

ஒளிரும் ஆதவன்!

இது உயர் மின் கோபுரத்தின் உச்சியில் ஒளிரும் விளக்கல்ல; ஒரு பொன்மாலைப் பொழுதில் சிரிக்கும் அந்தச் சூரியன். பூமியின் அடுத்த பக்கத்தில் இருள் விரட்டப் புறப்படும் முன்பு வேலூர்வாசிகளுக்கு முகம் காட்டிச் சென்றது. இது வெட்கத்தால் ஏன் சிவக்கிறது? நிலாப்பெண் எட்டிப் பார்க்கிறாளோ?

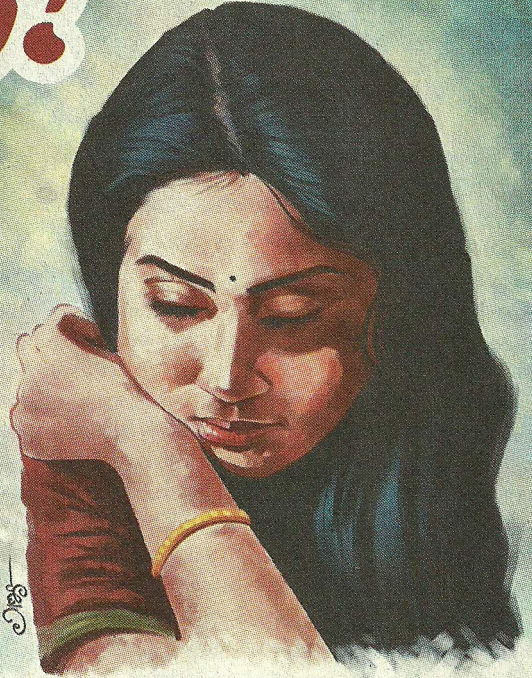
தினகரன்
வசந்தம்
6.3.2011

ஏமாற்றத்தில் முடியுமா ஓதல்?

டியர் டாக்டர்,

என் எதிர்க்குக் கூட இப் படியொரு நிலை வந்துவிடக் கூடாது என்கிற நடுக்கத்துடன் இந்தக் கடிதத்தை எழுதுகிறேன். என்னுடைய பிறவியை நினைத்தால் எனக்கே கூசுகிறது.

என் உறவுக்காரப் பையனும், பக்கத்து வீட்டு நபரும் என்னுடைய 3 வயதில் இருந்தே என்னை உடல் ரீதியாகவும், மனரீதியாகவும் துன்புறுத்தியிருக்கிறார்கள். என்னுடைய 12 வயது வரை அது தொடர்ந்தது. என்னைத் தவறாக உபயோகித்த இருவரும் ஒருவருக்கொருவர் அறிமுகம் இல்லாதவர்கள். நினைவு தெரிந்த நாள் வரை குற்ற உணர்ச்சியிலேயே கழிந்தது என் வாழ்க்கை. குழந்தைப் பருவம் என்பதே எனக்குக் கிடைக்கவில்லை என்றுதான் சொல்ல வேண்டும். 3 வருடங்களுக்கு முன்பு ஒரு இளைஞனுடன் எனக்குக் காதல் பிறந்தது. நம்பிக்கையுடன் பழகினேன். 8 மாதங்கள் பழகிய பிறகுதான் அவனும் என்னை



ஏமாற்றியது தெரிந்தது. அவனுக்கு என்னைப் போல ஏகப்பட்ட பெண்களுடன் நெருக்கம். 'என் வாழ்க்கையில் குறுக்கிட்ட அத்தனை ஆண்களுமே என் உடலைத்தான் நேசித்தார்கள், மனதை அல்ல' எனத் தெரிந்தபோது நொறுங்கிப் போனேன். வாழ்வதற்கே வெட்கப்பட்டேன்.

அந்த நிலையில் இன்னொருவன் என் வாழ்க்கையில் வந்தான். என்னைப் பற்றி, கடந்த காலம் பற்றி எல்லாம் தெரிந்தும், நிஜமாகவே என்னை நேசிப்பதாகச் சொன்னான். அவர்கள் வீட்டிலும் எங்கள் காதல் தெரிந்து சம்மதமும் சொன்னார்கள். இன்னும் 2 வருடங்கள் கழித்துக் கல்யாணம் செய்து வைப்பதாகச் சொன்னார்கள். அந்த நம்பிக்கையில் அவனிடமும் என்னை இழந்தேன்.

சமீபத்தில் என் அப்பா புற்றுநோயால் இறந்து போனார். அது எங்கள் குடும்பத்துக்கே பெரிய இடியாக இருந்தது. மனதளவில் உடைந்து போயிருந்த எனக்கு, அடிக்கடி என் பழைய வாழ்க்கை சம்பவங்களும் நினைவுக்கு வந்து, இந்தக் காதலும் அப்படியாகி விடுமோ என்கிற பயத்தைக் கொடுத்தன. பல சமயங்களில், 'இந்தக் காதலே வேண்டாம், இன்னொரு ஏமாற்றத்தை சந்திக்க தைரியமில்லை' என்று அழுதிருக்கிறேன்.

ஒருநாள் ஏதோ ஒரு சண்டையின்போது, என்னை நடத்தை கெட்டவன் என்று சொன்னான் காதலன். சொல்லிவிட்டு, அதற்கு





“தலைவர் பேச்சை காது கொடுத்து கேட்கும் பெண்களுக்கு நீ என்ன சொல்ல ஆசைப்படற?”
“வேறென்ன... தோடு பத்திரம்னு தான்!”
- வீ.விஷ்ணுகுமார், கிருஷ்ணகிரி.

தினகர்
வசந்தம்
6.3.2011

வருத்தப்பட்டது, மன்னிப்பு கேட்டது, பிறகு நாங்கள் சமாதானம் ஆனதெல்லாம் வேறு கதை. ஆனாலும் அந்த வார்த்தையைக் கேட்ட பிறகு என்னால் அவனுடன் முன்பு போல இயல்பாக இருக்க முடியவில்லை. அடிக்கடி சண்டை வருகிறது. இப்போது எனக்குள் தற்கொலை எண்ணம் தலைதூக்குகிறது. மன பாரங்களை யாரிடமும் பகிர்ந்து கொள்ள முடியாமல் புழுங்குகிறேன். அவன் சொன்ன பிறகு என்னையே எனக்குப் பிடிக்கவில்லை. நான்கு பேர் முன்னிலையில் கூனிக் குறுகி நடக்கிறேன். இப்போதே செத்துவிடத் தோன்றுகிறது. என் வாழ்க்கை என்ன வாகப் போகிறது?

- பெயர் வெளியிட விரும்பாத சென்னை வாசகி.

அன்புச் சகோதரி,

குழந்தைப் பருவத்தில் உடல்ரீதியான வன்முறைகளை (அடி உதை வாங்குவது, பாலியல் தொந்தரவு) சந்திக்கிறவர்கள், பெரியவர்கள் ஆனதும் தன்னம்பிக்கையே இல்லாதவர்களாக இருப்பது இயல்பு. நடந்ததை நினைத்து தனக்குள்ளேயே ஒரு குற்ற உணர்வையும், யாருக்கும் உபயோகமற்றவர் என்கிற எண்ணத்தையும் வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். நீங்களும் அப்படித்தான்.

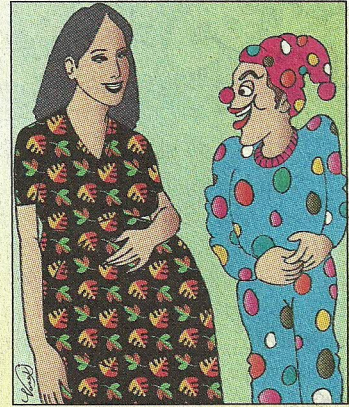
இப்போதைக்கு நீங்கள் மிகவும் உணர்ச்சிவசப்பட்ட நிலையில் இருக்கிறீர்கள். முதலில் உங்களைப் பற்றி நீங்களே சுயமாக ஆராய வேண்டும். அதன்பிறகுதான் உங்களுக்குள் பாசிட்டிவான எண்ணங்களை துளிரிவிடச் செய்ய முடியும். தன்னம்பிக்கை குறைவான உங்களை போன்றோர், தம்மைப் பற்றிய சுய மதிப்பீட்டில் உறுதியாக இருப்பார்கள். அதாவது எதற்கும் லாயக்கற்றவர், யாருக்கும் பிடிக்காதவர் என்கிற மாதிரியான மதிப்பீடுகளில்... முதல் வேலையாக அந்த எண்ணத்தைத் தூக்கி எறிந்துவிட்டு, உங்கள் பலங்களையும் பலவீனங்களையும் பட்டியல் போடுங்கள். பலங்களின் மூலம், பலவீனங்களை வெல்லப் பாருங்கள்.

குழந்தைப் பருவத்தில் நடந்த அத்துமீறல்களுக்கு நீங்கள் எந்த வகையிலும் பொறுப்பாக முடியாது. எனவே அதையே நினைத்து கூனிக் குறுகிப் போக வேண்டாம். உங்கள் மன சாட்சியை தவிர வேறு யாருக்கும் நடந்து முடிந்தவற்றில் உறுத்தலோ, குற்ற உணர்வோ இல்லை. சுய பச்சாதாபத்தில் உருகுவதை நிறுத்துங்கள். இனி வாழப் போகிற நாட்களை எப்படி சந்தோஷத்துடனும், உற்சாகத்துடனும் நகர்த்தலாம் என யோசியுங்கள். உங்களைப் பற்றிய உங்கள் பார்வையும், சிந்தனையும் மாறினால்தான் மற்ற எல்லாம் சாத்தியம். கூடவே மனநல சிகிச்சையும் தேவை. எண்ணங்களை மாற்றவும், உங்களை நீங்களே மறுபரிசீலனை செய்யவும் அது உதவியாக இருக்கும்.

தொகுப்பு: ஆர்.வைதேகி

மேலும் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகளுக்கு:

<http://www.dinakaran.com/ladiesnew>



தாய்மை வரம் தரும் நகைச்சுவை!

நகைச்சுவை உணர்வு மூலம் பெண்கள் கர்ப்பம் தரிக்க கோமாளிகள் உதவியிருக்கிறார்கள். இந்த வினோதம் நடந்திருப்பது அமெரிக்காவில். எப்போதும் சிரித்து மகிழ்ச்சியுடன் இருந்தால், மனநலமும் உடல்நலமும் நன்றாக இருக்கும். சோதனைக்குழாய் குழந்தை பெற சிகிச்சை பெறும் பெண்களிடம் இந்த விஷயத்தைப் புகுத்தி வெற்றி பெற்றிருக்கிறது, இஸ்ரேலைச் சேர்ந்த டாக்டர் ஷோவாச் பிரைட்லர் தலைமையிலான குழு.

இதுதொடர்பாக நியூயார்க்கில் இக்குழு ஆய்வு நடத்தியது. இதில் சோதனைக்குழாய் மூலம் குழந்தை பெற சிகிச்சை பெற்று வரும் பெண்களில் 219 பேர் கலந்து கொண்டார்கள். அவர்களுக்கு அளிக்கும் சிகிச்சைக்கு இடையே கிச்சகிச்சு மூட்ட கோமாளிகளும் நியமிக்கப்பட்டார்கள். அவர்கள் நகைச்சுவையுடன் பேசி பெண்களின் மன அழுத்தத்தை போக்கினர். இந்த சிகிச்சைக்கு நல்ல பலன் கிடைத்திருக்கிறது. ஆய்வில் பங்கேற்றவர்களில் 36 சதவீத பெண்கள் கருத்தரித்திருக்கிறார்கள்.

“பொதுவாக இந்த சிகிச்சைக்கு வரும் பெண்கள், சோதனைக்குழாய் முறையிலாவது கர்ப்பிணி ஆக வேண்டும் என்ற ஆதங்கத்துடன் இருப்பார்கள். அதனால் மன அழுத்தம் மேலோங்கி நிற்கும். அதைப் போக்கவே இப்படிச் செய்தோம். அவர்களின் நகைச்சுவை உணர்வு, மன அழுத்தத்தை நீக்கி, கர்ப்பம் தரிக்க உதவியிருக்கிறது” என புல்லரிக்கிறார் டாக்டர் பிரைட்லர்!

- டி.கார்த்திக்