

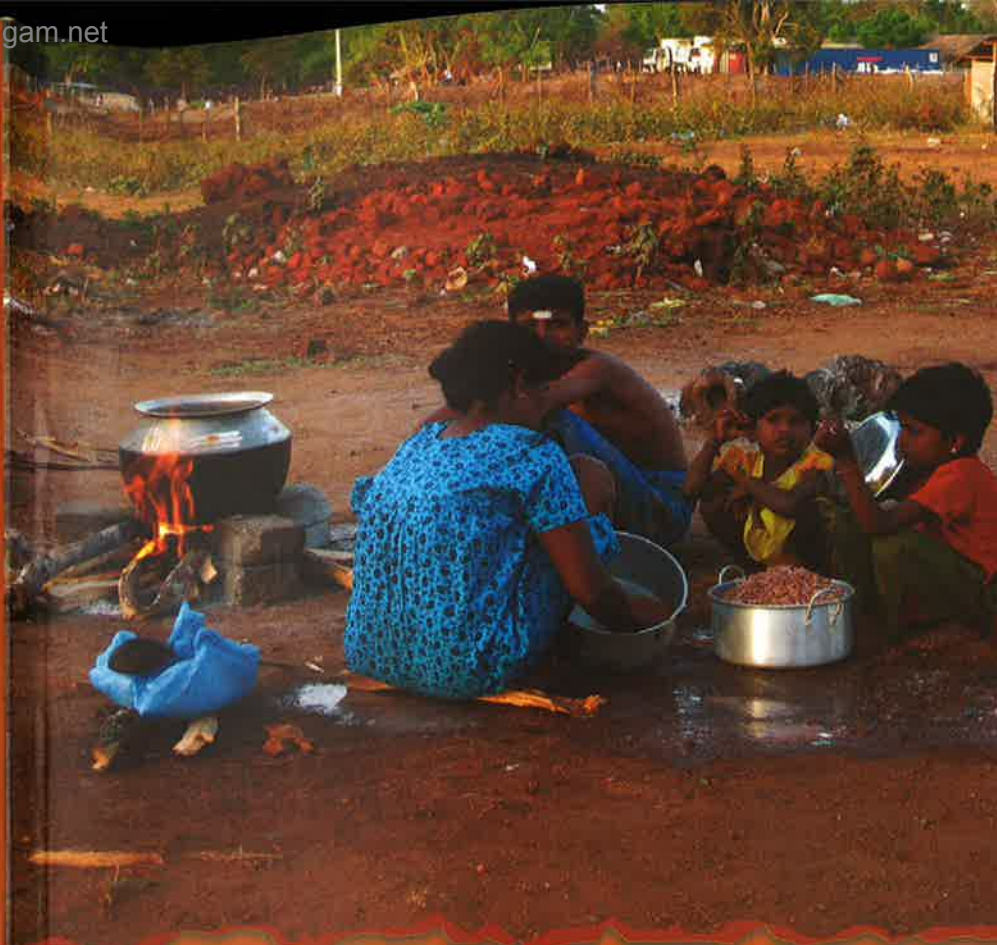
மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் மனநல மருத்துவத்தில் அனுபவமும் விசேஷ தேர்ச்சியும் பெற்றவர். அது மட்டுமல்ல, தான் கண்டவற்றை மணவாசனையோடு எளிய, இனிய தமிழில் விமர்சிக்கும் புலமையும் அவருக்கு உண்டு. ஆங்காங்கே மனதை உலுக்கும் சோகக் கதைகள் சொல்லப் படுகின்றன. உண்மையான சம்பவங்கள் இவை. ஆனால் கதையோடு மட்டும் நின்று விடவில்லை. சிவதாஸ் அவர்களின் அவதானியு, ஆழ்ந்த அறிவு, அலசி ஆராயும் ஆற்றல் முதலானவை நூலின் பல பாகங்களில் பளிச்சிடுகின்றன. உதாரணங்களின் துணை கொண்டு நுண்ணிய பல கருத்துக்களை ஆசிரியர் அவருக்கும் புரியும் வகையில் விளக்குகின்றார். ஒவ்வொரு அத்தியாயத்தின் ஆரம்பத்திலும் நெஞ்சைத் தொடும் நிழற்படம் ஒன்றையும் தருகின்றார். 'நன்மை செய்யாவிடினும் தீமை செய்யாதே' என்ற கோட்பாட்டுக்கிணங்க உதவ முன்வருவோர் செய்யக் கூடியவை என்ன, செய்யத் தகாதவை என்ன என்பதையும் நூலாசிரியர் வலியுறுத்துவது பொருத்தமே. உளச் சமூக சேவையாளர்கள், மருத்துவர்கள், ஆசிரியர்கள் போன்ற பலர் பயன்படுத்தக்கூடிய வகையில் இந்நூல் ஒரு அநுமையான வழிகாட்டியாக அமைகின்றது.

சுந்தேயா சிவகுமார் MBBS (Cey) DPM(Lond)FRC Psy (UK)  
கௌரவ சிவிரேட் விரிவுரையாளர் - இலண்டன் பல்கலைக்கழகம்

நலமுடன்



எஸ். சிவதாஸ்



# நலமுடன்

எஸ். சிவதாஸ்



பூபாலசிங்கம் வெளியீடு



தமிழ்த் தேசிய ஆவணச் சுவடிகள்



சுனககரியல் ஆற்றலுலுவுல்  
புதுதரியல் ஸலர்லுவுல்



Dr. Sivathas tells me that this book tries to balance “medical” or “clinical” matters with “personal” and “community” issues. Focussing on what people can do to help themselves is a timely need. The increasing tendency to professionalize day to day life has to be countered. When a tsunami strikes or human stupidity leads to strife the repair job does not always have to be through teams of counsellors, psychiatrists, psychologists and social workers. We humans can and do know how best to help a person we care for, to overcome or accept her difficulties. If this book helps reinforce the value of ordinary human help and support, it will fill a newly emerging need.

### Dayanath Samasasinghe

Department of Psychiatry  
University of Colombo

மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் தனது இந்நூலைப்பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் இது 'மருத்துவ' அல்லது 'சிகிச்சை' விடயங்களையும் 'தனிமனித' மற்றும் 'சமூக' விடயங்களையும் சமநிலைப்படுத்துவதாகக் கூறினார். மக்கள் தாங்களே தங்களுக்குரிய தேவைகளை பெற்றுக்கொள்வதற்கு உதவுவதே இன்றைய காலகட்டத்தில் மிக முக்கியமானது. வாழ்க்கையின் அன்றாட விடயங்களைக்கூட தொழில் சார்ந்த அணுகுமுறைகளுக்கூடாக கையாளும் போக்கு அதிகரித்துள்ளது. சனாமி அனர்த்தத்தின்போதும் மனித முட்டாள்தனத்தனால் ஏற்பட்ட அழிவுகளிலிருந்தும் மீள்வதற்கு உளவளத் துணையாளர்கள், மனநல மருத்துவர்கள், உளவியலாளர்கள் மற்றும் உளச்சமூகப் பணியாளர்கள் கொண்ட படையணி மட்டுமே பணியாற்ற வேண்டுமென்பதில்லை. மனிதர்களாகிய நாம் உதவி தேவைப்படுபவர்களைக் கவனிப்பதிலும், பிரச்சினைகளிலிருந்து அவர்களை விடுவிப்பதைப் பற்றியும் சரியாக அறிந்துள்ளோம். மனித விழுமியங்களையும், உதவும் மனப்பாங்கையும் மேம்படுத்துவதற்கு இந்நூல் உதவுமாயின் நம்முன் புதிதாக எழுந்துள்ள தேவையைப் பூர்த்தி செய்யும் என அறுதியிட்டுக் கூறலாம்.

### தியநாத் சமரசிங்க

மனநலத்துறைப் பேராசிரியர்  
கொழும்பு பல்கலைக்கழகம்

## நலமுடன்

எஸ். சிவதாஸ்



பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை  
202, செட்டியார் தெரு  
கொழும்பு 11.

நலமுடன்  
மனநல மேம்பாட்டுக் கைநூல்

ஆசிரியர்:  
மனநல மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ்

உரிமை:  
ஆசிரியருக்கு

தொடர்புகள்:  
70, பஸல்ஸ் ஒழுங்கை,  
கொழும்பு 06  
மின்னஞ்சல் : sivathas28@gmail.com

மூன்றாம் பதிப்பு:  
ஆவணி 2009

வெளியீடு:  
பூபாலசிங்கம் புத்தகசாலை  
202, செட்டியார் தெரு,  
கொழும்பு 11.  
தொலைபேசி : 011 2422321

ஒளிப்படங்கள்:  
ஆசிரியர்

பதிப்பு:  
பேஜ் அன்ட் இமேஜ்  
202/2B, ரோயல் பேர்ல் கார்டன்ஸ்,  
வத்தளை.  
மின்னஞ்சல் : ranjakumar@gmail.com

விலை:  
ரூபா 350/-

ISBN : 978-955-9396-33-8

சமர்ப்பணம்

முகம் கண்டும்,  
முகவரி கொண்டும்  
நான் அறியாத....

நோயாளிகளின்  
நன்றிக் கண்ணீர் வழியாக  
என் இதயம் நனைத்த...

மன்னுயிர் காத்துத்  
தன்னுயிர் ஈந்த...

மருத்துவர் சிவமனோகரனுக்கு



## பொருளடக்கம்

பதிப்புரை	vii
என்னுரை	xi
முன்னுரை	xix
முதலுரை	xxii
அணிந்துரை	xxv
வாழ்த்துரை	xxviii
ஆடி அமாவாசை துயர் பகிர்தல்	1
ஆழிப் பேரலையின் நினைவு மீட்டல்	9
ஆழிப் பேரலையின் நூறாவது நாள் அறிமுகம்	15
உள்ப்பேரதிர்வு	23
சிக்கலான அவசர நிலை	31
மனநலமும் சமூக ஆதரவும்	39
நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்ளல்	47
தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம்	55
நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்	62
இழவிர்க்கம்	65
மெய்ப்பாடு	71
ஏனைய விளைவுகள்	83
தற்கொலை	89
மதுப் பழக்கம்	91
பாலியல் இடர்ப்பாடுகள்	95
உறவுச் சிக்கல்கள்	100
பதகளிப்பு	101
மனச்சோர்வு	109
சிறுவர்களைப் பராமரித்தல்	123
உதவும் வழிமுறைகள்	137
உளவளத் துணை	147
அரங்கச் செயற்பாடு	153
சாந்த வழிமுறைகள்	155
நிறைவுரை	166

## பதிப்புரை

எமது மக்கள் பலவேறுபட்ட நெருக்கடிகளுக்குள் சிக்கி மன அவஸ்தைப்படும் இச்சூழலில் உளநலம் பற்றிச் சாதாரணரும், உளநலச் செயற்பாட்டாளர்களும் வாசித்துப் பயன் பெறத் தகுந்த கைநூல்கள் எதுவுமில்லாதிருந்தது. அந்தக் குறையைப் போக்குவதற்கான எம்மால் ஆன சிறு பங்களிப்பே இந்த அரிய நூல். மருத்துவர் சிவதாஸ் அவர்கள் இலங்கையின் மிக முக்கியமான சிறப்புத் தேர்ச்சி பெற்ற மனநல மருத்துவர். மருத்துவமனைப் பணிகளுக்கும் மேலாக உள் நாட்டிலும், வெளிநாடுகளிலும் பல கருத்தரங்குகளிலும், வேலைத் திட்டங்களிலும் பங்கு பற்றித் துறை சார்ந்த அறிவும், அனுபவமும் விசாலிக்கப் பெற்றவர்.

2005இல் எமது நாட்டின் கரையோரங்களைத் துவம்சம் செய்த கனாமி அனர்த்தத்தின் பின் தோன்றிய நெருக்கடி மிக்க காலகட்டத்தில் கிளிநொச்சி பொது வைத்தியசாலையில் விசேட மனநல மருத்துவ நிபுணராக விருப்பார்வத்துடன் பணியாற்றியவர். அண்மையில் வன்னியில் நிகழ்ந்த போர்ப் பேரவலத்தின் காரணமாகச் சொந்த பந்தங்க னையும், வாழ்வாதாரங்களையும் இழந்து எதிர்காலத்தை எண்ணி ஏங்கும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் மனநலத்தைப் பேணும் அரும்பெரும் சேவைக் கென வவுனியா பொது வைத்தியசாலைக்கு முதன்முதலாகச் சுய விருப்பின் பேரில் சென்ற எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள் தற்போது மன்னார், வவுனியா, செட்டிக்குளம் உள்ளிட்ட பகுதிகளில் வாழும் ஏறத்தாழ ஐந்து இலட்சம் வரையிலான வன்னிப் பெருநிலப்பரப்பின் பூர்வ குடிகளின் மனநலம் பேணும் வைத்தியர் குழாத்துக்குத் தலைமை தாங்கி ஓய்வொழிச்சலின்றிப் பணியாற்றி வருகின்றார்.

அவ்வனுபவங்களின் சான்றுகளை நீங்கள் இந்நூலில் காணலாம். 'நலமுடன்' என்ற இந்த நூலின் மூன்றாம் பதிப்பை நாம் வெளியிட விரும்பி அவரை அணுகியபோது தமது கடினமான பணிகளுக்கிடையிலும் அதற்கான அனுமதியைப் பெருமனதுடன் வழங்கியதுடன் முந்தைய பதிப்புக்களில் இடம்பெற்ற விடயங்களைப் புதுக்கியதுடன் மேலும் பல விடயங்களையும் சேர்த்து நூலின் செம்மையை விருத்தி செய்து தமது முழுமையான ஒத்துழைப்பை வழங்கியுள்ளார். மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்களுக்கும், வாசகர்களாகிய உங்களுக்கும் பெரிதும் நன்றியுடையேன்.

202, செட்டியார் தெரு  
கொழும்பு 11.

அன்புடன்  
ஆர்.பி. ஸ்ரீதரசிங்

கண்ணீரைத் துடைத்திட வேண்டாமா...?



யாரைச் சொல்லி அழ...  
யாரை நொந்து அழ...  
யாருக்காக அழ...  
யாரைக் கேட்டு அழ...

**இலகுவில்** ஆற்ற முடியாத மனக்காயங்களின் கொடூரம் காரணமாகக் கசிந்து கண்ணீர் மல்கும் இந்த இளம் தாயின் பெயர் அபர்ணா. வயது முப்பத்தொன்று மட்டுமே ஆன இந்தத் தாயின் நெஞ்சை உருக்கும் கதைக்குச் கொஞ்சம் செவி சாயுங்கள். இவளது அன்புக் கணவனது பெயர் லவன். குடும்ப வாழ்க்கை தந்த முதற் பரிசாக இரண்டரை வயதேயான கோதையழகு என்னும் அழகான பெண் குழந்தை. போரவலம் மக்களைத் தரையோடு தரையாக நசுக்கிய முள்ளிவாய்க்காலில் 25-03-2009 இல் இரண்டாவது குழந்தையாக பொற்கடர் பிறந்தாள். சுகப் பிரசவம், தாயும் சேயும் நலம் என்றார்கள். எனினும் அந்தப் பச்சிளம் பாலகளை போர் முனையின் வெம்மையிலிருந்து காப்பாற்றவென 28-04-2009 அன்று கப்பல் மூலமாக அபர்ணாவும் கோதையழகும் திருமலைக்கு புறப் பட்டார்கள். வயதுக் கட்டுப்பாடு காரணமாக வடிவேலு அவர்களுடன் சேர்ந்து செல்ல முடியாமல் தடுக்கப்படுகின்றான். அவர்கள் படகு மூலம் கப்பலை நோக்கிச் செல்கையில் ஆண்மையும், மன முதிர்ச்சியும் தந்த சகிப்புத்தன்மையையும் மீறிக் கரையில் நின்று கதறும் லவனை நோக்கிக் கையசைத்துக் கண்ணீருடன் விடை பெறுகின்றனர் கோதையழகும் அபர்ணாவும். திருமலையிலிருந்து புல்மோட்டை இடைத்தங்கல் முகாமுக்கு வந்து சேர்கின்றனர். அபர்ணாவுக்கு 25-05-2009 அன்று பொக்கிளிப்பான் நோய் ஏற்படுகின்றது. தாயின் அணைப்பிலேயே எந்நேரமும் துயிலும் பொற்கடருக்கும் அது தொற்றுக்கின்றது. கோதையழகை தெரிந்தவர்கள் சிலரிடம் ஒப்படைத்து விட்டு பொற்கடருடன் பதவியா வைத்தியசாலைக்கும், பின்னர் அங்கிருந்து அனூராதபுரம் வைத்தியசாலைக்கும் அபர்ணா சிகிச்சைக்காக அழைத்துச் செல்லப்பட்டாள். பொற்கடரை மிகவும் மோசமாக பொக்கிளிப்பான் தாக்கியிருந்தது. எனவே அனூராதபுரத்திலிருந்து அவர்கள் கொழும்பு லேடி றிட்ஜ்வே சிறுவர் வைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்பட்டனர். எதுவித சிகிச்சையும், பராமரிப்பும் பயனளிக்காமல் 18-06-2009 இல் பொற்கடர் இறந்து விட்டாள்.

லவனின் கதி என்னவாயிற்று என்று அபர்ணாவுக்கு இன்றுவரை தெரியாது. பொன்னாக மின்னிய பிஞ்சுக்குழந்தையையும் காலன் இரக்கமின்றிக் கவர்ந்து சென்று விட்டான். இரண்டரை வயதேயான சின்னஞ் சிறு கோதை புல்மோட்டை முகாமில் 'பிறத்தியார்' கைகளில் என்னவானாளோ என்ற ஏக்கம்.



என்னிடம் உள மருத்துவ சிகிச்சைக்காக வந்திருக்கும் அபர்ணாவுக்கு இப்போதுள்ள ஒரே பற்றுக்கோடு கோதையழகு மட்டும்தான். அவளைத் தேடி புல்மோட்டைக்குச் சென்றால் நிகழக் காத்திருப்பது என்ன...? தாயும் மகளும் நீண்ட நாட்களுக்கு முகாமுக்குள் முடக்கப் படுவர்களா? அல்லது அபர்ணாவைக் கொல்லும் துயரங்களுக்கு இரங்கிக் கோதையழகுடன் அபர்ணாவை வெளியுலகில் எப்பாடு பட்டேனும் வாழ அனுமதிப்பார்களா...?

வெந்த புண்ணில் வேல் வாங்கி  
நொந்து போன மனம்

புலம் பெயர்ந்து அலைந்தலைந்து  
புலம்பித் தவிக்கும் உடல்

பெற்ற குஞ்சைப் பறி கொடுத்து  
சுற்றம் தொலைத்த உயிர்

இவள்  
யாருக்காக அழுகின்றாள்  
யாரைத் தேடி அழுகின்றாள்

போர் நமக்குத் தந்த பல்லாயிரக்கணக்கான கண்ணீர்க்கதைகளில் இது ஒன்றே ஒன்று. இவ்வாறு எத்தனை எத்தனையோ கதைகள் எமக்குக் காலப்போக்கில் தெரிய வரலாம்.... அதுவரை....

விட்டு விலகி நின்று  
விடுப்புப் பார்க்கலாமோ

விரல் நீட்டி விழிநீரை  
விரைந்து துடைத்திட வேண்டாமோ...

விரைந்து வா..... இன்னும்  
விரைந்து வா....

## என்னுரை

இதனை நான் எழுதிக் கொண்டிருக்கும் பொழுது வன்னிப் பகுதியில் மழை பெய்ய ஆரம்பித்து விட்டது. இடைத்தங்கல் முகாம்கள் நீருக்குள் அமிழத் தொடங்கி விட்டன. இது பலராலும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட நிகழ்வு. இந்த அனர்த்தத்தினை நாம் எவ்வாறு எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் என்பது மிக முக்கியமானது. இதை எதிர்கொள்வதற்கான தயாரிப்புகள் எதுவுமே எம்மிடம் இல்லை. வன்னிப் போர்ப் பேரவலத்தின் போது நாம் எவ்வித தயாரித்தலுமின்றிக் கையாலாகாத்தனத்துடன் இருந்தது போலவே இதுவும் அமையப் போகிறது என்பதே உண்மை. எமது நாட்டில் யாருமே அனுபவங்களினூடாக எதையுமே கற்றுக் கொள்வதில்லை என்பது மிகவும் கசப்பான உண்மை.

யுத்த அழிவுகள் ஆரம்பித்தபோதே அதனை எதிர்கொள்ளும் தயார் நிலையில், அதிலும் குறிப்பாக மனநலத்துறையைப் பொறுத்த வரையில் எவருமே இருக்கவில்லை என்பது துயர் தரும் உண்மையாகும்.

அண்மையில் ஜெனிவா நகரில் நடைபெற்ற 'நெருக்கீடுகள் நிறைந்த நாடுகளில் உளச் சமூகத் தலையீடு' பற்றிய பயிற்சிப் பட்டறையில் கலந்து கொண்டேன். அதில் உரையாற்றிய உலக சுகாதார நிறுவனத்தின் மனநல மருத்துவப் பிரிவின் தகுதி வாய்ந்த அதிகாரி இலங்கையில் 2003ஆம் ஆண்டில் வடக்கு, கிழக்கிற்கான மனநல மருத்துவத் திட்டம் தயாரிக்கப்பட்டுச் சுனாமி அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து 2005ஆம் ஆண்டில் அது முழு நாட்டுக்குமான திட்டமாக விரிவுபடுத்தப்பட்டதாகக் குறிப்பிட்டார். அது முன் மாதிரியான ஒரு விடயம் என அவர் கருதினார். நான் அவரிடம் 'அப்படியானால் உங்களுடைய இந்தத் திட்டம் பல மாதங்களுக்கு முன்பாக ஆரம்பிக் கப்பட்ட யுத்தத்தின் பாதிப்பினை எதிர்கொள்ள எதுவுமே செய்ய வில்லையே? யுத்தம் முடியும் வரை கைகட்டிப் பார்த்துக் கொண்டு வெறுமனே இருக்க நேர்ந்தது அல்லவா?' என்றேன். அவர் அதனை ஏற்றுக் கொண்டு 'உண்மைதான். அந்த



விடயத்தில் நாம் எதுவுமே செய்யவில்லை' என வருந்தினார். இந்த அவல நிலையே இன்று மனநல மருத்துவத்தில் எதிர்நோக்கப் படுகின்ற பல பிரச்சினைகளுக்கு நாம் முகம் கொடுக்க முடியாமல் இருப்பதற்குக் காரணமாகும். யுத்தம் நடைபெற்ற காலங்களில் வாரக்கணக்கில் மேற்கொள்ளப்பட்ட பயிற்சிப் பட்டறைகளைத் தவிர வேறு எதுவுமே உருப்படியாகச் செய்யப்படவில்லை. தன்னார்வத் துடன் செயற்படாமல் நிதி உதவிகளை எதிர்பார்த்துத் தயாரிக் கப்படுகிற திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்துபவர்களிடம் நாம் இதனை எதிர்பார்க்க முடியாது என்பதனை நான் ஏற்றுக் கொள் கின்றேன். எனினும் சில நிறுவனங்களில் பணியாற்றுகின்ற அடிமட்டத் தன்னார்வத் தொண்டர்கள் பலர் உளச் சமூகத் தலையீட்டினைப் பிரதிபலன் எதிர்பாராது செய்தமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. உதவிகளை வழங்குதல், தகவல்களைப் பரிமாறுதல், ஆதரவுடன் செயற்படல், என அவர்கள் செய்த உளச் சமூகத் தலையீடு மிகப் பெரியது. அத்தொண்டர்கள் தங்களது அளப்பரிய சேவையைப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு வழங்கியதை நான் அவர்களுடனான சந்திப்புக்களின் போது அறிந்து கொண்டேன்.

என்னுடைய ஆரம்பப் பணி அத்தொண்டர்களை உரமூட்டுவது, அவர்களின் உணர்வுகளுக்கு மதிப்பளித்துக் கலந்துரையாடுவது, அவர்களை உற்சாகப்படுத்துவது என அமைந்தது. பலர் முகாம் களுக்கிடையில் கடிதப் பரிமாற்றத்தை மேற்கொள்ளும் பணியைச் செய்தனர். அவர்களுடைய அளப்பரிய பணியின் காரணமாக எனது மனச்சுமை பெரிதும் குறைந்தது. கண்ணீர்க் கதைகளையும் கற்பனை செய்யக்கூட முடியாத நெஞ்சடைக்கும் துயரங்களையும் நாம் செவி மடுக்கும்போது ஏற்படும் மனச்சுமை மிகப் பெரியது. அப்பொழு தெல்லாம் இந்தத் தன்னார்வத் தொண்டர்களுடன் எனது உணர்வு களைப் பகிர்ந்து மன ஆறுதலடைவேன்.

மடு மாதா தேவாலயத்திற்குப் போவதற்கு மக்கள் அலை மோதுகின்றனர். ஆனால் மடு மாதா தேவாலயத்தைச் சூழ வாழ்ந்த மக்கள் மழை வெள்ளத்தில் அல்லலுறுகின்ற நிகழ்வு மனதில் பேரலையாக ஆர்ப்பரிக்கின்றது. 'மாதாவே உமது பிள்ளைகளை நீர் காப்பாற்றுவீராக' என மனமிரங்கிப் பிரார்த்தனை செய்வதே இன்று எம் முன்னாலுள்ள ஒரே மார்க்கம் ஆகின்றது. இறந்தவர் களின் பிதிர்க்கடன்களைப் பாலாவியில் நிறைவேற்றுகையில்,

இறுதிக் கிரியைகளும் இன்றி இறந்துபட்ட பல்லாயிரம் ஆத்மாக்களை எண்ணி மனம் செந்நீர் சொரிகின்றது. 'திருக்கேதீஸ்வரனே திக்கற்ற காட்டில் திசை தெரியாமல் தடுமாறும் எங்களைக் காப்பாற்று' என முணுமுணுக்கின்றது உள்ளம்.

இறப்புக்களை வெறும் எண்ணிக்கையாகப் பார்க்காது அதற்கு உரிய மதிப்பளித்துச் சமூக நிலையில் இறந்தவர்களுக்கு உயரிய கௌரவம் செலுத்துவதற்காக ஆடி அமாவாசை தினத்திலிருந்து இறந்த ஆத்மாக்களின் தினமான நவம்பர் இரண்டாம் திகதி வரை துயர் பகிரும் நாட்களாக அனுஷ்டிக்க முடிவு செய்தோம். அடிப்படையான இந்த இழுவிரக்கச் செயற்பாட்டைச் செய்வதிலேயே பல தடங்கல்களை எதிர் கொள்கின்ற வேளையில், மழை வெள்ளம் மேலும் அபாய மணியை ஒலித்தவாறு வந்து விட்டது.

சுதந்திரமான உளச் சமூக செயற்பாட்டையும் செய்வதற்குரிய வெளி இங்கு காணப்படவில்லை. அத்துடன் செய்திகளைச் சுதந்திரமாகப் பிரசுரிப்பதற்கான வழியும் எமக்கு இல்லை என்பதே யதார்த்தம். மூன்று வருடங்களுக்கு முன் வெளியாகிய இந்நூலின் முந்தைய பதிப்பின் என்னுரையில் சுனாமி அனர்த்தத்தின் பின்னான சமூக அரசியல் நிலை பற்றி 'ஆரோக்கியமான திசையில் இன முரண்பாடுகள் களையப்படும் சந்தர்ப்பம் நமுவ விடப்பட்டுள்ளது.' எனக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். இதன் பின்னர் இந்நோனேசியாவின் ஆச்சே பிரதேசத்தைச் சேர்ந்த மனநல மருத்துவர்களை சந்தித்த வேளையில் அங்கு சுனாமியின் பின்னர் உருவாக்கப்பட்ட சாதகமான நிலைமையை அறிந்து கொண்டேன். அவ்வாறானதொரு சாதகமான நிலைமை கைகூடாமல் போனது எமது துர்ப்பாக்கியமே. இன்றைய பாதகமான போக்கை ஆரோக்கியமான திசையை நோக்கி நகர்த்து வதற்குத் தேசாபிமானம் மிக்கவர்கள் முன்வர வேண்டும். நேபாளத் தில் ஆயுதப் போராட்டத்தில் ஈடுபடுபவர்கள் தம்மை ஓர் அரசியல் சக்தியாக மாற்றிக் கொண்ட முதிர்ச்சியினை நாம் கண்டோம். இத்தகைய முதிர்ச்சி நிலையினை நீண்ட காலப் போராட்ட அனுபவத்தினூடு எம்மால் பெற முடியாமல் போனது எமக்குப் பெரும் இழப்பாகும். இன முரண்பாடுகளைக் கூர்மைப் படுத்தி அதனுடாக அரசியல் இலாபமீட்ட முற்பட்டதன் விளைவை நாம் அறுவடை செய்கின்றோம். வெறுப்பினை மட்டுமே முதலிட்டு அச்சுறுத்தல் ஒன்றினையே செயற்பாடாகக் கொண்டதன் விளைவாக



உரிமைப் போராட்டம் வலுவிழந்து போயிற்று. இதனால் ஒரு சமூகம் முற்று முழுதாகத் தோற்றுப் போய் இழிநிலைக்குச் சென்றுள்ளது. பேதலித்துப் போய் செய்வ தறியாது திகைத்து நிற்கின்ற ஒரு சமூகமே எம்மிடம் எஞ்சியுள்ளது. வளங்கள் எல்லாம் அழிந்து நாதியற்று நமது சமூகம் நிற்பதற்குத் தீர்க்கதரிசனம் அற்று குறுகிய நோக்குடன் செயற்பட்டமையேயன்றி வேறு காரண மெதுவுமில்லை.

இன்றைய அவலநிலை அரசியல் சித்து விளையாட்டுகளுக்கு பயன்படுத்தப்படுமானால் மீளவும் வன்முறைச் சக்கரம் ஒன்றிற்கு நாடு செல்வது தவிர்க்க முடியாதது. முகாம்களுக்குள் முடங்கியுள்ள மக்கள் கூட்டத்தினர் இப்போதும் சமூக வேறுபாடுகளையும், ஏற்றத்தாழ்வுகளையும் தூக்கிப் பிடித்துத் தமக்குள் முரண்படுவது அவர்கள் இன்னும் பொருளாதார, சமூக, அரசியல் விழிப்புணர்வைப் பெறவில்லையா என்ற கேள்வியை எழுப்புகின்றது. முரண்பாடுகளை அதிகரிப்பதிலும் நீடிக்கச் செய்வதிலும் அரசியல், பொருளாதார புறக்காரணிகள் தாக்கம் செலுத்துவதனை நாம் புறந்தள்ளிவிட முடியாது. எனவே நாம் அக, புறக் காரணிகளை சரியாகப் புரிந்து கொண்டு விழிப்புணர்வுடன் செயற்படாவிட்டால் மீள்தல் என்பது சாத்தியப்படாமல் போகலாம்.

முன்னாள் போராளிகளுடனான எனது அனுபவத்தை இந்த நூலில் உங்களுடன் பகுதியில் எழுதியுள்ளேன். உணர்திறன் மிக்க இந்த விடயத்தில் நாம் மிகக் கவனமாகச் செயற்பட வேண்டியது அவசியம். சில புலமைத்துவ நிபுணர்கள் முன்னாள் போராளிகள் மூளைச் சலவை செய்யப்பட்டவர்கள் எனவும் அவர்களை சமூகத்தினுள் உள்வாங்குவது இயலாத காரியம் எனவும் கருதுகின்றனர். இவ்வாறு கருதுபவர்கள் அவர்களை நேரடியாகச் சந்தித்துமில்லை. வெளிநாடுகளில் உள்ள புலமைத்துவ ஆய்வாளர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட 'பொதுமைப்படுத்தப்பட்ட' ஆய்வுகளை அடிப்படையாகக் கொண்டு இவ்வாறான கருத்துக்களை எழுந்த மானமாக வெளியிடுகிறார்கள். முன்னாள் போராளிகளுள் ஒரு சிறிய பகுதியினர் தீவிரமான எண்ணங்களுடன் சமூக இசைவாக் கத்துக்கு உட்பட முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். ஆனால் பெரும் பகுதியினர் அத்தகைய தீவிர நிலைப்பாடு உள்ளவர்கள் அல்ல என்பதே அவர்களுடனான தொடர்பாடலின் காரணமாக நான் பெற்ற

அனுபவமாகும். அவர்களுள் பெரும்பாலானோர் பலாத்காரமாக ஆட்சேர்ப்புச் செய்யப்பட்டு குறுகிய காலத்தினுள் ஆயுத மோதலுக்குப் பயிற்றுவிக்கப்பட்டவர்கள். அவர்கள் பாடப் புத்தகங்களை, சஞ்சிகைகளை, அழகுசாதனப் பொருட்களை, விளையாட்டு உபகரணங்களை எம்மிடம் கோருகின்றனரே ஒழிய ஆயுதங்களை அல்ல. அவர்களைச் சமூகத்தினுள் மீள உள்வாங்கலுக்கு சாதகமான அம்சங்களே இவையாகும். அந்தந்த நாடுகளின் கள நிலமைகளுக்கேற்ப முன்னாள் போராளிகள் சாதாரண சமூக வாழ்வுக்குள் உள்வாங்கப்பட்ட பல முன்னுதாரணங்கள் வரலாற்றில் உள்ளன. நமது நாட்டின் தேசிய அரசியல் நிரோட்டத்தில் கலந்து விட்டிருப்பவர்களுள் அனேகர் முன்னாள் போராளிகளும், புரட்சியாளர்களுமே யாவர்.

வவுனியா பூந்தோட்டத்தில் அமைந்துள்ள சிறுவர் போராளிகள் தங்க வைக்கப்பட்டுள்ள முகாமுக்கு அண்மையில் சென்றிருந்த பொழுது சிறுவர்களுக்கும், வளரிளம் பருவத்தினருக்குமுரிய குணாதிசயங்களையே அவர்கள் பெரும்பாலும் வெளிப்படுத்தியதைக் காண முடிந்தது. அங்கு நான் சந்தித்த பதின்மூன்று வயதேயான ஒரு சிறுமியினால் வரையப்பட்ட சித்திரத்தை இங்கே தருகின்றேன்





வன்னிப் பெருநிலப்பரப்பின் இடர் மிக்க இச்சூழ்நிலையில் மனநல மற்றும் உள சமூகப் பணிகள் மிகக் கடினமாகவே உள்ளன. வேறுபாடுகளை மறந்து தன்னலம் துறந்து எல்லோரும் ஒன்று சேர்ந்து மக்களுக்குரிய சேவையாளர்களாக மாறுவது ஒன்றே இதற்கான பரிசாரமாகும். நான் எல்லோரிடமும் இரந்து வேண்டுவது என்னவெனில், பரிதாபத்துக்குரிய இந்த மக்கள் தங்களைத் தாங்களே தேற்றிக் கொள்வதற்குரிய குணமாக்கும் வெளி (healing space) ஒன்றினை வழங்குமாறு மட்டுமே. அது ஒன்றே அவர்களைக் குணமடையும் சமூகமாக (healing society) மாற்றுவதற்கு உதவும்.

தங்களது தன்னலங் கருதாத பணிகள் மூலம் உன்னதமான சமூகக் கடமையை நிறைவேற்றிவரும் பல தன்னார்வத் தொண்டர்களுக்கு உரமூட்டுவதும் தெம்பினைத் தருவதும் இந்நூலின் நோக்கங்களுள் ஒன்றாகும். இதன் காரணமாக இந்நூல் மீளாய்வுக் குட்படுத்திய புதிய பதிப்பாக வெளிவருகின்றது. பயிற்சிப் பட்டறைகளில் புகட்டப்பட்டவற்றை அப்படியே விழுங்கித் தங்களின் புலமைகளைப் பறையடிக்கின்ற சிலரது பொறுப்பற்ற செயற்பாடுகளுக்குப் புறம்பாக, சமூகத்துடன் இணைந்து இயல்பாகவே வேலை செய்து சமூக மேம்பாட்டுக்கு உதவும் தன்னார்வலர்கள் தன்னம்பிக்கையுடன் பணி புரிய இந்நூல் அவர்களுக்கு உதவ முயல்கிறது. அவர்களது ஆத்ம சக்தியைப் பிரவகிக்கச் செய்ய முனைகிறது.

வன்முறையும் நலமும் பற்றிய உலக சுகாதார ஸ்தாபனத்தின் அறிக்கையின் முன்னுரையில் நெல்சன் மண்டேலா 'சமூகங்களில் வன்முறை நீண்டு நிலைப்பதற்கும், பெரிய அளவில் பரவுவதற்கும் அதிகாரத்தைக் கையில் எடுப்பவர்கள் அதனை வழி மொழிந்து நிற்பதே காரணமாகும். வன்முறை மிகுந்த சமூகத்தில் பொருளாதார, சமூக அபிவிருத்தி சாத்தியமில்லை. வன்முறை மிகுந்த சமூகத்திலிருந்து, வன்முறையற்ற ஒரு சமூகத்தை உருவாக்குவதில் தென்னாபிரிக்கர்களாகிய நாங்கள் உலகத்துக்கு ஒரு முன்மாதிரியாக விளங்குகின்றோம்.' எனக் குறிப்பிட்டுள்ளார். இத்தகைய பெறுமதி மிக்க அனுபவச் சாற்றினூடாக வரும் கூற்றுக்களை நாம் உள்வாங்கி எமது சமூகத்திலும் பிரயோகிக்க முயற்சிக்க வேண்டும். சகல சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களும் இம்முன்மாதிரிகளை பின்பற்று வர்களாயின் எமது நாட்டிலும் வன்முறையற்ற சமூகங்களை உருவாக்க முடியும்.

'நலமுடன்' என்ற இந்த நூல் ஐயாயிரம் பிரதிகளுக்கு மேல் அச்சிடப்பட்டு மூன்றாவது திருத்திய பதிப்பாக இப்பொழுது வெளிவருகின்றது. இதை எமது பிரதேசத்தின் நூல் வெளியீட்டில் ஒரு சாதனையாக கொள்ளலாம். ஆனாலும் எமது நாட்டில் புரையோடிப் போய் நீண்டு சென்று கொண்டிருக்கும் இனப்பிரச்சினையினால் ஏற்பட்ட போரின் காரணமாக எழுந்த அனர்த்தங்களால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்கள் இந் நூலின் அவசியத்தை மீள மீளக் கோருவது மிகவும் வேதனையான விடயமாக மனதை நெருடுகின்றது.

இந்தப் புதிய பதிப்பு இந்த பரிதாபகரமான நிலையினை மாற்றுவதில் சிறு பங்களிப்பினை ஏற்படுத்த வேண்டும் என்பதே என் ஆவல். இந்தக் குட்டித்தீவில் ஐந்து வருடங்களுக்கு மேலாக வடக்கு, கிழக்கு, மேற்கு, தெற்கு என எல்லாப் பிரதேசங்களிலும் மனநல மேம்பாட்டிற்காக பணியாற்றிய போது பெறப்பட்ட அனுபவங்களினூடாக 'மனநலம்' என்ற ஆரோக்கியமான கோட்பாட்டினை தர இயன்றளவு முயற்சித்திருக்கின்றேன்.

'நலமுடன்' நூலின் முந்தைய பதிப்பில் 'இருளைப் பழித்துக் கொண்டிராமல் ஒரு மெழுகுவர்த்தியை ஏற்ற இந்நூல் முயற்சிக் கின்றது' எனக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். அதன் தொடர்ச்சியாக 'உருக மறுக்கும் மெழுகினால் ஒளியைத் தர இயலாது' என இந்தத் திருத்திய பதிப்புச் சொல்ல விளைகின்றது.

இடைத் தங்கல் முனாமில் நடைபெற்ற சிறுலர் நிகழ்வொன்றில் வாசிக்கப்பட கவிதையொன்றிலிருந்து சிலடிவரிகள்

சொந்த இடத்துச் சுகமான காற்றுத்தான்

உடலை வருடி விட ஓடி விடும் எம் துயரம்.

விரைந்து நாம் ஊர் திரும்ப நல்ல பதில் தாரும்ய்யா

ஆவணி 2009

மனநலப் பிரிவு

மாவட்டப் பொது வைத்தியசாலை

வவுனியா.

நலமுடன்  
எஸ். சிவதாஸ்





## முன்னுரை

ரொபேர்ட் ஃபுரோஸ்ட் (Robert Frost) என்ற அறிஞர் கூறினார், 'காடு அழகானது. இருட்டானது. ஆழமானது. ஆயினும் நான் தூங்குவதற்கு முன் போவதற்குப் பல மைல் தூரம் இருக்கிறது. கடைப்பிடிக்க வேண்டிய உறுதி மொழிகள் பல இருக்கின்றன.' என்று.

அதேபோலத்தான் கடந்த முப்பது ஆண்டுகளாக அனர்த்தங்கள் எமது நாட்டின்மீது ஏற்படுத்திய தாக்கங்கள் மிக இருட்டானவை. ஆழமானவை. ஆயினு் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவருக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணம் அழகானது. அற்புதமானது. நாம் பயணிக்க வேண்டிய தூரம் மிக மிக நீளமாக இருந்தாலும் முதலாவது அடியை எங்கோ ஓரிடத்தில் தொடங்கத்தான் வேண்டும். பல இலட்சம் மக்களின் உள மேம்பாட்டுத் திட்டத்துக்குத் தலைமை ஏற்றிருக்கும் மனநல வைத்தியர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள் மிக நம்பிக்கையோடு 'நலமுடன்' என்ற இந்த நூலின் மூன்றாம் பதிப்பை பல திருத்தங்களோடும் புதிய சேர்க்கைகளோடும் வெளிக் கொண்டு வருகின்றார்.

தாயின் வயிற்றிலிருந்த பிறக்க முதலே குழந்தையைத் தொட்டுத் தழுவிக்கொள்கிறது உளவியல் விஞ்ஞானம் என்று கூறுவோம். ஆகவே ஒரு தாய் கர்ப்பம் தரித்த நாளில் இருந்து இறை வழிபாட்டு எண்ணங்களோடு குங்குமப்பூ அருந்திச் சந்தோஷமாக இருக்க வேண்டும் என்போம். குழந்தை பிறந்த பின் அதன் ஒவ்வொரு வளர்ச்சி விருத்தி நிலைகளிலும் கவனம் செலுத்த வேண்டும் என்போம். பூமியில் பிறந்த உடனேயே பல் குழல் பீரங்கியின் கொடிய சத்தத்தைக் கேட்டு அதிர்ந்து, உறைந்து போன குழந்தையின் உளநலத்துக்கு எப்படி உதவலாம்...? பூமிக்கு வந்த ஒரு சில நாட்களிலேயே இரு கைகளையும் இழந்த குழந்தையின் மனநல மேம்பாட்டுக்கு என்ன செய்யலாம்...? உண்மையில் இந்தக் குழந்தைகள் செய்த தவறுதான் என்ன...?

சில சமயங்களில் ஆழ்ந்து சிந்தித்தால்.....

‘நெஞ்சே நீ நினையாய், நிமிர் புன்சடை நிர்மலனை  
மஞ்சாடும் மலை மங்கை மணாளனை  
நெஞ்சே நீ நினையாய்...’

என்று இறைவனை நினைத்துக் கொண்டு அமைதியாய்  
இருப்பதைத் தவிர வேறு வழி தெரிவதில்லை.

டாக்டர் சிவதாஸ் இளைஞர். துடிப்புள்ளவர். அவரால் அப்படி  
இருக்க முடியாது. இருக்கக் கூடாது. மிகுந்த உற்சாகத்துடன்  
செயற்படத் தொடங்கிவிட்ட அவருக்கு இந்த நூல் பல வழிகளில்  
உதவும். பலருக்கு விழிப்புணர்வு தரும். பலரைப் பயிற்றுவிக்க  
உதவும். பலருக்கு ஆறுதலையும் அமைதியையும் தரும். பலரை  
ஆழ்ந்து சிந்திக்கச் செய்யும்.

பல சமயங்களில் ஒரு விசேட பிரச்சினை வருகின்ற போது  
தான் அதற்கான தீர்வுகளும் தோன்றுகின்றன. இரண்டாம் உலக  
யுத்தத்தினைத் தொடர்ந்தே குழுச் சிகிச்சைகள் ஆரம்பமாகின.  
உள வைத்தியர்களின் பற்றாக்குறை புதிய சிகிச்சை முறைகளுக்கு  
அடி கோலியது. எமது நாட்டில் இன்று தோன்றியிருக்கும் நிலையும்  
மிக வித்தியாசமானது. சாதாரண மனிதர்களால் செய்யப்படுகின்ற  
மனித நேயச் செயற்பாடுகளே பெரிய உளவியல் உதவியாகவும்  
அமையும். ஏற்கெனவே எமது சமூகத்தில் பொதிந்திருக்கின்ற  
நடைமுறைகளைத் தெரிவு செய்து பயன்படுத்துவதன் மூலமும்  
‘மூளாத்தீப் போல் உள்ளே கனன்று’ கொண்டிருக்கும் துன்பங்கள்  
பலவற்றுக்குத் தீர்வு காணலாம். தாய் தந்தையரை இழந்து தவிக்கும்  
குழந்தைகளுக்கு ‘அப்பன் நான், அம்மை நான், ஐயனும் நான்.  
அன்புடைய மாமனும் மாமியும் நான்’ என்று உள்ளன்போடு கூறி  
விளையாடக்கூடிய ஒரு சிலரின் அன்பு தேறுதலைத் தரலாம். ஒரு  
உதவும் உறவாடலைத் தொடர்ந்தபடி உரையாடக்கூடிய சிலர்  
பலருக்கு ஒத்தடமாக அமையலாம்.

‘மற்றுப் பற்றெனக்கின்றி நின் திருப்பாதமே மனம் பாவித்தேன்’  
என்று சந்தரர் கூறுவதைப்போல இறைவனுடைய திருப்பாதத்தைப்  
பற்றி நில்லுங்கள் என்று உபதேசிக்கக்கூடிய ஆன்மிகவாதிகளின்  
செயல் பலரது மனக் காயத்துக்கு மருந்தாகலாம். ஆயினும் இவை  
எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக இந்தப் பிரச்சினையை விஞ்ஞான  
பூர்வமாகப் புரிந்து கொண்டு ஆய்வறிவு நிலையில் செயற்படவும்  
வழி காட்டவும் சில அறிஞர்கள் தேவை. சில நூல்கள் தேவை.

சுனாமி ஏற்பட்டதன் பின்னர் 2005ஆம் ஆண்டில் ஜேர்மன்  
நாட்டைச் சேர்ந்த குளோடியா கற்றானி, நடஜா ஜேக்கப், எலிசபெத்  
சவர், .பிராங்க் நியுனர் ஆகியோரால் வடமராட்சிப் பாடசாலை  
மாணவரிடையே செய்யப்பட்ட ஆய்வு ஒன்று அப்பிரதேசத்தின்  
30.4 வீதமான மாணவர்கள் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவுக்கு  
உள்ளாகியிருந்ததாகக் குறிப்பிடுகின்றது. 19.6 வீதமான மாணவர்  
களில் மனச் சோர்வும், 17.2 வீதமானோரிடம் தற்கொலை எண்ணங்  
களும் அவதானிக்கப்பட்டதை 2008ஆம் ஆண்டில்  
வெளியாகியிருக்கும் அவர்களது ஆய்வறிக்கை சுட்டிக் காட்டு  
கின்றது. உள்ப் பரச்சினை தொடர்பான இப்போதைய நூற்றுவிதம்  
பற்றி ஊகிப்பதற்கு இந்த ஆய்வு உதவக் கூடும்.

ஆகவே இது மிகச் சவால் மிகுந்த பாரிய பிரச்சினை. ஆயினும்  
பிரச்சினைகள் யாவுமே தீர்க்கப்படக் கூடியவை என்பதை நாம்  
மறந்து விட முடியாது. விஞ்ஞான அறிவைத் தனது அனுபவங்களும்  
அபிப்பிராயங்களும் கலந்து எளிமையும் அழகும் சேர எழுதியிருப்  
பதைப் படி ஒப்பு நோக்கும் சந்தர்ப்பத்தில் அவதானித்து மகிழ்ந்தேன்.  
மனதில் கவிதையும் கையில் புகைப்படக் கருவியுமாகத் திரியும்  
டாக்டர் அவர்களின் கலையுள்ளத்தையும் இந்நூலில் தரிசிக்க  
முடிகின்றது. கொழும்பில் சோலைக்குயில் ஆற்றுப்படுத்தல்  
மையத்தில் டாக்டர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்களுடன் இணைந்து செயற்  
படும்போது நான் பெற்ற அனுபவங்கள், பெறும் அனுபவங்கள்  
பெறுமதி மிக்கவை. அவற்றில் இந்நூல் வெளியீடுகளும் முக்கிய  
இடம் பெறுவன. நூல் வாசிப்புச் சிகிச்சை பல நாடுகளில் இடம்  
பெறுவதையும் இந்த இடத்தில் நாம் நினைவு கொள்ள வேண்டும்.

நூல்கள் சுதந்திரப் பொக்கிஷத்துக்கான திறவுகோல்கள்  
நூல்கள் சந்தோஷப் பூமியின் வாசல்கள்  
நூல்கள் மனிதர்களை மேலே இழுத்துச் செல்லும் பாதைகள்  
நூல்கள் மிகச் சிறந்த நண்பர்கள்.

என்று எமிலி போல்சன் கூறுவார். ‘நலமுடன்’ என்ற இந்த  
நூலுக்கு இந்தக் கவிதை மிகவும் பொருத்தமானது. மனநல  
வைத்திய நிபுணர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்களின் இலக்குகள் எய்தப்பட  
வேண்டுமென இறைவனை இறைஞ்சுகிறேன்.

கோகிலா மகேந்திரன்



## முதலுரை

**மனநல** மருத்துவர் வைத்திய கலாநிதி எஸ். சிவதாஸ் எழுதிய நலமுடன் என்ற கைநூல் தற்காலத்தின் ஒரு அத்தியாவசிய தேவையைப் பூர்த்தி செய்கின்றது. அண்மையில் ஏற்பட்ட ஆழிப்பேரலைத் தாக்கத்தின் உளரீதியான விளைவுகள் பலராலும் உணரப்பட்டு அதற்கான விமோசனம் தேடப்பட்டது. பல அரச சார்பற்ற, சர்வதேச நிறுவனங்கள் இலங்கையில் பாதிக்கப்பட்ட வடக்கு கிழக்கு, தெற்கு கரையோரப் பிரதேசங்களில் உள சமூகப் பணிகளில் ஈடுபட்டன. ஏனைய நிறுவனங்களின் நடவடிக்கைகள் நல்லெண்ணத்துடன் மேற்கொள்ளப்பட்டிருப்பினும் அவை சீரான முறையில் திட்டமிடப்பட்டு மக்களுக்குப் பயன்தரும் வகையில் மேற்கொள்ளப்பட்டன எனச் சொல்லமுடியாது. ஆகவே இவ்வாறான உள சமூகப் பணிகளுக்கு, குறிப்பாகத் குறிப்பாகத் தமிழ் பேசும் மக்களுக்கு இலங்கையில் உதவக்கூடிய நம்பகமான அடிப்படைத் தத்துவச் செயற்பாட்டு வழிகாட்டி தேவைப்பட்டது. உள சமூக சேவையாளர்கள் மிகவும் விளங்கி செயற்படுத்தக்கூடிய முறையில் மிக எளிமையாக இந்நூல் விளங்குகிறது. கடும் நெருக்கீடுகளுக்குப் பிறகு குறிப்பாக அனர்த்தங்களுக்குப் பின் சில உள விளைவுகளை எதிர்பார்க்கலாம்.

பெரும்பாலானோர் நெருக்கீடுகளைச் சாதகமாக எதிர்கொண்டு அதன் பல தரப்பட்ட தாக்கங்களை உடன்பாடான முறையில் கையாண்டு, வாழ்க்கையைத் தொடரக்கூடியவர்களாகவே காணப்படுகிறார்கள். ஆயினும் சிலரின் தாங்கும் சக்தி குன்றியிருப்பது அல்லது அவர்களின் முந்திய அனுபவங்கள், தற்போதைய குடும்ப சமூக ஆதரவின்மை அல்லது தாக்கத்தின் குறிப்பாக அனர்த்த அனுபவத்தின் கடும் தன்மை என்பன சில தூர்ப்பாக்கியசாலிகளில் பாதகமான விளைவுகளை ஏற்படுத்தவல்லது. ஆகவே உள சமூக மீட்புப்பணிகளில் ஈடுபடுபவர்கள் இவ்வாறான விளைவுகளைப் பற்றி அறிந்திருத்தல் சாலச் சிறந்தது. இந்நூலில் அனர்த்தங்களின் பின் ஏற்படும் பொது உள மருத்துவப் பிரச்சினைகளான, தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்தாக்கம், நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்,

இழவிரக்கம், மெய்ப்பாடு. பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு மற்றும் மதுப் பழக்கம் என்பன சிறப்பான விளக்கத்துடன் கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

அண்மையில் ஏற்பட்ட ஆழிப்பேரலையின் மீட்புப் பணிகளில் ஈடுபட்ட அனுபவங்களையும், கண்ட காட்சிகளையும் பாதிக்கப் பட்டவர்களுக்கு அளித்த பராமரிப்பு சிகிச்சைகளையும் அடிப்படை யாக வைத்து இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. பொருத்தமான உதாரணங்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் சரிதை, மருத்துவ அவதானிப்புகள், அளிக்கப்பட்ட சிகிச்சை ஆலோசனைகள் முதலியன ஆங்காங்கே பொருத்தமாக இந்நூலில் சேர்க்கப் பட்டுள்ளன. இவை இந்நூலுக்கு உயிர்ப்பும் அர்த்தமும் தருகின்றன. ஆசிரியரின் கவித்துவமும் படைப்பாற்றலும் நூலில் வரும் கவிதை களிலும் ஒளிப்படங்களிலும் வெளிவருகின்றன. அவை இந்நூலுக்கு ஆழத்தையும் அழகையும் கொடுக்கின்றன.

இங்கு, இந்நூலில் சொல்லப்படுகின்ற அறிவு, தத்துவங்கள், கோட்பாடுகள், உதவும் முறைகள் எல்லா அனர்த்த உள மீட்புப் பணிகளுக்கும் பொருந்தும். ஆழிப்பேரலைக்குப் பிறகு பல தரப்பட்டவர்கள் உள சமூக சேவை, ஆற்றுப்படுத்தல், உளவியல் உதவி என்ற வேறுபட்ட செயற்பாடுகளில் உற்சாகத்துடன் ஈடுபட்டதைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. நூலாசிரியர் இவ்வாறான உதவிப் பணிகளைப் பற்றி குறிப்பாக அரங்கச் செயற்பாடுகளைப் பற்றி ஒரு விமர்சனப் பார்வையைத் தந்துள்ளார். இவ்வாறான உள சமூக உதவிச் செயற்பாடுகளின் சாதக பாதக அம்சங்களை எடுத்துக் காட்டுகிறார். சில வேளைகளில் ஏற்படக்கூடிய ஆபத்தான விளைவுகளைப் பற்றியும் எச்சரித்துள்ளார். முக்கியமாக உள சமூகச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுபவர்கள் நல்ல பயிற்சி பெற்றவர்களாகவும் தங்களின் எல்லைகள் தெரிந்து ஆரோக்கியமான, இலக்குகளுக்குப் பொருத்தமாகச் செயற்பட்டு, தேவை ஏற்படும் பொழுது நிபுணத்துவ வழிகாட்டலை பெற்றுக் கொள்பவர்களாக இருப்பதும் உதந்தது. அதன்மூலம் வேண்டத் தகாத விளைவுகளைத் தவிர்த்தும் கொள்ளலாம்.

நூல் ஆசிரியர் எமது மக்களைப் பாதித்த போரைப்பற்றி எடுத்துக் கூறியுள்ளார். ஏற்கனவே சில தசாப்தங்களாக மனிதனால் ஏற்படுத்தப்பட்ட செயற்கை அனர்த்தமான போரின் தாக்கத்தில் சிக்கிய தமிழ் மக்களை, திடீரென்று வந்த இயற்கை அனர்த்தமான



ஆழிப்பேரலை தாக்கியுள்ளது. முதலிலே தனிமனித, குடும்ப, சமூக கட்டமைப்பு, ஆதரவு, வள உதவி போன்றவற்றை இழந்த நிலையில் அதுவும் உளத்தாக்கங்கள் மாறாது தவித்துக் கொண்டிருக்கும் சூழலில் ஆழிப்பேரலையின் தாக்கம் பாதிப்புக்களைத் தோற்றுவிக்கும் வாய்ப்புகள் கூடுதலாகவே இருந்தது. ஒப்பீட்டளவில் தெற்கில் இவ்வாறான முற்பாதிப்பு, பலவீனம் குறைவாக இருந்தது. ஆகவே உள சமூக மீட்பு பணிகளின் தேவை வடக்கு, கிழக்கில் அதிகமாக இருந்தது.

மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் செயற்கை அனர்த்தம் திரும்பவும் மூழ்வதற்கான சான்றுகள் காணப்படும் இத்தருணத்தில் உள சமூக சேவைகளின் தேவை மீண்டும் அதிகரித்துச் செல்லும். இதனால் இந்நூலின் இரண்டாவது பதிப்பு வெளிக்கொணரப்படுவது மிகவும் வரவேற்கத்தக்கதும் காலத்தின் தேவையாகவும் அமைந்துள்ளது. உள சமூகப் பணிகளில் ஈடுபடப்போகும் சுகாதார மற்றும் வேறு துறைகள் சார்ந்த தொண்டர்கள் இந்நூலை முழுதாகப் படித்துத் தமது உதவிகளைச் சீராக மேற்கொள்வது உகந்தது. உளசமூகத் துறையின் ஒரு பாடநூலாக 'நலமுடன்' என்ற இந்நூல் அமைவது பொருத்தமானது. நூலாசிரியர் வைத்திய கலாநிதி எஸ். சிவதாஸ் இவ்வாறான பல விஞ்ஞான மருத்துவ நூல்களையும், ஆக்கத்திறன் மிக்க கவிதைகள், படைப்புகள். கவித்திறன் மிக்க ஒளிப்படங்கள் ஆகியவற்றைத் தருவதுடன் மக்களுக்கான உளமருத்துவ சேவைகளையும் தன்னலமற்றுத் தொடர்ந்து மேற்கொள்வார் என்று நம்புகின்றேன்.

தை 2006,

**பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்**

தலைவர், உளமருத்துவத்துறை,

யாழ் பல்கலைக்கழகம்.

## அணிந்துரை

**உடல் நலம்** எந்தளவு முக்கியமானதோ அதேயளவு உளநலமும் ஒரு மனிதனுக்கு முக்கியமானதே. தமிழ் சமுதாயத்தில் உடல்நலம் அளவிற்கு உளநலத்திற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுவதில்லை. பொதுவாக நமது குழந்தைகள் பள்ளிக்கூடத்திற்குச் சென்று கற்றுக் கொள்வது போதுமானது என நினைக்கின்றோமே தவிர அவர்கள் எத்தகைய கல்வியைக் கற்கிறார்கள் என்றோ நல்ல சிந்தனையை அவர்கள் பெறுகிறார்களா என்றோ நாம் எமது கருத்தில் கொள்வ தில்லை. வழங்கப்படும் கல்வி குழந்தைகளின் ஆளுமை வளர்ச்சியில் எத்தகைய தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகிறது என்பதையும் கவனத்தில் கொள்வதில்லை.

உளநலம் பற்றிய எமது அறிவும் அவ்வாறானதே. மற்றைய நாடுகளில் உள்வாங்கப்பட்டளவுக்கு எமது நாட்டில் உளநலம் பற்றிய எண்ணக்கரு உள்வாங்கப்படவில்லை. உளநலம் பற்றிய அறிவு எனக் குறிப்பிடும்போது தனியே உளம் சார்ந்த நோய்களை மட்டும் குறிப்பிடுவதாகத் (நோயியல்) தவறாக அர்த்தம் கொள்கின்றோம். உளநலம் என்பது மனிதர்கள் சேர்ந்து வாழும் பாங்கு, அவர்கள் உறவுகளை ஏற்படுத்தும் முறைகள், தங்களுக்கு ஏற்படும் பிரச்சினைகளை அணுகும் முறை எனப் பல அம்சங்களைக் கொண்டதாக அமைகின்றது. இத்தகைய பின்புலத்தில் உளநலம் பற்றிய தெளிவான அறிவு இன்றைய காலகட்டத்தில் தமிழ் சமுதாயத்திற்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது எனலாம்.

முக்கியமான உளநலப் பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கும்போது அதனால் ஏற்படும் மாற்றங்கள் வெளிப்படையாகவும், பலரில் கண்கூடாகக் காணக்கூடியதாகவும் இருக்கின்றது. ஆனால் பெரியளவில் வெளித் தெரியாத பல உளநலப்பிரச்சினைகள் சிற்சிறு அளவுகளில் இருக்கின்றன. மதுபாவனையினால் ஏற்படுகின்ற பிரச்சினைகளுடன் ஒப்பிடும்போது வீட்டு வன்முறை, உறவு களுக்கிடையில் ஏற்படும் விரிசல் போன்ற பிரச்சினைகள் பெரிதாக வெளியே தெரிவதில்லை. ஆகவே பலர் அவற்றைப் பற்றி அலட்டிக் கொள்வதில்லை. ஆழிப் பேரலையின் தாக்கங்களும், யுத்தத்தின் அழிவுகளும் உளநலத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்வதற்கு

வழிகோலியுள்ளன. யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட உளப் பிரச்சினைகள் ஆழிப்பேரலையுடன் ஒப்பிடும்போது மிகப் பெரியவையும் பாரதூரமானவையுமாகும். ஆனால் ஒரே நாளில் ஏற்பட்ட பூதாசாரமான பிரச்சினையாக ஆழிப்பேரலை இருப்பதினால் அதற்குச் சதா முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படுகின்றது. ஆனால் நீண்டு புரையோடிய பல உளநலக் குறைகளை ஏற்படுத்துகின்ற யுத்தமே மிகப் பாரதூரமான உளநலப் பிரச்சினையைத் தர வல்லது.

உளநலப்பிரச்சினை பற்றிப் பலரும் பலவகையான அறிவுரைகளையும் வியாக்கியானங்களையும் வழங்குகிறார்கள். ஆனால் உளநலம் பற்றிய விழிப்புணர்வு சரியான திசையில் வழங்கப்பட வேண்டியது மிக முக்கியமானது. அத்துடன் அதற்கான வளங்கள், வழிகள் போன்றவை எமது சமுதாயத்தில் மிக அரிதாகவே காணப்படுவதுடன் கையாள்வதற்கும் கடினமானவை. எடுத்துக்காட்டாக பிள்ளை வளர்ப்பு மற்றும் கோபத்தினைக் கையாள்தல் போன்ற விடயங்களில் மிகத் தெளிவான விழிப்புணர்வு தேவைப்படுகிறது.

இத்தகைய விடயங்களைக் கையாள முயலும் ஒரு ஆரம்ப முயற்சியாக 'நலமுடன்' என்னும் இந்நூல் அமைகின்றது. மீளாய்வுக்குட்பட்ட புதிய பதிப்பாக வெளிவரும் இந்நூல் எமது சமுதாயத்தின் உளநல ஆலோசனைத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்வதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம். இந்த நூல் ஒரு நல்ல வழிகாட்டியாகவும், பலர் தமது சுயதேடலினூடான விழிப்புணர்வைப் பெறுவதற்கான ஒரு இலகு வழிமுறையாகவும் அமைகின்றது. இதைப் போன்ற இன்னும் பல நூல்கள் வெளிவரவேண்டியது காலத்தின் தேவையாகும்.

நோய், அதற்கான சிகிச்சை என்பன பற்றிய விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துவதோடு துறை சார்ந்த சிறப்பு வைத்தியர்கள் நோய்களைப் பற்றி மக்களுக்குப் புரியும் முறையில் இலகுவாகவும் எளிமையாகவும் வெளிப்படுத்துவது ஒரு வரப்பிரசாதமே. அந்த வகையில் மனநல மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் அமைவதுடன், இந்தத் துறையில் ஒரு மகாமேருவை நிகர்த்தவராக இருப்பது ஒரு ஆரோக்கியமான விடயம்.

சிவதாஸின் வருங்காலப் பணிகள் வெறுமனே மனநல நோயாளிகளைப் பார்வையிடுவதோடு மட்டுப்படுத்தப்படாமல் அதையும் கடந்து இத்தகைய சமூகப்பணிகளை மேற்கொள்வதன்

மூலம் உளநல விழிப்புணர்ச்சி சமூகத்தில் அதிகரிக்கும் என்பது எனது நம்பிக்கை. அவரது தமிழ் அறிவும் மனநல மருத்துவ அறிவும் இந்த நூலில் ஆழமாக வெளிப்படுகின்றது. கருத்துக்களை எளிதாக வழங்குவது நூலுக்கு மேலும் மெருகட்டி நிற்கிறது. காலத்தின் தேவையோடு இயைந்து இந்த நூல் வெளிவருகின்றது.

மனநோயைப் பற்றிய மனக்கறை எம்மில் பலரிடம் காணப்படுகிறது. இதற்கு எதிரான செயற்பாடுகளும் இங்கு முன்வைக்கப்படுகின்றன. ஆனால் தற்போது இந்த மனக்கறை பெருமளவில் அதிகரித்திருக்கின்றது. ஒருவர் சுட்டுக் கொல்லப்பட்டு விட்டால் அந்த மரணத்திற்கு ஏதாவது ஒரு காரணம் கற்பித்து விடுகின்றோம். 'சும்மா செய்து இருக்க மாட்டினம். ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கும்' என நாமே தீர்ப்புக் கூறுகின்றோம். இதுவும் ஒரு விதமான மனக்கறை தான். இப்படியான விடயங்களும் மன ஆரோக்கியத்திற்கு எதிரானவை.

போரினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள், ஆழிப்பேரலையை விட மிக அதிகமாக இருந்த போதும், ஆழிப்பேரலையினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களுக்கு வழங்கப்பட்ட உதவிகள், நிவாரணங்களுடன் ஒப்பிடுகின்ற பொழுது போரினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் புறக் கணிக்கப்படுவது வேதனைக்குரிய விடயம்.

வைகாசி 2008

வைத்திய கலாநிதி ம. கணேசன்

உளநல மருத்துவ நிபுணர்  
போதனா வைத்தியசாலை  
மட்டக்களப்பு.



## வாழ்த்துரை

இலங்கையில் தமிழ்ச் சமூகம் தொடர்ச்சியாகப் பல்வேறு வகையான அனர்த்தங்களுக்கும் சமூகப் பிரச்சினைகளுக்கும் முகங்கொடுத்து வருகிறது.

கடந்த காலத்தின் அவ்வப்போதைய இயற்கை அனர்த்தங்களும் ஆழிப்பேரலை (சுனாமி) அனர்த்தங்களும் போர் சார் அனர்த்தங்களும் நோய்களும் பல்வேறு சமூகப் பிரச்சினைகளும் தமிழ்ச் சமூகத்தில் மிகப் பெரும் பாதிப்புக்களை மோசமான விளைவுகளை பாரிய உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி, தொடர்ச்சியான தீவிரமான உளநல மேம்பாட்டிற்கான செயலாக்கத் தேவைகளைத் தோற்றுவித்திருக்கின்றன.

நண்பர் சிவதாஸ் சமூகப் பொறுப்புணர்வு மிக்க உளநல மருத்துவராகச் செயற்படுவதோடு ஒரு தேர்ந்த படைப்பாளியாகப் பரிணமித்து, நூலாக்க முயற்சிகளிலும் ஒளிப்படக்கலை செயற்பாடுகளிலும் ஈடுபட்டு தமிழ்ச் சமூகத்தின் உளநல மேம்பாட்டிற்கான செயலாக்கத் தேவைகளுக்கான கணிசமான பங்களிப்பினை வழங்கி வருகின்றார்.

90களின் முற்பகுதியில் யாழ். பல்கலைக்கழக புறநிலைப் படிப்புகள் அலகில் முன்னெடுக்கப்பட்ட உளவளத்துணைப் பயிற்சி நெறியில் நான் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்த காலத்தில் சிவதாஸ் எனக்கு நண்பரானவர். அவருக்கோ எனக்கோ நட்பினைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பங்கள் மிகக் குறைவாகவே வாய்த்திருக்கின்றன.

நீண்ட கால இடைவெளிக்குப் பிறகு, இலங்கையின் முக்கியமான மனநல மருத்துவராகியிருக்கும் நண்பர் சிவதாஸ், என்னைத் தற்செயலாக வைத்தியசாலை ஒன்றில் சந்திக்க நேர்ந்தபோது மிக்க மகிழ்ச்சியுடன் தன் நட்பினைப் பகிர்ந்து கொண்டதோடு தனது மனநலம் சார்ந்த மூன்று நூல்களையும் (நலமுடன், மகிழ்வுடன், Angoda: through my lens) என்னிடம் தந்து, அவற்றிற்கான என் கருத்துக்களை மறுபதிப்புக்களில் சேர்த்துக் கொள்வதற்காக எழுதித் தருமாறு கேட்டுக் கொண்ட போது, உண்மையான தேர்ந்த உளவியலாளனாய் மானுடநேயனாய் நல்ல நண்பனாய் மென்மேலும்

வளர்ச்சியுற விழையும் வினைத்திறன் மிக்க படைப்பாளியாய் என் முன் வியாபித்தார்.

'நலமுடன்' நூலில் நண்பர் சிவதாஸ் பதிவு செய்த ஆழிப்பேரலைக்குப் பின்னரான அனுபவங்களை வாசிக்கும்போது, தாளையடி, கள்ளப்பாடு உட்பட்ட கரையோரப் பிரதேசங்களில் ஆழிப்பேரலையின் சுவடுகளை நான் ஒளிப்படங்களாக்கியபடி பயணித்த காலக்கணங்களும் ஆழிப்பேரலையால் பாதிப்பிற்குள்ளான உறவுகளுடன் ஊடாடிய ஞாபகங்களும் பளிச்சிடுகின்றன.

'நலமுடன்' நூலின் மேம்படுத்தப்பட்ட மீள் பதிப்பில் புதிதாக இணைத்துக் கொள்ளத் தீர்மானித்துள்ள தனது ஒளிப்படங்கள் பலவற்றை நண்பர் சிவதாஸ் தமது மடிக்கணனியில் காண்பித்த போது, ஒளிப்படக்கலையில் அவர் தீவிரமாக ஈடுபட்டு ஒரு கலைஞராக வளர்ச்சியடைந்திருப்பதைத் தரிசிக்க முடிந்தது.

'Angoda: Through my Lens' என்ற நூலில் தனது ஒளிப்படக் கலைசார் ஆளுமையை நண்பர் சிவதாஸ் இயல்பாகப் பதிவு செய்திருக்கிறார்.

நண்பர் சிவதாஸ் தனது நூல்களில் (நலமுடன், மகிழ்வுடன்) ஆழமான, சிக்கலான, புரிந்து கொள்ளக் கடினமாய் அமையக் கூடிய, கோட்பாடுகள் சார்ந்த, தத்துவார்த்த, அறிவார்ந்த, உளவியல் சார் விடயங்களை சுவாரஸ்யமான எளிய நடையில் மொழியும் விதத்திலும் தன்னுடைய ஒளிப்படங்களைப் பொருத்தமான இடங்களில் பயன்படுத்தும் விதத்திலும் வாசக ஈடுபாட்டை மிக இலகுவானதாகவும் தீவிரமானதாகவும் ஆக்கிவிடக் கூடியவர்.

தான் தேடிக் கண்டடைந்த கல்வியறிவுடன் தன் சொந்த அனுபவங்களையும் சிந்தனைகளையும் கலந்து, தான் சார்ந்த தன் சமூகம் சார்ந்த கலாச்சார பாரம்பரிய விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு தனது உளநல சமூகச் செயற்பாடுகளை அமைத்துக் கொள்ள விழையும் நண்பர் சிவதாஸ், தமிழ்ச் சமூகத்தின் பேரன்பிற்கும் பெருநன்றிக்கும் உரியவராகிறார்.

அன்புடனும் மகிழ்வுடனும்,  
அமரதாஸ்



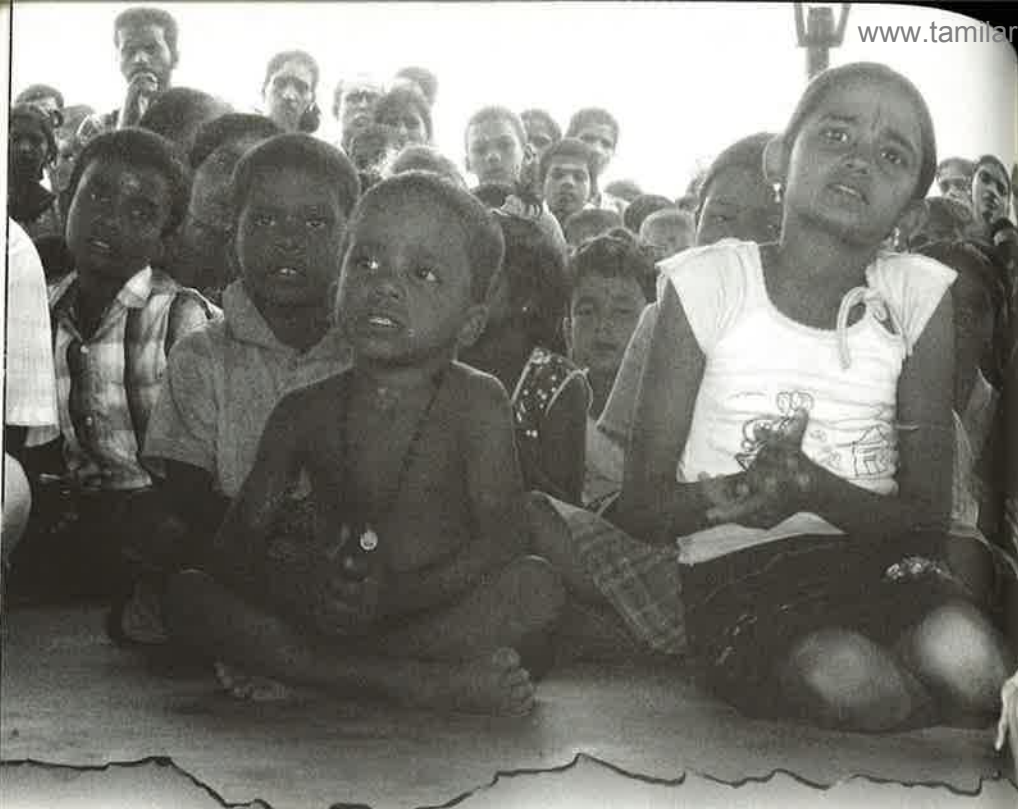


## உங்களிடம்

என்னுடைய நாட்குறிப்பின் சில பக்கங்கள்

இரு தசாப்தங்களாகத் தொடரும் போர் அனர்த்தங்கள் மக்களை ஏதிலிகளாக மாற்றிக் கொண்டு வருகின்றன. கடலின் சீற்றமும் மேலுமொரு அத்தியாயத்தை எழுதிச் சென்றது. இப்படியான துன்பங்களை அனுபவிக் கும் மக்களுக்கு உதவுமுகமாக எழுதப்பட்ட நூல்கள் சில இருந்தபோதும் இந்நூல் தனித்துவமானது என்பதனை இதற்குக் கிடைத்த ஆதரவு வெளிக் காட்டுகின்றது.

செ. சு. நச்சினார்க்கினியன்  
சமூக மருத்துவ நிபுணர்



வைத்திய கலாநிதி எஸ். சிவதாஸ் மனநல மருத்துவத்தில் அனுபவமும் விஷேட தேர்ச்சியும் பெற்றவர். அது மட்டுமல்ல, தான் கண்டவற்றை 'மண் வாசனையோடு' எனிய, இனிய தமிழில் விபரிக்கும் புலமையும் அவருக்கு உண்டு. ஆங்காங்கே மனதை உலுப்பும் சோகக் கதைகள் சொல்லப் படுகின்றன. உண்மையான சம்பவங்கள் இவை. ஆனால் கதையோடு மட்டும் நின்று விடவில்லை. சிவதாஸ் அவர்களின் அவதானிப்பு, ஆழ்ந்த அறிவு, அலசி ஆராயும் ஆற்றல் முதலானவை நூலின் பல பாகங்களில் பளிச்சிடுகின்றன. உதாரணங்களின் துணை கொண்டு நுண்ணிய பல கருத்துக்களை ஆசிரியர் எவருக்கும் புரியும் வகையில் விளக்குகின்றார்.

#### கா. சிவயோகன்

மனநல மருத்துவ நிபுணர், போதனா வைத்தியசாலை - யாழ்ப்பாணம்

## ஆடி அமாவாசை துயர் பகிர்தல்

தினம் - ஆடி அமாவாசை 2009 (21.07.2009)

இடம் - ஆனந்தக் குமாரசுவாமி இடைத்தங்கல் முகாம்

நிகழ்வு - ஆத்மாஞ்சலிப் பிரார்த்தனை

வவுனியா உள சமூக இணையம் ஏற்பாடு செய்திருந்த இந்த நிகழ்வு ஜூலை 21ஆம் திகதி மாலை செட்டிக்குளத்தில் உள்ள எல்லா இடைத்தங்கல் முகாம்களிலும் ஒழுங்கு செய்யப் பட்டிருந்தது. இந்து மற்றும் கிறிஸ்தவ மதகுருமார்களின் அனுசரணையுடன் ஒவ்வொரு முகாம்களிலும் உள்ள ஆலயங்களில் இது நடைபெற்றது. மாலை 06.00 மணியளவில் தீபங்களும் மெழுகுவர்த்திகளும் ஏற்றப்பட்டு வன்னிப் பேரவலத்தில் இறந்தவர்களுக்கான ஆத்மாஞ்சலி நிகழ்வு ஆரம்பமாகியது. அதற்கு முன்னர் ஆத்மசாந்திப் பிரார்த்தனையை முன்னிட்டுச் சமயப் பெரியார்களின் சொற்பொழிவுகளும் பஜனைகளும், கிறிஸ்தவ பக்திப் பாடல்களும் இடம்பெற்றன. ஒவ்வொரு முகாம்களிலும் வெவ்வேறு தன்னார்வத் தொண்டர் நிறுவனங்களினால் இந்நிகழ்வு முன்னெடுக்கப்பட்டது.

ஆனந்த குமாரசாமி இடைத்தங்கல் முகாமில் இந்த நிகழ்வினை வவுனியா மனநல மருத்துவப் பிரிவு முன்னெடுத்தது குறிப்பிடத் தக்கது. இந்தியாவில் இருந்து வந்திருந்த வாழும் கலை நிறுவனத்தின் அங்கத்தவர்களும் இந்நிகழ்வில் கலந்து கொண்டனர். இந்த முகாமில் இருக்கும் ஆலயத்தின் பிள்ளையார் சிலை பௌத்த துறவியினால் வழங்கப்பட்டது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. இந்து பிரதம குரு தன்னுடைய உரையில் 'இன்றைய இந்த நிகழ்வு எங்களுக்குத் திருப்தியையும் நம்பிக்கையும் தருவதோடு எமது இழந்த உறவுகளின் ஆத்மா சாந்தி அடைவதற்கான சந்தர்ப்பத் தினையும் தோற்றுவித்துள்ளது. ஒரு சிலர் மட்டும் வந்து செல்லும் இந்த ஆலயம் இன்று பலரால் நிரம்பியுள்ளது. வெளியில் இருந்து வந்துள்ள தொண்டர்கள் எமக்கு ஆதரவாக இதனைச் செய்கின்றமை பேதலித்துப்போய் இருந்த எங்கள் மனங்களில் நம்பிக்கையை துளிர் விடச் செய்கின்றது' என்று குறிப்பிட்டார். அதனைத் தொடர்ந்து



கிறீஸ்தவ அருட்தந்தை உரையாற்றும்போது 'பல துன்பங்களையும் துயரங்களையும் அடைந்துள்ள எமக்கு, எமது உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகாலாகவும் ஒரு புதிய நம்பிக்கையைத் தருகின்ற நிகழ்வாகவும் இது அமைகிறது' என்று குறிப்பிட்டிருந்தார். நான் எனது உரையில் 'மனக்காயங்களும் இடர்களும் எம் வாழ்க்கையில் தற்காலிகமானவை. இவற்றிலிருந்து நாம் மீண்டெழுந்து பழைய நிலையை அடைவது திண்ணம். மீள்தலும் மீள் எழுதலும் சாத்தியமானதே' எனக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். நிகழ்வு முடிவடைந்து வெளியே வந்தபோது ஒரு குடும்பம் ஆலய முன்றலில் பொங்கலில் ஈடுபட்டிருந்ததைக் காண முடிந்தது. இந்த நூலின் அட்டைப்படம் அதனையே பதிவு செய்துள்ளது. அன்றைய தினம் ஆடிச் செவ்வாயாக அமைந்திருந்ததனாலாயே அவர்கள் பொங்கிப் படைத்தார்கள்.

அன்று மதியம் வவுனியாவிலுள்ள சிந்தாமணிப் பிள்ளையார் ஆலயத்தில் ஆத்ம சாந்திப் பிரார்த்தனை நடைபெற்றது. அதனை அகில இலங்கை இந்து மாமன்றம் ஒழுங்கு செய்திருந்தது. அங்கு அன்னதான நிகழ்வும் வெகு சிறப்பாக ஒழுங்கு செய்யப்பட்டிருந்தது. அங்கு நான் உரையாற்றும் போது 'முதல் தடவையாக இந்து சமய நிறுவனம் ஒன்றையும் உள்சமூக இணையத்தையும் நாம் ஒன்றாக உள்வாங்கியுள்ளோம். இவ்வாறான செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்து நாம் முன்னெடுக்க வேண்டும். அவற்றை வெறுமனே பண்டிகைகளாகவோ விழாக்களாகவோ மட்டுப்படுத்தாமல் உணர்வுபூர்வமாக அவரவர் மத நம்பிக்கை சார்ந்து பிரார்த்திக்கின்ற நிகழ்வுகளாக அமைத்தல் வேண்டும்' எனக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். அன்றைய தினத்தின் முக்கிய நிகழ்வாக 'மனக்காயம் ஆற்றுவோம் புதிதாய் மலர்வோம்' (Help to Heal) என்னும் மகுடத்தில் பாதிக்கப்பட்ட வன்னி மக்களுக்கான உள்சமூக பணியினை அங்குரார்ப்பணம் செய்யும் நிகழ்வு நடந்தேறியது. தென்னிலங்கையிலிருந்தும் இந்தியாவிலிருந்தும் வந்திருந்த மனநல மற்றும் பொது மருத்துவர்களின் சமூகத்தில் அது ஆரம்பித்து வைக்கப்பட்டது. உள் சமூக இணையத்தின் சார்பில் அறிமுக உரையை நான் ஆற்றினேன். மனக்காயம் ஆற்றுவோம் என்ற இந்நிகழ்வுக்கு, எனது பணியினை ஆரம்பித்த தினமான மே 26 ஆம் திகதி நான் சந்தித்த முதல் சேவைநாடி காரணமாக இருந்ததைக் குறிப்பிட்டேன். அவரது பாத்தினைக் கண்டு நான் அதிர்வடைந்திருந்தேன். ஏனெனில்

முள்ளி வாய்க்காலிருந்து முகாமுக்கு வரும் நீண்ட இடர் மிக்க பயணத்தின் காரணமாக அவரது பாதம் பல இடங்களில் புண்பட்டு, தோல் உரிந்து, சீழ்ப் பிடித்துக் காணப்பட்டது. மனக் காயங்களும் அவ்வாறானவையே. சிலர் மனக்காயங்களை, மனவடு என வகைப்படுத்தி எமது மக்களின் தாங்கும் திறனைக் குறைத்து மதிப்பிடுவதனால், நான் அவற்றை மனக்காயம் என்றே வற்புறுத்திக் கூறுகின்றேன். ஏனெனில் மனக்காயங்களைச் சுகப்படுத்துதல் சாத்தியம். அவற்றிலிருந்து மீள்தலும் சாத்தியம். ஒரு சமூகம் இந்தப் பேரவலத்தினால் துவண்டு போய்விட மாட்டாது. அதில் இருந்து மீண்டெழும் இந்தச் சமூகம் தனது கட்டமைப்புக்களை மறுசீரமைத்து தனது தாங்குதிறனை மீட்டெடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். ஒரு சமூகத்தைப் பலவீனப்படுத்தி அதன் பின் உதவிகளை வழங்குவதை விட அச்சமூகத்தைப் பலப்படுத்துவதும் வளப்படுத்துவதும் எமது தலையாய கடமையாக அமைய வேண்டும். இது தனி மனிதனாலோ அல்லது ஒரு சில சிறிய நிறுவனங்களோ மட்டும் செய்யக்கூடிய காரியமல்ல. ஒட்டுமொத்த சமூகமும் இந்தப் பொறுப்பினைக் காலத்தின் கட்டளையாகக் கருதி மேற்கொள்ள வேண்டும். இன்று இந்த மக்களுக்குத் தேவை எதிர்காலம் குறித்த நம்பிக்கை எனக் குறிப்பிட்டிருந்தேன். ஆடி அமாவாசையில் தொடங்கி நவம்பர் இரண்டாம் திகதி வரும் 'ஆத்மாக்களின் தினம்' வரை துயர் பகிரும் தினங்களாகப் பிரகடனப்படுத்தி அந்தக் கால இடைவெளியில் மக்களின் இழவிரக்கச் செயற்பாட்டைச் சூழக்களாகவும் தனி நபர்களாகவும் மேற்கொள்ளவுள்ளோம். இடர் மிக்கதும் நெருக்கீடு நிறைந்ததுமான இக்காலப்பகுதியில் இத்தேவையின் உக்கிரம் உணரப்பட்டு உள் சமூக இணையம் இதனை மேற்கொள்கிறது.

அண்மையில் ஒரு பயிற்சிக் கருத்தரங்கில் 'சிறுவர் பாதுகாப்பு' தொடர்பாக விரிவுரையாற்றினேன். அப்போது அதற்கு முந்தைய வாரம் வவுனியா மருத்துவமனையில் நான் சந்தித்த ஒரு தாயும் குழந்தையும் மீள மீள எனது நினைவை ஆக்கிரமிப்பதைத் தவிர்க்க முடியாமல் அவஸ்தைப்பட்டேன்.

மாலை வேளை எனது மனநலப் பிரிவுக்குச் செல்லும் போது ஒரு தாய் வைத்தியசாலை வளாகத்தின் பாதையேரத்தில் தனது குழந்தையைத் தூக்கி வைத்திருந்து வருடிக் கொண்டு இருந்ததை



அவதானித்தேன். அருகில் சென்று பார்த்த போது அந்தத் தாய்க்கு இடது கை இல்லாமலிருக்கக் கண்டேன். இது எனது மனதை மிகவும் தைத்தது. திமிறிக்கொண்டும் அழுது கொண்டும் இருக்கும் குழந்தையை இந்தத் தாய் எவ்வாறு கையாளப் போகிறாள், இனி வரும் காலங்கள் எப்படி அமையும் என்றெல்லாம் எண்ணி மனது நைந்தது. இப்படியான துயரக் காட்சிகள் கடந்த இரு மாதங்களாக எனது பணி காரணமாக வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறி விட்டது.

நான் மனநல மருத்துவப் பிரிவின் பொறுப்பாளராக அண்மையில் பதவி ஏற்றுக்கொண்ட போதிலும் அதற்கான விருப்பத்தினை இந்த ஆண்டின் தொடக்கத்திலேயே அறிவித்திருந்தேன். அதற்குச் சாதகமான பதில் கிடைக்கவில்லை. கருத்திட்டங்கள் பற்றியும், பண முதலீடு பற்றியும், பயிற்சிப் பட்டறைகள் பற்றியும் கதைத்துக் கொண்டிருப்பதில் நேரத்தை செலவழித்துக் கொண்டிருந்தார்களே ஒழிய எந்தக் காரியமும் உருப்படியாக நிகழவில்லை. என்னுடைய தனிப்பட்ட விடயம் ஒன்றுக்காகச் சுகாதார அமைச்சுக்குச் சென்றிருந்த போது நண்பர் பிரசாந்த டி சில்வாவுடன் உரையாடுவதற்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. அவர் என்னுடைய விருப்பத்தினைப் புரிந்து கொண்டு, ஆவன செய்ய முன்வந்ததைத் தொடர்ந்து எனது விருப்பம் நிறைவேறியது.

சனாமிப் பேரலை அனர்த்தத்தின் போது பணியாற்றியதற்குப் பிறகு மீண்டும் வன்னியில் பணியினை மேற்கொள்ள மே 25ஆம் திகதி கொழும்பிலிருந்து நான் புறப்பட்டேன். என்னுடைய பணி சவால் மிகுந்ததாகவும் அச்சம் தரும் விதத்திலும் அமையப்போவதை ஓரிரு நாட்களில் உணர்ந்து கொண்டேன். பல விதமான முரண்பாட்டு எண்ணங்கள்தான் முன்னாள் போராளிகள் உள்ள முகாம்களுக்கு விஜயம் மேற்கொண்டேன். முதலில் ஆண் போராளிகள் தங்கியிருந்த முகாமிற்குச் சென்று என்னை அறிமுகப்படுத்தினேன். 'நான் ஒரு மனநல மருத்துவன். உங்களுக்கு ஏதாவது வகையில் உதவுவதற்கு விரும்புகிறேன்' எனக் கூறினேன். அப்போது சிலர் 'நாங்கள் மனப்பாதிப்பிற்கு உட்பட்டிருக்கிறோம். ஆனால் எங்களைத் தெல்லிப் பளைக்கு அனுப்பிவிடாதீர்கள்' என்றனர். அவர்களது அச்சம் நியாயமானதே. 'நான் உங்களுடைய மனச்சுமையைத் தற்காலிகமாக இறக்கி வைப்பதற்கான சமைதாங்கியாகவே இருக்கின்றேன்' எனப்

பதில் கூறினேன். அதன் பின்னர் அவர்கள் மெல்ல மெல்ல என்னுடன் நட்புணர்வுடன் பழக ஆரம்பித்துத் தங்களது குறைகளையும் தேவைகளையும் கூறத் தலைப்பட்டனர். அதனைத் தொடர்ந்து பெண் போராளிகள் இருக்கும் பம்பைமடு முகாமிற்குச் சென்று வந்தேன். அவர்களுடைய குறைகளைக் கேட்க முடிந்ததே தவிர பெரிய அளவில் உளச்சமூக தலையீட்டினை மேற்கொள்ள முடியவில்லை. கடைசியாக அங்கு சென்றபோது 'நீங்கள் மருந்து கொண்டு வராவிட்டாலும் பரவாயில்லை. எங்களது மனச்சுமையை தற்காலிகமாக இறக்கி வைத்தால் போதும். தினமும் தவறாமல் வர வேண்டும்' என்றனர். இது எனது முயற்சிக்குக் கிடைத்த முதல் வெற்றி என நினைக்கிறேன். ஆனாலும் இந்தப் பணி தொடர்வதற்கான சாதகமான சூழ்நிலை காணப்படாமையால் தொடர்ந்து எனது பணியை மேற்கொள்ள முடியாமல் போயிற்று. மிகவும் சிரமமானதும் அச்சம் தரக்கூடியதுமான இப்பணி இன்றைய காலத்தின் முக்கியமான தேவை என நினைக்கின்றேன். பின்னர் கொழும்பிலிருந்து வந்த சிலர் இவர்களுக்காகத் தேசிய அளவிலான திட்டம் ஒன்றினை நடைமுறைப்படுத்த உள்ளதாகக் கூறி ஆய்வுகளை நடாத்தினர்.

பெண் போராளிகளைக் கொண்ட பம்பைமடு முகாமில் நிகழ்ந்த ஒரு குழு நிகழ்ச்சியின்போது பாடிய ஒரு பெண் தனது இனிய குரலில் 'ஒவ்வொரு பூக்களுமே...' எனப் பாடியது பலரது மனங்களையும் உறுதி கொள்ள வைத்தது. குழந்தையைப் பிரிந்த ஒரு தாய் 'தூழியிலே ஆட வந்த...' என்ற பாடலைப் பாடிய போது பலர் கண்ணீர் விட்டு அழுதனர். அவர்களது மனநிலையை இவை பிரதிபலிக்கின்றன. இத்தகையவர்களின் தேவைகளை அறிவதற்குப் பெரிய ஆய்வுகள் அவசியமில்லை. அவர்களது தேவைகள் பெரும்பாலும் குடும்ப மீளிணைவு மற்றும் கல்வி கற்றலைத் தொடர்தல் போன்றனவாக அமைந்திருப்பதை அவதானித்தேன்.

முல்லைத்தீவு வற்றாப்பளை அம்மன் ஆலயத்தில் ஆண்டு தோறும் நடைபெறும் வைகாசி விசாகப் பொங்கல் இம்முறை வவுனியா கல்வியற் கல்லூரியில் உள்ள இடம்பெயர்ந்த மக்களின் முகாமில் மிக எளிமையான நடைபெற்றது. அதில் பலர் கலந்து கொண்டனர். அங்கு காத்தவராயன் கூத்தும் இடம்பெற்றது குறிப்பிடத்தக்கது. பொங்கல் பண்டிகை முடிந்த பின்னரும் நான் அங்கு இரவு வரை நின்று கொண்டிருந்த பொழுது அந்தக் கோயில்



வெளிச்சத்தில் கல்வி கற்பதற்காக மாணவர்கள் பலர் கூடியிருந்தது என்னுள் எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையை விதைத்தது.

வவுனியா நகரின் மத்தியில் உள்ள தேடி வந்த பிள்ளையார் கோவிலுக்குச் சென்றிருந்தேன். அந்தக் கோவிலுக்கு அருகில் இடைத்தங்கல் முகாம் ஒன்று உள்ளது. நான் அங்கு அமைதியாய் அமர்ந்திருந்த போது கோவிலில் பூசை ஆரம்பமாகியது. மணி அடித்ததும் முட்கம்பிகளினூடாக முகாமில் உள்ள மக்கள் வழி பாட்டுக்கு ஒன்று கூடுவதைக் கண்டேன். அவர்களில் சிலர் என்னிடம் முட்கம்பிகளினூடாகக் கைகளை நீட்டிக் கோயில் உண்டியலில் காணிக்கை போடுமாறு காசுகள் தந்தனர். அப்பணியினை நான் விருப்பத்துடன் செய்தேன். அவர்களின் எண்ணிக்கை அதிகரித்துச் சென்றது. இன்னும் தொடர்ந்து வாழப்போகும் நம்பிக்கையற்றவர்கள் எவரும் இவ்வாறு செய்ய முடியாது. அன்று நான் செய்ததும் ஒரு உள சமூகப் பணியேயாகும்.

அதன் பின்னர் மன்னார் வைத்தியசாலைக்குச் சென்றேன். அங்குள்ள மனநல மருத்துவப்பிரிவுக்கு சென்றிருந்த போது இரு கரங்களையும் யுத்தத்தின் கோரப்பிடயில் இழந்துவிட்ட சிறுவனைச் சந்தித்தேன். என்னைக் கண்டதும் அவன் எழுந்து நின்று வணக்கம் தெரிவிக்க முற்பட்டது என் மனதைச் சுட்டது. அவனிடம் எவரும் இனி எந்த ஆயுதத்தையும் கொடுக்க முடியாது. அது மட்டுமல்ல அவனால் எந்த வாக்குச்சீட்டிலும் புள்ளடியிடவும் முடியாது. அச் சிறுவனுக்கும் அவனையொத்த ஆயிரக்கணக்கானோருக்கும் அவர்களது மனக் காயங்களை ஆற்றுவதற்கான வெளியினை ஏற்படுத்தி வழங்குவதே எம் முன்னாலுள்ள தலையாய பணி.

'மனக்காயம் ஆற்றுவோம்  
புதிதாய் மலர்வோம்'

உளச்சமூக மேம்பாட்டு நிறுவனமொன்றின் (VOVCOD) திட்ட அணைப்பாளரான சு.ஜீவராணியின் அறிக்கை

திகதி : 21.07.2009

இடம் : வலயம் 05, நிவாரணக் கிராமம், செட்டிக்குளம்

நிகழ்வு : ஆத்மாஞ்சலிப் பிரார்த்தனை

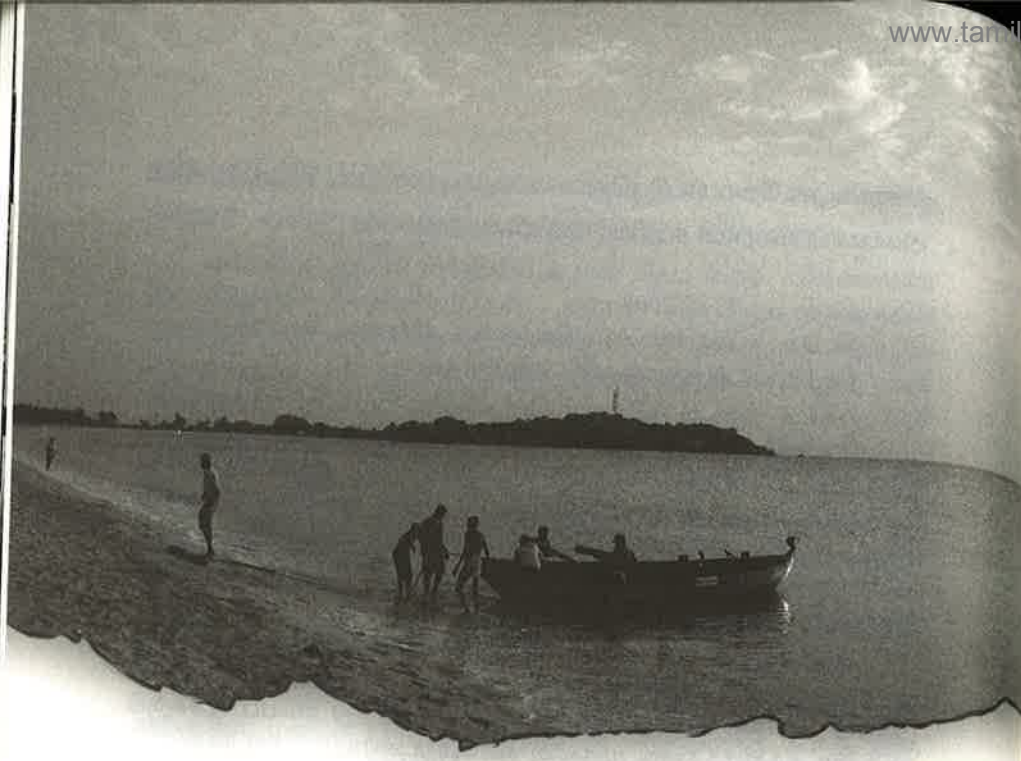
மேற்படி நிகழ்வானது வவுனியா மாவட்ட சமூக உளநல இணைய வாராந்தக் கூட்டத்தில் எடுக்கப்பட்ட தீர்மானத்தின்படி யுத்தத்தினால் இடம்பெயர்ந்து வலயம் 05இல் வசிக்கும் மக்களின் இறந்த உறவுகளை நினைவு கூருமுகமாக 21.07.2009 அன்று மாலை 03.30 தொடக்கம் 05.30 மணிவரை வவுனியா VOVCOD நிறுவனத்தினால் நடாத்தப்பட்டது.

இதில் சுமார் 700 மக்கள் கலந்து கொண்டனர். இந்நிகழ்வினை நடத்துவதற்காக கிறிஸ்தவ சமய குரு வணக்கத்திற்குரிய கிறிஸ்தரி நூபன் பெர்ணாண்டோ அடிகளாரும் ஒரு இந்து சமயப் பூசகரும் வருகை தந்திருந்தனர். முதலில் வரவேற்புரையும் தொடர்ந்து இந் நிகழ்வு நடாத்தப்படுவதன் நோக்கமும் தெளிவு படுத்தப்பட்டது.

பின்னர் தயார் நிலையில் வைக்கப்பட்டிருந்த பந்தம் மூலம் ஒளியூட்டப்பட்டது. முதலில் கிறிஸ்தவ சமய மக்களுக்காக வண பிதா கிறிஸ்தரி நூபன் பெர்ணாண்டோ அடிகளாரினால் பூஜை நடாத்தப்பட்டது. இப் பூஜை நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட மக்கள் இறந்த தம் உறவுகளுக்கு அஞ்சலி செலுத்தினர்.

அடுத்து இந்து சமய மக்களுக்காக இந்துப் பூசகரினால் பூஜைகள் செய்யப்பட்டன. அங்குள்ளவர்களில் 80வீதமானவர்கள் இந்துக்களாக இருந்தமை இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. பூஜைகள் நிறைவு பெற்றதும் ஏற்றப்பட்ட ஒளியை நோக்கி மக்களின் கவனத்தினைத் திருப்பி அவ்வொளியை இறந்த ஆத்மாக்களாகக் கருதி மலரிட்டு வணங்குமாறு ஊக்குவிக்கப்பட்டது.

மக்களிற் சிலர் தமது உணர்வுகளை உடலசைவுகளின் மூலமும் அழுகை மூலமும் வெளிப்படுத்தினர். இந்நிலையிற் காணப்பட்ட வர்களை உளச்சமூகப் பணிப்பாளர்கள் அணுகி அவர்களது கதைகளைச் செவிமடுத்து அவர்களது உணர்வுகளைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்.



இந்த நூலுக்குள் நுழைவோமானால் 'தலைப்பு' முதற் கொண்டு உள்ளடக்கம் ஈறாக ஒரு பூரணத்துவமான பராமரிப்பு அணுகுமுறையை அவதானிக்க முடிகிறது. உளநலப் பிரச்சினைகளை வெறுமனே நோய் நிலைகளாக நோக்காது அந்த மக்கள் வாழுகின்ற சமூக, அரசியல், பொருளாதார, கலாச்சாரப் பின்னணியூடாகப் பார்க்கின்ற ஒரு விசாலமான புலக்காட்சியை வாசிப்பவர் பெறும் விதத்தில் இந்த நூல் அமைந்துள்ளது. இதனால் இந்நூல் உளநலம் சார்ந்து வெளியிடப்பட்ட நூல்களில் தனி இடத்தை பெறுகின்றது.

**த. கடம்பநாதன்**

மனநல மருத்துவ நிபுணர் - திருகோணமலை அரசு மருத்துவமனை

## ஆழிப் பேரலையின் நினைவு மீட்டல்

பேரலை தனித்து நீண்டது கனவு  
போரது வந்து துவண்டது மனது

பேரலை வந்த நான்காம் ஆண்டு

காலை 26 டிசெம்பர் 2008.

ஆழிப் பேரலை அனர்த்தம் ஏற்பட்டு நான்கு ஆண்டுகள் உருண்டோடி விட்டன. இழப்புக்களை, இறந்தவர்களை நினைவு கூரும் இந்த நாளில் நாம் எம்மையும் சமூகத்தையும் மதிப்பீடு செய்வது அவசியம்.

இன்னமும் கிழக்கு மாகாணத்தில் சுனாமியினால் பாதிக்கப்பட்ட ஆயிரத்திற்கு மேற்பட்ட குடும்பங்கள் முகாம்களில் வாழ்கின்றன. வடக்கு கிழக்கு பிரதேசத்தில் சுமார் ஐம்பது வீதமான மக்கள் இன்னும் குடியிருப்புக்களைப் பெற்றுக் கொள்ளவில்லை என்பதுடன் அதைப் பற்றிய நம்பிக்கையூட்டும் தகவல்கள் எதுவும் இல்லை. அத்துடன் வடக்கில் போர் அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒரு இலட்சத்திற்கு மேற்பட்ட மக்கள் இடம் பெயர்ந்து தற்காலிக தங்கும் இடங்களில் வாழ்கிறார்கள். வெள்ள அனர்த்தம் பல பகுதிகளில் மக்களை வாழ்வாதாரங்களுக்குத் தவிக்க வைத்துக் கொண்டிருக்கிறது. இவையெல்லாம் நாம் இன்னும் சில காலங்களுக்கு அனர்த்தங்கள் பற்றி அக்கறை கொள்ள வேண்டியுள்ளதைக் காட்டுகின்றன

நாம் வரலாற்றில் இருந்து எதனையும் கற்றுக் கொள்ள வில்லையா அல்லது எமது வரலாறு என்பதே சோக நிகழ்வுகளையே நிதமும் தரும் தீராத சாபமா எனத் தினமும் மனம் வேதனைப்படுகிறது. ஒரு மனநல மருத்துவராக பணியாற்றும் எனக்கு இந்த வேதனை பல மடங்காக அதிகரிக்கின்றது. சேது சமுத்திரத் திட்டம் மற்றும் புவி வெப்பமடைதல் போன்றவற்றினால் மனிதனின் நன் நலத்தில் கிட்டிய எதிர்காலத்தில் ஏற்படப் போகின்ற பாரதூரமான தாக்கங்களைப் பற்றிச் சிந்திக்கக்கூட முடியாமல், போர் ஏற்படுத்திய உளத் தாக்கங்களைக் கையாள்வதிலேயே முற்று முழுதாக ஈடுபடும் துரப்பாக்கிய நிலையில் நாம் வாழ்கின்றோம்.

எஸ். சிவதாஸ் • நலமுடன் • 9



இந்தக் குட்டித் தீவில் இன முரண்பாடுகளால் ஏற்பட்டுள்ள மூர்க்கமான போரின் காரணமாக எம் சந்ததியினருக்கு ஏற்பட்ட போகிற குறுகிய, நீண்ட காலப் பாதிப்புக்கள் பலப்பல. இனி வரும் சந்ததிகள் சில தசாப்த காலங்களுக்கு விழுமியங்களை இழந்து விட்ட, வன்முறை நிரம்பிய சமூக அமைப்புக்குள் வாழப் போகின்றன என்பது அச்சமுட்டும் இன்றைய யதார்த்தம்.

யுத்தத் தொழில்நுட்பம் அதீத வளர்ச்சியடைந்திருக்கும் அதே வேளை, யுத்தத்தினால் ஏற்படுகின்ற உளப் பாதிப்புக்களை எதிர் கொள்வதற்குரிய வழிமுறைகளும் உளச்சிகிச்சை முறைகளும் இன்னும் ஆரம்பப் படிநிலையிலே இருப்பதும், நீண்ட உளப் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்ற இப்பேரழிவு யுத்தம் நிறுத்தப் படுவதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அரிதாக இருப்பதும் இதனையே வலியுறுத்தி நிற்கின்றன.

சுமார் ஒரு மில்லியனுக்கு மேற்பட்ட கண்ணி வெடிகள் புதைக்கப்பட்டுள்ளன. 2002ஆம் ஆண்டு ஆரம்பிக்கப்பட்ட கண்ணி வெடி அகற்றும் பணி செவ்வனே இடம் பெற்றிருந்தால் இவற்றில் பெரும்பாலானவை இந்த வருடத்தின் இறுதிக்குள் அகற்றப் பட்டிருக்க வேண்டும். ஆனால் மேலும் பல்லாயிரம் கண்ணி வெடிகள் புதைக்கப்பட்டன என்பதே எமது வரலாறு.

அண்மையில் நிலாவெளி பகுதியில் ஒரு மருத்துவ முகாம் ஒன்றில் கலந்து கொண்டேன். அங்கு வந்திருந்த ஐம்பது வயதான தர்மராஜா மங்களேஸ்வரி என்ற தாயின் கதை எமது துயரினை அச்சொட்டாகப் பிரதிபலிக்கின்றது. குச்சுவெளி 1ஆம் வட்டாரத்தைச் சேர்ந்த மூன்று பிள்ளைகளின் தாயாரான இந்த மாது 80களில் இடம்பெயர்ந்து தாளையடியில் 2 வருடம் வாழ்ந்து 90களில் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களின் காரணமாக ஏதிலியாகி செம்மல்லயின் வற்றா வளையில் வசித்து வந்துள்ளார். பின்பு 96இலிருந்து அலஸ் தோட்டம் முகாமில் 9 வருடங்கள் வாழ்ந்துள்ளார். அந்த முகாம் 2004 இல் சுனாமியால் பாதிக்கப்பட்டது. அதன் பின் குறுகிய காலம் செல்லபுரம் பள்ளிக்கூடத்தில் தங்கிவிட்டு கும்புறுபிட்டியில் 2006 வரை இருந்துள்ளனர். அதே ஆண்டு ஏற்பட்ட போர் அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டு இந்தியாவுக்குச் சென்று ஓராண்டின் பின் மீண்டும் இலங்கை திரும்பி குறிஞ்சாவடியில் வசித்து வருகின்றார். தற் காலத்தில் இலங்கையில் வாழும் ஒருவருடைய வாழ்நாளின் பாதிக்காலம் இவ்வாறுதான் அனர்த்தங்களால் சின்னாபின்னமாகிறது.

ஈச்சிலம்பற்று மருத்துவ முகாமிற்கு வந்திருந்த நிர்மலாதேவி என்னும் பெண் 2004 சுனாமியில் தனது 34 வயதான சகோதரனை இழந்ததுடன் 2006 இல் போர் காரணமாக 36 வயதான இன்னொரு சகோதரனையும் இழந்ததாகப் புலம்பினாள்.

நான் என்னுடைய பணிகளின் தொடக்கமாகப் பாடசாலை களைத் தெரிவு செய்வதே வழக்கம். அதுவே குடும்பத்தைச் சமூகத் துடன் இணைக்கும் உறவுப் பாலம். அனர்த்தங்களின்போது பாட சாலை ஒன்றின் கட்டடங்கள் சிதைவுறுவதும், உளவியல் ரீதியாகச் சிதைவுறும் மக்கள் அக்கட்டடங்களில் தஞ்சம் புகுவதும், அனர்த்தங் களின் ஓட்டுமொத்தக் குறியீடாகப் பாடசாலைகளை மாற்றுகின்றன. சுனாமி அனர்த்தத்தின் போது பலியானோரின் உடல்கள் புதைக்கப் பட்ட பாரிய புதைகுழிகளுக்கு அண்மித்திருந்த உடுத்துறை மகா வித்தியாலத்திலேயே கண்காட்சியும் நலமுடன் நூல் வெளியீடும் இடம்பெற்றன. கிழக்கில் பணியாற்றும்போது கதிர்வெளியில் உள்ள ஒரு பாடசாலைக்குச் சென்றிருந்தேன். துன்பகரமான ஒற்றுமைகள் பல காணப்பட்டன.

வாகரையில் பல பாடசாலை ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. பல உயிர்களைக் காவு கொண்ட எறிகணை வீச்சு இடம்பெற்ற கதிர்வெளிப் பிரதேசப் பாடசாலை ஒன்றில் அந்தக் கருத்தரங்கு நடைபெற்றது. யுத்தம் வெளித் தெரியாத பல பாதிப்புக்களையும் சமூகத்திற்கு ஏற்படுத்துவதாக அவர்கள் ஒருமித்துக் கருத்துக் கூறினர். உதாரணமாக வீட்டு வன்முறை, சிறுவர் துஷ்பிரயோகம், வேலைக்கு ஒழுங்காகச் சமூகமளிக்காமை கட்டற்ற மதுப் பழக்கம் போன்ற பிரச்சினைகள் பெருமளவில் ஏற்பட்டுவதைச் சுட்டிக் காட்டினர். யுத்தத்தின் நீண்ட காலப் பாதிப்புக்களில் இவை முக்கியமானவை என்பது இங்கு குறிப்பிடத் தக்கது.

வன்னியில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் போர்ப் பேரனர்த் தத்தின் விளைவாக பெரும் அல்லலுற்ற மக்கள், இடம் பெயர்ந்து தற்காலிக முகாம்களில் வாழும் நிலையை எவ்வாறு கையாள்வது, எதைச் செய்வது, எப்படிச் செய்வது, எப்படி ஆரம்பிப்பது, எவருக்குச் செய்வது, எதற்காகச் செய்வது என்ற குழம்பிய நிலையிலேயே நாம் உள்ளோம். ஏனெனில் எங்களது தற்போதைய பிரச்சினை விபரிக்க முடியாத அளவுக்கு மிகச் சிக்கலானது.



ஒருங்கிணைந்த எமது கலாச்சார விழுமியங்களை மீட்டெடுப்பதற்கும், பேணுவதற்கும் ஏற்ற யதார்த்தமான மனநல மேம்பாட்டுத் திட்டம் எம்மிடம் இல்லை. நிறுவனங்களும் தனி மனிதர்களும் தங்களது வளங்களை மேம்படுத்துகிறார்களே தவிர உகந்த வெற்றிகரமான வழிமுறைகளைக் கண்டறிவதற்கோ அல்லது அதற்கான ஆரம்பப் படிமுறையினை உருவாக்குவதற்கோ முயற்சிகள் எதுவும் இல்லை என்பதே எமது பரிதாபகரமான நிலை.

எல்லோருடைய நோக்கமும் சமாதானமே என்று கூறப்பட்டாலும் நடைமுறையில் அதற்கான சாத்தியங்கள் வெகுதொலைவில் சென்றுள்ளன. ஏனெனில் ஒவ்வொரு தரப்பும் வெவ்வேறு விதமான சமாதானத்தை விரும்புகின்றன. எல்லோரும் விரும்புகின்ற 'ஓரே சமாதானம்' இப்பொழுது சாத்தியமாகாது என்பது மட்டுமே இன்றைய யதார்த்தம். மேலும் கூர்மையாக்கப்படுகின்ற இன முரண்பாடுகளும் இராணுவ மயமாக்கப்படுகின்ற சமூகங்களும் இதனையே காட்டி நிற்கின்றன. இராணுவமயப்படுத்தலை பாதுகாப்பானது என எண்ணும் ஒரு சமூகம் பின்னர் அதற்கே பலியாவது எமது பிந்திய அனுபவம்.

கந்தளாயில் ஒரு கருத்தரங்கை முடித்துக் கொண்டு சேருவாவில் பகுதிக்குச் சென்று கொண்டிருக்கும் பொழுது என்னுடன் பயணித்த தனியார் தொண்டு நிறுவனத்தைச் சேர்ந்த சகோதர மொழி பேசும் ஒருவர் கூறியதை இன்னமும் மறக்க முடியவில்லை. '2006இன் பின் இடம்பெற்ற யுத்தத்தின்போது கனரக வாகனங்கள் சென்றபடியால்தான் இந்தப் பாதை மிகவும் கரடுமுரடாகியுள்ளது. சமாதான காலத்தில் இது மிகச் சீராக இருந்தது. குண்டும் குழியுமாக இருப்பதினால் இப்போது பணிகளை மேற்கொள்ளச் சிரமமாக இருக்கின்றது' என்றார் அவர்.

ஆம்! யுத்தத்திற்கான பாதை இலகுவானது. ஆனால் கரடுமுரடானது. சமாதானத்திற்கான பாதை சிரமமானது. ஆனால் அதுவே நிரந்தரமானது. யுத்தத்தினை நிராகரிப்பதற்கான காரணம் யுத்தமே அன்றி வேறொன்றுமல்ல. அது தரும் உடல், உள பாதிப்புக்கள் பல. மறைந்து காத்திருந்து தாக்குவதையும், எதிர்பாராமல் திடீரென வெடித்துச் சிதறும் எறிகணைகளையும் கொண்ட தற்காலப் போர் முறையே ஒருவரது யுத்த நிராகரிப்பிற்குப் போதுமானது.

ஆழிப் பேரலையினால் காவு கொள்ளப்பட்ட உயிர்களை நினைவுகூரும் இன்றைய நாளில், இவ்வாறான அனர்த்தங்களை

எதிர்காலத்தில் வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ள நாம் தயாராக இருக்க வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் நவீன தொழில்நுட்பமும் தொலைத் தொடர்பு வசதிகளும் 2004 இல் ஏற்பட்ட அனர்த்தங்களில் இருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கத் தவறி விட்டன. அதேபோல் நவீன விஞ்ஞான அறிவும் மருத்துவ அறிவும் போர் அனர்த்தத்திலிருந்து எம்மைப் பாதுகாக்கப் போதுமானவையல்ல.

ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தின் பின் நான் பணியாற்றிய பல பிரதேசங்களிலிருந்து மக்கள் இடம் பெயர்ந்து விட்டனர். பலர் தொடர்ச்சியாக இடம் பெயர்ந்து கொண்டிருக்கின்றனர் இன்முகம் காட்டி உபசரித்த அந்த மக்கள் சொல்லொணாத் துன்பங்களை அனுபவிக்கிறார்கள் என்று எண்ணும்போது என் மனம் நடுங்குகிறது. இவர்களது துயரங்களை மனிதாபிமான அணுகுமுறையில் எத்தரப்பமே அணுகுவதாக இல்லை என்பது மிகத் துயர் தருகின்றது.

ஒவ்வொரு கார்த்திகை மாதத்திலும் வீரர்கள், புரட்சியாளர்கள், போராளிகள் பலர் நினைவு கூரப்படுகின்றனர். நான்கு தசாப்தம் களாகத் தொடர்ந்த வன்முறை அவலத்தினால் பலியாகிப் போன பல்லாயிரக்கணக்கான மக்களை யாருமே நினைவு கூர்வதில்லை. அவர்களையெல்லாம் இந்த ஆழிப் பேரலை நினைவு தினத்தில் நினைவு கூர்வதே பொருத்தமானதாகும். அனர்த்தங்களுக்கு முகம் கொடுப்பதில் உயிர்கள் எவையுமே வேறுபடுவதில்லை.

தீபங்கள் எல்லாமே ஒளியைத் தருகின்றன.

பிரார்த்தனைகள் எல்லாமே மகிழ்வினைத் தருகின்றன.

மணிகள் எல்லாம் இதமான ஒலியைத் தருகின்றன.

மனிதனால் மட்டும் ஏன் சமாதானத்தைத் தர முடியவில்லை.....?

போர் தரும் வாழ்வு அநீதியானது. அமைதி தரும் பேரொளியே இதமானது. சமர்கள் அற்ற சமாதானமே மனநல மேம்பாட்டிற்கான அடிப்படை.





ஆசிரியர் உளநல மருத்துவராக மட்டுமல்லாது கவிஞனாகவும் இயற்கை ரசிகனாகவும் இருப்பது இந்நூலிற்குத் தனிச்சிறப்பினை ஏற்படுத்து கின்றது. சொந்த அனுபவத்தின்பாற்பட்ட உண்மைச் சம்பவங்களைத் தொகுத்து புரிந்து கொள்ளக் கடினமான அனர்த்த விளைவுகளை விளக்கு கின்றார். இந்நூல் தமிழ் பேசும் மக்களுக்கு ஒரு வரப்பிரசாதம் என்பதில் ஐயமில்லை.

**கலாநிதி தயாளினி தியாகராஜா**  
(துணை காலாண்டிதழ்)

## ஆழிப் பேரலையின் நூறாவது நாள்

காலம் : 04.04.2005

இடம் : யாழ் / உடுத்துறை மகாவித்தியாலம்

நிகழ்வு : வேர்களிலிருந்து அரும்புவோம்

காலை 7.30 மணியளவில் முக்கியமான ஏற்பாடுகளைக் கவனிப்பதற்காக நான் அங்கு சென்றிருந்தேன். வெள்ளைச் சீருடையில் பல மாணவர்கள் ஆர்வமாகக் காணப்பட்டனர். சுமார் 400ற்கு மேற்பட்ட ஓவியங்களை வகுப்பறைகளில் ஒழுங்கு செய்து கொண்டிருந்தேன். சில மாணவர்கள் ஓடி வந்து என்னிடம் 'விழாக் களிற்கு குருத்தோலைகளால் தோரணம் கட்டுவது வழக்கம். அப்படிச் செய்தால் நன்று' என்று அனுமதியைக் கோரினர். பெரும் மகிழ்ச்சி யுடன் நான் ஆமோதித்தபோது எல்லோரும் தோரணங்கள் கட்டு வதிலும் பாடசாலையை அலங்கரிப்பதிலும் ஆர்வமாக ஈடுபட்டனர். இது அப்பகுதி மக்கள் மெல்ல மெல்ல வழமைக்குத் திரும்புவதைக் குறித்து நின்றது. பிரதம அதிதியான பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் விழாவிற்கு வந்த பொழுது பாடசாலை முழுவதும் தோரணங்களால் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. இச்சம்பவத்தினூடாக சாதாரணமயப்பல் (Normalization) என்னும் மிக முக்கியமான உள சமூகச் செயற்பாடு தொழிற்பட்டதை இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். ஆரம்பத்தில் பிறநாடுகளிலிருந்து பெறப்பட்ட மருந்துகளுடன் ஆழிப்பேரலைக்குப் பிற்பட்ட மனநலச் செயற்பாட்டிற்கு நான் வந்திருந்தேன். பின்னர் யதார்த்தத்தை உணர்ந்து கொண்டு அடுத்த முறை வரும்பொழுது வெள்ளைத்தாள்களையும் வர்ணங்களையும் கொண்டு வந்திருந்தேன். மருந்துகள் உபயோகிக்கப்படாமல் போய் விடத் தாள்களும் வர்ணங்களும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தும் அழகிய ஓவியங்களாக உருவானதனால் மன நிறைவு ஏற்பட்டது. அன்றைய தினம் நலமுடன் என்ற இந்த நூலின் முதற்பதிப்பு வெளியிடப்பட்டது. முதற்பிரதியை நிவாஸின் தாயாரிடம் அவனு டைய ஆசிரியர் கொடுப்பதுடன் அந்நிகழ்வு ஆரம்பிக்கப்பட்டது. விழி நீர் கசிய அந்தத் தாய் நூலைப் பெற்றுக் கொண்டது இன்னும் என் மனதை விட்டு நீங்கவில்லை. விழாவில் பல பாடசாலை



களிலிருந்தும் பல நிறுவனங்களிலிருந்தும் வந்திருந்த பலர் கலந்து கொண்டனர். போக்குவரத்து இடர்களுக்கு மத்தியில் இத்தகைய நிகழ்வு இடம்பெற்றது மிகுந்த நம்பிக்கையைத் தந்தது. அந்த விழாவில் நான் எனது கமெராவினால் பதிந்து கொண்ட ஐம்பதிற்கும் மேற்பட்ட ஒளிப்படங்கள் வைக்கப்பட்டிருந்தன. 'வேர்களிலிருந்து அரும்புவோம்' என்ற தலைப்பில் அந்தக் கண்காட்சி இடம் பெற்றது. நிகழ்வு நிறைவுற்று நான் கிளிநொச்சி மருத்துவமனைக்குத் திரும்பும் போது பலர் கூட்டமாக நின்று விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். புதிதாகக் கட்டப்பட்ட பல படகுகள் வீதியின் இரு மருங்கிலும் காணப்பட்டன. இவை எல்லாம் மீளவும் நம்பிக்கை தருவனவாக இருந்தன.

எனினும் அனர்த்தங்களை எதிர்கொண்ட பின்னரும், சமூக வேறுபாடுகளும், ஏற்றத்தாழ்வுகளும் மறைந்து விட்டதாகத் தெரிய வில்லை. அத்துடன் இனமுரண்பாடுகளில் ஆழிப் பேரலை சாதகமான தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தாதது மிகவும் வேதனைக்குரிய ஒன்றாகும். ஆரோக்கியமான முறையில் இன முரண்பாடுகள் களையப்படுவதற்குரிய அரிய சந்தர்ப்பம் நமுவ விடப்பட்டுள்ளது என்றே தோன்றுகின்றது. நாம் மனநல மேம்பாட்டாளர்கள் மட்டுமே என்ற வகையில் குறிப்பிட்ட எல்லைகளுக்கப்பால் இதன் மீது தாக்கத்தினை ஏற்படுத்த முடியாத இயலாமைக்கு உள்ளானோம் என்பதும் உண்மையே.

உட்பாதிப்புக்கள் தங்களை ஒன்றும் செய்யாது என்னும் ஒருவித மறுதலிப்பு மனோபாவம் (denial) எமது மக்கள் மத்தியில் வளர்ந்து வருகின்றது. இந்த மறுதலிப்பு எனும் மாயை ஒட்டுமொத்த சமுதாயத்தினையும் சூனியத்திற்குள் தள்ளக்கூடிய அபாயமுள்ளது. சிலவேளைகளில் இந்த மறுதலிப்பு தற்காலிக பயனைத் தரலாம். ஆனால் நீண்ட கால நோக்கில் இது ஆரோக்கியமற்றதாகும். சில வேளைகளில் அறியாமையினால் இந்த மறுதலிப்பு உருவாகின்றது. வேறும் சில நேரங்களில் இது உள்நோக்கம் கருதி ஏற்படுத்தப்படுகின்றது.

சில நாட்களுக்கு முன்னர் மருதங்கேணி அரசினர் வைத்திய சாலையில் எமது உளமருத்துவ சிகிச்சை நிலையத்திற்கு வந்திருந்த ஒரு வயோதிப மாதுவின் நினைவு வருகிறது. ஐம்பது வயது மதிக்கத்தக்க அந்த மாது தனது பேரக்குழந்தையுடன் வந்திருந்தார்.

அவரது கதையினை நான் கேட்கத் தொடங்கினேன். தனது கணவரை இந்திய இராணுவத்தினர் 80களின் கடைசியில் சுட்டுக் கொன்றதைத் தொடர்ந்து தான் சாவகச்சேரிக்குச் செசக்களில் சென்று மீன் விற்று அதன் மூலமே தான் தனது குடும்பத்தைக் காப்பாற்றி வந்ததாகவும் தனது மகளுக்குத் திருமணம் செய்து வைத்ததாகவும் கூறினார். 'அவளது குழந்தைதான் இந்தப் பிள்ளை' எனக் காட்டினார். தனது மகள் ஆழிப்பேரலையில் காவு கொள்ளப் பட்டதாகக் கூறிக் கதறி அழுதார். மிகவும் மனம் நொந்து காணப் பட்டார். இவருக்கு ஏற்பட்ட மனக்காயங்களுக்கு ஆழிப்பேரலை அனர்த்தமும், அதற்கு முன்னரே தவணைமுறையாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் யுத்தமும் காரணங்களாயமைகின்றன.

ஆழிப் பேரலையில் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களில் ஏற்பட்ட உட்பாதிப்புக்களின் தாக்கம் அதிகமாவதற்கு இதுவே காரணமாகின்றது. இவர்கள் பல படைகளாக உள்ள மனக்காயங்களைச் (layers of trauma) சுமக்கின்றனர். ஆழிப் பேரலை அனர்த்தம் மிகப் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி யமைக்கு மிக முக்கிய காரணம் நாம் அவற்றை எதிர்கொள்ளத் தயாரான நிலையில் இருக்கவில்லை என்பதும் நாங்கள் வறிய மூன்றாம் உலக நாட்டு மக்கள் என்பதுமே என்றால் மிகையாகாது. அனர்த்தத்துக்குப் பின்னரான குறுகிய காலத்தில் நான் வடக்கு கிழக்கிற்கும் தெற்கிற்கும் பயணித்த போது இதனை உணரக் கூடியதாக இருந்தது. குறிப்பாக வடகிழக்கு மக்கள் யுத்தத்திற்கும் முகம் கொடுத்தனர் என்பதால் அவர்களில் ஏற்பட்ட தாக்கம் தெற்கில் ஏற்பட்ட தாக்கத்திலிருந்து பெரிதும் வேறுபடுகிறது. ஆழிப் பேரலை அனர்த்தமானது ஒரு இயற்கை அனர்த்தமானதால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உள சமூகத் தலையீட்டினைச் செய்வதில் தடைகள் பெரிதாகத் தோன்றவில்லை. இதனை ஒரு அரிய சந்தர்ப்பமாகப் பயன்படுத்தி பாதிக்கப் பட்டவர்களை வெளிக் கொணர முடியும். இன்றைய கண்காட்சியும் அதனைத் தொடர்ந்த நிகழ்வுகளும் மனதுக்குத் தெம்பூட்டுகின்றன. நூறு நாட்களுக்கு முன் கடல் செய்த அவலக் கோலம் மனதில் எழுகின்றது.

கரையில் நூரை தள்ளி சதா முனகிடும் கடல் அலைகள் வெகுண்டெழுந்து எங்கள் கடல் சார்ந்த பூமி மீது பேயுருக் கொண்டன. எவ்விதப் பாகுபாடுமின்றி நாம் நிர்க்கதிக்கு உள்ளானோம். இரு தசாப்தங்களுக்கு மேற்பட்ட யுத்தத்தின் கோரப்



பிடியிலிருந்து விடுபடுமுன் கடற்கோள் வந்து எம் மக்களைக் காவு கொண்டது. கண்ணிமைக்கும் பொழுதென அமைந்த அந்த ஊழித் தாண்டவம் விட்டுச் சென்றதோ துன்பமெனும் எச்சங்கள். ஆனாலும் அழிவுகளிலிருந்து மெல்ல மெல்ல மீளத் தொடங்குவது இயற்கையிலிருந்து மனிதர்கள் வரை இயல்பாக நிகழ்கின்றது.

வேருடன் சாய்த்து விடப்பட்ட மரங்கள் சில நாட்களில் தளிர்க்கத் தொடங்கிய காட்சியும், கரையோரங்களில் வளை அமைத்து நண்டுகள் வலம் வந்த காட்சியும், இயற்கை உடனடியாகவே தன்னைத் தயார் செய்து கொண்டது என்பதனைத் தெளிவாகக் காட்டின. தாளையடியிலிருந்து அலை தாவும் கரையோரமாக நடந்து செல்லும்போது இவற்றை என்னால் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இதனைக் கொண்டே இந்த நிகழ்வுக்கு வேர்களிலிருந்து அரும்பு வேரம் எனப் பெயரிட்டேன்.

மனிதர்கள் இயற்கையிலிருந்து வெகுதூரம் சென்று விட்டதால் மீள்வாழ்வு என்பது மிகவும் சிரமமானதாக அமைந்து விட்டது. அப்படியானால் மனிதனுக்கு ஏற்பட்ட உளத் தாக்கங்களிலிருந்து மீள்வது இதைவிடச் சிரமமானதாக அமையவுள்ளது என்பது மட்டும் கண்கூடு.

கடந்த மூன்று மாதங்களுக்குள் வாழ்வு படிப்படியாக மேம்பாடு கண்டதைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. பெரிய அளவில் சிகிச்சைகளோ உளச் சமூகத் தலையீடுகளோ இன்றி இயல்பு நிலை திரும்பியிருந்தது.

முதலாம் மாத நிறைவில்.....

தாளையடிக் கடற்கரையில் நின்றுகொண்டிருந்தபோது பாதிக்கப்பட்டிருந்த தேவாலயத்தின் மணிகள் ஒலிக்கத் தொடங்கின. அதுவரை வெறுமையாக இருந்த பிரதேசம் மக்களின் வருகையால் உயிர்பெறத் தொடங்கிற்று. நம்பிக்கையுடன் மக்கள் தேவாலயத்தை நோக்கி வரத் தொடங்கியது ஒரு நல்ல அறிகுறி.

செம்பியன்பற்றுப் பகுதியில் இரு பாடசாலைகள் பகுதியாகத் தானும் ஆரம்பிக்கப்பட்டு கணிசமான மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும் கல்விச் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தமை நம்பிக்கை உணர்வைத் தந்தது.

முள்ளியவளை வித்தியானந்தாப் பாடசாலையில் உள்ள இடப் பெயர்வு முகாமின் உளவளத்துணையாளர்களுடன் கலந்துரையாடும் போது, மைதானத்தில் சிறுவர்கள் தம்மை மறந்து பல்வேறு விதமான விளையாட்டுக்களை விளையாடிக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களின் செயற்பாடுகள் அவர்கள் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்புவதைக் காட்டின.

உளவளத் துணையாளர்கள் தற்காலிக முகாம்களிலுள்ள பிள்ளைகளை அழைத்து அவர்களுக்கு உளவளச் சிகிச்சையை மட்டும் அளிக்காது, வெளியே வந்து அப்பிள்ளைகளுடன் அவர்களில் ஒருவராக விளையாடுவது சாலச் சிறந்தது எனக் கூறினேன். அத்துடன் அங்கு சில ஊஞ்சல்களைக் கட்டுவதற்கு ஏற்பாடுகளைச் செய்தேன். நாம் கடைப்பிடிக்கும் முறைகள் யாவும் மேற்கத்தைய நாடுகளின் அறிஞர்கள் வெளியிட்ட நடைமுறைகளே. எமது சமூகத்தின் வளங்களை அறிந்து எமது பாரம்பரிய விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு எமது ஆற்றுகைச் செயற்பாடுகளை அமைத்தல் மிகச் சிறந்தது.

வற்றாப்பளை அம்மன் ஆலயத்தில் இறந்தவர்களின் பொது அந்தியேட்டிக் கிரியைகளுக்கு மக்கள் வந்து கொண்டிருந்தனர். துயரிலும் தங்கள் உறவுகளுக்கான இறுதிக்கடன்களைச் செய்ய விளையும் மனநிலை நிச்சயமாக ஆரோக்கியமானதே. இப்படிப் பல சம்பவங்களைக் கூறலாம். துயரங்களை எதிர் கொள்ளல் மனிதனுக்கு இயல்பாக உள்ள சபாவமே. ஆனாலும் சமூகத்தில் ஒரு பகுதியினர் கடும் உளத்தாக்கத்திற்கு உட்பட்டு நீண்ட கால நோக்கில் மனநோய்களுக்கு உள்ளாகும் நிலைமையும் காணப் படுகிறது. அவற்றை நாம் எவ்வாறு எதிர்கொள்ளப் போகிறோம் என்பதே எம்முன்னே உள்ள மிகப் பெரிய சவாலாகும்.

இரண்டாம் மாத நிறைவில்.....

தாளையடிக் கடற்கரையில் அநாதரவாக விடப்பட்டிருந்த மாதா சொரூபம் அலங்கரிக்கப்பட்டிருந்தது. அதன் காலடியில் சில மெழுகு வர்த்திகளும், நறுமணம் தரும் ஊதுபத்திகளும் காணப்பட்டன. மக்கள் பழையபடி வழிபாட்டினை ஆரம்பித்துள்ளனர் என்பதை அவை காட்டின.

சில மரங்கள் தளிர்ந்தும், சில மரங்கள் பூத்தும் இருந்தன. இலைகளற்ற தேமா மரங்களில் பூத்திருந்த வெள்ளை நிற மலர்கள்



பிரமிப்பினைத் தந்தன. கடற்கரையினைச் சில கட்டுமரங்கள் அணைக்கத் தொடங்கியிருந்தன.

முல்லைத்தீவில் மக்கள் மெதுவாகப் பாடசாலை முகாம்களிலிருந்து இடைத்தங்கல் வதிவிடங்களை நோக்கித் திரும்பினர். பாடசாலைக்குக் குழந்தைகளை அனுப்புவதில் அவர்கள் கரிசனை கொண்டு செயற்படுவதை அவதானிக்க முடிந்தது.

கடற்கரையில் நடந்து கொண்டிருக்கும்போது சேதமடைந்த ஆலயத்தில் தனிமையில் ஒருவர் அமர்ந்திருந்து அழுது கொண்டிருப்பதைக் கண்டேன். அவருகில் இறந்து போன தனது ஐந்து உறவுகளுக்கும், தற்காலிகமான கல்லறைகளை அமைத்தபடி இன்னுமொருவர் காணப்பட்டார். அவர்களை அன்றைய தினமே உளநலச் சிகிச்சைக்குச் சேர்த்து உதவிகள் வழங்கப்பட்டன. இவ்வாறு ஒரு பகுதியினர் பெருமளவு உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டதான் செய்கின்றனர்.

மூன்றாம் மாத நிறைவில் .....

தாளையடிக் கடற்கரையில் மாதா சொருபத்திற்கு ஒரு தற்காலிகக் கூடாரம் அமைக்கப்பட்டு மாலையும் அணிவிக்கப்பட்டிருந்தது. உயிர்த்த ஞாயிறு உற்சவம் நடைபெற அதனருகில் உள்ள கோவிலில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தது. சில இயந்திரப் படகுகள் கரையில் நிறுத்தப்பட்டிருந்தன.

பாடசாலைகளில் ஆழிப் பேரலையின் நூறாவது நாளைக் குறிக்கும் சித்திரக் கண்காட்சிக்காக ஓவியங்கள் வரைவதில் மாணவர்கள் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர். உடுத்துறை மகா வித்தியாலயத்தில் கல்வி பயின்ற நிவாஸ் என்ற மாணவனின் ஞாபகார்த்தமாகவே அந்தக் கண்காட்சி ஒழுங்குப்படுத்தப்பட்டிருந்தது. அவன் அந்தப் பாடசாலையின் சிறந்த ஓவியர்களுள் ஒருவன். ஆழிப்பேரலையின் போது அவன் உயிர் நீத்தான். முகாமிலிருந்த அவனுடைய ஏழு வயதுத் தங்கை “அண்ணா நல்லா படம் கீறுவான்” எனக் கூறியது இன்னும் காதுகளில் ஒலிக்கிறது.

மூன்று மாத காலம் ஓடிச் சென்று விட்டது. பலர் வழமைக்குத் திரும்பிக் கொண்டிருக்கின்றனர். சிலர் கடுமையான பாதிப்புக்கு உள்ளாகி அவதியுற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனர். இந்தச் சூழ்நிலையில் பாடசாலை ஆசிரியர்கள் மற்றும் மனநல மேம்பாட்டாளர்கள் எனப்

பலருடனும் சேர்ந்து ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ள வேண்டிய தேவையிருந்தது. அதற்குரிய பயிற்சிகள் மற்றும் கருத்தரங்குகள் என்பன உடுத்துறை, புதுக்குடியிருப்பு, முல்லைத்தீவு மற்றும் கிளிநொச்சி போன்ற பகுதிகளில் ஏற்பாடு செய்யப்பட்டிருந்தன. அந்தப் பயிலரங்குகளில் பங்கு பற்றியவர்களின் வினாக்களினூடாகத் தான் இந்நூல் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு பாடநூலாக அல்லாது விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்தும் நூலாக அமைக்கப்பட்டுள்ளது.

பெற்றோர்களை இழந்த மாணவர்களைச் சிறுவர் பராமரிப்பு நிலையங்களுக்கு அனுப்பாமல், அவர்களை அவர்களின் உறவினர் மூலம் பராமரிப்பது சாலச் சிறந்தது. இதற்கு உதவும் வகையில் அம்மாணவர்களுக்குப் புலமைப் பரிசில்களை வழங்கலாம்.

அவலங்கள் மட்டும் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பதில்லை. நாம் அவற்றிலிருந்து மீள்வதும் தொடர்கின்றது. போரினாலும் பேரலையாலும் எம் வாழ்வு அலைக்கழிக்கப்படுகிறது. இரண்டாம் உலகப் போர், வியட்நாம் யுத்தம் என்பனவே போரின் உள்பாதிப்புகளை அதிகளவில் கோடிட்டுக் காட்டின என்றால் மிகையாகாது. பொஸ்னியாவில் ஏற்பட்ட அவலத்தை உலகின் வளமான பகுதியில் ஏற்பட்ட அழிவிற்கு ஏற்பட்ட ஒரு உதாரணமாகக் கொள்ளலாம். ஈராக் மற்றும் லெபனான் தாக்குதல்கள் போரின் இன்னொரு பரிமாணம். நாம் முகம் கொடுக்கும் போர் முற்றிலும் புதிய பரிமாணத்தைக் கொண்டது. ஏனென்றால் இது பல ஆண்டுகளாகத் தொடர்ந்து கூர்மையடைந்து பாதிப்புகளை பெருமளவில் ஏற்படுத்துகின்றது. உலகில் வேறு எங்கும் காண முடியாத அவலங்களைக் கொண்டுள்ளது.

எமது பிரதேசத்தில் மனநல மேம்பாட்டிற்காக நாம் செய்ய வேண்டியவற்றில் முக்கியமானது எமது பிரதேசம் முழுவதற்குமான மனநல மேம்பாட்டு நிலையம் ஒன்றினை அமைத்து அதனூடு சகல செயற்பாடுகளையும் ஒருங்கிணைத்தல் ஆகும்.

ஆழிப் பேரலையால் காவு கொள்ளப்பட்டவர்கள் நினைவாக அந்தப் பிரதேசங்களில் நூல்நிலையங்களை அமைத்து அங்கு இறந்தவர்களின் பெயர்கள் பொறிக்கப்படுதல் நல்லது. இது ஓராண்டு நினைவு நாள் வருவதற்கு முன் செய்யப்படல் வேண்டும்.



## அறிமுகம்

அனர்த்தம் என்பது அழிவு மாத்திரமல்ல. நாம் அனர்த்தத்தை வெறுமனே ஆழப் பேரலையுடன் அல்லது போருடன் அடையாளம் காணப் பழகி விட்டோம். ஆனால் உண்மையில் அனர்த்தம் என்பது தேவைக்கும் அதைப் பூர்த்தி செய்யக்கூடிய தகைமைக்கும் இடையேயுள்ள சமநிலைக் குழப்பமாகும். எம்மிடம் வளங்கள் போதியளவில் இருந்தால் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்வதில் சிரமமிருக்காது. ஆனால் வளங்கள் குன்றிய நிலையில் அழிவு ஒன்றினால் ஏற்படும் தாக்கம் அதிகமாக இருக்கும். எனவேதான் வறிய நாடுகளில் இயற்கை அனர்த்தங்கள் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. தாக்கத்தின் விகிதத்தை வெறுமனே எண்ணிக்கையால் மட்டும் குறிப்பிட முடியாது. தாக்கத்தின் விகிதம் (Impact ratio) என்பது ஒரு சமூகத்தின் எத்தனை பாகம் அல்லது எத்தனை விகிதத்தினர் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதைப் பொறுத்தது. எனவே ஒரு அனர்த்தத்தின் பாதிப்பை மேற்கூறிய இரு நிலைகளிலும் நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

போரினால் வளங்கள் அழிக்கப்பட்ட ஒரு சமூகத்தில் தாக்கத்தின் விகிதமும் அதிகமாகக் காணப்படும். எமக்கு நேர்ந்த அனர்த்தம் ஏனைய சமூகத்தினரைவிட ஒப்பீட்டளவில் மிகவும் கனதியானது. அத்துடன் எதிர்பாராமல் நிகழ்ந்தமை மற்றும் ஒரு குறுகிய கால இடைவெளியில் ஏற்பட்டமை போன்றனவும் தாக்கத்தின் விகிதத்தை அதிகரித்துள்ளன. உதாரணமாக கள்ளப்பாடு என்னும் கிராமத்தில் ஆழிப் பேரலையினால் ஏற்பட்ட தாக்கத்தின் விகிதம் மிக அதிகம். அந்தக் கிராமத்தில் வசித்தவர்களில் பெரும்பான்மையானோர் அழிக்கப்பட்டு விட்டனர். அவர்களுக்கு நேர்ந்த அனர்த்தத்தின் வலு மிகவும் அதிகமானது.

தெற்கைப் பொறுத்தவரையில் நகரமயமாக்கல், தொழிற்சாலைகளின் பெருக்கம், காடழிப்பு, உல்லாசப் பயணத்துறையின் வளர்ச்சி, அப்பிரதேசங்களின் உட்கட்டமைப்பு சிதைக்கப்பட்டமை ஆகியவற்றின் காரணமாக தாக்கத்தின் விகிதம் அதிகரித்துக் காணப்பட்டது. உதாரணமாக காலி நோக்கிச் செல்லும் பாதையில் உள்ள ஒரு பிரதேசத்தில் கரையோரத் தாவரங்கள் அழிக்கப்படாமல் இருந்தமை

உளநல மருத்துவர் என்ற வகையில் நூலாசிரியர் பல்வேறு அனுபவங்களை அவரது துறையில் கண்டவர். சாதாரண மக்களும், உள்பிறழ்வுகள் ஏற்பட்ட மக்களும் விளங்கிக் கொள்ளும் இயல்பு மொழிநடையில் இந்த நூலை அவர் வெளியிட்டிருப்பது இந்த ஆற்றுப்படுத்தல் பணி சமூகத்தின் அடித்தளம் வரை விஸ்தரிக்கப்பட வேண்டும் என்பதையே எடுத்துக் காட்டுகிறது.

பர்ஸான். ஏ. ஆர்  
(பெருவெளி சஞ்சிகையில்)

யால் அப்பகுதி ஆழிப்பேரலையின் தாக்கத்திலிருந்து முற்றாகப் பாதுகாக்கப்பட்டிருந்தது. அத்துடன் அப்பிரதேசத்தில் உல்லாசப் பயணத்துறை பெரிதளவில் விருத்தியாகாமல் இருந்தமையால் பாதிப்பின் விகிதம் மிகக் குறைவாக இருந்தது.

எனவே ஒரே வகையான அனர்த்தம் எவ்வாறு பாதிப்பின் விகிதத்தில் வேறுபாடுகளை ஏற்படுத்துகின்றது என்பதை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம். அத்துடன் அனர்த்தம் என்பது ஒரு சார்பு நிலைக் கோட்பாடு என்பதையும் நாம் விளங்கிக் கொள்ள வேண்டும். எமக்கு ஏற்பட்ட ஆழிப் பேரலையின் தாக்க நேரம் குறைவாகக் காணப்பட்டமை ஒரு சாதகமான விடயமாகும். ரஷ்யாவில் நிகழ்ந்த அணு உலை வெடிப்பின் தாக்கம் சில நாட்களாக நீடித்ததை நாம் அறிவோம்.

இப்பாதிப்புக்களினால் வெவ்வேறு வகையான உளத் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன. காயமடைந்தவர்கள், உறவுகளைப் பறி கொடுத்தவர்கள், நேரடியாக உயிராபத்தை எதிர்கொண்டவர்கள் ஆகியோரிடம் ஏற்படும் உளத் தாக்கங்கள் மிகவும் அதிகமானவை. வசிப்பிடங்களையும் சொத்துக்களையும் இழந்தவர்கள் மற்றும் தொலைவிலிருந்து அனர்த்தத்தின் கோரங்களைப் பார்த்தவர்கள் ஒப்பீட்டளவில் குறைந்தளவிலேயே உளத் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். தொலைக்காட்சி, இதர தொடர்பு சாதனங்கள் ஊடாக அனர்த்தத்தின் அழிவுகளை அறிந்து கொண்டவர்கள் சிறிய அளவில் உளத் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகினர். நிவாரணப் பணிகளிலும், ஆற்றுப்படுத்தலிலும் ஈடுபட்டவர்களும் மிகச் சிறிய அளவில் உளப் பாதிப்புக்குள்ளாகியுள்ளனர்.

மனிதனின் பொறுப்பற்ற தன்மையினால் ஏற்படும் அனர்த்தங்களின் ஒப்பிடுகையில் இயற்கை அனர்த்தங்களினால் ஏற்படும் உளவியல் தாக்கம் குறைவானதாகும்.

அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்படும்போது மக்களுக்கு உணவு, உடை, வதிவிடம் போன்ற அத்தியாவசிய தேவைகள் உடனடியாக தேவைப்படுகின்றன. அத்தேவைகள் பூர்த்தி செய்யப்பட்டதும் அவர்களது இழப்புக்களும், அவற்றினால் ஏற்பட்ட உளத் தாக்கங்களும் உணரப்படுகின்றன. அத்துடன் ஆரம்பத்தில் மிகுந்த ஆரவாரத்துடன் முன்னெடுக்கப்படும் நிவாரணப் பணிகள் போகப் போகச் சோபை குன்றும்போது உளத் தாக்கம் பெரிய அளவில் தெரிய வரும். அழிவை ஒரு சமூகமாக எதிர்கொண்ட மக்கள்

இந்நிலையில் தனிமனிதனாக அழிவுகளினால் உருவான நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படுகின்றது. அப்பொழுது தனிப்பட்ட இழப்பு பெரிதாக மனிதனுக்குத் தோன்றும். உள்பாதிப்புகளும் பெரிய அளவில் வெளி வரத் தொடங்கும். அதன் காரணமாக பதகளிப்பு, மனச் சோர்வு, நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னரான மனவடு நோய், உறவுச் சிக்கல்கள், மெய்ப்பாட்டு நோய், போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் என்பன வெளித் தெரிய வரும். அழிவுக்குப் பின்னர் மனிதரது நம்பிக்கைகள், விழுமியங்கள் என்பனவும் மாறுபட்டுக் காணப்படும்.

நிவாரணங்களினால் மட்டும் அனர்த்தங்களிலிருந்து மீண்டு விட முடியாது. தாக்கத்தின் வலிமை, தனி மனிதனின் எதிர்கொள்ளும் ஆற்றல், அவனுடைய சமூகக் கட்டமைப்பு ஆகியவற்றில் அந்த மீள்தல் தங்கியுள்ளது. எனவே ஏற்கெனவே யுத்தத்தினால் கட்டமைப்புக்கள் சிதைவடைந்த ஒரு சமூகத்தை இயற்கை அனர்த்தங்களும் தாக்கும்போது அவ்வனர்த்தங்களிலிருந்து மீள்வது அச்சமூகத்துக்குக் கடினமாக அமையும்.

கள்ளப்பாடு கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஒரு பெண்ணின் கணவனும், இரு குழந்தைகளும் ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தில் இறந்து விட்டனர். நீண்ட கூந்தல் உயரமான மரமொன்றில் சிக்கியதால் அவள் உயிர் பிழைத்துக் கொண்டாள். அவளது நெருங்கிய உறவினர்கள் எவரும் அவளுடன் இல்லை. அதனால் அவளது சமூக, குடும்ப வாழ்வு வலுவழிந்து விட்டதால் அவளது மனநிலை பாதிக்கப்பட்டு வைத்தியசாலைக்கு வந்திருந்தாள். இறந்த தனது உறவுகளின் இறுதிச் சடங்குகளையேனும் ஒழுங்காக நிறைவேற்ற முடியாத கையறு நிலையில் அவள் காணப்பட்டாள்.

வெற்றிலைக்கேணி கிராமத்தைச் சேர்ந்த ஒரு இளம் பெண்ணின் பெற்றோரை ஆழிப் பேரலை காவு கொண்டது. அவளது வீடும் முற்றாகச் சேதமடைந்து விட்டது. அதனால் தனது உறவினர் வீட்டில் தங்கியுள்ள அவள் மெய்ப்பாட்டு நோய்க்கான குணங்குறி களுடன் வைத்தியசாலைக்கு வந்திருந்தாள். எனினும், 'இது ஊரோடு ஒத்த அழிவு. நாம் தனிய இதற்கு என்ன செய்ய முடியும்..?' என நம்பிக்கை தொனிக்க உரையாடினாள்.

மேற்குறித்த இரண்டு உதாரணங்களிலிருந்தும் அனர்த்தத்தின் தாக்கம் எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது என்பதையும் அதிலிருந்து மீள்வது ஆளுக்காள் வித்தியாசமாக இருப்பதையும் நாம் இலகுவில்



அறிந்து கொள்ளலாம். ஆகவே ஆற்றுப்படுத்துதல், உளவியல் பணிகள் என்பனவும் ஒரே விதமாக அமைய முடியாது. அவை தாக்கத்தின் தன்மையைப் பொறுத்து வேறுபாட்டைக் கொண்டதாகவும், தனித்துவமாகவும் அமைய வேண்டும் என்பது வெள்ளிடை மலை.

அனர்த்தங்களின் பின்னர் ஆண்களை விடப் பெண்கள் அதிக அளவில் உளத் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். ஆணாதிக்க குணாம்சங்களை அதிகளவில் கொண்ட எமது சமூகத்தில் அதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தினால் பல ஆண்கள் தம் மனைவியரை இழந்து துபதாரர்களானார்கள். யுத்த இழப்புகளுடன் ஒப்பிடுகையில் இது எதிர்மறையானது. பாதிக்கப்பட்ட ஆண்கள் அனர்த்த கால உள வெளிப்பாடுகளினால் அதிகம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மதுப் பழக்கம், பாலியல் பிரச்சினைகள், குற்றச் செயல்கள் ஆகியவை இவர்களிடையே அதிகரித்துள்ளன. குறிப்பாக மனைவியை இழந்து குழந்தைகளுடன் வாழும் நடுத்தர வயது ஆண்கள் அதிக அளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். நடுத்தர வயதுடைய ஆண்கள் குடும்பத்துக்குத் தேவையான வருவாயை ஈட்டுவதற்கான முழுப் பொறுப்பையும் சுமக்கின்றனர். தொழில்ரீதியான சவால் களுக்கும் முகம் கொடுக்கின்றனர். அனர்த்தத்தின் காரணமாக வாழ்க்கைத் துணையை இழந்து குழந்தைகளையும், முதியவர்களையும் பராமரிக்க வேண்டிய கட்டாயத்துக்கு அவர்கள் ஆளாகும் போது மிகுந்த நெருக்கடியை எதிர் கொள்கின்றனர். இதன் காரணமாக உளத் தாக்கங்களுக்கு அதிகளவில் ஆளாகின்றனர்.

சமூக ஆதரவு மிக முக்கியமான மனவள ஆரோக்கியக் காரணியாகும். ஆரம்பத்தில் அதிகளவில் கிடைக்கும் சமூக ஆதரவு நாளடைவில் கிடைக்காமல் போய் விடுகின்றது. அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து சமூகக் கட்டமைப்பு புதிய வடிவத்தை எடுக்கின்றது. உளப் பாதிப்புக்களுக்கு ஆளானவர்கள் புதிய சமூகக் கட்டமைப்பின் ஆதரவினைப் பெற முடியாமல் போகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இதனால் இவர்கள் சமூகத்திலிருந்து அன்னியமாகும் நிலையும் ஏற்படலாம்.

உதாரணமாக இடப்பெயர்வு வதிவிடங்கள் அல்லது இடைத் தங்கல் முகாம்கள் ஆகியன பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வாழ்ந்த சூழலிலிருந்து பிறிதொரு சூழலில் அமைக்கப்படுகின்றன. இவற்றில்

சூடியமர்த்தப்படும் மக்கள் சமூக ஆதரவினைப் பெருமளவில் இழக்கின்றனர்.

அத்துடன் சிறுபான்மைச் சமூகத்தினரின் வளங்கள் நலிவடைந்து காணப்படுகின்றமையால் அவர்கள் அனர்த்தங்களின்போது அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இதனால் சிறுபான்மைச் சமூகத்தினரது மீளதலும் புனர்வாழ்வும் கூடத் தாமதமடைகின்றன. நிவாரணப் பங்கீடுகளில் பாரபட்சம், அரசின் பாராமுகம் என்பனவும் தாக்கத்தினை அதிகரிக்கின்றன.

நாம் கீழைத்தேய கலாச்சாரத்தைக் கொண்டவர்கள். எமது சமூக விழுமியங்கள் மேற்கு நாடுகளிலிருந்து பெரிதும் வேறுபடுகின்றன. மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் (மெய் - உடல்) எமது சமூகத்தில் அதிகம். அதை நாம் சரிவரப் புரிந்து கொள்ளாவிடின் மனநோய் மற்றும் உளவியல் தாக்கம் ஆகியவற்றை எதிர் கொள்வதில் சிக்கல்கள் தோன்றலாம். எமது அக நெருடல்களை நாம் வெளிப்படுத்தும் முறைமை முற்றிலும் வேறானது. உதாரணமாக மனச் சோர்வு நோய் மெய்ப்பாட்டு நோய்க் குணங்குறிகளுடன் வெளிப்படுத்தப்படுவதைக் குறிப்பிடலாம். இங்கு தாங்க முடியாத மன வேதனை தலைவலியாக அல்லது முதுகுவலியாக வெளிப்படுத்தப்படலாம்.

கீழைத்தேயப் பண்பாட்டினைக் கொண்ட, இரு தசாப்தங்களாக போரினால் பாதிக்கப்பட்ட, சிறுபான்மை இனமாகிய நாம் ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தினாலும் பாதிக்கப்பட்டு எமது சமூகக் கட்டமைப்புக்கள் நிலைகுலைந்து போயுள்ளதுடன், பெருமளவிலான உயிர், உடமை இழப்புக்களைச் சந்தித்துள்ள இத்தருணத்தில், இவற்றை எதிர்கொண்டு செய்ய வேண்டிய பரிகாரங்கள் என்ன...?

பெரும்பாலானவர்கள் இந்த அனர்த்த நெருக்கீடுகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொண்டு மீள்வர் என்று நாம் நம்பிக்கை கொள்வோம். எனினும் ஒரு குறிப்பிட்ட தொகையினர் இந்த நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள முடியாமல் மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களாக மாறுவர் என்பதையும் நாம் புறக்கணிக்க முடியாது. அவர்களின் எதிர்காலத்தையிட்டு நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அதற்கான பணிகள் வெவ்வேறு தளங்களில் முன்னெடுக்கப்பட வேண்டும். தனிமனித, குடும்ப, சமூக, இன, நிர்வாகத் தளங்களில் அவை மேற்கொள்ளப்படுவதுடன், ஆற்றுப்படுத்துனர், நட்புதவி

யாளர், உளவளத் துணையாளர், மனநல மருத்துவர்கள், மனநல மேம்பாட்டாளர்கள் ஆகியோர் இப்பணிகளில் முழு வீச்சுடன் உள் வாங்கப்பட வேண்டும். சில இடங்களில் அரங்குச் செயற்பாட்டாளர்கள் ஆற்றுப்படுத்தலைச் செய்வதையும், வேறு சில இடங்களில் நட்புதவியாளர்களும், உளவளத் துணையாளர்களும் நெருக்கீட்டு உள வள ஆலோசனைகளை வழங்கியதையும் என்னால் காண முடிந்தது. இவர்களுக்கான பயிற்சிகளை மனநல மேம்பாட்டாளர்களும், மனநல மருத்துவர்களும் மேற்கொண்டனர். இவ்வாறான ஒருங்கிணைக்கப்பட்ட செயற்பாடுகள் ஆரோக்கியமானவையாகும்.

அனர்த்த கால நெருக்கீடுகள் ஒரு சில நாட்களில் தீர்ந்து போவன அல்ல. அவை சமூகத்தில் நீண்ட காலத்துக்கு வெவ்வேறு நிலைகளில் காணப்படும். உதாரணமாக வசிப்பிடத் தேவை பூர்த்தி செய்யப்படினும் தொழில் வாய்ப்புக்கள் அற்றுப் போயிருக்கலாம். அல்லது மீள குடியமர்வு தாமதமாகலாம். அல்லது பிறிதொரு நெருக்கீடு மேலதிகமாக வந்து சேரலாம். எனவே புனர்வாழ்வுக்கான திட்டமிடல் நீண்ட கால அடிப்படையில் அமைதல் வேண்டும். அது காலத்துக்குப் பொருத்தமாக அமைதலும் அவசியம்.

மக்களை விழிப்பூட்டல் மிக முக்கியமானது. அவர்களது தேவைகளைக் கேட்டறிந்து, சரியான தகவல்களை அவர்களுக்கு வழங்கி, எதிர்காலம் மீதான நம்பிக்கையை உறுதி செய்தல் முக்கியமானது. அனர்த்தத்தின் பின்னர் ஒருவிதமான சமநிலைக் குழப்பம் ஏற்பட்டிருப்பதால் ஒருவிதமான மயக்க நிலை மக்களிடம் காணப்படலாம். இதனைக் களைந்து மீண்டும் ஒரு சமநிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும். சமூக உட்கட்டமைப்பு சிதைவடைந்தமையால் ஏற்பட்ட வெற்றிடங்கள் நிரப்பப்பட வேண்டும். இவ்விடயத்தில் தன்னார்வத் தொண்டு நிறுவனங்கள் நல்ல பங்களிப்பை வழங்க முடியும். அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை தெம்படையச் செய்வதற்கு 'பாதிக்கப்பட்டவர்கள் - வலுவிழந்தவர்கள்' என்ற தோற்றப்பாட்டிலிருந்து அவர்களை விடுவிக்க வேண்டும். பாதிக்கப்பட்ட சமூகம் என்ற நிலையிலிருந்து வலுவுள்ள சமூகம் என்ற நிலையை நோக்கி நாம் நகர வேண்டும். வெளியிலிருந்து வரும் தீர்வுகளைத் திணிக்காமல், சமூகத்தின் உட்கூறுகளை வலுப்படுத்தும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது மேலானது.

உடற்காயங்கள் போன்று மனக்காயங்கள் வெளித் தெரிவதில்லை. அதனால் பலர் அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதில்லை. மனக்காயமானது (Trauma) மனிதனது சாதாரண அனுபவங்களிற்கு அப்பாற்பட்ட நெருக்கீட்டு அனுபவம் என்பதுடன், உயிர் அச்சுறுத்தல் சம்பந்தப்பட்ட ஒன்று என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. வன்னிப் போர்ப் பேரவலத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் உயிராபத்தினை அனுபவித்துள்ளார்கள். ஆகவே தனிமனிதர்களுக்கான சிகிச்சைகள் மூலம் இதனை ஆற்றுப்படுத்துவது என்பது மிகச் சிரமமானது. எனவேதான் முழுச் சமூகத்துக்குமான உள சமூகப் பணியினை மேற்கொள்ள வேண்டிய அவசியம் ஏற்படுகின்றது.

பொதுவாகவே மனக்காயங்கள் ஏற்பட்டதற்குப் பின்னர் பாதுகாப்பான அச்சமற்ற சூழ்நிலைகள் நிலவுமாயின் அவை இயல்பாகவே குணமடையக் கூடியவை. ஆனால் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகள் மனக்காயத்தைக் குணப்படுத்தாது மேலும் நாட்டப்பட்ட புண்ணாக நீடித்துச் செல்ல வழி சமைக்கின்றன. நாட்டப்பட்ட, நீண்டு செல்கின்ற மனக்காயத்தினை நாம் மனவடு எனக் கருதலாம். மனக்காயமடைந்த மக்களுக்குரிய உள சமூக ஆதரவினை வழங்குவதன் மூலம் அதனைக் குணப்படுத்தலாம்.

மேலும் உணர்ச்சி மேலிட்ட நிலையிலுள்ளவர்கள் தம் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் உணர்ச்சிச் சமநிலை அடைந்து அதன் பயனாகக் குணமடைவதற்குரிய சூழல் தோன்றும். ஆகவே தான் உணர்ச்சி வெளிப்பாட்டு நிகழ்வாக ஆடி அமாவாசை தினத்தன்று துயர் பகிரல் நிகழ்வினை மேற்கொண்டோம். அதை ஒத்த நிகழ்வுகளை சிறு சிறு குழுக்களாகத் தொடர்ந்து நிகழ்த்த வேண்டும். உள சமூக செயற்பாட்டினை மேற்கொள்கின்ற நிறுவனங்கள் இவ்விடயத்தில் பெரும் பங்காற்ற முடியும்.

அதன் மூலமாக மனக்காயம் ஆற்றுதலுக்கான முதற்படியினை ஆரம்பிக்க இயலும். பின்னர் அவர்களுக்குரிய சமூக ஆதரவினை வழங்குவதனுடாக அடுத்த படியினைத் தொடங்கலாம். இந்த ஆதரவானது மனக்காயமடைந்தவர்களை நிறுவனங்களிலோ, தனி மனிதர்களிலோ தங்கி நிற்காமல் அவர்களுடைய வாழ்வினை அவர்களது சுய ஆளுகைக்குள் கொண்டு வரக் கூடியதாக அமைய வேண்டும்.



அதன் பின்னர் அவர்களுக்கும் சமூகத்துக்குமிடையே ஆரோக் கியமான தொடர்பினை ஏற்படுத்தித் தன்னுதவிக் குழுக்களை அமைத்து அவர்கள் மனநலம் பெற்று அவர்களது வாழ்க்கையை அவர்களே உருவாக்க வழிப்படுத்தலாம். இப்படிமுறையினையே 'மனக்காயம் ஆற்றுவோம்' என்னும் உள சமூகப் பணி கருத்தில் கொண்டுள்ளது.

உள சமூகப் பணியினை மேற்கொள்பவர்களுள் பலரும் உளப் பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாவதற்கான சாத்தியம் உள்ளது. சிலர் இத்தகைய பாதிப்புக்களுக்கு எதிரான தடுப்பூசி ஏற்றியவர்களாகத் தம்மைக் கருதி, தம்மைப் பற்றிக் கவனிக்காது விடும்போது பாதிப்புக்கள் அதிகமாக ஏற்படுகின்றன. இதனை நாம் இரண்டாம் பட்ச உளப் பேரதிர்வு (Secondary Trama) எனக் குறிப்பிடுகின்றோம்.

ஒருவர் ஒத்துணர்வுடன் துன்ப நிகழ்வினை செவிமடுக்கும் போது பாதிக்கப்படுவதற்கான சாத்தியம் அதிகரிக்கின்றது. பாதிப்புக் களுக்கு உட்படுகின்ற போது தேவையான உதவியைப் பெற்றுக் கொண்டால் பாதிப்பிலிருந்து விடுபட முடியும். தன்னுடைய உணர்ச்சி கள், மிகை உணர்ச்சிகளாக மாறுவதை அவதானிக்கும் ஒருவர் இந்த உதவிகளைப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டும். தேவையான ஓய்வு, தன்னகவெளி, வேறு விடயங்களில் கவனத்தைத் திருப்பதல் என்பவற்றின் மூலமும் இதனைக் கையாளலாம்.

எல்லோருக்கும் ஒரு தாங்குதிறன் புள்ளி (Breaking point) உண்டு. அது மீறப்படுகையில் இத்தகைய பாதிப்புக்கள் ஏற்படு கின்றன. அனுபவம் மிக்க களப் பணியாளர்களுக்கும் இது பொருந் தும். இப்பாதிப்புக்கள் பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளன. நீண்ட வேலை நேரம், அடிப்படைத் தேவைகளைக் கவனிக்காமை, முறையாக ஒழுங்கமைக்கப்படாத வேலைகள், முரண்படும் எண்ணங்க ளோடு வேலை செய்தல். ஒத்தாசையில்லாத வேலையாட்கள் என்பன இத்தகைய பாதிப்புக்களை அதிகரிக்கின்றன.

இவ்வாறான பணிகளையும் சவால்களையும் கருத்திற் கொள்ளும் இந்நூல் இருட்டைப் பழித்துக் கொண்டிராமல் ஒரு மெழுகுவர்த்தியையேனும் ஏற்றி வைக்க முயல்கிறது. நாம் ஒருவரும் எமது வளங்களைப் பொறுத்து இவ்விடயத்தில் இயலுமான பணி களை ஆற்ற முயல வேண்டும். மனநல மேம்பாட்டில் அக்கறை யுள்ளவர்களுக்கு இந்நூல் உதவும் என்பது எனது நம்பிக்கை.

## உளப்பேரதிர்வு (Psychological Trauma)

**அனர்த்தங்களில்** உடற்காயங்கள் ஏற்படுவது மிகவும் சகஜம். அக்காயங்களுக்கு மருந்திடல் போன்ற முதலுதவிகளில் இருந்து சத்திரசிகிச்சை வரை மேற்கொள்ளப்படுகிறது. அக்காயங்கள் வெளித் தெரிவதால் அவற்றை அடையாளம் காணல் மற்றும் சிகிச்சை அளித்தல் என்பவற்றில் சிரமம் ஏற்படுவதில்லை. ஆனால் உளப் பாதிப்புக்கள் அல்லது மனவடுக்கள் எளிதில் வெளித் தெரிவதில்லை. சரியாகச் சொல்வதாயின் பாதிக்கப்பட்டவருக்கே அவற்றின் தாக்கம், வெளிப்பாடுகள் பற்றித் தெரிவதில்லை. இதனால் இந்த உளப் பேரதிர்வுகள் கண்டு கொள்ளப்படாமல் விடப்படுவதால், மன நலக் குறைபாடுகளாகவே அவை வெளிக்காட்டப்படுகின்றன. அதிலும் குறிப்பாக எம் பிரதேசங்களில் இவை மெய்ப்பாட்டு நோய்க் குறி களாகவே வெளிப்படுவதனால் நாம் அவற்றை உடல் நோய்க்குரிய அறிகுறிகளாகவே வகைப்படுத்திக் கொள்கின்றோம்.

உலகம் தோன்றியதிலிருந்து மனிதகுல வரலாற்றில் அனர்த்தங்கள் சகஜமே. சுமார் பதினான்காயிரத்திற்கு மேற்பட்ட யுத்தங்களும், பல நூற்றுக்கணக்கான இயற்கை அனர்த்தங்களும், மனித குலத்தின் மீது பேரழிவுகளைத் தோற்றுவித்துள்ளன. அப்படி யானால் நாம் இப்பொழுது மட்டும் உளப்பேரதிர்வு பற்றி ஏன் அதிகம் கவலைப்படுகிறோம் என்ற கேள்வி எழுகின்றது.

இயற்கை அல்லது செயற்கை அனர்த்தங்கள் ஒரு இயக்கவியல் சூத்திரத்துக்கமைய தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. ஆனால் அவற்றின் தாக்க விகிதம் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. இது முக்கியமான ஒரு அம்சம்.

கடல் சார்ந்த வாழ்வு மனித நாகரிக வளர்ச்சியில் பிற்காலத்தில் ஏற்பட்ட ஒன்று. வாழ்வாதாரங்கள் கடலை அண்மித்து உருவாக்கப் பட்டமையும், அதனால் இயற்கை வளங்களுக்கு ஏற்பட்ட அழிவும் ஆழிப்பேரலையின் தாக்க விகிதத்தை அதிகரித்துள்ளது. சனத் தொகை பரம்பல், கைத்தொழில் புரட்சி என்பன மனித குலத்துக்கு மேலும் பாதிப்புக்களை உருவாக்குகின்றன. மனிதனால் உருவாக்கப்



படும் அனர்த்தங்களில் முக்கியமானது போர். முன்னைய காலங்களில் போர் மக்கட் செறிவு குறைந்த களமுனைகளை அண்டியதாகவே இருந்தது. எனவே முன்னைய காலத்தில் போருக்கு என விசேடமாகப் பயிற்சி பெற்றவர்களே யுத்தத்தில் நேரடியாகப் பாதிக்கப்பட்டனர். அங்கு பாதிப்பின் தாக்க விகிதம் குறைவு.

இன்று மக்களுக்குள் மறைந்து கரந்தடியாகவும், மக்களை இலக்கு வைத்துமே தாக்குதல்கள் நடத்தப்படுகின்றன. அத்துடன் நவீனமயப்படுத்தப்பட்ட, பேரழிவைத் தரும் உபகரணங்களும் போர் முனைகளில் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. எனவே யுத்தத்திற்கு முகம் கொடுக்கத் தயாரான நிலையில் இல்லாதவர்களையும் யுத்த அழிவுகள் பெருமளவில் பாதிக்கின்றன. இதுதான் இன்றைய உள்பேரதிர்வின் பரிமாணம்.

எனவே மனித குலத்தில் உள்பேரதிர்விற்கு உட்படுகின்றவர்களின் விகிதம் பெருமளவில் அதிகரித்துச் செல்கின்றது. அத்துடன் தற்கால வாழ்க்கை முறை தனிமனித மற்றும் குடும்ப மையப்படுத்தலை நோக்கிச் செல்கின்றமையால் இயல்பாகவே சமூக ஆதரவினை இழத்தல் என்னும் பரிமாணத்தை அடைந்துள்ளது. இதுவும் நாம் உள்பேரதிர்விற்கு உட்படுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்துவிடுகிறது. சாதாரண நெருக்கீடுகளின் வெளிப்பாடுகளிலிருந்து உள்பேரதிர்வு எவ்வாறு வேறுபடுகின்றது என்பது அடுத்த முக்கியமான அம்சம். சாதாரண நெருக்கீடு சாதாரண மனித அனுபவத்திற்குரியதும் அன்றாட சம்பவங்களில் ஏற்படுகின்றதுமான ஒரு விடயமாகும். உள்பேரதிர்வு சாதாரண மனித அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்ட மிகை நெருக்கீடு, அனர்த்தம் என்பனவற்றினால் ஏற்படுகின்றது. போரினால் ஏற்படும் இடர்கள், வீதி விபத்துக்கள், பாலியல் வல்லுறவு மற்றும் சித்திரவதைகள் என்பன சாதாரண தனிமனித அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்டது. அதனைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் பாதிப்புக்களே உள்பேரதிர்வாகக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனாலும் உள்பேரதிர்விற்கு உட்படும் போது ஏற்படுகின்ற வெளிப்பாடுகள் தனிமனித வேறுபாடுகளை கொண்டவை. அது அவரவர்களது ஆளுமை மற்றும் சிறு பராய அனுபவங்களைக் கொண்டு வேறுபடுகிறது. யுத்தத்தினால் ஒரு போர் வீரனும் சாதாரண குடிமகனும் ஒரே மாதிரியான உள்பேரதிர்விற்கு ஆளாவதில்லை.

உள்பேரதிர்வின் வெளிப்பாடானது ஆளுக்காள் பெருமளவில் வேறுபடுகின்றது. அனர்த்தங்களின் வேறுபாடுகளும், தனிமனிதக் குணவியல்புகளும் இதனை நிர்ணயிக்கின்றன. அத்துடன் அவர்கள் அனர்த்தங்களுக்கு முகம் கொடுக்கிற கால அளவுகளும் முக்கியமாகின்றன. சிறைக்கூடத்தில் தடுத்து வைக்கப்பட்டுச் சித்திரவதைக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு மரணத்தின் விளிம்பு வரை சென்று மீண்டவர் உள்பேரதிர்விற்கு உட்படுகின்ற பொழுது அதன் வெளிப்பாடும் மிகையாகவே இருக்கும். சிறுவயதில் பாலியல் பலாத்காரத்திற்கு உட்படுத்தப்பட்ட ஒரு பெண், இளம் பராயத்தில் உடல்ரீதியான சித்திரவதைகளுக்கு உட்பட்டு அந்த பாதிப்பில் இருக்கும் பொழுது திடீரென இடப்பெயர்வு மற்றும் உறவுகளின் இழப்பிற்கும் உள்ளாகும் போது உள்பேரதிர்வின் தாக்கம் மிக அதிகமாகவே இருக்கும்.

எமது கீழைத்தேய வாழ்க்கை முறையில் நாம் பலவற்றை வெளிப்படையாக ஒத்துக்கொள்வதில்லை. உளம் என்ற விடயத்தில் நாம் மறுதலிப்பினைக் காட்டுகின்றோம். எனவே நாம் உளரீதியாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பதை உணர மறுத்து விடுகின்றோம் அல்லது மறக்கின்றோம். இதனால் அதனை வெளிப்படுத்தலிலும் பாரிய வேறுபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. உடல் நலக் குறைகளாகவும் பாலியல் இடர்களாகவும், உறவுச் சிக்கல் நிலைகளாகவும் இந்த உள்பேரதிர்வுகள் வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன. இதனால் சிகிச்சையின் போது சிகிச்சையாளருக்குப் பெருமளவு சிரமம் ஏற்படுகின்றது. இத்தகைய காரணங்களாலே உள்பேரதிர்வு பற்றிய விழிப்புணர்வு அவசியமாகிறது.

எமக்கு ஏற்படும் சம்பவங்கள் எமது நினைவில் நீண்டு நிலைத்து நிற்பதுடன் அவை ஆழ்மனதிலும் வேரூன்றி விடுகின்றன. சந்தோசமான விடயங்களேயானாலும் துன்பகரமான நிகழ்வுகளேயானாலும் இந்த ஆழ்மனப் பதிவு ஏற்படுகின்றது. அவற்றை நாம் மீள மீள நினைவு கொள்கின்றோம். அப்போது நாம் உணர்ச்சிவசப்படுகின்றோம். இது ஒரு உடற்றொழிலின் செயற்பாடாகக் கொள்ளப்படுகிறது. ஆனால் சாதாரண அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்ட உள்பேரதிர்வு எமது நினைவுப் பிரதேசம், ஆழ்மனம் என்பவற்றில் பிறழ்வுற்ற நிலையிலே ஏற்படுகின்றது. எனவே அத்தகைய நினைவுகளின் போது நாம் வெறுமனே உணர்ச்சிவசப்படுதிலும் பார்க்க மீள்பாதிப்பிற்கு உட்படுகின்றோம். இதைச் சாதாரண



உடற்றொழிலின் தொழிற்பாட்டிற்கு அப்பாலான ஒரு விகாரமடைந்த நிலை எனக் கொள்ளலாம். எனவே சிகிச்சையாளர் நோயாளியைக் கையாளும் பொழுது பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர் மீள் உள்ப் பேரதிர்விற்கு (Re traumatisation) உட்படுகிற ஏது நிலை காணப் படுகின்றது. நீண்ட பல கட்டங்கள் கொண்ட போரிற்கு முகம் கொடுத்து, பின்னர் எதிர்பாராத வேளையில் ஆழிப்பேரலையின் பாதிப்பிற்கும் உட்பட்ட எம்பவரின் உள்பாதிப்புக்கள் மிக அதிகம். அவர்களின் மனப்பரப்பில் அடுக்கடுக்காக (Layers) இந்த உள்ப் பாதிப்புக்கள் பதிந்துள்ளன. அதனால் அவர்கள் ஒன்று சேர்க்கப்பட்ட உள்ப் பேரதிர்விற்கு (Cumulative trauma) உட்பட்டவர்களாக உள்ளனர். எந்த விதமான சிகிச்சையும் இன்றி ஆழ்மனதில் அந்த வடுக்களைத் தாங்கியவாறு வாழும் அவர்களின் வாழ்வு மிகப் பெரிய அவலம். இதை மிகைப்படுத்தப்பட்ட ஒன்றாகக் கொள்ளுதல் வேண்டாம். அவ்வாறு மறுதலிப்பினாடு இந்த உள்ப் பேரதிர்வினைப் பார்ப்போமாயின் நாம் ஒரு ஆரோக்கியமற்ற சந்ததியினையே எதிர்காலத்தில் கொண்டிருப்போம்.

நீண்டு செல்லும் உள்ப்பேரதிர்வு ஒரு மனிதனின் ஆளுமையிலே பெரும் மாற்றத்தைக் கொண்டு வருவதுடன் அவனது தொழிற் பாட்டுத் திறமையிலும் பெரும் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. அத்தகையவர்களுடைய சமூகத் தொடர்பால் பாதிக்கப்படுவதுடன் அவர்கள் வாழ்தலுக்கான உந்துதலையும் இழக்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுடைய தலைமைத்துவப் பண்பு, ஆக்கவியல் திறன் என்பன பாதிக்கப்பட்டு உணர்வற்ற, பீதிக்குள்ளான ஒரு அவல வாழ்க்கையை அவர்கள் வாழத் தலைப்படுவர்.

நாம் உள்ப்பேரதிர்வினை நெருக்கீட்டுக்குப் பின் ஏற்பட்ட மனவடு எனப் பதகளிப்பு நோயுடன் தொடர்புபடுத்துகின்றோம். ஆனால் பதகளிப்பு உள்ப்பேரதிர்வின் ஒரு விளைவு மாத்திரமே. மனச்சோர்வு அதன் இன்னொரு விளைவு. நோயாளரின் வெளிப்பாட்டினை மட்டும் இனங்கண்டு செயற்படுகின்ற மருத்துவ உலகம் உள்ப்பேரதிர்வின் சரியான பரிமாணத்தைக் கருத்திலெடுப்பதில்லை என்பதை இங்கு குறிப்பிட வேண்டும். உண்மையில் உள்ப்பேரதிர்வு ஒருவனுடைய யதார்த்தபூர்வமான உணர்வியலை (Sense of reality) பெரியளவில் பாதிக்கிறது. சிகிச்சைகளின் போதும் நாம் நிகழ்கால நடைமுறை நிலைக்குப் பாதிக்கப்பட்டவரை கொண்டு

வர முயற்சிக்கின்றோம். உள்ப்பேரதிர்வு ஒருவரது சுயம் (Autonomy) அல்லது சுய ஆளுகையை (Self-governing) இழப்பதற்கு வழி சமைக்கிறது. அத்துடன் அவரது உணர்ச்சிகள், சிந்தனைகள் என்பவற்றிலிலும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகிறது. இத்தகைய உள்நல பரிமாணத்தில் ஒரு மனிதனது சுய கட்டமைப்பில் பாதிப்பை ஏற்படுத்துவதே உள்ப்பேரதிர்வின் முக்கியமான அம்சம். இதன் விளைவாக ஒருவர் தனது சுய மதிப்பினை இழக்கின்ற நிலை ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் பிறரில் நம்பிக்கை கொள்ள முடியாத நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றது. அத்துடன் உதவியற்ற நிலைக்கும் (Helplessness) தனிமைப்படுத்தப்பட்ட நிலைக்கும் (Loneliness) அவர் தள்ளப்படுவதனால் அவர் பேரதிர்வுக்கு ஆளாகின்றார். வாழ்க்கையில் நிகழும் சம்பவங்கள் அவரது கட்டுப்பாட்டை மீறியதான உணர்வும், தொடர்ச்சியான நிலை குலைந்த உணர்வும் ஏற்படுகின்றன. இவை மனிதனுடைய உளக் கட்டமைப்பினை ஆட்டம் காணச் செய்கின்றன. இதுவே உள்ப்பேரதிர்வின் பாதகமான நிலை. எனவே உள்ப்பேரதிர்விற்குரிய சிகிச்சையை வெறுமனே மனவடு, மனச்சோர்வு போன்ற நோய்களுக்குரிய சிகிச்சையாக மட்டுப்படுத்த முடியாது. இந்தக் குழப்பம் பலரிடம் காணப்படுவதனால் உள்ப்பேரதிர்விற்கான சிகிச்சையினை பல்பரிமாண அணுகுமுறையில் வழங்க முடியாதுள்ளது.

உள்ப்பேரதிர்வுக்கான சிகிச்சையை வெறுமனே மருத்துவ மாதிரியைக் (Medical Model) கொண்டு செயற்படுத்த முடியாது. அதற்கும் அப்பால் சென்று மனிதனது நம்பிக்கை, ஆளுமை, சுயம் ஆகிய தளங்களைப் பரிசீலித்து அதனை மேற்கொள்ள வேண்டும். உள்ப்பேரதிர்விலிருந்து விடுபட முடியாது ஒரு மனிதனில் அதன் பாதிப்பு தொடர்ந்து இருப்பதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்த போதும், நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனச்சோர்வு என்பன நீண்டு செல்வதற்கான காரணங்களை ஆராய்ந்த போதும் சில முக்கிய உண்மைகள் வெளிவந்துள்ளன. பல ஆய்வுகள் இந்த விஞ்ஞான உண்மையைக் கண்டறிவதற்கு காரணமாக இருந்துள்ளன. சமூக ஆதரவு இன்மையும் அனர்த்தத்திற்கு பின் தொடர்கின்ற நெருக்கீடுகளும் இந்நிலைக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. அனர்த்தத்தின் பரிமாணத்தைவிட இவை பாரிய தாக்கத்தை உள்ப்பேரதிர்வில் செலுத்துகின்றன.

இதை விளக்குவதற்காக ஒரு பெண்ணின் கதையைத் தருகின்றேன்.

பிரியா 14 வயதான மங்கை. மலையகத்தின் எழில் கொஞ்சம் பிரதேசம் ஒன்று இவளது பிறப்பிடம். இவளது பெரியம்மா 1983 ஆடிக் கலவரத்தின் பின் கிளிநொச்சியில் திருமணம் செய்து கொண்டு அங்கு நிரந்தரமாக தங்கிவிட்டார். பலகாலமாகச் சந்திக்காத பிரியமான பெரியம்மாவை சந்திப்பதற்காக கிளிநொச்சி சென்றாள் பிரியா. அங்கு அவள் பூப்பெய்தியதைத் தொடர்ந்து அவளுடைய பெற்றோரும் தங்கையும் 2006இல் அங்கு சென்றனர். அவளது பூப்புனித நீராட்டு விழா 20/01/2006இல் நடைபெற்றது. மலையகம் திரும்புவதற்கு ஆயத்தமாகும் போது பாதை பூட்டப்பட்டதனால் அவர்கள் அங்கு பட்ட துன்பம் பெரியது. அவளைப் போராட்டத்தில் சேர்ப்பதற்கான முயற்சிகளினால் அவள் அச்சமுற்றாள்: ஒரு யூரியா பையினுள் அவளை ஒழித்து வைக்கவேண்டிய சூழ்நிலையும் ஒரு தடவை ஏற்பட்டது. அவளுடைய சிறிய சகோதாரிக்கும் அந்த அச்சம் தொற்றிக் கொண்டது. பிரியா விஸ்வமடு நோக்கி புரட்டாசி 2008இல் புலம் பெயர்ந்தாள். பல நாட்கள் காடுகளுக்குள் ஒழிந்திருந்து பல பகுதிகளினூடாக வலைஞர்மடம் சென்றடைந்தாள். கடைசியில் அவள் யுத்தத்தின் கோர முகத்தைக் கண்டாள். அங்கிருந்து தப்பியோடி 26 ஏப்பிரலில் 2009இல் புல்மோட்டையை அடைந்தாள். இப்பொழுதும் போர் முனையில் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட திகில் அனுபவங்களை மீட்டுப் பார்த்துத் துன்புறுகிறாள் பிரியா. துண்டிக்கப்பட்ட தலையொன்று தலையிருடன் வானில் தூக்கி யெறியப்பட்ட சம்பவம் அவளது நினைவுகளை மீண்டும் மீண்டும் ஆக்கிரமிக்கின்றது. புல்மோட்டை முகாமினுள் பொக்களிப்பான் நோய் ஏற்பட்டு துன்பப்பட்டதும், முகாமினுள் அவள் தீவிரமாக விசாரிக்கப்பட்டதும் அவளை மென்மேலும் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாக்கின. பிரியா வயிற்றுவலி காரணமாக பதவியா வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டு பின்னர் வவுனியா வைத்தியசாலைக்கு மாற்றப்பட்டாள். வவுனியா வைத்தியசாலையில் பல மருத்துவப் பரிசோதனைகளுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட பின்னர் என்னிடம் அனுப்பப்படுகின்றாள். அவள் புகலற்ற நிலையில் அச்சத்தோடு என் முன்னே வந்து நின்றது என்னை மிகவும் பாதித்தது. மருத்துவமனையில் 'உனக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லை... நீ பொய்க்கு நடிக்கிறாய்..' என்று ஏசி விரட்டியதையும் பின்னர் 'நீ

எல்லோருடனும் ஏன் கதைத்துக்கொண்டு நிற்கிறாய்' என நிந்தித்ததையும் கூறி பிரியா என்னிடம் அழுதாள். அவளது துயர அனுபவங்கள் ஒரு பெரிய உள்ப்பேரதிர்வு என்பதும் அது மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளால் வெளிப்பட்டமையும் தெரிந்தது. அவளது நிலையை நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் எனவும் அடையாளம் காணலாம். நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனச்சோர்வு எனவும் அடையாளம் காணலாம். ஆனால் அவள் போர் அனர்த்தத் தினால் மட்டுமல்ல, அதற்குப் பின்னரான ஆதரவற்ற நிலைமையினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தாள். அவள் தன்னைத்தானே தேற்றுவதற்குரிய வெளியும் (healing space) வழங்கப்படவில்லை. அவளின் நிலையை உணர்ந்து எனது பொறுப்பிலுள்ள மனநலப் பிரிவில் அனுமதித்து அங்கு கடமையாற்றும் ஒரு சமூக ஆதரவு உத்தியோகத்தருக்கு அவளைப் பராமிரிக்கும் பணியை வழங்கி, அவரிடம் 'இவளை உங்களுடைய சொந்தச் சகோதரியாக நினைத்து உங்களுடைய பணியினைச் செய்யுங்கள்' எனக் கேட்டுக் கொண்டேன். அவருடைய உதவியுடன் மலையகத்தில் உள்ள அவளுடைய உறவினருடன் தொடர்புகளை ஏற்படுத்தியதன் மூலம் அவளது முகத்தில் பழைய மலர்ச்சி திரும்பியது. அவளுக்கு எவ்விதமான மாத்திரைகளும் வழங்கப்படவில்லை என்பதை இங்கு முக்கியமாகக் குறிப்பிட்டாக வேண்டும்.

உள்ப்பேரதிர்வானது அடிக்கடி உணர்ச்சி மாற்றம் ஏற்படுவதைக் காட்டி நிற்கும். சாதாரண மனிதர்களுக்கு ஏற்படும் உணர்ச்சிகளைவிட இவை மிகை உணர்ச்சிகளாகக் காணப்படுகின்றன. இந்த மாற்றம் ஒருவருக்குக் களைப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது. இந்த குணங்குறிகளை பிரியாவிடம் காண முடிந்தது. அத்துடன் சினங் கொள்ளல், சந்தேகம், மற்றவர்கள் மீதான அவநம்பிக்கை, கருத்தூன்ற முடியாமை போன்றவற்றையும் சுய அடையாளத்தை இழத்தலையும் சுபீட்சமான எதிர்காலம் பற்றிய அவநம்பிக்கையையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. இவை முழுமையான உள்ப்பேரதிர்வின் குணங்குறிகளாகும்.



## சிக்கலான அவசர நிலை

சிக்கலான அவசரநிலை என்பது ஒரு சமூக அவலம். ஒரு மக்கள் திரளினுடைய அரசியல், பொருளாதார, சமூக, கலாசார, சுகாதாரக் கட்டமைப்புகள் அழிவடைந்த நிலைக்குத் தள்ளப்படும் பொழுது சிக்கலான அவசர நிலையை அம்மக்கள் திரள் எதிர்கொள்கிறது.

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

ஒட்டுமொத்த சமூகமும் இடம்பெயர்வதனாலும், வைத்திய சாலைகள் அழிக்கப்படுவதனாலும் சுகாதாரச் செயற்பாடுகள் சீர் குலைகின்றன. சுகாதார நலன் பேணலின் ஒரு முக்கிய அம்சமான மனநலச் செயற்பாடுகளும் பாதிப்புறுகின்றன. இத்தகைய நிலையில் மரபுசார் வழிமுறைகளினூடக மனநலச் செயற்பாடுகளை மேற்கொள்ள முடியாது போகின்றது. சமூகத்தை இயல்பு நிலைக்கு மீளக் கொண்டு வருவது இவ்வகையான பாதிப்புக்களைக் குறைக்க உதவும். இதற்கு அமைப்புக்களும் தனிநபர்களும் ஒன்றிணைந்து பணியாற்ற வேண்டும்.

உலக மகா யுத்தங்கள், கம்போடியா, வியட்நாம், பொஸ்னியா ஆகிய தேசங்களில் அண்மையில் நிகழ்ந்த உள்நாட்டுப் போர்கள் ஆகியவற்றிலிருந்து பெறப்பட்ட தரவுகளிலிருந்து யுத்தங்களின்போது உடலியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களிலும் பார்க்க உள்வியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுபவர்களின் தொகை அதிகமாக உள்ளதை அறிய முடிகின்றது.

பொஸ்னிய அகதிகளிடம் மேற்கொள்ளப்பட்ட நீண்ட ஆய்வு மனச்சோர்வு, மனவடு ஆகிய மனநலக் குறைபாடுகளால் 45 வீதமானோர் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததை வெளிப்படுத்தியது. வியட்நாம் போரில் ஈடுபட்ட அமெரிக்க இராணுவத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட

உளநல மருத்துவ நிபுணர் சிவதாஸின் இந்நூலானது அவரது உளநலத் துறைசார்ந்த அறிவையும் அனுபவத்தையும் மட்டுமன்றி அவரது எழுத்தாற்றலையும் சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளராக அல்லது வளவாளராக அவரது திறமையையும் எடுத்துக் காட்டுகிறது. மருத்துவ பீடமாணவப் பருவத்தில் அவர் ஒரு சிறந்த பேச்சாளராகவும், சிறந்த சதுரங்க ஆட்டக் காரராகவும் சிறந்த புகைப்படக்கலைஞராகவும் விளங்கியதை நான் அறிவேன். இந்நூலானது உள சமூகப் பணியாளர்களுக்கு மட்டுமன்றி பொதுமக்களுக்கும் பயனளிக்குமென்பதில் ஐயமில்லை.

அவரது சேவை போரினால் சிதைவடைந்து நலிவடைந்து போயுள்ள எமது சமுதாயத்திற்கு மிக அதிகமாகத் தேவைப்படும் காலப்பகுதி இதுவாகும்.

### சுதாகரன்

உள நல மருத்துவர், வவுனியா பொது வைத்தியசாலை

ஆய்வு போர் முடிந்த பத்து வருடங்களின் பின்னரும் சுமார் 15 வீதமானோர் மனவடு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததை சுட்டிக் காட்டியது.

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

ஒரு சாதாரண மனிதனில் ஏற்படும் நெருக்கீடுகள் பல உளத் தாக்கங்களை அவனிடம் ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் ஒட்டு மொத்த சமூகமும் ஒரு சிக்கலான அவசர நிலைக்கு ஆளாகும்போது அது தனிமனிதனைப் பாதிப்பதுடன் மட்டுமல்லாமல் முழுச் சமூகத்தையுமே பாதிக்கின்றது. சமூக நிறுவனங்கள், சமூக இணைவு, சமூக நம்பிக்கை, சமூக வலைப்பின்னல், சமூகப் பொருளாதாரம் ஆகியன உள்ளடங்குகின்ற சமூக மூலதனம் கீர்குலைகின்றது. இதன் காரணமாக தனிமனிதனை மையப்படுத்திய சிகச்சை முறைகள் மட்டுமே போதிய வெற்றியைத் தருவதில்லை. இங்கு அழிக்கப்பட்ட சமூக மூலதனம் மீளக் கட்டியெழுப்பப்படவேண்டியது அத்தியாவசியமாகின்றது. ஒரு சமூகத்தின் உரிமைகள் மறுக்கப்பட்டு வன்முறைகள் மலிந்திருக்கும் நிலையில் அச்சமூகத்தின் மூலதனத்தினை மீட்டெடுப்பது பற்றி நாம் அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

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

ஒரு சிக்கலான அவசர நிலையில் ஒரு சமூகம் பாதிக்கப்படும் முக்கியமான பகுதிகளான

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

சமூகத்தின் இந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்படும் பொழுது தனி மனிதனையும் அது பெருமளவில் பாதிக்கின்றது. மனித வலுவானது அறிவு, திறன்கள் போன்றவற்றிலிருந்து மூலதனம் வரை பரந்து

விரிந்தது. சமூகச் சூழல் என்பது சமூகத்திற்குள் காணப்படுகிற வலைப்பின்னலையும், சமூக இணைவினையும் கொண்டது. ஒரு அனர்த்தத்தின் போது இவை யாவும் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனநலம் மட்டுமே பாதிக்கப்படும் என்னும் பலரது கருத்து தவறானது. இக் காரணிகள் மனநலத்தில் பெரும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றன. ஆனால் மறுதலையாக மனநலத்தினை மேம்படுத்திவிட்டால் இவை யாவும் சரியாகி விடும் என்று கூற முடியாது. எனவே தான் உள சமூக தலையீடு அல்லது ஆதரவு என்பது அவசியமாகிறது. ஏனெனில் சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்ளும்போது அது சமூக விளைவினை ஏற்படுத்துவதுடன் உளநல மேம்பாட்டினையும் உருவாக்குகிறது. அதேபோல் உளவியல் தலையீட்டினை நாம் மேற்கொள்ளும் போது உளநலம் மேம்படுத்தப்படுவதோடு, சமூக மேம்பாடும் ஏற்படுகின்றது.

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

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

உணர்ச்சி நெருக்கீட்டினால் சமூகத்தின் தொழிற்பாடு பாதிக்கப் படுகின்றபோது அது ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் உற்பத்தியினையும், மூலதனத்தையும் பாதிக்கும். மூலதனம் என்பது இங்கு பொருள், பணம் என்ற பரிமாணத்தில் மட்டும் குறிப்பிடப்படவில்லை. எனவே நாம் உணர்ச்சி நெருக்கீட்டிலிருந்து விடுபட்டு சமூகத் தொழிற்பாட்டினை அதிகரிப்போமாயின் அது அந்தச் சமூகத்தின் உற்பத்தி



யினையும், மூலதனத்தையும் அதிகரிக்கின்றது. இதுவே உள சமூகத் தலையீட்டின் அடிப்படையாகும். சமூக மூலதனம் என்பது சமூக நம்பிக்கை, சமூக இணைவு, ஆரோக்கியமான சமூக வலைப் பின்னல் எனப் பல பரிமாணங்களை கொண்டது.

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

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

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

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

மனிதனுக்கு விருப்பமான கலாச்சாரம் சார்ந்த பொழுது போக்கு விடயங்களை அணுகுவதற்குரிய புறச் சூழலை ஏற்படுத்திக்

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

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

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

மேற்கூறிய வழிமுறைகள் யாவும் தீவிர அவசரநிலையில் மேற்கொள்ளக்கூடிய உள்சமூகத் தலையீடு ஆகும்.

அடுத்த அபிவிருத்தி நிலை என்பது மீள் கட்டமைப்பு மற்றும் மீள் உள்வாங்கல் போன்ற நிலைகளைக் கொண்டது. அவசர நிலையிலுள்ள நிலைமைகளை மீண்டும் அமைதியான இயல்பான பழைய நிலைக்கு இட்டுச் செல்வதனையே இது குறிக்கின்றது. மக்களுக்கு விழிப்புட்டல், உதவியாளருக்கு அறிவூட்டல் மற்றும் பொருளாதார அபிவிருத்தி போன்றவை இப்படிநிலையில் முக்கியமாகின்றன. அறிவூட்டல் உள சமூகப் பணியாளர்களை மட்டுமன்றிச் சமூகத் தலைவர்களையும், சமயத் தலைவர்களையும் மையப்படுத்தி அமைதல் வேண்டும் ஏனெனில் அதுவே நீடித்து நிலைக்கின்ற அபிவிருத்தி நிலைக்கு வழிகோலுகின்றது. இயல்புநிலைக்கு அடிப்படையான பாடசாலை, மருத்துவமனைகள் தங்கு தடையின்றி இயங்குவதை உறுதி செய்வதுடன் அக்காரணிகள் முழுச் சமுதாயத்

தினையும் சென்றடைவதற்கான வழிவகைகளையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். சுகாதாரத் தொண்டர்கள் மற்றும் உள சமூக உதவி யாளர்கள் சமூகத்தின் தேவைக்கு ஏற்பப் பயிற்சிகள் மூலம் உருவாக் கப்பட வேண்டும். இதனோடு சமூக மட்டத்தில் தன்னுதவிக்குழுக்கள் ஆரம்பிக்கப்பட வேண்டும். அவை தனிமனிதர்களை பாதுகாப்பதற் கும் சமூகக் கட்டமைப்பினை இயங்கச் செய்வதற்கும் உதவுகின்றன. குழு மனப்பாங்கு, பொது விழுமியங்கள் ஆகியவை மனிதனின் தாங்குதிறனைப் பாதிக்கின்ற புறக்காரணிகளாகும். இவை தாங்கு திறன் (Resilience) அதிகரிப்பதற்கு அவசியமானவை. மக்களுடன் இணைத்த வலைப்பின்னலை ஏற்படுத்துவதும் ஆரோக்கியமான குடும்ப உறவுகள் ஏற்படுவதும் தாங்குதிறனை அதிகரிக்கச் செய்கின்றன.

எமது உள சமூகத் தலையீடுகளின் நீண்ட கால விளைவாக சமூகத்தின் தாங்குதிறன் அதிகரிப்பு அமைதல் வேண்டும். சமூகம் இயல்பாகக் கற்றுக் கொண்ட விடயங்களுடன் உள சமூக ஆதரவும் இணையும்பொழுது தாங்கும் திறன் அதிகரிக்கின்றது. இத்தகைய காலங்களில் செய்ய வேண்டிய தலையீடுகளைத் தீர்மானிக்கும் மிக முக்கியமான ஐந்து காரணிகள் வருமாறு:

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

இந்த அடிப்படைக் காரணிகளைக் கொண்டு நாம் உள சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்பு என்பதை உயிர் அச்சுறுத்தலுடன் மட்டும் மட்டுப் படுத்த முடியாது. ஒருவரை முட்கம்பி வேலிக்குள் அடைத்து வைத்திருப்பதை அவருக்கான பாதுகாப்பு எனக் கருத முடியாது. அச்சம் தரும் செய்திகளை அறிதலும் பாதுகாப்பு உணர்வைக் குறைக்கின்றது. எதிர்காலம் பற்றி எந்தவிதமான நம்பிக்கையுமற்று, அச்சத்துடன் ஒவ்வொரு நாளையும் எதிர்கொள்ளும் ஒருவருக்குப்

பாதுகாப்பு உணர்வு ஏற்படாது. இவற்றையெல்லாம் கருத்திற் கொள்ளும் பாதுகாப்பு உணர்வையே நான் இங்கு குறிப்பிடுகிறேன்.

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

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

தொழிற்படும் திறன் என்பது மிக முக்கியமானது. மனிதனின் அன்றாட உழைப்பின் முக்கியத்துவம் முகாம்களில் வெட்டிப் பொழுதாக வாழ்க்கையைக் கழிக்கும் போது உணரப்படுகின்றது. நாளடைவில் அதுவே பழக்கமாகி தொழிற்பாட்டுத் திறன் அற்று எல்லாவற்றிற்கும் மற்றவர்களில் தங்கியிருக்கும் நிலையை ஏற்படுத்தும். இதனைத் தடுக்காவிட்டால் மக்கள் கூட்டத்தின் தொழிற்படுதிறன் அறவே அற்றுப் போய் விடும். இதனால் அந்த மக்கள் கூட்டத்தின் சமூக முகம் அழிந்து விடும்.

இவை யாவும் உள சமூகத் தலையீட்டின் போது கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயங்களாகும்.



நம்பிக்கையூட்டல் என்ற படிநிலை உள சமூகத் தலையீட்டில் மிக முக்கியமான ஒன்றாகும். மனிதனின் வாழ்வு தொடர்ச்சியானதொரு இயங்குநிலையில் இருத்தலுக்கு எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை அவசியமானது. மக்களிடம் காணப்படும் அவநம்பிக்கை பிழையான தகவல்களின் அடிப்படையிலும், நடைபெறும் சம்பவங்களை பிழையாக விளங்கிக் கொள்வதாலும் ஏற்படலாம். மக்களுக்கு நம்பிக்கையூட்டுவதற்குச் சமய நம்பிக்கைகள், கலாச்சார நிகழ்வுகள் ஆகியனவும் சமூகத் தலைமைத்துவமும் பெரும் பங்களிப்பு வழங்குகின்றன. ஆனாலும் மதமாற்றம் போன்ற இழிவான செயற்பாடுகள் இங்கு நடைபெற ஏதுவான நிலையும் உண்டு. மிகவும் நொந்து போன சமூகத்தில் மதமாற்றம் ஒரு மாற்றாக, ஒத்தடமாக ஆரம்பத்தில் உணரப்படலாம். ஆனால் காலப்போக்கில் ஓட்டுமொத்தமாகப் பாரம்பரிய அடையாளங்களை இழத்தல் எனும் நிலை அவநம்பிக்கையை ஏற்படுத்தலாம். எந்தவொரு மதத்தைப் பின்பற்றுவதற்கும், தேவையேற்படின் மதம் மாறுவதற்கும் ஒருவருக்கு உரிமை உண்டு. ஆனால் மக்கள் அளர்த்தங்களினால் மனம் பேதலித்து நிற்பதனைச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தி மதமாற்றம் செய்வதானது நீண்ட காலத்தில் பாதகமான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தும். எனவே மக்கள் தத்தமது மத நம்பிக்கைகளுக்கேற்றவாறு தமது இறை வழிபாட்டை மேற்கொள்வதற்கும் சமயச் சடங்குகளைச் செய்வதற்குமான வெளியினை ஏற்படுத்தல் வேண்டும்.

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

## மன நலமும் சமூக ஆதரவும்

**மனநலம்** என்றால் என்ன? நன்நலம் என்றால் என்ன? ஆகிய கேள்விகள் ஒரு உள சமூகச் செயற்பாட்டாளரிடம் ஏற்படுவது இயல்பே. நோய் அற்றிருத்தல் மட்டுமே ஆரோக்கியமாகாது. அவ்வாறே மனநோய் அற்றிருத்தல் மட்டும் மனநலம் எனக் கொள்ள முடியாது. உடல் பருமனான ஒருவர் எவ்வித உடல் நோய்களும் அற்றவராக இருக்கலாம். ஆனால் அவரை ஆரோக்கியமானவர் என்று நாம் கருத முடியாது. இதைப் போன்றதே மனநலமும்.

உடலில் ஏற்படும் காய்ச்சலை வெப்பமானி கொண்டு இலகு வாகக் கண்டறியலாம். ஆனால் மனப்பாதிப்புக்களை இலகுவாக அறிந்து கொள்ள முடியாது. மனநலத்தை மனிதனது மிக முக்கியமான தொழிற்பாட்டுக்கூறுகளைக் கொண்டு தீர்மானிக்க முடியும். அன்பு செலுத்துதல் (Love), வேலை செய்தல் (Work), பொழுது போக்குதல் (Play) ஆகிய தொழிற்பாட்டுக் காரணிகள் சீராகவும் இயல்பாகவும் இருக்கும் ஒருவர் நல்ல மனநலத்துடன் இருப்பதாக நாம் கொள்ளலாம்.

மனநலம் என்பது ஒரு நன்நலமிக்க நிலை. ஒருவர் தனது திறன்களை உணர்ந்து, சாதாரண வாழ்க்கையில் ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்து, தனக்கும் சமூகத்துக்கும் உபயோகமான ஒரு வாழ்க்கைக் கோலத்தைக் கொண்டிருத்தலை அது குறித்து நிற்கின்றது. அதாவது நன்நலம் மிக்க நிலை என்பதை ஒருவர் தனது தொழிற்பாடுகளில் வெளிப்படுத்தக்கூடிய அதி உச்சநிலை என விளங்கிக் கொள்ளலாம். இது தேங்குநிலை அன்று. மாறாக இது ஒரு இயங்குநிலையாகும், அதாவது காலத்துடன் மாறிக் கொண்டிருக்கின்ற ஒரு நிலையாகும். ஒருவர் நலமுடன் வாழும் போது அவரை நெருக்கீடுகள் பாதிக்கின்ற அளவு குறைகின்றது. ஒரு சமூகத்தில் உளச் சமூக சமநிலை காணப்படும் போது தனிநபர் மட்டத்திலும் நன்நலம் மிக்க நிலை பேணப்படுகின்றது. ஆனால் உள சமூகச் சமநிலை பாதிக்கப்படும்போது தனிநபரது நன்நலமும் பாதிக்கப்படும்.

இழப்புக்களை எதிர் கொள்ளும்பொழுது இவை அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிலர் இவ்வாறான பாதகமான நிலைகளிலும்

நன்நலத்துடன் இருப்பதை நாம் காண்கின்றோம். இவர்களை தாங்குதிறன் (Resilience) உடையவர்கள் எனலாம்.

ஒருவருடைய தாங்குதிறன் பல காரணிகளினால் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. முன்னைய அத்தியாயத்தில் புறக்காரணிகள் பற்றி அறிந்தோம். இந்த அத்தியாயத்தில் அகக் காரணிகள் பற்றிப் பார்ப்போம். வாழ்க்கை அனுபவத்திற்கூடாகக் கற்கப்படும் திறன்கள், சுதந்திரம், மற்றவர்களில் தங்கியிராது வாழும் தன்மை ஆகியன மிக முக்கியமான அகக்காரணிகளாகும். வாழ்க்கையைப் பெறுமதியுடனும் சுய கணிப்புடனும் அணுகுதல் இன்னுமொரு திறன், ஆக்கச் செயற்பாடுகள், நெருக்கீடுகளைக் கையாளும் தன்மை என்பனவும் ஒருவருடைய தாங்குதிறனைத் தீர்மானிக்கின்றன. ஆனால் எல்லோரும் தாங்குதிறனை அதிகளவில் கொண்டவர்களாக இருக்க முடியாது. தாங்குதிறன் குறைவானவர்கள் 'உளநலப்' பாதிப்பிற்கு உட்படுகின்ற சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

அவ்வாறானவர்களைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்

1. பெண்கள் - கர்ப்பிணிப்பெண்கள், விதவைகள், தனியான தாய்மார்கள்...
2. ஆண்கள் - போரில் ஈடுபடுபவர்கள், வெட்டிப் பொழுது கழிப்பவர்கள்
3. சிறுவர்கள் - அனாதைகள், படையணியில் சேர்க்கப்பட்டவர்கள், போசாக்கு குறைந்தவர்கள்.
4. முதியவர்கள் - பராமரிப்பினை இழந்தவர்கள்
5. மிக வறுமையான மக்கள்
6. உள்பேரதிர்விற்கு முகம் கொடுப்பவர்கள்-

குடும்ப அங்கத்தவர்களை இழந்தவர்கள், வாழ்வாதாரங்களை இழந்தவர்கள், பாலியல் வல்லுறவு, சித்திரவதைக்கு ஆளானவர்கள், கொடுமையான சம்பவங்களைக் கண்டவர்கள்.

7. மனநலக் குறைபாடுடையவர்கள்
8. சமூகத்தின் தாழ்த்தப்பட்ட மக்கள்

மேற்குறிப்பிடப்பட்ட அனைவரும் பாதிக்கப்படுவார்கள் எனக் கூற முடியாது. ஆனால் அவர்கள் பாதிப்புக்கு உள்ளாகின்ற சாத்தியங்கள் அதிகம். அவர்களுக்கு உள சமூகத் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டும். அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அங்கத்தவர்கள் மூலம் மேற்கொள்வோமாயின் உள சமூகத் தலையீடு உபயோகமானதாக அமையும். பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் ஒருவருக்கு நாம் எவ்வாறு உதவ முடியும் என்ற வினா அடுத்து எழுகின்றது.

அவர்களுக்கு உளவியல் முதலுதவியை வழங்க முடியும். உடல் காயங்களுக்கு முதலுதவி வழங்குவது போல் மனக் காயத்திற்கும் முதலுதவியை வழங்கலாம். அவர்களது புலம்பலைச் செவி மடுத்து, அவர்களது அடிப்படைத் தேவைகளைப் பெற்றுக் கொடுத்து, அவர்கள் மீளவும் பாதிக்கப்படாமல் பாதுகாத்து, அவர்களுக்கு ஆதரவினை வழங்குதலை உளவியல் முதலுதவி குறிக்கின்றது. இதனை மனித உணர்வுகளை மதிக்கின்ற எவருமே செய்ய முடியும்.

உளவியல் முதலுதவியினை வழங்கிய பின் அவர்களுக்கு உணர்வுபூர்வமான ஆதரவினை வழங்க வேண்டும். குறைகளை கேட்கும் போது ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகளைக் கொட்டித் தீர்க்கும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். இவ்வாறு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவது மிகை உணர்ச்சிகளுக்கு வடிகாலாக அமையும். பின்னர் நாம் அவர்களது இயல்பான உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொண்டு ஆதரவு வழங்க முடியும்.

இத்தகையவர்கள் தேவையற்ற பல விடயங்களை எண்ணிப் பயந்து கொண்டும், எதிர்காலத்தைப் பற்றிய ஐயத்துடனும் வாழ்வார்கள். இவர்களுக்கு நாம் சரியான தகவல்களை வழங்கி உணர்ச்சி நடத்தை மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். நெருக்கடியான நிலையில் உடலிலும் மனதிலும் சாதாரணமாக சில மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்ற செய்தியை அவர்களுக்கு வழங்குதல் அவசியமாகும். பலர் தங்களது உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் மாற்றங்களை நோய்க்கூறுகளாக எண்ணி மருத்துவர்களிடம் செல்கின்றனர். ஆனால் உண்மைகளைத் தெளிவுபடுத்தும்போது இந்நிலை பெரிதும் குறைவடைகின்றது. அத்துடன் பரிஷுடன் கூடிய சாத்தியமான உறுதிமொழிகளை வழங்குவதன்மூலம் எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தலாம். இவற்றை நாம் செயற்படுத்தும் பொழுது பலர் தேறி விடுவார்கள்.



நோயியல் வெளிப்பாட்டினைக் காட்டுகின்ற மக்களை இனங் கண்டு அவர்களுக்கு மேலதிக உதவிகளை அல்லது சிகிச்சைகளை அளிக்க வேண்டும். ஆனால் பாதிக்கப்பட்ட சிலர் பாதுகாப்புக் கவசங்களைக் (Defence Mechanism) கொண்டவர்களாகக் காணப் படுவர். தமது தற்போதைய நிலைக்கு முன்வினைப் பயன், அல்லது கடவுளின் தண்டனை போன்றனவே காரணம் என அவர்கள் கருதக்கூடும். நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளும் வேளையில் இவை போன்ற கற்பிதங்கள் ஏற்படுவது சகஜம். நெருக்கடியின் தீவிரத்துக்கு முகம் கொடுக்க முடியாமல் இப்படியான பாதுகாப்பு மனக்கவசங் களை அவர்கள் கற்பிதம் செய்கின்றனர்.

இக் கவசங்களை நாம் உடனடியாக அகற்ற முற்படுவோமாயின் பாதிப்பு அதிகரிக்கும். ஏனெனில் நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுக்கும் ஒருவர் இவற்றின் மூலமாகத் தன்னைப் பாதுகாக்க முற்படுகின்றார். எனவே பாதிப்பின் ஆரம்பக்கட்டத்தில் பாதுகாப்புக் கவசம் இயல்பானதும் சற்றுச் சாதகமானதுமாகும். ஆனால் அதுவே நீண்டு செல்லு மாயின் ஆரோக்கியமற்ற மனநலத்தை அது தோற்றுவிக்கும். எனவே புத்திசாலித்தனத்துடன் பாதிக்கப்பட்டவர்களை இவ் விடயத்தில் நாம் அணுக வேண்டும்.

2004 டிசம்பரில் ஏற்பட்ட சனாமி எமது பிரதேசங்களில் பெரும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்தியது. ஒரே நாளில் ஏற்பட்ட உயிரிழப்பு, பொருள் இழப்பு என்ற வகையில் அது ஒரு பாரிய இயற்கை அனர்த்தம். ஆனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு கிடைத்த சமூக ஆதரவினால் அம்மக்கள் இலகுவில் மீண்டெழுந்தனர். சனாமி அனர்த்தம் ஏற்பட்டு மூன்று ஆண்டுகள் கழிந்த பின் பாதிக்கப்பட்ட பகுதிகளுக்கு விஜயம் செய்தபோது இதைத் தெளிவாக அறிய முடிந்தது. மனநலக் குறைபாட்டினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவடைந்திருந்தது.

ஆனால் சனாமியுடன் ஒப்பிடும்பொழுது போரின் விளைவுகள் பெருமளவில் வேறுபடுகின்றன. போர் மனிதனால் உருவாக்கப் படுகின்ற நீண்டு செல்லும் ஒரு அனர்த்தமாகும். நீண்டு செல்லும் போர் ஒரு சமூகத்தின் அடிக் கட்டுமானங்களை முழுமையாகச் சிதைக்கின்றது. அதன் காரணமாகப் போர் அனர்த்தமும் பாரிய அளவினதாக உள்ளது. அவ்வனர்த்தத்துக்குப் பிறகு ஏற்படுகின்ற மனவடு மிகப் பெரிய அளவிலான உளப் பேரதிர்வை ஏற்படுத்து

கின்றது. தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற நெருக்கீடுகளும், பாதிப்புறுபவர் களுக்கான சமூக ஆதரவு குறைவடைதலும் அதற்கான பிரதான காரணிகளாக அமைகின்றன.

ஆலயங்கள், பள்ளிவாசல்கள், தேவாலயங்கள், சனசமூக நிலையங்கள், விளையாட்டுக் கழகங்கள், பாடசாலைகள், பல்வேறு வகையான சங்கங்கள் போன்றவை ஒரு சமூகத்தின் கட்டமைப்பில் இடம்பெறும் முக்கிய நிறுவனங்களாகும். ஒரு சமூகத்தின் இயல்பு வாழ்க்கையில் இவை முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. யுத்தத்தின் காரணமாக இவை முற்றாக அழிக்கப்படுகின்றன, அல்லது செயலிழக்கச் செய்யப்படுகின்றன. இந்த நிறுவனங்களில் பணியாற்றி வோரான ஆசிரியர்கள், மத குருமார், சமூகநலச் செயற்பாட்டாளர்கள் ஆகியோரும் போர் அனர்த்தத்தினால் பாதிப்படைகின்றனர். அதன் காரணமாக சமூக இணைவுக்கு இவர்கள் ஆற்றி வந்த அளப்பரிய பணி பாதிப்படைகின்றது. அதன் பயனாக முழுச் சமூகமும் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகின்றது.

மேலைத்தேய உளவியல் பெரும்பாலும் தனி மனிதனை முதன்மைப்படுத்திக் கட்டமைக்கப்பட்டது. அவனுடைய திறமை, சுய வெளிப்பாடுகள், திருப்தி ஆகியவையே அங்கு முன்னிறுத்தப் படுகின்றன. ஆனால் கீழைத்தேய உளவியல் ஒட்டுமொத்த சமூகத்தின் மீதே உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. அதன் காரணமாகக் கீழைத் தேயச் சமூகங்களில் சமூக இணைவு ஒரு முக்கிய காரணியாகத் தொழிற்படுகின்றது. சமூக இணைவு உள், வெளிக் காரணிகளால் சிதைக்கப்படும்போது சமூகத்தின் தாங்குதிறன் பெருமளவில் இழக்கப்படும் அபாயம் தோன்றுகின்றது. முடிவின்றி முரண்பாடு களால் அலைக்கழிக்கப்படும் எமது சமூகம், தனது தாங்கு திறனையும் இழக்குமானால் அதன் விளைவாக எண்ணிப் பார்க்கவே முடியாத அளவு பேரழிவைச் சந்திக்க நேரும்.

ஒரு சமூகம் மேலாதிக்கம் செலுத்த முயலும்போது அதன் அயலிலுள்ள மற்றொரு சமூகம் அச்சமடைகின்றது. அந்த அச்சத்தின் காரணமாக மேலாதிக்கம் செலுத்த முயலும் சமூகத்துடன் மூர்க்க மாகப் பொருத முனைகிறது. எமக்கு நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பது இவ்வாறானதொரு அவலமே. இந்த நச்சு வட்டத்தைத் தாண்ட முடியாமல் நாம் அல்லல் படுகின்றோம்.

எனவே எமது சமூகக் கட்டமைப்பை இயலுமான அளவுக்கு நாம் பேண முயற்சிப்பதுடன், சிதைவடைந்த கட்டமைப்புக் கூறுகளைப் புனரமைப்பதில் எமது கவனத்தைக் குவிக்க வேண்டியது அவசியமாகின்றது.

எம்மை எல்லா வழிகளிலும் பாதுகாத்துக் கொண்டிருந்த சமூக ஆதரவு என்னும் அடிப்படைக் கட்டமைப்பு சிதைவடைவதற்கு நவீன போரியல் ஆயுதங்கள் மட்டும் காரணமல்ல. போர் மற்றும் ஆழிப் பேரணர்த்தம் தந்த வடுக்கள் எம்மில் ஆழமாகப் பதிந்து இருப்பதும், அதன் காரணமாக மனித உறவுகளுக்கிடையிட்ட இடைவெளி அதிகரித்ததுமே இந்தக் கட்டமைப்பு சிதைவதற்குக் காரணமாகும். தாக்கம் அதிகரித்துள்ள அதேவேளை அதனைத் தாங்கும் திறன் கொண்ட கட்டமைப்பும் சிதைவடைவது எமக்கு நீண்ட காலப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்திக் கொண்டிருக்கின்றது. நீண்டு கொண்டு செல்லும் துன்பகரமான வாழ்வு மனித உறவுகளுக்கிடையில் நம்பிக்கையற்ற தன்மையினையும் சந்தேகப் பார்வையையும் மட்டும் விதைக்கவில்லை. வெறுப்பு, சகிப்புத்தன்மையற்ற மனநிலை, குழுவாக இயங்க முடியாமை, தலைமை தாங்கப் பயம் என்பவற்றையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. இந்தப் பாதிப்புக்கள் மெல்ல மெல்ல எமது சமூகத்தின் கூட்டு உள்பாங்கினைக் கெடுத்துள்ளன. எனவே நாம் தனி மனித முதன்மைப்படுத்தலுக்கு அப்பால் சமூக முனைப்பினை ஏற்படுத்த வேண்டியது காலத்தின் கட்டாயத் தேவையாகும்.

எம் சமூகத்தில் காணப்படும் பல விவகாரங்களுக்கு மூல காரணமாக அமைவது தனிமனித நோயியல் வெளிப்பாட்டினை விடச் சமூக நோயியல் வெளிப்பாடு என்பதே மிகச் சரியானது. இந்த யதார்த்த நிலையினை நாம் புரிந்து கொள்ளத் தவறுவோமானால் எமது வடுக்களினின்று மீள்வதும் சாத்தியப்படாமல் போகலாம். பலர் தாங்கள் முழுமையாக நம்பும் தெய்வத்திடமும் கூட கோபத்தினைக் காட்டுகின்றனர். இறுதியாக நம்பிக்கை தரக்கூடியதாக மக்கள் எண்ணுகின்ற தெய்வத்திடம் கோபப்படும் நிலையானது நம்பிக்கையிழப்பின் ஒரு உச்சப் பாதிப்பு என்பதே எனது கருத்தாகும்.

அண்மையில் என்னிடம் மனச்சோர்வுக்கு மருந்து எடுப்பதற்கு வந்த மூதாட்டி கோயிலுக்கு செல்வதை நிறுத்தி 22 வருடங்களாகின்றன என்றார். 1986ம் ஆண்டில் அவரது மகன் காணாமல்

போனதிலிருந்து அவர் கோயிலுக்குச் செல்வதில்லை. இது என்னை அதிர்ச்சியில் ஆழ்த்தியது. கடவுளின் மீது ஏற்படுகின்ற இத்தகைய நம்பிக்கையிழப்புப் பாரதூரமானது. என்னுடைய உள்சிகிச்சையின் பின் அந்த மாது இப்பொழுது கிரமமாகக் கோவிலுக்கு சென்று வருகின்றார். இது சாதகமானது என்பதே என் எண்ணம். இங்கு இறைவனது ஆதாரபூர்வமான பிரசன்னம் முக்கியமானதல்ல. இறைவன் மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கை மாத்திரமே முக்கியமானது. கடவுளை மன்னித்துவிட்ட அந்த தாய் உண்மையில் தனது மனவடுவிற்குத் தானே மருந்திட்டிருக்கிறார்.

கடவுளிடம் நம்பிக்கை இழக்கும் ஒருவர், தன் உறவுகள் மீதும், பாதிப்புக்குள்ளான சமூகத்தில் எஞ்சியுள்ள வலுவிழந்து போன சமூகக் கட்டமைப்புக்கள் மீதும் நம்பிக்கையை இழத்தல் மிகச் சாதாரணமே. எனவே அந்த நம்பிக்கையை மீண்டும் கட்டி யெழுப்புவதே இந்த வடுக்களிலிருந்து மீள்வதற்கான ஒரே மார்க்கம் ஆகும். அவ்வாறு மீளக் கட்டமைக்கப்படும் நம்பிக்கை ஒன்றே அச்ச உணர்வைத் தவிர்த்து ஒரு பாதுகாப்பான வாழ்வு மீது மீண்டும் காத்தல் கொள்ளச் செய்யும்.

நாம் அன்றாடம் காணும் வடுக்களின் பாதிப்புக்களை உற்று நோக்கினால் எம்மில் பலர் நீண்டு செல்கின்ற ஒரு நிலையாமை உணர்வினால் பாதிக்கப்பட்டிருத்தலைக் காணலாம். உண்மையில் வாழ்க்கை நிலையானதல்ல என அறிந்து கொள்ளல் ஒரு யோக நிலை. ஆனால் வாழ்வின் நம்பிக்கைகள் களவாடப்பட்ட நிலையில் எம்முள் ஏற்படுகின்ற நிலையாமை உணர்வு ஒரு விரக்தி நிலைக்கு எம்மை இட்டுச் செல்லும். எனவே வாழ்க்கைக்குத் தகுந்த அர்த்தத்தைக் கொடுத்து, அவ்வாழ்வுடன் ஒரு சமூக இணைவை ஏற்படுத்துவதே இந்த விரக்தி நிலையிலிருந்து மீள்வதற்கான மார்க்கம் ஆகும்.

மீண்டும் சமூகக் கட்டமைப்புக்கள் அடிமட்ட ஆதரவுடன் கட்டி எழுப்பப்பட வேண்டும். சமூக நிறுவனங்கள் பலமடைய வேண்டும். நம்பிக்கையுடன் கூடிய சமூக இணைவு ஏற்படல் வேண்டும். இதனைத் தனிமனித முனைப்புக்களின் மூலம் செய்ய முடியாது என்பது கண்கூடு.

மீள்தல் பற்றிய கனவு தொலைவில்..... மீள்வோம் என்ற நம்பிக்கை என்றும் மனதில்.....





எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள் ஓர் சிறந்த மனநல வைத்திய நிபுணராக உள்ள அதேவேளையில், அவரது படைப்புக்களுக்கூடாக மருந்து மூலமான சிகிச்சைகளுக்கும் மேலாக மனித நடத்தைக் கோலங்கள், கலாசார விழுமியங்கள் என்பன சார்ந்தும் அத்துறை சார் பணியாளர்கள் செயற்பட வேண்டியதன் அவசியத்தை உணர்த்துகின்றார். தற்போது அவரது தலைமையில் உளநலம் தொடர்பான களப்பணிகளில் ஈடுபடுகையில் அவரது எழுத்துக்களின் செயற்பாட்டுத் திறனை நேரில் காணும் வாய்ப்பைப் பெற்றுள்ளேன். எந்நேரமும் புன்னகையுடன் காணப்படும் அவர் தேர்ந்த புகைப்படக் கலைஞன், கூருணர்வுள்ள எழுத்தாளன், சிறந்த பயிற்றுவிப்பாளர் எனப் பன்முகப்பட்ட ஆளுமைகளைக் கொண்டவர். அவரது செயற்பாடுகளும் எழுத்துக்களும் என் போன்றோரை வழி நடத்துகின்றன.

### க. சுதாகரன்

உள சமூகப் பணியாளர், உளநலப் பிரிவு, பொது வைத்தியசாலை, வவுனியா.

## நெருக்கீட்டினை எதிர்கொள்ளல்

**மன அழுத்தம்** அல்லது நெருக்கீடு (Stress) என்பது ஒரு சார்பு நிலை. நெருக்கடியும் (Crisis) அவ்வாறானதே. ஒரு மனிதனுக்கு ஏற்படும் அழுத்தம் என்பது ஒரு நெருக்கடியை மாத்திரம் சார்ந்த தல்ல. இது மனிதனில் ஏற்படும் தேவை (Demand) மற்றும் அந்த மனிதனின் உடல் மற்றும் உளவியல் எதிர்வுகள் (Responses) என இரு கூறுகளைக் கொண்டது. இந்த இரு கூறுகளிலும் ஏற்படும் சமமின்மையை நாம் 'அழுத்தம்' என்கிறோம்.

சில வேளைகளில் அழுத்தமானது ஆரோக்கியமான விளைவுகளைத் தரவல்லது. உதாரணமாகக் குறிப்பிட்ட நாட்களுக்குள் கடமையொன்றினை முடிக்குமாறு அழுத்தம் கொடுப்பது ஒரு நல்ல விளைவுக்குக் காரணமாக அமையலாம். இங்கே அழுத்தம் நேரானதாக அமைகிறது (Eustress). அதேவேளை சில நேரங்களில் அழுத்தமானது நேர்மாறாக அமைந்து விரும்பத்தகாத விளைவுகளையும் தரலாம். குறிப்பிட்ட சாத்தியமற்ற நேர இடைவெளிக்குள் சில கடினமான இலக்குகளை எய்த முற்படும்போது அது எதிர்மறையான அழுத்தமாக (Distress) அமைந்துவிடுகிறது. பரபரப்பு மிகுந்த நமது இன்றைய வாழ்வில் இத்தகைய நிகழ்வுகள் மிகச் சாதாரணமாக ஏற்படுகின்றன. சில நேரங்களில் ஏற்படும் இழப்பு மிக முக்கியமான அழுத்தமாக அமைந்துவிடுகிறது.

அழுத்தமானது எதிர்மறையாக அமையும் பொழுது மன உணர்வுகள் பாதிக்கப்பட்டுப் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு ஏற்படுகின்றது. சிலவேளைகளில் மிகப் பாதகமான மனநல மற்றும் உடலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படக்கூடும். இவை ஆளுக்காள் வேறுபடுகின்றன. சில அழுத்தங்கள் சிலருக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதில்லை. சிலர் அதனைச் சவாலாகவும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர். அது அவரவர் சிந்தனைக் கோலங்களையும், எதிர் கொள்ளும் திறனையும் சார்ந்தது. அழுத்தம் என்பது இன்று எம் வாழ்வில் மிகப் பிரபலமாவதற்கு எமது வாழ்க்கை முறை மாறிக் கொண்டிருப்பதே காரணமாகும். எம் முன்னோர்களை விட நாம் அழுத்தத்திற்கு முகம் கொடுக்கும் முறைமை பல்வேறு வகைகளில் மாறியுள்ளது.

ஒருவர் நெருக்கீடுகளில் மூழ்கிப் போய் திக்குமுக்காட, மற்றவர் அதனையே சவாலாகவும் படிக்கற்களாகவும் கொண்டு முன்னேறி விடுவார். நலவியல் அறிஞர்கள் அழுத்தம் ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தைப் பாதிப்பதாகவே சொல்கின்றனர். சிலவகையான நெருக்கீடுகள் எல்லோருக்குமே எதிர்மறையான விளைவுகளைத் தருகின்றன. தொடராக ஏற்படும் அழுத்தங்கள் பெரும்பாலும் அத்தகைய விளைவுகளைக் கொடுக்கின்றன. சிலநேரங்களில் அழுத்தங்கள் நெருக்கீடுகளைத் (Crisis) தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக வேலையை இழத்தல் அல்லது புதியதோர் இடத்திற்கு இடமாற்றலாகச் செல்லுதல் என்பன நெருக்கீடுகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை தினசரி வாழ்வில் ஏற்படும் அழுத்தங்களிலிருந்து சற்று வேறுபடுகின்றன.

சிலநேரங்களில் அழுத்தங்கள் அனர்த்தங்களைத் (Disaster) தொடர்ந்து ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாக அண்மையில் ஏற்பட்ட கடற்கோள் மற்றும் புவியதிர்வு. அனேகமாக யுத்தங்கள் இப்படியான அனர்த்தங்களாக அமைகின்றன. இத்தகைய அனர்த்தங்களை நாம் வெறுமனே அழுத்தமாக அர்த்தம் கொள்ளலாகாது. அது ஒரு மிகை நெருக்கீடாகும். அதனைத் தொடர்ந்து அதன் விளைவாக மனக்காயங்கள் அல்லது உள்பேரதிர்வு (Trauma) ஏற்படுகின்றன. இத்தகைய நிலைமை எல்லோருக்குமே எதிர்மறையான விளைவுகளையே ஏற்படுத்தக்கூடியது. யுத்தங்களில் தொடர் நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகும் தன்மை - கூட்டுச்சேர் உள்பேரதிர்வு (Cumulative trauma) அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. எனவே விளைவுகளும் அவற்றிற்கு ஏற்ப மாறுபடுகிறது.

சிலவேளைகளில் மனிதனின் அகமுரண்பாடுகளும் நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. சில நெருக்கீடுகள் மற்றும் அனர்த்தங்கள் எமது கட்டுப்பாடுகளுக்கு அப்பாற்பட்டவையாகவும், எதிர்பாராத வேளைகளில் ஏற்படுபவையாகவும் உள்ளன. சிலவேளைகளில் அவை எமது எதிர்கொள்ளும் திறனையும் மீறி அமைகின்றன.

இத்தகைய மன அழுத்தங்கள் மிகை நெருக்கீடுகளை உண்டாக்க வல்லன. அவை இயற்கை அனர்த்தங்களாகவோ (கடற் பெருக்கு, கடற்கோள்) மனிதனால் உருவாக்கப்பட்ட அனர்த்தங்களாகவோ (உதாரணமாக அணு மின் நிலைய வெடிப்பு, மிகப் பெரிய விபத்துகள் மற்றும் யுத்தங்கள்) இருக்கலாம்.

இச்சந்தர்ப்பங்களில் பெரும்பாலான மக்கள் மனக்காயங்களை (Trauma) அல்லது உள்பேரதிர்வினை எதிர்கொள்கின்றனர். முதலில் அவர்கள் செய்வதறியாது திகைத்துப் போகின்றார்கள். அப்பொழுது நிலைமையின் தீவிரத்தைக்கூட உணராதவர்களாகக் காணப்படுவர். அந்நேரங்களில் ஆபத்தினை நோக்கி அறியாத தனமாக நகரவும் முற்படுவார்கள். இது முதற்கட்டமாக நாம் காணக்கூடியது.

அடுத்த கட்டத்தில் அவர்கள் எதுவுமே செய்ய முடியாது பரிதவிப்புடன் காணப்படுவர். சிலர் சாதாரண செயற்பாடுகளைக்கூடச் செய்ய முடியாத நிலையில் காணப்படுவர். ஆனால் மற்றவர்களின் செயற்பாட்டைப் பின்பற்றுவர், அல்லது அவர்களுக்கு அடங்குவர்.

மூன்றாவது நிலையில் அவர்கள் பதகளிப்புடன் கூடிய மன நிலையில் காணப்படுவர். ஒரு விடயத்தில் கருத்தூன்றி ஒருங்கிணைந்து செயற்பட முடியாதவர்களாகக் காணப்படுவர். தங்களுக்கு நடந்தவற்றை மீண்டும் மீண்டும் சொல்ல ஆரம்பிப்பார்கள்.

இவை ஓரிரு நாட்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள். இத்தகைய நடத்தைக் கோலங்கள் ஓரிரு நாட்களுக்குள் வழமைக்கு திரும்பிவிடும். ஆனால் அவர்கள் முற்று முழுதாகப் பழைய நிலைமைக்குத் திரும்பியதாகக் கொள்ள முடியாது. மேற்குறிப்பிட்ட மாற்றங்கள் ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் இயற்கையாக ஏற்படும் மாற்றங்கள். ஆனால் நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து பாதிக்கப்பட்டுள்ள மனிதனில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவை உடலில் மாற்றங்கள், நடத்தைக்கோல மாற்றங்கள், சிந்தனைக் கோலங்களில் மாற்றங்கள், உணர்ச்சிகளின் மாற்றங்கள் எனப் பல பரிமாணங்களில் ஏற்படுகின்றன.

இதனைத் தொடர்ந்து பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களில் சிலர் மன நோய்களை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அவையாவன பதகளிப்பு (Anxiety), மனச்சோர்வு (Depression), நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு (PTSD - Post Traumatic Stress Disorder), போதைப் பதார்த்தங்களின் பாவனை (Substance abuse) எனப் பலவகைப்படலாம். நெருக்கீடுகள் (Crisis) எனப்படும் அழுத்தத்தைத் தரும் நிகழ்வு, ஒருவனது தாங்கு திறனையும் மீறி அமைவதை அல்லது மூழ்கடிக்கப்படும் நிலையை 'மிகை நெருக்கீடு' எனக் கொள்ளலாம்.



அழுத்தத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதைப் போன்று நெருக்கீட்டை எதிர்கொள்வதில்லை. அவை எமது எல்லையை மீறிச் செல்லுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கிறது. இதனாலேயே இங்கு உதவி பெறப்பட வேண்டிய நிலை ஏற்படுகிறது. எனவே நெருக்கீட்டில் தவிக்கும் ஒருவருக்கு நாம் உதவி வழங்குதல் வேண்டும். இதனையே நாம் நெருக்கீட்டுத் தலையீடு (Crisis intervention) எனக் கூறுகின்றோம்.

ஒருவர் அழுத்தத்திற்கு உட்படும் போது நாம் மேற்கொள்ளும் உளவள ஆலோசனைக்கும், நெருக்கீட்டிற்கு முகம் கொடுக்கும் போது நாம் மேற்கொள்ளும் ஆலோசனைக்கும் இடையில் வேறுபாடு உள்ளது. ஏனெனில் அங்கு தேவைப்படும் உதவியின் தன்மையில் வேறுபாடு காணப்படுகிறது. வழக்கமான பாணியில் இவற்றைச் செய்ய முடியாத யதார்த்த நிலைமை அங்கு காணப்படுகிறது. நெருக்கீட்டைப் பொறுத்த வரையில் உடனடித் தலையீடு தேவைப் படுவதும், தொடர்ந்து சிகிச்சை மேற்கொள்ளப் படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் குறைவாகக் காணப்படுவதும், அதை விடச் சிகிச்சைக்கு உட்படுபவருடன் ஏற்படும் சிகிச்சைக்குரிய நெருக்கம் வேறுபடுவதும், வேறுபாடுகளாகக் காணப்படுகின்றன. இதனால் சில உளவளத் துணையாளர்கள் குழப்பமடைவதும் உண்டு.

இங்கு சிகிச்சை அல்லது தலையீடு என்பது குறுகிய காலத்தில் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய ஒன்றாகக் காணப்படுகிறது. நேரடியாகச் சில உண்மைத் தகவல்களை வழங்கி அவருக்கு மீள் வாழ்வு பற்றி நம்பிக்கை கொடுத்து அதனூடு சில முடிவுகளை எடுப்பதற்கு ஆரோசனை வழங்குதல் என அது அமைகிறது.

அத்துடன் நெருக்கீட்டுத் தலையீடு என்பது குறுகிய காலத்திலும் நேரடியாகவும் செய்யப்படும். இதன் உண்மையான நோக்கம் என்ன வெனில் சிகிச்சைக்கு உட்படுவரின் மனநலத்தை மேம்படுத்துவதுடன் நீண்ட கால நடத்தைக் கோலங்களில் ஏற்படும் பிறழ்வினைத் தடுத்தலுமேயாகும்.

**உடற்றொழிலியல் மாற்றங்கள்**

நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்த உடற்றொழிலியலில் பல சிக்கலான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. நெருக்கீடுகள் உடனடியாகத்

தணிந்து விடும் சந்தர்ப்பங்களில் உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்களும் விரைவில் பழைய நிலைக்குத் திரும்பி விடும். ஆனால் நெருக்கீடுகள் தொடர்ந்தால் பல வகையான மாற்றங்கள் ஏற்படும். அவை பல்வேறு உடல் உபாதைகளை ஏற்படுத்தலாம்.

மனித இனம் நெருக்கீடுகளுக்கு ஆதி காலம் முதல் இன்று வரை முகம் கொடுத்திருக்கின்றது. இவற்றிற்கு ஏற்றவாறே உடற் தொழிலியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பயங்கர விலங்குகளுடன் போராடிக் காடுகளில் வசித்த போது உடலில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள், இப்பொழுதும் நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளும்போது ஏற்படுகின்றன. உடனடியாக நெருக்கீட்டினை எதிர்கொண்டு போரிடல் அல்லது தப்பித்தல் போன்றவற்றுக்கு உடல் தயாராக்கப்பட்டுள்ளது. இது ஒரு உயிரினத்தின் தப்பித் திழைத்தலுக்கு இன்றியமையாததாகும்.

உடலிற்கு அத்தகைய நேரங்களில் சக்தி தேவைப்படுகிறது. இதற்கு ஏற்றவாறு தசைகளுக்கு சக்தியைத் தரும் பதார்த்தங்கள் சுரப்பிகளின் உதவியினால் உருவாக்கப்படுகின்றன. உடலின் சக்தி, தொழிற்பாடு அதிகரித்து அதன் விளைவாக இதயத் துடிப்பு வீதமும், சுவாசத் தொழிற்பாடும் அதிகரிக்கின்றன. அத்துடன் தசைகள் இறுக்கமடைகின்றன. இவை ஒரு வகை இசைவாகும் நிகழ்வுகளாகும். அதேவேளை இசைவற்றனவாக வாய் காய்ந்து போதல் போன்ற நிகழ்வுகளும் ஏற்படுகின்றன. இப்படியான சிக்கலான மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு உடல் தயார் நிலைக்குக் கொண்டு வரப் படுகின்றது. எதிர்கொள்ளப்படும் நெருக்கீடு நரம்பு மண்டலங்கள் மூலம் உணரப்பட்டு, கணத்தாக்கங்கள் மூலம் கடத்தப்பட்டு, சுரப்பிகளினூடு சுரப்பிகள் சுரக்கப்பட்டு இத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.

**உணர்ச்சி மாற்றங்கள்**

நெருக்கீடுகள் உடல்சமநிலையில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துவதைப் போன்று மனச் சமநிலையிலும் பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய மனச் சமநிலைப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகும் ஒருவரில் உணர்ச்சி மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் இறுக்கமான, கோபமான உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தப்படலாம். கட்டுப்பாட்டை இழந்த மனநிலையில் மிகையான யோசனைக்கு ஆட்பட்டவராகவும் காணப்படலாம். இவர்கள் கருத்துன்றலில்

குறைவு, தன்னம்பிக்கைக் குறைவு என்பவற்றுடன் ஒரு உதவியற்ற கவனக்குறைவு மனநிலையில் காணப்படுவர். உணர்ச்சிகளின் தீவிரத்தினால் ஒரு வித மரத்துப் போன நிலையையும் அடைவர்.

#### சிந்தனை மாற்றங்கள்

நெருக்கீட்டிற்கு ஆட்படும் ஒருவரது சிந்தனைகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. தன்னை ஒருவரும் புரிந்து கொள்வது இல்லை எனவும், தன்னால் இவற்றை எதிர்கொள்ள முடியவில்லை எனவும் அவருடைய சிந்தனை மாற்றம் கொள்கிறது. இவரிடம் தோல்வி மனோபாவம் மேலோங்கிக் காணப்படலாம். இதனால் தீர்மானம் எடுக்க முடியாதவராகவும், செய்வதறியாமல் தவிப்பவராகவும் காணப்படுவார்.

#### நடத்தை மாற்றங்கள்

நெருக்கீட்டிற்கு உட்படும் ஒருவர் பல நடத்தைக் கோலங்களை வெளிப்படுத்துவார். அவருடைய தொழிற்பாட்டுத் திறனில் பாதிப்பு ஏற்படுவதுடன், உணவுப் பழக்கத்திலும் தூக்க நடைமுறைகளிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். மதுபாவனை அதிகரித்தோ அல்லது புகைப் பிடிக்கும் பழக்கம் அதிகரித்தோ காணப்படலாம். பாலுறவில் நாட்டமற்றுக் காணப்படலாம். நெருக்கீட்டிற்கு உட்பட்டவரிடம் இவ்வாறான நடத்தை மாற்றங்களைப் பெருமளவில் அவதானிக்கலாம்.

நெருக்கீட்டின் பின்னர் சாதாரணமாக இத்தகைய மாற்றங்கள் அவதானிக்கப்படுகின்றன. இவற்றினை எதிர்கொள்ளும் வழிமுறைகளையும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் ஏற்படுத்திக் கொள்கின்றனர். சில வேளைகளில் ஆரோக்கியமான முறையில் எதிர்கொள்வதையும் வேறு சிலவேளைகளில் ஆரோக்கியமற்ற முறையில் எதிர்கொள்வதையும் அவதானிக்கலாம். மது பாவனைக்கு அடிமையாதல், தற்கொலைக்கு முயற்சித்தல் போன்றன ஆரோக்கியமற்ற முறையில் எதிர்கொள்வதற்கான எடுத்துக்காட்டுகளாகும். பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காணல், உணர்ச்சிகளை உரிய முறையில் கையாளல் என்பன ஆரோக்கியமான எதிர்கொள்ளுதலாகும். நெருக்கீட்டு நிலையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் முற்றுமுழுதான பிறழ்வு நிலையல்ல. ஆனால் அதன் வெளிப்பாடுகள் அத்தகையதாக மாற்றமடையும் சந்தர்ப்பங்களும் உள்ளன. அவை நெருக்கீட்டின் அளவினைப் பொறுத்து வேறுபடுகின்றன.

ஒரு நெருக்கீட்டு மனக்காயத்திற்கு இட்டுச் செல்வதை நிர்ணயிக்கும் காரணங்கள் சில.

1. கட்டுப்படுத்தும் தன்மை (Control ability)
2. எதிர்வு கூறும் தன்மை (Predict ability)
3. தாங்கும் திறன் (Challenging our limits)

இக்காரணிகள் ஒரு அனர்த்தத்தின்போது பலமிழப்பதால் அதனைத் தொடர்ந்து மனக்காயம் அல்லது உள்பேரதிர்வு (Trauma) ஏற்படுகின்றது. அத்தகைய நிலையில் வெளிப்பாடுகள் உளநலக் குறைபாடுகளாக அமைகின்றன.

மிகை நெருக்கீட்டு அல்லது அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளநலக் குறைபாடுகள்

1. தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம்
2. இழவிர்க்கம்
3. மனச்சோர்வு
4. பதகளிப்பு
5. மெய்ப்பாட்டு நோய்கள்
6. நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்
7. மது மற்றும் போதைப்பொருள் பாவனை
8. தற்கொலை
9. பாலியல் இடர்பாடு
10. உறவுச் சிக்கல்கள்



## தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம் (Acute Stress Reaction)

**மிகத்** தீவிரமான நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் ஒரு தற்காலிக எதிர்த்தாக்கத்தினை இது குறிப்பிடுகிறது. இது அனர்த்தம் போன்ற தீவிரமான ஒரு நெருக்கீட்டின் பின் பெருமளவில் காணப்படும். இது ஒரு சில மணித்தியாலங்களிலிருந்து சில நாட்கள் வரை அவதானிக்கப்படும் தற்காலிகமான எதிர்த்தாக்கமாகும்.

இது ஆரம்பத்தில் திகைப்பு அல்லது மனவதிர்ச்சி என்ற நிலையில் வெளிப்படுத்தப்படலாம். பதட்டம், கோபம், திக்கற்ற நிலை என ஒருவிதப் பிரமிப்புடன் காணப்படும் மனவதிர்ச்சி நிலையே இந்தத் தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம் எனக் கொள்ளப்படுகிறது.

பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் உணரப்படக் கூடியதாகவும், மிகத் தீவிரமாகவும் காணப்படும். அத்துடன் வியர்த்தல், வாய் உலர்தல், வாந்தி மற்றும் அதிக இதயத் துடிப்பு என்பனவும் காணப்படும். திக்கற்ற நிலையில் அதாவது யதார்த்த நிலையிலிருந்து விடுபட்டு ஒருவித தெளிவற்ற நிலையில் அங்குமிங்கும் ஓடித் திரிவதை அவதானிக்க முடியும். சிலர் நெருக்கீட்டினை உருவாக்கிய காரணியை நோக்கிச் செல்லவும் கூடும். தேவையற்ற செயற்பாடு மற்றும் நித்திரையின்மை அதனுடன் கூடிய பயங்கரக் கனவுகள் என்பனவும் இந்நிலையில் காணப்படும்.

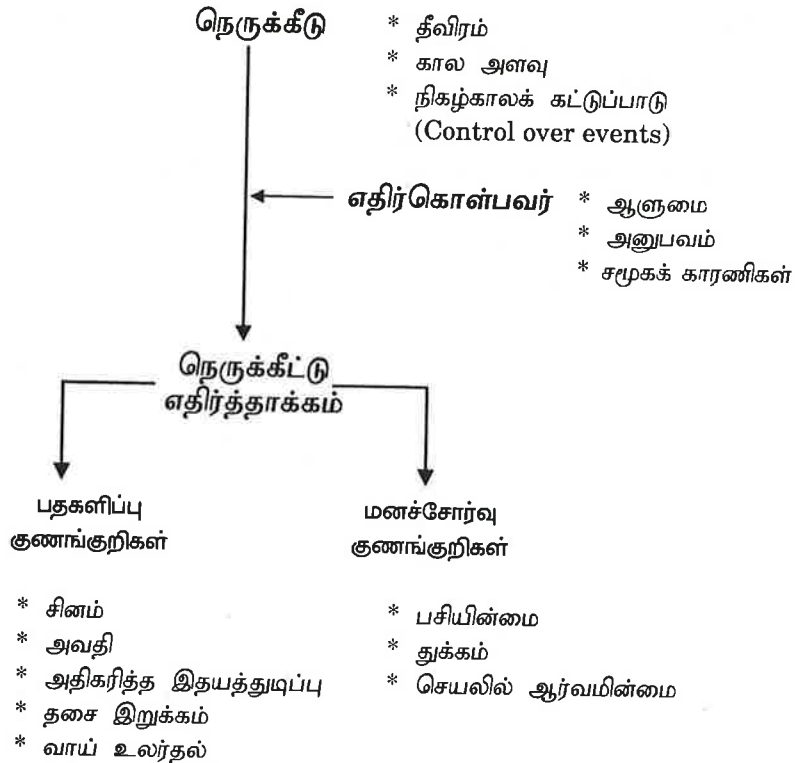
சிலவேளைகளில் பிரிவுற்ற நிலையினை (Dissociation) அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும். அவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் அவை தொடர்வதற்கான சாத்தியக்கூறுகள் பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. சில நாட்களில் மறைந்து விட வேண்டிய இத்தகைய குணங்குறிகள் தொடருமாயின் அது நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய்க்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

இதன்போது நாம் அவர்களுக்குப் பாதுகாப்பு உணர்வினை அளித்து அவர்களுடைய உடனடித் தேவைகளை வழங்குதல் முக்கியமாகும். முகாம்களுக்கோ அல்லது தற்காலிக வதிவிடங்களுக்கோ அவர்களை அழைத்துச் செல்லலாம். அவர்களுக்கு

நடந்தவற்றை மென்மையாக மீள்விப்பது ஆரோக்கியமானது. ஆனால் மீண்டும் மீண்டும் நடந்தவற்றைக் கேட்பது விரும்பத்தக்கதல்ல. இத்தகைய ஆற்றுப்படுத்தலுடன் நெருக்கடியிலிருந்து விடுபடும் போது மேற்கூறிய குணங்குறிகள் மறைந்துவிடும்.

சிலவேளைகளில் அவர்களுக்கு உளவளத்துணை அதிலும் குறிப்பாக நெருக்கீட்டு உளவளத்துணை தேவைப்படலாம்.

ஒரு சிலரிற்கு சாந்தப்படுத்தும் மாத்திரைகள் சில நாட்களுக்குத் தேவைப்படலாம்..



ஒரு நெருக்கீட்டின் எதிர்த்தாக்கம் பெரும்பாலும் பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் அல்லது மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளைக் கொண்டதாகவே அமையும். பொதுவாக ஆபத்தினைத் தொடர்ந்து பதகளிப்புக் குணங்குறிகளும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து மனச்சோர்வுக் குணங்குறிகளும் ஏற்படுகின்றன. அனர்த்தம் போன்ற தீவிர நெருக்கீடு, இழப்பு மற்றும் ஆபத்தினை ஒருங்கே கொண்டுள்ளதால் இந்த இரண்டு குணங்குறிகளும் காணப்படலாம்.

இந்தக் குணங்குறிகள் இரு காரணிகளில் தங்கியுள்ளன. முதலாவதாக நெருக்கீட்டின் தீவிரத்தில் தங்கியுள்ளது. மற்றது அதனை எதிர்கொள்ளும் ஒருவரின் தாங்குதிறனில் தங்கியுள்ளது. இந்தக் குணங்குறிகளில் தீவிரமும் அதன் காலமும் நிர்ணயிக்கப்படுகின்றன. இந்தக் குணங்குறிகள் தொடருமாயின் அவை பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நோய்களிற்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

இந்தக் குணங்குறிகள் யாவுமே மெய்ப்பாடு எனப்படும் உடல் வெளிப்பாடுகளாகவும் வெளிப்படலாம். இது எமது பிரதேசத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும் நிலையாகும்.

## நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட

### மனவடுநோய்

(Post Traumatic Stress Disorder)

**அனர்த்தம்** போன்ற தீவிர நெருக்கீட்டிற்குப் பின் ஏற்படும் ஒரு உளநலக் குறைபாட்டு நோயியல் வெளிப்பாடு இதுவாகும். ஒருவருக்கு ஏற்பட்ட மனக்காயம் இந்நிலைக்கு இட்டுச் செல்லும். இது மனிதனது எண்ணச் செயற்பாட்டினைப் படிப்படியாகப் பாதிக்கும். அனர்த்தம் போன்ற தீவிர நெருக்கீடு ஒருவரது மனதைப் பாதிக்கும் பொழுது அவரது நினைவுகள், எண்ணங்கள் என்பனவற்றிலும், உடலிலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகிறது.

பழையனவற்றை மீளவும் நினைவுக்குக் கொண்டு வருவது நாம் எல்லோரும் சாதாரணமாகச் செய்யும் ஒரு செயலே. மகிழ்வாக இருந்த சம்பவங்களை மீள்விப்பது ஒரு மகிழ்ச்சி தரும் விடயமாகும். அதே போல் நாங்கள் தவற விட்ட சந்தர்ப்பங்களை மீள நினைந்து காரணங்களைத் தேடுவதும் உண்டு. ஒரு இழப்பு அல்லது மனக்காயத்தினை உருவாக்கிய சந்தர்ப்பங்களை நாம் நினைத்து வருந்துவதுண்டு. ஆனால் இவற்றையெல்லாம் தூக்கி எறிந்து விட்டு நாம் வாழ்க்கையை முன்னோக்கி நகர்த்துகிறோம். இவ்வாறு செய்யாது பழையனவற்றையே நினைத்து வருந்திக் கொண்டிருப்பவர்களால் சாதாரண வாழ்க்கையை மேற்கொள்ள முடியாமல் போகிறது.

நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய் இத்தகைய மீள் எண்ணங்கள் நிரம்பியது. சில வேளைகளில் இந்த மீள் எண்ணங்கள் நடந்த துர்ச்சம்பவங்களுடன் மீள் வாழ்வதை ஒத்ததாக அமைந்து விடுகிறது.

உதாரணமாக கடல் அலைகளால் அடித்துச் செல்லப்பட்டு மீண்டு வந்த ஒருவர் தான் பாதுகாப்பான இடத்துக்குத் தப்பித்து வந்த பின்னரும் அந்தச் சம்பவத்துடன் நினைவுகளால் மீள் வாழ்வது எவ்வளவு துயரமானது. இது இந்த நோய்த் தாக்கத்தின் குணங்குறிகளில் ஒன்றாகும். இதன் போது பாதிக்கப்பட்டவர்



மனநெருக்கீட்டிற்கு உட்படுகிறார். சில வேளையில் எல்லாச் சம்பவங்களையும் முற்றாகவே மறந்து விட்ட நிலையும் இந்தக் குணங்குறிகளில் ஒன்றாக அமைவதுண்டு. இதனால் தன்னுடைய அன்றாட வேலைகளில் ஒன்றிப்புடன் ஈடுபட முடியாமல் போவதுண்டு.

மிகை நெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டவர்கள் சாதாரணமாக அதன் தாக்கத்திலிருந்து சில காலங்களின் பின்னர் விடுபட்டு தங்கள் சாதாரண வாழ்க்கையை மீளவும் தொடங்கக் கூடியதாக இருக்கிறது. ஆனால் இத்தகைய நோய்களுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு அது சாத்தியமற்றுப் போய்விடுகிறது அல்லது பல காலத்திற்கு அதன் தாக்கத்திலிருந்து விடுபட முடியாமல் தவிக்கின்றனர். அவர்களுக்கு உள்சிகிச்சைகளும் தேவைப்படலாம்.

அதன் குணங்குறிகள் பாதிக்கப்பட்ட நபர்களுக்கிடையில் பெரிதும் வேறுபடலாம். ஆனாலும் அதனை நாம் மூன்று வகைகளாகப் பாகுபடுத்தலாம்.

### 1. ஊடுருவும் நினைவுகள் (Intrusive Memories)

பாதிக்கப்பட்டவர்கள் நெருக்கீட்டைத் தந்த சம்பவங்களில் மீள்வாழ்தல் இதன் ஒரு அம்சமாகும். இரவில் கனவுகளாகவோ, மீள் எண்ணங்களாகவோ திடீரென நெருக்கீடு தந்த எண்ணங்களின் உணர்ச்சி வசப்பட்ட நிலையிலோ பாதிக்கப்பட்டவர் காணப்படலாம். சிலவேளைகளில் தாம் பாதிக்கப்பட்ட நிகழ்வினை மீளவும் நிகழ்த்திக் காட்டக் கூடிய சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. உதாரணமாக கடல் மீளவும் வருவது போன்று உணர்ந்து கொண்டு ஓடத் தொடங்கி விடுவார்கள். நெருக்கீட்டினைத் தந்த சம்பவம், இரவில் கனவுகளில் மீள் எண்ணங்களால் தோன்றும்போது வியர்த்தல் மற்றும் அதிகரித்த இதயத் துடிப்பு போன்ற உடற்பாதிப்புக்களையும் அவர் வெளிப்படுத்தலாம். இவை இந்த நோயின் முதலாவது வகைக் குணங்குறிகளாகும்.

### 2. தவிர்ந்தல் நடத்தைகள் (Avoidance Behaviours)

சிலர் நெருக்கீட்டினைத் தந்த நிகழ்வுகளை அல்லது அதனை நினைவுபடுத்தும் சம்பவங்களை அல்லது செயல்களை முற்றாகத் தவிர்க்க முற்படுவர். இதனால் எதுவித உணர்ச்சிகளையும் வெளிப்படுத்தாத நிலையில் இருப்பதை அவர்கள் விரும்புகின்றனர். உணர்ச்சிகள் மரத்துப்போன நிலையில் அவர்கள் குடும்ப உறவிலிருந்தும் நண்பர்களுடன் உறவாடலிருந்தும் விலகிக் காணப்படுவர்.

இது அவர்களது நாளாந்தப் பணிகளைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. உதாரணமாகக் கடல் சார்ந்த சகல நிகழ்வுகளையும் தவிர்ந்து அதிலிருந்து ஒதுங்கி வாழ்கின்ற நிலையைக் குறிப்பிடலாம். சிலவேளைகளில் தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தம் கூட அவர்களைப் பாதிக்கலாம்.

சிலர் தங்களுடைய பொறுப்புகளைத் தவிர்ந்து எதிலுமே ஆர்வங் காட்டாமல் எதிர்காலம் பற்றி நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகக் காணப்படுவர். இதனால் தமது தொழிலில் வினைத்திறன் அற்றவராகவும் குடும்ப உறவுச் சிக்கல்களால் பாதிக்கப்படுபவராகவும் அவர்கள் மாறுகிறார்கள்.

### 3. அதிபர எழுச்சி நிலை (Hyperaroual)

பயம் அல்லது பீதிக்கு உட்படும் பொழுது உடல் அதிபர எழுச்சி நிலையை அடைகிறது. கடல் அலைகள் உயர்ந்து வருவதைப் பார்க்கும் எவருக்கும் இந்த அதிபர எழுச்சி நிலை ஏற்படவே செய்யும். இது சாதாரண விடயம். ஆனால் அதுவே எதிர்பாராத நிலையில் எந்த ஆபத்துமற்ற நிலையில் அடிக்கடி ஏற்படுதல் ஒரு நோயாகும். அதிபர எழுச்சி நிலையில் கோபம் மற்றும் சினம் ஏற்படுகிறது. தூக்கமின்மையால் பாதிக்கப்படலாம். சிறிய சத்தங்களுக்குக் கூடத் திடுக்கிடும் நிலை காணப்படலாம். அதைவிடப் பீதி நிலைக்குரிய குணங்குறிகளான நெஞ்சு வலி, தலை சுற்றல், அதிக மூச்சு வாங்கல், அர்த்தமற்ற மரண பயம் என்பவையும் ஏற்படலாம்.

உதாரணமாகச் சுனாமியினால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவர், வீட்டில் தண்ணீர் ஊற்றும் சத்தத்தினைத் தொடர்ந்து இந்த அதிபர எழுச்சி நிலைக்கு உட்படலாம்.

மேற்கூறிய மூன்று வகையான குணங்குறிகளையும் கொண்டதுதான் நெருக்கீட்டிற்குப் பிற்பட்ட மனவடு நோய். இந்த மூன்று வகையான குணங்குறிகளும் ஒருவரிடம் காணப்பட வேண்டுமென்பதில்லை. இரண்டு வகையான அல்லது தனியே ஒரு வகையான குணங்குறிகள் முதன்மைப்பட்டுக் காணப்படலாம். இந்தக் குணங்குறிகள் மிகை நெருக்கீடு ஏற்பட்டு பல மாதங்களின் பின்பும் ஏற்படலாம்.

இந்தக் குணங்குறிகள் பாதிக்கப்பட்டவரில் ஒருவித பதற்றம் நிறைந்த உணர்வைக் கொடுக்கிறது. இத்தகைய தற்பதட்டநிலையை வெற்றி கொள்வதற்குப் பலர் மது மற்றும் வேறு போதைப் பொருட்களைப் பாவிக்கத் தலைப்படுவர். இந்தத் தற்பதட்டநிலை மற்றவர்களுடன் (குறிப்பாகக் குடும்பத்தில்) சுமுக உறவை ஏற்படுத்த முடியாமல் செய்து விடுகிறது. குறிப்பாகப் பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட உறவுகளையும் பாதிக்கிறது.

பலருக்கு இந்தத் தற்பதட்டநிலை மெய்ப்பாட்டு ரீதியாகவே வெளிப்படுகிறது. எமது பகுதியில் பலர் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளுடனே காணப்படுகின்றனர்.

இதற்குப் பல்வேறுபட்ட சிகிச்சைகளை நாம் மேற்கொள்ள முடியும். சிகிச்சை தாக்கத்தின் மற்றும் வெளிப்பாட்டின் அளவினைப் பொறுத்து வேறுபடுகிறது. இங்கு குறிப்பிட வேண்டிய விடயம் என்னவென்றால், இந்த நோயினை ஆரம்பத்திலே கண்டறிந்து சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் பூரணமாகக் குணப்படுத்த முடியும். சிறிய அளவான பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்களை நம்பிக்கையூட்டக் கூடிய உளவளத்துணையினை மேற்கொள்வதன் மூலம் நோய் நிலையிலிருந்து விடுவிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். பெருமளவில் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு நடத்தைக் கோலமாற்றுச் சிகிச்சைகள் அல்லது சிந்தனைமாற்ற நடத்தைக்கோலச் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலம் குணப்படுத்தலாம்.

ஒரு சிலர் பதகளிப்பு அல்லது மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருந்தால் அதற்குரிய மாத்திரைகளை அல்லது சிகிச்சை முறைகளை வழங்க வேண்டி வரலாம்.

இத்தகைய பாதிப்புற்றவர்களுக்கு குழுச் சிகிச்சை மற்றும் குடும்பச் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்வதன் மூலமும் உதவலாம்.

பொதுவாக நெருக்கீட்டுக்கு பிற்பட்ட மனவடு எனப்படுவது ஒரு தனியான நெருக்கீட்டுக்கு பின் ஏற்படுவதைக் குறிக்கின்றது. மேற்குறிப்பிட்டுள்ள மூன்று வகையான குணங்குறிகளின் வெளிப்பாடுகள் காணப்படும் பொழுது அது முழுமையான மனவடு (Complete PTSD) என்றும் ஒன்று அல்லது இரண்டு வகையான குணங்குறிகள் காணப்படும் போது அது பகுதியான மனவடு (Partial PTSD) எனவும் கொள்ளப்படுகின்றது.

ஒரு தனியான உளப்பேரதிர்வினை விட நீண்டு செல்லும் தொடர் உளப்பேரதிர்வு இவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட குணங்குறிகளை வெளிக்காட்டும். உதாரணமாக யுத்தக் கைதிகள், இறுக்கமான கொடுங்கோல் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்ட மக்கட் கூட்டம், தொடரான பாலியல், சிறுவர் துஷ்பிரயோகத்திற்கு ஆளானவர்கள் ஆகியோரில் இத்தகைய வேறுபட்ட குணங்குறிகள் அவதானிக்கப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் சிக்கலான மனவடு (Complex PTSD) எனக் குறிப்பிடுவோம். இத்தகையவர்களின் செயற்பாடுகள், உணர்வுகள் ஆகியவை மட்டுமன்றி இவர்களது குணாதிசயமும் மாறுபடுகின்றது. நீண்டு நிலைத்து செல்லும் துயர் மனப்பாங்கு, நீண்ட தற்கொலை மனப்பாங்கு, தன்னைத் தானே காயப்படுத்தும் செயற்பாடு, வெடித்துச் சிதறும் கோபாவேசம் போன்றனவாக அவர்களது நிலை காணப்படும்.

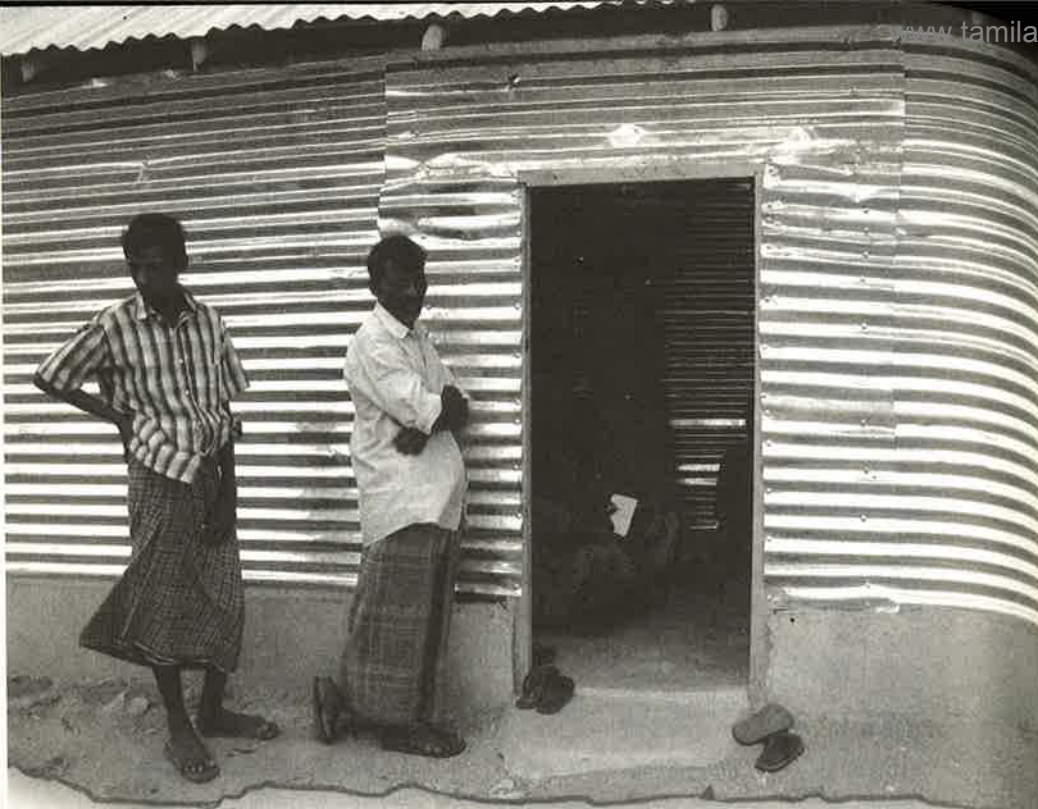
அத்துடன் அவர்களுக்கு நினைவுப் பிறழ்வும் காணப்படும். உளப் பேரதிர்வினைத் தந்த விடயங்களை முற்றாக மறந்திருத்தல், அல்லது அதனை எண்ணும் போது உருக் கொள்ளுகின்ற நிலைக்கு செல்லல், மீள் எண்ணத்தில் மூழ்கிப் போயிருத்தல் மற்றும் உணர்வற்ற நிலை எனப் பல வடிவங்களில் அவை வெளிப்படுத்தப்படுகின்றன.

உதவியற்ற மனப்பாங்கு, உணர்வு குன்றிய நிலை, தோல்வி மனப்பான்மை, மனித அடையாளமற்ற உணர்வு போன்றவற்றையும் இவர்கள் வெளிக்காட்டுகின்றனர். தனிமையை விரும்புபவர்களாகவும், நெருக்கமான உறவுகளைப் பேண முடியாதவர்களாகவும், வேறு எவராவது தன்னைக் காப்பாற்றுவார்கள் என நம்புபவர்களாகவும், தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியாதவர்களாகவும் இவர்கள் காணப்படுவார்கள். அத்துடன் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தினை இழந்தவர்களாகவும், எதிர்காலம், இறைவன் என எல்லாவற்றிலும் நம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும் காணப்படுவர்.

தனி ஒரு நிகழ்வான ஆழிப்பேரலையின் தாக்கத்திலிருந்து இன்றைய போரவலத்தின் தாக்கம் முற்றிலும் வேறுபடுவதால் அதன் வெளிப்பாடும் வேறுபடும்.

இத்தகைய நீண்டு செல்லும் நெருக்கீடுகளின் விளைவுகளையும் நாம் கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும்.





நலமுடனே...  
 புத்தகமல்ல...  
 அனுபவப் பகிர்வு  
 ஒவ்வொரு தடவை வாசிக்கும் போதும்...  
 நல்ல காற்றைச் சுவாசிப்பது போன்ற உணர்வு...  
 மனச் சோர்வின்போது வாசித்தால்....  
 புத்துணர்ச்சி ஏற்படும் அனுபவம்!  
 எனது அனுபவம்  
 பலரும் அனுபவிக்க வேண்டும்  
 என்று என் வேண்டி.....

### கு. முருகுப்பிள்ளை

பி.க.ப, மாகாணக் கல்வித் திணைக்களம், கி.மா

## இழுவிரக்கம் (Grief)

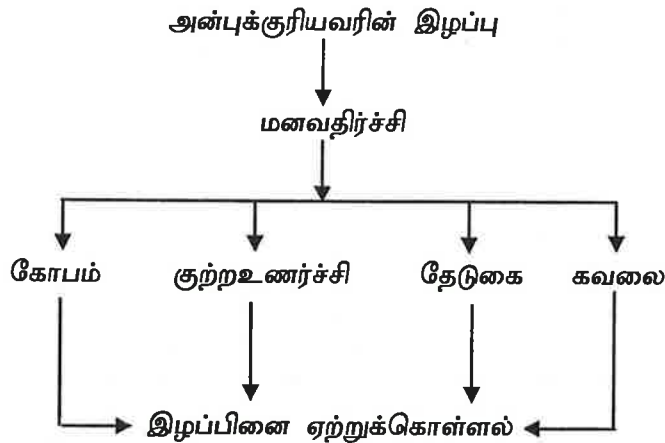
ஜோதி என்னும் பெயருடைய உடுத்துறையைச் சேர்ந்த 28 வயதான திருமணமான பெண் 28.12.2004 ஆம் திகதி கிளிநொச்சி மருத்துவமனையில் குரல் எழாத வளாகவும், கோவையாகக் கதைக்க முடியாதவளாகவும், மனம் பேதலித்த நிலையில் அனுமதிக்கப்பட்டாள். உணவை விழுங்குவதற்கும் தண்ணீர் பருகுவதற்கும் கூட சிரமப் பட்டவளாகக் காணப்பட்ட ஜோதி அமைதியற்றவளாக அங்கும் இங்கும் அலைந்து திரிந்தாள். சில மருத்துவ சிகிச்சைகள் வழங்கப்பட்ட பின்னர் 5 ஆம் திகதி அவள் வைத்தியசாலையில் இருந்து வீடு செல்ல அனுமதிக்கப் பட்டாள்.

என்னுடைய முதலாவது மனநல சிகிச்சைக் கிளிநொச்சினை 22. 01. 2005ஆம் திகதி கிளிநொச்சி மருத்துவ மனையில் ஆரம்பித்த போது அவள் மனம் பேதலித்த நிலையில் வந்திருப்பதை அவதானித்தேன். அவளுடைய குணங்குறிகள் குறைந்து காணப்பட்ட பொழுதிலும் முற்றாகக் குணமாகி இருக்கவில்லை என்பதை அந்த பெண்ணுடன் உரையாடும் போது தெரிந்து கொண்டேன். அவளுடைய 3 வயது ஆண் குழந்தையை ஆழிப்பேரலைகளுக்குப் பறி கொடுத்திருந்தாள். உடுத்துறையில் பேத்தியாருடைய வீட்டில் குழந்தையை விட்டுவிட்டு வேலைக்காகக் கிளிநொச்சி வந்திருந்த பொழுது அந்தத் துயரச் சம்பவம் இடம் பெற்றிருந்தது. அவளுடன் பரிஷுடன் உரையாடலை ஆரம்பித்தபோது கண்ணீர் சிந்தியவாறு அவள் உரையாடிக் கொண்டிருந்தாள். இறந்த தனது குழந்தையின் உடலையேனும் காண முடியாது போனது பற்றி அவள் புலம்பினாள். அவள் தனது துயரத்தை முழுமையாக வெளிப்படுத்தவில்லை என்பது புலனாகியது. 'அழாமல் விடயத்தை விபரமாகச் சொல்லும்' என அவளைப் பராமரிப்பவர் பக்கத்திலிருந்து கூறினார். அவளுக்கு அளித்த சிகிச்சை பற்றிய விபரம் இந்த அத்தியாயத்தின் இறுதியில் தரப்பட்டுள்ளது.

பெரும்பாலும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து அதுவும் அன்புக்குரிய வரின் மறைவினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுவது இழவிர்க்கம் எனப் படுகிறது. இது எல்லோருக்கும் ஏற்படும் சாதாரண நிகழ்வு. ஆனால் ஒரு சிலரில் இழவிர்க்கம் அசாதாரண நிலையினை அடையலாம்.

இழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் எதிர்த்தாக்கம் ஒரே மாதிரி யானதல்ல. அது பல்பரிமாண நிலையினைக் கொண்டது. அதனையே நாம் அன்புக்குக் கொடுக்கும் விலையெனக் கொள்ள லாம். இது ஒரு உறவின் பிரிவினால் உலகளாவிய அளவில் ஏற்படுகின்ற வலி தருகின்ற அனுபவம். குறிப்பாக உயிரிழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகின்ற எதிர்த்தாக்கங்களை இழவிர்க்கம் என வகைப்படுத்தினாலும் தொழில் இழப்பு, காதல் தோல்வி மற்றும் உடல்நல இழப்பு என்பவற்றைத் தொடர்ந்தும் இத்தகைய எதிர்த் தாக்கங்கள் ஏற்படுகின்றன.

எல்லோரும் பெரும்பாலும் இந்த இழவிர்க்கச் செயற்பாட்டி னூடாகத் தங்களுடைய இழப்பினை, அது தந்திட்ட தாக்கத்தினை எதிர் கொள்கின்றனர். இத்தகைய சாதாரண நிகழ்வினைப் பற்றித் தெரிந்து கொள்வதன் மூலம் அதனை நாம் புரிந்து கொள்ளலாம்.



இழப்புகள் ஏற்படும்போது அதிலும் குறிப்பாக எதிர்பாராத இழப்புகள் ஏற்படும்போது முதலில் பெரும்பாலும் எவரும் அதிர்ச்சி க்கு உட்படுவர். இழப்பினை மறுதலித்து அதனை ஏற்றுக் கொள்ள

முடியாதவொரு நிலையில் காணப்படுவர். அந்த இழப்பினைத் தாங்க முடியாததால் கரும் கோபத்திற்கு உள்ளாகிக் காணப்படுவர். பிற இடங்களிலும் மக்கள் கூட்டங்களிலும் இறந்தவரைத் தேடுவர். அத்துடன் இறந்தவர் உயிருடன் இருப்பது போன்ற உணர்வைக் கொண்டிருப்பதுடன், அவர்களது உருவங்கள் தெரிவது போலவும் அவர்களுடன் உரையாடுவதைப் போலவும் தோற்றப்பாடுகள் ஏற்படலாம். அவர்களுடைய நினைவுகளில் மனதைப் பறி கொடுத்த நிலையிலே காணப்படுவர்.

இழப்பினைத் தொடர்ந்து மனநெருக்கீடு ஏற்பட்டு அது கவலையாகவும் கண்ணீராகவும் வெளிப்படுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட வர்கள் தங்கள் எல்லா விதமான மகிழ்ச்சியான விடயங்களையும் தொலைத்து விட்டவர்களாகக் காணப்படுவதுடன் கவனக்குறைவு மற்றும் ஆர்வமின்மையினால் பாதிக்கப்பட்டுக் காணப்படுவர். அத்துடன் சினம் கொண்டவர்களாகவும் சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கியும் காணப்படுவர். அவர்களுடைய அன்றாடக் கடமைகளை மேற் கொள்ள முடியாது தவிப்பர். அத்துடன் ஏதோ துர்ச்சம்பவம் நடை பெறப் போகிறது என்ற பயமும் அவர்களிடம் காணப்படலாம்.

இத்தகைய வெளிப்பாடுகள் யாவும் ஒரு இழப்பினைத் தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படலாம். எனவே இழவிர்க்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர் இத்தகைய படிமுறைகளுக்கூடாகவே இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை அடைவர். மேற்குறிப்பிட்ட குணங் குறிகள் மெல்ல மெல்ல மறையத் தொடங்க இழப்பினை ஏற்றுக் கொண்டு தனது அன்றாடக் கடமைகளைச் சகஜமாகச் செய்யத் தலைப்படுவர்.

எமது சமூகத்தில் நாம் மேற்கொள்ளும் ஈமச்சடங்குகள் மற்றும் கிரியைகள் இழவிர்க்கத்தை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உறுதுணையாக உள்ளன. அவற்றை முறையாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இழவிர்க்கத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர் கொள்ளலாம்.

இழவிர்க்கம் இரண்டு வகைப்படுகிறது.

1. சாதாரண இழவிர்க்கம் (Normal Grief)
2. அசாதாரண இழவிர்க்கம் (Abnormal Grief)



## சாதாரண இழவிரக்கம் (Normal Grief)

இது உடலில் ஏற்படும் ஏனைய மாற்றங்கள் போன்று சாதாரணமானது. ஒரு காய்ச்சலைத் தொடர்ந்து அல்லது காயத்தினைத் தொடர்ந்து இயற்கையாக எத்தகைய மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றனவோ அவற்றை ஒத்து இழப்பினைத் தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களைச் சாதாரண இழவிரக்கம் குறிக்கிறது. இது சில படிமுறையான நிலைகளினூடாகக் கடந்து செல்கிறது. இந்தப் படிமுறைகளை நாம் மூன்று நிலைகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்.

### முதலாவது நிலை

அதிர்ச்சி நிலை - சில மணி நேரங்களிலிருந்து சில நாட்களுக்கு நீடிக்கக் கூடிய நிலையினை இது குறிக்கின்றது. இதன்போது ஒரு வித அதிர்ச்சியுடன் காணப்படுவார்கள். இழப்பினை அல்லது இழப்பினை மறுதலிக்கும் போக்கினை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அத்துடன் அவர்கள் உணர்வற்றவர்களாகவும் நம்பிக்கையிழந்தவர்களாகவும் காணப்படுவர். இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளாது அதன் எதிர்த்தாக்கமாக ஏற்படும் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாதவர்களாக பிரமை பிடித்த நிலையில் காணப்படுவர். இழந்தவரைத் தேடும் மனநிலையில் காணப்படுவர்.

### இரண்டாவது நிலை

துயரப்படும் நிலை - சில வாரங்களில் இருந்து சில மாதங்கள் வரை நீடிக்கக் கூடிய நிலை. இந்த நிலையின் போது மிகையான துக்கம், அழகை என்பன ஏற்பட்டு ஒரு வித உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பில் காணப்படுவர். பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் பெருமளவில் காணப்படும். தூக்கமின்மை, பசியின்மை போன்றவற்றினால் பாதிக்கப்படுவர். இத்தகைய உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு அலை அலையாக வந்து தாக்கிச் செல்லும். சிலர் குற்ற உணர்விலும் வேறு சிலர் கோப உணர்ச்சியிலும் தவிப்பர். இறந்தவரின் உருவம் தெரிவதாகவும் அவர் உரையாடும் குரல் கேட்பது போன்றும் மாயப்புலனூர்வு கொண்டிருப்பர். சூழ உள்ள எல்லாவற்றிலும் இருந்து ஒதுங்கி இறந்தவரின் நினைவில் மூழ்கிக் காணப்படுவர். சிலர் உடல் உபாதைகளை வெளிப்படுத்துவர்.

## மூன்றாவது நிலை

இசைவாக்கப்படும் நிலை - சில வாரங்களில் இருந்து மாதங்கள் வரை நீடிக்கக் கூடிய நிலை இது. இறப்பின் அல்லது இழப்பின் யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு அதனை மெல்ல மெல்ல ஏற்றுக் கொள்ளும் நிலையினைக் குறிக்கின்றது. இந்நிலையின்போது உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள் மற்றும் உடல் உபாதைகள் பெருமளவில் குறைந்து தங்களுடைய அன்றாடக் கடமைகளை படிப்படியாகச் செய்ய ஆரம்பிக்கின்ற நிலையினை அவதானிக்கலாம். சிலர் இழந்தவருடனான இனிமையான நினைவுகளை மீட்டிக்கொள்வதை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். ஆனாலும் ஒரு வருடப் பூர்த்தியின்போது குணங்குறிகள் தற்காலிகமாக மீளவும் வெளிப்படக்கூடிய சந்தர்ப்பங்கள் காணப்படுகின்றன.

இத்தகைய சாதாரண இழவிரக்க மாற்றங்கள் உலகம் முழுவதும், வெவ்வேறான கலாச்சாரப் பின்னணிகளிலும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. இது மனித குலத்தின் பொதுத்தன்மையாகும். மேற்குறிப்பிட்ட படிநிலைகள் மிகத் தெளிவான வரையறைக்குட்பட்டது என்று கூற முடியாது. சில வேளைகளில் ஒன்றுடன் ஒன்று பின்னிப் பிணைந்ததாகவும் முன் பின்னாகவும் அமைந்து காணப்படலாம். சாதாரணமாக 6 மாதங்களுக்கு நீடிக்கக்கூடிய இந்தச் சாதாரண இழவிரக்கம் சிலரில் ஒரு வருடம் வரையில் நீடித்துச் செல்லலாம். ஒரு பாரிய இழப்பினைத் தொடர்ந்து சிலருக்கு இழவிரக்கம் இரு வருடங்களுக்கும் நீடித்துக் காணப்படலாம்.

## அசாதாரண இழவிரக்கம் (Abnormal Grief)

இழவிரக்கம் மிகைப்படுத்தப்பட்ட நிலையில் அல்லது நீடித்துச் செல்லும் வகையில் காணப்பட்டால் அது அசாதாரண இழவிரக்கமாகக் கொள்ளப்படுகிறது. பிந்திய இழவிரக்கம் (Delayed grief) அல்லது ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தப்படாத இழவிரக்கம் ஆகியனவும் அசாதாரணமானவையே. இவை இயற்கைக்கு மாறான (Unnatural grief) இழவிரக்கமாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. சாதாரண இழவிரக்கத் திலும் பார்க்க மிக அதிகமாக அல்லது மிகக் குறைவாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்ற இழவிரக்கத்தினையும் நாம் அசாதாரணமாகக் கொள்ளலாம். சமூக ஆதரவு மற்றும் குடும்ப

ஆதரவு குறைந்தவர் களில் இழவிர்க்கம் பிந்திய வெளிப்பாடாகவே அமைகிறது. இழப்பின் தன்மை மற்றும் இழந்தவருடனான உறவுமுறை என்பன மிகையான வெளிப்படுத்தலில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. இழந்தவருடனான உறவில் வெளிப்படுத்தப்பட முடியாத குற்ற உணர்வு, கோபம், நிராகரிக்கப்பட்டதான உணர்வு என்பன காணப்பட்டால் இழவிர்க்கம் அசாதாரணமாக அமையலாம். உதாரணமாகத் தற்கொலை மூலம் இறப்பு ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில் இத்தகைய நிலை காணப்படலாம்.

நீண்டு செல்லும் இழவிர்க்கம் (Chimic Grief) இழந்த உறவில் மிகையாகத் தங்கியிருப்பவர்களில் அவரது இழப்பினைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. இதன்போது இழவிர்க்கச் செயற்பாடுகள் 6 மாதங்களின் பின்னரும் நீண்டு செல்வதனை அவதானிக்கக் கூடியதாக இருக்கும்.

இதுவரை இங்கு குறிப்பிடப்பட்டவை மனித வாழ்வில் சாதாரணமாக ஏற்படும் இறப்புக்கள் மற்றும் இழப்புக்கள் காரணமாக ஏற்படும் இழவிர்க்கச் செயற்பாடுகள்.

ஆனால் ஆழிப்பேரலைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்பட்ட இழப்புக்கள் மிகவும் அசாதாரணமானவை. எமது கட்டுப்பாட்டை மீறியவை. பல குடும்பங்களில் பலர் ஒன்றாகவே மாண்டனர். பல சந்தர்ப்பங்களில் இறந்த உடல்களையேனும் காண முடியாது அனேகர் தவித்தனர். அந்திமக் கிரியைகளை மேற்கொள்ள முடியாமல் வீடு வாசல்களை இழந்து பலர் தவித்தனர். கூடி அழுவதற்குச் சுற்றமும் உற்றாரும் இன்றிப் பலர் தவித்தனர். இத்தகைய அசாதாரண நிலைமையில் பலர் மிகையான இழவிர்க்கத்திற்கு உட்பட்டுக் காணப்பட்டனர்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அசாதாரண இழவிர்க்கம் ஏற்படுவதற்கான அல்லது இழவிர்க்கம் நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் பெருமளவில் காணப்படுகின்றன. சாதாரணமாகச் சுமார் 6 மாத காலமளவில் இந்த இழவிர்க்கம் நிறைவடையலாம். எனினும் தொடர்ச்சியாக நீண்டு செல்வதற்கான சந்தர்ப்பங்களும் தற்போதைய நிலைமையில் காணப்படுகின்றன. இதனை நாம் கவனத்திற் கொண்டு உரிய நடவடிக்கை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியமாகும்.

இழவிர்க்கம் நீண்டு செல்லும் போதும், மிகையாக வெளிப்படுத்தப்படும் போதும் அது நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுகின்றது. இந்நிலைமை அசாதாரணமானதே. இத்தகைய நிலைமைகளில் பீதி மற்றும் இழப்பினை நினைவு கூரும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்த்தலும், நினைவு கூரும் பொருட்களைத் தவிர்த்தலும் பயன் தரும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் இழவிர்க்கத் தொழிற்பாடு அதிகரித்து மிகையான கோபாவேசத்திற்கு உட்பட்டவர்களாகக் காணப்படலாம்.

மேலும் சில சந்தர்ப்பங்களில் தொழிற்பாடு மந்தமாகி எல்லாவற்றிலிருந்தும் ஒதுங்கிக் காணப்படலாம்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் தன்னை அழித்தல் மற்றும் தற்கொலை எண்ணங்களால் பாதிக்கப்பட்டிருப்பர். தன்னம்பிக்கை இழந்து காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. எந்தத் தூண்டுதலிற்கும் துலக்கமற்றுக் காணப்படும் சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. இத்தகையவர்களுக்குக் கண்டிப்பாக உளநலச் சிகிச்சைகள் வழங்கப்படுதல் வேண்டும்.

இழவிர்க்கம் வெளிப்படுவதற்குத் தாமதமாதலும் நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்குக் காரணமாக அமையலாம். நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்கு வேறு அனேக காரணிகளும் உள்ளன.

1. திடீரென ஏற்படும் இழப்பு.
2. மிக நெருங்கிய உறவின் இழப்பு.
3. இழப்புக்குள்ளானவர் அந்த உறவில் பெருமளவு தங்கியிருத்தல்.
4. இழப்பிற்குப் பின்னர் பாதுகாப்பற்ற உணர்வில் இருத்தல்.
5. இழப்பின் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தமுடியாமல்.
6. இழப்புடன் வேறும் பல பாதகமான நிகழ்வுகள் ஏற்படல்.
7. இழப்பிற்கு உட்பட்டவர் சமூக ஆதரவினை இழந்திருத்தல்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் பெருமளவில் இழவிர்க்கம், நோயியல் வலுவூட்டம் பெறுவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். அண்மைக்கால அனர்த்தங்களில் உறவுகளை இழந்தவர்கள் மேற் குறிப்பிட்ட காரணிகளைப் பெருமளவில் கொண்டுள்ளனர். எனவே அவர்களில் நோயியல் வலுவூட்டம் ஏற்படக்கூடிய ஏதுநிலை காணப்படுகிறது.



இத்தகைய நிலைமையினைத் தவிர்ப்பதற்கு நாம் கூடியவரை ஆரோக்கியமான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

- சடங்குகள் மற்றும் ஈகைக்கிரியைகளை மேற்கொள்வதற்கு ஊக்குவித்தல் வேண்டும். உடல் அடையாளம் காணப்படா விட்டாலும் இத்தகைய சடங்குகளை மேற்கொள்ளல் மிகவும் அவசியம்.
- இறப்பு மற்றும் இழப்பினை இயலுமானவரை உறுதி செய்தல் ஆரோக்கியமானது. அதை விடுத்து உறவுகளைத் தேடி அலைவது பாதகமான நிலைமையைத் தரலாம்.
- உடல் கிடைக்கப் பெறாத சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு நினைவுப் பொருளை அல்லது கல் ஒன்றினையேனும் வைத்துச் சடங்குகள் நடத்த வேண்டும்.
- இறந்தவரின் புகைப்படம் ஒன்றினைப் பெரிதாக்கித் தாம் இருக்கும் முகாம்களிலோ அல்லது உறவினர்கள் வீடுகளிலோ வைப்பதன் மூலம் தங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல் இலகுவானதாக அமையும். அத்துடன் இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்வதற்கு ஏதுவாக அமையும்.
- இறந்தவர்களின் சார்பாகப் பொதுவான நினைவுகூரல் நிகழ்வை ஏற்பாடு செய்வது ஆரோக்கியமானதே. இதை ஆலயங்களிலோ அல்லது மண்டபங்களிலோ ஏற்பாடு செய்யலாம்.
- இறந்தவர்கள் நினைவாக ஒரு நினைவுச் சின்னம் அமைத்தல் நன்று. அத்துடன் ஒரு பொதுவான நினைவுத் தூபி அல்லது மண்டபம் அமைத்து அதில் பெயர்கள் பொறிக்கப்படல் அவசியமானதொன்றாகின்றது.
- இறந்த மாணவர்களின் புகைப்படங்களைப் பாடசாலைகளின் பொது மண்டபத்தில் நிறுவி அஞ்சலிக் கூட்டங்களுக்கு ஏற்பாடு செய்வதும் ஆரோக்கியமான விடயமே.
- ஓராண்டு பூர்த்தியின் போது மீண்டும் பெருமளவில் உணர்ச்சிகள் வெளிப்படக்கூடும். இதன் போது இறந்தவர்களை நினைவு கூரல் என்பது முக்கியமான நிகழ்வாக அமைதல் வேண்டும்.

இதற்குரிய சிகிச்சைகளை நாம் எவ்வாறு மேற்கொள்வது என்பதும் முக்கியமான விடயமாகும். இழவிர்க்க உளவளத்துணை (Grief Counselling) மிக முக்கியமான சிகிச்சை முறையாக அமைகிறது. இதன்போது கடைப்பிடிக்க வேண்டிய படிமுறைகள் வருமாறு.

- ஏனைய உளவளத்துணைச் சிகிச்சைகளின்போது மேற்கொள்வது போல் இழவிர்க்கத்துக்கு உட்பட்டவருக்கு ஏற்பட்ட இழப்பினைப்பற்றி உரையாடச் சந்தர்ப்பம் அளித்து, அதனைக் கரிசனையுடன் செவிமடுத்தல் வேண்டும்.
- அவர்களை மென்மையாகவும், பாதுகாப்பு உணர்வை வழங்குபவராகவும் நாம் அணுக வேண்டும்.
- இழப்பினைப் பற்றி அவர்களது உறவினர்களுடன் உரையாடுவதற்கு ஊக்கமளிப்பதுடன் அதற்கான சந்தர்ப்பங்களையும் ஏற்படுத்த வேண்டும்.
- இறந்தவருடன் இவருக்குள்ள உறவு முறை, நெருக்கம் ஆகியன பற்றியும் தொடர்பாடச் செய்தல் நன்று.
- குடும்பத்தின் மற்றைய அங்கத்தவர்களைப் பற்றி விசாரித்து அவர்களது நலம் பற்றி உரையாடல் நன்று.
- இறந்தவரின் புகைப்படத்தினைக் காட்டும்படி கோர வேண்டும். அவர்களது அன்றாட செயற்பாடுகள் பற்றியும் விரிவாக உரையாட வேண்டும்.
- இழப்பிற்கு முன்பாக அவர்களது நெருக்கத்தையும் உறவாடலில் ஏற்பட்ட நிகழ்வுகளையும் விரிவாக உரையாட வேண்டும்.
- இழப்பிற்கு உள்ளானவர் தான் தப்பித்துவிட்டதை ஒருவிதக் குற்ற உணர்வுடன் எதிர்கொள்வர். இதனை ஒரு சாதாரண மனித இயல்பு என்ற அடிப்படையில் புரிய வைக்க வேண்டும்.
- அவரவர் கலாச்சார விழுமியங்களுக்கு ஏற்றவாறு இறந்தவர் சார்பாக மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகள் மற்றும் கடமைகளை மேற்கொள்ளும்படி தூண்டுதல் வேண்டும்.

- இறந்தவரைப் பற்றி அறிந்து வைத்திருக்கும் உயிர் தப்பிய ஏனையோருடன் அவரைப்பற்றி உரையாடுதல் நன்று. அதனை நாம் ஊக்கப்படுத்துதல் ஆரோக்கியமானதே.
- பொதுவான நினைவுகூரல் மற்றும் நினைவஞ்சலிக் கூட்டங்களில் கலந்து கொள்வதற்கு ஊக்கப்படுத்தல் வேண்டும்.
- ஒரு குழுவாக தங்களை அடையாளப்படுத்திக் கொள்வதற் குரிய சந்தர்ப்பத்தினை நாம் வழங்குதல் மூலம் இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடிய நிலைமையை ஏற்படுத்தலாம்.

ஒரு பாரிய இழப்பினை நாம் சாதாரண காலங்களில் எதிர் கொள்ளும் போது அதனை ஆற்றுப்படுத்துவதற்கான சந்தர்ப்பங்கள் பெருமளவில் உண்டு. இத்தகைய அசாதாரண நிலைமைகளில் அத்தகைய சந்தர்ப்பங்கள் மிகக் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. எனவே உளவளத்துணை மூலமும், உளவளச் சிகிச்சைகள் மூலமும் நாம் இழவிருக்கத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவ வேண்டும்.

சில சந்தர்ப்பங்களில் மாத்திரைகளை வழங்கி அவர்களுக்குத் தற்காலிகமாக உதவலாம். ஆனால் முக்கியமானது என்னவெனில் நாம் சாதாரண இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை அறிந்து கொண்டு மிகையான அசாதாரண இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை அவற்றி லிருந்து வேறுபடுத்திப் புரிந்து கொள்வதன் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர் களுக்கு உதவ முடியும் என்பதே.

மனச்சோர்வு ஏற்படுவதற்கான அபாயக் காரணிகள் (Risk factors) வருமாறு:

- ஏற்கெனவே மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருத்தல்.
- மிகையான இழவிருக்கச் செயற்பாடுகளை வெளிப் படுத்துதல்.
- மனச்சோர்வு அறிகுறிகளை ஆரம்பத்தில் வெளிப்படுத்தாது இருத்தல்.
- சமூக ஆதரவு குறைந்திருத்தல்.
- மரணம் பற்றிய மிகக் குறைவான அனுபவம்.

- எதிர்பார்க்காத இழப்புகள்.
- மனவடுவினை ஏற்படுத்தும் இழப்புகள்.

இப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படுவதற் கான ஏதுநிலை காணப்படுகிறது. இதன் போது மனச்சோர்விற்கான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

இழவிருக்கச் செயற்பாட்டின் முக்கிய அம்சங்கள் (கோட்பாடுகள்)

1. பாதுகாப்பான உணர்வினை வழங்குதல் வேண்டும். பாதிக்கப்பட்டவரின் மனதில் பாதுகாப்புணர்வினை வழங்குதல் மூலம் துன்பமான நிகழ்வினை மீள நினைந்து அதனைக் கடந்து செல்வதற்கு நாம் உதவலாம்.
2. இழவிருக்கத்தினை வெளிப்படுத்தலை ஊக்குவித்தல் வேண்டும். 'முக்கியத்துவத்தைத் தவிர்த்தல்' செயற்பாட்டின் மூலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் துன்பமான உணர்ச்சியிலிருந்து தங்களைப் பாதுகாத்துக் கொள்கின்றனர். இதற்கு இறந்த வரின் உடைமைகளைப் பகிர்ந்தளித்தல், இறந்தவரின் மயானம் அல்லது நினைவிடத்திற்கு அழைத்துச் செல்லல் மற்றும் இறந்தவருடனான உறவு பற்றியும், பசுமையான எண்ணங்கள் பற்றியும் மீட்டுப் பார்த்து வெளிப்படுத்தல் ஆகியவற்றை ஊக்குவித்தல் சிறந்தது.
3. இழவிருக்கச் செயற்பாட்டினைத் தடுக்கும் காரணிகளை வெளிக்கொணரல். இயல்பாக நடைபெறும் இழவிருக்கச் செயற்பாட்டினைக் கோபம், குற்ற உணர்வு, வெறுப்பு, வெட்கம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தடுக்கலாம். இவற்றை வெளிக்கொணர்வதன் மூலம் இழவிருக்கச் செயற்பாட்டினை இயல்பாக நடைபெறச் செய்யலாம். இவற்றின் மூலம் இழவிருக்கச் செயற்பாட்டின் சாதாரண தன்மையைப் புரிய வைக்க முடியும்.
4. சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களுடன் தொடர்புகளைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ள ஊக்குவித்தல் மூலம் சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுதலைத் தவிர்க்க முடியும்.



5. உலகம் முழுவதும் எல்லா மக்களுக்கும் இழப்பினைத் தொடர்ந்து இழவிரக்கம் ஏற்படுவதைத் தெளிவுபடுத்தி விளக்குவதன் மூலம் இழவிரக்கத்தின் இயல்பான செயற்பாட்டினை, அதன் இயற்கையான தன்மையை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்யலாம்.
6. இழவிரக்கத்துடன் சம்பந்தப்பட்ட சமய மற்றும் சமூக நம்பிக்கைகளின் மூலம் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய நிலைமையை உருவாக்குதல்.

ஜோதியைப் பராமிப்பவரிடம் அவளது குழந்தையின் ஈமக்கிரியைகளை ஒரு மாத முடிவில் ஏற்பாடு செய்யுமாறு கூறினேன். குழந்தையுடன் 48 பேர் ஒன்றாக உடுத்துறையில் புதைக்கப்பட்ட இடத்தில் குழந்தையின் நிழற்படத்தினை வைத்து அக்குழந்தையின் நினைவாக ஈமக்கிரியைகளைச் செய்ததன் மூலம் சிகிச்சையை ஆரம்பித்தேன். அன்றுதான் அவள் உண்மையில் அழுது புலம்பி தனது இழவிரக்கச் செயற்பாட்டினை ஆரம்பித்தாள். அதன் பின் அவள் குணமடையத் தொடங்கினாள். மெல்ல மெல்ல உணவினை அருந்தத் தொடங்கினாள். சாதாரணமாக உரையாடத் தலைப்பட்டாள். அடுத்த கிளினிக்கில் அவள் தனது குழந்தையின் புகைப்படத்துடன் வந்து என்னுடன் அமைதியாக தெளிவாக உரையாடிக் கொண்டிருந்தாள். குழந்தையின் பிறந்த திகதி 20- 11- 2001 என்றும் இறப்பு 26-12-2004 என்றும் குறிப்பிடப்பட்டிருந்தது. அவளது அசாதாரண இழவிரக்கச் செயற்பாடு சாதாரண இழவிரக்கச் செயற்பாடாகச் செல்ல ஆரம்பிப்பதை உணர்ந்தேன். 90ஆவது நாளன்று சமயக் கிரியைகளைத் தனது உறவினர் வீட்டில் மேற்கொள்ள உத்தேசித்துள்ளதைக் குறிப்பிட்டிருந்தாள். அரவிந்தன் என்ற அந்தக் குழந்தையின் முகத்தினை அந்தத் தாய் ஈரவிழிகளுடன் உற்று நோக்கிக் கொண்டிருந்தாள்.

‘அவளை அழ விடுங்கள், நன்றாக அழ விடுங்கள். அவள் தனது துயரத்தை சொல்லியமும்பொழுது தனது நோயியல் குணங்குறிகளிலிருந்து மெல்ல விடுபடுகிறாள்’ என்று கூறினேன். அவளது குழந்தையைப் பற்றி எதைக் கேட்டாலும் அவள் ஆரம்பத்தில் சில நிமிடங்கள் அழுது கொண்டே இருந்தாள்.

## மெய்ப்பாடு (Somatization)

மெய் என்பது உடலினைக் குறிப்பதால் மெய்ப்பாடு என்பது உடல் முறைப்பாடுகளைக் குறித்து நிற்கிறது. மீளமீள உடற் குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்துவது நமது கீழைத்தேயக் கலாச்சாரத்தில் பொதுவாகக் காணப்படும் ஒன்று. அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தங்களது தற்பட்ட நிலையை மெய்ப்பாட்டினூடாகவே வெளிப்படுத்துகின்றனர். அதாவது ஒரு தலையிடயாகவோ அல்லது இடுப்பு வலியாகவோ அதனை வெளிப்படுத்துகின்றனர். அப்படியான வெளிப்பாடுகளையே கவனத்தில் கொள்ளும் தன்மை எமது சமூகத்தில் காணப்படுவதால் அத்தகைய வெளிப்பாடுகள் பொதுவாகக் காணப்படுகின்றன. இத்தகையவர்களின் உடல் வெளிப்பாட்டினைப் பரிசோதிக்கும் போது எந்த நோயியல் வெளிப்பாடும் அவதானிக்கப்படமாட்டாது. இவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் மருத்துவப் பரிசோதனைக்கு உட்பட்டுக் கொண்டு, பல தடவைகள் வைத்தியர்களின் உதவியை நாடுபவர்களாகவும் காணப்படுவர்.

மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் (Somataform Disorders) என்பது மீள் வெளிப்பாடாக இந்தக் குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்துதலைக் குறிக்கும். இத்தகையவர்கள் தங்களது குணங்குறிகளைக் குணமாக்கும் நோக்கத்துடன் அடிக்கடி மருத்துவர்களிடம் செல்பவர்களாகவும் மருத்துவப் பரிசோதனைகளை வேண்டி நிற்பவர்களாகவும் காணப்படுவர். இவர்கள் உடல் நோய்கள் எவையும் இல்லை என மருத்துவர்கள் கூறினும், மருத்துவப் பரிசோதனைகளின் முடிவுகள் அதை உறுதி செய்யினும் அதனை ஏற்றுக் கொள்ளாமல் திரும்பத் திரும்ப மருத்துவர்களை நாடியும் பரிசோதனைகளை வேண்டியும் அலைந்து திரிவர். இத்தகையவர்கள் அடிக்கடி மருத்துவர்களை மாற்றிக் கொண்டுமிருப்பர். மனரீதியான உபாதையின் வெளிப்பாடுகளே இவை என இவற்றை மருத்துவர்கள் அவர்களிடம் எடுத்துக் கூறும்போதும் அதனை உறுதியாக மறுத்து நிற்பர். இது இத்தகைய நோய்க்குள்ளானவர்களின் சிறப்பம்சம் எனக் கொள்ளலாம். வேறும் சிலர் உடல் உபாதைகளை மிகையாக வெளிப்படுத்துவர் இன்னும்

சிலர் சிறிய உபாதையையும் பெரிதாக எண்ணி அதனை முழுமையாக உள்வாங்கி நெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டவர்களாகக் காணப்படுவர். இத்தகைய நோய்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்தோ அல்லது கசப்பான அனுபவங்கள் தொடர்புபட்டதாகவோ காணப்படும். இத்தகையவர்கள் உடல் உபாதைகளை அடிக்கடி மாற்றும் தன்மை கொண்டவர்களாகவோ, ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட உடல் உபாதைகளை வெளிப்படுத்துபவர்களாகவோ காணப்படுவர். சிலர் வெறுமனே மருத்துவ பரிசோதனைகளை மட்டும் வேண்டுவர்களாகக் காணப்படுகின்ற பொழுது வேறு சிலரோ தேவையற்ற சத்திரசிகிச்சைக்கும் உட்பட எண்ணுவர். இத்தகைய குணங்குறிகள் வேறுபட்ட அளவுகளில் நீண்டு செல்வதைத் காணக்கூடியதாக இருக்கும். இத்தகைய தொடர் உடல் உபாதைகளால் அவர்களது சமூக மற்றும் குடும்பச் செயற்பாட்டில் பெரும் பாதிப்பு ஏற்படுகின்றது.

நெருக்கீடு, பயம், கவலை, உறவுச் சிக்கல் என்பனவும் உடல் முறைப்பாடுகளாகவே வெளிப்படுகின்றன. எமது சமூகத்தில் மனச் சோர்வு மற்றும் பதகளிப்பு ஆகிய நோய்கள் இத்தகைய வெளிப்பாடுகளினூடாகவே வெளித் தெரிகின்றன.

இவர்கள் தாம் வெளிப்படுத்தும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் மூலம் ஏதோ ஒரு வகையில் பயன் பெறுகின்றனர். மற்றவர்களின் கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கும் அல்லது சில கடமைகளை நிறைவேற்றாது தப்பிப்பதற்கும் இவை உபயோகமாகின்றன. சிலவேளைகளில் நெருக்கடியான நிகழ்வுகளைத் தவிர்க்கவும் உதவலாம்.

மெய்ப்பாடு என்பது பல வழிகளில் வெளிப்படுகின்றது. அவை மருத்துவரீதியாக விளங்கப்படுத்தப்படமுடியாத உடல் உபாதைகளாகக் காணப்படலாம். அல்லது உடல் உபாதைகள் மற்றும் நோய்கள் பற்றிய மிகை எண்ணம்சார் கொள்கைகள் காணப்படலாம். சிலவேளைகளில் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நோயின் வெளிப்பாடாகவும் காணப்படலாம்.

இத்தகைய வெளிப்பாடு நீண்டு செல்லும்போது அது அவர்களின் தொழிற்பாட்டுத் திறன், மற்றும் ஆக்கத் திறன் என்பவற்றைப் பெரிதும் பாதிக்கின்றது. அத்துடன் அவர்கள் நோயாளியின் நடத்தைகளை (Illness Behaviour) தொடர்ந்து வெளிப்படுத்துவர்.

அத்தகைய வெளிப்பாடு அவர்களது சாதாரண ஆரோக்கிய செயற்பாடுகளைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

உளப் பிரச்சினைகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துதல் என்பது எமது சமூகத்தில் இலகுவானதல்ல. எனவே அவற்றை உடல் வெளிப்பாடுகளாக வெளிப்படுத்துகின்றனர். உளப் பிரச்சினைகளை நேரடியாக வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் ஒருவர் மன நோயாளி என அடையாளப்படுத்தப்படலாம். எனவே இச்சிக்கலைத் தவிர்ப்பதற்கு உடல் முறைப்பாடுகள் இலகுவானதாக அமைகின்றன.

மேலும் வைத்தியர்களின் கவனத்தை ஒருவர் உடல் வெளிப்பாட்டினூடாக இலகுவில் பெற்றுக் கொள்ள முடியுமாயால் அதுவும் ஒரு காரணியாக அமைகின்றது.

மேற்கூறிய காரணங்களால் ஒருவர் தமது உளப்பிரச்சினைகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு இலகுவான வழியாக மெய்ப்பாடு அமைகின்றது. இது அவரது சுயநினைவிற்கு உட்படாமலே நிகழ்கின்றது.

இதனால் மெய்ப்பாடு எம்மில் பலருக்கு ஆச்சரியத்தையும் புரியாமையையும் தருகின்றது.

மன - உடல் ஒருமைப்பாடு கீழைத்தேசங்களில் வலுவானது. மேலைநாடுகளில் மன - உடல் ஒருமைப்பாடு வலுவற்றுக் காணப்படுகின்றது. மன - உடல் ஒருமைப்பாடு மெய்ப்பாடு நிலையில் தெளிவாக வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது.

மன உளைச்சலைச் சிலர் உடல் உபாதைகளுக்கு ஊடாக வெளிப்படுத்துகின்றனர். சிலவேளைகளில் உடல் உபாதைகளினூடாக ஒருவர் தன்னுடைய அதிருப்தியினை மற்றவர்களுக்கு வெளிப்படுத்தலாம். இது உறவுகளிடையேயான உறவாடலில் ஏற்படுகின்ற சாதாரண விடயம். சிலர் தமது கடமைகளில் இருந்து ஒதுங்கி நிற்பதற்குரிய சாக்குப்போக்குகளை உடல் உபாதைகளினூடாகப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

சிலவேளையில் மற்றவர்களுடைய கவனத்தை ஈர்ப்பதற்கும் அவர்களுடைய இரக்கத்தினைப் பெறுவதற்கும் மெய்ப்பாடு ஏதுவாக அமைகின்றது. மற்றவர்களுடைய கவனத்தைப் பெறும் பொழுது அல்லது ஆழ்மன விருப்பங்கள் பூர்த்தியாகுமிடத்து மெய்ப்பாட்டை



வெளிப்படுத்துபவர் தமக்குக் கிடைத்த வெகுமதியாக அவற்றைக் கொள்கின்றார். எனவே மீண்டும் மீண்டும் மெய்ப்பாடு ஏற்பட வாய்ப்பு உண்டாகின்றது.

எடுத்துக்காட்டாகக் கணவருடன் வாக்குவாதப்படும் மனைவி தலையிடியினை ஒரு மெய்ப்பாடாக வெளிப்படுத்தலாம். பாட சாலைக்கு செல்ல விரும்பாமையை வயிற்றுவலி மூலம் பிள்ளைகள் வெளிப்படுத்துவதை நாம் பல சந்தர்ப்பங்களில் அவதானிக்கலாம்.

வைத்தியசாலைகளின் வெளிநோயாளர்கள் பிரிவில் காத்திருக்கும் மக்களில் மூன்றிலொரு பகுதியினருக்கு மேற்பட்டவர்கள் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளைக் கொண்டவர்களாகவே காணப்படுகின்றனர்.

அவர்களுக்கு மாத்திரைகளை வழங்குவதன் மூலம் அவர்களின் மெய்ப்பாட்டினை நாம் மறைமுகமாக ஊக்குவிக்கின்றோம். இதைப் பற்றிய தெளிவு ஏற்படுத்தப்படும் பொழுது அதன் முதன்மைப்பாடு குறைவடைய வாய்ப்புள்ளது.

தலைவலி, தலைச்சுற்றல், தலை விறைப்பு, மூச்சடைப்பு, பெருமூச்சு மற்றும் நெஞ்சு வலி, வயிற்று வலி, பசியின்மை, நாரி வலி அல்லது பிடிப்பு, நாரி உழைவு, கை கால் விறைப்பு, நோ அல்லது உழைவு ஆகியன பொதுவாக அவதானிக்கப்படும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளாகும்.

பலர் அன்றாடம் இத்தகைய குணங்குறிகளைக் காரணமின்றி வெளிப்படுத்துகின்றனர். இதற்கு நாம் அதனை முதன்மைப்படுத்துவதே முக்கிய காரணம்.

மெய்ப்பாடு எனும் நோயை உள, சமூக காரணிகளே தோற்று விப்பதை நாம் கண்டோம். எனவே இதைக் கண்டறிவதும் சிகிச்சை அளிப்பதும் மிகவும் கடினமானது. இவர்களைப் புரிந்து கொண்டு நல் உறவை பேணுவதன் மூலமே நாம் அவர்களுக்குச் சிறிதள வேனும் உதவக்கூடியதாக அமையும். இல்லாவிட்டால் அவர்கள் வேறு ஒருவரிடம் செல்வர். அவரும் புரிந்து கொள்ளாவிடின் இன்னு மொருவரிடம் செல்வர். எனவே அவர்களைப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவது இன்றியமையாதது. அவர்களைக் குணப்படுத்துவது என்பதிலும் பார்க்க அவர்களை நன்கு தொழிற்படக்கூடியவர்களாக

மாற்றுவது எமது நோக்கமாக இருத்தல் வேண்டும். நீண்டகால நோக்கில் இதைச் செயற்படுத்த முடியும். சில சில மாற்றங்களை அவர்களிடம் ஏற்படுத்துவதன் மூலமாக அவர்களை நன்கு தொழிற்படும் நிலைக்கு நகர்த்த முடியும். இடர்ப்பாடுகளுடன் வாழ்க்கையைக் கொண்டு செல்லல் எவ்வாறு என்பதனை அவர்களுக்குத் கற்றுத் தருதல் இன்றியமையாதது. இவர்கள் ஒரு மிகை நெருக்கீட்டிற்கு உட்படும் போது தான் மருத்துவர்களை அணுகுவர். அச்சயத்தில் தற்காலிகமாக நெருக்கீட்டினைக் குறைத்து அவர்களுடன் நல்ல உறவினை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுதல் வேண்டும். அத்துடன் அவர்களுக்கு உள்ள உள, சமூக நெருக்கீட்டினைக் குறைக்க உதவ வேண்டும். அத்துடன் அவர்களை உடல் உபாதைகளின் கவனத்திலிருந்து திசை திருப்பி உள சமூக நெருக்கீட்டுக்கு முகம் கொடுக்கத் தயார்ப்படுத்தல் என்பதும் இங்கு மிக முக்கியமாகிறது. இவற்றை இலகுவாகச் செயற்படுத்துதல் மிகவும் கடினமானது. இது மிகவும் பொறுமையாகவும் கிரமமாகவும் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டிய பணியாகும்.

இதற்கு சிந்தனை மாற்று நடத்தைக் கோலச் சிகிச்சைகளே உகந்தவை. மாத்திரைகள் பெரும்பாலும் உதவ மாட்டா. ஆனாலும் ஒருவர் பதகளிப்பு மற்றும் மனச்சோர்வு நோய்க்கு உட்பட்டு, அதன் காரணமாக மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் இருக்கும் பொழுது மாத்திரைகளை உபயோகிக்கலாம்.

இதனால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவப் பரிசோதனைகளை நடாத்தி எவ்வித நோயியல் தாக்கமும் இல்லையென உறுதி செய்தல் முக்கியமானது. அத்துடன் அவர்கள் உடற் குணங்குறிகள் மீது கவனம் கொள்ளாது தங்களுடைய அக உளப் பிரச்சினைகளில் கவனம் செலுத்தும் நிலைப்பாட்டினை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

சிறுவர்கள் விடயத்தில் அத்தகைய அறிகுறிகளைப் பொருட்படுத்தாமல் விடுவதன் மூலம் அவற்றை அவர்கள் வெளிப்படுத்துவதை நிறுத்திவிட இயலும்.



## ஏனைய விளைவுகள்

### i. தற்கொலை (Suicide)

**அனர்த்தங்களைத்** தொடர்ந்து ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டின் விளைவாகவும் ஏனைய பல சமூகக் காரணிகளாலும் தற்கொலை பெருமளவில் அதிகரிக்கும் போக்குக் காணப்படுகிறது. இதற்கான சான்றுகள் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசத்தில் காணப்படுகின்றன. ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தின் பின்னர் கிளிநொச்சி வைத்தியசாலைக்குப் பாதிக்கப்பட்ட பிரதேசங்களிலிருந்து தற்கொலை முயற்சியுடன் பலர் வந்ததை அவதானிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. முல்லைத்தீவிலும் சிலர் தற்கொலை செய்ததாக அறிய முடிந்தது. மனச்சோர்விற்கு உட்படுவதாலும் மிகையான மதுப்பழக்கத்திற்கு ஆளாவதாலும் இந்நிலைமைகள் ஏற்படுகின்றன. எல்லாவற்றையும் இழந்த நிலையில் நம்பிக்கையற்ற உணர்வு மேலோங்கும் பொழுது சமூகம் மற்றும் குடும்பம் போன்றவற்றின் ஆதரவும் அற்ற நிலையில் இத்துன்பியல் முடிவிற்கு அவர்கள் செல்ல முயல்கின்றனர்.

வன்னிப் பேரவலத்தின் பின்னர் இடைத்தங்கல் முகாம்களில் தங்கியுள்ள ஒரு சிலர் சுருக்கிட்டுத் தற்கொலை செய்த சம்பவங்கள் அறிக்கையிடப்பட்டன. இந்தச் செய்தி முகாமுக்குள் பரவும்போது ஏனைய சிலரும் அதனை ஒரு முன்மாதிரியாகக் கருதத் தலைப்படும் அபாயம் உள்ளது. இவ்வாறு தற்கொலை செய்து கொண்டவர்களுள் ஒருவரை மனநோயாளியாகவும் மற்றையவரை நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனச்சோர்வு நோயினால் பாதிக்கப்பட்டவராகவும் அடையாளம் காண முடிந்தது. வேறும் சிலர் இத்தகைய தீவிர மனப் பாதிப்புகளுக்கு ஆளாகாத, ஆனால் சாதாரண நெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டவர்களாக அடையாளம் காணப்பட்டனர். இவர்களுள் சிலர் தங்களுக்கு நெருங்கியவர்களிடம் தமது தற்கொலை எண்ணங்களைப் பற்றித் தெரிவித்திருந்தனர். சரியான தருணத்தில் இவர்களை ஆதரவுடன் அணுகியிருப்பின் இந்தத் துன்பியல் நிகழ்வுகளைத் தடுத்திருக்க முடியும். ஆனால் இந்த அணுகுமுறை எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களுக்கும் பொருந்தாது.

அனுபவங்களின் திரட்சியே அறிவு. ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத்தினாலும், போரவலங்களாலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் மனநல மேம்பாட்டைப் பேணும் மருத்துவக்குழுவில் முக்கிய பங்கு வகிக்கும் மனநல வைத்திய நிபுணர் எஸ். சிவதாஸ் அவ்வனுபவங்களின் பயனாக தாம் பெற்ற அறிவை, மரபார்ந்த மனநலம் பேணும் கோட்பாடுகளுடன் இணைத்து 'எமக்குத்' தோதான மனநலக் கோட்பாடுகளை உருவாக்க முயற்சிக் கின்றார். அதற்கான பல சான்றுகளை இந்நூலில் நாம் காண்கின்றோம்.

எஸ். ரஞ்சகாமர்



இதனைத் தடுப்பதற்கு முதலில் தற்கொலை எண்ணம் கொண்டவர்களை இனங் காணுதல் முக்கியமானது. பெரும்பாலானவர்கள் தங்கள் தற்கொலை எண்ணத்தைத் தமக்கு நெருங்கியவர்களிடம் கூறவே செய்கிறார்கள். எனவே அதன்போது நாம் பாராமுகமாக இருக்காமல் தலையீட்டினை மேற்கொள்ள வேண்டியது அவசியம். பெரும்பாலும் வயது வந்தவர்களும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரும் தற்கொலையில் ஈடுபடுவதற்குரிய வாய்ப்புக்கள் அதிகம். இளம் பராயத்தினர் உணர்ச்சி மேலீட்டினாலும், வயது வந்தவர்கள் நன்கு திட்டமிட்டும் தற்கொலையில் ஈடுபடுகின்றனர். மனச் சோர்வு போன்ற மனநலக் குறைபாடுகளைச் சிகிச்சையின் மூலம் குணப்படுத்துவதாலும் மற்றும் மிகைக் குடிப்பழக்கத்திற்கு அடிமையாவதனைத் தடுப்பதாலும் பெருமளவில் தற்கொலைகளைத் தடுக்கலாம். ஒருவர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்தும் போது நாம் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். தற்கொலைகளைத் தடுப்பதற்கு வெவ்வேறு மட்டங்களில் முயற்சிகள் மேற்கொள்ளப்படுவது அவசியம்.

அண்மையில் வவுனியா மருத்துவமனையின் உளநலப் பிரிவில் அளவுக்கதிகமான மாத்திரைகளை உட்கொண்டு தற்கொலைக்கு முயற்சித்த ஒரு சிறுவனுக்குச் சிகிச்சையளிக்க நேர்ந்தது. அச்சிறுவனது தந்தை மதுபோதையில் அவனைத் தாக்கியதால் உடனடி உந்துதல் காரணமாக அவன் அவ்வாறு நடந்து கொண்டான். ஆனால் அதன் பின்னர் அவனிடம் தற்கொலை எண்ணம் தோன்றவில்லை. தான் செய்த செயலை ஒரு பெருந் தவறாக எண்ணி அவன் வருந்துகின்றான். இத்தகையவர்கள் திட்டமிட்டு தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுபவர்களிடமிருந்து வேறுபடுகின்றார்கள். நெருக்கீடுகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடுவதற்காக தற்கொலை முயற்சியில் ஒரு சிலர் ஈடுபடுவதற்கு இச்சம்பவம் ஒரு தகுந்த உதாரணமாகும். இச்சிறுவனது தாயார் ஊனமுற்ற மகளைப் பராமரிக்கச் சென்று விட்டதனால் குடும்பத்தின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டதும் அவனது தற்கொலை முயற்சிக்கு ஒரு முக்கிய காரணமாகும். இந்தச் சிறுவன் எவ்விதமான மனநோயினாலும் பாதிக்கப்படாத போதும் இவ்வந்துதலுக்கு உள்ளாகியிருக்கின்றான். நெருக்கீடுகளைக் கையாளுகின்ற திறனை அவனிடம் வளர்ப்பதும் குடும்ப ஆதரவினை ஏற்படுத்துவதும் இங்கு வழங்கப்பட வேண்டிய உள சமூகப் பணியாகும்.

## ii. மதுப்பழக்கம்

**அனர்த்தங்களைத்** தொடர்ந்து ஏற்படும் தற்பதட்டம் மற்றும் உள நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்வதற்குரிய குறுக்கு வழியாகப் பலர் மது அருந்துகின்றனர். குறிப்பாகப் பல ஆண்கள் தங்கள் குடும்பத்தினரை இழந்து தவிப்பதால் மதுப் பழக்கத்துக்கு ஆளாகின்றனர். மது அருந்தும்போது ஒரு விதமான தற்காலிக மேன்மை உணர்வு ஏற்படுவதால் தற்பதட்டம் மற்றும் உள நெருக்கடிகளிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடுவதால் மதுப் பழக்கம் மேலும் மேலும் வலுவடைகின்றது. மிகையான மதுபாவனை பல பாரதூரமான விளைவுகளைத் தர வல்லது. பல வழிகளில் உடல், உள உபாதைகளை ஏற்படுத்துகின்றது. உடனடி மற்றும் நீண்டகால விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தும் கசிப்புப் போன்ற மலிவான தீங்கு மிகுந்த மதுபானங்களும் பழக்கத்திலிருப்பதால் இப்பாதிப்புப் பல மடங்கு அதிகமாகின்றது.

மதுவில் தங்கியிருத்தல் என்பது நான்கு வகையான அறிகுறிகளைக் கொண்ட நோயாகும்.

- மது அருந்த வேண்டும் என்னும் கட்டுப்படுத்த முடியாத பேராவல்.
- அருந்தும் மதுவின் அளவைக் கட்டுப்படுத்த முடியாமை.
- உடல் மதுப் பழக்கத்திற்குப் பழகிப் போதல்.
- எவ்வளவு மது அருந்தினாலும் திருப்தி ஏற்படாது, மேலும் அருந்த வேண்டும் என்ற உணர்வு.
- மதுப் பழக்கத்தினால் அவருடைய சமூகத் தொழிற்பாடு பாதிக்கப்படல்.
- மதுப் பழக்கம் தீயது என உணர்ந்து அதிலிருந்து விடுபட முடியாமை.

போன்றவற்றை ஒருவர் மதுவில் தங்கியிருக்கிறார் அல்லது மதுவிற்கு அடிமையாக உள்ளார் என்பதற்கு அறிகுறிகளாகக் கொள்ளலாம். மதுப் பழக்கமுடைய, பரிதாபத்திற்குரிய அவர்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அவசியம்.

மதுப் பழக்கம் உடல் மற்றும் உள உபாதைகளை ஏற்படுத்தும். உடலில் பெரும்பாலான உறுப்புக்கள் மதுபாவனையினால் பாதிப்பிற்கு உள்ளாகின்றன. உளப் பாதிப்புக்களால் ஒருவரது மனோ பாவத்திலும் நடத்தைக் கோலங்களிலும் பெருமளவு மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. அத்துடன் அவரது அறிவியல் தொழிற்பாடுகளும் நீண்டகால நோக்கில் பாதிக்கப்படுகின்றன. அதைவிடத் தற்கொலை எண்ணமும் ஏற்படலாம். விபத்து, கொலை, குடும்ப உறவில் சிக்கல் மற்றும் பாலியல் பிரச்சினைகள் எனப் பல விளைவுகள் மது பாவனையினால் ஏற்படுகின்றன.

அண்மையில் மருதங்கேணி வைத்தியசாலையில் மிகையான மதுப் பழக்கத்துக்கு ஆளான ஒருவர் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தார். அவருடன் உரையாடும்போது அவர் ஆழிப்பேரலையினால் குடும்பத்தில் பலரை இழந்து தவிப்பவர் என்றும், நிவாரணமாகக் கிடைத்த பொருட்களை விற்று அப்பணத்தினைக் கொண்டு மதுவினை வாங்கி வரம்பு மீறிக் குடித்து வந்ததையும் அறிய முடிந்தது. இப்படியான பல சம்பவங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

அண்மையில் வாகரைப் பகுதியில் ஒரு கருத்தரங்கில் கலந்து கொள்ளும் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தது. கதிரவெளியில் அமைந்துள்ள ஒரு பாடசாலையில் இடம்பெற்ற அந்தக் கருத்தரங்கில் பதினாறு வெவ்வேறு பாடசாலைகளைச் சேர்ந்த முப்பத்திரண்டு ஆசிரியர்கள் கலந்து கொண்டனர். யுத்தத்தின் விளைவாக மதுப் பழக்கம் அதிகரித்திருப்பதை இக்கருத்தரங்கு வெளிப்படுத்தியது. மாணவர்களும், ஆசிரியர்களும், பெற்றோரும் மதுப் பழக்கத்துக்கு ஆளாகியிருந்தமை அதன் பாரதாரமான பாதிப்பை உணர்த்தியது. சில இடங்களில் மது மலிவாக விற்கப்படுவதாகவும் தகவல்கள் கிடைத்தன. அதிகரித்த மதுப் பழக்கத்தினால் குடும்ப வன்முறைகளும், கல்விச் சீர்கேடுகளும் பெருமளவில் இடம் பெறுவதாக அந்தக் கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்டவர்கள் தெரியப்படுத்தினர். பொதுவாக இயற்கை அனர்த்தங்களின் பாதிப்புகளும், போர் அவலமும் மதுப் பழக்கத்தை அதிகரிக்கின்றன என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. இதை மேலும் உறுதி செய்வதாக அக் கருத்தரங்கில் கலந்து கொண்ட ஆசிரியர்களும், அதிபர்களும் கூறிய கருத்துக்கள் அமைந்திருந்தன. இந்தக் கட்டுரையை எழுதுவதற்கு அக்கருத்தரங்கு ஒரு உந்துதலாக அமைந்தது.

எமது சமூகத்தில் மனநலப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதில் மது மிக முக்கியமான பங்கினை வகிக்கின்றது. அச்சத்துடன் ஒரு மூலையில் இரகசியமாக அருந்தப்பட்ட மது, சமூ மயமாக்கலின் விளைவாக அந்தஸ்த்துக்குரிய, அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒன்றாக இன்று மாறியுள்ளது. இந்த மாற்றம் ஒருவகையில் மதுபான உற்பத்தி, விநியோக நிறுவனங்களால் திட்டமிடப்பட்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது என்பது நிதர்சனம். அத்துடன் மதுப் பழக்கம் நகரமய மாக்கல், பூகோளமயமாக்கலின் ஒருவிளைவு என்பதும் கவனிக்கத் தக்கது.

உண்மையில் மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் மிகக் குறைந்தளவில் உணரப்படுவதும் அதன் பாதிப்பு நீண்டு செல்வதற்குரிய காரணமாக இருக்கின்றது. சகல வைத்தியசாலைகளிலும் உள்ள வாட்டுகளில் சுமார் இருபது சதவீதமான கட்டில்கள் மது சார்ந்த பிரச்சினைகளிற்கே ஒதுக்கப்படுகின்றன, அல்லது மதுவினால் பாதிப்படைந்தவர்களால் நிரப்பப்படுகின்றன. சுகாதாரச் சேவையின் பல வளங்கள் மதுவினால் ஏற்படுகின்ற பாதிப்புக்களுக்கே பயன்படுத்தப்படுகின்றன என்பது ஒரு துன்பகரமான விடயம் என்பதில் கருத்து வேறுபாடுகள் இருக்க முடியாது.

மது வெறுமனே மருத்துவப் பிரச்சினைகளை மட்டுமே தருகின்ற ஒன்றல்ல. அதன் சமூக மற்றும் பொருளாதாரப் பாதிப்புக்கள் மிக அதிகமானவை. அதைவிட குடும்ப உறவுகளில் ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் குறிப்பாகக் குழந்தைகள் பாதிக்கப்படுவது என்பது அதன் இன்னுமொரு பரிமாணம்.

மதுப் பழக்கமுடைய ஒருவரது உடலில் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரையான சகல பகுதிகளையும் மது பாதிக்கின்றது. மதுப் பழக்கத்தினால் ஈரல் அழற்சி மட்டுமே ஏற்படுவதாகச் சமூகத்தில் பலர் கருதுகின்றனர். ஆனால் மூளை, இதயம், குடல், சதையி போன்ற பல உறுப்புக்களை மது தாக்குகின்றது. இதயநோய், பாரிசுவாதம் போன்றவற்றை ஏற்படுத்துவதில் மதுவும் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. அத்துடன் பல புற்றுநோய்களுக்கு மதுவினால் ஏற்படும் பாதிப்பே முக்கிய காரணமாக அமைகின்றது. குருதியமூக்கம், நீரிழிவு ஆகியவற்றினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் குருதியமூக்கம் சீர்செய்யப்படுதல் மற்றும் குருதிசார் சீனியின் அளவினை



கட்டுப்படுத்துதல் போன்றவற்றில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துவதனால் குருதியழுக்கம் மற்றும் நீரிழிவினால் ஏற்படும் பாதிப்புகளுக்கும் ஒரு காரணியாக மது அமைகின்றது.

அத்துடன் குடிபோதை விபத்துக்களை அதிகரிக்கின்றது.

அதைவிட வன்முறை மற்றும் சமூகக் குற்றங்களுக்கும் மதுப் பழக்கம் காரணமாக அமைவதுடன் நஞ்சருந்தல், தன்னைத் தானே காயப்படுத்துதல் போன்ற செயற்பாடுகளுக்கும் மது காரணமாக அமைகின்றது எனனும் உண்மையைப் பலர் உணர்வதில்லை.

மதுவினால் மனச்சோர்வு மற்றும் தற்கொலை என்பன பெருமளவில் ஏற்படுகின்றன என ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன.

மதுப்பாவனை தொழில் நிலையங்களிலும் பல பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துகின்றது. தொழிலுக்கு வராமல் விடுமுறையில் செல்லல், மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்துடன் தொழிலில் ஈடுபட்டு உற்பத்தி அதிகரிப்பில் உதவ முடியாமை ஆகியவை மதுப்பழக்கத்தினால் ஏற்படுகின்றன.

குடும்பத்தின் பொருளாதாரத்தில் பெரும் பாதிப்பை மது ஏற்படுத்துகிறது. வறுமையால் வாடுகின்ற பெரும்பாலான குடும்பங்களில் மூன்றிலொரு பங்கிற்கும் மேற்பட்ட வருமானம் மதுவினால் விரயமாக்கப்படுகின்றது. இது பெரிதாக உணரப்படாமல் இருப்பதால் அவர்கள் மேலும் வறுமைக்கு ஆளாகிச் சமூகத்தின் கீழ்நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள்.

குடும்பத்தின் ஏழ்மை நிலைக்குக் காரணமாக அமைகின்ற மது அந்த குடும்பத்தின் குழந்தைகளின் கல்விச் செயற்பாடு மற்றும் அவர்களது போஷணை, மனநலம் என்பவற்றில் பெரும் பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது. எனவே தனிமனித, குடும்ப சமூக மட்டங்களில் மது பெருமளவில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்துகின்றது.

மதுவினை விளம்பரப்படுத்துகின்ற நிறுவனங்கள் சமூகத்தின் கீழ்மட்டம் வரை சென்று அதனைச் செம்மையாக விநியோகம் செய்கின்றன. ஆனால் அவற்றைத் தடுப்பதற்குரிய செயற்பாடுகள் போதியளவு சமூகத்தின் அடிமட்டம் வரை செல்லத்தக்கதாக இல்லை என்பது கவலைக்குரியது.

### iii. பாலியல் இடர்ப்பாடுகள்

**உளப்பேரதிர்விற்கு** உட்பட்ட ஒருவரில் பலவிதமான மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். பாலியல் இடர்ப்பாடுகள் இவற்றுள் முக்கியமானவை. பாலியல் உறவில் நாட்டமின்மை, உடலுறவில் திருப்தியின்மை போன்றன ஏற்படலாம். பாலியல்ரீதியான உளநலக் குறைபாடுகள் பெருமளவில் ஏற்படலாம். அனர்த்தங்களின்போது ஏற்படும் பாலியல்ரீதியான துன்புறுத்தல்களும் இதற்குப் பெருமளவில் காரணமாகின்றன. அது நீண்ட காலப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம். எனினும் உளப்பேரதிர்விலிருந்து விடுபடும்போது இதன் பாதிப்பும் குறைவடையலாம்.

ஒரு மனிதனின் உடற்றொழில் செயற்பாடுகளில் பாலியல் என்பது மிக முக்கியமானதொன்றாகும்.

பாலியல் என்பது பாலியல் உறுப்புக்களையும் பாலியல் நடத்தைகளையும் மட்டுமே கொண்டதல்ல. அது ஒரு மனிதனின் ஆளுமையின் கூறு என்றால் மிகையாகாது. அது அவனுடைய எண்ணங்கள், நடத்தைகள் என்பனவற்றுடன் அவனது உடல், உளநலத்தினையும் பிரதிபலிக்கின்றது.

விலங்குகளின் பாலியல் நடத்தைகள் பெருமளவில் உயிரியல் அடிப்படையில் அமைகின்றன. ஆனால் மனிதனின் பாலியல் நடத்தைகள் மிகவும் வேறுபட்டவை. அவை உயிரியல் ரீதியாக மட்டும் நிர்ணயிக்கப்படுவதில்லை. மாறாக சமூகச் சூழல் காரணிகளினாலும் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. ஆகவே மனிதனின் பாலியல் உணர்வுகள் உயிரியல் காரணிகளினால் மட்டும் தூண்டப் படுவதில்லை. சமூகச் சட்டங்கள் பாலியல் நடத்தைகளின் தன்மையைப் பெருமளவில் தீர்மானிக்கின்றன. எடுத்துக்காட்டாகச் சில உறவுகளுக்கிடையே பாலியல் உறவு முற்றாகத் தடுக்கப்பட்டுள்ளதைக் குறிப்பிடலாம்.

மனிதனது பாலியல் நடத்தைகள் கணத்தாக்கங்களல்ல. அவை மூளையின் உயர் செயற்பாட்டினாலே தீர்மானிக்கப்படுகின்றன. எனவே அதிக தற்புட்டம் உள்ளபோது இயல்பாகவே பாலியல்

செயற்பாடுகளில் குறைபாடுகள் தோன்றும். ஆண்மைக் குறைவு, விரைவில் விந்து வெளியேறுதல் போன்ற பாலியல் குறைபாடுகளினால் ஆண்கள் பாதிக்கப்படுவர். இதேபோல பெண்கள் உச்ச நிலையை அடையாமை, பாலுறவின் போது வலி முதலிய பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகின்றனர்.

உளப்பேரதிர்வானது ஒரு மனிதன் பிறரில் நம்பிக்கை வைப்பதைப் பாதிக்கின்றது என முன்னர் குறிப்பிட்டிருந்தேன். இந்த நம்பிக்கை யீனம் காரணமாக இரண்டு மனிதர்களுக்கிடையேயான நெருக்கமும் பாதிக்கப்படுகிறது. நெருக்கமான உறவிலேதான் பாலியல் மகிழ்வினைத் தரக்கூடியதாக இருக்கின்றது. எனவே நம்பிக்கை, நெருக்கம் இரண்டிலும் பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதைத் தொடர்ந்து ஒருவருடைய திருமண வாழ்வு, பாலியல் வாழ்வு என்பன பாதிக்கப்படுகின்றன.

அத்துடன் அனர்த்தத்தின் போது பாலியல் துன்புறுத்தல்களுக்கு ஒருவர் ஆளாகியிருந்தால் இப்பாதிப்புக்கள் மிக அதிவலியில் காணப்படும். விசாரணைகளின் போது பாலியல் துன்புறுத்தல்கள் ஒரு அங்கமாக மாறியுள்ள நிலையில் இவ்விடயங்கள் பற்றி முக்கியமாக கவனிக்க வேண்டும். பாலியல் வல்லுறவுக்கு உள்ளாகி விடுவோமோ என்ற அச்சம் ஒருவரது பாலியல் நடத்தைகளில் நிச்சயமாகத் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்துகின்றது.

மனிதனது பாலியல் பிரச்சினை தனியே உடலுறவுடன் மட்டும் மட்டுப்படுத்தப்பட்டதல்ல. பிறப்பிலிருந்தே ஒரு மனிதனுக்கு பாலியல் உணர்வுகள் காணப்படுகின்றன. எனவே அதைப் பற்றிச் சுருக்கமாகப் பார்ப்போம்.

## மனிதனின் பாலியல் வளர்ச்சி

### 1. பிறப்பு முதல் 12 வயது வரை (Childhood)

ஒரு குழந்தையின் பாலியல் நிர்ணயம் அக்குழந்தையின் பிறப்பிற்கு முன்பே பரம்பரை அலகுகளினால் தீர்மானிக்கப்படுகின்றது. உடலுறுப்புக்கள் அத்தகைய அடையாளத்தை மேலும்

உறுதிப்படுத்துகின்றன. குழந்தைப் பிறப்பின் பிற்பட்ட காலப் பகுதிகளின் சூழல் காரணிகளும் அதில் செல்வாக்குப் பெறுகின்றன. நிறை, உயரம், எடை என்பனவும் வேறுபடுகின்றன. பெரும்பாலும் இரண்டு அல்லது இரண்டரை வயதுகளில் பாலியல் அடையாளத்தை குழந்தை அறிந்து கொள்கின்றது. ஆண் குழந்தை தனது தந்தையின் பாலியல் அடையாளத்தை பெற்றுள்ளதாகவும் தாயின் பாலியல் அடையாளங்கள் எதிரானவை என்பதையும் அறிந்து கொள்கின்றமை இயல்பானதே. பெண் குழந்தைகளும் அவர்களின் பாலுறுப்புக்களின் வேறுபாடுகளை அறிந்து கொள்கின்றன. அத்துடன் பாலுறுப்புக்களைக் கையாள்வதிலும் ஈடுபடுகின்றார்கள். நான்கு அல்லது ஐந்து வயதில் அவர்கள் திரு மணம் பற்றிய கருதுகோளியை அறிந்து கொள்கின்றார்கள். அப்பொழுதே அம்மா, அப்பா விளையாட்டை விளையாடுகின்றார்கள். இக்காலங்களில் பாலியல் சுய தூண்டல்களையும் சில சந்தர்ப்பங்களில் சுய இன்பத்தையும் அவர்கள் மேற்கொள்கின்றார்கள்.

இதற்குப் பிற்பட்ட வயதுகளில் அவர்கள் மாதவிடாய் பற்றியும் கர்ப்பம், குழந்தைப் பேறு போன்ற விடயங்கள் பற்றியும் விவாதிக் கின்றார்கள். அவர்கள் எதிர்ப்பாலார் மீது ஈர்ப்புடையவராகவும் உடல் கவர்ச்சியில் நாட்டம் கொண்டவர்களாகவும் இருப்பர். பத்து முதல் பன்னிரண்டு வயதுக் காலங்களில் பூப்பெய்தலை ஓட்டிய மாற்றங்களும் அது தொடர்பான உணர்வுகளும் எதிர்ப்பாலார் மீது காதல் வயப்படுகிற உணர்வுகளையும் காட்டுவார்கள். ஆண் குழந்தைகள் சுய இன்பத்தில் ஈடுபடுவதைக் காணக்கூடியதாக இருக்கலாம். இத்தகைய மாற்றங்கள் சாதாரணமாக இவ்வயது களின்போது ஏற்படுகின்றன. இவற்றைச் சில பெற்றோர் அசாதாரண நடத்தைகளாக எண்ணிக் குழப்பம் அடைகின்றார்கள். எனவே இதனைச் சற்று விபரமாகத் தந்துள்ளேன்.

### 2. கட்டினமைப் பருவம் (Adolescence)

இந்தக் காலப்பகுதிகளில் உடல், உள வளர்ச்சிகளுடன் பாலியல் ரீதியான வளர்ச்சி துரிதமாக நடைபெறுகின்றது. உடலில் சுரப்புக்களின் அளவு அதிகமாவதுடன் உடல் மாற்றங்களையும் இந்தக் காலப்பகுதியில் அதிகமாக அவதானிக்கக்கூடியதாக இருக்கும். அவர்களுடைய சமூகக் கட்டுப்பாடுகளும் அவற்றை தீர்மானிக்கின்ற



களமாக அமைகின்றன.

பாலியல் உறுப்புக்களின் திடீர் வளர்ச்சியும் அதனை ஒட்டிய உடல் மாற்றங்களும் நிகழ்கின்றன. சுய இன்பம் என்பது ஒரு ஏற்புடைய நிகழ்வாக இக்காலத்தில் இரு பாலாரினாலும் அவதானிக்கப்படுகிறது. இக்காலப்பகுதியில் உடலுறவில் ஈடுபடுகின்ற தன்மையின் பெறுமானம் அதிகரித்துக் காணப்படுகின்றது. ஆனாலும் அவை கலாச்சார சமூக விழுமியங்களுக்கு ஏற்ப வேறுபடுகின்றன. ஆனாலும் முதன்முதலில் பாலுறவு கொள்ளும் வயது அண்மைக் காலமாகக் குறைவடைந்து செல்கின்றமை அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது.

### 3. இளமைப் பருவம் (Adulthood)

இந்தப் பருவம் இருபது வயதினைத் தொடர்ந்து ஆரம்பிக்கின்றது. எதிர்ப்பாலினர் ஒருவரை வாழ்க்கைத் துணையாக ஏற்று பாலியல் உறவில் ஈடுபடத் தொடங்கும் பருவம் இதுவாகும். திருமண உறவில் நெருக்கம் என்பதே மிக முக்கியமான பாலியல் வெளிப்பாடாக அமைகின்றது. திருமண பந்தம் ஏற்பட்டு அது தொடர்கிறது. திருமணம் என்கின்ற நிறுவனம் ஆரோக்கியமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கின்றது. விவாகரத்து வீதம் அதிகரித்துக் கொண்டு சென்றாலும் திருமண பந்தத்தில் இணைகின்றமை தொடர்கின்றது. ஆரம்பங்களின் உடலுறவு கொள்ளும் எண்ணிக்கை அதிகமாகவும் வயது அதிகரித்துச் செல்லும்போது அதன் அளவு குறைந்து செல்வதையும் காணக்கூடியதாக இருக்கின்றது. இருபது வயதுகளில் ஒரு வாரத்தில் இரண்டு அல்லது மூன்று முறை உடலுறவில் ஈடுபடுகின்றனர். நாற்பது வயதுகளில் அது வாரத்தில் ஒரு தடவையாக அமைகின்றது. பலர் திருமண பந்தத்தில் இணைந்து கொண்ட பின்பும் சுய இன்பச் செயற்பாடுகளைத் தொடர்ந்து கொண்டிருப்பர். இது ஒரு சாதாரண நடத்தை என்பதை இங்கு முக்கியமாகக் குறிப்பிட வேண்டும்.

நடுத்தர வயதில் உடலில் உள்ள சுரப்புக்களின் தொழிற்பாடு குறைவடைவதனால் பாலியல் நடத்தைகளிலும் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. பெண்களைப் பொறுத்த வரையில் மாதவிடாய் என்னும் செயற்பாடு சராசரியாக ஐம்பது வயதுகளின் போது நின்று விடும் நிலை ஏற்படுகின்றது. இதனால் உடல், உடற்றொழிலில்

யலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உடலுறவு சிலவேளைகளின் வலியுடையதாக மாறுகின்றது. உடலுறவில் உராய்வை நீக்கி செயற்படுகின்ற யோனிச் சுரப்பிகளின் அளவு குறைவதினால் இது ஏற்படுகின்றது. அத்துடன் தூக்கமின்மை, படபடப்பு, தலையிடி, மனச்சோர்வு எனும் குணங்குறிகள் ஏற்படுகின்றன.

இக் காலப்பகுதியில் ஆணின் சுரப்பிகளும் குறைவடைவதினால் பாலியலில் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. வெளிப்படும் விந்தின் அளவு குறைவடைகின்றது. விறைப்புத்தன்மை குறைவடைந்து செல்லும் வாய்ப்புக்கள் உண்டு. விதையின் பருமனும் சிறுத்துச் செல்கின்றது. உயிரியல் காரணிகளால் பாலியல் மீது ஏற்படும் நாட்டம் நடுத்தர வயதில் குறைவடைவதற்கான ஏதுநிலை காணப்படுகின்றது. இத்தகைய மாற்றங்களை ஒருவரது பாலியல் வாழ்வின் முற்றுப் புள்ளியாகக் கருத வேண்டியதில்லை. இளம் வயதில் பல தடவைகள் மேற்கொள்ளப்பட்ட பாலியல் செயற்பாடு சில தடவைகளாக மாறுவது இயல்பானதே. ஆனால் உடலுறவில் ஏற்படும் இன்பத்தில் பெரிய அளவில் மாற்றம் காணப்படுவதில்லை. உடலுறவு தவிரந்த பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் செயற்பாடு அதிகரித்துக் காணப்படும்.

சமூகக் காரணிகளால் பாலியல் பற்றிய கருதுகோள் நாளுக்கு நாள் மாற்றமடைந்து செல்வதனாலும், பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் மறைக்கப்படாமல் வெளிப்படுத்தப்படுவதனாலும் பாலியல் பற்றிய இவ்வாறான தெளிவு இன்று சமூகத்திற்கு மிக முக்கியமாகத் தேவைப்படுகின்றது.

#### iv. உறவுச் சிக்கல்கள்

**உளப்** பேரதிர்விற்கு உட்பட்ட ஒருவர் எளிதில் உணர்ச்சிவசப் படுபவராகவும் ஆழ்மனதில் பெரும் கோபத்தினைக் கொண்டவராகவும் மாறலாம். அவரது ஆளுமையானது முழுமையாக மாற்றமடையலாம். இதனால் அவர் பிற மனிதர்களுடன் உறவாடுவது பெருமளவு பாதிக்கப்படக்கூடும். நெருங்கிய உறவுகளுடன் இதன் தாக்கம் பெருமளவில் வெளிப்படும். இதனால் குடும்பத்தில் உறவுச் சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு அது பூதாகாரமாக வெளிப்படும். எடுத்துக் காட்டாகக் கணவன் மனைவிக்கு இடையில் சண்டை சச்சரவுகள் ஏற்பட்டு விவாகரத்து வரை சென்று விடும் .சந்தர்ப்பங்கள் ஏற்படுதலைக் குறிப்பிடலாம். உளப் பேரதிர்வின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுதலின் மூலமே இந்த உறவுச் சிக்கல்கள் சீரடைய வாய்ப்பு உண்டாகும்.

சிலவேளைகளில் மேற்குறிப்பிட்ட விளைவுகள் நான்கும் ஒன்றாகக் காணப்பட்டு ஒரு மனிதனின் தொழிற்படும் திறனைப் பெருமளவில் பாதிக்கச் செய்கின்றன. அத்துடன் குடும்பம் என்ற அலகு பலமிழக்கலாம். இதனால் சமூக அளவில் உபயோகமான பாத்திரத்தை உளப் பேரதிர்விற்கு உட்பட்ட மனிதன் இழந்து விடுகிறான். நீண்டு செல்லும் இந்த உளப் பேரதிர்வுகளின் தாக்கங்கள் பல குடும்பங்களில் தனி மனிதர்களில் பெருமளவில் காணப்படுவதை எமது சிகிச்சைகளின் போது அவதானிக்கக்கூடியதாக இருந்தது. எமது சமூகத்தில் அதிகரித்து செல்லும் தற்கொலை விகிதம், மதுப் பழக்கத்திற்கு அடிமையாவோரின் எண்ணிக்கை மற்றும் பிரிந்து வாழ்தல் மற்றும் விவாகரத்துக் கோருவோரது விகிதம் அதிகரித்தல் என்பவற்றுக்கு எமது சமூகம் முகம் கொடுத்த நீண்ட உளப் பேரதிர்வுத் தாக்கங்களே காரணம் என்றால் மிகையாகாது. சாதாரண மனிதர் வன்முறையாளர்களாக மாறுவதற்கும் இந்த உளப்பேரதிர்வு மூல காரணமாக அமைந்துள்ளது. இதற்கான பரிகாரங்களைப் பற்றி நாம் சிந்தித்துச் செயற்படாவிடின் ஆரோக்கியமற்ற ஒரு சந்ததியினையே எதிர்காலத்தில் கொண்டிருப்போம்.

#### பதகளிப்பு (Anxiety)

**பதகளிப்பு** பெரும்பாலும் நெருக்கீடுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படுகிறது. குறிப்பாக அனர்த்த காலங்களைத் தொடர்ந்து பெரும்பாலானவர்களில் காணப்படுகிறது. பதகளிப்பு பெரும்பாலும் உணர்ச்சி வெளிப்பாடாக அல்லது மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளாக வெளிப்படுகின்றது. இறுகிய தசைகள், மிகையான களைப்பு, நித்திரையின்மை மற்றும் மூச்சுவிட முடியாமை, அதிக இதயத் துடிப்பு, விண்விண் என வலிக்கும் தலையிடி. கைகள் மற்றும் உடலில் ஒருவிதமான குளிர் வியர்வை என்பன இதன் அறிகுறிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இந்த அறிகுறிகள் எமக்குச் சாதாரணமாக நெருக்கீடு மிகுந்த வேளைகளில் ஏற்படுகின்றன. இவை அதிகமாகவும் தொடர்ந்தும் காணப்பட்டு எம் வாழ்வினைப் பாதிக்கத் தொடங்கும்போது பதகளிப்பு நோயாக எம்மை ஆக்கிரமிக்கின்றன.

வாய் வரண்டு உலர்ந்து போதல், தேவையற்ற அச்சம், பதட்டம், ஏதோ கெடுதி நடக்கப் போவதான பிரமை, தேவையற்றுச் சினம் கொள்ளாதல், ஒரு விளிம்பு நிலையில் இருப்பதான உணர்வு என்பனவும் பதகளிப்பு நோயின் அறிகுறிகளாகும்.

இந்நோய் எமது சமூகத்தில் அதிகம் காணப்பட்ட போதிலும் அதற்கு எதிரான நடவடிக்கைகளை எடுக்காது விடுவதன் மூலம் பலர் இவற்றைத் தம் வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். இதனால் அவர்கள் நன்கு தொழிற்பட முடியாமல் துன்பகரமான வாழ்க்கை வாழ்வது ஒரு பெரும் அவலமாகும். நவீன வாழ்க்கையில் தேவைகளும் கடமைகளும் அதிகரித்திருப்பதும் இந்நோய்க்கு அநேகர் ஆளாவதற்குக் காரணமாக அமைகிறது. பொருளாதாரத் தடைகள் மற்றும் தொடர் யுத்தத்திற்கு முகம் கொடுத்த எமது சமூகத்தில் இது பெருமளவில் காணப்படுகிறது. அத்துடன் திடீரென வந்த ஆழிப் பேரலைகளின் தாக்கங்கள் இதைப் பலமடங்கு அதிகரிக்கச் செய்துள்ளன.



குடும்பங்களின் சிதைவு, இடம்பெயர்வு வாழ்வு, ஏதிலியான வாழ்க்கை என்பன மனிதனைப் பதகளிப்பு நிலைக்கு இட்டுச் செல்ல வழி கோலுகின்றன. கூடி வாழ்ந்த எங்கள் நெய்தல் நில வாழ்வு நிலைமை இன்று சிதைந்து போயுள்ளது. பதகளிப்பு நோய் பல வழிகளில் வெளிப்படுகின்றது. அதன் தீவிர நிலையினை மனநல மருத்துரின் உதவியுடனேயே கண்டறிய முடியும்.

நீங்கள் பதகளிப்பு நோய்க்கு உள்ளாகியுள்ளீர்களா, என அறிந்து கொள்வதற்கு கீழ்வரும் வினாக்களுக்கு விடை காணவும்.

1. நீங்கள் தூக்கமின்மை மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களால் தவிக்கிறீர்களா?
2. காரணமில்லாமல் கோபப்படுவதும் சினங்கொள்ளுவதுமாக இருக்கிறீர்களா?
3. நீங்கள் வேலையில் அல்லது கல்வியில் கருத்துன்றிச் செயற்பட முடியாமலும் மறதியினாலும் பாதிக்கப் பட்டுள்ளீர்களா?
4. இதயத் துடிப்பின் வேகம் அதிகரித்தும் கனதியுடனும் இருப்பதாக உணர்கிறீர்களா? உடல் உபாதைகள் மற்றும் நெஞ்சு வலியினாலும் அவதியுறுகிறீர்களா?
5. பாலியல் செயற்பாட்டில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் காணப்பட்டும் அதில் வினைத்திறனுடன் ஈடுபடமுடியாமல் உள்ளதாகவும் எண்ணுகிறீர்களா?
6. உள்ளங்கால்கள் மற்றும் உள்ளங்கைகளில் அதிக வியர்வை காணப்படுகின்றதா?

மேற்குறிப்பிட்ட வினாக்களுக்கு அதன் குணங்குறிகளுக்கும் நீங்கள் “ஆம்” எனப் பதிலளிப்பீர்களானால் நீங்கள் பதகளிப்புக்கு உட்பட்டவராக இருக்கலாம். உங்களுக்கு மருத்துவ உதவி தேவைப்படலாம்.

பெரியவர்கள் மாத்திரமல்ல சிறுவர்களும் இந்தப் பதகளிப்பு நோய்க்கு உள்ளாகலாம். குறிப்பாக அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து அவர்கள் பாதிக்கப்படலாம். அனர்த்தங்களுக்கு நேரடியாக முகம் கொடுத்தல் மூலம் அல்லது இடைத்தங்கல் முகாம்களில் அவர்கள்

உரிய முறையில் பராமரிக்கப்படாது போகுமிடத்தும் பதகளிப்பு ஏற்படலாம். அத்துடன் அவர்களின் வெளிப்பாடு முற்றிலும் வேறுபாடானது.

சிலர் பதகளிப்பு நோய்க்கு ஆளாகும் தன்மை அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இவர்களில் சிலர் இயற்கையிலேயே பதட்டம் மிகுதியானவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இவர்கள் இந்நோய்க்கு இலகுவில் ஆளாகின்றனர். அனர்த்தங்களினால் இது ஏற்படும் ஆயினும் சிலருக்குப் பதகளிப்பு நோய் பாதுகாப்பான சூழல் ஏற்படுமிடத்துச் சில காலங்களில் அற்றுப் போய் விடும். ஆனால் ஒரு சிலரில் பதகளிப்பு நீண்டு செல்வதனால் அதன் பாதிப்புத் தொடர்கின்றது. அவர்கள் சிகிச்சைக்கு உட்படுத்தப்பட்ட வேண்டியவர்களாகின்றனர்.

ஒருவருக்குப் பயம், பீதி ஏற்படுவது இயல்பானது. உதாரணமாக இருளில் செல்லும் ஒருவருக்குப் பயம் ஏற்பட்டு அதனால் இதயத் துடிப்பு அதிகரித்து உடல் முழுவதும் வியர்த்துக் காணப்படுமாயின் அதனை நாம் சாதாரணமான ஒரு விடயமாகவே கொள்வோம். அத்தகைய விளைவு எக்காரணமும் இன்றிப் பகலில் ஏற்படுமானால் அது அசாதாரணமானது. அதுவும் அடிக்கடி அப்படி ஏற்படுதல் நிச்சயமாக அசாதாரணமானதே.

பதகளிப்பு என்பது அசாதாரணமானதல்ல. அது மிகையாகவும் தொடர்ச்சியாகவும் காணப்பட்டு அது ஒருவருடைய தனிப்பட்ட வாழ்வு, தொழில் திறன் மற்றும் சமூக வாழ்வு என்பனவற்றைப் பாதிக்கும் பொழுதே அசாதாரணமாகிறது என்கிறார் பெங்களூர் மனநல மருத்துவர் மோகன் ஐசாக்.

பதகளிப்பு என்பது நெருக்கீடு மற்றும் அச்சம் காரணமாக வெளிக் கொணரப்படும் சாதாரண உடலின் இடர்ப்பாடேயாகும். இது மனிதனின் சூழல் இசைவாக்கங்களுள் ஒன்று. மனிதன் ஆதிவாசியாகக் காட்டில் வாழ்ந்த காலத்தில் கற்றுக்கொண்ட இசைவாக்கத்தின் தொடர்ச்சி இதுவாகும். ஒரு பயங்கர விலங்கி லிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள அவன் போராட வேண்டும். அல்லது அச்சுமூலிலிருந்து விலகிக் கொள்ள வேண்டும். இந்த இசைவாக்கமே அவனை விலங்குகளிலிருந்து பாதுகாத்ததெனலாம். அத்தகைய இசைவாக்க வெளிப்பாடுகள் காரணமின்றி ஏற்படுதலே இங்கு பதகளிப்புக் குணங்குறிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. மனிதன்

காலாகாலமாகக் கற்றுக் கொண்ட இந்த இசைவாக்கம் அவனது சூழல் வேறுபடும் பொழுதும் பாதுகாப்பற்ற சூழலிலும் மிகையாக ஏற்படுகிறது.

சாதாரணமாக எமக்கு ஏற்படும் பதகளிப்பினை நாம் எமது பாதுகாப்பான சூழலிலே எதிர்கொள்கின்றோம். ஆரோக்கியமான குடும்ப மற்றும் சமூக வாழ்வு அதனைத் தற்றுணிவுடன் எதிர்கொள்ளத் துணையாகின்றது. ஆனால் ஆழிப் பேரலை அனர்த்தத் தினால் குடும்ப, சமூகக் கட்டமைப்புகள் சீர்குலைந்துள்ள நிலையில் பதகளிப்பை எதிர்கொள்ளல் மிகச் சிரமமாக அமைவதால் அது தொடர்வதற்குரிய ஏதுநிலை காணப்படுகிறது.

குழந்தைகள் பெற்றோரின் பாதுகாப்பான அரவணைப்பிலே அச்சம், பயம் போன்றவற்றை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்கின்றனர். பெற்றோரை இழத்தல் அல்லது அவர்களது கவனிப்பினைப் பெற்றுக் கொள்ள முடியாது போகுமிடத்து குழந்தைகளுக்கும் பதகளிப்பு ஏற்படுவதற்கான சாத்தியக்கூறு அதிகமாகக் காணப்படுகின்றது.

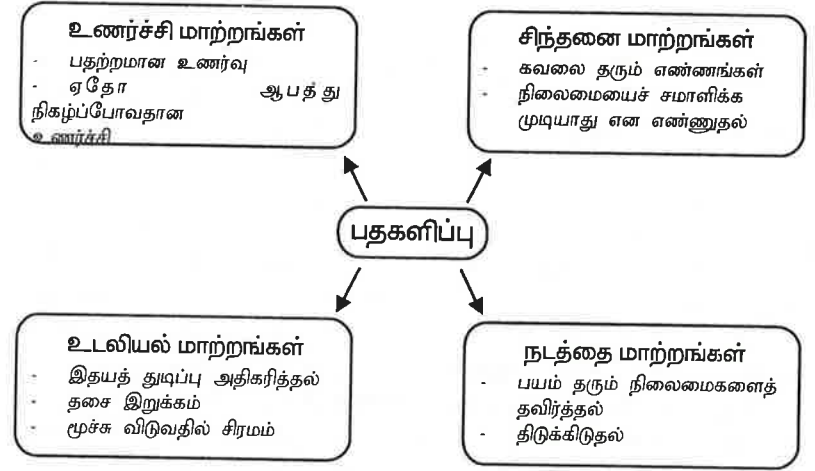
### பதகளிப்பின் பொதுவான குணங்குறிகள்

#### உளம் சார் குணங்குறிகள்

- \* பயம், பதட்டம், ஏக்கம், அச்சம், கவலை
- \* இறுகிய அவதியுறும் மனநிலை
- \* தூக்கமின்மை, பயங்கரக்கனவுகள்
- \* மிகை களைப்பு, ஓய்வற்ற நிலை
- \* இலகுவில் திடுக்கிடுதல்
- \* வேலையில் மனதை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாமை
- \* அசௌகரியமான வாழ்வு

#### உடல் குணங்குறிகள்

- \* படபடப்பு, அதிகரித்த இதயத்துடிப்பு
- \* நடுக்கம், தலைச்சுற்று
- \* வாய் வரண்டு உலர்தல்
- \* ஆழமற்ற விரைவான சுவாசம், நெஞ்சிறுக்கம்
- \* அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல், வயிற்றுப்போக்கு
- \* பாலியல் இடர்பாடுகள்



பதகளிப்பு நோய்க்கு உட்படும்போது ஒருவரது உலகம் குறுகி விடுகிறது. ஏதோ கெடுதி நடக்கப் போகிறது என்ற பயம் ஏற்பட்டு அதன் விளைவாகப் பயம் ஏற்படுத்தும் நிலைமைகளை தவிர்த்தலை நடத்தைக் கோலங்களாக வெளிப்படுத்துவார். இதனால் அவரது உலகம் குறுகிக் கொண்டு செல்கின்றது. அதிலிருந்து விடுபடும் பொழுது அவரது உலகம் விரிவடைகிறது. பதகளிப்பு நோய்க்குச் சாந்த வழிமுறைகள் பெரிதும் உதவுகின்றன.

பதகளிப்புப் பல வகைப்படும். சிலவேளைகளில் அது ஒருவித அச்சநோய் (Phobia) அல்லது ஒரு பீதி நோய் (Panic disorders) ஆக அமைந்து காணப்படலாம்.

அச்சநோய் என்பது ஒரு பொருளிற்கோ அல்லது ஆளிற்கோ அச்சமுறும் நிலை. உதாரணமாக ஆழிப் பேரலைகளில் பின்பு கடலினைக் கண்டு அச்சமடைவதையும், சிறு அலைகளுக்குக் கூடப் பலர் பதகளிப்பிற்கு உள்ளாவதையும் அவதானிக்கக் கூடியதாக இருந்தது. அதனால் அவர்கள் கடலிற்கு அருகில் செல்வதற்கோ அல்லது கடலைப் பார்ப்பதற்கோ அச்சமுறுகின்றனர். கடலின் அருகில் அவர்களை அழைத்துச் செல்லும் பொழுது அவர்களில் பதகளிப்பிற்கான குணங்குறிகள் வெளிப்படுகின்றன.



வேறு சிலர் பீதி நோய்க்கு (Panic Disorders) உள்ளாகின்றனர். பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் சடுதியாக மிகையாக ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஏற்பட்டுப் பின்னர் மறைவதனை அது குறிக்கிறது. அது அடிக்கடி ஏற்படலாம். உதாரணமாக முகாமில் உணவருந்தி விட்டு ஓய்வாக அமர்ந்திருக்கும் பொழுது திடீரென இதயத் துடிப்பு அதிகரித்தல், உடல் முழுவதும் குளிர்ந்து வியர்த்துக் காணப்படுதல், தலைசுற்றி மயக்கம் வந்து விழுந்து விடுவதைப்போல அச்சமுற்றுக் காணப்படுதல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம். சிலவேளைகளில் இத்தகைய ஒரு அதிரடித் தாக்கம் இரவில் நித்திரையின் போதும் ஏற்படலாம். இது பீதித் தாக்கம் எனப்படுகிறது. இந்த பீதித் தாக்கம் அடிக்கடி ஏற்படுமாயின் அதனைப் பீதிநோய் எனலாம். இத்தகைய தாக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள் இன்னுமொரு தாக்கம் ஏற்படப் போவதாய் எண்ணி அச்சமுறும் நிலை காணப்படுகிறது. இத்தகைய தாக்கம் எந்நேரமும் ஏற்படலாம் என்பதால் அதனைத் தவிர்ப்பதற்காக வெளியில் செல்வதைத் தவிர்த்து உள்ளேயே இருப்பதே பாதுகாப்பானது என எண்ணத் தோன்றும். இதனால் படிப்படியாக வெளியே செல்வது குறையும். அல்லது ஒரு துணையுடன் வெளியே செல்வர். இத்தகைய பீதித்தாக்கம் ஏற்படும்போது அது ஒரு இதயத் தாக்கம் என எண்ணத் தோன்றும். அதனால் சிலர் அவசர சிகிச்சைப் பிரிவில் அனுமதிக்கப்படுவதும் உண்டு.

மேற்குறிப்பிட்ட இரண்டு நோய்களும் பொதுவான பதகளிப்பு நோயிலிருந்து (Generalised Anxiety disorders) வேறுபடுகின்றன. பொதுவான பதகளிப்பு நோயில் பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் வீரியம் குறைந்த நிலையில் எந்நேரமும் காணப்படும். ஆனால் மற்றைய இரண்டிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட கால அளவில் அல்லது குறித்த சம்பவத்துடன் தொடர்புள்ளதாக அமைகின்றது.

பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் காணப்படுபவர்கள் அதன் தாக்கத் தினால் பாதிக்கப்பட்டுக் கவலையடைந்து அதனால் மனச்சோர்விற்கு உள்ளாகும் நிலை பெருமளவில் ஏற்படுகிறது. எனவே அவர்களில் பதகளிப்பும் மனச்சோர்வும் ஒருங்கே இணைந்து காணப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம். அதிகம் பாதிப்பிற்குள்ளானவர்களில் இவை இரண்டும் ஒருங்கே காணப்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகம் என்பதை நாம் மறத்தலாகாது. அத்துடன் அதன் தாக்கம் சிகிச்சை களில் பெருமளவு பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும் என்பதும் குறிப்பிடத் தக்கது.

இனி, பதகளிப்பு நோய்க்கான சிகிச்சைகள் பற்றிப் பார்ப்போம். பதகளிப்பு மிதமானதாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களில் சிகிச்சையின் போது மாத்திரைகளை வழங்க வேண்டியதில்லை. உளவளத் துணையாளர் மூலம் நோய்க்கான அடிப்படைகளை விளக்கி அதனூடு நம்பிக்கை ஊட்டுவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம். பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கும் நோக்கத்துடன் உளவளத்துணையினை மேற்கொள்ளல் நன்று. பதகளிப்பு நிலை நீடிப்பதற்கான காரணத்தை அறிந்து அதனை நிவர்த்தி செய்யும் பொழுது அது குணப்படுத்தக் கூடியதாக அமைகிறது.

சமூகம் மற்றும் குடும்பப் பிரச்சினைகளும் இந்நோய் நீடிப்பதற்கான காரணங்களாக அமையலாம். சாந்த வழிமுறைகளில் ஒன்றான தளர்வுப் பயிற்சிகள் பதகளிப்பு நோயைக் குணப்படுத்துவதில் பெருமளவில் உதவுகின்றன. இதைவிடச் சிந்தனைமாற்று நடத்தைக் கோல சிகிச்சைகளையும் மேற்கொள்ளலாம். தீவிரமான பதகளிப்பு நோயை அதற்குரிய மாத்திரைகள் வழங்குவதன் மூலம் கட்டுப்படுத்தலாம்.

## மனச்சோர்வு

### Depression

**மனச்சோர்வு** என்னும் மனநிலையை நம்மில் பலர் அனுபவித்திருக்கின்றோம். எமது வாழ்வில் ஒரு துன்பியல் நிகழ்வு குறுக்கிடும் போது நாம் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகின்றோம். அது அத்துன்பியல் நிகழ்வின் விளைவாக ஏற்படுகின்ற சாதாரண இயல்பாகும். ஆனால் மனிதனது இயைபாக்கத் திறனின் விளைவாக நாம் சில நாட்களுக்குள் அந்த மனச்சோர்விலிருந்து மீண்டு விடுகிறோம்.

மனச்சோர்வு ஒருவரை மீள முடியாத நிலைமைக்கு இட்டுச் செல்லுமாயின் அது ஒரு நோயியல் வெளிப்பாடாக அடையாளப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது மனச்சோர்வு ஒரு நோயாக மாறுகின்றது. எதிர்மறையான நிகழ்வுகள் ஒருவரது வாழ்வில் தொடர்ந்து ஏற்படும்போது அவருக்கு ஏற்படும் மனச்சோர்வு நீண்டதாக அமைவதும், நோயாக மாறுவதும் தவிர்க்க முடியாதது.

அனர்த்தங்கள் மற்றும் வாழ்வின் நெடுக்கீடுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் மனநலக் குறைபாடுகளில் மனச்சோர்வு மிக முக்கியமானது. இயற்கை அனர்த்தங்கள் ஏற்படுத்தும் துயரங்கள் மற்றும் தாங்கொணாத் துன்பங்கள் ஒரு மனிதனில் எதிர்மறையான எண்ணங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இவ்வாறு மீண்டும் மீண்டும் ஏற்படும் எதிர்மறையான சிந்தனைகள் அவரை மனச்சோர்வு என்னும் கடலில் மூழ்கடிக்கக் கூடியவை.

ஆதிகாலம் தொடக்கம் மனச்சோர்வு பற்றிய குறிப்புகள் பல இலக்கிய மற்றும் விஞ்ஞான ஏடுகளில் காணப்படுகின்றன. அனர்த்தகாலங்களைத் தொடர்ந்து மிக அதிகமாகக் காணப்படும் உளநலக் குறைபாடு மனச்சோர்வேயாகும்.

யுத்த நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து எமது பிரதேசத்தில் பலர் இந்த உளநலக் குறைபாட்டிற்கு ஆளாகியுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கதாகும். ஒருவரது மனதில் தோன்றும் எதிர்மறையான எண்ணங்கள் பல விளைவுகளை அவரிடம் ஏற்படுத்துகின்றன. அவரது உணர்ச்சிகள், உடற்றொழில், நடத்தைக் கோலங்கள் மற்றும் எண்ணக் கோலங்கள் பெரும் மாற்றங்களுக்கு உள்ளாகின்றன.

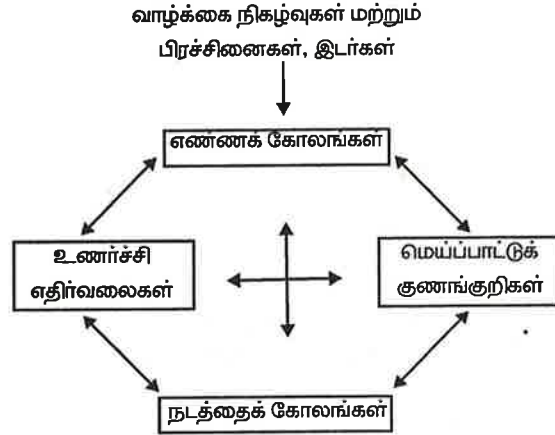
நலமுடன்' என்னும் இந்நூல் திருத்திய மூன்றாவது பதிப்பாக வெளிவருவதையறிந்து மகிழ்வடைகின்றேன். சாதாரண சமயங்களில் மக்களில் ஏற்படும் இயல்பு மாற்றங்களைப் பற்றியும், அனர்த்தம் ஒன்றை எதிர்கொண்ட பின்னர் அவர்களது இயல்புகளில் தோன்றும் மாற்றங்களைப் பற்றியும் அனைவரும் புரிந்து கொள்ளக்கூடிய இலகுவான உரைநடையில் மனநல மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள் இந்நூலில் எழுதியுள்ளார். மன ஆரோக்கியத்துடன் உள்ளவருக்கு மட்டுமல்ல மனவடுவுக்கு உட்பட்டவருக்கும் தன்னம்பிக்கை தரக்கூடிய வகையில் நூல் அமைந்துள்ளது. அமைதியற்ற மனங்களுக்கு 'பாலவனத்தில் பூத்திருக்கும் பூ' போன்று மன அமைதியையும் நிறைவையும் தரும் பல அம்சங்கள் இந்நூலில் உள்ளன.

### ந. சஹ்ரா

சமூக ஆதரவு உத்தியோகத்தர், வவுனியா.



இந்த மாற்றங்கள் ஒரு சுழற்சி வட்டமாக எம்முள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றன. மனச்சோர்வின் குணங்குறிகளை இச் சுழற்சி வட்டத்தின் மூலம் நாம் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.



**எண்ணக்கோலங்கள் :** கருத்தூற்ற முடியாமை, அதிக ஞாபக மறதி, எதிர்காலம் மீதான அவநம்பிக்கை, துன்பமான எண்ணங்களை மீட்டிப் பார்த்தல், தற்கொலை எண்ணம்.

**உணர்ச்சிக் குணங்குறிகள் :** சோகம், அழுகை, குற்ற உணர்வு, கோபம், எரிந்து சீறி விழுதல், வெறுப்பு, பயம்.

**உடல் (மெய்ப்பாட்டு) குணங்குறிகள் :** பதட்டம், தூக்கமின்மை, சோர்வு, அசதி, தலையிடி, பாலியல் நாட்டமின்மை, கழுத்துப் பிடிப்பு, பசியின்மை.

**நடத்தைக் கோலங்கள் :** ஒதுங்கியிருத்தல், எந்நேரமும் சோம்பிப் படுத்திருத்தல், மெதுவாக இயங்குதல்.

இவ்வாறான குணங்குறிகள் நீடித்து நிற்கின்றபோது அது மனச் சோர்வு நோயாகக் கொள்ளப்படுகின்றது. கடந்த இரு தசாப்தங்களில் உலகில் மனச்சோர்வு இரு மடங்காக அதிகரித்துள்ளதாகப் புள்ளி விபரங்கள் தெரிவிக்கின்றன. நவீன வாழ்க்கை முறைகளும், உலக மயமாக்கல் காரணமாக மனிதன் சமூகத்திலிருந்து அந்நியப்படுத்தப்பட்டுத் 'தனிமனிதனாக' மாறுகின்றமையும் பெருமளவில் இதற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

இனி நாம் மனச்சோர்வு நோயை எவ்வாறு இனங்காண்பது என்பதைப் பார்ப்போம்.

### 1. அதிக கவலை

கவலைப்படுதல் என்பது அன்றாடம் ஏற்படும் ஒரு உணர்வு. அதிலிருந்து நாம் சில நிமிடங்களில் விடுபடுகிறோம். ஒரு துன்பமான நிகழ்வு காரணமாகக் கவலை ஏற்படுதல் சாதாரண இயல்பாகும். ஆனால் கவலை என்ற உணர்ச்சி நீண்டு நிரந்தரமாக ஒருவரது வாழ்வின் ஒரு அங்கமாக மாறும்பொழுது அது மனச் சோர்வின் அறிகுறியாக அமைகின்றது.

### 2. அதிக களைப்பு

ஒரு கடுமையான வேலையைத் தொடர்ந்து களைப்பு ஏற்படுமாயின் அது ஒரு சாதாரண நிகழ்ச்சி. ஆனால் ஒரு சிறிய செயலைத் தொடர்ந்து நாம் அதிக களைப்படைவோமாயின் அது ஒருவேளை மனச்சோர்வின் அறிகுறியாக அமையலாம்.

### 3. மகிழ்வான விடயங்களில் ஆர்வமின்மை

நாம் மகிழ்ச்சி தரும் விடயங்களில் மிக ஆர்வமாகவே பங்கு பற்றுகிறோம். உதாரணமாக தொலைக்காட்சியில் எமக்குப் பிடித்தமான நிகழ்ச்சியினை அவதானித்தல் என்பது மகிழ்ச்சி தரும் விடயம். ஆனால் அத்தகைய மகிழ்ச்சி தரும் விடயங்களில் தொடர்ந்து ஆர்வமின்மை காணப்படுவது அது மனச் சோர்வு நோயின் ஒரு அறிகுறி எனலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட முக்கிய மூன்று குணங்குறிகளும் மனச் சோர்வின் பிரதான குணங்குறிகளாகக் கொள்ளப்படுகின்றன. இவை சில காலங்களுக்குத் தொடர்ச்சியாகக் காணப்படுமாயின் மட்டுமே மனச்சோர்வின் குணங்குறியாகக் கொள்ள முடியும். ஒரு சில நாட்கள் மட்டும் காணப்படுமாயின் அது சாதாரணமானதாகவே கொள்ளப்படும். இந்த வேறுபாடு மிக முக்கியமானதாகும். ஏனெனில் மேற்குறிப்பிட்ட குணங்குறிகள் எம் வாழ்வில் நாம் பல தடவைகள் அனுபவிக்கும் சாதாரண விடயங்களே. இவை எம் வாழ்வில் தற்காலிகமாக ஏற்படும் உணர்வுகள். ஆனால் அவை நிரந்தரமாக ஒருவரது வாழ்வின் சூழ்ந்து வாழ்வின் இருட்டில் மூழ்கடித்தால்

அது மனச்சோர்வாகக் கொள்ளப்படும். இவற்றுடன் மேலும் சில குணங்குறிகளை நாம் அவதானிக்கலாம்.

● மிகை குற்ற உணர்வு

சாதாரணமாக நாம் தவறு செய்யும் பொழுது குற்ற உணர்விற்கு உள்ளாகின்றோம். அது மனித வாழ்வில் சாதாரண விடயம். ஆனால் ஒரு அற்பமான விடயத்திற்கு ஒருவர் மிகையாகக் குற்ற உணர்வு கொண்டு அதுவே தொடர்ந்து அவரது நினைவினை ஆக்கிரமிக்குமாயின் அதை மனச்சோர்வின் ஒரு குணங்குறியாகக் கொள்ளல் வேண்டும்.

● தற்கொலை எண்ணம்

அடிக்கடி ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்ள வேண்டும் என எண்ணுவதும் அதற்காக அவர் திட்டமிடுவதும் ஒரு சாதாரண விடயமல்ல. அது அவர் மனச்சோர்வின் பாதிப்பிற்குள் மூழ்கியிருப்பதன் ஒரு வெளிப்பாடாக அமைதல் கூடும். ஆகவே ஒருவர் தற்கொலை எண்ணங்களை வெளிப்படுத்துவராயின் அது புறக்கணிக்கக்கூடிய ஒரு விடயமல்ல. அவ்வெளிப்பாட்டினைப் புரிந்து கொண்டு அதற்குரிய ஆற்றுகைச் செயற்பாட்டில் ஈடுபடுதல் அவசியமாகும். கணிசமான தற்கொலையாளர்கள் தாம் அதைச் செய்வதற்கு முன் யாரிடமாவது அவற்றை வெளிப்படுத்துகிறார்கள். எனவே அதனை நாம் ஒரு அபாய அறிவிப்பாகக் கொள்ள வேண்டும். சிலவேளைகளில் அன்புக்குரியவர்களின் மற்றும் உறவினர்களின் மனதைக் காயப்படுத்தவும், அவர்களை உளவியல் ரீதியாகத் துன்புறுத்தவும் சிலர் தற்கொலை எண்ணத்தை வெளிப்படுத்துவது உண்டு.

● கண்ணீர் சிந்துதல்

ஒருவர் சிறு சிறு விடயங்களுக்கும் கண்ணீர் சிந்துபவராயின் நாம் அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். அதுவும் நித்தமும் தன்னுடைய துன்பங்களுக்குக் கண்ணீர் சிந்துதல் என்பது மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் வெளிப்படுத்தும் ஒரு உணர்ச்சி. இதனை ஒரு மனச்சோர்வின் ஆரம்ப அறிகுறியாகக் கொள்ளலாம். குடும்ப அங்கத்தவர்களிடம் திடீரென அழுவதன்

முலம் தம்மை அவர்கள் இனங் காட்டிக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் மனச்சோர்வு முற்றிய நிலையில் அவர்கள் தமது துன்பத்தை அழுது வெளிப்படுத்த முடியாத கையாலாகாத நிலையில் காணப்படுவர்.

● தன்னலத்துறவு

தன்னுடைய தேவைகளை ஒருவர் புறக்கணித்து ஆர்வமின்மையுடன் காணப்படுவராயின் அவர் மனச் சோர்விற்கு உட்பட்டவராக இருக்கலாம். தனது உடை, தனது முகபாவங்கள், தனது உடல் தூய்மை போன்ற தன்னுடைய எல்லாத் தேவைகளிலும் ஒருவர் ஆர்வம் காட்டாமல் இருப்பராயின் நாம் அவற்றை அவதானிக்கத் தவறக் கூடாது. அத்துடன் அவரது முகத்தில் சோகம் மற்றும் உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டாத முகபாவம் காணப்படுமாயின் அவர் மனச்சோர்வுக்கு உள்ளானவராக இருக்கலாம்.

● உணவில் ஆர்வமின்மை

நாளாந்தம் நாம் ரசனையோடு செய்யும் காரியம் உணவு உட்கொள்ளல். ஒருவர் தன்னுடைய உணவில் ஆர்வம் கொள்ளாதவராக ஏனோதானோ என உணவு உட்கொள்வாராயின் அல்லது உட்கொள்ளும் உணவின் அளவு குறைந்து காணப்படுமாயின் அதை ஒரு மிக முக்கியமான மனச்சோர்வுக் குணங்குறியாகக் கொள்ளலாம்.

● நித்திரையின்மை

மனச்சோர்விற்கு உட்பட்ட ஒருவருக்கு நித்திரைக் குழப்பம் ஏற்படுவது சகஜமே. சில சமயம் அவர் படுத்துத் தூங்க விரும்பும்போது அது கை கூடாமற் போகலாம். அல்லது மிக அதிகாலையில் விழித்திருந்து நித்திரைக்காகக் கட்டிலில் புரள்வதாகவும் அமையலாம். மனச்சோர்வின் ஆரம்பத்தில் முதலில் குறிப்பிட்டவாறும், மனச் சோர்வு தீவிரமாகும் போது பின்னர் குறிப்பிட்ட வகையிலும் நித்திரையின்மை ஏற்படலாம். அதைவிட இடைக்கிடை ஏற்படும் நித்திரைக் குழப்பத்துடன் பலவிதமான எதிர்மறையான சிந்தனைகள் ஏற்படுவதாகவும் அமையலாம்.



● **மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமை**

தனது அன்றாட வாழ்வில் மனதை ஒருமுகப்படுத்த முடியாமல் ஒருவர் தொடர்ந்து தவிப்பாராயின் அவர் மனச்சோர்வினால் பாதிக்கப்பட்டவராக இருக்கலாம். வாசிப்பதில், கணக்குப் பார்த்தலில் மற்றும் சாதாரண கடமையில் மனதை ஒருமுகப் படுத்த முடியாமல் ஒருவர் அவதிப்படுவதை நாம் சாதாரண மாகக் கொள்ள முடியாது. இதுவே அவரது அன்றாட கடமை களை மோசமாகப் பாதிப்பதாக அமைந்து சிகிச்சை பெற வேண்டிய நிலைமையைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

● **நம்பிக்கையின்மை**

ஒருவர் அதிகம் நம்பிக்கையற்றவராக, அதுவும் எதிர்கால வாழ்வில் நம்பிக்கையற்றவராகக் காணப்படுவாராயின் அதை ஒரு குறிப்பிடத்தக்க அலட்சியப்படுத்த முடியாத விடயமாகக் கொள்ளலாம். எமது வாழ்க்கைச் சக்கரம் சுழலுவதற்கு அடிப்படையானது நம்பிக்கையே ஆகும். அந்த அடிநாதமான நம்பிக்கையை ஒருவர் தொலைப்பாராயின் அது அவரது வாழ்வினை முற்றாகத் தொலைப்பதற்கு ஒத்ததாக அமைகிறது. நம்பிக்கையின்மும் தற்கொலை எண்ணமும் ஒருவரிடம் அதிக மாகக் காணப்படுமாயின் நாம் மிக அவதானமாக இருத்தல் வேண்டும். சிலவேளைகளில் இது தன்நம்பிக்கை இழப்பதாக வும் அமையக்கூடும்.

மனச்சோர்வினால் அவதிப்படும் ஒருவரிடம் மேற்கூறிய எல்லா விதமான குணங்குறிகளும் காணப்படுதல் அவசியமில்லை. சில குணங்குறிகள் மாத்திரம் காணப்படுமென்றாலும் அது மனச்சோர்வின் அடையாளம் ஆகும். மனச்சோர்வின் தீவிரத் தன்மையைப் பொறுத்துக் குணங்குறிகளின் அளவும் பரிமாணமும் அமையும்.

மனச்சோர்வு மனித சமுதாயத்தில் மிக அதிகமாகக் காணப் படுகிறது. ஆனால் துயரமான விடயம் என்னவெனில் அதை நாம் பெரிதாக பொருட்படுத்தாமல் விடுதலே. இலகுவாகச் சிகிச்சையளிக் கக் கூடியதும், ஆரம்பத்திலேயே சிகிச்சை அளிப்பதால் அதிகளவில் குணப்படுத்தக் கூடியதுமான இந்த மனச்சோர்வு பற்றிய தெளிவான அறிவு எம்மில் பலரிடம் இல்லாதிருப்பது துரதிருஷ்டமே.

சிலவேளைகளில் மனச்சோர்வினை எமது வாழ்வின் ஓர் அங்கமாக ஏற்றுக் கொள்ளும் அபாய நிலையும் உள்ளது. அத்துடன் கீழைத்தேய நாடுகளில் மனச்சோர்வு என்பது பெரும்பாலும் மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகளுடனே வெளிப்படுத்தப்படுகின்றது. அதாவது தலையிடி மற்றும் உடல் நோவுடன் எம்மவர் மனச் சோர்வினை வெளிப்படுத்துகின்றனர். பெண்கள் கண்ணீர் சிந்துதல் மூலமும் ஆண்கள் அதற்கு முற்றிலும் மாறாகத் தமது வேலைத் திறனில் வினைத்திறன் குறைந்து காணப்படுதல் மூலமும் வெளிப் படுத்துகின்றனர்.

எமது நாட்டில் தற்கொலைகள் அதிகமாகக் காணப்படுவதற்கும் வேலைத்தளங்களில் வினைத்திறன் குறைந்து காணப்படுவதற்கும் மனச்சோர்வு மிக முக்கிய காரணியாக அமைந்துள்ளது.

**மனச்சோர்வு நோய்க்கான காரணிகள்**

**அகக் காரணிகள்**

1) **பரம்பரைக் காரணிகள்**

பரம்பரைக் காரணிகளின் நேரடியான கடத்தல் ஒருவர் மனச் சோர்வு நோயினால் பாதிக்கப்படுவதில் செல்வாக்குச் செலுத்து கின்றது. ஆனால் பரம்பரைக் காரணிகள் மட்டுமே நோய்க்குக் காரணமாக அமையாது என்பதையும் நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். இத்தகையவர்கள் மனச் சோர்வினால் பாதிக்கப் படுவதற்குரிய சாத்தியக்கூறுகள் அதிகம்.

2) **ஆளுமைக் காரணிகள்**

சில ஆளுமைக் காரணிகள் மனச்சோர்வு நோயை நோக்கி ஒருவரை நகர்த்தலாம். உதாரணமாக பட்ட சுபாவமுடையவர் இலகுவில் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகலாம். எல்லா விடயங்களும் சரியாகவும், நேரடியாகவும், வெற்றிகரமாகவும் நிகழ வேண்டும் எனக் கறாராக எண்ணுபவர்களும் மனச் சோர்வினால் இலகு வில் பாதிக்கப்படலாம்.

## புறக் காரணிகள்

### 1) ஆரம்ப கால வாழ்வனுபவங்கள்

குடும்ப வன்முறையினால் இளம் வயதிலேயே பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இலகுவில் மனச் சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர் என ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. உதாரணமாக சண்டையும் சச்சரவுமான குடும்பச் சூழலில் வளர்ந்தவர்களையும், மண முறிவு செய்து கொள்ளும் பெற்றோரின் பிள்ளைகளையும் குறிப்பிடலாம். உடல் ரீதியாகவும் பாலியல் ரீதியாகவும் துன்புறுத்தப்பட்டவர்களிடையேயும் மனச்சோர்வு அதிகம் காணப்படுகின்றது.

### 2) தற்கால வாழ்வனுபவங்கள்

நெருக்கீடு மிகுந்த வாழ்க்கை ஒருவரை மனச்சோர்வுக்கு இட்டுச் செல்லலாம். உதாரணமாகப் பல குழந்தைகளைப் பெற்றுப் பராமரித்து வளர்க்கும் தாய் மனச்சோர்வுக்கு ஆளாகும் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம். துயரங்களைப் பகிரக்கூடிய உறவினர்கள், நண்பர்கள் அற்றவர்களுக்கும், வீட்டுச் சூழலிலிருந்து தொலைவில் வசிப்பவர்களுக்கும் இலகுவில் மனச்சோர்வு நோய் ஏற்படலாம்.

## மனச்சோர்விலிருந்து மீள்எழுச்சி பெறல்

மனச்சோர்விலிருந்து விடுபடல் என்பது வெவ்வேறு படிமுறைகளில் பல்வேறு பரிமாணங்களில் மேற்கொள்ளப்படல் வேண்டும். இது துயர் மனநிலையிலிருந்து விடுபடலில் இருந்து வேறுபடுகிறது. இனிமையான இசையினைச் செவி மடுத்தல், மற்றும் கடற்கரையோரமாகக் காற்று வாங்கியபடி நடத்தல், நல்ல நண்பருடன் உரையாடுதல் போன்றவை துயர் மனநிலையிலிருந்து தற்காலிகமாக விடுபடுவதற்குப் பேருதவியாக அமையக்கூடும். ஆனால் மனச்சோர்வு எனும் நிலையிலிருந்து மீள்எழுச்சி பெறுவதற்கு அவை முழுமையாகப் போதுமானவையல்ல. ஏனெனில் இங்கு நீண்ட நிலையான எழுச்சி ஏற்படல் மிகவும் முக்கியமாக அமைகிறது. சிலருக்கு மருத்துவச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம். சிலருக்கு உளவள ஆலோசனை மற்றும் உளவளச் சிகிச்சை தேவைப்படலாம்.

## பௌதிகச் சிகிச்சைகள்

பெரும்பாலான குணங்குறிகள் உடலியல் வெளிப்பாடாக இருப்பதனால் மனச்சோர்வின் தீவிர நிலையில் அதனைக் குணப்படுத்துவதற்கு பௌதிகச் சிகிச்சைகள் தேவைப்படுகின்றன. இச்சிகிச்சைகளில் முக்கியமாக மருந்துகள் அதிலும் குறிப்பாக மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட உதவும் மாத்திரைகள் மற்றும் மென்மின் அதிர்ச்சிச் சிகிச்சை முறைகள் என்பன அடங்குகின்றன. சில நவீன மாத்திரைகள் எத்தகைய பக்கவிளைவுகளையும் ஏற்படுத்தாது மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட உதவுகின்றன என்பது குறிப்பிடத் தக்கது. குறுகிய காலத்திற்குள் மனச் சோர்விலிருந்து விடுபடுவதற்கு ஏதுவாக இருப்பதனால் இவை மிகவும் பிரபலமானதாக உள்ளன. ஆனால் அதனை ஒரு மருத்துவர் பரிந்துரை செய்ய வேண்டும். குடும்ப வைத்தியர் கூட இதனைச் செய்யலாம் என்பது குறிப்பிடத் தக்கது.

### உடற்பயிற்சி

தினமும் கிரமமாகச் செய்யப்படும் உடற்பயிற்சிகள் மனச் சோர்விலிருந்து விடுபடுவதற்கு உதவி செய்வதாக ஆய்வுகள் உறுதிப்படுத்தியுள்ளன. உடற்பயிற்சியின் காரணமாக மூளையில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றங்களின் ஊடாக இச்சிகிச்சைச் செயற்பாடு தொழிற்படுவதாக ஆதாரங்கள் உள்ளன. எனவே உடற்பயிற்சி மிக முக்கியமான ஒரு வழிமுறையாக இப்பொழுது கொள்ளப்படுகிறது. உடற்பயிற்சி மனிதனுக்கு உற்சாகத்தையும் உடல் வலிமையையும் தந்து அதனூடாக மனவலிமையையும் தர வல்லது என்பதால் இதனை மேற்கொள்வது சாலச் சிறந்தது. பழு தூக்குதல் போன்ற கடினமான உடற்பயிற்சிகளை விட நடத்தல் மற்றும் மென் ஓட்டம் போன்ற பயிற்சிகள் உபயோகமாக அமையும்.

### நெருக்கீடுகளைக் குறைத்தல்

மனச்சோர்விற்கு உட்பட்டிருப்பவர் பெரும்பாலும் பலவகையான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பவராகக் காணப்படுவார். அத்துடன் அவர் அவற்றை எதிர்கொள்ளும் திராணியற்றவராகக் காணப்படுவார். தேவையற்ற நெருக்கீடுகளைத் தவிர்த்தல் அல்லது அதன் தாக்கத்தினைக் குறைக்கும் வழிகளில் ஈடுபடல் மனச் சோர்விலிருந்து விடுபட உதவும். இத்தகைய சிறிய மாற்றங்கள் பெரிய அளவில்



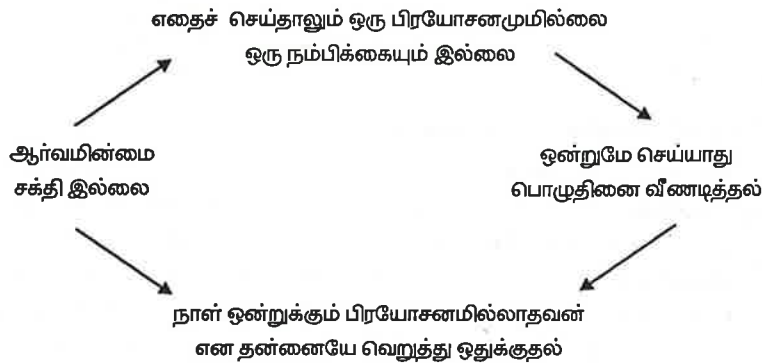
பலனைத் தரவல்லன. சில கடமைகளைப் பிற்போடுதல் மூலமும், தேவையற்ற நிகழ்வுகளைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுத்தல் மூலமும் நெருக்கீடுகளைக் குறைத்துக் கொள்ளமுடியும்.

**எதிர்மறை எண்ணங்களை நிராகரித்தல்**

எதிர்மறை எண்ணங்கள் தொடராக ஏற்பட்டு அவையே எமது வாழ்வின் அங்கமாகவும் ஒரு பழக்கமாகவும் மாறி விடுவதால் அவை எமது துயர மனநிலையைத் தக்க வைத்து மனச்சோர்வினை ஏற்படுத்துகின்றன. அவற்றை அடையாளம் கண்டு நிராகரிப்பதன் மூலம் யதார்த்தமான நேர் எண்ணங்களை எம்மில் ஏற்படுத்த வேண்டும். இதன் மூலம் சுய இரக்கத்தைத் தவிர்த்து தன்னம்பிக்கையை ஏற்படுத்தி மனச்சோர்விலிருந்து விடுபட முடியும்.

**நாள் பொழுதினைத் திட்டமிடல்**

நாளாந்தக் கடமைகளை ஒழுங்கமைத்து நிறைவேற்ற முடியாமல் தடுமாறுவது, மனச்சோர்வுக்கான முக்கிய காரணங்களுள் ஒன்றாக உள்ளது. எவ்வளவோ வேலைகள் காத்துக் கிடந்தாலும் எதை எவ்வாறு ஆரம்பிப்பது, எவ்வாறு செய்து முடிப்பது எனத் தெரியாமல் ஒன்றுமே செய்யாது நேரத்தை வீணாகச் செலவழிப்பது மனச் சோர்விற்குட்பட்டவர்களில் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே ஒவ்வொரு நாள் பொழுதின் வேலைகளையும் நன்கு திட்டமிடுவதன் மூலம் ஏனோதானோ என ஒன்றுமே செய்யாது காத்திருத்தலைத் தவிர்க்க முடியும். இவ்வாறு ஒன்றும் செய்யாது காத்திருத்தல் ஒருவித சுழல் வட்டத்தினை ஏற்படுத்தும்.



'நான் எதற்குமே பிரயோசனப்படாமல் இருக்கிறேன்' என்ற நம்பிக்கையின்மை ஒருவரைச் சூழ்ந்து விடும். அந்த நம்பிக்கையின்மை அவரை மேலும் ஒன்றுமே செய்யாது சும்மா இருப்பதற்கு வழி கோலும். எனவே இந்தச் சுழல் வட்டத்தினை முடிவுக்கு கொண்டு வருவதையிட்டு நாம் கவனம் செலுத்த வேண்டும். அன்றாட வேலைகளை ஒழுங்காகத் திட்டமிடுவதன் மூலம் இதிலிருந்து சுலபமாக விடுபடலாம். உதாரணமாக,

காலை 6.00 மணி	எழுந்திருத்தல்
காலை 7.00 மணி	கடவுள் வழிபாடும் உடற்பயிற்சியும்
காலை 8.00 மணி	சந்தைக்குச் செல்லுதல்
காலை 9.00 மணி	தொழிலில் ஈடுபடல்
மதியம் 12.00 மணி	மதிய உணவு வேளை
மாலை 4.00 மணி	நண்பர்களுடன் அளவளாவுதல்
மாலை 6.00 மணி	வீட்டுக்குத் திரும்புதல்
மாலை 7.00 மணி	தொலைக்காட்சியில் விரும்பிய நிகழ்ச்சியைப் பார்த்தல்

இவ்வாறு தினமும் எமது வேலைகளைத் திட்டமிடுவதன் மூலம் மீளக் கடினமான இந்தச் சுழல் வட்டத்திலிருந்து விடுபட முடியும்.

ஒரு நேரத்தில் ஒரு செயலை மட்டுமே செய்தல் என்பது மிக முக்கியமானது. பலர் ஒரே நேரத்தில் பல காரியங்களைச் செய்ய முற்படுவதால் இறுதியில் ஒன்றும் செய்யாது பொழுதினை விரயமாக்குவார்கள். ஒரு காரியத்தில் கண்ணாயிருந்து அந்தக் காரியம் முடிவடையும் பொழுது நாம் அகமகிழ்வு கொள்கின்றோம். அந்த அகமகிழ்வு அடுத்த காரியத்தில் ஈடுபடுவதற்கான உந்துதலைத் தருகிறது. இதனால் ஒரு தொடராக நாம் மகிழ்வுடன் தொழிற்பட முடியும். இல்லாவிடின் எதுவுமே செய்யாது வெட்டிப் பொழுதென நாள் விரயமாகும். எனவே காரியங்களை அவற்றின் முன்னுரிமைக் கேற்றவாறு செய்யத் தொடங்குதல் வேண்டும். மனச்சோர்வு உங்கள் வாழ்க்கையைத் தீண்டுவதற்கு முன் நீங்கள் உங்கள் நாளாந்த வாழ்க்கையைத் திட்டமிடல் வேண்டும். இது உங்கள் வாழ்க்கையில் திருப்தியைத் தரும்.

### தனிமையைத் தவிர்த்தல்

தனிமையில் இருக்கும் போது மனச் சோர்வின் தீவிரம் அதிகரித்துச் செல்லுதல் கூடும். அத்தகைய நிலையில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் பெருந்து ஒரு பூதக் கண்ணாடியில் பார்ப்பதுபோல் அமைந்து விடும். எனவே இந்தத் தனிமை நிலையைத் தவிர்த்து மற்றவர்களுடன் ஆரோக்கியமாக உறவாடல் மிக முக்கியமாகும். மற்றவர்களுடன் கலந்து மகிழ்தல் மற்றும் பொது இடங்களில் ஒன்று கூடல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் நாம் ஈடுபடும் போது இந்தத் தனிமை உணர்வு நிலைகுலைந்து போகும். அதுவே வாழ்வின் பல உந்துதல்களுக்கும் திருப்பங்களுக்கும் காரணமாக அமைந்து மனச் சோர்விலிருந்து விடுபட வழி காட்டும். ஆகவே நேரத்தை நல்ல உறவுகளுடன் செலவழித்தல் ஒரு ஆரோக்கியமான வழிமுறையாகும். பலர் கூடியிருந்து பேசி மகிழும்பொழுது நாம் வாய் விட்டுச் சிரிக்கின்றோம். ஏனெனில் நாம் தனிமையில் சிரிக்க முடியாது. அதேபோல நாம் கூடி இருந்து அழுது கொண்டிருக்கவும் முடியாது. அது இழவு வீட்டில் மட்டுமே சாத்தியமாகும். பலர் கூடியிருந்து உறவாடும் பொழுது அழுவதைத் தவிர்த்து மகிழ்வுடன் புன்னகைத்தல் ஒரு பொது விதிமுறையாக அமைந்து விடுகிறது. இது துயர மனநிலையிலிருந்து நாம் விடுபடப் பேருதவியாக அமையும்.

### எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கையாள்தல்

எமது எண்ணங்களே எமது மனோபாவத்திற்குக் (Mood) காரணமாக அமைகின்றன. கீழைத்தேய நாடுகளின் கலாச்சார சமய விழுமியங்கள் உடல், மன ஒருமைப்பாட்டினை மிகவும் வலியுறுத்து கின்றன. அதன் ஒரு அங்கமாகவே இந்த எண்ணங்கள் எமது மனநிலையைப் பெருமளவில் பிரதிபலிக்கின்றன. எண்ணங்கள் எமது மனவெளியினை நிறைத்து நிற்கும் பொழுது எமது முகபாவத்தைப் பெருமளவில் நிர்ணயிக்கின்றன. எதிர்மறை எண்ணங்கள் அடிக்கடி ஏற்படுவது சகஜமே. ஆனால் அவற்றில் நாம் ஊன்றிக் கவனமெடுக்கும் பொழுது அவையே வாழ்வின் முழுவதுமாகி எமது அகப் பார்வையினை மாற்றி விடுகின்றன. இதனால் உறவுகளுக்கிடையில் விரிசல் ஏற்பட்டு அவர்களால் நாம் நிராகரிக்கப்பட்ட உணர்வு தோன்றும். இதனால் நாம் மேலும் தனிமைப்பட்டு விடுவதால், தேறும் வழியற்றுப் போகிறது. எனவே

எதிர்மறை எண்ணங்களிலிருந்து விடுபடுதல் என்பது மிக முக்கியமான ஒரு செயற்பாடாகும். ஆனால் மனச்சோர்விற்கு ஆட்பட்ட ஒருவருக்கு எதிர்மறை எண்ணங்களால்தான் தனது மனோபாவம் பாதிக்கப் பட்டுள்ளது என்பது தெரிவதில்லை. இதுவே பெரிய பிரச்சினையாக அமைந்துவிடுகிறது. எனவே இந்த விடயத்தை அவருக்குத் தெளிவு படுத்துதல் என்பது எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கையாள்வதன் முதற்படியாகும். ஒருவர் தான் பலவீனமானவர் என்றும் தன்னால் எதுவுமே செய்ய இயலாது என்றும் கையாலாகாதனத்துடன் திரும்பத் திரும்பச் சிந்திப்பாராயின் அவரால் எதையுமே செய்ய முடியாமற் போகும் சந்தர்ப்பங்களே மிகவும் அதிகம். அதையே எதிர்மாறாகச் சிந்திக்கும் போது அவரால் எந்தக் காரியத்தையும் வெற்றிகரமாகக் கையாள முடியும்.

மனச்சோர்வு மிகத் தீவிரமான நிலையினை அடையும் போது அதற்கு மாத்திரைகள் அல்லது மென்மின்அதிர்ச்சி (ECT) போன்ற வழிமுறைகளால் சிகிச்சை செய்யலாம். அந்த நிலையினை ஒருவர் அடையாதவரை மேற்குறிப்பிட்ட சிகிச்சை முறைகளை வழங்கி மனச்சோர்விலிருந்து மேம்படுத்த முடியும் என்பது ஆதாரங்களுடாக நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இத்தகைய சுய உதவி முறைகளைக் கையாள்வதன் மூலம் சமூகத்தில் பெரும் பாதிப்பினைத் தரும் இந்த உளநலக் குறைவினை மேம்படுத்த முடியும்.





'நலமுடன்' நூலை ஆர்வத்தோடும் ஆசையோடும் வாசித்தேன். சிறுவர் நன்நடத்தை தொடர்பாகத் தொழில்நீதியாக நாங்கள் எவ்வளவு தவறுகளைச் செய்துள்ளோம் என்ற சிந்தனையைத் தூண்டி, அவற்றிற்குத் திருப்தியான மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி, சரியான அணுகுமுறையைக் கையாளும் நிலைமையை உருவாக்கியது இந்நூல். மருத்துவர் சிவதாஸ் அதனை எளிய நடையில் அழகாகவும் தெளிவாகவும் விளக்கியுள்ளார். அவர் இப்படியான இன்னும் பல படைப்புக்களைத் தர இறைவனைப் பிரார்த்திக்கின்றேன்.

### வசீர்தீன்

சிரேஷ்ட சிறுவர் நன்னடத்தை உத்தியோகத்தர், அக்கரைப்பற்று.

## சிறுவர்களைப் பராமரித்தல்

**இப்போது** முகாம்களுக்குள் முடங்கிப் போய்க் கிடக்கும் குழந்தைகளின் உடல் உள நல மேம்பாட்டுக்கு நாம் செய்ய வேண்டியவை எவை என்ற கேள்விகள் விஸ்வரூபமெடுத்துள்ளன. முகாம்களில் உள்ள குழந்தைகளில் சிலர் காப்பகங்களுக்கு இடம் மாற்றப்பட்டுள்ளனர். இவர்களது வாழ்க்கைத் தரத்தை மேம்படுத்தி நலமுடன் அவர்களை வாழச் செய்வது மிகவும் சவால் நிறைந்தது.

செந்தளிர அறிவுச்சோலைச் சிறார்கள் அண்மையில் குழந்தைகள் காப்பகத்துக்கு மாற்றப்பட்டனர். அவர்களில் சிலரை வவுனியா நீதவான் பூங்காவுக்கு அழைத்துச் சென்றார். நானும் அங்கு கலந்து கொண்டேன். பல சிறுவர்கள் விளையாடுவதில் ஆர்வம் காட்டினர். சிலர் எதிலும் ஈடுபாடு காட்டாமல் இருந்தனர். அவர்களை நான் அணுகிப் பேச்சுக் கொடுத்தேன். அவ்வாறான குழந்தைகளில் சிலர் போஷாக்கின்மையாலும் மேலும் சிலர் உடற் சுகாதாரக் குறைவினாலும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தனர்.

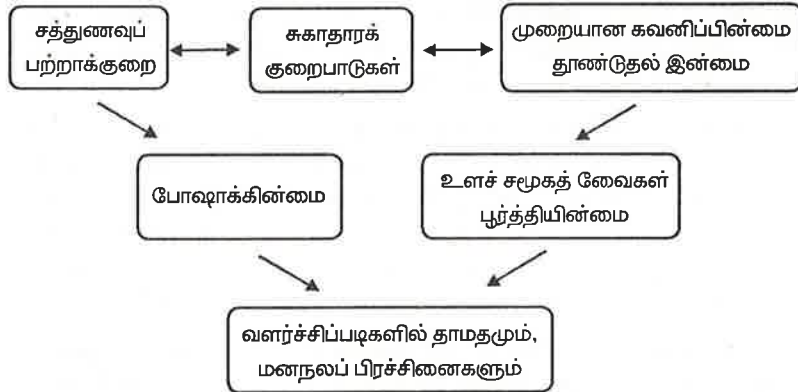
ஒரு சிறுமியிடம் 'உங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்சினைகள் இருக்கிறதா?' எனக் கேட்டேன். 'ஒன்றுமில்லை' என்று வேறெங்கோ பார்த்தபடி கூறிய அச்சிறுமியின் கண்களிலிருந்து சிறிது நேரத்தின் பின்னர் பொலபொலவெனக் கண்ணீர் பெருகியது. அக்குழந்தையின் உடற் சுகாதார நிலை, போஷாக்கு நிலை என்பன மிகவும் பாதிக்கப்பட்டிருந்ததுடன் அவள் நெஞ்சுவலியினாலும் அவதிப்பட்டாள்.

அப்படியான குழந்தைகளை இனங் கண்டு மருத்துவமனையில் அனுமதித்தோம். குழந்தைகளின் நன்நலம் பல காரணிகளில் தங்கியுள்ளது என்பதைத் தெளிவுபடுத்தவே இந்த உதாரணத்தை நான் இங்கு குறிப்பிட்டேன். எடுத்த எடுப்பிலேயே உள சமூகச் சிகிச்சையைச் செய்ய முடியாது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டியது அவசியம். குறிப்பாக ஐந்து வயதுக்கு உட்பட்ட குழந்தைகளின் தேவைகள் முற்றிலும் வித்தியாசமானவை.

குழந்தைகளின் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்குச் சரியான கண்காணிப்பாளர் இன்மை மட்டும் காரணமல்ல. போதிய சத்துணவு இன்மையால் ஏற்பட்ட போஷாக்கின்மை, உடல் சுகாதாரக் குறைவு

என்பனவும் காரணமாக அமைகின்றன. அவற்றை நாம் கவனத்தி லெடுத்துச் சீர் செய்யாமல் உள சமூகச் சிகிச்சையினைச் செய்ய முடியாது.

உள சமூகத் தூண்டுதல் (Psychosocial Stimulation) என்பது ஒரு பிள்ளையின் ஆரம்பகால வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றது. ஒரு பராமரிப்பாளருடனான நெருங்கிய பிணைப்பு இதற்கு மிகவும் அவசியமானது. இந்தப் பிணைப்பு குழந்தையின் உணர்ச்சி, சிந்தனை மற்றும் சமூக வளர்ச்சியில் முக்கிய பங்கினை வகிக்கின்றது. அந்தப் பிணைப்பை வழங்குகின்ற பெற்றோர் அல்லது பாதுகாவலர் மனநலப் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவர்களால் குழந்தைக்குச் சரியான தூண்டுதலை வழங்க முடியாது போகும். எனவே பராமரிப்பாளரின் நன்நலத்தைப் பாதுகாக்க வேண்டியதும் குழந்தைகளைப் பாதுகாக்கும் பணியில் உள்ள முக்கிய கூறு ஒன்றாகும். எனவே போஷாக்கும் உள சமூகப் பணிகளும் ஒன்றிணைக்கப்பட வேண்டும்.



ஆகவே ஆரோக்கியமான உள சமூகத் தலையீடு என்பது ஆரோக்கியமான பராமரிப்பாளர் - குழந்தை பிணைப்பினை ஏற்படுத்துவதில் பெரிதும் தங்கியுள்ளது. எனவே பராமரிப்பாளர் தனது உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதுடன் உள சமூகத் தூண்டுதலை மேற்கொள்ளும் வழிமுறைகள் பற்றிப் போதிய அறிவுடையவராகவும் இருக்க வேண்டும். அத்துடன் அவர்கள் தமது பிரச்சினைகளைத் தகுந்தவாறு அணுகித் தீர்த்துக் கொள்வதும் குழந்தையின் ஆரோக்கியத்துக்கு முக்கியமானது.

புலக்காட்சி மற்றும் புலன் உறுப்புக்களின் தூண்டலும் பிள்ளையின் உள சமூகத் தேவையின் ஒரு பகுதியாகும். ஒத்த வயதுடைய குழந்தைகளுடன் சேர்ந்து விளையாடுதலும் முக்கியமானது. குழந்தைகளுக்கூரிய விளையாட்டு உபகரணங்களை வழங்குவதுடன் விளையாடுவதற்குத் தோதான இடங்களையும், சந்தர்ப்பங்களையும் ஏற்படுத்திக் கொடுக்க வேண்டும். அத்துடன் அவர்களுடைய தொடர்பாடல் விருத்தியடைவதற்கூரிய அம்சங்களையும் கருத்திற் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தையின் உளநல மேம்பாடு என்பதைக் காயங்களுக்கு மருந்திடல், தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்தல் மற்றும் உடனடி விளைவுகளை எதிர்கொள்ளல் ஆகியவற்றுடன் மட்டுப்படுத்த முடியாது. இயற்கை அனர்த்தங்களின்போது குழந்தைகளுடன் அவர்களது பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் கூடவே பாதிக்கப்பட்டவர்களாகக் காணப்படுகின்றனர். இது சாதாரண நிலைமைகளில் காணப்படும் குழந்தைகளின் பிரச்சினைகளிலிருந்து முற்றிலும் வேறுபட்டது. குழந்தைகளில் காணப்படும் தாக்கம் மிகக் குறுகிய காலத்திற் குரியதாகக் காணப்பட்டாலும் சில வேளைகளில் அவை நீண்டு தீவிரமானதாகவும் காணப்படலாம். குழந்தைகளின் உளத்தாக்கத்தினை எதிர்வு கூறல் கடினமானதாகும்.

அனர்த்தம் போன்ற அசாதாரண நிலைகளில் குழந்தைகள் சாதாரணமான உளத் தாக்கங்களை வெளிப்படுத்துகின்றன. அதுவும் எதிர்பாராத விதமாக ஏற்படும் இத்தகைய நிகழ்வுகள் எதிர்விளைவுகளைத் தரவல்லன. இங்கு குழந்தைகள் எனக் குறிப்பிடப்படுபவர்கள் பதினெட்டு வயதிற்குட்பட்டவர்கள்.

சிறார்கள் வெளிப்படுத்தும் உணர்ச்சிகளும் நடத்தைகளும்

- அதிக செயற்பாடு (Agitation)
- குழம்பிப்போன நிலை
- பயப்பீதி
- கோபம்
- துக்கம்
- பதட்டம்
- அச்சம்



- குற்ற உணர்வு
- ஒதுங்கியிருத்தல்
- தனிமையில் இருப்பதில் பயம்
- நெருடல்களைத் தவிர்த்தல்

ஆபத்திற்கு உள்ளாகும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும் நாம் பயத்திற்கும், அச்சத்திற்கும், நம்பிக்கையின்மைக்கும் உள்ளாகின்றோம். அதன் பின் நாம் அவற்றை எதிர்கொண்டு அவற்றின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடுகின்றோம். ஆனால் சிலரில் அதன் பாதிப்புகள் நீண்டு சென்று குணங்குறிகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. இது குழந்தைகளுக்கும் பொருந்தும். இத்தகைய உளத்தாக்கங்கள் நல்ல திடகாத்திரமான எவருக்குமே ஏற்படக் கூடியன. எனவே இத்தகைய உளத்தாக்கங்கள் ஒரு மனிதனின் புலவீனமாகாது. ஏனெனில் சிலவேளைகளில் இடர்கள் மிகப் பெரியனவாகவும் அசாதாரணமானவையாகவும் அமைந்து விடுகின்றன. குழந்தைகளில் ஏற்படும் உளத்தாக்கங்கள் அவர்களது வயது, உடல் வளர்ச்சி, மனோ சமூக விருத்தி, அறிவாற்றல் முதிர்ச்சி போன்றவற்றில் தங்கியுள்ளன. ஏனெனில் பிள்ளைகளின் வயதிற்கும் விருத்திக்கும் ஏற்றவாறு அறிகுறிகள் அப்பருவத்தை அடிப்படையாகக் கொண்டு தோன்றுவதை அவதானிக்கலாம்.

பெரும்பாலான உளத்தாக்கங்கள் தற்காலிகமானவை. அவை அசாதாரண நிகழ்வுகளின் சாதாரண விளைவுகளே. இவற்றை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் இத்தகைய தாக்கங்களை இலகுவில் கையாளலாம். அத்துடன் உதவியினைப் பெறுவதற்கும் உந்துதலாக அமையும்.

குழந்தைகளில் பொதுவாக ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களை நான்கு வகைகளாக வகுக்கலாம்.

#### 1. உணர்ச்சி வெளிப்பாடுகள்

கவலை, பயம், அங்கலாய்ப்பு, குழப்பம், சோர்வு, மனவதிர்ச்சி, சினம், எல்லை மீறிய கோபம், இலகுவாக அழுகைக்கு உட்படல், குற்ற உணர்வு, இழவிருக்கம், உறவாடலில் குறைபாடுகள்.

#### 2. மெய்பாட்டு அறிகுறிகள்

மிகையான உடற்சோர்வு, அசதி, நித்திரையின்மை, பயங்கரக் கனவுகள், தலையிடி, மயக்கம், நெஞ்சு நோ, படபடப்பு, சுவாசக் கஷ்டம், பெருமூச்சு மற்றும் மூச்சு வாங்குதல்.

#### 3. நடத்தைக் கோளாறுகள்

அளவுக்கு மீறிய தொழிற்பாடு, அதற்கு எதிர்மாறாகச் செயலாற்றுதல், குறும்பு, வலிந்து சண்டைக்குச் செல்லுதல், வன்முறையில் ஈடுபடுதல், கீழ்ப்படியாமை, பாடசாலைக்குச் செல்லாமை, தொடர்ந்து தொல்லை கொடுத்தல், தீய பழக்க வழங்களுக்கு உட்படல்.

#### 4. சிந்தனைக் கோளாறுகள்

கவனக்குறைவு மற்றும் ஞாபகமறதி, கிரகிக்கும் தன்மை குறைவு, துயரமான நிலை, இடர்ப்பாடுகள், கல்வியில் பின்னடைவு, சமூகத்திலிருந்து தனிமைப்படுத்தல், ஊடுருவும் சிந்தனைகள்.

குழந்தையின் வயத்திற்கேற்றவாறு வெளிப்படுத்தும் உளத்தாக்கங்கள் வேறுபடுகின்றன. இங்கு நாம் மாணவப் பருவத்தினை மூன்று நிலைகளில் வகுத்து அதன் வெளிப்பாடுகளை அதன் ஒழுங்கில் அமைத்துள்ளோம்.

#### ● முன்பள்ளி மாணவர்கள் (3-6 வயது)

இவர்களிடம் பொதுவாகப் பதகளிப்பு, தமது பாதுகாப்புப் பற்றிய அச்சநிலை, மற்றும் பெற்றோர்களிடமிருந்து பிரிந்து விடுதல் பற்றிய பய உணர்வு என்பன காணப்படலாம். அத்துடன் மிகவும் ஆபத்து ஏற்படும் ஏதுநிலை பற்றிய எண்ணங்களுக்கும் மன நெருக்கீட்டின் பாதிப்பிற்கும் உள்ளாகிக் காணப்படுவர்.

அவர்களிடம் காணப்படும் நடத்தைக் கோலங்கள்.

- அளவுக்கு மீறிய தொழிற்பாடு.
- கவனக்குறைவு மற்றும் ஒன்றிப்பு, கிரகித்தலில் குறைவு
- செயலற்று ஒதுங்கி நிற்கும் நிலை
- அதிகரித்த மெய்ப்பாட்டுக் குணங்குறிகள் (தலையிடி, வயிற்று வலி)

- பாடசாலைப் பெறுபேறுகளில் மாற்றம், பாடசாலைக்கு ஒழுங்காகச் சமூகமளிக்காமை
- நிகழ்வுகளை மீள்நிகழ்த்திக் காட்டல்.
- சத்தங்களுக்குத் திடுக்கிடுதல் (கடல் அலையின் சத்தம், நீருற்றப்படும் சத்தம்).
- இறப்புப் பற்றி அதிகம் அளவளாவுதல்.
- எதிர்மறையான எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும்
- நித்திரை மற்றும் உணவுப் பழக்கங்களில் மாற்றம்
- விரும்பிச் செய்யும் செயற்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை
- நடத்தைக் கோலங்களில் பின்னடைவு (குழந்தைத்தனமான பேச்சு, படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல், அடம் பிடித்தல்).

வளர்ச்சிப் போக்கில் மறக்கப்படும் நடத்தைகளை மீளவும் செய்யத் தோன்றுதலை இது குறிக்கும்.

● ஆரம்பப் பாடசாலை மாணவர்கள் (7-12 வயது)

மேற்குறிப்பிட்டவற்றுடன் மேலதிகமாகப் பின்வருவனவற்றை இவர்கள் காண்பிப்பார்கள். அனர்த்த காலச் சம்பவங்களை விபரமாக விபரித்தல், மற்றும் கலந்துரையாடல், அதை மீளவும் மீளவும் நினைவூட்டல் ஆகியன இந்த வயதுக்குரியவர்களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது.

இறப்புப் பற்றி அதிகமாக உரையாடுதலும், நிகழ்வின் தாக்கத் தினை மறுதலித்தலும் (Denial of the impact) இவ்வயதுக்குரியவர்களிடம் காணப்படுகிறது.

● உயர் வகுப்பு மாணவர்கள் (13-18 வயது)

போதைப்பொருட்களுக்கு அடிமையாதல் அதிகரித்துக் காணப்படும். மதுபானம் உட்பட்ட அனைத்துப் போதைப் பொருட்களுக்கும் இது பொருந்தும்.

சினந்து பொறுமை இழந்தவர்களாகக் காணப்படுவதுடன் இத்தகைய நடத்தைக் கோலங்களைச் சகமாணவர்களுடனும் ஆசிரியர்களுடனும் வெளிப்படுத்துதல்.

கிரகித்தலில் குறைபாடு அதிகமாகக் காணப்படும். கோபம் மற்றும் பயம் போன்ற உணர்ச்சி மேலீட்டால் பாதிக்கப்படுவது போன்ற நடத்தைக் கோலங்கள் மேற்குறிப்பிட்ட நடத்தைக் கோலங்களுடன் மேலதிகமாகக் காணப்படும்.

குழந்தைகளுக்கு உதவுதல்.

\* இயலுமான வரை குழந்தைகளை அவர்களது பெற்றோர்களிடம் அல்லது பாதுகாவலர்களிடம் சேர்த்தல் வேண்டும். அவர்களது பராமரிப்பில் குழந்தைகளை வைத்திருத்தலின் மூலம் முன்பிருந்த பாதுகாப்பான நிலைமைகளைத் தோற்றுவிக்க முடியும்.

\* குழந்தைகளுக்கு நேர்மையான முறையில் விளக்கமளித்தல் மற்றும் அவர்களது கேள்விகளுக்கு விடையளித்தல் மூலம் நாம் அவர்களுக்கு உதவ முடியும். அவர்களுக்கு நாம் நம்பிக்கையூட்ட வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

குழந்தைகள் தங்களுக்கு நடந்தவற்றைப் பயமின்றிக் கூறுவதற்கும் வெளிப்படுத்துவதற்கும் நாம் சந்தர்ப்பம் அளித்தல் வேண்டும். அவர்கள் கூறுபவற்றை நாம் அவதானமாகச் செவி மடுத்தல் வேண்டும். இதன்போது வெளிப்படையாகத் தொடர்பாடுதல் மூலம் பல சந்தேகங்கள், பயங்களை நாம் போக்கிக் கொள்ள முடியும்.

பாதுகாப்புப் பற்றி மிகத் தெளிவாக நாம் நம்பிக்கையூட்டல் வேண்டும். அவர்களிடம் நமது அன்பை வெளிப்படுத்தல் மிக அவசியமானதாகும். அத்துடன் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இடர்களை நாம் கவனத்தில் கொண்டுள்ளோம் என்பதை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்தல் வேண்டும்.

குழந்தைகளுக்குப் பதகளிப்பினை ஏற்படுத்தும் சம்பவங்களை ஞாபகமூட்டும் உரையாடலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும். தொலைக் காட்சி மற்றும் வானொலிப்பெட்டி மூலம் வெளிப்படுத்தப்படும் இடர்கள் பற்றிய செய்திகளைத் தவிர்த்தல், மற்றும் அதைப் பற்றிய கதைகளைத் தினமும் கதைத்தலைத் தவிர்த்தல், பெரியவர்கள் குழந்தைகளுக்கு முன் நடந்தவைகளைப் பற்றி உரையாடுவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது.



மீளவும் மீளவும் அவர்களது பாதுகாப்பான மற்றும் நம்பகமான தன்மையினை உறுதி செய்தல் வேண்டும். இதனைப் பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் செய்யலாம். பெரிய குழந்தைகள் மற்றும் கட்டிளமைப் பருவத்தினர் கூடத் தங்கள் பயத்தினை, அச்சத்தினை வெளிக்காட்டத் தயங்குவர். எனவே அவர்களின் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்தல் மிக முக்கியமானது. ஏற்படும் சிறிய மாற்றங்கள் கூடப் பயத்தினைத் தோற்றுவிக்கலாம்.

எனவே மாற்றங்கள் ஏற்படும் வேளையில் எல்லாம் பாதுகாப்பினை உறுதி செய்தல் அவசியமானது. அவர்களுடனான கலந்துரையாடல்கள் வகுப்பறைகளில் ஏற்பட்டாலும், வீடுகளில் நடைபெற்றாலும் அவற்றின்போது பாதுகாப்பினை உறுதிப்படுத்தல் முக்கியமாதல் வேண்டும். அவர்களது பதட்டம் சாந்தப்படுத்தப்படுவதில் முடிவடைய வேண்டும்.

ஆதரவுடன் கூடிய வகுப்புகளை ஒரு கிரமமான முறையில் நடத்துதல் இன்றியமையாதது. ஆசிரியர்கள் ஒரு நெகிழ்வுத் தன்மையுடன் வகுப்புகளை நடத்துவது அவசியமானதாகும். சாதாரண நிலைமைகளில் ஏற்படும் எதிர்பார்ப்புகளைத் தவிர்த்து இந்த அசாதாரண நிலையைக் கவனத்தில் கொள்ளுதல் வேண்டும். ஆதரவு என்பது தொடர்ச்சியானதாகவும் அமைந்திருத்தல் நன்று. இடர்கள் பற்றி விசேஷமான கலந்துரையாடலினை மேற்கொள்வதும் ஆரோக்கியமானதாக அமையும்.

இடர்கள், அனர்த்தங்களின் போது தங்களுக்கு நடந்தவற்றை அவர்கள் மீண்டும் மீண்டும் கூறும்போது அவதானத்துடன் செவி மடுப்பது மிக முக்கியமானதாகும். அத்துடன் அவர்கள் தற்போது எதிர்கொள்ளும் பிரச்சினைகள் மற்றும் உடல், உள உபாதைகள் பற்றியும் வெளிப்படுத்துவதற்கு உற்சாகப்படுத்தல் வேண்டும்.

எந்த ஒரு உரையாடலின்போதும் அவர்களது பாதுகாப்பான உலகம் பற்றி உறுதி செய்தல் இடம்பெற வேண்டும். உதாரணமாக எதிர்காலத்தில் ஆழிப்பேரலை ஏற்படுமாயின் முன்கூட்டியே அறிவிக்க நடவடிக்கை எடுக்கப்பட்டுள்ளதைத் தெரிவித்தல் நன்று. குழந்தைகளின் விபரிக்க முடியாத கேள்விகளுக்கும் திணற வைக்கும் கேள்விகளுக்கும் ஆறுதலாகவும் விபரமாகவும் பதிலளிக்க வேண்டியது எமது கடமை. அத்துடன் அவர்கள் சிலவற்றைப்

பிழையாகவும் விளங்கி வைத்திருக்கக்கூடிய ஏதுநிலை காணப்படுவதனால் அவற்றை நாம் விளங்கிக் கொண்டு யதார்த்தமாகப் பதிலளித்தல் வேண்டும்.

போலியான மற்றும் பொய்யான தகவல்களைக் கொடுத்து அவர்களை ஏமாற்றி விடலாம் என எண்ணுவோமாயின் அது மோசமான விளைவினையே ஏற்படுத்தும் என்பதை நாம் மறத்தலாகாது. சில சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் ஒரு சில குறிப்பிட்ட வினாக்களையே மீண்டும் மீண்டும் வினவுவதற்கான சந்தர்ப்பம் உண்டு. அப்பொழுது பொறுமை இழக்காது அவற்றுக்கு பதிலளிக்க வேண்டும். அவர்கள் நெருக்கீடுகள் மற்றும் இடர்களுக்கு முகம் கொடுக்கும்போது ஏற்படும் தாக்கங்களை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலமும், அந்தத் தாக்கங்களின் கால பரிமாணம் குறிப்பிட்டளவில் இருக்கும் என்பதை நாம் விளங்கிக் கொள்வதன் மூலமும், அந்தக் குறிப்பிட்ட காலத்தை அவர்களுக்கு விளக்குவதன் மூலமும் அவர்களை அதனை எதிர்கொள்ளச் செய்ய முடியும்.

அப்படியான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்கள் கோபம், ஆத்திரம் போன்ற உணர்ச்சிகளை மிகையாக வெளிப்படுத்தக்கூடும். திகில், பயம் போன்ற உணர்வுகளும் அவர்களுக்கு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு. இவற்றைப் புரிந்து கொண்டு அவர்களைத் தண்டிக்காது அந்த உணர்வுகளை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்த வழி செய்ய வேண்டும். அவர்களை அமைதிப்படுத்தி அவர்கள் தங்கள் நடத்தைகளைக் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக மாற்றுதல் அவசியமானது. அதன் மூலம் அவர்களுக்கிடையே மோதல்கள் ஏற்படுவதைத் தவிர்த்துக் கொள்ளலாம்.

குழந்தைகளைச் சில செயற்பாடுகளுக்கு உட்படுத்துவதன் மூலம் ஒழுங்குபடுத்த முடியும். இவை ஒரு வித ஆற்றுப்படுத்தல் உணர்ச்சியினை வெளிப்படுத்துவதாக அமையலாம். இத்தகைய செயற்பாடுகள் நாளாந்தக் கற்றல் செயற்பாடுகளுக்குப் புறம்பாக அமைதல் வேண்டும். இவற்றின் மூலம் அவர்கள் தன்னம்பிக்கை பெற உதவலாம். உதாரணமாகக் கலை நிகழ்ச்சி, சமய நிகழ்வு அல்லது விளையாட்டுப் போட்டி போன்ற குழு நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளலாம்.

மாணவர்களின் பெறுபேறுகளில் தற்காலிக வீழ்ச்சி காணப் படலாம். அதனை நாம் புரிந்துகொண்டு செயற்பட வேண்டும். சிலவேளைகளில் அவர்களுடைய வீட்டு வேலைகளைக் குறைக்க வேண்டி ஏற்படலாம். பெற்றோர்கள் குழந்தைகளைக் கவனிக்க முடியாதவர்களாக இருக்கலாம். பாதிப்புக்குள்ளான குழந்தைகளிடம் அதிகமாக எதிர்பார்ப்பது அவர்களை நெருக்கீடுகளுக்கு உட்படுத்தும். இந்த யதார்த்த நிலையை ஆசிரியர் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவது இன்றியமையாதது. உதாரணமாகச் சில குழந்தைகள் வெள்ளை நிறப் பாடசாலைச் சீருடையை இழந்திருக்கலாம். சிலர் பாதணிகளைத் தொலைத்து விட்டு அவதிப்படலாம். இவர்களிடம் இவற்றை எதிர்பார்த்து ஆசிரியர்கள் கண்டிப்பார்களாயின் அது அவர்களின் மீது பெருத்த தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். எனவே யதார்த்த நிலையினை ஆசிரியர்கள் புரிந்து கொண்டு செயற்பட வேண்டும்.

மாணவர்கள் மீண்டும் இடர்களினால் அல்லது இடர்களை நினைவூட்டும் சம்பவங்களால் பாதிக்கப்படாது பாதுகாப்பது ஆசிரியரின் கடமையாகும். உதாரணமாக இரு ஆசிரியர்கள் அனர்த்த காலத்தில் ஏற்பட்ட சம்பவங்களைப் பற்றி மாணவர்கள் முன்னிலையில் உரையாடும் பொழுது அது அவர்களைப் பாதிக்கலாம். அல்லது அது சம்பந்தமான தொலைக்காட்சி, பத்திரிகைச் செய்திகளை விபரிக்கும்போதும் அவர்களுக்குப் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தலாம்.

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து மாணவர்களின் வினைத்திறன் தற்காலிகமாகப் பாதிக்கப்படுகிறது. வினைத்திறன் தொடர்ந்து பாதிக்கப்படுமாயின் அதனை அவதானித்துப் பெற்றோர்கள், மற்றைய ஆசிரியர்களின் உதவியுடன் கலந்தாலோசித்து அதனை உறுதி செய்தல் வேண்டும். அதன் பின் மனநல மேம்பாட்டாளர்களின் உதவியினைப் பெறுதல் நன்று.

ஆசிரியர்களும் பெருமளவில் அனர்த்தங்களினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். மற்றும் மாணவர்களின் பாதிப்புக்கூட ஆசிரியர்களைப் பாதிக்கிறது. இந்தப் பாதிப்பின் நிதர்சனம் புரிந்து கொள்ளப்படக் கூடியது. இதனை ஆசிரியர் புரிந்து கொண்டு தங்கள் உணர்ச்சிகளை அடக்காது ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தல் நன்று. மாணவர்கள் இதனைப் புரிந்து கொள்வார்கள் என்பதால் அதனை அவர்கள் முன்னிலையில் ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்துவதில் தவறேதும்

இல்லை. ஆசிரியர்கள் தங்களது கவலைகள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை மாணவர்களிடம் வெளிப்படுத்தாமல் மறைக்கும்போது அதை மாணவர்கள் புரிந்து கொள்வார்கள். ஆசிரியர்கள் தாங்கள் எவற்றாலும் பாதிக்கப்படாதவர் என்று எண்ணுவார்களாயின் அதுவே அவர்கள் பாதிப்பிற்கு உள்ளாவதற்குரிய நிலையைத் தோற்றுவிக்கும். அத்துடன் அவர்கள் பிறரின் உதவியை நாடாது விடுவதற்கு ஏதுவாக அமைந்து விடும். எனவே அத்தகைய நிலையை மாற்றித் தாங்களும் பாதிக்கப்படக்கூடிய யதார்த்தத்தைப் புரிந்து தங்களின் மன நலத்தில் கவனம் கொள்ளுதல் இன்றியமையாததாகும். சரியான ஓய்வு, சாந்த வழிமுறைகள், பயிற்சிகள், வழிபாடுகள், குழுச் செயற்பாடு என்பன அவசியமாகின்றன. இதனைப் பாடசாலைகளின் அதிபர்கள் மற்றும் வலயக் கல்வி அதிகாரிகள் கவனத்தில் கொள்ளுதல் நல்லது.

செம்பியன்பற்று ஆழிப்பேரலையின் தாக்கத்திற்கு உட்பட்ட நெய்தல் நிலக் கிராமங்களில் ஒன்று. அங்குள்ள ஒரு பாடசாலை அனர்த்தங்கள் ஏற்பட்டு ஒரு மாதத்திற்குள்ளாகவே ஆரம்பிக்கப் பட்டுவிட்டது. பாடசாலையின் ஒரு பகுதி இடம்பெயர்ந்தோருக்கான முகாமாக இயங்கிக் கொண்டிருக்கும் போதே மற்றைய பகுதியில் வகுப்புக்கள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருந்தன. மாணவர்களின் இரைச்சல்கள் மனதில் குதூகலத்தைத் தந்து கொண்டிருந்தது. வகுப்பறையில் சின்னஞ் சிறார்கள் ஓவியம் வரைதலில் ஆர்வமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர். ஆசிரியர்களும் அவர்களை வழி நடத்திக் கொண்டிருந்தனர். இடைவேளையின்போது அதிபர் உட்பட ஆசிரியர்களுடன் கலந்துரையாடலை மேற்கொண்டேன். அப்பொழுது அதிபர் தனக்கு மறதியுடன் கூடிய கவனக்குறைவும் சிறிய சம்பவங்களுக்கே கோபம் ஏற்படுவதாகவும் குறிப்பிட்டார். அந்த அதிபர் நேரடியாகவே ஆழிப் பேரலையின் பாதிப்புக்கு உள்ளானவர். அவரது ஒரு குழந்தையைப் பலி கொடுத்துத் தவிப்பவர். நான் அதிபரிடம் 'உங்களுக்கு நடந்தது ஒரு அசாதாரண நிகழ்வு. அதற்குப் பின் ஏற்படும் சாதாரண குழப்பநிலையையே நீங்கள் அனுபவிக்கிறீர்கள். அது சில நாட்களில் அருகி மறைந்து விடும்' எனக் குறிப்பிட்டேன். அப்பொழுது அவர் புன்னகைத்துக் கொண்டது சக ஆசிரியர்களிடமும் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்திற்று. அவர் இறந்து போன தனது குழந்தையின் படத்தினைச் சட்டமிட்டு மாட்டவில்லை எனக் கூறியபோது, அதனை உடனடியாகச் செய்து கொள்வதே



நன்று என்றும் அதன் மூலம் அவர் அனுபவிக்கும் துயர நினைவுகள் சில நாட்களில் அருகி மறைந்துவிடும் எனவும் நான் குறிப்பிட்டேன். ஆசிரியர்களுடைய கலந்துரையாடும் பொழுது 'நீங்கள் அன்றாடக் கடமைக்குத் திரும்பி உங்கள் பணிகளை மேற்கொள்வதனால் நீங்கள் இடர்களின் தாக்கத்திலிருந்து விடுபடத் தொடங்கிவிட்டீர்கள் என்பதையே இவை காட்டுகின்றன' எனக் குறிப்பிட்டேன். பாடசாலை மணிச்சத்தம் கேட்கிறது. வெளியே விளையாடிக்கொண்டிருந்த மாணவர்கள் மீண்டும் வகுப்பறைகளுக்குள் இரைச்சலுடன் நுழைகிறார்கள். பேரலைகளைத் தாண்டி மனப்பிரவாகம் என்னுள் பொங்குகிறது. நான் முகாம் பகுதிக்குள் நடக்க ஆரம்பிக்கிறேன்.

சிறுவர்கள் தாக்கத்தின் யதார்த்த நிலையை உணராதவர்களாக இருப்பதால் அவர்களுக்கு ஏற்படும் பாதிப்புக்கள் ஒப்பீட்டளவில் குறைவாகக் காணப்படலாம். 'என்னுடைய அப்பா, அம்மா இரண்டு பேரையும் கடல் கொண்டு போயிட்டுது'. எனக் குழந்தையொன்று எவ்வித சலனமுமின்றிக் கூறிவிட்டுச் சித்தியுடன் செல்கிறது. ஆனால் பெற்றோர்களை இழந்தவர்கள் நீண்டகால நோக்கில் பாதிப்பிற்கு உட்படுவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகமாகவே காணப்படுகிறது. எல்லோரும் ஒரே விதமான பாதிப்பிற்கு உள்ளாவார்கள் எனக் கூற முடியாது. ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாக அவதானித்துத் தான் சிகிச்சைகள் மற்றும் உதவி வழிமுறைகள் மேற்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

வகுப்பறைகளில் மற்றும் விடுகளில் சாதாரணமாக மேற் கொள்ளக்கூடிய எளிமையான உதவும் வழிமுறைகள் சில உண்டு.

- \* செவிமடுத்தல், ஆதரவளித்தல் போன்ற எளிய முறைகளில் நாம் குழந்தைகளின் சாதாரணப் பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்ள முடியும். குழந்தைகளும் பெரியவர்கள் போன்று தமது உணர்ச்சிகளை மறைத்துக் கொள்வார்கள். அன்புடன் செவிமடுத்தல் மூலம் அவர்கள் அதை வெளிப்படுத்த உதவலாம். அவர்களது பயத்தினைப் போக்கி அவர்களைப் பலப்படுத்துதல் மூலம் உதவலாம். ஆதரவளித்தல் மூலம் அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளப்படுத்தல் வேண்டும்.
- \* உள்பாதிப்பிற்கு உள்ளாகிய குழந்தைகள் மற்றவர்களிலும் பார்க்க ஒருவரோடு ஒருவர் முரண்படுவதும் சண்டையிட்டுக் கொள்வதும் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. இம் முரண்பாடு

களைக் களைந்து அவர்களுக்கிடையே உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்த்து வைப்பதன் மூலம் ஆசிரியர் பெருமளவில் பங்காற்ற முடிகிறது. ஆசிரியர் பக்கச்சார்பற்ற ஒரு நடுநிலையாளராக இருந்து கரிசனையுடன் செயற்பட வேண்டியது மிக அவசியமானது.

- \* குழந்தைகள் வெளிப்படுத்தும் கோபாவேசத்தைக் கையாள்தல் ஆசிரியருக்கு ஒரு சவால். கோபம் ஒரு பொதுவான வெளிப்பாடு. ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்துவதன் மூலம் அதனைத் தணித்துக் கொள்ளலாம். கோபத்தை ஆரம்பத்திலேயே இனங்கண்டு அதற்கான காரணத்தையும் அறிந்து உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் முறைகள் மூலமும் (இசைக் கருவிகளை இசைத்தல், ஓவியம் வரைதல், விளையாட்டில் ஈடுபடுதல்) மற்றும் சாந்த வழிமுறைப் பயிற்சிகளை வழங்குவதன் மூலமும் கையாள்தல் முடியும்.



யுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் சனாமியாலும், சனாமியால் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் யுத்தத்தாலும், யுத்தத்தினாலும் சனாமியாலும் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் வெள்ளத்தினாலும் பாதிக்கப்படும்போது அவர்கள் தாங்குதிறனை இழக்கிறார்கள். சமூகம் கட்டாயம் தெரிந்து கொள்ள வேண்டிய இந்த விஞ்ஞான உண்மைகளைத் தன் அநுபவம் சேர்த்து கலை உணர்வுடன் வெளிக்கொணர்ந்திடும் நூல் இது.

கோகிலா மகேந்திரன்  
(சரிநிகர் சஞ்சிகையில்)

## உதவும் வழிமுறைகள்

ஒரு அனர்த்தத்தின் பின்னர் குறிப்பாகத் தொடர் அனர்த்தத்தின் பின்னர் நாம் முக்கியமாக சமூகம் சார்ந்த மீள் இயைபாக்கத்தை (post-disaster re-adjustment) மேம்படுத்த வேண்டும். பொதுவாகவே இந்த இயல்பு மக்களிடம் அதிகம் காணப்படும்.

அண்மையில் மன்னார் பொது வைத்தியசாலையில், யுத்தத்தின் காரணமாக அங்கவீனர்களானவர்களின் விடுதியில் தனது ஒரு காலையிழந்த பெண்மணி ஒருவரைக் காண நேர்ந்தது. அவரது உறவினர்கள் பலர் யுத்தத்தின்போது கொல்லப்பட்டிருந்தனர். எனினும் அவரது மனோநிலை சாதாரணமாகக் காணப்பட்டது. அது எனக்கு வியப்பையூட்டியது. அவரிடம் 'உங்களால் இவ்வளவு இழப்புக்களுக்குப் பின்னரும் எப்படி வாழ்க்கையை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள முடிகின்றது?' எனக் கேட்டேன். அதற்கு அவர் 'அவையெல்லாம் நிகழ்ந்து ஆறு மாதங்களாகி விட்டன. நான் இங்கு வந்த பிறகு இங்குள்ள மக்கள் தினமும் எனக்குத் தேவையான அனைத்தையும் மனமுவந்து கொடுத்து என்னை தங்களுள் ஒருவராக நடத்தினார்கள். அத்துடன் எனது துன்பக் கதைகளை ஆதரவுடன் அவர்கள் கேட்டு ஆறுதல் கூறுகின்றார்கள்' எனப் பதில் கூறினார்.

எனவே, ஒரு தொடர் அனர்த்தத்தின் பின்னரான ஆற்றுப்படுத்தலின்போது தகுந்த வேலைத்திட்டத்தை வகுத்து முன்னெடுக்க வேண்டும். சரியான தகவல்களை வழங்குவது முதற்கண் முக்கியமானது. அவ்வேளைகளில் யதார்த்தமான உறுதிமொழிகளை வழங்குதல் நல்லது. 'இனி அனர்த்தங்கள் எதுவுமே நிகழாது' போன்ற பொய் வாக்குறுதிகளை வழங்கக் கூடாது. ஆனால் 'விமானத் தாக்குதல்கள் இனி நிகழாது என அறிவிக்கப்பட்டிருக்கிறது' எனக் கூறலாம். நாம் பொதுவாக 'இது இவர்களுக்குத் தெரிந்த விடயமல்லவா' என எண்ணிப் பாராமுகமாக இருந்து விடுவோம். ஆனால் உளப் பேரதிர்வுக்கு உட்பட்டவர்கள் பல சந்தர்ப்பங்களில் மீள் வாழ்தல் (Reliving) அனுபவங்களின்



காரணமாக மீண்டும் யுத்தச் சூழ்நிலைக்கு நினைவு நிலையில் சென்று விடுகிறார்கள். அவர்களது அனுபவத்தினைப் பகிர்ந்து கொள்ளும் மற்றவர்களும் அந்நிலைக்குச் செல்கின்ற சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. எனவேதான் யதார்த்தமான உறுதிமொழிகள் அவசியமாகின்றன.

அவர்களது கதைகளைக் குழுக்களாகச் சொல்லத் தூண்டலாம். கதைகளைக் கூறும்படி வற்புறுத்தாமல் இயல்பாகக் கதை சொல்வ தற்கான வழிகளை ஏற்படுத்தலாம். குழுக்களாகத் தமது கதைகளைப் பரிமாறும்போது 'தாங்கள் மட்டும் தனியே உள்பேர்தீர்வுக்கு உட்பட வில்லை' என்ற உணர்வு தோன்றுவதால் அவர்கள் ஒரு விதமான பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெற்றுக் கொள்வதுடன், ஒரு குழுவாகத் தம்மை அடையாளம் காண்கின்றனர்.

வாளாவிருத்தல், மற்றவர்கள் ஆணையிடும் பொழுது மாத்திரம் இயங்குதல் போன்றவற்றின் பாதகங்களை விளக்கி, உற்சாகமாக அன்றாடக் கடமைகளை ஆற்ற நெறிப்படுத்துவதுடன் முகாம் சம்பந்தப்பட்ட தீர்மானங்களிலும் அவர்களை ஈடுபடச் செய்தல் வேண்டும். தீர்மானங்கள் எடுப்பதில் அவர்களது பங்களிப்பு பெறப் படும்போது அவர்களது சுயகணிப்பு அதிகரிப்பதன் காரணமாக தன்னம்பிக்கையைப் பெற்றுக் கொள்கின்றனர்.

உள சமூக ஆதரவினை மேற்கொள்ளும் போது நாம் செய்யக் கூடிய மிக முக்கியமான தலையீடுகள் பின்வருமாறு:

1. உளவியல் முதலுதவியும் உணர்ச்சியினை வெளிப் படுத்தலும்.
2. நெருக்கீடுகள் குணமாவதற்குரிய வெளியினை வழங்குதல்.
3. வாழ்க்கையைத் தங்களின் கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வர உதவுதல்.
4. சமூகச் செயற்பாடுகளினூடாகச் சமூக வலைப் பின்னலை ஏற்படுத்தல்.
5. சரியான தகவல்களை வழங்குதலும் அறிவூட்டலும்.
6. பாதிப்புக்குட்பட்டவர்களை இனங் கண்டு உதவுதல்.

தாக்கத்தின் விளைவுகள் தனியே தாக்கத்தின் கொடுரத்தில் மட்டுமல்ல அதனை எதிர்கொண்டு தாக்குப் பிடிக்கும் ஒருவரின் ஆற்றலிலும் தங்கியுள்ளது. ஒரேவிதமான பாதிப்பிற்கு உட்பட்டவர்கள் கூட வெவ்வேறு விதமான குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்தலாம்.

இதனை ஒரு உதாரணத்தின் மூலம் விளக்கலாம். ஒரு பையினுள் ஒரே மாதிரியான பல பலூன்கள் காணப்படுகின்றன. இவற்றை நாம் ஒரே அளவான நேரத்திற்கு ஊதும் போது எல்லாப் பலூன்களும் வெடிப்பதில்லை. சில பலூன்கள் வெடிப்பதற்கு அருகாமையில் வந்து நிற்கும். இன்னும் சிறிது ஊதினால் வெடித்து விடலாம். வேறு சில பலூன்கள் வெடிப்பதற்கான எதுவித சாத்தியமும் உறுதியானவையாக இருக்கலாம். பாதிக்கப் பட்டவர்களின் நிலைமையும் இத்தகையதுதான்.

எனவே உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் தன்மையினைப் பொறுத்து அவர்களை நாம் மூன்றாக வகைப்படுத்தலாம்.

1. பெரும்பாலானவர்கள் "வெளித் தெரியும் உள் பாதிப்புக் களுக்கு உட்பட்டவர்கள்". இவர்கள் காலப்போக்கில் பாதிப்புக்களிலிருந்து தாமாகவே மீண்டு வெளிப்படு வார்கள்.
2. அடுத்த வகையினர் "உள் பாதிப்புகளுக்கு மிகையாக உட்பட்டவர்கள்". இவர்களுக்கு பாதிப்புகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு பிறரின் உதவி தேவைப்படும்.
3. இழப்புக்களின் தாக்கத்தினால் மனநலம் பாதிக்கப்படுவதன் மூலம் "மனநோய்க்குரிய அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தும் வகையைச் சார்ந்தவர்கள்" மூன்றாவது வகையினர். இவர்களுக்கு மனநலத்துறை மற்றும் மனநல மருத்துவரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

மேற்குறிப்பிட்ட மூன்று வகையான மக்கட் கூட்டத்தினையும் நாம் பாதிக்கப்பட்ட சமூகத்தில் காணலாம். முதலாவது வகையைச் சார்ந்தவர்களே சமூகத்தில் பெரும்பாலானவர்களாகக் காணப்படுவர். அவர்களுக்கு எத்தகைய உளவியல்ரீதியான உதவிகளும் தேவைப் பட மாட்டாது. அதனை அடுத்து மிகையான உளவியல் வெளிப்பாடு களைக் காட்டுபவர்கள் காணப்படுவர். இவர்கள் தங்களுடைய

உளப் பாதிப்புக்களிலிருந்து மீள்வதற்கு உதவி தேவைப்படலாம். இவ்வுதவிகளைச் சமூகத்தில் உள்ளவர்களே வழங்க முடியும். ஆற்றுப்படுத்துனர், உளவளத்துணையாளர்கள் மற்றும் சமூக சேவையாளர்கள் முதலிய பலரும் இந்த உதவிகளை வழங்க முடியும். ஆனால் இந்த உதவிகள் உளப்பாதிப்புக்களை மேலும் அதிகரிக்காத வகையில் ஆரோக்கியமானதாக அமைதல் அவசியம். இல்லாவிடின் எதிர்விளைவுகள் ஏற்பட்டுப் பாதிப்புக்கள் மேலும் அதிகரிக்கலாம். சமூகத்தின் கலாச்சார விழுமியங்களை ஒன்றிய தாகவும், உதவிகள் தேவைப்படும் தன்மையைப் பொறுத்து வேறு பட்டதாகவும் அமைதல் வேண்டும்.

மூன்றாவது வகையினராகிய மிகச் சிறிய எண்ணிக்கையானோர் மனநோய்களுக்குரிய அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகின்றனர். ஏற்கனவே மனநோய்க்கு ஆளாகிக் குணமடைந்திருந்தவர்கள் இந்த அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து மீண்டும் மனநோய்க்கு உட்படலாம். அல்லது அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து முதல் தடவையாக மன நோய்க்கு ஆளாகலாம். இவர்களுக்கு உளவியல்ரீதியான உதவிகளை வழங்குதல் இன்றியமையாததாகும். இந்த உதவிகளை வழங்குபவர்கள் மனநோய்க்கான குணங்குறிகளை அவதானிப்பதன் மூலம் அவர்களை இனங் காண வேண்டும். அதற்கு உளவியல், மனநோய்கள் சம்பந்தமான அடிப்படை அறிவு அவசியம்.

எனவே பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு யார் உதவி செய்ய முடியும், எத்தகைய உதவிகளைச் செய்ய முடியும் என்பதனை நாம் சுற்று விரிவாகப் பார்ப்போம்.

இந்த அனர்த்தத்தின் பரிமாணம் மிகவும் வித்தியாசமானது. உறவுகளைப் பறித்ததோடு மட்டுமல்லாமல் மக்களது உடமைகளையும் முற்றுமுழுதாக அழித்துள்ளது. அது மட்டுமல்லாமல் அயலவர் மற்றும் சுற்றத்தினையும் சின்னாபின்னமாக்கியுள்ளது. பாதிப்புக்களின் வடுக்களிலிருந்து தேறுதலடையும் ஆதாரங்களை இல்லாமல் செய்து சகல வளங்களையும் துடைத்தழித்து மக்களை நிரக்கதிக்குள்ளாக்கியுள்ளது.

விமானக் குண்டுவிசக்களால் உடமைகளை இழந்து மக்கள் அவதிப்பட்டனர். அவர்கள் தங்கள் உறவினர்களின் வீடுகளில் தங்கித் தங்களை ஓரளவு தேற்றிக் கொண்டனர். மீண்டும் உடைமைகளைத்

தேடிச் சேகரித்தனர். ஆனால் அத்தகைய நிலைமை இங்கு இல்லை. உறவுகளைத் தொலைத்து, உடமைகளை இழந்து, ஆதரவுத் தளங்கள் முழுவதையும் பறி கொடுத்து நிரக்கதியான மனநிலையில் எம்மக்கள் காணப்படுகின்றார்கள்.

இதற்கு முன்னர் உறவுகளை இழந்தபோது அவ்வுடமை வைத்துக் கிரியைகள் மற்றும் சடங்குகளைச் செய்து தம்மை ஆற்றுப் படுத்தினர். ஆனால் அத்தகைய நிலை இன்றில்லை. சில இடங்களில் இறந்த உடல்கள் கண்டுபிடிக்கப்படவேயில்லை. சில இடங்களில் இறந்த உடல்கள் தேடுவாரற்றுக் கிடந்து மொத்தமாகப் புதைக்கப் பட்டன. ஈமக் கிரியைகளைச் செய்வதற்கு வீடுகள் அல்லது பொது இடங்கள் இல்லாததால் அவற்றை மேற்கொள்ள முடியாது போயிற்று. வேறு சில சந்தர்ப்பங்களில் உடலைச் சுற்றி நின்று அழுவதற்கு உறவுகளும் சுற்றத்தாரும் இன்றி ஒரு சிலரே சுமந்து சென்று புதைத்தனர் அல்லது எரியூட்டினர்.

மேற்கூறப்பட்ட விடயங்கள் இந்த அனர்த்தத்தின் கோரத் தாண்டவத்தின் பரிமாணத்தைக் காட்டுகின்றன. எனவே இந்த மிக அசாதாரணமான நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுத்ததன் மூலம் மக்கள் பல உளத்தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டுள்ளனர். இது சாதாரணமானதே.

அதாவது இந்த உளத்தாக்கங்கள் யாவும் ஒரு அசாதாரணமான நெருக்கீட்டிற்கு முகம் கொடுத்ததன் மூலம் வெளிப்படுத்தப்பட்ட சாதாரண விளைவுகளே.

சிலர் விளைவுகளை அசாதாரணமாக விளங்கிக் கொள்ள முற்படுகின்றனர். இது யதார்த்தத்திற்கு முரணானது. ஒரு சிலர் இத்தகைய தாக்கங்களை மிகையாக வெளிப்படுத்தினர். இன்னும் ஒரு சிலர் நோய்க்குணங்குறிகளாக வெளிப்படுத்தலாம். இத்தகைய வர்களுக்கு உதவுவதே நாம் இன்று செய்ய வேண்டிய முக்கியமான கடைமையும் காலத்தின் கட்டாயமுமாகும்.

“இதைச் செய்வதற்கு நாம் தகுதியானவர்களா? நாமும் பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் சூழலில் இது சாத்தியமானதா?” என சிலர் ஐயுறு கின்றனர். எல்லோரும் பாதிக்கப்பட்டது என்னவோ உண்மைதான். ஆனால் சிலர் இந்த நெருக்கீடுகளை ஆரோக்கியமாக எதிர் கொண்டுள்ளனர். அத்துடன் மற்றவர்களுக்கு உதவ வேண்டும் என்ற எண்ணத்தைக் கொண்டுள்ளனர். இவர்கள் தங்கள் வளங்களை



வலுப்படுத்தி எமது சமூகத்திற்கு உதவலாம். பிறநாடுகளிலிருந்தும் பிற சமூகங்களிலிருந்தும் வருபவர்கள் இவற்றைச் செய்வது கடினம். பாதிக்கப்பட்ட குறித்த சமூகத்திற்குரியவர்களே நிலைமையின் யதார்த்தத்தினைப் புரிந்து, தம்மைத் தாமே தயார் படுத்திக் கொண்டு இந்தச் சமூக கடமையினை வெற்றிகரமாக மேற்கொள்ள முடியும். குறிப்பாக ஆசிரியர்கள் இத்தகைய ஒரு நிலையில் காத்திரமான பணிகளை ஆற்ற முடியும். ஆசிரியர்களின் சமூகத் தொடர்பு மற்றும் அவர்கள் சமூகத்தில் வகிக்கும் பாத்திரம் என்பன மிக முக்கியமானவையாக அமைவதால் அவர்கள் இப்பணிகளைச் செம்மையாக மேற்கொள்ள முடியும்.

நாம் எல்லோரும் ஒரே வகையான தலையீடுகளை மேற்கொள்ள வேண்டும் என்பதில்லை. அது அவரவர் நிலைமைகளிற்கு ஏற்ப மாறுபடும். எல்லா நோய்களுக்கும் அருமருந்தாக விழங்கும் 'சர்வரோக நிவாரணி' என எதுவும் இல்லை. சிலர் அத்தகைய சர்வரோக நிவாரணியைப் பிரயோகிக்க முற்படுகின்றனர். இது பாதகமான விளைவுகளைத் தரும். உதாரணமாக அரங்கச் செயற்பாடுகளில் உள்ள குறைபாடுகளை இங்கு சுட்டிக்காட்டலாம்.

ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட மனிதரது பிரச்சினையையும் அவரது பிரத்தியேகமான சூழலில் நாம் விளங்கிக் கொண்டு எமது பணிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். எவ்வழிகளில் நாம் தலையீடுகளை மேற்கொள்ளலாம் என்பதனை விரிவாகப் பார்ப்போம்.

**அனர்த்தத்திற்கு உள்ளானவர்களுக்கு உதவுதல்**

அனர்த்தம் நடைபெற்ற பிரதேச மக்கள் பலதரப்பட்ட உடல், உளத் தாக்கங்களை அனுபவிக்கிறார்கள். தடுமாற்றத்தோடும், பயத்தோடும், நம்பிக்கையிழந்தவர்களாகவும், தூக்கமிழந்தவர்களாகவும், அழுகையோடும், உணவு உண்ண முடியாதவர்களாகவும், தலையிடி, உடல் சோர்வு, கோப உணர்வு என்பவற்றுக்கு ஆளானவர்களாகவும் காணப்படுகின்றார்கள்.

சிலர் உதவியற்ற உணர்வோடு உள்ளார்கள். தம்மைச் சேர்ந்த பலர் இறந்து விட்ட இச்சூழ்நிலையில் தாம் மட்டும் பிழைத்து விட்ட குற்ற உணர்வோடு சிலர் உள்ளனர். சிலர் சமய நம்பிக்கையை இழந்தவர்களாகவும், தன்னம்பிக்கை இழந்தவர்களாகவும் உள்ளனர்.

வேறும் சிலர் மிகப் பயங்கர உணர்வு, பதட்டம், போன்றவற்றுக்கு உட்பட்டிருக்கிறார்கள். அனேகமானோருக்கு இந்நிலைமைகள் குறுகிய காலத்திற்கே காணப்படும். சிலரில் இப்பாதிப்பு நீடித்துக் காணப்படலாம். பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியளிப்பதற்குரிய சில ஆலோசனைகள் பின்வருமாறு.

**செய்யக் கூடியவை ....**

- பாதிக்கப்பட்டவர்களுடைய அனுபவங்களைச் செவி மடுத்தல்.
- பாதிக்கப்பட்டவர்கள் கோபமாகவும் அதிகாரத்துடனும் நடந்து கொள்ளும்போது அனுதாபத்தோடும், நட்புறவோடும் கனிவோடும் கவனிப்போடும் செயற்பட வேண்டும்.
- இவர்கள் ஏனையவர்களுடன் தொடர்பு கொள்வதற்கான வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்.
- அவர்களுக்குத் தேவையான ஆலோசனைகளையும் விளக்கங்களையும் அளித்தல்.
- பிரதேசத்திலுள்ள அரசு, அரசு சார்பற்ற நிறுவனங்களின் உதவிச் சேவைகளைக் கண்டறிந்து சரியான முறையில் அவற்றைப் பெற்றுக் கொள்ள வழி நடத்தல்.
- நடந்த பயங்கரமான சம்பவங்களையிட்டுப் சரி, பிழையென முடிவெடுக்க வழிகாட்டாது, இழப்புக் களுக்கும், துன்பங்களுக்கும் உள்ளான மக்களது உணர்வுகளை ஆழமாகப் புரிந்து கொள்ளல்.
- அவர்களது நம்பிக்கையை மேம்படுத்தி விழுமியங்களைப் பாதுகாத்தல்.
- அனர்த்தம் தொடர்பான போதிய விளக்கத்தையும், சரியான தகவல்களையும் வழங்குதல்,
- இந்தச் சூழ்நிலையில் மக்களைத் தமக்குச் சாதகமான முறையில் பயன்படுத்துவோரிடமிருந்து அவர்களைப் பாதுகாத்தல்.

### செய்யத் தகாதவை....

- அவர்களது கதைகளை, நிகழ்ந்த சம்பவங்களைச் சொல்லுமாறு வற்புறுத்தக் கூடாது. (குறிப்பாக அவர்களது அந்தரங்கமான தகவல்களை)
- அனர்த்தம் குறித்து அதிகம் பேச விரும்பாதவர்களைப் பேசுமாறு வற்புறுத்தக் கூடாது.
- இது குறித்த நமது அபிப்பிராயங்களை பாதிப்புக்குட்பட்ட மக்களது அபிப்பிராயங்களோடும் அனுபவங்களோடும் கலக்காதிருத்தல்.
- நிச்சயமாக வழங்க முடியாத, உதவ முடியாத விடயங்களைவிட்டுப் பொய் வாக்குறுதிகளை வழங்கக் கூடாது.
- எல்லோரும் சரி வரும். நீங்களாவது உயிர் தப்பியுள்ளீர்கள், ஏனையவர்கள் உங்களைவிடக் கஷ்டப்படுகிறார்கள் போன்ற கருத்துக்களைக் கூறி ஆறுதல் படுத்தக் கூடாது.
- மக்களது தனிப்பட்ட செயல், நடத்தைகள், நம்பிக்கைகள் ஆகியவற்றைக் கருத்திற் கொண்டு இவ்வாறான துன்பங்களுக்கு அவர்களே காரணமெனும் அபிப்பிராயங்களை வழங்காதிருத்தல்.
- அனர்த்த சூழ்நிலையில் அவர்கள் வேறு விதமாகச் செயற்பட்டிருந்தால் அவர்களது அன்பிற்குரியவர்களைக் காப்பாற்றியிருக்கலாம் போன்ற கருத்துக்களைக் கூறாதிருத்தல்.
- இவ்வேளையில் உதவிச் சேவையில் ஈடுபடுபவர்களை விமர்சனங்களுக்குள்ளாக்காது இருத்தல்.
- அனர்த்தம் காரணமாகப் பாதிக்கப்பட்ட குடும்ப அங்கத்தவர்களைப் பிரிக்கக் கூடாது. குறிப்பாகப் பிள்ளைகளைக் குடும்பங்களிலிருந்து பிரிக்கக் கூடாது.
- இவர்கள் பாதிக்கப்பட்டவர்கள், மன அதிர்ச்சிக்குள்ளானவர்கள் என முத்திரை குத்தக் கூடாது.
- நிவாரணப் பொருட்களிலேயே அவர்களை முழுமையாகத் தங்கியிருக்கச் செய்யக் கூடாது.
- பாதிக்கப்பட்டவர்களை ஒப்பிட்டு நோக்குதலைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

உள்பேரதிர்வுடன் கூடிய இழுவிரக்கம் என்பது மிகவும் சிக்கல் வாய்ந்தது. இதற்குரிய சிகிச்சை முறைகளும் சிக்கலானவை. ஆடி அமாவாசை துயர் பகிர்தல் நிகழ்வில் கலந்து கொண்ட வவுனியா மனநலப் பிரிவைச் சேர்ந்த நன்கு விளக்குகின்றது.

### மருத்துவர் ஒருவருடைய அனுபவப் பகிர்வு

மரணம் ஒரு மனிதனில் ஏற்படுத்தும் துயரம் மிகப் பெரிது. அது அடையாளம், சமயம், பொருளாதாரம், கலாச்சாரம், பண்பாடு, சமூகம் சார்ந்து ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்கள் அளவிட முடியாதவை. உறவு, அன்பு என்பன சார்ந்து மரணம் என்பது துயரம். அத்துடன் மரணம் என்பது குற்றவுணர்ச்சி, மரணம் என்பது தாழ்வு மனப்பான்மை, மரணம் என்பது கோபம், மரணம் என்பது இயலாமை, மரணம் என்பது விரக்தி, மரணம் என்பது வீழ்ச்சி, மரணம் என்பது அடையாளமிழப்பு, மரணம் என்பது..... எவ்வளவு என்று சொல்ல? அவ்வளவையும் இலக்கு வைப்பதுதான் எமது நோக்கம். பேரவா தான். ஆயினும் எங்களுடைய உறவுகள் குறித்த பேரவாவல்லவா. நாங்கள் முன்சுட்டியே அறிவித்தல் விடுத்திருந்தோம், அந்த அறிவித்தலே ஓரளவிற்காவது துயரத்தை வழிந்தோடச் செய்யுமென, குற்றவுணர்ச்சிக்குப் பரிகாரம் செய்யுமென, தாழ்வு மனப்பான்மையை மெலியச் செய்யுமென..... தனது இயலாமை / தன் மீதான கோபத்தை குறைக்குமென.....

நடந்ததா?... முகாம்களுக்குள், முட்கம்பி வேலிகளுக்குள்?.... நாமறியோம். ஆனால் நடந்திருக்க வேண்டுமென்று எதிர்பார்த்திருந்தோம். ஆடி அமாவாசை..... நாங்கள் கூடினோம். வெறுமையாய் சிலர், எட்டிப் பார்க்கும் கண்ணீருடன் சிலர், வெறித்த பார்வையுடன் சிலர், துவண்டு போய் சிலர், இன்னும்....

அவ்வளவும் ஒன்றாய் மாறுமா என்ன? மாறித்தான் போயிற்று. அவை சொன்ன கதைகள்தான் எத்தனை எத்தனை? ஒருவர் பிரதிநிதியாய் அமர்ந்து சமயக் கிரிகைகள் நிகழ்த்த, சமயப் பாசுரங்கள் கூடிப் பாட, ஆர்ப்பரித்து ஓய்ந்தன அழகைகள்.

எங்கள் உறவுகளின் மனங்களில் நிகழ வேண்டுமென உள் சமூகப் பணியாளராக நாங்கள் எதிர்பார்த்திருந்த ஒன்றுதான் அந்த அழகை.





## உளவளத் துணை (Counselling)

**உளவளத்துணை** என்பது இப்பொழுது எல்லோருக்கும் மிகவும் பரிச்சியமான ஒன்று. ஆழிப்பேரலையின் பின் உளவளத் துணையின் பரிமாணம் பெரிதும் வேறுபட்டுள்ளது. உண்மையில் உளவளத் துணையின் நோக்கம் பிரச்சினைகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவியளித்தல். இது ஒரு ஆற்றுப்படுத்தும் வழிமுறையாகும். உணர்ச்சிச் சிக்கல்களால் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு ஆதரவும் சிகிச்சையும் அளித்தல் இதன் பிரதான நோக்கம்.

உளவளத் துணை என்னும் ஆற்றுப்படுத்தும் கட்டமைப்பு ஆதிகாலம் தொடக்கமே மனித நாகரிகத்தில் தொடர்ந்து இடம் பெற்று வந்துள்ளது. ஆனால் இரண்டாவது உலக மகா யுத்தத் திணைத் தொடர்ந்து மனிதனின் வாழ்க்கை முறை மிகவும் மாற்ற மடைந்து அதிக நெருக்கீட்டுக்கு உட்பட்டதனால் உளவளத் துணைக் கட்டமைப்புக்கள் விருத்தி செய்யப்பட்டு இன்று ஒரு தனியான துறையாகவே உரு மாறியுள்ளது. உண்மையாக நாம் எல்லோரும் உளவளத் துணையாளர்களாகவே காணப்படுகின்றோம்.

இப்பொழுது கட்டமைக்கப்பட்டுள்ள உளவளத் துணையின் மாதிரியானது மேற்கு நாடுகளுக்குரியது. இது கிறிஸ்தவ பாதிரி மார்கள் ஆலயங்களில் மக்களின் பிரச்சினைகளை அறிந்து கொள்வதற்குக் கையாண்ட வழிமுறைகளைப் பின்பற்றி உருவாக்கப் பட்டது. இவ்வாறு ஆரம்பத்த உளவளத்துணை இன்று நவீன உள வியல் தத்தவங்களையும் உள்வாங்கிக் கொண்டதால் புதுத் தோற்றம் பெற்றுள்ளது. இது சமூக விஞ்ஞானம் மற்றும் உளவியல் அடிப்படை யினால் அமைக்கப்பட்டுள்ளது. இன்றுள்ள இவ்வடிவம் உலகளாவிய ரீதியில் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டு நடைமுறைப்படுத்தப்படுகிறது. ஆனால் இதை மட்டுமே ஒரே ஒரு ஆற்றுப்படுத்தல் வழிமுறை எனக் கொள்ள முடியாது. பல்வேறு ஆற்றுப்படுத்தல் முறைகள் பலவேறு நாடுகளில் அந்தந்தக் கலாச்சார விழுமியங்களின் செல்வாக்குக்கு உட்பட்டுக் காணப்படுகின்றன. மேற்கு நாடுகளில் சமூக ஒருங்கிணைவு குறைவாகவும், கீழைத் தேசங்களில் அதிகமாகவும் காணப்படுகிறது என்பது இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

வறுமையிலும் பார்க்கத் தனிமை மிகக் கொடுமையானது. சொந்த வாழ்விடங்களையும் சொந்தங்களையும் விட்டு விட்டு இடம் பெயர்ந்து தனித்து இருந்தால் மனித மனம் தான் ஒரு நிலைப்படுமா? வவுனியா இடைத்தங்கல் நிவாரணக் கிராமங்களில் உள்ள அநேகர் உளநலப் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியிருக்கிறார்கள். சாதாரண மனவோட்டம் நிலை தடுமாறியதால் சிலர் தம்மை மறந்து புலம்பும் நிலைக்குத் தள்ளப் பட்டிருக்கிறார்கள். இன்னும் சிலர் வார்த்தை வராமல் வானத்தையே வெறித்துப் பார்த்தபடி இருப்பது பார்ப்போரை நெகிழ வைக்கிறது. இவர்களின் உள்ளத்தை வளப்படுத்தி மீண்டும் பழைய நிலைமைக்குக் கொண்டு வருவதற்கான முழு முயற்சியில் ஈடுபட்டுச் சேவை செய்து வருகிறார் உளநல மருத்துவர் எஸ். சிவதாஸ் அவர்கள்.

எஸ். சிவசண்முகநாதன்  
(தினகரன்)

உளவளத் துணைச் செயற்பாட்டில் உதவியாளர், உதவியை நாடி வருபவர் என இரு திறத்தவர் பங்கு கொள்கின்றனர். உதவியாளர் தன்னை அந்நிலைக்குத் தயார்ப்படுத்துதல் மிக முக்கியமானது. அத்துடன் அவர் உதவி நாடி வருபவருடன் சிகிச்சைக்குரிய உறவு நிலையை ஏற்படுத்த வேண்டும். மேலும் அவர் உதவி பெறுபவரைத் தொடர் மதிப்பீடுகள் மூலம் கணித்துச் சிகிச்சை வழங்க வேண்டும். இவை நாம் சாதாரணமாகப் பின்பற்றும் உளவளத் துணை நடைமுறைகள். ஆனால் ஆழிப்பேரலை போன்ற பெரும் அனர்த்தங்களின்போது மேற்குறிப்பிட்ட நடைமுறைகள் மட்டும் போதுமானவையல்ல. ஏனெனில் அவை அசாதாரணமானவை. எனவே நாம் உளவளத் துணை நடைமுறைகளில் சில மாற்றங்களையும் மேம்படுத்தல்களையும் ஏற்படுத்தி அவற்றைப் பிரயோகிக்க வேண்டிய நிலையில் உள்ளோம்.

பிரச்சினைகளைப் பரிவுடன் செவிமடுத்து அவற்றின் உள்ளார்ந்த தகவல்களைக் கிரகித்தல் என்பது உளவளத் துணையின் ஒரு படிமுறையாகும். அனர்த்தங்களுக்கு உள்ளாகி மனக்கவலைகளைச் சம்பப்பவர்களிடம் நாம் ஞாபகங்களைக் கிளறும் உபாயத்தினைக் கடைப்பிடிக்க முடியாது. அது அவர்களின் காயங்களை மேலும் வலுப்படுத்துவதாகவே அமையும். எனவே பரிவுடன் செவிமடுத்தல் என்றும் படிமுறை மிகவும் உபயோகமாக உள்ள அதேநேரத்தில் ஞாபகங்களைக் கிளறுதல் என்னும் படிமுறை பாதகமாக உள்ளது.

சாதாரண உளவளத் துணையில் பிரயோகிக்கப்படும் பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல் அல்லது இழுவிரக்கச் செயற்பாடுகளை ஊக்கு வித்தல் என்பவற்றை இங்கு உபயோகித்தல் ஆரோக்கியமானது. சுயமாகத் தீர்மானம் எடுப்பதை ஊக்குவித்தலையும் பிரயோகிக்கலாம்.

உளவளத் துணை என்பது உலகம் முழுவதும் அங்கீகரிக்கப்பட்ட ஒரேயொரு சீரான கட்டமைப்பினைக் கொண்டதல்ல. அதற்குரிய படிமுறைகள் இடத்துக்கு இடம் வேறுபடுகின்றன.

உளவளத் துணையாளரின் உதவியை நாடி ஒருவர் வரும் பொழுது மட்டுமே அதனை மேற்கொள்ள முடியும். அனர்த்தத்தின் காரணமாக மனம் பேதலித்திருக்கும் ஒருவர் உளவளத் துணையாளரின் உதவியைத் தேடி வரும் நிலையில் இருக்க வாய்ப்பில்லை.

அனர்த்தத்தினைத் தொடர்ந்து வரும் காலத்தின் முற்பகுதியில் பிரச்சினைகள் சரியாக இனங் காணப்பட்டிருக்க மாட்டா. எனவே இடம் பெயர்ந்தோர் முகாம்களுக்குள் சென்று நாம் உளவளத் துணையை வழங்கல் என்பதும் சாத்தியமற்றது. சில காலத்தின் பின்னர் பிரச்சினைகளை அடையாளம் கண்டு பலர் உளவளத் துணையாளரைத் தேடி வரலாம். அப்பொழுது அதன் தேவை உணரப்பட்டுச் சேவை வழங்கப்படலாம்.

உளவளத் துணையின் கட்டமைப்புகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1. தகவல்களை வழங்குதல்
2. உதவி நாடுபவரை மையப்படுத்தல்
3. பிரச்சினைகளுக்குரிய தீர்வு
4. சிந்தனை மற்றும் நடத்தைக் கோலங்கள்

இப்படியான பல படிமுறைகளாகத் தற்கால உளவளத் துணை விரிவு படுத்தப்பட்டுள்ளது. ஆனால் நம்மில் பலர் பழைய பாணியில் உளவளத் துணையை வழங்க முற்படுவது மிகவும் கவலைக்குரியது. பழைய முறைகளே சரியானவை என எண்ணிச் செயற்படுபவர்கள் மாற்றங்களை விரும்பாதவர்கள் என்பதையும், பாதகமாக அணுகுமுறைகளைக் கையாளும் அபாயத்தை உண்டாக்குகின்றனர் என்பதையும் நாம் கருத்திலெடுக்க வேண்டும்.

நெருக்கடி உளவளத்துணை (Crisis Counseling) என்பது இன்றைய காலகட்டத்தில் மிகவும் பொருத்தமானது. நெருக்கீட்டினைத் தொடர்ந்து வழங்கப்படும் உளவளத்துணையினை நாம் இதனுள் அடக்கலாம். அது மேற்குறிப்பிட்டவற்றுள் ஏதாவது ஒன்றாக அமையலாம். நெருக்கீடுகள் சிலவேளைகளில் ஏற்கனவே உள்ள பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பத்தை வழங்கலாம்.

நெருக்கீட்டு உளவளத் துணை என்பது குறுகிய காலத்திற்குத் தீவிரமாக அந்த நெருக்கீட்டினை மையப்படுத்தியதாக அமைகிறது. அது சில வாரங்களில் முடிந்து விடுகிறது. எனவே அதனை முகாம்களிலும் மேற்கொள்ளலாம்.

இதன்போது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்குச் சந்தர்ப்பம் அளிப்பதோடு, அவர்களை அன்றாடப் பிரச்சினைகளுக்கு முகம்



கொடுப்பதற்குத் தயார் செய்வதனையும் மேற்கொள்ள வேண்டும். நெருக்கீட்டின் யதார்த்தத்தினைப் புரிந்து கொண்டு தங்களுடைய வளங்களைப் பயன்படுத்தி அதனைத் தீர்த்துக் கொள்வதற்கு உதவ வேண்டும். இதனை சிந்தனை எழுச்சிக்கூடாகவும் பிரச்சினைகளுக்கான சில தீர்வுகளை முன்வைப்பதினூடாகவும் மேற்கொள்ளலாம். அவர்களது உணர்ச்சிகளை ஆரோக்கியமற்ற முறையில் வெளிப்படுத்துவதை மறுதலித்து அவற்றினை ஆரோக்கியமாக வெளிப்படுத்தத் தூண்டுவதன் மூலம் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள உதவுதல் வேண்டும்.

உளவளத் துணையின் எல்லாப் படிமுறைகளையும் பிரயோகங்களையும் இந்நூலில் அறிமுகப்படுத்த முடியாது. ஆனாலும் முக்கியமான சில படிமுறைகளை இங்கு தருகிறேன்.

#### \* செவிமடுத்தல் திறன் (Skill of Listening)

நாம் எல்லோரும் எப்போதும் எதையாவது செவிமடுத்துக் கொண்டுதான் இருக்கின்றோம். ஆனால் உளவளத் துணையின் போது கரிசனையுடன் செவிமடுத்தல் என்பது மிக முக்கியமானது. அத்துடன் நாம் செவிமடுப்பதனை உதவி நாடி வருபவருக்கு புரிய வைத்தல் வேண்டும். அவர்களுடன் தேவைக்கேற்றவாறு குரலைத் தாழ்த்தியும் உயர்த்தியும் உரையாடுவதுடன் அவர்களது உடல் மொழியையும் அவதானித்து நாம் செவிமடுக்கும் போது இது சாத்தியமாகிறது. சாதாரண தொடர்பாடல் திறமைகளுடன் நாம் இவற்றையும் மேலதிகமாக விருத்தி செய்துகொள்ள வேண்டும்.

#### \* பிரதிபலிப்புச் செவிமடுப்பு (Reflective Listening)

செவிமடுத்தவற்றை நாம் சுருக்கமாக மீள்வித்து அதனூடாக எமது அவதானிப்பையும் கரிசனையையும் வெளிப்படுத்தலாம். இத்தகைய வெளிப்படுத்தல் செவிமடுப்பு இங்கு மிக முக்கியமானது. இதன் மூலம் உதவி பெறுபவர் திருப்தி அடைவதுடன் உணர்ச்சிகளைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை அதிகரிக்கின்றது. அனர்த்த காலங்களில் இது மிக முக்கியமானது. செவிமடுத்தலின்போது நாம் வேறு எதையாவது பார்க்காமல் அவரது கண்களை நோக்குதலின் மூலம் கவனம் கொள்ளலாம்.

தொடர்பாடலின்போது இயலுமானவரை குறுக்கீடு செய்யாமல் பொறுமையாகச் செவிமடுத்தல் அவசியமானது. எனினும் செவிமடுத்துக் கொண்டிருப்பதை உணர்த்தும் வகையில் 'ஆம்' என ஆமோதிக்கலாம். நாம் நம்பிக்கையூட்டும் வகையில் உரையாடுதல் அவசியமானது. ஆனால் போலியான வாக்குறுதிகளை வழங்குவதைத் தவிர்த்தல் நல்லது. உரையாடலின் முடிவில் நாம் விளங்கிக் கொண்டவற்றைச் சுருக்கமாகக் குறிப்பிடுவதன் மூலம் அவரது நம்பிக்கையைத் தூண்ட வேண்டும்.

#### \* கரிசனை கொள்ளல் (Be empathetic)

வெறுமனே இரக்கத்தினை மட்டும் வெளிப்படுத்தாது அவர்களிடம் கரிசனை கொள்ளல் வேண்டும். தன்மானத்துடன் வாழ்ந்து வந்த ஒரு சமூகம் அனர்த்தத்தினால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. அவர்களுடைய தன்மான உணர்வுகளை மதித்து, அதனூடாக நமது கரிசனையை வெளிப்படுத்தல் அவசியமானது. 'ஐயோ பாவம்' என்ற மனப்பான்மையை விடுத்து அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களை உணர்ந்து அவற்றினால் அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட அதிர்வலைகள், உணர்ச்சிகளை விளங்கிக்கொண்டு அவர்கள் அழுது முறைப்பாடு செய்வதனைக் குறுக்கீடு செய்யாமல் செவிமடுத்தல் அவசியம்.

#### உணர்வைப் பகிர்தல்

நாம் அவர்களுடைய உணர்வுகளைப் பகிர்வதன் மூலம் நம்பிக்கையைக் கட்டியெழுப்பி அதனூடாக அவர்களுக்கு ஆதரவும் ஆறுதலும் அளிக்க முடியும். இவ்வாறான பாதிப்புக்களும், மனச்சிக்கல்களும் ஒரு அனர்த்தத்திற்கு பின் சாதாரணமாக எவருக்குமே ஏற்படக்கூடியது என்பதனை அவர்களுக்குப் புரிய வைத்து, அவர்களுக்குத் தன்னம்பிக்கையை ஊட்ட வேண்டும். எமது தீர்மானங்களை அவர்களிடம் திணிக்காமல், எமது எழுந்தமானமான தீர்ப்பை அவர்களுக்கு வழங்காமல் அவர்களுடைய உணர்வுகளைப் புரிந்துணர்வோடு பகிர்ந்து கொள்ளுதல் அனர்த்த கால நெருக்கீட்டு உளவளத் துணையின் முக்கியமான அம்சமாக அமைகிறது. அவர்கள் சுயமாகத் தீர்மானங்களை எடுக்க நாம் அவர்களுக்கு உதவுதல் அத்தியாவசியமாகிறது.

## பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணல்

- முதலில் பிரச்சினைகளைச் சரியாக இனம் காண வேண்டும். பிரச்சினைகளின் தாக்கத்தைக் கணிப்பீடு செய்வது பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதற்கு முதல்படியாக அமைகிறது.
- பிரச்சினைகளுக்கான மாற்றுத் தீர்வுகளை இனம் காணல் அடுத்த படியாக அமைகிறது. மாற்றுத் தீர்வுகளை முன் வைத்தல் நிரந்தரத் தீர்வுக்கான பாதையில் இட்டுச் செல்வதற்கு வழி கோலுகிறது.
- தீர்வுகளின் நடைமுறைச் சாத்தியங்கள் மற்றும் இடர்ப்பாடுகளை ஒப்பிட்டு ஆராய்வதன் மூலம் நடைமுறைச் சாத்தியமான இறுதித் தீர்வினை நோக்கிச் செல்ல முடியும்.
- நிறைவாகச் சாத்தியப்படக் கூடிய தீர்வினை அடையாளம் கண்டு கொள்ள வேண்டும்.
- அத்தீர்வினை நடைமுறைப்படுத்துதல் வேண்டும். அதற்கான செயற்திட்டத்தினை வகுத்து நடைமுறைப்படுத்துவதன் மூலம் நாம் பிரச்சினைகளுக்கான தீர்வுகளை வழங்க முடியும்.

இத்தகைய படிமுறைகளிலமைந்த உளவளத் துணையைப் பிரச்சினைகளுக்கு உட்பட்டுத் தவிர்ப்பவர்களுக்கு நாம் வழங்கலாம். எனினும் ஒரே விதமான படிமுறைகளை எல்லோருக்கும் பிரயோகிக்க முடியாது.

## அரங்கச் செயற்பாடு

அரங்கச் செயற்பாடு ஆற்றுப்படுத்தலின் ஒரு அங்கமாகக் கருதப்படுகின்றது. எனவே அதனைப் பற்றி நாம் விமர்சன ரீதியில் பார்ப்பதென்பது காலத்தின் தேவையாகும். அரங்கச் செயற்பாடு மனித நாகரிகத்தின் ஆதிகாலம் தொடக்கம் வெவ்வேறு வடிவங்களில் நடைபெற்று வருகின்றது. அதனை ஆற்றுப்படுத்தலின் ஒரு வடிவமாக ஏற்றுக் கொள்ள முடியுமா என்பது பலரது கேள்வியாக இருக்கின்றது. பாடசாலை ஆசிரியர்கள், அதிபர்கள் உட்பட பலரும் இந்தக் கேள்வியை என்னிடம் கேட்கின்றனர்.

ஆடல், பாடல் போன்றவற்றினூடாக உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துதல் என்பது தொன்று தொட்டு வரும் எமது மரபு. நூற்று நூற்று போதும், அரிவு வெட்டும் போதும் ஆடிப் பாடுவது எமது கலாச்சாரத்துடன் பின்னிப் பிணைந்துள்ளது. ஆனால் அவை இப்பொழுது அருகி வருகின்றன. எமது தேசம் மேலை நாடுகளின் ஆக்கிரமிப்புக்கு உட்பட்டதும் இதற்கு ஒரு காரணமாகும். குழுச் சேர்க்கையும், கூட்டு வெளிப்படுத்தலும் அருகி, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் அரிதாகக் காட்டப்படும் ஒரு நிகழ்வாக மாறியுள்ளது.

அரங்கச் செயற்பாட்டு நிகழ்த்துகையும் இவற்றை ஒத்ததாகவே காணப்படுகிறது. முகாம்களிலும் பாடசாலைகளிலும் குழு நிகழ்வாக இதனை நிகழ்த்துகின்றனர். பல மாணவர்கள் விருப்புடன் அதில் ஈடுபடுகின்றனர். இதனூடாகத் தங்களை வெளிப்படுத்துவதில் பலர் ஆர்வம் கொண்டிருந்தலைக் காணக்கூடியதாக இருந்தது. இதில் மாணவர்களுடன் சில ஆசிரியர்களும் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.

அரங்கச் செயற்பாட்டினை மேற்கொள்பவர்கள் தங்களை இலகுவில் மற்றவர்களுடன் இணைத்துக் கொள்கின்றனர். பார்வையாளர்களுடன் இலகுவான உறவாடி சில ஒலியெழுப்பு கருவிகளுடன் பங்குபற்றுவவர்களையும் பார்வையாளர்களையும் ஒரு பரவச நிலைக்குக் கொண்டு செல்கின்றனர். விளையாட்டுப் போட்டிகளும் இவ்வாறனவையே. இத்தகைய குழு நிலையிலான பரவசத்தை நாம் கூட்டுப் பிராத்தனை மற்றும் பஜனைகளிலும் அவதானிக்கலாம். இவை ஆரோக்கியமான நிகழ்வுகளாகும்.



ஆனால் சில நேரங்களில் அதி உச்ச நிலையாக அதில் பங்குபற்றுபவர்கள் ஒரு பிரிதல் நிலையை (Dissouation) அடைகின்றனர். இதன்போதும் அதனைத் தொடர்ந்தும் அந்நிகழ்வானது ஒரு நோயியல் வெளிப்பாடாக வெளித் தெரியும் போக்குக் காணப்படுகிறது. சில தீவிரமான பஜன்களிலும், உடுக்கு அடித்துப் பக்தர்கள் தம்மை மறந்து ஆடும் கோயில்களிலும் நாம் காணக்கூடிய 'சந்தந்த நிலையை' ஒத்ததாக இது காணப்படுகிறது. சிலவேளைகளில் பாதகமான விளைவுகளை இந்த மெய் மறந்த பரவச நிலை தோற்று விக்கக்கூடும். இவ்வாறு மெய் மறந்து நிற்கும் நிலைக்குச் செல்வது ஆரோக்கியமானதா என்பது முக்கியமான கேள்வி! இது யதார்த்த நிலையை முற்றாகவே மறக்கும் ஒரு செயற்பாடு. எனவே மெய் மறந்த பரவச நிலைக்கு இட்டுச் செல்லாதவரை அரங்கச் செயற்பாடு ஆரோக்கியமானதே.

அத்துடன் எல்லோருக்கும் ஒரே விதமான ஆற்றுப்படுத்தலை மேற்கொள்ளலாம் என்ற 'சர்வரோக நிவாரண' தத்துவமும் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதல்ல. பெருமளவில் உளத் தாக்கங்களுக்கு உட்பட்டவர்களுக்கு இது பாதகமானதாக முடியலாம் என்பதும் உண்மை. அவர்களுக்கு வேறு விதமான உளச் சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ள வேண்டிய நிலைமைகளும் உண்டு. அந்த யதார்த்தத்தைப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவது நன்று.

அரங்கச் செயற்பாட்டுக் குழுவினரின் ஆடல், பாடல் மற்றும் விளையாட்டுப் போட்டி போன்ற நிகழ்த்துகைகளுக்குக் கிரமமான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். அவற்றைப் பாடசாலையின் வழமையான கற்பித்தல் நேரங்களில் நிகழ்த்தும் போது மற்றைய மாணவர்களது கல்வி பாதிக்கப்படுவதைக் காண முடிகின்றது. எனவே இத்தகைய நிகழ்வுகளை மேற்கொள்வதற்கான கால எல்லை மற்றும் சமய சந்தர்ப்பம் என்பனவற்றையெல்லாம் ஆராய்ந்து செயற்பட வேண்டியது அவசியம். சில பாடசாலைகளில் முழு நேரமும் இவற்றுக்காகச் செலவிடப்படும் அவல நிலைமைகளும் உண்டு.

அண்மையில் ஆழியவளையில் அமைந்துள்ள பாடசாலை ஒன்றில் முதல் தடவையாக அரங்கச் செயற்பாட்டு நிகழ்த்துகை மேற்கொள்ளப்பட்டது. அப்போது ஒரு சின்னஞ் சிறு மாணவன் வீறிட்டு அழுவதைக் காணக் கூடியதாக இருந்தது. அந்த

மாணவனை ஆசிரியரிடம் ஒப்படைக்குமாறு நான் கேட்டுக் கொண்டேன். அன்றைய நிகழ்வு ஒரு ஆரோக்கியமான நிகழ்வாகக் காணப்பட்டது. ஆனால் முன்னறிவிப்பு இன்றி அரங்கச் செயற்பாட்டாளர்கள் வந்ததும், சுமார் மூன்று மணிநேரம் இந்த நிகழ்வு நீண்டதும் தவிர்த்திருக்கப்பட வேண்டியவை.

இத்தகைய அரங்கச் செயற்பாடுகளை 15-30 நிமிடங்கள் கொண்டதாக மட்டுப்படுத்தி, காலையில் பாடசாலை தொடங்கும் பொழுது அல்லது மாலையில் நிறைவுறும் பொழுது ஒரு வாரத்தில் 2 அல்லது 3 தடவைகள் மேற்கொள்வது மிகச் சிறந்தது. அத்துடன் இதில் விரும்பியவர்கள் பங்கு பற்றலாம் என்ற அறிவிப்பினைக் கொடுக்க வேண்டியதும் அவசியம்.

அரங்கச் செயற்பாட்டை ஆற்றுப்படுத்தலின் ஒரு அங்கமாக மேற்கொள்ளலாம். அல்லது ஒரு உணர்ச்சி வெளிப்படுத்தல் முறையாகச் செயற்படுத்தலாம். அரங்கச் செயற்பாட்டை உளச் சிகிச்சைக்குரிய அரங்காகவும் மாற்றி மேற்கொள்ளலாம். ஆனால் அவை எல்லாம் ஒரே வடிவத்தில் அமைய வேண்டுமென்பதில்லை. அரங்கச் செயற்பாட்டின் நோக்கத்தைப் பொறுத்து அதன் வடிவங்கள் மாறுபடும். அனர்த்தத்தினால் ஏற்பட்ட உளத் தாக்கங்களின் பரிமாணம் இவற்றை நிர்ணயிக்கின்றது.

'குழு நிகழ்த்துகை', 'வெளிப்படுத்தல்' என்ற பரிமாணங்களில் அரங்கச் செயற்பாடு மிக முக்கியமானது. கால ஓட்டத்தில் அதன் தேவை உணரப்பட்டு வடிவங்கள் செம்மைப்படுத்தப்பட்டுத் தெளிவான ஒரு வடிவத்தினைப் பெறக்கூடும்.

## சாந்த வழிமுறைகள்

மன அமைதியை ஏற்படுத்துவதற்கும் தற்புத்தம் போன்ற வற்றைக் குறைப்பதற்கும் சாந்த வழிமுறைகள் பெருமளவில் உதவுகின்றன. இவை உளவியல் மற்றும் உள மருத்துவத்துடன் மட்டும் தொடர்புடையனவல்ல.

இவை நெடுங்காலமாக எமது மக்களினால் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வரும் வாழ்க்கையுடன் இயைந்த வழிமுறைகளாகும். சாந்த வழி முறைகள் இந்து, பௌத்த மதங்களுடன் நெருங்கிய தொடர்பு கொண்டுள்ளன. இவை பல ஆயிரம் வருடங்களுக்கு முன்பிருந்தே உபயோகத்தில் இருந்துள்ளதை நாம் வரலாற்று ஆவணங்களில் காணலாம். ஒப்பீட்டளவில் நெருக்கீடுகள் குறைந்த காலங்களிலேயே நன்றல நோக்கில் உபயோகத்தில் இருந்தன. ஆனால் நெருக்கீடுகள் நிறைந்த இன்றைய காலகட்டத்தில் சாந்த வழிமுறைகள் அரிதாகக் கடைப்பிடிக்கப்பட்டு வருவது மிகவும் கவலைக்குரியது. இதைப் போன்ற கீழைத்தேய சிகிச்சை முறைகள் பல மேற்கு நாடுகளின் ஆக்கிரமிப்பினைத் தொடர்ந்து வலுவிழந்துள்ளன. இயற்கையோடு ஒன்றிணைந்த இந்த முறைகளை இப்பொழுது மேற்கு நாட்டவர்களும் தமக்குள் உள்வாங்கத் தலைப்பட்டுள்ளனர்.

அனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளத் தாக்கங்கள் பெரும்பாலும் தற்புத்தம் அல்லது பதகளிப்பினை முதன்மைப் படுத்தும் தன்மையுடையன. இத்தகைய உளத் தாக்கங்களுக்குச் சாந்த வழிமுறைகள் மிகவும் உபயோகமானவையாகக் காணப்படுகின்றன. இவற்றைக் கிரமமாகக் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் நாம் பல பயன்களைப் பெறலாம். இவற்றைப் பாடசாலைகள், முகாம்கள், ஆலயங்கள், பொது மண்டபங்களில் குழு நிகழ்வுகளாக மேற்கொண்டு அனர்த்தகால மிகை நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளலாம். சாந்த வழிமுறைகளில் கவனம் செலுத்துதல் இன்றைய காலத்தின் மிக முக்கிய தேவையாகும்.

எமது வாழ்க்கையில் வெவ்வேறு விதமான சம்பவங்கள் ஏற்படும்போது எம்மில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. உதாரணமாகச் சந்தோஷம், பயம், துக்கம் ஆகியன ஏற்படும் சந்தர்ப்பங்களில்

அனேகமானோர் பசியின்மை, நித்திரையின்மை என்பவற்றை அனுபவிப்பர். உளரீதியில் எச்சரிக்கை உணர்ச்சியையும், உடல் பரபரப்பதையும், நெஞ்சு படபடத்தலையும் அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் நாம் அனுபவித்துள்ளோம். வெவ்வேறு சந்தர்ப்பங்களின் போது எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய உடல், உள மாற்றங்கள் அச்சந்தர்ப்பங்களில் நாம் திறமையாக நடந்து கொள்வதற்கு உதவுகின்றன. அந்த வகையில் இம்மாற்றங்கள் (எச்சரிக்கை, துடிதுடிப்பு, பசியின்மை) எமக்குப் பயனுள்ளவையே.

ஆனால் எம்மில் ஏற்படும் இத்தகைய மாற்றங்கள் அளவுக்கு மீறிப் போகும்போதும், அச்சம்பவங்கள் முடிந்து பலகாலத்துக்குப் பின்னரும் எம்மில் அம்மாற்றங்கள் இருக்கும் பொழுதும் இவை நமக்குப் பாதிப்பானவையாக அமைகின்றன. அளவுக்கு மீறி இம்மாற்றங்கள் ஏற்படும்போது எமக்கு ஏற்படும் நெருக்கடிகளில் எம்மால் திறமையாக நடந்து கொள்ள முடியாது போகின்றது. உதாரணமாகச் சடுதியான நெருக்கடியான சந்தர்ப்பங்களின் போது கை கால்களை அசைக்க முடியாது போவதும், வாய் பேச முடியாது போவதும் எம்மில் ஏற்படும் உளச் செயற்பாட்டு மாற்றங்கள் எல்லை மீறிப் போவதனாலாகும். இவை எமக்குப் பாதகமானவையாக அமைவதால் சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்க முடியாது போகின்றது. அதேபோல் ஒரு சம்பவம் நடந்து பல காலங்களின் பின்பும் எம்மில் அதனால் ஏற்பட்ட உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்பு தொடர்ந்து இருக்குமானால் எமது சாதாரணமான நாளாந்த வாழ்க்கையை வாழ்வதற்கும், ஏனைய நெருக்கீடுகளில் திறமையாகச் சமநிலையுடன் நடந்து கொள்வதற்கும் முடியாது போகும்.

எம்மில் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் இத்தகைய நிலைகளைத் தவிர்த்துக் கொள்ளப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உண்டு.

1. உளவளத்துணை மூலம் இப்பாதிப்புகளில் இருந்து விடுபடுவதுடன் ஆரோக்கியமான ஆளுமையை வளர்த்துக் கொள்வதனூடாக இத்தகைய பாதகமான நிலைகள் பிற்காலத்தில் ஏற்படுவதைத் தவிர்க்கலாம்.
2. சாந்த வழிமுறைகளைக் கையாள்வதனூடாக மனக் கொந்தளிப்பையும், மனக் கிலேசத்தையும் கட்டுப்படுத்தி மனத்தை அமைதிப்படுத்தலாம்.



3. மருத்துவ சிகிச்சையின் போது சரியான மருந்து வகைகளைப் பாவித்து இம்மாற்றங்களைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

எமக்கு உதவக்கூடிய இத்தகைய வழிமுறைகளில் சாந்த வழிமுறைகளைப்பற்றி ஆராய்வோம். இச் சாந்த வழிமுறையில் நான்கு விதமான பயிற்சி முறைகள் இருக்கின்றன. அவையாவன,

1. சுவாசப் பயிற்சி
2. சாந்தியாசனம்
3. மந்திர உச்சாடனம்
4. தியானம்

இவ்வழிமுறைகளைக் கையாளும்போது சில விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவையாவன,

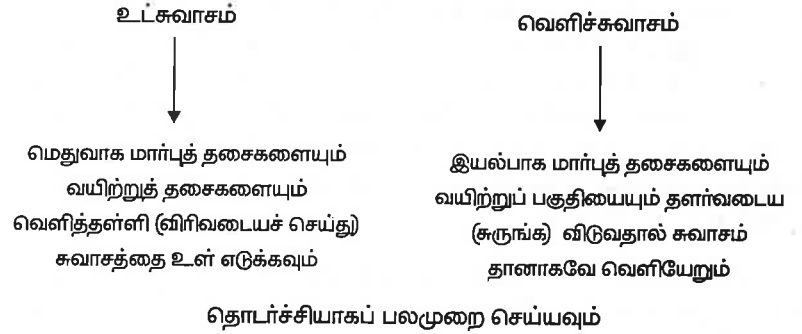
1. இடம் - அமைதியான, காற்றோட்டம் உள்ள, குழப்பங்கள் ஏற்படாத இடமாக இருத்தல் வேண்டும்.
2. நேரம் - காலையிலும் மாலையிலும் முப்பது நிமிடங்களுக்கு, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு தடவை, உணவு அருந்த முன் செய்தல் நல்லது.
3. உடை - இறுக்கம் இல்லாத தளர்வான பருத்தி ஆடைகள் அணிவது நன்று.

ஒவ்வொரு வழிமுறையையும் ஓர் அமைதியான தளர்வுற்ற நிலையில் செய்தல் மிகவும் முக்கியமானது. கடும் முயற்சியோ அல்லது அவசரமாகச் செய்து முடிக்க வேண்டுமென்ற மனநிலையோ அல்லது ஒரு ஓட்டப் பந்தயத்தில் வெற்றியடைய முயற்சிக்கும் மனநிலையோ இதற்குச் சாதகமாகாது. இவற்றில் ஓரளவு தேர்ச்சி பெற்ற பிறகு மற்ற இடங்களிலும், நேரங்களிலும் தேவை ஏற்படின் ஒன்றை அல்லது எல்லாவற்றையும் செய்யலாம். உதாரணமாக ஒரு நெருக்கீட்டை அநுபவிக்க நேரகையில் அல்லது ஒரு பயங்கரமான சூழலில் அல்லது ஓய்வாக இருக்கும்பொழுது சுவாசப் பயிற்சியை அல்லது மந்திர உச்சாடனத்தைச் செய்து மன ஆறுதல் பெறலாம். இந்நாளாந்தப் பயிற்சியால் ஆரோக்கியமான சாந்தமான வாழ்க்கையை உருவாக்க முடியும்.

## 1. சுவாசப் பயிற்சி (பிரணாயாமம்) (Breathing Exercises)

மன அமைதியற்ற நிலையில் சுவாசம் ஆனது ஒழுங்கற்றதாக, ஆழமற்றதாகக் காணப்படும், இதனால் உடல் ரீதியாகப் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். சுவாசத்தை ஒழுங்காக்கும் ஆழமாகவும் நெறிப்படுத்துவதனால் மேற்குறிப்பட்ட உடல், உள மாற்றங்களை எதிர்த்து மனச் சாந்தியை உண்டாக்கலாம்

இப்பயிற்சியின் போது இறுக்கமற்ற ஓர் ஆசனம் அல்லது இருக்கையைத் தெரிவு செய்தல் அவசியம். இதற்குப் பத்மாசனம் அல்லது சித்தாசனம் அல்லது அவரவருக்கு ஏற்றவாறு வசதியான இருக்கையைத் தெரிந்து எடுத்து, தளர்வான சாந்தமான நிலையில் இருந்து கொண்டு சுவாசம் உட்செல்வதையும் வெளிவருவதையும் சில விநாடிகள் அவதானிக்கவும்.



பொதுவாக, சுவாசிக்கும்பொழுது மார்புப் பகுதி பாவிக்கப் படுகிறது. ஆனால் இப்பயிற்சிக்கு வயிற்றுப் பகுதியைக் கூடுதலாகப் பாவிக்கப் பழகுதல் நன்று. வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளும் மார்புத் தசைகளும் விரிவடைவதனால் காற்று உட்செல்வதை அவதானிக்கலாம். சுவாசத்தை உள்ளெடுக்கும்போது மெதுவாகவும், தொடர்ச்சியாகவும், ஆழமாகவும் எடுக்கவும். வயிற்றுப் பகுதித் தசைகளையும், மார்புத் தசைகளையும் தளர்வடைய விடுவதால் வெளிச்சுவாசம் தானாகவே, இலகுவாக வெளியேறும். இப்படிச் சுவாசம் உட்புகுவதையும் வெளியேறுவதையும் சில தடவைகள் அவதானிக்கவும்.

இதன் பின் மூச்சை உள்ளெடுக்கும் பொழுது ஒன்றில் இருந்து மூன்று வரையும் ஒழுங்காக மனதினுள் எண்ணவும். அதே போன்று வெளிவிடும் போதும் எண்ணவும். படிப்படியாக உள்ளெடுக்கும் நேரத்தையும் வெளிவிடும் நேரத்தையும் அதிகரிக்கவும். எண் களுக்குப் பதிலாகச் சொற்களை (மந்திரங்களை) மனதினுள் உச்சரிக்கலாம். பிரணாயாம முறையில் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கு மூச்சை உள்ளெடுத்து, மூச்சை உள்ளடக்கி, பின் மூச்சை வெளி விடவும். (முறையே 1 : 4 : 2 என்ற நேர விகிதம் அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி)

## 2. படிப்படியாகத் தசைகளைத் தளரச் செய்யும் பயிற்சி (Progressive Muscular Relaxation) (சாந்தியாசனம், சவாசனம்)

உள மாற்றங்களினால் தசையிறுக்கம் உண்டாகலாம். தசைகளில் இறுக்கம் தொடர்ந்து இருப்பதால் உடல் ரீதியாகச் சில அறிகுறிகள் தோன்றலாம். உதாரணமாக தலையிடி, கபாலக் குத்து, பிடரி, கழுத்து நோ, களைப்பு, மேலும் உள ரீதியாகப் பயம், பதற்றம், அந்தரம், திடுக்கிடுதல் போன்ற அறிகுறிகள் தென்படலாம். இவ் உடல் உள மாற்றங்களிலிருந்து விடுபடப் பின்வரும் அப்பியாசத்தினைச் செய்து ஒரு தளர்வான அமைதியினை உருவாக்கலாம்.

ஒரு விரிப்பில் அல்லது படுக்கையில் மல்லாந்து படுத்துக் கொள்ளவும். கால்களை நீட்டியபடி கைகளைப் பக்கங்களில் வைத்து விரல்களை அகட்டியவாறு கண்களை மூடி, சவாசத்தை மேற்கூறிய வாறு மெதுவாக, அவசரமின்றி எடுத்து விட்டபடி உணர்வுற்ற பிரேதம் போல் கிடக்கவும், கால் விரல்களில் ஆரம்பித்துப் படிப்படியாக ஒவ்வொரு அங்கமாகச் சீரத்தை (உடலைத்) தளர்த்தி விடவும், முதலில் மனதைக் கால் விரல்களுக்குச் செலுத்தவும். “என் கால் விரல்கள் இளகி இருக்கின்றன. சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்ற எண்ணத்துடன் கால் விரல்களைத் தளர விடவும். அடுத்ததாகப் பாதங்களைக் கவனித்து “என் பாதங்கள் இளகி இருக்கின்றன சாந்தி, சாந்தி, சாந்தி” என்று மனத்திற்குள் சொல்லியபடி பாதங்களைத் தளர்த்தவும். இப்படி ஒவ்வொரு அங்கமாக (கால் விரல்கள்,

பாதங்கள், கணுக்கால்கள், முழங்கால்கள், தொடை, ஆண் - பெண் குறி, மூலம், நாரி, இடுப்பு, வயிறு, மார்பு, கைகள், விரல்கள், தாடை, கழுத்து, பற்கள், வாய், கண், தலை, மூளை) செய்யவும். இப்படிப் படிப்படியாகச் செய்யும்பொழுது முன்னர் தளர்ந்த அங்கங்களைத் திரும்ப இறுக்காது தொடர்ந்து தளர்வுற்ற நிலையில் வைத்திருக்கவும். முடிவில் முழுச் சீரமும் தளர்ந்த நிலையில் ஒரு பிரேதம் போல் இருக்க வேண்டும். ஒரு அங்கத்தை (உதாரணம் - கால்) மேலே தூக்கி விட்டால் மரக்கட்டைபோல் விரிப்பில் விழ வேண்டும். ஒவ்வொரு அங்கத்தையும் இளக விடும்போதும் “சாந்தி - சாந்தி - சாந்தி” என்று சொல்லும்போதும் அல்லது எண்ணும் போதும் ஒரு அமைதியான ஆறுதலான நிலை உருவாக வேண்டும். “தசைகள் இளகி இருக்கின்றன. நான் செளக்கியமாக அமைதியுடன் இருக்கின்றேன்.” என்ற எண்ணம் தோன்ற வேண்டும். கடைசியில் முழு உடலும் தளர்வுற்ற நிலையில் சில நிமிடங்கள் சாந்தமான, மன அமைதியை ரசிக்கவும். முடிந்த பின் திடீரென்று எழும்பாமல், மெதுவாக விழித்து, உணர்வுகளைத் தலையில் இருந்து கால் வரையும் செலுத்தி, அங்கங்களைச் சிறிது சிறிதாக அசைக்கவும், பின்பு எழுந்திருக்கவும்.

## 3. மந்திர உச்சாடனம்

ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது மன அமைதியை உண்டாக்கும். உங்களுக்கு உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரம் அல்லது யேசு ஜெபம் அல்லது வேத வசனம், அல்லது அர்த்தமுள்ள ஒரு சொல் அல்லது வசனம், அல்லது கடவுள் நாமம் ஒன்றை (உதாரணமாக பிரணவ மந்திரமாகிய “ஓம்” என்னும் சொல்லைப் பாவிக்கலாம்) நீங்கள் தேர்ந்து எடுத்து அச்சொல்லை மெதுவாகத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லவும். உச்சரிக்கும் பொழுது சத்தமின்றி நாவாலும் மற்றும் பேச்சுக்கு உபயோகிக்கும் தசைகளை மட்டும் பாவிக்கவும். (உங்களுக்கு இயலுமான முறைகள் உதாரணம் - 100 க்கு மேல், சமயத்தில் 108 அல்லது அதன் கூட்டல் விருத்தி, ஒரு நாளைக்கு இரண்டு அல்லது கூடிய தடவை) சில காலத்திற்குப் பின்பு இந்த உச்சரித்தல் லேசாக வரும். சில நேரங்களில் உங்கள் கவனம் அல்லது முயற்சி இல்லாமல் உச்சாடனம் தானாக நடக்கும். இப்படிச் சில காலத்திற்குச் (உதாரணமாக - ஒரு மாதம்) செய்யவும். அடுத்த படிமுறையாகப்



பேச்சுக்கு உபயோகிக்கும் நா முதலிய தசைகளின் அசைவின்றி (ஒரு சிறிதளவு நுண்ணிய, உங்களுக்கு தெரியாத அசைவு இருக்கத்தான் செய்யும்) உச்சாடனம் செய்யவும். கடைசிப் படியாக உச்சரிக்க முயற்சிக்காமல் மனதில் மட்டும் எண்ணவும்.

#### 4. தியானம் (Meditation)

இதற்கும் முன்னர் குறிப்பிட்ட வசதிக்குத் தகுந்த நேரம், இடம், ஆசனம் (இருக்கை) ஆகியன முக்கியமானவை. ஆசனத்தில் முதுகு எலும்பு நேராகவும் தலை நிமிர்ந்தும் இருக்க வேண்டும். நாள்தோறும் ஒரே நேரத்தில் ஒரே இடத்தில் தியானித்தல் நன்று. தியானிப்பதற்கு ஒரு பொருளைத் (குறி) தேர்ந்து எடுப்பது முக்கியம். உங்கள் இஷ்ட தெய்வத்தின் (அம்மன், துர்க்கை, முருகன், சிவன், யேசு, மரியாள்) அல்லது ஒரு பெரியாரின் உருவத் தோற்றத்தை, அல்லது அழகான இயற்கைக் காட்சியை அல்லது தீபத்தை மனதில் வைத்துத் தியானிக்கலாம். அல்லது மந்திர உச்சாடனத்துக்குப் (ஜபம்) பாவித்தது போல் ஒரு சொல் அல்லது சொற்தொடர் அல்லது ஒரு மேலான இலட்சியத்தைப் பாவிக்கலாம். சுலபமான ஒரு வழிமுறையாக உங்கள் சுவாசத்தை, அதாவது சுவாசம் உட செல்வதையும் வெளிச் செல்வதையும் நுணுக்கமாக அவதானித்துத் தியானிக்கலாம். முதலில் ஆசனத்தில் இருந்து சரீரத் தசைகளைத் தளர்த்தி சுவாசப் பயிற்சியையும், பின்பு மந்திர உச்சாடனத்தையும் செய்யவும்.

தியானிக்கும் பொழுது மனதை ஒருமுகப்படுத்தி நீங்கள் தேர்ந்து எடுத்த பொருளில் தொடர்ச்சியாகச் செலுத்தவும். மனம் வேறு எண்ணங்களில் சென்றால், அதனை மெதுவாக அமைதியாக அவதானித்து, திருப்பித் தேர்ந்த அப்பொருளில் செலுத்தவும், இதில் அவசரம் கூடாது. பலாத்காரத்தைப் பாவிக்காமல் மனதை இலேசாக, மென்மையாக ஒரு பொருளில் தொடர்ச்சியாகத் தங்கப் பழக்க வேண்டும். படிப்படியாக மனதைச் சிறிது நேரத்திற்கு இப்படி ஒரே பொருளிலே ஆழ்ந்து வைக்க முடியும். முதல் ஐந்து நிமிடத்துக்கும் பின்னர் போகப் போக அதிக நேரத்துக்கும் தியானிக்கலாம்.

பிற்குறிப்பு : இந்த வழிமுறைகளைப் பயிற்சி பெற்ற அனுபவம் உள்ளவர்களிடமிருந்து (குருவிடமிருந்து) கற்றுக் கொள்ளல் சிறந்தது. அவ்வாறான உதவி தேவைப்படின் உளவளத்துணை நிலையத்தை நாடவும்.

எஸ். சிவதாஸ் • நலமுடன் • 162



#### மீள்தலும் மீள எழுதலும்

சுழன்றடித்த காற்றில் சிக்கி  
தலைகீழாக வீழ்ந்தது பட்டம்

துள்ளிச் சென்று மீட்டெடுத்தனர்  
பள்ளிச் சிறார்கள்  
காற்றுக்கு எதிராய் தூக்கி இழுத்து  
மீள முயன்றனர்... மீள முயன்றனர்...

உயர எழுந்து  
வட்டமடித்து நூலறுந்து  
குத்துக்கரணமிட்டு  
கொடியில் சிக்கியது பட்டம்

நூல் கட்டையை மீளக் கொணர்ந்தனர்  
இன்னொரு நாளில்  
புதிய காற்றாடி காற்றைக் கிழித்து  
மீளவும் எழும் என நம்பினர்

- அமுத மொழியன்



இடைத்தங்கல் முகாம் ஒன்றில் உள சமூகப் பணியை மேற்கொண்டிருந்த சமயத்தில் ஒருநாள் அந்த முகாமினுள் நடந்து சென்று கொண்டிருந்த போது திடீரென ஒரு அதிசயமென வானில் எழுந்த பட்டம் ஒன்றைக் கண்டேன். அப்பிள் பழங்களைப் பொதி செய்யும் பெட்டியினுள்ளே இருந்த ரெஜிபோம் தகட்டைக் கொண்டு அந்தப் பட்டம் செய்யப்பட்டிருந்தது. அந்த மாலைப் பொழுதில் பள்ளிச் சிறார்கள் உற்சாகமாக இந்த மேலே பறக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அவர்களின் உற்சாகம் என்னையும் தொற்றிக் கொண்டது. துயராகக் கவிந்த முகில்களிலிருந்து வெண்ணிலா மீண்டு வெளிவருவதைக் காண்பது போலப் புல்லரித்தது எனக்கு.

காற்றாடி ஒரு கொடியில் சிக்கி விட்டது. ஊக்கம் கொண்ட அந்தச் சிறுவர்களோ விடுவதாக இல்லை. நூலில் கல்லொன்றைக் கட்டிப் பட்டத்தை நோக்கி எறிந்து அதைக் கையகப்படுத்த முயற்சித்தனர். ஆனால் அந்தோ, அந்தக் கல்லும் கொடியில் சிக்கி விட்டது. சிறுவர்களோ சோர்வின்றி நூலை நூல் கட்டையில் சுற்றுவதில் மும்முரமாயினர்.

நான் அவர்களை நோக்கி 'உங்களுடைய பட்டம்தான் இப்போது உயரத்தில் சிக்கி விட்டதே. இனி நூலைப் பத்திரப்படுத்தி என்ன பிரயோசனம்' எனக் கேட்டேன். 'ஏன்...? இந்தப் பட்டம் இல்லாவிட்டால் நாளை நாம் இன்னொன்றைச் செய்ய மாட்டோமா...?' என உறுதியான குரலில் என்னிடம் கூறியபடி தமக்குள் ஆளையாள் பார்த்துச் சிரித்துக் கொண்டனர். எதிர்காலத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளும் அவர்களது வல்லமையைக் கண்டு எனது மனதினுள் கவிந்திருந்த துயர இருள் விலகி ஓடியது.



கோதையழுகி புல்லோட்டையிலிருந்து சிறுவர் நன்னடத்தை உத்தியோகத்தரின் உதவியுடன் செட்டிக்குளம் கொண்டு வரப்பட்டு அவளது தாயாரிடம் 2009ஆம் ஆண்டு ஆகஸ்ட் மாதம் பத்தொன்பதாம் திகதி ஒப்படைக்கப்பட்டாள். மீண்டும் அவளைப் பெற்றுக் கொண்ட அபர்ணா, கோதையழுகியின் மூன்றாவது பிறந்த தினமான இருபத்திரண்டாம் திகதி குழந்தையுடன் ஒன்றாக இருப்பதை இந்தப் படம் காட்டுகின்றது. குழந்தையின் மழலை மொழியின் இனிமையில் தன் துன்பங்களைச் சற்று மறந்து தாய் புன்னகைத்தாள் என்றாலும், இனி அவள் இழந்த ஏனையவற்றையும் தேட வேண்டும்.

தாயைப் பிரிந்து முகாமில் பிறருடன் இருந்த காலத்தில் கோதையழுகியும் நோய்வாய்ப்பட்டு வைத்தியசாலையில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தாள். தென்றலாக வீசிய அவர்களது வாழ்வு பெரும் புயலில் சிக்கிச் சின்னாபின்னமாகி விட்டது. தொலைந்து போன வாழ்வினை தேடித் தன் தாயுடன் ஓடுகின்றாள் கோதையழுகி.

இவர்களைப் போன்று அல்லலுற்ற மக்களின் மனக் காயங்களை ஆற்றும் வகையில் எங்களது பணியும் ஓய்வின்றி நகரும்.



## நிறைவுரை

**இந்நூல்** திருத்திய மீள்பதிப்பாக செழுமையுடன் வெளிவருவதற்கு ஒரு சிலர் மட்டுமல்ல, பல நூறு பேர் உதவியுள்ளனர். அத்துடன் எனது உள சமூகப் பணியினை மேற்கொள்வதற்கும் பலர் உதவியுள்ளனர். தனித்தனியாகப் பெயர் குறிப்பிட்டு அவர்களுக்கு நன்றி கூற இயலாததற்கு வருந்துகின்றேன். எனது மாணவர்கள், சேவை நாடிகள், பணி புரியும் குழுவினரவர்கள், ஆசான்கள், நண்பர்கள் என இவ்வட்டம் விரிந்து செல்கின்றது.

தனியே உள சமூகப் பாடநூலாகவோ அல்லது வழிகாட்டி நூலாகவோ இல்லாது உளவியல், சமூகவியல், இருப்பியல், அரசியல் தளங்களிலிருந்து எனது கருத்துக்களை நான் முன் வைப்பதைப் பலரும் ஏற்றுக் கொள்வர் என்று நம்புகின்றேன்.

'நலமுடன்' என்னும் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ள மொழியைப் பேசும் மக்கள் பல இன்னல்களைச் சந்தித்துள்ளனர். வடக்குக் கிழக்கில் வாழும் தமிழர்கள், முஸ்லீம்கள், மலையகத்தவர் என வெவ்வேறு தேசிய இனங்களாக இவர்கள் இத்தீவெங்கும் பரந்துள்ளார்கள். இடர் மிகுந்த வாழ்க்கையை வாழ நிர்ப்பந்திக்கப்பட்டுள்ள இந்த மக்களை 'நலமுடன்' சென்றடைந்து அவர்களுக்கு விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்துமாயின் இந்த நூலின் நோக்கம் மேலும் வலிதாகும். அந்தப் பெருமை தனிமனிதனான என்னை மட்டும் சார்ந்தல்ல. நான் இங்கு சமூகத்தளம் சார்ந்த ஒரு கருவி மட்டுமே.

இந்நூலை வலிந்து பிரசுரிக்கவோ, விற்பதற்கோ நான் ஒரு போதும் முயற்சிக்கவில்லை. நூலின் தேவை உணரப்படும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் அது உருவாகி வெளிவருகின்றது. இதன் காரணமாகவே இந்த நூல் மற்றைய நூல்களிலிருந்து பெரிதும் வேறுபடுகின்றது.

நலமுடன்

எஸ். சிவதாஸ்

Dr. Sivathas is a dedicated and skilled psychiatrist that is to say he has mastered the art of diagnosing and managing mental illness as well as having the inherent motivation to help people suffering from psychological distress. But in addition to all this he has the rare creative sense, the rare ability to look at life from an artistic perspective, to see relationships and patterns to express himself through poetry, art forms and photography. This booklet brings together these unique characteristics against a background of immense calamities that of war and the natural disaster, tsunami. To take this journey with Sivathas is to relive these experiences to partake in the momentous events and find some emotive relief through the creative impulse.

## Prof. Daya Somasundram

வைத்திய நிபுணர் சிவதாஸ் அவர்கள் ஒரு ஆற்றல் மிக்க உள மருத்துவர் மட்டுமல்லாமல் தனது சேவையை அர்ப்பணிப்புடன் செய்பவராகவும் திகழ்கின்றார். அதாவது மனநோய்களை இனங் கண்டு அவற்றுக்கான சிகிச்சை, பராமரிப்புக்களைச் செய்பவராகவும், மன வேதனையினால் அவஸ்தைப்படுபவர்களுக்குக் கரிசனையுடன் உதவுபவராகவும் செயற்படுகிறார். அத்துடன் அவரிடம் மிக அரிதான ஆக்கத்திறனும் காணப்படுகிறது. வாழ்க்கையை கலையுணர்வுடன் அவதானிக்கவும், தொடர்புகளைக் கண்டறியவும், கவிதை, புகைப்படம் போன்ற கலை வடிவங்களுடாக மூலம் அவற்றை வெளிப்படுத்தவும் ஆற்றலுடையவர். இந்த கைநூல் அவரது தனித்துவமான திறமைகளை மிக மோசமான மனித, இயற்கை அவலங்களினூடாக வெளிக்கொணருகின்றது. இரு தசாப்தங்களுக்கும் மேலாக எமது பிரதேசத்தை உலுக்கி வரும் போரையும், அண்மையில் ஏற்பட்ட இயற்கை அனர்த்தமாகிய ஆழிப் பேரலையின் பேரழிவுகளையும், அவற்றினால் உண்டான துயரங்களையும் பின்னணியாகக் கொண்டிருக்கின்றது இந்நூல். இந்த நூலினூடாகச் சஞ்சரிப்பதால் நடந்த சம்பவங்களை மீளவும் அநுபவித்து, பங்கு பற்றி ஓரளவேனும் உணர்வுபூர்வமான விமோசனத்தையும் இந்த ஆக்கங்களின் ஊடாகப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்