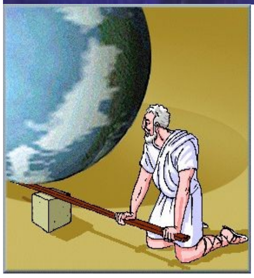
மன அழுத்த மேலாண்மை – 1

Written by - டாக்டர். B. செல்வராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர், அரசு கலைக்கல்லூரி,கோவை) -
Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42

[பதிவுகள் இணைய இதழில் செப்டம்பர் 2009 இதழ் 117இலிருந்து தொடராக வெளிவந்த இந்த உளவியற் கட்டுரைத் தொடர் ஒரு பதிவுக்காக மீள்பிரசுரமாகின்றது. -- ஆசிரியர்] கோடி கோடியார் பணத்தைக் கொட்டி வியாபாரம் செய்யும் பெரும் வியாபாரியோ, அல்லது மரம் ஏறிப் பிழைக்கும் மிகச் சாதாரண தொழிலாளியோ அல்லது இவ்விருவருக்கும் இடைப்பட்ட நடுத்தர வர்க்கத்தைச் சார்ந்த ஒருவரோ, யாராக இருந்தாலும் செல்போன் இல்லாமல் இனி அன்றாட வாழ்க்கையை வாழ முடியுமா? கிரைண்டர், மிக்ஸி, வாஷிங்மெசின் போன்ற வீட்டு உபகரணங்கள் இல்லாமல் ஓர் குடும்பத்தலைவியால் இனி குடித்தனம் நடத்த முடியுமா? கவலைகள் இல்லாமல் இக்காலத்தில் இடும்பத்தலைவர் ஒருவரால் காலந்தள்ள முடியுமா? இவையாவும் இனி முடியாது. அப்படியே முடிந்தாலும் அடுத்தவர் உங்களை விடமாட்டார். இவைகளைப் போல, 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 விஷயங்களைத் தேடிப் போய் கொண்டு இருக்கிறார்கள். இல்லையேல் உங்களுக்கு மன அழுத்தம் தரும் ஏராளமான விஷயங்களோடு உங்கள் உறவினர்களும் நண்பர்களும் உங்களை தேடி வந்து கொண்டிருக்கிறார்கள். இந்த உலகத்தில் உற்றார், உறவினர் மற்றும் நண்பர்களோடு நீங்கள் வாழ வேண்டும் என்றால், அறிவியல் வளர்ச்சியினாலும் தொழில் நுட்ப வளர்ச்சியினாலும் ஏற்பட்டுள்ள வாழ்க்கை வசதிகளை நீங்கள் அனுபவிக்க வேண்டும் என்றால் அதற்கு ஓர் விலை கொடுத்தே ஆக வேண்டும். அந்த விலையே மன அழுத்தம்.

கவலைகள் இல்லாமல் வாழ்வதெப்படி என்ற தலைப்பில் ஓர் பயிற்சி நடத்தப்பட்டது. நிறைய பேர் அதில் கலந்து கொண்டார்கள். அப்பயிற்சியை நடத்திய உளவியல் அறிஞர் “கவலை இல்லாமல் வாழ்வதெப்படி என்று தெரிந்து கொள்ளும் ஆர்வத்தோடு நிறையப்

1 / 4



மன அழுத்த மேலாண்மை – 1

Written by - டாக்டர். B. செல்வராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர், அரசு கலைக்கல்லூரி,கோவை) -
Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42
பேர் இங்கே கூடியிருக்கிறீர்கள். உண்மையில் கவலை இல்லாமல் வாழ்வது சாத்தியமில்லாதது. எனவே கவலையோடு சந்தோஷமாக வாழ்வதெப்படி என்றே நான் கற்றுக் கொடுக்கப் போகிறேன்” என்று கூறி பயிற்சியை நடத்தினார். அதுபோல மன அழுத்தம் இல்லாமல் வாழ முயற்சி செய்வதை விட, மன அழுத்தத்துடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வது எப்படி என்று கற்றுக்கொள்வதே புத்திசாலித்தனம் ஆகும்.

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

அதைப் போலவே, நம் ஒவ்வொருவருக்கும் குறிப்பிட்ட அளவு உடல், மன சக்தி உள்ளது. சாதாரண, நம் சக்திக்கு உட்பட்ட செயள்களை 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 செயல்படுகிறோம் என்று அர்த்தம். இதுபோல நம் உடல், மன சக்திக்கு மீறிய விஷயம் ஒன்றை சமாளிக்க முயலும்போது நம் மனதில் ஏற்படும் தவிப்பு அல்லது பய உணர்வே மன அழுத்தம் எனப்படும்.***

மன அழுத்ததை நல்ல மன அழுத்தம், தீய மன அழுத்தம் என இரண்டு வகையாகப் பிரிக்கலாம். சைக்கிள் டயரில் ஓரளவுக்கு காற்று இருந்தால் தான் சைக்கிள் இலகுவாக ஓடும். காற்றழுத்தம் குறைவாக இருந்தால் சைக்கிள் ஓடுவது கடினம். காற்றழுத்தம் அளவுக்கு மீறினால் டயர் வெடித்து விடும். அதைப் போல மிதமான மன அழுத்தம் நமக்குத் தேவையே, உதாரணமாக உங்கள் மனைவி உங்களிடம் உள்ள கெட்ட விஷயங்களை எடுத்து சொல்லும் போது உங்களுக்கு மன அழுத்தம் ஏற்படலாம். ஆனால் அது நல்ல மாற்றத்துக்கான அறிகுறி. விரைவிலேயே அந்த கெட்ட விஷயங்களை விட்டு வெளிவர முயற்சி செய்து வெற்றியும் பெறுவீர்கள். பெரிய காரியம் ஒன்றை முடிக்க வேண்டி ஒருவரிடம் உதவிகள் கேட்டு செல்கிறீர்கள் அப்போது உங்களுக்கு மனப் பதட்டமும், மன அழுத்தமும் ஏற்படும். ஆனால் இம்மன அழுத்தம் உங்களை செயல் வீரராக்கும்.

மன அழுத்தம் சிறிதளவு கூட இல்லையென்றால் யாராலும் எந்தக்காரியத்தையும் செய்து முடிக்க முடியாது. தேர்வு வருகின்றது என கேள்விப்பட்டவுடன் மன அழுத்தத்திற்கு உட்படாத மாணவன் உருப்படியாக படித்து தேர்வில் வெற்றி பெற மாட்டான். ஓரளவுக்கு மன அழுத்தம் கொள்ளும் மாணவர்களே சிரத்தையுடன் படித்து தேர்வில் வெற்றி பெறுவார்கள். இதுபோன்ற சூழ்நிலைகளில் ஏற்படும் நல்ல மன அழுத்தம் நம்மை கச்சிதமாக காரியத்தை முடிக்கத் தூண்டும். மேலும் நல்ல மன அழுத்தம் நம் உடலில் பல்வேறு மாற்றங்களை உண்டாக்கி நம்மை செயல்புரிய

2 / 4

வகை ்கிறதூ. மூடிக ்க வணே ்டிய காரியத ்தை நினதை ்தூ சிறிதளவூ பயம ் கொள ்ளச சயெ ்கிறதூ.

அளவூக ்கதிகமான கடெ ்ட மன அழூத ்தம ் நம ்மை நிலகைூலயைச ் சயெ ்வதூ பால, அளவூக ்கூ அதிகமான நல ்ல மன அழூத ்தம ் நம ்மை சிறப ்பாக சயெல ்பூரிய சயெ ்கிறதூ. நாம ் அனவைரூம ் மன அழூத ்தத ்தின ் கடெ ்ட மூகத ்ததை ் தான ் காண ்கிறோம ். அதற ்கூ இன ்னொரூ நல ்ல மூகமூம ் உண ்டூ.

பாம ்பின ் விஷம ் க□ட மரூந ்தூக ்கூப ் பயன ்படூவதூ பால மன அழூத ்தமூம ் நமக ்கூ நன ்மை பூரியூம ். எனவ ே எந ்த ஓரூ ச□ழ ்நிலயையிலூம ் ஓரளவூக ்கூ ஏற ்படூம ் மன அழூத ்தம ் நன ்மகைக ்க ே என ்பதை மனதில ் கொள ்ள வணே ்டூம ்.***

நாய ் ஒன ்றூ ப□னயைதை ் தூரத ்தூகிறதூ. ப□னயைோ நாயிடமிரூந ்தூ தப ்பிப ்பதற ்காக தன ் உயிரகை ் கயைில ் பிடித ்தூக ் கொண ்டூ ஓடூகிறதூ. இறூதியாக ஓர ் அறயைின ் ம□லயைொன ்றில ் ப□னை மாட ்டிக ்கொள ்கிறதூ. அதற ்கூ மலே ் ஓட வழியில ்லை. அப ்பாதூ ப□னை என ்ன சயெ ்யூம ் என ்றூ கவனித ்தூ இரூக ்கிறீ ர ்களா?

ப□னயைின ் கண ்மணிப ்பாவை விரிந ்தூ பார ்வை க□ர ்மயைாகூம ். அமூங ்கி இரூக ்கூம ் கால ் நகங ்கள ் நாயை கீ ரூவதற ்கூ வசதியாக வலிமை பறெூம ். ப□னயைின ் உடலிலூள ்ள மயிர ்கால ்கள ் கூத ்திட ்டூ நிற ்கூம ். க□றிய பற ்களை காண ்பித ்தூ சத ்தத ்தூடன ் நாயகை ் கடிக ்க ப□னை தயாராகிவிடூம ். இறூதிப ் பாரட ்டத ்தில ் சிறிய ப□னை வலிமயைான நாயயைே கொண ்றூ விடக ்க□டிய வாய ்ப ்பூம ் உள ்ளதூ.

நாயபை ் பான ்ற மன அழூத ்தம ் நம ்மை தாக ்கூம ்பாதூ நாமூம ் ப□னயைபை ் பாலவ ே ஒன ்றூ பிரச ்சனயைகை ் கண ்டூ ஓடி ஒளிவாம ் அல ்லதூ பிரச ்சனயைை எதிர ் கொண ்டூ அதை உண ்டூ இல ்லை என ்றாக ்கி விடூவாம ்.

இவ ்வாறூ நாம ் நடந ்தூ கொள ்வதற ்கூ பாராடூ-அல ்லதூ-பூறங ்காட ்டூ வினை (Fight-or-Flight response) என ்றூ பயெர ். இந ்த வினை கற ்காலத ்திலிரூந ்த ே மனிதர ்களிடத ்தில ் காணப ்படூகிறதூ. அடூத ்த வளேை உணவூக ்கூ என ்ன சயெ ்வதூ என ்றூ வரூந ்திக ் கொண ்டிரூந ்த மனிதன ் சிங ்கதகை ் கண ்டதூம ் அதயைே அடித ்தூ உணவாகப ் பயன ்படூத ்திக ் கொண ்டான ். சிங ்கத ்தை அடிக ்கூம ் அளவூக ்கூ மனபலமூம ் உடல ் பலமூம ் இல ்லாத மனிதன ் சிங ்கத ்திற ்கூ இரயைாகிப ் பானான ். எனவ ே ஒரூவன ் சிங ்கத ்தை உணவாக ்கிக ் கொண ்டதூம ், சிங ்கத ்திற ்கூ உணவாகிப ் பானதூம ் எவ ்வளவூ

மன அழுத்த மேலாண்மை – 1

Written by - டாக்டர். B. செல்வராஜ் Ph.D. (முதுநிலை உளவியல் விரிவுரையாளர், அரசு கலைக்கல்லூரி,கோவை) -
Thursday, 18 October 2012 06:24 - Last Updated Thursday, 18 October 2012 21:42

வேகமாக போராடு-அல்லது-புறங்காட்டு வினையை ஒருவன் வெளிப்படுத்துகிறான் என்பதைப் பொறுத்தே அமைந்தது. அதைப் போல இந்த நவீன உலகில் நம்மை துரத்திவரும் மனஅழுத்தம் ஏற்படுத்தும் பிரச்சனைகளை எதிர்கொண்டு வெல்வதும், பயம் கொண்டு விலகி ஓடுவதும் நம்முடைய போரடும் அல்லது புறங்காட்டும் வினையைப் பொறுத்தே அமைகிறது. அதுவே நமக்கு ஏற்படும் மன அழுத்தத்தையும் தீர்மானிக்கிறது.***

E-mail: bo2878@gmail.com
Blogspot: http://gestaltselvaraj.blogspot.com/

4 / 4