



□□□□□□□□□□ □□□□□□□□□□ □□□□□□ □□□□□□

□ □□□□□□□□□ □□□□□ □

மனிதன் உடல் ரீ தியான நோய்கள் , உபாதைகள் , வதேனகைகள் எனச் சங்கிலித் தொடராய்ச் சந்தித்துக் கொண்டிருக்கும் அதவேளே, உளவியல் ரீ தியான தாக்கத்துக்கும் அதிகளவு முகங்கொடுத்துக் கொண்டிருக்கிறான் .

21 ஆம் நூற்றாண்டில் பல கண்டூபிபிப்புகள் , அரிய சாதனகைகள் என வளிவந்து கொண்டிருந்தாலும் இந்த நூற்றாண்டின் முக்கிய நோயாக 'மன அழுத்தம்' இருக்கும் என அண்மகை கால ஆய்வுகள் கற்றுக்கின்றன .

உடல் ரீ தியான நோய்களுக்கு அடுத்தபடியாக உளவியல் ரீ தியான தாக்கத்துக்குள்ளாகி அந்தத் துறையைச் சார்ந்த உள, மன, நல, மருத்துவர்களையே மனிதர்கள் அதிகம் நாடிச் செல்லும் நிலை ஏற்பட்டுள்ளது. இதனால் உளவியல் மருத்துவர்களுக்குத் தான்கிராக்கி அதிகம் .

இன்று உலகளவில் ஆண்டு தோறும் 10 இலட்சம் பரீ தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் . ஒவ்வொரு நாற்பது வினாடிக் கும் ஒருவர் தற்கொலை செய்து கொள்கிறார் . 15 வயது முதல் 24 வயது வரையானவர்களே இவ்வாறு அதிகளவில் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் என உலக சுகாதார ஸ்தாபனம் தெரிவித்துள்ளது .

உலகளாவிய ரீதியில் 70 வீ தமானவர்கள் உளவியல் ரீதியாகப் பாதிக்கப்பட்ட மன ரீதியான நோய்க்குச் சிகிச்சை பெறுகின்றனர் என்ற புள்ளி விபரங்களும் வெளியாகியுள்ளன.

77 வீ தமானோர் குடும்ப உறவுகளினால் மன அழுத்திற்கும் மனோ பயத்திற்கும் ஆளாகியுள்ளனர்.

76 வீ தம் பரே போதுமான உறக்கம் இல்லாமல் உள்ளனர்.

70 வீ தமானோர் உடனடி கோபப்படுபவர்களாக உள்ளனர்.

58 வீ தமானோர் தலை வலியால் அவதிப்படுகின்றனர்.

55 வீ தமானோருக்கு குறைந்த நண்பர்களே உள்ளனர்.

50 வீ தமானோர் புதிய பொருட்களை நுகர முடியவில்லை என்பதனையே பெரிய கவலையாக கொண்டவர்கள் எனத் தெரிவிக்கும் தகவல்கள் அதிகமான மன அழுத்தம் ஒரு நபரின் உயிரியல் வயதை 30 வருடங்கள் கட்டிவிடுகிறது என்றும் கற்றுக்கொடுக்கிறது.

அழுத்தமாக, இலங்கையை எடுத்துக் கொண்டால் நாளொன்றுக்குச் சராசரியாக 12 பரே தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் என அண்மைய கால அதிர்ச்சித் தகவல் ஒன்று வெளியாகியுள்ளது. இலங்கையில் தற்கொலைகளைத் தடுக்கும் முயற்சியில் ஈடுபட்டு வரும் 'ஸரீ லங்கா சமுத்திரயோ' என்ற அமைப்பே இந் தகவலை வெளியிட்டுள்ளது. இலங்கையைப் பொறுத்த வரையால் ஒன்றுக்கு 4,380 பரே வரையான தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர். 2008 ஆம் ஆண்டளவில் 8 வயது தொடக்கம் 71 வயது வரையான 4,120 தற்கொலை மரணங்கள் இலங்கையில் நிகழ்ந்துள்ளன. ஆண்கள்தான் அதிகளவில் தற்கொலை செய்து கொள்கின்றனர் என்றும் இவ்வாறு அவர்கள் தற்கொலை செய்து கொள்வதற்கு அவர்கள்க்கு உளவியல் ரீதியாக ஏற்படும் தாக்கங்களே காரணம் எனவும் ஆய்வுகளிலிருந்து நிரூபிக்கப்பட்டுள்ளன.

மனிதனுக்கு ஏற்படுகின்ற மன அழுத்தம் ,கவலை, தோல்வி, பிரச்சினை, பயம், நீடித்த எதிர் பார்ப்புகள் இவகைளும் தற்கொலகைகளுக்குக் காரணமாகின்றன.

அமெரிக்காவின் APA (அமெரிக்க உளவியல் சம்மளேனம்) ஆய்வின்படி,மனிதர்களுடன் சம்பந்தப்பட்ட 12 உளநோய்கள் பிரதான அங்கம் வகிக்கின்றன எனக் கூறிப்பிடிப்புகிறது. உதாரணமாக, மனச்சோர்வு, மனச்சிதவை, பசி இன்மை, தடுக்கமின்மலை எனக் கூறிப்பிடலாம் 35 வயதுக்குப் பிறகு மனச்சோர்வு, பயம், பதட்டம், உளச்சிதவை ஆகியன அதிகரிக்கின்றன.

உளவியல் ரீதியான பிரச்சினைகளை ஏற்படக் காரணம், நமது எண்ணங்களின் சூழற்சி முறை, நடமமுறை வாழ்க்கைமற்றும் நம்மசைச் சூழவுள்ள சூற்றுச் சூழல்களாகும். மனிதனுக்கு வரும் நோய்களில் 75 முதல் 90 வீதமானவை அழுத்தமான சூழல் காரணமாகவே வருபவை என சமீபத்திய ஆராய்ச்சியில் தெரிவிக்கப்படுகிறது.

நெருக்கடியான இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒருவரின் எண்ணங்கள் நின்ற நிதானிக்கப் பரமபாலும் தவறிவிடுகின்றன. தளர்வான சமுதாயமாக இல்லாமல் எண்ணங்கள் சிதறியடிக்கப்படும் ஒரு இறுக்கமான நெருக்கடியான சமுதாயமே நிலவுகின்றது. எது நல்லது? எது கெட்டது என்று பிரித்தறியும் முன்னரே அவசரமாகச் சிந்தித்துச் சூயகட்டுப்பாட்டை இழந்து விடுகின்றனர். உளவியல் மற்றும் பகுத்தறிவு ரீதியாகச் சிந்தித்துப் பிரித்தறியும் சமயோசித்த ததைத் தவறவிடுகிறான். சரி என நினைத்துப் பிழையாகச் செய்வதும் பிழையாக இருக்கும்மோ என்று நினைத்துச் சரியானதைச் செய்யாமல் விடுவது எல்லாமே உத்தரவிடும் எண்ணங்களின் தூக்கங்களாகும்.

எத்தனை இறுக்கமான சூழலாகவிரும்புந்தாலும் சிரிக்கக் கற்றுக் கொண்டால் பிரச்சினைகள் பல காணாமல் போய் விடும். நல்ல நகசை சுவை உரையாடல்களை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். இது இரத்த அழுத்தத்தைக் கட்டுக்குள் வகைக்கும். தசகைளை இறுக்கமற்ற நிலைக்குக் கொண்டு செல்லும். நுரையீரலுக்குச் சூத்தமான காற்றைக் கொண்டு செல்லும். எனவே, மன அழுத்தத்தைக் குறைக்கச் சிரியுங்கள் என்கிறார் மனோ தத்துவ நிபுணர் லீ பெர்க்.

அமெரிக்காவின் எண்ணம், ஆர்ப்பரிக்கும் எண்ணம் எனப்படும் பல தொகுப்புகள் ஒருவரின் மனதினுள்ளே அடக்கப்பட்டதுள்ளன. சாதாரண நடத்தையுள்ள ஒரு நபருக்கு ஒரு நாளைக்கு 60,000 எண்ணங்கள் ஏற்படுகின்றன. அதவேளை, அசாதாரண நடத்தை உள்ள ஒருவருக்கு 90,000 எண்ணங்கள் தோன்றி மறக்கின்றன.



