



[பதிவுகள் இணைய இதழில் செப்டம்பர் 2009 இதழ் 117இலிருந்து தொடராக வெளிவந்த இந்த உளவியற் கட்டுரதைத் தொடர் ஒரு பதிவுக் காகம் எப்பிரச்சுரமாகின்றது. -- ஆசிரியர்] கோடி கோடியார் பணத்தகைக் கொட்டி வியாபாரம் செய்யும் பெரும் வியாபாரியோ, அல்லது மரம் ஏறிப் பிழைக்கும் மிகச் சாதாரண தொழிலாளியோ அல்லது இவ்விருவருக்கும் இடையே நடந்த வரக்கத்ததைச் சார்ந்த ஒருவரோ, யாராக இருந்தாலும் சிலப்போனில் லாமல் இனி அன்றாட வாழ்க்கையை வாழ முடியுமா? கிரண்டர், மிக்ஸி, வாஷிங்மெஷின் போன்ற வீட்டு உபகரணங்கள் இல்லாமல் ஓர் குடும்பத்தலவியால் இனிக்குடித்தனம் நடத்த முடியுமா? கவலைகள் இல்லாமல் இக்காலத்தில் இடும்பத்தலவை ஒருவரால் காலந்தள்ள முடியுமா? இவையாவும் இனி முடியாது. அப்படியே முடிந்தாலும் அடுத்தவர் உங்களையிடமாட்டார். இவையையெல்லாம் அறிவியல் மற்றும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியும் தகவல் தொடர்பு வளர்ச்சியும், மக்களிடம் பரஸ்பர உறவை பராமரிக்க வேண்டிய கட்டாயமும் ஏற்பட்டுள்ள இக்காலத்தில் மன அழுத்தம் இல்லாமல் மனிதர்களால் இனி வாழ முடியாது. மனிதர்கள் ஒவ்வொரு நிமிடமும் மன அழுத்தம் ஏற்படுத்தும் விஷயங்களையெல்லாம் கண்டு இருக்கிறார்கள். இல்லையென்றால் உங்களையும் மன அழுத்தம் தரும் ஏராளமான விஷயங்களோடு உங்கள் உறவினர்களும் நண்பர்களும் உங்களைத் தேடி வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த உலகத்தில் உற்றார், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களோடு நீங்கள் வாழ வேண்டும் என்றால், அறிவியல் வளர்ச்சியினாலும் தொழில்நுட்ப வளர்ச்சியினாலும் ஏற்பட்டுள்ள வாழ்க்கை வசதிகளை நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஓர் விலை கொடுத்தே ஆக வேண்டும். அந்த விலையை மன அழுத்தம்.

கவலைகள் இல்லாமல் வாழ்வதென்பது என்ற தலைப்பில் ஓர் பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. நிறைய பேர் அதில் கலந்து கொண்டார்கள். அப்பயிற்சியை நடத்திய உளவியல் அறிஞர் “கவலை இல்லாமல் வாழ்வதென்பது என்று திரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தோடு நிறையை

Written by - டாக்டர் . B. சலெவ்ராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர் , அரசு கலகைக் கல்லூரி,கோவை) -

Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42

பரே இங்கே கபடியிருக்கிறீர்கள் . உண்மையில் கவலை இல்லை வாழ்வது சாத்தியமில்லாதது. எனவே கவலையோடு சந்தோஷமாக வாழ்வது என்பது நான் கற்றுக் கொடுக்கப் போகிறேன்” என்று கபறி பயிற்சியை நடத்தினார் . அதுபோல மன அழுத்தம் இல்லாமல் வாழ முயற்சி செய்வதை விட, மன அழுத்தத்துடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது என்பது என்று கற்றுக்கொள்வது தகுந்தது என்பது உண்மை .

நம் அனைவரிடமும் ஓரளவு பணம் இருக்கும் . உங்களிடம் 500 ரூபாய் இருக்கும் போது 5 ரூபாய் க்கு சலெவ் வந்தால் என்ன பிரச்சனை இருக்கப் போகிறது? சாதாரணமாக அந்த சலெவையை சமாளித்து விடலாம் . ஆனால் 50 ரூபாய் இருக்கும் போது 5000 ரூபாய் அளவுக்கு சலெவ் வந்தால் உங்களால் எப்படி சமாளிக்க முடியும்?

அதைப் போலவே, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் குறிப்பிட்ட அளவு உடல் , மன சக்தி உள்ளது. சாதாரண , நம் சக்திக் கு உட்பட்ட செயல்களை நாம் செய்யும் போது பிரச்சனை ஏதுமில்லை. ஆனால் தீர்க்க முடியாத பிரச்சனை ஒன்றை தீர்க்க முயலும் போது அல்லது செய்ய முடியாத செயல் ஒன்றை செய்து முடிக்க முயலும் போது நாம் நம் உடல் , மன சக்தியை மீறி செயல்படும் என்று அர்த்தம் . இதுபோல நம் உடல் , மன சக்திக் கு மீறிய விஷயம் ஒன்றை சமாளிக்க முயலும் போது நம் மனதில் ஏற்படும் தவிப்பு அல்லது பய உணர்வு மேலான அழுத்தம் எனப்படும் .***

மன அழுத்தத்தை நல்ல மன அழுத்தம் , தீய மன அழுத்தம் என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம் . சகைக்கிள் டயரில் ஓரளவுக்கு காற்று இருந்தால் தான் சகைக்கிள் இலகுவாக ஓடும் . காற்றழுத்தம் குறைவாக இருந்தால் சகைக்கிள் ஓடுவது கடினம் . காற்றழுத்தம் அளவுக்கு மீறினால் டயர் வடிந்து விடும் . அதைப் போல மிதமான மன அழுத்தம் நமக்குத் தேவையே, உதாரணமாக உங்கள் மனதை உங்களிடம் உள்ள கட்டி விஷயங்களை எடுத்துச் சொல்லும் போது உங்கள்கு மன அழுத்தம் ஏற்படலாம் . ஆனால் அது நல்ல மாற்றத்துக்கான அறிகுறி . விரைவிலேயே அந்த கட்டி விஷயங்களை விட்டு வளைய முயற்சி செய்து வறையும் பறையீர்கள் . பரேய காரியம் ஒன்றை முடிக்க வேண்டி ஓரளவு உதவிகள் கேட்டு சலெவ் கிறீர்கள் அப்போது உங்கள்கு மனப் பதட்டமும் , மன அழுத்தமும் ஏற்படும் . ஆனால் இம் மன அழுத்தம் உங்களைச் செயல் வீரர்களாகும் .

மன அழுத்தம் சிறிதளவு கபிட இல்லையென்றால் யாராலும் எந்தக் காரியத்தையும் செய்து முடிக்க முடியாது. தரே வு வருகின்றது என கேள்விப்பட்டவுடன் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படாத மாணவன் உருப்படியாக படித்து தரே வில் வறையிட்டு மாட்டான் . ஓரளவுக்கு மன அழுத்தம் கொள்ளும் மாணவர்களே சிரத்தையுடன் படித்து தரே வில் வறையிட்டு பறையார்கள் . இதுபோன்ற சபிழ்நிலைகளில் ஏற்படும் நல்ல மன அழுத்தம் நம் மகிழ்ச்சி தரக்கூடிய தகுந்த மூலிக் கத் துண்டும் . மலேமும் நல்ல மன அழுத்தம் நம் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களை உண்டாக்கி நம் மன செயல்புரிய

Written by - டாக்டர் . B. சலெவ்ராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர் , அரசு கலகைக் கல்லூரி,கோவை) -

Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42

வகை கிறது. முடிக க வணை டிய காரியத் தை நினதை து சிறிதளவு பயம் கொள் ள்ச செய் கிறது.

அளவுக் கதிகமான கட்ட மன அழுத் தம் நம் மை நிலைகூலயைச் செய் வது போல, அளவுக் கு அதிகமான நல்ல மன அழுத் தம் நம் மை சிறப் பாக செயல் புரிய செய் கிறது. நாம் அனவையும் மன அழுத் தத்தின் கட்ட முகத் ததைத் தான் காண்கிறோம் . அதற் கு இன் னொரு நல்ல முகமும் உண் டு.

பாம்பின் விஷம் கட்ட மருந் துக் குப் பயன் படுவது போல மன அழுத் தமும் நமக் கு நன் மை புரியும் . எனவே எந் த ஒரு சமீழ் நிலையிலும் ஓரளவுக் கு ஏற படும் மன அழுத் தம் நன் மகைக் கே எனப் தமை மனதில் கொள் ள வணை டும் .***

நாய் ஒன் று பி னையைத் துரத் துகிறது. பி னையே நாயிடமிருந் து தப் பிப் பதற் காக தன் உயிரகை கையில் பிடித் துக் கொண் டு ஓடுகிறது. இறுதியாக ஓர் அறையின் மட லையொன் றில் பி னை மாட் டிக் கொள் கிறது. அதற் கு மலே ஓட வழியில் லை. அப் போது பி னை என் ன செய் யும் என் று கவனித் து இருக் கிறீ ர்களா?

பி னையின் கண் மணிப் பாவை விரிந் து பார் வை கபீ ர் மையாகும் . அமுங்கி இருக் கும் கால் நகங் கள் நாயை கீ ருவதற் கு வசதியாக வலிமை பெறும் . பி னையின் உடலிலுள் ள மயிர் கால கள் குத் திட டு நிற் கும் . கபீ ரிய பற் களை காணப் பித் து சத் தத் துடன் நாயகை கடிக்க பி னை தயாராகிவிடும் . இறுதிப் போரட் டத் தில் சிறிய பி னை வலிமையான நாயையே கொண் று விடக் கபீ ரிய வாய் ப்பும் உள் ளது.

நாயைப் போன்ற மன அழுத் தம் நம் மை தாக் கும் போது நாமும் பி னையைப் போலவே ஒன் று பிரச் சனையைக் கண் டு ஓடி ஓளிவோம் அல் லது பிரச் சனையை எதிர் கொண் டு அதை உண் டு இல் லை என் றாக் கி விடுவோம் .

இவ் வாறு நாம் நடந் து கொள் வதற் கு போராடும்-அல் லது-புறங் காட் டு வினை (Fight-or-Flight response) என் று பெயர் . இந் த வினை கற் காலத் திலிருந் தே மனிதர் களித் தில் காணப் படுகிறது. அடூத் த வேளை உணவுக் கு என் ன செய் வது என் று வருந் திக் கொண் டிருந் த மனிதன் சிங் கத்தைக் கண் டதும் அதையே அடித் து உணவாகப் பயன் படுத் திக் கொண் டான் . சிங் கத் தை அடிக் கும் அளவுக் கு மனபலமும் உடல் பலமும் இல் லாத மனிதன் சிங் கத் திற் கு இரயாகிப் போனான் . எனவே ஓர்வன் சிங் கத் தை உணவாக் கிக் கொண் டதும் , சிங் கத் திற் கு உணவாகிப் போனதும் எவ் வளவு

Written by - டாக்டர் . B. சலெவ்ராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர் , அரசு கலகைக் கல் லரி,கோவை) -

Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42

வகேமாக போராடும்-அல் லது-புறங் காட டும் வினையை ஒருவன் வளிப பட்டும் துகிறான் என பதைப் பொறுத்தே அமைந்தது. அதைப் போல இந்த நவீ ன உலகில் நம் மை துரத்திவரும் மன அழுத்தம் ஏற்பட்டும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு வலுவதும், பயம் கொண்டு விலகி ஓடுவதும் நம் முடைய போராடும் அல் லது புறங் காட்டும் வினையைப் பொறுத்தே அமைகிறது. அதுவே நமக்கு ஏற்பட்டும் மன அழுத்தத்தையும் தீ ர்மானிக் கிறது.***

E-mail: bo2878@gmail.com

Blogspot: <http://gestaltelvaraj.blogspot.com/>