



கட்டட்கு குடும்பமாக அம்மா அப்பா பாட்டன் பாட்டி என வாழ்ந்த காலங்கள் மலையேறிப் போய் விட்டன. இப்பொழுதோ பசுவதற்கும் துயர்களைப் பகிர்வதற்கும், இன்பங்களைக் கட்டிக் கொண்டாடுவதற்கும் முடியவில்லை. கோபிப்பதற்கும் திட்டவதற்கும் கட்ட ஆளில்லாது துன்பப்படும் பலரை இப்பொழுது காணக் கட்டியதாக உள்ளது. நவீன வாழ்வில் வசதிகளாகக் குற்றாவில்லை. எல்லாமே வீட்டிற்குள் கிட்டும். ஆனால் பசுவதற்கு ஆள்தான் கிட்டாது. கணவன் மனைவி ஓரிரு பிள்ளைகள். ஓவ்வொருவருக்கும் அவரவரது பாடங்கள். கணனி அல்லது தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் உட்காருவதுதான் நாளும் முழுவதும் வேலை. உலகையை உள்ளங்கையில் அடக்கும் தொலைபேசிகளும் இப்பொழுது வந்துவிட்டன. உள் அறையில் உலகத்தைச் சுற்றி வரலாம். ஆனால் உள்ளுறையும் உள்ளத்ததைத் தொடுவதற்கு யாருமே இல்லாமல் போய் விட்டது. இதுதான் தனிமை. ஆம், தனிமை என்பது கடுமையானது. அது ஓரிருவருக்கானது மாதிரிமல்ல, ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனையாக உருவாகி வருகிறது. தனிமையைப் பது எப்பொழுதும் ஓரே மாதிரியானது அல்ல. ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். கணவன் இறந்ததுவிடக் கழந்தைகளும் வளையாடும் சினிமாவிட நான்கு சுவர்கள்குள் அடையடக்க கிடக்கும் தனிமை ஒருவிதமானது. அதே நேரம் வகுப்பறை முழுவதும் சகமாணவர்கள் இருந்தாலும் அவர்களிடம் நட்புப் பெற முடியாத நிலையிலுள்ள பாடசாலை சிலையும் ஒரு பிள்ளையின் தனிமை முற்றிலும் வேறானது.

□□□□□□ □□ □□□□□□□□□□

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

“I Feel lonely” ஁ன ஆங் கிலத்தில ச஁லவ் தை அடிக் கடி கடே ப்துண்டு. ஆனாலு 'நூன' தனிமயையாக உணரகிறீனே' ஁ன்று வளிப ப்டயாகவ஁ அல் லது 'பசே சூத் துணகைக் குக் கப ட யாரும் இல் லை' ஁ன ஡ற஡ை஡ுக஡ாகவ஁ ச஁லவ் து ஁஡து ஡ரபில் ஡ிகவும் க஡றவை ஁ ஁னலா஡் . ஁஡து உணர் வுகளூக் கு ச஁லவ் ஡ிவ஡் க஁டூப் ப்தில் நூ஡் பின் தங் கி; நிறக் கிற஁஡் .

அண஡யில் இரூணுவத் தில் இணகைக் கப ட்ட பல பணக் கள் விட டு வந் ததாகவும் அல் லது ந஁யனே ஆஸ பத் திரில் ப டுத் ததாகவும் களே விப ப்ட ஡ிருக் கிற஁஡் . இதற கான காரணங் கள஁ அரசியல் ரீ தியாகவ஁ பலரூ஡் அணுகுகிறூர் கள் . ஆனாலு ஡ுற்று ஡ுழூதாக ஡஁ழி கலாசார ரீ தியாக அந் நியப ப்ட ட ச஁ழலில் ஏற ப ட்ட தனிமயை஡ுணர் வும் காரண஡ாக இரூந் திருக் கலா஡் .

ஊனாலு 'நூன' தனிமயையாக உணரகிறீனே'



பார஡் பரிய அ஡் சங் கள் ஡ுகக் கிய காரண஡ாக இரூக் கலா஡் ஁ன்று ஁ண஡் ஡ப்ப ஡ுகிறது. பல கூடும் பங் களில் ஁ரூவர஁஁டூ ஁ரூவர ஡ன஡் விட டுக் கதபை ப்தில் லை. ஡றறவர் களிட஡் இரூந் து ஁துங் கி வாழும் . பழக் க஡் உடயைவர் களாகவும் இரூக் கிறூர் கள் . ச஁ழலில் ஏற ப ஡ு஡ ஡ாற்றுங் களும் நிறயைவ஁ காரண஡ாகின்றன. ஡ுற்றிலும் புதிய ச஁ழலூக் கு இட஡் ஡ாறுதல் ஡ுகக் கிய஡ானது. ச஁லந் த வீ ஡ு, ச஁லந் த ஡க் கள் , ச஁லந் தப் பாசை, ச஁லந் த உறவுகள் ஁ன வாழ் ந் தவர் கள் திடீ ரனே புல஡் பயரந் து சனே ஡ு அந் நிய தசேத் தில் ப஁டப ப்டும் ப஁து தனிமயை஡ுணர் வு பலரூக் கு஡் ஏற ப ஡ுகிறது. புதிய த஁ழலில் இணயை஡் ப஁து஡் இந் த உணர் வு ஏற ப ஡லா஡் .

஁ரூ சிலரூக் கு ச஡ுற்றுலர நண்பர் கள் , கூடும் ப உறவினர் இரூந் தும் தனிமயை஡ுணர் வு ஏற ப ஡க் கப ஡ும் . அவர் களில் ஁ரூரூவராவது ந஡் பிக் ககைக் கு உரியவர் களாக இல் லாதப஁துதே தனிம஁ உணர் வு ஏற ப ஡ வாயப் பு அதிக஡ாகிறது.

஡ண஡ுறிவு, விவாகரத் து, துணைவரின் ஡ரண஡் ப஁னே ஡ு கூடும் பப் பிறிவுகள் தனிமயை஁ ஏற ப ஡ுத் தவ஁ செய் யும் . நரூங் கிய நண்பரின் , உறவினரின் பிறிவு,஡ரண஡்

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 00000000000000 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 இதற்கைய
பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன .

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும் . உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்றிப்பதால்
தனக்குள் தானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும் . எரிச்சல் , மன அமைதியின்மை,
மனவிரகதி போன்றவை வரலாம் . அவை தீவிரமடந்து தற்கொலைபற்றிய
எண்ணங்கள்க்கும் 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 - '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>