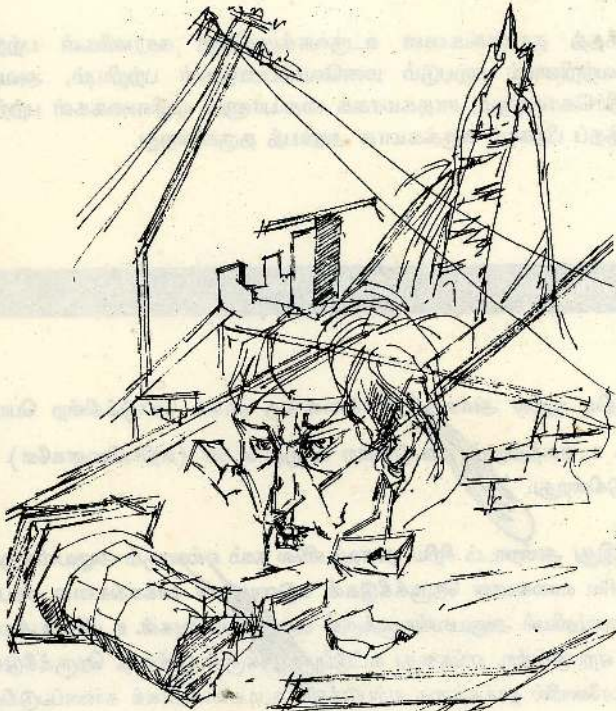


# நெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளல்

கடந்த காலங்களிலும், தற்பொழுதும் நிகழ்ந்து கொண்டிருக்கின்ற அசம்பாவிதங்களினால் ஏற்பட்டிருக்கக்கூடிய உளநெருக்கீடுகளை எதிர்கொள்ளவும், அவற்றின் பாதிப்புக்களில் இருந்து விடுபடவும் உதவும் முகமாக இந்தப் பிரசுரம் வெளியிடப்படுகின்றது.



இது 1990களில் சாந்திகத்தினால் வெளியிடப்பட்ட பிரசுரத்தினது காலப் பொருத்தத்திற்கான மறுசீரமைப்புப் பதிப்பாகும்.

வெளியீடு

சாந்திகம், 16, கச்சேரி நல்லூர் வீதி, யாழ்ப்பாணம்.  
noolaham.org | aavanaham.org

நீண்டு தொடரும், ஒரு நாட்பட்ட போர்க்காலச் சூழலில், கொடுமான போர் அனர்த்தங்கள் தொடர்ந்த வண்ணம் உள்ளன. நாங்கள் அனைவரும் இந்த அனர்த்தங்களிடையேதான் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். சடுதியான அறிவிப்புக்கள், நிச்சயமற்ற உணர்வு, இடம்பெயர்வு, அகதி வாழ்க்கை, பயம், காயம், உயிரிழப்புக்கள், அழிவு என எங்கள் வாழ்வின் அனுபவங்களில் ஏற்படுகின்ற புதிய சவால்கள் எங்கள் மனங்களிலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்த வல்லன.

இந்தத் தாக்கங்களை உருவாக்குகின்ற காரணிகள் பற்றியும், அவற்றினால் ஏற்படும் மனவெளிப்பாடுகள் பற்றியும், அவற்றை எதிர்கொள்ளும், சாதகமாகக் கையாளும் வழிவகைகள் பற்றியும் இந்தப் பிரசுரம் சுருக்கமாக அறியத் தருகின்றது.

## நெருக்கீடு என்றால் என்ன?

ஒரு புதிய சூழல் அல்லது பிரச்சினைக்கு முகம் கொடுக்கின்ற பொழுது எங்கள் உடலிலும் உள்ளத்திலும் ஏற்படுகின்ற மாறுதல்களே (எதிர்வினைகளே) நெருக்கீடாக உணரப்படுகின்றது.

இது அண்டம் சிறிய அளவுகளிலே நாம் எல்லாரும் அனுபவிக்கும் ஒன்றுதான். எனினும், சில வகையான நெருக்கீடுகள் கடுமையான தாக்கங்களை ஏற்படுத்தவல்லன. சாதாரண வாழ்வியல் அனுபவங்களுக்குள் வராத வேழிவுகள், உயிரிழப்புக்கள், எதிர்பாராத வகையில் ஏற்படுகின்ற, எங்களது கட்டுப்பாடுக்குள் இல்லாத நெருக்கீடுகள் போன்றன பெரும்பாலானோரில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தக் கூடியவையாகக் காணப்படுகின்றன.

குறாவளி, நிலநடுக்கம், வெள்ளப்பெருக்கு, எரிமலை போன்ற இயற்கை அனர்த்தங்கள் போல, போர் அனர்த்தங்களும் பெரும்பாலானவர்களின் தாங்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்ட நெருக்கீடுகளாய் உள்ளன. சிலர் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட நாட்பட்ட பல நெருக்கீடுகளுக்கு முகம் கொடுப்பவர்களாக உள்ளனர்.

- உயிரிழப்பு
  - குடும்ப உறுப்பினர்கள், உறவினர்களின் இழப்பு
- காயங்கள்
  - குண்டுவிசுக்கு இலக்காதல், தேவையான உதவிகள் கிடைக்காமை, அல்லது கிடைக்கப் பிந்துதல்
- வன்முறைகளை நேரடியாகத் தரிசித்தல்
  - கொடூரமான முறையில் ஏற்படுகின்ற மரணங்களைக் காணுதல்
  - பயங்கரமான காயங்கள், இரத்தப்பெருக்கு என்பவற்றைக் காணுதல்
  - வேதனை, நோ, மரண அவஸ்தைகளைக் காணுதல்
  - உருக்குலைந்த, அழுகிய பிணங்களைக் காணுதல்
  - தமது வீடு, வளவு, கோவில், முக்கிய நிறுவனங்களின் அழிவுகளைக் காணுதல்
- வன்முறைகளை அனுபவித்தல்
  - போர்க்காயங்கள்
  - சுற்றிவளைப்புக்கள், கைதுகள்
  - சித்திரவதைகள், பாலியல் துன்புறுத்தல்கள்
  - மரணபயம்
- இழப்புகள், பிரிவுகள்
  - பெற்றோரை, பிள்ளைகளைப் பிரிதல்
  - குடும்பப் பிரிவுகள்
  - வாழ்ந்த இடம், வளர்ப்புப் பிராணிகளைப் பிரிதல்
  - காணாமற் போதல்



## ■ இடம்பெயர்வு

- தான் வாழ்ந்த வீட்டில் இருந்து, சூழலில் இருந்து வேரோடு பிடுங்கி எறியப்படுகின்ற நிலை

## ■ அகதிவாழ்க்கை

- புதிய சூழலுக்கு முகங்கொடுத்தலும், அதற்கு இயைபாக்கம் கொள்ளுதலும்
- நிவாரணங்கள் முறையாகக் கிடைக்காமை
- புதிய வாழ்க்கையைத் தொடங்குவதில் சங்கடங்கள்
- படிப்படியாக மற்றவர்களிலும், நிவாரணங்களிலும் தங்கிவாழும் நிலைமை ஏற்படுதல்



## ■ வறுமை, போசாக்கின்மை

- உழைப்பின்மை, உழைக்கும் இடமின்மை (வயல், கடல்) போன்ற காரணங்களினால் ஏற்படும்
- போசாக்கின்மை சிறுவர்களின் வளர்ச்சியில் பிரதான பிரச்சினையாக உருவெடுக்கும்

## ■ நோய்கள்

- தொற்று நோய்கள் பரவுதல்
- நோய் எதிர்க்கும் சக்தி குறைதல்
- சுகாதார சேவைகள் கிடைப்பதில் ஏற்படுகின்ற தடங்கல்கள்

## ■ நிச்சயமற்ற நிலைமை

- எதிர்காலம் பற்றிய, பிரச்சினைகள் எப்போது முடியும் என்பது பற்றிய ஒரு உறுதியற்ற, நிச்சயமற்ற நிலை

நெருக்கீட்டின் போது இயற்கையாக உண்டாகும் உடல்-உள விளைவுகளும், உணர்ச்சிகளும் ஆரோக்கியமானவையே. இவைதான் நாம் அபாய-கரமான சூழலில் இருந்து விலகிக் கொள்ளவும், தற்பாதுகாப்பு முயற்சிகள் எடுக்கவும், நெருக்கீட்டைக் கையாளவும் உதவுவதோடு, எமது மனச் சம-நிலையைப் பேணி, இயைபான வாழ்க்கையை மீளத் தொடரவும் வழிவகுக்கின்றன.



எனினும், சில வேளைகளில் இப்படியான நெருக்கீடுகள் மிகவும் தீவிரமானவையாக அல்லது தொடர்ச்சியானவையாக இருந்தால், அவற்றின் தாக்கங்கள் எங்களின் தாங்கும் சக்திக்கு அப்பாற்பட்டு, பாதகமான விளைவுகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

எங்கள் ஒவ்வொருவருடைய அனுபவங்களும், உணர்வுகளும், வெளிப்பாடுகளும் தனித்துவமானவையே. எனினும் நெருக்கீடுகளின் போது ஏற்படுகின்ற பொதுவான விளைவுகளையும், நெருக்கீடுகளை உருவாக்கும் காரணிகளையும் அறிந்திருப்பது, நாம் அவற்றை சாதகமாக எதிர்கொள்ள உதவிசெய்யும்.

இங்கு குறிப்பிடப்படும் நெருக்கீட்டின் விளைவுகள் விசேடமாகப் போர்ச்சூழலை மூலமாகக் கொண்டு வரப்பட்டிருக்கின்றன. ஒட்டியதாக அமைந்திருக்கின்றன.

### உளவியல் விளைவுகள்

- பயம்
- நாம் அல்லது எமது அன்புக்குரிய ஒருவர் பாதிக்கப்படலாம் என்ற பயம்
- தனிமைப்படுத்தப்படலாம் அல்லது அன்புக்குரியோரைப் பிரியலாம் என்ற பயம்
- மனமுடைந்து போவோம், எமது சமநிலையை இழந்து விடுவோம் என்ற பயம்
- நடந்து முடிந்தது போன்ற சம்பவங்கள் மீண்டும் நடைபெறலாம் என்ற பயம்



## 1 கோபம்

- சம்பவங்கள் மீதும், அவற்றை உருவாக்கியவர்கள் மீதும், அல்லது அவர்களுக்கு உதவியாக நின்றவர்கள் மீதும் ஏற்படலாம்.
- சம்பவங்களின் நீதியின்மையினாலும், மனிதத்தன்மையற்ற நிகழ்வுகளினாலும், அவை தனிமனித கௌரவத்திற்கு சவாலாக அமைகின்ற போதும் ஏற்படலாம்.
- மற்றவர்களால் தான் புரிந்து கொள்ளப்படாமையின் போதும் இது ஏற்படலாம்.
- உணர்ச்சிகளில் கட்டுப்பாடுகள் குறைந்து, சடுதியாகக் கோபப்படுகின்ற இயல்பு தோன்றலாம்.
- பழைய நெருக்கீட்டு நினைவுகளும், கவலையான நினைவுகளும் இவற்றுடன் சேர்ந்து கொள்ளலாம்.

■ தனக்கு மட்டும் ஏன் இது ஏற்படவேண்டும் என்ற உணர்வு எழும்.



■ உயிர், உடமைகள், சுயமரியாதை போன்றவற்றின் இழப்புக்கள், பிரிவுகள் என்பவற்றால் ஏற்படுகின்றன.

■ ஏக்கம்

- இழந்தவற்றை, பிரிந்தவற்றை எண்ணி ஏங்கித் தவித்தல். மீண்டும் பழைய நிலைமை வராதா என்றும், சிறிய சிறிய நம்பிக்கை அளிக்கக்கூடிய செய்திகளுக்காகவும் ஏங்குதல்.

■ குற்றவுணர்வு

- நாம் செய்திருக்க வேண்டிய சில அலுவல்களைச் செய்யாமல் விட்டது பற்றியும்,

- எமது அன்புக்குரியவர்களை விட்டுவிட்டு, தப்பிப் பிழைத்து, நாம் வசதியாய் இருப்பது பற்றியும் ஏற்படலாம்.

■ வெட்கவுணர்வு

- உதவி தேவைப்பட்ட, தேவைப்படுகின்ற ஏனையோருக்கு தம்மால் உதவ முடியவில்லையே என்பதனாலும், அதிகம் உணர்ச்சிவசப்பட்டு அதனால் செயற்படுத்திய தவறான முடிவுகளாலும் ஏற்படலாம்.

■ உதவியற்ற நிலை

- சம்பவங்கள் எமது கட்டுப்பாட்டை மீறியதாக இருக்கும் பொழுதும்

- நாம் ஒன்றுக்கும் இயலாதவர்களாகிவிட்டோமே என்ற உணர்வு மேலோங்குகையிலும் ஏற்படும்-

- எமக்கு ஆதரவாக எவரும் இல்லை என்கிற “கையறுநிலையை” உணர்வோம்.

## ■ நினைவுச்சுழல்

- எங்களுக்கு ஏற்பட்ட தாக்கங்கள் பற்றியும், நாங்கள் இழந்தவைகள், பிரிந்தவைகள் பற்றியும்,
- எங்கள் உறவினர்கள், நண்பர்கள், அயலவர்களுக்கு ஏற்பட்ட இவ்வாறான நிலைமைகள் பற்றியுமான நினைவுகள் திரும்பவும் திரும்பவும் வரலாம்.



## ■ மாறும் நம்பிக்கைகள்

- எங்களுக்கு இவ்வளவு காலமும் இருந்த நம்பிக்கைகளில் (உ-ம் மதநம்பிக்கைகள்) மாறுதல்கள் ஏற்படலாம்.
- எதிர்காலத்தைப்பற்றிய அவநம்பிக்கைகள் தோன்றலாம்.

## ■ கருத்துன்றல் குறைபாடு

- மனம் குழம்பியிருக்கின்ற பொழுது கருத்துன்றலில் குறைபாடு ஏற்படும். இது ஞாபகமறதியாக, அக்கறையீனமாக வெளிவரலாம்.
- சிறிய அலுவல்களையே செய்ய முடியாமல் போவதுடன், விபத்துக்கள் போன்றவையும் இவற்றாலே ஏற்படலாம்.

## ■ சுய உணர்வுக் குழப்பம்

- எங்களுக்கு என்ன நடந்துவிட்டது என்பது பற்றியோ,
- நாங்கள் உணர்பவை, அனுபவிப்பவை பற்றியோ கூறமுடியாது கஷ்டப்படுதல்.

## ■ உணர்வுகள் மரத்த நிலை

- பொதுவாக நெருக்கீட்டின் ஆரம்பக்கட்டங்களில் ஒரு தற்பாதுகாப்பு பொறிமுறையாக இது இருக்கும்.
- மேலே குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிகள் உணர்வுகள் என்பவற்றை வெளிப்படுத்த முடியாதுள்ள, ஒரு விறைத்துப்போன, மரத்துப்போன மனநிலையை உடையவர்களாக இருப்போம்.



## ■ சடுதியான மனநிலை மாற்றங்கள்

- மேற்குறிப்பிட்ட மனநிலைகள் உணர்ச்சிகள் யாவும் மாறி மாறி, எங்களது கட்டுப்பாட்டை மீறி ஏற்படலாம்.

எமது பிரதேசத்தில் நடந்த சம்பவங்களினால் மேலே குறிப்பிட்ட உணர்ச்சிகளுக்குட்படுதல் இயற்கையே. சில மூன்றையோர்களைவிட கூடுதலான உணர்ச்சிகளுக்கு உட்படலாம். இத்தகைய உணர்ச்சிகள் ஏற்படுவது, நெருக்கடியான சம்பவங்களினால் ஏற்படும் யாதிப்புக்களில் இருந்து, இயற்கையாகக் குணமடைவதற்கான எதிர்வினைகளே என்பதை நாம் உணர்தல் வேண்டும். இத்தகைய உணர்ச்சிகள் வெளிக்கொணரப்பட்டு, வெளிப்படுவது நல்லது.

## உளம்சார் உடல் விளைவுகள்

நெருக்கீடுகளின் விளைவுகள் உடல் தொடர்புடைய முறைப்பாடுகளாகவும் வெளிவரலாம். இவற்றை மெய்ப்படுத்துதல் என அழைப்பர். முக்கியமான சில அறிகுறிகள் கீழே தரப்படுகின்றன.



- ◆ உடற்சோர்வு- பஞ்சி, ஏலாமை, அலுப்புக் களைப்பு
- ◆ நித்திரைக் குறைபாடுகள் - நித்திரையின்மை, குழப்பமான நித்திரை, பயங்கரக் கனாக்கள்
- ◆ தலையிடி, தலைச்சுற்று, தலைவிறைப்பு, மயக்கம் வருதல்
- ◆ நெஞ்சு நோ, படபடப்பு, பெருமூச்சு, மூச்சு விடுவதில் கஷ்டம்
- ◆ பசியின்மை, ஓங்காளம், வயிற்றுப்பு பொருமல், வயிற்றோட்டம், மலச்சிக்கல்
- ◆ அடிக்கடி சலம் போதல்
- ◆ மாதவிடாய்க் கோளாறுகள்
- ◆ பாலியல் உணர்வு குறைதல்
- ◆ உடல் எரிவு, கைகால் விறைப்பு, மூட்டு நோக்கள்

## குடும்ப சமூக விளைவுகள்

நெருக்கீடுகளின் போதும், அவற்றைத் தொடர்ந்தும் தனிமனித, குடும்ப, சமூக இயக்கப்பாடுகளில் மாறுதல்கள் ஏற்பட்டு, பல்வேறுவிதமான விளைவுகள் ஏற்படுத்தப்படலாம். சில முக்கியமான விளைவுகள் கீழே தரப்படுகின்றன.

### ● உறவுச் சிக்கல்கள்

- நெருக்கீடுகளுடன் தொடர்புடையதாக சில புதிய உறவுகள் தோன்றி வளரலாம்.
- எனினும் குடும்ப உறுப்பினர்களிடையேயும், அயலவர்கள், நண்பர்களுடனான உறவுகளிலும் பிரச்சினைகள், சிக்கல்கள் ஏற்பட்டு விவாதங்கள், சண்டைகள், ஒத்துப்போகாமை போன்றவை ஏற்படலாம்.
- மற்றவர்களுக்கு உதவுவதிலும், மற்றவர்களிடமிருந்து உதவிகள் பெறுதலிலும் சிக்கல்களை உணரலாம்.
- முடிவுகளை எடுப்பதில் கஷ்டங்களை உணரலாம். சில வேளைகளில் முடிவுகளுக்காக மற்றவர்களில் தங்கியிருக்கும் நிலைமையும் ஏற்படலாம்.



● மது, மருந்துத் துர்ப்பாவனை

- பொதுவாக நெருக்கீடுகளினால் உண்டாகும் விளைவுகளைக் கையாளுகின்ற தவறான ஒரு வழிமுறையாக இவை இருக்கின்றன.
- அதிகரித்த மதுபாவனை, புகைத்தல் போன்றனவும், சாதாரணமானவை எனப் பொதுவாகக் கருதப்படும் பனடோல், பிரிற்றோன், நித்திரைக் குளிசைகள் போன்றனவற்றின் அதிகரித்த பாவனையும் இவற்றிற்கு உதாரணமாகும்.
- இவை, நெருக்கீடுகளைச் சரியான முறையில் கையாள முடியாத தன்மையை அதிகரிப்பதுடன், பல தீய விளைவுகளையும் ஏற்படுத்தக் கூடியன.

● சமூக நடத்தைகள்

- நெருக்கீடுகள் சமூகத்திற்கே பொதுவாகின்ற பொழுது, அந்த சமூகமும் பல நடத்தைக் கோலங்களைக் காட்டி நிற்கும். குழுக்களாக இயங்குதல், கூட்டுவாழ்க்கை போன்றன ஏற்படலாம்.
- அவாவுதல், பதகளித்தல், மற்றவர்கள் செய்வதைப் பார்த்துச் செய்கின்ற மந்தை இயல்புக்கம் என்பன முனைப்புப் பெறலாம்.
- சமூக விழுமியங்கள், நியமங்களில் தளர்வுகள் ஏற்படலாம்.
- களவு, கொள்ளை, ஏமாற்று, கொள்ளை லாபம், வன்செயல்கள், கடமைகளில் தவறுதல் போன்றன ஏற்படலாம்.

நெருக்கீட்டைக் கையாளுதல்

பாதிப்பான சம்பவங்களையும், அதனூடாக வருகின்ற உள, உடல், குடும்ப, சமூக விளைவுகளையும் நாம் இலகுவாகத் தாங்கிக் கொள்ளவும், சாதகமாக கையாளவும் கூடிய வழிமுறைகளை இனிப் பார்க்கலாம்.

எங்களுக்கு ஏற்பட்ட நெருக்கீட்டைத் தொடர்ந்து சிலபல விளைவுகள் எமக்கு ஏற்பட்டிருக்கின்றன என்பதை அறிந்துணர்ந்து கொள்வதே மிகப் பயனுடைய ஒன்றாக இருக்கும்.

நெருக்கீட்டைக் கையாள நாங்கள் பொதுவாகப் பாவிக்கின்ற சில நடைமுறைகளைப் பற்றிப் பார்ப்போம்.



■ உணர்வு மரத்துப்போதல்

இந்நிலையிலே நடந்து போன சம்பவங்கள் மனதால் உணரப்படுவது தாமதமாகும். மனம் விறைத்துப்போய், உணர்ச்சியற்றதாய் இருக்கும். நடந்து முடிந்த சம்பவங்கள் உண்மையற்ற கனவு போன்ற ஒன்றாகத் தோற்றமளிக்கும். அதிர்ச்சியான சம்பவங்களை ஆரம்பத்தில் மனம் தாங்குவதற்கு இது உதவிசெய்யும்.

## ▪ அதிகரித்த செயற்பாடு

ஒரு இடத்தில் ஓய்வாக இருக்காமல், துடியாட்டமாக இருத்தல். மற்றவர்களுக்கு உதவிசெய்தலிலும் கொடுத்து உதவுவதிலும் நாம் ஒரு திருப்தியை அனுபவிக்கலாம். எனினும், அதிக துடியாட்டங்கள் சில வேளைகளில் உண்மையான தேவைகளைவிட வேறு அலுவல்களில் ஈடுபடவும் வைக்கலாம்.

⇒ உணர்வு மரத்துப்போன நிலை, அதிகரித்த செயற்பாடுகள் என்பன அளவுக்கதிகமாக இருக்கின்ற போது, நெருக்கீட்டின் பாதிப்புக்களில் இருந்து குணமடைவது தாமதமாகலாம்.

## ▪ யதார்த்தத்தை ஏற்றுக் கொள்ளுதல்

படிப்படியாக உண்மை நிலையை ஏற்றுக்கொள்ள நாம் பழக வேண்டும். நடந்த சம்பவங்களை நண்பர்கள் உறவினர்களுடன் கதைத்தல், சம்பவம் நடந்த இடங்களைப் போய்ப்பார்த்தல் போன்றன எங்கள் மனங்களை ஆசுவாசப்படுத்தி, உண்மை நிலை சம்பந்தமான ஒரு நிலைப்பாட்டிற்கு வருவதற்கு உதவிசெய்யும்.

## ▪ மீள நினைந்திடுதல்

நடந்த சம்பவங்களும், நெருக்கீடுகளும் எங்கள் மனத்தைப் பாதிப்பதனால், அந்த சந்தர்ப்பங்களைப் பற்றி திரும்பத் திரும்பக் கதைப்பது, நினைப்பது, கனவு காணுவது என்பன ஏற்படலாம். சிறு பிள்ளைகள் இந்தச் சம்பவங்களை உருவகித்து விளையாடுவதையும், சித்திரங்களாக வரைவதையும் காணக்கூடியதாக இருக்கும். மீளவும், மீளவும் இவற்றை நினைப்பதனுடாக, வெளிப்படுத்துவதனுடாக மெல்ல மெல்ல எங்கள் மனம் பாதிப்பான சம்பவங்களை ஏற்றுக்கொள்ளத் தொடங்கும்.



## ▪ ஆதரவான குழல்

மற்றவர்களின் சரீர, மன ஆதரவுகளை ஏற்றுக்கொள்ளுதல் எங்களுக்கு மன அமைதியைத் தரக்கூடியது. அவற்றை விலக்கத் தேவையில்லை. எங்களைப் போலவே பாதிப்படைந்தவர்களுடன் அளவளாவுதலும், அனுபவங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ளுதலும் நன்மை பயக்கும். இதன் மூலம் மனதின் பாரங்கள் குறைவதுடன் குழு ஆதரவும், நெருங்கிய உறவுகளும் ஏற்பட வாய்ப்புக்கள் உண்டு.

## ■ தனிமையும், ஓய்வும்

எங்களுடைய உணர்ச்சிகளைக் கையாண்டு அதிலிருந்து மள்வதற்கு எமக்குப் போதியளவு ஓய்வு தேவைப்படும். அதற்கு இடமளிப்பது முக்கியமானதாகும்.

மேலும், சிலவேளைகளில் நாம் தேறுவதற்கு தனிமையான ஒரு சூழலில் இருப்பது அல்லது மிக நெருக்கமான ஒருவருடன் இருப்பது உதவி புரியலாம். இதை நாம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

## ■ சாந்த வழிமுறைகள்

எங்களில் ஏற்பட்டிருக்கின்ற உடல், உளச்சிக்கல்கள் பலவற்றிலிருந்து விடுபடுவதற்கு சாந்த வழிமுறைகள் துணைபுரிகின்றன.

சுவாசத்தை ஒழுங்காக, வயிற்றுத் தசைகளைப் பாவித்து எடுத்துவிடுதல், உடலின் உறுப்புக்களைப் படிப்படியாகத் தளர விடுதல் என்பனவும்; தியானத்தினை ஈடுபடுதல், மந்திர உச்சாடனம் -ஜெபம் சொல்லுதல் போன்றனவும் இவற்றுள் அடங்கும். பிராணாயாமம், சாவாசனம் அல்லது சாந்தியாசனம் போன்ற யோகாசன முறைகள் மிகப் பயனுடையவை.



அமைதியான இசையை ரசித்தல், இயற்கையை ரசித்தல், இனிய நினைவுகளில் ஆழ்ந்திருத்தல் போன்றவையும் எங்களைச் சாந்தப்படுத்த உதவிசெய்யும்.

## ■ மனம் ஆறுதல்

மனதின் காயங்களினால் ஏற்படுகின்ற நோவே, அவற்றை மாற்றும் வல்-லமை உடையது என்பதில் உண்மை இருக்கத்தான் செய்கிறது. சில வேளைகளில் இத்தகைய நெருக்கீட்டு அனுபவங்களைக் கடந்து செல்வது, எங்களை முன்னரைவிட உறுதியானவராக ஆக்கிவிட உதவுகிறது. எனினும், வேறு சில வேளைகளில் நெருக்கீட்டின் தாக்கங்கள் மனதின் வடுக்களாகவும் மாறி விடுகின்றன என்பதையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது.

## சிசய்ய வேண்டியவையும், வேண்டாதவையும்.

- ⇒ உணர்ச்சிகளை அடக்கக்கூடாது. அவற்றை வெளிப்படுத்துதல் நல்லது.
- ⇒ நடந்த விடயங்களைப் பற்றிக் கதைப்பதைத் தவிர்க்க முயல வேண்டாம். சந்தர்ப்பங்கள் கிடைக்கும் பொழுதெல்லாம் அவற்றைப் பற்றிக் கதைப்பதும் சிந்திப்பதும் நல்லது.
- ⇒ மற்றவர்களும் தங்கள் பிரச்சினைகளையும், மன உணர்வுகளையும் பகிர்ந்து கொள்வதைத் தடுக்க வேண்டாம். அவர்களையும் இணைத்துக் கொள்வோம்.
- ⇒ சம்பவங்கள் பற்றிய நினைவுகள் நீங்கிவிடும் என்று எதிர்பார்க்க வேண்டாம். எங்களின் உணர்வுகள் எங்களுடன் நீண்ட காலம் நிலைத்து நிற்கக்கூடியவை.
- ⇒ எங்கள் சிறு பிள்ளைகளும் எங்களைப் போலவே உணர்வுகளை அனுபவிப்பார்கள் என்பதை மறக்க வேண்டாம். அவர்களின் கவலைகளையும், பயங்களையும் எங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள இடமளிப்போம்.
- ⇒ நித்திரை, ஓய்வுநேரம், சிந்திப்பது, சாந்த வழிமுறைகள் போன்றவற்றிற்கு போதியளவு நேரம் ஒதுக்குதல் நல்லது.
- ⇒ குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களுடனும் போதியளவு நேரத்தை செலவிடுதல் பயன்மிக்கது.
- ⇒ எங்களது தேவைகளைத் தெளிவாகவும், நேர்மையுடனும், குடும்பத்தினருடனும், நண்பர்களிடமும், அலுவலகத்திலும் வெளிப்படுத்துவது நல்லது.
- ⇒ சடுதியான இழப்புகள், மாறுதல்களிற்குப் பிறகு, மீண்டும் விரைவாக முன்னைய வாழ்க்கைக்குத் திரும்புதல் நல்லது. இல்லையேல் படிப்படியாக ஒரு தங்கி வாழும் நிலையை நாம் அடைந்து விடுவோம்.
- ⇒ நம்பிக்கையிழத்தலைத் தவிர்க்க வேண்டும். சிறிய இலக்குகளை வெற்றி கொள்ளுதல் தன்னம்பிக்கையை வளர்க்கும்.
- ⇒ மது, மருந்துத் துர்ப்பாவனைக்கு அடிமையாகாமல் இருத்தல் வேண்டும். ஓய்வு நேரங்களை குழந்தைகளுடன் விளையாடியோ, பொது வேலைகள் செய்தோ போக்குதல் நன்மையானதாக இருக்கும்.
- ⇒ உள்பாதிப்புகள் இருந்தால் மறைக்க முயலவேண்டாம். தகுந்த உதவியாளரை விரைவாக நாடுதல் நல்லது.

## ■ நெருக்கீட்டை சமூக மட்டத்தில் கையாளுதல்

பொதுவான நெருக்கீடுகளைக் கையாள்வதில் சமூக ரீதியிலான பல செயற்பாடுகள் உதவிசெய்கின்றன. சமூக நடவடிக்கைகளில் காணப்படும் மக்களின் ஒன்றுசேர்கின்ற, மகிழ்ந்திருக்கின்ற, தங்கள் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொண்டு, ஏனையவர்களுக்கும் பிரச்சினைகள் இருக்கின்றன என்பதைப் புரிந்துகொள்கின்ற தன்மைகள் சமூக அனுபவமுறைமைகளில் பிரதான பங்கு வகிக்கின்றன. இவ்வாறான சில செயற்பாடுகளைப் பார்ப்போம்.

### ➤ கூடிவிளையாடுதல்

சிறுவர்களை ஒன்றுசேர்த்து, அவர்களுடன் கதை சொல்லி, விளையாடி, மகிழ்ந்திருத்தல் ஆக்கபூர்வமான ஒன்றாகும். பெரியவர்களுக்கும் விளையாட்டுக்கள் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் ஆறதலை அளிக்கக் கூடியவை.

### ➤ பாரம்பரியமான நிகழ்வுகள்

திருவிழாக்கள், சடங்குகள், இசை, கூத்து, நாடகம் போன்ற நிகழ்வுகளை நடத்த ஊக்குவித்தல் பயனுடையதாக இருக்கும். நெருக்கீட்டுக்கு உள்ளான சமூகத்தினரின் கூட்டு மொத்தமான உணர்வுகளை வெளிப்படுத்த இவை உதவுகின்றன.

### ➤ சமூகக் குழுக்கள்

சமூகத்தில் ஒரே விதமான பிரச்சினையுள்ளவர்களை (உ+ம் விதவைகள், காணாமற் போனோரின் குடும்பம்) அடையாளம் கண்டு குழுக்களாக ஒழுங்கமைக்கலாம். இக்குழுக்கள் மூலம் ஆதரவான உறவுகளும், ஒத்த உணர்வுப் பரிமாற்றமும் கிடைக்கும். மேலும் இதன் மூலம் தேவைகள் இனங்காணப்படுவதுடன், அவற்றிற்கான உதவிகளைப் பெறுதலும் இலகுவாக இருக்கும்.

### ➤ சமூகக் கட்டுப்பாடுகள்

எல்லாமே குழம்பிப்போய் இருக்கின்ற நிலைமைகளில் ஒரு பொதுவான எல்லாருக்கும் ஏற்புடையதான சமூகக் கட்டுமானங்களை ஏற்படுத்துதல் பிரயோசனமானதாக இருக்கும்.



நெருக்கீட்டின் தாக்கங்கள், பெரியவர்களைவிட சிறுவர்களில் குறைவாகவே காணப்படுகின்றன. அவர்களில் இயல்பாகவே காணப்படுகின்ற ஆர்வம், துருவி ஆராய்கின்ற தன்மை, கபடமற்ற அப்பாவித்தனம், நிகழ்வுகளின் அர்த்தங்களையும் விளைவுகளையும் முற்றாகப் புரிந்து கொள்ளாமை போன்ற இயல்புகளால், அவர்கள் நெருக்கீடுகளைச் சுலபமாகவும், விளையாட்டுத் தன்மையுடனும் எடுத்துக் கொள்வர்.

எனினும், நெருக்கீடுகள் சிறுவர்களைப் பாதிக்கின்றது என்பதனையும் அந்தப் பாதிப்புக்கள் மிக ஆழமாக அவர்களின் மனதில் உறைந்து விடுகின்றன என்பதனையும் நாம் மறந்துவிடக் கூடாது. இப்படியான பதிவுகள், வளர்ந்தோரில் உள்ளது போன்ற நேரடியான வெளிப்பாடுகளாய் அன்றி, மறைமுகமாக அவர்களது விளையாட்டுக்கள் ஊடாகவோ, கதைகள் படங்கள் ஊடாகவோ, அல்லது அவர்களின் கனவுகள் ஊடாகவோ வெளிப்படலாம்.

#### நாங்கள் கவனிக்க வேண்டியவை

- ◆ பிள்ளைகளும் நெருக்கீடுகளை உணர்ந்து கொள்வார்கள்
- ◆ நெருக்கீட்டின் விளைவுகளை அவர்களும் அனுபவிப்பார்கள்
- ◆ அவர்கள் அதைப் பற்றிக் கதைக்கவும், அறிந்து கொள்ளவும் உதவ வேண்டும்
- ◆ கவலைகள், இழப்புக்கள், துக்கங்கள் என்பவற்றை அவர்களுடன் சேர்ந்து பகிர்ந்து கொள்ளல் வேண்டும்.
- ◆ அவர்களுக்கு முன்னால் அதிகளவு பயம், பதற்றம், பதகளிப்பு அடைதலைக் குறைத்தல் நல்லது
- ◆ பிள்ளைகளை இயலுமானவரை பெற்றோரிடமிருந்து, முக்கியமாகத் தாயிடம் இருந்து, பிரிந்து போகாமல் பார்த்துக் கொள்ளல் வேண்டும்
- ◆ தங்கள் வீட்டையும், பழகிய சூழலையும், விளையாட்டுப் பொருட்களையும் பிரிந்திருப்பது சிறுவர்களில் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும்.
- ◆ குழந்தைகளின் பாடசாலை, படிப்பு, விளையாட்டு போன்ற நாளாந்தச் செயற்பாடுகளை விரைவில் ஒழுங்குபடுத்துதல் நல்லது.
- ◆ போசாக்கு, ஓய்வு, நோய்களில் இருந்து பாதுகாப்புப் போன்ற அடிப்படையான விடயங்களை மறந்து போகக்கூடாது.
- ◆ அவர்களது உள வெளிப்பாடுகளுக்காக, கதை சொல்லுதல் படங்கீறுதல், சுதந்திரமாக விளையாடுதல் போன்ற முறைகளை தாராளமாகக் கையாளுதல் வேண்டும்.
- ◆ புதிய சூழலிலோ, நாட்பட்ட நெருக்கீடுகளிலோ சிறுவர்கள் உணர்ச்சிக் கோளாறுகள், அசாதாரண நடத்தைகள் போன்றவற்றைக் காட்டலாம்.
- ◆ தேவையேற்படி உதவிபெறத் தயங்கக் கூடாது

நெருக்கீடுகளை ஏற்படுத்துகின்ற காரணிகளைப் பற்றியும், அவற்றினால் ஏற்படுகின்ற விளைவுகள் பற்றியும், அவற்றை சாதகமாகக் கையாண்டு ஊடகப்படுத்தும் வழிவகைகள் பற்றியும் இதுவரை பார்த்தோம். அநேகமான சந்தர்ப்பங்களில் தானாகவும், குடும்ப சமூக ஆதரவுடனும் நெருக்கீட்டின் விளைவுகளைக் கையாளக் கூடியதாக இருக்கும். ஆயினும், சில வேளைகளில், எங்களுக்கு உடல் நலம் தொடர்புடைய பரப்புக்களில் வேலை செய்கின்ற வைத்தியர்கள், உளவளத்துணையாளர்கள், உளவளத் தொண்டர்கள் போன்றோரின் உதவி தேவைப்படலாம்.

**உதவி தேவைப்படக் கூடிய சில நிலைமைகள் கீழே தரப்படுகின்றன.**

- எங்களுடைய அத்த உணர்ச்சிக் கொந்தளிப்புக்களையும், உடல் உபாதைகளையும் தாங்க முடியாத அல்லது அவற்றிலிருந்து வெளியேற முடியாத பொழுது
- தொடர்ந்து ஒரே மனக் குழப்பமாக, பதட்ட நிலையாக, வெறுமையாக, சோர்வாக இருக்கும் பொழுது
- சம்பவங்கள் நடந்து ஒரு மாதத்திற்குப் பிறகும் மனம் உணர்வுகளற்று, மரத்துப்போய் இருக்கின்ற பொழுது
- பயங்கரக் கனவுகளும், நித்திரைக் குழப்பங்களும் தொடர்ச்சியாக இருக்கின்ற பொழுது
- எங்களுடைய உணர்ச்சிகள், உணர்வுகளை யாருடனாவது பகிர்ந்து கொள்ளவேண்டும் போல் இருக்கின்ற பொழுது
- உறவுகளில் சிக்கல்கள் ஏற்படுகின்ற பொழுது
- பாலியல் ரீதியான பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்ற பொழுது
- புகைத்தல், மது அருந்துதல், மருந்துகள் பாவித்தல் போன்றன அண்மைக் காலமாக அதிகரிக்கின்ற பொழுது
- எங்களுடைய வேலை செய்யும் திறமை குறைந்து, வேலையின் தரம் பாதிக்கப்படுகின்ற பொழுது
- எங்களுடைய பிள்ளைகளில் உணர்ச்சிக் கோளாறுகள், நடத்தை மாற்றங்கள் என்பன தென்படுகின்ற பொழுது
- எங்கள் அயலவர், உறவினர்கள் இவ்வாறான நிலைமைகளில் இருக்கின்ற பொழுது

## உதவி பெறக்கூடிய இடங்கள்

ச உளசிகிச்சைப் பிரிவு.  
போதனா வைத்தியசாலை,  
யாழ்ப்பாணம்.

ச உளசிகிச்சைப் பிரிவு.  
மாவட்ட வைத்தியசாலை,  
தெல்லிப்பளை.

ச சாந்திகம்.  
15, கச்சேரி நல்லூர் வீதி,  
சுண்டிக்குளி,  
யாழ்ப்பாணம்.

ச சுகவாழ்வு.  
514/1 ஆஸ்பத்திரி வீதி,  
யாழ்ப்பாணம்.

ச அகவொளி.  
குடும்ப வள துணையகம்.  
131, பாங்ஷால் வீதி  
யாழ்ப்பாணம்.