நல்ல குடும்பம் நமது இலட்சியம்...

வெளியீடு

தமிழக ஆயர் பேரவை குடும்ப பணிக்குழு

நல்ல குடும்பம் நமது இலட்சியம்...

தொகுப்பு :

அருள்சகோதரி **அமலராணி** CIC

செயலர்

தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக்குழு

வெளியீடு

தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக்குழு

37, அல்லித்துறை சாலை, அருணா நகர், புத்தூர்,

திருச்சிராப்பள்ளி - 620 017

தொ. பேசி : 87785 96044

நூலின் பெயர்	:	நல்ல குடும்பம் நமது இலட்யேம்...
தொகுப்பாசிரியர்கள்	:	அருள்முனைவர். **ஜான் கென்னடி** (தஞ்சாவூர் மறைமாவட்டம்) அருள்முனைவர். **ஜான் கென்னடி** (குடந்தை மறைமாவட்டம்) அருட்பணி. **மோட்ச அந்தோணி ஜெயகர்** (தூத்துக்குடி மறைமாவட்டம்) திரு. **அல்போன்ஸ் பொலிகார்ப்** (கோட்டாறு மறைமாவட்டம்) திரு. **சார்லஸ்** (கடலூர் பாண்டி உயர்மறைமாவட்டம்) முனைவர். **லாரன்ஸ்** (திண்டுக்கல்)
வழவமைப்பு	:	முனைவர். **அ. லாரன்ஸ்** திரு. **அலாஸ்சியஸ்** மாதா மேட்ரிமோனி.காம், திண்டுக்கல்
பதிப்பு நாள்	:	ஜனவரி, 2023
முதல் பதிப்பு	:	ஜனவரி, 2023
பிரதிகள்	:	10,000
பக்கங்கள்	:	112 பக்கம்
தாள்	:	60 GSM Viscose மேப்லித்தோ
எழுத்து	:	12 புள்ளி
பைண்டிங்	:	ஒட்டுதல் பிணைப்பு
உரிமைப் பதிப்பு	:	© தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக்குழு
வெளியீட்டாளர்	:	**சோபிட் (SOFID)** **தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக்குழு** 37, அல்லித்துறை சாலை, அருணா நகர், புத்தூர், திருச்சி - 620 017, தொ. பே. : 0431 - 2771080
அச்சிட்டோர்	:	**இன்பெண்ட் ஜீசஸ் பிரிண்டர்ஸ்** 2/678, B-K.S.A, இராஜதுரை நகர், விளாம்பட்டி ரோடு, சிவகாசி - 626 124. தொலைபேசி : 04562 - 227806, அலைபேசி : 80568 06001
விலை	:	₹ 50/-

Bishop House,
Palayamkottai.

Rt. Rev. S. Antonysamy D.D., D.C.L.,
Bishop of Palayamkottai

ஆசியுரை

திருமணம் என்பது ஒவ்வொருவருடைய வாழ்க்கையிலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வயதில் கொண்டாடப்பட வேண்டிய ஒரு நிகழ்வு (Funtion) என்ற சித்தாந்தம் இன்றைய உலகில் மேலாங்கி வருகின்றது. “இன்றைய சமூகத்தில் திருமணம் நடைமுறைக்கு ஒத்துவராத ஒரு செயல் வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவருக்கு பிரமாணிக்கமாக கடமைப்பட்டிருக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் தேவையற்றது. ஏனென்றால், நாளை என்ன நடக்கும் என்பதே தெரியாத தருணத்தில் திருமண வாழ்வில் எவ்வாறு ஒருவர் மற்றவருக்கு பிரமாணிக்கமாக வாழ்நாள் முழுவதும் உறவில் நிலைத்திருக்க முடியும் என்ற கேள்வி பலரின் மனதில் எழுகிறது” என்று திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் குறிப்பிடுகின்றார். திருமணம் என்பது ஆயிரங்காலத்துப் பயிர்; சுயநலமற்ற, நிபந்தனையற்ற அன்பை அடிப்படையாகக் கொண்டது என்றதொரு உண்மையை இச்சமூகம் மறுப்பது வருத்தமாக இருக்கின்றது.

திருமணம்தான் குடும்பத்தின் நுழைவாயில். திருமணம் வழியாக இல்லத் திருச்சபையும், புதிய சமூகமும் உருவாக்கப்படுகின்றது. எனவேதான், திருமண உடன்படிக்கையால் ஒரு ஆணும், ஒரு பெண்ணும் தங்கள் வாழ்வு முழுவதற்குமான ஒரு உறவு சமூகத்தை தங்களிடையே ஏற்படுத்துகின்றனர் என்று கற்பிக்கின்ற திருச்சபை, இவ்வுடன்படிக்கை தன்னியல்பே மணமக்களின் நலனுக்காகவும், மகப்பேறு மற்றும் குழந்தை வளர்ப்புக்காகவும் அமைந்துள்ளது என்றும், இது திருமுழுக்கு பெற்றவர்களிடையே ஓர் அருளடையாள மாண்பிற்கு ஆண்டவராகிய கிறிஸ்துவால் உயர்த்தப்பட்டுள்ளது என்றும் திருமண உடன்படிக்கையைப் பற்றி தெளிவுப்படுத்துகின்றது (திருச்சபைச் சட்டம் 1055).

"துன்பத்திலும், இன்பத்திலும், உடல் நலத்திலும், நோயிலும், நான் உனக்கு பிரமாணிக்கமாயிருந்து, உன் வாழ்நாள் எல்லாம் உன்னை நேசிக்கவும், மதிக்கவும், வாக்களிக்கின்றேன்" என்று திருச்சபையின் முன்பாக தாங்கள் ஒருவர் மற்றவருடன் திருமண உடன்படிக்கையை உருவாக்கவும், உருவாக்கும் உடன்படிக்கையில் நிலைத்திருக்கவும் உதவி செய்யும் வகையில், நல்ல குடும்பம் நமது இலட்சியம் எனும் இந்நூல் தமிழக குடும்ப பணிக்குழுவால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளது. இந்நூலின் தொகுப்பாசிரியர்களாக சீரிய சிந்தனையுடன் செயல்பட்ட அருள்முனைவர். ஜான் கென்னடி (தஞ்சாவூர் மறைமாவட்டம்), அருள்முனைவர். ஜான் கென்னடி (குடந்தை மறைமாவட்டம்), அருட்பணி. மோட்ச அந்தோணி ஜெயகர் (தூத்துக்குடி மறைமாவட்டம்), திரு. அல்போன்ஸ் பொலிகாா்ப் (கோட்டாறு மறைமாவட்டம்), திரு. சார்லஸ் (கடலூர் பாண்டி உயர்மறைமாவட்டம்), முனைவர். லாரன்ஸ் (திண்டுக்கல்), அனைத்து செயலர்களையும் ஒருங்கிணைத்து இப்புத்தகத்தை வடிவமைத்த குடும்ப பணிக்குழுவின் தமிழக செயலர் அருட்சகோதரி. அமலராணி CIC அவர்களுக்கு மனநிறை நன்றி. மற்றும் இந்நூல் உருவாக உழைத்த அனைவருக்கும் எனது மனமார்ந்த நன்றியினை உரித்தாக்குகின்றேன்.

இந்நூலை தமிழகத்திலுள்ள அனைத்து கத்தோலிக்க இளையர்களும், குடும்பங்களுடன், வாசித்து பயன்பெற வேண்டுமென்று விரும்புகிறேன். ஒவ்வொரு மறைமாவட்டத்தின் குடும்ப நல பணிக்குழு செயலரும் இதை தாங்கள் திருமண தயாரிப்பு வகுப்புக்களுக்கு பயன்படுத்தி, தங்களது மறைமாவட்டத்திலுள்ள கத்தோலிக்க குடும்பங்களை வளர்த்தெடுக்க வேண்டுமென்று ஆசிக்கின்றேன். தமிழகத்தின் ஒவ்வொரு கத்தோலிக்க குடும்பமும் தங்களின் திருமணத்தின் அருள் அடையாளத்தை முழுமையாக ஒவ்வொரு நாளும் அனுபவிக்கட்டும்.

அனைவருக்கும் இறையாசீர் உரித்தாக்குக!

நம் ஆண்டவரில் அர்ப்பணத்துடன்

மேதகு. S. அந்தோணிசாமி D.D., D.C.L.,
பாளை மறைமாவட்ட ஆயர்
தலைவர், தமிழக குடும்பநல பணிக்குழு

தலைவர் தமிழக ஆயர் பேரவை
பேராயர் - சென்னை மயிலை உயர்மறைமாவட்டம்

பேராயர் ஜார்ஜ் அந்தோணிசாமி

வாழ்த்துரை

நாம் வாழும் இவ்வுலகில் மனித வாழ்வுக்குத் தொடக்கமும், இயக்கமும், சான்றுமாக இருப்பது குடும்பமாகும். "மனிதன் தனிமையாய் இருப்பது நல்லதன்று; அவனுக்குத் தகுந்த துணையை உண்டாக்குவோம்" என்று கடவுள் ஆதாமுக்குத் துணையாக ஏவாளைப் படைத்ததை நினைவுகூறும்போது, மனித வாழ்வில் குடும்பம் எத்தகைய சிறப்பானதொரு நிலையைப் பெற்றிருக்கிறது என்பதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது. மனிதன் ஒரு சமூக உயிரி; தனித்து வாழ்வதற்குப் பதிலாக சேர்ந்து வாழவும், சமூகக் கட்டமைப்பை உருவாக்கவும், படைப்பின் வளர்ச்சிக்கும் நிறைவுக்கும் பங்களிப்பை நல்கவும் "குடும்பம்" என்ற சமூக அமைப்பு இன்றியமையாததாக உள்ளது என்று சமூகவியலாளர்கள் கூறுகிறார்கள். குடும்பம் ஒரு கதம்பம்; குடும்பம் ஒரு கோயில்; குடும்பம் ஒரு பள்ளிக்கூடம்; குடும்பம் ஒரு பல்கலைக்கழகம் என்றெல்லாம் நமது அன்றாட வாழ்க்கை அனுபவத்தில் குடும்பத்தைப் பற்றிச் சொல்லக் கேட்டிருக்கிறோம். அத்தகைய முக்கிய இடத்தைப் பெற்றுள்ள ஒவ்வொரு குடும்பமும் "ஒரு குட்டி திருச்சபை" என்று 1981 ஆம் ஆண்டு திருத்தந்தை புனித இரண்டாம் ஜான் பால் அவர்கள் தாம் வெளியிட்ட "குடும்ப வாழ்வு" என்னும் திருத்தூது ஆவண அறிவுரை மடலில் அடிக்கோடிட்டுக் காட்டுகிறார். எனவே, குடும்பம் என்பதை சமூக அடையாளமாகக் கருதுவதையும் தாண்டி, திருஅவையின் அடிப்படையாகவும் அடித்தளமாகவும் பார்க்கின்றபோது, நமது குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் இயேசுவின் மறையுடலாகிய திருச்சபையின் முழுமைக்கும் நிறைவுக்கும் முக்கியப் பங்காற்றும் அச்சாணிகள் என்பது தெளிவாகிறது.

அண்மை காலமாக குடும்பங்களின் மாண்பும் குடும்பங்களின் பேணி வளர்க்கப்பட வேண்டிய மதிப்பீடுகளும் எண்ணற்ற சவால்களுக்கு உள்ளாக்கப்பட்டு வருகின்றன. நமது கலாச்சார மாற்றங்களின் காரணமாக குடும்ப உறவுகளில் விரிசல்களும், முரண்பாடுகளும் நாள்தோறும் அதிகரித்துக்

கொண்டே இருக்கின்றன. திருமண வாழ்வு, மகப்பேறு, குழந்தை வளர்ப்பு, தனிமனித மாண்பு, அறநெறி ஆன்மிக வாழ்வு ஆகிய கூறுகளின் இன்றியமையாமையை இன்றைய குடும்பங்களில் காண்பது அரிதாகி விட்டது. இந்தச் சூழலின் தான் நமது திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்கள் "அன்பின் மகிழ்ச்சி" என்ற தமது திருத்தூது ஆவண அறிவுரை மடலில், குடும்பங்கள் அனைத்துக்கும் முன் உதாரணமாகத் திருக்குடும்பத்தை முன்வைக்கிறார். இன்றைய குடும்பங்களில் திருமண வாழ்வு மீண்டும் சிறந்து விளங்க வேண்டுமென்றால், திருமண வாழ்வில் இருக்க வேண்டிய அன்பு, தியாகம், நம்பிக்கை போன்ற அடிப்படையான பண்புகளைத் தொடக்கம் முதலே வலியுறுத்த வேண்டும். திருமண முன் தயாரிப்பு வகுப்புகளில், திருஅவையின் வாழ்வுக்கும் செயல்பாடுகளுக்கும் குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் வழங்குகின்ற தவிர்க்க முடியாத பங்களிப்பை முன்னிருத்த வேண்டும்.

மேலே குறிப்பிட்டுள்ள கருத்துக்கள் அனைத்தையும் மையப்படுத்தி, குடும்பங்களின் நன்மைக்கும் வளர்ச்சிக்கும் பெரிதும் உதவும் வகையில், தமிழக குடும்பநலப் பணிக்குழுவால் தயாரிக்கப்பட்டுள்ள "நல்ல குடும்பம் நமது இலட்சியம்" என்னும் இந்தப் புத்தகமானது இக்கால சூழலுக்குத் தேவையான ஒன்றாகும். இதற்கான முயற்சிகளை மேற்கொண்டு நல்லதொரு படைப்பினை நமக்கு வழங்கியுள்ள இந்நூலின் ஆசிரியர் அமல்ராணி CIC அவர்களை மனதாரப் பாராட்டுகிறேன். சிறந்த இல்லற வாழ்வை அமைப்பதற்குத் தேவையான பயிற்சிகளைப் பெற்று, குடும்பங்கள் ஒவ்வொன்றும் கத்தோலிக்க மரபில் நற்சான்று பகரும் கலங்கரை விளக்கங்களாக விளங்கிட இந்தப் புத்தகம் வழிகோலும் என்று நம்புகிறேன். வாசக நெஞ்சங்கள் அனைவரையும் வாழ்த்தி உங்களுக்காக செபிக்கிறேன்.

இறை ஆசிர் உரித்தாகுக!

இறை அன்னையின் அரணவணைப்பில்,

+ ஜார்ஜ் அந்தோணிசாமி

தலைவர் - தமிழக கத்தோலிக்க ஆயர் பேரவை

பேராயர் - சென்னை - மயிலை உயர்மறைமாவட்டம்

செயலர்– குடும்ப பணிக்குழு
தமிழக ஆயர் பேரவை

அருள்சகோதரி **அமலராணி** CIC

அணிந்துரை

இறைவன் படைப்பின் சிகரமாக ஆணையும், பெண்ணையும் படைத்து அவர்களை குடும்பமாக இணைத்து, சுதந்திர மனிதனாக வாழ வைத்தார். இவர்கள் அன்பிலும், உறவிலும், மகிழ்விலும் பிரமாணிக்கத்துடன் வாழ வேண்டும் என்பது தான் இறை ஆவல். "கடவுள் இணைத்ததை மனிதர் பிரிக்காதிருக்கட்டும்" (மாற்கு10:9) என்பது திருச்சபை கோட்பாடு. மனிதன் இதற்கு எதிராக தன்னை உட்படுத்திக் கொண்டான். காலங்கள் போக போக திருமணம் என்ற அருள் அடையாளத்தில் கொடுத்த வாக்குறுதியாகிய இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், உடல் நலக்குறைவிலும், நோயிலும் வாழ்நாள் முழுவதும் பிளவுபடா உள்ளத்துடன் இணைந்து வாழ்வேன் என்ற உடன்படிக்கையை மறந்து, திருமணமான சில தினங்களிலே திருமணங்கள் உடைவுபடுவதை காண்கின்றோம்.

தாயாகிய திருச்சபையின் முக்கிய நோக்கம் இறை மதிப்பிடுகளைக் கொண்டு வாழும் சிறந்த குடும்பங்களை உருவாக்குவது. காலத்தின் மாற்றத்தாலும், பொருளாதார, வளர்ச்சியாலும் குடும்ப வாழ்வு பல்வேறு துன்பங்களுக்கு உள்ளாகி வருகின்றது. இதனால் குடும்ப வாழ்வு சிதைந்து விடுமோ என்ற அச்சம் அதிகமாகிக் கொண்டே போகிறது.

இச்சூழலில், மணவாழ்வில் இணைய இருக்கும் இளைஞரும், இளம் பெண்களும் தங்களையே நல்ல முறையில் தயாரித்து கொள்வது மிக முக்கியமானது. இதற்காக திருச்சபை, குடும்ப வாழ்வு பணிக்குழு மூலம் எண்ணற்ற முயற்சிகளை எடுத்து வருகின்றது. பல்வேறு கையேடுகள் தயாரித்ததின் மூலம் குடும்பங்கள் பயனடைந்துள்ளது. அதன் தொடர்ச்சியாக தற்போது குடும்பப் பணிக்குழுவால் தயாராகி உள்ள கையேடுதான் "**நல்ல குடும்பம் நமது இலட்சியம்**". இப்புத்தகத்தை ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பொக்கிஷமாகப் பேணிப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

இதன் சிறப்பு, திருமணம் ஆகப்போகும் இளைஞர், இளம் பெண்களுக்கு மட்டுமல்ல திருமணம் முடிந்த தம்பதியருக்கும், குடும்பத்தில் நடக்கும் பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண வழிமுறைகளும் இதில் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

இக்கையேட்டில் உள்ள கருத்துகள் குடும்பத்தில் நிறை மகிழ்ச்சிக்கும், அன்பு வாழ்விற்கும், வழிகாட்டி உள்ள புதையல். இதை வாசித்தல் மட்டும் போதாது, ஆழ்ந்து வாசித்து, சிந்தித்து, அசை போட போட இதன் இனிமையும்

உண்மை பொருளையும் கண்டுணரலாம். அதிக எதிர்பார்ப்பையும், வீண் ஆசையையும் ஒழித்து, திருமணக் கட்டுக்கோட்பிற்குள், மகிழ்ச்சி நிறை குடும்பத்தைக் கட்டி காக்க இறை உறவு தேவை என்ற கருத்தும் இப்புத்தகத்தில் புதைந்துள்ளது.

இக்கையேட்டை நன்கு வாசித்து அதன் பலனை குடும்பங்கள் அனைவரும் துய்த்து மகிழ, வாழ்த்தும், ஆசியுரையும் வழங்கிய சென்னை-மயிலை உயர் மறை மாவட்ட ஆயர் **மேதகு ஜார்ஜ் அந்தோணிசாமி** அவர்களுக்கு நன்றிகள். அவர்கள் பணி சிறக்க ஜெபிக்கின்றோம். இதை புதுப்பிக்க ஊக்கமும் உற்சாகமும் தந்து, எல்லா செயல்பாட்டிலும் உடன் இருந்து வழி நடத்திய, தமிழக குடும்ப நல வாழ்வு தலைவர் ஆயர் **மேதகு அந்தோணி சாமி** அவர்களுக்கு என் இதயம் நிறை நன்றிகள்.

இதை உருவாக்க உழைத்த செயலர்கள் அருள்முனைவர். D.ஜான்கென்னடி, (தஞ்சை) அருள்முனைவர். I.ஜான்கென்னடி, (கும்பகோணம்), பொறிஞர் . சார்லஸ் கோலன், கடலூார், பாண்டிச்சேரி, அருட்பணி. அந்தோணி ஜெயகர் (தூத்துக்குடி) , திரு. அல்போன்ஸ் போலிக்கார், (கோட்டாறு) அருள்முனைவர். J. பிரான்சிஸ் சேவியர் நெல்சன் (கோட்டாறு), முனைவர். A.லாரன்ஸ் , (திண்டுக்கல்), இப்புத்தகத்தைப் பிழைத்திருத்தம் செய்து கொடுத்த பாளையங்கோட்டை முனைவர்.பா.வளன் அரசு அவர்களுக்கும் மற்றும் திருமதி. J. புனித செல்வி, GIRH&FWT., (திண்டுக்கல்) மற்றும் அனைத்து மறைமாவட்ட குடும்பப் பணிக்குழு செயலர்களுக்கும் எனது நன்றியை உரித்தாக்குகின்றேன்.

இந்நூலை வாழ்வில் பயன்படுத்தவிருக்கும் தம்பதியர் எல்லோருக்கும் பாசம் நிறை பாராட்டுகள். அனைவரும் இதை படித்து குடும்ப நல்வாழ்விற்கு பயன்படுத்திக் கொள்ள வாழ்த்துகின்றேன்.

அருட்சகோதரி அமலராணி CIC

செயலர் - தமிழக ஆயர் பேரவை குடும்பப் பணிக்குழு

உள்ளடக்கம்

		பக்கம்
1	திருமணத்தின் நோக்கமும் பண்புகளும்	01
2	குடும்ப அருள் வாழ்வு	17
3	திருமண அன்பு	22
4	குடும்பத்தில் காணப்படும் பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்	28
5	ஆற்றுப்படுத்தலின் தேவை	32
6	பாலியல் புனிதமும் புரிதலும்	38
7	ஆளுமையின் வளர்ச்சி நிலைகள்	46
8	இயற்கை முறையில் குழந்தைப் பிறப்பைத் திட்டமிடல்	61
9	பாலியல் கல்வி	66
10	பொறுப்புள்ள பெற்றோர்	68
11	குடும்ப நிர்வாகம்	71
12	திரு அவையின் திருமணச் சட்டங்கள்	79
13	போதையை அறிவியல் பூர்வமாய் புரிந்து கொள்வோம்	89
14	அடிப்படை செபங்கள்	101

திருமணத்தின் நோக்கமும் பண்புகளும்

மணவாழ்வு அறிமுகம்

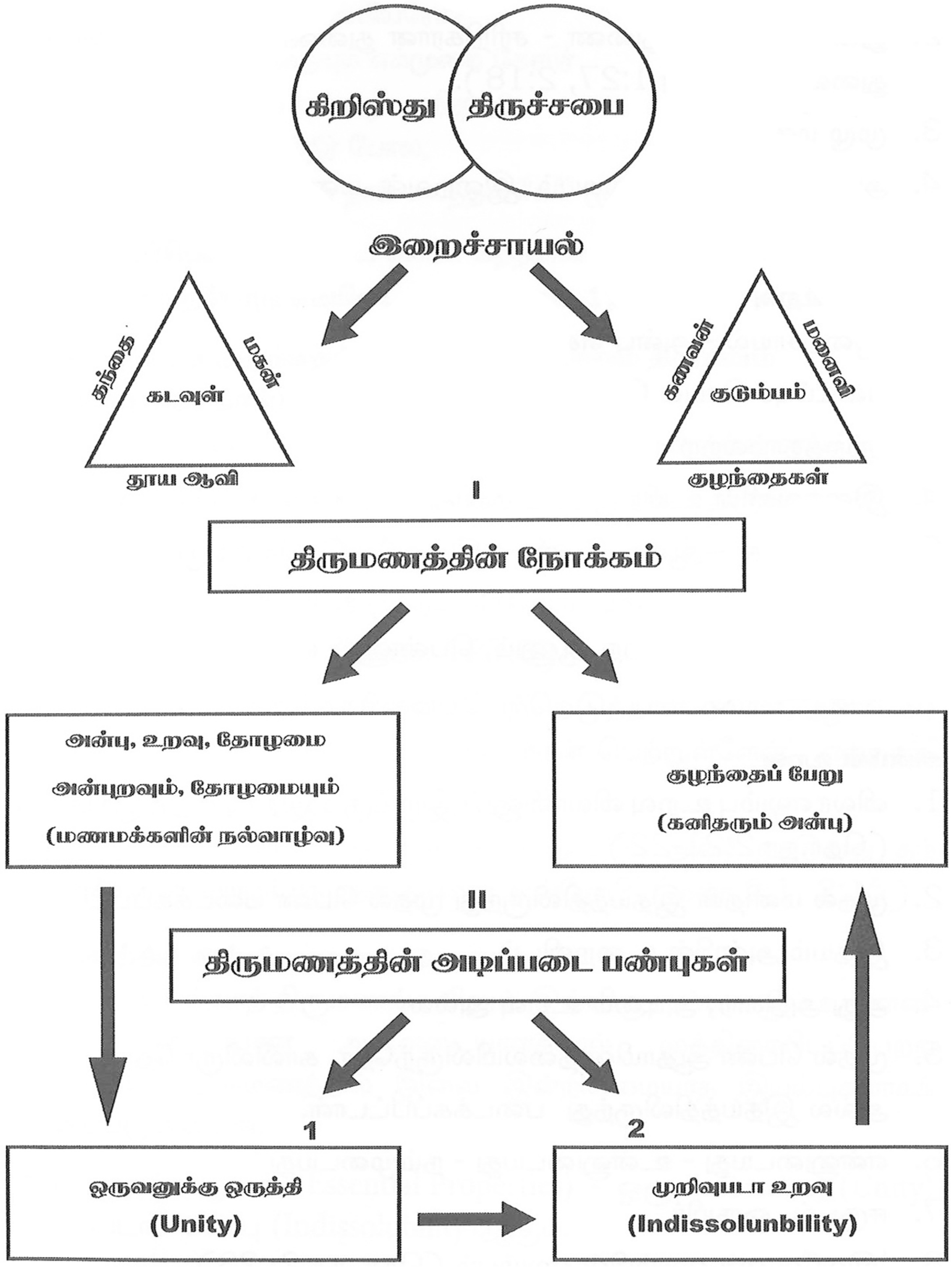
இல்லறம், மனித நலனுக்கு மிகவும் தேவையானது.
நவீன கால மாற்றங்களில் அதைப் புறந்தள்ளி விட முடியாது.

முழுமையான வாழ்வு வாழ,
நெருக்கமான உறவில் வளர,
மகிழ்ச்சியான பிரசன்னம் மலர,
இருவரும் ஒருவரென ஒன்றிருத்திருக்க,
ஒளிவுமறைவற்ற செயல்கள் செழிக்க,
இறைவன் அருளுவதைப் பேணி வளர்க்க.
இறைவனே ஏற்படுத்தியது தான் இல்லறம்.

இல்லறமும், இறைவனின் திட்டமும்:
பயணம் செய்யும் திருச்சபை குடும்பத்தின் வழியாகவே பயணிக்கிறது. இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கத்தின் கோட்பாட்டின்படி குடும்பம் ஓர் "இல்லத்திருச்சபை" ஆகத் திகழ்கிறது (திருச்சபை எண் 11). திருச்சபை மீட்படைந்த ஒரு சமூகம். அதே வேளையில் மீட்பை வழங்கும் ஒரு சமூகம். மணமக்கள் கிறஸ்துவுக்கும், திருச்சபைக்கும் இடையே நிலவும் மீட்பளிக்கும் அன்பைத் தம் மக்களுக்கு வழங்குபவர்களாகவும் திகழ்கின்றனர். சமூதாயத்தின் அடித்தளமாகிய ஆதாம், ஏவாள் திருமணத் தோடு, நமது விவிலியம் தொடங்குகிறது (தொ.நூ 1:2-24). ஒரு தெய்வீகத் திருமணத்தோடு விவிலியம் நிறைவுறுகிறது.(தி.வெ21:2-9).

திருமணத்தின் நோக்கம்:
திருமணத்தின் நோக்கம் என்ன என்பதைப் புதிய திருச்சபை சட்டம் எண் 1055 பிரிவு எண் -1 தெளிவுபடுத்துகிறது.

சமுதாயத்தின் உயிரணுவான குடும்பம் சிறப்புற வேண்டும். இல்லையேல் எதிர்காலத்தில் சமுதாய வாழவே கேள்விக்குறியாகிவிடும். இன்று குடும்பம் சிறப்புற வேண்டின், ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் மணவாழ்வின் அடிப்படை நோக்கம் நிறைவு செய்யப்படவேண்டும். கணவன் - மனைவி இருவரும் மணவாழ்வின் நோக்கத்தைத் தங்கள் கண்முன் நிறுத்தி, அதன் ஒளியில் வாழ்க்கைப் பயணத்தைத் தொடர்வது இன்றியமையாதது.


கிறிஸ்து
திருச்சபை
இறைச்சாயல்
தந்தை
மகன்
கடவுள்
தூய ஆவி
கணவன்
மனைவி
குடும்பம்
குழந்தைகள்
I
திருமணத்தின் நோக்கம்
அன்பு, உறவு, தோழமை
அன்புறவும், தோழமையும்
(மணமக்களின் நல்வாழ்வு)
குழந்தைப் பேறு
(கனிதரும் அன்பு)
II
திருமணத்தின் அடிப்படை பண்புகள்
1
ஒருவனுக்கு ஒருத்தி
(Unity)
2
முறிவுபடா உறவு
(Indissolunbility)

அன்புறவும், தோழமையும் நிறைவு செய்யும் உறவு

1. ஆணும் பெண்ணுமாகப் படைத்தார்
2. துணை - உற்ற துணை - சரிநிகரான துணை - நிறைவு செய்யும் துணை (தொ.நூ.1:27, 2:18).
3. முழு மனிதம்.
4. அன்புறவும், தோழமையும் இறைவன் மணமக்களுக்கு வழங்கும் கொடை.

சமத்துவ உறவு

1. இறைசாயல் - அன்பு செய்யும் ஆற்றல்
2. படைப்புச் செயல் தொடர
3. ஏற்றத்தாழ்வற்ற சமத்துவம்
4. இறைவனின் உயிர் மூச்சை மனிதருள் ஊதினார் (தொ.நூ.2:7)
5. உயிர்மூச்சு - ஆண், பெண் - இருவரோடு கொண்டுள்ள ஆழ்ந்த உறவு
6. உயிர்மூச்சைப் பெற்ற ஆணும், பெண்ணும் ஏற்று, மதித்து உறவில் வாழ வேண்டும்

அன்பின் உறவு

1. விலா எலும்பு உறவு விலாவினுள் இருக்கும் இதயத்தைக் குறிக்கும் (தொ.நூ 2:21-22)
2. முதல் மனிதன் இதயத்திலிருந்து முதல் பெண் படைக்கப்பட்டாள்.
3. இதயம் அன்பின் உறைவிடம்
4. அது அதிகார, அடிமை உறவு அல்ல
5. முதல் பெண் ஆதாமின் தலையிலிருந்தோ, காலிலிருந்தோ

   அல்ல இதயத்திலிருந்து படைக்கப்பட்டாள்.
6. என்னுடையது - உன்னுடையது - நம்முடையது
7. ஈருடல், ஓருயிர்
8. ‘இவளே என் எலும்பின் எலும்பும் (தொ. நூ 2;:23)
9. ‘இருவரும் ஒருவுடலாயிருப்பர்.(மத் 19:6)

"யாயும் ஞாயும் யாராகியரோ?
எந்தையும் நுந்தையும் எம்முறை கேளிர்
யானும் நீயும் எவ்வழி அறிதும்?
செம்புலப் பெயல்நீர் போல,
அன்புடை நெஞ்சம் தாம் கலந்தனவே" (குறுந்தொகை 40)
உடம்பொடு உயிரிடை என்ன மற்றன்ன
மடந்தையோடு எம்மிடை நட்பு (குறள் 1122).

குழந்தைப்பேறு (குழந்தைப்பேறு இல்லாவிட்டாலும் திருமணம் முழுமையானது தான்)

1. குழந்தைகள், திருமணத் தம்பதியருடைய உயிருள்ள சாயல்.
2. திருமண ஒன்றிப்பின் நிலையான அடையாளம் - திருத்தந்தை இரண்டாம் ஜான்பால் (குடும்ப வாழ்வு - எண்.14)
3. பிள்ளை, ஆண்டவர் அருளும் செல்வம். மக்கட்பேறு அவர் அளிக்கும் பரிசில். (தி.பா. 127:3).
4. "ஏவாள் கருவுற்றுக் காயினைப் பெற்றெடுத்தாள். ஏவாள், 'ஆண்டவர் அருளால் ஆண்மகன் ஒருவனை நான் பெற்றுள்ளேன்' என்றாள்" (தொ.நூ 4:1)
5. உங்களை ஒன்றாக இணைத்தவர் அவரே, அவர் நாடுவது தம் மக்களாக வாழும் குழந்தைகளை அன்றோ?' (மலா 2:1, 2:15)

திருமணத்தின் இன்றியமையாத இரு பண்புகள்

பொதுவாக எல்லாத் திருமணங்களிலும் இவ்விரு பண்புகளும் உள்ளன. அதிலும் சிறப்பான அருளடையாளத்தால் முத்திரையிடப்பெற்ற கிறிஸ்துவத் திருமணத்தில் இவை இன்றியமையாத இயல்புகளாகக் கருதப்படுகின்றன.

இரு மூலக்கூறுகள் (Essential Properties) - ஒருமைப்பண்பு (Unity) முறிவுபடாப் பண்பு (Indissolubility)ஆகும்.

1. ஒருவனுக்கு ஒருத்தி எனும் ஒருமைப் பண்பு (Unity)

'ஒருமைப் பண்பு' என்பது, ஒருவனுக்கு ஒருத்தி என்பது, இறைவன் வகுத்த நியதி. ஏனென்றால், திருமண அன்பு, தனி உரிமை, தனித்தன்மை வாய்ந்த அன்பு, உண்மையான, முழுமையான, ஆழமான, திருமண அன்பு, ஒருவனுக்கும் ஒருத்திக்கும் மட்டுமே இருக்க முடியும். 'உள்ளத்தை ஒருத்திக்குக் கொடுத்துவிடு.. அந்த ஒருத்தியை உயிராய் மதித்துவிடு,' அப்போதுதான் திருமண நோக்கங்கள் நிறைவேறும். மனித மாண்பு சிறக்கும்.

ஒருமைப் பண்பின் இன்னொரு முக்கிய உட்பொருள் கற்புநெறி. கற்புநெறி என்பது கணவனும் மனைவியும் தங்கள் முழுமையான அன்பை ஒருவர் ஒருவருக்கு மட்டுமே அருப்பணம் செய்வது. வேறு எவரிடமும் அதைப் பகிர்ந்து கொள்ளாதது. அது பிறர் மனை நாடாத நம்பகத்தன்மை. வேசித்தனத்தில் ஈடுபடாத நல்லொழுக்கம். கணவனும் மனைவியும் முழுமையான முறையில் ஒருவர் ஒருவருக்கே உரியவர்கள். அதன் வெளிப்பாடான உடலுறவை அவர்கள் வேறு எவரிடமும் கொள்ளலாகாது. இத்தகைய கற்புநெறி பண்டைய தமிழ்ச் சமுதாயத்திலும் மணவாழ்வின் இன்றியமையாப் பண்பாக வலியுறுத்தப்பட்டதைத் திருக்குறளில் காணலாம்.

திருமணத்தை அனைவரும் உயர்வாக மதியுங்கள், மணவறைப் படுக்கை மாசுறாமல் இருக்கட்டும். காமுகரும் விபச்சாரத்தில் ஈடுபடுவோரும் கடவுளின் தீர்ப்புக்கு ஆளாவர். (எபி 13 : 4)

"பிறன்மனை நோக்காத பேராண்மை சான்றோர்க்கு
ஆறனொன்றேப ஆன்ற ஒழுக்கு"(குறள் 148)

"பெண்ணிற பெருந்தக்க யாவுள கற்பென்னும்
திண்மையுண்டாகப் பெற்றின்"(குறள் 54)

கற்புநெறி என்பது கணவன் மனைவி இருவருக்கும் பொதுவானது என்கிறார் பாரதியார்

"கற்பு நிலை என்று சொல்லவந்தார் அதை இரு கட்சிக்கும் அது பொதுவில் வைப்போம்" (பெண்கள் விடுதலைக் கும்மி)

திருச்சபை பலதார மணத்தை எப்போதும் வன்மையாகக் கண்டித்துள்ளது. இதன் காரணங்கள்:

1. பலதார மணம் திருமண நோக்கத்திற்கே எதிரானது. ஏனெனில் திருமணத்தில் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே அன்புறவும் நம்பிக்கையும் முழுமையானதாக இருக்கவேண்டும். ஆனால் ஒருவர் இத்தகைய முழுமையான அருப்பணத்தை ஒருவருக்கு மட்டுமே செய்யமுடியும். பலருக்குச் செய்ய இயலாது.

2. பலதார மணத்திலே கணவன் எல்லா மனைவியரின் குழந்தைகளையும் ஒரே விதத்தில் அன்பு செய்ய முடியாது. இது குழந்தைகளின் உடல் உள்ள வளர்ச்சிகளையும் பாதிக்கலாம்.

3. ஒரு கணவன் - பல மனைவியர் எனும் குடும்ப வாழ்வு பெண்ணடிமைத்தனத்தின் வெளிப்பாடு. இது பெண்களின் மாண்பைச் சிதைக்கிறது. சம உரிமைகளை மறுத்து, அவர்களை ஆண்களின் உடைமையாகப் போகப் பொருளாக மாற்றுகிறது.

முறிவுபடாத் தன்மை (Indissolubility)

தம்பதியர் இருவரும், தங்கள் வாழ்நாள் முழுவதும், ஒருவரை விட்டு ஒருவர் உறவில் பிரியாமல் வாழ்வது, முறிவுபடாத்தன்மை எனும் பண்பைக் குறிக்கிறது. குடும்பம் என்னும் தருமச் சக்கரத்தின் ஒருமை, பிளவுபடாத தன்மை என்ற இருபண்புகளையும் இணைக்கும் இதில் ஒன்று பழுதடைந்தாலும், சக்கரம் சுழல்வதில் முழுமையான திருமண அன்பில் குறை ஏற்படும்.

திருமணத்தின் மற்றொரு இன்றியமையாப் பண்பு முறிவுபடா உறவு. திருமண ஒப்பந்தம் நிரந்தரமானது, மாறாத்தன்மை உடையது. இறப்பு தவிர வேறு எதுவும் அதனை முறிக்கலாகாது. தம்பதியர் தாமாகவே விரும்பினாலும் அல்லது வேறு எந்த மனித அதிகாரமானாலும் திருமண ஒப்பந்தத்தை முறிக்க இயலாது என்பதை இப்பண்பு உணர்த்துகிறது.

'இப்பிறவியில் நாம் பிரியவே மாட்டோம்' என்று கணவன் கூற, மனைவியோ 'அப்படியானால் இனிவரும் பிறவியில் நாம் பிரிவோம் என்று தானே அர்த்தம்' என்று சொல்லிக் கண்ணீர் வடித்தாள்.

‘இம்மைப் பிறப்பால் பிரியலாம் என்றேனாக்
கண்ணிறை நீர்கொண் டனள்’ (குறள் 1315)

திருமண உறவு பிரிக்க இயலாதது, அது பிரிவு கடந்த பிணைப்புடையது என்னும் கருத்தை எடுத்தியம்புகின்றன.

படைப்பின்போதே இறைவன் ஆணுக்கும் பெண்ணுக்கும் உள்ள உறவை நிரந்தர உறவாகப் புனிதப்படுத்தியுள்ளார். திருமண பந்தத்தால் ஒரே உடலாக இணைக்கப்பட்ட இருவரும் தாய் தந்தையை விட்டு ஒன்றித்து வாழ்வது இறைவனின் விருப்பம்.

‘கணவன் தன் தாய் தந்தையை விட்டு விட்டு தன் மனைவியுடன் ஒன்றித்திருப்பான்: இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பார்’ (தொ.நூ 2:24)

ஆனால் காலப்போக்கில் பழைய ஏற்பாட்டிலே ஒருவன் தன் மனைவியை விலக்கி விடுவது அடிக்கடி நிகழும் ஒன்றாக மாறியது. கணவன் தன் மனைவி அருவருக்கத்தக்க செயலில் ஈடுபடுவதைக் கண்டாலே அதற்காக அவளை மணமுறிவு செய்யலாம் என்று இணைச்சட்டம் கூறுகிறது (இச 24:1)

‘இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பர், இனி அவர்கள் இருவர் அல்லர் ஒரே உடல், எனவே கடவுள் இணைத்ததை மனிதர் பிரிக்காதிருக்கட்டும்’ (மாற் 10: 8-9)

புனித பவுலும் கொரிந்து மக்களுக்கு வழங்கிய அறிவுரையில் திருமணத்தின் முறிவுபடாத்தன்மையை வலியுறுத்திக் கூறியுள்ளார். மணமக்கள் வாழ்வில் இறுதிவரை ஒன்றிணைந்து வாழ்வது ஆண்டவரின் கட்டளை என்று குறிப்பிட்டுள்ளார்.

‘மனைவி கணவரிடமிருந்து பிரிந்து வாழக் கூடாது. இது என்னுடைய கட்டளையல்ல, மாறாக ஆண்டவருடையது’ (1 கொரி 7:10-11).

‘மனைவியுடன் திருமணத்தில் இணைக்கப்பட்டிருப்பவர்கள் மணவிலக்குக்கு வழி தேடக்கூடாது’ (1 கொரி 7:21)

'கணவர் உயிரோடு இருக்கும் காலம்வரை மனைவி அவரோடு இணைக்கப்பட்டிருக்கிறார். கணவர் இறந்துவிட்டால் தாம் விரும்புபவரைத் திருமணம் செய்துகொள்ள அவருக்கு உரிமை உண்டு'(1 கொரி 7:39).

கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் உள்ள அன்புறவு முறிவுபடாதது என்று திருச்சபை வலியுறுத்தவதற்குச் சில முக்கியமான காரணங்கள் உள்ளன.

1. திருமண உறவு புனிதமானது: கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் உள்ள உடன்படிக்கை உறவைப் பிரதிபலிப்பது. எனவே அது வாழ்நாள் முழுவதும் தொடர வேண்டும்.

2. திருமண அன்பு என்பது தற்கையளிப்பால் நிகழும் உள்ளார்ந்த உறவுப் பரிமாற்றம். ஆனால் கணவனோ மனைவியோ தங்களிடையே நிலவும் அன்புறவை முறித்துவிட்டு வேறு ஒருவரோடு உறவுகொள்ளும்போது, அங்கே உள்ளார்ந்த உறவுப் பரிமாற்றம் நிகழ்வது அரிது.

3. மணமுறிவு பெற்றுப் பிரிந்து வாழும் கணவனும் மனைவியும் தங்கள் உள்மனத்தில் ஆழமான காயங்களைத் தாங்கியுள்ளனர். அவை காலப்போக்கில் அவர்களது வாழ்வையே கசப்பானதாக, அருத்தமற்றதாக மாற்றிவிடும்.

4. மணவாழ்வில் எழும் பிரச்சினைகளைக் கணவனும் - மனைவியும் உரையாடல் வழி சுமூகமாகத் தீர்த்துக்கொள்ளவேண்டும். புரிந்துகொண்டு, நிறைகுறைகளோடு ஏற்றுக் கொண்டு வாழும்போது தான் உண்மையான மகிழ்ச்சியைச் காண முடியும். ஆகையால் சில்லறைப் பிரச்சினைகளைப் பெரிதுபடுத்தி மணமுறிவு தேட முயல்வது கிறிஸ்துவ அன்பிற்கு முற்றிலும் முரணானது.

5. மணமுறிவுகள் பெருகும்போது சமுதாயத்தில் ஒழுக்கம் சீர்குலைந்துவிடும். மனித மாண்பு சிதைந்துவிடும்.

‘ இவ்வுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு குழந்தையும், இறைவன் மனிதனிடத்தில் இன்னும் நம்பிக்கை இழக்கவில்லை என்ற செய்தியைத் தாங்கி வருகிறது.’

(கவிஞர் இரவீந்தரநாத் தாகூர்)

2. கிறிஸ்துவத் திருமணம் - ஓர் அருளடையாளம்

திருமணம் என்னும் அருளடையாளத்தால் மணமக்கள் ஒருவகையில் திருநிலைப்படுத்தப்படுகின்றனர் என்று இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் தெளிவாகக் கூறுகிறது. (இன்றைய உலகில் திருச்சபை, எண்.48). ஆழ்ந்து நோக்குமிடத்து இல்லற இன்பம் விண்ணகப் பேரின்பத்துக்கு ஒரு முன் சுவையாக அமைந்துள்ளது. ஆண் - பெண் அனைவரும் செம்மறியாகிய கிறிஸ்துவின் மணமகன் என்ற நிலையை அடைவர் என்று விவிலியம் கூறுகிறது. வா, ஆட்டுக்குட்டி மணந்து கொண்ட மணமகளை உனக்குக் காட்டுவேன்’ (தி.வெ21:9)

அருளடையாளங்கள் ஏன்?

இறை மனித உறவில் வளர, இயேசு அருளடையாளங்களை ஏற்படுத்தினார். அருளடையாளங்கள் வழியாக நம் வாழ்வின் தொடக்கம் முதல் இறுதிவரை, இயேசு நம்மோடு வாழ்கின்றார். உறவு கொள்கின்றார். நாமும் அவரது பாஸ்கா மறைபொருளில் பங்கேற்றுப் புதுப்படைப்பாக மாறுகிறோம். எல்லா மனிதர்களோடும், எவ்வித வேறுபாடுமின்றி உறவில் வளரும் ஆற்றல் பெறுகின்றோம்.

ஏழு அருளடையாளங்கள்

அருள் வாழ்வைக் குறித்துக் காட்டவும், அதனை வழங்கவும் கிறிஸ்து ஏற்படுத்திய நிலையான அடையாளம். இதன் வழியாக நாம் அருள் வாழ்வைப் பெறுகிறோம்.

1. **திருமுழுக்கு:** பிறப்பு நிலைப் பாவத்தையும் (ஜென்மப் பாவம்), செயல்வழிப் பாவத்தையும் (கரும பாவம்) போக்கி, கிறிஸ்துவோடு நம்மை இணைத்து கடவுளின் பிள்ளைகளாக்குகின்றது.

2. **உறுதிபூசுதல்:** தூய ஆவியாலும் அவருடைய கொடைகளாலும் நம்மை நிரப்பி, திருச்சபையின் பணிகளில் கடமை உணர்வோடு ஈடுபட நமக்கு ஆற்றலைத் தருகிறது.

3. **நற்கருணை**: அப்ப இரச குணங்களுக்குள் இயேசு கிறிஸ்துவின் திரு உடலும், திரு இரத்தமும், அவருடைய இறை இயல்பும் மனித இயல்பும் அடங்கி இருக்கிற அருளடையாளம்.

4. **ஒப்புரவு**: நாம் செய்யும் பாவங்களைப் போக்கி, நம்மைக் கடவுளோடும் பிறரோடும் மீண்டும் இணைக்கின்ற அருளடையாளம்.

5. **நோயில் பூசுதல்**: நம் பாவங்களையும் அதற்குரிய தண்டனையையும் போக்கி, நம்மை விண்ணக வாழ்விற்குத் தயாரிக்கின்ற அருளடையாளம்.

6. **குருத்துவம்**: திருப்பலி மற்றும் அருளடையாளங்கள் நிறைவேற்றவும் நற்செய்தி அறிவிக்கவும், இறைமக்களை வழிநடத்தி உருவாக்கவும் உரிமை அளிக்கின்ற அருளடையாளம்.

7. **திருமணம்**: இறை மனித சங்கம உறவு

கொண்டாட்டம் உறவை வளர்க்கும் நிகழ்ச்சி, கொண்டாட்டத்தின் வழியாக மக்கள் தங்களிடையே காணப்படும் வேற்றுமைகளை மறந்து, அன்புறவில் ஒன்றிணைகின்றனர்.

ஒவ்வொரு அருளடையாளமும் ஒரு கொண்டாட்டம்: உள்ளார்ந்த உறவை உருவாக்கும் உயிருள்ள கொண்டாட்டம். அதே வேளையில், சாதாரண சமய, சமூகக் கொண்டாட்டங்களைவிட மாறுபட்ட கொண்டாட்டம். அதாவது, இறைவனுக்கும் மனிதனுக்கும் இடையே ஆழ்நிலை உறவை உருவாக்கி, அதை வளப்படுத்தி வளர்ச்சியடையச் செய்யும் கொண்டாட்டம். அருளடையாளத்தின் வழியாகக் கடவுள் மனிதரைச் சந்திக்கிறார். மனிதரும் கடவுளைச் சந்திக்கின்றனர். இருவருக்குமிடையே உருவாகி வளரும் ஒரு நெருக்கமான உறவின் விளைவாகப் பிற மக்களோடும் உறவில் வளர்கின்றனர். பிற மக்களோடும் உறவில் வளர்கின்றனர்.

'திருமணம் என்கிற அருளடையாளத்தின் வழியாக இயேசு, கிறிஸ்துவ மணமக்களைச் சந்திக்க வருகிறார். அவர் திருச்சபையை அன்பு செய்து அதற்காகத் தம்மையே கையளித்தார். அதுபோலவே மணமக்களும் ஒருவரொருவருக்குத் தங்களைக் கையளித்து, நிலையான

பிரமாணிக்கத்துடன் அன்பு செய்யவேண்டும் என்பதற்காக அவர் அவர்களோடு தொடர்ந்து தங்கியிருக்கிறார்' (இன்றைய உலகில் திருச்சபை,48)

திருமணம் - பாஸ்கா உறவு

அருளடையாளக்கொண்டாட்டத்தின் மையம் பாஸ்கா மறைநிகழ்ச்சி, கிறிஸ்து தமது இறப்பு உயிர்ப்பின் வழியாக நம் அனைவருக்கும் மீட்பையும் புது வாழ்வையும் அளித்துள்ளார் என்பதே இந்த மறை நிகழ்ச்சி. கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா மறை நிகழ்ச்சி அவரது தியாக உள்ளத்தையும் தன்னையே மக்களுக்காகக் கையளிக்கும் மனநிலையையும், எல்லாவேளைகளிலும் இறைவனின் விருப்பத்தையே நிறைவேற்றும் அர்ப்பண உணர்வையும் வெளிப்படுத்துகிறது. திருமண அருளடையாத்தில் பங்கேற்கும் மணமக்கள் கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா மறைபொருளோடு தங்களை இணைத்துக் கொள்கின்றனர். அவரது இறப்பையும் உயிர்ப்பையும் தங்களது வாழ்க்கை அனுபவமாகவே மாற்றிக் கொள்கின்றனர். அதன் வழியாகத் தியாகமும் அருப்பணமும் நிறைந்த இயேசுவின் மனநிலையைப் பெறுகின்றனர். இனி அவர்கள் இருவரும் இணைந்து ஒவ்வொரு நாளும் தன்னலத்திற்குள் இறந்து புதுப்படைப்பாக உயிர்த்து, தியாகமும் அன்பும் நிறைந்த அருப்பண வாழ்வைத் தொடரவேண்டும். கிறிஸ்துவின் பாஸ்கா மறைபொருளின் உயிருள்ள சாட்சிகளாக விளங்கவேண்டும்.

'திருமுழுக்குப் பெற்றவர்களின் திருமணம் கிறிஸ்துவின் இரத்தத்தால் உறுதி செய்யப்பட்ட புதிய, நிலையான உடன்படிக்கையின் அடையாளமாக மாறுகிறது......கிறிஸ்துவின் பரம அன்பைச் செயல்வடிவில் வாழ்ந்திட அவர்கள் அழைக்கப்படுகிறார்கள்" (குடும்ப வாழ்வு 13அ)

திருமணம் - ஓர் உடன்படிக்கை உறவு

திருமணஅருளடையாளத்தால்ஒர்அன்புச்சமூகத்தைஉருவாக்குபவர்கள் தம்பதியர். அவர்களுக்கு இடையே உள்ள உறவு மிகப் புனிதமானது. அது விவிலியத்தில் நாம் காண்பதுபோல, இறைவனுக்கும் மக்களுக்கும் இடையே நிலவும் உடன்படிக்கை உறவைப் போன்றது.

பழைய ஏற்பாட்டில்

இறைவன் இசரயேல் மக்களுடன் நிலையான உறவு கொண்டு வாழ விரும்பினார். ஆதலால் அவர்களோடு சீனாய் மலையில் உடன்படிக்கை செய்துகொண்டார் (வி.ப. 24:8).அதன் விளைவாக இசரயேல் மக்களுக்கும் இறைவனுக்குமிடையே பிரிக்க முடியாத அளவுக்கு நெருக்கமான உறவு ஏற்பட்டது. இசரயேலர் இறைவனின் சொந்த மக்களாக மாறினார். இறைவனோடு கொண்ட உறவில் என்றும் பிரமாணிக்கத்தோடு நிலைத்திருக்க அழைக்கப்பட்டனர். உடன்படிக்கையால் இறைவனுக்கும் இசரயேல் மக்களுக்கும் விளைந்த இந்த உறவைக் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே உள்ள உறவிற்கு ஒப்பிடுகின்றனர் இறைவாக்கினர்கள்.

"இஸ்ரயேல்! முடிவில்லாக் காலத்திற்கும் உன்னை நான் மணம் செய்துகொள்வேன். நேர்மையிலும் பேரன்பிலும் உன்னை மணம் செய்துகொள்வேன். மாறாத அன்புடன் உன்னை மணம் செய்துகொள்வேன். ஆண்டவராம் என்னை நீயும் அறிந்துகொள்வாய்" (ஒசே2:19-20)

நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்த ஒரு பெண் தன் காதலனைக் கைவிடுவதுபோல, இசரயேல் வீடே! நீயும் எனக்கு நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்கிறாய்.என்னைவிட்டு விலகிய மக்களே திரும்பி வாருங்கள்!"(எரே 3:20-22)

மனம் மாறித் திரும்பி வந்த இசரயேல் மக்களை இறைவன் மீண்டும் ஏற்றுக்கொண்டார். இதனால் இருவருக்குமிடையே அன்புறவு நீடித்தது.

அன்பு, பிரமாணிக்கம், நீடித்து நிலைக்கின்ற உறவு ஆகியவை உடன்படிக்கையின் அடிப்படைப் பண்புகள். இம்மூன்று பண்புகளும் திருமண வாழ்விற்கும் அடிப்படையாக அமைவதால் திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கை எனப்படுகிறது.

புதிய ஏற்பாட்டில்

"கிறிஸ்து திருச்சபை மீது அன்பு செலுத்தி, அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார். வார்த்தையாலும் நீரினாலும் அதனைக் கழுவித் தூயதாக்குமாறு இவ்வாறு செய்தார். அத்திருச்சபை, கறை திரையோ,

வேறு எக்குறையோ இல்லாமல் தூய்மையும் மாசற்றதுமாய் மாட்சியுடன் தம்முன் விளங்குமாறு இப்படிச் செய்தார்" (எபே 5:25-27)

புனித பவுல், கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் உள்ள உறவைத் திருமண அருளடையாளங்களின் விளைவாகக் கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே ஏற்படும் உறவுடன் ஒப்பிடுகின்றார்.

1. கிறிஸ்து திருச்சபையை அன்பு செய்து, அதற்காகத் தமது உயிரையும் கையளித்தது போல கணவனும் மனைவியும் ஒருவரை ஒருவர் அன்பு செய்து, ஒருவருக்கொருவர் கையளிக்க வேண்டும்.
2. கிறிஸ்துவைப்போல அவர்களும் அன்பிலும், அர்ப்பணத்திலும், பிரமாணிக்கத்திலும் என்றும் நிலைத்திருக்க வேண்டும்.
3. கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் இடையே உள்ள அந்த நிலையான உடன்படிக்கையைஅவர்களும்தங்களுடையஉடன்படிக்கையாகவே மாற்றிக்கொள்ள வேண்டும். அந்த உடன்படிக்கை உறவில் எந்நாளும் வளரவேண்டும்.

"திருமணமான ஆண்களே, கிறிஸ்து திருச்சபை மீது அன்பு செலுத்தியது போல நீங்களும் உங்கள் மனைவியரிடம் அன்பு செலுத்துங்கள். ஏனெனில் கிறிஸ்து திருச்சபை மீது அன்பு செலுத்தி, அதற்காகத் தம்மையே ஒப்புவித்தார்"(எபே 5:25)

இவ்வாறு, கிறிஸ்துவுக்கும் திருச்சபைக்கும் இடையே உள்ள உறவு, கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் உள்ள உறவுக்குச் சிறந்த மாதிரியாக உள்ளது. கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே உள்ள உறவு, கிறிஸ்துவுக்கும்திருச்சபைக்கும்உள்ளஉறவைவெளிப்படுத்துகின்றது. எனவே திருமணம் ஓர் அருளடையாளம் ஆகின்றது. இவ்வாறு இந்த இருவகை உறவுகளும் ஒன்றோடு ஒன்று சார்ந்தும் ஒன்றை ஒன்று பிரதிபலிப்பதுமாக இருப்பதால் புனித பவுல் "இதில் அடங்கியுள்ள மறைபொருள் பெரிது"(எபே 5:32) எனக் குறிப்பிகிறார்.

கிறிஸ்துவத் திருமணம் ஓர் உடன்படிக்கை. அது ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்துக்கு உட்பட்ட இலாபநட்டக்கணக்கு பார்க்கின்ற வியாபார ஒப்பந்தம் போன்றதன்று. வாழ்நாள் முழுவதும் மணமக்களிடையே தொடரவேண்டிய அன்புறவு.

அதே வேளையில் திருமணத்திலும் ஒப்பந்தத்திற்குரிய சில கூறுகள் இருப்பதை மறுக்கமுடியாது. திருமண உறவு மணமக்களுக்கு ஒரு சில கடமைகளையும் உரிமைகளையும் தருகிறது. மணமகன் கணவன், தந்தை என்னும் முறையில் சில கடமைகளை ஆற்றவேண்டும். மணமகள் மனைவி, தாய் என்ற முறையில் சில கடமைகளை ஆற்றவேண்டும். வரையறுக்கப்பட்ட கடமைகளையும் உரிமைகளையும், திருமண ஒப்பந்தம் அளிப்பதால் திருமணத்தில் ஒப்பந்தத்திற்குரிய சில கூறுகள் உள்ளடங்கியிருப்பது உண்மை (காண்க திருச்சபைச் சட்டம் 1055 பிரிவு 2). இருப்பினும் ஒப்பந்தத்திருக்கும் உடன்படிக்கைக்கும் அடிப்படையில் சில வேறுபாடுகள் உள்ளன.

ஆள், பொருள், ஒப்பந்தம்	**உடன்படிக்கை**
1. காலத்திற்கு உட்பட்டது	1. எந்நாளும் தொடர்வது
2. நிபந்தனைகள் உண்டு	2. நிபந்தனைகள் அற்றது
3. வியாபார நோக்குடையது	3. இலாப நட்டம் பார்க்காத உறவு
4. முறிவடையக்கூடியது	4. இறப்பினாலன்றி முறிவுபடாதது
5. மனிதசாட்சியம் போதுமானது	5. இறைவனைச் சாட்சியாகக் கொள்வது

கிறிஸ்துவத் திருமணத்தில் ஒப்பந்தத்திற்குரிய கூறுகள் சில காணப்பட்டாலும் அது வெறும் ஒப்பந்தம் அன்று. மாறாக உடன்படிக்கையே. எனவே மணமக்கள் தங்கள் கடமைகள் - உரிமைகள் என்ற எல்லையையும் கடந்து, திருமண அன்பின் ஆழம், அகலம், நீளம் என்ன என்பதை உய்த்துணர்ந்து, அன்பில் வளர்ச்சியும் முதிர்ச்சியும் பெறவேண்டும். திருமணத்தை உடன்படிக்கையாக மாற்றுகின்றவர் இறைவன். அவரே கணவனுக்கும் மனைவிக்கும் இடையே முறிவுபடாமல் தொடர வேண்டிய அன்புறவை ஏற்படுத்துகிறார். அந்த அன்புறவில் எந்நாளும் நிலைத்திருக்க ஆற்றலையும் தருகிறார். எனவே திருமண உடன்படிக்கையை ஓர் இறைச்செயல்பாடு எனலாம்.

திருமணம் - ஒரு திருநிலைப்பாடு

ஒவ்வொரு அருட்சாதனமும் அருளைக் குறித்துக் காட்டும் அடையாளமாகவும் அதனை வழங்கும் கருவியாகவும் செயல்படுகிறது. அவ்வகையில்திருமணம்கிறிஸ்துவில்தியாகமும்அருப்பணமும்நிறைந்த அருள் வாழ்வைக் குறித்துக்காட்டுவதோடு அதில் மணமக்களைப் பங்கேற்கவும் செய்கிறது. திருமண அருட்சாதனத்தைப் பெறும்போது ஒரு சிறப்பான அருள் வரம் அவர்கள் மீது பொழியப்படுகிறது. வாழ்நாள் முழுவதும் ஒருவரையொருவர் அன்பு செய்யவும், ஒருவருக்கொருவர் பிரமாணிக்கமாய் வாழவும், குழந்தைகளைக் கிறிஸ்துவ விசுவாசத்திலும் ஒழுக்கத்திலும் வளர்க்கவும் தேவையான அருளை அவர்கள் பெற்றுக் கொள்கின்றனர். இவ்வாறு மணமக்கள் கடவுளிடம் ஆவியாலும் அதன் கொடைகளாலும் நிரப்பப்படுவதால், இரண்டாம் வத்திக்கான் சங்கம் திருமணத்தை திருநிலைப்பாடு என்று அழைக்கிறது. திருப்பட்டங்களால் குருக்கள் திருநிலைப்படுத்தப்படுகின்றனர் மணமக்களும் திருமணம் என்ற அருட்சாதனத்தின் வழியாக ஒருவகையில் திருநிலைப்படுத்தப்படுகின்றனர். இந்தத் திருநிலைப்படுத்துதல் மணமக்களைப் பணி வாழ்விற்கு அழைக்கின்றது. இந்த பணிகளை அவர்கள் குடும்பத்திலும் பங்கிலும் சமுதாயத்திலும் ஆற்றவேண்டும்.

"கிறிஸ்துவ மணமக்கள் தங்களின் நிலைமையிலிருந்து எழும் கடமைகளையும் மாண்பையும் செயல்படுத்துவதற்குத் தனிப்பட்டதோர் அருட்சாதனத்தின் வழியாக வலுப்பெறுகின்றனர். ஒருவகையில் திருநிலைப்படுத்தப்படுகின்றனர். இந்த அருட்சாதனத்தின் ஆற்றலால் அவர்கள் தங்களின் திருமணம் மற்றும் குடும்பக் கடமைகளை நிறைவேற்றுகின்றனர். விசுவாசம், நம்பிக்கை, பரம அன்பு ஆகியவற்றால் தங்களின் வாழ்வு முழுவதையும் நிறைந்து நிற்கும் கிறிஸ்துவின் ஆவியால் நிரப்பப்படுகின்றனர். (இன்றைய உலகில் திருச்சபை,48)

மணமக்களே நிறைவேற்றுகின்றனர்

திருமுழுக்கு, உறுதிபூசுதல், நற்கருணை போன்ற ஏனைய அருளடையாளங்களை விட திருமணம் தனித்தன்மை வாய்ந்தது. பொதுவாக, அருளடையாளங்களை நிறைவேற்றும் திருப்பணியாளர் குரு. ஆனால் திருமணத்தை நிறைவேற்றும் பணியாளர் குரு அன்று

மணமக்களே. ஏனெனில் மணமக்களின் ஒப்புதலே அருளடையாளமாக மாறுகின்றது. மணமக்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் திருமணம் என்னும் அருளடையாளத்தை வழங்குவதன் மூலம் அவர்கள் தாங்கள் பெற்ற பொதுக் கருத்துவத்தைச் செயல்படுத்துகின்றனர். ஏனைய அருளடையாளங்களில் பொருட்கள் அடையாளங்களாகப் பயன்படுத்தப்படுகின்றன. ஆனால் திருமணத்தில் மணமக்களே கிறிஸ்துவை வெளிப்படுத்தும் உயிருள்ள அடையாளங்களாக விளங்குகின்றனர்.

திருமணம் செல்லுபடியாகத்தேவையானவை

1. திருமணச்சம்மதம்
2. திருமண முறியல் தடைகள் இன்மை
3. திருச்சபைச் சட்டத்திருமண முறை

திருமணச் சம்மதம்

மணமக்களின் சம்மதமே திருமணத்தை உண்டாக்குகிறது. திருமணச் சம்மதம் என்பது மனத்தைச் சார்ந்த ஒரு செயலாகும். இச்செயலினால் ஓர் ஆணும் ஒரு பெண்ணும் திரும்பப் பெற முடியாத உடன்படிக்கை-யினால், தங்களையே ஒருவர் ஒருவருக்குக் கையளித்து, ஒருவர் ஒருவரை ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்.

திருமுழுக்குப் பெற்ற ஓர் ஆணும் பெண்ணும் திருமண விக்கினங்கள் எதுவுமின்றி, திருச்சபையின் திருப்பணியாளர் முன்பாகவும், இரண்டு சாட்சிகள் முன்னும், தங்கள் மனப்பூர்வமான சம்மதத்தைத் தெரிவித்தால், அவர்களின் திருமணம் (Valid)செல்லுநிலைத் திருமணமாகும்.

கிறிஸ்தவ மணமக்கள் உடலுறவை மனித முறையில் கொண்ட பின்பு, அவர்களின் திருமணம், அருள் அடையாள முழுமை பெற்ற திருமணம்' (Consummated) என்று அழைக்கப்படுகிறது. ஓர் அருளடையாளம் முழுமைபெற்ற திருமணத்தை முறிக்கக்கூடியது மரணம் ஒன்றே.

உ. குடும்ப அருள் வாழ்வு (குடும்ப ஆன்மிகம்)

I. குடும்பம் கடவுளின் உன்னதப் படைப்பு

1. குடும்பம் :

கணவன் மனைவி பிள்ளைகள் அனைவரும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து கூட்டாக வாழ்கின்ற சமூக அமைப்பிற்குக் குடும்பம் என்று பெயர். படைப்பனைத்திற்கும் உயர்வான படைப்பாக மனிதனைப்படைத்து, அவனுக்குத் துணையாக அவனுக்குள் இருந்து எலும்பை எடுத்து பெண்ணைப்படைத்து, குடும்பத்தின் உன்னதத்தை, உண்மைத் தத்துவத்தை, இறைவன் உணர்த்துகின்றார். குடும்பம் இறைவனால் உருவாக்கப்பட்ட சமூக அமைப்பு. "ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைப் படைத்தார் (தொ. நூல்:1-27) "நீங்கள் பல்கிப் பெருகி மண்ணுலகை நிரப்புங்கள்" (தொ. நூல்:1-28)

உ. குடும்பம் இறைவன் வாழும் கோவில்:

அன்பினால் இணைந்து அன்பை வாழ்வாக்குவதால், அன்பே உருவான இறைவன் குடும்பத்தில் வாழ்கின்றார். இந்த இறைவனின் உடனிருப்பை, இறைப்பிரசன்னத்தை குடும்பங்கள் உணர்ந்து வாழ்ந்தால், குடும்பம் இறைவன் வாழும் ஆலயமாகின்றது.

3. குடும்பம் ஓர் இல்லத் திருஅவை:

திருஅவை இயேசுவின் சீடர்களது உறவு ஒன்றிப்பு. அதன் தொடக்க அனுபவத்தளம் குடும்பமே. இதனால் தான் அது குட்டித்திருஅவை என அழைக்கப்படுகிறது. அதன் மையமாகிய கணவன் மனைவி உறவு ஒன்றிப்பில், இயேசுவுக்கும் திருஅவைக்கும் உள்ள அன்புறவு நிகழ்வாக்கம் பெறுகிறது (எபே 5:29-33). அவர்கள் ஒருவருக்கு ஒருவர் காட்டும் தியாக அன்பில் இயேசு வழியாகத் தந்தையும் தாயுமான கடவுளின் அன்பே அவர்களுக்கு அனுபவம் ஆகிறது. குழந்தைகள் அவர்களது உறவு ஒன்றிப்பின் கனிகளும் அடையாளங்களும் மட்டும் அல்ல, ஒருவர் மற்றவர் வழியாகக் கடவுளே அவர்களுக்குத் தரும் அன்புப் பரிசுகளும் ஆசிகளும் ஆகும். இத்தகைய கணவன் - மனைவி, பெற்றோர் - பிள்ளைகளின் உறவு ஒன்றிப்பால்தான் அவர்களும் அவர்களது குடும்பமும் மட்டும் அல்ல, திருஅவையும் வளரமுடியும்.

"குடும்பத்தில் பெற்றோர் தமது சொல்லாலும் முன்மாதிரியாலும், தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு முதன் முதலில் நம்பிக்கையைப் போதிப்பவர்களாக இருப்பார்களாக" (இரண்டாம் வத்திக்கான் திருச்சங்கம், 'திருச்சபை', எண் -11) பெற்றோர் தங்கள் குடும்ப வாழ்வை வாழ்வதன் மூலம், மீட்பின் நற்செய்தியை அறிவிக்கின்றனர்.

II. குடும்ப அருள்வாழ்வு

இறையாட்சியின் மதிப்பீடுகளை, குடும்பங்களில் வாழ்ந்து காட்டுவது, குடும்ப அருள்வாழ்வு எனப்படுகிறது. "குடும்ப வாழ்வு மூலம் இறைமக்களைக் கட்டி எழுப்பக் கடமைப்பட்டிருக்கிறார்கள்" (திருச்சபைச் சட்டம், எண்: 226, பிரிவு-2)

குடும்பத்தில் "இறை நம்பிக்கை என்ற கொடையை நாளுக்கு நாள் உணர்தல், கிறிஸ்துவின் முழுப்பருவத்தின் அளவை எய்தல், மறை உடலின் வளர்ச்சிக்காக உழைத்தல், உலகிற்குக் கிறிஸ்துவ உருக்கொடுத்தல்" என்று திருத்தந்தை இரண்டாம் அருள் சின்னப்பர் ('குடும்ப வாழ்வு', எண் - 39) கூறியுள்ளார்.

1. குடும்பத்தின் புனித தன்மைகள் :

1. அன்பினால் உருவாகும் நெருங்கிய உறவுச்சமூகத்தைப் படைத்தல்
2. ஒருவர் ஒருவருக்கு முழுமையாகத் தங்களையே கையளித்து, ஏற்றுக்கொள்ளுதல்.
3. பெற்றோர், பிள்ளைகள் சமுதாயம் ஆகியோரின் நன்மைக்காக வாழ்வது.

2. பிரமாணிக்கமாய் வாழ்வது :

1. எந்தச் சூழலிலும் திருமண வாக்குறுதியில் உறுதியாக இருப்பது. எல்லா காலங்களிலும் மாற்றுச் சிந்தனை இல்லாத வாழ்வு.
2. ஒருவனுக்கு ஒருத்தி தான் என்னும் எண்ணத்தில் நிலை பெற்ற தன்மை.
3. உடலும் உள்ளமும் கணவன் - மனைவிக்குத் தான் சொந்தம் என்னும் உயரிய நோக்கம்.

4. இன்பத்திலும், துன்பத்திலும், வாழ்வின் பல்வேறு ஏற்றத்தாழ்விலும் எந்த வாழ்வுச் சவால்களிலும் திடமாக இருப்பது.

5. வெற்றியையும், தோல்வியையும் சமமாகப் பார்ப்பது அதன் வழியாக வாழக்கற்றுக் கொள்வது.

6. ஊடகங்கள் சொல்லும் தவறான வாழ்வு முறை, முறை கெட்ட சொந்தங்கள் இவைகளை அடையாளம் கண்டு, வாழப் பழக வேண்டும்.

"இதனால் கணவன் தன் தாய் தந்தையை விட்டு விட்டுத் தன் மனைவியுடன் ஒன்றித்திருப்பான் இருவரும் ஒரே உடலாய் இருப்பர் (மாற் : 10: 7-8).

3. பொறுப்புடன் வாழ்வது :

1. குடும்பத்தில் கணவனும் மனைவியும் ஏற்றுக்கொண்ட வாழ்வை, முழுமையாக வாழும், கடமையும் பொறுப்பும் கொண்டவர்கள்.

2. குடும்பத்தின் தேவைகளை பொறுப்புடன் நிறைவேற்றுவது. குடும்பத்தின் உயர்வு கண்ணியங்களைக் கட்டிக் காப்பது.

3. குழந்தைகளைப் பெற்றெடுப்பதில் பொறுப்புடன் சிந்திப்பது.

4. குழந்தைகளை வளர்ப்பதில் கருத்து வேறுபாடு இல்லாமல் நல்ல நிலைக்கு உயர்த்திக் காட்டுவதில் பொறுப்புடன் செயல்படுவது.

5. குழந்தைகளின் முன்னால் கணவன் - மனைவி சண்டையிடுவது, தவறான வார்த்தைகள் பேசுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

6. முக்கியமாக குழந்தைகள் இறை உறவில் உருவாக்கப்பட்டு இறைத் தன்மையை உணர்ந்து வாழப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும்.

7. ஞாயிறு திருப்பலி, மறைக்கல்விக்கு அனுப்புவது, குடும்பத்தில் குடும்பச் ஜெபத்தில் பங்கேற்க வைப்பது.

4. உறவை வாழ்வாக்குவது:

1. அன்புறவை அனுபவிப்பது தான் குடும்பத்தின் அடிப்படை என்பதால் உடலால் ஒன்றித்து அன்பை அக்கறையோடு காட்டுவதால், உறவு உயிர் பெறுகின்றது.

2. குடும்பத்தில் பெற்றோர் - பிள்ளைகள் உறவை என்றும் வலிமையானதாக உருவாக்க வேண்டும்.

3. மன்னிப்பு உறவில் தான் குடும்ப அருள் வாழ்வின் அர்த்தம் அடங்கியிருக்கிறது.

4. மன்னிப்பு வாழ்வு தான், குடும்பப் பண்புகளை உயிர்ப்பிக்கின்றது.

5. மன்னிக்கும் மனம் தான் குடும்ப உறவைக் கட்டியெழுப்பும் வழியாக மாறுகின்றது.

6. மன்னிப்பால் தான் அன்புறவு வாழ்வை மீண்டும் மீண்டும் அனுபவிக்க முடியும்.

5. குடும்பம் இறை உறவை அனுபவிப்பது:

1. குடும்ப வாழ்வில் நம்மோடு இறைவன் பயணிக்கிறார். இறைப்பிரசன்னம் குடும்பங்களில் தங்குகின்றது.

2. இறைவனின் ஆற்றல் நம்மைத் தாங்குகின்றது, வழிநடத்துகின்றது. எனவே அந்த மாபெரும் ஆற்றலுக்கு நன்றி சொல்லவேண்டும்.

3. அந்த ஆற்றலில் இணைந்து பயணிக்க வேண்டும்.

4. குடும்ப ஜெபம் - அல்லது குடும்ப வழிபாட்டிற்காக நேரம் ஒதுக்குவது.

5. எல்லோரும் இணைந்து ஜெபிப்பது - ஒருவர் ஒருவருக்காகச் ஜெபிப்பது. இறை உறவை அனுபவிப்பது.

குடும்ப ஆன்மிகம் நலிவுறக் காரணங்கள்:

1. ஊடகங்களின் தாக்கம், தொலைக்காட்சி, திரைப்படம், மட்டைப்பந்து.
2. தாய், தந்தை இருவரும் பணிக்குச் செல்வது, நேரம் இன்மை, பிள்ளைகள் மட்டில் அக்கறை இன்மை.
3. பெற்றோரின் முன்மாதிரிகையற்ற வாழ்க்கை.
4. கெட்ட நண்பர்களின் பழக்கம்.
5. பங்குத் திருச்சபை, சமூக நலனில் அக்கறை இன்மை.
6. கல்விக்கும், வேலைக்கும் முக்கியத்துவம் கொடுத்து, வாழ்க்கை நெறிமுறைகளைப் புறம்பே தள்ளுவது.

குடும்பத்தில் சிறந்த ஆன்மிகம் அமைய:-

1. பெற்றோரின் சொல்லிலும் செயலிலும் நேர்மை, உண்மை, மன்னிப்பது, உதவுதல், கீழ்ப்படிதல் போன்ற நல்ல குணங்கள் இருந்தால் பிள்ளைகளிடம் அவை இயல்பாகவே வளரும்.
2. குழந்தைகளைக் கடவுளின் கொடையாகக் கருத வேண்டும்.
3. குழந்தைகளைத் திருச்சபையின் கட்டளைகளின் படி வழிநடத்திச் செல்லவேண்டும். தேவ அழைத்தலை ஊக்குவிக்க வேண்டும்.
4. தங்கள் பணிகளுக்கு மத்தியிலும், குடும்பமாக இணைந்து இறைவனை வழிபட வேண்டும்.
5. குடும்பச்செபம் சொல்வது இறைவார்தையை வாசிப்பது,அன்பியக் கூட்டங்களில், குடும்பமாகப் பங்கேற்பது ஆகியவைகளைப் பெற்றோர் கவனிக்க வேண்டும்.
6. பங்குத் திருவிழா, திருவழிப்பாட்டு நிகழ்ச்சிகளில், குறிப்பாக, ஞாயிறு திருப்பலியிலும், இறைவார்த்தையை வாசிப்பதிலும், வழிகாட்டியாக இருப்பது.
7. குடும்பத்தைப்பராமரித்தல், அறநெறியிலும், நல்லொழுக்கத்திலும் தவறும் போது, கனிவோடும், கரிசனையோடும் திருத்துதல் வேண்டும்.
8. பெற்றோர் தம் பிள்ளைகளுக்கு மறைக்கல்வி அளிப்பது ஒரு சிறந்த இறைவாக்குப்பணியாகும்.

3. திருமண அன்பு

அன்பு என்ற தமிழ் சொல்லுக்கு LOVE என்கிற ஆங்கிலச் சொல் கையாளப்படுகின்றது. தமிழிலோ அன்புக்குப் பல பரிமாணங்கள் இருப்பதைக் காண இயலும். இறைவனிடம் கொள்ளும் அன்பு, பெற்றோர் பிள்ளைகள் இடையே உள்ள அன்பு, உடன்பிறப்புகளிடையே உள்ள அன்பு, நண்பர்களிடையே உள்ள அன்பு, மற்றவர்களிடையே உள்ள அன்பு என்று பலவாறாக பிரித்துப்பார்க்க இயலும். இவை எல்லாவற்றிலும் மிகுதியாக கணவன் மனைவியிடையே ஏற்படும் அன்பை திருமண அன்பு என்று சொல்கிறோம். திருமண பந்தத்தால் ஏற்படுகின்ற இந்த அன்பு மிகவும் மேன்மையானது, புனிதமானது மற்றும் நிலைத்தத்தன்மை உடையது என்பதை நம் தாய் திருஅவை நமக்குச் சொல்லித் தருகிறது.

வெவ்வேறு குடும்பங்களிலிருந்து, வெவ்வேறு குணாதிசயங்களுடன் ஒன்றிணையும் இவர்கள் தாங்கள் திருமணபந்தத்தால் இணைக்கப்பெற்ற அந்த நிமிடம் முதல் இருவரில் ஒருவர் வாழ்வு முடியும் வரை பிணைக்கப் பெற்றிருக்கிறார்கள் என்பதே இதன் தனித்துவம்.

காதல் திருமணமாக இருந்தாலும், பெற்றோரால் முடிவு செய்யப்பட்ட திருமணமாக இருப்பினும் இருமனம் இணைந்த நிலையில் ஆலயத்தில் இறைவன் பிரசன்னத்தில் திருஅவை, சாட்சிகள் மற்றும் குடும்பத்தினரின் முன்னிலையில் அவர்கள் இணைந்து எடுக்கும் வார்த்தைப்பாடு புனிதமானதாகப் போற்றப்பெற்று, அதில் மொழியப்பட்ட வாக்குறுதியை பின்பற்றுவதே அவர்களது கடமையாக மாறுகிறது.

இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் அவர்கள் இணைபிரியாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம் வாய்ந்தது. பல மனிதர்கள் இன்பத்தை மட்டுமே கண்முன் கொண்டு திருமணப்பந்தத்தில் ஈடுபடுவதால் அவர்களது வாழ்க்கையில் விரைவில் பிளவு ஏற்படுகிறது எனலாம். இணையர்கள் தாம் கொடுக்கும் வார்த்தைப்பாட்டை எப்பொழுதும் நினைவில் கொண்டு கடைபிடித்து வாழ அழைக்கப்படுகிறார்கள்.

பொதுவாக அன்பை இருவகையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. ஆள விரும்பும் அன்பு தன்னலம் உடையது.
2. ஆட்பட விரும்பும் அன்பு தியாகம் மிக்கது.

அன்பு, கவர்ச்சியிலோ, வளர்ச்சியிலோ, மேலோட்டமாகவோ அல்லது உதட்டளவிலோ வருவதல்ல. மாறாக அது ஒரு உயர்ந்த உறவுக்கு இட்டுச்செல்லும் பாலமாகும். அன்பை பிறரிடம் காட்ட விரும்புகிறவர் தன்னலமில்லாத ஐக்கியத்தை வெளிப்படையாகவும் உள்ளுணர்வுடனும் காட்ட வேண்டும். அன்பு, இரு உள்ளங்களுக்கும் ஆளுமைப்பண்பை வளர்த்தெடுக்கும். தன்னைப் போல தன் இணையை அன்பு செய்வது அல்ல திருமண அன்பு. மாறாக தன்னைவிட தன் மனைவியை கணவனை மிகுதியாக அன்பு செய்வதேயாகும். தன் கணவனையோ மனைவியையோ உயர்வாகக் கருதி தனிப்பட்ட அன்பையும் அக்கறையும் காட்டுவதே உண்மை அன்பாகும்.

திருமண அன்பை நான்கு வகைகளாக பிரிக்கலாம்.

1. அளவிடற்கரிய அன்பு
2. சிற்றின்பம் சார் அன்பு
3. களஞ்சியம் அல்லது இணைத்து வைக்கும் அன்பு
4. கிறிஸ்துவ அன்பு.

1. அளவிடற்கரிய அன்பு :

இந்த வார்த்தை ஒரு வகையான உறுதியான உறவுநிலை அன்பை குறிக்கிறது. இதில் பிணைப்பும், சமத்துவ அன்பும் வெளிப்படுகின்றது. இத்தகைய அன்பு திருமணத்தில் முக்கியமான ஒன்றாகும். இருவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் மிக நெருக்கமான நட்புடனும், சமத்துவம் உள்ளவர்களாகவும் துவங்க வேண்டும். இணையராக மட்டுமல்லாமல் நண்பர்களாகவும் வாழும்போது அவர்கள் வாழ்வில் எப்போதும் மகிழ்ச்சியும் சிரிப்பும் இருக்கும். அவர்கள் தங்கள் சிறிய பெரிய குறிக்கோள்களுக்கு உதவிக் கொள்பவர்களாய் இருப்பர். இந்த அளவிடற்கரிய அன்பு திருமண வாழ்வைப் பொலிவாக்குகிறது. எனவே இணையர்கள் ஒருவருக்கொருவர் இந்த அளவிடற்கரிய அன்பை பரிமாறி நிறை மகிழ்வான வாழ்வை பெறுவர்.

2. சிற்றின்பம் சார் அன்பு :

சிற்றின்பம் சார் அன்பு காதல் உறவு எனப்படுகிறது. காதல் உறவு நெருக்கத்தையும் உணர்ச்சிப்பெருக்கையும் கொண்டதாகும். காதலாய் இருப்பது என்ற நினைவே தம் இணையைக் காணும் பொழுது ஏற்படுவதாகும். சிலர் இவ்வார்த்தையை அடங்கா சிற்றின்ப இச்சை என தவறாகப்பொருள் கொள்வர். சிற்றின்ப இச்சை என்பது உடல் தாகத்தைத் தீர்த்துக்கொள்ள நாடுவதாகும். ஆனால் சிற்றின்பம் சார் அன்பு என்பது இது அப்படியல்ல. இது அவர்களின் நெருக்கத்தையும் காதல் உணர்வையும் வெளிப்படுத்துவதாகும்.

3. களஞ்சியம் :

களஞ்சியம் என்பது ஒருவர் ஒருவரின் உள்ளத்திற்குள் நுழைந்து அவரின் உள்ளக்கிளர்ச்சியை அறிதல் என்பதே களஞ்சியம் ஆகும். இங்கு தான் வாழ்வுநிலை தொடங்குகின்றது. இணையர்களாக இணைந்த நிலையில் தம் சொந்த குடும்பத்தை உருவாக்கி இந்த உறவில் வரும் அனைத்துப் பரிமாணங்களையும் வார்த்தெடுக்கிறார்கள். களஞ்சியம் என்பது இருவரும் இணைந்து செயல்பட்டு நல்லதொரு குடும்பத்தை உருவாக்கி சிறந்த பெற்றோர்களாகத் திகழ்வதைக்குறிக்கும்

4. கிறித்துவ அன்பு :

கிறிஸ்துவ அன்பு என்பது கிறித்துவ திருமணத்தில் மிக முக்கியமானது. சுயநலமற்ற நிபந்தனையற்ற அன்பே கிறித்துவ அன்பு. அதாவது கிறிஸ்துவின் அன்பு கடவுளின் அன்பு என்று விவரிக்கலாம்.

இணையர்கள் தங்களுக்கு அன்புப் பணியாற்றி தங்கள் அன்பை காட்டுவர். இந்த அன்பு நிபந்தனையற்ற அன்பு என்பதால் ஒருவர் ஒருவரின் குறை நிறைகளுடன் ஏற்றுக்கொள்வர்.

இணையர்கள் என்றாலே அவர்கள் சுயநலமற்றவர்களாக இருக்கவேண்டும். ஒருவர் ஒருவருக்காக வாழ்பவர்களாக இருத்தல் அவசியம். சுயநலமற்ற அன்புச் செயல் தம் இணையரை மட்டும் மகிழ்விப்பதில்லை மாறாக தானும் மகிழ்வடைகிறார். சிறு சிறு பரிவு கூட வாழ்வு முழுவதும் அன்பைக் கூட்டிக் கொடுக்க முடியும்.

திருமணத்தால் வரும் அன்பு ஈடு இணையற்ற அன்பு என்று சொல்வதே பொருந்தும். இணையர்கள் மட்டுமே மேலே கண்ட நான்கு வகை அன்பையும் ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொள்ளமுடியும். கிறித்துவ அன்பும் அளவிடற்கரிய அன்பும் நம் நண்பர்களிடம் காட்டலாம். களஞ் சியமும் கிறித்துவ அன்பும் தாயிடமும் மற்ற உறவுகளிடமும் காட்ட இயலும். ஆனால் இணையரிடம் தான் உணர்ச்சிப்பெருக்கையும், உடனிருத்தலையும் குடும்ப உணர்வையும், தன்னலமற்ற ஈடு இணையற்ற அன்பையும் பரிமாறமுடியும்.

திருமண அன்பின் குணங்கள் :

திருமண அன்பின் குணங்களாக உடல்சார் குணங்கள், உள்ளம்சார் குணங்கள் மற்றும் ஆன்மாசார் குணங்கள் என்று மூவகையாக பார்க்கலாம். உள்ளங்களின் பிணைப்பு, ஒருவர் மீது ஒருவர் கொள்ளும் பற்றுதல், பாலுறவு, நட்பு, அர்ப்பணம், கனியுடைமை மற்றும் தியாகம் ஆகிய ஏழும் மூவகை குணங்களுக்குள் அடங்கும் இந்த ஏழு குணங்களையும் சற்று விரிவாக பார்க்கலாம்.

உள்ளங்களின் பிணைப்பு: திருமணம் என்றாலே உடல்களின் பிணைப்பு மட்டுமே முதன்மை இடம் பெறுகின்றது. ஆனால் உள்ளங்களின் பிணைப்புடன்நடத்தப்படும் உடலின்பிணைப்பே முழுமைதரும். உடல் பிணைப்பினால் சிறிது நேர இன்பமே. உள்ளங்களின் பிணைப்பினால் வாழ்நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியே. உள்ளங்கள் ஒன்றோடொன்று பிணைந்துவிட்டால் அந்த உள்ளங்களுக்கு மட்டுமல்ல உடலுக்கும் மகிழ்ச்சியே.

ஒருவர் மீது ஒருவர் கொள்ளும் பற்றுதல்: பற்று வைத்தல்என்பது பற்றிக் கொள்ளல் என்ற பொருளை தரவல்லது. "என்னை இப்படி பற்றிக் கொள்ளாதே" என ஆண்டவர் இயேசு மார்கரேட் மரியம்மானிடம் கூறியதை ஈண்டு நினைவு கூறுகிறோம். கணவனும் மனைவியும் பற்றுக் கொள்ளுதல் அவர்களின் வாழ்வினில் ஒரு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும். அந்த நம்பிக்கையினால் வாழ்வு சுவை பெறும்.

பாலுறவு : தம்பதிகள் பாலுறவு கொள்வது இயல்பானது. திரு அவை தம்பதிகளின் பாலுறவை புனிதமானது என்று கற்பிக்கிறது. இந்த பாலுறவு இருவருக்கும் உள்ள உடன்பாட்டினால் நிகழ வேண்டும் தம்பதிகள் இருவரும் உடன்பட்டே இந்த பாலுறவில் ஈடுபடவேண்டும்.

யாரேனும் ஒருவருக்கு அந்த நேரத்தில் விருப்பமில்லை எனில் பாலுறவை அந்த நேரத்தில் தவிர்த்தால் உள்ளங்கள் இன்னும் நெருக்கமாக வாய்ப்பு உண்டு.

நட்பு : நட்பு என்றதும் நமக்கு நண்பர்களிடம் கொள்ளும் உறவையே நினைக்கத்தோன்றும். ஆனால் கணவனும் மனைவியும் நண்பர்களாகவும் இருத்தல் மணவாழ்வை மனமாக்கும். நட்பு என்றால் அனைத்தையும் மனம் திறந்து பகிரும் நிலையை உருவாக்கும். நண்பர்களிடையே ஒளிவு மறைவு இருக்காது. அத்தகைய நிலையில் குடும்ப வாழ்வில் மகிழ்ச்சி நிலவும்.

அர்ப்பணம் : பொதுவாக கணவன் மனைவியிடையே அர்ப்பண உணர்வு அவசியம் இருத்தல் வேண்டும். ஒருவர் ஒருவருக்கு தங்களை முற்றிலுமாக அர்ப்பணிக்கவேண்டும். இந்த அர்ப்பணம் என்பது ஏதோ ஒரு சில நேரங்களில் மட்டுமல்லாமல் வாழ்வு முழுமையும் வாழ்நாள் முழுவதிலும் இருக்கவேண்டும்.

கனியுடைமை : திருமண வாழ்வில் குழந்தை பேறு என்பது அவசியம். நாட்டின் மக்கள் தொகையை எண்ணி குழந்தையே வேண்டாம் என்ற தீர்மானம் எடுக்கக்கூடாது. குழந்தைப்பேற்றை தடுக்கும் நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்வது திருஅவையால் ஏற்றுக்கொள்ளப்படவில்லை. நாட்டு நலனை கருத்தில் கொண்டு இருகுழந்தைகளையாவது பெற்றுக்கொண்டு நாளைய திருஅவை வளர்வதற்கு பங்களிக்கலாம்.

தியாகம் : கணவன் மனைவியிடையே தியாகம் அவசியமாகிறது. ஒருவர் ஒருவருக்காக பலவற்றை தியாகம் செய்ய வேண்டியிருக்கும் இந்த தியாகத்தை மனமுவந்து செய்யும்போது உறவு நெருக்கமாகிறது. புரிதல் அதிகமாகிறது.

திருமண அன்பு தனி சிறப்பு பெற்று விளங்குகிறது. இவ்வன்பு ஒவ்வொருவரின் ஆளுமையை வளர்ச்சி அடையச்செய்கிறது. ஒருவருக்கொருவர் புத்துயிர் கொடுக்கும் அன்பு இது. ஒரு ஆழமான உறவுக்கு அழைத்துச்செல்கிறது. ஆளுமை வளர்ச்சிக்கு வழிவகுத்தும் இன்பத்திலும் துன்பத்திலும் எல்லா சூழல்களிலும் துணை நிற்கிறது.

இந்த அன்பு நிலைத்திருக்க வலுப்பெற கணவனும் மனைவியும் ஒருவரை ஒருவர் நன்றாக அறிந்து புரிந்து செயல்படவேண்டும். இருவரும் ஒருவர் ஒருவரை மதித்திடல் வேண்டும். ஒருவர் ஒருவரை பாராட்டி மகிழ்தல் வேண்டும். ஒருவரை ஒருவர் அனுசரித்து செல்லவேண்டும். ஒருவர் ஒருவரின் தனித்தன்மையை மதிக்கவேண்டும். கருவுற்ற மனைவியை பேரன்புடன் நடத்தி அவருக்கு தம் முழு உதவியை செய்யவேண்டும். இன்சொற்களால் ஒருவர் ஒருவரை மகிழ்விக்கச் செய்தல் வேண்டும். அனைத்து நிகழ்வுகளிலும் வழிபாடுகளிலும் இருவரும் இணைந்து பங்கேற்க வேண்டும். குடும்ப செபம் கண்டிப்பாக அனைவரும் பங்கேற்கக் கூடிய நேரத்தில் நடத்தப்படவேண்டும். மனைவியின் பிரசவ பயத்தை கணவன் போக்கி தம் உடனிருப்பை நிலைநாட்டி பாதுகாப்பை நிலைநிறுத்த வேண்டும். பிள்ளைகளை இருவரும் இணைந்து வளர்க்கவேண்டும். ஒருவர் ஒருவர் மீது அக்கறை காட்டி அடுத்தவரது செயல்பாட்டை வெற்றி பெற செய்யவேண்டும்.

4. குடும்பத்தில் காணப்படும் பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்

இனிமையாய் தொடங்கும் எந்த ஒரு செயலும் ஒரு கட்டத்தில் கொடுமையாய் மாறும் நிலை வரலாம். திருமணம் என்னும் பந்தத்தால் இணைக்கப்பெற்றஇணையர்களுக்குள்ளும்(தம்பதியர்களுக்குள்ளும்) இனிமையாய் தொடங்கிய வாழ்வினில் பல பிரச்சனைகள் வர அதிக வாய்ப்புண்டு. இந்த பிரச்சனைகள் என்னவாக இருக்கும் என்று பட்டியலிட்டுப் பார்க்கலாம். அவைகள்எதனால் அல்லது யாரால் விளைகின்றன என்பதையும் அவற்றிற்கு யார், எப்படி, என்ன தீர்வு காணலாம் என்பதையும் இங்கு சற்று விரிவாக ஆய்வு செய்து பார்க்கலாம்.

வெவ்வேறு குடும்பங்களிலிருந்து இணைகின்ற இருவருக்கும் தனத்தனியே விருப்பு வெறுப்புகளும், ஆசாபாசங்களும், வெவ்வேறு மனநிலையும், குணாதிசயங்களும், பழக்க வழக்கங்களும் இருக்கத்தான் செய்யும். தொடக்க காலங்களில் இம்மாறுபாடுகள் இருவருக்கும் பெரிதெனப்படாத நிலையில், வருடங்கள் ஓட ஓட அவை புலப்படும். அப்பொழுது அங்கே பிரச்சனைகள் முளைத்தெழும். அந்த பிரச்சனைகளால் உறவுப் பிரிவும், பிளவும் ஏற்படக்கூடும்.
முதலில் குடும்பத்தில் காணப்படும் பிரச்சனைகளை பட்டியலிட்டுப் பார்ப்போம்.

1. குறித்த காலத்தில் திருமணம் ஆகாமை
2. பொருளாதாரப் பற்றாக்குறை
3. அளவில் பெரிய குடும்பம்
4. பேராசை
5. விட்டுக்கொடுக்காமை
6. சொத்துக்காக திருமணம்
7. விருப்பமில்லா திருமணம்
8. மாமியார் மருமகள் ஒத்துப்போகாமை
9. கல்வியின்மை
10. கைவிடப்பட்ட பெண்ணின் வாழ்வு

11. விதவை நிலை
12. குழந்தை இன்மை
13. வயதானவர்களை பேணாமை
14. பெண் குழந்தை பிறப்பு
15. கடன் தொல்லை
16. முதிர் வயது திருமணம்
17. குடிப்பழக்கம்
18. அத்துமீறிய உடல் வேட்கை மற்றும் இன்னும் சில..

இந்த பிரச்சனைகளுக்கான காரணிகள் யாவை என ஈண்டு சிந்திக்கலாம்.

முதலில் பிரச்சனைகள் வருவது யாரால் என்று சிந்திப்போம். பிரச்சனைகளை இரண்டாகப் பிரிக்கலாம்:

1. தனிமனிதப் பிரச்சனை
2. குடும்பப் பிரச்சனை

1. தனிமனிதப் பிரச்சனைகள் :

இது ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னுள் கொண்டிருக்கின்ற விருப்பத்தை பொருத்தே அமைகின்றது. அவருடைய விருப்பம் நிறைவேறுவதற்காக அவர் எந்த நிலைக்கும் தன்னை உட்படுத்திக்கொள்வார். பின்விளைவுகளை பார்க்கமாட்டார். பின்விளைவுகள் சமயத்தில் பிரச்சனைகளை கொண்டுவரும். அப்பொழுது அவரது நிலை என்னவாக இருக்கும்? அப்பிரச்சனைகளிலிருந்து வெளிவர அவர் முயன்றாலும், வெளிவர இயலாத அளவில் மேலும் பல பிரச்சனைகள் முளைக்க வாய்ப்புண்டு. இத்தகைய சூழலில் அவர் அவற்றை கையாளும் விதத்தில் அவற்றினின்று வெளிவரலாம்.

2. குடும்ப பிரச்சனை :

இரு வேறுபட்ட குடும்பங்களிலிருந்து ஒன்று சேரும் இணையர்கள் தத்தம் குடும்ப வளர்ப்புகளுக்கேற்ப நடந்து கொள்வர். அங்கே சில பிரச்சனைகள் ஏற்படக்கூடும். இவற்றை அக்குடும்பத்தில் உள்ள பெரியோர் தான் நிவர்த்தி செய்ய முற்படவேண்டும். ஆனால் அவர்களோ தங்களின் மேலாண்மையை (EGO) முன்னிலைப்படுத்திப்

பிரச்சனைகளைப் பெரிதுபடுத்துவரே தவிர தீர்க்க முன் வரமாட்டார்.

மேலே கண்ட பிரச்சனைகள் ஏற்பட காரணங்கள் என்னவாக இருக்கலாம் என்று ஆய்வோம் :

1. மக்கட்பெருக்கம்
2. வறட்சி
3. நியாயமற்ற பாகப்பிரிவினை
4. பொறாமை
5. உண்மையின்மை
6. அறியாமை
7. விட்டுக்கொடுக்காமை
8. ஆடம்பர செலவு
9. சுயநலம்
10. பொறுப்பின்மை
11. பாதுகாப்பின்மை
12. வேலைவாய்ப்பின்மை
13. தீய நட்பு
14. பேராசை, அகங்காரம்
15. ஒற்றுமையின்மை
16. சந்தேகக்கேடு
17. பக்தியின்மை
18. தவறான தொடர்பு போன்றவை பிரச்சனைகள் ஏற்படுவதற்கான காரணிகளாகக் கருதப்படுகின்றது.

மேற்கண்ட பிரச்சனைகள் விளைவிக்கும் நிலை என்ன? என்று சிந்தித்தால், கீழ்கண்ட விளைவுகளை காண இயலும்:

1. தாறுமாறான வாழ்வு
2. குடும்பப் பிளவு
3. சண்டை சச்சரவு

4. கடன் தொல்லை
5. தற்கொலை
6. மனநிலைப்பாதிப்பு
7. வறுமை
8. குழந்தைப் பராமரிப்பின்மை
9. குடும்பச் சீரழிவு மற்றும் பகை உணர்வு எனலாம்.

இந்த பிரச்சனைகளுக்கான தீர்வு, அந்த அந்த தனிப்பட்ட மானிடரின் வாழ்வு நிலை உணர்தலும் அவற்றில் உள்ள பாதிப்பை அறிதலுமே ஆகும். அதுமட்டுமல்ல, குடும்ப உறுப்பினர்களிடையே நடைபெறும் உரையாடல் அனைத்துப் பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வளிப்பதாக இருக்கும். பொதுப் பிரச்சனைகள் வரும் போது குடும்ப உறுப்பினர்கள் அனைவரும் இணைந்து கலந்தாலோசித்து தீர்வை ஏற்படுத்தலாம். கணவன் மனைவி-யிடையே ஏற்படும் பிரச்சனைகளை அவர்கள் இருவரும் மனம் திறந்த செவிமடுக்கும் நிலையில் உரையாடி தீர்த்துக்கொள்ள இயலும். “உங்கள் வழக்கை நீங்களே தீர்த்துக்கொள்ள முயற்சிசெய்யுங்கள்”(லூக்:12:57) என்ற இயேசுவின் சொற்களுக்கேற்ப இணையர்களே தங்கள் பிரச்சனையை பேசித் தீர்த்துக் கொள்வதே சாலச்சிறந்தது.

எல்லாவற்றிற்கும் மேலாக பிரச்சனைகள் தீர வேண்டுமெனில் இறைபதத்தை நாடவேண்டும். குடும்ப செபம் சொல்லும் குடும்பத்தில் பிரச்சனைகள் விரைவில் தீரும். கூடி செபிக்கும் குடும்பம் குலையாமல் வாழும் என்ற சான்றோரின் சொற்படி இறைபராமரிப்பில் வாழ்வு வளம் பெறும். வாழ்வில்மகிழ்ச்சி நிலைக்கும். இறைவனை நாடுவோம் இனிமையாய் வாழுவோம்.

5. ஆற்றுப்படுத்தலின் தேவை

இளைஞர்கள் தம் வாழ்க்கையின் பருவ வயதில் பல மாற்றங்களைச் சந்திக்கவேண்டிய நிலையில் உள்ளனர். அன்றாடம் தங்கள் வாழ்க்கையில் சந்திக்கும் பல்வேறு வித சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப ஒத்துப் போவதில் ஒருவித நெருக்கடியையும், மன அழுத்தத்தையும் சந்திக்கின்றனர்.

1. உடலில் வரும் மாற்றங்கள்
2. உடலின் வளர்ச்சி
3. ஹார்மோன்கள் சுரப்பதால் வரும் சோர்வு மன அழுத்தம் முதலியன

   பாலுணர்ச்சியால் வரும் பாதிப்பு
4. உளவியல் மாற்றம்
5. நான் யார் என்ற தேடல்
6. தன்னை அறியவும், தான் பாராட்டப்படவும் விரும்புதல்
7. சுதந்திரமாக இருக்க விரும்புதல்
8. பொறுப்புணர்வுடன் செயல்பட நாட்டம்.

மேற்கண்ட வாழ்க்கைச் சூழ்நிலைப் பின்னணியில் ஒவ்வொரு இளைஞருக்கும் ஆற்றல் தேவை

ஆற்றுப்படுத்துதல் என்பது....

பிரச்சனைகளோடு வருபவரை ஏற்று, மதித்து, கசப்பான அனுபவங்களை, வேதனைகளை துயரங்களை முழுமையாகப் பகிர உதவி செய்து, அவரது உணர்வுகளுக்குள் புகுந்து, அவரது ஏக்கங்களையும் தேவைகளையும், ஆசைகளையும் அறிந்து, அவரது பிரச்சனைகளின் உண்மை நிலையை அவர் அறியச் செய்வதும், அவரே தனது பிரச்சனையின் தீர்வு காணத் தீர்மானிக்கச் செய்து, அவர் தந்த தீர்மானத்தைச் செயல்படுத்துவதில் வெற்றி பெறுகிறாரா என்று சோதித்து, பிறரோடு நல்லுறவுகளைத் தட்டி எழுப்பி அவரது ஆற்றலை உணர்ந்து முழுமை வாழ்வு வாழச்செய்யும் கலையை ஆற்றுப்படுத்துதல் எனலாம்.

ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவர் என்பவர்...

ஆற்றுப்படுத்துபவர் மீது நம்பிக்கை வைத்தவராக, தனது பிரச்சனையின் முடிவை ஆற்றுப்படுத்துபவர் செய்வார் என்று நினைக்காமல் தனது

பிரச்சனைக்கு ஒரு சுமூகமான முடிவு கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையில் ஆற்றுப்படுத்துபவரை அணுகுபவரே ஆற்றுப்படுத்தப்படுபவர் எனலாம்.

ஆற்றுப்படுத்தலின் அவசியம்

மனத்திலோ, உடலிலோ, ஆன்மாவிலோ காயம் பட்டவர்கள் உணர்ச்சிச் சிக்கலில் இருந்து விடுபட்டு வெளிவர வழி தெரியாதபோது ஆற்றுப்படுத்துதல் அதிகம் தேவைப்படுகிறது. பிரச்சனை உள்ளவர்கள் மட்டுமல்லாது வாழ்க்கையில் திசை மாறி மன அழுத்தத்தில் இருப்பவர்களுக்கும் இந்த ஆற்றுப்படுத்துதல் தேவைப்படுகிறது. சிறியவர்கள் முதல் பெரியவர்கள் வரை தங்கள் வாழ்வில் இலட்சியத்தைச் சென்றடைய வழிகாட்டுதல் தேவை.

ஆற்றுப்படுத்துதலின் இலக்குகள் (Goals of Counselling)

ஆற்றுப்படுத்தப்படுவர் மகிழ்வுடன், நிறைவாழ்வு வாழச்செய்யும் நல்ல மாற்றத்தை உருவாக்குவதே ஆற்றுப்படுத்துதலின் முதன்மையான இலக்காகும். இது பின்வரும் வழிகளில் நிகழலாம்.

அ) "ஆளுமை" முழுமையாக்கம் பெற உதவுதல் - இதற்குத் தேவையான கலந்துரையாடல் இடம்பெற வேண்டும். பயம், வெறுப்பு, மன அழுத்தம் போன்றவற்றிலிருந்து விடுபட்டுத் தன்னம்பிக்கையோடும் துணிவுடனும் வாழ உதவுதல்.

ஆ) ஆதரவு அளித்தல் - சூழ்நிலையிலிருந்து கடந்து செல்ல உதவுதல.

இ) உணர்ச்சிகளின் அதீதத் தாக்கத்திலிருந்து வெளிவருதல்.

ஈ) உள்ளுணர்வு தூண்டுதல் - சுய விழிப்புணர்வு

உ) நல்ல மதிப்பீடுகளை உருவாக்குதல்

ஊ) குற்ற உணர்விலிருந்து விலக உதவுதல், கவலையை மறக்க அல்லது மாற்ற உதவுதல், உறவை நெறிப்படுத்த வழிகாட்டுதல், நம்பிக்கையோடு எதிர்காலத்தைச் சந்திக்கத் தூண்டுதல் முதலிய பிற இலக்குகள்.

ஆற்றுப்படுத்துதலின் வரையறை

ஆற்றுப்படுத்துதலில் எல்லாப்பிரச்சனைகளுக்கும் தீர்வு கிடைக்கும் என்று சொல்வதற்கில்லை. சில நேரங்களில் மருத்துவ உதவியோடு தீர்வு காண முயற்சி செய்யலாம்.

இந்தப்பயிற்சிக்கு ஓர் ஆன்மிக வளர்ச்சியும், அனுபவமும் தேவை. மனித ஆற்றலை மட்டும் நம்பாது கடவுள் துணை வேண்டி நிதானித்துச் செயல்படுதல் வேண்டும். ஆற்றுப்படுத்துநர் தன்னால் தான் பிரச்சனைக்குத் தீர்வு வந்தது என்று நினைப்பது தவறு. அவர் ஒரு கருவி என்ற உண்மையை மறந்துவிடக்கூடாது.

தனிமையில் ஆற்றுப்படுத்தும்போது விவேகத்துடன் நடப்பதும், ஆற்றுப்படுத்தலுக்கு யாரையும் கட்டாயப்படுத்தாமல் அதன் தேவையை உணரவைப்பதும் இன்றியமையாதன.

இறைவன் தந்த செல்வங்கள்

எல்லா மனிதர்க்கும் இறைவன் பல்வேறு வகையான செல்வங்களைத் தந்துள்ளார். அன்போடு பழகும் திறனும், அறிவில் வளரும் திறனும், எதையும் ஆர்வத்துடன் கற்றுக்கொள்ளும் திறனும், பிற உயிர்களின் தேவையை உணரும் திறனும் என்ற வகையில் அளப்பரிய செல்வங்களால் மனிதர்கள் ஆசீர்வாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர். குழந்தைப்பருவம் முதல் இளையோர், முதியோர் பருவம் வரை எல்லாக் காலக் கட்டத்திலும் இந்தச் செல்வங்களை மனிதர்கள் தங்களில் வளர்த்தெடுக்கும் பொறுப்பும் கடமையும் உடையவர்களாக இருக்கின்றனர்.

ஆனால்,மேற்கண்ட அனைத்து விதமான செல்வங்களும் எல்லாருடைய வாழ்விலும் முழுமையாக வளர்ந்து பலன் தருவதில்லை.

செல்வங்கள் குறையக் காரணங்கள்

ஒவ்வொருமனிதருடையவாழ்க்கைச்சூழமைவும்மனநிலையும்இறைவன் தந்த செல்வங்களை வளர்த்தெடுப்பதில் முக்கிய பங்காற்றுகின்றன. ஒவ்வொரு குழந்தையும் வளர்த்தெடுக்கப்படும் முறையும், வாழ்வுச் சூழ்நிலையும், தான் தன்னிடம் வடிவமைத்துக்கொள்ளும் அடிப்படை நம்பிக்கைகளும் பிற்காலத்தில் இந்தச் செல்வங்கள் குறைவதற்கோ, அதிகரிப்பதற்கோ காரணிகளாகி விடுகின்றன். தரமான கல்வி, உயரிய பண்பாட்டுச் சூழமைவு, நல்ல உறவுகள் மற்றும் நண்பர்கள் முதலியன சரியாகக் கிடைக்கப்பெறும் மனிதர்கள், இறைவன் தந்த செல்வங்களை நாளுக்குநாள் வளர்த்தெடுத்து உடல் மற்றும் மனநலத்தோடு வாழமுடிகிறது. மாறாக, தரமற்ற கல்வி, ஒழுக்கச்சீர்கேடுகள் அமைந்த சூழ்நிலை, தீய நண்பர்கள், வெறுப்பும் பகைமையும் நிறைந்த உறவுச் சீர்குலைவுகள் ஆகிய காரணிகள் ஒரு குழந்தை எதிர்மறையான பல்வேறு

குழப்பங்களையும் மன அழுத்தங்களையும் உருவாக்கி விடுகின்றன.

இறைவன் தந்த செல்வங்களை வளர்த்தெடுக்க முடியாதவர்கள் தோல்வி, தாழ்வு மனப்பான்மை, எரிச்சல், வெறுப்பு, கோபம், தன் மீது வெறுப்பு, குறைவுணர்ச்சி, பகை முதலிய உள்மனக்காயங்களால் துன்புறுகின்றனர். இவை போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகள் பல நேரங்களில் இளமைப்பருவத்தின் போது அழுத்தப்பட்ட உணர்வுகளாக அமிழ்ந்து கிடக்கின்றன. திருமண வாழ்விற்குள் நுழைந்தபின் பல்வேறு காரணிகளால் இந்த அழுத்தப்பட்ட எதிர்மறை உணர்வுகள் வேகமாகத் தூண்டப்படும்போது அவை வார்த்தைகளிலும், செயல்பாடுகளிலும் வெளிப்பட்டு கணவன் மனைவி இடையே பல பிரச்சனைகளாகக் கொண்டு வருகின்றன.

எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளியேற்றும் வழி

மகிழ்ச்சியாக இருந்தால் நாம் அதனை வாய்விட்டுச் சிரித்து வெளிப்படுத்துகிறோம். அது போலவே எதிர்மறை உணர்வுகளும் அவைகளுக்கு உரிய வகையில் வெளியேற்றப்படுவது நல்லது. களைப்பாக இருந்தால் கொட்டாவி விடுவதும், சோர்வாக இருந்தால் கை கால்களை அசைத்துச் சோம்பல் முறிப்பதும், ஆழ்ந்த துயரம் வரும்போது கண்ணீர் விட்டு அழுவதும் நம் அன்றாட வாழ்வில் நிகழும் வெளிப்பாடுகள். ஆனால் நமது எதிர்மறை உணர்வுத் தாக்கத்தை வெளிப்படுத்தி நலம் பெறுவதில் மட்டும் நாம் தயக்கம் காட்டி விடுகிறோம். குழந்தைகளும், பறவைகளும், விலங்குகளும் தங்களுள் இருக்கும் எதிர்மறை உணர்வுகளை இயல்பாக அவ்வப்போது வெளிப்படுத்தி விடுகின்றனர். கோபம் வந்தால் தரையில் உதைப்பதும், பயம் வந்தால் கை, கால்களை உதறுவதும், வெறுப்பு வந்தால் எதிலும் மறுப்பு காட்டுவதும் இவர்களின் வாழ்வில் நாம் கண்டுணரமுடியும். திருமண வாழ்வில் தங்களது எதிர்மறை உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாத தம்பதியர் அல்லது வெளிப்படுத்தத் தெரியாத தம்பதியர் பல்வேறு உறவுச் சிக்கல்களுக்கும், மன மற்றும் உடல் நோய் பாதிப்பிற்கும் ஆளாகின்றனர்.

இணை ஆற்றுப்படுத்துதல் எனும் வழிமுறை

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் தங்களுக்கிடையேயான பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் போராடும் தம்பதியர் எண்ணிக்கை

அதிகம். அதே வேளையில் வழிகாட்டுதல் தந்து ஆற்றுப்படுத்தும் ஆற்றுப்படுத்துனர்கள் எண்ணிக்கை குறைவு அப்படியே சிலர் இருந்தாலும் அவர்களிடம் சென்று உதவி பெற பல தம்பதியர்க்குத் தயக்கமும், வாய்ப்பற்ற சூழ்நிலையுமே இருக்கின்றன.

இந்நிலையில்தான் தம்பதியர்க்கு உதவிடும் ஒரு பொருத்தமான வழிமுறையாக இணை ஆற்றுப்படுதல் எனும் கலை உதவுகிறது. இந்த ஆற்றுப்படுத்துதல் வழிமுறையின்படி கணவர் மற்றும் மனைவி இருவருமே ஒருவர் மற்றவர்க்கு ஆற்றுப்படுத்துனராகச் செயல்படமுடியும். அதாவது, ஓர் ஆற்றுப்படுத்துனர்க்கு உரிய அடிப்படைப் பண்புகளோடு தனது துணைவியின் பிரச்சினைகளைக் கேட்பதும் அதற்கு உகந்த பதிலை உகந்த முறையில் தருவதும் இதன் அடிப்படை நெறிமுறைகளாகும்.

பேசுவதால் பிரச்சனைகள் தீர்ந்துவிடுமா?

பல நேரங்களில் ஏதாவது ஒன்றைப் பேச ஆரம்பித்ததால் தான் பிரச்சனைகள் வந்தது எனத் தோன்றலாம். ஆனால் கணவன்- மனைவி இருவரும் ஒருவர் மற்றவரிடம் மனம் விட்டுப் பேசுவதாலும் அதில் இந்த இணை ஆற்றுப்படுத்துதல் வழிமுறைப்படி நெறிமுறைகளைக் கடைபிடிப்பதாலும் சிறிய அளவிலான பிரச்சனைகள் அவ்வப்போது பகிரப்பட்டு தீர்வு காணப்படுகின்றன. இருவரும் பேசும் போது ஒருவர் மற்றவருக்கிடையே ஏற்றத்தாழ்வு இல்லாதவாறு இருவர்க்கும் சமகால அளவும், மதிப்பும், மரியாதையும் ஒருவர் மற்றவரால் கொடுக்கப்பட வேண்டும்.

இருவரும் மனம்விட்டுப் பேசுவதற்கு ஏதுவான இடத்தேர்வும், கால ஒதுக்கீடும் மிக முக்கியமானவை. சிறிய அளவிலான பகிர்வாக இருந்தாலும் சீரிய செவி மடுப்பும், மனம் திறந்த உரையாடலும் இடம்பெற்றால் இன்னும் பயனுள்ளதாக அமையும்.

செய்ய வேண்டியவை - செய்யக்கூடாதவை

தனது துணை தன்னிடம் ஒரு பிரச்சனையைப்பற்றிப் பேசுகிறபோது பரிவோடு அதற்குச் செவி சாய்த்தல் வேண்டும். தன் துணைக்கு வந்த அந்த வேதனையைத் தானும் உணர்ந்து கொண்டு கவனமாகவும், அக்கறையுடனும் செவிமடுக்க வேண்டும். செவிமடுப்பதோடு நின்று

விடாமல் தான் கேட்ட பிரச்சனைக்குத் தகுந்த மறுமொழி கூறவேண்டும். உண்மையான அன்பும் அக்கறையும் இருக்கின்றபோது இது இயல்பாக வந்து விடும் மூன்றாவதாகத் தன்னிடம் பகிரப்பட்ட அனைத்தையும் தங்கள் இருவருக்கும் மட்டும் வைத்து அதன் இரகசியம் காக்க வேண்டும்.

கணவன்-மனைவி இடையே கருத்துக்கள் மற்றும் உணர்வுகள் பகிரப்படும்போதுஒருவர்மற்றவருக்குஅறிவுரைகூறமுனையக்கூடாது. அறிவுரை கூறுவது மறைமுகமாகத் தன்னை நியாயப்படுத்தி தம் துணையை இன்னமும் குற்றவாளியாக உணரவைத்து பிரச்சனையை இன்னும் தீவிரமாக்கும் ஒருவர் பேசும்போது மற்றவர் குறுக்கே பேசுவது அதாவது இடைமறித்துப் பேசுவது (தன் தரப்பு நியாயத்தைச் சொல்ல முனைவது) கூடாது. இவைகளோடு கூட ஒருவர் மற்றவரையோ, அவரின் கருத்தையோ, அவரின் உணர்வையோ அல்லது அவரின் குடும்ப உறுப்பினர்களையோ எக்காரணத்தைக் கொண்டும் குறைத்து மதிப்பிட்டு விடக்கூடாது.

இவ்வாறாகக் கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் மற்றவருக்கு ஓர் ஆற்றுப்படுத்துனராக செயல்பட்டு மனம் திறந்து உரையாடும்போது, கருத்துக்கள், உணர்வுகள், நிகழ்ச்சிகள் பகிரப்பட்டுத் தெளிவு ஏற்படும்.

6. பாலியல் புனிதமும் புரிதலும்

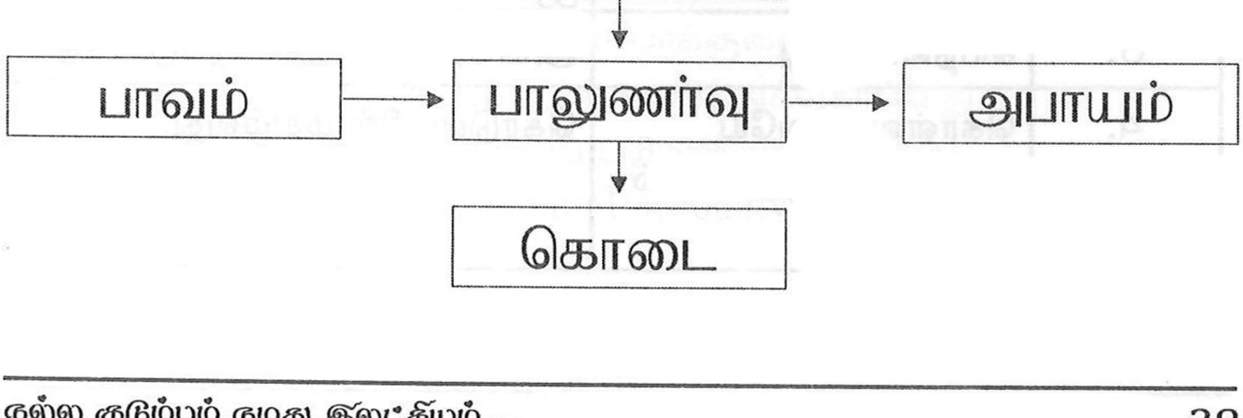
பாலியல்பு புனிதமானது. நம்மிடம் உள்ள பசி, தாகம் போன்று மனிதனோடு ஒன்றாக இணைந்தது. மனித இயல்பின் அடிப்படை ஆற்றல் 'ஆண்மை' 'பெண்மை' என்ற அடிப்படைப் பண்பை வழங்குவதும் பாலியல்பே. கடவுள் தம் உருவில் மானிடரைப் படைத்தார். ஆணும் பெண்ணுமாக அவர்களைப் படைத்தார்.(தொடக்கநூல் 1:27) மனித உறவுகளுக்கெல்லாம் ஊற்றாக அமைகின்ற பாலியல்பே ஆணும் பெண்ணும் அன்பை வெளிப்படுத்தி உறவை வளர்த்துக்கொள்வதற்கும் ஒருவரையொருவர் நிறைவு செய்வதற்கும் வழிவகுப்பதாகும்.

இந்த பாலியல் புரிதல் அறிவியல், மருத்துவ முறையில் அமைநது பாலியல்பு பற்றித் தாங்களே விளக்கமாக அறிந்து குற்ற உணர்வுகளை களைந்து பருவ வயதின் கவர்ச்சிகளை பாலுணர்வின் எல்லைகளைப் புரிந்து ஆரோக்கியமான மகிழ்வான குடும்ப வாழ்க்கை நடத்த உதவு வதாகும்.

1. பாலியல் - விளக்கம், கூறுகள், பாதிப்புகள், சிறப்பு வழிமுறைகள்

மணவாழ்வின் இனிய மிக உயர்வான அனுபவங்களில் ஒன்று பாலுறவு. இது கணவன் மனைவி உறவுக்கு இயல்பானது. இன்றியமையாதது. திருமண அன்புறவு இனிமையுடன் பாலுறவு பற்றிச் சரியான புரிதல், மனநிலை இருத்தல் வேண்டும்.

சில திரைப்படங்கள், பத்திரிக்கைகள், பொழுது போக்குகள் முதலியன பாலியலை கீழ்த்தரமாகக் கொச்சைப்படுத்தி, இச்சைக்குத் தூண்டுகின்றன.



• மனிதனுக்கு இறைவன் ஈந்த அன்பின் கொடை எனவே இழிவானதல்ல. • கொடையை ஈந்தவரின் திருவுளத்திற்கு ஏற்பப் பயன்படுத்தப்படவேண்டியது • இறைவனின் படைப்பு ஆற்றலில் பங்கேற்பு. • முறை தவறிய பயன்பாடே பாவம்	• பாலுணர்வு எல்லா மனிதர்க்கும் இயல்பானது, தேவையானது. • முறையான பயன்பாடு இறை ஒன்றிப்புக்கு இட்டுச்செல்லும் • மணத்துறவு, இறைவனின் கொடையின் அன்பளிப்பு • பாவ சந்தர்ப்பமாக மனிதனால் உருவாக்கப்படலாம்.

பாலியல் நாட்டம் இருப்பதால் தன்னுள் தனித்திருக்கும் மனிதன், இன்னொருவரைத் தேடுகிறான். மனித இனம் தழைக்கின்றது.

பாலுணர்வு என்பது, மனித இயல்புக்கு, அடிப்படையான ஒரு சக்தி இதைப் பயன்தரும் குறிக்கோளுக்காக நெறிப்படுத்துவதால் பண்பாடு உருவாகின்றது.

காமம் - காதல் வேறுபாடு

	காமம்	**காதல்**
1.	வெறும் உணர்ச்சி, காம வலையில் வீழ்தல் (Fall in to)	பற்றுதலுள்ள முடிவு உண்மைக் காதலுக்குள் வளர்தல் (grow into)
2.	உடல் கவர்ச்சியே மூலதனம்	ஒருவருக்கொருவர் பகிர்ந்துகொண்ட மதிப்பீடுகள், நம்பிக்கைகள் வாழ்க்கை இலட்சியங்களே அடித்தளம்
3.	சுயநலமானது	அன்பரின் நலத்தை நாடுவதே
4.	கொள்வதிலேயே குறியானது. ‘நீ மட்டும் போதும்’	கொடுப்பதில் மகிழ்வது.

	காமம்	காதல்
5.	தற்காலிகமானது.	உள்அறிவு, புரிந்துகொள்ளுதல் பரசுபர மரியாதை தேவை. நிரந்தரத்தை நாடுவது.
6.	பிரிவினால் பலவீனமாகாது	பிரிவினால் பலவீனமானது.
7.	உடனடிப்பாலியல் வேட்கையைத் தீர்த்துக்கொள்வது.	எதிர்காலப் பொறுப்புகளையும் ஏற்றுக்கொள்வது.

உண்மைக் காதல் விதிகள்

1. உடல் வளர்ச்சி
2. மன வளர்ச்சி
3. பொருளதார உறுதிப்பாடு
4. கடவுள் நம்பிக்கை
5. சமய சமூக அங்கீகாரம்

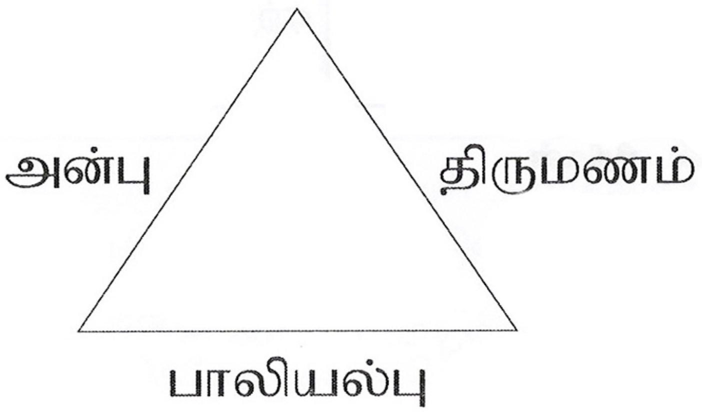
பாலியல்பின் முப்பரிமாணங்கள்

1. உறவை உருவாக்கும் சக்தி - Relational function
2. உயிரை உருவாக்கும் சக்தி - Procreational Function
3. மனித வாழ்வுக்குச் சுவை சேர்க்கும் சக்தி -Recreational function

பாலியல்பின் இரு கூறுகள்

1. **உணர்வார்ந்த பாலியல்பு** - Affective (எல்லார்க்கும் உரியது)
   - ஆணும் பெண்ணும் பேசிக்கொள்வது.
   - ஆணும் பெண்ணும் பழகுவது.
   - ஆணும் பெண்ணும் பொழுதுபோக்குவது.
   - ஆணும் பெண்ணும் நட்புறவு வளர்த்துக்கொள்வது.
   - ஆணும் பெண்ணும் அன்புப் பரிமாற்றம் செய்வது
2. **உடலார்ந்த பாலியல்பு** - Genital sexuality (தம்பதியர்க்கு மட்டும் உரியது)

உடலுறவில் தம்பதியர் தம்மையே வெளிப்படுத்துகின்றனர்
துணையிடம் நம்பிக்கை கொண்டு, தம்மை ஒப்படைக்கின்றனர்
ஒருவருக்கொருவர் ஒருவரிடமும் சரணடைந்து சங்கமம் ஆகின்றனர்
ஒருவரை ஒருவர் முழுமையாக ஏற்றுக்கொள்கின்றனர்
துணையின் பாதுகாப்பில் தங்களை வைத்து அடைக்கலம் புகுகின்றனர்.
ஒருவரை ஒருவர் நிறைவாக்குகின்றனர்.



திருமணத்தில் பாலுறவு

- கணவனும் மனைவியும், உடல் சார்ந்த முறையில் தங்கள் உள்ளத்து அன்பை வெளிப்படுத்துவதே பாலுறவு அன்பின் வழியாகத்தான் மனிதப் பண்பைப் பெறுகிறது. அன்பு இல்லாத பாலுறவு வேசித்தனம். இருவரிடையே அன்பு எவ்வளவு உண்மையாக உள்ளதோ, அதைப் பொறுத்தே அவர்களுடைய பாலுறவு அர்த்தம் உள்ளதாக அமையும்.
- திருமண வாழ்வில் உடல் சார்ந்த பாலியல்பைவிட அதிகமாக இடம்பெற வேண்டிய ஆன்மிக சம்பந்தமான பாலியல்பை, நாள் முழுவதும் வெளிக்காட்ட பல வாய்ப்புகள் உண்டு. இவ்வாய்ப்புகளை அதிகம் பயன்படுத்தினால், திருமண வாழ்வு வலுவடையும்.
- திருமண உறவில் பாலுணர்வு தனித்தன்மை கொண்டது. தம்பதியரின் பாலுறுப்புச் சேர்க்கையால், உடலுறவால் அவர்களது, உறவு மிக நெருங்கிய ஆழமுடையதாகிறது.
- உடலுறவில் கணவனும் மனைவியும் ஒருவர் ஒருவர்க்குத் தங்களை அன்புப் பரிசாகக் காணிக்கை ஆக்குகின்றனர். இந்தக்

கையளித்தளில், ஒளிவு மறைவு இல்லை. தம் நிறை குறைகளோடு, ஒருவர் ஒருவரிடம் முழு நம்பிக்கையோடு அடைக்கலம் ஆகின்றனர்.

உடலுறவால் கணவன் மனைவி பெறும் பயன்கள் பல

தன்னலச் சுவர் உடைந்து, உள்ளங்கள் அன்பால் ஒன்றிக்கின்றன.
கணவனின் ஆண்மையும், மனைவியின் பெண்மையும் விரும்பப்படுகின்றன. மதிக்கப்படுகின்றன.
நிறைவான உடல் இன்பம் பெறுகின்றனர்.
சோர்வுகளைக் களைந்து, மனக்காயங்களை மறந்து புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றனர்.
தம் அன்பின் கனியாக, மழலைச் செல்வத்தைப் பெறுகின்றனர்

திருமணத் தம்பதியரும் - பாலியல் வாழ்வும்

திருமணமான சில நாள்களிலேயே, ஆண் பெண் இருவரும் பாலியல் வாழ்வில் பூரண திருப்தி அடையலாம், அடையாமலும் இருக்கலாம். முன் பெற்ற அறிவு, வளர்ந்த முறையினால், ஒருவருக்கு பாலியல் வாழ்வில் அதிக ஆர்வம் இருக்கலாம். முன்பெற்ற தவறான கண்ணோட்டத்தினால், அடுத்தவர்க்குக் குறைவான ஆர்வம் இருக்கலாம். இதைப் புரிந்துகொண்டு, பாலுறவில் மெதுவாக, ஆர்வம் இல்லாதவர்க்கு ஆர்வத்தை ஏற்படுத்தும் வண்ணம் செயல்படவேண்டும். காலப்போக்கில், ஒருவரைப்பற்றி ஒருவர் நன்கு அறிந்தபின், அவர்கள் முழு திருப்தியை அனுபவிப்பார்கள்.

உடலுறவில் தன்னால் பூரண ஒத்துழைப்பைத் தன் துணைக்குத் கொடுக்க முடியவில்லையே" என்று ஒருவர் கவலைப்படுவது. "பாலுறவு திருப்தியாக தனக்குக் கிடைக்கவில்லையே" என்று மற்றொருவர் கவலைப்படுவது இந்த இரண்டு கவலைகளுமே தம்பதியரிடையே திருமண வாழ்வின் முழு அன்புநிலை, வளர்ச்சியடைவில்லை என்பதையே காட்டுகிறது. பாலுறவில், உடல்ரீதியாக உடனே எண்ணத்தை உச்ச நிலைக்குக் கொண்டு போகாமல், அதன் ஈடுபாட்டைச் சிறிது சிறிதாக, உணர்ச்சியின் உச்சத்திற்கு அழைத்துச் செல்லும் செயல்களில் இருவரும் ஈடுபட வேண்டும். அதில் ஆணினுடைய கடமை அதிகமாகிறது.

பாலுறவின் பாதிப்பு:

கணவன் மனைவி வாழ்வில் உள்ள சிக்கல்கள், பாலுறவில் உள்ள பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன. அவ்வாறே, பாலுறவில் ஏற்படும் சிக்கல்கள் வாழ்வு முழுவதும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகின்றன.

சிக்கல்கள் எழுவதற்கான சில காரணங்கள்:

1. அறியாமை

திருமண உறவில், பாலுறுப்புச் சேர்க்கை இயல்பானது என்ற அறி-வின்மை உடலுறவு பற்றித் தெளிந்த அறிவின்மை

ஆண் பெண் பாலியல்பு வேறுபாடுகளை அறியாமை

2. சில தவறான எண்ணங்கள்

பாலுறவு இன உறுப்புகள் அருவெறுப்பானவை.

பாலுறவு என்பது உடல் இன்பம் மட்டுமே, திருமணம் என்பது பாலுணர்வை மட்டுமே திருப்தி செய்யவே.

முதல் இரவில் கண்டிப்பாக உடல் உறவு நடைபெற வேண்டும்.

முதல் இரவிலேயே, உடலுறவு எல்லார்க்கும் சிறப்பாக அமைந்துவிடும்.

எத்தனை முறை உடலுறவு நடைபெறுகின்றது என்பதே ஆண்மைக்கு அடையாளம்

பெண்கள் பாலுறவில் ஆர்வம் காட்டுவது தவறு.

பாலுறவு எப்போதும் உச்ச இன்பம் தருவதாக இருக்கும்.

பாலுறுப்பு சிறியதாக இருந்தால், பாலின்பம் குறைந்துவிடும்.

அடிக்கடி உடலுறவு கொள்வது ஆபத்தை விளைவிக்கும்.

குழந்தைகள் பிறந்தபின் தம்பதிகள் உடலுறவைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

3. பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் உணர்வுகள்:

தன்னை முழுமையாகக் கொடுப்பது அச்சம்.

கருவுறுதல் போன்ற விளைவுகள் பற்றிய அச்சம்.

உடலுறவில் எதிர்பார்த்த இன்பம் கிட்டுமா என்ற பதட்டம்.

தான் அழகற்றவன் (ள்) என்ற தாழ்வு மனப்பான்மை.

தனக்கு வயது ஆகிவிட்டது என்ற சோர்வு.

பொருளாதாரம்,நோய் இவை பற்றிய கவலைகள்.

தன் தவறுகளால் ஏற்படும் குற்ற உணர்வு.

4. உறவில் விரிசல்:

கணவன், மனைவி மீது சந்தேகம்

உணர்வு பூர்வமான அன்பு, நெருக்கம் இன்மை

மன வருத்தங்கள்

மதியாமை

5. தனிமை இன்மை:

தனிமைக்கு இடம் நேரம் இன்மை

6. போதிய தயாரிப்பு இன்மை:

போதிய அன்பு வெளிப்பாடு இன்மை

உடல் சுத்தமின்றி இருத்தல்

உடலுறவில் அவசரத் தன்மை

7. பாலுறவு குறித்து மனம் திறந்து உரையாடல் இன்மை

8. வேலைப்பளு, உடல் சோர்வு

9. பாலுணர்வு சார்ந்த பிரச்சனைகள்:

உடலுறவில் விருப்பமின்மை, வெறுப்பு

உடலுறவில் இன்பம் இன்மை

உடல் உறவு இயலாமை, எழுச்சியின்மை , கசிவின்மை,

விரைவு வெளியேற்றம்

உச்ச நிலை அடையாமை

உடலுறவில் வேதனை/வலி

பாலுறவு சிறக்க வழிமுறைகள்:

பாலுறவு எல்லாத் தம்பதியருக்கும் எப்போதும் மிகச்சிறந்த இன்பமாக அமைந்துவிடுவதில்லை. உடல்நிலை, மனநிலை, உறவின் தன்மை, சூழ்நிலை இவற்றைப் பொறுத்து பாலுறவின் தன்மை வேறுபடுகிறது. எனவே, பாலுறவு சிறப்பதற்குத் தேவையான வழிமுறைகளை அறிந்து, தம்பதியர் இருவருமே செயல்படுத்த முனைவது இன்றிமையாதது.

1. பாலுறவு பற்றி ஆரோக்கியமான எண்ணங்களை வளர்த்தல்
2. தேவையான உண்மைகளைத் தெரிந்துகொள்ளுதல் தவறான

எண்ணங்களை அகற்றல்.

3. சிறப்பான உறவில் பாலுறவின் மேன்மையை உணர்தல்.

4. பாதிப்பு விளைவிக்கும் அச்சம், வெட்கம், தாழ்வு உணர்வு கணவன் பிற பெண்களுடன் பேசுவதை மனைவி பார்த்தல், மனைவி பிற ஆண்களுடன் பேசுதல் போன்ற உணர்வுகளை ஆய்வு செய்து, உரையாடி, அவற்றை அகற்றுதல்.

5. ஆண்,பெண் பாலியல் வேறுபாடுகளை அறிதல்.

6. ஆணுடைய பாலுணர்வு விருப்பம் அதிகமாவது உடலைச் சார்ந்தது. அன்பு நெருக்கம் தான் பெண்களுக்குப் பாலுறவை அர்த்தம் உள்ளதாக மாற்றுகிறது. ஆண்களுக்கு உடலுறவு ஆர்வம் விரைவாக எழுந்து, உச்சநிலை அடைந்ததும், விரைவாகத் தணிகிறது. பாலுணர்வு, பெண்களுக்கு மெதுவாக எழுந்து, மெதுவாகத் தணிகிறது.

7. ஒருவர் ஒருவருடைய பாலின்ப விருப்பு வெறுப்புகளைக் கேட்டறிந்து, தம்பதியர் இருவருடைய நிறைவையும் தேடுதல்.

8. போதிய தயாரிப்பு:

தனிமையான இடம், நேரம் தேவை.

உடல் தூய்மையும், அலங்காரமும் நன்று.

கவலை, சோர்வுகள் அகன்று, மன அமைதியும், மகிழ்ச்சியும், உற்சாகத்தையும் வளர்த்துக்கொள்ளுதல், அன்புணர்வை வார்த்தையாலும் அடையாளங்கள் வழியாகவும், பரிமாறுவதன் மூலம் உள்ளத்தயாரிப்பு இன்றிமையாதது. குறும்பு வெகுளித்தனம் உடைய உடல் சார்ந்த தூண்டுதல்கள் தேவை. அவசரத்தன்மையின்றி நிதானத்துடன் கூடிய அணுகுமுறை தேவை.

9. உடலுறவு முறைகளில் தம்பதியர் இருவரும் ஏற்புடைய புது முறைகளை ஏற்றுக்கொள்ளல். உடலுறவுக்குப் பின்னும் அன்புணர்வைப் பரிமாறும் செயல்கள்

10. பாலுறவுப் பிரச்சனைகளுக்குத் தேவையான உளவியல் உதவி பெறுதல்.

7. ஆளுமையின் வளர்ச்சி நிலைகள்

1. பருவமடைதல் வரையிலான பாலியல் உணர்வுகள்.

I. 12 வயது வரை உள்ள பாலியல் உணர்வுகள்

தாயின் வயிற்றில் இருக்கும் ஆண் சிசுவுக்கு குறி விறைப்பு,பெண் சிசுவுக்கு குறி மலரில் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பு இப்படி பாலியல் உணர்வு இயற்கையாக தோன்றிவிடுகிறது. பெரியவர்கள் குழந்தையை அணைக்கும் பொழுதும் அவர்களை அறியாமலே நரம்பு மண்டலத்தில் பாலுணர்வு அலைகள் ஏற்படுகின்றன. அரவணைக்கப்படாத குழந்தைகள் பெரியவர்கள் ஆகும் போது பாதிக்கப்படுகிறார்கள்.

சுமார் 2 வயதிலிருந்து 5 வயதுக்குள் குழந்தைகள் தாங்கள் பாலுறுப்புகள் தூண்டப்படுவதை விரும்புகிறார்கள். பெரியவர்கள் தடுத்தால் கோபம் வருகிறது. ஆகவே கண்டிக்காமல் விளையாட்டில் திசை திருப்ப வேண்டும்.

4 வயதிலிருந்து 7 வயதிற்குள் குழந்தைகள் பாலியல்பைப் பற்றி தெரிந்துகொள்வதில் ஆர்வமுள்ளவர்களாக இருக்கிறார்கள். கின்ஸி அறிக்கைப்படி சுமார் 45% பெண் 50% ஆண் குழந்தைகள் ஏதோ ஒரு வகையில் பாலியல் விளையாட்டில் ஈடுபடுவார்கள். இக்காலத்தில் தன் இனப்பிள்ளைகளோடு நட்போடு விளையாடுவார்கள். சரியாக வழி நடத்தப்படாவிடில் ஓரினச்சேர்க்கைக்கு வழி வகுத்துவிடும்.

7 வயதிலிருந்து 12 வயது வரை குழந்தைகள் தன்னிச்சைச்சேர்க்கை, மாற்று இனச்சேர்க்கை விளையாட்டில் ஆர்வமுள்ளவர்கள் இந்தப் பருவத்தில் விளையாட்டு, ஆடல், பாடல் போன்ற கலைச்செயல்களில் ஈடுபடுத்த வேண்டும். 10 வயதிற்கு மேல் பாலின சுரப்பிகள் உடலின் உள்ளும் புறமும் பல மாற்றங்களை செய்கின்றன.

II. பெண் - ஆண் பருவமடைதல்:

பெண்: சுமார் 12-14 வயது காலக்கட்டத்தில் பெண்ணிற்கு முதல் மாதவிடாய் ஆரம்பமாகிறது. இதற்கு இரண்டு வருடங்களுக்கு முன்பே பருவத்தின் அறிகுறிகள் ஆரம்பமாகி விடுகின்றன. இப்பருவ வளாச்சி சுமார் 17-18 வயதில் முடிவடைகிறது.

வெளிப்படை மாறுதல்கள்:

1. முகத்தில் மினுமினுப்பு.
2. கண்களில் அழகு, கவர்ச்சி.
3. இடுப்பு எலும்பு அகலமாதல்.
4. புட்டத்தில் கொழுப்பு சேர்ந்து அகலமாதல்.
5. மார்புகள் வளர்ச்சி, காம்புகள் வெளியே தெரிதல்.
6. கை அக்குளில் முடி, பெண்குறி உதடு தடிப்பு.
7. தலைமுடி அடர்வு.
8. புன்னகையில் பல அர்த்தங்கள்.
9. பிறப்புறுப்புப் பகுதியில் முடி
10. மாதவிலக்கு

ஆண்: சுமார் 12 வயதில் ஆரம்பமாகும் பருவ மாறுதல் 17-19 வயதில் நிலைப்பாடு பெறுகிறது.

1. விதை பெருத்தல்
2. குறி விறைப்பு
3. மீசை தாடி கை அக்குளில் முடி, ஆண் குறியின் அடிப்பாகம் மற்றும் விதைப்பையில் மேல் முடி, உடல் முழுவதும் முடி
4. தோள் விரிவடைதல்
5. குரல் மாற்றம்
6. விந்து உற்பத்தி.

உடல், மன மாற்றங்கள்

உடல் மாற்றம்:

பொதுவாக பருவ நிலை அடைதல் இருபாலருக்கும் வாழ்க்கை நிலை, உடல் நிலை, குடும்பப் பாரம்பரியம், உடல் வியாதிகள், நாட்டின் பருவ நிலை, தொடர்பு சாதனங்களின் ஆதிக்கம் பொறுத்து அமைகிறது.

மன நிலை மாற்றம்:

1. பாலுணர்வில் அதிக நாட்டம்மற்றும் கனவு,
2. பெண்களுக்கு வெட்கம்
3. இன கவர்ச்சி மற்றும் சுயஇன்ப விருப்பம்;.
4. காதல் காட்சி,பாடல்,ஆடல் விருப்பம்
5. பெண்களை கண்டு ஆண்களும், ஆண்களை கண்டு பெண்களும் மயங்குதல்.
6. அடிக்கடி தனிமை மற்றும் தன்னையே ரசித்தல்.

௨. ஆண்,பெண் பாலின உறுப்புகள் - உடல், உள மாற்றங்கள்

ஆண் பாலின உறுப்புகள் :

1. விரை Testis (விந்துச் சுரப்பி): இது ஆண் உயிரணுவை உற்பத்தி செய்யும் உறுப்பு, வலப்புறம் இடப்புறமும் இரண்டு விரைப்பைகள் ஆண் என்ற குறியின் பின்புறம் உள்ளன. இவற்றை இளைஞர் பந்துகள் (Balls) என்று அடைமொழியிட்டு அழைப்பர். இவ்விரைகள் விந்து உயிரணுக்களை உற்பத்தி செய்யும் ஆயிரக்கணக்கான அறைகள் உள்ளன. ஆன்ட்ரோஜன், உடல் வளர்ச்சியைத் தூண்டுவதோடு பாலுணர்வுத் தூண்டுதலுக்கும் காரணமாகிறது. இந்தச் சுரப்பி அதிகம் சுரந்து அளவுக்கு மீறிய உணர்ச்சி வெளிப்பாடு இருந்தாலோ அல்லது மிகக் குறைவாக இருந்தாலோ மருத்துவ ஆலோசனை தேவைப்படும்.

௨. விரைப்பை Scrotum: இது விதைப்பைகளைச் சுற்றி அமைக்கப்பட்ட மிருதுவான தோலால் ஆன ஒரு பை. விதைப்பைக்குத் தேவையான வெப்பநிலை தந்து விந்து உயிரணு உற்பத்திக்குத் துணை செய்கிறது விரைப்பை.

3. விந்துக் குழல் Vas Deferens : சுமார் 18 அங்குல நீளமுள்ள இக்குழல் விந்துக்குழாய் கூட்டத்தையும் விந்து அணுப்பையையும் இணைக்கிறது. முதிர்ச்சியடைந்த ஆண் உயிரணுக்கள் விந்துக் குழாய் வழியாக விந்து அணுப்பையை அடைகின்றன.

4. விந்துக்குழாய் கூட்டம் : விரைப்பையில் உற்பத்தியாகின்ற ஆண் உயிரணுக்கள் விந்துக்குழாய்க் கூட்டத்தை வந்தடைந்து அங்குத்

தேக்கப்படுகின்றன. அவை முதிர்ச்சியடையும் வரை இங்கேயே இருக்கும்.

5. விந்து அனுப்பை Ejaculatory Duct : இவ்வுறுப்பிலிருந்து சுரக்கும் திரவமானது ஆண் உயிரணுக்கள் முன்னேறி செல்லத் தேவையான ஆற்றலை வழங்குகின்றது.

6. விந்து திரவச் சுரப்பி Prostrate Gland : விந்து (செமன்) என்ற வழுவழுப்பான வெள்ளை நிற திரவத்தைச் சுரக்கும் உறுப்பு இது. இத்திரவத்தோடு சேர்கின்ற உயிரணுக்கள் மிக எளிதாக நீந்திச் செல்ல முடியும்.

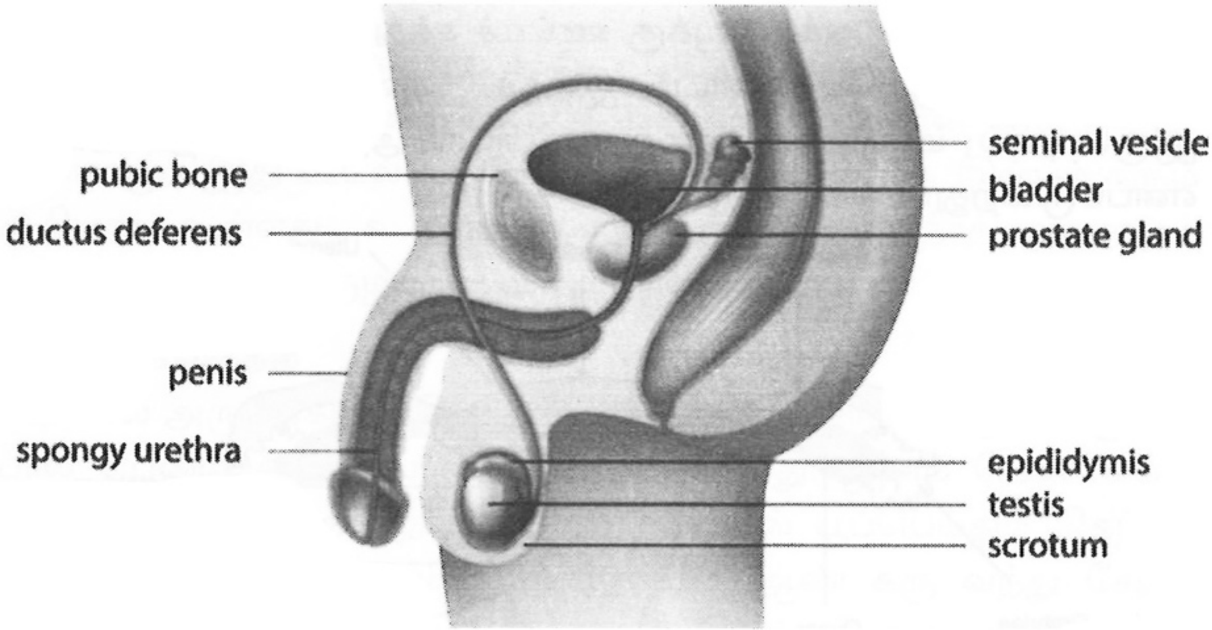
7. ஆண்குறி Penis : இது மென்மையான தசைகளால் ஆன ஆண் இன உறுப்பு.(இவ்வுறுப்பில் தலைப் பகுதி, உடல் பகுதிகள் வலுவடையும் தன்மை கொண்டவை. இவ்வுறுப்பின் தசைகளில் ஏராளமான இரத்தத் தமனிகள் உள்ளன. பாலுணர்வு ஏற்படும் வேளைகளில் இரத்தத் தமனிகளில் இரத்த அழுத்தம் அதிகமாவதால் இவ்வுறுப்பு எழுச்சி (விரைப்பு) அடைகிறது.

8. ஆண் உயிரணு Sperm : விரைகளில் உற்பத்தியாகின்ற ஆண் உயிரணுக்கள் விந்து அனுப்பையிலிருந்து சுரக்கும் விந்து திரவச் சுரப்பி ஆகிய சுரப்பிகளின் திரவங்களோடு கலந்து இவை வெளியேற்றப்படுகின்றன.ஒவ்வொரு முறை வெளியேறும் விந்துவில் (செமனில்) சுமார் 100 முதல் 600 மில்லியன் ஆண் உயிரணுக்கள் உள்ளன.

9. நுனித்தோல் Foreskin: ஆண் குறியின் தலைப்பகுதியை மூடியிருக்கும் மெல்லிய தோல், இத்தோல் அசையும் தன்மையுடையது. நுனித்தோல் மூடியிருக்காத ஆண்குறியின் தலைப்பகுதியைத் தூய்மையாக வைத்துக் கொள்வது எளிது.

10. விந்து Semen : உயிரணுக்களைச் சுமந்து வரும் வெள்ளைத் திரவம் இது வழுவழுப்பான இத்திரவம் விந்து திரவச்சுரப்பில் சுரக்கப்படுகின்றன.

11. சிறுநீர்க்குழாய்: ஆண் குறியுள்ள இக்குழாயின் வழியாக சிறுநீரகத்திலிருந்து சிறுநீர் வெளியேறுகின்றது. விந்து வெளியேறுவதும் இக்குழாய் வழியாகவே!



பெண் பாலின உறுப்புகள்

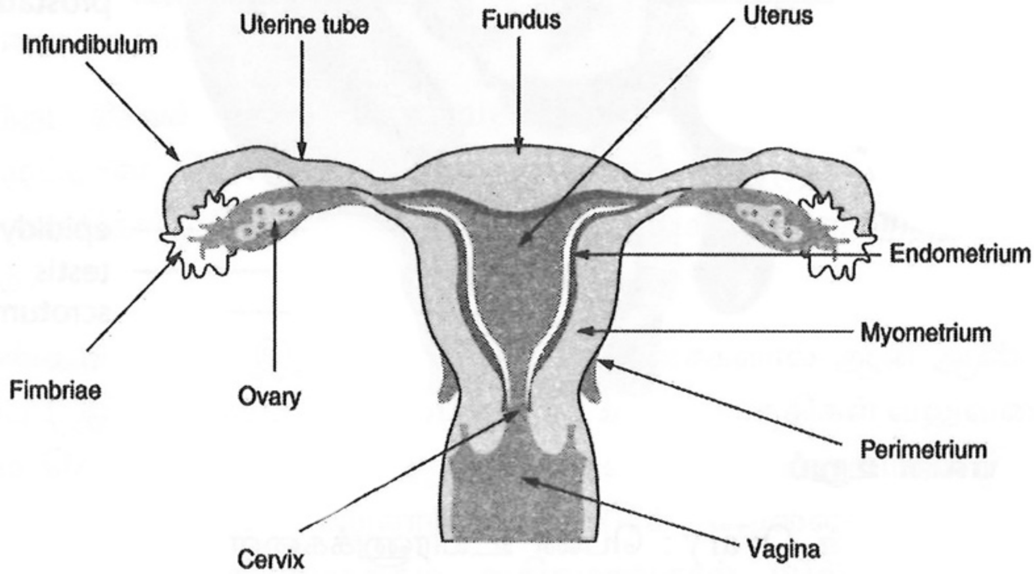
1. முட்டைப்பைகள் Ovary : பெண் உயிரணுக்களைக் கொண்டிருக்கும் உறுப்பு கருப்பையின் இருபுறங்களிலும் ஒவ்வொன்றாக இரண்டு சினைப்பைகள் உள்ளன. இவ்வுறுப்புகளில் ஒவ்வொன்றிலும் சுமார் 2,00,000 பெண் உயிரணுக்கள் உள்ளன. இளமையிலும் இவ்வு-யிரணுக்களில் மாதம் ஒன்று வீதம் சுமார் 400 உயிரணுக்கள் மட்டுமே முதிர்ச்சியடைகின்றன.

2. சினைக்குழல் Fallopian Tubes: சுமார் 4 முதல் 6 அங்குலம் நீளமுடைய இக்குழல் சினைப் பையையும் கருப்பையும் இணைக்கிறது. இக் குழல்களின் வாய்ப்பகுதி சிறுவிரல் போன்ற அமைப்பைக் கொண்டது. இவை காணப்படும் மயிர் கால்கள் செயல்கள் மூலமாக உயிரணுக்கள் சினைப்பையில் இருந்து கருப்பைக்குள் கொண்டு வருகின்றன. கருவுறுதல் சினைக் குழல்களிலேயே நடைபெறுகிறது.

3. கருப்பை Uterus: வலுவான தசைகளால் ஆனது. பொதுவாக 7.5 cm உயரமும் 5 cm அகலமும் உடையது. தேவைக்கேற்ப சுருங்கி விரியும் தகுந்த தசைகளைக் கொண்டது. கருவானது தங்கி வளர்ச்சியடைய கருப்பையில் கருவின் வளர்ச்சிக்கேற்ப விரிவடைந்து கொடுக்கிறது.

4. கருப்பையின் உட்சுவர் திரை Endometrium: கருப்பையின் உட்சுவரில் ஒவ்வொரு மாதமும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. ஒரு பெண்

கருவுற்றிருந்தால் அக்கருவுக்கு ஊட்டச் சத்து வழங்குவது இச்சுவர். கருவுறாத ஒரு பெண்ணிடம் இந்தச் சுவர்த் திரை பயனற்று இருப்பதால், மாதம் ஒரு முறை மாதவிடாய் அல்லது மாதப்போக்காக எனப்படுகிறது.



The uterus and associated structures. *Source*: Nair and Peate (2009). Reproduced with permission of John Wiley & Sons.

5. கருப்பை வாய் Cervix: கருப்பை வாயுடன் பிறப்புக் குழாய் இணைகிறது. இப்பகுதியில் சளி போன்ற திரவத்தை உற்பத்தி செய்யும் சுரப்பிகள் உள்ளன. இத்திரவம் வழியாக ஆண் விந்து உயிரணுக்கள் எளிதாகக் கருப்பையைச் சென்று அடைய முடியும்.

6. பிறப்புக்குழாய் (Vagina) : கருப்பையின் வாயிலிருந்து கீழ்கோக்கி அமைந்துள்ள இவ்வுறுப்பு சுருங்கி விரியும் இயல்புடைய தசையினால் ஆனது.ஆகவே மாதப்போக்கு, உடலுறவு குழந்தைப்பேறு ஆகியவை எளிதாக்குகின்றன. பிறப்புக் குழாயிலிருந்து சளி, இறந்துவிட்ட உயிரணுக்கள் ஆகியவற்றை வெளியேற்றத் தூய்மைப்படுத்தும் செயலை இவ்வுறுப்பு தானாகவே செய்து கொள்கிறது. பிறப்புக் குழாயின் வாய்ப் பகுதியைக் கன்னித்திரை என்ற மெல்லிய தோல் ஓரளவு மூடியிருப்பதுண்டு பல வேளைகளில் உடற்பயிற்சிகளில் சில விபத்துகள் போன்ற காரணங்களால் இத்திரை சிதைந்து போகலாம்.

7. பாலின வெளி உறுப்புகள் : பெண்மைக் குன்றம் என்பது இன உறுப்பின் மேல் பகுதி முடிகள் நிறைந்த தசைப் பகுதி, வெளி உதடுகளின் கீழ்க் காணப்படும் தோல் மடிப்புகள் கீழ் உதடுகள் எனப்படும்.

உணர்ச்சி மொட்டு என்பது உள் தட்டின் மேல் பகுதியில் உள்ள புள்ளி போன்ற ஓர் அமைப்பு இது மிகவும் மிருதுவான ஒரு தசைப் பகுதியாகும் இது உடல் உறவின்போது பெண்களுக்கு இன்பம் தரும் பகுதியாக உள்ளது. உணர்ச்சி மொட்டின் கீழ் சிறுநீர்த் துவாரமும் அதன்கீழ் பிறப்புக் குழாயின் வாயும் அமைந்துள்ளன.

பெண்மை மலருதல்

செடியிலே அரும்புகின்ற மொட்டானது பருவம் வரும்போது மலருவது போல பெண்மையும் மலரும் தன்மையுடையுது. இளம் பெண் சுமார் பன்னிரண்டு வயதை நெருங்கும் வேளையில் பூப்பெய்தும் நிகழ்ச்சி கருப்பையை வந்தடையும் போது அங்கே ஆண் கரு வந்து சேராத நிலையில் அது இறந்துவிடுகிறது. அந்த இறந்துபோனகரு, இரத்தம், சளிமற்றும் செல்களின் சிதைவு ஆகியவை பிறப்புக் குழாய் வழியாக வெயியேறுவதை மாதவிடாய் அல்லது மாதப்போக்கு என்கிறோம். பொதுவாக 28 நாட்கள் வரை உள்ள இடைவெளியில் 3 முதல் 5 நாட்கள் வரை மாதவிடாய் போக்கு இருக்கும் மாதவிடாய்ச் சுழற்சி சில சமயங்களில் மாறும் தன்மை வாய்ந்தது.

பருவம் அடைந்ததிலிருந்து சூலகத்திலுள்ள முதனிலைச் சினைக் காய்கள் முதிர்ச்சியடைந்து, கிராஃபியன் சினைக் காய்களாக மாறுகின்றன. இந்த மாற்றம் ஹார்மோன்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இவற்றில் ஈஸ்டிரோஜன், புரோஜெஸ்டிரான் ஆகியவை மிக முக்கியமான ஹார்மோன்கள் ஆகும்.

இனப்பெருக்கக் குறைபாடுகள்

இனப்பெருக்கத்துக்கு ஆண், பெண் இருபாலரின் கருவளம் இன்றியமையாதது.ஒரு குடும்பத்தில் குழந்தைப்பேறு தாமதமாகிக் கொண்டு இருக்கும்போது, அந்தக் குறைபாடு பெரும்பாலும் பெண்ணின் மீதே சுமத்தப்படுவதுண்டு.

பெண்ணின் கருவளக் குறைபாடு

பெண் கருத்தரிக்க முடியாதநிலைக்கு ஹார்மோன் குறைபாடு, மரபு நிலையிலான சில பாதிப்புகள், சினைப்பை, சினைக்குழாய் ஆகியவற்றில் நோய்த் தொற்று ஆகிய பல்வேறு காரணங்கள் உள்ளன.

ஆணின் கருவளக் குறைபாடு

ஆணின் பாலுறுப்பிலிருந்து வெளிப்படும் விந்துச்சுரப்பி சராசரியாக 3 மில்லி லிட்டர் அளவுக்கு உட்பட்டதாக இருக்கவேண்டும். அது ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்படும் போது, ஒரு மில்லிலிட்டரில் 80 முதல் 150 மில்லியன் என்ற எண்ணிக்கையில் விந்தணுக்கள் காணப்படவேண்டும். அவற்றுள் 80 முதல் 90 விழுக்காட்டுக்கு உட்பட்டவை 8 முதல் 12 மணி நேரம் வரை சுறுசுறுப்பாக விந்துச் சுரப்பில் நீந்தித் திரியவேண்டும். அவையும் கூட இயல்பான உருவ அமைப்புடன் காணப்படவேண்டும். விந்தணுக்களில் 25 முதல் 30 விழுக்காட்டுக்கு உட்பட்டவை விந்தணு குறைபாடாகக் கருதப்படும்.

3. கருவளர்ச்சி - மகப்பேறு

மாதவிலக்கு (Menstruation)

சாதாரணமாக 13,14 வயதில் ஒரு சிறுமி, பருவம் அடைகிறாள் கருப்பையின் உட்புறத்தில், பஞ்சு மெத்தை போன்ற இரத்தப் படுக்கை (Endometrium) உருவாக்கப்பட்டு, ஒரு கருவின் வரவுக்காகக் காத்திருக்கிறது. அந்த மாதத்தில் சினைப்பையிலிருந்து வெளியான சினை முட்டை சூலுறவில்லையென்றால், 24 மணிநேரத்திற்குள் மடிந்துபோன முட்டை கருக் குழாயில் 5 நாள்கள் பயணம் செய்து, கருப்பைக்குள் வந்து சேர்ந்த இரண்டு வாரங்களுக்குப் பிறகு, செத்த முட்டையும், குழந்தைக்காக உருவாக்கப்பட்டு இருந்த இரத்தப் படுக்கையும் சேர்ந்து வெளியேறுகின்றன. இது தான் மாதவிலக்கு.

பெரும்பாலான பெண்கள், அடுத்த மாத விலக்கு ஏற்படுவதற்கு இரண்டு வாரங்களுக்கு முன், சினைமுட்டையை வெளியேற்றுகின்றனர். (மாதவிலக்கு ஏற்பட்டு 14 நாள்களுக்குப் பிறகு என்பது சரியல்ல) இது 12,16 நாள்களுக்கு முன் ஏற்படலாம். பெரும்பாலும் 14 நாட்கள் எல்லாப் பெண்களுக்கும் ஒரே சீராக மாதவிலக்கு ஏற்படுவதில்லை அவரவர் உடல்வாக்கிற்குத் தக்கவாறு, மாதவிலக்கு மாறுபடுகிறது.

மாத விலக்கில் மூன்று வகை:

1. முறையான சுழற்சி (Normal cycle) - 28 நாள்களுக்கு முறை
2. குறுகிய சுழற்சி (Short cycles) 20-22 நாள்களுக்கு ஒரு முறை
3. நீண்ட வளர்ச்சி (Long cycles) 30-35 நாள்களுக்கு ஒரு முறை

சினைமுட்டை வெளிவந்த உச்ச நாளுக்குப் பிறகு, அடுத்த மாத விலக்கு ஏற்படும் வரை,எல்லாச் சுழற்சிகளிலும் (Cycle) 14 நாள்கள் தான் ஏனெனில், உச்ச நாளில் சினைப்பையிலிருந்து அதைப் பிய்த்துக் கொண்டு சினை முட்டை வெளியேறும்போது. சினைப் பையிலே ஒரு துவாரம் (ஓட்டை) ஏற்படுகிறது. (Corpusluteum) இதன் வழியாக புரோஜெஸ்டிரான் என்ற நாளமில்லாச் சுரப்பி (ஹார்மோன்) கசிகிறது. இதற்கு உயிர் வாழ்க்கை நேரம் 14 அல்லது 12 முதல் 16 நாள்கள். அதன்பின், இந்தத் துவாரம் தானாகவே மூடிக்கொள்ளும் புரோஜெஸ்டிரான் உற்பத்தி நின்றுவிடும். அடுத்த மாத விலக்கு ஆரம்பமாகும்.

வளமில்லாத (Infertile) **வளமான** (Fertile) **வெண்கசிவு**(Mucus)

மாதவிலக்கு நின்ற பிறகு, இரண்டொரு நாள்களில்,பெண்ணின் பிறப்பு உறுப்பின் வெளிப்புறத்தில் ஈரக்கசிவு ஏற்படும்.

அரைத்த மாவு-பிசின், போன்று கெட்டியாக இருப்பது வளமில்லாத வெண்கசிவு (Infertile Mucus) இதற்கு அடுத்த நிலை சற்று இளகியதாக நீர்ப்பதத்துடன் கலங்கலாக இருக்கும். இதுவும் வளமற்றதுதான் உடல் நிலைக்குத் தக்கவாறு, இரண்டு அல்லது மூன்று நாள்களுக்கு இவை இருக்கலாம்.

இதனையடுத்து, ஜெல்லி போல கோழி முட்டையின் வெள்ளைக் கரு போல - வழவழப்பாக- கண்ணாடி போல -இழுக்கக் கூடியதாக வெளியாகும் வெண்கசிவு, 'வளமான வெண் கசிவு' (Fertile Mucus). இது ஒரு வியாதியன்று.

ஒரு கரு உருவாக வேண்டுமெனில் இந்த வளமான வெண் கசிவு கட்டாயம் தேவை. 7 மணிநேரம் மட்டுமே உயிர்வாழும் வகையில், பிராண வாயுவைக் கொடுத்து 3 நாள்கள் வரை துடிப்பு உள்ளதாக மாற்றுகிறது , இந்த வளமான வெண்கசிவு.

வெள்ளைப்படுதல் (Leucorrhea)

மாதம் முழுவதும் பெண்ணின் இன உறுப்பிலிருந்து ஒருவித வெள்ளைத் திரவம் வெளிப்படுகிறது. இந்த வெள்ளைப்படுதலுக்கும் (Leucorrhea) வெண் கசிவிற்கும் (Fertile mucus) வித்தியாசம் காண்பது எப்படி?- என்று சில பெண்கள் சந்தேக விளக்கம் பெற விரும்புகின்றனர்.

சரியான முறையில் உடல் சுத்தம் பேணாததினால், இன உறுப்பிலுள்ள

நோய்த்தொற்று, இரத்தச்சோகை காரணமாக ஏற்படுவது 'வெள்ளைப்படுதல்' இது ஒரு நோய்.

இப்படி உற்பத்தியாகும் கசிவு, நிற பேதத்துடனும், கெட்டவாடையுடனும், கெட்டியானதாகவும் - ஒட்டக்கூடியதாகவும், மாதம் முழுவதும் வெளி வருவதாகவும் தகுந்த மருத்துவத்தின் மூலம் தடுத்து நிறுத்தப்படும் வரை வெளியாகும்.

ஆனால் வளமான வெண்கசிவு (Fertile mucus) என்பது கருச்சினை கனியும் நேரத்தையொட்டி வெளியே வருவதாகவும், வழுக்கும் (Slippery/ Jelly like) தன்மையுள்ளதாகவும் இருக்கும். இது கரு உருவாவதற்கு மிகவும் தேவையானது. (கரு உருவாவதற்கு ஆணின் விந்தணு,பெண்ணின் சினை முட்டை பெண்ணின் வளமான வெண்கசிவு ஆகிய மூன்றும் தேவை)

கருக்குழந்தை

ஆணிடத்திலுள்ள விந்து உயிரணுக்கள் பல கோடி (600 மில்லியன்) ஒரேநேரத்தில் வெளியாகின்றன. இவற்றின்X>Y (குரோமோசோம்கள்) உயிரணுக்கள் உள்ளன.

பெண்ணின் சினை முட்டையில் X என்ற குரோமோசோம் மட்டுமே உள்ளது.

ஆணின் X உயிரணுவும், பெண்ணின் X உயிரணுவும் இணைந்தால் பெண் குழந்தை உருவாகும்.

ஆணின் Y உயிரணுவும், பெண்ணின் X உயிரணுவும் இணைந்தால் ஆண் குழந்தை உருவாகும்.

மானிட உயிரின் மாண்பு

1. தாம்பத்ய ஒன்றிப்பு
2. இனப் பெருக்கம்

எப்போதும் இணைந்தே இருக்கின்றன. இதில், ஒன்றை மற்றதிலிருந்து ஒரு போதும் பிரித்துவிடக்கூடாது என்பது அறநெறிக்குட்பட்ட, திருச்சபையின் போதனை.

4. உடலுறவு சிறந்திட வழிமுறைகள்

உடலுறவு உணர்வுகளும் உடலுறவும்

1. உடலுறவு உணர்வுகள்

உடலுறவு இன்பத்திற்கு அச்சாணியாக அமைவது உள்ளங்களின் இணைப்பு தான். இவ்வின்பத்தில் மூளை - மூளை சார்ந்த மத்திய நரம்பு மண்டலத்தின் பங்கு பெரிது. ஒருவருக்கு உடலுறவு கொள்ளவேண்டும் என்ற எண்ணம் மூளையில் அரும்பும் போது இந்த நரம்பு மண்டலம் தீவிரமாகச் செயல்படுகிறது. உடலுறவு புரிய வேண்டிய வசதிகள் ஏராளமாக இருந்தும், மனநிலை அதற்கு ஒப்புதல் தரவில்லை என்றால் இந்த நரம்பு மண்டலப்பகுதி செயல்பட மறுத்து வேலை நிறுத்தம் செய்துவிடும். உடலுறவு வெற்றிகரமாக அமைய ஆண்-பெண் ஆகிய இருவரது மன ஒத்துழைப்பு மிகமிக அவசியமாகும்.உடலுறவு என்பது உறுப்புகளின் சந்திப்பு மட்டும் அன்று. உள்ளங்களின் நெருங்கிய பிணைப்பும் ஆகும்.

திருமணத்திற்குப்பின் சில வாரங்கள் கழித்து “சாந்தி முகூர்த்தம்” வைப்பது ஒரு நல்ல அணுகு முறையாகும். இந்த இடைவெளியில் மணமகனும், மணமகளும் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து கொண்டு, ஒருவர் மற்றவருடைய விருப்பு, அனுசரித்துச் செல்லும் பண்பை வளர்த்துக் கொள்கிறார்கள். இளம் பருவத்தில் வாழ்க்கை அனுபவம் ஏதுமில்லாமல் அப்பாவிப் பெண் திடீர் உடலுறவால் அரங்கேற்றத்திலேயே அதன் விளைவு வாழ்க்கை முழுவதும் எதிரொலிக்க வாய்ப்புண்டு. முதலிரவில் சுமூகமான உறவே எதிர்கால வாழ்க்கை இனிதாக அமைய வழி வகுக்கிறது.

௨. உடலுறவில் ஆடவருக்கு ஏற்படும் பல்வேறு நிலைகள்

1. உடலுறவு வேட்கை (Libido)
2. ஆண்குறி பருமனாகி நிமிர்தல்(Erection)
3. ஆண்குறியில் கசிவு ஏற்படுதல்(Penile secretion)
4. விந்து வெளியாகுதல் (Ejaculation)
5. புணர்ச்சிப் பரவச நிலை (Orgasm)

இதில் 2ஆவது நிலைக்கு நரம்பு மண்டலத்தில் பரிவதிர்ச்சி நரம்புத் தொகுதியும் (Sympathetic nervous system) துணை பரிவதிர்ச்சி நரம்புத் தொகுதியும் (Para sympathetic nervous system) மிகவும் உதவுகின்றன. கசிவு நீர் விந்திலிருந்து வேறுபட்டது.

இக்கசிவு நீர் தோன்றவில்லை என்றால் ஆண்-பெண் உறவு தாங்கவொன்னா வலியைத்தரும்

விந்து திரவம் கீழ்க்கண்ட பகுதிகள் சேர்ந்தாகும்.

1. ஆண் கரு உயிர்.(sperms)
2. டெசுடோசுடரான் (Testosterone)
3. விந்துக் குமிழ் நீர் (seminal vesicles secretion)
4. ஆண் பால் இணைச் சுரப்பித் திரவம்(Prostatic secreation)

விந்து வெளியான பின்னர் ஆடவன் எல்லையற்ற பரவச நிலையை அடைகிறான். இது உடலுறவில் உச்சக்கட்ட நிலையாகும். இந்த உணர்வு மூளையில் உணரப்பட்டு மனத்தால் நுகரப்படும். ஓர் இன்ப நிலையாகும்.

3. உடலுறவில் பெண்டிருக்கு ஏற்படும் பல்வேறு நிலைகள்

1. பெண்ணின் உடலுறவு வேட்கை (Libido)
2. உடலுறவில் பெண் குறி மலர்தல்(Erection of clitoris)
3. பெண் குறியில் கசிவு நீர் உற்பத்தி (lubrication)
4. பெண்ணுக்கு உடலுறவில் தோன்றும் பரவச நிலை (orgasm)

Clitoris - மகளிர் கந்து என்றும், பெண் குறிமலர் என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.

பெண்ணுக்கு ஆணைப்போன்ற மூளை-மூளை சார்ந்த மத்திய நரம்புத் தொகுதிகள் தண்டுவடத்திலிருந்து தோன்றுகின்ற நரம்பு உடலுறவு உணர்வுகளை உருவாகின்றன. உடலுறவு உணர்வுகளை, உடலுறவில் ஓர் ஆண்தான் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறான் என்பது தவறான கருத்தாகும். உடலுறவில் ஓர் ஆண்- பெண் ஆகிய இருவருமே ஒரே அளவில் பங்குகொள்கின்றனர்.

ஒரு பெண்ணின் உடலுறவு வேட்கையால் பெண்ணின் கருப்பை-யிலிருந்து கரு முட்டை வெளியாகும் காலகட்டத்தில் அதாவது மாதவிடாய் ஆன நாளிலிருந்து 14-ஆம் நாளிலிருந்து சுமார் ஒரு வாரம் அதிகமாக இருக்கும். பெண்குறியில் இரத்த ஓட்டம் அதிகமாகி ஆண்குறிக்குச் சமமாக பங்குகொண்டு உடலுறவில் முழு இன்பத்தைத் தருகின்றது. பெண்குறியின் தடிப்புக்குக் கீழுள்ள "பர்த்தோலின் சுரப்பிகளும்" (bartholin gland) பெண் குறியும் சேர்ந்து சுரக்கும் திரவம் (vaginal secretion) உடலுறவுக்குப் பயன்படும் கசிவு நீராகப் பயன்படுகிறது.

பெண் பரவச நிலையில் இருக்கும்போது, விந்து அவள் பெண்குறி வாயிலாக உள்ளே நுழைகிறது. இப்பரவச நிலை ஒரு பெண்ணின் உடல் தாகத்தைத் தணிப்பதோடு அல்லாமல் அவள் கருவுறுதற்கும் இன்றிமையாதது என்று கருதப்படுகிறது.

4. **முதலிரவும் பாலுணர்வும்** (ஓர் அறிவியல் பார்வை)

பாலியியல் உணர்ச்சிக்கும், பருவ மாறுதலுக்கும் காரணம் ஹார் மோன்களே (Sex Harmones). இவை ஆண்களுக்கு ஆண்டிரோஜென் (Andrgen) பெண்களுக்கு ஈஸ்ட்ரோஜனும் (osetrogen) ஆகும். உணர்ச்சிகளின் ஏற்றத்தாழ்வு, ஆற்றல் ஆற்றலின்மை இவை உண்மையில் மேற்கூறிய பாலியல் ஹார்மோன்கள் ஏற்றத்தாழ்வுகளே, சான்றாக ஆண்டாள் அரங்கநாதர் மீது கொண்ட காதலுக்கும், மீரா கண்ணன் மீது கொண்ட காதலுக்கும் காரண கர்த்தர்கள் பாலியல் ஹார்மோன்கள்.

முதலிரவு :

இல்லற வாழ்வின் இனிய கனவு முதலிரவாகும். இது திருமண உறவில் வாசல்படி முதல் இரவு அறைக்கதவுகள் மூடியவுடன் தம்பதிகளில் மனக்கதவுகள் திறக்க வேண்டும். "ஈருடல் ஓருயிர்" என்ற மந்திரமொழி உடலுக்கு மட்டுமல்ல, மனத்துக்கும் கூட என்பதைத் திருமணத் தம்பதிகள் உணரவேண்டும். பாலுறவு வேளையில் ஏற்படும் ஆசைகளுக்கும், தேடல்களுக்கும் எல்லையில்லை. ஒருவருடைய உணர்ச்சியை ஒருவருடைய ரசனையை மற்றவர் புரிந்து கொண்டு உடல்வீணையில் உணர்ச்சி இராகங்களை மென்மையாக மீட்ட வேண்டும். இதன் உச்சக்கட்டத்தில் கணவன் - மனைவி உணர்வு பூரணமடைகிறது.

ஆண் - பெண் முழுமையான பாலுணர்வை நான்கு நிலையாகப் பிரிக்கலாம்.

1. இன்ப உணர்ச்சி தூண்டப் பெறும்நிலை
2. இன்ப வளர்ச்சி நிலை
3. இன்ப உச்ச நிலை
4. இன்பத் தளர்ச்சி நிலை

பாலுணர்வின் பல அத்தியாயங்கள் நம்மில் பலருக்கும் தெரிவதில்லை புணர்ச்சி மட்டுமே பாலுணர்வு அன்று என்பது புரியாமல் போய்விடுகிறது.

புணர்ச்சிக்கு முன் உடலுறவில் பல நிலைகள் (...FORE PLAY) உள்ளன. விவரித்தால் மன்மத விஞ்ஞானம் மன்மதக் கலையாகிவிடும். புணர்ச்சி முடிந்த பின் அரவணைப்பில் திளைத்தல் (After play) அதாவது நெற்றி முகர்ந்து முத்தமிட்டு,நெஞ்சு தழுவி உறங்கி போதலாகும். இந்த உடலுறவின் முத்தாய்ப்பு பெண்களுக்கு ஒரு பாதுகாப்பு உணர்வையும்,கணவன் மீது அளவற்ற அன்பையும் பாசத்தையும் தருகிறது என ஓர் ஆய்வு கூறுகிறது.

மனப்பிரச்சனைகளும் மன நோயும்

ஆன்ம பூர்வமான பாலியல் உறவில் இந்த நிறைவு கிடைக்காத பெண் மனத்தால் காயப்படுகிறாள். அவள் மனமும் உடம்பும் தாகம் தீராத கோடை வேட்கையாகின்றன. இந்த உள் மனத்தின் வேட்கை மனப்பிரச்சனைகளாக மன நோய்களாக நாளடைவில் உருவெடுக்கின்றன.

கணவன் - மனைவி பாலியல் உறவுக்கு ஒரு வயது வரம்பு கிடையாது. மெனோபாசு வயதுக்குப்பின் வயதாகி மாதவிலக்கு நின்றபின், உறவுக்கு உடல் மாற்றங்கள் தடைகளை விதிக்கலாம். ஆனால் மனமிருப்பின் இளமையான மனங்களால் முழுமையான இன்பத்தை இறுதிவரை துய்க்க முடியும் ஒருவரை ஒருவர் உணர்ந்து, புரிந்து பகிர்ந்து விட்டுக்கொடுத்து, வாழ்ந்தால் கணவனும்-மனைவியும் “ஈருடல்” ஒருயிர் அல்ல” “ஒருடல் ஒருயிராகி” விண்ணுலகச் சொர்க்கத்தை மண்ணுலகில் காணலாம்.

6. சிந்திப்பதற்குரிய செய்திகள்

1. ஓர் ஆடவள் 14-15 வயதிலேயே உடலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலைப் பெற்றுவிட்டாலும் 20 வயது தாண்டிய பின்னரே உடலுறவு கொள்ளும் மனப்பக்குவத்தைப் பெறுகிறாள்.
2. மாதவிலக்கு இருக்கும் பெண்ணோடு உடலுறவு கொள்ளுதல் உடலுக்கு நல்லதன்று. காரணம் அப்பெண் அந்தக் காலக்கட்டத்தில் இரத்தப்போக்கு ஏற்படுவதால் சோர்ந்தும், தளர்ந்தும், மனப்பக்குவம் இல்லாமல் இருப்பாள். இரத்தப்போக்கு இருப்பதால் ஆண்குறியில் கிருமித் தொற்று ஏற்பட வாயப்புண்டு. எனவே மனிதாபிமான அடிப்படையில் உடலுறவைத் தவிர்ப்பது நல்லது.
3. ஆண்களோ, பெண்களோ கருத்தடை அறுவைச் சிகிச்சை செய்த பின்னர் அவர்களின் ஆண்மை, பெண்மைச் சக்தியோடு உடலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலோ எந்த விதத்திலும் குறைவதில்லை என்பது அறிவியல் ரீதியாக நிருபிக்கப்பட்ட உண்மை.
4. ஒரு கணவன் தன் மனைவியோடு கொள்ளும் உடலுறவு மோர் பருகுவதைப் போன்றது ஆனால் ஒரு கன்னிகையோடு கூடும் உடலுறவுகள் குடிப்பதைப் போன்றது. உடலுறவு வேட்கை, கணவன், மனைவிக்கு எப்பொழுது வருகிறதோ அப்பொழுது உடலுறவு அல்லது இருமுறை அளவிற்கு மீறாது உடலுறவில் ஈடுபடுவது அவர்கள் உடல்நலத்திற்கு ஏற்றது.
5. இதய நோய் உள்ளவர்கள் உணர்ச்சி வயப்பட்டு உடலுறவில் அடிக்கடி ஈடுபடுதல் கூடாது. இரத்தக் கொதிப்பு உள்ளவர்கள் மருத்துவ யோசனையின் பேரில் நடக்க வேண்டும். நுரையீரல் காசநோய் உள்ளவர்கள் அடிக்கடி உடலுறவு கொள்ளுதல் நல்லது. காரணம் உடலுறவின் போது உற்பத்தியாகும் அட்ரினலின் போன்ற ஹார்மோன்கள் ஆஸ்துமாவைக் குறைக்கிறது. இவை உலகச்சிறையில் அகப்பட்டுக்கொண்ட ஒரு விஞ்ஞானியின் சுதந்திரச் சிந்தனைகள்.

8. இயற்கைமுறையில் குழந்தைப் பிறப்பைத் திட்டமிடல்

நோக்கம்

படைப்பாற்றல் கொண்ட இயற்கை முறையில் குழந்தைப் பேற்றைக் கையாளுதல் பற்றிய கருத்துக்களைத் தெரிந்துகொள்ளுதல். பெண்ணின் வளமைக்காலம் குறித்து அறிந்துகொண்டால் குழந்தை உருவாகவும் உருவாகாமலும் செய்ய முடியும். குழந்தை கருவுற மூன்று அடிப்படைக் கூறுகள் என்ன?

- கணவனின் விந்தணுக்கள்
- பெண்ணின் கருமுட்டை
- மனைவியிடமிருந்து ஒரு சிறப்பு வகையான வெள்ளைச் சளி

போன்ற கசிவு. (Cervical Mucus)

விந்தணு

ஆணிடம் எப்பொழுதும் உற்பத்தியாவதால் அது எப்பொழுதும் கிடைக்கக்கூடியதாக இருக்கும். இது ஒரு ஆணின் விந்தின் உயிர் நாள்கள் 1 முதல் 3 நாள்கள் (அரிதாக 5 நாள்கள்) ஒருவகைச் சளி போன்ற திரவத்தில் வாழும்.

கருமுட்டை

மாதவிடாய் காலத்தின் போது ஒன்று அல்லது பல கருமுட்டைகள் முதிர்ச்சியடைந்து வெளிவரும் அண்மைக்கால ஆராய்ச்சிகள் அதன் வாழ்நாளை 12 முதல் 28 மணி நேரம் என்று கணித்துள்ளனர்.

வெண்கசிவு (Cervical)

ஆய்வின்படி, பெண்களுக்கு ஒரு சிறப்பு வகையான சளி போன்ற வெண்கசிவு சுரந்து குழந்தை உருவாவதற்கு உதவுகிறது. இந்தச் சளி போன்ற (Mucus) கசிவு மெல்லியதாகவும், தண்ணீர் போல் தெளிவானதாகவும், வழுவழுப்பானதாகவும் இருக்கும். இது விரியும் தன்மை உடையது. இது முட்டையிலுள்ள வெள்ளைக்கரு போன்றது. இது கீழ்க்கண்டவாறு செயல்படுகிறது.

1. ஆண் விந்து உயிர் வாழ உதவுகிறது. அது காரத்தன்மை உள்ளதால் (Alkaline) பெண் உறுப்பில் இருக்கும் அமிலச் சூழலிருந்து ஆண் விந்தைப் பாதுகாக்கிறது.
2. ஆண் விந்து உள்ளே நுழைவதற்கு உதவுகிறது. ஆண் விந்து நகர்ந்து சென்று, பெண்ணின் பால், உறுப்புக் குழாய் (Cervical) உள்ளே செல்ல உதவுகிறது.
3. ஆண் விந்து பயணத்திற்கு உதவுகிறது. இந்தச் சீதத்தில் சிறப்பான சருக்கரை உள்ளது. அது ஆண் விந்தை உயிருடன் தக்கவைத்துக் கருப்பைக் குழாய்க்குச் செல்லும் நீண்ட பயணத்திற்கு உதவுகிறது.
4. வடிகட்டும் தன்மைகொண்டது. இந்தச் சளியம் ஆரோக்கியமில்லாத ஆண் விந்துகளைக் கருப்பைப் பகுதிக்குள் செல்லாமல் தடுத்து விடுகிறது.
5. வலுக்கொடுக்கும் தன்மை. ஆண் விந்து முட்டையை ஊடுருவிச் சென்று கரு உண்டாவதற்கான திறனைக் கொடுக்கிறது.

படைப்பாற்றல் மிக்க இயற்கை முறை பிள்ளைப்பேற்றின் அடிப்படை என்ன?

மாதவிடாய் காலச்சுழற்சியைப் புரிந்துகொள்ளுதலே அடிப்படை. மாதவிடாய் காலத்தில் பெண்கள் வளமைக் காலத்தை அடைந்து, இயற்கையாக மீண்டும் வளமையை இழக்கின்றார்கள். இந்த வளமையான காலக்கட்டத்தில் உடலுறவு கொண்டால் கர்ப்பம் தரிக்கும்.

மாதவிடாய்ச் சுழற்சியின் மூன்று இயற்கை நிலைகள்

முதல் நிலை:
முதல் நிலை வளமில்லா நிலை. மாதவிடாய் முதல் நாள் தொடங்கி வெண்கசிவு உற்பத்தி ஆகும் வரை இருக்கும். இது முட்டை முதிர்ச்சியடையும் காலத்திற்கு முன் வளமில்லா காலம் எனப்படும். ஏனென்றால், இங்கு முட்டையும் இல்லை, வெண் கசிவும் இல்லை.

இரண்டாம் நிலை:
இது செழிப்பான நிலை. வெண் கசிவு உற்பத்தி ஆகும் நாளிலிருந்து, வெண் கசிவு நின்று இரண்டு நாள்கள் வரை இருக்கும். இந்த நிலையில் முட்டை உண்டாகும். வெண்கசிவு மிகவும் திரவ வடிவிலும்,

தெளிவாகவும், வழுவழுப்பாகவும் இருக்கும்போது செழிப்புத் தன்மை அதிகரிக்கிறது. செழிப்புத் தன்மை உச்ச நிலையை அடையும்போது இந்த முட்டை செழிப்படையும் உச்சத் தன்மை ஒரு நாளைக்கு முன்பு நிகழும்.

மூன்றாம் நிலை:

இது வளமையற்ற நிலை. இது வளமையான நாள்கள் முடியும் போது ஆரம்பித்துசுழற்சியின்கடைசிநாள்வரையிலும்அடுத்தமாதவிடாய்காலம் தொடங்கும் வரை இருக்கும். இதைக் கருமுட்டை வெளியானதற்குப் பிந்திய வளமையற்ற நிலை என்பர். ஆகையால் மாதவிடாய் காலச்சுழற்சியில் வளமைக் காலம், இரு வளமையற்ற காலங்களுக்கு இடையில் இருப்பதைக் காண்கின்றோம். ஒரு பெண்ணால் வளமை மற்றும் வளமையில்லாத காலங்களின் அறிகுறிகளை உடல் ரீதியாக அறிந்து கொள்ள முடியும். ஒரு பெண் தான் வளமைக் காலத்தில் இருப்பதை எப்படி அறிவாள்?

கருப்பை வெண்கசிவு : இது கருமுட்டை வெளிவருவதற்கு முன் தொடங்கி,கருமுட்டை முதிர்ச்சி பெற்று வெளிவரும் காலத்தில் அதிக அளவிலும் முட்டையின் வெள்ளைத்தாது போன்று வழுவழு என இருக்கும். வெண் கசிவு முட்டை வெளிவந்தவுடன் குறைந்துவிடும்.

உடலின் வெப்பநிலை மாற்றம்: கருமுட்டை வெளிவருவதற்கு முன் உடலில் குளிர்ச்சியான நிலையும், முட்டை வெளிவந்தவுடன் உடலில் வெப்பநிலை அதிகமாகிறது. அது தொடர்ந்து பல நாட்களுக்கு நீடிக்கிறது.

பால் உறுப்பு நுழைவுவாயில் மாற்றம்: கரு முட்டைவெளியாகும் முன்னும் பின்னும் பெண்ணின் பால் உறுப்பு நுழைவு வாயில் திடமாகவும், தாழ்ந்தும் வறட்சியாகவும் மற்றும் மூடியும் இருக்கும். முட்டை வெளியாகும் பொழுது, இளகியும், உயர்ந்தும், திறந்தும், ஈரமாகவும் இருக்கும்.

இனவுறுப்பின் யோனியைச்சுற்றி வறட்சி நிலை அல்லது வறட்சி உணர்வு ஏற்படும். இத்தகையை நாள்கள் ஒவ்வொரு சுழற்சியிலும் மாறுபடலாம். நீண்ட சுழற்சியில் அநேக நாள்களும் குறைந்த சுழற்சியில் இத்தகைய நாள்கள் இருந்தால் மிகக்குறைவாகவும் இருக்கும்.

வறட்சி நிலையின் உணர்வு முடிந்து விட்டதென்றால் வெண் கசிவு ஏற்கெனவே ஆரம்பித்துவிட்டது என்பது தெளிவு, மாதவிடாய்க்குப் பின்னர் வறட்சி நாள்கள் இல்லையெனில், ஏற்கெனவே வெண்கசிவு ஆரம்பம் ஆகிவிட்டது என்பது தெளிவு.

(வெண் கசிவு ஆண் விந்தின் உயிரை நீடிக்கச் செய்யும். எனவே கருச்சினை வெளிப்பாட்டிற்கு முந்திய வெண் கசிவு நாட்களில் எத்தகைய உடலுறவும் கருத்தரிப்புக்கு வழியாகும்.)

அறிகுறிகளின் உச்சநிலையில் முட்டையின் வெண்கரு போன்று தெளிவான வழவழப்பான வெண்கசிவு ஒன்று அல்லது இரண்டு நாட்களுக்கு இருக்கும். மேலும் சொட்டும் உணர்வையும் ஏற்படுத்தும். இத்தகைய உணர்வின் இறுதி நாள் உச்ச நிலை எனக் குறிக்கப்பட்டுள்ளது.

உச்சத்தை அடுத்து கருச்சினை வெளிப்படும்.
உச்சத்திற்கு அடுத்து 1,2,3 நாட்கள் பாதுகாப்பற்றவை.
வெண்கசிவின் உச்சநிலைக்கும், அடுத்த மாதவிலக்கின் தொடக்கத்திற்கும் இடையே இரண்டு வாரங்கள் இடைவெளி இருக்கும். பின் பாதுகாப்பு நாள்கள் உச்சநிலைக்குப் பின் நான்காம் நாள் முடிவில் ஆரம்பமாகும். இதன் பிறகு வெளிப்படும் வெண்கசிவு மேகமண்டலமாய் கலங்கிக் காணப்படும்.

இயற்கைக் குடும்பக் கட்டுப்பாடு முறை எது? கையாளுதலின் பயன்கள் யாவை?

1. தம்பதியர் இருவர் இணைந்து செயல்பட்டு, அதற்கு அதன் முழுப்பொறுப்பை ஏற்றுக் கொள்கிறார்கள்.
2. இருவரும் விருப்பத்தோடு தாம்பத்ய உறவை நிறுத்தி வைக்கும் போது, இருவரும் சரிசமம் என்பதை உணரச் செய்கிறது. தம்பதியரின் உறவை மேம்படுத்துகிறது. மேலும் தங்கள் அன்பை வெளிப்படுத்த மேலும் பலவழிகளைக் கண்டறிகிறார்கள்.
3. விலகி இருத்தலின் போது, தம்பதியர்கள் சுய கட்டுப்பாட்டை வளர்க்கிறார்கள். உறவை உற்சாகமாக வைத்துக் கொள்கிறார்கள். மேலும் அது திருமணத்தின் திடத்தன்மைக்கு உதவுகிறது.
4. ஒருவருக்கு ஒருவர் தகவல் பரிமாறிக் கொள்ளுதலை வளர்க்கிறது.

மேலும் ஒருவர் ஒருவருக்கான மதிப்பைக் கூட்டுகிறது.

5. தன்னைப்பற்றித் தெரிந்து கொள்வதை அதிகப்படுத்துகின்றது. மேலும் இன உற்பத்தி முறையைத் தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.

இயற்கைக் குடும்பக் கட்டுப்பாட்டு முறையின் மதிப்பீடுகள் எவை?

- தம்பதியர் இருவரும் ஈடுபாட்டுடன் பங்கேற்கின்றனர்.
- ஒருவர் ஒருவரை மதிக்கின்றனர்.
- விலகி இருத்தல்.
- கற்புநெறி, உண்மை, சுயகட்டுப்பாடு மற்றும் பால் உணர்ச்சிகளுக்குப் பொறுப்பேற்கின்றனர்.

இயற்கைக் குடும்பக்கட்டுப்பாட்டு முறையைக் கையாளுதல் தம்பதியர்கள் தங்கள் பாலியலைச் செழுமையாக உயிரளிக்கும் முறையில் வாழ உதவுகிறது. இயற்கைக் குடும்பத் திட்டமிடல் இருவரும் சேர்ந்து எடுக்கும் முடிவு.

9. பாலியல் கல்வி

உடல் மற்றும் உணர்வு மாறுதல்கள், பாலியல்பு பற்றிய உண்மைகளை உரிய வயதில் குழந்தைகளுக்குச் சொல்லித் தராத பெற்றோர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்குத் தீமையை வருவிக்கின்றனர் பெற்றோருடைய தயக்கத்தை உணருகின்ற பிள்ளைகள், தாம் அறியவிரும்பும் உண்மைகளைத் தரமற்ற நூல்கள், திரைப்படங்கள், நண்பர்களிடமிருந்து பெறுகின்றனர். காதல் மற்றும் பாலுறவு பற்றிய தவறான கருத்துக்களையும், தவறான உணர்வுகளையும் வளர்த்துக்கொள்கின்றனர்.

கணவனும் மனைவியும் தம்மிடையே உள்ள அன்பும் மதிப்பும் நிறைந்த உறவினால் பாலியல்பு பற்றிய நல்ல மனநிலையைப் பிள்ளைகளுக்குக் கொடுக்கமுடியும். குழந்தைப் பருவத்திலேயே உடலைத் தொடுதல் பற்றியும், தற்பாதுகாப்புப் பற்றியும் பெண் குழந்தைகளுக்குக் கற்பித்தல் வேண்டும். அத்துடன், தெளிந்த அறிவையும் சரியான கண்ணோட்டத்தையும் இளைஞர்கள் பெற்றுக்கொள்ள வழிகாட்டுவதும் அவர்களது கடமையே. பாலியல் அறிவூட்டும் தரமான நூல்களைப் பரிந்துரைப்பதும் வாங்கித் தருவதும் நன்று.

குழந்தைவளர்ப்பு 1-10 வயது

1. தெரியாதவர் மடியில் அமரக்கூடாது.
2. 3 வயதுக்கு மேல் ஆன குழந்தைகளுக்கு முன் உடை மாற்றுவதோ, வேறுவிளையாட்டோ கூடாது (சண்டையும்).
3. யாரையும் உன் கணவன் மனைவி எனப் பதியவைக்க கூடாது.
4. விளையாடும் போது பார்வை இருக்கட்டும், தங்களுக்குள்ளே பாலியல் துன்புறுத்தல் வரலாம்.
5. குழந்தைக்கு ஒத்துப்போகாத, பொருந்தாத நபரிடம் அழைத்துச்செல்வதோ, சந்திப்பதோ வேண்டாம்.
6. களையிழந்து காணப்பட்டால் பிரச்சனைகளை ஆய்வு செய்யவேண்டும்.
7. தாம்பத்யம் அதன் நன்மதிப்பீடுகளை கற்றுக்கொடு.

8. தேவையானவற்றை அறிந்து கேட்பதற்கு முன் கொடு.

9. தேவையற்றவற்றை கைப்பேசி, தொலைக்காட்சியைத் தடைசெய்.

10. 3 வயதுக்கு மேல் அந்தரங்க பகுதிகளை தாங்களே சுத்தம் செய்யக் கற்றுக்கொடு.

11. அச்சம், பயம், மனநிலை பாதிக்கக்கூடிய இசை, படங்கள், நண்பர்கள் தவிர்க்கப்படவேண்டும்.

12. தனித்தன்மையை வளரச் செய்து, தேவையற்ற ஒப்பீடு நீக்குக.

13. யாரையாவது குற்றம் சொன்னால் கவனிக்கத்தொடங்கு.

திருத்தந்தை பிரான்சிஸ் அவர்களின் கருத்துரை

மூன்று இடங்களுக்குப் பிள்ளைகளை கூட்டிச் செல்லுங்கள்.

1. ஆலயம்

2. மருத்துவமனை

அ. ஆறுதல் கூறவும், செபிக்கவும்.
குறிப்பாக யாருமில்லாதவர்களுக்கு.

ஆ. மருத்துவமனைக்கு வராதவாறு உடல நலம் பேணுவது அவசியம்

3. கல்லறை.

அ. இறந்தவர்களுக்காகச் செபிப்பதற்கு

ஆ. வாழும் வாழ்வு அர்த்தமுள்ளதாக.

10. பொறுப்புள்ள பெற்றோர்

திருமணத்தின்மிகச்சிறந்தகொடை.குழந்தைகள்திருமணமும்,திருமண அன்பும் தம்மியல்பிலே பிள்ளைகளைப் பெற்று வளர்ப்பதற்கென்றே அமைக்கப்பட்டுள்ளன. உண்மையிலேயே குழந்தைகள் திருமணத்தின் மிகச் சிறந்த கொடைகளாக இருப்பதுடன், பெற்றோரின் நலனுக்கும் அவை பெரிதும் உதவுகின்றன.

பிள்ளைகளுக்குப் பெற்றோர் ஆற்றவேண்டிய கடமைகள், சட்ட ரீதியாக அல்லாமல், அன்பு, பாசம் உறவு ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் எழுகின்றன. பிள்ளைகளிடம் கொள்ளும் ஆழ்ந்த ஈடுபாடு, அக்கறை, பரிவு ஆகியவற்றின் அடித்தளத்தில் அமைகின்றன. எனவே, பெற்றோர் தன் பிள்ளைகளுக்கு ஆற்றும் கடமைகளை மேலெழுந்தவாரியாகவோ, ஏதோ கடனைக் கழிக்கச் செய்வதாகவோ நினைப்பது தவறு. இவற்றைப் பெறும் கடமைகள் என்பதைவிட, அன்புறவிலிருந்து மலரும் கடமைகள் என்பது சாலப்பொருந்தும்.குழந்தை வளர்ப்பு, பெற்றோரின் கடமைகள் மற்றும் குழந்தைகளின் கல்வி முன்னேற்றம்.

உணவு, உடை, உறையுள் மட்டும் கொடுத்தால் போதாது.
குழந்தைகளை இறைவனுக்கு ஏற்புடையவர்களாக வளர்த்தல்.
குடும்பத்தின்பால் அன்பும், அக்கறையும் கொண்டவராக வளர்த்தல்.
திருச்சபையையும் சமுதாயத்தையும் கட்டியெழுப்புபவராக உருவாக்குதல்.

ஆளுமைசார்ந்த கடமைகள்

குழந்தையின் மனநிலை, வயது, திறமை, விருப்பு, வெறுப்பு, குணநலன் ஆகியவற்றைக் கணக்கிட்டு, அதன் தனித்தன்மைக்கேற்றவாறு கல்வித் துறையைத் தேர்ந்தெடுத்தல்.
ஆளுமை சார்ந்த குறைபாடுகள் இருப்பின்,அதை நீக்க முயற்சி எடுத்தல்.
வாழ்க்கையில் குறிக்கோளைத் தேர்வுசெய்ய, அதை அடைய உதவுதல்.
மதிப்பீடுகள், உறுதி, பலவீனங்கள் மற்றும் பாலியல் பற்றிய சரியான விளக்கங்கள் கூறுதல்.

எடுத்துக்காட்டான வாழ்க்கை வாழ்தல்.

இளையோரைப் புரிந்துகொண்டு செயல்படுதல், நண்பராக உதவுதல்.

குழந்தைகளின் கருத்துகளுக்கு மதிப்பளித்தல்.

அறிவு வளர்ச்சிக்கான கடமைகள்

பள்ளியில் சேர்த்து, அவர்கள் விரும்பும் துறையில் ஊக்குவித்தல்.

நம்முடைய நிறைவேறாத ஆசைகளைத் திணிப்பது நல்லதல்ல.

பொது அறிவை வளர்க்க செய்தித்தாள், வானொலி, தொலைக்காட்சி ஆகிய மக்கள் தொடர்பு சாதனங்களைப் பயன்படுத்தும் முறைகளைப் பயிற்றுவித்தல்.

நூலகத்தின் பயன்களை விளக்கி, அதனைப் பயன்படுத்தப் பழகுதல்.

முன்னேற்றங்களில் ஊக்குவ்த்தல்.

அறநெறிசார்ந்த கடமைகள்

குழந்தையின் முதல் பள்ளி, தாயின்மடி.

குழந்தையின் முதல் அறநெறி ஆசிரியர், பெற்றோர்.

பெற்றோரின் வாழ்க்கை முறையே குழந்தையின் வாழ்வில் எதிரொலிக்கிறது. விதையொன்று போடச் சுரையொன்று முளைக்காது.

ஈகை ,பிறருக்கு உதவுதல், பகிர்தல் ஆகிய குணநலன்கள் குடும்பத்தில் பழக்கப்படவேண்டும்.

சமயம் சார்ந்த கடமைகள்

இறைமதிப்பீடுகள் பற்றிப் பேசுதல்.

குடும்பச் செபம், அதன் அவசியம்.

அருளடையாளங்கள் அவற்றைப் பெறும் முறைகள், முறையற்றசெயல்கள்.

பங்குப் பணிகளில் ஊக்குவித்தல்.

பீடச் சிறுவர், பக்த சபை போன்ற இயக்கங்களில் பணியாற்ற ஊக்குவித்தல்.

புனிதர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைக் கூறுதல்.

சிறுவர் திருப்பலி, ஞாயிறுமறைக்கல்வி ஆகியவற்றில் கலந்து

கொள்ள வாய்ப்பளித்து உற்சாகப்படுத்துதல்.

மறைக்கல்விப் பாடத்தையும் படிக்க வைத்தல், தேர்ச்சிக்கு உதவாது என ஒதுக்கக் கூடாது.

சமூகம் சார்ந்த கடமைகள்

இது நம் சமுதாயம் என்ற உணர்வைத் தூண்டுதல்.

அநீதிகளைத் தட்டிக் கேட்கும் வீரம் கொண்டிருத்தல்.

ஏழைகள் மீது அக்கறை.

அனாதை, முதியோர் இல்லங்கள், மருத்துவமனை சந்திப்பு.

நாட்டுப்பற்றை வளர்த்தல்.

நாட்டுத் தலைவர்களின் வாழ்க்கை வரலாறு, புனிதர்களின் வாழ்க்கைமுறை, அவர்களின் தியாகங்கள் அறிதல்.

இயற்கை சீற்றம், போர் அழிவுகளால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உதவுதல்.

பொருளாதார வளர்ச்சிக்கான கடமைகள்

உழைப்பின் மேன்மை

உழைப்பின் அவசியம்

உழைப்பின் காரணமான கனிகள்

சேமிப்பின் அவசியம்

பேராசையின் வீழ்ச்சி

மீனைக் கொடுப்பதை விட மீன் பிடிப்பது எப்படி என்பதைக் கற்றுக் கொடுப்பது.

11. குடும்ப நிர்வாகம்

I.பொருளாதார நிர்வாகம்

திருமண வாழ்வை தொடங்கும் ஒவ்வொரு தம்பதியரும், தங்களின் வாழ்வு எப்பொழுதும் இன்பம் நிறைந்ததாக இருக்க வேண்டும் என எண்ணுகின்றனர். மகிழ்ச்சியான இன்பம். நிறைந்த மண வாழ்வு தானாக அமைவதில்லை, கணவன் - மனைவி இருவரும் இணைந்து திட்டமிடுவதால் அமைகின்றது.பொருளாதாரத் திட்டமிடல், நிகழ்கால வாழ்வில் மகிழ்ச்சியையும் எதிர்கால வாழ்விற்கு பாதுகாப்பையும் தருகின்றது.

ஏன் திட்டமிட வேண்டும்?

மாறி வரும் இன்றைய சமூகத்தில் பொருளாதாரம் தனிமனித குடும்ப அடையாளமாக பார்க்கப்படுகிறது. பணம் தான் சமூக அந்தஸ்து என்னும் நிலை உருவாகியுள்ளது எனவே வரவு - செலவு - சேமிப்பு, என்பவற்றில் குடும்பங்கள் சிறப்புக் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

விருப்பம்போல் செலவு செய்வதைக் குறைக்க, தேவையற்ற செலவுகளைக் குறைக்க, எத்தகைய தேவைகளுக்கு முக்கியத்துவம் தருவது என அறிந்து செயல்பட, குடும்பத்தில் பொறுப்புணர்ச்சியை வளர்க்க பொருளாதாரச் சிக்கலால் எழும் உறவு பாதிப்புகளைத் தவிர்க்க எதிர்காலத் தேவைகளை மனத்தில் கொண்டு சேமிக்க திட்டமிடுதல் அவசியம்

திட்டமிட உதவுவன :-

குடும்பப் பொருளாதாரம் என்பது கணவன் அல்லது மனைவியின் தனிப்பட்ட பொறுப்பல்ல இவை இணைந்த ஒருமித்த முயற்சியாகும்.

குடும்பத்தின் மொத்த வருமானம் கணவன் மனைவி இருவருக்கும் தெரிந்திருக்க வேண்டும்.

அடிப்படைத் தேவைகள், அத்தியாவசியத் தேவைகள், ஆடம்பரத் தேவைகள், எதிர்பாராத தேவைகள் எவை, எவை என்பவற்றை பிரித்து அறிதல்.

குடும்பத்திற்கு மிக இன்றியமையானது எது, தவிர்க்க முடிந்தது எது, தேவையற்றது எது, என நிர்ணயிப்பதில் குடும்பத்தில்

- எல்லோரின் கருத்தையும் கேட்பது.
- விளம்பரங்களில் மிகப்படுத்திக் காட்டப்படும் அழகு சாதன பொருட்கள், அனாவசியப் பொருட்களெல்லாம் தேவைதானா எனக் கணித்தல்.
- உணவு, உடை போன்ற அடிப்படைத் தேவைகளுக்கும், படிப்பு, மின்கட்டணம், போக்குவரத்து போன்ற அவசியத் தேவைகளுக்கும் செலவு ஒதுக்கீடு செய்தல்.
- நகை, நிலம், வீடு போன்ற தள்ளிப்போடக்கூடிய தேவைகளுக்காகச் சேமித்தல்.
- எதிர்பாராத செலவுகளுக்காகவும் ஒரு குறிப்பிட்ட சதவீதத்தைச் சேமிக்கலாம்.
- வருமானத்தை அதிகரிக்கும் வழிகளைச் சிந்தித்தல்.

பணம் தேவை தான். ஆனால் பணத்தைச் செலவிடக் கற்றுக்கொள்ளுதல் அதைவிட முக்கியமான தேவை.

வரவு செலவு அட்டவணை மாதிரி:-

- வரவு செலவை முறையாகத் திட்டமிட கீழ்க்கண்டவாறு மாதிரி அட்டவணை தயார் செய்து மாதாமாதம் நம் வரவு செலவை திட்டமிடலாம்.
- இது நமது வரவின் வகைகள், செலவின் வகைகள் என்னென்ன என்பவற்றை தெளிவாக தெரிந்து கொள்ள உதவுகிறது.
- நமது வருவாயில் நமது சேமிப்பைத் திட்டமிட உதவுகிறது. செலவுக்கேற்ற வரவு இல்லையெனில் அது எவ்வளவு? அதை எப்படி சரி செய்யலாம், எந்தச் செலவைக் குறைக்கலாம், அல்லது தள்ளிப் போடலாம் என்பது பற்றிய தெளிவைத் தருகின்றது.

வரவு செலவு அட்டவணை

வரவு	ரூ.	செலவு	ரூ.
மாதவருமானம் சிறுதொழில்....... ஆடு, மாடு, கோழி வளர்ப்பு தோட்டம்....... சேமிப்பிலிருந்து வட்டி வேறு வரவு...........		உணவு உடை இருப்பிடம் போக்குவரத்து கல்வி மின்கட்டணம் பொழுதுபோக்கு மருத்துவம் காப்பீடு வேறு செலவு.......... சேமிப்பு...........	
மொத்தம்			

பொருளாதாரப் பாதுகாப்பிற்கு முத்தான பத்து வழிகள்:-

1. வீண் பெருமைக்காகவோ, அல்லது கௌரவத்திற்காகவோ ஒரு போதும் செலவு செய்யாதீர்கள். செலவு செய்வதில் இன்பம் காணாதீர்கள்.
2. தேவையில்லை என்று தெளிவாகத் தெரிந்த பின்னரும், வற்புறுத்தலுக்காக எதையும் வாங்காதீர்கள்.
3. வருடத்தில் ஒரு நாள் அதிகச் செலவு செய்து ஆடம்பரமாகக் கொண்டாடுவதைக் காட்டிலும், வருடத்தின் மீதம் உள்ள 364 நாட்களைக் கடனின்றி நடத்துவது அதிகம் மகிழ்ச்சி தரும்.
4. விலையுயர்ந்த பரிசுப் பொருட்களை, உங்கள் துணைவருக்கோ, அல்லது பிள்ளைகளுக்கோ வாங்காதீர்கள். நீங்கள் ஒருவர்மீது ஒருவர் காட்டும் அக்கறையும், சேர்ந்து செலவிடும் நேரமும் பரிசுகளை விட மதிப்பு வாய்ந்தவை.
5. தவணை முறையிலோ, அல்லது கடன் வாங்கியோ பொருட்களை வாங்காதீர்கள். 0% வட்டி என்று எதுவும் இல்லை. அதிக வட்டியை,

அதிக இலாபத்தை எதிர்பாராமல், யாரும் தவணை முறையில் பொருட்களைத் தருவதில்லை.

வரவிருக்கும் செலவுகளை, முன்னரே இனம் கண்டு, சேமிப்பதின் மூலம் கடன் வாங்குவதைத் தவிருங்கள்.

வரவைவிடச் செலவு அதிகமாக இருப்பின், வருமானத்தை அதிகரிக்க வழிபாருங்கள். அதே நேரத்தில், சிக்கனத்தைக் கடைப்பிடியுங்கள்.

சேமிக்கும் பணத்தை, அதிக வட்டியை எதிர்பார்த்து, ஒருபொழுதும் பாதுகாப்பற்ற தனியார் நிறுவனங்களில் முதலீடு செய்யாதீர்கள்.

வீடு, நிலம் வாங்குதல் போன்ற பெரிய முதலீடுகளுக்கின்றி, வேறு செலவுகளுக்காகக் கடன் பெறாதீர்கள். அதிக வட்டியை வசூலிக்கும் நிறுவனங்களை நாடாதீர்கள்.

உணவுத் தேவைக்காக 3 வேளையும் வெளி உணவை வாங்கி உண்ணாதீர்கள், இயற்கை முறையில் வீட்டில் சமைப்பதை குறைக்காதீர்கள்.

குடும்ப பொருளாதார தலையீடுகள்:-

குடும்பப் பொருளாதாரத்தைத் திட்டமிடுவதில் கணவன் - மனைவி - பிள்ளைகள் மட்டுமன்றி பலவித தலையீடுகள் பெருகிவிட்டன.

தற்பொழுது அவசியத்திலிருந்து அத்தியாவசியமாக மாறி உள்ள கைப்பேசி உபயோகம், பல வசதிகள் கொண்ட உயர்ந்த விலையுள்ள பெரிய கம்பெனி கைப்பேசி தான் பெருமை என்னும் நிலை.

பக்கத்து வீட்டில் இருக்கும் பொருட்கள் என் வீட்டிலும் இருக்க வேண்டும், என்னும் மனநிலை.

ஆங்கில வழிக் கல்வி மோகம், பெயர் சொல்லும் பள்ளிக் கூடங்களில் தான் என் பிள்ளைகள் படிக்க வேண்டும் என்ற எண்ணம்.

இரண்டு அல்லது மூன்று பேர் வசிப்பதற்கு அரண்மனை போன்ற தோற்றமளிக்கும் வீடுகள்.

தேவையோ, தேவையில்லையோ எல்லா பொருட்களும் என் வீட்டிலும் இருக்கிறது என்ற தம்பட்டம்.

பொழுதுபோக்கிற்காக நமது வீட்டில் வரவேற்பு அறைக்குள் நுழைந்த தொலைக்காட்சிப் பெட்டி, நம்முடைய வாழ்வு முறையையே

மாற்றி அமைத்துள்ளது. எதை உண்பது, உடுப்பது, படிப்பது என அனைத்தையும் நிர்ணயம் செய்யும் அளவிற்கு ஆற்றல் மிக்கதாக மாறியுள்ளது. பெருகி வரும் நுகர்வு வெறி, தேவை / தேவையில்லை என்பதைச் சிந்திக்கும் ஆற்றலைச் சிதறடித்துவிட்டது. அட்சயதிரிதி, ஆடித்தள்ளுபடி என சந்தைத் தந்திரங்கள், நம்மை கடன் பொறிக்குள் தள்ளுகின்றன. இந்நிலையில் கடன் பொறிகளை இனம்கண்டு நம்மைக் காத்துக் கொள்ளுதல் அவசியமாகிறது.

பொருளாதார வளத்தைப் பேணும் வழிகளையும், பேணும் செல்வத்தைக் காக்கும் வழிகளையும், காத்த செல்வத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவு செய்யும் முறையையும் அறிந்து செயல்பட வேண்டும். கணவன், மனைவி இருவரும் ஒத்துழைத்தால் மட்டும் இம்முயற்சியில் வெற்றியும் திருப்தியும் பெற முடியும்.

II சூழல் நிருவாகம்

குடும்பம் அன்பைச் சுவைக்க வேண்டும், அன்பை வளர்க்க வேண்டும். மன இறுக்கமும், உறவு நலிவும் தவிர்க்கப்படவேண்டும். மகிழ்வுடன் நலனுடன் வாழும் கோவிலாகக் குடும்பம் உயர வேண்டும். இதற்கு உதவுகின்ற குடும்பச் சூழலைத் திட்டமிட்டு உருவாக்கிக் கொள்வது அவசியம்.

1. நேர மேலாண்மை

அன்றாட வீட்டு வேலைகள், குழந்தைப்பராமரிப்பு, தனது தேவைகள், பிற பொறுப்புகள் எனச் சுழன்று கொண்டிருக்கும் கணவன் / மனைவிக்குக் கிடைக்கின்ற நேரத்தில் அனைத்தும் செய்து முடிப்பது கடினம் மட்டுமல்ல. திணறடிக்கச் செய்கிறது நேர நிருவாக முறைகளைக் கையாளுவதால் செய்யத் தேவையானவற்றைத் தகுந்த நேரத்தில் சரியாகச் செய்யும் நிறைவைப் பெற இயலும்.

நேர மேலாண்மைக்கு உதவுவன:-

ஒவ்வொரு நாளும் செய்யவேண்டிய செயல்களைப் பட்டியல் இடுதல்.

வார இறுதி விடுமுறை நாட்களுக்குத் தனியாக இப்பட்டியலைத் தயாரிக்கலாம்.

வீட்டு வேலைகளில், கணவன் மனைவி இருவருக்கும் மட்டுமே

உரிய நேரம்.

குழந்தைகளோடு தரமான நேரம், செபம், பொழுதுபோக்கு, ஓய்வு, தனிப்பட்ட நேரம் என அனைத்து நிகழ்வுகளும் பட்டியலில் இடம் பெறுவது தேவை.

ஒவ்வொரு செயலுக்கும் எவ்வளவு நேரம் தேவை, எவ்வளவு நேரம் ஒதுக்கிட இயலும், எப்போது முதல் எப்போது வரை அதற்கு நேர ஒதுக்கீடு செய்வது என்பதை இணைந்து முடிவு செய்தல்.

எந்தச்செயலை யார், யாருடன் செய்வது என உரையாடிப் பொறுப்புகள் பகிர்வு பற்றிய புரிதல் ஏற்பட வேண்டும். உதாரணமாக " காலை வேளையில் உணவு தயாரித்தல், குழந்தைகளுக்குத் தயார் செய்தல், வீட்டைச் சுத்தம் செய்தல் போன்ற பல பொறுப்புகளில் எவற்றை யார் தனியாகச் செய்வது, எவற்றை யார் இணைந்து செய்வது".

காலைப் பொழுதை இனிதாக அமைக்க, முந்திய இரவிலேயே செய்து முடிக்க இயன்றவற்றைச் செய்தல்.

உதாரணமாக மறுநாள் அணிய வேண்டிய உடைகள், எடுத்துச்செல்ல வேண்டிய பொருட்களைத் தயாராக எடுத்து வைத்தல், மறுநாள் உணவு சமைக்க உதவியாக இரவிலேயே தயாரிக்க முடிந்தவற்றைச் செய்தல்.

குடும்ப நாட்குறிப்பேடு பயன்படுத்தல்

வழக்கமாகச் செய்கின்ற செயல்கள் தவிர, மேலும் தோன்றுகின்ற வேலைகள், நிகழ்வுகளைத் தேதிப்படி குறிப்பேட்டில் குறித்துக்கொண்டு, அவற்றைச் செய்வதற்குத் தேவையான நேரஅனுசரித்தல் பற்றி முந்திய நாள் இரவிலேயே தீர்மானித்தல்.

உறவுக்கும், மகிழ்ச்சிக்கும், குடும்ப நலனுக்கும் இன்றியமையாத செயல்களுக்குத் தரமான நேரம் தரப்பட்டதா என வார இறுதியில் ஒன்றாக அமர்ந்து ஆய்வு செய்தல்.

பயன்கள்

1. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட இடத்திற்குச் சென்று அந்த நிகழ்வில் தொடக்கத்திலிருந்து கலந்து கொள்வது நேர

மேலாண்மையின் சிறப்பாகும்.

2. நீண்ட தூரப் பயணங்கள், குடும்ப விழாக்களுக்குச் செல்வதற்கான பயணச்சீட்டுகள் எடுப்பது போன்ற செயல்பாடுகளுக்கு உதவும்.
3. நேர மேலாண்மையைப் பெற்றோர்கள் கடைப்பிடித்து பிள்ளைகளுக்கும் அதைப் பயிற்றுவித்தால் பிள்ளைகள் பள்ளி, கல்லூரிகள் மற்றும் அலுவலகங்களுக்கு நேரம் தவறாமல் செல்வது சாத்தியமாகும்.
4. குடும்பத்தில் கட்டுப்பாட்டு உணர்வு வளரும்.
5. குறிப்பிட்ட நேரத்தில் குறிப்பிட்ட செயல்பாடு, குடும்பத்தில் நடைபெறும் என்றும் அதில் கலந்து கொள்ள வேண்டும் என்ற அக்கறை உணர்வு வளரும்.
6. மனதளவில் சுயகட்டுப்பாடு, அன்பின் ஆதிக்கம் அதிகரிக்கும்.
7. இணைந்து உண்பது, இணைந்து செபிப்பது போன்றவற்றிற்காக நேரம் ஒதுக்கப்படும் போது குடும்ப ஒன்றிப்பும், அருள்வாழ்வும் என்றும் குடும்பங்களில் நிலைக்கும்.

III. ஊடகப் பயன்பாடு

தொலைக்காட்சி, அலைப்பேசி, கணினி போன்ற ஊடகங்கள் அறிவை வளர்க்கவும். உலக நடப்புகளைத் தெரிந்து கொள்ளவும், சமூக உறவை வளர்த்துக்கொள்ளவும், சமூக ஈடுபாட்டு உணர்வைப் பகிர்ந்து கொள்ளவும் உதவுகின்றன. எனினும், நெறிப்படுத்தாத ஊடகப் பயன்பாட்டினால் தனிமனிதப் பண்புகளும், குடும்ப உறவுகளும் சிதைவுறுவதையும், சமூகத் தீமைகள் அதிகரிப்பதையும் காண்கிறோம்.

தவறான ஊடகப் பயன்பாட்டின் தீய விளைவுகள்:-

கணவன் - மனைவி, பெற்றோர் குழந்தைகளோடு உடன் அமர்ந்து உரையாட நேரம் செலவிட இயலாமை.

குடும்பப் பொறுப்புகளை அலட்சியம் செய்யும் நிலை உருவாதல்.

திரைக்காட்சிகளால் எதிர்மறை உணர்வு அழுத்தங்களுக்கு ஆளாகி, நல்லுறவுக்குத் தேவையான இனிய உணர்வுகளைப் பறிகொடுத்தல்.

பயனற்ற பேச்சு, வீணான செய்திப் பரிமாற்றங்கள், ஆபாசமான செய்திகள் மற்றும் காட்சிகள் பகிர்தல்.

பாலியல் உணர்வைத் தூண்டவும், தவறான உறவுகளுக்கு அழைப்பு விடுக்கவும் ஊடகங்களைப் பயன்படுத்துதல்.

ஊடகப் பயன்பாட்டில் ஒளிவு மறைவுப்பழக்கம் உருவாக்கிக் கொள்வதால், உறவில் விரிசல் ஏற்படுதல்.

ஊடகப்பயன்பாட்டைத் தவிர்க்க முடியாத அடிமைத்தனத்துக்குக் குழந்தைகள் ஆளாகுதல்.

படிப்பில் கவனம், ஆர்வம் குறைதல்.

ஆரோக்கியமான பொழுதுபோக்குகளும், நல்ல உடற் பயிற்சியும் தவிர்க்கப்படுதல்.

ஆரோக்கியமான ஊடகப் பயன்பாட்டுக்கு உதவுவன :-

ஊடகங்களின் பயன்கள், தீமைகள் குறித்து குடும்பத்தில், குறிப்பாக குழந்தைகளோடு கலந்துரையாடுவது தேவை.

தொலைக்காட்சியில் எந்த நிகழ்ச்சிகளை, எவ்வளவு நேரம் வார நாட்கள் / விடுமுறை நாட்களில் காண்பது என்ற புரிதல் உருவாவது நன்று.

ஊடகங்களில் அதிகமாகப் பேசப்படுகின்ற பரப்பப்படுகின்ற செய்திகளை வாய்ப்பாகப் பயன்படுத்தி, நல்ல படிப்பினைகளையும் மதிப்பீடுகளையும் பற்றிப் பகிர்தலும் விவாதித்தலும் தேவை.

அலைபேசி, வலைத்தளம் ஆகியவற்றை ஒளிவுமறைவற்றத் தன்மையோடு பயன்படுத்துவதை தமக்குள் உறுதி செய்தல் வேண்டும்.

ஊடகப் பயன்பாட்டினால் தங்கள் உடல் நலன், இனிய உறவு, குழந்தைகளின் படிப்பு, இனிய சூழல் ஆகியவை பாதிப்புக்கு உள்ளாக அனுமதிக்க மாட்டோம் என்பதில் உறுதியாக இருத்தல்.

12. திரு அவையின் திருமணச்சட்டங்கள்

திருமணம் என்பது அன்பும் பிரமாணிக்கமும் நிறைந்திருக்கும் ஓர் உடன்படிக்கையாகும். அன்பின் அடிப்படையிலும் பிரமாணிக்கத்தின் அடிப்படையிலும் எழுகின்ற உடன்படிக்கை. மணமக்கள் தெரிவிக்கின்ற சம்மதத்தின் மூலம் ஒரு சில கடமைகளையும் உரிமைகளையும் உருவாக்குகின்றது. திரு அவையின்திருமணச்சட்டங்கள், திருமணத்தின் நோக்கம், பண்பு இவற்றை வரையறுத்துத் தருவதோடு மட்டுமன்றி திருமணம் என்னும் அமைப்பினையே பாதுகாக்கிறது.

1983 ஆம் ஆண்டு வெளியிடப்பட்ட திருச்சபைச் சட்டத்தொகுப்பில் சட்டங்கள் 1055 முதல் 1165 வரை கிறிஸ்தவத் திருமணத்தின் வெவ்வேறு கூறுகளை வரையறுக்கின்றன. அவற்றுள் முக்கியமானவற்றைக் காண்போம்.

சட்டமுறையான (Lawful or Licit) செல்லத்தக்க (Valid) திருமணம்.

ஒரு திருமணம்" திரு அவை முறைப்படி செல்லும் படியாக இருக்க பின்வரும் மூன்று காரியங்கள் தேவை.

1. மணமக்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதம் (Consent of the Parties)
2. திருச்சபைச் சட்ட திருமணத்தடைகள் இன்மை (Abservice of diriment Impediment)
3. திருச்சபைச்சட்டத் திருமணமுறை (Canonical Form) திருமணத்தை நிறைவேற்றும் பணியாளர்கள் மணமக்களே. தங்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதம் தெரிவிப்பதனால், திரும்பப் பெறமுடியாதபடி, திருமண உடன்படிக்கையினை (Convenant of Marriage) மணமக்கள் ஏற்படுத்துகின்றனர். இச்சம்மதத்தை மணமக்களைத் தவிர வேறு யாரும் கொடுக்க இயலாது.

திருச்சபைச் சட்டப்படி திருமணத்தடைகள் இல்லாதவர்கள் மட்டுமே திருமணம் செய்து கொள்ள முடியும். இத்தகைய தடை உள்ள ஒரு நபர் விலக்கீடு (disopensation) பெற்றுத் திருமணம் செய்யலாம். ஆனால் ஒருசில தடைகளுக்கு விலக்கீடு இல்லை.

ஒரு திருமணம் திருச்சபைச் சட்ட முறைப்படி நிகழ வேண்டும் என்றால் தி.ச.1108 குறிப்பிடும் வகையில் திருமணம் நிகழவேண்டும். அதாவது,

அ) திருச்சபையின் அதிகாரம் பெற்ற சாட்சிகள் முன்னிலையில் (Authorised witness) திருமணம் நடைபெற வேண்டும். திருச்சபையின் பெயரால் மணமக்களை வினவி. அவர்களது சம்மதத்தைக் கேட்டுத் தெரிந்துகொள்ள மறைமாவட்ட ஆயர் அல்லது பங்குக்குரு அல்லது கட்டளைப் பேராண்மை (Delegation) பெற்ற குரு அல்லது திருத்தொண்டர் முன்னிலையில் திருமணம் நடைபெற வேண்டும்.

ஆ) திருச்சபையின் அதிகாரம் பெற்ற சாட்சிகளைத்தவிர, வேறு இரண்டு சாதாரண சாட்சிகள் உடனிருக்க வேண்டும்.

இ) தி.ச.1118ன் படி திருமணம் வழக்கமாகப் பங்குக் கோவிலிலும் தவிர்க்க இயலாத காரணங்களுக்காக, மறைமாவட்ட ஆயரின் அனுமதியுடன் வேறு ஆலயங்களிலும் நடைபெறலாம்.

ஈ) திருமணத்தின் போது திருச்சபையினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட திருமணச் சடங்கு முறையைக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

திருமண சம்மதத்தைச் செல்லாததாக்கும் காரணிகள்:

திருமுழுக்கு பெற்ற ஓர் ஆணும் பெண்ணும் திருமணத்தடைகள் எதுவுமின்றி, தலத்திருச்சபை ஆயர் அல்லது பங்குக்குரு அல்லது திருத்தொண்டர் முன்னும் இரண்டு சாட்சிகள் முன்னும் தங்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதத்தைத் தெரிவித்தால் அவர்களின் திருமணம் செல்லும்நிலைத்திருமணமாகும். (தி.ச.1108 பிரிவு 1)

திருமண சம்மதத்தில் குறைபாடுகள் பின்வரும் வழிகளில் நிகழலாம்.

1) **திருமண இயல்பு பற்றி அறியாமை:** திருமணத்தில் இணைகின்றவர்கள் திருமணம் என்றால் என்னவென்பதைப்பற்றிய குறைந்த அறிவாவது கொண்டிருத்தல் வேண்டும். திருமணம் என்பது ஓர் ஆணுக்கும் ஒரு பெண்ணுக்கும் இடையே ஏற்படும் நிரந்தரமான கூட்டுறவு. இவ்வுறவு இயல்பிலேயே மகப்பேறுக்கென உறவு. இந்த அடிப்படையான குறைந்த அளவு அறிவுகூட மணமக்களிடம் இல்லையென்றால் அவர்களின்திருமணம் செல்லாது. (தி.ச.1096, பிரிவு 1)

2) **மதிப்பீடு செய்யும் ஆற்றலின்மை** (Grave lack of discretion of Judgement) மணமக்கள் ஒருவர் மற்றவருக்கு வழங்கவும்,

ஒருவர் மற்றவரிடமிருந்து பெறவும் வேண்டிய திருமணத்தில் இன்றிமையாத கடமைகளைப்பற்றியும், உரிமைகளைப் பற்றியும் சீர்தூக்கிப்பார்க்கும் திறனாய்வுப் பண்பு மிகக்குறைவாக இருக்கும் நிலை. (தி.ச.1095 பிரிவு 2)

3. **திருமணக்கடமைகளை நிறைவேற்றும் ஆற்றலின்மை:** உளவியல் காரணங்களால் திருமணத்தின் இன்றிமையாத கடமைகைளை ஏற்க இயலாதவர்கள்(தி.ச.1095,பிரிவு-3)திருமணம்,திருமணவாழ்வு, கணவன் - மனைவியின் கடமைகள், உரிமைகள், இவைகளை நன்கு அறிந்திருந்தும், அவைகளைப்பற்றித் திறனாய்வு செய்யும் ஆற்றல் இருந்தும் மனநிலைப் பாதிப்பால் எழும் பாலியல் கோளாறுகளால் திருமணத்தின் முக்கிய கடமைகளை ஏற்று நிறைவேற்றும் ஆற்றல் அற்றவராக இருப்பது.

4. **ஆள் மாறாட்டமும் குண மாறாட்டமும்:** திருமணத்தில் ஒரு பெண் ஒரு குறிப்பிட்ட ஆணையும், ஓர் ஆண் ஒரு குறிப்பிட்ட பெண்ணையும் மணக்க விரும்புகின்றனர்.ஒருவர் எத்தகையவர் என்பதிலே தவறு நிகழ்வது குணமாறாட்டம். ஓர் ஆளைப்பற்றிய தவறு திருமணத்தைச் செல்லாததாக்குகிறது. ஓர் ஆளின் குணத்தைப்பற்றிய அறிவின்மை திருமணத்தைச் செல்லாததாக்குவதில்லை. ஆனால் நேரடியாகவும், முதன்மையாகவும் விரும்பி எதிர்பார்த்த குணம் பற்றி அறிவின்மை திருமணத்தைச் செல்லாததாக்குகிறது. (தி.ச.1097, பிரிவு 2)

5. **வஞ்சகம் அல்லது மோசடி** (Deceit) தன்னியல்பிலேயே திருமண வாழ்வை கடுமையாக சீர்குலைக்கக்கூடிய ஒரு குணத்தைத் திருமண சம்மதம் பெறுவதற்காக மணமக்களில் ஒருவர் மற்றவரிடம் மறைத்து வஞ்சிக்கும் போது வஞ்சகச் சூழ்ச்சியால் ஏமாற்றப்பட்டவரின் திருமணம் செல்லாது. (தி.ச.1098)

5.1 **வஞ்சகத்திற்கான நிபந்தனைகள்**

அ) ஏமாற்றப்பட்ட காரியங்கள் உண்மையிலேயே மிகக் கனமானவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

ஆ) மறைக்கப்பட்ட கனமான காரியங்கள் வஞ்சிக்கப்பட்டவருக்கு திருமணத்திற்கு முன்பு தெரியாமல் இருந்திருக்க வேண்டும்.

இ) வஞ்சகச் சூழ்ச்சி திட்டமிட்டே நடந்திருக்க வேண்டும்.

ஈ) வஞ்சிக்கப்பட்ட நபர் தான் வஞ்சிக்கப்பட்டதை அறிந்தவுடன் அவரின் மணவாழ்வு பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டதற்கான நெருக்கடிநிலையை ஏற்படுத்தும். அதன் விளைவாக அவர் தம் திருமண வாழ்விற்கே முற்றுப்புள்ளி வைக்க முடிவு கட்ட வேண்டும்.

6. முழுப்பாசாங்கும் - பகுதிப் பாசாங்கும் (Total - Partial Simulation)

மணமக்களில் ஒருவர் அல்லது இருவருமே உள்ளத்தால் சம்மதிக்காது உதட்டினால் மட்டுமே சம்மதித்தால் அவரின் செயல் “பாசாங்கு” என்றழைக்கப்படுகின்றது. ‘திருமணமே வேண்டாம்‘ என்று ஒருவர் மனதளவில் திருமணத்தை ஒதுக்கி விட்டு பெயரளவில் மட்டுமே அதனை ஏற்றுக்கொண்டால் “முழுமையான பாசாங்கு” என்றழைக்கப்படுகின்றது. ஒருவர் திருமணம் செய்யும் எண்ணமின்றிச் சொத்துக்களைப் பெறவேண்டும் என்றோ அல்லது வெளிநாட்டுக்குடியுரிமை வேண்டுமென்றோ அல்லது வேறு ஆதாயங்களுக்காகவோ திருமணம் செய்ய முயற்சி எடுக்கும்போது அவரின் செயல் முழுப்பாசாங்கு எனப்படுகின்றது. எந்தத் திருமணத்தில் முழுப்பாசாங்கு இடம்பெறுகிறதோ அந்தத் திருமணம் செல்லாது.

ஒருவர் உளமாரத் திருமணம் செய்ய விரும்பலாம். ஆனால், அவர் திருமணத்தையே, அதாவது திருமணத்தின் இன்றியமையாத பண்புகளான முறிவுப்படாத்தன்மை (Indissolubility), ஒருமைத்தன்மை (Unity), குழந்தைப் பேறு ஆகியவைகளில் ஏதேனும் ஒன்றைத் தமது திருமணத்திலிருந்து ஒதுக்கி விட்டுத் திருமணம் செய்தால் அவரின் செயல் “பகுதிப் பாசாங்கு” என்றழைக்கப்படுகின்றது பகுதிப்பாசாங்கும் திருமணத்தைச் செல்லாமல் செய்துவிடுகிறது.

7. நிபந்தனைகள் விதித்தல்:

திருமணம், நிபந்தனையற்ற அன்பின் உடன்படிக்கை. நிபந்தனைகள் விதித்தால் திருமணத்திற்கு எதிரானதாகும்.

நிபந்தனைகள் திருமணச் சம்மதத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய இன்றியமையாத நிகழ்வுகள் அல்லது சூழ்நிலைகள். இவை பூர்த்தியாகவில்லை எனில், திருமணம் செல்லுபடியாகாது. (தி.ச.1102). இறந்தகால நிபந்தனை என்பது திருமணத்திற்கு முந்தைய நிகழ்வுகள் நிகழ்கால நிபந்தனைகள் என்பது திருமண சம்மதம் தெரிவிக்கும் போது உள்ள நிகழ்வுகள் அல்லது சூழ்நிலைகள் எதிர்கால நிபந்தனைகள் என்பது இனி நடக்கவிருக்கும்

நிகழ்வைப் பொறுத்தது. திருச்சபைச் சட்டம் இறந்தகால, நிகழ்கால நிபந்தனைகளை மட்டும் ஆயரின் ஒப்புதலோடு அனுமதிக்கிறது. எதிர்கால நிபந்தனைகளை அனுமதிக்கவில்லை.

8. வலுக்கட்டாயமும், கனமான பயமும் (Force and Fear) திருமணம் என்பது திரும்பப் பெற முடியாத மணமக்களின் மனப்பூர்வமான சம்மதத்தில் ஊன்றியுள்ளது. மணமக்கள் எவ்வித வற்புறுத்தலுக்கோ அல்லது அச்சுறுத்தலுக்கோ இலக்காகாமல் தன்னிச்சையாக தங்கள் வாழ்க்கைத்துணைவர் அல்லது துணைவியைத் தேர்வு செய்ய வேண்டும். வெளியிலிருந்து திணிக்கப்பட்ட வலுவந்ததாலோ (Force) பயத்தினாலோ (Fear) அது வேண்டுமென்றே திணிக்கப்படவில்லை எனினும், அதிலிருந்து தன்னை விடுவித்துக்கொள்ளும் பொருட்டு திருமணத்தைத் தெரிவு செய்ய ஒருவர் கட்டாயப்படுத்தப்பட்டுச் செய்த திருமணம் செல்லாது. தங்கள் எதிர்கால வாழ்க்கைத்துணைவர் அல்லது துணைவியைத் தெரிவு செய்யப் பெற்றோர் பிள்ளைகளை அறிவுறுத்தலாம், தூண்டலாம். ஆனால் கட்டாயப்படுத்தக்கூடாது.

9. **புத்திக் கோளாறும் மனக்கோளாறும்:**

திருமணம் என்றால் என்ன என்பதைப் புத்தியினால் அறிந்து மனத்தால் அதை ஏற்றுக்கொள்ளும் தகுதி மணமக்களுக்கு இருக்க வேண்டும். புத்திக்கோளாறும் மனக்கோளாறும் உள்ளவர்கள் திருமணம் செய்யத் தகுதியற்றவர்கள். அத்தகையவர்கள் திருமணம் செய்தால் அவர்கள் திருமணம் செல்லாது. (தி.ச.1095 பிரிவு 1) புத்தியையோ அல்லது மனத்தையோ பாதிக்கக்கூடிய நோய்கள் திருமண சம்மதத்தைப் பாதிக்கக்கூடியவை.

திருமணத்திற்குப் பிறகு வரும் எந்நோயும் திருமண சம்மதத்தைப் பாதிப்பதில்லை.

மனநோயாளிகள் திருமணம் புரிந்தபின் நலமாவார்கள் என்பது தவறு.

திருச்சபைச் சட்டத்திருமணத்தடைகள்

திருமணம் செய்யும் உரிமை, சட்டப்படி நிலைநாட்டப்பட வேண்டுமென்றால் மணமக்கள் மனப்பூர்வமாக சம்மதத்தைப் பரிமாறிக் கொண்டால் மட்டும் போதாது. அவர்கள் திருமணம் செய்து கொள்வதற்குச் சட்டப்படி தகுதியுள்ளவர்களாகவும் இருத்தல் அவசியம்.

இதன்மூலம் மணமக்களின் நலன், குழந்தைகளின் நலன், திருச்சபை சமூகத்தின் நலன் பாதுகாக்கப்படுகிறது. 1983ஆம் ஆண்டு திருச்சபை சட்டத்திலுள்ளபடி, திருமணம் செய்துகொள்ள தடையாக இருக்கக்கூடிய 12 முறியல் தடைகளைப் பார்ப்போம்.

1. குறைந்த வயது (Lack of Age)

திருச்சபைச்சட்டம் 1083 பிரிவு 1-ன்படி 16 வயதை நிறைவு செய்வதற்கு முன் ஓர் ஆணும் 14 வயதை நிறைவு செய்வதற்கு முன் ஒரு பெண்ணும் செல்லத்தக்க ஒரு திருமணத்தைச் செய்ய முடியாது. ஆனால் 01.10.1978 அன்று இயற்றப்பட்ட இந்திய அரசு சட்டப்படி (Indian Child Marriage Restraint Act) திருமணம் செய்வதற்கான குறைந்த பட்ச வயது ஆணுக்கு 21, பெண்ணுக்கு 18 எனவும் நடைமுறையில் இருக்கின்றது. இந்தத் தடையை மீறிப் பலர் திருமணம் செய்தாலும் அது தண்டனைக்குரிய குற்றமாகும். திருச்சபைச்சட்டம் 1083 பிரிவு 2 யைக் கருத்தில் கொண்டு இந்திய ஆயர் பேரவை (CCBI) இந்திய அரசுச் சட்டம் வலியுறுத்தத் திருமண வரம்பை (ஆணுக்கு 21, பெண்ணுக்கு 18) கிறிஸ்துவின் விசுவாசிகள் கடைப்பிடிக்க வேண்டுமெனப் பணித்துள்ளது.

2. பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலின்மை (Impotency)

மக்கட்பேறு, திருமணத்தின் முக்கிய நோக்கங்களில் ஒன்றாகும். மேலும் பாலுறவே திருமணத்தை உறுதியாக்குகிறது. எனவே பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலின்மை திருமணத்திற்கு முன்பே நிரந்தரமாக இருப்பின் தடையாகும். (தி.ச.1084).

ஒருவர் உலகில் வேறு யாருடனும் பாலுறவு கொள்ள முடியாது என்றால் அவரின் பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலின்மை “தனி முதல் நிலை” (Absolute Impotency) என்றழைக்கப்படுகிறது. ஒருவர் தான் மணந்து கொண்ட ஒரு குறிப்பிட்ட நபருடன் மட்டுமே பாலுறவு கொள்ள முடியாதென்றால் அவரின் பாலுறவு கொள்ளும் ஆற்றலின்மை “சார்பு நிலை” (Relative Impotency) என்றழைக்கப்படுகிறது. இவை இரண்டும் இயல்பிலேயே திருமணத்தைச் செல்லாததாக்குகிறது.

2.1 **மலட்டுத்தன்மை** (Sterility)

மலட்டுத்தன்மை திருமணத்திற்குத் தடையல்ல. அது திருமணத்தின் செல்லுநிலையைப் பாதிப்பதில்லை. ஆனால் வேண்டுமென்றே தெரிந்து மலட்டுத்தன்மையை மறைத்தால் அது மோசடி அல்லது வஞ்சகம் எனும் அடிப்படையில் திருமணத்தைச் செல்லாததாக்கிவிடும்.

3. **முந்தைய திருமணப்பிணைப்பு** (Prior Bond of Marriage)

தி.ச.1085 பிரிவு 1-இன் படி முந்தைய திருமணப் பிணைப்பினால் கட்டுண்ட தம்பதியினருள் ஒருவர், அப்பிணைப்பு விலகும் முன்பாக வேறொரு திருமணம் செய்ய முடியாது. முந்தைய திருமணப்பிணைப்பால் கட்டுண்டஒருவர்அத்திருமணம்தாம்பத்யஉறவால்முழுமையடையவில்லை என்றாலும், மறுமணம் புரிந்தால் அம்மறுமணம் செல்லாநிலைத் திருமணமாகும். (தி.ச.1085,பிரிவு 1)

இவ்வகைத்தடைக்குத் திருச்சபையால் ஒரு போதும் விலக்கீடு தரப்படுவதில்லை. இறப்பு என்னும் இயற்கை நிகழ்வு மட்டுமே இந்தத் திருமணப் பிணைப்பினை அவிழ்க்கமுடியும்.

4. **மதவேறுபாடும் மதக்கலப்பும்** (Disparity of Cult Mixed Marriage)

தி.ச.1086, பிரிவு 1-ன்படி, திருமுழுக்கு பெற்ற ஒருவருக்கும், திருமுழுக்குப் பெறாத மற்றொருவருக்குமிடையே நிகழ்கின்ற திருமணம் ஒரு செல்லாத திருமணமாகும். இத்தகைய திருமணத்தைத் திருச்சபை அதிகாரியிடமிருந்து விலக்கீடு பெற்றுச் செய்தாலும் அது அருளடையாளத்திருமணமாகாது. மேற்படியான விலக்கீடு பெற கத்தோலிக்க நபர் பின்வரும் நிபந்தனைகளை நிறைவேற்றுவதாக வாக்குறுதி அளிக்க வேண்டும்.

அ) தன்னுடைய கத்தோலிக்க விசுவாசத்திலிருந்து விழகி விடக் காரணமாயிருக்கும் அனைத்து ஆபத்துக்களையும் அகற்றிவிடத் தயார் என்று அறிக்கையிடவேண்டும்.

ஆ) தனக்குப் பிறக்கும் குழந்தைகளைக் கத்தோலிக்க திருச்சபையில் திருமுழுக்குக் கொடுத்து வளர்க்கத் தன்னால் இயன்ற அனைத்தையும் செய்வதாக நேர்மையுள்ள உறுதிமொழி அளிக்க வேண்டும்.

இ) இந்த முடிவினை மற்றத் துணையாளரிடம், அவர் உணரும் வகையில் திருமணத்திற்கு முன்பே அறிவிக்க வேண்டும்.

ஈ) கத்தோலிக்கத் திருமணத்தின் இன்றிமையாத நோக்கங்களையும் பண்புகளையும் பற்றி இருதரப்பினரும் அறிந்திருக்க வேண்டும். ஒரு கத்தோலிக்கர் வேறு சபையில் திருமுழுக்குப் பெற்றவரைத் திருமணம் செய்து கொள்வது மதக்கலப்புத்திருமணமாகும். மதக்கலப்புத்திருமணம் ஒரு சாதாரணத் தடையேயன்றி (Simple Prohibition) முறியல் தடையல்ல. ஆயரின் அனுமதி பெறாமல் திருச்சபை சட்டத் திருமண முறைப்படி மதக்கலப்புத்திருமணம் நிகழ்ந்தால் அத்திருமணம் செல்லும் (valid) ஆனால் சட்ட முரணானது. (Illicit).

5. திருப்பணிநிலை அல்லது திருப்பட்டங்கள் (Sacred Orders)

திருப்பணிக்கெனத் தங்களை அர்ப்பணித்துக் கொண்ட திருத்தொண்டர்கள், அருட்பணியாளர்கள், ஆயர்கள் திருமணம் செய்வதைத் திருச்சபைச் சட்டம் தடை செய்கிறது. (தி.ச.1009 பிரிவு 10) திருப்பணியாளர்களின் மணத்துறவுக் கடமையிலிருந்து விலக்கீடு அளிப்பவர் திருத்தந்தை மட்டுமே. ஆயர்களுக்கு இத்தகைய விலக்கீடு ஒருபோதும் அளிக்கப்படுவதில்லை.

6. பகிரங்க, நிரந்தரக்கற்பு வார்த்தைப்பாடு (Public and Perpetual vow of charitity)

பகிரங்க நிரந்தரக் கற்பு வார்த்தைப்பாட்டைக் கொடுத்த துறவறத்தார் திருமணம் செய்து கொள்ள தி.ச.1088 தடை விதிக்கின்றது. தடையை மீறித் திருமணம் செய்தால் திருமணம் செல்லாது. சட்ட முறையானதாகாது. ஆனால் தற்காலிகக் கற்பு வார்த்தைப்பாடு கொடுத்தவர்கள் சட்டமுறைப்படி செல்லுகின்ற திருமணத்தைச் செய்யலாம்.

திருத்தூதரக ஆட்சிப் பீட அதிகாரத்திற்கு உட்பட்ட சபைகளில் இதற்கு விலக்கீடு அளிக்கும் சலுகை, திருத்தூதரக ஆட்சிப் பீடத்திற்கு ஒதுக்கப்பட்டுள்ளது. ஆனால் மறைமாவட்ட ஆயரின் அதிகாரத்திற்குட்பட்ட சபைகளில், துறவற உறுப்பினர் நியமிக்கப்பட்டுள்ள இல்லத்தின் மறைமாவட்ட ஆயர் அதை வழங்கமுடியும். (தி.ச.691 பிரிவு -2)

7. பெண் பறிப்பு அல்லது கடத்தல் (Abduction)

பெண்ணின் விருப்பத்திற்கு எதிராகப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்கின்ற நோக்கோடு, ஏமாற்றியோ, கடத்திச் சென்றோ கட்டாயத்திருமணம் செய்வது தி.ச.1089இன் படி தடைசெய்யப்பட்டுள்ளது. கடத்திச் செல்வது மட்டுமல்ல, திருமணம் செய்வதற்காகப் பெண்ணை வீட்டுக்காவலில் சிறை வைப்பதும் திருச்சபைச் சட்டப்படி பெண் பறிப்பாகக் கருதப்படுகிறது.

8. கொலைப்பாதகம் (Crime)

ஒருவரைத் திருமணம் செய்யும் நோக்கத்துடன் தனியாகவோ, இணைந்தோ, அவரின் வாழ்க்கைத்துணைவரைக் கொலை செய்தால் திருமணத்திற்கு தடையாகும். (தி.ச.1090 பிரிவு 1) திருமணமான இருவர் தங்கள் பரசுபர சதியினால் தங்களின் வாழ்க்கைத்துணைவர்களில் யாராவது ஒருவரைக் கொலை செய்வது திருமணத்திற்குத் தடையாகும். (தி.ச.1090 பிரிவு 2)

9. இரத்த உறவு (Consanguinity)

இரத்த உறவு என்பது ஒருவரின் விருப்பத்தைப் பொறுத்ததல்ல. மாறாக ஊனுடல் பிறப்பின் வழியாக வருவது. இரத்த உறவு என்பது வழிகள் (Lines) மற்றும் கால்கள் (Degree) மூலமாகக் கணக்கிடப்படுகின்றது. நெருங்கிய இரத்த உறவுகளாகக் கருதப்படும்.

முதல்கால் உறவு (தாய்/ பிள்ளை/பேரன் அல்லது பேத்தி)
இரண்டாம் கால் உறவு (சகோதர / சகோதரி உறவு)
மூன்றாம் கால் உறவு (தாய்மாமன்/அக்கா மகள், அத்தை - அண்ணன் மகன்)
நான்காம் கால் உறவு (அத்தை/ மாமன் மக்களிடையே உறவு) ஆகிய நான்கு உறவுகளில் திருமணம் தடை செய்யப்பட்டுள்ளது.

நான்காம் கால் உறவில் உண்மையிலேயே கனமான காரணங்கள் இருந்தால் ஆயரின் விலக்கீடு பெற இயலும்.

10. திருமணத்தால் எழும் உறவு (Affinity)

இத்தகைய உறவு ஒரு செல்லுபடியான திருமணத்தின் மூலம் எழுகின்ற உறவு. ஓர் ஆணுக்கும் அவன் மணந்து கொண்ட பெண்ணின் இரத்த

உறவினருக்கும் இடையேயும், ஒரு பெண்ணுக்கும் அவள் மணந்து கொண்ட ஆணின் இரத்த உறவினருக்கும் இடையேயும் நிகழ்கின்றது. திருமண உறவு நேர்வழியில் எல்லாக் கால்களிலும் திருமணத்தைச் செல்லாததாக்குகிறது. (தி.ச.1092)

11. வெளிப்படை மதிப்பு (Public Prospriety)

வெளிப்படை மதிப்பு என்னும் முறியல் தடையைத் தோற்றுவிக்கும் இரண்டு காரணிகள். (தி.ச.1093)

அ) செல்லாநிலைத் திருமணம்: முறியல் தடைகளில் ஏதேனும் ஒன்று இருந்து, அது திருமணம் செய்வோருக்கும், பங்குத்தந்தைக்கோ கூடத்தெரியாமல் திருமணம் நடைபெறுவது.

ஆ) பகிரங்கக்கூட்டுறவு: திருமணமே செய்யாமல் அல்லது பதிவுத்திருமணம் செய்து ஓர் ஆணும், ஒரு பெண்ணும் கணவன் மனைவியாக வாழ்வது.

12. சட்ட உறவு அல்லது தத்தெடுப்பால் உருவாகும் உறவு (Legal Adoption):

தனக்கு இயல்பாகப் பிறக்காத குழந்தைகளை நாட்டுச் சட்ட விதிமுறைகளுக்கேற்பத் தத்தெடுப்பது. அவ்வாறு தத்தெடுக்கப்பட்ட குழந்தைகள் தத்தெடுத்தவரின் குழந்தைகளாகக் கருதப்படுவர். (தி.ச.1110)

தத்தெடுத்ததிலிருந்து எழும் சட்ட வழி உறவின் மூலம் நேர்வழியில் எல்லா கால்களிலும், கிளை வழியில் இரண்டாம் காலிலும் உள்ளவர்கள் தங்களிடையே திருமணம் செய்து கொண்டால் அத்திருமணம் செல்லாது. (தி.ச.1094).

சட்ட உறவு எனும் முறியல் தடையிலிருந்து மறைமாவட்ட ஆயர் விலக்கீடு அளிக்கலாம்.

13. போதையை அறிவியல் பூர்வமாய் புரிந்து கொள்வோம்

அருள்முனைவர் J.பிரான்சிஸ் சேவியர் நெல்சன்

இயக்குநர், திருப்புமுனை, போதைநோய் நலப்பணி,
கோட்டாறு மறைமாவட்டம்

போதையினால் உயர்ந்தவர் யாருமில்லை
போதையினால் சிறந்தவர் யாருமில்லை
போதையினால் சாதித்தவர் யாருமில்லை

அறிமுகம்:

நமது குடும்பங்களைச் சீரழிக்கின்ற பிரச்சினைகளிலெல்லாம் முதன்மையான பிரச்சனையாய் போதை இருக்கின்றது. நமது குடும்பங்களை நேரடியாகவோ, மறைமுகமாகவோ, வயது வரம்பின்றி பாதிக்கின்ற பிரச்சனைகளில் முக்கியமானதாகப் போதைக்கலாச்சாரம் இருக்கின்றது. போதை ஒரு தனிமனிதப் பிரச்சனை மட்டுமல்ல, இது ஒரு குடும்பப் பிரச்சனை மட்டுமல்ல, இது ஒரு சமூகப் பிரச்சனை மட்டுமல்ல, இது ஒரு நாட்டுப்பிரச்சனை மட்டுமல்ல, இது இன்று உலகளாவிய பூதகரமான பிரச்சினையாக இருக்கின்றது.

எதார்த்தம் என்னவென்றால், யாருமே விரும்பி வேண்டுமென்றே போதைக்கு ஆளாகுவதில்லை. **'ஒரே ஒரு தடவை'**, **'இன்று ஒரு நாள் மட்டும்'** **'எப்படியிருக்குமென சோதித்துப்பார்க்க'** (test and taste), **'ஜாலிக்காக'**, சக நண்பர்களால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட என்று குடும்ப உறுப்பினர் ஒருவர் எதேச்சையாகவோ, வற்புறுத்தப்பட்டோ போதைக்குள் நுழைவது, போதைக்குள்ளேயே சிக்கிக்கொள்ளும் நிலைமைக்கு தள்ளி விடுகின்றது. ஆனாலும் பலரும் போதையினால் தனிநபருக்கும், குடும்பத்திற்கும், சமூகத்திற்கும் ஏற்படும் பாதிப்புகளைப் பற்றித் தெளிவாக அறிந்துகொள்வதில்லை, உணர்ந்துகொள்வதில்லை, ஏன் புரிந்துகொள்வதில்லை. எனவே, போதையை அறிவியல் பார்வையுடன், உளவியல் பின்னணியோடு புரிந்துணர்ந்து கொள்வது அத்தியாவசியமாகின்றது.

போதையூட்டிகளைத் தெரிந்துகொள்வோம்

போதை என்றவுடன் பொதுவாக, போதைப்பொருட்களை மட்டும் தான் பலரும் நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. போதையூட்டும் பொருட்கள், போதையூட்டும் செயல்முறைகள் மற்றும் போதையூட்டும் நடத்தைகள் என்று போதையை மூன்று வகைப்படுத்தலாம். **'மது தானே குடிக்கிறேன்'** என்று போதையூட்டும் பொருட்களிலும் (intoxicating substances) **'இணையதளத்தில் தானே இருக்கிறேன்'** என்று போதையூட்டும் செயல்முறைகளிலும் (intoxicatingprocesses), **"பிடித்தவரோடு தானே பழகுகிறேன்"** என்று போதையூட்டும் நடத்தைகளிலும் (intoxicating behaviours) பலரும் மாட்டித் தவிக்கின்றனர். போதையூட்டும் பொருட்களாக இருந்தாலும், செயல்முறைகளாக இருந்தாலும், நடத்தைகளாக இருந்தாலும் எல்லாமே அவற்றிற்கு ஆளாகுபவர்களுக்கும், அவர்களோடு தொடர்பிலிருக்கும் மற்றவர்களுக்கும் பாதிப்பைத்தான் உருவாக்குகின்றன. ஆம், போதை என்றாலே பாதிப்புதான். பாதிப்பு ஏற்படாமல் போதைக்கு ஆளாக முடியாது.

போதையூட்டும் பொருட்கள் (Intoxicating Substances)

போதையூட்டுவன (intoxicants) என்று சொன்னாலே போதைப் பொருட்களின் நீண்ட வரிசைப்பட்டியலாக மது, புகையிலை, கஞ்சா, பாக்கு, கணேஷ், கூலிப் எளிதாக எல்லோரின் சிந்தனைக்கும் வருகின்றன. பொதுவாக இவையெல்லாம் போதைநோய்க்கு இட்டுச் செல்லும் என்று.....

நாம் நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை...
பயன்படுத்தத் தொடங்குபவர்களும் அறிந்திருப்பதில்லை...
போதைநோய்க்கு ஆளானவர்களும் தெரிந்திருப்பதில்லை...
இவர்களோடு இருப்பவர்களும் புரிந்திருப்பதில்லை....

சாதாரணமாக, போதைப்பொருட்கள் என்றவுடன் கடத்தப்பட்டு மறைவாக விற்கப்படும் அபின், கஞ்சா, கொக்கையின், கெராயின், எல்எஸ்டி இவற்றைத்தான் பலர் நினைக்கிறார்கள். இது தவறு. அரசால் அனுமதிக்கப்பட்டு மதுக்கடைகளில் இலாபத்துக்காக விற்பனைச் செய்யப்படும் பீர், ரம், விஸ்கி, ஒட்கா, பிராந்தி, ஒயின், ஜின் போன்ற மது வகைகளும் போதைப்பொருட்களே. நமது ஊர்களிலே எளிதாகக் கிடைத்து சாதாரணமாக பயன்படுத்தப்படுகின்ற பான்பராக், ஹான்ஸ்,

சைனிகைனி போன்ற பாக்குவகைகளும் போதைப்பொருட்களே. நமது நாட்டில் தாராளமாக தயாரிக்கப்பட்டு ஏராளமாக புழங்குகின்ற பீடி, சிகரெட், சுருட்டு, கூலிப் (coolip) போன்ற புகையிலை வகைகளும் போதைப்பொருட்களே.

போதையூட்டும் பொருட்களால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

போதைப்பொருட்களைப் பற்றி அதிலும் குறிப்பாக மதுவைப்பற்றி "துன்பக் கதறல், துயரக் கண்ணீர், ஓயாத சண்டை, ஒழியாத புலம்பல், கலங்கிச் சிவந்த கண்கள், காரணம் தெரியாத புண்கள்" ஆகியவற்றை உருவாக்கும் போதையூட்டும் "மது தொண்டைக்குள் செல்லும்போது இனிமையாய் இருக்கும். பிறகு பாம்பு போல் கடிக்கும்" என்று விவிலியத்தில் நீதிநூல் (23:29) தெளிவுப்படுத்துகின்றது.

போதைப்பொருள் எந்தவழியில் உடலில் சென்றாலும் விரைவில் இரத்தத்தில் கலக்கின்றது. அடுத்து உயிரணுக்களோடு இணைகிறது. முடிவில் மூளையைச் சென்று சேர்கிறது. அது மூளையில் இரசாயன மாற்றத்தை உருவாக்குகிறது. மூளையில் ஏற்பட்ட இந்த இரசாயன மாற்றமே பலருக்கு அல்லது சிலருக்குப் போதைச்சார்பு நிலையை, அதாவது போதைநோயை உண்டாக்குகிறது. போதைப்பொருள் இல்லாவிட்டால் உடல் செயல்படத் தயங்குகிறது. மனம் இயங்கிட மறுக்கிறது. போதைப்பொருள் கிடைக்காத சூழ்நிலையில் பதற்றம், படபடப்பு, எரிச்சல், ஆத்திரம், கோபம், நடுக்கம், வலிப்பு, பிரம்மைகள், பயம், தூக்கமின்மை ஏற்படுகின்றன. இதனால் போதைநோயாளி மீண்டும் மீண்டும் போதைப்பொருளைப் பயன்படுத்த உள்ளிருந்தே உந்தப்படுகிறார், தள்ளப்படுகிறார், கட்டாயப்படுத்தப்படுகிறார், நிர்பந்திக்கப்படுகிறார்.

போதையூட்டும் செயல்முறைகள் (Intoxicating Processes)

போதையூட்டும் பொருட்களைப் போலவே பலவிதமான எண் மின் சமூக ஊடகச்செயல்முறைகள் (digital social media processes) ஒருவரை போதைக்கு, போதைநோய்க்கு இட்டுச் செல்லலாம்.

இது கள்ளம் கபடமில்லாதபடி '**முதல் தடவை**' பார்த்த ஒரு ஆபாசப்படத்திலிருந்து தொடங்கலாம்.

இது எதேச்சையாக '**ஒருதடவை**' என்று இணயத்தளத்தில் கட்டிய ஒரு பந்தயத்திலிருந்து தொடங்கலாம்.

இது நேரப்போக்குக்காக '**இப்போது மட்டும்**' என்ற நுழைந்த ஒரு வலைதளத்திலிருந்து தொடங்கலாம்.

இன்று மனிதரின் கண்டுபிடிப்பின் உச்சமாக, அறிவியலின் வளர்ச்சியாக ஆற்றல் மிக்க எண்மின் சமூக ஊடகங்கள் (digital social media) இருக்கின்றன. எண்மின் சமூக ஊடகங்களின் இன்ஸ்டகிராம் (instagram), டெலகிராம் (telegram), வாட்ஸ்அப் (whatsapp), பேஸ்புக் (facebook), யூடீயுப் (youtube), அமேசான் (amazon) நெட்பிலிக்ஸ் (net-flix) மற்றும் வீடியோகேம்ஸாக (video games) கிளாஷ் ஆப் கிளான்ஸ் (clash of clans), ப்ரி பயர் (free fire) மற்றும் கேன்டிகிரஷ் (candy crash) என்று நூற்றுக்கணக்கில் நிரல்கள் (programmes) இருக்கின்றன. ஒன்று தொடங்கி மற்றொன்று என்று முடிவில்லாமல் சென்று கொண்டேயிருக்கும். ஒருநாளைக்கு 24 மணிநேரம் போதாதுபோல தோன்றும்.

கணினி வந்த ஆரம்பகாலத்தில் அதில் இருந்த செயலி (application) ஒரு ஜன்னல் (window) போலசெயல்பட்டது. அது மூடிக்கிடந்த வீட்டின் ஒரு ஜன்னல் திறக்கப்பட்டு வெளித்தொடர்புக்கு வழிகொடுத்தது. ஆனால், இன்று நமது கைப்பேசியில் இருக்கும் நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான செயலிகள் (apps) நூற்றுக்கணக்கான, ஆயிரக்கணக்கான ஜன்னல்கள்போல இருக்கின்றன. நம் வீடு ஜன்னல்களால் மட்டும் நிறைந்த ஒரு வீடுபோல ஆகிவிட்டது. ஒவ்வொரு செயலியும் ஒரு ஜன்னல்போல நம்மை அதை எட்டிப்பார்க்கத் தூண்டுகின்றது. நாம் ஒவ்வொரு ஜன்னலாக அல்லது ஒரே நேரத்தில் பல ஜன்னல்களை உற்றுப் பார்ப்பவர்களாக மாறி விட்டோம்.

போதையூட்டும் செயல்முறைகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்

எண்மின் சமூக ஊடகங்கள் வாயிலாக அமெரிக்காவில் நடப்பது நமக்குத் தெளிவாகத் தெரியும். ஆனால் நமது வீட்டில் என்ன நடக்கிறது என்பது நமக்கேத் தெளிவாகத் தெரியாமலிருக்கும். தொடர்புசாதனங்கள் உலகத் தொடர்பை அதிகரித்து நமது குடும்ப உறவுத் தொடர்பைக் குறைக்கவும், துண்டிக்கவும் சிதைக்கவும் காரணமாகிவிட்டன.

பொதுவாக யாருமே யாருக்கும், எதற்கும், அடிமையாவதை விரும்புவதில்லை. ஒரு ஆளோ, ஒரு பொருளோ நம்மை அடிமைப்படுத்துவதை ஏற்பதில்லை. ஆனால் விரும்புகிறோமோ

இல்லையோ, ஏற்கிறோமோ இல்லையோ எண்மின் சமூக ஊடகங்களுக்கு பலரும் அடிமையாகிக் கொண்டிருக்கிறோம். இது நமக்கே தெரியாது. முதலில் இயல்பாகவே இந்த ஊடகச் செயல்முறைகள் உச்சத்தையும், உற்சாகத்தையும், இன்பத்தையும் தரும். பின்பு இந்த இனிய இன்ப உணர்வுகளே இவற்றை மீண்டும் மீண்டும் தொடர்ந்து செய்யத் தூண்டும். இதையே பவுலடியார் "ஏனெனில், நான் செய்வது என்னவென்று எனக்கே தெரிவதில்லை, எதைச் செய்ய விரும்புகிறேனோ அதை நான் செய்வதில்லை, எதை வெறுக்கிறேனோ அதையே செய்கிறேன்" (உரோ 7:15) என்று எடுத்துச் சொல்கிறார்.

"**எதை நாம் அடிக்கடி பார்க்கிறோமோ அது நம் மனதில் அப்படியே பதிந்துவிடுகிறது**" என்பது உண்மை. எண்மின் சமூக ஊடகங்களின் நிரல்களையெல்லாம் பார்த்துப் பார்த்து பிறகு வேறு எவற்றையும் பார்ப்பதற்கு ஆர்வம் வராது. நேரமும் இருக்காது. பலநேரங்களில் எண்மின் சமூகஊடகம் போதை செயல்முறைகளாகிய **திறன்பேசியோடே அலைதல், வலைதளத்திலேயே இருத்தல், இணையதளத்தில் சூதாடுதல்** போன்றவற்றில் பலரும் மாட்டிக்கிடக்கிறார்கள். ஆபாசப்படங்கள், விளையாட்டுகள், பந்தயங்கள், வலைக்காட்சிகள், தொலைக்காட்சிகள், தொடர்காட்சிகள், மெய்நிகர் உறவுத்தொடர்புகள், கற்பனை உறவுத் தேடல்கள் என்று பார்க்க வேண்டாததை, பார்க்கக் கூடாததை, பார்க்கத் தேவையில்லாததை அப்படியே பார்த்துக் கொண்டேயிருக்கிறார்கள். இதனால் உண்மையில் பார்க்க வேண்டியதைப் பார்க்கத் தவறி-விடுகிறார்கள். அது மட்டுமல்லாமல் எப்போதும் பார்த்துப் பார்த்துப் பழகிப்போய் விட்டதால் பகுத்தறிவு உயிரினமாகிய (rational being) மனிதரின் சிந்திக்கின்ற, உணர்கின்ற, அலசி ஆராய்கின்ற திறன்கள் குறைவதோடு மூளை மழுங்கடிக்கப்படுகிறது. அதோடு நிற்காமல் அதுவே மூளையில் போதை நோயாகிவிடுகிறது.

போதையூட்டும் நடத்தைகள் (Intoxicating Processes):

அண்மைக்கால மூளை சார்ந்த ஆய்வுகள் "**நடத்தைககளையும் போதையை, போதைநோயை உருவாக்குகின்றன**"என்று கூறுகின்றன. "**போதைப் பொருட்களைப் போலவே இந்நடத்தைகளும் மூளையின் இன்ப உணர்வு அளிக்கும் பகுதியைத் தூண்டி டோப்போமைனை** வெளிவரச்செய்கின்றன. **இந்தத் தூண்டுதல்தான் இன்பம் தரும் நடத்தைகளைத்தொடர்ந்து தேடவும், செய்யவும் வைக்கின்றது. மீண்டும் மீண்டும் தொடரும்போது இந்த நடத்தைப்**

போதைநோய்க்கு பலரும் ஆளாக நேர்கின்றது".

பொருட்களை வாங்கிக் குவித்தல் (shopping), கடன் வாங்கி கொண்டிருத்தல் (loan), பாலுறவை அதிகமாக நாடுதல் (sex), பணம் வைத்து சூதாடுதல் (gambling), வரம்பின்றி சாப்பிடுதல் (eating), உறவில் தடுமாறுதல் (relationship) போன்றவை எதிர்மறையான விளைவுகளை நிறைய ஏற்படுத்தினாலும் அந்த இன்பமூட்டும் நடத்தையைச் (rewarding behavior) செய்யவேண்டும் என்ற உள்தூண்டுதலும் (impulsion) கட்டாயமும் (compulsion) இருந்து கொண்டே இருக்கிறது. இந்த கட்டாய நிர்பந்தத்தில் ஏக்கமும், பதட்டமும் தொடர்ந்து கொண்டேயிருக்கும். **"எப்படி மதுவானது குடிக்கப்போகும் போது ஒரு இன்பஉணர்வைக்** (euphoria) **கொடுக்கிறதோ, "அதுபோல இந்த நடத்தையும் ஒரு வேகத்தையும், உச்சத்தையும்** (speed and high) **கொடுப்பதாகத் தோன்றும்**" என்று பாணி பாரஸ்ட் (Bonny Forrest) என்ற போதை உளவியலார் கூறுகிறார்.

போதையூட்டும் நடத்தைகளால் ஏற்படும் பாதிப்புகள்:

நடத்தைப்போதையும் **"உடல்,மனம்,குடும்பம்,சமூகம் பொருளாதாரம், ஆன்மீகம் இவற்றை பலவீனமடையச் செய்வதோடு எந்த அளவுக்கு அடிக்கடி குறிப்பிட்ட நடத்தையில் ஈடுபடுகிறார்களோ அந்த அளவுக்கு அவர்களின் சார்புநிலை இருக்கும்**" என்று கரிம் சொல்லுகிறார்.

எனவே, நடத்தை போதைநோய் என்பது **"தனிப்பட்ட, குடும்ப, நெருங்கிய மற்றும் தொழில் சம்பந்தமான இயல்பான வாழ்க்கையில் அழுத்தத்தையும், பாதிப்பையும் உருவாக்குகிறது என்றுத் தெரிந்தும் அந்த நடத்தையைக் கட்டாய நிர்பந்தத்தோடு தொடர்ந்திடுவது**" ஆகும். இதனால் பாதிப்புகளிலிருந்து தப்பமுடியாத சூழலும், விளைவுகளையெல்லாம் தவிர்க்க இயலாத நிலையும் ஏற்படுத்துகின்றன.

போதை ஒரு கொண்டாட்டமா? பொழுது போக்கா? பழக்கமா? நோயா?

போதை ஒரு கொண்டாட்டமா? பொழுதுபோக்கா? பழக்கமா? அல்லது நோயா? என்பது பலர் எழுப்பும் சவாலான கேள்வி. இக்கேள்விக்கு தெளிவு கிடைப்பது போதையைத் தவிர்த்து வாழ்வதற்கான ஒரு வாய்ப்பைத் திறந்துவிடுகின்றது. என்றோ? எங்கோ? எப்போதோ? '**ஒரு தடவை" இன்று ஒருநாள் மட்டும்**' என்று ஒரு கொண்டாட்டமாகப்

போதைத் தொடங்கி, பொழுதுபோக்காக வளர்ந்து, பழக்கமாக நீடித்து, நோயாக நிரந்தரமாகிவிடுகிறது. ஒரு உதாரணமாக முதல் மடக்கு மது உள்ளே போவதுதான் கொண்டாட்டம். ஒரு சிலமடக்குகளாய் தொடர்வதுதான் பொழுதுபோக்கு. பல மடக்குகளாய் நீடிப்பதுதான் பழக்கம். மடக்கு மடக்கு என்று நிரந்தரமாவது தான் போதைநோய். ஆம், ஒரு தடவையானது சில தடவையாகி,சில தடவையானது பல தடவையாகி, பல தடவையானது அடிக்கடியாகி, அடிக்கடியானது தொடர்ந்துபோதைக்கு அடிமையாகின்ற நிலைமையை ஏற்படுத்தி விடுகிறது.

கொண்டாட்டத்தையும் பொழுதுபோக்கையும் பழக்கத்தையும் ஒருவர் நினைத்தால் மாற்றிக்கொள்ளமுடியும். ஆனால் நோயை அவர் நினைத்தால் மாற்றிவிடமுடியுமா? நோயை யாரும் நினைத்தவுடன் மாற்றிவிடமுடியாது.நினைத்தவுடன் மாற்றமுடியாததற்கு காரணமே இது மூளையில் நோயாகிவிடுவது.

போதை மூளையில் மாற்றத்தை ஏற்படுத்தும் விதம்

நமது முன் மூளையின் (prefrontal cortex), அதாவது பகுத்தறிவு மூளையின் செல்களை அரித்து அழித்து பலவீனப்படுத்துகிறது. ஆனால் போதை நோய் உருவாகியுள்ள மூளைப்பகுதி (nucleaus accumbens) ஆற்றலோடு செயல்படுகிறது. போதைநோய் தீவிரமடையும் போது, பகுத்தறிவு மூளை தன் சக்தியை இழக்கிறது. பகுத்தறிவு மூளை வலுவிழக்கும் அதேநேரத்தில் போதைநோய் பீடிக்கப்பட்டுள்ள மூளை வலுவடைகிறது. இதனால் '**வேண்டாம்**' என்று உறுதியாகச் சொல்லும் ஆற்றலை பகுத்தறிவு மூளை இழந்துவிடுகிறது. '**வேண்டும்**' என்று அழுத்தி கேட்கும் சக்தியை போதைநோய் பீடிக்கப்படுள்ள மூளை பெற்றுவிடுகிறது. தனக்கு வேண்டிய போதையூட்டி கிடைக்காதப் பட்சத்தில் மனதில் பதற்றத்தையும் (anxiety) உடலில் நடுக்கத்தையும் (tremors)உருவாக்கிவிடுகிறது. போதைநோயாளியிடம் நடக்கும் '**வேண்டாம்**' '**வேண்டும்**' என்ற இந்த இரண்டுக்கும் இடையிலான மனப்போராட்டத்தில் பொதுவாக '**வேண்டும்**' **தான்** வெற்றிபெறுகிறது.

சக்தியற்றவராக்கும் போதை

எப்போது உயிர்வாழ அடிப்படையான நீர், உணவு இவற்றைவிட போதையூட்டும் பொருள், போதையூட்டும் செயல்முறை, போதையூட்டும் நடத்தை அத்தியாவசியமாகி விடுகிறதோ, அப்போது

அவர் ஒரு போதைநோயாளி. எப்போது 'நிறுத்தவேண்டும்' என்று ஆசைப்பட்டும், முயற்சி எடுத்தும், முடிவு செய்தும் நிறுத்தமுடியாமல் பயன்படுத்துகிறாரோ அப்போது அவர் ஒரு போதைநோயாளி. எப்போது 'கட்டுப்படுத்துகிறேன்' என்று சொல்லிக்கொண்டு, பேசிக்கொண்டு, சவால்விட்டுக்கொண்டு கட்டுப்பாடில்லாமல் உபயோகிக்கிறாரோ அப்போது அவர் ஒரு போதை நோயாளி. எப்போது '**இனி தொடமாட்டேன்**' என்று சபதம் செய்துவிட்டு, சத்தியம் செய்துவிட்டு, வாக்குறுதி செய்துவிட்டு தொடர்ந்து பயன்படுத்திக் கொண்டிருக்கிறாரோ அப்போது அவர் ஒரு போதை நோயாளி. எனவே தான் "**போதைநோயை ஒரு தந்திரமான, குழப்பமான, திகைப்பூட்டும் சக்திவாய்ந்த நோய்**" என்று ஆல்கஹாலிக்ஸ் அனானிமஸ் அமைப்பின் நிறுவனர் பில் வில்சன் கூறுகிறார்.

போதையால் ஏற்படும் முக்கியபாதிப்புகள்

போதையானது மனிதவாழ்வின் முக்கிய அம்சங்களையெல்லாம் சீரழிக்கிறது.

போதை - உடலெங்கும் சொல்லமுடியாத பெரும் பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகிறது.

மூளை மழுங்கடிப்பு, சக்தியிழப்பு, வயிற்றுப்புண்.
பசியின்மை, தூக்கமின்மை, நரம்புத்தளர்ச்சி
கல்லீரல் மற்றும் கணையத்தில் வீக்கம், இருதயக் கோளாறு
மஞ்சள்காமாலை, சர்க்கரைவியாதி, இரத்தக்கொதிப்பு

போதை - மனதில் அளவில்லாத சீர்கேடுகளை உருவாக்குகிறது

ஞாபகமறதி, சிந்தனைமாறாட்டம், பதட்டம்
சந்தேகம், வெறித்தனம், ஒழுக்கக்கேடு
குற்றஉணர்வு, சலிப்பு, தனிமைப்படுத்துதல்
மனஅழுத்தம், மனக்குழப்பம், மனப்பிரம்மை

போதை- பணம், பொருள், வருமானத்தை அழிக்கிறது

விரயம் செய்தல், வருவாயின்மை, வேலையிழத்தல்
உடைத்தல், எரித்தல், நொறுக்குதல்
விற்றல், அடகுவைத்தல், கடன்வாங்குதல்
வறுமை,பணநெருக்கடி,அடிப்படைவசதியின்மை

போதை ஒட்டு மொத்த சமுதாயத்தையே சிதைக்கிறது

திருட்டு, கொள்ளை, வழக்கு

அடிதடி, குழப்பம், கலவரம்
கொலை, தற்கொலை, பாலியல் கொடுமை
விபத்து, பொதுச் சொத்து சேதம், பொதுமக்கள் அச்சம் என்றே
இப்படி பாதிப்புகளின் அளவை நாம் எளிதாக இங்கு சொல்லி
முடித்துவிட முடியாது.

எப்படிப்பட்ட குடும்பம் பேதையால் பாதிக்கப்படும்?

இந்நோய்எக்குடும்பத்தையும்தாக்கலாம்.பணக்காரர்-பாமரன்,படித்தவர்-படிக்காதவர், நகரத்தவர்-கிராமத்தவர், இளையவர்- முதியவர் என்று பார்ப்பதில்லை. எப்படிப்பட்ட குடும்பம் என்று பார்த்துவருவதில்லை. யாரென்று திட்டமிட்டு வருவதில்லை. ஒருவருக்கு வந்துவிட்டால் அக்குடும்பமே அவதிக்குள்ளாகிறது. இது குடும்பத்தை எந்தவித தயவு தாட்சணியமின்றி, பாரபட்சமின்றி, வேறுபாடின்றி சீரழிக்கிறது. குடும்பத்தினர் போதைநோயாளியை வெறும் மிரட்டல்,அரட்டல் வழியாகவோ, அன்பு, பாசம் காட்டியோ, அறிவுரை, புத்திமதி சொல்லியோ, அடித்து, உதைத்து, தண்டிப்பதாலோ, பணம், பொருள் கொடுப்பதாலோ, சத்தியம் வாக்குறுதிபெறுவதாலோ, கேட்டதையும், விரும்புவதையும் தருவதாலோ போதையை நிறுத்திடச் செய்யமுடியாது.

ஒரு போதைநோயாளியின் குடும்பத்தினர் தங்களுக்கு பிரச்சனை இருக்கிறதென்பதை ஏற்றுக்கொண்டாலும்-ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டாலும், ஒப்புக்கொண்டாலும்-ஒப்புக்கொள்ளாவிட்டாலும்,அவரின் போதை-யினால் அவர்கள் அனைவரும் பாதிக்கப்படுகின்றனர். இவர்களில் பலர் தங்களின் தந்தையின் போதையினால், தங்களின் கணவரின் போதை-யினால், தங்களின் சகோதரனின் போதையினால் சிந்தனை, உணர்வு, செயல் என்ற மூன்றும் சிதைந்துபோகிறார்கள். இவர்களில் பலரும் குழந்தைப்பருவத்தை, மாணவப்பருவத்தை, இளமைப்பருவத்தை, முதிர்ச்சிப்பருவத்தை என்று பருவ வாய்ப்பை நழுவவிடுகிறார்கள், வளமையை தவறவிடுகிறார்கள், இலக்கை இழக்கிறார்கள், வாழ்வைத் தொலைக்கிறார்கள்.

போதையால் நமது குடும்பங்களில் இரண்டில் ஒரு குடும்பம் பாதிக்கப்பட்டுள்ளதாகவும், 10 முதல் 90சதவீதம் வரை குடும்ப வருவாய் இழப்பு ஏற்படுவதாக ஆய்வு முடிவுகள் தகவல் தருகின்றன. போதைக்கு ஆளான குடும்பத்தை பலகேடுகளும், சீர்கேடுகளும்,

நோய்களும் சிதைக்கின்றன. போதைநோயாளியின் குடும்பத்தில் எரிச்சல், கோபம்,வெறுப்பு, அவமானம், ஏமாற்றம், பொறாமை, துக்கம், சோகம், வன்மம், சந்தேகம் போன்ற உணர்ச்சிகள் தான் நிறைந்திருக்கும். குடும்பத்தினர் எப்படியாவது அவரை மாற்றிவிடலாம் என எண்ணுகின்றனர். மாற்றும் முயற்சியில் பெரும்பாலும் தோல்வியே அடைகிறார்கள்.

இந்நோயை குடும்பநோயாக எண்ணாததாலும், குடும்பநோயாக அடையாளம் கண்டுகொள்ளாததாலும், குடும்பநோயாக ஏற்றுக்கொள்ள மறுப்பதாலும், குடும்பநோய்க்கு மருத்துவம் செய்யாமலிருப்பதாலும், குடும்பநோய்க்கு தொடர்பராமரிப்பு கொடுக்காமலிருப்பதாலும், பல குடும்பங்கள் அவதிக்கடலில் மாட்டித் தத்தளித்துக் கொண்டிருக்கின்றனர்.

போதைநோயாளியின் குடும்பத்தினர் பெறவேண்டிய தெளிவுகள்

1. போதை நோயாளிக்கு குடும்பத்தினரின் உதவி தேவை என்பதை புரிதல்.
2. குடும்பத்திலுள்ள அனைவரையும் இப்போதை நோய் அவதிக்குள்ளாக்குகிறது என்பதை அறிதல்.
3. ஒரு கொண்டாட்டத்திலிருந்து பொழுதுபோக்காகி, பழக்கமாவதோடு, நோயாகும் என்ற உண்மையைக் கூறுதல்.
4. '**முதல்தடவை**' போதையைக் குடும்ப உறுப்பினர் தவிர்ப்பதன் முக்கியத்துவத்தை உணருதல்.
5. '**இன்று ஒரு நாள் அடிப்படையில்**' போதையைத் தவிர்க்கலாம்'என்று தெளிவடைதல்.

குடும்பத்தினருக்கு விடிவு உண்டா?

ஒரு போதை நோயாளியால் குறைந்தது அவரது குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 28 பேர் அவதிப்படுவதாக போதை நோயில் ஆராய்ச்சிகள் அடித்துச் சொல்கின்றன. ஒட்டு மொத்தக்குடும்பமே பிரச்சனைக்கு ஆளாகிறது. குடும்பமே நோயாளியாகிறது. இன்று போதை சுனாமியால் குடும்பங்களில் ஏற்படும் பிரிவினைகள், குழப்பங்கள், சண்டைகள் விவாகரத்துகள், கொலைகள், தற்கொலைகள், கொள்ளைகள், பாலியல் கொடுமைகள் என்ற பாதிப்புகளின் பட்டியல் நீண்டுகொண்டே

போகின்றது. பல குழந்தைகள் அனாதைகளாவதற்கும், பல பெற்றோர்கள் நிம்மதியிழப்பதற்கும், பல மனைவிகள் விதவைகளாவதற்கும் முதன்மையானக் காரணமாக இருப்பது போதையாகும்.

இன்று போதை நோயினால் அவதிப்படும் போதைநோயாளிகளுக்கும் அவதிப்படுத்தப்படும் போதைநோயாளியின் குடும்பத்தினருக்கும் விடிவு செய்தி கொடுக்க வேண்டிய கட்டாய காலக்கட்டத்தில் நாமிருக்கிறோம். குடும்பத்தையே சிதைக்கும் இக்குடும்பநோயை குடும்பமாக இணைந்தே எதிர்கொள்ள வேண்டும். எல்லாவிதமான போதைகளும் குடும்பங்களிலிருந்து அகற்றும் செயல்திட்டம் உருவாக்கப்படவேண்டும்.

குடும்பங்களுக்கான போதைத்தடுப்பு மற்றும் தவிர்ப்புத் திட்டம்

1. குடும்பங்களுக்கு போதையைப்பற்றிய அறிவியல் பூர்வமான விவரங்களை கொடுத்தல்
2. குழந்தைகளுக்கு '**முதல் தடவை**' தவிர்க்க விழிப்புணர்வு கொடுத்தல்.
3. பெற்றோர் போதையற்ற வாழ்வை வாழ்வதன் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துரைத்தல்
4. துன்பப்படும் குடும்பங்களுக்கு '**நலம்பெற முடியும்**' என்ற விடிவுச்செய்தியை அறிவித்தல்.
5. போதையினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களை சிகிச்சைக்கு அனுப்பி வைத்தல்.
6. போதைக்கு சிகிச்சை எடுத்தவர்கள் மீண்டும் போதைக்கு ஆளாகாமலிருக்க தொடர் பராமரிப்பு அளித்தல்

எனவே, ஆரம்பத்தில் சொல்லப்பட்டது போலவே, எந்தவிதமான போதைக்கும் புதிதாக யாருமே ஆளாகாமலிருக்கவும், ஏற்கெனவே ஆளானவர்கள் நிறுத்தவும், நிறுத்த இயலாதவர்கள் சிகிச்சை எடுக்கவும், சிகிச்சை எடுத்தவர்கள் தொடர் பராமரிப்பு பெறவும் வேண்டியது விதிவிலக்கேயில்லாத கட்டாயமாகும். மக்கள் போதையைத் தவிர்க்கவும், அரசும் போதையைத் தடுக்கவும், அமைப்புகள் விழிப்புணர்வுபயிற்சி-சிகிச்சை - கவனிப்பு என்று பராமரிப்பைத் தொடரவும், ஒன்றிணைந்து பணிசெய்வது மிகவும் அத்தியாவசியமானதாகும்.

நிறைவாக

போதையால் அவதிப்பட்டும், அவதிப்படுத்திக் கொண்டும் இருக்கும் ஒருவர் "**அறிவுதெளிந்தவராய்**" (லூக்கா15:17) தனது குடும்பத்தினரின் ஆதரவோடுசிகிச்சை, மருத்துவம், ஆற்றுப்படுத்துதல் உதவிகளைக் கொண்டு நலம் பெற்று வாழ முடியும். உரிய சிகிச்சை சரியான நேரத்தில் கிடைக்காவிட்டால் போதை அவரை இறப்பில் கொண்டு விடும் சூழலும், குடும்பம் அவதிப்படும் அவலமும் ஏற்படலாம். எனவே முறையான தலையீடானது விரைவாக போதைநோயாளிக்கும் அவரின் குடும்பத்தினருக்கும் அத்தியாவசிய தேவையாக இருக்கிறது. நமது குடும்பங்களெல்லாம் போதையைத் தவிர்க்கும் குடும்பங்களாகவும், நமது சமூதாயம் போதையைத் தடுக்கும் சமுதாயமாகவும் திகழ ஒன்றிணைந்து செயல்படுவோம்.

நமது வாழ்க்கையை நிலை குலையவைக்கும் போதையைத் தவிர்ப்போம்

நமது குடும்பங்களைச் சீரழியவைக்கும் போதையைத் தடுப்போம்.

குடும்பமாக "வேண்டாமே ! நமக்குப் போதை" என்று துணிந்து சொல்வோம்!

குடும்பமாக "போதையல்ல நமது பாதை" என்று இணைந்து செல்வோம்!!

ஒப்புரவு அருளடையாளப் படிகள்

1. வணக்கம் தந்தையே!
2. தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயராலே, ஆமென்.
3. தந்தையே, நான் பாவியாய் இருக்கிறேன், என் பாவங்களை மன்னியும்.
4. நான் ஒப்புரவு அருளடையாளம் பெற்று (கால அளவு 6 மாதம், 1 வருடம்) ஆகிறது.
5. பாவங்களை அறிக்கையிடல்
6. இப்ப சொன்ன பாவங்களுக்காகவும், மறந்து போன பாவங்களுக்காகவும் மன்னியும் தந்தையே
7. குருவின் அறிவுரை
8. குருவின் அறக்கட்டளை
9. சுருக்கமான மனத்துயர் செபம்
10. தந்தை, மகன், தூய ஆவியாரின் பெயராலே, ஆமென்.
11. நன்றி தந்தையே

அடிப்படை செபங்கள்

சிலுவை அடையாளம்

தந்தை மகன் தூய ஆவியாரின் பெயராலே ஆமென்.

பெரிய சிலுவை அடையாளம்

புனித சிலுவை அடையாளத்தினாலே எங்கள் எதிரிகளிடமிருந்து எங்களை விடுவித்தருளும். எங்கள் இறைவா தந்தை மகன் தூய ஆவியாரின் பெயராலே. - ஆமென்.

விண்ணுலகில் இருக்கிற எங்கள் தந்தையே!
உமது பெயர் தூயது எனப் போற்றப்பெறுக
உமது ஆட்சி வருக
உமது திருவுளம் விண்ணுலகில் நிறைவேறுவது போல,
மண்ணுலகிலும் நிறைவேறுக
எங்கள் அன்றாட உணவை
இன்று எங்களுக்குத் தாரும்

எங்களுக்கு எதிராகக் குற்றம் செய்வோரை
நாங்கள் மன்னிப்பது போல.
எங்கள் குற்றங்களை மன்னியும்.
எங்களைச் சோதனைக்கு உட்படுத்தாதேயும்,
தீமையிலிருந்து எங்களை விடுவித்தருளும், -ஆமென்.

தூதரை மன்றாட்டு

அருள் நிறைந்த மரியே வாழ்க ஆண்டவர் உம்முடனே பெண்களுள் ஆசி பெற்றவர் நீரே.
உம்முடைய திருவயிற்றின் கனியாகிய இயேசுவும் ஆசி பெற்றவரே
புனித மரியே இறைவனின்தாயே பாவிகளாய் இருக்கிற எங்களுக்காக இப்பொழுதும்
எங்கள் இறப்பின் வேளையிலும் வேண்டிக்கொள்ளும் ஆமென்.

நம்பிக்கை அறிக்கை

விண்ணகத்தையும் மண்ணகத்தையும் படைத்த
எல்லாம் வல்ல தந்தையாகிய கடவுளை நம்புகின்றேன்.
அவருடைய ஒரே மகனாகிய நம் ஆண்டவர்
இயேசு கிறிஸ்துவை நம்புகின்றேன்.
இவர் தூய ஆவியால் கருவுற்று
கன்னி மரியாவிடமிருந்து பிறந்தார்.
பொந்தியு பிலாத்துவின் அதிகாரத்தில் பாடுபட்டு
சிலுவையில் அறையப்பட்டு இறந்து, அடக்கம் செய்யப்பட்டார்.
பாதாளத்தில் இறங்கி மூன்றாம் நாள்
இறந்தோரிடமிருந்து உயிர்த்தெழுந்தார்.
விண்ணகத்துக்கு எழுந்தருளி எல்லாம் வல்ல தந்தையாகிய
கடவுளின் வலப்பக்கத்தில் வீற்றிருக்கின்றார்.
அங்கிருந்து வாழ்வோருக்கும் இறந்தோருக்கும்
தீர்ப்பு வழங்க வருவார்.
தூய ஆவியாரை நம்புகின்றேன்.
புனித, கத்தோலிக்கத் திரு அவையை நம்புகின்றேன்.
புனிதர்களின் உறவு ஒன்றிப்பை நம்புகின்றேன்.
பாவமன்னிப்பை நம்புகின்றேன்.
உடலின் உயிர்ப்பை நம்புகின்றேன்.
நிலை வாழ்வை நம்பிகின்றேன்.- ஆமென்.

மனத்துயர் மன்றாட்டு

என் இறைவனாகிய தந்தையே! நன்மை நிறைந்தவர் நீர் அனைத்திற்கும் மேலாக அன்புக்கு உரியவரும் நீரே! என் பாவங்களால் உமது அன்பைப் புறக்கணித்ததற்காகவும் நன்மைகள் செய்யத்தவறியதற்காகவும் மனம் வருந்துகிறேன். உமது அருள் உதவியால் இனிமேல் பாவம் செய்வதில்லை என்றும்,பாவத்துக்கு ஏதுவான சூழ்நிலைகளை விட்டு விலகுவேன் என்றும் உறுதி கூறுகிறேன். - ஆமென்.

பத்துக்கட்டளைகள்

1. நாமே உன் கடவுளாகிய ஆண்டவர். எம்மைத்தவிர வேறு தெய்வங்கள் உனக்கு இருத்தல் ஆகாது.
2. உன் கடவுளாகிய ஆண்டவரின் பெயரை வீணாகப் பயன்படுத்தாதே.
3. ஓய்வு நாளைப்புனிதமாகக் கடைப்பிடிப்பதில் கருத்தாய் இரு.
4. உன் தந்தையையும் தாயையும் மதித்து நட.
5. கொலை செய்யாதே.
6. விபச்சாரம் செய்யாதே.
7. களவு செய்யாதே.
8. பிறருக்கு எதிராகப் பொய் சான்று சொல்லாதே.
9. பிறர் மனைவி மீது ஆசை கொள்ளாதே.
10. பிறருக்கு உரியது எதையும் கவர்ந்திட விரும்பாதே.

இந்த பத்துக்கட்டளைகளும் இரண்டு கட்டளைகளில் அடங்கும்.

அனைத்திற்கும் மேலாக கடவுளை அன்பு செய்வது.

தன்னை அன்பு செய்வது போல பிறரையும் அன்பு செய்வது.

திரு அவையின் ஒழுங்குமுறைகள்

ஞாயிற்றுக்கிழமைகளிலும் கடன் திருநாள்களிலும் திருப்பலியில் முழுமையாய் பங்கேற்க வேண்டும். இந்நாள்களின் புனிதத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய செயல்பாடுகளைத் தவிர்த்தல் வேண்டும்.

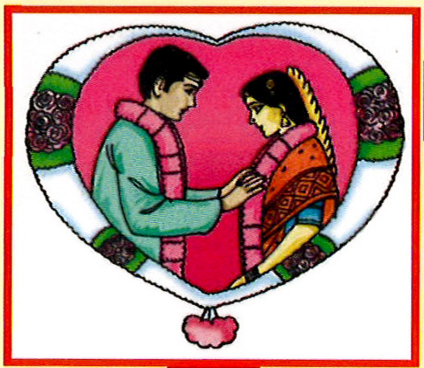
ஆண்டிற்கு ஒரு முறையாவது தகுந்த தயாரிப்புடன் ஒப்புரவு அருளடையாளத்தில் பங்கேற்க வேண்டும்.

பாஸ்கா காலத்தில் ஒப்புரவு அருளடையாளத்தில் பங்கேற்று, நற்கருணை உட்கொள்ள வேண்டும்.

திரு அவை குறிப்பிட்டுள்ள நாள்களில் இறைச்சி உண்ணாதிருக்க வேண்டும். நோன்பு நாள்களில் ஒரு வேளை மட்டும் முழு உணவு உண்ணலாம்.

குறைந்த வயதிலும் திருமணத்தடை உள்ள உறவினரோடும் திருமணம் செய்யாதிருக்க வேண்டும்.

திரு அவையின் தேவைகளை நிறைவேற்ற நம்மால் முடிந்த உதவி செய்ய வேண்டும்.



தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக்குழுவின் பணிகள்

தமிழக ஆயர் பேரவையின் குடும்ப பணிக் குழுவானது தமிழக ஆயர் பேரவையால் குடும்ப வாழ்வு முன்னேற்றத்திற்காக ஏற்படுத்தப்பட்ட செயலகமாகும். இதன் பிரிவுகள் தமிழகம் முழுவதிலுமுள்ள 17 மறைமாவட்டங்களிலும் குடும்ப பணிக்குழு என்ற பெயரில் இயங்கி வருகிறது. இது கிறிஸ்துவ மதிப்பீடுகளின் அடிப்படையில் பயிற்சியளித்து. நல்ல குடும்பங்களை உருவாக்கவும், நெறிப்படுத்தி வழி நடத்தவும் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது நற்செய்தியின் மதிப்பீடுகளான அன்பு, உண்மை, நீதி, பகிர்தல், சமத்துவம், ஆகியவற்றின் அடிப்படையில் மனிதநேயத்தோடு வாழவும், தனிமனித, குடும்ப, சமுதாய உறவுகளைப் பலப்படுத்தவும் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

- கிறிஸ்தவ விசுவாசத்தை வளர்த்தல்
- குடும்ப உறுப்பினர்களிடேயே உறவுகளை வளர்த்தல்
- இலட்சிய குடும்பங்களை உருவாக்குதல்
- சமுதாய விழிப்புணர்வை மக்கள் மத்தியில் ஏற்படுத்துதல்

நோக்கம்

ஒவ்வொரு மறைமாவட்டத்தில் உள்ள குடும்ப பணிக்குழுவை ஒருங்கிணைத்து ஒருமுகப்படுத்துதல்: திருமணத்திற்குத் தயார்நிலையில் உள்ளவர்களுக்கு, திருமணத் தயாரிப்பு வகுப்புகள் நடத்துதல்; பள்ளிகளில் கல்லூரியில் பயிலும் மாணவ மாணவிகளுக்கு பாலியல் ஆளுமை வளர்ச்சி பற்றி விழிப்புணர்வு கொடுத்தல்; திருமணமாகி 20-25 ஆண்டுகள் வாழ்ந்த தம்பதியருக்கு திருமண வாழ்வைப் புதுப்பிக்கும் பயிற்சியளித்தல்: திருமண வாழ்வில் தம்பதிகள் சந்திக்கின்ற பிரச்சினைகளுக்கு உள உதவியளித்தல்.

வாழ்க்கை கல்வி பயிற்சி தலைப்புகள்

- உள உறவு பகுப்பாய்வு
- ஆளுமை வளர்ச்சி
- திருமணத்தின் நோக்கமும் பண்புகளும்
- வாழ்க்கைத் துணையைத் தேர்வு செய்தல்
- திருமண வாழ்வில் உரையாடலின் அவசியம்
- அன்பும் பாலுறவும், பாலியல் நோய்களும்
- குடும்ப பொருளாதாரம்
- பொறுப்புள்ள பெற்றோர்
- குடும்ப உறவும் பிரச்சனைகளும்
- போதைப் பொருட்களுக்கு அடிமையாதல்
- இயற்கைமுறை குடும்ப கட்டுப்பாடு
- திருச்சபையின் திருமணச்சட்டங்கள்

திருமணம் ஓர் அருட்சாதனம். குடும்பம் ஓர் அருள் வாழ்வு.

திருமண வாழ்வில் உயர்வடைய ஆசிக்கின்றவர்கள் தொடர்பு கொள்ள:

மாநில குடும்ப பணிக்குழு
37, அல்லித்துறை சாலை
அருண நகர் புத்தூர்.
திருச்சி - 620 017
தொலைபேசி : 87785 96040