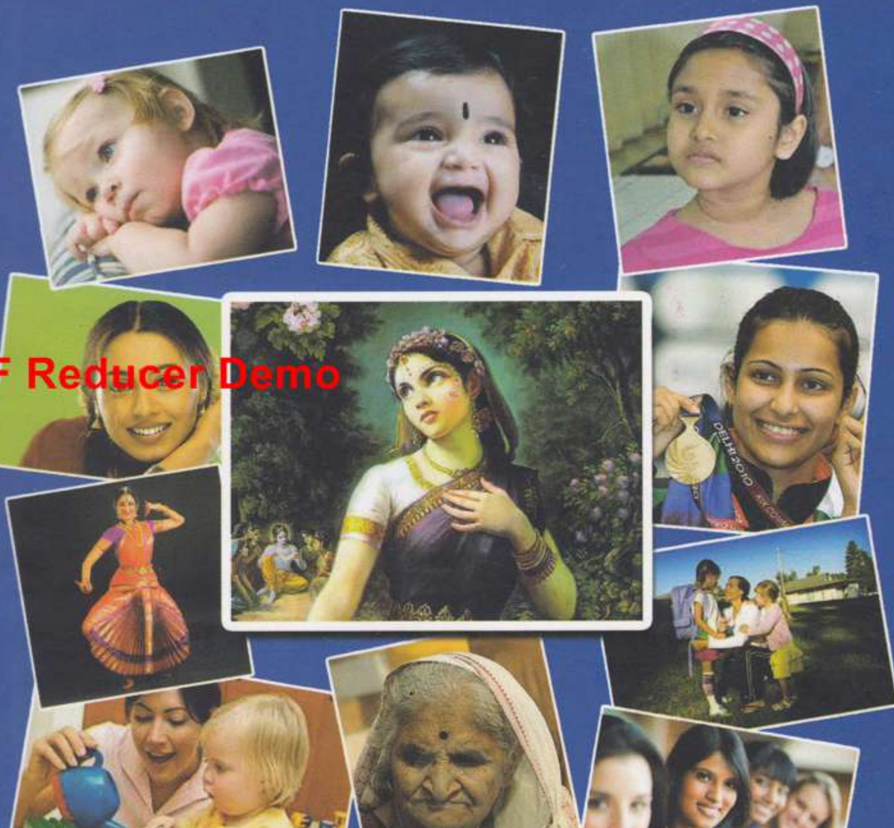
கோகிலா மகேந்திரன்

நேர்கொண்ட பாவை



PDF Reducer Demo

கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

கோகிலா மகேந்திரன்

நேர்கொண்ட பாவை

கலை இலக்கியக்கள வெளியீடு

- Ner Konda Pavai
- Literature about Females
- By : Kokila Mahendran

- © K. Mahendirarajah

PDF Reducer Demo

- First Edition : July 2015
- Published By : Lycium of Literary and Aesthetic Studies, Tellippalai.
- Printing : Amma Achchakam, Inuvil
- Price : 500/-
- ISBN : 978-955-51144-7-9

சமர்ப்பணம்

என் பெருமதிப்பிற்குரிய
விலங்கியல் ஆசான்
எழுத்தாளர்
ச.பொ. கனகசபாபதி
அவர்களின்
பாதங்களுக்கு...

PDF Reducer Demo

அணிந்துரை

திருமதி கோகிலா மகேந்திரராஜா அவர்கள் எழுதிய நேர்கொண்ட பாவை என்னும் நூலுக்கு அணிந்துரை எழுதுவதில் மிகுந்த மகிழ்வடைகின்றேன். கோகிலாவினுடைய எழுத்துக்கள் தனித்துவமானவை. நேர்த்தியாக எழுதப்படுபவை. அவை சிறுகதைகளாக இருக்கலாம் அல்லது கட்டுரைகளாக இருக்கலாம். எல்லாமே செறுத்த நடையும் நுனித்த பொருளும் உடையவை. இந்த வகையில் கலை இலக்கியக் கள வெளியீடாக வெளிவரும் நேர்கொண்ட பாவை நூலின் நலன்கள் பற்றிச் சிறிது நோக்கலாம்.

"நேர்கொண்ட பார்வையும்" என்று மகாகவி சுப்பிரமணிய பாரதி கூறினான். கோகிலா அத் தொடரினை "நேர்கொண்ட பாவை" என மாற்றித் தன்னுடைய நூலுக்குத் தலைப்பாக அமைத்துள்ளார். எல்லா நேர்த்திகளையும் கொண்ட ஒரு பெண்ணை (நேர்த்தியாக இல்லாவிட்டாலும் அவள் எவ்வாறு நேர்த்தியாக இருக்கலாம் என்பதற்கு வழிகள் கூறப்பட்டுள்ளன) ஊடுபாவாகக் கொண்டு, ஒரு பெண்பிள்ளையை வளர்ப்பதற்குரிய உயிரியல், உடலியல், உளவியல் ஆலோசனைகள், அவ் வளர்ப்புக்குப் பின்புலமாக அமைகின்ற சமய பண்பாட்டு நம்பிக்கைகள் ஆகியன விரிவாகக் கூறப்பட்டுள்ளன.

42 அத்தியாயங்களைக் கொண்ட இந்நூல் ஒரு குழந்தை எவ்வாறு உருவாகிறது என்கின்ற அறிவியல் அடிப்படையிலான விபரங்களை முதலாவது அத்தியாயத்தில் கூறுகின்றது. அடுத்த அத்தியாயத்தில் பெண் பிள்ளை பிறக்கிறாள். அவள் வளர்ச்சி அடுத்துவரும் அத்தியாயங்களிலே குறிப்பிடப்படுகின்றது. 42ஆவது அத்தியாயத்தில் "அவள் இறைவனடி சேர்ந்தாள் என்று மங்களகரமாகச் சொல்லி நிறைவு செய்வோம்" என நூல் நிறைவுறு கின்றது. நமது காவியங்கள் கருவிலே திருவுடையவனாகிய காவிய

நாயகனின் அவதாரம் முதல் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் பாடுவது போலக் கோகிலாவும் பெயரிடப்படாத நம் நாட்டு நமது பண்பாட்டுப் பின்னணியிலே உதித்த மகளின் வாழ்வினை அறிவியலடிப் படையிலும் சமய பண்பாட்டடிப்படையிலும் மொழிந்துள்ளார்.

ஒரு பிள்ளையைச் சாட்டாக வைத்துக்கொண்டு நாம் எல்லோரும் ஒரு பெண் பிள்ளையின் வளர்ச்சியிலே கொண் டிருக்கவேண்டிய எண்ணங்களையும் செயற்பாடுகளையும் கூறும் அதேவேளை தவிர்க்க வேண்டிய எண்ணங்களையும் செயற்பாடு களையும் கோகிலா தெளிவாக இந்த நூலிலே குறிப்பிட்டுள்ளார். அத்துடன் அந்தப் பெண்பிள்ளை எண்ண வேண்டியவை, செய்ய வேண்டியவை, தவிர்க்க வேண்டியவை பற்றியும் குறிப் பிட்டுள்ளார்.

ஒரு பெண் பிள்ளையின் கதையாகவும் அதேவேளை நாம் எல்லோரும் அறிய வேண்டிய தகவல் தே[illegible] PDF Reducer Demo அமைகின்றது. இந்த வகையில் ஒரு புதுமையான படைப்பாகவும் அது அமைகின்றது. அதுமட்டுமன்றிப் பெண்ணியம் பற்றிச் சான்று களுடன் பேசுவதற்குக் கோகிலா ஒரு புதிய படைப்பிலக்கியமாக நேர்கொண்ட பாவை நூலினை நமக்கு அறிமுகம் செய்துள்ளார். பெண் மகளின் கதை கூறும்போது இடையில் ஆசிரியர் சமூக தேவைக்கான பெண்மைசார் கருத்துக்களையும் கூறிச் செல் கிறார். எடுத்துக்காட்டாக,

"பெண் பிள்ளை என்பதற்காக அவள் பெற்றுக் கொள்ளக் கூடிய எந்தத் திறனையும் அவளுக்கு மறுத்துவிடாதீர்கள் பெற்றோர்களே!

ஒரு குடும்பத்தின் சகோதரர்களுக்கிடையில் பெண் பிள்ளை தவறு செய்யும்போது அதைத் தண்டிப்பதற்கும் கண்டிப்பதற்கும் அண்ணாவுக்கு உரிமை வழங்கப்படும்.

ஆனால் ஆண்பிள்ளை தவறு செய்யும்போது தண்டிக்கும் உரிமையோ, தடுக்கும் உரிமையோ அக்காவுக்கு வழங்கப் படுவது குறைவு" (பக் 42)

என்னும் பகுதியை நோக்குக. சில வேளைகளில் சிந்தித்துக் கைவிடவேண்டிய சில செயற்பாடுகளை மிக நாகரிகமாகக் கூறும் ஆசிரியரின் பண்பு பாராட்டத்தக்கது. பின்வரும் பகுதியினைப் படித்துப் பாருங்கள்,

"ஒன்றரை வயதுக்குமேல் பிள்ளை தானே சாப்பிட விட்டுவிடலாம். பிள்ளையின் கையில் சுத்தமான கரண்டியைக் கொடுத்து விடுங்கள் அல்லது சுத்தமான கையினால் அள்ளிச் சாப்பிட்டாலும் பரவாயில்லை. (பல்கலைக்கழகம் போகின்ற இருபது வயதுக் குமரிக்கும் நான்தான் ஊட்டிவிட வேண்டும் என்று அடம்பிடிக்கிற அம்மாமார் மன்னிக்கவும்") (பக் 30)

கோகிலா இந்நூலில் கையாளும் தமிழ்நடை நூற் பொருளுக்கும் இந்நூலைப் படிப்போர்க்கும் ஏற்றதொன்றாக அமைகின்றது. உயர்தமிழ் நடையை இலகுவானதாக ஆக்கும் உத்தியினை அவர் கையாளுகிறார். இதற்குப் பேச்சுத் தமிழ் அவருக்கு உதவுகின்றது. "அப்படியானால் அன்னைக்கு வேலை வலு சுலபம்" என்னும் வாக்கியத்தினை இங்கு எடுத்துக்காட்டாகத் தருகிறேன். 13ஆம் அத்தியாயத்தில் முதலாவது பந்தி அப்பகுதியிலே விரிவாகக் கூறப்படும் விடயத்தை அறிமுகப் படுத்துகிறது.

> ".........அவள் பாடசாலை செல்லத் தொடங்கிவிட்டாலும் இன்னும் அன்னை சொல்கிற விடயங்களே அவள் மனதில் பசுமரத்தாணி போல் பதிந்திருக்கும். ஆகவே அன்னை விடயங்களைச் சரியாகச் சொல்வது முக்கியம்".

இதற்குக் கோகிலா நல்லதொரு அனுபவப் பகிர்வு செய்துள்ளார். 67ஆம் பக்கத்தில் அதனைப் படித்து மகிழுங்கள்.

கோகிலாவினுடைய இந்நூல் பல் பரிமாணமுடையது. இதனை விளக்க முற்பட்டால் அணிந்துரை எல்லை கடந்துவிடும். எனவே ஆசிரியருக்கு என்னுடைய பாராட்டுக்களையும் வாழ்த்துக் களையும் தெரிவித்து இந்த அணிந்துரையை நிறைவு செய்கிறேன்.

பேராசிரியர் அ. சண்முகதாஸ்
தகைசார் வாழ்நாட் பேராசிரியர்
யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக்கழகம்
04-06-2015

PDF Reducer Demo

என்னுரை

புலவர் ம. பார்வதிநாதசிவம் அவர்கள் என்னைக் காணும் போதெல்லாம் சொல்லுவார் "எழுத்தாளர் என்றால் ஒவ்வொரு நாளும் எழுதவேண்டும். அரைப் பக்கமாவது எழுதவேண்டும். அந்தப் பழக்கத்தை விட்டுவிடாதீர்கள்" என்று. இப்போது அவர் மறைந்து விட்டாலும் அவரது மேலான ஆலோசனையை நான் முடிந்தவரை கடைப்பிடிக்கப் பார்க்கிறேன்.

ஞாயிறு வார மலர் ஒன்றில் ஒரு தொடர் எழுதத் தொடங்கினால் கட்டாயமாகவே ஒவ்வொரு நாளும் எழுத வேண்டி வரும். ஆரம்பத்தில் எனது நாவல்கள், குறுநாவல்கள் பல ஈழநாடு, மித்திரன் ஆகிய பத்திரிகைகளில் தொடராக வந்தன. இடையில் வலம்புரி பத்திரிகையில் சிறுகதைகள் வாரந்தோறும் எழுதி வந்தேன். அனர்த்த காலங்களில் பெரிதாக எழுதவில்லை என்பதும் உண்மைதான். அண்மைக் காலமாக புனைகதை சாராத் தொடர்களை (Non-fiction) தினக்குரலில் எழுதி வருகிறேன். இந்தப் பத்திரிகைகள் ஒவ்வொன்றிலும் கடமையாற்றிய அல்லது கடமையாற்றும் பத்திரிகையாசிரியர்கள் என்னை ஊக்குவித்து, ஆதரவு கொடுத்து, பாராட்டி எழுத வைப்பதும் ஒரு முக்கிய காரணி என்பதை நினைவில் கொள்கிறேன். தினக்குரல் வாரமலர் ஆசிரியர் "பாரதி" அவர்களின் அக்கறை காரணமாகவே உளவியல் சார்ந்த பல தொடர்களைக் கடந்த சில வருடங்களாகத் தினக்குரல் வார மலரில் எழுதிவந்தேன்.

"வாழ்வின் நிலைமைகள் எல்லாம் சீரான பிறகு எழுதுவோம்" அல்லது "இந்த விடயம் முழுவதும் தெரிந்த பிறகு எழுதுவோம்" என்று காத்திருந்தால் அது எழுதப்படாமலே போய்விடும் என்பது எனக்குத் தெரியும். அப்படி எழுதப்படாமலே போன விடயங்கள் பலப்பல. எழுதி முடித்து நூலுருப் பெறாமல் போனவையும் பல.

ஒரு தொடரில் கடைசி முற்றுப்புள்ளியை இடும்போது வரும் உணர்வு பிரத்தியேகமானது. அதை விபரிப்பது கடினம். தொடர் பத்திரிகையில் வந்து கொண்டிருக்கும்போதே வாசகர்கள் தரும் பின்னூட்டல் விசேடமானது. நான் இவ்வருடம் எனது பழைய நாவல்களில் ஒன்றை நூலாக்க வேண்டும் என்று நினைத் திருந்தேன். ஆயினும் "நேர்கொண்ட பாவை" பத்திரிகையில் வந்து கொண்டிருக்கும்போது வந்த பின்னூட்டல்கள் இதை உடனடியாக நூலுருவாக்க வேண்டும் என்ற உந்தலைத் தந்ததால் தீர்மானம் மாறிவிட்டது. குழுவாக எழுதிய நூல்களையும் பதிப்பாசிரியராக இருந்த நூல்களையும் விட்டுவிட்டுப் பார்த்தால் நான் தனியாக எழுதி வெளிவந்த பலதரப்பட்ட நூல்களில் இது இருபதாவது நூல். காலம் என்ற நதியில் இது எவ்வளவு தூரம் ஓடிக் கடக்கும் என்று ஊகிக்க முடியாது. ஆனாலும் ஒரு சிலரின் வாழ்விலாவது இது மாற்றத்தை, நல்ல மாற்றத்தைக் கொண்டு வரும் என்பதில் எனக்கு நிறையவே நம்பிக்கை உண்டு.

PDF Reducer Demo

நூலுக்கு அணிந்துரை எழுதிய, யாழ்ப்பாணப் பல்கலைக் கழகத் தகைசார் வாழ்நாட் பேராசிரியர் அ. சண்முகதாஸ் அவர்களுக்கும், பின் அட்டைக்கான எழுத்துருவைத் தந்த முனைவர் மனோன்மணி சண்முகதாஸ் அவர்களுக்கும், பதிப்புரை வழங்கியுள்ள கலை இலக்கியக் களத் தலைவர் கலாபூஷணம் சைவப்புலவர் சு. செல்லத்துரை அவர்களுக்கும், தினக்குரல் வாரமலர் ஆசிரியர் "பாரதி" அவர்களுக்கும். அம்மா அச்சகத்தினருக்கும் எனது நன்றி உரியது.

இனி, நூலுக்குள் போவோம்.

கே.கே.எஸ். வீதி,
கோண்டாவில் மேற்கு,
கோண்டாவில்.
01-08-2015

கோகிலா மகேந்திரன்

பதிப்புரை

இன்றைய காலகட்டத்திற்குத் தேவையானதும், எதிர் காலத்திற்கும் நின்று பயன் தரத்தக்கதுமான நூல்களைப் பதிப்பித்து வெளியிடுதல் கலை இலக்கியம் சார்ந்த பணிகளில் முக்கியமானது. இதனைக் கருத்தில் கொண்டு தெல்லிப்பழைக் கலை இலக்கியக்களம் தனது நூல் வெளியீட்டுப்பணியின் தொடர்ச்சியாகக் கோகிலா மகேந்திரன் அவர்களின் “நேர்கொண்டபாவை” என்னும் இந்நூலைப் பதிப்பித்து வெளியிடுகின்றது.

கோகிலா மகேந்திரன் அவர்கள் பன்முகப்பரிமாணம் கொண்ட புகழ்படைத்த பழம்பெரும் எழுத்தாளர் என்பதை நாம் சொல்லித் தெரிய வேண்டுவதில்லை. அவருடைய இந்த நூல் அவர் எழுத எழுதச் சுடச்சுடத் தினக்குரலில் வெளிவந்து பெருவரவேற்பைப் பெற்ற சிறப்புடையது.

பெண்ணுரிமைபற்றிப் பேசாத பெரியார்களே இல்லை எனலாம். என்றாலும் இன்னுமே பெண்களுக்கு உரிய இடம் கொடுக்கப்படவில்லை. பெண்ணியம் பேசுவோரின் முயற்சிகளும் பெரிதாக வெற்றி பெற்றதாகத் தெரியவில்லை. காரணம் பெண்கள் பற்றிய விஞ்ஞான அறிவு பூர்வமான அனுபவ சாத்தியமான கருத்துக்கள் மூலமாக மரபு ரீதியாக வழங்கி வரும் மூடத்தனமான கொள்கைகளுக்கு முற்றுப் புள்ளி வைக்காமையேயாகும். இந்த நூல் அப்பணியைச் செய்துள்ளது எனலாம்.

இந்த நூலில் பாலும் பால் நிலையும் என்ற தலைப்பில் பால் வேறுபாடு இயல்பானதென்றும் பால்நிலை வேறுபாடு இயல்பானதல்ல, காலத்துக்குக் காலம் கற்பிக்கப்படுவது. பால்வேறுபாட்டை மாற்ற முடியாது. ஆனால் பால்நிலை வேறுபாட்டைமாற்ற முடியும். மாற்றவும் வேண்டும் என்ற கருத்தை அடித்தளமாகக் கொண்ட 42 கட்டுரைகள் இடம்

பெற்றுள்ளன. அழகிய சிறுசிறு தலைப்புக்களில், இனிமையான இலக்கியச்சுவை மிக்க பாடல்வரிகள் சிலவற்றை அறிமுக மாகக் கொண்டு கட்டுரைகள் விளங்குகின்றன. சராசரி ஐந்து பக்கங்களைக் கொண்ட சிறியசிறிய கட்டுரைகள். அத்தனையும் விஞ்ஞான அறிவு பூர்வமாகவும், அனுபவ பூர்வமாகவும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய அறிவுரைகளாக அமைந்துள்ளன.

நன்கு திட்டமிடப்பட்டு ஒரு பெண் குழந்தை தாயின் கருப்பையில் கருவாகிப் பின் உருவாகப் பிறந்து குழந்தையாக, சிறுமியாக, பதின்மவயதினளாக, பூப்புமங்கையாக, திருமண மங்கையாக, இல்லத்தலைவியாக, தொழில் புரியும் பெண்ணாக, குடும்பத்தவர்களைப் பராமரிக்கும் தாயாக, முதுமகளாக, கிழவியாக, இறுதியாக இறப்பினைத் தழுவும் வரை ஏற்படும் உடல், உள மாற்றங்கள் தேவைகள் பிரச்சினைகள் முதலான அனைத்துப் பருவ மாற்றங்களையும் அந்தந்த நிலையில் அவர்களுக்குரிய உயர்வினையும் திட்ப நுட்பமாகச் சொல்லியிருப்பது போற்றுதற்குரியதாகும். எல்லாப் பருவப் பெண்களும் தங்களைப் பற்றி அறிந்து தெளிவுடைய PDF Reducer Demo நேர்கொண்ட பாவையர்களாக வாழவும், ஆண்களும் பெண்களின் உண்மையான உயர்வு நிலையைப் புரிந்துணர் வுடன் மதிக்கவும் இந்த நூல் அரிய பெரிய வழித்துணையாக அமையும் என்பது துணிவு.

கோகிலாவின் நேர்கொண்ட பாவை எனும் இந்த நூலை வெளியிடுவதில் தெல்லிப்பழைக் கலை இலக்கியக் களம் பெருமை பெறுகின்றது. பெண்ணியமும் புதிய திருப்பு முனையைக் காண்கின்றது.

கலாபூஷணம், சைவப்புலவர்
சு. செல்லத்துரை
தலைவர்
தெல்லிப்பழை கலை இலக்கியக்களம்.

அணிந்துரை iv

என்னுரை viii

பதிப்புரை x

01. பாலும் பால் நிலையும் 01

02. தூக்கமில்லை மகளே 06

03. மகிமை நிறைந்த மக்கட் பேறு 12

04. சிறுகை அளாவிய கூழ் 17

05. நம்பிக்கை கொண்ட நங்கை 23

06. அல்லித்தண்டுக்கால் 29

07. உடலும் உள்ளமும் நலந்தானா? 35

08. செல்லக்கிளியே மெல்லப்பேசு 40

09. மலர்ச் சிரிப்பு 46

10. கோயில் போலத் தோற்றம் 52

11. அன்னை வளர்ப்பு 57

12. தெய்வம் வாழும் உள்ளம் 62

13. குறும்பு விழிகள் 67

14. ராஜநடை 72

15. நெஞ்சில் ஒரு களங்கமில்லை 77

16. ஆளுமைமிக்க அரிவை 82

17. புத்தம்புதிய பூச்செண்டு 88

17. வெள்ளை நெஞ்சம் 93

19. பச்சைக்கிளி 99

20. நின்றாடும் மான் 105

21. சிறுமுல்லை மலர் 111

22. தூக்கம் வராது 117

23. ஒரே சங்கீதம் 122

24. இளமை சிரிக்குது 128

25. நிலவுக்குப் போய்வரலாம் 135

26. நிம்மதி இல்லை 141

27. புதிய லீலை 146

28. செண்பகப்பூ 151

29. கலைக்கூடம் 156

30. ஓடிவந்த நிலவு 162

31. வயசுக்கிளி 167

32. மஞ்சள் நூல் 173

33. பால்மனம் கண்டாள் 179

34. அன்னச்சிறகு 185

35. காலம் வரும் 191

36. கலை மலர் மணம் 197

37. அவள் ஒரு ஜாதி 203

38. ஒரு கேள்வி 209

39. தேடுதலும் மூடுதலும் 214

40. அண்டங் காக்கையா? குயிலா 220

41. மோன நிலை 225

42. போவது எங்கே? 231

PDF Reducer Demo

01

பாலும் பால் நிலையும்

எங்கு மனம் அச்சமற்றிருக்கிறதோ
எங்கு தலை நிமிர்ந்தே உள்ளதோ
எங்கு அறிவுக்குத் தடை இல்லையோ
எங்கு குறுகிய சுவர்களால் உலகம்
துண்டாடப்படவில்லையோ
எங்கு சத்தியத்தின் ஆழத்தில் இருந்து சொற்கள்
ஊற்றெடுக்கின்றனவோ
எங்கு சலியாத முயற்சி செம்மையை நோக்கித்
தன் கைகளை நீட்டுகிறதோ
எங்கு பகுத்தறிவு என்னும் தெளிந்த நீரோடை
உயிரற்ற பாரம்பரியம் எனும் பாலை மணலுள்
வழி தவறிப் போகவில்லையோ
அந்த விடுதலைச் சுவர்க்கத்துள் என் இறைவா
என் நாடு விழிப்படைவதாக"

என்பது கவிஞர் தாகூரின் கவிதையின் ஒரு பகுதி.
(தமிழில் சோ. ப.)

அந்த விடுதலைச் சுவர்க்கத்துள் நாம் விழிப்படைவதற்காக இந்நூல் பெண்களைப் பற்றிக் கொஞ்சம் சிந்திக்க முனைகிறது.

வானத்தின் சரிபாதி பெண்கள்! மனித சமூகத்தின் அரைப் பங்கை விட இவர்கள் பல்வேறு வழிகளிலும் தாழ்ந்து போக நாம் அனுமதிப்போமாயின் அது மனித சமுதாய வளர்ச்சிப் போக்கில் ஐம்பது சதவீதம் பின் தங்கும் நிலையையே உருவாக்கும். இந்த உண்மையை உணர்ந்து கொண்ட உலக நாடுகள் பலவும் இன்று பெண்களின் ஆளுமை விருத்தி தொடர்பான பல செயற்திட்டங்களை நடைமுறைப்படுத்தி வருகின்றன. எமது

நாட்டில் இது தொடர்பான பயணம் இன்னும் நெடுந்தூரம் செல்ல வேண்டிய பயணமாகவே இருக்கிறது.

ஆண் – பெண் வேறுபாடு :

தாயின் வயிற்றில் ஒரு குழந்தை கருத்தரிக்கும் போதே - தாயின் முட்டையும் தந்தையின் விந்தும் பலோப்பியன் குழாயில் கருக்கட்டும் போதே - உருவாகும் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பது தீர்மானிக்கப்பட்டு விடுகிறது.

பால்நிறமூர்த்தச் சோடி XX ஆக இருக்கும்போது பெண் குழந்தையும் XY ஆக இருக்கும்போது ஆண் குழந்தையும் தோற்றம் பெறுகின்றன.

ஆகவே, ஒரு வகையில் சொல்லப்போனால் குழந்தை ஆணா, பெண்ணா என்பதைத் தந்தையின் விந்தே தீர்மானிக்கிறது. "பெண் குழந்தை பெற்றாளே பாவி" எனச் சமூகம் பெண்களையே திட்டுவதைக் கவனிக்கவும்! அதைத் தீர்மானித்தது மாப் பிள்ளையின் உயிரணுவே!

பிறப்பில் ஏற்படும் இந்தப் பால் வே[illegible] PDF Reducer Demo இருக்கத்தான் போகிறது. அதில் எந்த மாற்றத்தையும் செய்ய முடியாது. செய்ய வேண்டிய அவசியமும் இல்லை. இதனை இன்னொரு வகையில் சொல்வதாயின் ஆண் ஆண்தான், பெண் பெண்தான்! பெண்ணியம் பேசுகின்ற பெண்கள் ஆண்களாக மாறப் பார்க்கிறார்கள் என்று ஒரு விமர்சனம் சிலவேளை வருவதுண்டு. யார் சொன்னது அப்படி முடியும் என்று? பெண் ஒருபோதும் ஆணாகிவிட முடியாது.

பால் நிறமூர்த்தங்கள் சேரும்போது சில அசாதாரண நிலைமைகளும் தோன்ற இடமுண்டு. உதாரணமாக XO என்ற கலப்பு உருவாகுமாயின் அந்த நிலைமை "ரேணர்ஸ் சிண்ட்ரோம்" (Turner's Syndrome) என்று மருத்துவர்களால் அழைக்கப்படும். இவ்வாறு உருவாகும் குழந்தை தோற்றத்தில் பெண்ணாக இருந்தாலும் உடலின் உள்ளே சூலகங்கள் காணப் படாதிருக்கலாம். இத்தகைய ஒருவர் தாய்மைப் பேறு அடைய முடியாது. கருக்கட்டலின் XXY என்ற கலப்பு உருவாகுமாயின் அது கிளின்ஃபெல்ரேஸ் சிண்ட்றோம் (klinfelter's Syndrome)

எனப்படும். இவர் தோற்றத்தில் ஆணாக இருப்பினும் இவரது இலிங்க உறுப்புக்கள் சிறிதாக இருக்கலாம்.

ஆணும் இல்லாத பெண்ணும் இல்லாத நிலை "அலி" எனப் படுவதாகத் தமிழ் மரபுகள் கூறும். இத்தகைய அசாதாரண நிலைமைகள் மிக அரிதாகவே தோன்றும். பொதுவாக ஆண், பெண் வேறுபாடு தெளிவானது.

பால்நிலை சார் வேறுபாடு

பால் வேறுபாடு மாற்றப்பட முடியாதது. ஆனால் பால்நிலை சார் வேறுபாடு மாற்றப்படக்கூடியது. ஆண் என்றால் அவன் இப்படி இருப்பான் என்றும் பெண் என்றால் அவள் இப்படி இப்படி இருப்பாள் என்றும் காலம் காலமாகச் சமூகப் பண்பாட்டுத் தளங்கள் வரைவிலக்கணம் செய்ய முயன்றுள்ளன.

ஒருவர் ஆணாக இருந்தாலும் சரி பெண்ணாக இருந்தாலும் சரி அவரது எண்ணங்கள், உணர்வுகள், நடத்தைகள் என்பன அவர் வாழும் சமூகத்தாலும் சூழலாலுமே பெரும்பாலும் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

எமது சமூகத்தில் ஆண் என்பவன் ஆக்ரோஷ வெளிப்பாடு கொண்டவன், வீரன்,எதற்கும் அஞ்சாதவன், தலைமை தாங்கு பவன், எந்தச் சந்தர்ப்பத்திலும் அழமாட்டான், தனித்து நின்று செயலாற்றக்கூடியவன், உடலாலும், உள்ளத்தாலும் வலிமை யானவன், போட்டியிட்டு வெல்லக்கூடியவன், ஆசைகளைக் கொண்டவன் என்று கருதப்படுகிறது.

இது பால்நிலை சார்ந்த எண்ணக்கரு. ஒரு ஆண் ஏதோ ஒரு இழப்புத் துயரில் அழுதுவிட்டால், அவன் பெட்டையன் அழுது கொண்டிருக்கிறான் என்று சமூகம் நாக்கூசாமல் விமர்சிக்கும். ஆசைகள் மூன்று என்றும் அவை "பெண்ணாசை, பொன்னாசை, மண்ணாசை" என்றும் விபரிக்கப்படும். "ஆணாசை" என்று ஒன்று இல்லை. ஆகவே ஆண்தான் ஆசைப்படுபவன். பெண் ஆசை களைக் கொண்டிருக்கக்கூடாது என்று சமூகம் கருதுகிறது.

இதற்கு மறுதலையாகப் பெண் என்பவள் பணிந்து போகக் கூடியவள், பிறரில் தங்கியிருப்பவள், உடலாலும் உள்ளத்தாலும்

மெலிந்தவள், நலிந்தவள், போட்டியிட்டு வெல்ல முடியாதவள், ஆசைகளை இலகுவில் தியாகம் செய்யக்கூடியவள் என்றெல்லாம் நம்பப்படுகிறது. மேலே சொல்லப்பட்ட இந்த இயல்புகள் யாவும் பெற்றுக்கொள்ளப்படும் இயல்புகள், பால்சார்ந்து ஒருவர் பெற்றுக் கொள்ளும் இயல்புகளைத்தான் ஆங்கிலத்தில் ஜெண்டர் (Gender) என்கின்றனர். இது மாறக்கூடிய ஒன்றுமட்டுமல்ல மாற்றப்படக்கூடிய ஒன்றும்கூட.

சமூகத்தின் தயாரிப்பு வேலைகள்

பிள்ளை ஒன்று பிறந்த உடனேயே அது எப்படியான உணர்வுகள், நடத்தைகளைக் கொண்டு வளர வேண்டும் என்று சமூகப் பிரக்ஞை சொல்கிறதோ அப்படி அந்தப் பிள்ளையை வளர்ப்பதற்கான தயாரிப்பு வேலைகள் ஆரம்பிக்கப்பட்டுவிடு கின்றன.

"தெய்வந் தொழாள் கொழுநற்றொழு தெழுவாள் பெய்யெனப் பெய்யும் மழை" என்றுதானே வள்ளுவரும் சொன்னார்? மரபு வழிவந்த நாடகங்களிலே பெண் பாத்திரம் ஆண் பாத்திரத்தைத் "தேவரீர்" என்று அழைக்கும். ஆண் பாத்திரமோ "பெண்ணே" என்று அழைக்கும். அந்த நிலைமை இயல்பாக வரும்படி தயாரிப்பு வேலைகள் தொடங்கும்.

PDF Reducer Demo

பிறந்த குழந்தை ஆணாக இருந்தால் அக்குழந்தையைப் பார்க்கப் போகிறவர்கள் எல்லோரும் நீலநிற உடுப்புக்கள் வாங்கிக் கொடுப்பர். பிறந்திருப்பது பெண் குழந்தை என்று கூறி நீலநிற உடுப்பைக் கேட்போமாயின் புடைவைக் கடைக்காரனே எம்மை இதுகூடத் தெரியாத முட்டாள் என்பதுபோலப் பார்ப்பான். நீலம் வானத்தின் நிறம், கடலின் நிறம். அதிக தூரத்துக்குத் தெறிப்படையக்கூடிய நிறம். ஆண் என்பவன் பரந்து விரிந்த எண்ணங்களோடு வலிமை நிறைந்தவனாக உருவாகப் போகிறான் என்பதை அது சுட்டுகிறது.

பிறந்தது பெண் குழந்தையாயின் றோஸ் நிற உடுப்புக்கள் வழங்கப்படும். அவள் ரோஜாமலர் போல் அழகாகவும், மென்மையாகவும் இருப்பாள் என்ற எண்ணக்கரு அதனுள் மறைந்துள்ளது.

குழந்தை படிப்படியாக வளர்ந்து வரும்போது இத்தயாரிப்பு வேலைகளும் தொடரும். பந்து, பில்டிங் புளொக்ஸ், பெரிய வாகனங்கள் போன்றவை ஆண் குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பொருளாகப் பொம்மை, சமையல் பாத்திரங்கள், அழகான பொருட்கள் பெண் குழந்தைகளின் விளையாட்டுப் பொருள் ஆகும்.

குழந்தைக்கு அணியப்படும் உடை அமைப்பிலும், தலை இழுப்பு முறையிலும், முக அலங்கார முறையிலும், தலைவார்ப்பு முறையிலும், உணவு முறையிலும் எல்லா இடமும் வேறுபாடுகள் தொடரும். பெண் பிள்ளை நகைகள் இடப்பட்டு, முகத்திலே பொட்டு வைக்கப்பட்டு, காலிலே சங்கிலி போடப்பட்டுக் கூடியவரை அதிக அழகுணர்வுடன் வளர்க்கப்படுவாள்.

மிகச் சிறு வயதிலேயே ஆரம்பிக்கப்படுகின்ற இத்தகைய சமூகமயமாக்கல் செயற்பாடுகள் பிள்ளையின் பால்நிலை உருவாகும் முறையைத் தீர்மானிக்கின்றது. ஆகவே நாம் விரும்பினால் இவற்றை மாற்றலாம். மாற்ற வேண்டுமா? சமூக வளர்ச்சியில் அது பெரிய மாற்றங்களைக் கொண்டு வருமா?

பால் வேறுபாடுகள் காரணமாகவும் பால்நிலை வேறுபாடு காரணமாகவும் பெண்கள் பல உடல்சார். உளம்சார், சமூகம்சார் பிரச்சினைகளை எதிர்கொள்கின்றனர். அப்பிரச்சினைகள் பற்றியும் அவற்றை எதிர்கொள்ளும் அல்லது தீர்க்கும் முறைகள் பற்றியும் இந்நூல் ஆராயும்.

✡ ✡ ✡

02 தூக்கமில்லை மகளே!

"காலம் இது காலம் இது கண்ணுறங்கு மகளே
காலம் இதைத் தவற விட்டால் தூக்கமில்லை மகளே"
என்பது ஒரு சினிமாப் பாடல்.

பெண்பிள்ளை ஒன்று பிறந்து வளர்ந்து வருகிற பல்வேறு வளர்ச்சிப்படி நிலைகளிலும், வளர்ந்த பின்னும் பல நெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுகிறது என்பதில் ஓரளவு உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது.

பிறப்பு :

பெண்பிள்ளை ஒன்று பிரசவ வேதனை வந்து இயல்பாகப் பிறப்பதா அல்லது நட்சத்திரமும் திகதியும் முன்னரே தீர்மானிக்கப்பட்டு வைத்திய நிபுணரின் மேலான அனுசரணையுடன் "சிசேரியன்" சத்திர சிகிச்சை மூலம் பாதுகாப்பாக எடுக்கப்படுவதா பிள்ளைக்கு நல்லது?

PDF Reducer Demo

இயல்பாகப் பிறப்பதே பிள்ளையின் எதிர்காலத்துக்கு நல்லது என்று மருத்துவர்கள் கூறுகின்றனர். பிள்ளை தாயின் கருப்பையில் இருந்து இயற்கையாக வெளியேற முனைகிறபோது தாய்க்குப் பிரசவவேதனை ஏற்படுகிறது. அந்த வேதனையை எதிர் கொள்வதற்காகத் தாயின் அதிரீனல் சுரப்பி அதிக அளவு கற்றக் கோல் அமீன்ஸ் (Catecholamines) எனப்படும் பதார்த்தத்தைச் சுரக்கிறது. பிள்ளை தனது வாழ்வு முறையைக் கருப்பைச் சூழலில்

இருந்து புற உலகச் சூழலுக்கு மாற்றிக் கொள்வதற்கு இந்தச் சுரப்புப் பெரிதும் உதவுகிறது.

நெருக்கீட்டின்போது சுரக்கப்படும் இந்த ஓமோன்கள் பிள்ளையின் நுரையீரல் விரிவிற்கும், பிள்ளை சுவாசிப்பதற்கும், அமினியனுக்குரிய திரவத்தைத் தனது நுரையீரலில் இருந்து வெளியேற்றவும் உதவும்.

அத்துடன் பிள்ளையின் மூளை, இதயம், நுரையீரல், சிறுநீரகம் ஆகியவற்றுக்கு அதிக குருதி செல்லவும் தாய்ப்பால் கிடைக்கும்வரை பிள்ளையின் மனம் திருப்தியுடன் இருக்கவும் உடலின் நோய் எதிர்ப்புத் தன்மை அதிகரிக்கவும் இந்த ஓமோன் உதவுகிறது. இந்த நன்மை எல்லாம் "சிசேரியன் பேபி"க்குக் குறைவாகவே கிடைக்கும்.

ஒருவேளை தவிர்க்க முடியாத மருத்துவக் காரணங் களினால் சத்திரசிகிச்சை செய்ய நேரிட்டாலும், குழந்தை வெளியேறுவதற்குரிய தயார் நிலைக்கு வந்த பிறகு செய்வதே நல்லது. நாளுக்கும் நட்சத்திரத்துக்குமாக அவசரப்படுவது நல்லதில்லை.

சரி எங்களுடைய பெண் பிள்ளை இயல்பாகப் பிறந்து விட்டாள். இனி என்ன செய்வது? பிறந்தவுடன் உடலியல் தொழிற்பாடுகள் யாவும் சரியாக இருக்கிறதா என்று மருத்துவ நிபுணர் பரிசோதிப்பார்.

பால் கொடுத்தல் :

முடிந்தவரை விரைவாகப் பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பதை உறுதிசெய்ய வேண்டும். இரண்டு முதல் மூன்று மணிநேர இடைவெளியில் தாய்ப்பால் கொடுக்க வேண்டும்.

தாய்ப்பால் ஒரு நிறை உணவு என்பதும் பிள்ளைக்கும் தாய்க்கும் இடையில் பெரிய அன்புத் தொடர்பை ஏற்படுத்துவது என்பதும் எல்லோருக்கும் தெரியும். தாய்ப்பாலைப் பெறுவது ஒரு குழந்தையின் அடிப்படை உரிமை. ஆயினும் பிறந்த உடனேயே வெளியே தூக்கி வீசப்படும் அல்லது கைவிடப்படும் பெண் பிள்ளைகள் இன்னும் இருக்கத்தான் செய்கிறார்கள். அதைவிடப் பெரிய நெருக்கீடு அந்தப் பிள்ளைக்கு வேறு என்ன இருக்க முடியும்?

பிள்ளைக்குத் தாய்ப்பால் கொடுப்பது எப்போது என்பதை எப்படித் தீர்மானிப்பது? பசி வந்தவுடன் பிள்ளை கையைக் காலை அசைக்க ஆரம்பிக்கும். தான் அமைதியாக இல்லை என்ற செய்தியை அம்மாவுக்கு உடல்மொழி மூலம் தெரிவிக்கும். வாய் பால் குடிப்பது போன்ற பாவனையில் அசையும். அந்த முதல் சைகையுடனேயே பாலைக் கொடுப்பாள் சிறந்த தாய். அந்தச் செய்தியை நாம் கவனிக்காது விட்டோமாயின் பிள்ளை அழ ஆரம்பிக்கும். சிறு சிணுங்கலையும் கவனிக்காது விட்டால் "ஓ" என்று பெரிதாக அழ ஆரம்பிக்கும். பிள்ளை பெரிதாக அழுதால் தான் குரல் நன்றாக வரும் என்பதில் அவ்வளவு உண்மையில்லை. பிள்ளையின் முதல் சைகையோடு பாலைக் கொடுப்போமாயின் பிள்ளை இந்த உலகத்தின் மீது அதிக நம்பிக்கை கொள்ள வாய்ப்பு ஏற்படுகிறது.

PDF Reducer Demo

பாலைக் குடித்துக் கொண்டிருக்கும் பிள்ளை உறிஞ்சுவதை நிறுத்திவிட்டால் "போதும்" என்பது அர்த்தமாக இருக்கலாம். அல்லது "எனக்கு இடைவேளை ஒன்று தேவைப்படுகிறது" என்று அர்த்தமாக இருக்கலாம். ஒரு நிமிடத்தின் பின் திரும்பவும் கொடுத்துப் பார்த்தால் பிள்ளையின் செய்தி எமக்குப் புரியும்.

காலம் போகப் போகக் குழந்தை குறைந்த நேரத்தில் கூடிய பாலை அருந்துவாள். தாய்ப்பாலுடன் விற்றமின் "டி" கொடுக்க வேண்டுமா என்பதை மருத்துவரிடம் கேட்டுத் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

தாயால் கைவிடப்பட்ட அல்லது தாய் இறந்துபோன பிள்ளையை வளர்ப்பவர்களுக்கு "புட்டிப்பால்" கொடுப்பதைத் தவிர வேறு மார்க்கமில்லை.

தாய்ப்பால் போதாமல் இருந்தால் வைத்தியரின் ஆலோசனைப்படி தாய்ப்பாலைக் கொடுத்துவிட்டு அதன் பின்பு புட்டிப் பாலைக் கொடுக்கலாம் புட்டிப்பாலைத் தயாரிப்பதில் அதிக கவனம் செலுத்தவேண்டும். புட்டிப்போத்தலையும் சூப்பி போன்ற அதன் பகுதிகளையும் ஐந்து நிமிடம் கொதிநீரில் போட்டு நுண்ணங்கிகளை அழிக்க வேண்டும். பின்னர் ஒரு சுத்தமான துணிமீது வைத்து அதனைக் காற்றில் இயல்பாகக் காயவிட வேண்டும். அதன்பின் பாத்திரம் கழுவும் பதார்த்தம் கொஞ்சம் போட்டுச் சூடான நீரில் தூரிகையின் உதவியுடன் சுத்தமாகக் கழுவிக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு முறையும் பால் கொடுக்கும் முன்னர் இவ்வாறு துப்புரவு செய்துகொள்ள வேண்டும். போத்தல் பிளாஸ்ரிக்கால் ஆனது என்றால் கொதிநீரில் போடுவது ஆபத்தானதாக இருக்கலாம். கண்ணாடிப் போத்தலைப் பாவிப்பதே சிறந்தது. புட்டிப்பாலின் வெப்பநிலை அறை வெப்பநிலையில் இருக்கலாம். அல்லது அதைவிடச் சற்றுக் குறைவாக இருக்கலாம். வெளிநாடுகளில் எமது உறவினர்கள் பலர் வாழ்வதால் "மைக்கிரோ வேவ்" எமது குசினிகளில் ஒரு நவீன உபகரணமாகி விட்டது. ஆயினும் குழந்தையின் பாலை ஒருபோதும் "மைக்கிரோ வேவில்" சூடாக்க வேண்டாம். உணவுக் கூறுகளை உடைக்கும் தன்மை "மைக்கிரோ வேவில்" இருக்கிறது. இதனால் பாலின் முழுமையான சத்து இழக்கப்படலாம். தவிரவும் அது உணவுப் பொருளைச் சீரின்றிச் சூடாக்குவதால் குழந்தையின் வயிற்றில் எரிகாயங்கள் கூட ஏற்படலாம்.

குழந்தை பாலைப் பருகும்போது அல்லது உறிஞ்சும்போது "சடபுட" என்று நிறையச் சத்தங்கள் கேட்கிறதென்றால் பாலுடன் சேர்த்துப் பிள்ளை அதிகளவு காற்றை உள்ளெடுக்கிறது என்பதே அர்த்தமாகும். இந்தப் பிரச்சினையைச் சரி செய்வதற்குப் பிள்ளையை நாற்பத்தைந்து பாகை கோணத்தில் சரித்துப் பிடித்துக் கொள்ளவெண்டும். போத்தலின் கழுத்தும், சூப்பியும்

எப்போதும் பாலால் நிரம்பியிருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

வளர்ச்சியும் விருத்தியும்

எமது பெண் பிள்ளையின் வயது அதிகரித்து வரும்போது உடல், உள, சமூக வளர்ச்சியும் விருத்தியும் ஏற்படும். வளர்ச்சி தொடர்ந்து நடைபெற்று வரும்போது விருத்தி இடையிடையே தென்படும். குறிப்பான முன்னேற்றங்கள் விருத்தி எனப்படும். இவை அந்தக் காலங்களில் சரியாக நடைபெறுகிறதா என்பதைப் பெற்றோர் அவதானித்துக் கொள்ளவேண்டும்.

முதலாவது மாதத்தில் குழந்தையால் தலையை அசைக்கக் கூடியதாக இருக்கும். தனக்குக் கேட்கும் சத்தங்களுக்குக் குழந்தை ஒரு தூண்டல் பேறுகாட்டும். தன்னைத் தூக்குபவர்களின் முகத்தைப் பார்க்கும். உலகம் கறுப்பு வெள்ளைப் படங்களாக அதற்குத் தெரியும்.

இரண்டாவது மாதத்தில் எங்கள் பிள்ளை அழுகைக்கு மேலதிகமாகச் சில வித்தியாசமான சத்தங்களைப் போடுவாள். அப்போது அதுதான் அவள் மொழி. அசையும் பொருள்களைத் தொடர்ந்து அவள் கண்கள் போகும். தொட்டிலுக்கு மேலே அசையும் விளையாட்டுப் பொருள் இருந்தால் அதை அவள் கண்கள் பார்க்கும். நிலத்திலே குப்புறப் படுக்கவிட்டால் தலையைச் சிறிது நேரம் உயர்த்த முடியும்.

PDF Reducer Demo

மூன்றாவது மாதம் எங்களுக்குப் பேரானந்தம் தருகிற மாதமாக அமையும். ஏனென்றால் பிள்ளை எங்களைப் பார்த்துச் சிரிப்பாள். அந்த சிரிப்புக்கு நிகர் இந்த உலகத்தில் வேறு எதுவும் இல்லை என்று தோன்றும். தலையை இப்போது அவளால் நிதானமாக உயர்த்த முடியும். தனக்கு அருகில் வரும் முகங்களை அவளால் அடையாளம் காணமுடியும். "அம்மா என்னை வைத்திருக்கிறாவா இல்லையா?" என்பது அவளுக்குத் தெரியும். புதிய மனிதர்கள் தூக்கினால் பிள்ளை அழும்.

நாலாவது மாதத்தில் நீங்கள் அவளுடன் நன்கு உரையாட முடியும். நீங்கள் கதைத்தால் அவளும் பதிலுக்குச் சத்தம் போடுவாள். இந்தக் காலத்தில் அவளோடு நிறையக் கதைப்பது முக்கியம். அவளுக்கு ஒன்றும் விளங்காது என்று நினைத்துப் பாலை மட்டும் கொடுத்தால் போதும் என்று செயற்படுவது பாதக மானது..

ஐந்தாவது மாதத்தில் பிரதான நிறங்கள் அவளின் கண்களுக்குத் தெரியும். அப்போது பல வர்ணங்கள் கொண்ட விளையாட்டுப் பொருட்களைக் கொடுக்கலாம். உடம்பு புரட்டத் தொடங்கி விடுவாள். தன் கை கால்களுடன் தானே விளையாடு வாள்.

ஆறாவது மாதத்தில் சத்தம் வரும் திசையை நோக்கித் திரும்புவாள். வாயால் ஊதுவாள். உடம்பை இலகுவாக இருபக்கமும் திருப்புவாள்.

✡ ✡ ✡

03

மகிமை நிறைந்த மக்கட்பேறு

"பெறுமவற்றுள் யாமறிவதில்லை அறிவறிந்த
மக்கட் பேறல்ல பிற"

என்று சொன்னான் வள்ளுவன். பேறுகள் எல்லாவற்றிலும் பெரிய பேறு பிள்ளைப் பேறுதான். ஆனால் அதைச் சரியாக வளர்க்கவும் வேண்டுமல்லவா?

பெற்றோர் என்ன செய்யலாம்?

பிறந்த ஒரு சில நாட்களில் உங்கள் பிள்ளையின் நிறை சிறிதளவு குறைந்தால் அதைப் பற்றிப் பதகளிப்பு அடைய வேண்டாம். அது இயல்புதான். பத்துப் பன்னிரண்டு நாட்களில் இழந்த நிறை திரும்பப் பெறப்பட்டு அதன்பின் சீராக அதிகரிக்கத் தொடங்கும்.

PDF Reducer Demo

பிள்ளையின் மூளை வளர்ச்சி அதிகரிக்க வேண்டும் என்பதில் எல்லாப் பெற்றோருமே அக்கறை யாகத் தான் இருப்பார்கள். தனது வசதி யீனங்கள் அனைத்தையும் வெளிப்படுத்துகிற பிள்ளையின் முதல் மொழி அழுகைதான். அழுகையின் செய்தியைப் புரிந்து கொள்ளும் தன்மை தாய்க்கு அமைய வேண்டும். "எனக்குப் பசிக்கிறது" என்பதா? "நான் சிறுநீர் கழித்துவிட்டேன்" என்பதா? "எனக்கு நுளம்பு கடிக்கிறது" என்பதா? "என்னைத் தூக்குங்களேன் அம்மா" என்பதா? "எனக்கு வயிற்றில் நோகிறது" என்பதா? எதுவாக இருக்கலாம்? அந்த "டயலொக்" தாய்க்குப் புரிய வேண்டும்.

சிறிது காலத்தின் பின் வேறு வகையான தொடர்பாடல்கள் தொடங்கும். பிள்ளையின் கண்கள் அம்மா போகுமிடத்தைத் தொடரும். "அம்மா என்னுடன் நிற்கப் போகிறாவா? அல்லது வேறு எங்கோ போகப் போகிறாவா?" என்று வேவு பார்க்கத் தொடங்கும். அம்மா முடிந்தவரை பிள்ளையுடன் இருப்பதே சிறந்தது.

நீங்கள் அன்பாக உரையாடும்போது பிள்ளையின் முகம் பிரகாசிக்கும். நேரான உரையாடல்கள் பிள்ளையின் மூளை வளர்ச்சிக்கு மிகமிக முக்கியமானவை. "எங்கடை செல்லக் குட்டிக்குப் பசிக்குதா" "இந்தா அம்மா வந்திட்டன்" "பிள்ளையை அம்மா தூக்கப் போறனே" "எங்கடை குட்டி சிரிக்கப்போறாளாம்" என்பது போலப் பிள்ளையுடன் தொடர்ந்து உரையாடவேண்டும். நாங்கள் கதைப்பது எல்லாம் பிள்ளை கேட்கிறது என்பதையும் புரிந்துகொள்ள முயலுகிறது என்பதையும் மறந்துபோகக் கூடாது. குழந்தை பிறந்து தனது முதலாவது வயதிற்குள்ளேதான் மிக அதிக அளவில் கற்றுக்கொள்ளுகிறது என்பதையும் நினைவில் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

நாங்கள் செய்வதை யெல்லாம் குழந்தை திருப்பிச் செய்ய முயலும். உதாரணமாக அம்மா நாக்கை வெளியே நீட்டினால் முதல் மாதத் திலேயே பிள்ளையும் நீட்டும். பிள்ளை சிரிக்க ஆரம் பித்த பிறகு நீங்கள் தூக்கி அணைக்கும் போதெல்லாம் பிள்ளை கொத்துக்கொத்தாய்ச் சிரிக்கும்.

வீட்டில் உள்ளவர்களின் முகம், குரல், உடல் மணம் ஆகியவற்றைப் பிள்ளை அறியும். பிறந்த உடனேயே பிள்ளைக்கு மோப்ப சக்தி மிக நன்றாக இருக்கும். ஆகவே, பிள்ளை படுக்கும் இடத்தில் நல்ல வாசனை இருப்பது விரும்பத்தக்கது. பூக்களைக் கொண்டு ஏற்படுத்தப்படும் மெல்லிய வாசனை சிறந்தது. அதேபோலவே பிறந்த குழந்தைக்கு வாய்க்கு அண்மையில்

தொடுகை உணர்வு சிறப்பாக இருக்கும். ஆகவே, குழந்தையை தூக்கிக்கொள்ளாவிட்டாலும், வாய்க்கு அண்மையில் தொட்டால் தனக்கு அருகில் யாரோ இருக்கிறார்கள் என்பதைப் பிள்ளை புரிந்துகொள்ளும். தொடுகை மென்மையாக இருக்கவேண்டும். பிள்ளையின் வாய்க்குள் அல்லது மூக்கினுள் எப்போதுமே தொடக்கூடாது. ஏனென்றால் எமது கையில் இருக்கக்கூடிய நுண்ணங்கிகள் இலகுவில் பிள்ளையைத் தொற்றிக்கொள்ளலாம்.

உங்கள் பிள்ளை கைகளை இறுகப் பொத்திக் கொண்டிருக்கிறாளா? அவளுக்கு அதிக நெருக்கீடு இருக்கிறது என்பதுதான் அர்த்தம். உடனேயே அவளைத் தூக்கி அணைத்துக் கொள்ளுங்கள். கன்னத்தில் அல்லது கை, கால்களில் முத்த மிடுங்கள்.

"கன்னத்தில் முத்தமிட்டால் உள்ளந்தான்
கள்வெறி கொள்ளுதடி"

என்ற பாடல் நினைவுக்கு வருகிறதா? ஆம், குழந்தையை முத்தமிடும்போது அந்த இன்பம் எமக்கு உண்டாகும். உரத்த அன்பான குரலில் குழந்தையுடன் உரையாடுங்கள். கொஞ்சுங்கள். பிள்ளையோடு கதைக்கும் சூழலில் வளரும் பிள்ளைகளின் மொழி வளர்ச்சி சிறந்ததாக இருக்கிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக் கின்றன. தூண்டல்களும், அன்பும், ஆதரவும் கொண்ட சூழல் பிள்ளையின் விருத்தியை பெருமளவு முன்னோக்கி நகர்த்திச் செல்கிறது. விளையாட்டுப் பொருட்களைவிட பிள்ளை மனிதர்களையே அதிகம் தேடுகிறது என்பதையும் மறந்து போகக்கூடாது.

PDF Reducer Demo

"எட்டு மாதத்தில் எடுத்தடி வைப்பாள்"

என்று சொல்வார்கள். ஆம், பிள்ளை இனி இடம்பெயரத் தொடங்கிவிடும். ஐந்து முதல் 7 மாதத்திற்குள் எழுந்து இருந்து விடும். 6 மாதத்திற்கும் 9 மாதத்திற்கும் இடையில் உடலை இழுத்து நகரத்தொடங்கி, 7 மாதத்திற்கும் 10 மாதத்திற்கும் இடையில் தவழ்ந்து, 8 மாதத்திற்கும் 12 மாதத்திற்கும் இடையில் நடக்கத் தொடங்கிவிடுவாள்.

பிள்ளை வீட்டுக்குள் அசைந்து திரியத் தொடங்கினால் நாம் பல விடயங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். அம்மா ஒரு முதலுதவிப் பயிற்சி நெறிக்குச் செல்வது நல்லது. தற்செயலாக ஒரு ஆபத்து வந்தால் என்ன செய்வது என்று தெரியவேண்டும். வாய்க்குள் வைக்கக்கூடிய சிறிய பொருட்கள் எதுவும் கைக்கு அகப்படாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். லாச்சிகளையும் அலுமாரிகளையும் பூட்டி வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மலசல கூடக் கதவை எப்போதும் பூட்டி வைத்துக்கொள்வது நல்லது. மாடிப்படி இருந்தால் அதற்கு ஒரு படலை போட்டுப் பூட்டிக் கொள்ள வேண்டும். சுற்றிவரப் பாதுகாப்பு இல்லாத படுக்கையில் தனியே விட்டு நீங்கக்கூடாது. அதைவிட முக்கியமான விடயம் வேறு சிறுபிள்ளைகள் அல்லது செல்லப் பிராணிகளுடன் த்னியே விட்டு விட்டுப் பெரியவர்கள் விலகக்கூடாது.

வைத்தியருடன் தொடர்பு

பிள்ளைக்கு ஒரு வருத்தமும் இல்லையாயினும் இரண்டு மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை குழந்தை வைத்திய நிபுணரைப் பார்த்துவர வேண்டும். அவர் பிள்ளையின் உடலைப் பொதுவாகப் பரிசோதிப்பார். தேவையான தடுப்பூசிகளைக் காலத்துக்குக் காலம் போடுவார். பிள்ளையின் நிறையும் உயரமும் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக்கொள்வார். அத்துடன், பெற்றோரிடம் சில கேள்விகள் கேட்பதன் மூலம் இதர விடயங்கள் யாவும் சரியாக இருக்கிறதா என்று பார்த்துக் கொள்வார். அதேசமயம் இந்தச் சந்திப்பின்போது உங்களுக்கு ஏதாவது சந்தேகங்கள் இருந்தாலும் வைத்தியரைக் கேட்டுக் கொள்ளலாம்.

பொதுவான நடைமுறை இப்படி இருக்க வைத்திய நிபுணரை அவசரமாகச் சந்திக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பங்களும் ஏற்படலாம். பிள்ளை சில காலமாகவே நன்றாகச் சாப்பிடுகிறாள் இல்லை. அவளது நிறையும் குறைந்து வருகிறது என்றால், அல்லது அவள் ஏற்கனவே பெற்றிருந்த ஒரு திறனை இழந்து விட்டாள் என்றால், உதாரணமாகத் தவழத் தொடங்கிய பிள்ளை சிறிது காலமாகத் தவழுவதை நிறுத்திவிட்டது என்றால், அல்லது

சத்தங்களுக்குத் தூண்டற்பேறு காட்டவில்லை என்றால் அவசரமாக வைத்திய நிபுணரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

மொழி விருத்திக்கு

இரண்டு முதல் ஐந்து மாதத்தில் பிள்ளை ஓ.... ஓ.... என்று சத்தம் எழுப்பும். இந்தச் சத்தம் குரல்வளையில் இருந்து வரும். நாக்கும் சொண்டும் பாவிக்கப்படுவதில்லை. நாங்கள் உயர் சுருதியில் பதில் சொல்ல வேண்டும்.

ஐந்து முதல் ஏழு மாதத்தில் பிள்ளை போடும் சத்தத்தில் "த்" போன்ற மெய் எழுத்துக்கள் வரும். இப்போது நாக்கும் உதடுகளும் இணைந்து செயற்படுகின்றன. நாங்கள் இன்று என்ன சாப்பிடப் போகிறோம். வெளியே என்ன தெரிகிறது என்பது பற்றி எல்லாம் பிள்ளைக்குக் கூறலாம்.

ஏழு முதல் ஒன்பது மாதத்தில் பிள்ளை "மா... மா..." என்று கிளிப்பிள்ளை போல நீங்கள் சொல்வதைத் திருப்பிக் கூறிப் பார்க்கும். அர்த்தம் தெரியாமல் அம்மா என்று கூடக் கூறலாம். சொற்களை உருவாக்கும் ஒத்திகை நடக்கிறது. ஏதாவது பொருளைக் காட்டி அதன் பெயரை நாங்கள் கூறலாம். பிள்ளையின் கண் எந்தப் பொருளைப் பார்க்கிறதோ அதன் பெயரைக் கூறலாம்.

PDF Reducer Demo

ஒன்பது முதல் பன்னிரண்டு மாத இடைவெளியில் பிள்ளை தானாகச் சில சொற்களை உருவாக்கிச் சொல்லும். நாயைப் பார்த்து "நீ - நை" என்று கூறலாம். இது இறுதி ஒத்திகை. சரியான சொல்லைக்கூற நாங்கள் வற்புறுத்த வேண்டியதில்லை.

ஒரு வயதுக்குக் கிட்டவாக அநேகமாக முதலாவது சொல் அர்த்தமுடன் வெளிவரும். அது அப்பாவாகவோ அம்மாவாகவோ பாப்பாவாகவோ இருக்கலாம். அதைப் பலமாகச் சிரித்துப் பாராட்ட வேண்டும். ஒன்றரை வயதில் ஏறத்தாழ இருபது சொற்கள் கூறுவாள். இனி நாங்களும் அவளுக்குச் சிறிய கதைகள் கூறலாம்.

✡ ✡ ✡

04

சிறு கை அளாவிய கூழ்

சின்னச் சின்ன நடை நடந்து
செம்பவள வாய் திறந்து
"அம்மா" என்று நீ அழைத்தால்
அமுத கானம் பொழியுமடி!

திண்ம உணவு

"பால் பருக்குதல்" அல்லது "சோறு தீத்துதல்" என்ற கலாசாரச் சடங்கின் பின் பிள்ளைக்குத் திண்ம உணவு கொடுக்கலாம் என்பது எமது வழமை. ஆயினும் ஏறத்தாழ ஆறுமாதத்தில் திண்ம உணவு கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம் என்று மருத்துவர்கள் தெரிவிக்கின்றனர். அதுவரை தாய்ப்பால் மாத்திரமே கொடுப்பது சிறந்தது.

ஆறு மாத வளர்ச்சியில் பிள்ளை நிமிர்ந்து உட்காரத் தொடங்கிவிடும். அப்போது திண்ம உணவை விழுங்கக் கூடியதாக இருக்கும். பிள்ளைக்குத் திண்ம உணவு தேவைப்படுகிறது என்பதைச் சில ஆதாரங்களுடன் அவதானிக்க முடியும். குறிப்பாகப் பால் குடித்த பிறகும் பசி மாறாத தன்மையைப் பிள்ளை

காட்டும். பெரியவர்கள் மேசையில் இருந்து சாப்பிடுவதைப் பிள்ளை ஆவலுடன் பார்க்கும். இந்தக் காலப்பகுதியில் அவளுக்கு சீரியல், வற்றாளை, வாழைப்பழம், அப்பிள் போன்ற உணவுகளைக் கொடுக்க ஆரம்பிக்கலாம்.

தாய்ப்பாலை முதலில் கொடுத்து அதன் பின் இந்தத் திண்ம உணவுகளில் ஓரிரு கரண்டி கொடுக்கலாம். நாளுக்கு ஒரு முறை என்று தொடங்கலாம். சீரியல் கொடுப்பதாயின் முதலில் அதிகளவு திரவ நிலையில் கொடுக்கத் தொடங்கிய பின்னர் படிப்படியாகத் திரவத்தின் அளவைக் குறைத்து வரலாம். குழந்தை தலையைத் திருப்புகிறது, கரண்டியைப் பிடித்து விளையாடுகிறது. அல்லது வாயைத் திறக்க மறுக்கிறது என்றால் போதும் என்று சொல்வதாக அர்த்தம் கொள்ளலாம். ஒருமுறை கொடுத்த உணவைப் பிள்ளை விழுங்குவதற்கு நேரம் கொடுக்க வேண்டும். அம்மாவுக்கு அவசரம் என்பதால் முதல் முறை கொடுத்த உணவை விழுங்க முதலே வாய் நிறையத் திணித்து விடக்கூடாது. அப்படிச்செய்தால் பிள்ளைக்கு உணவு மீது வெறுப்பு வரும்.

திண்ம உணவைத் தொடங்கிவிட்டாலும் குறைந்தது ஒரு வயது வரையாவது தாய்ப் பால் கொடுப்பது மிக முக்கியம். ஒரு குறிப்பிட்ட திண்ம உணவை ஆரம்பித்து மூன்று நாளுக்குப் பிறகு மற்றொரு புதிய உணவை ஆரம்பிக்கலாம். இப்படிச் செய்வதன் மூலம் ஏதாவதொரு குறிப்பிட்ட உணவுக்கு ஒவ்வாமை இருக்கிறதா என்று அறிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு குறிப்பிட்ட உணவை ஆரம்பித்த பின்

PDF Reducer Demo

பிள்ளைக்கு வயிற்றோட்டம், சத்தி, முகம் வீங்குதல், மூச்சு விடக் கஷ்டப்படுதல், தோலில் சிறு பருக்கள் தோன்றுதல் போன்ற அறிகுறிகள் காணப்பட்டால் அந்த உணவு ஒவ்வாமை கொண்டதாக இருக்கலாம். அத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் ஒரு வாரம் ஆற விட்டு இந்த உணவை நிறுத்தி வேறொரு உணவை ஆரம்பிக்கலாம். சோயா, பால் பதார்த்தங்கள், முட்டை, கோதுமை, மீன், பருப்பு வகை போன்ற உணவுகளில் அலேஜி

இருக்கலாம். எது எப்படி இருப்பினும் பிள்ளைக்கு விருப்பமில்லாத உணவைத் திணிப்பது பொருத்தமற்ற விடயம்.

பிள்ளைக்கு நாங்கள் திண்ம உணவை ஆரம்பிக்கும் போது பிள்ளையின் மலத்தின் நிறமும் மணமும் குறிப்பிடத்தக்க அளவு மாறலாம். அது பற்றி அச்சமடையத் தேவையில்லை. ஏழாவது மாதத்தில் திண்ம உணவை நாளுக்கு இரண்டு முறை கொடுத்து எட்டாவது மாதத்தில் மூன்று முறை ஆக்கலாம். பிள்ளைக்கு ஒரு வயது ஆகுமுன் தேன் போன்ற உணவுகளை முற்றிலும் தவிர்ப்பது நல்லது. பிள்ளையை ஒரு உயரமான கதிரையில் இருத்திப் பிளாஸ்ரிக் கரண்டியால் உணவூட்டலாம். மிகச்சூடான உணவில் பிளாஸ்ரிக் கரண்டியை வைக்கா திருப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். பெரியவர்கள் சாப்பிடுகிற வேளையில் தானும் அதேபோலக் கதிரையில் இருந்து சாப்பிடுவது பிள்ளைக்கு நிறைந்த மகிழ்வைக் கொடுக்கும்.

உணவில் பாகுபாடு

எமது சமூகத்தில் பெரும்பாலான குடும்பங்களில் உணவு வழங்கும் போது ஆண் பிள்ளைக்கும் பெண் பிள்ளைக்கும் இடையே ஒரு பாகுபாடு காட்டப்படுகிறது. ஆண் பிள்ளை வலிமையான உடற்கட்டோடு வளர வேண்டியவன் என்ற எண்ணத்தில் சிறந்த ஆரோக்கியமான உணவுகள் ஆண் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படுவதும் அளவில் குறைந்ததும் ஆரோக்கியம் குறைந்ததுமான உணவு பெண் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படுவதும் ஒரு நெருக்கீட்டு நிலையைப் பெண் குழந்தைக்கு ஏற்படுத்தலாம்.

அமிழ்தினும் ஆற்ற இனிதேதம் மக்கள்
சிறு கை அளாவிய கூழ்

என்று வள்ளுவர் சொன்னாரே! அது ஆண் பிள்ளை யாயினும் சரி, பெண் பிள்ளையாயினும் சரி, சிறு கையினால்

விளையாடி விளையாடி உண்பதும் எமக்கு ஊட்டி விடுவதும் இனிமையான விடயங்கள். இதிலே ஏன் பாகுபாடு?

குடும்பம் ஒன்றில் நடைபெற்ற உண்மைச் சம்பவம் இது. ஒரு முன்னிரவு நேரம். இரவு ஏழரை மணி இருக்கலாம். பெண் பிள்ளை தாயிடம் கேட்கிறாள் "அம்மா எனக்குப் பசிக்கிறது. நான் சாப்பிடட்டா?" தாய் வீட்டின் முன் பக்கத்தில் அயல்வீட்டு மாமியோடு கதைத்துக் கொண்டிருந்தவர் அங்கிருந்தபடியே உரத்துப் பதில் சொல்கிறார். "ஓம் சாப்பிடு. இடியப்பமும் இறைச்சிக் கறியும் இருக்கு. போட்டுச் சாப்பிடு" பெண் பிள்ளை மேசையடிக்குப் போகிறாள். அவளது அண்ணா வீட்டுக்கு வர வில்லை. மேசையில் வெள்ளைப் பிட்டும் சம்பலும் வைக்கப் பட்டிருக்கிறது. பூட்டப்பட்ட கண்ணாடி அலுமாரியின் உள்ளே இடியப்பமும் இறைச்சிக் கறியும் வைக்கப்பட்டிருப்பது தெரிகிறது. அலுமாரியின் சாவி வெளியில் இல்லை. இத்தகைய நிலை ஒரு பாகுபாட்டை மட்டுமல்ல இரட்டைச் செய்தியையும் தந்து பெண் பிள்ளையையும் நெருக்கீட்டுக்குள் தள்ளுகிறது. பொதுவாக PDF Reducer Demo ஆண்கள் சாப்பிட்ட பிறகு மிச்சம் மீதியைப் பார்த்துப் பெண்கள் சாப்பிட வேண்டும் என்று சமூகம் எதிர்பார்க்கிறது. இதனால் கர்ப்பிணிப் பெண்கள் கூடக் கடும் போசணைக் குறைபாட்டை எதிர் கொள்கின்றனர். ஒரு வீட்டில் கர்ப்பிணிப்பெண் ஒருவர் இருந்தால் அவருக்கே உணவில் முன்னுரிமை வழங்கப்பட வேண்டும் என்பதை ஏற்றுக்கொள்வது குடும்பத்தின் மொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் முக்கியமானது.

பொது இடங்களில் அன்னதானம் வழங்கப்படும்போது கூட ஆண்களுக்குத்தான் முதல் பந்தி. சில கறிகள் முடிந்து போக இருக்கிற மீதி பெண்களுக்கு வழங்கப்படும். இது ஒரு சமூக வழக்கு என்று பொறுமையுடன் ஏற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படுகிறது. ஆயினும் இத்தகைய வழக்கங்களைப் பேணுவது சமூகத்தின் மொத்த வளர்ச்சிக்கு உகந்த சூழலை உருவாக்காது என்பதே உண்மை.

கவனிப்பு முறைகள்

குழந்தைகளுக்கு ஒவ்வொரு நாளும் குளிப்பாட்ட வேண்டியது அவசியம் என்பது சில அம்மாக்களின் எண்ணம். குழந்தை சுத்தமாக இருப்பது அவசியந்தான். "நப்பி"யை மாற்றும் ஒவ்வொரு தடவையும் பிறப்பு உறுப்புகளைத் துப்புரவாகத் துடைத்துவிடலாம். கிழமைக்கு இரண்டு அல்லது மூன்று முறை குளிப்பாட்டினால் போதும்.

தாயின் கருப்பையினுள் பாதுகாப்பாக இருந்த பிள்ளை வெளி உலகுக்கு வந்திருக்கிறது. பாதுகாப்புக் குறைந்துவிட்ட உணர்வு அதற்கு இருக்கும். பிள்ளையின் வெறும் தோல் பெற்றோரின் வெறும் தோலுடன் தொடும் படி இடையிடை அணைத்துக் கொள்வது நல்லது. பிள்ளையின் கை கால்களை எண்ணெய் போட்டுப் பிடித்து விடுவதும் நல்லதே.

பிறந்தவுடன் பதினாறு மணி நேரம் நித்திரை செய்த குழந்தை படிப்படியாக நித்திரை நேரத்தைக் குறைக்கலாம். பிள்ளையைத் தூங்கச் செய்வது எப்படி என்பதைத் தாய் முயன்று தவறிக் கற்றுக் கொள்ளலாம்.

பிள்ளை ஒரு வயதை அண்மிக்கும் போது பற்கள் தோன்றத் தொடங்கும். பல்லைக் கண்டவுடன் பல்லுக் கொழுக்கட்டை அவித்துப் பிள்ளைக்கு மேல் கொட்டும் வழமை எமது கலாசாரத்தில் உண்டு. பிள்ளைக்குப் பல்லு முளைத்த மகிழ்ச்சியை எல்லோரும் கொழுக்கட்டை உண்டு கொண்டாட லாம். தவறில்லை. ஆனாலும் புதிய பற்கள் முளைத்தவுடன் ஒரு முறை பல் வைத்தியரைப் பார்ப்பது நல்லது. இந்தத் தரிசிப்பு பிற்காலத்தில் பற்களை அடைக்க வேண்டிய சந்தர்ப்பத்தைக் குறைக்கும்.

பற்கள் முளைத்தவுடன் பிள்ளைக்கு அளவான சிறு தூரிகையும் புளொரைட்டுக் கொண்ட பற்பசையும் பாவித்து பல் துலக்கத் தொடங்குவதும் அவசியம். பற்களின் மேல் தூரிகையால்

சிறு சிறு வட்ட அசைவுகளை மேற்கொண்டு பல்லைத் துலக்க வேண்டும்.

ஒரு வயதுக்கு மேல் பிள்ளையின் அன்புக்குரியவர்கள் "டட்டா" அல்லது "பை" சொல்லிப் பிள்ளையை விட்டுப் பிரிவது கடினமாய் இருக்கலாம். பிள்ளை அழும். அதற்காக யாரும் வெளியே போகாமல் இருக்க முடியாது. பிள்ளை அழுகிறது என்பதற்காக நீண்டநேரம் நின்று "டாட்டா" சொல்வதைவிட, ஒருமுறை சொல்லி ஒரு முத்தம் கொடுத்துப் புறப்பட்டுவிடுவது நல்லது. உங்கள் தலை மறைந்தவுடன் பிள்ளை அழுகையை நிறுத்திவிடும்.

✡ ✡ ✡

PDF Reducer Demo

05

நம்பிக்கை கொண்ட நங்கை

சின்னஞ்சிறு குருவி போலே – நீ
திரிந்து பறந்து வா பாப்பா
வண்ணப் பறவைகளைக் கண்டு – நீ
மனதில் மகிழ்ச்சி கொள்ளு பாப்பா

என்றான் பாரதி.

நம்பிக்கை

நாங்கள் தவம் செய்து பெற்றிருக்கிற இந்தப் பிள்ளையைச் சுயகணிப்பும் தன்னம்பிக்கையும் கொண்டவளாக வளர்த்தெடுக்க வேண்டும். அதற்குத் தேவையான செயற்பாடுகள் மிகச் சிறு வயதிலேயே தொடக்கப்பட வேண்டும். சிறுவயதில் இருந்தே எம்மைப் பற்றி நாம் உருவாக்கும் எண்ணந்தான் சுயகணிப்பு. எங்கள் தோற்றம், நுண்மதி, செயற்றிறன், புகழ், கவர்ச்சி, உடல் நலம், வலிமை இவற்றைப் பற்றி எல்லாம் நாம் என்ன எண்ணு கிறோம் என்பதை எமது ஆளுமையே தீர்மானிக்கக்கூடியது.

பெரியவர் என்று உலகம் முழுவதும் கூறலாம். ஆனால் உண்மையில் அவர் பெரியவர் தானா என்பது அவருக்கு மட்டுந்தான் வெளிச்சம்.

1902இல் பிறந்து 1994 வரை வாழ்ந்த எரிக் கொம்பேகர் எரிக்சன் (Erik Homburger Erikson) என்ற அமெரிக்க உளவியலாளர் மனிதர்களின் உள சமூக விருத்தி பற்றிய கொள்கையை முன்வைத்தார். அக்கொள்கையின்படி வாழ்வின்

வெவ்வேறு படிநிலைகளிலும் வெவ்வேறு சவால்கள் வரும். ஒவ்வொரு சவாலும் எதிர் எதிரான இரு பக்கங்களைக் கொண்டிருக்கும். அந்த இரு பக்கங்களுமே விளங்கிக் கொள்ளப்பட்டு ஏற்றுக்கொள்ளப்பட வேண்டும்.

குழந்தை பிறந்தது முதல் ஒரு வயது வரையான பருவத்தில் நம்பிக்கை எதிர் அவநம்பிக்கை என்ற சவால் களுக்கு முகம் கொடுக்கிறது என்று எரிக்சன் கருதினார். நம்பிக்கை, அவ நம்பிக்கை ஆகிய இரண்டுமே தேவை யானவை, பயனுள்ளவை என்றாலும் ஒரு வயதுக்கு முற்பட்ட அந்தக் காலத்தில் பிள்ளை அதிக நம்பிக்கையைப் பெறுவது தாயிலும் மற்றவர்களிலும் தங்கி யுள்ளது. தாய்க்கும் பிள்ளைக்கும் இடையில் ஒரு தரமான உறவு கட்டியெழுப்பப்பட வேண்டும். கூப்பிட்ட குரலுக்குத் தாய் பதில் கொடுக்கவேண்டும். பசிக்கும் போதெல்லாம் அந்தத் தேவை நிறைவு செய்யப்படவேண்டும். நித்திரை விட்டு எழுந்து பார்த்தால் அம்மா தூக்கி அணைத்துக்கொள்ள வேண்டும். இப்படி நடை பெறுமானால் இந்த உலகத்தின் மீது பெருமளவு நம்பிக்கையுடன் பிள்ளை வளரும். இந்த நம்பிக்கையைக் கட்டி எழுப்பத் தவறினாலோ பிள்ளை தொட்டதற்கெல்லாம் பயப்படும். உலகத்தில் யாரையும் நம்ப முடியாது என்ற நம்பிக்கையை ஆழத்தில் பதித்துக்கொள்ளும். பிற்காலத்தில் வரும் உள நலப் பிரச்சினைகளுக்கு இந்த மைய நம்பிக்கை காரணமாக அமைந்து விடலாம்.

PDF Reducer Demo

சூ:பி இலக்கியத்தில் பின்வருமாறு ஒரு கதை வரும். முல்லாவுக்குத் திருமணம் நடந்த அன்று இரவு, தனது அழகான இளம் மனைவியுடன் ஒரு நதியைக் கடந்து மறுகரைக்கு செல்ல

வேண்டி ஏற்பட்டது. உறவினர்கள் பலரும் கூடப் படகில் போய்க் கொண்டிருக்கிறார்கள். நன்றாக இருந்த காலநிலையில் திடீரென்று மாற்றம் ஏற்படுகிறது. இடியும், மின்னலும், மழையும், புயலுமாக நதியில் வெள்ளம் கரைபுரண்டோடுகிறது. படகு இப்படியும் அப்படியும் ஆடத் தொடங்கப் படகில் இருந்த அனைவரையும் மரணபயம் தொற்றிக்கொண்டது. மணப்பெண் அலறவே தொடங்கிவிட்டாள். முல்லா மட்டும் அமைதியாக இருந்தார். இதைப் பார்த்து அதிசயப்பட்ட மனைவி "உங்களுக்குப் பயம் வரவில்லையா? எப்படி இவ்வாறு அமைதியாக இருக்க முடிகிறது உங்களால்" என்று கேட்டாள். முல்லா வாயினால் பதில் கூறவில்லை. தன்னிடம் இருந்த கத்தியை எடுத்து மனைவியின் கழுத்தருகில் கொண்டுபோனார். மனைவி பயப்படவில்லை. "கத்திக்கு நீ ஏன் பயப்படவில்லை?" என்று கேட்டார். "கத்தியை ஓங்குபவர் என் கணவர். அவர் என்னை எதுவும் செய்யமாட்டார்" என்று சிரித்தாள் அவள். முல்லா சொன்னார் "மழையையும், புயலையும் ஆட்டுவித்துக்கொண்டிருக்கும் அல்லா அன்பானவர். ஆகவே பயப்பட ஒன்றுமில்லை" என்று தான் நானும் அமைதியாக இருக்கிறேன்".

முல்லாவின் தாய் அவரை நம்பிக்கையுடன் வளர்த்திருக் கிறாள் என்று உளவியலாளர்கள் முடிவு செய்யலாம்.

எரிக்சன் குறிப்பிடுகிற இரண்டாவது பருவம் ஒரு வயதுக்கும் மூன்று வயதுக்கும் இடையில் வரும். இப்பருவத்தின் சவால் தன்னாட்சி எதிர் வெட்கமாகும். இப்பருவத்தில்தான் பிள்ளை மலசலம் கழிப்பதில் ஒரு கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்திக்கொள்ளும். அவ்விடயத்தைப் பெற்றோர் நல்ல முறையில் கையாண்டால் பிள்ளை தன்னாட்சியுடன் வளரும். இல்லையேல் சிறுவிடயத் திற்கும் வெட்கப்படத் தொடங்கும்.

மலசலக் கட்டுப்பாடு

ஏறத்தாழ இரண்டு வயதுக்கும் மூன்று வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் மலசலம் கழிப்பதில் ஒரு கட்டுப்பாட்டைக்

கொண்டுவரப் பிள்ளையால் முடியும். இரவு நேரத்தில் சலம் கழிப்பது நீடித்து ஏறத்தாழ ஐந்து வயதுடன் அதுவும் கட்டுப்பாட்டில் வந்துவிடும். ஆனால் வீட்டில் ஏதாவது நெருக்கீடுகள் இருக்குமாயின் இரவு நேரத்தில் படுக்கை நனைப்பது இன்னும் சில வருடங்கள் தொடரக்கூடும்.

பிள்ளையால் தானாக நடந்துபோய் ஒரு இடத்தில் சிறிது நேரம் உட்காரமுடியும் என்றால், ஒரு சிறு செயற்பாட்டைச் செய்து முடிப்பதில் பிள்ளை தானாக இயங்குகின்றதென்றால், மற்றவர்கள் மலசலகூடம் சென்று வருவதைப் பிள்ளை அவதானிக்கத் தொடங்குகிறது என்றால், மலசல கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சியைத் தொடங்குவதற்கான நேரம் கனிந்து வருகிறது என்று அனுமானிக்கலாம்.

இக்காலப் பகுதியில் ஏறத்தாழ இரண்டு மணிநேரம் பிள்ளையின் "நப்பி" நனையாமல் இருக்கும். அவ்வளவு நேரம் சிறுநீரைச் சேமித்துவைக்கச் சிறுநீர்ப்பையால் முடிகிறது என்று புரிந்துகொள்ளலாம். தான் சிறுநீர் கழிக்கப்போகிறேன் அல்லது மலம் கழிக்கப் போகிறேன் என்பதைப் பிள்ளை உடல் மொழியாகவும் கூறலாம். அல்லது சில சொற்களைப் பாவித்தும் தெரியப்படுத்தலாம். சில பிள்ளைகள் ஒன்றும் பேசாது சற்றுநேரம் அமைதியாக இருப்பது அவர்கள் மலம் கழிக்கப் போகிறார்கள் என்பதற்குரிய "சைகை" ஆகலாம். எமது நாட்டில் பிள்ளைகள் "சிச்சீ, கக்கா, சூவா" போன்ற சொற்கள் மூலம் தமது தேவையை வெளிப்படுத்துவர்.

PDF Reducer Demo

சமகாலத்தில் பிள்ளை "நப்பி" அணிவதை அதிகம் விரும்பாது அதைக் கழற்றி எறியப்பார்க்கும். அதற்காகப் பிள்ளையைத் தண்டிக்கக்கூடாது. பிள்ளை அடுத்த கட்ட வளர்ச்சிக்கு ஆயத்தமாகிறது என்று பொருள் கொள்ள வேண்டும்.

குழந்தை மலசலம் கழிப்பதற்கான "பொற்றி" என்ற சிறு உபகரணத்தைப் பாவிப்பது பிள்ளைக்குச் சுலபமாக இருக்கும்.

மலசலகூடத்துக்கு அழைத்துச் செல்வதாயின் "கொமேட்டில்" ஏறுவதற்கான படியும், ஒரு சிறு "சீற்றும்" பிள்ளைக்கு வழங்கப்பட வேண்டும். "பொற்றி" ஒன்றை வாங்கியவுடன் பிள்ளைக்கு அது பற்றி விளக்கம் கொடுக்க வேண்டும். பெரியவர்கள் மலசல கூடத்துக்கு ஏன் போகிறார்கள் என்பதையும் கூறவும். காலையில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பிள்ளையைப் "பொற்றி"யில் இருக்கச் செய்யலாம். ஒரு ஐந்து நிமிட நேரத்தில் பிள்ளை மலம் கழிக்கா விட்டால் எழும்ப விடலாம். அதிக நேரம் வற்புறுத்தி உட்கார வைத்து அதை ஒரு தண்டனை ஆக்கக்கூடாது. பிள்ளை ஒருவேளை "பொற்றி"யில் உட்கார மறுத்தால் வற்புறுத்த வேண்டாம். சில கால இடைவெளியின் பின் மீண்டும் தொடங்கலாம்.

மலசலக் கட்டுப்பாட்டைப் பயிற்றுவிக்கும் காலத்தில் இலகுவாகக் கழற்றக்கூடிய உடையைப் பிள்ளைக்கு அணிய வேண்டும். சிலவேளை பிள்ளை மலசலத்தைத் தொட்டு விளையாடப் பார்க்கும். அதைச் செய்யவேண்டாம் என்று கூறலாம். ஆனால் அதற்குக் கடுமையாகத் தண்டிக்கக்கூடாது. மலம், சலம் என்பவை ஏதோ கடுமையாக அருவருக்கத் தக்க விடயங்கள் என்பது போலக் கதைக்கவேண்டியதில்லை. அவை இயற்கையாக உடலில் இருந்து கழிக்கப்படுபவை என்ற கருத்து நிலைதான் பிள்ளையிடம் ஏற்பட வேண்டும்.

"பொற்றி"யைப் பாவிப்பதில் பிள்ளை வெற்றி அடைந்தால் முதல் சந்தர்ப்பத்தில் பிள்ளையை நன்கு பாராட்ட வேண்டும். பின்னர் ஒவ்வொரு படிநிலையையும் பிள்ளை தாண்டும்போது பாராட்டின் அளவைக் குறைக்கலாம். மலசலம் கழித்தவுடன் பிள்ளையின் உடலைத் துடைக்கும்போது அல்லது கழுவும்போது எப்போதும் முன்பக்கமிருந்து பின்பக்கம் செல்லவேண்டும். மறுபக்கமாகச் செய்தால் மலத்தில் காணப்படும் பற்றீரியாக்கள் சிறுநீர் வழியில் தொற்றுவதற்கான வாய்ப்புக்கள் அதிகரிக்கும்.

மலசலம் கழித்தவுடன் அம்மா கழுவி விட்டாலும் பிள்ளையையும் உடனே சவர்க்காரம் போட்டுக் கை கழுவும்

பழக்கத்தை ஏற்படுத்தவேண்டும். ஏனெனில் அது காலம் முழுவதும் தொடரவேண்டிய பழக்கம்.

மலசலக் கட்டுப்பாட்டுப் பயிற்சி நடைபெறும் காலத்தில் இடையில் பிள்ளை உடையுடன் கழித்துவிட்டால் அல்லது "பொற்றி"க்கு வெளியே கழித்துவிட்டால் ஏசவேண்டாம், அடிக்க வேண்டாம், தண்டிக்க வேண்டாம். "கக்காப் பழக்கம்" என்று சொல்ல வேண்டாம். அதைக் கண்டும் காணாதது போல விட்டுவிட்டுத் துப்பரவு செய்து விடவும். இக்காலத்தில் நிறைய நார்ப்பொருள் உணவைப் பிள்ளைக்குக் கொடுப்பது நல்லது.

✡ ✡ ✡

PDF Reducer Demo

06 அல்லித்தண்டுக் கால்

"நீ சிரித்தால் நான் சிரிப்பேன் சிங்காரக் கண்ணே
நீ அழுதால் நான் அழுவேன் மங்காத பொன்னே"

என்று அம்மா தாலாட்டுப் பாட எங்கள்பெண் பிள்ளை வளர்ந்து வருகிறாள்.

விருத்தி நிலைகள்

1896 முதல் 1980 வரை வாழ்ந்த சுவிஸ் உளவியலாளரும் தத்துவஞானியுமாகிய ஜீன் பியாஜே என்பவர் பிள்ளைகளின் கல்வி தொடர்பாக ஆராய்ந்தவர். எமது சமூகங்கள் அழிந்துவிடாமல் பாதுகாப்பது கல்வியே என்று உறுதியாகக் கூறியவர் அவர்.

பிள்ளை பிறந்த காலம் முதல் இரண்டு வயது வரையான காலத்தை அவர் புலன் இயக்கப் பருவம் என்று குறிப்பிட்டார். அக்காலத்தில் பிள்ளை தனது ஐந்து புலன் அங்கங்கள் வழியாகவே உலகை அறிய முற்படுகிறது. அதில் முதலாவது மாதம் எளிய தெறிவினைக் குரியது. பாலை உறிஞ்சிக் குடித்தல் எளிய தெறிவினைக்கான ஒரு உதாரணமாகும்.

ஒரு மாதத்திற்கும் நாலு மாதத்திற்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் தனது உடலைக் கொண்டு தானே செய்த ஒரு செயற்பாட்டைப் பிள்ளை திருப்பிச் செய்யும். இப்படித்தான் விரல்

சூப்புதல் ஆரம்பமாகும். விரல் சூப்புதல் கெட்ட பழக்கம் என்று நினைத்து அதைத் தடுக்க முனைய வேண்டியதில்லை. ஆனால், பிள்ளையின் கை சுத்தமாக இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ளலாம்.

நாலு மாதம் முதல் எட்டு மாதம் வரையான காலத்தில் தனது சொந்த உடலுக்கு அப்பாலுள்ள விடயங்கள் புரியத் தொடங்கும். பொருட்களை மையப்படுத்தி விளையாடத் தொடங்குவர். கிலுக்கி ஒன்றைத் தற்செயலாகக் கிலுக்கப் போய் அதனால் ஏற்பட்ட சத்தம் மகிழ்ச்சி தந்தால் அதனைத் திருப்பிச் செய்வர்.

எட்டு மாதம் முதல் பன்னிரண்டு மாதம் வரையான காலத்தில் தமது எண்ணங்களைச் செயற்படுத்திப் பார்க்கத் தொடங்குவர். முதன் முறையாக ஒரு இலக்கை அடைய முயற்சி செய்வர். குறிப்பிட்ட ஒரு பொருளைத் தடியால் தட்டிப் பார்க்கலாம். தான் இப்போது பார்க்கும் பொருட்கள் மட்டுமல்ல, கட்புல எல்லைக்குள் இல்லாத பொருட்களும் தொடர்ந்து PDF Reducer Demo இருக்கின்றன என்பது புரியத் தொடங்கும்.

ஒரு வயது முதல் ஒன்றரை வயது வரையான காலத்தில் பொருட்கள் தொடர்பாகப் புதிய முறைகளைக் கையாளப் பார்ப்பர். வெவ்வேறு பொருட்களைப் பாவித்து வெவ்வேறு முடிவுகளைப் பெற முயற்சி செய்வர் என்றெல்லாம் ஜீன் பியாஜே கூறினார்.

இரண்டு வயதுக் குழந்தையின் பராமரிப்பு

ஒன்றரை வயதுக்கு மேல் பிள்ளை தானே சாப்பிட விட்டு விடலாம். பிள்ளையின் கையில் ஒரு சுத்தமான கரண்டியைக் கொடுத்து விடுங்கள். அல்லது சுத்தமான கையினால் அள்ளிச் சாப்பிட்டாலும் பரவாயில்லை. (பல்கலைக்கழகம் போகின்ற இருபது வயதுக் குமரிக்கும் நான் தான் ஊட்டி விட வேண்டும் என்று அடம் பிடிக்கிற அம்மாமார் மன்னிக்கவும்!)

இரண்டு வயதுப் பிள்ளை சாதாரண குவளையில் பானங்கள் அருந்தலாம். உணவைச் சிறு சிறு துண்டுகளாக வெட்டிச் சிறிய கோப்பையில் போட்டுக் கொடுத்து விடலாம். தட்டில் போடப்பட்ட எல்லாவற்றையும் சாப்பிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்திப் பிள்ளையின் சாப்பாட்டு நேரத்தை வெறுப்பு மிக்க நேரமாக்க வேண்டாம். பிள்ளை பெரியவர்களோடு மேசையில் அமர்ந்து சாப்பிட அனுமதிக்கலாம். சாப்பிடும் நேரத்தில் தான் குடும்ப அங்கத்தவர் எல்லோரும் தமது இன்ப, துன்பங்களையும் கஷ்ட நஷ்டங்களையும் பகிர்ந்து கொள்வார்கள், குடும்ப விடயங்களைத் திட்டமிடுவார்கள் என்பதை இப்போதிருந்தே பிள்ளை கற்றுக்கொள்வது நல்லது. சாப்பிடும் நேரத்தில் தெலைக்காட்சி போடுவது நல்லதில்லை. இரண்டு வயதுக்குட்பட்ட பிள்ளைகளை முற்றாகவே தொலைக்காட்சி பார்க்க விட வேண்டாம் என்றும் ஒரு கருத்து நிலை உள்ளது. பிள்ளையின் விளையாட்டுத் திறனையும் மனிதர்களுடன் தொடர்பாடும் திறனையும் தொலைக்காட்சி குறைத்து விடும் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. பிள்ளைகள் ஓடித்திரிந்து உற்சாகமாக இருக்கும் போது தான் அவர்களின் மூளையும் உடலும் விருத்தி அடையும். அம்மாவின் வசதிக்காக அவர்களைத் தொலைக் காட்சியின் முன் உட்கார வைத்துவிடுதல் நல்லதில்லை.

எங்கள் மான்குட்டிக்கு இரண்டு வயதாகிற இந்தக் கால கட்டத்தில் அவள் ஏறத்தாழ முந்நூறு சொற்களைக் கையாளக் கூடியவளாக இருப்பாள். இன்னும் பல புதிய சொற்களை அறிந்து பிரயோகிக்க முயற்சி செய்வாள். இரண்டு சொல் கொண்ட வசனங்களை அவளால் கூற முடியும். "அப்பா வாங்கோ" என்று மதுரக்குரலில் அழைப்பாள்.

குழலினிது யாழினிது என்பர் தம் மக்கள்.
மழலைச் சொற் கேளாதவர்

என்று வள்ளுவர் கூறியது இப்பருவத்தின் குரலைத் தான்!

ஆகவே, இப்பருவத்தில் எம்மைச் சுற்றியிருக்கும் ஏராளமான பொருட்களைக் காட்டி அவற்றின் பெயர்களைக் கூறலாம்.

இந்த வயதில் அவளால் மகிழ்வு, கோபம், பயம், அன்பு, உறுதியான வெளிப்பாடு போன்ற பல உணர்வுகளைத் தெளிவாகக் காட்ட முடியும். போலச் செய்யும் அல்லது பாவனை செய்யும் விளையாட்டுக்களை நன்கு ரசிப்பர். நாய் போல் குரைப்பது, சேவல் போலக் கொக்கரிப்பது, யானை போல நடப்பது போன்றவற்றைச் செய்து காட்டினால் பிள்ளை நன்கு ரசித்துத் தானும் செய்து பார்க்கும். பொதுவாகப் பெரியவர் களுக்குப் பிடித்தமான விடயத்தைப் பிள்ளை செய்யும் போது நிறைந்த பாராட்டைப் பிள்ளை பெற வேண்டும்.

பிள்ளையோடு கதைப்பது, விளையாடுவது, பாடுவது, புத்தகம் வாசித்துக் காட்டுவது போன்ற செயற்பாடுகளே இப்பருவத்தில் பிள்ளையின் விருத்திக்கு உதவும். பிள்ளையின் கிரகித்தல் நேரம் குறைவாக இருக்கும் என்பதால் செயற்பாடுகளை அடிக்கடி மாற்றுவதும், கதை கூறும் போது சிறிய கதைகளைக் கூறுவதும் நல்லது. புத்தகம், கவர்ச்சிகரமான பெரிய படங்களையும் சிறு வசனங்களையும் கொண்டிருத்தல் வேண்டும். சிறுவர்கள், விலங்குகள் ஆகியவற்றைக் கதாபாத்திரங்களாகக் கொண்டு பிள்ளைகளுக்குப் பழக்கமான சம்பவங்களால் கதைப்பின்னல் அமைக்கப்பட்டிருத்தல் சிறப்பு. சாப்பிடுவது, செல்லப் பிராணியுடன் விளையாடுவது, நித்திரை செய்வது, குளிப்பது போன்ற சம்பவங்கள் கதைக்குள் வரலாம். எமது பிரதேசத்தில் வழக்கில் உள்ள "காகம் தண்ணீர் குடித்த கதை" பொருத்தமானது.

சிலவேளை இந்த வயதில் உங்கள் பிள்ளை பிடிவாதம் பிடிக்கலாம். நீங்கள் ஒரு விடயத்தைச் செய்யச் சொல்லும் போது, "இல்லை" என மறுத்துவிட்டு உட்கார்ந்திருக்கலாம். அப்போது

PDF Reducer Demo

பெற்றோர் கோபம் காட்டுவது அல்லது தண்டிப்பது நல்லதில்லை. பெற்றோரைத் தம் வசப்படுத்தவே அவர்கள் விரும்புகிறார்கள். நீங்கள் விரும்பியதைப் பிள்ளை செய்தால் நிறையவே புகழ்ந்து கூறுங்கள். செய்யாவிட்டால் காணாதது போல விட்டுவிடுங்கள்.

உங்களுக்கு விருப்பமில்லாத அல்லது அசுத்தமான ஒரு பொருளோடு பிள்ளை விளையாடுகிறது என்றால் பேச்சு மூச்சின்றி ஓடிப்போய் அதைப் பறித்தெடுத்து விடாதீர்கள். பிள்ளைக்கு விருப்பமான இன்னொரு பொருளில் கவனத்தைத் திசை திரும்பச் செய்து, இந்தப் பொருளை மெதுவாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். "அந்தப் பொருள் எங்கே?" என்று பிள்ளை கேட்டால், "காக்கா கொண்டு போட்டுது" என்று பொய் சொல்லாதீர்கள். "அது வேறு இடத்தில் இருக்கிறது. பின்னர் எடுப்போம்" என்று கூறுங்கள். பொதுவாகப் பிள்ளை உங்களோடு முரண்படும் சந்தர்ப்பத்தை ஏற்படுத்தாமல் இருப்பதே நல்லது.

சிறு சிறு விதிமுறைகளைப் பிள்ளைக்குத் தெளிவாகக் கூறலாம். அதைச் செய்யாவிட்டால் என்ன நடக்கும் என்பதையும் கூற வேண்டும். கோபம் காட்டாமல், அமைதியாகவும் உறுதியாகவும் கூற வேண்டும். "நீங்கள் உங்கள் விளையாட்டுப் பொருட்களை வெளியே எறியக் கூடாது. எறிந்தால் நான் அதை எடுத்து அலுமாரியில் வைத்துப் பூட்டி விடுவேன்" என்று கூறலாம். பிள்ளை எறியும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பத்திலும் அதைச் செய்ய வேண்டும். எனது பெற்றோர் சொன்னதைச் செய்பவர்கள் என்ற நம்பிக்கை சிறு வயதிலேயே ஆழப் பதிய வேண்டும்.

பிளாஸ்ரிக் பை, பலூன் போன்ற பொருட்களைப் பிள்ளையின் கையில் ஒரு போதும் கொடுக்காதிருப்பது நல்லது. பிள்ளை அதை வாய்க்குள் வைக்காது என்பதற்கு உத்தரவாதமில்லை. பல்கனி, யன்னல் ஆகியவற்றுக்குக் கிட்டத் தளபாடங்களை வைப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். பிள்ளையின் ஏறும் ஆற்றலைக் குறைத்து மதிப்பிட முடியாது. நீங்கள் கண்மூடி முழிப்பதற்குள் பிள்ளை பல்கனியில் நின்று கீழே எட்டிப் பார்க்கும்.

தெருவில் நடக்கும் போது பிள்ளையின் கையை உறுதியாகப் பிடித்துக் கொள்ளுங்கள். பிள்ளை விளையாடும் சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் ஒரு பெரியவர் பக்கத்தில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். குளிக்கும் தொட்டியில் பிள்ளையைத் தனியே விடவேண்டாம். பெரிய வாளிகளில் நீர் நிறைத்து வைக்க வேண்டாம். மருந்துகள், நெருப்புப் பெட்டி, லைற்றர், மண்ணெண்ணெய், சூடான உணவுகள் போன்றவை எந்த நேரமும் பூட்டப்பட்ட அலுமாரியினுள் இருக்க வேண்டும். பிள்ளை பராமரிப்பு என்பது கஷ்டந்தான்!

✡ ✡ ✡

PDF Reducer Demo

07

உடலும் உள்ளமும் நலந்தானா?

"எட்டி எட்டி வட்ட நிலா உன்னைப் பார்க்குது - உன்
எச்சி பட்ட சோற்றை அது தனக்குக் கேட்குது".

என்று பாடிப் பாடி ஊட்டி வளர்த்து எங்கள் பிள்ளை இப்போது மூன்று வயதை அடைந்துவிட்டாள். வீட்டிலே உள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்கள் யாரும் புகைப்பிடிக்காதிருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். புகைப்பிடிப்பவர்கள் உள்ள வீட்டில் வாழும் குழந்தைகள் பாவம் செய்தவர்கள். அவர்களுக்குச் சுவாசத் தொகுதியுடன் தொடர்புடைய தொற்று நோய்கள் வருவதற்குச் சந்தர்ப்பங்கள் அதிகம் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பாத்திர மாதிரிகள்

குடும்பம் ஒன்றிலே வளரும் பெண் குழந்தைக்கு அங்குள்ள அம்மா, அம்மம்மா, அக்காமார் போன்ற பெண்கள் பாத்திர மாதிரிகளாக அமைவர். அவர்கள் செய்வதை எல்லாம் பிள்ளை தானும் பின்பற்றத் தொடங்கும். மூன்று வயதிலேயே பிள்ளை கண்ணாடிக்கு முன் நின்று சீப்பினால் தலை இழுப்பதையும், கைப்பை ஒன்றைத் தோளில் கொழுவிக்கொண்டு நடப்பதையும், சிறு துணி ஒன்றை எடுத்துச் "சாரி" போலத் தோளில் போட்டுக் கொண்டு திரிவதையும் காணலாம். அம்மா தன்னை அழகு படுத்தச் செலவு செய்யும் நேரத்தை அவதானிக்கும் பிள்ளை

அழகாயிருத்தல் பெண்ணுக்கு முக்கியம் என்ற கருத் தேற்றத்தைப் பெறுகிறது. வீட்டில் ஒரு சிறு பிரச்சினையாயினும் தீர்க்கப் படுவதற்கு "அப்பா வரட்டும்" என்று அம்மா சொல்வதைப் பார்த்து, பிரச்சினை தீர்த்தல், தலைமை தாங்குதல் ஆகிய பண்புகள் ஆணுக்கே உரியவை எனத் தீர்மானித்துக் கொள்கிறது. அப்பா வெளியிடங்களுக்குப் போகும் போது தனியே போவதையும், அம்மா எப்போதும் அப்பாவின் மோட்டார் சைக்கிளின் பின்பக்கம் ஒட்டிக்கொள்வதையும் கவனிக்கும் பிள்ளை "ஆண் தனித் தியங்கக் கூடியவன். பெண்ணால் அது முடியாது" என்று நம்பத் தொடங்குகிறது. நாங்கள் சாதாரணமாக எதிர்பார்ப்பதற்கு மேலாக மிக நுண்ணிய விடயங்களும் நடத்தைக் கூறுகளும் இந்தப் பாத்திர மாதிரிகளால் வலுப்பெற்றுவிடுகின்றன. ஆகவே, அடுத்த சந்ததிப் பெண்ணாகிய எங்கள் பிள்ளை உயர்ந்த ஆளுமையுடன் வரவேண்டுமாயின் நாம் எமது எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகியவற்றில் மிக அவதானமாக இருக்க வேண்டும்.

PDF Reducer Demo

சிறு வயதில் அடையாளம் காட்டும் உளநலப் பிரச்சினைகள்:

பிள்ளையின் விருத்திப் படிநிலையின் மைல் கற்களான எழுந்திருத்தல், தவழுதல், நடத்தல், கதைத்தல் போன்றன குறித்த காலத்திற்கு மேலாக அதிகம் தாமதப்படுமானால் பிள்ளை இடத்தில் நுண்ணறிவுக் குறைபாடு ஏதும் இருக்குமோ என்று சந்தேகப்பட வேண்டும். இத்தகைய குறைபாடு கொண்ட பிள்ளைகள் மலசலக் கட்டுப்பாட்டை ஏற்படுத்தவும் சிரமப் படுவார்கள். தானாக உணவு உண்பது அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும். எந்த விடயத்திலும் ஆர்வம் குறைந்தவர்களாகக் காணப்படுவர். அடிக்கடி உணர்ச்சி வசப்படக்கூடும். கோபப்படக் கூடும். ஒரு வயதில் நடக்க வேண்டிய பிள்ளை ஒரு மாதம் பிந்தி நடந்தால் அது பற்றிக் கவலைப்பட ஒன்றுமில்லை. ஆனால் மேலே சுட்டப்பட்ட பிரச்சினைகள் பல ஒரு தொகுதியாக வெளிப்படுமிடத்து அதைப் பற்றி ஒரு வைத்திய நிபுணருடன் கலந்தாலோசிக்க வேண்டும்.

கற்றல் குறைபாடு உள்ள பிள்ளைகளையும் கூர்ந்து அவதானித்தால் இரண்டு மூன்று வயதிலேயே இனங் காணக் கூடியதாக இருக்கும். பெரியவர்கள் சொல்வதைப் புரிந்து கொண்டு செய்வது அவர்களுக்குக் கடினமாக இருக்கும். தாம் சொல்ல நினைப்பதைச் சொல்லுவதில் அதிகம் சிரமப்படு வார்கள். சாதாரண பிள்ளையாக இருந்தால் அவர்கள் தாம் நினைப்பதைச் சொல்லுவதற்குரிய சொற்களஞ்சியம் போதாமல் இருந்தாலும் ஏதோ ஒரு வகையில் சொற்களைக் கோத்து, உடல் மொழியையும் சேர்த்து இலக்கணப்பிழை இருந்தாலும் பெரியவர்களுக்கு விளங்கும்படி சொல்லிவிடுவார்கள். கற்றல் குறைபாடு உள்ள பிள்ளைக்கு ஒரு கதை சொன்னால் கேட்ட கதையை ஒழுங்கு முறையில் திருப்பிச் சொல்வது பிரச்சினையாக இருக்கலாம். "காகத்துக்குத் தாகம்" என்று தொடங்கி "கல்லும் போட்டது" என்று தொடர்ந்து அதற்குப் பின் "அது நீரைத் தேடி அலைந்தது" என்று முடிக்கக் கூடும். நீரைத் தேடி அலைந்து அதற்கு ஒரு தீர்வாகத்தான் கல்லைப் போட்டது என்பதைப் பிள்ளையால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. ஒரு செயற்பாட்டின் அடுத்த படி நிலையைத் தொடங்குவதும் அவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம். தேநீர் அருந்தினால் அதன் அடுத்த படிநிலையாகக் கோப்பையைக் கழுவ வேண்டும் என்பதைப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுவதில் சிரமம் இருக்கலாம். இத்தகைய பிள்ளைகளைப் பற்றியும் ஒரு வைத்திய நிபுணருடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

நிற்பது, இருப்பது, நடப்பது போன்ற படிநிலைகள் பிந்துகின்றன. ஆனால், பிள்ளையின் மொழியாற்றல் சிறப்பாக இருக்கிறது. மலசலக் கட்டுப்பாட்டிலும் பிரச்சினை இல்லை என்றால், பிள்ளைக்குத் தசை இயக்கப் பிரச்சினை இருக்குமோ என்று சந்தேகப்படலாம். அப்படியான பிள்ளைகள் நடக்கத் தொடங்கிய பிறகும் அதிக விபத்துக்களைத் தேடிக் கொள்பவர்களாக இருப்பர். பந்து ஒன்றை எறிதல் போன்ற செயற்பாடுகளும் இவர்களுக்குக் கஷ்டமாக இருக்கும்.

இதற்கு மறுதலையாக இருப்பது, தவழுவது, நிற்பது, நடப்பது எல்லாம் உரிய காலத்தில் நிகழ்ந்து பிள்ளையின் சொற்

களஞ்சியம் குறைவாக இருக்கிறது என்றால் பிள்ளைக்குத் தொடர்பாடல் பிரச்சினை இருக்குமோ என்று ஐயப்படலாம். இரண்டு வயதாகிவிட்டது. ஏறத்தாழ முந்நூறு சொற்களைக் கூறவேண்டிய பிள்ளை இப்போதுதான் ஓரிரு சொற்களைக் கூற முனைகிறது என்பதும், சிறிய பொருட்களின் பெயர்களைக்கூட மூன்று வயதிலும் சொல்லக் கஷ்டப்படுகிறது என்பதும் இதன் அறிகுறிகளாகும்.

மொத்த சனத்தொகையில் ஒரு வீதமான குழந்தைகளைத் தாக்குகிற "ஆட்டிசம்" (இசைவுக் குலைவு) என்ற உளநலப் பிரச்சினையும் இரண்டு வயதுக்கு முதலே தன் அறிகுறிகளைக் காட்டும். பிள்ளை கையைத் தொடர்ந்து தட்டிக் கொண்டிருப்பது, தலையை ஒரே வகையில் திரும்பத் திரும்ப அசைப்பது, உடலை முன்னுக்கும் பின்னுக்கும் அசைப்பது, விளையாட்டுப் பொருட்கள் அனைத்தையும் ஒரு நேர் கோட்டில் அடுக்கி வைத்திருப்பது போன்ற குணங்குறிகளில் முதல் சந்தேகம் ஏற்படலாம். பொதுவாக இவர்கள் வாழ்வில் ஏற்படுகிற சிறு மாற்றங்களையும் எதிர்ப்பவராக இருப்பார்கள். வீட்டின் தளபாடம் எதுவும் மாற்றி அமைக்கப்படக்கூடாது என்று பிடிவாதமாக இருப்பார்கள். PDF Reducer Demo சாப்பிடும் முறையில் மாற்றம் ஏற்படுத்தப்பட்டாலோ அல்லது குறித்த உடை மாற்றும் ஒழுங்கில் ஏதாவது வித்தியாசம் ஏற்படுத்தப்பட்டாலோ மிகவும் அசௌகரியப்படுவார்கள். விடயம் ஒன்றில் புலன்களைக் குவியப்படுத்தும் திறன் குறைவாக இருக்கும். தன்னைச் சுற்றி நடைபெறும் விடயங்களில் ஆர்வம் குறைவாக இருக்கும். மொத்தச் செயற்பாடுகளின் அளவும் குறைவாகவே இருக்கும். ஒரே விடயத்தில் தொடர்ந்து தமது எண்ணத்தைச் செலவிடும் போக்கும் காணப்படும். சுற்றும் மின்விசிறி ஒன்றைத் தொடர்ந்து பார்த்த வண்ணம் இருப்பர். அல்லது ஒரு விளையாட்டுப் பொருளுடன் பலமணி நேரமாக விளையாடிக் கொண்டிருப்பர். சிலவேளை குறித்த ஒரு விளையாட்டுப் பொருளை எப்போதும் தன்னுடனேயே வைத்திருப்பர்.

நான் கொழும்பில் இருந்த காலத்தில் முன்பள்ளியில் படிக்கும் சிறுமி ஒருத்தியைப் பெற்றோர் என்னிடம் ரியூசனுக்கு

அனுப்பினர். அவர் எப்போதுமே ஒரு பழைய பொம்மையைத் தன்னுடன் வைத்திருப்பார். அதை அவரிடம் இருந்து பிரிக்க முடியாது என்று பெற்றோரும் ஒப்புக்கொண்டனர். அவள் சிலவேளை படித்துக்கொண்டிருக்கும் போதே சிறுநீர் கழித்து விடுவாள். அவளை ஒரு வைத்திய நிபுணரிடம் காட்டும்படி நான் கூறியதைப் பெற்றோர் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. ஆயினும் அவளுக்கு ஒரு பிரச்சினை இருப்பதை உள்ளுணர்வாக விளங்கிக் கொண்டதாலேயே என்னிடம் "ரியூசனுக்கு" அனுப்பினர் என்பதை நான் புரிந்து கொண்டு என்னால் முடிந்தவரை பிள்ளைக்குக் கற்பித்தேன்.

தங்களைக் காயப்படுத்திக் கொள்ளும் செயற்பாடுகளும் இவர்களிடம் காணப்படலாம். கண்ணைத் தோண்டுவது, தோலைக்கிள்ளுவது, தலையைச் சுவரில் அடிப்பது போன்ற செயற்பாடுகள் பொதுவாகக் காணப்படலாம்.

அஸ்பேகரின் சிண்ட்ரோம் (Asperger's Syndrome) எனப் படும் மற்றொரு பிரச்சினையும் "ஆட்டிசம்" என்ற நோய்த் தொகுதியின் பட்டிக்குள் வரக்கூடியதுதான். ஆனால், இவர்களின் நுண்மதியும் மொழிவிருத்தியும் ஏறத்தாழச் சாதாரணமானதாக இருக்கலாம். இவர்கள் நண்பர்களை ஏற்றுக்கொள்ள மாட்டார்கள். மணிக்கட்டைச் சுழற்றுவது போன்ற சில உடல் அசைவுகளைத் தொடர்ந்து செய்துகொண்டிருக்கலாம். மற்றவர்களோடு கதைக்கும் போது கண்தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளமாட்டார்கள். முகத்தில் உணர்வுகளைக் காட்டுவதும் மற்றவர்களின் உடல் மொழியை விளங்கிக் கொள்வதும் கஷ்டமாக இருக்கலாம். பொதுவில் இவர்களைப் பார்க்கும் போது "குப்பை"யான பிள்ளையாகத் தோன்றுவார்கள். ஆயினும், இவர்களில் சிலர் சங்கீதம் போன்ற சில துறைகளில் அபார திறமை காட்டக்கூடும்.

மேலே கூறப்பட்டவற்றுள் பல பிரச்சினைகள் தீர்க்கப் படுவதற்குக் கடினமானவைதான். எனினும் மருத்துவ நிபுணரின் ஆலோசனை பெறுவது அவசியம்.

✡ ✡ ✡

செல்லக்கிளியே மெல்லப்பேசு

"யேசு, காந்தி, புத்தரைப் போல்
பெண்களில் யாரும் பிறந்ததுண்டோ?"

என்று ஒரு சினிமாப் படத்தில் ஜெமினிகணேசன் கேட்பார். சரோஜாதேவி அதற்கு இப்படிப் பதில் சொல்வார்.

"யேசு, காந்தி, புத்தரையும் பெற்றது எங்கள் பெண் குலமே".

முன்னைய கேள்விக்கு இது ஒரு நேர்மையான பதிலாக எனக்குத் தெரியவில்லை. யேசுநாதரும், புத்தரும், நபிகள் நாயகமும் உலக வரலாற்றில் பெரிய சமயங்கள் தோன்றக் காரணமாய் இருந்தனர். அந்த அளவுக்குப் பெண்கள் யாரும் தோன்றவில்லை. ஒரு பிள்ளை பிறப்பதற்குத் தாய் மட்டுமல்ல தந்தையும் காரணம். தாயின் வயிற்றில் வளர்ந்தார்கள் என்பதற்காக, "அவர்களையும் பெற்றது எங்கள் பெண்குலமே" என்று விவாதிப்பது வெறும் சப்பைக் கட்டை வேலை.

PDF Reducer Demo

ஏன் பெண்களால் அந்த அளவுக்கு உயரமுடியவில்லை என்ற கேள்விக்குப் பதிலைத் தேட வேண்டும்.

வேறுபாடு ஏன்?

ஆண் பிள்ளை ஒன்று வளர்ந்து வருகிறபோது அவனைச் சற்று இறுக்கமாகவும், வலிமையாகவும் பெற்றோர் கையாளுகிற போக்கும், பெண் பிள்ளையை மென்மையாகக் கையாளும் போக்கும் கூடப் பெண் பிள்ளைக்கான சலுகை போலத் தோன்றினாலும், உண்மையில் தான் உடல், உள ரீதியாகப்

பலவீனமானவள் என்ற மைய நம்பிக்கையை அவளுக் குள்ளே அது மீள வலியுறுத்திவிடும். இவ்வாறு சிறு வயதில் ஏற்படுத்தப் படும் மைய நம்பிக்கைகள் எதிர்கால உளநலத்தில் மிக முக்கியமான பங்கை வகிக்கும் என்று அறிகைச் சிகிச்சை முறைமைகள் இப்போது தெளிவாகத் தெரிவிக்கின்றன.

நாலு வயதுடைய ஆண் பிள்ளை ஒருவர் சிறு மரம் ஒன்றில் ஏறுவதைப் பெற்றோர் கவனிக்கிறார்கள் என்று வைப் போம். பெரும்பாலும் அந்த நடத்தைக்காக அவன் பாராட்டப் படுவான். "எங்கடை தம்பியைப் பாருங்கோவன். இந்தச் சின்ன வயசிலை எவ்வளவு துணிவா இந்த மரத்திலை ஏறிட்டான்" என்று அவர்கள் பாராட்டுவர். ஆனால், அதே வயதுடைய ஒரு பெண்பிள்ளை இதே செயலைச் செய்தால் பெற்றோர் பதகளிப்பு அடைந்து அவளைப் பழித்துரைப்பார்கள். "எடியே நீ பொம்பிளைப் பிள்ளை எல்லே! இறங்கு கீழை! இப்பவே இப்பிடி எண்டால் நீ வளந்தாப் பிறகு எங்கை எல்லாம் ஏறுவியோ தெரியாது" என்பது போன்ற ஒரு விமர்சனம் அவளுக்குக் கிடைக்கலாம். முதல் முயற்சி இவ்வாறு தட்டி அடக்கப்பட்டு இழிவாக நோக்கப்படும்போது, பெரும்பாலும் பிள்ளை மற்றொரு முறை அதைச் செய்ய முயலாது. பிறகு வாழ்நாள் முழுவதும் உயரத்திலே ஏற வேண்டிய வேலைகளுக் கெல்லாம் ஆண்களையே எதிர்பார்த்து நிற்கும். அவர்கள் செய்து கொடுக்காத போது மூலையில் குந்தியிருந்து அழும். ஆகவே, சூழலில் உள்ளவர்களும், பெற்றோர்களும், ஆசிரியர்களும் வழங்கும் பாராட்டுக்களும், அவர்கள் வழங்கும் தண்டனைகளும்,

அவர்களின் நடத்தை முன் மாதிரிகளும், விமர்சனங்களும் பெண் பிள்ளைகளின் ஆளுமையை வடிவமைப்பதில் மிக முக்கிய பங்கை எடுக்கின்றன என்பதை நாம் திரும்பத் திரும்ப நினைவில் கொள்ள வேண்டும்.

எனது பெற்றோருக்கு என் மீது மிகுந்த அன்பு இருந்தது. என்னுடைய ஆளுமையில் காணப்படும் நேரான பகுதிகளில் எல்லாம் அவர்களின் பங்களிப்பு மிகப் பெரியது என்பது எனக்குத் தெரியும். ஆனாலும், சிறு வயதில் அவர்கள் என்னைச் சைக்கிள் ஓட அனுமதிக்கவில்லை. அந்தக் காலத்தில் எங்கள் கிராமத்தில் பெண்கள் யாருமே சைக்கிள் ஓடுவதில்லை. தொண்ணூறுகளில் ஏற்பட்ட இடப்பெயர்வுக்குப் பின்தான் இளம் பெண்கள் பரவலாகச் சைக்கிள் ஓடக்கற்றுக் கொண்டனர். இன்று வரை நான் எந்த வாகனமும் ஓடத் தெரியாத ஒருத்தியாகவே இருக்கிறேன். இது எமது நாட்டில் பெரிய குறையாகவும் எனக்குத் தெரியவில்லை. வெளிநாட்டில் வாழுகிற காலத்தில் தான் வாகனம் ஓட்டத் தெரிவதன் முக்கியத்துவத்தை நான் உணர்ந்து கொண்டேன்.

PDF Reducer Demo

பெண்பிள்ளை என்பதற்காக அவள் பெற்றுக்கொள்ளக் கூடிய எந்தத் திறனையும் அவளுக்கு மறுத்துவிடாதீர்கள் பெற்றோர்களே!

ஒரு குடும்பத்தின் சகோதரர்களுக்கிடையில் பெண் பிள்ளை தவறு செய்யும் போது அதைத் தண்டிப்பதற்கும் கண்டிப்பதற்கும் அண்ணாவுக்கு உரிமை வழங்கப்படும். ஆனால், ஆண்பிள்ளை தவறு செய்யும் போது தண்டிக்கும் உரிமையோ, தடுக்கும் உரிமையோ அக்காவுக்கு வழங்கப்படுவது குறைவு.

ஒரு பாடசாலைச் சமூகத்தை எடுத்துக் கொள்வோம். வகுப்பறை கூட்டும் வேலையும், இடாப்புக்கு உறைபோடும் வேலையும் பெண் பிள்ளைக்கு வழங்கப்படும். விளையாட்டுப் போட்டி ஒன்றில் போடப்பட்ட பந்தலின் உச்சியில் ஏறி ஒரு

கொடிகட்ட வேண்டுமானால், அல்லது பாடசாலைக் கிணற்றுக்குள் இறங்கி அதைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டுமானால் அந்த வேலைகள் ஆண் பிள்ளைகளுக்கே வழங்கப்படும்.

கலை இலக்கியங்களின் பங்கு

ஒரு சமூகத்தின் கலாசாரங்களையும் விழுமியங்களையும் நடத்தைப் பாங்குகளையும் சந்ததி சந்ததியாகக் காவிச் செல்பவை கலை இலக்கியங்கள்.

பெண்களுக்கு இருக்கக்கூடிய சுதந்திரத்தின் சில கூறுகளைச் சங்ககால இலக்கியப் பெண் பாத்திரங்கள் காட்டின. அப்பாத்திரங்கள் அரண்மனைக்குள்ளும் இல்லறத்திற்குள்ளும் தமது நடமாட்டத்தைக் குறுக்கிக்கொள்ளவில்லை. தினைப்புனம், கடற்கரை, காடு, பாலை நிலம் என இவர்கள் ஓடித்திரிந்தனர். ஆனால், இடைக்காலக் கலை இலக்கியங்களில் இந்த நிலை மாறத்தொடங்கியது. ஆண்களுக்கு அடங்கிப் போதலே கற்புநிலை என்ற பொருந்தாத கருத்தை இலக்கியப் பாத்திரங்கள் மீண்டும் மீண்டும் வலியுறுத்தின.

அது ஒரு காடு! மனைவியின் மடியில் தலை வைத்துத் தூங்குகிறான் கணவன். பக்கத்தில் உறங்கிக்கொண்டிருந்த குழந்தை விழித்து எழுந்து விட்டது. எட்டு மாதக்குழந்தை, தன் பிஞ்சுக் கால்களால் தவழ்ந்து தணல் நிறைந்து அனலாய்க் கொதிக்கும் அடுப்பை நோக்கிப் போகிறது. அந்தச் சிவப்பு நிறத்தைத் தொட்டுப் பார்க்கப் போகிறது. தாய் வாய் திறந்தால் கணவனின் உறக்கம் கலைந்துவிடும். சிறிது அசைந்தால் அவளின் பதிபக்தி குறைந்துவிடும். அதேசமயம் பச்சைக் குழந்தை நெருப்புக்கு அருகில்! அவள் மனதில் பெரிய போராட்டம். கர்ணனின் மடியில் குருதேவர் படுத்த போது கூட அவனுக்கு வண்டு கடித்ததே தவிர இப்படி ஒரு நெருக்கீடு வரவில்லை. இந்தப் பெண் என்ன செய்தாள்? அவள் அக்கினிக் கடவுளை வேண்டுதல் செய்தாளாம்.

"அக்கினி தேவா! என் குழந்தையைச் சுட்டு விடாதே. சந்தனமாய்க் குளிர்ந்திடு" என்ற அவளின் பதி பக்தியைப் பாராட்டி அக்கினிக் கடவுள் அப்படியே செய்தாராம் என்பது ஒரு கதை.

குழந்தைக்கு நெருப்புக் காயம் வருவது பெரிய ஆபத்து. கணவனின் நித்திரை குழம்பினால் ஒன்றும் நடக்காது. மறுபக்கம் திரும்பித் தூங்கி விட்டுப் போகலாம். எது உடனே கவனிக்கப்பட வேண்டிய விடயம் என்பதை அறிவு பூர்வமாகச் சிந்திக்க விடாமல் தடுக்கும் பலப்பல கதைகள்! மணம் செய்த பின் தன்னை விட்டு நீண்ட காலம் பிரிந்து வாழ்ந்த கோவலனை, வேறு ஒரு பெண்ணுடன் வாழ்ந்து பொருள் எல்லாம் தொலைத்த நிலையிலும், பணிவுடன் ஏற்றுக்கொள்ளும் சிலப்பதிகாரக் கண்ணகி கற்புக்குரிய வகைமாதிரிப் பாத்திரமானாள். அக்காலம் முதல் இன்று வரை பணிந்து அடங்கிப் போகும் பெண் பாத்திரங்களை உயர்த்திக் காட்டும் முயற்சியில் கலை இலக்கியங்களும் தமிழ் சினிமாவும் ஈடுபட்டு வருவது பெண் பிள்ளைகளின் ஆளுமையில் முக்கிய செல்வாக்கினைச் செலுத்தி நிற்பதைத் தடுக்க முடியாதிருக்கிறது.

PDF Reducer Demo

பெண்களின் உணர்வு விருத்தியையும் கூட இந்தக் கலை இலக்கியங்கள் பாதிக்கின்றன. உதாரணமாகப் பயம் என்பது அடிப்படை மனித உணர்வுகளில் ஒன்று. அது ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் பொதுவானது. விலங்குகள் கூட உயிர் அச்சுறுத்தல் ஏற்படும்போது, பய உணர்வை வெளிக்காட்டும். அட்டைக்குப் பயம் வந்தால் சுருண்டு படுத்துவிடும். பூனைக்குப் பயம் வந்தால் அசையாது உறை நிலையில் இருந்துவிடும். ஆனால், எமது இலக்கியங்களோ "அச்சம்" என்பது பெண்ணுக்கு மட்டும் இருக்க வேண்டிய இயல்பு என அழுத்தி வற்புறுத்தி வந்ததால் "பயம்" ஏற்பட்டால் ஆண்பிள்ளை தனக்குள் வெட்கப்படுகிறான். "பயம்" ஏற்படாவிட்டால் "பெண்" தன்னைக் குறைத்து மதிப்பிடுகிறாள். ஒரு சிறு கரப்பான் பூச்சியைக் கண்டாலும் துள்ளிக் குதித்து மேசைக்குக் மேல் ஏறி நின்று ஆண் ஒருவரைத் துணைக்கு அழைக்கும் நடத்தை ஒரு நாகரிகம்

போலவே பெண்கள் மத்தியில் பரவியுள்ளமை நுனித்து நோக்கத் தக்க விடயமாகும். கரப்பான் பூச்சிக்கும், அட்டைக்கும் அளவுக்கு மீறிப் பயப்படுவது "தொடுபயம்" எனப்படும் ஒரு வகை உளப்பிரச்சினை என்பதை இவர்கள் பலர் அறிவதுமில்லை. அதில் இருந்து விடுபட முனைவதுமில்லை.

சரி, எங்கள் பிள்ளை தூங்கப் போகிறாள், "செல்லக்கிளியே மெல்லப் பேசு, தென்றல் காற்றே மெல்ல வீசு" என்று கூறி அவளை இப்போது தூங்க அனுமதிப்போம்.

✡ ✡ ✡

09

மலர்ச்சிரிப்பு

திங்கள் முகமெடுத்துச்
செவ்வாய் இதழெடுத்து
சிந்தும் மலர்ச்சிரிப்பில்
பிள்ளை வருவாள்.

பிறந்தநாள்

எங்கள் பிள்ளை மூன்றாவது பிறந்த தினத்தை அண்மையில் கொண்டாடினாளே!

பிறந்த தினத்தைக் கொண்டாடுவது பற்றி இந்த இடத்தில் கொஞ்சம் பேசிவிட்டுப் போவோமா? பிள்ளை பிறந்த மாதமும் நட்சத்திரமும் கூடி வரும் நாளில் பிள்ளையுடன் குடும்பத் தினர் கோயிலுக்குச் சென்று வழிபட்டுப் பிள்ளையின் பெயரில் ஒரு அர்ச்சனையும் செய்வது தான் எமது பண்பாடு. அண்மையில் ஒரு கோயிலில் பெயரையும் நட்சத்திரத்தையும் காசையும் பெற்றுக் கொண்டு உள்ளே போன அர்ச்சகர் கடவுளுக்கு முன் அந்தப் பெயரையோ நட்சத்திரத் தையோ உச்சரிக்கவேயில்லை என்பதைப் பார்க்க முடிந்தது. கோயில் பூசையும் வியாபாரமாகிவிட்டது. அது போகட்டும்.

PDF Reducer Demo

மேலைநாட்டு வழக்கப்படி மெழுகுதிரி ஊதி அணைத்து, கேக் வெட்டி, ஹப்பி பேர்த்டே பாடி - அப்படித்தானே நாங்கள் கொண்டாடப்போகிறோம்? பிள்ளையின் முதலாவது பிறந்த தினம்

எப்படிக் கொண்டாடப்பட்டது என்பது பிள்ளைக்கு நிச்சயமாய் ஞாபகம் இருக்கப் போவதில்லை. வீடியோவைப் பார்க்கலாம். புதிய புதிய முகங்கள் வந்து கூடுவதும், பளிச், பளிச்சென்று பெரிய வெளிச்சம் காட்டிப் படம் எடுப்பதும், அடிக்கடி உடை மாற்றுவதும், கண்டவரெல்லாம் பிள்ளையைத் தூக்குவதும் (படத்துக்காக) பிள்ளைக்கு நிறைய நெருக்கீட்டைக் கொடுக்கும். பிள்ளையைப் பொறுத்தவரை அந்த நாள் நீண்ட நேரம் அழுகைக்குரிய நாளாக இருக்கும். பெற்றோரின் மகிழ்வுக்காகக் கொண்டாடுவதை ஏற்றுக் கொண்டாலும் குடும்பத்துக்கு நெருக்கமான, பிள்ளைக்கு முன்னரே அறிமுகமான ஒரு சிலருடன் கொண்டாடுவதே நல்லது. பெற்றோருக்குக் காசு செலவழிக்க ஒரு தேவை இருக்கிற தென்றால் அதற்கு வேறு திட்டத் தைப் போடுவதே உகந்தது. ஒரு வயதுப் பிள்ளைக்குப் பரிசயமான இடம் வீடுதான். ஆகவே, வீட்டிலே கொண்டாடுவதே சிறந்தது. பெரிய மண்டபம் தேவை என்று நினைத்து அங்கே போகும் போது அந்தப் புதிய இடமும் சூழலும் பிள்ளைக் குப் பெரிய நெருக்கீடாக இருக் கலாம். கொண்டாட்டத்தை ஒரு மணி நேரத்துக்குக் குறைவான நேரத்தில் முடித்துக்கொள்வதே நல்லது. பிள்ளை வழமையாக நித்திரை செய்கிற நேரத்தைக் கவனத்தில் எடுத்துக் கொண்டாட நேரம் தெரிவு செய்யப்பட்டால் நல்லது. அதே வயதுப் பிள்ளைகள் யாரையாவது அழைக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்பட்டால், ஒரு பிள்ளை அழத் தொடங்கினால் எல்லோரும் சேர்ந்து ஒப்பாரி வைப்பார்கள். ஆகவே, சிறு குழந்தைகளை அழைப்பதானாலும் ஓரிருவரோடு மட்டுப் படுத்துவதே பொருத்தமானது.

இரண்டாவது பிறந்த தினத்துக்கும் மேலே சொன்ன பல விடயங்கள் பொருந்தும். எங்கள் பிள்ளை தனது விளையாட்டுப் பொருட்களை மற்றப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்க மாட்டாள். ஒருவேளை மற்றப் பிள்ளைகளுக்கு அடிப்பாள். கிள்ளுவாள். அவளுடைய ஆட்சி எல்லைப் பிரதேசத்துக்கு அல்லவா மற்றக் குழந்தைகள் வந்திருக்கிறார்கள்? நீங்கள் அழைத்தபடியால்தான் அவர்கள் வந்தார்கள் என்பதெல்லாம் அவளுக்குப் புரியாது. ஆகவே, பிரச்சினைகள் வர இடமுண்டு. பொதுவாக ஓரிரு குழந்தைகளுடனும் நெருங்கிய உறவினருடனும் மட்டுப்படுத்திக் கொள்வதே புத்திசாலித்தனம்.

ஆனால், மூன்றாவது பிறந்ததினம் பிள்ளைக்கும் மகிழ்ச் சியாக இருக்கலாம். என்றாலும் கூடப் பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை மூன்று நாலாக இருந்தால் போதும்.

வீட்டுக்கவனிப்பு

மூன்று வயதுப் பிள்ளையை வீட்டில் அதிகம் கதைக்கத் தூண்டலாம். அவளது சொற்களஞ்சியம் இப்போது வலு வேகமாக அதிகரித்து ஏறத்தாழ மூவாயிரம் அளவுக்கு வந்திருக்கும். தனது விருப்பங்கள், அக்கறைகள், பயங்கள், கவலைகள், தேவைகள் எல்லாவற்றையும் அவளால் கூற முடியும். கூறும்படி பெற்றோர் தூண்ட வேண்டும். இதுவரை பாவிக்காத புதிய சொற்களைப் பாவிக்கும் போது பாராட்ட வேண்டும். பெற்றோர்கள், பெரிய வர்கள் கதைக்கும் போது கேட்பதற்கும் தூண்ட வேண்டும். ஆயினும், பிள்ளை கேட்டுக்கொண்டிருக்கிறாள் என்பதைக் கவனத்தில் கொண்டு பெரியவர்கள் கவனமாகக் கதைக்க வேண்டும். நீங்கள் கோபம் வந்தவுடன் கொட்டித் தீர்க்கிற சொற்களை எல்லாம் பிள்ளை விரைவில் பொறுக்கிக் கொள்ளும். அப்பாவும் அம்மாவும் கட்டாயம் சண்டை பிடித்தே ஆகவேண்டும் என்றால் பிள்ளை இல்லாத நேரம் பார்த்துச் சண்டை பிடிப்பதே உகந்தது.

PDF Reducer Demo

இப்போது பிள்ளை கண்டகண்ட உணவை எல்லாம் வாங்கித் தரும்படி கேட்பாள். பற்களின் பாதுகாப்பைக் கருத்திற் கொண்டு இனிப்புப் பண்டங்களைக் குறைப்பது நல்லது. பாற்கட்டி, பழங்கள், யோகட், காய்கறி ஆகியவற்றையே அதிகம் கொடுக்கலாம். பொரித்த உணவு, சோடா போன்றவற்றைப் பழக்காதிருப்பது மிகவும் நல்லது. வெளியே பார்த்துப் பிள்ளை கேட்டாலும் அதைச் சாப்பிட்டால் வருத்தம் வரும் என்று எளிமை யாகக் கூறலாம். சாப்பிட்ட பிறகு பல்துலக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

நீங்கள் பத்திரிகை படிக்கும் போது அல்லது புத்தகம் வாசிக்கும் போது அதிலுள்ள அச்சடிக்கப்பட்ட குறியீடுகளில் ஏதோ அர்த்தம் இருக்கிறது என்று பிள்ளைக்குப் புரியும். நீங்கள் உரத்து வாசிக்கும் போது எதை வாசிக்கிறீர்கள் என்று பிள்ளைக்குக் காட்டுங்கள். வெளியே அழைத்துச் செல்லும் போது கடைகளின் பெயர்கள் போன்றவற்றைச் சுட்டி வாசித்துக் காட்டுங்கள்.

பிள்ளை தொலைக்காட்சி பார்க்கிறதாயின் குழந்தை களுக்குரிய நிகழ்ச்சிகளைத் தெரிவு செய்து பார்க்க அனுமதி யுங்கள். பார்க்கும் நேரம் ஒரு நாளில் இரண்டு மணித் தியாலத்துக்கு மேல் போகாதிருப்பது நல்லது. வன்முறைகள், சண்டைகள், கொலை, கொள்ளை, பாலியல் சுரண்டல்கள், துஷ்பிரயோகங்கள், மது அருந்துதல், புகைத்தல், போதைப் பொருள் பாவித்தல் போன்ற காட்சிகளை எக்காரணம் கொண்டும் பார்க்க அனுமதிக்க வேண்டாம். இந்த உலகத்தில் அப்படியான விடயங்கள் இருக்கின்றன என்பது இந்த வயதில் பிள்ளைக்குத் தெரியாமல் இருப்பதே நன்று. தொலைக்காட்சி, கணனி, வீடியோ விளையாட்டு ஆகியவற்றைப் பிள்ளை படுக்கும் அறையில் வைக்க வேண்டாம். பிள்ளையிடத்தில் நித்திரைக் குழப்பம் ஏற்படு வதற்கும், கவனக் குறைவு உண்டாவதற்கும், பிள்ளைக்கு இருக்க வேண்டிய நிறையை விட அதிக நிறை உண்டாவதற்கும்

இத்தகைய படுக்கை அறைப் பொருட்கள் காரணமென ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

பிள்ளைக்கு இப்போது பெரும்பாலும் மலசலக் கட்டுப்பாடு வந்திருக்கும். ஆயினும், இடையிடை பிள்ளை "நப்பி" யை நனைத்தால், அல்லது படுக்கையை ஈரமாக்கினால் "கெட்ட பழக்கம்" என்று திட்ட வேண்டாம். மறுதலையாகப் பிள்ளை ஒழுங்காக மலசல கூடத்திற்குச் சென்று வரும் நேரங்களில் பிள்ளையைப் பாராட்டுங்கள். "அச்சாக்குட்டி அம்மாவுக்குக் கஷ்டம் குடுக்காமல் ரொயிலற்றுக்குப் போட்டு வந்திட்டா" என்று சொல்லி ஒரு முத்தம் கொடுங்களேன்.

வீட்டிலே பிள்ளை நடந்து கொள்வதற்குரிய சிறு சிறு சட்டதிட்டங்கள் பற்றி இப்போது பிள்ளைக்குக் கூறலாம். உதாரணமாக வீட்டுக்குப் புதியவர்கள், உறவினர்கள், நண்பர்கள் வந்தால் "வாருங்கள் வணக்கம்" என்று கூற வேண்டும் என்பது ஒரு சட்டமாக இருக்கலாம். காலை எட்டு மணி, மதியம் ஒரு மணி, இரவு ஏழு மணி என்று உரிய நேரத்தில் சாப்பிட வேண்டும் என்பது இன்னொரு சட்டமாக இருக்கலாம். இரவு எட்டு மணிக்குப் படுக்கைக்குப் போக வேண்டும் என்பது மற்றொன்றாக இருக்கலாம். இந்த ஒழுங்கு விதிகளைப் பிள்ளை பின்பற்ற ஆரம்பிக்கும் போது, கடுமையாகப் பாராட்டிப் பின்னர் மெல்ல மெல்லப் பாராட்டின் அளவைக் குறைத்து வரலாம். சில காலத்தில் பிள்ளைக்கு இது பழக்கமும் வழக்கமும் ஆகிவிடும். நீங்கள் விரும்புகிற நல்ல பழக்க வழக்கம் எல்லாவற்றுக்கும் இந்த நடைமுறை பொருந்தும். குறிப்பிட்ட ஒரு ஒழுங்கு விதியை ஏதோ ஒரு காரணத்தினால் பிள்ளை மீறி நடந்தால், ஒரு மூன்று நிமிடம் தனியே ஒரு இடத்தில் அமர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று கூறுங்கள். அந்தச் சிறிய தண்டனையை அமுல்படுத்துங்கள். தனியே அமர்ந்திருக்கும் இடம் படுக்கை அறையாக இல்லாதிருப்பது நல்லது. படுக்கை அறை தண்டனைக்குரிய இடமாக இருந்தால் நித்திரை பாதிக்கப்படலாம்.

PDF Reducer Demo

ஐந்தில் வளையாதது ஐம்பதில் வளையாது என்ற பழமொழியில் பெருமளவு உண்மை உண்டு. சிறுவயதில் பழகும் நல்ல பழக்கங்கள் இறப்புவரை நீடிக்கும். ஆயினும், நீங்கள் சொன்னதைப் பிள்ளை செய்யவில்லை என்பதற்காகப் பிள்ளையைக் கண்டபடி பேசவேண்டாம். உடலியல் ரீதியான தண்டனை ஒருபோதும் வழங்க வேண்டாம்.

பிள்ளையைத் தூக்கி நிலத்தில் அடித்துக் கொலை செய்யும் பெற்றோர்களும் இருக்கிறார்கள் இந்த நாட்டில். யாரை நொந்து என்ன பயன்?

✡ ✡ ✡

10

கோயில் போலத் தோற்றம்

மானின் நிழல் மேனியும்
மஞ்சள் வெயில் சாயலும்
கோயில் போலத் தோற்றமும்
கொண்டாள் எங்கள் செல்வமே

சமயம்

நாலு வயதை அடைந்திருக்கிற எங்கள் செல்வம் வெளியே மட்டுமல்ல உள்ளத்திலும் அழகானவள். அதனால்தான் குழந்தை தெய்வத்திற்கு ஒப்பிடப்படுகிறது. அவள் கோயில் போன்ற தோற்றம் கொண்டவள். நவராத்திரி காலத்தில் பெண் குழந்தைகளைத் தேவியாக அலங்கரித்து வழிபடும் வழக்கம் இந்து சமயத்தில் வழக்கில் உண்டு.

PDF Reducer Demo

நான் தெல்லிப்பழை மகாஜனாக் கல்லூரியில் கற்பித்த காலத்தில் சமய பாடத்திற்குப் பொறுப்பாக இருந்த ஆசிரியர் திரு. ச.விநாயகரத்தினம் ஒவ்வொரு நவராத்திரி காலத்திலும் பெண் குழந்தைகளைத் தேவியாக அலங்கரித்துப் பூஜையின் போது ஆலயத்தில் நிற்க வைப்பார். முதல் நாள் ஒரு குழந்தை நிற்கும். ஒன்பதாவது நாள் ஒன்பது மழலைகள் நிற்பார்கள். அந்த அழகான தெய்வீகக்காட்சி மறக்கப்பட முடியாதது. பெரும் பாலும் தரம் ஒன்றில் படிக்கும் பிள்ளைகளே

தெரிவு செய்யப்படுவார்கள். "எனக்கு ஒரு பெண் குழந்தை இல்லையே இங்கே நிற்பதற்கு" என்று நான் வருத்தப்பட்டதுண்டு. எந்தக் குழந்தை தெரிவு செய்யப்படப் போகிறது என்பதில்

பெற்றோருக்கு மத்தியில் பெருத்த எதிர்பார்ப்பு இருப்பதுண்டு. ஆம், குழந்தைகள் வழிபடத்தக்க நற்பண்புகளைக் கொண்டவர்கள். வெள்ளை உள்ளம் கொண்டவர்கள். காலப் போக்கில் அதைக் கறுப்பாக்குவது பெரியவர் களாகிய நாங்கள்தான்!

"மிகவும் புராதனமான இந்து சமயம் சார்ந்த கருத்துப்படி படைப்புக்கடவுள் தாமே இரு பகுதிகளாகப் பிரிந்து ஆணென்றும் பெண்ணென்றும் சக்திகளைத் தோற்றுவித்தார் என்றும் இவரே ஆதி ஸ்வயம்புவன் என்றும் மனைவி சத்ரூபி என்றும் பெயர் பெற்றனர் என்றும் புராணம் கூறுகிறது. இந்தக் கோட்பாட்டின்படி ஒருவருக்கு மற்றவர் அடக்கம் என்ற குறிப்பு நிச்சயமாக இல்லை" என்று ராஜம் கிருஷ்ணன் தனது நூல் ஒன்றில் குறிப்பிடுவார்.

சைவ சமயத்தவர்களுக்கு இறைவனுடைய அர்த்த நாரீஸ்வர வடிவம் நன்கு தெரியும். சிவம் இன்றிச் சக்தி இல்லை என்ற தத்துவத்தைத் தெளிவுற விளக்கும் வடிவம் அது.

படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகிய ஐந்தொழில்களைக் குறிக்கும் இயக்கமே இறைவனின் திருக்கூத்து. அதனை ஆடும் போது அவனது வடிவம் நடராஜர். அந்தக் கூத்துக்குத் தாளம் போடுபவர் சக்தி. தாளம் போடுகிற அம்மையின் பக்கம் நோக்கியே அவர் ஆடுவார். சிறு பிள்ளைகளை மேடையில் விட்டால் தாளம் போடுகிற டான்ஸ் ரீச்சரை அடிக்கடி கடைக்கண்ணால் பார்த்தபடிதான் ஆடுவார்கள். அந்தத் தாளம் நின்றால் ஆட்டம் நின்றுவிடும்.

"மாதொரு பாகம் நோக்கி மன்னு சிற்றம்பலத்தே ஆதியும் முடிவுமில்லா அற்புதக் கூத்தாடும் நாதனார்" என்று சேக்கிழார் பெருமான் பேசுவார். உமை அம்மையின் தாளம் இன்றி நடராஜ

தாண்டவம் நடைபெறாது என்பதைச் சைவசமய தத்துவம் நிச்சயப்படுத்துகிறது.

அப்படியாயின் பெண்கள் வேதம் படிக்கக்கூடாது என்றும், பெண்கள் இறைவனுக்குப் பூஜை செய்யக்கூடாது என்றும் பல வேறு கட்டுப்பாடுகள் எப்போது வந்தன? ஏன் வந்தன?

முன் பள்ளிப்பருவம்

எங்கள் மகளுக்கு மூன்று வயதாக இருக்கும் போது அவளுக்கு ஏடு தொடக்க வேண்டும். அதற்கு முதலே அவள் நிறைய அறிவு பெற்றுவிட்டாள். ஆயினும், எங்கள் பண்பாட்டின்படி அவளை ஒரு நல்ல ஆசிரியர் மடியில் இருத்தி, விஜயதசமியன்று, அரிசியில் "அ" எழுத வைத்தல் மிக நல்லது. ஆயினும், அன்று புதிய மனிதர்களுக்கு நடுவில் அவள் "அ" சொல்லவில்லை என்றால் அவளுக்குக் கல்வி வராது என்ற மைய நம்பிக்கையை அவள் மனதில் ஏற்படுத்திவிடவேண்டாம்.

எனது மகனுக்குத் தெல்லிப்பழை மகாஜனக் கல்லூரியின் அப்போதைய அதிபர் திரு. பொன். சோமசுந்தரமே ஏடு தொடக்கினார். அவர் மிகுந்த அன்புடன் மடியில் தூக்கி வைத்துச் சொல்லிக் கொடுத்த போதும், அவன் அன்று வாயே திறக்க வில்லை. ஆனால், இன்று அவர் கல்வியில் சிறந்து விளங்குகிறார். மேடைப் பேச்சுக்கள், நாடகங்கள் கூட நன்கு செய்கிறார். ஆகவே, பிள்ளை புதிய மனிதர்களுக்கு முன்னால் சங்கடப்படுவதை ஒரு கெட்ட சகுனமாக நாம் கருதவேண்டியதில்லை. பயப்பட வேண்டியதில்லை.

PDF Reducer Demo

எங்கள் செல்வத்துக்கு இப்போது மூன்று, நாலு வயதாகி விட்டதல்லவா? அவள் மூன்றரை வயதில் ஏறத்தாழ ஆயிரத்து இருநூறு சொற்களைக் கையாண்டு மூன்று நாலு சொற்களைக் கொண்ட சிறிய வசனங்களை ஆக்குவாள். நேற்று, நாளை என்பன தொடர்பான கால வேறுபாடு அவளுக்குப் புரியும். "நேற்று எனக்கு ரீச்சர் பரிசு தந்தவ" என்று அர்த்தத்துடன் சொல்வாள். "நாளைக்கு

நேர்சரி இல்லை" என்பது அவளுக்குத் தெரியும். இரவு வந்தால் அதற்குப் பிறகு பகல் வரும் என்பதும், பகல் வந்தால் அதற்குப் பின் இரவு வரும் என்பதும் விளங்கும். உயரம், கட்டை, பெரிது, சிறிது ஆகிய சொற்கள் பிடிபடும். என்றாலும் கனவளவு, பரப்பு பற்றிய எண்ணக்கரு வந்திருக்காது. உயரமான போத்தல் மெல்லியதாக இருந்தாலும், கட்டையான பருத்த போத்தலை விட அதிக நீரை வைத்திருக்கும் என்று நினைப்பார்கள். ஆகவேதான், அவர்கள் நீரோடு விளையாடும்போது, வெவ்வேறு பருமனும், வடிவமும், கன அளவும் கொண்ட போத்தல்களில் மாறி மாறி நீரை நிரப்பிப் பார்க்கச் செய்வது நல்லது. அநேகமான முன்பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிகளில் போத்தலில் நீர் நிரப்பும் போட்டி ஒன்று வைப்பார்கள். அந்த நிகழ்வு பொருத்தமானது. என்றாலும், இந்த வயதில் போட்டி நல்லதில்லை. ஒரு போத்தலைச் சரியாக நீரால் நிரப்புவதை விடக் கெதியாக நிரப்புவது எப்படிச் சிறந்ததாகும் என்பதுதான் எனக்குப் புரியவில்லை.

அண்மையில் ஒரு முன்பள்ளி விளையாட்டுப் போட்டிக்குச் சென்றிருந்தேன். சமநிலைப் போட்டி ஒன்றுக்காக மழலைகள் தலையில் சவர்க்காரத்தை வைத்துக்கொண்டு கைபிடிக்காமல் நடந்தார்கள். சவர்க்காரம் விழுந்தால் அல்லது கையால் தொட்டால் தொடக்கப் புள்ளிக்குத் திருப்பி அனுப்பப்பட்டார்கள். அது கூடப் பரவாயில்லை. முதல் மூன்று பிள்ளைகள் இறுதிக் கோட்டை அடைந்தவுடன் மற்றைய பிள்ளைகள் எல்லாம் பாதி வழியிலேயே "இனிக்காணும்" என்று திருப்பி அனுப்பப்பட்டார்கள். "முதல் மூன்று பேரைப் பிடிப்பது மட்டும்தான் அவசியம்" என்ற கருத்துநிலை நடுவர்களுக்கு மாற வேண்டும். பிள்ளை ஒவ்வொன்றும் தான் எடுத்துக்கொண்ட இலக்கை அடைய வைப்பது மிக முக்கியம் என்று தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பருவத்தில் எங்கள் பிள்ளைக்குக் கீழே, மேலே, பக்கத்தில், முன்னுக்குப் பின்னுக்குப் போன்ற சொற்களின் அர்த்தம் புரியும். என்ன, யார், எங்கே, ஏன் போன்ற வினாச் சொற்களைப் பாவித்து நிறையக் கேள்விகள் கேட்பார்கள். பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் முடிந்தவரை பிள்ளைகளின்

கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்ல வேண்டும். பல கேள்விகளுக்கு விடை எமக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம்.

"இலை ஏன் பச்சையாய் இருக்கு?" என்று பிள்ளை கேட்டால் "இலை எண்டால் பச்சையாய்த்தான் இருக்கும். சும்மா விசர்க் கேள்வி கேட்டு என்னை மினக்கெடுத்தாதை. நான் சமைக்க வேணும்" என்று அம்மா சொல்லக் கூடாது. சமைப்பதை விடப் பிள்ளையின் இந்தக் கேள்விக்குச் சரியான பதிலை அறிந்து சொல்வது முக்கியமானது. "இலையில் குளோரோபில் அல்லது பச்சையம் என்று ஒரு பொருள் இருக்கிறது. அதனால்தான் அது உணவு தயாரிக்கிறது" என்று கூறுவதே உகந்தது. அப்படிச் சொன்னால் கூட உங்கள் பிள்ளை விவேகமான பிள்ளை என்றால் அந்தப் பதிலில் இருந்து இன்னொரு கேள்வி கேட்கும். "ஏன் உணவு தயாரிக்குது?" பெரும்பாலான பெற்றோரும் முன்பள்ளி ஆசிரியர்களும் ,ஏன் பொறுமையிழந்து போகிறார்கள் என்பது எனக்குப் புரிகிறது. ஆயினும், பிள்ளையின் கேள்வி சரியானது. "இலைதான் உணவு தயாரிக்கிற வேலைக்குப் பொறுப்பாய் இருக்குது. அந்த உணவிலைதான் தாவரத்தின்ர வேர், தண்டு, பூ எல்லாம் சாப்பிடுது" என்று கூறலாம். கூறவேண்டும்.

PDF Reducer Demo

பெற்றோருக்குத் தெரியாவிட்டால் "ரீச்சரிட்டைக் கேளுங்கோ" என்று சொல்லலாம். முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் தங்களை நன்கு தயார்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். எட்டாம் வகுப்புப் படித்தவரும் முன்பள்ளி நடத்தலாம் என்ற கொடுமையான நிலை இன்னும் எமது நாட்டில் காணப்படுகிறது. பெற்றோர்கள் தங்கள் பிள்ளைகளை அனுப்பும் இடத்தில் உள்ள முன்பள்ளி ஆசிரியரின் தகைமை என்ன என்பதைப் பார்த்து அனுப்புவது மிக மிக முக்கியம். "இங்கிலிஸிலை எல்லாம் சொல்லிக் குடுக்கினம். பிறகு வெளிநாட்டுக்குப் போறதுக்கும் நல்லது" என்று ஏமாந்து காசை அள்ளிக் கொட்ட வேண்டாம். பிள்ளை தாய் மொழியில் கற்பதே மிக மிக நல்லது. ஆனால், சரியான எண்ணக்கருக்களைப் பெற்றுக் கொள்கிறதா என்பது பற்றி விழிப்பாக இருக்க வேண்டும்.

✡ ✡ ✡

அன்னை வளர்ப்பு

11

எந்தக் குழந்தையும் நல்ல குழந்தை தான்
மண்ணில் பிறக்கையிலே - அவள்
நல்லவளாவதும் தீயவளாவதும்
அன்னை வளர்ப்பினிலே.

அன்னையின் பங்கு

ஒரு பிள்ளையின் ஆளுமையைத் தீர்மானிப்பதில் அன்னையின் பங்கு எவ்வளவு?

"ஈன்று புறந்தருத லென்றலைக் கடனே சான்றோனாக்குதல் தந்தைக்குக் கடனே" என்று தொடங்கும் சங்க காலப் பாடலை எழுதியவர் பொன்முடியார் என்கிற பெண் புலவர்தான். ஔவையார், நக்கண்ணையார், பேய் மகள் இளவேனி,

நப்பசலையார், வெண்ணிக் குயத்தியார், வெறி பாடிய காமக் கண்ணியார் என்று பல பெண்பாற் புலவர்கள் சங்க காலத்தில் வாழ்ந்தார்கள் என்ற செய்தி, பெண் கல்வி அக்காலத்தில் சிறந்தே இருந்தது என்று ஊகிக்க வைக்கிறது. ஆனாலும் பெண்களின் சிந்தனை சுய சிந்தனையாக இருந்ததா என்பது பற்றி வினா எழுகிறது. ஒரு பெண்ணுக்குக் கடமை பிள்ளையைப் பெற்றுக் கொடுப்பது மட்டுந்தான் என்பது போலப் பொன்முடியார் கூறுகிறார். அந்தப் பிள்ளையைச் சான்றோனாக வளர்க்கும் பொறுப்பு முழுவதும் தந்தைக்கே என்று கூறப்படுகிறது. அப்படியானால் அன்னைக்கு வேலை வலு சுலபம்! "சான்றோனாக்குதல்" என்று கூறப்படுவது ஆண்பாலில் அமைவது கவனத்திற்குரியது. அப்படியானால் ஒரு

பெண் பிள்ளைக்குச் சான்றாண்மை தேவையில்லையா? அதைக் கொடுப்பது யார்?

பிறந்த நாள் முதலே பால் கொடுப்பவள் தாய். தாலாட்டித் தூங்க வைப்பவள் அவள். சோறு ஊட்டுபவள் அவள். இரவும் பகலும் உடனிருந்து பேசுபவள் அவள். இந்தக் காரியங்கள் மிக மிக முக்கியமானவை. ஆகவே அந்தக் குழந்தையின் ஆளுமையைத் தீர்மானிப்பதில் பெரும் பங்கு அன்னையின் கையில்தான் இருக்கிறது.

"பாதை தவறிய கால்கள் விரும்பிய ஊர் சென்று சேர்வதில்லை. நல்ல பண்பு தவறிய பிள்ளையைப் பெற்றவள் பேர் சொல்லி வாழ்வதில்லை" என்று இக்காலச் சினிமாப் பாடல் விடயத்தைப் போட்டுச் சரியாக உடைக்கிறது. பிள்ளையின் பண்பு தவறிப் போவதில் முக்கிய பொறுப்பைத் தாயே ஏற்றாக வேண்டும்.

நாலு வயது நங்கை

"உலக ஆக்கத்திற்குரிய தாய்மை பெண்ணின் பால் உண்டெனில் அவளது தொண்டின் சிறப்பை என்னென்று கூறுவேன்? பிள்ளைகளை நல்வழியில் வளர்க்கும் தொண்டிலும் சிறந்தது வேறொன்றுண்டோ? பிள்ளைக்குத் தொண்டு செய்யும் போது தாய் ஏதாவது பயன் கருதுகிறாளா? இல்லையே. தாய் உள்ளத்தில் இல்லாத கடவுள் வேறு எங்கே இருக்கப் போகிறார்? இது பற்றியே "ஈன்றாளின் என்ன கடவுளுமின்" என்றது நான் மணிக்கடிகை. எனவே பெண்மை என்னும் நினைவு தோன்றும் போது தாய்மை, தொண்டு என்னும் இரண்டும் பக்கத்தில் தோற்றமுறல் வேண்டும்" என்று திரு. வி. கலியாணசுந்தரனார் தனது நூல் ஒன்றில் எழுதுவார். பெண் எப்போதும் எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்பவளாய் இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பது நியாயமில்லை. ஆயினும் அவர்

PDF Reducer Demo

தன் குழந்தையை வளர்க்கும் போது எந்தவித எதிர்பார்ப்புமின்றி முழுமையான தொண்டுள்ளத்துடன் தன்னால் முடிந்தவரை சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதை நானும் அழுத்திக்கூற விரும்புவேன்.

"இந்தப் பெண் பிள்ளை வளர்ந்து வயது முதிர்ந்த பராயத்தில் என்னைப் பராமரிக்கும்" என்ற எதிர்பார்ப்போடு இருந்தால் ஏமாந்து போக நேரலாம். எமது சமூகத்தின் இன்றைய நிலையில் அநேகமான பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளை எல்லாம் வெளிநாட்டுக்கு அனுப்பிவிட்டுப் "பாயிலை படுத்தால் ஆர் பாக்கப் போயினம்" என்ற பரிதவிப்போடு "வெறும் கூட்டுப் பறவைகளாய்" வாழ்வது எல்லோருக்கும் தெரிந்த ரகசியம். வெளிநாடுகளிலே பிள்ளைகள் உடன் இருந்தால் கூடப் பெற்றோரை வீட்டில் வைத்து, அருகிருந்து பராமரிக்கும் வழக்கம் முற்றாக ஒழிந்து போய்விட்டது. முதியோர், தாமாகத் தமது காரியங்களைச் செய்ய முடியாத நிலை வந்ததும் முதியோர் காப்பகங்களே தஞ்சம். அந்த நிலை எமது நாட்டிலும் ஒரு நாகரிகமாகப் பரவத் தொடங்கிவிட்டது. அது போகட்டும்; அந்த எண்ணத்தை விட்டுவிட்டு எங்கள் நாலு வயது நங்கையைப் பார்ப்போம்.

நாலு வயதில் சில பிள்ளைகள் மிகத் தெளிவாகக் கதைப்பார்கள். வேறு சிலருக்கு இன்னும் மழலை இருக்கும். சில சொற்கள் வாயில் சரியாக வராது. அவை அடுத்தடுத்த வருடங்களில் சரியாகப் போய்விடும். இப்போது அதைத் திருத்த வேண்டும் என்று அம்மா பதகளிப்பு அடைய வேண்டியதில்லை. ஆனால், நாங்கள் பதில் சொல்லும் போது சரியான சொற்களைச் சரியான உச்சரிப்புடன் கூறுவது அவசியம். நாய்க்குட்டியைப் பிள்ளை "நாக்குட்டி" என்று சொல்கிறதென்றால் நாங்களும் பிள்ளையின் மழலையைப் பின்பற்றி அதே போலப் பதில் சொன்னால் பிள்ளை திருந்த முடியாமல் போய்விடும். ஆகவே, பெரியவர்கள் பதில் சொல்லும் போது "நாய்க்குட்டி" என்று தெளிவாக உச்சரிப்பது அவசியம். இந்த வயதில் பிள்ளைக்குக் கற்பனை அதிகமாக இருக்கும். ஆயினும், சில விடயங்களில் எது

உண்மை, எது கற்பனை என்று வேறுபடுத்துவது கடினமாக இருக்கலாம். கதைப்புத்தகத்தில் உள்ள படத்தைப் போலச் சிலவேளை பிள்ளைக்குச் சிறகு முளைத்து அவர்கள் மேலே பறக்கலாம் என்று நம்புவர். தான் ஒரு பெண் பிள்ளை என்பது அவளுக்குத் தெரியும். முன்பள்ளிக்கு வரும் மற்றப் பிள்ளை களையும் ஆண், பெண் என்று பிரிக்க அவளுக்குத் தெரியும். ஆனால், ஒருவரின் "பால்" என்பது நிரந்தரமானது என்பது தெளிவாகத் தெரியாமல் இருக்கலாம். தனக்கு எத்தனை வயது என்பதை அவள் கூறுவாள். ஆயினும் ஒரு வருடம் என்பது எவ்வளவு காலம் என்பது துல்லியமாக விளங்காமல் இருக்கும்.

பெரிய சத்தங்கள், இருட்டு, புதிய விலங்குகள் போன்ற வற்றுக்குப் பிள்ளை பயப்படுவது இந்த வயதில் இயல்பானது எனக் கொள்ளலாம். இப்போது ஒரு பென்சிலை அவளால் ஒழுங்காகப் பிடிக்க முடியும். அதைப் பெருவிரல், சுட்டுவிரல், நடுவிரல் ஆகியவற்றின் துணையோடு சரியாகப் பிடிக்கச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். எழுத்தாணி பிடிப்பது போலப் பிடித்துக் கொண்டு எழுதத் தொடங்கிவிட்டால், பின்னர் அந்தப் பிடி அழுங்குப் பிடி ஆகிவிடும். பிள்ளை எழுதும் வேகத்தைப் பிற்காலத்தில் அது பாதிக்கும். சில பிள்ளைகள் இடது கையால் எழுதத் தொடங்கு வார்கள். எந்தக் காரணம் கொண்டும் அதை மாற்ற முனைய வேண்டாம். "இடது கை கக்காக் கை. அதாலை சாப்பிடக்கூடாது. எழுதக்கூடாது" என்று சில பெற்றோர்கள் தமது பயத்தைப் பிள்ளையில் காட்டினால் பிள்ளை வலது கைப் பழக்கமும் இன்றி, இடது கைப் பழக்கமும் இன்றிக் குழம்பிப் போய் நிற்கும்.

PDF Reducer Demo

இடது கையால் எழுதினால் "மொழியில் அடித்துத் திருத்த வேண்டும்" என்று நம்பும் அம்மா பிள்ளையின் உளநலத்தில் பெரிய தாக்கத்தை ஏற்படுத்த ஆயத்தமாகிறார் என்பதை மறந்து விடக்கூடாது.

பென்சிலைப் பிடிக்கத் தொடங்கி விட்ட பிள்ளை இப்போது ஒரு மனித உருவத்தைக் கீறும். அதில் பெரும்பாலும் ஒரு பெரிய தலையும், கண்ணும், வாயும் தலையிலிருந்து நேரே இறங்கும்

காலும் இருக்கும். "ட", "ப" போன்ற எழுத்துக்களைச் சொல்லிக் கொடுக்கலாம். பெரிய பாடசாலையில் அனுமதி பெற முன்னர் ஆங்கிலத்திலும் தமிழிலும் எல்லா எழுத்துக்களையும் பிள்ளை எழுதிவிட வேண்டும் என்ற அங்கலாய்ப்போடு எழுத்துக்களைத் திணிக்க வேண்டாம்.

இப்போது எங்கள் மகள் ஓடுவாள், துள்ளுவாள், ஆடுவாள், ஏறுவாள். ஆயினும் ஏணிகள், கதிரைகள், மேசைகளில் ஏற அனுமதிக்க வேண்டாம். சிறிய மூன்று சில்லுச் சைக்கிள் ஓடுவாள். வளவிலே ஓடட்டும். அதைக் கொண்டு தனியே தெருவுக்குப் போக விடவேண்டாம். குளங்கள், ஆறுகள், நீரோடைகள், கிணறுகள், நீச்சல் தடாகங்கள், தீர்த்தக் கேணிகள் போன்ற நீர் நிலைகளுக்கு அருகில் எக்காரணம் கொண்டும் பிள்ளையைத் தனியே போக அனுமதிக்க வேண்டாம்.

பந்து ஒன்றை அவளால் உருட்ட முடியம். எறிய முடியும். ஆயினும் பந்தைப் பிடிப்பது சற்றுக் கடினமாக இருக்கலாம். விளையாடுவதும், புதிய தொழிற்பாடுகளைச் செய்வதும் அவளுக்குப் பிடிக்கும். ஆகவே, நாங்களும் அவற்றை ஊக்குவிக்கலாம். மூன்று கட்டைகளை உபயோகித்து ஒரு பாலம் கட்டுதல் போன்ற விடயங்களை இப்போது செம்மையாகச் செய்ய முடியும். சம வயதுச் சிறுமிகளோடு சேர்ந்து இவற்றைச் செய்ய விரும்புவாள்.

தனது பொருட்களை மற்றவர்களுக்குக் கொடுப்பது, அன்பைக் காட்டுவது போன்ற சமூகத் திறன்கள் தோன்றத் தொடங்கும். பாதுகாப்பாகவும், சந்தோஷமாகவும் இருக்கும் போது இவை அதிகம் வெளிப்படும். அந்தச் சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோரின் பாராட்டு அவசியம்.

"எங்கடை குஞ்சு அச்சாப்பிள்ளை, இந்தா தன்ரை ஆட்டுக்குட்டியை விம்மிக்குக் குடுத்திட்டாவே!" என்று கூறிக் கைதட்டி மகிழ்வோமா? அதற்காக இன்று இரவு அவளுக்கு ஒரு புதுக்கதைப் புத்தகம் வாசிக்கப் போகிறோம்.

✡ ✡ ✡

12

தெய்வம் வாழும் உள்ளம்

செல்வங்களே, தெய்வங்கள் வாழும் உள்ளங்களே
சிறிய வயதில் அறிவை வளர்த்து உலகை வெல்லுங்களே.

இலக்கியக் கதை

எங்கள் செல்வத்தின் மனம் இன்னும் தெய்வம் வாழும் உள்ளமாகவே இருக்கிறது. அவளுக்கு இப்போது தானே ஐந்து வயதாகிறது? "புருஷன் வழக்கமாகச் சாப்பிடுகிற இடத்தில் வந்து உட்கார்ந்து விட்டான். மனைவி இன்னும் சமையலை முடிக்க வில்லை. அவசரம் அவசரமாக அவள் உணவு தயாரிக்கிறாள். கணவனுக்கு உணவு கொடுக்கத் தாமதமாகிவிட்டதே என்ற குற்ற உணர்வு! கட்டித் தயிரைப் பிசைந்து கொண்டிருந்தவள் பதகளிப்பில் தனது தயிர்க்கையைக் கழுவாமலே ஆடையை ஒரு பக்கமாகச் செருகிக் கொள்கிறாள். மோர்க் குழம்பு அடுப்பிலே இருக்கிறது. அதனைத் துழாவித் துழாவி ருசி குறையாமல் பார்த்துக் கொள்கிறாள். அடுப்பின் வெம்மை அவள் கண்ணைத் தாக்குகிறது. புகை தாங்காமல் கண்களில் நீர் வடிகிறது. ஆயினும் எல்லாவற்றையும் பொறுத்துக் கொண்டு வேகமாகத் தனது கணவனுக்கு உணவு படைக்கிறாள். கணவன் "இனிதாக இருக்கிறது" என்று பாராட்டுகிறான். அவளும் மெல்லிய புன்முறுவல் பூக்கிறாள்.

PDF Reducer Demo

"முழி தயிர் பிசைந்த காந்தள் மென்விரல்" என்று தொடங்கும் குறுந்தொகைப் பாடலின் கதை இது. இந்தக் கதையை எங்கள் ஐந்து வயதுப் பெண்ணுக்குக் கூறுவோமா?

இல்லை. இந்த வயதில் இது அவளுக்குத் தெரியாமல் இருப்பதே நல்லது. இது அவளின் வயதுக்குப்

பொருத்தமற்ற கதை. மற்றது இல்லறத்தில் ஒரு பெண்ணின் பாத்திரம் ஆணைவிடத் தாழ்ந்தது என்ற எண்ணத்தை சிறு வயதில் ஊட்டாமல் இருப்பதே நல்லது.

"பூதப் பாண்டியனுடைய தேவிக்குப் பெயர் பெருங்கோப் பெண்டு. புருஷன் இறந்தபோது கவலையைத் தாங்க முடியாமல் உடன் கட்டை ஏற முனைகிறாள். சான்றோர்களாகிய ஆண்கள் பலர் தடுக்க முனைகின்றனர். "பல் சான்றீரே பல் சான்றீரே பொல்லாச் சூழ்ச்சிப் பல் சான்றீரே" என்று அவர்களை ஏசித் தள்ளி விட்டு நெருப்பிலே குதித்துத் தன் உயிரை மாய்த்துக் கொண்டாள்", என்ற கதையை ஒருபோதும் சொல்லாதிருப்பதே நல்லது. உடன் கட்டை ஏறும் வழக்கம் எமது பண்பாட்டில் இருந்தது. அது மறைமுகமாக ஊக்குவிக்கப்பட்டது என்பதைக் கூறுவதற்கே நாம் வெட்கப்பட வேண்டும். மனைவியின் பிரிவைத் தாங்காது எந்த ஆண் மகனாவது உடன் கட்டை ஏறியதாக வரலாறு இல்லை அல்லவா?

வாழ்க்கை என்பது ஒரு பூந்தோட்டமா? போராட்டமா? பெண்களின் வாழ்க்கை ஒரு விளையாட்டா? அல்லது துன்பியல் நாடகமா? பெண்கள் தம் வாழ்வைச் சந்தோசமாக விளையாடி வெற்றியீட்டுவதற்கான ஆரம்பப் படிநிலைகளை இடுபவர்களில் முன்பள்ளி ஆசிரியரும் முக்கியமான ஒருவர் தான்.

முன்பள்ளி ஆசிரியர் பங்கு

வகுப்பில் யாரும் அழுதால்
வருந்திக் கண்ணீர் விடுவார்
பகுப்பு ஏதும் கொள்ளார்
பாங்காய்ச் சேர்ந்து படிப்பார்

என்று இந்தப் பருவத்துக் குழந்தைகளைப் பற்றி கவிஞர் துரையர் எழுதினார்.

இந்த வயதில் எமது பிள்ளை பெற்றோரிடமிருந்து விலகிச் சிறிது நேரம் தனியே இருக்கக்கூடியவள். ஆகவே, இதுவே முன்பள்ளிக்கான பொருத்தமான வயது. மற்ற மனிதர்களோடு

இணைந்து போவது எப்படி என்பதையும் இவர்கள் இப்போது முதன் முதலாகக் கற்கத் தொடங்குவர். அதனால் பல பிள்ளைகளோடு பழகுவது சாத்தியப்படும். வலிமையான உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துவதிலும் முன்னரைவிட இப்போது முன்னேற்றம் காணப்படும். இடையிடை கண்ணீர் வந்தாலும் முன்னரைப் போலப் பெரிய வெடிப்புடன் கத்தி அழுவது குறைந்துவிடும். மற்றவர்களின் இருப்பு உண்மையானது என்றும் அவர்களுக்கும் உணர்வுகள் உள்ளன என்றும் புரியத் தொடங்கும். புதிய செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு ஆசை வந்துவிடும். தனக்குத் தேவையானதைப் பெற்றுக்கொள்வதற்குச் சிறிது நேரம் பொறுக்க முடியும்.

PDF Reducer Demo

முன்பள்ளி ஆசிரியர் இவற்றையெல்லாம் விளங்கிக் கொண்டு வழிகாட்டக்கூடியவராக இருப்பது அவசியம். "இப்போது வகுப்புக்கு வெளியே போகப் போகிறேன்" என்று அடம்பிடிக்கும் பிள்ளையை, இந்த பிஸ்கற்றைச் சாப்பிட்டபிறகு வெளியே செல்வோம் என்பது போலக் கதைத்து தன் வழியில் கொண்டு செல்லும் ஆற்றல் முன்பள்ளி ஆசிரியருக்கு இருக்க வேண்டும்.

சில பிள்ளைகள் அம்மாவை விட்டுவிட்டு முன்பள்ளியில் இருப்பதற்கு ஆரம்பத்தில் தயக்கம் காட்டுவார்கள். அழுவார்கள். "இந்த மாதிரிச் செல்லம் எல்லாம் இங்கை சரிவராது. அம்மா போகலாம். பதினொன்றரைக்கு வந்து கூட்டிப்போகலாம். ஒருத்தரும் அழப்படாது. அழுது கேட்டால் இருக்குது பிரம்பு" என்று வெருட்டுகிற முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் இன்னும் எமது நாட்டில் இருக்கிறார்கள் என்பது மிகவும் வேதனைக்குரியது.

பிள்ளை அம்மாவை விட்டுப் பிரிய மறுக்கும் நிலையை "பிரிவுப் பதகளிப்பு" என்று உளவியலாளர்கள் கூறுவார்கள். அது சாதாரணமானதுதான். அம்மாவின் பிரிவைப் படிப்படியாக ஏற்படுத்திப் பிள்ளையை அமைதி அடையச் செய்ய வேண்டும். இரண்டு நாள் முழுநேரமும் அம்மா பின்னுக்கு இருப்பதற்கு அனுமதிக்கலாம். அடுத்த நாள் ஒரு ஐந்து நிமிடம் அம்மாவை வெளியே போய்வரச் செய்யலாம். அந்த நேரத்தில் அம்மா மீண்டும் வருவார் என்பதைப் பிள்ளைக்கு உறுதிப்படுத்த வேண்டும். இவ்வாறு படிப்படியாக அம்மா விலகும் நேரத்தை அதிகரித்துப் பிள்ளையை இசைவாக்கமடையச் செய்வதே உகந்தது. பிரிவுப் பதகளிப்பு என்பது படிக்கும் இடத்தோடு நிபந்தனைப் படுத்தப்படுமாயின் சீவிய காலம் முழுவதும் படிப்பது என்பது பிள்ளைக்குப் பதகளிப்புத் தரும் விடயமாக மாறிவிடலாம். விடயங்களில் தங்கள் தெரிவுக்கு முக்கியத்துவம் தரப்பட வேண்டும் என்று இந்த வயதில் விரும்பக்கூடும். முன்பள்ளி ஆசிரியர் தெரிவுகளுக்குச் சந்தர்ப்பம் தரவேண்டும். ஆனால் அந்தத் தெரிவு பரந்த அளவிலானதாக அமையாமல் குறுகிய பரப்பில் அமைவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

உதாரணமாக "நீங்கள் இன்று சிகப்புக் கோப்பையிலா அல்லது பச்சைக் கோப்பையிலா நீர் அருந்தப் போகிறீர்கள்?" என்று பிள்ளையிடம் கேட்டுப் பிள்ளையின் விருப்பத்தை அங்கீகரிக்கலாம்.

முன்பள்ளி ஆசிரியர்கள் பிள்ளைகளைப் பற்றிக் குற்றம் சாட்டுகிற மற்றொரு விடயம் இது. "ஐயோ கெட்ட சொல் ஒண்டை அந்தப் பிள்ளை திருப்பித் திருப்பிச் சொல்லுது. பொம்பிளைப் பிள்ளை என்ன? மற்றப் பிள்ளையளும் அதைப் பார்த்துப் பழகுது. பெற்றோரே சொல்லினம் நல்ல அடி போடச் சொல்லி ! அப்ப வாயிலை சுண்டத்தானே வேணும்?"

இந்த வயதில் பிள்ளையிடம் ஒரு நகைச்சுவை உணர்வு தோன்றுவது இயல்பு. எங்கேயோ கேட்ட ஒரு விசித்திரமான

சொல்லைப் பிள்ளை ஒரு முறை கூறிப் பார்த்தது. வீட்டில் எல்லோரும் சிரித்துவிட்டார்கள். அந்த சிரிப்பு வெகுமதியைப் பெறுவதற்காகப் பிள்ளை அதைப் பல இடங்களிலும் பரீட்சித்துப் பார்க்கிறது. இப்போதெல்லாம் அதைச் சொன்னால் அடிக்க வருகிறார்கள். பிள்ளைக்கு அந்தச் சொல்லின் அர்த்தம் தெரியாது. ஒரு முறை இரு முறை சிரித்தவர்கள் இப்போது ஏன் அடிக்கிறார்கள் என்பதும் பிள்ளைக்குப் புரியாது. பெரும்பாலும் பிள்ளை அந்தச் சொல்லைப் பெற்றோரிடமிருந்தே கற்றுக் கொண்டிருக்கும். நியாயப்படி முன்பள்ளி ஆசிரியர் பெற்றோரைக் கூப்பிட்டு அவர்களுக்குத் தண்டனை வழங்கினால் பொருத்தமாக இருக்கும். அந்தளவு துணிவு முன்பள்ளி ஆசிரியர்களுக்கு வராது. வலிமையற்ற திருப்பி அடிக்கத் தெரியாத இந்தச் சிறு குழந்தையைத்தான் அவர்களால் அடிக்க முடியும்.

பெரிய பாடசாலையில் அனுமதி பெறுவதற்குப் பரீட்சை வைக்கிறார்கள் என்பதற்காக முன்பள்ளி ஆசிரியர் பெரிய பெரிய சொற்களை எல்லாம் எழுதுமாறு பிள்ளையைத் திணிப்பதை ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது. பிள்ளையின் வயதுக்கு ஏற்ற ஆற்றலை மீறி விடயங்கள் வற்புறுத்தப்படும் போது கல்வி என்பது வெறுப்புக்குரிய ஒன்றாக ஆகிவிடும். பிள்ளை விரும்பி எழுதினால் எழுதட்டும். இல்லாவிட்டால் பாட்டும், ஆட்டமும், விளையாட்டும், வெட்டுதலும் ஒட்டுதலுமாக முன்பள்ளி நகர்வதே உகந்தது.

PDF Reducer Demo

முன்பள்ளி ஆசிரியர் கதைப் புத்தகம் வாசித்துக் காட்டுகிறார் என்றால் ஒரே கதையைப் பல தடவை வாசிக்கவும். திருப்பித் திருப்பிக் கேட்க அவர்கள் மிகவும் விரும்புவர். முன்பள்ளிக்குப் பிள்ளை மிகவும் சந்தோஷமாகப் போய் வருவதை உறுதிப்படுத்துவது பெற்றோரின் கடமை. இல்லையெனில் முன்பள்ளியை மாற்றிவிடுங்கள்.

✡ ✡ ✡

13

குறும்பு விழிகள்

"அரும்பு விழி குறும்பு மொழி
ஆட அழைக்காதோ என்னை"

என்றும் பாடலாம் போல இருக்கிறதா? எங்கள் பிள்ளை குறும்பு மொழிகள் பேசுகிறாள். அவளது அரும்பு விழிகள் எங்களிடம் ஆயிரம் கேள்விகள் கேட்கின்றன. அவள் பாடசாலை செல்லத் தொடங்கிவிட்டாலும் இன்னும் அன்னை சொல்லுகிற விடயங்களே அவள் மனதில் பசுமரத்தாணி போல் பதிந்திருக்கும். ஆகவே அன்னை விடயங்களைச் சரியாகச் சொல்வது முக்கியம்.

ஒருமுறை நான் பத்தாம் தரத்தில் விஞ்ஞான பாடம் கற்பித்துக்கொண்டிருந்தேன். "உப்பு நீரிலே நன்கு கரையும். கோதுமை மா கரையாது. அதுபோல......" என்று நான் சொல்ல வந்த விடயத்தை முடிக்க முதலே ஒரு மாணவி இடைமறித்தாள். "என்னம்மா?" என்று கேட்டேன். அவள் மிகுந்த நம்பிக்கையுடன் "கரைக்கிறமாதிரிக் கரைத்தால் மாவும் கரையும் மிஸ்" என்றாள். அவள் குரலில் இருந்த உறுதி என்னைத் திணறவைத்தது. "இது அம்மா பிள்ளைக்குச் சொல்லித் தந்ததா?" என்று கேட்டேன். "ஆம்" என்றாள். அம்மாவிடம் சிறு வயதில் அவள் பெற்ற அந்த விடயம் பாடசாலையில் பத்து வருடம் படித்தும் இன்னும் மறையவில்லை. கற்றதை மறக்கச் செய்து "மா கரையாது" என்ற புதிய கற்றலை ஏற்படுத்த இன்னும் முயற்சி தேவைப்படப் போகிறது.

ஆகவே, அன்னையர் மிகக் கவனமாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் திருமணம் செய்யும் போது உங்கள் கல்வி நிலை எதுவாக இருந்தாலும் உங்களுக்கு "மகள்" பிறந்த பிறகு நீங்கள் தொடர்ந்து

கற்றுக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். சிறந்த நூல்களைத் தெரிவு செய்து வாசிக்கும் பழக்கம் அம்மாவிடம் வரவேண்டும். அம்மா முழு நேரமும் தொலைக்காட்சித் தொடர்களில் மூழ்கி இருந்துவிட்டு, பிழையான எண்ணக்கருக்களைப் பிள்ளையின் மனதிற்குள் புகுத்திவிட்டால், புகுத்தியதை எடுப்பது மிகவும் சிரமமாகும்.

கவனக் குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடு

பிள்ளைப் பருவத்தில் தோற்றம் பெறக்கூடிய ஒரு உளம்சார் பிரச்சினை கவனக்குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடு எனப்படுகிறது. பிள்ளை ஆறு வயதுக்கும் பன்னிரண்டு வயதுக்கும் இடையில் இருக்கும் போது இந்த நோய் தோற்றம் பெற்று ஆறு மாதம் தொடர்ந்து நிலைத்திருந்தால் நோய் நிதானம் செய்யப் படுகிறது. பெரும்பாலும் இந்த உளப் பிரச்சினை தாமதமாகவே இனம் காணப் படுகிறது. அவ்வாறு அடையாளம் காணப்படும் நேரத்தில் அவர்கள் சுய நம்பிக்கை இழந்து தம்மைத்தாமே குற்றம் சுமத்திக் கொள்வர். இதனைச் சரியாகக் கையாளாவிட்டால் பிற்

PDF Reducer Demo

காலத்தில் மோசமான விளைவுகள் ஏற்படக்கூடும். ஆனாலும் இதனை ஆரம்பத்தில் இனம் கண்டு நல்ல முறையில் கையாண்ட வர்கள் மிக வெற்றிகரமான வாழ்க்கை வாழ்ந்துள்ளனர். ஆகவே, பிள்ளைக்கு ஆறு வயதுக்கு மேல் வந்த பிறகு எத்தகைய குணங்குறிகள் காணப்பட்டால், கவனக்குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடாக இருக்குமோ என்று பெற்றோர் கவனம் எடுக்க வேண்டும் என்று தெரிந்திருப்பது மிக முக்கியமானதாகிறது.

2003 ஆம் ஆண்டு பிள்ளைகளில் 7.8 வீதமாக இருந்த இந்தப் பிரச்சினை, 2007 ஆம் ஆண்டு 9.5 வீதமாக அதிகரித்து 2011இல் 11 வீதமாக இனம் காணப்பட்டிருக்கிறது. உலகத்தில் இது பற்றிய விழிப்புணர்வு அதிகரிப்பதால் நூற்று வீதம்

அதிகரிக்கிறதா அல்லது ஏதோ ஒரு காரணத்தால் இதன் தாக்கம் கூடிவருகிறதா? என்று தெரியவில்லை. எமது நாட்டிலும் கணிசமான தொகை மாணவர்களுக்கு இதன் தாக்கம் இருக்கிறது. ஆயினும், இது "குழப்படி" என்றே பொதுவாகப் பாடசாலையிலும், வீட்டிலும் இனம் காணப்படுவதால் அவர்கள் நாள்தோறம் சரீர தண்டனை பெறுகிறார்கள். தண்டனை மேலும் இந்தப் பிரச்சினையைச் சிக்கலாக்குகிறது. இப்படியே இந்த நச்சு வட்டம் பெருத்துப் பெருத்துப் பிள்ளைப் பருவத்தின் பிரச்சினை வளர்ந்த பிறகும் தொடர்கதையாகிறது. உலகத்தில் 4 முதல் 5 வீதமான வளர்ந்தோர் இதன் பாதிப்புக்கு உட்பட்டு வாழ்கிறார்கள்.

வருடந்தோறும் அக்டோபர் மாதம் கவனக் குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாட்டுக்கு உரிய மாதமாக முன் மொழியப். பட்டு விழிப்புணர்வுச் செயற்பாடுகள் முன்னெடுக்கப்படுகின்றன.

பெயரில் இருந்தே இதன் குணங்குறிகளை ஊகிக்க முடியும். பிள்ளையின் கவனம் குறைவாக இருக்கும். செயற் பாடுகள் அதீதமாக இருக்கும். உணர்வு வெளிப்பாடுகளும் அதீதமாக இருக்கும். இந்தக் குணங்குறிகள் குறிப்பிட்ட ஒரு இடத்தில் மட்டுமல்லாது பல்வேறு சூழ்நிலைகளிலும், பல்வேறு இடங்களிலும் அவதானிக்கப்பட்டால்தான் அதை இவ்வாறு நோய் நிதானம் செய்ய முடியும்.

"கவனக்குறைவு" என்ற சொல்லை நாம் ஏறத்தாழ எல்லாப் பிள்ளைகளுக்குமே பயன்படுத்துவதுண்டு. ஆனால் எங்கள் பிள்ளை ஒத்த வயதுள்ள மற்றைய மாணவிகளை விட அதிகளவு இலேசாகக் கவனம் கலைந்து போகிறவளாக இருக்கிறாளா? ஒரு விடயத்தைப் பெற்றுக்கொள்கிறபோது அதன் விபரங்களைத் தவறவிட்டு விடுகிறாளா? முதியவர்களைப் போலச் சிறு சிறு விடயங்களும் அவளுக்கு மறந்து போகிறதா? ஒரு விடயத்தைச் செய்துகொண்டிருந்தால் மிக விரைவிலேயே மற்றதுக்கு மாறிவிடுகிறாளா? ஒரு விடயத்தில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருக்கிறதா? சில நிமிடங்களுக் குள்ளேயே தான் செய்யும் வேலையில் சலிப்படைந்து

விடுகிறாளா? தொடங்கிய காரியத்தை முடிப்பதற்குச் சிரமப் படுகிறாளா? புதிய விடயம் ஒன்றைக் கற்பது பொதுவாக அவளுக்குக் கடினமாக இருக்கிறதா? பென்சில், றபர், பேனா, குடை என்று நாள்தோறும் ஏதோ ஒன்றைத் தொலைத்துவிட்டு வருகிறாளா? பாடசாலையில் கொடுக்கப்படும் வீட்டு வேலையைச் செய்வது கஷ்டம் என்று குறிப்பிடுகிறாளா? பெற்றோரும் ஆசிரியர்களும் சொல்லுகின்ற பல விடயங்கள் அவள் காதில் விழவில்லை என்று நீங்கள் நினைக்கின்றீர்களா? பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் பகற்கனவில் மூழ்கியிருப்பதும் செயற்பாடுகளை ஒப்பீட்டளவில் மெதுவாகச் செய்வதும், இலகுவில் குழம்பிப் போவதும் அவதானிக்கப்பட்டிருக்கிறதா? ஆசிரியர்களின் அறிவுறுத்தல்களைப் பின்பற்றுவதில்லை என்று ஆசிரியர்கள் முறைப்பாடு செய்கிறார்களா? மேலே கேட்கப்பட்ட கேள்விகளில் பெரும்பாலானவற்றுக்கு "ஆம்" என்ற விடை கிடைக்கிறதாயின் எமது பிள்ளைக்குக் "கவனக்குறைவு" என்ற பிரச்சினை இருப்பதாக நாம் சந்தேகப்படலாம்.

எங்கள் மகள் அதீத செயற்பாடு உடையவளா என்பதையும் PDF Reducer Demo ஒருவாறு அனுமானிக்க முடியும். அவள் ஒரு இடத்தில் இருந்து செயற்படுவதைப் பார்ப்பது மிகவும் கடினமா? தொடர்ந்து கதைத்துக்கொண்டே இருப்பாளா? எந்தப் பொருளைக் கண்டாலும் அதை ஒருமுறை தொட்டுப் பார்க்க வேண்டும், தூக்கிப் பார்க்க வேண்டும், விளையாடிப் பார்க்கவேண்டும் என்று அடம்பிடிப்பாளா? தியானம், பாராயணம், ஆழ்ந்த சுவாசம் போன்ற அமைதியான செயற்பாடுகளை அவளால் செய்யவே முடியாதா? "வகுப்பில் ஒரு இடத்தில் இருப்பதில்லை. எப்போதும் எழும்பி எழும்பி ஓடித்திரிவாள்" என்று ஆசிரியர் கூறுகிறாரா? பெரும்பாலும் இவ்வாறானதொரு நிலை இருக்கிறபோது அவள் "அதீத செயற்பாடு" கொண்டவள்தான் என்று பெற்றோர் சந்தேகப்படலாம்.

உணர்வுகளை அவதானிக்கிற போதும், வயதுக்கு மீறிய வெளிப்பாடு காட்டுகிறாள். பொறுமை என்பது ஐந்து சதத்திற்கும் இல்லை. நான் இப்படிச் செய்வதால் என்ன விளைவு வரும் என்று

சிந்திப்பதே இல்லை. மற்றவர்கள் பேசிக்கொண்டிருக்கும் போது இடைமறித்துத் தான் பேசும் வழக்கம் உண்டு, ஒரு பொருள் வேண்டும் என்று நினைத்துவிட்டால், அதைப் பெறுவதற்குத் தாமதிக்க முடியாது போன்ற ஒரு நிலை காணப்படுமாயின் அவளது உணர்வு வெளிப்பாட்டிலும் ஒரு அசாதாரணத் தன்மை நிலவுவதை நாம் ஏற்றுக்கொள்ளலாம்.

இவ்வாறான சந்தேகம் ஏற்படுமிடத்து உடனடியாகவே ஒரு உள மருத்துவரைச் சந்தித்து எங்கள் பிள்ளைக்குக் "கவனக் குறைவுடன் கூடிய அதீத செயற்பாடு" இருக்கிறதுதானா என்பதை உறுதி செய்து கொள்ளவேண்டும். அப்படி இருப்பதாக ஒரு வேளை மருத்துவர் நோய்நிதானம் செய்தாலும் "எல்லாம் குடி மூழ்கிப் போய்விட்டது" என்று குந்தியிருந்து அழவேண்டிய தில்லை.

உளவளத்துணை மட்டும் போதுமா அல்லது மருந்தும் கொடுக்க வேண்டுமா என்பதை நிலைமையின் தீவிரத் தன்மையைப் பொறுத்து மருத்துவர் தீர்மானிக்க அனுமதிக்கலாம். இது அவளுடைய குணம் இல்லை. குழப்படி இல்லை. மரபு சார்ந்து உயிரியல் சார்ந்து வரும் ஒரு பிரச்சினை என்பதைப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் புரிந்து கொண்டால் அதுவே பிள்ளைக்குப் பெரிய உதவி. பலவீனமான பிரேக்குடன் வேகமாக ஓடும் கார் போல அவள் இருக்கிறாள். பிரேக்கை மட்டும் எம்மால் பலப்படுத்த முடிந்தால் "வெற்றி" அவளுக்குத் தான்!

பொதுவாகப் பெட்டிக்கு வெளியே சிந்திக்கிற இவர்களுக்கு உள்ளுணர்வு நன்றாக இருக்கும். பல விடயங்களில் அவர்கள் விடாப்பிடியாக நிற்பது போலத் தோன்றினாலும், ஆக்கத்திறன் வியக்கத்தக்கதாயிருக்கும். புதிய வழிகளில் உதவப் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் தயார் என்றால் இவர்களின் வெற்றி வாய்ப்பு நிச்சயமானது. ஆபத்துக்குள் வலிந்து தலை வைக்கும்போது நாம் சிறிது கவனம் எடுப்போமே!

✡ ✡ ✡

14

ராஜ நடை

"நின்று நிமிர்ந்து என் பிள்ளை நடக்கையில்
ராஜ நடை தோற்கும்"

தொடர்பு சாதனங்கள்

பாடசாலைக்குப் போக ஆயத்தமாக இருக்கும் எங்கள் பெண்பிள்ளை எப்படி நடந்து வருவாள்? ராஜநடை என்பது ஆண் களுக்கு மட்டுந்தானா? எங்கள் ராணிக்கு அது பொருந்தாதா?

நிமிர்ந்த நன்நடை, நேர்கொண்ட பார்வையும், நிலத்தில் யார்க்கும் அஞ்சாத நெறிகளும், திமிர்ந்த ஞானச் செருக்கும் உடைய செம்மையான பெண்ணாக எங்கள் பிள்ளை வரவேண்டு மானால் அவள் கால்களை நேராகவும் சமாந்தரமாகவும் வைத்து நடக்க வேண்டும். சமகாலத் தொடர்பு சாதனங்கள் பெண்ணுக் குரிய நடை அது இல்லை என்பது போல் வலியுறுத்தும். அழகு ராணிப் போட்டிகளில் வரும் பெண்கள் இடது காலை வலதுகாலுக்கு முன்னாலும், வலது காலை இடது காலுக்கு முன்னாலும் வைத்து இடுப்பை வளைத்து வளைத்து நடப்பதைப் பார்த்து எங்கள் பிள்ளையும் அதுதான் பெண்ணுக்குரிய நடை என்று நினைப்பாள்.

தொடர்பு சாதனங்கள் பெரும்பாலும் பெண் பற்றிய படிமத்தை எதிர்மறைத் தன்மைகள் பொருந்தியதாகவும், சிறுமைப்படுத்தலுக்குரியதாகவுமே சித்திரிக்கின்றன. சோப்பு, சீப்பு, பவுடர், கிறீம், ஷாம்பு போன்ற அழகு சாதன விளம் பரங்களில் எல்லாம் பெண்களே தோற்றமளிக்க, எஞ்சின்கள், மருத்துவ உபகரணங்கள், விஞ்ஞானக் கருவிகள் போன்றவற்றை

PDF Reducer Demo

ஆண்களே கையாளுவதான படிமங்களே தொடர்பு சாதனங்களில் தொடர்ச்சியாகத் தோன்றும்.

அவுஸ்ரேலியாவிலிருந்து ஒலிபரப்பாகும் ஒரு வானொலியில் தொடர்ச்சியாக ஒரு "சாப்பாட்டுக்கடை" விளம்பரம் போகும்.

ரெலிபோன் மணி கேட்கும். அடுத்து வரும் ஆண்குரல் "என்னப்பா? ரெலிபோன் றிங் பண்ணுது. எடுக்காமல் இருக்கிறீர்?" என்று கேட்கும். அதற்குப் பதிலளிக்கும் பெண்குரல் "இண்டைக்குக் காலையிலையிருந்து எல்லாரும் கோல் பண்ணினம். நேற்று எங்கடை பார்ட்டியிலை சேவ் பண்ணின சோட் ஈற்ஸ் எல்லாம் திறமா இருந்ததெண்டு சொல்லினம்" என்று கூற, உடனே ஆண்குரல் சிரித்துவிட்டு, "உமக்குத் தான் சமைக்கத் தெரியாது எண்டு உம்மடை பிறெண்ட்ஸ் எல்லாருக்கும் தெரியும். எல்லாத்தையும் அங்கு வாங்கிட்டுப் பிறகு..." என்று அந்தக் கடையின் பெயரைக் கூறும்.

இது சாப்பாட்டுக்கடை ஒன்றின் பெயரை விளம்பரப்படுத்து வதற்காகத் தயாரிக்கப்பட்டிருந்தாலும் கேட்கிற எல்லோருக்கும் இன்னும் சில செய்திகளையும் சொல்லுகிறது. "ஒரு வீட்டில் பெண் தான் சமைக்க வேண்டியவள்" "ஒரு பெண்ணுக்குச் சமைக்கத் தெரியாது என்பது மிகவும் எள்ளலுக்குரிய விடயம்" என்பது போன்ற செய்திகளைச் சமூகத்துக்குள் வழங்கிக்கொண்டே இருக்கிறது. எங்கள் சிறு வயதுப் பெண்பிள்ளை பாடசாலைக்குப் போக முதலே இவை போன்ற விடயங்கள் பலவற்றைச் சமூகத்திலிருந்து கற்றுக்கொள்ளப் போகிறாள். அதைத்தடுப்பது மிகவும் கடினம். இந்தச் சமூக வலைப்பின்னலுக்குள் இருந்துதான் அவளை நாம் வித்தியாமான ஒரு பெண்ணாக வளர்த்தெடுக்க வேண்டும்.

தமிழகத் தொலைக்காட்சி ஒன்றில் ஒளிபரப்பாகும் ஒரு ஸ்மார்ட் போன் விளம்பரத்தைப் பற்றிச் சாந்தா என்பவர் அண்மையில் ஒரு பத்திரிகையில் குறிப்பு எழுதியிருந்தார். நிறுவன முகாமையாளராக உயர் பதவியில் இருக்கும் மனைவி குறிப்பிட்ட வேலை ஒன்றை அன்றே முடிக்கும்படி கணவனுக்குப் பொறுப்புக் கொடுத்துவிட்டு வீட்டுக்குப் புறப்படுகிறாளாம். வீட்டுக்குப் போய்ச் சமையலில் ஈடுபட்டவள், தான் செய்த சமையலைப் பற்றிக் கணவனுக்குக் கூறி விரைவாக வீட்டுக்குத் திரும்புமாறு அழைக்கிறாளாம். "பொஸ் இடம் நீயே சொல்லு" என்று கணவன் சொல்லுவதுடன் விளம்பரம் முடிகிறதாம். இந்த விளம்பரமும் அதேபோலத்தான். ஸ்மார்ட் போனை அறிமுகப் படுத்த வந்து வேறு செய்திகளைக் காதோடு காதாக சமூகத்தினுள் விதைத்துச் செல்கிறது. "எந்தப் பெரிய பதவியில் இருந்தாலும், நீ வீட்டுக்கு வந்து சமைத்துக் கணவனுக்குக் காத்திருக்க வேண்டும்" என்பதை மறுபடி அழுத்தி "இரட்டைச் சுமையாகச் சுமந்துகொள் கழுதையே!" என்று கூறிச் செல்கிறது. இவ்வாறு தொடரும் "பெண் ஆளுமை உருவாக்கம்" என்ற நச்சு வட்டம் எங்கோ ஓர் இடத்தில் PDF Reducer Demo உடைக்கப்பட்டு வளர்ச்சிப் பாதை நோக்கிய வட்டமாக மாற்றப்பட வேண்டும். அப்போதுதான் முழுச் சமுதாயமும் நன்மை பெறும்.

பாடசாலையில் முதல் நாள்

பாடசாலையில் முதல் நாள் அனுபவம் என்பது மிக முக்கியமான ஒன்று. அதனால்தான் பிற்காலத்தில் அந்தத் தலைப்பில் கட்டுரை எழுதுமாறு மாணவர்கள் கேட்கப்படுவதுண்டு.

"அந்தப் பிரதேசத்தின் புகழ்பூத்த தேசியப் பெண்கள் பாடசாலையில் எங்கள் பிள்ளை படிக்க வேண்டுமென்று எத்தனை பாடுபட்டு, எவ்வளவு பணம் பாடசாலை அபிவிருத்திக்கு என்று கொடுத்து அந்த அனுமதியைப் பெற்றோம்! அப்பாடா என்று நிம்மதிப் பெருமூச்சு விட்டு ஒரு சில தினங்கள் ஆகவில்லை. பாடசாலைச் சீருடை அணியும் சிறுமியாக வளர்ந்துவிட்ட எங்கள்

பிள்ளை மறுபடியும் இரவில் படுக்கை நனைக்கத் தொடங்கி விட்டாள்.

ஆம், இவ்வாறு பல பெற்றோர் கவலைப்படுவது யதார்த்தமாக இருக்கிறது. "பெரிய" பாடசாலைகளின் இறுக்க மான கட்டமைப்பும் அதிபரின் கண்டிப்பான தொனியும், வேறு பல ஆசிரியர்கள் கையில் பிரம்புடன் உலாவும் கோலமும், பெரிய அக்காமார் அடிவாங்கும் காட்சியும் இந்தச் சிறு பூவைப் பெரிய நெருக்கீட்டுக்குள் தள்ளிவிடுகிறது. மூன்று வயதில் இயல்பாகச் சிறுநீர்க் கட்டுப்பாட்டைப் பெற்றிருந்த பிள்ளை மறுபடியும் படுக்கை நனைக்கும் பிள்ளையாக மாறுகிறது. அப்படி நேர்ந்தால் பெற்றோர் அதிக கவனம் எடுத்துப் பிள்ளையோடு கதைக்க வேண்டும். வகுப்பாசிரியருக்கும், பாடசாலையில் ஒரு உளவளத் துணை ஆசிரியர் இருந்தால் அவருக்கும், அதிபருக்கும் பிள்ளையின் நெருக்கீட்டு நிலையை எடுத்துக் கூற வேண்டும். நிலைமை கட்டுப்பாட்டில் வராவிட்டால் பாடசாலையை மாற்றுவதைத் தவிர வேறு வழியில்லை.

பள்ளிக்கூடம் சென்றிடுவாய்
பாடமெல்லாம் கற்றிடுவாய்
"பிள்ளை கல்விக்கடல்" என்று
பேசும் படியாய் வாழ்ந்திடுவாய்

என்று பெற்றோர் வாழ்த்தி அனுப்பிய பிள்ளை (இது பி. நடராஜனின் பாடல்) முதல் சில வாரங்களில் கற்றலில் ஒரு மகிழ்வைப் பெறாவிடின் காலம் முழுவதும் கல்வி கசக்கும். ஆகவே, பிள்ளை மகிழ்வுடன் பாடசாலைக்குச் சென்றுவருவதை உறுதிப்படுத்துவது பெற்றோரின் கடமை. குடும்பம்தான் உலக மையம் என்று இதுவரை நினைத்திருந்த பிள்ளை இப்போது மற்றொரு சூழலைப் பார்க்கிறது. பெற்றோருக்கு அடுத்தபடி ஆசிரியர்கள் பிள்ளைக்கு மாதிரிகளாக அமையப் போகிறார்கள். ஒத்த வயதுப் பிள்ளைகளோடு விளையாடுவது பிள்ளைக்குப் பிடிக்குமாயினும், உணர்வுடன் கூடிய வாழ்வு இன்னும் வீட்டில்

தான் இருக்கும். பெற்றாரோடு மிகவும் ஒட்டுதல் கொண்டிருந்த பிள்ளைக்குப் பாடசாலை போகக் கொஞ்சம் விருப்பம் இல்லாதிருந்தால், சில வாரங்களில் நிலைமை சரியாகிவிடும். வீட்டில் இருந்த ஒழுக்க விதிகளை விடப் பாடசாலையின் ஒழுக்க விதிகள் வித்தியாசமாக இருக்கும். அவை நேரிய முறையில் அறிவிக்கப் பட்டு நேர்மீள வலியுறுத்தலுடன் அமுல்படுத்தப் பட்டால் பிள்ளை இலகுவில் அந்த நேர் கோட்டுக்கு வந்துவிடுவாள். பாடசாலையின் ஒழுக்க விதிகள் எவை என்பது பெற்றோருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். அவற்றை அவள் சரியாகக் கடைப்பிடிக்க முனையும் போது பெற்றோரும் அதைப் பாராட்ட வேண்டும்.

பிள்ளை பாடசாலையில் தண்டனை பெறுவதற்குப் பல சந்தர்ப்பங்களில் பெற்றோரே காரணமாக அமைவதுண்டு. எட்டு மணிக்குத் தொடங்கும் பாடசாலைக்கு ஏழே முக்காலுக்கு முதல் நிற்க வேண்டும்' என்று பாடசாலையில் அறிவித்திருப்பார்கள். பிள்ளை ஏழு மணிக்கே புறப்பட ஆயத்தமாக நிற்கும். அம்மாவுக்குச் சமையல் முடிந்திருக்காது. "என்ன அவசரம் இரு. எட்டு மணிக்குத் தானே பாடசாலை? அசெம்பிளி முடிந்து வகுப்புத தொடங்க எட்டரை ஆகும்! ஏன் அவசரப்படுகிறாய்?" என்று அம்மா சொல்வார். பிள்ளை ஆசிரியரின் கட்டளைக்கும் அம்மாவின் அபிப்பிராயத்திற்கும் இடையில் கிடந்து நசிபடும். ஏழே முக்காலுக்குப் பிறகு பாடசாலை வாசலில் நின்று மறிப்பவர்கள் அம்மாவுக்குத் தண்டனை கொடுப்பதில்லையே! ஏழு மணிக்கு வெளிக்கிடும் பிள்ளையைப் பாராட்டி நேரத்திற்குப் பாடசாலையில் இறக்க ஒழுங்கு செய்வதே பொறுப்புள்ள பெற்றோரின் கடமையாகும்.

✡ ✡ ✡

PDF Reducer Demo

15

நெஞ்சில் ஒரு களங்கமில்லை

நிறையக் கற்று மகிழ்பவள்
நின்று மீட்டுப் பார்ப்பவள்
மறைவு இன்றி மற்றவர்
மனதில் பதியச் சொல்பவள்.

என்று பாடசாலை செல்லத் தொடங்கும் பிள்ளையைத் தனது பாலர் கவிதையில் சுட்டுகிறார் திருமதி இரத்தினம் அப்புத்துரை.

இக்காலப் பகுதியில் இவர்களின் உளமுரண் நிலை தன்னாட்சி எதிர் வெட்கமாக இருக்கும் என்று உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன் சுட்டுகிறார். சுதந்திரத்துடனும் தன்னாட்சியுடனும் எங்கள் பிள்ளை தொழிற்படத் தொடங்கும்போது நாம் அதை ஊக்கப் படுத்தாவிட்டால் பிள்ளை குற்ற உணர்வு கொள்ளத் தொடங்கு வாள். அதனால் சிறப்பாகத் தொழிற்பட முடியாத நிலை தோன்ற லாம். ஆகவேதான் இப்பருவத்தில் சில எளிமையான தெரிவுகளை அவளிடம் விட்டுவிடுவதே நல்லது. தனக்குத் தலைக்குக் குத்தும் "கிளிப்"பை அவள் தெரிவு செய்யட்டுமே! ஏன் நாம் அதை அனுமதிக்கக்கூடாது?

ஜீன் பியாஜே என்ற அறிஞர் இப்பருவத்தை முன் உளத்தொழிற்பாட்டு நிலைப்பருவம் என்று குறிப்பிடுவார். இக்காலப் பகுதியில் ஒரு விடயத்தைப் பல கோணங்களிலுமிருந்து பார்க்கும் திறன் எங்கள் மகளுக்கு இல்லாமல் இருக்கலாம். ஆனாலும், புதிய விடயங்களைக் கற்றல் என்பது மகிழ்வான விடயம். புதிய நண்பர்களோடு அறிமுகமாகி அவர்களோடு

விளையாடிப் புதிய விடயங்களைக் கற்கும் மகிழ்வை எங்கள் மகள் அனுபவிக்கிறாளா என்பதை நாம் அவதானித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பாடசாலைக்கு அனுப்புவதற்கு முன்னரே பாடசாலை பற்றிய புத்தகங்களைப் பிள்ளைக்கு வாசித்துக் காட்டலாம். பாடசாலை என்பது மகிழ்வான இடம் என்பது பிள்ளைக்கு மனதில் பதிய வேண்டும். "நீ வாறவருசம் பள்ளிக்கூடம் போவாய் தானே. அங்கே உந்தக் குழப்படிக்கு நல்லா வேண்டிக் கட்டுவாய்" என்று ஒருபோதும் சொல்ல வேண்டாம்.

பாடசாலைக்கு முதல் நாள் போவதற்கு முன்னரே வகுப்பாசிரியரைப் பிள்ளை சந்திப்பது, பிள்ளையின் பதகளிப்பைக் குறைக்கலாம். ஆசிரியரின் வீட்டுக்கு ஒரு நாள் கூட்டிச் சென்று "இவர்தான் உங்களுக்குப் புதிய கதைகள், பாட்டுகள் எல்லாம் சொல்லித்தரப் போகிற ரீச்சர்" என்று சந்தோசமான சூழலில் அறிமுகம் செய்வது பெரிய நன்மையைத் தரக்கூடும்.

PDF Reducer Demo

வீட்டையும் அம்மாவையும் பிரிந்து செல்கிற "பிரிவுப் பதகளிப்பு" இருக்கும் தான். "அன்புடன் அம்மா" என்று எழுதி "இடைவேளை உணவுப் பொதி"யில் வைத்துவிடலாம். அல்லது

குடும்பத்தினரின் புகைப்படம் ஒன்றைப் பாட சாலைப் பையின் பின்புறத்தில் செருகி விடலாம். இப்படியான சிறிய விடயங்கள் உங்கள் அன்பு எப்போதும் தன்னுடன் இருக்கிறது என்ற செய்தியைப் பிள்ளைக்குத் தந்துகொண்டே இருக்கும்.

பாடசாலைக்கு உரிய நேரத்தில் புறப்படும் வகையில் நித்திரைக்குப் போகும் நேரம், காலையில் எழும்பும் நேரம், ஆகியவற்றைப் பயிற்சிப்படுத்திக் கொள்வதும் பிள்ளை

தானாகவே உரிய நேரத்தில் எழும்புவதை உறுதிப்படுத்துவதும் நல்லது. காலையில் “தண்ணீர் தெளித்துத்தான்” பிள்ளையை எழுப்ப வேண்டும் என்ற நிலை எப்போதும் வீட்டில் வராமல் இருப்பதே நன்று. பல் துலக்குவது, குளிப்பது, சீருடை அணிவது போன்ற தனது வேலைகளை எல்லாம் பிள்ளை தானே செய்து கொள்ள அனுமதிக்க வேண்டும். சாப்பாடு செய்து கொடுப்பது மட்டுமே அம்மாவின் வேலையாக இருக்கும்.

பிள்ளை வீட்டைவிட்டு விடைபெறும் போது வழமையாகச் செய்யும் ஒரு சடங்கு இருப்பது நல்லது. “பை” என்று முன்னுக்கு வந்து சொல்வதா, கட்டி அணைத்து முத்தம் கொடுப்பதா, கை கொடுப்பதா, “நீங்கள் வருவதைப் பார்த்துக் கொண்டிருப்பேன்” என்று சொல்வதா என்பதைப் பெற்றோர் தீர்மானிக்கலாம். ஆனால், விடை பெறும் நேரத்தை இழுத்தடிக்காமல் அந்தச் சடங்கை முடித்துப் பிள்ளையை அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

மாலையில் அன்று நடந்த விடயங்களைக் கூறச் செய்து அதனை உற்றுக் கேட்பது மிகவும் முக்கியம். பாடசாலையில் நடந்த விடயத்தைப் பிள்ளை சொல்லிக்கொண்டிருக்கும் போது பெற்றோர் பத்திரிகை படித்துக்கொண்டிருப்பதோ அல்லது அவசர தொலைபேசி உரையாடலில் ஈடுபடுவதோ நல்லதில்லை. பிள்ளையோடு அந்தக் கலந்துரையாடலில் முழுமையாக ஈடுபட வேண்டும். “மாலையில் நாங்கள் திரும்பவும் வீட்டில் ஒன்று சேர்வது சந்தோஷம்” என்று பிள்ளைக்குக் கூறலாம். பிள்ளையின் பாடசாலைப் பையில் ஆசிரியர் ஏதாவது குறிப்பு எழுதி வைத்திருக்கிறாரா என்று பார்க்கலாம். அடுத்த நாள் பிள்ளை செய்து வரவேண்டிய வீட்டு வேலை அல்லது கொண்டு வரவேண்டிய பொருட்கள் அப்படி ஏதும் இருந்தால், அவற்றை ஆயத்தம் செய்து, பிள்ளை அடுத்த நாளும் பாடசாலைக்குச் சந்தோஷமாகவும் தளர்வாகவும் செல்வதை நாங்கள் உறுதிப் படுத்தலாம்.

பாடசாலை நெருக்கீடு :

இவளது

"நெஞ்சில் ஒரு களங்கமில்லை
சொல்லில் ஒரு பொய்யுமில்லை"

என்று எமக்கு நன்கு தெரியும்.

ஆனால், இப்போது சில நாட்களாக இவள் பாடசாலைக்குப் புறப்படும் நேரம், "வயிற்றுவலி" என்று சொல்கிறாளே! அது ஏன் மற்ற நேரங்களில் வராத வயிற்றுவலி பாடசாலை புறப்படும் நேரம் பார்த்து வருகிறது? அப்படி என்றால் எங்கள் கண்மணி பொய் சொல்கின்றாளா?

அப்படி இல்லை. அவள் சொல்வது உண்மைதான். பாடசாலையில் ஏதாவது நெருக்கீடு இருக்குமாயின் அது தலையிடியாகவோ, வயிற்று வலியாகவோ தோற்றம் காட்டலாம். அல்லது இரவில் படுக்கும் போது பதற்றம் தெரியலாம். காலையில் புறப்படும் போது, சொல்லுகிற "பை"யில் உணவு இருக்கு PDF Reducer Demo இருக்கலாம். பாடசாலையில் கொடுக்கப்படுகிற வேலைகளைப் பிள்ளையால் சமாளிக்க முடியவில்லையா, வகுப்பில் எங்கள் பிள்ளைக்கு நண்பிகள் இல்லையா, அல்லது ஆசிரியர் தண்டனை வழங்குகிறாரா எது நெருக்கீட்டைக் கொடுக்கிறது என்று அறிந்து கொள்ளுங்கள். அந்த நெருக்கீட்டிலிருந்து பிள்ளை விடுபடுவதற்கு உதவி செய்யுங்கள். சில வாரங்களுக்கு இந்த குணங் குறிகள் நீடித்தால் ஆசிரியரை ஒரு முறை சந்தித்து உரையாடுங்கள். அப்படியும் தீர்க்க முடியவில்லை என்றால் பொருத்தமான உளவளத்துணையாளரை நாடலாம்.

ஆசிரியரின் தகைமை :

எங்கள் பிள்ளையின் பாடசாலை அனுமதி பற்றி நாங்கள் முடிவு செய்யும் போது "எந்தப் பாடசாலையில் சென்ற வருடம் அதிக எண்ணிக்கையான மாணவர்கள் புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் சித்தியடைந்தார்கள்?" என்ற அளவுகோலையா பயன்

படுத்தப்போகிறோம்? அல்லது எந்தப் பாடசாலை அதிகளவு பணத்தை நன்கொடையாகக் கேட்கிறதோ அந்தப் பாடசாலை தான் சிறந்தது என்ற முடிவுக்கு வரப்போகிறோமா?

"எந்தப் பாடசாலை தரம் ஒன்றில் எங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு சிறந்த ஆசிரியரை வழங்கும்" என்று பார்த்து முடிவு செய்வது புத்திசாலித்தனமானது. தரம் ஒன்றில் பிள்ளையை வழிநடத்தப் போகிற ஆசிரியர், ஆசிரியர் பயிற்சியைப் பெற்றிருத்தல் கட்டாயம். அதற்கு மேலாகவும் ஒரு சிறந்த ஆசிரியருக்குரிய பண்புகளை அவர் பெற்றிருக்க வேண்டும். ஆசிரியர் "மலர்" போன்றவர் என்று நன்னூலார் குறிப்பிடுவார். மலரைப் போல மென்மையாக அன்புடன் பொறுமையுடன் எங்கள் பிள்ளையை அணுகத்தக்க ஆசிரியரிடம் அவள் போவது மிக மிக அவசியம்.

முதலாவது வகுப்பில் கற்றலுக்கான விருப்பம் அவளிடம் வந்துவிட்டால், தொடர்ந்து வரும் வருடங்கள் எல்லாமே சிறப்பாய் அமைந்துவிடும்.

"ஐயையோ! இன்னும் ஐந்து வருடங்கள் கண்மூடி முழிக்க முதல் வந்து விடுமே! புலமைப்பரிசில் பரீட்சையில் எங்கள் பிள்ளை சித்தியடைய வேண்டும். இப்போதே ரியூசனைத் தொடங்கினால்தான் நல்லது" என்று நினைக்கிறீர்களா? அப்படியெல்லாம் பதற்றப்படாதீர்கள். கற்றலில் விருப்பமும் தன்னம்பிக்கையும் உள்ள பிள்ளைக்கு "ரியூசன்" தேவைப்படாது என்று நம்புங்கள்!

ஆயினும் பொருத்தமான ஆசிரியர் பாடசாலையில் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துவதும், வீட்டில் தேவையான உதவியைச் செய்து கொடுப்பதும் பெற்றோருடைய கடமைதான்.

கூட்டுக்கு மேல் ஒரு வானம் அவளைக் கூவி அழைக்கிறது.

✡ ✡ ✡

16

ஆளுமைமிக்க அரிவை

வளரும் வளரும் என்றே பார்த்திருந்தோம்
மலரும் மலரும் என்றே காத்திருந்தோம்

அவள் வளர்ந்து இப்போது ஏழு, எட்டு வயதுப் பருவத்தை அடைந்திருக்கிறாள். அவளின் நிலை சமூகத்தில் உயர வேண்டு மானால் அவளது ஆளுமையை முழுமையாக வளர்த்தெடுக்க வேண்டிய தேவை முதன்மைப்படுகிறது.

ஆளுமை

ஆளுமை என்றால் என்ன? இது மிகக் கடினமான வினாக்களில் ஒன்று. தமக்கிடையே சில சில பொதுப்பண்புகளைக் கொண்டிருந்தாலும் கூட இதுவரையில் ஏறத்தாழ இருபத்து நான்கு வெவ்வேறு ஆளுமைக்கொள்கைகள் வெளியிடப்பட்டுள்ளன. உளவியலில் இது இன்று ஒரு தனிப்பட்ட துறையாகவே வளர்ந்து வருகிறது. ஆளுமை பற்றி ஏற்கனவே அறியப்பட்ட அல்லது ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட விடயங்களைக் கற்கவே ஒருவருக்கு நீண்ட காலம் தேவைப்படும். அதே சமயத்தில் அது பற்றி இன்னும் அறியப்படாத அல்லது தெளிவுபடுத்தப்படாத பகுதிகள் நிறைய இருக்கின்றன.

PDF Reducer Demo

ஆளுமை பற்றிய உளவியலின் பிரிவு ஆளுமையியல் என அழைக்கப்படுகிறது. இது மனித வாழ்வு பற்றியும், வாழ்வின் பாதையைப் பாதிக்கும் காரணிகள் பற்றியும் மற்றும் தனிமனித ஆளுமை வேறுபாடுகள், ஆளுமை வகைகள் என்பன பற்றியும் ஆய்வு செய்கிறது.

பொதுவான ஆளுமை என்பது ஒருவரின் ஆற்றல் கள், நம்பிக்கைகள், மனப்பாங்குகள், கொள்கைகள், பழக்க

வழக்கங்கள், உணர்ச்சித்தூண்டற்பேறுகள், மனநிலைகள். அவரிடத்திற் செயற்படும் சக்திமட்டங்கள் ஆகிய அனைத்தையும் உள்ளடக்கும்.

"பேர்சனாலிற்றி" என்ற ஆங்கிலச் சொல்லின் மொழிக்குரிய அடிவேரை கோர்டன் அல்போட் என்ற விஞ்ஞானி தேடினார். புராதன லத்தீன் மொழியில் "பேர்சோனா" என்ற சொல் பல அர்த்தங்களைத் தரும் சொல்லாகப் பாவிக்கப்பட்டு வந்தது. ஒருவர் மற்றவர் முன்னே தோன்றும் நிலை, ஒருவர் தமது வாழ்வில் எடுக்கும் பாத்திரம், ஒருவரை அவரது தொழிலுக்குப் பொருத்தமுடையவராக்கும் அவரது தகைமைகளின் கூட்டு மொத்தம், ஒருவரது தனிப்பட்ட முத்திரைகள் என்பன போன்ற பல அர்த்தங்கள் அதற்கு இருந்தன.

ஆகவே, ஒரு தனி மனிதனுடைய உண்மைத் தன்மைக்கும் அவனது வெளித்தோற்றத்துக்கும் இடையேயுள்ள இரண்டகத்தன்மையைக் குறிப்பதாகவே இச்சொல் மெதுவாக வளர்ந்து வந்துள்ள நிலையைப் பார்க்கலாம். உண்மையில், வெளியே தோற்றமளிக்கின்ற இந்த ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் உள்ளே வெளியே தெரியாத தனிப்பட்ட சில சமயங்களில் முற்றிலும் வித்தியாசமான ஒரு மனிதர் இருக்கிறார். இந்தச் சக மனிதர், வெளியே தெரியும் மனிதரைவிட அதிகளவு உண்மை யானவர். ஆகவே, பெண் பிள்ளைகள் வளரும் போதே தமக்குள்ளே இருக்கும் இந்த "அக மனுஷி" யைக் கண்டு கொள்ள வேண்டும். அதற்கு உதவும் வகையில் பெற்றோரின் வளர்ப்பு முறையும் பாடசாலைப் படிப்பும் அமைய வேண்டும்.

ஆளுமைக் கொள்கைகள் அனைத்தையும் மூன்று பெரிய பிரிவுகளில் அடக்கலாம். நடத்தைக் கொள்கைகள், உளப் பகுப்

பாய்வுக்கொள்கைகள், மனிதம் சார் கொள்கைகள் என்பனவே அவையாகும். ஒருவரது அக, புற யதார்த்த நிலைமைகளே மனித ஆளுமையை உருவாக்குகின்றன என்று "சிக்மண்ட் புரோய்ட்" என்ற உளவியல் அறிஞர் கருதினார். பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல் ஆகிய மனிதத் தேவைகளே மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் பிரதான காரணிகளாக இருப்பதை அவர் பார்த்தார். மனித ஆளுமையைத் தீர்மானிக்கும் முக்கிய உந்தல் எது என்ற கருத்து நிலையில் உளவியல் அறிஞர்கள் ஆளுக்காள் மாறு பட்டனர். பாலியல் உந்தல், வன்முறை உந்தல் ஆகியவற்றோடு நல்ல முறையில் அமையும் மனித உறவுத் தேவையும் மனித ஆளுமையை நிர்ணயிப்பதாக "அன்னா புரோய்ட்" கருதினார்.

நல்ல ஆளுமை உள்ள பெண் ஒருவரைச் சிறுவயதில் இருந்தே எப்படி உருவாக்கி வருவது என்பதைப் பெற்றோர் அறிந்திருப்பது கட்டாயமானது.

எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்தம் :

PDF Reducer Demo

உன்னத ஆளுமையுடன் ஒரு பெண் பிள்ளை வளர்ந்து வருவதில் பெரும் தடையை ஏற்படுத்துவனவாய் அமையும் உளப் பிரச்சினைகளில் எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்தமும் ஒன்று. ஏழு வயதுக்கும் பன்னிரண்டு வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் தோற்றம் பெறக்கூடிய இப்பிரச்சினை ஏறத்தாழ 3 முதல் 4 வீதமான பிள்ளைகளில் காணப்படுகிறது.

பிள்ளைகளில் தோற்றம் காட்டுகின்ற எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்தம் பெரியவர்களில் காணப்படுவதை விட வித்தியாசமானது. எங்கள் பிள்ளையில் இப்படி ஏதாவது பிரச்சினை இருக்கிறதா என்பதை நேரத்தோடு இனங்கண்டால் குடும்ப மைய அறிகைச் சிகிச்சையை வழங்க முடியும்.

எண்ணச்சுழல் நிர்ப்பந்தம் என்ற பிரச்சினை இருக்கும் போது, தேவையற்ற எண்ணங்கள் மனதில் ஊடுருவும். வித்தியாச மான விருப்பங்கள், ஆசைகள், கவலைகள் திரும்பத் திரும்ப மனதில் வரும். தனது விருப்பத்திற்குரிய ஒருவரைக் கொலை செய்வது போன்ற எண்ணம் அல்லது துஷ்பிரயோகம் செய்வது போன்ற எண்ணம் கூட வரலாம். அழுக்குகள், கிருமிகள் அல்லது தொற்றுகள் பற்றிய கவலையும் அடிக்கடி தோன்றலாம். பலதரம் திரும்பித் திரும்பிச் செய்தபிறகும் சில விடயங்கள் சரியாக நிறைவு செய்யப்படவில்லை என்ற பயம் ஏற்படலாம். சில காரியங்களைத் தொடங்குவதற்கு முன்னர் சில பொருட்கள் அல்லது சில உயிர்கள் சரியான இடத்தில் இருக்க வேண்டும் என்று தோன்றக்கூடும். மிகப் பெரிய கவனம் எடுத்துக்கொண்டாலன்றி சில முக்கிய பொருட்கள் தொலைந்துவிடக்கூடும் என்ற பயம் ஏற்படலாம். அதிர்ஷ்ட எண்கள் அல்லது துரதிர்ஷ்ட எண்கள் பற்றிய நம்பிக்கை அளவுக்கு அதிகமாக வலுப்பெறக்கூடும். கருத்தற்ற ஒரு சத்தம் அல்லது ஒரு இசை தொடர்ந்து கேட்பது போன்ற எண்ணம் கூடச் சிலவேளை வரலாம். தனது உடம்பின் பகுதிகளின் வடிவம், அவை தொழிற்படும் முறை, அவற்றில் இருந்து வரும் மணம் என்பன சரியில்லை என்று ஒரு கருத்து மனதில் வரலாம். மேலே கூறப்பட்ட எண்ணங்களில் ஒன்றோ அல்லது பலவோ திரும்பத் திரும்ப வரும்போது ஒருவிதப் பதற்றம் தோன்றும். அந்தப் பதற்றத்தைக் குறைப்பதற்கு அவர்களால் செய்யப்படும் சடங்குகளே நிர்ப்பந்தங் களாகும்.

கழுவுதல் முக்கியமாக அவதானிக்கப்படக்கூடிய ஒரு நிர்ப்பந்தச் செயற்பாடாகும். சாப்பிடுவதற்கு முன்னரும் பின்னரும் கைகழுவுவது நல்ல சுகாதாரச் செயற்பாடு. மலசலகூடத்திற்குப் போய் வந்த பின்னர் கட்டாயம் கை கழுவத்தான் வேண்டும். அல்லது எதிர்பாராமல் கையில் அழுக்கு ஏதும் பட்டுவிட்டால் கை கழுவுவது சாதாரண விடயம். ஆனால், எந்தக் காரணமும் இல்லாமல் அளவுக்கு அதிகமாகக் கழுவத் தொடங்கினால் அது

நிர்ப்பந்தச் செயற்பாடோ என ஐயப்பட வேண்டும். குளிப்பது நல்ல பழக்கம். ஆனால், ஒரு நாளில் பல தடவை குளிப்பதும், குளிக்கப் போனால் அரை மணித்தியாலம் ஒரு மணித்தியாலம் அறையை விட்டு வெளியே வராமல் இருப்பதும் நிர்ப்பந்தச் செயற்பாடாகும். சிலர் வீட்டுத்தளபாடங்களை அடிக்கடி கழுவத் தொடங்கலாம்.

வேறு சில பிள்ளைகளில் சரிபார்த்தல் ஒரு நிர்ப்பந்தச் செயற்பாடாக மாறலாம். தண்ணீர்க்குழாய் பூட்டப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை அடிக்கடி சரிபார்த்துக்கொள்ளல், யன்னல், கதவுகள் ஆகியன சரியாகப் பூட்டப்பட்டிருக்கிறதா என்று பலதரம் சரிபார்த்தல், பயணத்திற்கான பொருட்கள் வைக்கப்பட்டிருக் கிறதா என்பதை இரண்டு, மூன்று முறைக்கு மேல் சரிபார்த்தல் என்று பலவகையில் இந்தச் சரிபார்த்தல் விரியலாம். ஒரு குறிப்பிட்ட வகையில்தான் உடை அணிவது என்று சில பிள்ளைகள் நிர்ப்பந்திக்கலாம். அப்படி உடை அணியாவிட்டால் ஏதாவது விபரீதம் நிகழ்ந்து விடும் என்று மனம் பதற்றப்படும். சில வேளை வீட்டுக்கு உள்ளே வருவதற்கும், வெளியே போவதற்கும் சில முறைகள் வகுக்கப்பட்டிருக்கும். அந்த ஒழுங்கை மீறாமல் பார்ப்பதில் மிகக் கவனமாக இருப்பார்கள். சில பிள்ளைகள் தேவையற்ற பொருட்களை அளவுக்கு அதிகமாகச் சேர்த்து வைத்திருக்கலாம்.

PDF Reducer Demo

இவற்றில் ஒரு குணங்குறியோ அல்லது பலவோ காணப் படுமிடத்துப் பிள்ளையிடம் ஒரு எண்ணச்சுழல் இருப்பதாக ஊகிக்கலாமாயினும், இந்தச் சடங்குகள் ஒரு மணி நேரத்துக்கு மேல் நீடிக்குமாயின் அல்லது இந்தச் சடங்குகள் காரணமாக நாளாந்த வாழ்வின் வினைத்திறன் பாதிக்கப்படுமாயின் இது உதவி பெறப்பட வேண்டிய நிலை என்ற முடிவுக்கு வரவேண்டி யிருக்கும். ஒரு உளவளத்துணையாளர் அல்லது உள வைத்திய நிபுணரை நேரத்தோடு சந்தித்துப் பொருத்தமான உதவும் முறை களைப் பெற்றுக்கொள்வது அவசியமாகும்.

சிறு வயதில் வரக்கூடிய தடைகளை நீக்கி எங்கள் பெண் பிள்ளையை உயர்ந்த ஆளுமை உள்ளவர் ஆக்கும் போது, அவளால் பல நல்ல காரியங்கள் இந்தப் பூவுலகில் சாத்தியப்படும்.

"மாதரார் அற்பின் நின்றன அறங்கள்" என்று கவிச்சக்கர வர்த்தி கம்பன் கூறுவான். உலகத்திலே ஏராளமான அறச் செயல்கள் நடைபெறுவதற்கு ஒருவேளை நல்ல ஆளுமை மிக்க ஒரு பெண் போதுமானவளாய் இருக்கலாம். அன்னை திரேசா என்ற ஒரு பெண் அப்படி அமையவில்லையா? துறவு நிலையில் மட்டுந்தான் ஒரு பெண்ணின் சிறந்த ஆளுமை வெளிப்படும் என்று கருத வேண்டியதில்லை. இல்வாழ்விலும் அது உச்சமாகத் தோற்றம் பெறலாம். அறவோர்க்கு அளித்தலும், அந்தணர் ஓம்பலும், துறவிகளை உபசரித்தலும் அப்போது அந்தக் குடும்பத்தில் இடம்பெறும்.

"கட்புலனாயதோர் அமைதித் தன்மை" என்று பெண்மையை நச்சினார்க்கினியர் கூறுவார். நல்ல ஆளுமை உள்ள பெண் அத்தகைய அமைதியோடு நற்கருமங்கள் புரிவாள்.

✡ ✡ ✡

17

புத்தம் புதிய பூச்செண்டு

"புத்தம் புதிய பூச்செண்டாட்டம்
புன்னகை புரிவாளே!"

ஏறத்தாழ ஒன்பது வயதை அடைந்துவிட்ட எங்கள் பிள்ளை வெள்ளை உள்ளத்தோடு சிரிக்கும் போது புத்தம் புதிய பூச்செண்டு தோற்றுப் போய்விடும். ஆனாலும், அவள் வளர்ந்து வாழப்போகிற இந்தச் சமூகத்தில் எல்லோரும் வெள்ளை உள்ளம் கொண்டவர்களில்லையே! சுயநலப் பேய்களுக்கும், பணத் தாசைப் பிசாசுகளுக்கும், காமுக அரக்கர்களுக்கும் இடையில் உடல் உளநலத்துடன் வாழும் ஆளுமை கொண்டவளாக அவள் வளர்ந்து வரவேண்டுமே!

PDF Reducer Demo

தனது வீட்டுக்கு வெளியே உள்ள உலகத்தைப் பற்றி இப்போது அவளுக்கு ஓரளவு தெரியும். அவளுடைய தன்னம் பிக்கை பெருமளவு வளர்ந்திருக்கும். உண்மையான நண்பர்களை உருவாக்கிக் கொள்ள இப்போது அவளால் முடியும். இக்காலத்தில் உருவாகும் நட்பு, சிலவேளை இறப்பு வரை நீடிக்குமளவு உண்மையானதாய் இருக்கும். ஐந்து ஆறு வயதில் நண்பிகளான சறோ, கலா என்று இருவர் இன்றுவரை எனக்கு நல்ல சிநேகிதிகளாக உள்ளனர்.

தனது தோழிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுவதை இந்த வயதில் எங்கள் பிள்ளை பெரிதும் விரும்புவாள். அவளது சுயகணிப்பு வளர்ச்சிக்கு அது அவசியமானதும் கூடத்தான். புலம்பெயர்ந்து வாழும் எமது பிள்ளைகளில் சிலர் இந்த வயதில் தோலின் நிறம் காரணமாகத் தோழிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாத போது பெரிதும் மனத்தாக்கமடைகிறார்கள். எமது நாட்டில்

சிநேகிதிகளால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படாமல் போவதற்கு வேறு காரணங்கள் இருக்கலாம். அப்படி ஒரு பிரச்சினை வரும் போது பெற்றோரின் உதவியும் ஆசிரியரின் உதவியும் தேவைப்படும். காரணத்தைக் கண்டறிந்து பிரச்சினையைத் தீர்க்க உதவுவது பெரியவர்களின் கடமை. பெரும்பாலும் இந்த வயதில் அவள் பெண்பிள்ளைகளுடனேயே விளையாட விரும்புவாள். அவளது விருப்பத்திற்கு விட்டுவிடலாம்.

வீட்டிலும் பாடசாலையிலு முள்ள சட்ட திட்டங்கள் இப்போது அவளுக்குப் புரியும். குழு விளை யாட்டுக்களில் அதிக விருப்பம் காட்டுவாள். புதிய புதிய குழு விளையாட்டுக்களைச் சொல்லிக் கொடுப்பது நல்லது. ஒரு விடயம் தொடர்பாக மனிதர்கள் எல்லோரும் ஒரே கருத்தைக் கொண்டிருப்பதில்லை என்பதும், வெவ்வேறு மனிதர் களிடம் வெவ் வேறு கருத்துக்கள் இருக்கலாம் என்பதும் தொடர் பான புரிதல் ஏற்பட்டிருக்கும். தனது உடைமைகள் தொடர் பாகக் கூடிய கவனம் செலுத்தத் தொடங்குவாள். சிலவேளை அவளுடைய பேனாவை அம்மா எடுப்பது அவளுக்குப் பிடிக்காமல் போகலாம். அவளுடைய அனுமதியைப் பெற்ற பிறகு எடுப்பது நல்லது. தனது விளையாட்டுப் பொருட்களை மற்றவர் யாருக்கும் கொடுக்க மறுக்கலாம். அதைப் பெரிது படுத்தாமல் விடலாம். முதிர்ச்சி இன்னும் அதிகரித்த பின் நிலைமை மாறும்.

ஒருவேளை அவள் மிக வீரத்துடன் செயற்படலாம் அல்லது அவளிடம் நிறையச் சந்தேகங்களும், பயங்களும் இருக்கலாம். சிறு விடயங்களில் பொறுப்புகளை எடுத்துக்கொள்ளும் குணங் குறிகளைக் காட்டலாம். அவளது அறையைக் கூட்டும் பொறுப்பை அவளிடம் விட்டால் செய்வாள். செம்மையாகச் செய்திருக்கா விட்டால் குறைகூறாமல் அவள் பாடசாலை சென்ற பிறகு அம்மா இன்னொரு தடவை கூட்டி விடலாம். ஆனால், ஒவ்வொரு நாளும்

கூட்டுகின்ற பொறுப்பேற்கும் தன்மையைப் பாராட்ட வேண்டும். ஒருவேளை ஒரு நாள் செய்யாவிட்டால் ஞாபகமூட்டலாம். தோழிகளோடு விளையாடும் போது வெற்றி பெறவே விரும்புவாள். சந்தோஷமாகத் தோற்பது கடினமாக இருக்கலாம். வெற்றி பெறுவதற்காகவோ அல்லது வேறு காரணங்களுக்காகவோ சிறு பொய்கள் சொல்லக்கூடும். "எது சரி எது பிழை" என்பது பற்றித் தெளிவான விளக்கம் இருக்காது என்பதால் சிலவேளை மற்றவர்களின் பொருளை எடுக்கவும் கூடும். "பொய், களவு" என்ற பெரிய சொற்களைக் கூறிப் பிள்ளையைத் தண்டிக்க வேண்டாம். "இந்த வயதிலேயே களவெடுக்கத் தொடங்கினால் பிறகு என்ன ஆகும்?" என்று விடயத்தைப் பெருப்பிக்க வேண்டாம். மற்றவர் களுடைய பொருளை நீங்கள் ஆசைப்பட்டு எடுத்திருந்தால் அதைத் திருப்பிக் கொடுத்து விடுங்கள். அவர்கள் கவலைப்பட்டு அழுவார்கள் என்று சொன்னால் பிள்ளை கொடுத்துவிடுவாள். அவள் பொய் சொல்லுகிறாள் என்று நீங்கள் நினைத்தால், "அது உண்மையில் அப்படி நடந்ததா? அல்லது அப்படி நடந்திருக்கும் என்று நீங்கள் நினைத்தீர்களா?" என்பது போன்ற கேள்விகளைக் கேட்டு உண்மையை அறிந்து கொள்ளலாம். PDF Reducer Demo

பொதுவாக இந்தப் பருவத்தில் பாடசாலைக்குப் போவது பிடிக்கும். பிடிக்கவில்லை என்றால் பாடசாலையில் ஏதோ பிரச்சினை இருக்கிறதென்று ஊகிக்கலாம். நண்பிகளோடு பிரச்சினை வருவது மிகச் சாதாரணம். நண்பிகளின் வீட்டுக்குப் போவது பிடிக்கும் என்றால் இடையிடை கூட்டிப்போவது நல்லது. நண்பிகள் உங்கள் வீட்டுக்கு வருவதையும் ஊக்கப்படுத்தலாம்.

தனக்கு விருப்பமான விடயங்களில் ஏராளமான தகவல் களை ஞாபகத்தில் வைத்திருக்க அவளால் முடியும். குறிப்பான சில பாடங்களிலும் குறிப்பான சில ஆசிரியர்களிலும் விசேடமான விருப்பம் வரத்தொடங்கலாம். அவளுடைய உணர்வு களையும் சுய கணிப்பையும் பொறுத்து அவளுடைய சிந்தனை முறை மாறலாம். அவளை முடிந்தவரை சந்தோஷமாக வைத்திருப்பது அவசியம். அவள் சந்தோஷமின்றி இருந்தால் கற்றல் தொடர்பான

விடயங்களில் சரிவரக் கருத்தூன்ற முடியாது. அமைதியாகவும் சந்தோஷமாகவும் இருக்கும் பிள்ளைகளே நன்கு கற்கிறார்கள் என்ற உண்மையை ஒருபோதும் மறந்து போகக் கூடாது.

காசு பற்றிய எண்ணக்கரு அவள் மனதில் தோன்றி யிருக்கும். பாடசாலையிலும் பணத்தின் பெறுமதி பற்றிய கணக்குகளைச் செய்வாள். ஆயினும், பணம் மாத்திரம் மனிதனுக்கு மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வருவதில்லை. சூழவுள்ள மனிதர்களே சந்தோஷத்தைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறார்கள் என்ற உண்மையை இப்போதே அவளுக்குக் கூறலாம்.

நேரம் பற்றிய சிந்தனை அநேகமாகச் சரியாக இருக்கும். இப்போது என்ன நேரம்? என்று கேட்டால் மணிக்கூடு பார்க்காமலே ஏறத்தாழ என்னவாக இருக்கும் என்று அவளால் கூறமுடியம். விடயங்களைத் தானே வாசித்து விளங்கிக்கொள்ளக்கூடிய ஆற்றல் வந்திருக்கும். சிறிய கதைகளை வாசிக்கத் தொடங்கு வதற்கு ஏற்ற பருவம் இதுவே. பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் அவளை நிறைய வாசிக்க வைக்க வேண்டும். ஒரு கதையின் பாதியைச் சொல்லிவிட்டு மிகுதியை அவளே வாசித்து அறிய விடலாம். வாசித்தது பற்றிக் கலந்துரையாடலாம். வாசித்த மையைப் பாராட்டலாம். பரிசு தரலாம்.

இடது கை, வலது கை வேறுபாடு இப்போது அவளுக்குத் தெரியும். ஆயினும் கட்டாயம் வலது கையால் தான் எழுத வேண்டும். வலது கையால்தான் சாப்பிட வேண்டும் என்று வற்புறுத்த வேண்டாம். ஒருவேளை அவளுக்கு இடதுகையே வலிமையானது என்றால், அவள் இடதுகைப் பழக்கத்துடன் இருப்பதே சரியானது. பொருத்தமானது. பொருட்களைச் சேகரிப்பதில் ஒரு ஆசை வரத்தொடங்கலாம். அப்படி நீங்கள் அவதானித்தால், முத்திரை சேகரித்தல், பழைய நாணயங்களைச் சேகரித்தல், பறவைகளின் இறகுகளைச் சேகரித்தல் போன்ற பயனுள்ள விடயங்களில் அவளுக்கு உதவலாம். ஓவியம், சித்திரம் ஆகியவற்றில் முன்னேற்றம் வந்திருக்கும். அவள் ஒரு வீட்டின்

படம் கீறினால், அதிலே தோட்டம், வானம் ஆகியவற்றையும் இணைத்திருப்பாள். இரண்டு சில்லுச் சைக்கிளில் சமநிலையுடன் ஓட முடியும். அதை அவள் செய்வதை உற்சாகப்படுத்த வேண்டும். "சைக்கிள் ஓடி விழுந்துவிடுவாள்" என்று பயந்து அவளது அந்தத் திறனை நிறுத்த வேண்டாம். பெருந்தெருக்களில் ஓடவிட வேண்டியதில்லை. ஆனால், பாதுகாப்பான இடத்தில் ஓடக் கட்டாயம் அனுமதிக்க வேண்டும். சிறுவயதிலேயே நீச்சல் தடாகத்தின் பக்கம் அழைத்துச் சென்றிருந்தால் இப்போது அவள் நன்கு நீந்துவாள். அத்தகைய திறன்களும் அனர்த்த காலத்தில் பெரிதும் உதவுவதாக இருக்கும். பந்தைக் குறி நோக்கி எறியவும், தனக்கு வரும் பந்தைப் பிடிக்கவும் அவளுக்கு முடியும். பெற்றோர் பேசுகிற வீட்டு மொழியில் பிள்ளை சரளமாகப் பேசும். அந்த மொழியில் சிக்கலான நிகழ்ச்சிகளை விபரிக்கவும், பல்வேறு எண்ணங்களை வெளிப்படுத்தவும் அவளுக்கு இயலும். வீட்டிலே தொலைபேசி மணி அடித்தால் தானே அதை எடுப்பாள். நம்பிக்கையுடன் உரையாடுவாள். கால வேறுபாடு வசனங்களில் சரியாக வந்துவிடும். பகிடி சொல்லிச் சிரிக்கவும் விரும்புவாள். பெற்றோர்கள் அவளோடு நிறைய உரையாடுங்கள். கதை வாசித்துக் காட்டுங்கள். வீட்டின் பொருளாதாரப் பிரச்சினை, உறவுப் பிரச்சினை போன்றவை பற்றி அவள் கவலைப்பட அனுமதிக்க வேண்டாம். அவள் விரும்பினால் சமையல் அறையில் சிறு சிறு உதவி செய்ய அனுமதியுங்கள். பிள்ளைக்கு நண்பர் களை உருவாக்குவதில் பிரச்சினை இருந்தால், மற்றவர்களை அதீதமாகக் கேலி செய்தால், வன்முறையில் இறங்கினால், அல்லது படுக்கை நனைத்தால் மருத்துவரையோ உளவளத் துணையாளரையோ சந்தியுங்கள்.

✡ ✡ ✡

18

வெள்ளை நெஞ்சம்

"கள்ளமில்லா வெள்ளை நெஞ்சப் பிள்ளையே-நான்
காலமெல்லாம் உன்னைப் போல இல்லையே"

என்று அம்மா நினைத்துப் பொறாமைப்படுவாள் எங்கள் மகளைப் பார்த்து.

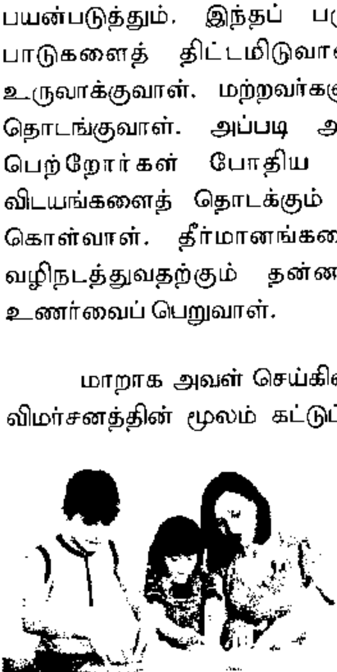
வளர்ச்சியும் விருத்தியும்

எங்கள் பிள்ளை மெது மெதுவாக வளர்ந்து வருகிறாளா? அவளது ஒவ்வொரு விருத்திப் பருவத்திலும் ஒவ்வொரு வகையான நெருக்கடிகளை அவள் எதிர் கொள்வாள் என்பது பற்றி எரிக் எரிக்சன் என்ற உளவியலாளர் கூறிய கருத்துக்களின் முற்பகுதியை முன்னர் பார்த்தோம். அவளது இப்போதைய வயது தொடர்பாக அவர் என்ன கூறுகிறார் என்று பார்ப்போம்.

பிள்ளையின் உளத் தேவைகள் சமூகத்தின் தேவைகளோடு முரண்படுகையில் அவளுக்கு இந்த நெருக்கடி தோன்றலாம். அவள் அந்த முரணை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வாள் ஆயின் அவளது ஆரோக்கியமான ஆளுமை இன்னும் உறுதி அடையும். பிற்காலத்தில் வாழ்க்கையில் வரக்கூடிய பிரச்சினைகளைத் தீர்ப்பதற்கான வலிமை வரும். மாறாக ஒரு படி நிலையில் ஏற்படும் முரண் அவளைத் தோல்வியடையச் செய்துவிடுமாயின், அடுத்து வரும் படிநிலைகளை நிறைவு செய்வது அவளுக்குக் கடினமாகும். அப்போது ஒரு ஆரோக்கியமற்ற ஆளுமையே வளர்ந்து வரும். ஒரு வேளை தன்னைப் பற்றியே எப்போதும் நினைத்துக் கொண்டிருக்கிற சுயநலக்காரியாக அவள் ஆகலாம். ஆகவே, எரிக் எரிக்சன் விபரிக்கிற அந்தப் படிநிலைகளை எங்கள் பிள்ளை வெற்றிகரமாகத் தாண்டிச் செல்ல உதவுவது பெற்றோரது முக்கிய கடமையாகும்.

அவள் மூன்று வயதிற்கும் ஐந்து வயதிற்கும் இடையில் இருக்கையில் தன் ஆட்சிக்கும் வெட்கத்துக்கும் இடையில் இந்த முரண் இருக்கும் என்று எரிக்சன் கூறினார். உயிர்த்துடிப்புடன் வேகமாக வளரும் பருவம் இது. அடிக்கடி தன்னை உறுதியாக வெளிப்படுத்திக் கொள்ள முனைவாள் எங்கள் பிள்ளை. அது சில வேளை ஒரு ஆக்ரோஷ நடவடிக்கை போலப் பெற்றோருக்குத் தோன்றலாம். விளையாட்டுத் தான் இந்தப் பருவத்தின் மையச் செயற்பாடாக இருக்கும். தனது உள்ளார்ந்த திறன்களை அறிவதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பமாகப் பிள்ளை விளையாட்டைப் பயன்படுத்தும். இந்தப் பருவத்தில் அவள் தனது செயற் பாடுகளைத் திட்டமிடுவாள். புதிய விளையாட்டுக்களை உருவாக்குவாள். மற்றவர்களுடன் சேர்ந்து செயற்பாடுகளைத் தொடங்குவாள். அப்படி அவள் செய்யத்தொடங்கும் போது பெற்றோர்கள் போதிய சந்தர்ப்பங்களை வழங்கினால் விடயங்களைத் தொடக்கும் பண்பை அவள் விருத்தி செய்து கொள்வாள். தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் மற்றவர்களை வழிநடத்துவதற்கும் தன்னால் முடியும் என்ற பாதுகாப்பு உணர்வைப் பெறுவாள்.

மாறாக அவள் செய்கின்ற ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நாம் விமர்சனத்தின் மூலம் கட்டுப்படுத்துகின்றோம் என்றால், அவள் அடக்கி ஒடுக்கப்பட்டு தனக்குள் ஒரு குற்ற உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வாள். அவள் மேசைக்கு மேல் ஏற முற்படும் போதெல்லாம், "விழப்போறாய், இறங்கு.. இறங்கு" என்று தடுப்போமானால் தான் மற்றவர்களுக்குத் தொல்லை தருவ



தாக அவள் உணரத் தலைப்படுவாள். அவள் ஏற முனையும் போது "நான் மேசையைப் பிடித்துக்கொள்கிறேன். கவனமாக ஏற வேண்டும்" என்று சொல்லி அவளது செயற்பாட்டுக்கு ஆதரவு வழங்க வேண்டும். "உன்னாலை பெரிய தொல்லையாய்ப் போச்சு.

ஒரு நிமிஷம் என்னை நிம்மதியாக இருக்க விடுறாய் இல்லை" என்று நாங்கள் வெளிப்படையாகவே சொல்வோமாயின் பிள்ளை தனது குற்ற உணர்வை உறுதி செய்து கொள்ளும். பிற்காலத்தில் எதையும் தானாகத் தொடங்கிச் செய்யக் கூடிய ஆற்றலின்றி, மற்றவர்களைப் பின்தொடர்ந்து செல்லும் ஆட்டுமந்தை ஆளுமையே பிள்ளைக்கு ஏற்படும்.

குழந்தை ஒரு விடயத்தைத் தொடங்க முற்படும் போது நாம் தடுப்பது "பிள்ளையின் பாதுகாப்புக் கருதியே" என்று பெற்றோர் வாதிடக்கூடும். "பிள்ளை கத்தியை எடுத்தால் தடுக்கத்தானே வேண்டும்" என்று கேட்கலாம். கத்தியால் கையை வெட்ட விடும்படி யாரும், சொல்லவில்லை. "என்ன செய்யப் போகிறீர்கள் கத்தியால்? கேக் வெட்டவா? சரி வெட்டலாம். நானும் கையைப் பிடித்துக்கொள்கிறேன்" என்று கூறலாம். அல்லது "நீங்கள் இன்னும் கொஞ்சம் வளர்ந்த பிறகு வெட்டலாம். இன்று நான் வெட்டித் தருகிறேன்" என்று சொல்லலாம். அல்லது பிள்ளையின் இரும்புக் கத்திக்குப் பதிலாக ஒரு பிளாஸ்ரிக் கத்தியைக் கொடுத்து "இது தான் உங்களுடைய கத்தி. அழகானது. இதனால் வெட்டலாம்" என்று வழிப்படுத்தலாம். "வை கத்தியை. தொடக் கூடாது" என்று சொன்னால் பிள்ளையும் இன்னொரு தடவை அதை மீறிச் செய்யப் பார்க்கும். அப்படிச் செய்யும்போது பெற்றோருக்கு இன்னும் கோபம் வந்துவிடும். "எத்தனை தரம் சொன்னனான். கத்தியைத் தொடக்கூடாது" என்று கூறிப் பொறுமை தொலைந்து தண்டிக்க நேரிடும். இவ்வாறு கீழ் நோக்கிச் செயற்படும் நச்சு வட்டங்கள் பிள்ளையை இறுதியில் கடுமையாகப் பாதிக்கும்.

பிள்ளையின் கேள்விகளுக்கும் பெற்றோரும் ஆசிரியரும் சரியான பதிலை வழங்காத போதும் பிள்ளை குற்ற உணர்வைப் பெறலாம். அல்லது தான் அதிகம் வேண்டப்படாதவள் என்ற நினைவு வரலாம். "நான் கேட்ட கேள்வி பிழை போல இருக்கிறது. அதுதான் அவர்கள் பதில் சொல்லவில்லை" என்று தான் பிள்ளை

நினைக்கும். "பெரியவர்களுக்கும் பதில் தெரியாது" அல்லது "அவர்கள் அது முக்கிய விடயம் என்று நினைக்கவில்லை" என்ற உண்மை பிள்ளைக்குப் பிடிபடாமல் இருக்கலாம்.

அதிக குற்ற உணர்வோடு பிள்ளை வளர்ந்து வருமாயின் பிற்காலத்தில் மற்றவர்களோடு இடைவினை கொள்வது தாமதம் அடையலாம். பிள்ளையின் ஆக்கத்திறன் பாதிக்கப்படலாம். மிகச் சிறிய அளவு குற்ற உணர்வு அவசிய மானதே. அப்படி இருந்தால் தான் மனச்சாட்சி விருத்தி அடையும். பிள்ளை சுய கட்டுப் பாட்டைக் கற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். ஆகவே, இந்தத் தன் ஆட்சிக்கும் வெட்கத் துக்கும் இடையில் ஒரு ஆரோக்கிய மான சமநிலையை வார்த்தெடுப்பதற்கும் பெற்றோரிடம் அறிவும் ஆற்றலும் இருப்பது அவசியமாகும். இந்தப் படிநிலையை அவள் வெற்றிகரமாகக் கடக்கும்போது வாழ்வின் நோக்கம் அவளுக்குத் தெளிவாகும்.

இப்போது எங்கள் மகளுக்குப் பத்து வயதாகிவிட்டதா? சரி ஆறுக்கும் பன்னிரண்டுக்கும் இடைப்பட்ட வயதில் இந்த நெருக்கடி, தன் முனைப்பு எதிர் தாழ்வு மனப்பாங்காக இருக்கும் என்று எரிக்சன் கருதினார். இது எழுத, வாசிக்கத் தொடங்கும் பருவம். பாடசாலையில் கூட்டல், கழித்தல், பெருக்கல், பிரித்தல் என்று கணக்குச் செய்யும் பருவம். பாடசாலையில் பல விசேட திறன்களை அவள் கற்றுக்கொள்வாள். ஆகவே, பல விடயங் களையும் அவளால் சுயமாகச் செய்யமுடியும். சம வயதுக் குழுக் களுக்கு அவள் அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கத் தொடங்குவாள். பிள்ளையின் சுய கணிப்பு வளர்ச்சியில் சமவயதுக் குழுக்கள் அதிக முக்கியம் பெறுவது தவிர்க்கப்பட முடியாதது. தனது சில குறிப்பிட்ட திறன்களை வெளிப்படுத்தி சமூகத்தின் மதிப்பிற்குரிய செயற்பாடுகளைச் செய்து சமூக அங்கீகாரம் பெறுவது அவசியம்

என்பதை உணரத்தலைப்படுவர். அவ்வாறு செயற்படுவதன் மூலமும் தமது சுய கணிப்பை உயர்த்திக்கொள்ள முனைவர். இத்தகைய முயற்சிகளுக்கும் பெற்றோர், ஆசிரியரிடமிருந்து ஒத்துழைப்புக் கிடைத்தால் தமது இலக்குகளை அடைவதற்கான திறன் தொடர்பாக நம்பிக்கை வரும். பிள்ளையின் முன்னெடுப் புகள் ஊக்குவிக்கப்படாது விட்டால் அல்லது ஆசிரியர், பெற்றோரினால் தொடர்ந்து தடுக்கப்பட்டால் பிள்ளை ஒரு தாழ்வுணர்வைப் பெறுவாள். தனது சொந்தத் திறன்கள் மீது அவளுக்குச் சந்தேகம் வரும். தனது உள்ளார்ந்த ஆளுமைத் திறன்களை அவளால் அடைய முடியாது போகலாம். சமூகத்தால் எதிர் பார்க்கப்படும் விசேட திறன்களைப் பெறமுடியாத போது ஒரு தோல்வி மனப்பாங்கு உருவாகப் பார்க்கும். சமூகம் எதிர் பார்க்கும் பணிவு என்கின்ற ஆளுமைக்கூறு வருவதற்கு வாழ்வில் சில தோல்விகள் வருவது அவசியம். ஆயினும் போட்டியிட்டு வெற்றி பெறும் மனோநிலைக்கும் எல்லாவற்றிலும் பணிந்து போய்விடும் மனோநிலைக்கும் இடையில் ஒரு ஆரோக்கியமான சமநிலை அவசியமாகும். இந்தப் படிநிலையின் வெற்றி "என்னால் போட்டியிட்டு வெற்றி பெறமுடியும்" என்ற நம்பிக்கையைக் கொண்டுவரவேண்டும்.

பியாஜேயின் அறிகை விருத்திப் படிநிலைகள்-

பிள்ளையின் நுண்மதி விருத்தியில் பிள்ளைப்பருவம் மிக முக்கியமானது என்று பியாஜேயும் கருதினார். இந்தப் பருவத்தில் பிள்ளைகள் தாம் செய்து பார்த்தும் ஆய்வு செய்து அறிந்தும் பல முடிவுகளுக்கு வருகிறார்கள். தனது சூழலை அறிந்து கொள்ளலும், அந்தச் சூழலுக்குத் தகுந்தபடி இசைவாக்க மடைதலும், பின்னர் அதே சூழலைத் தனக்கு ஏற்றபடி மாற்றி அமைத்துக்கொள்வதும் வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கு அவசிய மானவை. அவ்வாறு செயற்படும் திறனின் அடிப்படை பிள்ளைப் பருவத்திலேயே ஆரம்பமாகிறது.

உடல் முதிர்ச்சியோடும் சூழல் மாற்றங்களோடும் அறிகை விருத்தி மெல்ல மெல்ல நடப்பதாகப் பியாஜே கூறினார். மனித உயிரின் மையப் பொருளாக இந்த அறிகை விருத்தியே அமைகிறது என்பது அவரது கருத்து. ஆரம்பத்தில் பியாஜேயின் கருத்துக்கள் வெளிவந்தபோது அது உலகத்தில் மிகப் பெரிய கவன ஈர்ப்பைப் பெற்றது. தமது பிள்ளைக்கு ஒரு தரமான ஆதரவு மிக்க சூழலை ஏற்படுத்தித் தர வேண்டும் என்று ஏராளமான பெற்றோர் முயற்சி செய்யத் தொடங்கினார்கள். “பிள்ளை மையக்கல்வி” என்ற கோட்பாடு பியாஜேயின் கொள்கைகளில் இருந்தே ஊற்றுப் பெற்றது.

பிள்ளைமையக் கல்வி, பிள்ளைநேயப் பாடசாலை என்ற சொற்கள் இன்று எமது கல்விப் புலத்தில் பரக்கப் பாவிக்கப்படு கின்றனவாயினும் அதன் அர்த்தத்தை உண்மையாகப் புரிந்து கொண்டு செயற்படுகிற ஆசிரியர்களும், பெற்றோர்களும் எத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள் என்பது கேள்விக்குரிய ஒன்றாகவே இருக்கிறது.

ஏழு முதல் பதினொரு வயதுப் பருவம் தூல உளத்தொழிற் பாட்டுப் பருவம் என்று பியாஜே குறிப்பிட்டார். இப்பருவத்தில் எங்கள் பிள்ளையின் சிந்தனை முறை ஏறத்தாழப் பெரியவர்கள் போல மாற்றமடைந்துவிடும். தர்க்க ரீதியாகப் பிரச்சினைகளைத் தீர்க்கப் பார்ப்பார்கள். தமது அவதானிப்புக்களின் அடிப்படையில் பொதுமைப்படுத்தல்களைச் செய்ய அவர்களால் முடியும். நிறை, நீளம், பரப்பு, கன அளவு போன்ற எண்ணக்கருக்கள் தெளிவாகப் புரியும்.

எங்கள் மகளுக்குப் பத்துப் பதினொரு வயது ஆகிவிட்டதா? நேற்றுத்தான் பிறந்தாள் போல இருக்கிறது. காலம் எவ்வளவு விரைவாக ஓடி விடுகிறது! இனி எங்கள் பிள்ளைக்குப் பிட்டும், களியும் செய்ய வேண்டிய நாள் திடீரென்று வந்துவிடலாம் இல்லையா? அதற்கு அவளைத் தயார் செய்ய வேண்டும் அல்லவா?

✡ ✡ ✡

பச்சைக் கிளி

19

பசுவே பசுவே பால் கொண்டா
பச்சைக் கிளியே பழம் கொண்டா

எங்கள் பச்சைக் கிளிக்குப் பத்து வயதாகிவிட்டதா? இன்னும் ஓரிரு வருடங்களில் அவள் பூப்படைந்து விடக்கூடும். சிலவேளை இந்த வருடமே அந்த நல்ல விடயம் நடந்தாலும் நடந்துவிடும். அவளுக்குப் பாலும் பழமும் நல்ல உணவுகளே.

சிக்மண்ட் புரோய்ட்

தனக்கு முன் வாழ்ந்த எந்த ஒரு மனிதரையும் விட மனிதமனம் பற்றி அதிகம் ஆராய்ந்தவர் ஆஸ்திரிய நரம்பியல் நிபுணரான சிக்மண்ட் புரோய்ட். உளவியல் துறையில் இவரது பங்களிப்பு மிகவும் விரிந்தது. இருபதாம் நூற்றாண்டில் சக மனிதர்களை மிகவும் பாதித்த ஒருவர் இவர் என்று கூறினாலும், மிகையில்லை. அவரது கருத்துக்கள் உளவியலில் மட்டுமல்ல, சித்திரம், இலக்கியம் என்று பல்வேறு கலை வடிவங்களிலும் கூடச் செல்வாக்குச் செலுத்தும் நிலை தோன்றியது. மனிதர்கள் தமது பிள்ளைகளை எப்படி வளர்க்க வேண்டும் என்பது தொடர்பாகப் புரோய்ட் என்ன சொன்னார் என்பதைப் பெற்றோர்கள் பலரும் கவனிக்கத் தொடங்கினர். அவர் பாவித்த பல புதிய சொற்கள் சாதாரண மக்களின் வாழ்வியலுக்குள் வரத் தொடங்கின. தப்பித் தவறி வாயில் பிழையாக வந்து விடுகின்ற சொற்களைப் "புரோய்ட்டின் நழுவல்" என்று சொல்லும் மரபு ஏற்பட்டது. உளப்பகுப்பாய்வுக் கொள்கையின் தந்தை என வர்ணிக்கப்படும் இவர், உளப்பகுப்பாய்வை ஓர் உளச்சிகிச்சையாக மட்டுமல்ல, மனித நடத்தைக்கான ஒரு விளக்கமாகவும் பார்த்தார். அவர்

வாழ்ந்த விக்ரோறியன் காலத்தில் பெண்கள் தமது பாலியல் தேவைகளை அடக்கி ஒடுக்கி வைத்திருக்க வேண்டிய தேவையும், நிர்ப்பந்தமும் இருந்தன. அதனால் பல உளப்பிரச்சினைகள் தோன்றியதாக அவர் கருதினார். தன்னிடம் சிகிச்சை பெற வந்தவர்களின் ஆசைகள், விருப்பங்கள், அன்பு, வெறுப்பு, குற்ற உணர்வு, பயம், வெட்கம் போன்ற உணர்வுகள் தொடர்பான அவர்களின் அனுபவங்கள், இத்தகைய வலிமையான உணர்வுகளை அவர்கள் எப்படிக் கையாண்டார்கள் என்பது தொடர்பான பதிவுகள் ஆகியவற்றை விரிவாக ஆராய்ந்த அவர் அவர்களது இப்போதைய பிரச்சினைகளுக்கும் அவர்களது சிறுவயது அனுபவங்களுக்கும் ஒரு தொடர்பு இருப்பதாகக் கருதினார்.

பிள்ளைகள் பிறக்கும் போதே ஒருவகைப் பாலியல் உந்தலோடு பிறக்கிறார்கள் என்றும், பல்வேறு வளர்ச்சிப் பருவங்கனின் போதும் வெவ்வேறு வகையில் ஒரு இன்பத்தைப் பெற முயற்சி செய்கிறார்கள் என்றும் புரோய்ட் நம்பினார். அவர் முன் வைத்த கருத்துக்களில் அதிக அளவு விமர்சனத்தைப் பெற்றது இந்த உளப்பாலியல் விருத்திப்படி நிலைகள் பற்றிய கொள்கை. இருந்தாலும் கூடப் பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி விருத்தி தொடர்பாகப் புரோய்ட் என்ன சொன்னார் என்பதை அறிவது பெற்றோருக்கு அவசியமானதே.

பிள்ளை பிறந்து ஒன்றரை வயது வரையான காலத்தை வாயின்ப நிலைப்பருவம் என்று அவர் கூறினார். பாலை உறிஞ்சிக் குடிப்பதும், கைவிரலைச் சூப்புவதும், கண்டதையும் பொறுக்கி வாயில் வைப்பதும் இந்தப் பருவத்தின் இயல்புகள். வாயின்பத்தைப் பிள்ளை நுகர்வதற்கு அதீதமான தூண்டலைக் கொடுப்பதோ அல்லது அந்த இன்பத்தை நுகர முடியாமல் தடுப்பதோ பிற்காலத்தில் வேண்டத்தகாத விளைவுகளை ஏற்படுத்தலாம் என்றார். பிற்காலத்தில் பிள்ளை மிக அதிக உணவை உட்கொண்டு பருமனான உடற்தோற்றத்தைப்

பெறுவது, வயது வந்த பின்னரும் ஒருவரும் காணாமல் விரல் சூப்புவது, நகம் கடிப்பது, புகைப்பது, மது அருந்துவது போன்ற உள ஆரோக்கியம் குறைந்த செயற்பாடுகளுக்கும் வாயின்ப நிலைப்பருவம் செம்மையாகப் பூர்த்தி செய்யப்படாமைக்கும் ஒரு தொடர்பை அவர் விளக்கினார். பிற்காலத்தில் இவர்கள் தலை வர்களாக வருவதற்குப் பதிலாக யாரையாவது பார்த்துப் பின்பற்றும் மந்தைகளாகவே இருப்பார்கள் என்றும் மற்றவர்களில் தங்கி வாழ்வதையே விரும்புவார்கள் என்றும் புரோய்ட் குறிப்பிட்டார். புரோய்ட்டின் கருத்துக்கள் எந்த அளவுக்கு உண்மை என்பதில் விமர்சனங்கள் இருந்தாலும், பிள்ளை நிறைவாகப் பால் அருந்துவது அவசியம் என்பதையும் கட்டாயப்படுத்தித் தாய்ப் பாலை நிறுத்துவது நல்லதல்ல என்பதையும் எல்லோரும் ஏற்றுக்கொள்வர். குறிப்பாக முலையில் கசப்பான பொருட்களைப் பூசிப் பிள்ளையைப் பால் அருந்துவதை வெறுக்கச் செய்வது மிகவும் பிழையான காரியம்.

ஒன்றரை வயது முதல் மூன்று வயது வரையான காலத்தை குதவழி இன்ப நிலைப் பருவம் என்றார் புரோய்ட். மலம் கழிப்பது

அல்லது கழிக்காமல் அடக்கி வைத்திருப்பது சார்ந்து இப் பருவத்தின் இன்பம் எய்தப்படு கிறது. மலசலக் கட்டுப்பாடு ஏற்படு வதையும் மலசலகூடம் பாவிப் பதையும் கட்டாயப்படுத்தி, நெருக்கி அமுல்படுத்தினால் பிற்காலத்தில் அவர்கள் கடுந் துப்புரவு பார்ப்பவர்களாகவோ அல்லது குப்பையாக இருப்பவர்களாகவோ ஆகலாம். எண்ணச் சுழலுக்குள் போவதற்கும், பணத்தை மிகத் தாராளமாய் அள்ளிச் செலவழிப்பதற்கும் கூட இப்பருவம் நல்ல முறையில் நிறைவு செய்யப்படாமை காரணமாகலாம்.

மூன்று வயது முதல் ஆறு வயது வரையான பருவம் குறியின்ப நிலைப்பருவம் ஆகும். தனது பால் உறுப்பை

ஆராய்தல் இப்பருவத்தில் காணப்படலாம். ஆண் பிள்ளைகள் தாயோடும் பெண் பிள்ளைகள் தந்தையோடும் இப்பருவத்தில் அதிக விருப்பம் காட்டுவர். வீட்டிலே வித்தியாசமான, நெருக்கீடு நிறைந்த குடும்பச் சூழல் காணப்படுமாயின், வளர்ந்த பிறகு பால்நிலைப் பதற்றம் ஏற்படலாம். தாழ்வுணர்வும், பொறாமையும் காணப்படலாம். எதுவும் போதாது என்ற எண்ணம் தோன்றலாம்.

எங்கள் பிள்ளை இப்போது அடைந்துள்ள பருவம் "மறை இன்ப நிலைப் பருவம்" என்று புரோய்ட் கருதினார். இது ஆறு வயது முதல் பூப்படையும் காலம் வரையானது. இந்தக் காலத்தில் பெண் பிள்ளைகளோடு தான் அதிக நட்புக் காணப்படும். அவர்களைத் தான் தமது விளையாட்டுத் தோழிகளாக வைத்திருப் பார்கள். விளையாட்டுக்களிலும் பாலியல் சம்பந்தப்பட்ட விடயங்கள் வராது. அவை எல்லாம் மறைந்து நிற்கும் பருவம் இது.

எங்கள் மகள் பூப்படைந்து விட்டால், அதைத் தொடர்ந்து பல உடல் சார்ந்த மாற்றங்களும், உடற்தொழிலியல் மாற்றங் களும் வரும். உள விருத்தியும் ஓமோன் சுரப்புகளும் ஏற்படும். எதிர்ப்பாலாரிடம் ஒரு கவர்ச்சி வரத்தொடங்கும்.

அவள் பூப்படைவதற்கு அவளை ஆயத்தம் செய்வது பெற்றோரது கடமை.

பருவம் அடைவதற்குத் தயார் செய்தல்

பெண் பிள்ளைகள் எமது நாட்டில் பொதுவாகப் பன்னிரண்டு, பதின்மூன்று வயதில் தான் பூப்படைவார்கள். ஆனாலும், சில வேளை ஒன்பது வயதிலும் அது நடக்கலாம். பதினாறு வயதுக்குப் பின் தள்ளப்படவும் கூடும். ஆகவே, எட்டு ஒன்பது வயதில் அவளை ஆயத்தம் செய்து வைப்பதே உகந்தது.

"நேற்றுத் தானே இவளுக்கு நாங்கள் நிலாப்பாடல் பாடிச் சோறு ஊட்டினோம். நேற்றுத் தானே பாட்டி வடை சுட்ட கதை

சொன்னோம். அதற்குள் அவள் கன்னியாகிவிட்டாளா?" என்று மனம் நினைக்கும். ஆனாலும், நாங்கள் உரிய காலத்தில் அவளை மனதளவில் ஆயத்தம் செய்யாது விட்டால் அவளுக்கு அது ஒரு பெரிய அதிர்ச்சியாக அமையலாம்.

தனது உடலிலும், உணர்வுகளிலும் வரும் மாற்றங்கள் தொடர்பாக அவளுக்கும் பல கேள்விகள் தோன்றலாம். அந்தச் சந்தேகங்கள் தொடர்பாக அம்மாவோடு எந்த நேரத்திலும் பேசலாம் என்ற சூழ்நிலை வீட்டில் இருக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளுமே "அம்மாவும் பிள்ளையும் மனம் திறந்து கதைக்கும் நேரம்" என ஒன்றை வரையறை செய்வது நன்று. ஒருவேளை அவள் கேட்கும் கேள்விகளுக்கு அம்மாவுக்கு விடை தெரியா விட்டால், ஆசிரியை ஒருவரிடம் அல்லது வைத்தியரிடம் உரையாட ஒரு சந்தர்ப்பம் ஏற்படுத்திக் கொடுக்கலாம். எமது நாட்டின் இப்போதைய பாடத்திட்டத்தில் "சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்" பாடத்தில் ஒன்பதாம் வகுப்பில் தான் இனப்பெருக்கத் தொகுதி தொடர்பான பாடம் வருகிறது. அதையுமே பல ஆசிரியர்கள் கற்பிப்பதில்லை. கற்பித்தாலும் கூட அதுவரை எங்கள் பிள்ளை பூப்படைதல் பற்றி ஒன்றும் தெரியாமல் இருக்கக்கூடாது. பிள்ளை யாக எங்களிடம் ஒன்றும் கேட்காவிட்டாலும் நாங்கள் மெதுவாகக் கதையைத் தொடங்க வேண்டும். அம்மா தான் பூப்படைந்த அனுபவம் எப்படி இருந்தது என்று சொல்லலாம். அது ஒரு பொருத்தமான தொடக்கமாக அமையும். அதைச் சொல்லி விட்டு "உனக்கு ஏதாவது கேள்வி இருக்கிறதா?" என்று கேட்கலாம். ஒருவேளை பாடசாலை நேரத்தில் பூப்படைய நேர்ந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதையும் கூறி வைக்க வேண்டும். ஒழுக்கத் திற்குப் பொறுப்பான ஆசிரியையிடம் அனுமதி பெற்று உடனே வீட்டுக்கு வருமாறு கூறலாம். அல்லது பாடசாலைக்குப் போகும் போது ஒவ்வொரு நாளுமே ஆயத்தமாகப் போகலாம்.

பூப்படைதல்

பூப்படைதல் என்பது ஒரு இயல்பான வளர்ச்சி நிலை மாற்றம் என்றாலும் அது நெருக்கீடு தருவது. ஆகவே, பிள்ளை

பூப்படைந்தவுடனும் தண்ணீர் வார்ப்பதிலும், கத்தரிக்காயும் நல்லெண்ணெய்யும் கொடுப்பதிலும், மாமா மாமிக்குச் சொல்லி அனுப்புவதிலும், வீடியோக்காரனுடன் தொடர்பு கொள்வதிலும், காட்டுகிற ஆர்வத்தைப் பிள்ளையுடன் விஞ்ஞான ரீதியாகக் கதைப்பதில் காட்டுவது முக்கியமானது.

பிள்ளை தனக்கு என்ன நடந்தது என்பதைப் புரிந்தும் புரியாத ஒரு நிலையில் திணறிக்கொண்டிருக்கலாம். அம்மா பிள்ளையுடன் உடனிருந்து பிள்ளை கூறுவதை உற்றுக் கேட்டு, பிள்ளையோடு உரையாடுவது முக்கியம்.

"நீங்கள் இனப் பெருக்கத்திற்கான தகுதியை அடைந்திருக் கிறீர்கள். உங்கள் சூலகத்திலிருந்து முதலாவது முட்டை விடு விக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது கருக்கட்டப்படாதபடியால், கருப்பைச் சுவரும், நாளங்களும் உடைந்து முட்டையுடன் குருதியும் வெளியேறுகிறது. மூன்று, நான்கு நாட்களில் இந்தக் குருதிப் போக்கு நின்றுவிடும். மீண்டும் இருபத்தெட்டு நாட்களின் பின் இந்த வட்டம் இதே போலத் தொடரும்" என்று அம்மா அருகிருந்து விளக்கம் கூறுவது பொருத்தமானது. மாதவிடாய்க்காலத்தில் பிள்ளை தன்னை எவ்வாறு இசைவாக்கம் செய்து கொள்ள வேண்டும் என்பது பற்றியும் கூற வேண்டும். பல வீடுகளில் ஒரு மாதகாலத்துக்குப் பிள்ளையைப் பாடசாலைக்குப் போகாமல் மறித்து விடுகிறார்கள். பிறகு வெளியே பெரிய ஒலிபெருக்கிச் சத்தம் கேட்குமாறு சடங்கு செய்து, புகைப்பட அல்பத்தோடு தான் பிள்ளை பாடசாலைக்குப் போகும். அந்த ஒரு மாத காலத்தில் இழக்கப்பட்ட பாடங்களும், படிப்புகளும் பிள்ளைக்கு இன்னொரு புதிய நெருக்கீடாக மாறும்.

பூப்படைதல் என்பது அந்த அளவுக்குப் பெரிதுபடுத்தப்பட வேண்டிய அல்லது பிரசித்தப்பட வேண்டிய விடயம் இல்லை.

✡ ✡ ✡

20

நின்றாடும் மான்

"நீரோடும் வைகையிலே நின்றாடும் மீனே
நெய்யூறும் கானகத்தில் கைகாட்டும் மானே"

எங்கள் மான் இப்போது பருவம் அடைந்து விட்டாள்.

பூப்படைந்த பின்னர்

பூப்படைந்த பின்னர் பாடசாலைக்கு வரும் போது எல்லோரும் ஒருவிதமாகப் பிள்ளையைப் பார்ப்பார்கள். "எங்கை நீற்?" என்று சிலர் கேட்பார்கள். "என்ன எங்களுக்கு சொல் லேல்லை?" என்று வேறு சிலர். "மச்சான் கொண்டாட்டத்துக்கு வந்தவரோ? மாமா, மாமியை வடிவாக் கவனிச்சனியோ?" என்று இன்னும் சிலர். ஆண் பிள்ளை ஒருவர் பருவம் அடைவது யாருக்கும் தெரிவதில்லையே! யாரும் "நீற்" கேட்பதில்லையே! ஏன் பெண் பிள்ளைக்கு மட்டும் இந்த எள்ளலும் கேலியும்? குருதிப் போக்கு நின்றவுடன் மிக இயல்பாக மீண்டும் பிள்ளை வகுப்பில் இணைந்து கொள்வதே ஆரோக்கியமானது.

பூப்படைந்த பிள்ளை பாடசாலைக்கு, ரியூசனுக்குக் கோயிலுக்கு என்று வெளியே போய் வரத் தொடங்க வீட்டிலேயே பெற்றோரின் அரிப்பு ஆரம்பமாகும்.

"கண்டபடி ஆக்களோடை கதைக்காதை என்ன! சும்மா எல்லாரையும் பார்த்துச் சிரிக்காதை, விளங்குதே? இருட்ட முதல் வீட்டை வந்து சேர வேணும். தனிய வராதை" என்று காரண மில்லாமல் பல கட்டளைகள் பிறக்கும். இத்தகைய கட்டளைகள் அண்ணாவுக்கோ, தம்பிக்கோ வழங்கப்படவில்லை என்பதைப் பிள்ளை கவனிக்கும். இந்த நெருக்கீடு எதற்குக் கொடுக்கப்

படுகிறது என்று எமக்குப் புரிகிறது. பெற்றோர் எதற்குப் பயப்படுகிறார்களோ அதை உறுதியாக, விஞ்ஞான பூர்வமாக, அன்புடன் எடுத்துக்கூறலாம். தனியே வரும் போது என்ன நடக்கலாம், நடந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதைக் கூறலாம். கூற வேண்டும். மனதில் உள்ள பயத்தினால் ஆக்ரோச மான கட்டளைகள் பிறப்பிப்பது பயன்தராது.

பிள்ளை வீட்டில் உள்ள நெருக்கீட்டைச் சமாளிக்க முதலே வெளி உலகில் பல நெருக்கீடுகள் வரத் தொடங்கும். "டேய், உன்ரை ஆள் போறா, திரும்பிறா, உன்னைத்தான் பார்க்கிறா" என்று குரல்கள் கேட்கத் தொடங்கும். பஸ்ஸில் ஏறினால், "இடிகள்" தாராளமாக இருக்கும். "இடிக்கிறார்கள். கட்டுவதில்லை. நாங்கள் பாபர் மசூதிகள்" என்று எங்கோ வாசித்த புதுக்கவிதை நினைவுக்கு வருகிறது.

சைக்கிளில் சிலர் பின்தொடரத் தொடங்குவார்கள். வகுப்பில் வைத்துவிட்டுப் போன புத்தகங்களுக்குள் மடிக்கப்பட்ட காகிதங்கள் கிடக்கும். "மொபைல்போன்" இருந்து விட்டால் அடிக்கடி "மிஸ் கோல்" வரும்.

இவற்றை எல்லாம் எப்படிக் கையாளுவது என்று தெரியாமல் பிள்ளை திணறும் போது, "மாக்ஸ் ஏன் குறைந்தது?" என்று அப்பா வெருட்டுவார். பிள்ளையை ஒரு மாதம் பாட சாலைக்குப் போகாமல் மறித்து வைத்த போது "மாக்ஸ் குறையும்" என்று பெற்றோர் யோசிக்கவில்லை.

இந்தக் காலப்பகுதியில் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் பிள்ளையுடன் தரமான நேரத்தைச் செலவு செய்து பிரச்சினைகள்

ஒவ்வொன்றையும் தீர்க்கும் முறை பற்றி ஆராய்வது மிக மிக முக்கியமானது.

எங்கள் பிள்ளை ஒன்பது, பத்து வயதில் பூப்படைந்தால், அவளது வகுப்பில் அவளே முதலில் பூப்படைந்த பிள்ளையாக இருக்கக் கூடும். சிநேகிதிகள் எல்லாம் இன்னும் சின்னப் பிள்ளைகளாக இருக்கத் தான் மட்டும் முதிர்ந்து விட்ட உணர்வு பிள்ளைக்கு ஒரு நெருக்கீட்டைத் தரலாம். இதன் மறுபக்கம் பார்த்தால், பதினாலு வயதாகியும் எங்கள் பிள்ளை பூப்படைய வில்லை என்றால் வகுப்பில் எல்லோரும் வளர்ந்துவிட்ட பிறகு தான் மட்டும் வித்தியாசமாக இருக்கும் நிலையும் பிள்ளைக்கு நெருக்கீட்டைத் தரலாம். வளர்ச்சியும் விருத்தியும் நடை பெறும் காலங்கள் ஆளுக்காள் வித்தியாசப்படலாம். ஆயினும் எல்லோரும் இறுதியில் ஒரே மாதிரி வந்துவிடுவார்கள் என்பதையும் இதில் பதற்றம் அடைவதற்கு ஒன்றுமில்லை என்பதையும் பிள்ளைக்கு எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும்.

பருவம் அடையும் காலத்து உடலியல் மாற்றங்கள்

பருவம் அடையும் காலத்தில் ஏற்படுகின்ற ஓமோன் மாற்றங்கள் காரணமாக உடல் தோற்றத்தில் பல மாற்றங்கள் ஏற்படும் என்றும் அந்த மாற்றங்கள் வளர்ச்சியின் படிநிலைகள், இயல்பானவை என்பதையும் பெற்றோர்கள் எடுத்துக் கூற வேண்டும்.

உடல் உயரம் சற்று வேகமாக அதிகரிக்கத் தொடங்கும். மார்பகங்கள் வளரத் தொடங்கும். அக்குளிலும், பாலுறுப்புப் பகுதியிலும் மயிர்கள் தோன்றும். இடுப்பெலும்புப் பகுதி அகலிக்க இடை சிறுக்கும். இதைத் தான் தமிழ் இலக்கியங்கள் துடி இடை என வர்ணிக்கும். "இடையா, இது இடையா அது இல்லாதது போல் இருக்குது" என்ற சினிமாப் பாடல் நினைவுக்கு வருகிறதா? தோல் மினுமினுப்பாக மாறும். நெய்ச் சுரப்பிகள் தனது சுரப்பை அதி கரிப்பதே இதற்குக் காரணம். தோலில் பருக்கள் தோன்றலாம்.

அதைப் பற்றி எல்லாம் அதிகம் கவலைப்பட வேண்டியதில்லை என்றும், கண்ட கண்ட "கிறீம்" எல்லாம் வாங்கிப் பூச வேண்டிய தில்லை என்றும் எங்கள் பிள்ளைக்குக் கூறலாம். மெல்லிய சுடுநீரில் சவர்க்காரம் கலந்து நாளுக்கு ஒரு முறையாவது தோல் முழுவதையும் நன்றாகக் கழுவி வரலாம் என்றும் எடுத்துக் கூறலாம்.

தோலிலுள்ள வியர்வைச் சுரப்பிகளும் அதிகம் தொழிற்படத் தொடங்கும். அதனால் அதிக வியர்வை உண்டாகலாம். அதைப் பற்றியும் அதிக பதற்றம் அடையத் தேவையில்லை. "வெள்ளை படுதல்" ஆரம்பிக்கும். கருப்பையைச் சுத்த மாகவும் ஈரலிப்பாகவும் வைத்திருப் பதற்கான சுரப்புத் தான் அது என்பதைப் பிள்ளைக்கு விளக்கலாம். இத்தகைய உடல் மாற்றங்கள், உள மாற்றங்கள், உடற்தொழிலியல் மாற்றங்கள் தொடர்பாகப் பிள்ளையை யாரும் கேலி செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்வது அவசியம். பொதுவாக வெள்ளைபடுதல் ஆரம்பித்து ஒரு வருடத்தின் பின்னர் "பூப்படைதல்" இடம்பெறலாம்.

எட்டு வயதுக்கு முன்னர் எமது மகளில் துணைப் பாலியல் மாற்றங்கள் தோன்றத் தொடங்கினால், அல்லது பதின்மூன்று வயதுக்குப் பின்னரும் எந்த மாற்றமும் ஏற்படவில்லை என்றால் மருத்துவ நிபுணர் ஒருவரின் ஆலோசனையைப் பெறலாம். பதினாறு வயதுக்குப் பின்னரும் எங்கள் பிள்ளை பூப்படைய வில்லை என்றால் கட்டாயம் மருத்துவரைச் சந்திக்க வேண்டும்.

பிள்ளை பூப்படைந்த ஆரம்ப காலத்தில் உடலில் கொழுப்புச் சற்று அதிகரிப்பதும், மாதவிடாய் சற்று ஒழுங்கின்றி வருவதும் இயல்பாக இருக்கலாம். ஆயினும் நாலு மாதத்துக்கு

மேல் மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால், மாதவிடாயின் போது ஏற்படும் குருதிப்போக்கு பத்து நாட்களுக்குமேல் நீடிக்கிற தென்றால் அல்லது மிக அதிகளவு குருதிப்போக்கு இருக்கிற தென்றால் மருத்துவ நிபுணரைச் சந்திப்பதே உகந்தது. மாதவிடாய்க் காலத்தில் வயிற்றுக்குத்து, வயிற்று நோ இருப்பது சாதாரணம். ஆயினும் அது நாளாந்தக் கரியங்களைக் குழப்பும் அளவுக்கு இருக்காது. வயிற்று வலி மிக மோசமாக இருந்து, பிள்ளையால் பள்ளி செல்ல முடியவில்லை என்றால், அல்லது "வெள்ளைபடும்" காலத்தில் துர்நாற்றமும் அரிப்பும் இருக்கு மென்றால் மருத்துவரைச் சந்திப்பது நல்லது.

பதின்ம வயது

வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளில் பெண் பிள்ளைகள் பூப்படையும் வயது வர வரக் குறைந்து வருவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. மீயூட்டம் இதற்கு ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். மேற்கத்திய கலாசாரம் எமது நாட்டில் லேசாகப் பரவுவதால் இங்கும் அந்த நிலை ஏற்படும் சாத்தியம் இருக்கிறது. அதிக உடற்பருமன் உள்ள பாடசாலை மாணவர்களின் எண்ணிக்கை எமது நாட்டிலும் அதிகரித்து வருகிறது. இது விரும்பத்தக்க நிலை இல்லை. மிகச் சிறு வயதில் இருந்தே "ஈஸ்திரோசன்" என்ற ஓமோன் சுரக்கப்பட்டு வரும் போது பிற்காலத்தில் மார்புப் புற்று நோய் வருவதற்கான நிகழ்தகவு அதிகரிக்கலாம். ஆகவே திடீர் தயாரிப்பு உணவுகளையும், கொழுப்பு நிறைந்த இறைச்சி போன்ற உணவுகளையும் பிள்ளைகளுக்கு அளவுக்கு அதிகமாய்க் கொடுப்பது பெரு நட்டம் விளைவிக்கும் என்பது ஒவ்வொரு பெற்றோருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

பதின்ம வயது எனப்படுவது வாழ்வின் கற்பனைகள் அனைத்தையும் வரவழைக்கும் பருவம் என்றும், தெளிவற்ற மனப் பனிகளுக்கூடாகப் பயணம் செய்து பகற்கனவு காணும் பருவம் என்றும் புதிய விருப்பங்கள், புதிய அனுபவங்கள், புதிய சந்தர்ப்பங்களை நோக்கி விழித்தெழும் பருவம் என்றும்

உளவியலாளர்களால் கூறப்படுவது. வாழ்வின் பிற்காலத்தில் நின்று திரும்பிப் பார்க்கையில், மிக அழகிய பருவமாய் நினைவில் வருவது. ஆகையால் இந்தக் காலத்தை எங்கள் மகள் இனிமையுடன் அனுபவிப்பதற்குப் பெற்றோராகிய நாங்கள் முழு உதவியும் செய்வது முக்கியம்.

பதின்ம வயதுப் பிள்ளைகள் ஒரு வகையில் எதற்கும் துணிந்தவர்களாயும் நம்பிக்கையுள்ளவராயும் இருக்கும் அதே சமயத்தில், இன்னொரு புறம் குழப்பமடைந்தவர்களாயும், பயந்தவர்களாயும், இலகுவில் பாதிக்கப்படக்கூடியவர்களாயும், பதற்றமடைந்தவர்களாயும் இருப்பர். உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் இவர்களின் சமநிலையை இழக்கச் செய்யலாம். அழுத்தமும் புயலும் நிறைந்த இப்பருவத்தை நேராக முன்னெடுத்துச் செல்ல ஆசிரியர்களினதும் பெற்றோர்களினதும் ஒத்துழைப்பு அவசியம்.

✡ ✡ ✡

21

சிறுமுல்லை மலர்

"கொடிவிட்ட சிறு முல்லை மலரே நல்ல
கோவிலில் சிரிக்கின்ற சிலையே"

என்று பாடலாமா?

பதின்ம வயதின் சவால்கள் :

எங்கள் வீட்டில் கொடிவிட்ட சிறு முல்லை மலர் இப்போது பதின்ம வயதை அடைந்து விட்டாள்.

மனித வாழ்வில் இருக்கக்கூடிய பருவங்களில் மிகச் சிறந்த பருவம் எனக் கருதப்படுவது பதின்ம வயதுப் பருவம். நிறைய வகையான சந்தோஷங்களைக் கொண்ட பருவம். ஆசைகளும், ஆர்வங்களும், கிளர்ச்சியும், உத்வேகமும், தூண்டுதலும், வேடிக்கையும், விளையாட்டும், தமாஷும், கேலியும், ஹாஸ்யமும் நிறைந்து வழியும் பருவம். நாணயம் ஒன்றுக்கு இரண்டு பக்கம் இருப்பது போல இந்தப் பதின்ம வயதுக்கும் ஒரு மறுபக்கம் உண்டு. பல சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி இருக்கும். அதன் காரணமாக மனதில் ஒரு குழப்பம் இருக்கலாம். சிறு சிறு விடயங்கள் சிலவேளை மிகப் பெரிதாகத் தெரியும். அந்த வேளைகளில் எங்கள் மகளுக்கு உதவ வேண்டியது பெற்றோரின் முக்கிய கடமை.

அவளுக்குச் சவாலாக இருக்கும் முதல் விடயம் அவளது தோற்றம். அவளது உடல் நாளுக்கு நாள் மாறிக் கொண்டிருப் பதோடு அவள் இசைவாக்கம் பெற வேண்டும். இளம் பெண்களின் உடல் எப்படி இருக்க வேண்டும் என்பது பற்றிய செய்திகள் பத்திரிகைகளிலும் தொலைக்காட்சியிலும், கணனித்திரையிலும்

வருவதை அவள் பார்க்க நேரிடும். விளம்பரங்கள் தரும் மறைமுகமான செய்திகள் அவளைப் பாதிக்கலாம். மொடல் அழகிகளும், நடிகைகளும் காட்டும் "அழகுத் தோற்றம்?" பற்றி அவளுக்குள் கேள்விகள் எழும். அந்த மொடல் அழகிகளின் உடல் தோற்றம் போலத் தான் தனது தோற்றமும் வரவேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு வரலாம். அப்படி வரவில்லையாயின் தான் அழகில்லை என்ற எண்ணம் வரக்கூடும். அவளது வயதை ஒத்த சிநேகிதிகளும் பலர் அந்தக் கருத்தைக் கூறி அவளுக்கு அழுத்தம் தருவார்கள்.

அந்த நேரத்தில் பெற்றோர் அவளை அன்புடன் அவதானித்து வர வேண்டும். "அழகு" என்ற சொல்லின் அர்த்தம் பற்றி எல்லோரும் அமர்ந்து கதைக்கலாம். விடயங்களை ஒருவர் உள்வாங்கும் முறையில் தான் அழகு தீர்மானிக்கப்படுகிறது என்பதையும் உள்ளார்ந்த பல விடயங்கள், அதில் அடங்கியிருக்கின்றன என்பதையும் கலந்துரையாட லில் முன் வைக்கலாம். உதாரணமாக எந்தவொரு குழந்தையும் தனது தாயை அழகு என்று சொல்வதை எடுத்துக்காட்டலாம். மொடல் அழகிகளின் அழகில் பல செயற்கைத் தன்மைகள் சேர்க்கப் பட்டிருப்பதைக் கூறலாம். தான் மெலிதாகவும் அழகாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதற்காக எங்கள் பிள்ளை உணவைக் குறைக்கிறாளா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும். காலை உணவை முற்றாக விடுவது அல்லது சாப்பிட்ட பிறகு கைவிரலை விட்டுச் சத்தி எடுப்பது போன்ற பழக்கங்கள் இருக்குமாயின் அவள் மீது அதிக கவனம் செலுத்த வேண்டும். அத்தகைய பழக்கம் உள்ள பெண் பிள்ளைகள் அவளது சிநேகிதிகளாக இருக்கிறார்களா

என்பதையும் கவனிக்க வேண்டும். நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை உண்பதன் மூலமே அழகாக இருக்க முடியும். உணவை வெறுத்து அழகாக வரமுடியாது என்பதை அவளுக்கு அன்புடன் எடுத்துரைக்க வேண்டும்.

உடல் மாற்றம் தொடர்பான இந்த விடயங்கள் நடந்து கொண்டிருக்கும் போது அவள் பாடசாலையில் கல்வி கற்றுக் கொண்டிருப்பாள். கல்வியில் உயர்ந்த அடைவு மட்டங்களைப் பெற வேண்டும் என்று பெற்றோரும் ஆசிரியரும் எதிர்பார்ப் பார்கள். அதுவும் அவளுக்கு ஒரு நெருக்கீடாக அமையலாம். பாடசாலையில் ஒருவேளை அவளது புள்ளிகள் சராசரியாக இருக்கலாம். பாடசாலையின் அடைவு என்பது மட்டும் ஒருவரை மதிப்பீடு செய்யும் விடயம் அல்ல என்பது அவளுக்கு மெல்ல மெல்ல உணர்த்தப்பட வேண்டும். பாடசாலையில் குறைந்த புள்ளி எடுப்பவர்கள் எல்லோரும் குறைந்த கல்வி அறிவு பெற்றவர்கள் ஆவதில்லை என்பதும், பாடசாலையின் புள்ளி என்பது ஒருவரின் தகைமையை முழுமையாகத் தீர்மானிக்க முடியாது என்பதும் பிள்ளைக்கு எடுத்துக்கூறப்பட வேண்டும். உலக வரலாற்றில் மிகப் பெரிய கண்டுபிடிப்புகளைச் செய்த விஞ்ஞானிகள் பலர் பாடசாலையில் துலங்கியவர்கள் இல்லை என்பது பிள்ளைக்குத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். ஆனாலும், அடுத்த பரீட்சையில் சிறப்பாகச் செய்வதற்கு முடிந்தளவு முயற்சி செய்யுமாறு பிள்ளை அறிவுறுத்தப்பட வேண்டும். அந்தப் பரீட்சையில் தனது திறமையை வெளிக்காட்ட ஒரு சந்தர்ப்பம் அமையலாம் என்று பிள்ளை நம்ப வேண்டும்.

அவளுக்குப் பிடித்தமான இணைபாட விதானச் செயற்பாடு களில் ஈடுபடுவதற்கு அவளை நாங்கள் ஊக்குவிக்க வேண்டும். இது அவளது கருத்தூன்றலை அதிகரித்து விடயங்களில் மனதைக் குவியச் செய்யும். மொத்தத்தில் அவளது உளநலம் சிறப்பாக இருப்பதற்கும் இணைபாடவிதானச் செயற்பாடுகள் உதவும்.

பதின்ம வயதில் ஈஸ்திரோசன், புரொசெஸ்தரோன் போன்ற பாலியல் ஓமோன்களின் சுரப்புத் திடீரென அதிகரிக்கும். இதனால் எதிர்ப்பாலார் மீது ஒரு கவர்ச்சி உண்டாகத்தான் செய்யும். ஆண் பிள்ளைகளோடு எவற்றைப் பற்றிக் கதைக்கலாம் எந்த அளவுக்குக் கதைக்கலாம் போன்றவற்றையும் வீட்டிலே கலந்துரையாட வேண்டும். மற்றவர்கள் கேட்பதற்கெல்லாம் "ஆம்" என்று சொல்லவேண்டியதில்லை என்பது கட்டாயம் கூறப்பட வேண்டும். பாலியல் தொடர்பான முழுமையான கல்வி பிள்ளைக்குக் கொடுக்கப்பட வேண்டும். சகபாடிகளிடமிருந்து பிள்ளை தவறான தகவல்களைப் பெற்றுக்கொள்ள அனுமதிக்கக்கூடாது.

இக்காலத்தில் நண்பர்களின் கேலியும் மிகச் சாதாரணமாக இருக்கும். சில சமயங்களில் இந்தக் கேலிப் பேச்சுகள்

பிள்ளையின் ஆளுமையையும் நடத்தையையும் பெரிதும் பாதிக் கலாம். சிலவேளை எங்கள் பிள்ளை எந்தத் தவறும் செய்யாமல் இருக்கும்போதே யாரோ ஒரு பையனுடைய பெயருடன் இவளது பெயர் இணைத்துக் கேலி செய்யப் படலாம். இவளது நிறம், உடற் பருமன் போன்ற விடயங்களைத் தொடர்புபடுத்தி ஒரு பட்டப் பெயர் வைக்கப்பட்டு நண்பர்கள் பல ராலும் அப்படி அழைக்கப்படலாம். கறுப்பி என்றோ, புடலங்காய் என்றோ, பூசணிக்காய் என்றோ நண்பர்களால் அழைக்கப்பட்டால் அது பிள்ளையின் மனதைப் பெருமளவு பாதிக்கலாம். பாடசாலையிலும் ரியூசனிலும், மற்றும் பொது இடங்களிலும் நடக்கின்ற ஒவ்வொரு சிறு விடயத்தையும் பிள்ளை உங்களோடு பகிர்ந்து கொள்வதை உறுதிப்படுத்துங்கள் பெற்றோர்களே! அந்தப் பிரச்சினையை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது, எவ்வாறு

துணிவுடன் செயற்படுவது என்று பிள்ளையோடு உரையாடுங்கள். மரணத்தைக் கொண்டு வராத எந்தப் பிரச்சினையும் எங்கள் மனதை வலிமையாக்குகிறது என்று கூறுங்கள். பிரச்சினைகள் எல்லாவற்றுக்கும் தீர்வுகள் உள்ளன என்பதை அடிக்கடி கூறுங்கள்.

நீங்கள் கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருந்த போது கேலி செய்யப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களையும் அதை நீங்கள் எவ்வாறு சமாளித்தீர்கள் அல்லது வெற்றிகொண்டீர்கள் என்பதையும் மனம் திறந்து கூறுங்கள். கேலி செய்யப்படுவது அவளுக்கு மட்டும் நடக்கவில்லை என்பதையும் வேறு பலரும் அதை எதிர்கொண்டு சமாளிக்கிறார்கள் என்பதையும் கூறுங்கள்.

பதின்ம வயதில் இருக்கும் எங்கள் பிள்ளைக்கு நல்ல நண்பர்கள் பலர் இருக்கக்கூடும். ஆயினும், அந்த நட்புகளில் பிரச்சினைகளும் வரக்கூடும். சமூகத் திறன்களை அவர்கள் இப்போதுதான் கற்றுக்கொள்கிறார்கள். இந்தப் பிரச்சினைகளால் அடிக்கடி கோப வெளிப்பாடுகளை அவர்கள் காட்டக்கூடும். மன நிலையும், உணர்ச்சிகளும் அடிக்கடி மாறக்கூடும். நண்பர் களுடன் பிரச்சினை இருக்கும் போது அம்மாவுடன் எரிந்து விழக்கூடும். அம்மா என்ற பாத்திரம் இப்படிப் பல இடம்மாறிய கோப வெளிப்பாடுகளை வாங்கிக்கட்டும் பாத்திரமாக இருக்கலாம். பிள்ளையை இருத்தி வைத்து "என்ன பிரச்சினை" என்பதைக் கேட்டு அறிந்துகொள்ளலாம். நண்பிகளுடன் சண்டையிடுவது ஒரு வகையில் சாதாரணமானது என்று கூறலாம். ஒரு நேரம் அபிப்பிராய பேதம் ஏற்பட்டதனால் அவர்கள் கூடாதவர்கள் என்று முடிவுசெய்ய வேண்டியதில்லை என்றும் கூறலாம். மனிதர்கள் என்றால் வித்தியாசமான கருத்துக்கள் இருக்கும். நண்பர்கள் என்றால் நூறு வீதம் எல்லா விடயத்திலும் ஒத்துப்போக வேண்டியதில்லை என்பவை பற்றிக் கலந்துரை யாடலாம். நடந்த பிரச்சினையை மறந்துவிட்டு மீண்டும் நல்ல நட்புப் பாராட்டலாம் என்று கட்டாயம் கூற வேண்டும். ஆயினும்

எங்கள் பிள்ளையின் நண்பிகள் கூட்டம் நல்ல கூட்டந்தானா என்பதைக் கட்டாயம் உறுதி செய்ய வேண்டும். பொருத்தமற்ற பழக்கவழக்கங்களைக் கொண்ட நண்பிகள் அவளைச் சூழ இருந்தால் அவர்களிடமிருந்து சற்று விலகி இருப்பது நல்லது. "தீயாரைக் காண்பதுவும் தீதே" என்று ஔவையார் சொன்னதில் நிறையவே உண்மை இருக்கிறது.

நண்பிகளுடன் ஏற்பட்ட மனக்கசப்புக்கு ஒரு வேளை எங்கள் பிள்ளை செய்த ஒரு தவறுதான் காரணம் என்றால், தேவையானவர்களிடம் மன்னிப்புக் கேட்கும்படி கூறுவது நல்லது.

✡ ✡ ✡

தூக்கம் வராது

22

"பாலிருக்கும் பழமிருக்கும் பசியிருக்காது
பஞ்சணையில் காற்றுவரும் தூக்கம் வராது"

இந்தப் பாடல் காதல் நோய்க்கு மட்டுந்தான் பொருந்தும் என்பதில்லை. எந்தவொரு நெருக்கீட்டுக் காலத்துக்கும் பொருந்தும். நெருக்கீட்டு நிலையின் ஆபத்தை எதிர்கொள்ள உடல் தன்னைப் பல்வேறு வகையில் தயார் செய்யும் போது உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதிக்கான குருதி விநியோகம் குறைக்கப்படும். ஆகவே, வீட்டில் எவ்வளவு ருசியான உணவுகள் இருந்தாலும், பசி உணர்வு குறைந்து போகலாம். அதேபோலவே மனதில் பல நெருக்கீடுகள் நிறைந்திருக்கும் போது, படுக்கை எவ்வளவு வசதியானதாக இருந்தாலும் தூக்கம் வராது. பதின்ம வயதின் முக்கிய பிரச்சினை பரீட்சைகள். எங்கள் பிள்ளைக்குப் பதினாறு வயதாகும் போது க.பொ.த. சாதாரணதரப் பரீட்சையை எதிர்கொள்ள வேண்டி வரும்.

பரீட்சைகளை எதிர்கொள்ளல்

மாணவப் பருவத்தில் பரீட்சை என்பது எப்போதும் வந்துகொண்டே இருப்பது. முன்பள்ளிப் பருவத்திலேயே தொடங்கிவிடும். ஆகவே, எங்கள் பிள்ளை எப்போதுமே பரீட்சை ஒன்றுக்குத் தயாரான நிலையில் படித்துக்கொண்டிருப்பது அவசியம்.

"புலமைப்பரிசில் பரீட்சைக்கு இரவு பகலாகப் படிக்க வேண்டும். அது முடிந்தவுடன் எல்லாவற்றையும் மூட்டை கட்டி வைத்துவிடலாம். சும்மா பாடசாலைக்கும், ரியூசனுக்கும் போய் வந்து கொண்டிருந்தால் போதும். பிறகு க.பொ.த.சாதாரண தரப் பரீட்சை வருவதற்கு ஒரு மாதத்துக்கு முன் விழித்துக்கொண்டால்

போதும்" என்பது போன்ற மனப்பாங்கு பல பெற்றோருக்கு இருக்கிறது. அது எங்கள் பிள்ளையையும் தொற்றிவிடக்கூடாது.

பதின்ம வயதில் பிள்ளை படிக்கும் போது பின்வரும் விடயங் களை நாளாந்தம் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்

வீட்டிலே ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளை தனியாக ஒரு இடத்தில் இருந்து படிப்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும். படிக்க வேண்டும் என்ற உறுதியான விருப்பமுடைய ஓரிருவர் சேர்ந்து படிப்பது சிலவேளை சரிவரலாம். ஆயினும், பெரும்பாலும் குழுவாகச் சேர்ந்து படிப்பது என்பது நேர விரய மாகவே முடியும். குறிப்பிட்ட விடயத்தை விட்டுவிட்டு வேறு திசைகளில் ஈர்க்கப் படுவதற்கு வாய்ப்புகள் அதிகம். வாழ்க்கை என்பது ஒரு தெரிவு. செய் வதற்குப் பல விடயங்கள் இருக்கும். நாம் எதற்கு முன்னுரிமை கொடுக்கிறோம் என்பதே எமது வாழ்வை நிர்ணயிக்கப் போகிறது. படிக்கிற பருவத்தில் படிப்பு என்பதே எப்போதும் முதலாவது முன்னுரிமைக்குரிய விடயம் என்பது பிள்ளையின் மனதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். "பாட சாலைக்குப் போவதா? கோயிலுக்குப் போவதா? கலியாண வீட்டுக்குப் போவதா? செத்த வீட்டுக்குப் போவதா?" என்பது போன்ற கேள்வி வருகின்ற சந்தர்ப்பங்களில் எல்லாம் "பாடசாலைக்குப் போவது" என்ற முடிவையே எடுத்துப் பழகியிருக்க வேண்டும்.

சில வீடுகளில் பெற்றோர்களே "பள்ளிக்கூடம் ஒவ்வொரு நாளும் நடக்கும் தானே. கலியாண வீடு ஒரு நாள்தானே" என்று கூறிப் பிள்ளைகளைச் சமூக நிகழ்வுகளுக்கு அழைத்துச் செல்வது உண்டு. ஆனால், உண்மை என்னவெனில், "கலியாண வீடு பிறகும் வரும். வேறு யாருக்காவது! ஆனால், பாடசாலையில் அன்று கற்பிக்கப்பட்ட பாடங்கள் திருப்பிக் கற்பிக்கப்படமாட்டாது.

அது பரீட்சையின் அடைவைப் பாதிக்கும்" என்பதைப் பெற்றோர்கள் பிள்ளைக்குத் தெளிவாக எடுத்துச் சொல்ல வேண்டும். மாலையில் நடக்கும் வரவேற்புபசாரத்துக்கு வேண்டு மானால் அழைத்துச் செல்லலாம். அப்போதும் கூடப் பிள்ளை அன்று வீட்டில் செய்ய வேண்டிய கல்வி நடவடிக்கைகளைப் பாதிக்காமல் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வீட்டில் செய்ய வேண்டிய கல்வி நடவடிக்கை என்பது ஆசிரியர் கொடுக்கும் வீட்டுவேலையைச் செய்து முடிப்பது மட்டுமே என்ற கருத்தும் பல பெற்றோரிடம் உண்டு. ஆனால், உண்மையில் பிள்ளை செய்ய வேண்டியது என்னவென்றால் அன்று கற்ற பாடங்கள் அனைத்தும் தனக்குத் தெரியும் என்பதை உறுதி செய்வது. சில விடயங்களை மனனம் செய்ய வேண்டியிருக்கலாம். இன்னும் சிலவற்றை மீட்டல் செய்ய வேண்டி இருக்கலாம். "சிறு வயதில் இருந்து இன்றுவரை படித்த அனைத்து

விடயங்களும் எனக்குத் தெரியும்" என்ற நிலையைப் பேணுகின்ற பிள்ளைக்குப் பரீட்சை எப்போது வந்தாலும் சிறப்பான பெறுபேறு வரும்.

அந்த நிலையைப் பேணுவதற்கு வீட்டில் பிள்ளைக்குப் பொருத்தமான ஒரு படிக்குமிடம் வழங்கப்பட வேண்டும். அது ஒரு தனி அறையாக இருந்தால் நல்லது. அப்படி முடியாவிட்டால் அமைதியான சூழலைக் கொண்ட ஒரு இடத்தில் மேசையும், கதிரையும் வழங்கப்படலாம். படிக்கின்ற போதெல்லாம் பிள்ளை கதிரையில் அமர்ந்திருந்து படிக்கவேண்டும். படுத்திருந்து படிப்பது, நடந்து நடந்து படிப்பது, நிலத்தில் இருந்து படிப்பது போன்றவற்றைக் குறைத்துக் கொள்வதே நல்லது.

பரீட்சை ஒன்றை எப்படியும் மேசை, கதிரையில் இருந்து தான் எழுத வேண்டும். ஒருவரின் ஞாபகம் அவரது உடல் அமையும் நிலையோடு தொடர்புபட்டது என்று உளவியலாளர்கள்

கூறுகின்றனர். ஷெல் வீச்சுச் சம்பவம் ஒன்றின் பின் நெருக் கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவால் பாதிக்கப்பட்டிருந்த ஒருவர் என்னிடம் உளவளத்துணைக்காக வந்திருந்தார். அவருக்கு நான் சம்பவ விபரிப்புச் சிகிச்சை அளித்தேன். ஷெல் வீச்சு நடந்ததன் பின் நடைபெற்ற சம்பவங்கள் அவருடைய ஞாபகத்தை விட்டு முற்றாகப் போயிருந்தன. அடுத்த நாள் காலைவரை என்ன நடந்ததென்று எதுவுமே அவருக்கு ஞாபகம் இல்லை. ஷெல் வீச்சு நடைபெற்ற போது அவர் ஒரு பெரிய மேசையின் கீழ் உடலைக் குறுக்கிக் கொண்டு உட்கார்ந்திருந்ததைக் கூறி இருந்தார். அவரது விபரிப்பு அந்த இடத்திற்கு வந்தபோது, அவரை மீண்டும் ஒரு மேசையின் கீழ் அதே நிலையில் இருக்கச் செய்தேன். அங்கிருந்தபடி "இப்போது என்ன நடக்கிறது" என்று கேட்டேன். மெல்ல மெல்ல அவரது ஞாபகத்தை மீட்க முடிந்தது. சிகிச்சையும் வெற்றிகரமாக நிறைவேறியது. இது போன்ற சம்பவங்களும் உடல் இருக்கும் நிலைக்கும் ஞாபகத்திற்கும் உள்ள தொடர்பை வலியுறுத்துகின்றன. ஆகவே, பிள்ளை எப்போதும் கதிரையில் இருந்து படிப்பதை உறுதிப்படுத்துவோம்.

சில பிள்ளைகள் "நான் ரேடியோ கேட்டுக் கேட்டுப் படிப்பேன். டி.வி பார்த்துப் பார்த்துப் படிப்பேன்" என்று சொல் வார்கள். அதை ஒருபோதும் ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டாம். எமது மூளை ஒருபோதும் ஒரு நேரத்தில் இரண்டு விடயங்களைச் செய்யாது. பாட்டுக் கேட்பதும், படிப்பதும் மாறி மாறி நடப்பது உண்மையாக இருக்கலாம். அது அப்பட்டமான நேர விரயம். அதைவிட ஒரு மணிநேரம் அமைதியான சூழலில் இருந்து படித்து விட்டுப் பின்னர் பத்து நிமிடம் பாட்டுக் கேட்கலாம். அது மனம் தளர்வடைய உதவும். அந்தப் பத்து நிமிடத்தில் மூளையும் தான் கற்ற விடயங்களை ஒழுங்குபடுத்திச் சேமித்துக்கொள்ளும்.

படிக்கும் அறையில் மனதைத் திசை திருப்பக் கூடிய வேறு விடயங்கள் எதுவும் இல்லாதிருப்பதே நல்லது. பிள்ளையிடம் கைத்தொலைபேசி இருந்தால் அது படிக்கும் நேரத்தில் கட்டாயம்

நிறுத்தப்பட வேண்டும். வீட்டில் கணனி இருந்தால் அது எல்லாரும் கவனிக்கக்கூடிய ஒரு பொது இடத்தில் இருக்க வேண்டும். பிள்ளை படிக்கும் இடத்தில் கணனி இருக்கக்கூடாது. "நீ படி, நாங்கள் தொடர் நாடகம் பார்க்கப்போகிறோம்" என்று பெற்றோர் சொல்வது மிகவும் தவறு. தொலைக்காட்சியின் சத்தம் பிள்ளையைத் திசை திருப்பும். பிள்ளையின் காதும் நாடகம் பக்கமே திரும்பப் பார்க்கும். பிள்ளை படிக்கும் நேரத்தில் வீட்டில் உள்ளவர்கள் எல்லோரும் அமைதியாக இருக்க வேண்டும்.

படிக்கும் இடத்திற்குப் புத்தகங்கள், நோட்ஸ் கொப்பிகள், எழுத வேண்டிய உபகரணங்கள் எல்லாவற்றையும் எடுத்துக்கொண்டு போய்ப்படிக்கத் தொடங்கப் பழக வேண்டும். இல்லாவிட்டால் ஒவ்வொரு முறையும் எழுந்து, எழுந்து ஒவ்வொன்றைத் தேட நேரம் பாதி போய்விடும். நேரத்தை உச்சமாகப் பயன்படுத்தும் திறனைக் கற்றுக்கொள்கிறவர்களே படிப்பில் வெற்றி பெறுவார்கள்.

வகுப்புகள் உயர உயர, பாடங்களின் அளவும் அதிகரிக்கும். ஆசிரியர் சொன்ன விடயங்கள் எல்லாவற்றையும் நினைவில் வைத்திருப்பது சிலவேளை முடியாமல் போகும். மிக முக்கியமான விடயங்களை ஒரு கொப்பியில் குறித்து வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வளவும் தெரியுமா என்பதை அடிக்கடி சரி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். வீட்டில் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி கேள்வி கேட்பது உதவும். பிள்ளை மறந்து போன விடயத்தை அடுத்த நாளும் கேட்டுப் பார்த்து, அது தெரியும் என்பதை உறுதிப்படுத்த வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் மேலாகப் பிள்ளை சந்தோஷமாகப் படிப்பதை உறுதி செய்ய வேண்டும். கற்றல் உண்மையில் மகிழ்வானது. அந்த மகிழ்வைப் பெறுவதற்காகக் கற்கும் நிலை இருக்குமானால் பிள்ளை ஒருபோதும் பரீட்சைகளில் தோல்வி அடையாது.

✡ ✡ ✡

ஒரே சங்கீதம் (23)

"எமது ராஜ சபையிலே ஒரே சங்கீதம்
இரவு பகல் தூக்கமில்லை அதே சங்கீதம்"

அது என்ன சங்கீதம் என்றால் பரீட்சைச் சங்கீதம்! எங்கள் மகள் இவ்வருடம் க.பொ.த.சாதாரணதரப் பரீட்சை எழுதப் போகிறாளே! அதைவிட வேறு எதையும் பற்றி யோசிக்க முடியாது என்று பெற்றோர்கள் கடும் பதற்றத்தில் இருக்கிறார்கள். பரீட்சைக்கான ஆயத்தம் எல்லாம் செய்தாகிவிட்டது. இனிப் பரீட்சை வரப் போகிறது.

பரீட்சைக் காலம்

பரீட்சைக்கு முந்திய வாரங்களில் ஒருவேளை நித்திரை விழித்துப் படித்திருந்தாலும், பரீட்சைக் காலத்தில் ஒவ்வொரு நாளும் பிள்ளை ஏழு, எட்டு மணிநேரம் தூங்குவது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். பரீட்சை மண்டபத்தில் மூளை தெளிவாகவும் உற்சாகமாகவும் செயற்படுவதற்கு நித்திரை மிக அத்தியாவசியமான தேவை என்பதை மறந்து போய்விடக்கூடாது.

பரீட்சைக் காலத்தில் கடையில் வாங்கும் திடீர் உணவுகள், சோட்டைத் தீனி போன்ற எண்ணெய், உறைப்பு நிறைந்த உணவு வகைகளைத் தவிர்ப்பது நல்லது. வீட்டிலே தயாரிக்கப்படும் ஆரோக்கியமான சுத்தமான உணவு பிள்ளைக்கு வழங்கப் படுவதே உகந்தது. இரவில் நித்திரை வராமல் இருந்து படிப்பதற் கென்று தடித்த கோப்பி கொடுக்க வேண்டாம். கபீன் என்ற பதார்த்தத்தை மிக அதிகளவில் கொண்டுள்ள சக்திப் பானங் களைக் கண்ணிலும் காட்டாதிருப்பதே நல்லது. "அதைக் குடித்தால் நித்திரை துப்புரவாக வராதாம். எல்லாம் படிச்சு

முடிச்சிடலாம்" என்று பிள்ளை ஒருவேளை சகபாடிகள், நண்பிகளின் ஆலோ சனையைக் கொண்டு வீட்டுக்கு வரலாம். கபீன் நிறைந்த பானங்கள் நரம்புத் தொகுதியில் ஏற்படுத்தும் பாதிப்புகளை விளக்கி அதைப் பாவிக்க வேண்டாம் என்று பெற்றோர் உறுதி யாகச் சொல்ல வேண்டும். அதற்குப் பிறகு பிள்ளை "உங்களுக்கு ஒன்றும் தெரியாது. நீங்கள் பட்டிக்காடு. நண்பிகள் அறிவு கூடியவர்கள்" என்பது போலக் கதைத்தால், ஒரு மருத்துவரிடமோ, உளவளத்துணையாளரிடமோ அழைத்துச் சென்று கதைக்க விடலாம். பிள்ளையின் நன்மை கருதிச் சரியான தீர்மானங்களில் உறுதியாக இருப்பது முக்கியம். படிக்கும் நேரத்தில் குடிப்பதற்கு ஏதும் தேவைப்பட்டால், தேநீர், பால், இளநீர், மோர், பழச்சாறு போன்றவற்றை அருந்தலாம். இடையே ஏதாவது சாப்பிட வேண்டும் போல இருந்தால் ஒரு வாழைப்பழம் அல்லது ஒரு அப்பிள் சாப்பிடலாம். மிக்சரை கொறித்துக் கொறித்துக் கொண்டு படிப்பது அவ்வளவு விரும்பத்தக்க பழக்கம் இல்லை.

சோதனை நாளைக்கு ஆரம்பமாகப் போகிறது. முதல் நாளே பரீட்சை மண்டபம் ஒழுங்கு செய்து விடுவார்கள். பிள்ளை தான் பரீட்சை எழுதப் போகிற மண்டபத்தை முதல் நாளே பார்ப்பது சிறப்பு. பெரும்பாலும் அது பிள்ளை படிக்கிற பாடசாலை மண்டபமாக இருக்கலாம். எப்படி இருந்தாலும் முதல்நாள் மாலை அந்த மண்டபத் திற்குள் ஒருமுறை சென்று ஒரு கதிரையில் சிறிது நேரம் அமர்ந்துவிட்டு வரலாம். அல்லது அங்கிருந்து சிறிது நேரம் படிக்கலாம். படித்தலோடு தொடர்புடைய நினைவுகள் பரீட்சை மண்டபத்தோடும் இணைவது நன்று.

நேரசூசியில் பரீட்சை மண்டபம், பாடத்தின் திகதி, நேரம் ஆகியவற்றை ஒன்றுக்கு இரண்டு முறை சரியாகப் பார்த்துக்

கொள்ள வேண்டும். நேரசூசியைச் சரியாகப் பார்க்காமல் பரீட்சைக்குப் போகாமல் விட்டவர்கள் இருக்கிறார்கள். வேறு பரீட்சை மண்டபத்தில் போய் நின்று தமது சுட்டெண்ணைத் தேடியவர்களும் இருக்கிறார்கள். இவ்விடயங்களில் பெற்றோர் பிள்ளைக்கு உதவலாம்.

பரீட்சைத் தினத்தன்று காலை நேரத்தோடு எழுந்துவிட வேண்டும். மீண்டும் ஒருமுறை இடம், நேரம், திகதி ஆகிய வற்றைச் சரிபார்த்து, ஆறுதலாக வெளிக்கிட்டு அவசரப்படாமல் சாப்பிட்டு, பரீட்சைக்குக் கொண்டு போகவேண்டிய பொருட் களைச் சரிபார்த்து, கடவுளை வணங்கி, வீட்டில் உள்ளவர்களிடம் விடைபெற்று, வழமையைவிடச் சற்று நேரத்துடனேயே வீட்டை விட்டுப் புறப்பட்டுவிட வேண்டும். குறிப்பாக அடையாள அட்டையும், பரீட்சை அனுமதி அட்டையும் இருக்கிறதா என்பதைப் பார்த்துக் கொள்ளலாம். பரீட்சை அனுமதி அட்டையில் கையெழுத்துப் பெறப்பட்டு விட்டதா என்பதையும் அவதானிக்க வேண்டும். பயணத்தின்போது வாகனத்தில் எதிர்பாராத தடங் கல்கள் ஏற்படலாம். ஒருவேளை வழக்கமாக ஏழரைக்கு வருகிற பஸ் அன்று வராமல் போகலாம். அதற்கெல்லாம் நேர ஒதுக்கீடு செய்து சற்று வெள்ளெனவே புறப்பட்டாயிற்று.

பரீட்சை மண்டபத்தில் தமது சுட்டெண்ணைப் பார்த்து அமர்ந்து கொள்ளப் போகும் போது நண்பிகள் அழைப்பர். அதில் சிலர் தமது பதற்றத்தை வெளிப்படுத்துவர். "இந்த முறை பேப்பர் கஷ்டமாகத்தான் வருதாம்" என்று ஒருவர் சொல்லக்கூடும். வினாத்தாள் தயாரித்தவர் இந்தப் பிள்ளையிடம் வந்து சொல்லியிருக்க எந்தச் சந்தர்ப்பமும் இல்லை. வெறும் ஊகத்தின் அடிப்படையில் எழும் இத்தகைய பதற்றமான கதைகளில் இருந்து விலகி இருக்கலாம். இடத்தில் அமர்ந்து ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது நன்று. பரீட்சை மண்டபத்தில் வைத்துப் புத்தகம் முழுவதையும் புரட்டிக் கொட்டுவதும் நல்லதில்லை. வழக்கமாக மறந்து போகிற மிக முக்கியமான விடயம் ஏதாவது கொப்பியில் இருந்தால் அதை மட்டும் பார்க்கலாம்.

பரீட்சை மண்டபத்தில் வந்து அமர்வதற்கும் வினாத்தாள் தரப்படுவதற்கும் இடையில் உள்ள நேரமே பதற்றம் கூடிய நேரமாகும். விடைத்தாள் தரப்பட்டவுடன் அதில் சுட்டெண்ணை எழுதிக்கொள்ளலாம். அனுமதி அட்டையை நிரப்பலாம். அதற்குள் வினாத்தாள் வந்துவிடும். எல்லா வினாக்களையும் ஆறுதலாக அமைதியாக வாசிப்பது முக்கியம். கட்டுரை வகை வினாவாக இருந்தால் பிள்ளை தனக்கு நன்கு தெரிந்த வினாவை முதலில் எழுதுவதே நல்லது. அந்த விடையைச் சிறப்பாக எழுதி முடிக்கும் போது ஒரு தன்னம்பிக்கை வரும். சில வேளை வினாத்தாளைப் பார்த்தவுடன் எல்லாம் மறந்து உறைந்து போன ஒரு நிலை வரலாம். தெரிந்த விடயங்கள் சிலவற்றை எழுதத் தொடங்க அநேகமாக நிலைமை கட்டுக்குள் வந்துவிடும். வினாக்களுக் கிடையில் சரியாக நேரத்தைப் பங்கிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். நன்றாகத் தெரிந்த வினாவில் அதிக நேரம் செலவிடுவது புத்திசாலித்தனமில்லை. எல்லா வினாக்களுக்கும் புள்ளி சமமாக இருக்குமாயின், சம நேரத்தைச் செலவிடுவதே நன்று. ஆயினும், அதிகம் தெரியாத அல்லது சந்தேகமான வினாவுக்குரிய விடையைக் கடைசியில் எழுதலாம்.

சோதனை நடைபெறும் நேரத்தில் ஏதாவது தேவைப் பட்டால், அல்லது சந்தேகம் வந்தால் அதைப் பரீட்சகரிடம் அல்லது மேற்பார்வையாளரிடம் கேட்க அஞ்ச வேண்டியதில்லை. உதாரணமாக "எனக்குத் தலை இடிக்கிறது. பனடோல் தரமுடியுமா?" என்று கேட்டால், பெரும்பாலான மேற்பார்வை யாளர்கள் கொடுத்து உதவுவார்கள் "நான் இருக்கும் இடத்தில் வெளிச்சம் போதவில்லை" என்று கேட்டால் மாற்று ஏற்பாடு செய்வார்கள்.

வினாத்தாளின் ஆரம்பத்தில் இருக்கும் அறிவுறுத்தல் களைத் தெளிவாக வாசித்துப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அதில் சொன்னபடி செய்ய வேண்டும். "நான் இப்படித்தான் நினைத்துக் கொண்டு அப்படிச் செய்தனான்" என்று விடைத்தாள் திருத்தும்

பரீட்சகரிடம் சொல்ல முடியாது. புள்ளடித்தாளில் நான்கு கூடுகளில் ஒன்றுக்குள் தான் புள்ளடி இடவேண்டும். ஒன்றில் போட்டு பேனாவால் வெட்டிப் பிறகு இன்னொன்றில் போட்டிருந்தால், பெரும்பாலும் அது தவறான விடை என்றே கணிக்கப்படும்.

கட்டுரை வினாவுக்கு விடை எழுதும் போதும் சரி, அமைப்பு வினாவுக்கு விடை எழுதும் போதும் சரி, வினா இலக்கத்தைச் சரியாக எழுதத் தவறக் கூடாது. முடிந்தவரை எல்லா வினாக் களுக்கும் விடை எழுத வேண்டும். நிச்சயமாகத் தெரியா விட்டாலும், ஒரு ஊகத்தை எழுதி விடுவதே நல்லது. சிலவேளை அது சரியாக இருக்கும். பிழை

யாக இருந்தாலும் நட்டமில்லை. கட்டுரை வினாக்களை எழுதத் தொடங்க முதல் சிறிது நேரம் திட்டமிடுதல் அதிக பயன் தரும். நன்றாகத் தெரிந்த ஒரு வினாவில் இன்னும் எழுத விடயங்கள் உள்ளன. ஆனால், அந்த வினாவுக்கு ஒதுக்கிய நேரம் முடிந்துவிட்டதென்றால், விடைக்குக் கீழ் சிறிது இடைவெளிவிட்டு அடுத்த விடையைத் தொடங்கலாம். எல்லா விடைகளும் எழுதி முடிந்த பின் நேரம் இருந்தால் சில கருத்துக்களைச் சுருக்கமாகவாவது அந்த இடைவெளியில் எழுதுவது ஓரிரு புள்ளிகளை அதிகரிக்க உதவும்.

விடைத்தாளில் கையெழுத்து மிக அழகாக இல்லா விட்டாலும் வாசிக்கும்படி இருப்பது முக்கியம். விடைத்தாள் திருத்தும் பரீட்சகருக்குப் பிள்ளை எழுதியிருப்பதை வாசிக்க முடியவில்லை என்றால், அவர் எரிச்சல் அடையக்கூடும். அது புள்ளியைப் பாதிக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை.

பரீட்சை ஒன்று மத்தியானம் தொடங்குகிறது என்றால் மதிய உணவின் அளவைக் குறைத்து உண்பதே நல்லது. நிறையச் சாப்பிட்டால் நித்திரை வருவதற்கான சாத்தியம் அதிகரிக்கும்

என்பதை மறந்துவிட முடியாது. பரீட்சை மண்டபத்தில் நித்திரையாகிப் போன மாணவர்களும் விடைத்தாள் சேகரிக்கும் போது, அவர்களைத் தட்டி எழுப்பிய மேற்பார்வையாளர்களும் இருக்கிறார்கள் என்பது வரலாறு.

பரீட்சை நடந்து கொண்டிருக்கும் போது முதல் நடந்து முடிந்த வினாத்தாள் பற்றி அதிகம் அலட்டிக் கொள்ளாமல் அடுத்த பாடம் பற்றிச் சிந்திப்பதே விவேகம். பரீட்சை பற்றிய இத்தகைய விடயங்களை எல்லாம் நாம் பிள்ளைக்கு நாளாந்தம் மெல்ல மெல்லச் சொல்லி வரலாம். எங்கள் மகள் பரீட்சைகளை வெற்றிகரமாக எதிர்கொள்வாள் என்பதில் என்ன சந்தேகம்?

✡ ✡ ✡

இளமை சிரிக்குது

24

ஆண்டவனின் தோட்டத்திலே அழகு சிரிக்குது
ஆகாயம் பூமி எங்கும் இளமை சிரிக்குது

எங்கள் பிள்ளை இப்போது கட்டிளமைப்பருவத்தில் இருக்கிறாள். அவளிடம் அழகும் இளமையம் பொங்கி விளையாடு கின்றன.

காதல்

எங்கள் பிரதேசத்தின் பிரபலமான பெண்கள் கல்லூரி ஒன்றில் க.பொ.த.உயர்தரத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவி ஒருவரைச் சில மாதங்களுக்கு முன்னர் சந்தித்தேன். அவளது அடைவு மட்டங் களில் வீழ்ச்சி ஏற்பட்டமையாலும் பெற்றோருடன் ஆக்ரோஷ நடவடிக்கைகளில் இறங்கி இருந்தமையாலும் என்னைச் சந்திக்க வந்திருந்தார். எனது சீர்மியத் திறன்களைப் பாவித்து அவளுடன் உரையாடிய போது தான் ஒருவனைக் காதலிப்பதாக என்னிடம் சொன்னாள். "நல்ல விடயம்" என்று கூறினேன். "நீங்கள் நினைப்பது போல் இல்லை. அவர் நல்லவர் இல்லை, மது அருந்து கிறார், புகை பிடிக்கிறார், போதைப் பொருள் கூடப் பாவிக்கிறார் போல இருக்கிறது. அவரது நண்பர் கூட்டமே சரியில்லை" என்றாள். "அப்படியான ஒருவரை நீங்கள் தெரிவு செய்யக் காரணம் என்ன?" என்று கேட்டேன். "முதலில் மொபைலில் தொடர்பு கொண்டார். நன்றாகக் கதைத்தார். நான் விரும்பத் தொடங்கிவிட்டேன். படிப் படியாகத்தான் மற்ற விடயங்கள் தெரிய வந்தன. ஆனாலும் என்னால் அவருடன் கதைக்காமல் இருக்க முடியவில்லை" என்று தொடர்ந்தாள்.

"கதைக்காமல் விட்டால் என்ன நடக்கும்?" என்று கேட்ட போது தயங்கித் தயங்கிப் பின்வரும் பதிலைக் கூறினாள். "எங்கள்

வகுப்பில் எல்லோருக்கும் போய் பிரண்ட்ஸ் இருக்கு. எனக்கு மட்டும் இல்லை என்றால் தாங்க முடியாது." "தாங்க முடியாத விடயங்களைத் தாங்க முடியும்" என்ற மனநிலைக்கு மாற்றுவது தான் அறிகைச் சிகிச்சை. அது எனது பணி. ஆனால் இந்தப் பிள்ளைக்குத் தாங்கமுடியாததாக இருக்கும் விடயத்தையும் அதற்கான காரணத்தையும் ஊன்றிக் கவனியுங்கள் பெற்றோர் களே!

அன்பு என்பது ஒரு அடிப்படை மனித உணர்வு. அன்பு வெளிப்படும் பல்வேறு முறைகளில் ஒன்று காதல். அது எப்படி நடக்கிறது அல்லது ஏன் நடக்கிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்வது கடினம். நீண்ட காலமாகவே காதல் என்பது விஞ்ஞானத்தால் விளக்கப்பட முடியாதது என்றுதான் பலரும் கருதினார்கள்.

"காதல் என்னென்று கண்டு கொள்ளும் நாள் காதற் பருவம் கடந்ததே என் சொல" என்று சிலந்தி வலை என்ற கவிதையில் கண்ண தாசன் எழுதினார். காதல் என்பது என்ன என்பதைச் சரியாகப் புரிந்து கொள்ளாமலே பெண் பிள்ளைகள் பலரும் தமது கட்டிளமைப் பருவத்தில் "காதல்" என்ற நெருக்கீட்டினுள் விழுந்து விடுகிறார்கள்.

இப்போது உளவியல் விஞ்ஞானம் காதல் பற்றியும் கல்யாணம் பற்றியும் பேசுகிறது. சிக் றூபின் (Zick Rubin) என்ற உளவியலாளர் அதீதமான காதல் எப்போதும் மூன்று மூலகங் களைக் கொண்டது என்றார். "ஒரு இணைப்புடன் ஒட்டிக் கொள்ளுதல், கவனிப்பு, நெருக்கம்" ஆகியவையே அந்த மூலகங்கள் ஆகும். மற்றொருவருடன் அடிக்கடி தொடர்பு கொள்ளுதல், மற்றவரை அவராக ஏற்றுக் கொள்ளலும், மற்றவரால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படலும், மற்றவரின் கவனிப்பைப்

பெறுதல், மற்றவருடைய தேவைகளையும் சந்தோஷத்தையும் தனது சொந்தத் தேவை அளவுக்கு மதித்தல், தனது எண்ணங்கள், ஆசைகள், உணர்வுகள் ஆகியவற்றை மற்றவருடன் பகிர்ந்து கொள்ளல் போன்ற விடயங்கள் காதல் மூலம் நிறைவேற்றப் படலாம். உண்மையான காதல் கொள்ளும் ஒருவர் மற்றவரது சுதந்திரத்தைப் பாதிக்காமல் அவரது வளர்ச்சி, விருத்தியிலும், மகிழ்ச்சியிலும் அதீத அக்கறை காட்டுவார்.

உளவியலாளர் எலெயின் காற்பீல்ட்டும் (Elaine Hatfield) அவரது உதவியாளர்களும் காதலை இரண்டு பெரும் பிரிவுகளாகப் பிரித்தனர்.

1. கருணை நிறைந்த காதல்

இந்த வகைக் காதல் இருவருக்கிடையில்பரஸ்பர மரியாதை, இணைப்பு, அன்பு, நம்பிக்கை, புரிந்துகொள்ளல், பகிர்ந்துகொள்ளல் ஆகியவற்றால் ஏற்படுவது.

2. உணர்ச்சி ததும்பும் காதல்

இது உக்கிரமான உணர்வுகள், பாலியல் கவர்ச்சி, பதகளிப்பு, அதீத அன்பு ஆகியவற்றின் கூட்டினால் ஏற்படுவது. இவ்வகைக் காதல் ஏற்படும் போது போதை அருந்தியது போன்ற ஒரு உணர்வும் திருப்தியும் ஏற்பட்டாலும், இது தற்காலிகமானது. காதல் தோன்றுவது பற்றிய முன் கற்பித எண்ணங்களோடு ஒருவரைச் சந்திக்கும் போது உடற்றொழிலியல் சார் மாற்றங்கள் ஏற்படுமாயின் இந்த உணர்ச்சிக் காதல் தோன்றலாம். இதையே இக்காலத்து இளைஞர்கள் “கெமிஸ்றி” என்று கூறுகிறார்கள்.

உணர்ச்சி ததும்பும் காதல் பற்றியே பல்வேறு கலாசாரங் களிலும் கவிஞர்கள் காலந்தோறும் பாடி வந்திருக்கிறார்கள்.

“நாளொன்று போவதற்கு நான் பட்ட பாடனைத்தும் தாளம் படுமோ, தறிபடுமோ, யார் படுவர்?” என்று பாரதி கேட்டான்.

"உள்ளினும் தீராப் பெருமகிழ் செய்தலால் கள்ளினும் காமம் இனிதே" என்று வள்ளுவர் பாடும் போது இந்தக் காதலையே பேசினார். ஆயினும் இந்த வகைக் காதல் தற்காலிகமானது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். ஆறு மாதத்துக்கும் முப்பது மாதத்துக்கும் இடைப்பட்ட காலத்தில் இந்தக் காதலில் மாற்றங்கள் ஏற்பட்டுவிடும்.

கருணை நிறைந்த காதலே நீண்ட காலம் நிலைப்பது. முதுமையிலும் ஒருவர் மற்றவரை அன்புடன் கவனித்துக் கொள்ளும் நிலை இத்தகைய காதலால் ஏற்படும். முதல் பார்வையில் ஒருவேளை உணர்ச்சிக் காதல் தோன்றினாலும் காலப் போக்கில் மெல்ல, மெல்ல அது கருணை நிறைந்த காதலாக மாறவேண்டும். முதல் வகைக் காதலின் ஸ்திரத் தன்மையும், இரண்டாம் வகைக் காதலின் உணர்வு வேகமும் தமது காதலில் ஒன்று சேர்ந்திருக்க வேண்டும் என்று பலர் விரும்பினாலும் அப்படி நடப்பது அருமையாக இருக்கிறது.

ஆகவே, பதின்ம வயதில் எதிர்ப்பால் கவர்ச்சியும் காதலும் தோன்றுவது இயல்பானதுதான் என்றாலும் அது பற்றிய முடிவு ஒன்றை எடுப்பதற்கு முன் மிகவும் நிதானமாக இருப்பது அவசியம். சகபாடிகளின் ஆலோசனையை மட்டும் கேட்காது, பெற்றோர், ஆசிரியர், உளவளத்துணையாளர்கள் என்று பலரது ஆலோசனையையும் கேட்ட பின் முடிவு எடுப்பது புத்திசாலித்தன மான விடயம்.

காதலின் முடிவு சாதகமாக அமையாத போது அதை ஏற்றுக் கொள்கிற அல்லது தாங்கிக் கொள்கிற மன நிலையும் எமது பெண் பிள்ளைகள் மத்தியில் அரிதாகவே இருக்கிறது. காதல் என்பது ஓர் உணர்வு. உணர்வுகளில் மாற்றம் ஏற்படலாம். ஏற்பட்டால் தாங்கிக்

கொள்ள முடியும் என்ற மைய நம்பிக்கை மனதில் ஏற்படுவது மிகவும் முக்கியமானது. "காதல் இல்லையேல் சாதல்" என்று எமது இலக்கியங்களும் வலியுறுத்திவிட்டதால் காதல் தோல்வி ஏற்பட்ட வுடன் தற்கொலை முயற்சியில் இறங்குகிற பெண் பிள்ளைகள் பலரையும் எமது சமூகத்தில் காண முடிகிறது. நிலைமைகள் ஸ்திரமாக இருந்தால் நல்லதுதான். ஒருவேளை, அப்படி அமையாவிட்டாலும் மாறும் நிலையை ஏற்றுக்கொள்ளும் தைரியம் உள ஆரோக்கியத்தில் முக்கியமான விடயம். "இறப்பு ஏற்படாதிருக்கும் வரை வாழ்வில் எந்த ஒரு மாற்றத்தையும், எந்த ஒரு பிரச்சினையையும், எந்த ஒரு சவாலையும் என்னால் தாங்கிக் கொள்ள முடியும்" என்ற நம்பிக்கை மிகுந்த வசனத்தை மனதில் பலமுறை சொல்லிச் சொல்லி ஆழ்மனம் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் நிலையில் வைத்திருப்பது மிக முக்கியம் என்று அறிகைச் சிகிச்சையாளர்கள் குறிப்பிடுகின்றனர். காதலுக்குப் பெற்றோர்கள் மத்தியில் அல்லது சமூகத்தின் மத்தியில் எதிர்ப்புக் கிளம்பும் போது காதலர் இருவரும் சேர்ந்து தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவதும் நிறையவே அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. "இருவரும் ஒரே நேரத்தில் இறந்து போவது மிகப் பெரிய சாதனை" என்று அவர்கள் நினைக்கலாம். அன்ரனியும் கிளியோபாட்ராவும் முதலான உலக இலக்கியக் காதலர்கள் பலரும் கூட அதைத்தான் செய்து காட்டிவிட்டுப் போயிருக்கிறார்கள். ஆனால், உயிர் போய் விட்ட பிறகு என்ன சாதனை செய்து யாருக்குப் பயன் என்பதைப் பற்றி அவர்கள் யோசிப்பதில்லை "வாழ்வுந்தல்" தான் உயிர்கள் அனைத்துக்குமான அடிப்படை நோக்கம். வாழ்வதற்காகத்தான் உலகந்தோறும் இத்தனை வேதனைகள் அனுபவிக்கப்படு கின்றன.

"இறப்பது ஒரு சாதனை" என்று இவர்களில் சிலர் சொல்லிக் கொண்டாலும் அந்த இறப்பின் மூலம் உயிருடன் இருப்பவர்களை பழிவாங்குதல் அல்லது அவர்கள் மனதில் ஒரு குற்ற உணர்வை ஏற்படுத்த முயலுதலும் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். அப்படியே வைத்து நோக்கினாலும் கூட யாரையாவது பழிவாங்க வேண்டும் என்று நினைக்கும் போது எமது மனதில் பெரிய கோபம்

உண்டாகிறது. அந்தக் கோபம் வேறு யாரையும் விட எமக்குத்தான் அதிக தீமையைக் கொண்டு வரப்போகிறது என்பதைப் புரிந்து கொள்பவர்கள் தற்கொலை முடிவுக்கு ஒருபோதும் வருவதில்லை.

பெற்றோரும் பாடசாலையும் காதலைக் கையாளுதல்

தங்கள் பிள்ளை எப்போதும் எந்த விடயத்தையும் தங்களோடு மனம் திறந்து உரையாடும் நிலையை வீட்டில் வைத்திருப்பது அவசியம் என்பதை முன்னரும் பல தடவை குறிப்பிட்டு வந்துள்ளேன். காதல் ஒன்று அரும்பும் போதே அதைப் பற்றிப் பிள்ளை வீட்டில் கலந்துரையாடினால் அது மிக ஆரோக்கியமான விடயம். அதை ஒரு நல்ல நட்பு நிலையில் பேணுமாறு பெற்றோர் ஆலோசனை கூறலாம். "காதல்" என்று நிச்சயம் செய்ய வேண்டாம் என்றும் கலியாணம் பற்றி எந்த உத்தரவாதத்தையும் வழங்க வேண்டாம் என்றும் கூறலாம். ஒருவருடைய ஆளுமையைக் கண்டறிவதற்கு நீண்டகாலம் எடுக்கும் என்பதையும் கூறலாம். "நட்பு" என்று மட்டும் இருந்தால் அந்தக் காதலை வேறு யாரும் தட்டிப் பறித்துக் கொண்டு போய்விடலாம் என்று பிள்ளை பயப்படக்கூடும். அப்படிப் பயப்பட வேண்டிய அவசியம் இல்லை என்பதையும் நயமாக எடுத்துக் கூறலாம். "அந்தப் பையனுக்கு உங்களைப் பற்றி ஒரு உயர்ந்த அபிப்பிராயம் உண்மையில் இருந்தால் அதை வேறு யாரும் தட்டிப் பறிக்க முடியாது. நீங்கள் "ஆம்" என்று சொல்லும் வரை அவர் காத்திருப்பார். அப்படிக் காத்திருக்க அவரால் முடியவில்லை என்றால் அப்படியான ஒருவர் உங்களுக்குக் கிடைக்காமல் போவதே நல்லது" என்று கூறலாம்.

பெரும்பாலான வீடுகளிலும் பாடசாலைகளிலும் "காதல்" என்ற சொல் உச்சரிக்கப்பட அல்லது நினைக்கப்படவே கூடாத பாவ காரியம் என்பது போலக் கையாளப்படுகிறது. பெரியவர்கள் உடனே பெரிய பதற்றத்துக்கு உள்ளாகிப்போகிறார்கள். பெரும் கோபப்படுகிறார்கள். பெரிய தண்டனைகள் வழங்குகிறார்கள். இவை நிலைமைகளை இன்னும் மோசமாக்குகின்றன. வீட்டில்

கலந்துரையாட முடியாது என்று பிள்ளையும் நினைப்பதால் நண்பர்களின் ஆலோசனைகள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படுகின்றன. அதனால் "காதல்" எல்லை தாண்டிப் போகிறது. பாரதூரமான விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

ஆகவே, பெற்றோரும், பாடசாலை ஆசிரியர்களும், உள வளத்துணை ஆசிரியர்களும், அதிபர்களும் காதலைப் பற்றி விஞ்ஞான பூர்வமாக அமைதியாக நிதானமாகக் கலந்துரையாட ஆயத்தமாக இருப்பது இன்றைய நிலையில் மிகவும் வேண்டப்படுவதாக இருக்கிறது.

மனசே மனசே குழப்பமென்ன?
இதுதான் வயசு காதலிக்க!

✡ ✡ ✡

25

நிலவுக்குப் போய் வரலாம்

"நெஞ்சினில் துணிவிருந்தால்
நிலவுக்குப் போய் வரலாம்"

கட்டிளமைப் பருவப் பெண்ணுக்கு வழிகாட்டல்

நெஞ்சினில் நிறையவே துணிவிருக்கின்ற கட்டிளமைப் பருவத்தில் எங்கள் பிள்ளை இப்போது இருக்கிறாள். பத்து முதல் இருபது வயது வரையான வாழ்வுக்காலம் கட்டிளமைப் பருவம் எனக் குறிப்பிடப்படும். ஆயினும், அதனை முன், மத்திய, பின் கட்டிளமைப் பருவம் என உலக சுகாதார நிறுவனம் பிரித்துள்ளது. க.பொ.த. சாதாரணதரப் பரீட்சைக்குத் தோற்றியுள்ள நிலையில் எமது பிள்ளை மத்திய கட்டிளமைப் பருவத்தில் இருக்கிறாள்.

சுய வெளிப்பாடு, பரிசோதனை, தேடல் ஆகியவற்றைக் கொண்ட பருவம் என்று பேசப்படுவது இது. ஆயினும், எமது பிள்ளை தனக்குள் ஏற்படும் வேகமான மாற்றங்களாலும் வெளி உலகின் அழுத்தங்களாலும் வரும் உராய்வுகளுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டிய பருவமும் இதுதான். ஒருவர் தனக்குத்தானே துன்பம் செய்யும் வீதம் இப்பருவத்தில்தான் ஒரு உச்சியைத் தொடுவதாகக் கூறப்படுகிறது.

தனிப்பட்ட இயைபாதல் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் வயது இது. சுய சந்தேகம் அடிக்கடி வந்து போகும். சக பாடிகளின் ஏற்றுக் கொள்ளலுக்கான போராட்டம் தொடர்ந்த வண்ணம் இருக்கும். இவள் விரும்பித் தேடி அலையும் சுதந்திரத்தையும் பொறுப் புணர்வையும் சமப்படுத்த வேண்டிய நிலை இருக்கும். இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் எய்தப்பட வேண்டிய இலக்கு சார் நெருக்கீடு களைக் குடும்பம் அழுத்துமாயின் இவர்கள் பல உளம்சார் உடல்

நோய் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்தலாம். க.பொ.த.உயர்தரத்தில் எந்தத்துறையில் கற்பது என்ற முடிவை அவர்கள் தான் எடுக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்கள் விருப்பங்களைத் திணிக்கா திருப்பதே நல்லது. ஆயினும், குறிப்பிட்ட ஒரு துறையில் படிப் பதால் வரும் சாதக, பாதகங்களைப் பற்றிப் பிள்ளையுடன் விரிவாகக் கலந்துரையாடலாம். எதிர்காலம் பற்றிய ஒரு பாதுகாப் பற்ற நிலை பிள்ளையால் உணரப்படலாம். உயர் கல்வி எப்படி முடியுமோ, வேலைக்கான மட்டுப்படுத்தப்பட்ட சந்தர்ப்பங்களே இருக்கும் போது, வேலை கிடைக்குமோ, அரசியல், பொருளாதார, ஸ்திரமற்ற நிலை இருக்கும் போது எதிர்காலம் என்னவாகுமோ என்ற பதற்றம் பிள்ளையிடம் இருக்கலாம். பிள்ளையின் பதற்றத்தை அதிகரிக்கும்படி நடந்து கொள்வதைப் பெற்றோர், ஆசிரியர்கள் தவிர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

வீடும் பாடசாலையுமே அவளது வாழ்வின் முக்கிய வாழ் விடங்களாக இருப்பதால் இப்பிரச்சினைகள் அவ்விடங்களிலேயே அதிகம் அனுபவிக்கப்படும். இந்தச் சவால்களை வெற்றி கொண்டு தொடர்ந்து முன்னே செல்வதற்குத் தேவையான அக வளங்கள் பொதுவாக அவளிடம் இருக்குமாயினும், அவளின் வாழ்வுச் சூழல் மேலதிக சுமை தருவதாக இருக்கும் போது வினைத்திறன் மிக்க கையாளும் திறன்கள் இல்லாது போகலாம்.

தொழிற்பாடற்ற, உடைந்த அல்லது வன்முறை மிகுந்த குடும்பச் சூழல், அல்லது மோசமான பிள்ளை வளர்ப்பு முறைகள் அவளைப் பெரிதும் பாதிக்கலாம். குடும்பத்தில் வாய்மொழி மூலமான அல்லது உடலியல் ரீதியான வன்முறைகள் இல்லா திருப்பதை உறுதிப்படுத்துவது மிக மிக அவசியம். குடும்பத்தில் அல்லது நண்பர்களுக்கிடையில் ஏற்படும் இறப்பு அல்லது இழப்பும் இவர்களைப் பாதிக்கலாம். உளநோய் உள்ள குடும்பச்

சரிதை காணப்படுமாயின் நெருக்கீடு மிக்க கட்டிளமைப் பருவத்தில் அது தோற்றம் காட்டும் வாய்ப்புள்ளது என்பதையும் மறந்துவிடக்கூடாது. பெற்றோர்களிடம் மது பாவனை, புகைத்தல் அல்லது போதைப் பொருள் பாவனை காணப்பட்டால் ஏதோ ஒரு வகையில் இவளது உள நலத்தையும் அது பாதிக்கலாம். குடும்பத்தில் கடும் பொருளாதாரப் பற்றாக்குறை காணப்பட்டாலும் அவள் பாதிக்கப்படலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் முக்கியமான பணி என்பது தமது சொந்த வாழ்வு விழுமியங்களைக் காண்பதும் சமுதாயத்திற்குப் பயனுள்ள நபராக வளர்வதும் ஆகும். ஆகவே, எங்கள் பிள்ளை தீர்மானங்களை எடுப்பதற்கும் சுதந்திரமாகவும், பொறுப்புணர்வுடனும் சிந்தித்துச் செயற்படவும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும். இந்தப் பணியைக் கையில் எடுக்கும் துணிவைப் பெறுவதற்குப் பெற்றோரதும் ஆசிரியர்களதும் ஆதரவும் ஊக்கமும் அவளுக்குத் தேவைப்படும். அவளை நம்பும் மனிதர்கள் அவளுக்குத் தேவை. அவளுக்கு வழிகாட்டவும், விடயங்களை உறுதிபட எடுத்துரைக்கவும் கூடப் பெரியவர்கள் தேவை.

வழிகாட்டல் என்பது அவளுக்கு என்ன செய்வது என்பதை எப்போதும் கூறுவதோ அல்லது அவளை ஏதோவொன்றை நோக்கி அழுத்துவதோ அல்ல. பல்வேறு பாதைகளைப் பற்றியும் அவற்றின் விளைவுகளைப் பற்றியும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கலந்துரையாடுவதும் அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும், தீர்மானம் எடுக்கவும் அவளை விடுவதும் ஆகும்.

எப்போதும் அவளது கேள்விகளுக்குச் சரியான பதிலைச் சொல்ல வேண்டும் என்றும் எதிர்பார்க்க வேண்டாம். அவளே விடயங்களைப் புரிந்து கொள்ள அனுமதிப்பதும் சில சமயங்களில் பரிசோதனை செய்யவும் விளைவுகளை அனுபவிக்கவும் விட்டு விட்டு அதிலிருந்து கற்றுக்கொள்ள அனுமதிப்பதும் பொருத்தமாக இருக்கும்.

பெற்றோர்களின் பார்வையில் சரியென்று அல்லது மிகத்திறமென்று படுவதை அவள் பின்பற்ற வேண்டும் என்றோ அல்லது பெற்றோர் தங்கள் கருத்தை வலியுறுத்த வேண்டும் என்றோ நினைக்க வேண்டாம். அப்படிச் செய்வது மிகச் சுலபமான வழியாக இருக்கலாம். ஆனால், கட்டிளமைப் பருவப் பிள்ளை தனக்குள் ஒரு ஆரோக்கியமான, முழுமையான கருத்தை வளர்த்தெடுக்கவும் தமது தெரிவுகளுக்கான நல்ல காரணங்களைக் கண்டறியவும் பெற்றோர் உதவ வேண்டும். எதிர்காலத்தில் அவர்கள் ஒரு வலிமையான சமநிலை குழம்பாத பிரஜையாக இருப்பதற்கு அதுவே உதவும்.

அவளுடைய தவறான தொடக்கங்கள், பிழை விடுதல், மோசமான மதிப்பீடுகள், உணர்வு பூர்வமான செயற்பாடுகள் ஆகியவை முதிர்ச்சி அடையும் வழிமுறைகளின் பகுதிகளே. இவள் பொதுவாகக் கோபம், விரக்தி, தூக்கி எறியப்பட்ட உணர்வு, தாழ்வுணர்வு ஆகிவற்றினூடாகச் செல்லக்கூடும். அவற்றை அடக்க முயற்சி செய்ய வேண்டாம். பதிலாக அவள் தீங்கற்ற ஆக்கபூர்வமான முறைகளில் அவ்வுணர்வுகளை வெளிப்படுத்தக் கற்றுக்கொள்வதற்கு நாம் பக்க பலமாக இருக்கலாம்.

பிள்ளைப் பருவத்தில் பெற்றோரிலும் ஆசிரியரிலும் தங்கியிருந்த நிலையை விட்டுவிடுவது ஒரு கற்றல் படிமுறையாகும். சுதந்திரம், பொறுப்புணர்வு ஆகியவற்றை நோக்கி முதலாவது படிக்கு நகர்வதற்கு அவளுக்கு நம்பிக்கை வரவேண்டும். இந்தப் பாதையில் அவளுக்குப் பல தோல்விகளும், விரக்தியும் வர இடமுண்டு. பொறுமையாக இருந்து ஊக்கம் தர நாம் முயற்சி செய்ய வேண்டும்.

அவளை அவளது கருத்து நிலையில் இருந்து புரிந்து கொள்வதற்கும் பெற்றோர்களும் ஆசிரியர்களும் உண்மையாக முயற்சி செய்ய வேண்டும். ஆதரவளிப்பதாகவோ, புரிந்து கொண்டதாகவோ பாசாங்கு செய்ய வேண்டாம். அவளது கருத்துக்

களுக்கும் தெரிவுகளுக்கும் மதிப்பளித்து அவளுக்கு மரியாதை கொடுப்போம். அவளது நம்பிக்கையை வென்றெடுப்பதற்கான முதலாவது படி இதுவே. அவளது போராட்டங்கள், கற்றல்கள், இந்த வயதின் விசேடமான தேவைகள் ஆகியவை தொடர்பாக எப்போதும் விழிப்புடன் இருக்க வேண்டும். அவள் இன்னும் பிள்ளைப் பருவத்தினர் போலத் தோற்றமளித்தாலும், அல்லது அப்படி நடந்து கொண்டாலும், அவளை மரியாதையுடன் விழித்துப் பேச வேண்டும். இவ்வகையில் அவளது தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள நாம் அவளை ஆயத்தப்படுத்தலாம். அதன் மூலம் அவள் வாழ்வின் அடுத்த படியைக் கையில் எடுத்துக் கொள்வாள்.

எமது இளமைக் காலத்தின் நினைவுகளாலும், அனுபவங் களாலும், எமது மனம் நிறைந்திருக்கலாம். ஆனாலும், அன்றைய காலத்தை விட உலகமும் வாழ்க் கையும் எவ்வளவோ மாறிப் போய் விட்டது என்பதையும், எங்கள் வழி காட்டல் காலத்துக்குப் பொருத்த மாய் இருக்க வேண்டும் என் பதையும் மனதில் இருத்த வேண்டும்.

அவள் தனது பிரச்சினைகளையும், சந்தேகங்களையும் எம்மோடு கலந்துரையாடுவதற்குரிய நேரத்தை அவளுக்குத் தெளி வாகச் சொல்ல வேண்டும். குடும்பத்தின் வரையறைகளையும் எல்லைகளையும் தெளிவாக விளக்கி நாமும் அதைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

பெற்றோர் தமது சொந்த விழுமியங்கள் பற்றித் தெளிவாக இருப்பதோடு அவை பற்றிக் கதைக்கவும் தயங்க வேண்டிய தில்லை. அதைப் புரிந்துகொண்டு பின்பற்ற அவள் விரும்பினால் சந்தர்ப்பம் கொடுக்கலாம்.

அவளிடம் ஏதாவது விரும்பத்தகாத நடத்தை காணப் பட்டால், அவை பற்றித் தனிமையில் கதைப்பதே நல்லது. பலர் முன்னிலையில் அதை வெளிப்படுத்தி அவள் தாழ்வுணர்வு கொள்ள வைக்காதிருக்கலாம்.

அவளிடம் ஆக்ரோஷமான, வன்முறையான அல்லது மற்றவர்களுக்குத் தீமை செய்கின்ற நடத்தைகள் காணப்பட்டால் அதைத் தடை செய்யப் பயப்பட வேண்டியதில்லை. அதைத் தாங்கிக் கொள்வதாகக் காட்டிக் கொள்ள வேண்டியதில்லை. அதற்கு எதிராகத் தெளிவான நிலைப்பாட்டை எடுக்க வேண்டும்.

✡ ✡ ✡

நிம்மதி இல்லை

26

நித்திரை இல்லையடி - சகியே
நிம்மதி இல்லையடி!

கட்டிளமைப் பருவம் புயலும் மழையும் இடியும் மின்னலும் நிறைந்த பருவமல்லவா? அதனால் பல சமயங்களில் எங்கள் பிள்ளைக்கு நித்திரை இல்லாமலும் போகலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தின் உளப்பிரச்சினைகள்:

பூப்படைவதற்கு முன்னரான பிள்ளைப் பருவத்தில் பத களிப்பும், மனச்சோர்வும் மூன்று முதல் ஐந்து வீதமான பிள்ளை களில் காணப்படலாம். இந்த நூற்று வீதம் ஆண் பிள்ளை களுக்கும் பெண் பிள்ளைகளுக்கும் சமமானது. ஆனால், பூப்படைந்த பின்னர் கட்டிளமைப் பருவத்தின் மத்திய பகுதியில் பெண் பிள்ளைகளில் இவை ஏற்படும் வீதம் 14 - 20 ஆக உயர் கிறது. இது ஆண் பிள்ளைகளைவிட ஏறத்தாழ இரு மடங்கு அதிகமானது. ஆகவே, எங்கள் பிள்ளையை நாங்கள் கவனமாக அவதானிக்க வேண்டும். ஏன் இப்படி இந்த நூற்று வீதம் பெண் பிள்ளைகளில் அதிகமாக இருக்கிறது என்பது ஒரு முக்கியமான கேள்வி. பெண் பிள்ளைகள் உணர்வு சம்பந்தப்பட்ட தூண்டி களைக் கையாளும் முறை ஆண் பிள்ளைகளை விட வித்தியாச மானது என்று உளவியலாளர்கள் கூறுகின்றனர். உணர்வு பூர்வமான தூண்டிகளுக்கு முதிர்ச்சியைக் காட்டும் காலம் ஆண் பிள்ளைகளை விடக் காலத்தால் முந்தி நடந்து விடுவதாகக் கூறப்படுகிறது. தனக்குப் பிறக்கும் பிள்ளைக்குப் பாலூட்டவும், பிள்ளையைக் கவனிக்கவும் வேண்டி இயற்கை இவ்வாறு பெண் பிள்ளையைத் தயார் செய்வதாக இருக்கலாம். இன்றைய நாகரிக உலகில் பிள்ளை வளர்ப்புக் கருதிப் பெண்கள் வீட்டில் தங்கி

விடுவதில்லை. ஆண்களுடன் போட்டியிட்டு, உயர் பதவி வகிக்கும் பெண்கள் மத்தியிலும், வாண்மை மிகுந்த தொழில்களில் ஈடுபடும் பெண்கள் மத்தியிலும் கூடப் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு ஆகியவற்றின் வீதம் ஆண்களைவிட, அதிகமாகத்தான் இருக்கிறது.

உடலியக்கச் செயற்பாடுகள் உளநலத்துக்கு மிகவும் உதவுவன என்று கூறப்படுகிறது. கடுமையான உடல் இயக்கத்தை வேண்டி நிற்கிற விளையாட்டுகள், மெய் வல்லுனர் நிகழ்ச்சிகள் ஆகியவற்றைச் செய்கிற பெண்கள் மத்தியில் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளிலும் கூட இந்த நூற்று வீதம் கூடுதலாகவே உள்ளது.

கட்டிளமைப் பருவ மனச்சோர்வின் முதல் அறிகுறியாக பல விடயங்களிலுமிருந்து விலகி இருத்தல் காணப்படலாம். வழமை யாக ஆர்வத்துடன் செய்கின்ற விடயங்களில் இப்போதெல்லாம் ஈடுபடாதிருப்பதைக் காணக் கூடியதாக இருக்கலாம். தொடர்ந்து இரு வாரங்களுக்கு மேலாக நாளின் பெரும் பாகம் நீடித்து நிற்கிற கவலை, கோபம் அல்லது குற்ற உணர்வு காணப்படலாம். தொட்டதற்கெல்லாம் வீட்டில் எரிந்து விழுகிற பண்பு தான் சில வேளை முதலில் கவனிக்கப் படுவதாக இருக்கலாம். பசி நன்றாகக் குறைந்து, சாப்பிட விருப்பமின்றி, வரவர மெலிந்து போவது அவதானிக்கப்படலாம். அல்லது பசி அதிகமாகி,

எந்நேரமும் சாப்பிட்டுக் கொண்டு எடை அதிகரிப்பது இருக்கலாம். அதேபோல நித்திரை குறைந்து காணப்படலாம். அல்லது அளவுக்கு அதிகமாக நித்திரை கொள்வது ஒரு இயல்பு போல் வந்திருக்கலாம். மொத்தத்தில் கட்டிளமைப் பருவத்தில் காணப்படுகின்ற அதீத சக்தி மட்டம் திடீரென்று குறைந்து போனது மாதிரியொரு தோற்றம் தென்படலாம். பாடசாலையில்

அடைவு மட்டம் படிப் படியாகக் குறைந்து வருவதும் ஒரு மேலதிகத் தகவலைத் தரலாம். இவற்றில் பல குணங்குறிகள் ஒரு சேரக் காணப்படுமாயின் எங்கள் பிள்ளை மனச்சோர்வுக்குள் போய்க்கொண்டிருக்கிறாளோ என்று சந்தேகப்படவேண்டும். இது உள்ளுக்குள்ளே தன்னை அமுக்கிக் கொள்கிற ஒரு உளப் பிரச்சினை என்பதால் பொதுவாகப் பெற்றோர் கூட இனம் காண்பதற்குத் தாமதமாகும். பிள்ளை "நல்ல பிள்ளை"யாக மாறித் தானும் தன் பாடுமாய் இருப்பதாகவே யாரும் முதலில் நினைப்பர். ஆகவே, சந்தேகம் ஏற்பட்டால் உடனேயே ஒரு மருத்துவரிடம் காட்டுவதும் நல்லது. அவர்கள் முதலில் மனச்சோர்வு இருக்கிறதா என்பதை அடையாளம் காண்பார்கள். அப்படி இருந்தால் அது ஏழு முதல் ஒன்பது மாதம் வரை நீடிக்கிற பாரிய மனச்சோர்வா, அல்லது வருடக்கணக்காக நீடிக்கிற மெல்லிய மனச்சோர்வா என்பதைப் பகுத்தறிந்து கொள்வார்கள். மருந்து கொடுப்பார்கள். அல்லது உளவைத்திய நிபுணரிடம் அனுப்புவார்கள். ஒருவேளை உளவளத் துணையாளரிடம் செல்லும்படி கூறுவார்கள். அவர்களின் ஆலோசனைப்படி செயற்படலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் வரக்கூடிய மற்றொரு உளப் பிரச்சினை பதகளிப்பு. வாழ்வில் ஒரு ஆபத்து நேருகிறபோது பதகளிப்பு வருவது மிக இயல்பானதுதான். அந்த ஆபத்தை

எதிர்கொள்வதற்காகப் பரிவு நரம்புத் தொகுதி தூண்டப்பட்டு "அலார" விளைவுகள் தோன்றும். இதயத் துடிப்பு வேகம் கூடும். சுவாச வேகம் கூடும். தசைகள் இறுகும். கண்மணி விரியும். சமி பாட்டுத் தொகுதியின் செயற்பாடு குறையும். அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் போல இருக்கும். ஆயினும் ஆபத்து அகன்றவுடன் இவை எல்லாம் போய்விடும். அப்படி இல்லாமல் சம்பவத்துக்கும் பதகளிப்புக் குணங்குறிகளுக்கும் இடையில் ஒரு விகிதாசாரப் பொருத்தம் இன்றி இந்தக் குணங்குறிகள் காணப்பட்டால் அல்லது

தொடர்ந்து எந்நேரமும் காணப்பட்டால் அதைக் கவனிக்க வேண்டும். பதகளிப்புக் குணங்குறிகள் பிள்ளையின் நாளாந்தச் செயற்பாடுகளைப் பாதிக்கும் நிலை ஏற்பட்டால் கட்டாயம் உதவி நாடப்பட வேண்டும். பொதுவாகக் கட்டிளமைப் பருவத்துப் பெண் பிள்ளைகள், "இப்படி நடக்குமா?", "அப்படி நடக்குமா?" என்று கேட்டுக் கொண்டு திரிவார்கள். நம்பிக்கையுள்ள பெரியவர்கள் "அப்படி எதுவும் நடக்காது" என்று சொன்னால் அதை ஏற்றுக்கொண்டு அமைதி அடைந்து விடுவார்கள். அந்த "நம்பிக்கையூட்டல்" வேலை செய்யவில்லை என்றால் கவனிக்கத்தான் வேண்டும். தமக்கு ஏற்படும் பதகளிப்பைக் கையாளுவதற்குப் பல வழிமுறைகளை அவர்கள் கண்டுபிடித்து வைத்திருப்பதும் அவதானித்தால் தெரியவரும்.

மனச்சோர்வு ஒருவகைப் பதகளிப்புக்கு இட்டுச் செல்லலாம். ஆகவே, சில பிள்ளைகளிடம் இவை இரண்டும் சேர்ந்தும் காணப்படலாம். அப்படி இருக்கும் போது, கருத்தூன்றல் பெருமளவு பாதிக்கப்பட்டிருக்கும்.

சிறு வயதிலிருந்தே சுய கணிப்புக் குறைவாக இருப்பது, தன்னம்பிக்கை குறைவாக இருப்பது, பாதுகாப்பு இல்லாத நிலையில் வாழ நேரிடுவது, துஷ்பிரயோகங்களுக்கு உட்படும் சூழலில் இருப்பது போன்ற விடயங்கள் பதகளிப்பை இலகுவாக ஊட்டி வளர்க்கும். மூளையின் அமைப்பை ஆராய்கிற நரம்பியல் நிபுணர்கள் மனச்சோர்வால் பாதிக்கப்படும் மூளைப்பகுதியும், பதகளிப்பால் பாதிக்கப்படும் மூளைப்பகுதியும் அருகருகே இருப்பதாகச் சொல்கிறார்கள். இரண்டு பிரச்சினைகளும் ஒன்று சேர்ந்து காணப்படுவதற்கு அதுவும் காரணமாக இருக்கலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்துப் பெண் பிள்ளைகளைத் தாக்கும் மற்றுமொரு உளப்பிரச்சினை "சாப்பிடுதல் கோளாறு". பல பிள்ளைகள் சாப்பிடுவதைக் குறைத்து விடுகிறார்கள். மனச் சோர்வினால் சாப்பாடு குறைவது ஒன்று. அப்படி ஒன்றும் இல்லாமல் மிக உற்சாகமாகப் பலருடன் போட்டியிட்டு வெல்லும்

நிலையில் இருக்கிற பிள்ளைகளிடமும் சாப்பிடுதல் சம்பந்தப்பட்ட பிரச்சினை தோன்றலாம். அவர்கள் தங்கள் உடல் தோற்றம் தொடர்பாக வைத்திருக்கிற பிழையான விம்பமே பெரும்பாலும் இதற்குக் காரணமாக இருக்கும். ஏற்கனவே நன்றாக மெலிந்து எலும்பும் தோலுமாய் இருப்பார்கள். ஆனால், "தாங்கள் குண்டாக வந்துவிடுவோம்" என்று பயப்படுவார்கள்.

சில பெண் பிள்ளைகள் தமக்குத் தாமே தண்டனை வழங்கும் செயற்பாடுகளிலும் இறங்கக்கூடும். தம்மைத்தாமே அடித்துக் கொள்ளுதல், தமது புத்தகம், கொப்பிகளை எரித்தல் அல்லது கிழித்தல், தமது தலை மயிரை முழுமையாக வெட்டிக் கொள்ளுதல் (அழகுக்காக வெட்டுவது வேறு), தமது கையில் பிளேட்டினால் வெட்டிக்கொள்ளுதல் போன்ற செயற்பாடுகள் இருந்தால் அவையும் கவனிக்கப்பட வேண்டும்.

தற்கொலை முயற்சி

மனச்சோர்வு காணப்படும் பிள்ளைகள் தற்கொலை முயற்சியில் இறங்கக்கூடும். பொதுவாக அப்படி முயற்சி செய்ய முன்னர் அது தொடர்பான எண்ணம் அவர்கள் மனதில் பல முறை வந்து போகும். அப்போதெல்லாம் தங்கள் எண்ணத்தை ஏதோ வொரு வகையில் வெளிப்படுத்திக் கொள்வர். "நான் கெதியா செத்துப் போடுவன்" என்று கூறலாம். கொடுக்கல் வாங்கல்களை நிறைவு செய்யலாம். புதிய உடுப்பு ஒன்று வாங்கி வைக்கலாம். தமது கடைசி விருப்பங்களைத் தெரிவிக்கலாம். அப்படி ஏதாவது இருந்தால் அதைப் பகிடியாக எடுத்துக்கொள்ளக் கூடாது. உடனடி யாகவே ஒரு உளமருத்துவ நிபுணரிடம் அழைத்துச் சென்றுவிட வேண்டும்.

மனச்சோர்வும், பதகளிப்பம் முற்றாக மாறக்கூடிய உளப் பிரச்சினைகள். ஆகவே, எங்கள் பிள்ளைக்கு அப்படி ஏதும் இருந்தால், பொருத்தமான உதவியைப் பெற்று அந்த நிலையை மாற்றிக்கொள்ளலாம். மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும்.

✡ ✡ ✡

27

புதிய லீலை

உன்னைப் பெற்ற அன்னையர்க்கும்
உனது லீலை புதியது.

இந்த வயதில் உங்கள் பிள்ளை என்ன செய்வாள் ஏது செய்வாள் என்பதை ஊகிப்பது மிகவும் கடினம்.

தற்கொலை

உலகம் முழுவதிலும் எடுத்துப் பார்க்கிறபோதே பிள்ளைப் பருவத்தில் குறைவாக இருக்கும் தற்கொலை வீதம் கட்டிளமைப் பருவத்தில் சடுதியாக அதிகரிக்கிறது. 15வயதிற்கும் 24வயதிற்கும் இடையில் உள்ள இளையோர் மத்தியில் இறப்புக்குரிய காரணிகளை மேலிருந்து பார்த்தால் மூன்றாம் இடத்தில் இருப்பது தற்கொலை. வீதி விபத்துக்களும், கொலைகளும் உலகளாவிய ரீதியிலேயே முதலாம், இரண்டாம் இடத்தைப் பெற்றுப் "பெருமை" பெறுகின்றன. ஆகவே, எமது பிள்ளை ஒருபோதும் தற்கொலை பற்றி நினைக்கவே மாட்டாள் என்று மிக அதீத நம்பிக்கையோடும் நாம் இருந்துவிடமுடியாது. வளர்ச்சி அடைந்த நாடுகளிலேயே ஐந்து கட்டிளமைப் பருவத்தினரில் ஒருவர் தற்கொலை பற்றி யோசிக்கிறார் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. எமது நாடு நீண்ட கால அனர்த்தம் ஒன்றை அனுபவித்து மீண்டுள்ள நிலையில் இந்த வீதம் இன்னும் கூடுதலாகவே இருக்கும் என்று ஊகிப்பதில் தவறில்லை. மேலோட்டமாகவேனும் செய்யப்பட்ட ஆய்வுகளும் அதையே காட்டுகின்றன. ஆண் பிள்ளைகளை விடப் பெண்பிள்ளைகள் தற்கொலை பற்றி யோசிப்பதும், முயற்சி செய்வதும் இரண்டு மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறது என்ற உண்மையையும் நாம் அறிந்து கொள்ளவேண்டும். முயற்சியில் வெற்றி பெறுவது என்று பார்க்கும் போது ஆண் பிள்ளைகள் முந்திக் கொள்கிறார்கள் என்பது வேறு விடயம்.

கட்டிளமைப் பருவத்துப் பெண் பிள்ளை ஒருவர் தற்கொலை முயற்சியில் வெற்றி பெற்று விட்டால் அது உடனே சூழ இருக்கும் பலரிலும் கடுமையான உணர்வுத் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். பெற்றோர்கள், குடும்ப அங்கத்தவர்கள், கூடப் படிக்கும் நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள், அயலவர்கள், சமயத்தலைவர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள், மருத்துவர்கள் எல்லோருமே ஒரு கணம், "நாம் ஏதாவது செய்திருக்கலாமோ? இதைத் தடுத்திருக் கலாமோ?" என்று ஒரு எண்ணத்தினுள் போய் வருவர்.

ஏனென்றால் அது இறப்பு வரும் வயதில்லை அல்லவா? அகால மரணம் அல்லவா? ஆகவே அப்படி ஒன்று நடந்து விட்டால், வீட்டில் எஞ்சி இருப்பவர்கள் மத்தியில் கோபம், கவலை, குற்ற உணர்வு, பயம், வெட்கம் என்ற பல்வேறு உணர்வுகள் அலை யாகக் கொந்தளித்துக்கொண்டு வரலாம். நாம் என்ன செய்திருக்கலாம். என்ன செய்யவில்லை? ஏன் செய்யவில்லை? என்ற கேள்விகள் மனதில் சுற்றிக் கொண்டிருக்கும். எப்படிச் சுற்றிச் சுற்றிச் சிந்தித்தாலும் "ஏன் இவள் இதைச் செய்தாள்?" என்பதற்குச் சரியான பதில் வராது. "இவள் இதைச் செய் திருக்கக்கூடாது" என்றுதான் மனம் வாதிட்டுக்கொண்டிருக்கும். நடந்ததை ஏற்றுக்கொள்வது மிகவும் கடினமாக இருக்கும். ஆகவே, நடந்த பிறகு இவ்வளவு துன்பப்படுவதை விட, நடக்காமல் பாதுகாப்பது புத்திசாலித்தனம்.

ஒரு தற்கொலையை எப்போதும் தடுத்திருக்க முடியம் என்று யாரும் உத்தரவாதம் வழங்க முடியாது என்பது உண்மை யாயினும், தற்கொலை பற்றிய - தற்கொலை எண்ணங்கள் பற்றிய - தற்கொலை முயற்சிகள் பற்றிய அறிவும், விழிப்புணர்வும் மிகவும் உதவும் என்பதில் ஐயமில்லை. குழப்பமடைந்திருக்கும் கட்டிளமைப் பருவப் பெண்ணுக்கு உதவ நினைப்பதிலும் தவறு இல்லை. பெற்றோர்கள் உதவலாம். நண்பர்கள், ஆசிரியர்கள்

உதவலாம். சமயத்தலைவர்கள், சமூகத்தலைவர்கள் உதவலாம். உளவளத் துணையாளர்கள், மருத்துவர்கள் உதவலாம். பெற்றோர் தம்மால் உதவ முடியாவிட்டால் உதவி கிடைக்கக்கூடிய இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்லலாம்.

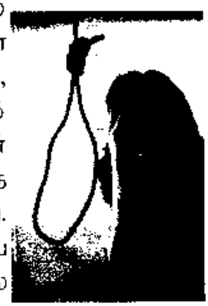
இந்த வயதில் இந்தப் பிள்ளை தான் இறக்க வேண்டும் என்று ஏன் நினைக்கிறாள்? காரணத்தை விளங்கிக் கொள்வது சிக்கலாக இருக்கலாம். அவுஸ்திரேலியாவில் நான் இருந்த காலத்தில் இலங்கைத் தமிழர்கள் பலருக்கும் நன்கு தெரிந்த ஒரு குடும் பத்தில் திருமணம் ஆகாத இளம் பெண் ஒருத்தி தற்கொலை செய்து கொண்டாள். எனக்கும் அந்தக் குடும்பத்தினரைத் தெரியும். எமது நண்பர்கள் பலரும் சந்தித்துக் கொண்டபோது பலர் எனக்குச் சொன்னது, “அந்தப் பிள்ளைக்கு என்ன குறை? நல்ல வடிவான பிள்ளை. இப்பதான் வைத்தியராக நியமனம் கிடைத்தது. நல்ல கெட்டிக்காரி. கைநிறைய வருமானம், பெற்றார் நல்ல உத்தியோகத்திலை இருக்கினம். பேரன், பேத்தி கூட நல்லாய் இருக்கினம். இவள் ஏன் இப்படிச் செய்ய வேணும்?” முதலில் ஒருசிலர் இப்படிச் சொன்னபோது நான் பதில் ஏதும் கூறவில்லை. பலர் இவ்வாறு கூறியபின் ஒருவருக்கு நான் சொன்னேன், “தெரியாது. ஒருவேளை நீங்களோ அல்லது நானோ அவளுடைய இடத்தில் இருந்திருந்தால் நாங்களும் இப்படிச் செய்திருக்கக் கூடும்” என்று. அவர் அந்தப் பதிலை எப்படி விளங்கிக்கொண்டாரோ தெரியாது.

ஒரு பிள்ளைக்குத் தற்கொலை எண்ணம் எப்படி வருகிறது என்று நாம் ஊகிக்க முடியாது. அவர்களைக் கேட்டால்தான் தெரியும். இறந்து போனவர்களிடம் காரணம் கேட்க முடியாது. ஒரு வேளை அவர்கள் ஏதாவது எழுதி வைத்து விட்டுப் போயிருந்தாலே தவிர! ஆனால் தற்கொலை முயற்சி செய்து தப்பிக் கொண்டவர் களிடம் கேட்கலாம். கேட்க வேண்டும். அவளுக்கு இருக்கும் நெருக்கீடுகளின் வலியை அவளால் தாங்க முடியவில்லை என்பது ஒரு பொதுக்காரணியாக இருக்கலாம். “நான் இருந்து யாருக்கு என்ன பிரயோசனம்?” என்று சிலர் எனக்குச் சொல்லியிருக் கிறார்கள். பிரயோசனத்தைப் பார்க்க முடியாத அளவு மறை

எண்ணங்கள், மையநம்பிக்கைகள், வாழ்வு பற்றிய பயம் ஆகியவை அவர்களைப் பாதித்திருக்கின்றன. "ஜெயிச்சாத் தாலிக்கயிறு, தோத்தாத் தூக்குக் கயிறு" என்றுதானே ஊடகங் களும் பாடம் நடத்துகின்றன! தற்கொலை முயற்சிக்குப் பின்னால் ஒரு மனச்சோர்வு, பதகளிப்பு, இருதுருவக் கோளாறு, சாப்பிடுதல் சம்பந்தமான உளப்பிரச்சினை எதுவும் இருந்திருக்கலாம். அது அவதானிக்கப்படாமல், உதவப்படாமல் இருந்திருக்கும். அதே சமயத்தில் உளப்பிரச்சினை உள்ளவர்களில் பெரும்பான்மை யினர் தற்கொலை முயற்சி செய்வதில்லை என்பதையும் மறந்து போய்விடமுடியாது.

எமது நாட்டில் தற்கொலை செய்வதற்கான முயற்சிகளில் "அலரிக்கொட்டை சாப்பிடுதல்", "தூக்குப் போடுதல்", "கிணற்றில் குதித்தல்", "கிருமி நாசினி குடித்தல்", "அளவுக்கு அதிகமான மருந்து வில்லைகளைப் போடுதல்" போன்றவை அதிகம் பாவிக்கப்படுகின்றன.

எங்கள் பிள்ளை தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபட்டுத் தப்பிவிட்டாள் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அப்படியானால் நாம் இனி என்ன செய்வது? ஆஸ்பத்திரியில் அனுமதிக்கப்பட்டிருந்தால் அங்கு அவளை உளவைத்தியர் பார்த்திருப்பார். பெரும்பாலும், அவளை உளவளத் துணை யாளரிடம் அனுப்பியிருப்பார். ஆஸ்பத்திரியில் அவள் இருக்கிற காலத்திலும், வீட்டுக்குத் திரும்பி வந்த பின்னரும் அவளுக்கு அதிக ஆதரவு தேவை. அவள் மற்றொரு முறை முயற்சி செய்ய மாட்டாள் என்று நம்ப முடியாது. தற்கொலை மூலம் இறப்பவர்களில் 80 வீத மானோர் முதல் முயற்சி செய்து தோற்றவர்கள். மறுபக்கம் பார்த்தால் இருபத்தைந்து முயற்சி நடந்தால் ஒருவர்தான் இறக்கிறார். முயற்சி செய்கிறவர்களில் பெரும்பாலானோர் தமது மனவலியை மற்றவர்கள் அறிய வேண்டும் என்றே விரும்புகின்றனர். தாங்கள் இறக்காமல் காப்பாற்றப்பட வேண்டும் என்றும் விரும்புகின்றனர். கிணற்றில் குதிப்பவர்களைப் பார்த்தால் அநேகமாக வீட்டில்



மற்றவர்கள் விழிப்பாக இருக்கும் விடியற்காலை நேரத்தைத் தெரிவு செய்வர். சத்தம் கேட்டவுடன் யாராவது வந்து காப்பாற்ற வேண்டும் என்ற விருப்பம் இருக்கிறது. அதற்காக அவர்களின் மனவலி பொய்யானது இல்லை.

ஆகவே, அவர்கள் மனம் திறந்து எதையும் கதைப்பதற்கு வீட்டில் சந்தர்ப்பம் வழங்கப்பட வேண்டும். அவள் சொல்வதை மற்றவர்கள் எந்த விதத் தீர்ப்பிடலும் இன்றிக் கேட்கவேண்டும். அவர்களின் உணர்வு பற்றிக் கேட்க வேண்டும். "இப்போது தற்கொலை எண்ணம் வருகிறதா"? என்று கேட்கவேண்டும். "ஆம்" என்று சொன்னால் உதவக்கூடிய ஒரு வைத்தியரிடம் அல்லது உளவளத்துணையாளரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும். அவர் ஒரே நாளில் பிரச்சினையைத் தீர்த்துவிடுவார் என்று நம்ப வேண்டாம். அவருக்கு எட்டுப் பத்து அமர்வுகள் தேவைப்படும். அவ்வளவு காலமும் ஒழுங்காக அழைத்துச் செல்வது முக்கியம்.

தவிரவும் வீட்டில் சில விடயங்களைக் கவனிக்க வேண்டும். அவளை முடிந்தவரை தனியே விடாமல் இருப்பது நல்லது. வீட்டில் உள்ள பாவிக்கப்படாத மருந்துகளை எறிந்துவிடலாம். பாவிக்கும் மருந்துகள், கூரிய ஆயுதங்கள், கயிறுகள், நச்சுப் பொருட்கள் போன்றவை அவசியம் தேவையாயின் பூட்டப்பட்ட அலுமாரியில் இருக்கலாம். திறப்பு அவளுக்குத் தெரியாமல் இருப்பது நல்லது. நல்ல ஆரோக்கியமான உணவை வழங்க வேண்டும். எந்தக் காரணம் கொண்டும் குறை சொல்லவேண்டாம். உடற் பயிற்சி களில் ஈடுபட வேண்டும். அவளிடம் ஒரு மெல்லிய கண்காணிப்பு இருக்கலாம். அதற்காக ஒவ்வொரு நொடியும் அவள் என்ன செய்கிறாள் என்று பார்ப்பதும் எரிச்சல் தரும். அவளுக்கு ஏமாற்றம் தரும் சம்பவங்கள் ஏதாவது நடந்தால் கவனிக்கவும். எல்லா வற்றுக்கும் மேலான மருந்து "அன்பு" தான். எங்கள் பிள்ளையிடம் நாங்கள் உண்மையான அன்பு காட்டுவோம். "உங்களுக்கு நான் எப்படி உதவமுடியும்?" என்று கேட்போம். முடிந்தவரை செய்வோம்.

எங்கள் பிள்ளை எங்களோடு நீண்ட காலம் சந்தோஷமாக வாழ வேண்டும்.

✡ ✡ ✡

28

செண்பகப் பூ

தென்றலிசை பாடிவரும் தேனருவி ஆடிவரும்
அன்றலர்ந்த செண்பகப்பூ வண்ணக்கிளியே!
ஆனந்தக் காட்சிதரும் வண்ணக்கிளியே!

கட்டிளமைப் பருவத்தில் எங்கள் மகள் அன்றலர்ந்த செண்பகப் பூவாய் மலர்ந்து மணம் வீசுகிறாள். வீட்டிலே பெரியோரும் பெற்றோர்களும், பாடசாலையில் ஆசிரியர்களும் சமூகத்தின் சான்றோர்களும் நாளிலும் பொழுதிலும் அவளோடு பேசுகின்ற போது பெண்களைப் பற்றி என்ன மைய நம்பிக்கை களை அவள் மனதில் விதைத்திருக்கிறோம் என்பது மிகவும் முக்கியமானது.

முன் மாதிரியான பெண்கள் :

மனித குலம் தோன்றிய காலத்திலிருந்து இன்று வரை மிகச் சிறந்த பெண்களும் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். சாதாரண பெண்களும் வாழ்ந்திருக்கிறார்கள். மிக மோசமான பெண்களும் வாழ்ந்திருக் கிறார்கள். ஆயினும், எங்கள் பார்வை எப்போதும் மிகச் சிறந்த பக்கங்களை நோக்கி இருக்க வேண்டும். அதையே நாங்கள் அவளுக்குக் காட்டி வந்திருக்க வேண்டும்.

தெரிவு செய்யப்பட்ட நல்ல நூல்களை அவள் தொடர்ந்தும் வாசித்து வர வழிகாட்டியிருக்க வேண்டும். ராகுல சாங்கிருத்தி யாயனின் “வால்காவில் இருந்து கங்கை வரை” என்ற நூலை அவள் கட்டாயம் வாசித்திருக்க வேண்டும். கி.மு. 6000 ஆம் ஆண்டளவில் வால்கா நதிக்கரைப் பிரதேசத்தில் “ஹிந்தோ ஐரோப்பியர்” என்ற இனக்குழு எப்படி வாழ்ந்தது என்று அவளுக்குத் தெரிந்திருக்கும். மனிதர் குகைகளில் வாழ்ந்த அந்தக் காலத்தில் மிருகங்களை வேட்டையாடி வாழ்ந்த காலத்தில்

ஆயுதம் ஏந்திய கைகளுடன், குழுவுக்குத் தலைமை தாங்கியவள் தாய்தான் என்ற உண்மை எங்கள் பிள்ளைக்குத் தெரிந்திருக்கும். இடைக்காலத்தில் நிலைமைகள் மாறி இருந்தாலும், பெண்ணுக்குத் தலைமை தாங்கும் திறனும், தைரியமும் உண்டு என்பது அவளுக்குத் தெளிவாகத் தெரிந்திருக்கும்.

தமிழ் இலக்கியங்களை அவள் படிக்கிற போது பல முன்மாதிரியான பெண் பாத்திரங்களை அவதானித்திருப்பாள். ஔவை என்ற பெண் மணியின் மிகச் சிறந்த புலமை பற்றிப் பல கதைகளையும் அவள் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஔவையாரின் ஈடு இணை இல்லாத புலமையைக் கௌரவித்துச் சேரன் "பொன்னால் செய்த ஆடு" ஒன்றைப் பரிசளித்து உவந்தான் என்பதும் அதைப் பெற்றுக்கொண்ட ஔவை "சேரா, உன்னாடு பொன்னாடு" என்று வாழ்த்திச் சென்றார் என்பதும் ஒரு உதாரணம். ஔவையாரின் கவிதைகளை முடிந்தவரை மனனம் செய்யுமாறு நாம் அவளை ஊக்கப்படுத்தி வரலாம். அந்தக் காலத்திலேயே ஒரு பெண்ணால் இவ்வளவு செய்ய முடிந் திருக்கிறது என்பது அவளின் ஆழ்மனதில் வேரூன்றி இருக்க வேண்டும்.

வெண்ணிக் குயத்தியார் என்று இன்னொரு பெண் புலவர் இருந்தார். அவர் சோழன் கரிகாலனுக்கு முன் சென்று வளவனைப் புகழ்ந்து பாடினார். அந்த அரசனுக்கு முன்னாலேயே வடக்கிருந்து உயிர்விடத்துணிந்த செங்குட்டுவனை மேலும் புகழ்ந்து "மன்னா, புறப்புண்நாடி வடக்கிருந்தோன் நின்னிலும் நல்லன்" என்று பாடினார். பெண்கள் அக்காலத்திலேயே உண்மை கூறும் திண்மை உள்ளவர்களாய் இருந்திருக்கிறார்கள் என்பது பற்றி எங்கள் பிள்ளையுடன் கலந்துரையாடலாம்.

இலக்கியங்களில் படைக்கப்பட்ட பெண் பாத்திரங்களிலும் சிறந்த பாத்திரங்கள் பற்றி நாம் அவளோடு பேசலாம். சிலப்பதிகாரத்தை அவள் படித்த பிறகு கண்ணகி பற்றி அவள்

என்ன நினைக்கிறாள் என்று கேட்கலாம். நீண்டநாள் இடை வெளியின் பின் திரும்பி வந்த கணவனைக் கண்ணகி ஏற்றுக் கொண்ட போதிலும், பொருத்தமான நேரத்தில் "போற்றா ஒழுக்கம் புரிந்தீர்" என்று உறுதியாக அவனது தவறைச் சுட்டிக்காட்டவும் தயங்கவில்லை என்பதைப் பற்றிக் கலந்துரை யாடலாம்.

சேக்கிழார் பெருமானால் பாடப்பட்ட பெரிய புராணத்தின் வசன வடிவத்தையாவது எங்கள் பிள்ளை படிக்க வேண்டும். குறிப்பாக, "தூண்டு தவவிளக்கனையர்" என்று சேக்கிழாரால் பேசப்படுகின்ற, நாவுக்கரசரின் தமக்கையாராகிய திலகவதியாரை அறிய வேண்டும். தமது சொந்த வாழ்வில் பெரிய இழப்புகள் நேர்ந்த பின்னரும், அந்தக் கவலையில் ஆழ்ந்து போய் இருந்து விடாது, சைவ சமயத்தின் வளர்ச்சியைத் தூண்டி, சரியைத் தொண்டு செய்வாரைத் தூண்டித் தனது வாழ்வை எப்படி அவர் அர்த்த முள்ளதாக்கினார் என்பதை எங்கள் மகள் தெளிவாக அறிந்திருக்க வேண்டும்.

பெரிய புராணம் படிக்கையில் எங்கள் மகள் ஊன்றிப் பார்க்க வேண்டிய மற்றொருவர் மங்கையர்க்கரசியார். அவர் "தெய்வப் பாவை" என்று சேக்கிழாரால் பேசப்படும் பெருமை பெற்றார். அது கி.பி. ஏழாம் நூற்றாண்டு. பல்லவர் காலம். இன்று எமக்குக் கிடைக்கும் அறிவியல் வசதியோ, அன்றித் தொடர்பாடல் வசதியோ அற்ற காலம். கணவனாகிய அரசனும் நாட்டு மக்கள் அனைவரும் திசைமாறிச் செல்லத் தொடங்கிவிட்டனர். ஒரு சமூகத்தின் மொத்த உளநலம் குறைகின்ற போதுதான் இப்படி ஒரு ஸ்திரத்தன்மை அற்றுப் போகும் நிலை தோன்றும். மக்கள் மனதில் நம்பிக்கை வரட்சி ஏற்பட்டுவிட்டது என்பது உறுதி. இந்த மாதரசி குலச்சிறை நாயனார் என்ற ஒரேயொரு அமைச்சரின் உதவியுடன் தனித்து நின்று உறுதியாகச் செயற்பட்டார். அரசனுக்கு "வெப்புநோய்" வேறு வந்து நிலைமையைச் சிக்கலாக்கி விட்டிருக்கிறது. எப்படி அவள் பொருத்தமான

ஒருவருடன் - திருஞானசம்பந்தருடன் - தொடர்பை ஏற்படுத்தி நிலைமையை முற்றாக மாற்றி அமைத்து, அந்த நாட்டில் மீண்டும் அமைதியான ஸ்திர நிலையை ஏற்படுத்தினார் என்ற வரலாற்றை எங்கள் மகள் வாசித்தறிந்து அது பற்றிப் பொருத்தமானவர் களுடன் கலந்துரையாட வேண்டும்.

பெரிய புராணத்தில் எங்கள் பிள்ளை கவனத்தில் எடுக்க வேண்டிய மற்றொருவர் திருநீலகண்டர் மனைவி. திருநீலகண்டர் தவறு செய்தார். புறத்தொழுக்கத்தில் ஈடுபட்டார். மனைவியார் ஆவேசப்பட்டு எல்லாவற்றையும் போட்டு உடைத்துவிடவில்லை. அதேநேரம் "கல்லானாலும் கணவன், புல்லானாலும் புருஷன்" என்று பயந்து ஒடுங்கிப் பேசாமல் இருந்துவிடவும் இல்லை. அதிகம் பேசவில்லை. ஒரேயொரு வசனத்தை அமைதியாக, உறுதியுடன் சொன்னார். "எம்மைத் தீண்டுவீராயில் திருநீல கண்டம்" என்று மட்டும் சொன்னார். அவர் "எம்மை" என்று குறிப்பிட்டதனால் திருநீலகண்டர் எந்தப் பெண்ணையும் "தீண்ட" முடியாதவர் ஆனார். ஆயினும் இந்தப் பிரச்சினையை ஊரெல்லாம் சொல்லித் தன் கெட்டித்தனத்தைப் பறைசாற்ற வில்லை அம்மையார். அயலவரும் அறியாமல் வாழ்ந்தார். பிரச்சினைகளை உறுதியுடன் கையாளுதல் எப்படி என்பதை அம்மையாரிடம் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

உற்று நோக்க வேண்டிய மற்றொரு மாது இளையான் குடி மாற நாயனார் மனைவி. கொடுத்துக் கொடுத்து இல்லாமல் போன குடும்பத்தின் தலைவி இவள். தனக்கு "இல்லை" என்ற நிலை வந்த போதும் கணவரைக் குறை சொல்லவில்லை. "எனக்கு ஒரு நேரம் வயிறார உணவு தந்தாயா? ஒரு சேலை வாங்கித் தந்தாயா? என்ன புருஷன் நீ?" என்று வசை பாடவில்லை. கணவர் செய்யும் அறக் கருமம் சரியானது என்பதைப் புரிந்துகொண்டு இறுதிவரை ஒத்துழைத்தார். மழைக்கால இரவு வேளையில் வீட்டினுள் வந்த சிவனடியாருக்கு கிடைத்த சிறு கீரையில் "ஆறு சுவையும்" வரும்படி உணவு சமைத்துக் கொடுத்த செல்வி இவள். அதிகளவு பணந்தான் மகிழ்வைக் கொண்டு வருவது, என்று உலகம் முழுவதும் மயங்கி நிற்கும் இந்த நூற்றாண்டிலும் மகிழ்வைத்

தருவது மனித உறவே என்று வாழ்ந்து காட்டிய இந்தப் பெண்ணைப் பற்றி எமது மகள் நன்கு அறிந்திருக்க வேண்டும்.

கம்பன் என்ற பெருங் கவிஞன் காட்டிய பெண் பாத் திரத்தைப் பற்றியும் அவள் அறிந்துதான் இருக்க வேண்டும். கணவனுக்கு இன்பம் வரும் போது கூட இல்லாவிட்டால் பரவா யில்லை. துன்பம் வரும் போது கட்டாயம் கூட இருக்கும் மனத் திண்மை உள்ளவளே நல்ல மனைவி என்பதைச் சீதை கூறுகின்ற "நின் பிரிவினும் சுடுமோ பெருங்காடு" என்ற வார்த்தை மூலம் அறிகிறோம். அதை எங்கள் பிள்ளை உணர்ந்து கொள்வாள்.

"இருந்தால் ஒரு பெண் இப்படித்தான் இருக்க வேண்டும்" என்று சுட்டத்தக்க தமிழ்ப்பெண்களையும், தமிழ் இலக்கியம் காட்டும் பாத்திரங்களையும் மட்டுமா அவள் அறிந்திருக்க வேண்டும்? நிச்சயமாக இல்லை என்பது தான் பதில். உலகம் முழுவதிலும், மனித சரித்திரம் முழுவதிலும் முன் உதாரணமாய் விளங்கிய பல்வேறு பெண்களையும் பற்றி அவள் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

இன்று பல்லாயிரக்கணக்கான மக்கள் புற்று நோயின் வேதனையில் இருந்து சற்றேனும் சுகம் பெறுவதற்காகத் தன்னையே அர்ப்பணித்து நோபல் பரிசைப் பெற்றுக்கொண்ட மேரிகியூரி அம்மையார் முதல் "இந்தியா என்றால் அது இந்திரா" என்று ஆக்கிக் காட்டிய இந்திராகாந்தி அம்மையார் வரை அவள் வாசித்துத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும். கஸ்தூரிபாயையும், சாரதாதேவியையும் புரிந்து கொண்டால் போதாது. அன்னை திரேசாவையும், கல்பனாவையும், தங்கம்மா அப்பாக் குட்டியையும், ராஜம் கிருஷ்ணனையும், எலிசபத்தையும் பற்றி அவள் தேட வேண்டும். அவளது அறிவு விசாலம் பெறுகிறபோது அவளது எண்ணம், உணர்வு , நடத்தையில் மாற்றம் வரும். அது விரும்பத்தக்க மாற்றமாக இருக்கும்.

✡ ✡ ✡

29 கலைக்கூடம்

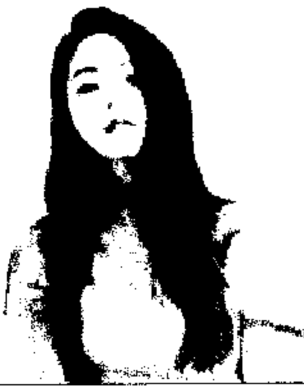
அன்பு நடமாடும் கலைக்கூடமே
ஆசை மழை மேகமே!

எங்கள் வீட்டில் அன்பு நடமாடுவதற்குக் காரணமான எங்கள் மகள் தான், எங்கள் வீட்டின் கலைக்கூடம். எங்கள் எல்லோருக்கு மான ஆசை மழைமேகம். அவள் பொழியும் அன்பு மழையில் குடும்ப அங்கத்தவர்கள் எல்லோருமே நன்றாகக் குளித்து மகிழ்ந் திருக்கிறோம். அவளது சாதாரண தரப் பரீட்சைப் பெறுபேறுகள் அண்மையில் தான் வந்தன. மிகச் சிறப்பாகச் சித்தியடைந் திருக்கிறாள். இனி அவள் க.பொ.த. உயர்தரத்தில் படிக்க வேண்டும்.

பாடத் தெரிவு:

உயர்தரத்தில் எங்கள் பிள்ளை எந்தத் துறையைத் தெரிவு செய்யப் போகிறாள்? கலைத்துறையா? வர்த்தகத்துறையா? கணிதமா? உயிரியலா? நல்ல காலமாக எங்கள் நாட்டில் நாலு துறைகள் தான் உள்ளன. ஒருவேளை கலைத்துறையாயின் என்ன பாடங்கள்? ஒரு வகையில் பார்த்தால் இது மிகக் கடினமான முடிவு. வாழ்வின் பிற்காலத்தில் நின்றுதிரும்பிப் பார்க்கும் போது "அந்தத் தெரிவு பிழையாகிப் போய்விட்டதே!" என்று வருந்தக்கூடாது. இதுவரை காலமும் எங்கள் பிள்ளைக்கு ஒரு சிநேகிதிகள் வட்டம் இருந்திருக்கும். அவர்கள் எங்கு போனாலும் ஒன்றாகத் தான் திரிந்திருப்பார்கள். இப்போது பரீட்சை முடிந்தவுடன் இந்தக் கூட்டம் ஒன்று சேர்ந்து எந்தத் துறையைத் தெரிவு செய்வது என்று தீர்மானிக்கும். ஒருவேளை அவர்களில் பலர் கலைத்துறைக்குப் போவது என்று முடிவு செய்தால் எங்கள் பிள்ளையும் கூட்டத்தோடு கூட்டமாக அந்த முடிவை எடுக்க அழுத்தப்படக்கூடும்.

சிநேகிதிகள் செய்கிறார்கள் என்பதற்காக ஒரு முடிவை எடுப்பது சரியாகாது என்பதை எங்கள் மகளுக்கு நயமாகவும் உறுதி யாகவும் எடுத்துக் கூற வேண்டும். "நாடகமும் அரங்கியலும்" என்ற பாடத்தை எடுத்தால் மூன்று மாதத்தில் படித்து முடித்து விடலாம். சுலபமாகப் புள்ளிகள் பெறலாம்" என்று யாராவது ஒரு மாணவி முன் மொழியப் பலரும் அதை வழி மொழிந்து அந்தப் பாடத்தைத் தெரிவு செய்வார்கள். எந்தப் பாடத்தைப் படிப்பதில் தனக்கு ஒரு ஆசை இருக்கிறது, ஒரு ஆர்வம் இருக்கிறது என்று பிள்ளை தேட வேண்டும். "எந்தத் துறைக்குச் சென்றால் என்னால் நன்றாகச் செய்ய முடியும்" என்று எங்கள் பிள்ளை நம்புகிறாளோ அந்தத் துறையைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். எங்கள் பிள்ளை தனது கட்டிளமைப் பருவத்தில் தனது வாழ்வின் இலக்குகளைத்



தீர்மானித்திருப்பாள். அதில் தான் என்ன தொழில் செய்யப் போகிறேன் என்பதும் அடங்கி யிருக்கும். அந்த இலக்கும் அவள் தெரிவு செய்யும் பாடத் துறையும் ஒத்து வர வேண்டும். பல்கலைக் கழகத்திலே அவள் படிக்க விரும்பும் துறைக்கு உதவக்கூடிய பாடங்களைத் தெரிவு செய்ய வேண்டும். "இந்தப் பாடம் இருந்து படித்தால் யாரும் பாஸ் பண்ணலாம். "என்று சிலர் சொல்லுவார்கள். எங்கள் பிள்ளை இருந்து படிப்பாளா என்று சிந்திக்க வேண்டும். "கணிதம் தொடர்பான பாடங்களில் நூறு புள்ளி எடுக்கலாம்" என்று வேறு சிலர் சொல்வார்கள். சரியாகச் செய்தால்தானே நூறு புள்ளி வரும்? "நடனம்" எடுத்தால் ஆடிப் பாடி "என்ஜோய்" பண்ணலாம் என்று இன்னும் சிலர் சொல் வார்கள். தாளத்துக்கு ஏற்றபடி ஆடவேண்டுமே! மொத்தத்தில் எங்கள் பிள்ளை தனது பலங்கள், பலவீனங்கள் பற்றி ஆசிரியர் களுடன் கலந்துரையாடலாம். பல வேறு துறைகளைப் படிப்பதில்

உள்ள அனுகூலம், பிரதிகூலம் பற்றியும் அறிந்தவர்களுடன் உரையாடலாம். இறுதி முடிவைப் பிள்ளை தனது ஆளுமைக்குப் பொருத்தமாக எடுக்க வேண்டும். பெற்றோர்கள் தங்களது சொந்த விருப்பங்களைப் பிள்ளை மீது திணிக்கக் கூடாது. "நான் டாக்டராக வரவேண்டும் என்று படித்தேன். ஒரு புள்ளியால் தவறிவிட்டது. ஆகவே நீ டாக்டராக வந்தே ஆகவேண்டும்" என்று பெற்றோர் கூறுவது பிள்ளையைப் பெரும் நெருக்கீட்டில் தள்ளுவதாக அமையும். சில பெற்றோர்கள் "குடும்பம்" என்ற ரீதியில் தமது இலட்சியங்களைத் திணிப்பார்கள். "எங்கள் வீட்டில் அண்ணா எஞ்சினியராக வந்து விட்டான். நீ பொம்பிளைப் பிள்ளை, ஆகவே நீ எப்படியும் டாக்டராக வேண்டும்" என்றோ அல்லது "எங்கள் வீட்டில் எல்லோரும் கணித வல்லுநர்கள். ஆகவே நீயும் எப்படியும் எஞ்சினியர் தான்" என்றோ வலியுறுத்துவது பிள்ளைக்குக் கஷ்டமாக இருக்கலாம். பிள்ளை தனது சொந்த இலக்கை அடைய உதவுவதே பெற்றோரின் பொறுப்பு.

எங்கள் பிள்ளை தனக்குப் பொருத்தமான துறையைத் தெரிவு செய்து நன்கு படித்து, போட்டித்தன்மை மிகுந்த உயர்தரப் பரீட்சையூடு போய் பல்கலைக்கழகத்துக்குத் தெரிவாகிவிட்டாள்.

பகிடி வதை

எத்தனையோ நல்ல உள்ளங்கள் எத்தனையோ முறை முயற்சி செய்தும் இன்றுவரை நிறுத்தப்பட முடியாத ஒரு பிரச்சினையாக இருப்பது பல்கலைக்கழகப் பகிடி வதை. ஆண் பிள்ளைகளே பலர் இது குறித்து மிகவும் பயப்படுகிறார்கள். எங்கள் பெண் பிள்ளை எமது நாட்டின் பல்கலைக்கழகத்தினுள் சென்று படித்துப் பட்டத்தோடு திரும்ப வேண்டுமென்றால் இந்தப் பகிடிவதையை அனுபவித்தே தீர வேண்டும். எமது புராதன கல்வி முறைகள் எங்கும் இது காணப்பட்டிருக்கவில்லை. இதன் ஆரம்பம் ஆங்கிலேயர் ஆட்சிக்காலத்திற்குப் பிறகே தொடங்குகிறது.

ஆயினும் நாங்கள் ஆங்கிலேயரைக் குறை சொல்லிப் பயன் இல்லை. ஏனென்றால் இன்று அவர்களுடைய நாடுகளின் பல்கலைக்கழகங்களில் இப்படி ஒரு மனிதப் பண்பற்ற செயற்பாடு எதுவும் இல்லை.

இரண்டாம் உலக யுத்தத்தின் பின்னர் போர் முனையில் பணியாற்றிய வீரர்கள் பலர் திரும்பவும் படிக்க வந்தார்கள். பல்கலைக்கழகங்களுக்குள் அவர்கள் வந்த போது இராணுவப் பயிற்சி முகாம்களில் தாங்கள் படித்த சில அனுபவங்களை அப்படியே கொண்டு வந்தனர். தனிநபர் ஒருவர் தனது தனிப்பட்ட விருப்பு, வெறுப்பு, தனிப்பட்ட முன்னேற்றம் ஆகியவற்றின் முக்கியத்துவத்தை முற்றாகக் கைவிட்டு, ஒரு குழுவின் வெற்றிக்கு அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கும் மனப் பாங்கை வளர்ப்பதற்காகக் கைக் கொள்ளப்படும் சில நடைமுறைகளை அவர்கள் அறிமுகம் செய்தனர். அந்தப் பெருங் குழுவில் உள்ள அனைவரது பெயர், விலாசம் முதலியவற்றை மனனம் செய்தல், எல்லோரும் எந்தப் பேதமுமின்றி ஒரேவிதமான சீருடை அணிதல் போன்றவை இவ்வாறு தொடங்கப் பெற்றன. காலப் போக்கில் நெருக்கீடு மிகுந்த பின்னணிகளிலிருந்து வருகின்ற, தமக்குள்ளே அடக்கப் பட்ட கோபத்தையும் ஆக்ரோஷத்தையும் கொண்டிருக்கிற அல்லது பிறழ்வான உளநலப் பிரச்சினைளைக் கொண்டிருக் கின்ற ஒரு சிலரின் கைகளில் இது புதுப்புது வடிவங்களைப் பெறலாயிற்று. இன்றும் கூடப் பெரும்பாலான மாணவர்கள் இந்தப் பகிடிவதை என்ற சித்திரவதை தேவையில்லாத ஒன்று என்பதை ஏற்றுக் கொள்கிறவர்களாக இருந்த போதிலும் கூட, "வாங்கியதைக் கொடுத்தேயாக வேண்டும்" என்ற சிந்தனைசார் நச்சுவட்டத்தை உடைக்க முடியாதவர்களாக உள்ளனர். அல்லது

ஒரு சில சகபாடிகளின் அழுத்தத்திற்கு விட்டுப் போக வேண்டியவர் களாக உள்ளனர். இப்போது பகிடிவதை எல்லை யின்றி மேலேறி வாய்மூல வன்முறை, உடலியல் ரீதியான சித்திரவதை என்று பல எல்லைகளைத் தொட்டு நிற்கிறது. பகிடிவதை மூலம் சில மாண வர்கள் உயிர் துறந்துள்ளனர். சிலர் தற்கொலை செய்துள்ளனர். சிலர் நிரந்தர உடல் பாதிப்புக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். பலர் உளப் பாதிப்புக்களுக்கு உள்ளாகியுள்ளனர். ஆயினும், அதைப் பற்றி எல்லாம் கவனத்தில் எடுக்காது பகிடிவதை தொடர்ந்த வண்ணமே உள்ளது. பகிடி வதை என்ற அச்சுறுத்தல் காரணமாகப் பல மாணவர்கள் அரச பல்கலைக் கழகங்களைத் தவிர்த்து தனியார் உயர்கல்வி நிலையங்களை நாடுகின்றனர். வசதிவாய்ப்புள்ள அல்லது மிகுந்த திறமையை வெளிப்படுத்திய ஒரு சிலர் வெளிநாட்டுப் பல்கலைக்கழகங்களில் அனுமதி பெற்று விமானம் ஏறிவிடுகின்றனர். எங்கள் பிள்ளை என்ன செய்யப் போகிறாள்? எமது நாட்டின் பெரும்பாலான மாணவர்களைப் போல அவளும் உள்நாட்டின் பல்கலைக்கழகத் தினுள் காலடி எடுத்து வைக்கிற போது வலது காலையே வைத்து உட்புகுந்தாலும் பகிடிவதை என்ற சவாலை எதிர்கொள்ள வேண்டித்தான் வரும்.

ஆயினும், அதை எதிர்கொள்வதற்கான முன் ஆயத்தத்தை அவள் செய்து கொள்ளலாம். நடக்கக்கூடிய சாத்தியமுள்ள விடயங்கள் எவை என்பதை நல்ல மனமுள்ள மூத்த மாணவி களிடம் கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். எப்படி நடந்து கொண்டால் அதன் தீவிரத் தன்மை குறைவாக இருக்கும் என்பதையும் அவர் களிடம் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ளலாம். அக்காலப் பகுதியில் பொதுவாக விடுதியில் தங்கியிருப்பது நல்லதில்லை. விடுதி யிருப்பு மேலதிக நேரத்தை வதை செய்வோருக்கு வழங்கும். முடிந்தவரை விரைவாக வீடு வந்து சேரும் வழியைப் பார்க்க வேண்டும். சொந்த வீடு பக்கத்தில் இல்லாவிட்டாலும் வேறு தெரிந்தவர், உறவினர், நண்பர்கள், வீடுகளில் தங்கியிருக்கப் பார்ப்பதே நல்லது. பகிடிவதைக் காலத்தின் அனுபவங்களை

அன்றாடம் மனந்திறந்து பெற்றோருடன் கதைக்கும் நிலை கட்டாயம் இருக்க வேண்டும். எல்லைமீறி ஏதாவது நடக்கும் போது அது பற்றிப் பல்கலைக்கழக நிர்வாகத்திடம் முறையிடத் தயங்கக் கூடாது. நிலைமை பற்றிப் பெற்றோர் பத்திரிகை சஞ்சிகைகளில் பகிரங்கமாக எழுதலாம். ஓரளவு உறுதியாக இருப்பது நிலை மையைத் தணிக்க உதவும்.

ஒரு வேளை எங்கள் பிள்ளையின் பெறுபேறு மிக உயர்ந்ததாக இருந்தால், வெளிநாட்டின் சிறந்த பல்கலைக் கழகங்களில் குறிப்பாக கணித, உயிரியல் துறைகளில் - புலமைப் பரிசில் கிடைக்கலாம். அப்படிக் கிடைக்குமாயின் அவள் இந்தப் பகிடிவதைக் கொடுமையில் இருந்து முழுமையாகத் தப்பிக் கொள்வாள். வெளிநாடு ஒன்றுக்குத் தனியாகப் படிக்கப் போவதிலும் சில நெருக்கீடுகள் இருக்கும். எதையும் நிறுத்துப் பார்த்து முடிவு செய்ய நாம் அவளையே விட்டு விடுவோம்.

✡ ✡ ✡

(30)

ஓடி வந்த நிலவு

ஓடி வந்த வேகமென்ன வெள்ளி நிலவே – நீ
ஓரிடத்தில் நிற்பதென்ன வெள்ளி நிலவே

எங்கள் பிள்ளை சரியான பாதையில் மிக வேகமாக ஓடி இப்போது பல்கலைக்கழகம் வந்துவிட்டாள். பகிடி வதைக் காலம் முடிந்த பின்னரும் அங்கு பல்வேறு நெருக்கீடுகள் ஏற்படலாம். இப்போது பல்கலைக்கழகங்களில் ஆண்களை விடப் பெண்களின் எண்ணிக்கையே அதிகமாகவுள்ளது. பெண்களின் அடைவு மட்டமும் ஒப்பீட்டளவில் உயர்வாகவுள்ளது. கல்வியில் பெண்கள் வெகுதூரம் முன்னேறிவிட்டமை எங்கள் பிள்ளைகளுக்கான பாதையை இலகுவாக்கிவிட்டிருக்கிறது. ஆயினும், வேறு பல நெருக்கீடுகள் இருக்கலாம்.

பல்கலைக்கழக நெருக்கீடு :

புதியவர்கள் பலரை ஒரே நேரத்தில் சந்திப்பது ஒரு வகையில் நெருக்கீடுதான். அதைப் பற்றி நாங்கள் பிள்ளையுடன் வீட்டில் கலந்துரையாடுவது நல்லது. பல்கலைக்கழகத்துக்குப் போகும் போது சுய கவனிப்பு இருப்பது சிறப்புத்தான். அழகான, சுத்தமான ஆடை அணிந்து போவதில் தவறில்லை. ஆயினும் எல்லை மீறிய கவர்ச்சியும் ஆபத்தை விலைக்கு வாங்கலாம். புதியவர்களைக் காணும் போது, சிரிப்பதும் தலை அசைப்பதும் நல்ல பழக்கம். மற்றைய மனிதர்கள் மீது அக்கறைப்படுவதும் அவர்களைப் பற்றி விசாரிப்பதும் நன்மை தரும். எப்போதுமே விரிவுரை

தொடங்குவதற்குச் சில நிமிடங்கள் முந்திப் போய் விடுவது நல்லது. அப்போது விரிவுரை மண்டபத்தில் ஒரு சிலரே இருப்பார்கள். அவர்கள் கதைப்பதை உற்றுக் கேட்கலாம். சந்தேகங்களைத் தெளிவுபடுத்திக் கொள்ளவும், பல்வேறு விடயங்களை அறிந்து கொள்ளவும், அந்த நேரம் உதவலாம். விரிவுரை தொடங்கிய பிறகு போவது எப்படியும் பலரது மனதிலும் ஒரு மறையான அபிப்பிராயத்தையே ஏற்படுத்தும். இடைவேளை நேரத்தில் தேநீருக்குப் போகும் போது ஓரிருவரை அழைத்துச் செல்லலாம். அது நட்பைப் பலப்படுத்தும். எப்போதுமே மற்ற வர்கள் எங்களோடு வந்து கதைக்கட்டுமே என்று காத்திராமல், நாங்களாகச் சென்று எங்களை அறிமுகப்படுத்திக் கொண்டு கதைக்கத் தொடங்குவது நல்லது. பல்கலைக்கழகத்தில் அடிக்கடி ஒன்று கூடல்களும், விருந்துபசாரங்களும், தேநீர் விருந்துகளும் நடக்கும். அவற்றில் சிலவற்றுக்காவது போகத்தான் வேண்டும். பலரோடு நட்பை ஏற்படுத்திக் கொள்வதற்கான ஒரு சந்தர்ப்பமாக அதைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். வேறு பொருத்தமற்ற பழக்க வழக்கங்களைப் பழகிக்கொள்ளாதிருப்பது பற்றி உறுதியாக இருக்க வேண்டும். பல்கலைக்கழகத்துக்கும் படிப்பதற்குத் தான் வந்தோம். ஆகவே, எந்த வேளையிலும் படிப்புக்கு முதல் முக்கியத்துவம் கொடுக்க வேண்டும் என்பதை மறந்து விடக் கூடாது.

புதிய நண்பர்களுடன் மனம் திறந்து கதைக்கலாம். உண்மையைக் கூறுவதற்கு எப்போதுமே அச்சப்பட வேண்டிய தில்லை. பாடசாலையைப் போலவே பல்கலைக்கழகத்திலும் பல இணைப்பாட விதானச் செயற்பாடுகள் நடக்கும். எங்கள் பிள்ளையின் தனிப்பட்ட திறமைகளை வெளிக்கொண்டு வரும் விதத்தில் அத்தகைய நிகழ்வுகளிலும் போட்டிகளிலும் கலந்து கொள்வது அவசியம். ஆளுமை விருத்திக்கான சந்தர்ப்பமாக அவற்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்வது நல்லது. ஆயினும் அவை கல்வி தொடர்பான அடைவு மட்டத்தைக் குறைத்து விடாது பார்த்துக் கொள்வது அதைவிட அவசியம். இவை எல்லா வற்றுக்கும் இடையே பிள்ளை ஒரு ஆரோக்கியமான சம நிலையைப் பேணுவதற்கு பெற்றோர் உதவியும் ஒத்தாசையும்

வழங்கலாம். புதிய விடயங்கள் பலவற்றைக் கற்றுக் கொள் வதற்கான ஒரு சிறந்த களமாகவும் பல்கலைக்கழகம் அமையும். எதிர்காலத்தில் உருவாகப் போகும் பல நல்ல எழுத்தாளர்கள் பல்கலைக்கழகத்தில் சந்திக்கக்கூடும். அவர்கள் ஒன்று சேர்ந்து ஒரு சஞ்சிகையை வெளியிடக்கூடும். எதிர்காலத்தின் நாடக விற்பன்னர்களைப் பல்கலைக்கழகம் இனம் காட்டலாம். எங்கள் பிள்ளை இவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் அல்லது விளையாட்டில் அக்கறை உள்ளவளாக இருந்தால் - அந்த ரசனையும் திறமையும் கட்டாயம் வளர்க்கப்பட வேண்டும்.

எல்லாவற்றுக்கும் பயந்து ஒளிந்து கொள்ளக்கூடாது. குறிப்பாகத் தோல் விக்கும் பயந்து பின் வாங்கக் கூடாது. "கலந்து கொள்வதும் எனது உச்சத் திறமையை வெளிப்படுத்துவதும் எனது பணி. பரிசு தருவதும் தராமல் விடு வதும் அவர்களின் வேலை. அவர்களின் வேலை ஒரு வேளை பிழையாக இருக் கலாம் என்பதற்காக எனது வேலையை நான் செய்யாமல் விட முடியாது" என்ற வசனங்கள் எமது பிள்ளையின் மனதில் எப்போதும் இருப்பதை உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

எப்போதும், எந்த இடத்திலும் யாருடனும் கதைக்கும் போது தெளிவாகவும், கேட்கும்படியும் கதைப்பதை எங்கள் மகள் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஏதாவது ஒரு விடயம் கலந்துரையாடப்படும் போது, நீங்கள் ஒத்துப்போக முடியவில்லை என்றால், உங்கள் கருத்தைத் தெளிவாக, நேராக முன் வைக்கலாம். ஒரு விழாவுக்குப் பிரதம விருந்தினராக அழைப் பதற்கு ஒருவருடைய பெயரை முன் மொழிகிறார்கள். அவர் பல்கலைக்கழக மாணவர்களுக்கு முன்மாதிரியாக இருக்கத் தக்கவர் என்று நீங்கள் கருதவில்லை என்றால், "அவரை அழைக்கக்கூடாது" என்று சொல்வதைவிட, இன்னொரு பொருத்த மான நபரின் பெயரைக் கூறி "அவரை அழைக்கலாம்" என்று கூறலாம். உங்கள் கருத்து ஏற்கப்படலாம், ஏற்கப்படாமல்

போகலாம். ஆனால், சரியான கருத்தைச் சரியான இடத்தில் சொல்லக்கூடியவர் நீங்கள் என்ற அபிப்பிராயம் நிலைபெறும். நல்ல ஆளுமையின் முக்கியமான கூறு அது.

பல்கலைக்கழகத்தில் நடைபெறும் எந்த விடயத்தையும் நேராக நோக்கக் கற்றிருத்தல் நல்லது. எமது சிந்தனை முறையை நாம் அதற்குப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். உதாரணமாக எம்மை விலத்திச் செல்லும் ஒருவர், அல்லது எமக்கு முன்னே வரும் ஒருவர் எம்மைக் கண்டும் காணாதவர் போல, எம்மைப் பார்த்துச் சிரிக்காமல் போகிறார் என்று வைத்துக் கொள்வோம். "எங்களோடு அவருக்கு ஏதோ மனக்கசப்பு என்றோ அல்லது எம்மை அவமதிக்கிறார்" என்றோ கட்டாயம் நினைக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. "பெரும்பாலும் அப்படிச் செல்லும் நிலை ஏற்பட்டதற்கு அவரது மனநிலைதான் காரணமாக இருக்கும். அவருக்கு ஏதோ நெருக்கீடு இருக்கும்" என்று நினைப்பது நல்லது. அதுதான் உண்மையாகவும் இருக்கலாம்.

பல்கலைக்கழக வாழ்க்கையில் நாம் சில வேளை தவறு செய்ய நேரக்கூடும். யாருமே எப்போதும் சரியாக நடந்து கொள்வதில்லை. ஏனெனில், நாங்கள் யாரும் கடவுளர் இல்லை. தவறு செய்ய நேர்ந்துவிட்டால் அது பற்றிக் குற்றவுணர்வு கொள்ள வேண்டியதில்லை. எம்மை நாமே மன்னித்து விடலாம். திரும்பவும் அத்தகைய தவறு நேராமல் பார்த்துக் கொள்ளலாம். தேவைப் பட்டால் பொருத்தமானவர்களின் உதவியைப் பெறலாம். உள்ளேயிருந்து ஒரு குரல் "நீ பிழை" என்று கூறிக்கொண்டிருக்க அனுமதிக்க வேண்டாம். எமது அக விமர்சகரே எம்மை அதிகம் பாதிக்கக்கூடியவர்.

பல்கலைக்கழக வாழ்விலே நல்ல புதிய நண்பர்களைப் பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும், நல்ல பெறுபேற்றைப் பெற்று வெளி யேற வேண்டும், எப்போதும் நல்ல சுய கணிப்பைத் தக்க வைத்துக்கொள்ள வேண்டும் ஆகிய சிந்தனைகள் நெருக்கீடு தரலாம். பல்கலைக்கழக நண்பர்கள் சிலர் வாழ்வுக்காலம்

பூராகவும் நல்ல நண்பர்களாக இருக்கத்தக்கவர்கள். ஆகவே, அந்த விடயத்தில் கவனம் செலுத்துவது முக்கியந்தான்.

படிப்பது என்பது வாசிப்பதை விட வித்தியாசமான விடயம் என்பதை மனதில் கொண்டு படிக்க வேண்டும். எந்தப் பரப்புகள் முக்கியமானவை என்பதை விரிவுரையாளர்களிடமே கேட்டு அறிந்து கொள்ளலாம். சொந்தப் புத்தகங்களிலும், குறிப்புக் கொப்பிகளிலும், முக்கிய விடயங்களை அடிக்கோடிட்டு அல்லது நிறங்களினால் முன்னிலைப்படுத்தி வைத்திருக்கலாம். படிக்கும்போது அவசரப்படாமல் படிப்பதைத் தெளிவாகப் படிக்கப் பழகிக் கொள்ள வேண்டும். படிக்கும் இடத்தில் குழப்பங்கள் இல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். போதியளவு நித்திரை அவசியம். சில சந்தர்ப்பங்களில் குழு நிலைக்கற்றல் உதவலாம். மாதிரி வினாக்களுக்கு விடை எழுதி ஆயத்தம் செய்வதும் நல்லது.

சிலவேளைகளில் குறிப்பிட்ட விரிவுரையாளர்கள் தமது வால்பிடிகளுக்குப் பாரபட்சம் காட்டும் நிலை காணப்படலாம். பகிடி வதைக் காலம் முடிந்த பின்னரும் ஒரு சிலரிடமிருந்து பாலியல் சார் தொல்லைகள் ஏற்படலாம். தொழில்நுட்பம் மிக வளர்ச்சி அடைந்துவிட்ட நிலையில் முகப்புத்தகங்களில் கேலியும் கிண்டலும் மனதை உறுத்தும் விடயங்களும் காணப்படலாம். மனதை வேதனைப்படுத்தம் விமர்சனங்கள் இருக்கலாம். இவை எல்லாவற்றையும் எதிர்கொண்டு எங்கள் பிள்ளை பட்டத்துடன் வெளியேற வேண்டும்.

பல்கலைக்கழகத்தில் நாள்தோறும் நடைபெறும் விடயங்களை வீட்டில் வந்து மனம் திறந்து கதைக்கும் நிலை இருப்பது எப்போதும் பாதுகாப்பானது.

பல்கலைக்கழகக் கல்வி முடிந்து எங்கள் பிள்ளை முதற் பிரிவில் சித்தியடைந்து பட்டமளிப்பு நடைபெறும் போது, அந்தப் பட்டமளிப்பு விழா எங்கள் வாழ்வில் மறக்க முடியாத இனிமையான நினைவுகளைக் கொண்ட ஒரு நாளாக அமையும்.

✡ ✡ ✡

வயசுக்கிளி

31

ஆலமரத்துக்கிளி ஆளைப் பார்த்துப் பேசும் கிளி
வாலை வயசுக்கிளி மனம் வெளுத்த பச்சைக்கிளி

எங்கள் மகள் பல்கலைக்கழகப் படிப்பை வெற்றிகரமாக நிறைவு செய்து பட்டம் பெற்று விட்டாள். பட்டமளிப்பு விழாவில் கலந்து கொண்டதில் எல்லாருக்கும் பெரிய மனநிறைவுதான். இனி அவள் வேலைதேட வேண்டும். வேலைக்குப் போய்த் தன் காலில் நிற்கும் பெண்பிள்ளை ஆகவேண்டும்.

வேலை தேடுவது ஒரு நெருக்கீடுதான். ஆயினும், நேர்மை யான வழியில் முயன்று வெற்றிபெறுதல் முக்கியம் என்பதை எமது பிள்ளைக்கு அறிவுறுத்த வேண்டும். பலர் நேர்மையற்ற முறையில் பின் கதவால் நுழைந்து வேலை பெற்றுக்கொள்ளும் போது எமக்குக் கஷ்டமாகத்தான் இருக்கும். ஆயினும் மற்றவர்கள் எப்படி இருந்தாலும் இருக்கட்டும். நேர்வழியில் மட்டுமே செல்வது என்ற எமது விழுமியத்தை மாற்றிக் கொள்ள மாட்டோம். அதில் ஒரு நிறைவும் மகிழ்வும் இருக்கிறது என்பதை எமது பிள்ளைக்கு உணர்த்தவேண்டும்.

வேலை தொடர்பான நெருக்கீடுகள்:

வேலை கிடைத்தவுடன் யாருக்கும் ஒரு திருப்தியும் மகிழ்வும் வரும். முதல் மாதச் சம்பளம் எடுக்கும் போது சுயகணிப்பு உயரும். சம்பளத்தைப் பிள்ளை பெற்றோர் கையில் கொடுக்கப்போகிறாரா அல்லது தானே வைத்திருக்கப்போகிறாரா என்பது பிள்ளை தீர்மானிக்க வேண்டிய விடயம். பெற்றோரிடம் நன்றி உள்ள பிள்ளை சம்பளத்தின் ஒரு பகுதியையாவது அவர்களிடம் கொடுப்பாள். அல்லது பெற்றோருக்கு வேண்டிய

பொருள்களை வாங்கிக் கொடுப்பாள். ஒரு வேளை அப்படிச் செய்யாவிட்டாலும் பெற்றோர் அதைப் பற்றிச் சண்டையிடக் கூடாது. பிள்ளையை வளர்ப்பது எமது கடமை. அதனைச் செய்தோம். பிரதிபலன் எதுவும் எதிர்பார்க்கக்கூடாது என்ற நிலை இருப்பதே நல்லது.

வேலை தொடங்கும் போது, வேலை செய்யுமிடத்திலும் சிறிய அளவிலேயே பொறுப்புக்களை ஒப்படைப்பார்கள். காலம் போகப் போக நெருக்கீடுகள் அதிகரிக்கலாம். சில இடங்களில் புதியவர்களிடம் நிறைய வேலைகளை ஒப்படைத்துவிட்டு மூத்தவர்கள் ஆறுதல் எடுக்கப் பார்ப்பார்கள்.

பெண்கள் பொதுவாக முப்பது வயதுக்கும் நாற்பது வயதுக்கும் இடையில் இருக்கும் போதுதான் வேலை தொடர்பான நெருக்கீடு அதி உச்சத்தை அடைகிறது என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. அப்போது அவர்களது இரட்டைச்சுமை-குடும்பத்தைக் கவனிக்கும் பொறுப்பும், வேலையில் உயர்ந்த இடத்துக்கு வரவேண்டிய தேவையும் - அதி உயர்ந்த புள்ளியை அடைகின்றன. எங்கள் பிள்ளை இப்போதுதான் வேலையில் சேர்ந்திருக்கிறாள். ஆயினும்,

அவளது புதிய வேலையில் ஏதாவது நெருக்கீடுகள் இருந்தால் அவள் பதற்றத்தையும் பதகளிப்பையும் காட்டக்கூடும். மனச்சோர்வுக்குரிய குணங்குறிகளை வெளிப்படுத்தலாம். வேலையிலும் மற்றும் தனக்கு முன்பெல்லாம் ஆர்வம் தந்த விடயங்களிலும் இப்போது ஆசையும் ஆர்வமும் குறைந்து வரக் கூடும். நித்திரைக் குழப்பம் அவதானிக்கப்படலாம். களைப்பும் விடயங்களில் கவனம் செலுத்தும் இயல்பு குறைதலும் காணப் படலாம். தசைகள் இறுகுவதால் உடம்பின் பல இடங்களிலும் தசை நோ என்று முறைப்பாடு செய்யலாம். தலையிடி, வயிற்று நோ, முதுகுவலி போன்ற முறைப்பாடுகளை அடிக்கடி கேட்கக்

கூடும். சமூக இடைவினைகளில் இருந்து விலகியிருக்க விரும்பலாம். ஆண்களோடு பழகுதல் தொடர்பான விடயங்களில் ஆர்வம் குறையக்கூடும். மேலே குறிப்பிடப்பட்ட விடயங்களில் ஒன்றோ அல்லது பலவோ எங்கள் பிள்ளையிடம் காணப்பட்டால், புதிய வேலை தொடர்பாக ஏதோ நெருக்கீடு இருக்கிறதோ என்று பெற்றோர் சந்தேகப்படலாம். அது குறித்துப் பிள்ளையுடன் மனம் திறந்து உரையாட வேண்டும். அப்படி இருப்பது உறுதி செய்யப் பட்டால், அந்த நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதற்குப் பின் வரும் வழிமுறைகளைக் கையாளும்படி பிள்ளைக்கு ஆலோசனை கூறலாம்.

பிள்ளை தனது உடல் நலத்தையும் உள நலத்தையும் கவனித்துக் கொள்வது உறுதி செய்யப்பட வேண்டும். ஒவ்வொரு நாளும் ஒழுங்காக ஏதோ ஒரு உடற்பயிற்சி செய்வது மிகவும் நல்லது. ஒன்றும் இல்லாவிட்டால் குறைந்தது அரைமணி நேரம் வேகமாக நடப்பது பற்றி ஆலோசிக்கலாம். உணவு தொடர்பாகக் கவனம் செலுத்த வேண்டும். உணவின் அளவு குறைவாக இருக்கலாம். ஆயினும், ஆரோக்கியமான உணவை மூன்று வேளையும் சாப்பிடுவது நிச்சயம் செய்யப்பட வேண்டும். எட்டு மணி நேர நித்திரையை எந்தக் காரணம் கொண்டும் தியாகம் செய்யக்கூடாது. பிள்ளையின் உணர்வுகளும் வேலைத்தலத்தில் நடைபெறும் சம்பவங்களும் நம்பிக்கையுள்ள ஒருவருடன் பகிரப்பட வேண்டும். நண்பர்களை நம்பி எமது அந்தரங்க உணர்வுகளைப் பகிர நாம் சிலவேளை தயங்குவதுண்டு. ஆனால் நண்பர் ஒருவர் மீது நம்பிக்கை வைத்து நாம் எமது எண்ணங் களையும் உணர்வுகளையும் பகிரும் போது அந்த நட்பின் வலிமை அதிகரிக்கிறது. நாங்கள் தங்கள் மீது வைத்த நம்பிக்கையை அவர்கள் பெரிதும் மதிப்பார்கள். தமது உணர்வுகளையும் எங்களோடு பகிர முன்வருவார்கள்.

தனது சுய தேவைகள், குடும்பம், வேலை, சமூக உறவு இவற்றுக்கிடையில் ஒரு சமநிலை ஏற்பட வேண்டும். வேலைத் தலத்தில் அளவுக்கு அதிகமான பாரங்களைச் சுமக்கச் சம்மதிக்க

வேண்டியதில்லை என்பதைப் பிள்ளை அறிய வேண்டும். ஆயினும் வேலைக்கு நேரத்துக்குச் செல்வது அவசியம். மிக மட்டுமட்டான நேரத்தில் புறப்பட்டு அவசரம் அவசரமாக ஓடிச் செல்லும்போது விபத்துக்களில் மாட்டிக்கொள்வதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும். பிள்ளைக்கு ஒரு கார் அல்லது "ஸ்கூட்டி" வாங்கிக் கொடுக்கப் பெற்றோர் ஆசைப்படலாம். பிள்ளை தானே கார் ஓடிக்கொண்டு போய் அலுவலகத்தில் இறங்குவதைப் பார்க்கப் பெற்றோரின் சுயகணிப்பு அதிகரிக்கலாம். பிள்ளையும் தனது அந்தஸ்து அதிகரிப்பதாக நினைக்கலாம். ஆயினும், நாள் தோறும் காலை நேர நெருக் கீட்டை முகம் கொடுக்கும் நிலையில் பயணம் தொடர்பான நெருக்கீட்டை இன்னொருவரிடம் விட்டு விடுவதே நல்லது. பொதுப் போக்குவரத்தில் நாம் சென்று வந்தால் வீதி தொடர்பான பிரச்சினைகளைச் சாரதி கவனித்துக் கொள்வார். பஸ், புகையிரதம் அல்லது ஆட்டோவைப் பாவிக்கலாம். தூரம் குறைவு என்றால் நடந்து போகலாம். அல்லது துவிச்சக்கர வண்டியைப் பாவிக்கலாம். பின்னால் சொல்லப் பட்டவை எமது உடல் நலத்தைப் பேணி வரும். ஆட்டோவில் பயணித்தால், செலவு சற்று அதிகமானாலும் பயண நேரத்தில் சில ஆயத்தங்களை மனதளவில் செய்து கொள்ளலாம். சிறு நினைவுக் குறிப்புகளை எழுதிக்கொள்ளலாம். நாங்களே வாகனத்தை ஓட்ட வேண்டுமாயின் எமது கவனம் முழுமையாக வாகனத்தில் இருக்க வேண்டும். அந்த நேரத்தில் வேலை பற்றி எதுவுமே சிந்திக்கக் கூடாது.

வேலை நேரத்தில் குறைந்தது இரண்டு முறையாவது ஒழுங்காக ஓய்வு நேரத்தை அனுபவிக்க வேண்டும். பத்து நிமிடத் தேநீர் இடைவேளை, ஒருமணி நேர மதிய இடைவேளை ஆகியவற்றைத் திட்டமிட்டுப் பயன்படுத்த வேண்டும். அலுவலக நண்பர்கள் ஓரிருவருடன் சேர்ந்து தேநீர் அருந்துவதும் அந்த ,

நேரத்தில் "இட்டல், இடைஞ்சல்" பற்றிக் கதைத்துக் கொள்வதும் உள நலத்துக்கு நல்லது. அதே போல மதிய நேர இடைவேளையின் போது வீட்டில் இருந்து கொண்டு சென்ற உணவை ஓரிரு நண்பர்களோடு பகிர்ந்து உண்ணுவது நல்லது. வேலை நேரம் தொடங்கி முடியும் வரை குனிந்த தலை நிமிராமல் வேலை செய்ய வேண்டும் என்று எங்கள் பிள்ளை நினைக்க வேண்டியதில்லை. அதே சமயத்தில் எல்லை மீறிப் பழக முனைபவர்கள், பாலியல் தொந்தரவு செய்ய முனைபவர்கள் மீது எச்சரிக்கையாக இருப்பதோடு உறுதியான வெளிப்பாடு காட்டும் தைரியமும் இருக்க வேண்டும். யார் எதைக் கேட்டாலும் "ஆம்" என்று சொல்லிப் பழகவேண்டியதில்லை. எதற்கு நான் "ஆம்" என்று சொல்லப் போகிறேன், எதற்கு "இல்லை" என்று சொல்லப் போகிறேன் என்பதில் தெளிவாக இருக்க வேண்டும். மேலதிகாரியாக இருந்தாலும் பொருத்தமற்ற ஒன்றைச் செய்யும்படி கூறினால் அமைதியாகவும் உறுதியாகவும் மறுக்கக் கற்றுக் கொள்ளவேண்டும்.

தலைக்கு மேலே நிறைய வேலை வந்து குவியும் போது அவற்றை முக்கியத்துவ அடிப்படையிலும் அவசர அடிப்படையிலும் ஒழுங்குபடுத்தி வைத்துக்கொண்டு அந்த ஒழுங்கில் செய்து கொண்டு போகலாம். எப்போதும் அவசரமானதும், முக்கியமானதுமான வேலை முதலில் செய்யப்பட வேண்டும். மிகப் பெரிய செயற்றிட்டங்களைச் சிறு சிறு பகுதிகளாக உடைத்து ஒவ்வொன்றாகச் செய்துவரச் சுமை தெரியாது. எல்லா வேலைகளையும் தன் கையால் செய்து முடிக்க வேண்டும் என்ற அவசியமும் இல்லை. பொருத்தமான வேலைப் பங்கீடு இடம்பெற வேண்டும். சிலவேளை சிலவற்றை வீட்டில் உள்ள குடும்ப அங்கத்தவர்கள் சிலரைக்கொண்டும் வீட்டில் செய்து முடித்துக் கொண்டு போகலாம். பொருத்தமான நேரத்தில் பொருத்தமான முறையில் வளைந்து கொடுக்கக் கற்றிருக்க வேண்டும்.

உணர்வு நுண்மதி என்ற ஒரு முக்கியமான விடயத்தைப் பற்றி உளவியல் பேசுகிறது. உணர்வு நுண்மதி வேலைத்

தலத்திலும் பெரிய செல்வாக்குச் செலுத்தும். எமது பிள்ளை தன்னைப் பற்றியும் தனது உணர்வுகள் பற்றியும், தனது உணர்வுகள் சக ஊழியர்கள் மீது ஏற்படுத்தும் செல்வாக்குப் பற்றியும் சரியாக அறிந்து கொள்ளல் அவசியம். தனது உணர்வு களைப் பொருத்தமான முறையில் கட்டுப்படுத்தவும், கையாளவும் வெளிப்படுத்தவும் பயின்றுகொள்ளுதலும் முக்கியமே. அதே நேரத்தில் கூட வேலை செய்யும் மற்ற மனிதர்களிடம் ஏற்படும் உணர்வுகள் பற்றியும் ஒத்துணர்வுடன் புரிந்து கொள்ளல் அவசியம். மற்றைய மனிதர்களோடு முடிந்தவரை சிறப்பாகத் தன்னை இணைத்துக் கொள்வதும், அவர்களது கஷ்ட நஷ்டங் களைப் பகிர்ந்து கொள்வதும் சமூக உறவை மேம்படுத்தும். சமூக உறவும் சக ஊழியர் உறவும் மேம்படும் போது வேலை தொடர் பான நெருக்கீடு குறைந்து வேலைத்தலம் மிக விரும்பப்படும் இடமாக மாறும்.

✡ ✡ ✡

மஞ்சள் நூல்

32

"மான் என்று பெண்ணுக்கொரு பட்டம் கொடுத்தார்
மஞ்சள் என்னும் நூல் கொண்டு கட்டி இழுத்தார்"

எங்கள் பிள்ளை இப்போது கை நிறையச் சம்பாதிக்கிறாள். இனி உரிய காலத்தில் அவள் கழுத்தில் மாங்கல்யம் ஏறவேண்டும் என்பதே பெற்றோரின் எதிர்பார்ப்பாக இருக்கும்.

திருமணம்

எமது பிள்ளைக்கு அமைவது காதல் திருமணமோ அல்லது பேசிச் செய்யப்படும் திருமணமோ, திருமண பந்தத்தினுள் நுழையும் போது பெண் மற்றொரு பெரிய நெருக்கீட்டை எதிர் கொள்ள நேரும். திருமண ஏற்பாட்டின் போது சாதகப் பொருத்தம் பார்ப்பதும், "பாவம்" பார்ப்பதும் போன்ற விஞ்ஞான ஆதாரமற்ற நம்பிக்கைகள் பல பெண்களின் திருமணப் பாதையில் பெரிய பாறாங்கற்களாகக் குந்தி இருக்கின்றன. அவற்றை ஒருவாறு தாண்டி விட்டால், சீதனம், நன்கொடை என்று பல பூதங்கள் குருதியை உறிஞ்ச ஆயத்தமாகின்றன. இவை எல்லாம் சரி என்று ஆகிவிட்டால் கூட, பேசிச் செய்யப்படும் திருமண ஏற்பாட்டில் பெண்ணைப் பார்த்துவிட்டு "வேண்டாம்" என்று கூறும் போது, அல்லது சிறிதுநாள் பழகிப் பார்த்துவிட்டு "வேண்டாம்" என்று கூறும்போது பெண்பிள்ளையின் மனம் மிகவும் பாதிக்கப்படுகிறது. குடும்பத்தில் இருக்கும் ஒரு "நோயைக்" காரணம் காட்டி அல்லது குடும்பத்தில் யாரோ ஒருவர் வேறு மதத்தில் அல்லது சாதியில் அல்லது நாட்டில் திருமணம் செய்திருப்பதைச் சுட்டி மாப்பிள்ளை வீட்டார் மறுக்கும் போதும் பெண்ணின் மனம் பெரும் கஷ்டத்துக்கு ஆளாகிறது. இந்தப் பிரச்சினைகளை எல்லாம் கடந்து திருமணம் நிச்சயம் ஆகிவிட்டது என்று வைத்துக் கொள்வோம்.

திருமணத்தின் போது பொதுவாக எல்லோரும் செய்கின்ற செலவுகளில் எதை நிறுத்த முடியம்? நிறுத்தினால் மாப்பிள்ளை வீட்டாரும் மற்றவர்களும் எங்கள் அந்தஸ்து பற்றி என்ன நினைப்பார்கள்?" என்ற பயத்தின் காரணமாகத் திருமணச் செலவும் உச்சத்திற்கு எகிறிவிடும். இதனால் பெற்றோர் பெரும் நிதி நெருக்கடிக்குள் அழுந்திப்போக அது பெண்ணையும் ஒரு வகையில் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாக்கும்.

புதிய ஆண்மகன் ஒருவர் குடும்பத்தின் முக்கிய உறுப்பின ராக உள்ளே வருவார். ஆண்பிள்ளை ஒருவர் எங்கள் குடும்பத் திற்கு வருகிறார் என்பது நினைப் பளவில் சந்தோஷமானது போல இருக்கும். "ஆம்பிளைப் பாதுகாப்பு" நல்லதுதானே என்பது போலத் தோன்றும். ஆயினும் மற்றொரு குடும்பத்தின் பழக்க வழக்கங்களோடு அவர் உள்ளே வரும்போது, அது நீண்ட நாள் காதலனாக இருந்தாலும் கூட, பல நெருக்கீடுகள் தோன்றும். அவருக்கும் அந்த மாற்றம் நெருக்கீடுதான். இது வரை இருந்து வந்த எமது குடும்பத்தின் கட்டமைப்புக் கலைந்து போகும். குடும்பத்தின் எல்லைகள், வரை யறைகள், சட்டதிட்டங்கள் எல்லாமே மாறலாம்.

இளம் தம்பதியினர் பெண் வீட்டில் வாழப்போகிறார்களா, மாப்பிள்ளை வீட்டில் வாழப்போகிறார்களா அல்லது தனிக் குடித்தனம் போகப்போகிறார்களா என்பதைப் பொறுத்தும் பிரச் சினைகள் தோன்றலாம். நித்திரைக்குப் போகும் நேரம், நித்திரை விட்டு எழும் நேரம், உணவுப் பழக்கம், பொழுதுபோக்கு எல்லாமே பெண்ணுக்கும் மாப்பிள்ளைக்கும் வித்தியாசமாக இருக்கலாம். யார் சொன்னபடி யார் கேட்பது என்பது தொடர்பில் ஒரு தலைமைத்துவப் பிரச்சினை தோன்றலாம். இவை

எல்லாவற்றையும் சமாளித்து ஒரு புதிய சமநிலைக்கு வர ஏறத்தாழ ஒரு வருடம் எடுக்கும். இந்தக் காலத்தில் "விவாகரத்து" என்று சிந்திக்காமல் இருப்பதே பெரிய விடயம் போல இருக்கம்.

அநேகமான பெண்கள் தமது கணவர் தந்தை போல இருப்பார் அல்லது இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பார்கள். ஆனால், தந்தை ஒரு மனிதர். கணவர் வேறு மனிதர். தந்தை என்ற பாத்திரம் வேறு. கணவர் என்ற பாத்திரம் வேறு. தந்தைக்கும் மகளுக்கும் இடையில் ஒரு உயிரியல் தொடர்பு இருந்தது. பாரம்பரிய இயல்புகள் பல ஒன்றாக இருந்தன. கணவரோடு அப்படி இருக்காது. ஆகவே அந்த எதிர்பார்ப்புப் பெரிதாகத் தகர்ந்து போகும். போகும் போது பெரிய ஏமாற்றமாக இருக் கலாம். தந்தை ஒருவேளை மகளுக்குத் தேவையான பணத்தை வழங்குவது தாராளமாக இருந்திருக்கலாம். கணவரோ ஒவ்வொரு சதத்துக்கும் கணக்குக் கேட்பவராக இருக்கலாம். இத்தகைய மாற்றங்களுக்கெல்லாம் பெண் ஈடு கொடுத்தே ஆகவேண்டும்.

புகுந்த வீட்டில் உள்ள புதிய உறவினர்களோடு இயைந்து போக வேண்டும். மாமனாரை மாமியாரை மதிக்க வேண்டும். சாமக் கோழி கூவையிலே விழித்துச் சமையல் வேலை தொடங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்கப்படலாம். முன்னர் மாதிரி ஏழு மணிவரை நிம்மதியாகப் படுத்து உறங்க முடியாது.

இவை எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக "குடும்ப உறவு" எப்படி இருக்கும் என்ற பயம் வேறு இருக்கும். "குடும்ப உறவு" தொடர்பான சந்தேகங்களை யாரிடம் கேட்பது என்று தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆகவே. இந்தக் காலத்திலும் பெற்றோர்களும் சகோதரர்களும் எமது பிள்ளையோடு மனம் திறந்து கதைப்பது முக்கியம். புதிதாக உள்ளே வரும் கணவரின் தாக்கம் பெண்ணின் உடல், உள நலத்திலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். திருமணம் சந்தோஷமாக அமையும் இடத்து அது ஒருவரின் வாழ்வுக் காலத்தை அதிகரிக்கும். ஏனென்றால் அன்பும் அக்கறையும் உள்ள கணவர் மனைவியின் சாப்பாடு, உடற்பயிற்சி போன்ற

விடயங்களில் அக்கறை காட்டுவார். மறுதலையாகச் சந்தோஷ மற்ற ஒரு குடும்பத்தினால் பெண்ணில் புற்றுநோய், குருதி அமுக்கம், இதய நோய்கள் மற்றும் காய்ச்சல் ஏற்படும் வாய்ப்பு அதிகரிக்கிறது. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையில் அடிக்கடி ஏற்படும் சண்டை, எதிர்காலம் பற்றிய நம்பிக்கை இன்மை, குடும்பத்தில் சமமாகப் பிரிக்கப்படாத வேலைச் சுமை போன்ற குடும்ப நெருக்கீடுகள், புகைத்தல், உடல் உழைப்பின்மை போன்ற காரணிகளால் ஏற்படும் உடல் நலக்குறைவுக்குச் சமமான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆறுதலும், ஒத்தாசையும் தரக்கூடிய கணவர் இந்த உடல்நலக் குறைவு தோன்றும் சந்தர்ப்பங்களில் ஒரு கவசமாக அமைவார். எங்கள் பிள்ளைக்கு அப்படி அமைந்திருந்தால் அது பெரும்பேறு. இல்லாவிட்டால்?

இல்லாவிட்டால் அதிகமான இழப்பு, பெண்ணுக்குத்தான் ஏற்படுகிறது. இனிமையான இல்வாழ்க்கை காரணமாக ஒருவரின் வாழ்வுக் காலம் அதிகரித்தாலும் அந்த அதிகரிப்புப் பெண்களை விட ஆண்களில் ஐந்து மடங்கு அதிகமாக இருக்கிறதாம். அதே போலக் கொலஸ்ட்ரோல் மட்டம் அதிகரித்தல், மனச்சோர்வு, பதகளிப்புப் போன்றவை ஏற்பட்டாலும் அத்தகைய விளைவு மோச மான திருமணத்தால் ஏற்படுவதாயின் அது பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கிறதாம். திருமண வாழ்வின் நெருக்கீடுகள், இதய நோய்கள், இறப்பு ஆகியவற்றின் சாத்தியப்பாட்டை மூன்று மடங்காக அதிகரிக்கிறது. திருமணத்தின் தரம் என்பது பெண்களையே அதிகம் பாதிக்கும் காரணியாக இருப்பது பெண்களின் தலை விதியா?

பொதுவாகவே நெருக்கீடு ஏற்படும் போது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி எமது உடலில் குறைந்து போகிறது. கணவனும் மனைவியும் அடிபடும்போது நுண்ணங்கியோடு போராடும் கலங்கள் மண்டியிட்டு அடிபணிந்து விடுகின்றன. பெண்ணே அப்போது அதிகமாக நோய்த் தொற்றுக்கு ஆளாகிறாள். உடலில் ஏற்படும் காயங்கள் மாற அதிக காலம் எடுக்கிறது. ஆகவே சிலவேளை ஒரு

மோசமான திருமணத்தால் ஏற்படும் விளைவு என்பது திருமணம் செய்யாமல் இருக்கும் நிலையை விட மோசமானது என்பது கசப்பான உண்மை.

பொதுவாகக் குடும்பங்களில் அதிக அளவு உணர்வு நிலை ஆதரவைத் தருபவளாகப் பெண்ணே இருக்கிறாள். அவளுக்கு

அதே அளவு ஆதரவு குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்களிடம் இருந்து கிடைப்பதில்லை. ஒரு வேளை ஒரு பெண்பிள்ளை அக்குடும்பத்தில் பிறந்து அந்தப் பிள்ளை வளர்ந்த பிறகு தாய்க்கு அதே அளவு உணர்வு நிலை ஆதரவு கிடைக்கலாம். அதுவரை ஒரு உணர்வு நிலை நெருக்கீட்டைப் பெண் அனுபவிக்க வேண்டியே உள்ளது. பெண்கள் தமது உடல் உள ஆரோக் கியத்தை இரண்டாம் நிலைக்குத் தள்ளித் தமது கணவரினதும், பிள்ளைகளினதும் நலத்துக்காக உழைக்கிறார்கள். பெண்கள் நோய் வாய்ப்படுகிற போதும் சரி அல்லது குடும்பத்தின் ஏனைய அங்கத்தவர்கள் நோய்வாய்ப்படும் போது உதவி செய்யும் போதும் சரி வீட்டின் உணர்வுச் சமநிலையை மீட்டெடுப்பவளாகப் பெரும்பாலும் பெண்ணே அமைகிறாள். அதனால்தான் தாய் என்பவள் தெய்வத்திற்குச் சமனானவளாக எமது இலக்கியங்களில் பேசப்பட்டாள். ஆயினும் அந்தத் தாய்த் தெய்வம் இன்னலுறும் போது உதவுதல் அவசியம்.

ஆகவேதான், திருமணம் நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளாகும் போது உடனடியாகவே புனரமைப்பு நடவடிக்கைகள் மேற் கொள்ளப்பட வேண்டும். தேவைப்பட்டால் குடும்ப உளவளத் துணை ஆதரவைப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். குடும்பம் ஒரு கூட்டுக் குடும்பமாக வாழ்வதாக இருந்தால் அங்கு வாழும் அனுபவம் மிக்க பெரியவர்கள் இத்தகைய நெருக்கீட்டில் உதவுதல் கூடும். இல்லாவிட்டாலும் பெண் தனது உடல்நலத்துக்கும் உள

நலத்துக்குமென நேரம் ஒதுக்கிக்கொள்ள வேண்டும். அவளுக்குக் கைவரக்கூடிய கலைத்துறைகளில் ஈடுபாடு கொள்ளலாம். கலை ஒன்றைப் பயிலும் போதும் சரி, அளிக்கை செய்யும் போதும் சரி உணர்வுகள் நேரான முறையிலும் பயனுள்ள முறையிலும் வெளியிடச் சந்தர்ப்பம் ஏற்படுவதால் அது ஒரு வெளிப்பாட்டுச் சிகிச்சை ஆகிறது. அதே நேரம் அந்தக் கலை சமூகத்தில் வேறு பலரையும் மகிழ்விக்கிறது. சிந்திக்கச் செய்கிறது.

நாள் தோறும் மாலை நேரத்தில் அரைமணி நேரம் வேகமாக நடப்பதற்கு எமது பிள்ளை நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி மனதுக்கு அமைதி தரும். "குடும்ப ஆரோக்கியத்தைச் சீர் செய்து நெருக்கீட்டில் இருந்து விடுபட முடியும்" என்ற எண்ணம் மனதில் வருவது மிகவும் முக்கியம்.

✡ ✡ ✡

33

பால் மனம் கண்டாள்

பூமணம் கொண்டவள்
பால் மனம் கண்டாள்
பொங்கிடும் தாய்மையில்
சேயுடன் நின்றாள்

எங்கள் பிள்ளை இப்போது பயன்மிக்க இல்லறத்தில் இருக்கிறாள். "இயற்கை வழி ஒருவனும் ஒருத்தியும் கூடி இல்வாழ்வில் நுழைகின்றனர். நாளடைவில் படிப்படியே இவளித்தில் உள்ள அழுக்காறு, அவா முதலிய மாசுகளும், இவனிடத்திலுள்ள அம்மாசுகளும் தேய்ந்து, தேய்ந்து அவ்வவ் விடத்தில் பொறுமை, தியாகம் இவை எல்லாவற்றுக்கும் அடிப்படையாயுள்ள அன்பு - அப்படியப்படியே கால் கொண்டு கோயில் கொள்ளும் அழகை என்னென்று சொல்வது?" என்று திரு.வி.கலியாண சுந்தரனார் தனது நூல் ஒன்றில் குறிப்பிடுவார்.

"வையத்துள் வாழ்வாங்கு வாழ்பவன் வானுறையும்
தெய்வத்துள் வைக்கப்படும்"

என்று இந்த இனிய இல்வாழ்க்கை பற்றித் திருவள்ளுவர் குறிப்பிடுவார். இந்த இல்வாழ்க்கையின் பயனாய், உயிரின் தொடர்ச்சியாய் அடுத்து அமைவது மக்கட்பேறு அல்லவா? எங்கள் மகள் இப்போது கர்ப்பம் தரித்திருக்கிறாள். கேட்கும் போதே மனம் பொங்கி வழிகிறது ஆனந்தத்தில்! சந்ததி விருத்தி என்பது உயிர்கள் அனைத்துக்கும் பொதுவாக உள்ள இலக்கு. அதை அடையாவிட்டால் வாழ்வே அர்த்தமற்றுப் போனது போல இருக்கும். எங்கள் மகள் மிக முக்கியமான அந்த இலக்கை அடையப்போகிறாள்.

கர்ப்ப கால நெருக்கீடுகள்

பிள்ளை ஒன்று கர்ப்பப் பையில் தங்கும் காலம் நிறைய மாற்றங்கள் வரும் காலம். பெண்ணின் உடலில், உடற்றொழிலியலில், உணர்வுகளில் மற்றும் வாழ்க்கை முறைகளில் எல்லாம் மாற்றங்கள் வரத்தொடங்கும். மாற்றங்கள் என்பதுதான் நெருக்கீட்டின் வாயிற்படி! இந்த மாற்றங்கள் எல்லாம் நன்மைக்குத்தான் நடக்கின்றன என்று அறிவு சொன்னாலும், வாழ்வில் புதிய நெருக்கீடுகள் உருவாதலைச் சிலவேளை தடுக்க முடியாமல் இருக்கும். சிறிய நெருக்கீடு சரியான முறையில் கையாளப்பட்டால் புதிய சவால்களை எதிர்கொள்வதற்கு அது உதவலாம். ஆயினும் நெருக்கீடு அதிகரித்தால் அது எங்கள் மகளுக்குப் பல தொல்லைகளைக் கொடுக்கலாம்.

அவளுக்கு இரவில் தூக்கம் வராதிருக்கலாம். தலையிடி வரலாம். பசி இல்லாது போகலாம். அல்லது அவள் மிக அதிகமான அளவு உணவை உட்கொள்ளலாம். பெரிய அளவிலான நெருக்கீடு சில மாதங்களுக்குத் தொடர்ந்து இருக்குமாயின், கர்ப்ப காலத்தின் இறுதியில் உயர் குருதி அமுக்கம் தோன்றலாம். இதயம் சம்பந்தமான சில பிரச்சினைகள் கூட உருவாகலாம். இவ்வாறு நெருக்கீடு அளவுக்கு அதிகமாக அதிகரித்துச் செல்லுமாயின் அதன் விளைவாக நிறை குறைவான பிள்ளை பிறக்கக் கூடும். அல்லது கர்ப்பம் அழிந்து போகக் கூடும். பிறக்கும் குழந்தை நிறை குறைவாக இருக்குமாயின் அந்தப் பிள்ளைக்கு உடல் நலக் குறைவு வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கிறது. இவ்வாறு இந்த நிலைமை ஒரு நச்சு வட்டத்தினுள் எங்கள் மகளை இழுத்துச் செல்லக்கூடும்.

கர்ப்ப காலத்தில் நெருக்கீடு வருவதற்கான காரணங்கள் எவை என ஆராய்ந்தோமாயின் அந்த நெருக்கீட்டிலிருந்து மீள்வதற்கான உபாயங்களைக் கண்டு கொள்வதும் எளிதாகும். கர்ப்ப காலத்தின் ஆரம்பத்தில் குறிப்பாக முதல் மூன்று மாதங்களில் ஓங்காளம், வயிற்றைப் புரட்டல், வாந்தி இருப்பது மிகச் சாதாரணம். கடைசியாக மாதவிடாய் வந்த நாளில் இருந்து எண்ணும்போது கிட்டத்தட்ட நாற்பது நாளில் இருந்து தொண்ணூறு நாள் வரையான காலம் காலை நேரத்தில் கஷ்டத்தைக் கொடுக்கும். வேலைக்குப் போகும் பெண்களுக்கு இது பெரிய நெருக்கீடாக இருக்கலாம். சிலருக்கு மலச்சிக்கல், களைப்பு, முதுகுவலி என்பனவும் இருக்கலாம். உடலில் சுரக்கப்படும் ஓமோன்களின் அளவுகளில் மாற்றம் ஏற்படுவதால் உணர்வுகளிலும் மாற்றம் இருக்கலாம். உணர்வு மாற்றங்கள் உறவுகளில் சிக்கலை ஏற்படுத்தும் போது நெருக்கீட்டைக் கையாள்வது இன்னும் சிக்கலாக அமையக் கூடும். சிலர் பிள்ளை பிறக்கும் காலம் பற்றி முன்கூட்டியே பதகளிப்பு அடைவார்கள். "அந்த வலியை என்னால் தாங்க முடியுமா? பிரசவ வேதனைதானே வேதனைகளில் பெரியது என்கிறார்கள். அது எப்படி இருக்கும்? குழந்தையை நான் எப்படி வளர்க்கப்போகிறேன்?" போன்ற எண்ணங்கள் மனதில் தோன்றி நெருக்கீட்டைப் பெரிதுபடுத் தலாம். எங்கள் மகள் வேலைக்கும் போய் வருகிறாளல்லவா? வேலையில் வழக்கமாக இருக்கும் பொறுப்புகளும் அழுத்தங் களும் இந்த நெருக்கீட்டை இன்னும் அதிகரிக்கலாம். பிள்ளை பிறந்த பிறகு ஆறு மாதத்திற்கு இவள் வேலைக்கு வராமல் இருக்கப் போகிறாள் என்ற செய்தியை வேலை செய்யுமிடத்தில் தெரிவிக்க வேண்டி இருக்கும். பொதுவாக மேலதிகாரிகளுக்கு அது உவப்பான செய்தியாக இருக்காது. அவர்களின் முகம் சுழித்தல்களையும் சிலவேளை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். பொதுவாகவே வாழ்க்கை மிக வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது. அங்கு எதிர்பாராத திருப்பங்கள் ஏற்படக்கூடும். எங்கள் பிள்ளை கர்ப்பமாக இருக்கிறாள் என்பதற்காக எதுவும் நின்று விடப் போவதில்லை. அந்த ஓட்டத்தோடு ஓடித்தான் ஆக வேண்டும்.

ஆயினும், கர்ப்பகாலத்தில் பெரிய மாற்றங்கள் நிகழா திருப்பதை முடிந்தவரை உறுதி செய்வது நல்லது. உதாரணமாகக் கணவரிடமிருந்து விவாகரத்துப் பெற வேண்டிய ஒரு நிலை இருந்தால் அதைக் கர்ப்பம் தரிப்பதற்கு முன் செய்திருக்கலாம். அல்லது பிள்ளை பிறந்து சில காலத்தின் பின் யோசிக்கலாம். பிள்ளை வயிற்றில் இருக்கும் போது வேலை மாறுவது, வீடு மாறுவது போன்றவற்றையும் தவிர்ப்பது நல்லது. கர்ப்ப காலத்தில் தாய் கடுமையான நோய்க்கு உள்ளாவதும் மருந்து குடிப்பதும் நல்லதில்லை என்பதால் முடிந்த வரை நோய்த் தொற்று கள் வரக் கூடிய சந்தர்ப்பங் களில் இருந்து விலகிக் கொள்ளவேண்டும். சனக் கூட்டத்தினுள் செல்வதைத் தவிர்க்கலாம். கண்ட இடங் களிலும் சாப்பிடுவதை நிறுத் தலாம். வீட்டில் சுத்தமாகத் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை மட்டும் உண்டு வரலாம். இந்தக் காலத்தில் குடும்ப அங்கத்தவர் மத்தியில் ஒரு இறப்பு அல்லது இழப்பு ஏற்பட்டால் அதுவும் பெரிய நெருக்கீடாக இருக்கும். ஆயினும் அது சிலவேளை எமது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விடயமாக இருக்கலாம்.

கர்ப்பமாக இருக்கும் காலத்தில் மனவடுவுக்குரிய நெருக் கீட்டுச் சம்பவங்களுக்குள் அகப்படாமல் இருப்பது நல்லது. அனர்த்தங்கள் வரும் நிகழ்தகவு அதிகமாக உள்ள இடங்களைத் தவிர்க்கலாம். சில அனர்த்தங்களைத் தவிர்க்க முடியாது போகலாம். பொருளாதார நெருக்கடி போன்றவையும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தலாம். ஆகவே, கர்ப்ப காலத்துக்காக முன்னரே சேமித்து வைத்துக்கொள்வது புத்திசாலித்தனமாகும். கர்ப்பமாக இருக்கும் பெண்ணுக்கு மனவடு இருக்குமாயின் பிள்ளை குறை மாதத்தில் பிறக்கும் சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கும். அப்படியான நிலையில் பொருத்தமான உளவளத்துணையைப் பெற்றுக் கொள்ளல்

அவசியம். நெருக்கீடு பொதுவாக மனிதர்களின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது. ஆகவே, நெருக்கீடு அதிகமாக இருந்தால், கர்ப்பப்பையில் தொற்று ஏற்படுவதற்கான சந்தர்ப் பமும் அதிகரிக்கிறது. தாயின் நெருக்கீடு மிக அதிகமாக இருக்குமிடத்துப் பிறக்கும் குழந்தையையும் அது பாதிக்கலாம். குழந்தைக்கு விடயங்களில் கவனம் செலுத்துவது கடினமாக இருக்கலாம். குழந்தை சிறிய விடயத்திற்கும் பயப்படலாம். குழந்தையின் மூளை வளர்ச்சி பாதிக்கப்படலாம். அல்லது நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையலாம். ஆகவே, கர்ப்பகால நெருக்கீட்டைக் கட்டுப்பாட்டிற்குள் வைத்திருப்பது அவசியம்.

கர்ப்பவதி இடையிடை ஓய்வு எடுத்துக் கொண்டு தன் பிள்ளையுடன் நேரம் செலவிடுவது முக்கியம். இருபத்து மூன்று வாரங்களிலேயே கர்ப்பப்பையில் இருக்கும் பிள்ளைக்குக் கேட்கும் திறன் வந்து விடும். ஆகவே, ஆறுதலாக அமர்ந்திருந்து பிள்ளையுடன் இனிய குரலில் கதைப்பதும் பாடுவதும் பிள்ளைக்கு நன்மை செய்யும். பிள்ளை பயப்படும் படியான சத்தங்களுக்குள் போகாமல் இருப்பதும், கர்ப்பவதி கோபம் வந்து சத்தம் போடாமல் இருப்பதும் நல்லது. வீட்டிலும், வேலை செய்யும் இடத்திலும் எவ்வளவு பொறுப்பு இருந்தாலும் குறைந்தது எட்டு மணி நேர நித்திரையைக் குறைக்காதிருப்பதே நல்லது. செய்ய வேண்டிய வேலைகளில் சற்று உதவுமாறு கர்ப்பவதி தன் கணவரையும் வீட்டில் உள்ள ஏனைய அங்கத்தவர்களையும் கேட்கலாம். வேலையிடத்தில் கூட உதவி செய்யுமாறு கேட்டால், நல்ல மனம் உள்ளவர்கள் உதவுவார்கள்.

மனதின் நெருக்கீடுகள் பற்றிக் கணவருடன், வீட்டிலுள்ள அனுபவம் மிக்க பெண்களுடன் அல்லது மருத்துவ மாதுடன் மனம் விட்டுக் கதைக்கலாம். பிரசவம் நடைபெறப்போகும் மருத்துவ மனைக்கு முன் கூட்டியே போய்ப் பார்ப்பது நல்லது. பிரசவ நேரத்தில் என்ன என்ன விடயங்கள் நடைபெறும் என்பதை அறிந்தவர்கள் மூலம் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

கர்ப்பகாலத்தில் ஆரோக்கியமான பழங்களும், காய் கறிகளும் நிறைந்த உணவை உட்கொள்வதும், உடற் பயிற்சி செய்வதும் அவசியம். ஒரு நாளில் குறைந்தது ஆறு கிளாஸ் நீர் பருகுவதை உறுதி செய்ய வேண்டும்.

பஸ், பகையிரதம் போன்ற பொதுப் போக்குவரத்து வாகனங்களில் பயணம் செய்ய நேர்ந்தால் அமர்ந்து பயணம் செய்வதைக் கவனிக்க வேண்டும். ஒருவரும் இருக்க இடம் தராவிட்டால் கேட்டுப் பெற்றுக்கொள்ளலாம். எங்கள் பிள்ளை கர்ப்பமாக இருப்பது மற்றவர்களுக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆகவே, நடத்துநரிடம் சொல்லி ஒரு ஆசனம் கேட்டுப் பெற்றுக் கொள்வது உசிதமானது.

பிறக்கப் போகும் பிள்ளைக்குத் தேவையான எல்லாப் பொருள்களையும் விலைக்குத்தான் வாங்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. தொட்டில் போன்றவை உறவினர் நண்பர்களிடம் இருந்தால் இரவல் எடுக்கலாம். நெருக்கீட்டை முடிந்தவரை குறைத்தல் மிக மிக முக்கியம்.

* * *

34 அன்னச்சிறகு

பச்சைக்கிளிக்கொரு செவ்வந்திப்பூவில் தொட்டிலைக்
கட்டி வைத்தேன் - அதில்
பட்டுத்துகிலுடன் அன்னச்சிறகினை மெல்லென
இட்டு வைத்தேன்.

"இதுவரையில் உலகம் சிருஷ்டியானது முதல், மனிதனே பேசிக்கொண்டிருந்தான். இப்போது பெண் பேசுகிறாள். இத்தனை யுகங்களாகக் கட்டிக் கிடந்த அவள் குரல் இளவேனிற் காலத்துக் குயிலின் குரல் போல இன்று ஒலி கொள்கிறது. இனி மனிதனின் வாய் அடைபட்டுப் போகும்" என்று கு.ப.ரா. எழுதினார்.

இப்பொழுது எங்கள் பிள்ளை இன்னொரு பிள்ளைக்குத் தாயாகப் போகிறாள். இனியும் அவள் பேசாதிருக்க முடியுமா?

பிள்ளைப் பேறு:

பிள்ளைப் பேறுக்கென்று எவ்வளவு தான் ஆயத்தங்கள் செய்தாலும், அந்த நேரம் வரும்போது அது ஒரு நெருக் கீடாகத்தான் இருக்கும். கருப்பைத் தசைகளின் சுருக்கம் தொடங்கும் அந்தக் கணம், அது பிரசவ வேதனைதான் என்று தெரிவிக்கின்ற அந்தக் கணம் முதல் அனுபவமாக இருப்பது பயமாகத்தான் இருக்கும். தசைச்சுருக்கம் வரவர வலிமை கூடி வரும்போது வலியும் அதிகரிக்கும். "நோ" வருகின்ற இடைவெளி வரவரக் குறைந்து வரும். அப்பொழுது மற்றவர்கள் வந்து தளர்வாக இருக்கும்படி கூறும்போது அவர்களை அறைய வேண்டும் போல ஆத்திரமாக இருக்கும். ஆனால், அந்த நேரத்தில் தளர்வாக இருக்கக் கற்றுக் கொள்வது மிக முக்கிய மானது. மகப் பேற்றின் சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டு மானால் தசைகளைத் தளர்த்திக் கொள்ள வேண்டும்.

பொதுவாகவே பிள்ளைப் பேற்றுக்கு முன் கூட்டியே ஆயத்தமாக இருப்பது நல்லது. என்ன விடயங்கள் தொடர்ந்து நடக்கப் போகின்றன என்று அறிந்திருப்பது பதற்றத்தைக் குறைக்கும். பிரசவம் நடைபெறும் இடமும், சூழ உள்ள மனிதர்களும் பழக்கமாக இருப்பது நல்லது. பிரசவம் தொடர்பாக விஞ்ஞான பூர்வமாக எழுதப்பட்ட நூல்களை வாசித்திருப்பது உதவும். புதிதாகப் பிள்ளை பெற்றுக்கொண்ட சிநேகிதிகளோடு உரையாடித் தகவல்களைச் சேகரித்துக் கொள்ளலாம்.

தாங்க முடியாத வலி ஏற்படும் போது வைத்தியசாலையில் என்ன மருந்துகள் தரப்படும் என்பதையும் அறிந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். பொதுவாக எங்கள் பிள்ளை மகப்பேற்றுக் காலம் தொடர்பான தனது பயங்களைப் பற்றி விடயம் தெரிந்தவர்களுடன் உரையாடியிருப்பது பயன் தரும்.

மகப்பேற்று அறையை முடிந்தவரை தாய்க்கு விருப்பமான ஒரு இடமாக மாற்றிக்கொள்ளலாம். விருப்பமான ஒரு படத்தை மாட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம். முடிந்தால் நல்ல மெல்லிசைப் பாடல்களைக் கேட்டுக்கொண்டிருக்கலாம்.

தாயின் மனதுக்குப் பிடித்தமான ஒருவர் பக்கத்தில் நிற்பது உபயோகமானது. மேலைநாடுகளில் கணவர் நிற்பதற்கு அனுமதிக்கிறார்கள். முன்னர் பிள்ளை பெற்று அனுபவமுள்ள ஒரு பெண் உறவினர் அல்லது நண்பி நிற்பது அதிகம் உதவியாக இருக்கும். நீங்கள் இப்போது உணர்வது சாதாரணமானது

என்பதையும் அடுத்து என்ன நடக்கும் என எதிர்பார்க்கலாம் என்பதையும் அந்தப் பெண் சொல்லும் போது நம்பும்படி இருக்கும். முடிந்தளவு அதிக நேரத்துக்கு அல்லது வைத்தியர் கூறும் வரை தாய் நிமிர்ந்து அமர்ந்திருப்பதே சிறந்தது. சுவாரஸ்யமான நூல் ஒன்றை

வாசித்தபடி இருக்கலாம். அப்படி இருப்பது மனதை அமைதியாக வைத்திருக்கும் என்பதற்கு அப்பால், குழந்தை பிறப்புப் பாதை வழி இறங்கி வருவதற்கும் உதவும். இந்த நேரத்தில் வைத்தியரின் அனுமதியோடு சிறிய யோகா அப்பியாசங்களைச் செய்யலாம். சிறிது நடக்கலாம். உடல் உறுப்புக்களைத் தளர்த்தும் சிறு பயிற்சிகளைக் கூடச் செய்யலாம்.

தாய் தியானம் செய்து பழக்கப்பட்டவராக இருந்தால், தன்னை ஒரு ஆழ்ந்த தளர்வு நிலைக்குக் கொண்டு செல்ல முடியும். சுய-ஹிப்னோசிஸ் முறைகளில் பயிற்சி பெற்ற பெண்கள் மகப்பேற்றுச் சவாலை மிகச் சிறப்பாக எதிர்கொள்கின்றனர் என்று ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஒன்றும் முடியாவிட்டால் மனக் கண்ணில் அழகான காட்சிகளைக் கொண்டு வர முயலலாம். ஒரு பூந்தோட்டத்தில் நறுமணத்தையும் தென்றல் காற்றையும் அனுபவித்தபடி உலா வருவதாக அகக் காட்சியைக் கொண்டு வரலாம். அல்லது குழந்தை பிறந்து தனக்குப் பக்கத்தில் சிரித்துக் கொண்டு காலை அசைப்பதாகக் கற்பனை செய்யலாம்.

மெல்லிய சுடுநீர் என்பது களைத்து இறுகிப் போன தசைகளைத் தளர வைப்பதற்கு உகந்த பொருள். தசைகளுக்கு மெல்லிய சுடுநீர் ஒத்தடம் கொடுப்பது பொருத்தமான முறை. மேலை நாட்டில் சில வைத்தியசாலைகளில் சுடுநீர்த் தாரையைப் பெண்ணின் முதுகில் பாய்ச்சும் நடைமுறையைப் பின்பற்றுகிறார்கள். பக்கத்தில் நிற்கும் கணவனோ அல்லது தாயோ நண்பியோ சும்மா, கை, கால்களைப் பிடித்துவிட்டால் கூட அது பெரும் உதவியாகவே அமையும்.

எத்தனை அறிவுரைகளைக் கூறினாலும், எத்தனை ஆய்வு முடிவுகளை முன் வைத்தாலும் ஒவ்வொரு பெண்ணும் தனித்துவமானவள். சிலருக்குத் தலையணை பிடித்துப் பிழிவது ஆறுதலைக் கொடுக்கலாம். ஒவ்வொருவரும் தமக்குப் பொருந்தி வருகின்ற தம்மால் செய்யக்கூடிய தளர்வு முறைகளை

முன்கூட்டியே இனங்கண்டு செய்து பழகியிருப்பது மகப்பேற்றுக் காலத்தில் மட்டுமல்ல, வாழ்வில் நெருக்கீடு வருகின்ற எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உதவும்.

மகப்பேற்றுக்குப் பிற்பட்ட மனவடுவும் மனச்சோர்வும்:

மகப்பேறு பலருக்கு ஒரு உயிர் அச்சுறுத்தல் நிலையாகப் பார்க்கப்படுகிறது. விஞ்ஞான வளர்ச்சியும், மருத்துவ அறிவியல் முன்னேற்றமும் தாயினதும் பிள்ளையினதும் உயிரைக் காப்பாற்றுவதில் பெரும் முன்னேற்றம் கண்டிருந்தாலும் அருமையாகவேனும் அந்த உயிர்களுக்கு மகப்பேற்றுத் தருணத்தில் அச்சுறுத்தல் இருப்பது பல பெண்களின் மனதைப் பாதிக்கிறது. பக்கத்தில் நிற்பதற்கு உறவினர், நண்பர்கள் யாரும் அனுமதிக்கப் படாத போது, தாதியரும் ஏனோ தானோ என்று இகழ்ந்து பேசும்போது, அந்தப் பெண் ஒரு கையறு நிலையையும்

எதிர்நோக்குகிறாள். இதனால் பிரசவம் முடிந்த பிறகு "மகப்பேற்றுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு" என்ற உளவியல் பிரச்சினை உருவாகிறது. பிரசவம் நடந்த அந்தச் சம்பவம் மீள மீள வந்து மனதில் ஊடுருவுகிறது. இரவுப் பயங்கரங்கள் ஏற்படுகின்றன. பிரசவத்தோடு சம்பந்தப்பட்டிருந்த பல விடயங்களைத் தவிர்க்கும் நிலை தலை காட்டுகிறது. ஆஸ்பத்திரிப் பக்கம் இனிப் போக மாட்டேன் என்று கூறலாம். பிரசவ நேரத்தில் போட்டிருந்த உடையை எறிந்துவிடலாம். தாதிமார்களைப் பார்க்கப் பிடிக்காது போகலாம். சிலவேளை அந்தச் சம்பவத்தோடு, தொடர்பு பட்டிருந்த பிள்ளையையும் பார்க்க வெறுப்பாகவும் இருக்கலாம். எப்போதும் சிடுசிடுத்துக் கொண்டு, சிறு விடயத்திற்கும் பதற்றப்பட்டுக்கொண்டு நித்திரை இல்லாமல் அவதிப்படக்கூடும். எதிலும் பட்டுக்கொள்ளாதவள் போல இருக்கிற தாயை இந் நிலையில் உளவளத்துணைக்கு அனுப்புவதே சிறந்தது.

பிள்ளை பெற்றுக்கொள்ளும் பெண்களில் ஏறத்தாழ பதினைந்து வீதமானோர் மகப்பேற்றுக்குப் பிற்பட்ட மனச் சோர்வுக்கு உள்ளாகின்றனர். மகப்பேற்றைத் தொடர்ந்து வருகின்ற ஹோர்மோன் மாற்றம் ஒரு காரணமாக இருக்கலாம். மகப்பேற்றுக்கு முன்னரும் பின்னரும் நித்திரை குழப்பிப் போதல், "இந்தப் பிள்ளையை எப்படி வளர்க்கப்போகிறோம்" என்ற எண்ணத்தினால் வருகின்ற பதகளிப்பு, அடிக்கடி அழுது கொண்டிருக்கும் பிள்ளையைத் திருப்திப்படுத்த முடியாமல் போகும் கையறுநிலை, கணவரும் மற்றும் உறவினர்களும் பிள்ளையை அதிகம் கவனிப்பதால் தான் கவனிக்கப்படாததாக உணரும் நிலை, புதிய ஒரு அங்கத்தவர் குடும்பத்தினுள் வந்தமையால் வாழ்க்கையின் கட்டப்பாட்டை இழந்துவிட்ட உணர்வு, இவ்வளவு காலமும் வாழ்ந்து வந்த வாழ்வு முறையில் பெரிய மாற்றம் தோன்றுதல் போன்ற பல காரணிகள் இந்த நிலைமை தோன்றுவதற்கு அனுசரணை வழங்கக்கூடும். சமூக உதவி குறைந்தவர்கள் மத்தியிலும், சமூகத்தின் பொருளாதார வளம் குறைந்தவர்கள் மத்தியிலும் இது ஏற்படுவதற்கான வாய்ப்பு அதிகமாகும்.

இந்தப் பிரச்சினைகளுக்கு மகப்பேற்றுக்குப் பிந்திய மனச்சோர்வு என்று பெயரிடப்பட்டிருந்தாலும் சிலவேளை இது மகப்பேற்றுக்கு முன்னரே தோற்றம் காட்டவும் கூடும். ஆயினும் பெரும்பாலும் பிள்ளை பிறந்து இரண்டு வாரத்துக்கும் ஒரு மாதத்துக்கும் இடையில் தோன்றலாம். "துடக்குக் கழிவு" முடிந்து விட்டால் அதற்குப் பிறகு பயமில்லை.

எங்கள் மகளிடம் இரண்டு வாரத்துக்கு மேற்பட்ட கவலை, நித்திரைப் பழக்கத்தில் மாற்றம், உணவுப் பழக்கத்தில் மாற்றம், அடிக்கடி அழுதல், சக்தி குறைந்து போனதாக உணர்தல், பதகளிப்பு, உறுத்தல், எதிலும் நம்பிக்கை இன்மை, குறைந்த சுய கணிப்பு, குற்ற உணர்வு, வெறுமை, முன்னர் சந்தோசம் தந்த விடயங்களிலும் சந்தோசத்தைக் காண முடியாமை, சமூக

உறவுகளில் இருந்து விலகிப்போக விரும்புதல் போன்ற குணங்குறிகள் காணப்படுமாயின் "மனச்சோர்வு" தொடர்பாகச் சந்தேகிக்க வேண்டும். மகப் பேற்றுக்குப் பின் ஏற்படும் இத்தகைய பிரச்சினைகள் குறைப் பிரசவத்தின் பின்னரும் ஏற்படலாம். பிள்ளைக்கும் தாய்க்கும் இடையில் ஏற்படப்போகும் நெருக்கமான பிணைப்பை இவை பாதிக்கலாம் என்பதால், உடனே அக்கறை கொண்டு ஒரு உளவளத்துணையாளரைப் பார்ப்பது அவசிய மாகும்.

இவ்வாறான எந்தப் பிரச்சினையும் இல்லாமல் மிகச் சந்தோசமாக எமக்கு ஒரு பேரக் குழந்தை பிறந்து விட்டால் அதைப்போல மகிழ்வு வேறு என்ன இருக்கிறது?

மக்கள் மெய் தீண்டல் உடற்கின்பம் மற்றவர்
சொற்கேட்டல் இன்பம் செவிக்கு.

★ ★ ★

35

காலம் வரும்

எங்களுக்கும் காலம் வரும்
காலம் வந்தால் வாழ்வு வரும்
வாழ்வு வந்தால் அனைவரையும்
வாழ வைப்போமே!

எங்கள் மகள் இப்போது வேலைக்குப் போகிறாள். குழந்தைகளைப் பெற்றெடுத்து வளர்க்கிறாள். அவள் இப்போது ஒரு குடும்பத்தின் அரசி. சமூகத்தில் பெண்களின் நிலையை அவள் விளங்கிக்கொள்கிறாள். தானும் உயர்ந்து ஏனைய பெண் களையும் உயர்த்துவதற்குரிய சமூகப் பணிகளிலும் ஈடுபடுகிறாள். பெண்ணியக் கருத்துக்களை வாசித்துத் தன்னை தெளிவுபடுத்திக் கொள்கிறாள்.

பெண்ணியம்:

அரசியல், பொருளாதார, கலாசார, தனியாள், சமூகத் தளங்களில் பெண்களுக்கான சம உரிமையை இலக்காகக் கொண்டு இயங்கும் அமைப்புக்களின் கருத்து நிலையே பெண்ணியம் எனப்படுகிறது. இந்த அமைப்புக்கள் உலகின் பல்வேறு இடங்களிலும் பெண்களின் நிலையை எடுத்துரைப்பதோடு, அவர்கள் எல்லா வகையிலும் சம உரிமை பெற்று வாழ வேண்டிய வேலைத்திட்டங்களை உருவாக்கிச் செயற்படுகின்றன.

ஆரம்பத்தில் பல நாடுகளில் பெண்களுக்கு அரசியல் வாக்குரிமை கூட இருக்கவில்லை. பெண்களின் சாத்வீகமான, அகிம்சைப் போராட்டங்களின் பின் அவர்கள் பலவற்றை வென்றெடுத்திருக்கிறார்கள். எமது நாட்டில் இன்று பெண்களுக்கு

வாக்குரிமை உண்டு. கல்வி கற்பதில் சம உரிமை உண்டு. அரச தொழிற்றுறைகளில் சம சம்பளம் வழங்கப்படுகிறது. மகப் பேற்றுக்கால லீவில் முன்னேற்றம் ஏற்பட்டிருக்கிறது. சொத்துக் களையும் வங்கிக் கணக்குகளையும் வைத்திருக்கும் உரிமை இருக்கிறது. கருத்தரித்தல் தொடர்பான முடிவுகளை எடுக்கவும், கருத்தடை முறைகளைக் கையாளவும் உரிமை இருக்கிறது.

ஆயினும், இன்னும் அடையப்பட வேண்டிய இலக்குகள் பல உள்ளன. தனியார் துறையில் பெண்களுக்குச் சம சம்பளம் வழங்கப்படாத நிலை நீடிக்கிறது. கூலித்தொழில்களில் இன்னும் ஆண் கூலி உயர்வானதாகவும் பெண் கூலி குறைவானதாகவும் மதிப்பிடப்படுகிறது. குடும்ப வன்முறை, பாலியல் தொந்தரவு, பாலியல் துஷ்பிரயோகம் போன்ற பிரச்சினைகள் எமது நாட்டில் தொடர்ந்தே இருந்து வந்திருக்கின்றன என்றாலும் போருக்குப் பின்னரான சூழலில் அவை அதிகரித்திருப்பதை ஆய்வுகள் காட்டுகின்றன. அனர்த்தங்களின் பின் எமது சமூகத்தில் பலர் நெருக்கீட்டுக்குப் பிற்பட்ட மனவடு என்ற உளப்பிரச்சினைக்கு ஆளாகியிருக்கிறார்கள். அது அவர்களுக்கே தெரியாமல் இருக்கலாம். அந்த நிலை நீண்ட காலம் கவனிக்கப்படாது விடப்படுமிடத்து அவர்கள் மனச்சோர்வுக்கு உட்படுகிறார்கள். மனச்சோர்வின் போதும் பொதுப் பதகளிப்பின் போதும் ஏற்படும் ஆக்ரோஷம் அல்லது கோபம் பெரும்பாலும் வீட்டில் உள்ள பெண்களை நோக்கியே திரும்புகிறது. இன்னும் ஒரு பகுதியினர் தமது நெருக்கீடுகளைக் கையாளும் ஒரு முறையாக மதுப்பாவனை அல்லது போதைப் பொருள் பாவனையில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவற்றின் விளைவுகளும் வீட்டிலுள்ள மனைவியையும் தாயாரையுமே மிக அதிக அளவில் பாதிக் கின்றன. நீண்ட கால அனர்த்தத்துக்கு முகம் கொடுத்த ஒரு சமூகம் உளநலம் நலிந்த ஒரு நிலையில் மீண்டெழ முயற்சி செய்யும் போது, அந்தப் பலவீனத்தைப் பாவிக்க முனையும் ஒரு கூட்டம் மதுபான வியாபாரத்திலும் போதைப்பொருள் வியாபாரத்திலும் ஓகோ என்று ஈடுபட்டு எக்கச்சக்கமாகப் பணம் சம்பாதித்து மகிழ்ந்துகொண்டிருக்கிறது.

ஆயிரக்கணக்கான சகோதரர்களின் உடல், உள ஆரோக்கியத்தைக் கெடுத்துத் தாம் சம்பாதிக்கும் கோடிக்கணக்கான சொத்துக்களை விட்டுத் தாமும் ஒரு நாள் யமதர்மராஜாவுடன் போக வேண்டித்தான் வரும் என்ற யதார்த்தம் ஏன் அவர்களுக்கு மனதில் தோன்றவில்லையோ தெரியவில்லை.

பேசும் போதும், எழுதும் போதும் பாலியல் வேறுபாடு இன்றி மொழியைக் கையாளுதல் என்பது வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் கவனமாகப் பேணப்படுகிறது. எமது நாட்டில் இன்னும் அது கைகூடவில்லை. மனிதருக்கு ஒரு உதாரணம் கூறும்போது, "அவன்" என்று கையாளுவதே வழக்கமாக இருக்கிறது.

"கொல்லான் புலாலை மறுத்தானைக் கைகூப்பி
எல்லா உயிரும் தொழும்"

என்று தானே வள்ளுவரும் கூறினார். அந்தப் பழக்கத்தில் இருந்து மாற எமது சமூகம் இன்னும் தயாராகவில்லை. எல்லா உயிரும் தொழும் நிலை ஒரு பெண்ணுக்கு வரவே வராதா?

பல நூறு ஆண்டுகளாகப் பழகிவந்த ஒரு பழக்கத்தில் ஆண்கள் கட்டுண்டு இருக்கிறார்கள். ஒரு சில ஆண்டுகள் பழகிய ஒரு எண்ணத்தை மாற்றுவதே கடினம் என்று உளவியல் அறிகைச் சிகிச்சையாளர்கள் கூறுகிறார்கள். அப்படி இருக்கையில் பரம்பரை பரம்பரையாகப் பல நூற்றாண்டுகளாகப் பழகி வந்த சிந்தனை முறைகளை மாற்றுவது கடினந்தான். ஆயினும், ஆண்களை அந்தச் சிந்தனை முறையில் இருந்து விடுவிக்கும் போதுதான் பெண் சார்ந்த உரிமைகள் முற்றிலும் சாத்தியப்படும் என்று சில குழுமங்கள் வாதிடுகின்றன.

பெண்கள் பட்டயம்:

பெண்கள் தொடர்பாக இலங்கையில் உள்ள சட்டம் எதைக் கூறுகிறது என்பது பெண்கள் எல்லோருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும். தெரியாதவர்களுக்குத் தெரியப்படுத்துவதிலும் எங்கள் பிள்ளை உதவலாம்.

பகிரங்க, தனியார் துறைகளிலும் நாட்டின் அரசியல் வாழ்விலும் பொது வாழ்விலும் பெண்களுக்கு எதிரான ஓரங் கட்டலை நீக்குவதற்கு அரசு தோதான எல்லா நடவடிக்கை களையும் எடுத்துப் பெண்கள் ஆண்களுக்குச் சமமாகச் செயற்படும் உரிமைகளை உறுதிப்படுத்த வேண்டும் என்று பெண்கள் பட்டயம் கூறுகிறது.

திருமணத்தின் போதும் அது கலைக்கப்படும் போதும் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் ஒரே விதமான உரிமைகளும் பொறுப்புகளும் உள்ளன என்றே சட்டம் வலியுறுத்துகிறது.

நீண்ட காலமாகப் பெண்கள் அமைப்புகள் மற்றும் மனித உரிமை நடவடிக்கையாளர்களால் மேற்கொள்ளப்பட்ட தொடர் முயற்சி காரணமாக 2005ஆம் ஆண்டு இல்லத்து வன்செயல் களைத் தடுக்கும் சட்டம் இலங்கைப் பாராளுமன்றத்தில் நிறைவேற்றப் பட்டது.

துன்புறுத்தலுக்கு ஆளாகும் நபர் மற்றும் துன்புறுத்துபவர் ஆகிய இருவருக்குமிடையில் உள்ள தனிப்பட்ட ரீதியான தொடர்பின் பெறுபேறாக யாராவது ஒருவரை உடல் ரீதியாக அல்லது உளரீதியாகத் துன்புறுத்தல், இல்லத்து வன் செயல் எனக் கருதப்படும். பெண்ணின் விருப்பமின்றிக் கருக்கலைப்புச் செய்தல், கணவன் மனைவிக்கு அறிவிக்காமல் சொத்துக்களை விற்பனை செய்தல் போன்ற விடயங்கள் கூடச் சட்ட ரீதியாகக் குற்றங்களே என்பது அனைவருக்கும் தெரிவது அவசியம். வீட்டில் நடைபெறும் வன்செயல்களைத் தடுப்பதற்கு மாஜிஸ்டிரேட் நீதி மன்றில் வழக்குத் தாக்கல் செய்ய முடியும். துன்புறுத்தும்

நபரினால் இழைக்கப்படும் வன்செயலைத் தடுப்பதற்கான பாதுகாப்புக் கட்டளை ஒன்றைப் பெற்றுத் தருமாறு கோரி விண்ணப்பிக்கலாம்.

பெண்கள் பட்டயத்தின் பிரகாரம் நிதிசார் நன்மைகளைப் பெறுவதற்கும், பொருளாதார நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதற்கும் ஆண்களுக்கும் பெண்களுக்கும் ஒரே அளவு உரிமை உண்டு.

பொதுசன தொடர்பு சாதனங்களில் பெண்களைப் பற்றிய எதிர்விளைவுகளைத் தரும் வருணனைகளை வெளியிடுவது தடை செய்யப்பட வேண்டும் என்று சட்டம் வற்புறுத்துகிறது. விதவைகள், மணவிலக்குப் பெற்ற பெண்கள், தனிப் பெற்றோர், தனிப் பெண்கள், பாதிப்புறக் கூடிய ஏனைய வகைப் பெண்கள் பற்றிய எதிர்விளைவுகளைத் தரும், சமூக மனப்பாங்குகளை நீக்குவதற்கு அரசு பாடுபட வேண்டும் எனக் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

பெண்கள் பட்டயம் தொடர்பான விழிப்புணர்வை எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஏற்படுத்துவதில் எங்கள் மகள் முன்னின்று உழைப்பாள்.

வீட்டு வன்முறை:

உலகில் சராசரியாகப் பத்துப் பெண்களுக்கு மூன்று பேர் வீட்டு வன்முறைக்கு உள்ளாகின்றனர். அது உடலியல் ரீதியான தாகவோ, உள ரீதியானதாகவோ, உணர்வு ரீதியானதாகவோ இருக்கலாம். வீட்டு வன்முறைக்கு உள்ளாக்கப்படுதல் என்பது பொதுவாக ஆண் தனது மனைவியைக் கட்டுப்படுத்த எடுக்கும் முயற்சியாக அமைகிறது. எமது கலாசாரத்தில் அது சரி என்றும் பார்க்கப்படுகிறது. ஆயினும் வீட்டு வன்முறை பெண்ணை எண்ணம், உணர்வு, நடத்தை ஆகிய மூன்று தளங்களிலும் கடுமை யாகப் பாதிக்கிறது.

பெரும்பாலான ஆண்கள் இந்த வன்முறை நடத்தை யையும், பிறகு மன்னிப்புக் கேட்டு அன்பாக நடக்கும்

நடத்தையையும் மாறி மாறிக் காட்டுவதால் பெண்கள் வன்முறையிலிருந்து விடுபட முடியாமல் அவதிப்படுவதுண்டு. கத்துதல், பொருட்களை உடைத்தல், மனைவிக்கு முன்னே குழந்தைகளை அடித்தல், கடுமையாகக் கண்காணித்தல், மனைவியைத் தனது உடைமைப் பொருளாகப் பாவித்தல் ஆகியன எல்லாமே வன்முறையின் கூறுகளே.

வீட்டு வன்முறை நீண்டகாலம் நீடிக்குமிடத்துப் பெண் களில் பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, மனவடு போன்ற உளப்பிரச் சினைகள் தோன்றலாம். இதனால் களைப்பு, மூச்சு விடமுடி யாமை, தசை இறுக்கம், நடுக்கம், சாப்பிடுதல், நித்திரை செய்தல் முறைகளில் மாற்றம், மாதவிடாய்ச் சக்கரத்தில் குழப்பம் போன்ற குணங்குறிகள் தோன்றலாம். வீட்டு வன்முறை இருக்குமானால் எங்கள் பிள்ளை உளவளத்துணையாளரிடமோ, அல்லது சட்ட நிபுணரிடமோ உதவி பெறுவது அவசியம்.

☆ ☆ ☆

36

கலை மலர் மணம்

பொட்டிருக்கு, பூவிருக்கு,
பூத்த மலர் மணமிருக்கு

எங்கள் மகள் இப்போது மத்திய வயதின் தொடக்கத்திற்கு வந்துவிட்டாள். பொட்டும் பூவுமாய் மங்களகரமாய் இருக்கிறாள். பிள்ளைகள் அவளைச் சுற்றிச் சுற்றி வலம் வருகிறார்கள்.

இந்த வயதில் வேலை, பிள்ளைகளைப் பராமரித்தல் ஆகியவற்றோடு வீட்டுச் சமையல் பொறுப்பும் இவள் தலையில் விழுந்திருக்கும்.

சமையல் சுவை:

இவள் படித்த படிப்பு, ஆரோக்கியமான உணவு ஒன்றை எப்படித் தயாரிப்பது என்பதை இவளுக்குக் கற்றுத் தந்திருக்கும். சமநிலை உணவில் காபோவைதரேற்று, புரதம், இலிப்பிட்டு, விற்றமின்கள், கனியுப்புகள், நார்ப்பொருள் எல்லாம் கலந்திருக்க வேண்டும் என்பதை இவள் அறிவாள். அதே நேரம் குறைந்த உப்பு, குறைந்த சீனி, குறைந்தளவு இலிப்பிட்டுகள் என்ற சூத்திரத்தையும் மனதில் வைத்திருக்கிறாள். காரம் குறைவாக இருப்பது அல்லது காரம் இல்லாமல் இருப்பது, மிக அதிகளவு நேரம் சமைக்காதிருப்பது ஆகியவையும் நன்மையானவை என்பது இவளுக்குத் தெரியும். இவற்றையெல்லாம் கவனித்துச் சமைக்கிறபோது உணவின் ருசி சற்றுக் குறைவாக இருக்கலாம். உணவகங்களில் உணவு ருசியாக இருக்கிறது. அம்மாவின் கையால் சமைத்தது ருசியில்லை என்று பிள்ளைகள் குறை கூறலாம். சிலவேளை கணவரும் வீட்டில் உள்ள முதியோர்களும் கூடக் குறை சொல்லலாம். மத்திய வயதில் வீட்டில் உள்ள சிறு

பிள்ளைகள், முதியோர், கணவர் எல்லோரையும் பராமரிக்கிற அல்லது அவர்களைச் சந்தோசமாக வைத்திருக்கிற பொறுப்பு மத்திய வயதுப் பெண்ணின் தலையில் தான் இருக்கிறது. எல்லோரையும் திருப்திப்படுத்துவது கடினம் தான். ஆயினும் சரியானதைச் செய்துவிட்டு அதற்கான விளக்கத்தைப் பொறுமையுடன் எடுத்துக்கூறும் ஆளுமை எங்கள் பெண்ணுக்கு இருக்க வேண்டும். "உங்களுக்குச் சலரோகமும் குருதி அமுக்கமும் இருக்கிறது. அதற்கேற்ற உணவைத்தான் செய்திருக்கிறேன். சாப்பிடுங்கள்" என்ற சிரித்த முகத்துடன், உறுதியாக மாமனாருக்குச் சொல்லலாம்.

"கே.எஃப்.சி. உணவு ருசியாக இருக்கலாம். உடல் நலத்துக்கு நல்லதில்லை. உருளைக்கிழங்குத் துண்டுகளைக்கூட சீனியில் தோய்த்துத்தான் பொரிக்கிறார்கள். பாடசாலை மாணவர்கள் பலருக்கும் இன்று நீரிழிவு வந்துவிட்டது. அம்மா சமைத்த உணவைச் சாப்பிட்டால் உங்களுக்கு அப்படி எல்லாம் வருத்தம் வராது" என்று அன்புடன் கூறிப் பிள்ளைகளைச் சாப்பிட வைக்க வேண்டும்.

வீட்டிலுள்ளவர்களைத் திருப்திப்படுத்துவது ஒரு புறம் இருக்க, எங்கள் பிள்ளை வேலைக்குப் போகிறாள் என்பதால் முழு நாளும் குசினியில் கிடந்து மாய முடியாது. முடிந்தளவு விரைவாகச் சமையலை முடிக்க வேண்டும். வேலை செய்யும் இடத்திலே வேலைகளைத் திட்டமிடுவது போலச் சமையலுக்கும் நல்ல திட்டமிடல் இருந்தால் அது விரைவில் முடிந்துவிடும். அடுப்பில் சட்டியை வைத்துவிட்டுப் பக்கத்து வீட்டுக்கோ அல்லது கடைக்கோ உப்பு வாங்கப் போவது எங்கள் பாட்டிக்குப் பொருத்தமாக இருந்திருக்கலாம். இந்த நூற்றாண்டுப் பெண் அவ்வாறு செயற்பட முடியாது.

என்னநாள், என்ன நேரம், என்ன சாப்பாடு என்று திட்டமிட்டுத் தேவையான பொருட்களை வாங்கி வைத்துக் கொண்டால் வெட்டுதல், சமைத்தல், துப்புரவு செய்தல் ஆகிய வேலைகளை விரைவில் முடித்துக் கொள்ளலாம். பயிற்சி எதையும் வேகமாகச் செய்ய உதவும். அடிப்படையில் எந்த உணவுக்கும் தேவையான உப்பு, வெங்காயம், உள்ளி, தேங்காய் போன்ற வற்றை எப்போதும் இருக்கும்படி பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

சில பெண்களுக்குச் சமைக்கப் பிடிப்பதில்லை. மூன்று நேரமும் கடையில் பார்சல் எடுத்துச் சாப்பிடுவார்கள். அவர் களுக்குச் சமைக்கப் பிடிக்கவில்லையா அல்லது நல்ல சமையல் செய்யத் தெரியாதவராக இருப்பது பிடிக்கவில்லையா என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். சமையல் ஒரு கலைதான். என்றாலும், அதைக் கற்றுக் கொள்வது நடனம், நாடகம், சங்கீதம் போன்ற நுண்கலைகளைக் கற்பதைவிட மிக மிக எளியது. யாரும் கற்கக்கூடிய கலை.

வீட்டில் சமைத்த உணவை உண்பது குடும்பத்தின் உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது என்பதற்கு அப்பால், வீட்டில் நன்கு சமைக்கக்கூடியதொரு பெண் இருந்தால் அந்த வீடு நோக்கி நண்பர்களும் உறவினர்களும் அடிக்கடி வருவார்கள். சமூக நோக்கில் அதுவும் ஆரோக்கியமானதே.

“சமைப்பதற்கு எனக்கு நேரம் இல்லை. அது பெரிய நெருக்கீடாக இருக்கிறது” என்று சில பெண்கள் கூறலாம். “சமையல்” ஒரு சிகிச்சை என்றும் அது நெருக்கீட்டைக் குறைக்க உதவும் என்றும் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன. ஆகவே, இதுவரை சமைக்கத் தெரியாமல் இருந்தாலும் மெல்ல மெல்லக் கற்றுக் கொள்வது நல்லது. நன்கு சமைக்கக்கூடிய ஒருவருக்கு உதவுவதில் இருந்து தொடங்கலாம். பிரதான சமையல் செய்பவருக்கு உதவியாக ஒரு கறி வைத்துப் பார்க்கலாம். அது இலேசாகச் செய்யக்கூடிய ஒன்றாக இருக்கலாம்.

நன்கு சமைக்கக்கூடியவர்கள் சொல்வதை உற்றுக் கேட்க வேண்டும். நித்திரை வராத நிலை, பதகளிப்பு, சலிப்பு ஆகியவற்றைப் போக்குவதில் சமையல் உதவும். சமையலில் ஒரு ஆக்கத்திறன் இருக்கிறது. அந்த ஆக்கத்திறனைப் பயன்படுத்திக் கொள்பவர்கள் தான் நாளுக்கு நாள் விதம் விதமாகச் சமைப்பவர்கள். அத்துடன் சமையல் எங்கள் புலன் அங்கங்களைத் தூண்டிப் புத்துணர்ச்சி தருகிறது. சமைக்கும்போது வரும் பொரியல் வாசைன, உப்புச் சரியோ என்று பார்ப்பதற்கு நாவில் விடும் சுவை, காய்கறிகளை வெட்டும்போதும், மாவைக் குழைக்கும் போதும் ஏற்படும் தொடுகை, பால் பொங்குவதைக் காணும் காட்சி, இவை எல்லாம் மனதுக்கு அமைதியும் ஆறுதலும் தரும் விடயங்கள். அத்துடன், சமையல் செய்து மற்றவர்களுக்குப் பரிமாறுவது ஒரு சுகம். சாப்பிடுபவர்கள் "நல்லாயிருக்கு" என்று சொல்வதைக் கேட்கும் போது சுயகணிப்பு உயரும். பல பொருட்களை ஒன்ற சேர்த்து ஒரு புதிய பொருளை ஆக்கும் படைப்பு இயல்பாகவே மகிழ்வு தரும் விடயம். சமையல் மிகவும் யதார்த்தமான உண்மையான வேலை. பழைய விடயம் என்று எதையும் கைவிட வேண்டியதில்லை. பாட்டி சமைத்த உணவு வகைகளையும் செய்து பார்க்கலாம். புதிய உணவுகளையும் செய்யலாம். முடிந்தவரை இயற்கையான உணவு வகைகளைப் பாவிப்பது உகந்தது.

சமையலில் இவ்வளவு நன்மை இருக்கும் போது, "பெண்ணியம்" என்று கூறிப் பெண்கள் சமையலில் இருந்து தப்பிக்கொள்வது நல்லதல்ல. சமையலை எங்கள் கைகளில் வைத்துக்கொண்டு உதவி ஒத்தாசைக்கு வீட்டில் உள்ள ஆண்களையும், பிள்ளைகளையும், பாவிப்பது தான் புத்திசாலித் தனம். பாத்திரம் கழுவுவதற்கும், சமையல் முடிந்த பின் சமைய லறையைக் கூட்டுவதற்கும் ஆண்களிடம் உதவி கோரலாம்.

வீட்டுக் கலைகள்:

வீட்டில் செய்யக்கூடிய பூ அலங்காரமும் மனதுக்கு மிக நிறைவைத் தருவது. பூக்களைத் தரக்கூடிய வீட்டுத்தோட்டம்

இருந்தால் இன்னும் நல்லது. பூக்களைப் புதிதாக வெட்டி எடுத்துக் கொள்ளலாம். வெட்டியவுடன் பூவுக்கான நீர் வழங்கல் துண்டிக்கப் பட்டு விடும். ஆகவே, முடிந்தவரை விரைவாக அதனைக் காம்புடன் நீர் கொண்ட பாத்திரத்தில் வைத்துவிட வேண்டும். பின்னர் வரவேற்பறைக்கான பூ அலங்காரத்தையும், சாப்பாட்டு மேசைக்கான பூ அலங்காரத்தையும் செய்யலாம். ஒவ்வொரு நாளும் ஒரு புதிய ஆக்கத்திறனுடன் இதனைச் செய்வது உள ஆரோக்கியத்துக்கு மிகவும் நல்லது. வீட்டுத் தோட்டத்திலே முடிந்தவரை தேன் உள்ள பூக்களைக் கொண்ட பூக்கன்றுகளை நாட்டினால், தேனுக்காகப் பூச்சிகள் நிறைய வரும். வாசனை உள்ள பூக்களைக் கொண்ட தாவரங்களை நாட்டினால் வீட்டுச்சூழல் கோயில் போன்ற அனுபவத்தைத் தரும்.

பூச்சாடிகளில் முதல் நாள் வைத் திருந்த பூக்களை எறிய வேண்டி ஏற்படும் போது, பூச்சாடியைக் கொதிநீர் விட்டு அலசிக் கழுவ வேண்டும். பின்னர் பாத்திரம் கழுவும் சோப்புப் போட்டு துப்புரவாகக் கழுவியபின் புதிய பூக்களை நீரில் வைக்க வேண்டும். இவ்வாறு செய்வதன் மூலம் முன்னர் இருந் திருக்கக்கூடிய பற்றிரீயாக்கள் அழிந்து விடும். ஆகவே, புதிய பூக்கள் பல நாள் வாடாதிருக்கும்.

வீட்டை அழுகுபடுத்தித் துப்புரவாக வைத்திருப்பது ஒரு கலை தான். எங்கே எந்த ஓவியத்தைத் தொங்கவிடலாம். எங்கே எந்தத் திரைச்சேலையைப் போடலாம் என்பதைக் கலை உணர்வுள்ள பெண்கள் அழகாகச் செய்வார்கள். அந்த ஆக்கத்திறன் வீட்டில் உள்ளோர் அனைவரது மகிழ்ச்சிக்கும் உதவியாக இருக்கும்.

மத்திய வயதுக்கு வந்துவிட்ட எங்கள் பெண் தானே ஓவியம் வரையக்கூடியவளாக இருந்தால் இன்னும் நல்லது. அவளது ஓவியங்களையே பொருத்தமான இடங்களில் தொங்கவிடலாம்.

கோலம் போடுதல் தமிழ்க்கலாசாரத்துடன் ஊறிய மற்றொரு கலை. முற்றத்தில் காலையில் கோலம் இடுதல் எறும்பு களுக்கு உணவாக அமைந்து, ஓர் அறப்பணியைச் செய்கிற அதே நேரம், வீட்டுக்கு அழகைக் கொடுக்கிறது. அதைவிட முக்கியமான விடயம், கோலம் போடுகிற பெண்ணின் ஆக்கத்திறன் அவளின் மனதில் மகிழ்வைக் கொண்டு வருகிறது. மாக்கோலம், பூக்கோலம், அரிசிக்கோலம், தேங்காய்ப்பூக் கோலம் என்று வகை வகையாய் விதம் விதமாய்ச் செய்வது ஒரு நிறைவு.

மத்திய வயதில் எங்கள் பெண் வீட்டில் செய்யக்கூடிய மற்றொரு கலை தையல். வீட்டில் உள்ளவர்களுக்கான சில உடைகளையாவது அம்மா தைப்பாளாக இருந்தால் பொருளா தாரத்திலும் பெரிய மிச்சம் ஏற்படும். அம்மா தனது சேலைக்குரிய சட்டையைத் தானே வெட்டித் தைத்துக் கொள்ளலாம். பெண் பிள்ளைகளின் உடைகளை அம்மா தைத்தால் அதிலும் ஒரு புதுமையை, ஆக்கத்திறனைக் கொண்டு வரலாம். தான் தைத்த சட்டையைப் பிள்ளைக்குப் போட்டு அழகு பார்ப்பதில் ஏற்படும் மகிழ்வு அதைச் செய்து பார்த்தவர்களுக்குத்தான் தெரியும். நேரம் இருந்தால் மற்றவர்களுக்கும் தைத்துக் கொடுக்கலாம். அதன் மூலம் மேலதிக வருமானத்தையும் ஈட்டிக்கொள்ளலாம்.

வீட்டில் எங்கள் பெண் செய்யக்கூடிய மற்றொரு கலை பின்னல் ஆகும். அது கிடுகு பின்னுதல் ஆக இருக்கலாம். கம்பளி கொண்டு பின்னுதல் ஆகலாம். வீட்டிலே அழகாகவும், அமைதி யாகவும், மகிழ்வாகவும் ஈடுபடக்கூடிய கலைகள் பெண்ணுக்குப் பெரு நலனைச் செய்யும். மத்திய வயது பொறுப்புடன் கூடிய மகிழ்வான வயதாக அமையும்.

☆ ☆ ☆

37

அவள் ஒரு ஜாதி

மலரும் மங்கையும் ஒரு ஜாதி - தன்
மனதை மறைப்பதில் சரி பாதி

மத்திய வயது:

எங்கள் பெண் இப்போது மத்திய வயதை அடைந்து விட்டாள். பிள்ளைகள் வளர்ந்துவிட்டார்கள். அவளது வகி பங்குகள் அதிகரித்துவிட்டன. அவள் ஒரு மனைவி, தாய், பெற்றோருக்கு இன்னும் மகள், வேலை செய்யும் பெண், சிலவேளை சமூகத்திலும் சில பங்குகள்! எல்லாவற்றையும் அவள் நிறைவேற்ற வேண்டும்.

திடீரென்று வாழ்வின் சந்தோசமும் திருப்தியும் குறைந்து போவது போலவும், மனச் சோர்வும், பதகளிப்பும், திருப்தி யின்மையும் அதிகரிப்பது போலவும் அவள் உணரலாம். மத்திய வயதுப் பெண்களில் பத்து முதல் பதினைந்து வீதமானோர் இப்படித் திடீரென்று ஒரு சலிப்பு நிறைந்த மனநிலையை உணருவது உலகம் முழுவதிலும் பொதுவாகக் காணப்படுகிறது. வாழ்வுக்கு அர்த்தமில்லை என்பது போன்ற ஒரு எண்ணம், தனிமை உணர்வு, எதைச் செய்து என்ன என்ற நினைப்பு போன்றவை இந்த மத்திய வயது நெருக்கடியின் இயல்பாகக் காணப்படலாம்.

நாற்பது வயதுக்கும் அறுபது வயதுக்கும் இடைப்பட்ட காலம் இந்த மத்திய வயது. இது மனித வளர்ச்சிப் பருவத்தின் ஒரு படி நிலை. ஒரு மாற்றம் நிகழும் பருவம். எல்லாம் இயல்பானது தான். என்றாலும், இந்தக் காலத்தில் எங்கள் பெண்ணின் உணர்வுகள் ஸ்திரமற்ற ஒரு நிலையில் கொந்தளிக்கலாம்.

ஏறத்தாழ நாற்பத்தைந்து வயதில் இந்த உணர்வுக் குழப்பம் ஏற்படத் தொடங்கினால், ஒரு இரண்டு முதல் ஐந்து வருடங்களுக்கு நீடிக்கலாம்.

கட்டாயம் எல்லாப் பெண்களுக்கும் அப்படி ஒரு நிலை வரும் என்று நிச்சயமாகக் கூறமுடியாது. உண்மையில் மேலை நாடுகளை விட எமது நாட்டில் மத்திய வயது நெருக்கடி தோன்றும் வீதம் குறைவு எனலாம். வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் இளைஞர்களின் எண்ணமும், யுவதிகளின் கலாசாரமுமே கோலோச்சுகின்றன. அது முற்றிலும் இளைஞர் மையச் சமூகமாக மாறி வருகிறது. அங்கு மத்திய வயதினர், மற்றும் முதியவர்களின் கருத்துக்கள், விருப்பங்கள் பெரிதாக மதிக்கப்படுவதில்லை. கீழைத்தேய நாடுகளில் இன்னும் கொஞ்சம் படித்த மத்திய

வயதினருக்கும், முதியவருக்கும் மதிப்பு இருக்கிறது. அதனால் எமது நாட்டுப் பெண்கள் மத்திய வயது நெருக்கடியை எதிர் கொள்ளும் வீதம் ஒப்பீட்டளவில் குறைவாக இருக்கிறது. அத்துடன் இந்த நெருக்கடி எமது பெண்ணுக்கு வருமா இல்லையா என்பது அவளது தனிப்பட்ட ஆளுமை, மரபு ரீதியாகக் காணப்படும் உளப்பிரச்சினைகள், அவளது கல்வி அறிவு ஆகிய காரணிகளிலும் தங்கியுள்ளது.

எமது பெண்ணை நாம் சிறு வயதில் இருந்து விரும்பத்தக்க ஆளுமைக் கூறுகளோடு வளர்த்து வந்திருக்கிறோமா? எங்கள் பெண்ணின் இரத்த உறவினர் மத்தியில் உளப்பிரச்சினைகள், குறைபாடுகள், நோய்கள் ஒன்றும் இல்லையா? எங்கள் பிள்ளை நல்ல கல்வி அறிவைப் பெற்றிருக்கிறாளா? அப்படியானால், அவளுக்கு மத்திய வயது நெருக்கடி வருவதற்கான வாய்ப்புக் குறைவு. என்றாலும் நாம் அதைப் பற்றி அறிந்திருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக இந்த நெருக்கடி வருவதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கின்றன. வேலையில் எதிர்பார்த்த முன்னேற்றம் வராமல் போகலாம். எங்கள் பெண்ணை விடச் சேவை மூப்புக் குறைந்த, திறமை குறைந்த, வயதில் குறைந்த ஒரு ஆண், திடீரென்று இவளுக்கு மேலதிகாரியாக வந்து நிற்பான். அதை உளமார ஏற்றுக்கொள்வது கடினமாக இருக்கலாம். கணவருக்கும் இவளுக்கும் இடையிலான உறவின் நெருக்கம் குறைந்து வருவதாக இவள் திடீரென்று உணரலாம். அப்படி ஆவதற்குப் பிள்ளைகள் மீது அதிக அக்கறையும் நேரமும் தேவைப்படுவது ஒரு காரணமாகலாம். சிலவேளை மத்திய வயதை அடைந்துவிட்ட கணவர் வேறு இளம் பெண்கள் மீது அதிக ஈடுபாடு காட்டுவதாக ஒரு தோற்றம் தென்படலாம். அதில் உண்மை இருக்கலாம். இல்லாமலுமிருக்கலாம். பிள்ளைகளின் வயதும், வகுப்பும், படிப்பும் கூடிக்கூடி வர அவை தொடர்பான பல நெருக்கீடுகள் நாள்தோறும் வரலாம். பெண் பிள்ளைகளைக் கண்ணுக்குள் எண்ணெய் விட்டபடி அவதானிக்க வேண்டியிருக்கலாம். பல இடங்களுக்கும் கையோடு கூட்டிக்கொண்டு திரியவேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்கலாம்.

எங்கள் பெண்ணுடைய பெற்றோர் முதுமையை அடைந்து கொண்டிருப்பார்கள். அவர்களுக்குச் சலரோகமும், உயர்குருதி அமுக்கமும் இன்னும் பல தொற்றா நோய்களும் இருக்கலாம். அவர்களை அடிக்கடி வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டிய கடமையும் இருக்கிறதல்லவா? இல்லாவிட்டால் அவர்கள் “எங்களுக்கு ஒருத்தருமில்லை” என்று கண்ணீர் விடத் தொடங்கி விடுவார்கள். சிலவேளை முதுமை அடைந்துவிட்ட பெற்றோரின் இறப்பினால் ஏற்படும் இழப்பையும் தாங்க வேண்டி வரலாம். முந்தியோ பிந்தியோ இந்தக் காலத்தில் எங்கள் பெண்ணின் தாய், தந்தை அவளது கணவரின் தாய், தந்தை என்று நாலு இழப்புக்களை எதிர்கொள்ள நேரிடும்.

இப்படியாகப் பல நெருக்கீடுகளைச் சந்திக்கின்ற அதே நேரத்தில் உடல் வலிமையும், உற்சாகமும் குறைந்து வருவது

அவதானிக்கப்படும். முன்பு போலக் களைப்பில்லாமல் ஓடியோடி வேலை செய்ய இயலாமல் இருக்கும். சில சிறு சிறு வருத்தங்களும் வரலாம்.

உடல் தோற்றத்தில் மாற்றங்கள் தெரியத் தொடங்கும். முதலாவது நரை மயிர் தெரிவதே ஒரு பெரிய அதிர்ச்சியாக இருக்கும். உடல் நிறை அதிகரிக்கலாம். "நாம் குண்டாக வந்து விட்டோமே! அழகில்லாமல் போய்விட்டோமே" என்று எண்ணங் கள் ஊடுருவலாம். தோலில் சுருக்கங்கள் தெரிவதும், தோல் தொய்யத் தொடங்குவதும் அவதானிக்கப்பட்டால், முதுமைக்குள் போகிறோம் என்று ஒரு பயம் தலை நீட்டும்.

இக்காலத்தில் உடலில் ஓமோன் சுரப்புகளிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படலாம். மாதவிடாய் நிற்றலுக்கான அறிகுறிகள் தோன்றலாம். கண்பார்வையில் வித்தியாசம் தோன்றலாம். வெற்றுக் கண்ணால் எழுத்துக்களைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடியாது போவதால், கண் நிபுணரைச் சந்தித்துக் கண்ணாடி அணிந்து கொள்ள வேண்டி வரும்.

மனதளவில் பார்த்தால் இன்னும் பலப்பல மாறுதல்களை அவதானிக்க முடியும். "உலகம் முழுவதையும் மாற்றி அமைக்கலாம்" என்பது போல இளமையில் இருந்த எண்ணங்கள் மெல்ல மெல்ல "உலகில் பெரும்பாலான விடயங்கள் எமது கட்டுப் பாட்டில் இல்லை" என்ற உண்மையை நோக்கி நகர்ந்திருக்கும். "நாளை என்ன நடக்கப் போகிறது என்பது ஒருவருக்கும் தெரியாது" என்ற யதார்த்தம் மனதை உலுக்கிப் போட்டிருக்கும். "நான் யார்" என்பது பெரும்பாலும் சமூகத்தால் தான் தீர்மானிக்கப்படுகிறது. இதில் என் பங்கு மிகவும் சிறியது என்று புரியும் போது ஒரு விரக்தி ஏற்பட்டிருக்கும். "வாழ்க்கை என்பது அவ்வளவு எளிதான பாதையில்லை. பல சந்தர்ப்பங்களில் நல்லவர்கள் அதிகளவில் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். ஒப்பீட்டளவில் தீயவர்கள் பல விடயங்களை வெற்றி கொண்டுவிடுகிறார்கள்" என்பது உறைக்கும் போது, "என்னதான் செய்வது" என்று

தோன்றும். "நாங்கள் வாழும் சமூகம்; அதில் உள்ள பெரும் பாலான மனிதர்கள் வெறித்தனத்துடன் போட்டியிடுபவர்கள், பொருள் மையச் சிந்தனை கொண்டவர்கள், சுயநல நடத்தை கொண்டவர்கள். அப்படியான உலகில்தான் நாமும் வாழ வேண்டும் என்பது விளங்கும். "நீங்கள் உண்மையில் நல்லவர்களா இல்லையா என்பது முக்கியமில்லை. நீங்கள் வெளியே எப்படித் தோற்றம் காட்டுகிறீர்கள் என்பதுதான் முக்கியம். ஷேக்ஸ்பியர் சொன்னது போல இந்த வாழ்வே ஒரு நாடக மேடை. அதில் நன்கு நடிப்பவர்கள் பல நன்மைகளைப் பெற்றுக்கொள்கிறார்கள்" என்பது தெளிவாகும். இவையெல்லாம் சேர்ந்து அந்த மத்திய வயது நெருக்கடியை இன்னும் மோசமாக்கலாம்.

இந்த நெருக்கடி எங்கள் பெண்ணிடத்தில் சில குணங் குறிகளையும், நடத்தை மாற்றங்களையும் தோற்றுவிக்கலாம். மனதில் பல புதிய கேள்விகள் எழுந்திருக்கும். வாழ்வில் வெற்றி பெற்ற சம வயது மனிதர்களோடு மனம் தன்னை அடிக்கடி ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும். கண்மூடி முழிக்க முதல், காலம் வேகமாய் ஓடிவிட்டது போல இருக்கும். வாழ்வில் சில பெரிய மாற்றங்களை உடனே செய்ய வேண்டும் போலத் தோன்றும். சிலர் முதுமையிலும் தொடர்ந்து செய்யக்கூடியவாறு தமது வேலையை மாற்றிக் கொள்வர்.

அப்படிச் செய்வது புத்திசாலித்தனமானது தான். ஏனென்றால், "அறுபது வயதில் ஓய்வு பெற வேண்டுமே" என்று கவலைப்பட வேண்டியேற்படாது. சிலர் தமது உடல் நிறையைக் குறைக்கக் கடும் முயற்சி செய்வர். பிள்ளை இல்லாதவர்கள் இந்த வயதில் ஏதோ ஒரு வகையில் ஒரு பிள்ளையைப் பெற்றுக் கொள்ள முயலலாம். வேறு சிலர் தங்களை விட வயது குறைந்தவர்களோடு அதிக நேரம் செலவிட முனைவர். இன்னும் சிலர் தங்கள் பிள்ளைகளை ஏதோவொரு துறையில் மிகவும் உயர்த்தி விடுவதற்குக் கடுமையாக முயற்சி செய்வர்.

இன்னும் சிறிது காலம் செல்லப் பிள்ளைகளின் திருமணம் ஒரு நெருக்கீடாக அமையும். அவர்கள் காதலித்தால் அதுவும் ஒரு

பிரச்சினை. காதலிக்காவிட்டால், பொருத்தமான ஜோடியைத் தேடுவது ஒரு சுமை. திருமணம் செய்து அவர்கள் பிரிந்து செல்வது "வெற்றுக் கூட்டு" மனநிலையைத் தோற்றுவிக்கலாம். சேர்ந்து வாழ்ந்தால் மாமி மருமகள் பிரச்சினை மனதை வாட்டலாம்.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் கண்ட கனவுகளையும் இலக்கு களையும் மனம் இரை மீட்கும். சிலவற்றை இனிமேல் அடைவது சாத்தியமில்லை என்று புரியும் போது ஒரு வேதனை மனதை ஜிவ் என்று கவ்வும். நீண்ட நேரம் தனிமையில் இருக்க வேண்டும் போலத் தோன்றலாம். அல்லது சம வயது நண்பிகளோடு அதிகம் கதைக்க மனம் விரும்பும்.

திருமண விடயத்தில் வேலை விடயத்தில் பொருளாதார நிலைமையில் அல்லது சமூக அந்தஸ்து தொடர்பில், இளமைக்கனவுகள் நிறைவேறவில்லை என்பது ஒருவகைக் கோபத்தை ஏற்படுத்தலாம். "நாற்பது வயதில் நாய்க்குணம்" என்று சொல்லப்படுவதற்கு இந்தக் கோபம் காரணமாகலாம்.

சில பெண்கள் இந்த வயதில் புதிய உடுப்புகள், நகைகள் வாங்க விரும்பலாம். "இளமை மீண்டு வராதா?" என்ற ஏக்கம் இந்த நடத்தையில் வெளிப்படும். வேறு சிலர் எதுவும் செய்ய விருப்பமின்றி மனச் சோர்வுடன் நடமாடக்கூடும்.

எது எப்படி இருந்த போதிலும் மத்திய வயதில் காய்கறிகளும், பழங்களும் நிறைந்த ஆரோக்கியமான மரக்கறி உணவை உட்கொள்வதும், போதிய உடற்பயிற்சி செய்வதும், மனக்கஷ்டங்களைப் பொருத்தமானவர்களோடு பங்கிட்டுக் கொள்வதும் அவசியம். மற்ற மனிதர்களோடு அதிக தொடர்பு களைப் பேணிக்கொள்வதும், ஏதோ சில சாதனைகளைச் செய்ய முயற்சி செய்வதும் மன மகிழ்வை அதிகரித்து மத்திய வயது நெருக்கடியைச் சமாளிக்கப் பெரிதும் உதவும்.

★ ★ ★

38

ஒரு கேள்வி

ஒரு கேள்வியை உன்னிடம் கேட்டிருந்தேன் - நான்
கேட்டதை எங்கே போட்டு விட்டாய்?

மாதவிடாய்:

எங்கள் பெண்ணுக்கு இப்போது நாற்பத்தைந்து வயதாகிறது. மாதவிடாய் நிற்பதற்குரிய அறிகுறிகள் தோன்றத் தொடங்கி விட்டன. அவளுடைய மனதிலும் ஒன்றல்ல, பல கேள்விகள் உதயமாகின்றன.

எங்கள் பிள்ளை பூப்படைந்தபோது முட்டைகளை உருவாக்கத் தொடங்கிய சூலகம், அவளது மத்திய வயதில் தனது தொழிற்பாட்டை நிறுத்திக் கொள்ளப் போகிறது. இதற்கான வயது இலங்கைப் பெண்களில் சராசரியாக நாற்பத்து நாலாக இருக்கிறது. மேலை நாடுகளில் இது சராசரியாக ஐம்பத்தொரு வயதாக இருக்கிறது. எப்படியும் அவளது நாற்பது வயதுக்கு மேல் இது நிகழும் போது, பெண்மைக்குரிய ஓமோன்களான, ஈஸ்திரோசனும், புரொசெஸ்தரோனும் குறைவடைகின்றன. இருபத்தெட்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை ஒழுங்காக வந்து கொண்டிருந்த மாதவிடாய் நாள் தள்ளி வரத் தொடங்கலாம். சிலவேளை கிட்டக்கிட்ட வரவும் தொடங்கலாம். குருதிப் போக்கு வழமையை விடக் குறைவாக இருக்கலாம். அல்லது அதிகமாயும் இருக்கலாம். சிலவேளை வழமையை விட அதிக நாட்களுக்குக் குருதி ஒழுக்குச் சிறிய அளவில் தொடரலாம். சில மாதங்கள் மாதவிடாய் வராமல் இருந்துவிட்டுத் திடீரென்று அதிக குருதி ஒழுக்குடன் வந்து சேரலாம். இப்படிப் படிப்படியாக வரும் மாற்றத்தின் இறுதியில் ஒரு வருடத்துக்குத் தொடர்ச்சியாக மாதவிடாய் வரவில்லை என்றால், மாதவிடாய் வட்டம் முற்றுப் பெற்றுவிட்டது என்று கருதலாம்.

இந்த நிலைமை எங்கள் பெண்ணுக்கு மகிழ்வைத் தருமா? கவலையைத் தருமா? எரிச்சலைத் தருமா?

மற்றைய பல விடயங்களைப் போலவே இதுவும் ஒரு பெண் அந்த விடயத்தைப் பார்க்கும் பார்வையைப் பொறுத்தது. நாளாந்த வேலைகளுக்குப் பெரும் தொல்லையாக இருந்து வந்த மாதவிடாய் நின்றுவிடுவது சிலருக்கு நல்ல விடயமாகப்படும். "இனிமேல் எப்போதும் பயப்படாமல் கோயிலுக்குப் போகலாம். இனிமேல் வயிற்றுக்குத்து வரப்போகிறதே என்று அஞ்ச வேண்டியதில்லை. அதைவிட முக்கியமான விடயம், "ஒரு வேளை குழந்தை தங்கி விடுமோ? எந்தக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையைப் பாவிப்பது?" என்று அஞ்ச வேண்டியதில்லை என்ற வகையில் சிந்திக்கும் பெண் மகிழ்ச்சி அடைவாள். "இது ஒரு வளர்ச்சிப் படிநிலை. இயற்கையாக வரும் முதுமைக்கான பாதை" என்று பார்க்கும் பெண் அமைதியாக ஏற்றுக் கொள்வாள். "ஐயையோ! என் இளமை போய்விட்டதே! அழகு குறையப் போகிறதே! இனிமேல் என்னிடத்தில் பெண்மை இல்லையே! நான் குழந்தை பெறத் தகுதியில்லாதவள் ஆகிவிட்டேனே!" என்ற சிந்தனைத் தொடர் மனதில் வந்தால் கவலை, இழப்பு போன்ற உணர்வுகள் எட்டிப் பார்க்கும்.

மாதவிடாய் நிற்பதற்கு முன் ஒரு பெண்ணுக்கு மார்பகப் புற்றுநோய் இனம் காணப்பட்டிருந்தால், அதற்குக் கொடுக்கப் படும் சிகிச்சை சில வேளை மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தை முன் தள்ளலாம். சிலவேளை சிகிச்சை நிறுத்தப் பட்டவுடன் மீண்டும் மாதவிடாய் வரலாம். சில வேளை நிரந்தர மாகவே நின்றுவிடவும் கூடும்.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் ஓமோன் மாற்றுச் சிகிச்சை பெற்றுக்கொள்வது சிறிது காலத்துக்கு முன் ஒரு நாகரிகமாகவே

இருந்தது. வேலைக்குப் போகும் பெண்கள் பலரும் அந்தச் சிகிச்சையைப் பெற்றுக்கொண்டார்கள். ஆனால், அது இப்போது பரிந்துரைக்கப்படுவதில்லை. ஓமோன் மாற்று சிகிச்சை பெற்றுக் கொள்பவர்களில் மார்பகப் புற்று நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கிறது என்ற ஆய்வு முடிவு ஒரு காரணம். அந்தச் சிகிச்சை தேவையற்ற பக்க விளைவுகளை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பது மற்றொரு காரணம். ஆகவே, மாற்றங்களை நேரான சிந்தனையுடன் ஏற்றுக்கொள்வதே நல்லது.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் உடல், உளப் பிரச்சினைகள் ஏற்படும் என்பது உண்மையா?

சிலருக்கு ஏற்படுவதுண்டு. உடல் நிறை அதிகரித்தல், மனநிலை அடிக்கடி மாறுதல், சக்தி அற்றுப் போன உணர்வு, யோனி மடல் காய்தல், ஞாபகம், கருத்தூன்றல் ஆகியவற்றில் குறைவு, இழப்புத்துயர், தோலில் மாற்றங்கள், மயிரில் ஏற்படும் மாற்றம், தலையிடி, அடிக்கடி சிறுநீர் கழிக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு, பதகளிப்பு, மனச்சோர்வு, சிறுநீர் பாதையில் தொற்று, நித்திரைக் குழப்பம் போன்ற பிரச்சினைகளில் ஒன்றோ பலவோ ஏற்படலாம். ஏற்கனவே எங்கள் பெண் மத்திய வயது நெருக்கடியில் இருந்தால், இந்தக் குணங்குறிகள் பிரச்சினையைப் பெரிதாக்கலாம்.

ஈஸ்திரோசன் என்ற ஓமோன் குறையும் போது என்புகளிலும் தேய்வு ஏற்படத் தொடங்கலாம். குருதிச் சுற்றோட்டத் தொகுதிக்கும் பாதிப்புகள் வரலாம்.

உடல், வெப்பநிலையைச் செம்மையாகப் பேண முடியாது போவதால், முப்பது செக்கனுக்கும் பத்து நிமிடத்திற்கும் இடையில் நீடிக்கக்கூடியதொரு வெப்பத் தோற்றப்பாடு அடிக்கடி தோன்றலாம். அப்போது தோல் சிவந்து, நன்றாக வியர்க்கும். அதனைத் தொடர்ந்து குளிரவும் கூடும். இந்த நிலை ஏறத்தாழ ஒரு வருடம் நீடிக்கலாம். ஆயினும், இந்தக் குணங் குறிக்கு மருந்து

எடுக்க வேண்டியதில்லை. குளிரான ஒரு அறையில் அல்லது மின் விசிறி உள்ள இடத்தில் தூங்கலாம்.

"இளமையை இழந்து விட்டோம். நோய்கள் வரத்தொடங்கிவிட்டன. எதிர்காலம் நிச்சயமற்றதாகிவிட்டது" என்ற திசையில் சிந்திக்கும் பெண்களிடம் ஒருவித இழப்புத் துயர் தோன்றலாம். காலையில் நல்ல சந்தோஷமாக இருக்கும் பெண் மாலையில் சோர்வும் கவலையுமாக மாறலாம். சிறு சிறு விடயங்களுக்கும் குடும்ப உறுப்பினருடனும், நண்பர்களுடனும் ஏறிப் பாயலாம். ஈஸ்திரோசன் மட்டம் குறைவதற்கும் மனநிலை மாற்றத்திற்கும் தொடர்பு இருக்கிறது.

தோலின் நிலையைப் பார்த்தால் அது முன்னரைவிடத் தடிப்புக் குறைந்து, காய்ந்து, சுருக்கம் விழுந்து காணப்படும். தோலில் உள்ள கொலாஜின் நார்கள் குறைவதால் இந்த நிலை ஏற்படுகிறது. சிலவேளை தோலில் பருக்கள் தோன்றலாம். தோல் காய்ந்து, அரிப்பு ஏற்படலாம்.

உடலிலுள்ள மயிர்களின் மென்மை குறைந்து வெடிக்கும் அல்லது உடையும். இவையெல்லாம் சேர்ந்து நித்திரைக் குழப்பத்தை ஏற்படுத்தலாம். நித்திரை மனிதர்களின் அடிப்படைத் தேவைகளில் ஒன்று. உடலில் உள்ள திரவங்களின் சமநிலையைப் பேணுவதற்கு

உதவுவது அது. தசைகளில் இருந்து தேவையற்ற இரசாயனப் பதார்த்தங்கள் வெளியேற உதவுவதோடு எமது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியையும் அதிகரிப்பது. சாதாரண கல வளர்ச்சிக்கு உயிரூட்டுவது. வாழ்க்கையில் நடந்த விடயங்களை ஒழுங்கு படுத்தவும், ஞாபகப் பெட்டகத்தில் தரவுகளைச் சேர்த்துக் கொள்ளவும், பிரச்சினைகளை ஆராயவும் உதவுவது நித்திரை.

மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் நித்திரைப் பிரச்சினை மோசமடையுமாயின் கருத்தூன்றலும் ஞாபகமும் பாதிக்கப்படும். "வயது போகப் போக நரம்புக் கலங்களின் எண்ணிக்கை குறையும். ஆகவே ஞாபகம் பாதிக்கப்படும்" என்ற கருத்து நிலை இப்போது மாற்றம் பெற்றுவிட்டது. புதிய மூளைக் கலங்கள் எந்த வயதிலும் உருவாகலாம். ஆனால், நித்திரைக் குறைவு இந்த விடயங்களைப் பாதிக்கலாம். இரவு சரியாகத் தூங்காது விட்டால் பகலில் எல்லோரிடமும் எரிந்து விழத் தோன்றும். ஈஸ்திரோசன் சுரப்புக்கும், மூளையில் சுரக்கப்படும் செரரோனின் சுரப்புக்கும் தொடர்புண்டு. நித்திரைக்கு அவசியமான மெலரோனினுக்கு செரரோனின் தேவை. அத்துடன் மனநிலை மாற்றம், இரவுநேர வியர்வை இவையும் நித்திரையைக் குழப்பும்.

நித்திரையாவது கடினமாக இருக்கலாம். இரவில் அடிக்கடி எழ நேரலாம். எழுந்தால் பின்னர் நித்திரையாகிப் போவது கடினமாகலாம். அல்லது அதிகாலையில் நேரத்தோடு விழிப்பு வரலாம். இரவில் மூச்சுத் திணறல் ஏற்படலாம். இப்படியெல்லாம் தொல்லைகள் ஏற்பட வாய்ப்பு இருந்தாலும், மாதவிடாய் நிற்கும் காலத்தில் கட்டாயம் வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும் என்பது அவசியமில்லை. ஆரோக்கியமான உணவு எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். நல்ல உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உணர்வு களுக்கு ஆதரவு தரக்கூடியவர்களோடு உறவு வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். யோகா, தளர்வுப் பயிற்சி, தியானம் ஆகியவற்றில் ஈடுபடுவது எப்போதும் நல்லதே.

உடலையும் முகத்தையும் எப்போதும் ஈரலிப்பாக வைத்துக்கொள்ளலாம். தலையில் முழுகுவதைக் குறைக்கலாம். முழுகுவதாயின் மென்மையான ஷாம்பூக்களைப் பாவிக்கலாம். இரசாயனப் பதார்த்தங்களை உடலில் பாவிப்பதை முற்றாக நிறுத்தலாம்.

மாதவிடாய் நின்று சில வருடங்களின் பின் இரத்தப் போக்கு ஏற்பட்டால்? கட்டாயமாக வைத்தியரைப் பார்க்க வேண்டும்!

★ ★ ★

39

தேடுதலும் மூடுதலும்

என்ன தேடுகிறாய்? எங்கே ஓடுகிறாய்? உன் தேவைகளை ஏன் மூடுகிறாய்?

ஓய்வு பெறுதல் :

எங்கள் பெண் இப்போது ஓய்வு பெறும் வயதுக்கு வந்துவிட்டாள். அவளது கணவரும் ஓய்வு பெறும் காலம் நெருங்கி விட்டது. கணவர் ஓய்வு பெற்று வீட்டில் தங்கி நிற்பது மனைவிக்கு ஒருவித நெருக்கீட்டையும் மன அழுத்தத்தையும் கொடுப்பது உலகெங்கும் அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓய்வு பெற்ற ஒரு வருடத்தின் பின் இந்த நெருக்கீடு இன்னும் அதிகரிக்கிறது. காலம் போகப் போக நெருக்கீடு அதிகரித்துச் செல்கிறது. வேலை செய்யாமல் வீட்டில் இருந்த பெண்களை விடவும், தொழிலுக்குச் சென்று வந்த பெண்களுக்கு இந்த அழுத்தம் இன்னும் அதிகமாக இருக்கிறது.

கணவனும் மனைவியும் ஏறத்தாழ ஒரே நேரத்தில் ஓய்வு பெறும் இக்காலப் பகுதியை மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் மிக நீண்ட காலத்துக்குப் பிறகு இருவரும் ஆறுதலாக வீட்டில் இருந்து பல விடயங்களையும் கலந்துரையாடவும் ஒன்றாக வெளியே சென்று வரவும், தொழில் நெருக்கீடுகளில் இருந்து விடுபட்டு அமைதியாக இருக்கவும், வாய்ப்பான காலம் என்று தோன்றும். ஆனால், மனம் ஏனோ அதை அப்படிப் பார்ப்பது குறைவாக இருக்கிறது. ஓய்வு பெறும் காலம் அநேகமான பெண்களுக்கு நித்திரைக் குழப்பம் ஏற்படும் காலமாக அவதானிக்கப்பட்டுள்ளது. ஓய்வு பெற்ற தம்பதியினருக்கிடையில் வாக்குவாதம் அதிகமாக ஏற்படுகிறது. கதைப்பதற்குப் போதிய நேரம் கிடைக்காமல் மனதின் ஆழத்தில் அடங்கியிருந்த கோபங்களும் கவலைகளும்

பயங்களும் அவை சார்ந்த எண்ணங்களும் மைய நம்பிக்கைகளும் இப்போது மேலே வரலாம். கணவர் ஓய்வு பெற்று வீட்டில் இருக்க, அவரைவிட வயதில் குறைந்த மனைவி வேலைக்குப் போய் வருவது இன்னும் பெரிய நெருக்கடியை உருவாக்குகிறது. புதிதாக ஒரு மனிதர் வீட்டில் வந்து உட்கார்ந்து கொண்டு, "இதைக் கொண்டு வா அதைக்கொண்டு வா, இதைச் செய், அதைச் செய்" என்று கட்டளையிடுவது அல்லது எதிர்பார்ப்பது போன்ற நிலை பெண்களின் மனதைப் பெரிதும் பாதிக்கிறது.

ஆண்கள் ஓய்வு பெறும்போது அவர்களின் சுயகணிப்புக் குறைந்து போகிறது. முன்பு பார்த்த தொழிலை விடக் குறைந்த தரத்தில் ஒரு தொழில் செய்வதற்கும் சுய கௌரவம் இடம் தராது. அதேநேரத்தில் எங்கே தனது மனைவியும், பிள்ளைகளும் இனி

மேல் தன்னை மதிக்க மாட்டார்களோ என்று ஒரு பயம் தோன்றும். அந்தப் பயத்தினால் முன்னரைவிட அதிகமான கட்டளைகளை முன் வைக்கக் கூடும். உதாரணமாகச் சாப்பாடு ஆயத்தமாக இருக்க வேண்டிய நேரம் பற்றி முன்னரை விட அதிக கண்டிப்பாக இருக்கலாம். அல்லது தான் நினைத்த நேரம் தன்னை வைத்தியரிடம் அழைத்துச் செல்ல வேண்டும் என்பதில் பிடிவாதமாக இருக்கலாம். இவையெல்லாம் மனைவிக்கு அதிக நெருக்கீடாக அமையும். அவளுக்கும் முதுமை எட்டிப் பார்க்கிறது என்பதையும் நாம் மறந்து விடலாகாது.

ஒருவரோ அல்லது இருவருமோ ஓய்வ பெறும் போது குடும்பத்தின் மொத்த வருமானம் குறையும். ஓய்வு காலத்தின் பின்னரான நிதி நிலைமை பற்றி ஆண்கள் கடுமையாகக் கவலைப்படுவதில்லை. பெண்களின் சராசரி வாழ்வுக்காலம் ஆண்களை விட அதிகமானது என்பது மனைவிக்குத் தெரியும்.

ஒருவேளை கணவர் இறந்த பிறகும் அந்த இழப்பையும் தாங்கிக்கொண்டு இன்னும் சில வருடங்கள் வாழ நேரலாம் என்பது அவளின் ஆழ்மனதிற்குத் தெரியும். ஆகவே, அவள் இக்காலத்தில் பார்த்துப் பாராமல் செலவு செய்ய அதிகம் விரும்புவதில்லை. தமது ஓய்வு காலத்தில் மொத்தமாக வரும் நிதியைச் செலவு செய்யவும் விரும்புவதில்லை. சக்தி மட்டம் குறைந்து வர வர அதிக பணம் வாழ்வுக்குத் தேவைப்படலாம். என்பதை மனைவி சிந்திக்கக்கூடும். ஓய்வு பெற்ற புதிதில் வீட்டு வேலைகளைச் செய்யக்கூடியதாக இருக்கிறது. இன்னும் காலம் போகப் போகச் சமையலுக்கும் உதவி தேவைப்படும். வீட்டைச் சுத்தம் செய்யவும் கூலி கொடுக்க நேரிடும். ஆகவே, வங்கியில் பணம் வைத்திருக்க வேண்டும் என்ற பதகளிப்பு இருக்கலாம்.

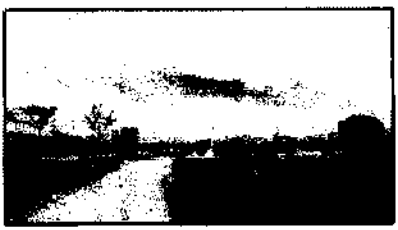
இந்த வயதில் ஆண்களைவிடப் பெண்கள் அதிகமாகத் தமது பேரப்பிள்ளைகளைப் பராமரிப்பதில் அதிக ஈடுபாடு காட்டுவார்கள். சிலர் தமது சேமிப்பு, காணி, பூமி எல்லாவற்றையும் பெண் பிள்ளைகளுக்குச் சீதனமாகக் கொடுத்து விடுவார்கள். ஆயினும் முதுமையில் பிள்ளைகளுக்குப் பாரமாக இருப்பதை அவள் விரும்பமாட்டாள். அவளுடைய தனிப்பட்ட கௌரவம் பேணப்பட வேண்டும் அல்லவா?

வேலையில் காணப்படும் அளவுக்கு மிஞ்சிய நெருக்கீடும், சந்தோஷமின்மையும் சிலவேளை காலத்துக்கு முன்னரே எங்கள் பெண்ணை ஓய்வு பெற வைத்துவிடும். தான் ஓய்வு பெறப்போவது தொடர்பாக அவள் தன் முடிவைக் கணவருக்கு முன்கூட்டியே கூறக்கூடும். ஆயினும் முடிவைப் பெரும்பாலும் அவள் தானே தான் எடுத்திருப்பாள். அவள் ஏன் அந்த முடிவை எடுக்கிறாள் என்பது கணவருக்குத் தெரிந்திருக்கும். ஆயினும் அவர் பெரும்பாலும் தடுப்பதில்லை. சில சமயங்களில் உடல் நலக் குறைவு காரணமாக முன்கூட்டியே ஓய்வு பெறத் தீர்மானிக்கலாம்.

அறிவுபூர்வமாக நன்கு சிந்தித்துப் பார்த்தால், ஓய்வு பெறும் காலத்தை முடிந்தவரை பின் தள்ளிப் போடுவதே நல்லது.

பொருளாதார ரீதியாக மட்டுமில்லை, உடல், உள நலத்தைப் பேணுவதற்கும் ஓய்வு காலம் பின் தள்ளிப்போவதே நல்லது. எமது நாட்டில் அரச துறையில் வேலை செய்பவர்கள் கட்டாயம் அறுபது வயதுடன் ஓய்வு பெற வேண்டும். ஆயினும், பலர் அதற்குப் பின் வேறு தனியார் துறைகளில் வேலைக்குச் சேர்ந்து கொள்கிறார்கள். சிலர் சுயதொழில் முயற்சிகளில் இறங்குகிறார்கள். மத்திய வயதுக் காலத்தில் இருந்தே ஆரோக்கியமான உணவுப் பழக்கத்தைக் கொண்டு, உடல் நிறையைக் கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருந்து, உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபட்டு நல்ல நித்திரையையும் பேணி வந்தால் அறுபது வயதுக்குப் பிறகும் தொழில் செய்வது சாத்தியப்படும். அவ்வாறு தொடர்ந்து வேலை செய்வதற்கு எமது பெண் தனது கணவரையும் உற்சாகப்படுத்தலாம். இப்போது புதிதாக ஒரு வேலைக்குச் செல்வதாக இருந்தால் அது அவர்கள் நன்கு ரசித்துச் செய்யும் தொழிலாக இருப்பது சிறந்தது. தொழில் என்பது வெறுமனே பணத்தை மட்டும் கொண்டுவருவது எப்போதுமே நல்லதில்லை. ஓய்வு காலத்தில் இன்னும் அழுத்தமாக அது மனம் கொள்ளப்பட வேண்டும்.

எப்படித்தான் நாங்கள் ஓய்வு பெறும் வயதைப் பின் தள்ளினாலும் எப்போதாவது ஓய்வு பெறத்தான் வேண்டும். இல்லையா? அந்த ஓய்வுக் கால வாழ்வுக்கு முன்கூட்டியே ஆயத்தம் செய்து கொள்வது நல்லது. எந்த விடயமும் திட்ட மிட்டு ஆயத்தம் செய்யப்படும் போது அதனால் வரும் நெருக் கீடு குறைவு. எதிர் பாராமல் அமையும் விடயங்கள் அதிக நெருக் கடியைக் கொண்டு வந்து குவித்து விடலாம்.



ஓய்வுக் கால வாழ்க்கைக்கான இலக்குகளை எங்கள் பெண் முதலிலேயே தீர்மானிக்க வேண்டும். வாழ்வில் இன்னும் எஞ்சியிருக்கக் கூடிய தனிப்பட்ட இலக்குகள் எவை? குடும்ப

இலக்குகள் இருக்கின்றனவா? யாராவது பிள்ளைக்குத் திருமணம் செய்து வைக்க வேண்டிய பொறுப்பு இருக்கிறதா? இவள் விரும்புகிற சமூக இலக்குகள், ஆன்மீக இலக்குகள் எவை? அவற்றை எல்லாம் தெளிவாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம்.

இளம் வயதில் வாசிக்க விரும்பிய சில நூல்கள் நேர மின்மையால் வாசிக்கப்படாமல் போயிருக்கலாம். எழுதி வெளியிட விரும்பிய விடயங்கள் அச்சுக்கு வராமல் இருந்திருக் கலாம். நீண்ட காலமாகச் சந்திக்க விரும்பியிருந்த ஒரு நண்பி சற்றுத் தொலைவில் வசிப்பதால் சந்திக்காமலே காலம் கடந்திருக்கலாம். இத்தகைய தனிப்பட்ட விருப்பங்கள், ஆசைகள், இலக்குகள் இப்போது கட்டாயம் செய்யப்பட வேண்டும். இப்போதும் தவறவிட்டால் எப்போதும் நடக்கப் போவதில்லை. எதைச் செய்தாலும் சுய கணிப்பைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இப்போது வருமானம் குறைந்திருப்பதால் வாழ்வு முறையை எளிமையானதாக மாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆயினும் அது அர்த்தமுள்ளதாக இருக்கும்படி பார்த்துக்கொள்வது அவசியம். இல்லாவிட்டால் மனம் பாதிக்கப்படப் பார்க்கும். நெருக்கீடு அதிகரித்தால், மனச்சோர்வு, தோல்நோய்கள், ஆஸ்மா, அல்சர், உயர்குருதி அமுக்கம், பதகளிப்பு என்று பிரச்சினைகள் வரும். உடல் நோய்கள் வந்தால் அதனாலும் உள்ளம் பாதிக்கப்படும். வைத்தியருக்கான செலவு அதிகரிக்கும். அது ஒரு நச்சு வட்டமாகச் சுழலப் பார்க்கும். அத்தகைய வட்டங்களை உடைத்துக் கொண்டு மீண்டும் அமைதியான வாழ்வுக்குத் திரும்ப வேண்டும்.

சமூகம் சார்ந்த, ஆன்மிகம் சார்ந்த இலக்குகளை நிர்ணயம் செய்து அவற்றை நிறைவேற்றும் போது எங்கள் பெண்ணின் மனம் சாந்தமடையும். சமூகத்தில் எம்மைவிட அதிக நெருக்கீட்டுக்குள் இருப்பவர்களுக்கு எந்தப் பிரதிபலனும் எதிர்பார்க்காமல் உதவப் போகலாம். அது ஒருவித மனச்சாந்தியைத் தரும். சமூகத்தில் ஆற்றப்படும் பொது வேலைத்திட்டங்களில் முன்னின்று உழைக்

கலாம். ஆலயம், கிராம சனசமூக நிலையம், பாடசாலைப் பழைய மாணவர் சங்கம், மாதர் சங்கம், இலக்கிய அமைப்புகள், கலை நிறுவனங்கள் போன்றவற்றில் பங்கேற்றுத் துடிப்புடன் இயங்கி வரலாம்.

சிலர் இக்காலத்தில் தல யாத்திரை போக விரும்புவார்கள். பயணத்தில் விருப்பமுள்ளவர்களுக்கு அதுவும் நல்ல திட்டமாகும். நீண்ட தூரப் பயணங்களைத் திட்டமிடும் போது உடல் நலம், உணவு ஆகிய விடயங்களில் கவனமாக இருக்க வேண்டும். தேவைப்பட்டால் உளவளத்துணை உதவியைப் பெற்றுக் கொள்ளலாம்.

★ ★ ★

40

அண்டங் காக்கையா? குயிலா?

யாரை எங்கே வைப்பது என்று
யாருக்கும் தெரியல்லே - அட
அண்டங்காக்கைக்கும் குயில்களுக்கும்
பேதம் புரியல்லே.

இளமுதுமை :

எங்கள் பெண் இப்போது ஓய்வு பெற்றுவிட்டாள். தனது இள, முதுமைப் பருவத்தில் இருக்கிறாள். அவளது வாழ்க்கை இதுவரை அவளுக்கும், அவளது குடும்பத்துக்கும், அவள் வாழும் சமூகத்துக்கும் எவ்வளவு பயன்பட்டிருக்கிறது என்பதை அவளும் அறிந்திருப்பாள். சமூகமும் அளந்திருக்கும். அவள் அண்டங் காக்கையா அல்லது குயிலா என்பது ஓரளவுக்கு மதிப்பிடப் பட்டிருக்கும்.

அவளது உடலில் உள்ள கலங்களும் தொகுதிகளும் மாற்றங்களுக்குள்ளாகி அவற்றின் தொழிற்பாடுகளில் ஒரு படிப்படியான தேய்வு ஏற்படத் தொடங்கியிருக்கலாம்.

ஒருவேளை குருதிக் குழாய்களில் கொலஸ்திரோல் படிவு ஏற்பட்டிருக்கலாம். சுவாசத் தொகுதியின் கொள்ளளவு குறைந் திருக்கலாம். உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியில் அகத்துறிஞ்சல் குறைபாடு இருக்கலாம். அல்லது மலச்சிக்கல் ஏற்படலாம். சிறு சிறு விடயங்களையும் மறந்துபோகலாம். எலும்புகள் பலவீன மடைந்து, மூட்டுத்தேய்ந்திருக்கலாம். தசைகளும் மெலிந்திருக் கலாம். தோலில் சுருக்கம் வந்திருக்கும். மயிரில் நரை தோன்றி யிருக்கும். புலன் அங்கங்களின் உள்வாங்கல் குறைந்திருக்கலாம்.

ஆயினும் , அவள் தன் குடும்பத்தில் அனுபவம் நிறைந்த பெட்டகமாக வாழுகிறாள். அவளது மொழி ஆற்றலும் கணித ஆற்றலும் இன்னும் மிகச் சிறப்பாகவே உள்ளன. மிகச் சிறு வயதில் இருந்தே அவளை நாங்கள் பார்த்துப் பார்த்துச் சிறப்பாக வளர்த்தபடியால் அவள் நேர் நின்ற பாவையாக இருக்கிறாள். பிரச்சினை தீர்க்கும் ஆற்றல் அவளிடம் மிகச் சிறப்பாக அமைந் திருக்கிறது. அதனால் ஊரில் பலரும் தமது சொந்தப் பிரச் சினைகள், குடும்பப் பிரச்சினைகள், பொதுப்பிரச்சினைகளுடன் அவளிடத்தில் வருகிறார்கள். அவளும் ஒத்துணர்வுடன் தகுந்த ஆலோசனை வழங்குகிறாள்.

இளமுதுமைக் காலத்தில் அவளுக்குச் சில நெருக்கீடுகள் வரக்கூடும் என்பதும் உண்மை தான். உடல் நலத்தில் சிறு சிறு பிரச்சினைகள் தோன்றலாம். அவள் ஓய்வு பெற்றுவிட்ட படியால் நிதி நிலைமைகளில் வீழ்ச்சி ஏற்படலாம். தனது சுதந்திரத்தைப் பேணிக்கொள்வதில் சவால்களை எதிர்கொள்ள நேரிடலாம். பிள்ளைகள், "நாங்கள் சொன்ன படிதான் இனி அம்மாவும் அப்பாவும் நடந்து கொள்ள வேண்டும்" என்று எதிர்பார்க் கலாம். ஆனால், இந்த வயதான தம்பதி கள் தாங்கள் இதுவரை சுதந்திர மாகவும் சுயாதீன மாகவும் வாழ்ந்தது போலவே சுய கௌரவத்துடன் வாழ விரும் பலாம். தங்கள் வாழ்வுக்குரிய தீர்மானங்களை அவர்களே எடுக்கவிட்டுக் கேட்கும் உதவியைப் பிள்ளைகள் செய்து கொடுத்தால் இவள் மகிழ்வாள்.

வயது போகப் போக நெருக்கீட்டுக்கு எதிரான இயற்கை யான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகள் குறைந்து தான் வரும். என்றாலும், அதற்கு விட்டுக்கொடுக்கத்தான் வேண்டும் என்பதில்லை. சிறு தடிமன் கூட மாறுவதற்குச் சற்றுக் காலம் எடுக்கலாம். உடலில் ஒரு காயம் வந்தால் ஆறுவது சற்று மந்த கதியில் ஆக இருக்

கலாம். உடல் வெப்பநிலை தன்னைச் சூழலுக்கு இசைவாக்கம் செய்து கொள்ள அதிக நேரம் எடுக்கக்கூடும். ஆகவே, இவள் அதிக குளிருக்குள் அல்லது வெயிலுக்குள் தன்னைப் போட்டுக் கொள்ளாமல், அதிக குளிரான அல்லது அதிக சூடான உணவு வகைகளை உட்கொள்ளாமல், உடலில் காயங்கள் வராமல் மிகக் கவனமாக இருந்து கொள்ள வேண்டும்.

எதிர்பாராத விதமாக நோய் ஒன்று வருமாயின் அது பாரிய நெருக்கீடாக அமையலாம். ஒருவேளை இவள் தன் கணவனை இழக்க நேரிட்டால் அந்த இழப்பு மிகப் பெரிய நெருக்கீடாக அமையும். இழப்பின் முதல் நிலையில் ஒரு அதிர்ச்சி ஏற்படும். சிலர் அந்த அதிர்ச்சியில் மயக்கமடையலாம். அது அவர்களின் மனதில் கடும் அதிர்ச்சியைக் கொடுக்குமாயின் மரணம் கூடச் சம்பவிக்கலாம். ஆயினும், பொதுவாக இந்த அதிர்ச்சி நிலை சில நிமிடங்களில் மறைந்து, ஒரு மறுத்தல் நிலை தோன்றும். "அப்படி நடந்திருக்காது. அவர் இறக்கவில்லை. உயிரோடுதான் இருக்கிறார்" என்ற எண்ணம் அடிக்கடி வரும். இக்காலப்பகுதி கடும் உணர்வுக்கொந்தளிப்புள்ள காலப்பகுதி. கவலை பெரும் அலையாக மனதில் வரும். கணவரது நல்ல இயல்புகளைச் சொல்லி அழுவது நல்லதுதான். நகர்ப்புறங்களிலும், வெளிநாடுகளிலும் இப்போது பெரிதாக அழுவது நாகரிகமில்லை என்றும், பக்கத்து வீட்டுக்கு இடைஞ்சல் என்றும் கருதப்படுவதால், கண்ணைத் திசுக்கடதாசியால் ஒற்றிக்கொண்டு நின்று விடுகிறார்கள். எமது கலாசாரத்தில் குறிப்பாகக் கிராமங்களில் பெரிதாக அழுவது அயல்வீட்டுக்கு இடைஞ்சல் என்று யாரும் கருதுவதில்லை. அந்தக் கலாசாரம் தொடர்ந்து பேணப்படுவது மிகவும் ஆரோக்கிய மானது. கவலையைத் தவிரக் கோபம், பயம், குற்ற உணர்வு போன்ற உணர்வுகளும் இவளைத் தாக்கலாம். அவரது உயிரைக் காப்பாற்ற முடியாமைக்கான கோபம் தன்னிலும், உறவினர்களிலும், வைத்தியரிலும், தாதிமார்களிலும், சிலவேளை கடவுள் மீதும் தோன்றலாம். தனது உயிருக்கும் விரைவில் இப்படி ஏற்படும் என்ற பயம் தோன்றலாம். அவரை இன்னும் சிறப்பாகக் கவனிக்க முடியாத தன் இயலாமை மீது குற்ற உணர்வு ஏற்படலாம். இந்த உணர்வுகள் பொதுவாக ஒரு

மாதத்துக்குள் அடங்கிவிடும். அந்தியேட்டியின் போது அவரது படத்தைப் பெரிதாக்கி, மாலை போட்டு அவரைக் கடவுளாக ஏற்றுக்கொள்ளும்போது, "அவர் உயர் நிலையில் இருந்து எமக்கு வழிகாட்டுவார்" என்று மனம் ஆறுதல் கொள்ளும். அவர் விட்டுச் சென்ற பணிகளை நிறைவேற்றுவதிலும், அவரது பெயரால் தான தர்மங்கள் செய்வதிலும் மனம் அமைதியடையும். அவர் இறந்து ஒருவருடம் சென்ற பிறகும் இழப்புத்துயரிலிருந்து மீளமுடியா விட்டால் இவள் ஒரு உளவளத்துணையாளரை நாடுவது நன்று.

சில சமயங்களில் வாழ்வு முறையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள், குடும்பத்தில் ஏற்படும் பிரச்சினைகள் போன்றவை கூட ஒரு நெருக்கீட்டை இவளுக்கு ஏற்படுத்தலாம். நெருக்கீடுகள் இவளின் உணவுக் கால்வாய்த் தொகுதியின் செயற்பாடுகளையும், குளுக்கோஸ் உற்பத்தி செய்யப்படுவதையும் பாதிக்கலாம். குருதிக் கொலஸ்திரோல் மட்டத்திலும், குருதி அமுக்கத்திலும் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். மூளையின் தொழிற்பாடுகளில் தாக்கம் தோன்றலாம். உடலின் நோய் எதிர்ப்பு சக்தியில் ஒரு வீழ்ச்சி ஏற்படலாம். உடல் நிறை அதிகரிக்கலாம். நெருக்கீடுகள் பல வருடங்களுக்குத் தொடர்ந்து நிலைத்திருக்கும் போது, இதயம் சம்பந்தப்பட்ட நோய்கள் உருவாகலாம். நெருக்கீட்டு ஓமோன்கள் அதிகம் சுரக்கப்படுவதால், பாதிக்கப்படுதல் பெண்களில் அதிகமாக இருக்கிறது. கோட்டிசோல் என்ற (Cortisol) ஓமோனின் சுரப்பு அதிகரிக்கும் போது மூளையின் ஹிப்போ கம்பஸ் (Hyppo campus) என்ற பகுதி பாதிக்கப்படுவதால் அல்சைமர் (Alzheimer's) என்ற மறதி நோய் வருவதற்கான சந்தர்ப்பம் அதிகரிக்கிறது. நெருக்கீடு அதிகம் இருக்கும்போது முதுமையும் விரைந்து வரப்பார்க்கும். தங்களைப் பற்றிய நேரான விம்பத்தை உடையவர்களும் உயர்ந்த சுய கணிப்பு உடையவர்களும் நெருக்கீட்டை இலகுவில் எதிர் கொள்ளத் தக்கவர்களாக இருக்கிறார்கள். மற்றவர்களை விட அவர்களின் வாழ்வுக் காலம் ஏழு வருடங்களால் அதிகரிக்கிறது என்று ஆய்வுகள் சுட்டிக் காட்டுகின்றன.

குடும்ப அங்கத்தவர்கள் உறவினர்கள், நண்பர்களோடு நல்ல உறவைக் கொண்டு வாழ்வதும் தான் வாழும் சமூகத்தோடு

இணைப்பில் இருந்து கொள்வதும் நெருக்கீட்டைக் குறைப்பதில் பெரிதும் உதவும். வீட்டிலே நாய் போன்ற ஒரு செல்லப் பிராணி வைத்துக்கொள்வதும் நல்லது. ஒருநாளில் அரைமணி நேரம் வேகமாக நடப்பது மிகவும் உதவிசெய்யும் என்பது சந்தேகமின்றி நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளது. இவள் தனக்குப் பிடித்தமான சிறு விளையாட்டுக்களிலும் ஈடுபடலாம். அது வீட்டிலும் விளையாடப் படலாம். வெளியே மைதானங்களிலும் விளையாடப்படலாம். வெளிநாடுகளில் முதியோர்கள் தமக்கான விளையாட்டுப் போட்டிகளை ஏற்பாடு செய்து கொள்வார்கள். அதை நாங்களும் பின்பற்றுவது நல்லது. அதைவிட மூளைக்கு வேலை தரும் குறுக்கெழுத்துப் போட்டிகள், நொடிகள், வினாடிவினாக்கள் போன்றவற்றிலும் ஈடுபடுவது சிறந்தது.

ஆரோக்கியமான உணவை உட்கொள்வதும் நன்றாக நித்திரை செய்வதும் அவசியம். கோப்பி குடிப்பதை நிறுத்திக் கொள்ளலாம். மது அருந்துவது, புகைப்பது ஆகியவற்றை நிறுத்தும் படி எமது பெண்களுக்குச் சொல்ல வேண்டிய அவசியம் இல்லை. ஏனெனில், அவர்கள் பெரும்பாலும் அதைச் செய்வ தில்லை. முன்னர் ஒரு போதும் ஈடுபடாத ஒரு புதிய விடயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குவது மிகவும் நல்லது. அது ஒரு புதிய மொழியாக இருக்கலாம். அல்லது புதிய கலையாக இருக்கலாம். பேரப் பிள்ளைகளோடு விளையாடுவதும், அவர் களைப் பராமரிப்பதும், அவர்களுக்குப் பாடம் சொல்லித் தருவதும் மிகவும் பயன் தரும் விடயங்கள்.

ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி, தசைத் தளர்வுப் பயிற்சி, யோகாசனம், தியானம், வாசிப்பது, எழுதுவது, நல்ல சங்கீதம் கேட்பது, நல்ல கலை நிகழ்வுகளைப் பார்ப்பது, நண்பிகளோடு மனம் திறந்து உரையாடுவது ஆகியவை எந்தப் பராயத்துக்கும் உதவும் செயற்பாடுகளே. முடிந்தவரை அதிக உணர்வுக் கொந்தளிப்புக்குள் அகப்படாமல், சுதந்திரமாக அமைதியாக வாழ்வதே இந்த வயதுக்கு உகந்தது.

41

மோன நிலை

முடிவிலா மோன நிலையை நீ - மலை
முடியிலே காணுவாய் வாராய்!

மிகு முதுமை :

எங்கள் பெண் இப்போது மிகு முதுமையில் இருக்கிறாள். முதுமை என்பது வாழ்வின் ஒரு படிநிலை. அது எல்லோருக்கும் வரும். வரத்தான் வேண்டும். இவள் மிக இளம் வயதில் இருந்தே முதுமைக்குத் தன்னைத் தயார் செய்து கொண்டவள். எதுவுமே தயார் நிலையில் இருக்கும் போது வந்தால் எதிர்கொள்வது சுலபமாக இருக்கும்.

வாழ்க்கை என்பது மனிதர்களையும் மனிதர்களையும் இணைக்கின்ற ஒரு பாலம். ஆகவே, யார் தம்மைத் தாமே கவனித்துக் கொள்கின்ற அதேவேளையில் மற்றைய மனிதர்கள் மீதும் அன்பு செலுத்திக் கவனிப்பதைத் தன் நாளாந்தத் தொழிலாகக் கொள்கிறாரோ அவர் முதுமைக்குத் தன்னைத் தயார் செய்யச் சரியான வழியில் ஆயத்தம் செய்யத் தொடங்கி விட்டார் என்பது அர்த்தமாகும். இவள் அதைப் பலகாலமாகச் செய்து வந்திருக்கிறாள்.

நாங்கள் சொன்னவற்றையும் செய்தவற்றையும் மனிதர்கள் மறந்துவிடுவார்கள். ஆனால், நாங்கள் அவர்களை என்ன உணர்வுக்குள் கொண்டு சென்றோம் என்பதை ஒருபோதும் மறப்பதில்லை. தனது இளமைக்காலத்தில் அன்னை என்ற பாகத்தை ஆடியபோது தனது பிள்ளைகளை அவள் நேரான உணர்வுக்குள் அதிகம் கொண்டு சென்றிருக்கிறாள். அதனை அவர்கள் மறக்கமாட்டார்கள்.

வாழ்வு எதிலுமே சராசரியாக, இருக்குமாறு இவள் பார்த்துக் கொண்டாள். அப்போது தான் வாழ்வை எப்போதுமே ஏறிச் செல்லும் பாதையாக வைத்துக் கொள்ளலாம் என்பது அவளுக்கு நன்கு தெரியும். உடலையும் உள்ளத்தையும் ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொண்டு புதிய சவால்களுக்குள் வாழ்வை இழுத்து வைத்து அனுபவித்து வந்தாள். எப்போதுமே செய்வதற்குப் புதிய விடயங்கள் பல நிரம்பியிருக்கும் வாழ்க்கை என்பது பழக்கத்தில் வருவது. அந்தப் பழக்கம் சந்தோஷத்தின் திறவுகோல். ஆரோக்கியமான முதுமை வீட்டின் அந்தத் திறப்பு அவளிடம் உண்டு.

அறிவில், உள நலத்தில், சமூக அக்கறையில், ஆன்மீகத் தளத்தில் என்று வளர்ச்சிக்கான பாதைகள் பலவற்றைத் திறந்து வைத்திருக்கிறாள். அப்பாதைகளில் தொடர்ந்து பயணம் செய்தபடி இருக்கிறாள். கற்பதை அவள் இந்த வயதிலும் நிறுத்திவிடவில்லை. புதிய கருத்துகளுக்கு மனதைத் திறந்து வைத்திருப்பதிலும், உலகத்திலுள்ள புதிய விடயங்களைத் தேடி அறிவதிலும் ஒரு தொடர்ச்சியைப் பேணி வருகிறாள்.

முதுமைக் காலம் நன்றாக இருக்கும் என்ற நம்பிக்கை அவளுக்கு இருக்கிறது. தான் சொல்லுகிற ஒவ்வொரு வார்த்தையிலும் மிகவும் கவனம் செலுத்துகிறாள். மற்றவர்கள் கேட்காதபோது இவள் வலிந்து சென்று ஆலோசனை சொல்வதில்லை.

உயிருள்ள ஒவ்வொரு ஜீவராசி மீதும் அன்பும், கருணையும், தாராளத்தன்மையும் காட்டுகிறாள். அதனால் அவளது முதுமைக்காலம் அர்த்தம் பொதிந்ததாக அமைந்

திருக்கிறது. தோட்டத்தில் உள்ள தாவரங்களுக்கு நீர் ஊற்றிப் பசளை போட்டுப் பராமரிக்கிறாள். அவவை பூக்கும் போதும், காய்க்கும்போதும் இவள் மனம் குளிர்ந்து போகிறாள். மற்ற மனிதர்களுடைய நேரம், அவருக்குரிய தனிப்பட்ட வெளி, அவரது உணர்வுகள் ஆகியவற்றை மதித்து அவர்களோடு உரையாடு கிறாள். அவள் ஒரு மிகத் தாராளமான ஆளுமைக்குள் புகுந் திருப்பது தெளிவாகத் தெரிகிறது.

இவள் இப்போது யாரையும் விமர்சிப்பதில்லை. புண்படுத்து வதில்லை. இவளைச் சுற்றி இருக்கும் போதும், அண்மையில் இருக்கும் போதும் மற்றவர்களுக்கு ஒரு நிம்மதியும், சந்தோஷமும், பாதுகாப்பு உணர்வும் வருமாறு தனது நடவடிக்கை களைக் கட்டி அமைத்துக் கொள்கிறாள். நன்மையும் சந்தோஷமும் நிரம்பிய கதிர்கள் எப்போதும் அவளிடம் இருந்து வெளிக்கிளம்புவதை உறுதி செய்ய முடிகிறது.

தனது நாளாந்த வாழ்வில் தனக்கான சுதந்திரத்தையும் சந்தோஷத்தையம் அவளே தேடிக்கொண்டாள். இதன் மூலம் முதுமை வந்த பிறகும் அவளது செயற்பாடுகளில் ஒரு நம்பிக்கையும், புத்திசாலித்தனமாகத் தீர்மானம் எடுக்கும் தன்மையும் தெரிகின்றன.

முதுமை ஆரம்பமாவதற்கு முதலே இவள் முற்றிலுமாகச் சைவ உணவுக்கு மாறிக்கொண்டாள். நாளாந்த உணவில் பழங்களையும், காய்கறிகளையும் அதிகம் சேர்த்துக்கொண்டு கொழுப்பு, சீனி, உப்பு ஆகியவற்றைக் குறைத்துக் கொண்டாள்.

ஏனைய முதியவர்களைப் போல் தொடர் நாடகங்களே கதி என்று இவள் தொலைக்காட்சிப் பெட்டிக்கு முன்னால் அமர்ந்து விடுவதில்லை. பழைய அல்பங்களை எடுத்து வைத்துக்கொண்டு சொந்த வாழ்வின் சுகமான நினைவுகளை இரை மீட்டுக்கொள்வாள். முதுமைக்கு மதிப்புக் கிடைக்கின்ற தனது சொந்தக் கிராமத்தில் வாழ்ந்து வருகிறாள். இவ்வருட ஆரம்பத்தில்

இந்தியாவிற்கான தல யாத்திரையை முடித்துக் கொண்டு திரும்பினாள்.

பிள்ளைகள் வீட்டிற்கு வருகின்ற நேரங்களில் அவர் களோடு அமர்ந்து பல விடயங்களையும் மனம் திறந்து பேசுவாள். தனக்கு நோய் வந்தால் அவர்கள் என்ன செய்வார்கள்? மரணம் வந்தால் என்ன செய்வார்கள்? என்பதைக் கேட்டு அறிந்து கொள்வாள். தனக்கு நோய் வந்தால் அவர்கள் என்ன செய்ய வேண்டும், மரணம் வந்தால் என்ன செய்ய வேண்டும் என்பது தொடர்பான தனது எண்ணங்களையும் கூறுவாள். இதனால் அவளது வீட்டிலே ஒரு நம்பிக்கையும் உறுதித்தன்மையும் காணப்படுகிறது. என்ன நடந்தால், யார் என்ன செய்வார்கள் என்று தெரியாதிருக்கும் அச்ச நிலை அவள் மனதில் இல்லை.

தான் கற்ற விடயங்கள் எல்லாவற்றிலும் தொடர்பை விட்டுவிடாமல் பேணி வருகிறாள். இத்தகைய வரப்பிரசாதங்கள் எல்லாம் அவளிடத்தில் இருந்தாலும் மிகு முதுமையின் சவால்கள் அவளையும் விட்டு வைக்கவில்லை. பார்த்தல், கேட்டல், சுவைத்தல் போன்ற புலன்சார் தொழிற்பாடுகளில் குறை ஏற்பட்டிருப்பதால், மற்றவர்களுடனான தொடர்பாடல் திறன் குறைந்திருக்கிறது. இது அவளின் சுய கணிப்பைச் சிறிது பாதிப்படைய வைத்துள்ளது. சில நேரங்களில் மற்றவர் களிடமிருந்து ஒதுங்க முயற்சி செய்கிறாள்.

உடல் இயக்க வேகம் அவளிடம் குறைந்திருக்கிறது. கண் பார்வை குறைந்திருப்பதாலோ என்னவோ நடக்கும் வேகம் குறைந்திருக்கிறது. ஆயினும், அவள் நாள்தோறும் நடப்பதை நிறுத்திவிடவில்லை.

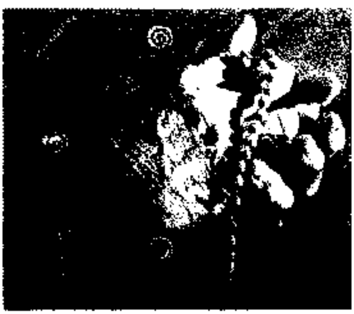
அவளது நுண்மதி ஈவு மாறாதிருக்கிறது அல்லது தொடர்ந்து அதிகரித்து வருகிறது என்றே கூறலாம். தனது மனதுக்கான பயிற்சியை அவள் தொடர்ந்து கொடுத்து வருகிறாள். மூளையைத் தொடர்ந்து பாவித்து வருகிறாள். ஒரே நேரத்தில் பல விடயங்

களைக் கையாள்வதில் அவளுக்குச் சிரமம் தெரிகிறது. ஆகவே, அவள் விடயங்களை ஒவ்வொன்றாக ஒன்றன் பின் ஒன்றாகச் செய்து வருகின்றாள்.

அவளது நீண்ட கால ஞாபகத்தில் கொஞ்சம் பாதிப்பு இருக்கிறது. சில விடயங்களை மூளையில் இருந்து மீட்டெடுப்பது கடினமாகி வருகிறது. ஒரு காலத்தில் நன்றாகத் தெரிந்த பெயர்கள் கூட மறந்து போகிறது.

ஆயினும், இன்றும் ருசியான சமையல் செய்ய அவளால் முடியும். தான் வாழும் வீட்டை விட்டு இடம் மாற அவள் விரும்ப வில்லை. அது அவளுக்கு நெருக்கீட்டைத் தருகிறது. இடம் மாறிய பின்னர் மீண்டும் முன்போல வாழ்க்கையை ஒழுங்கமைப்பது கடினமாகத் தெரிகிறது. நண்பிகள் மரணிக்கிற போதும் அவள் பெரிதும் பாதிக்கப்படுகிறாள். அவர்களது பிரிவு தாங்க முடியாததாகிறது.

இந்தச் சமூகம் அவளை "நைன்ரி, கிழடு, பழசு" என்று ஒதுக்காமல் நடமாடும் நூலகம் என்ற பார்த்தால், அவள் மகிழ்



வாள். அவளது கருத்தை மற்ற வர்கள் கேட்பதும், அவளுக்குத் தேவையானபோது சிறு சிறு உதவிகள் செய்வதும் நல்லது. அவள் மீது வெளிப்படையாக அன்பு காட்டுதல், அவள் பேசக் கேட்டிருத்தல், அவள் விரும்பிய வற்றைச் செய்ய அனுமதித்தல் ஆகியவையும் பயன் தரும். வீட்டிலும், சமூகத்திலும், கோயிலிலும் நடைபெறுகின்ற விசேட தினங்களில் அவள் மற்றவர்களோடு உறவாட வழி ஏற்படுத்தப் படுவதோடு, அவளை உபசரிப்பதும் அவளது ஆன்மீகத் தேவைகளுக்கு உதவுவதும் அவளது வாழ்வுக் காலத்தை அதிகரிக்கும்.

வெளியே நின்று பார்ப்பவர்களுக்கு அவளது எல்லா நாட்களும் ஒரே மாதிரியான நாட்கள் போலத் தோன்றலாம். ஆனால், உணர்வு ரீதியாகவும், சமூக ரீதியாகவும், ஆன்மீக ரீதியாகவும் அவள் இன்னும் வளரத்தக்க இடத்தில் தான் இருக்கிறாள் என்பதை அவளுக்குத் தெரியப்படுத்தலாம்.

தனது நீண்ட கால அனுபவத்தின் ஊடாக ஒரு முதிர்ச்சியும், நிறைவும் கொண்ட ஆளுமையை அவள் பெற்றிருக்கிறாள். இந்த ஆளுமையும் ஆற்றலும் தொடர்ந்து பல பயனுள்ள பணிகளைச் செய்வதில் உதவுகிறது. மற்றவர்களுக்குப் பாரமாக இருக்கிறோம் என்ற எண்ணம் அவளிடத்தில் இல்லை.

இவள் குடிக்கும் மருந்துகளின் அளவு மிகக்குறைவு. மருத்துவர்களின் அனுமதியின்றி இவள் எந்த மருந்தையும் உபயோகிப்பதில்லை. நித்திரையின் அளவும் தேவையும் குறைந் திருந்தாலும், இவள் பகலில் நித்திரை செய்வதில்லையாதலால், இரவில் அமைதியாகத் தூங்குகிறாள். முடிந்தவரை பதம் செய்யப்பட்டுப் பக்கற்றில் அடைக்கப்பட்ட உணவுகளைத் தவிர்த்து இயற்கை உணவுகளை உட்கொள்கிறாள். தனது கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விடயங்களை ஏற்றுக்கொள்ளப் பழகியிருக்கிறாள்.

இறைவழிபாட்டுடன் நிம்மதியாக வாழ்ந்து வருகிறாள்.

☆ ☆ ☆

42

போவது எங்கே?

வந்தது தெரியும் போவது எங்கே
வாசல் நமக்கே தெரியாது.

முத்தி நிலை :

இரவும் வரும் பகலும் வரும் உலகம் ஒன்றுதான்! இறப்பும் பிறப்பும் வாழ்க்கை வட்டத்தின் இரு படிநிலைகள். இந்தப் பிரபஞ்ச அமைப்பை நாம் உற்றுநோக்குவோமாயின் எல்லாமே வட்டங்களாக இருப்பதை அவதானிக்கலாம். அதனால்தான் இறைவன் ஆதியும் அந்தமும் இல்லாதவனாகிறான். இந்தப் பிரபஞ்சம் முற்றாக இல்லாமல் போனாலும் வேறொரு வடிவில் அது பின்னர் தோன்றும் என்பதை இப்போது விஞ்ஞானமும் ஏற்றுக்கொள்கிறது. ஆகவே, மனித இறப்பு என்பது வாழ்வின் இன்றியமையாத ஓர் அனுபவம் மட்டுமே என்பது முதுமையில் இருக்கும் எங்கள் பெண்ணுக்குத் தெரியும்.

இறப்புப் பற்றிய பயம் உலகம் முழுவதும் மில்லியன் கணக்கான மக்களைப் பாதிக்கிறது. இந்தப் பயம் அளவுக்கதிகமாக இருந்தால் அது தொடு பயம் என்ற உளப்பிரச்சினையாகிவிடும். ஆனால், இறப்புத் தொடர்பாக எம்மால் எதுவும் செய்ய முடியாது. ஆகவே, அது பற்றிப் பயப்படுவதில் அர்த்தமில்லை. ஆனால், இறப்பு வரப்போகிறது, விரைவில் வரப்போகிறது என்று தெரிகிற போது வாழ்வை இன்னும் இன்னும் பயனுள்ளதாக்கும் முயற்சியில் ஈடுபடுவது சிறந்தது. ஒரு நிமிடம் கூட வாழ்வை விரயம் செய்ய முடியாது என்ற ஞானம் அப்போது தோன்றிவிடும்.

மனித உடலில் நடைபெற்றுக்கொண்டிருக்கிற உயிரியல் தொழிற்பாடுகள் அனைத்தும் நிறைவுக்கு வந்து முடிந்துபோகிற

ஒரு நிலைதான் மரணம். மரணம் நிகழ்வதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். எங்கள் நேர் கொண்ட பாவை போல வாழ்வின் பல்வேறு படிநிலைகளையும் வெற்றிகரமாகத் தாண்டி, உயிரியல் எச்சங்களை இந்தப் பூமியில் விட்டு, மூப்பு அடைந்து இயற்கையாக அமைதியாக மரணத்தைத் தழுவுவது சிறந்த மரணம் என்று கொள்ளலாம். அப்படி ஒரு மரணம் தான் எங்கள் பெண்ணுக்கு வரும். வரவேண்டும். ஆயினும் வேறு காரணிகளாலும் மரணம் சம்பவிக்கலாம்.

போதிய உணவு இன்மையாலும் போஷாக்குக் குறை வினாலும் மரணங்கள் சம்பவிக்கின்றன. 2010ஆம் ஆண்டு உலகம் முழுவதிலும் 925 மில்லியன் மக்கள் போஷாக்குக் குறைபாடு உடையவர்களாக இருந்திருக்கிறார்கள். முதியவர் களிலும் பலர் போதிய உணவின் மையால் மரணம் அடை கிறார்கள். முற்றாகவே உணவு உட்கொள்ளாத நிலையில் எட்டு முதல் பன்னிரண்டு வாரங்களில் மரணம் ஏற்படலாம். உணவு உட்செல்லாத போது, வயிற்றின் தசைகளும் பாதிக்கப்டுவதால், தாகமும் உணரப்படாது போகலாம். இந்த நிலை நீர் அருந்துவதையும் குறைத்து மரணத்தை இன்னும் விரைவாக இழுத்து வந்துவிடும்.

முதுமையில் மரணத்திற்கான மற்றொரு காரணம் நோய். இதய நோய் மரணத்தை ஏற்படுத்தும் முதலாவது காரணியாக உலகை அச்சுறுத்திக் கொண்டு இருக்கிறது. அதைத்தவிர பாரிச வாதம், சுவாசத்தொகுதித் தொற்று நோய்கள், எயிட்ஸ், வயிற்றோட்டம், நீரிழிவு, உயர்குருதி அமுக்கம் போன்ற நோய்கள் இறப்புக்கான காரணிகளில் முன்னுக்கு இடம் பிடிப்பவையாக இருக்கின்றன.

தெருவில் நடக்கும் விபத்துக்கள் மற்றொரு பெரிய பிரச்சினை. தள்ளாத வயதில் தெருவோரமாக ஒதுங்கி நடந்து கொண்டிருக்கிற அல்லது துவிச்சக்கர வண்டியில் சென்று கொண்டிருக்கிற முதியவர்களை மிக வேகமாக வருகிற வாகனங்கள் மோதித் தள்ளிவிட்டுப் போய்விடுகின்றன. முதுமை அடைந்த பெண்கள் மிக இலகுவில் சமநிலை இழந்து விழுந்து விடுவார்கள். விழுந்து எலும்புகள் முறிவடைந்தால் அது மாறுவதற்கும் நீண்ட காலம் செல்லும். முதியவர்களை பஸ்ஸில் மிக ஆறுதலாக ஏந்தி, அவர்கள் அமரும் வரை பார்த்து பஸ்ஸை எடுக்கிற பண்பை வளர்ச்சியடைந்த நாடுகளில் பார்க்கலாம். எமது நாட்டில் பஸ்ஸில் ஏறுகிற வயது முதிர்ந்த பெண்கள் யமனின் வருகையை எதிர்பார்த்தபடி ஏறவேண்டி இருக்கிறது. மரணத்துக் கான இன்னொரு காரணியாக விபத்துக்களை நாம் பார்க்கலாம்.

இறப்பை ஏற்படுத்தும் இன்னொரு காரணி தற்கொலை. ஒவ்வொரு நாற்பது செக்கனுக்கும் ஒருவர் என்ற வகையில் தற்கொலை நடைபெறுகிறது உலகில். கட்டிளமைப் பருவத் தினருடன் ஒப்பிடுகையில் முதியவர்களில் தற்கொலை வீதம் குறைவுதான். என்றாலும், பாரிய நோய்களால் வேதனைப்படு பவர்கள் காலப்போக்கில் மனச்சோர்வுக்கு உட்பட்டுத் தற்கொலை என்ற முடிவுக்குப் போகிறார்கள். புற்று நோய், பாக்கின்சன், நீரிழிவு, அறளை போன்ற மாறாத நோய்கள் இனி ஒன்றும் செய்ய முடியாது என்ற எண்ணத்தை இந்தப் பெண்களில் ஏற்படுத்தலாம்.

மிகு முதுமையில் இருக்கின்ற பெண்கள் தவிர்க்க முடியாமலே தமது வாழ்வுப் பயணத்தை மீட்டிப் பார்ப்பார்கள். அவர்களின் எதிர்பார்ப்பை அந்த வாழ்வு நிறைவேற்றியதா? இல்லையா? என்ற கேள்விக்கு மனம் விடையைத் தேடும். அவர்களின் வாழ்வு அவர்களுக்கே திருப்தியில்லாமல் இருக்கும் போது மனம் பதகளிப்பையும், குற்ற உணர்வையும் சந்திக்கும். அதற்கு மறுதலையாக அவர்கள் தமது மனச்சாட்சிக்குத்

திருப்தியான ஒரு வாழ்வை வாழ்ந்திருந்தால் இந்த முதுமைப் பருவமே வாழ்வில் மிக இனிமையான பருவமாகத் தெரியும். ஓரளவுக்குத் திருப்பதியான உடல் நலமும், அவசியத் தேவை களைக் கவனிக்கத் தேவையான பணவசதியும், சமூக ஆதரவும் இருந்தால் இன்னும் நிறைவாக இருக்கும். இந்த வயதிலும் சுறுசுறுப்பாக இயங்கிக்கொண்டு, மனித உறவுகளில் விட்டுக் கொடுப்புடன் வாழத்தெரிந்தால், முதுமை மிகத் திருப்தியாக இருக்கும். தமது சுதந்திரத்தையம், சுயகௌரவத்தையும், பொறுப்புணர்வையும் காப்பாற்றிக்கொண்டு இறுதி நிமிடம் வரை வாழ முடிந்தால் அதைவிட மகிழ்வு வேறு இருக்க முடியாது.

இந்த வயதில் ஏற்படும் உள சமூக முரண் என்பது முழுமை எதிர் தன்னிழப்பு என்று உளவியலாளர் எரிக் எரிக்சன் குறிப்பிடுவார். தான் வாழ்ந்த வாழ்க்கை வெற்றிகரமானது என்று உணரும் பெண் அந்த முழுமையின் நிறைவோடு மரணம் என்ற படிநிலையை ஏற்றுக்கொள்வாள். அந்த முழுமையின் அனுபவம் என்ன என்று கேட்டால் “நாம் பிறக்கும்போது கொண்டுவந்தது ஒன்றுமில்லை. இறக்கும்போது கொண்டு போகப்போவதும் எதுவும் இல்லை. இடையில் நாம் வாழ்ந்த வாழ்வு இந்த உலகத்தில் நல்ல மாற்றங்கள் சில ஏற்படக் காரணமாயிற்று. ஆகவே, சந்தோஷம் என்பது எங்கள் தெரிவுதான். அது புறக் காரணிகளால் ஏற்படுவதில்லை”. என்று தெளிவாகக் குறிப்பிடு வாள். தனது வாழ்க்கை தோல்வியடைந்துவிட்டது என்று உணரும் பெண் தன்னிழப்பு என்ற உணர்வை அனுபவிப்பாள். இனி இந்த வாழ்வைத் திருத்திக் கொள்ள நேரம் போதாது போல இருக்கும். பல விடயங்களில்தான் அவசரப்பட்டுப் பிழையான முடிவுகளை எடுத்துவிட்டதாகத் தோன்றும். உடல்நலத்திலும் உளநலத்திலும் முன்னரே கவனமாக இருந்திருக்கலாம் என்று நினைக்க வைக்கும். அப்படி ஒரு நிலையில் மரணத்தை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது இருக்கும். கோபம், பயம், பதகளிப்பு, கவலை என்று வலிமையான மறை உணர்வுகள் கொந்தளித்துக் கொண்டு வரும்.

முதுமை முழுமையாக உணரப்பட்டாலும் சரி, தன்னிழப்பாக உணரப்பட்டாலும் சரி இறப்பு வரத்தான் செய்யும்.

மரண அனுபவம் என்பது தனி அனுபவம். கண்டவர் விண்டிலர். ஆயினும், மரணம் அண்மிக்கிறது என்று உணரும் போது உறவினர் நண்பர்களோடு அதைப் பற்றியும் மனம் திறந்து கதைப்பது நல்லது. மரணத்தின் போதும், மரணத்தின் பின்னும் உறவினர்கள் என்ன செய்வார்கள் என்று கேட்கலாம். என்ன செய்ய வேண்டும் என்று தான் எதிர்பார்ப்பதைச் சொல்லலாம். கடைசி ஆசைகள். விருப்பங்கள் பற்றிச் சொல்லலாம். அல்லது சட்டபூர்வமாக எழுதி வைக்கலாம்.

வாழ்வில் முன்னர் நடந்த கசப்பான சம்பவங்கள் தொடர்பாக யாரிடமாவது மன்னிப்புக் கேட்கவேண்டியிருந்தால் அதைச் செய்து அந்த உறவைச் சீர் செய்து கொள்ளலாம். வாழ்வின் பல்வேறு காலகட்டங்களிலும் நடைபெற்ற சந்தோஷமான அனுபவங்கள் பற்றிக் கலந்துரையாடுவது நல்லது. தானம் கொடுத்தல் போன்ற புண்ணிய காரியங்களைச் செய்ய விரும்பினால் செய்வது உகந்தது.

மரணத்தை அண்மித்துவிட்ட எங்கள் பெண்ணுக்கு அருகில் இருப்பவர்கள் அவளுக்கு உடல் வேதனை ஏதாவது இருந்தால் அதைக் குறைக்க அல்லது இல்லாமல் செய்ய வைத்திய உதவியை நாடலாம். அவளைச் சூழ ஒரு அமைதியான சூழலை உருவாக்கலாம். அவளுக்கு விருப்பமான பாடல்களை மெதுவாக ஒலிபரப்பலாம். அவரது அறையில் சுகந்தம் வீசச் செய்யலாம். நல்ல காட்சிகளைப் பார்க்க வைக்கலாம். அவளுக்குப் பிடித்தமானவர்கள் அருகில் இருந்து கொள்ளலாம். பேசுதல் மூலம் தொடர்புகொள்ள முடியாதுவிட்டால், தொடுகை மூலம் தொடர்பு

கொள்ளலாம். கை, கால்களில் உள்ள தசையை மெதுவாகப் பிடித்துவிடலாம். அவள் வணங்குகிற இறைவனின் படத்தை அவள் கண்கள் பார்க்கும்படி செய்யலாம். மந்திர உச்சாடனம் ஒன்றைச் சொல்லிக் கொள்ளலாம். இப்படி ஒரு நிறைவான சூழலில் எங்கள் நேர்கொண்ட பாவையின் வாழ்வு முழுமை பெறும். அவளது மூளைக்கலங்கள் இறந்துவிட்டால், அது சட்டப்படியான இறப்பு ஆகும். ஆயினும் இதயத்துடிப்பு நின்று, சுவாசம் அடங்கி, உடல் வெப்பநிலை குறைந்து, தசைகள் இறுகும் போது தான் மரணம் சம்பவித்துவிட்டதை ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடியதாக இருக்கும். அவள் இறைவனடி சேர்ந்தாள் என்று மங்களகரமாகச் சொல்லி நிறைவு செய்வோம்.

வாழ்க்கை என்பது வியாபாரம் - அதில்
ஜனனம் என்பது வரவாகும் - வரும்
மரணம் என்பது செலவாகும்.

☆ ☆ ☆

PDF Reducer Demo

எண்ணங்களை எழுத்தில் வரைவது ஒரு கலை. அதை நன்கு கையாள் பவர் எழுத்தாளர் ஆகிறார். கோகிலா மகேந்திரன் எழுத்தைப் படிப்பவர் இதனை நன்கு உணர்வர். இன்று பெண்ணின் பிறப்புத் தொடக்கம் இறப்பு வரையான வளர்ச்சி நிலையை எடுத்துரைக்கக் கோகிலா எண்ணியது காலத்தின் இன்றியமையாமை. புதிய விஞ்ஞானப் பார்வையால் புற உலகைக் காண விழைவது இன்று உலகமயமாகிவிட்டது. பண்டைய பண்பாட்டுக் கையளிப்புத் தளம் இன்றில்லை. மூன்று தலைமுறை ஒன்றாய்க் கூடி வாழ்ந்த காலம் கடந்து போய்விட்டது. ஆனால் மனித உடல் வளர்ச்சிநிலையில் மாற்றம் எதுவும் இல்லை. பெண்ணின் வாழ்க்கை நேர்த்தியாக ஒரு வழியைக் கோகிலா காட்டுகிறார். அதற்கென அவர் கையாளும் எடுத்துரைப்பு வாசகரை நெருங்கிவந்து காது கொடுத்துக் கேட்க வைக்கிறது. முதுமையின் பட்டறிவை இளமையின் கல்வியறிவோடு இணைத்துச் சொல்லும் செய்திகள் சுவைதரும். மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கும். இதை நாம் எல்லோருக்கும் சொல்ல வேண்டும் என்ற முனைப்புத் தோன்றும். “நேர்கொண்ட பாவை” யாரென்பதும் தெரியும்! அவளே பேரிளம் பெண்!

PDF Reducer Demo

முனைவர் மனோன்மணி சண்முகதாஸ்

ISBN978-955-51144-7-9

9 789555 114479