

கோவிட் 19 மனநெருக்கடி

முனைவர். வி. சுரேஷ்

பேராசிரியர் மற்றும் உளவியல் துறைத்தலைவர் (ஓய்வு) மற்றும்

யோகக் கல்வி மையம் இயக்குனர் (ஓய்வு)

அண்ணாமலை பல்கலைக்கழகம்.



Design by: sriponnprinters@gmail.com

வெளியீடு:

தமிழ்நாடு உளவியல் சங்கம்

தொடர்புக்கு: 94884 94881

இணையதள முகவரி: www.tnpsya.org



மன நெருக்கடி

- ❖ கோவிட்-19 உலகம் முழுவதும் ஒரு அசாதாரண சூழலை உருவாக்கியுள்ளது
- ❖ ஜாதி, மதம், வயது, ஏழை, பணக்காரர் என எந்த பாகுபாடுமின்றி அனைவரது வாழ்விலும் தாக்கத்தை ஏற்படுத்தி உள்ளது.
- ❖ தனி நபர் முதல் பெரு நிறுவனங்கள் வரை எதிர்காலம் குறித்து பெரும் குழப்பத்தில் மூழ்கி உள்ளனர்
- ❖ கடந்த கால அனுபவத்தின் அடிப்படையில் மட்டுமே இதை எதிர்கொள்ள இயலாது என்பதால் அனைவருக்கும் இது ஒரு நெருக்கடியாகத் தோன்றுகிறது



நெருக்கடி-பொருள்

- ❖ உளவியல் ரீதியாக நெருக்கடி என்பது ஒரு அதிர்ச்சியான சூழலோ நிகழ்வோ அல்ல. அந்த நிகழ்விற்கான நமது எதிர்வினையே நெருக்கடி ஆகும்
- ❖ வாழ்வின் ஒவ்வொரு அங்கமும் நிலையற்றதாகத் தோன்றுவதால் இதை ஒரு நெருக்கடியாக உணர்கிறோம்
- ❖ இந்த நெருக்கடியான சூழல் மாறுபட்டதாகவும் மிக நிலையற்றதாகவும் சிக்கல் நிறைந்ததாகவும் உணர்கிறோம்
- ❖ இன்று வேலை, கல்வி, தொழில், வருவாய் என பல முனைகளிலும் நிலையற்ற தன்மையை உணர்கிறோம்

நெருக்கடியில் மனநிலை

கோவிட்-19 நெருக்கடியால் நமது மன நிலையானது

- ❖ நிலையற்ற தன்மை
- ❖ பயம், பதட்டம்
- ❖ நம்பிக்கையின்மை மற்றும் ஆதரவற்ற உணர்வு ஆகியவற்றை வளர்த்துள்ளது
- ❖ இவை அனைத்தும் நமது சுய நம்பிக்கையை வலுவிழக்கச் செய்துள்ளது
- ❖ எனவே தற்பொழுதும் நமது கடந்த கால பழக்கங்களையும் நெடுநாட்களாகக் கடைபிடித்து வந்த வழி முறைகளையும் நம்புகிறோம்
- ❖ அப்படிப்பட்ட சூழலில் நாம் வலுவிழந்து தவறாக உணர்கிறோம்



நெருக்கடியில் தகவலைக் கையாளுதல்

நாம் சாதாரண சூழலில் நெருக்கடியைக் கையாளும் பொழுது



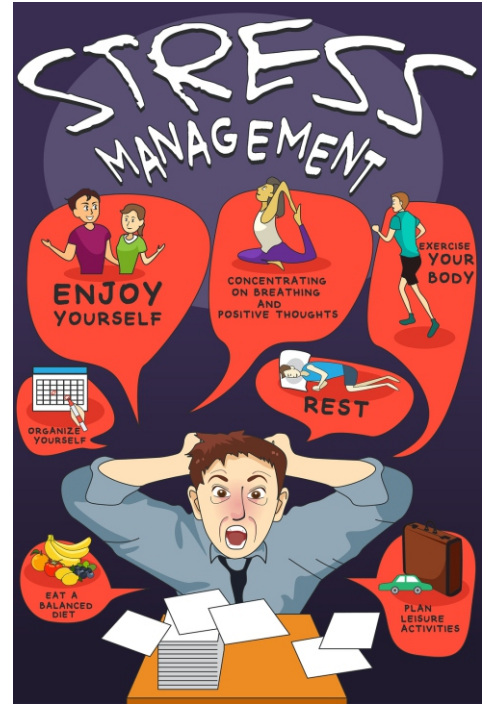
- ❖ முதலில் தகவலை உள் வாங்குகிறோம்
- ❖ பின்பு அந்த தகவலை செயலாக்கப்படுத்துகிறோம்
- ❖ அதன்பின் அந்த செயலாக்கத்தின் மீது செயல்படுகிறோம், ஆனால் தற்போதுள்ள அசாதாரண நெருக்கடியில் உள்ள மன நிலையில்
- ❖ தகவல் முழுவதையும் உள்வாங்க தவறுகிறோம்
- ❖ நம்மால் எந்த அளவு இயலுமோ அந்த அளவு தகவலை நினைவில் இருத்த தவறுகிறோம்
- ❖ முரண்பாடான தகவல்களை தவறாகப் பொருள் படுத்துகிறோம்

வலுவூட்டுதல்

- ❖ தற்பொழுது நம்மை வலுவூட்ட தேவையான நடவடிக்கைகளை மேற்கொள்ளவது அவசியம் அப்படிப்பட்ட நடவடிக்கைகள் மூலம் நீண்ட கால பாதிப்புகளை தவிர்க்க/குறைக்க இயலும்

வலுவூட்ட நடவடிக்கைகள்

1. முன்னுரிமைபடுத்துதல் : தற்பொழுது எது முக்கியம் என அறிந்த அதில் கவனம் செலுத்துதல்
2. உதவியை நாடுதல் : குடும்பம், நண்பர்கள் அல்லது உள் நல ஆலோசனையை நாடுதல்
3. தம்மைப் பேணுதல் : மனப்பதட்டத்தைத் தணிக்க சரியான உணவு, ஓய்வு மற்றும் யோகா பயிற்சி ஆகியவை உதவும்



உளவியல் ஆலோசனை

இப்படிப்பட்ட நெருக்கடியில் அறிவாற்றல் பூர்வமான உளவியல் ஆலோசனை கீழ்க்கண்ட வழிகளில் பயன்படும்

- ❖ நமக்குள் மறைந்துள்ள திறங்களை அறிதல்
- ❖ தன்னம்பிக்கையை வளர்க்க பதட்டம் மற்றும் பயத்திலிருந்து மீள மாற்று வழிகளைக் கண்டறிய புதிய வாய்ப்புகளை அறிதல்

இந்த கோவிட்-19 நெருக்கடியினால் பல பயன்களும் ஏற்பட்டுள்ளன

- ❖ குடும்ப நபர்கள் ஒருவரை ஒருவர் புரிந்து உறவு மேம்பட
- ❖ ஒருவருக்கொருவர் உதவும் வாய்ப்பு
- ❖ சிக்கலிலிருந்து மீண்டு வருவதால் சுயமதிப்பீடு மேம்படுகிறது
- ❖ தன்னம்பிக்கை வளர்கிறது
- ❖ புதிய அனுபவத்தால் ஆளுமை வளர்ச்சி பெறுகிறது



முடிவாக இந்த நெருக்கடியின் மூலம் கற்ற திறன்களை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி நம்மையும் நாட்டையும் மேம்படுத்துவோம்

“ உளவியல் துன்பங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன

கரோனா பரவல் நெருக்கடி காரணமாக உலக மக்களிடையே உளவியல் ரீதியிலான துன்பங்கள் அதிகரித்து வருகின்றன. எனவே, நாடுகளின் அரசுகள் மக்களின் மன நல ஆரோக்கியத்தை இனியும் புறக்கணிக்காமல் அதற்கு முக்கியத்துவம் அளிக்க வேண்டும்

- அன்டோனியோ குட்டெரெஸ், ஐ.நா. பொதுச் செயலர்