

உள நெருக்கீடுகளும்

மன நலனும்



72-5
வச
L/PR

வைத்திய கலாநிதி

பி. சீவசண் முகராஜா

உளநெருக்கீடுகளும் மனநலனும்

சே. சிவசண்முகராஜா B. S. M. S. (Cey)

பாரதி பதிப்பகம்
430, கே. கே. எஸ். வீதி,
யாழ்ப்பாணம்.

1998

பதிப்புத் தரவுகள்

நூற் பெயர்:

உளநெருக்கீடுகளும் மனநலனும்

நூலாசிரியர்:

DR. சே. சிவசண்முகராஜா B.S.M.S. (Cey)
கந்தரோடை, சன்னாகம்.

வெளியீடுவோர்:

பாரதி பதிப்பகம்
430, கே. கே. எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

அச்சிடுவோர்:

பாரதி பதிப்பகம்
430, கே. கே. எஸ். வீதி, யாழ்ப்பாணம்.

பதிப்புரிமை:

நூலாசிரியருக்கு

முதற்பதிப்பு:

ஜூலை, 1998

விலை:

ரூபா 90.00

சமர்ப்பணம்

யுத்த அனர்த்தத்தினால் 1987 ஐப்பசித்
திங்கள் வீண்ணுலகெய்திய எமது
தந்தையாருக்கு இந் நூல் சமர்ப்பணம்.

முன் னுரை

இலங்கையின் வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசங்களில் நடைபெற்று வரும் போர் அனர்த்தங்களினால் அப்பகுதி மக்கள் அனுபவித்து வரும் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்கள் பற்றி ஆய்வுகளை மேற்கொண்டு அவற்றுக்கான பரிகாரங்களைக் காண முற்பட்டோரில் யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட உளமருத்துவத்துறைத் தலைவர் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களுக்குச் சிறப்பிடம் உண்டு. எமது சமூகத்தின் பலதரப்பட்ட துறைகளிலுள்ளவர்களையும் ஒருங்கிணைத்து, உளத்துன்புற்ற மக்களின் துயர் துடைப்பதில் அவர் எடுத்துக் கொண்ட முயற்சிகள் அவரின் மனிதநேயத்தின் வெளிப்பாடாகும். மிகவும் சிக்கலான நாட்டுச் சூழ்நிலைகளில் கூட அவர் மக்களுடன் மக்களாக இருந்து அவர்களுக்குச் சேவையாற்றுவதில் திருப்தி கண்டவர். அவர் எமது நாட்டில் சிறிதுகாலம் இல்லாவிட்டாலும் கூட எமது மக்களையோ, அவர்களின் துன்பத்தையோ சற்றும் மறக்கவில்லை. உளநெருக்கீடுகளும் மனநலனும் என்ற இந்நூல் இக்காலகட்டத்தில் வெளியிடப்பட்டு, எமது மக்களுக்குப் பெரிதும் பயன்பட வேண்டும் என்பதில் அவர் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டியுள்ளார். அவரின் ஊக்குவித்தவினாலேயே இந்நூல் மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தியிலும் வெளியிடப்படுகிறது.

1993 - 95 காலப்பகுதியில் உளநெருக்கீடுகள் பற்றிய பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் ஆய்வுமுயற்சிகளில் அவரின் கீழ் பணிபுரியும் வாய்ப்பு எனக்குக் கிடைத்தது. வலுவடைந்து வரும் போர்ச்சூழலில் சாதாரண மக்கள் உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதில் அவர்களின் பாரம்பரிய சமய சமூக கலாசார பழக்க வழக்கங்கள் எவ்வளவுதூரம் துணைநிற்கின்றன என்பது பற்றி வரலாற்று இலக்கியச் சான்றுகளின் அடிப்படையில் கண்டறிந்து ஒரு நூல் எழுதவேண்டும் என்ற எண்ணத்தை அவர் பல சந்தர்ப்பங்களில் வலியுறுத்தினார். அதன் விளைவாகவே இத்தகையதொரு நூலை எழுதவேண்டும் என்ற ஆர்வம் எனக்கு ஏற்பட்டது.

மேலோட்டமாகப் பார்க்குமிடத்து எமது இலக்கியங்களில் உளநெருக்கீடுகள் பற்றியோ அன்றி அவற்றுக்கான தீர்வுகள் பற்றியோ அதிகம் கூறப்பட்டிருப்பதாகத் தெரியவில்லை. எனினும் ஆழ்ந்து நோக்குமிடத்து அரிய பல தகவல்களைப் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது. கர்லத்துக்குக் காலம் போர்ச்சூழலில் வாழவேண்டிய நிர்ப்பந்தம்

ஒவ்வொரு சமூகத்தைச் சேர்ந்தவர்களுக்கும் ஏற்பட்டிருக்கிறது. அதன் விளைவாக உளநெருக்கீடுகளை அனுபவிக்கவும் அவற்றை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்ளவும் அவர்கள் தெரிந்தோ தெரியாமலோ பல வழிமுறைகளைக் கையாண்டு வந்துள்ளனர். அவ்விதம் இல்லாவிடின் காலத்துக்குக் காலம் ஏற்பட்ட போரனர்த்தங்களைத் தொடர்ந்து, அவற்றினால் உள்பாதிப்புக்குள்ளான மனித சமூகம் தன்னை மீளவும் கட்டியெழுப்பியிருக்க முடியாது; உளவளம் குன்றிய ஒரு சமூகத்தின் வாரிசுக்களாகவே நாமும் நமது தலைமுறையினரும் உருவாகியிருப்போம். எனவே, மக்களின் பாரம்பரிய சமூக கலாசாரப் பழக்க வழக்கங்கள் உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதில் கணிசமான பங்கை வகித்திருக்கின்றன; வகித்துவருகின்றன என்பதை எவரும் மறுக்கமுடியாது. அந்த அடிப்படையிலேயே இயல் 1 உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இவ்வியலிற் கூறப்பட்டுள்ள விடயங்களிற்பல தமிழராய்ப் பிறந்த பலருக்கும் தெரிந்தவையே. ஆனால், அவை வழமையான இலக்கியக் கண்ணோட்டத்தினின்றிவிடுபட்டு உளவியற் கண்ணோட்டத்திற்குட்படுத்தப்பட்டுள்ளன. மக்களுக்கு நன்கு பரிச்சயமான விடயங்களை - பழக்கவழக்கங்களை அடிப்படையாக வைத்து, அவர்களின் உள்பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காணமுற்பட்டால் அவர்கள் அதனை இலகுவில் ஏற்றுக் கொள்ள முன்வருவர். இதனை எங்களாற் செய்யமுடியும்; பின்பற்ற முடியும் என்ற நம்பிக்கை அவர்கள் மனதில் ஏற்படும். இயல் 1 ஐ வாசித்த தமிழறிஞர்களிற் பலரும், இக்கருத்தினைப் பெரிதும் வரவேற்றுள்ளனர்.

இந்நூலின் இயல் 2, 3, 4 என்பவற்றை உருவாக்குவதில் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்கள் பற்றிய வினாக்கொத்து (Stress Impact Questionnaire - SIQ) மாணவர் உளநெருக்கீட்டு வினாக்கொத்து (Students Stress Questionnaire - SSQ) என்பன அடிப்படையாகவிருந்தன. பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்களின் ஆலோசனைக்கமைய இவ்வியல்களின் கட்டமைப்பு ஆக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே, அவரின் "மனவடு" நூலின் இன்னொருவடிவமாக இவற்றைக் கருதினாலும் தவறில்லை.

Naresa நிறுவனத்தின் உதவியுடன் பேராசிரியரால் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வில் அவரின்கீழ் உதவியாளனாக சிறிதுகாலம் பணியாற்றும் சந்தர்ப்பம் எனக்குக்கிடைத்தது. சாவகச்சேரி இந்துக் கல்லூரி, சாவகச்சேரி வர்த்தகர் சங்கம், மட்டுவில் மகாவித்தியாலயம், கைதடி அகதிமுகாம், தெல்லிப்பளை யூனியன்கல்லூரி, மகாஜனாக் கல்லூரி, கிளிநொச்சி மகாவித்தியாலயம், கிளிநொச்சி விவசாயபீடம், அண்ணா தொழிலகம், நாலவற்குழி மகாவித்தியாலயம், கைதடி, முத்துக்குமாரசாமி மகாவித்தியாலயம் என்பவற்றில் மேற்

கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் அச்சந்தர்ப்பத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்டவையாகும். இந்நூலில் இடம் பெறும் மில்க்வைற் தொழிலகம், ரேலரி நிறுவனம் என்பவற்றில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் பேராசிரியரின் வழிகாட்டுதலின் கீழ் திருமதி J. ஜெயந்தியினாலும் வட்டுக்கோட்டை கல்விக்கோட்டத்தில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வு திரு. த. அருணகிரிநாதனாலும் மேற்கொள்ளப்பட்டவையாகும். இவ்வாய்வுகளின் பெறுபேறுகள் 1994 இல் இலண்டனில் நடத்தப் பெற்ற இலங்கைக்கான மருத்துவக்கருத்தரங்கிலும், மாசிப்பாய் கிறீன் ஞாபகார்த்த மருத்துவமனையில் நடைபெற்ற உளநலக்கருத்தரங்கிலும் பேராசிரியரால் வாசிக்கப் பெற்ற கட்டுரைகளில் இடம் பெற்றுள்ளன என்பதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது.

மனவடுநூல் எமது பிரதேசத்தில் யுத்த அனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்ட, ஏற்பட்டுவரும் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்கள் பற்றிய முதற்கட்ட ஆய்வின் பெறுபேறுகளை உள்ளடக்கியுள்ளதெனின், அதன் தொடர்ச்சியாக இந்நூலைக் கருதலாம். வலிகாமம் இடம்பெயர்வினை அடுத்து இந்நூல் எழுதப்பட்டதால் அச்சந்தர்ப்பத்தில் மக்கள் அனுபவித்த உளநெருக்கீடுகள் பற்றி இதில் முக்கியமாக எடுத்துக்கூறப்பட்டுள்ளது.

இந்நூலை வாசிப்போர் பின்வரும் விடயங்களைக் கவனத்திற்கொள்வது நல்லது. இந்நூல் மிகச் சாதாரண பொதுமக்களும் வாசித்துப் பயன் பெற வேண்டும் என்ற நோக்குடன் எழுதப்பட்டுள்ளது. மக்களின் உள்பாதிப்புகளும், அவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு இலகுவாகக் கடைப்பிடிக்கக்கூடிய வழிமுறைகளும் ஆங்காங்கே எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. இந்நூலை வாசிக்கும் போர்ச்சூழலில் வாழும் மக்கள் தாம் எதிர்கொண்ட அல்லது எதிர்கொண்டுவரும் பிரச்சினைகளிற் பல உளநெருக்கீட்டுடன் சம்பந்தப்பட்டவையாக இருப்பதை இலகுவில் அறிந்துகொள்ளலாம். அதற்காக அவற்றை விசர், பைத்தியம் என்று முத்திரை குத்திக்கொள்ள வேண்டாம். ஒருவருக்கு காய்ச்சல், தடிமன், இருமல் முதலான நோய்கள் ஏற்படும்போது அவற்றை இயல்பாகக் கருதி உரிய சிகிச்சை முறைகளை பெறுகின்றனரல்லவா? உதாரணமாக மேற்படி சிறுசிறு நோய்களுக்கு குடிவீர், கஷாயம் முதலிய விட்டு வைத்தியமுறைகளைப் பின்பற்றுவதும் அவற்றால் தணிவு ஏற்படாவிட்டால் வைத்தியரை நாடுவதும் நாம் சாதாரணமாகக் காணும் நிகழ்ச்சிகளல்லவா? அதுபோலவே, பாரதூரமற்றதும், தற்காலிகமாக ஏற்படுவதுமான உளநெருக்கீடுகளுக்கு பிரார்த்தனை, பாராயணம், சாந்தவழிமுறைகள்..... போன்ற இலகுவான வழிமுறைகளைப் பின்பற்றுவதன் மூலம்

அவற்றிலிருந்து விடுபட்டுக்கொள்ள முடியும். அவற்றால் பரிகாரங் கிடைக்காவிட்டால் உரிய மருத்துவர்களை அணுகவேண்டும். அதற்கு இந்நூல் ஒரு வழிகாட்டியாக செயற்படும் என்பதே எமது நம்பிக்கை. போர்ச்சூழலில் வாழும் பொதுமக்களின் உளநலமேம்பாட்டைக் குறிக்கோளாகக் கொண்டே இந்நூல் ஆக்கப்பட்டுள்ளது. எனவே இந்நூலை ஒவ்வொருவரும் பலதடவை வாசித்துப்பலன் பெறுமாறு கேட்டுக்கொள்கிறோம்.

இறுதியாக, எமது முயற்சிகளுக்கு வேண்டிய ஆலோசனைகள் வழங்கியதுடன் ஆசிரியரையும் வழங்கிய உளமருத்துவத்துறை சிரேஷ்ட விரிவுரையாளர் அருட்தந்தை எஸ். டேமியன் அவர்கட்கும், அணிந்துரை வழங்கிய கொழும்பு மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர் கௌரவ இரா. யோகராஜன் அவர்கட்கும், தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கிய பண்டிதர் க. வைத்தீஸ்வரக்குருக்கள் அவர்கட்கும், தகவல்களைச் சேகரிப்பதில் உதவிபுரிந்த செல்வி எஸ். கலைவாணி, செல்வி எஸ். பிரபா ஆகியோருக்கும் ஆர்வத்துடன் ஒத்துழைப்பு நல்கிய மில்க்வைற் தொழிலக அதிபர், அண்ணா தொழிலக அதிபர், ரேஸ்வரி நிறுவனத்தினர், மற்றும் பாடசாலை அதிபர்கள், மாணவர்கள், பொதுமக்கள், வர்த்தகர்கள் ஆகியோருக்கும், இச்சந்தர்ப்பத்தில் எமது நன்றிகளைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

மேலும், இந்நூலை வெளியிடுவதில் பெரிதும் ஆர்வம் காட்டிய பாரதி பதிப்பக அதிபர் திரு. இ. சங்கர், எனது சகோதரன் யாழ். இந்து உபஅதிபர் திரு. சே. சிவசுப்பிரமணியசர்மா, பாரதி பதிப்பக ஊழியர்கள் ஆகியோருக்கும் நன்றி கூறக் கடமைப்பட்டுள்ளேன்.

இந்நூல் இறுதிவடிவம் பெற்ற வேளையில் இந்நூலாக்கத்திற்குத் தூண்டுகோலாக இருந்த பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம் அவர்கள் நாடு திரும்பி மீண்டும் தமது சேவையை எமது மக்களுக்கு வழங்க ஆரம்பித்துள்ளமை மகிழ்ச்சியளிக்கும் ஒரு விடயமாக உள்ளது. இந்நூல் மேலும் சிறப்புற அமைவதற்குத் தேவையான ஆலோசனைகளை வழங்கியதுடன் இந் நூலுக்கான முகவுரையையும் வழங்கி, சிறந்த முறையில் மக்கள் மத்தியில் அறிமுகப்படுத்த உதவியதற்காக அவருக்கு என்றும் நூலாசிரியரின் நன்றி உரித்தாகிறது.

இந்நூலுக்கான அட்டைப்படத்தினை உரிய நேரத்தில் நூலின் சுருவுக்கு ஏற்ற வகையில் தன்பேருக்குச் சார்பாக வரைந்துதவிய யாழ்ப்பாணம் இந்துக்கல்லூரி ஆசிரியர் திரு. பொன். ஞானதேசிகன் அவர்களுக்கும் எந்நன்றி என்றென்றும் உரித்தாகிறது.

இந்நூல் அச்சான காலத்தில் நூலாசிரியர் குடாநாட்டில் இல்லாதபடியாலும், தபால் சேவையில் ஏற்பட்ட ஒழுங்கீனங்களாலும் சில இடங்களில் அச்சப்பிழைகள் ஏற்பட்டுள்ளன. அதற்காக வாசகர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக்கொள்வதுடன், நூலின் இறுதியில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளவாறு பிழைகளைத் திருத்தி வாசிக்கும்படி கேட்டுக்கொள்கின்றோம்.

போரும், போர்ச்சூழ்நிலையும் நீங்கி, அவற்றால் மக்கள் உடல், உளரீதியாக அனுபவித்துவரும் சொல்லொணாத துயரங்கள் மறைந்து மக்கள் அமைதியாகவும், இயல்பாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் வாழ்வதற்கு அருள்புரியும்படி இறைவனை வேண்டிப் பிரார்த்தித்து விடை பெறுகின்றேன்.

கந்தரோடை,
சுன்னாகம்.
28-06-98

சே. சிவசண்முகராஜா

யாழ். பல்கலைக்கழக மருத்துவபீட உளமருத்துவத்துறைத்
தலைவர் பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

அவர்கள் வழங்கிய

முகவுரை

வைத்திய காலநிதி சிவசண்முகராஜா எழுதிய உளநெருக்கீடுகளும்
மன நலனும் என்ற இந்நூல் இத்தருணத்தில் வெளிவருவது இக்
காலகட்டத்தின் அத்தியாவசிய தேவையை ஈடுசெய்வதாகவே
அமைகின்றது.

யாழ்ப்பல்கலைக்கழகத்தால் 1993 ம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட
மனவடு என்ற நூலைத் தழுவி எம்மால் அதற்குப் பிறகு போர்ச்சுமலில்
ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை பற்றி (யாழ்ப்பல்கலைக்கழக உளமருத்துவப்
பிரிவால்) மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளை அடிப்படையாக வைத்து
இந்நூல் மிக எளிமையான வசனநடையிலும் சுலபமான சொற்
பிரயோகத்திலும் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளது.

மனவடு ஒரு தத்துவ நோக்கில் பாடநூலாக மிகவும் கடினமான
தமிழில் ஆக்கப்பட்டிருந்தது. ஆகவே அக்கருத்துக்களை பலராலும்
தெளிவாக விளக்கக் கூடிய முறையில் இந்நூல் எழுதப்பட்டுள்ளது
வரவேற்கத்தக்கது. அதவும் இப்போர்ச் சூழ்நிலையில் கணிசமான
தொகையினர் அதன் உளத்தாக்கங்களினால் ஏதோ ஒரு விதத்தில்
பாதிக்கப்பட்டிருக்கும் பொழுது மக்களைத் தேற்றக் கூடிய
கருத்துக்கள் அவர்களைச் சென்றடைவது முக்கியத்துவம்
பெறுகின்றது. ஏனெனில் உளத்தாக்கங்களை பற்றிய விழிப்புணர்வும்
அவற்றைக் கையாளும் முறைகளைப் பற்றியும் அறிந்திருத்தல்
அவற்றில் இருந்து விடுபடும் முதல் படியாகும்.

போரைப் பற்றி வெளிவரும் சரித்திர நூல்கள் பொதுவாக
அரசியல் பிரச்சாரத்துக்காக ஒரு பக்கச்சார்பாகவே பெரும்பாலும்
எழுதப்பட்டுள்ளன. மக்களின் மனதைவென்றெடுப்பதற்காக மிகவும்
குறுகிய கண்ணோட்டத்தில் தமது பக்கத்தின் இலக்குகளை
அடைவதற்கான வீரம் நிறைந்த போராட்டமாக கருத்துக்
கற்பிக்கப்படும். அதே போல் மற்றைய பக்கத்தினரும் தமது
நோக்கில் அதே போரை வர்ணிப்பர். இவையெல்லாம் மக்களின்
மனதை கருத்தூட்டல் அல்லது மூளை சவ்வைமூலம் ஆட்கொள்வ
தற்கான முயற்சிகள் என்றே சொல்லலாம். ஆனால் இக்கொடிய
போரில் சிக்குண்டு கூடிய துயரங்களை அனுபவிக்கும் மக்களைப்
பற்றியோ அல்லது அவர்களின் நோக்கில் எழுதப்படுவதோ இல்லை.

போர்கள் காரணமாக (தற்காலத்து போர்களினால்) பாதிக்கப்
படுவதில் 90% சதவீதமானோர் பொதுமக்களே என்று கணிப்பிடப்
படுகின்றது. பெரும்பாலும் மக்களின் இறப்புகளும் காலப்படுத்தும்
பிரச்சார தேவைகளுக்கே உபயோகிக்கப்படுகின்றது. ஆயினும்
பரவலாக போர்த் தாக்கங்களால் பாதிக்கப்படுகின்ற, முக்கியமாக
உளரீதியாக, மக்களின் கதைகளை எடுத்துரைப்பது, அவற்றைத்
தொகுத்து ஆராய்ந்து வெளிப்படுத்துவது அம்மக்களின் விமோ
சனத்துக்கும் அவர்களில் நடந்த நிகழ்வுகளை ஜீரணித்து ஏற்று
குணமடைவதற்கும் உதவும், இவ்வாறு பல்வேறு நோக்கங்களில்
மக்களின் கதைகளும் அவர்களுக்கு நடந்தவற்றை பக்கசார்பற்ற
முறையில் யதார்த்தத்தன்மையில் விபரிப்பதும் அத்தியாவசியம். நாம்
தொடரும் போரில் இருந்தும் அதையும் பொய்களை அதில் சிக்கி
தமது அதிகாரத்துக்காக, அதாவது எம்மை தொடர்ந்து ஆள் வதற்கு
வழிநடத்துபவர்களிடம் இருந்தும் விடுபடுவதாயின், போரைப்பற்றிய
உண்மை வெளிவர வேண்டும். உளநெருக்கீடுகளும் மனநலனும் அதை
நன்றாக செய்கின்றது. எமக்கு போரால் ஏற்பட்டிருக்கும் உள
விளைவுகளை மிகத் தெளிவாக உணர்த்துகின்றது. இப்பிரதேசத்தில்
மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகளின் பெறுபேறுகளை அட்டவணைகள்
மூலமும் உதாரணங்களாகவும் விமரிசிக்கின்றது. அத்துடன் நின்று
விடாமல், இத்தாக்கங்களுக்கான சிகிச்சை முறைகளைப் பற்றியும்
விபரிக்கின்றது.

விஷேடமாக உளநெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு
சுதேசவைத்தியர் செய்யக் கூடிய பரிசார முறைகளைப்பற்றி முதன்
முதலில் இந்நூலில் கூறப்பட்டுள்ளது. ஆயுர்வேத சித்தவைத்திய
நூல்கள் உளநெருக்கீடுகள் பற்றி தனிப்பட்ட முறையில் கூறவில்லை.
ஆகவே உளநெருக்கீட்டை பாரம்பரிய சுதேச மருத்துவ துறையில்
இருந்து ஆராய்ந்து அதன் தத்துவார்த்தங்களையும் சிகிச்சை
முறைகளையும் (எம்மவரில்பலர் பாதிக்கப்பட்டு உதவிதேடும் இக்கால
கட்டத்தில்) நிலைநாட்டவேண்டிய தேவை எழுந்துள்ளது. மேற்கத்திய
மருத்துவமும் உளநெருக்கீட்டைப்பற்றிய ஆராய்ச்சியில் சமீப
காலத்திலேயே தொடங்கியுள்ளது. மேலும் மக்கள் பாரம்பரிய
சுதேச கிழைத்தேசவைத்திய முறைகளில் பலமான நம்பிக்கை
வைத்திருக்கும் சமூக கலாசார அமைப்பில் அத்துறைகள் மக்களுக்கு
ஆற்றக்கூடிய சேவை முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. ஆகவே
சிவசண்முகராஜாவின் இம்முயற்சி இத்துறையில் ஒரு புதிய
அத்தியாயத்தை தொடங்குகின்றது என்றால் அது மிகையாகாது.

உளமருத்துவ பிரிவு,
யாழ்ப்பல்கலைக்கழகம்.

26-05-98

பேராசிரியர் தயா சோமசுந்தரம்

கொழும்பு மாவட்ட பாராளுமன்ற உறுப்பினர்

கௌரவ இ. யோகராஜன் அவர்கள் வழங்கிய

அணிந்துரை

போர் எந்நாட்டில் நடைபெறுகின்றதோ அந்த நாட்டில் வாழும் மக்கள் உயிர், உடமைகளை இழப்பது மட்டுமன்றி அவர்களின் உள்ளமும் பாதிப்படைகின்றது. போர் நிகழ்வுகள் இப்போது மட்டுமல்ல பல நூற்றாண்டுகளாகவே நடந்து வந்து கொண்டே உள்ளது. அதாவது யுத்தம் இன்று, நேற்று நடைபெறுவது அல்ல. எப்போதும் இனம் தோன்றியதோ அன்றிலிருந்து யுத்தமும் தோன்றியிருக்க வேண்டும். பழைய சரித்திரங்களும் யுத்த நிலைமை காரணமாக மக்களுக்கு ஏற்படும் உளத்தாக்கத்தினை விபரித்துள்ளன. நாகரீகம் நிறைந்த இந்த உலகில் எங்கெங்கு போர் நடக்கிறதோ அங்கெல்லாம் மக்கள் உளரீதியாகப் பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

இலங்கையில் இனப் பிரச்சினையின் பேறாக ஏற்பட்ட போரின் விளைவாக தமிழ் மக்கள் உயிர், உடமைகளை இழக்க நேரிட்டுள்ள துடன் அவர்கள் உடல், உளத்தாக்கங்களுக்கும் ஆளாகி வருகின்றனர். 1958 ஆம் ஆண்டிலிருந்து இனக்கலவரங்கள் ஏற்பட்டுக்கொண்டே வந்துள்ளது. ஆனாலும், வடக்குக் கிழக்கு மக்கள் 1983 ஆம் ஆண்டுக்குப் பிறகு ஏற்பட்ட போரினால் அதிகம் பாதிப்புகளுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். 1983 ஆம் ஆண்டுக்குப் பின்னர் வடக்குக் கிழக்கு மக்கள் எவ்வாறு போரினால் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பதை இந்நூலில் நூலாசிரியர் எடுத்துக் கூறமுற்பட்டுள்ளார்.

மேலும் கடந்த 20 நூற்றாண்டுகளாக தமிழ் மக்கள் மத்தியில் போரின் விளைவுகள் எவ்வாறு உளநெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தியுள்ளன என்பது பற்றிய இலக்கியச் சான்றுகள் விஞ்ஞானக் கண் கொண்டு கூறப்பட்டுள்ளது. தொல்காப்பியம், திருக்குறள் முதலான பழம்பெருந்தமிழ் நூல்களில் மெய்ப்பாடு, பதகளிப்பு மற்றும் உளநோய்கள் பற்றிய கருத்துக்கள் எவ்வாறு இடம்பெற்றுள்ளன என்பது பற்றியும் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் தமிழரின் பண்பாடு, கலாசாரம் என்பன உள்பிணிக் ஒரு சிறந்த மருந்தாக அமைந்துள்ளமையும் விளக்கப்பட்டுள்ளது.

சித்தர்களினால் உருவாக்கப்பட்டது சித்த மருத்துவம், சித்த மருத்துவத்தில் உள்பிணிகளுக்குப் பரிசாரங்கள் கூறப்பட்டுள்ளன. சித்தர்களின் பலர் சில மந்திரங்களை ஐப்பிபதால் உளநெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபட்டு மன ஒருமைப்பாடு பெற்று வாழலாம் என எடுத்துக் கூறியுள்ளனர். அத்துடன் நியானம், மந்திர உச்சாடனம், யோகம் முதலியனவும் கூறப்பட்டுள்ளது. ஒருவரின் மன அமைதிக்கு தேவாரங்கள், திருவாசகங்கள், பகவக்கீதை முதலியவற்றைப் படிப்பது நல்லவற்றைச் சிந்தித்து, நல்ல செயல்களைச் செய்து வாழ்வது என்பன அவசியம் என்றும் நூலாசிரியர் எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

நெருக்கீட்டுக்குரிய காரணங்கள் பற்றி இயல் இரண்டில் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக 1983 - 1995 காலப் பகுதியில் வட, கிழக்குத் தமிழ் மக்கள் அனுபவித்து வந்த போர்க்கால சூழ்நிலைகள் நன்கு விளக்கிக் கூறப்பட்டுள்ளது. போரின் விளைவாக கூடுதலாக உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளானவர்கள் பெண்கள் என்பது புலனாகிறது. போரினால் ஏற்படும் இடம் பெயர்வுகளும் உளநெருக்கீடுகளுக்கான முக்கிய காரணங்களில் ஒன்றாகும். போரினால் பெரும்பான்மையான மக்கள் இடம்பெயர்வதுடன் நாட்டைவிட்டு வெளியேறி வெளி நாடுகளில் அகதிகளாக வாழும் நிலையை எல்லோரும் அறிவர். இடம்பெயர்வினால் உடமைகள், வேலை முதலிய இழப்புகள் ஏற்படுகின்றன. குடும்பத்தில் சிறு பூசல்கள், சிக்கல்கள் முதலியனவும் ஏற்படுகின்றன. மேலும் யுத்தச் சூழலில் பாலியல் வன்முறைகள் தலைதூக்குவதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அதன் காரணமாக வட, கிழக்குத் தமிழ்ப் பெண்கள் பீதி அடைந்து உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாவதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

இந் நூலில் அரசாங்க ஊழியர்கள், தனியார் ஊழியர்கள், வியாபாரிகள், கடற்றொழிலாளர், சீவல்தொழிலாளர், தச்சு வேலை செய்வோர், மாணவர்கள், அகநிழுகாம்களில் வாழ்வோர் போன்ற பல தரப்பட்டவர்கள் மத்தியில் ஏற்படும் உளநெருக்கீடுகள் பற்றி எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. போரினால் நேரடியாகவும் மறைமுகமாகவும் ஏற்படும் உளநெருக்கீடுகள், உள நோய்கள் பற்றி விரிவாக இந்நூலில் ஆராயப்பட்டுள்ளதுடன் அவற்றிற்கான எளிமையான பரிசார முறைகளும் தேவைப்படி உளமருத்துவ சிகிச்சை பெற வேண்டியதன் அவசியமும் வலியுறுத்தப்பட்டுள்ளது.

மேலும், மக்கள் தமது உறவினர்களுக்கு ஏற்படும் உள்பாதிப்புகளை மற்றவர்கள் விசர், பைத்தியம் என்று முத்திரை குத்திவிடுவார்கள் என்ற அச்சத்தால் உரிய நேரத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்களை உரிய வைத்தியர்களிடம் காட்டி சிகிச்சை பெறாமல்

வைத்திருந்து நோயினைக் குறைப்பதற்குப் பதில் கூட்டுவதையும் கண் கூடாகக் காண்கிறோம். எம் மத்தியில் சரியான உளவியல் விழிப்புணர்ச்சி இல்லாமையே அதற்குக் காரணம் எனலாம். அக் குறைபாட்டை இந் நூல் ஓரளவிற்கு நீக்கும் என நம்புகிறேன். இந் நூல் வடக்கு, கிழக்கு தமிழ் மக்களுக்கு மட்டுமன்றி ஏனையோருக்கும் உள்நெருக்கீடுகள் பற்றியும் அவற்றை எதிர் கொண்டு மனநலனைப் பேணுவதுபற்றியும் அறிவுரை கூறும் ஒரு நன்னூலாக அமைந்துள்ளது.

கொழும்பு - 13
28-5-98

இரா. யோகராஜன் பா. உ.

யாழ். பல்கலைக்கழக உளமருத்துவத்துறை

முதுநிலை விரிவுரையாளர் அருட்தந்தை கு. டேமியன்

அவர்கள் வழங்கிய

வாழ்த்துரை

ஒரு தனி நபர் தன்னை குடும்பம், குழுமம், கிராமம், நாடு என்பவற்றிற்கு ஏற்ற முறையில் இயக்கிக் கொள்வாராகில் அவரது மனநலம் நந்நிலையில் இருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. உலக சுகாதார நிறுவனம் ஒருமனிதன், ஆரோக்கியமாக வாழவேண்டுமாயின் அவனது உடல், மனம், சமூகம் ஆத்மீகம் ஓர் நந்நிலையில் இருக்க வேண்டும் என்பதை வலியுறுத்துகின்றது. அவனது உடல், மனம், சமூகம், ஆத்மீகம் அவனது தனிவாழ்வில் பிளவுபடாமல் ஒன்றோடொன்று தங்கி பின்னிப்பிணைந்து செயல்படுகின்றன. மேற்கூறிய தளங்களில் ஒன்று மிக மோசமாவ முறையில் பாதிக்கப்பட்டால் அது மற்றத் தளங்களுக்கும் பாதிப்பை உண்டுபண்ணி விடுகிறது. இதனை உணர்ந்த உளவியலாளர்கள் உள சிகிச்சை முறைகளில் அவரவர் நாட்டு கலாசாரம், பண்பாடு, பழக்கவழக்கங்கள், சமய, சமூக நம்பிக்கைகளை தங்கள் சிகிச்சை முறைகளில் கையாளத் தொடங்கியுள்ளனர். அதன் விளைவாக அவர்கள் உதாரணமாக ஒருவர் நீண்ட நாட்பட்ட உடல் நோயினால் பாதிக்கப்பட்டிருந்தால் அவருக்கு உளவளத்துணை, சாந்த வழிமுறை பயிற்சிகள், ஆத்மீக ஆறுதல் போன்றவை நல்ல பயன்தரும் சிகிச்சை முறைகளாக கையாளத் தொடங்கியுள்ளனர்.

வைத்திய கலாநிதி சிவசண்முகராசா கடந்த சில ஆண்டுகளாக நெருக்கீட்டின் தாக்கங்கள், அதன் வடுக்கள், அதனால் வரும் உளப் பாதிப்புகளை ஆய்வு செய்தார். அதன் விளைவுதான் உள்நெருக்கீடுகளும் மன நலனும் என்ற நூலாகும். போரின் தாக்கங்களுக்கு, யாவரும் முகம் கொடுத்து மனநலம் பேணும் வகையில் எல்லோருக்கும் விளங்கும் வகையில் மிகவும் எளிதாக தகுந்த ஆதாரங்களுடனும் விளக்கங்களுடனும் எழுதியுள்ளார்.

இந்நூலில் உள்ள சிறப்பு அம்சம் யாதெனில் நெருக்கீட்டினால் பாதிப்படைந்தவர்களுக்கு நம்முடைய நாட்டுக்கேற்ற இலகுவான

சிகிச்சைமுறையை அறிமுகம் செய்துள்ளார். சிறு உளத்தாக்கங்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உளவளத்துணை, சாந்த வழிமுறைகள் யோகம், மந்திரங்களை ஓதுதல், செபித்தல், தசைகளைப் பிடித்து விடுதல் போன்ற சில நம்நாட்டு சிகிச்சை முறைகளை புகுத்தியுள்ளார். காலத்தின் தேவைகளை நாடிப்பிடித்துப் பார்த்து சாமானிய மனிதர்களும் கைக்கொள்ளக்கூடிய முறைகளை நூலில் கலாசார பாரம்பரிய சமய பின்னணியோடு இணைத்து தந்திருப்பது அவரின் தூர நோக்குப் பார்வையை வெளிக்காட்டியுள்ளது. தொடர்ந்து நடந்து கொண்டிருக்கும் போரும் அதனால் ஏற்படும் உளத்தாக்கங்களுக்கும் முகம் கொடுத்து உளநலம் பேண சிறந்த நூலாக அமைந்துள்ளது அவரது படைப்பாற்றல்.

அவரின் இந்த நன்முயற்சியைப் பாராட்டி யாவரும் இந்நூலைப் படித்து உளநலம் பேணி சுகமாக வாழ வாழ்த்தி நிற்கின்றேன்.

வண. பிதா. சூ. டேமியன் அ. ம. இ.
மருத்துவ உளவியலாளர்,

மருத்துவபீடம், யாழ். பல்கலைக்கழகம்.
போதன வைத்தியசாலை, யாழ்ப்பாணம்.

போர் உளநெருக்கீடுகளும்

மன நலனும்

(அன்றும் - இன்றும்)

இலங்கையின் வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசத்தில் 1983 ஆம் ஆண்டிற்குப் பின்னர் இடம்பெற்றுவரும் போர் அசம்பாவிதங்களால் எமது மக்கள் மத்தியில் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்கள் அதிகரித்து வந்துள்ளதை ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. குழந்தைகள், மாணவர்கள், வயோதிபர்கள் பெண்கள், ஆண்கள் என்று வயது, பால் என்ற வேறுபாடுகளின்றி மக்கள் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளாகியிருப்பதை இவ்வாய்வுகள் மூலம் அறியக்கூடியதாகவுள்ளது. இங்ஙனம் உளப்பாதிப்புக்குள்ளானோர்களில் கணிசமானோர் 'மனவடு' நோயினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

வருங்காலத்தில் பாரிய உளவியற் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலையிலிருக்கும் எமது சமூகம் போர் நெருக்கீட்டுத் தாக்க விளைவுகள் பற்றி இன்னமும் சரியான விழிப்புணர்ச்சியடையாது இருப்பது வருந்தற்குரியது. உளவியற் பிரச்சினைகள் உள்ளன என்று கூறுவதையே சிலர் ஏற்றுக்கொள்ள மறுக்கின்றனர். எமது சமூக கலாச்சார, பாரம்பரிய வழிமுறைகள் உளவியல் சம்பந்தமான தப்பான கண்ணோட்டத்தைக் காலத்திற்குக் காலம் ஏற்படுத்தி வந்துள்ளமையால் 'ஒருவருக்கு உளத்தாக்கம் ஏற்பட்டுள்ளது' என்ற கூற்றை ஏற்றுக் கொள்ள அநுமதிப்பதில்லை. அவ்விதம் ஏற்றுக் கொண்டால் உளத்தாக்கம் ஏற்பட்டதாகக் கருதப்பட்டவர் மீது விசர், பைத்தியம் என்று முத்திரை குத்தப்பட்டு அவர் சமூகத்திற்கு வேண்டப்படாதவராக ஒதுக்கப்பட்டு விடுவார். விஞ்ஞான யுகத்தில் வாழ்ந்துகொண்டிருக்கிறோம் என்று கூறிக்கொள்ளும் நன்கு

படித்த பெரியவர்கள் கூட தமது வீட்டில் யாருக்காவது உள ரீதியான பாதிப்பு ஏற்படுமிடத்து அதனை "மூடி மறைத்து, உரிய மருத்துவ சிகிச்சைகளை நாடாது விடுவது விசனத்திற்குரியது. உண்மையை ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதனாலோ அல்லது மூடிமறைப்பதனாலோ அது இல்லாமற் போய்விடாது.

இன்றைய சூழ்நிலையில் எமது பிரதேசத்தில் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் போரே முக்கிய காரணியாகவுள்ளது. போருக்கான காரணங்கள் எவையாக இருப்பினும் போரில் சிக்குண்டு பெரும் உடல், உளப்பாதிப்புக்களுக்கும் இழப்புக்களுக்கும் உள்ளாகின்றவர்கள் பொது மக்களேயாவர்: Wars are often caused by nations rather than individuals normally individuals pay the price of the war) எமது நாட்டில் மட்டும் தான் போர் நடப்பதாகவோ, எமது மக்கள் மட்டும் தான் போர் நெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்றோ யாரும் எண்ணக்கூடாது. இன்றைய "நாகரிக" உலகில் எங்கெங்கு போர் அனர்த்தங்கள் இடம்பெறுகின்றனவோ அங்கெல்லாம் மக்கள் இவ்விதம் உளரீதியாகவும் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. உதாரணமாக மொசாம்பிக், அங்கோலா, சூடான், சோமாலியா, எக்சல்வடோர், கோட்மாலா, நிக்கரகுவா, பெரு, ஆப்கானிஸ்தான், ஈரான், ஈராக், இந்தோநேசியா, பிலிப்பைன்ஸ், சூஸ்ரேல் போன்ற பல நாடுகளில் யுத்த அனர்த்தங்களால் அந்நாட்டு மக்களிற்பலர் உளநெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்குள்ளாகியிருப்பதை ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

உளநெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்கள் பற்றி பொதுமக்களும் தெளிவாக அறிந்து கொள்வது, அவற்றை எதிர் கொண்டு சமாளிக்க உதவியாக அமையும். போர்ச் சூழலில் உடன் நிகழ்வுகளான உடல், உளப்பாதிப்புக்களுக்கு முகம் கொடுப்பது மட்டும் போதாது. இப்பிரச்சினைகளால் எமது வருங்காலச் சந்ததியினர் பாதிக்கப்படாமல் தடுப்பதற்கான வழிமுறைகளைக் கையாள்வதும் அவசியமாகும்.

முதலில் உளநெருக்கீடு என்றால் என்ன என்று தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளல் வேண்டும். ஆங்கிலத்தில் Stress என்னும் சொல் உளநெருக்கீட்டைக் குறிக்கப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. Stress என்ற சொல்லுக்குச் சாதாரணமாக நெருக்குதல், அழுத்தம், இறுக்கம், பிரச்சினை, ஆபத்தானநிலை என்று பொருள் கொள்ளப்படும். ஆனால், இதே சொல் மருத்துவத்தில், முக்கியமாக உளவியலில் பயன்படுத்தப்படும் போது அதற்கு ஆழ்ந்த அர்த்தம் கொடுக்கப்படுகிறது. "ஒரு சம்பவம் அல்லது பிரச்சினையின் விளைவாக ஒருவரின் உடல், உளரீதியிலான பாதிப்புக்களை ஏற்படுத்துவதும்

அவரின் நடத்தையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதுமான் நிலையை "நெருக்கீடு" எனலாம். குறித்த ஒரு சம்பவம் அல்லது சம்பவங்கள் ஒருவரில் (அவரின் மனத்தில்) ஏற்படுத்தும் தாக்கங்கள் அல்லது நெருக்கீடுகள் அவரின் ஏற்று இயைபாகி நடக்கும் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்டு, எல்லை மீறும்போது அதன் விளைவாக நடத்தைப் பிறழ்வுகளும், மற்றும் உளரீதியான நோய்களும் உருவாகின்றன என்று கூறலாம்.

எனவே, போர் அனர்த்தங்களின் விளைவாக உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தக்கூடிய பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள், உறவுச் சச்சரவுகள், இழப்புகள், பேரழிவுகள் என்பனவற்றின் உளவிளைவுகளையே போர் நெருக்கீடுகள் (War Stress) என்று சுருக்கமாக விளங்கிக் கொள்ளலாம்.

மெளரிய அரசன் பிந்துசாரனின் ஆட்சியில் அவன் மகன் அசோகன் தட்சசீலத்தின் மண்டலாதிபதியாக இருந்து அங்கு விளைந்த கலகத்தை அடக்கி நாட்டில் அமைதியை விளைவித்தான். கி.மு. 270 இல தன் தந்தை இறந்ததும் அரியாசனம் ஏறினான். அதே ஆண்டில் கலிங்க நாட்டுடன் போர் தொடங்கினான். அதில் வெற்றி பெற்ற அசோகன் அந்நாட்டு மக்களுக்கு ஏற்பட்ட துயரை உணர்ந்து உள நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளானான். இனி ஒரு நாட்டின் மீதும் போர் தொடுப்பதில்லை என்று சபதம் செய்து கொண்டான். இனித் தன்ம விசயமே செய்வது என்று தீர்மானித்தான்.

உளநெருக்கீட்டை ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு விதமாக வெளிப்படுத்துவர். அதில் இதுவும் ஒருவிதமாகும். உளநெருக்கீட்டின் விளைவாக ஏற்பட்ட நடத்தை வேறுபாட்டையும் இதன்மூலம் அறிந்து கொள்ளலாம்.

நெருக்கீடுகள் அமைதியான, சாதாரண காலங்களிலும் ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடும். உதாரணமாக ஒரு குடும்பத் தலைவருக்கு வீட்டுப் பிரச்சினைகள் அல்லது அலுவலகப் பிரச்சினைகள் பலவித நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். ஓர் இல்லத் தலைவிக்கும் அவ்விதமே நெருக்கீடுகள் ஏற்படலாம். பிள்ளைகளுக்கு முக்கியமாக பாடசாலைகளில் கல்வியிலும் மாணவர்களுக்கும் பலவித நெருக்கீடுகள் ஏற்படலாம். படிக்க வேண்டும், பரீட்சையில் முதல் மாணவனாக வரவேண்டும் என்பன போன்ற பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்புகளும், அழுத்தங்களும் அவர்களுக்கு நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். வயோதிபர்களும் உறவுச்சிக்கல்களுக்கும் நெருக்கீடுகளுக்கும் ஆளாகலாம்.

தனிமனித நெருக்கீட்டுக்கு உதாரணமாக பின்வரும் பாடலை அறிஞர் பலரும் எடுத்துக் காட்டுவது வழக்கம்:

“ஆவீன மழை பொழிய வில்லம் வீழ
வகத்தடியாள் மெய்நோவ வடிமை சாக
மாவீரம் போகு தென்று விதை கொண்டோட
வழியிலே கடன்காரர் மறித்துக் கொள்ளக்
கோவேந்த ருமுதுண்ட கடமை கேட்கக்
குருக்கள் வந்து தட்சணைக்குக் குறுக்கே நிற்கப்
பாவாணர் கவிபாடிப் பரிசு கேட்கப்
பாவிமகன் படுந் துயரம் பார்க்கொணாதே”

ஒரு புறம் பசு கன்று ஈனுகிறது; மழையோ விடாது பெய்கிறது; அதனால் வீடும் இடிந்து விழுகிறது; வேலையாளும் இறந்து போக நேர்கிறது; மனைவிக் கோ பிரசவ வேதனை; இவற்றை கவனிப்பது ஒரு புறம் இருக்க, ஈரங்காய்ந்து போகிறதே என்று விதைப் பதற்காக விதை கொண்டு வயலுக்கு விரைய முற்பட்டால் கடன்காரர்கள் வழிமறித்துக் கொண்டு விடுகிறார்கள். அந்தநேரம் பார்த்து வேளாண்மை செய்தமைக்கான நில வரியைக் கேட்க அரச ஊழியர்கள் வந்து நிற்கிறார்கள்; அதுவும் போதாதென்று குருக்களும் குறுக்கீட்டுத் தமக்குத் தரவேண்டிய தட்சணையைத் தருமாறு கேட்டு நிற்கின்றார். விடயம் அத்துடன் முடியவில்லை. பாவாணர்களும் கவிகளைப் பாடிப் பரிசு கேட்டு வந்து நிற்கிறார்களாம். இங்ஙனம் வீட்டிலே பிரச்சினை; கடன்காரர் தொல்லை; வரிச்சுமை கொடுத்தவர்களுக்குக் கொடுக்க முடியாதநிலை போன்ற பல்வேறு பிரச்சினைகளை ஒரேயடியாக எதிர்கொள்ளும் ஒருவன் படுத்துன்பந்தான் எத்தகையது? அவன் அடையும் உளநெருக்கீடுகளைத் தான் எடுத்துக் கூற இயலுமா? ஆனால், அவன் அனைத்து நெருக்கீடுகளையும் எதிர் கொண்டதான் வாழ்க்கையைத் தொடரவேண்டும்.

எனவே, சாதாரண வாழ்க்கையில் ஒவ்வொருவருமே சில நெருக்கீடுகளையாதல் அனுபவிக்க நேரிடும் என்பதை எவரும் மறுக்க முடியாது. ஆனால், அத்தகைய நெருக்கீடுகள் அதில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் அவற்றை எதிர் கொண்டு வாழ்க்கையில் முன்னேறுவதற்கு ஒருவிதத்தில் அவசியமாகின்றன. இங்ஙனம் ஒருவர் தனது அன்றாட வாழ்வில் அனுபவிக்கும் நெருக்கீடுகள் பெரும்பாலும் தற்காலிகமானவையாகவே இருக்கும். அவை அவர்களுக்குப் பாரிய உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்த மாட்டா.

ஆனால், நாம் இங்கு எடுத்துக்கொண்ட (குறிப்பிடும்) போர் நெருக்கீடுகள் அப்படியகனவையல்ல. அவை சரிவர எதிர்கொள்ளப்

படாவிட்டால் பாரதூரமான உள்பாதிப்புக்களுக்கும் - உள்நோய்களுக்கும் இட்டுச் செல்லும்.

ஒரு நெருக்கீட்டுத் தாக்கம் பற்றிக் கருதுமிடத்து -

- அ) நெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் சம்பவத்தின் தன்மை (type of Stress)
- ஆ) அளவு (Strength)
- இ) தீவிரம் (intensity and degree)
- ஈ) காலம் (Duration)
- உ) எதிர் கொள்பவரின் தாங்குதிறன் (Tolerance)

என்பனவற்றையும் கவனத்திற் கொள்ளல் வேண்டும்.

சாதாரணமாக ஏற்படும் நெருக்கீடுகள் அல்லது தனியொருவர் அல்லது ஒரு குடும்பம் அல்லது குறிப்பிட்ட சிலர் எதிர்கொள்ளும் பாரதூரமான நெருக்கீடுகள் (உ+ம் விபத்து) பெரும்பாலும் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கு மட்டுமுரிய பாதிப்பாக நின்றுவிடலாம் ஆனால் ஒரு தொகுதி மக்கள் அல்லது சமூகம் அல்லது நாடுதழுவியரீதியில் ஏற்படும் பேரழிவுகள் சர்வதேசரீதியாகவும். உள்வியல் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. இயற்கை அனர்த்தங்களான புயல், வெள்ளப் பெருக்கு, பூகம்பம் முதலியனவும், இதில் குறிப்பிடத்தக்கனவாகும். தீவிபத்துக்கள், தொழிற்சாலை விபத்துக்கள், இரயில், விமான, கப்பல் விபத்துக்கள் என்பன தற்செயலாகவோ அல்லது மனிதனால், நன்கு திட்டமிடப்பட்டோ ஏற்படுத்தப்படும் போது அவற்றால் பேரழிவுகள் ஏற்படுகின்றன.

எமது நாட்டைப் பொறுத்தவரையில் இயற்கை அனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்ட பேரழிவுகளில் 1977 ஆம் ஆண்டு கிழக்கு மாகாணத்தில் வீசிய சூறாவளியும்; மனிதனால் மேற்கொள்ளப்பட்ட பேரழிவுகளில் காலத்திற்குக் காலம் ஏற்பட்ட இன வன்செயல்களையும் குறிப்பிடலாம். இவ்வினக்கலவரங்களின் தொடர்ச்சியாகவே தற்போதைய போர்ப்பேரழிவுகள் நிகழ்கின்றன என்றுங் கூறலாம்.

நாம் விரும்பினாலென்ன, விரும்பாவிட்டாலென்ன இங்கு நடைபெறும் போர்நெருக்கீடுகளுக்கு நாம் முகங்கொடுத்தேயாக வேண்டியுள்ளது. முக்கியமாக இதனால் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்களை எதிர்கொள்ள வேண்டிய நிலையிலுள்ளோம்.

மனிதன் என்ற சமூகப்பிராணி என்றைக்கு உருவானதோ அன்றைக்கே இத்தகைய நெருக்கீடுகளும் உருவாகிவிட்டன என்று கூறலாம். மக்கள் கூட்டங்கள் ஏற்பட்டு, “மனித நாகரிகம்” வளர்ச்சியடைந்து வந்த காலகட்டங்களில் எல்லாம் இத்தகைய போர் அனர்த்தங்களுக்கும் குறைவில்லை. உளநெருக்கீடுகள் பற்றி ஏறக்குறைய 4,000 ஆண்டு பழமை வாய்ந்த வரலாற்றுச் சான்றுகள் இருப்பதாக மேலைத்தேச உளவைத்தியநூல் வல்லுனர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளனர். ஆங்கில மகாகவிகளான ஹோமர், ஷேக்ஸ்பியர், முதலானோரின், படைப்புகளிலிருந்தும் அவர்கள் தக்க சான்றுகளை எடுத்துக் காட்டியுள்ளனர். இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் 3500 ஆண்டுகளுக்கு முற்பட்டதாகக் கருதப்படும் இராமாயண காலத்திலிருந்தே போர் உளநெருக்கீடுகள் பற்றிய செய்திகளை அறியக் கூடியதாக உள்ளது.

காலத்துக்குக் காலம் ஏற்பட்ட இத்தகைய போர் அனர்த்தங்களை மக்கள் எவ்விதம் எதிர் கொண்டனர் என்று அறிந்து கொள்வது தற்போது போர் நெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்களில் சிக்கித்தவிக்கும் எமது மக்கள் அவற்றை எதிர் கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற வழிவகுக்கும் என நம்புகிறோம். முக்கியமாக இலங்கையிலும், இந்தியாவிலும் (குறிப்பாகத் தமிழ் நாட்டில்) ஏற்பட்ட யுத்தப் பேரழிவுகள் பற்றி வரலாற்று ரீதியாக, சுருக்கமாக நோக்குவது பொருத்த முடையதாக இருக்கும் என நம்புகிறோம்.

இலங்கையில் ஏற்பட்ட பாரிய தீவைப்புச் சம்பவமாக இந்தியாவிலிருந்து இங்கு வேவுபார்க்க வந்த அனுமன் இலங்கையை எரியூட்டியதைக் குறிப்பிடலாம். யுத்த காலத்தில் எதிரிகளை உளரீதியாக நிலைகுலையச் செய்வதற்கு மேற்கொள்ளப்பட்ட ஒரு மதிநுட்பமான செயலாக இதைக் கருதமுடியும்.

“The city was immediately in a state of uproar and confusion. Many Rakshes were killed, and many houses destroyed, and the people loudly bewailed the loss of their kindered and property”

“கைக்குழந்தைகளைப் போடுவார் பெற்ற மக்களைவிட்டுவிட்டு டோடுவார் புகைச் சிக்கினிலே தள்ள மாடுவார் ஒரு மலர்ச்சோலை பொரிந்த தென்பார் ராவணன் கொலுக்கூடம் எரிந்த தென்பார் வீட்டின் மேல்வீடா நிலத்தோடே சரிந்த தென்பார் வெட்ட வெளியாத்

தலைக்கடை தெரிந்த தென்பார் தவிதவித்து வேலைக்குள் ஓடிவிழச் செல்லுவார் பெண்கள் மூலைக்கு மூலை வாயை மெல்லுவார் அனல் மேலிட்டிடா மற்றுழி கல்லுவார்.....”

ஆண்களும், பெண்களும் உயிர்பிழைக்க அல்லோல கல்லோலமாய் ஓடினர். பெண்கள் திகைத்தனர். சில மங்கையர் சூடு தாங்காமல் தண்ணீரில் குதித்தனர். சிலர் புகையால் மூச்சுத்திணறி நெருப்பில் சிக்கி மாண்டனர்.....”

மேலும் இராவணனுக்கும். இராமனுக்கும் இடையில் நடைபெற்ற யுத்தம் ஏற்படுத்திய பேரழிவுகளை யுத்த காண்டத்திலிருந்து அறிந்து கொள்ளமுடிகிறது. அம்பு, வில் தவிர ஒரே சமயத்தில் பலரைக் கொல்லத்தக்க ஆயுதப்பிரயோகங்கள், ஆகாயமார்க்கத்தில் நடைபெற்ற யுத்தங்கள் (Air attacks), விமானங்களின் பாவனை, ஒரே சமயத்தில் பலரை மயக்கமுறச் செய்த ஆயுதங்கள் (உ+ம் நாகாஸ்திரம் — இரசாயன ஆயுதம்) யாவும் இந்த யுத்தத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றன. ஆனால் இப்படைக்கலங்களுக்குத் தெய்வாட்சம் கொடுக்கப்பட்டு, தெய்வப்படைக்கலங்களாகச் சித்தரிக் கப்பட்டமையால் அவை வெறும் “புராணகாலக் கற்பனை” ஆயுதங்களாகவே கணிக்கப்பட்டன. இந்த யுத்தத்தைப் பொறுத்தவரையில் யுத்த நெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்கள் இராவணனுடைய படைவீரர்கள் பலரையும் பற்றியிருந்ததையும் அறியக் கூடியதாகவுள்ளது. “கடன்பட்டார் நெஞ்சம்போலக் கலங்கினான் இலங்கைவேந்தன்” என்ற இராமாயணப்பாடல் வரிகள் இராவணனது கையறுநிலையை நன்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

இராமசேனையும் நெருக்கீடுகளிலிருந்து தப்பவில்லைப்போற் தெரிகிறது. யுத்தத்தின் பின்னர் இராமன் தன்னைப் பீடித்திருந்த “பிரம்மஹத்தி தோஷம்” நீங்கும் பொருட்டு இராமேசுவரம் என்னும் இடத்தில் சிவலிங்கம் ஸ்தாபித்து மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தி தியானம் செய்து, வழிபட்டு பிராயச்சித்தம் (penance and punishment) செய்து அதிலிருந்து விடுபட்டதாகக் கூறப்படுகிறது.

பிரம்மஹத்திதோஷம் என்றால் “உம்” மென்றிருத்தல், (Numping), பேசாதிருத்தல் (Speech), கோபித்தல் (Anger) ஆர்ப்பாட்டஞ்செய்தல் (Produce loud noises, Damage propestiesetc சண்டையிடுதல் (Quarrel & others), வாய்மடித்தல் (Lips biting) பற்களைக் கடித்தல் (Tooth grinding), விழுதல் (Fall), எழும்பி ஓடுதல்) (running - restlessness), அழுதல் (crying), சிரித்தல்

(Laughing), சீறுதல் (irritability) இவை யாவும் தன்னிச்சையாக நிகழும்செயல்களாகும். இதிலிருந்து பிரம்மஹத்தி தோஷம் ஒரு கடுமையான உளப்பாதிப்பின் விளைவு என்பது புலனாகிறது.

- * ஆயுர்வேத வைத்தியத்தில் பிராயச்சித்தம் என்பது உளநோய்களுக்குரிய சிகிச்சை முறைகளில் ஒன்றாகும்.
- * பேரழிவுகளைத் தொடர்ந்து மனச்சாந்திவேண்டி கோவில்கள் அமைப்பதும், போர்அனர்த்தங்களினால் இறந்தவர் பொருட்டு நடுகற்கள், நினைவு மண்டபங்கள், நினைவுச் சின்னங்கள் அமைப்பதும் இறந்தவர்களின் மரணத்துக்கு ஓர் அர்த்தம் கொடுத்து, அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் மனஅமைதி பெறுவதற்கு வழிவகுத்தது எனலாம்.

இராமாயணத்தைப் போலவே மகாபாரதமும் போர் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை மிகத்தெளிவாக எடுத்துக்கூறியுள்ளது. “கடமையைச் செய் பயனை எதிர்பாராதே” என்ற அமரவாக்கியத்தை அதனாற்றான் பகவத்கீதை போதித்துள்ளது. இது ஒருவர் செய்யும் செயலுக்கு அர்த்தம் கற்பிப்பதாக அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இதை நாம் செய்யத்தான் வேண்டும்; இது எமது கடமை என்ற எண்ணம் ஒருவரின் உள்ளத்தில் விதைக்கப்படும்போது அவரின் உள்ளம் அச்செயலை நோக்கி உறுதியடைகிறது. எனவே, தமது செய்கைக்காக, அதனால் விளையும் நன்மை தீமைகளுக்காக, அவர் வருந்தவேண்டி நேர்வதில்லை. போராட்டத்தில் ஈடுபடுவோரிடையே இத்தகைய மனவுறுதி காணப்படுவதே அவர்கள் உளத்தாக்கங்களுக்கு அதிகம் ஆட்படாமல் இருப்பதற்குக் காரணமாகிறது. இதற்கு மறுதலையாக சாதாரண மக்களை எடுப்போமேயானால் அவர்கள் தமது சுகவாழ்க்கை, சொத்து, கல்வி, வேலை முதலியவற்றையே பிரதானமாகக் கருதுவர். போராட்டத்தில் பார்வையாளர்களாக இருப்பதையே அவர்களில் பெரும்பாலோர் விரும்புவர். யுத்தகாலத்தில் அவர்கள் தமது பங்களிப்பு என்ன என்பதை உணர்வதில்லை. எனவே, அவர்கள் தாம் நேரடியாகவோ அல்லது மறைமுகமாகவோ போரினால் பாதிப்புக்குள்ளாகும் போது ‘ஒன்றுமே செய்யாமல் சும்மாயிருக்கும் தமக்கு ஏன் இப்படி நேரிடுகிறது’ என்று அங்கலாய்த்து, படிப்படியாக உளத்தாக்கங்களுக்கு ஆட்படுவர்.

புராண இதிகாசங்களைக் (Itihasa - Epic) கற்பனைக் கதைகள் என்று கருதினாலுங்கூட அவற்றை இயற்றியவர்கள் ஆற்றல் மிக்க அறிஞர்கள் என்பதில் எவருக்கும் சந்தேகம் இருக்க முடியாது. அவர்கள் கற்பனையாக இவற்றைப் படைத்தார்கள் என்று கருதி

னாலுங்கூட, மக்கள் மத்தியில் வாழ்ந்து, மக்களின் வாழ்க்கை நடைமுறைகளை பிரச்சினைகளை தழுவி யதாகவே அவர்களின் கற்பனை அமைந்திருக்க முடியும். எனவேதான் அவர்களின் படைப்புக்கள் வாழ்வியல் நூல்களாக இன்றுவரை நிலைத்து நிற்கின்றன. இவ்வறிஞர் படைத்த நூல்களின் கற்பனைவளம், இலக்கிய, இலக்கணத்திறன் பற்றிச் சிலாகித்து மகிழும் நாம் அவர்கள் கூறியுள்ள விடயங்களின் உண்மைத்தன்மையை விஞ்ஞானக் கண்கொண்டு நோக்கத் தவறிவிடுகின்றோம். அதனாற்றான் எமது ஆழமார் கலை இலக்கியச் செல்வங்கள் விஞ்ஞானத்தினின்றும் விலகிய ஒரு துறையாக உருவகம் பெற்றுள்ளன போலும். அவற்றுள் பொதிந்து காணப்படும் பல மருத்துவ விஞ்ஞான உண்மைகளும் கவனிப்பாரற்றுக் கிடப்பதற்கும் இதுவே முக்கிய காரணம் எனலாம்.

முற்கூறியது போலவே, பெரும்பாலான புராண இதிகாசங்களில் விபரிக்கப்பட்டுள்ள போர்களை அடுத்து அதில் சம்பந்தப்பட்டவர்கள் பிரம்மஹத்தி தோஷத்தினால் பீடிக்கப்பட்டதாகக் குறிப்புகள் காணப்படுகின்றன. அவற்றிற்குப் பரிகாரமாக (பிராயச்சித்தமாக) ஜபம், பிராணாயாமம், தியானம், ஆலயவழிபாடு என்பன கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றை வெறும் புராணமாகவோ, பழங்கதைளாகவோ நோக்காது காலத்துக்கேற்றவாறு பயன்படுத்துவதே வாழ்க்கைக்குப் பிரயோசனமானதாகும். உதாரணமாக, தற்காலப்போர் நெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் தமது மனவமைதிக்காக ஜபம் (உ + ம் காயத்திரி மந்திர ஜபம்), பிராணாயாமம், தியானம், ஆலயவழிபாடு முதலியவைகளில் ஈடுபடுவது மிகுந்த நன்மை பயப்பதாக அமையும். இவைபற்றி உரிய இடங்களில் விபரிக்கப்படும்.

வரலாற்றுரீதியாக நோக்குமிடத்து. போரனர்த்தங்கள் காலத்துக்குக் காலம் இடம்பெற்றிருப்பது புலனாகிறது. தமிழர் வரலாற்றில் சங்ககாலம் என வர்ணிக்கப்படும் கி. பி. 1 - 3 ஆம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதியில் பாரிய போர்கள் நடைபெற்றுள்ளன. “அந்தக் காலப் போர்கள் பெரும்பாலும் அறநெறிப்படி களம் குறித்து நடைபெற்ற தர்மயுத்தங்களாக இருந்தமையால் அவற்றால் சாதாரண மக்கள் பாதிக்கப்படவில்லை என்றும், ஆனால் தற்போது நடைபெறும் ‘நாகரீக யுத்தங்கள்’ மக்களை மையமாக வைத்து, மக்கள் குடியிருப்புக்களை இலக்குகளாகக் கொண்டு நடைபெறுவதால் பெருமளவில் மக்கள் பாதிக்கப்படுகின்றனர்” என்றும் கூறுவாருமுள். ஆனால், இக்கூற்று முற்றுமுழுதாகச் சரியானதென்று நாம் ஏற்றுக்கொள்ளமுடியாது. போர் என்று வரும் போது அதில் மக்களின் பங்களிப்பும், பாதிப்பும் தவிர்க்க முடியாத அம்சமாகவே

இருக்கும். போர்க்களம் செல்லும் ஆண்மக்கள்—குறிப்பாக சமூகத்தில் கணவன்மாராக, காதலராக, பிள்ளைகளாக, சகோதரர்களாக உறவினராக, நண்பர்களாக இருப்பர். எனவே அவர்களின் நிலை பற்றி அவர்களின் அன்புக்குரியவர்கள் கவலைப்படாமல் இருக்க முடியாது மேலும், போரில் வென்றவர்கள் தோற்றவர்களின் நாடுகரங்களைக் கொளுத்தி, அவர்களின் உடமைகளைச் சூறையாடுவதையும். பெண்களை வன்முறைகளுக்குட்படுத்துவதையும் சரித்திரச் சான்றுகள் எடுத்துக்காட்டியுள்ளன.

“ Though during the wars, only armed forces actually fight each other in the battle — fields, the circumstances created by the war always give rise to a tension in the mind of a common layman by increasing a sense of insecurity distrust, scarcity, high prices, heavy taxes, unemployment side by side the effects of the war bring poverty, mental worries, conflicts in the family and even crimes.

“போரானது மனிதாபிமானத்தையும் உண்மையையும் மறுக்கிறது” War is the negation of truth and humanity என்ற ஜவகர்லால் நேருவின் கூற்றையும் கவனத்திற் கொள்ளல் இங்கு பொருத்தமுடையது.

அக்கால யுத்த அனர்த்தங்கள் பற்றியும் அவற்றால் மக்கள் அடைந்த துன்பங்கள் பற்றியும் அவற்றை அவர்கள் எவ்விதம் எதிர்கொண்டனர் என்பது பற்றியும் சுருக்கமாக நோக்குவோம்.

எதிரிப்படையெடுப்பு நிகழும் போது, எதிரிப்படைகளுக்கு உணவு, நீர் முதலியன கிடைக்கக் கூடாது என்பதற்காகத் தமது பொருளாதாரவளங்கள், குளங்கள், கால்வாய்கள் முதலியவற்றை உடைத்தும், அழித்தும், உணவுக் களஞ்சியங்களை அப்புறப்படுத்தியும், எரித்து அழித்துவிடும் வழக்கமும் காணப்பட்டுள்ளது. (எதிரிப்படைகள் தாம் கைப்பற்றிய நாட்டில் முற்கூறியவற்றை அழித்து மக்களைப் பணியவைப்பதும் உண்டு)

எதிரிகளின் அரண்களை நோக்கிச் சென்று மருத நிலத்தில் வாழ்ந்த குடிமக்களைக் கரிகாலன் என்னும் சோழமன்னன் முதலில் விரட்டினான் என்றும் அவர்களின் பயிர்ப்பச்சைகளையும், கரும்புத் தோட்டங்களையும் அழித்தானென்றும் ஏரி, குளம், குட்டை முதலிய நீர்நிலைகளை அழித்தானென்றும் பட்டினப்பாலை என்னும் நூல் கூறுகின்றது.

மேலும் சங்க இலக்கியங்களிலிருந்து ஊர், நகரங்களில் அழிவுகள் பற்றிய தகவல்களையும் பெறக்கூடியதாகவுள்ளது.

“மதிலும் ஞாயில் இன்றே கிடங்கும் நீஇர் இன்மையின் கன்று மேய்ந்து உகளும் ஊரது நிலைமையும் இதுவே.....”

யுத்தத்தினால் அழிவடைந்த நிலையில் காணப்படும் ஓர் ஊரின் நிலையையே மேற்படி செய்யுள் வரிகள் எடுத்துக் காட்டுகின்றன. மதில்களும், கொத்தளங்களும் சிதைந்துவிட்டன. அகழ்வுகள் நீரின்றி தூர்ந்துப்போய்ப்போனமையால் அங்கு எஞ்சிய சேற்றிலே முளைத்த புற்களைக் கன்றுகள் மேய்ந்து கிரிகின்றன. இதுதான் போருக்குப் பிந்திய ஊரின் நிலையாகும்.

இதனிலும் மோசமான நிலையே எமது மக்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று கூறின், அது தவறாகாது. முக்கியமாக யுத்த நடவடிக்கை நடைபெறும் இடங்களிலிருந்து அவர்கள் இடம் பெயரும்போது அவர்கள் அடையும் இன்னல்கள், உளத்தாக்கங்களும் வார்த்தைகளிலடங்கா, அவர்கள் உடற்காயங்களுக்குள்ளாக நேரிடுகின்றது; காலங்காலமாகச் சேமித்து வைத்த உடமைகள் பொருண்மியச் செல்வங்கள் என்பவற்றை இழக்க நேரிடுகிறது; அவர்களின் தொழில் வளங்கள், பயிர்ப்பச்சைகள் என்பன அழிக்கப்படுகின்றன; தாம் நீண்டகாலமாக வாழ்ந்து பழகிய உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயல்வர்களிடமிருந்து பிரிய நேரிடுகின்றது; சிலரை இழக்கவும் நேரிடுகின்றது; இடம்பெயர்ந்து புதிய இடம், புதிய சூழலில் வாழ நேரிடுகிறது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து உளநெருக்கீடுகளை அவர்களில் தோற்றுவிக்க ஏதுவாகின்றன.

எனவே, போர் என்றால் துன்பந்தான். அதில் ‘தர்மம்’ என்ற சொல்லுக்கே அர்த்தம் இல்லை. யுத்தம் நடக்கும் இடங்களில் உயிர் உடமை இழப்புக்களும் சொல்லொண்ணாத துயரங்கள் மக்களுக்கு ஏற்படும் என்பதில் மாற்றுக் கருத்துக்களுக்கு இடமில்லை. அவற்றின் விளைவாக உளநெருக்கீடுகள் ஏற்படும் என்பதையும் மறுக்க முடியாது.

போர் ஏற்படும்போது சாதாரணமான மக்களை அப்புறப்படுத்தி விட்டு, களம் குறித்து (battle field) போர் நடந்ததாகச் சில சங்க நூல்களில் இருந்து அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. அதாவது முற்றுகையிடும் நகர்களிலுள்ள வன்மையற்றாரைப் பாதுகாப்பான இடஞ்சேருமாறு முதற்கண் எச்சரிப்பர். பசுக்கள், பார்ப்பன மக்கள், பெண்கள், பிணியுடையவர்கள், பிள்ளை இல்லாதவர்கள் ஆகியோரை

முக்கியமாக யுத்தநிற்குமும் இடத்திலிருந்து எச்சரிக்கை மூலம் அப் புறப்படுத்துவர் என்பதைப் புறநா நூற்றுச் செய்யுளொன்றிலிருந்து அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

“ஆவும் ஆவியற் பார்ப்பன மக்களும்
பெண்டிரும் பிணியுடையீரும் பேணித்
தென்புலம் வாழ்நர்க்கு அருங்கடன் இறுக்கும்.
பொன்போற் புதல்வரைப் பெறா அதீரும்
எம் அம்பு கடிவிடுதும் நும் அரண் சேர்மின்”

தற்காலயுத்தங்களிற்கூட இதேமுறை கொள்கையளவில் கடைப் பிடிக்கப்படுவதாகக் கூறப்படுகிறது. அப்பாவினைகளைக் கோவில்கள், தேவாலயங்கள், பாடசாலைகள் போன்ற பொது இடங்களில் சென்று இருக்குமாறு தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள், துண்டுப்பிரசுரங்கள் மூலம் கேட்டுக்கொள்ளப்படுவதுண்டு. ஆனால் அவ்விதம் புகலிடம் தேடி ஒதுங்கும் மக்கள்கூட்டத்தின்மீது குண்டுளை வீசுதல், கைது செய்தல், மக்களைக் காப்பரண்களாகப்பாவித்து போரிடுதல் போன்ற அநாகரீகச் செயல்களையும் தற்காலயுத்தங்களில் காண்கிறோம். மனிதர்கள் மட்டுமன்றி கால்நடை விலங்குகளும் குண்டுத்தாக்குதல் களால் மடிவதையும் காணமுடிகிறது.

அன்றும்சரி இன்றும்சரி யுத்த அனர்த்தங்களினால் அப்பாவிப் பொதுமக்கள் அடையுந்தயரங்களும், இழப்புக்களும் யுத்தத்தில் ஈடுபடுவோரால் பெருமளவில் மறைக்கப்பட்டே கூறப்படுகின்றது. மக்கள் துயரினைத் துணிவுடன் எடுத்துக்கூறுவோர் மிகச்சிலரே. இந் நிலையில் அரசியல் அழுத்தங்கள் காரணமாக மக்களின் துன்பங்கள் குறிப்பாக அவர்களுையடையும் உளப்பாதிப்புக்கள் பற்றிய விபரங்களை வெளிக்கொணர்வது கஷ்டமான ஒரு செயல் என்றே ஆய்வாளர்கள் பலரும் கருதுகின்றனர்.

எதிரிகளின் முற்றுகைக்குள்ளாகிய போது தனது நாட்டுக் குடிமக்கள் என்றுங் கருதாது அவர்களைப் பட்டினியால் வாடவைத்த கிள்ளிவளவன் என்னும் மன்னனின் செயல்பற்றி கோலூர்க்கிழார் என்னும் புலவர் பின்வருமாறு இடித்துரைத்துள்ளார்.

“அலமரல் யானை உருமென முழங்கவும்
பாலில் குழவி அலறவும் மகளிர்
பூவில் வறுந்தலை முடிப்பவும் நீரில்
வினை புனை நல்லில் இனைகூ உக் கேட்பவும்”

பசி மிகுந்த யானைகள் உணவு பெறாது கட்டிய கம்பம் சாய்த்து நிலத்திற் புரண்டு இடியேறுபோலப் பிளிறுகின்றன; பாலில்லாமல் குழந்தைகள் அழுகின்றன; பூவில்லாமல் மகளிர் வெறுந்தலை முடிக்கின்றனர்; மக்கள் குடிநீரின்றி வருந்திக் கதறுகின்றனர்.....

இதுபோலவே தாய்ப்பாலின்றி வருந்தி அழும் குழந்தையின் நிலையைப் பின்வரும் புறநா நூற்றுப்பாடல் எடுத்துக் கூறுகின்றது.

“இல்விதார்ந்த பொல்லா வறுமுலை
சுவைத்தொறழு உந்தன் மகத்து முகன் நோக்கி
நீரொடு நிறைந்த ஈரிதழ் மழைக்கணென்
மணையோன் எவ்வம் நோக்கி நினை இ
நிற்படர்ந் திசினே நற்போர்க்குமண”

பாலில்லாது வறுமையுற்ற முலையைச் சுவைத்து குழந்தை அழுவதைக் கண்டு அதன் தாய் கண்ணீர் வடிப்பதை எடுத்துக் கூறுவதன் மூலம் இப்பாடல் வறுமையையும், அதனால் விளைந்த போஷாக்கின்மையையும் ஒருங்கே எடுத்துக் காட்டுவதாக அமைந்துள்ளது.

எமது பிரதேசத்தில் 1990 இற்குப் பின்னர் படிப்படியாக அழல் செய்யப்பட்டு வந்த பொருளாதாரத் தடைகளின் விளைவை இவ்விடத்தில் நினைவீற் கொள்வது பொருத்தமுடையது. ஏனெனில், போர் முற்றுகைகளும், பொருளாதாரத் தடைகளும் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் அப்பாவிப் பொதுமக்களையே பெரிதும் பாதிக்கச் செய்கின்றன.

அடுத்து, போர் நெருக்கீட்டின் விளைவாக ஏற்படும் உயிர், உடமை இழப்புக்களையும், அதனால் ஏற்படும் கையறுதிலையையும் பாரிமகளிரின் துன்பத்தின் வாயிலாகக் கபிலர் நன்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளார்.

“அற்றைத் திங்கள் அவ்வெண் நிலவில்
எந்தையுமுடையோம் எம் குன்றும் பிறர் கொளார்
இற்றைத் திங்கள் இவ்வெண் நிலவில்
வென்றெறி முரசின் வேந்த ரெம்
குன்றும் கொண்டார் யாமெந்தையுமில்மே”

போரில் பாரியை (தந்தையை) இழந்து, நாடிழந்து, இடம் பெயர்ந்து நெருக்கீட்டால் வருந்திய பாரிமகளிர் நிலாக்காலம் வந்த போது தமது தந்தையுடன் மகிழ்ச்சியாகக் களித்த பழைய நினைவுகள் மீதுரப் பெற்று மிகவும் துன்புற்றனர். நெருக்கீட்டின் ஒருமாத நினைவையும் இது எடுத்துக்காட்டுகிறது.

இவ்விதமே நெருக்கீட்டுத் தாக்கத்துக்குள்ளான பலரும் அந் நெருக்கீட்டுக்குக் காரணமான சம்பவம் நடைபெற்ற தினம் (திகதி, கிழமை முதலியன) வரும் போதும், ஒவ்வொருமாதமும் அல்லது மாதம், 6 மாதம், ஒருவருடம் பூர்த்தியாகும்போதும் (Aniversary of the trauma or Aniversary Syndrome) வருடாவருடம் அச் சம்பவம் நிகழ்ந்த தினத்திலும் மிகவும் உளத்தாக்கத்துக்குள்ளாவ துண்டு. முக்கியமாக மனச்சோர்வு (Depression) பதகளிப்பு (Anxiety) மற்றும் உளவியற் பிரச்சினைகள் அதிகரிக்கலாம்.

* எனவே நெருக்கீட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அத்தினம் வரும் போது மனத்தைத் தளர்வாக்கி, நெருக்கீட்டு நினைவுகளைத் தணிப்பதற்குரிய முறையில் அதை ஒரு நினைவுநாளாக அல்லது சமய கலாசாரச் சடங்குகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் நாளாக அதனை எதிர்கொள்ளலாம்.

போரனர்த்தங்களினால் சமூகத்தில் கணிசமானோர் ஓட்டு — மொத்தமாகப் பாதிக்கப்படுவதால் அங்ஙனம் அவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளான தினத்தை ஒரு பொது நினைவு தினமாக, பலருங் கூடி நினைவு கூர்வது உளநெருக்கீடுகளைத் தணிக்க உதவும். உ + ம வலிகாமம் பெரும் புலம்பெயர்வு ஆரம்பநாள்.

* மரணம் போன்ற பேரிழப்புகளைச் சந்தித்தவர்கள் இறந்தவரை நினைவு கூரும் பொருட்டு மாசியம் (Ceremonies performed monthly in remembrance to the dead) (மாதாந்தம் இறந்த திதியில் செய்வது) ஆட்டத்திவசம் (இறந்த ஓராண்டு பூர்த்தி யாகும் திதியில் செய்வது), (Ceremonies performed annually in Remembrance of the dead), திவசம் (வருடாவருடம் இறந்த திதியில் செய்வது) போன்ற சமயகலாசார சடங்குகளுக்கு முக்கியத்துவம் கொடுப்பதன் மூலம் மனச்சாந்தி பெறமுடியும்.

இவைபோன்று பல இலக்கியச் சான்றுகள் போர்களினால் மக்களுக்கு ஏற்படும் பல்வேறு இழப்புகள், பாதிப்புகள் பற்றி நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் எடுத்துக் கூறியுள்ளன.

ஆனால், போரொன்று முடிவுக்கு வரும் போது அதனால் ஏற்பட்ட அனர்த்தங்கள் வெற்றிபெற்றவர்களால் முடிமறைக்கப்பட்டுவிடும். புனர்வாழ்வு, புனர்நிர்மாணம் என்ற பெயர்களில் மக்களின் கவனம் திசை திருப்பப்பட்டுவிடும். வெற்றிபெற்றவர்களைப் பற்றியும் அவர்களின் வீரம், அர்ப்பணிப்பு, ஆண்மை முதலியன பற்றியும் கவிதைகளும் நூல்களும் இயற்றப்படும். அங்ஙனம் இயற்றப்படும்

நூல்களில் யுத்தத்தில் நிகழ்த்தப்பட்ட கொடுமைகள் பெரும்பாலும் மறைக்கப்பட்டுவிடும். அல்லது அவை வெற்றிபெற்றவர்களின் வீரச் செயல்களாக மாற்றி வர்ணிக்கப்படும். பாதிக்கப்பட்ட மக்களைப் பற்றியோ அவர்களின் அவலநிலைகள் பற்றியோ பகிரங்கமாகவும் துணிவுடனும் எடுத்துக் கூறியோர் மிகமிகக் குறைவு என்றே கூறலாம். நாட்டுப்பற்று, மொழிப்பற்று காரணமாக இவ்விதம் இலக்கியங்கள் உருவாகியிருப்பதையே பெரும்பாலும் காண்கிறோம்.

யுத்த காலத்தில் போர்நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்கு மக்கள் ஆளாகக் கூடாது என்பதில் சமூகத்தலைவர்களும், அறிஞர்களும், அரசர்களும் பெருமுயற்சி எடுத்து வந்துள்ளனர் என்பதையும் சரித்திரவாயிலாக நாம் அறியக் கூடியதாக உள்ளது. போரினால் ஏற்படும் பேரழிவுகளைக் கண்டு வருந்தி பெண்புவவரான ஒளவையார் உட்படப் பல அறிஞர்கள் காலத்துக்குக் காலம் சமாதானமுயற்சிகளில் ஈடுபட்டிருந்தனர் என்பதும் ஈண்டு குறிப்பிடத்தக்கது.

யுத்தம் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் வேளையில் அதனால் மக்கள் உளத்தளர்ச்சியடைந்து விடாதிருக்கும் பொருட்டு, நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போருக்கு "அர்த்தம்" கற்பித்து அதை மக்களை ஏற்றுக் கொள்ளச் செய்வார். போரிடுவது ஆண்மை, வீரம், தமது நாட்டைக்காக்க வேண்டியது ஒவ்வொரு ஆண்பிள்ளையினதும் கடமை என்று வலியுறுத்துவர். யுத்தகாலத்தில் ஆண்மக்கள் போர்க்களம் சென்றுவிட வீட்டையும், நாட்டையும் காக்கும் பொறுப்பைப் பெரும்பாலும் பெண்களே ஏற்றுக் கொள்வர். தம் வீட்டு ஆண்களைப் போருக்கு அனுப்பாவிடின் அது தமக்கு இழுக்கு — அவமானம் என்ற எண்ணம் அக்காலப் பெண்களிடையே பரவுவதாகக் காணப்பட்டது. போரில் விழுப்புண்களையும், வீரத் தழும்புகளையும் பெறுவதையே ஆண்கள் தமது ஆண்மைக்கு அடையாளமாகக் கருதுவர். அத்தகைய வீராதிவீரர்களை யே சமூகம் மதிக்கும். பெண்களும் விரும்பி மணப்பர். தமது கணவனோ, பிள்ளைகளோ மார்பில் காயப்பட்டு இறந்தால் அதுவே பெண்களுக்குப் பேராணர்த்தத்தைக் கொடுக்கும். அவர்களின் சாவிற்கு 'நாட்டைக்காக்கச் செய்த தியாகமாக' அர்த்தம் கற்பிக்கப்படும். இங்ஙனம் போரிடும் தல் முக்கியமாக ஆண்களின் கடமை என்று வீரவுணர்வுகளைத் தூண்டி அதற்கு அர்த்தம் கற்பிக்கப்படுவதால் மக்களின் கணிசமானோர் அதனை இயல்பானதொன்றாக ஏற்று, நெருக்கீட்டுத் தாக்கத்துக் குள்ளாகாமல் தப்பித்துக் கொள்வர்.

போர்வீரர்களும் நாட்டுக்காகத் தம்மை அர்ப்பணித்து யுத்தத்தில் வெற்றிபெறுவதையே குறிக்கோளாகக் கொண்டு போரிடுவர். அவர்கள் தமது எதிரியார், ஏன் போரிடுகின்றோம் என்பது பற்றி யெல்லாம் தெளிவாக அறிந்திருப்பர். ஆனால் தற்போது எமது பிரதேசத்தில் நடைபெறும் போரில் எதிரியார்? அப்பாவி மக்கள் யார்? என்றே கண்டுகொள்ளாமல் மக்கள் பெருமளவில் வாழும் இடங்கள், கடிநிற்கும் சந்தை போன்ற பொது இடங்கள், பாடசாலைகள், கோவில்கள், நூல்நிலையங்கள் என்று எந்தவித இலக்குமற்றுத் தாக்குதல்கள் நடத்தப்படுகின்றன. விமானத்தாக்குதல்களும் எறிகணைத் தாக்குதல்களும் எப்போது எங்கிருந்து நடாத்தப்படும் என்று தெரியாத குழப்பநிலையில், அவற்றை எதிர்பார்த்து ஏங்கி உளத்தசக்கங்களுடன் வாழவேண்டிய நிலையில் மக்களுள்ளனர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

மேலும், போர்வீரர்கள் மனச்சோர்வடையாதிருக்கும் பொருட்டு இசைவல்ல பாணர்களும் நாட்டிய நாடகக் கலைஞர்களும், இசை, நடன, நாடக நிகழ்ச்சிகளை யுத்தப்பாசறைகளில் நிகழ்த்தும் வழக்கமும் காணப்பட்டுள்ளது. உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடே இசை, நடனம், நாடகம் என்பவற்றில் பிரதிபலிக்கிறது. எனவே, உளத்தாக்கமுறும் ஒருவர் (அல்லது உளத்தாக்கமுறக்கூடிய நிலையில் உள்ள ஒருவர்) இவற்றைப் பார்ப்பதனாலும், கேட்பதனாலும், அல்லது பங்கேற்று நடிப்பதனாலும் அவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும். தமிழர் உளவியலுக்குக் கொடுத்த முக்கியத்துவமே இசைத் தமிழ். நாடகத்தமிழ் என்பவற்றின் தோற்றத்திற்கு வழிவகுத்தது போலும்.

தொல்காப்பியத்திலும், (யுத்தக்களத்தில்) இசை, நாடகம் பற்றிய செய்திகள் காணப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

“சுந்தரும் பாணரும் பொருநரும் விறவியும்

ஆற்றிடைக் காட்சி உறழத் தோன்றிப்

பெற்ற பெருவளம் பெறாஅர்க்கு அறிவுறீஇச்

சென்று பயன் ஈதிரச் செர்னைபக்கமும்”

மேலும் அரசரின் முன்னாலும் பின்னாலும் ஆடுகின்ற குரவைக்கூத்துக்கள் பற்றியும் தொல்காப்பியத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

“வென்ற கோமான் முன்தேர்க்குரவையும்
ஒன்றிய மரபிற் பின்தேர்க்குரவையும்”

மேலும்

“திங்கனி இரவமொடு வேம்புமனைச் செர்இ
வாங்குமருப்பு யாமொடு பல்லியம் கறங்கக்
கையப் பெயர்த்துமை இழுது இழுதி
ஐயவி சிதறி ஆம்பல் ஊதி
இசைமணி எறிந்த காஞ்சிபாடி
நெடுநகர் வரைப்பின் கடிநறை புகைஇக்
காக்கம் வம்மோ காதலந் தோழி
வேந்தறு விழும் தாங்கிய
பூம் பொறிக் கழற்கால் நெடுத்தகை புண்ணே,,

இரவ இலையினையும் வேப்பிலையினையும் மனையின் இறப்பிலே செருகுவோம்; பல்வகை இசைகளையும் யாமொடு சேர்த்து வாசிப்போம்; ஆம்பற் தண்டுக் குழலினை ஊதி, வெண்கடுகு சிதறி, மணிகள் இசைமுழங்க, காஞ்சிப் பண்பாடி, ஆடுவோம் வீடுகள் தோறும் அகிற் புகையிடுவோம்; இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் போரிலே விழுப்புண்பட்ட எம் வேந்தனைக் காப்போமாக. இப்பாடல் உடற்புண்களை மட்டுமன்றி உளவேதனையைத் தணிக்கவும் உதவுகிறது என்க என்ற புறநானூற்றுப்பாடல் மூலம் உடற்புண்களையும், உளப்புண்களையும் ஆற்றுவதில் இசைக்கிருந்த ஆற்றலை அறியக்கூடியதாகவுள்ளது.

போர் அணர்த்தங்கள் சமூகப்புண்களை முக்கியமாக உளப்புண்களை ஏற்படுத்தும் என்பது பலராலும் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட ஒரு விடயமாகும். ஆனால் இவ்வித உளத்தாக்கங்களை அப்படியே ஒப்புக்கொள்ள பலரும் முன்வருவதில்லை. உளத்தாக்கங்களை ஆரம்பத்தில் உடல்ரீதியான குணங்குறிகள் மூலமே வெளிக்காட்ட முனைவர். உதாரணமாக, போர் முதலிய காரணங்களால் பிரிந்து சென்ற தலைவனை (காதலனை) நினைத்து உள்ளம் உருகும் தலைவியின் (காதலியின்) வெளிப்பாட்டு உணர்வுகளாக “மெய்ப்பாடு” காணப்படுகிறது.

மெய்ப்பாடு — என்றால் உளத்தாக்கமுற்ற ஒருவர் தனது உள்ளத்து (மனத்து) உணர்ச்சிகளை உடல் சார்ந்த நோய்க் குறிகளாக (மெய்க்குறிகளாக) வெளிக்காட்டுஞ் செயலாகும். “உள்ளத்தின் நிகழ்ச்சி புறத்தார்க்குப் புலப்படுவதோராற்றான் வெளிப்படுதல் மெய்ப்பாடு” என்று அகராதி கூறும்.

மெய்ப்பாடு பற்றிய செய்திகள் முதன் முதலில் தொல்காப்பியத்திலேயே காணப்படுகின்றன. தொல்காப்பியமானது இன்றைக்கு எம்வசம் கிடைத்துள்ள தமிழ்நூல்கள் யாவற்றிலும் மிகப்பழமையானது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அதனை இயற்றியவர் த்ரண தாமாக்கி மகரிஷி என்னும் தொல்காப்பியராவார். சித்தமருத்துவத்தின் தந்தை என்று கூறப்படும் அகத்தியரின் பன்னிரு மாணவர்களில் முதன்மையானவர் இவர் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. எனவே அகத்தியரிடமிருந்து மருத்துவம் சம்பந்தமான தெளிவான அறிவை இவர் பெற்றிருப்பார் என்பதில் சந்தேகமில்லை. ஆனால் அகத்தியர் வழி வந்த ஏனைய மாணவர்கள் (மருத்துவமாணவர்கள்) உடல் நோய் பற்றியும், அவற்றிற்கான, சிகிச்சைகள் பற்றியும் கவனஞ் செலுத்திய வேளையில் தொல்காப்பியர் உளப்பிணிகள் பற்றியும் அவற்றின் வெளிப்பாடான மெய்ப்பாடுகள் பற்றியும் ஆராய்ந்துள்ளார் என்று எண்ணத்தோன்றுகின்றது. ஏனெனில் தொல்காப்பியத்தில் மனத்தின் பரிமாண வளர்ச்சி, பகுத்தறிவு, உளத்தாக்கங்கள் அவற்றின் வெளிப்பாடாக அமைந்த மெய்ப்பாடுகள் என்பன பற்றிக் கூறப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

“ஒன்றறிவதுவே யுற்றறி வதுவே
யிரண்டறிவதுவே யதனொடு நாவே
மூன்றறிவதுவே யவற்றொடு முக்கே
நான்கறிவதுவே யவற்றொடு கண்ணே
யைந்தறிவதுவே யவற்றொடு செவியே
யாறறிவதுவே யவற்றொடு மனனே
நேரிதிலுணர்ந்தோர் நெறிப்படுத்தினரே”

மனத்தின் பரிணாம வளர்ச்சியையே இவ்விதம் தொல்காப்பியர் நுட்பமாக எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

தொல்காப்பியரின் மெய்ப்பாடு பற்றிய கருத்துக்கள் அக்காலப்போர், காதல் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்டு எழுந்தனவாகவேயுள்ளன. யுத்தகளத்துக்குச் சென்றுவிட்ட காதலரை நினைத்து அவர்தம் காதலியர் “சென்றவர் மீண்டு வருவாரோ” என்று இரங்கி ஏங்கி உளத்தாக்கமுற்று, அதன் வெளிப்பாடாகப் பல்வேறு மெய்ப்பாட்டுக்குறிகளைக் காட்டுவதைத் தொல்காப்பியர் மிக ஆழமாக எடுத்துக் கூறியுள்ளார்.

மனச்சோர்வு, பதகனிப்புநோய், இல்பொருட்காட்சிகள் ஆளுமைச் சிதைவு, நடத்தைப் பிறழ்வுகள், மனச்சிதைவு, போன்ற நோய்களிற

காணப்படும் குறிகுணங்களுக்கு ஒத்த பல சொற்பிரயோகங்களைத் தொல்காப்பியர் கையாண்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. அவற்றுட் சில வருமாறு:-

1. நகை - பெருகச்சிரித்தல். அதாவது தேவையற்ற சந்தர்ப்பங்களிலும், அதாவசியமாகவும் சிரித்தல்.
2. இழவு- (Loss+ Death) தந்தை, தாய் முதலிய சுற்றத்தாரையும், இன்பம் பயக்கும் நுகர்ச்சி முதலியவற்றையும் இழத்தல்
3. வறுமை (Poverty) இல்லாமை.
4. அச்சம் (Fear)
5. கொடை; உயிரும், உடம்புமாக எல்லாவற்றையும் கொடுத்தல்; உ+ ம். தற்கொடை (Gift)
6. குடிகோள்; இனசனத்துக்கு அவமானத்தை ஏற்படுத்தும் வகையில் நடப்பது
7. அலை; (Wender) அலைக்கழிக்கப்படுவதால் ஏற்படும் துன்பம்
8. உடைமை; உடைமையை இழத்தல் (Loss of property)
9. துன்புறல்; (Grief)
10. கைம்மிகல்; முழுக்கக்கேடு (Bad Habits)
11. நனிதல்; பிறருக்கு இன்னா செய்தல் (நீங்கு விளைவித்தல்)
12. கனவு (Dreams) வாய்வெருவுதல், அதனாலும் அவனுள்ளத்தின் கண் நிகழ்கின்ற ஒன்று உண்டென்றறிதல்
13. முனிதல் (Hate) வெறுத்தல், வெறுப்பு
14. நினைத்தல்; (Thinking)
15. வெருஉதல் (Restlessness) வெருளல்
16. மடிமை (Idleness) சோம்பல்
17. உயிர்ப்பு, வேண்டிய பொருளை பெறாதவழி கையறவெய்திய நிலை
18. குழ்ச்சி (Confusion) சுழற்சி, மனத்தடுமாற்றம்
19. துஞ்சல் (Sleeps) உறக்கம்
20. அரற்றுதல்; (Talkative) தன்குறை சொல்லல்
21. இடுக்கண் (Crisis) இரக்கம்
22. பொறாமை; (Jealous)
23. வியர்த்தல்; (Sweating)
24. ஐயம் (Doubt) சந்தேகம்

25. நடுக்கம் : (Tremor) அன்பு, அச்சத்தால் உடல் வெளித் தோற்றம்
26. தன்மனஞ்சிதைதல்;
27. புறஞ் செயச் சிதைதல்.
28. புலம்பித் தோன்றல்.
29. கலங்கி மொழிதல்; (Confusion)
30. இன்பத்தை வெறுத்தல்
31. துன்பத்துப் புலம்பல்.
32. எதிர்பெய்து பரிதல்: (Hallucination) உருவு வெளிப்பாடு.
33. பசிபட நிற்கல்; (Hungry)
34. பசலைபாய்தல்: (Malnutrition) மெலிதல்
35. உணையிற்றுகறைதல்: (Loss of appetintc) உணவின் மனமின்மை
36. உடம்பு நலிசுருங்கல்: (Loss of weight) சாப்பிடாமையின் விளைவாக உடல் மெலிதல்.
37. கண்டுயின் மறுத்தல்: (Loss of sleep) தூக்கமின்மை.
38. கனவொடு மயங்கல்: (Dreams) அற்புதத்தில் ஏற்படினும் கனவு கண்டு மயங்கல்.
39. மெய்யே யென்றல்: (False belief) பொய்யை மெய்யென்று துணிதல்.
- உ+ம். உறவினர் நண்பர்கள் காணாமல் போயின் அவர் இறந்திருந்தாலும் கூட அதை ஏற்க மறுத்து எங்கோ உயிருடன் இருப்பதாக நினைத்தல்.
40. கலக்கம்: இதனால் சொல்லத்தகாதன சொல்லல்
41. முனிவு மெய் நிறுத்தல்: வெறுப்பு வெளிப்படையாக நிற்கும் நிலை.
42. துஞ்சிச் சேர்தல்: பொய்த்தூக்கம் (False sleeps)
43. கட்டுரையின்மை: உரைமறுத்திருத்தல் (Loss of speech)
44. மறைந்தவையுரைத்தல். முன்பு நிகழ்ந்தவற்றைப் பின்புரைத்தல் (Repeating)
45. கொடுமை: கேடு சூழ நினையுந் தீவினையுள்ளம்.
46. புறமொழி; புறங்கூறல்.
47. வன் சொல்:
48. மறப்பு: மறத்தல் (Loss of memory)

இங்கு எடுத்துக் கூறப்பட்ட உளப்பாதிப்புக் குணங்களுக்களை தற்போது கூட யுத்தச் சூழலில் வாழும் மக்களிற்பலர் அனுபவ வாயிலாக எதிர்நோக்கி இருக்கக் கூடும். ஆனால், அவை உளப் பாதிப்பின் வெளிப்பாடு என்பதை அவர்கள் விளங்கியிருக்க மாட்டார்கள்.

இங்ஙனம் உளப் பாதிப்புக்கள் ஏற்பட்ட ஒருவருக்கு உற்ற நண்பனைப்போல் உதவுபவர்கள் வேறு யாருமில்லை என்றே கூறலாம். ஒருவர் தமது உளப்பிரச்சினைகளை மனமவிட்டு மற்றொருவருடன் பகிர்ந்து கொண்டாலே பாதித்துன்பம் தீர்ந்துவிடும் (இதனைத் தற்கால உளவியலாளர்களும் ஏற்றுக் கொள்கின்றனர்) மெய்ப்பாடுகளால் வருந்தும் பெண்கள் தமது உளத்துன்பங்கள், தாக்கங்களைப் பாங்கியர், தோழியருடன் பகிர்ந்து கொள்வதால் உளவமைதி பெற்றனர் என்று இலக்கிய நூல்கள் எடுத்துக் கூறியுள்ளன. அவ்விதமே உளத்தாக்கத்துக்குள்ளாகும் ஆண்களும் தம் தோழர்களுடன் தமது பிரச்சினைகளைப் பகிர்ந்து கொள்வர்.

- * உறவினர் நண்பர்களுடன் மனம் விட்டுக் கதைத்தாலே பெரும்பாலான உளப்பிரச்சினைகள் தீர்ந்துவிடும்.
- * உளநோயாளிக்கு உற்ற நண்பனைப்போல் உதவுபவர் வேறு யாருமில்லை.

ஆற்றுப்படுத்துதல் அல்லது வழிப்படுத்தல் என்பதும் சங்ககால மரபுகளில் ஒன்றாகும். இதில் குறித்த ஒரு பொருள் அல்லது இலட்சியத்தை நோக்கிய மக்களை ஆற்றுப்படுத்தும் போது அதனால் அவர்களின் உளப்பிணிகள் நீக்கப்படுகின்றன. பெருந்நெருக்கிடில் சிக்கித் தவித்தவேளையில் தன் மனத்தை முருகனை நோக்கி ஆற்றுப்படுத்தி (திருமுருகாற்றுப்படையை இயற்றிப் பாடி) அதிலிருந்து விடுபட்டார் நக்கீரர் என்பது சங்ககாலச் செய்திகளில் ஒன்றாகும்.

- * ஆற்றுப்படுத்தல் மூலம் உளச்சமநிலையைப் (Mental- equilibrium) பேணமுடியும்.

அடுத்து, மெய்ப்பாடுகளை எடுத்துக்கூறிய தொல்காப்பியர் அவற்றிலிருந்து விடுவதற்கான வழி முறைகள் பற்றியும் குறிப்பிட்டுள்ளார் என்றே கருதவேண்டியுள்ளது. முக்கியமாக மந்திரங்கள் பற்றி அவர் குறிப்பிட்டுள்ளவை கவனத்திற் கொள்ளத்தக்கன.

“நிறைமொழிமாந்தர் ஆணையிற் கிளந்த
மறைமொழிதானே மந்திரம் என்ப”

அதாவது பூரணமான மொழியறிவு பெற்றவர்களான (நிலை-மொழி மாந்தர்) சித்தர்களால் ஆணையிட்டு உபதேசிக்கப்பட்ட மறைமொழிகளே (மறைவாக உபதேசிக்கப்பட்ட மொழி) மந்திரம் எனப்படும். மந்திரம் என்றால் மனத்தால் நினைப்பவனைக் (ஜெயிப்பவனைக்) காக்க வல்லது என்று பொருள். எனவே, சித்தர்கள் தமது நிறைவான மொழிஞானத்தில் அறிந்து உபதேசித்துள்ள சில சொற்களை (மந்திரங்களை) முறையாக ஜபிப்பவர்கள் உனத்தாக்கங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்குரிய மனவுறுதியைப் பெறுவர் என்பதில் ஜயமில்லை. சித்தர்களால் கூறப்பட்டுள்ள பல மூலமந்திரங்களுக்குப் பொருள்காணல் இலகுவான செயலன்று. எனினும், அவை ஜபிக்க, ஜபிக்க மனச்சாந்தியை ஏற்படுத்தும் என்பது உண்மையே. இவற்றை மறைமொழி என்று கூறப்பட்டமைக்குக் காரணம் மறைத்துவைக்கப்பட வேண்டியது என்ற பொருளல்ல. மறைவானது; இரகசியமானது என்று கூறினாற்றான் பாமரமக்கள் அவற்றை அறிந்து, பின்பற்ற ஆவலுடையவராயிருப்பர் என்பதாலாகும். இது ஓர் உலக வியல்பு அல்லவா!

தற்காலத்தில் உளநெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு தியானம், அல்லது மந்திர உச்சாடனம் (ஜபம்) செய்யுமாறு ஆலோசனை கூறப்படுகின்றது. இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத்திரும்பச் சொல்வது மன அமைதியை உண்டாக்கும். “ஓம் நமசிவாய,” “ஓம் முருகா” “யேசுவே,” “பரமபிதாவே,” “அல்லாவே” “அம்பிகையே” “சிவா” போன்ற கடவுளர் நாமங்களை அல்லது சான்றோர்களால் உபதேசிக்கப்பட்ட மந்திரங்களை (உ + ம் - காயத்திரிமந்திரம்) அல்லது குறிப்பிட்ட சுவோகங்களைத் திரும்பத் திரும்ப ஜபித்தல் அல்லது பாராயணஞ் செய்தல் நலம் பயக்கும். சாதாரணமாகவே சிலர் மன ஒருமைப்பாடுவேண்டி, “ஹரே ராம ஹரே கிருஷ்ணா” போன்ற பகவான் நாமங்களைத் தினமும் 108 தரம் அல்லது 1008 தரம் எழுதும் வழக்கத்தை மேற்கொண்டிருப்பதையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் பொருத்த முடையது.

பிறர் எவ்விதம் நெருக்கீடுகளில் சிக்கித்தவித்து இறுதியில் அவற்றிலிருந்து மீண்டனர் என்பதை அறிந்து கொள்வதன் மூலமும், தற்போது நெருக்கீடுகளுக்குள்ளானவர்கள் அவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும். இராவணனால் சிறைவைக்கப்பட்டு தாங்கொணாத் துயர்களை அனுபவித்த சீதை. நம்பிக்கையுடன் ராமநாமத்தை ஜபித்துக் கொண்டிருந்தமையால் இறுதியில் தன் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட்ட வரலாற்றை இராமாயணத்தில் சுந்தரகாண்டம் எடுத்துக் கூறுகிறது.

எனவேதான், நெருக்கடிகள், துன்பங்கள் நேரிடும்போது தினமும் சுந்தரகாண்டத்தைப் பாராயணஞ்செய்வது மிகுந்த பயனளிக்கும் என்று பெரியோர்கள் கூறிவைத்துள்ளனர். திருமுருகாற்றுப்படை பற்றி ஏலவே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. இவற்றைவிட கந்தசஷ்டி கவசம், கந்தகுருகவசம், சிவபுராணம், கோளறு திருப்பதிகம், இந்திராட்சி ஸ்தோத்திரம், லலிதா சகஸ்ரநாமம் போன்ற பல்வேறு நூல்கள் பாராயணத்திற்குரியனவாகப் பெரியோர்களால் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளன. அவற்றைப் பாராயணம் செய்யும் முறைபற்றியும், கண்டிப்பான விதிமுறைகளையும் அவர்கள் கூறிவைத்துள்ளனர். பக்தியுடன் இணைத்து, தினமும் காலை அல்லது மாலைவேளைகளில் மனத்தை முற்றிலும் ஒதுப்பும் விடயத்தில் செலுத்தி ஒதுவேண்டும்: அரைகுறையாகவோ விட்டுவிட்டோ அல்லது தினமும் கொஞ்சங் கொஞ்சமாகவோ பாராயணஞ்செய்யக் கூடாது: தினமும் முழுமையாக ஒதுதல் வேண்டும் என்பது மிக முக்கிய விதியாகக் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும், வாய்விட்டுப்படித்தல் ஆரம்பத்தில் சிறந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. அதன்மூலம் உள் வெளித்தாக்கங்கள் மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்துவதைக் குழப்பாமல் ஓரளவு பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும்.

மனத்தை ஒரு நிலைப்படுத்தக் கூடிய நூல்களைத் தெரிவு செய்து படித்தல், ஒதுதல், பாராயணஞ் செய்தல், ஜபித்தல் மூலம் உளநெருக்கீடுகளிலிருந்து இலகுவில் விடுபட முடியும்.

தொல்காப்பியர் குறிப்பிட்டுள்ள மெய்ப்பாட்டிற்கும். நாம் தற்போது கருதும் மெய்ப்பாட்டு நோய்களுக்கும் இடையில் வேறுபாடுகள் பலவுண்டு என்பதையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் அவசியமாகின்றது.

அதற்கு முக்கிய காரணங்களில் ஒன்று என்னவெனில் அக்காலத்து உளவியலில் போர்முதலிய காரணங்களினால் ஏற்படும் பிரிவுத்துயர் முதலிய நெருக்கீடுகளைக் காதலியரை மையமாக வைத்து “காதல்நோயாக”க் குறிப்பிட்டிருப்பதேயாகும். காதலன், போர்முதலிய காரணங்களினால் பிரிந்து செல்ல நேரிடும்போது அதனைத் தாங்கமாட்டாது காதலி (தலைவி) பல்வேறு (multiple stress) உளத்தாக்கங்களுக்கு ஆளாகிவிடுவாள். அத்தகைய நிலையில் அவளின் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்களும், உள்ளத்து உணர்ச்சிகளும் மெய்ப்பாடாக வெளிப்படும். அதனையே தொல்காப்பியரும் முக்கியமாகத் தமது மெய்ப்பாட்டியலில் குறிப்பிட்டுள்ளார் போலும். அவ்விதம் காதல் நோயுற்ற பெண்ணின் (உளப்பிணியின்) உண்மையான காரணத்தை அறியாத அவளின் பெற்றோரும் உறவினரும் அதனைக் கண்டறியும் பொருட்டு “வேலன் வெறியாடல்” என்னும் கூத்து நிகழ்ச்சியை ஒழுங்கு செய்து நடாத்துவது வழக்கம் எனவும் அறியக்

கூடியதாகவுள்ளது. அவ்வாறு நடாத்தப்படும் வெறியாட்டக் கூத்தின் மூலம் அப்பெண்ணின் உளமறிய முற்படுவர். இங்கு முருகக்கடவுளின் அருள்வெறி பெற்றவனாக (கலை வந்தவனாக - Religious exietment) இசைக்கருவிகள் முழங்க வெறியாட்டம் நிகழும்போது அவளின் உளப்பிரச்சினை என்னவென்பதைக் கண்டறிந்து கொள்ளலாம் என அக்கால மக்கள் நம்பிக்கை கொண்டிருந்ததை அறியமுடிகிறது.

அக்காலத்தில் இத்தகைய கூத்து நிகழ்ச்சிகள் பெண்களின் உளநெருக்கீடுகளைக் (முக்கியமாக மெய்ப்பாடுகளை) கண்டறிந்து தீர்வு காண்பதற்குப் பயன்படுத்தப்பட்டதாகப் பல நூல்கள் மூலம் அறிந்து கொள்ளக் கூடியதாகவுள்ளது. வேலன் வெறியாட்டக் கூத்துப் பற்றிக் குறிப்பிட்டவர்களிலே சமுத்துப் பூதந்தேவனார் என்பவரும் ஒருவராவார். இதிலிருந்து உளவியல் பற்றிய தெளிவான அறிவு அதே காலப் பகுதியில் (சங்க காலப் பகுதியில்) இலங்கையின் வாழ்ந்த தமிழர்களிடையேயும் இருந்திருக்கிறது என்பது நன்கு தெளிவாகிறது. தொல்காப்பியர் கூத்து, நாடகம் பற்றிக் குறிப்பிட்டுள்ளமையும் இங்கு கவனிக்கற் பாலது.

குறிப்பிட்ட நெருக்கீடுகளால் உளப்பிணியுற்றோர் அது சம்பந்தமான நாடகம் அல்லது கூத்துக்களைத் திரும்பத்திரும்பப் பார்வையிடுதல் அல்லது அவற்றில் பங்கேற்று நடிப்பதன் மூலம் அவற்றிலிருந்து விடுபட முடியும்.

சைவக் கோவில்களில் நடைபெறும் சூரன் போர், யம சங்காரம், மானம் பூ, கஜமுகா, சுரசங்காரம் போன்ற விழாக்கள் மக்கள் பங்கேற்று நடிக்கும் முறையில் அமைந்துள்ளமை இங்கு குறிப்பிடத் தக்கது. இவ் விழாக்களின் தாற்பரியம் உளநெருக்கீடுகளிலிருந்து மக்களை (பக்தர்களை) விடுவிப்பதேயாகும். உடல், உள ரீதியாக அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டு சொல்லொணாத் துன்பங்களை அனுபவித்த மக்களை "கடவுள்" மீட்டெடுத்த சம்பவங்களாக இவை இன்றும் கொண்டாடப்படுகின்றன.

தற்கால உளமறிநாடகச் சிகிச்சையின் (Drama therapy) தாற்பரியமும் இதுவேயாகும்.

தற்காலத்தில் உளநெருக்கீடுகளின் விளைவாக ஏற்படும் மெய்ப்பாட்டுக்குறிகள் தலைமுதல் பாதம் வரையுள்ள உடலுறுப்புக்கள் சார்ந்த நோய்க்குறிகளாகவே கூறப்படுகின்றன. முக்கியமாக மக்கள் தமது அன்றாட வாழ்வில் அசௌகரியங்களின்போது கூறும் உடல் நோய்க்குறிகளான தலையிடி, தலைவிறைப்பு, மூட்டுநோ உடல்நடுக்கம், நெஞ்சுப்புட்பு, பசியின்மை..... போன்றனவாக இவை

வெளிப்படுத்தப்படும். ஆனால், மருத்துவ ஆய்வுகூடப் பரிசோதனைகள் இவர்களுக்கு சேதனநோய்கள் (Organic disorders) ஏதும் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தும் தற்கால மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் பற்றிப் பின்னர் விரிவாக ஆராயப்படும்.

சங்ககாலப்போர், காதல்மரபுகள், வீர உணர்வுகள் என்பனசாதாரண மக்களிடையே ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய உளநெருக்கீட்டுப் பிரச்சினைகளை முழுமையாக வெளிப்படுத்தாத போதிலும் அதன் விளைவுகள் அக்காலச் சமுதாயத்தைப் படிப்படியாகப் பாதிக்கச் செய்தன என்பதையும் ஊகித்தறியக் கூடியதாகவுள்ளது. (தற்காலத்தைப்போல் வெகுஜனத்தொடர்புச் சாதனங்கள், பிரசார வசதிகள் என்பன அக்காலத்தில் இல்லாத படியால் மிகவும் மந்தகதியிலேயே இப்பாதிப்புகள் சமூகத்தில் பரவிப்புரையோடிப்போயிருக்க வேண்டும்)

உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களைச் சரிவர இனங்கண்டு ஏற்றப் பரிசாரஞ் செய்யாவிட்டால் அவை அடுத்த சந்ததிக்கும் பாதிப்பை ஏற்படுத்தும் என்று தற்போதைய உளமருத்துவ ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. தற்போதுதான் நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது என்பதால் இது தற்காலத்துக்கு மட்டும் பொருந்தும் என்று கருதக்கூடாது. பேரழிவுகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்கள் சரிவர இனங்காணப்பட்டு, தீர்த்து வைக்கப்படாத எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களின் அடுத்த சந்ததிகள் அத்தாக்கவிளைவுகளை அனுபவித்திருக்கும் என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். அந்த வகையிலேயே சங்ககாலத்தை அடுத்து வந்த சங்கமருவிய காலத்தை (கி. பி. 4 - 6 ஆம் நூற்றாண்டு) சேர்க்கவேண்டியுள்ளோம்.

சங்கமருவிய காலத்தின் ஆரம்பம் சங்ககாலத்தைப் போலவே அமைந்திருந்தபோதிலும் படிப்படியாக நிலைமையில் மாற்றம் ஏற்பட்டது. சங்ககாலத்தின் மிதமிஞ்சிய போர், காதல் என்பவற்றின் விளைவாகச் சங்கமருவிய காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கட்சந்ததி அனுபவிக்கலாயிற்று என்று கூறின் மிகையாகாது.

இக்காலத்தில் வாழ்ந்த மக்கள் சமுதாயத்தில் பெருங்குழப்ப நிலை காணப்படுகிறது. ஒழுக்கமின்மை, கல்வியறிவின்மை, மாயிசம், மது, என்பவற்றின் துர்ப்பாவணை, கூடாவொழுக்கம், பசி, பஞ்சம், நோய், ஆண்தொகை வலுவிழந்து பெண்தொகை அதிகரித்ததால் ஏற்பட்ட சமூகப்பிறழ்வுகள், முதலியன இக்காலத்தில் தலைதூக்கின. மக்களைப் பொறுத்தவரையில் உடல்ரீதியாகவும்,

உளரீதியாகவும் ஏற்பட்ட பாதிப்புகளுக்கு மருத்துவ தேவைப்பட்டது. இக்காலத்தில் சாதாரண மருத்துவர்களிலும் பார்க்க (General physician) “சமுதாயமருத்துவர்கள்” (Social physician) தேவைப்பட்டனர். முக்கியமாக உளநூல்வல்லுனர்களாகவும், மக்களின் உளத்துக்குத் துணைநிற்பவர்களாகவும், வழிகாட்டிகளாகவும் இருப்பது அவசியமாயிற்று. மக்களின் பிரச்சினைகளை நேரடியாகவும், நெருக்கமாகவும் அணுகி அவற்றிற்குத் தீர்வு காணவேண்டிய பெரும்பணியை அவர்கள் செய்யவேண்டியிருந்தது. மக்கள் மத்தியில் செல்வாக்குப் பெற்றிருந்த மதகுருமாரை இவ்விடயத்தில் சிறந்து விளக்கினார். முக்கியமாகச் சமண, பௌத்த துறவிகள் இதில் முன்னின்றுழைத்தனர். “காலத்தின் தேவை கருதியே இலக்கியங்கள் தோன்றுகின்றன” என்பதற்குச் சங்கமருவியகாலம் நல்ல எடுத்துக்காட்டாகவுள்ளது. இக்காலத்தில் எழுந்த நூல்கள் பெரும்பாலும் (அறம்—Righteousness the principles relating to - what should be done and what should never be done) அறத்தைப் போற்றுவனவாகவும் மறத்தைக் கண்டிப்பனவாகவும் உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. அது மட்டுமன்றி அக்காலத்தில் பிரசித்திபெற்றிருந்த சித்தமருந்துகளின் பெயரைத்தாங்கிய தாகச (உ+ம் திரிகடுகம், ஏலாதி, பஞ்சமூலம்) சில அறநூல்கள் Virtual Literature virtual texts வெளிவந்துள்ளன. உளவியலை வாழ்வியலாக சித்தமருத்துவம் அணுகியுள்ளது என்பதற்கு இது ஒரு சிறந்த எடுத்துக்காட்டாகும். அதுமட்டுமன்றி அறவாழ்க்கையிலிருந்து பிறழ்வோர் நோய்வாய்ப்படின அவை தீரா என்றும் சித்தமருத்துவ நூல்கள் போதித்துள்ளன. இது பாவம் செய்வதால் அதன் தாக்கம் ‘மனவடுவாக’ நிலைத்து நின்று துன்புறுத்துவதாகலாம்.

“மன்றோரம் வழக்குரைத்தோர் மங்கையர்கள். கற்பழித்தோர் ரன்றியுங் கொலைகள் செய்வோராவினைவதைத்திட்டோர்கள் நன்றியை மறந்துள்ளோர்கள் நவில்மறையாளர் கொன்றோர் என்றிவர் தமக்கு நோய்கள் வந்திடிற்றிராதென்னேன்

சமூகத்தில் எவை எவை இன்மையால் சீரழிவுகள் ஏற்பட்டனவோ அவற்றின் முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தியும் மக்களுக்கு ஆறுதலையும், மனப்பண்பாட்டையும் வலியுறுத்தியும் இக்காலத்து அறநூல்கள் அமைந்துள்ளன. பெண்களின் ஒழுக்கச்சீர்கேடுகள் மிகுந்து விடாதருட்பொருட்டு கற்பினை வலியுறுத்திச் சிலப்பதிகாரம் முதலிய நூல்கள் உருவாகின. கல்வியறிவில்லாத சமுதாயத்தைக் கண்டு இரங்கி, கல்வியின் மேன்மையும், கல்வாமையின் சிறுமையும் வலியுறுத்தப்பட்டன, ஒழுக்கமின்மையைக் கண்டு ஒழுக்கத்தின் அவசிய

யம் போதிக்கப்பட்டது. மதுவின் துர்ப்பாவனை கண்டு மதுவுண்பதால் ஏற்படும் கேடுகள் எடுத்துக்கூறப்பட்டன. புலாலுணவு - உயிர்க்கொலையும் இரஜோகுணவிருத்தியையும் ஏற்படுத்தியதால் கொல்லாமையும், புலாலுண்ணாமையும் வலியுறுத்தப்பட்டது. மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்துவதற்காக “தவம்” பற்றி எடுத்துக்கூறப்பட்டது.

மக்களின் மன அழுத்தங்கள், உளத்தாக்கங்கள் அதிகரிக்காமல் இருத்தற்பொருட்டு நன்னெறிகள் போதிக்கப்பட்டதுடன் தீயநெறிகள் இடித்துரைக்கப்பட்டன. புறத்தூய்மை அகத்தூய்மைக்கு இட்டுச் செல்லவல்லது என்பதால் இவ்விரண்டையும் வலியுறுத்தி “ஆசாரக் கோவை” என்றொருநூலை இக்காலத்தில் உருவாக்கப்பட்டது.

உளத்தாக்கத்தால் சீர்குலைந்து போயிருக்கும் ஒரு சமூகத்தை நன்னிலைக்குக் கொண்டுவருவதற்கு அறப்போதனை இன்றியமையாதது. அதன்மூலம் ஒருவரின் நடத்தைப் பிறழ்வுகளைச் சீர்செய்ய முடியும். வசழ்க்கையில் நம்பிக்கையையும் அர்த்தத்தையும் ஏற்படுத்தி சமூகத்தை மீண்டும் கட்டியெழுப்ப அறப்போதனைகள் பெரிதும் வழிவகுக்கின்றன.

இக்காலத்தில் வெளிவந்த சிறந்த உளநூலாகத் ‘திருக்குறள்’ விளங்குகின்றது. தொல்காழ்ப்பியரை அடுத்து மக்களின் உளவியற் பிரச்சினைகளை ஆழமாக ஆராய்ந்தவர்களில் திருவள்ளுவர் குறிப்பிடத்தக்கவராவார். தீ முதலிய புறத்தாக்கங்களால் உடல் அடையும் பாதிப்புகளிலும் பார்க்க “வன்சொல்” முதலிய உளத்தைத் தாக்கும் காயங்களால் அகத்தில் (மனத்தில்) ஏற்படும் வடுக்கள் மாறாது நிலைத்து நின்று துன்புறுத்தும் என்ற உண்மையை ஆணித்தரமாக எடுத்துக் கூறிபவர் இவரேயாவார்.

‘தியினாற் சுட்டபுண் உள்ளாரும் ஆறாதே
நாவினாற் சுட்டவடு’

The wound which has been burnt in by fire may heal, but a wound burnt in by the tongue will never heal.

திருவள்ளுவரின் இக்கூற்று உளத்தாக்கங்கள் மனவடுக்களாக நிலைத்து நின்று பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தும் என்ற உண்மையை எடுத்துக்காட்டியுள்ளது.

திருக்குறளில் உளவியற் கருத்துகள் நிறைந்திருப்பதை டாக்டர் மு. வரதராசன் நன்கு எடுத்துக்காட்டியுள்ளார். போரழிவுகள்

தொடர்ந்து நடைபெறும் போதும் அதன் பின்னரும் பல்வேறு சமூகப் பாதிப்புக்களைக் காணமுடியும். சங்கமருவிய காலத்தில் அத்தகைய பாதிப்புகளைக் காணமுடிகிறது. அவைபற்றிச் சிறிது நோக்குவோம்.

அ) கல்வியின் முக்கியம் : — திருக்குறள் உட்பட அறநூல்கள் பலவும் கல்வியறிவின் முக்கியத்துவத்தையும் கல்லாமைபின் சிறுமையை யும் எடுத்துக் கூறியுள்ளன. கல்வியறிவானது ஒருவரின் ஆரோக்கிய வாழ்விற்கு வழிகாட்டுவதாகவுள்ளது. எனவேதான், தற்காலத்தில் ஆரம்பக்காதார நலம் பேணலில் (Primary Health care) கல்வியறிவிற்கு முதலிடம் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

போர்ச் சூழலில் மாணவர்களின் கல்வியானது பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகின்றது. அதன் விளைவாக கல்வியறிவு குன்றிய சமுதாயம் உருவாக வழியேற்படுகிறது. சமூகத்தில் சூய பழக்கவழக்கங்கள், உடல், உள ஆரோக்கியச் சீர்கேடுகள் ஏற்படுவதற்கு வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது. எனவேதான் அறநூல்கள் கல்வியின் அவசியத்தை வலியுறுத்தியுள்ளன போலும். அவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள கல்வி முறையானது அறவாழ்க்கைக்கு முக்கியத்துவம் கொடுத்துள்ளது. கல்வி கற்றதன் பயன் என்ன என்பதையும் அவர்கள் நன்கு எடுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

கற்க கசடறக் கற்பவை கற்றபின்
நிற்க அதற்குத் தக.

குறள் — 391

அதாவது கல்வியை முறைப்படி கற்று அதனால், தனக்கும் சமூகத்திற்கும் நாட்டிற்கும் நலன் பயக்கும் வண்ணம் வாழவேண்டும் என்று திருவள்ளுவர் இக்குறள் மூலம் எடுத்துக் கூறுகிறார். ஏனெனில் ஒருவரின் கல்வியறிவானது மனித சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்திற்காக, மனித மேம்பாட்டிற்காகப் பயன்படல் வேண்டும். அவ்வித மன்றி மனிதகுலத்திற்குத் தீங்கு பயக்கும் விதத்தில் அக்கல்வியறிவு பயன்படுமேயானால் அதனால் யாருக்கு என்ன பயன்? தற்காலத்தில் விஞ்ஞான, தொழில் நூட்பக்கல்விகள் கணிசமான அளவில் மனித குலத்தின் பேரழிவிற்கும், ஆரோக்கியச் சீர்கேடுகளுக்கும் வழிவகுப்பனவாக உள்ளமையும் இங்கு குறிப்பிடல் பொருத்தமுடையது.

எமது பிரதேசத்தில் போரனர்த்தங்களினால் மாணவர்களின் கல்வியானது பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டுள்ளது. தரமான நூல்கள், சஞ்சிகைகள், பத்திரிகைகள் கூட படிப்பறிவுள்ளவர்களுக்கு வாசிக்கக்

கிடைப்பதே அரிதாகவுள்ளது கிடைக்கும் பத்திரிகைகள், நூல்கள் யாவும் போர் பற்றிய செய்திகளையே பிரதானமாக கொண்டிருப்பதால் மன இறுக்கத்தை ஏற்படுத்துவனவாக உள்ளன.

அரசாங்கமானது “சமாதானத்துக்கான கல்வி” என்ற பாடத்தை உயர்வகுப்பு மாணவர்களிடையே அறிமுகம் செய்து வருவது பாராட்டக் கூடிய ஒரு விடயமாகும். ஆயினும், போர்ச் சூழலில் பல்வேறு தாக்கங்களுக்கு மத்தியில் பரீட்சைத் தேர்வுகளை மையமாகக் கொண்ட தமது கல்வியைப் பூர்த்தி செய்வதற்கே கிரமப்படும் மாணவர்கள் மத்தியில் இப்பாடம் எவ்வளவு தூரம் பயன் விளைக்கும் என்பதைப் பொறுத்திருந்து தான் பார்க்க வேண்டும்.

உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கங்கள் மாணவர்களின் கல்வியை எவ்விதம் பாதித்துள்ளன என்பது பற்றிப் பின்னர் விரிவாக ஆராயப்படும்.

ஆ) மக்களின் யொருளாதார வளம் குன்றிப் பஞ்சமும் பசியும் ஏற்படுதல்:

சங்க இலக்கியங்களிலிருந்து “பசிப்பிணி” என்னும் தோய்பற்றிப் பேராசிரியர் இ. பாலசுந்தரம் அவர்கள் எடுத்துக்காட்டியுள்ளமை கவனத்திற் கொள்ளத்தக்கது. அக்காலத்தில் நிலவிய பஞ்சத்தின் விளைவாகப் பசிமிகுந்திருந்ததைப் பசிப்பிணி (Hunger illness) என்று பொதுவில் கூறியிருக்கக்கூடும். ஆனால், எத்தகைய உணவுப்பொருள்களை வயிறாற உண்டாலும் பசி நீங்காதிருக்கும் ஒருவரை நோயே பசிப்பிணி என இலக்கியங்கள் கூறுவதாக அவர் எடுத்துக் கூறியுள்ளார் “மணிமேகலை” யிலும் இதனை “யானைத்தீ” (Hunger of an elephant) எனவும் “பெரும்பசி நோய்” எனவும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது. திருவள்ளுவரும் “பசி என்னும் தீப்பிணி தீண்டல்.....” என்று இதனையே குறிப்பிட்டுள்ளார் போலும். போரினால் ஏற்பட்ட உளநெருக்கீடுகளின் விளைவாகத் தோன்றும் மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளில் ஒன்றாக இந்நோய் இருத்தல் கூடும். தற்போது எமது பிரதேசத்தில் நாம் மேற்கொண்டுவரும் ஆய்வுகளின் போது கணிசமானோரில் மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளில் லொன்றாக “அதிகரித்த பசி” (Increase appetite) காணப்படுவதை இங்கு குறிப்பிடலாம். முக்கியமாக அடிக்கடி சாப்பிட்டாலும் “வயிறு நிரம்புதில்லை”, “திரும்பத் திரும்பப் பசிக்கிறது” என்று கூறுவதைக் கேட்கக்கூடியதாகவுள்ளது.

இ) உடல் நோய்கள்: போரின் போது ஏற்படும் பல்வேறு வகையான உடற் புண்கள், காயங்கள் பற்றிய தகவல்களையும்

பெறமுடிகிறது. அதுபற்றியும் பேராசிரியர் இ. பாலசுந்தரம் அவர்கள் எடுத்துக்காட்டியுள்ளார்.

மேலும் போரின் விளைவாக சமூகச் சூழ்நிலை சீர்குலைவதால் நோய்கள், முக்கியமாகத் தொற்றுநோய்கள் ஏற்படுவதும், பரவுவதும் தவிர்க்கமுடியாததேயாகும். அத்தகைய தொற்றுநோய்களுக்குச் சுகாதாரச் சீர்கேடுகளும் போசாக்கின்மையுமே முக்கிய காரணங்கள் எனலாம். அதுபற்றிய செய்தியும் ஏலாதி என்னும் நூலிற் காணப்படுகிறது.

“கருஞ்சிரங்கு வெண்தொழுநோய் கல்வளிகாயும்
பெருஞ்சிரங்கு பேர்வயிற்றுத்தீயார்க்கு அருஞ்சிரமம்
ஆற்றி ஊண் ஈத்து அவை தீர்த்தார் அரசராய்ப்
போற்றி ஊண் உண்பவர் புரந்து”

கருஞ்சிரங்கு (வட்டக்கடி ring worm) வெண்தொழுநோய் (Leucoderma) பெருஞ்சிரங்கு (Scabies) முதலாயசர்மநோய்கள் பேர்வயிற்றுத்தீ (பசிப்பிணி) ஏற்பட்டவர்களுக்கு மருத்துவ வசதியும் உணவும் அளிப்பவர்கள் சமூகத்தலைவர்களாக (அரசராக) போற்றப்படுவர் என்று கூறப்பட்டுள்ளதிலிருந்து தனிமனிதரதும் தொண்டர் ஸ்தர்பனங்களினதும், தேவையும், சேவையும் வலியுறுத்தப்பட்டிருப்பதையும் அறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

மேலும் இதேகாலப்பகுதியில் இயற்றப்பட்ட சிறுபஞ்சமூலம், என்னும் நூலில் தலைநோ (Head ache) வாய் நோய் (வரையியல் stomatits), அஜீரணக்கோளாறுகள் (Indigestion), மூலநோய் (Piles), பீத்து (Insanity) மற்றும் துயரநோய்கள் (Worries) பற்றிக், கூறப்பட்டுள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இக்காலத்தில் தோன்றிய அறநூல்களுக்கு ஏலாதி, திரிகடுகம் சிறுபஞ்சமூலம் போன்ற மருந்துக் கூட்டுச்சரக்குகளின் பெயர்கள் சூட்டப்பட்டுள்ளமையானது அக்கால சமூகத்தில் சித்தமருத்துவத்துக் கிருந்த தேவையையும், முக்கியத்துவத்தையும் எடுத்துக்காட்டுவதாயும் அமைந்துள்ளது.

*) இழப்புக்கள்: போரினால் ஏற்படும் இழப்புக்களில் உயிர், மானம், கற்பு, உடமை, எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை, முதலிய இழப்புகள் பாரதூரமான உளத்தாக்கங்களுக்கு இட்டுச் செல்ல வல்லனவாயுள்ளன. மேலும் வேலை இழப்புக்களும் பொருள்சாதாரச் சீர்குலைவுகளும் குறிப்பிடத்தக்கன.

“தாயிழந்த பிள்ளை, தலையிழந்த பெண்டாட்டி
வாயிழந்த வாழ்வினார் வாணிகம் - போயிழந்தார்
கைத்தூண் பொருளிழந்தார் கண்ணிலார்க்கு சயந்தார்
வைத்து வழங்கி வாழ்வார்”

தாயை இழந்த பிள்ளைகள் (கைக்குழந்தைகள்), குடும்பத் தலைவன் இழந்த மனைவியர் (Widows) ஏழைகள் யுத்தத்தினால் ஏற்பட்ட நெருக்கீடுகளினால் வாய்பேசமுடியாமல் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (Aphasia) (இத்தகைய பாதிப்புகள் - அதாவது யுத்த ஆளர்த்தங்களினால் வாய்பேசமுடியாத நிலைக்கு ஆளான சிலரை நாம் எமது ஆய்வின் போது கண்டுள்ளோம்), தொழில் களை இழந்தவர்கள், சொத்துக்களை இழந்தவர்கள் மற்றும் கண்பார்வை இழந்தவர்களுக்கு வேண்டிய உதவிகளை வழங்கி உடல், உளநீயில்லா ஆதரவை வழங்கவேண்டும். இது ஒவ்வொருவரினதும் சமுதாயக்கடமைகள். இங்ஙனம் பிறர்க்கு ஆதரவு வழங்குபவர்கள் சமூகத்தில் பிறரால் மதிக்கப்பெற்று வாழ்வார் என்று ஊக்கப்படுத்தப்படுகிறது)

உ) மதுப்பழக்கம்: போர் அனர்த்தங்களின் விளைவாக ஏற்படும் இழப்புக்களைத் தாங்கமுடியாமல், நெருக்கீடுகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வதற்கும் (பாதிக்கப்பட்டவர் அவ்விதம்தான் நினைப்பார்) பெரும்பாலோர் மது அருந்தும் பழக்கத்திற்கு ஆளாகி அதற்கு அடிமையாகிவிடுவதுமுண்டு. அத்தகைய பழக்கம் சங்ககாலப்போர்களை அடுத்தும் காணப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதனாற்றான் கள்ளுண்ணாமை பற்றித் திருக்குறள், ஏலாதி முதலான அறத்தமிழ் நூல்கள் வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளன. கள்ளுண்பது மட்டுமல்ல கள்ளுண்பவரோடு சேர்வதும் தீங்கு விளைவிக்கும் என அவை கண்டித்துள்ளன. தற்போதைய யுத்தநெருக்கீடுகளிற் கூட எமது மக்களில் ஒருசாரார் குறிப்பாக இடம்பெயர்ந்து முகாங்களில் வாழ்வோரிற் கணிசமானோரில் இப்பழக்கம் அதிகரித்துள்ளதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

அ) சூதாட்டம்: சூதாடுதல் தனிமனித, குடும்ப சமூக நலனுக்குப் பெருந்தீங்கு பயப்பதாக உள்ளது. சூதாட்டத்தினால் விளைந்த கேடுகளை மகாபாரதம் நன்கு எடுத்துக்காட்டியுள்ளது. போர்ச் சூழலில் மக்களில், குறிப்பாக, ஆண்களில் ஒருசாரார், தமது உளநெருக்கீடுகளை மறைப்பதற்கு அல்லது மறுப்பதற்கு மதுவையும், சூதாட்டத்தையும் நாடுவர். அதன் விளைவாகக்

கைப் பொருளையும் இழந்து மேலும் நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாக்கி வருந்துவர். தற்போது எமது பிரதேசத்தில் நடைபெறும் யுத்தத் திவால் இடம்பெயர்ந்தோரில் ஒரு சாராரி மது, சீட்டாட்டம் (சூதாட்டத்துக்குப் பதில்) போன்ற பழக்கங்களுக்கு அடிமை யாகித் தமக்கும், தமது குடும்பத்தவருக்கும் வழங்கப்படும் நிவார ணப் பொருட்கள், பிள்ளைகளுக்கு வழங்கப்படும் பாடசாலைச் சீருடைத் துணிகள் முதலியவற்றையெல்லாம் விற்று மதுவருந் தல் சீட்டுவிளையாடல், முதலியவற்றில் ஈடுபடுவதைக் காணக் கூடியதாகவுள்ளன. பொழுது போக்கிற்காகச் சீட்டுவிளையாடு பவர்களிலும் பார்க்கப் பணம் வைத்துச் சீட்டாட்டத்திட்டு படுபவர்களினால் சமூகத்திற்குச் பலவித பாதிப்புகள் ஏற்படு கின்றன.

சங்ககாலப் போர்களையடுத்தும் சூதாட்டம் பெரும் பிரச்சி ணைகளைத் தோற்றுவித்திருக்க வேண்டும். அதுகண்டே அறநூல் கள் அதனைக் கண்டித்துள்ளன "சூதும் வாதும் வேதனை செய்யும்" என்ற ஒளவையாரின் கூற்று சூதாட்டம் உளவேதனையை ஏற்படுத்தும் என்பதை நன்கு எடுத்துக்காட்டுகிறது.

ஏ) களவு, கொள்ளை - யுத்த அனர்த்தங்களினால் இடம் பெயர்ந்த மக்களின் வீடுகளில் அவர்தம் உடமைகளைச் சூறையாடும் சமூகவிரோதச் செயல்கள் நடைபெறுவதைத் தற்போதும் கண்கூடாகக் காண்கிறோம். இங்ஙனம் மக்கள் தமது உடமை களை அநியாயமாக இழக்க நேரிடும் போது அதன் விளை வாகவும் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாக நேரிடுகின்றது. யுத்தத்தின் போது அல்லது போர் நடவடிக்கையின் போது மக்களை உள வியலரிதியாகப் பயப்படுத்துவதற்கும், பல வீணப்படுத்துவதற்கு மாக எல்லைப்புறங்களில் இத்தகைய கொள்ளை சூறையாடல், தீவைத்தல், கொலை போன்ற சம்பவங்கள் திட்டமிட்டு நடத் தப்படுவதுமுண்டு. தனிமனித, சமூக ஆரோக்கியத்திற்குத் தீங்கு விளைக்கும் இத்தகைய செயல்களை அறநூல்கள் பலவும் கண்டித்துள்ளன.

ஏ) மாமிசம் உண்ணாமை / புலால் மறுத்தல் / கொல்லாமை : - பிற உயிர்களை உணவிற்காகக் கொல்வதையே அனுமதிக்காத எமது சமூகம் (சைவசமயம்) மனிதனை மனிதன் கொல்லும் போரை அனுமதிக்குமா? பிற உயிர்களைக் கொல்வதோ அன் றிக் கொன்றவற்றைத் தின்பதோ உடலுக்கு மட்டுமன்றி உள் ளத்திற்கும் துன்பம் விளைவிக்கும். முக்கியமாக மாமிச உணவு கள் மனதின் சத்துவருணத்தை ஒடுக்கி இரஜோருணத்தை

மேலோங்கச் செய்வதால் நிம்மதியற்ற பரபரப்பான மனநிலை யும், மூர்க்கத்தனமும் ஒருவருக்கு ஏற்படலாம். எனவே, உள நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளானவர்கள் தாவர உணவை உட்கொள்வது நன்மை பயப்பதாக அமையும்.

உதாரணமாக, இரண்டாம் உலகமகாயுத்தத்தின் போது தவிர்க்க முடியாத நிலையில் (மாமிச உணவுகள் கிடைக்காத படி யால்) சைவ உணவை உண்ணநேரிட்ட டென்மார்க் மக்களிற்பலர் உடல் நோய்கள் பலவற்றிலிருந்தும் விடுபட்டதை ஆய்வுகள் எடுத் துக் காட்டியுள்ளன. தற்போதைய போர்ச்சூழலில் தினந்தினம்காணும் மரணங்கள், குண்டுவிச்சுகளால் சிதறிய உடல்களைக் காணநேர்வ தாலும், கடலில் ஏற்படும் மரணங்களால் (கடற்சண்டை முதலியன காரணமாக) இறந்த மனித உடல்களை மீள்முதலியன தினந்தினன என்பதால் ஏற்பட்ட அருவருப்பினாலும், குடும்ப உறுப்பினர்கள் போராட்டக்குழுக்களில் இணைதல், தடுத்து வைக்கப்படல், காணா மற் போதல் போன்ற பல்வேறு காரணங்களால் அவர்கள் நலன் வேண்டி அன்புக்குரியவர்கள் ஷ்ரதம் அனுஷ்டித்தல் முதலியவற்றா லும் எமது பிரதேசத்தில் சைவஉணவு உண்ணும் பழக்கம் கணிச மான அளவில் அதிகரித்துள்ளது என்றே கூறலாம். கடல்வலயப் பாதுகாப்புச் சட்டங்களினால் கடலுணவுகளின் தட்டுப்பாடு, வீலை யேற்றமும் இதற்கு மற்றொரு காரணமெனலாம்.

ஐ) அங்கவீனமுற்றோர் : - (Amputees) பிறப்புவாசியாகவும், இடையிட்டும் அங்கவீன முற்றோர் பலவித உளத்தாக்கங்களை அனுபவிப்பர். எனினும் பிறப்புவாசியாக அங்கவீனமானவர்களி லும் பார்க்க இடையிட்ட அங்க இழப்புகளுக்குள்ளானோர் அடையும் உளத்தாக்கம் அதிகமாகவேயிருக்கும். போரின் விளை வாக போர்வீரர், பொதுமக்கள் ஆகியோரில் கணிசமானோர் அங்கவீனமடைய நேரிட்டுவருவது குறிப்பிடத்தக்கது. விமானக் குண்டு வீச்சுகள், எறிகணைத் தாக்குதல்கள், துப்பாக்கிக் குண்டுத் தாக்குதல்கள், மிதி வெடிகள் என்பன நேரடியாகவும், (கட்ட இடிபாடுகள், முறிந்த மரங்களுக்கிடையில் சிக்கிக் கொள் வதனாலும்) மறைமுகமாகவும் அங்க இழப்புகளை ஏற்படுத்தி யுள்ளது. போதிய மருத்துவவசதி, மருந்துகள் என்பன இன் மையால் உரியநேரத்தில் தகுந்த சிகிச்சைகளைப் பெற முடி யாமையினாலும் காயமடைந்த பலர் அங்கங்களை இழக்க நேரிடுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

சங்கமருவியகாலத்திலும் உடல் ஊனமுற்றோர் இருந்தது பற்றியும் அவர்களைப் பராமரிப்பதில் முக்கிய கவனம் செலுத்தப் படல், வேண்டும் என்பது பற்றியும் சிறுபஞ்சமூலம் என்னும் நூலில் எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.

“புண்பட்டார் போற்றுவாரில்லாதார் போகுவிரார்
கண்டெட்டார் காவிரண்டுமில்லாதார் — கண் கண்பட்டு
ஆழ்ந்து நெகிழ்ந்தவர்க் கீந்தார் கடைபோக
வாழ்ந்து கழிவார் மகிழ்ந்து”

புண்பட்டார் - காயமடைந்தவர் (Injured), போற்றுவாரில்லாதார் - ஆதரிப்பாரில்லாதார் அதாவது கதியற்றோர் - அகதிகள்), போகுவிரார் - உயிர் போகும் நிலையில் பரிதவிப்போர், கண்டெட்டார் - கண்ணிழந்தவர்கள் (Blind), காவிரண்டுமில்லாதவர் போன்றோர்க்கு உணவு, புகலிடம் உளர்தியான ஆதரவு என்பவற்றை வழங்குவது அவசியமாகின்றது. இத்தகைய பரோபகாரச் செய்கைகள் ஆதரவு காட்டப்படுவோருக்கு மட்டுமன்றி ஆதரவு காட்டுவோருக்கும் மனச் சாந்தியை அளிக்கவல்லது. போர்ச்சூழலின் யதார்த்தம் இங்கு பாடல் மூலம் எடுத்துக்காட்டப்பட்டுள்ளது.

அங்கவணமுற்றோர் விடயத்தில் தற்போது அதிக கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. அவர்களின் புனர்வாழ்விற்காக செயற்கைப் பாடங்கள் (ஜெய்ப்பூர் கால்கள்) மூன்று சக்கர சைக்கிள் வண்டிகள் என்பன வழங்கப்படுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

9) கருச்சிதைவு: போர் நெருக்கீடுகளால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் அடையும் உளத்தாக்கங்களின் விளைவாகக் கருச்சிதைவுகளும், கருவளர்ச்சியில் பாதிப்புகளும் குறைப்பிரசவங்களும் ஏற்படுவதைத் தற்போதைய ஆய்வுகள் தெளிவுபடுத்தியுள்ளன. போசாக்கின்மை, இலகுவில் நோய்ப்படுதல், தகுந்த மருத்துவ வசதிகளின்மை, ஆதரவின்மை போன்றனவும் இதற்கு முக்கிய காரணங்களாகலாம்.

கர்ப்பிணிகள் பற்றியும், கருச்சிதைவுபற்றியும் அதனால் பாதிப்புறும் பெண்களின் நிலைபற்றியும் ‘சிறுபஞ்சமூலம்’ பின்வருமாறு எடுத்துக் கூறியுள்ளது.

“சன்றெடுத்தல் சூல்பிறஞ்செய்தல் குழுவியை
ஏன்றெடுத்தல் சூலேற்றகன்னியை ஆன்ற
அழிந்தாளை இல்வைத்தல் — பேர் அறமா ஆற்றி
மொழிந்தார் முதுநூலார் முன்பு”

“கலங்காமைக் காத்தல் கருப்பஞ்சிதைத்தால்
இலங்காமை பேரறத்தால் ஈற்றம் - விலங்காமைக்
கோடல் குழவி மருந்து வெருட்டாமை
நாடின் அறம் பெருமை நாட்டு”

எமது சமூகம் சாதாரண காலங்களிலேயே கர்ப்பிணிகளைப் பராமரிக்கும் விடயத்தில் முக்கியமாக, அவர்களது உடல், உள ஆரோக்கியங்களைப் பேணுவதில் முக்கிய கவனம் செலுத்தி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. ஆயினும், போர்ச்சூழலில் மேலும் கூடிய கவனஞ் செலுத்துவதன்மூலம் கருச்சிதைவுகள், குறைப்பிரசவங்கள், பிறப்பு வாசியாக ஏற்படக்கூடிய குறைபாடுகள் என்பவற்றைத் தவிர்க்க முடியும். அதுமட்டுமன்றி கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம் (குழிப்பிள்ளை பெற்றவள் (Still birth), ஏற்பட்ட பெண்களை நன்கு பராமரிக்க வேண்டியதும் அவசியமாகும். இவர்களுக்குப் போஷாக்கு உணவுகள் மட்டுமன்றி, உளவியல் ஆரவண்பும் அவசியம் என்பதை உணர்ந்து மற்றவர்கள் செயற்பட வேண்டும்.

யுத்த அனர்த்தங்களின் போது கைக்குழந்தைகளுக்கும், சிறு பாலகர்களும் தமது பெற்றோரில் ஒருவரையோ அன்றி இருவரையோ இழக்க நேரிடுவதும் உண்டு. அவ்விதம் அநாதைகளான குழந்தைகளைப் பராமரிப்பதிலும் தகுந்த நடவடிக்கைகள் எடுக்கப்பட வேண்டும்.

வயோதிபர்கள், நோயால் நலிவுற்றவர்கள் சிறைப்பட்டோர் (யுத்தச் சூழ்நிலையில் - யுத்தக் கைதிகள்), குழந்தைகள், தாய்மர்கள், அநாதைகள், அங்கவணமுற்றோர் முதலியோருக்கு ஆதரவு காட்டிப்பராமரிக்க வேண்டும் என்பது பற்றியும் அறநூல்களில் தெளிவாக எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது. தற்காலத்தில் சர்வதேச செஞ்சிலுவைச்சங்கம் போன்ற தொண்டர் ஸ்தாபனங்களும் இதே குறிக்கோளுடன் யுத்தப்பிரதேசங்களில் செயற்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

போர் முதலிய அனர்த்தங்களின்போது இடம் பெயர்ந்து நண்பர்களுடனும், உறவினர்களுடனும் வாழ்பவர்களிற் கணிசமானோரும் இடம்பெயர்ந்தோர் முகாம்களில் தங்கி வாழ்வோரிற் கணிசமானோரும் காலப்போக்கில் சோம்பலுற்று பிறரில் தங்கி வாழ்வதுடன் மற்றவர்களின் அனுதாபத்தைச் சம்பாதித்து வாழ்க்கை நடாத்த முற்படுவர். அதாவது எவ்வித வேலையும் செய்யாது நண்பர்கள் முதலியோரில் தமது உணவுக்கும் ஏனைய வசதிகளுக்கும் தங்கி வாழ்வார். சிலர் பிறபொருட்களைக் களவாடி இலகுவாக வாழ்க்கை நடத்த முற்படுவர். அத்தகையவர்களையும் சங்கமருவியகால அறநூல்கள் (Virtual Literature) மிகவும் கண்டித்துள்ளன.

உளநெருக்கீடுகளிலிருந்து விடுபடுவதற்கு அறநூல்கள் கூறியுள்ள வழிகளாவன:-

- * கல்வியறிவு
- * நேர்மையான மனச்சாட்சிக்குக் கட்டுப்பட்ட தார்மீக வாழ்க்கை முறை
- * "பரோபகாரம் ஹிதம் சரீரம்" — என்பதற்கிணங்க பிறருக்கு அன்பும் ஆதரவுங் காட்டி தன்னாவியன்ற உதவிகளைச்செய்தல்
- * மதுபானஞ்செய்யாமை
- * சூதாட்டம் விலக்கல்
- * மாமிசமுண்ணாமை
- * நோயாளிகள் ஆதரவற்றோருக்கு உதவுதல்

போரும், போர்ச் சூழலும் அதன் விளைவுகளும் மக்கள் மத்தியில் பயம் (Fear) குரோதம் (Hesity) துவேசம் வெறுப்பு (Hate) மோகம் முதலிய குணங்களை மேலோங்கச் செய்து மனத்தாக்கங்களை stress ஏற்படுத்தி சமூகச் சீரழிவுகளுக்கு வழிவகுப்பதுடன் மன, ஆன்மீக ஆரோக்கியத்திற்கும் பங்கம் விளைவிக்கின்றன. இந்நிலையில் அறப்போதனைகள் இவற்றைச் சாந்தப்படுத்தி ஆரோக்கியத்திற்கு வழிவகுக்கின்றன.

சமூகச் சீர்கேடுகளும், உள்ளத்துன்பங்களும் மிகும் போது அவற்றை ஆற்றுப்படுத்துவதற்காக மக்களின் கவனத்தைக் கடவுள் மீது திருப்புவதும் ஒருவழியாகும். இறைவன்மீது வைக்கப்படும் பக்தியும், ஆலயவழிபாடும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்குப் பெரிதும் வழிவகுக்கின்றன. சமயச்சார்புடைய பக்தி இலக்கிய நூல்கள் அத்தகைய குறிக்கோள்களையே சுட்டி நிற்கின்றன. பல்லவகாலப் பக்தி இலக்கிய நெறியிலும் இத்தகைய கோட்பாட்டைக் காணமுடிகிறது. இதில் குறிப்பிடத்தக்க அம்சம் என்னவென்றால் "அறமருத்துவர்களாக" சமண, பௌத்தர்களே கூடுதலாகச் செயற்பட்ட போதிலும் பக்தி இலக்கியங்கள் தோன்றியபோது (கி. பி. 6 - 9 நூற்றாண்டு காலப் பகுதி) சைவசமயமே முன்னுரிமை பெற்று வளர்ந்தது.

உளநெருக்கீட்டுக்குள்ளானவர்கள் தமது உளத்தாக்கங்களுக்கும், உணர்ச்சிகளுக்கும் தமக்குள்ளே அடக்கிவைத்து மேலும், மேலும் துன்பத்துக்குள்ளாகாமலிருக்க வேண்டுமாயின் அவற்றை வாய்விட்டு மனம்விட்டுபிறரிடம் கூறுவதே சிறந்தவழியாகும். ஆனால் எமது சமூகக்கட்டமைப்பு இங்ஙனம் பிறரிடம் 'மனம்விட்டுக்கதைப்பதையே' ஒரு பிழையான செயல் அல்லது கௌரவக்குறைவு என ஆக்கியுள்ளது. மேலும் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளானவர் தவறு உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தி அதற்கு ஒரு வடிகால் தேடமுற்படும்போது குறுக்கீடுகள், குறுக்குக் கேள்விகள் என்பன இருத்தல் கூடாது. அந்தவகையில் ஆலயங்களில் அமைந்துள்ள தெய்வவிகிரகங்களும் மௌனச்சாமியார்களும்

ளும் இத்தகையவர்களுக்குப் பெருந்துணையாக உள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. அதாவது கோவில்களில் தெய்வத்தின் முன்னும் (தெய்வவிகிரகங்களின் முன்னும்), மௌனச் சாமியார்கள் முன்னும் தமது உளத்துன்பங்களை வாய்விட்டுச் சொல்வதன் மூலம் மனநெருக்கீடுகள் குறைகின்றன. தற்போது கூட மதவழிபாடுகள் உளவியல் ரீதியாகப்பாதிக்கப்படுவோருக்கு அருமருந்தாக அமைகின்றன.

பக்தி இலக்கியம் மக்களிடையே அன்பையும் ஜீவகாருண்யத்தையும் வளர்த்தது எனலாம். உளச்சாந்திக்கு இசையே சிறந்தது என்பதால் இசையை அடிப்படையாகக் கொண்டே பக்தி இலக்கியம் வளர்ந்தது. சைவ சித்தாந்த சாத்திரங்களை அடிப்படையாகவும் Philosophy of religion followed by the Tamils ஆன்மீக நன்மெறி, முத்தி என்பவற்றைக் குறிக்கோளாகவும் கொண்டெழுந்த பக்தி இலக்கிய நூல்கள் இவரு தமிழில் அமைந்து மக்கள் மனத்தைப் பண்படுத்துவதில் பெரிதும் உதவின.

இக்காலத்தில் உளவியற் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து தீர்வு காணமுற்பட்டவர்களில் திருமூலர் குறிப்பிடத்தக்கவராவார். தொல் காப்பியர், திருவள்ளுவர் ஆகியோரின் வழியைப் பின்பற்றித் திருமூலர் உளப்பிரச்சினைகளை அணுகியுள்ளார்போல் தோன்றுகிறது. இவர் இயற்றிய திருமந்திரத்தில் மனஒருமைப்பாட்டிற்கான வழிமுறைகள், முக்கியமாகப் பிரானாயாமம், யோகாசனம், அறநெறிகள் ஆறாதாரங்கள் என்பனபற்றி எடுத்துக்கூறியுள்ளார்.

மேலும் இவரால் இயற்றப்பட்டதாகக் கூறப்படும் திருமூலர் எண்ணாயிரம் என்னும் மருத்துவநூலில் உடல் நோய்களை மட்டுமன்றி உளநோய்களையும் நீக்கி ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் உதவுவையே மருந்து என்று தெளிவுபடக் கூறப்பட்டுள்ளது.

"மறுப்பதுடல் நோய் மருந்தெனலாகும்
மறுப்பதுள நோய் மருந்தெனல்சாலும்
மறுப்பதினி நோய் வராதிருக்க
மறுப்பது சாவை மருந்தெனலாமே"

அதாவது உடல், உளநோய்கள் ஏற்பட்ட இடத்து அவற்றை நீக்கி உதவுவதும், அத்தகைய நோய்கள் இனிமேலும் ஏற்படாமல் தடுப்பதும், மரணத்தை (அதாவது மரணமடையும் வயதெல்வையை அதிகரிப்பதும்) நீக்குவதும் மருந்து என்று இங்கு சுட்டிக்காட்ட முற்பட்டுள்ளார். எனவே, தீவிர உளநோய்களுக்கு மருத்துவ சிகிச்சை அவசியம் என்பதும் இதினிருந்து புலனாகிறது.

* இறைவழிபாடு

* இசையுடன் கூடிய இறைவணக்கப் பாடல்கள்

* அறவாழ்க்கை.

முதலாய பக்திநெறிகள் மக்களின் உடல், உள, சமூக ஆரோக் கியங்களைப் பேணி ஆன்மீக நன்னைநியை வளர்த்து இறுதியில் முக் திக்கு (வீடு பேற்றுக்கு) இட்டுச் செல்கின்றன. அதாவது மக்கள் தமது வாழ்விற்கு ஓர் அர்த்தத்தை ஏற்படுத்தி வாழ்வதன் மூலம் தனிமனித சமூக ஆரோக்கியங்கள் பேணப்படுகின்றன.

கி.பி 9 - 13 ஆம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதி சோழர்காலம் என்று கூறப்படுகிறது. சங்க கால வீர, காதல் மரபு, சங்கமருவிய கால அறவாழ்க்கை, பல்லவர்காலப் பக்தி இலக்கியமரபு யாவும் சேர்ந்து உருவான சோழர் காலத்தைத் தமிழ் இலக்கிய வரலாற்றின் பொற் காலம் என்பர். இக்காலத்தில் நடைபெற்ற பெரும்போர்கள் பல சாம்ராஜ் விஸ்தரிப்புப் போர்களாகவே அமைந்திருந்தன. வீரம், நாட்டுப்பற்று, மொழிப்பற்று என்பன மக்கள் மனதில் வேரூன்றியிருந்தமையாலும், உள்நாட்டில் போர் அதிகதாக்கத்தை ஏற்படுத்தியதாகத் தெரியவில்லை. ஆயினும் இப்போர்களினால் பாதிப்புக்குள்ளான பிறநாட்டு (ஆக்கிரமிப்புக்குள்ளான) மக்களின் துன்பங்கள் பற்றிய செய்திகளை ஓரளவிற்கு அறியமுடிகிறது. உதாரணமாக, இக்காலத்து எழுந்ததும் போர்பற்றியதுமான நூலான கலிங்கத்துப் பரணியில் சோழர்கள் கலிங்க நாட்டின்மீது படையெடுத்தபோது கலிங்க மக்கள் அடைந்த அவலங்கள் நன்கு எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது.

“சங்கநிதி ஒருபுறம் ஆகப்படை
கடல்போல் வந்தது! கடல் வந்தால்
எங்கே புகலிடம்? எங்கே இனி அரன்?
யாரோ அதிபதி, இங்கு?” என்றே

“இடிகின்ற மதில், எரிகின்ற பதி
எழுகின்ற புகை, பொழில் எல்லாம்
மடிகின்றன! குடிகெடுகின்றனம், இனி
வளைகின்றன படை, பகை” என்றே,

படை கடல்போல் வந்துவிட்டது. உயிர்தப்பி ஓடுவதற்கு எங்கே? இடம் இருக்கிறது. இங்கே அரசன் யார்? என்று கலிங்கநாட்டுக் குடிமக்கள் அலறினர். இனி நமக்குப்பாதுப்பு எங்கே? காமநில்கள் இடிக்கப்படுகின்றன உணர்வுகள் தீமூட்டப்படுகின்றன; புகைகிளம்புகிறது; சோலைக எல்லாம் அழிக்கப்படுகின்றன! குடிமக்களாகிய நாம் துன்புறுத்தப்படுறோம்! பகைவர் படைகள் குழ்சின்றன என்று கலங்கினர் கலிங்கமக்கள்.

இதினிருந்து நாம் ஒன்றை அறிந்துகொள்ள முடிகிறது. கலிங் கத்துப் பரணி சோழமன்னனின் வெற்றியை புகழும் வண்ணம் இயற் றப்பட்ட ஒரு நூலாகும். அதில் மன்னனின் வீரத்தைப் போற்றிக் கூறமுற்பட்ட புலவர் விரும்பியோ, விரும்பாமலோ போரினால் பாதிப்புக்குள்ளான மக்களின் துன்பங்களையும் எடுத்துக் கூறியுள் ளார். “பூனைக்கு விளையாட்டு சுண்டெலிக்குத் திண்டாட்டம்” என்ற பழமொழி போரில் நிர்க்கதியாகி அல்லலுறும் மக்களுக்கு மிகவும் பொருத்தமானது.

எனவேதான் வீரப்போர்வரலாறுகளை நோக்குபவர்கள் அதன் மறுபுறத்தில் சாதாரண மக்களின் அவலங்களையும், உளத்தாக்கங் களையும் சரிவர விளங்கிக்கொள்வதும் அவசியமாகின்றது. தேவை கருதியும், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளாலும் போரானது ஒரு சமூகம் அல்லது ஒரு நாட்டின்மீது திணிக்கப்படும்போது அதனை எதிர் கொள்வதும், முறியடிக்க முனைவதும் மக்களினதும், அவர்களது நிர் வாகத் தலைவர்களினதும் இயல்பான கடமையாகும். அங்ஙனம் அவர்கள் போரை எதிர்கொள்ளும்போது போரானது நீடித்துக் கொண்டே செல்லுமேயானால் அதன் விளைவாகப் போர்வீரர்களிடையே கூட உள்நெருக்கீட்டுப் பாதிப்புகள் ஏற்படக் கூடும். சாதா ரண மக்கள் எதிர்கொள்ளும் உள்நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்கும் போர் வீரர்கள் எதிர்கொள்ளும் உள்நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்கும் இடையில் மிகுந்த வேறுபாடுகள் உண்டு என்பதையும் தெளிவாக விளங்கிக் கொள்ளுதல் வேண்டும். போரில் ஈடுபடுவோரிடையே எதற் காகப் போரிடுகின்றோம் என்ற இலட்சியவெறி ஊட்டப்படுகிறது. (உதும் தாய்நாட்டிற்காக, மொழிக்காக) அவர்களின் ஒரே குறிக் கோள் எதிரிகளை முறியடித்தல் அல்லது அழித்தல் என்பதாகவே உள் ளது. எனவே, கடந்தகாலவீரர் வரலாறுகளும், வீரப்போர்களும் மற்றும் அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்ச்சிகளும் திரும்பத் திரும்ப எடுத்துக் கூறப்படுவதன் மூலம் அவர்களின் மனவுறுதி பேணப்படுகி றது. அவர்களின் இலட்சிய வேட்கையானது அவர்களின் உளத்தாக் கங்களைப்பெரிதும் தனிவடையச் செய்கிறது எனலாம். உதாரணமாக அண்மைகாலங்களில் எமது பிரதேசத்தில் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் யுத்தத்தில் சித்திரவதைக்குட்பட்டோரில் போரில் ஈடுபட்ட வீரர்களுக்கு ஏற்பட்ட உளத்தாக்கங்கள் சாதாரண பொதுமக்கள் அனுபவித்ததிலும் பார்க்கக் குறைவாகவே இருந்தமை குறிப்பிடத் தக்கது.

கி. பி. 14 - 17 ஆம் நூற்றாண்டு காலப்பகுதி நாயக்கர்காலம் எனப்படுகிறது. இக்காலத்தில் தமிழ்ப்பேரரசுகளின் வீழ்ச்சியும், குறு நிலமன்னர்களின் ஆதிக்கமும் காணப்படுகிறது. மொழியிலும் மதத் திலும் வேறுபட்ட வடஇந்தியர்களின் படையெடுப்புக்கள் இக்காலத்

தில் தமிழ்நாட்டின்மீது இடம்பெற்றுள்ளது. இக்காலத்தில் மொழியிலும் பார்க்க மதரீதியாகவே மக்கள் ஒன்றுபட்டுத் தங்கள் எதிர்ப்பைக் காட்டினார்கள். அதனால் ஆதினகர்த்தாக்கள், மடாதிபதிகள், மதத்தலைவர்கள் என்போரில் ஆதிக்கமும், அதிகாரமும் மேலோங்கியது. ஸ்திரமற்ற அரசுக்களினாலும் அடிக்கடி நிகழ்ந்த படையெடுப்புக்களினாலும் மக்கள் மத்தியில் குழப்பமும், ஒழுக்கச் சீர்கேடுகளும் காணப்பட்டன. தீண்டாமையும் (Untouchable people) ஒரு முக்கிய சமூகப்பிரச்சினையாக இருந்தது. இவற்றின் விளைவாக மக்கள் மத்தியில் பலவித உளத்தாக்கங்கள் ஏற்பட்டன. இக்காலத்தில் சித்தர்களின் பணி குறிப்பிடத்தக்க ஒன்றாக அமைந்துள்ளதையும் குறிப்பிடலாம்.

சித்தர்கள் (Persons endowed with power) அப்பாவி பாமர மக்களின் உளரீதியான பிரச்சினைகளை அறிவுபூர்வமாகவும், உணர்வுபூர்வமாகவும், மனிதாபிமானத்துடன் அணுகினார்கள். அன்புசெலுத்தி அவர்களைத் தல் அவர்களின் பணியாயிற்று. கீழைத்தேச பகுத்தறிவுவாதிகளின் முன்னோடிகளாகவும், உளவளத்துணையாளர்களாகவும் சித்தர்களைக் கருதின் அது மிகப்பொருத்தமுடையதாக அமையும். எளிமையான வாழ்க்கைமுறை; மக்களுடன் மக்களாகத்தம்மை இணைத்துக் கொண்டமை; போலியான வாழ்க்கைமுறைகளையும், மூடநம்பிக்கைகளையும் கேலிசெய்து கண்டித்தமை மனத்தை அடக்கி (கட்டுப்படுத்தி) வாழப்பழக வேண்டும், தன்னை யுணர்ந்து கொள்ளவேண்டும் என்பனபோன்ற போதனைகள் சித்தர்களை மக்களின் உளநலவழிகாட்டிகளாக எடுத்துக் காட்டின.

மக்கள் தம் உளத்துன்பங்களிலிருந்து விடுபட வேண்டும் என்பதற்காக இலகுதமிழில் சித்தர்கள் பாடல்களை இயற்றினார்கள். அவற்றுட்பல நாட்டுக்கூத்து மரபைத்தழவியவையாகவும் அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது. இப்பாடல்கள் மக்களை ஆடிப்பாடி மகிழ்ச்சி செய்ததுடன் அவர்களின் உளநெருக்கீடுகளையும் நீக்க உதவின. "தந்தவனத்திலே ஓர் ஆண்டி", "நாதர்முடிமேலிருக்கும் நல்ல பாம்பே", "தாண்டவக்கோனாரே" போன்ற பாடல்கள் எளிமையானவையாகவும், அதேவேளை கருத்தாளம் மிக்கவையாகவும் அமைந்ததுடன் மக்களின் மனநெருக்கீடுகளையும் தணிக்க உதவிய சித்தர்பாடல்கள் குறிப்பிடத்தக்கவையாகும்.

உளநெருக்கீடுகளிலிருந்து விடுபடுவதற்காக மது, கஞ்சா, அபிள் போன்ற போதைவஸ்துக்களை நாடுவோர் பலர் (Drug Abuse) சித்தர்களைப்போல் தாமும் மாறவேண்டும்; எல்லையற்ற ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கவேண்டும் என்பதற்காக சிலர் இப்பழக்கத்தில் ஈடுபட்டிருப்பதாகக் கூறுவர். (கஞ்சா, அபிள் போன்ற போதைப்பொருட்களை அறிமுகப்படுத்தியதில் சித்தர்களுக்கு முக்கிய பங்குண்டு

என்று வாதிப்புள்ளோருமுள்) ஆனால் சித்தர்கள் இத்தகைய துர்ப்பாவனைப்பழக்கங்களுக்குட்படுவோரைக் (Addicts) கடுமையாகக் கண்டித்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

"கஞ்சா அபினியுடன் கள்ளுண்டு வாடாமல் பஞ்சா அமிர்தம் பருகுவது எக்காலம்?"

என்றும்

"கஞ்சாப்புகை பிடியாதே வெறிகாட்டி மயங்கியே கள் குடியாதே"

என்றும் சித்தர்கள் போதித்துள்ளனர்.

மக்கள் மத்தியில் மூடநம்பிக்கைகளையும், தவறான நடத்தைகள், சமூகவிரோதச் செயல்கள் என்பனவற்றைக் கண்டித்துள்ள சித்தர்கள் அவர்களின்மன அமைதிக்காகவும் (Mental Equilibrium) ஆத்நன்நிலைக்காகவும் (ஆத்மீக மேம்பாட்டுக்காகவும்) அட்டாங்க யோகங்களை, குறிப்பாக, பிராணாயாமம், தியானம், யோகாசனம் என்பனவற்றையும் குண்டவிவி சக்திபற்றியும் (ஆறாதாரங்கள் பற்றியும்) எடுத்துக் கூறியுள்ளனர்.

ஒரு நோயளிக்கு மருந்து கொடுக்கும் போது அந்த மருந்தின் செய்முறைகள் (Actions) சாதக பாதகமான அம்சங்கள் (Indications and contra indications) பற்றியெல்லாம் மருத்துவர் நோயாளிக்கு விளக்கப்படுத்த வேண்டுமென்பதில்லை. அந்த மருந்தை மருத்துவர் கூறும் விதிப்படி உட்கொண்டால் நோய்மாறிவிடும் என்ற நம்பிக்கை மட்டும் நோயாளிக்கு இருந்தால் போதுமானது. அது போலவே சித்தர்களும் மனநெருக்கீடுகளில் சிக்கித் தவித்த சாதாரண மக்களுக்கு தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம் முதலிய சாந்த வழிமுறைகளை மக்களாற் பின்பற்ற கூடிய எளிமையான முறையில் அறிமுகப்படுத்தினர். யோகிகளும், ஞானிகளும், தவவாழ்க்கையில் ஈடுபட்டோரும்தான் இவற்றைப் பயிலமுடியும். சாதாரண இல்வாழ்க்கையில் ஈடுபடுவோரால் இவற்றைப் பின்பற்றமுடியாது என்று மக்கள் மத்தியில் ஊறிப்போயிருந்த நம்பிக்கையை உடைத்தெறிந்தவர்கள் சித்தர்கள் என்றே கூறவேண்டும். தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம் முதலியவற்றை மருத்துவத்துறைக்கு அறிமுகப்படுத்தியதில் சித்தர்களே முதலிடம் பெறுகின்றனர். மேற்கத்திய அறிஞர்கள் தாம் நவீன விஞ்ஞானத்தின் எல்லைகளில் அவதானித்த அற்புதங்களின் விளக்கத்தை, பண்டைய ஆத்மீக சமயக் கூற்றுக்களிலும், தத்துவங்களிலும் இன்னொரு நோக்கில், சொற்பிரயோகத்தில் கண்டுவிடப்படைகின்றனர்.

தியானம், யோகாசனம், பிராணாயாமம் பற்றிய விஞ்ஞான ரீதியான விளக்கங்கள் சமீபத்திலே கண்டறியப்பட்டுள்ளன. 1970 களில் Dr. Herbret Benson என்பவர் தியானம் முதலிய சாந்தவழி முறைகளின் போது உடலை அமைதிப்படுத்தும் அல்லது தளர்வாக்கும் தூண்டற்பேறு (Relaxation Response) ஏற்படுவதாகக் கண்டறிந்தார். இது நெருக்கீடுகளின் போது ஏற்படும் சண்டையில் அல்லது தப்புதல் (Fight or Flight response) தூண்டற்பேற்றுக்கு நேர் எதிரிடையாகச் செயற்படுவதாகக் கூறப்படுகின்றது. இது பற்றிப் பின்னர் விரிவாக நோக்கப்படும்.

மேலும் சித்தர்கள் மந்திர உச்சாடனங்கள் பற்றியும் கூறி வைத்துள்ளனர். சித்தர்கள் கூறியுள்ள மந்திரங்கள் பெரும்பாலும் மூலமந்திரங்களாகும். ஓசை நயம் மிகுந்த அம்மந்திரங்களுக்குப் பொருள் காண்பதென்பது கடினம். ஆனால் அவற்றை மன ஈடுபாட்டுடன் உச்சரித்து வந்தால் (ஜபித்து வந்தால்) அவை பலநெருக்கீடுகளைத் தணிக்கவல்லனவாக அமைந்துள்ளன. எனவேதான் சித்தர்கள் கூறிய மந்திரங்களைத் தொல்காப்பியர் "நிறைமொழி" என்று குறிப்பிட்டுள்ளார் போலும். உதாரணமாக ஓம் ஹராம் ஹீம் ரம் லம்..... என்பன போன்ற மந்திரங்களைக் குறிப்பிடலாம்.

ஆனால், பிற்காலத்தில் சித்தர்களின் மந்திரங்கள் ஒருசிலரால் தவறாகப் பயன்படுத்தப்பட்டு மந்திரித்தல், நூல்கட்டல், பார்வை பார்த்தல் என்று "மாந்திரீகமாக" மாறிவிட்டது, போல் தோன்றுகிறது. ஆயினும் இத்தகைய மாந்திரீகர்கள் ஜபிக்கும் மந்திரங்கள் சக்திவாய்ந்தவையாக இருப்பதால் (மெய்ஞ்ஞான நெறிநின்று சித்தர்களால் கூறப்பட்டவை என்பதால்) அவர்கள் அவற்றின் பொருளைத் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ உச்சரிப்பதன் விளைவாகப் பலரின் உளப்பிணிகளை நீக்கிவருவதும் குறிப்பிடத்தக்க அம்சமாகும்.

சித்தர்களால் கூறப்பட்ட பல மந்திரச் சொற்கள் சித்தமருத்துவ நூல்களில் காணப்படுகின்றன. அவை மனச்சமதிவையைச் ஏற்படுத்தி உளப்பிணிகளைப் போக்க வல்லன. எனவே, அம்மந்திரங்களை உளவியலுடன் சேர்த்து நோக்குவதே பொருத்தமுடையது.

17, 20 ஆம் நூற்றாண்டின் நடுப்பகுதிவரை வெளிநாட்டினரான ஐரோப்பியரின் ஆக்கிரமிப்புக்காலமாகும். ஆரம்பத்தில் அவர்களின் அடக்குமுறைகளும், கட்டுப்பாடுகளும் கடுமையாக இருந்தமையால் மக்கள் பல்வேறு விதங்களில் நெருக்கீடுகளுக்கு ஆளானார்கள். ஐரோப்பியர் ஆட்சிக்கால ஆரம்பங்களில் மக்களின் மதவழிபாட்டுத் தலங்கள் பல அழிக்கப்பட்டதுடன் அவர்களைக் கட்டாய மதமாற்றம் செய்யவும் பெருமுயற்சிகள் எடுக்கப்பட்டன. மதவழி

பாட்டுச் சுதந்திரமும் மறுக்கப்பட்டது. இதுவும் அவர்களின் உள நெருக்கீடுகளை ஒருபுறம் அதிகரிக்கச் செய்தது. இன்னொருவிதத்தில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளான மக்களிற்பலர் கடவுள் நம்பிக்கையை இழக்கமுற்படுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது "கடவுள் இருந்தால் இப்படியெல்லாம் எனக்கு நடக்குமா?" கண்கெட்ட கடவுள் இதையெல்லாம் பார்த்துக் கொண்டதானே இருக்கிறது? என்றெல்லாம் அங்கலாய்ப்பர். உளநெருக்கீடுகளிற் சிக்கிக் குழம்பிப் போயிருக்கும் மக்களிற்பலர் தமது மதங்களில் நம்பிக்கையை இழந்து பிறமதங்களைப் பின்பற்ற முனைவதும் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கது. தற்போதைய எமது பிரதேச யுத்த அனர்த்தங்களிலும் இத்தகைய நிகழ்வுகளைக் கண்கூடாகக்காண்கிறோம். இதற்கு மறுதலையாகக் கடவுள் நம்பிக்கை மிகுவதும், மதசம்பந்தமான விதிமுறைகளை அனுஷ்டிப்பதில் அதிக அக்கறை செலுத்த முனைவதும் உண்டு. "கடவுள் இந்த அளவில் எம்மை விட்டுவைத்ததே மேல்" என்றெல்லாம் அவர்கள் ஆறுதல் பெறுவர்.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் முற்பகுதியிலிருந்து ஆங்கிலேயருக்கு எதிராகப் புதுமையான யுத்தம் நடத்தப்பட்டது. கத்தியின்றி, இரத்தமின்றி மகாத்மா காந்தியினால் நடத்தப்பட்ட அஹிம்சா யுத்தமே (Non-Violence) அதுவாகும். ஆயுதபலத்திலும் பார்க்க ஆன்ம பலத்தை மையமாக வைத்து நடாத்தப்பட்ட இந்த யுத்தத்தில் மக்கள் தம்மையே அர்ப்பணித்தது குறிப்பிடத்தக்கது. இந்தியா, இலங்கையைப் பொறுத்தவரையில் இவ்வஹிம்சை யுத்தம் மக்களின் மனோபலம், ஆன்மீக வழிகாட்டலடிப்படையில் அமைந்தது என்று கூறினாலும் இதேகாலப் பகுதியில் வேகமாக வளர்ச்சியடைந்து கொண்டிருந்த விஞ்ஞானக் கண்டுபிடிப்புகளின் விளைவாக நவீன ஆயுதங்களின் வலிமையுடன் இரண்டுபாரிய உலகயுத்தங்கள் மக்களிடையே பேரழிவுகளை ஏற்படுத்தின என்பதையும் குறிப்பிட்டாக வேண்டியுள்ளது. போர் உள நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்கள், மனவடு நோய் முதலியன பற்றிய உளவியலாளர்களின் ஆய்வுகள் கருக்கொள்ள இந்த யுத்தங்கள் அடிகொலின. ஆயினும் அவர்களுக்கு முன்னதாக சமுதாய நோக்குடன் இலக்கியம் படைத்துவந்த அறிஞர் கண்களுக்கு மக்களின் அவலங்கள், பிரச்சினைகள் புலப்படவே செய்தன. அந்தவகையில் போர் உள நெருக்கீடுகள் பிரச்சினைகள் பற்றியதாகப் பல ஆக்க இலக்கியங்கள் உருவாகின. 1940 இற்குப் பிற்பட்ட காலப்பகுதியில் குறிப்பாக இரண்டாம் உலகயுத்தத்தின் போது ஐப்பாவிய விமானக் குண்டு வீச்சுக்கு அஞ்சி தமிழ் நாட்டில் சென்னை நகர மக்கள் இடம் பெயர்ந்த வேளையில் அங்கு எஞ்சியிருந்த மக்கள் மத்தியில் ஏற்பட்ட உளநெருக்கீடுகள் பற்றி புதுமைபித்தன் என்பவர் "படபடப்பு" என்ற சிறுகதையில் நன்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளார். கதையின்

தலைப்பே மக்களின் உளத்தாக்கத்தை வெளிப்படுத்துவதாக அமைந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

“தூங்கும்போதும், நடக்கும் போதும், கணக்குப் பார்க்கும் போதும், கறி தானிக்கும் போதும் (மக்கள்) காது கொடுத்துக் கேட்க ஆரம்பித்தார்கள். ‘அதோ என்னமோ கேட்கிறதே. என்ற ஒரு பிரமை சிலர் மனசில் சாதாரணமாயிற்று’ — விமானத்தாக்குதல் பற்றிய மக்களின் அச்சவுணர்வு இது.

“சாயங்காலமாகிவிட்டால் அசுரனுக்குப் பலம் வருவது போல் படபடப்புக்கு, இலக்கு அற்ற பயத்துக்கு, உருவம், சக்தி, நோக்கம், விருப்பு, வெறுப்பு, யாவும்கூடி ஓர் உயிர்ச் சொருபமாக நகரத்தில் நடமாடுகிறது” — இரவு வந்துவிட்டால் உளநெருக்கீடுகள் அதிகரிப்பதை எடுத்துக்காட்டுகிறது.

“உற்சாகமற்ற பீதிகலந்த வேடிக்கை பேசும் விடலைக்கும்பல்...”

“கடைக்காரன் சாமான் சொடுக்கவில்லை. தன் மனதிலுள்ள குழப்பத்தை, நாடியில் ஓடும் படபடப்பைப் பகிர்ந்து கொள்கிறான்”

“ஊரிலே களை குடியோடிப்போயிற்று”

“சமுதாய பீதி கல்வியது” (Social fear)

“ஜனங்கள் பார்த்தசாரதியை நம்பினார்கள். பக்கத்து வட்டாரக் கடவுள்களை நம்பினார்கள்.....” மக்களின் கடவுள் நம்பிக்கையையும், அதில் ஏற்பட்ட குழப்பம் அல்லது மாற்றத்தையும் இது எடுத்துக் காட்டுகிறது.

போர் உளத்தாக்கங்கள் தனிமனித சமூகமட்டத்தில் உள்ளீது யான பாதிப்புகளை எவ்விதம் ஏற்படுத்த முனைகின்றன என்பதை மேற்படி சிறுகதை வசனங்கள் நன்கு எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

இதே காலப்பகுதியில் மேற்குலகில் வளர்ச்சியடைந்த விஞ்ஞானத்தின் விளைவாக மேற்கத்திய மருத்துவத் துறையும் விருத்தியடைந்தது. அதனை அப்படியே எமது நாடுகளில் ஐரோப்பியர் அறிமுகம் செய்து வைத்தனர். அதன் விளைவாக எமது பிரதேச கலாசார சூழ்நிலைகளுக்கமைய உருவாகி மக்களுக்குச் சேவை செய்த வைத்திய முறைகள் ஆதரிப்பாரின்றி அப்படியே கைவிடப்பட்டன. (அல்லது எவ்வித மாற்றமுமின்றி பழைய நிலையிலேயே தொடர்ச்சியும் பின்பற்றப்பட்டு வருகின்றன) எமது முன்னோர் உபதேசித்த ஆரோக்கிய வாழ்வுக்குரிய சித்தாந்தங்களும் விளக்குவோர், ஆராய்வோரின்றிக் கைவிடப்பட்டன. எங்கள் சமூக. உள, ஆத்மீக நன்விவைக்குரிய சூழலே மாறி ஆத்மீக சாதனையில், ஆராய்ச்சியில் ஈடுபடக் கூடிய தகுந்த மாணவர்களே இல்லாது போய்விட்டனர். சமூக மனப்பான்மை, எதிர்பார்ப்புகள், விழுவியங்கள் முதலியன பொருளியல், உலகியல் இலக்குகளை நோக்கியே தற்போது அமைந்திருக்கின்றன.

மருத்துவ விஞ்ஞான வளர்ச்சியினால் போர் நெருக்கீடுகள் பற்றிய ஆய்வுகள் மேற்கொள்வதும் சாத்தியமாயிற்று. இதில் படிப்படியாக வளர்ச்சி பெற்று வந்த மேற்கத்திய உள மருத்துவத்துறை வல்லுநர்களும் தமது பங்களிப்பைச் செலுத்தினர்.

போர் நெருக்கீட்டுத்தாக்கம் பற்றிய ஆய்வுகள் ஆரம்பத்தில் இராணுவ வீரர்களிடையேதான் நடாத்தப்பட்டது. அவர்களிடையே காணப்பட்ட குறிகுணங்களுக்கு உடல் சார்ந்த, நரம்புத்தொகுதி சார்ந்த நோய்களே காரணம் என விளக்கக்காண முற்பட்டனர். உதாரணமாக, 1860 ஆம் ஆண்டு அமெரிக்க உள்நாட்டுயுத்தத்தில் நெஞ்சுப்படபடப்பு, நெஞ்சு நோய், மயக்கம், பலவீனம் போன்ற இதய நோய்க்குரிய குறிகுணங்கள் சம்பந்தப்பட்ட இராணுவ வீரர்களிடையே காணப்பட்டன. இதனை ஆராய்ந்த Da Costa என்பவர் இதற்குச் சிறிது காலத்துக்குப் பின்னர் இவை ‘இராணுவவீரரின் இதயம்’ “Effert Syndsonce”, Neuso Cisculatory asltenia” என்னும் பெயர்களால் அழைக்கப்பட்டன.

முதலாம் உலகயுத்தத்தின்போது உண்டாகிய எதிர்த்தாக்க நிலைகள் “எறிகணை அதிர்ச்சி” என்று குறிப்பிடப்பட்டது. அதற்குக் காரணம் எறிகணைக்குண்டு வெடிப்பினால் மூளையில் ஏற்படும் அணுவளவு இரத்தப்பெருக்கு என்று கருதப்பட்டது. ஆயினும் இவ்வாறாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்களிலே வெளிக்காயங்கள் (உடற்காயங்கள்) குறைவாகவே காணப்பட்டன. மேலும் இக்குணங்குறிகள் குண்டு வெடிப்பினால் பாதிக்கப்படாதவர்களிலும் காணப்பட்டன. காலப்போக்கில் இவ்வாறான யுத்தப்பாதிப்புகள் வெவ்வேறுவிதமான உளநோய்களின் பிரதிபலிப்பு என்று உணரப்பட்டது. இவை யுத்தத்தால் ஏற்படும் களைப்பு, இறப்பு பற்றிய அச்சம், தீவிர அதிர்ச்சி, பய உணர்ச்சி போன்றவற்றினால் தோன்றும் நரம்புத்தளர்ச்சி, இசிவுநோய் போன்ற உளநோய்கள் என்று நோய்நிதானம் செய்யப்பட்டு பயனுள்ள வகையில் உளச்சிகிச்சைகளும் அளிக்கப்பட்டன.

44

இரண்டாம் உலகப்போரினால் ஏற்பட்ட உளத் தாக்கங்கள் "போர்க்களாப்பு" என்றும் "போரினால் உண்டான உளநோய்" என்றும் பெயரிடப்பட்டுப் பலபுதிய சிகிச்சை முறைகளும் கையாளப்பட்டன. வலியுறுத்தல், சாந்தப்படுத்தும் மருந்துகள் போன்றவற்றின் உதவியுடன் ஆழ்மனத்தில் அடக்கி ஒடுக்கப்பட்ட நெருக்கீடுகளின் வடுக்களை வெளிப்படுத்திக் குணமடையச் சிகிச்சையளிக்கப்பட்டது. பொதுவாக இவ்வாறு பாதிக்கப்பட்டவரில் வெறுப்பு வீரத்தி, சோர்வு, இறுக்கம், திடுக்கிடுதல், பதற்றம், நடுக்கம், நித்திரைக் குழப்பம் போன்ற குணங்குறிகள் காணப்பட்டன. கூடினாலும், ஸ்பிகலும் போரால் ஏற்படும் எதிர்த்தாக்க உளநிலையை 'மனவடு உளநோய்' என்று விபரித்தனர். இது ஒருவரின் இயைபாகும் ஆற்றலுக்கு அப்பாற்பட்ட தாக்கத்தால் அவர் அந்நெருக்கீட்டுக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் விலகி ஒதுங்கும் நிலை என்று விளக்கினார்.

கொரியா, வியட்நாம் முதலிய நாடுகளில் நடைபெற்ற போர்களில் காணப்பட்ட இவ்வகைத் தாக்கங்கள் "போர்க்களாப்பு" "போர் உள நோய்" எனப் பெயரிடப்பட்டு, அமைதிப்படுத்தல், உடலுக்கும், மனத்திற்கும் தளர்வினைக் கொடுத்தல் போன்ற சிகிச்சைமுறைகள் அளிக்கப்பட்டன. வியட்நாம் போரின் பின் நாடுதிரும்பிய அமெரிக்க இராணுவத்தினரில் மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆராய்ச்சிகள் போர்க்கால நெருக்கீடுகளின் உளத்தாக்கங்கள் பற்றிய விஞ்ஞான அறிவை விளக்கி நிலைநாட்ட உதவின. இவ்வாய்வுகளின் விளைவாக, முக்கியமாக ஹொரோவீரில் என்ற உளநலமருத்துவ நிபுணரின் முயற்சிகளால் நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னான மனவடு நோயின் (PTSD) தத்துவார்த்தங்கள் ஏற்கப்பட்டு. உளமருத்துவத்துறையில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை அது தோற்றுவித்தது. குறிப்பாக, 1980 ஆம் ஆண்டு வெளிவந்த ஐக்கிய அமெரிக்க நோய் நிதானப்புள்ளி விபரவியற்கையேடு III இலும் (DSM III) 1990 ஆம் ஆண்டு உலக சுகாதார மையத்தின் சர்வதேச நோய்வகைப்படுத்தலின் 10 ஆம் மீளாய்வினும் (ICD-10) நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னான மனவடுநோய் உள்ளடக்கப்பட்டுள்ளது. இதைச் சுருக்கமாக "மனவடுநோய்" என அழைக்கலாம்.

நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களால் ஏற்படும் உளநோய்கள் உளத் தாக்கங்கள் பற்றிய மனவடு நோயியற்றுறை 1980 ஆம் ஆண்டின் பின்னரே முக்கியத்துவம் பெற்றது எனலாம். மனவடுநோயியல் (Traumatology) என்றால் கடும உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தக்கூடிய சம்பவங்கள், அல்லது பிரச்சினைகளைத் தொடர்ந்து உடனடியாகவும், நீடித்தும் ஏற்படக்கூடிய உளவினைவுகள் பற்றி அறிவதும், ஆராய்வதுமான உளமருத்துவத்துறையாகும்.

Traumatology is the investigation and application of knowledge about the immediate and long term psychological consequence of highly stressful events and the factors which affects those consequences.

சுருங்கக் கூறுவதாயின் காலங்காலமாக மக்கள் போர் அளர்த்தங்களில் சிக்கித் தவித்த வேளைகளில் பல்வேறு உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளாகி வருந்தியுள்ளனர். ஆனால், எமது நாடுகளிலும் சரி, மேற்கத்திய நாடுகளிலும் சரி அக்காலங்களில் அவற்றுக்கு மருத்துவரீதியாக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்படவில்லை. மருத்துவரீதியாக அல்ல இனங்காணப்பட்டு வகைப்படுத்தப்படாமல்லை, ஆயினும் எமது முன்னோர் சமய, கலாசார, வாழ்க்கை முறைகளைச் சீரமைத்து அவ் விதமான உளநெருக்கீடுகளுக்குப் பரிசாரங் காணமுற்பட்டுள்ளனர். மிக அண்மைக்காலமாகவே போர் அளர்த்தங்களினால் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்கள் மருத்துவரீதியாக இனங்காணப்பட்டு, உளமருத்துவத்துறையில் சேர்க்கப்பட்டுள்ளன.

இத்தகைய ஒரு வரலாற்றுப் பின்னணியிலேயே நாம் எமது பிரதேசத்தில் கடந்த ஒரு தசாப்தத்துக்கும் மேலாக நிகழ்ந்து கொண்டிருப்பதுமான உளநெருக்கீட்டு விளைவுகள் பற்றி ஆராய வேண்டியவர்களாகவுள்ளோம்.

இந்த இடத்தில் உளமருத்துவப் பேராசிரியர் 'ராபேல்' அவர்களின் போர்பற்றிய கருத்தை எடுத்துக்கூறி இவ்வியலைப் பூர்த்தி செய்வது பொருத்தமுடையதாக இருக்கும். '..... இருப்பினும் அதிக மரணங்களும், இழப்புகளும், அழிவுகளும், துயரமும் இடப்பெயர்வும், மீள்முடியமர்த்தலும் மனிதனால் ஏற்படுத்தப்படும் பேரழிவான போரினால் ஏற்படுகின்றன. மனிதன் மனிதனைக்கொல்வது அது சண்டையிலோ அல்லது பயங்கர நவீன ஆயுதங்கள் மூலமாகவோ நடந்தாலும் கொடூரமான அங்கலீனப்படுத்தும் காயங்களையும், எதிர்பாராத அகாலமரணங்களையும் ஏற்படுத்துகின்றது. இவ்வாறான திடீர் இறப்புகளினால் ஏற்படும் துயரங்கள் குணமடைவதற்கு ஏதுவான உளவளத்துணை உதவியோ, கலாசார சடங்குகளினாலான ஆதரவோ கிடைப்பது அரிது. அதைத்தவிர போரானது சொந்த வீடுகளையும், வதிவிடங்களையும், வேலைவாய்ப்புக்களையும் அப்பாவிப் பொதுமக்களின் உயிருடமைகளையும் அழிக்கின்றது. மனித குலத்தில் போரின் மூலம் ஏற்படுத்தக் கூடிய உளத்தாக்கங்களும் மனவடுக்களும் கொடூரமான போர்முறைகளை உபயோகிக்கக்கூடிய ஆற்றல்களினால் அண்மைகாலத்தில் தீவிரமாக அதிகரித்துக்கொண்டு போகின்றன"

பேராசிரியர் ராபேல் அவர்களின் மேற்படி கூற்றின் யதார்த்தத்தைத் தற்போது வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசங்களில் வாழும் மக்கள் அனுபவித்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று கூறின் அது மிகையாகாது.

போர் உளநெருக்கீடுகளுக்கான காரணங்கள்

போரனர்த்தங்களினால் சாதாரண மக்கள் உடல், உளநீதியாக அடையுந் தாக்கங்கள் பற்றியும், அவற்றின் விளைவுகள் பற்றியும், அவற்றை அவர்கள் எவ்விதம் எதிர்கொண்டனர் என்பது பற்றியும் வரலாற்றுரீதியாகச் சென்ற இயலில் எடுத்துக் கூறினோம். ஆயினும் முன்னர் நடைபெற்ற போர்களுக்கும், தற்போதைய போர்களுக்குமிடையில் பல வேறுபாடுகளுண்டு. தற்காலப் போர்களில் விஞ்ஞான வளர்ச்சியினால் கண்டறியப்பட்ட பல அதிநவீன ஆயுதங்கள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. அதிவேகத்தாக்குதல்களுக்கு விமான, கடற்படைக் கலன்கள் பயன்படுத்தப்படுவதுடன், அதிக தூரங்களுக்குச் சென்று தாக்கவல்ல எறிகணைகளும், ஏவுகணைகளும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. போரானது மக்கள் நெருக்கமுள்ள குடியிருப்புப்பகுதிகளை இலக்காக வைத்தே பெரும்பாலும் நடாத்தப்படுகிறது. அதனால் மிகச்சொற்ப காலத்துள் அதிகளவில் மக்கள் பாதிப்புகளுக்கும், இழப்புகளுக்கும், துயரங்களுக்கும் ஆளாகின்றனர். புள்ளிவிபரங்களின்படி முதலாம் உலகப்போரில் பாதிக்கப்பட்ட பொது மக்கள் 5% ஆகவும், இரண்டாம் உலகப்போரில் 50% ஆகவும் இருந்தது. அதேவேளை வியட்நாம் போரில் 80% இற்கும் கூடுதலாக பொது மக்கள் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாக மதிக்கப்பட்டுள்ளது. எமது பிரதேசத்தைப் பொறுத்தவரையில் 1996 ஆம் ஆண்டு வரையுள்ள காலப்பகுதியுள் 90% இற்கும் அதிகமான தமிழ்மக்கள் போரனர்த்தங்களினால் ஏதோ ஒருவிதத்தில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். வரலாற்றுப் பழமையும், மக்களடர்த்தியும் மிக்க யாழ்ப்பாணப் (வலிகாமம்) பிரதேசம் 1995 நவம்பர் மாதம் முதல் 1996 ஏப்பிரல்மாதம் வரை மக்களற்ற குளியப் பிரதேசமாக மாறியதும், போர் தொடர்ந்து நடைபெறுவதும் காரணமாக முழுச்சமூகமே பாதிப்பும் நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுள்ளது போல் தோன்றுகின்றது.

போரில் நேரடியாகப் பங்கு பற்றி இறப்பவர்களிலும் பார்க்க போர் அச்சங்காரணமாக இறப்பவர்களே அதிகம் என்று பொதுவாகக் கூறப்படுவதுண்டு. (1996 ஏப்பிரல் மாதம் வரை போரனர்த்தங்களினால் இறந்த பொது மக்களின் தொகை 50 ஆயிரத்துக்கும் அதிகம்) அது போலவே போரில் நேரடியாக ஈடுபடுவர்களிலும் பார்க்க, சாதாரண பொதுமக்களே அதிகளவில் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகின்றனர். போர்ச் சூழலானது சாதாரண மக்களின் இயல்பான வாழ்க்கையைக் குழப்பி சமூக கலாசாரப் பின்னணிகளையும் சின்னா பின்னமாக்கி விடுவதே இதற்குக் காரணம் எனலாம்.

போர் உளநெருக்கீட்டுக்கான காரணங்களைப் பொறுத்தவரையில் அவற்றை (அ) நேரடிக்காரணங்கள் (Direct war stress) என்றும் (ஆ) மறைமுகக் காரணங்கள் (Indirect war stress) என இரண்டாகப்பிரித்து நோக்கலாம்.

அ) நேரடிக் காரணங்கள்.

1. காயமடைதல்
2. உயிர்ப்பத்து அல்லது உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படல்
3. உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் காயப்படல்
4. உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் இறத்தல்
5. உடமைகளை இழத்தல்
6. தடுத்து வைக்கப்படல்
7. சித்திரைவதைக்குட்படுத்தப்படல்
8. பாலியல் வன்முறை
9. 6-7-8- இவற்றுள் எவையாவது பிறருக்கு நிகழ்வதைக் கண்ணால் காணநேர்தல்

அட்டவணை 1

யுத்தநெருக்கீட்டு வீதம்

- * தரவுகள் யாவும் 1995 October இற்கு முன்னர் எடுக்கப்பட்டவையாகும்.
- * வேலையின்மை/இழப்பு பற்றிய மாணவர்களின் தரவு அவர்களின் பெற்றோரின் வேலையின்மை/இழப்பு பற்றியதாகும்.

நெருக்கீட்டுக் காரணங்கள்	சைதடி அகதி முகாம்										
	% சாவகச்சேரி	% வர்த்தக சங்கம்	% மில்க்வைற் + அண்ணா கோப்பி	% Tasty	% தொழிலகம்	% கிளிநொச்சி	% விவசாயபீடம்	% கிளிநொச்சி	% ம. வி.	% மட்டுவில்	% ம. வி.
காயமடைதல்	3	19	5	9	9	10	8	—	4	8	
உயிராபத்து/ அச்சுறுத்தல்	8	24	14	38	46	48	20	27	36	28	
உறவினர் / நண்பர் காயம் மடைதல்	13	38	14	56	48	44	35	22	35	39	
உறவினர் / நண்பர் இறத்தல்	22	29	21	51	61	31	23	50	38	33	
உடமைகளை இழத்தல்	93	65	37	56	59	33	33	18	68	71	
தடுத்து வைக்கப்படல்	2	6	12	13	13	15	3	7	—	14	
சித்திரவதை	2	4	9	9	9	4	3	—	1	4	
பாலியல் வன்முறை	1	2	2	—	—	2	—	—	1	—	
வன்செயல்களை நேரில் கண்ட அனுபவம்	11	34	7	33	33	35	22	47	33	24	
இடம் பெயர்தல்	100	18	13	51	61	44	32	22	74	65	
வேலையின்மை வேலையிழப்பு	86	47	53	76	—	X	X	X	49	—	
பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள்	89	59	60	84	52	48	45	25	58	71	
நோய்வாய்ப்பு	45	21	16	18	15	17	8	10	8	20	
உணவின்மை	80	19	51	73	33	15	20	15	25	35	

அட்டவணை I

நெருக்கீட்டுக் காரணங்களின் எண்ணிக்கை	சைதடி அகதி முகாம்										
	% சாவகச்சேரி	% வர்த்தக சங்கம்	% மில்க்வைற் + அண்ணா கோப்பி	% Tasty	% தொழிலகம்	% விவசாயபீடம்	% சாவகச்சேரி	% இந்துக்கல்லூரி	% யூனியன் கல்லூரி	% மகாஜனாக் கல்லூரி	% கிளிநொச்சி மாவட்டம்
0 n=	—	8	9	4	3	6	13	6	2	5	
%	—	12	21	6	7	10	22	8	4	10	
1 n=	2	8	5	1	2	11	8	5	4	6	
%	2	12	12	2	4	18	13	6	8	13	
2-4 n=	14	24	15	11	17	30	20	25	12	14	
%	14	14	35	34	37	50	33	31	24	29	
5-9 n=	81	23	9	17	18	13	17	41	30	22	
%	81	34	21	38	39	22	28	51	59	46	
10+n=	3	5	5	12	6	—	2	3	3	1	
%	3	7	12	27	13	—	7	4	6	2	
ஆய்வுக்குட்பட்டோர் தொகை (மொத்தம்)	100	68	43	45	46	60	60	80	51	48	

அட்டவணை II

உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்திய காரணங்களின் எண்ணிக்கை இதுவரை போர் உளநெருக்கீட்டுக்குள்ளானோரில் பெரும்பாலும் 2-9 காரணங்களால் (Multiple causes) பாதிக்கப்பட்டுள்ளமை தெளிவாகிறது. தனியொரு காரணத்தால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிலும் பார்க்க ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட காரணங்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களின் உள நெருக்கீட்டுத்தரக்கங்கள் - சரிவர இனங்காணப்படல் உரிய சிகிச்சை அளிப்பதற்கு அவசியமாகும்.

ஆ) மறைமுகக் காரணங்கள்

1. வேலையிழப்பு அல்லது வேலையின்மை
2. இடம் பெயர்தல்
3. பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள்
4. நோய்வாய்ப்படல்
5. உணவின்மை

இவற்றுள் ஒன்றோ அல்லது பல காரணங்களோ (multiple causes) சேர்ந்து ஒருவருக்கு உள்நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கலாம். (அட்டவணை I, II ஐ பார்க்க) உள்நெருக்கீடுகளைப் பொறுத்த வரையில் நாம் அதனால் பாதிக்கப்படும் ஒருவரைத் தனிமனிதனாக மட்டுமன்றி, சமூகத்தின் ஓர் அங்கமாகவும் நோக்குதல் பொருத்த முடையது.

அ) நேரடிக்காரணங்கள்

1. காய்ப்படல்: யுத்த அனர்த்தங்களின்போது சாதாரண மக்கள் காயமடைவதற்குப் பல காரணங்களுண்டு.

- * வீமானக்குண்டு வீச்சுகள்
- * எறிகணைத் தாக்குதல்கள் குண்டு வெடிப்புகள்
- * துப்பாக்கிச் சூடுகள்

என்பவற்றால் நேரடியாகவும், அவற்றால் ஏற்படும் கட்டிட இடிபாடுகள், முறிந்தவிழுமர்மரங்கள், கம்பங்கள் போன்றவற்றிற்குள் சிக்கிக் கொள்வதாலும் காயங்கள் ஏற்படலாம். மேலும் மோதல் நடைபெறும் இடங்களிலிருந்து தப்பி ஓடும்போது விழுவதனாலும், முட்கம்பிகள், வேலித்தடிகள், கற்கள், முட்கள் முதலியன தீவனவதனாலும், வாகனவிபத்துக்களாலும், நாய் போன்ற வளர்ப்புப் பிராணிகள் கடிப்பதனாலும், பாம்புக்கடியினாலும் காயங்கள் ஏற்படலாம்.

இங்ஙனம் ஏற்படும் காயங்கள் சிறு உராஞ்சல் காயம் முதல் அங்க இழப்புகளையும் உயிராபத்தையும் ஏற்படுத்தவல்ல பாரிய காயங்களாகவும் அமையக்கூடும். சிறு காயங்கள் கூட ஒருவரின் உளத்தாங்குதிறனையும், சம்பவம் நடைபெற்ற சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளையும் பொறுத்து உள்நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தலாம். உதாரணமாக எறிகணை அல்லது குண்டு அருகில் சத்தத்துடன் வீழ்ந்து வெடிப்பதால் ஏற்பட்ட அதிர்ச்சி, கட்டடங்கள் இடிந்து விழல், வேலி அல்லது மதிவைப் பாய்ந்து கடக்க முற்பட்டமை போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்.

* இங்கு காயப்படுதல் என்று கூறுவதிலும் பார்க்க காயப்படுத்தப்படுதல் என்ற சொற்பிரயோகமே பொருத்தமுடையது. இங்ஙனம் ஒருவர் காயப்படுத்தப்படலானது அவரில் உளத்தாக்கங்கள் ஏற்பட ஏதுவாகிறது.

போர் அனர்த்தங்களினால் காயப்படுவோர் என்று கூறும் போது அது பெரும்பாலும் சாதாரண (ஆரோக்கியமான) பொது மக்களையே குறிப்பதாக அமைந்து விடுகிறது. ஆனால், இது மிகவும் தவறாகும். சாதாரணமக்களிற்பலர் பல்வேறு நோய்களுக்கு இலக்கானவர்களாக இருக்கக்கூடும். அத்தகையவர்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள் முதலியன அவர்களில் கடும் உளத்தாக்கங்களைத் தோற்றுவிக்கலாம். உதாரணமாக நீரிழிவு, புற்றுநோய், காசரோகம் போன்ற நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டவர்களிலும் குருதிச்சோகை, மற்றும் போசாக்கின்மையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களிலும் (போர்ச் சூழலில் போசாக்கின்மை ஒரு பாரிய சமூகப்பிரச்சனையாகும்) ஏற்படுங்காயங்கள் மாறுவதற்கு அதிக நாட்களெடுப்பதுடன் உடல் உளரீதியிலான பாதிப்புக்களை அதிகப்படுத்தவும் செய்கின்றன. பொதுவாகச் சேதனநோயுற்றவர்கள் (Organic Diseases) உள்நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகும்போது சேதனநோய்க்குரிய குறிகுணங்களும் மெய்ப்பாட்டுக்குறிகுணங்களும் ஒருமித்துத் தோன்றி நோய்நிதானத்தில் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தும்.

போர் அனர்த்தங்களினால் காயமடைந்தோருக்கு உடலியல் ரீதியான முதலுதவிகளும், சிகிச்சைகளும் அளிப்பதிலேயே கூடிய கவனம் செலுத்தப்படுகிறது. உளவியல் முதலுதவிகளோ உளச் சிகிச்சை முறைகளோ இரண்டாம் பட்சமாகவே உள்ளது. மருத்துவ வசதிகள், மருந்துகள் மிகவும் குறைவாக உள்ள சூழலும் நவீனயுத்த ஆயுதங்களால் (உ+ம் தொடர்ச்சியான எறிகணை வீச்சு) சொற்ப நேரத்துள் அதிகமானோர் காயமடைய நேரிடுவதும் உடலியல் தேவைகளுக்கு முக்கியத்துவத்தை ஏற்படுத்தியுள்ளதுடன் உளவியல் ஆதரவைப் பின்தள்ளி விடுகின்றன.

உதாரணமாக, போர் மிகத்தீவிரமாகி 1995 நவம்பர் மாதத் திலும் அதன் பின்பும் இடம்பெயர்ந்து வாழ்ந்த மக்களில் காயப்பட்டவர்கள் அவற்றுக்குச் சிகிச்சை பெறுவதிலும், உளவியல் ஆதரவைப் பெறுவதிலும் பெருந்துன்பத்தையே அனுபவித்தனர். முக்கியமான அரசாங்க வைத்தியசாலைகள் (யாழ். போதனா வைத்தியசாலையுட்பட) ஸ்தம்பித்தநிலை, நோயாளிகளின் பெருக்கமும் நெருக்கடியும், மருந்துகளின்மை, வைத்தியநிபுணர்களின் பற்றாக்குறை வைத்தியசாலை ஊழியர்களின் வருகையில் ஒழுங்கீனம், ஓரளவு செயற்பட்டுக் கொண்டிருந்த சாவகச்சேரி, மந்திகை அரசு வைத்திய

வெகுதூரத்தில் அமைந்திருந்தமை, போக்குவரத்து வசதியின்மை, போன்ற பலகாரணங்கள் இங்கு குறிப்பிடத்தக்கன. எனவே மிகுந்த கஷ்டங்களின் மத்தியில் மேற்படி வைத்தியசாலைகளிலும், தனியார் வைத்திய சிகிச்சை நிலையங்களிலும் (யாழ்ப்பாண இடம்பெயர்வின் முன்னர் வலிகாமத்தில் செயற்பட்ட பல தனியார் மருத்துவ மனைகள் வடமராட்சி, தென்மராட்சியில் செயற்படவில்லை என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது) சிகிச்சை பெற்ற பலர் உறவினர் நண்பர்களின் வீடுகளில் தஞ்சமடைய நேரிட்டது. ஆயினும் அவர்களிற்கு பலர் வெகுசீக்கிரத்திலேயே உளர் தியிலான ஆதரவையிழந்து உறவினர் நண்பர்களாலேயே "வேண்டாத விருந்தாளிகளாக" (நோயாளிகளாக) நடத்தப்பட்டனர். உறவுச் சிக்கல்களுக்கு இது வழிவகுத்தது.

எவ்வித காரணமுமின்றி போர்வெறியினால் காயப்பட்டு தப்பட்டு தகுந்த சிகிச்சை பெறவும் வசதியற்று, உறவினர் நண்பர்களின் ஆதரவையும் இழந்து நிர்க்கதியான நிலையில் "இப்படிக்கஷ்டப்படுவதிலும் பார்க்க செத்துத் தொலைக்கலாம்" என்ற எண்ணமே பாதிக்கப்பட்ட பலரில் மேலோங்கி தின்றது. தனியார் வைத்திய நிலையங்களில் சிகிச்சை பெற்றவர்கள் பெருந்தொகையான பணத்தைச் செலவிடவேண்டியும் நேரிட்டது. அதனால், பலவிதத்திலும் இழப்புக்களை அனுபவித்தவர்கள் குடும்பச் செலவுகளைச் சமாளிக்க முடியாமல் அன்றாட உணவு முதலிய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முடியாமல் திண்டாடினர்.

காயமடைந்து உயிர்ச்சுறுத்தலையும் அங்க இழப்புக்களையும் அடைந்தவர்கள் இலகுவில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆட்படுவர். அவர்களுக்கு உடற் காயங்களுக்குச் சிகிச்சையளிப்பதுடன் உள உறுதிபாட்டிற்கும் ஆலோசனை வழங்குதல் அவசியமாகின்றது. "தலைக்கு வந்தது தலைப்பாகையுடன் யோயிற்று" என்பது போல "உயிர்பிழைத்ததே பெரிய விஷயம்; இடது கைதானே இழக்கவேண்டி ஏற்பட்டது; வலதுகை இறுக்கிறதே; கால்தானே போயிற்று, கைகள் பாதிக்கப்படவில்லையே" என்ற உணர்வுகளையும் மனவுறுதியையும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஏற்படுத்துவது மிகுந்த பயன் விளைவிக்கும்.

"March 1968 I'm in uniform (2nd Lt. Medical Service corps U. S. Army), on a plane ride bet" Pittsburgh (my home town) and Philadelphia, flying on my way to the west coast to depart to Vietnam. The Plane filled up, except it seemed for the seat next to me. And then I saw, in the front of the plane a young, uniformed Army youth being assisted onto the plane. He had no legs and a patch over one eye and he was

coming down the aisle, very slowly, after every one else had been seated. I thought, selfishly, "oh, no, please don't, sit down next to me, soldier. "And, of course he didAnd, after, exchanging a polite hello, I was so very awkward in my silence and caught up in my own thoughts about the "irony" of being on my way to vietnam and sitting next to a severely disabled vet-promoting my own worst catastrophic fantasies about my fate. After we took off, he started talking, obviously wanting to engage with me in conversation. Among other things, I remember him telling me how rough it was the last time he had gone home on leave from his hospital recovery process, especially when one of his high school buddies had told him, 'It's such a shame that you lost your legs and eye for nothing' "That really hurt," he said to me ... And then a little later, he turned to me and said, "But you know sir, I'm the lucky one - no one else in the foxhole survived"

வியட்நாம் போரில் கால்களையும் ஒரு கண்ணையும் இழந்த போர்வீரர் ஒருவர் அதிர்ஷ்டவசமாகத் தான் உயிர்தப்பிவிட்ட செயலை நினைத்து ஆறுதலடைவதையே மேலே எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. நாம் முன்னரே குறிப்பிட்டது போன்று போரில் ஈடுபடும் வீரர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் காயப்படுவதோ அன்றி உயிர் அல்லது அவயங்களை இழக்க நேரிடுவதோ எதிர்பார்க்கப்படும் ஒரு விடயமாகும். அதற்கு "அர்த்தம்" கற்பிப்பதும் இலகுவாகும். ஆனால், அப்பாவிப் பொது மக்களின் நிலை அப்படியன்று. யுத்த அனர்த்தங்களின் போது அவர்கள் காரணமின்றியே பாதிப்புகளுக்குள்ளாகின்றனர். எனவே, இலகுவில் மனஉறுதியை இழந்து உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகிவிடுகின்றனர். எனவேதான் அவர்களின் மனோநிலையைச் சீராக்குவதற்கு அதிக கவனம் எடுக்கப்பட வேண்டியுள்ளது.

காயப்பட்டவர்களுக்கு -

- * உடல், உளவியல் முதலுதவிகள் அளித்தல்
- * உரிய சிகிச்சை பராமரிப்பு வழங்குதல்

உடனடித் தேவைகளாகும்.

2. உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் ஏற்படல் :-

போர் அனர்த்தங்களின் போது உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் காரணமாகவே பெரும்பாலான பொது மக்கள் உளநெருக்க

கீடுகளுக்குள்ளாக்கின்றனர். போரினீடுபடுவோர் சாதாரணமக்களை அத்தகைய அச்சுறுத்தல் சூழ்நிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது இலக்கை அடைய முற்படுவது வழக்கமாகி விட்டது. உயிராபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய காயங்கள் ஏற்படுவதாலும், குண்டு வெடிப்புச் சம்பவங்கள் நடைபெறும் இடங்களுக்கு வெகுசமீபத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ள நேர்வதாலும், அல்லது மோதல் நடைபெறும் இடங்களில் ஐக்கிக் கொள்வதாலும் பலரும் உயிராபத்தான நிலையை அனுபவிக்கின்றனர் "மயிரிழையில் தப்பினேன்" "அருந்தப்பு" "கடவுள் தான் காப்பாற்றினார்" போன்ற வசனங்கள் இத்தகைய அனுபவங்களுக்குள்ளானோரிடமிருந்து வருவதைக் கேட்கக் கூடியதாகவுள்ளது. வேறுசிலர் இவ்வித அனுபவத்தின் பயனாகத் திகைப்புக்கும், அதிர்ச்சிக்கும் உள்ளாகி பேசமுடியாமல் அல்லது சம்பவம் பற்றிக் கதைக்க விரும்பாமலிருப்பர். மூடிய பதங்கு குழிகளில் தஞ்சமடைந்தவர்கள் அவற்றின் மீது அல்லது அருகாமையில் விமானக்குண்டுகள் வீழ்ந்து வெடித்தனால் இடிபாடுகளுக்கிடையில் சிக்கி, மூச்சுத்திணறி உயிராபத்தான நிலையை அனுபவித்த சம்பவங்களுமுண்டு. 1993 ஆம் ஆண்டு சங்கத்தானையிலும், 1995 யூலையில் இணுவிலும் பதங்கு குழிகளின் மேல் விழுந்து வெடித்த விமானக் குண்டுகளினால் அவற்றில் தஞ்சமடைந்திருந்தோரில் இறந்தவர்கள் தவிர பலர் காயப்பட்டு உயிராபத்தான நிலையை அனுபவித்தனர்.

1996 ஜனவரிமாதம் கொழும்பில் மத்திய வங்கிக்கு அருகில் ஏற்பட்ட பாரிய குண்டு வெடிப்புச் சம்பவத்தையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் பொருத்தமுடையது. அதன் பயனாக அங்கு வாழும் மக்களுக்கு ஏற்பட்ட உயிர்ச்சுறுத்தல் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களால் நன்கு எடுத்துக் காட்டப்பட்டதுடன் போரின் உளவியல் முகமும் பலராலும் வர்ணிக்கப்பட்டது.

இங்ஙனம் குண்டுத்தாக்குதல்களினால் நேரடியாகவும் கட்டடங்கள் இடிந்து விழும்போது அவ்விடிபாடுகளுக்கிடையில் சிக்கிக் கொள்வதாலும், மரங்கள், கம்பங்கள் முதலியன முறிந்து விழுவதனால் அவற்றுக்கிடையில் அகப்பட்டு கொள்வதனாலும் மக்கள் உயிராபத்தை அனுபவிப்பர். இங்ஙனம் "செத்துப் பிழைத்த" பலரும் இலகுவில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாகிவிடுவர். சிலர் "நடைப்பிணமாக" வாழ்வர். யுத்தச் சூழ்நிலையில் நிச்சயமற்ற (Uncertainty) நிலையில் எங்கு என்ன நிகழுமோ! "குண்டு வெடிக்குமோ" என்றெல்லாம் அச்சத்துடன் வாழும் மக்கள் காலப்போக்கில் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாவர்.

விபானக் குண்டுவிச்சுக்களிலும் பார்க்க எறிகணை விச்சுக்களே உயிருக்கு அச்சுறுத்தலை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. ஏனெனில் எறிகணைகள் எந்த நேரத்தில் எங்கு விழுந்து

வெடிக்கும் என்பது பற்றி எவராலும் கூறமுடியாதுள்ளது. ஆரம்பகாலங்களில் இராணுவ முகாம்களுக்கு அருகாமையில் உள்ள பிரதேசங்களில் வசித்தவர்களே எறிகணை விச்சுக்களுக்கு அஞ்சவேண்டியிருந்தது. பின்னர் எறிகணைகள் பல மைல்களுக்கு அப்பாலும் இலக்கற்று வீழ்ந்து வெடிக்க நேரிட்டதால் மக்கள் மத்தியில் உயிருக்கான அச்சுறுத்தல் பரவலாக ஏற்பட்டது. மெய்ப்பாட்டுநோயை ஏற்படுத்துவதில் எறிகணை அச்சம் ஒரு முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது என்பதை எமது ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன. எறிகணை வீழ்ந்து வெடிக்கலாம் என்ற அச்சத்தால் ஏற்படும் நெருக்கீட்டால் நித்திரையின்மை நெஞ்சுப்படப்படி, பசியின்மை, உடறசோர்வு, அக்கறையின்மை போன்ற பலவித மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகள் அனேகரீடில் காணப்படுவதை அவதானிக்க கூடியதாகவுள்ளது

உயிருக்கான அச்சுறுத்தல் காரணமாகவே மக்களிடம் பலர் வெகுதூரங்களுக்கு இடம் பெயர் நேரிடுகிறது. (சிலர் வெளிநாடுகளுக்குக் கூட இடம்பெயர்ந்து சென்று விடுகின்றனர்) 1995 ஆம் ஆண்டு நவம்பர் மாதம் ஏற்பட்ட யாழ்ப்பாண பெரும்புலம்பெயர்வுக்கு முக்கியமான காரணம் உயிர் அச்சுறுத்தலேயாகும். இங்ஙனம் மக்கள் இடம் பெயர்வதனால் அவர்களின் உடமைகளை இழக்க நேரிடுகிறது; பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுகிறது; தொழில்வளம் குன்றுகிறது; வேலைஇழப்பும் ஏற்படுகிறது; பசியாலும் பட்டினியாலும் வாட நேரிடுகிறது; உறவுகளிலே சிக்கலும் விரிசலும் ஏற்படுகிறது. இவையெல்லாம் சேர்ந்து உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை உண்டாக்கி மெய்ப்பாடுகள், மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, மனவடு முதலாய உளநோய்களை ஏற்படுத்துகின்றன.

* உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் என்ற உணர்வை நீக்கி, பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதும் பாதுகாப்பான வாழிடச்சூழலை ஏற்படுத்துவதுமே இதற்குச் சிறந்த பரிசாரமாகும்.

3. உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் காயப்படல் அல்லது இறத்தல்;

யுத்த அனர்த்தங்களினால் உறவினர் அல்லது நண்பர்களின் உயிரிழப்புகள் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கின்றன. குடும்பத்தலைவர், குடும்பத்தலைவி, பிள்ளைகள் சகோதரர்கள், தாய், தந்தையர், நண்பர்கள் என்று உயிரிழப்புகள் ஏற்படலாம். சில குடும்பங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்களிடம் பலர் இறந்துபோக ஒரிருவர் மட்டுமே தப்பிக் கொள்வதும் உண்டு. அங்ஙனம் தப்பிக்கொள்பவர் அங்குவிடப்பட்டிருக்கவுங் கூடும். யுத்த அனர்த்தங்களின் போது கைக்குழந்தையுட்பட கணவன் மற்றும்

பிள்ளைகள் அனைவரையும் கண்முன்னே பறிகொடுத்த தாய்மாரும் உண்டு; தொட்டிலில் உறங்கிக் கொண்டிருந்த குழந்தை மட்டும் உயிர்தப்பித்துக் கொள்ள "ஷெல்" தாக்குதலால் அதன் தாயுட்பட குடும்பத்தவர் அனைவரும் இறந்த சம்பவமும் உண்டு (நாகர் கோவில் 1995), எறிகணை வீழ்ந்து வெடித்ததால் கிணற்றடியில் குளித்துக் கொண்டிருந்த அவ்விடத்திலேயே தாயை இழந்ததுடன் தனது இரண்டு கால்களையும் இழந்து உயிர் தப்பிய சிறுமியும் உண்டு (கைதடி 1995) இது போலவே உயிருக்குயிராகப் பழகிய உறவனர், நண்பர்கள் அவர்களின் குடும்பத்தவர் என்று அன்புக் குரியவர்களின் இறப்புகளும் இழப்புகளும் நீண்டு கொண்டு செல்வதைக் காணக்கூடியதாக உள்ளது.

யுத்தச் சூழலில் அன்புக்குரியவர் காயமடைய அல்லது அங்க ஹிமமடைய நேரிடும் போது அதன்விளைவாகப் பல பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். ஒருவர் காயமடைவதற்கு முன்பு குறிப்பிட்ட காரணங்கள் பொதுவாக இருக்கலாம். குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நெருங்கிய உறவினர், நண்பர்கள் காயமடையும்போது அவற்றைக் கண்டும், அவர்களைப் பராமரிக்க நேரிடுவதாலும் பலவித உளத் தாக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும். காயமடைந்தவரில் ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கே சிலருக்கு அருவருப்பையும், ஏக்கத்தையும், அதிர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணும்.

எனவே, இறப்பவர் அல்லது காயமடைபவருக்கும், அவருடன் சம்பந்தப்பட்டவருக்கும் இடையில் உள்ள உறவுமுறை அவரின் உளத்தாங்குதிறன் என்பவற்றைப் பொறுத்து சம்பந்தப்பட்டவரில் உளநெருக்கீடுகள் ஏற்படலாம்.

எமது சமூக சமய கலாசாரப் பழக்க வழக்கங்கள் சாதாரணமாகவே மரணத்துக்கும் அதனுடன் தொடர்பான சடங்குகளுக்கும் அதிமுக்கியத்துவத்தைக் கொடுத்துள்ளன. ஆனால், போர்ச் சூழலில் நிகழும் "அறியாயச் சாவுகளைப்" பொறுத்த வரையில் சமயகலாசாரச் சடங்குகள் யாவும் பின்தள்ளப்பட்டு விடுகின்றன. அவை சரிவரப்பின்பற்றுவதற்கும் இடமோ சந்தர்ப்பமோ கிடைப்பதும் அரிதாகவே இருக்கும். பெரும்வசதி படைத்தவர்கள் கூட அனைத்தையும் இழந்து இடம்விட்டு இடம்பெயர்ந்து புகுவிடங்களிலும் வீதியோரங்களிலும் காயப்பட்டு இறக்க நேரிடுவதும் யுத்தகாலத்தில் சாதாரண நிகழ்வாகி விட்டது. சில சந்தர்ப்பங்களில் அங்ஙனம் இறப்பவர்களின் பிள்ளைகளோ அல்லது உறவினரோ அருகிலிருக்கக்கூட (காணக்கூட) வாய்ப்புக் கிடைக்காமல் "அநாதைப் பிணங்களாக,, நண்பர்களாலோ அல்லது மனிதநேயமுள்ளவர்களாலோ எரிக்கப்பட்டு அல்லது புதைக்கப்பட்டு விடுவதும் உண்டு.

இந்திய இராணுவம் இங்கு நிலை கொண்டிருந்த காலத்தில் இத்தகைய பல சம்பவங்கள் நடந்துள்ளனமே குறிப்பிடத் தக்கது. ஊரடங்கு உத்தரவுகள், இராணுவ நடவடிக்கைகளின்போது நிகழும் மோதல்கள் காரணமாக அருகாமையில் வசிக்கும் உறவினர், நண்பர்கள் கூட மரணச்சடங்குகளில் (அவை நடை பெற்றால்) கலந்து கொள்ள முடிவதில்லை. முக்கியமாக, பெற்றோர் இறக்கும் போது பிள்ளைகள் இங்ஙனம் கலந்து கொள்ள முடியாத சூழ்நிலை ஏற்படும்போது அது பலவித உளப்பாதிப்புகளுக்கும் இட்டுச் செல்வக்கூடும். ஏனெனில் எமது சமூகம் அன்பு, பாசம் என்பவற்றை அடிப்படையாகக் கொண்ட குடும்ப அமைப்புடையது. இதில் பெற்றோர் பிள்ளைகளை வளர்த்து ஆளாக்குவதும் அவர்களுக்குச் சொத்துக்கள் முதலியவற்றைச் சேர்த்து வைப்பதும் வழக்கம். அவ்விதமே வயதான காலத்தில் பிள்ளைகள் பெற்றோரை ஆதரித்துப் பராமரிப்பர். அதுமட்டுமன்றி தமது மரணத்தின் போது "பிள்ளையே கொள்ளிவைக்க வேண்டும்" என்ற எதிர்பார்ப்பு ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் இருக்கும். (ஆதிசங்கரர், பட்டினத்தார் போன்ற பெரியார்களின் வாழ்க்கையிலும் இவற்றைக் காண்கிறோம்) அவ்விதமே பிள்ளைகளும் தமக்குரிய, விதிக்கப்பட்ட ஒரு கடமையாக இதைக்கருதுவர். ஆனால் யுத்தச் சூழல் இதற்குப் பாதகமாக அமைய நேரிடும்போது அது சம்பந்தப்பட்டவர்களில் உளநெருக்கீடுகள் ஏற்படுவதற்கு வழிவகுக்கும். இங்ஙனம் போர்ச்சூழலில் ஏற்படும் அகாலமரணங்களில் தமது கடமைகளைச் சரிவரச் செய்யமுடியவில்லையே என்று அன்புக்குரியவர்களில் ஏற்படும் குற்றவுணர்வுகள் (grave) கூட உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும்.

இந்த இடத்தில் இன்னொரு விடயத்தையும் நாம் குறிப்பிடுதல் அவசியமாகிறது. யுத்த அனர்த்தங்களினால் உறவினர், நண்பர்களுக்கு ஏற்படும் காயங்கள் அல்லது மரணங்கள் மட்டுந்தான் அன்புக்குரிய ஒருவரில் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும் என்றில்லை. போர்ச் சூழல் உயிர் அச்சுறுத்தல் காரணமாக இடம் பெயர்ந்து வாழும் உறவினர் அல்லது நண்பர்களின் இயற்கை மரணம் அல்லது நோயினால் ஏற்படும் மரணம், நோய்வாய்ப்பட்டல் என்பனவும் அன்புக்குரியவர்களிடத்தில் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தும். மறைமுகக் காரணங்களாகின்றன. (Trauma Unrelated to War) ஏனெனில் இடம் பெயர்ந்து வாழ்பவர்களிடையே ஏற்படும் இத்தகைய மரணங்கள் நோய்வாய்ப்பட்டல் என்பன அவர்களின் அன்புக்குரியவர்களில் பலவித தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. உதாரணமாக, 1995 கார்ந்திகை மாதம் இடம் பெயர்ந்தவர்களில் போர் அனர்த்தங்களினால் காயப்பட்டு இறந்தவர்களை மட்டுமன்றி வேறு நோய்கள் காரணமாக இறந்தவர்கள் விடயத்திலும் அவர்களின் மரணச் சடங்குகளையோ

அல்லது அதனைத் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டிய சமயச் சடங்குகளையோ செய்வதற்கு புகலிடம் கொடுக்க உறவினர், நண்பர்கள் முதலானோர் அனுமதிக்காத பல சம்பவங்களுமுண்டு. (அதற்குக் காரணமும் எமது சமூகத்தில் புரையோடிப்போன சில பழக்க வழக்கங்களேயாகும்- மரணச் சடங்குகளை அனுமதிப்பின் அதனால் அவ்வீட்டிலுள்ளோருக்கும் "துடக்கு" ஏற்படும்) இதனால் துயருற்றோர் பலர். "எங்கள் சொந்த வீட்டில் இருந்திருந்தால் இத்தகைய அவலநிலை ஏற்பட்டிருக்குமா?" "இந்த அதியாயச் சண்டைதானே இதற்குக் காரணம்!" என்ற அங்கலாய்ப்பும் கவலையும் அவர்களிடம் மேலோங்கிக் காணப்பட்டது.

* கலாசார சடங்குகளைச் செய்ய முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் உளநெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கக்கூடும்.

* கலாசார சடங்குகள் உளநெருக்கீடுகளைத் தளர்த்துகின்றன.

4. உடமைகளை இழத்தல்

போர் அனர்த்தங்களினால் உயிரிழப்புகளுக்கு அடுத்ததாக உடமை இழப்புகள் பல பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கின்றன. (போர் அனர்த்தங்களில் ஏற்படும் முக்கிய இழப்புகளாவன 1) கற்பு 2) உயிர் 3) ஆளுமை 4) அங்கம் 5) உடமை) விமானக்குண்டுவிச்சு, எறிகணைத்தாக்குதல் என்பவற்றால் மக்களின் உடமைகள் சேதமடையலாம் அல்லது மக்கள் பாதுகாப்புத்தேடி தமது உடமைகளைக் கைவிட்டுச் செல்வதால் அவை அழிக்கப்படலாம் அல்லது குறையாடப்படலாம்.

உடமைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்டவையாக இருக்கலாம் மன்குடிசைகளில் வாழ்பவர்களுக்கு சட்டி, பாணை முதலியன முக்கியமான உடமைகளாக இருக்கும். வசதிபடைத்தவர்களுக்கு தங்க நகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சிப் பெட்டிகள், குளிர்சாதனப் பெட்டி...என்று உடமைகள் முக்கியத்துவம் பெறலாம். உடமை இழப்பு முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ இருக்கலாம். உடமை இழப்பின்போது இழக்கப்படும் அளவு அல்லது பெறுமதியிலும் பார்க்க, இழக்கப்படும் பொருள் ஒருவரின் மனதில் எந்தளவிற்கு முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது என்பதும் உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. உதாரணமாக பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் நகைகள், சேலை முதலிய உடம்புக்கள் வெள்ளிப்பாத்திரங்கள் என்பவற்றிலும், ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் சைக்கிள் போன்ற வாகனங்கள், தொழிலுபகரணங்கள், என்பவற்றிலும், சிறுபிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் விளை

வாட்டுப் பொருட்களிலும், மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் புத்தகங்கள், குறிப்புப்புத்தகங்களிலும் கூடிய பற்று வைத்திருப்பர். தாம் சேர்த்து வைத்த அரிய பொருட்கள், நூல்கள், வளர்ப்புப் பிராணிகள், பூக்கன்றுகள்...என்று இப்பட்டியல் நீண்டு செல்லும்.

அங்ஙனம் பற்றுவைத்த பொருட்களை இழக்க நேரிடும் போது அவர்கள் பல்வேறு உளத்தாக்கங்களை அனுபவிப்பர். மக்கள் இடம் பெயர நேரிடும் போது மேற்கூறியவாறு தாம் மிகவும் முக்கியம் என்று கருதும் பொருட்களையே எடுத்துச்செல்ல முற்படுவர். இதில் வேடிக்கையானதும், வேதனைக்குரியதுமான விடயம் என்னவென்றால் இடம்பெயர்ந்து செல்லும் பலர் தமது அன்றாடப் பாவனைக்குரிய அத்தியாவசிய பொருட்களான உடுதுணிகள், உணவுப் பொருட்கள், உணவுதயாரிப்பதற்கான பாத்திரங்கள், கோப்பைகள், பசய் முதலியனவற்றை முக்கியமாக கருதாமல் கைவிட்டு வந்து அல்லலுறுவர். (இடம்பெயர்ந்து ஏதிலிகளாக அகதி முகாங்களில் வாழ்ந்த பலர் இக்காரணத்தால் தாம் எடுத்துவந்த விலையுயர்ந்த ஆடை அணிகளையே உடுத்தவேண்டிய நிலையில் இருந்தனர். அதேநேரம் நீரருந்தக்கூட கோப்பையின்றி, சமைப்பதற்குப் பாத்திரமின்றிப் பரிதவித்தனர்.) இங்ஙனம் இடம்பெயர்ந்தவர்களுக்கு நிவாரணப் பொருட்கள், மண்ணெண்ணெய், முதலியன வழங்கப்பட்டாலும் அவற்றைப் பெற்றுக்கொள்வதற்கும் சேகரித்துவைப்பதற்கும் அவர்களிடம் பாத்திரம் ஏதும் இராது. "எப்படி வாழ்ந்த நாம் இப்படி நிரக்கதியாகி போனோமே" என்று ஆற்றாமையுடன் அங்கலாய்ப்பர்.

அதேவேளை பலதடவை இடம்பெயர்ந்து பழக்கப்பட்டவர்களின் நிலை வித்தியாசமானது. அவர்கள் இடம்பெயர் வாழ்க்கைக்குப் பழக்கப்பட்டுள்ளதால் திரும்பவும் இடம் பெயர நேரிடும்போது தமது அன்றாட வாழ்க்கைக்கு அத்தியாவசியமான பொருட்களையே முதலில் எடுத்துச் செல்வதைக் காணமுடிகிறது.

இங்கு கூறப்பட்டவை தவிர வீடுகள், காணிகள், பயிர்செய் நிலங்கள், தொழில் நிறுவனங்கள்..... என்று மக்களின் அசையாச் சொத்துக்களின் இழப்புகளும் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன.

* எல்லாவற்றையும் இழந்து ஏதிலிகளாக வாழநேரிடும் போது உள நெருக்கீடுகளும் மிகுதியாகவே செய்யும்.

5. தடுத்தி வைக்கப்படல்:-

ஒருவர் தடுத்து வைக்கப்படுவது இரண்டுவிதமாக இருக்கலாம்.

1) இராணுவ சோதனைச் சாவடிகளுக்கு அருகிலும், தேடுதல் நடவடிக்கைகளின் போதும் தற்காலிகமாகத் தடுத்து வைக்கப்படல்.

2) சந்தேகத்தின் பேரில் நீண்டகாலம் தடுத்து வைக்கப்படல்.

தற்காலிகமாக ஒருவர் தடுத்து வைக்கப்படுவதால் உளரீதியான பாதிப்புகள் அதிகம் ஏற்படாது என்று கூறப்பட்டாலும் சோதனைச் சாவடிகளில் அடிக்கடி தடுத்து வைக்கப்படுவதும், சோதனைக்குள்ளாக்கப்படுவதும் கணிசமானோரில் உளரீதியான பாதிப்புகளை ஏற்படுத்தி வருவது குறிப்பிடத்தக்கது. முக்கியமாகச் சமூகத்தில் உயர்மட்டப் பிரஜைகள் என்று கருதப்படுபவர்கள், உத்தியோகத்தர்கள், வயோதிகள், பெண்கள், மாணவர்கள் என்று பல தரப்பட்டோர் இவ்விதம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். எவ்வித காரணமுமின்றியே தாம் தடுத்து நிறுத்தப்படுவதும் வெய்யில், மழை என்று பாராமல் கஷ்டப்படுவதும் சிலவேளைகளில் தாக்குதல்களுக்குள்ளாக் கப்படுவதும் அவர்களில் நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கும். காலப் போக்கில் அவ்விடங்களைத் தாண்டிச் செல்வதையே சிலர் பெரும் பிரயத்தனத்துக்குரிய செயலாகக் கருதுவர்.

தடுப்புக்காவலில் வைக்கப்படுபவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களில் உளத்தாக்கங்கள் அதிகம் காணப்பட வாய்ப்புண்டு. தாம் எதற்காகத் தடுத்து வைக்கப்பட்டுள்ளோம் என்றோ, தம்மீது விசாரணை நடைபெறுமோ? அது எப்போது நடைபெறும்? சித்திரவதைக்குட்படுத்தப்படுவோமா? என்றெல்லாம் அவர்களுக்குக் குழப்பமும், நிச்சயமற்ற தன்மையும் காணப்படும். மேலும், அவர்களிற் பலர் உணவு மற்றும் சுகாதாரவசதிகளற்றும், உறவினர் நண்பர்களைச் சந்திக்க முடியாமலும், பத்திரிகைகளைக்கூடப் பெற முடியாமலும், வெளியுலகச் செய்திகளை அறியமுடியாமலும் பல மாதங்கள் அல்லது வருடக்கணக்காகக் கூட வருந்த நேரிடலாம். இங்ஙனம் தடுத்துவைக்கப்படுவோரில் பலர் நிரபராதிகளாக இருப்பர். எனவே காவப்போக்கில் விடுதலைசெய்யப்பட்டாலும், அவர்களால் தாம் தடுப்புக்காவலில் இருந்தபோது அனுபவித்த துன்பங்களை மறக்க முடியாது இலகுவில் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாவர்.

நாஜி கூட்டுமுசாங்களில் சிறைவைக்கப்பட்டிருந்த விக்டர் பிராங்க்ஸ் என்ற உளவியல் அறிஞர் தாம் அனுபவித்த துயரங்களின் வாயிலாக அத்தகைய துயரங்கள், உளத்தாக்கங்கள் என்பவற்றிலிருந்து விடுபட வேண்டுமானால் பாதிக்கப்பட்டவர் தம் வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தத்தைத் தேடிக்கொள்வது அவசியம் என்றுணர்ந்தார். அதன் அடிப்படையில் அவர் ஓர் உளச்சிகிச்சை முறையையும் அறிமுகப்படுத்தியுள்ளார்.

* தடுத்து வைக்கப்படல், சித்திரவதை என்பன ஒருவரின் ஆளுமை, தற்குறி என்பவற்றைச் சிதைத்து, நடத்தைப் பிறழ்வுகளையும் ஏற்படுத்தும்.

* பாதிக்கப்பட்டவர் தமது வாழ்க்கைக்கு ஓர் அர்த்தம் காணும் வகையில் வழிகாட்டப்படுவது உளத்தாக்கங்களிலிருந்து அவரை விடுவிப்பதற்கான சிறந்த வழியாகும்.

5. சித்திரவதை

சரித்திர காலந்தொட்டே யுத்தச்சூழலில் சித்திரவதை போன்ற மனிதநேயமற்ற கொடூரமான துன்புறுத்தல்முறைகள் அதிகளவில் கையாளப்பட்டுள்ளன. உடல்ரீதியாக மட்டுமன்றி, உளரீதியாகவும் ஒருவரைப் பலவீனமடையச் செய்வதில் இம்முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. எதிரிகளிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறுதல் (இரகசியங்களைப் பெறுதல்) சித்திரவதையின் பிரதான நோக்கமாக இருந்தபோதிலும் எதிரி என்று தாம் கருதுபவர்கள்மீதும், சில சந்தர்ப்பங்களில் மோதல்களின்போதும், (எதிரிகளால்) கடுமையாகத் தாக்கப்பட்ட வேளைகளில் அகப்படும் அப்பாவிகள் மீதும் இத்தகைய கொடூர துன்புறுத்தல்களை நடாத்தி உளவியல்ரீதியாகச் சிலர் குரூரமான முறையில் திருப்தியடைய முற்படுவர். பொதுவாக எதிரி என்று கருதப்படுபவர்கள் மீதும், தடுத்து வைக்கப்படுபவர்கள் மீதும் சித்திரவதைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. நாகரீக நாடுகள் பலவற்றில் "அநாகரீக" செயலைச் செய்வதற்கென்றே பிரத்தியேக சித்திரவதைக் கூடங்களும் சித்திரவதையாளர்களும் இருப்பதுண்டு. முற்காலத்தில் உடல்ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் தற்காலத்தில் உளரீதியான துன்புறுத்தல்களும் அதிகமாகக் கையாளப்படுகின்றன. இவற்றின் விளைவாகச் சித்திரவதையாளர்கள் கூட பிற்காலத்தில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆட்படுகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

யுத்தத்தில் நேரடியாக ஈடுபட்ட இளைஞர்கள் இவ்விதம் சித்திரவதைகளுக்குட்படுவதால் அனுபவிக்கும் உளநெருக்கீடுகளிலும் பார்க்க சாதாரண அப்பாவிப்பொதுமக்கள் சித்திரவதைக்குட்படுவதால் அனுபவிக்கும் உளநெருக்கீடுகள் கடுமையாகவே இருக்கும். குற்றம் எதுவும் செய்யாத அப்பாவிகளிற்பலர் என்ன காரணத்துக்காகத் தாம் இத்தகைய துன்புறுத்தல்களுக்கு ஆளாகின்றோம் என்று புரியாமல் குழப்பமடைந்து தமது மனவுறுதி, தற்குறி, ஆளுமை என்பவற்றை இழந்து, சமூகத்தில் "விழிக்கப்" பயந்து நடத்தைப் பிறழ்வுகளுக்குக்கும் (behavioural changes), மனச்சோர்வு, பதனளிப்பு மற்றும் உளநெருக்கீடுகளுக்கும் ஆளாகி வருந்துவர். இவர்கள் அடிக்கடி மெய்ப்பாட்டு நோய்க்குறிகளை வெளிப்படுத்துவர். சிலர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுத்தல் அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்ளவும் முனைவர்.

அதேவேளை இலட்சியங்களுக்காகச் செயற்பட்டவர்கள் இங்ஙனம் கைது செய்யப்பட்டு சித்திரவதைக்குட்பட நேரிடும்போது அவர்களிற் கணிசமானோரில் தமது இலட்சியத்தில் உறுதியும், பழிவாங்கும் மனப்பான்மையும் அதிகரிப்பதையும் காணக்கூடியதாக வுள்ளது. சில அப்பாவிக்கள் சித்திரவதைக்குப் பின்னர் தீவிரவாதப் போக்குடையவர்களாக மாறிவிடுவது முண்டு.

- * சித்திரவதை உடல்நீதியாக மட்டுமன்றி உளநீதியான தாக்கங்களையும் ஏற்படுத்துகிறது.
- * குடும்ப, சமூக அரவணைப்பும், வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தேடிக்கொள்வதும் பாதிப்பின் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

7. பாலியல் வன்முறை

நாகரீகமடைந்த சமூகத்தால் மிகவும் வெறுக்கப்படுவதும், கண்டிக்கப்படுவதுமான காட்டுமிராண்டிச் செயல் பாலியல் வன்முறையாகும். தமிழர், சமூகவாழ்வில் பெண்களின் கற்புநிலை உயிரினும் ஒம்பப்படுகிறது. யுத்த அனர்த்தங்களின் போது ஏற்படும் இழிப்புக்களில் கற்பிழக்கப்படுவது அல்லது கற்புக்குக் களங்கம் ஏற்பட்டு விடக்கூடும் என்ற அச்ச உணர்வே பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் பாரதூரமான உளநெருக்கிகளுக்கு இட்டுச் செல்கிறது. யுத்த காலத்தில் பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பாரிய பிரச்சினைகளில் பாலியல் வன்முறையே முதலிடம் பெறுகிறது. உயிரிழப்பு, சொத்துக்கள் மற்றும் உடமை இழப்பு, அங்கிழப்பு, வேலையிழப்பு போன்ற பல்வேறு இழிப்புக்களிலும் கற்பு இழக்கப்படுவதே பேரிழப்பாகக் கருதப்படுகிறது.

பெண்கள் பாலியல் வன்முறைக்குள்ளாக நேரிடும் வேளைகளில் அவற்றைத் தடுத்து நிறுத்த முற்பட்டு தாக்குதல்களுக்கும், உயிரிழப்புக்கும் உள்ளான குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர், நண்பர்கள் மனித நேயமுள்ளவர்கள் பற்றிய தகவல்களும் வெளிவந்துள்ளன. பாலியல் வன்முறைகள் உளநீதியாகப் பெண்களைப் பெரிதும் பாதிப்படையச் செய்து அவர்களின் தற்குறி, சுய ஆளுமை, வருங்காலம் பற்றிய எண்ணக்கருக்கள் என்பவற்றைச் சிதைத்து அவர்களை ஒரு சூனிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன. இங்ஙனம் “களங்கப்படுத்தப்பட்டவர்கள்” சமூகத்தில் அருவருப்புடனும், வேண்டத்தகாத வராகவும் நோக்கப்படுவதால் அவர்களில் பலர் தற்கொலை சூயற்சியை நாடுவதும் வழக்கமான செயலாக உள்ளது.

பெண்கள் இவ்விதம் கொடுமைகளுக்குள்ளாக்கப்படும் போது அது அவர்களின் குடும்பத்தினராலும், அன்புக்குரியவர்களாலும் “மூடிமறைத்து” வைக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டு விடுகிறது. வைத்தியர்களிடம் கூட இதைக் கூறப்பலர் விரும்புவதில்லை. ஏனெனில் பாதிக்கப்பட்டவரின் திருமணம், குடும்ப வாழ்க்கை முதலியன அதனால் தடைப்பட நேரிடுகிறது, அவர்கள் வாழ விரும்பினாலும் சமூகம் அவர்களை வாழவிடுவதில்லை, எனவே, சமூக ஒழிப்புணர்ச்சி இதில் மிகவும் அவசியமாகின்றது. குடும்ப அரவணைப்பிலும் பார்க்க, சமூக அரவணைப்பே இதில் தேவையானதொன்றாகவுள்ளது.

மகாத்மா காந்தி கூறியது போல் நிரக்கதியான நிலையில் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் இத்தகைய பலாத்காரங்களை ஒரு களங்கமாகக் கருதாது. அவர்கள் களங்கமற்றவர்கள் என்ற சமூகவுணர்வை மேலோங்கச் செய்யும் போதுதான் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் உளநெருக்கிகளைத் தனித்து, அவர்கள் வாழ்வில் மலர்ச்சியை ஏற்படுத்த முடியும்.

8. பிறருக்குக் காயம் ஏற்படல், இறத்தல், சித்திரவதை, தடுத்தி வைக்கப்படல், பாலியல்வன்முறை முதலியவற்றைக் காணநேர்தல், (Eye Witness)

பிறருக்கு மேற்படி பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைக் கண்ணால் காண நேரிடுவதன் விளைவாகவும் ஒருவர் உளநெருக்கிகளுக்குள்ளாகலாம். முக்கியமாக இரத்தக்காயங்கள், மரணக் காட்சிகள், மற்றும் வன்செயல்களை நேரில்காணும் ஒருவர் அதன் விளைவாக உள்பாதிப்புகளுக்குள்ளாகலாம்.

எமது சமூகத்தில் சாதாரண சூழ்நிலையில்கூட இறந்தவரின் உடலைக் காண்பதற்கு அநேகர் விரும்புவதில்லை. போர்ச் சூழலில் அதிகமாகவும், அடிக்கடியும் அகால மரணங்கள் ஏற்படுகின்றன. அவற்றுட்பல பொது இடங்கள், வீதிகள், சந்தைகள், பாடசாலைகள் என்று மக்கள் தொகை மிகுந்த இடங்களில் நடைபெறுகின்றன. இங்ஙனம் கொல்லப்பட்டவர்களின் உடல்கள் குண்டுத்தாக்குதல்கள் முதலியவற்றால் சிதறிச் சின்னாபின்னமாகிக் காட்சியளிக்கும். பல சந்தர்ப்பங்களில் உடலுறுப்புகள் கூட்டி, பொறுக்கிக் குவிக்கப்பட்டிருக்கும், இத்தகைய கோரமரணக் காட்சிகள் காண்பவரின் மனப்பலத்தைப் பொறுத்து பல்வேறு உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தலாம். “மறக்க முடியாத காட்சி சம்பவம்” என்று சிலர் நெடுகலும் வர்ணித்துக் கொண்டிருப்பர். இங்ஙனம் ‘கணப்பொழுதில்’

கண்முன்னே நிகழும் மரணங்களை எதுவும் செய்ய இயலாத நிலையில் பார்த்துக் கொண்டு நிற்க வேண்டிய அவலத்துக்குட்படுவோர் பலர் சில சமயங்களில் விமானக்குண்டுவிச்சுகள், எறிகணைத் தாக்குதல்களுக்கு அஞ்சி அருகாமையிலுள்ள வீடுகள், கட்டடங்களில் புகவிடம் தேடும் முன்பின் தெரியாத அப்பாவி மனிதர்களின் ("இனங்காணப்படாத நபர்கள்") மரணத்தையும் காண நேரிடுவதுண்டு.

இவ்விதமே பாலியல் வன்முறை, சித்திரவதை போன்றவற்றைக் காண நேரிடும் சிறுவர்கள் பெரும் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாகியுள்ளதையும் ஆய்வுகள் புலப்படுத்தியுள்ளன.

9. அங்குலீனமுறள் (amputees)

யுத்த அனர்த்தங்களால் கணிசமான மக்கள் அங்குலீனமுற நேரிடுகின்றது. முக்கியமாக கை, கால்களையும் கண், செவிமுதலிய புலனுறுப்புகளின் செயற்பாட்டையும் இழக்க நேரிடுகிறது. இதனால் அவர்கள் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாவதுடன், அவர்கள் தமது வாழ்க்கைக்குப் பிறரில் தங்கி வாழ்நேரிடுவதால் பலவித சமூகப் பிரச்சினைகளும் ஏற்படுகின்றன. திருமணமாகாதவர்களைப் பொறுத்த வரையில் எதிர்காலத் திருமணவாழ்க்கை கேள்விக்குறியாவதுடன் திருமணமானவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களின் "தாம்பத்திய வாழ்க்கை" பாதிப்புக்குள்ளாக நேரிடலாம். அதன் விளைவாகவும் உறவுகளில் சச்சரவுகளும், உளநெருக்கீடுகளும் ஏற்படலாம்.

ஆ) மறைமுகமான காரணங்கள்

1. வேலையிழப்பு, வேலையின்மை

யுத்த அனர்த்தங்களில் இடம்பெயர்வும், வேலையிழப்பும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாய்பெரும்பாலும் காணப்படுகிறது. சில சந்தர்ப்பங்களில் பொருளாதாரத்தடை, மின்சாரத்தடை, மூலப்பொருட்களுக்கான தட்டுப்பாடு போன்ற காரணங்களாலும் தொழிலதிபர்கள் பயம், பாதுகாப்பின்மை காரணமாகத் தமது தொழில் நிறுவனங்களை மூடிவிட நேரிடுவதாலும் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனையில் ஏற்படும் வீழ்ச்சி, நட்டம் காரணமாகவும் அல்லது அவற்றைச் சந்தைப் படுத்துவதில் ஏற்படும் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் காரணமாகவும் (உதம் எரிபொருள் தடையினால் வாகன, போக்குவரத்து வசதியின்மை), தொழில் நிறுவனங்கள் மூடப்படுவதனால் வேலையிழப்புகளும், வேலையின்மையும் ஏற்படுகின்றது. மேலும், விமானக்குண்டுவிச்சுகள், எறிகணை விச்சுகள்

குண்டுவெடிப்புகள் என்பவற்றால் தொழிற்சாலைகள் சேதமடைந்து போவதும் குறிப்பிடத்தக்கது. காங்கேசன் சிமெந்து தொழிற்சாலை, சிநோர், மஸ்கன் சிர்கம்பனி, புகையிரதசேவை, அரச போக்குவரத்துச் சேவை, தொலைத் தொடர்பு அலுவலகம், மின்சாரசபை முதலியவற்றையும், நெசவு போன்ற பல்வேறு சிறு கைத்தொழில் களையும் இங்கு குறிப்பிடலாம். இவற்றில் பணிபுரிந்த பலர் ஒழுங்காகச் சம்பளம் பெறமுடியாமலும், வேலையிழப்புகளுக்குள்ளாகியும் துன்புற்றனர். வேலையிழப்புகளுக்கும், தொழில்பாதிப்புக்குமுள்ளானோரைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தி நோக்கலாம்.

1. அரசாங்க ஊழியர்கள்
2. தனியார் துறை ஊழியர்கள்
3. வர்த்தகர்கள்
4. பூசகர்கள்
5. கடற்தொழிலாளர்கள்
6. விலசாயிகள்.
7. ஓய்வூதியக்காரர்
8. சிறு தொழிலாளர்கள்
9. கூலியாட்கள்

இவர்களில் ஆண், பெண் இருபாலாரும் அடங்குவர். வேலையிழப்பானது சிலரில் நேரடியாகவும், பலரில் மறைமுகமாகவும் உளநெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவிக்கின்றது. வேலையிழப்புக்குள்ளானவரின் மனநிலையும் இதில் முக்கியமானது. வேலையிழப்பின் விளைவினால் ஒருவர் தாம் அதுவரை அனுபவித்து வந்த வசதிகளைக் குறைக்க அல்லது இழக்க நேரிடுகிறது. தமதும் தம்மைச் சார்ந்தவர்களதும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இயலாது போகிறது; குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் தான் ஒரு "மதிப்புக்குறைந்த" நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு விட்ட உணர்வும் சிலருக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

"இல்லாணை இல்லாளும் வேண்டான் மற்றும் ஈன்றெத்த தாய் வேண்டான், செல்லாத அவன் வாயிற சொல்" என்று தமிழ் முதாட்டி பாடிவைத்ததன் யதார்த்த நிலை இங்கு அனுபவமாகிறது. அதன் விளைவாக உறவுகளில் பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன. சிலர் மது மற்றும் போதைவஸ்துக்களை நாடவும் காரணமாகிவிடுகின்றது. சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்தில் வருமானத்துக்குக் காரணமானவர் உயிரிழப்பதால் அவரின் முழுக்குடும்பமும் கதியற்றுப் போய்விட நேரிடுகிறது.

கொடும்பு தமிழ்ச்சங்கம்

1. அரசாங்க ஊழியர்கள்

போர் அனர்த்தங்களில் அரசாங்க ஊழியர்களைப் பொறுத்த வரையில், முக்கியமாக நிரந்தர பதவிகளில் உள்ளவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் எத்தரத்தினராக இருந்தாலும் வேலையிழப்புக்குள்ளாவதில்லை என்றே கூறலாம். ஆனால், அரசாங்கத்தில் அமைய ஊழியர்களாகவும், சமயாசமய ஊழியர்களாகவும் பணியாற்றிய பலர், வேலையிழப்புக்குள்ளாகினர். நிரந்தர ஊழியர்களைப் பொறுத்தவரையில் மிகவும் அரிதாக, நீண்டகாலம் (உதாரணமாக 3 மாதத்துக்கும் மேலாக) தமது வேலைக்குச் செல்லாதிருப்பதன் விளைவாக வேலையிழப்புக்குள்ளாகலாம். வேறுசிலர் பாதுகாப்பின்மையும், பல்பீதியும் நிலவும் இடங்களில் கடமையாற்ற அஞ்சி தமது வேலையிலிருந்து விலகிக் கொள்வது மூண்டு. சிலர் உரியகாலத்திற்கு முன்னரே வேலையிலிருந்து ஓய்வு பெற்றுக் கொள்வதையும் காரணக்கூடியதாகவுள்ளது.

அரசாங்க உத்தியோகத்தர்களைப் பொறுத்தவரையில் (ஆசிரியர் உட்பட) அவர்கள் தொழில் புரியுமிடங்களையெயற்பட முடியாத நிலை ஏற்பட்டாலும்கூட ஊதியம் கிடைப்பது உறுதியான விடயமாகும். பொருதடைபெறும் இடங்களில் செயற்படமுடியாத அலுவலகங்களை பாதுகாப்பான வேறு இடங்களில் இயங்க வைப்பது வழக்கம். வங்கிகள், பாடசாலைகள், உதவி அரசாங்க அதிபர் அலுவலகங்கள், ப. நோ. கூ. சங்கங்கள், தபாலகங்கள், கிராமசேவகர் அலுவலகங்கள் போன்றவற்றை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம். அநேக சந்தர்ப்பங்களில் அரச அலுவலர்களும், பாடசாலை ஆசிரியர்களும் தமது தகுதிக்கேற்ப பாதுகாப்பான பிரதேசங்களில் செயற்படும் (அவர்கள் வேலை செய்த அலுவலகங்கள், பாடசாலைகளுக்கு சமமான) இடங்களில் வேலை செய்ய அனுமதிக்கப்படுவர்.

போர்ச்சூழலும், நெருக்கடிகளும் அரச அலுவலர்களில் கணிசமானோரில் தமது வேலைகளில் அசிரத்தையையும், அலட்சியப்போக்கையும் ஏற்படுத்தியுள்ளது. நேரத்துக்குக் கடமைக்குச் சமூகமளிக்கா திருத்தல், கடமை நேரத்தில் தனது இருக்கையில் இல்லாதிருத்தல், சகஊழியர்களுடன் வம்பளத்தல், வீண்வதந்திகளைப்பரப்பல், அலுவலகத்துக்குத் தமது தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யவரும் சாதாரண மக்களுடனான உறவுகளில் சச்சரவு, சகஊழியர்களுடனான உறவுகளில் சிக்கல், வேலை நேரத்திற்கு முன்னதாகவே வீட்டுக்குத் திரும்பல், அடிக்கடி வேலைக்கு வராது விடுதல், வேலையில் பின்னடைவு, அக்கறையின்மை, அடிக்கடி "மெய்க்குறிகளைக்" கூறல் போன்ற செயல்களை இவர்களில் காண முடிகிறது. உள்நெருக்கீடுகள், பிரச்சினைகளுக்குள்ளானவர்கள் மட்டுமன்றி சாதாரண வாழ்க்கை நடாத்தும்

அலுவலர்களும் பிரச்சினைகளைச் சாட்டாக வைத்து தமது வேலைகளைச் செய்யாது பொழுது போக்க முற்படுவர். அதிகாரிகள் இவர்களைச் கட்டுப்படுத்த முடியாது சிரமப்படுவர். அடிக்கடி அமல் செய்யப்படும் ஊரடங்கு உத்தரவுகள், விமான, ஷெல் தாக்குதல்கள், போர் நடவடிக்கைகள், கதவடைப்பு, ஹர்த்தால், போக்குவரத்துத் தடைகள், போர்ப்பீதிச் சூழல் என்பன அவர்களுக்குத் துணை நிற்கும் காரணங்களாகும்.

எனவே இத்தகைய நெருக்கீடுகள், பிரச்சினைகள் என்பவற்றின் விளைவாக தனிமனிதப்பாதிப்புக்கள் மட்டுமன்றி சமூக, நாடுதழுவிய ரீதியில் கூடுதலான பாதிப்புக்கள் ஏற்படுவதையும், தொழில் நிறுவனங்கள், அலுவலகங்கள் என்பவற்றின் செயற்பாட்டுத்திறனில் பின்னடைவு ஏற்படுவதால் பெரும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் ஏற்படுவதுடன் பொதுமக்கள் தமக்குத் தேவையான சேவைகள், கருமங்களை மேற்படி அலுவலகங்களிலிருந்து பெறமுடியாத நிலையும் ஏற்படுகிறது. போர்ச்சூழலில் பொதுமக்களுக்கு உரிய நேரத்தில் இவற்றின் சேவைகள் கிடைக்காது போவதால் அவர்கள் பலவித சிரமங்களுக்கும், பாதிப்புக்களுக்கும் உள்ளாகின்றனர்.

* தொழில் நிறுவனங்கள் அலுவலகங்களின் தலைவர்களும் ஏனைய அலுவலர்களும் நெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்குள்ளானவர்களை இனங்கண்டு அவர்கள் பால் ஆதரவு காட்டி, அவர்கள் பிரச்சினை தீர உதவுவார்களேயானால் பாதிக்கப்பட்டவருக்கு மட்டுமன்றி சமூகத்துக்கும் நன்மை செய்தவர்களாவர்.

இடம் பெயர்ந்த அரச அலுவலர்களைப் பொறுத்தமட்டில் அவர்கள் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டியவர்களாகவுள்ளனர். அவர்கள் இடம்பெயர்ந்து அதிகதூரம் சென்றுவிட அவர்கள் தொழில்புரியும் அலுவலகங்கள் அதேயிடத்தில் தொடர்ந்து செயற்படலாம் அல்லது அலுவலர்கள் தங்கியுள்ள இடத்திலிருந்து பாதுகாப்புக் காரணங்களுக்காக அவர்கள் பணிபுரியும் அலுவலகங்கள் தூர இடங்களுக்கு மாற்றப்பட்டிருக்கலாம். அதனால் போக்குவரத்துக் கஷ்டங்கள் ஏற்படும். மேலும் இடம் பெயர்ந்து வேறு இடங்களுக்குச் செல்லும் அரச ஊழியர்களிற் பலர் தமது மாத வேதனம் தொடர்பாக உறுதிப்படுத்தும் அதிகாரியின் (Authorising officer) கடிதம் எதையும் பெற முடியாத நிலையிலிருப்பர். அதனால் அவர்கள் தமது மாதாந்த சம்பளத்தைப் பெறுவதிலும் பல சிரமங்களை எதிர்நோக்க நேரிடும். 1995 கார்ந்திகை மாதத்தின் பின் யாழ் குடாநாட்டிலிருந்து கிளிநொச்சி மாவட்டத்துக்கு இடம் பெயர்ந்த அரச ஊழியர்களிற் பலர் இவ்வித பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிட்டது. மேலும் 1995 பிற்பகுதியில்

காகப்புழக்கத்திற்கு இருந்த தட்டுப்பாடு காரணமாக அரச ஊழியர்களுக்கான சம்பளம் காசோலையாகவே வழங்கப்பட்டது. அவற்றை மாற்றிப் பணம் பெறுவதிலும் அரச ஊழியர்கள் பெருஞ் சிரமத்துக்குள்ளாகினர். தமது கடமை நேரங்களில் கடமைகளைச் செய்ய முடியாது அலைந்து திரியவும் நேரிட்டது.

அதே வேளை முற்றிலும் தொழிற்படாமல் ஸ்தம்பித்துப் போன புகைபிரதப் போக்குவரத்துச் சேவை, சீமெந்துத் தொழிற்சாலை, தொலைத்தொடர்பு சேவைகள், காவல்துறை போன்றவற்றில் பணிபுரிந்த ஊழியர்கள் பல பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேர்ந்தது. இவர்கள் தமது சம்பளத்தை ஒழுங்காகப் பெறமுடியாதிருந்தது. பலர் வடக்குகிழக்குப் பிரதேசத்துக்கு வெளியே இடமாற்றஞ் செய்யப்பட்டனர். கணிசமானோர் சேவைக்காலம் முடிவதற்கு முன்னரே ஓய்வுபெற முற்பட்டனர்.

2. தனியார் நிறுவன ஊழியர்கள்.

அரசாங்க ஊழியர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகளிலும் பார்க்க தனியார் நிறுவனங்களில் பணிபுரியும் ஊழியர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் வித்தியாசமானவை. அவர்கள் இடம்பெயர நேரிட்டால் அதன்பின்னர் (வேலைக்குச் செல்ல முடியாவிட்டால்) அவர்களுக்கு மாதச் சம்பளம் வழங்கப்படாமல் போகலாம்; அவர்கள் வேலையிலிருந்து நீக்கப்படலாம்; அவர்கள் தொழில்புரிந்த நிறுவனம் பிரச்சினை காரணமாக மூடப்படலாம்; அதன் விளைவாக வேலையிழப்பு ஏற்படலாம். இங்ஙனம் வேலையிழக்கும் ஊழியர்கள் எவ்வித நிவாரணமுமின்றி, வேறு தொழில் வசதிகளுமின்றித் திண்டாடுவதையும் காணக்கூடியதாகவுள்ளது.

சில தொழில்நிறுவன ஊழியர்களிடையே நாம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகளின் பயனாகப் பல விடயங்களை அறிந்து கொள்ள முடிந்தது. புத்த நெருக்கீடுகள் கணிசமானோரில் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி விருந்தன. ஆயினும், அவற்றை ஏற்றுக் கொண்டு பரிகாரங் காணப் பலரும் தயக்கங் காட்டினர். ஏனெனில் உளநெருக்கீடுகள் தமக்கு இருப்பதாக முதலாளி (நிறுவனத் தலைவர்) அறிந்தால் தம்மை வேலையை விட்டு நீக்கிவிடக்கூடும் என்று அவர்கள் அஞ்சினார்கள்.

பிரச்சினைகள்	அண்ணா கோப்பி + மில்க்லைத்தொழிலகம்%	Tasty தொழிலகம் வீதம்
மெய்ப்பாடு	49	58
மனவடு	16	24
பதகளிப்பு	28	38
மனச்சோர்வு	33	40
குரோதம்	28	44
உ. வச்சிக்கல்கள்	28	27
மது+மருந்துத் துர்ப்பாவனை	14	49
செயலாற்றல்	16	16

அட்டவணை III

இயல்பாகவே முதலாளிகள் தமது ஊழியர்களின் பிரச்சினைகளிலும் பார்க்க தமது நிறுவனத்தின் ஊழியர்களின் அக்கறை கொண்டிருப்பர். இந்நிலையில் ஊழியர்களின் உளப்பிரச்சினைகளை வெளிக்கொணர்ந்து பரிகாரங்காண்பது சிரமமான விடயமாகும். எனினும் நாம் ஆய்வுகளை மேற்கொண்ட மூன்று நிறுவனங்களிலும் அவற்றின் தலைவர்கள் பெரிதும் ஒத்துழைப்பு நல்கினர்.

தனியார் தொழில் நிறுவனங்கள் நடத்தில் இயங்க நேரிடும் போதும், பிரச்சினைகள் காரணமாக சிரமமாக இயங்கமுடியாத போதும், பிரச்சினைகள் காரணமாக ஊழியர்கள் வேலைக்கு ஒழுங்காகவும், நேரத்திற்கும் சமூகமளிக்க முடியாத வேலைகளிலும் அவர்களின் சம்பளம் குறைக்கப்படுவதுண்டு; உரிய காலத்தில் கொடுக்கப்படாமல் போவதுமுண்டு.

எமது ஆய்விற்குட்பட்டோரில் (அட்டவணை I பார்க்க) உணவின்மையால் 51% இற்கு மேற்பட்டோரும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளால் 60% இற்கு மேற்பட்டோரும் ஒழுங்கான வேலையின்மையால் 53% இற்கு மேற்பட்டோரும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது புலனாகிவது.

3. வர்த்தகர்கள்

யுத்தச் சூழலில் வர்த்தக நிலையங்கள் மீது நடாத்தப்படும் விமானக்குண்டு வீச்சுக்கள், எறிகணைத் தாக்குதல்களால் அவை சேதமடைவதுடன் அதில் கடமை புரிபவர்களும் காயமடையவோ, இறக்கவோ நேரிடலாம். சில சந்தர்ப்பங்களில் வர்த்தக நிமித்தம் பிற இடங்களுக்குச் செல்லும் வழியில் வர்த்தகர்கள் தடுத்து வைக்கப்படல், கைதுசெய்யப்படல் அல்லது காணமற்போக நேர்வதுமுண்டு.

யுத்தச் சூழலில் வர்த்தகர்கள் தாம் கொள்வனவு செய்த பொருட்களை விற்க முடியாத நிலை ஏற்படலாம்; அவைசேதப்படுத்தப்படலாம் அல்லது அவற்றைக் கைவிட்டு இடம் பெயர நேரிடலாம். பொதுவாக பிரச்சினையான காலகட்டங்களில் வர்த்தகர்கள் "கொள்ளை இலாபம்" ஈட்ட முயல்வதாகக் கூறப்பட்டாலும் அவர்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் நன்கு விளங்கிக் கொள்ளப்பட வேண்டியுள்ளது. யுத்தகாலத்தில் நிலைவாசியேற்றம் சீரற்றிருப்பதன் காரணமாக அவர்களுக்குப் பல சந்தர்ப்பங்களில் "பெருநட்டமும்" ஏற்படுவதுண்டு. அடிக்கடி இடம்பெறும் கதவடைப்புகள், ஹர்த்தால்கள், ஊரடங்கு உத்தரவுகள், போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகள் என்பன வியாபாரத்தைப் பெரிதும் பாதிக்கும் காரணிகளாகின்றன.

வேறு பிரதேசங்களிலிருந்து மக்கள் இடம் பெயர்ந்து வரும் போது, அவர்களுக்கு வேண்டிய பலவித உதவிகளையும் அவ்வப்பகுதி வர்த்தகர்களும், வர்த்தக சங்கங்களும் பெருமளவில் செய்ய வேண்டியுள்ளது. (உதாரணமாக உணவுவழங்கல், குடிசை முதலியன அமைத்துக்கொடுக்க உதவுதல், உடுத்துணிவழங்கல், மாணவர்களுக்கான பாடசாலை உபகரணங்கள் வழங்கல் போன்றவற்றைக் குறிப்பிடலாம்) மேலும், இடம் பெயர்ந்து வந்த வர்த்தகர்கள் தமது தொழிலை அவ்விடத்தில் ஆரம்பிப்பதால் வர்த்தகர்களிடையே போட்டியும், இடநெருக்கடியும் ஏற்படுகின்றது. அதன் விளைவாக இடம்பெயர்வால் பாதிக்கப்படாத வர்த்தக நிலையங்களில் கூட ஆட்குறைப்பு நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. அதனால் பலருக்கு வேலையிழப்புகளும் ஏற்படுகின்றன.

சாவகச்சேரி வர்த்தகசங்க உறுப்பினர்களிடையே நாம் மேற்கொண்ட ஆய்வின் பெறுபெற்ற அட்டவணை IV எடுத்துக் காட்டுகிறது. 1993-94 காலப்பகுதியில் விமானத் தாக்குதல்களால் 53 வர்த்தக நிலையங்கள் இங்கு முற்றாக அழிந்து போயின. 340 உறுப்பினர்களைக் கொண்ட இச்சங்கத்தில் 255 பேரே தொழில் நடத்தக் கூடிய நிலையில் இருந்தனர். இவர்களில் 5 பேர் மட்டுமே பெண்களாவர்.

நகைத்தொழிலாளர், சாதாரண பலசரக்கு வியாபாரிகள், மருந்து வியாபாரிகள், நடைபாதை வியாபாரிகள், ஆடம்பரப் பொருட்கள் விற்பவர்கள், புகைப்பட பிடிப்பாளர்கள், புடவை வியாபாரிகள், தையல்வேலை செய்வோர், பாண் உற்பத்தியாளர் முதலியோர் இடில் அடங்குவர்.

உளப்பாதிப்புகள்	வீதம் %
மெய்ப்படுத்தல்	59
மனவடு	29
பதகளிப்பு	32
மனச்சோர்வு	12
குரோதம்	29
உறவுச்சிக்கல்கள்	15
மது+மருந்துத் துர்ப்பாவலை	13
செயலாற்றல்குறைவு	15

அட்டவணை IV

4. ஒய்லுதியக்காரர்கள்

ஒய்லுதியம் பெறுபவர்களைப் பொறுத்தவரையில் போர்ச் சூழலில் தமது ஒய்லுதியம் பெறுவதில் பலவித சிரமங்களை எதிர்நோக்க வேண்டியுள்ளது. குறித்த காலத்தில் ஒய்லுதியம் பெற முடியாத நிலை, சில வேளைகளில் வங்கிகளில் பணத்தட்டுப்பாடு காரணமாக ஒய்லுதியத்தை முழுமையாகப் பெறமுடியாத நிலை போக்குவரத்துப் ப்ரச்சனைகள் என்பன இடில் குறிப்பிடத்தக்கன. குறிப்பாக யாழ்ப்பாண இடம் பெயர்வினை அடுத்து வங்கிகளும் இடம் பெயர்ந்தமையால் ஒய்லுதியர்களின் பலர் தமது ஒய்லுதியங்களைப் பெறுவதற்காக மிகுந்த கஷ்டத்துடன் பல மைல்களுக்குப் பிரயாணஞ் செய்ய வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டது. உதாரணமாக இடம் பெயர்ந்து வடமராட்சியில் தங்கியிருந்த வயோதிகர்களில் பலர் 26 மைல்களுக்கும் மேலாக சைக்கிள் போன்ற வாகனங்களில்

பிரயாணஞ் செய்து சாவகச்சேரியில் இயங்கிய வங்கிகளுக்குச் செல்ல வேண்டியிருந்தது. வயோதிபர்களின் உளநெருக்கீடுகள் பற்றி பின்னர் கூறப்படும் விடயங்களில் ஒய்வூதியர்களும் அடங்குவர்.

5. பூசகர்கள்

எமது சைவத்திருக்கோவில்களில் பூஜை முதலிய வழிபாட்டுக் கிரியைகள் செய்யும் பிராமணக் குருமார் பற்றியும், கோவில்களுடன் தொடர்பான மாலைகட்டுதல் போன்ற செயல்கள் புரியும் பண்டாரம், மற்றும் சைவக்குருமார் முதலியோர் போரினால் அடைந்துள்ள பாதிப்புகள் பற்றி சரியான மதிப்பீடுகள் எதுவும் செய்யப்படவில்லை என்றே கூறலாம். யுத்த அனர்த்தங்களினால் இவர்களும் பலவித பாதிப்புகளுக்கும், நெருக்கீடுகளுக்கும் ஆளாகியுள்ளனர். ஆலயங்கள் மீது நடாத்தப்படும் தாக்குதல்கள், உயிர், உடமை இழப்புகள், காயப்படல், தாக்கப்படல், தடுத்தி வைக்கப்படல், வேலை இழப்பு, பொருளாதார இழப்புகள் என்பவற்றால் இவர்களும் பாதிக்கப்பட்டனர்.

ஆரம்ப காலங்களில் யுத்தச் சூழ்நிலையில் மக்களிற் கணிசமானோரின் கவனம் இறைவழிபாடுகளிலும் மதச்சடங்குகளிலும் திரும்பியிருந்தமையால் கோவிலை நம்பி வாழ்ந்த பலரின் வருமானம் கணிசமான அளவில் அதிகரித்திருந்தது. ஆனால், பிரபல ஆலயங்கள் பூஜைவழிபாடு ஏதமற்று “கைவிடப்பட்ட” (மூடப்பட்ட) நிலையானது அவற்றுடன் தொடர்புடைய மதகுருமாரில் மட்டுமன்றி பக்தர்களின் மனத்தையும் தாக்கத்துக்குள்ளாக்கியது எனலாம். உதாரணமாக, மாவிட்டபுரம் சுந்தசுவாமிகோவில், காரைநகர் சமுத்துச் சிதம்பரம், திருக்கேதீஸ்வரம், திருக்கோணேஸ்வரம், தெல்லிப்பளை துர்க்கை அம்மன்கோவில், நல்லூர் சுந்தசுவாமி கோவில், வண்ணை வைத்தீஸ்வரன் கோவில், யாழ். பெருமாள் கோவில் என்பவற்றைக் குறிப்பிடலாம். (இவற்றுட் சிலவற்றில் பின்னர் பெரும் பிரயாசையின் பயனாக ஒரு தேரப்பூஜை நடைபெறுவதற்கு வழி செய்யப்பட்டது).

இடம்பெயர்வும் பிராமணக்குருமாருக்குப் பல பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவித்தது. சமூகத்தில் உயர்ந்த அந்தஸ்தில் வைக்கப்பட்ட இவர்களால் இடம் பெயர்ந்து அகதிமுகாங்களிலோ, பொது இடங்களிலோ, அல்லது தமது இன உறவினர்கள் அல்லாதவர்களின் வீடுகளிலோ வசிப்பது கடினமான செயலாக இருந்தது. அவர்கள் தமது (சமைத்த) உணவைப் பிறரிடமிருந்து பெற்றுண்பதோ, பொதுஇடங்களில் உணவருந்துவதோடு இல்லை என்பதால் உணவு விடயத்திலும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கினர். மேலும், யாழ்ப்பாணப் பெரும்

புலம் பெயர்வினை அடுத்து மரக்கறிகள் உச்சவிலைக்குப் போனதால் சைவ உணவுக்காரரான இவர்கள் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். உணவுப் பற்றாக்குறை, போசாக்கின்மை என்பவற்றால் வருந்திய துடன் இலகுவில் நோய்களுக்கும் இலக்காகினர்.

வலிகாமத்திலிருந்து இடம் பெயர்ந்த பலநூற்றுக்கணக்கான பிராமணக்குடும்பங்கள் எவ்வத வருமானமும் இல்லாது வருந்தின. பெரும்பாலான ஆலயங்களில் பூஜைகள் கைவிடப்பட்ட பின்னர் அவற்றில் பூஜை செய்தவர்களுக்கோ, அவற்றுடன் சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கோ சம்பளம் எதுவும் வழங்கப்படவில்லை. எனவே, கோவில் வருமானங்கள், மானியங்கள், புரோகிதங்கள் அனைத்தையும் இழந்து அவர்கள் பெரும் கஷ்டத்துக்குள்ளாகினர். அதுமட்டுமன்றி பிராமணக்குருமாரைப் பொறுத்தவரையில் அவர்கள் தமது குலத் தொழில்தவிர வேறு தொழில்களுக்குப் பழக்கப்பட்டவர்களல்லர். கோவில் பூஜை முதலியவற்றுடன் தொடர்புடைய அந்தணர்கள் வேறு தொழில்கள் புரிவதை எமது சமூகமும் வரவேற்பதில்லை. சைவசமய அபிமானிகளிற் சிலர் இவர்களுக்கு உதவி செய்ய முற்பட்ட போதிலும் பாதிக்கப்பட்ட அணைவருக்கும் உதவி செய்ய அவர்களால் இயலவில்லை.

பெரும்பாலான பிராமணர்கள் பயந்த சபாவமுடையவர்களாக இருந்ததால் அவர்கள் வன்செயலுக்கு உள்ளாக நேரிட்ட போதும் வன்செயல்களைக் காண நேர்ந்த வேளைகளிலும் பெரிதும் உளத்தாக்கத்துக்குள்ளாகினர்.

பொருளாதார நெருக்கடிகள், இடம் பெயர்வு, குடும்பச்சமைகள் முதலியன பிராமணச் சிறுவர்களின் சாதாரண கல்வியையும் பாதித்தது.

5. வலிகாமம் புலம்பெயர்வினை அடுத்து பிராமணர்களும் இடம் பெயர்ந்ததால் வலிகாமத்தில் அமைந்திருந்த அனைத்துக் கோவில்களும் மூடப்பட்டிருந்தன.
- * நித்திய நைமித்திய (விசேட) பூஜைகள், விழாக்கள் அனைத்தும் ஸ்தம்பித்துப் போயிருந்தன.
- * காலங்காலமாக இவ்விழாக்களில் பங்குபற்றிய பிராமணக் குருமாரும், பக்தர்களும், இதனால் பெரும் மனநெருக்கீடுகளை அனுபவித்தனர்.

6. கடற்றொழிலாளர்

போர் தீவிரமாக நடைபெறும் வடக்கு, கிழக்குப் பிரதேசம் கடலால் சூழப்பட்டுள்ளது. இலங்கைத்தீவின் கடற்பரப்பில் இது

ஏறத்தாழ 3 பாகமாகும். இக்கரையோரப்பகுதிகளில் வாழும்பெரும் பாலான மக்கள் கடற்றொழிலையே தமது சிவியத்துக்குப் பெரிதும் நம்பியுள்ளனர். போர்ச்சூழலானது முதலில் ஆழ்கடல் மீன்பிடித்தலைப் பாதித்தது. பின்னர் கடல்வலையப் பாதுகாப்புச் சட்டங்களால் கடற்றொழில்பெரிதும் எல்லைப்படுத்தப்பட்டது. காலப்போக்கில் கரையோரக் கடற்றொழிலும் கடற்படைப் பிரங்கித்தாக்குதல்கள், விமானக்குண்டு வீச்சுகள் என்பவற்றால் அச்சுறுத்தலுக்குள்ளானது. போர்தீவிரமாகும் வேளைகளில் கடற்கரையோரப் பிரதேசங்களே முதலில் தாக்குதல்களுக்குள்ளாவது வழக்கம். அதன் காரணமாக கடற்றொழிலாளர்களும் அவர்களது குடும்பத்தினரும் தரையில் கூட எந்நேரமும் பீதியுடன் வாழ வேண்டியிருந்தது.

கடற்றொழில் விரிவாக்க அலுவலர் பிரிவு	மொத்தக் குடும்பம்	நேரடி ஈடுபாடு	மொத்த மீனவர்
யாழ்ப்பாணம்	22, 563	24, 839	101, 177
மன்னார்	5, 127	5, 684	24, 252
முல்லைத்தீவு	2, 798	3, 183	13, 286
கிளிநொச்சி	1, 047	1, 163	4, 949
திருகோணமலை	5, 675	6, 502	28, 456
மட்டக்களப்பு	12, 044	12, 843	55, 292
கல்முனை	9, 328	9, 022	42, 217
மொத்தம்	58, 582	63, 236	2, 73, 629

அட்டவணை- V வட, கிழக்கு கரையோரம்- மீனவர்விபரம்

குறிப்பு:- இலங்கையின் மொத்த மீனவக் குடித்தொகையில் 1989 கணிப்பின்படி ஏறக்குறைய 4, 12, 300 பேராகும். இதில் வடக்கு, கிழக்குப் பிரதேசம் 2, 73, 629 பேரைக் கொண்டுள்ளது. இது மொத்த மீனவக் குடித்தொகையில் 66.3 சதவீதமாகும். நேரடியாக ஈடுபடுவோரில் 64.2 வீதமும் மொத்த மீனவக்குடும்பத்தில் 66.7 வீதமும் இப்பகுதி கொண்டிருக்கிறது.

நன்றி - சமநாதம் 17- 12- 92

கடல் பாதுகாப்பு வலயம் 1985 நவம்பர் 18 ஆம் திகதி அரசபிரகடனப்படி யாழ்ப்பாணம் கிழக்குக் கரையிலுள்ள சுண்டிக்குளத்திலிருந்து தலைமன்னார் வரை கரையிலிருந்து 5 மைல் தூரத்துக்கப்பால் ஆள்புல எல்லைக்கு இடைப்பட்ட பகுதியை உள்ளடக்கியிருந்தது. 1993 செப்டெம்பர் முற்பகுதியில் இது 12 மைல் தூர ஆள்புல எல்லையை (Territorial Zone) கொண்டதாக அமைந்தது.

நன்றி- சமநாதம்- 17- 12- 92

இவர்களிற்பலர் அடிக்கடி நிகழ்ந்த தாக்குதல்கள் காரணமாக இடம்பெயர்ந்து நகரின் உட்பகுதிகளில் புகலிடம் தேடிக்கொண்டனர். கரையோரப்பகுதிகளில் வாழ்க்கை நடாத்திய இவர்கள் இங்ஙனம் நகரின் மையப்பகுதிகளில் வாழமுற்பட்ட போது பலவித பிரச்சினைகளுக்கு முகங்கொடுக்க வேண்டி ஏற்பட்டது. முக்கியமாக இவர்களிற்பலருக்கு நகர்ப்புறங்களில் உறவினர்களோ நண்பர்களோ இருக்கவில்லை. அகதிமுகாங்களிலேயே வாழநேர்ந்தது. முற்றிலும் வேறுபட்ட நகர்ப்புறச் சூழ்நிலைக்கு இவர்களிற்பலர் தம்மைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டியிருந்தது. புதிய தொழில்களையும், கூலி வேலைகளையும் அவர்கள் செய்ய வேண்டிய அவசியம் ஏற்பட்டது.

கடற்றொழிலாளர்களைப் பொறுத்த வரையில் அவர்களிற்பலர் கல்வியில் அதிக அக்கறை காட்டாத போதிலும் கடற்றொழில் அனுபவத்தைச் சிறுவயதுமுதலே பெற்றுக் கொள்கிறார்கள். ஆனால் போர்ச்சூழலானது அவர்களின் கடற்றொழிலுக்கு ஊறுவிளைவிப்பதாகவும், உயிருக்கு அச்சுறுத்தலாகவும், அமைந்துள்ளது. அவர்களின் வள்ளங்கள், படகுகள், தொழிலுபகரணங்கள், வலை போன்ற உடமைகள் அடிக்கடி சேதப்படுத்தப்பட்டும் அழிக்கப்பட்டும் வந்ததுடன் அவர்கள் தாக்கப்பட்டும், காயப்படுத்தப்பட்டும், உயிரிழக்கவும் நேரிட்டுள்ளது. வேலையிழப்பும், அகதிவாழ்க்கையும் அவர்களின் நடத்தைகளில் பலமாறுதல்களைத் தோற்றுவித்தது. பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் மெய்ப்பாடு, பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மனவடு நோய்களுக்கு கூடுதலாக ஆளாகினர். ஆண்களைப் பொறுத்தவரையில் மதுப்பழக்கம், சிட்டாட்டம் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகினர். குரோதவுணர்வு, உறவுச்சிக்கல்கள் என்பனவும் அதிகரித்துக் காணப்பட்டது.

கரையோரப் பிரதேசங்களிலிருந்து (மாதகல், மயிலிட்டி, பலாவி, காங்கேசன்துறை முதலிய) இடம்பெயர்ந்து கைதடி அகதி முகாமில் தங்கியிருந்த மக்களில் நாம் நடாத்திய ஆய்வுகளின் பெறுபெற்றை அட்டவணை VI எடுத்துக் காட்டுகிறது. இதில்

கடற்றொழிலாளர், சீவல் தொழிலாளர், மேசன் வேலை செய்வோர், தச்சவேலை செய்வோர் ஆகியோரின் குடும்பங்கள் அடங்குகின்றன.

உளப் பிரச்சினைகள்	வீதம் %
மெய்ப்பாடு	55
மனவடு	17
பதகளிப்பு	60
மனச்சோர்வு	50
குரோதம்	58
உறவுச்சிக்கல்கள்	42
மது, மருந்துத் தூர்ப்பாவனை	29
செயலாற்றல் குறைவு.	32

அட்டவணை VI

கடற்றொழிலாளர்களில் பலர் யுத்தநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்கு உள்ளாகியிருப்பது புலனாகின்ற போதிலும் அவர்கள் மத்தியில் ஆய்வு நடாத்துவதில் பல சிரமங்களை எதிர்நோக்க வேண்டியிருந்தது. முக்கியமாக ஆண்கள் இவ்விடயத்தில் அதிகம் ஒத்துழைப்பு நல்க முன்வரவில்லை. பெண்களிடமிருந்தே எம்மால் பல தகவல்களைப் பெற முடிந்தது. கடலுக்குச் செல்லும் ஆண்கள் பத்திரமாகத் திரும்பி வரவேண்டும் என்ற ஏக்கத்தால் பெண்களிடம் பலர் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு முதலிய நோய்களுக்குட்பட்டிருந்தமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

7. விவசாயிகள்

எமது பிரதேசத்தில் பெரும்பாலான மக்கள் விவசாயத்தையே முக்கிய தொழிலாகக் கொண்டுள்ளனர். போர் அவர்த்தங்களினால் அவர்களின் விளைநிலங்கள், பயிர்ப்பச்சைகள், விவசாய உபகரணங்கள்

என்பன அழிக்கப்பட்டுள்ளன. உபகரணங்களில் பயிர்ச் செய்கையைத் தொடங்கவோ அன்றி அறுவடை செய்யவோ முடியாத நிலைகளும் ஏற்பட்டன. விதைகள், மற்றும் நடுகைக் பொருட்கள், உரவகைகள், கிருமி நாசினிகள் என்பவற்றைப் பெறுவதிலும் பலவித சிரமங்கள் ஏற்பட்டன. முக்கியமாக எரிபொருட்கள், உரவகைக்கான தடைகள் விவசாயத்தைப் பெரிதும் பாதித்தன. மேலும், விவசாயிகள் தமது உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்துவதிலும் பெரும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கினர். அதனால் வெங்காயம், பீற்றுட், புகையிலை, மின்காய் போன்ற பயிர்ச்செய்கை மூலம் வருவாய் பெற்ற பல விவசாயிகள் அவற்றைக்கைவிட்ட நேர்ந்தது.

பொதுவாக பயிர்ச்செய்கைக்கு மிகவும் பிரயாசைப்பட நேர்ந்ததுடன் அவற்றைக் குறைந்த விலைக்கே அவர்களால் சந்தைப்படுத்த முடிந்தது. துலா, கைவாளி போன்ற மனித எத்தனங்கள் நீரிறைப்பதில் பயன்படுத்த வேண்டியிருந்தது. 21 ஆம் நூற்றாண்டு விஞ்ஞான வளர்ச்சிக்குப் பழக்கப்பட வேண்டிய விவசாயிகள் 2, 3 நூற்றாண்டுகள் பின்தங்கிவிட்ட சூழ்நிலையில் செயற்பட நேர்ந்தது.

சாதாரண காலங்களில் விவசாயிகளைப் பொறுத்த வரையில் தமது குடும்பத்தின் உணவுத்தேவைகளில் ஓரளவு தன்னிறைவு பெற்றிருந்தனர் என்றே கூறலாம். உதாரணமாக நெல், அரிசி, தானிய வகை, மரக்கறிவகைகள் என்பன அவர்களிடம் இருக்கும். எனவே பணப் புழக்கம் அதிகம் இல்லாவிட்டாலுங்கூட அவர்கள் குடும்பம் உணவுப்பற்றாக்குறைக்குள்ளாவதில்லை. ஆனால் யுத்தம் இந்நிலையைப் பெரிதும் பாதித்தது. முக்கியமாக யாழ்ப்பாணப் புலம்பெயர்வினையடுத்து விவசாயிகளிடம் பலர் தாம் சேகரித்து வைத்திருந்த நெல், அரிசி, தானியவகை, வெங்காயம் போன்ற விளைபொருட்களையும், விவசாய உபகரணங்களையும், கால்நடைகளையும் (ஆடு, மாடு போன்ற வளர்ப்பு மிருகங்கள்) கைவிட்டுவந்ததால்பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளுக்குள்ளாகியதுடன் உடல், உளப்பாதிப்புகளுக்கும் உள்ளாகினர்.

8. சிறு தொழிலாளர்கள்

சீவல் தொழிலாளர்கள், தச்சுவேலை செய்பவர்கள், மேசன் வேலை செய்பவர்கள், நெசவாளர்கள், சுருட்டுத் தொழிலாளர்கள் போன்றோரை இதில் அடக்கலாம். இவர்களின் தொழில்கள் பாதிக்கப்பட்டதால் வேலையின்மை, சம்பளமின்மை, போன்ற நிலைமைகள் ஏற்பட்டன. வடக்கிலிருந்த மிகப்பெருந்தொழிற்சாலையான காங்கேசன் சீமெந்து தொழிற்சாலை செயலிழந்து போனதாலும் மற்றும் கட்டடப் பொருட்களுக்கான தடைகள் காரணமாகவும் கட்டடத் தொழிலில் ஈடுபட்டிருந்த பலர் பாதிக்கப்பட்டனர். அது போலவே, தச்சுவேலை செய்வோரின் வேலைவாய்ப்பும் குறைந்தது. நெசவுத் தொழிலில் ஈடுபட்டோர் தமது தொழிலுக்கு அத்தியாவசியமான மூலப்பொருட்களைப் பெறமுடியாமல் திண்டாடினர். அத்துடன் தமது உற்பத்திகளைச் சந்தைப்படுத்தமுடியாமல் கஷ்டப்பட்டனர். சீவல் தொழிலாளர், சுருட்டுத் தொழிலாளர் போன்றோரும் நிச்சயமற்ற ஒரு நிலையையே எதிர்நோக்கினர்.

பொதுவாகச் சொல்லப் போனால் அனேக சிறு தொழிலாளர்கள் மூலப்பொருளின்மை, உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்த முடியாமமை, இடம் பெயர்வுகள் போன்றவற்றால் தொழிற்பாதிப்பு களுக்கும், வேலையிழப்புகளுக்கும் உள்ளாகினர்.

9. கூலியாட்கள்

சாதாரண காலங்களிலேயே போதியவேலையோ, வருமானமோ கிடைக்காது திண்டாடும் கூலி வேலையில் ஈடுபடுவோர் போர் அனர் த்தங்களினால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளானமை சொல்லாமலே விளங்கும். அவர்களுக்கு வேலைவாய்ப்பை வழங்கிய பலரும் போர்ச் சூழலில் நிதிநெருக்கடிக்குள்ளானதும் அதற்கு ஒரு காரணமாகும். அது மட்டுமன்றி மேலே குறிப்பிட்ட ஏனைய பிரிவுகளைச் சேர்ந்த பலரும் (அரசாங்க ஊழியர் உட்பட) தமது நிதிநெருக்கடிகளைச் சமாளிப்பதற்காகக் கூலிவேலைகளைச் செய்ய முற்பட்டனர். முன்னர் கூலியாட்களைக் கொண்டு செய்வித்த பலவேலைகளைத் (உதாரணம் தோட்டவேலை, வேலி அடைத்தல், விறகு கொத்துதல், மா இடித்தல்

முதலிய வீட்டுவேலைகள்) தாமே செய்ய முற்பட்டனர். விறகுகளைச் சைக்கிள்களில் கொண்டு சென்று விற்பல், பயணிகளை சைக்கிள், மோட்டார் சைக்கிள்களில் கூட்டிச்செல்லல், பிரயாணப் பொதுகளைச் சுமந்து செல்லல்..... போன்ற பல்வேறு தொழில்களில் வேலையிழந்த பலர் ஈடுபட்டிருந்ததைக் காணக்கூடியதாகவுள்ளது. கூலியாட்களை 'அன்றாடங்காய்ச்சிகள்' என்றும் குறிப்பிடுவர். காரணம், அவர்களீற பலர் தினந்தினம் கிடைக்கும் வேலைகளைச் செய்து அதன் மூலம்பெறும் வருமானத்திலேயே வாழ்க்கை நடத்துவர். போர் அனர் த்தங்கள் புதிதாகப் பலரை, 'அன்றாடங்காய்ச்சி நிலைக்குத் தள்ளியதுடன், ஏற்கனவே கூலிவேலை செய்து வாழ்ந்தோரை மேலும் வறுமைப்பிடிக்குள் சிக்கவைத்தன.

10. வேலையின்மை

மேற்கூறியவாறு வேலையிழப்புகளும், வேலையின்மையும் பலரில் நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவித்துள்ள அதே வேளையில் படித்த, படிக்காத இளைஞர், யுவதிகளும் புதிதாக வேலைவாய்ப்பைப் பெறமுடியாது வேதனையும், விரகதியுமடைந்தனர். ஒரு சிலர் மது, போதைவஸ்து, மருந்துத்தர்ப்பாவனை என்பவற்றை நாடுவதிலும், களவு முதலிய சமூகவிரோத செயல்களில் ஈடுபட முற்படுவதையும் அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது.

வேலையிழப்பு, வேலையின்மை காரணமாக

* உறவுகளில் விரிசல், பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.

* மது, போதைவஸ்து, மருந்துத்தர்ப்பாவனை அதிகரிக்கிறது.

* களவு மற்றும் சமூகவிரோத செயல்கள் அதிகரிக்கின்றன.

* மெய்ப்பாடு மற்றும் உளநோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன.

* நிவாரணம் * வேலைவாய்ப்பு * ஆபத்தான சூழலில் வேலை செய்பவர்களுக்கான சம்பளப்படி வழங்கல் * பாதுகாப்புணர்வை ஏற்படுத்தல் * ஆதரவு வழங்கல் * வைத்திய உதவி வழங்கல் என்பன நெருக்கீட்டைத் தனிக்கும் பரிசாரங்களாகும்.

2. இடம்பெயர்வு / புலம்பெயர்வு

மாவட்டம்	எண்ணிக்கை
யாழ்ப்பாணம்	1,69,341
கிளிநொச்சி	1,94,346
முல்லைத்தீவு	1,15,292
மன்னார்	74,509
வவுனியா	40,363
திருகோணமலை	72,536
மட்டக்களப்பு	1,38,554
அம்பாறை	6,804
புத்தளம்	41,634
அனுராதபுரம்	92,478
குருநாகல்	6,490
பொலன்னறுவை	36,392
கொழும்பு	5,630
மொனராகலை	6,467
கம்பஹா	8,535
மாத்தளை	1,614

அட்டவணை VII

(இடம் பெயர்ந்து வாழ்வோர் விபரம் - கப்பல், துறைமுகங்கள், புனர்நிரீமாண, புனர்மைப்பு அமைச்சின் 31-12-95, அறிக்கையின்படி.)

1995 மார்ச்சு மாதம் வரை வடக்குக் கிழக்குப் போரினால் இலங்கை முழுவதிலும் இடம் பெயர்ந்து வாழும் தமிழ், சிங்கள, முஸ்லிம் மக்களின் விபரத்தை அட்டவணை (VII) எடுத்துக்

காட்டுகின்றது. எனினும், 1995 கார்த்திகை மாதப் பிற்பகுதியில் யாழ்ப்பாணப் பகுதியில் இடம்பெயர்ந்து வாழ்ந்த மக்களின் தொகை இதனிலும் அதிகம் என்று அரச சார்பற்ற அறிக்கைகள் தெரிவித்துள்ளன. மேற்படி அமைச்சின் அறிக்கையின்படி இலங்கை முழுவதும் 475 அகதிமுகாங்கள் உண்டென்றும் அதில் 199 யாழ். மாவட்டத்திலும், 122 முகாங்கள் புத்தளம் மாவட்டத்திலும் அமைந்துள்ளதாகவும், இவற்றில் 37, 817 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 1, 52, 300 உறுப்பினர்கள் வாழ்ந்து வருவதாகவும், அதேவேளை அகதி முகாங்களுக்கு வெளியே 1, 20, 624 குடும்பங்களைச் சேர்ந்த 4, 96, 749 உறுப்பினர்கள் இடம்பெயர்ந்தவர்களாக வாழ்ந்து வருவதாகவும் கூறப்பட்டுள்ளது.

1995 கார்த்திகை மாத முற்பகுதியில் யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்ட இடம்பெயர்விற்கும் அதற்கு முன்னர் ஏற்பட்ட இடம்பெயர்வுகளுக்கும் இடையில் மிகுந்த வேறுபாடுகளுண்டு. முன்னர் ஏற்பட்ட இடம்பெயர்வுகள் குறிப்பிட்ட சில இடங்களிலேயே (மட்டுப்படுத்தப்பட்ட அளவில்) ஏற்பட்டன. பாதிக்கப்பட்ட மக்களும் அருகாமையில் உள்ள பாதுகாப்பான இடங்களில் புகலிடம் தேடிக்கொள்வர். அவர்களின் பெரும்பாலோர் சந்தர்ப்பங்கிடைக்கும் வேளைகளில் தமது இருப்பிடங்களுக்குச் சென்று தமது உடமைகளை எடுத்துக்கொள்வர்.

ஆனால் 1995 கார்த்திகை மாதத்தில் யாழ்நகர் உட்பட வலிகாமம் பிரதேச மக்கள் ஏறக்குறைய முற்றாக வெளியேறினர். இது தமிழர் வரலாற்றிலேயே முதல்தடவையாக நிகழ்ந்த ஒரு சம்பவமாகும். இதில் சுமார் 5½ இலட்சம் மக்கள் இடம்பெயர்ந்ததாக அரச சார்பற்ற அறிக்கைகள் கூறின. ஊரடங்கு உத்தரவு ஏதும் பிறப்பிக்கப்படாமலும், மக்கள் ஒதுங்கிக்கொள்வதற்குப் பாதுகாப்பிடங்கள் ஏதும் அறிவிக்கப்படாமலும், மக்கள் செறிந்து வாழ்ந்த பகுதிகளில் போர் நடந்துகொண்டிருந்தமையே உயிருக்கு அஞ்சி அவர்கள் வெளியேறியமைக்கு முக்கிய காரணம் எனலாம்.

அங்ஙனம் மக்கள் வெளியேறுவதற்கிருந்த ஒரேயொரு பாதை நாவற்குழி - கண்டி வீதியாகும். கொட்டும் மழையில் சேறுசக்திகளுக்கூடாக, பெரும்பாலும் உடுத்த உடுப்புக்களுடன் இடம் பெயர்ந்தோர் அனேகம். இடம் பெயர்ந்து கண்டி வீதிவழியாக நகர்ந்துகொண்டிருந்த வேளையில் பெரும்பாலோருக்கு குடிப்பதற்குக் கூடத் தண்ணீர் கிடைக்கவில்லை. (சிலர் மழைக்கு விரித்துப் பிடித்திருந்த குடைவழியே வழிந்த நீரைப்பருகி நாவை நனைத்துக் கொண்டதாகக் கூறினர்.) ஒய்வெடுக்க வசதியில்லை; இடமும் இல்லை; அவசியக் கடன்களைக் கழிப்பதற்குக்கூட வசதியிருக்கவில்லை;

சுகாதார வசதிகள் ஏதுமில்லை: இவட்சோபலட்சம் மக்கள் இங்ஙனம் நெருக்கியடித்துக்கொண்டு இடம்பெயர்ந்த அவலத்தை வார்த்தைகளால் வர்ணிக்க இயலாது. துவிச்சக்கர வண்டிகள், மோட்டார்சைக்கிள்களைக் கூட அங்குலம் அங்குலமாகத்தான் நகர்த்திச் செல்லவேண்டியிருந்தது. அங்ஙனம் வெளியேறிக் கொண்டிருந்த மக்கள் மத்தியில் ஒரே விரக்தி, நிராசை, இயலாமை என்பன மிகுந்திருந்தன.

யாழ்ப்பாண மக்கள் காணிநிலங்களையும், சொத்துக்களையும், எவ்விதம் பேணிப்பாதுகாத்து வந்தனர் என்பதை அவர்களுடன் நன்கு பழகியவர்களால் தான் விளங்கிக் கொள்ளமுடியும். அத்தகைய மக்கள் அவையனைத்தையும் கைவிட்டு உயிரைக் காப்பாற்றிக் கொள்வதற்காக ஏதிலிகளாக இடம்பெயர் முற்பட்டார்களெனின் அவர்களின் பயப்பீதியும், உளவேதனையும் எவ்விதம் இருந்திருக்கும்? பரம்பரை பரம்பரையாகச் சேர்த்து வைத்த குடும்பச் சொத்துக்கள், பொருட்கள், வரலாற்று ஆவணங்கள், கிடைத்தற்கரிய நூல்கள், பூக்கன்றுகள், தோட்டங்கள், தோட்ட விளைபொருட்களான வெங்காயம், மிளகாய், குரக்கன், பயறு, நெல் போன்றன, வளர்த்த செல்லப்பிராணிகள் போன்ற இன்னோரன்ன பொருட்களையெல்லாம் கைவிட்டு அவர்கள் வெளியேறியபோது இனி ஒரு போதும் அவை தமக்குக் கிடைக்கப்போவதில்லை என்ற உணர்வே அவர்களிடம் மேலோங்கிக் காணப்பட்டது.

யாழ்ப்பாணத்தில் ஏற்பட்டது போன்ற தொருபாரிய புலம்பெயர்வு இரண்டாம் உலகமகாயுத்தத்தின்போது தமிழ்நாட்டின் தற்போதைய தலைநகர் சென்னையில் 1942 இல் ஏற்பட்டது. அவ்வாண்டு ஏப்ரல் மாதம் சென்னை நகரை ஜப்பான் தாக்கக்கூடும் என்ற அச்சத்தால் அப்போதைய ஆங்கில அரசாங்கம் அத்தியாவசிய சேவைகளில் இருந்தோரைத்தவிர ஏனையோரை வெளியேறிப் பாதுகாப்பான இடங்களுக்குச் செல்லுமாறு ஏப்ரல் 11 ஆம் திகதி உத்தரவிட்டது. அப்போது சென்னை நகரில் மக்கட்தொகை 7,77,000 ஆக இருந்தது. ஏப்ரல் 20 ஆம் திகதிக்குள் சுமார் 5,00,000 பேர் சென்னை நகரை விட்டு வெளியேறியதாகக் கூறப்படுகிறது. அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் ஜப்பான் தாக்கக்கூடும் என்ற அச்ச உணர்வு மட்டுமே காரணமாக இருந்தது.

ஆனால் யாழ்ப்பாண மக்களின் வெளியேற்றம் 3, 4 நாட்களுக்குள் நடந்தேறிவிட்டது. (1996 ஏப்ரல் மாதம் இறுதியில் இங்ஙனம் இடம்பெயர்ந்த மக்கள் வலிகாமம் பகுதிக்கு மீளக்குடியமரச் சென்றனர். (வன்விப்பிரதேசத்துக்குக் கணிசமானோர் சென்றிருந்தனர்) ஏனையோர் அங்ஙனம் மீளக்குடியமரச் செல்வதற்குச் சுமார்

ஒரு மாத காலம் எடுத்தது. இடம்பெயர்ந்த வேகத்திற்குச் போர்ச்சமே முக்கிய காரணமாகும். மீளக்குடியமர்வதற்கு செல்லும்போதும் போர்ச்சமே அவர்களின் தயக்கத்திற்குக் காரணம் எனலாம்) முன்னர் குறிப்பிட்டது போன்று அவர்களுக்கு முன்னெச்சரிக்கைகளும் விடுக்கப்படவில்லை. வாகன வசதிகளும் இருக்கவில்லை. (யாழ் நகரிலிருந்து சுமார் 6 மைல் தூரமுள்ள நாவற்குழி சந்தியை சாதாரண காலங்களில் கண்டி வீதிவழியாக ஒருவர் 1½ மணித்தியாலத்துள் நடந்துசென்றடையமுடியும். ஆனால் மேற்படி இடம்பெயர்வின்போது இத்தூரத்தைக் கடக்கப் பலருக்கு 24-48 மணித்தியாலம் வரை எடுத்தது. இதினிருந்து இவ்விடம்பெயர்வில் மக்கள் நெரிசலையும், அவர்கள் அனுபவித்த கஷ்டங்களையும் விளங்கிக்கொள்ளமுடியும். இடம்பெயர்வதன்போது சனநெரிசலிலும், குளிரிலும் சிக்கிக் கைக்குழந்தைகள் சிலவும், வயோதிபர் சிலரும் வழிவழியே உயிரிழக்க நேரிட்டது. சேற்றில் சிக்கிய இளம் பெண் ஒருவரும் உயிரிழந்தார். இடம்பெயர்ந்த வேளையில் வீமானத்தாக்குதலுக்குள்ளாகிச் சிவர் காயமுற்றனர்.

இடம்பெயர்ந்த கர்ப்பிணிப் பெண்களின் துயரை எடுத்துரைக்கின் இரத்தக் கண்ணீர் வரும். எந்தவித வாகன வசதி, வைத்திய வசதியுமற்ற நிலையில் அவர்கள் இடம்பெயர்ந்தபோது சிலருக்கு வழியிலேயே குறைப்பிரசவங்களும் ஏற்பட்டன. அந்த நெருக்கடியான காலகட்டத்தில் தென்மராட்சிப் பகுதியிலிருந்த சிறிய மகப்பேற்று நிலையங்களும், சைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையும், சாவகச்சேரி, பளை அரசினர் வைத்தியசாலைகளும் இவர்களுக்குச் அருப்பணியாற்றின.

இடம்பெயர்வின் போது சனநெரிசல் காரணமாக குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் ஆகியோரிடையே ஏற்பட்ட பிரிவுகளும் கவனத்திற் கொள்ள வேண்டிய ஒருவிடயமாகும். தாயைத் தவறவிட்ட பிள்ளை, கணவனைப் பிரிந்த மனைவி, சகோதரனைப் பிரிந்த சகோதரி, அண்ணனைப் பிரிந்த தம்பி, உறவினர், நண்பர்களைத் தவறவிட்டநிலை என்று இதை நீட்டிக் கொண்டு போகலாம். இங்ஙனம் ஒருவரை ஒருவர் தவறவிட்டவர்கள் அவர்களைத்தேடி மக்கள் வெள்ளத்தில் அலைந்து திரிந்தனர். இங்ஙனம் ஏற்பட்ட பிரிவுகளாலும், மனவுளைச்சல்களாலும் ஒன்றுங் குடிக்காமலும், உண்ணாமலும், உறங்காமலும் அவர்கள் பரிதவித்தனர். இடம்பெயர்வுக்கு இரண்டு மாதங்களுக்குப் பின்னரும் உள்ளூர்ப்பத்திரிகைகளில் ஒருவரை ஒருவர் தேடிக்கண்டுபிடிக்க முடியாத நிலையில் விளம்பரங்கள்—செய்யப்பட்ட வண்ணம் இருந்ததையும் இங்கு குறிப்பிடலாம்.

அடுத்து, முன்னைய இடம்பெயர்வுகளின் போது சில ஆயிரக்கணக்கான மக்களே இடம்பெயர நேரிட்டதால் அவர்களுக்குப் புகலிடம் பெறுவதில் அதிக சிரமம் இருக்கவில்லை. ஆனால், இலட்சோபலட்சம் மக்கள் இடம் பெயர்ந்த இச்சந்தர்ப்பத்தில் சாதாரணமாகவே குடிமனை அடர்த்தி குறைந்த தென்மராட்சி, வடமராட்சி பிரதேசங்களில் புகலிடம் பெறுவது மிகவும் கஷ்டமான காரியமாயிற்று. இப்பிரதேசங்களில் ஒவ்வொரு வீட்டிலுமே குறைந்தது 3-5 குடும்பங்கள் வரை தங்க நேரிட்டது. சாதாரணமாக 10 பேர் வசிக்கத்தக்க வீடுகளில் 50 பேருக்குக் குறையாமல் வசிக்க நேர்ந்தது. பாடசாலைகள், கோவில்கள், மடங்கள், சனசமுதாயநிலையங்கள், தேவாலயங்கள், மற்றும் பொது இடங்கள் யாவும் நிரம்பி மக்களிற்பலர் வீதியோரங்களிலும், மரங்களின் கீழும் வாழவேண்டிய துர்ப்பாக்கிய நிலைக்குத்தள்ளப்பட்டனர். இவர்களில் ஒரு பகுதியினர் பின்னர் வன்னிப் பெருநிலப்பரப்புக்குச் சென்றனர்.

இடம்பெயர்ந்த மக்களிற்பலர் ஒருவித அதிவிழிப்புணர்வுடன் (Hyper Vigilant) இருப்பர். மீண்டும் பழைய (சொந்த) இடங்களுக்குச் செல்வமுடியுமா? அல்லது திரும்பவும் இடம்பெயர நேரிடுமா? அங்ஙனம் இடம்பெயர நேர்ந்ததால் புதிய இடத்தில் என்னென்ன பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்க வேண்டியவரும்? (ஏற்கெனவே இடம் பெயர்ந்ததால் தாம் அனுபவித்த பல்வேறு பிரச்சினைகள் அவர்களுக்கு விருத்தியையும், வீண் அங்கலாய்ப்பையும் ஏற்படுத்தும். அதேவேளை இடம்பெயர்ந்த வாழ்க்கைக்குப் பழைய சிலருக்கு, புதிய இடம்பெயர்வுகள் இயல்பானதென்றாகப் போய்விடுவதும் உண்டு. அவர்கள் தமது சொற்ப உடமைகளுடன் இடம்விட்டு இடம் பெயர்ந்து செல்லத்தயாரான நிலையில் எப்போதும் இருப்பார்கள். முத்தற்றடவை, இரண்டாந்தடவை இடம்பெயரும்போது பலர் தமது பெரும்பாலான உடமைகளைப் புதிய இடங்களுக்குக் கொண்டு செல்வதில் ஆர்வத்துடனிருப்பர். ஆனால், பலதடவை இடம் பெயர்ந்து உடமைகளைப் பாதுகாக்கவும், வைக்கவும் இடமின்றிக் கஷ்டங்களை அனுபவித்தவர்கள் அவற்றில் பலவற்றைக் கைவிட்டு, "எல்லாம் அளந்தது அளந்தபடி" "கொடுத்து வைத்தது அவ்வளவுதான்". "எங்களுக்குச் சேரவேண்டியதுதான் சேரும்" என்றெல்லாம் கத்துவம் பேசி மன ஆறுதலடைய முற்படுவதுடன் மிகமிக அத்தியாவசியமான பொருட்களுடன் அகதிகளாக அலைந்து திரிவர். தலித்தனி வீடுகளில் சுத்தம், சுகாதாரம் என்றெல்லாம் ஆசாரத்தைக் கடைப்பிடித்து வாழ்ந்த பலரும் அவற்றைக் கைவிட்டு, ஏனோதானோ என்ற நிலையில் வாழ்க்கை நடாத்த முற்படுவர்.

பாரிய யாழ்ப்பாணப் புலம் பெயர்வின் போது இடம்பெயர்ந்த பலரும் வெகுவிடையில் தமது சொந்த இடங்களுக்குத் திரும்பிச் சென்று விட முடியும் என்று ஒரு புறம் நம்பினர். ஆனால் நாளாக நாளாக அந்த நம்பிக்கை பொய்த்துப் போக அவர்களிற்பலர் விரக்திக்கும் மனச் சோர்வுக்கும் ஆளாகினர். ஏன் எனக்கு இந்த நிலை வந்தது? என்பதுதான் பெரும்பாலோரின் முக்கிய கேள்வியாக இருந்தது. கடவுள் நம்பிக்கையுள்ளவர்கள் "இப்படி ஒரு நிலை எனக்கு வருவதற்கு நான் என்ன பாவம் செய்தேன்?" என்று வருந்தினர்.

இடம் பெயர்ந்த மக்களின் நடத்தைகள் பலவிதப்பட்டுக் காணப்பட்டது. உடமை, வாழிடம் முதலியவற்றை இழந்ததால் "இழந்து" போனவர்கள், துன்பத்தில் மூழ்கியவர்கள், நோயுற்றவர்கள், இனி வாழ்க்கையில் என்ன இருக்கிறது; எப்படி வாழ்ந்தால்தான் என்ன? என்ற மனநிலைக்கு வந்தவர்கள், எதையும் எதிர்கொண்டுதான் ஆகவேண்டும் என்ற மன நிலைக்கு வந்தவர்கள் என்று பலவிதம். இக்காலப்பகுதியில் வடமராட்சிப்பகுதியில் புகலிடம் பெற்ற சிறுவர்களிற்பலர் பட்டம் (காற்றாடி) விடும் பொழுது போக்கில் ஈடுபட்டனர். பெரியவர்கள், சிறுவர்கள், என்ற வேறுபாடின்றி அனேகர் பருத்தித்துறை இறங்குதிறையில் நிவாரணக் கப்பல்களை வேடிக்கை பார்ப்பதிலும், கடற்கரையில் காற்று வாங்குவதிலும் ஈடுபட்டனர். இங்ஙனம் அவர்கள் பொழுதைக் கழிப்பதை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாதவர்களும் எமது சமூகத்தில் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். ஆனால், புகலிடம் பெற்ற இடங்களில் நெருக்கடிகளைக் குறைக்கவும், மன ஆறுதலுக்காகவுமே பலர் இவ்விதம் பொழுதுபோக்கில் ஈடுபட்ட முற்பட்டனர். உளநெருக்கீடுகளிலிருந்து மனதைத் தளர்த்திக் கொள்ள இத்தகைய பொழுது போக்கு மறைமுகமாக உதவிய என்றே கூறலாம்.

எமது மக்களிற்பலர் தனக்கு, தனது குடும்பத்துக்கு, தனது பரம்பரைக்கு என்று சொத்துக்கள் சேர்த்துவைப்பதும், மற்றவர்களின் கணிப்பிற்காகத் தமது வாழ்க்கை முறைகளை அமைத்துக் கொள்வதும் ("மற்றவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ" என்ற எண்ணத்துடனான, வாழ்க்கை) வழக்கமாயுள்ளது. இடம்பெயர்வின்போது அவற்றின் இழப்புகள் பற்றிய சிந்தனைகள் பலவித உளநெருக்கீடுகளை அவர்களில் உண்டுபண்ணின எனலாம். வளர்ந்த பெண்பிள்ளைகளை வைத்திருந்தோர் அவர்களின் திருமணத்திற்காகச் சேர்த்து வைத்திருந்த பணம், நகை மற்றும் "பொருள் பண்டங்களை" இழக்க அல்லது கைவிட்டுவர நேர்ந்ததால் அவற்றை இனிப் புதிதாகச்

சேர்ப்பது எப்படி என்று கலங்கினார்கள். மேலும் "வளர்ந்த பிள்ளைகளை" வைத்திருந்தவர்கள் "அவர்களை இராணுவம் பிடித்துத் துன்புறுத்துமோ? அல்லது "பிள்ளைகள் போராட்ட இயக்கங்களில் இணைந்து விடுவார்களோ? என்றெல்லாம் அஞ்சினார்கள்.

இடம்பெயர்ந்தவர்கள் எதிர்நோக்கிய அடுத்த முக்கியமான பிரச்சினை உறவுச்சிக்கலாகும். கடும்பிரச்சினையான காலகட்டங்களில் ஆதரவு காட்டி அரவணைத்துக்கொண்ட உறவினர்கள், நண்பர்கள், பொதுஸ்தாபனங்கள் என்பன காலப்போக்கில் அவர்களை அலட்சியப்படுத்த முற்பட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது. நண்பர்கள், உறவினர்கள் அவசரங்கருதி மனிதநேயத்துடன் உதவிபுரிய முன்வந்த போதிலும் நீண்டநாட்கள் அவர்களைத் தம்முடன் வைத்திருப்பதனால் (எவ்வளவு காலத்துக்கு என்று நிச்சயமற்ற நிலையில்) தமக்கு ஏற்படக்கூடிய வசதியின்மை, சிரமம், முதலியவற்றைக் கருத்தில் கொண்டு அவர்களை வேறிடங்களுக்குச் செல்லுமாறு கோரினர் அல்லது அவர்கள் வேறிடங்களை நாடிச்செல்லக்கூடிய விதத்தில் நடந்துகொள்ள முற்பட்டனர். பாடசாலை, சனசமூக நிலையங்கள் போன்ற பல பொதுஸ்தாபனங்களும் தமது செயற்பாடுகளுக்காக அவற்றில் தங்கியிருந்த அகதிகளை வெளியேறும்படி நிர்ப்பந்திக்க முற்பட்டன. அத்துடன் அகதிகளுக்கான நிவாரணங்கள், பராமரிப்புகள் என்பனவும் சீரற்றநிலையிலிருந்தன. இவையெல்லாம் "வெந்த புண்ணில் வேல் பாய்ச்சும்" செயலாக உளநெருக்கீடுகளை அதிகரிக்கச் செய்தன.

இங்ஙனம் புகலிடங்களில் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கிய மக்களின் பலர் கிடைத்த இடங்களில் சிறுகுடிசைகளை அமைத்துக் கொண்டு வாழத்தலைப்பட்டனர். ஆயினும் சிலர் யாருக்கும் "வேண்டப்படாதவர்களாக" அங்குமிங்கும் அவைந்து திரிந்து அல்லலுற்றனர்.

கருங்கக் கூறுவதாயின், இடம்பெயர்ந்த உளநெருக்கீடுகளை எற்படுத்தும் மறைமுகக் காரணியாக இருந்த போதிலும் எமது சமூகத்தில் அது உளநெருக்கீடுகளை தோற்றுவிப்பதில் ஒரு மூலக் காரணியாகவே விளங்குகிறது. அதற்குக் காரணம் எமது சமூக அமைப்பு முறையாகும். எமது சமூகத்தில் திருமணத்தம்பதியரை "ஆல்போல் தழைத்து அறுகுபோல் வேர்விட்டு வாழவேண்டும்" என்று வாழ்த்துவது மரபு. ஆலமரமானது நன்கு செழித்து, கிளைவிட்டுப் பரவி விழுதுகளை விட்டு மண்ணில் தன்னை நன்கு

பதித்துக் கொள்கிறது. காலப்போக்கில் அடிமரம் பட்டுப்போனாலும், விழுதுகள் அதனைத் தாங்கிக்கொள்கின்றன. அறுகானது மண்ணுள் நன்கு வேர்களைப் பரப்பிப் பற்றிக்கொள்வதால் அதனை இலகுவில் அழிக்கமுடியாது. திருமணத்தில் அறுகரிசி இருவதும் இக் காரணத்தினாலேயேயாகும். இங்ஙனம் தத்தம் கிராமங்களில் வேருன்றி, உறவினர் நண்பர்களுடன் (விழுதுவிட்டு) வாழ்ந்து வந்த மக்கள் "வேருடன் கல்வி" அகற்றப்பட்ட நிலையையே இடம்பெயர்வினால் அடைந்தனர். குடும்பங்கள் (Nuclear family), குடும்ப அமைப்புகளும், சமூக அமைப்புகளும் போர் அளர்த்தங்களினால் சிதறி, சின்னாபின்னமாய்ச் சிதைந்துபோக ஆரம்பித்தது என்று கூறலாம்.

எமது பிரதேசத்தில் ஏற்பட்ட இடம்பெயர்வுகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

- 1) தாக்குதல் நிகழும் சில இடங்களிலிருந்து இடம்பெயர்ந்தல் இதுவே 1995 October மாதம் வரை நிகழ்ந்தது.
- 2) ஒட்டுமொத்தமான பெரும்புலம்பெயர்வு — 1995 October இறுதி November ஆரம்பத்தில் நிகழ்ந்த வலிகாமம் பெரும் புலம்பெயர்வைக் குறிக்கும். இதில் ஏறத்தாழ வலிகாம மக்கள் அனைவருமே இடம்பெயர்ந்தனர்.
- 3) வன்னிக்குப் புலம்பெயர்ந்தல் — இது வலிகாமம் புலம்பெயர்வினை அடுத்தது. பரவலாக இடம்பெற்றது.
- 4) கிளிநொச்சிப் புலம்பெயர்வு — 1996 ஜூலையில் இடம்பெற்றது. கிளிநொச்சி நகரத்தையண்டிய மக்களும், யாழ்குடாவினிருந்து இடம்பெயர்ந்து புகலிடம் பெற்ற மக்களும் இதில் இடம்பெயர்ந்தனர். (சுமார் 2 இலட்சம் மக்கள் இதில் இடம்பெயர்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது)

வன்னிக்குப் புலம்பெயர்ந்த மக்களின் உளநெருக்கீடுகள் பற்றியும் கவனத்திற் கொள்வது அவசியமாகும். வலிகாமம் புலம்பெயர்வினை அடுத்து பாதுகாப்புக்கருதி கணிசமானோர் (சுமார் இரண்டு இலட்சம் மக்கள்) வன்னிக்குப் புலம்பெயர்ந்ததாகக் கூறப்படுகிறது. சனத்தொகை அடர்த்தியும், குடியினை அடர்த்தியும் மிகமிகக் குறைந்த வன்னிப்பிரதேசமாவது இங்ஙனம் இடம்பெயர்ந்து வந்த மக்களின் தொகையினால் பெரிதும் நினைவியது. வசிப்பிடவசதி, குடிநீர், உணவு, மருத்துவ சுகாதார வசதிகளின்றி இவர்களின் பலர் அல்லலுற்றனர். மலேரியா, வயிற்றோட்டம், நெருப்புக்காய்ச்சல், செபிரிசீமியா போன்ற நோய்களால் பலரும் வருந்தினர். மேலும்

வலிகாமத்திலிருந்து இடம்பெயர்ந்து தென்மராட்சி, வடமராட்சிப் பிரதேசங்களில் தஞ்சமடைந்திருந்தோரில் கணிசமானோர் பாதுகாப்புக்கருதி தமது குடும்ப உறுப்பினர்களை வன்னிப் பிரதேசங்களில் தங்கவைத்து விட்டு, தாம் மட்டும் வேலை காரணமாகவும், உடமைகள் காரணமாகவும் தென்மராட்சி, வடமராட்சியில் தங்கியிருந்தனர். யாழ் குடாநாட்டையும் வன்னிப் பிரதேசத்தையும் பிரிக்கும் யாழ். கடல்நீரேரிப்பகுதி தடை செய்யப்பட்ட பிரதேசமாக அரசாங்கத்தால்

It is hereby notified that the Jaffna Lagoon (Kilali Lagoon) has been declared a prohibited zone by an Emergency Regulation published under the public security act vide gazette Extra ordinary No. 867/10 of 20th of April 1995.

அறிவிக்கப்பட்டிருந்தமையால் இவர்களால் தமது குடும்பத்தவருடன் அடிக்கடி தொடர்புகொள்ள முடியாதிருந்தது. மேலும் 1996 ஏப்ரலின் பின் இராணுவ நடவடிக்கைகள் தீவிரமானதால் போக்குவரத்து மேலும் சீர்குலைந்தமையால் குடும்ப உறுப்பினர்கள் பிரிந்து வாழவேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டது. இங்ஙனம் ஏற்பட்டபிரிவுகள் உளத்தாக்கங்களை மேலும் அதிகரிக்கச் செய்தன எனலாம்.

இடம்பெயர்ந்த மக்களுக்கு:

- * இருப்பிட வசதிகளை ஏற்படுத்திக் கொடுத்தல்
- * உணவு மற்றும் நிவாரண உதவி
- * வைத்திய வசதி
- * சுகாதார வசதி
- * ஆதரவு
- * பாதுகாப்புணர்வு
- * வேலைவாய்ப்பு
- * மீள்க்குடியேற்றம் என்பன அவசியமாகும்.

3. இடம்பெயராதோரின் உள்பிரச்சினைகள்

உள்நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துவதில் இடம்பெயர்வும் ஒரு காரணம் என்று கூறப்பட்டாலும், யாழ்ப்பாணப் பெரும் புலம்பெயர்வானது, இடம்பெயராதவர்களில் ஏற்படும் நெருக்கீடுகளை வெளிக்கொணர்வதில் முக்கியத்துவத்தைப் பெருமளவில் குறைத்து

விட்டதென்றே கூறலாம். ஏனெனில், யாழ்ப்பாணப் புலம்பெயர்விற்குப் பின்னர் வலிகாமத்திலிருந்து (யாழ்ப்பாணத்திலிருந்து) இடம்பெயர்ந்த மக்கள் பிரச்சினைகளுக்கே பல விதத்திலும் முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டது. அதேநேரம் தென்மராட்சி, வடமராட்சி, வன்னிப் பிரதேசங்களில் வசித்து வந்த மக்களும் இவ்விடம்பெயர்வினால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகினர். இடம்பெயர்ந்து வந்தவர்களுக்குப் புகலிடமும், உணவு முதலியனவும் அவர்கள் வழங்கவேண்டியிருந்தது. இவ்விடம்பெயர்ந்தவர்கள் இடம்பெயர்ந்து வந்து தங்கியதால் ஏற்பட்ட உணவுத்தட்டுப்பாடு, விலைவாசியேற்றம், நோய்கள் போன்றவற்றிற்கு அவர்களும் முகங்கொடுக்க நேரிட்டது. தொடரும் போர்ச்சூழலால் தாமும் இடம்பெயரவேண்டியிருந்தோர் என்றும் அவர்கள் அஞ்சினர். இடம்பெயர்ந்து வந்தவர்களின் அவலக்கதைகள், துன்பங்கள் என்பன அவர்களின் உள்நெருக்கீடுகளைத் தூண்டுங் காரணிகளாயின.

இவ்விடத்தில் வலிகாமப் புலம்பெயர்வின்போது இடம்பெயராத அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாகத் தங்கிவிடநேர்ந்த சில நூற்றுக்கணக்கான மக்களின் உள்நெருக்கீடுகளும் கவனிக்கப்பட வேண்டிய ஒன்றாகும். அனேகமாக இரண்டு மூன்று கிராமங்களுக்கு ஓரிருவர் என்ற நிலையிலேயே இவர்கள் வாழநேர்ந்தது. பெரும்பாலோர் வயோதிகள், உணவுப்பொருட்களோ, மருந்து. மருத்துவவசதிகளோ, தகவல் தொடர்புகளோ எதுவுமே இவர்களுக்கு இருக்கவில்லை. தமது வீடுகளிலும் அயல்வீடுகளிலும் கிடைத்த உணவுகளை இவர்கள் உண்டனர். பாழடைந்த அல்லது சரிக்கப்பட்ட நகரம்—கிராமத்தில் வாழ்ந்த உணர்வே தமக்கு ஏற்பட்டதாகப் பின்னர் சிலர் கூறினர். எந்தவித ஆதரவுமற்று வாழ்ந்த அவல வாழ்க்கை இனிமேல் யாருக்குமே ஏற்படக்கூடாது என்று அவர்கள் கூறினர்.

4. உணவின்மை

நீடித்த பொருளாதாரத்தடை, தரைவழிப்பாதையின்மை [1990 ஆம் ஆண்டின் பின்னர் யாழ்குடாவிடமிருந்து கொழும்பிலிருந்து கப்பல் மூலமே பொருட்கள் அனுப்பிவைக்கப்பட்டன] எரிபொருட் தட்டுப்பாடு, விவசாயச் செய்கையில் ஏற்பட்ட வீழ்ச்சி, பொருளாதாரச் சீர்கேடுகள், போன்ற பல காரணங்கள் ஒருமித்தும், தனித்தனியாகவும் உணவுப் பற்றாக்குறையை ஏற்படுத்தின. அனேக சந்தர்ப்பங்களில் அரசு தொடர்புச்சாதனங்கள் பொதுமக்களுக்குத் தேவையான உணவுப்பொருட்கள் கையிருப்பில் இருப்பதாகக் கூறியபோதிலும் உணவுப்பொருட்களுக்கான தட்டுப்பாடு இருக்கவே

செய்தது. எதிர்பாராத நிலையில் இடம்பெற்ற போர் இராணுவ நடவடிக்கைகளினால் உணவுக்களஞ்சியங்கள் கைவிடப்பட்ட நேர்ந்தமையும், சூறையாடப்பட்டமையும் இதற்கு ஒரு காரணமாக இனத்திருக்கலாம்.

யாழ்ப்பாணப் பெரும்புலம்பெயர்வின்போதும், அதன் பின்னரும் மக்களிற்பலர் உணவின்மையாலும், நன்னீரின்மையாலும் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். புலம்பெயர்வினை அடுத்து பெரும்பாலான மக்களுக்கு உடனடியாக இலவச உணவுப்பொருட்கள் வழங்கப்பட்ட போதிலும் அவர்களிற்பலரிடம் அவற்றைச் சமைப்பதற்கான பாத்திரங்கள்கூட இருக்கவில்லை. சமைப்பதற்குத் தேவையான விற்றுக்கூட பெருந்தட்டுப்பாடு நிலவியது. (பாடசாலைகள் மற்றும் பொதுஸ்தாபனங்களில் புகலிடம் பெற்றோர் அவற்றிலிருந்த தளபாடங்களை உடைத்து விறகாகப் பயன்படுத்த முற்பட்டதும் உண்டு) குடிநீர்ப்பிரச்சினையும் ஒரு பெரும்பிரச்சினையாக இருந்தது. வடமராட்சி, தென்மராட்சி பிரதேசங்களில் (வனிகாமத்துடன் ஒப்பிடுகையில்) நன்னீர்க்கிணறுகள் குறைவாகவே இருந்தன. அதுமட்டுமன்றி நீர் விநியோகத்திட்டங்களும் ஸ்தம்பிதமடைந்த நிலையிலிருந்தன.

- * உண்ண உணவுப்பொருட்களில்லை
- * சமைக்கப் பாத்திரமில்லை
- * எரிக்க விற்றகில்லை
- * குடிக்க நீரில்லை
- * சாப்பிடக் கோப்பையில்லை
- * இருக்க இடமில்லை

இவையே இடம்பெயர்ந்த மக்கள் எதிர்நோக்கிய முக்கிய பிரச்சினைகளாக இருந்தன. பாடசாலைகள், ஆலயங்கள், தேவாலயங்கள் மற்றும் பொது இடங்களில் தங்கியிருந்த மக்களுக்குத் தொண்டரமைப்புகள் மிகுந்த சிரமத்தின் மத்தியில் சமைத்த உணவை ஆரம்பத்தில் வழங்கின. உறவினர், நண்பர்களின் வீடுகளின் புகலிடம் பெற்றோர் ஆரம்பத்தில் மனிதநேயத்தாலும், எமது மக்களின் விருந்தோம்பற்பண்பினாலும் இயன்றவரை உபசரிக்கப்பட்டனர். எனினும் நடைகாலப் போர்ச்சூழலில் தமது குடும்பச் சமைப்பையே சமக்க முடியாமல் திண்டாடிக்கொண்டிருந்த மக்களிற்பலர் புதிதாக வந்து சேர்ந்தவர்களைத் தொடர்ந்தும் தமமுடன் வைத்துப் பராமரிக்க இயலாது திணறினர். புகலிடம் பெற்றவர்களும் தமது சொந்த மனவுளைச்சல்கள், பிரச்சினைகளைப் பெரிதாக

எண்ணிக்கொண்டிருந்தமையால் புகலிடம் கொடுத்தவர்களின் கஷ்டநிலையை உணரத் தவறியவர்களாக இருந்தனர். இதனால் காலப்போக்கில் அவர்தம் உறவுகளில் விரிசல்கள் ஏற்படலாயிற்று.

தத்தம் இல்லங்களில் வசதியாக வாழ்ந்த பலரும் இடம்பெயர்வினை அடுத்து தமக்கும், தமது பிள்ளைகளை, அன்புக்குரியவர்கள் ஆகியோருக்கும் ஒருவேளை உணவைப் பெறுவதில் கூட மிகுந்த கஷ்டங்களை எதிர்நோக்கினர். மரக்கறிவகைகளுக்குக்கூட பெருந்தட்டுப்பாடு நிலவியது. யாழ்ப்பாணப் பெரும்புலம்பெயர்விற்கு முன்னர்—பொருளாதாரத் தடையுடன் வவுனியாவிற்கு வடக்கே மரக்கறிவகைகள் கொண்டு வரப்படுவது பெருமளவில் குறைத்திருந்த போதிலும் மக்கள் தமது சுய உற்பத்தி மூலம் தமது தேவைகளை ஓரளவிற்குப் பூர்த்திசெய்ய முற்பட்டிருந்தனர். பெருமளவு மரக்கறித் தோட்டங்கள் வனிகாமம் பகுதியிலேயே அமைந்திருந்தன. ஆனால் இப்பிரதேசத்திலிருந்து மக்கள் முற்றாக இடம்பெயர் நேரிட்டதன் விளைவாக மேற்படி மரக்கறித்தோட்டங்களையாவும் கைவிடப்பட்டன. இடம்பெயர்ந்த மக்கள் மீண்டும் தமது சொந்த இடங்களுக்குச் சென்று மரக்கறி வகைகளை எடுத்துவரக்கூடிய சூழ்நிலையும் ஏற்படவில்லை. எனவே, யாழ்ப்பாணப் புலம்பெயர்வினை அடுத்து மரக்கறிவகைகள் கிடைப்பது அரிதாயிற்று. வரலாற்றிலேயே எள்ளுயில்லாதவாறு மரக்கறிவகைகளின் விலைகள் உயர்ந்தன. சாதாரணமாக இக்காலப்பகுதியில் (ஜனவரி-மார்ச்) 1 கிலோகிராம் 20—30 ரூபாவிற்குமேல் விலைபோகாத தக்காளிக்காய், கத்தரி வாழைக்காய், பலற்றங்காய், வெண்டிக்காய், பாகற்காய், முதலியன 120 ரூபாவிற்கும் மேல் விலைப்பட்டன. 5 ரூபாவிற்கு மேல் விலைபோகாத கீரைப்பிடி, மரவள்ளிக்கிழங்கு முதலியன 25 ரூபாவிற்கு மேல் விற்கப்பட்டன. தேங்காய்யெண்ணெய் 160—180 ரூபாவரையிலும் நல்லெண்ணெய் 280—300 ரூபாவரையிலும் விற்கப்பட்டன. சாதாரண தேங்காய் 30—40 ரூபா, விலைபோயிற்று. அதேநேரம் மக்களின் பொருளாதாரம் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தது. பணப்புழக்கம் மிகவும் மட்டுப் படுத்தப்பட்டிருந்தது. எனவே மக்களிற்பலரால் அவற்றை வாங்கமுடியவில்லை. சைவ உணவுக்காரர்கள் இதனால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். மேலும் கோவில்களிலும், மடங்களிலும் புகலிடம் பெற்றிருந்த மக்களிற்பலர் (கோவில்களில் அசைவ உணவு சமைப்பதில்லை என்ற வழக்கம் காரணமாக) சைவ உணவுகளையே உட்கொள்ள நேர்ந்தது. மரக்கறி விலையேற்றத்தினால் அவர்களும் பாதிக்கப்பட்டனர்.

இடம்பெயர்வினை அடுத்து மக்களிற் கணிசமானோர் கோழி, ஆடு, மாடு முதலிய பிராணிகளைத் தம்முடன் கொண்டுவந்திருந்த போதிலும் தொடர்ந்து அவற்றைப் பராமப்பதில் சிரமங்களை எதிர் நோக்கினர். அவர்களிற் பலர் அவற்றைத் தொடர்ந்து பராமரிக்க முடியாமல் தமது உணவுத் தேவைகளுக்குப் பயன்படுத்தினர். அதனால் விரைவிலேயே அவை தீர்ந்து போய்விட்டதால் மாமிச உணவுகளின் விலையும் கணிசமான அளவில் அதிகரித்தது. கடற்றொழிலும் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டிருந்தமையால் மீன் மற்றும் கடலுணவுகளுக்கும் தட்டுப்பாடு நிலவியது.

உணவுப் பற்றாக்குறை, தட்டுப்பாடு என்பன போசாக்கின்மையைய மக்களிடையே தோற்றுவித்தது. குழந்தைகள், கர்ப்பினிகள், பாலூட்டுந்தாய்மார்கள், வயோதிபர்கள் மட்டுமன்றி ஏனையோரும் போசாக்கின்மைக்கு இலக்காயினர். அதனால் அவர்களின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தி மிகவும் குறைந்தது. ஏற்கெனவே சனநெருக்கம் சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் போன்றவற்றால் வயிற்றோட்டம், நெருப்புக் காய்ச்சல், செங்கண்மாரி, மலேரியா, சிரங்கு, வட்டக்கடி (ring worm) இருமல் போன்றவற்றால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த மக்களிற்பலர் மருந்துத் தட்டுப்பாடு, மருத்துவ வசதியின்மை என்பவற்றுடன் போசாக்கின்மையும் சேர்ந்து கொள்ள நீண்ட காலத்துக்கு நோயினால் வருந்த நேர்ந்தது.

மேலும், நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் அதற்குரிய உணவுக் கட்டுப்பாட்டைக்கூட கடைப்பிடிக்க முடியாத நிலையிலிருந்தனர். உதாரணமாக, வயிற்றோட்ட நோயினால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் இளநீர், தேசிப்புளிச்சாறு, நெற்பொரி அவித்த நீர் என்பவற்றைக் கூட பெறமுடியாத நிலையில் இருந்தனர். பாண், இடியப்பம் போன்ற இலகுவில் சீரணிக்கத்தக்க உணவுகளைக்கூட அவர்களால் பெறமுடியாதிருந்தது. இந்நிலையில் நீரிழிவு, அரிஇரத்த அழுக்கம், குடற்புண் போன்ற நிரந்தரமாகவே உணவுக்கட்டுப்பாட்டை மேற் கொள்ளவேண்டிய நோயாளிகளின் கஷ்டம் சொல்லாமலே விளங்கும்.

உணவுப்பற்றாக்குறையால் மக்கள் மட்டும் பாதிப்படையவில்லை. அவர்களின் வீட்டுப் பிராணிகளான நாய், பூனை, ஆடு, மாடு, கோழி முதலியனவும் பாதிப்புக்குள்ளாயின. இடம்பெயர்ந்த மக்களிற்பலர் அவற்றைக் கைவிட்டுச் சென்றமையாலும், புதிய இடங்களுக்குத் தம்முடன் அவற்றைக் கொண்டு சென்றவர்கள் அவற்றைப் பராமரிக்கக் கஷ்டப்பட்டமையாலும் அப்பிராணிகள் உணவு, நீர் என்பன கிடைக்காது மடிந்தன. அவற்றை அகற்றுவதிலோ அல்லது புதைப்பதிலோ யாரும் அக்கறை எடுத்துக் கொள்ளாமையால் சூழல் மிகவும் மாசடைந்தது. சுகாதாரச் சீர்கேடுகள் மிகுந்து நோய்ப்பரம்பலும் அதிகரித்தது.

இங்ஙனம் போர்ச்சூழலில் போசாக்கின்மையானது நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலைக் குறைக்கின்ற அதேநேரத்தில் உளநெருக்கீடுகளும் நோயெதிர்ப்புக்கும் சக்தியைக் குறைக்கும் விதத்தில் உடற்தொழிலியல் மாற்றங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. எவ்வாறெனில், நெருக்கீடுடானது Hypothalamus இனைத் தூண்டி ACTH releasing factor ஐச் சுரக்கச் செய்கிறது. அதன் விளைவாக கபச்சுரப்பிணினால் (Pituitary) ACTH அதிகளவில் சுரக்கப்படுகிறது. இந்த ACTH ஆனது அதிரினல் மேற்பட்டையைத் தூண்டி Cortico Steroids hormones இன் சுரப்பைக் கூடுதலாகச் சுரக்கச் செய்கிறது. இங்ஙனம் Corticosteroids அளவு இரத்தத்தில் அதிகரித்ததன் விளைவாக immunological deterace mechanism depress பண்ணப்படுகிறது. அதாவது நோயெதிர்ப்புச் சக்தி குறைவடைகிறது. அதன் விளைவாக இலகுவில் தொற்று நோய்கள் ஏற்படும்.

மேலும் நெருக்கீடுகளின் விளைவாக Epinephrine and Norepinephrine hormones அதிகரிப்பதனாலும் uric acid levels அதிகரிப்பதாலும் free fatty acid and Cholesterol levels அதிகரிப்பதனாலும் Immuno-suppressive effects ஏற்படும்.

எனவே, உணவுப்பிரச்சினைகளால் வரும் போசாக்கின்மையும், உளநெருக்கீடுகளும் ஒருவரின் நோயெதிர்ப்பு ஆற்றலை வெகுவாகக் குறைப்பதன் விளைவாக அவர் இலகுவில் தொற்றுநோய்களுக்கும் ஏனைய நோய்களுக்கும் ஆட்படநேரிடுகிறது.

நோயாளிகள் தமக்குரிய ஆகாரவிடயங்களில் ஒழுங்குமுறைகளைக் கடைப்பிடிக்க முடியவில்லை. அதன் காரணமாக உடல், உள்தீயிலான பலநோய்களும் வலுஆட்டம் பெற்றன. இரைப்பை, குடற்புண், அதிரத்த அழக்கம், நீரிழிவு போன்றவற்றை இதற்கு உதாரணமாகக் கூறலாம். உதாரணமாக, வலிகாமம் புலம்பெயர்வுக்கு முன்வர் ஆரோக்கியமாக இருந்த ஒருவர் - வயது 62, ஆண் (வெளிப்படையாக நீரிழிவுக்குரிய அறிகுறிகள் ஏதும் அவருக்கு அதுவரை இருக்கவில்லை) இடம்பெயர்வினால் தனது வர்த்தக நிலையத்தையும் வீடு முதலிய உடமைகளையும் கைவிட்டுநேர்ந்ததால் மிகவும் மனவுளைச்சலுக்கும் கோபத்துக்கும் ஆளாகியிருந்தார். இடம்பெயர்வின்போது அவரது காவில் ஏற்பட்ட நிறுக்காயம் மாறாது பெருத்துவந்தது. இரத்தப்பரிசோதனை, சலப்பரிசோதனை இரண்டும் அவருக்கு நீரிழிவின் தீவிரத்தன்மையை எடுத்துக்காட்டின. நீரிழிவுக்குரிய சிகிச்சைகள் இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும், விரணத்தை மாற்றுவதிலும் பயனளிக்கவில்லை. இறுதியாக பாதிக்கப்பட்ட காலை அகற்ற வேண்டும் என்றுகூறி மந்திசை வைத்தியசாலைக்கு அவர் அனுப்பி வைக்கப்பட்டார். மந்திசை வைத்தியசாலையில் நோயாளர் நெருக்கடி காரணமாக அவரின் அறுவைச் சிகிச்சை பிற்போடப்பட்டு வந்தது. அச்சமயம் அருகாமையில் வசித்து வந்த அவரின் நண்பரொருவர் தற்செயலாக அவரை வைத்தியசாலையில் காணநேர்ந்தது. வைத்தியசாலையில் வசதியீனங்களைக் கண்ட அவர் தமது நண்பரை (நோயாளியை) அறுவைச் சிகிச்சைக்கு நாள் அறிவித்தும்வரை தனது வீட்டில் வைத்துப் பராமரிக்க விரும்பினார். அவ்விதமே நோயாளியைத் தனது வீட்டிற்கு அழைத்துச் சென்ற தன்னாலியன்றளவு வசதிகளைச் செய்து கொடுத்தார். ஒருவாரத்தின்பின் நோயாளியை வைத்தியசாலைக்கு இரத்தப்பரிசோதனைக்கு அழைத்துச் சென்றபோது அதிசயிக்கத்தக்க விதத்தில் இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவு குறைந்திருந்தது. அச்சமயமும் அவருக்கு அறுவைச்சிகிச்சைக்குத் திகதி கொடுக்கப்படாததால் திரும்பவும் நண்பரின் வீட்டிற்கு அழைத்துச் செல்லப்பட்டார். தொடர்ந்தும் அவர் நன்கு பராமரிக்கப்பட்டார். சில தினங்களில் அவரின் விரணம் சிறிது மாறும் அறிகுறி தென்படலாயிற்று. அவரை வைத்துப் பராமரித்த நண்பரும் வேறுசிலரும் அவரை உற்சாகப்படுத்தி வந்தனர். அடுத்தமுறை அவர் வைத்தியசாலைக்குக் கொண்டு செல்லப்பட்டபோது இரத்தத்தில் குளுக்கோசினளவு பெரிதும் கட்டுப்பாட்டிற்கு வந்திருந்தது. விரணமும் ஓரளவு மாற ஆரம்பித்திருந்தது. அவருக்கு அறுவைச்சிகிச்சை அவசியமில்லை என்றும் கூறப்பட்டது. அந்த நோயாளி தற்போது (காலை இழக்காது) ககதேகியாக வாழ்ந்து வருகிறார். இவரைப் போன்று

பிரச்சினைகளால் நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகி நோய்வலுஆட்டம் பெற்றவர்கள் எத்தனையோ பேர். ஆயினும் அவர்கள் அனைவருக்கும் இவருக்குக்கிடையேயான போன்று நண்பரின் ஆதரவு கிடைத்தது என்று சொல்வதற்கில்லை.

போசாக்கின்மையாலும், உளநெருக்கீடுகளாலும், அசிரத்தை காரணமாகவும் நோயாளிகளுக்கு ஏற்பட்ட நோய்கள் மாறுவதற்கு அதிககாலம் பிடித்தது. இங்ஙனம் நோய் நீண்டகாலம் பாதித்தமை மறுவிளைவாக உளநெருக்கீடுகளை அதிகரிக்கக் செய்தன.

இடம்பெயர்ந்த மக்களிற் பலர் நோயாளிகளை வைத்துப் பராமரிப்பதிலும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கினர். முக்கியமாக பாரிசுவாதம், எலும்புமுறிவு, அவயவங்களை இழந்தவர்கள், கடுங்காயங்களுக்குள்ளாகி நடக்கமுடியாத நிலையில் இருந்தவர்கள் முதலியோர் வைத்தியசாலைகளில் நிலவிய இடப்பற்றாக்குறையினால் அதிககாலம் வைத்தியசாலைகளில் தங்கியிருந்து சிகிச்சைபெற முடியவில்லை. அத்திலையில் குறிப்பாக உறவினர், நண்பர்களின் வீடுகளில் புகளிடம் பெற்றிருந்தவர்களில் பலர் உறவுகளில் விரிசல்களையும், பிரச்சினைகளையும் எதிர்நோக்கினர். தமது அன்புக்குரியவர்கள் நிரீக்தியான நிலையில் நோய்வாய்ப்பட்டு விட்டனரே என்ற கவலையுடன் அவர்களைச் சரிவரப் பராமரிக்க முடியாதுள்ளதே என்றும் குடும்பத்தவர் வருந்தினர்.

மேலும் புத்திஜீவிகள் எனப்பட்டோர் பிரச்சினைகளைத் தொடர்ந்து நாட்டைவிட்டே வெளியேறழற்பட்டனர். அவர்களுள் வைத்தியத்துறை சார்ந்த பலரும் அடங்குவர். இங்ஙனம் தமது பிறந்த மண்ணுக்குச் சேவையாற்ற வேண்டிய ஒரு தருணத்தில் அவர்கள் வெளியேறிய செயலானது பின்வரும் பாடலை நினைவிற் கொண்டு வருகிறது.

“அற்ற குளத்தில் அறுநீர்ப்பறவை போல்
உற்றுழித் தீர்வார் உறவல்லர் - அக்குளத்தில்
கொட்டியும் ஆம்பலும் நெய்தலும் போலவே
ஒட்டி உறுவார் உறவு”

* அடிப்படைச் சுகாதாரவசதி * மருத்துவ வசதி
* பராமரிப்பு * போசாக்குணவு * ஆதரவு

என்பன போர்ச்சுழுவில் நோயால் வருந்துபவர்களுக்கு உடனடித் தேவைகளாகும்.

6. பொருளாதாரக் கட்டடங்கள்

பிரச்சினைகள்	கைதடி % அகதியுகாம்	% சாவகச்சேரி வர்த்தகச் சங்கம்	% பில்க்வைறி அண்ணா கோபுரம்	% Tasty ரேஸரி	% விவசாய பூடம்	% சாவகச்சேரி இந்தக் கல்லூரி	% மட்டுவில் ம. வி.	% பூனிபன் கல்லூரி	% பகர்ஜனா கல்லூரி	% கிளிநொச்சி ம. வி.
மனவடு	17. 25	36 26	27 05	24 25	44 43	10 20	14 18	25 43	28 36	48 52
மெய்ப்பாடு	56 25	45 65	55 43	61 50	— 22	— —	14 24	60 65	29 55	12 17
பதகளிப்பு	58 50	23 37	23 33	30 38	22 76	20 22	42 35	33 43	22 27	36 44
மனச்சோர்வு	50 50	09 13	32 33	39 42	44 97	60 24	23 —	08 20	13 13	36 17
குரோதம்	56 50	32 28	18 38	45 42	22 70	40 60	35 41	46 55	29 55	68 57
உறவுச்சிக்கல்	41 25	23 11	23 33	24 33	33 68	30 54	23 24	55 58	26 46	68 48
மது, மருந்தத் துர்ப்பாவனை	28 25	14 13	18 10	52 42	22 43	— —	— 06	23 13	03 05	12 26
செயலாற்றல் குறைவு	32 —	14 05	18 14	15 17	33 78	80 78	23 12	70 70	35 64	52 57

அட்டவணை VIII

(உளநெருக்கீட்டால் பாதிக்கப்பட்டவர்களில் மெல்லிய எழுத்தில் உணவுமுத்திரை பெறுவோர் வீதமும், தடித்த எழுத்தில் உணவுமுத்திரை பெறாதோர் வீதமும் முற்பக்கத்தில் தரப்பட்டுள்ளது.)

உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் பொருளாதார நிலையும் முக்கிய இடம் வகிக்கிறது. கைதடி, அகதியுகாமிலும், தனியார் நிறுவனங்களிலும் நாம் நடரத்திய ஆய்வுகள் பொருளாதார நிலையில் பின்தங்கிய மக்கள் கூடுதலாக உள்பாதிப்புகளுக்குள்ளாவதை எடுத்துக் காட்டியுள்ளன (அட்டவணை VIII) எனினும் பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் உண்வுமுத்திரை பெறுபவர், பெறாதவர் என்ற வித்திபாசியின்றி அனைவரும் பாதிக்கப்படுவதை எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

ஏற்கனவே எடுத்துக் காட்டியது போன்று வேலையின்மை வேலையழிப்பு, சொத்துக்களின் இழப்பு, எதிர்பாராத இடம் பெயர்வுகள் போன்ற பல காரணங்களினால் மக்களின் பொருளாதார வளங்கள் அனைத்தும் இழக்கப்பட்டும் அழிக்கப்பட்டும் போனமையால் அவர்களின் பலர் வறுமைநிலைக்குத் தள்ளப்பட்டனர். "சொத்துப்பத்தோடு" வாழ்ந்த பலரும் ஒரு நேரச் சோற்றுக்கே அலைய நேரிட்டது.

இன்னொரு வேதனையான விடயத்தையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் பொருத்ததாயது. சொத்துக்களின்மீதும், உடமைகளின்மீதும் மக்கள் கொண்டிருந்த பற்றுதல் காரணமாக இடம் பெயர்ந்த மக்களின் சிலர் அவற்றை எடுத்து வருவதற்கு ஆசைப்பட்டு, போர் நடக்கும் இடங்களில் உள்ள தமது வீடுகளுக்குச் சென்றதால் காயப்படவும், அங்கங்களை இழக்கவும், உயிரிழக்கவும், காணாமல் போகவும் நேரிட்டது.

நிச்சயமற்ற நாட்டுச்சூழல் (வாழ்க்கைச்சூழல்) பொருளாதாரத் தடைகள், பணப்புழக்கத்திற்கு ஏற்பட்ட கட்டுப்பாடு போன்ற காரணிகள் மக்களை மேன்மேலும் நெருக்கீடுகளுக்கு இட்டுச் சென்றன.

யாழ்ப்பாணத்துத் தேயி விருட்சங்களாகக் கருதத்தக்க பனை மரங்கள் பதுங்குழிகள் அமைப்பதற்காகவும், பாதுகாப்பரண்கள் அமைப்பதற்காகவும் கண்டபடி தறித்து அழிக்கப்பட்ட நிகழ்வையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் அவசியமாகின்றது. போர் ஆரம்பிக்கத்தொழுது 1996 ஆம் ஆண்டு காலப்பகுதிவரை சுமார் 25,00,000 (இருபத்தைந்து இலட்சம்) பனைமரங்கள் இவ்விதம் அழிக்கப்பட்டுள்ளதாகக் கூறப்படுகிறது. இது தனிமனித, சமூகரீதியில் பெரும் பொருளாதாரச் சீரழிவுக்கு வழிவகுத்தது என்பதும் மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும்.

உளநெருக்கீட்டைத் தூண்டும் பிற காரணிகள்

1. சூழல்
2. காலம்
3. வயது
4. பால்
5. தனிமனித, குடும்ப, சமூக அமைப்புகள்
6. ஆளுமை
7. தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள்

1. சூழல்

வடக்கு கிழக்கு யுத்தம் தொடங்கிய ஆரம்ப காலங்களில் அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாகவே பிரச்சினைகள் இடம்பெற்றன. அச்சூழலில் வாழ்ந்தோர் மட்டுமே பாதிப்புகளுக்குள்ளாயினர். ஆயினும் போரானது விரிவுபட்டதன் விளைவாக வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசமே போர்ச் சூழற் பிரதேசமாக படிப்படியாக மாறியது. மக்களின் இயல்பு வாழ்க்கை முற்றிலும் பாதிக்கப்பட்டது. போர் பற்றிய செய்திகளும், சம்பவங்களும், பாதிப்புகளுமே அவர்கள் வாழ்வில் முதலிடம் பெற்றன. இச்சூழல் பல வருடங்களாகத் தொடர்வதால் அவர்கள் அதற்குத் தம்மை இயைபாக்கி (பழக்கப்படுத்தி) வாழ்வது தவிர்க்க முடியாத ஒன்றாயிற்று. அவர்கள் தமது சாதாரண வாழ்வியற் தேவைகள், நடைமுறைகளைக்கூட மாற்றிக்கொள்ள நேர்ந்தது. விறகு மற்றும் எரிபொருள் தடை காரணமாக தமது சமையல்களை ஒருநேரமாக்கினர் (சாதாரணமாக மூன்றுவேளை சமைப்பார்கள்), "சிக்கன அடுப்புகளை" பயன்படுத்தினர். மின்சாரத்தடை, மண்ணெய் தட்டுப்பாடு காரணமாக பெரும்பாலான வீடுகளில் இரவில் விளக்கேற்றப்படுவதில்லை. அதனால் இரவு வேளைகளில் பிள்ளைகள் படிப்பதோ அல்லது வேறு வேலைகள் செய்வதோ இயலாத செயலாக இருந்ததால் அனேகர் நேரத்தடன் நித்திரைக்குச் சென்றனர். பலர் சிக்கன விளக்குகளை பயன்படுத்தினர். போக்குவரத்து வாகன வசதிகள் முற்றாக சீர்குலைந்திருந்ததால் பெரும்பாலோர் நீண்ட தூரங்களுக்கு துவிச்சக்கர வண்டிகளிலும், சைக்கிள் ரிக்ஷாக்களிலும், மாட்டு வண்டிக்களிலும் பிரயாணஞ்செய்யப் பழகினர். வயது வந்தபெண்களில் பலர் சைக்கிள் ஓட்டக்கற்றுக்கொண்டனர். பாடசாலைகள் ஒருநேரமாக இயங்கின. அலுவலகங்கள் குறிப்பிட்ட நேரத்திற்கே மக்களுக்குச் சேவைகளை வழங்கின. ஏறத்தாழ மக்கள் அனைவருமே பகலில் ஒருவித அவசரத்துடன் தமது அலுவல்களை முடித்து கொண்டு இரவில் "கூடுகளில் ஒதுங்கும் பறவைகளைப்போல" தமது வீடுகளில் முடங்கிக் கொண்டனர்.

இங்ஙனம் நிர்ப்பந்தம் காரணமாக போர்ச்சூழலில் வாழ தம்மை பழக்கப்படுத்திக் கொண்டாலும் போரனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்ட இழப்புகள், பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள், இடம்பெயர்வுகள், முதலியன அவர்களின் உளத்தாங்குதிறனை (Tolerance) ப் பெரிதும் பாதித்து உளநெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்தின. நீரில் மூழ்கும் ஒருவர் மூச்சுத் திணறுவது போலவே போர்ச்சூழலில் சிக்கிய மக்களும் அதிலிருந்து விடுபட வழிதெரியாது திணறினர். பிள்ளைகள், உறவினர் வெளிநாடுகளில் இருந்தவர்களிற் பலர், போர்ச்சூழல் மிகுந்த வடக்குக் கிழக்குப் பிரதேசத்தைவிட்டு வெளியேறி அவர்களிடம் போய்ச் சேர்ந்தனர்.

2. காலம்

போர்நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை உண்டுபண்ணுவதில் காலமும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றது. போரானது பலவருடங்களாகத் தொடர்ந்து கொண்டிருக்கும் சூழலில் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளானோரில் அதன் பாதிப்பு கடுமையாகி, நாட்பட்ட மனநோய்கள் ஏற்படுவதற்கும், முன்னர் உளநெருக்கீடுகளால் பீடிக்கப்படா திருந்த பலரும் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாவதற்கும் இது வழிகோலுவதாக அமைந்துள்ளது. அதேவேளை வைத்திய சுகாதார சேவைகள் சீர்குலைந்திருப்பதும், மருந்துத் தட்டுப்பாடும் பாதிப்புற்றோருக்குச் சிகிச்சை வழங்குவதில் பெருந்தடையாக அமைந்துள்ளன. தொடர்ச்சியாக இடம்பெறும் போர்த்தாக்குதல்கள், அடிக்கடி நிகழும் இடம்பெயர்வுகள் என்பன ஒரு பிரதேசத்தில் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளானோர் பற்றிய சரிபாண புள்ளிவிபரங்களைப் பெறுவதில் தடையாக அமைந்துள்ளன.

மேலும் போர் அனர்த்தங்கள் நீடித்துக்கொண்டு செலகையில் மக்கள் அனுபவிக்கும் பல்வேறு அனுபவங்களும், பிரச்சினைகளும் உளத்தாக்கங்களை மிகுதியாக்கி பலவிதப்பட்ட உள, உட்கீர்தியான முறைப்பாடுகளை (Multiple Complaints) வெளிப்படுத்தும். இங்ஙனம் யுத்தச் சூழலில் எவ்வளவு காலம் நாம் வாழவேண்டும்? என்ற நினைப்பும், தமது எதிர்காலம் பற்றிய நிச்சயமற்றதன்மையும் பலரது உளத்தாங்குதிறனைக் குறைக்கும் இன வெளாருகாரணியாகும்.

* நீண்டகாலம் போர் தொடர்தல்

* நீண்டகாலம் சிகிச்சை பெறாதிருத்தல்

நாட்பட்ட உளநோய்களைத் தோற்றுவிக்கும்.

3. வயறு

- * கண்டவந்தில் வாறும் பிள்ளை கண்டனம் செய்யவே கற்றுக் கொள்ளும்.
- * பலகலையிடையே வாறும் பிள்ளை பலரையும் எதிர்க்கப் பழகிக்கொள்ளும்.
- * பொறாமைச் சூழலில் வாறும் பிள்ளை குற்றவுணர்வு கொண்டிடப்பழகும்.
- * சகிப்புச்சூழலில் வாறும் பிள்ளை பொறுமையுணர்வினைக் கற்றுக்கொள்ளும்.
- * ஊக்குளித்தலிடையே வாறும் பிள்ளை தன்னம்பிக்கைகொள்ளப்பயிலும்.
- * பாராட்டுச் சூழலில் வாறும் பிள்ளை நயக்கும் திறமையை நன்கு வளர்க்கும்.
- * நீதியின் வழியே வாறும் பிள்ளை நியாய புத்தியைக் கற்றுக் கொள்ளும்.
- * காப்புணர்வுடன் வாறும் பிள்ளை விசுவாசத்துடன் வாழப்பழகும்.
- * ஒப்புதலிடையே வாறும் பிள்ளை தன்னை மதிக்கும் தன்மையிற் சிறக்கும்.
- * மறையேயார் மதித்திட நட்பில் வாறும் பிள்ளையோ இப்புவி அன்பிலில் இரங்குதல் காண்.

— Dorothy Law Nolte

ஒரு குழந்தை தான் வாறும் சூழலைப் பொறுத்தே எதையும் கற்றுக்கொள்கிறது. அதாவது ஒரு குழந்தையின் பழக்கவழக்கங்கள் அதன் வாழிடச் சூழலைப் பொறுத்தே அமைகின்றன. அவ்விதமாயின் போர்ச்சூழலில் வாறும் குழந்தை எதனைக் கற்றுக்கொள்ளும்? அதன் பழக்கவழக்கங்கள் எவ்விதம் இருக்கும்? என்ற கேள்விகள் எழுவது இயல்பு.

“The long term effects on the young are very much more disturbing. Violence has become an intrinsic part of life for them. They are conditioned to it, and it has become a major part of the learning experience. He has learned that violence is an acceptable and successful way of life and this will have disturbing effect on his personality development in the future.

போர் உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்கள் வயது வித்தியாசமின்றி அனைவரையும் பாதிக்கக்கூடியன. எனினும் ஆரம்ப காலங்களில் நடுத்தரவயதினரே கூடுதலாக பாதிக்கப்பட்டனர். அதிலும் குறிப்பாகப் பெண்களே பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகினர். உளநெருக்கீட்டை ஏற்படுத்தும் மறைமுகக் காரணிகளான பிள்ளைகள், உறவினர் காயப்படல், காணாமல்போதல், சொத்துக்களை இழத்தல், பொருளாதார இழப்பு, நோய்ப்படல், இடம்பெயர்வு போன்ற காரணிகளால் இவர்களின் பலர் உளநெருக்கீடுகளுக்குட்பட்டனர். ஆனால் போரானது நீடித்தும் விஸ்தரித்துக்கொண்டும் போனதால் அதன் தாக்கம் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் எல்லா வயதினரிடையேயும் உள்பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துவதாக அமைந்தது. போர்ச்சூழலில் பரவலாக மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வுகள் இதனை உறுதிப்படுத்தியுள்ளன.

முன்னிலைப்பள்ளிச் சிறுவர்களிலும், பாடசாலை மாணவர்களிலும் (குமரப்பருவத்தினரில்) மேற்கொள்ளப்பட்ட ஆய்வின் பெறுபெறுகளை அட்டவணைகள் எடுத்துக்காட்டுகின்றன.

முன்னிலைப் பள்ளிச்சிறார்கள்ளின் பொதுக்குறி குணங்கள்

பிரச்சினைகள்	கொக்குவில் கோண்டாவில் (விதத்தில்)	வட்டுக்கோட்டை (விதத்தில்)
அழுதல்	78	—
துக்கம்	40	—
தூக்கக்குழப்பங்கள்	39	58
சிடுசிடுப்பு	44	82
விளையாடாமல் ஒதுங்கல்	39	30
மற்றவர்களைப்பற்றிப்பிடிக்கும் நடத்தை	44	46
இராணுவச் சீருடை அணிந்த நபர்களைக்கண்டு அச்சம்	44	—
துப்பாக்கி வேட்டுச் சத்தத்திற்கு அச்சம்	61	—
தனித்துத் துயில் அச்சம்	78	64
ஆர்வமினமை	—	58
நீவிர உசார்நிலை	—	60
வன்செயல்	05	36
அடம்பிடித்தல்	—	70
மனவடு நோய்க்குணங்கள்	—	22

பாடசாலை மாணவர்களின் (குமர்ப்பருவத்தினரின்)
உளநெருக்கீட்டுப் பிரச்சினைகள்

பிரச்சினைகள்	நூலற்குழி மகா வித்தியாலயம் (விதத்தில்)	முத்துக்குமாரசாமி மகா வித்தியாலயம் (விதத்தில்)
படிப்பில் ஆர்வம் குறைவு	39	54
கருத்துன்றிப் படிக்க முடியாமையே	63	37
பாடசாலைக்கு வருவதில் ஒழுங்கின்மை	21	15
ஞாபகமறதி	37	15
கல்விகற்றலில் பின்னடைவு	29	34
விளையாட்டில் ஆர்வமின்மை	37	17
பெற்றோருடன் இருப்பதில் வீருப்பம்	53	41
குணவியல்புகளில் மாற்றம்	37	24
தொடர்ந்து கல்வி கற்பதில் எருப்பமின்மை	21	24
சமூகவிரோத நடவடிக்கை	05	—
யுத்தசம்பந்தமான விடயங்களில் ஆர்வம்	29	12
மெய்ப்பாடு	76	46

அட்டவணை X

பாடசாலை மாணவர்களைப் பொறுத்தவரையில் “இளங்கன்று பயமறியாது” என்ற பழமொழிக்கிணங்க பிரச்சினைகளை விளையாட்டுத்தனமாகவும், வேடிக்கையாகவும் எடுத்துக்கொள்ளும் போக்கே ஆரம்பகாலங்களில் பெரிதும் காணப்பட்டது. ஆனால் காலப்போக்கில் நேரடியாகவும், மறைமுகமாகவும் அவர்களுக்கேற்பட்ட உயிர் அச்சுறுத்தல்கள் காரணமாகவும், அவர்களின் கல்வியைப் பாதிக்கக்கூடிய சூழ்நிலைகள் ஏற்பட்டமையாலும், கணிசமானோர் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகினர். முக்கியமாக மாணவர்கள் கைது செய்யப்படல், காணாமற்போதல், இறப்புக்களையும், இழப்புகளையும் காணநேர்தல், உணவு, மற்றும் பொருளாதாரப்பிரச்சினைகள், நோய்வாய்ப்படல் போன்றவற்றால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். பாடசாலைகள் சேதமாக்கப்பட்டமை, பாடசாலைகள் அகதிமுகாம்களாக அல்லது இராணுவ முகாம்களாக்கப்பட்டமை, பாடசாலைகள் அவை இருந்த பிரதேசங்களை விட்டு வேறு

இடங்களிற் செயற்படநேர்ந்தமை, பொருளாதாரத்தடைகள், மின்சாரவசதியின்மை, எரிபொருட்தட்டுப்பாடு, காங்கிரஸ்களின் பற்றாக்குறை, அமைதியற்ற சூழல், அடிக்கடி இடம்பெயர்நேர்தல், போசாக்கின்மை, குடும்ப அங்கத்தவர்களின் இறப்பு, காணாமற்போதல், கைது செய்யப்படல் போன்ற நிகழ்வுகள், போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகள் (பல மாணவ மாணவியர் 15-20 மைல் தூரங்களிலிருந்துகூட சைக்கிளில் சென்று கல்விகற்கவேண்டியிருந்தது), சீருடைப் பிரச்சினைகள் (அரசாங்கம் சீருடை வழங்கினாலும் அதைத் தைப்பதற்கு பெற்றோரிடம் பணமில்லாதநிலை, சில பெற்றோர் சீருடைத் துணிகளை விற்று மதுபானம் குடிப்பதற்குப் பயன்படுத்திய சம்பவங்களும் உண்டு. இடம்பெயர்வின்போது சீருடைகளைக் கைவிட்டு வந்த மாணவர்களிற் சிலரைச் சீருடை இல்லமை என்ற காரணத்திற்காகவே புதிய பாடசாலைகளில் அனுமதிமறுக்கப்பட்டதும் உண்டு) ரிப்யூசன் சம்பந்தமான பிரச்சினைகள் முக்கியமாகத் தனியார் கல்வி நிறுவனங்களே இக் காலகட்டத்தில் மாணவர்களின் கல்வி முன்னேற்றத்தில் முதலிடம் பெற்று விளங்கின. சில பாடசாலைகள் பிரச்சினை காரணமாகவும், சில பிரச்சினையைச் சாட்டாக வைத்தும் ஒழுங்காக இயங்கவில்லை. செயற்பட்டுக்கொண்டிருந்த பாடசாலைகள் சிலவற்றில் ஆசிரியர்கள் அல்லது மாணவர்களின் சீரற்ற வருகை காரணமாகவும், முன்னர் குறிப்பிட்டது போன்று அரசாங்க ஊழியர்களிற் சிலரைப் போன்று ஆசிரியர்களால் தமது கடமைகளை சரிவரச் செய்யமுடியாமற் போனதாலும் மாணவர்களால் தமது பாடசாலைகளில் பாடத்திட்டத்திற்கமைய தமது கல்வியை பூரணமாகப் பெறமுடியவில்லை. முக்கியமாகப் புலமைப்பரிசில் பரீட்சை மற்றும் தேசியப்பரீட்சைகளுக்குத் தோற்றவிருந்த மாணவர்களின் தேவையையும், பாடத்திட்டத்தையும் பூர்த்தி செய்வதில் தனியார் கல்வி நிறுவனங்களே பெரிதும் உதவின. ஆனால் போர் அனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்ட பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள், இடம்பெயர்வுகள் முதலியன இதனையும் பாதிக்கச் செய்தன.

இடம்பெயர்ந்த வேளைகளில் தமது புத்தகங்கள், குறிப்புகள் முதலியவற்றைத் தவறவிட்டு வருந்திய மாணவர்கள் பலர். வலிகாமம் பெரும்புலம்பெயர்வின போது மாணவர்களில் பலர் தமது புத்தக மூலையையே முக்கிய உடமையாகச் சுமந்து சென்ற காட்சியானது கல்வியில் அவர்களுக்கிருந்த ஆர்வத்தை எடுத்துக் காட்டுவதாக இருந்தது. பாடசாலை ஆசிரியர்களுக்கேற்பட்ட பிரச்சினைகளும் மாணவர்களைப் பெரிதும் பாதித்தன. ஆசிரியர்களும் சமூகத்திலும்

ஓர் உறுப்பினர் சாதாரணமனிதர் என்பதால் அவர்களும் போர் நெருக்கீடுகளுக்குட்பட நேர்ந்தது. ஆசிரியர்கள் நேரத்திற்கு கடமைக்கு வராமை, அடிக்கடி வேலைக்கு வராதுவிடுதல், கடமைநேரத்தில் அடிக்கடி வெளியே செல்லுதல், உரிய நேரத்திற்கு முன்னர் வீடு செல்லுதல், போன்ற செயற்பாடுகள் ஆசிரியர்களை மட்டுமன்றி அவர்களிடம் கல்விகற்கும் மாணவர்களுக்கும் பாதிப்பையேற்படுத்தும் செயல்களாகும். மேலும் ஆசிரியர்கள் காயமடைதல், இறப்பு, காணாமற்போதல், கைது செய்யப்படல்..... போன்ற காரணங்களும் மாணவர் கல்விக்கு இடையூறாக அமைந்தன.

தேசியப் பரீட்சைகள் நடப்பதில் காணப்பட்ட நிச்சயமற்றதன்மையும், மாணவர்களின் கல்வியையும், உளநலத்தையும் பாதித்த மற்றொரு காரணியாகும். 1995 இல் க. பொ. த (உ/த) பரீட்சை ஆவணி மாதத்தில் மிகுந்த போர்ச்சூழலில் நடத்தப்படுமா? இல்லையா? என்பதில் கடைசிநாள்வரை குழப்பமான நிலையே காணப்பட்டது. போர்த்தாக்குதல்கள், சுற்றிவளைப்புகள் போன்ற அமைதியற்ற சூழ்நிலையில் மாணவர்கள் படிக்கவும், பரீட்சை எழுதநேர்ந்த சந்தர்ப்பங்களும் உண்டு. 1995 மார்ச்சு மாதம் நடைபெறவிருந்த க. பொ. த (சா த) பரீட்சை நடைபெறவில்லை. அதுபோன்ற முன்னனுபவங்களும் மாணவ சமுதாயத்துக்கு இருந்ததால் அவர்களது கல்வி பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டது.

போர்ச்சூழல் காரணமாக 1990 மார்ச்சுமாதம் நடாத்தப்பட வேண்டிய க. பொ. த (சா. த) பரீட்சை உரியகாலத்தில் வடபகுதியில் நடாத்தப்படவில்லை. பின்னர் அப்பரீட்சை 1991 ஆம் ஆண்டு வடபகுதி மாணவர்களுக்கு நடத்தப்பட்டது. ஆயினும் பல முதன்மை மாணவர்கள் அப்பரீட்சையில் எதிர்பார்த்த அளவிற்கு சிறந்த பெறுபேறுகளைப் பெறவில்லை என்பது அதிபர், ஆசிரியர்களிடமிருந்து அறிந்துகொள்ள முடிந்தது. அவ்விதமே 1991 இல் நடைபெற இருந்த க. பொ. த (உ. த) பரீட்சையும் வடபகுதியில் நடாத்தப்படாது 1992 இல் விசேட பரீட்சையாக நடாத்தப்பட்டது. க. பொ. த (உ. த) பரீட்சையில் மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பெறும் மொத்தப் புள்ளிகளின் அடிப்படையிலேயே மாணவர்கள் பல்கலைக்கழகங்களுக்குத் தெரிவு செய்யப்படுவது வழக்கம். 1991 இல் பிற்பகுதிகளில் நடைபெற்ற க. பொ. த (உ. த) பரீட்சையில் மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பெற்ற மொத்தப் புள்ளிகளும் 1992 இல் விசேட பரீட்சையில் வடபகுதி மாணவர்கள் ஒவ்வொருவரும் பெற்ற மொத்தப் புள்ளிகளும் பல்கலைக்கழக அனுமதியின் போது வேறு வேறாகக் கருதப்பட்டு தரம் பிரிக்கப்படல் வேண்டும் என்று அரசாங்கம் தீர்மானித்தது. அதனால் மிகுந்த கஷ்டத்தின் மத்தியில் பரீட்சையில் தோற்றிய மாணவர்கள் அதிர்ச்சியும், மனக்குழப்பமும்,

விரக்தியுமடைந்தனர். (பின்னர் மாணவர் சார்பில் நீதிமன்றத்தில் தொடரப்பட்ட வழக்கின் விளைவாக இரு பெறுபேறுகளும் ஒரே விதமாகக் கணிக்கப்பட்டன.) இங்ஙனம் யுத்த அனர்த்தங்களினால் மாணவர்கள் பலவிதமாக அலைக்கழிக்கப்பட்டும், பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டும் வந்ததால் "படிப்பதால் என்ன பிரயோசனம்?" என்ற கேள்வி அவர்களில் கணிசமானோரிடையே எழுந்ததையும் அவதானிக்கக் கூடியதாகவுள்ளது. அட்டவணை XI, XII பார்க்க)

மேலும் தேசியப் பரீட்சைகளில் இன்னொரு விதமான நெருக்கடியையும் மாணவர்கள் எதிர்நோக்கினர். போர் அனர்த்தங்களை அடுத்து ஏற்பட்ட போக்குவரத்துப் பிரச்சினைகளால் தேசியப்பரீட்சை விடைத்தாள்களை மதிப்பீடு செய்யும் பணியில் வடபகுதி ஆசிரியர்களிற் பெரும்பாலோரால் பங்குபற்ற முடியாதிருந்தது. கற்பிப்பவர்கள் வேறு, விடைத்தாள்களை மதிப்பீடுவோர் வேறு என்றிருந்ததால் தமது விடைத்தாள்கள் சரிவர மதிப்பீடு செய்யப்படுமா என்ற அச்சமும் அவர்களுக்கு இருந்தது.

உயர்தர வகுப்புகளில் பயில்வதற்கும், பல்கலைக்கழக அனுமதியைப் பெறுவதற்கும் மட்டும் தேசியப்பரீட்சைகள் முக்கியத்துவம் பெறவில்லை. வேலைவாய்ப்புக்களுக்கு விண்ணப்பிப்பதற்கும் அவையே அடிப்படை கல்வித்தகைமைகளாகக் கணிக்கப்படுகின்றன. எனவே உரியகாலத்தில் வேலைவாய்ப்புக்காக விண்ணப்பிக்க முடியாத நிலையும் பலருக்கு ஏற்பட்டது.

நேரம் பிந்திவருதல்: எமது ஆய்வுகள் கணிசமான மாணவர்கள் பாடசாலைக்கு நேரம்பிந்தி வருவதையும், பாடசாலைக்கு வருவதில் ஒழுங்கீனம் இருந்ததையும் எடுத்துக்காட்டியுள்ளன. அதற்கான காரணங்கள் போர் நெருக்கீட்டுடன் தொடர்புடையனவாகவே காணப்படுகின்றன. போர் அனர்த்தங்களினால் குடும்பத்தில் வருமானம் தேடித்தருவோரை இழந்த மாணவர்களும் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளுக்குள்ளான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த மாணவர்களும் தமக்காகவும் தமது குடும்பத்தவருக்காகவும் பகுதி நேரவேலை செய்யவேண்டிய தேவையும் ஏற்பட்டது. (உ - ம் விவசாயம், வீதியோரக்கடை வியாபாரம்)

நேரம் பிந்திவந்த மாணவர்களில் கணிசமானோர் மெய்ப்பாட்டு அழிசூழ்நிலை முறையிட்டனர். பாடசாலைகளில் கல்வி பயில வேண்டிய நேரத்தில் இளஞ்சமுக்கத்தினரில் பலர் போரனர்த்தங்களினால் குடும்பச் சமையத் தாங்குவதற்காக போர்க்காலத்தில் பிரசித்தி பெற்றிருந்த வீதியோர "நிடர் கடைகளில்" வியாபாரத்தில் ஈடுபட்டிருந்ததையும் காணக்கூடியதாக இருந்தது.

ஒதுக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும் அநுமதிக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும்

ஆண்டு	1989/90	1990/91	1991/92	1992/93	1993/94
மாண்புமிகு	105 (95)	109 (106)	108 (105)	200 (60)	200 (64)
மாண்புமிகு	25 (26)	36 (50)	(50) (40)	50 (19)	50 (24)
மாண்புமிகு	100 (93)	103 (93)	100 (93)	100 (44)	100 (46)
மாண்புமிகு	180 (173)	179 (180)	230 (182)	230 (65)	230 (83)
மாண்புமிகு	100 (100)	81 (100)	130 (87)	(150) (40)	150 (47)
மாண்புமிகு	100 (144)	148 (100)	135 (115)	150 (57)	150 (99)
மாண்புமிகு	175 (235)	232 (175)	225 (280)	300 (145)	300 (154)
மாண்புமிகு	785 (866)	888 (811)	978 (902)	1180 (430)	1180 (517)

யாழ்ப்பாணம், பல்கலைக்கழகத்துக்கு 1989-91 வரை ஒதுக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும் (மெல்லிய எழுத்து) அநுமதிக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும் (துடித்த எழுத்து) பல்கலைக்கழக மானவர் தொகையும் (மெல்லிய எழுத்து) ஆகியவைகளுக்கு

ஆண்டு	1989/90	1990/91	1991/92	1992/93	1993/94
மாண்புமிகு	1150 (1171)	1747 (1201)	1313 (1564)	1461 (1481)	1475 (1393)
மாண்புமிகு	1395 (1485)	1959 (1362)	1605 (1802)	1690 (1783)	1748 (1701)
மாண்புமிகு	835 (929)	1395 (1010)	1250 (1627)	1416 (1442)	1422 (1322)
மாண்புமிகு	810 (869)	1302 (925)	1048 (1231)	1121 (1387)	1333 (1261)
மாண்புமிகு	350 (345)	456 (354)	460 (496)	530 (530)	540 (527)
மாண்புமிகு	785 (866)	888 (811)	978 (902)	1180 (430)	1180 (517)
மாண்புமிகு	810 (648)	1028 (811)	865 (1030)	1021 (1079)	1055 (980)
மாண்புமிகு	300 (150)	195 (460)	460 (248)	460 (193)	520 (308)
மாண்புமிகு	6435 (6463)	8970 (6934)	7979 (8900)	8889 (8325)	9273 (8391)

* விசேட அனுமதி: 576

1989-94 காலப்பகுதியில் இலங்கைப் பல்கலைக்கழகங்களுக்கு ஒதுக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும் (மெல்லிய எழுத்து) அநுமதிக்கப்பட்ட மானவர் தொகையும் (துடித்த எழுத்து) பல்கலைக்கழக மானவர் தொகையும் (மெல்லிய எழுத்து) ஆகியவைகளுக்கு சற்று நிரூபம்.

உணவின்மை: மாணவர்களைப் பாதித்த இன்னொரு விடயம் உணவின்மை, அல்லது உணவுப்பற்றாக்குறையாகும். இதனால் அவர்களால் ஒழுங்காகத் தமது பாடங்களைப் பயில முடியாதிருந்தது. பசியால்வாடிய அவர்களால் போதிக்கப்படும் கல்வியை எவ்விதம் கிரகிக்க முடியும்? உணவின்மை போசாக்கின்மைக்கும் நோய்களுக்கும் வழிவகுத்ததால் அவர்களின் கல்வி மேலும் பாதிக்கப்பட்டது. 'பசி வந்திடப் பத்தும் பறந்திடும்' என்பதற்கிணங்க சில மாணவர்களின் ஒழுக்கச்சீர்கேட்டுக்கும் இது வழிவகுத்தது. பசியினால் சுகமாணவர்களின் மதிய உணவைக் களவாடி உண்ட சில மாணவர்கள் அதற்காகத் தண்டிக்கப்பட்ட சம்பவங்களும் உண்டு. அதற்கு மறுதலையாக வசதியாக வாழ்ந்த சில மாணவர்கள் தமதும், தமது பெற்றோரினும் கௌரவத்தைப் பேணுவதற்காக (மதிய உணவைக் கொண்டு வரமுடியாத நிலையில்) வெற்றுச் சாப்பாட்டுப் பாத்திரங்களைக் கொண்டு வந்து, பசியில்லை சாப்பிடவில்லை என்று கூறிச் சமாளித்த சம்பவங்களும் உண்டு.

பெற்றோரை யுத்த அனர்த்தங்களினால் இழந்த மாணவர்களில் சிலர் குடும்பச் சமையைச் சுமக்கவேண்டியேறப்பட்டதால் படிப்பை இடைநிறுத்த வேண்டிய நிலைக்குள்ளானதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

பிரிவுத்துயர்: சில பெற்றோர் தமது பிள்ளைகளின் கல்வி பாழாகக் கூடாது என்பதற்காக அவர்களை உறவினர்வசம் விட்டுவிட்டு அகதிகளாக வெளிநாடுகளுக்குச் சென்ற சம்பவங்களும் உண்டு. அவ்விதம் பெற்றோரைப் பிரிந்த மாணவர்கள் பிரிவுத்துயரினால் கடும் உளப்பாதிப்புகளுக்குள்ளாகினர். பெற்றோரின் அரவணைப் பின்மை (உடனிருக்க முடியாமை) யும் மாணவரின் உளநலத்தையும், கல்வியையும் பெரிதும் பாதித்தது. எமது ஆய்வின்போது பெரும் பாலான மாணவர்கள் தமது பெற்றோருடன் தங்கியிருப்பதைவிட விரும்புவது புலனாகியது. கிளிநொச்சி விவசாயபீட மாணவர்களிற் பலர் பிரிவுத்துயரினால் பாதிக்கப்பட்டமையும், இங்கு குறிப்பிடத் தக்கது. (தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் பார்க்க)

குணவியல்புகளில் மாற்றம்: போர் அனர்த்தங்களினால் ஏற்பட்ட நேரடி, மறைமுகக் காரணிகளினால் கணிசமான மாணவர்களின் குணவியல்புகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டது. முக்கியமாக பொறாமை, கோபம், சுகமாணவர்களுடன் அநாவசியமாகச் சண்டையிடல், சுகமாணவர்களின் பேனா, பென்சில், புத்தகங்கள், கொப்பிகள், உணவு முதலியவற்றைக் களவாடல் என்பன அதில் குறிப்பிடத்தக்கன.

இடம்பெயர்வு: போர் அனர்த்தங்களினால் பாடசாலைகள் வேறு இடங்களில் செயற்பட நேர்ந்தது; பாடசாலைகள் சேதமடைய

நேர்ந்தது; மாணவர்கள், ஆசிரியர்கள் முதலியோர் இடம்பெயர் நேரிட்டது.

யாழ் மாவட்டத்திலுள்ள அரசாங்க பாடசாலைகளின் விபரம் (கொத்தணி ரீதியாக)

பிரதேசம்	கல்விக் கொத்தணிகள்	பாடசாலைகள்
வலிகாமம்	24	257
தென்மராட்சி	7	65
வடமராட்சி	8	83
நீவகம்	7	76
மொத்தம்	46	481

அட்டவணை XIII

இதில் 1991 இல் தீவகத்திலிருந்து பெரும்பாலான மாணவர்களும் ஆசிரியர்களும் இடம்பெயர்ந்ததையடுத்து தீவகத்திலுள்ள பாடசாலைகள் செயலிழந்தன. 1992 இல் வலிகாமத்தில் அளவெட்டி, அம்பனை, இளவாலை, காங்கேசந்துறை, தெல்லிப்பளை, வசாவீளான், ஏழாலை, பண்டத்தரிப்பு கல்விக் கொத்தணிகளில் உள்ள பாடசாலைகளில் பல இடம்பெயர்ந்து வேறு இடங்களில் செயற்பட வேண்டிய நிலை ஏற்பட்டது.

பிரபல பாடசாலைகளான மகாஜனக்கல்லூரி, யூனியன் கல்லூரி, அருணோதயாக் கல்லூரி முதலியன ஆரம்பத்தில் வேறு பாடசாலைகளில் பகுதிநேரப் பாடசாலைகளாக இயங்கின. பின்னர் ஓலைக் கொட்டகைகள் அமைக்கப்பட்டு அவற்றில் செயற்பட ஆரம்பித்தன. ஆசிரியர், மாணவர், ஊழியர்கள் அவைவருமே பல்வேறு நெருக்கடிகளுக்கு முகங்கொடுக்க நேரிட்டது. கட்டட வசதியின்மை, உபகரண வசதியின்மை, தளபாட வசதியின்மை, விளையாட்டு மைதான வசதியின்மை, நூலகவசதியின்மை, ஆய்வுகூட வசதியின்மை, போதிய ஆசிரியர் களின்மை (இடம்பெயர்வினால் ஆசிரியர் வேறு இடங்களுக்குச் சென்று விடுவதுமுண்டு) முதலியனவும் மாணவர் கல்வியைப் பெரிதும் பாதித்தன.

விளையாட்டு மைதான வசதியின்மை, விளையாட்டு உபகரணங்களின்மை என்பன மாணவர்களின் உளநெருக்கீட்டைத் தணிப்பதில்

பின்னடைவை ஏற்படுத்தின என்று கூறலாம். பாடசாலைகளிலும் விளையாடுவதற்கு வசதியற்ற நிலையும், மாலை நேரங்களில் தனியார் கல்வி நிலையங்களில் கற்க நேரிட்டதாலும் மாணவர்களுக்கு விளையாடுவதற்குப் போதிய சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. தேசப் பயிற்சியானது உடல், உள இறுக்கங்களைத் தளர்த்தி நெருக்கீடுகளைக் குறைப்பதில் பெரிதும் உதவக்கூடியது.

பெரும்பாலான பாடசாலை அதிபர், ஆசிரியர்களிடையே போர் உளநெருக்கீடுகள் பற்றிய தெளிவான அறிவு இருக்கவில்லை என்பதையும் எம்மால் அறிந்துகொள்ளக்கூடியதாக இருந்தது. நாம் அவர்களிற் பலருடன் கலந்துரையாடிய போது பாடசாலையின் முன்னேற்றம், மாணவர்களின் சிறந்த கல்விப் பெறுபேறு, மாணவர்களின் ஒழுங்கான வருகை முதலியவற்றில் அதிக அக்கறை கொண்டிருந்த பலரும் மாணவர்களின் உளவியற் பிரச்சினைகளில் அக்கறை செலுத்தத் தவறியிருந்தமை புலனாயிற்று. மாணவன் ஒருவன் அடிக்கடி பாடசாலைக்கு வராதுவிடல், பாடங்களில் அக்கறையின்மை வீட்டுப் பாடங்களைச் சரிவரச் செய்யாது விடல், சகமாணவர்களுடன் சண்டையிடித்தல், சகமாணவர்களின் பொருட்களைக் களவாடுதல் போன்ற செயல்களில் ஈடுபட நேரிடும்போது அம் மாணவரின் பிரச்சினைவின் அடிப்படையைக் கண்டறிய பலரும் முயற்சிப்பதில்லை. உதாரணமாக நாம் எமது ஆய்வுக்காக ஒரு குறித்த பாடசாலைக்குச் சென்று அதிபருடன் அதுதொடர்பாக உரையாடிக்கொண்டிருந்த போது அதிபருடன் கதைப்பதற்காக ஒரு மாணவரின் தகப்பன் வந்திருந்தார். (அவருக்கு இரண்டு கண்களும் தெரியாது) அந்த மாணவன் ஒரு வாரத்திற்கும் மேலாகப் பாடசாலைக்கு வரவில்லை. தொடர்ந்து ஒரு கிழமைக்குப் பாடசாலைக்கு வராத மாணவரின் பெயர் வகுப்பு இடாப்பிவிருந்து நீக்கப்படும் என்று ஏற்கனவே வலியுறுத்தப்பட்டிருந்தது. எனவே தனது மகவின் பெயரை நீக்க வேண்டாமென்று கேட்கவே தகப்பன் வந்திருந்தார். ஆனால் அதிபர் சட்டத்தையே வலியுறுத்தும் விதத்தில் கதைத்தார். மாணவன் பாடசாலைக்கு வராத காரணம் பற்றி அறிந்து கொள்வதில் அதிக அக்கறை எடுத்துக்கொள்ளவில்லை. நாம் விசாரித்தபோது அம்மாணவனுக்கு காலையில் தாங்க முடியாத "வயிற்றுக்குத்து" தினமும் ஏற்படுவதாகவும் காலை 10 மணியளவில் அது நின்று விடுவதாகவும் தகப்பன் கூறினார். பலரிடமும் காட்டி வைத்தியம் செய்தும் குணம் ஏற்படவில்லை. அந்த மாணவன் படிப்பில் மிகுந்த ஈடுபாடுள்ளவன் என்றும், அவர்கள் தீவகத்திவிருந்து இடம்பெயர்ந்து வந்தவர்களென்றும் அறிந்துகொள்ள முடிந்தது. இவ்விதமே மாணவர்களில் கணிசமானோர் தலையிடி, நாரிநோ..... போன்ற

மெய்ப்பாட்டு அறிகுறிகளைக் கூறி பாடசாலைக்கு வராது விடுவதையும் எம்மால் அறிந்து கொள்ள முடிந்தது.

ஆயினும் நாம் எமது பாடசாலை ஆய்வுகள் மேற்கொண்ட வேளைகளில் அதுபற்றி அதிபர், ஆசிரியர் சிலருடன் கலந்துரையாடியமை ஓரளவுக்கு அவர்கள் மத்தியில் உளவியல் விழிப்புணர்வை ஏற்படுத்த உதவியது என்பதும் உண்மையே.

- * சமாதானத்துக்கான கல்வி
- * கல்வி கற்பதற்கு உகந்த சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தல்
- * புத்தகங்கள், பாடசாலை உபகரணங்கள், சீருடை வழங்கல்.
- * எஃபொருள் வழங்கல்.
- * மாணவர்களை அரவணைத்தல்
- * பெற்றோர், அதிபர், ஆசிரியர் உட்பட அனைவரும் மாணவர்களின் பிரச்சினைகளை அக்கறையுடனும் அனுதாபத்துடனும் அணுகுதல்.
- * கூட்டுப்பிரார்த்தனை.
- * தேசப்பியாசத்துடன் சாந்த வழிமுறைகள், மூச்சுப்பயிற்சி, யோகாசனம் என்பவற்றையும் அறிமுகப்படுத்தல்.

முதலியன மாணவர்களின் உளநெருக்கீடுகளைத் தணிக்க உதவுக.

வயோதிபர்: வயோதிபர் பிரச்சினை இடம்பெயர்வுகளில் பெருஞ்சிக்கலை ஏற்படுத்தியமை குறிப்பிடத்தக்கது. நீண்ட நெடுங்காலம் தாம் வாழ்ந்து பழகிய சூழலை விட்டு அகலப் பலர் மறுத்தனர். சிலர் தமது சொத்துக்கள், உடமைகளைப் பாதுகாக்கத் தாமாகவும் தமது பிள்ளைகளின் வேண்டுகாலும் வீடுகளில் நிற்கவேண்டி ஏற்பட்டது. அவ்விதம் தங்கியோரில் (குறிப்பாக வலிகாமம், இடம்பெயர்வின் போது தங்கியோர்) பலர் இயலாமை, நோய், உணவின்மை, சமூக ஆதரவின்மை (அயலவர் கூட இல்லாத நிலை) போன்ற பல்வேறு துன்பங்களை அனுபவிக்க நேரிட்டது. பிள்ளைகள், உறவினர்களால் கைவிடப்பட்ட 300க்கும் அதிகமான வயோதிபர் கார்த்திகை 10 ஆம் திகதிக்குப் பின்னர் கைதடி வயோதிபர் இல்லத்திலும், சித்தபோதனா வைத்தியசாலையிலும் கொண்டுவந்து சேர்க்கப்பட்டனர். அவர்களிற் பலர் நோயினாலும் போஷாக்கின்மை யாலும் சொற்ப காலத்தில் உறந்தனர்.

அதேவேளை பிள்ளைகள், உறவினர்களுடன் சேர்ந்து இடம்பெயர்ந்த வயோதிபர்கள் அனுபவித்த இன்னல்கள் பல. தத்தமது வீடுகளில் "வீட்டுக்குப் பெரியவர்களாக" பல்வேறு

வழிகளிலும் முக்கியத்துவம் பெற்று வாழ்ந்த வயோதிபர்களிற் பலரால் இடம்பெயர்ந்த புதிய இடங்களில் முக்கியமாக உறவினர், நண்பர்கள் வீடுகளில் அவர்களுடன் சேர்த்து சமாளித்து (Adjust) நடப்பது கஷ்டமாக இருந்தது. (Non adjustment with the Circumstances) புகலிடம் கொடுத்தவர்களும் அவர்களின் வயோதிபத்தன்மையையும், உணர்வுகளையும் மதித்து நடப்பதில் அக்கறை காட்டவில்லை. அதனால் உறவுகளிலீர்குலைவு ஏற்படுவது தவிர்க்கமுடியாததாயிற்று. முன்னர் நெருக்கமாகவும், நட்பாகவும், பாசத்துடனும் பழகி புகலிடம் கொடுத்த பலர் சொற்பகாலத்துள் அவர்களை 'வேறிடம் பார்த்து செல்வது நல்லது' என்று கூறத்தொடங்கினர். திருமணமான மகள் வீட்டில் புகலிடம் பெற்றிருந்த வயதான பெற்றோரைக்கூட வேறிடம் பார்த்துச் சென்றுவிட வேண்டும் என்று கூறியவர்களும் உண்டு. போர்ச்சூழலானது பந்தபாசங்கள், நட்பு முதலியவற்றைப் பெருமளவிற்கு சீரழித்தது என்றே கூறலாம். அதற்கு மறுதலையாக புதிய நட்புகள் ஏற்பட்டமை, பகைத்து வாழ்ந்த உறவினர் பலர் உறவுகளை மீண்டும் ஏற்படுத்தி ஒன்றுசேர்ந்து வாழ்ந்த நிகழ்வுகளும் ஏற்பட்டதான் செய்தது. அத்தகைய நிலை பிரச்சினைகளை எதிர் கொள்வதில் அவர்களிடையே மனத்துணியை ஏற்படுத்த உதவியது. எனலாம்.

இடம்பெயர்ந்த குடும்பத்தினரில் பலர் தம்வீட்டு வயோதிபர்களைத் தம்முடன் வைத்திருப்பதில் பல கஷ்டங்களை எதிர் நோக்கினர். எனவே அவர்களிற் பலர் தனிவீடு, குடிசைகளை அமைக்க முற்பட்டனர். சிலர் தமது பெற்றோரைக் கைதடி வயோதிபர் இல்லத்தில் சேர்க்க முற்பட்டனர். ஆனால் அங்கு அவர்களைச் சேர்ப்பதில் விதிமுறைகளையும், நடைமுறைச் சிக்கல்களையும் எதிர்நோக்கிய பலர் அருகாமையில் இயங்கிய சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் அவர்களை "நோயாளிகளாக" அனுமதிக்க முற்பட்டனர். வைத்தியசாலை விதிகள் நோயாளிகள் என்று கருதமுடியாத நிலையில் அவர்களை உள்வாங்க இடமளிக்க வில்லை. அதன் விளைவு என்னவாயிற்றென்றால் சிலர் தமது வயோதிபத் தாய் அல்லது தகப்பனை வைத்தியசாலைக்கு அருகாமையில் கொண்டுவந்து விட்டுவிட்டு ஓடிமறையத் தலைப் பட்டனர். வயோதிபர்களை வைத்துப் பராமரிப்பதில் அவர்களுக்கு இருந்த கஷ்டம் அல்லது பிரச்சினைகளே அவர்களை இவ்விதம் நடந்துகொள்ள வைத்தது எனலாம். உறவினர் நண்பர்கள் வீடுகளில் தற்காலிகமாகத் தமது வயோதிபப் பெற்றோருக்குப் புகலிடம் பெற்றுக் கொடுத்த பிள்ளைகளிற் சிலர் அவர்களைப் பார்க்கச் சென்றால் புகலிடம் கொடுத்தவர்கள் எங்கே தமது பெற்றோரைத் தம்முடன் அழைத்துச் செல்லும்படி கூறிவிடுவார்களோ என்று அஞ்சி விலகியிருந்தனர். அதனால் உறவு முறிவுகளே ஏற்பட்டது.

இதில் நாம் கவனிக்கக்கூடிய முக்கிய அம்சம் என்னவென்றால் ஒவ்வொருவருக்கும் தத்தமது பிரச்சினைகள், (மனக்) கஷ்டங்கள் முதலியவற்றுக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்தார்களேயன்றி மற்றவர்களைப் பற்றியோ அவர்கள் பிரச்சினைகள் பற்றியோ கவலைப்படவேயில்லை. கவலைப்படுவதற்கு அவர்களுக்கு நேரமும் இருக்கவில்லை. முக்கியமாக வயோதிபர்களின் பிரச்சினைகள் பற்றி ஏவரும் சிந்திக்கவே இல்லை எனலாம்.

மேனாட்டு நாகரீகம் ஏற்கனவே எமது கூட்டுக்குடும்ப வாழ்க்கையைக் கலைத்து விட்டபோதிலும், உறவுகளையும், பந்தபாசங்களையும் ஓரளவுக்கு விட்டுவைத்திருந்தது. ஆனால் தற்போதைய போர் அனர்த்தங்களினால் வெளியில் அவற்றையெல்லாம் சிதைத்து "குடும்பம்" என்ற கட்டமைப்பையே சீரழிக்கலாயிற்று. ஒருவருக்கொருவர் ஆறுதல் என்ற நிலைபோய் யாரையார் பார்ப்பது என்ற கேள்வி ஆற்றாமையுடன் எழுந்தது. முக்கியமாகப் பிள்ளைகள் அனைவரும் வெளிநாடுகளுக்குச் சென்றுவிட்ட நிலையில் தனித்திருந்த வயோதிபர்கள், பிள்ளைகள், இல்லாத வயோதிபர்கள், கணவன் அல்லது மனைவியை இழந்து தனிமரமாக இருந்த வயோதிபர்கள், முதலியோர் யுத்த அனர்த்தங்களினால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். குறிப்பாக வலிகாமத்தில் தமது சொந்த வீடுகளிலும், பிள்ளைகளின் வீடுகளிலும் தங்கியிருந்த இத்தகைய வயோதிபர் வலிகாமம் பெரும்புலம்பெயர்விற்குப் பின்னர் பெரும் துன்பத்துக்குள்ளாகினர். தமது பிள்ளைகள் வெளிநாடுகளில் வைத்தியர்களாகவும், பொறியியல் வல்லுநர்களாகவும், கணக்காளர்களாகவும், பேராசிரியராகவும் சேவையாற்றிக் கொண்டிருந்த வேளையில் இங்கே தங்குவதற்கு இடமோ அடுத்தவேளைக்கு ஆகாரமோ, கவனிப்பாரோ இன்றி நோயால் பீடிக்கப்பட்டு வருந்தினர் பல வயோதிபப் பெற்றோர். போர் அனர்த்தங்களினால் தாமாகவும், பெற்றோராலும், இளம் வயதினரில் கணிசமானோர் வெளிநாடுகளில் வேலை தேடியும், அகதிகளாகவும் செல்லநேர்ந்தது. அங்ஙனம் சென்றவர்களின் வயோதிபப் பெற்றோரில் ஒய்வுபெற்ற பாடசாலை அதிபர்களாகவும், வங்கிமுகாமையாளர்களாகவும், மற்றும் அரசு, தனியார் நிறுவனங்களில் உயர் அதிகாரிகளாகவும் பணியாற்றிய பலர் அடங்குவர். இவர்களிற் பலர் போர்ச்சூழலாலும், இடம்பெயர்வுகளாலும் பெரிதும்

பாதிக்கப்பட்டு பற்றுக்கோடின்றி, உறவினர் நண்பர்களின்றி அல்லது அவர்களின் ஆதரவின்றி பலவித நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகி தனிமையில் வாடித் துன்புற்றனர்.

வயோதிபர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்களில் பலர் "வாழ்ந்து முடித்தவர்கள்". எனவே போரசம்பாவிதங்கள் அவர்களை பெருமளவில் உளநெருக்கீடுகளுக்கோ, மனவடுதலையுக்கோ இட்டுச் செல்லவில்லை என்றே கூறலாம். ஆனால் சொந்த இடங்களை விட்டு இடம்பெயர் நேர்தல், போரின் தோல்வி, மறைமுகமான தாக்கங்களினால் ஏற்பட்ட பாதிப்புக்களினால் ஆதரவு, கவனிப்பு, பராமசிப்பு என்பவற்றை இழந்ததால், மனச்சோர்வு, Semile dementia (அறளை பேர்தல்) போன்றவற்றுக்கு இவருவில் உட்பட்டனர்.

கைதடி சித்தபோதனா வைத்தியசாலையில் வெளிநோயாளர் பிரிவில் இத்தகைய வயோதிபர்களின் கண்ணீர்க்கதைகள் பலவற்றை நாம் கேட்டோம். பிள்ளைகள், உறவினர்களின் உளவியல் ரீதியிலான ஆதரவுக்கு ஏங்கிய அவர்களுக்கு மருந்துகள் மட்டும் எவ்வித பயனளிக்க முடியும்?

யுத்த அனர்த்தங்கள் தொடருமேயானால், வயோதிபரின் உளநெருக்கீடுகள், பிரச்சினைகளை பிள்ளைகளும், உறவினர்களும் புரிந்துகொண்டு பரிகாரங்காண முற்படாது இருப்பார்களேயானால் வருங்காலத்தில்,

* வயோதிபர் இல்லங்களின் தொகை அதிகரிக்கும்.

* பந்த பாசங்கள் போலியாகும்.

* குடும்ப, சமூக அமைப்புகள் சீர்குலையும்.

மாதம் 1996	வயோதிபர் விபரம்	முதலமாத இறுதியில் மொத்த தொகை		புதிதாகச் சேர்ந்தோர்		விலகியோர்		இறந்தோர்		மொத்தம்	
		ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்	ஆண்	பெண்
தை		25	180	09	13	05	10	17	16	242	167
மாசி		242	167	20	22	25	16	14	13	223	160
பங்குனி		223	160	16	08	06	06	10	12	223	150
சித்திரை		223	150	16	16	48	18	06	07	185	141
வைகாசி		185	141	13	15	14	07	04	11	180	138
மொத்தம்		255	180	74	74	98	57	51	59	180	138
			435		148		155		110		318

1996 ஜனவரியில் இருந்த மொத்த வயோதிபர்	— 435
1996 மே மாதம் வரை புதிதாகச் சேர்ந்தோர்	— 148
1996 மே மாதம் வரை விலகியோர்	— 155
1996 மே மாதம் வரை இறந்தோர்	— 110
1996 மேமாதம் 30 இல் மொத்தத் தொகை	— 318

தகவல் — இ. துரைரெத்தினம்
(அதிபர், அரச முதியோர் இல்லம், கைதடி)

விபரம் ஆண்டு	ஆண்	பெண்	புதிதாகச் சேர்ந்தோர்	விலகியோர்	இறந்தோர்	மொத்தம்
1994	164	93	n . a	n . a	n . a	257
1995	255	180	178	104	143	435
1996 மே வரை	180	138	148	155	110	318

அட்டவணை XV

குறிப்பு:

கைதடி முதியோர் இல்லப் பதிவேடுகளின் படிவிபரம் மேலே தரப்பட்டுள்ளது. இக்காலத்தில் நிலவிய நிச்சயமற்ற சூழ்நிலை காரணமாகவும் உறவினர், நண்பர்கள் தமது குடும்ப வயோதிபர்களை இங்கு அனுமதிப்பதிலும் மீள அழைத்துக் கொள்வதிலும் ஈடுபட்டமை குறிப்பிடத்தக்கது.

அதே வேளை பதிவேடுகளில் இடம் பெறாமலே பல முதியவர்கள் இக்காலப்பகுதியில் இங்கு புகவிடம் பெற்றுள்ளனர். அவர்களிலும் பலர் நோய், குளிர், போசாக்கின்மை போன்ற பலகாரணங்களினால் உயிர்துறக்க நேர்ந்துள்ளது இக்காலப்பகுதியில் வயோதிபர்கள் அதிகளவில் இங்கு சேர்ந்துகொள்ள முற்பட்டமைக்கான காரணங்கள் புகவிடவசதியின்மை உறவினர் நண்பர்களின் கவனிப்பின்மை, நோய், உணவின்மை என்பனவாகும்.

விலக நேர்ந்த காரணம்:- வசதிகளை (உடும் குடிசை அமைத்தல்) ஏற்படுத்திய பின் உறவினர், நண்பர்கள் அழைத்துக்கொண்டமை.

பால்:- போர் உளநெருக்கீடுகளால் ஆண்களிலும் பார்க்கப் பெண்களே அதிகளவில் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். ஆயினும் போரின் விளைவாக ஆண்களின் தொகை குறைவடைந்துள்ளமை; ஆய்வுகளை மேற்கொண்டவர்கள் குறித்த வீடுகளில் ஆண்கள் இல்லாவிட்டால் பெண்களிடம் ஆய்வு நடத்தியமை, பொதுவாக அகதிமுகாம்களிலும் வீடுகளிலும் ஆய்வுகளை மேற்கொள்ள சென்றபோது ஆண்கள் தொழில் நிமித்தமும் பிற அலுவல்கள் காரணமாகவும் வெளியே சென்று விடுவதால் வீட்டுப் பெண்களிடமே வினாக்கொத்துக்கள் நிரப்புவது போன்ற காரணங்களையும் இங்கு கவனத்திற்கொள்ளல் வேண்டும்.

எமது சமூக, குடும்பக் கட்டமைப்புகளில் பந்தபாசங்களின் மூலதாரமாக பெண்களே, முக்கியமாகத் தாய்மார்களே விளங்குகின்றார்கள். "பெற்றமனம் பித்து" என்று பொதுவில் கூறப்பட்டாலும், குடும்பத்தில் எவர் போர் அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டாலும் அல்லது பாதிக்கப்படக்கூடும் என்ற அச்ச உணர்வு காரணமாக தாய்மார் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆளாகலாம். மாணவிகள், குழந்தைகள், இளம்பெண்கள், வயோதிபப்பெண்கள் என்று வயது வித்தியாசமின்றி பெண்களும் உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகின்றனர். பெண்களைப் பொறுத்தவரையில் அதிகளவில் உளநெருக்கீடுகளின் விளைவாக தலையிடி, மண்டைவிறைப்பு, நாரிதோ, நித்திரையின்மை, கைகால்எரிவு, விறைப்பு, மூச்சுக்கஷ்டம், மூட்டுநோ, பசிமின்மை, நெஞ்சுப்படபடப்பு போன்ற மெய்ப்பாட்டு நோய்க்குறிகளை கூறுவர். பலர் பனடோல், டிஸ்பிரின், பிரிற்றோன், B co, நித்திரைக்குளிசை முதலியவற்றை அடிக்கடியும், சாதாரண அளவிலும் அதிகமாகவும் (↑ dosage) பாவிப்பதையும். அரசாங்க தனியார் மருத்துவநிலையங்களில் சிகிச்சை பெறுவதையும் காணக்கூடியதாக உள்ளது. அவர்களிற கணிசமானோர் அச்சிகிச்சைகளால் திருப்தியடையாமல் சுதேசவைத்திய சிகிச்சையை நாடுவதையும் இங்கு குறிப்பிடலாம். (குத்துளைவு, விறைப்பு, கைகால் எரிவு, தலையிடி கொட்டுதல் போன்றவற்றிற்கு சுதேசவைத்தியத்தில் பயன்படுத்தப்படும் மருந்துகளும், மருத்துவ எண்ணெய்களும் பயன்தரவல்லன என்ற சமூகநம்பிக்கையும் அதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம்).

எமது சமூகத்தில் பெண்கள் பொதுவாகப் புகைப் பிடித்தல், மதுவருந்துதல் போன்ற பழக்கங்களுக்குள்ளாவதில்லை என்று கூறப்பட்டாலும், படிப்பறிவும், வருமானமும் மிகக்குறைந்த

சமூகமட்டங்களில் இத்தகைய பழக்கங்கள் ஓரளவுக்கு இருந்தே வந்துள்ளது. (குறிப்பாக சுருட்டுப்புகைத்தல், கள் அருந்துதல்) ஆனால், இடம் பெயர்ந்து அகதிமகாங்களில் தங்கியிருந்த பெண்களில் சுருட்டுப் புகைத்தல், கள் அருந்துதல் போன்ற துர்ப்பழக்கங்கள் ஓரளவுக்கு அதிகரித்திருந்ததையும் எமது ஆய்வுகள் புலப்படுத்தியுள்ளன.

மேலும் போர் நெருக்கீட்டுக்கான காரணங்களில் எவையுமே பெண்களைப் பாதிக்கக் கூடியதாக இருந்தபோதிலும் தமது சொந்த இடத்தைவிட்டு இடம் பெயர் நேரிட்டபோது அது அவர்களைப் பெரிதும் நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாக்கியது. தமது வீட்டையும், உடமைகளையும் பெருமளவில் நேசிப்பவர்கள் பெண்களேயாவர். எமது சமூகத்தில் கணிசமான பெண்களுக்கு தமது வீடுவாசல் சுற்றாடலே "உலகமாக" இருந்துவந்துள்ளது. அத்தகு நிலையில் இருந்தவர்கள் அவற்றையெல்லாம் கைவிட்டு இடம் பெயர் நேரிட்டபோது பெருந்தாக்கங்களுக்குட்பட்டனர். அதுமட்டுமன்றி புகளிடம் பெற்ற இடங்களிலும் எந்தவித அடிப்படை வசதிகளும் இன்றி பல்வேறு நெருக்கீடுகளுக்கு அவர்கள் முகங்கொடுக்க வேண்டியிருந்தது. அதேவேளை ஆண்களைப் போன்று வெளி வேலைகள் நிமித்தம் அல்லது பொழுது போக்கிற்காக வெளியே செல்லவோ அல்லது தமது உள்பிரச்சினைகளை வாய்விட்டுக் கூறி ஆறுதல் பெறவோ அவர்களால் இயலாதிருந்தது. குடும்பத்தலைவரிருந்து பிள்ளைகள் வரை அனைவருமே தத்தம் பிரச்சினைகளைப் பெரிதாக மதித்து அங்கலாய்த்தபோது பெண்களால் அவர்களுக்கு உள் ஆதரவாகச் செயற்பட முடிந்ததே தவிர அவர்களில் கணிசமானோரால் தமது உள்பிரச்சினைகளுக்கு வழிகாட்டுதல் முடியவில்லை. அதன்பயனாக நெருக்கீடுகள் தீவிரப்பட்டபோது அவர்கள் மேற்கூறிய மெய்ப்பாட்டுக் குறிகளைக் கூற நேர்ந்ததுடன் நித்திரைக்குழப்பம், நித்திரையில் திடுக்கிட்டு எழுதல், பிரச்சினைகள் தொடர்பான கவவுகளை அடிக்கடி காணல், ஞாபகமறதி, செயலாற்றல் குறைவு முதலிய குணங்களுடன் மனவடு நோய்க்கும் இலக்காகினர். சிலர் பதகளிப்பு மனச்சோர்வு, நோய்க்குக்கும் உட்பட்டனர்.

மேலும் குடும்பத்தலைவர், பிள்ளைகள் காணாமல் போதல், கைதுசெய்யப்படல், போராட்ட இயக்கங்களில் சேர்தல் போன்ற சம்பவங்களால் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் பெண்களே. இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்தைப் பொறுப்பேற்று நடத்த வேண்டிய கட்டாயம் அவர்களுக்கு ஏற்பட்டது. கைதுசெய்யப்பட்ட, காணாமற் போன, இயக்கத்தில் சேர்ந்த தமது அன்புக்குரியவர்கள் நல்லபடியாக வீட்டிற்கு வந்து சேரவேண்டும் என்பதற்காக அவர்கள்

பிரச்சினைகள்	மேலது		பே.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.		ஆ.பெ.																	
	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.	ஆ.	பெ.																
மனவடு	36	15	30	—	47	41	12	18	13	05	24	08	14	29	24	08	28	26	22	12	21	45	21	48	21	55	14	32	36	55	07	19				
மெய்ப்பாடு	18	60	16	100	11	07	08	24	—	—	28	26	57	58	28	26	22	12	10	06	29	24	21	48	21	55	14	32	36	55	07	19				
பதகளிப்பு	36	63	43	—	26	37	39	41	—	—	22	12	21	45	22	12	22	08	39	35	35	15	04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
மனச்சோர்வு	36	52	12	—	42	04	23	12	18	03	10	06	21	48	10	06	22	08	39	35	35	15	04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
குரோதம்	36	6	28	—	21	37	39	35	13	05	29	24	21	48	29	24	22	08	39	35	35	15	04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—		
உறவுச்சிக்கல்	46	42	15	—	26	33	35	15	22	15	32	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	18	28	
மது, மருந்து துர்ப்பாவனை	46	27	13	—	26	15	04	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
செயலாற்றல் குறைவு	09	35	15	—	11	52	15	24	50	28	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24	39	24

தம்மை வருத்தி விரதங்களை அனுபவித்ததால் அவர்களின் உடல் நலமும் பாதிக்கப்பட்டது. முக்கியமாக இரைப்பை-குடற்புண், குருதிச்சோகை முதலிய நோய்களால் அவர்கள் பாதிக்கப்பட்டனர்.

தனிமனித குடும்ப சமூகத்தொடர்புகள்: போர் உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதில் தனிமனிதரிலும் பார்க்க குடும்பத்தவர் அனைவரும் ஒருங்கிணைந்தும், அவ்விதமே உறவினர், நண்பர்கள் ஒருங்கிணைந்தும், சமுதாயம் முழுமையாக ஒருங்கிணைந்தும் செயற்படுமேயானால் உளநெருக்கீட்டுத்தாக்கத்தின் தீவிரத்தன்மையானது குறைவாகவே இருக்கும். உதாரணமாக 1995 கார்த்திகையில் உயிரச்சுறுத்தல் காரணமாக இடம்பெயர்ந்த வலிகாமம் பெரும்புலம்பெயர்வானது உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை அதிகரிக்கச் செய்தபோதிலும் ஏறத்தாழ மக்கள் அனைவருமே இடம்பெயர்ந்த காரணத்தால் "எல்லோருக்கும் உள்ள நிலைதானே எனக்கும்", "ஊரொடு ஒத்த நிலை தானே எனக்கும்" என்ற மன ஆறுதலான சிந்தனையையும் பல்லில் தோற்றுவித்தது. ஒன்றுபட்ட குடும்ப உறுப்பினர் உறவினர், நண்பர்கள் ஒருவருக்கொருவர் உளவியல் ஆதரவுக்காகவும் செயற்பட்டனர்.

அதேவேளை புரிந்துணர்வின்மையும் தன்னலம் காரணமாகவும் பிரச்சினைகளை மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து எதிர்கொள்ள விரும்பாதவர்களில் குடும்ப, சமூக உறுப்பினர்களிடையே பிரிவுகளும், பகைமையும் ஏற்பட்டதன் காரணமாக தனித்து நின்று பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்ள நேரிட்டதால் உளநெருக்கீடுகள் அவர்களில் அதிகரித்தன.

* ஊருடன் பகைக்கின் வேருடன் கெடும்

* ஊரொடு ஒத்து வாழ்

* ஒன்றுபட்டால் உண்டு வாழ்வு

என்ற பழமொழிகள் உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்வதில் தனிமனித குடும்ப சமூகத் தொடர்புகளுக்குள்ள முக்கியத்துவத்தை வலியுறுத்தி நிற்கின்றன என்றும் கூறலாம்.

தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள்: உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் தகவல் தொடர்பு சாதனங்களின் பங்கும் கணிசமான அளவில் உள்ளது. மக்களைப் போர்ப்பீதிச்சூழ்நிலையில் வைத்திருக்கக் கூடிய விதத்திலேயே இவற்றுட்பல செய்திகளை வெளியிடுகின்றன. முக்கியமாக போரில் ஈடுபட்டுள்ள ஒவ்வொரு தரப்பினரும் தத்தம் பக்கச் சார்புடையதாகவும், தாம் செய்யும் செயல்களுக்கு நியாயம் கறபிக்கத்தக்க விதத்திலும் தகவல் தொடர்புசாதனங்களைப் பயன்படுத்துவர். உண்மையில் போர்ச்சூழலில் பிரசார யுத்தமே முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது. யுத்தத்தில் ஈடுபடும் ஒவ்வொருசாராரும் தத்தம் கட்டுப்பாட்டிலுள்ள பகுதிகளில் செய்தித்தணிக்கை முறையை நடைமுறைப்படுத்துவர். அத்தகைய தணிக்கைமுறைகளும், மிகைப்படுத்தப்பட்டு வெளியிடப்படும் செய்திகளும் போர்ச்சூழலில் முதலில் சொல்லப்படுவது உண்மையாகும். இதற்கு தகவல் தொடர்பு சாதனங்களிற் பல துணைநிற்கின்றன. ஒருதரப்பான செய்திகளும் சாதாரண மக்கள் மத்தியில் குழப்பம், நம்பிக்கையின்மை, விரக்தி, சோர்வு என்பவற்றை ஏற்படுத்தும். இச்செய்தி எவ்வளவு தூரம் உண்மையாக இருக்கும்?, "எங்களுக்கு விடிவு கிடைக்குமா?" "வழக்கம்போல் இதுவும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட செய்திதான்" என்ற அங்கலாய்ப்புகள் பரவலாக எழும்.

தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் வெளியிடும் செய்திகளைப் பொறுத்தவரையில் அதை அப்படியே நம்பிவிடுவோர், அச்செய்திகள் அனைத்தும் பொய் என்று எண்ணுவோர், என்று பலவகைப்பட்ட தரத்தில் மக்கள் இருப்பர், பெரும்பாலும் வெளியிடப்படும் செய்திகளில் நம்பகத்தன்மை குறைவாக இருப்பதை மக்கள் உணர்ந்துகொள்வதால் தகவல் தொடர்புசாதனங்கள் மூலம் விடுக்கப்படும் அறிவுறுத்தல்கள், எச்சரிக்கைகள், ஊரடங்கு உத்தரவுகள் முதலியவற்றையும் அலட்சியப் படுத்திவிடுவர். அதன் விளைவாக அவர்கள் பாதிப்புக்குள்ளாக நேரிடுவதும் உண்டு. உதாரணமாக போர்நடைபெறும் இடம் (இராணுவ நடவடிக்கை) பற்றி அடிக்கடி தவறான செய்திகளைத் தகவல் தொடர்பு சாதனங்கள் மூலம் அறியும் மக்கள் உண்மையாகவே தமது இடங்களில் தாக்குதல் நடைபெறும் வேளைகளில் அவ்விடங்களில் சிக்கி பலவித இடர்களுக்குள்ளாவதும் உண்டு.

மேலும் அப்பாவி மக்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுவது பற்றி செய்திகள் திரிபுபடுத்தப்பட்டு வெளியிடப்படும். உண்மையில் போர் அனர் த்தங்களினால் அப்பாவி மக்களுக்கு இழைக்கப்படும் கொடுமைகள், அதனால் அவர்கள் அடையும் துயரங்கள் பற்றிய உண்மையான தகவல்கள் போர் முடிவுக்கு வந்து பல ஆண்டுகளுக்குப் பிறகே வெளிவருகின்றன என்று அறிஞர்கள் பலர் எடுத்துக்காட்டியுள்ளனர்.

அதுவும் போரில் தீவிரமாக ஈடுபட்டோர் தமது மனச்சாட்சியில் உறுத்தலைத் தாங்கமுடியாது வெளியிட்ட தகவல்களாகவே அமைகின்றன.

* உண்மை நிலைமையே இவ்விதம் இருக்கையில் போர் உளநெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்பட்டோர் பற்றிய விபரங்களை வெளிக்கொண்டுவருதல் எத்துணை கடினமான காரியம் என்பது சொல்லாமலே விளங்கும்.

மேலும் சாதாரண தொலைபேசி, மற்றும் தொலைத்தொடர்பு சாதனங்கள் யாவும் ஸ்தம்பிதமடைந்திருந்தன. கடிதப்போக்குவரத்தும் பெரிதும் சீர்குலைந்திருந்தது. வடபிரதேசத்துக்கும் ஏனைய இடங்களுக்குமான கடிதத் தொடர்புகள் 3 மாதம் முதல் 1 வருடம் வரை தாமதமாக நடைபெற்றது. அதாவது சாதாரண காலங்களில் வட பகுதியிலிருந்து பிற இடங்களுக்கு அல்லது பிற இடங்களிலிருந்து வடபகுதிக்கு முதல் நாள் அனுப்பப்படும் கடிதங்கள் அடுத்தநாளே உரியவருக்குச் சென்றடையும். ஆனால் போர்ச்சூழலில் 3 மாதம் - 1 வருடம் வரை எடுத்தது. இதனால் அன்புக்குரியவர்களின் உடல் தலன் மற்றும் செய்திகளை அறியமுடியாது பலரும் வருந்தினர். பிற இடங்களில் தொழில் புரிந்தவர்கள் தமது குடும்பத்தவருக்கு அனுப்பிய காசோலை முதலியன இங்ஙனம் காலம் தாழ்த்திக் கிடைத்ததால் அவற்றை மாற்றமுடியாது அவர்களின் குடும்பத்தவர் பொருளாதார நெருக்கடிகளுக்குள்ளாகினர். பிறமாவட்டங்களிலிருந்து யாழ்ப்பாணத்தில் கல்விபயின்ற மாணவர்கள் பலரும் தமது குடும்பத்தவரின் கடிதத்தொடர்புகளின்றி உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டனர். அரசு வர்த்தமானிகள், அறிவித்தல்கள் என்பனவும் தாமதமாகக் கிடைத்ததால் புதிய வேலைவாய்ப்புகளுக்கு உரிய காலத்தில் விண்ணப்பிக்கமுடியாது பலரும் பாதிக்கப்பட்டனர். அரசு ஊழியர்களைப் பொறுத்தவரையில் பதவியில் உறுதிப்படுத்துவதற்கான பரீட்சைகள், பதவியர்வுப் பரீட்சைகள் என்பவற்றுக்கு உரிய காலத்தில் விண்ணப்பிக்க முடியாது உளரீதியாகவும் பாதிக்கப்பட்டனர்.

கிளிநொச்சி விவசாயபீட மாணவர்களிடையே நாம் மேற்கொண்ட ஆய்வு உளநெருக்கீடுகளில் தகவல் தொடர்புகள் வகிக்கும் பங்கினை எடுத்துக்காட்டின. இங்கு கல்விபயிலும் மாணவர்களில் 95% இற்கும் மேலானவர்கள் பிறமாவட்டங்களை குறிப்பாக யாழ் மாவட்டத்தைச் சேர்ந்தவர்கள். யாழ் கடல்நீரேரி தடைசெய்யப்பட்ட பிரதேசமாக இருந்தமையாலும் யாழ் குடாநாட்டிலிருந்து கிளிநொச்சிக்குச் செல்ல வேறு குறுகிய மார்க்கம் இல்லாதிருந்தமையாலும் மாணவர்கள்

மிருந்த சிரமத்துக்கும் அச்சத்துக்கும் மத்தியிலேயே கடல் நீரேரியைத் கடக்கவேண்டியிருந்தது. பெரும்பாலான மாணவர்கள் நீண்டகாலம் பெற்றோரையும், உறவினரையும் பிரிந்து பல்கலைக்கழக விடுதிகளில் தங்கியிருக்க வேண்டியிருந்தது. அங்ஙனம் பிரிவுத்தயருடன் கல்வி பயின்ற மாணவர்களுக்கு பெற்றோர், உறவினருடனான கடிதத் தொடர்புகள்கூட இலகுவில் மேற்கொள்ள இயலாதிருந்தது. பத்திரிகைகளும், வானொலி முதலிய தகவல் தொடர்புசாதனங்களும் யாழ் குடாநாட்டுப் போர்ச்சூழல் பற்றிய பீதியைக் கிளப்பிக் கொண்டிருந்த வேளையில் தமது அன்புக்குரியவர்களின் நிலைபற்றி தெரிந்துகொள்ள முடியாமலும் அவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள முடியாமலும் இம்மாணவர்களிற் பலர் நெருக்கீடுகளை அனுபவித்தனர். அவர்கள் தமது கல்வியைச் சீராக மேற்கொள்வதற்கும் இது தடையாக அமைந்தது.

* பாதிக்கப்பட்ட மக்களின் துன்பங்களை வெளிக்கொணர்வதில் குரல்கொடுத்து, நடுநிலைமைத் தகவல் தொடர்புசாதனங்கள் ஆற்றும் பணிகள் துன்புற்றவரின் உளப்புண்களுக்கு உடனடி அருமருந்தாக அமைகிறது என்பதையும் குறிப்பிடல் அவசியமாகிறது.

போர் நெருக்கீடுகளால் ஏற்படும் உளநோய்கள்

போர் உளநெருக்கீடுகளுக்கான காரணங்கள் எவை என்பது பற்றி சென்ற இயலில் எடுத்துக்காட்டினோம். அந்நெருக்கீடுகள் மனத்தை எவ்விதம் பாதிக்கின்றன என்றும் அதன்விளைவாக உளநோய்கள் எவ்விதம் ஏற்படுகின்றன என்றும் இனி ஆராய்வோம். அதற்கு முன்னோடியாக சாதாரணமாக மனம் எவ்விதம் செயற்படுகிறது என்று அறிந்துகொள்வது அவசியமாகின்றது.

உளநூல்வல்லுனர்கள் மனித மனத்தின் அமைப்பு, செயற்பாட்டை நீரில் மிதக்கும் ஒரு பனிக்கட்டியின் அமைப்புடன் ஒப்பிட்டு விளங்கப்படுத்துவர். பனிக்கட்டி, நீரில் மிதக்கும்போது அதன் 1/10 பகுதி மட்டுமே நீருக்கு வெளியே தோன்றும். ஏனைய 9/10 பகுதியும் நீரின் அழிந்து காணப்படும். இது சாதாரணமாக எல்லோருக்கும் தெரிந்த ஒரு விடயமாகும். அதுபோலவே மனத்தின் ஒரு சிறு பகுதியே வெளிப்படையாக எம்மால் அறிந்து கொள்ளக்கூடியதாக உள்ளது. இதனையே மனத்தின் நினைவுப்பகுதி (Conscious mind), வெளிமனமண்டலம், நனவுப்பகுதி, வியத்த மனஸ் என்றெல்லாம் கூறுவர்.

இதற்கு மறுதலையாக எம்மால் இலகுவில் அறிந்துகொள்ள முடியாது மறைந்திருக்கும் மனதின் பகுதியை நினைவுற்ற பகுதி (Unconscious mind) நனவிலிப்பகுதி, ஆழ்மனமண்டலம், அவ்வியத்த மனஸ் என்றெல்லாம் அழைப்பர். நினைவுப்பகுதிக்கும் நினைவிலிப் பகுதிக்கும் இடையில் செயற்படும் மனத்தினை துணை நினைவுப் பகுதி (Sub-conscious mind) துணை மனமண்டலம், சேதக மனஸ் என்றெல்லாம் அழைப்பர். மனத்தின் செயற்பாட்டை விளங்கிக்

கொள்வதற்கு வசதியாக இங்ஙனம் வெளிமனம், துணைமனம், ஆழ்மனம் என்று பிரிக்கப்பட்டுள்ளதே தவிர இவற்றுக்கென்று திட்டவாட்டமான எல்லைக்கோடுகள் ஏதும் வரையப்படவில்லை என்பதையும் குறிப்பிட்டாக வேண்டியுள்ளது.

சாதாரணமாக ஒருவரின் மனத்தின் செயற்பாடுகள் யாவும் நினைவுப்பகுதியுடன் (வெளிமனப்பகுதியுடன்) சம்பந்தப்பட்டதாகவே இருக்கும். துணைமனப்பகுதியானது வெளிமனப்பகுதிக்கும், ஆழ்மனப்பகுதிக்கும் இடையில் ஒரு பாலமாகச் செயற்படுகின்றது.

ஆழ்மனத்தில் பதிந்துபோயுள்ள (புதைந்து போயுள்ள) நாம் விரும்பாத பழைய அனுபவங்கள், அச்சங்கள், உணர்ச்சிகள் முதலியன நினைவு மண்டலப்பகுதியில் எளிதில் தலைகாட்டாதபடி இந்தத் துணைப்பகுதி அடக்கிவைக்கின்றது. அதன் விளைவாகவே ஒருவர் தனது உணர்ச்சிகள், மனப்போராட்டங்கள் எப்பவற்றை மறைத்துக்கொண்டு சாதாரண மனிதர் போன்று தன்னை வெளிக் காட்டிக்கொள்ள முடிகிறது.

சில சந்தர்ப்பங்களில் துணை மனப்பகுதியில் தளர்ச்சி ஏற்படும் போது ஆழ்மனத்தில் புதைந்து கிடக்கின்ற எண்ணங்களும், உணர்ச்சிகளும், மேலெழுந்து நினைவு மண்டலத்தில் தலைகாட்டத் தொடங்குகின்றன. அதன் விளைவாக பழைய அனுபவங்கள் நினைவுகளாகவும், கனவுகளாகவும் வெளித்தோன்றுகின்றன. ஆயினும் தளர்ச்சியடைந்த துணைமனப்பகுதி விரைவில் பலம்பெற்று இங்ஙனம் தலைதூக்கும் எண்ணங்கள் முதலியவற்றை மீண்டும் வெளித்தோன்றாதபடி ஆழ்மனத்துள் அடக்கமுற்படும். ஆழ்மனத்தில் அடக்கப்பட்டிருந்த உணர்ச்சிகள் முதலியன நினைவு மண்டலத்தில் தலைதூக்குவதை ஊடுருவல் என்றும், துணைமனப்பகுதி அதனை அடக்கி ஒடுக்க முற்படுவதை மறுப்பு என்றும் கூறுவர். இவ்விதம் ஊடுருவல், மறுப்பு என்பன இடைக்கிடையே அல்லது அடிக்கடி நிகழ்வதன் மூலம் குறித்த ஒரு அனுபவம் அல்லது உளத்தாக்கமானது காலப்போக்கில் மனத்தினால் ஜீரணிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டு விடும். இங்ஙனம் மனத்தால் ஜீரணிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதை ஊடகப்படுத்தல் என்று கூறுவர். இவ்விதம் ஓர் உளத்தாக்கம் ஊடகப்படுத்தப்படுவதுடன் அந்நிகழ்வு முடிவுக்குக் கொண்டுவரப்படும். அதனைப் பூர்த்தி என்பர். அதன்பிறகு அதனால் மனத்துக்கு (பாதிக்கப்பட்டவருக்கு) எவ்வித பிரச்சினையும் ஏற்படாது.

ஊடுருவலானது துணைமனத்தின் தளர்ச்சியினால் மட்டுமன்றி இன்னொருவிதமாகவும் ஏற்படலாம். ஆழ்மனத்தில் அடக்கி ஒடுக்கப்படும் விரும்பத்தகாத சம்பவம் அல்லது அனுபவம் பற்றிய

எண்ண அலைகள் கடுமையாக இருந்தால் அவை எல்லை மீறி துணைநினைவுப் பகுதியைத் தாண்டி நினைவுப் பகுதியில் தலைதூக்கலாம். அணைக்கட்டை மீறிப்பாயும் வெள்ளப் பெருக்குடன் இதை ஒப்பிடலாம். அதாவது அணைக்கட்டினால் தடுத்து நிறுத்தப்படும் வெள்ளத்தின் அளவு அதிகரித்துக்கொண்டே போனால் அது ஒரு சந்தர்ப்பத்தில் அந்த அணைக்கட்டையே உடைத்துக்கொண்டு பாய்ந்தோட ஆரம்பிக்கும். அதுபோலவே ஆழ்மனத்தில் அடக்கி ஒடுக்கப்படும் அனுபவங்கள் பற்றிய எண்ணங்கள் பலம்பெறும் போது அவை நினைவு மண்டலத்துள் பிரவேசிக்க ஆரம்பிக்கின்றன. அதன் விளைவாக ஒருவர் தன் சாதாரண இயல்பு, நடத்தை என்பவற்றிலிருந்து வேறுபட்ட இயல்பு, நடத்தைகளை காட்ட முற்படலாம். ஏனையவர்களுடனான உறவுகள், தொடர்புகளை மேற்கொள்வதில் சிக்கல்களும் சமாளிக்கமுடியாத நிலைமைகளும் அவருக்கு ஏற்படலாம். இங்ஙனம் ஆழ்மன எண்ணங்கள் முதலியன பலம் பெறுவது பெரும்பாலும் நோய்வலுலுட்டத்துக்கே வழிவகுக்கும்.

துணைமனப்பகுதி பலவீனமாக இருக்கும்போது அல்லது பாதிப்பின்மை தீவிரமாக இருக்கும்போது (இந்நிலையிலே ஆழ்மனம் அத்துமீறுகின்றது) இத்தகைய (நோய்) நிகழ்வுகள் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம். எனவேதான் * மன இறுக்கத்தைக் குறைத்து மனத்தையும் அதன்மூலம் உடலையும் தளர்வாக வைத்திருப்பதற்காகச் சாந்தவழிமுறைகள், யோகாசன முறைகள் (முக்கியமாக சாந்தியாசனம்), மூச்சுப்பயிற்சிகள் (பிராணாயாமம்) என்பன மேற்கொள்ளப்படுகின்றன. * மேலும் நிகழ்வுகள், தாக்கங்கள், அனுபவங்கள் முதலியவற்றை ஆழ்மனத்தில் அடக்கிவைத்து அவை எல்லை மீறி கேடுவிளைவிக்காமல் இருப்பதற்காக ஆழ்மனத்தின் பாரத்தைக் குறைப்பதற்காக நடந்த சம்பவங்களைப் பற்றி மற்றவர்களுடன் மனம்விட்டுக் கதைப்பது வரவேற்கப்படுகிறது. “உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசற்க” என்று பெரியோர்கள் இதனாற்றான் கூறிவைத்துள்ளனர் போலும். * இங்ஙனம் மனம்விட்டுக் கதைப்பதன் மூலம் குறித்த சம்பவம் அல்லது தாக்கத்தினால் ஏற்பட்ட பாதிப்பின் தீவிரத்தன்மையின் பாதிப்பை குறைத்து, அதற்கு ஓர் அர்த்தம் காண்பதன் மூலம் அதிலிருந்து விடுபடமுடியும். இந்த அடிப்படையிலேயே உள்வளத்துணையும் சமூகத்திற்குப் பயன்படுகிறது.

மனத்தின் செயற்பாடுகள் பற்றிய இவ்வடிப்படை அறிவை வைத்துக்கொண்டு, நாம் போர் நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களின் உள்விளைவுகளை இலகுவில் விளங்கிக் கொள்ள முடியும்.

நெருக்கீட்டின் உள்விளைவுகள் பின்வரும் படிமுறைகளில் நிகழ்வதாகக் கருதப்படுகிறது.

1. தாக்கநிலை
2. வெளிப்பாடு
3. மறுப்பு
4. ஊடுருவல்
5. ஊடகப்படுத்தல்
6. பூர்த்தி

தாக்கநிலை: போர் நெருக்கீட்டு நேரடி, மறைமுக தாக்கங்களினால் ஏற்படும் உடன்விளைவுகளை உடல் ரீதியானது என்றும் உள்ரீதியானது என்றும் பிரிக்கலாம். உளத்தாக்கங்கள் மூளையினூடாக நரம்பு மண்டலத்திலும் முக்கியமாக தன்னாட்சி நரம்புத் தொகுதியின் பரிவுப்பிரிவிலும், அகச்சுரப்பிகளிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன. குறிப்பாகக் கபச்சுரப்பியூடாக அதிரீனச்சுரப்பியில் செயற்பட்டு “மெய்ப்பாட்டு” அறிகுறிகளாக வெளிப்படும்.

வெளிப்பாடு: நெருக்கீட்டின் உடன்விளைவுகள் உள்ளத்தின் உணர்ச்சிக்களத்திலும், அறிவாற்றலமைப்பிலும் தாக்கத்தை யேற்படுத்தும். இவ்வாறான உடல் உள்செயற்பாடுகளின் பிரதிபலிப்பே (வெளிப்பாடு) ஒருவரின் நடத்தையாகும்.

போர் நெருக்கீட்டு நேரடி, மறைமுகத் தாக்கங்களை ஒருவரின் மனதின் நினைவு மண்டலப்பகுதியால் முழுமையாக ஏற்று ஜீரணிக்க முடியாது. அவற்றுட்பல ஆழ்மனப்பகுதியை அடைந்து அடக்கப்பட்டோ காணப்படும். ஆயினும் துணைமனப்பகுதியின் தளர்ச்சியினால் அல்லது ஆழ்மனத்தில் குறித்த நிகழ்வுகள் பற்றிய எண்ணங்கள் பலம் பெறுவதால் அவை நினைவுகளாகவும், கனவுகளாகவும் வெளித்தோன்ற ஆரம்பிக்கின்றன. இங்ஙனம் ஆழ்மனத்தில் அடக்கப்பட்டோ, ஒடுக்கப்பட்டோ வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் இடைக்கிடையோ அல்லது அடிக்கடியோ நினைவு மண்டலத்தில் தலைதூக்கும். அதாவது ஊடுருவலும், மறுப்பும் மாறிமாறி நிகழும். காலப்போக்கில் அவை மனத்தால் ஜீரணிக்கப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். அதாவது ஊடகப்படுத்தப்படும். அத்துடன் குறித்த உள்நெருக்கீட்டுத்தாக்கம் பூர்த்தி செய்யப்படும். அதன் பிறகு அச்சம்பவம் எவ்விதத்திலும் மனப்பாதிப்பை அல்லது உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்த மாட்டாது.

ஆனால் மேலே கூறியவாறு குறித்த நிகழ்வுகள் மனத்தால் ஜீரணித்து ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமல் போகநேருமாயின் அவை மனவடுக்களாக நிலைத்து நின்று பல்வேறு ரூபங்களில் வெளிப்படும்.

- 1) நெருக்கீட்டின் கடுமையால் அல்லது
- 2) துணைமனப்பகுதியின் பலவீனத்தால் அல்லது
- 3) உளச்செயற்பாட்டின் பிறழ்வுகளால்

எந்தவொரு நிலையிலும் நோயியல் வலுவூட்டம் ஏற்பட்டு மனநோய்கள் ஏற்படலாம்.

உதாரணமாக

1. தாக்கநிலையில் → தீவிர எதிர்த்தாக்கம்
2. வெளிப்பாட்டுநிலை → பீதிநோய், பிரிவுபடுத்தல் / மாற்ற இசிவுநோய்
3. ஊடுருவல்நிலையில் → பதகளிப்பு நோய்
4. மறுப்புநிலையில் → மனச்சோர்வு நோய், மது போதைவஸ்து, மருந்துத்தூர்ப்பாவனை என்பன ஏற்படலாம்.

மேலும் மறுப்பு, ஊடுருவல் நிலைகள் மாறிமாறி சுழற்சியாக நடைபெறும்போது மனவடுநோயும், ஊடகப்படுத்தல் சீராக நடைபெறாதுவிடின் சமூகவிரோத ஆளுமை, மெய்ப்படுத்தல், விருத்திக்கொளாறுகள், உறவுகளில் சிக்கல், தற்கொலைநாட்டம் முதலியனவும் ஏற்படலாம்.

பல்வேறு தரப்பினிடையேயும் நாம் மேற்கொண்ட போர் நெருக்கீடுகள் பற்றிய ஆய்வின்போது கண்டறியப்பட்ட உள்ப் பாதிப்புக்குள்ளானோர் பற்றிய விபரத்தைப் மறுபக்கத்தில் உள்ள அட்டவணை XVII எடுத்துக்காட்டுகிறது.

போரானது தொடர்ச்சியாகவும், தீவிரமாகவும், தன்னை விஸ்தரித்துக்கொண்டு போவதால் எமது ஆய்வுகளை தொடராகவும், திட்டமிட்ட முறையிலும் மேற்கொள்வது சாத்தியமற்ற ஒன்றாக உள்ளது. ஆயினும், நாம் மேற்கொண்ட ஆய்வுகள் "ஒருபாணை சோற்றுக்கு ஒரு சோறு பதம்" என்பதுபோல போர்நெருக்கீட்டுச் சமூக உளவியற் பிரச்சினைகளை இனங்காண்பதில் பெரிதும் உதவியுள்ளன.

புயல் லக சமணமகர ரீலாபுலகல	53	31	33	16	53	45	04	63
புயல் லக லாபுலரி ரீலாபுலகல	63	34	38	14	50	56	18	70
புயல் லக டிசுடிடு யுகலகலமக	—	18	22	30	57	50	—	78
பா லாபுலகல மகர லுலகல	17	15	40	17	37	23	02	20
பா லாபுலகல மகர குசுமயிலுலகல	15	50	40	27	63	58	19	54
பா லாபுலகல மகர குசுமயிலுலகல	44	44	33	44	30	30	20	35
பா லாபுலகல மகர யுகலகலமக	53	31	33	16	53	45	04	63
பா லாபுலகல மகர டிசுடிடு	55	17	60	50	58	42	29	32
சமூக உளவியல் பிரச்சினைகள்	%	%	%	%	%	%	%	%
மெய்ப்பாடு								
மனவடு								
பதகளிப்பு								
மனச்சோர்வு								
குரோதம்								
உறவுச்சிக்கல்								
மதுபோதைவஸ்து தூர்ப்பாவனை								
செயலாற்றல் குறைவு								

அட்டவணை XVII

நாம் எதிர்பார்ப்பதைக் காட்டிலும் பன்மடங்கு மக்கள் இனப்பிரச்சினைகளால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளனர் என்பது மறுக்கமுடியாத உண்மையாகும். வருங்காலத்தில் உடல்நோய்களிலும் பார்க்க உளநோய்களே எமது சமூகத்தில் முக்கியத்துவம் பெறும்நிலை ஏற்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறது. இது தவிர்க்கமுடியாத ஒன்றாகும். எனினும் மக்கள் ஒவ்வொருவரும் போர்நெருக்கீடு பற்றியும் அவற்றால் ஏற்படும் சமூக - உளவியல் விளைவுகள் பற்றியும் முக்கியமாக அவற்றால் ஏற்படும் உளநோய்கள் பற்றியும் அவற்றை எவ்விதம் எதிர்கொள்வது என்பது பற்றியும் அறிந்து அதன்படி நடப்பார்களேயானால் ஓரளவிற்காவது தம்மைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள முடியும். அவர்களுக்கு உதவும் நோக்குடன் இங்கு சமூக உளவியற்பிரச்சினைகள் - உளநோய்கள் பற்றியும் அவற்றின் குணங்கள் பற்றியும் சுருக்கமாக எடுத்துக்கூறப்படுகிறது. இங்கு கூறப்படும் ஏதாவதொரு நோயின் அல்லது ஒன்றிற்கு மேற்பட்ட நோய்களின் ஒருசில குணங்கறிகளாவது ஒருவரில் காணப்படுமாயின் அவர் உளமருத்துவரின் ஆலோசனையைப் பெறுவது பாரதூரமான பின்விளைவுகளிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ளப்பெறும் வாயாக அமையும்.

* இங்கு கூறப்படும் நோய்க்குறிகளுள்ளவரின் நோய்ச் சரிதத்தில் போர் நெருக்கீட்டுப் பாதிப்புக்கான காரணம் / காரணங்கள் இருப்பது அவசியமாகும்.

1. தீவிர நெருக்கீட்டு எதிர்த்தாக்கம்: (Acute Stress Reaction)

வரைவிலக்கணம்: குண்டுவீச்சு, எறிகணைத்தாக்குதல், போர் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கும் இடங்கள் போன்ற அதிர்ச்சி தரும் நிகழ்வுகளில் கடுமையான நெருக்கீட்டுக்கு உடனடியாகவும், தற்காலிகமாகவும் (ஒரு சில மணித்தியாலங்களுக்கு) ஏற்படும் எதிர்த்தாக்கமாகும்.

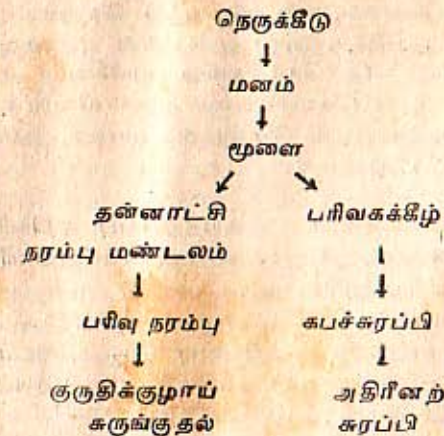
இங்கு நோய் அறிகுறிகள் நெருக்கீட்டைத் தொடர்ந்து உடனடியாக அல்லது சில நிமிடங்களுக்குள் ஏற்படும். முக்கிய அறிகுறிகளாவன, திகைத்துப் போதல் அல்லது அதிர்ச்சியடைதல், ஏக்கம், பதற்றம், கோபம், திக்கற்றநிலை, மிதமிஞ்சிய செயற்றிறன் அல்லது ஒதுங்குந்தன்மை, மனச்சோர்வு, மனத்தடுமாற்றம்.

இவற்றுட் பலவோ அன்றிச் சிலவோ ஒருவரில் காணப்படலாம். ஆனால் இக்குறிகள் நீண்ட காலத்திற்கு முதன்மையாக நிலைத்துக் காணப்படமாட்டாது. பாதிக்கப்பட்டவரை அந்நெருக்கடியான சூழ்நிலையிலிருந்து விலக்கினால் இவ்வறிகுறிகள் சில மணித்தியாலங்களில் மறைந்து விடும். உதாரணமாக எதிர்பாராமல் மோதல் நடைபெறும் இடத்தில் சிக்கிக்கொள்வதால் பாதிக்கப்படும் ஒருவரை அந்த இடத்தைவிட்டு அப்புறப்படுத்தினால் அவர் படிப்படியாகச் சாதாரண நிலைக்குத் திரும்பிவிடுவார்.

நெருக்கீட்டின் உள - உடற் தொழிற்பாடுகள்
நெருக்கீட்டின் தூண்டற்பேறு (Stress Response)

நெருக்கீட்டுச்சம்பவம் ஒன்றினை அடுத்து உடனடியாக உடலில் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றி 1940இல் W. B. Canon என்பவர் விளக்கியுள்ளார். அதனை நெருக்கீட்டின் தூண்டற்பேறு அல்லது ஆபத்தான வேளையில் ஏற்படும் தூண்டற்பேறு (Emergency Response) அல்லது சண்டையிடுதல், தப்புதல் தூண்டற்பேறு (Fight or Flight Response) என்றும் அழைப்பர்.

இதில் முக்கியமாக மனம், மூளையின் தன்னாட்சி நரம்பு மண்டலம், பரிவகக்கீழ் (Hypothalamus) கபச்சுரப்பி, அதிரீனல் சுரப்பி என்பன பங்குபற்றுகின்றன.



சாதாரணமாக எமது உடலின் உள்ளூறுப்புக்களின் செயற்பாடு தன்னாட்சி நரம்பு மண்டலத்தைச் சேர்ந்த பரிவு, பரபரிவு என்னும் நரம்புக்குதொகுதிகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. முக்கியமாக

பரபரிவு நரம்புத்தொகுதி அவற்றைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்கிறது. ஆனால் நெருக்கீடுகளின்போது பரிவு நரம்புத்தொகுதியானது அதிகம் தூண்டப் பெறுகின்றது. அதன் விளைவாக உள்ளூறுப்புள்ளி செயற்பாடு அசாதாரண முறையில் அதிகரிக்கலாம். உதாரணமாக இதயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், இரத்த அழுத்தம் கூடுதல், சமிபாட்டுக் குழப்பங்கள், சுவாசவீதம் கூடுதல், தசைத்தொழிற்பாடு அதிகரித்தல் என்பன ஏற்படலாம்.

அதேவேளை, நெருக்கீட்டின் விளைவாக ஹைபோதலமஸ் (பரிவகக்கீழ்) ஆனது தூண்டப்படுகிறது. ஹைபோதலமஸ் கபச் சுரப்பியைத் தூண்டுகிறது. அதன் விளைவாக கபச்சுரப்பியானது தனது சுரப்புக்களை அதிகளவிடலோ சொற்ப அளவிலோ சுரக்கின்றது. அவை அதிரீனல் சுரப்பியின் மையப்பகுதியைத் தூண்டி அதிரீனலின், நோர்அதிரீனலின் என்னும் இரு ஓமோன்களைச் சுரக்கச் செய்கின்றன. இந்த ஓமோன்கள் இரத்தத்தில் குளுக்கோசின் அளவை உடனடியாக அதிகரிக்கச் செய்வதால் ஆபத்தான வேளையை எதிர்கொள்வதற்குரிய சக்தி உருவாக்கப்படுகிறது.

இவற்றின் விளைவாக தோல் முதலிய வெளிப்புறங்களில் உள்ள குருதிக்குழாய்கள் சுருங்குகின்றன. அதனால் சருமம், முகம் முதலியன வெளியாகின்றன. இங்ஙனம் வெளிப்புறங்களுக்குரிய இரத்தோட்டம் குறைக்கப்பட்டு தசைகள் மற்றும் முக்கிய உறுப்பு களுக்கு மேலதிக இரத்தம் வழங்கப்படுகிறது. மேலும், இத்தகைய வேளைகளில் சமிபாடு அவசியமற்றது என்பதால் (உணவுச்சமிபாட்டிலும் பார்க்க ஆபத்தை எதிர்கொள்வதே முக்கியம் என்பதால் உணவுக்கால்வாயின் சமிபாட்டுவேலைகளும் தற்காலிகமாக நிறுத்தப்படுகின்றன. அங்கு வழங்கப்படும் இரத்தமும் மூளை, தசைபோன்ற பாகங்களுக்கு அனுப்பப்படுகின்றது.

இதயம் தூண்டப்படுவதால் இதயத்துடிப்பு அதிகரிக்கின்றது. குருதிக்குழாய்கள் சுருங்குவதால் இரத்த அழுக்கம் அதிகரிக்கின்றது. குருதி உறைதல் நேரம் குறைகின்றது.

தசைத் தொழிற்பாட்டினால் அதிகளவு CO₂ உண்டாவதாலும், சுவாசமையம் தூண்டப்படுவதாலும் சுவாசவேகம் அதிகரிக்கின்றது. இவையு, முச்சுமுட்டல் ஏற்படலாம்.

இந்த சண்டையிடுதல் அல்லது தப்புதல் தூண்டற்பேறானது தற்காலிகமான ஒன்றாகும். எனவே, சிறிது நேரத்தில் ஹைபோதலமஸ் (பரிவகக்கீழ்) ஆனது கபச்சுரப்பியைத் தூண்டி அதிரீனல்

சுரப்பியின் மேற்பட்டையைத் தூண்டும் ஓமோனை (ACTH) சுரக்கிறது. இதனால் அதிரீனல் மேற்பட்டை ஓமோன்களைச் சுரந்து இரத்தத்துள் செலுத்துகிறது. அதன் பயனாக சுருங்கிய இரத்தக் குழாய்கள் விரிவடைகின்றன. இரத்த அழுத்தம் சாதாரண அளவிற்கு இறங்குகின்றது. இதயத்துடிப்புவிதம், சுவாசவீதம் என்பனவும் சாதாரண அளவிற்கு இறங்குகின்றன. அதிகளவில் (கொழுப்பு புரதம் என்பவற்றிலிருந்து) குளுக்கோஸ் தயாரிக்கப்படுகிறது.

இச் செயற்பாடுகள் ஆபத்தான வேளைகளில் உடலைப் பாதுகாக்க உதவியாக அமைந்தாலும் அடிக்கடி அல்லது தொடர்ச்சியாக இவ்வித நெருக்கீட்டுத் தூண்டல்கள் நிகழுமேயானால் அதன் விளைவாக அதிரீனல் சுரப்பி முதலியன தமது கட்டுப்பாட்டை இழக்க நேரிடும்.

H. Selye described a syndrome of adaptation to various types of stress and this is commonly known as General Adaptation Syndrome. This has three stages.

- (I) Alarm Reaction
- (II) Stage of Resistance and
- (III) Stage of Exhaustion

The Alarm Reaction is Characterised by neural mechanism. Sympathetic over Activity, Release of adrenal medullary and cortical hormones.

The Stage of resistance is Characterised by an increase in the size of Adrenal gland, Increased Secretion of Cortisol, Increased Activity of the Thyrod and Protein Anabolism.

If the Stress is prolonged the adaptation fails to keep pace and this happens in the stage of Exhaustion in this Manner varios Body Responses allow the Individual to cope with stress which may be physical or Psychosocial.

அதன்பயனாக சின்வருவன ஏற்படலாம்

- இரத்த அழுத்தம் அதிகரிக்கும்
- நெஞ்சுப் படபடப்பு ஏற்படலாம்
- இதயத் துடிப்பு அதிகரிக்கலாம்

- * நெஞ்சு நோ ஏற்படலாம்
- * சமிபாட்டுக் குழப்பங்கள்
- * பசிபின்மை
- * தொண்டையில் அடைப்பது போன்ற உணர்வு
- * வாய் உலர்தல்
- * கண்மணி விரிதல்
- * தலைசுற்று / மயக்கம்
- * தலையிடி
- * விறைப்பு
- * கைகால் குளிர் தல்
- * உணர்ச்சியின்மை
- * உடற்பலவீனம் / களைப்பு
- * மூச்சுமுட்டல் / சுவாசவீதம் கூடுதல்
- * உடல் நோ
- * தசை இயக்கக் செயற்பாடு அதிகரித்தல்
- * தசை இறுக்கம்
- * நடுக்கம்
- * மூட்டுக்களில் நோ
- * அடிக்கடி சிறுநீர்கழித்தல்
- * அதிகம் வியர்த்தல்
- * தலைமயிர் உதிர் தல்

உடலுறுப்புகளில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், பாதிப்புகளைப் பின்வரும் கோட்டு அட்டவணை (XX) மூலம் எளிதில் விளங்கிக்கொள்ளலாம்.

பரிவு, பரபரிவு நரம்புகளின் செயற்பாட்டை விளங்கிக் கொள்வதன் மூலம் நெருக்கீட்டு நிலைமையின் போது பரிவு நரம்புகளின் அதீத தொழிற்பாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகளையும், சாந்தவழி முறைகளின்போது பரபரிவு நரம்புகளின் செயற்பாட்டால் ஏற்படும் விளைவுகள் பற்றியும் நாம் அறிந்துகொள்ள முடியும்.

சாந்தப்படுத்தும் தூண்டற் பேறு
(Relaxation Response)

நெருக்கீட்டுத்தூண்டற் பேற்றுக்கு மறுதலையாக தியானம் முதலிய சாந்த வழிமுறைகளின்போது உடலை அமைதிப்படுத்தும் அல்லது தளர்வாக்கும் தூண்டற்பேறு ஏற்படுவதாக 1979 களில் Dr. Herbert Benson என்பவர் கண்டறிந்தார். தியானம் மற்றும் சாந்தவழிமுறைகளின் போது.



- **தொல்**
 - திவை, சொறி
 - கொப்புளம்
 - ஊர்வது போன்ற உணர்வு
 - விரணம்
- **உடம்பு**
 - களைப்பு
 - வெப்பம், குடு
 - விறைப்பு
 - வியர்வை
 - நடுக்கம்
 - குளிர்வது போன்ற உணர்வு
 - இறுக்கம்
- **தலை**
 - மரத்துப் போதல், விறைப்பு
 - தலையீடி
 - தலைச்சுற்று
 - மயிர் கொட்டுதல்
- **கண்கள்**
 - கண்குத்து, நோ
 - கண்மணி விரிதல்
 - பார்வை குன்றுதல்
- **காதுகள்**
 - இரைத்தல்
 - கேட்டல் குறைபாடு
- **மூக்கு**
 - தும்பல்
 - நீர்வடிதல்
- **வாய்**
 - உதடு - நடுங்கல்
 - வாய்உலர் தல்
 - விழுங்கக் கஷ்டம்
- **சுழுத்து**
 - இறுக்கம், பிடிப்பு
 - நோ
- **மார்பு**
 - இறுக்கம்
 - நெஞ்சுப்படபடப்பு
 - மூச்சுக்கஷ்டம்
 - நோ
- **வயிறு**
 - அஜீரணம்
 - பசியின்மை
 - வயிற்றுப்பொருமல்
 - விக்கல்
- **சிறுநீர் சனை உறுப்புகள்**
 - அடிக்கடி சலம்போதல்
 - பாலியற் பிரச்சனைகள்
- **கை, கால்கள்**
 - விறைத்தல்
 - நடுக்கம்
 - செயற்பாடு குன்றுதல்
 - குத்துளைவு

உறுப்பு	பரிவு நரம்பு	பரபரிவு நரம்பு
1. குருதிச்சுற்றோட்டத் தொகுதி		
1. இதயத்துடிப்பு	அதிகரிக்கும்	குறையும்
2. முடியுருநாடிகள் (Coronary arteries)	விரிவடையும்	சுருங்கும்
3. சுற்றயல்குருதிக்குழாய்	சுருங்கும்	விரிவடையும்
2. சுவாசத்தொகுதி		
1. சுவாசவீதம்	கூடும்	குறையும்
3. வாதனாளி/சுவாசக் குழாய்	விரிவடையும்	சுருங்கும்
3. கண்மணி	விரியும்	சுருங்கும்
4. உணவுக்கால்வாய்த் தொகுதி		
1. அசைவு	குறையும்	கூடும்
2. சுரப்புகள்	குறையும்	கூடும்
5. சிறுநீர்ப்பை (Sphincter)	குறைக்கும் ((Inhibition) சுருங்கச்செய்யும்	சுருங்கச்செய்யும் (Contraction) குறைக்கும் (inhibition)
6. கருப்பை		
1. கர்ப்பினியின் கருப்பை	(Contraction) சுருங்கச்செய்யும்	—
2. சாதாரண பெண்ணின் கருப்பை	((Inhibition) குறைக்கும்	—
7. வியர்வைச் சுரப்பிகள்	கூடுதலாக சுரக்கும்	—
8. அதிரீனல் மையம்	கூடுதலாக சுரக்கும்	—
9. ஈரல்	கூடுதலான குளுக்கோசை உருவாக்கல்	—

- * இரத்த அழுக்கம் குறைகிறது.
- * அனுசேப வீதம் குறைகின்றது.
- * தோலின் எதிர்ப்பு சக்தி கூடுகிறது.
- * சுவாசவீதம் (வேகம்) குறைகிறது.
- * கண்மணி சுருங்குகிறது.
- * உடல், தசைகள் தளர்வின்றன.

அதாவது சாந்தப்படுத்தும் தூண்டற்பேறானது பரிவு நரம்புகளின் செயற்பாட்டை மந்தப்படுத்தி பரபரிவு நரம்புகளின் செயற்பாட்டை அதிகரிக்கச் செய்வதாகக் கருதப்படுகின்றது.

உளநெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளானவர்களைப் பொதுத்த வரையில் இத்தகைய சாந்தவழி முறைகள் பெரிதும் பயனளிக்கும் என்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது.

- * ஒழுங்கான அடி சமூகவாழ்க்கை.
- * பாராயணம்
- * பிரார்த்தனை
- * தியானம்
- * யோகாசனம்
- * பிராணாயாமம்.

முதலியன சாந்தப்படுத்தும் தூண்டற்பேற்றை ஏற்படுத்தி நீண்டகால நெஞ்சுக்கீட்டுப் பாதிப்புக்களைக் குணப்படுத்துவதில் உதவும்.

2. மெய்ப்பாடு (Somatization)

வரைவிலக்கணம் :- போர்நெருக்கீட்டுத்தாக்கங்களால் துன்புறும் உள்ளத்தின் உணர்ச்சிகளின் வெளிப்பாடே மெய்ப்பாடு எனப்படும். அதாவது உள்ளமானது (மனமானது) தனது உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கு உடம்பை (மெய் - உடம்பு) ஒரு கருவியாகப் பயன்படுத்துகின்றது. மெய்ப்படுத்தலானது தலைமுதல் கால் வரையுள்ள (பாதாதி கேசமாகவுள்ள) உறுப்புகள் பற்றியதாக வெளிப்படுத்தப்படலாம். உதாரணமாக.

- 1) தலை :- தலைவிறைத்தல், தலையிடி, தலைஅம்மல், தலைப்பாரம், மண்டைக்குத்து, உச்சிக்குத்து, கபாலிடி, தலைச்சுற்று, தலைகுலுங்குவது போன்ற உணர்வு, தலைக்குள் ஏதோ செய்வது போன்ற உணர்வு, தலைமயிர் உதிர் தல்.

- 2) கண் :- கண்புகைச்சல், கண்குத்து, கண்கலங்குதல், கண்ணீர்வடிதல், பார்வைக்குறைபாடு, எதையும் உற்றுப்பார்க்க இயலாமை.....

- 3) காது :- காதுரைச்சல், காதுகேளாமை, காது அடைப்பது போன்ற உணர்வு.

- 4) மூக்கு :- மூக்கடைப்பு, மூக்கில் அரிப்பு, சொறி, தும்மல், மூக்கால் நீர்வடிதல்...

- 5) வாய் :- உதடு வெடித்தல், வாயவிதல், உதடு நடுங்கல் / துடித்தல் வாய் காய்ந்துபோதல் / வரட்சி, அதிக உமிழ்நீர் சுரத்தல், நாக்கை அசைக்கக் கஷ்டம், தொண்டையில் அடைப்பு / விழுங்கக்கஷ்டம் ..

- 6) கழுத்து :- கழுத்துப்பிடிப்பு / நோ, கழுத்தை அசைக்கக்கஷ்டம்

- 7) நெஞ்சு :- நெஞ்சில் இறுக்கப்பிடிப்பது போன்ற உணர்வு, நெஞ்சுநோ, நெஞ்சுப்பாரம், நெஞ்சுப்படப்ப்பு, மூச்சுவிடுவதில் கஷ்டம், இருந்தாற்போல் மூச்சு முட்டுதல், பெருமூச்செறிதல், நெஞ்சு குளிர் தல், முட்டு, இருமல்...

- 8) வயிறு :- வயிற்றுப் பொருமல், விக்கல், ஏவறை / வாய்வு, பசியின்மை, அதிகம் பசித்தல், வயிற்றெரிவு, வயிற்றுநோ, ஒங்காளம், சத்தி, மலச்சிக்கல், மலம் அடிக்கடிபோதல்...

- 9) முதுகு :- முதுகுநோ, நாரிப்பிடிப்பு, குந்துளைவு

- 10) கைகள் :- கைகள் உணர்ச்சியற்றுப்போதல், கைவிறைப்பு, நடுக்கம், கைகுளிர்ந்துபோதல்...

- 11) கால்கள் :- கால்விறைப்பு, கால் எரிவு, உணர்ச்சியற்றுப்போதல் நடுக்கம், கால்குளிர்ந்து போதல், மூட்டு, பூட்டுக் களில் நோ, உளைவு

- 12) சிறுநீர் ஊன உறுப்புகள் : { சலம் அடிக்கடி போதல், சல எரிவு, சலம் போவதில் தாமதம், (பெண்களில்) மாதவிடாய்க் கோளாறுகள்-மாதவிடாய் ஒழுங்கீனம், (திருமணமானவர்களில்) பானியல் பிரச்சினைகள்

13) தோல்:- பூச்சி ஊர்வது போன்ற உணர்வு, கடி சொறி, வேறு தோல் வியாதிகள்...

14) உடல்:- உடற்பலவீனம், களைப்பு, உடற்சோர்வு, உடம்பு நோ, உடல்மெலிதல், உடம்பு ஊதல், உடற்கூடு, உஷ்ணம், உடல் இறுக்கம்போன்ற உணர்வு, உடல் விறைப்பு, நடுக்கம், உடல் குளிர்்தல், அடிக்கடி வியர்த்தல், உடலெரிவு, உடம்பில் ஏதோ ஊர்வது போன்ற உணர்வு, உடல் மரத்துப் போதல், உணர்ச்சி யற்றுப்போதல், மயக்கம், வலிப்பு, அடிக்கடி ஒன்றும் தெரியாமல் வருதல்.

இங்கு கூறப்பட்டுள்ள மெய்க்குறிகளில் பல சேதனநோய்கள் பலவற்றிலும் அதாவது உடலுறுப்புகளைப் பற்றிய நோய்களிலும் காணப்படும் என்பதும் குறிப்பிடத்தக்கது. உதாரணமாக தலையிடியை எடுத்துக் கொண்டால் அது சாதாரண காய்ச்சலிவிடுத்து நெருப்புக் காய்ச்சல், மூளைக்கட்டி, பற்கொதி, மூளைக்காய்ச்சல், அதி இரத்த அழுக்கம், முப்பெரு நரம்பின் அழற்சி போன்ற பல்வேறு நோய்களில் ஒரு முக்கிய அறிகுறியாக இருக்கலாம். ஆனால், இங்கு (மெய்ப்பாட்டில்) அத்தகைய சேதன நோய்கள் ஏதும் இல்லாமலே தலையிடி (மெய்க்குறி) தோன்றலாம். (மருத்துவ, ஆய்வுகூடப் பரிசோதனை அறிக்கைகள் மூலம் சேதனநோய்கள் இல்லை என்பதை உறுதிப்படுத்தமுடியும்) இங்ஙனம் ஒருவர் தனது உடலில் இல்லாத நோய்களை இருப்பதாகக் கூறுகிறார் என்பதால் அவர் பெயர் கூறுகிறார் என்று அர்த்தம் கொள்ளக்கூடாது. உண்மையாகவே அவர் தனக்கு அவ்வித அறிகுறிகள் இருப்பதாக எண்ணியே கூறுவர். அத்தகைய நிலையில் நாம் குறிகுணங்களுக்குச் சிசுச்சையளித்தால் எவ்வித பலனும் ஏற்படமாட்டாது. அவரின் உடனெருக்கீடுக்கான காரணங்களைக் கண்டறிந்து ஏற்ற பரிகாரஞ் செய்வதே சிறந்தது.

“Night is the mother of thought”

— Italian Proverbs

நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளாவர்களில் பலர் பகல் வேளைகளில் மற்றவர்களுடன் கதைப்பதாலும், தமது வேலைகளில் கவனம் செலுத்துவதாலும், புற உலக அன்றாட நிகழ்ச்சிகளில் கவனம் செலுத்துவதாலும் தமது பீரச்சினைகளை ஓரளவுக்கு மறந்திருப்பர். ஆயினும் இரவும் தனிமையும் அவர்களின் மனத்தில் நெருக்கீட்டுச்சம்பவம் பற்றிய நினைவுகளை மிகுதியாக எழச் செய்யும். அதனால் நித்திரையின்மை, நித்திரைக்குழப்பம் என்பனவும்

ஏற்படும். சம்பவம் பற்றிய பயங்கரக் கனவுகள் எழுவதால் நித்திரைக்குழப்பம், நித்திரையில் திடுக்கிட்டு எழுநேரிடும்.

இவர்களில் பலர் காலையில் நித்திரைவிட்டு எழும்போது மனச் சோர்வுடையவராயும், மெய்ப்பாட்டுக் குறிகளைக் (Multiple complaints) கூறுவதையும் காணமுடிகிறது. மெய்ப்பாட்டுக் குறிகளுடன் வைத்தியசாலைக்கு வரும் பலர் அக்குறிகள் காலையிலேயே கூடுதலாக இருப்பதாகக் கூறுவதையும் இங்கு குறிப்பிடலாம். முக்கியமாக கை, கால்உளைவு, விறைப்பு, நாரிநோ,

3. நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னான மனவடு நோய் (Post traumatic stress Disorders)

கண்டவற்றை நாளும் கனவில் கலங்கிடுந் திண்டிறலுக் கென்னோ செய்யல். — திருவருட்பயன்

வரைவில்லக்கணம்: பொதுவான மனித அனுபவத்திற்கு அப்பாற்பட்ட ஓர் உளர்தியான நெருக்கீட்டைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் நோயாகும். இதில் பிரத்தியேகமான அறிகுறிகளாக நெருக்கீட்டுச் சம்பவத்தைப் பற்றிய சிந்தனைகள் (நினைவுகள்) மீண்டும் மீண்டும் தோன்றுதல், ஆர்வமின்மை, ஈடுபாடு குறைதல் மற்றும் உடல் (தன்னாட்சி) உணர்ச்சி அல்லது உணர்வு சம்பந்தமான அறிகுறிகள் என்பன காணப்படும். இதுவே சாதாரணமாக மனவடுநோய் என்று அழைக்கப் படுகிறது.

மனவடுநோயின் குறிகுணங்களாவன:-

குறித்த நிகழ்வு அல்லது சம்பவம் பற்றிய சிந்தனைகள் அல்லது நினைவுகள் மீண்டும் மீண்டும் மனதில் எழுதல், அச்சம்பவம் பற்றிய கனவுகள் திரும்பத்திரும்ப ஏற்படல், நடந்தசம்பவங்களை ஞாபகமுட்டும் அல்லது ஒத்த நிகழ்வுகள் பழைய உணர்வுகளைத் தூண்டித், பொதுவான செயற்பாடுகளில் ஆர்வமின்மை, ஈடுபாடு குறைதல், பற்றற்றநிலை, மனஉணர்வு அற்ற மரத்துப்போன நிலை. முக்கியமாக உணர்வுகளும், உணர்ச்சிகளும் குறைந்ததாகவோ விதைத்துப்போனதாகவோ எண்ணும்நிலை, மிதமிஞ்சிய ஜாக்கிரதை அல்லது திடுக்கிடுகல், நித்திரைக்குழப்பம் அல்லது நித்திரையின்மை மனத்தை ஒருநிலைப்படுத்த முடியாத ஞாபகமறதி, குறித்த சம்பவங்களை ஞாபகப்படுத்தும் சந்தர்ப்பங்களை தவிர்க்க முயற்சித்தல், சிலவேளைகளில் குற்றவுணர்வு அதாவது தான் செய்திருக்கக்கூடிய ஒன்றைச் செய்யாமல் விட்டுவிட்டேனே என்ற உணர்வு என்பன ஏற்படலாம்.

• ஸ் • ன சூழபதிரபூசு	16	12	24
யுயரூ டுசகபணபீயசு	8	6	16
யுயரூ டுச ஹபூசுரி	21	17	27
• ஸ் • ன டுசூபூசு	5	3	9
யுயரூ டுசகபீயூசு யுசூசகரபச	9	9	11
ஹபூபசுரூ	16	15	20
ஹசுரூபசுரூ யுசூபூசு	15	12	15
ஹபூசு ஹபூசு + ஹபூசு	5	5	16
ஹபூசு கசூபூசு யுசூசகரபச	13	13	20
ஹபூசு கசூபூசு கசூசு	11	9	17
நோய் நிதானம்	DSM III	DSM III R	ICD - 10

அட்டவணை XXI

உதாரணமாக சித்திரவதைக்குள்ளான ஒருவரில் தான் எவ்விதம் சித்திரவதைக்குட்பட்டோம் என்ற நிகழ்வுகள் அடிக்கடி கனவுகளாகவும், நினைவுகளாகவும் தோன்றலாம். தாம் சித்திரவதைக்குள்ளாக கப்பட்ட சம்பவங்களை ஒத்த நிகழ்வுகள் உதாரணமாக S - லோன் குழாயினால் ஒருவர் தாக்கித் துன்புறுத்தப்பட்டிருந்தால் அதுபோன்ற குழாயைக் காணும்போது பழைய உணர்வுகள் தூண்டப்படலாம். அதன் விளைவாக ஆர்வமின்மை, விறைப்புநிலை, நித்திரைக்குழப்பம் முதலிய குறிகளும் அவரில் தோன்றலாம்.

மனவடுதலாய் தனிப்பட்ட ஒருவருக்குரிய ஒரு பிரச்சினை என்பதிலும் பார்க்க ஒரு சமூகப் பிரச்சினை என்ற எண்ணத்துடன் கருதப்படல் வேண்டும்.

முன்னொரு காலத்தில் தொற்றுநோய்களில் உலகளாவிய ரீதியிலும் சிலநாடுகளிலும், சில பிரதேசங்களிலும் குறித்த தொகை மக்களைப் பீடித்து (Pandemic Epidemic and Endemic) அழிவுகளையும் பாதிப்பையும் அவர்களுக்கு ஏற்படுத்தின. வஞ்சான வளர்ச்சியின் பயனாக அவையாவும் விரைந்து கட்டுப்பாட்டுக்குள் கொண்டு வரப்பட்டன. ஆனால் போர்போன்ற பேரழிவை ஏற்படுத்தும் அனர்த்தங்களினால் அச்சுழலில் வாழும் பெருந்தொகையான மக்கள் உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்படுகின்றார்கள் என்பது தற்போது சர்வதேச சமூகத்தாலும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட்டுவிட்டது. சுகாதாரச் சீர்கேடுகள், உடலியல் தாக்கங்களிலும் பார்க்க உளவியற் தாக்கங்களே இதில் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. எனவே இவற்றைக் கட்டுப்படுத்த மருந்து மாத்திரைகளிலும் பார்க்க மனிதநேயம், மனிதாபிமானம், உளவியல் அரவணைப்பு போன்ற அம்சங்களிலேயே கூடிய கவனம் செலுத்த வேண்டியுள்ளது. வைத்தியத்துறை சார்ந்தவர்கள் மட்டுமன்றி ஏனைய துறைகளில் உள்ளவர்களும் பிரச்சினைகளைப் புரிந்து கொண்டு ஒன்றுபட்டு செயற்பட்டால்தான் இது சாத்தியமாகும்.

4. பதகனிப்பு நோய் (Anxiety)

வரைவில்லக்கணம்:

இது முக்கியமாகப் பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட எதிர்த் தாக்கமாகும். குறிப்பாக வருங்காலத்தைப் பற்றிய அளவுக்கு மீறிய பயவுணர்வையுடையதாக இருக்கும்.

பதகளிப்பு நோயானது பின்வருமாறு வகைப்படுத்தப்படலாம்.

அ) அதி பீதிநோய் (Panic disorder) திரும்பத்திரும்ப (இடைக்கிடை) ஏற்பட்டு, குறுகிய காலத்திற்கு நிலவும் மிதமிஞ்சிய பதகளிப்பு நிலை.

ஆ) அச்சநோய் (Phobia) ஒரு குறிப்பிட்ட சந்தர்ப்பத்திற்கு அல்லது ஒரு குறிப்பிட்ட பொருள் பற்றி ஏற்படும் பொருத்தமற்ற அல்லது அளவுக்கு மீறிய பயம். உதாரணமாக இராணுவச் சீருடை தரித்தவர்களைக் கண்டாலே சிலருக்கு இவ்வித பயம் ஏற்படலாம்.

இ) பொதுவான பதகளிப்பு நோய் (General Anxiety disorder) பயத்தை அடிப்படையாகக் கொண்ட மிதமான உணர்ச்சிக் கோளாறு. இதுவே கடுமையானது. நீண்ட காலம் நீடிக்கும்.

பதகளிப்பு நோயின் குறிகுணங்கள்:

- 1) தசை இறுக்கம் காரணமாக (Motor tension) பின்வரும் குறிகுணங்கள் ஏற்படலாம். உடல் பதறுதல், திடுக்கிடுதல், நடுக்கம், நெஞ்சு நோ, தசைகளில் நோ, சோர்வுறும் தன்மை, தளர்வாக இருக்கமுடியாத தன்மை, அமைதியற்ற மனநிலை, கண் இமை துடித்தல்.
- 2) தன்னாட்சி நரம்பு மண்டலச் செயற்பாடு காரணமாக: வியர்த்தல், இரு தயத்துடிப்பு அதிகரித்தல், கைகால் குளிர்தல் அல்லது ஈரமாதல், வாய் உலாதல், தலைச்சுற்று, கைகால் விறைப்பு, கைகால்களில் ஊசியால் குத்துவது போன்ற உணர்வு, உடல் குளிர்தல் அல்லது சுடுதல், வயிற்றுக்கோளாறு அடிக்கடி சலம்போதல், வயிற்றோட்டம், வயிற்றில் அசௌகரியத் தன்மை, தொண்டை அடைப்பதுபோன்ற உணர்வு, தேகம் வெளிறிச் சிவந்து காணப்படுதல், மூச்சுவிடுவதில் கஷ்டம், ஓய்வுநிலையிலும் நாடித்துடிப்பு, சுவாசவீதம் அதிகரித்துக் காணப்படல், பசியின்மை, உடல்நிறை குறைதல்.
- 3) பயந்த எண்ணமுள்ள எதிர்பார்ப்பின் விளைவாக பின்வரும் குறிகுணங்கள் ஏற்படலாம். பயம், ஆழ்ந்தயோசனை, தனக்கு அல்லது பிறருக்குத் துரதிஷ்டம் ஏற்படும் என்ற நினைப்பு அல்லது எதிர்பார்ப்பு.
- 4) மிதமிஞ்சிய எச்சரிக்கையுடன் செயற்பட முற்படுவதன் விளைவாக கவனஞ்சிதறுதல், மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தமுடியாமை.

நித்திரையின்மை, அமைதியற்றநிலை, எதற்கும் அந்தரப்படும் நிலை, எளிதில் கோபங்கொள்ளுதல் என்பன ஏற்படலாம். மேலும் நரம்புசார்ந்த ஒருவகைத் தோலழற்சி (Neuro dermatitis) குறிப்பாக தேக்கடி அல்லது சொறிவுடன் சம்பந்தப்பட்டதாகக் காணப்படும்.

மேலும் பதகளிப்புநோயின் ஆரம்பத்தில் நித்திரைக் குழப்பம், அதிகநேரம் நித்திரையின்றி சிரமப்படல், பயங்கரக்கனவுகள் காணல் முதலியனவும் இருக்கலாம். பெண்களில் மாதவிடாய்க் கோளாறுகள் கருச்சிதைவு, குறைப்பிரசவம் (Premature child birth) என்பனவும் ஏற்படலாம்.

5) மனச்சோர்வு நோய் : (Depression)

வரைவிலக்கணம் :- துன்ப உணர்வினைத் தோற்றுவிக்கும் அனுபவத்துக்கு அளவொவ்வாத தன்மையில் தோன்றும் உளச்சோர்வு நிலையினைப் பிரதிபலிக்கும் ஓர் உளநோயாகும்.

இதனுடன் அநேகமாக பதகளிப்பு நிலையும் சேர்ந்து காணப்படும்.

மனச்சோர்வு நோய் ஏற்பட்டவரில் காணக் கூடிய குணங்குறிகளாவன :-

சோர்வான மனநிலை, எதிலும் அக்கறைபின்மை, வழமையான செயற்பாடுகளில் மகிழ்ச்சி அல்லது சந்தோஷமின்மை, நித்திரையின்மை (சிலரில் அதிக நித்திரையும் இருக்கலாம்), உடல் பலவீனமுற்றது போன்ற உணர்வு, தான் எதற்கும் தகுதியற்றவர் என்ற உணர்வு, உதவியற்ற உணர்வு, நம்பிக்கையற்ற உணர்வு, செயற்பாடுகளிற் பின்னடைவு, சுறுசுறுப்புக்குறைவு, சிடுசிடுப்புத்தன்மை. அளவுக்கு மீறிய கோபம், மகிழ்ச்சியான சம்பவங்களை அனுபவிப்பதில் கூட சிரத்தையின்மை, வழமையை விட அதிகமான டீப்ச்சு, உளச் செயற்பாடுகளிலும் பின்னடைவு, எதிர்காலத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையின்மை, தன்விரக்கம், பழைய சம்பவங்களைப் பற்றிய நினைவில் ஆழ்தல், இவகுவில் உணர்ச்சி வசப்படல், அழுதல், பசியின்மை, மலச்சிக்கல், தேகம் மெலிதல், இறப்பு அல்லது தற்கொலை பற்றி திரும்பத்திரும்ப நினைத்தல், பாலியலுணர்வு குன்றல், உளத்தாக்கங்களை உடல் மயப்படுத்தல் அதாவது மெய்ப்படுத்தல்.

6) குரோதம் (Hostility)

உளநெருக்கீடுகளின் விளைவாக ஒருவரில் குரோத மனப்பான்மை மேலோங்கலாம். அதன்விளைவாக மற்றவர்களுடன் அநாவசியமான விடயங்களுக்கெல்லாம் வாக்குவாதப்படல் (சர்ச்சை செய்தல்), காரணமின்றிக் கோபப்படல், ஒரு சிறு சொல்லுக்கும் எரிந்து விழல், ஒரு பொருளை அடித்து நொருக்க வேண்டும் என்ற உந்துதல், ஒருவரை அடிக்க அல்லது காயப்படுத்த அல்லது வேறுவிதமான தீங்குகள் செய்ய வேண்டும் என்ற உந்துதல் எழல், அவ்விதம் செய்யமுற்படுதல்.

7) உறவுச்சிக்கல்கள் (Relationship Problems)

போரனர்த்தச் சூழலானது ஒருவரின் குடும்ப, சமூகக் கட்டமைப்புகளைத் தாக்கி (அல்லது சிதைத்து) பல்வேறு உறவுச் சிக்கல்களையும் ஏற்படுத்துவது குறிப்பிடத்தக்கது. இதுபற்றி இந்நூலில் ஆங்காங்கே எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. தப்பிப்பிராயம், மற்றவர்களில் தங்கியிருக்க முற்படுதல், மற்றவர்களின் அபிப்பிராயங்களை மதிக்கத்தவறுதல், குடும்பப்பிரச்சினைகள், முரண்பாடுகள், பேச்சுமூலமான அல்லது உடல்மூலமான தாக்குதல்கள் காரணமாகவே உறவுச்சிக்கல்கள் தோன்றுகின்றன. அதன் விளைவாக அக்கறையின்மை, ஒன்றிலும் பற்றற்ற தன்மை, சுயநலம், அல்லது சமூகத்தில் இருந்து ஒதுங்கியிருத்தல் தனிமையில் இருக்க விரும்புதல் போன்றன ஏற்படலாம். திருமணமானவர்களைப் பொறுத்தவரையில் நெருக்கீடுகளும், இடம்பெயர்ந்த வாழ்க்கையும் தாம்பத்திய வாழ்க்கையில் (Sexual life) பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிப்பதால் உறவுச்சிக்கல்களுக்கு வழிவகுப்பதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது. முக்கியமாக இடம்பெயர்ந்து பாடசாலைகளிலும் பொது நிறுவனங்களிலும் தங்கிவாழும் இளஞ்சோடிகளிடையே இது ஒரு பிரச்சினையாகவும் சிலவேளை சமூகச் சீர்கேட்டுக்கு வழிவகுப்பதாகவும் அமைந்து விடுகிறது.

பிள்ளைகளைப் பொறுத்தவரையில் நடத்தைக்குழப்பம், கடமைமழுவுதல், பிற்போக்கான அல்லது சிறுபிள்ளைத்தனமான நடத்தைகள் படுக்கையில் சிறுநீர் கழித்தல், அடம்பிடித்தல் போன்ற குணவியல்புகள் தோன்றுகின்றன.

அதேவேளை போர்ச்சூழலானது புதிய உறவுகளையும் ஆதரவுகளையும் ஏற்படுத்தி பலரில் நெருக்கீட்டின் தீவிரத்தையும் குறைத்துள்ளது. எமது மக்களின் மனிதாபிமானச் செயல்களே இதற்குக் காரணம் எனலாம். உதவி செய்யும் மனப்பான்மை, தோழமை,

கவனிப்பு, அதிகரித்த அன்பு, போர்ச்சூழலில் கோபதாபங்களைக் கைவிட்டு உறவினர்கள் ஒன்றுபடல், புதிய நட்புக்கள் ஏற்படல், போன்ற பலகாரணங்களால் உளவியல் ஆதரவு கிடைக்கப் பெற்ற பலர் போர்நெருக்கீடுகளை இலகுவில் எதிர்கொண்டனர்.

8. மது, போதைவஸ்து, மருந்துத்தூர்ப்பாவனை (Alcohol and Drug Abuse)

உளநெருக்கீடுகளிலிருந்தும், குடும்பப் பொருளாதார நெருக்கடிகளிலிருந்தும் தப்பித்துக்கொள்வதற்காக கணிசமானோர் இத்தகைய கொடிய பழக்கங்களுக்கு ஆட்படவும், அடிமையாகவும் முற்பட்டனர்.

மதுவகைகளைப் பொறுத்தவரையில் கள்ளு, சாராயம், கசிப்பு முதலியனவும், போதைவஸ்துக்களைப் பொறுத்தவரையில் ஹேரோயின், அபின், கஞ்சா 'லேகியம்' முதலியனவும் வைத்தியரின் ஆலோசனையின்றி பாவிக்கும் மாத்திரைகளைப் பொறுத்தவரையில் 'வலியம்' நித்திரைக் குளிசை, பிரிற்றோன், பனடோல், அஸ்பிரின், விற்றமின - B முதலியனவும், புகைத்தலைப் பொறுத்தவரையில் சிகரெட், பீடி, சுருட்டு முதலியனவும் குறிப்பிடத்தக்கன.

சிலர் நெருக்கீட்டுக்குப்பின்னர் இத்தகைய தூர்ப்பழக்கங்களுக்கு அடிமையாகத் தொடங்கினர். நெருக்கீட்டுக்கு முன்னரே இத்தகைய பழக்கங்களுடையவர்களாக இருந்தவர்கள் நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னர் அவற்றை மேலும் கூடுதலாகவும், அடிக்கடியும் நாடமுற்பட்டனர். உதாரணமாக பாடசாலை மாணவர்களிற் சிலர் நெருக்கீட்டுக்கு முன்னர் எப்போதாவது ஏற்படும் தலையடிக்கு ஒரு பனடோல் குளிகை பாவித்தவர்கள், நெருக்கீட்டுக்குப் பின்னர் தடவைக்கு 2,3 குளிகைவீதம் ஒரு கிழமையில் 3-4 நாட்களுக்கு தலையடியென்று பாவிக்க முற்பட்டனர். அதேபோன்று சாதாரண காலங்களில் இடைக்கிடை அரைப்போத்தல் 'கள்' பாவித்த சிலர் இடம்பெயர்ந்து அகதிமுகாம்களில் வாழ முற்பட்டதும் வேலையின்மை, குடும்பச் சச்சரவு, பொருளாதாரப் பிரச்சினைகள் போன்ற நெருக்கீடுகளினால் கசிப்பு போன்ற அதிக வெறியூட்டும் குடிவகைகளை அடிக்கடி பாவிக்க முற்பட்டனர். இவ்விதமே ஏனைய தூர்ப்பழக்கங்களுக்கும் பலர் அடிமையாக முற்பட்டனர்.

9. செயலாற்றல் குறைவு (Functional disability)

நெருக்கீட்டின் விளைவினால் ஒருவரின் செயலாற்றலானது பாதிக்கப்படலாம். முக்கியமாக அவரின் சாதாரண நாளாந்தக் கடமைகள், வேலைகள் என்பவற்றைச் செய்வதில் முன்னர் போல அவரால் இயலாதிருக்கலாம். ஓர் இல்லத் தலைவி தனது வீட்டு வேலைகளைச் சரிவரச் செய்ய முடியாது கஷ்டப்படலாம். ஒருவர் தனது வேலைத் தளத்தில் தனது கடமைகளைச் செய்ய இயலாத நிலை ஏற்படலாம்.

எனவே போர் நெருக்கீட்டுச் சூழலில் ஒருவரின் செயலாற்றல் தன்மையில் குறைவு ஏற்படுமேயானால் உறவினர், நண்பர்கள் அவர்மீது கோபப்படாமல் அவரின் உளநிலையை அனுகூலமாக அணுகி, புரிந்துணர்வுடன் செயற்பட வேண்டும்.

இயல்: 4

சிகிச்சையும் பரிசீலனையும்

எந்தவொரு நோய் அல்லது நெருக்கீட்டைப் பொறுத்த வரையிலும் அதன்காரணத்தைக் கண்டறிந்து அதனை அகற்றுவதே சிகிச்சையின் முதற்படியாகும் (Removal of Cause). உள்நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களைப் பொறுத்தவரையில் இங்கு போரும் போர்ச் சூழ்நிலையுமே மூலகாரணங்களாகவுள்ளன. எனவே, போரை நிறுத்தித் தவிர்த்து முடிவுக்குக் கொண்டு வருவதே இங்கும் சிகிச்சையின் முதற்படியாக அமையும். போர்நெருக்கீடுகள் உள் நோய்களுக்குக் காரணமாக அமைவதால் அவை மருத்துவ சுகாதார ரீதியிலும் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன. எனவே சர்வதேச மனித உரிமை அமைப்புகள் மட்டுமன்றி உலக சுகாதார நிறுவனத்திற்கும் இவ்விடயத்தில் அதிகவனஞ் செலுத்த உரிமையுண்டு. இளம்பிள்ளை வாத ஒழிப்பு போன்ற பிரகடனங்களை வெளியிடுவது போல.

“சர்வதேச போரொழிப்பு தினம் அல்லது போர்நிறுத்த தினம்” அல்லது போர்த்தவிர்ப்பு ஆண்டாகப் பிரகடனப்படுத்தி போரினால் உடல், உளரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்கு உதவிகளை வழங்க முற்பட வேண்டும்.

மனிதாபிமானத்தையும் உண்மையையும் மறுப்பதனால் தான் போரே உருவாகின்றது என்ற ஜவஹர்லால் நேருவின் கூற்றிலேயே அந்நிகழ்வுகளின் அடங்கியுள்ளதைக் கண்டு கொள்ளலாம். எவற்றை மறுப்பதால் போருருவாகின்றதோ அவற்றை வழங்குவதன் மூலம் போரை நிறுத்திவிடலாம். போரனர்த்தங்களினாலும் உள்நெருக்கீடுகளினாலும் சீரழிந்துபோயுள்ள தனிமனித குடும்ப சமூகக்கட்டமைப்புகளை மீண்டும் கட்டி எழுப்புவதற்கும் சமூகச்சீர்கெடுகளை சீர்செய்வதற்கும் மனிதாபிமானம் மிக்க பணிகள் முக்கியத்துவம்

பெறுகின்றன. ஒழுக்கப்போதனைகளும் அறநெறிவாழ்க்கையும் புனர்வாழ்வினை அத்திபாரமாக அமைதல் வேண்டும். கடவுள் நம்பிக்கையுடனான அத்தகைய வழிகாட்டல்கள் மக்கள் மத்தியில் அவர்தம் வாழ்க்கையில் ஒருபிடிப்பையும், குறிக்கோளையும் ஏற்படுத்த வழிவகுக்கும். வரலாற்று ரீதியாக நாம் எடுத்துக்காட்டியுள்ள சான்றுகள் பல நிதர்சனமாயிருப்பதை எமது மக்களிடம் பலர் தற்போது அனுபவத்தில் கண்டுள்ளனர். போர் நெருக்கீடுகளை மக்கள் எவ்விதம் எதிர் கொண்டு உடல் உளநலன்களைப் பேணியுள்ளனர் என்பது பற்றியும் ஆங்காங்கு எடுத்துக் காட்டப்பட்டுள்ளது. தெரிந்தோ தெரியாமலோ உளவியல் அணுகு முறைகளிற் பல மக்களால் கடைபிடிக்கப்பட்டு வந்துள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்க ஒர் அம்சமாகும். உளநெருக்கீட்டின் ஆரம்பநிலைகளிலும் பாரம்பரிய கலாசார பழக்கவழக்கங்களில் சில சிறந்த பரிகாரமாக அமைந்துள்ளமையும் குறிப்பிடத்தக்கது.

போர்நெருக்கீடுகள் மனிதசமூகத்துக்கே பெருந்தீங்கு விளைவிப்பனவாகவுள்ளது. உடல், உள சமூக, ஆத்மீக நன்நிலைகளுக்குப் பெரும் அச்சுறுத்தலாக அமைந்துள்ளன. உலகசுகாதார நிறுவனத்தின் ஆரோக்கியம் பற்றிய வரைவிலக்கணத்தையே ஆட்டங்காணச் செய்யவல்லவையுள்ளன. எனவே போர் உளநெருக்கீடுகளைப் பொறுத்தவரையில் பரந்து பட்ட நோக்கில் சிகிச்சை வழிமுறைகளை மேற்கொள்ளவேண்டியுள்ளது. அவைபற்றி சுருக்கமாக இங்கு நோக்குவோம்.

1. போர் நிறுத்தம் / சமாதானம் / புனர்வாழ்வு
2. உளவியல் முதலுதவிகள்
3. பிரார்த்தனை
4. பாராயணம்
5. பிராயச்சித்தம்
6. பிராணாயாமம்
7. சாந்தவழிமுறைகள்
8. உளவளத்துணை
9. உளமருத்துவச் சிகிச்சை

இவற்றுள் 2 — 7 வரையுள்ள சிகிச்சை முறைகளை எளிய அல்லது இலகுவான சிகிச்சை முறைகள் என்று கூறலாம். முயன்றால் முடியாதது ஒன்றுமில்லை என்பது போல தீவிரமுயற்சியுடன் இவற்றை நாளாந்தம் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் பயன் பெற முடியும். இங்கு உளச்சமநிலையும் முக்கியத்துவம் பெறுவதால் மருந்து மாத்திரைகள் மட்டும் பயன்தரு சிகிச்சை முறையாக அமைவது கடினம்.

உள அமைதியை ஏற்படுத்துவதற்குரிய சூழலும் (போரற்ற சமாதானச் சூழல்), உள அமைதியை ஏற்படுத்தும் பாரம்பரிய வழிமுறைகளும் பிரயோசனமானவையாகும்.

1. போர் நிறுத்தம் / சமாதானம்: யுத்த சூழ்நிலையில் இவைபற்றி அதிகமாகவே பேசப்படுவதுண்டு. யுத்தத்தின்போதும் எவருமே தாம் யுத்தத்தில் விருப்புடையவர்கள் என்று காட்டிக்கொள்வதில்லை. எனினும் போர் நிறுத்தம் இடைக்கிடை அமுலுக்கு வருவதுண்டு. அவ்வேளைகளில் அப்பாவி மக்கள் சமாதானச் சூழ்நிலை ஏற்படப்போகிறது என்றும் இனிமேல் யுத்தம் இருக்காது என்றும் எண்ணத்தலைப்படுவர். யுத்தச் சூழலில் தமது உடற்காயங்கள் மற்றும் உடலியற்றிற் பிழைகளான உணவு, பாதுகாப்பான வாழிடம் என்பனபற்றி அக்கறை செலுத்தும் பலர் யுத்தநிறுத்த காலங்களில் உளவியற்பிரச்சினைகள் பற்றியும் அவற்றிற்கான சிகிச்சை பெறுவதிலும் கணிசமான அளவில் அக்கறை செலுத்த முற்பட்டனர். இதை தற்காலிக யுத்த நிறுத்த காலங்களில் உளமருத்துவ சிகிச்சைப் பிரிவுக்குச் சிகிச்சை பெறவந்த நோயாளர்களின் தொகையிலிருந்து அறிந்துகொள்ளக் கூடியதாக உள்ளது.

ஆனால் தற்காலிக போர்நிறுத்தம், சமாதானப்பேச்சுவார்த்தை முதலியன போர் உளநெருக்கீடுகளுக்குத் தற்காலிக நிவாரணமாக அமையுமேயன்றி முழுமையான தீர்வாகமட்டா. வலிகாமம் பெரும் புலப்பெயர்வினை அடுத்து கஷ்டமான சூழ்நிலையில் வாழ்ந்து வந்த மக்களிடம் பலர் மீண்டும் 1998 சித்திரைமாத ஆறுதியில் தமது சொந்த இடங்களுக்கு மீளக்குடியமரச் சந்தர்ப்பம் கிடைத்தபோது இந்த உண்மைநிலை தெளிவாகியது. நாம் ஏற்கனவே எடுத்துக்கூறியது போல் யாழ்ப்பாண மக்கள் தமது அசையும், அசையாச் சொத்துக்களில் வைத்திருந்த பற்றுதலும் கண்ணியமான வாழ்க்கை முறையும் இடம்பெயர்ந்து அகதிகளாக அலைய நேரிட்டமையால் பெரிதும் பாதிப்புக்குள்ளாகியது. உறவுகளில் விரிசலை ஏற்படுத்தியது. அதனாலேயே போர்ப்பீதிச்சூழலிலும் தமது சொந்த வாழிடங்களை நோக்கி அவர்களிடம் கணிசமானோர் திரும்பிச் செல்லக் காரணமாக அமைந்தது. “செத்தாலும் சொந்த வீட்டில் சாவோம்” என்ற அங்கலாய்ப்புடன் அவர்கள் தமது வீடுகளுக்கு மீளக்குடியேற முற்பட்டனர். மீளக்குடியேற்றம் ஓரளவிற்கு அவர்களின் உளநெருக்கீடுகளை — உளச்சுமைகளைக் குறைப்பதற்கு உதவியபோதிலும் போரரசம் முற்றாக நீங்காத நிலையில் உளநெருக்கீடுகளும் நீங்கமாட்டா என்பது தெளிவு. எதிர்காலம்பற்றிய

நிச்சயமற்ற தன்மை, நம்பிக்கையின்மை, பீதி முதலியன அவர்களை விட்டு முற்றாக நீங்காததும் குறிப்பிடத்தக்கது.

- * போர்நிறுத்தமல்லாத போரின் முடிவு
- * உண்மையான சமாதானச்சூழல் - பாதுகாப்பான சுதந்திரச்சூழல்
- * புனர்வாழ்வில் உள்நெருக்கீடுகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முன்னுரிமை

எனவே போர் முடிவுக்கு கொண்டுவரப்பட்டு, மக்களின் இயல்பான வாழ்க்கை மீள் ஏற்படுத்தப்படல் அவசியமாகும்.

சாதாரணமாக புனர்வாழ்வின்போது மரண இழப்பீட்டுக் கொடுப்பனவுகளும் அங்கஹீனமுற்றோருக்கான உதவியும் சிதைவுற்ற கட்டிடங்களை மீளக்கட்டிடமும்புவிதிலும் அதிக கவனம் செலுத்தப் படுமளவிற்கு உள்நீதியாகப் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் விடயத்தில் கவனம் செலுத்தப்படுவதில்லை.

- * சித்திரவதையினாலும், பாலியல்வன்முறையாலும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் (புனர்வாழ்வு)
- * கணவனை இழந்து கைம்பெண்ணானோர் (தொழிற்பயிற்சி)
- * அங்கஹீனமுற்றோர் (தொழில், வாழிடம்)
- * குடும்ப உறவினரை இழந்து அநாதைகளான சிறுவர்கள் (அநாதைச் சிறுவர் இல்லங்கள்)
- * ஆதரவற்ற வயோதிபர் (வயோதிபர் இல்லங்கள்)
- * போரினால் வேலையிழந்தோர், வேலைவாய்ப்பிழந்தோர் (வேலைவாய்ப்புக்கள்)

இவர்களுடைய புனர்வாழ்விற்கு வேண்டிய நடவடிக்கைகளை எடுப்பதும் அவசியமாகும்.

அ துமட்டுமன்றி புனர்வாழ்வு, சேதங்கள், இழப்பீடுகளுக்கான கொடுப்பனவுகளைப் பதவியில் உள்ளவர்களும், படித்தவர்களும், இலகுவில் பெற்றுக்கொள்ளும் அதே வேளையில் அடிப்படைத் தராதரங்களிலுள்ள பாமரமக்கள் பெருஞ்சிரமங்களுக்கும், அவைச்சல்களுக்கும் உள்ளாக்கப்படுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது. அதன்பயனாக அவர்கள் மேலும் விரக்தி, உள்நீதி, உள்நீதிசீர்களைகளுக்கு உள்ளாக நேரிடுவதும் உண்டு.

2. உளவியல் முதலுதவிகள் :- போர் அனர்த்தங்களினால் ஒருவர் உடல்நீதியாக அல்லது உள்நீதியாகக் காயப்படும் போதும் (உள்நெருக்கீடுகளுக்குள்ளாகும் போது) அதன் பின்னரும் உளவியல் முதலுதவிகள் பேருதவியாக அமைகின்றன. இத்தகைய உளவியல் முதலுதவிகள் உள்நெருக்கீட்டின் தீவிரத்தன்மையைக் குறைத்து உள்நீதியாகியதைப் பேணுவதில் உதவுகின்றன.

போர் அனர்த்தங்களின் போது செய்யத்தகுந்த உளவியல் முதலுதவிகளைப் பின்வருமாறு வகைப்படுத்தலாம்.

1) ஆசுவாசப்படுத்தி அரவணைத்தல் :-

நெருக்கீட்டால் பாதிக்கப்பட்டவரை ஆசுவாசப்படுத்தி அரவணைத்தல் உளவியல் முதலுதவியின் முதற்படியாகும். வார்த்தைகளால் ஆறுதல் கூறுவது மட்டுமன்றி தேவையைப் பொறுத்து தன்னுடனநெருக்கமாக அரவணைத்தல் (பிரச்சினைகளின் போது தன்மையறியாமலே தாய்மார் தமது குழந்தைகளைப்பற்றி இறக அணைத்துக் கொள்வர். இவ்விதம் ஒருவரைப்பற்றி அரவணைப்பதன் மூலம் உள்நீதியான ஆதரவை அவர் பெறுகின்றார்)

2) போர்ச்சூழலில் சிக்கி, திகைப்புற்ற மனநிலையில், தம்மைச்சுற்றி என்ன நடைபெறுகின்றது என்பதையே உணர்முடியாதநிலையைச் சிலர் அடையலாம். அத்தகையவர்களை ஏசி, மிரட்டுவதையே பலரும் செய்கின்றனர். ஏனெனில் உடனிருப்பவர்கள் பாதுகாப்பை நாடி ஓடமுற்படும்போது இங்ஙனம் திகைப்புற்றவர்களை என்னசெய்வது என்று விளங்காத தன்மையே இதற்குக் காரணம் எனலாம். ஆனால் பாதிப்படைந்தவரையும் பாதுகாப்பான சூழலுக்கு அழைத்துச் செல்லுதல். உடனிருத்தல் என்பன அவர்மீண்டும் பழையநிலைக்குத் திரும்புவதைத் துரிதப்படுத்தும் செய்கைகளாகும்.

3) உடற்காயங்களுக்கு முதலுதவிசெய்தல், சிகிச்சைபெற உதவுதல், உணவு, உடை, பாதுகாப்பு, புகலிடம் வழங்கல் முதலிய உடலியற் தேவைகளை நிறைவேற்றுவதும் உளவியல் முதலுதவியின் ஒருபடியாகும்.

4) இயல்பான வாழ்க்கையைத் தொடர உதவுதல்.

5) பிரிந்த குடும்ப அங்கத்தவர்களை ஒன்றுசேர்க்க உதவுதல்.

6) யதார்த்த நிலையை உணரச் செய்தல்.

7) தேவையான ஆலோசனைகள் வழங்கல், வழிகாட்டுதல்.

3 பிரார்த்தனை:- புயல், வெள்ளப்பெருக்கு, பூகம்பம் முதலிய இயற்கை அனர்த்தங்கள் (Natural Disaster) தெய்வக் குற்றங்களால் ஏற்படுவதாக (தெய்வ பலப்பிரவிருத்தி) ஆயுர்வேத நூல்கள் குறிப்பிட்டுள்ளன. அவ்வித பேரழிவுகளுக்குப் பரிசாரமாகப் பிரார்த்தனை சிகிச்சை குறிப்பிடப்படுகிறது. இதில் குறித்த ஒரே நோக்குடன் தெய்வத்தைப் பிரார்த்திப்பதன் மூலம் மனம் ஒருநிலைப்படுவதுடன் உடல், மனம் ஆகிய இரண்டும் தளர்வாக (Relax) வைத்திருக்கவும் வழியேற்படுகிறது. வாழ்க்கையில் நமபிக்கையுணர்வை (அர்த்தத்தை) பிரார்த்தனை ஏற்படுத்துகின்றது.

பேராசனது மனிதனால் மேற்கொள்ளப்படும் பேரழிவு (Man Made disaster) என்று கூறப்பட்டாலும் சாதாரண மக்களைப் பொறுத்தவரையில் அது அவர்களின் சக்திக்கும், கட்டுப்பாட்டிற்கும் அப்பாற்பட்ட ஒரு விடயமாகவே அமைகிறது. எனவேதான் அவர்கள் போர்நெருக்கீடுகளில் சிக்கித்தவிக்கும் போது தமது இஷ்ட தெய்வங்களைப் பிரார்த்திப்பது (உதாரணம் சிவன், முருகன், மீள்வையார், அம்மன், யேசு, இராமன், அல்லாஹ்) உளவியல் ரீதியாகப் பயன் விளைவிப்பதாக அமைகிறது. மேலும், உளவியலாளர்களின் கருத்துப்படி எண்ணங்களின் வலிமைக்குப் பிரார்த்தனை சிறந்த ஒரு முறையாகின்றது. ஒருவர் திரும்பத் திரும்ப எதை நினைக்கிறாரோ (எண்ணுகின்றாரோ) காலப்போக்கில் அவர் அதை அடைகின்றார். போர் உள நெருக்கீடுகளிலிருந்து விடுபடவேண்டுமென்ற நேரிய சிந்தனை அல்லது பிரார்த்தனை (Positive thinking) காலப்போக்கில் ஒருவரை அதிலிருந்து விடுவிக்கிறது. நல்ல எண்ணங்களும் (சிந்தனைகளும்) செயல்களும் ஒருவரின் உள ஆரோக்கியத்தைப் பேணுவதில் அடித்தளமாக அமைகின்றன.

“உள்ளொன்று வைத்துப் புறமொன்று பேசுவார்
உறவு கலவரமே வேண்டும்”

என்று சான்றோர் அதனாற்தான் கூறிவைத்துள்ளனர்போலும். அதாவது மனத்திலே நல்ல எண்ணங்களை எண்ணுவதும் வெளியே அவ்விதமே பேசுவதும் உள ஆரோக்கியத்திற்கு உகந்த செயல்களாகும். மனதில் ஒன்றை வைத்துக்கொண்டு வெளியே இன்னொன்றைப் பேசுவது உள ஆரோக்கியத்திற்கு நன்றல்ல.

“தினசரி வாழ்க்கையில் ஏற்படும் குழப்பங்களும், துயரங்களும் அடங்கி, உள்ளத்தில் அமைதி உண்டாவதற்குப் பிரார்த்தனையை விடச் சிறந்த வழிவேறு இல்லை” என்று மகாத்மா காந்தி அவர்கள் குறிப்பிட்டுள்ளமையும் இங்கு கவனத்திற் கொள்ளத் தக்கது.

4 பாராயணம்:- பாராயணம் என்பது ஒன்றைத் திருப்பித்திருப்பி வாசிப்பது அல்லது ஒதுவது அல்லது ஜெபிப்பது ஆகும். அதன்மூலம் மனம் அமைதிப்பட்டு மன இறுக்கங்கள் குறையும். எனவேதான் நடந்த சம்பவங்களைப்பற்றி (உ + ம் போரால் அவரடைந்த பாதிப்புப் பற்றி) ஒருவர் திரும்பத்திரும்பக் கதைக்க முற்பட்டாலும் அதை அநுமதிப்பதுடன் அநுதாபத்தோடு சென்மடுப்பதும் உளவியலாளர்களால் வரவேற்கப்படுகிறது. பாராயணஞ் செய்வதற்கென்றே சில நூல்களை எமது சான்றோர் (சான்றோர் = சான்றுபகர்வோர்) கூறிவைத்துள்ளனர். துன்பம் நேர்ந்த காலத்தில் அவற்றைத் தினந்தோறும் மனநடுபாட்டுடன் பாராயணஞ் செய்து வந்தால் அத்துன்பம் நீங்கும் என்பது அவர்கள் கண்ட அநுபவமாகும். எனவே துன்பம் அல்லது நெருக்கீட்டின் தன்மையைப் பொறுத்து பாராயணத்திற்குரிய நூலைத் தெரிவு செய்வது அதிகம் சிறப்புடையதாகும். வால்மீகி இராமாயணத்தில் ‘சுந்தரகாண்டம்’ பாராயணம் செய்வது போர் உளநெருக்கீடுகளைப் பொறுத்தவரையில் விசேடமானது. பொருளுணர்ந்து, மனம் ஒன்றிப் பாராயணத்தில் ஈடுபடுவது அவசியமாகும்.

சீதையை ராமனிடமிருந்து பிரித்து இவங்கையில் அசோகவனத்தில் சிறைவைக்கிறான் இராவணன். இராட்சசிகளும் இராவணனும் சீதையைப் பலவிதமாக அச்சுறுத்தி உளரீதியாகத் துன்புறுத்தி சித்திரவதை செய்கின்றனர். இராமதாமம் ஒன்றைப் பெயர்விட்டு, சீதை உறுதியுடன் அந்தநெருக்கீடுகளை எதிர்நோக்குகிறாள். எனினும் நாளாக, நாளாக அவளும் மனச்சோர்வு நிலைக்கு உள்ளாகின்றாள். எளிதில் கண்ணீர்விட்டமுதல், உதவியற்ற நிலை, போன்றவற்றால் தற்கொலைமுயற்சிக்கும் அவள் துண்டப்படுகிறாள். அந்தச்சந்தர்ப்பத்தில்தான் அனுமன் அவளைச் சந்திக்கிறான். ஆரம்பத்தில் அனுமனைக்கூட நம்பமுடியாமல் சந்தேக ஆளுமையால் பீடிக்கப்பட்டிருந்தான். அவளின் சந்தேகத்தைப் போக்குவதற்காக அனுமன் அவர்களது (இராமகதை) கதையைச் சுருக்கித் தொகுத்து கூறுகிறான். (உளவளத் துணையில் இங்ஙனம் தொகுத்துக்கூறுதல் ஒரு முக்கிய அம்சமாகும்) அதன்பின்னரே சீதைக்குத் தெளிவு ஏற்படுகிறது. பிழைத்துக்கிடந்தால் 100 ஆண்டுகள் வாழலாம் (அதாவது நெருக்கீடுகளை உறுதியுடன் தாங்கிக்கொண்டால்) என்று நம்பிக்கையுடன் கூறுகிறான். உள நெருக்கீடுகளைத் தாங்கமுடியாதோர், தற்கொலை முயற்சியை நாடுவோர் சுந்தரகாண்டத்தை அர்த்தம் தெரிந்து பாராயணஞ் செய்வது மிகந்த பயன்விளைவிக்கும். தனிமனித உளநெருக்கீடுகளையும் அதிலிருந்து விடுபடும் முறையையும் சுந்தரகாண்டம் மூலம் அறிய முடிகிறது. சீதையின் துன்பத்தைவிடவா நாம் துன்பப்படுகிறோம் என்ற உணர்வே மனத்திற்குச் சாந்தியளிக்கவல்லதாகிறது.

மேலும், பங்கேற்று நடத்தல் என்பது தற்போது உளச்சிகிச்சை முறையில் முக்கியத்துவம் பெற்று வருகிறது. எமது புராண இதிகாசக் கதைகளிற் சில மக்களின் மனநிலைக்கு அமைவாகவும், இராட்சத, தாமத குணவியல்புகளையுடையவர்களும் சித்தரிக்கப் பட்டுள்ளமையால் அவற்றை வாசிக்கும் பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் தாமே அப்பாத்திரமாக மாறி இன்பதுன்பங்களை அனுபவிப்பதன் மூலம் தமது துன்பங்களிலிருந்து விடுபடவும் முடிகிறது. எமது நாட்டுக்கூத்து/ தெருக்கூத்துகள் இவ்வடிப்படையில் எழுந்தவையேயாகும்.

5. பிராயச்சித்தம் / கழுவாய்: (Penance and Punishment)

தெரிந்தோ தெரியாமலோ தவறு செய்து விட்டு குற்ற உணர்ச்சியால் வருந்துபவர்கள் உனத்தாக்கங்களுக்குப்படுவர். யுத்தச்சூழ்நிலையில் அவ்விதம் பாதிக்கப்பட்டபலர் இருக்கிறார்கள். ஆபத்தான வேளைகளில் அன்புக்குரியவர்களைக் காப்பாற்ற முடியவில்லையே என்று ஏங்கியவர்கள், வயதுவந்த பெற்றோரைப் பராபரிக்க முடியவில்லையே என்று பரிதவித்தவர்கள், தோயுற்ற அன்புக்குரியவர்களுக்கு தகுந்த சிகிச்சை அளிக்க முடியவில்லையே என்று வருந்தியவர்கள் பலர். இவ்விதம் குற்றவுணர்ச்சியால் பீடிக்கப்பட்டவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அதற்குப் "பிராயச்சித்தம்" செய்வதன் மூலம் மன அமைதி பெறமுடியும். இறந்தவர்பொருட்டு சமயகலாசார சடங்குகளை மேற்கொள்வதுடன், நினைவுமலர் வெளியீடுதல், நினைவு மண்டபம் அமைத்தல் (உதாரணம் - இறந்தவர்கள் ஞாபகார்த்தமாகப் பேருந்துபயணிகள் தங்குமிடம் அமைத்தல்) இறந்தவர் நினைவாக அநாதைக் குழந்தைகளுக்கு அன்பளிப்புகளை வழங்குதல், கோவில்களில் அன்னதானம் வழங்குதல் முதலியனவும் பிராயச்சித்தமாக அமையலாம். போர் உளநெருக்கீடுகளால் பீடிக்கப்பட்ட இராமன் தோஷங்களும் குற்றவுணர்ச்சியும் நீங்கும் பொருட்டு இராமேசுவரம் கோவிலை அமைத்து வழிபாடு செய்தமை பற்றி ஏற்கனவே எடுத்துக்காட்டியுள்ளோம்.

6) பிராணாயாமம் அல்லது மூச்சுப்பயிற்சி:- உடலையும் மனத்தையும் தளர்ச்சியாகவும் அமைதியாகவும் வைத்திருப்பதற்கு மூச்சுப்பயிற்சியும், சாந்தவழிமுறைகளும் பெரிதும் உதவுகின்றன. மூச்சுப்பயிற்சியைப் பொறுத்தவரையில் காற்றை உள்எடுத்துத் தவிர்த்து இயன்றளவில் அடக்கி வைத்திருத்தல், மெதுவாக வெளிவிடல் என்ற மூன்று படிநிலைகளைக் கொண்டுள்ளது. நன்கு பயிற்சிபெற்ற ஒருவரிடமிருந்து இதைக் கற்றுப் பின்பற்றுவதே சிறந்தது.

7) சாந்த வழிமுறைகள்:- உடலையும் மனத்தையும் தளர்ச்சியாக வைத்திருக்க உதவும் எளியமுறைகளில் இதுவும் ஒன்றாகும். யோகா சனங்களுடன் சேர்த்தும் அல்லது தனித்தும் செய்யப்படும் சாந்தியாசனம் அல்லது சுவாசனம் இதில் பயன்படுகிறது. தரையில் ஆறுதலாக படுத்தவண்ணம் அல்லது வசதியான இருக்கையில் அமர்ந்துகொண்டு இதைச் செய்யலாம். பயிற்சிபெற்ற ஒருவரின் உதவி ஆரம்பத்தில் பிரயோசனமானதாக அமையும்.

8) உளவளத்துணை:- ஒருவரின் உளவளத்துக்குத் துணை நிற்பது இதன் முக்கிய நோக்கமாகும். எலினும் இது ஓர் இலகுவான காரியமல்ல என்பதையும் நாம் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும். நன்கு பயிற்சிபெற்ற உளவளத்துணையாளர் ஒருவராலேயே பாதிக்கப்பட்டவரின் உளவளத்தைச் சீராக்க முடியும். உளவளத்துணையின் மூலாதாரங்கள்.

- 1 ஆதரவளித்தல்
- 2 அந்நியாண்ணிய உறவு
- 3 செவிமடுத்தல்
- 4 வெளிப்படுத்தல்
- 5 பிரச்சினைகளைத் தீர்வித்தல்
- 6 வாழ்க்கைச் செயற்பாடுகளை மீளக்கட்டியெழுப்புதல்
- 7 உளநோக்கு - நெருக்கீட்டிற்கும் - உடல் உள அறிகுறிகளுக்கும் உள்ள தொடர்பினைப் பொருத்தமாயின் தெளிவுபடுத்தலாம்.

(மேலதிக விளக்கம் தேவைப்படுவோர் அருட்தந்தை S. டேமியன் அவர்களின் உளவளத்துணை என்னும் நூலை வாசிக்கவும்.)

9) உளமருத்துவ சிகிச்சை:-

இச்சிகிச்சை ஒரு உளமருத்துவர் அல்லது உளமருத்துவ நிபுணராலேயே வழங்கப்பட வேண்டும். நீவிர்மான அல்லது நாட்பட்ட உளநெருக்கீட்டுத தாக்கங்களினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களும், உளமருத்துவ நிபுணரால் தொடர்ந்து சிகிச்சைபெற வேண்டும் என்று அறிவுறுத்தப்படுபவர்களும் தவறாது உளமருத்துவ சிகிச்சைபெற வேண்டியது அவசியமாகும்.

10. அர்த்த சிகிச்சை: (வாழ்வில் அர்த்தம் காணும் சிகிச்சை)

சாதாரணமாகவே மக்கள் தமது வாழ்வில் நம்பிக்கையும் அர்த்தமும் (இலட்சியம் அல்லது குறிக்கோள்) கொண்டு வாழ்க்கையை நடாத்துகின்றனர். ஆயினும் பெரும்பாலோர் தமது இயல்பான

வாழ்க்கையை நடாத்தும் போது அவர்களின் இலட்சியமோ அல்லது குறிக்கோளோ வெளியில் தெரிவதில்லை. சாதாரண வாழ்வில் ஏற்படும் துன்பங்களையாவும் இயல்பானவையாகவே அவர்களால் கருதப்படும். ஆனால், போர் அளர்த்தங்கள் போன்ற பேரழிவுகளின் போது சாதாரண மக்களின் இயல்பான வாழ்க்கை பாதிக்கப்பட்டு, அவர்கள் பல்வேறு இடர்களுக்கு ஆளாகி வருந்துகின்றனர். மூக்கியமாகப் பல்வேறு இழப்புக்களுக்கும் தாக்கங்களுக்குமுள்ளாகி உளநெருக்கீடுகளால் பீடிக்கப்பட்டவர்கள் வருங்காலம் பற்றிய நம்பிக்கையையே இழந்துவிடுகின்றனர். இனிமேல் நாம் வாழ்வதால் யாருக்கு என்ன பிரயோசனம்? என்று அங்கலாய்த்து மனம் வெறுமையுற்று நடைப் பிணமாகக் காண்கழிக்க முற்படுவர். மரணம் ஒன்றின் மூலமே நிம்மதியைப் பெறமுடியும் என்று கருதி சிலர் தற்கொலை முயற்சியிலும் ஈடுபடுவர். பாலியல் வன்முறைகளுக்குள்ளானவர்களும், சித்திரவதைக்குட்பட்டவர்களும் அதிகளவில் இத்தகைய முடிவிற்கு வருவதை எமது சமூகத்தில் அவதானிக்கக்கூடியதாக உள்ளது. ஆயினும் சரியான புள்ளிவிபரங்களைப் பெறுவதில் சமூகப் பழக்கவழக்கங்கள் பெருந்தடையாக உள்ளன.

இதற்கு மறுதலையாக பாதிப்புக்களின் தீவிரத்தினால் சிலா தமது வாழ்வில் ஓர் அர்த்தம் அல்லது குறிக்கோளை நினங்கண்டு (உணர்ந்து) அதன்பால் பற்றுக்கொண்டு உறுதியடைந்து எத்தகைய நெருக்கீடுகளையும் சமாளிக்கத்தக்க ஆன்மீக பலத்தைப் பெற்றுக்கொள்வதும் உண்டு. சரித்திரகாலத்திலிருந்தே இவ்விதம் இலட்சியப்பற்றினால் புதுவாழ்வு பெற்றபலரைப்பற்றிய குறிப்புகள் உண்டு. ஆனால் பெருமபாலான அப்பாவிமக்கள் போர் நெருக்கீடுகளால் மனம் தளர்ந்து நம்பிக்கையிழந்து உளநெருக்கீடுகளால் மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, மனவடுதொய்களாக வருந்துவதையே நாம் காண்கின்றோம். அவர்களைப் பொறுத்தவரையில் அவர்தம் வாழ்க்கையில் ஓர் அர்த்தம் கற்பித்துக்கொள்வது அவசியமாகும்.

வாழ்வில் அர்த்தம் காணாதல் உளநெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபடுவதற்கு உதவும் ஒரு சிகிச்சைமுறை என அறிமுகப்படுத்தியவர் விக்ரர் பிராங்கின் என்ற ஆஸ்திரிய நாட்டு உளவியலாளராவர். இவர் பயங்கர நாஜி சிறைகளான ஒஸ்திர்ஷ், பச்சென போன்ற மரணச்சிறைகளில் மூன்று ஆண்டுகளைச் செலவிட்டார். தனது உடன்பிறப்புக்களை எல்லாம் இழந்து எந்தநேரத்திலும் தச்சவாயு அறைக்கு அனுப்பப்பட்டுத் தமது வாழ்வு முடிக்கப்படலாம் என்ற நிலையில் பல்வேறு கொடுமைகளை அனுபவித்தபோதிலும் அவர்தம் வாழ்வின்மீது கொண்டுள்ள நம்பிக்கையை இழக்கவில்லை. அந்தக்கடுமையான வேதனையிலும்கூட அவர் தமது வாழ்வுக்கு.

அர்த்தம்காணவிழைந்தார். (Where there is a will there is a way, என்னைச்சுற்றி இந்தச் சிறையில் நடைபெறும் மரணங்களுக்கும் இதயக்குழறல்களுக்கும் வேதனைப் பெருமூச்சுகளுக்கும் துன்பங்களுக்கும் ஏதாவது அர்த்தம் உண்டா? என்ற கேள்வியை அவர் அடிக்கடி தனக்குள் கேட்டுக்கொண்டார். அதன் பயனாக அவர் பின்வரும் உண்மையை உணர்த்தியுள்ளார். அதாவது ஒரு மனிதனின் வாழ்க்கையில் பிரதான உந்துசக்தி அவன் தனது வாழ்விற்கு அர்த்தம் தேடுவதிலேயே தங்கியுள்ளது. அந்த இலக்கை அவன் கண்டுபிடிக்கத் தவறும்போது பலவிதமான மனவியல் சிக்கல்களுக்கு உள்ளாகின்றான்.

மானிடவாழ்க்கை நிச்சயமாகத் துன்பங்கள் நிறைந்தது. வேதனைகளும், சோதனைகளும் மிகுந்தது; ஆனால் இவற்றுக்குக் காசனம் உண்டு. ஒருதுன்பத்திற்கு அர்த்தம் கொடுக்கப்படும்போது, அத்துன்பமே மறைந்து ஒழிந்து விடுகின்றது. உதாரணாக ஒரு நியாகநோக்கில் ஒரு துன்பத்தைப்பார்கும்போதுக் அத்துன்பத்தினால் ஏற்படும் வேதனை மறைந்து விடுகின்றது.

பிராங்கின் தமது வழிமுறையின் மூலம் எமதுவாழ்க்கையில் ஏற்படும் துயரங்களுக்கு நாம் அர்த்தம் காணவேண்டும் என எம்மை அறிவுறுத்துகின்றார். ஒருமனிதனின் வாழ்க்கையில் வெறுமை நம்பிக்கையின்மை, அர்த்தமின்மை குறிக்கோளின்மை ஏற்படுமபோது அது ஆழமறியமுடியாத பாதாளத்தை நோக்கி நான் செல்கிறேன் என்னும் ஒரு பயங்கரமான அருவருக்கத்தக்க உணர்வை அந்த மனிதனுக்குக் கொடுக்கின்றது.

சாதாரண மக்களுக்கு அவர்களின் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டதாக ஏற்படும் (போர் அளர்த்த) துன்பங்களைப் பொறுத்தவரையில் அவற்றிற்கு அர்த்தம் கற்பிப்பது இலகுவானதொரு செயலாக இருக்கமாட்டா. எவ்விதபாபமும் செய்யாத எனக்கு ஏன் இந்த நிலை வந்தது? நான் யாருக்கு என்ன தீங்கு செய்தேன்? என்பன போன்ற கேள்விகளே அவர்கள் மனத்தில் எழுவதைக் காண்கிறோம். இத்தகைய தாங்கொணாத் துன்பநிலையில் இருந்து அவர்களை விடுவிப்பதற்காக அவர்தம் துன்பத்திற்கு அர்த்தம் கொள்வதற்காக "கர்மவினை" என்பதை எமது சமயகலாசாரம் போதித்து நிற்கின்றது. அதாவது இப்பிறப்பில் அல்லது ஈற்றிறப்பில் நாம் செய்தபாபத்தின் பலனை இப்போது அனுபவிக்கிறோம் என்பதாகும். உளவியல்நியாக ஒருவர் தனது துன்பத்திற்கு காரணத்தை இவ்விதம் அர்த்தப்படுத்திக்கொள்வதால் "வினைப்பயனை அனுபவித்துத்தானே ஆகவேண்டும்." என்று ஆறுதல் கொள்ள முடியும்.

சித்திரவதைக்குட்பட்டோர், பாலியல் வன்முறைக்குட்பட்டோர், பேரிழப்புகளுக்குட்பட்டோர் மத்தியில் நாம் இலியாருக்காக வாழவேண்டும்? நான் வாழ்வதால் யாருக்கு என்ன பயன்? என்ற கேள்விகள் எழுவது இயல்பே. போர் அனர்த்தங்களால் பாதிக்கப்பட்டு அல்லலுறும் மக்களுக்கு சேவை செய்வதன் மூலம் இவர்கள் தம் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாகக் கொள்ளமுடியும். அறநூல்கள் பலவும் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் காண்பதை அடிப்படையாகக் கொண்டே உருவாகியுள்ளன. மதத்தலைவர்களும் சமூகத்தொண்டர்களும், தலைவர்களும் மக்களை அறவழியில் வாழ வழிகாட்டுவதன் மூலம் அவர்களின் உள்நெருக்கீடுகளை நீக்க அல்லது தணிக்கமுடியும். பிராங்கினின் வாழ்க்கையின் அர்த்தம் என்று சொல்வாமல் சொல்லுவது ஆத்மீகநுறையையே என்று அவரின் எழுத்துக்களில் இருந்து ஊகித்துக் கொள்ளலாம்.

உள்நெருக்கீட்டினால் துன்புறுவோர் பாரதியாரின் பின்வரும் பாடல் உரிகளை நினைவிற்கொள்வது நன்று.

“சென்றதினி மீளாது மூடரே! நீர்
எப்போதும் சென்றதையே சிந்தை செய்து
கொன்றொழிக்கும் கவலை எனுங்குழியில் வீழ்ந்து
குமைபாதீர்! சென்றதனைக் குறித்தல் வேண்டாம்”

11) போர் நெருக்கீடுகளில் சுதேச மருத்துவத்தின் பங்களிப்பு :-

ஒரு சமூகத்தின் ஆரோக்கியத்தில் அக்கறைகொண்ட எவரும் அச்சமூகத்தில் வழக்கிலுள்ள மருத்துவமுறைகளின் பங்களிப்பைப் புறக்கணித்துவிடமுடியாது. முக்கியமாக போர்நெருக்கீடுகள் போன்ற பாரிய சமூகப்பிரச்சினைகளில் சுதேசமருத்துவர்களின் பங்களிப்பு அவசியமானதொன்றாகும்.

போர் நெருக்கீடுகள்பற்றி சித்த ஆயுர்வேத வைத்தியநூல்கள் நேரடியாக ஏதும் குறிப்பிட்டிருக்காவிடினும் ஆரோக்கியவாழ்விற்கு மனம், ஆத்மா என்பவற்றின் நன்விளைபற்றி தெளிவுபடக்கூறியுள்ளன. According to Sushruta, that person is defined healthy who has an equilibrium of dhoshas, dhatus, malas, agni and activities along with the normalcy of proper Functioning of the atma, manas and indriyas.

இவ்வரைவிலக்கணமானது ஆரோக்கியம் பற்றிய WHO வின் வரைவிலக்கணத்தை பிரதிபலிப்பதாகவும் அமைந்துள்ளது.

1) Today W. H. O has accepted, the idea that man should be healthy physically, mentally emotionally, socially and spiritually mere absence of disease is not health.

எனவே நெருக்கீடுகளில் உடல், உள்நலன்களைப் பேணுவதில் சுதேச வைத்தியர்களின் உதவி வரவேற்கப்படவேண்டியதொன்றாகும். குறிப்பாக உள்நெருக்கீட்டு தோயாளிகளை இனங்காண்பதிலும் அவர்களுக்கு சிவச்சையளிப்பதிலும் சுதேச வைத்தியர்கள் உதவ முடியும்.

- 2) Indigenous medical profession to play more positive role in the national health care system (P. B. Vanninayake)
- 3) We should give material support to indigenous Organization operating at the grassroots to enable victims to rebuild their lives and net works (Dr. Derek Summerfield)

போர் நெருக்கீடுகள் பற்றி சுதேசவைத்திய நூல்கள் நேரடியாக ஏதும் கூறாவிடினும் விபத்துக்கள், அடிதாக்கங்கள் முதலியவற்றால் தனிப்பட்ட ஒருவருக்கு ஏற்படக்கூடிய பாதிப்புக்கள் பற்றியும் (சங்கார்த்த பலப்பிரவிருத்தி), சாமான்ய பழக்கங்களால் ஏற்படும் பிறழ்வுகள்பற்றியும் (ஸ்வாப பலப்பிரவிருத்தி), பூகம்பம், சூறாவளி, வெள்ளப்பெருக்கு, பஞ்சம் முதலிய இயற்கை அனர்த்தங்களால் (Natural Disasters) ஏற்படக் கூடிய கோளாறுகள் பற்றியும் (தெய்வபலப் பிரவிருத்தி) குறிப்பிட்டுள்ளன. மேலும் வியாகூல உன்மாதம் என்னும் உள்நோய்பற்றிக் குறிப்பிடுகையில் அது வீடு, வாசல், மனைவி மக்கள் முதலியோரை இழக்கதேர்தல், இடம்பெயர்தல் என்பவற்றால் ஏற்படும் என்றும் சில சித்தவைத்திய நூல்களில் கூறப்பட்டுள்ளது. மேலும் உள்ப்பாதிப்புற்றவருக்கான சிவச்சையமுறைகளில் மந்திர உச்சாடனம், பிரார்த்தனை, பிராயச்சித்தம், என்பனபற்றியும் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன. மேலும் ஒருவரின் கனவுகளைக் கேட்டறிவதன்மூலம் சில நோய்களை நிதானிக்கலாம் என்றும் கூறப்பட்டுள்ளது.

போர் உள்நெருக்கீடுகளைப்பற்றிய விரிவான அறிவு சுதேசவைத்தியர்களில் பலருக்கு இல்லாத போதிலும் நெருக்கீட்டுத் தாக்கங்களுக்குள்ளான நோயாளர்களிற்பலர் அவர்களிடம் சிவச்சை பெற்றுக் குணமடைவதையும் காணக் கூடியதாக உள்ளது. உதாரணமாக கை கர்ல்குத்துணைவு, மூட்டுநோ, நாரிநோ, விறைப்பு, நடுக்கம் முதலிய குணங்குறிகளை வாதசம்பந்தமானவை என்றும் தலையிடி, கண்பார்வைக்குறைவு, தலையெயிர்கொட்டுதல்

முதலியவற்றிற்கு எண்ணெய் (Medicated oil) வைத்தால் தான் சுகம்வரும் என்றும் இவற்றிற்குத் தமிழ் வைத்தியம் தான் நல்லது என்றும் சமூகநம்பிக்கை காலம் காலமாகவே இருந்து வருகிறது. எனவே உளநெருக்கீட்டின் விளைவாக மெய்ப்பாடுகளாக இக்குறிகுணங்கள் தோன்றும் போதும் கணிசமான மக்கள் சுதேசவைத்தியத்தையே நாடுகின்றனர்.

1995 ஆம் ஆண்டு கார்த்திகை மாதத்திலிருந்து 1996 ஆம் ஆண்டு மாசிமாதம்வரையான 4 மாதகாலப் பகுதியில் கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலையில் வெளிநோயாளர் பிரிவில் சிகிச்சை பெற்ற நோயாளர்களின் மொத்த எண்ணிக்கை 17,473 ஆகும். (இது 1995 ஆம் ஆண்டின் மொத்த வெளிநோயாளர் தொகையில் ஏறத்தாழ அரைவாசியாகும்) இதில் 50% இற்குமேற்பட்டோர் தேககுத்துவைவு, நாரிநோ, மூட்டுநோ, கைகால் விறைப்பு, தலைவிறைப்பு, பசியின்மை, நித்திரையின்மை, தலைமயிர் உதிர்தல், தலையிடி, தலைச்சுற்று, கண்பார்வைக்குறைவு, முச்சுவிடக்கஷ்டம் நெஞ்சுப்பட்பட்பு, தேகத்தில் கடி, நமைச்சல் (Itching) போன்ற மெய்ப்பாட்டுக் குறிகளுக்குச் சிகிச்சை பெறவந்திருந்தனர்.

இவ்விடத்தில் நாம் இன்னொரு விடயத்தையும் குறிப்பிடவேண்டி உள்ளது. வடகிழக்கில் அமைந்துள்ள ஒரேயொரு சுதேச வைத்திய சாலையும், போர்ப்பீதிச் சூழலிலும் தொடர்ந்தும் இயங்கிக் கொண்டிருந்ததுமான கைதடி சித்த போதனா வைத்தியசாலைக்கு இக்காலத்தில் சிகிச்சைபெற வந்திருந்த நோயாளிகளின் தொகை அதற்கு முந்திய காலப்பகுதியிலும் பலமடங்கு அதிகமாகும். அது மட்டுமன்றி இக்காலத்தில் போர் நிகழக்கூடிய எல்லைப்புறத்தில் இவ் வைத்தியசாலை அமைந்திருந்தது. போக்குவரத்து வசதிகள் அணைத்தும் ஸ்தம்பித்திருந்த இக்காலத்தில் பலமைல்களுக்கு அப்பாவிருந்தும் மக்கள் காலநடையாகவும், துவிச்சக்கரவண்டிகளிலும் இங்கு சிகிச்சைபெற வந்தமை அவர்களுக்கு என்றும்பில்லாதவாறு சித்த ஆயுர்வேதவைத்தியத்தில் ஏற்பட்டிருந்த நம்பிக்கையை எடுத்துக் காட்டுவதாகவும் இருந்தது.

பயங்கரப் போர்ப்பீதிச் சூழலில் சாந்தவழிமுறைகளோ, உளவளத்துணையோ அல்லது ஆற்றுப்படுத்தும் சிகிச்சைகளோ நடைமுறையில் பின்பற்ற இயலாதிருந்தது. ஆயினும் நோயாளிக்கும் வைத்தியருக்கும் இடையிலிருந்த நல்லுறவும் (Rapport) நோயாளியின் துன்பத்தை வைத்தியர்கள் பொறுமையுடன் (Empathy and active Listening) செவிமடுத்தலும், நோயாளிக்கு மனச்சாந்தியை அளித்தன.

தசைகள், மூட்டுக்கள் என்பனவற்றில் ஏற்படும் பிடிப்பு Stiffness இறுக்கம் (tightness), குத்துவைவு (ache and pain) முதலியவற்றில் இயன் மருத்துவ சிகிச்சை அதாவது உடற்பயிற்சிச் சிகிச்சை (Physio Therapy) பயனுடையதாகக் கருதப்படுகிறது. ஆயினும் இச்சிகிச்சையில் சுதேச வைத்தியர்கள் கையாள்வதுபோல எண்ணெய் (Medicated oil) பூசி ஒத்தடம் கொடுப்பது நோயாளிகளுக்கு மிகந்த திருப்தியையும் நம்பிக்கையையும் கொடுப்பது கண்டறியப்பட்டுள்ளது. இவ்விதம் எண்ணெய் பூசி (அப்யங்கம்) உருவி - பிடித்து (Massage, மர்த்தனம்) ஒத்தடம் (Formentation) கொடுப்பதன் மூலம் தசைகளையும், மூட்டுக்களையும் இளக்கி அல்லது தளர்த்தி அதன் மூலம் உடலுக்கும் மனத்திற்கும் அமைதியை ஏற்படுத்தமுடியும். அவ்விதமே தலைவலி, மன இறுக்கம், கண்குத்து முதலியவற்றிற்கு தலைக்கு வைக்கப்படும் எண்ணெய்களால் (Medicated oils) பலன் ஏற்படுகிறது. சித்திரவதை, பாலியல் வன்முறைகளைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் பல்வேறு உடலியல் சம்பந்தமான குணக்குறிகளுக்கும் இத்தகைய சிகிச்சை முறைகள் பயன்தரவல்லன.

ஆனால் உளநெருக்கீட்டால் பாதிக்கப்பட்ட அனைவருக்கும் தனித்து ஒரு வகையான சிகிச்சையோ அல்லது குறிப்பிட்ட ஒரு முறையோ மட்டும் பயன்தரும் என்று நாம் கூறமுடியாது. இங்கு கூறப்பட்டுள்ள சிகிச்சை முறைகளில் சிலவற்றையோ அன்றி பலவற்றையோ தேவையைப் பொறுத்து ஒருவருக்குக் கையாளலாம்.

12. சோதிடர், மதத்தலைவர்களின் பங்களிப்பு

உளநெருக்கீடுகளால் பாதிக்கப்பட்டோரில் கணிசமானோர் குறிப்பாகப் போரச்சங் காரணமாகவும், இழப்புக்கள், காணாமற் போனோர் பற்றிய சரியான தகவல்களைப் பெறமுடியாத நிலையிலும் சோதிடர்கள் மூலமும், கோவில்களில் நேர்த்திகள் வைப்பதன் மூலமும், பார்வை பார்த்தல், நூல்கட்டுவித்தல் போன்ற செயற்பாடுகள் மூலமும் தமது உள்ப்பாதிப்புக்களுக்கு பரிகாரங் காணமுற்படுவதுடன் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையையும் அர்த்தத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள முனைவதையும் காணக் கூடியதாக உள்ளது. சாதாரண உளநெருக்கீடுகளுக்குள்ளானோர் விடயத்தில் அவர்களின் வாழ்க்கையில் நம்பிக்கையை மீண்டும் ஏற்படுத்தவும், வாழ்க்கையில் அர்த்தங்காணவும் இவர்கள் பேருதவி புரிகின்றார்கள் என்றே கூறவேண்டும். எவ்விதும் தீவிமரண உளநெருக்கீட்டு நிலைகளிலும், உளநோய்களிலும் இத்தகையவர்கள் மூலம் பரிகாரங்காண முற்படுவது நன்மைபயக்கமாட்டாது. மக்களிற கணிசமானோர் உளநோய் தெய்வகுற்றங்களாலும், குணியம், மருத்திடு போன்றவற்றாலும் ஏற்படுகின்றன என்ற காலங்காலமாக

உணரிப்போன பழக்கத்திலிருந்து விடுபடாதிருப்பதையே இது காட்டுகின்றது.

மெய்ப்பாட்டு நோய்களைப் பொறுத்த வரையிலும் சாத்தவழிமுறைகள், மூச்சுப்பயிற்சி, உளவளத்துணை என்பனவற்றை நாடுவதிலும் பார்க்க சோதிடரீகள் மூலமும் (கிரகக்கோளாறினால் நோய் ஏற்பட்டு கஷ்டப்படுத்துகிறதா?) மாந்திரீகர்கள் மூலமும் (தமக்குப் பிடிக்காதவர்கள் சூனியம், மருத்தீடு செய்கிறுக்கக்கூடும் என்ற அச்சத்தால்) தீர்வுகாண முற்படுவோரும் சொற்ப எண்ணிக்கையில் எம்மிடையே காணப்படுகின்றனர். மருத்துவ நிலையத்துக்கு வரும் இத்தகையவர்கள் "சோதிடப்படி 6 மாதத்திற்கு கிரகநிலை சரியில்லை அதுக்குப் பிறகுதான் எனக்கு இந்த வருத்தம் மாறும்" "யாரோ மருத்தீடு வைத்து விட்டார்கள். அது வயிற்றில் இருக்கும் வரை இவ்வருத்தம் மாறாது. மாந்திரீகர் 3000/- தற்கால் அதை (மருத்தீட்டை) விழுத்துவதாகச் சொன்னார். ஆனால் இப்ப உள்ள பிரச்சினையில் 3600/- என்னிடம் இல்லை அதற்கு நான் எங்கே போவது?" என்றெல்லாம் கூறுவதைக் கேட்டு ஆச்சரியமடைந்தோம்.

இவ்விதம் சில சோதிடர்களும், மாந்திரீகர் முதலானோரும் தமது "பிழைப்பிற்காக" மக்கள் மத்தியில் வேரூன்றிப் போன நம்பிக்கையைத் தமக்குச் சாதகமாகப் பயன்படுத்தும் செயல் காரணமாகவும் உளநெருக்கீடுகள் பாரதூரமான உளநோய்களுக்கு இட்டுச்செல்ல வழியேற்படுகின்றது.

எனவே, கற்றறிந்த சோதிடர்கள், மதத்தலைவர்கள் மாந்திரீகர்கள் ஆகியோருக்கு உளநெருக்கீட்டு விளைவுகள் பற்றிய விளக்கத்தை அளிப்பதன் மூலம் உளநெருக்கீட்டு நோயாளிகளை இனங் கண்டு மருத்துவ சிகிச்சை பெற அனுப்பிவைக்கச் செய்ய முடியும்.

13. இழப்புக்களை எதிர்கொள்ளல்

எமது சமூகத்தில் தம்மனத்தாக்கங்களை வெளிக்காட்டல், வெளியே சொல்லி (மற்றவர்களிடம்) ஆறுதல் பெறுதல் போன்ற வழக்கங்கள் அருகிக் காணப்படுகின்றன. எனினும் ஆலய வழிபாட்டின்போது தமது மனத்துன்பங்களை மனத்திற்குள்ளாகவோ அன்றி வாய்விட்டோ கூறி மன அமைதி பெறுபவர்கள் உண்டு.

மரணம் முதலிய இழப்புக்கள் நிகழும்போது கலாசாரச் சடங்குகள் மனவமைதிக்கு வழிசமைத்துக் கொடுக்கின்றன. முக்கியமாக இறந்தவரை நினைத்து கண்ணீர்விட்டழுதல் (ஒப்பாரிவைத்தல்) இதில் உளவியல் முக்கியத்தும் பெறுகின்றது.

"ஆண்டாண்டு தோறும் அழுது புரண்டாலும் மாண்டார் வருவாரோ?"

என்று அழுவதால் இறந்தவர் மீள்ப்போவதில்லை என்று கூறப்பட்டாலும் இறந்தவர் பொருட்டு ஒப்பாரிவைத்து அழுதல், அவர்மீது (இறந்தவர்மீது) அன்புகொண்டோர் தமது உளத்துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவதற்குப் பேருதவியாக அமைகின்றது. ஏனெனில் ஒப்பாரிவைத்தமும் போது பெரும்பாலும் தமது மனத்துன்பங்களையே கூறி அழுவர். (இதன் மூலம் பெரும்பாலும் பெண்கள் தமது உளத்துன்பங்களிலிருந்து விடுபடுவர். ஒப்பாரிவைத்தமுதல், இறந்தவர் நினைவாக ஒருவருடும்வரை மாதாமாதம் அத்தினத்திலும் பின்னர் ஆண்டு நிறைவு தினங்களிலும் அழுவதுண்டு. (அதுமட்டுமன்றி இறந்தவர் பொருட்டு மாசியம், திவசம் மற்றும் ஆத்மசாந்திச் சடங்குகளைச் செய்வதன் மூலமும் மனவமைதி காணமுற்படுவர். இதுபற்றி ஏற்கனவே எடுத்துக் கூறப்பட்டுள்ளது.) கண்டியரசன் ஒப்பாரி, கல்லாற்று ஒப்பாரி, திம்மையன் ஒப்பாரி, வேலப்பணிக்கன் பெண்சாதி அரியாத்தைமேல் ஒப்பாரி என்பன ஒப்பாரி இலக்கியமாகவே வெளிவந்துள்ளன. (இதில் பின்னையது மனைவி மீது கணவனின் புலம்பல் ஒப்பாரியாக அமைந்துள்ளது.)

14. ஆத்மீக நன்னிலை (Spiritual health)

போர் முதலிய பேரழிவை ஏற்படுத்தும் அனர்த்தங்களினால் மக்கள் உடலரிதியாகவும் உளரிதியாகவும் பாதிக்கப்படுவதுடன் சமூக, ஆத்மீக நன்னிலைமைகளும் பாதிக்கப்படுகின்றன. எனவே இந்நிலையில் உடல் ஆரோக்கியம், உள ஆரோக்கியம் என்பவற்றுடன் சமூக ஆரோக்கியம், ஆத்மீகநன்னிலை என்பனவற்றையும் மீள ஏற்படுத்தல் அவசியமாகின்றது. ஒருவரின் சாதாரண வாழ்க்கை முறையானது தர்ம நீதிக்குக் கட்டுப்பட்டதாய் அமையும்போது உடல், உள, சமூக, ஆத்மீக நன்னிலைகளுக்கும் அது வழிவகுப்பதாக அமைந்து விடுகின்றது.

- * அறப்போதனைகள் - அறவாழ்க்கை.
- * பிரார்த்தனை
- * பாராயணம்
- * பிராயச்சித்தம்
- * பிராணாயாமம்
- * சாந்தவழி முறைகள்.

முதலியன தனிஒருவரின் உடல், உள ஆத்மீக நன்னிலைகளைப் பேணி சமூகமேம்பாட்டுக்கு உதவுகின்றன.

முடிவுரை

மனித வாழ்க்கையில் காலத்துக்குக் காலம் போர் போன்ற பேரழிவை ஏற்படுத்தும் அனர்த்தங்கள் நிகழ்ந்து வந்திருக்கின்றன; நிகழ்ந்து கொண்டே இருக்கின்றன. அவற்றில் சிக்கிக்கொள்ளும் மக்களின் கணிசமானோர் உடல் உளரீதியிலான பாதிப்புகளுக்குள்ளானாலும் ஏனையோர் அவற்றை ஏதோ ஒரு விதத்தில் (தமது பாரம்பரிய சமய கலாசார வாழ்க்கைமுறைகளால்) எதிர்கொண்டு வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்று வந்திருக்கிறார்கள் என்றே கூறவேண்டியுள்ளது. ஏனெனில், போர் போன்ற பாரிய அனர்த்தங்கள் பரந்த அளவில் ஒரு சமூகத்தை அல்லது ஒரு நாட்டைப் பாதிக்கும்போது அதனால் ஏற்படும் உள்நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ள அச் சமூகம் அல்லது அந்தநாடு தவறுமேயானால் அதன் வருங்காலச் சந்ததியினரிடம் பலர் உளரீதியான பாதிப்புகளுக்கு ஆளாக வேண்டிய துர்ப்பாக்கியநிலை ஏற்பட்டிருக்கக் கூடிய வாய்ப்புண்டு. அதிர்ஷ்டவசமாக அத்தகைய நிலை ஏற்படாமல் காலத்துக்குக்காலம் மருத்துவர்களும், மதத்தலைவர்களும், சமூகத்தலைவர்களும் மற்றும் பெரியோர்களும் மக்களுக்கு நல்வழிகாட்டி அரும்பணியாற்றியுள்ளனர்.

தற்போது விஞ்ஞானரீதியாக மருத்துவமும் அதன் ஒரு துறையாக உளமருத்துவமும் நன்கு வளர்ச்சி பெற்றுவிட்டன. உளமருத்துவத்துறையின் ஒரு பிரிவாக மனவடு நோயிலும் வளர்ச்சி பெற்று வருகின்றது. எனவே, பேரழிவுகள் அனர்த்தங்களினால் உள்பாதிப்புக்குள்ளானோர், உள்ளாவோருக்கு உடனடியாகவே பரிசீலனைகள், சிகிச்சைகள் கிடைப்பதற்கும் வழியேற்பட்டுள்ளது. ஆயினும் ஏனைய நோய்களுக்குச் சிகிச்சை அளிப்பது போன்று உள்நெருக்கீடுகளுக்குச் சிகிச்சைப்படிமுறைகளை வகுத்துக் கொள்வது இலகுவான செயலன்று என்பதையும் இங்கு குறிப்பிடுதல் அவசியமாகின்றது. மலேரியா, வயிற்றோட்டம்,

நெருப்புக்காய்ச்சல்..... போன்ற உடல் சார்ந்த தொற்றுநோய்கள் ஒரு சமூகத்தில் பரவும்போது சுகாதாரசேவைகளை மேம்படுத்தி, உரிய ஆலோசனைகள், மருந்து மாத்திரைகளை வழங்குவதன் மூலம் சிகிச்சையினை மேற்கொண்டு அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். ஆனால் உள்நெருக்கீடுகளைப் பொறுத்தவரையில் உடல் ரீதியான குறிகுணங்களுக்குச் சிகிச்சை யளிப்பதுடன் உள்பாதிப்புகளுக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளது. எமது சமூகத்தில் 60-70% ஆனோர் ஏதோ ஒருவிதத்தில் உள்பாதிப்புகளுக்குள்ளாக இருப்பதாகக் கணிப்பிடப்பட்டுள்ளது. நெருக்கீட்டுப் பாதிப்பின் தீவிரமானது வயது, பால், நெருக்கீட்டின் தன்மை, அதை எதிர் கொண்ட முறை என்பன போன்ற பலகாரணிகளைப் பொறுத்து ஆளுக்கள் வேறுபட்டுக் காணப்படுகிறது. இத்தகைய நிலையில் தனிநபர் என்றமூலையில் மட்டுமன்றி, சமூகமட்டத்திலும் சிகிச்சை அளித்து அனைவரதும் மனநலனை மீள உருவாக்கவேண்டியுள்ளது. (பழைய நிலைக்குக் கொண்டுவர வேண்டியுள்ளது)

எனவே, மிகத்தீவிரமானதும் உளமருத்துவரால் சிகிச்சை அளிக்கப்பட வேண்டியதுமான உள்நெருக்கீட்டு - உள்நோய்களைத் தவிர ஏனையோர் விடயத்தில் உள்வளத்துணையாளர்கள், சுகாதாரத்தொண்டர்கள், மதத்தலைவர்கள், சமூகத்தலைவர்கள், சுகாதார மருத்துவர்கள் முதலானோரின் பங்களிப்பு பெரிதும் வேண்டற்பாலது. மக்களின் சமய கலாசார நம்பிக்கைகளுக்கு மதிப்பளித்து, அவர்கள் மனதில் வேரூன்றிவரும் எதிர்காலம் பற்றிய அவநம்பிக்கைகளையும், அச்சங்களையும், விரக்திகளையும் நீக்கி வாழ்க்கையில் குறிக்கோள் அல்லது அர்த்தத்தையும் நம்பிக்கைபையும் ஏற்படுத்த இவர்கள் முயல வேண்டும். (Faith is the primary need) பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு அனுதாபத்திலும் பார்க்கத் தம்மை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்வதே அவசியமானது (Empathy is better than sympathy). அதன்மூலம் அவர்கள் மனநலனைப்பேண வழிவகுக்கலாம்.



உசாத்துணை நூற் பட்டியல்

1. ஆஞ்சநேய புரானம்
எம். நாராயண வேலுப்பிள்ளை,
ஸ்ரீ இந்து பப்ளிக்கேஷன்ஸ், சென்னை, 1989
2. இராமேஸ்வரம்
அ. அறிவொளி -- மணிவாசகர் பதிப்பகம், சிதம்பரம், 1984
3. இலக்கியச் சொல்லகராதி
அ. குமாரசுவாமிப்பிள்ளை, ஆனந்த வருடம்
4. இலக்கியத்தில் மருத்துவக் கருத்துக்கள்
இ. பாலசுந்தரம், நாட்டார் வழக்கியல் கழகம்,
யாழ்ப்பாணம், 1990.
5. ஈழநாட்டுத் தமிழ்ப்புலவர் சரிதம்
சி. கணேசையர், ஈழகேசரி பொன்னையா வெளியீடு,
குளம்பசிட்டி, 1939
6. உளநலக் கருத்தரங்கு
தயா சோமசுந்தரம், தமிழர் புனர்வாழ்வுக் கழகம், 1995
7. கலிங்கத்துப் பரணி
புலியூர்க்கேசிகள் உரை, பாரி நிலையம், சென்னை, 1986
8. சக்கரவர்த்தித் திருமகன் (இராமாயணம்)
ராஜாஜி, வானதி பதிப்பகம்
9. சித்தர் பாடல்கள்
அரு, ராமநாதன், பிரேமச பிரசுரம் - சென்னை - 24, 1959
10. சித்தி - சிறுகதைத் தொகுதி
புதுமைப்பித்தன்
11. தமிழிலக்கிய வரலாறு
மு. வரதராசன், சாகித்திய அகாடமி வெளியீடு, 1992
12. தன்னாத்மாவைத் தேடி அலையும் மனிதன்
தயா சோமசுந்தரம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம், 1994
13. திருக்குறள் தெளிவுரை
டாக்டர் மு. வரதராசனார், திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற் பதிப்புக் கழகம் 1970

14. திருமந்திரம்
திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற் பதிப்புக்
கழகம்.
15. திருவள்ளூர் அல்லது வாழ்க்கை விளக்கம்
மு. வரதராசன், பாரி நிலையம், சென்னை - 1, 1955
16. திருவிளையாடற் புராணம்
ஆறுமுகநாவலர் பதிப்பு
17. தொல்காப்பியம்
திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய சைவசித்தாந்த நூற் பதிப்புக்
கழகம் விமிட்டெட், திருநெல்வேலி, 1959
18. நீதிநூற்கொத்து
தனலக்குமி புத்தகசாலை, சுன்னாகம்.
19. நோய் நிதானங்கள்
சி. ஆறுமுகப்பிள்ளை - பருத்தித்துறை கலாநிதி அச்சகம்
- பிரசோற்பதி வருடம்
20. பதினெண்கீழ்க் கணக்கு
ஏலாதி, சிறு பஞ்சமலம் - திருநெல்வேலித் தென்னிந்திய
சைவசித்தாந்த நூற்பதிப்புக் கழகம் விமிட்டெட்,
திருநெல்வேலி, இரண்டாம் பதிப்பு, 1953
21. பத்துப்பாட்டு மூலமும்... உரையும்
மகாமகோபாத்தியாயர், உ. வே. சாமிநாதையர் -
கேசரி அச்சுக்கூடம், சென்னை, 1931
22. பன்னிரு தோழனும் பன்னிரு பலன்களும்
S. வேங்கடேச சர்மா (பதிப்பாசிரியர்)
விட்டில் ப்ளவர் கம்பெனி, சென்னை, 1986
23. புறநானூறு
புலியூர்க்கேசிகள் உரை, 1964
24. மந்திரங்கள் என்றால் என்ன?
அ. ச. ஞானசம்பந்தன், கங்கை புத்தக நிலையம், தி. நகர்,
சென்னை - 600-0017, 1994
25. மனவடு
தயா சோமசுந்தரம், யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழக
வெளியீடு, 1993

பிழை திருத்தம்

26. விவேக சிந்தாமணி
மூலமும் உரையும்-சுருவில் திருமதி சிற்றம்பலம் வள்ளியம்மை
நினைவு வெளியீடு, பாரதி பதிப்பகம், யாழ்ப்பாணம், 1990

27. **Addressing Human Response to war and Atrocity
Major Themes for Health workers**
Derek Summerfield (Article)

28. **Applied Pchopathology**
R. B. Dissanayake (A post graduate Thesis) Guiarat
Ayurveda University, Jamnagar.

29. **Ayurveda — The Science of Self - Healing**
Dr. Vasant Lad, Lotus Press, 1985.

30. **Child Trauma**
Dr. Daya Somasundaram, Dr. Arunasalam Sivapatha-
sundaram Third memorial Lecture, 1993.

31. **International hand book of Traumatic Stress
Syndromes**
P. Wilson John and Beverly Raphael

32. **Physical Response to Stress** (Stress management
through yoga and meditation)
P. K. D. Shah, 1992

33. **Science and Spirituality**
Raja Yogi B. K. Jagdish - Chander, Bramha Kumaris
World Spiritual University Pandav Bhawan, Mount Abu,
India, 1988.

34. **The changing Roue of the Ayurvedic Physician in
the National Health Care System**
B Wanninayaka, Kalamana - January - March 1982.

35. **The Discovery of India**
Jawaharlal Nehru - Asia Publishing House,
New Impression, 1960

36. **The Mahavamsa**
Wilhelm Geiger (Translator) Published by the Ceylon
Government Information Department, Colombo - 1950
Reprinted 1986 by UNESCO.

37. **The Ramayana**
Lady Ramanathan, Printed and Published by
W. E. Bastian and Co, Colombo - 1931

பக்கம்	வரி	பிழை	திருத்தம்
7	32	Speech	Loss of Speech
7	33	Propetiesetc	Properties etc
7	34	Quarrel & others	Quarrel with others
14	7	Anheity	Anxiety
14	21	rememberonce to tho	remembrance to the
14	23	anuallyin	anually in
19	14	Wender	Wander
19	28	Talkataie	Talkative
21	27	eguilibrium	equilibrium
25	24	சேர்க்க	நோக்க
26	19	Virtual texes	(இச்சொல்லை நீக்கவும்)
30	21	Head arhe	Head ache
30	22	Sromatihs	Stomatitis
30	22	Indigestiion	Indigestion
35	34	Litsrature	Literature
36	11	Hesity	Hostility
38	26	அரண்	அரண்
38	28	இடிகின்ற	இடிகின்றன
38	28	எரிகின்ற	எரிகின்றன
38	29	எழுகின்ற	எழுகின்றன
38	34	காமதில்கள்	மதில்கள்
41	12	ஆத்	ஆத்மீக
41	18	Indicathions	Indications
41	19	Conta indications	Contra indications
42	6	சண்டையில்	சண்டையில்
42	17	ஹராம் ஹீம்	ஹராம், ஹிரீம்
42	31	17, 20	17 - 20
45	22	Effert Syndsonce	Effort syndrome
45	22	Neuso cisculatory	Neuro circulatory
		asitenia	asthenia
52	7	Muiltple	Multiple
55	11	recovery	recovery

பக்கம்	வரி	பிழை	திருத்தம்
63	88	ஈடுபடுத்தல்	ஈடுபடுத்தல்
71	7	உறுச்சிக்கல்கள்	உறுவுச்சிக்கல்கள்
71	9	செயலாற்றல்	செயலாற்றல் குறைவு
71	19	வேலைகளிலும்	வேலைகளிலும்
89	8	Nuclear	Nuclear
90	17	Securty	Security
95	19	Corticoseroids	Corticosteroids
95	20	deterace	defence
95	26	Cholresterol	Cholesterol
95	30	தொற்று நேய்	தொற்று நோய்
121	11	நிரப்பப்படுவது	நிரப்பப்படுவது
121	14	விளங்குகின்றார்கள்	விளங்குகின்றார்கள்
123		அண்ணா + கோப்பி	அண்ணாகோப்பி
137	23	THYROD	THYROID
138	23	XX	XIX
160	26	நோய்களாக	நோய்களால்
161	13	உதாரணாக	உதாரணமாக

ஆசிரியரின் சிற நூல்கள்

1. ஈழத்து சித்த மருத்துவ நூல்கள் ஓர் அறிமுகம்
(கொழும்பு தமிழ்ச் சங்கப் பரிசு, சாகித்திய மண்டலப் பரிசு
என்பவற்றைப் பெற்ற நூல்)
2. கதேச மருத்துவ மூலிகைக் கையகராதி
(அரசு கருமமொழித் திணைக்களப் பரிசில் பெற்ற நூல்)
3. உள நெருக்கிகளும் மன நலனும்

விரைவில் வெளிவர இருப்பவை

1. யாழ்ப்பாண மக்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்கள்
— சித்தமருத்துவ நோக்கு
2. சித்த உளமருத்துவம்