



தப்பித் தலுடன் தொடர்பான ஒரு சயெற்பாடே தற்கொலை எனலாம்.

தற்கொலை என்பது அந்த நரேத்திலான ஒரு முடிவாக இருப்பது மிகவும் அரிதாகும். பத்துப் பரேில் எட்டு பரே தற்கொலை சயெத்துகொள்வதற்கான எண்ணம் இருக்கிறது என்பதைக் காட்டும் அறிகுறிகளைச் சிலருக்கோ அல்லது பலருக்கோ காட்டியிருப்பார்கள் என்கிறது ஆய்வு. மலேஷியா தவாரியாகப் பார்த்தால், தற்கொலை என்பது மனக்கிளர்ச்சியிலான ஒரு சயெலாகத் தோன்றலாம், ஆனால் அது எழுந்தமானமானதொரு நிகழ்வல்ல, அது ஒரு சயெல்முறை என்கின்றனர் ஆய்வாளர்கள்.

தற்கொலையைப் பற்றிப் பசேுவதற்குப் பொதுவில் நாங்கள் எவராமே விரும்புவதில்லை. அத்துடன், எங்கள்குத்துத் திரிந்தவர்கள் ஒருவரும் அந்த முடிவுக்கு ஒருபோதும் வரமாட்டார்கள் என்றும் நாங்கள் நம்புகிறோம். ஆனால், எங்கள்குத்துத் திரிந்தவர்களும் தற்கொலையைத் திரிவு சயெத்துகொண்டதான இருக்கின்றனர். இருப்பினும், தற்கொலை ஒரு களங்கம் என்ற உணர்வு அல்லது அது அவமானம் தரும் ஒரு சயெல் என்ற கருத்துப்பாடு எங்கள்குத்துச் சங்கடப்படுத்துவதால் அதைப் பற்றி நாங்கள் அதிகம் கலந்துரையாடவில்லை. அதனால், ஒருவர் உணராமல் வலிபற்றியபோது அல்லது அவருக்குத் தவேயான உதவிபற்றியபோது வளிப்படையாகப் பசேுவதற்கான சந்தர்ப்பங்களை நாங்கள் இழந்துவிடுகின்றோம்.

தனது வாழ்க்கையை முடிவுக்குக் கொண்டுவரவேண்டுமென ஒருவர் முடிவெடுப்பதற்குப் பல காரணங்கள் இருக்கலாம். உண்மையில், அந்தக் காரணங்கள் பற்றிய ஒருவரின் உணர்வுகள் தான், அந்தக் காரணங்களையிட மிகவும் முக்கியமானவையாக இருக்கின்றன. குறித்த வலியைத் தொடர்ந்து தாங்க முடியாது அல்லது நிச்சயமற்ற வாழ்வைத் தொடர்முடியாது என்பதின் அடிப்படையில் எழும் நம்பிக்கையின்மை, கயைலாகத் தன்மை மற்றும் விரகதிப்போன்ற தீவிரமான உணர்வுகளால் தற்கொலைதான் தீர்வென முடிவெடுப்பவர்கள் ஆட்கொள்ளப்படுகிறார்கள். வறே

சிலரூக்கு சில வகயெயான ஡னந்஡ேய்களின தூகக஡் தறககொலலை செய்வதறகான துணடல்களகைக கொடூக்கககடூ஡். அபுபபியான துணடல்களகை கரூல்களாக அவர்கள் கடேக்கககடூ஡், அல்லதூ வி஡பங் களாகபு பாரக்ககககடூ஡்.

஡ோடடார் வாகன விபுதூக்களூக்கு அடூதூதூகபு பதின஡வயதினர் இடயெயேயான ஡ரணத்திறகூ ஡ூக்கிய காரண஡ாக இரூபுபதூ தறககொலலை எனபுதபை புள் ளிவிபரங் கள் காடடூகினறன. வளர்ந் த஡ேர் என்ற நிலயெயை இளயெயேர் அடவைதறகான வாழக்கபை பயண஡் இன்றயெயை காலகடடதூதில் சிக்கல்கள் நிறைந் ததூகவூ஡், சவால்கள் ஡ிகுந் ததூகவூ஡் இரூபுபதூ இதறகூ ஓரூ காரண஡ாக இரூக்கலா஡். வீ ஡ட்டிலூ஡், பாடசாலயெயிலூ஡், ச஡கககூழூக்களிலூ஡் வறெறிபறூவதறகூ அவர்கள் ஂடூக்கூ஡் ஡ூயறசி அவர்களூக்கு அதிக ஊ ஊடுதெயுஊடுதெயுஊடுதெயுஊடுதெயுகொடூபுபதூ வாஸ் தவ஡் தூன்.

காரண஡் ஂதூவாக இரூந் தாலூ஡், தறககொலயெயை ஡ூபிவாகக கரூதூபவர்கள் புதூவாகத் தூங் கள் இறபுபுதவை விரூ஡் புவதில் லை. வாழக்கயெயில் அவர்களூக்குத் தவேயெயாகவிரூக்கூ஡் ஡ாற்றத்தவை அவர்கள் செய்வதறகூ ஂங் களால் உதவ஡ூபிந் தால் அதூ அவர்களின வாழ்வில் ஓரூ திரூபுபு஡ூனவை ஆகலா஡்.

“இனியூ஡் ஂன்னாலலை இதூகளைத் தூங்கலோதூ,” “ஂதூவூ஡் ஂனக்கூ இனி ஡ூக்கிய஡ில்லை”, “சதேதூபுபுனோல் நல்லதூ, நூன் சதேதூலூ஡் ஓரூத் தரூ஡் கவலபைபுடபுபுறதில்லை”, புனெற வலூவான வாய஡ொழிகள் புரூ஡் பாலூ஡் தறககொலலைகளூக்கான அறிகூறிகளாகக காணபுபுடூகினறன. இத் தகயெயை கரூதூக களை நூங் கள் ஂபுபுதூ஡் சீ ரியசாக ஂடூதூக கொள்ளவனெண்டூ஡். ந்஡ேய், ஡னசச஡ேர் வூ, தலால்வி, நிராகரிபுபு, அடாவபித் தன஡் புனெற வலி அல்லதூ தூன் புத் திலிரூந் தூ விடூபுடூவதற காக ஓரூ வழியகை கண்டூபிபுபுதறகூ அவர்கள் ஡ூயறசிக் கிறார்கள் ஂனபுதவை நூங் கள் விளங் கிக்கொள்ள வனெண்டூ஡். சில வளேகைகளில் புழிவாங் கூவதற காகவூ஡் தறககொலயெயைச் சிலர் துரிந் தடுககிறார்கள்.

அத் தூடன், சபூழவிரூபுபவர்களில் அவர்களூக்கு ந஡்பிக்கயெயற்றுபு புதூய விடூவதூல், தூங் கள் நிராகரிக் கபுபுபுரூபுபுதாக அவர்கள் உணர்வதூல், கூடூ஡் புத் தவர்கள் ஡ற்றூ஡் நணபர்களிட஡ிரூந் தூ அவர்கள் விலகியிரூக்க விரூ஡் புவாரர்கள், புதூவில அனதைத் தூ விடயங் களிலூ஡் கவன஡ாக இரூக்கூ஡் ஓரூவரிட஡் புறூபுபுற தன஡ை புனெற இயலபூக்கூ ஡ாறான ஓரூ நடத் தவை காணபுபுடலா஡். வழக்க஡ான செயல்பாடூகளில் அவர்களின ஆர்வ஡் கூறநை திரூக்கலா஡். நித் திரவை கூறவைடவை, பசி கூறவை புனெற புரசசினைகைள் அல்லதூ ஡தூபான஡் ஡ற்றூ஡் புதூபை புதூரூள் களின பயன்பாடூ அதிகரிக் கலா஡். அவர்கள் அதிகளவில் ஂரிசசல் அடயெயலா஡். ஡லே஡் நணபர்கள் ஡ற்றூ஡் கூடூ஡் புத் தினரூக்கூ ஡திபுபு஡ிக் க உட஡ைகைளை அவர்கள் வழங்கக்கடூ஡்.

தறககொலலை ஓன்றவை ஂச்சரிக்கூ஡் இபுபபியான அறிகூறிகளில் கவன஡் சலூத் தூவதன் ஡பில஡ூ஡், அதூ புற்றிக் கூறித் தநபரூடன் வளிபுபுடயெயாக நூங் கள் புசூவதன் ஡பில஡ூ஡் கூறித் த஡ரணத் தவை ஂங் களால் தடூக்கககபுபியதூக இரூக்கலா஡். இவை ஡ட்டூ஡் தூன், ஂச்சரிக் கை அறிகூறிகள் ஂன்று சலால் ஡஡ூபியாதூ. வழ஡கைக் கூ விரலேத஡ான செயற்பாடூ ஂதூவாக இரூந் தாலூ஡் அதூ புற்றிய கவனிபுபுத் தவே.

தறககொலலை ஂன்று சலால் தறககொலலை செய்யூ஡் உணர்வவை ஓரூவரூக்கூக் கொடூக்க

மாட்டாது எனப் பதவிட, ஏற்கனவே அப்படியான எண்ணம் உள்ளவருடன் அப்படிப் பசேவது அதன் மபிலமான இழப்பதைத் தவிர்ப்பதற்கு உதவலாம் என ஆய்வுகள் கபுறுகின்றன.

தற்கொலை பற்றிய எங்களின் பயத்தை வளிப்படுத்துதாமல், அது பற்றிய எங்களின் தீர்ப்புகளை வழங்காமல், அது பற்றி அமையாகப் பசேவது, தனிமைப்படுத்தப்பட்டுப்பதாக உணரவும் ஒருவருக்குச் சற்று நிம்மதியைக் கொடுக்கலாம். உண்மையான அக்கறையையும் பசேவதற்கான விருப்பையும் காட்டுவதன் ஊடாகத் தற்கொலை உணர்வுகளைப் பற்றி ஒருவரைப் பசேவப்பது தற்கொலைக்கான அபாயத்தைக் குறைக்கும்.

தற்கொலை தொடர்பான எச்சரிக்கை அறிகுறிகளை அடையாளம் காண்பது என்பது ஒன்று, பின் அது தொடர்பாகச் சயற்படுவது என்பது இன்னொன்று என்பதால், தற்கொலை பற்றிக் கற்றுக்கொள்வது தற்கொலையைத் தடுப்பதற்கான முயற்சியின் முதல் படியாகும்.

தற்கொலைதான் தீர்வெனக் கருதுவதை மறுபரிசீலனை செய்து பிற தீர்வுகளை அவர்கள் தேடுவதற்கு நாங்கள் உதவலாம். கறுத்த நபருடன் நரேடியாகப் பசேவது சிறப்பானது. முன் அனுமானங்கள் எதுவும் இல்லாமல் அவரின் கரிசனகளைக் காதுகொடுத்துக் கவனமாகக் கேட்பதுதான் அவருக்கு நாங்கள் சய்யக்கபடிய மிக முக்கியமான உதவியாக இருக்கும்.

கறுத்த நபருடன் பசேவதற்குப் பாதுகாப்பான ஒரு இடத்தைக் கண்டறிவதுடன், பசேவதற்கு அவருக்குத் தேவைப்படும் நரேத்தை வழங்குதல் மிகவும் அவசியமாகும். மலேம அவர் பற்றிய எங்களின் அக்கறை மற்றும் அவரது அந்தரங்கம் தொடர்பாக எங்களின் மரியாதை கறுத்து அவருக்கு உறுதியளித்த பின்னர், சமீபத்தில் நிகழ்வுகளைப் பற்றி அந்த நபரிடம் கேட்கலாம். “நான் உன்னில் கரிசனை கொண்டாள்ளனே. சமீபத்தில் நான் உன்னிடம் சில வறூபாடுகளைக் கவனித்திருக்கின்றனே,” எனக் கபுறல் கறுத்த நபர் தனது உணர்வுகளைச் சுத்தந்திரமாக வளிப்படுத்துவதற்கு ஊக்ககுவிககும். அத்துடன் தற்கொலை சய்வதைக் கருதுகிறாரா என்று அவரை நரேடியாகவே கேட்கலாம். அப்படியான எண்ணம் இருப்பதை அவர் ஒப்புக்கொண்டால், “எப்படி எங்கே அவர் வாழ்க்கையை மூடிக் கவிரும்புகிறார், அதற்கான திட்டம் வதைத் திருக்கிறாரா?” எனக் கேட்கலாம்.

ஒருபுறமும், அவரது நிலைமை விளங்குகிறது என்றோ அல்லது இப்படியான பிரச்சினையை இன்னொருவர் எப்படிக் கடந்திருக்கிறார் என்றோ கபுறக் கபுடாது. அதேபோல, “என்ன கதை கதைக்கிறாய், அது ஒரு மூட்டாள்தனம், நல்லதை நினை, தன்னலமாக இருக்காதே, அப்படிச் சய்தால் குடும்பத்துக்கு வடெக்ககடே!” என்றெல்லாம் அறிவுரை வழங்குவதற்கு நாங்கள் முயற்சித்தால் அல்லது அவரின் உணர்வமைட்டம் தட்பினால் அந்த நபர் எதனையும் எங்கள்குக்குச் சொல்ல விரும்பமாட்டார். கறுத்த நபரின் உணர்வுகளை நாங்கள் அங்கீகரிப்பது முக்கியமானது.

நாங்கள் சய்யக்கபடிய உதவி ஏதாவது இருக்கிறதா என்று அவரைக் கேட்கவேண்டும். உளவள ஆதரவு, நடமைமுறை உதவி, ஆலோசனை அல்லது சிகிச்சையைப் (குடும்பம், நண்பர்கள், சமீக முகவர் நிலையங்கள், நரூக்கீட்டு மையங்கள், கவான் சிலர்கள்) பறெக் கபுடிய ஆதாரவளங்களைப் பற்றிப் பசேவவேண்டும். எங்களை நம்புவதற்கும்,

தொடர்ந்து வாழ்வதற்காகப் போராடும்வதற்குமாக அந்த நபரைப் புகழ்ந்து பசுதலும் முக்கியமானது. இன்னொருவரின் பிரச்சினைகளை எவராலுமே தீர்க்கமுடியாது என்பதை நாங்கள் நினைவில் கொள்ளும் அதவேளையில் எங்களின் புரிதலும் ஆதரவும் அவர்களுக்கு உதவக்கூடும் என்பதையும் விளங்கிக்கொள்ள வேண்டும்.

முடிவில் அந்த நபருடன் ஒரு ஒப்பந்தத்தை உருவாக்க வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும். அந்த ஒப்பந்தம் தற்கொலையாகான துண்டுகளை இனம் கண்டதும், அவற்றைக் கையாளும் உத்திகளை முயற்சிப்பதையும், அவர் நம்பக்கூடியவர்களை அல்லது ஆதாரவளங்களை அவர் அணுக வேண்டுமென்பதையும் வலியுறுத்துவதாக இருத்தல் வேண்டும். இவ்வகையில் பொறுப்புக் கூறல் என்ற எண்ணக்கரு ஒன்றை அவருக்குள் விதைத்துவிடல் ஒப்பந்தத்தைப் பணைவேண்டும் என்ற உணர்வை அவருக்குள் உருவாக்கலாம்.

அவர் தனியாக இல்லலை. அவருக்காக நாங்கள் இருக்கிறோம். தற்கொலையை செய்யவேண்டும் போல உணரும் தருணங்களில் அவர் எங்களுடன் பசேலாம் என்பதை நாங்கள் உறுதிப்படுத்த வேண்டும். அத்துடன் அவர் எப்படியிருக்கிறார் என்பதை அறிவதற்கு நாங்கள் தொடர்ந்து தொடர்பில் இருக்கவேண்டும்.

உளவளத்துணை என்பது ஒருவருக்கு அவரை பற்றிய தனிவலை ஏற்படுத்தி அதற்கமைய அவர் எதிர்நோக்கும் பிரச்சினையை அவரே தீர்த்து கொள்வதற்கு வழங்கப்படும் உதவியாகும். அதனை எங்களால் முடிந்தவரை செய்வதற்கு முயற்சிப்போம்.

sri.vije@gmail.com