

•Written by - 'டாக்டர்' எம்.கே.முருகானந்தன். MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (SL) குடும்ப
மருத்துவர் -•
••Wednesday•, 13 •February• 2013 20:33• - •Last Updated•
••Wednesday•, 13 •February• 2013 20:50•



கட்டடாக் குடும்பமாக அம்மா அப்பா பாட்டன் பாட்டி என வாழ்ந்த காலங்கள் மலையேறிப் போய்விட்டன. இப்பொழுதோ பசுவதற்கும் துயர்களைப் பகிர்வதற்கும், இன்பங்களாகக் கட்டிக் கொண்டாடுவதற்கும் முடியவில்லை. கோபிப்பதற்கும் திட்டவதற்கும் கட்ட ஆளில்லாது துன்பப்படும் பலரை இப்பொழுது காணக் கட்டியதாக உள்ளது. நவீன வாழ்வில் வசதிகளாகக் குற்றத்தில்லை. எல்லாமே வீட்டிற்குள் கிட்டும். ஆனால் பசுவதற்கு ஆள்தான் கிட்டாது. கணவன் மனைவி ஓரீரு பிள்ளைகள். ஓவ்வொருவருக்கும் அவரவரது பாடங்கள். கணனி அல்லது தொலைகாட்சிப் பெட்டி முன் உட்காருவதுதான் நாள் முழுவதும் வலை. உலகையை உள்ளங்கையில் அடக்கும் தொலைபேசிகளும் இப்பொழுது வந்துவிட்டன. உள் அறையில் உலகத்தைச் சுற்றி வரலாம். ஆனால் உள்ளுறையும் உள்ளத்ததைத் தொடுவதற்கு யாருமே இல்லாமல் போய்விட்டது. இதுதான் தனிமை. ஆம், தனிமை என்பது கொடுமையானது. அது ஓரீருவருக்கானது மாத் திரமல்ல, ஒரு உலகளாவிய பிரச்சனையாக உருவாகி வருகிறது. தனிமையின்பது எப்பொழுதும் ஓரீ மாதிரியானது அல்ல. ஆளுக்கு ஆள் மாறுபடும். கணவன் இறந்துவிடக் கழந்தைகளும் வளையாடும் சின்றுவிட நான்கு சுவர்களாக் குள் அடைபட்டாக் கிடக்கும் தனிமை ஒருவிதமானது. அதே நேரம் வகுப்பறை முழுவதும் சகமாணவர்கள் இருந்தாலும் அவர்களிடம் நட்புப் பற முடியாத நிலையிலுள்ள பாடசாலை சிலலும் ஒரு பிள்ளையின் தனிமை முற்றிலும் வறானது.

ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம் ஐந்தாம் பருவம்

ஆம்! தனிமை வறே. தனிமையுணர்வு வறே. தனிமை என்பது வறெமனே உடல் ரீதியாகத் தனித் திருத்தல் எனலாம். மாறாக தனிமையுணர்வு என்பது ஒரு மனநிலையாகும். சுற்றிவரப் பலர் இருக்கலாம், சுவாஸ்தமான பல விடயங்கள் நடப்பெற்றுக் கொண்டிருக்கலாம். ஆனால் அவை எவற்றோடும் உளமார் ஒன்றுபடாத நிலை இது. மற்றொரு விதத்தில் சொன்னால் வறெமனை உணர்வு, சமூகிலிருந்து அந்நியப்பட்ட மனநிலை, அல்லது தனிமைப்பட்டதான உணர்வு எனலாம்.

அண்மையில் இராணுவத்தில் இணைக்கப்பட்ட பல பணிகள் விட்டு வந்ததாகவும் அல்லது நோயினால் ஆஸ்பத்திரியில் படுத்ததாகவும் களேவிப்பட்டிருக்கிறோம். இதற்கான காரணங்களை அரசியல் ரீதியாகவோ பலரும் அணுகுகிறார்கள். ஆனால் முற்றுமுழுதாக மொழிகலாசார ரீதியாக அந்நியப்பட்ட சமூகத்தில் ஏற்பட்ட தனிமையுணர்வும் காரணமாக இருந்திருக்கலாம்.

மணமுறிவு, விவாகரத்து, துணைவரின் மரணம் போன்ற கஷ்டமும் பப் பிரிவுகள் தனிமையை ஏற்படாததுவே சமீபமாக நிகழ்ந்தது. நிரூபிக்கக்கூடிய நண்பரின், உறவினரின் பிரிவு, மரணம்

•Written by - 'டாக்டர்' எம்.கே.முருகானந்தன். MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (SL) குடும்ப மருத்துவர் -•
••Wednesday•, 13 •February• 2013 20:33• - •Last Updated•
••Wednesday•, 13 •February• 2013 20:50•
உணர்வுகளையும் அவ்வாறு தனிமை உணர்வு, வறட்சி காரணமாகலாம்.

ஒவ்வொருவருக்கும் தன்னபற்றிய சூயமதிப்பு உயர்வாக இருக்க வேண்டும்.
அவ்வாறில்லாமல் தனது உடலைப் பற்றி, அழகைப் பற்றி, தொழிலைப் பற்றி அல்லது
வறோ ஏதாவது விடயம் பற்றிய தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களும் சற்று
ஒதுங்கியிருக்க முயல்வார்கள். இதனால் தனிமை உணர்வும் ஏற்படலாம்.

வறோ உள நோய்களும் காரணமாகவதுண்டு.

ஐக்கிய நாடுகளின் மூலக்கோவைகள்.

தனிமையாக உணரும் ஒருவருக்கு உடல் ரீதியாகவும் உள ரீதியாகவும் பல்வறோ
பாதிப்புகள் ஏற்படும் என்பது தெரிந்ததே. நாம் உணராத அளவிற்கு பலவிதமானவையாக
அவை இருக்கலாம். இவையாவும் நரேடியாக தனிமையுணர்வுடன் மட்டுமே
தொடர்புடையன அல்ல என்றபோதும் ஏனைய காரணங்களுடன் சேர்ந்து இத்தகைய
பாதிப்புகளை ஏற்படுத்துகின்றன.

மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும். உணர்வுகளை மற்றவர்களுடன் பகிரப் பின்பிற்பதால்
தனக்குள்ளானே உழன்று இந்நிலை வரக்கூடும். எரிச்சல், மன அமைதியின்மை,
மனவிரக்தி போன்றவை வரலாம். அவை தீவிரமடைந்து தற்கொலை பற்றிய
எண்ணங்களும் அடிப்படையாகலாம். தடுக்கக் கூறபாடும் ஏற்படலாம். அதன்
தொடர்ச்சியாக பகல் நரேச் சோம்பலும் ஏற்படுகிறது. மறதி அதிகரிக்கலாம். இதனால்
கற்கைச் செயற்பாடுகள் பாதிப்புறலாம். சரியான துணத்தில் சரியான தீர்மானங்களை
எடுப்பதில் தாமதமும் சிரமங்களும் ஏற்படலாம். சமீகவிரோத செயற்பாடுகளில் இவர்கள்
இறங்குவது அதிகம். இதனைக் கள ஆய்வுகள் நிரூபித்துள்ளன. மது, போதைப்
பொருட்கள், புகைத்தல் போன்றவற்றிற்கு அடிமையாகும் சாத்தியம் அதிகம்.
பக்கவாதம், மாரடைப்பு போன்றவை வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகும். அல்ஜிமர்
நோய் பிறகாலத்தில் வருவதற்கு இதுவும் ஒரு காரணம் எனச் சொல்லப்படுகிறது.

ஐக்கிய நாடுகளின் மூலக்கோவைகள்

•Written by - 'டாக்டர்' எம்.கே.முகானந்தன். MBBS(Cey), DFM (Col), FCGP (SL) குடும்ப

மருத்துவர் -•

••Wednesday•, 13 •February• 2013 20:33• - •Last Updated•

•, 13 •February• 2013 20:50•



<http://www.dailymail.com>