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும். எமது சொற்பிரயோகம் குழந்தைகளை மனதார அணைப்பதோடல்லாமல் மரியாதையைப் பிரதிபலிப்பதாகவும் இடம் பெற வேண்டும். (Radiates

respects). பெற்றோரின் உணர்வுகள் அவற்றம் இதயத்தில் இருந்து ஊற்றெடுப்பதாக அமைய முடியும்.

இவ்வடிப்படையில் உமது நாளாந்தக் கடமைகளைத் திட்டமிட்டு மேற் கொள்ளவும். கூடிய நேரம் தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்த்து, உமக்கும் பிள்ளைகளுக்கும் பிரயோசனமாக அமையக் கூடியதாக வேலைகளைத் திட்டமிட்டு முன்னெடுப்பீர் என்பது எனது முக்கிய வேண்டுகோளாகும். மேலும் நல்ல நண்பர்களைத் தேடிக் கொள்வோம். எம்மாலான சேவைகளை இயலாதவர்களுக்கு அளிக்க முன்வருவோம்.

தங்களதும், பிள்ளைகளதும் வாழ்க்கை வளமாக அமைய எமது பிரார்த்தனைகள்.

வணக்கம்

அன்புடன்  
வே. மரகதம்

சிவன்கோவிலடி

இனுவில்

25.11.2008

## சிறுவர்கள் நலம் பேணல்

எமது நாட்டில் அதிகமான குழந்தைகள் உடல் உள் ஆரோக்கியத்துடன் வாழ்கின்றார்கள். ஆனால் நீண்டகாலமாகப் போர் தொடர்வதனால் உள்நெருக்கீடு மாத்திரமல்ல, கணிசமான பிள்ளைகள் வறுமையுள் சிக்குண்டு தவிக்கிறார்கள். போதிய பராமரிப்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு சரிவரக் கிடைக்காமையினால் உள்ளாலும் மிகவும் மோசமாகப் பாதித்திருப்பதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இக்குழந்தைகளில் ஏற்படும் நடத்தைக் கோளாறுகள், உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள் தொடர்பாக இனம் காணவும், அதற்கான உதவிகள் சேவைகளை எப்படிப் பெறலாம் என்பதையும் தெரிந்திருத்தல் வேண்டும். மேலும் எமது உள் ஆரோக்கியத்தை எப்படி விருத்தி செய்யலாம் என்பதையும் விளங்கியிருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

### 1. எமது அழிப்பதைத் தேவைகள்

உணவு, உடை, இருப்பிடம், அன்பு பாராட்டுதல், அரவணைப்பு, தமது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொள்ளக் கூடியதான் உறவுகள், கவனிப்பு, பாதுகாப்பான குழல், கற்றலுக்கான வாய்ப்புகள் முதலியன குழந்தைகளின் அடிப்பதைத் தேவைகள் ஆகும். இவை சரிவரக் கிடைக்குமாகில் இச்சாதகமான நிலைமை காரணமாக உடல், உள் ரீதியாகக் குழந்தைகள் செழிப்பாக வளர்ச்சியடைவர்.

இயல்பு நிலையாக இவ்வாழ்வியல் அமைய வேண்டும். ஏனையவர்களைப் பார்த்துப் பின்பற்றக் கூடிய முன் மாதிரிகள் அவசியம். மேலும் புதிய திறன்களைக் கற்கும் வாய்ப்புக்கள் கிடைக்கப் பெறல் வேண்டும். எமது எதிர்காலம் சாதகமாக அமையவேண்டும் எனும் நம்பிக்கையும் இன்றியமையாததாகும். ஆனால், போர்ச் குழல் காரணமாக நிரந்தர இருப்பிடங்களை இழுத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழுத்தல், காணாமற் போதல், அங்கவீராதல், பெற்றோர் தமது நிரந்தர தொழில் வளத்தை இழுத்தல் முதலான காரணிகளினால், எமது குழந்தைகளின் உள் விருத்தி பாதிப்பதைவதற்கான குழல் அதிகரிப்பதையும் அவதானிக்க முடிகிறது.

## **போசாக்கின்மை முக்கிய பிரச்சனை.**

வறுமை, அடிப்படை வசதிகள் குறைவடைதல் முதலான காரணிகளினால் போசாக்கின்மைக்கு 40% மேற்பட்ட குழந்தைகள் ஆளாகிக் கொண்டு இருக்கிறார்கள். குழந்தைகள் மத்தியில் நீண்ட காலம் போசாக்கின்மை தொடரின் அவர்களின் உளவிருத்தி பாதிப்படைதலைத் தவிர்க்கமுடியாது. மேலும் நெருக்கீடான நிலையில் பெற்றோர் அன்றாட வாழ்க்கை அமையுமாகில், குழந்தைகளுக்கான பாதுகாப்புணர்வை அளிக்க முடியாது. இதன் விளைவு இக்குழந்தைகள் உள ரீதியாகப் பாதிப்படைவர்.

### **2. குடுதலாகப் பாதிப்புக்கு ஒலக்காகக் கூடிய குடும்பங்கள்**

- ✓ தாய் அல்லது தந்தை மட்டும் உள்ள குடும்பம்
- ✓ பெற்றோர் இல்லாக குழந்தைகள்
- ✓ மதுவுக்கு ஆளான குடும்பத் தலைவனைக் கொண்ட குடும்பம் சிறுவர் துஷ்டிரயோகத்திற்கு ஒலக்கானோர் - வேற்றுள் அடங்குபவை
- ✓ உடல் உளப் பாதிப்பாகலாம்
- ✓ தகுந்த முறையில் உணவு வழங்க மறுத்தல்
- ✓ உரிய பராமரிப்பு, பாதுகாப்பு அளிக்கத் தவறுதல் முதலியன.

போதியளவு வசதி வளங்கள் இருக்கும் குடும்பங்களிலும் இக்குழந்தைகளுக்குத் தகுந்த முறையில் அரவணைப்புக் கொடுக்கத் தவறிவிடுகிறார்கள். இதனால் இக்குழந்தைகள் போதியளவு பராமரிப்பு, கண்காணிப்பின்றி வளரும் நிலையாகிறது. தாய் தந்தை இருவரும் வேலைக்குச் செல்லும் வீடுகளில், இவர்களின் குழந்தைகள் தனிமையில் இருந்து ஏங்குவதையும், பயிற்றப்படாத வேலையாட்களினால் இம்சைக்குள்ளாவதையும், நாம் கண்கூடாகக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இந்நிலை சம்பவிக்கில் குழந்தைகள் வழிதவறுவதற்கு வாய்ப்பாக அமையமுடியும்.

- ✓ சிறு வயதினில் அனாதைகள் ஆதல், தொழிலில் ஈடுபடுத்தல் காரணமாகவும் துன்பப்படுகிறார்கள்.

### **பாலியல் துஷ்டிரயோகம்**

நெருங்கிய உறவினர், அவர்தம் வீட்டில் வாடகைக்கு இருப்போர், வேலையாட்கள் முதலானோரினால் இத்துஷ்டிரயோகம் நடந்தேறுவதை

அவதானிக்க முடிகிறது. இந்நிலையைச் சிறுவயதில் சரிவர அணுகாவிடின், குழந்தைகளின் எதிர்கால வாழ்க்கை மிகக் கடினமானதாக அமைய முடியும். உள்சு சுகாதார மேம்பாட்டுக்கு அன்பு, அரவணைப்பு, பாதுகாப்புணர்வு முதலானவை கிடைக்கச் செய்தல் அடிப்படைத் தேவையாகும். ஆனால் உணவூட்டலுக்கு அளிக்கும் அதே முக்கியத்துவம் அரவணைப்புக்கும் அளிக்க வேண்டும் என்பதை எம்மில் பலர் (படித்தவர்களும்) கவனத்தில் எடுக்காதது பெரும் மனவேதனை அளிப்பதாக இருக்கிறது. இதனால் இக்குழந்தைகள் அன்புக்காக ஏங்குவதையும், மற்றவர்களில் அன்பு பாராட்ட முடியாமல் (சோதரர், தாய், தந்தையர் அடங்கலாக) அவதிப்படுவதையும் இன்றும் எம்மவர்களில் காணுகின்றோம்.

### 3. பிரச்சனைகளை ஒன்ற் காணல்

இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி இன்றியமையாததாகும். வெவ்வேறு வயதுப் பிள்ளைகள் உடல், உணர்ச்சி, நடத்தை, பழக்கவழக்கம், அவர்தம் தேவைகள் முதலானவற்றில் வித்தியாசமான முறையில் அமைந்திருப்பர். இவை தொடர்பான அடிப்படை அம்சங்களை நாம் அறிந்திருப்பதன் மூலம் அவற்றை இனம்காணலாம்; இந்நிலைகளைச் சரியாக அணுகக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்கலாம்.

### அ. குழந்தைப் பருவம் (பற்பீல் குருந்து குரு வயது வரை)

முற்றுமுழுதாகத் தாயில் தங்கியிருக்கும் பருவமாகும். உடம்பு புரட்டுதல், தவழ்தல், எழுந்திருத்தல், எழுந்து நிற்றல், நீஞ்ததல், உரையாடல் (மழலை) முதலான அம்சங்கள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். தாய்க்கும் குழந்தைக்குமிடையில் நெருக்கமான உறவு, அவசியம். இவர்தம் உணர்வுகள் விருத்தியடைதல் இப்பருவத்திலேதான் சம்பவிக்கிறது.

### குறைபாடுகள்(பற்பீல் குருந்து குருவயதுவரை)

- ✓ உடல் ரீதியாக எவ்வித காரணமுமின்றித் தொடர்ந்து<sup>\*</sup> அழுதல், பெரும் அழுகையும், வீரிட்டு கத்துதலும்
- ✓ உண்ணுதல், நித்திரை செய்வதில் குழப்பம்
- ✓ தலையை மோத விளைதல்
- ✓ தனது குழலில் நடப்பது தொடர்பாக ஆர்வம் குறைவு
- ✓ உடலியல் தொடர்புகள் சரிவரக் கிடைக்காவிடின், துலங்கலின்மை,

உணர்வுகளை வெளிக்காட்ட முடியாமை மேலோங்க முடியும். (குழந்தையுடன் கதைத்தல், பாடுதல் முதலானவைகள் மூலம், துலங்கலை மேலோங்கச் செய்தல் சாத்தியமாகும்)

- ✓ முன் நடந்த செயற்பாடுகள் பின்னடைவாதல் - நடத்தல், சிரித்தல் முதலியன
- ✓ இருத்தல், தவழ்தல், நடத்தல், கதைத்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் தாமதித்து ஆரம்பமாதல் முதலியன.
- ✓ விவேகக் குறைபாடுகள்

#### **ஆ. முன் பள்ளிப் பருவம் (இரண்டு தொடக்கம் ஜந்து வயது வரை)**

ஒருவரின் வாழ்க்கைக்கு அத்திவாரமாக அமைவது முன்பள்ளிப் பருவமாகும். இவ்வயதில் கிடைக்கும் சாதக பாதகமான வாழ்வியல் அனுபவங்கள் அவர்தம் வாழ்க்கை பூராகவும் ஆதிக்கம் செலுத்துவதைக் காணலாம்.

#### **நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியோர்**

- ✓ தேவையற்ற பயம் கொள்பவர்
- ✓ துலங்கலின்மை உள்ளோர்
- ✓ எதிலும் உற்சாகமின்மை உள்ளவர்
- ✓ விரல் சூப்புதல்
- ✓ மூர்க்கத்தனம் - அதிதீவிர செயற்பாடு, அடம்பிடித்தல், நிலத்தில் புரள்தல்
- ✓ அருகில் இருக்கும் குழந்தையைக் கடித்தல், துண்புறுத்தல்
- ✓ குழந்தையைக் (சகோதரர்) கிள்ளுதல், கட்டிலில் இருந்து இழுத்து விழுத்துதல்.
- ✓ உரத்துச் சத்தமிடல்
- ✓ கட்டுப்பாடு இல்லாது மலம் கழித்தல்
- ✓ பகலில் கட்டுப்பாடு இல்லாது சலம் கழித்தல். இரவு படுக்கையை நன்றாக்கல், (சிறுநீர் கழித்தல்)
- ✓ கற்பனைப் பொருஞ்குப் பயம்
- ✓ இரவில் பயங்கரக் கனவு

- ✓ மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை
- ✓ உண்மையான பொருளுக்குப் பயம் (பல்லி, கரப்பொத்தான், ஓணான், சிலந்தி, பாம்பு முதலியன)

#### ஏ. ஜந்து தொடக்கம் பன்றிரண்டு வயது வரை

இவ்விலக்கினரில் பாரிய மாற்றங்கள், சம்பவிக்க முடியும். தம்மைச் சூழவள்ள ஒத்த வயதினருடன் உறவாடக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். மேலும் தம் மிலும் முத்தோருடன் இனங்கியிருக்கக் கற்றுக் கொள்கிறார்கள். இக்குழந்தைகள் தாம் வாழும் சூழலில் உள்ள அயலாருடன் பழகும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தல் பெற்றேர் கடமையாகும். குறிப்பிட்ட இவ்வயதினில் இவ்விதம் சேர்ந்து பழகுவதற்குப் பெற்றோர் முன்வராவிடின் அதன் பெறுபேறுகள் துன்பமாகவே அமையும். இவர்கள் வளர்ந்தவரானதும் சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்க முற்படுவெர். எமது வாழ்க்கை உறவுகளால் பின்னிப் பிணைந்ததேயாகும். நிச்சயமாக இப்பராயத்தில் நாம் வாழும் சமூகத்துடன் சுக துக்கங்களில் பங்கு கொள்ளும் பண்பை வளர்க்கக் கடமைப்பட்டவர்களாகின்றோம்.

#### நாம் அவதானம் கொள்ள வேண்டிய கூக்கனர் (5-12)

- ✓ சதா அழுபவர்
- ✓ தனது தலையில் அடித்தல், பிற பொருளில் தலையை மோதுதல்
- ✓ படுக்கையை நனைத்தல்
- ✓ நிலத்தில் விழுந்து புரள்தல்
- ✓ சாப்பாட்டில் விருப்பமின்மை அல்லது அதிகளவு உண்ணுதல்
- ✓ முரட்டுத்தனம், மூர்க்கமான நடத்தை உள்ளோர்
- ✓ விளையாடும் போது அதிகளவு சத்தமிடல்
- ✓ பய உணர்வு, பயந்து நடுங்கும் சுபாவம் கொண்டவர்
- ✓ யாருடனும் சேராது தனித்திருத்தல், ஏனைய பிள்ளைகளுடன் இனங்கி இருக்க முடியாமை, விளையாட மறுத்தல்
- ✓ நாளாந்தச் செயற்பாடுகளில் இருந்து ஒதுங்குதல், விலகுதல், அளவுக்கு அதிகமாக அமைதியாதல்.
- ✓ தமக்கான தேவைகளையும், விருப்பங்களையும் வெளிப்படுத்தாது இருத்தல்.

- ✓ அமைதியிழுத்தல்அந்தரப்பல் ஒருவேலையை நிறைவாக்கமுடியாமை.
- ✓ ஞாபகக் குறைவு, மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை.
- ✓ பொருட்களை உடைத்தல், சினத்தல்.
- ✓ மெய் பாடு அறிகுறிகள் : தலைவலி, முதுகுவலி, வயிற்றுக்கோளாறு, வயிறு பொருமதல், வயிற்றிவு, உணவு அருந்தியிப்பின்பு, புளித்து ஏப்பம் கொண்டுவருதல், வயிற்றில் நோ, மலம் கழித்தபின் மலவாசலில் ஏரிவு, கண்குத்து முதலான குணம் குறிகளைக் காட்டி நிற்பர்.
- ✓ நித்திரைக் குழப்பம், இரவில் பயங்கரக் கணவு, தூக்கமின்மை, கூடியளவு நேரம் நித்திரை செய்தல் (பகலில்)
- ✓ தன்னைத் தான் காயப்படுத்தல்- (பிளேட்டினால் வெட்டுதல்) தனது வெறுப்புணர்வைக் காட்டுதல் - மற்றவர் கவனத்தை ஈற்கும் முயற்சி
- ✓ பாடசாலைக்கு போக மறுத்தல்/ஓழுங்கீனம் (தாய், பாட்டியுடன் தொடர்ந்து தொலைக்காட்சி பார்ப்பதில் தீவிரம்)
- ✓ பாடசாலையில் முக்கியமற்ற விடையங்கள், பொருட்களில் கூடிய ஈடுபாடு காண்பித்தல்.
- ✓ சக நண்பர்களுடன் விளையாடும்போது சினத்தல், சீறுத்தல், சிடுசிடுப்பாதல் முதலியன்.
- ✓ மற்றவர்களில் நம்பிக்கை வைக்க இயலாமை, பயம் முதலியன்.
- ✓ தன்னிலும் வயது குறைந்தவர் போன்று செயற்பாடு- (பின்னடைவதால்) உதாரணமாகச் சிறுநீர் கட்டுப்பாடு இல்லாத போதல்
- ✓ தேகப்பியாசம் இன்றி இருக்கும் குழந்தைகள். - இதனால் உடற்பருமனுக்கு இலக்காவர். மன அமைதியுடையா நிலைமையும், ஒருவர் கூடுதலாக உண் பதற் குத் துணைபோவதாகலாம்.
- ✓ தமக்குக் கூடாதவையே நிகழலாம் எனக் கருதுவோர் முதலானவர்களாகலாம்.

**குறிப்பு:** இக்குழந்தைகளைக் கூடுதலாக வகுப்பு ஆசிரியர்களினால் அவதானிக்க முடியும். பெற்றோரும், உற்றோரும் நிச்சயமாக

இவ்வசாதாரண நிலைகளை அவதானிக்க வேண்டும். இப்பாதிப்பான பிள்ளைகள் தொடர்பாவும், இவற்றுக்கு எப்படி முகம் கொடுக்க முடியும் என்பது தொடர்பாகவும் குழந்தைகளின் பெற்றோர்களைப் பாடசாலைக்கு அழைத்து வழிகாட்டின் கூடிய நன்மையளிக்கும் பெறுபேறுகளைக் காணலாம்.

### **அணுகும் வழிமுறைகள் (5-12 வயதுக்குட்பீட்பேர்)**

I. இக்குழந்தைகளை இரக்கமான சுபாவத்துடன் அரவணைத்தல் அவசியம். இங்கிதமான வார்த்தைகள் இன்றியமையாததாகும். குறிப்பாக பயிற்றப்பட்ட பராமரிப்பாளர் சேவை இன்றியமையாததாகும். குடும்ப உறவுகள் சீராக அமையுமாகில், பெற்றோர் உற்றோரின் முன் உதாரணத்தைப் பின்பற்றி இக்குழந்தைகள் அமைதியடைவர். கணவன் - மனைவி தகராறு, பிரிந்திருத்தல், விவாகரத்துப் பெறுதல், கணவன் கூடிய குடிவெறி, போதைவஸ்துப் பாவனை, தமது குடும்பத்திற்குப் புறம்பாகப் பிற தொடர்புகளை ஏற்படுத்தும் குடும்பத்தாரின் பிள்ளைகள் இவ்விதமாகப் பாதிப்பு அடைகிறார்கள்.

II. இக்குழந்தை தமது ஒத்த வயது நண்பர்களுடன் இணங்கி விளையாட ஊக்குவித்தல் இன்றியமையாததாகும். அதற்குரியதாகச் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள் பதட்டமாதல், கூடியளவு அழுதல், சின்தத்தல் முதலானவற்றில் இருந்து, இம்முயற்சிகள் மூலம் விடுபடுதல் சாத்தியமாகும்.

### **பிள்ளைகள் விளையாடுவதனால் ஏற்படக்கூடிய நன்மைகள்**

- ✓ மனம் ஆறுதல் அடையும்.
- ✓ துண்ப உணர்வுகள், மன இறுக்கம் தளர்வடைவதாக அமையும்.
- ✓ ஏனைய பிள்ளைகளுடனான தொடர்புகள் பலம் பெறும்.
- ✓ பிள்ளைகள் மத்தியில் அன்யோன்ய உறவுகள் மேம்படும்; விருத்தியடையும்.
- ✓ வெற்றி - தோல்வியைச் சமனாகப் பேணும் மனப்பாங்கு மேம்படும். இக்காரணிகளினால் உடல், உளம், உணர்வு, சமுகர்தியான அணுகுமுறைகள், நடத்தைக் கோலங்கள், வளர்ச்சி பெறுவதாக அமையும்.
- ✓ உடற் பருமன் ஏற்படுவதை தவிர்க்கலாம். விளையாடுவற்குப் பெற் றோர், முத் தோர் வழி காட்டியாகலாம். ஆனால் விளையாட்டில் பெற்றோர் தலையீடுகள் முற்றாக தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.

ஆதாரம்: தமிழ்ச் சமுதாயத்தில் உளநலம் - Prof தயா சோமகந்தரம் பக்.158

- III. சித்திரம் வரைதல், களி மண்ணில் உருவங்கள் அமைத்தல், கைப்பணி வேலைகள், நடிப்பு, நாடகம் பூசலானவற்றில் பங்குகொள்வதன் மூலம் பிள்ளைகள் மன அமைதியடைவர். இதற்கான உரிய வழிகாட்டல் கிடைக்க நடவடிக்கைகள் அவசியமாகும்.
- IV. கூடிய பாதிப்பான பிள்ளைகளாகில் குழந்தைகள் உளவியல் நிபுணர் (Child Psychologist), விளையாட்டுச் சிகிச்சையாளர் (Play therapist) முதலானோரின் வழிகாட்டல் இன்றியமையாததாகும்.
- V. சிறுவர் குழுக்களில் இணைந்து செயற்படல் (வழிகாட்டலுடன்)
- ✓ மனத் தளர்வுற்ற குழந்தைகள், சிறு குழுக்களாகச் சேர்ந்து இயங்குவதன் மூலம் ஆறுதல் அடைதல் சாத்தியமானதாகும். குழந்தைகளின் தேவைக்கேற்ப இக்குழுக்களை அமைக்க முடியும்.
  - ✓ குழுக்கள் பாதுகாப்புக் கொண்ட கற்றலுக்கு, உகந்த கட்டமைப்பாகும். இவ்வொழுக்கமான சந்திப்பு ஓர் பழக்கமான குழலைக் குழந்தைகள் மத்தியில் தோற்றுவிக்கும். இவ்வொழுங்கு ஓர் சாதாரண தன்மை கொண்டதாகத் தோற்றும் அளிக்கலாம். ஆனால் பிள்ளைகள் மனங்களில் ஓர் பாதுகாப்புணர்வை ஏற்படுத்த முடியும். இதன் மூலம் குழுவில் அங்கம் பெறும் ஏனையவர்கள், தமக்கான பிரச்சனைகளை அணுகுவதற்கு எவ்வாறு செயற்படுகிறார்கள் என்பதை அவதானிக்க முடியும். தமக்கான பிரச்சனைகளை அணுகுவதற்கு உரிய உபாயங்களைக் கற்றுக் கொள்வர்.
  - ✓ ஏனையவர்களுடன் இணைந்து செயற்படுவதனால், அவை தொடர்பான விதிமுறைகளைக் கடைப்பிடிப்பவர்களாக அமைந்துவிடுவர்.
  - ✓ இலகுவாகச் செயற்படுத்தக் கூடிய விளையாட்டுக்கள், குழந்தைகளின் ஓய்வு நேரத்தைப் பிரயோசனமாகச் செலவிட ஊக்குவித்தல் முதலானவைகள் யாவும் இவற்றுள் அடங்கும். அனுபவமான மூத்தோர் இவ்விளையாட்டுக்களைச் சிறப்பாக வழிகாட்ட முடியும்.

## **குழுச் செயற்பாட்டில் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டிய சல முக்கிய அம்சங்கள்**

- ✓ பாதுகாப்பான, நம்பகத் தன்மையான குழல் அவசியம். இவ்விதமான குழலில்தான் இச்சிறார்கள் தமது தேவைகளைத் தயக்கமின்றி வெளிப்படுத்துவர்.
- ✓ இக்குழுக்களை நெறிப்படுத்துவோர், பிள்ளைகளையும், பெற்றோரையும் தனித்தனியே முதலில் சந்திக்க வேண்டும்.
- ✓ பார்வையாளர், பெற்றோர்கள் இன்றி ஒரு பாதுகாப்பான இடத்தில் இக்குழு முயற்சி இடம் பெறவேண்டும்/இரகசியம் காக்கும் தன்மை இன்றியமையாததாகும்.
- ✓ இக்குழுக்களில் 4-6 அங்கத்தவர்கள் அடங்கலாம். ஆனால் எட்டுப்பேருக்கு மேற்படாதிருத்தல் அவசியம்.
- ✓ வாரத்தில் ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்கள், குறைந்தது ஒரு மணித்தியாலம் இச்சந்திப்பு இடம்பெற வேண்டும்.
- ✓ ஒரு கட்டமைப்பாகத் தொடர்ந்து செயற்படின், போதிய சாதகமான நிலமைகளை உருவாக்க முடியும்.

## **VI. சமூகப் பின்னப்பை ஏற்படுத்தல்**

- ✓ கலை, கலாசாரம், நாட்டார் இசை, நடனம், காவடி ஆடுதல், கதை கூறுதல், முதலானவைகளில் இச்சிறார்களை ஈடுபடுத்தலாம். இந்நிகழ்வுகள் சமூகப் பின்னப்பை வலுவுட்டுவதாக மாத்திரமல்லாமல், இக்குழந்தைகளுக்கு மனநிறைவையும் கொடுக்கும். மேலும் ஆழ்மனப் பதிவுகளை வெளிப்படுத்தும், குழுச் செயற்பாடாக அமைவதனால் இப்பிள்ளைகளுக்கு மனநிறைவையும், மேலும் திருப்திதரும் சிகிச்சையாக அமைவதையும் காணலாம்.
- ✓ பிரச்சினை, மனத்தாக்கம் பற்றி விபரிக்க முடியாத குழந்தைகளுக்கு ஓவியம், இசை, நடனம், நாடகம் முதலானவைகள் தமது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் ஊடகமாக அமைகின்றது. இதற்கு அனுபவம் உள்ள ஒருவரின் உதவி ஆதரவு வழிகாட்டல் இன்றியமையாததாகும்.
- ✓ இக்குழந்தைகள் கூறுவதை ஆதரவு - ஈடுபாட்டுடன் செவிமடுத்தல் (Active Listening) மிகவும் இதமான

ஆற்றுப்படுத்தல் சிசிச்சையாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். இவை, அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் சிகிச்சையாக அமைகிறது. (It is an expressive Therapy)

- ✓ பெற்றோர் பொறுப்புணர்ச்சியிடன் தமது வாழ்வியலை அமைத்தல் அவசியம்; தாய் தந்தையர் சினம் கொண்டு தமது பிள்ளைகளைத் தன் டிக் காது இருத்தல், தமது குழந்தைகளாயினும் ஒப்பிட்டு உரையாடாது இருத்தல், சில குழந்தைகளுக்கு விடே சலுகைகள் அளிக்காது இருத்தல் மிகவும் இன்றியமையாததாகும். இவ்வும்சங்கள் யாவும் வகுப்பாசிரியருக்கும் விசேடமாகப் பொருந்தும்.
- ✓ ஆதாரம்: “தமிழ்ச் சமுதாயத்தல் உள்ளாலன்” Prof. தயா சோமசுந்தரம் பக. 156

#### ஈ. பண்ணியண்டு - கீருபது வயதிற்குப்படவரி

வளரினாம் பருவம், விடலைப் பருவம், குமரப்பருவம், வாலைப் பருவம், இளந்தாரிப் பருவம், இளைஞன், யுவதி முதலான சொற்களால் இப்பருவத்தினரை அழைக்கின்றோம்.

- ✓ இப்பராயத்தில், தாம் சுதந்திரமாகச் செயற்பட இவ்விலக்கினர் முயல்வர்.
- ✓ பெற்றோர், உற்றோரின் அறிவுறுத்தல்களைப் பொருட்படுத்தாது செயற்படமுயல்வாரும் உண்டு.
- ✓ தமது ஒத்த வயது உள்ளவர்களோடு உறவுகளை வலுப்படுத்த முயல்வர். இதன்மூலம் தமது செயற்பாடுகளை விருத்தி செய்ய ஆர்வம் காட்டுவர்.
- ✓ சமூகத்தில் முக்கியமானவர், வளர்ந்தோர் முதலானவர்களைப் பின் பற்ற முயல்வர். இப்பிளைகளின் தனித் துவம், சுயஅடையாளம் முதலியன இப்பராயத் தில் தான் விருத்தியடைகிறது. தற்போதய போர்ச் குழல், இடம்பெயர்வு, பொருளாதார நெருக்கடி முதலான காரணிகளினால் இவ்விலக்கினர் வயது வந்தோரின் பொறுப்புக்களை ஏற்கும் பரிதாப நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

## இவர்களில் காணப்படும் வந்துக்கீடு அற்குறிகள்

- ✓ உடல் தொடர்பான மெய்ப்பாடு அறிகுறிகள் - உடல் தொடர்பான முறைப்பாடுகள்-இவை உடல், உணர்ச்சி சார்ந்தவைகளாகலாம். அடிக்கடி தலையிடி, வயிற்றுநோ, வயிறு பொருமதல், வயிற்றிவு, கணகுத்து முதலியன்.
- ✓ நித்திரைசீரின்மை, குடற்புண்
- ✓ நெஞ்சை இறுக்குதல்
- ✓ மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை, இதனால் மனம் அமைதியிழுத்தல்
- ✓ குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மேல் ஓரிடத்தில் இருக்க முடியாது அவதிப்படல்.
- ✓ தொடர்ந்து சில மணித்தியாலங்களுக்கு மேல் கற்க முடியாது கஷ்டப்படல்.
- ✓ மூர்க்கத்தனமான செயற்பாடு - பெற்றோரை எதிர்த்தல்; தாயைக் காலால் உதைத்தல்
- ✓ வழிநடாத்தலுக்கு (எதற்கும்) மற்றவரில் தங்கியிருத்தல்.
- ✓ உற்சாகமற்ற நிலை - பகல் வேளையிலும் தொடர்ந்து நித்திரை செய்தல்; பாடசாலை செல்ல மறுத்தல்.
- ✓ அளவுக்கதிகமாகத் தன்னை அடையாளம் காட்ட முயல்தல்.
- ✓ அடாவடித்தனம், சகமாணவர்களை நிந்தித்தல்; பணம் பறித்தல் முதலியன்.

குறிப்பு: இணைப்பு 3 ஜி பார்க்கவும்.

- ✓ நன்பர், சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்குதல், இதனால் ஏனையவர்களுடன் உறவாடக் கஷ்டப்படுவேர்; தனிமையை நாடுதல்
- சில பெற்றோர் ஏனைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து பழக அனுமதிப்பதில்லை. அதேவேளை தாழும் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கி அன்பு - ஆதரவுடன் பழகுவதில்லை.
- இக்காரணங்களினால் இவர்களுக்கென நன்பர்கள் யாரும் இருக்கமாட்டார். நிச்சயமாக மனம் விட்டு உறவாட உற்ற நன்பர்களை நாம் உருவாக்க வேண்டும்.

- ✓ தாய், தந்தையர் இருவரும் வேலைக்குச் சென்றுவிடுவர்; இவ்விலக்கினரை ஆதரிக்க சில சமயங்களில் யாரும் இருப்பதில்லை. அயலவர் தயவில் இக்குழந்தைகள் இருப்பர்.
- ✓ சிலசமயம் வேலையாள், பாட்டன், பாட்டிதான் இவர்களை ஆதரிப்பவர் ஆகலாம். இதனால் தாய் அல்லது தந்தையில் வெறுப்படைந்த பிள்ளைகளையும் காணலாம். குறிப்பாகப் பிரிந்திருக்கும் குடும்பம், பிறதொடர்புகளை ஏற்படுத்திய குடும்பம், விவகாரத்துச் செய்த குடும்பம் முதலான குடும்பங்களில் இவற்றை அவதானிக்கலாம்.
- ✓ மிகக் குறுகிய கால இடைவெளியில் பிறக்கும் குழந்தைகளில் சகோதரர் தொடர்ந்து போட்டா போட்டியான நிலை; இக்குழந்தைகள் வளர்ந்தவர்களான பின்பும் நெருங்கிப் பழக முடியாது தவிப்பதைக் காணுகின்றோம். (தாய் தந்தை இருவரும் வேலை செய்யும் குடும்பங்களில் இந்நிலை மேலும் தீவிரமாக இருப்பதைக் காணலாம்).

## Case Study 2

### சகோதர முரண்பாடு

**மாலதி** - பிரபு இருவரும் பிரபல கல்லூரி ஆசிரியர்கள். ஒருவருட வயது வித்தியாசத்தில் இவர்களுக்கு இரு ஆண் குழந்தைகள். வசதியான குடும்பம். சகல வசதிகளும் கொடுத் து வளர்க்கிறார்கள். தாய் வேலைக்குச் செல்வதனால், பாட்டன், பாட்டியின் கூடிய அக்கறையுடன் வளர்க்கிறார்கள். இதனால், தாயிலும் பார்க்க பாட்டியில் கூடிய பிரியமாக வளர்கிறார்கள். சகோதரர் இருவருக்குமிடையில் சுமுக நிலையில்லை. சிறுவிடயங்களுக்கே இருவரும் சண்டையிடுவர். தாய் கூறும் புத்திமதிகளை ஓரளவு செவிமடுத்தாலும் தந்தை கூறுவதை முத்த மகன் அலட்சியம் படுத்துவார். ஒரே வீட்டில் இருந்தாலும் முத்தமகனுடன் தந்தை எதுவும் உரையாடுவதில்லை. ஆனால் இளையவரோடு மிகவும் நெருக்கமாகப் பழகுவார். இருவரும் சேர்ந்து ரெனிஸ் விளையாடுவர். இவற்றை அவதானித்த முத்த மகனுக்குச் சரியான வெறுப்பு நிலையாகி விட்டது.

இதனால் தமிப் இருக்கும் இடத்தில் தன்னால் இருக்க முடியாது என அண்ணன் வாதிடத் தொடங்கிவிட்டார். சுமுக நிலையை

ஏற்படுத்துவதற்காக அவர்களின் இனத்தவர் வீட்டில் அண்ணனை இருத்தியுள்ளனர். தாய்ப் பாசம், முத்த மகனுக்கு இரவு ஆகாரத்தை எடுத்துச் சென்று கொடுக்கிறார். சிறிய குடும்பமாக இருந்தபோதிலும் உறவு சீரிஸ்லா நிலை மேலோங்கியிருப்பதைக் காணுகின்றோம்.

### **அனுகும் வழிமுறைகள்**

1. அண்மையில் தாய் தந்தையர் இருவரும் ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையம் சமூகம் கொடுத்தனர். ஒருமித்தும், தனித்தனியாகவும் இருவருடனும் செவிமடுத்தேன். (ஆற்றுப்படுத்தனர்)
2. அடுத்த சந்திப்பில் இரு பிள்ளைகளையும் அழைத்து வரலாயினர். இரு பிள்ளைகளும் தமது பாலர் பருவத்தில் ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகள் தொடர்பான ஆழ்மனத்தில் பதிந்தவைகளை ஒப்படைக்கலாயினர்.
3. தாய்,தந்தையரும் தமது தொழில் காரணமாகப் பிள்ளைகளுடன் போதியளவு நேரம் ஒதுக்கிப் பரஸ்பரமாகப் பழகாநிலையைக் குறிப்பிடலாயினர். பிள்ளைகளுடன் தினமும் சிலவேளையாவது நாம் ஒதுக்கி அன்யோன்யமாகப் பழகவேண்டும். அவ்விதம் பழகினால், நாளாந்தம் நடைமுறை தொடர்பாக யாவையும் தாய் தந்தையருடன் மனம் திறந்து சம்பாசிக்க முடியும். சமூகமாக அவர்களை வழிகாட்டல் சாத்தியமாகும்.
4. அடுத்த சந்திப்பில் பிள்ளைகள் தமது பெற்றோருடனான உறவு/ உணர்வுகள் (சாதக-பாதகம்) தொடர்பாக ஒப்படைகள் மூலம் சமர்ப்பித்தனர். அன்றைய தினம் தாய் - தந்தை இருபிள்ளைகளுடனான சந்திப்பாக இடம் பெற்றது. கலந்துரையாடலை அடுத்து யாவரும் தமது இல்லம் திருப்பினர்.
5. பிள்ளைகள் நன்மை கருதி அடுத்த மாதத்தில் இருந்து தாய் ஓய்வு பெறுவதற்கு ஆயத்தம் செய்வதாக குறிப்பிட்டார். இதன்மூலம் போதியளவு நேரத்தை பிள்ளைகளுக்காக ஒதுக்க முடியும். தந்தையின் வருவாய் தமக்குப் போதும் எனும் திருப்தியுடன் இல்லம் திரும்பினர்.

### **அளவுக்கத்துக்கமாகப் பாசம் காட்டுதல் பாதீப்பைக் கொடுக்கும்?**

இக்குழந்தை பெரிதாக வளர்ந்த பின்பும், மூப்பான பராயத்திலும் மற்றவர் தயவில், செயற்படும் தன்மை மேலோங்கியிருப்பதைக் காணலாம். (Dependantey) மற்றவர் செயற்படும்வரை காத்திருப்பர்.

தற்குணி வின்றி அங்காலாய்ப்பர். சிலவேளைகளில் தாழ் வச சிக்கல்களினால் பாதிக்கப்பட்டவராக அமைவதும் உண்டு. இந்நிலை பிள்ளையை மாத்திரமல்லப் பெற்றோரையையும் குறிப்பாகத் தாயையும் பாதிக்கும். Separation anxiety - பிரியும் வேளைகளில் மன அழுத்தத்திற்கு ஆளாக முடியும்.

### A. உள்ளல்ப் பிரச்சனைகள் (தீவிரமாதல்)

- I. தாமாக இயங்க முடியாமை - மனச்சோர்வாகலாம்
- II. இல்லாத சத்தம் கேட்டல், தோன்றாதனவற்றைக் காணல்; இல்லாத மணத்தை உணர்தல் - முதலான உணர்வை வெளிப்படுத்தல். (இவற்றை மாயப் புலன் உணர்வென அழைப்பர்) இவைகளே உளமாயநோயின் அறிகுறிகளாகும்.
- III. ஏனையவர்களைச் சந்தேகத்துடன் நோக்குவர் (ஜமிச்சம்)
- IV. தற்கொலை எத்தனிப்புச் சிந்தனை; தன்னைத்தான் காயப்படுத்தல் தற்கொலை முயற்சி முதலியன.

### அணுகுமுறைகள்

- ✓ தேவை ஏற்படின் காலதாமதமின்றி வைத்திய ஆலோசனை அவசியம்.
- ✓ குழந்தைகளாயினும், வயது வந்தவர் போல நாம் அணுக வேண்டும்.
- ✓ குடும்ப உறவு பேணும் போது அனேக பிரச்சனைகளை வெரு இலகுவாக்கலாம். இப்பிள்ளைகளுடன் நெருங்கிப் பழக வேண்டும்; அன்யோன்ய உறவுகள் பேணப்படல் வேண்டும்.
  - முக்கிய பொறுப்புகள் அவர்களிடம் அளிக்கப்படல் வேண்டும்.
  - இவர்கள் முயற்சி / செயற்பாடுகள் ஊக்குவிக்கப்பட வேண்டும்.
  - அவர்களின் அபிப்பிராயும் பெறுதல் முதலியனவாகும்.

### B. பிள்ளைகள் தொழிற்பாளை மன்றல்ப் பாதப்புக்கள்

#### A. உணர்ச்சிக் குழப்பங்கள்

அன்றாடம் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள்/மன அழுத்தத்திற்கு முகம் கொடுப்பதில் கஷ்டம் / பதற்றம் அடைதல்.

-அச்ச நோய் (அதீதபயம்);பெற்றோர் பிரிவு/காணாமற் போதல்/இழுத்தல்- இதனால் ஏற்படும் நெருக்கீடு முதலியன.

## **உணர்ச்சி குழப்பம் ~ அனுகு முறைகள்**

- \* குடும்பத்தார் உளவளத்துணையாதல் (ஆதரவுடன் செவிமடுத்தல், அவர்தம் உணர்ச்சிகளுக்கு மதிப்பளித்தல், அவர்கள் பிரச்சினைகளை அணுகுதல், வழிகாட்டல் முதலியன) பாடசாலை ஆசிரியர், மதகுருமார் முதலானோரில் உளவளத்துணை அனுபவமுடையோரை நாடுதல்.
- \* விளையாட்டு, வரைதல் - அனுபவமுள்ளவர்கள் மூலம் சிகிச்சை
- \* கலை நிகழ்ச்சி, யோகாசனம், பிராணாயாமம் போன்றவற்றில் பங்குபற்றல்
- \* பய உணர்வைப் போக்க வழிகாட்டல்
- \* சாந்த வழிமுறைகள் - ஆழச் சுவாசித்தல், நாம உச்சாடனம், ஜெபம், தியானம் முதலியன.

குறிப்பு: திருப்தியான முன்னேற்றம் காணாவிடின், உளநல்சேவை, அரசினர், பிரதம வைத்தியசாலையை நாடவும்.

## **ஆ. விரும்பக்தகாத நடத்தை**

களவு, பொய், மூர்க்கத்தனம், கீழ்ப்படியாமை, பாதகமான நடத்தை தீவிரப்போக்கு (குடிவெறி, போதைவஸ்துப் பாவனை, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் முதலியன)

## **அனுகு முறைகளாவன.**

- \* முத்தோர், ஆசிரியர், துறைசார் வழிகாட்டல் பெறல்;
- \* நல்ல பழக்க வழக்கம், சாந்த வழிமுறைகள் முதலியன.
- \* திறம்பட செயற்படின் மெச்சுதல் - வெகுமதியளித்தல்;
- \* தாய், தந்தை, முத்தோர் முன்மாதிரியான வாழ்க்கை ;
- \* மாற்றம் காணாவிடின் நுச்சயமாக வைத்திய உதவியை நாடவும்.

குறிப்பு: ஆதாரம் “தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்” - பேராசிரியர் தயா சோமசுதந்திரம் - பக.164

## ஏ. உள்மாயக் குழப்பங்கள்

தனிமையை நாடுதல், மாயப்புலன் உணர்வு, இரவில் சீரான நித்திரை இல்லை, தீவிரப்பயம் முதலியனவற்றிற்கு அரசினர் வைத்தியசாலை, உளநல் மருத்துவப் பிரிவு, உதவியை நாடுதல் அவசியம்.

- ஈ. விளையாட்டு, குழுச் செயற்பாடுகளில் ஊக்குவிப்பு அளித்தல், சுதந்திரமான செயற்பாட்டில் திருப்தி காண்பர்.
- உ. குழுச் செயற்பாடுகள் ஊக்குவிப்பு: அவர்தம் தேவைகள், பிரச்சினைகள், எண்ணங்கள், விருப்பு - வெறுப்புக்கள், கவலைகள், உணர்வுகள் முதலானவைகள் மனம் திறந்த உரையாடல் இன்றியமையாததாகும்
- ஊ. உளவளத்துணையாளர் உதவி நாடல்/பெறுதல்
- எ. முக்கியமான செயற்பாடுகளில் பங்கு கொள்ள வழிகாட்டப்படல் வேண்டும்; அவர்தம் கருத்துக்களுக்கு மதிப்பளித்து, வேலைகளை முன்னெடுத்தல்.
- ஏ. சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட வழிகாட்டப்பட வேண்டும். சிரமதானம், முதலுதவி, படுக்கையில் இருக்கும் நோயாளர்களுக்கான உதவி அளித்தல், தனிமை/முதுமையாளரைப் பேணும் முயற்சிகள் இவையாவும் மன நிறைவு/ஆறுதல் தரும். மற்றவர்களுக்கு ஆறுதல்/தென்பு அளிப்பதன் மூலம் நாமும் ஆறுதல் பெறல் சாத்தியமாகும்.
- ஐ. தொழிற்பயிற்சி (பிரதேச வசதி வளங்களுக்கமைய) கல்வி, தொழில்சார் பிரதேச நிபுணத்துவ சேவை நாடுதல் அவசியம்.
- ஓ. சமூகப் பிரச்சனைகள்/தேவைகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் ஆற்றல் பெறல், உளநெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்தல், பாலியல் நோய், சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், ஆரம்பசுகாதாரர் பாராமரிப்பு, அப்பிரதேச நோய்கள் தொடர்பான பயிற்சி பெற வழிகாட்டல் (சுகாதார, சமூக சேவை, தொழில், கிராம அபிவிருத்தி, விவசாய இலாகா உதவி நாடுதல்)
- ஒள. ஆக்கத்திறன், இசை, ஓவியம், தொழில்நுட்பத்திறன், யோகாசனம், ஆண்மீகம் முதலானவை தொடர்பான பயிற்சி பெற வழிகாட்டல் முதலியன.

## நித்திரையில் சிறுநீர் கழித்தல்

சிறுவர் வளர்ந்தவர்களாக மாறும்போது இந்நிலை தானாக மாறும். இதற்கான நடத்தைச் சிகிச்சையில் பின்வருவன அடங்கும்.

- I. இவர்களைத் தொடர்ந்து குறைகூறுதல் உடன் நிறுத்தப்படல் வேண்டும். குழந்தைகள் சிறப்பம்சம் மெச்சப்படல் வேண்டும். புகழ்த்தேவையில்லை. (A word of appreciation is essential)
- II. நித்திரைக்குப்போவதற்கு இரு மணித்தியாலம் முன்பு நீராகாரம் நிறுத்தவும்.
- III. அமைதிபேண ஊக்குவிப்பு - (பெற்றோரின் முன் உதாரண வாழ்க்கை)  
(யோகாசனம், பிராணாயாமம், நாம உச்சாடனம், தியானம், ஆழ்ந்த சுவாசம் முதலியன)
- IV. படுக்கையை நனைத்தால் - தானாக உடை மாற்றல், விரிப்பு மாற்றல் இடம் பெறல் வேண்டும் (உதவி தவிர்த்தல்)
- V. நனைந்துவிட்டால் - ஏனையவர் முன் ஏனம், குறைகூறல், நகைத்தல் உடன் நிறுத்தப்படல் வேண்டும்.

ஓம் சாந்தி

## மாணவர்களில் உடற்பருமன்

நகரப் பாடசாலைகளில் கற்கும் மாணவர்களில் ஏறத்தாழ 30% ஆனோர் உடற்பருமனுக்கு ஆளாகின்றனர் என்பதைப் புள்ளிவிபரங்கள் காட்டி நிற்கின்றன. பாடசாலை முன்னிலைப் பிள்ளைகளிலும் கணிசமான தொகையினர், வயது/உயரத்திற்கு அப்பாற்பட்டமுறையில் எடை அதிகரித்துக் காணப்படுகிறார்கள். உடற்பருமன் ஓர் அசாதாரணிலை எனக் கூறுதல் சாலப் பொருந்தும், உடற்பருமன் சிறியோரில் இருந்து மூத்தோர் வரை சம்பவிக்கும் நிலமையைக் காணுகின்றோம்.

### 1. குழந்தைகள் காரணகள்

- \* உடல் உழைப்பற்ற வாழ்க்கைமுறை, அனேகமான குழந்தைகள் அப்பியாசம் எதுவுமின்றியே வளருகிறார்கள்.
- \* Unhealthy Life Styles - ஆரோக்கியமற்ற வாழ்வியல் முறை.
- \* குழந்தைகள் பாலர் பருவத்தில் இருந்தே ஒய்வு உறக்கமின்றி கற்குமாறு தாய்மார்களினால் வற்புபூத்தப்படுகிறார்கள்.
- \* அவகாசம் கிட்டும்போது தொலைக்காட்சி பார்த்தல், கொம்யூட்டர் தொடர்பான கல்வியிலும் கூடுதலான ஈடுபாடு.
- \* பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம் - அனேகமான பிள்ளைகள் காலை ஆகாரம் சரிவர எடுப்பதேயில்லை. இதனால் (fast food centres) விரைவு சாப்பாட்டு நிலையங்களில் - என்னையில் தயாரித்த உணவுகள், பெப்சி, சோடா வகைகள், நிறமுட்டப்பட்ட குளிர்பானங்களின் அதீதபாவனை.

### 2. ஏற்பக்கமாக பாதிப்புகள்

- \* உடற் பருமன் சம்பவிக்கில் - நடுத்தரவயதை அடையுமுன்பே ஒன்றோ அல்லது ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட தொற்றாத்தன்மை நோய்கள் சம்பவிக்க வாய்ப்பாகலாம். முறையே இருதய வியாதி, (Ischemic Heart Disease) அதிகிரத்த அழுத்தம், பாரிசவாதம், மூட்டுவாதம், சலரோகம் முதலானவைகளாகும்.

- \* நாம் உண்ணும் உணவில் மேலதிகமாகக் காணப்படும் - மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, கொலஸ்ரோல் முதலானவைகள், இரத்தக் குழாய்களில் படிமங்களாகின்றன. நாள்டைவில் குழாய்களுக்குள்ளேயே அவை கடினமாகின்றன. இந்நிலை சிறு பராயத்தில் இருந்து விடலைப் பருவம் வரை (15 வருடம் தொடக்கம் - 25 வருடங்கள் வரை) தொடருமாகில் நாடியூடான இரத்தோட்டம் முற்றாகவும் தடைப்படமுடியும்.

### **3. சிறுபாயப் யழக்கவழக்கம்**

- \* ஊக்கமுடையவர் எப்போதும் சுறுசுறுப்பாக இருப்பார்கள். ஊக்கமுடைமையே உடமையாகும். சேர்வு என்பதே அவர்களிடம் காணப்படமாட்டாது. இதனால் அவர்கள் மூலதனம் உடல் உழைப்பேயாகும். அப்பியாசம் அற்ற நிலை எக்கட்டத்திலும் எழுமாட்டாது.
- \* எறும்பு, தேனி போன்று செயற்படின் (சிறுவயதினில் இருந்து) உடற்பருமன் என்ற பேச்சுக்கே இடமில்லை. தாய் - தந்தையர் முன்னுதாரணம் மிக மிக அவசியம். சொற்கள் கட்டளைகளிலும் பார்க்க முன் உதாரணமே கூடிய பலனை அளிக்க முடியும்.
- \* பாலர் பருவத்தில் இருந்து நிறை உணவு (காய்கறி, இலைக்கீரை, பழங்கள், பருப்புவகை, பால் முதலானவைகள்) சரிவிதத்தில் எடுப்போமாகில் சீராக எமது எடையைப் பேண முடியும்.
- \* சிறு தூரங்களையே நடப்பதில்லை. மாடிப்படிகள் ஏறுவதில்லை.
- \* மன அமைதியடையாமை; இதனால் கூடுதலாக உண்ணும் நிலை மேலோங்குவதாகவும் அமைவதுண்டு.
- \* நொறுக்குத்தீனி, அடிக்கடி உண்ணுதல், மென்பானம் அருந்துதல், சொக்லேற், நெய், தயிர் முதலானவைகளின் கூடிய பாவனை முதலியன.

‘உரமொருவற் குள்ள வெறுக்கை அ.ஃ.திலார்·  
மரம்; மக்களாதலே வேறு’ - திருக்குறள் 600

கருத்துரை:மனவுக்கமே அழியாச் செல்வம், அதனை இல்லாதவர் மரம் போன்றவர். மக்கள் உருவம் என்பதே வேறுபாடு.

### **4. பாதகமான உணவுப் யழக்கவழக்கம்**

- \* உணவுத் தெரிவில் கவனம் எடுப்பது மிகக் குறைவேயாகும். கூடிய முன்னுரிமை ரூசி, கெளரவுத்திற்கே கொடுப்பர். உணவுப் பெறுமானத்தைப் பெரிதாக பொருட்படுத்துவதில்லை.

- \* எளிமையான உணவுகள், போசனை நிறைவானவை. மலிவான உணவுகள் தெரிவு செய்தல் முதலியன தரக்குறைவெனக் கருதல்.
- \* நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவின் அதீத பாவனை (பாண், கேக் முதலியன) முழுத் தானிய பாவனை மிகவும் குறைவேயாகும். (கடலை, பயறு, தினை, கெளபி, பயத்தை வகைகள் முதலியன)
- \* இலைக்கீரை, காய்கறி முதலியன தினம் சேர்க்கப்படாமை.
- \* எண்ணெயில் தயாரித்த உணவின் அதீத பாவனை.
- \* அமைதி பேணி உணவு அருந்தாமை (T.V. பார்த்து) உணவு அருந்தல். குறைந்தது 15 நிமிடங்களாவது செலவிட்டு உணவு அருந்துவதில்லை.
- \* குழந்தைகளுக்குக் கைச்செலவாக அதிக பணம் வழங்குதல். இவை பிழையான வழிகளில் குழந்தைகள் செலவதற்குத் துணையாதல்
- \* அறுசுவை உணவுப் பாவனை மிகக் குறைவேயாகும்.
- \* பச்சையாகக் காய்கறி, இலைக்கீரை பாவனை மிகக் குறைவு. கரட், புடோல், இலைவகை, முளைக்கட்டிய பயறு, கடலை முதலானவைகள் பாவித்தல் மிகக்குறைவேயாகும்.

## 5. தேகாப்பியசத்தின் அவசியம்

- \* உடல் உறுதியடைகிறது. அவையங்கள் யாவும் சரிவர இயக்கம் அடைகின்றன. குறிப்பிட்ட வேளைகளில் அப்பியாசம் தொடர்ந்து முன்னெடுக்கும்போது எமது உள்ளம் உஞ்சாகம் பெறுவதாகவும் உள்ளது.
- \* அப்பியாசம், முயற்சிகளைச் சுறுசுறுப்பாகச் செய்வதனால் எமது உடலுக்குத் தேவையான நல்ல கொழுப்பின் அளவு அதிகரிப்பதாக முடியும் (HDL)
- \* முயற்சிகளில் ஈடுபடாது சோம்பேறுத்தனமாகில் பாதகமான கொழுப்பு அதிகரிப்பதாக அமையும். (LDL) இதனால் இரத்தக் குழாய்கள் படிப்படியாக அடைபட முடியும்.
- \* நெருக்கடியான குடியிருப்பு, மாடிவீட்டுச் சீவியம், பாதுகாப்புக் கெட்டுபிடிகள் முதலான காரணங்களினால் குழந்தைகள் எதுவித

அப்பியாசமும் இன்றியே வளர்கிறார்கள். இதனால் உள நெருக்கீடு மாத்திரமல்ல, உடல் எடையும் கூடும் நிலையாகிறது.

12-15 வயதினிலேயே நடக்கக் கண்டப்படும் மாணவர்களை அவதானிக்கலாம்.

## 6. பெற்றோர் மனோபாவம்

- \* குழந்தைகளைத் திருப்திப்படுத்துவதற்காக விரைவணவுகளையும், மென்பானங்களையும் வாங்கிக் கொடுக்கும் மனோபாவம்
- \* பிள்ளைகளுடன் போதிய நேரம் ஒதுக்கி உறவாடுவது மிகக் குறைவு. இதை ஈடுசெய்ய விசேட உணவுகளைப் பெற்று வழங்கும் மனோபாவம். இதனால் பெற்றோர் திருப்தியடையலாம். ஆனால் பிள்ளைகள் உடற்பருமன் அடைகிறார்கள்.
- \* போசணை தொடர்பான அடிப்படைக் கருத்துக்களை நன்கு அறிந்து கொள்வது மிக அவசியமாகும். படித்தவர்களாக இருப்பினும், அலட்சிய மனப் பான்மை. இதனால் உடற்பருமனடைதலைத் தவிர்க்க முடியாத நிலையாகிறது.

## B.M.I. Classification

Body Mass Indese(BMI) is a simple Index for Weight for Height that is commonly used to classify under weight, over weight and obesity in adults. It is defined as the weight in kilograms divided by the square of the height in meters ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ ). For example, an adult who weighs 70 kg and whose height is 1.75m will have a BMI of 22.9;  $\text{BMI} = 70\text{kg}/(1.75\text{m})^2 = 70/3.062, = 22.9$

## W.H.O classification of over weight and obesity in adults.

Classification	BMI ( $\text{Kg}/\text{m}^2$ )
குறைவான எடை	18.5
ஆரோக்கியமான எடை	18.5 - 24.9
எடைக்ஷதிய நிலை	25.0 - 29.9
உடற்பருமன்	30 - அதற்குமேல்
உடற்பருமன் I	30 - 34.9
II	35 - 39.9
III	40 - அதற்குமேல்

**ஆசிய நாடுகள்:** WHO சிபாரிசுக்கமைய 23 Kg/m<sup>2</sup> ஆபத்துக்கூடும் நிலையெனவும் 27.5 kg/m<sup>2</sup> மிக ஆபத்து நிலையெனவும் சிபாரிசு செய்துள்ளனர்.

**ஆதாரம்:** Weekly epidemiological report:- 6-12 Jan 2007

## II. Normal Range for BMI in children

வயது ஆண்டு	Normal Range (சாதாரணநிலை)
11	15.0 - 20.3
12	15.4 - 21.1
13	15.8 - 22.0
14	16.2 - 22.8
15	16.7 - 23.6
16	17.0 - 24.5
17	17.2 - 25.2
18	17.5 - 25.9

11	15.0 - 20.3
12	15.4 - 21.1
13	15.8 - 22.0
14	16.2 - 22.8
15	16.7 - 23.6
16	17.0 - 24.5
17	17.2 - 25.2
18	17.5 - 25.9

**ஆதாரம்:** FHB - சுகாதார அமைச்சு

எடை குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்

1. சுறுசுறுப்பாக வாழ்க்கை அமைதல் வேண்டும்.
2. நிறை உணவு - முடியுமானவரை வீட்டில் தயாரித்த உணவுகளைப் பாடசாலை செல்லும் வேளைகளில் எடுத்துச் செல்லுதல்; எண்ணெயில் தயாரித்த உணவுகள், இனிப்பு வகைகள், மென்பானங்களைக் குறைத்தல்/தவிர்த்தல்
3. நொறுக்குத் தீணி - கண்டபடி உண்பதைத் தவிர்த்தல்.
4. தின உணவில் காய்கறி, இலைக்கீரை, பழவகைகள் சேர்த்தல்
5. காலை தவறாது உண்பதற்கு ஊக்குவித்தல் மிக அவசியம்.
6. அமைதி பேணி, நன்றாகச் சுப்பி உண்ணல் (15 நிமிடம் செலவிட்டு உண்ணல்)
7. உண்பதற்கு 30 நிமிடங்களுக்கு முன்பு ஒரு கிளாஸ் நீர் அருந்துதல்; உண்ணும்போது தேநீர், மென்பானம் அருந்துதல் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்; உண்ட 30 நிமிடங்களின் பின் போதியளவு நீர் அருந்துதல் சிறப்புடையதாகும்.

8. பாடசாலை மாணவர் - தமது உயரம், எடை, சராசரி எடை BMI உடற்கூற்றுக் குறியீட்டு எண் சரிவரத் தெரிந்திருந்தல்; அதற்கேற்ப தமது எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருத்தல்.
9. தினமும் அப்பியாசம் செய்தல் அவசியம் - நெருக்கமான இவசதிகளாக இருப்பினும் - நடத்தல், கயிறுடித்தல், யோகாசனம் வாழும் கலைப்பயிற்சிகளில் ஈடுபடுதல் முதலியன எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கத் துணைபோவதாக அமையும்.
10. கிழமையில் ஒருதினமாவது விரதமிருந்தல் (காலை உணவைத் தவிர்த்தல்)
11. எடைக்கூடியவர்கள் இரவில் கிழமையில் ஒருதினம் பழங்களை மாத்திரம் அருந்துதல்.
12. எமது உணவில் கூடியளவு உப்புச் சேர்க்கிறோம். ஒருசிலர் தினம் 15 கிராம் வரை உணவில் சேர்க்கின்றனர். இதனால் உடலில் நீர் அடர்த்தி கூடுகிறது. சேர்க்கும் உப்பை அரைவாசியாக்கினாலே எடை படிப்படியாகக் குறையும்.
13. கச்சான், தயிர், நெய், மாஜிரின், மென்பானம், சோசேஜஸ் முதலானவைகளை உடனடியாகக் குறைப்போம்.
14. அமைதி பேணிய வாழ்க்கை - ஆண்மீக முயற்சிகளில் கூடிய ஈடுபாடு கொள்ளுதல் - பஜனை, நாம உச்சாடனம், தியானம், இயலாதவர்களுக்கு இயன்ற சேவை செய்தல் முதலியன.

### Case Study - 3

#### கேண்மௌநியன் உடற்பருமன்

அன்பான பெரியம்மாவுக்கு  
வணக்கம், வாழ்க வளமுடன்.

கடந்த ஞாயிறு எனது 12வது பிறந்த நாளைக் கொண்டாடினோம். இடம்பெயர்ந்து 2000ல் கொழும்பு வந்தோம். இப்போ நாம் 5ம் மாடி வீட்டில் இருக்கிறோம். எல்லா வசதிகளும், அண்ணன்மார் வெளிநாட்டில் இருப்பதனால் அனுபவிக்க முடிகிறது. எனக்கும் ஒருவிதத்தில் மனக்கஷ்டமாக இருக்கிறது. எனது வகுப்பறையில் எல்லோரும் என்னைக் குண்டம்மா, குண்டுமணி, குண்டு எனக் கூப்பிடுவதனால் அழுகையே வருகிறது.

அம்மாவிலும் பார்க்க இப்போ சற்று உயர்ந்து விட்டேன். எனது உயரம் 150cm. எனது எடை 60.5 Kg. எனது உடற் திணிவுச் சுட்டெண் கணக்கிட்டுப் பார்த்தபோது 27 ஆக அதிகரித்துக் (BMI) காணப்படுகிறது. பெரியம்மா போன்ற உடற்பருமன். என் அருகில் இருக்கும் ஏனைய மாணவர் 35-40 Kg வரையில்தான் இருப்பார்கள். (சிறுபிள்ளையான தோற்றும்). யான் சாதாரணமாக ஒருவருக்கு இருக்கவேண்டிய எடையிலும் பார்க்க 20Kg வரையில் கூடுதலாகச் சுமக்கிறேன். இதன் பின் விளைவுகள் எப்படி அமையுமோ எனச் சிந்திக்கிறேன்? எங்கள் ஊரில் வந்து படிப்போம் என எனது மனம் அங்கலாய்க்கிறது. பதில் ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

அண்புடன்  
தேன்மொழி

9, சென்மேரிஸ் வீதி

கொழும்பு - 01

10.11.2008

### பதில் கடிதம்

அன்பின் தேன்மொழிக்கு,

வணக்கம். வாழ்க வளமுடன். 10.11.2008இல் எழுதிய கடிதம் கிடைத்தது. நன்றிகள். சிவகாமி அம்பாள் திருவருளால் சகல வளங்களும் கைக்கூடப் பிரார்த்திக்கிறேன். கடந்த ஆண்டு பெரியவளாகியதை அறிந்து சந்தோசப்பட்டேன். அம்மாவும் நீரும் கொழும்பில் இருக்கிறீர்கள். மேலும் மாடி வீட்டில் இருப்பதனால் அப்பியாசம் எதுவும் இல்லை. தொலைக்காட்சி நாடகங்கள் பார்ப்பதுதான் அம்மாவின் பொழுது போக்கு. அம்மாவும் கைகால் விறைப்பு, முழங்கால் மடிக்கக் கஷ்டமாக இருக்கு என குறிப்பிட்டார். எனவே இருவரும் இணைந்து நேரத்தை திட்டமிட்டுச் செலவிடவும்.

நேரமுகமைத்துவத்தில் பின்வருவனவற்றைச் சேர்க்கவும்.

- அ. காலை அஸ்லது மாலை அம்மாவும் நீரும் சேர்ந்து 30 நிமிடத்திற்குக் குறையாமல் தினம் நடக்கவும். இருக்கும் தொடர்மாடியில் இரண்டு மாடிகளையாவது ஏறி இறங்கிக் கடக்கவும்.
- ஆ. மொட்டை மாடியில் 15 நிமிடங்கள் தேகப் பயிற்சி செய்யவும். கயிறுடித்தல் நல்ல பயிற்சியாகும்.
- இ. காலையிலும், மாலையிலும் இறை ஆராதனை, பஞ்சாங்க நமஸ்காரம் செய்யவும். யோகாசனம் கற்றுக்கொள்ளல் இடையைக் குறைக்க உதவும்.

- ஈ. எண்ணெயில் தயாரித்த அனைத்து உணவுகளையும் தவிர்க்கவும், (simple diet) எனிமையாக உணவுகளை தயாரித்து உண்ணவும். மதியம், இரவுக்கு கூடியளவு காய்கறி, பழங்கள் சேர்க்கவும்.
- உ. தொலைக்காட்சி பார்ப்பதைத் தவிர்க்கவும். ஆக்கிய உணவை ரசித்து உண்ணவும். கொறித்து உண்பதை முற்றாகத் தவிர்க்கவும். பாசிப் பயறு, சுண்டல்கடலை, பட்டாணி, இவைகளை வறுத்து வைத்திருப்பின் தேவை ஏற்படின் இடைநேரத்தில் சாப்பிடலாம்.
- ஊ. அயலாருடன் இணங்கியிருக்கவும். உற்றாண்மையாகப் பேசி மகிழ்வதற்கு உறவுகள் தேவை. எனவே நல்லோரினைக்கம் பெறுவோமாக.
- எ. மாதா மாதம் எடை பார்க்கவும். அதற்கமைய உமது உணவுப் பழக்கத்தை சீராக்கிக் கொள்ளவும்.

“உண்டி சுருங்குதல் பெண்டிர்க்கழகு”

வங்கியடி,  
இன்னுவில்.

அன்புடன்  
பெரியம்மா

21.11.2008

## தெய் நோயைக் கட்டுப்படுத்துவதில் கொலஸ்ரோலின் பங்கு

எமது நாட்டில் முத்தோர் மத்தியில் இறப்புக்கு முதலாவது காரணியாக இருதய வியாதி காணப்படுகிறது. வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் காணப்பட்ட இப்பிரச்சனை தற்போது இலங்கையில் முதன்மையடையும் நிலைக்கு முன் தள்ளப்பட்டு இருக்கிறது. இதற்கான அடிப்படைத் தளம் குழந்தை, வளரிளம் பருவத்தில் இடம் பெறுவதாக அமைகிறது.

### I. முக்கிய காரணங்களைவை

- \* பாதகமான உணவுப் பழக்கவழக்கம்
- \* தனிநபர் ஆளுமையின் தீவிரப் போக்கு (A Type Personality)
- \* மன அமைதியற்ற வாழ்வியல் முறை - மன உளைச்சல்
- \* புகைப்பிடித்தல்
- \* வாழ்க்கை வழிமுறைகளில் மாற்றம்
- \* அப்பியாசமின்மை - உடல் உழைப்பில்லா வாழ்க்கை முதலியன

நாம் உண்ணும் உணவில் காணப்படும் மேலதிகமான கொழுப்புகள் தொடர்ந்து 15 தொடக்கம் 30 வருடங்களுக்குமேல் இரத்த நாடு நாளாங்களிலும், முடியுருநாடுகளிலும் படிமங்களாகத் தங்கிவிடுமாகில், காலக்கிரமத்தில் இரத்தோட்டம் தடைப்படமுடியும். இந்நிலை ஏற்படின் இருதய வியாதி சம்பவிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாது. நோய் தொடர்பான விழிப்புணர்ச்சியை சமூகமட்டத்தில் ஏற்படுத்துவதன் மூலம் இலகுவில் இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## 2. நோய் பற்பள்ளி கொலஸ்ரோல்ஸ் பங்கு

எமது உணவில் கொழுப்பு முக்கிய இடத்தைப் பெறுகிறது. உணவு சரிவிகிதமாக அமைதல் (நிறை உணவு) இன்றியமையாததாகும். மாப்பொருள், புரதம், கொழுப்பு, கணி உப்புக்கள், உயிர்ச்சத்துக்கள், நார் இவையாவும் விகிதாசாரமாக அமையும் போதுதான் நிறை உணவாகும். எமது உடலில் அடங்கும் கொழுப்பு ஈரலில் கொலஸ்ரோலாகத் தயாரிக்கப்படுகிறது. இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோல் அளவு 200மி.கி. என இருத்தல் அவசியம். அதற்குமேல் அமையுமாகில் பாதகமாக அமையமுடியும். கூடுதலாக உணவு அருந்தின், சக்தியின் அளவு அதிகரிக்கும். இதனால் மேலதிகமான கலோரிகள் ஈரலில் கொழுப்பாக மாற்றும் அடைகின்றன. நாம் அதிகளு கொழுப்பு எடுக்காவிட்டனும் கூடிய மாப்பொருள், புரதம் அடங்கிய உணவை உண்பதன் மூலம் கொலஸ்ரோல் அதிகரிப்பதாக அமையும். இதனாலேதான் ஒருவர் உடற்பருமன் அடைகின்றார். சைவ உணவு உண் பவரில் கொலொஸ் ரோல் அதிகரிப்புக்கு இவையே காரணமாகின்றன. நல்ல அடர்த்திக் கொழுப்புப்புரதம் நல்ல கொலொஸ்ரோல் (HDL) எனப்படும். குறை அடர்த்திக் கொழுப்புப் புரதம் (LDL) பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் கொலொஸ்ரோலாகும். இவை ஈரலில் இருந்து கொலஸ்ரோலை எடுத்துச் சென்று இரத்த நாளங்களில் குவிக்கும் தன்மை கொண்டதாகும். இதன் காரணமாக நாளடைவில் இரத்த நாளங்களில் கொழுப்புப் படிமங்களாக வளர்ச்சியடைந்து இரத்த நாளத்தை அடைக்கமுடியும்.

எனவே எமது இரத்தத்தில் HDL 60 மி.கி. மேலதிகமாக இருப்பதன் மூலம் இருதய வியாதிகள் (IHD) ஏற்படும் ஆபத்துக் குறைவாக அமைய முடியும் என்பதைக் கருத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

## 3. கொலொஸ்ரோல் அதிகரிப்பதற்கான காரணம்.

- \* கொழுப்பு கூடிய உணவுப் பாவனை
- \* உடற் பருமனடைதல்
- \* நீரிழிவு, அதிஇரத்த அழுத்தம், சிறுநீரகக் கோளாறுகள், தைரொயிட் பிரச்சனை முதலியனவாகும்.

\* பரம்பரை

\* புகைப்பிடித்தல் இதற்குத் துணைபோவதாகும். இரத்தத்தில் கொலஸ் ரோல் அதிகரிக் கின் “அவை இரத்த நாளங்களில் படிமங்களாகின்றன. (plaque) நீர்க்குழாயில் சுண்ணாம்பு படிவதைப்போல்” நாளங்களின் மத்தியை நோக்கிப் படிமங்களாவதனால், இரத்த நாளத்தின் விட்டம் குறைவடையும் - படிப்படியாக இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும். இதயத் திசுக்களுக்கு போதிய இரத்தம் குறைவடைவதனால், மாரடைப்பு ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகரிக்கும்.

### முளை பாதிப்படைதல்

முளைக்கான இரத்த நாளங்களில் கொலஸ்ரோல் படியுமாகில் இரத்தோட்டம் தடைப்பட முடியும். இதனாலேதான் பாரிசுவாதம் சம்பவிப்பதாக அமைகிறது. பூரணமாக இரத்தோட்டம் தடைபடுமாகில் மயக்கம் அடைவதோடல்லாமல், மரணம் ஏற்படும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது.

### 4. கொலஸ் ரோல் அத்திரிப்பைக் குறைப்பதற்கான வழிமுறைகள்.

- i. ஆடு, மாடு, பன்றி இறைச்சி வகைகள், பால், தயிர், முட்டை, நெய், வெண்ணெய், சமையல் எண்ணெனவகை, தேங்காய், முந்திரிப் பருப்பு, பாதாம் பருப்பு, கச்சான் முதலானவற்றில் திண்மக் கொழுப்பு அதிகமாகும். இவைகளை முடியுமானவரை குறைத்துக் கொள்வோம். அல்லாவிடின் முற்றாக விலக்கிக் கொள்வோம்.
- ii. எண்ணெயில் பொரித்த உணவுப் பாவனையை முற்றாகத் தவிர்ப்போம். (வடை, ஞோல், பூரி, முட்டை, மீன், வடகம், மோர்மிளாகாய் முதலியன)
- iii. நன்றாகச் சுத்திகரிக்கப்பட்ட மாவில் தயாரிக்கும் உணவுகள் - பாண், பூந்தி, லட்டு, இனிப்புவகை, சொக்கேல்ட், வெளிநாட்டுச் சூப் முதலியன முடியுமானவரை குறைப்போம் - தவிர்ப்போம் .
- iv. நொறுக்குத் தனி முதலானவைகளை அளவுடன் உண்போம்.
- v. பெப்சி, கொக்கோகோலா, சோடாவகைகள், மென்பானவகை களைக் குறைப்போம்.

## **5. உள்குவிக்க வேண்டிய உணவு வகைகள்**

- i. நார்ப்பொருள் கூடிய உணவுகள் - காய்கறி இலைக்கீரை வகை, பழவகை முதலியன
- ii. தவிடு நீங்காத அரிசி, கோதுமை, குரக்கன், சோளம், பாசிப்பயறு, அவரை, துவரை, கடலைவகை, கொள்ளு முதலானவைகள். கோதுடன்/தோலுடன் உள்ள பயத்தை வகைகள் - கடலை, கெளபி முதலியன - குடலில் கொழுப்புப் படிவதைத் தவிர்க்க வல்லன.
- iii. கெக்கரிக்காய், புடோல், பூசணி, பீரக்கு வாழைப்பூ முதலானவை கூடிய நார்ப் பொருட்கள் உள்ளன. அத்தோடு மிகக் குறைவான கலோரிகளே உள்ளன.
- iv. எள்ளு, பூடு, வெங்காயம் முதலியன சிறந்த உணவுகளாகும்.
- v. மீன் உணவில் ஒமேக்கா கொழுப்பு அமிலம் கூடுதலாக உள்ளது. பயன்தரும் நல்ல கொலஸ்ரோலை அதிகரிக்கச் செய்வதாக அமைய முடியும்.

## **6. மேலும் கையாள வேண்டிய தூர காரணிகள்**

- i. உடல் உழைப்பு, மிக மிக அவசியம். முத்தோர் நடத்தல் மூலம் இவ்விலக்கை அடையலாம்.
- ii. புகைத்தல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும்.
- iii. விரைவுணவுகள் (Fast food) மதுபானம் விலக்கப்பட வேண்டும்.
- iv. எளிமையான உணவுகள் (Simple diet) ஆரோக்கியத்துக்கு உகந்தவையாகும்.
- v. குடும்பத்தார், அயலாருடன் இணங்கி வாழ்தல் பெரும் பேறாகும். மேலும் அமைதி பேணி வாழ்வோம் என்பதை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவர்களாகின்றோம்.

## நீரும் எமக்கு மருந்தாகும்

மக்கள் அனைவரும் ஆரோக்கியமாகவே வாழ விரும்புகிறோம். இவ்வகையில் ஆராய்ச்சிகளின் அடிப்படையிலும் இவை தொடர்பான நடவடிக்கைகளின் வாயிலாகவும், சாதாரண நீர் காயகல்பம் அல்லது அருமருந்தாகப் பல கட்டங்களில் எமக்கு அமைகிறது. எமது உடல் நிறையில் 70% நீராகவே உள்ளது. இந்நிலையைச் சரிவரப் பேணாவிடின் எமது ஆரோக்கியம் பாதிப்பு அடையும். போதியளவு நீர் அருந்துவதன் மூலம் நோய்களைக் குணமாக்கும் சக்திவாய்ந்ததாகவும், உடல் விளங்குகிறது. முக்கியமாக எமக்கு நோய்பினி ஏற்படாது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது. மேலும் எமது சருமத்திற்கு அழகையும் அளிக்கிறது.

எமது உடல் 3,000,000,000,000 (முப்பது லட்சம் மில்லியன்) கலங்களால் ஆக்கப்பட்டது. குறுகிய நேரத்தில் இக்கலங்கள் மத்தியில் நீர் வறட்சியேற்படுமாயின் உயிராபத்து ஏற்பட வாய்ப்பாக அமையலாம். உதாரணமாக எமது நாட்டில் வயிற்றோட்டம் தொடர்பான நீர் வறட்சி காரணமாக இன்றும் அதிகளவு குழந்தைகள் மரணிக்கிறார்கள். வைரஸ் காரணமாக ஏற்படும் வயிற்றோட்டத்திற்குச் சிகிச்சையாக போதியளவு நீராகாரம் அளித்துப் பராமரிப்பதன் மூலம் அந்நோயில் இருந்து குழந்தைகளைக் காப்பாற்றுகின்றோம்.

### I. நீர்ன் அவசியம்

ஒருவர் நீரின்றி 7-10 நாட்களுக்கு மேல் சீவிக்க முடியாது. அதேவேளை உணவின்றி முப்பது நாட்களுக்கு மேல் ஒருவரால் வாழமுடியும். காய்ந்த தடி - குச்சி, வறட்சியான மரம் இலகுவில் உடையும். அதேபோல் உடல் உறுப்புகள் நீரின்றிச் சீவிக்கும் ஒருவரில் நீர் வறட்சி ஏற்படின் உடற்கலங்கள் முதலில் வறட்சி அடையும். உடல் அவயங்கள் வெகுவிரைவில் செயலிழக்கும். இதனால் ஒருவர் முதலில் பலம் குறைந்தவராகவும், உற்சாகம் குன்றிய நிலையில் நாளாந்தக் கடமைகளை நிறைவேற்ற முடியாது கஷ்டம் அடைவர். பின்னர் நிலை தீவிரமடைந்து மரணம் ஏற்படும்.

## 2. உடல் அவயங்கள் ஒரே அணியாகச் செயற்யல்

எமது அவயங்கள் யாவும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து ஓரணியாகச் செயற்படுகின்றன. ஒர் அவயம் பாதிப்படைந்தாலும் அதன் தாக்கம் உடல் முழுவதும் ஏற்படுகின்றது. குழுவாகச் செயற்படும் (Team approach) காற்பந்து வீரர் ஒருவரால் தனித்துக் கோல் போட முடியாது. உடல் சமநிலை, உயிரோட்டம், வலிமை, உச்சமான ஆரோக்கிய நிலை முதலான யாவும் சரிவரச் செயற்படுவதற்கு நீர் அத்தியா வசியமாகும். இவ்வம்சம் யாவற்றையும் மூன்றாக கட்டுப்படுத்திச் செயற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

ஒவ்வொரு கலனும் தனித்து இயங்குவதற்கும் ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயற்படுவதற்கும் நீர் அத்தியாவசியமாகும். எனவே நீரின்றி உடலில் ஒரு செயலும் முறையாக நடைபெற மாட்டாது.

## 3. கழிவுகற்றல்

எமது உடலில் இருந்து வெளியேறும் மலம், சிறுநீர், வியர்வை முதலானவைகளை வெளியேற்றுவதற்குப் போதியளவு நீர் அவசியம். நாம் உண்ணும் உணவு சமிபாடு அடைந்து சிறுகுடல் ஊடாக அதன் போசனைக் கூறுகள் யாவும் இரத்தத்துடன் சேருகின்றன. கழிவுகள் பெருங்குடலுக்கு அனுப்பப்படுகின்றன. அதேபோன்று போதியளவு நீர் எடுக்காவிடின் மேலும் இக்கழிவுகள் பெரும் குடலில் தேக்கம் அடையும். இந்நிலை காரணமாக பலவகையான திரவங்கள், திரும்பவும் உறிஞ்சப்படும் நிலை மேலோங்க முடியும், மலம் நீண்டநேரம் (நாட்கள்) கழிக்க முடியாத நிலை ஏற்படும் போது பெருங்குடலில் அசௌகரியமான நிலை மேலெழுவதைக் காணுகின்றோம். வயிற்றில் நோ, பலவீனம் (Dizziness) முதலான குணம் குறிகளை உணரலாம். பாலர்கள், கர்ப்பவதிகள், வளரிளாம் பிள்ளைகள், முத்தோர் முதலான இலக்கினர் கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

மலம் நீண்டநாட்கள் கழிக்கா நிலை தொடரின் இந்நிலை காரணமாகப் புற்றுநோய் ஏற்பட வாய்ப்பாகவும் அமையலாம்.

## மூளையின் செயற்பாடு

உடலில் நீர் வரட்சியின் முக்கிய அறிகுறியாகவே மூளையின் செயற்பாடாகத் தாகம் அமைகிறது. இந்நிலை ஏற்படாது போதியளவு நீர் அருந்துவதன் மூலம் பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபடலாம். மலச்சிக்கல் மேலெழுபவர்களில் மலம் கழிப்பதில் பலவித இன்னல்களை

அனுபவிக்கின்றனர். நீர் குறைந்து மலம் கடினமாக இருப்பின் மேலும் பல பாதிப்புக்கள் ஏற்படும். மலவாசலில் இரத்தம் கசிதல், தீவிரமாக வெளியேறுதலையும் அவதானிக்கலாம். இந்நிலையை மூலரோகம் எனவும் குறிப்பிடுவேர். எமது உடல் உறுப்புகள் வலிமையுடன் மட்டுமல்ல, வனப்புடன் இருப்பதற்கு, முக்கிய காரணமாக அமைவது உணவு மாத்திரமல்ல நாம் பருகும் நீருமாகும்.

நரம்பு மண்டலப் பாதுகாப்பும், தொற்று நோய்களில் இருந்து உடலைப் பாதுகாக்கவும் நீர் அருமருந்தாகிறது. இக்கடமையை நீர் நிறைவேற்றுகிறது.

### **நீர் வரட்சி அதிகரத்தல்**

கோப்பி, தேநீர், சோடா வகைகள், கோலா, நிறமுட்டிய குளிர்பானங்கள் முதலானவைகளை எடுப்பது எமது குடலுக்கு அசௌகரியமாகவே அமைவதனால் அதில் அடங்கும் பாதிப்பான பொருட்களை வெளியேற்றுவதற்கு கூடியளவு நீரை உடல் செலுத்துவதைக் குறிப்பிடலாம். மேலும் வாசனைத் திரவியங்கள், உறைப்பான உணவுகள், வெண்சீனி, குடி, போதைவஸ்துக்களின் பாவனை அதிகரிக்கின் வேண்டத் தகாத பொருட்களைக் குடல் தீவிரமாகச் செயற்பட்டு வெளியேற்றும். இதனால் நீர் வரட்சி அதிகரிப்பதை அவதானிக்கலாம்.

- \* பலவிதமான நோய்களின் தோற்றுத்திற்கு நீர் வரட்சியே பிரதான காரணியாக அமைவதைக் காணலாம்.
- \* ஒவ்வொரு மனிதனும் தனித் துவமானவன். தனிமனிதன் ஒவ்வொருவர் மத்தியிலும் நிமிடத்திற்கு நிமிடம், வருடா வருடம் மாறுபட்ட உடல் நிலைகள் ஏற்படுவதை அவதானிக்கலாம்.

### **5. எமது உடல் நிலையல் உள்ள நடத்தை மாற்றம்**

எமது நடத்தை மாற்றத்திற்குரியதாக எமது உடல் நலம் ஈடுகொடுப்பதை நாம் அவதானிக்கலாம். இதற்கு காரணங்களாவன.

#### **A. இயற்கை காரணிகள் (Nature factors)**

எம்மில் பலர் ஒரேவிதமான பயிற்சியைப் பெற்றாலும் எமது செயற்பாடுகள் ஒரே தன்மை கொண்டதாக அமைவதில்லை. உதாரணமாக வேகமாதல், அமைதியடைதல், சினங்கொள்ளல் அல்லது குதாகலமாதல் முதலானவைகளைக் குறிப்பிடலாம்.

## ஆ. Nurture(வாழ்வியல் சுபாவம்)

குழலில் அமையும் காரணிகள், எண்ணங்கள், வியத்தகு ரூபங்கள் (Perspectives) வெளிப்பார்வை, பழக்கவழக்கங்கள், வாழ்வியல் முறைகள், கலாசார நடத்தைகள், மன எழுச்சி கொள்ளல் முதலான காரணிகளினால் எமது உடல் அவயவங்கள் ஒருவருக்கொருவர் வித்தியாசமாகச் செயற்பட முடியும். இவ்வடிப்படையில் நாம் குறைவாக நீர் அருந்துவதனால் எமது அவயவங்கள் நீர் வறட்சி காரணமாக வித்தியாசமாகச் செயற்படமுடியும். இந்நிலைமையை குறைந்த அளவிலான நீர் வறட்சி (mild dehydration) எனக்குறிப்பிடலாம்.

இதனால் எமது உடல், உளநலம் பாதிப்பதாக அமையலாம். ஒருசிலர் எளிதில் களைப்படைவர். இருதயம் கூடுதலாகச் செயற்படும் காரணத்தினால் காலம் செல்ல, இருதயம் பருமனடைய நேரிடலாம். இக்காரணத்தினால் இளம் வயதினிலேயே ஒருவர் முத்தவர்/முப்படைந்த கோலத்தில் மாறலாம். குறிப்பாக உடற்பருமனாதல், அதிககிரத்த அழுககத்திற்கு ஆளாதல், நித்திரை சீரில்லாது இருத்தல், (Arthritis) முட்டுக்கள் வீக்கமடைதல் முதலானவைகள் நீர் வறட்சிக் காரணமாக ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். Ref book “Use water as medicine by Dr. A.O.Abdul P.11

எனவே நாம் போதியளவு நீர் அருந்துவதன் மூலம் எமது ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்வோம். “வருமுன் காப்போம்”. கூடிய குளிர்த்தன்மையான திரவங்களை எடுக்கும்போதும் உடலில் அதிர்வுகள் (Shocks) ஏற்படவாய்ப்பாகலாம்.அத்துடன் உணவுக் கால்வாய் (தொண்டை, இரைப்பை, குடல், இரத்தக் குழாய் முதலியன) சுருக்கமடையலாம். இதனால் உணவு சமிபாடு அடைதல் காலதாமதமாகலாம்.

## 6. வாழ்வியல் முறை

எமது வாழ்வியல் முறை கடினமானதாக அமையும் போது உடல் உறுப்புகள், குறிப்பாக எலும்புகள் பலம் பெற முடியும். எனிமையான/மிருதுவாழ்க்கை வாழ்பவர்களில் எலும்பு பலம் குறைதல் (Osteoporosis) மிகவும் இலகுவாகச் சம்பவிக்க முடியும். எவ்வாழ்வியல் முறைகளே இவற்றைத் தீர்மானிப்பதாக அமைகின்றன.

முறையே -

- \* காற்று, நீர், உணவு, மருத்துவம் முதலியன
- \* எமது உளப்பாங்கும், மன உளைச்சலால் ஏற்படும் பாதிப்புகளும் (தாக்கம்)
- \* உடலில் இருந்து கழிவுகள் வெளியேறும் நிலை (மலம், சலம், வியர்வை முதலியன)
- \* உடல் உழைப்புடன் இயைந்த வாழ்க்கை (தேகப்பியாசம், ஏனைய முயற்சிகள்)

தீவிரமாக நீர் வறட்சி எம்மில் ஏற்படின் நோய் நிலைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும். சிறுநீர் கூடிய மணம் கொண்டதாகவும், கடும் மஞ்சள் நிறமாகவும் காணப்படும். இந்நிலையைத் தவிர்ப்பதற்குப் போதியளவு நீர் அருந்துதல் - இரண்டு லீற்றர் வரை அருந்துதல் அவசியமாகிறது.

ஆதாரம்: Book “Use water as your medicine” by Dr.A.O.Abdul P.43

நாம் மூன்று வேளைகளும் உண்ணுகிறோம். இடையிடையே நொழுக்குத் தீனியுடன் திரவ ஆகாரமும் எடுக்கிறோம். எமது நாளாந்த உணவின் மூலம் உடலுக்குத் தேவையான சக்தியை பெற்றுக் கொள்கிறோம். இதில் சரியான அளவைத் தெரிந்து எடுப்பதே எமது முக்கிய பணியாகும்.

**“மருந்தென வேண்டாவாம் யாக்கைக்கு அருந்தியது**

**அற்றது போற்றி உணின்”**

- திருக்குறள் 942

**கருத்துரை:** முன்பு உண்ட உணவு நன்றாக செரித்ததை அறிந்து மீண்டும் உண்டால் உடலுக்கு மருந்து என்ற பொருளே வேண்டுவதில்லை. பிழையான முறையில் எமது ஆகாரம் அமையுமாகில் காலத்திற்குக் காலம் அதற்கான அறிகுறிகளைக் காட்டி நிற்கும். இவற்றை இனம் காணத் தெரிதல் இன்றியமையாததாகும். போதிய நீர் அருந்துவதால் எக்கட்டத்திலும் எமக்குத் தீங்கு ஏற்படுவதில்லை.

- \* நிறை உணவு, திரவ உணவு அடங்கலாகச் சரிவர எடுக்கத் தெரிந்திருந்தல் மிக அவசியம். இதன் மூலம் எமது வாழ்க்கை சரியாக அமைவதை நிச்சயிக்கலாம். இவ்வாழ்வே எமக்கு நிறைவாழ்க்கையாக அமைகிறது. இதனாலேயே “உணவை மருந்தெனப் பாவிப்போம்” என எம் முத்தோர் குறிப்பிட்டனர்போலும்.

- \* அளவறிந்து உணவை அருந்துவோமாகில் (திரவம் அடங்கலாக) பரம் பரைக் காரணிகளாக இருப்பினும் சரி அல்லது பழக்கவழக்கங்களினாடாக பெற்ற (Inherited) காரணிகளாக இருப்பினும் சரி, அவற்றுக்கு இலகுவாக முகம் கொடுக்கமுடியும்.
- \* ஆனால் பிழையான உணவுப் பாவனை, குடிவெறி, போதைப் பொருள் பாவனை முதலியன எமது வாழ்க்கையைச் சீரழித்து விடுவதைக் காணுகின்றோம். உடலில் கூடிய கழிவுகள் சேருமிடத்து அவற்றை வெளியேற்ற வேண்டிய நிலை உருவாகும். குறிப்பாக போதை வஸ்துப்பாவனை, குடிவெறி அதிகரிக்கும் போது உடலில் கூடிய நீர் வெளியேறும். இதனால் உடல் பலவினமடைதல், சரிவர உண்ண முடியாத நிலை முதலான காரணிகளினால் இவர் தம் வாழ்க்கை நாளடைவில் சீரழிவு அடைவதைக் காணுகின்றோம்.

### **நோய் நிலைகளும், தனிப்பதற்கான வழிவகைகளும்**

1. உடலில் நீர்குறைவதால், எமது உள்ளார்ந்த சக்தி பிறழ்ந்து உடலைப் பிழையாக வழிநடத்தும் நிலை உருவாகும்.
2. போதியளவு நீர் அருந்தாவிடின், நீர் வரட்சி காரணமாக நோயளர் ஆகின்றோம்.
3. உடலில் வலுக்குறைவடைவதனால் பற்றியாக்கள் எமது உடலை இலகுவில் தாக்குதல் சாத்தியமாகும். உதாரணமாக நீரிழிவு, எயிட்ஸ் (AIDS) வியாதிகளைக் குறிப்பிடலாம்.
4. உடல் உழைப்பற்ற வாழ்வியல் முறை
5. தாகம் ஏற்படும் வரை நீராகாரம் அருந்தாது இருத்தல் பிழையான வாழ்வியல் முறையாகும். (It is a silent health problem) இதனால் இரத்தம் அடர்த்தி (Thick) கூடும் நிலை மேலோங்கும். காலப்போக்கில் இரத்தக் குழாய்கள் கடினமாகலாம். The more viscous thick, sticky & heavy your blood will become.

Book on “Use water as medicine” by Dr.A.O.Abuolu P.48

6. சலக்கடுப்பு, சலவாசல் கிருமித் தொற்று, மலச்சிக்கல், உள்ளங்கால் ஏரிவு, முதலானவைகள் யாவும் போதியளவு நீர் அருந்தாமையினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளாக அமைவதை அவதானிக்கலாம்.

- வாய் நாற்றும், உடல் வியர்வை நாற்றும். மூல வியாதி (Piles) பெருங்குடல் மலவாசலில் புற்றுநோய் முதலானவைகள் ஏற்படவும் துணை போவதாக “நீர் வரட்சி” காரணியாக அமைகிறது.
- மலச்சிக்கல் - மலத்தை வெளியேற்றுவதற்குக் கூடியளவு “முக்கி” அமுக்கம் கொடுக்கும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இதன் தொடர்ச்சியாக “இரத்தக்குழாய்களில் வீக்கம்” ஏற்படுவதாக அமையும். இந்நிலையில் இரத்தம் பெருக வாய்ப்பாகலாம். இதன் தொடராக புடைத்த நாளங்கள் அமைவதையும் காணுகின்றோம்.

## 7. உபல்ல் ஏற்படும் அசாதாரண நிலைகள்

- \* கூடிய உப்பு, வெண்சீனி, மென்பானங்கள், சோடா, கோப்பி, கோழிச் சாயம் போன்ற நிறமுட்டிய உணவுகள் முதலானவைகளைத் தொடர்ந்து அருந்துதல் மெதுவாக ஊட்டப்படும் நஞ்சாகவே கருதலாம். மேலும் கிருமி நாசினி தெளித்த காய்கறிகள், பழங்கள் (காலத்திற்கு முந்திய அறுவடை) முதலானவைகளும் இவற்றுள் அடங்கும். இவற்றை உடல் வெளியேற்றும் நிலையில் கூடியளவு நீர் இழப்பு ஏற்படுகிறது. இதனால் கூடிய நீர் வறட்சி (Chronic Dehydration) ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம். ஆதாரம் “Book on “use of waer as your medicine - by Dr. A.O.Abu du P.45.
- \* நீர் வறட்சி ஏற்படும் போது அதன் தாக்கம் ஓவ்வொரு கலத்திலும் உணரப்படும். சகல உடலுறுப்புகளிலும் இதன் பாதிப்பை உணரலாம். இதனால் இரத்தக்தின் அடர்த்தி கூடியதோடல்லாமல், கனதியாக இரத்தக் குழாய்களில் அசைய முடியும். காலக் கிரமத் தில் இரத்தக் குழாய்களில் கொழுப்பு படிமங்களாகின்றன.

### I. குதயவீக்கம்

இரத்தக்தில் கொழுப்பின் அடர்த்தி கூடுவதனால் இருதயம் தடிப்பாக ஒடும் இரத்தத்தைத் தீவிரமாகத் தள்ள நிரப்பந்திக்கப்படும் நிலை உருவாகும். இதனால் இரத்தக்குழாய்கள் அடைப்ப முடியும். அந்துடன் இருதயம் பருமன் அடைவதனால், அதன் செயற்திறன் பாதிப்படையும். இரத்தோட்டம் படிப்படியாகக் குறைவடையும். (Poor circulation of blood) காலக்கிரமத்தில் கைகால் ஊதுதல், வீக்கமடைதல், இசைவாக்கம் குறைவடைதல் முதலானவைகளை உணரலாம்.

இச்சந்தரப்பத்திலாவது வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில், கூடியளவு நீர் படிப்படியாக அருந்துவோமாகில் இருதயத்தின் பருமன் மேலும் கூடாது தவிர்க்கலாம். இதன் மூலம் சிக்கல்களில் (complications) இருந்து எம்மைக் காப்பாற்ற முடியும். கூடியளவு நீர் அருந்துவதன் ஊடாகச் சகல அவயங்களுக்கும் போசனை, பிராண்வாயு முதலியன சென்றடைதல் இலகுவாக்கப்படும். இதனால் உடல் பூராகவும் இரத்தோட்டம் இலகுவாகச் சென்றடைதல் சாத்திமாகும். மேலும் இருதயம் பெருக்காத நிலையை நிச்சயப்படுத்தலாம்.

## 2. உடற் பருமனைக் குறைத்தல்

உடற்பருமன் மேலும் பல நோய்களைத் தோற்றுவிப்பதற்குக் காரணமாகலாம். உடற் குறியீட்டுச் சுட்டெண் (BMI) அடிப்படையில் உடல் எடையைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருத்தல் மிக அவசியம். அதில் ஓர் அங்கமாக அதிகாலையில் இரண்டு கிளாஸ் நீர் அருந்த வேண்டும். 30 நிமிட இடைவெளியின்பின் நடத்தல் மூலம் (45-60நிமிடம்) குறிப்பிட்ட இலக்கை அடையலாம். (ஒருவர் ஒரு நாளைக்கு இரண்டு லீற்றர் (8-10கிளாஸ்) குறையாமல் நீர் அருந்தின் போதுமானதாகும். இத்துடன் அதிகளவு காய்கறி, இலைக்கீரை சேர்ந்த உணவு எடுத்தல் பிரயோசனமாக அமையும்.

**“இழிவு அறிந்து உண்பான்கண் இன்பம் போல் நிற்கும் கழிபேர் இரையான் கண் நோய்”**

- திருக்குறள் - 946

**கருத்துரை:** செரித்ததை அறிந்து உண்பவனுக்கு உள்ள இன்பம் போல், பெருந்தீனி உண்பவனுக்குத் துன்பம் உண்டாகும்.

- புலவர் இரா. இளங்குமரனார்

## 3. அத்தூத்த அழுக்கம்

இரத்தத்தில் கொழுப்பின் அடர்த்தி (cholesterol) கூடுதல் இந்நோய்க்கான பிரதான காரணியாகின்றது. போதியளவு மரக்கறி, இலைக்கீரை முதலானவைகள், தினமும் உணவில் சேர்த்தல், உடல் உழைப்புடன் கூடிய வாழ்வியல் முறை, புகைத்தலை தவிர்த்தல், மன உளைச் சலுக்கு ஈடுகொடுக்கும் முறைகளைக் கையாள்தல் முதலானவைகள் ஊடாக இந்நோயைக் கட்டுப்படுத்தலாம். பின்வரும் அம்சங்களைக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் எமது இரத்தத்தில் கொலஸ்ரோலின் அடர்த்தியைக் கட்டுப்பாடாக வைத்திருக்கலாம். (Making the blood less viscous)

- \* ஒவ்வொரு முறையும் உணவு அருந்துவதற்கு முப்பது நிமிடங்கள் முன்பாக அதிபருமன் உள்ளவர்கள் ஒரு கிளாஸ் நீர் அருந்த வேண்டும்.
- \* இதன் மூலம் உண்ணும் உணவு குறைந்து கொலஸ்ரோல் உண்டாகும் தன்மையைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.
- \* நாம் உண்ணும் உணவின் தன்மையைப் பொறுத்தே அவ்வுணவு சமிபாடு அடையும்.

உணவு வகை	சமிபாட்டுக்கான நேரம்
அ. பழங்கள்	30 நிமிடங்கள் வரை
ஆ. மரக்கறிவகைகள்	2 மணித்தியாலங்கள் வரை
இ. இறைச்சி வகை உணவுகள் 4-6	மணித்தியாலங்கள்

### குறிப்பு:

1. எமக்குத் தேவையான அளவு நீர் அருந்துவோம்.
2. உண்டு முப்பது நிமிடங்கள் கழித்தே (எவ்வுணவாக இருப்பினும்) நீர் அருந்துதல் நலமாகும்.
3. உண்ணும்போது தேநீர், கோப்பி, குளிர்பானம், சோடாவகை, நீர் முதலானவை அருந்துதல் முற்றாகத் தவிர்க்கப்படல் வேண்டும். (The idea here is that water should never meet the food in the same channels)

ஆதாரம்: 1. Book on “use of water as your medicine” Dr.A.O.Abudu  
 2. Book on Your body’s many cries for water p.88 -

by F. Batmanghelidji M.D.

### 8. உணவும் அதன் சம்பாடும் (Digestion)

1. பலவகைப்பட்ட உமிழ் நீர்ச் சரப்புகள் (Enzymes)திரவங்கள் முதலியன எமது உணவுச் சமிப்பாட்டுக்குத் துணைப்போகின்றன. உண்ணும்போது இடையிடையே பானங்கள் /நீர் அருந்துவதனால் உமிழ் நீரில் உள்ள பதார்த்தங்களின் (Enzymes) அடர்த்தியைப் பலவீனமாக்கும்.
2. இதனால் சமிபாட்டின் போது இரசாயன மாற்றங்கள் பூரணமடைய மாட்டாது.
3. எனவே உணவில் அடங்கிய போசனைக் கூறுகள் (Nutrients) சமிபாடு அடையாது மலத்துடன் வெளியேற முடியும்.

- இதனால் உடம்பு பாதிப்படைதலைத் தவிர்க்க முடியாது. பசி ஏற்படுவதான் உணர்வு மேலோங்குவதனால் மேலும் உண்ணும் நிலை அதிகரிக்கும்.
- உணவின் சமிபாட்டுக்குக் கூடிய அளவு சக்தி தேவை. கனதியான (போசணை) உணவுகளாகிய இறைச்சி, முட்டை, நிறைய உணவு முதலானவைகளை வயிறார் உண்ட பின்பு, நாம் சோர்வடைவதான் உணர்வு மேலோங்குகிறது. அத் துடன் தூக்க நிலை அதிகரிப்பதையும் அவதானிக்கலாம்.
- இடையிடையே நாம் உண்ணும் போது நீர் அருந்தின் முக்கிய உணவுக் கூறுகள் சமிபாடு அடையாது மலத்துடன் வெளியேற முடியும். எனவே போதிய இடைவெளியின் பின்பே (குறைந்தது 30 நிமிடங்கள்) நீர் அருந்தும் பழக்கத்தைக் கடைப்பிடிப்போம்.

### **சம்பாட்டுத் தொகுதியில் நீரின் வெளிப்படையான யங்கு** Positive role of water in digestive system

நாம் உண்ணும் உணவு இரைப்பையில் கூழாக்கப்படுகிறது. பின் அவை சிறுகுடல் ஊடாக (நாலு மீற்றர் நீளம்) உறிஞ்சப்பட்டு இரத்தத்துடன் கலக்கிறது. ஏனைய கழிவுகள் பெருங்குடலுக்கு அனுப்பப்பட்டு மலமாக வெளியேற்றப்படுகிறது. எமது உடலில் நடைபெறும் அனைத்து உடல், உளச் செயற்பாடுகள் யாவும் (சுவாசம் அடங்கலாக) நீரின் பின்னணியிலேயே இடம்பெறுகின்றன. (medium of water)

### **9. உடல் (எமது) நீரின் கடமைகளாவன.**

- \* எதிர்ச் சக்தியளிக்கும் பொறிமுறைகளாகின்றன.
- \* கழிவுகற்றல் - மலம், சிறுநீர், வியர்வை ஊடாக எமது உடலில் தேக்கம் அடையும் கழிவுகள் வெளியேற்றம் பெறுகிறது. காலம் கடந்து இவை தேக்கம் பெறின் பலவித பக்கப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.
- \* நாம் அருந்தும் நீரில் 50%க்கு மேல் சிறுநீராக வெளியேறுகிறது.
- \* 25% வரையில் வியர்வையாகவும்.
- \* 17% சுவாசம்/சளியூடாகவும்.

- \* 4% க்கு மேல் மலத்துடனும் வெளியேறுகிறது.
- \* உடலின் சீதோஷ்ண நிலையைப் பேணுவதற்கு நீர் அவசியமாகும்.
- \* நாம் உண்ணும் போசனைக் கறுகள் இரத்தத்துடன் சேர்வதற்கு நீர் அவசியமாகும்.
- \* உடலில் உள்ள அனைத்துக் கலங்களும் சரிவரச் செயற்படுவதற்கு நீர் அத்தியாவசியமாகிறது.
- \* போதியளவு நீர் அருந்தாமையினால் கை, கால்களில் பிடிப்பு (குறண்டுதல்) ஏற்படுவதாகவும் அமையலாம். (dehydration) சில சமயங்களில் நித்திரையிலும் கால்களில் சள்ளிடக் குத்துவதையும், பிடிப்பு ஏற்படுவதையும் உணரலாம்.
- \* நீர் வறட்சி காரணமாக தோல் சுருக்கம் அடைதல், கீல்வாதம் (Gout - painful disease affecting the joints) மூட்டுக்களில் நோ முதலானவைகள் ஏற்படுவதாகலாம். மூட்டுவாதம் Arthritis, வயது போனவர்கான தோற்றும் (serility) பாதிப்பான மாதவிடாட்ட சலக்கடுப்பு, கால் எரிவு, குடற்றுறுநோய், முத்திராசயத்தில் நீர் வரட்சி காரணமாக கற்கள் முதலானவைகள் தோற்றும் பெறுவதாக அமைகின்றன.

### **நீர்சொற்பான முக்கிய குறிப்புகள்**

1. சராசரி நாம் தினம் 8-10 கிளாஸ் நீர் (திரவ ஆகாரம் உட்பட) அருந்துதல் இன்றியமையாதாகும்.
2. போதியளவு நீரை மதிய உணவுக்கு முன் எடுப்பது இலகுவாகும். இரவு வேளையில் கூடுதலாக எடுக்கின் இரவு நித்திரை குழப்பமடைய நேரிடலாம்.
3. உணவு அருந்தாது எம்மருந்தும் எடுக்கக்கூடாது. மருந்துகள் எடுக்கும்போது அதிகளவு நீர் அருந்த வேண்டும்.
4. You are not just what you eat; you are what you drink, நாம் உண்ணும் உணவின்படி அமைவதில்லை. ஆனால் நாம் பருகும் திரவம் மூலமே அமைந்துவிடுகிறோம்.
5. The water cure (TWC) நீர்ச் சிகிச்சை மூலம் ஆரோக்கியத்தை விருத்தி செய்யலாம். நோயைக் குணமாக்கலாம். வாழ்க்கையை செப்பிடலாம். (Water for health for healing for life) ஆதாரம் By Dr. F. Bat maghledij (Global Health solution 1997)
6. நீரின் பின்னணியிலேயே எமது வாழ்க்கை அமைகிறது.

- \* எமது தசைகள் - உடலை அசைய வைப்பவைகள் (Muscles) 75% நீர் கொண்டவைகளாகும்.
- \* போசணைக் கூறுகளை எடுத்துச் செல்லும் இரத்தம் 82% நீர் கொண்டதாகும்.
- \* சுவாசப்பைகள் (பிராண்வாயுவை அளிப்பன) 90% நீர் கொண்டவை.
- \* எமது உடலை சரிவர வழிநடத்தும் மூளை 76% நீர் கொண்டது
- \* எமது எலும்புகளிலேயே 25% நீர் அடங்கும்
- 7. எமது உடலையும் துப்புரவாக வைத்திருத்தல் அவசியம். இதன்மூலம் மயிர்க்கண்கள் திறந்த நிலையில் அமைவதோடல்லாமல் நோய்க்கிருமிகளை அகற்றுவதாகவும் அமையும்.
- 8. Faeco oral pollution - மலத்தின் மூலம் நோய் பரவுவதைத் தடுப்பதற்கு போதியளவு நீர் வேண்டும். கைகள் சவற்காரம் இட்டு கழுவதல், அத்தியாவசியமாகும். (மலம் கழித்தபின், உண்ணுமுன், உணவு தயாரிக்க முன் முதலியன).

## 10. தொகுப்பு

- \* எமது உடல் 70% நீர் கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. உடலின் இசைவாக்கம், சுவாசம் முதலான சகல செயற்பாடுகளுக்கும் நீரே பின்னணி கொண்டதாக அமைந்திருக்கிறது. உடலின் சகல அவயங்களுக்கும் அவை ஒன்றுடன் ஒன்று இணைந்து செயற்படுவதற்கும், நீர் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.
- \* சீரான இதயத்தின் செயற்பாட்டிற்குத் துணை போவதாகின்றது. கொழுப்பு அடர்த்தி மேலெழாவண்ணம் அதன் செயற்பாடு உள்ளது.
- \* உணவுச் சமிபாட்டுக்கு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது.
- \* உடலின் சகல பாகங்களுக்கும் போசணைக் கூறுகளுடன் பிராண் வாயு சென்றடைவதற்கு உறுதுணையாகின்றது.
- \* முகப்பரு, சரும நோய்கள் ஏற்படாது பாதுகாப்பு அளிக்கிறது.
- \* இளமைத் தோற்றும், மிருதுவான தோல், உடல்வனப்பை ஏற்படுத்தத் துணையாக அமைகிறது.
- \* பலவித நோய்கள் வராமல் தடுப்பதற்கு நீர் அத்தியாவசிய மாகின்றது.
- \* நீர் வரட்சியேற்பாது போதிய நீரை அருந்தி எமது உடல், உள் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுதல் எம் ஒவ்வொருவரதும் தலையாய பணியாகும். எனவே நீரையும் மருந்தெனப் பாவிப்போம்.

## பாலர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம்

“எழுபிறப்பும் தீயவை தீண்டா பழிபிறங்காப்  
பண்புடை மக்கள் பெறின்”

- திருக்குறள் 62

கருத்துரை: பழி இல்லாத நல்ல பண்புடைய மக்களைப் பெற்றால் ஒருவனுக்கு ஏழ பிறவியிலும் தீவினைப் பயனாகிய துன்பங்கள் சென்று சேரா. டாக்டர் மு.வ. குழந்தைகளே குடும்பத்தின் வருங்காலச் சொத்து - செல்வங்கள். பிறக்கும்போது எல்லாக் குழந்தைகளும் நல்லவர் களாகவே பிறக்கின்றார்கள். ஆனால் நாம் போதிய கவனம் எடுத்து எமது குழந்தைகளை வளர்க்காத காரணத்தால் (குறிப்பாக கணவன் - மனைவி இருவரும் தொழில் செய்யும் குடும்பங்களில்) குழந்தைகள் பலவிதமான துன்பியல் குழலில் வளரும் நிலை உருவாகின்றது. பராமரிப்புச் சீர் குலையும் போது பாலியல் துஷ்பிரயோகம் சம்பவிக்குமாகில் குழந்தையின் எதிர்கால வாழ்க்கை சிதைவடையலாம் என்பதை அனேகமான பெற்றோர் அறியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள்.

சிறுவர் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் வெறுக்கத்தக்க பாதகமான கொடுமையாகும். பாதிப்பான பிள்ளை பெரியவனான பின்பும் அவ்வெட்கத்தனமான கொடுமையில் இருந்து விடுபடுவது கல்டமாகும். பாதிப்பான பிள்ளையின் குழப்பநிலை, பெரியவரானபின்பும், அவரை மொனியாக்கிவிடும். இவை தொடர்பான மனப்புண் ஆழ்மனத்தில் உறைந்துவிடும். இப்பிரச்சனையை அணுகுவதே கடினமான தன்மையாக அமைவதைக் காணுகின்றோம். பாதிப்பை ஏற்படுத்தியவர் மனதில் அவை பாரதாரமாகத் தெரிவதில்லை. பிள்ளையின் குழந்தைத் தன்மை அதன் சுய கெளரவத்தைப் பாதிப்பதாக அமைவதைக் காணலாம். மன அமைதி சீர்குலைவதோடல்லாமல் எதிர்கால வாழ்க்கை குனியமாகலாம். குழந்தையின் எதிர்காலம் சிதற்றிக்கப்படுவதனால் சோகம் நிறைந்ததாக அமைவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

எமது சமூகத்தில் இந்நிலை புரையோடிய புண்ணாக அமைகிறது. கிட்டிய நண்பர், உறவினர், வேலையாட்களினால் சிறார்கள் இம்சிக்கப்படுகிறார்கள்.

## பாலியல் துஷ்பிரயோகம் என்றால் என்ன?

சிறுவர் பாலியல் ரீதியாக தூண்டப்படுவதனால் ஏற்படும் நிலைப்பாட்டைப் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் எனலாம். பலவந்தமான அல்லது பலவந்தப்படுத்தப்படாத கற்பழிப்பிலும் பார்க்கக் கொடுமைப்பட்டதாகும்.

### Case study 4

ஆசிரியர்  
சுகவாழ்க்கை.  
அன்புடையீர்,

#### எமது வீட்டில் குழியிருப்பவரால் ஆளதுயர்

தங்கள் ஆக்கம், “பாலர் பராமரிப்பு” நாலில் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் தொடர்பாக வாசித்தேன். இதன் மூலம் என் ஆழ்மனத்துயரை தங்களுடன் பகிர முற்படுகின்றேன். பல சிரமங்கள் மத்தியில் இக்கடிதம்.

என் பெயர் மங்கை. 11.06.1985இல் பிறந்தேன். ஒரு வயது வித்தியாசத்தில் எனக்கு ஒரு சகோதரியும் இருக்கிறாள். எனக்கு ஏழுவயதானபோது இரண்டாம் ஆண்டில் படித்தேன். இப்பிராயத்தில் யானும் என் சகோதரியும் ஓடி விளையாடுவோம். சிலவேளைகளில் எங்கள் வீட்டில் இருக்கும் அங்கிள் (Uncle) அறைக்குப் போவாம். எமது வீடு பெரிதாக இருந்த படியால் ஒரு பகுதியை அவருக்கு வாடகைக்குக் கொடுத்திருந்தோம். தலைமை நிர்வாகியாகக் கடமையாற்றும் அவர் சிலவேளைகளில் பாப்பாப்பாட்டு, குட்டிக் கதைகள் முதலியன் சொல்லித் தருவார். சிலவேளைகளில் தன் முடியில் என்னை வைத்துக் கதைகள் சொல்லித் தந்ததும் ஞாபத்தில் இருக்கிறது.

#### எங்கள் அப்பா

அவர் ஒரு தொழில்நுட்பவியலாளர். காலையில் போவார். காலம் கடந்து இரவுதான் வீடு வருவார். குடித்து வெறித்துத் தினம் இரவு வருவதனால் நாங்களும் அவருக்குக் கிட்டப் போவதில்லை. அவர் வீடு திரும்பும் வேளைகளில் நாம் ஒளித்துக்கொள்வோம். எங்கள் அப்பா எழுமுடன் அன்பாக பேசியதையோ அல்லது அரவணைத் ததையோ என்னால் குறிப்பிட முடியவில்லை.

## துஷ்மிரயோகம்

ஒரு தினம் எமது வீட்டில் இருக்கும் அங்கிள் தனது மடியில் என்னை இருத்திக் கொண்டார். அவ்வேளையில் தனது ஆண்குறி என் தொடையில் படும்படி செய்துவிட்டார். பின் எனது வலது கையினால் தன் குறியைத் தீண்டலானார். எனக்கு (7 வயது) எதுவும் விளங்கவில்லை. குறியில் இருந்து நீர் சிந்தியதும் என் சட்டையில் பட்டுவிட்டது. அதைத் துடைத்துவிட்டார். ஒருவகையில் எனக்கு அருவருப்பாக இருந்தது. ஆனால் ஒருவரிடமும் சொல்லவேண்டாம் எனக் கேட்டுக்கொண்டார். அவ்வேளை என்னில் ஒரு பயம் ஏற்பட்டதாக உணரலானேன். அதனால் அவர் சொன்னபடி இந்திகழ்வை யாரிடமும் சொல்லத் துணிவு வரவில்லை. இந்திலை (பாலியல் துஷ்மிரயோகம்) மேலும் சில தினங்கள் நடந்தேறின.

## கல்லூரிப் யடிப்பு

பிரபலமகளிர் கல்லூரியில் படித்தேன். ஆனால் இக்கல்லூரியில் படிக்கும்போது விபரிக்க முடியாத பய உணர்வு என்னில் காணப்பட்டது. எனது பாடசாலை நண்பர்களுடனோ அல்லது எனது குடும்பத்தாருடனோ நம்பிக்கைக்குரிய முறையில் பழக முடியவில்லை. அத்துடன் வெளிப்படையாகச் சொல்லமுடியாத தவிப்புடனான ஏக்கத்தை உணரலானேன். என் வகுப்பில் ஏனைய மாணவர் குதாகலிக்கும் வேளைகளில் என்னால் சந்தோசப்பட முடியவில்லை. தனிமையை உணரலானேன். யாருடனும் கூடிப் பழக விருப்பமின்றித் தவிக்கிறேன்.

எனது ஏழு வயதினில் ஏற்பட்ட குறிப்பிட்ட நிகழ்வு என்மனதில் அடிக்கடி எழுவதை உணருகிறேன். இப்போ எனக்கு 23 வயதாகிறது. ஆண்களைக் கண்டால் வெறுப்பாக இருப்பது மாத்திரமல்ல, யாரையும் நம்பழுப்பாமல் இருக்கிறது. நித்திரைக் குழப்பம், திடுக்கிட்டுச் சத்தமிடல், மனஅமைதியடைய முடியாத ஏக்கம் முதலான அம்சங்கள் தொடர்கின்றன. எப்போதும் எனது வேலைகளைச் சரியாக செய்யவேண்டும் எனும் ஏக்கம், பிழைவிடக் கூடாது எனும் அக்கறை, வீடு, அறை, உடை முதலானவற்றைத் துப்பரவாக வைத்திருக்கவேண்டும் எனும் அவா, மற்றவர்களை ஏமாற்றக் கூடாது எனும் ஆர்வம், எதிர்பார்ப்புக்களை சரிவர நிறைவேற்றாவிடின் ஒரு களைப்பு, இடையில் என்னில் ஒரு வெறுப்பு. இதனால் என்னை என்னால் கட்டுப்படுத்த முடியாத ஒரு நிலைமையை உணருகின்றேன். என்னில் நம்பிக்கை இழந்தவளாக தவிக்கிறேன். சில சமயங்களில் எதிலும் ஈடுபடமுடியாத ஒரு மனோபாவம் ஏற்படுகிறது.

## ஆற்றுப்படுத்தல் - வழகாட்டன் அவசியம்

இவ்விதமான நெருக்கீட்டை ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல் மூலம் அணுக முடியும் என அண்மையில் வெளியாகிய தினசரிப் பத்திரிகையில் படித்தேன். நேரில் முகம் கொடுக்கவோ அல்லது உரையாடவோ எனக்குக் கூச்சமாக இருப்பதனால் இக்கடிதம் எழுதுகிறேன். தங்கள் ஆலோசனைகளை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன். வணக்கம்.

என் தொலைபேசி எண் 0777-700-7767

உண்மையிள்ளா

இ.மங்கை

**குறிப்பு:** இச்சம்பவம் உண்மை. ஆனால் பெயர், விலாசம், தொலைபேசி எண் ஆகியன தேவை கருதி மாற்றும் செய்யப்பட்டுள்ளன.

## பதில் கடிதம் - பதிவுத்தபால்

செல்வி இ. மங்கை அவர்கள்

21, நாலாம் கொலனி

கோடைமேடு.

இரகசியம் பேணப்படல் வேண்டும்

அன்புடையீர்.

தாங்கள் 21-8-2008ல் நெருக்கீடுகள் தொடர்பாக எழுதிய கடிதம் வாசித்தேன். “சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்” குழந்தைகளில் ஆழமான வடுக் களை ஏற்படுத்திவிட்டது என்பதைக் தங்கள் கடிதம் துலாம்பரமிட்டுக் காட்டுகிறது. நடுத்தர வயத்ல்ல. முத்தோர் வரை இப்பாதிப்பான உணர்வுகள் தொடரமுடியும். இப்போதாவது உண்மைநிலையை உணர்ந்து வெளியிட்டமை பெரிய பேறாகும். இவ்விதமான பாதிப்பை வெளிக்கொண்டு வருதல் மிகக் கடினமான பணியாகும். தமது பெற்றோர், தம்மைக் காப்பாற்றவில்லை என ஏங்குவதும் உண்டு. “நான் பாலுறவுச் சீரழிவுக்கு ஆளானேன்”. யான் இழந்ததை மீளப் பெற்றுமியாது”. இச்சிந்தனை சிறுவர் மனங்களில் ஆழமாகப் பதிய முடியும். இந்நிலை காரணமாக உள்நெருக்கீடு அதிகரிக்க வாய்ப்பாகலாம். தடைப்பட்ட செய்தி மீண்டும் சிலவேளை வெளிவரலாம். இதனால் இவை தொடர்பான செய்தியை முழுமையாக கூறமுடியாது போகலாம்.

பாதிப்புக்குள்ளானவர் இலோசாகத் தீர்மானம் எடுக்க முடியாது. குழப்பம் அடைவார். தன்னால் எதையும் முழுமையாக நிறைவேற்ற முடியவில்லை எனப் பரிதவிப்பர். உண்மையில் இப்பாதிப்பு எவ்வளவு மனச்சமையாக இருக்கிறது (It is very painful). இந்நிலையில் உண்மையை மறைக்காது வெளிப்படுத்துவோம். உண்மை நிலையை அமைதிபேணி நாம் மீளப் பார்க்கும்போது, பழைய நினைவுகள் ஆழ்மனத்தில் இருந்து வெளிப்பட முடியும். உதாரணமாக பாதிக்கப்பட்ட நாய் மற்ற நாய்களைக் கண்டு பயந்தோடும். இதே போன்றே பாலியல் துஷ்டிரயோகத்திற்கு ஆளானவர் மற்றவர்களை எளிதில் நம்பமாட்டார். மேலும் பழைய நினைவுகள் துன்பமானவை. தான் இழந்த மனத்தாய்மையானதும், குற்றமற்ற நிலையை (Innocence) மீளப் பார்த்தல் பொருந்தும். “சிறு பராயத்தில் இத்துண்பத்திற்கு மிக ஆளானேன்” என வருந்துத்தல் மிக அவசியம் (Need). “இத்தீங்கிளைத்தவர் அவர் செய்த கொடுமையில் இருந்து தப்ப முடியாது. இதனால் மற்றவர்களை நம்பாமல் வாழ்கின்றோம். மற்றவர் செய்த பிழைக்கு நான் பொறுப்பல்ல. எனவே இறைவன் எம்மை மன்னிப்பார்”. எமது ஆழ்மனப் பதிவை வெளிக் கொண்டு வருதல் எமக்கு ஆறுதலை அளிக்கும் சிகிச்சையாகும். இந்நிலை நிச்சயம் எம்மை மீட்கும். எமது அடக்கப்பட்ட துன்பத்தைப் பகிரவோம். இதன்மூலம் நிச்சயமாக எமக்கு ஆறுதல் கிட்டும். மேலும் பின்வருவனவற்றை கடைப்பிடிப்பதன் ஊடாக எம்மால் மனச்சாந்தி பெற முடியும்.

#### அ. ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல் சேவை

அடக்கப்பட்ட பாதிப்பான உணர்வை வெளிக்கொண்டு வருவதால் நிச்சயமாக எமக்கு ஆறுதல் கிட்டும்.

இச்சேவையை எமது ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் பெறலாம். முன்கூட்டியே எம்முடன் தொடர்பு கொள்ளவும். தங்களுக்கு இச்சேவை மிகமிக அவசியமாகும் (தொ.பே. 2717401) (It is an expressive therapy) 100% இரகசியம் பேணல் கையாளப்படும்.

ஆழ்மனத்தில் பதிந்துள்ள துன்ப உணர்வுகள் நிச்சயமாகப் பகிரப்படல் வேண்டும். இதன் மூலம் எமது மனம் அமைதியடையும்.

“குறாமை நோக்கிக் குறிப்பறிவான் எஞ்ஞான்றும்  
மாறாந்தீர் வையக் கணி” - திருக்குறள் 701

**கருத்துரை:** ஒருவர் சொல்லாமலே அவர் முகத்தை நோக்கி அவர்

கருதிய குறிப்பை அறிகின்றவன் எப்போதும் சமூகத்திற்கு (உள்கிற்கு) அணிகலன் ஆவான். - டாக்டர் மு.வ.

**ஆ.** கடிதம் எழுதுதல் (ஓப்படை) ஓர் ஆறுதல் அளிக்கும் உளச் சிகிச்சையாகும். இதன்மூலம் எமது மன உணர்வை மற்றவருக்கு வெளிப்படுத்தலாம். குறிப்பாக ஆற்றுப்படுத்துவதனாகக் குறிப்பாக ஆற்றுப்படுத்துவதன் மூலம் ஆறுதல் அடைதல் சாத்தியமாகும். அவர் வழிகாட்டல் மூலம் தாங்கள் உரிய தீர்மானங்களை இலகுவில் எடுக்கமுடியும்.

**இ.** சாந்த வழிமுறைகளைக் கையாள்தல்

ஆழச் சுவாசித்தல், நாம உச்சாடனம், ஜெபம், தியானம், யோகாசனம், பத்மாசனம், முதலிய யாவும் இவற்றுள் அடங்கும்.

**ஈ.** ஒய்வு நேரத்தை திட்டமிட்டுச் செலவிடுவோம். - வாசித்தல், கலை கலாசார நிகழ்வுகளில் பங்கேற்றல், உயிரினங்களை வளர்த்தல், அழகான பயிர்களை வளர்த்தல், இயற்கையை ரசித்தல், இயலாதவர்களுக்கு உதவுதல் (சேவை) முதலியன.

உண்மையுள்ள  
கா. வைத்தீஸ்வரன்  
உளநல் ஆலோசகர்

ஆற்றுப்படுத்தல் சேவையகம்.

7, அல்பேட் பிளேஸ்,

தெகிவளை.

தொலைபேசி 2717401

1.9.2008

## Case Study - 5

மு. வரதன்  
மேட்டுர்,  
காளையாடி மாவட்டம்.

4-1-2009

### நண்பர் ஆசிரியர்னால் ஆன துயர்

அன்பார்ந்த ஜியா,

1. என் பெயர் வரதன். 16-1-1984இல் பிறந்தேன். எமது வீட்டில் நானும், அன்னனும் இரு குழந்தைகள். எனது அப்பா, அம்மா எங்கள் பிரதேசத்தில் பிரபல ஆசிரியர்கள். எனது உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த என் மனம் மறுக்கிறது. தங்கள் ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்திற்கு ஐந்துமுறைகள் வந்தேன். (Counseling centre) என் மனம் மறுத்த காரணத்தினால் உள்ளே வராமல் திரும்பிவிட்டேன். என் மீது எனக்கு வெறுப்பாக இருக்கிறது. எந்நேரமும் இதையே யோசித்துத் தலையே வெடித்துவிடும் போல இருக்கிறது. தற்கொலை எத்தனிப்பு என்னமும் இடையிடை மேலெழுவதைத் தடுக்க முடியவில்லை.

2. சிறுவயதினில் ஏற்பட்ட அனுபவங்கள் அதன் தொடர்ச்சியாக என்னுள் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள் (அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள்) காரணமாகவே இந்நிலையை இன்று எதிர்கொள்வதாக உணர்கிறேன். நேரடியாக என் மனக்குமுறைகளைக் கொட்டவேண்டும் என்பது எனது மன ஆதங்கம்.இருந்தும் வழமையாக ஏற்படும் கூச்ச, வெட்க உணர்வுகள் என்னைத் தடுக்கும் காரணத்தினால் இக்கடிதம் மூலமாக எழுதுகிறேன். எனக்குள் ஏற்படும் மனக்குமுறைகளை எனக்குள்ளேயே பூட்டிவைத்துப் பழகிவிட்டேன்.

### 3. குழந்தை அனுபவம்

1. எனது எட்டுவயதினில் பெரியம்மா மகன் ஒருவனால், அவனது பாலியல் வக்கிரத்தை அடக்குமுகமாகத் (குதவளியினால்) துஷ்பிரயோகம் செய்யப்பட்டிருக்கிறேன். யாரிடமும் கூறவேண்டாம் எனப் பயப்படுத்தியும் விட்டான். இதனால் யாரிடமும் சொல்லும் துணிவும் ஏற்படவில்லை. மேலும் பல இடங்களுக்குக் கூட்டிச் சென்று அதேபோலத் துஷ்பிரயோகம் செய்திருக்கிறான். சிறுவயதினில் இருந்து ஏற்பட்ட அச்ச உணர்வு, இதை யாரிடமும்

சொல்லாமல் என்னைத் தடுத்துவிட்டது. அவன் செய்ததை நான் ஒருவகையில் விரும்பினேன் என்றுதான் கூறவேண்டும். இவ்வம்சம் விபரிக்கமுடியாத ஒரு கிணுகிணுப்பு ஊட்டுவதாக உணர்ந்தேன். இற்றைவரை இவ்வுணர்வு என் மனதில் ஆழமாக பதிந்த காரணத்தினால் அடிக்கடி வந்துகொண்டே இருக்கிறது. அன்று செய்த தவறை என்னால் இன்று விபரிக்கமுடியாமல் தவிக்கிறேன். வருந்துகிறேன். எனது குடும்ப வாழ்க்கை சீராகுமா?

4. இதையடுத்து என்னிடம் ஜந்தாம் ஆண்டு புலமைப்பரிசுப் பரீட்சையில் பழகிய வகுப்பு ஆசிரியர், இன்னொரு மச்சான் முதலானோர் இவ்வாறாக என்னுடன் நடந்து கொண்டனர். வகுப்பாசிரியர் எனக்கு கூடிய புள்ளிகள் போடுவதாக கூறி என்னை துஷ்பிரயோகம் செய்தார். பாடங்களில் கூடிய புள்ளிகள் எடுத்து தலைமாணவனாக வரவேண்டும் என் என் பெற்றோர் நச்சரிப்பதனால் இதை நிறைவேற்றுவதற்காக ஆசிரியரினால் வற்புறுத்தப்பட்டேன்.

எனது பெற்றோர் கல்விமான்களாக இருந்தபோதிலும் எமக்கு போதிய அரவணைப்போ, பாதுகாப்பு உணர்வையோ அளிக்கத் தவறிவிட்டனர். தமது தொழிலுக்கே அடிமையாகிவிட்டனரோ என ஏங்குகிறேன். என் உள்ளக்கிடக்கையை அறிய முற்படவில்லை. எம்முடன் நெருங்கி பழக அவர்கள் முற்படாமையாக இருக்குமோ என அங்கலாய்க்கிறேன். எனது துன்பியலை என் பெற்றோர் இனங்காணாத நிலை ஒரு சாபக் கேடேயாகும். கற்றது கைமண்ணவு, கல்லாதது உலகவு என்பது எவ்வளவு ஆழமான செய்தி என ஏங்குகிறேன். அன்று நான் விட்ட தவறுக்காக இன்று மனம் வருந்துகிறேன். குழப்பமடைகிறேன்.

5. இன்றுவரை என் பெற்றோருக்கு எதுவும் தெரியாது. படிப்புப் பற்றி மட்டுமே எனது பெற்றோருக்கு கவனமிருந்தது. நானும் மனம் விட்டு உரையாட யாரும் இல்லை. இவ்வாறான விடயங்களில் யான் ஈடுபட்டதை அவர்களால் அறாலே அறிய முடியவில்லை. “சிறுவர் துஷ்பிரயோகம்” பற்றி தொலைக்காட்சி, புதினப் பத்திரிகைகளில் பார்க்கும்போது என்னை நானே ஏசிக்கொள்வேன். என் வீட்டில் எனக்கிருந்த தனிமை, சுதந்திரம், இவ்விதமாக என்னை இட்டுச் சென்று விட்டது. ஆண்டு பத்தில் (15வயது) நண்பர்களுடன் சேர்ந்து முதன்முதல் Blue film படம் பார்த்தேன். இதனால் எனக்கு படம் பார்ப்பதில் விபரிக்க முடியாத

ஆுர்வம் கூடலாயிற்று. ஒருவிதத்தில் இதற்கு அடிமையாகிவிட்டேன். எவ்வளவு முயன்றும் படம் பார்த்தலை என்னால் தடுக்க முடியவில்லை.

- A/L வகுப்பில் பல இடர்பாடுகள் மத்தியில் கற்றேன். ஆர்வம் படிப்படியாக குறைவதாக உணர்ந்தேன். விடாமுயற்சி காரணமாக மூன்றாம் முறை சித்தியடைந்து பல்கலைக்கழகத்தில் விஞ்ஞானம் கற்கும் வாய்ப்புக்கிட்டியது. முயற்சிகள் எதிலும் ஈடுபாத வேளைகளில் என் மனதில் எழுவது பாலியல் உணர்வுதான். என்னால் இதை தடுக்க முடியவில்லை. இப்போது பல்கலைக்கழகத்தில் மூன்றாம் ஆண்டில் படிக்கிறேன். தற்போது ஏனைய மாணவர்களுடன் பழகும்போது என்மேல் எனக்குச் சரியான கோபமாக இருக்கிறது. பலவிடயங்களில் பாரியளவு என் மன இச்சைக்கு இடமளித்துவிட்டேன் என்பதை நினைத்து தினமும் வருந்துகிறேன்.

## 7. தற்போதைய என் உடல், உள் பிரச்சனைகள்.

அதிக பயம், ஏக்கம் - தவிப்பு, (Anxiety) கைவிரல்கள் நடுக்கம் முதலியன இருக்கின்றன: உடல் சோர்வு, சோம்பல் முதலான குணாம்சங்களை உணருகிறேன். வைத்தியரிடம் பெற்ற மருந்துகளையும் எடுப்பதற்கு மனம் ஒரு நிலைக்குட்படுவதாக இல்லை. எனது செயல்களால்தான் இந்நிலை ஏற்பட்டது என என்னையே நான் வெறுக்கிறேன். தலைநகரில் இருக்கும்போது மனம் குழம்புவதில்லை. ஊரில் தனியே இருந்தால் எனது பரிதாபநிலையை எண்ணி வருந்துகிறேன். என் உணர்வுகள் இவ்விதமாக அடக்கப்பட்டு இருக்கின்றன என்பதை என்னால் விபரிக்க முடியவில்லை. வைத்தியரிடம் என் உணர்வுகளைக் கூறிச்சிகிச்சைப் பெற எண்ணுகிறேன். ஆனால் எனது கூச்ச குபாவம், பயம் அதிகரிப்பதனால் அதைத் தவிர்த்து வருகிறேன். எனது பிரச்சனையை நன்கு உணர்ந்து வழிகாட்டும் ஒருவர் தேவை.

- வைத்தியரிடம் இருமுறைகள் சென்றேன். விரல்கள் நடுங்குகின்றன: பயமாக இருக்கிறது முதலான குணம் குறிகளைக் குறிப்பிட்டேன். மருந்துகள் தந்தார். மருந்துகள் முடிந்து விட்டன. ஆனால் அதே பிரச்சனை தொடர்வதாக உணருகிறேன். இதை நினைத்தால் தலை கடுமையாக வலிக்கிறது. நான் யாரையும் பாலியல் துஷ்பிரயோகம் செய்யவில்லை. நான் திருந்தி வாழ வேண்டும் என் ஏங்குகிறேன். செய்த என் தவறுகளை மன்னித்து ஆதரவுடன்

என்னை வழிகாட்டும் ஒருவரை அணுகவேண்டும் என்பதே பெருவிறப்பமாகும்.

9. ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் திருந்த வேண்டும். இனிமேல் நன்றாக வாழ வேண்டும் என ஆசைப்படுகிறேன். பின் மீண்டும் தனிமையடைகிறேன். என்மீதுள்ள வெறுப்புக் காரணமாக மீண்டும் இன்னெந்த (Internet cafe) கடேகளில் நேரத்தை அவமே கழிக்கிறேன். நான் செய்வது பிழையென்ற தெரிகிறது. இருந்தும் அதைவிட்டு வெளியில் வரமுடியாமல் தவிக்கிறேன். மறதி, கல்வியில் ஆர்வமின்மையும் காணப்படுகிறது. என் வளரிளம் பருவ அழகை, பாலியல் நடத்தையால் இழந்துவிட்டேன். அதை நினைத்து கவலையடைகிறேன். ஏனைய இளைஞர்களுடன் என்னை ஓப்பிட்டு என்னை நானே வெறுக்கிறேன். மீண்டும் ஆர்வமுள்ள இளைஞராக வர விரும்புகிறேன்.

அன்பார்ந்த ஜியா, எனது பிரச்சனைகளை தயவு செய்து தங்கள் கருத்துக்கு எடுங்கள். என்னை மன்னித்து எனது தொலைபேசியில் (இல.077-8-24280) தொடர்பு கொள்வீர்கள் என நம்புகிறேன். என்சீரிக்ட்ட வாழ்க்கையை உங்கள் முன் வந்து சொல்ல வேட்கமாக இருக்கிறது. மன்னிக்கவும்.

அன்புசால்  
மு. வரதன்

## 10. எடுத்த நடவடிக்கைகள்

ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் குறிப்பிட்ட கடிதத்தை ஓப்படைத்து விட்டு திரு.வரதன் உடனடியாக அவ்விடத்தை விட்டு விலகிவிட்டார்.

அலுவலக உதவியாளர் என்னிடம் (ஆசிரியர்/ஆற்றுப்படுத்துனரிடம்) இக்கடிதத்தை பி.ப. 3.00 மணியளவில் கையளித்தார்.

காலம் தாழ்த்தாது வரதனின் கையடக்கத் தொலைபேசியில் சம்பாசித்தேன். “உமது கடிதம் பெற்றுக் கொண்டேன். உமது உணர்வுகளை மதிக்கிறேன். நேரடியாக ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் சம்பாசிக்க விரும்புகிறேன்” எனக் குறிப்பிட்டேன்.

வரதன்: பதினெந்து நிமிட இடைவெளியில் சந்திக்க வருகிறேன்.

ஆற்றுப்படுத்துனர்: வரதன் அலுவலகத்திற்கு வந்ததும் - “நேரடியாக உம்மைச் சந்தித்தது மகிழ்ச்சி தருகிறது. எனது பாராட்டுக்களைத் தெரிவிக்கிறேன்” எனக் குறிப்பிட்டார்

இவ்விதம் குறிப்பிட்டதும் குழப்பமான உணர்வுடன் காணப்பட்ட வரதன், பெருமுச்சு விட்டு அமைதியாக அவர் இருக்கையில் இருந்ததை அவதானிக்க முடிந்தது.

## ஆற்றப்படுத்தல் சேவை

இந்நிலையத்தில் என்னுடன் சுமுகமான உரையாடலை அவர் மேற்கொள்வதை, ஈடுபாட்டுடன் செவிமுடுத்தேன். பாலியல் ரீதியாக பாதிக்கப்பட்டமை, தனது வளர்ச்சி, விருத்தி தொடர்பாக பெற்றோரின் அலட்சிய மனப்பான்மை முதலானவைகள் தொடர்பாக வரதன் தனது உணர்வுகளை மனம் விட்டுப் பகிர்ந்து கொண்டார். தயக்கத்துடன் வருகைத் தந்தவர் பூரண மனத்தெம்புடனும் நம்பிக்கையுடனும் காணப்பட்டார்.

பாஸர் பருவ அனுபவங்கள் தாய், தந்தை, ஆசிரியருடனான உறவுகளை வெளிக்கொண்டு வரும் வகையில் ஒப்படைகள் (Assignment) வழங்கப்பட்டன. இம்முயற்சிகள் மூலம் அடக்கப்பட்ட உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தினார்.

அடுத்த இரு சந்திப்புகளில் முழுமையாக ஆறுதலடையலானார்.

நேரமுகாமைத்துவம் தொடர்பாக வழிகாட்டப்பட்டார்.

தேவையேற்படின் உளவியல் வைத்திய நிபுணர் சேவை பெறமுடியும் எனும் ஆலோசனையுடன் இல்லம் திரும்பினார்.

2. தற்போது பல்கலைக்கழகக் கல்வியை விசேட சித்தியுடன் நிறைவு செய்துவிட்டார். பூரணமான நிறைவுடன் ஆசிரியப் பணியை மேற்கொள்கிறார்.

3. அன்மையில் அவர் திருமணம் வெகு சிறப்பாக நடைபெற்றது.

**யாலியல் துவசியரயேகம் - குழந்தைகளில் அவதானிக்கக் கூடிய குணாம்சங்கள்:**

- 1.வீபரிக்க முடியாத பய உணர்வு
- 2.வெளிக்காட்ட முடியாத ஏக்கம்
- 3.குழப்பத்தை உணர்த்தும் முகபாவனை
- 4.நம்பிக்கை இழந்த நிலை - தவிட்டுணர்வை வெளிக்காட்டல்
- 5.குதாகலிக்க முடியாக குழப்பம்

6. உண்ண விருப்பமில்லை/மறுத்தல்
  7. விளையாட்டில் ஆர்வமின்மை/யாருடனும் இணங்கியிருக்க முடியாமை.
  8. வழமைபோன்று கற்றவில் ஈடுபாடு இன்மை
  9. நித்திரைக் குழப்பம் - திடுக்கிட்டுச்சத்துமிடல்
  10. ஜயந்தி - மற்றவர்களை எளிதில் நம்பமாட்டார்
  11. குழப்பமான உணர்வுகளை அடக்குவதால் பலவித குழப்பமான உணர்வுகளை வெளிக்காட்டுதல், குற்ற உணர்வு மேலோங்குதல்.
  12. மன நிம்மதி இழந்த வாழ்க்கை
- இவ்வறிகுறி காணின், உரிய ஆலோசனை உடன் நாடல் அவசியம்.

## Case Study - 6

திருமணத்தில் ஈடுபாடில்லை

பூஞ் சோலை,  
17, பிரதான வீதி,  
பாவலூர்.  
19.2.2009

திரு. J. அற்புதராஜா அவர்கள்  
விரிவுரையாளர் A.H.C

ஜயா வணக்கம். வாழ்க வளமுடன்.

வலிகாமத்தில் இருந்து 1988இல் இடம் பெயர்ந்து அகதி வாழ்க்கை வாழ்கின்றோம். எனக்கு திருமணம் ஆகி மூன்று ஆண்டுகள் நிறைவாகிவிட்டன. இடம் பெயரும் போது எனக்கு நான்கு வயது. எல்லோரும் கெலிகொண்டு ஓடினார்கள். நானும் ஒடியது இன்றும் ஞாபகமாக இருக்கிறது.

18.2.2009 இல் மன உளைச்சலுக்கு முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகள் தொடர்பில் தாய்மார்களுக்கான தங்கள் கலந்துரையாடலில் யானும் பங்குகொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. உரையாடலில் போது ஒரு வேண்டுகோள் விடுத்தீர்கள். எம் வாழ்க்கையில் மறக்கமுடியாத பல சம்பவங்கள் இருக்கலாம். அவற்றில் அடிக்கடி ஞாபகத்திற்கு வரும்

ஒன்றை சிலவுரிகளில் எழுதித் தருமாறு வேண்டின்ரீகள். இச்சம்பவத்தை மறக்க முற்பட்டாலும் அவை கைகூடாது தவிக்கிறேன். இத்துன்பியல் உணர்வு அடிக்கடி ஞாபகத்திற்கு வரும். இவ்வாறான நிகழ்வுகள் ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் முழுமையாக ஆறுதல் பெறுதல் சாத்தியமாகும். Is an expressive therapy. 100% இரகசியம் பேணப்படும் எனக் குறிப்பிட்டார்கள். இந்நிலையில் என் ஆழ்மனப் பதிவைப் பகிருகிறேன் என்றார் வினோதினி

## 2. செய்த பீண்வருமாறு அமைக்கது

திருமண உறவு மிக அருவருப்பாக இருக்கிறது. பாலியல் உறவு ஆண் பெண் இருவருக்கும் அடிப்படைத் தேவை என்றீர்கள். என் வாழ்க்கையில் ஏற்பட்ட ஆழ்மனக் கசப்புணர்வை முன் வைக்கிறேன். பத்தாம் ஆண்டுவரை படித்தேன். இருபத்தொரு வயதினில் திருமணம் செய்து வைத்தார்கள், என் பெற்றோர். திருமண வாழ்க்கையில் எனக்கு ஈடுபாடான உணர்வில்லை. என்ன செய்வது. இத்துன்பியலை என்னால் மறக்க முடியவில்லை. கடந்த நான்கு ஆண்டுகளாக திருமண வாழ்க்கை வாழுகிறேன். மணம் செய்த இரண்டாவது மாதத்தில் கருத்தரித்து விட்டேன். இப்போ குழந்தைக்கு மூன்று வயதாகிறது. என் பாலர் பருவ கசப்பான உணர்வினால் என்னால் மணவாழ்க்கையில் விருப்புடன் ஈடுபட முடியவில்லை. நான்தான் இதற்கான காரணம் என உணர்கிறேன். என் கணவர் நல்லவர். அங்கு பாராட்ட வல்லவர். ஒரு சூறையும் வர விடமாட்டார். ஒருவிடயத்தில் என்னால் அவருடன் ஒத்துப்போக முடியவில்லை. ஒரு விடயத்தீற்காக எனக்கருகில் வருவதை உணர்ந்தால், எனக்குப் பிடிக்காது. எனது வாழ்க்கை சீரழிந்து விடுமோ எனப்பயமாக இருக்கிறது. நேற்று நடந்த கலந்துரையாடலைக் கேட்டபின் இன்னும் பயமாக இருக்கிறது. பாலியல் அடிப்படைத் தேவை. ஆனால் என்னால் அனுபவிக்க முடியவில்லை. எனக்கு ஒரு வழி சொல்லுங்கள். அதேவேளை இரகசியம் பேணப்படவேண்டும்.

வணக்கம்

வினோதினி.

3. ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் இவ்வழிகாட்டல் அடுத்த தினம் நடைபெற்றது. இவ்வரையாடலில் கபடமின்றி தனது மனச்சுமையைப் பகிர்ந்து கொண்டார் வினோதினி. முக்கிய அம்சங்களாவன-

தாய் தந்தையர் இருவரும் தற்போது இருக்கும் இடத்திற்கு அடுத்த கிராமத்திற்குக் காலையில் கூலி வேலைக்குச் செல்வர். தமது

மதிய உணவையும் காலையில் தயாரித்து எடுத்து செல்வர்.

நான்கு சகோதரர்களில் வினோதினி முத்தவர். இவருக்கு எட்டு வயதாக இருக்கும்போது ஏனைய மூன்று சகோதரர்களை இவரே பராமரிப்பார். பெற்றோர் பி.ப. 6.00மணியின் பின்பே இல்லம் திரும்புவர்.

இவர்கள் வீடு சேரிப்புறத்தில் இருக்கிறது. அடுத்த வீட்டைச் சேர்ந்தவர் வீரவாகு. இடையிடையே இக்குழந்தைகளுக்கு மிட்டாய், பிஸ்கட் வாங்கிக் கொடுப்பார்.

ஒருதினம் வினோதினியைத் தனித்து அழைத்தார். அவர் மறுத்து விட்டார். மேலும் மிட்டாய் தருவதாக ஆசைகாட்டினார். போனேன். அன்பாக பேசினார் வீரவாகு. அவர் அரையில் சிறு துண்டு கட்டியிருந்தார். தனது மடியில் என்னை இருத்திக்கொண்டார். எனது கையினால் தனது ஆண்குறியைத் தீண்டலானார். அவரது உடலைப் பார்த்ததும், பெரிய அந்தரமாக இருந்தது. அருவருப்பினால் ஓட முற்பட்டேன். ஆனால் அவர் என்னை விடவில்லை. இனிப்புகள் தந்து வீட்டுக்கு அனுப்பி வைத்தார். “யாரிடமும் சொல்ல வேண்டாம்” எனப் பயமுறுத்தினார். இதையிட்டு அடுத்தவருக்கு எப்படிச் சொல்லுதெனவும் அவ்வயதில் தெரியவில்லை.

- \* காலம் செல்லச் செல்ல இவ்வருவருப்பு அடிக்கடி ஞாபகத்துக்கு வரும்.
- \* நான் வயதானபின்பு, வயதான ஆண்களைப் பார்த்ததும் சரியான கூச்சமாக இருக்கும். அதுமாத்திரமல்லப் பயமாகவும் இருக்கும். எங்கள் அப்பாவைப் பார்க்கவே சரியான வெறுப்பாக இருக்கும்.
- \* விவாகம் பேசினார்கள். அருவருப்போடு கூடிய பயத்தை உணர்ந்தேன்.
- \* திருமண வைபவத்தையடுத்து கணவன் - மனைவியாக எம்மைச் சேர்த்து அறையில் விட்டனர். கணவர் முதல் தினம் என்னை அண்மியதும் அம்மாவின் அறைக்கு ஓடிப் போய்விட்டேன். அம்மா திகைத்தார். ஆறுதல் படுத்தி மீண்டும் அறைக்கு அனுப்பிவிட்டார். எனது கணவர் தெய்வம் - பொறுமையிழக்காது அமைதியாக இருந்தார். ஆனால் தனது இச்சையை என்னை நெருங்கி நிறைவேற்றிக்கொண்டார். அதன் பின்பு அவர் முகத்தைப் பார்ப்பதே கஷ்டமாக இருக்கிறது. எட்டு வயதினில் வீரவாகு எனக்குச் செய்த கொடுரம்

நிழலாடிற்று. என் கணவரை பார்க்கும்போது அஞ்சூபகமே அடிக்கடி வருகிறது.

- \* என்னுடைய குழந்தைக்கு நல்ல தாயாக இருக்கிறேன். கணவனுக்கு நல்ல மனைவியாகச் சகல பணிவிடைகளும் செய்கிறேன். ஒரு விடயத்தில் மட்டும் நான் கண்டிப்பாக இருக்கிறேன். ஏதாவது சாட்டுச் சொல்லி மறுப்பேன். அவர் பாவம். ஆனால் சிலவேளைகளில் என் எதிர்ப்புகளை மிஞ்சிவிடுவார்.
- \* தன் மன எழுச்சியை ஏதோ ஒரு வடிவத்தில் என் கணவர் காட்டுவார். எனக்குப் பெரிய மனப்பத்தட்டமாக இருக்கும் எனக் குறிப்பிட்டார் விணோதினி.
- \* தனது மனச்சமையை இறக்கியதும் பெருமூச்சவிட்டு அழுதார்.

**குடும்ப உறவுக் கால்யல் கணவன் – மனைவி இருவருக்கும் அழிப்படைத் தேவை.**

- \* விணோதினியின் மனச்சமையை இற்றைவரை இவர் தாய், தந்தை அல்லது கணவர் தானும் அறிந்திலர்.
- \* ஆற் றுப் படுத் துனரிடம் சகலவற் றையும் வெளிப் படுத்தியமையினால் ஆழுதல் அடையலானார். முதன்முதல் அவர் முகத்தில் புங்சிரிப்பை அவதானிக்க முடிந்தது.
- \* பாலர் பருவ அனுபவங்கள் மேலும் இருப்பின் அவற்றை ஒப்படையாக (Assignment) எழுதி வருமாறு விணோதினி வேண்டப்பட்டார்.
- \* சில தினங்கள் இடைவெளியில் குறிப்பிட்ட ஒப்படைகளோடு தனது கணவனையும், குழந்தையையும் அழைத்து வரலானார்.
- \* புதுமணப் பொலிவோடு அவர்கள் காட்சியளித்தனர்
- \* இருவரையும் தனித்தனியே சந்தித்தேன். இருவரும் தமது அடக்கப்பட்ட உணர்வை வெளிப்படுத்தினர். விணோதினி தனது மன எழுச்சியை/மன நிறைவை நன்றி பாராட்டலுடன் குறிப்பிடலானார்.
- \* வெளியேறும் போது கணவன்-மனைவி குழந்தையுடன் குதாகலமாக சென்றதை அவதானிக்க முடிந்தது.

## **பாலியல் ரீதியாக நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவை.**

- \* எமது குழந்தைகள் போதிய கண்காணிப்பில் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.
- \* குழந்தைகளின் அவயங்களில் எப்பாகத்தையும் இன்னொருவர் தீண்ட அனுமதிக்கக் கூடாது.
- \* பாலர்களாகிலும் சரி தவறான நோக்குடன் பாலியல் ரீதியாகத் தீண்டின் ஆழ்மன அதிர்வுகளை ஏற்படுத்தும்.
- \* பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தை வளர்ந்தவர்களான பின்பும் கடியண்ட நாய் பயந்து ஒடுவதுபோல் எவரைக் கண்டாலும் பயப்படுவர்.
- \* ஒன்றும் அறியாத பாலர்களைப் பாலியல் ரீதியாகத் துன்புறுத்தின் அவற்றம் வாழ்நாட்கள் பூராக இப்பாதிப்பில் இருந்து விடுபடக் கஷ்டப்படுவர்.
- \* பிள்ளைகள் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஏற்படும் அனைத்து அனுபவங்களையும் தமது தாய் தந்தையரிடம் எடுத்துக் கூறுவதற்கு ஊக்குவிக்கப்படவேண்டும். இக்குழந்தைகளை நாம் ஆதரவாக ஈடுபாட்டுடன் அரவணைத்துக் கொண்டால் தமது உணர்வுகள் எதுவாக இருப்பினும் பகிர்ந்து கொள்ள முன்வருவர்.
- \* குழந்தைகளில் அசாதாரண நிலை காணின் குறிப்பிட்ட துறை சார் சேவையை நாடுதல் அவசியம்.

### **Case study - 7**

#### **ஆசிரியர்ன் ஸ்பர்த எண்ணம் - கல்வாழ்க்கை துண்பியல் ஆய்ற்று**

பலித்திரா 25 வயது. காதலித்து விஜயனைக் கரம் பற்றினாள். காதலித்துத் திருமணம் செய்தபோதும், பலித்திராவால் உறவு கொள்ளும்போது மாத்திரம் மனம் ஒத்துப்போக முடியவில்லை. சரியாக அருவருப்பாக இருப்பதை உணரலானார். கணவன் அவர் முகத்தை உற்றுநோக்கும் வேளை தன்னைக் கொல்ல எத்தனிப்பது போன்ற உணர்வை பெறலானார். ஆனால் விஜயன் சாதுர்யமாகவும், மற்றவர்களுக்கு பிடி கொடுக்காமலும் ஏதோ தன்னைச் சமாதானப் படுத்திக் கொள்வார். இந்நிலையில் நாலுவார முடிவில் மனவியுடன் ஜக்கிய அமெரிக்கா புறப்பட்டு விட்டார்.

வெளிநாடு சென்று தமது குடும்ப வாழ்க்கையைக் குதாகலமாக களிக்கக் கணவுகண்ட பலித்திராவுக்குப் பகற்கனவாயிற்று. கணவன்

மனைவியை பல இடங்களுக்கும் தனது வாகனத்தில் அழைத்துச் செல்வார். தனது ஆசாபாசங்களைக் கொட்டித் தீர்க்க முற்படுவார். ஆனால் பவித்திரா மனம் குழம்பியவராகச் சதா காணப்படுவார். உரிய வகையில் உடல் உறவுக்கு மனையாள் மறுப்பதால் தனக்கு அறிமுகமான பிறவழிமுறைகளைக் கையாண்டு தன் னைச் சமாதானப்படுத்த விளைவான்.

## **பாலுறவு அடைப்படைத் தேவை**

அடிப்படைத் தேவையாக அமைகிறபோதிலும், ஆனால் இருவராலும் இணங்கிப் போக முடியவில்லை. அயல் நாடு வந்திருந்தபோதிலும் நிம்மதியிழந்த நிலையில் ஏதாவதைப் பறிகொடுத்த உணர்வோடு காலத்தைக் கழித்தாள். கணவன் இந்நிலைக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாது பரிதவித் தான். இவ் விதமாக ஆறுமாதங் கள் உருண்டோடிவிட்டன. பின் ஒரு முடிவுக்கு வந்தவனாய் மனைவியுடன் நாடுதிரும்பினான். திரும்பிய அடுத்த தினம் பவித்திராவை தாயிடம் ஓப்படைத்தான். பெற்றோர் செய்வதறியாது திகைத்தனர். பவித்திராவால் அழ முடிந் ததே தவிர வார் த்தைகள் எதுவும் வரவில்லை. கூறிக்கொள்ளவும் தெரியவில்லை. இவ்வேளை பவித்திராவின் சினேகிதி அங்கு வந்து சேர்ந்தாள். நிலைமையை அறிந்து கொண்ட அவள் கொழும்பு - 05 மத்திய வீதியில் உள்ள ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்தில் இதற்குரியதான ஆலோசனை வழிகாட்டல் சேவையைப் பெற்றமுடியும் எனக் குறிப்பிட்டாள். இதற்கமைய இந்நிலையத்தை நாடிச் சென்று சேவையைப் பெறலாயினர்.

## **ஆற்றுப்படுத்தல் சேவை**

அன்யோன்யமான குழ்நிலையில் தனது பாதிப்பான உணர்வுகளை ஆற்றுப்படுத்துனரிடம் வெளிப்படுத்தினாள். இப்பாதிப்பான உணர்வு ஆழமானத்தில் இருந்து அடிக்கடி வருவதாக குறிப்பிடலானாள்.

## **சாராம்சம் வருமாறு**

பவித்திரா வயது 9. நாலாம் ஆண்டில் கல்வி கற்கும் மாணவி. தாய் தந்தையர் இருவரும் அரச சேவையில் இருக்கின்றனர். தமது மகள் சிறப்பாக முன்னேற வேண்டும். அதற்கமைய விசேட வகுப்புகளில் பங்கு கொள்ள நடவடிக்கைகள் மேற்கொண்டனர். ஒம்பு பெற்ற ஆசிரியர் அவர்கள் வீடு வந்து கற்பிக்கின்றார். அவர்களின் முன் அறையில் இவ்வகுப்புகள் நடக்கும். ஒருவேளை இவ்வாசிரியர் மனதில் ஒர் விபரீத புத்தி மேலெழலாயிற்று. அப்பிள்ளையின் பின் முதுகில் இருமுறைகள் வருடலானார். அவள் உடலில் மின்னல் தாக்கியதைப்

போன்ற ஒர் உணர்வைப் பெற்றாள். அவ்வயதினில் கபடமற்ற அப்பிள்ளையால் எதையும் புரிந்துகொள்ளவோ வெளிப்படுத்தவோ முடியவில்லை.

- \* அடிக்கடி இந்நிகழ்வு அவர் மனத்தில் நிழலாடத் தொடங்கிறந்து.
- \* பருவமடைகிறார். அதன்பின் தனக்குப் பாடசாலையில் உள்ள ஏனைய மாணவர் கஞ்சன் பழகுவதற்குக் கஷ்டமாக இருப்பதாகவும் யாருடனும் நெருங்கிப் பழகப் பயமாக இருப்பதாவும், அருவருப்பாக இருப்பதாகவும் குறிப்பிடலானாள்.
- \* காதலித்தே திருமணம் செய்தனர். ஆனால் அவர்களால் குடும்ப வாழ்க்கையைச் சீராக அமைத்துக் கொள்ள முடியாது தவித்தனர்.
- \* இந்நிலையிலேதான் வெளிநாடு சென்று ஆறாவது மாதம் வெறுப்புடன் நாடு திரும்பியிருந்தனர்.
- \* ஆழ்மனப்பதிவுகளை வெளிப்படுத்தியமையால் ஆறுதலை உணரலானார். இரண்டாவது சந்திப்பில் தனது பாலர் பருவ அனுபவங்களை ஓப்படையாக எழுத்துருவில் முன்வைக்கலானார்.
- \* அடுத்த சந்திப்பில் கணவனையும் அழைத்து வரலானார். இருவரும் ஒருமித்தும் தனித்தும் ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல் மூலம் மனநிறை வடையலாயினர்.
- \* பவித்திராவின் பாலியல் பாதிப்புத் தொடர்பாக இற்றைவரை தாய், தந்தையர் அல்லது அவர் கணவர் தன்னும் அறிந்திலர்.
- \* குழந்தை பருவத்தில் ஏற்பட்ட இப்புரையோடிய பாதிப்பை தன் தாய் தந்தையருக்கோ அல்லது கணவனுக்கோ எப்படி ஒருவரால் முன்வைக்க முடியும்.
- \* இக் குழந்தையின் வாழ்க்கையை இத்துவத்திற்கொகம் எவ்வளவுதாரம் பாதித்து விட்டது. இப்பாதிப்பை ஏற்படுத்திவர் எவ்வித தாக்கமும் இன்றி நடமாடுகின்றார்.
- \* எதுவும் அறியாப் பாலர்கள் செய்யாத குற்றத்திற்கு எவ்வளவு தூரம் பாதிப்படைகிறார்கள். பெற்றோர் எவ்வளவு தூரம் விழிப்புடன் இருக்கவேண்டும்.
- \* எமது பிள்ளைகளுடன் நாம் அன்யோன்ய உறவு பேணவேண்டும். இக்குழந்தைகளின் உடலில் எப்பாகத்திலும் எவராக இருப்பினும் தீண்டலாகாது. எமது குழந்தைகளுக்கு நாம் இவற்றைக் கற்பிக்க வேண்டும். பிள்ளைகளுடன் சீரான உறவைப் பேணின் அவர்கள்

அன்றாட சகல நிழல்கள் தொடர்பாக யாவற்றையும் மனம் விட்டுச் சம்பாசிக்கும் நிலையை உருவாக்கல் அவசியமாகும்.

- \* அடுத்தவாரம் விஜயன் - பலித்திரா புதுமணப் பொலிவுடன் சமூகம் கொடுத்தனர். அவர்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட குதுகலத்தை அளவிட முடியாமல் இருந்தது. தமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொண்டனர்.
- \* சில மாதங்கள் இடைவெளியில் தமது குடும்ப உறவு தொடர்பாகவும் தாம் கருவுற்றிருப்பதாகவும் குறிப்பிட்டுத் தமது நன்றியறிதலை மின்அஞ்சல் மூலம் பலித்திரா அமெரிக்காவில் இருந்து ஆழ்வூப்படுத்தல் நிலையத்திற்கு அறிவித்திருந்தார்.

### முக்கீய குறிப்பு

1. விவாகம் நடைபெற்றுள்ள இச்சேவையை நாடுதல் யாவருக்கும் நலம் பயப்பதாக அமையும்.
2. குழந்தைகளைச் சீராக வளர்ப்பது பெற்றோர் தலையாய பணியாகும்.
3. குடும்ப உறவுகள் சீர்பெறாவிடின் இல்லாழ்க்கை துன்பியலாகவே அமையும். குடிவெறி, குடும்பப்பிரிவு, விவாகரத்து முதலானவைகள் மேலமுவதற்கு மூலகாரணமாக அமைவது குடும்ப உறவு சீரின்மையே.

## தற்காலை எம்மவர்களின் முன்னணிப் பிரச்சினையாகும்

**முன்னுரை**

தற்காலை என்பது ஒருவர் நினைத்துத் திட்டமிட்டு தனது உயிரை மாய்ப்பதேயாகும். துன்பப்படுவதற்கோ மறுபரிசீலனைக்கு இடம் இன்றியோ தற்காலைகள் நிகழ்ந்தேறுகின்றன. இது ஒருவரின் இறுதித் தேர்வாக இருக்கலாம். இவற்றை ஓர் உள்ளோய் சார்ந்த பின்புலம் எனக் கூறமுடியாது. ஆனால் இந்நிலை உணர்ச்சிவசப்படல், உள்ள நெருக்கீடு காரணமாக எழும் ஓர் அங்கமாகக் குறிப்பிடலாம்.

இலங்கையில் வருடா வருடம் 30,000க்கு மேற்பட்டோர் தற்காலை செய்துக் கொள்கிறார்கள். இதைப்போல் 10 மடங்குகிற்கு மேலானோர் தற்காலை செய்ய எத்தனித்துள்ளனர். ஏன்? இக்கேள்வியை தாய், தந்தை, இனசனப் பந்துக்கள், சினேகிதர்கள் எழுப்பிக் கொண்டே இருக்கிறார்கள். இதற்கு தெளிவான விளக்கத்தை அளிப்பது இலகுவான காரியமல்ல.

### தற்காலை செய்தல் என்பது

Desperate cry for help - இயலாமை காரணமாக எழும் இறுதி ஒலமாக தற்காலையைக் கருதலாம். இம்முயற்சியில் வெற்றிக்கொள்பவர் தமது மிகச் சிறந்த முயற்சியாகவே கருதி நிறைவேற்றிக்கொள்கிறார்கள். தனது பிரச்சனை தீர்ந்துவிட்டது என்பதுமல்லாமல் தமது குடும்பம், சினேகிதர் பிரச்சனை தீர்ந்துவிட்டதாகவே கருதுகின்றனர். தமது வீடு, சமூக சூழலில் அமைதி பேணி வாழமுடியாத நிலைமைதான் தற்காலை அல்லது தற்காலை எத்தனிப்புக்கு மூலகாரணமாக அமைந்தது என்பது உண்மையாகும். குடும்ப உறவு, சமூக உறவு சீராகப் பேணப்படுமாயின் தற்காலை என்ற சிந்தனையானது எழ மாட்டாது என்பது முற்றிலும் உண்மையாகும். தற்காலை முற்றாக தவிர்க்கப்படக் கூடியதேயாகும். எமது கருத்திற் கொள்ளவேண்டிய முக்கிய அம்சங்கள் சில:

- அ. அபத்து நிலையில் உள்ளவர்களை இனம் காணல்.
- ஆ. தூரிதமாக அந்நிலைகளை ஈடுசெய்ய வழிகாணல்.
- இ. பொருத்தமான சிகிச்சை பெற குறிப்பிட்டவர்களை வழிகாட்டல்.
- ஈ. வீட்டில், சமூகத்தில் உறவுபேணும் முறைகளைக் கையாள்தல்.
- உ. சமூக விழிப்புணர்ச்சியை ஏற்படுத்தல்.

இதற்கான காரணிகளை அறிந்து கொள்ளல், முடியுமானவரை உறுத்தும் காரணிகளை அணுகும் முறைகளைக் கையாள்தல், எச் சரிக்கை அறிகுறிகளை உணர் வீப் டூர் வமாக விளங்கி நடந்துகொள்வோமாகில் சமூகத்தில் இப்பிரச்சினைகளுக்கு இலகுவாக முகம் கொடுக்க முடியும். ஆனால் இன்று எம்மவர்கள் அனுபவிக்கும் துன்பங்கள் குறிப்பாக எது பிரதேசங்களில் இருந்து மக்கள் வேறோடு அகற்றப்படும் நிலை, இனசனப்பந்துக்களை இழத்தல், பிரிதல், காயப்படல், காணாமல் போதல் முதலான காரணிகளினால் மக்கள் மனங்களில் பேதலிப்புடன் கூடிய விரக்தி நிலை மேலெழுவதைத் தவிர்க்க முடியாது.

## 2. கூடுதலாகப் பாதிக்கப்படும் ஒலக்கனர்

- \* சகல வயதினரிலும் பெண்களை விட ஆண்கள் முன்று மடங்கு பாதிப்படைகின்றார்கள்.
- \* வயதான முத்தோர் குறிப்பாக ஆண்கள், பெண்களைவிட பத்துமடங்கு கூடுதலாக பாதிப்படைகின்றனர். இணைப்பு ஒன்றைப் பார்க்கவும்
- \* வளரிளம் பருவ ஆண்கள் பெண்களைவிட இருமடங்காகப் பாதிக்கப்படுகின்றனர்
- \* இடம் பெயர்வு - குடும்ப அங்கத்தவரை இழத்தல் காணமற் போதல், தீராத வியாதிகள் முதலியன.
- \* விவாகமாகிய ஆண்கள், பெண்களில் இந்நிலைமை மிகக் குறைவே ஆகும். தாரம் இழந்தவர் (ஆண், பெண்கள் இருசாராரும்) முதலானோர் மத்தியில் தற்கொலைகள் மிகக் கூடுதலாகும். 35 வயதிற்குக் குறைவானோர் தற்கொலை முயற்சிகளில் மிகக் கூடுதலாக ஈடுபடுகிறார்கள். மேலும் விவாகரத்துச் செய்தோர், விவாகம் செய்து தனிமையில் நெருக்கீட்டுக்கு ஆளாகியிருப்போர், வளரிளம் பருவத்தினர், போதை வஸ்திற்கு ஆளாகியிருப்போர் கூடுதலாக தற்கொலை முயற்சிகளில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

## தற்காலை எத்தனப்புச் சிந்தனை

ஆராய்ச்சியாளர்களின் கருத்துப்படி இதற்கான சிந்தனைத் தூண்டலுக்கான காரணிகளைத் திட்டவட்டமாகக் குறிப்பிட முடியாது. ஆனால் இவ்விதமான எத்தனைப்பில் தூண்டப்பட்டவர்களை அவர்தம் குடும்பத்தினர் மிக அவதானமாகக் கையாள வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவர் தனது மனவருத்தத்தை வெளிப்படுத்தும் அதேவேளை மேலும் அவர் மனநிலை உறுத்தப்படாதிருத்தல் அவசியம். முக்கியமாக வைத்திய நிபுணர் உதவி காலதாமதமின்றிப் பெறல் வேண்டும். வாழ்க்கையில் விரும்பத்தக்க மாற்றம் ஏற்படாவிடின் எதிர்காலம் கவலை அளிப்பதாக அமையலாம். ஏன் மீண்டும் தற்காலை முயற்சியை மேற்கொள்வர். இம்முறை முன்னெண்டிலும் கூடியதாகக் கேடு பயக்கும் முறையைத் தேர்ந்தெடுப்பர். எத்தனைத்தவர்களில் ஏற்கதாழ 10% ஆணவர் மீண்டும் முயற்சித்துத் தற்காலை செய்துள்ளனர்.

மன அழுத்தம், உடல் நலக்குறைபாடு, எய்ட்ஸ், புற்றுநோய் நடுசெய்யமுடியாத இழப்புகள், கடன் தொல்லை, குடிபோதை, போதைவஸ்துப்பாவனை, எதிர்பார்ப்பு நிறைவேறாமை, காதலில் தோல்வி முதலான காரணிகள் தற்காலைச் சிந்தனையைத் தூண்டுவதாக அமைவதையும் காணுகின்றோம்.

## Case Study 8

### விரும்பத்தகாத உறவு வீபரிதமாகும்

பரிபூரணன் வசதி கொண்ட பின்னணியுடன் வாழ்கின்றான். வியாபாரத்தில் செழிப்புடன் வாழ்வதனால் கணக்குகளைப் பதிவதற்கும், வங்கியில் பணம் இடுதல், பெறுதல் முதலானவை மேற்கொள்வதற்காக பாமினி (36 வயது) யை நியமிக்கின்றான். தமது கடமைகளைக் கண்ணியமாக மேற்கொள்கின்றார். பாமினி சற்று கருமைதான். ஆனால் வசீகரமான முகம், வீட்டில் விசேடமாகத் தயாரித்த உணவுகளை வேலைக்கு வரும்போது கொண்டுவருவார். மதிய உணவின்போது இருவரும் இணைந்து பகிர்ந்துண்ணும் பண்பாடு நாளுக்கு நாள் விருத்தியடையலாயிற்று. இதன் ஒருவடிவம், கடமைநேரத்திலும் பாமினியால் மன அடக்கமாக இருக்க முடியவில்லை. இடையிடையே பூரணனத் தொட்டுக் கதைக்கும் பழக்கம் படிப்படியாக வளரலாயிற்று. இந்நிலையை அவதானிப்பவர்களுக்குச் சிலவேளைகளில் கஷ்டமாக இருப்பதும் உண்டு.

பாமினி தனது அவசிய பணத்தேவைகளுக்கு பரிபூரணன் (உரிமையாளரிடம்) லாவகமாகப் பேசிப் பெற்றுக் கொள்வார். காலக்கிரமத்தில் அவரின் தேவைகள் படிப்படியாகக் கூடும் நிலை விருத்தியடையலாயிற்று. குறுகிய கால இடைவெளியில் பல லட்சம் ரூபாவை பாமினி பரிபூரணனிடம் கைமாற்றுப் பணமாகப் பெற்றுக்கொண்டார். பதிவேடுகளையும் சரிவரப் பேணாத நிலையும் உருவாகிற்று. “நக்குண்டார் நாவிழுந்தார்” எனும் முதுமொழிக்கமையவும், பரிபூரணனுக்குக் கொடுக்கும் அரவணைப்பின் வடிவத்தினாலும் அவனால் இப்பிழையான நடவடிக்கையை கண்டிக்க முடியவில்லை.

பெற்றுக்கொண்ட இப்பணத்தினுடோக தனது கணவனைப் பாமினி வெளிநாட்டுக்கும் அனுப்பியே விட்டார். இதேவேளை பரிபூரணன் கூடிய நேரத்தை இப்பெண்ணுடன் களிக்கும் நிலை மேலோங்கலாயிற்று. பரிபூரணன் மனைவி காதிலும் இத்தொடர்பு சம்பந்தமான செய்தி எட்டலாயிற்று. அதனால் அவர்கள் வீட்டில் சதாசச்சரவுகள்/தகராறுகள் வலுவடையலாயிற்று. குடிப்பழக்கத்திற்கும் ஆளாகிவிட்டான். இவர்களின் குழந்தைகளும் கலக்கமடையலாயினர்.

பரிபூரணன் நிம்மதி இழந்தான். செய்வதறியாது தடுமாறினான். இறுதியில் தனது உயிரை மாய்த்துக்கொள்ளும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டான். நெல்வயலுக்கு அடிக்கும் கிருமிநாசினியை எடுத்துக் குடித்துவிட்டார். சில நிமிட நேரத்தில் வாந்தியெடுப்பதை அவர் வீட்டார் அவதானித்து விட்டனர். கிருமிநாசினி மனம் அதிகரித்த நிலையை அவதானிக்க முடிந்தது. விசாரித்தபோது பரிபூரணன் ஒத்துக்கொண்டான். 20 மைல்களுக்கு அப்பால் உள்ள பிரதம வைத்தியசாலைக்கு எடுத்துச் சென்றனர். அனுமதித்துச் சிகிச்சை அளித்தபோதிலும், கூடியளவு அபாயகரமான கிருமிநாசினியை அருந்தியமையினால் வைத்தியர்களால் காப்பாற்ற முடியவில்லை. மரண விசாரணையின் பின் இறுதிச் சடங்கிற்கு அனுமதியளித்தனர்.

## வீட்டார் நிலை

கணவனின் சடலம் வீட்டுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டது. ஆனால் அவர் மனைவியால் அழுது புலம்பி தனது ஆழந்த கவலையை வெளிப்படுத்த முடியவில்லை. அசைவற்று எதுவித உணர்வுகளையும் வெளிப்படுத்த முடியாது வெறித்த பார்வையுடன் காணப்பட்டார். அவர்கள் குழந்தைகளாலும் துன் பத் தை வெளிக் கொண்டு வரமுடியவில்லை. ஏன்?

- \* சதா வாக்குவாதம், துண்பியல் சொற்பிரயோகம், இதனால் துண்பம் ஆழ்மனதில் பதியலாயிற்று (நாவினாற் சுட்ட வடுக்களாயின)
- \* மரண வீட்டிற்குச் சென்றவர்களுக்கு இக்குடும்பத்தினர் நடந்து கொண்ட விதம், பரிகசிப்புக்கு இடமளிப்பதாயிற்று.
- \* விரும்பத்தகாத பிறதொடர்பு (பரிபூரணன் - பாமினி) அவரின் குடும்ப வாழ்க்கையையே சிதைத்துவிட்டது.
- \* ஆணோ பெண்ணோ பிறதொருவருடன் எவ்வளவு தூரத்திற்கு நெருங்கிப் பழகலாம். எமது சமூக கட்டமைப்புக்கு அமைய நாம் ஒவ்வொருவரும் எம்மைப் பாதுகாத்தல் இன்றியமையாததாகும்.
- \* குழந்தைகளின் கல்வி பாதிப்படைவதோடல்லாமல் தந்தையின் இடத்தை இன்னொருவரால் நிரப்பவே முடியாது.
- \* எமது சமூகத்தில் “வாழ்வு இழந்தவள்” என்னும் பட்டம் குட்டும் சமூக அமைப்பு, இருக்கம் காட்டவேண்டிய இப்பெண்ணுக்கு துண்பத்தை மேலெளச் செய்யும் வகையில் நடவடிக்கைகள் அமைவதைக் காணலாம். (முழுவியளத்துக்கு ஆகாதவள், மணவிழா போன்ற வைபவங்களுக்கு சென்றாலும் முகத்தை சுழிக்கும் மனோபாவம், கண்டாலும் காணாதது போன்ற ஏனான்மான பார்வை முதலியன) இதனால் வாழ்விழந்தவர் எதற்கும் ஆகாதவள், எனும் நிலைமையினால் மனச்சோர்வு ஏற்படும் நிலையைத் தவிர்க்க முடியாது.
- \* எனக்கு என் மனைவி /கணவன் அருமையானவர், புனிதமானவர்; அதேபோல மற்றவருக்கும், அவர் குடும்பம் புனிதமானதேயாகும். ஒருவர் மற்றவருக்கு அத்தியாவசியமானவர் ஆகின்றனர். இதில் பங்கமேற்பட நாம் எக்கட்டத்திலும் அனுமதிக்க முடியாது.
- \* ஒருவனுக்கு ஒருத்தி - எக்கட்டத்திலும் இந்நிலை நிறைவையே தரும்.

**“தற்காத்துத் தற்கொண்டாற் பேணி, தகைசான்ற**

**சொற்காத்து, சோர்வு இலாள் பெண்”** - திருக்குறள் - 56

**கருத்துரை:** மன உறுதியால் தன்னைக் காத்து, மன விருப்பால் கணவனைப் போற்றி, இழுக்கு நேராமல் இருவர் புகழையும் காப்பாற்றி, எத்தகைய மனச் சோர்வும் அடையாமல் திகழ்பவளே உயர்ந்த பெண் ஆவாள். பேராசிரியர் ஆ.ச. அடைக்கலசாமி

## Case study - 9

### அவமானம் தாங்க முடியாத நிலையில் தற்காலை

தற்போதைய நாட்டுநிலை போர்காரணமாக வலிமேற்கில் இருந்து இடம்பெயர்ந்து மீசாலைக் கோயிலடியில் தனது மனைவி, இரு பிள்ளைகளுடன் வல்லிபுரம் அடைக்கலமானார். ஒருவேளை சமைத்த உணவை நலன்விரும்பிகள் கோவிலடியில் அவர்களுக்கு வழங்கினர். அடுத்த இரு நாட்களும் ஏக்கமுடன் தமது காலத்தைக் கழித்தனர்.

இவர்கள் வலிமேற்கு வடலியடைப்பை சேர்ந்தவர்கள். வசதியான குடும்பம். பரந்த நிலப்பரப்பில் நெற்செய்கையுண்டு. அத்துடன் மேட்டுநிலத்தில் காய்கறி பயிர்வகைகளும் செய்யும் வசதி கொண்டவர். கிராமிய வாழ்க்கையாக இருப்பினும், ஏழு அறைகள் கொண்ட நாற்சார் வீட்டில் வசதியாக வாழ்ந்தார்கள்.

கீரிமலை - சேந்தான் குளத்தில் இருந்து போர்வீரர்கள் செல்லடித்து வெளியேறும் சத்தம் அண்மித்தது. இதனால் வல்லிபுரத்தின் சகோதரி கோமதி தனது வயதுவந்த மூன்று பெண்பிள்ளைகள், கணவனுடன் தமது இரட்டை மாட்டுவண்டியில் வடலியடைப்பில் உள்ள அண்ணன் வல்லிபுரம் வீட்டை இரவிரவாக வந்தடைந்தார். வந்த அவதியோடு கோமதி தனது மடியில் கட்டிவந்த தாலிக்கொடி மற்றும் ஏனைய நகைநட்டுக்கள் யாவையும் பக்குவமாக வைக்குமாறு அண்ணனிடம் ஒப்படைத்தாள். மூன்று வாரங்கள் அண்ணன் வீட்டில் கோமதி குடும்பத்தினர் தங்கிக் காலம் கழித்தனர்.

ஒருநாள் அதிகாலை வடலியடைப்பில் உள்ள இவர்கள் வீட்டுக்கு அடுத்த வளவில் பெரும் சத்தத்துடன் செல்விழுந்து வெடித்தது. மக்கள் அல்லோல கல்லோலப்பட்டுக் கையில் அகப்பட்டவைகளை எடுத்துக்கொண்டு வெளியேறினர். கோமதி பயப்பீதியில் கணவன், மூன்று பிள்ளைகளுடன் (தமது இரட்டை மாட்டுவண்டியை அவ்வளவிலேயே விட்டுவிட்டு) கால்நடையாக அதிகாலையில் அரியாலை வந்தடைந்தாள். இதற்கிடையில் வலிகாமத்தில் உள்ள அனைவரையும் உடன் வெளியேறுமாறு ஓர் உத்தரவு ஒலிபெருக்கி மூலம் ஒலிக்கலாயிற்று. மக்கள் யாவரும் கால்நடையாக நாவற்குளிப் பாலத்தினூடாகத் தென்மராட்சியை வந்தடைந்தனர். இச்சுழலில் மக்கள் தம்வசமிருந்த முக்கிய ஆவணங்கள், காணி உறுதிகள், நகைநட்டுகள் முதலானவைகளைத் தற்குணிவின்றி எடுத்துவரத் தவறியவர்களும் உண்டு.

2. மூன்றாம் நாள் அண்ணன் இருக்கும் இடத்தைக் கேட்டறிந்து கோமதி அவ்விடம் வந்து சேர்ந்தாள். தனது தாலிக்கொடி மற்றும் ஏனைய நகைகளைத் தருமாறு தமயன் வல்லிபுரத்தை வேண்டினாள். அப்போதுதான் அந்த நகைகள் அணைத்தையும் வடலியடைப்பில் உள்ள தமது வீட்டில் உள்ள கட்டில் மெத்தைக்குக் கீழ் வைத்தமை ஞாபகத்திற்கு வரலாயிற்று. திக்குத் தெரியாது தடுமாறினார் அண்ணன்.

தமயனின் தயக்கத்தை அவதானித்த கோமதி, இதனால் தன்னை மறந்து பலத்த சத்தத்துடன் ஓவெனக் கத்தினாள். இம்முகாமில் ஏறத்தாழ 2500க்கு மேற்பட்ட இடம் பெயர் மக்கள் குழுமியிருக்கிறார்கள். இவ்வெலமான குழலையே மறந்து, தனது அண்ணனை வாயில் வந்தபடியெல்லாம் ஏசத் தொடங்கிவிட்டார். “கள்ளா நீ நகைகளை ஒழித்துப் போட்டாய். நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்து போட்டாய்” “என் மூன்று குமரையும் நான் என்ன செய்வேன்”. வல்லிபுரம் வாய் திறக்க இடம் கொடாமல் சகோதரி கத்தினாள். திடுக்காட்டத்தால் அவரால் எதுவும் கதைக்க முடியவில்லை.

- \* மனம் பேதலிப்பினால் அடுத்த இரு தினங்களாக உணவு எதுவும் எடுக்காது அங்கலாய்ப்புடன் வல்லிப்புரம் காணப்பட்டார். பலர் உண்ணுமாறு வேண்டியும் அவரால் முடியவில்லை.
- \* சகோதரியின் முன்பின் யோசனையற்ற சொற்பிரயோகம் அவரைக் கலக்கக் கொள்ள வைத்துவிட்டது. பலர் முன்னிலையில் அவர் செய்யாத ஒரு குற்றத்திற்காக இவ்விதம் கீழ்தரமாக ஏசியதை அவரால் தாங்கிக் கொள்ள முடியவில்லை. இரவு முழுவதும் நித்திரையின்றித் தவித்தார்.
- \* பலர் வல்லிபுரத்துக்கும், சகோதரிக்கும் ஆறுதல் வார்த்தைகள் கூறினார். பலர் முன்னிலையில் ஏசியது அவரை உயிரை மாய்க்கும் அளவுக்கு மனம் பேதலிப்பைக் கொடுக்கலாயிற்று. மனைவி பிள்ளைகள் அருகிருந்தும் தந்தையின் (வல்லிபுரம்) மன உணர்வை அவர்களால் உணர முடியவில்லை. தன்னைத்தான் மாய்க்கும் தீர்மானம் தலைதூக்கலாயிற்று.
- \* மூன்றாம் நாள் இரவு தமது முகாமுக்கு அண்மையில் உள்ள வேப்பமரத்தில் தான் உடுத்தியிருந்த எட்டுமுழு வேட்டியை மாட்டிக் கொண்டார். அதில் தன் கழுத்தைச் சுருக்கில் இட்டு தொங்கலானார். காலையில் தந்தையைக் காணாது பிள்ளைகள் ஒடித்திரிந்தனர். பொழுது விழிந்தபின் பார்த்தபோது வல்லிப்புரத்தார் மரத்தில் சுருக்கிட்டு தற்கொலை செய்துகொண்டார் என்பதை மக்கள் அறியலாயினர்.

## குறிப்பு:

வசதியான பல வளங்கள் கொண்ட குடும்பம்.

இடம்பெயர்வு, உயிர் அச்சுறுத்தல், சகலவற்றையும் இழந்த கையறு நிலை, வல்லிப்புறத்தார் உடன்பிறப்பாக இருந்தபோதும் பொருள் பண்டத்தில் இருந்த ஈர்ப்பு, தனது மூன்று பெண் குழந்தைகளையும் எப்படிக் காப்பாற்றப் போகிறேன் எனும் ஏக்கம்.

தனது கொடுரோமான் வார்த்தை பிரயோகம் ஒருவர் மனத்தை எவ்வளவு தூரம் பாதிக்கும்; பலர் முன்னிலையில் அண்ணனை ஏளனம் செய்தல் தற்கொலைவரை இட்டுச் செல்லும் என்பதை உணராத பேதை உள்ளம்.

இதன் விளைவு மனம் பேதலிப்பு, மனைவி பிள்ளைகளுடன் எதையும் உரையாடாது தன்னையே மாய்த்துக் கொண்டார் வல்லிபுரம்.

நெருக்கீடு எமக்குப் பலவடிவங்களில் வரலாம். இதற்கு நாம் எப்படி ஈடுகொடுக்கலாம். இவை தொடர்பாக நாம் அனைவரும் தெரிந்திருத்தல் அவசியம். மனம் திறந்து சம்பாசித்தல், வாய்விட்டுப் பேசுதல், உரத்து அழுதல், மற்றவர் படும் கஷ்டதுன்பங்களில் பங்குகொள்ளல், இயலாதவர் களுக்கு இயன்ற சேவையை முன்னெடுத்தல், கூட்டுப் பஜனை, கலை கலாசார நிகழ்வில் பங்குகொள்ளல், முதலானவைகள் மூலம் எமது அடக்கிய ஆழமானத் துயரை வெளிக்கொண்டு வருதல் சத்தியமாகும்.

## Case study - 10

### தாங்கொணாக் கடன் தற்காலைவரை ஒட்டுச் செல்லுமா?

1. மங்கை தலைசிறந்த நிர்வாகி மாத்திரமல்ல வசீகர தோற்றும் உள்ளவர். தற்பெருமை அறவே இல்லை. பாரதி கோடீஸ்வரன். மங்கையை விரும்பிக் கரம்பற்றினான். இவர்களுக்கு ஓரே மகன். பாரதி பலவசதிகளைக் கொண்டிருந்த போதிலும் அதில் திருப்தி அடையாது மேலும் பணமீட்டும் முயற்சியில் ஈடுபடலானான். அவன் பணவசதி கொண்டவன் எனும் காரணத்தினால் கூடிப் பழகுபவர்களும் தமது கையிருப்புகளை பாரதியிடம் கொடுத்து வரலாயினர். தான் பெறும் பணத்திற்கு மாதாமாதம் சற்றுக் கூடுதலாக வட்டிப் பணம் அளிக்க முன்வந்தான் பாரதி. சமுகத்திலுள்ள பலர் இவரிடம் பலகோடி ரூபாவை வைப்பிலிட முன்வந்தனர்.

2. ஆடம் பர வாழ் க்கைக்கு இந் நிலை இட்டுச் செல்ல வழிவகுப்பதாயிற்று. மனையாள், பிள்ளை வீட்டில் தனக்காக வாழ்கின்றனர் என்பதையே மறந்து பல நாடுகள் சுற்றிவரவும் தவறவில்லை. மனைவி, மகன், தனக்கென மூன்று பெண்ஸ் கார்களும், அவர்களுக்கு உண்டு. இந்நிலையில் எமது நாட்டுக்கு வெளியிலும் வர்த்தக நிலையங்களை நிறுவலானார். இதனால் அடிக்கடி வெளிநாடு சென்றுவரும் வாய்ப்பை ஏற்படுத்திக் கொண்டார். காலப்போக்கில் அதில் கடமையாற்றும் ஊழியர்களின் சுரண்டல் நிலை காரணமாக பல நிறுவனங்கள் நட்டத்தில் நிரவகிக்கும் நிலமையாகி விட்டது.
3. சில மாதங்கள் செல்லக் கடன், கைமாற்று வாங்கியவர்களுக்கு வட்டி (மாதாமாதம்) கொடுப்பதையே நிறுத்திவிட்டார். இவருக்கு கடன் கொடுத்தவர்கள் பலவாறாகத் தொந்தரவு கொடுக்கத் தொடங்கி விட்டனர். மனைவி மகனுடன் பாரதி சொந்த நாட்டில் இருந்தாலும் மன அமைதியிழந்து தவிக்கலானான். ஒருக்டடத்தில் கடன்காரர் வரும் வேளைகளில் ஒழிந்துக்கொள்வார். இந்நிலையில் பலமடங்கு நித்திரைக் குளிசைகளை விழுங்கி விட்டார். வைத்தியசாலையில் அனுமதித்து சிகிச்சை அளித்தனர். ஜந்து நாட்களாகச் சுயநினைவின்றிக் கிடந்த பாரதி ஜந்தாவது நாள் மரணமானார்.
- தற்போது இவரிடம் இருக்கும் சொத்துக்களின் பெறுமதியிலும் பார்க்கப் பலமடங்கு கடன்பட்ட நிலையை பாரதி மரணித்த பின்புதான் அவர் மனைவி, மகனால் உணர முடிந்தது. தமது வருவாயிலும் பார்க்கக் கூடியளவு செலவினம், மேலும் வர்த்தக நிலையங்கள், சரிவர முகாமை செய்யாமை முதலான காரணமாக வருவாய் ஈட்டும் நிலையை இழந்து விட்டன.

## தற்போதைய நிலை

- 1 கணவனின் வங்கிக் கணக்கு விபரம், இவருக்கான வருவாய் வழித்துறை, யாரிடம் பணம் வாங்கினார், யார் இவர்களுக்கு கொடுக்க வேண்டும் முதலான விடயங்கள் எதனையும் மனைவி மங்கை அறிந்திலள்.
- 2 கணவன், மனைவி குடும்ப உறவுகள் சீராக அமையவேண்டும். அவர்கள் பெறும் வருவாய், கொடுக்கல், வாங்கல் முதலான முக்கிய விடயங்கள் ஓரளவு இருவரும் கூட்டாக அறிந்திருக்க வேண்டும். இதன்மூலம் பரஸ்பர நல்லுறவு வளரும். எமது

வருவாய்க்கேற்றவாறு திட்டமிட்டுச் செலவழிக்க முடியும். இதன் மூலம் சமூக நல்லுறவும் விருத்தியடையும்.

3. கணவனை இழந்து தவிக்கும் மங்கை, பொருளைக் கொடுத்து அதை மீளப்பெற்றுமுடியாத நிலையில் உள்ள வாடிக்கையாளர், இப்பிரிதாப நிலையை ஈடுசெய்வதற்கான உத்தி யாவை? தாயாலும், மகனாலும் இப்பழுவைத் தாங்கமுடியாது தவித்தனர்.
4. பொருள் பண்டங்களை ஓரளவிற்கு விற்றாலும், அவற்றுக்கு ஈடுசெய்யமுடியாத நிலையில் பொருளாதாரம்;
5. வசதியான குடும்பப் பின்னணியுடன் இருந்தாலும் இதற்கு எப்படி ஈடுசெய்யலாம்? இலகுவான காரியமல்ல.

### **நம் கற்கவேண்டிய பார்கள்**

1. குடும்ப உறவு பேணவும், நிம்மதியாக வாழ்வதற்கும், சில அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதற்கும் பொருளாதாரம் அந்தியவசியமாகும். அதேவேளை “பேராசை பெருங்கோடி தரித்திரம்” எனும் முதுமொழியுண்டு.
2. நாம் ஊக்கமுடையவர்களாகப் பொருள்தேடி வாழவேண்டும். அதேவேளை நாம் ஈட்டிய செல்வத்தைப் போற்றிப்பேண வேண்டும். நல்வழியில் சம்பாதிக்க வேண்டும். கூடிய வட்டி அறவிடுதல் பெரிய துரோகம். “நாம் நல்வழியில் சம்பாதித்தால்தான் எம் சந்ததியினருக்கும் மூன்றாவது தலைமுறையினருக்கும் அவை சீராகப் பிரயோசனப் படும்” எனப் பேசியன் பழுமொழி குறிப்பிடுகிறது.
3. “கடன்கொண்டார் நெஞ்சம்போலக் கலங்கினான் இலங்கை வேந்தன்” இவ்விதம் இராமாயணத்தில் குறிப்பிடுகின்றனர். ஆனால் பாரதி கடன் தொல்லையால் தற்கொலை செய்துகொண்டான்.
4. சில குடும்பங்களில் கணவன் வருவாய் புறம்பாகவும், மனைவியின் வருவாய் புறம்பாகவும் வங்கிக் கணக்கில் இருப்பதையும் காணுகின்றோம். இக்குடும்பங்களில் அன்யோன்ய உறவு பேணல் இலகுவான காரியமாக அமையமாட்டாது. இப்பின்னணியில் வளரும் அவர் பிள்ளைகளும், நெருங்கி உறவாடக் கஷ்டப்படுவதையும் காணுகின்றோம்.
5. எமது வருவாய்க்கேற்ப திட்டமிட்டு வாழவோமாகில் ஏழ்மையாக இருப்பினும் மனநிறைவாக வாழலாம். இந்நிலையைப் பின்பற்றினால் அவர்தம் பிள்ளைகளும் சமூகத்தார் போற்றும்படி நற்பிரசைகளாக வளர்வார்கள்.

## Case study - 11

### நம்பிக்கையின் அத்தவாரத்தில்தான் குடும்பம் வாழும்

அற்புதன் தொழில்நுட்பவியலாளர். ஆறு பிள்ளைகளின் தந்தை. இவர் மனைவி படித்தவர். ஆனால் வேலை வாய்ப்புக் கிடைக்கவில்லை. இடையிடையே பொருளாதார கண்டம் தலைத்தூக்கிய போதிலும் மனையாள் இல்லத்தோடு இருந்த காரணத்தினால் பிள்ளைகள் யாவரும் சிறப்பாக வளர்ந்தார்கள். அவர்களுக்கான கல்வி வசதியும் உரிய முறையில் கிடைக்கலாயிற்று. கடந்த ஆண்டு அற்புதனுக்கு இடமாற்றும் கிடைத்தது. ஐந்து பிள்ளைகள் ஓரளவு வளர்ந்து விட்டார்கள். அவர்களின் பாட்டன், பாட்டியுடன் இருந்து பாடசாலை கல்வியைத் தொடரும் நடவடிக்கையை மேற்கொண்டார். ஆராவது குழந்தை முன்று வயது நிரம்பாத நிலையில் “மனைவி” மல்லிகாவுடன் தென்பகுதிக்குத் தமது கடமையைப் பொறுப்பேற்கத் தந்தை சென்றார். அற்புதன் புதிய குழலில் அயலாருடன் சமூக உறவை ஏற்படுத்தி வாழ்ந்தார். போதிய இருப்பிட வசதி இருந்தபடியால் அவர் வீட்டின் முன்பகுதியில் உள்ள அறையை தெரிந்த ஒருவருக்கு வாடகைக்கு விடத் தீர்மானித்தனர். மாதவன் - ஆசிரியர் அண்மையில் இவ்வறையில் குடியேறினார். நல்ல மனிதன் - அமைதியாகப் பேசுவார். இன்னும் விவாகம் ஆகவில்லை.

இவ்வாசிரியர் பாடசாலையில் இருந்து திரும்பும் வேளைகளில் விலை மலிவாக இருக்கும் காய்கறிகள், பழவகைகள் வாங்கி வந்து கொடுப்பார். அதற்கான கொடுப்பனவுகளையும் பெற்றுக் கொள்வார். விடுமுறை தினங்களில் அற்புதன் குடும்பத்தாருடன் ஆறுதலாகச் சம்பாசிப்பதும் உண்டு. சமூகமான குழலில் இக்குடும்பத்தினர் வாழ்க்கை அமையலாயிற்று. விடுமுறைக் காலத் திலும் பாட்டனார் பேரப்பிள்ளைகளைக் கூட்டிவருவார். பாடசாலை ஆரம்பித்ததும் பிள்ளைகள் திரும்பி விடுவார்கள்.

1. தொழில் நுட்பவியலாளர் அற்புதன் தூர இடங்களுக்குச் சென்று வருவார். சிலவேளைகளில் இருவு 8.00-9.00 மணிக்குத்தான் இல்லம் திரும்புவதும் உண்டு. குறிப்பிட்ட தினம் பி.ப.2.00 மணிக்கு வீடு திரும்பிவிட்டார். பலமுறை அழைத்தும் பதில் வரவில்லை. எனவே பதிவான மதிலால் ஏறிக்கடந்து சென்று கதவை தட்டினார். அதிர்ந்து போனான் அற்புதன். தங்கள் படுக்கையறையில் இருந்து ஆசிரியர் வெருண்ட பார்வையுடன் வெளியில் வந்தார்.
2. அற்புதனால் எதுவும் பேசமுடியவில்லை. அருகிருந்த நாற்காலியில்

(மயக்கமடைந்து) அமர்ந்தார். சிலவேளை சென்றபின் மனைவி மல்லிகா தன் கணவன் காலில் விழுந்து “ஓ” வெனக் கத்தினாள். தன் மனைவியைப் பரிதாபமாகப் பார்த்தார், ஆறுப்பிள்ளைகளின் தந்தை. பிள்ளைகளும் வளர்ந்து விட்டார்கள். குடும்ப கெளரவும் தொடர்பாகச் சிந்தித்து ஏங்கினார். அவரால் எதுவும் சிந்திக்க முடியாத நிலையில் இருந்த இடத்திலேயே சாய்ந்தார். மனைவியிடம் என்ன நடந்தது என கேட்க மனம் இடம்கொடுக்கவில்லை. இதனால் மனைவியைத் தேற்றுக் கூட அவரால் முடிய வில்லை.

3. மனைவி தனது தகாத உறவையிட்டும், கணவன், பிள்ளைகளின் முன்னேற்றும் குறித்தும் ஆழமாகச் சிந்தித்தாள். “தனது கணவனுக்கும், குழந்தைக்களுக்கும், நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்துவிட்டேன்” எனத் தவித்தாள். “கடவுளும் என்னை மன்னிக்கமாட்டார்” என அவள் மனம் உறுத்தியது. மற்றவர் முகத்தில் நான் எப்படி விழிப்பேன் என பலவாறாகச் சிந்தித்தாள். ஏனைய பிள்ளைகளின் நினைவு அவர் மனத்தில் நிழலாடிற்று. சிறிது அமைதியானாள். ஆனாலும் அவர் மனம் ஆறுதல் அடையவில்லை.
4. நான் உயிரோடு இருக்கிறப்படியால்தானே எல்லோருக்கும் தொல்லை. யான் போய் சேர்ந்துவிட்டால் எல்லோரும் அமைதியடைவார்கள் எனச் சிந்திக்கலானாள். நாம் காதலித்தே திருமணம் செய்தோம். எனக்கு எனது கணவன் எக்குறையும் விடவில்லை. தனது வசதிக்கு எட்டியவரை யாவையும் அளித்திருக்கிறார். “நான் அவரை ஏமாற்றிவிட்டேன். துரோகம் இளைத்துவிட்டேன். எனவே இனிமேல் நான் வாழுத் தகுதியற்றவள்” எனச் சிந்திக்கலானாள். இந்நிலையில் அவர்கள் பின்வளவில் உள்ள மாமரத்தில் தனது சேலையைச் சுருக்கிட்டு அதில் தொங்கலானாள். களைப்படைந்த கணவன் விழித்துத் தனது மனைவியைத் தேடலானான். ஈற்றில் பின்வளவில் தேடிப்பார்த்தபோது, “மல்லிகா” சேலையில் சுருக்கிட்டுத் தொங்கும் காட்சியைக் கண்டான். உரத்துச் சத்தமிட்டான். அவலக்குரல் கேட்டு அயலவர்கள் ஓடி வந்தனர். அலறி அடித்து மல்லிகாவைத் துணியின் இறுக்கத்தில் இருந்து மீட்டெடுத்தனர். அயலார் வாகன வசதியுடன் அரசினர் தேசிய வைத்தியசாலையில் அனுமதித்தனர். வைத்தியர்கள் தம்மாலான சிகிச்சையை அளிக்க முன்வந்தனர். இருந்தும், அனுமதிக்கப்பட்டு 45 நிமிடம் வரை சென்றிருக்கும். மல்லிகாவின் உயிர் பிரிந்துவிட்டது. அமைதியான குடும்பம் இவ்விபரீத் நிலைக்கு ஆளாகிய நிலை தொடர்பாக யாவரும் புலம்பினர். கணவன், ஆழுபிள்ளைகள் முதலானோர் இம்மரணத்தினால் பெரும் பரிதவிப்புக்குள்ளாயினர்.

பலவாரங்கள் உருண்டோடின. அற்புதன் தனது மனைவியை இழந்த நிலையில் தன்னைத் தேற்றவேண்டும். அத்துடன் தனது பிள்ளைகளுக்குத் தாயாகவும் விளங்கவேண்டிய அவசியத்தை உணர்லானான்.

## **நாம் கற்க வேண்டிய பாங்கள்**

1. குடும்ப உறவு உயர்வானது. கணவன் - மனைவி இருவரும் ஒருவரில் ஒருவர் தங்கி வாழுகின்றனர். எனவே ஒருவர் நலனில் மற்றவர் சதா அக்கறையாக இருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.
2. நாம் எவராக இருப்பினும் வேலைக்கு அடிமையாகக் கூடாது (Workholic) அதேவேளை எனது மனையாள் எனக்காக வீட்டில் காத்திருக்கிறார் எனும் தியானம் இருத்தல் அவசியம்.
3. சிலமணி நேரத்தை ஒதுக்கி மனைவி. பிள்ளைகள் முதலானோருடன் அமைதிப் பேணிச் சம்பாசிக்க கடமைப்பட்டவர்களாகின்றார்ம்.
4. “உன்னைப் போல அயலானை நேசி” இவ்வாக்கியத்திற்கு அமைவாக “என்னம்மா நடந்தது” என “ஓ” வென அஸறும்போது மனைவியிடம் கேட்டிருப்பின், தனது அடக்கப்பட்ட உணர்வை அவரால் வெளிக்கொண்டுவர முடிந்திருக்கும். கணவன் மௌனமாக அமைந்திருந்தமையை மனைவியால் தாங்க முடியாமல் போய்விட்டது. ஒருவரை மன்னிப்பதென்பது மிகப் பெரிய பண்பாகும். அதுவும் இலகுவான காரியமல்ல.

## **Case study - 12**

### **பிறந்மனை நோக்காப் பேராண்மை வேண்டும்**

“பிறந்மனை நோக்காத பேர் ஆண்மை, சான்றோர்க்கு அறன் ஓன்றோ? ஆன்ற ஒழுக்கு” - திருக்குறள் - 148

**கருத்துரை:** அயலான் மனைவியை, நெஞ்சத்தாலும் நினைக்காத ஆண்மையே சான்றோர்க்கு பெரிய அறம் ஆகும். அது அறம் மட்டுமல்ல ஆன்ற ஒழுக்கமும் ஆகும். பேராசிரியர். எம்.ஆர்.அடைக்கலசாமி.

விவசாயி சித்திரவேலு கடினமான உழைப்பாளி. ஊக்கமுடைமையே அவர் மூலதனம். அவர் மனையாள் நடுத்தர வகுப்பைச் சேர்ந்தவர். இவர்களுக்கு இரு குழந்தைகள் இருக்கிறார்கள். கணவர் அதிகாலை

கமத்திற்குச் சென்றால் வீடு திரும்ப இரவாகிவிடும். கணவனுக்காக உணவை அவர் மனைவி மரகதம் கால்நடையாக எடுத்துச் சென்று கொடுப்பாள். இல்லம் திரும்பும்போது தமக்குத் தேவையான காய்கறி, இலைக்கீரை வகைகளைத் தமது தோட்டத்தில் இருந்து எடுத்து வருவாள். சிறிய குடும்பம் - மனநிறைவாக வாழ்ந்தார்கள்.

அடுத்த வீட்டுக் கதிரவேலு இவர்களின் நெருங்கிய நண்பர். இரு குடும்பத்தினரும் ஒருவருக்கொருவர் உதவி வாழ்ந்தார்கள். கதிரவேலு அவர் நண்பன் மனைவி மரகதத்தின் மீது விபரிக்க முடியாத ஒரு பாசத்தை உணரலானான். சித்திரவேலு இதைக் கண்டும் காணாதது போலப் பெரும்தன்மையாக நடந்து கொள்வான். ஒரு தினம் கதிரவேலு, மரகதத்தின் வீடுசென்று, யாரும் இல்லாவேளையில் அவரைப் பலாத்காரம் செய்ய முற்பட்டான். சற்றும் எதிர்பாராத மரகதம், உரத்துக் கத்திவிட்டாள். இச்சத்தம் கேட்டு அயலார் கூடிவிட்டனர். சித்திரவேலு வீடுதிரும்பியதும் அவர் மனைவி குறிப்பிட்ட நிகழ்வைத் தனது கணவனுக்கு கூறலானான். இவற்றைக் கேட்டதும் அவர் அதிர்ந்து போனார்.

அயலார் தம்மைப் பற்றியும், தனது குடும்பக் கௌரவம் பற்றியும், எப்படி நோக்குவர், என ஏங்கித் தவித்தார். இதனால் சித்திரவேல் வீட்டுக்கு வெளியில் போய்வரமுடியாது மெளனியானான். மனைவி ஆறுதல் கூறி உணவளிப்பாள். ‘மனைவி நிரப்ராதி’ என உணர்ந்தாலும், சமுகம் தன்னை ஏனான்மாகக் கருதும் எனச் சிந்திக்கலானான். கவலை தோய்ந்த மனத்துடன் தமது வயலுக்குச் சென்றார். மழைக்காலம் ஆழமான கிணறு நீர்மட்டம் உயர்ந்திருந்தது. மனதில் ஏற்பட்ட மன அழுத்தம் காரணமாகத் தான் அணிந்திருந்த வேட்டியை (இறுக்கமாகக்) கொடுக்காகக் கட்டிக்கொண்டு அக்கிணற்றில் குதித்து விட்டார். அவர் கிணற்றில் பாய்ந்ததை யாரும் காணவில்லை. இரவாகியும் கணவன் வீடுதிரும்பாமையை அறிந்து மனைவி பேதமையுற்றாள். தனது சகோதரனைத் தோட்டத்தில் பார்த்து வருமாறு பணித்தாள். வயல் வெளியில் காணவில்லை. கிணற்றை எட்டிப் பார்த்தபோது மைத்துனர் சித்திரவேலு பின்மாக மிதப்பதைக் கண்டு பேரதிர்ச்சி அடைந்தார். செய்வதறியாது திகைத்தார். வீடு சென்று மேலும் பலரை அழைத்து வந்து மைத்துனர் பிரேதத்தை வெளியில் எடுத்து ஈமக் கடனை நிறைவேற்ற உதவினார். இத்தற்கொலையைத் தவிர்த்திருக்கலாமா? நிச்சயமாகத் தவிர்த்திருக்கலாம். எப்படி?

## முகம் கொடுக்கும் வழிமுறைகள்

பகை, பாவம், அச்சம், பழி என நான்கும்

இகவா ஆம் இல் இறப்பான்கண்.

திருக்குறள் 146

கருத்துரை: பிறன் மனைவியை விரும்பும்போதை (அறிவிலி) யினிடம் பகை, பாவம், பழி, அச்சம் ஆகிய நான்கு குற்றங்களும் என்றும் நீங்காமலே நிற்கும். இவை தொடர்பான சமூக விழிப்புணர்ச்சி அவசியம்.

2. பாதிப்பு அடைந்தவர்களை நாம் தேற்றவேண்டும். அவர்தம் துன்பங்களில் நாம் பங்கு கொள்ள வேண்டும். விடுப்புப் பார்த்தல் அறவே விட்டு ஒழிக்க வேண்டும். மற்றவர்களில் காணும் குறைகளை விட்டொழிந்து நாம் முன் உதாரணமாக வாழ வேண்டும். Grief shared alleviates the pain - துன்பங்களை பகிரும் போது (உடன்அருகிருந்து செவிமடுத்தல் (Active listening)) மனம் ஆறுதல்/ சாந்தம் அடையும் சிகிச்சையாகும். இந்நிலையில் எமது கூற்றுக்கு மதிப்பளிப்பர். அவ்வழிகாட்டலை மனச்சாந்தியுடன் செயற்படுத்துவார்.
3. “மரகதம் குற்றமற்றவள்” - நான் தற்கொலை செய்வதன் மூலம் அவளை நான் ஏன் தண்டிக்கவேண்டும். நிரப்பராதியான இரு குழந்தைகளின் எதிர்காலம் எப்படி அமையும். தந்தையின் இடத்தைத் தாயால் நிரப்ப முடியுமா? சமூகத்தில் உள்ள நாம் எவ்வளவு பொறுப்புணர்ச்சியுடன் நடக்கவேண்டும்.
4. மரகதம் இன்று விதவை? அவர் செய்யாத பழிக்காக வாழ் நாட்கள் முழுக்க இப்போதையின் வாழ்க்கை எப்படி அமையப் போகிறது. கணவனை/மனைவியை இழந்தவரை எமது சமூகம் எப்படிப் பார்க்கிறது. மிகக் கொடுரமான பார்வை? அவர் கணகளில் தாம் படக்கூடாது? முனுவியளத்திற்கு ஆகாதவள்/ஆகாதவன் தமது கரும் சீராகாது/சீரழிந்துவிடும். இதனால் கண்டும் காணாதவர் ஆகின்றனர். முகத்தைச் சுழிக்கின்றனர். இப்பார்வை/ முகம் சுழிப்பு முதலியன மற்றவர் மனத்தை எப்படி பார்திக்கும்? என நம்மவர் சிந்திப்பத்தில்லை. இதே நிலை நாளை மறுதினம் எனக்குவராதா? நானும் ஒரு தினம் இப்படி ஆளாகில் எப்படி உணர்வேன்? இன்று எம்மவர்களில் எத்தனை பேர் வாழ்விழுந்து விட்டோம். இக்கொடுர யுத்தம் எம்மில் எத்தனை பேரை அநாதைகள் ஆக் கிவிட்டுதே. நிச் சயமாக எம் மவர் களை இரக் க மனப்பான்மையுடன் நோக்கி ஆறுதல் அளிக்கக் கடமைப்பட்டவர் ஆகின்றோம்.

5. இவ்விதமான (நடத்தை) தற்கொலை எமது தற்துணிவின்மையாகும். ஒருவகையில் தாழ்வு மனப்பாமை எனவும் கூறலாம். இத்தற்கொலை மூலம் பிரச்சினையைத் தீர்க்க முடிந்ததா? இல்லை. இது அக்குடும்பத்தினரின் இயல்பு வாழ்வியலை எவ்வளவு தூரம் பாதித்து விட்டது. மனம் திறந்து சம்பாசித்துத் தனக்கு உற்றாண்மையானவர்களுடன் ஆறுதல் பெறுவதே சிறந்த முறையாகும்.
6. மற்றவர்களை அனுசரிக்கும் பண்புடைய கண்ணோட்டம் (வேண்டியவர்க்கு இரக்கம் காட்டல்) எமக்கு நிச்சயமாகத் தேவை கண்ணோட்டத்துக்கு உள்வது உலகியல், அது இலார் உண்மை நிலக்குப் பொறை - திருக்குறள் 572

**கருத்துரை:** இரக்கக் குணத்தால் தான், இவ்வுலக வாழ்க்கையே, இயங்குகிறது. எனவே இரக்கம் அற்றவர்கள் உயிரோடு இருப்பது இம்மண்ணுக்குச் சமையே. - பேராசிரியர் M.R. அடைக்கலசாமி.

### Case study - 13

#### குழவெற்யும் தற்காலை முறைம்

நல்லையா - கண்மணி தமது குழந்தைகளுடன் இடம் பெயர்ந்து கடந்த பதின்னான்கு ஆண்டுகளாக அகதிவாழ்க்கை வாழ்கிறார்கள். (அவர்கள் சொந்த இருப்பிடம் பாதுகாப்பு வலயம் எனும் மாயையிற்கு உட்பட்டதாகும்) இருவரும் கூலித் தொழில் செய்து சீவிக்கின்றார்கள் கணவன் மதுப் பழக்கத்திற்கே அடிமையாகிவிட்டார். நல்லையாவின் உழைப்பு மது அருந்துவதற்கே போதாத நிலையாக இருப்பதாக உணருவார். இடையிடையே தன் மனைவியுடன் சண்டையிட்டுக் குடிப்பதற்குப் பணமும் பெறுவார்.

கண்மணியின் வருவாயில்தான் அவர்களின் அன்றாட வாழ்க்கை உருண்டோடும். சிலவேளைகளில் நல்லையா இல்லம் திரும்புங்கால் போதியளவு வருவாய் இருப்பின் பெரிய மீனும் வாங்கிக் கொண்டு வரும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இவை தவிர வீட்டுச் செலவினம் எப்படியாக அமையலாம் எனும் கண்ணோட்டம் இவரிடமும் இல்லை. இக்குடும்பத்தினரின் வாழ்க்கை மிகவும் துன்பகரமாகவே அமையலாயிற்று. சுற்றுப்புறச்குழல் பாதிப்பான காரணத்தினால் நுளம்புத் தொல்லை தாங்கமுடியாது அவலம் அடைவதும் உண்டு. அரசினர் இவர்களுக்கு மான்ய அடிப்படையில் நுளம்பு வலைகள் கொடுத்திருந்தனர். இவ்வலைகளைப் பாவித்து இரவு வேளைகளில் நித்திரை செய்வர்.

நல்லையாவிற்கு குடிய போதை ஏற்படும் வேளைகளில் மனைவியை அடித்துத் துன்புறுத்துவதும் உண்டு. நீ தொலைந்து போ. உண்ணாலேதான் நான் என் சொந்த வீடுவாசல் இழந்து நடுரோட்டில் நிற்கிறேன், என நச்சரிப்பான். இத்துன்புறுத்தலைத் தாங்க முடியாத கண்மணி “நான் இருப்பது தானே உங்களுக்குப் பாரமாக இருக்கிறது. ஒரு நேரம் என்னை நினைப்பீர்கள். நான் போய்விடுவேன். நீரும் - பிள்ளைகளும் சந்தோசமாக இருங்கள்” எனப் புலம்புவது உண்டு. இக்குடும்பத்தினர் இல்வாழ்க்கை இப்பின்னணி கொண்டதாக அமையலாயிற்று.

குறிப்பிட்ட தினம், போதை ஏறிய நிலையில் “நீ தொலைந்து போ” எனச் சொல்லிச் சொல்லித் தீக்குச்சியைப் பற்ற வைத்து நீண்டநேரம் வீசியவாறு இருந்தார் நல்லையர். குடிகாரன் பேச்சு இப்படித்தானே எனக் கருதிப் பெரிதாகப் பொருட்படுத்தாது கண்மணி இருந்தார். சிறிது நேரத்தில் கண் அயர்ந்து விட்டார். ஆனால் நல்லையா வீசிய பற்றவைத்த தீக்குச்சி நுளம்பு வலையில் பட்டதும் சடுதியாக தீப்பற்றிவிட்டது.

நல்லையாவால் எதுவும் செய்ய முடியவில்லை. கண்மணியின் உடையிலும் தீப்பற்றியதும் அலறி அடித்து எழுந்தாள். கணவன் பரிதாபகரமாகத் தீயை அணைக்க முற்பட்டார். அதனால் அவரும் எரிகாயங்களுக்கு உள்ளானார். கண்மணியின் உடல்பூராகவும் தீக்காயம் ஏற்பட்ட நிலையில் வைத்திய சாலையில் அனுமதித் தனர். எரிகாயங்களினால் ஏற்பட்ட வேதனையுடன் அடுத்தநாள் கண்மணி நிரந்தரமாகவே கண்களை மூடிக்கொண்டார். நீதி விசாரணையின் பின் மரணச்சடங்கிற்கு அனுமதி வழங்கினர்.

### நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டியவைகள்.

1. பாதுகாப்பு வலயம் எனும் கெடுபிடி காரணமாக எமது சொந்த வீடுவாசல்களை இழந்தோம். எதுவித நஷ்டஈடும் அதற்கு கிடைக்கவில்லை. இடம்பெயர் மக்கள் நிரந்தர தொழில், வதிவிடம் இல்லாப் பரிதாப நிலை ஒருபறும். கணிசமான ஆண்கள் மதுவுக்கே அடிமையாகிவிட்டனர்.
2. இதன் காரணாகக் குடும்ப அங்கத்தவர் அனைவரும் விபரிக்க முடியாத துண்பியலை அனுபவிக்கின்றார்கள். குறிப்பாக வளரிளம் பிள்ளைகள் தமது எதிர்காலம் எப்படி அமையலாம் எனும் ஏக்கத்தில் நடமாடும் பிணங்களாக காட்சியளிக்கின்றனர்.

3. கவலையைப் போக்கவென குடிக்க ஆரம்பித்து இறுதியில் அம்மதுவுக்கே அடிமையாகும் பரிதாபத்தைக் காணுகின்றோம். இதற்குப் பழக்கப்படில், இதில் இருந்து விடுபடுவது இலகுவான காரியமல்ல. இப்பின்னணியில் பிள்ளைகளை ஆதரவுடன் அரவணைத்து வளர்த்தல், தேவையான அடிப்படை வசதிகளை அளித்தல், கல்வியூட்டல், முதலான அம்சங்களில் பெற்றோர் தவறுவதையும் காணுகின்றோம். பொருள், பண்டம், நகை பாத்திரங்களை விற்றுக் குடிப்பவர்களையும் காணலாம். நல்லோர் இணக்கம், நல்ல பழக்கவழக்கம், நல்ல சூழலில் வாழ்தல் முதலியன அவசியம் என்பது சொல்லாமலே விளங்குகிறது.

### Case study -14

#### ஒரு மதத்தவர் கைணாதல்

சேகர் வறிய விவசாயக் குடும்பத் தில் பிறந் தவர். அயராமுயற் சியால் சமூகவியல் (சிறப்பு) பட்டப்படிப்புக் குடியவரானார். அதே வகுப்பில் இவருடன் கல்வி கற்ற நிர்மலா அதேயாண்டு மருத்துவக் கல்லூரிக்குத் தெரிவானார். கல்லூரி வாழ்க்கையில் இருவரும் நெருங்கிப் பழகியவர்கள். கத்தோலிக்க மதத்தைச் சேர்ந்த நிர்மலாவின் தந்தை ஓர் அதிபர்/ஆசிரியர் ஆவர். இந்துப் பின்னணி கொண்ட சேகர் தான் கற்ற அதே பல்கலைக் கழகத்தில் தற்போது விரிவுரையாளராகிவிட்டார். சேகர், நிர்மலாவை இடையிடையே சந்திப்பார். இம்முறை சந்திப்பின் போது சேகர், நிர்மலாவை மணம் செய்ய விரும்புவதாக குறிப்பிடலானார்.

இரு மதத்தவர் விவாகம் செய்வது பிரச்சனையல்ல. ஆனால் இருவரும் இரு சமயப் பின்னணியில் வளர்ந்தவர்கள். கூடியளவு விட்டுக் கொடுப்புடன் நடந்தால்தான், சுமுகமான குடும்ப உறவைப் பேணலாம். இந்த ஏக்கத்தை வெளியிட்டாள் நிர்மலா. இச்செய்தியை அதே தினமே தனது பெற்றோரிடம் குறிப்பிடலானாள். ஒரே மகள்; கிறிஸ்தவ பின்னணி; பட்டப்படிப்பு முடிந்ததும் மணமுடித்து வைக்கும் அவாவில் இருந்த தந்தை இச்செய்தியை கேட்டதும் மயக்கமடைந்தார். பெற்றோர் தமது எண்ணத்திற்கு குறுக்கீடாகின்றனர் எனச் சிந்திக்கலானார் நிர்மலா.

பெற்றோர் உடல்நிலை, மனத்தல் தொடர்பான அபிப்பிராய் பேதம், முதலானவற்றால் குழப்பமானார் சேகர். இரவு நித்திரை சீரில்லை; தலைவலி, மனத்தை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை முதலானவைகளை உணரலானார். இப்பின்னணியில் குறிப்பிட்ட தினம், அதிக நித்திரைக் குளிசைகளைச் சேகர் எடுத்துவிட்டார். வைத் தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டார். தீவிர சிகிச்சைக்குப்பின் குணமானார். ஆற்றுப் படுத்தவின் அவசியத்தை அறிந்திருந்த காரணத்தினால் இந்நிலையத்தில் பெற்றோருடன் சமூகமளித்தார் சேகர்.

### கலந்துறையாடல் தொகுப்பு

1. நிர்மலா குடும்பத்தில் ஒரே மகள். அவர் மணவாழ்வு செழிக்க வேண்டும் என்ற காரணத்தோடு இவ்விவாகத்துக்குப் பெற்றோர் சம்மதிக்கலாயினர்.
2. சேகர் மன அமைதியானார். ஆனால் தமது எதிர்காலம் எப்படி அமையும்; தங்கள் வாரிசுகள் சிறுவயதினில் இருந்து ஆன்மீக ரீதியில் வழிகாட்டப்படவேண்டும்; தாய் தந்தையருக்கிடையில் அபிப்பிராய் பேதம் மேலெழுந்தால் குழந்தைகள் எதிர்காலம் பாதிப்படையும்/அமைதி கிட்டமாட்டாது. நிர்மலாவுடன் இணங்கி ஒருமனதாய் தேர்ந்தெடுக்கும் முடிவுக்கு வரலானான்.
3. அடுத்த சந்திப்பில் சேகர், நிர்மலாவுடன் ஆற்றுப்படுத்தல் நிலையத்துக்கு சமூகம் செய்தார். இந்நிலையத்தில் ஆற்றுப்படுத்துனர் இருவரையும் தனித்தனியே சந்திக்கலானார். இருவரும் தமது மனச்சுமைகளை இறக்கலாயினர்.
4. இறுதியில் சேகர் நிர்மாலா ஆற்றுப்படுத்துனருடன் இணைந்து சந்தித்தனர். இச்சந்திப்பின் போது பெற்றோர் எதிர்பார்ப்புகள் முதலானவைகளும் முன்வைக்கப்பட்டன.
- \* இருவீட்டார் பொருளாதார வசதிகள், உதவும் வழிமுறைகள், உதவுவதற்கான எல்லைகள் முதலான அனைத்தும் தொடர்பாக மனம்விட்டுப் பேசலாயினர். இந்நிலையில் “தாம் இணைந்து கொள்ளவிருக்கிறோம்” எனும் நற்செய்தியுடன் புறப்பட்டனர்.

- \* விட்டுக்கொடுத்தல் (differ graciously):- குடும்ப உறவில், விட்டுக்கொடுத்தல் முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. சாதாரணமான வாழ்க்கையில் சிலவேளைகளில் எவ்விதமாகச் சுழக உறவு பேணப்பட்ட நிலையிலும் அபிப்பிராய பேதம் மேலெழுதலைத் தவிர்க்க முடியாது. ஆனால் நாம் பொறுமை பேணுவது மாத்திரமல்ல, மற்றவர் கருத்தை ஈடுபாட்டுன் செவிமடுத்தல் வேண்டும். அர்ப்பணிப்புடன் விட்டுக்கொடுக்க முன்வரவேண்டும். யார் முதலில் விட்டுக் கொடுப்பது? அல் லாது விடின் துன்பமடைதலைத் தவிர்க்கமுடியாது.
- \* கூடுதலாக அன்பு பாராட்டக் கூடியவர்தான் முதலில் விட்டுக் கொடுப்பார். வாதிடுபவர் இலோசாக விட்டுக் கொடுப்பதில்லை.
- \* மேலும் கூடிய விவேகமுள்ளவர் மன அமைதியுடன் விட்டுக்கொடுக்க முன்வருவார். இங்கு நாம் எதிர்பார்ப்பது சுழக நல்லுறவேயாகும்.
- \* விட்டுக் கொடுப்பவரைப் பலவீனமானவர் எனக் கருதலாகாது.
- \* அதேவேளை ஆணோ/பெண்ணோ ஆதிக்கம் செலுத்தும் பல குடும்பங்களையும் காணுகின்றோம். அக்குடும்பத்தில் துன்பமே நிலைத்திருக்கும்.

## தற்காலைக்குப் பன்வருவன காரணிகளாக அமையலாம்

- \* சுய கெளரவும் மிகவும் தாழ்வுநிலையாதல்
- \* குற்ற உணர்வு மேலோங்கல்
- \* இழப்புத் தொடர்பான ஆழமான உணர்வுகள்
- \* மற்றவர்களைப் பழிவாங்குவதாக அமையலாம்
- \* உதவி நாடிய கதறலாகவும் அமைவதுண்டு
- \* மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்காகலாம்
- \* மாற்றங்கள் எதனையும் விரும்பா நிலையாகலாம்
- \* தனது நோய் தொடர்பான உணர்வை நிறுத்துவதற்காகலாம்
- \* அவமானம்/அபக்ரத்தியாகலாம்
- \* மற்றவர்களுக்குத் துன்பம் அளிப்பதற்காகலாம்
- \* தனது பெயரை காப்பாற்றிக்கொள்வதற்காகலாம்
- \* சீற்றம், ஆவேசம், பங்கப்படலாகலாம்
- \* தன்னையே தியாகமாக்கும் சிந்தனையாகலாம்
- \* பிழையெனும் உணர்வு மேலோங்கலாகலாம்.
- \* மற்றவர்களால் கைவிடப்பட்ட நிலை, அல்லது நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வு மேலோங்கியிருக்கலாம்.
- \* இறுதி நிலை நோயாகலாம். புற்று நோய், எயிட்ஸ் முதலியன்
- \* சீவிப்பதனால் எதுவித பலனும் இல்லை அல்லது தனக்கு எதிர்காலமே இல்லை (No Hope) எனும் நிலையாகலாம்.
- \* தாங்கமுடியாத மன இறுக்கத்தில் இருந்து விடுபடும் நிலையாகலாம்.
- \* யாராவது இந்நிலையிலாவது உதவ முன் வருகிறார்களா என்பதை உணர்த்துவதற்காகலாம்.

கூடுதலான தற்காலையாளர்களின் உணர்வு மிகவும் படுபாதகமாக கீழ்நிலையில் அல்லது தனித்துவிட்டேன் அல்லது யாரும் என்னை நேசிப்பரானவராக இல்லை முதலான காரணிகளாக அமைவதுண்டு. இவர்களில் மூன்று நிலை மிக முக்கிய இடத்தைப் பெறுவதாக அமையலாம்.

அ. எதுவித உதவியற்ற நிலை

ஆ. முழுமையாக நம்பிக்கையிழந்த நிலை

இ. தனித்து போய்விட்டேன் எனும் உணர்வு மேலோங்கிய நிலை

இதற்குரியதாக அவர்களுக்கு ஆதரவு அளிக்கவேண்டியது குடும்பத்தினதும், சமுகத்தினதும் கடமையாகும்.

## Case study -15

### பிள்ளைகளை கற்றலுக்காக நெருக்குதல் கூடிய பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்

விதுரன் குடும்பத்தில் ஒரே பிள்ளை. கல்வியில் தலைசிறந்து விளங்கினான். தந்தை பிரபல வர்த்தகர். தாய், பாட்டியின் கூடிய கரிசனையில் வளர்கிறார். O/L பரீட்சையில் 9 பாடங்களில் Aயும் ஒரு பாடத்தில் Bயும் பெற்று முன்னணி மாணவனானான். இந்நிலையில் விதுரன் பொறியியல் பீட்த்தில் கற்கும் வாய்ப்பை பெறுவான் என இவர் தந்தை உற்சாகப்படுத்தினார். பாட்டியும் இதே மனநிலை கொண்டவராகக் காணப்பட்டார்.

இந்நிலையில் விதுரன் சிறப்பாக கற்கவேண்டும் எனும் பெருவிருப்பில் தலைநகரில் பிரபல கல்லூரியில் A/L வகுப்பைத் தொடர ஆவன செய்து அனுமதியும் பெற்றுக் கொண்டார் இவர் தந்தை. தனியார் வீட்டில் மகனை இருத்தி அவர் கல்வியைத் தொடர வழிசமைத்தார் தந்தை. ஆனால் விதுரனால் தனித்து இருந்து கற்பது மிகவும் கடினமாக இருப்பதை உணரலானார். இரண்டாம் தவணை அண்மித்த வேளை விதுரனால் தொடர்ந்து கற்க முடியவில்லை, எப்படியாக இருந்தபோதும் தந்தை விருப்பை பூர்த்தி செய்யும் அவாவில் தொடர்ந்து கற்கலானார். ஆனால் அடுத்த தினங்களில் விதுரனால் எதுவும் செய்யமுடியவில்லை.

இப்பிரிதவிப்பை அறிந்த பெற்றோர் மனம் கலங்கினர். இந்நிலையில் தாயைத் தலைநகருக்குச் சென்று மகனுக்கு அருகிருந்து உதவுமாறு தந்தை வேண்டிக்கொண்டார்.

அடுத்த தினங்களில் தாய், விதுரனிடம் வந்து சேர்ந்து அவருக்கு வேண்டிய வசதிகளைக் செய்து கொடுத்தார். யாழ்ப்பாணத்தில் இருந்த தந்தை தனது வியாபாரத்தை மேற்பார்வை செய்வதில் பல சிரமங்களைச் சந்திக்கும் நிலை உருவாகிற்று. நேரத்திற்க உணவு அருந்துவதில்லை. மேலும் சீராக நித்திரையின்றி தவிக்கலானார். தனிமை மேலீட்டினால் பரிதவித்தார். தந்தையின் பரிதாபநிலையைக் கேள்விப்பட்டு விதுரன் கலக்கமடைந்தான். தாயை யாழ்ப்பாணத்திற்கு அனுப்பி தகப்பனைத் தலைநகருக்கு அழைத்து வர வேண்டிக்கொண்டான். இருதினங்களில் தந்தையும் தாயும் தலைநகர் வந்து சேர்ந்தனர்.

அவதியுற்ற வதுரன் நித்திரை சீரின்றித் தவித் தான். மனப்பதகளிப்புக் காரணமாகக் கூடியளவு நித்திரைக் குளிசைகளை

விழுங்கிவிட்டார். தனியார் மருந்துவமனையில் அனுமதிக்கப்பட்டுச் சிசிச்சையளிக்கும் நிலை உருவாயிற்று.

மனப்பதகளிப்பு நோய்க்குத் சிசிச்சை பெறும் நிலை விதுரனுக்கும் அவர்தந்தைக்கும் உருவாகிற்று. தொடர் சிகிச்சையின் பலனாக இருவரும் மிகவும் குறுகியகால இடைவெளியில் தேறுதலாயினர். இவ்வேளையில் ஆற்றுப்படுத்தலின் அவசியத்தை உணரலாயினர். ஆற்றுப்படுத்தல் வழிகாட்டல் சேவையை தாய், தந்தை, விதுரன் மூவரும் பெற்றுக் கொண்டனர். இந்நிலையில் தனது மகனைக் கற்குமாறு நெருக்கிய நிலையைத் தந்தை உணரலானார்.

விதுரன் மனம் சோர்வடையாது தொடர்ந்து கற்கலானான். அடுத்த ஆண்டுப் பரீட்சையில் விதுரன் பொறியியல் பீடத்திற்குத் தெரிவானான். தற் போது கல் வியை மனநிறைவாகத் தொடரும் நிலை மேலோங்கலாயிற்று.

### **பெற்றோர் பொறுப்பும் – கடமையும்**

1. பெற்றோர் தமது விருப்புக்களைப் பிள்ளைகள் மீது திணித்தல் பாரிய பின்னடைவையே கொடுக்கும்.
2. பிள்ளைகள் கற்கும் ஆற்றலை ஊக்குவிக்க வேண்டியது பெற்றோர் கடமையாகும். அதில் ஓர் அங்கமாக அவர்களை மெச்சக் கற்றுக்கொள்வோம். நாம் பலவழிகளில் நெருக்குதல்/ நிர்ப்பந்திப்பதனால், பிள்ளைகள் கற்கும் படிநிலையில் இருந்து நிலைகுலைந்து விடுகிறார்கள்.
3. கல்லூரியில் கற்கும் அனைவருக்கும் பல்கலைக்கழக அனுமதி கிடைப்பதில்லை. அல்லது எல்லோரும் பட்டதாரியாவதில்லை. எல்லோரும் பொறியியலாளர், கணக்காளர், அல்லது வைத்தியராக வரமுடியாது. ஆனால் அனுமதி கிடைக்காவிடின் நிலைக்குலைந்து போகின்றனர், சிலர் தற் கொலை எத் தனிப்பு வரை சென்றுவிடுகிறார்களே! நாம் அனைவரும் அமைதி பேணி நற்பிரஜைகளாக வாழ வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு எம் அனைவரையும் சாரும்.
4. என்ன பதவி தொழில் சார்ந்ததாக இருப்பினும் மனநிறைவாக வாழ்க்கையை அமைக்க வழிகாட்ட வேண்டிய பொறுப்பு சமூகத்தையே சாரும்.

அன்பே கடவுள்  
ஓம் சாயிராம்  
வணக்கம்.

இணப்பு 1

## Case study -16

கா.வைத்தீஸ்வரன்  
7, அல்பேட் பிளேஸ்  
தெகிவளை 19-4-2009

பேரன்புக்குரிய (இராசையா) ஆசிரிய நண்பருக்கு;

**முதுமையில் தன்மை - கழன்மான வாழ்க்கையா?**

வணக்கம், வாழ்க வளமுடன், தங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. தங்கள் ஆரோக்கியம் நலமாக அமையச் சிவகாமி அம்பாளைப் பிரார்த்திக் கின் ஜேன். 2-2-2009 தொடக்கம் 25-3-2009 வரை தென்னிந்தியாவில் கல்வி/ஆண்மீகச் சுற்றுலா செய்யும் பேறு கிடைத்தது. பலமுறைகள் என் வாழ்க்கை துணை சகிதம் போய்வந்தேன். இம்முறை துணையை இழந்த நிலையில் தனித்தே இப்பிரயாணம் அமைந்தது. ஒரு சவாலாக ஏற்றுக்கொண்டேன். அறையில் தனித்து இருக்கும் வேளையில் தியானம் செய்வேன். அதன் ஊடாக அமைதியடைவேன்.

அதேவேளை சிலநேரத்தில் எதுவித சலனமுமின்றிய மனோபாவம் (சாதக - பாதகமற்ற நிலை - உப்பில்லாக் கறிபோன்று) மேலோங்கியிருந்தது. எனது வாழ்க்கை இலக்கின்றிய பிரயாணமாக அமைகிறதே என ஏங்கியதும் உண்டு. எனது இளம் பராயம் தொடக்கம் பலருக்கு உதவி வருகிறேன். ஆனால் எமது மனச்சுமையைப் பகிர யாரும் முன் வராது இருப்பது என் மனதிற்குப் பெரிய பாரமாக இருக்கிறது. இன்றும் பலர் உதவியை எதிர்பார்க்கிறார்கள். இந்நிலையில் துணையை இழந்து தனியே இருக்கும் ஒருவருக்கு எப்படி உதவலாம் எனச் சிந்திப்பவர் மிகக் குறைவேயாகும்.

“வாழ்விழந்தவன்/வாழ்விழந்தவள்” எவ்வளவு இரக்கமாகப் பார்க்கவேண்டியவர் என்பதையெல்லாம் மறந்து முழுவியளத்திற்கு ஆகாதவர்; முகம் சுழிப்பவர்களையும், கண்டும் காணாதவர் போன்று நடமாடும் பலரையும் காணும்போது பெரிய வேதனையடைகிறேன். இதேநிலை நாளை மறுதினம் நமக்கும் சம்பவிக்கும் என்பதை உணர

மறுக்கின்றார்கள். எப்படி (பெரியப்பா/மாமா/அம்மப்பா/அங்கிள்) இருக்கிற்கள். காலையில் என்ன சாப்பிட்டார்கள், நான் உங்களுக்கு எப்படி உதவி செய்யலாம்? எனக் கேட்போர் மிக அரிதேயாகும். எனக்கு உதவத்தேவையில்லை; உணர்வுபூர்வமாகக் கேட்டாலே போதும்; (Empathetic Look) அன்பு பாராட்டலுக்காகவே சகல உயிர்களும் ஏங்குகின்றன.

என்னைப் பொறுத்தவரை உணவுக்கோ அல்லது வாழ்க்கை வசதிக்கோ எக்குறையும் இல்லை. ஒப்புடன் உபசரித்து உப்பில்லாக் கூழ் இட்டாலும், மனம் மகிழ்வேன். இவ்வுபசரணையை நினைத்து மனம் ஏங்குகிறேன். என் துணைவியும் யானும் எமது 43 வருடக் குடும்ப வாழ்க்கையில் பல கோவில்களைத் (தென் இந்தியா உட்பட) தரிசித்தோம். இம்முறை மயிலாப்பூர் கபாலீஸ்வரர் கோவிலில் தனித்தே இரு நெய்விளக்கேற்றினேன். அவ்வேளையில் என் வாழ்க்கைத் துணையை நினைத்துப் பலத்து ஒலமிடத்தான் முடிந்தது. இன்று இனுவில் சிவகாமி அம்பாள் தேர். நாம் தூரத்தில் இருந்தாலும் அம்பாளை வேண்டி விரதமிருப்போம். அவ்வேளைகளில் அன்பர்களை அருகிருந்தி உணவு உண்டு மகிழ்வோம். இன்று நினைத்தாலும் என் இரு கண்களும் நிறைந்து கண்ணீர் சொரிவதைத் தவிர யான் எதைச் செய்யலாம்.

2. இன்று அதிகாலை 4.00 மணிக்கு உம்முடைய ஞாபகம் வந்து விட்டது. உங்கள் இல்லத் தில் பலமுறை உணவு அருந்தியிருப்பேன். மற்றவரை நாம் நேசிக்க வேண்டும். மனத்தால் நேசிப்பது மாத்திரம் போதாது. அதற்கான செய்தி வார்த்தைகளாக வெளிவர வேண்டும். இங்கிதமாக /இன்முகத்துடன் / லயமாக (Tone) முன் வைக்கப்படல் வேண்டும். உமது துணைவியார் நல்ல பிறப்பு. இனி அவரை நாம் காணமாட்டோம். தங்கள் முதுமைக்கால வாழ்க்கை - ஆரோக்கிய நிலை அறியப் பேராவலுடையேன். இழந்த ஒருவன்/ ஒருத்திக்குத்தான் இன்னொருவன் /ஒருத்தியின் இழப்புத் தொடர்பான மன உணர்வைப் புரியமுடியும் என புறநானுறில் குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இக்கடிதமுலம் எனது மனநிலையைப் பகிரச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்திருக்கிறது என்பதில் மன ஆறுதல் அடைகிறேன். தங்கள் பதிலை ஆவலுடன் எதிர்பார்க்கிறேன்.

வணக்கம்

அன்புடன்  
கா.வைத்தீஸ்வரன்

## பதில் கடிதம்

இணுவில் கிழக்கு  
இணுவில் 1.5.2009

அன்புள்ள நண்பருக்கு;

வணக்கம். வாழ்க, வளமுடன். தங்கள் கடிதம் கிடைத்தது. நன்றிகள். கடித வாயிலாக தங்களின் உணர்வுகளைப் பகிரந்து கொண்டிர்கள். நேரடியாக என்னுடன் உரையாடியதாக உணர்கிறேன். கடிதம் எழுதுவதும் ஓர் ஆற்றுப்படுத்தல் உத்தியேன அறிந்துகொண்டேன். பல புண்ணிய தலங்களைத் தரிசித்தீர்கள். பகவான் ரமண மகரிஷி காட்டிய பாதையைப் பின்பற்றுதல் எம்போன்றவர்களுக்குச் மனச் சாந்தியைத் தரும் என்பதில் ஜயமில்லை.

“இனிது இனிது ஏகாந்தம் இனிது  
அதனிலும் இனிது ஆதியைத் தொழுதல்  
அதனிலும் இனிது அறிவுள் ஸோரைக்  
கனவிலும் நனவிலும் காண்பதுதானே”

இவ்வடிகளில் குறிப்பிட்ட பிரகாரம், ஒய்வு நேரங்களில் நன்மக்களுடன் தொடர்பு கொள்வோம். இயன்ற சேவைகளை இயலாதவர்களுக்கு அளிப்போம். தனித்து இருப்பவர்களைச் சந்தித்து அவர்களுக்கு ஆறுதல் தரும் முயற்சிகளில் ஈடுபடுவோம். தங்களுக்கு மனஆறுதல் தரச் சிவகாமி அம்மாளை பிரார்த்திக்கிறேன்.

வணக்கம்  
அன்புடன்  
மு.இராசையா.

குறிப்பு-1 இன்று பல முத்தோர் (ஆண் - பெண்) அனாதைகள் ஆகிவிட்டனர். நாலு முத்தோர் ஓர் இடத்தில் கூடிவாழ்வதும் ஓர் ஆறுதல் தரும் வழிமுறையாகும்.

2. வசதிகொண்டோர் வசதியளிக்க முன்வரின் பகல்நேரம் பராமரிப்பு நிலையங்கள் (முத்தோருக்கு) அமைத்தல் சாலச்சிறப்புடையதாகும்.
3. எம்மைப் போல எம் அயலவனையும் நேசிப்போம்
4. இணைப்பு இரண்டைப் பார்க்கவும்.

### **பூசையும் ஜெபமும் தியானமும்**

ஸ்ரீ ரமண மகரிஷிகளால் அருளப்பெற்ற உபதேச வந்தியார்

01. திடமிது பூசை செபமுந் தியான  
முடல்வாக் குளத்தொழி லுந்தீபற  
வயர்வாகு மொன்றிலொன் றுந்தீபற - உபதேசம் 4

பதவரை- உடல் வாக்கு உளத் தொழில் உடலாலும், வாக்காலும் மனத்தாலும் செய்யப்படும் கிரியைகளான (முறையே): பூசை செபமும் தியானம் பூஜையும் ஜெபமும் தியானமும் ஆகிய நல் கர்மங்கள்; உயர்வாகும் ஒன்றில் ஒன்று - ஒன்றைக் காட்டிலும் ஒன்று இதைவிடச் சிறந்த சாதனமாகும்: திடமிது - திடமான முடிவு இதுவேயாகும். இதைவிடச் சிறந்தது வேறில்லை.

02. வழுத்தலில் வாக்குச் சொய்க்குட் செபத்தில்  
விழுப்பமா மானத முந்தீபற  
விளம்புந் தியானமி துந்தீபற - உபதேசம் 6

பதவரை - வழுத்தலில் வாக்கு உச்ச -

இறைவனைப் போற்றித் துதி செய்வதிலும் ஜைபம் மேலானது. அதிலும் உரத்த குரலில் ஜைபம் செய்வதை விட; வாய்க்குள் செபத்தில் - வாய்க்குள்ளேயே ஜெபம் செய்வதானது மேலாகும். விழுப்பமாம் மானதம - மனத் தினால் ஜெபிப்பது அதனிலும் மேலான சிறப்புடையதாகும். விளம்பும் தியானம் இது - இதுவே மேலான தியானம் என்று சொல்லப்படுகிறது

**குறிப்பு -**

எல்லா மதங்களும் பூசை, ஜெபம், மந்திரஉச்சாடனம் தியானம் முதலான முயற்சிகளைத் தினம் நிறைவேற்றுவதைக் காண்கின்றோம் விட்டு விட்டுச் செய்யப்படும் தியானத்தைவிட, ஆற்றின் நீரோட்டம் போலவும், நெய்யின் வீழ்ச்சியைப் போலவும் (நெய்யின் தாரையைப் போல) இடைவெளியில்லாமல் இறைவனை நினைப்பதே தியானத்திலே விசேஷமானதாகும்.

வணக்கம்.

அன்புடன்.  
கா.வைத்தீஸ்வரன்.

## குடற் புண் Peptic Ulcer

நாம் உண்ணும் ஆகாரத்தை சமிபாடு அடையச் செய்யும் தொகுதி சமிபாட்டுத் தொகுதியாகும். பசியைத்தூண்டுதல், சாப்பிட வைத்தல், சமிபாடு அடையச் செய்து இரத்தத்தில் கலக்க வைத்தல் முதலான நிகழ்வுகள் யாவும் இங்குதான் நடைபெறுகின்றன.

உடல் வளர்ச்சிக்கும், ஆற்றலை வளர்ப்பதற்கும் துணைபோவதும் இத்தொகுதிகளில் ஏற்படும் செயற்பாடே. இவ்வாறான குடற்பகுதியில் ஏற்படும் நோய்களான இரைப்பை அழற்சி, குடல் ஏரிவு, குடற்புண், சிலசமயங்களில் குடற்பற்றுநோய் என்பன ஆண், பெண், வளரிளம் பருவத்தினர், முதியோர் யாவருக்கும் சம்பவிப்பதையும் காண்கிறோம். எனவே இந்நோய் தொடர்பாகவும் அதன் பராமரிப்பு, நோய் சம்பவிக்காது நம்மை நாம் பாதுகாத்துக் கொள்ளல் சம்பந்தமாகவும் நாம் விளங்கியிருத்தல் இன்றியமையாததாகும்.

தற்போயை காலகட்டத்தில் குடற்புண் ஒரு பொதுவான நோயாக எல்லோரிடமும் காணப்படுகிறது.

### கீக்குடற்புண்ணானது

01. உணவுக்குழாயின் கீழ்ப்பகுதி
02. இரைப்பை
03. முன் சிறுகுடல் ஆகிய பகுதிகளில் காணப்படுகிறது.

இதில் முன்னைய இரண்டையும் உண்டாக்கும், புண்ணே Gastric ulcer-இரைப்பைப்புண் என்றும், முன்சிறுகுடலில் ஏற்படுவதை Duodenal ulcer முன் சிறுகுடற்புண் என்றும், இவ் இரண்டு வகையையும் சேர்த்து Peptic ulcer செரிமானப் புண் எனவும் குறிப்பிடுவர்.

இரைப்பையில் ஹெர்ட்ரோகுளோநிக் அமிலமும், பெப்சின் எனும் நோதியமும் அளவுக்கதிகமாகச் சுரப்பதனால் இரைப்பையிலும், முன் சிறுகுடலிலும் உள்ள மென்செளவுகள் சிதைவடைந்து புண்ணாகின்றன. இவ் விதம் புண்ணாவதற்கு முன்னாக இம் மென்செளவுகள் சிவந்து வீக்கம் அடையும் நிலைமையைக் குடல் அழற்சி (Gastritis) எனக் குறிப்பிடுவர்.

## **குடல்லூற்றுக்கான காரணிகள்-பலவகையான காரணிகளாகலாம்.**

01. கடந்த நீண்டகாலமாக போர்ச் குழல், இடப்பெயர்வு, பொருள் பண்டங்களை இழத்தல், குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழத்தல், பிரிதல், காணாமற்போதல் முதலான காரணிகளினால் எம்மலர் பலவிதமான மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகிக் கொண்டு இருக்கின்றனர்.(Stress) இத்தாக்கம், குடற்புண் ஏற்படுவதற்கு அடிநாதமாக அமைந்து விடுகின்றது. மேலும் தொழில்வாய்ப்பின்மை, பொருளாதார நெருக்கடி, அகதிவாழ்க்கை முதலியன இந்நிலையை மிக மோசமாகப் பாதிக்கின்றன என வைத்திய ஆய்வாளர்கள் கூறுகின்றனர். உணர்ச்சி வசப்படல், கோபம், அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை முதலியன மேலோங்குவதனால் ஒருவர் மன உளைச்சலுக்கு ஆளாகின்றார். குறிப்பாகக் கணவன்-மனைவியிடையே புரிந்துணர்வின்மை, அயலாருடன் முரண்படல், பிற தகாத தொடர்புகள், வளரிளாம் பருவத்தினர் மத்தியில் அமைதியின்மை முதலான காரணிகள் குடல் ஏரிவு, குடற்புண் வருவதற்கு ஏதுவாக அமைவதுண்டு.
02. பாதகமான உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்:  
உரிய வேளையில் பஸ்ர் உணவு அருந்துவதில்லை. நாம் உண்ணும் வேளைகளில் உணவு செரிப்பதற்காக அமிலம் சூப்பதுண்டு. எக்குப் பசி ஏற்படுவதால் குடல் இவ்வமிலத்தை சூப்பதாக முடியும். நாம் உரிய வேளையில் உண்ணத் தவறுவதனால் அமிலச்சுரப்புக் காரணமாக குடல் ஏரிவு, புன் சம்பவிப்பதாக அமைகிறது. குறிப்பிட்டவேளைகளில் உணவருந்துதல் இன்றியமையாததாகும். குடான உணவருந்துதல், அவசர அவசரமாக உண்ணுதல் முதலான தவறான நடைமுறைகள் இவற்றுக்குத் துணை போவதாக அமையமுடியும்.  
கூடிய காரமான உணவு, புளிப்படைந்த உணவு, எண்ணேயில் பொரித்த உணவுகளின் அதீத பாவனையும் குடற்புண் ஏற்பட வாய்ப்பாகின்றன.
03. மென் பானங்களின் தொடர்ந்த பாவனை குடலில் ஏரிவு, அளற்சி உண்டாவதற்கும், புண்ணாக மாற்றம் பெறுவதற்கும் துணைபோக முடியும்.
04. மூட்டு வலி, ஆஸ்துமா போன்றவற்றிற்குப் பாவிக்கும் ஸ்ரோய்ட்டு மாத்திரைகள், தலைவலிக் குப் பாவிக் கும் ஆஸ்பிரின் போன்ற வற் றின் அதீதபாவனை முதலியன குடற்புண் சம்பவிப்பதற்குத் துணை போகின்றன. வெறுவயிற் றில் (உண்ணமுன்பு) இம் மாத்திரைகளின் பாவனையும் குடல் ஏரிவைத் தோற்றுவிக்க முடியும்.

05. இட்புருபன் போன்ற வலிநிவாரணிக்குரிய மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையின்றி நாம் பாவிக்க முற்படின் குடற்புண் ஏற்படவாய்ப்பாகலாம்.
06. (Helicopacter) ஹெலிக்கோ பாக்டர் எனும் நூண்கிருமி காரணமாகவும், Zolinger Ellison Syndrome (ஜோலிங்கர் எலிசன் நோயின்) அதீத நிலை முதலான காரணிகளினாலும் குடல் ஏரிவு, குடற்புண் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.
07. மது அருந்துதல், புகைபிடித்தல் முதலான காரணிகளும், இந் நோய் நிலையைத் தூண்ட வல்லனவாகின்றன.
08. கோப்பி, தேநீர் அதீத பாவனையும் இந்நோயைத் தீவிரப்படுத்துவனவாகின்றன.

#### அறிகுறிகள்

ஆரம்ப நிலையில் புண் சம்பவிப்பதை அறியமுடியாது. புண் ஓரளவு தீவிரமடைந்த பின்பே, நாம் ஆரம்ப அறிகுறிகளை உணரலாம்.

- \* மேல் வயிற்றுப் பகுதியில் வலி, ஓரளவு ஏரிவை உணரலாம்.
- \* அடிக்கடி புளிப்புத் தன்மையான ஏப்பம் உண்டாகும்.
- \* நெஞ்சில் நோ, நெஞ்சை அடைப்பது போன்ற உணர்வு : பசிக்க மாட்டாது,பசித்தாலும் விருப்பத்திற்கு ஏற்ப உண்ண முடியாது. ஏப்பம் விடும் போது ஆறுதல் அடைவர்.
- \* இவற்றை மீறி உண்டாலும், வயிறு நிரம்பியதான உணர்வைக் கொடுக்கும்.
- \* உடல் மெலிவடைந்து காணப்படுவர்.
- \* இரைப்பை காலியாக உள்ள நள்ளிரவு வேளையில் அல்லது விழியற்காலை முதலான சந்தர்ப்பங்களில் மேற்புற வயிற்றில் அடிக்கடி வலி ஏற்படும். ஒரு சிலருக்கு இவ்வலி நடு முதுகுக்கும், வயிற்றின் வலது பககத்துக்கும் பரவலாம்.
- \* வயிற்றுவலிக்கு அடுத்தபடியாக வாந்தி ஏற்படும். சில சமயங்களில் இவ்வாந்தி செந்திறம் கலந்ததாகவும் காணப்படும்.
- \* இரைப்பையில் புண் உள்ளவர்களுக்கு உணவு உண்டவுடன் வயிற்றுவலி அதிகரிக்கலாம். வாந்தி எடுத்தவுடன் வயிற்று வலி குறையும். அதே நேரம் முன் சிறுகுடலில் புண் உள்ளவர்களுக்குச் சாப்பிட்டவுடன் வயிற்றுவலி குறையும். குடற் புண்டளவாக மலம் கரும்சிவப்புக் கொண்டதாகக் கழியும்.
- \* ஒரு சிலருக்கு அடிக்கடி மலம்கழிக்க வேண்டிய உணர்வு மேலோங்கும். ஆனால் மலம் கழியமாட்டாது. கூடுதலாக உறைப்பான உணவு உட்கொண்டபின் சிலருக்கு மலம் வெளியேறும் போது ஏரிவு காணப்படும்.

#### குவ்வதுமான குணாம்சங்கள் ஏற்படக் காரண யாது?

குடலின் உட்பகுதியில் உள்ள கலங்களில் இருந்து வெளியேறும் அமிலம், பெப்சின் எனும் நொதிய உதவியுடன் நாம் உண்ணும்

உணவு சமிபாடு அடைகிறது. எமது வாழ்க்கை அமைதியாகவும், குதூகலமாகவும் அமையுமாகில் நாம் உணவை அருந்தும் போது மட்டுமே அவை சுரக்கின்றன. இதனால் நாம் உண்ணும் உணவு இலோசாகச் சீரணம் அடைகிறது.

இரண்டாவது தன்மையாதெனில், மூளையின் தூண்டுதலினால் எமக்குப் பசி ஏற்படும் போதும், நல்ல உணவைக் காணும் வேளையிலும், நல்ல மணத்தை நுகரும் போதும் அல்லாவிடின் மன உளைச்சல், கலக்கம் அடைதல், சதாசினம் கொள்ளல் முதலானவை சம்பவிக்கின் உடலின் உட்பகுதியில் உள்ள கலங்கள் அமிலத்தையும், பெச்சினையும் சுரக்கவல்லன. நாம் தீவிரமாக உணர்ச்சிவச்படல், அமைதியிழந்து கலக்கம் அடைய நேரிடின் எமது குடலில் தொடர்ந்து அமிலம் வெளிவருவதனால் இவை குடலை நிரப்ப முடியும். இவ்வேளைகளில் நாம் உரிய நேரத்திற்கு உண்ணத் தவறுவோமாகில் குடலில் ஏரிவு, குடற்புண் ஏற்பட வாய்ப்பாகலாம்.

மனக்கலக்கம் அடைபவர்கள், குடற்புண்ணுக்கு இலக்காவர் என வைத்துய ஆய்வினுநாடாகக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

### **தடுப்பது எப்படி? - வருமுன்காப்போம்**

01. உரிய வேளை அளவோடு உணவை அருந்துவோம்.
02. அமைதிபேணி ஆறுதலாக உணவை உண்போம்.
03. கூடியகாரம், மசாலா, புளிப்பு நிறைந்த உணவுகளை உண்ணாது விடுவோம்.
04. புகைத்தல், மது அருந்துதல் முற்றாகத் தலிர்ப்போம்
05. வலி நிவாரணி மாத்திரைகளை வைத்திய ஆலோசனையின் பேரில் மாத்திரம் பாவிப்போம்.
06. கோப்பி, மற்றும் கோலாபானங்களை அளவோடு பாவிப்போம்.
07. கவலை, மன உளைச்சல், சினம் கொள்ளல் அடித்துடைக்கும் மனப்பான்மை, கருத்துஞ்ற முடியாமை முதலியன, மனநலத்தை பாதிக்கின்றன. இதில் இருந்து விடுபட ஆண்மீக முயற்சிகள் ஆழச்சவாசித்தல். மந்திர உச்சாடனம் ஜெபம், தியானம், நாமசங்கீர்த்தனம். பஜுணை, யோகாசானம் முதலான அம்சங்களில் ஈடுபடல், ஓய்வு நேரத்தைத் திட்டமிட்டுப் பிரயோசனமாகச் செலவிடல் முதலியன மன ஆறுதல் தரவல்லன.

இவைகளைச் சரிவரக் கடைப்பிடித்தால் குடல் ஏரிவு, குடற்புண் ஏற்படாமல் எம்மைப் பாதுகாக்க முடியும்.

### **வணக்கம்**





## நூலாசிரியரைப் பற்றி

திரு. கா. வைகுத்தீஸ்வரன், சுகாதாரக்கல்வி அதிகாரியாக இருந்து பெற்ற நீண்டகால அனுபவங்களைப் பிறரோடு பகிர்ந்து அவர்களும் ஒருவிதத்தில் பலன்னையவேண்டும் என்ற பெருநோக்கில் “சுகவாழ்க்கை” எனும் தலைப்பில் நூல்களை ஆக்கியுள்ளார். இவ்வரிசையில் இந்நூல் மூன்றாம் பாகமாக வெளிவருகிறது. வாழ்வியல் அனுபவங்கள் அவரின் இதயத்தில் இருந்து வெளிவருவனவாகவே உள்ளன. மேலும் நீண்டகால ஆற்றுப்படுத்தல், வழிகாட்டல் அனுபவம் இந்நூலை எழுதுவதற்கு அணி சேர்ப்பதாக அமைகிறது.

நூலாசிரியர் இன்னும் நீண்டகாலம் சுகவாழ்விருந்து இதுபோன்ற பல தொண்டுகளைச் சமுதாயத்திற்கு ஆற்ற இறையருளை வேண்டிப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

பேராசிரியர் சிவகுருநாதன் சிவயோகன்,  
சமூக மருத்துவத்துறை, மருத்துவ விஞ்ஞானபீடம்  
ஞ் ஜயவர்த்தனபுரப் பல்கலைக் கழகம்

## சுக வாழ்க்கை

அர்த்தமுள்ள வாழ்க்கை வாழ்வதற்கு உடல், உள், சமூக கூத்மீக நலன்களைப் பேணுவது அவசியம். இந்நான்கு நலன்களையும் பேணுவதற்கான வழிவகைகளே ஏற்கனவே வெளிவந்திருக்கும் சுகவாழ்க்கை பாகம் 1.2 இலும், கிப்போது வெளியாகும் பாகம் 3 இலும் கூடுதலாக வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளன. எமது சிந்தனைகள், உணர்ச்சிகள், வார்த்தைகள், செயல்கள் யாவும் எவ்வண்ணம் எமது ஆரோக்கியத்தை, சுகவாழ்க்கையைப் பாதிக்கக்கூடும் என்ற உண்மைகளும் இந்நூற்களில் வெளிக்கொண்டுவரப்பட்டுள்ளன.

Rani Publications



கா. வைகுத்தீஸ்வரன்  
நூலாசிரியர்



ISBN- 955-97793-7-0