மனவளத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகள்

முனைவர் வீ.உதயகுமார்
கௌரவ விரிவுரையாளர்
தமிழ்த்துறை
அறிஞர் அண்ணா அரசு கலைக்கல்லூரி
ஆத்தூர்-636121.

முன்னுரை

மனவள பாதிப்பு என்பது பல வழிகளில் ஏற்படுகிறது. உடல் நலக்குறைவே மனநலத்தைக் கெடுக்கக்கூடியதாக இருக்கலாம். வீட்டுச் சூழ்நிலை, பள்ளி, கோவில், நீதி மன்றம், தொழில் நிலைமை என்று இப்படி மிகப் பலவற்றை நாம் எடுத்துக் கூறலாம். ஆனால், மனநலமானது உடலியல், பொருளியல், சமூகவியல், சமயம், அறிவியல் முதலான பல துறைகளோடு நெருங்கியத் தொடர்புடயதாகும்.

மனதின் நலம் குறையும்போது மனிதனுக்குப் பலவிதமான நிலைகுலைவுகள் ஏற்படுகின்றன. இதனால், மனநல பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. மேலும், மனநலக்குறைவின் அளவிற்கேற்ப மனநோய்கள் உண்டாகின்றன.

மனிதனாக பிறந்த அனைவருக்கும் மனவளம் பாதிப்பு இயல்பாகவே இருக்கும். இம் மனவள பாதிப்பு தொடர்ந்து நிகழும்போது மனநோயாக மாறிவிடுகிறது.

மனவளத்தைப்பாதிக்கும்காரணிகள்

மனவளத்தைப் பாதிக்கும் காரணிகளை இரண்டு வகைகளாக வகைப்படுத்தலாம்

1. பண்பாட்டு காரணிகள்
2. வாழ்வியல் காரணிகள்

பண்பாட்டு காரணிகள்

1. உடலமைப்பு
2. பாரம்பரியம்
3. குடும்பச் சூழ்நிலை
4. சமூக கலாச்சாரம்
5. பொருளாதார நிலைகள்
6. பண்பியல் தொகுப்பு
7. மனவளர்ச்சி

போன்றவற்றில்குறைபாடுகள்உண்டாகும்போதுதான்மனவளம்பாதிப்புஏற்படுகிறது[1].

‘ஒரே நேரத்தில் ஏனையவற்றை விட்டு ஒரு பொருளை மாத்திரம் கவனிப்பதைப் பல காரணிகள் நிர்ணயிக்கின்றன. இவற்றை இரண்டு பிரிவுகளுக்குள் அடக்கலாம். ஒன்று கவனிக்கப்படும் பொருள்கள் அல்லது சம்பவங்கள் தொடர்பான **புறவயக்காரணிகள்;** மற்றையது கவனிப்பவர் தொடர்பான **அகவயக்காரணிகள்.**[2]

மேற்கூறிய காரணங்கள் தனித்து அல்லது இணைந்து செயல்படும்போது பல்வேறு பிரச்சினைகள் தோன்றுகின்றன. அப்பிரச்சினைகளை மனிதன் தீர்க்க அல்லது சமாளிக்க முயலும்போது சில சமயம்

தோல்வியடைய நேரிடுகிறது. இத்தகைய தோல்விகளை ஏற்றுக்கொள்ளும் மனப்பக்குவம் ஒருவருக்கொருவர் வேறுபட்டு அமைகிறது. வாழ்க்கையில் பெரிய அதிர்ச்சியான சம்பவம் கூட சிலரை அவ்வளவாகப் பாதிப்பதில்லை. ஆனால் சிறு ஏமாற்றம் அல்லது அதிர்ச்சி சிலரை மிகவும் பாதிக்கிறது. எனவே, ஒவ்வொருவருடைய மன உறுதியைப் பொறுத்தும் அவரது மனநலம் அமைகிறது.

உடலமைப்பு (Constitution)

உடலமைப்பிற்கும் குணவியல்பிற்கும் உள்ள தொடர்பு பற்றிப் பழந்தமிழ் சித்த இலக்கியங்களிலும் கிரேக்க ரோமானிய நூல்களிலும் காணலாம். தேரையர், அகத்தியர், ஹிப்போகிரேட்டஸ், காலன் போன்றோர் குறிப்பிட்ட உடலமைப்பைப் பொறுத்து மனிதனின் குண இயல்புகள் மாறுபட்டு இருப்பதையும் அதற்கேற்ப உடல், மனநோய்கள் தோன்றுகின்றன என்பதையும் மிக விளக்கமாக கூறியுள்ளார்.

“உணவில் அதிக நாட்டம் கொண்டு இருப்பவர்கள் உணர்ச்சி சார்ந்த மனவள பாதிப்புக்கு ஆளாகின்றனர்”[3].

குணநலன் உடலமைப்புக்கேற்ற வகையில் அமைந்தபோதிலும் நாடு, கலாசாரம், உணவுப் பழக்கம், பருவகாலம் முதலிய காரணங்களினால் மாறுபாடு ஏற்பட வாய்ப்புண்டு.

பாரம்பரியம் (Genetics)

உடலின் அமைப்பையும் குணாதிசயங்களையும் நிர்ணயம் செய்வன பாரம்பரியப் பண்பு அலகுகள் ஆகும். ஒரு மனிதன் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளோடு இணைந்தும், மாறுபட்டும் அவை செயல்படுகின்றன. தற்போது மனித வளர்ச்சியின் அடிப்படை விஞ்ஞானமாகப் பாரம்பரியம் ஏற்றுக்கொள்ளப்பட்டுள்ளது.

குடும்பச் சூழ்நிலை

ஒவ்வொரு மனிதனின் பண்பியல் தொகுப்பு முதிர்ச்சிக்கு அடிப்படையாக அமைவது குடும்பச் சூழ்நிலையே ஆகும். அன்றாட வாழ்வில் ஏற்படும் சிக்கல்களைத் தீர்ப்பதில் குடும்பத்தில் உள்ள அனைவரும் ஒருவருக்கு ஒருவர் உதவி புரிகின்றனர். எனவே குறையற்ற குடும்ப அமைப்பும் சூழ்நிலையும் அக்குடும்பத்தினரது மனநலம் சீராக இயங்கப் பெரிதும் உதவுகின்றன.

ஆரம்பகாலத்தில் குழந்தைக்குச் சகலமும் தாய்தான். பிறகுதான் தந்தை, சகோதர, சகோதரிகள், பள்ளித் தோழர்கள், உற்றார் உறவினர் முதலியோர் குழந்தையின் வாழ்வில் சம்பந்தப்படுகின்றனர். எனவே தாயின் மனோபாவத்தைப் பொருத்தே குழந்தையின் மனோபாவம் அமைகிறது. ஆகவே குழந்தையை வளர்ப்பதில் அறிந்தோ, அறியாமலோ அத்தாய் செய்யும் தவறுகள் பின்னாளில் குழந்தையின் மனவளத்தைப் பாதிக்கின்றன.

குழந்தையின் மனவளர்ச்சிக்குப் பெரிதும் உதவுவது தாயன்பும் அவள் காட்டும் பரிவும்தான். இவ்வன்பையும் பரிவையும் குழந்தை எக்காரணத்திலாவது இழக்க நேரிட்டால் அது குழந்தையின் உடல் வளர்ச்சியையும் மனநலத்தையும் ஒருங்கே பாதிக்கிறது. தாயைப் பிரிந்தோ அல்லது தாயற்ற நிலையிலோ குழந்தை முதல் மூன்று வருடங்கள் இருந்தால் பின்னாளில் பலவகை மன நோய்களுக்கு ஆளாகும் அபாயம் நிச்சயம் ஏற்படும். அதிகார மனப்பான்மை, சுயநலம் பேராசை நிராகரிக்கும் தன்மை சீற்றம் போன்ற குணக்கேடுகளைக் கொண்ட தாயிடம் வளரும் குழந்தை அதிக செல்லம் அல்லது கடுமையான தண்டனை கொடுக்கும் தாயும் ஒருகையில் குழந்தையின் மனவளத்தைக் கெடுப்பதில் முக்கிய காரணமாக அமைகிறாள்.

“பெற்றோர் செய்யும் தவறுகள், அளவுக்கதிகமான கட்டுப்பாடு குழந்தையின் திறமைக்கு மீறிய எதிர்பார்ப்புகள், ஒழுக்க முறைகளைக் கற்றுத் தருவதில் ஏற்படும் முரண்பாடுகள், பெற்றோரின் ஒழுக்கக் குறைகள் முதலியன குழந்தையின் பண்பியல் தொகுப்பு வளர்ச்சியைப் பாதிக்கும்.”[4] மேலும் சண்டையில் ஈடுபடும் குடும்பம், அடிக்கடி இடம் பெயர்வதால் ஏற்படும் மொழி, கலாசார, பழக்க வழக்கக் குழப்பங்கள் முதலியனவும் குழந்தையின் மனவளம் கெடத் தூண்டுகோலாக அமைகின்றன.

சமூகக் கலாசாரப் பொருளாதாரநிலை

மனவள பாதிப்பு உண்டாவதற்குரிய காரணங்களில் என்றும் தீர்வு காண இயலாத காரணமாகச் சமூகப் பொருளாதார ஏற்றத்தாழ்வுகள் இன்றும் நிலை பெற்றிருக்கின்றன. வறுமையின் கோரப் பிடியில் சிக்கி தவித்து மனவள பாதிப்பு அபாயம் வசதி படைத்தவர்களைக் காட்டிலும் அதிகம் என்பது பல ஆராய்ச்சிகளின் வாயிலாக நிருபணம் ஆகியிருக்கிறது. மனவள பாதிப்பால் மருத்துவமனைகளில் சேர்க்கப்பட்டுச் சிகிச்சை பெறும் நோயாளிகளில் பெரும்பாலானோர் பொருளாதாரக் கஷ்டங்கள் உள்ளவர்களே. இது கருதியே நகரத்தில் வசதி படைத்தவர்களின் மத்தியில் இருக்கும் குடிசைவாழ் மக்களிடம் மனவள பாதிப்பின் காரணமாக மனநோய் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

எடுத்துக்காட்டாகத் தொழில்துறையில் தக்க பயிற்சியும் திறமையும் அற்ற தொழிலாளர்களுக்கு அளிக்கப்படும் ஊதியம் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் குறைவாக இருப்பதால் அவர் குடும்பத்தைச் சரிவர நடத்தச் சிரமப்படுகிறார். இத்தகைய சூழ்நிலையில் பிள்ளைகளின் படிப்பு, மருத்துவ செலவு, திருமணம் போன்ற சில காரணங்களால் அவர் கடன் வாங்க நேரிடுகிறது. இந்நிலையில் எதிர்பாராவிதமாக உடல் நோய்வாய்ப்படின் அவர் வேலைக்கும் சரிவரச் செல்ல இயலாமல் போய்விடுகிறது. எனவே அவரது வருவாயும் குறைகிறது. இந்நிலையில் திடிரென எதிர்பாராத செலவு ஏற்பட்டால் அதை அவரால் சமாளிக்க முடிவதில்லை. இதனால், அவருக்கு மனப்பாரம் ஏற்பட்டுப் பயம், பதற்றம் முதலியன உருவாகி, சுயமதிப்பு இழந்து மனச்சோர்வுற்று, எப்போதும் எரிந்து விழும் நிலையை அடைகிறார். குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் அவரது மதிப்பு குறைந்து, பாதுகாப்பற்ற உணர்வு கொள்கிறார். மேலும் குடும்ப வாழ்க்கையில் வெறுப்பு தோன்றி பொருளாதாரப் பளுவைத் தாங்க இயலாமல் இறுதியில் மனவள பாதிப்புக்கு ஆளாகிறார்கள். இச்சூழலிலிருந்து விடுபடச் சில நேரங்களில் தற்கொலை முயற்சிகளில்கூட ஈடுபடுகிறார்.

‘பொருளாதாக் காரணங்கள் தவிர அளவுக்கதிகமான வேலைப் பளு, திறமைக்கு மீறிய வேலை, திருப்தியற்ற வேலை, மேலதிகாரியின் அச்சுறுத்தல், பதவி நீக்கம் போன்ற பல்வேறு காரணங்களும் மனவளத்தைப்பாதிக்கின்றன’.[5]

முதிர் மனநோய்கள் பொதுவாகச் சமூகக் கலாசாரப் பொருளாதாரத்தில் மிகத் தாழ்ந்த நிலையில் உள்ள குடும்பங்களிலேயே அதிகம் காணப்படுகின்றன என ஒரு சாராரும், மனநோய் காரணமாகவே சமூகப் பொருளாதாரத் தாழ்வு ஏற்படுகிறது என்று மற்றொரு சாராரும் கூறுகின்றனர். மேலும் மனச்சாட்சி அற்ற பெற்றோரின் பிள்ளைகள் பிற்காலத்தில் சமூக விரோதிச் செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர் என்றும்

சிறைச்சாலைகளில் உள்ள குற்றவாளிகளில் 90 சதவீம் பேர் இத்தகையவர்களே என்றும் கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அதிக நபர்கள் உள்ள வசதியற்ற குடும்பங்கள், அந்தரங்கம் இல்லாத வாழக்கை முறைகள் போன்றவைகளும் மனநோக்கு முக்கிய காரணங்களாக அமைகின்றன.

பண்பியல் தொகுப்பு வளர்ச்சி

நனவுமனம் வெளிப்படையாக உணரும் புறமனப்பகுதிகளைக் கொண்டுள்ளது. யதார்த்த நிலையைக் குறிக்கிறது. மனிதனின் பண்பியல் தொகுப்பு இம் மனத்தின் மூலம் வெளிப்படுகிறது. சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளின் தன்மையை அறிவதிலும் எண்ணங்கள், உணர்ச்சிகள், செயல்கள் முதலியவற்றை ஒழுங்குபடுத்திப் பிரச்சினைகளுக்குத் தீர்வு காண்பதிலும் பண்பியல் தொகுப்பு பாதிக்கப்படாமல் காப்பதிலும் கவனம் செலுத்துவது நனவுமனமாகும். கண்ணோட்டம், நினைவாற்றல், ஒரு காரியத்திலுள்ள நன்மை, தீமைகளை ஆராய்ந்தறிதல், அனுபவங்களிலிருந்து படிப்பினை பெறுதல் போன்ற பல்வேறு செயல்களை நனவுமனம் செயல்படுகிறது. இது அக உலகிற்கும், புற உலகிற்கும் பாலமாக விளங்கி வாழ்வின் பல்வேறு நிலைகளையும் செம்மைப்படுத்துகிறது. உண்மை நிலைக்கேற்ப மனிதன் இயங்கவும் சுற்றுப்புறச் சூழ்நிலைகளோடு இணைந்து போகவும் இன்பத்தையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட நனவிலிமனத்திற்கும் நீதியையே குறிக்கோளாகக் கொண்ட மேநிலை மனத்திற்கு இடைநிலையிலிருந்து நனவுமனம் செயல்படுகிறது. பயம்-பதற்றம், மூர்க்கத்தனம், பகைமை உணர்வு, வன்மம், ஏமாற்றங்கள் முதலியவற்றைக் கட்டுப்படுத்தப் பண்பியல் தொகுப்பு இம் மனக்கவசங்களை உருவாக்குகிறது.

பொதுவாகப் பிரச்சினைகள் தலைதூக்கும்போது அவற்றைச் சமாளிக்கப் பாதுகாப்புக் கவசங்களை அனைவருமே மிதமான அளவில் கையாளுகின்றனர். ஆனால் இந்த அக மற்றும் புற அபாயங்கள் கட்டுக்கடங்காமல் அதிகரித்தால் பாதுகாப்புக் கவசங்கள் பயனளிப்பதில்லை. மனப் பயப்பதற்றங்கள் வெளிப்படையாகத் தெரிவதுடன் உடலும், பண்பியல் தொகுப்பும் பாதிக்கப்படுகின்றன. சிலருக்கு இளம் வயதில் சமூகக் கோட்பாடுகளுக்குப் புறம்பான தீய எண்ணங்கள் மனதில் எழும் அவ்வெண்ணங்களை வெளிப்படுத்தினாலும் செயலில் காட்டினாலும் அவர்களைப் பெற்றோரும் சமூகமும் தண்டிக்கும் நிலை இருப்பதால் மனதில் பயம் பதற்றநிலை உண்டாகிறது. இந்நிலையிலிருந்து மீள இவ்வெண்ணங்கள் ஆழ்மனதில் தன்மையறியாமலேயே அடக்கிவைக்கப்படுகின்றன. இவ்வித அடக்குதலே மனப்பாதுகாப்புக் கவசங்களில் முதன்மையானது.

இத்தகு அடக்கி வைக்கப்பட்ட எண்ணங்களும் உணர்ச்சிகளும் பின்னாளில் தீராச் சிக்கல்களில் தவிக்கும்போது நனவுமனம் வலிமை இழந்திருந்தால் அதை மீறி, வெளிப்பட்டு மனதைப் பாதிக்கின்றன. இந்நிலையில் மனம் தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ளுமுகத்தால் நனவுமனம் பின்னடைவு, தொடர்பு அறுப்பு, எதிர்விளைவு அமைப்பு, பிறர்மேல் சுமத்துதல், பெயர்ச்சி, நொண்டிச் சாக்கு, இழப்பீடு, மாற்று, உணர்ச்சி மேம்பாடு முதலிய இரண்டாம் தரமான பாதுகாப்புக் கவசங்களைக் கையாளுகிறது.

பண்பியல் தொகுப்பின் ஒரு பகுதி மனத் துன்பத்திற்குக் காரணமானால் அப்பகுதியைப் பிரித்து மனதிற்கும் அப்பகுதிக்கும் தொடர்பில்லாமல் செய்கிறது. இதனால் துன்பம் தரும் பகுதி புற மனக் கட்டுப்பாட்டிலிருந்து விலகி தனித்து இயங்குகிறது. தூக்கத்தில் நடத்தல், தன்னையறியாமல் எழுதுதல், நினைவிழப்பு வாழ்க்கை முதலியன மேற்கூறிய தொடர்பினால் ஏற்படுகிறது.

வாழ்வியல் காரணிகள்

1. வேலையிழப்பு அல்லது வேலையின்மை
2. பொருளாதாரச் சிக்கல்கள்
3. நோய்வாய்ப்படல்
4. உணவின்மை
5. இடம்பெயர்தல்
6. உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் காயமடைதல்
7. உயிராபத்து (உயிருக்கு அச்சுறுத்தல் ஏற்படல்)
8. உறவினர் அல்லது நண்பர்கள் இறத்தல்
9. உடமைகளை இழத்தல்
10. சித்திரவதைக்கு உட்படுத்தப்படல்
11. பாலியல் வன்முறை
12. மதுப்பழக்கம்
13. விவசாயம்

வேலையிழப்பு அல்லது வேலையின்மை

வேலையிழப்பும் இடம்பெயர்வும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையதாய் பெரும்பாலும் சில சந்தர்பங்களில் பொருளாதாரத் தடை, மின்சாரத் தடை, மூலப்பொருட்களுக்கான தட்டுப்பாடு போன்ற காரணங்களாலும் தொழிலதிபர்கள் பயம், பாதுகாப்பின்மை காரணமாகத் தமது தொழில் நிறுவனங்களை மூடிவிட நேரிடுவதாலும் உற்பத்திப் பொருட்களின் விற்பனையில் ஏற்படும் வீழ்ச்சி, நட்டம் காரணமாகவும் அல்லது அவற்றைச் சந்தைப்படுத்துவதில் ஏற்படும் நடைமுறைச் சிக்கல்கள் காரணமாகவும் தொழில் நிறுவனங்கள் மூடப்படுவதனால் சிலரில் நேரடியாகவும் பலரில் மறைமுகமாகவும் மனவளத்தைப் பாதிக்கின்றது.

வேலையிழப்புக்குள்ளானவரின் மனநிலையும் இதில் முக்கியமானது. வேலையிழப்பின் விளைவினால் ஒருவர் தாம் அதுவரை அனுபவித்து வந்த வசதிகளைக் குறைக்க அல்லது இழக்க நேரிடுகிறது. தமதும் தம்மைச் சார்ந்தவர்களதும் தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய இயலாமல் போகிறது. குடும்பத்திலும் சமூகத்திலும் தாம் ஒரு “மதிப்பு குறைந்த” நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டுவிட்ட உணர்வும் சிலருக்கு ஏற்பட்டுவிடுகிறது.

இவற்றில் சிலர் மது மற்றும் போதைப் பொருட்களை நாடவும் காரணமாகி சில சந்தர்ப்பங்களில் குடும்பத்தில் வருமானத்துக்குக் காரணமானவர் உயிரிழப்பதால் அவரின் முழுக் குடும்பமுமே கதியற்றுப் போய்விட நேரிடுகிறது.

வேலையின்மை

வேலையிழப்புகளும் வேலையின்மையும் பலரின் நெருக்கீடுகளைத் தோற்றுவித்துள்ள அதோ வேளையில் படித்த, படிக்காத இளைஞர்கள் புதிதாக வேலைவாய்ப்பைப் பெறமுடியாத வேதனையில் விரக்கதியடைந்தனர். ஒரு சிலர் மது, போதைப் பொருட்களை நாடுவதிலும் களவு முதலிய சமூக விரோத செயல்களின் ஈடுபட காரணமாகிறது.

வேலையிழப்பு வேலையின்மைகாரணமாக,

- உறவுகளில் விரிசல், பிரச்சினைகள் ஏற்படுகின்றன.
- மது, போதை அதிகரிக்கிறது
- களவு மற்றும் சமூக விரோதச் செயல்கள் அதிகரிக்கின்றன.
- மெய்ப்பாடு மற்றும் உள நோய்கள் ஏற்பட வழிவகுக்கின்றன.

நிவாரணம்

1. வேலைவாய்ப்பு கிடைத்தல்
2. ஆபத்தான சூழலில் வேலை செய்பர்களுக்குக் கூடுதல் படைப்பு வழங்குதல்
3. பாதுகாப்புணர்வை ஏற்படுத்துதல்
4. ஆதரவு வழங்குதல்
5. மருத்துவ உதவி வழங்குதல்

போன்ற செயல்பாடுகள் மனவள பாதிப்பைக் குறைக்கும் வழிமுறைகள் ஆகும்.

விவசாயம்

இயற்கைச் சீற்றங்களின் காரணமாக விளைநிலங்கள் பசுமையான பயிர்கள், விவசாய உபகரணங்கள் போன்றவை சேதம் அடைந்தன. உரிய காலங்களில் பயிர்ச் செய்கையைத் தொடங்கவோ அன்றி அறுவடை செய்யவோ முடியாத நிலைகளும் ஏற்பட்டன. விவசாயிகள் தமது உற்பத்திப் பொருட்களைச் சந்தைப்படுத்துவதிலும் பெரும் பிரச்சினைகளை எதிர்நோக்கினர்.

சாதாரண காலங்களில் விவசாயிகளைப் பொறுத்த வரையில் தமது குடும்பத்தின் உணவுத் தேவைகளில் ஓரளவு தன்னிறைவு பெற்றிருந்தனர் என்றே கூறலாம். உதாரணமாக நெல், அரிசி, தானியவகை, மர, கனி வகைகள் என்பன அவர்களிடம் இருக்கும். பணப்புழக்கம் அதிகம் இல்லாவிட்டாலுங்கூட அவர்கள் குடும்பம் உணவுப் பற்றாக்குறைக்குள்ளாவது இல்லை. ஆனால் வறட்சி ஏற்பட்டு பஞ்ச காலங்களில் பொருளாதாரப் பிரச்சினைகளுக்கு உள்ளாகியதுடன் உடல், உளப் பாதிப்புகளுக்கும் உள்ளாகின்றனர்.

உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுருத்தல் ஏற்படல்

போரின் போது உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் காரணமாகவே பெரும்பாலான பொது மக்கள் மனவளபாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். போரில் ஈடுபடுவோர் சாதாரணமக்களை அத்தகைய அச்சுறுத்தல் சூழ்நிலையில் வைத்திருப்பதன் மூலம் தமது இலக்கை அடைய முற்படுவது வழக்கமாகிவிட்டது. உயிராபத்தை விளைவிக்கக்கூடிய காயங்கள் ஏற்படுவதாலும் குண்டுவெடிப்புச் சம்பவங்கள் நடைபெறும் இடங்களுக்கு வெகுசமீபத்தில் அகப்பட்டுக் கொள்ள நேர்வதாலும் அல்லது மோதல் நடைபெறும் இடங்களில் சிக்கிக் கொள்வதாலும் பலரும் உயிராபத்தான நிலையை அனுபவிக்கின்றனர்.

குண்டுத்தாக்குதல்களினால் நேரடியாகவும் கட்டடங்கள் இடிந்து விழும்போது அவ்விடிபாடுகளுக்கிடையில் சிக்கிக் கொள்வதாலும், மரங்கள், கம்பங்கள் முதலியன முறிந்து விழுவதனால் அவற்றுக்கிடையில் அகப்பட்டு கொள்வதனாலும் மக்கள் உயிராபத்தை அனுபவிப்பர். செத்துப் பிழைத்த பலரும் மனவளபாதிப்புக்கு ஆளாகிவிடுகின்றனர்.

“எறிகணை வீழ்ந்து வெடிக்கலாம் என்ற அச்சத்தால் ஏற்படும் உளநெருக்கீட்டால் நித்திரையின்மை, நெஞ்சுப்படபடப்பு, பசியின்மை, உடற்சோர்வு, அக்கறையின்மை போன்ற பலவித மெய்பாட்டு அறிகுறிகள் அனைவரிடமும் காணப்படுகின்றன.[6]”

உயிருக்கான அச்சுறுத்தல் காரணமாகவே மக்களில் பலர் வெகுதூரங்களுக்கு இடம் பெயர நேரிடுகிறது. சிலர் வெளிநாடுகளுக்கு கூட இடம் பெயர்ந்து அகதிகளாக சென்று விடுகின்றனர். மக்கள் இடம் பெயர்வதனால் அவர்களின் உடமைகளை இழக்க நேரிடுகிறது, பொருளாதாரம் பாதிக்கப்படுகிறது, தொழில் வளம் குன்றுகிறது, வேலைஇழப்பும் ஏற்படுகிறது, பசியாலும் பட்டினியாலும் வாட நேரிடுகிறது, உறவுகளிலே சிக்கலும் விரிசலும் ஏற்படுகிறது இவையெல்லாம் சேர்ந்து மனவளபாதிப்பை உண்டாக்குகிறது.

உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் என்ற உணர்வை நீக்கி, பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதும் பாதுகாப்பான வாழிடச்சூழலை ஏற்படுத்துவதுமே இதற்குச் சிறந்த பயனைத்தரும்.

உடமைகளைஇழத்தல்

போர் காரணங்களால் உயிரிழப்புகளுக்கு அடுத்ததாக உடமை இழப்புக்கள் பல பிரச்சினைகளைத் தோற்றிவிக்கின்றன. அவை, கற்பு, உயிர், ஆளுமை, அங்கம், உடமை ஆகியவை போர் காரணங்களால் ஏற்படும் முக்கிய இழப்புகளாகும். குண்டுவீச்சு காரணமாக உடமைகள் சேதமடையலாம் அல்லது மக்கள் பாதுகாப்புத்தேடி தமது உடமைகளைக் கைவிட்டுச் செல்வதால் அவை அழிக்கப்படலாம் அல்லது சூறையாடப்படலாம்.

உடமைகள் ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்டவையாக இருக்கலாம் மண்குடிசைகளில் வாழ்பவர்களுக்கு சட்டி, பானை முதலிய முக்கியமான உடமைகளாக இருக்கும். வசதிபடைத்தவர்களுக்கு தங்க நகைகள், வானொலி, தொலைக்காட்சி பெட்டிகள், குளிர்சாதனப் பெட்டி... என்று உடமைகள் முக்கியத்துவம் பெறலாம். உடமை இழப்பு முழுமையாகவோ அல்லது பகுதியாகவோ இருக்கலாம். இழக்கப்படும் பொருள் ஒருவரின் மனதில் எந்தளவிற்கு முக்கியத்துவம் பெற்றுள்ளது என்பதும் உளத்தாக்கத்தை ஏற்படுத்துவதில் முக்கியத்துவம் பெறுகிறது.

‘அளவுக்கு அதிகமாக பற்றுவைத்த பொருட்களை இழக்க நேரிடும் போது அவர்கள் மனவளபாதிப்புக்கு உள்ளாகின்றனர். மக்கள் இடம் பெயர நேரிடும்போது தாம் மிகவும் முக்கியம் என்று கருதும் பொருட்களையே எடுத்துச்செல்ல முற்படுவர்’[7].

இங்கு கூறப்பட்ட பொருட்கள் தவிர வீடுகள், காணிகள், பயிர்செய் நிலங்கள், தொழில் நிறுவனங்கள்.... என்று மக்களின் அசையாச் சொத்துக்களின் இழப்புகளும் மனவள பாதிப்பு எற்படுத்துவதில் முக்கிய இடம் பெறுகின்றன.

உணவின்மை

தமது இல்லங்களில் வசதியாக வாழ்ந்த பலரும் இடம்பெயர்வினை அடுத்து தமக்கும், தமது பிள்ளைகள், அன்புக்குரியவர்கள் ஆகியோருக்கும் ஒருவேளை உணவைப் பெறுவதில்கூட மிகுந்த துன்பங்களை எதிர்நோக்கினர்.

- ✓ உண்ண உணவுப்பொருட்களில்லை
- ✓ சமைக்கப் பாத்திரமில்லை
- ✓ எரிக்க விறகில்லை
- ✓ குடிக்க நீரில்லை
- ✓ சாப்பிடக் கோப்பையில்லை
- ✓ இருக்க இடமில்லை

இவையே இடம்பெயர்ந்த மக்கள் எதிர்நோக்கிய முக்கிய பிரச்சினைகளாக இருந்தன.

"யாழ்ப்பாணப் பெரும்புலம் பெயர்வின்போதும் அதன் பின்னரும் மக்களில் பலர் உணவின்மையாலும், நன்னீரிம்மையாலும் பெரிதும் பாதிக்கப்பட்டனர். புலம்பெயர்வினை அடுத்து பெரும்பாலான மக்களுக்கு உடனடியாக இலவச உணவுப்பொருட்கள் வழங்கப்பட்ட போதிலும் அவர்களில் பலரிடம் அவற்றைச் சமைப்பதற்கான பாத்திரங்கள்கூட இல்லை. சமைப்பதற்குத் தேவையான விறகுக்கூட பெருந்தட்டுப்பாடு நிலவியது.[8]"

உணவுப் பற்றாக்குறையால் மக்கள் மட்டும் பாதிப்படையவில்லை அவர்களின் வீட்டுப் பிராணிகளான நாய், பூனை, ஆடு, மாடு, கோழி முதலியனவும் பாதிப்புக்குள்ளாயின. இடம்பெயர்ந்த மக்களில் பலர் அவற்றைக் கைவிட்டுச் சென்றமையாலும் புதிய இடங்களுக்குத் தம்முடன் அவற்றைக் கொண்டு சென்றவர்கள் அவற்றைப் பராமரிக்கக் கஷ்டப்பட்டமையாலும் அப்பிராணிகள் உணவு, நீர் என்பன கிடைக்காது மடிந்தன.

பசிவந்திடப் பத்தும் போகும்" என்பதற்கிணங்க உணவின்மையானது கணிசமானோரின் நடத்தைகளைக் கூட மாற்றக் காரணமாயிற்று.

சித்திரவதை

பழங்காலந் தொட்டே சித்திரவதை போன்ற மனிதநேயமற்ற கொடூரமான துன்புறுத்தல் முறைகள் மட்டுமினறி, உளரீதியாகவும் ஒருவரைப் பலவீனமடைய செய்வதில் இம்முறை பயன்படுத்தப்படுகிறது. எதிரிகளிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறுதல் அல்லது குற்றவாளிகளிடமிருந்து தகவல்களைப் பெறுதல் சித்திரவதையின் பிரதான நோக்கமாக இருந்தபோதிலும் எதிரி என்று தாம் கருதுபவர்கள் மீதும் சில சந்தர்ப்பங்களில் மோதல்களின் போதும் கடுமையாகத் தாக்கப்பட்ட வேளைகளில் அகப்படும் அப்பாவிகள் மீதும் இத்தகைய. கொடூர துன்புறுத்தல்களை நடத்தி உளவியல் ரீதியாகச் சிலர் கொடூரமான முறையில் திருப்தியடைய முற்படுவர். பொதுவாக எதிரி என்று கருதப்படுபவர்கள் மீதும் தடுத்து வைக்கப்படுபவர்கள் மீதும் சித்திரவதைகள் மேற்கொள்ளப்படுகின்றன.

முற்காலத்தில் உடல் ரீதியான துன்புறுத்தல்களுக்கே அதிக முக்கியத்துவம் கொடுக்கப்பட்டிருந்த போதிலும் தற்காலத்தில் உளநெருக்கீடுகளுக்கு ஆட்படுகின்றனர் என்று ஆய்வுகள் எடுத்துக் காட்டியுள்ளன.

- சித்திரவதையைத் தாங்க முடியாத சிலர் தற்கொலை முயற்சியில் ஈடுபடுதல் அல்லது தற்கொலை செய்துகொள்ளவும் செய்கின்றனர்.
- சித்திரவதை உடல்ரீதியாக மட்டுமின்றி உளரீதியான தாக்கங்களயும் ஏற்படுத்துகிறது.
- குடும்ப, சமூக அரவணைப்பும் வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தேடிக்கொள்வதும் பாதிப்பின் அளவைக் குறைக்க உதவும்.

உறவினர் அல்லது நண்பர்களுக்கு விபத்து ஏற்படுதல் அல்லது இறத்தல்

விபத்துகளினால் உறவினர் அல்லது நண்பர்களின் உயிரிழப்புகள் உளத்தாக்கங்களை ஏற்படுத்துவதில் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன. குடும்பத்தலைவர், குடும்பத் தலைவி, பிள்ளைகள், சகோதரர்கள், தாய், தந்தையர், நண்பர்கள் என்று உயிரிழப்புகள் ஏற்படலாம். சில குடும்பங்களில் குடும்ப உறுப்பினர்களில் பலர் இறந்துபோக ஓரிருவர் மட்டுமே தப்பிக் கொள்வது உண்டு.

விபத்துக் காலங்களில் அன்புக்குரியவர் காயமடைய நேரிடும் போது அதன் விளைவாகப் பல பாதிப்புகள் ஏற்படலாம். ஒருவர் காயமடைவதற்கு முன் குறிப்பிட்ட காரணங்கள் பொதுவாக இருக்கலாம். குடும்ப உறுப்பினர் அல்லது நெருங்கிய உறவினர் நண்பர்கள் காயமடையும் போது அவற்றைக் கண்டும் அவர்களைப் பராமரிக்க நேரிடுவதாலும் பலவித உளதாக்கங்கள் ஏற்படக்கூடும். காயமடைந்தவர்களுக்கு ஏற்படும் இரத்தப் பெருக்கே சிலருக்கு அருவருப்பையும் ஏக்கத்தையும் அதிர்ச்சியையும் உண்டு பண்ணும்.

எனவே இறப்பவர் அல்லது காயமடைபவருக்கும் அவருடன் சம்பந்தபட்டவருக்கும் இடையில் உள்ள உறவுமுறை அவரின் உளத்தாங்குதிறன் என்பவற்றைப் பொறுத்து மனவள பாதிப்பு ஏற்படலாம்.

மதுப்பழக்கம்

மனிதன் காலங்காலமாக மதுபானங்களைப் பாவித்து வந்திருக்கிறான். எல்லாச் சமுதாயங்களிலும் எல்லாக் காலங்களிலும் மக்கள் மதுவை உபயோகித்து வந்திருக்கிறார்கள். நமது நாட்டில் மது பாவனை பற்றிய கண்ணோட்டத்தில் பல முரண்பாடுகளைக் காணலாம். ஒரு முனையில் மது கொடியது, குடி குடியைக் கெடுக்கும், மது உடல்நலத்திற்கு தீங்கானது என்றும் பூரண மது ஒழிப்பே மதுசார்ந்த பிரச்சனைகளுக்கு தீர்வாகும் என்ற கருத்து முன்வைக்கப்படுகிறது. மறுமுனையில் மதுவின் விற்பனை தீவிரப்படுத்தப்படுகிறது. அதேநேரத்தில் இளைஞர்களிடையே நண்பர்கள் சேர்ந்து மது அருந்துவது சமகால நாகரிக அடையாளக் குறியீடுகளில் ஒன்றாகிவிட்டது.

நெடுநாள் குடியினால் உடல் ஆரோக்கியம் சீர்குலைகிறது. உடல் நோய்களில் முக்கியமானது கல்லீரல், இரைப்பை அழற்சி, அல்சர், கணைய அழற்சி, கால் உணர்வுக்குறை, வைட்டமின் பற்றாக்குறை என்பவையாகும். ஆல்கஹால் மூளையில் உண்டாக்கும் தாக்கங்களினால் மறதி, மனம் பாதிப்பு, மனச் சோர்வு, ஆகியவை ஏற்படுகிறது. மதுப் பழக்கம் தனி மனிதனின் ஆளுமையை பாதிக்கிறது. அதிகாமான மதுப் பழக்கத்தினால் மனிதர் வன்முறையில் ஈடுபடுவதும் மனைவியை கொடுமைப்படுத்துவதும் நடக்கின்றன. 'மனைவியை துன்புறுத்துகிறவர்களில் மூன்றில் ஒரு பங்கினர் குடிபோதையிலேயே வன்செயல்களில் ஈடுபடுகின்றனர்'[9] என்று குறிப்பிடுகிறார்.

குடிப்பழக்கத்தால் பணி இழப்பதும், கடனாளியாவதும் களவெடுப்பதும், பொய் சொல்வதும், தன்மானம் இழந்த மரியாதை கேடாக நடந்துகொள்வதும் அடிக்கடி கூறப்படும் மதுசார்ந்த குற்றச்சாட்டுகள். சமுதாய மட்டத்தில் குடும்பப் பிரச்சனைகள், மன முறிவுகள், வறுமை போன்றவைக்கு மது காரணமாக அமைகிறது. சண்டை சச்சரவுகள், குடும்ப வன்முறை, போதையில் வாகனம் செலுத்துவதால் உண்டாகும் சாலை விபத்துகள் என்பன மது பாவனையால் உண்டாகும் கடுமையான சமுதாயக் கேடுகள் ஆகும்.

'மதுவைத் தொடர்ந்து பயன்படுத்துவதனால் உடலும் உள்ளமும் வெகுவாகப் பாதிக்கப்படுகின்றன. மூளையில் ஏற்படும் வேதியல் மாற்றங்களினால் உடலுக்கும் உள்ளத்திற்கும் மது அத்தியாவசியாமன ஒரு

பொருளாக மாறிவிடுகிறது. அது இல்லாமல் வாழ முடியாத நிலை ஏற்படுகிறது. இது சதாரண மொழியில் மதுவுக்கும் அடிமையாதல் என்றும் அறிவியலில் மது சார்பு நிலை என்றும் அழைக்கப்படுகிறது.[10]'

பாலியல் வன்முறை

நாகரிகமடைந்த சமூகத்தால் மிகவும் வெறுக்கப்படுவதும் கண்டிக்கப்படுவதுமான காட்டுமிராண்டிச் செயல் பாலியல் வன்முறையாகும். தமிழர் சமூக வாழ்வில் பெண்களின் கற்புநிலை உயிரினும் ஓம்பப்படுகிறது.

போர் காலத்தில் பெண்கள் எதிர் நோக்கும் பிரச்சினைகளால் பாலியல் வன்முறையே முதலிடம் பெறுகிறது. உயிரிழப்பு, சொத்துக்கள் மற்றும் உடைமை இழப்பு, அங்க இழப்பு, வேலையிழப்பு போன்ற பல்வேறு இழப்புகள் பொருள் சார்ந்தவையாகவும் கற்பு உயிர் சார்ந்த இழப்பாகவும் மக்கள் கருதுகின்றனர். இதனால் கற்பு இழக்கப்படுவதோ பேரிழப்பாகக் கருதப்படுகிறது.

பாலியல் வன்முறைகள் உளரீதியாகப் பெண்களைப் பெரிதும் பாதிப்படையச் செய்து அவர்களின் தற்குறி, சுய ஆளுமை, வருங்காலம் பற்றிய எண்ணக்கருக்கள் என்பவற்றைச் சிதைத்து அவர்களை ஒரு சூனிய நிலைக்கு இட்டுச் செல்கின்றன இங்ஙனம் களங்கப்படுத்தப்பட்டவர்கள் சமூகத்தில் அருவருப்புடனும் வேண்டத்தகாதவராகவும் நோக்கப்படுவதால் அவர்களில் பலர் தற்கொலை முயற்சியை நாடுவதும் வழக்கமான செயலாக உள்ளது.

பெண்கள் இவ்வித கொடுமைகளுக்கு உள்ளாக்கப்படும் போது அது அவர்களின் குடும்பத்தினராலும் அன்புக்குரியவர்களாலும் மூடி மறைத்துவைக்க வேண்டிய நிலையும் ஏற்பட்டுவிடுகிறது. மருத்துவர்களிடம்கூட இதைக் கூறப் பலர் விரும்புவதில்லை. ஏனொனில் பாதிக்கப்பட்டவரின் திருமணம், குடும்ப வாழ்க்கை முதலியன அதனால் தடைபட நேரிடுகிறது. அவர்கள் வாழ விரும்பினாலும் சமூகம் அவர்களை வாழவிடுவதில்லை. எனவே சமூக விழிப்புணர்ச்சி இதில் மிகவும் அவசியமாகின்றது. குடும்ப அரவணைப்பிலும் பார்க்க சமூக அரவனைப்பே இதில் தேவையான ஒன்றாக உள்ளது.

மகாத்மா காந்தி கூறியது போல் நிர்க்கதியான நிலையில் பெண்களுக்கு இழைக்கப்படும் இத்தகைய பலாத்காரங்களை ஒரு களங்கமாகக் கருதாது அவர்கள் களங்கமற்றவர்கள் என்ற சமூகவுணர்வை மேலோங்க செய்யும் போதுதான் பாதிக்கப்பட்ட பெண்களின் உள நெருக்கீடுகளைத் தனித்து அவர்கள் வாழ்வில் மலர்ச்சியை ஏற்படுத்த முடியும்.

பிறருக்கு மேற்படி பாதிப்புகள் ஏற்படுவதைக் கண்ணால் காண நேரிடுவதன் விளைவாகவும் ஒருவர் உளநெருக்கீடுகளுக்கு உள்ளாகலாம். முக்கியமாக இரத்தக் காயங்கள், மரணக் காட்சிகள் மற்றும் வன்செயல்களை நேரில் காணும் ஒருவர் அதன் விளைவாக மனவள பாதிப்புக்குள்ளாகின்றனர்.

“பசி, தாகம் போன்ற மனிதனின் அடிப்படை உந்துதல்களில் ஒன்று பாலுணர்வு. இனப்பெருக்கத்துக்கு மட்டுமல்லாமல் மனித உறவில் நெருக்கம் அன்யோன்யம், மனமகிழ்ச்சி ஆகியவற்றுக்கும் இன்றியமையானது. பாலியலுறவு என்பது அன்பான உறவின் ஓர் அங்கம். உடலும் மனமும் இணைந்து செயல்பட்டால்தான் இயல்பான உடலுறவு சாத்தியமாகும். அதில் நிறைவு காணமுடியும்”[11].

தற்காலத்தில் மனவள பாதிப்பில் இருந்து விடுபடுவதற்கு தியானம் அல்லது மந்திர உச்சாடனம் செய்யுமாறு ஆலோசனை கூறப்படுகின்றது. இம்முறையில் ஒரு சொல்லை அல்லது சொற்றொடரைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்வது மன அமைதியை உண்டாக்கும் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

முடிவுரை

உளநெருக்கீட்டுக்குள்ளானவர்கள் தமது உளத்தாக்கங்களையும் உணர்ச்சிகளையும் தமக்குள்ளே அடக்கிவைத்து மேலும், மேலும் துன்பத்திற்குள்ளாகாமலிருக்க வேண்டுமாயின் அவற்றை வாய்விட்டு மனவிட்டு பிறரிடம் கூறுவதே சிறந்தது.

சமூகச் சீர்கேடுகளும் உள்ளத்துன்பங்களும் மிகும்போது அவற்றை ஆற்றுப்படுத்துவதற்காக மக்கள் கவனத்தை கடவுள் மீது திருப்புவதும் ஒருவழியாகும். ஆலயவழிபாடும் மன ஒருமைப்பாட்டிற்குப் பெரிதும் வழிவகுக்கிறது.

இக்காலத்தில் உளவியல் பிரச்சினைகளை ஆராய்ந்து தீர்வு காணமுற்பட்டவர்களில் திருமூலர் குறிப்பிடத்தக்கவராவர். தொல்காப்பியர், திருவள்ளுவர் ஆகியோரின் வாழ்வைப் பின்பற்றித் திருமூலர் உளப்பிரச்சினைகளை அணுகியிருக்கலாம். இவர் இயற்றிய திருமந்திரத்தில் மன ஒருமைப்பாட்டிற்கான வழிமுறைகள், முக்கியமாகப் பிராணாயாமம், யோகாசனம், அறநெறிகள் போன்றவற்றைப்பற்றி ஏடுத்துரைத்துள்ளார்.

உயிருக்கு ஆபத்து அல்லது அச்சுறுத்தல் என்ற உணர்வு மூலம் ஏற்படும் உளப்பாதிப்பை நீக்கி பாதுகாப்பை உறுதிப்படுத்துவதும் பாதுகாப்பான வாழிடச்சூழலை ஏற்படுத்துவது மூலம் மனவளப் பாதிப்பில் இருந்து மீட்டுக்கொண்டுவர முடியும்.

பெரும்பாலான குடும்பங்களிலும் உணவுத் தேவைகள் ஓரளவு தன்னிறைவு பெற்றிருந்தாலும் பணப்புழக்கம் அதிகம் இல்லாவிட்டாலும்கூட பெரும்பாலான குடும்பங்கள் உணவு பற்றாக்குறைக்குள்ளாவதில்லை. ஆனால், தன் சக்திக்கு மிஞ்சிய வாழ்க்கையாலும் ஆடம்பரங்களாலும் பிறரைப்பார்த்து தன் வாழ்க்கையை அமைத்துக்கொள்வதாலும் பெரும்பாலான பிரச்சினைகள் உடல்ரீதியாகவும் மனரீதியாகவும் ஏற்படக்கூடும்.

கலாசார சடங்குகளைச் செய்ய முடியவில்லையே என்ற ஏக்கம் உளப்பாதிப்பை ஏற்படுத்தக்கூடும். அதற்கு சமூக கலாச்சாரம் சராந்த சடங்குகள் முறையாக செய்து முடிக்கும்போது மனவளப் பாதிப்புகளில் இருந்து மீட்க முடியும்.

உடல்ரீதியாகவோ மனரீதியாகவோ ஏற்படும் பல்வேறு பிரச்சனைகளால் உளப்பாதிப்பு ஏற்படுகிறது. இவற்றில் இருந்து வெளிவர குடும்பம், சமூகம் அரவணைப்பு, வாழ்க்கைக்கு அர்த்தம் தேடிக்கொள்வதன் மூலம் மனவளப்பாதிப்பின் அளவைக் குறைக்க முடியும்.

மனிதனாக வாழ ‘மனம்’ அவசியம். தரமான வாழ்க்கைக்கு ‘மனநலம்’ அவசியம் எனவே ஒவ்வொருவரும் மனநலத்தை, மன ஆரோக்கியத்தைப் பேணி, பாதுகாத்து வாழக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

அடிக்குறிப்புகள்

[1] சோமசுந்தரம்.ஓ, ஜெயராமகிருஷ்ணன்.தி, மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், ப.16.

[2] ச.முத்துலிங்கம், கற்றலும் கற்பித்தலும் (கல்வி உளவியல் பாகம்-2), ப.206

[3] சோமசுந்தரம்.ஓ, ஜெயராமகிருஷ்ணன்.தி, மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், ப.19.

[4] சோமசுந்தரம்.ஓ, ஜெயராமகிருஷ்ணன்.தி, மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், ப.20.

[5] சோமசுந்தரம்.ஓ, ஜெயராமகிருஷ்ணன்.தி, மனநோயும் இன்றைய மருத்துவமும், பக்.21-22.

[6] சிவசண்முகராஜா.சே, உள நெருக்கீடுகளும் மன நலமும், ப.57.

[7] சிவசண்முகராஜா.சே, உள நெருக்கீடுகளும் மன நலமும், ப.40.

[8] சிவசண்முகராஜா.சே, உள நெருக்கீடுகளும் மன நலமும், ப.92.

[9] தம்பிராஜா.எம்.எஸ், மனநோய்களும் மனக்கோளாறுகளும்,ப.231.

[10] தம்பிராஜா.எம்.எஸ், மனநோய்களும் மனக்கோளாறுகளும்,ப.236.

[11] தம்பிராஜா.எம்.எஸ், மனநோய்களும் மனக்கோளாறுகளும்,ப.267.