



மமேப்டுத்துவதற்கு இந்தச் செயல்கள் யாவும் உதவுகின்றன.

உதாரணத்துக்கு வீ தியகை கடந்துகொண்டிருக்கும்போது கார் ஒன்று வகேமாக வருகிறது எனில் அது எங்களகை காயப்படுத்துதலாம் என்ற எங்களுடைய சிந்தனை, பயம் என்ற உணர்ச்சியை வரவழகை, சூரக்கப்படும் அந்த ஓமனோன்கள் பதற்றமும் பரபரப்புமாக அவ்விடத்தை விட்டு உடனே வகேமாக ஓடுவதற்கான செயலாகத்ததை எங்களில் விளைவாக்குகின்றன. இங்ஙனம். ஏதோ ஓருவகையில் எங்களில் மன அழுத்தத்ததை ஏற்படுத்துகக்கபிய ஓரு துண்டியை நாங்கள் அனவராமே அடிக்கபி சந்திக்கின்றோம். அது நரேமின் மயால் அல்லது மயுற்சி பயன் அளிக்காமயால் உருவானதாகாகவோ அல்லது உறவுப் பிரச்சினையால் அல்லது உரிமகைகோரல் போராட்டத்தால் ஏற்பட்டதாகவோ இருக்கலாம்.

இந்தச் சிந்தனை, உணர்ச்சி, செயல் என்ற மனனறும் ஓரு முக்கனோணத் தொடர்பில் இயங்குகின்றன. சிந்தனை, உணர்ச்சி அல்லது செயலுக்குக் காரணமாகலாம்; அதே போல உணர்ச்சி, சிந்தனை அல்லது செயலுக்குக் காரணமாகலாம்; செயல், சிந்தனை அல்லது உணர்ச்சிக் குக் காரணமாகலாம்.

ஆதிகால மனிதனுக்கு விலங்குகளுடன் போராடுவதற்கு அல்லது அவற்றிலிருந்து தப்பி ஓடுவதற்கு மன அழுத்தத்தின் போது ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் உதவின, ஆனால் எங்களுக்கு மன அழுத்தத்ததை தருகின்ற சமீழ்நிலகைளில் பெரும் பாலானவற்றுடன் போராடவோ அல்லது அவற்றை விட்டு விலகி ஓடவோ முடியாத நிலையில் தான் நாங்கள் இருக்கிறோம். மன அழுத்தம் தரும் அந்தச் சமீழ்நிலகைளகைச் சமாளித்ததோ அல்லது அவற்றுக்குத் தீர்வு கண்டதோ அவற்றிலிருந்து வளையறே வனேட்டிய நிலயைே எங்களுக்கு உள்ளது.

மன அழுத்தம் எப்போதும் உறவு முறிவு, இறப்பு, வலேகை இழப்பு, பணப் பிரச்சினை, நரேய் போன்ற துன்பமான நிகழ்வுடன் தொடர்பானதாக இருக்கவனேட்டுமனென்பதில்லை. பரீட்சை, பதவி உயர்வு, திருமணம், புது வீடு வாங்கல் போன்ற எங்களுடைய முன்னறேற்றத்துக்கு உதவும் விடயங்களாகவும் அவை இருக்கலாம்.

ஆனால். எங்களுடைய கட்டுப்பாட்டுக்குள் இல்லாத மன அழுத்தம் நீண்டகாலத்துக்கு எங்களுடன் இருக்கும் போது, எங்களின் பார்வைப் பரப்பை அது மட்டு பனி போல மறதை துவிடுகிறது. பிரச்சினகை கு வளையறே எங்களால் பார்க்க முடியாதுள்ளபோது அது மன அழுத்தத்துக்குக் காரணமாகிறது. அந்தக் கட்டத்தில் கிரகிப்பதற்கோ, முடிவுகளை எடுப்பதற்கோ, அல்லது தன்னம்பிக்கையை உணர்வதற்கோ எங்களால் முடியாமல் இருக்கும்.

ஆதரவு இல்லாதவர்கள், மன அழுத்தத்துக்கான பலவறே துண்டிகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள், தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கயாளத் தரையாதவர்கள், தன்னம்பிக்கை குறைந்தவர்கள், எதயும் எதிர்பறையாகப் பார்ப்பவர்கள், துன்புறுத்தலுக்குள் வாழ்பவர்கள் ஆகியோருக்கு மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் சாததியம் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த நிலகைளில் சில, பண்களின் முக்கியமான பிரச்சினகைளாக இருக்கின்றன.

உயிரியல், சமூக காரணிகள் பணிகளுக்கு எதிராக இயங்குவதால் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் வீதம் பணிகளில் அதிகமானதாக உள்ளது. உயிரியல் காரணிகள் எனப் பார்க்கும்போது, மாதவிடாய், மகப்பேறு, மாதவிடாய் நின்று போகும் காலம் போன்ற நேரங்களில் உடல் இயக்கங்களை ஒழுங்காக்கும் ஓமோன்களின் ஏற்றமும் இறக்கமும் பணிகளில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அந்த நிலைகளில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், சமூகத்தில் ஆதரவு கிடையாத போது பன்மடங்காகக் கப்படுகிறது.

சமூகத்தின் எதிர்பார்ப்பு பணிகளைப் பொறுத்தளவில் மிக அதிகமாக உள்ளது, கலாசாரத்தின் காவலர்கள் பணிகள்தான் என்ற தோரணை ஆண், பணை வறோபாடின்றி அனவிரிடமும் பரவியுள்ளது. வலையை பார்த்தாலும் வீட்டுவலையைச் செய்ய வண்பிய நிர்ப்பந்தம் பணிகளுக்கு இருக்கிறது. பிள்ளைப் பராமரிப்பு, பெற்றோர், மாமன் மாமியர் பராமரிப்பு, கணவனுக்குச் செய்யும் பணிவிடைகள், பிள்ளைகளினது செயற்பாடுகளின் அட்டவணையைப் பணைல் என மன அழுத்தமான ஒரு சமூகத்தில் தான் பணை எந்த நேரமும் வாழ்கிறாள். பிள்ளைகள் செய்யும் பிழைகள் கிட்டதாயின் வளர்ப்புத் தவறாகவே பார்க்கப்படுகின்றன.

அனகேமான சமூகங்களில், அது வலையைச் செய்யும் இடமாக இருந்தாலென்ன, அல்லது வீடாக இருந்தாலென்ன பணிகள் அதிகாரமற்ற ஒரு நிலையிலேயே உள்ளார்கள். வலையிடத்தில் இருக்கும் பாலின வறோபாடு, குடும்பப் பொறுப்புகள், சமனற்ற ஊதியம், போதுமான ஆதரவு கிடையாத நிலை என்பன பணிகளின் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக துன்புறுத்தலுக்கு அல்லது குடும்ப வன்முறைக்கு உள்ளாகும் ஒரு பண்ணை மன அழுத்தம் பல வழிகளில் தாக்குகிறது. அந்த வீட்டில் அவள் எந்த நேரமும் பயத்தோடெனவே வாழ்கிறாள். விலகிச் செல்லமுடியாத அளவுக்கு நிதி நிலைமையும் சமூக அழுத்தமும் இருந்தால், தினமும் 24 மணி நேரமும் அந்தத் தாங்கொணாத துயரோடெனவே அவள் வாழ்வணைபியிருக்கும். பாலியல் தொந்தரவு, பாலியல் வன்முறை வு என பாலியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன்முறைக்குட்படும் பணை அதன் மன வலியிலிருந்து மீள்தல் என்பது இலகோன ஒரு விடயமல்ல. எவரை, எங்கு பார்த்தாலும் என்னால் போராட முடியுமா, தப்பி ஓட முடியுமா என்ற பதற்றம் அவளைப் பின் தொடர்ந்துகொண்டே இருக்கும். அத்துடன் தாயுடனேயே பொதுவாகப் பிள்ளைகள் வாழ்வதால், வருமானம் குறைந்த ஒற்றைப் பெற்றோராக இருக்கும் பண்ணைக்கு இந்த நிலைமை மேலும் மன அழுத்தத்தை அவளாக்குள் வளரக்கும். தற்போது பணிகளால் வழி நடத்தப்படும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதும் எங்களுக்குத் தெரிந்த ஒரு யதார்த்தம் தான். இவையெல்லாம் பணிகளைப் பிரத்தியகேமாகப் பாதிக்கும் சில பிரச்சினைகளை ஆக இருக்கின்றன.

குறித்த ஒரு பிரச்சினையை இனியும் சமூகம் முடியாது என்ற சிந்தனை மனதில் உருவாகும் போது – அது சலிப்பை விளைவாகக் – செய்யவண்பிய செயலான முயற்சி கைவிடப்படுகிறது. ஊத, ஊத பலின் ஒன்று பெருத்துப் பெருத்து இறுதியில் அந்த வளியின் கனவளவு அதிகரிப்பதை தாங்க முடியாது வடிப்பது போல - சமாளிக்க முடியாத கட்டத்தை அடையும் மன அழுத்தம் சமூக நிலையாலான மனச்சோர்வாகிறது. அந்த நிலை வராமல் தடுத்தலுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கையாளத் தெரிவது அவசியமாகவுள்ளது.

