

PHYSICAL AND MENTAL PROBLEMS CAUSED BY ANXIETY AMONG YOUNGSTERS (SPECIAL REFERENCE TO THE STUDENTS OF SOUTH EASTERN UNIVERSITY OF SRI LANKA)

M.I.M. Safiullah⁽¹⁾, M.A.M. Razick⁽²⁾, F.S. Fathima⁽³⁾, N.Asana⁽⁴⁾

1, 2, 4^{&3}Department Of Arabic Language, Faculty of Islamic Studies and Arabic Language, South Eastern
University of Sri Lanka,
msafiullah09@gmail.com, amrazick@gmail.com, fshafeena3@gmail.com

ஆய்வுச் சுருக்கம்

தற்காலத்தில் இளைஞர்கள் மத்தியில் பாரியதோர் தாக்கத்தினை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே மனக்கவலையாகும்.⁴ ஒரு நாட்டின் முதுகெலும்பாகவும், சமூக மாற்றத்தின் முன்னோடிகளாகவும் பிரச்சினைகளை எதிர் நோக்கும் போது அச்சம் கொள்ளாது அஞ்சா நெஞ்சமுடையவர்களாகவும் திகழ வேண்டிய எம் இளம் சமூகத்தினர் மனக்கவலைக்குட்பட்டு விளங்குகின்றனர். இன்று மனக்கவலையானது இளைஞர்களுக்கு மத்தியில் பல் வேறு உடல், உள, தாக்கங்களை ஏற்படுத்தி வருவதை பார்கிறோம். குறிப்பாக இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடத்தில் மனக் கவலையின் தாக்கம் அதிகமாக காணப்படுவதுடன் அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு தமது வாழ்வை மகிழ்ச்சி கரமாக மாற்றியமைப்பதில் பாரிய சவால்களை எதிர்கொள்கின்றனர். எனவே இவ்வாய்வானது இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக மாணவ மாணவியர்களை மையப்படுத்தி அவர்களிடம் மனக் கவலை ஏற்படுத்தும் உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள் தொடர்பாக ஆய்வு செய்கின்றது. “மனக்கவலையினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள்” எனும் தலைப்பிலான எமது ஆய்வானது காலத்தின் தேவையைக்கருதி மேற்கொள்ளப்பட்ட ஓர் ஆய்வாகும். அவ்வடிப்படையில் இவ்வாய்வானது முதலாம் மற்றும் ,இரண்டாம் நிலைத் தரவுகளை ஆய்வு மூலங்களாகக் கொண்டு மேற்கொள்ளப்படுகின்றது.

திறவுச் சொற்கள்: கவலை, உளவியல், தாக்கங்கள் ,இளைஞர்கள்.

ஆய்வு அறிமுகம்

எல்லா மனிதர்களிடையேயும் காணப்படுகின்ற ஓர் எதிர்மறையான உணர்வே கவலையாகும். பொதுவாக கவலை என்கின்ற உணர்வு எல்லோரிடத்திலுமே காணப்படக்கூடியதாகவே உள்ளது. அதற்கு விதிவிலக்காய் யாருமே இல்லை. ஏதோ ஒரு தருணத்தில் கவலையை வெளிப்படுத்தக்கூடியவனாகவே மனிதன் இருக்கின்றான்.

கவலை என்பது விரக்தி, அழுகை ,தனிமை,சோகம்,பயம்,அச்சம் போன்ற பல வகையான உணர்ச்சிகளின் கூட்டு என்றும் சொல்லலாம். இன்னும் இது நம் அறிவிலும், நடத்தையிலும், உடலிலும் மாற்றத்தை ஏற்படுத்துவதனால் ஓர் ஆக்கிரமிப்பு உணர்ச்சியாகவும் இதனை கொள்ளலாம்.

⁴ Eisenberg, D, Gollust, S., E., Golberstein, E., Hefner, J., L. (2007) Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students.

Dr v.s jithendhra kw;Wk; Anthony greenwald போன்றோர் மன அழுத்தத்தை பற்றி குறிப்பிடும் போது அதன் அடிப்படை அம்சங்களில் ஒன்றாக கவலையை குறிப்பிடுகின்றனர்.

வளர்ந்து வரும் இளம் தலைமுறையினர்களிடத்தில் கவலை ஏற்படும் வீதமானது வயதானவர்களைப் பார்க்கிலும் பன் மடங்கு அதிகமென ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. இயந்திரமயமாகி வரும் இன்றைய அவசர உலகில் அவசரமாய் சிந்திக்கும் இளம் சமூகம் ,இன்று அற்ப காரணங்களுக்காக சோகத்திலாழ்ந்து தன்னை மாத்திரமின்றி பிறரையும் வருந்தச் செய்யும் காட்சிகளை நாம் அன்றாடம் காண்கின்றோம்.

எந்த ஒரு மனிதனாலும் கவலையை இல்லாமற் செய்ய முடியாது. ஆனால் அதனை குறைக்கவோ அல்லது ஓரளவுக்கேனும் கட்டுப்படுத்தவோ முடியும் என்பதே யதார்த்த உண்மை. மனக்கவலையால் ஏற்படக்கூடிய உடல், உள, சமூக பாதிப்புக்களை ஓரளவேனும் அறிந்திருந்த போதிலும் சில நொடிகளில் அதனை கட்டுப்படுத்த முடியாததன் காரணமாக ,இன்று எம்மில் பலர் தங்களது பல வருட முயற்சிகளையும், வாழ்வின் சந்தோசங்களையும், அடைவுகளையும் இழந்துள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

இவ்வாய்வானது பல்கலைக்கழக இளம் தலைமுறையினரிடத்தில் மனக்கவலை ஏற்படுவதற்கான காரணிகள், அதனால் ஏற்படும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள் என்பவற்றோடு கவலையினால் ஏற்படக்கூடிய பாதக விளைவுகளை குறிப்பிட்டு அவற்றை களைவதற்கான உளவியல் வழிகாட்டல்களையும் முன்வைக்கின்றது.

ஆய்வின் நோக்கங்கள்

- பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் மனக்கவலையின் தன்மைகளை கண்டறிதல்.
- கவலையினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உள தாக்கங்களை இணங்கணல்.
- மனக்கவலைக்கான காரணங்களை கண்டறிதல்.
- பல்கலைக்கழக மாணவர்களிடத்தில் கவலை ஏற்படுத்தும் பாதிப்புக்களை குறைப்பதற்கான வழிகாட்டல்களை முன்வைத்தல்.

ஆய்வின் முக்கியத்துவம்

இளம் தலைமுறையில் குறிப்பாய் கல்விச் சமூகமாய் விளங்கும் பல்கலைக்கழக மாணவர்களை மையப்படுத்தி கவலையினால் ஏற்படும் உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள் என்ன? என்பதனை அடையாளப்படுத்தி எதிர்கால சந்ததியினருக்கான சில வழிகாட்டல்களும் இவ்வாய்வில் உள்ளடக்கப்பட்டிருப்பதால் இன்னும் இது முக்கியம் பெறுகின்றது.

ஆய்வுப்பிரச்சினை

நாட்டின் நற்பிரஜைகளை உருவாக்கும் ஒரு கல்வி நிறுவனமே பல்கலைக்கழகமாகும். அவ்வகையில் பல்கலைக்கழக மாணவர்கள் மத்தியில் மனக்கவலை பல்வேறு உடல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்களை ஏற்படுத்துகின்றன. இருந்த போதிலும் அவற்றை கட்டுப்படுத்தும் சிறந்த பொருத்தமான

வழிமுறைகளை கையாள்வதில் மாணவர்கள் பொடுபோக்கு காட்டுகின்றனர் என்பதே ஆய்வின் பிரச்சினையாக உள்ளது.

ஆய்வுப் பிரதேசம் :

இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழக இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழிப் பீட மாணவர்களில் 200 மாணவர்களை மாதிரியாகக் கொண்டு இவ்வாய்வு காணப்படுகின்றது.

ஆய்வு முறை

இவ்வாய்வு விபரண பகுப்பாய்வு முறையை பயன்படுத்துகின்றது. இவ்வாய்வில் முதலாம் மற்றும் இரண்டாம் நிலைத் தரவுகள் பயன்படுத்தப்பட்டுள்ளமை குறிப்பிடத்தக்கது.

1) முதலாம் நிலைத்தரவுகள்

- கலந்துரையாடல் முறை

ஆய்வு பிரதேசமானது இலங்கை தென்கிழக்குப் பல்கலைக்கழகத்தை மையப்படுத்தியமையால் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களிடத்தில் கலந்துரையாடல்கள் மேற்கொள்ளப்பட்டு அவர்களிடமிருந்து தகவல்கள் சேகரிக்கப்பட்டன.

- வினாக்கொத்து முறை

மேலும் இவ்வாய்வுக்கு தேவையான மேலதிக தகவல்களை பெற்றுக் கொள்ளும் நோக்கில் பல்கலைக்கழகத்தின் இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களில் 200 பேரை எழுமாறாக தெரிவு செய்து அவர்களுக்கு வினாக்கொத்துக்கள் வழங்கி அதன் மூலமும் தகவல்கள் பெறப்பட்டன.

2) இரண்டாம் நிலைத்தரவுகள்

ஆய்வு தொடர்பான தகவல்கள் நூல்கள் மற்றும் இணையத்தளங்களில் இருந்து பெறப்பட்டன.

மனகவலை ஏன் வருகின்றது???

தவறான கணிப்பால் ஏற்படுகின்ற ஒரு மன நோய் தான் கவலை. உறுதியின்மை அல்லது ஏதேனும் அபாயத்தைச் சந்திக்க நேரிடும்போது நாம் உணரும் ஒருவகை சாதாரண உணர்ச்சிதான் கவலை. வேதாத்திரி மகரிஷி கவலை என்பதை கற்பனையான வலை என்று குறிப்பிடுகிறார்.

கவலை அல்லது துயரம் என்பது இழப்பு உதவியற்ற நிலை பயனற்ற நிலை போன்ற உணர்ச்சிகளை வெளிக்காட்டும் ஒரு மன உணர்வாகும். இந்நிலையில் மனிதர்கள் பொதுவாக அமைதியாகவும் ஆற்றலற்ற நிலையிலும் ஏனையோரிடமிருந்து விலகியும் இருக்கத் தலைப்படுவர். அத்துடன் அழகை மூலமும் அவர்களது இந்த மனநிலை வெளிக்காட்டப்படும்.

மனநிலை தற்காலிகமாக பாதிக்கப்பட்டிருப்பின் அது கவலை எனவும் தொடர்ந்த ஆழமான மனநிலை பாதிப்பு இருப்பதுடன் தமது வழக்கமான செயல்களை செய்யும் திறனை இழந்தும் இருப்பின் அது மனச்சோர்வு எனவும் கருதப்படும்.

இளைஞர்களுக்கு மத்தியில் மனகவலையினால் ஏற்படும் உடலியல் மற்றும் உளவியல் தாக்கங்கள்

நோய்களை உண்டாக்கக்கூடிய உடல் அல்லது மனரீதியான பதட்டம் அளிக்கும் எந்தவொரு உடலியல் இரசாயன அல்லது மனவியல் காரணிகளை மன கவலை எனக் கருதலாம். மன கவலையை பலர் மன நோயுடன் ஒப்பிட்டாலும், விஞ்ஞானிகளும் மருத்துவர்களும் இதை உடல்ரீதியான செயல்பாடு மற்றும் சமநிலையில் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தும் ஆற்றலாக இதை குறிக்கிறார்கள். தங்களை சுற்றி நடப்பவை காரணமாக அழுத்தம் ஏற்படும் போது, அதற்கு எதிர்வினையாக சில இரசாயனங்கள் சுரந்து இரத்தத்தில் கலக்கின்றன. இந்த இரசாயனங்கள் அவர்களுக்கு அதிக ஆற்றல் மற்றும் பலத்தை அளிக்கிறது.

குறைவான அளவில் மன கவலை அல்லது பதட்டம் சில நேரங்களில் பயனுள்ளதாக அமைகிறது. உதாரணமாக, ஒரு திட்டத்தை செயல்படுத்தும் போது ஏற்படும் அழுத்தம் காரணமாக நாம் சிறப்பாக கவனம் செலுத்தி அதிக ஆற்றலுடன் அந்த வேலையை செய்கிறோம். இரண்டு வகையான அழுத்தங்கள் உள்ளன: நேர் அழுத்தம் (eustress - 'positive stress') மற்றும் சவால்கள் அல்லது அதிக பளு என பொருள்படும் எதிர்மறை அழுத்தம் (distress - 'negative stress'). மன கவலை அதிகமாகும் போதும், சரியாக நிர்வகிக்கப்படாமல் இருக்கும் போதும் எதிர்மறை விளைவுகள் ஏற்படுகின்றன.

உடல்ரீதியான விளைவுகள்

பெரும்பாலும் நரம்பு, சுரப்பிகள் மற்றும் நோய் எதிர்ப்புத்திறன் தொடர்பாக வெளிப்படுகின்றன. எந்த வகை காரணியால் மன கவலை ஏற்பட்டாலும், உடல் ஒரே மாதிரியான அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகிறது. அவற்றுள் சில கீழே பட்டியலிடப்பட்டுள்ளன:

- படபடப்பு, அதிகரிக்கும் இதய துடிப்பு
- அதிகரிக்கும், மேலோட்டமான மூச்சு வாங்குதல்
- நடுக்கம்
- குளிர் அல்லது வேர்த்து வழிதல்
- ஈரமான புருவப்பகுதி
- இறுக்கமான தசைகள், வயிற்றுப்பகுதி தசைகள் இறுகுதல், முறுக்கிய கைகள், பற்களை கடித்தல்
- வயிற்று உபாதைகள்
- அடிக்கடி சிறுநீர் கழித்தல்
- முடி கொட்டுதல்

மனவியல்ரீதியான விளைவுகள்

சரியான முறையில் சிகிச்சை பெறாத போது பலவிதங்களில் வெளிப்படுகின்றன. தீர்க்கப்படாத மனவியல் பிரச்சினைகள் மனநிலையையும் பிறகு உடல் நிலையையும் பாதிக்கும்.

- கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம்
- முடிவெடுப்பதில் சிரமம்
- தன்னம்பிக்கை இழத்தல்

- அடக்கமுடியாத ஆசைகள்
- தேவையற்ற கவலைகள், படபடப்பு
- அதீத பயம்
- பயத்தால் பாதிப்புகள்
- குணாதிசயத்தில் அடிக்கடி மாற்றங்கள்

செயல்பாட்டு விளைவுகள்

பாதிக்கப்பட்ட நபர் எவ்வாறு செயல்படுகிறார் என்பதில் வெளிப்படுகின்றன:

- அதிகமாக புகைபிடித்தல்
- நரம்பியல் தூண்டல்கள்
- அதிகமாக மது அல்லது போதைப்பொருள் பயன்படுத்துதல்
- பற்களை கடித்தல், முடிகளை இழுத்தல் போன்ற பழக்கங்கள்
- ஞாபக மறதி
- விபத்துக்குள்ளாதல்

செயல்பாட்டு விளைவுகள் அபாயகரமானவை மற்றும் சமூக, தனிமனித உறவுகளை பாதிக்கக்கூடியவை.

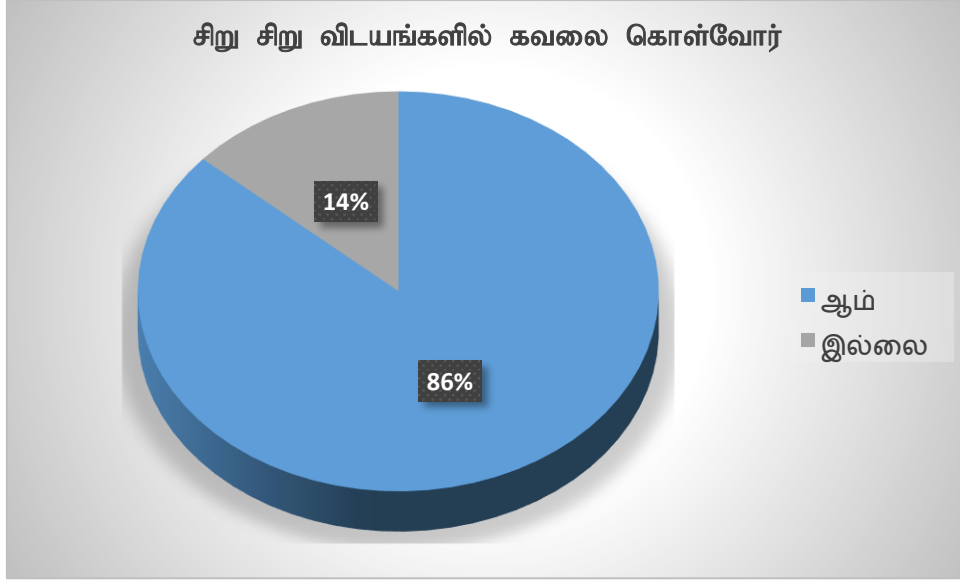
தனிமை, வறுமை, சோகம், அழுத்தம், விலக்கி வைக்கப்படுதலால் ஏற்படும் விரக்தி போன்ற விளைவுகள் நீடித்து இருப்பது மட்டுமன்றி, சாதாரண சளி முதல் எய்ட்ஸ் வரையான வைரஸ் தாக்குதல்களுக்கெதிரான நோய் எதிர்ப்புத்திறனையும் குறைக்கின்றன.

ஹார்மோன்கள், முளையில் உள்ள நரம்பு மண்டல கடத்திகள், பிற சிறு அளவிலான இரசாயனங்கள், முக்கிய வினை ஊக்கிகள், உடல் செயல்பாடு ஆகியவற்றை சில வகை மன கவலை உண்டாக்குகின்றன.

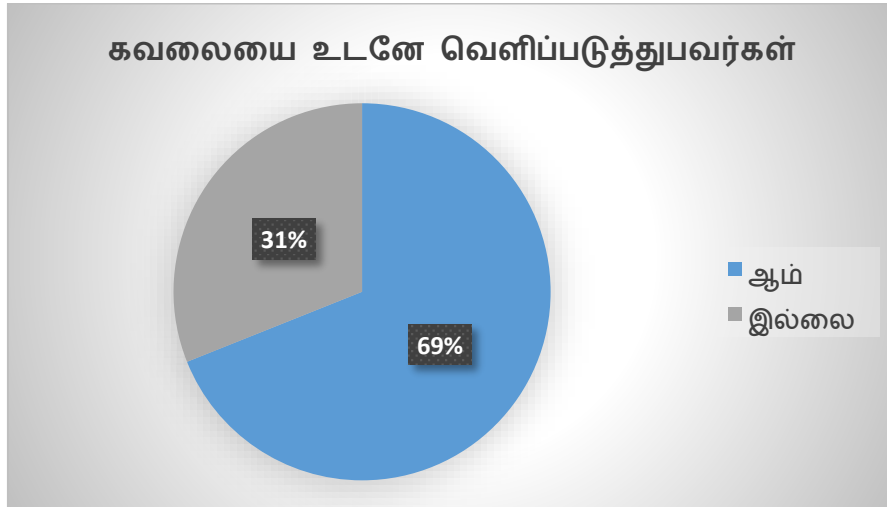
கலந்துரையாடலும் பிரதான கண்டறிதல்களும்

வளர்ந்து வரும் இன்றைய இளம் சமுதாயத்தினர் அதிகளவில் மனக் கவலையால் பாதிக்கப்பட்டுள்ளனர். இதனால் தனக்கு மட்டுமின்றி தான் வாழும் சமுதாயத்தினருக்கும் கூட பல பாதிப்புக்களை இவர்கள் ஏற்படுத்தி வருகின்றனர். எனவே மனக்கவலை அதன் தாக்கங்கள், அதற்கான தீர்வுகள் என்பன சமூகத்தில் சீர்தூக்கி பார்க்க வேண்டிய ஓர் அம்சமாக இருக்கின்றது.

மேற்படி எமது தலைப்பிற்கு மேலும் வலு சேர்க்கும் விதமாய் நாம் எமது பல்கலைகழகத்தை சேர்ந்த இஸ்லாமிய கற்கைகள் மற்றும் அறபு மொழி பீடத்தின் 1ம், 2ம், 3ம் வருட மாணவர்களுல் 200 பேரை எழுமாறாக கொண்டு பெறப்பட்ட தகவல்கள் பகுப்பாய்வு செய்யப்பட்டுள்ளன. அதன்படி பெறப்பட்ட விபரங்கள் வருமாறு,



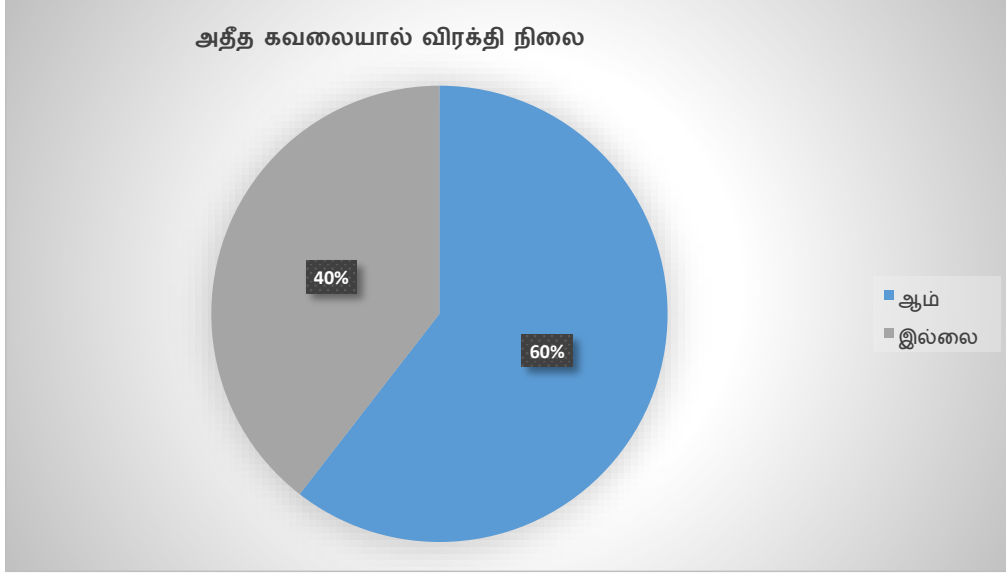
சிறு விடயங்களுக்காக கவலைப்படுபவர்கள் 100 க்கு 86 வீதமானோர் காணப் படுகின்றனர். சிறு சிறு விடயங்களில் கவலை படுபவர்கள் மன தைரியத்தை பெரும் பாலும் இழந்தவர்களாக உள்ளனர் என்பது ஆய்வில் புலப்படுகின்றது. சிறு விடயங்களுக்காக கவலை கொள்ளும் போது ஒருவர் தனது காரியங்களை ஒழுங்காக செய்யமுடியாமல் தடுமாற்றம் அடைகின்ற சூழல் ஏற்படும்.



மேலும் பெறப்பட்ட தரவுகளின் படி சிறு சிறு விடயங்களுக்காக கவலைப்படுபவர்களே தங்களது கவலையை உடன் வெளிப்படுத்தக் கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் 100க்கு 69 வீதமாக உள்ளனர். எனினும் ஏனையவர்கள் கவலையை தன்னுள் அடக்கி வைத்து ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் அதை வெளிப்படுத்தக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். இத்தகையவர்களின் கவலை பாரதூரமான விளைவுகளையும் ஏற்படுத்துகின்றது. பழகும் போது முன்பிருந்த சகஜத்தன்மை நீங்குதல், பிரிவு, விரிசல், தன்னையே வெறுத்துக் கொள்ளல் என்பன இவர்களிடம் காணப்படும்.

இன்னும் 31 வீதமானோர் கவலையை தன்னுள் அடக்கி வைக்கக்கூடியவர்களாக இருக்கின்றனர். இவர்கள் தன்னையே வருத்திக் கொண்டும், தனிமையை அதிகம் நாடக்கூடியவர்களாகவும் இருப்பர்.

இவர்கள் இயல்பு நிலைக்கு திரும்பும் வரையில் இவர்களின் செயற்பாடுகளில் சிற்சில மாற்றங்கள் காணப்படும்.



சில பேர் அதீத கவலையால் வாழ்வை வெறுத்து விரக்தி நிலைக்கும் செல்லக்கூடியவர்களாக உள்ளனர். 60 வீதமானோர் விரக்தி நிலையால் சில விரும்பத் தகாத முடிவுகளை நோக்கி பயணிப்பதாக கூறுகின்றனர். விரக்தி நிலை என்பது மனிதனை தவறான பாதைக்கு இட்டு செல்லும் அதே வேளை அவனின் சந்தோசமான வாழ்வை சீர்குலைத்து விடும்.

பெறப் பட்ட தகவல்களின் அடிப்படையில் இன்றைய யுவதிகளிடம் மனக் கவலைக்கான காரணங்களை எம்மால் கண்டறிய முடிந்தது.

மனக் கவலைக்கான காரணங்கள்	
01	காதல் முறிவு
02	கற்றலில் கவனம் செலுத்த முடியாமை
03	எதிர்பார்த்த பெறுபேறு கிடைக்காமை
04	வீட்டுக் கவலை
05	வசதியின்மை
06	திருமணம்
07	எதிர் காலத்தை பற்றிய சிந்தனை

இவ்வாறான காரணங்களால் பெரும்பாலானவர்கள் மனக் கவலைக்கி உட்பட்டு வாழ்கின்றனர் என்பது இவ்வாய்வின் மூலம் வெளிப்படுகின்றது.

மேலும் கவலையிலிருந்து விடுபட எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் தொடர்பான கேள்விக்கி பின்வரும் விடைகளை பெற்றுக்கொள்ள முடிந்தது

மனக் கவலையிலிருந்து விடுபட எடுக்கும் நடவடிக்கைகள்		
தூக்கம்	38	19 %
இசை	48	24 %
துனிமை	55	27 %
திகர் செய்தல்	30	15 %
அழுதல்	11	5.5 %
நண்பர்களுடன் கவலையை பகிர்ந்து கொள்ளல்	16	9 %
உளவளத்துணையாளரை சந்தித்தல்	02	1 %

இதில் அதிகமானவர்கள் தமது கவலையிலிருந்து விடுபட தூக்கம்,இசை,துனிமை போன்ற நடவடிக்கைகளை பின்பற்றுகின்றனர். இப்படியான நடவடிக்கைகள் கவலையிலிருந்து விடுபட பெரிதாக துணை நிக்காதவை என்பது குறிப்பிடத்தக்கது. அது மாத்திரமல்லாமல் உளவளத்துணையாளரை சந்தித்து ஆலோசனை பெறுபவர்கள் 1 வீதமானவர்களே உள்ளனர்.

மனக்கவலையை தீர்ப்பதற்கான வழிமுறைகள்

மனக்கவலைக்கான தீர்வினை பொது உளவியலும், இஸ்லாமும் முன்வைக்கின்றது. அவ்வகையில்,

1) மனக்கவலையை தீர்ப்பதற்கான பொதுவான சில வழிமுறைகள்

- எங்களை பற்றி அவதூறாகவோ, மிக மட்டமாகவோ யார் பேசினாலும் அதை காதில் வாங்கிக் கொள்ளாமல் விட்டு விடுதல்.
- எதையும் யாரிடமும் எதிர்ப்பார்க்காதிருத்தல்.
- எதிரிகளை அலட்சியம் செய்யாதிருத்தல்.
- தேவையற்ற எண்ணங்களை நிறுத்தி விடுதல்.
- கவலையை ஏற்படுத்தும் நிகழ்ச்சிகளை விட்டும் தவிர்ந்திருத்தல், மனதை வேறு விடயத்தில் திசை திருப்புதல்.
- பொறுமையை கையாழ்தல்.
- நேர மேம்பாடு மற்றும் சுய கட்டுப்பாட்டை கடைபிடித்தல்.
- செய்யும் வேலையை நேசத்துடனும், குழப்பமின்றியும் செய்தல்.
- குறித்த இடத்தை விட்டும் உடன் வேறு இடம் செல்லுதல்.
- குறித்த நிகழ்வை எண்ணாமல் மூச்சை நன்றாக இழுத்து விடுதல்.
- மன்னிக்கும் மனப்பான்மையை வளர்த்து கொள்ளல்.
- என்னை யாரும் புரிந்து கொள்ளவில்லையே என்ற முனகலைத் தவிர்த்து அடுத்தவரை புரிந்து கொள்ள முயற்சித்தல்.
- குழப்பம், கவலைகளை உள்ளுக்குள் புதைக்காமல் நம்பிக்கைகுரியவர்களிடம் பகிர்தல்.

- பிறருக்கு எதனை செய்யும் போது ஆத்மார்த்தமான அன்புடன் செய்தல்.

2) மனக்கவலையை தீர்ப்பதற்காக இஸ்லாம் கூறும் வழிமுறைகள்

இஸ்லாம் மார்க்கத்தை எடுத்து நோக்கும் போது அது ஏனைய விடயங்களை போலவே அல்குர்ஆன், ஸுன்னா அடிப்படையில் கவலையை தீர்ப்பதற்காக சிறந்த வழிகாட்டல்களை எமக்கு சொல்லித்தந்துள்ளது. அவற்றில் சில வருமாறு,

- இறைவனை பூரணமாக அடியொற்றல்.
- இறைவனை திகர் செய்தல்.
- இறைவனிடம் பிரார்த்தனை செய்தல்.
- விதியை பூரணமாக நம்புதல்.
- கவலையின் காரணத்தை கண்டறிதல்.
- இறைவனிடம் பொறுப்புச் சாட்டுதல்.
- உளத்தாய்மையுடன் இருத்தல்.
- இறைவனை பற்றிய பூரண திருப்தியை கொண்டிருத்தல்.
- அல்குர்ஆனை பொருள் விளங்கி ஓதுதல்.
- தன்னை பற்றி தானே சுய விசாரனை செய்து கொள்ளல்.
- மற்றவருக்கு எதிராக மோசமான வார்த்தைகளை பிரயோகித்தல், ஆயுதம் ஏந்துதல் என்பவற்றை விட்டும் தவிர்த்திருத்தல்.
- அதிகம் கேள்வி கேட்டல், மனிதனின் குறைகளை ஆராய்வதை விட்டும் தவிர்த்திருத்தல்.
- பிறருக்கும் நல்லவற்றையே விரும்புதல்.
- அடுத்தவர்களுக்கு உதவுதல்.

முடிவுரை

மனக் கவலை என்பது மனிதனுக்கு ஏற்படும் உணர்வாக காணப்பட்டாலும் அது பாரிய உடல் மற்றும் உளவியல் சார் பிரச்சினைகளை ஏற்படுத்துவதை பார்க்கிறோம். மனக் கவலைகள் ஏற்படும் போது அதனை கட்டுப்படுத்தும் மன தைரியத்தை ஒருவர் கொண்டிருக்க வேண்டும்.

இவ்வாய்வின் அடிப்படையில் பார்க்கும் போது அதிகமான மாணவ மாணவிகள் மனக் கவலையை கட்டுப் படுத்தும் திறன் இல்லாதவர்களாக இருக்கின்றனர். அதற்கான சரியான வழிமுறைகளை மாணவர்களுக்கு கற்றுக் கொடுப்பது காலத்தின் கட்டாயமாகும். எனவே கவலை என்பது மனிதனிடம் காணப்படும் மனவெழுச்சி என்றாலும் அதனை கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் சிறந்த மனவெழுச்சி உள்ளவர்களாக எம்மால் மாற முடியும் அதற்கான சிறந்த வழிகாட்டல்களை நாம் பின்பற்ற வேண்டும் குறிப்பாக இஸ்லாம் கூறும் வழிமுறைகள் ஒருவர் மனக்கவலையை நெறிப்படுத்த பெரிதும் துணைபுரிகின்றன

பெறுபேறுகள் (findings)

- ✓ இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் சிறு சிறு விடயங்களுக்காக அதிகம் கவலை அடைகின்றனர்.
- ✓ நியாயபூர்வமான கவலையை வெளிப்படுத்துவதை விட நியாயமற்ற கவலையை இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் அதிகமாக வெளிப்படுத்துகின்றனர்
- ✓ இவர்களிடம் மனக் கவலையை கட்டுப் படுத்தும் திறன் மிகக் குறைவாகவே உள்ளது.

- ✓ இன்றைய இளைஞர், யுவதிகள் இஸ்லாமிய உளவளத்துணையை பின்பற்றுவதில் பொடுபோக்குதனம் காட்டுகின்றனர்.
- ✓ கவலையை கட்டுப்படுத்த இஸ்லாம் கூறும் வழிகாட்டல்கள் இன்றைய சூழலில் மிக பயன்மிக்கது.

பரிந்துரைகள் (recommendations)

- ✓ மனக்கவலை தொடர்பான சாதக பாதகங்களை இன்றைய இளம் தலைமுறையினருக்கு தெளிவுபடுத்துவது காலத்தின் கட்டாயமாகும்.
- ✓ பாடசாலையில் கல்வி பயிலும் மாணவர்களுக்கு சிறுபராயத்திலிருந்தே சிறந்த மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்துவதற்கான வழிகாட்டல்களை வழங்க வேண்டும்.
- ✓ பெற்றோர்கள் தமது பிள்ளைகளிடத்தில் சிறந்த மனவெழுச்சிகளை கட்டி எழுப்ப வேண்டும்.
- ✓ இளம் தலைமுறையினரிடம் கவலை தொடர்பான உளவளத்துணை வழிகாட்டல்களை கொண்டு செல்ல வேண்டும்.
- ✓ மனக்கவலை அதனால் ஏற்படும் விபரீதங்கள் தொடர்பாக பாடசாலை மற்றும் பல்கலைக்கழக மட்டங்களில் ஆக்கபூர்வமான கருத்தரங்குகளை ஏற்பாடு செய்தல் வேண்டும்.

உசாத்துணை

- ✓ Baum, A. (1990). Stress, intrusive imagery, and chronic distress. *Health Psychology*, 9,653-675.
- ✓ Eisenberg, D, Gollust, S., E., Golberstein, E., Hefner, J., L. (2007) Prevalence and correlates of depression, anxiety, and suicidality among university students.
- ✓ Swapna, M., Jayanth, K., & Shashikala, M. (2015). Stress, anxiety and depression among students of selected medical and engineering colleges, Bangalore: A comparative study. *International Journal of Public Mental Health and Neurosciences*, 2 (2):14-18.
- ✓ Papazisis, G., Tsiga, E., Papanikolaou, N., Vlasiadis, I., & Sapountzi, K., D. (2008). Psychological distress, anxiety and depression among nursing students in Greece. *International Journal of Caring Sciences*, 1(1):42-46.
- ✓ . Sanjiv, K., B., Sharma, R., & Saini, N., K. (2010). Depression, anxiety and stress among adolescent students
- ✓ Chandra, P., B. & Neelakandan, R. (2013). Study on anxiety among female college students. *Review of Research*, 2(7):1-4.
- ✓ Safree, A., Yasin & Dzulkifli, M., A. (2011). Differences in depression, anxiety and stress between low and high achieving students. *Journal of Sustainability Science and Management*, 6, (1): 169-178.
- ✓ Bryme B (2000) Relationship between Anxiety, Fear, Self Esteem and Coping Strategies. *Journal of Educational psychology*, 35(137): 201-215.
- ✓ Andrews, B., & Wilding, J., M. (2004). The relation of depression and anxiety to life stress and achievement in students. *British Journal of Psychology*, 95, (4): 509-522.

What is the best way to treat anxiety? Retrieved from <https://islamqa.info>, accessed on 09.07.2017

