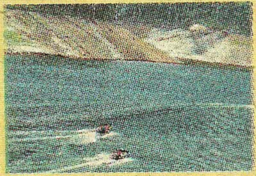
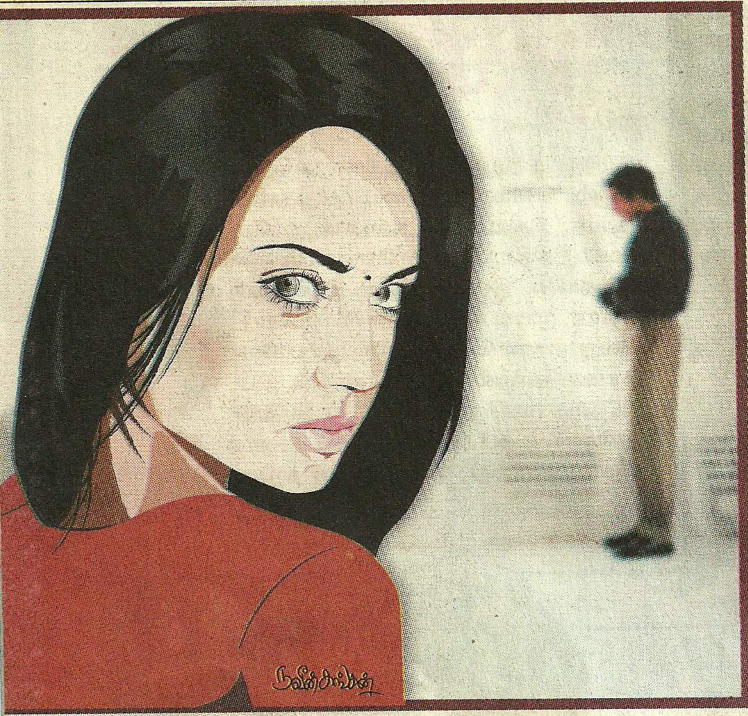


சவாரி!

இயற்கைக்கு வாக்கப்பட்ட பூமி என்று மூணாறைச் சொன்னால் தவறில்லை. இயற்கை எழில் சூழ்ந்து காணப்படும் மாட்டுப்பட்டி அணையில் படகு சவாரி செய்வது மறக்க முடியாத அனுபவம் தரும். தண்ணீரைக் கிழித்துக் கொண்டு படகுகள் பாய்ந்து செல்வது கொள்ளை அழகுதானே!



ரத்த உறவுகளுடன் பேசுவதை தடுக்கும் மனைவி...

டியர் டாக்டர்,

தமிழகத்தைச் சேர்ந்த நான் வெளிநாட்டில் வேலை பார்க்கிறேன். 5 வருடங்களுக்கு முன்பு, பெற்றோர் எதிர்ப்பை மீறி காதல் திருமணம் செய்து கொண்டேன். அப்போதிலிருந்தே வெளிநாட்டில்தான் வசிக்கிறோம். வருடத்துக்கு ஒரு முறை மட்டும் இந்தியா வந்து செல்வோம். ஒரே வருடத்தில் எங்கள் வீட்டில் சமாதானமாகி, ஏற்றுக் கொண்டார்கள். ஆனாலும் என் அம்மாவுக்கும், மனைவிக்கும் அடிக்கடி சண்டை வரும். இன்று வரை அவர்கள் இருவருக்குமான உறவு சுமுகமாக இல்லை.

என் மனைவியை ஆரம்பத்தில் அவளது பெற்றோர் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை. அதில் ரொம்பவும் மனமுடைந்த அவள், தற்கொலை செய்வதாக மிரட்டுவது, வீட்டிலுள்ள பொருள்களைத் தூக்கி எறிவது, அடிக்கடி வீட்டை விட்டு வெளியேறுவது என இருந்தாள். குழந்தை பிறந்ததும், அவள் பெற்றோர் ஏற்றுக் கொண்டனர். பிறகு அவளது கேரக்டர் கொஞ்சம் மாறியது.

என் மனைவியின் அம்மாவுக்கும், அவரது மாமியாருக்கும் பல வருடங்களுக்கு முன்பு இதே மாதிரி சண்டை வந்திருக்கிறது. என் மனைவியின் அம்மாவும், அப்பாவும் 3 வருடங்கள் பிரிந்து வாழ்ந்தார்களாம். மறுபடி சேர்ந்த பிறகு, கணவர் வழி உறவுகளுடன் அதிகம் உறவாட விடாமல், ஒதுங்கியே இருக்கக் கட்டாயப்படுத்தியிருக்கிறார் என் மாமியார். இன்று வரை அவர்களுக்குள் என்ன பிரச்னை என்பது எனக்குத் தெரியாது.

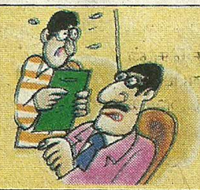
அதே நிலை இப்போது எனக்கும். என் அம்மா - அப்பா, உறவுகளுடன் நான் பேசவோ, உறவாடவோ கூடாது. என்ன பேசுவதானாலும், என் மனைவியின் முன்னிலையில்தான் பேசவேண்டும். செல்ஃபோனில் பேசுவதாக இருந்தால், ஸ்பீக்கரை ஆன் செய்ய வேண்டும். என்னிடம் அவர்கள் பேசினாலே, தன்னைப் பற்றி அவதூறு பேசுவதற்குத்தான் என்பாள். மீறி நான் பேசிவிட்டால் கோபம் கொண்டு அவள் எப்படியெல்லாம் மூர்க்கமாக நடந்து கொள்வாள் என்பதை இங்கே ஒரு கடிதத்தில் விளக்கி விட முடியாது.

அவளது இந்த நடவடிக்கைகளால், எங்கள் குடும்ப நிம்மதியே போய் விட்டது. எப்போது சண்டை வெடிக்குமோ, அவள் பயங்கரமாக மாறுவாளோ என்கிற பயத்திலேயே ஒவ்வொரு நாளையும் கழிக்க வேண்டியிருக்கிறது. அவளுக்கு மனநல சிகிச்சை பலனளிக்குமா? இழந்த நிம்மதி எனக்குத் திரும்பக் கிடைக்குமா?

- பெயர், ஊர் வெளியிட விரும்பாத
அமெரிக்க வாசகர்.

அன்பு நண்பரே,

நம் சமுதாயத்தில் உங்களைப் போல ஏராளமானவர்களுக்கு இந்தப் பிரச்னை இருக்கிறது. நீங்கள் தனியாள் இல்லை என்பதே உங்களுக்கான முதல் ஆறுதல் செய்தி. காதலுக்குக் கண்ணில்லை என்பதுதான் உங்கள் விஷயத்திலும்



''ஆறு மாசத்துக்கு முன்னாடி தான பைல்ஸ்னு லீவு போட்டீங்க?''
''இல்ல சார்... பின்னாடி பைல்ஸ்னுதான் லீவு போட்டேன்!''
- ஜே.தனலட்சுமி, கோவை.

தினகரன்
வசந்தம்
6.6.2010

உறுதியாகியிருக்கிறது. காதலிக்கிறபோது, கண்ணுக்குத் தெரியாத அல்லது கவனிக்கத் தவறிய நெகட்டிவ் விஷயங்கள், கல்யாணத்துக்குப் பிறகு விஸ்வரூபம் எடுப்பதில்தான் பிரச்னையே ஆரம்பமாகிறது. தவிர வாழ்க்கைத் துணையிடம் காணப்படுகிற எல்லாப் பிரச்னைகளுக்கும் அவரது பெற்றோரோ, உறவினர்களோ, வேறு யாரோதான் காரணம் எனத் தவறாக நினைத்துக் கொள்கிறீர்களே தவிர, உண்மையான காரணம் அவரது குணாதிசயக் கோளாறு என உணர்வதில்லை.

தற்கொலை மிரட்டல், பொருள்களைத் தூக்கி வீசுதல், வீட்டை விட்டு வெளியேறுதல் என உங்கள் மனைவியைப் பற்றி நீங்கள் குறிப்பிட்டுள்ள அத்தனையும், 'இருதுருவ ஆளுமைக் கோளாறு' Borderline Personality Disorder (BPD) எனப்படுகிற ஒருவித மனநலக் கோளாறின் அறிகுறிகளே!

இந்தப் பிரச்னையால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு உணர்வுத் தடுமாற்றம் இருக்கும். மன உளைச்சல், கோபம், தான் எதற்குமே உபயோகமில்லாதவர் என்கிற நினைப்பு, அடிக்கடி மாறும் மனநிலை, பாதுகாப்பற்ற உணர்வு இப்படி பல அறிகுறிகளும் இருக்கும். மிகவும் நேசிக்கிற ஒருவரையே திடீரென வெறுப்பார்கள். உறவுகளில் ஆரம்பித்து, வேலை, நட்பு, லட்சியங்கள் என எதிலுமே நிலையாக இருக்க முடியாமல், தடுமாறுவார்கள். மிகச்சுலபமாக ஒருவரிடம் உறவு பாராட்டுவதும், அதே வேகத்தில் அவரிடமிருந்து விலகுவதும்கூட நடக்கும். தான் செய்வதெல்லாம் தவறு எனத் தெரிந்தாலும், மாற்றிக் கொள்ள முடியாமல் தவிப்பார்கள். பிரச்னை தீவிரமாக, ஆக, ஒரு கட்டத்தில் யதார்த்தம் மறந்து, கற்பனை உலகில் சஞ்சரிக்க ஆரம்பிப்பார்கள். யார் என்ன பேசினாலும் தன்னைப் பற்றித்தான் இருக்குமோ என்கிற சந்தேகம், காதில் குரல் ஒலிப்பது போன்ற உணர்வெல்லாம் கூட சேர்ந்து கொள்ளும்.

உறவுச்சிக்கலுக்கு தீர்வு சொல்கிறார் மனநல மருத்துவர் கவுதம் தாஸ்

பரம்பரையாகவோ, சூழல் காரணமாகவோ, குழந்தைப் பருவத்தில் கண்ட அனுபவங்களின் பாதிப்பினாலோ இந்தப் பிரச்னை வரலாம். எப்படியிருப்பினும், காரணம் மூளையில் உண்டாகும் ரசாயனச் சுரப்பின் மாற்றமே! நீங்கள் குறிப்பிட்டிருப்பதைப் பார்க்கும்போது, உங்கள் மனைவியின் அம்மாவுக்கும் இதே பிரச்னை இருக்கலாம் என்பதும், அதைப் பார்த்து வளர்ந்ததால்தான் உங்கள் மனைவிக்கும் அந்த பாதிப்பு இருப்பதும் தெரிகிறது. நவீன மருத்துவத்தில், இதை சரி செய்ய மருந்துகள் வந்துவிட்டன. உங்கள் மனைவியின் கண்ணோட்டத்தை மாற்ற கவுன்சலிங்கும் தேவை. கூடவே சில மாதங்களுக்கு மருந்துகளும் எடுத்துக் கொண்டால், நிரந்தர மாற்றம் காணலாம். பக்குவமாகப் பேசி, சிகிச்சைக்குத் தயார்படுத்துங்கள். இழந்த சந்தோஷமும், நிம்மதியும் உங்களுக்கு மீண்டும் கிடைக்க வாழ்த்துகள்!

தொகுப்பு: ஆர்.வைதேகி

மேலும் பெண்களுக்குப் பயனுள்ள செய்திகளுக்கு:
http://www.dinakaran.com/ladiesnew

இது வேற கணக்கு

4 லட்ச மரக்கன்றுகளை அரசு அலுவலகம் மற்றும் பள்ளிகளுக்கு வழங்க தமிழக வனத்துறையினர் முடிவு செய்துள்ளனர்.

50 ஆயிரம் கோடி ரூபாய்க்கு கல்வி கடன் வழங்க மத்திய அரசு திட்டமிட்டுள்ளது.

600 மெகாவாட் மின்சாரம் வட சென்னை அனல் மின் நிலையத்தில் உற்பத்தி செய்யப்பட உள்ளது.

65 தாக்குதல்கள், கடந்த ஆண்டு தொடக்கத்திலிருந்து இப்போதுவரை ரயில்களைக் குறிவைத்து மட்டும் நாடு முழுக்க நக்சலைட்டுகள் நடத்தியிருக்கிறார்கள்.

40 லட்ச வாக்காளர்கள் தமிழகத்தில் புதிதாக சேர்க்கப்பட்டுள்ளனர்.

27 பொதுத்துறை வங்கிகள் இப்போது இந்தியாவில் இயங்கி வருகின்றன.

4 வது இடம் கிடைத்துள்ளது இந்தியாவுக்கு, ஆஸ்திரேலியாவில் அதிக எண்ணிக்கையில் வசிக்கும் வெளிநாட்டினரின் வரிசையில்.

8000 புகார் மனுக்கள் சென்னை மாநகர காவல்துறை ஆணையர் ராஜேந்திரனுக்கு பதவியேற்ற ஓர் ஆண்டில் வந்து குவிந்திருக்கின்றன.

67 கல்லூரிகளில் உள்கட்டமைப்பு வசதிகள் சரியில்லை என்கிற காரணத்துக்காக இந்தாண்டு மாணவர் சேர்க்கையை ரத்து செய்ய வேண்டியிருக்குமென எச்சரித்திருக்கிறது சென்னை அண்ணா பல்கலைக் கழகம்.