

02 பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து முதுமைப் பருவத்தை நோக்கி

இன்றைய சிறுவர்கள் நாளை தலைவர்கள் ஆவர். ஆதலால் எதிர்கால சந்ததியினர் எவ்வாறு வாழ வேண்டும் என்பது இன்றைய பிள்ளைகளின் வளர்ச்சி முறைமையைக் கொண்டு தீர்மானிக்கப்படும். 11 ஆம் தரத்தில் கற்கும் உங்களுக்கு நீங்கள் முதன் முதலாகப் பாடசாலையில் முதலாம் தரத்தில் உள்ள தம்பி தங்கைகளைப் பார்க்கும்போது உங்களது கடந்த காலம் ஞாபகம் வருகின்றதா? பாடசாலைக்கு வருகை தந்த முதலாவது நாள் ஞாபகத்தில் இருக்கின்றதா? அன்றைய நாளை நீங்கள் அச்சத்துடனோ பல்வேறு மனக் குழப்பங்களுடனோ ஆவலுடனோ கழித்திருக்கக்கூடும். ஆனால், இன்று உங்களில் எவ்வளவு வேறுபாடுகள் ஏற்பட்டுள்ளன. உடல், உள ரீதியாக அவ் வேறுபாடுகளை உங்களால் உணர்ந்துகொள்ள முடியும்.

பிள்ளைகளில் அவர்களின் வயதிற்கு ஏற்ற வகையில் உடல், உள வளர்ச்சி ஏற்படுகின்றன. அதற்காக உணவு, உறையுள், அன்பு, பாதுகாப்பு, நட்பு, அவதானம், ஏற்றுக்கொள்ளும் தன்மை, கற்றல் சந்தர்ப்பங்கள், சீரான தொடர்பாடல் போன்றவை அத்தியாவசியமாகின்றன.

பிள்ளைகளின் உடல், உள வளர்ச்சி மற்றும் விருத்தியானது பல்வேறு கட்டங்களில் ஏற்படுகின்றது. இக்கட்டங்கள் தொடர்பாக 10 ஆம் தரத்தில் நீங்கள் கற்ற விடயங்களை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அதனடிப்படையில் கீழ்க் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள செயற்பாட்டில் ஈடுபடுங்கள்.

செயற்பாடு 2.1

கட்டிளமைப் பருவத்திலுள்ள உங்களின் அனுபவங்களைக் கவிதையாகவோ அல்லது சிறுகதையாகவோ உருவாக்குக.

கட்டிளமைப் பருவத்தில் ஏற்படுகின்ற உடல், உள விருத்தி தொடர்பான முறைகளை நாம் இப்போது ஆராய்ந்து பார்ப்போம்.

கட்டிளமைப் பருவம்



உலக சுகாதார தாபனத்தின்படி 10 - 19 வயதுவரையுள்ள கட்டிளமைப் பருவமாகும். பிள்ளைப் பருவத்திலிருந்து இப்பருவத்திற்கு வரும் பிள்ளைகளிடத்தில் உடல் ரீதியான பல மாற்றங்கள் ஏற்படும். உடல்



அங்கங்களின் வளர்ச்சி அதிகரிக்கும். இத்தகைய விரைவான வளர்ச்சிக்கு ஏற்ப அவர்களின் மனநிலையில் மாற்றங்கள் ஏற்படுவதனால் சில சிரமங்களை எதிர் நோக்குவர். மார்கிரேட் மீட் என்பவர் இப்பருவத்தை “புயல்வீசும் பருவம்” எனக் கூறியுள்ளார். பின்வருமாறு கட்டிளமைப் பருவத்தை வயதிற்கு ஏற்ப பிரிக்கலாம்.

10-14 வயதுக்குட்பட்டோர் - முன் கட்டிளமைப் பருவம்.

15-19 வயதுக்குட்பட்டோர் - பின் கட்டிளமைப் பருவம்.

மேலும், இப்பருவத்தில் உளத் தாக்கங்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இப்பருவத்தினர் எப்போதும் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கே விரும்புவர். குழுக்களை அமைத்துக்கொள்வதிலும், சமூகத் தொடர்புகளை ஏற்படுத்திக்கொள்வதிலும், எதிர்ப்பாலாருடன் அதிக தொடர்பினை ஏற்படுத்திக்கொள்வதிலும் அதிக அக்கறை காட்டுவர். நண்பர்களுடன் நெருங்கிய உறவைப் பேணுவது இவர்களிடம் காணப்படும் விசேட பண்பாகும்.

கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் விசேட பண்புகள் தொடர்பாகக் கவனத்தைச் செலுத்திய நாம் அவர்களின் தேவைகள் தொடர்பாகவும் அறிந்துகொள்வோம்.

செயற்பாடு 2.2

உங்களது தேவைகள் என்ன என்பதனை அட்டவணைப்படுத்துங்கள். உங்களது தேவைகளும் கீழே தரப்பட்ட விடயங்களும் எவ்வளவு பொருத்தப்பாட்டுடன் காணப்படுகின்றன என ஒப்பிட்டுப் பார்க்க.

2.2 கட்டிளமைப் பருவத்தினரின் தேவைகள்



தோமஸ் மாஸ்லோ போன்ற உளவியலாளர்கள் பல்வேறு வகையான உளத்தேவைகள் தொடர்பாகவும், தனிநபர் விருத்தியின்போது இவற்றினைப் பெற்றுக்கொள்ளாதலின் முக்கியத்துவம் தொடர்பாகவும் தமது கருத்துகளைத் தெரிவித்துள்ளனர். கட்டிளமைப்பருவத்தினர் இத்தேவைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படுவர். அத்தேவைகளுள் ஒரு சில தேவைகள் ஏனையவற்றைவிட அதிகமாகக் காணப்படலாம்.



பாதுகாப்புத் தேவை



பிள்ளைப் பருவத்தில் காணப்பட்ட நிரந்தரத் தன்மை மற்றும் பாதுகாப்புப் போன்றவை கட்டிளமைப் பருவத்தின்போது குறைவடைந்து செல்வதை அவர்கள் உணர்வார்கள். இவர்களிடத்தில் ஏற்படுகின்ற உடலியல் வேறுபாடுகள் சமவயதில் உள்ள ஏனையோரிடத்திலும் அதே வேகத்தில் ஏற்படுகின்றதா?, தமது உடல் வளர்ச்சி, வளர்ச்சியின்மை, பாலியல் ரீதியாக ஏற்படும் மாற்றங்களும் பொறுப்புகளும், எதிர்காலம் தொடர்பான அச்சம், சுதந்திரம் தொடர்பான சிக்கல் போன்ற புதிய அனுபவங்களினால் அவர்களின் விருப்பங்கள், பொறுப்புகள் போன்றவை ஒரு சமநிலையற்ற தன்மையை ஏற்படுத்தும். இத்தகைய காரணங்களால் அவர்களிடத்தில் தம்மைத்தாமே பாதுகாக்க வேண்டும் என்ற உணர்வு ஏற்படும்.

சுதந்திரத் தேவை



இப்பருவத்தினர் நிரந்தரத் தன்மை மற்றும் பாதுகாப்பு தொடர்பாக சுதந்திரமான ஒரு விருப்பத்தினையே வெளிப்படுத்துவர். தாங்கள் மேலும் தம் பெற்றோரின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் இருப்பதை விரும்பாதவர்களாகவும் தமது வேலைகளைத் தாமே ஒழுங்கமைத்துக்கொள்வதை விரும்புவர்களாகவும் இருப்பர். தமது போக்குவரத்து, உணவு, உடை தொடர்பாகப் பெரியவர்களின் தலையீட்டை விரும்ப மாட்டார்கள். பெற்றோர், தமது பாடசாலைக் கல்வி நடவடிக்கைகளில் அதிகம் தலையிடுவதை விரும்பமாட்டார்கள். வீட்டில் மற்றவர்களிடம் இருந்து விடுபட்டு தமது அறையில் தனித்து இருப்பதையே விரும்புவர். இத்தகைய செயற்பாடுகள் மூலமாகத் தாம் சுதந்திரமாக இருப்பதற்கு தமக்கு உரிமையுண்டு என்பதை வெளிக்காட்டுவர்.

சுயதிறனை வெளிப்படுத்தும் தேவை



தம்மிடத்தில் காணப்படுகின்ற திறமைகளை வெளிக்காட்டி அதன் மூலம் திருப்தி அடைதலே கட்டிளமைப் பருவத்தினரிடையே காணப்படுகின்ற ஒரு முக்கிய தேவையாக உள்ளது. மாஸ்லோ போன்ற உளவியலாளர்கள் இதனை “சுய பூரணத்துவம்” அல்லது “சுய திறனில் நிறைவுத் தேவை” எனக் குறிப்பிட்டுள்ளனர். தமது திறன்களை வெளிக்காட்ட முடியாத விடயங்கள் சிலவற்றைக் கைவிட்டு ஒன்று அல்லது இரண்டு விடயங்களில் மட்டும் தீவிர ஊக்கத்தினைக் காட்டுவதை நாம் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

சவால்களை வெற்றி கொள்வதற்கான தேவைகள்



கட்டிளமைப் பருவத்தில் பல வகையான சவால்களை எதிர்கொள்ள வேண்டி ஏற்படும். அவற்றுள் விளையாட்டு குடும்பம், கல்வி, சமூகம் தொடர்பான சவால்கள் முக்கியத்துவம் பெறுகின்றன.

சவால்கள்	உடல்	உளம்	சமூகம்
❖ விளையாட்டு தொடர்பான சவால்கள்	❖ பயிற்சிகளுக்கான போதியளவு வசதியின்மை ❖ ❖	❖ மனதை ஒழுங்குபடுத்த முடியாமை ❖ ❖	❖ விளையாட்டு அணிகளுக்கிடையே குழு உணர்வின்மை ❖ ❖
❖ கல்வி தொடர்பான சவால்கள்	❖ கல்விச் சூழலின்மை ❖ நோய் ❖ ❖	❖ வீட்டுச் சூழல் மனதைக் குழப்பும் சந்தர்ப்பங்கள் ❖ ❖	❖ திறன்களை வெளிகாட்ட சந்தர்ப்பமின்மை ❖ ❖
❖ குடும்பம் தொடர்பான சவால்கள்	❖ போசணைப்பிரச்சினை ❖ ❖	❖ வீட்டுச் சூழல் குழப்பம் நிறைந்ததாக இருத்தல் ❖ ❖	❖ குடும்ப உறவுகள் முறிதல் ❖ ❖
❖ சமூகம் தொடர்பான சவால்கள்	❖ புகைத்தல், மது பாவனை ❖ சமூகச் சீர்கேடுகள் ❖ ❖	❖ மனதை ஒரு நிலைப்படுத்த முடியாமை ❖ ❖	❖ சமூக ஏற்றத்தாழ்வுகள் ❖ ❖

பாலியல் தேவைகள்



பிள்ளைப் பருவத்தில் காணப்படும் பாலியல் தேவைகள் தொடர்பாக சிக்மன் புரோயிட் என்ற உளவியலாளர் தமது எண்ணக்கருவைத் தெரிவித்துள்ளார். கட்டிளமைப் பருவத்திற்குள் பிரவேசிப்பவர்களுக்கு பாலியல் தொடர்பான தேவைகள் அதிகளவு தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தும். திருமணம் செய்யாமல் பாலியல் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்யும் ஒருவரை சமூகம் ஏற்காது. இவ்வாறாக பாலியல் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடும் கட்டிளமைப் பருவத்தினரும் ஒருவகையான ஒதுக்கல்களுக்கு உள்ளாக்கப்படுவர். கின்சி என்ற ஆய்வாளரின் ஆய்வுக்கு உட்படுத்தப்பட்ட மேலைத்தேய சமூகத்தினரில் 15 வயது ஆண்பிள்ளைகளில் 95% ஆனோர் ஏதாவதொரு பாலியல் அனுபவம் பெற்றவர்களாக உள்ளனர். இத்தகைய அனுபவத்தைப் பெற்ற பெண்பிள்ளைகளின் எண்ணிக்கை இவ்வீதத்திலும் குறைவானதாகும்.



போசணைத் தேவை



துரிதமான வளர்ச்சி ஏற்படுகின்ற இப்பருவத்தில் அதற்குப் பொருத்தமான சமநிலை உணவுப் (நிறையுணவு) போசணையைப் பெற்றுக்கொள்ளுதல் தொடர்பாக விசேட கவனம் செலுத்தப்பட வேண்டும். இப்பருவத்தில் உட்கொள்ள வேண்டிய புரதம், கல்சியம், இரும்பு, விற்றமின் மற்றும் போலிக்கமிலம் போன்றவை உணவில் அதிகளவில் காணப்படல் அவசியமாகும். பெண்பிள்ளைகளின் மாதவிடாய்க் காலத்தின்போது குருதி வெளியேறுவதனால் அதிகளவில் புரதம், காபோவைதரேற்று மற்றும் இரும்புச்சத்து போன்றவற்றை அதிகளவில் பெற்றுக்கொள்ளல் அவசியமாகும்.

மேலே விபரிக்கப்பட்ட கட்டிளமைப் பருவத் தேவைகளுடன் அதற்கு மேலதிகமாக உள்ள பல்வேறு வகையான தேவைகளையும் சுருக்கமாக அறிந்து கொள்வோம்.

- உடலியல் தேவை.
- உளத் தேவை.
- ஆன்மீகத் தேவை.
- செயற்பாட்டுத் தேவை.
- ஓய்வையும் விநோதத்தினைப் பெற்றுக்கொள்ளும் தேவை.
- ஏற்றுக்கொள்ளும் தேவை.
- பாலியல் தேவை.
- அன்பு, பாசம் போன்ற தேவை.

உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும்



சீரான உடல் விருத்திக்கு உடற்பயிற்சி மிக முக்கியமானதாகும். முறையான உடற்பயிற்சிகளில் ஈடுபடல் அல்லது ஏதாவதொரு விளையாட்டில் ஈடுபடல் மிக முக்கியமானதாகும். அன்றாட வாழ்க்கை நேர அட்டவணையில் தினந்தோறும் இதற்கென சிறிது நேரத்தையாவது ஒதுக்குதல் மிக முக்கியமானதாகும். அதனைப் போன்றே ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகக்கிக் கொள்வதற்குப் பொருத்தமான விநோதச் செயற்பாடுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும். தற்போழுது நாம் பயன்படுத்தும் ஓய்வு நேரம் உள ஓய்வுக்கென பயன்படுத்தப்படுவதில்லை.



விசேடமாக கணினிப் பயன்பாடு, திரைப்படம் பார்த்தல், புத்தகம், சஞ்சிகை வாசித்தல் மூலமாக உளத்திற்கு கிடைக்கும் ஓய்வு மிகவும் குறைக்கப்பட்டுள்ளது.

நடுத்தர வயதுப் பருவம்



வயதை அடிப்படையாகக் கொண்டு வாழ்க்கைப் பருவங்களை பிரிக்கும்போது 40 - 60 வயதுக்கு இடைப்பட்ட வயது உடையவர்கள், நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினராகக் கருதப்படுவர்.

செயற்பாடு 2.3

உங்கள் பெற்றோரையோ அல்லது மேலே குறிப்பிட்ட வயதில் உள்ளவர்களையோ ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அவர்களுள் கடந்த சில மாதங்களுக்குள் நோய்வாய்ப்பட்டவர்கள் பற்றி உங்களுக்கு ஞாபகம் இருக்கின்றதா? அவர்களுக்கு ஏற்பட்ட நோய்கள் பற்றிய அல்லது நடுத்தர வயதுப் பிரிவினருக்கு ஏற்படும் நோய்கள் பற்றிய அட்டவணை ஒன்றைத் தயாரியுங்கள். உங்களால் தயாரிக்கப்பட்ட அட்டவணையுடன் கீழே உள்ள அட்டவணையையும் சேர்த்து ஒப்பிட்டுப் பாருங்கள்,

- இருதய நோய்
- அதிக எடை
- கொலஸ்திரோல்
- உயர்குருதி அழுக்கம்
- நீரிழிவு
- என்புகள் தேய்தல்

இன்றைய சமூகத்தினரை நோக்கும்போது நடுத்தர வயதில் உள்ள அநேகருக்கு மேலே குறிப்பிட்ட நோய்கள் ஏற்பட இடமுண்டு. இதனால், நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினரில் அநேகமானோரின் சுகாதார நிலைமை பாதிப்புற்றுக் காணப்படுகின்றது.

தற்கால சமூக வாழ்க்கைக் கோலத்தில் காணப்படுகின்ற அதிகளவு போட்டித்தன்மை காரணமாக இப்பருவத்தில் உள்ளவர்களுக்கு அநேக தேவைகள் இருந்தாலும் அவற்றை விட்டுக்கொடுத்து தமது பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றவும் மற்றும் நடைமுறையில் உள்ள சமூகக் கோலத்துடன் போட்டி வாழ்க்கை ஒன்றை நடாத்தவும் வேண்டியுள்ளது. அநேக பெற்றோர் தமது சுகாதார நிலைமைகளை எண்ணிப் பார்க்காது தமது தேவைகளை நிறைவேற்றாது தமது பிள்ளைகளின் தேவைகளை நிறைவேற்றும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர்.



நடுத்தர வயதும் பருவத்தினரின் தேவைகள் கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.



- போசணைத் தேவை.
- உடற்பயிற்சியும் ஓய்வும்
- சிறந்த வாழ்க்கைக் கோலம்.
- நல்ல சமூகத் தொடர்பு.
- தொழில் தேவை.
- நிதி நிலைமை.
- பாலியல் தேவை.
- வீட்டுப் பாதுகாப்பு.
- நோய்களிலிருந்து விடுபடல்/ நோய் வராது பாதுகாத்தல்.
- சமூக அந்தஸ்து.
- திருமணமும் குழந்தைச் செல்வங்களும்.
- மனவழுத்தங்களில் இருந்து விடுபடல்.

போசணைத் தேவை



வளர்ச்சி முற்றுப்பெற்று இருப்பதால் இப்பருவத்தினரில் கட்டிளமைப் பருவத்தைப்போன்று இப்பருவத்தில் மிக விரைவாக உடல் விருத்தி ஏற்படாதபோதும் உடலில் உயிரியல் செயற்பாடுகள் ஒழுங்கான முறையில் நடைபெறுவதற்காகச் சிறந்த போசணை அவசியமாகும். அதற்கென நாளாந்தம் சமநிலை உணவினைப் பெற்றுக்கொள்ளல் அவசியமானதாகும். நிதிப் பற்றாக்குறை காணப்படின் இவ்வாறான போசணைமிக்க உணவுகளைப் பெற்றுக்கொள்ளல் என்பது சாத்தியமற்றதாகும். இதனால், உடலின் சக்தி குறைவடைந்து உறுப்புகளின் செயற்பாடுகளில் சில சிக்கல்கள் ஏற்படலாம்.

உடற்பயிற்சி செயற்பாடு



தொழிலில் ஈடுபடும் எல்லோருக்கும் உடற்பயிற்சியும், ஓய்வும் அத்தியாவசியமானதாகும். போசணைமிக்க உணவுவேளை ஒன்றின் மூலமாக மட்டும் உடல் ஆரோக்கியத்தை நல்ல முறையில் பேணுதல் கடினமானதாகும். இதற்கு உடல் பயிற்சிகளும் முக்கியமானதாகும். எமது முன்னோர்கள் தமது அன்றாட வாழ்க்கையில் எல்லாச் சந்தர்ப்பங்களிலும் உடலை வருத்தி வேலை செய்யும் முறைமையைப் பின்பற்றினர். ஆனால், இன்று ஏற்பட்டுள்ள தொழினுட்ப முன்னேற்றம் காரணமாக உணவு உட்கொள்ளல், மற்றும் ஏனைய அனைத்து



நடவடிக்கைகளிலும் உடற் செயற்பாடு குறைந்த அளவிலேயே உள்ளது. இன்றுள்ள அநேக தொழில்கள் உடல் உழைப்பு இல்லாத தொழில்களாகவே காணப்படுகின்றன. ஒரே இடத்தில் இருந்து விடயங்களைச் சேகரிக்கும் தொழிலையே இன்றைய சந்ததியினர் கூடுதலாகச் செய்கின்றனர். அதனால், உடல் உழைப்புச் சந்தர்ப்பத்தை அமைத்துக்கொள்வதற்கு இன்றைய நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினருக்கு நேரம் கிடைக்காமல் போகின்றது. பிள்ளைகளின் தேவைகள், நிதித்தேவை போன்ற பிரச்சினைகளால் இவர்கள் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடுவதற்கு முயற்சி எடுப்பதில்லை. அதனால், இன்று உடற்பயிற்சியிலிருந்து நடுத்தர வயதுப் பருவத்தினர் விலகி இருப்பதை நாம் தெளிவாகக் காணக்கூடியதாய் உள்ளது.

இவ்வாறே ஓய்வு நேரத்தைப் பயனுள்ளதாகப் பயன்படுத்தல் மிக முக்கியமானதாகும். உளக்களைப்பைத் தரும் வேலை செய்யும் ஒருவர், தனது ஓய்வு நேரத்தை புத்தகம் வாசிப்பதிலோ, அல்லது கணினியைப் பயன்படுத்துவதிலோ செலவு செய்வாராயின் அவரது உளம் மேலும் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாகும். ஆகையால், இப்படியான தொழில்புரியும் ஒருவர் தனது ஓய்வு நேரத்தை உடற் களைப்படையும் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுத்துவது முக்கியமானதாகும். அதனைப் போன்றே ஓய்வு நேரத்தை உடல், உள, சமூக விருத்திக்குப் பயன்படுத்துதல் சிறந்ததாகும்.

தனிநபர் வாழ்க்கைக் கோலமும் சமூகக் கோலமும்



அதிகாலையில் துயில் எழுகின்ற ஒருவர் மீண்டும் நித்திரைக்குச் செல்வது, இரவு வேளைகளில் ஆகும். தினமும் அநேக உடற் செயற்பாடுகளில் ஈடுபடுகின்ற ஒருவரின் உடலைப் போன்றே உளமும் அழுத்தத்திற்கு உள்ளாக்கப்படுகின்றது. அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இவர்கள் சமநிலையான (Balanced) வாழ்க்கை முறைகளைக் கொண்டு செல்வது இல்லை. சரியான நேரத்தில் உணவு உட்கொள்ளாமை, ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளாமை, தமது உடல் தொடர்பான எண்ணங்கள் இன்றி தொடர்ந்து வேலைகளில் ஈடுபடல் போன்ற உடலுக்கு அதிகளவில் களைப்பினை ஏற்படுத்துகின்ற நிலைமையை இன்று காணக்கூடியதாய் இருக்கின்றது.

தற்போதைய சமூக நிலைப்பாட்டில் மற்றவர்களுடன் தோளுக்கு தோள் நின்று சரிசமனாக இருந்து வாழவேண்டிய நிலைமையில் இருப்பதால்தான் இத்தகையதோர் சூழ்நிலை உருவாகியுள்ளது. நடைமுறையிலுள்ள போட்டி வாழ்க்கையினுள் சம்பிரதாய முறைப்படி வாழ்வதன் மூலமாகத் தோல்வியைத் தழுவ வேண்டிய நிலைமை உள்ளபடியால் அனைத்துத் தேவைகளையும் பூர்த்தி செய்த வண்ணம் சமூகக் கோலத்திற்கு பொருந்தும் வகையில் வாழ்வதற்குக் கூடிய முயற்சி எடுக்கப்படுகின்றது.



விசேடமாக பிள்ளைகளின் கல்விக்கான முயற்சியில் ஈடுபடுகின்ற பெற்றோர் எவ்வாறாயினும் தமது நோக்கத்தை நிறைவேற்றுவதற்காக எடுக்கின்ற முயற்சிகள் அவர்களை அதிகம் களைப்படையச் செய்கின்றன. தொடர்ந்து இத்தகையதோர் வாழ்க்கைக் கோலத்தை முன்னெடுத்துச் செல்லும்போது அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் எதிர்பார்ப்புகள் பின்னடைவதற்கான காரணங்களாகவும் இவை அமைகின்றன. இதனால், அதிகமான வயதுவந்தவர்கள் உளத்தாக்கத்திற்கும் உள்ளாகின்றனர். மனிதர்கள் எந்நேரமும் திருப்தியடைய விரும்பியபோதும் எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத சந்தர்ப்பங்களில் உளத்தாக்கத்திற்கும் உள்ளாகின்றனர். இறுதியில் உளப் பாதிப்பினால் அவர்களுடைய உடல் நலத்திற்கும் அது அச்சுறுத்தலாக அமையும்.

தொழில் மற்றும் பொருளாதாரத் தேவைகள்



பெற்றோர்கள், குடும்பப் பொறுப்பு மற்றும் பிள்ளைகளின் தேவைகள் தொடர்பாக முக்கிய பங்கை வகிப்பவராகவும் வயதில் மூத்தவர்களினதும் குடும்பத்திலுள்ள ஏனையவர்களினதும் நலத்திற்காகச் செயற்பட வேண்டியவராயும் எந்நேரமும் குடும்பத்தினை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருப்பவராகவும் அதிக முயற்சி எடுக்க வேண்டியவராகவும் உள்ளனர். அதற்காக முதலில் ஏதாவது ஒரு நிலையில் முன்னணியில் நிற்பதற்கான தேவை இருப்பதால் தொழிலிற்கே முக்கிய இடம் வழங்கப்பட்டுள்ளது. இன்று அரசாங்கத் துறையைவிட தனியார் துறையிலேயே பலர் தொழில் வாய்ப்புகளில் ஈடுபடுகின்றனர். இங்கு நேரத்தை முக்கிய நோக்கமாகக் கொண்ட தொழில் வழங்குனர்கள் தொழிலாளர்களிடமிருந்து உச்ச சேவையைப் பெற்றுக்கொள்வதை நாம் காணக்கூடியதாகவும் உள்ளது. விசேடமாக பெண்கள் இரவுவேளைகளில் தொழிற்சாலைகளில் பணிபுரிவதன் காரணமாக அவர்களது உடல் ஆரோக்கியத்தில் நேரடிப் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. குடும்பத்தின் பொருளாதார நிலைமையைச் சீர்ப்படுத்துவதற்காக அதிக நேரம் பணிபுரிவதற்குத் தயாராக உள்ள வயது வந்தவர்கள் தமது உடல் ஆரோக்கிய நிலைமை தொடர்பாகக் கவனஞ் செலுத்துவது இல்லை.

உளத்தாக்கம்

பொதுவாக எல்லா வயது வந்தவர்களும் தமது குடும்பத்தின் செயற்பாடுகளுக்கு முக்கிய இடமளித்து சந்தோஷத்துடன் வாழ்க்கையைக் கழிப்பதற்கு விரும்புவதோடு அதற்கான அடிப்படைத் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்துகொள்வதற்கு அதிகளவு முயற்சியில் ஈடுபடுகின்றனர்.

- வீட்டுப் பிரச்சினை
- பாதுகாப்பு
- வைத்திய வசதி
- நோய்களிலிருந்து பாதுகாப்பாக இருத்தல்
- பாலியல் பிரச்சினை
- வாழ்வியல் சவால்களுக்கு முகங்கொடுத்தல்

போன்றவை இவ்வாறு முகங்கொடுக்க வேண்டிய சவால்களுள் சிலவாகும். சவால்களிலிருந்து வெற்றி பெறுவதற்கு அநேகமானவர்கள் அதிக முயற்சியுடன் வேலை செய்கின்றார்கள். இதனால் உள, மற்றும் சமூக ரீதியாகத் திருப்தியடைந்த போதிலும் பொதுவாக அவர்களது உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு அது பெரும் அச்சுறுத்தலாக அமைகின்றது.

ஒப்படை 2.1

நடுத்தர வயதுடைய 5 பேரின் நாளாந்த நடவடிக்கைகளை எழுதிக் கொள்ளுங்கள். அவர்களது நாளாந்த நடவடிக்கைகளைப் பரீட்சித்துப் பார்த்து சுகாதார நிலைமைகளை மேம்படுத்திக்கொள்வதற்கு நாளாந்த நடவடிக்கையில் சேர்த்துக்கொள்ளப்பட வேண்டிய விடயங்களையும் அதிலிருந்து அகற்றப்பட வேண்டிய விடயங்களையும் தனித்தனியாக எழுதுங்கள்.

வயோதிப்பருவம் (முதுமைப் பருவம்)



60 வயதிற்கு மேற்பட்டோர் வயோதிப் பருவத்தினராகக் கருதப்படுவர். தற்போதைய இளம் சமூகத்தினர் இவர்களை ஒரு பிரச்சினைக்குரிய பருவத்தினராகவே கருதுகின்றனர்.

உடல், உள, சமூக ரீதியாகத் தொடர்ச்சியாகத் தமது எல்லாப் பலத்தினையும் இழந்துவருகின்ற பருவமே வயோதிப்பருவமாகக் கருதப்படுகின்றது. உடல் ரீதியாக பல்வேறுபட்ட பலவீனங்களுக்கு உட்பட்டுப் பலவகையான நோய்களுக்கு ஆளாக்கப்படுவதையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும். எல்லா வயோதிபர்களும் ஏதாவது ஒரு நோய்க்கு உள்ளாகின்ற தன்மையையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும்.

முதுமைப் பருவத்தினர் குடும்பத்தில் தமது ஆதிக்கம் மெதுமெதுவாகக் குறைவடைந்து அவ்விடத்தினைப் பிள்ளைகள் பொறுப்பேற்கும்போது மனவழுத்தத்திற்கும் ஆளாவார்கள். முடிவு எடுக்கும் உரிமை இல்லாது போகும்போது இந்த நிலைமை அதிக தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். அதேபோன்று பிள்ளைகள் திருமணமாகி அல்லது வேலை நிமித்தம் வீட்டை விட்டுச் செல்லும்போதும் வயோதிபர்கள் தனிமைப்படுத்தப்படுவதோடு, அவர்களிடத்தில் பிரமை போன்ற உள நிலைமைகள் ஏற்படலாம். எதிர்பார்ப்புகள் நிறைவேறாத நிலை ஏற்படும். மனவிரக்தி மற்றும் செயற்பாட்டு வேகம் குறைகின்ற நிலைமையும் ஏற்படும்.



இந்த நிலையில் தன் வாழ்நாள் முழுவதிலும் செய்த விடயங்கள் தொடர்பாக சுயமதிப்பீட்டில் ஈடுபடுகின்ற இந்த வயோதிபர்கள் சற்றுப் பின்னடைவு அல்லது திருப்தியின்மை அடைவார்கள். தம்மால் எடுக்கப்பட்ட முடிவுகள் தொடர்பாக அவை சரியா, பிழையா எனச் சீர்தூக்கிப் பார்ப்பார்கள்.

குடும்பத்தில் உறுப்பினர்களிடையே இடைவெளி காணப்படுவதால் அநேகமான வேலைகளைத் தனியே செய்ய வேண்டி ஏற்படுவதால் உளத் தாக்கத்திற்கும் உட்படுவார்கள். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் அவர்களது முடிவிற்கு ஆழமான காரணமாக அமைவதும் இவையேயாகும். அவர்களது அடிப்படை நோக்கமாக இருப்பது கல்வியின் நோக்கத்தை மற்றையோருக்குத் தெரியப்படுத்தலாகும். இதனால், அவர்கள் மனத்திருப்தியும் அடைகின்றனர்.

பிள்ளைகள் விலகிச் செல்லுதல் அல்லது கணவன், மனைவி இறப்பினால் ஏற்படுகின்ற தனிமையினால் அவர்களைப் பாதுகாத்துக்கொள்வதற்கான தேவைகள் ஏற்படும். பிள்ளைகள் அதற்கான தேவைகளை வழங்காது அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் முதியோர்களை முதியோர் இல்லத்திற்கு அனுப்பி வைக்கின்றார்கள்.

வயது வந்தவர்களின் தேவைகள்



- சுயமதிப்பீடு
- குடும்பத்தில் வெறுமை
- ஓய்வுபெறும் நிலை
- வாழ்க்கையில் விருப்புத்தன்மை அற்றுப்போதல்
- மற்றவர்களிடத்தில் தங்கியிருக்கும் நிலை
- போசணைத் தேவை
- உளத் திருப்தி
- கணவன், மனைவி இறப்பினால் ஏற்படுகின்ற வெறுமை
- பாதுகாப்பிற்காக மற்றவர்களிடத்தில் தங்கியிருக்க வேண்டிய தேவை
- ஆன்மீகம்

இத்தேவைகள் பூரணமாக நிறைவேறும்போது எதிர்காலத்தில் நாட்டில் நற்பிரசைகள் உருவாவர் என்பதில் ஐயமில்லை.

