

12. மனவெழுச்சி, மனவழுத்தம் என்பவற்றைக் கட்டுப்படுத்துவோம்

நந்தன் பத்தாம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் மாணவன் ஆவான். அவன் பட்டம் கட்டுவதில் மிகவும் திறமை வாய்ந்தவன். பட்டம் கட்டும் போட்டிகள் பலவற்றில் வெற்றிகள் பெற்றவன். அன்றும் காலையில் இருந்து அடுத்த நாள் நடைபெற இருக்கும் பட்டம் கட்டும் போட்டிக்காக மிக மும்முரமாக ஆயத்தம் செய்துக்கொண்டு இருந்தான். அவனுடைய தாயார் பல தடவைகள் மதிய உணவிற்காக குரல் கொடுத்து கொண்டே இருந்தார். ஆனால் அவன் பதில் ஏதும் அளிக்கவில்லை. தன் பணியில் மும்முரமாக ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தான். சிறிது நேரத்தின் பின் தனக்குப் பசியில்லை என்றான். கடைசியாக “அப்பா! ஒரு மாதிரி வேலையை முடித்து விட்டேன்” என்று சொல்லிக் கொண்டே தான் செய்து முடித்த பணியைப் பார்த்து மகிழ்ந்தான். அப்போது அவனுக்கு பசி எடுத்தது. தாயார் திரும்பவும் மதிய உணவிற்காக அழைத்தார். நந்தன் சமையலறையில் புகுந்து உணவைப் பரிமாறிக்கொண்டு வந்தான். “இவ்வளவு விரைவாக உமது சுகாதாரப் பழக்கங்களை மறந்து விட்டீரே? உமது கைகளைக் கழுவி விட்டு வாரும்” எனத் தாயார் கட்டளை இட்டார். ஆனால் நந்தன் அந்த வேண்டுகோளைக் காதில் போட்டுக்கொள்ளாமல் உணவு உண்பதற்குத் தயாரானான். உடனே தந்தையார் “உமது கைகளைக் கழுவிவிட்டு வரவும்” எனத் சிறிது கோபத்துடன் கட்டளையிட்டார். நந்தன் தான் உட்கார்ந்திருந்த நாற்காலியைப் பின்புறமாகத் தள்ளிவிட்டு “எனக்குச் சாப்பாடு வேண்டாம்” என்று முணுமுணுத்துக் கொண்டு போனான். இதே சமயம் நந்தனின் தங்கை மிதிலா “ஐயோ! அம்மா இங்கு ஓடி வந்து பாருங்கள்” என உரத்துக் குரலிட்டாள். எல்லோரும் அவளிருந்த அறையை நோக்கி ஓடி வந்தனர். “என்ன? ஏது நடந்தது?” என்று தாயார் கேட்டார். “எலியொன்று எனது புத்தகங்களிலிருந்து பாய்ந்தது” என்று மிதிலா பதிலளித்தாள். “நாங்கள் எல்லோரும் பயந்து விட்டோம். இது அப்படி ஒன்றும் பெரிய விடயம் அல்லவே. எங்கள் எல்லோரையும் பயத்துக்கு உட்படுத்தி விட்டீர்” என்று தாயார் கூற எல்லோரும் சிரித்தனர்.

இந்த நிகழ்விலிருந்து இக்குடும்ப அங்கத்தவர்களிடையே காணப்படும் வேறுபாடுகள் பற்றி நீங்கள் உணர்வனவற்றைக் கொண்டு கீழ்வரும் வெற்றிடங்களை நிரப்புகள்.

நபர்கள் மாற்றங்கள்	மாற்றங்கள்/சாடைகள்	நடத்தை மாற்றங்கள்/சாடைகள்
நந்தன்	கோபத்தில் இருந்து சந்தோஷம்	தங்கையைப் பார்த்துச் சிரித்தல்
அப்பா
அம்மா
மிதிலா

மனவெழுச்சி

எங்கள் அனைவரிடத்திலும் மேலே குறிப்பிட்டவை போன்றே பல்வேறுபட்ட உணர்வுகள் அடிக்கடி தோற்றும் பெறலாம். கோபம், பயம், சந்தேகம், ஆவல், சந்தோஷம், மனத்திருப்தி போன்ற உணர்வுகளின்போது நாங்கள் வெவ்வேறு விதமான நடத்தைகளைக் காட்டுவோம். இத்தகைய சந்தர்ப்பங்களின்போது மனிதர் சாதாரண நிலைமையைவிட வேறுபட்ட நிலைமையிலேயே செயற்படுவர். உங்களுக்கு அதிகம் கோபம் ஏற்பட்ட ஒரு சந்தர்ப்பத்தை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அச்சந்தர்ப்பத்தில் நீங்கள் செயற்பட்ட முறை கீழே காட்டியுள்ள நடத்தைகளுக்குப் பொருத்தமானதாக இருப்பின் அவற்றைத் தெரிவுசெய்து அடையாளம் இடுங்கள்.

- » மற்றவர்களை ஏசுதல்
- » சண்டைக்குத் தயாராகுதல்
- » முரட்டுத்தனமாக நடந்துகொள்ளல்
- » தூங்குதல்
- » அடிப்பதற்கு முயற்சித்தல்
- » மற்றவர்களை அடித்தல்
- » வீட்டைவிட்டு வெளியே செல்லுதல்
- » 1 - 10 வரை எண்ணுதல்

உங்களுடைய கோபம் அடங்கிய பின்னர் நீங்கள் மேற்கொண்ட நடத்தைகளை மீண்டும் ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். இத்தகைய நடத்தைகளை வீட்டில் உள்ளவர்களோ, சமூகமோ ஏற்றுக்கொள்ளுமா என்பதை எண்ணிப் பாருங்கள். 10 ஆம் தரத்தில் கல்வி கற்கும் நீங்கள் முதிர்வடைந்த மனநிலையைக் கொண்ட ஒருவராவீர்கள். நீங்களே எதிர்காலத்தின் தலைவர்கள் உங்களிடத்தில் ஏற்படுகின்ற உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்வதோடு நாம் வாழ்கின்ற சமூகத்திற்கு பொருத்தமான முறையில் நடந்துகொள்வதன் மூலமாக அனைவராலும் ஏற்றுக் கொள்ளக்கூடிய கௌரவத்திற்குப் பாத்திரமாகக் கூடிய ஒருவராக நீங்கள் உருவாக முடியும். விரைவில் கோபம் அடையும் ஒருவரோடு எவரும் நெருங்கிப் பழகுவதற்கு விரும்பமாட்டார்கள். இதனால், உங்களின் உற்ற நண்பர்களைக்கூட இழக்க வேண்டி நேரிடலாம்.

செயற்பாடு

உங்கள் நண்பர்களுடன் கலந்துரையாடி திடீர் கோபத்தினை கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகளைக் கட்டியெழுப்புங்கள். கீழே குறிப்பிட்ட இடைவெளிகளை நிரப்புகள்.

திடீர் கோபத்திற்கு உள்ளாகிய சந்தர்ப்பங்களில் அதனைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ளக்கூடிய செயற்பாடுகள்.

- » 10, 9, 8 என்ற ஒழுங்கில் எண்ணுதல்
- » நீர் பருகுதல்
- » சமய நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடல்
- »
- » இருக்கும் இடத்தை மாற்றுதல்
- »
- »
- »

உளநெருக்கிடை

உங்களுடைய திடீர்க் கோபத்தினால் நல்லதொரு நண்பனை இழந்த சந்தர்ப்பம் அல்லது சகோதரியுடன் சண்டை பிடித்தல், பரீட்சையில் புள்ளி குறைதல், பரீட்சையில் சித்தியடையாமை போன்றவற்றிற்கு முகங்கொடுத்த சந்தர்ப்பங்களை ஞாபகப்படுத்திப் பாருங்கள். அத்தகையதோர் சந்தர்ப்பத்தில் ஏற்பட்ட உங்களுடைய உணர்வுகளை விபரமாகக் கூறமுடியுமா? உங்களிடத்தில் அமைதியற்ற நிலைமை, மற்றும் ஆழ்ந்த கவலை என்பவற்றை ஏற்படுத்தத்தக்க உளநெருக்கிடை என்றால் என்ன?

பல்வேறுபட்ட காரணங்களால் எமது உள்ளத்தில் அமைதியற்ற நிலையும், மனக்குழப்பமும் ஏற்படலாம். ஒருவரிடத்தே அமைதியற்ற நிலைமை அல்லது மனக்குழப்பம் ஏற்படுகின்ற ஏதாவதொரு சந்தர்ப்பத்தில் அவரது உடலினால் வெளிப்படுத்துகின்ற நிலைமையை உளநெருக்கிடை என்று கூறலாம். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் இது “மனவழுத்தம்” என்றும் கூறப்படும்.

பல்வேறுபட்ட தொழில் புரிவோர், தொழில் புரியாதோர் அனைத்து வயதினரும் இந்த உள நெருக்கிடைக்கு உள்ளாக்கப்படலாம். உள நெருக்கிடையை ஏதாவதொரு மட்டத்தில் வைத்துக் கொள்வது சாதாரண ஒரு விடயமாகக் கொள்ளப்படலாம். அவ்வாறு அல்லாது அதை மீறும் சந்தர்ப்பங்களில் எமது நாளாந்த நடவடிக்கைகளைப் போன்றே அனைத்துச் செயற்பாடுகளுக்கும் தடையான ஒரு காரணியாக அது அமையும். எவ்வளவு ஒரு பெரிய விடயமாக இருந்தாலும் மனக்குழப்பமானது குறிப்பிட்ட ஒரு நபரிடத்தில் ஒரு அமைதியற்ற நிலைமையை தோற்றுவிக்காவிடில் அதையோர் உளநெருக்கிடையாகக்கொள்ள முடியாது.

உளநெருக்கிடையை ஏற்படுத்தும் பல்வேறு காரணிகள்

- » பொருளாதார மற்றும் சமூக நிலைமை
- » அதி உயர் போட்டி நிலை
- » நேரமு்காமைத்துவம் இன்மை
- » பல்வேறுபட்ட திடீர் அனர்த்தங்கள்
- » போர், கலகங்கள்
- » குற்ற உணர்வு
- »
- »

இவற்றுடன் நீங்கள் அறிந்த ஏனைய காரணங்களையும் இப்பட்டியலில் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

உளநெருக்கிடையின் பண்புகள்

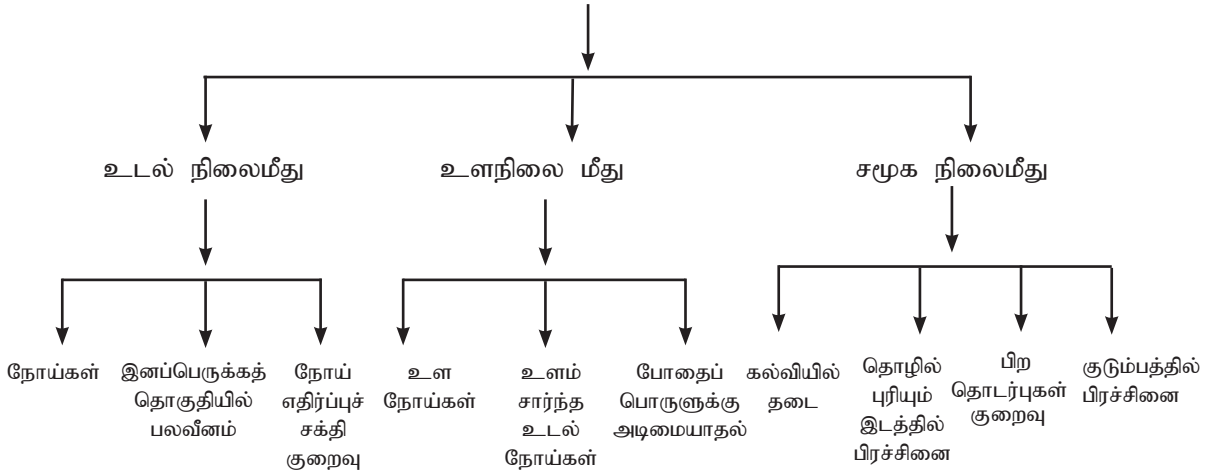
இவற்றை மூன்று பிரிவுகளின் கீழ் உள்ளடக்கலாம்.

உடல் நிலைமை	உளநிலைமை	நடத்தை மாற்றம்
<ul style="list-style-type: none"> » அதிக சோர்வு » தலைவலி » நாடித் துடிப்பை உணர்தல் » உட்சுவாச, வெளிச்சுவாச நிலையில் கடினத்தன்மை » பசி குறைவு » உடல் நோவு 	<ul style="list-style-type: none"> » நச்சரிப்பு » அவதானிப்புக் குறைவு » ஞாபக மறதி » ஒரே நினைவு மீண்டும் மீண்டும் வரல் » தனிமையில் இருக்க விருப்பம் 	<ul style="list-style-type: none"> » செயற்பாட்டுக் குறைவு » செயற்பாடு அதிகரித்தல் » (உ-ம்: ஓரிடத்தில் இருப்பது கடினம்) » மது மற்றும் போதைப் பொருள் பயன்படுத்தல் » ஒரே நோக்கத்தில் செயற்படாமை
<ul style="list-style-type: none"> » » 	<ul style="list-style-type: none"> » » 	<ul style="list-style-type: none"> » »

உளநெருக்கிடையால் ஏற்படும் தாக்கங்கள்

அநேகமான நோய்களுக்கு இதுவே காரணம் எனக் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. கீழே குறிப்பிட்டுள்ள அட்டவணை இதனை எடுத்துக் காட்டுகின்றது.

உளநெருக்கிடையின் செல்வாக்கு (தாக்கங்கள்)



உளநெருக்கிடையைக் கட்டுப்படுத்தல்

உளநெருக்கிடையானது வேறுவயதுப் பிரிவினரை விட கட்டிளமைப்பருவத்தினரை அதிகளவில் தாக்குவதாக ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. எவ்வாறாயினும் உளத்தாக்கத்தில் இருந்து முற்று முழுதாக விலகியிருத்தல் எவராலும் முடியாத ஒரு காரியமாகும். நாளாந்த வாழ்க்கையில் அநேகமான நிகழ்வுகள் எம்மிடத்தில் மனவழுத்தங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இத்தகைய மனவழுத்தத்திற்கு முகங்கொடுப்பதற்கு நாங்கள் அனைவரும் பழகிக்கொள்ள வேண்டும். உளநெருக்கிடையைக் கட்டுப்படுத்துவதற்காக மேற்கொள்ள வேண்டிய பழக்கங்கள் சில கீழே குறிப்பிடப்பட்டுள்ளன.

மனத்தை இலேசாக வைத்திருத்தல்

- » எந்நேரமும் உபயோகமான நிகழ்ச்சிகளில் ஈடுபடல்.
- » வாசிப்புப் பழக்கம்.
- » இசைகளைக் கேட்டல்.
- » பாட்டுக்களைப் பாடல்.
- » தொலைக்காட்சியில் முக்கிய நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்தல்.
- » விடுமுறைக் காலங்களில் குழுவாக உல்லாசப்பயணம் போதல்.
- » விளையாட்டு/உடற்பயிற்சியில் ஈடுபடல்.
- » குழுவாகத் தொழிற்படல்.
- » நன்றாக தூங்குதல்.
- » நண்பர்களுடன் பிரச்சினைகள் சம்பந்தமாக உரையாடல்.
- » உணர்வுகளை வெளிக்காட்டல் (அழுதல், சிரித்தல்)
- » எளிமையான வாழ்க்கைக் கோலம்.
- » படுக்கைக்குப் போகமுன் அன்றைய நிகழ்வுகளை எண்ணிப்பார்த்தல் / தியானம் செய்தல்.
- » வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகளை வளர்த்துக்கொள்ளல்.

வாழ்க்கைத் தேர்ச்சிகள் (Life Skills)

- » உபயோகமான தொடர்பாடல்
- » ஆக்கத்திறனான சிந்தனை
- » தர்க்க ரீதியான சிந்தனைகள்
- » நல்ல இடைத்தொடர்புகள்
- » மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளல், உதவி புரிதல்
- » தன்னம்பிக்கை/எம்மையே உணர்ந்துகொள்ளல். (திறமைகள், திறமையற்ற தன்மைகளை அறிந்துகொள்ளல்)
- » சரியான தீர்மானங்களை எடுத்தல்.
- » பிரச்சினைகளைத் தீர்த்தல்.
- » உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்துதல்
- » உளத்தாக்கத்திற்கு மனத்திடத்துடன் வெற்றிகரமாக முகங்கொடுத்தல்

மனவழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும் காரணிகளை இல்லாமல் செய்வதால் அவற்றைக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள முடியும். திடமானதும் துணிவானதுமான மனதைக் கட்டியெழுப்ப வேண்டும். “என்னால் முடியும்” என்ற எண்ணம் அடிக்கடி உங்கள் மனதில் தோன்றினால் நீங்கள் பல வெற்றிகளைப் பெற்றுக்கொள்ள முடியும்.

முன்கட்டிளமைப் பருவத்தை தாண்டுகின்ற உங்களைப் போன்ற பிள்ளைகளில் அதிகளவில் உளநெருக்கிடையை ஏற்படுத்துகின்ற இரண்டு காரணிகளை அறிந்துகொள்வதன் மூலமாக அதிலிருந்து விலகி பல்வேறுபட்ட வெற்றிகளை அடைய முடியும்.

1. பிறருக்குத் தொந்தரவு கொடுத்தல்.
2. நேர முகாமைத்துவம் இன்மை.

1. பிறருக்குத் தொந்தரவு கொடுத்தல்

காசிம் புதுப்பாடசாலைக்கு பல எதிர்பார்ப்புகளுடன் சென்றான். தந்தையை இழந்த காசிமுக்கு, அவனுடைய தாயார், பல கஷ்டங்களின் மத்தியில் நல்லதொரு கல்வியை பெற்று கொடுக்க மிகவும் சிரமப்பட்டார். காசிமுக்கு நல்லதொரு எதிர்காலத்தைப் பெற்றுக் கொடுப்பதே தாயாரின் குறிக்கோளாக இருந்தது. அவனுக்குப் புதிய பாடசாலை பிடித்திருந்தது. அவர் முதன்முதலாக தனது வகுப்பறையில் காலடி வைக்கும்போது கரன் என்னும் சக மாணவன் கேலியான வகையில் தன்னைப் பார்ப்பதைக் கண்டான். பாடசாலை தொடங்குவதற்கான மணியொலி கேட்டது. காலை சமய அனுஷ்டானங்களின் பின், முதலாம் பாடவேளைக்கான ஆசிரியர் அன்று சமூகமளிக்காமையினால் வகுப்பு மாணவர்கள் தம் சுய காரியங்களில் ஈடுபட்டுக் கொண்டிருந்தனர். அப்பொழுது மூன்று வேறு வகுப்பு மாணவர்கள் வகுப்பறைக்குள் நுழைந்தனர். காசிமை வகுப்புக்கு வெளியே வரும்படி அழைத்தனர். பயத்துடன் காசிமும் வகுப்பைவிட்டு வெளியே வந்தான். அந்நேரம் பார்த்து கரன் சுவருடன் சேர்த்து காசிமைத் தள்ளிவிட்டான். எதிர்பாராத அடியுடன் காசிம் சுவருடன் மோதிக் கொண்டான். அப்போது மூன்று மாணவர்களும் காசிமை ரூபா 100.00 தரும்படி வற்புறுத்தினர். காசிமிடமோ தாயார் கொடுத்து விட்ட பஸ் கட்டணம் மட்டுமே இருந்தது.

உங்களைக் காசிமாகக் கற்பனை செய்து நீங்கள் என்ன நடவடிக்கை மேற்கொள்வீர்கள் எனக் கூறுக. உங்களுடைய உணர்ச்சிகள் எவையாக இருந்திருக்கும்?

ஒப்படை

நீங்கள் வாசித்த இந்தச் சம்பவத்தை வைத்து சிறுகதை ஒன்றை ஆக்குங்கள். அல்லது இந்த சம்பவத்துடன் சேர்ந்தவற்றைப் படத்தின் மூலம் விளக்குங்கள்.

ஒவ்வொரு உயிரினத்துக்கும் சுயமரியாதை/மதிப்பு என்ற உணர்வு ஒன்று உண்டு. துஷ்பிரயோகம், தொந்தரவு செய்தல், சித்திரவதைகளுக்கு உள்ளாதல் போன்றவற்றை எவரும் விரும்புவதில்லை. பிள்ளைகளும் பெரியோரும், அப்பாவிப் பொதுமக்களும் சிலமனிதர்களாலும், குழுக்களாலும், அமைப்புகளாலும் இடையூறுகளுக்கு உள்ளாக்கப்படும் சந்தர்ப்பங்கள் உள்ளன. ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் தன்னால் முடிந்தவரை சுயமாக வாழ உரிமை உண்டு. இலங்கைச் சட்டத்தின்படி சிறுவர் துஷ்பிரயோகம் என்பது பாரிய குற்றமாகும். துஷ்பிரயோகம் செய்தவரும், செய்யப்பட்டவரும் மன அழுத்தத்திற்குள்ளாக்கப்படுகின்றனர். துஷ்பிரயோகம் செய்பவர்களும் மிகவும் புத்தி பலவீனமானவர்கள். அவர்களும் உளத்தாக்கம் உடையவர்கள். அவர்களுக்கும் மருத்துவ உதவி தேவைப்படும். அவர்களுடைய நடத்தைகள், அவர்களின் நன்மதிப்பு, தன்னம்பிக்கை அவர்களுக்கும் அவர்களுடைய பலவீனம் என்பவற்றை நிரூபிக்கும். அவர்கள் தமது பலவீனத்தை திருப்திப்படுத்துவதன் மூலம் திருப்தி கொள்கின்றனர். வாழ்க்கையில் முன்னேறத் திறமையான வழி மற்றவர்களின் உரிமைகளை மதிப்பதாகும். பலவீனமானவர்களுக்கு உதவி செய்வதுடன் மற்றவர்களுக்காகவும் வாழ்கின்றோம் என்பதை மனதில் பதித்தால் வாழ்க்கையில் மனவழுத்தமும் உளநெருக்கிடையும் இன்றி இன்பமாக வாழலாம்.

2. நேர முகாமைத்துவமின்மை

மனவழுத்தத்தை தரும் மற்றுமொரு காரணி நேரமுகாமைத்துவம் இன்மையாகும். எமது அன்றாடச் செயற்பாடுகளைச் செய்வதற்கு திட்டம் இடவேண்டும். நேரமுகாமைத்துவத்தின்படி எமது பொறுப்புக்களைத் திருப்திகரமாகச் செய்து முடித்தால் அதிக நேரம் மிகுதியாவதுடன் மனவழுத்தம் இன்றிச் செயற்படவும் முடியும். எமது சமூகத்தினால் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்ட பூரண மனிதனாக நீங்கள் வளர்வீர்களானால் உங்கள் நல்வளர்ச்சி உங்களுக்கு திருப்தியையும் வெற்றியையும் தரும். இதனால் நீங்கள் நாட்டிற்கு உபயோகமான நற்பிரசையாக இருப்பதுடன் உங்களால் நாடும் நல்ல புகழைப் பெறும்.