உளவளத்துணை நோக்கில் இத்தா - இஸ்லாமிய மெய்யியலை அடிப்படையாகக் கொண்டது

NPI. Miskiya

Department of social sciences, South Eastern University of Sri Lanka

Inulmiskiya94@gmail.com

ஆய்வுச்சுருக்கம்

மனிதனானவன் எவ்வாறு படைக்கப்பட்டான் என்பதற்கு ஒரு பதிலாக இறைவனால் படைக்கப்பட்ட மிக மேலான படைப்பு என்ற கருத்து உண்டு. இவ்வாறு படைக்கப்பட்ட மனிதன் உலக வாழ்வில் பல்வகையான இன்னல்கள், சவால்கள், கஷ்டங்கள், அடக்குமுறைகள், தீமைகள் போன்றவற்றுக்கு முகம் கொடுக்க வேண்டியுள்ளளான். பெரும்பாலான மனிதர்கள் இதற்கு முகம் கொடுத்து வாழத் தெரியாது நிம்மதியின்றி வாழ்வைக் இழக்கின்றனர். இத்தகைய மனிதர்களை வளப்படுத்தி வாழச்செய்யும் ஒரு சேவையாக உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது. உளவளத்துணை என்பது நாளாந்த வாழ்வில் மனிதன் முகம்கொடுக்கும் எதிர்பாராத பிரச்சினைகளை ஏற்று சாதாரண நிலைக்கு கொண்டுவரும் செயற்பாடாகும். இதற்கமைய ஒரு தனியாள் முகம்கொடுக்கும் மனவெழுச்சிப் பிரச்சினைகள் பல. அதில் ஒன்றுதான் இழவிரக்கம். பிறப்பும் இறப்பும் உலகத்தில் அனைத்து உயிர்களுக்கும் பொதுவான ஒன்றாகும் அதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியுமாக இருப்பினும் நம்மை விட்டு பிரிந்து செல்லும் அன்புக்குரிய உறவுகளின் இறப்பினை ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை. அந்தவகையில் இழவிரக்கம் எனப்படுவது பெரும்பாலும் இழப்பினை தொடர்ந்து அதிலும் அன்புக்குரியவரின் மரணத்தை தொடர்ந்து ஏற்படும் தாக்கமாகும். மரணத்துயரில் உள்ளவரின் பிரச்சினையை இனங்கண்டு அதற்கான மரணச்சடங்கு கிரிகைகளை பின்பற்றுவதன் மூலம் அத்துயரிற்கான தீர்வினைப் பெற முடியும். இவ்வாறான துக்கம் அனுஷ்டிப்பு அல்லது மரணசடங்கு என்பதற்கமைய, இஸ்லாமிய மக்கள் அதிலும் குறிப்பாக பெண்கள் ”இத்தா” என்ற சடங்கு முறையை பின்பற்றுகின்றனர். இத்தா எனப்படுவது ஒரு பெண் கணவனின் மரணம் அல்லது பிரிவை தொடர்ந்து மறுமணம் செய்யாமல் சில காலங்கள் காத்திருப்பதாகும். இந்த ‘இத்தா’ முறைமையானது உளவளத்துணையில் இழவிரக்கத்தோடு தொடர்புபட்டிருப்பதை காணமுடிகிறது. அந்தவகையில் ‘இத்தா’ முறையானது இழவிரக்கத்தின் உளவளத்துணை செயற்பாட்டோடு எத்தகைய தொடர்பை கொண்டிருக்கிறது? இவை இரண்டும் ஒரே பயனை தருகிறதா? என்பது ஆய்வு பிரச்சினையாக அமைந்தது. இவ்விரு கருத்தாக்கங்களும் சடங்கு முறைகளும் அடிப்படையில் ஒத்த தன்மையை அல்லது ஒத்த பயனையே தருகிறது என்ற அதன் ஒரே தன்மையான நோக்கங்கள் இதுவரை ஆராயப்படவில்லை எனும் ஆய்வு இடைவெளியை அடிப்படையாகக்கொண்டு இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது. இழவிரகத்திற்காக மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகள் மற்றும் கிரிகைகள் மனிதர்களை சுயமாக ஆற்றுப் படுத்துகிறது. அதேபோல இத்தா சடங்குமுறையும் பெண்களை சுயமாக ஆற்றுப்படுத்துகிறது என்பதன் தொடர்பை வெளிப்படுத்துவதே இவ்வாய்வின் நோக்கமாகும். இவ்வாய்வில் ஒப்பீட்டு ஆய்வு, விபரண ஆய்வு பகுப்பாய்வு முறை என்பன பயன்படுத்தப்படவுள்ளன. மேலும் இவ் இத்தா முறைமை, தனியாளை ஆற்றுப்படுத்துகிறது என்பதை ஆழமாகப் பதியச் செய்கின்றது.

திறவுச் சொற்கள்: இத்தா, இழவிரக்கம், இறுதிகிரிகைகள், உளவளத்துணை, சடங்குகள்

அறிமுகம்

இறப்பு என்பது ஒரு உயிர் நம்மை விட்டு நிரந்தரமாகப் பிரிந்து செல்வதை குறிக்கின்றது. இத்தகைய பிரிதலை பலரால் ஏற்றுக்கொள்ள முடிவதில்லை தனது அன்புக்குரியவரின் பிரிவானது மரணத் துயர் அதாவது இழவிரக்கம் வருவதற்கு காரணமாய் அமைகின்றது. மரணத்தின் பின்னர் ஏற்படும் துயர்

சாதாரணமானது ஆனால் ஒரு சிலரில் இதன் தாக்கம் அதிகமாக காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு இழவிரகத்தில் இருக்கும் மனிதனை இனங்கண்டு இறந்தவருக்காக மரணச்சடங்கு, கிரியைகளை செய்வதன் மூலம் அத்துயரத்தில் இருந்து அவர்களை சமநிலைப்படுத்த முடியும். அந்தவகையில் மரணச் சடங்குகளை ஒழுங்கு முறையில் மேற்கொள்பவர்கள் அதனை செய்யாதவர்களை விட விரைவாக மரணத்திலிருந்து மீண்டெழுகின்றனர்.

சமூக கூட்டிணைவு, ஆதரவு என்பன மரணத்துயரினை குறைகின்றது. இறுதி கிரிகைகளில் மனம்விட்டு அழுவது அவர்களின் மனப்பாரத்தினை குறைப்பதோடு உடல் உளத் தூய்மையை ஏற்படுத்துகின்றது. இறுதி சடங்குகள் பிரிவுத் துயரில் இருக்கும் நபரின் தன்னம்பிக்கை வளர்ப்பதாக காணப்படுகின்றது அவை மனிதனை ஆசுவாசப்படுத்தி இயல்பான வாழ்வை வாழ வழியமைக்கின்றது. இழவிரக்கம் உடையவர்கள் பின்வரும் நிலைகளை அடைகின்றனர் அவை

1. ஏற்க மறுத்தல் (Stage of Denial)

இழப்புத் துயரில் உள்ளவர்கள் தங்களுடைய உறவின் பிரிவினை அதாவது அவர்கள் இறந்து விட்டார்கள் என்பதை ஏற்க மறுக்கின்றனர். ஒருவர் ஒன்றை எந்த அளவிற்கு மறுக்கின்றாரோ அந்த அளவிற்கு அது உண்மை என கண்டு கொள்ள வேண்டும். இதனை மற்றவர்கள் உண்மையற்றத்தனமாக எடுத்துக்கொள்ள தேவையில்லை. இது உறவுப்பிரிவின் துயரத்திலிருந்து பாதுகாக்க ஒரு கவசமாக மறுத்தல் காணப்படுகின்றது.

2. கோபப் படிநிலை (Stage of Anger)

இதில் கோப உணர்வே அதிகமாக காணப்படும்.' எனக்கு மட்டும் ஏன் இவ்வாறு நடக்க வேண்டும் என தனக்குள்ளேயே கேட்கின்றனர்.' இளம் வயது பெண் தனது கணவனை இழந்தால் தனக்கு அநீதி இழைக்கப்பட்டதாக எண்ணி தன்னைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் மீது கோபத்தை வெளிப்படுத்த ஆரம்பிக்கிறாள்.

3. பேரம் பேசுதல் (Stage of bargaining)

இங்கு பிரிவை மறுக்கவில்லை. இப்போது அவர்கள் விரும்புவது எல்லாம் தம்முடைய பிரியமான உறவின் ஆன்மா சாந்தியடைய வேண்டும். இதற்காக கடவுளிடம் பேரம் பேசுதல் இடம்பெறும்.

உதாரணம்: அன்னதாணம்

4. மனச்சோர்வு (Stage of Depression)

இழப்பின் எதிரொலியாக மனச்சோர்வு அமைகிறது. இழப்புத்துயர் அடைந்தவர்களை தகுந்த முறையில் ஆற்றுப்படுத்தாத போது அவர்களின் தொடர்ச்சியான சோகம் தனிமைக்கு உள்ளாக்கி மனச்சோர்வுக்கு தள்ளிவிடும்.

5. ஏற்றுக்கொள்ளல் (Stage of acceptable)

இது கடைசி நிலையாகும். இந்நிலையில் வெளிப்படையாக காட்டப்படுகின்ற உணர்வு ஏதும் இல்லாதது போன்று தோன்றும். இங்கு அன்புக்குரியவரின் இறப்பை ஏற்றுக் கொண்டு செயற்பட ஆரம்பிப்பர்.

இதன்படி இழப்பினை தொடர்ந்து நெருக்கீடு ஏற்பட்டு அவை கவலை, கண்ணீர், கோபமாக வெளிப்படுகிறது. கவனக்குறைவு, சினம்? ஆர்வமின்மை, சமூகத்திலிருந்து ஒதுங்கி காணப்படல் போன்ற அசாதாரண நடத்தைகள் காணப்படும். எனவே, இழவிரக்கத்தினால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் இத்தகைய படிமுறைகள் ஊடாகவே இழப்பினை ஏற்றுக் கொள்ளும் மனநிலையை அடைகின்றனர்.

இஸ்லாத்தைப் பொறுத்தவரையில் 'இத்தா' எனும் சடங்கு முறையானது காத்திருத்தல் அல்லது கணக்கிடுதல் என்ற நேரடிப் பொருளைக் கொண்டுள்ளது கணவனை இழந்த பெண்கள் மறுமணம் செய்யாமல் காத்திருக்கும் காலமாகும்.

“கணவன் இறந்தால் மனைவி உயிருடன் இருக்கும் பட்சத்தில் அம்மனைவி 4 மாதமும் 10 நாட்களும் இத்தா காலத்தை அனுஷ்டிக்க வேண்டும். கருவுற்றிருப்பின் பிரசவம் வரை காத்திருக்க வேண்டும். உங்களில் எவரேனும் மனைவியரை விட்டு மரணித்தால் நான்கு மாதங்களும் பத்து நாட்களும் (மறுமணம் செய்யாமல்) அப்பெண்கள் காத்திருக்கவேண்டும்” (அல்குர்ஆன் 2: 234).

இஸ்லாத்தைப் பொறுத்தவரையில் திருமணத்தின் மூலம் பெண்களுக்கே அதிக கஷ்டங்கள் இல்வாழ்வில் ஏற்படுகின்றது, கணவன் இறந்தாலோ விட்டு விட்டாலோ இன்னும் அதிகமான கஷ்டங்களை அனுபவிக்க நேரிடுகிறது இக்காலக்கெடுவில் தன்னை பாதுகாக்கவும், இழவிரக்கத்தில் இருந்து விடுபடவும் தன்னை எதிர்காலத்திற்கு தயார்படுத்திக் கொள்வதற்காகவும் இத்தாவை சடங்குமுறையாக்கியுள்ளது. இதன்படி பார்க்கையில் இழவிரக்கத்தில் மத கிரிகைகளை நிறைவேற்றுவது எந்தளவு உளவளத்துணை செயற்பாடாக விளங்குகிறதோ அதே அளவு இஸ்லாத்தில் இத்தா முறைமையும் உளவளத்துணை செயற்பாடாகவே அமைகின்றது.

ஆய்வு பிரச்சினை

பொதுவாக ஒருவரின் இறப்பின்போது மேற்கொள்ளப்படும் இறுதிச் சடங்குகள், கிரிகைகளானது இழவிரக்கத்திலிருந்து விடுபட்டு சாதாரண வாழ்வை வாழ வழிவகுக்கும் உள ஆற்றுப்படுத்தல் செயற்பாடாக அமைகின்றது. இதேபோல பெண்களை சாதாரண வாழ்விற்கு தயார்படுத்தும் இத்தாவனது இழவிரக்க உளவளத்துணையுடன் தொடர்பு கொண்டிருக்கிறதா? இவ்விரு கருத்தாக்கங்களும் ஒத்த தன்மையில் மேற்கொள்ளப்படுகின்றதா? என்பவை ஆய்வுப் பிரச்சினையாக அமைந்தன.

ஆய்வு வினா

‘இத்தா’ என்பது சமய நோக்கில் மட்டும் உள்ள ஒரு முறையா? அல்லது உளவியல் சார் உளவளத்துணை சார்ந்த முறையா?

ஆய்வு இடைவெளி

உளவளத்துணையில் இழவிரக்கம் பற்றி தனியாக ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. அதுபோல இஸ்லாமியர்களின் இத்தா முறைமையும் திருக்குர்ஆன் வசனங்கள் மூலம் தனியாக ஆய்வு செய்யப்பட்டுள்ளது. ஆனால் இழப்பினைத் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் ‘இத்தா’ முறைமை எத்தகைய உளவளத்துணை தன்மையை கொண்டுள்ளது என்பது இதுவரை ஆராயப்படவில்லை. எனவே இடைவெளியை பூரணப்படுத்தும் நோக்கில் இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படவுள்ளது.

ஆய்வின் நோக்கம்

பிரதான நோக்கம்

இஸ்லாமிய பெண்கள் பின்பற்றும் ‘இத்தா’ சடங்கு முறை உளவளத்துணை சார்ந்த அணுகுமுறை என்பதை வெளிப்படுத்தல்.

துணை நோக்கங்கள்

1. இத்தாவின் முக்கியத்துவத்தை எடுத்துக்கூறுதல்
2. இஸ்லாமிய சடங்கு முறையில் உள்ள உளவியல் தளத்தை விபரித்தல்.

உளவளத்துணை அடிப்படையில் இழவிரக்கத்தின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகளும் இஸ்லாமியர்கள் குறிப்பாக பெண்கள் பின்பற்றும் இத்தா சடங்குமுறையும் ஒத்த தன்மையானது. இவை தனி மனிதனை சுயமாக ஆற்றப்படுத்துகிறது என்பதை வெளிப்படுத்தல்.

ஆய்வு முறையியல்

இவ்வாய்வில் ஒப்பீட்டு விவரண ஆய்வு முறை பகுப்பாய்வு முறை என்பன பயன்படுத்தப்பட உள்ளன இதற்காக இஸ்லாமியர்களின் இது தொடர்பான குர்ஆன் ஹதீஸ் மூலங்களிலிருந்து உளவளத்துணை செயற்பாட்டில் இருந்தும் இவற்றின் தன்மைகளை ஆராய ஒப்பிட்டு விபரண முறையும் பகுப்பாய்வு முறையும் பயன்படுத்தப்படவுள்ளன.

தரவு சேகரிப்பு முறை

இவ்வாய்வின் தரவுகள் முதலாம் நிலை தரவுகளாக குர்ஆனில் உள்ள வசனங்கள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளன. இரண்டாம் நிலை தரவுகளான சஞ்சிகைகள் ஆய்வுக்கட்டுரைகள் ஆய்வுடன் தொடர்புடைய நூல்கள் இணையதளங்கள் மூலம் பெறப்படவுள்ளன.

இலக்கிய மீளாய்வு

கணேசராஜா,க. அவர்களின் 'உளவளத்துணை நுட்பங்களும் முறைகளும்' (2020), என்ற நூலில் உளவளத்துணை என்றால் என்ன? உளவளத்துணையின் வகைகள், குறிப்பாக தனியாள் உளவளத்துணைப் பற்றிய விளக்கங்கள், மேலும், பெண்கள் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினைகள் போன்ற அடிப்படை விடயங்களை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

தயா சோமசுந்தரம் மற்றும் சிவயோகன் தவராசா,ச. (2004), ஆகியோரின் 'தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்' எனும் நூலில் இழவிரக்கம் என்றால் என்ன? இழவிரக்கத்தின் போது மேற்கொள்ளப்படும் உளவளத்துணை செயற்பாடுகள், இழவிரக்கத்தின் அறிகுறிகள், கால வரையறைகள் சார்ந்த தகவல்கள் பற்றிய விளக்கத்தை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

சிவதாஸ்,எஸ். அவர்களின் 'நலமுடன்' எனும் நூலில் இழவிரக்கம் தொடர்பான அடிப்படை விளக்கங்கள் பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

ரிட்லி ஜயசிங்கவின் (மொ.பெ) 'உளவியல் சார் உளவளத்துணை அணுகுமுறை' எனும் புத்தகத்தில் உளவத்துணை என்றால் என்ன? தனியாள் உளவளத்துணை என்றால் என்ன? தனியாள் முகம் கொடுக்கும் பிரச்சினைகள் எவை? போன்ற விடயங்களை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

கீரனூர் ஜாகிர் ராஜா அவர்களின் 'இத்தா' எனும் நூலில் இத்தா என்றால் என்ன? இத்தாவின் விளக்கம், வரைவிலக்கணம், கால அளவு, காரணங்கள் என மொத்த விடயங்களையும் ஒரே பார்வையில் பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது.

இஸ்மாயில் ஸலபி. எஸ்,எச்,எம் என்பவரின் 'இத்தா' எனும் ஆய்விலிருந்து இத்தா என்றால் என்ன? அதன் கால அளவு, குர்ஆனிய வசனங்கள் போன்ற இத்தா தொடர்பான அடிப்படை விடயங்களை விபரமாக அறிந்துக்கொள்ள முடிந்தது.

இழவிரக்கம்

உளவளத்துணை என்பது தலையீடு செய்யும் ஒரு வெற்றிகரமான செயற்பாடாகும். ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் ஒரு பலம் காணப்படுகிறது. அந்த இயல்பான பலத்தை தட்டிக் கொடுப்பதன் மூலம் அவரின் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டு சாதாரண மனிதனாக இயல்பான வாழ்வை வாழச் செய்யும் வழிகாட்டலாக உளவளத்துணை காணப்படுகின்றது.

பொதுவாக கூறுவதாயின் உளவளத்துணை என்பது ஒருவருடைய திறமை, சக்தியை விருத்தி செய்து கொள்வதற்கு கொடுக்கும் உதவியாகும். அதாவது ஒருவர் அவரது பிரச்சினையை அவராகவே தீர்த்துக் கொள்வதற்கு செய்கின்ற உதவியாகும். உளவளத்துணை பிரதானமாக மூன்று வகைப்படும்.

1. தனியாள் உளவளத்துணை
2. குடும்ப உளவளத்துணை
3. குழு உளவளத்துணை

தனியாள் உளவளத்துணையானது தனியாள் ஒருவரின் பிரச்சினைகளில் இருந்து விடுபட்டு அவரின் விருத்திக்கு கைகொடுப்பதாகும். சாதாரணமாக ஒருதனிமனிதன் மனச்சோர்வு, மனஅழுத்தம், இழவிரக்கம், மெய்ப்பாட்டு நோய்கள் என்பவற்றிற்கு ஆளாகின்றான். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களில் அதிலிருந்து மீண்டுவர உளவளத்துணை வழங்குவது ஆக முக்கியமான விடயமாகும்.

இழவிரக்கம் என்பது ஒரு இழப்பைத் தொடர்ந்து ஏற்படும் இயற்கையான எதிர்விளைவு ஆகும். இது மனவெழுச்சி ரீதியான துன்பத்தை ஏற்படுத்துகின்றது. எந்த இழப்பும் எதிர்விளைவான இழவிரக்கத்தையே ஏற்படுத்துவதாக ஆய்வுகள் குறிப்பிடுகின்றன. இழவிரக்கமானது ஒருவருக்கு உடல், அறிவு, எண்ணம், நடத்தை மற்றும் சமூக ரீதியான பாதிப்பை ஏற்படுத்துகின்றது.

இழவிரக்கம் எப்போது ஏற்படும் என்று நோக்கும் போது, அன்புக்குரியவர்களை இழத்தல், குடும்பத்தை இழத்தல், உடல் செயற்பாடுகளை இழத்தல், மரியாதை, சுயத்தை இழத்தல், உறவு முறிவடைதல், திடீரென ஏற்படும் நோய், வறுமை, மனவடு, விவாகரத்து, இடப்பெயர்வு, தற்கொலை போன்றவற்றால் ஏற்படுகின்றது.

ஒருவர் இழவிரக்கத்தில் இருப்பதை உடலியல், மனவெழுச்சி, நடத்தை சார் அறிகுறிகள் மூலம் கண்டுகொள்ளலாம்.

ஒருவர் இழப்பின் பின்னர் சோர்வு, தலையிடி, வயிற்றுவலி, அதிக நித்திரை அல்லது குறைவான நித்திரை, வேலைகளில் ஆர்வம் குறைதல், உணவில் விருப்பமின்மை போன்ற உடலியல் அறிகுறிகளையும் அதிர்ச்சி, கவலை, மறதி, கவனக்குறைவு, எரிச்சல், கோபம், குற்றவுணர்வு, பயம் போன்ற மனவெழுச்சி சார் அறிகுறிகளையும் எல்லாவற்றிலிருந்தும் ஒதுங்கியிருத்தல், கத்துதல், வழமையான வேலைகளை செய்யாதுவிடல், சண்டையிடல் போன்ற நடத்தைசார் அறிகுறிகளையும் வெளிப்படுத்துவாராயின் அது இழவிரக்கத்தில் அவர் இருப்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

இவ்வாறான அறிகுறிகள் தென்படுமிடத்து அவர்கள் அதிலிருந்து வெளிவந்து இயல்பான வாழ்வை வாழ செய்ய உளவியல் சார் உளவளத்துணை அவசியமாகின்றது.

மேலும், இழப்புகள் ஏற்படும் போது உடல் ரீதியாக, உளரீதியாக, மனவெழுச்சி ரீதியாக, நடத்தை ரீதியாக தாக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். அந்தவகையில் இழப்புகள் ஏற்படும் போது அதிலும் எதிர்பாராத இழப்புகள் ஏற்படும் போது முதலில் அதிர்ச்சிக்கு உள்ளாகுவர். இழப்பினை மறுதழித்து அதனை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாத மனநிலையில் காணப்படுவர். ஆந்த இழப்பை ஏற்றுக்கொள்ள முடியாது கடுங்கோபத்திற்கு உட்படுவர். இறந்தவர் உயிருடன் இருப்பது போலவே அவர்களுக்கு தோன்றும்.

இழப்பினைத் தொடர்ந்து மனநெருக்கீடு ஏற்பட்டு அது கவலையாகவும் கண்ணீராகவுவம் வெளிப்படுத்தப்படும். தனது எல்லா மகிழ்ச்சியையும் தொலைத்ததாக என்னும் இவர்கள் எதிலும் ஆர்வம் இல்லாதவர்களாகவும் கவனம் குறைவானவர்களாகவும் சமூகத்மதில் இருந்து ஒதுங்கியும் காப்படுவர். இத்தகைய வெளிப்பாடுகள் யாவும் ஒரு இழப்பினைத் தொடர்ந்து சாதாரணமாக ஏற்படலாம். எனவே, இழவிரக்கத்திற்கு உள்ளானவர்கள் இத்தகைய படிமுறைகளினூடாகவே இழப்பினை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனநிலையை அடைகின்றனர்.

இவ்வாறான சந்தர்ப்பங்களில் மத அடிப்படையில் மேற்கொள்ளும் ஈமச்சடங்குகள், கிரியைகள் இழவிரக்கத்தை ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்வதற்கு உறுதணையாக உள்ளன. அவற்றை முறையாக கடைப்பிடிப்பதன் மூலம் இழவிரக்கத்தை நாம் ஆரோக்கியமாக எதிர்கொள்ளலாம்.

இத்தா

இத்தா எனும் அரபு வார்த்தைக்கு கணக்கிடுதல், கணக்கு பார்த்தல், எண்ணிப்பார்த்தல் என்பது பொருளாகும். அந்தவகையில் இல் வாழ்வில் இணையும் பெண்கள் ஏதோ ஒரு விதத்தில் 'இத்தா' இருக்கும் நிலையை அடைகின்றனர். விவாகரத்தின் மூலமோ கணவனை இழப்பதன் மூலமோ இது நிகழ்கிறது. இத்தா எனப்படுவது கணவனை இழந்த பெண் மறுமணம் செய்யாது சில காலம் காத்திருக்கும் காலத்தை குறிக்கின்றது. இதற்கான கால அளவு காரணத்தின் அடிப்படையில் வேறுபடுகிறது.

அதாவது, கணவனை இழந்த பெண்கள் 4 மாதமும் 10 நாட்களும் இத்தா இருப்பது கடமையாகும். அதுபோலவே, கணவன் இறக்கும் போது மனைவி கர்ப்பிணியாக இருப்பின் குழந்தை பிறக்கும் வரை அவள் இத்தா இருப்பது அவசியமாகின்றது. விவாகரத்தின் மூலம் கணவனை பிரிந்த பெண்கள் 3 மாதம் இத்தா இருக்க வேண்டும். இவ்வாறாக காரணத்தின் அடிப்படையில் இத்தாவின் கால எல்லையும் நோக்கமும் வேறுபடுகிறது.

இத்தாவைப்பற்றி குர்ஆன் குறிப்பிடும் போது,

"உங்களில் எவரேனும் மனைவியர்களை விட்ட நிலையில் மரணித்துவிட்டால், அவர்கள் தமக்காக நான்கு மாதங்களும், பத்து நாட்களும் 'இத்தா வழிபாட்டில்' காத்திருக்க வேண்டும். அவர்கள் தமது காத்திருக்கும் காலகெடுவை நிறைவு செய்து விட்டால் தமது விடயத்தில் தாமாக நல்ல முறையில் அவர்கள் நடந்துகொள்வதில் உங்கள் மீது எந்தக் குற்றமும் இல்லை. நீங்கள் செய்பவை பற்றி அல்லாஹ் நன்கறிந்தவன். (2:234) என்று கூறுவதானது இஸ்லாத்தில் இது ஒரு முக்கியமான கடமையாக வலியுறுத்தப்படுகின்றது.

கணவனின் இறப்பை தொடர்ந்து மேற்கொள்ளப்படும் இத்தாவானது இறப்பினை ஏற்று எஞ்சிய வாழ்வை எவ்வாறு கழிப்பது என்பதை பற்றி முடிவெடுக்கும் காலப்பகுதியாகவும் அதே சமயம் மறுவாழ்விற்கு தயாராகும் பெண்கள் கர்ப்பமுற்றிருந்தால் குழந்தையின் நலனை மையப்படுத்தியும் அமைகின்றது.

கணவனை பிரிந்த நிலையில் இருக்கும் இத்தாவானது கணவனுடன் மீண்டும் சேர்ந்து வாழும் நோக்கம் இருப்பின் அதற்கு உரிய கால அவகாசமாக காணப்படுகின்றது. இவ்வாறு இத்தாவின் நோக்கம், கால எல்லை வேறுப்படுகிறது.

எனினும், கணவனை பிரிந்த மனைவியானவள் தன்னை ஆற்றுப்படுத்தும் காலமாகவும் இவ்வித்தாவின் காலத்தை பயன்படுத்திக் கொள்கிறாள். அதன்படி பார்க்கையில் இத்தாவானது உளஆற்றுப்படுத்தல் செயன்முறையோடு தொடர்பு பட்டதாக காணப்படுவதை இங்கு நோக்கலாம்.

கலந்துரையாடல்

இழவிரக்கத்திற்கான உளவளத்துணை மற்றும் இத்தா சடங்குமுறையானது பாதிக்கப்பட்ட தனியாள் பிரச்சினையை வென்று இயல்பான வாழ்வை வாழச்செய்வதில் ஒன்றுபடுகிறது எனலாம்.

இழவிரக்கத்தை சுயமாக வெற்றிக்கொள்ள இறந்தவருக்கான இறுதி சடங்குகளை மேற்கொள்வது, குடும்ப உறுப்பினர்கள், நண்பர்கள் கதைப்பது, நல்ல புத்தகங்கள், கவிதைகள் வாசிப்பது, நல்ல இசையினை கேட்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, சமூக நிகழ்வுகளில் பங்குபற்றச் செய்வது, நல்ல உணவுகளை கொடுப்பது, சமய செயற்பாடுகளில் ஈடுபடச்செய்வது, தளர்வு பயிற்சிகளை செய்ய தூண்டுவது போன்ற செயற்பாடுகளை செய்வதனூடாக இழவிரக்கத்தில் இருந்து குறிப்பிட்ட சேவைநாடியை வெளியே கொண்டுவர முடியும்.

அதேபோல, தொலைபேசியிலோ, அல்லது நேரடியாகவோ கவலையை பகிர்ந்து கொள்ளல், நினைவு நாள் தானங்கள் வழங்குதல் போன்ற செயற்பாடுகளைச் செய்ய தூண்டுவதோடு அடிப்படை

உளவளத்துணை திறன்களை பாவித்தல், ஆலோசனை வழங்காது அவரது கதையை கவனமாக செவிமடுத்தல், உணர்வுகளை (அழுகை, கோபம்) வெளிப்படுத்த தூண்டுதல், ஒத்துணர்வு வழங்குதல் (Empathy), தொடர்ச்சியான ஆதரவை வழங்குதல் மூலமாக இழவிரக்கத்தில் இருந்து குறிப்பிட்ட நபரை பாதுகாத்து இயல்பான வாழ்க்கைக்கு வழிப்படுத்தலாம்.

அந்தவகையில் ஒரு பெண்ணுக்கு கணவனின் இழப்பு என்பது பெரும் கஸ்டத்தை உண்டு பண்ணுகிறது என்பது மறுக்க முடியாத உண்மையாகும். அந்த பெண் எதிர்காலத்தில் எவ்வறு வாழ்வது என தன்னை தயார்படுத்திக் கொள்வது, எவ்வாறு பிரச்சினைகளுக்கு முகம் கொடுப்பது? பிள்ளைகளை எவ்வாறு வளர்ப்பது? போன்றவற்றை எண்ணி மனச்சோர்விற்கு உள்ளாகிறாள்.

இத்தகைய சந்தர்ப்பத்தில் தன்னை திடப்படுத்தி எஞ்சிய வாழ்வை சமாளித்து வாழ பக்குவப்படுத்தும் (Self concept Development) ஒரு வழிகாட்டலாக இத்தா காணப்படுகிறது. அதுபோல மூன்றாம் நபர்களை எவ்வாறு எதிர்கொள்வது? சமூகத்தை எவ்வாறு சமாளிப்பது? போன்ற பதட்டமான மனநிலையை சமநிலைப்படுத்த இவ்வித்தா முறைமை உதவியாக அமைகிறது.

மறுமணம் செய்வதாயினும் எவ்வாறான வாழ்வை தனக்காக தேர்ந்தெடுக்கலாம், மறுமணம் செய்யலாமா? என்பதில் பக்குவத்தை ஏற்படுத்துகிறது. மேலும், கணவனின் இழப்பை ஏற்று அதிலிருந்து மீண்டு வந்து அடுத்த வாழ்க்கைக்கு தன்னை தயார் படுத்தவும், சிந்தித்து வாழ்வை நடாத்தும் பக்குவத்தையும் இத்தா முறைமை தருகிறது.

இதற்கமைய இத்தா இருக்கும் காலப்பகுதியில் அப்பெண்ணின் குடும்ப அங்கத்தவர்களோ, நண்பர்களோ அவள் தணித்து விடவில்லை என்பதை உணரச் செய்ய வேண்டும். தொலைபேசியிலோ, அல்லது நேரடியாகவோ கவலையை பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

அந்தவகையில் இழவிரக்க உளவளத்துணையும் இத்தா சடங்குமுறையும் நோக்கத்தின் அடிப்படையில் ஒன்றுபடுவதை காண முடிகிறது.

இத்தாவின் பயன்கள்

ஒரு பெண்ணானவள் எல்லா அதிர்ச்சியிலிருந்தம் மீண்டுவர இத்தா முக்கிய இடம் வகிக்கின்றது.

அவள் எங்கு செல்ல விரும்புகின்றாள், என்ன செய்ய விரும்புகிறாள் என்பதைப் பார்க்கவும், தன்னைப்ப பற்றி சிந்திக்கவும் திரட்டிக் கொள்ளும் நேரமாக காணப்படுகின்றது.

ஒரு பெண்ணின் கர்ப்பம் (கர்ப்பமாக இல்லை) என்பதை உறுதிப்படுத்த இது அவசியமான காலகட்டமாகும்.

ஒரு பெண் தன் கணவனின் வருமானத்தைச் சார்ந்திருந்தால் அவள் எப்படி நிதி ரீதியாக முன்னேற போகிறாள் என்பதை சிந்திக்கவும், வாழ்க்கையில் தன்னைத் தானே மாற்றிக் கொள்ளவும் இது இடம் அளிக்கிறது.

அவளுக்கு முன்னால் இருக்கும் வாழ்க்கையில் சுமூகமான மாற்றத்திற்கான திட்டமிடல் காலமாக அமைகின்றது.

பல சவால்களை நேருக்கு நேர் சந்திக்க தைரியத்தையும் நம்பிக்கையையும் வழங்குகின்றது.

முடிவுரை

இறப்பு என்பது இயற்கையான ஒரு விடயம். இறப்பினை ஏற்று பலர் தன்னை ஆசுவாசப்படுத்தி சாதாரண நிலைக்கு மீளுகின்றனர். எனினும் இன்னும் சிலர் தம் அன்பிற்குரியவரின் பிரிவை தாங்கொணாது

இழவிரக்கத்திற்கு உள்ளாகின்றனர். அந்தவகையில் பிரிவுத் துயரில் அல்லல் படும் நபர்களை சாதாரண நிலைக்கு கொண்டுவருவதில் உளவளத்துணையின் பங்களிப்பு அளப்பரியது.

இழவிரக்கத்தில் இருந்து விடுபட உளவளத்துணை எந்தளவு உதவுகிறதோ அதே அளவு இஸ்லாத்தில் பெண்கள் இழவிரக்கத்தில் இருந்து மீண்டு வர இத்தா முறைமை உதவுகிறது.

இஸ்லாமிய பெண்கள் தனது கணவனின் மறைவுக்கு பின்னால் 'இத்தா' எனும் சடங்கு முறையில் திருகுர்ஆன் கூறும் சட்டத்திற்கமைய இருப்பது கடமையாக்கப்பட்டுள்ளது. அவ்வாறு கடமையாக்கப்பட்ட இத்தாவானது கணவனின் இறப்பிற்கு பின்னர் தன்னை எவ்வாறு வலுப்படுத்தி எஞ்சிய வாழ்வை இயல்பாகவும் வினைத்திறனாகவும் வாழலாம் என்பதை பற்றி சிந்திக்கவும், பக்குவப்படுத்தவும் செயற்படுத்தவும் முக்கிய உளஆற்று விபரிப்பு செயன்முறையாக காணப்படுவது குறிப்பிடத்தக்கது.

இத்தாவின் போதும் சமய விடயங்களில் ஈடுபடல், தளர்வு பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளல், பயத்தை போக்கல் போன்ற பிரதான உளவளத்துணை நுட்பங்கள் இடம் பெறுகின்றன. இதற்கமைய இவ்வாய்வில் இத்தாவிற்கும் இழவிரக்க உளவளத்துணைக்கும் தொடர்பு காணப்படுகின்றதா என்ற இவ்வாய்வின் பிரச்சினையானது பகுப்பாய்வு நோக்கில் தீர்வினை எட்டுகிறது எனலாம்.

அதேபோல, உளவளத்துணை அடிப்படையில் இழவிரக்கத்தின் போது மேற்கொள்ளப்படும் சடங்குகளும், இஸ்லாமிய பெண்கள் பின்பற்றும் இத்தா சடங்குமுறையும் நோக்கத்தின் அடிப்படையில் ஒத்த தன்மையானது என்ற இவ்வாய்வின் நோக்கமும் ஒப்பீட்டு நோக்கில் உண்மை படுத்தப்படுகிறது.

ஆகவே, இவ்விரண்டு முறையும் நோக்கத்தின் அடிப்படையில் ஒன்றுபட்டு நிற்கின்றது என்பதே இவ்வாய்வின் முடிவாக காணப்படுகின்றமை குறிப்பிடத்தக்கது.

உசாத்துணைகள்

நௌபர்,யூ.எல்.எம். (2010). (மொ.பெ). *உளவியல் சார் உளவளத்துணை அறிமுகம்.* குமரன் புத்தக இல்லம். கொழும்பு. சென்னை.

கணேசராஜா, க. (2020). *உளவளத்துணை நுட்பங்களும் முறைகளும்.* வெளிவாரி பட்டபடிப்பு பிரிவு. தென்கிழக்கு பல்கலைக்கழகம்

கீரனூர் ஜாகிர் ராஜா. (2022). *இத்தா.* நன்னூல் பதிப்பகம்.

துயா சோமசுந்தரம், சிவயோகன்.சா. (2004). *தமிழ் சமுதாயத்தில் உளநலம்.* சாந்திகம் வெளியீடு.

சிவதாஸ், எஸ். (2006). *நலமுடன்.* நிகரி வெளியீடு. Retrieved from: https//www.islamickalvi.com.

யூசுப் பைஜி. எஸ். (2019). தலாக், குலா, இத்தா சட்டங்கள். Retrieved from: https//ta.m.wikipedia.org.

இத்தா. Retrieved from: https//www.keetru.com.

மரணமும் மரணத்திற்கு பிந்திய துயரமும். Retrieved from: https//www.arayampathy.lk

வழிபாட்டுச் சடங்கும் குணமாக்கலும். Retrieved from: https//yarl.com. மரணமும் மரணத்திற்கு பிந்திய துயரமும்.