

என்னையே எனக்குப் பிடிக்கலையே!

டியர் டாக்டர்,

‘எனக்கு மட்டும் ஏன் எல்லாமே தவறாகவே நடக்கிறது?’

சமீப காலமாக என்னை இந்தக் கேள்வி துரத்திக் கொண்டிருக்கிறது. வாழ்க்கையில் எல்லோருக்கும் சோகங்களும் துக்கங்களும் வரும்தான். என் விஷயத்திலோ சோகம் மட்டுமே வாழ்க்கையாகிப் போனது. பெண் பிறவியையே வெறுத்து, நொந்து போய் இந்தக் கடிதத்தை எழுதுகிறேன்.

அப்பாவின் நண்பரும், பக்கத்து வீட்டு இளைஞன் ஒருவனும் என்னுடைய 6 வயதில் இருந்தே என்னை உடல் ரீதியாகவும் மன ரீதியாகவும் துன்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். என்னுடைய 12வது வயது வரை அது தொடர்ந்தது.

அந்த வயதில் அது தவறு எனத் தெரிந்தாலும், வெளியே யாரிடமும் சொல்ல முடியாத நிலை. வெளியே சொன்னால் கொன்று விடுவேன் என்கிற மிரட்டலுக்குப் பயந்து, இருவருக்கும் மாறி மாறி பணிந்து கொண்டிருந்தேன்.

நினைவு தெரிந்த நாளிலேயே வரை குற்ற உணர்ச்சியிலேயே கழிந்தது என் வாழ்க்கை. குழந்தைப்பருவம் என்பதே எனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும்.

இந்த நிலையில் கல்லூரியில் படித்த போது, சக மாணவனுடன் எனக்குக் காதல் பிறந்தது. நம்பிக்கையுடன் பழகினேன். அவன்தான் வாழ்க்கை என்கிற நம்பிக்கையில், எனக்கு நடந்த எல்லாவற்றையும் சொன்னேன். ஆறுதல் சொல்கிற மாதிரி நடத்து, அவனும் என்னை ஏமாற்றினான். அழுதேன்... கதறினேன்... ‘இதென்ன உனக்குப் புதுசா? நான் பத்தோடு ஒண்ணு தானே...’ என வார்த்தைகளில் வதைத்தான்.



ஒரு வழியாக படிப்பை முடித்துவிட்டு, ஒரு வேலையில் சேர்ந்தேன். அங்கேயும் ஒருவன்... தானாக வந்தான். அன்பு பாராட்டினான். காதலிப்பதாகச் சொன்னான். அவனிடமும் நடந்த கதை எல்லாம் சொன்னேன். என்னைப் பற்றி, கடந்த காலம் பற்றி எல்லாம் தெரிந்தும், நிஜமாகவே என்னை நேசிப்பதாகச் சொன்னான். அவர்கள் வீட்டிலும் எங்கள் காதல் தெரிந்து சம்மதமும் சொன்னார்கள். கல்யாணம் செய்து வைப்பதாகச் சொன்னார்கள். அந்த நம்பிக்கையில் அவனிடமும் என்னை இழந்தேன்.

ஒருநாள் எனக்கும் அவனுக்குமான வாக்குவாதத்தின் போது, என்னை நடத்தை கெட்டவன் என்று சொன்னான். சொல்லிவிட்டு, அதற்கு வருத்தப்பட்டது, மன்னிப்பு கேட்டது, பிறகு நாங்கள் சமாதானமானதெல்லாம் வேறு கதை. ஆனாலும், அந்த வார்த்தையைக் கேட்ட பிறகு என்னால் அவனுடன் முன்பு போல இயல்பாக இருக்க முடியவில்லை. தொடர்ந்து எங்களுக்குள் அடிக்கடி சண்டை வந்தது. இப்போது அடிக்கடி எனக்குள் தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்குகிறது. மன பாரங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் புழுங்குகிறேன். அவன் சொன்ன பிறகு என்னையே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. இவனும் நிச்சயம் என்னை ஏமாற்றுவான் என்கிறது உள்மனது. இன்னொரு முறை, இன்னொருவனை நம்பி ஏமாற எனக்கு

மனதிலும் உடம்பிலும் தெம்
பில்லை. நான் என்ன செய்ய?

- பெயர், ஊர் வெளியிட
விரும்பாத வாசகி.

அன்புச் சகோதரி,

குழந்தைப் பருவத்தில்
உடல் ரீதியான வன்முறைகளை (அடி உதை வாங்
குவது, பாலியல் தொந்தரவு) சந்திக்கிறவர்கள் பெரி
யவர்கள் ஆனதும் தன்னம்பிக்கையே இல்லாதவர்
களாக இருப்பது இயல்பு. நடந்ததை நினைத்து
தனக்குள்ளேயே ஒரு குற்ற உணர்வையும், யாருக்
கும் உபயோகமற்றவர் என்கிற எண்ணத்தையும்
வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். உங்கள் விஷ
யத்திலும் அப்படித்தான்.

இப்போதைக்கு நீங்கள் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்
பட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள். முதலில் உங்களைப்
பற்றி நீங்களே சுயமாக ஆராய வேண்டும். அதன்
பிறகுதான் உங்களுக்குள் பாசிட்டிவான எண்ணங்
களைத் துளிர்விடச் செய்ய முடியும். தன்னம்பிக்கை
குறைவான உங்களைப் போன்றோர், தம்மைப்
பற்றிய சுய மதிப்பீட்டில் உறுதியாக இருப்பார்கள்.
முதல் வேலையாக அந்த எண்ணத்தைத் தூக்கி
எறிந்து விட்டு, உங்கள் பலங்களையும் பல்
வினங்களையும் பட்டியல் போடுங்கள். பலங்களின்

உறவுச்சிக்கலுக்கு
ஆலோசனை
சொல்கிறார்
மனநல மருத்துவர்
கவுதம் தூஸ்



மூலம், பல வினங்களை
வெல்லப் பாருங்கள்.

குழந்தைப் பருவத்தில்
நடந்த அத்தும்றல்களுக்கு
நீங்கள் எந்த வகையிலும்
பொறுப்பாக முடியாது.
எனவே, அதையே நினைத்து

சுனிக் குறுகிப் போக வேண்டாம். உங்கள் மனசாட்
சியைத் தவிர வேறு யாருக்கும் நடந்து முடிந்தவற்றில்
உறுத்தலோ, குற்ற உணர்வோ இல்லை.

சுயபச்சாதாபத்தில் உருகுவதை நிறுத்துங்கள்.
இனி வாழப் போகிற நாட்களை எப்படி சந்தோஷத்
துடனும், உற்சாகத்துடனும் நகர்த்தலாம் என யோசி
யுங்கள். உங்களைப் பற்றிய உங்கள் பார்வையும்
சிந்தனையும் மாறினால்தான் மற்ற எல்லாம்
சாத்தியம்.

இப்போதைக்கு உங்களுக்குத் தேவை உங்கள்
மன உளைச்சலுக்கான சிகிச்சை. அதிலிருந்து
வெளியே வந்தால்தான், வாழ்க்கையை வேறு மாதி
ரிப் பார்க்க முடியும். அதுவரை எந்த உணர்வு
களுக்கும் இடம் கொடுக்காமல், காதல், கல்யாணம்
என எல்லாவற்றையும் தள்ளிப் போடுங்கள்.

எழுத்து வடிவம்: **ஆர்.வைதேகி**