



# Certificate of Publication

Certificate of publication for the article titled :

சிலம்பக்கலை ஆசான்கள் அளிக்கும் கை மருத்துவம்

Authored in:

பேராசிரியர் மு.காமராஜ்

Published by:

ARAN 2022 , Volume 4 , Issue 15

முனைவர் பிரபா கிருஷ்ணன்  
தலைவர், பதிப்பாளர் திவாகர் ஆசிரியர்  
அனைத்துமொழித் தமிழாசிரியர் மின்னணு  
செயலகம்



ISSN: 2582-399X









முட்டுவலி மற்றும் எதிர்ப்பு சம்பந்தமான நேரங்கள் நீங்கி.

சிலப்பக் கலை ஆசானும் கை வைத்தியருமான திராம அலர்கள் முடிபேர சிலப்பக் கலையில் ஈடுபட்டு வருகிறார். சிலப்பம் களி வாயும் சித்த மருத்துவம் போன்ற பணிகளில் முடிபேரத்தையும் செவிலி முத்தர்சுமத் தொழிலாளரும் நடத்தி வருகிறார். தன் விட்டையே கலைக்கூடமாகவும் மருத்துவக் கூடமாகவும் மாற்றியுள்ளார். பலவேறு வறும் பிரச்சனைகளுக்கு மூலிகை எண்ணெய்களின் மூலமாக நிவாரணம் செய்து வருகின்றார். குடிபுகை முட்டுவலி மற்றும் எதிர்ப்புகள் சம்பந்தமான அனைத்து வித நோய்களுக்கும் நிவாரணம் வழங்கி வருகின்றார். இவர் "கருணாநாத இலையை இடத்து முழக்காவில் எட்டாளம் வலி நீங்கும் என்றும் மேலும் கிழந்தாவையுடன் பூண்டு வைத்து அளர்த்து முழக்காவில் எட்டாளம் முட்டுவலி தரும்" 17 என்பார்.

சர்க்கரை நோய் நீங்கி.

ஆசானும் கை வைத்தியருமான திராம அலர்கள் முடிபேர விவசாயி ஒப்படி நோய்களில் கலையாணி பயிற்றுவித்து வருகிறார். இவர் முருக்கைச் சாறு ஒரு சர்க்கரை குடித்து வந்தால் சர்க்கரை நோய் உடனடியும் குங்கும் என்றும் மேலும் இவர் சிலப்ப நெருஞ்சியை எடுத்து இடித்து சாறு பிழித்து ஒரு சர்க்கரை குடித்து வந்தால் சர்க்கரை வியாதி உடனடியாகும் என்றும் 18 என்பார்.

வயிற்றுக் கடுப்பு நீங்கி.

சிலப்ப ஆசானும் கை வைத்திய ஆலோசகருமான க.நடராஜ் அவர்கள் பட்டுப்பலு உற்பத்தித் துறையில் பணிபுரிந்து ஒப்படி பெற்றவர். கால மாலை இருமேயின்களில் சிலப்பக் கலையைப் பயிற்றுவித்து வருகிறார். இவர் இருமேயின்களைய அளர்த்து நெல்லிக் காயை சாப்பிட்டு வந்தால் வயிற்றுக் கடுப்பு தீரும் என்றும் மேலும் களிந்துமண இலையைப் பறித்து அதனுடன் சீரம் சேர்த்து அளர்த்து சிறுவர்களுக்கு சேர்த்து பிளசெந்து வண்டி போட்டு அதனை நவபெண்டெண்டியல் போற்றி சாப்பிட்டு வயிற்றுக் கடுப்பு தரும் 19 என்பார்.

முடிவுரை

சிலப்பக்கலை ஆசான்கள் கை மருத்துவத்தில் ஈடுபட்டு வருவது அபூர்வமான செயலாகும். எல்லாருக்கும் அறிந்த கலை அமைவதில்லை. நவநாகரிக உலகில் இந்தகலை அழிவதற்கான அபாயம் மிகுந்த உலகம் கண்டுள்ளோம். விட்டிக்குகிறார். சிலப்பம் மற்றும் கை மருத்துவம் ஆகிய இரண்டிலும் கைநேரத்தவர்கள் ஒருசிலர். அந்தச் சிலரையும் களி சேட்டு அறிந்த தலைவர்கள் இந்த தலைவர்கள் மூலம் உலகிற்குத் தரப்பட்டுள்ளது. எதிர்வருங்காலங்களில் இதுபோன்ற உடனடி பணிகளில் செயல்பட்டு பழமை சார்ந்த அறிஞர்களைப் பழமையாக்கி மாண்பு உலகிற்குத் தந்து வளம் சேர்த்து அனைவரும் முன்னிதோமாக மலர்நடும் சிலப்பக் கலை மகிழ் ஊட்டிடும் கை மருத்துவம்!

அடிக்குறிப்புகள்

1. டாக்டர் ச.செதிவேல் - நாட்டுப்புற இயல் ஆய்வு பக் - 172-173.
2. முனைவி ச.வே சுப்பிரமணியன் - தொல்காப்பியம் தொழிலாள பக் - 608
3. பல்வர் அ.மாணிக்கொள் பற்றாற்று மூலமும் உரையும் பக் - 191
4. மெலது பக் - 197
5. பதிப்பாளியர் வி.வா துத்தநாதன் திருக்குறள் ஆராய்ச்சிப் பதிப்பு பக் - 319
6. திருவிளையாடற் பாரணம் மூலமும் உரையும் - ப.எ 1576
7. ஏற்காடு திண்சொ சிலப்பாடக்கலை பக் - 71
8. முனைவி ச.வே சுப்பிரமணியன் - தொல்காப்பியம் தொழிலாள பக் - 538
9. பெரா அ.ச.ஞானசம்பந்தன் - கம்பராமாயணம் பக் - 305
10. பெ. இராஜகோபால் ஆண் 58 ஆய்வு இந்து கௌரவாபு சிலப்பம் கு.பொ.எ பயிற்சியாளர் திண்டுக்கல் 7.5.2019
11. மெலது
12. சாமி ஆண் 68 இரண்டாம்வகுப்பு இந்து தொழிலாளர் கூட்டத் தொழிலாளர் சித்தையர்க்கோட்டை.
13. மெலது
14. அ.ஜோசப் செந்தில் ஆண் 49 டிபன்மொ கிறித்துவ வள்ளியர் மெக்கானிக்கல் பால்கிருஷ்ணாபுரம்.
15. எ.சின்னாள் ஆண் 79 படிப்பு இல்லை இந்து டொம்பன் கூட்டத் தொழிலாளர் போவியம்மாறு.
16. பெ. முருகையன் ஆண். 64 ஏழாம் வகுப்பு இந்து டொம்பன் வயிறு திரித்தல் திருமத்துட்டி.
17. க.வீரமணி ஆண் 46 எட்டாம் வகுப்பு இந்து குடும்பச் சிலப்பம் கு. மருத்துவம் பயிற்சியாளர் மட்டத்துக்குளம். 6.4.2019
18. திராமன் ஆண் 76 படிப்பு இல்லை இந்து தேவர் விவசாயி பாலசமுத்திரம். 12.10.2018.
19. க.நடராஜ் ஆண் 65 பத்தாம் வகுப்பு இந்து சேர்வை ஒப்படி பெற்றவர் கூத்தம்பட்டி. 12.10.2018.



Asian Research Association

**INDIAN JOURNAL OF  
MULTILINGUAL RESEARCH AND DEVELOPMENT**

**E-ISSN: 2502-9025**

*is here by awarding this certificate to*

**M. Kamaraj**

*Department of Tamil, Vidyasagar College of Arts and Science, Uaumalaipettai 642126, Tamil Nadu, India*

**Modern Medicine and Psychology in the Art of "Silambam"**

**Published in  
Volume 3 Issue S-1. Year 2022**

**<https://doi.org/10.54392/ijmrd223S18>**

**Page No: 38-42**

**The Editors of IJMRD  
Asian Research Association, Tamil Nadu, India.**



பெரிய அளவில் நடைபெறும் கருத்தரங்க நிகழ்விற்கு  
 தீர்மானிக்கிறது. மட்டுமல்லாமல் உடை நூல்களை கிளர்ந்துப் வரவை தந்து  
 எங்கள் கல்லூரிக்குப் பெருமை சேர்த்திருக்கும் அனைத்து சிறப்பு  
 விருந்தினர்களுக்கும், தமிழ்த்துறை சார்ந்த கருத்தரங்க நிபுணர்களை சிறப்பின்  
 நடக்க தொடர்ந்து ஊக்கப்படுத்திய எங்கள் தமிழ்த்துறை தலைவர் முனைவர்  
 அ. ஐயப்பன் அவர்களுக்கும், குறிப்பாக கருத்தரங்கிற்கு அனைத்து  
 செயல்பாடுகளிலும் தங்களை முழுமையாக அர்ப்பணித்து செயலாற்றிய எமது  
 தமிழ்த்துறை பேராசிரியப் பெருமக்களான முனைவர் மு. சூர்கா, முனைவர்  
 க. பானாமதி, திருமதி அ. முத்துசிவகாமி, திருமதி கி. லா. பண்பரசி  
 போன்றோர்களுக்கும், பிற துறை சார்ந்த பேராசிரியப் பெருமக்களுக்கும், எமது  
 கல்லூரி கருத்தரங்க ஒருங்கிணைப்பாளர்களான பொருளாதார துறை  
 பேராசிரியர் முனைவர் கஜாநா அவர்களுக்கும், உளவியல் துறை  
 பேராசிரியர் திருமதி கஜாநா அவர்களுக்கும் நெஞ்சம் நிறைந்த நன்றிகள்.

முத்தாய்ப்பாக சொல்லப் போனால், எமது அழைப்பையேற்று,  
 கீழ்க்கண்ட அணி சேர்ந்த நமது ஆய்வுக் கட்டுரைகளின் பதிப்பாசிரியர்  
 குழுவின் தலைவராகவும், சிறப்பு விருந்தினராகவும் வந்தமர்ந்த தீவிர  
 பலகணக்கெடுத்தின் நவீன கிராம மொழிகள் மற்றும் கிராமியத் துறையைச்  
 சார்ந்த பேராசிரியர் முனைவர் தி. உமாநேவி அவர்களுக்கும், கட்டுந் வருடம்  
 கிணையவழித் தொடர் கருத்தரங்கம் ஆரம்பித்ததி லிருந்து, எமக்கு பல்வேறு  
 வகைகளில் அறிவுசார் ஆலோசனைகளை வழங்கி வருகின்றதும்,  
 கிணையத்தரங்க நிபுணர் அமர்வு தலைவராக அங்கம் வகித்தவரு மான  
 மயேசியா, தொக்கு அப்பாள் அப்பாள் பதாங் ஆசிரியர் கல்வியியல் கழகத்தின்  
 மொழித்துறைத் தலைவர் முனைவர் துறைமுத்து சுப்ரமணியம்  
 அவர்களுக்கும், கட்டுரையாளர்களுக்கும் எல்லாம் வலம் கிறைவனின்  
 அருளால் தமிழகம் தமிழால் கிணைந்த அனைவருக்கும் மனமார்ந்த  
 வணக்கத்துடனும் நன்றியையும் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

தமிழால் ஒன்றுபடுவோம்!  
 மிக்க அன்புடன்  
 முனைவர் அ. இப்பா



வ. எண்	கட்டுரைப்பெயர்/கட்டுரை	ப. எண்
1.	முனைவர் ப. அம்பழிதேவி பாரத மாதாவுக்கு ஜெ நாவலின் இன்றைய சமூகக் கருத்து	21
2.	த. அனீதா சமகால கருவியில் வாழ்வியல் மாற்றம் தகவல் தொடர்பு	32
3	முனைவர் ஏ. கிராஜசேகர் செவ்விலக்கிய கருத்தியலில் கற்புநெறியின் அடுக்கமைவு	37
4	முனைவர் அ. இப்பா தமிழிலக்கிய மரபில் உடன்போக்கு	49
5	முனைவர் பி. உஷா தொன்மைப்பயன்பாடு - விருந்தோம்பல்	61
6	முனைவர் அ. ஐயப்பன் சமுதாய மாற்றத்தில் கல்வியின் பங்கு	66
7	முனைவர் கா. காமராஜ் சதுரகிரி மலைவாழ் குண்டுருட்டிப் பள்ளிகளின் மூலிகைமருத்துவம்	74
8	பேரா. மு. காமராஜ் சிலம்பாட்டக் கலையில் இன்றைய மருத்துவமும் உளவியலும்	82
9	சே. கார்டினாமேரி சுந்தர ராமசாமியின் சிறுகதைகளின் சமுதாய மாற்றம்	91
10	முனைவர் ரோ. க. கேதரின் பிந்தா காலச்சூழலில் மாற்றம் கண்ட மருத்துவம்	102
11	மு. சங்கீதா சமகாலச் சூழலில் கல்வியில் ஏற்பட்ட மாற்றங்கள்	109
12	அ. ர. சத்தியபிரகாஷ் சமகாலச் சூழலில் அந்தணர் சமூக வாழ்வியல் மாற்றங்கள்	116

8

## சிலம்பாட்டக் கலையில் இன்றைய மருத்துவமும் உளவியலும்

### முன்னுரை

உலகத் தமிழர்களின் உயிர்க்கலையானதும் போர்க்கலையானதுமான சிலம்பாட்டக் கலையில் எண்ணற்ற மகத்துவங்களும் அரும்பெருஞ்சிறப்புகளும் பொதிந்து கிடக்கின்றன. போர்க்களத்தில் தனிச்சிறப்புப் பெற்ற சிலம்பக் கலை ஆட்டக்கலைகளுள் ஒன்றாக உருவெடுத்து சிலிர்த்து நிற்கின்றது. உலகமறிந்த உயர்வுமிக்க சிலம்பாட்டக் கலையால் மருத்துவியாகப் பயன்பாடுகள் நிரம்பவுள்ளன. மருத்துவநிலை சார்ந்து உடல் நலத்திற்கும் உள்ள நலத்திற்கும் இக்கலை எவ்வெவ் வகையில் நன்மைகள் விளைவிக்கிறது என்பதனை அறிந்திட வழி வகை செய்கிறது இத்தலைப்பு.

ஆய்வுக் களத்தில் சிலம்பாட்டக் கலைஞர்கள் தம் தனிய தகவல்களின் அடிப்படையிலும், சிலம்பாட்டக் கலைஞர் குறித்த நூல்களில் கூறியுள்ள குறிப்புகளின் அடிப்படையிலும், நாளிதழ்கள் மற்றும் இணைய தளங்களின் வழியாகப் பெற்ற தகவல்களின் அடிப்படை யிலும் உடல் வலிமைக்



உள்ள வலிமைக்கும் பெருந்துணைப்புரியும் கலையில்  
உட்கொண்டிருப்பவர்கள் குறித்து இத்தலைப்பின் வழியாக அறிய  
பெறும்.

### சிலம்பாட்டம்

சிலம்பாட்டம் என்பது தமிழர்களின் தற்காப்புக் கலையாகும். இது ஒரு மாபெரும் வீர விளையாட்டாகக் கருதப்படுகிறது. இது கம்பு அல்லது தடியின் அடிப்படை யான தற்காப்பு மற்றும் உடற்பயிற்சி கலையாகும். இன்றைய சூழலில் இதனைக் கம்பு கற்றுதல் என்றும், கம்பு விளையாட்டு என்றும் தடிவிளையாட்டு என்றும் அழைக்கின்றனர். கடல் அசைவு மற்றும் உடல் அசைவுகள் மூலம் தம்மைப் பயனுபகாத்துக்கொள்ளும் ஒரு தற்காப்புக்கலை ஆகும். பலவேறு காலச்சூழலைக் கடந்து வந்து நவீனயுகத்தில் புத்தொலிர்ப்பெற்றுத் திகழும் இக்கலையில் 'எதிராளி' வீசும் குழைபைத் தடுத்தல் மிக முக்கியமான அம்சமாக உள்ளது. மேலும் எதிராளியின் உடலில் சிலம்பக் கம்பினால் 'தொடுத்தல்' என்பது இதன் அடிப்படை கோட்பாடாகக் கருதப்படுகிறது. மூன்று வே தற்கால சிலம்ப விளையாட்டின் ஓர் இலக்காக மாற்றிக்கொண்டுள்ளது. தமிழ்நாடு, கேரளா, மலேசியா, இந்தியா மற்றும் சிங்கப்பூர் பிரதேசங்களில் 'இன்றளவும்' சிலம்பாட்டம் காணப்படுகிறது.

### சிலம்பாட்டக் கலையின் வரலாறு

சிலம்பக் கலைதான் ஆதிமனிதன் முதல் முறையாக உலாவிப்பிடித்த கலை என்பது உலக மறியும் இதற்கு பழமையான சான்றுகள், வரலாற்று ஆதாரங்கள் புராண இதிக்காச ஆதாரங்கள், முக்கிய ஆதாரங்கள் நிரம்பவுள்ளன. கடல் கொண்ட தென்னாடு, வாய்க்கண்டம், லெயூரியா என்ற பெயரில் அழைக்கப்பட்ட சிலம்பகுதியே தமிழர்கள் ஆதியில் வாழ்ந்த நிலப்பகுதி ஆகும். கி.மு. 10527-ல் அதாவது இன்றைய 2020ன் கணக்குப் படி 12547 வருடங்களுக்கு முன்பே குமரிக்கண்டத்தில் வாழ்ந்த இன வழுதி" என்னும் மன்னன் முதல் தமிழ்ச்சங்கத்தை உருவாக்க ஆராய்ச்சியாளர்கள் உறுதிபடக் கூறுகின்றனர்.



ஒரு அரசாட்சி என்றும் படைக்கலை படைக்கலைகள் நிமிசம் இருக்கும். படைப் பயிற்சிக்களுக்கு ஆகாரமே சிலம்பம் எனும் போர்ப்பயிற்சியே ஆகும். அவ்வகையில் பார்க்கும் போது 12500 வருடங்களுக்கு முன்பே சிலம்பம் பயன்படுத்தப்பட்டது என்று அறியலாம்.

**புராணங்களிலும் கலைக்கியங்களிலும் சிலம்பாட்டம்**

அகத்திய சித்தர் எழுதிய "கம்பு குத்திரம்" எனும் காவியத்தில் தான் முதலில் சிலம்பம் சுற்றதாகவும் அதன் பின்பே தவவாழ்வில் ஈடுபட்டதாகவும் அவரே குறிப்பிட்டுள்ளார். இதனைத் தொடர்ந்து சங்ககால ஆதாரங்களாக கி.மு.200ல் வாழ்ந்த சங்க காலத்து ஔவையாரின் பாடலில் ஆயுதங்கள் குறித்து குறிப்புகள் உள்ளன.

ஔவையாரோ,

வலம்படு வாய்வான் ஏந்தி ஒன்னார்

களப்படக் கண்த கழல்தொடி தடக்கை (புறநானூறு-91)

என்றும்

பகைவர்க் குத்திக்கோடு நுதி சிதைந்து

கொத்துறைக் குற்றில் மாநோ என்றும்

அண்ணல் எம்கோமான் வைந்நுதிவேலை (புறநானூறு-95)

என்றும்

தொல்காப்பியரோ,

வீல்லும் வேலும் கழலும் கண்ணியும் தாரும் மாலையும்

தேரும் மாவும் மன்பெனு மரபின் ஏனோர்க்குமுரிய

(தொல்; மரபியல்-628)

என்றும்

பரஞ்சோதி முனிவர் பாடியருளிய திருவிளையாடல் புராணத்தில்,

மூத்தவன் ஒருவன் வைகி முனைய

வான் பயிற்றி வாழ்வான்

(பாடல் - 1576)

கேட்கோடு நீன்றான் கிடு என்றதபொழுதும்  
கொட்கோடு நீன்றான் கிரவு

(குறள் - 546)

என்றும்

வாளொடு என் வன்கண்ணார் அல்லார்க்கு

நூலொடு என்நுண்ணனது அஞ்சுவர்க்கு (குறள்-726)

என்றும்

வீரமாமுனிவர் தேம்பாவணியில்,

கருதிநூ லுயிர் பெற்றன்ன ஆடந்தவதத்துறையின் மிக்கோய்

கருதிநூ லுரைப்ப கேட்டுக் களிப்புறின் சிலம்ப வீரத்

நீருதிநூன் முடவர் கேட்க தென்னவன் களித்த தல்லை

பொருதிநூ லெழக்கத் தஞ்சப் பொழுதி னாற்றா தென்றான்

(செய்யுள் 108 வாடைகட்சி-7)

என்றும் சிலம்பம் குறித்து செய்திகள் குறிப்பிட்டுள்ளார்கள்.

**சிலம்பலம்பேனும் சிலம்பாட்டம்**

'சிலம்பக்கலையின் இரகசியங்கள்' எனும் நூலின் ஆசிரியர் சீனிவாசன் அவர்கள் சிலம்பப் பயிற்சியால் உடல்நலனிற்குக் கிட்டும் பயன்கள் குறித்து விளக்கியுள்ளார். "நாடி மனிதன் முழு உடலையும் இயக்கி பயிற்சியளிக்கக் கூடிய மிக அற்புதமான எளிய பயிற்சி சிலம்பமாகும். நீங்கள் ஒரு சிலம்பாட்ட வீரராக இருந்தால் சிலம்ப பாட்டம் ஆடும் போது உங்கள் உடல் உறுப்புகள் எது எது அசைகிறது, பியங்குகிறது என்று கவனியுங்கள்" என்கிறார்.

மேலும், கால்விரல்களிலிருந்து பாதங்கள், கணுக்கள், கைகள், கெண்டைக்கால்கள், முட்டிகள், தொடைகள், பின்பு, வயிறு, மார்பு, தோள்கள், கைகள், கை மூட்டுகள், மணிக்கட்டுகள், கைவிரல்கள், கழுத்து, கண்கள், தலைப்பகுதி உள்ள உடலின் அனைத்து உறுப்புகளுமே அசைவதைக் கவனமாகக் கவனிக்க வேண்டும் என்கிறார்கள்.



அச்சத்திற்கு அடுத்தபடியாக வரும் சிக்கல் மனச்சிந்தனை தான். அதுவும் குறிப்பாக அடுத்தவரின் கருத்திற்கும் செயல்பாட்டிற்கும் ஒத்துப்போகாத மனநிலையே ஆகும். இன்றளவு நாட்டளவிலும், வீட்டளவிலும் தீராத பெரும் பிரச்சனையாக உருவெடுப்பது இதுதான். இந்தப் பிரச்சனைக்குத் தீர்ச்சிலம்பக்கலையில் உண்டு என்கிறார்கள் நமது பெரிய ஆசான்கள்.

ஒருவரை ஒருவர் அனுசரிப்பது என்பது சிலம்பத்தின் துவக்கப்பாடமாகும். இதனை ஆசான்கள் 'பாலபாடம்' எனப்பார்கள். கால்பாடம் முதல் கம்பு எடுத்து கழற்சி அடிவரிசை செய்யும் வரை அருகே நின்று பயில்கின்ற பயிற்சியாளரை அனுசரித்து அவருடன் மனம் ஒத்துப் போய் பயிற்சியை மேற்கொள்வது தொடர் நிகழ்வாக ஆரம்பமாகி விடுகிறது. தினம் தினம் அதனைப் பின்பற்றுவதால் தவிர்ப்பு முடியாத பொதுவிதியாகவும் ஆகிவிடுகிறது.

### மன ஒருமைப்பாடு

சிலம்ப ஆசானாகிய ஸ்ரீநிவாஸன் அவர்கள், "உலக இயலில் இன்னும் பல வகை மனநிலைகளுக்கு சிலம்பம் மருந்து உள்ளது. விவரித்து சொன்னால் காலங்கள் விரையமாகும்" என்று விவரிக்கின்றார். அத்தோடு நிலலாமல், தனிமையில் பயிற்சி கூட்டத்தைக்கண்டு பயம், புது இடத்தில் பயம், மனத்திட மாற்றம், கூச்ச உணர்வு, சோம்பல், கோழைத்தனம், அசட்டுத்தனம், இயலாமை, விரக்தி, சலிப்பு, தயக்கம், அவநம்பிக்கை, மனக்கட்டுப் பாடியில்லாமை, பதற்றம், படபடப்பு, அலட்சியபுத்தி இப்படி பல்வகை மனநிலைகளுக்கு சிலம்பம் ஒரு தீர்வாக நல்ல சிகிச்சையாக அமையும் விடயம் முயற்சியுடன் தொடர்ந்து சிலம்பம் பயில்பவர்களுக்கு மேற்கண்ட மனநிலையில் எதில் ஆட்பட்டிருந்தாலும் மெல்ல மெல்ல விடுபட்டுப் பூரண குணம் பெறுவது உறுதியாகி உள்ளது என்று நம்பிக்கை அளிக்கிறார்.

2009-ஆம் ஆண்டில் கண்டறியப்பட்டுள்ள புள்ளி தவறாப்படி தற்கொலை சம்பவமானது உலகிலேயே அதிகமான முதலிடமும் இந்திய அளவில் தமிழ்நாடு தலைகாட்டிடமும் பெற்றுள்ளது என்பது வேதனைக் குரியதே. தீவற்றுள் அதிகபட்சமாக இளம் வயதினராவர். அதாவது குறைந்த மணி நேரத்திற்கு ஒரு நபர் விதமாகத் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுவதாக ஆய்வுத்தகவல் குறிப்பிடுகிறது. குறிப்பாக 43 சதவீதம் நபர்கள் தேர்வு பயம் காரணமாகத் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுகிறார்கள். இதற்கு முக்கியக் காரணம் தன்னம்பிக்கை இல்லாமைதான். தன்னால் எதுவும் முடியாது என்ற குறைவான மதிப்பீட்டின் காரணமாக, கூற்றியம் இல்லாமையால் இந்த அவலநிலை ஏற்பட்டு விடுகிறது.

அறிவியல் பூர்வமாகவும், கலை நுட்பமாகவும் ஆய்வுத்தின் அடிப்படையில் சிலம்பம் விளையாடும் போது தவிர தன்னம்பிக்கை பெறுகிறார். கூச்ச சுவாவம், பயஉணர்வு போன்ற புத்துணர்ச்சில் பெற்று புதுப்பொலிவு அடைவர், சுய மதிப்பீட்டை உயர்த்தித் தானும் சாதிக்க முடியும் என்ற மனநிலையைத் தந்துதவி உடலளவிலும், மனதளவிலும், நல்ல தன்மையை உருவாக்குகிறது. இளம் வயதினர் ஒவ்வொரு வரும் குறிப்பாக பெண்கள் சிலம்பம் விளையாடினால் தற்கொலை சம்பவங்கள் நிச்சயமாக மாறும். தன்னம்பிக்கை உடனடியாக உயரும். மனோதையம் பெருகி பேராற்றல் பெறுவார் என ஆசான்கள் அறிவுறுத்துகிறார்கள்.

### முடிவுரை

பழங்காலந் தொட்டு வாழ்ந்து வரும் நம் மரபினர் மரபுப்பரியமாகப் பின்பற்றி வரும் செயல்களில் கலை மற்றும் விளையாட்டிற்குத் தனிச்சிறப்பிடமுண்டு. அவசரயு கத்தில் கலை அல்லல்படும் நமது மனமும் உடலும் தேய்ந்துப் போகக்கூடாது. இன்றைய காலச் சூழலில் மனிதர்களின் வாழ்வுக்கு உகந்த கலையாக புதுவடிவில், புதுபரிமாணத்தில்,

புதுமலர்ச்சியில் உருவெடுத்து நிற்கிறது சிலம்பாட்டம்.  
“உயிரின் இருப்பிடம் உடல் எனில் உடலின் உறுதித்தன்மை  
உயிராய் விளையும்” என்பது யாமறிந்ததே. இக்கலையை  
எதிர்வரும் சந்ததியினர், இன்றைய இளைஞர்கள், பெண்கள்  
யாவரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டியதும், கற்றுக்கொள்ள  
வேண்டியதும் அவசியம் எனலாம். இயந்திரமயமான  
இன்றைய சூழலில் இனிமையாகவும், எளிமையாகவும்,  
உடலுக்கும், மனதிற்கும் புத்துணர்ச்சி தந்து புது நம்பி  
கையை இக்கலை தந்து கொண்டிருக்கிறது.