



மமேப்டுத்துவதற்கு இந்தச் செயல்கள் யாவும் உதவுகின்றன.

உதாரணத்துக்கு வீ தியகைக் கடந்துகொண்டிருக்கும்போது கார் ஒன்று வகேமாக வருகிறது எனில் அது எங்களகை காயப்படுத்துதலாம் என்ற எங்களுடைய சிந்தனை, பயம் என்ற உணர்ச்சியை வரவழகைக், சூரக்கப்படும் அந்த ஓமனோன்கள் பதற்றமும் பரபரப்புமாக அவ்விடத்தை விட்டு உடனே வகேமாக ஓடுவதற்கான செயலாகத்ததை எங்களில் விளைவாக்குகின்றன. இங்ஙனம். ஏதோ ஓரவகையில் எங்களில் மன அழுத்தத்ததை ஏற்படுத்துகக்கபிய ஓர துண்பியை நாங்கள் அனவரமே அடிக்கபி சந்திக்கின்றோம். அது நரேமின் மயால் அல்லது மயுற்சி பயன் அளிக்காமயால் உரவானதாகாகவோ அல்லது உறவுப் பிரச்சினயால் அல்லது உரிமை கோரல் போராட்டத்தால் ஏற்பட்டதாகவோ இருக்கலாம்.

இந்தச் சிந்தனை, உணர்ச்சி, செயல் என்ற மனமும் ஒரு முக்கோணத் தொடர்பில் இயங்குகின்றன. சிந்தனை, உணர்ச்சி அல்லது செயலுக்காக காரணமாகலாம்; அதே போல உணர்ச்சி, சிந்தனை அல்லது செயலுக்காக காரணமாகலாம்; செயல், சிந்தனை அல்லது உணர்ச்சிக்காக காரணமாகலாம்.

ஆதிகால மனிதனுக்கு விலங்குகளுடன் போராடுவதற்கு அல்லது அவற்றிலிருந்து தப்பி ஓடுவதற்கு மன அழுத்தத்தின் போது ஏற்படும் உடலியல் மாற்றங்கள் உதவின, ஆனால் எங்களுக்கு மன அழுத்தத்ததைத் தருகின்ற சமீப நிலகைளில் பெரும் பாலானவற்றுடன் போராடவோ அல்லது அவற்றை விட்டு விலகி ஓடவோ முடியாத நிலயில் தான் நாங்கள் இருக்கிறோம். மன அழுத்தம் தரும் அந்தச் சமீப நிலகைளகைச் சமாளித்ததோ அல்லது அவற்றுக்குத் தீர்வு கண்டதோ அவற்றிலிருந்து வளியறே வணேடிய நிலயைே எங்களுக்கு உள்ளது.

மன அழுத்தம் எப்போதும் உறவு முறிவு, இறப்பு, வலேை இழப்பு, பணப் பிரச்சினை, நரேய் போன்ற துன்பமான நிகழ்வுடன் தொடர்பானதாக இருக்கவணேடும்மென்பதில்லை. 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 மறதைத் துவிடுகிறது. பிரச்சினகைக் வளியறே எங்களால் பார்க்க முடியாதுள்ளபோது அது மன அழுத்தத்துக்காக காரணமாகிறது. அந்தக் கட்டத்தில் கிரகிப்பதற்கோ, முடிவுகளை எடுப்பதற்கோ, அல்லது தன்னம்பிக்கையை உணர்வதற்கோ எங்களால் முடியாமல் இருக்கும்.

ஆதரவு இல்லாதவர்கள், மன அழுத்தத்துக்கான பல்வறே துண்பிகளைக் கொண்டிருப்பவர்கள், தங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கயாளத் திரியாதவர்கள், தன்னம்பிக்கை குற்றைத் தவர்கள், எதயும் எதிரமறயாகப் பார்ப்பவர்கள், துன்புறுத்தலுக்குள் வாழ்பவர்கள் ஆகியோருக்கு மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் சாததியம் அதிகமாக இருக்கிறது. இந்த நிலகைளில் சில, பண்களின் முக்கியமான பிரச்சினகைளாக இருக்கின்றன.

உயிரியல், சமீக காரணிகள் பணை களாக் கு எதிராக இயங்குவதால் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படும் வீ தம் பணை களில் அதிகமானதாக உள்ளது. உயிரியல் காரணிகள் எனப் பார்க்கும்போது, மாதவிடாய், மகப்பேறு, மாதவிடாய் நின்று போகும் காலம் போன்ற நரேங்களில் உடல் இயக்கங்களை ஒழுங்காக்கும் ஓமோன்களின் ஏற்றமும் இறக்கமும் பணை களில் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அந்த நிலைகளில் ஏற்படும் மன அழுத்தம், சமீழலில் ஆதரவு கிடையாத போது பன் மடங் காக் கப் படுகிறது.

சமீகத்தின் எதிர்பார்ப்பு பணை களைப் பொறுத்தளவில் மிக அதிகமாக உள்ளது, கலாசாரத்தின் காவலர்கள் பணை கள்தான் என்ற தோரணை ஆண், பணை வறோபாடின்றி அனவரிடமும் பரவியுள்ளது. வலையை பார்த்தாலும் வீ ட்டுவலையைக் செய்ய வணை டிய நிர் ப்பந்தம் பணை களாக் கு இருக்கிறது. பிள்ளைப் பராமரிப்பு, பெற்றோர், மாமன் மாமியர் பராமரிப்பு, கணவனாக் குச் செய்யும் பணிவிடகைகள், பிள்ளைகளினது செயற் பாட்களின் அட்டவணையைப் பணை ல் என மன அழுத்தமான ஒரு சமீழலில் தான் பணை எந்த நரேமும் வாழ்கிறாள். பிள்ளைகள் செய்யும் பிழைகள் கிட தாயின் வளர்ப்புத் தவறாகவே பார்க்கப்படுகின்றன.

அனகேமான சமீழல்களில், அது வலையை செய்யும் இடமாக இருந்தாலென்ன, அல்லது வீ டாக் இருந்தாலென்ன பணை கள் அதிகாரமற்ற ஒரு நிலையிலேயே உள்ளார்கள். வலையிடத்தில் இருக்கும் பாலின் வறோபாடு, குடும்பப் பொறுப்புகள், சமனற்ற ஊதியம், போதுமான ஆதரவு கிடையாத நிலை என்பன பணை களின் மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கின்றன. எல்லாவற்றுக்கும் மேலாக துன்புறுத்தலுக்கு அல்லது குடும்ப வன் முறையைக் கு உள்ளாகும் ஒரு பணை ணை மன அழுத்தம் பல வழிகளில் தாக்குகிறது. அந்த வீ ட்டில் அவள் எந்த நரேமும் பயத்துடனேயே வாழ்கிறாள். விலகிச் செல்லமுடியாத அளவாக் கு நிதி நிலைமையையும் சமீக அழுத்தமும் இருந்தால், தினமும் 24 மணி நரேமும் அந்தத் தாங்கொணாத துயருடனேயே அவள் வாழ்வணை டியிருக்கும். பாலியல் தொந்தரவு, பாலியல் வன் முணர் வு என பாலியலை அடிப்படையாகக் கொண்ட வன் முறையைக் குட்டும் பணை அதன் மன வலியிலிருந்து மீ ள்தல் 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 பணை ணுக் கு இந்த நிலைமை மேலும் மன அழுத்தத்தை அவளாக் குள் வளரக்கூடும். தற்போது பணை களால் வழி நடத்தப்படும் குடும்பங்களின் எண்ணிக்கை அதிகரிப்பதும் எங்களாக் குத் திரிந்த ஒரு யதார்த்தம் தான். இவையெல்லாம் பணை களைப் பிரத்தியகேமாகப் பாதிக்கும் சில பிரச்சினைகளை ஆக இருக்கின்றன.

குறித்த ஒரு பிரச்சினையை இனியும் சமீகக் கு முடியாது என்ற சிந்தனை மனதில் உருவாகும் போது – அது சலிப்பை விளைவாக் கு – செய்யவணை டிய செயலான முயற்சி களைவிடப்படுகிறது. ஊத, ஊத பலின் ஒன்று பெருத்துப் பெருத்து இறுதியில் அந்த வளியின் கனவளவு அதிகரிப்பதைத் தாங்க முடியாது வடிப்பது போல - சமாளிக்க முடியாத கட்டத்தை அடையும் மன அழுத்தம் சமீழ் நிலையாலான மனச் சோர்வாகிறது. அந்த நிலை வராமல் தடுத்தலுக்கு மன அழுத்தத்தைக் கையாளத் தரிவது அவசியமாகவுள்ளது.

