



சங்ககாலத் தமிழ் ஆண்களின் மன அழுத்தம்: பொதுத் தகவமைப்பு நோயியக்  
கோட்பாட்டு அடிப்படையில் ஓர் ஆய்வு

## TAMIL MEN'S PSYCHOLOGICAL STRESS IN SANGAM ERA: A STUDY IN A POINT OF GENERAL ADAPTATION SYNDROME

முனிஸ்வரன் குமார் <sup>1</sup> / Muniisvaran Kumar<sup>1</sup>  
மீனாம்பிகை நாராயணசாமி <sup>2</sup> / Meenambigai Narayanasamy<sup>2</sup>  
வீரலக்ஷ்மி செளந்தர ராஜன் <sup>3</sup> / Veeralakshmi Soundra Rajan<sup>3</sup>

<sup>1</sup>சுல்தான் இட்ரிஸ் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம், மலேசியா. / Sultan Idris Education University, Malaysia. மின்னஞ்சல் / Email: [muniisvaran@fbk.upsi.edu.my](mailto:muniisvaran@fbk.upsi.edu.my)

<sup>2</sup>சுல்தான் இட்ரிஸ் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம், மலேசியா. / Sultan Idris Education University, Malaysia. மின்னஞ்சல் / Email: [meenambigai@fbk.upsi.edu.my](mailto:meenambigai@fbk.upsi.edu.my)

<sup>3</sup>சுல்தான் இட்ரிஸ் கல்வியியல் பல்கலைக்கழகம், மலேசியா. / Sultan Idris Education University, Malaysia. மின்னஞ்சல் / Email: [s.veeralakshmi@fbk.upsi.edu.my](mailto:s.veeralakshmi@fbk.upsi.edu.my)

### Abstract

Tamil Sangam literature is classified into two categories, viz. life in personal (agam) and life in public (puram). Both gender have their own role in both class of life. In this article the role of a men particularly in the life in public will be discussed in the point of psychological view. Men have heavy burden in his daily life where he must obtain some qualities such as valor, wealth and responsibility toward his family and society. Many poets sang songs to praise men's valor and it directly increases the necessity of a men to gain that quality at different stages of life. These pressures and psychological suffer faced by men have never been mentioned directly in the poems of that era. This qualitative study is aims to find the pressure given to the men of Sangam era and its aftermath using Hans Seyle's General Adaptation Syndrom (GAS) theory.

**Keywords:** General Adaptation Syndrome, men's stress, Tamil Sangam era, Psychological stress.



### ஆய்வுச் சாரம்

தமிழ் சங்க இலக்கியம் இரண்டு பிரிவுகளாக வகைப்படுத்தப்பட்டுள்ளது. தனிப்பட்ட வாழ்க்கையில் நிகழ்வற்றை அகம் எனவும் பொது வாழ்வில் நிகழ்வற்றைப் புறம் என்றும் அவை வழங்கப்படுகின்றன. ஆண் பெண் இருபாலருமே இவ்விரு பிரிவுகளில் தத்தம் பங்கை ஆற்றுகின்றனர். இந்த கட்டுரையில் பொது வாழ்வில் ஈடுபடும் ஆண்களை உளவியல் பார்வை கொண்டு விவாதிக்கிறது. சங்க காலத்தில் அன்றாட வாழ்க்கையில் ஆண்கள் பாரிய சமையைக் கொண்டிருக்கிறார்கள். பல புலவர்கள் ஆண்களின் வீரத்தைப் புகழ்ந்து பாடல்களைப் பாடிச் சிறப்பித்துள்ளனர். இந்த அங்கீகரமானது ஆண்களின் தரத்தை நிர்ணயம் செய்வதால் அதனை அடையும் தேவை ஏற்பட்டு அழுத்தம் அதிகரிக்கிறது. இந்த உளவியல் அழுத்தங்களையும் அதை எதிர்கொள்ளும் ஆண்களின் அனுபவத்தையும் சங்ககாலக் கவிதையில் நேரடியாக குறிப்பிடப்படவில்லை. ஆகவே, இவ்வாய்வு சங்கப்பாடல்கள் சிலவற்றை ஹான்ஸ் சீயலின் பொது தழுவல் சிண்ட்ரோம் எனும் கோட்பாட்டைக் கொண்டு சங்க கால ஆண்களின் மன அழுத்தத்தை ஆய்வு செய்யும் நோக்கில் மேற்கொள்ளப்பட்டது.

**கருச்சொற்கள்:** பொதுத் தகவமைப்பு நோயியக் கோட்பாடு, ஆண்களின் மன அழுத்தம், சங்க காலம், உளவியல் பாதிப்பு

### முன்னுரை

சங்ககாலத் தமிழகத்தில் ஆண் பெண் இருபாலருக்கும் தனித்தனியே பொறுப்புகள் இருந்துள்ளன. இக்காலக்கட்டத்தில் வாழ்ந்த ஆண்களை மட்டும் இவ்வாய்வுக்குக் கவனத்தில் கொள்ளப்பட்டனர். மேற்குறிப்பிட்ட இக்காலக்கட்டத்து ஆண்களைப் பற்றியத் தகவல்கள் முழுக்க முழுக்க புறநானூறு, அகநானூறு முதற்கொண்ட சங்க இலக்கியப் பாடல்களில் இருந்து திரட்டப்பட்டவை ஆகும். ஆகவே, இது நூலக ஆய்வாகக் கருதப்படுகிறது.

சங்க காலத்தில் ஆண்களுக்குத் தத்தம் தொழிலுக்கும் சமூகச் சூழலுக்கும் ஏற்பப் பற்பல கடமைகள் இருந்தாலும் பொதுவாகவே வீரம் எல்லா ஆண்களிடமும் எதிர்பார்க்கப்பட்ட உயரிய தகுதியாக விளங்குகிறது. இத்தோடு குடும்ப பொறுப்பு, தன்னொழுக்கம் முதலான இதர தரங்களும் உடையவனாக ஒவ்வொரு ஆணும் இருக்க வேண்டும் என்பதையே சங்கப் பாடல்கள் பல வலியுறுத்துகின்றன. இவ்வாறு திணிக்கப்படும் சில பண்புகள் ஆண்களை மன அழுத்தத்துக்குத் தள்ளுகின்றன.

மன அழுத்தத்தைப் பற்றிய நவீன கோட்பாட்டைக் கொண்டு அக்கால ஆண்களின் மன அழுத்தத்தை அளவீடு செய்யவே இவ்வாய்வு மேற்கொள்ளப்படுகிறது. பண்புசார் ஆய்வான இவ்வாய்வு Hans Selye அறிமுகப்படுத்திய பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் (general adaptation syndrome) எனும் கோட்பாட்டை மையமாகக் கொண்டு நகர்த்தப்பட்டுள்ளது. இவ்வாய்வின்வழி



சங்ககால ஆண்களின் மன அழுத்தத்தைப் பற்றி அறிந்துகொள்ள இயலும் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் இக்கட்டுரை முன்னெடுக்கப்பட்டது.

### மன அழுத்தம் என்றால் என்ன?

மன அழுத்தத்தைத் தூண்டும் ஒன்றிற்கு (*stressor*) உடல் ஆற்றும் எதிர்வினையே மன அழுத்தம் (*stress*) என Taylor, S. & Sirois, F. (2014)<sup>1</sup> குறிப்பிடுகிறார்கள். மன அழுத்தத்தைப் பற்றிய ஆய்வுகளும் கோட்பாடுகளும் நிறைய இருந்தாலும் Hans Selye அறிமுகப்படுத்திய பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் (*general adaptation syndrome*) எனும் கோட்பாடே இவ்வாய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்டுள்ளது. இக்கோட்பாடு உயிரினம் எவ்வாறு அழுத்தத்துக்கு எதிர்வினையாற்றுகிறது என்பதை விளக்குவதாக அமைகிறது. இக்கோட்பாட்டை இன்னும் கொஞ்சம் விரிவாகக் கீழே விளக்கப்பட்டுள்ளது.

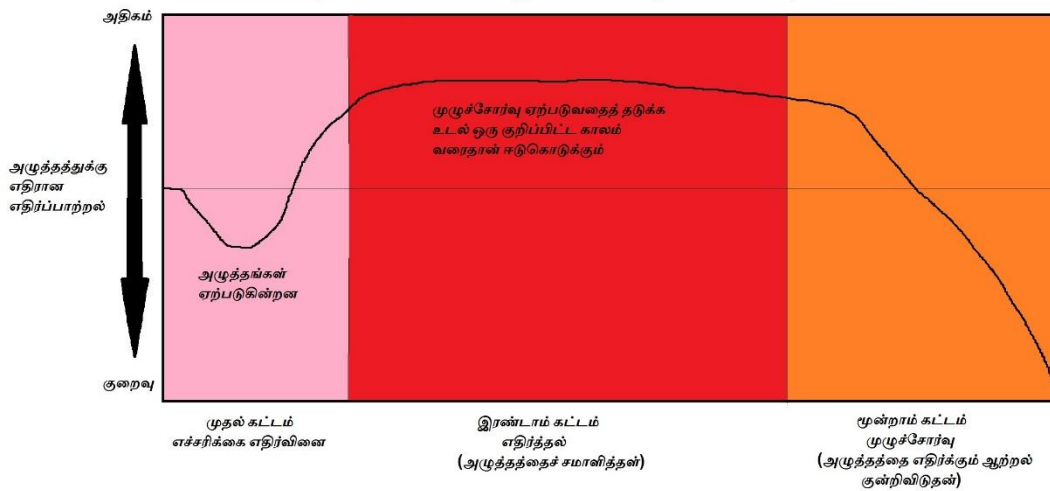
### பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம்

Hans Selye 1956-இல் அறிமுகப்படுத்திய பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் கோட்பாட்டுக்கான வரைபடம் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளது.

படம் 1: Hans Selye அறிமுகப்படுத்திய பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் (Selye, 1978)<sup>2</sup>.

### பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம்

#### (General Adaptation Syndrome)





இக்கோட்பாடு மூன்று கட்டங்களாகப் பகுக்கப்பட்டுள்ளது. அவை, 1. எச்சரிக்கை எதிர்வினை. 2. எதிர்த்தல், 3. முழுச்சோர்வு ஆகியனவாகும். இம்மூன்று கட்டங்களின் விளக்கம் பின்வருமாறு:

### 1. முதல் கட்டம்: எச்சரிக்கை எதிர்வினை (alarm reaction)

இம்முதல் கட்டத்தை இரு பகுதிகளாகப் பிரிக்கலாம் என Gozhenko, A, I., Gurkalova, I.P., Zukow, W., Kwasnik, Z., Mroczkowska, B. (2009)<sup>3</sup> குறிப்பிடுகிறார்கள். முதலாவது பகுதியானது திடுக்கீடு. மனித உடல் தன்னால் ஏற்றுக்கொள்ள இயலாத ஒன்றைக் கண்டு திடுக்கிடுகிறது. இதற்கு முன் இதுபோன்ற அதிர்ச்சியைச் சந்தித்திராத காரணத்தால் அதை எதிர்த்துச் சமாளிக்கும் பக்குவம் மனதுக்கு இல்லாதிருக்கும். அதனால் அழுத்தத்துக்கு எதிரான எதிர்ப்பாற்றல் தற்காலிகமாகக் குறைந்துவிடுகிறது.

முதல் கட்டத்தின் இரண்டாம் பகுதியானது திடுக்கீட்டு எதிர்ப்பு ஆகும். எதிர்பாராத அதிர்ச்சியால் திடுக்கிட்ட உடல் அடுத்து அதை எதிர்த்து எச்சரிக்கை நிலைக்கும் விழிப்புநிலைக்கும் தன்னைத் தயார் செய்துகொள்ளும். இந்நிலையில் பரிவு நரம்பு மண்டலம் (sympathetic nervous system) தூண்டப்பட்டுப் 'போராட்டம் அல்லது பின்வாங்கல்' (fight-or-flight) நிலைக்கு உடல் தள்ளப்படுகிறது. Walter Bradford Cannon 'போராட்டம் அல்லது பின்வாங்கல்' எனும் கோட்பாட்டை 1915இல் உருவாக்கி 1932இல் தனது நூல்வழி பிரபலப்படுத்தினார். இக்கோட்பாடு பொதுத் தகவமைப்புநோயியக் கோட்பாட்டின் முதல் கட்டத்தின் ஒரு பகுதிக்குண்டான தன்மையைக் கொண்டிருப்பதால் இவருடைய கோட்பாடு இங்கே சுட்டிக்காட்டப்படுகிறது.

'போராட்டம் அல்லது பின்வாங்கல்' என்பது ஓர் உயிரினம் தனக்கு அச்சுறுத்தலோ ஆபத்தோ ஏற்பட்டால் இரு முடிவுகளை எடுக்கும். அவை எதிர்த்துச் சண்டையிடுதல் அல்லது தன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள பின்வாங்கி ஓட்டமெடுத்தல் (Cannon, W., 1932)<sup>4</sup>. இவ்விரு முடிவுகளும் அச்சுறுத்தலின் அளவைப் பொருத்து அமைகிறது. இவ்வச்சுறுத்தல் அல்லது அபாயம் உடலின் தசை இயக்கத்தையும் ரத்த அழுத்தத்தையும் உயர்த்தி எதிர்வினைக்குத் தன்னைத் தயார்செய்துகொள்கிறது (McGonigal, K. 2015)<sup>5</sup>.

### 2. இரண்டாம் கட்டம்: எதிர்த்தல் (resistance)

இக்கட்டத்தில் குளுக்கோகோர்டிகோய்ட்ஸ் (glucocorticoids) சுரந்து அழுத்தத்துக்கு எதிராக எதிர்த்து நிற்க உடலைத் தூண்டுகிறது. அழுத்தம் தொடர்ந்து நீடித்தால் அதைச் சமாளிக்க ஏதேனும் வழிவகையை உடல் கையாள்கிறது. அழுத்தத்துக்கு ஏற்ப உடல் தன்னை தகவமைத்துக் கொள்ள முயற்சிகளைச் செய்தாலும் அது ஒரு குறிப்பிட்ட காலக்கட்டம் வரைதான் தாக்குப்பிடிக்கும். அதற்குப்பின் அது மூன்றாம் கட்டத்துக்குச் சென்றுவிடும் (Wingo, M., 2016)<sup>6</sup>.



### 3. மூன்றாம் கட்டம்: முழுச்சோர்வு (*exhaustion*)

இக்கட்டத்தில் அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள உடல் வைத்திருந்த வளங்கள் தீர்ந்துபோய் இதற்கு மேலும் இயல்பான செயல்பாடுகளைச் செய்ய இயலாமல் போய்விடுகிறது. இதனால் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம் (*autonomic nervous system*) தொடர்ந்தார்போல் ஏற்பட்டு இதயத் துடிப்பு விகித உயர்வு, அதிக வியர்வை வெளியேற்றம் முதலானவற்றை ஏற்படக்கூடும். இது மேலும் தொடர்ந்தால் குருதியோட்டக் குறைநோய் (*ischemia*) ஏற்பட்டு உடலுக்கு நிரந்தர உபாதைகள் ஏற்படும் வாய்ப்புகள் அதிகம் உள்ளதாக Gozhenko, A, I., Gurkalova, I.P., Zukow, W., Kwasnik, Z., Mroczkowska, B. (2009)<sup>3</sup> குறிப்பிடுகிறார்கள்.

இவ்வாய்வு *Hans Selye* உருவாக்கிய பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் (*general adaptation syndrome*) எனும் கோட்பாட்டின் கண்ணோட்டத்தின் அடிப்படையில் எழுதப்படுகிறது. சங்ககால மக்களின் மனோவியல் சிக்கல்களை நவீன மனோவியல் கோட்பாட்டின்வழி அலசுவதே இவ்வாய்வின் நோக்கம். இதன்வழி சங்ககாலத் தமிழர்கள் எந்தெந்த சூழல்களில் மன அழுத்தத்துக்கு உள்ளாகியிருப்பர் என்பதை அறிய இயலும்.

#### சங்க காலம்

தலைச் சங்கம், இடைச்சங்கம், கடைச்சங்கம் என்று சங்க காலம் மூன்றாகப் பிரிக்கப்பட்டாலும் பொதுவாகச் சங்க காலம் என்று குறிப்பிடப்படுவது கடைச்சங்கக் காலத்தைத்தான். முதல் இரு சங்க காலங்கள் இருந்ததற்கான ஆதாரங்கள் கடைச்சங்க இலக்கியங்களில் கிடைத்திருந்தாலும் அவ்விரு காலக்கட்டத்திலும் உருவாக்கப்பட்ட இலக்கியங்கள் நமது கைகளுக்குக் கிடைக்காமல் போனதால் அவற்றைப் பற்றி அதிகம் பேசுவதற்குச் செய்திகள் இல்லாமல் போகின்றன. தமிழில் இருக்கும் சங்க இலக்கியங்கள் யாவுமே கடைச்சங்க காலத்தில் இயற்றப்பட்டவையே. இக்காலத்தையே பொதுவாகச் சங்க காலம் என்று குறிப்பிடப்படுகிறது. சங்க காலம் என்பது கி.மு. 500 முதல் கி.பி. 200 வரை என்று சு. தண்டாயுதபாணி (2010)<sup>7</sup> குறிப்பிடுகிறார்.

#### சங்ககால ஆண்களிடம் திணிக்கப்பட்டக் கடன்கள்

சங்ககால ஆண்களுக்கு நிறைய கடன்கள் உண்டு. சில தகுதிகள் இருந்தால்தான் அல்லது சில காரியங்களைச் செய்தால்தான் அவனை ஆணாகவே ஏற்றுக்கொள்ளும் வழக்கம் பண்டைத் தமிழகத்திலே இருந்துள்ளது (ரா.பி.சேதுப்பிள்ளை, 1947)<sup>8</sup>. இவை மிக இளம் பருவத்திலிருந்தே ஆண்களுடைய எண்ணத்தில் திணிக்கப்படுகிறது. அத்தோடு ஆண் என்பவனுக்கு மனதளவிலும் உடலளவிலும் வலிமை பெற்றவனாக



இருக்க வேண்டும் என்று புறநானூற்றுப் பாடல்கள் நேரிடையாகவே காட்டுகின்றன. எடுத்துக்காட்டாக கீழே உள்ள பாடலைச் சுட்டலாம்.

ஈன்று புறந்தருதல் எந்தலைக் கடனே;  
சான்றோன் ஆக்குதல் தந்தைக்குக் கடனே;  
வேல்வடித்துக் கொடுத்தல் கொல்லற்குக் கடனே;  
நன்னடை நல்கல் வேந்தற்குக் கடனே;  
ஒளிறுவாள் அருஞ்சமம் முருக்கிக்,  
களிறுஎறிந்து பெயர்தல் காளைக்குக் கடனே.

(புறநானூறு 312)<sup>9</sup>

பெறுதல் தாயின் கடனாகவும் குணசீலனாக்குவது தந்தையின் கடனாகவும் குறிப்பிடும் இப்பாடல் ஆண்களின் கடனாக வாளேந்தி போராடும் வலிமை கொண்ட வீரனாக இருப்பதுவே என்று அழுத்திச் சொல்லியிருப்பதிலிருந்து இத்தகையத் திணிப்பு தெளிவாகத் தெரிகிறது. ஆண்களுக்கு மன அழுத்தங்களைத் தரும் இன்னும் சில வழக்கங்களைக் கீழே விரிவாகக் காணலாம்.

### வீரத்தைக் காட்டுதல்

வீரம் என்பது ஒவ்வொரு ஆண்டிழையும் கட்டாயம் இருக்கவேண்டிய ஒன்று. சங்கப் பாடல்களில் வீரம் என்று குறிப்பிடுவது உடல் பலத்தைக் கொண்டு செய்யும் செயல்களையே மையமிட்டுக் காட்டுகின்றன. போருக்கு பயப்படாமலும் நெஞ்சுயர்த்தி சண்டையிடுதலுமே வீரம் என்று பாலசுப்பிரமணியனும் (1986)<sup>10</sup>, போரில் பங்கேற்று அதனால் உடலில் ஏற்படும் காயங்களும் தரும்புகளுமே ஆண்களுக்கு வீரச்சின்னம் என்று வேங்கடசாமியும் (1958)<sup>11</sup> சங்கப் பாடல்களை அடிப்படையாக வைத்து வீரம் அல்லது உடல் வலிமையை உடையோனே சிறந்த ஆணாவான் எனும் கருத்தை முன்வைக்கிறார்கள்.

ஆண் குழந்தை பிறந்து ஐந்தாவது நாளில் ஐம்படைத் தாலியை அணிவிக்கும் வழக்கம் அக்காலத்தில் இருந்துள்ளது. இதைக் காட்டும் விதமாக ஐம்படைத் தாலியைப் பற்றிய குறிப்பு உடைய பாடலைக் கீழே காண்க.

பொன்னுடைத் தாலி யென்மகன்  
வருகுவை யாயின் தருகுவென் பாலென

(அகநானூறு 54)<sup>9</sup>

போர்க்கருவிகளான சங்கு, சக்கரம், தண்டாயுதம், வாள், வில் ஆகிய ஐந்து கருவிகளின் உருவம் பொரிக்கப்பட்ட அணிகலனே ஐம்படைத் தாலி. போரைப் பற்றிய எண்ணமும் குணமும் சிறு வயது முதலே ஒவ்வொரு ஆணுக்கும் இருக்க வேண்டும் எனும் கட்டாயம் இருந்துள்ளதை இதில் அறியலாம். அடிக்கடி போர் நிகழும் சூழலில் எந்நேரமும் போரைப் பற்றிய விழிப்பு நிலையிலேயே வாழ



வேண்டிய இக்கட்டுக்கு ஆண்களின் நிலை இருந்துள்ளது. இது நிம்மதியற்ற வாழ்நிலையைக் காட்டுகிறது.

மிக இள வயதிலேயே சங்கத் தமிழ் ஆண்கள் Hans Selye-இன் கோட்பாட்டின் இரண்டாம் கட்டமான எதிர்த்தல் நிலைக்குத் தள்ளப்படுகிறார்கள் என்பது இதன்வழி புலப்படுகிறது. போர் எக்காலத்திலும் ஏற்படலாம் எனும் விழிப்பு நிலையிலேயே தொடர்ந்து இருக்க இள வயதிலிருந்து ஆடவர்களுக்கு இத்தகையச் சூழல் உருவாக்கிவைக்கிறது.

அதுமட்டுமல்லாமல், ஆணாகப் பிறந்தவனுடைய சாவு போர்க்களத்தில்தான் இருக்கவேண்டும்; அதுவே உயர்வான மரணமாகச் சொல்லப்படுகிறது. ஒவ்வோர் ஆணுடைய உடலிலும் போர்க்காயங்களும் தரும்புகளும் இருக்கவேண்டும் எனவும்; ஆண்கள் மட்டுமல்லாமல் ஒட்டுமொத்த மக்களே மன்னனுக்காகச் சாகத் துணிய வேண்டும் என்று மூளைச் சலவை செய்யும் வகையில் பல பாடல்கள் அமைந்திருப்பதாக தண்டாயுதபாணி, சு., (2010)<sup>7</sup> குறிப்பிடுகிறார். தனக்காகவும் தனது குடும்பத்துக்காகவும் வாழ்வதைவிட மன்னனுக்காகச் சாவதே சிறந்தது எனும் கருத்தைக் கட்டாயத்தின் பேரில் ஏற்றுக்கொண்டு போர்ப்பயிற்சிக்குச் செல்லும் ஆண்களின் மனநிலை மிகுந்த உளைச்சலுக்கு உள்ளாகியிருக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை. இத்தகையச் சூழலில் சிக்கிய ஆண்கள் எதிர்ப்பு நிலையிலேயே பல காலம் வாழ்ந்திருக்கச் சாத்தியம் உண்டு.

### போர்கள்

சங்க காலத்தில் தமிழ் மன்னர்கள் தங்களுக்கிடையே ஓயாது போர் புரிந்துகொண்டிருந்தனர். வலிமையான நாடு எளிய நாட்டைத் தாக்கித் திரை வசூலிப்பதற்கும், பகைமை காரணமாகவும் நடத்தப்படும் போர்கள் யாவும் பொதுமக்களையே பெரிதும் பாதிக்கின்றன. அத்தகைய பாதிப்புகளில் மக்களின் வாழ்வாதாரமான விவசாய நிலம் பெரிதும் பாதிப்படைகிறது என்பதைப் பின்வரும் பாடல்வழி அறியலாம்.

கடுந்தேர் குழித்த ஞெள்ளல் ஆங்கண்  
வெள்வாய்க் கழுதைப் புல்லினம் பூட்டிப்  
பாழ்செய் தனைஅவர் நனந்தலை நல்லெயில்  
புள்ளினம் இமிழும் புகல்சால் விளைவயல்  
வெள்ளுளைக் கலிமான் கவிகுளம்பு உகளத்  
தேர்வழங் கினைநின் தெவ்வர் தேஎத்துத்  
துளங்கி யலாற்பணை எருத்தின்  
பா வடியால் செறல் நோக்கின்  
ஒளிறு மருப்பின் களிறு சுரவ  
காப்புடைய கயம்படி யினை

(புறநானூறு 15)<sup>9</sup>



மிகுந்த சிரத்தையெடுத்து உழுத விளைநிலமும் மக்கள் வாழும் வீதிகளும் போரின்போதும் குதிரைப் படைகளாலும் யானைப்படைகளாலும் நாசப்படுத்தப்படுவதைக் கண்டித்துப் பாடப்பட்ட இப்பாடல் மறைமுகமாக மக்களின் அவதி நிலையை எடுத்தியம்புகிறது. விளைநிலம் நாசமானால் வருவாய் இருக்காது. வருவாய் இல்லாமல் குடும்பத் தலைவன் தனது குடும்பத்தை வழிநடத்த எத்தகைய அழுத்தத்தை எதிர்கொண்டிருப்பான் என்று யூகிக்க முடிகிறது.

*Hans Selye*-இன் கோட்பாட்டின்படி தொடர் எதிர்ப்பு நிலையில் ஆடவரின் மன நிலை இருந்திருப்பது புலனாகிறது. இந்நிலை இரண்டாம் கட்ட எல்லையை மீறி அடுத்தக்கட்டமான முழுச்சோர்வு நிலைக்குத் தள்ளப்பட இப்பெரும் மன உளைச்சல் காரணமாகிறது.

மன்னரின் தேவைக்காக ஏற்பட்டப் போரினால் வாழ்வாதாரத்தை இழந்த ஆண்கள் குடும்பத்தை வழிநடத்தும் பொருட்டு நாட்டைவிட்டு வெளியேறி குடும்பத்தோடு கள்ளிகளும் முள்ளிகளும் மண்டிய பாலை நிலத்திற்குப் பெயர்ந்து அங்கே வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வோர் உண்டு. பாலை நிலத்தில் ஆறலை கள்வர்கள் நிறைந்த நிலப்பகுதி. இக்கள்வர்கள் வழிப்பறி செய்யும் தொழிலைக் கொண்டோர். நல்ல இயல்புகளைக் கொண்ட நாட்டு மக்களே இவ்வாறு கள்வர்களாக மாறிய அவல நிலை மன்னர்களின் போர் வெறியால் ஏற்பட்டதுதான் என்று தண்டாயுதபாணி, சு., (2010)<sup>7</sup> குறிப்பிடுகிறார். நன்னடத்தை கொண்ட ஓர் ஆண் சூழ்நிலைக் கைதியாகி கொடூரமான கள்வனாக மாறியிருந்தால் தனது மனசாட்சிக்கு விரோதமாக நடந்துகொள்ள மிகப்பெரிய மன அழுத்தத்தைத் தாங்கியிருக்க வேண்டும் என்று புலனாகிறது.

*Hans Selye*-இன் கோட்பாட்டின் மூன்றாவது கட்டமான முழுச்சோர்வு நிலைக்குத் தள்ளப்பட்ட ஆடவர்கள் அச்சுழலைத் தாளவியலாமல் தத்தம் சுய அடையாளத்தை இழந்து கள்வர்களாகும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது என்பது புலனாகிறது.

சங்கத் தமிழ்ப் பெண்களின் மனத்தின்மையைப் போற்றிப் பாடப்படும் பாடல்,

கெடுக சிந்தை; கடிது இவள் துணியே  
மூதின் மகளி ராதல் தகுமே;  
மேனால் உற்ற செருவிற்கு இவள்தனை  
யானை எறிந்து களத்தொழிந் தன்னே  
நெருநல் உற்ற செருவிற்கு இவள்கொழுநன்  
பெருநிரை விலக்கி ஆண்டுபட் டனனே;  
இன்றும், செருப்பறை கேட்டு விருப்புற்று மயங்கி  
வேல்கைக் கொடுத்து வெளிதுவிரிந்து உடஇ  
பாறுமயிர்க் குடுமி எண்ணெய் நீவி  
ஒருமகன் அல்லது இல்லோள்  
செருமுக நோக்கிச் செல்களன விடுமோ

(புறநானூறு 279)<sup>9</sup>





இப்பாடலை வேறொரு கோணத்தில் கண்டு அதிலிருக்கும் அவலத்தைச் சுட்டுகிறார் தண்டாயுதபாணி, சு., (2010)<sup>7</sup>. ஒவ்வொரு வீட்டிலிருந்தும் ஓர் ஆண் போருக்கு வரவேண்டும் என்று அரசன் கட்டளை இடுகிறான். அதற்கு அடிபணிந்து பொதுமக்கள் தத்தம் வீட்டிலிருந்து ஓர் ஆணைப் போருக்கு அனுப்புகிறார்கள். இவ்வாறு போக, போரின் முதல் நாளில் வயதான தந்தையையும் மருநாள் கணவனையும் பரிகொடுத்தப் பெண் மூன்றாவது நாளில் தனது பாலபருவம் தாண்டாத ஒரே மகனைப் போருக்குத் தயார் செய்கிறாள். இதில் புதைபொருளாக ஆண்கள் படும் மன அழுத்தத்தைக் காணலாம். போர் பயிற்சி ஏதும் பெற்றிராத தன்னைப் போருக்குச் செல்லக் கட்டாயப் படுத்தப்படும் நிலை ஏற்பட்டால் அதனால் உண்டாகும் உயிர் பயம் மிகவும் கொடியது. அது மட்டுமல்லாமல் முதியவர் முதற்கொண்டு போருக்குச் செல்ல வேண்டிய நிலை இருக்கிறதென்றால் அந்நாட்டின் படைவலிமை வலுவற்றதாக இருந்திருக்க வேண்டும் என்று கருத இடமுள்ளது. நிம்மதியான மரணத்துக்கு ஏங்கும் சாதாரண மனிதன் முன் கூர்வாளை நீட்டினால் அதனால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் மிகவும் கொடுமையானது. இள வயது முதலே ஆண் என்றால் சண்டைக்கு எந்நேரமும் தயாராக இருக்க வேண்டும் எனும் சிந்தனை திணிக்கப்பட்டுத் தாளாத உயிர் பயத்தைக் கொண்டே வாழும் ஆண்கள் நிலை மோசமானதாக இருந்ததைக் காண முடிகிறது.

மேற்கண்ட சூழலை ஒத்த இன்னொரு பாடலும் இதுபோன்ற நிலையை எடுத்துரைக்கிறது. பெண்களின் வீரத்தைக் காட்டும் பொருட்டு இப்பாடல் எழுதப்பட்டாலும் இப்பாடலின் மறைபொருளாகத் தொடர் போர்களால் மக்கள் படும் அவலத்தைக் காணமுடிகிறது.

மீன்உண் கொக்கின் தூவிஅன்ன  
வால்நரைக் கூந்தல் முதியோள் சிறுவன்  
களிறுஎறிந்து பட்டனன் என்னும் உவகை  
ஈன்ற ஞான்றினும் பெரிதே ; கண்ணீர்  
நோன்கழை துயல்வரும் வெதிரத்து  
வான்பெயத் தூங்கிய சிதரினும் பலவே

(புறநானூறு 277)<sup>9</sup>

மிகவும் வயோதிக வயதடைந்த தாயை விட்டுவிட்டுப் போருக்குக் கிளம்பும் சிறுவனின் நிலை உண்மையில் எத்தகையதாக இருக்கும் என்பதை இப்பாடலை மாற்றுக் கோணத்திலிருந்து சிந்தித்தால் புலப்படுகிறது. தன் மகன் போரில் இறந்தான் என்று கேட்டு ஆனந்தக் கண்ணீர் வடிப்பதாகத் தாயை முன்னிருத்தி இப்பாடல் எழுதப்பட்டுள்ளது என்றாலும் தனியாக இருக்கும் மிகவும் வயதான தாயை இனி பார்த்துக்கொள்ள போர்க்களத்தில் இருந்து உயிருடன் திரும்பி வருவோமா இல்லையா என்ற அழுத்தத்தில் அச்சிறுவன் இருந்திருக்க வாய்ப்பு அதிகம் உண்டு. இந்த அதீத அழுத்தம் எதிர்ப்புக் கட்டத்தைத் தாண்டி அச்சிருவனை முழுச்சோர்வுக் கட்டத்திற்கு இழுத்துச் சென்றிருக்கலாம். அதன் காரணமாக போரில் உடலின் முழு செயல்பாட்டை இழந்து எளிதில் மரணமடைந்திருக்கலாம் என்று யூகிக்க இடமுண்டு.



ஆண்களின் வீரத்தைக் காட்டுவதற்காகச் சங்க இலக்கியங்களில் நிறைய பாடல்கள் உள்ளன. இவற்றில் பெரும்பாலும் அரசனின் வீரத்தையும் படைபலத்தையும் முன்னிருத்தியே பாடப்பட்டுள்ளன. எடுத்துக்காட்டாகச் சேர மன்னர்களின் பெருமையைப் பாடும் பதிற்றுப்பத்துப் பாடல்கள், மன்னர்களைப் போற்றிப் பரிசு பெறவெண்ணிப் பாடப்பட்ட ஆற்றுப்படை நூல்கள் முதலானவற்றைச் சுட்டலாம் (சுப்பிரமணியன், 2011)<sup>12</sup>. இவற்றோடு அரசு பகை காரணமாக நிகழ்த்தப்பட்ட வெண்ணிப்போர், தலையாலங்காணப் போர் முதலான போர்கள் அரசனின் வீரத்தையும் படைபலத்தையும் நிரூபிக்க எழுந்த போர்களே (சேதுப்பிள்ளை, ரா. பி., 1947)<sup>8</sup>. எடுத்துக்காட்டாக,

சிறுசொல் சொல்லிய சினங்கெழு வேந்தரை  
அருஞ்சமஞ் சிதையத் தாக்கி, முரசுமொடு  
ஒருங்கு அகப் படேஎன் ஆயின்; பொருந்திய  
என் நிழல் வாழ்நர் சென்னிழல் காணாது,  
கொடியன்எம் இறை எனக் கண்ணீர் பரப்பிக்,  
குடிபழி தூற்றும் கோலேன் ஆகுக!

(புறநானூறு 72)<sup>9</sup>

மிக இள வயதிலேயே அரியணை ஏறிய பாண்டிய மன்னன் நெடுஞ்செழியனைப் பகையரசர்களாகிய சேரரும் சோழரும் சிறுவன் என்று இகழ்ந்ததைக் கண்டு சினம் கொண்டு அவர்களோடு போரிடப் படைதிரட்டுவதாகக் குறிப்பிடுகிறது மேற்கண்ட பாடல்.

பொதுமக்களின் நலனைக் கருத்தில் கொண்டு அவர்களுடைய கண்ணோட்டத்திலிருந்து பார்த்தால் இது மிகப் பெரிய அநீதியாகவே கருதவேண்டியுள்ளது. தத்தம் குடும்பத்தைக் கைவிட்டு அரசனின் பிரச்சனைக்காகத் தன் உயிரை பணயம் வைத்துப் போர்க்களம் புகுவது மிகுந்த அழுத்தத்தைத் தொடர்ந்தார்போல் ஆண்கள் அனுபவித்திருக்க வாய்ப்புகள் அதிகமுண்டு.

### **பரத்தையர் சகவாசம் (ஒழுக்கம்)**

மன்னராட்சியில் மக்களிடமிருந்து பெறப்பட்ட வரி, போரில் கொள்ளையிட்ட செல்வம் இவற்றைக் கொண்டு தத்தம் சுகபோகத்துக்கே முக்கியத்துவம் கொடுத்துப் பயன்படுத்திக்கொண்டனர் என்று தண்டபாணி, சு., (2010) குறிப்பிடுகிறார். மன்னர்கள் ஒன்றிற்கும் மேற்பட்ட மனைவியரைக் கொண்டிருத்தலோடு நிற்காமல் பரத்தையரோடும் உறவு கொண்டிருந்தனர்.

வண்ணம் நீவி வகை வனப்புற்ற  
வரிஞிமிறு இமிரும் மார்புபிரி மகளிர்  
விரிமென் கூந்தல் மெல்லணை வதிந்து  
கொல்பிணி திருகிய மார்புகள் முயக்கத்து



பொழுதுகொள் மரபின் மென்பிணி அவிழ்”  
(பதிற்றுப்பத்து 50)<sup>9</sup>

கால், உதடு, நகம் போன்ற இடங்களுக்குப் பல வண்ணங்களில் பூச்சுகள் பூசிய அழகிகளின் மென்மையான கூந்தலையே தனது மெத்தையாகக் கொண்டு அப்பெண்களோடு கூடி சிறிய தூக்கத்துக்குப் பின் எழுப்பவன் என்று சேரன் செங்குட்டுவனைப் பாடுகிறது இப்பாடல் மேற்கூறிய கூற்றுக்கு ஓர் எடுத்துக்காட்டாக அமைகிறது.

பரத்தையர்களுடைய தொழிலே ஆடவர்களிடம் இனிமையாகப் பேசி அவர்கள் மயக்கம் கொள்ளும் அளவு அழகைக் காட்டி காம எண்ணத்தை வேறாற்ற வைத்து அவர்தம் பொருள் யாவற்றையும் சுரண்டுதே ஆகும். காம இச்சைக்கு எளிதில் பலியாகும் சூழல் அக்கால ஆடவர்களுக்கு இருந்தது. எளிதாகக் கிட்டும் போகத்திலிருந்தும் அதன்வழி கிடைக்கப்பெறும் அவப்பெயர்களில் இருந்தும் தன்னைத் தற்காத்துக்கொள்வதில் ஏற்படும் அழுத்தமும் சம்பாதித்தப் பணத்தைப் பரத்தையருக்காக அழித்தப்பின் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் அதன்பின் குடும்பத்தில் எழும் பிரச்சனைகளால் ஏற்படும் அழுத்தமும் ஆடவர்களுக்கு இருந்துள்ளது என்ற முடிவுக்கு வரலாம்.

சங்க கால ஆண்களுக்குப் பரத்தையரால் ஏற்படும் மன அழுத்தம் Hans Seyle-இன் கோட்பாட்டில் எல்லா கட்டங்களிலும் காண முடிகிறது. முதல் கட்டமான எதிர்ப்பு எச்சரிக்கை, பரத்தையரோடு பழக்கம் ஏற்படும்போது ஏற்படுகிறது. அதை எதிர்த்து மனதைக் கட்டுப்படுத்தும்போது இரண்டாம் கட்டமான எதிர்த்தல் நிலைக்கு ஆண் தள்ளப்படுகிறான். ஓர் எல்லைக்குப் பிறகு எதிர்ப்பு ஆற்றல் குன்றி முழுச் சோர்வு நிலைக்குத் தள்ளப்படும் நிலையில் தனது ஒழுக்கத்திலிருந்து ஆண் தவறுகிறான். அத்துடன் அதன் விளைவாக பொருள் இழப்பும் அவப்பெயரும் ஏற்பட்டுத் தன்னிலையிலிருந்து நழுவிவிடுகிறான்.

### திருமணம்

மணவாழ்க்கையில் ஓர் ஆண் ஈடுபட விரும்பினால்கூட அங்கும் உடல் வலிமையை முன்னிருத்தும் வழங்கும் சங்ககாலத் தமிழ் மக்களிடையே இருந்து வந்துள்ளது. இளவட்டக்கல்லைத் தூக்குதலும் காளையை அடக்குதலும் இதற்கு நல்ல எடுத்துக்காட்டு. ஆயர்குலப் பெண்ணைத் திருமணம் செய்ய வேண்டுமென்றால் வலிமையான காளையை அடக்கி வென்றால்தான் முடியும் என்பதைப் பின்வரும் பாடல் குறிப்பிடுகிறது:

கொல்லேற்றுக் கோடஞ்சு வாளை மறுமையும்  
புல்லால்லே ஆய மகள்

(கலித்தொகை பாடல் 103: வரி 63-64)<sup>9</sup>



இவ்வாறு தனது உடல் வலிமையை முன்னிருத்தித்தான் விரும்பிய பெண்ணைத் திருமணம் புரிய வேண்டிய நிலை அக்காலத்தில் வழக்கில் இருந்துள்ளதை வைத்துப் பார்த்தால் இங்கும் ஆண்களின் மீது திணிக்கப்பட்டத் தகுதியாக வீரம் இருப்பதைத் தெளிவாகக் காணமுடிகிறது. உடல் வலிமையைப் பெற்றிறாத ஆண்களுக்கு இது ஒரு சவாலாகவும் தன்மானப் பிரச்சினையாகவும் இருந்திருக்க வாய்ப்புகள் உண்டு. பொதுத் தகவமைப்பு நோயியக் கோட்பாட்டில் இது இரண்டாம் மூன்றாம் கட்டங்களில் அழுத்தம் இருந்திருக்கிறது. எதிர்ப்புக் கட்டத்தில் இருக்கும் ஆண் பல உடற்பயிச்சிகள் செய்து தன்னை வருத்தி மேற்கண்ட விதிகளுக்கு ஏற்பத் தயாராகியிருக்கலாம். அல்லது அம்முயற்சியில் தோல்வியுற்று உடல் ரீதியாக பாதிப்படைந்து மூன்றாவது கட்டமான முழுச்சோர்வுக்குத் தள்ளப்பட்டிருக்கலாம்.

### முடிவுரை

சங்ககாலம் தமிழுக்குப் பெரிய எண்ணிக்கையில் தரமான இலக்கியங்களை வழங்கியிருக்கிறது (தண்டாயுதபாணி, சு., 2010)<sup>7</sup>. ஆனால், தரமான வாழ்க்கையைப் பொதுமக்களுக்கு அளித்திருக்கிறதா என்பது கேள்விக்குறிதான். மேற்கண்ட நூலக ஆய்வு சங்ககால ஆண்கள் கண்ட மன அழுத்தத்தை Hans Selye-இன் பொதுத் தகவமைப்பு நோயியம் (general adaptation syndrome) எனும் கோட்பாட்டின் அடிப்படையில் மேற்கொள்ளப்பட்டது. பிறந்தது முதல் ஆண்களின் வாழ்க்கையில் தனிநபர் தனித்தன்மைக்கு ஒவ்வாத வீரத்தையும் இன்ன பிற தகுதிகளையும் எல்லா ஆண்களுக்கும் பொதுவாக்கியிருந்த சங்ககால வழக்கம் நிறைய மன அழுத்தத்தைத் தருவதாக இருந்திருக்கலாம் என்ற முடிவுக்கு இக்கட்டுரை வருகிறது. மேற்குறிப்பிட்டக் கோட்பாட்டின் மூன்று கட்டங்களில் பெரும்பான்மையாக இரண்டாம் மூன்றாம் கட்டங்களான எதிர்த்தல், முழுச்சோர்வு அடைதல் ஆகியவற்றில் தங்களது நிம்மதியைச் சங்கத்தமிழ் ஆண்கள் பலர் இழந்திருக்கக் கூடும் என்பதை இவ்வாய்வு பதிவு செய்கிறது.

### மேற்கோள் நூல்கள்:

1. Taylor, S. & Sirois, F. (Ed.). (2014). *Health psychology*. (3<sup>rd</sup> ed.). Canada: McGraw-Hill Ryerson Limited.
2. Selye, H. (Ed.). (1978). *The stress of life*. (2<sup>nd</sup> ed.). New York: McGraw-Hill Education.
3. Gozhenko, A. I., Gurkalova, I.P., Zukow, W., Kwasnik, Z., Mroczkowska, B. (2009) *Pathology: Medical student's library*. Radom: Radom University.
4. Cannon, W. (1932). *Wisdom of the body*. United States: W.W. Norton & Company.
5. McGonigal, K. (2015). *The Upside of stress*. New York: Penguin Publishing Group
6. Wingo, M. (2016). *The impact of the human stress response: The biologic origins of human stress*. Austin: Roxwell Waterhouse.



7. தண்டாயுதபாணி. சு. (2010). சங்ககாலம் பொற்காலமா? (அறிவியல் நோக்கில் சங்க இலக்கிய ஆய்வு). மதுரை: மீனா பதிப்பகம்.
8. சேதுப்பிள்ளை, ரா. பி. (1947). தமிழர் வீரம். சென்னை: பழனியப்பா பிரதர்ஸ்.
9. [www.tamilsurangam.com/literatures/ettuthogai/.../index.html](http://www.tamilsurangam.com/literatures/ettuthogai/.../index.html)
10. பால சுப்பிரமணியன், வெ. (1986). சங்க இலக்கியத்தில் புறப்பொருள். கும்பகோணம்: உமா பதிப்பகம்.
11. வேங்கடசாமி, சீனி. (1958). அஞ்சிறைத்தும்பி. சென்னை: ஸ்டார் பப்லிகேஷன்.
12. சுப்பிரமணியன், கா. (Ed.). (2011). சங்ககாலச் சமுதாயம். (4th Ed.). சென்னை: நியூ சென்சுரி புக் ஹவுஸ்.

