



கட்டட்கு குடும்பமாக அம்மா அப்பா பாட்டன் பாட்டி என வாழ்ந்த காலங்கள் மலையேறிப் போய் விட்டன. இப்பொழுதோ பசுவதற்கும் துயர்களைப் பகிர்வதற்கும், இன்பங்களாகக் கட்டிக் கொண்டாடுவதற்கும் முடியவில்லை. கோபிப்பதற்கும் திட்டவதற்கும் கட்ட ஆளில்லாது துன்பப்படும் பலரை இப்பொழுது காணக் கட்டியதாக உள்ளது. நவீன வாழ்வில் வசதிகளாகக் குறைவில்லை. எல்லாமே வீட்டிற்குள் கிட்டும். ஆனால் பசுவதற்கு ஆள்தான் கிட்டாது. கணவன் மனைவி ஓரிர்பிள்ளைகள். ஓவ்வொருவருக்கும் அவரவரது பாடல்கள். கணனி அல்லது தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் உட்காருவதுதான் நாளம் முழுவதும் வேலை. உலகையை உள்ளங்களில் அடக்கும் தொலைபேசிகளும் இப்பொழுது வந்துவிட்டன. உள் அறையில் உலகத்தைச் சுற்றி வரலாம். ஆனால் உள்ளுறையும் உள்ளத்ததைத் தொடுவதற்கு யாரும் இல்லாமல் போய் விட்டது. இதுதான் தனிமை. ஆம், தனிமை என்பது கொடுமையானது. அது ஓரிர்புருக காண்து மாத் திரமல்ல, ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனையாக உருவாகி வருகிறது. தனிமையென்பது எப்பொழுதும் ஓரே மாதிரியானது அல்ல. ஆள்க்கு ஆள் மாறுபடும். கணவன் இறந்ததுவிட்குழந்தைகளும் வளரிநாடு சின்றுவிட நான்கு சுவர்கள்க்குள் அடபட்டக கிடக்கும் தனிமை ஒருவிதமானது. அதே நேரம் வகுப்பறை முழுவதும் சகமாணவர்கள் இருந்தாலும் அவர்களிடம் நட்புப் பெற முடியாத நிலையிலுள்ள பாடசாலை சிலையும் ஒரு பிள்ளையின் தனிமை முற்றிலும் வேறானது.

ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம் ஊர்ஜனம்

ஆம்! தனிமை வேறு. தனிமையுணர்வு வேறு. தனிமை என்பது வெறுமனே உடல் ரீதியாகத் தனித்திருத்தல் எனலாம். மாறாக தனிமையுணர்வு என்பது ஒரு மனநிலையாகும். சுற்றிவரப் பலர் இருக்கலாம், சுவாஸ்தமான பல விடயங்கள் நடப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவை எவற்றோடும் உளமார் ஒன்றுபடாத நிலை இது. மற்றொரு விதத்தில் சொன்னால் வெறுமனே உணர்வு, சமூகிலிருந்து அந்நியப்பட்ட மனநிலை, அல்லது தனிமைப்பட்டதான உணர்வு எனலாம்.

“I Feel lonely” என ஆங்கிலத்தில் சொல்வதை அடிக்கடி கேட்பதுண்டு. ஆனால் 'நான் தனிமையாக உணர்கிறேன்' என்று வலியுறுத்தியாகவோ அல்லது 'பேச்சுத் துணைக்குக் கட்டியாரும் இல்லை' என மறைமுகமாகவோ சொல்வது எமது மரபில் மிகவும் குறைவு எனலாம். எமது உணர்வுகளுக்கு சொல்வடிவம் கொடுப்பதில் நாம் பின்தங்கி; நிற்கிறோம்.

அண்மையில் இராணுவத்தில் இணைக்கப்பட்ட பல பெண்கள் விட்டு வந்ததாகவும் அல்லது நோயினால் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்ததாகவும் களேவியப்பட்டிருக்கிறோம். இதற்கான காரணங்களை அரசியல் ரீதியாகவே பலரும் அணுகுகிறார்கள். ஆனால் மூற்று மூழாதாக மொழி கலாசார ரீதியாக அந்நியப்பட்ட சமூகத்தில் ஏற்பட்ட தனிமையை உணர்வதும் காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.

ஊழலுக்கு எதிர்ப்பு கொடுக்க வேண்டும் என்று கூப்பாட்டுகிறார்கள் ?



பாரம்பரிய அம்சங்கள் முக்கிய காரணமாக இருக்கலாம் என்று எண்ணப்படுகிறது. பல குடும்பங்களில் ஒருவரோடு ஒருவர் மனம் விட்டுக் கதைப்பதில்லை. மற்றவர்களிடம் இருந்து ஒதுங்கி வாழும். பழக்கம் உடையவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். சமூகத்தில் ஏற்படும் மாற்றங்களும் நிறையவே காரணமாகின்றன. மூறிலும் புதிய சமூகம் இடம் மாறுதல் முக்கியமானது. சொந்த வீடு, சொந்த மக்கள், சொந்த பாசை, சொந்த உறவுகள் என வாழ்ந்தவர்கள் திடீரென புலம் பெயர்ந்து சினை அந்நிய தேசத்தில் போடப்படும் போது தனிமையை உணர்வு பலருக்கும் ஏற்படுகிறது. புதிய தொழிலில் இணையும் போதும் இந்த உணர்வு ஏற்படலாம்.

ஒரு சிலருக்கு சுற்றிவர நண்பர்கள், குடும்ப உறவினர் இருந்தும் தனிமையை உணர்வு ஏற்படக் கூடும். அவர்களில் ஒருவராவது நம்பிக்கைக்கு உரியவர்களாக இல்லாதபோதே தனிமை உணர்வு ஏற்பட வாய்ப்பு அதிகமாகிறது.

மணமுறிவு, விவாகரத்து, துணைவரின் மரணம் போன்ற குடும்பப் பிரிவுகள் தனிமையை ஏற்படுத்தவே செய்யும். நெருங்கிய நண்பரின், உறவினரின் பிரிவு, மரணம்

போன்றவையும் அவ்வாறே தனிமை உணர்விற்குக் காரணமாகலாம்.

ஓவ்வொருவருக்கும் தன்னபற்றிய சூயமதிப்பு உயர்வாக இருக்க வேண்டும். அவ்வாறில்லாமல் தனது உடலபற்றி, அழகபற்றி, தொழிலபற்றி அல்லது வேறு ஏதாவது விடயம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களும் சற்று ஒதுங்கியிருக்க முயல்வார்கள். இதனால் தனிமை உணர்வும் ஏற்படலாம்.

வேறு உளநோய்களும் காரணமாகவதுண்டு.

00000000 0000000000000000 000000000000.

தனிமையாக உணரும் ஒருவருக்கு உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பல்வேறு பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது தெரிந்ததே. நாம் உணராத அளவிற்கு பலவிதமானவையாக அவை இருக்கலாம். இவையாவும் நரேடியாக தனிமையுணர்வுடன் மட்டுமே தொடர்புடையன அல்ல என்றபோதும் ஏனைய காரணங்களுடன் சேர்ந்து இத்தகைய பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்பிற்பதால் தனக்குள் தானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும். எரிச்சல், மன அமைதியின்மை, மனவிரக்தி போன்றவை வரலாம். அவை தீவிரமடந்து தற்கொலை பற்றிய எண்ணங்களும் அடிப்படையாகலாம். தடுக்கக் கூறபாடும் ஏற்படலாம். அதன் தொடர்ச்சியாக பகல் நேரச் சோம்பலும் ஏற்படக்கூறது. மறதி அதிகரிக்கலாம். இதனால் கற்கைச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறலாம். சரியான துணத்தில் சரியான தீர்மானங்களை எடுப்பதில் தாமதமும் சிரமங்களும் ஏற்படலாம். சமீகவிரோத செயற்பாடுகளில் இவர்கள் இறங்குவது அதிகம். இதனைக் கள ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. மது, போதைப் பொருட்கள், புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகும் சாததியம் அதிகம். பக்கவாதம், மாரடபைப்பு போன்றவை வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். அல்ஜிமர் நோய் பிறகாலத்தில் வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் எனச் சொல்லப்படுகிறது.

000000000000 00000000

Written by - 'டொக்டர்' எம்.கே.மூருகாநந்தன் . MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (SL) கும்ப மருத்துவர் -
Wednesday, 13 February 2013 20:33 - Last Updated Wednesday, 13 February 2013 20:50



<http://www.meritnation.com/health.html>