



கபீட்டுக் குடும்பமாக அம்மா அப்பா பாட்டன் பாட்டி என வாழ்ந்த காலங்கள் மலையேறிப் போய் விட்டன. இப்பொழுதோ பசேுவதற்கும் துயர்களைப் பகிர்வதற்கும், இன்பங்களகைக் கபீடிக் கொண்டாடுவதற்கும் முடியவில்லை. கோபிப்பதற்கும் திட்டுவதற்கும் கபீட ஆளில்லாது துன்பப்படும் பலரை இப்பொழுது காணக் கபீடியதாக உள்ளது. நவீன வாழ்வில் வசதிகளாகக் குறைவில்லை. எல்லாமே வீட்டிற்குள் கிட்டும். ஆனால் பசேுவதற்கு ஆள்தான் கிட்டாது. கணவன் மனைவி ஓரிர்பிள்ளைகள். ஓவ்வொருவருக்கும் அவரவரது பாடல்கள். கணனி அல்லது தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் உட்காருவதுதான் நாளும் முழுவதும் வலே. உலகையை உள்ளங்களையில் அடக்கும் தொலைபேசிகளும் இப்பொழுது வந்துவிட்டன. உள் அறையில் உலகத்ததைச் சுற்றி வரலாம். ஆனால் உள்ளுறையும் உள்ளத்ததைத் தொடுவதற்கு யாரும் இல்லாமல் போய் விட்டது. இதுதான் தனிமை. ஆம், தனிமை என்பது கடுமையானது. அது ஓரிர்புறிக் காண்பது மாதிரிமல்ல, ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனையாக உருவாகி வருகிறது. தனிமையினைப் பது எப்பொழுதும் ஓரே மாதிரியானது அல்ல. ஆளுக்க ஆள் மாறுபடும். கணவன் இறந்துவிடும்புழந்தகைகளும் வளரிநாடும் சின்றுவிட நான்கு சுவர்கள்க்குள் அடையட்டும் கிடக்கும் தனிமை ஒருவிதமானது. அதே நேரம் வகுப்பறையின் முழுவதும் சகமாணவர்கள் இருந்தாலும் அவர்களிடம் நட்புப் பறையின் முடியாத நிலையிலுள்ள பாடசாலை சலிலும் ஒரு பிள்ளையின் தனிமை முற்றிலும் வறையாது.

0000000000 0000000000000000

ஆம்! தனிமை வறே. தனிமையுணர்வு வறே. தனிமை என்பது வறையுமனை உடல் ரீதியாகத் தனித் திருத்தல் எனலாம். மாறாக தனிமையுணர்வு என்பது ஒரு மனநிலையாகும். சுற்றிவரப் பலர் இருக்கலாம், சுவாஸமான பல விடயங்கள் நடப்பறையுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவை எவற்றோடும் உளமாக ஒன்றுபடாத நிலை இது. மற்றொரு விதத்தில் சொன்னால் வறையுமனை உணர்வு, சமூகமல்லியிருந்து அந்நியப்பட்ட மனநிலை, அல்லது தனிமைப்பட்டதான் உணர்வு எனலாம்.

"I Feel lonely" என ஆங்கிலத்தில் சொல்வதை அடிக் கடி கட்டிப் பதுண்டு. ஆனால் 'நான் தனிமையாக உணர்கிறேன்' என்று வளிப்பட்டையாகவோ அல்லது 'பேச்சுத் துணைக்குக் கட்டியாரும் இல்லை' என மறமுகமாகவோ சொல்வது எமது மரபில் மிகவும் குறைவு எனலாம் . எமது உணர்வுகளுக்கு சொல்வடிவம் கொடுப்பதில் நாம் பின்தங்கி; நிற்கிறோம் .

அண்மையில் இராணுவத்தில் இணைக்கப்பட்ட பல பணிகள் விட்டு வந்ததாகவும் அல்லது நோயினால் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்ததாகவும் களைவிப்பட்டுக்கொண்டிருக்கிறோம் . இதற்கான காரணங்களை அரசியல் ரீதியாகவே பலரும் அணுகுகிறார்கள் . ஆனால் முற்று முழுதாக மொழி கலாசார ரீதியாக அந்நியப்பட்ட சமூகத்தில் ஏற்பட்ட தனிமையுணர்வும் காரணமாக இருந்திருக்கலாம் .

00000000000000 00000000 00000000000 00000 ?



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 . முற்றிலும் புதிய சமூகக்கு இடம் மாறுதல் முக்கியமானது . சொந்த வீடு, சொந்த மக்கள் , சொந்தப் பாசை, சொந்த உறவுகள் என வாழ்ந்தவர்கள் திடீரென புலம் பெயர்ந்து சனென்று அந்நிய தேசத்தில் போடப்படும் போது தனிமையுணர்வு பலருக்கும் ஏற்படுகிறது . புதிய தொழிலில் இணையும்தோதும் இந்த உணர்வு ஏற்படலாம் .

ஒரு சிலருக்கு சுற்றிவர நண்பர்கள் , குடும்ப உறவினர் இருந்தும் தனிமையுணர்வு 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 தன்னபைப் பற்றிய சூயமதிப்பு உயர்வாக இருக்க வேண்டும் .  
அவ்வாறில்லாமல் தனது உடலபைப் பற்றி, அழகபைப் பற்றி, தொழிலபைப் பற்றி அல்லது  
வறே ஏதாவது விடயம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பானமை கொண்டவர்களும் சற்று  
ஓதுங்கியிருக்க முயல்வார்கள் . இதனால் தனிமை உணர்வு ஏற்படலாம் .

வறே உள நோய்களும் காரணமாவதுண்டு .

00000000 0000000000000000 000000000000 .

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

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் . உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்றிப்பதால்  
தனக்குள் தானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும் . எரிச்சல் , மன அமைதியின்மை,  
மனவிரகதி போன்றவை வரலாம் . அவை தீவிரமடந்து தற்கொலைபற்றிய  
எண்ணங்கள்கும் அடிப்படையாகலாம் . தடுக்கக் கூறபாடும் ஏற்படலாம் . அதன்  
தொடர்ச்சியாக பகல் நரேச் சோம்பலும் ஏற்படுகிறது . மறதி அதிகரிக்கலாம் . இதனால்  
கற்கைச் செயற்பாட்கள் பாதிப்புறலாம் . சரியான துணத்தில் சரியான தீர்மானங்களை  
எடுப்பதில் தாமதமும் சிரமங்களும் ஏற்படலாம் . சமீகவிரதே செயற்பாட்களில் இவர்கள்  
இறங்குவது அதிகம் . இதகைகள் ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன . மது , போதபை  
பொருட்கள் , புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகும் சாததியம் அதிகம் .  
பக்கவாதம் , மாரடபைப் போன்றவை வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும் . அல்ஜிமர்  
நோய் பிறகாலத்தில் வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் எனச் சொல்லப்படுகிறது .

000000000000 00000000

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

---



<http://www.healthy.com>