

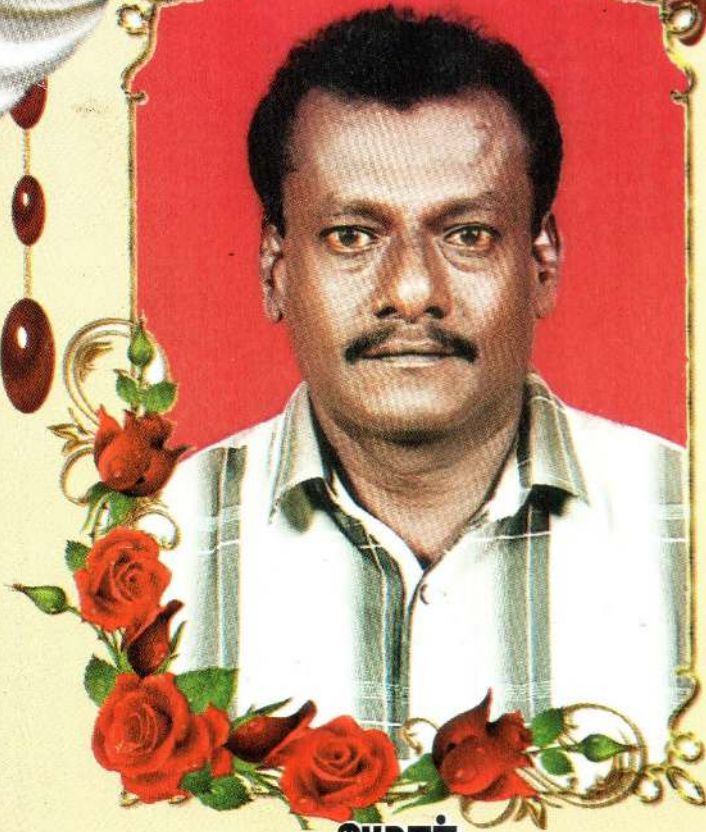
அமரர் சோமசுந்தரம் தேவராஜன்

அவர்களின்

நினைவு மலர்

22.02.2016

சிவமயம்



அமரர்

சோமசுந்தரம் தேவராஜன்

தோற்றம்

1963.03.15

(இலங்கை மின்சாரசபை பணியாளர்)

(Skilled Technical Service - I)

மறைவு

2016.01.09

திதி நிர்ணய வெண்பா

ஆண்டு மன்மத மார்கழித் திங்கள் தன்னில்
புண்ட அமாவாசை நன்நாளில் - மாண்புமிகு
தேவராஜன் எனும் வல்லோன் நானிலம் நீங்கி
இறைவனடி தாள்சேர் தினம் என்றறி.



ISUZU

ஜெ.பி.சி

ஜெ.பி.சி





திருச்சிறறம்பலம்

விநாயகர் வணக்கம்

ஐந்து கரத்தனை ஆனை முகத்தனை
இந்தின் இளம்பிறை போலும் எயிற்றனை
நந்தி மகன்தனை ஞானக் கொழுந்தினைப்
புந்தியில் வைத்தடி போற்று கின்றேனே.

பஞ்சபுராணம்

தேவாரம்

அங்கமும் வேதமும் ஓது நாவர்
அந்தணர் நாளும் அடிபரவ
மங்கு மதிதவழ் மாட வீதி
மருகல் நிலாவியமைந்த சொல்லாய்
செங்கயலார் புனல் செல்வமல்கு
சீர்கொள் செங்காட்டங் குடியதனுள்
கங்குள் விளங்கரி யேந்தியாடும்
கணபதீச்சரங் காமுறவே.

திருவாசகம்

மெய்தான் அரும்பி விதிர்விதர்த் துன்விரை
யாழ்கழற் கென்
கைதான் தலைவாத்துக் கண்ணீர் ததும்பி
வெதும்பி உள்ளம்
பொய்தான் தவிர்த்துன்னைப் போற்றி சயசய
போற்றி என்னும்
கைதான் தெகிழ விடேன் உடை யாய் என்னைக்
கண்டு கொள்ளே.

திருவிசைப்பா

நையாத மனத்தினனை நைவிப்பான் இத்தெருவே
ஐயா நீ உலாப்போந்த அன்று முதல் இன்றுவரை
கையாரத் தொழுதருவி கண்ணாரச் சொரிந்தாலும்
செய்யாயோ அருள் கோடைத் திரைலோக்கிய சுந்தரனே.

திருப்பல்லாண்டு

சீரும் திருவும் பொலியச்
சிவலோக நாயகன் சேவடிக்கீழ்
ஆரும் பெறாத அறிவு பெற்றேன்
பெற்றதார் பெறுவார் உலகில்
ஊரும் உலகுங் கழற உழறி
உமை மணவாளனுக்காட்
பாரும் விசும்பும் அறியும் பரிசு நாம்
பல்லாண்டு கூறுதுமே.

திருப்பூராணம்

இறவாத இன்ப அன்பு வேண்டிப்பின் வேண்டுகின்றார்
பிறவாமை வேண்டும் மீண்டும் பிறப்புண்டே லுன்னை யென்றும்
மறவாமை வேண்டும் இன்னும் வேண்டு நான் மகிழ்ந்து பாடி
அறவா நீ ஆடும் போதுன்னடியின் கீழ் இருக்க வென்றார்.

திருப்புகழ்

பாதி மதிநிதி போத மணிசடை
நாதரருளிய குமரேசா
பாடு கனிமொழி மாது குறமகள்
பாதம் வருடிய மணவாளா
காது மொருவழி காகமுற அருள்
மாயனரிதிரு மருகோனே
காலனெனையெனு காமனுனதிரு
காலில் வழிபட அருள்வாயே
ஆதிஅயனொடு தேவர் சுருள
காலும் வகையுறு சிறைமீளா
ஆடும் மயிலினி லேறிய மரர்கள்
தூல வலம்வரும் இளையோனே
தூதமிக வளர் சோலை மருவுசு
வாமிமலை தனின் தலை உறைவோனே
தூரனுடலுற வாரிசுவரிட்
வேலை விடவல பெருமானே.

அமரத்துலமடைந்த சோமசுந்தரம் தேவராஜன்(தேவு) அவர்களது பூலோக வாழ்க்கைப் பாகையினிலே.....

இலங்கை மணித் திருநாட்டின் வடபால் அமைந்த பட்டணம் யாழ்ப்பாணப் பட்டணமாகும் இப்பட்டணத்தின் கிழக்கெல்லையில் சைவமும் தமிழும் மிளிர்கின்றதும், கல்வியும் பண்பாடும் சிறப்புறுவதுமான பிரதேசமே அரியாலையாகும். இக்கிராமத்தில் வாழ்ந்த பொன்னையா என்னும் பெரியாரின் வழித்தோன்றல் தில்லை நடராசா என அழைக்கப்பட்ட சோமசுந்தரம் அவர்களாவர். இவர் தனது இல்வாழ்க்கையில் கைலாசப்பிள்ளை இரத்தினம் என்னும் நல்லாளைத் தனது துணைவியாராகக் கொண்டு இல்லற வாழ்க்கை ஆரம்பித்தார். அவரது இல்லற வாழ்வின் பயனாக ஐந்து ஆண் மக்களும் ஒரு பெண் மகவும் அவதரித்தனர்.

திரு . சோமசுந்தரம் தம்பதியினரின் ஐந்தாவது குழந்தையாக 1963-03-15ம் திகதி அவதரித்தவர் தேவராஜன் ஆவார். தனது பிள்ளைகளின் மீது அத்த பற்றும் பாசமும் கொண்ட தம்பதியினர் இக்குழந்தைக்கு 'தேவு' என்னும் அன்புப் பெயரிட்டு தாலாட்டி சீராட்டி வளர்த்தனர். இவரிற்கு பாலசுப்பிரமணியம் (பாலு), விஜயரட்சணம்(விஜி), ஜெகராஜா(ராசன்) ஆகிய மூன்று அண்ணாமாரும் புஸ்பராசா (ராசா), ஒரு தம்பியும், சுபத்திரா என்னும் ஒரு அக்காவும் அன்பு சகோதரர்களாக இருக்கின்றனர். இச் சகோதரர்களின் திருமண பங்குத்தால் ஜெயலட்சுமி, தனபாலசிங்கம், வசந்தாதேவி , நகுலேஸ்வரி, குலகேதீஸ்வரி ஆகிய மைத்துனர்களையும் உறவினர்களாக இணைத்து கொண்டார். இவர் தாய் தந்தையரின் அரவணைப்பில் வளர்ந்து பள்ளிப்பருவத்தை அடைந்தார்.

பள்ளிப் பருவத்தை அடைந்த இவர் சிறந்த கல்வி அறிவுள்ளவராக வளர வேண்டுமென்று ஆசையால் எமது ஊரில் ஆரம்ப பாடசாலையான ஸ்ரீ பார்வதி வித்தியாசாலையில் அவரது ஐந்தாவது வயதில் சேர்த்தனர். கல்வியில் கண்ணூம் கருத்துமாகக் கற்ற இவர் இப்பாடசாலையில் க.பொ.த. (சா.த) வரை கல்வி பயின்று தமது பாடசாலைக் கல்வியை முடித்துக் கொண்டார்.

பள்ளிப் பருவத்தை தாண்டி வாலிபப் பருவத்தை அடைந்த இவர் தனது எதிர்கால வாழ்க்கையைப் பற்றி சிந்திக்க ஆரம்பித்தார். தனது நல்வாழ்விற்காக அரச சேவையில் இணைய விரும்பி 02.07.1982ம் திகதி

யாழ் மாநகர சபையில் மின்சாரப் பணியாளராக இணைந்தார். தனது பணிகளை அர்ப்பணிப்புடனும், இதயசுத்தியுடனும் நிறைவேற்றி வந்த இவர் மேலதிகாரிகளின் அன்பையும் பாராட்டுக்களையும் பெற்றார்.

தனியே அரச சேவையுடன் நிலம்மல் ஊரில் இளைஞர்களுடன் சேர்ந்து சமூகப்பணிகளிலும் ஈடுபட்டு வந்தார். அருணோதய சனசமூக நிலையத்திற்காக கட்டிடம் ஆலய வீதியில் அமைக்கப்பட்ட காலத்தில் மிக உற்சாகமாக உழைத்து புதிய கட்டிடத்தில் நிலையம் செயற்பட பாடுபட்டார். இவ்வேலைத்திட்டத்திற்கான நிதி சேகரிப்பிலும் மும்முரமாக ஈடுபட்டிருந்தார். நீண்ட காலம் நிலைய செயற் குழுவில் இணைந்திருந்து ஊரிற்கு நற்சேவை செய்தார்.

தனியே சமூகப் பணிகள் செய்யாமல் ஆன்மீகப் பணிகளிலும் ஈடுபட்டார். அரியாலை ஸ்ரீ ஞானவைரவர் ஆலயத் திருப்பணி வேலைகளிலும் ஈடுபாடு காட்டினார். சிறந்த இறைபக்தி கொண்ட இவர் இவ்வாலய இளைஞர் சங்கத்தில் இணைந்து ஆன்மீகப் பணிகளில் ஈடுபட்டார். இளைஞர் சங்கத்தினரால் வருடம் தோறும் நடாத்தப்படும் பத்தாம் திருவிழா பொறுப்பாளராக இருந்த காலத்தில் சுவாமி கிராமப்பிரவேசம் செய்யும் போது திருமஞ்சத்தில் எழுந்தருள வேண்டும் என்ற சிந்தனையை முன்வைத்தார். இத்திருப்பணியை ஆரம்பிப்பதற்கான இவரது நிர்வாகக் காலத்திலே திருவிழாவிற்கென சேகரிக்கப்பட்ட நிதியில் மீதிப் பணத்தை வங்கியில் நிலையான வைப்பிலிட்டுள்ளனர்.

இத்திருப்பணியில் மிகவும் ஆர்வமாக இருந்த தேவராஜன் அவர்கள் திருமஞ்சம் நிர்மாணிக்கப்பட்ட போது தங்களால் வைப்பிலிடப்பட்ட நிதியை மீளப் பெறப்பட்டு பயன்படுத்துமாறு பல தடவைகள் பரிபாலன சபைக்கு எடுத்துக் கூறியிருந்தார். ஆனால் அந்த நிதி இன்று வரை வங்கியிலேயே இருக்கின்றது. இறைடத்தியுடைய இவர் எம்ஊரில் இருக்கும் ஆலயங்களிற்கு சென்று வழிபட்டு வருவதை அவதானிக்க முடியும். தனியே இந்து ஆலயங்களிற்கு மட்டும் செல்லாமல் கிறிஸ்தவ தேவாலயங்களிற்கும் சென்று வழிபட்டு வந்தார்.

வாலிப்ப்பருவத்தை அடைந்த இவருக்கு திருமண வாழ்க்கையை ஏற்படுத்த தாய் தந்தையர் முயற்சிகளை மேற்கொண்டனர். எனினும் இவரது தாயாரின் மறைவு இம் முயற்சியை இடைநிறுத்தியது. எனினும் தந்தையின் முயற்சியால் எம் ஊரைச் சேர்ந்த இளைப்பாறிய பொலிஸ் உத்தியோகத்தர் கோபாலசிங்கம் பத்மாவதி தம்பதியினரின் கனிஷ்ட புத்திரி வசந்தியை 1992ம் வருடம் கை பிடித்தார் இவர்களது திருமண பந்தத்தால் விக்னேஸ்வரன்(விக்கி),பத்மினி,ரஜனி,திவாகரன்(திவா) ஆகியோரை அன்பு மைத்துனர்களாக வாய்க்கப் பெற்றார்.

இவர்களது இல்வாழ்க்கையின் பயனாக யோகரூபன், சிந்துஜா என்னும் இரு குழந்தைகளை பெற்றெடுத்தனர். அதிக பாசத்துடன் இரு பிள்ளைகளையும் கண்ணும் கருத்துமாக வளர்த்தார். பிள்ளைகள் இருவரும் பள்ளிப்பருவத்தை அடைந்ததும் அவர்கள் சமூகத்தில் நற்பிரசைகளாகவும் சிறந்த கல்வி அறிவுடையவர்களாகவும் மிளிர் வேண்டுமென்ற சிந்தையினால் யாழ் நகரில் பிரபல்யமான பாடசாலைகளான பரியோவான் கல்லூரி, சுண்டிக்குளி மகளிர் கல்லூரி ஆகியவற்றில் இவர்களைச் சேர்த்து கற்பித்தார். அவர்களும் தந்தையாரின் விருப்பத்திற்கேற்ப சிறப்பாக கற்று பாடசாலைக் கல்வியை முடியுறுத்தினர்.

இவரது புதல்வர் வவுனியா சம்பத் வங்கியில் உத்தியோகத்தராக பணியாற்றுவதுடன் தனது உயர் கல்வியையும் தொடர்கிறார். புத்திரி தனது உயர்கல்வி படிப்பை எதிர்பார்த்து காத்திருக்கின்றார். தனது முயற்சியால் பிள்ளைகளிருவரும் சிறப்பாக முடித்ததையிடும், மகனார் உத்தியோகத்தில் இணைந்தாலும் பெருமகிழ்வு கொண்டிருந்தார். இம் மகிழ்ச்சியை உயர் அதிகாரிகளுடன் ஏனையவர்களுடனும் பகிர்ந்து கொண்டார்.

மாநகர சபையில் பணியாற்றிய இவர் 1998தொடக்கம் இலங்கை மின்சார சபைக்கு உள்வாங்கப்பட்டார். அங்கும் நல்லதொரு பணியாளராக வேலைகளை சிறப்பாக முடிப்பவராக பணியாற்றியதால் அதிகாரிகளின் அன்பிற்கும் பாராட்டிற்கும் பாத்திரமானார். அதுமட்டுமல்லாமல் இரண்டு முறை பதவியுயர்வு பெற்று முதலாம் தர உத்தியோகத்தராகப் பணியாற்றி வந்தார்.

தனது வாழ்க்கையில் குடும்பத்தினருடனும், உறவினர்களுடனும், அயலவர்களுடனும் அன்புடனும் பரிவுடனும் பழகி உதவிகளையெல்லாம் செய்து அனைவரதும் நன்மதிப்பைப் பெற்று வாழ்ந்து வந்தார்.

பூவுலகில் பிறக்கும் ஒவ்வொரு உயிரினமும் தான் முற்பிறவியில் செய்த பாவவினைகள் அற்றுப் போனதும் இறைவனின் பாதாரவிந்தங்களை சென்றடைவது நியதியாகும். அவர்களது வினைப்பயன்களின் அளவிற்கேற்ப இப்பூவுலகில் அவர்களது வினைப்பயன்களின் அளவிற்கேற்ப இப்பூவுலகில் அவர்களது வாழ்க்கை கால அளவும் அமையும். இந்த நியதிக்கு அமைய தேவராஜன் அவர்களும் தனது வினைப்பயன்களை எல்லாம் குறுகிய கால வாழ்வில் முடிவுறுத்தி தனது 52வது வயதில் 09-01-2016ம் திகதி சனிக்கிழமை மன்மத வருட மார்கழி மாத 24ம் நாள் இரவு 9-00 மணியளவில் சித்த யோகமும் அமாவாசை விரதமும் கொண்ட நன்நாளில் பாவங்களையெல்லாம் நீக்கும் பரமசிவன் பாதார விந்தங்களைச் சென்றடைந்தார். அவரது ஆத்மா முத்திப்பேறு அடைய நாமனைவரும் பிரார்த்திப்போம்.

ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி! ஓம் சாந்தி!!!

அமரர் சோமசுந்தரம் தேவராஜனுக்கு ஓர் இரங்கல் செய்தி

“பூவுலகில் பிறப்போர் என்றோ ஒரு நாள் மரணிக்க வேண்டும் என்றது நியதி” அதற்கமைய 09-01-2016 இரவு 8-30 மணியளவில் காலன் கிணற்றுருவில் வந்து எங்கள் அன்புக்கும் பாசத்துக்கும் இலக்காகிய சோமசுந்தரம் தேவராஜனின் உயிரை வலுக்கட்டாயமாகப் பறித்துச் சென்று விட்டான். தேவர் எங்கள் மத்தியில் இல்லை என்றே நினைக்க முடியாது. எங்கள் ஒவ்வொரு இடத்திலும் ஒவ்வொரு பொருளிலும் அவர் இருக்கிறார்.

ஈழத்திரு நாட்டின் மணிமுடியாம் யாழ்ப்பாணத்தின் கண் அமைந்த எல்லா வளமும் ஒருங்கே அமையப் பெற்று மிளிரும் அரியாலை ஊரின் மத்தியில் ஞான வைரவப்பெருமான் அருகில் இருந்து அருள் பாலித்துக் கொண்டிருக்கும் சூழலில் பிறந்து அதே ஊரை சேர்ந்த கோபாலசிங்கம் வசந்தி என்பவரை திருமணஞ் செய்து யோகரூபன், சிந்துஜா என்ற இரு முத்துக்களைப் பெற்று சீரும் சிறப்புடனும் வாழ்ந்து வந்தார்.

இவர் கடமை, கண்ணியம், கட்டுப்பாடு என்பவற்றை ஒருங்கே அமையப்பெற்ற ஒரு உத்தம புருஷன் நெற்றியில் வீழ்த்தியும் சிறியதொரு சந்தனப்பொட்டும் ஒவ்வொரு சைவ வழிபாட்டுத் தினத்திலும் இவரது புன் முறுவலும் கூடி மெல்லிய சத்தத்தை உடைய சிரிப்பொலியும் எல்லோரையும் மனம் மகிழ வைத்த எளிமையான தோற்றமும் எங்கள் மனக்கண் முன்னே வலம் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

அன்பாலும் பண்பாலும் இரக்க சிந்தனையாளும் எல்லோரது இதயத்தலும் நீங்காது நிறைந்துள்ள அமரர் சோமசுந்தரம் தேவராஜன் அவர்கள் எம்மை விட்டு பிரிந்து ஒருமாதம் உருண்டோடி விட்டது. ஆனால் இராணி அக்கா, மாமா என்ற குரலோசை இன்னமும் எங்கள் காதுகளில் ஒலித்துக்கொண்டே இருக்கிறது. இந்த வெற்றிடத்தை ஒருவராலும் நிரப்ப முடியாது. ஐயோ என்ற குரலுக்கு ஓடி வந்து முன் நிற்கும் ஒரேயொரு சீவனும் போய்விட்டது. நாங்கள் எல்லாவற்றையும் இழந்தவர்களாக தனிமையில் பரிதவிக்கின்றோம்.

காலனே! நாங்கள் ஒரு உதவியோடு இருந்தது உனக்கு ஏன் பொறுக்கவில்லை!! இச்சந்தர்ப்பத்தில் கலங்கி நிற்கும் அன்னாரின் குடும்பத்தினருக்கு ஆழ்ந்த அனுதாபங்களைத் தெரிவிப்பதுடன் அவரின் ஆத்மா சாந்தியடைய எல்லாம் வல்ல மகாமாரி அம்பாளைத் தரிசிப்போமாக.

சிறந்ததோர் உத்தியோகத்தர்

இலங்கை மின்சாரசபையில் அமரர் திரு. சோமசுந்தரம் தேவராஜன் அவர்கள் நற்பண்புகள் நிறைந்த கடமை உணர்ச்சியுள்ள ஊழியராக திகழ்ந்தவர் தமது சேவைக்காலத்தில் மேலதிகாரிகளினதும் சக ஊழியர்களினதும் நன்மதிப்புக்கு பாத்திரமாக திகழ்ந்தவர். யாழ் மாநகரசபையில் சேவையாற்றி இலங்கை மின்சார சபைக்கு உள்வாங்கப்பட்டபோது இவரினுடைய வேலைத்திறமையினை இனங்கண்டு இவர் யாழ் நகர மின்பாவனையாளர் சேவை நிலையத்தில் இணைத்துக் கொள்ளப்பட்டு சிறிது காலத்தின் பின்பு யாழ் புறநகர் மின்பாவனையாளர் சேவை நிலையத்தில் தனது பணியினைத் தொடர்ந்தார். இவரிடம் ஒப்படைக்கப்படுகின்ற வேலைகளை சிறப்பாக நிறைவேற்றுவதுடன் பொதுமக்களுடன் இன்முகத்தோடு பழகுவதிலும் அவர்களின் தேவையறிந்து மின்சாரசபையின் விதிமுறைகளிற்கேற்ப வேலைகளை துரிதமாக செய்து முடிக்கும் ஆற்றல் பெற்றவர். இவருடைய மறைவு அவருடைய குடும்பத்தினருக்கு மட்டுமன்றி மின்சாரசபையினருக்கும் பெரும் இழப்பாகும். அன்னாரின் ஆத்மா இறைவனின் பாதார விந்தங்களில் அமைதி பெற இறைவனை இறைஞ்சுகின்றோம்.

மீன் அத்தியட்சகர் மற்றும் சக ஊழியர்கள்
யாழ் புறநகர் பகுதி- இலங்கை மின்சாரசபை

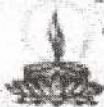
கண்ணீர் அஞ்சலி

பிள்ளைகளின் அடியில்

15
+
20
+
1963

பிள்ளைகளின் அடியில்

20
+
01
+
2018



அமர் சோபகந்தரம் தேவராஜன் (S.T.S II)

அன்பு தீயம் எகனெந்ததேனோ?
கிப்புவியில் வாழ்ந்த எவரும்
கிறுத் காண்பது விதியின் புகனோ?
ஒய்விய உண்கனெத்ததகுமாவ்கள்
கிப்புவியில் வாழ்ந்து சாதிக்க உங்கனெ - கிள்
எப்புவியில் காண்போம்
உங்கள் பிரிவால் தவிக்கும் விநத்சங்கனெ
காலமே வினெந்து ஆறுதல் தாராயோ

அனைவரும் இரகனெ துறந்துகூடும் அனைவரும் இரகனெ துறந்துகூடும் அனைவரும் இரகனெ துறந்துகூடும்
தேவியியிதழி அனைவரும் அனைவரும் இரகனெ துறந்துகூடும்

உங்கன் குயரில்
அரியாமை சனசெலக நினைவய துண்பக்கள்,
அரியாமை,

கண்ணீர் அஞ்சலி

வலயகத்தல்

15

-

03

-

1963

வானகத்தல்

09

-

01

-

2016



ஊழார்

சோமசுந்தரம் தேவராஜா

(கிணங்கை மிளிர்நாராயண பூரீயார் S.T.511)

ஏறிய அன்பு வாய்வின்

தொக்கம்

ஏறிய அன்பு மறு வாய்வின்

தொக்கம்

இரண்டுகடும் இடையில்

வாய்ந்த உம் வாய்வு

மண்புகழின் மணத்தொழும்

மறையாது உம் நீசனவு

கடிகாண ஓர் ஊழாராயர் போயின் கிணங்கை சங்க உருமிருகை கிணங்கை
கூட உம் திருவிழா உட்க. ஆணத்திடுக ஊழாராயர் ஆந்திய சுவர்
போகத்தின் போயாது சுவர்களின் குதிரை சாத்தி கூட உம் திரைத்திடுகிணங்கை
சுவர்களின் திரையின் துபாரணம் கிணங்கைகிணங்கை மறு சுவர்க்க
சுறுறுபுகைகைத் திரைத்திடுகின் வான்கிணங்கை

புக் 2016 : 11 மீட்டர் 11 மீட்டர் 11

கிணங்கை ஓர் ஊழாராயர் போயின்

கிணங்கை சுவர்

கிணங்கை சுவர் 11 மீட்டர் 11

கண்ணீர் அஞ்சலி

மலர்வு

15

03

1963

உதிர்வு

09

01

2016



தமிழ்நாடு தேவராஜ தேவராஜன் போரகரூபத் சிவந்தியின்
சிஷ்யர் நந்தையார்

அமரர் சோமசுந்தரம் தேவராஜன்

மரணமொன்று செய்தி அறிந்து
அதிர்ந்து போனோம் !
நேற்றுவரை எம்மோடு
நிழலாக திரந்தவரே !
காற்றொன்றே வந்த விதி
கூதினிலே பிரித்ததனால்
ஆற்றொணாச் சோகமுற்றோம்!
என்றும் எதை உயர்த்திச்
மறையாது உம் நினைவொலகை..

சின்னாழித் துதிக்க சாத்தியம் ம ரொத்தமென்தோ அமரன் மீனாள் துயறந்திருக்கும்
குறியத்தெரு நகீரு எழுது அழித்த அழகுமாமங்கலரைத் தெரிவிக்கின்றோம்.

11.01.2016
பாலுயோகம்.

தீவால் துயருதும்
1981 சாலை நண்பர்கள்

விழிப்பு வெளிகளின்மீது சோமசுந்தரம்

தேவராஜன்

(கலங்கை மின்சார சபை உறுப்பினர் STS - II)

கலங்கை மின்சார சபையில் 18 வருடங்கள்
பிழிவாக கலங்கை மின்சார சபை உறுப்பினரின்
கவனத்திற்குரியவாகப் பொருத்தமான கீழ்க்கண்ட
அவர்களின் கீழ்க்கண்டவர்களை நேர்மையுடன்
கவனத்திற்குக் கொண்டு வருவதற்காக சேவை செய்கிறேன்.

சோமசுந்தரம் தேவராஜன் அவர்கள்
சமீப காலத்தில் அவர்களின் கவனத்திற்கு வந்த
அவர்களின் ஆய்வு சார்ந்தியை உடனடியாக கவனத்தில்
பிரதிபலிக்கப்படுமா.

மின் அத்தியட்சகர், உறுப்பினர்கள்

கலங்கை மின்சார சபை,
யாவலையூர் சேவை நிலையம்,
(காட்டு, புறநகர் - கலங்கை)



பிறப்பு 15-03-1963 இறப்பு 09-01-2016

மன அழுத்தம்

1. பொதுவான உண்மைகள்.

மனிதன் தனியாக வாழ்வதில்லை. சமுதாயத்தில் அவன் குடும்பத்தலைவனாக, வியாபாரியாக, பணிபுரிபவனாக, நண்பனாக வாழ்கிறான். தன்னைச் சுற்றியுள்ள உலகில் பலருடனும் ஒன்றிணைந்து செயல்புரிகிறான். அவனது செயல்கள் யாவும் விருப்பத்துடனோ, அன்றி ஒரு கட்டாயத் தேவையினாலோ நிகழ்கின்றன. அதற்குத் தேவையான சக்தியை அவனது உடலும் மனதும் அளிக்கின்றன. எனவே, உடல் அமைப்பு மற்றும் அதன் செயல் முறைகளைப் பற்றி நாம் அறிந்துள்ளதை சுருக்கமாக நினைவுபடுத்திக் கொள்வது மிகவும் பயனுள்ளதாகும்.

மனித உடல் அமைப்பு.

நமது உடலில் மிகவும் சிறியதான செல் (Cell) என்னும் உறுப்புக்கள் ஒன்று சேர்ந்து திசுக்களாக (Tissues) உருவாகின்றன. இந்தத் திசுக்கள் பல்வேறு விதமான அமைப்புகளுடன் தசைகளாக இந்தத் திசுக்கள் பல்வேறு விதமான அமைப்புக்களுடன் தசைகளாகவும், எலும்புகளாகவும் உருவெடுத்துள்ளன. அவை தசைகளால் ஆன உறுப்புக்களாகவும் (உ-ம்: இருதயம், ஈரல், சிறுநீரகம் போன்றவை), எலும்புகளால் ஆன உறுப்புக்களாகவும் (உ-ம்: மண்டை ஓடு, மார்பு எலும்புக்கூடு, கை கால் எலும்புகள்) அமைக்கப்பட்டுள்ளன.

நரம்புகள், இரத்தக் குழாய்கள் மற்றும் பல சுரப்பிகள் போன்ற உறுப்புக்கள் மிக நுண்ணிய அமைப்புடைய திசுக்களால் உருவாக்கப்பட்டுள்ளன. மனித உடலின் 70 சதவிகிதம் நீர் (தாது உப்புக்கள், உலோக சத்துக்கள், மற்றும் பல பொருள்களின் கரைசல் கலவை பின் உள்ளேயும், இரண்டு செல்களுக்கு இடையேயுள்ள இடங்களிலும் நிரம்பியுள்ளது.

மனித இயந்திரம்.

மனித உடலின் பல்வேறு உறுப்புக்கள் தங்களுக்கு என ஒரு குறிப்பிட்ட பணியை ஒன்று சேர்ந்துதான் உடலுக்கு முழுமையான இயக்கத்தை அளிக்கின்றன. ஏதாவது ஒரு உறுப்பின்

பணியில் கோளாறு ஏற்படின், அது உடலின் முழுமையான இயக்கத்தைப் பாதிக்கிறது. உதாரணமாக: சிறுநீரகம் சரிவர வேலை செய்யாவிடில், கழிவுப் பொருள்கள் வெளியேற்றப்படாத நிலையில் உடலின் மற்ற உறுப்புக்களின் பணியையும் பாதிக்கிறது.

உடலின் உறுப்புக்களை அவற்றின் பணிகளின் அடிப்படையில் மண்டலங்களாகப் பிரித்து அறிந்து கொண்டுள்ளோம்.

நரம்பு மண்டலம் (மூளை, மற்றும் நரம்புகள்) எலும்பு மண்டலம், சுவாச மண்டலம் (நுரையீரல், அதன் பாகங்கள்), இரத்த ஓட்ட மண்டலம் (இருதயமும், தமனிகள் சிரைகள்) ஜீரண மண்டலம் (வாய், வயிறு, ஈரல், மண்ணீரல், பெருங்குடல், சிறுகுடல்) சுரப்பி மண்டலம் (நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் - அட்ரினல், பியூட்டரி, நாளமுள்ள சுரப்பிகள் - கல்லீரல்) என பல மண்டலங்களாக அறிந்து கொண்டுள்ளோம்.

உடல் இயக்கமும் தேவையான சக்தியும்.

நமது உடல் இயங்க, புரதம், கார்போஹைட்ரேட், கொழுப்பு, தாது உப்புகள், உலோக சத்துக்கள் மற்றும் வைட்டமின்கள் தேவைப்படுகின்றன. இவை யாவும் உண்ணும் உணவிலிருந்து நமக்குக் கிடைக்கின்றன. இதைத் தவிர, தேவையான மற்றும் இடு பொருட்கள் - காற்றும், தண்ணீரும். நமக்குத் தேவையான பிராணவாயுவை காற்றிலிருந்து பெறுகிறோம்.

சக்தி மாற்றமும் சேமிப்பும்.

உடலிலுள்ள செல் பகுதிகளில், நாம் உண்ணும் உணவின் சத்துக்கள் பல மாற்றங்களுக்குப்பின் சேமித்து வைத்துக் கொண்டு தேவையான பொழுது உபயோகப்படுத்தப்படுகின்றன. புரதங்கள் அமைனோ ஆஸிட் (Amino Acid) ஆகவும், கொழுப்புச் சத்து கிளிசரின் (Glycerin) மற்றும் கொழுப்பு அமிலமாகவும் (Fattyacid), கார்போ ஹைட்ரேட்டுகள் க்ளுகோஸ், செல்லுலோஸ் (Glucose, Cellulose etc) வாகவும் மாற்றப்படுகின்றன.

கார்போஹைட்ரேட்டுக்கள் ஈரலில் சர்க்கரைச் சத்தாக சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. அவை திசுக்களில் பிராணவாயுடன் சேர்ந்து இரசாயன மாற்றத்தினால் சக்தியை அளிக்கின்றன.

கிளிசரின் மற்றும் கொழுப்பு அமிலங்கள், ரத்தத்தில் கொலஸ்டரால் (cholesterol) வடிவில் கரைந்து விடுகின்றன. மேலுள்ள கொழுப்பு சக்தி சதைப்பகுதிகளில் சேமித்து வைக்கப்படுகின்றன. அவை திசுக்களில், கார்போஹைட்ரேட்டுடன் சேர்ந்த ரசாயன மாற்றத்தினால், உஷ்ணத்தையும் சக்தியையும் அளிக்கின்றன.

அமைனோ அமிலங்கள், செல்களுக்கு நைட்ரஜன் வாயுவையும், கந்தக (Sulphur) சத்தையும் அளிக்கின்றன. செல்களுக்கு வளர்ச்சியையும் சீரமைப்பு புரியவும் உதவுகின்றன. செல்கள், ப்ரோடோ ப்ளாஸம் (Proto plasm) என்ற அமைப்பு உடையது என்பதை நாம் அறிவோம்.

வெளியேற்றம்.

உணவுப் பொருள்களின் மாற்றத்தினால் உருவாகும் கரியமில வாயு நுரையீரலினால் சுவாசத்தின் பொழுது வெளியேற்றப்படுகிறது. யூரிக் அமிலம் மற்ற திரவங்கள், சிறுநீராக சிறுநீராகங்கள் வழியாகவும், வியர்வையாக தோலின் வழியாகவும் வெளியேற்றப்படுகின்றன.

செயல் கட்டுப்பாடு.

நமது உடலின் உறுப்புக்களை செயல்புரிய வைக்கும் திறன் நரம்பு மண்டலத்திடம் அமைந்துள்ளது. பல சுரப்பிகள் சுரக்கும் பலவகையான திரவங்கள் உறுப்புகளை சரிவர இயங்க வைக்கின்றன. உடல், சக்தி பெறுவதையும் சேமித்து வைத்துக் கொள்வதையும் ஒரு சரியான விகிதத்தில் அமைத்துக் கொள்ள நரம்பு மண்டலம் உதவி புரிகிறது. உடல் உறுப்புகளின் இயக்கத்தை தனது கட்டுப்பாட்டுடன் வைத்துக் கொண்டிருக்கும் நரம்பு மண்டலம், உடல் இயக்கத்தின் தலைமை அதிகாரியாகச் செயல்புரிகிறது.

இரத்தமும் இரத்த ஓட்டமும்.

இரத்த ஓட்ட மண்டலத்தை கட்டுடன் இயக்கி வருவது நரம்பு மண்டலம்தான். இருதயத்திலிருந்து தமனிகள் (Arterides), வழியாக உடலின் பல பாகங்களை அடைந்த இரத்தம், அங்கு ஏற்படும் மாற்றங்களுக்குப் பிறகு சிரைகள் (Veins) வழியாக இருதயத்தின் மறு பகுதியை அடைகிறது. அங்கிருந்து நுரையீரலுக்கு எடுத்துச் செல்லப்பட்டு, சுத்திகரிக்கப்பட்ட பிராண வாயுவுடன் இருதயத்தின் மேல் பகுதியை அடைகிறது.

இரத்தத்தில் உள்ள பிளாஸ்மா திரவத்தில் சத்துப் பொருள்கள் சேகரித்து வைக்கப்பட்டுள்ளன. சிவப்பு அணுக்கள், வெள்ளை அணுக்கள் மற்றும் பிளேட்லட் என்ற அணுக்களும் இரத்தத்தின் பாகங்களாகும். சிவப்பு அணுக்கள் இரும்பு, புரதச் சத்துடைய ஹேமோகுளோபின் (Haemoglobin), மற்றும் பிராணவாயு ஆகியவற்றை உடையது. வெள்ளை அணுக்கள், நமது உடலைப் பாதுகாக்கும் படைவீரர்கள் ஆகும். உடலில் உள்ளே புகுந்துவிடும் பாக்டீரியா போன்ற கிருமிகளை எதிர்த்துப் போராடி உடலைப் பாதுகாக்கின்றன. பிளேட்லட் அணுக்கள், இரத்தக் கசிவு ஏற்படும் பொழுது இரத்தத்தை உறைய உதவி பரிகின்றன.

இரத்தம் ஒரு போக்குவரத்து சாதனமாகப் பயன்படுகிறது. சிவப்பு அணுக்கள் செல்களுக்கு பிராணவாயுவை எடுத்துச் சென்று கரியமில வாயுவை அகற்றுகின்றது. வெள்ளை அணுக்கள் பாக்டீரியாக்களை விழுங்கியும், போராடி அழித்தும் உடலுக்குப் பாதுகாப்பு அளிக்கின்றன. பிளாஸ்மா திரவம், புரதம், கொழுப்பு சர்க்கரை, ஹார்மோன்கள், தாது உப்புக்கள் மற்றுமுள்ள அநேக பொருட்களை செல்களுக்கு எடுத்துச் செல்வதுடன், கழிவுப் பொருட்களை வெளியேற்றவும் உதவுகிறது.

இருதயம் சுருங்கி விரிவடையம் தன்மை, இரத்தக் குழாய்கள், நுரையீரல் காற்றுப்பைகள் மாற்றமுள்ள ஏராளமான உறுப்புக்கள் சுருங்கி விரிவடைதல், மேலும் கீழுமாக நகருதல் போன்ற செயல்கள் யாவும் நரம்பு மண்டலத்தினால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன.

நரம்பு மண்டலம் (Nervous System)

நரம்பு மண்டலம் இரண்டு பிரிவுகளைக் கொண்டதாகும்.

1. மத்திய நரம்பு மண்டலம் (Central Nervous System).
2. சுயஆட்சி நரம்பு மண்டலம் (Autonomous Nervous system).

மத்திய நரம்பு மண்டலம்.

இந்த நரம்பு மண்டலத்தில் மூளை, தண்டுவடம் (Spinalcord) மற்றும் அதிலிருந்து பிரிந்து செல்லும் நரம்புகள் ஆகியன அடங்கியுள்ளன.

நரம்பின் சிறிய பாகம் நியூரான் (Neurone) எனப்படும். அதில் நரம்புசெல் (Cell) மற்றும் ஆக்ஸான் (Axon) எனப்படும் இழைகளும் அமைந்துள்ளன. செல்கள் அடர்ந்திருக்கையில் சாம்பல் நிற பகுதி (Grey matter) எனவும், ஆக்ஸான்கள் அடர்ந்திருக்கையில் வெள்ளைப் பகுதி (White matter) எனவும் அழைக்கப்படுகின்றன. ஆக்ஸான்கள் வெள்ளை நிறமாகத் தோற்றம் அளிப்பதன் காரணம் அவற்றின் மீது கொழுப்புச்- சத்து படர்ந்து உள்ளதாலே ஆகும்.

நரம்பு இழைகள், பௌதிகம், ரசாயனம், இயந்திரம் அல்லது உடல் இயக்க ஊக்குவிப்பினால், சுறு சுறுப்படைதல் மற்றும் அதிக உணர்வுகளை கடத்தும் தன்மையுடையன.

நரம்புகள் மூன்று வகைப்படும்.

1. மோட்டார் நரம்புகள்: இவை மூளையிலிருந்தும் தண்டு வடத்திலிருந்தும் இயக்க செய்திகளை உடலின் பல பாகங்களுக்கு எடுத்துச் செல்பவை. (Motor or Efferent nerves).
2. உணர்வு நரம்புகள் (Sensory or afferent nerves): உடலின் பல பாகங்களிலிருந்து உணர்வு செய்திகளை மூளைக்கு எடுத்துச் செல்பவை.
3. கலப்பு நரம்புகள் (Mixed nerves): இவை இயக்கம், உணர்வு செய்திகளை எடுத்துச் செல்லும் திரும்பக் கொண்டுவரும் இரு பணிகளையும் புரிபவை.

மெனிஞ்சஸ் (Meninges).

இது மூளையையும் தண்டுவடத்தையும் சுற்றி அமைந்துள்ள ஒரு போர்வையாகும். இந்தப் பகுதியிலிருந்துதான் மூளைத் தண்டுவட நீர் (Erbro Apinal fluid) சுரந்து நுண்ணியமான நரம்புப் பகுதிகளைப் பாதுகாக்கிறது.

மூளை (Brain).

1.முன் மூளை (Fore Brain): மூளை அரைவட்டப் பகுதி (Cerebral Hemispheres), கார்பஸ் ஸ்டேட்ரம் (Corpus Straitum), மற்றும் தலாமி (Thalami) என்ற பகுதிகளை உடையது.

2.மத்திய மூளை (Mid Brain).

3.பின் மூளை (Hind Brain): பான்ஸ் வரோலி (Pons varoli), முகுளம் அல்லரது மெடுல்லா அப்லாங்கட்டா (Medulla oblongotta), செரிபல்லம் (Cerebellam) என்ற பகுதிகளை உடையது.

மத்திய மூளையும் பின் மூளையும் சேர்ந்து மூளைத்தண்டு (Brainstem) என அழைக்கப்படுகிறது. மத்திய சல்கஸ் (Central sulcus) என்னும் பகுதி மூளையின் முன் பின் பகுதியினைப் பிரித்துக் காட்டுகிறது.

மூளையின் மேல் பகுதி (Cerebral Cortex).

மூளையின் மேல் பகுதி நரம்பு செல்களாலான பல அடுக்குகளாக சாம்பல் நிறப் பகுதியாக அமைந்துள்ளது. நரம்பு இழை அடுக்குகளாக உள்ள வெண்மை பகுதி அதன் வெகு ஆழத்தில் அமைந்துள்ளது. இந்த அமைப்பிலுள்ள பழுப்பு நிறப் பகுதிதான் பல இயக்க (Motor), உணர்வு (Sensory), பகுதிகளாகப் பிரிக்கப்பட்டு அவைகளைக் கட்டுப்படுத்தும் நிலையமாக அமைந்துள்ளது. வெள்ளை நிறப்பகுதி மூளையின் பல நிலையங்களை தண்டுவடத் துடன் இணைக்கிறது.

தலாமஸ் என்னும் பகுதி உணர்வுகளைப் பெறுவதும் அவற்றை கட்டுப்படுத்துவதையும் தனது செயலாகக் கொண்டுள்ளது. சிறுமூளை அல்லது ஹைபோ தலாமஸ் (Hypo Thalamus) என்னும் பகுதி சுயாட்சி நரம்புகளுடன் தொடர்புள்ளது. பிப்பூட்டரி, அட்ரினல்

சுரப்பிகள் மற்றும் பல நாளமில்லாச் சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதுடன், உடல் சீதோஷ்ண நிலை, பசி, தாகம் முதலியவற்றையும் கட்டுப்படுத்துகிறது.

உடலை இயக்கத்தூண்டும் மையங்களையும், உணர்வுகளை உருவாக்கும் மையங்களையும் கொண்டதுதான் மூளை ஆகும். மத்திய மூளை கண்களின் அசைவுகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. முகுளம் இருதயத்திலிருந்து மூளையின் பாகங்களுக்குச் செல்லும் இரத்த ஓட்டத்தை கட்டுப்படுத்தும் மையங்களைக் கொண்டது. செரிபெல்லம் பகுதி உருவ அங்க அசைவு, மற்றும் சமநிலையைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

கிரேனியல் நரம்புகள் (Cranial Nerves)

தலைமை மையத்திலிருந்து 12 ஜதை கிரேனியல் நரம்புகள் புறப்படுகின்றன. அவைகளின் செயல்களும் வகைகளும் பின்வருமாறு அமைந்துள்ளன.

1. அல்பேக்டரி (Olfactory) (உணர்வு) வாசனை அறிய.
2. ஆப்டிக் (Optic) (உணர்வு) பார்வை.
3. அக்யூலோ மோட்டார் (Oculo motor) கண் தசை இயக்கம்.
4. பட்ரோக்ளியர் (Trochlear) - இயக்கம் - கண்தசை.
5. ட்ரை ஜெமினல் (Trigeminal) உணர்வு முகம், தாடை, கன்னம், வாய், பற்கள் (மெல்லும் பொழுது இயக்கம்).
6. அப்ட்யூசன்ஸ் (Abducens) - இயக்கம் - கண்தசை
7. ஃபேசியல் (Facial) - இயக்கம் - முகத்தின் தசைகள்.
8. ஆடிடரி (Auditory) உணர்வு செவி கேட்கும் தன்மை.
9. க்ளாஸோ - ஃபேரன்ஞ்சியல் (Glossopharyngeal) கலப்பு நாக்கின் இயக்கமும் உணர்வும்.
10. வேக்ஸ் (Vagus) கலப்பு கழுத்து, ஜீரண மண்டல உறுப்புக்கள், இருதயம், நுரையீரல் மற்றும் வயிற்றுப் பகுதியிலுள்ள உறுதியான உறுப்புகள்.
11. ஸ்பைனல் அசஸ்சரி (Spinal Accessory) - கலப்பு வேகஸ் நரம்புடன் செயல்படுவது கழுத்து, தோள் தசைகளின் இயக்கம்.
12. ஹைபோ க்ளாசல் (Hypoglossal) - இயக்கம் - நாக்கு தசைகள்.

தண்டுவடமும் நரம்புகளும்.

தண்டுவட நரம்புகள் 31 ஜதையாக மேலிருந்து கீழ் நோக்கி அமைந்துள்ளன. மூலையிலிருந்து உடலின் கல பாகங்களுக்கு செய்திகளை அனுப்புவதும், மற்ற பாகங்களிலிருந்து மூளைக்கு செய்திகளை எடுத்துச் செல்வதும்தான் அவைகளின் முக்கிய பணியாகும். தண்டுவடத்தில் உள்ள நரம்புகள் கலப்பு வகையைச் சார்ந்தவை.

சுயட்சி நரம்பு மண்டலம் (Autonomous Nerous System)

இந்த நரம்பு மண்டலம் மத்தியநரம்பு மண்டலத்தைச் சார்ந்து அமைந்துள்ளது ஆகும். இந்த மண்டலம் இயக்க, உணர்வு வகை நரம்புகளைக் கொண்ட அமைப்பாகும். இது மாத்திய மண்டலத்திலிருந்து வெளியேறி, சுரப்புகள், இரத்தக் குழாய்கள், இருதயம், குடல், நுரையீரல் மற்றும்முள்ள உள் உறுப்புகளை அடைகிறது.

செயல்முறை அறிவிற்காக, இரண்டு பிரிவுகளாகப் பட்டுள்ளது.

1. ஒத்துணர்வு நரம்புகள் (Sympathetic System)
2. துணை ஒத்துணர்வு நரம்புகள் (Para Sympathetic Nerves).

ஒத்துணர்வு நரம்புகள்:

இவை மண்டலையோட்டின் அடிப்புறத்திலிருந்து புறப்பட்டு கீழ் இடுப்புவரை, கூட்ட அமைப்பு (Ganglion) களாக உள்ள சங்கிலித் தொடராக அமைந்துள்ளன. ஏறத்தாழ 22 ஜதை கூட்டு அமைப்புகளை உடையன. அவை தண்டுவடத்தின் மூலம் மத்திய மண்டலத்துடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

அவை, இருதயம், இரத்தக் குழாய்கள், வயிறு, குடல், மண்ணீரல் சுரப்பிகள் ஆகிய உறுப்புகளின் அணிவ்வைச் செயல்களுக்கு (Involuntary) உதவுகின்றன. (உ-ம்) இதயத் துடிப்பு, சுரப்பிகளின் நீர் சுரக்கும் தன்மை.

துணை ஒத்துணர்வு நரம்புகள் (Para Sympathetic nerves)

இவை 3, 7, 9 மற்றும் 10 ஆவது கிரேனியல் நரம்புகளுடன் ஒத்துழைத்துப் பணியாற்றுகின்றன.

குறிப்பாக 10வது கிரேனியல் நரம்பு அல்லது வேகஸ் நரம்பு, பல சுரப்பிகள், இருதயம் இரத்தக் குழாய்கள், வயிறு, குடல், ஈரல், நுரையீரல் போன்ற உறுப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

அவை உறுப்புகளைவிரிவடைய அல்லது வேகஸ் நரம்பு, பல சுரப்பிகள், இருதயம் இரத்தக் குழாய்கள், வயிறு, குடல், ஈரல், நுரையீரல் போன்ற உறுப்புகளுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது.

அவை உறுப்புகளை விரிவடைய அல்லது சுருங்கச் செய்வது, சுரப்பிகளின் செயலை சீராக்குவது போன்ற பணிகளைப் புரிகின்றன.

இரட்டைக் கட்டுப்பாடு.

பல உறுப்புக்கள் இந்த நரம்பு மண்டலத்தின் இரட்டை கட்டப்பாடு உடையனவாகும்.

உடல் இயக்கக் கட்டுப்பாடு.

உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதில் நரம்பு மண்டலத்தில் பங்கை மிகச் சுருக்கமாக நினைவுபடுத்திக் கொண்டோம். ஆயினும் உடல் இயக்கம் என்பது பல சூழ்நிலைகளால் கட்டுப்படுத்தப்படுவதுடன், பாதிப்பிற்கும் ஏதுவாகிறது.

1. நாம் உண்ணும் உணவும், அதிலிருந்து பெறும் சக்தியும்.

2. மனநிலை.

3. சுற்றுப்புறச் சூழல்.

4. உடல் இயக்கக் கோளாறுகள்.

இவையாவும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையனவாகும். ஏதாவது ஒன்றில் குறை ஏற்படின், உடல் இயக்கம் பாதிக்கப்படுகிறது.

1. மனமும் உடலும்.

மனம் உருவமற்றது அது எண்ண அலைகளாகத் துவங்கி மூளையில்

அமைந்துள்ள மன நினைவு மையத்தில் பதிவு பெறுகிறது. நம்மால் பார்க்கப்படுபவை, கேட்கப்படுபவை (தேவை யானதாயினும் சரி தேவையற்றதாயினும் சரி) ஆகிய அனைத்தும் பதிவு செய்து கொள்ளப்படுகின்றன. மூளையிலுள்ள இந்த மையம் தான் ஒருவனுக்கு நினைவாற்றல், நடத்தை, அறிவு, மனக்கட்டுப்பாடு ஆகிய செயல்களை அளிப்பதுமன்றி கட்டுப்படுத்தவும் உதவுகிறது.

மனம்

மனம் என்பது பொதுவாக இரு நிலைகளாகக் கருதப்படுகிறது.

- 1.நினைவுள்ள மனோநிலை (Conscious Mind)
- 2.நினைவற்ற மனோநிலை (Sub-Conscious Mind)

நினைவுள்ள மனோநிலை (Conscious Mind)

இந்த நிலையில் உள்ள எண்ண அதிர்வுகள் மூளையின் வெளிப்புறப் பகுதியிலுள்ள (Cerebral cortex) மையத்தினால் பதிவு பெற்று இயங்குபவை ஆகும். இந்த மையம் சரிவர இயங்காவிடில், ஒருவருக்கு எந்தவிதமான நினைவுள்ள செயலும், எண்ணங்களும், அறிவுத்திறனும் ஏற்பட முடியாது ஏனெனில், இந்த மையத்தில் அமைந்துள்ள நரம்புகளுடன் அவற்றின் கிளை நரம்புகளும்தான் இந்த மையத்தின் செயலைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஊக்குவிக்கவும் திறனுடையன.

நினைவற்ற மனம் (Sub-Conscious mind)

சிறு மூளை (Hypo Thalamus) பகுதி உடலிலுள்ள நாளமில்லா சுரப்பிகளின் நடவடிக்கைகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. பிட்யூட்டரி, அட்ரினலின், மற்றும் இனப்பெருக்க உறுப்புக்கள் ஆகியவற்றின் சுரப்பிகளை ஊக்குவிக்கவும், தடை செய்யவும் வல்லது. உண்மையில் பெருமூளையின் செயலே இதன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் அடங்கியதுதான்!.

நமது எண்ணக் கட்டுப்பாட்டிற்கு அடங்காத வெளிப்பட்ட எண்ணத் தோற்றங்கள், உணர்வுகள், நம்மால் ஏற்றுப்படக் கொண்டுள்ள நடத்தைகள், பரம்பரைக் குணங்களின் சில மன

நிலைகள் ஆகிய அதிர்வுகளைப் பதிவாக்கி வைக்கப்பட்டுள்ளன. அவைகளை நம்மால் நினைவு கொள்ள முடிவதில்லை. சிலசமயங்களில் நம்மையறியாமல் நமக்கு நினைவில் தோன்றும் சில உரையாடல்கள், நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம் இந்த மனநிலையின் வெளிப்பாடே ஆகும்.

‘சொல்லால் அடித்த அடி மறைவதில்லை’ என்பது பரம்பரை பழமொழி. அந்த அதிர்வுகள் இந்த மனத்தில் பதியப்பட்டுவிடுவதால் தான், அதன் தொடர்பான நிகழ்ச்சிகளோ, பேச்சோ, செய்தியோ நிகழும்பொழுது, அடிமனத்திலிருந்து பழையன நினைவிற்கு வருகின்றன. இதற்கு காலவரையறை கிடையாது உடல் உயிருடன் இருக்கும் வரை நிகழக் கூடியது.

ஆம். இந்த உள் மனம் எப்பொழுதும் நினைவுள்ள மனத்துடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளது. சிறுமூளையம் பெருமூளையும் நரம்பு இணைப்பு பெற்றுள்ளதனால் இருவழிச் செய்திப் போக்கு வரத்து நடந்து கொண்டே இருக்கின்றது. இந்த இரு மனநிலைகளையம் நாம் பக்குவமாகப் பாராமரித்துக் கொள்ளாவிடில் ‘மனஇறுக்கம்’ எனும் நிலையை வெகு எளிதில் பெற்றுக்கொள்ள ஏதுவாகும்.

ஒரு முக்கியமான செய்தியை என்றும் நம் நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனமும் உடலும் இணைந்து செயல்படுபவை. மனம் உடலையம், உடல் மனத்தையம் பாதிக்கும் தன்மையுடையன. ஏனெனில், நம் உடல் உறுப்புகளின் இயக்கக் கட்டுப்பாடு, ஒத்துணர்வு மற்றும் நரம்பு மண்டலங்களின் ஆட்சியில் அமைந்துள்ளது. நமது மனதின் ஆட்சியம் இந்த நரம்பு மண்டலங்களின் ஆதிக்கத்திற்கு உட்பட்டது.

நமது உடலின் உறுப்புகள் ஒவ்வொன்றும் தனித்தனியாக இயங்கிய போதிலும் அவைகளின் கட்டுப்பாடு மூளையின் அதிகாரத்திற்கு உட்பட்டது. மூளையின் செயல்கள் நரம்பு மண்டலத்தின் ஆட்சிக்குட்பட்டது. உடலின் எந்தப் பகுதியும் மூளையின் அதிகாரத்திலிருந்து தப்பிவிட முடியாது. ஆனால் மூளையம் நமது உடலின் ஒரு உறுப்பு என்பதனை நாம் மறந்துவிட

முடியாது. மூளை, நரம்பு மண்டலத்திலிருந்து பெறும் உணர்வு செய்திகளின் அடிப்படையில்தான் தானும் இயங்கி மற்ற உறுப்புகளை இயக்க இயக்கச் செய்திகளை அனுப்புகிறது. மனஅதிர்வலைகள் மூளையிரல் அமைந்துள்ளதால், அதன் மாற்றங்கள் மூலையின் செயலையும் அதன் விளைவலாக உடலின் இயக்கத்தையும் பாதிக்க கூடிய வல்லமை பெற்றவை ஆகும்.

உடல் இயக்க சூழ்நிலை.

நமது உடல் சமநிலையில் இயங்க பொதுவான சில காரணங்கள்:

1. உடல் உறுப்புகளின் செயல்முறை (Physiological aspects).
2. உணவுப் பழக்கம் (Food Habits).
3. சுற்றுப்புறம் (Surroundings).
4. மனநிலை (Mental States).

உறுப்பு	செயல் ஊக்குவிப்பு	செயல்தடுப்பு
இருதயம்	ஒத்துணர்வு (தூடிப்பும் வேகமும் அதிகரிப்பு)	வேகஸ் (தூடிப்பும் வேகமும் குறைத்தல்.)
வயிறு	வேகஸ் (சுருங்குதல்)	ஒத்துணர்வு (விரிவடைதல்)
கண் இமை	3வது கிரேனியல் (சுருங்குதல்)	ஒத்துணர்வு (விரிவடைதல்)

உடல் உறுப்புகளின் செயல்முறை.

உடல் உறுப்புகளின் செயல்முறை பாக்டீரியாக்களின் தாக்குதலினால் உண்டாகும் நோய்களினாலோ அல்லது வேறு காரணங்களினாலோ மிகவும் பாதிக்கப்படலாம். ஒருவருக்கு நரம்புப்பகுதி வீக்கம் (Neuritis) ஏற்பட்டுள்ளது எனில் நரம்புச் செய்திப் போக்குவரத்து அந்தப் பகுதியில் பாதிக்கப்படுவதால், தலைமை நரம்பு மையங்களின் செயலும் பாதிக்கப்படுகிறது. அப்பொழுது அதனால் இயக்கப் பெறும் உறுப்புக்களின் செயலும் பாதிக்கப்படுகிறது. இயக்கச் செய்திகளின் பாதிப்பால், கைகால்கள் நடுங்கத் துவங்குகின்றன. மனக் கட்டுப்பாடு மையமும் பாதிக்கப்படுவதால், அந்த நபருக்கு மனக் கலக்கம், எரிச்சல், மனச்சோர்வு, உடல் அசதி மற்றும் தூக்கமின்மை போன்ற உபாதைகளை உருவாக்குகிறது.

உறுப்புக் கோளாறினால் உருவாகும் உபாதைகளை மருத்துவ ரீதியாக மருத்துவரிடம் பரிசோதித்து சிகிச்சை பெறுவதன் மூலம் அகற்றிவிட முடியும். வீக்கம் ஏற்பட்டுள்ள பகுதியில் கட்டி (வரஅழச) உருவாகியிருப்பின் அதனை அறுவை சிகிச்சை மூலம் அகற்றுவது, அல்லது மற்ற காரணங்களாக இருப்பின் அதற்குரிய மருந்து மூலம் குணப்படுத்துவது என்பது மருத்துவ சிகிச்சையின் மூலமே பெற இயலும். சிகிச்சையின் மூலம் நோய் குணமடைவதால், மனஇறுக்கம் விலகுகிறது.

உணவுப் பழக்கம்.

நாம் அனைவரும் அனைத்து வகையான உணவுகளை உண்பதில்லை. நம் உணவுப் பழக்க வழக்கம், நமது உணவு வகைகள் நாம் வசிக்கும் இடத்தில் எளிதில் பெறக்கூடிய சாதனங்களாலும், வாழ்கின்ற இடத்தின் பருதுவ நிலைக்கு ஏற்ப நமது உடல் இயங்க உதவியாக உள்ளதாகவுமாகவே அமைந்துள்ளன.

தென்னிந்தியாவில் வசிப்பவர்கள் அதிகமாக அரிசி உணவையும், காய்கறி வகைகளையும், புலால் வகைகளையும் உண்பது தொன்று தொட்டு இயங்கி வரும் பழக்கமாகும். தென் இந்தியா மிக உஷ்ணமான பகுதியாகும். ஆகவேதான், நமது உடல் எளிதில் ஜீரணித்துக் கொள்கின்ற உணவு வகைகளை உபயோகிக்கின்றோம்.

வட இந்தியப் பகுதி அநேகமாக குளிர் பிரதேசமாக அமைந்துள்ளது. அத்தகைய குளிரைத் தாங்கக் கூடிய உஷ்ணம் உடலுக்குத் தேவைப்படுவதால், அங்குள்ள உணவு வகைகள் அதிக உஷ்ணத்தை அளிக்கும் பொருட்களாக உள்ளன. அங்கு கடுகு எண்ணெய் (Mustard oil) அதிகமாகப் பயன்படுத்தக்கூடிய ஒரு பொருளாகும்.

ஒருவரது உணவுப் பழக்கம் என்பது அவரது மனநிலை, தன் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக்கூடியவை, மற்றும் அவரது

இல்லத்தில் மூதாதையரிடமிருந்து சுற்றுக்கொண்ட வகை ஆகியவற்றால் அமைந்துள்ளது. ஆகவேதான் உலகின் எந்தப் பகுதிக்கு நாம் சென்றாலும், நமது வகை உணவைத் தோடி நமது மனம் பாடுபடுகிறது.

பழக்கத்திற்கு மாறுபட்ட உணவை உண்பதால் உடல்மற்றும் மன உபாதைகளுக்கு உட்படுகிறோம். தென்னிந்தியர் ஒருவர் மாறுபட்ட வகையான கடுகு எண்ணெயினால் தயாரிக்கப்பட்ட உணவை உண்பதால் அவருக்கு ஜீரணக் கோளாறு (Indigestion), வயிற்றுப் போக்கு (Diarrohaea), வாயு உபாதை (Gas) போன்றவை உருவாகலாம்.

ஜீரண மண்மலம் ஒத்துணர்வு நரம்புகளின் மூலம் மத்திய நரம்பு மண்டலத்துடன் தொடர்புடையது என நாம் அறிவோம். அங்கிருந்து அனுப்பப்படும் செய்திகளை ஏற்றுக்கொண்ட மத்திய நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்படுகிறது. தலைமை மண்டலத்திலுள்ள மனக்கட்டுப்பாடு மையமும் பாதிக்கப்படுவதால், மன இறுக்கம், மன எரிச்சல், தூக்கமின்மை, மந்தமான நிலை இவற்றை உருவாக்கக் கூடும்.

ஆகவே உணவுப் பழக்கத்திற்கு மாறான உணவு வகைகளை உண்ணாமல் இருப்பதே, உணவுப் பழக்கத்தினால் உருவாகும் மன இறுக்கத்தை தவிர்க்க சிறந்த வழியாகும்.

சுற்றுப்புறம் (Surroundings)

நாம் வாழும் சுற்றுப்புறம் சுகாதாரமான முறையில் அமையாவிடில், நமது உடலையும் மனதையும் பாதிக்கின்றது. நாம் வாழும் இடம், குறிப்பாக நகரங்களில், நெரிசல் நிறைந்ததாகவும், காற்றுவசதி இல்லாத வகையிலும், அசுத்தம் நிரம்பியதாகவும் அமைந்துள்ளது. அதன் காரணமாக பல நோய்கள் உண்டாகின்றன.

தொழில்புரியும் பல இடங்களும் இதே அவல நிலையில் தான் அமைந்துள்ளன. தொழிலாளி பாதுகாப்பு இல்லாத ஒரு

நிலையில் தான் வேலை செய்து கொண்டிருக்கின்றான். குழந்தைகளின் படிப்போ, அல்லது மனிதனின் தொழிலோ அவர்களது கட்டுப்பாட்டினுள் இடங்குவதில்லை. மாறாக அவைகளின் கட்டுப்பாட்டினுள் மனிதன் அடங்கிவிட்ட சூழ்நிலையில் மனப்பாட்டத்துடன் வாழ்கின்றான்.

அதிக வேலைச்சமை, அதிக பாடிப்புச்சமையினால் மனிதனும் அவனது குழந்தைகளும் உடல் சோர்வு மற்றும் நரம்புத் தளர்ச்சியினால் அவதியுறும் நிலையை அடைகின்றனர். மனிதன் தனக்கு அபரிதமான சக்தியுள்ளது என்ற தவறான எண்ணத்துடன் அதிக வேலைச்சமையை ஏற்றுக் கொள்கிறான். இரவில் வெகு நேரங்கழித்து வேலை முடிந்து வீடு திரும்புவதை பெருமையாக நினைத்தாலும், அவனது மனச்சோர்வு அவனுள்ளே ஒலு சலிப்பு உணர்வை உண்டாக்குகிறது. ஆவன் இயல்பான வாழ்வு முறையைக் கடைப்பிடிக்க முடியாமல் திணறுகிறான்.

மனநிலை (Mental Attitude)

மனநிலை என்பது ஒருவரை குணாதிசய நடவடிக்கை (Characteristic Behaviour) யைப் பொறுத்து உருவாகிறது. ஒருவனது குணாதிசயம் அமையப் பெறுவது பல காரணங்களின் கூட்டுக் கலவையாகும்.

- 1.முதாதையரின் குணங்களில் சில (ஏழு தலைமுறை).
- 2.தனது பெற்றோர்களால் இளவயதில் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்டவை.
- 3.சுற்றுப்புறங்களில் இருந்து கற்றுக் கொண்டவை (பள்ளி, வசிக்கும் இடம், நண்பர்கள், தனக்கு பிடித்தமான நபர்களின் நடவடிக்கை முறை).
- 4.வயது வந்ததும் தானாகப் பார்த்து, கற்று, கேட்டு, பிறரை பின் தொடர்ந்து வளர்த்துக் கொண்டவை.

இவைகளின் கூட்டுக் கலவைதான் ஒருவனது குணாதிசயத்தை உருவாக்குகின்றது. அவனது மனநிலையம், குணாதிசயமும் என்றும் ஒரே நிலையில் இருப்பதில்லை. ஒரு குறிப்பிட்ட குணங்களைத் தவிர (உ-ம் : பிடிவாதம்) மற்றவை மாறிக்கொண்டு இருப்பவை

ஆகும். ஒரு சிறு குழந்தை பெரியவரைப் போல நடந்துகொள்வதும், பெரியவர்கள் குழந்தைத்தனமாக நடந்து கொள்வதற்கும் இந்த மாற்றமே காரணமாகும். கோபம், மகிழ்ச்சி, துக்கம், ஏமாற்றம் போன்ற மனநிலை உருவாகும் பொழுது, மன மைய நரம்புகள் பாதிக்கப்பட்டு அதன் விளைவாக அதனுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ள மற்ற மையங்களும், அவற்றால் இயக்கப்படும் உறுப்புகளின் செயல்களிலும் மாற்றம் உண்டாகிறது.

செயல் பரிமாற்றம்.

மனக் கோளாறுகளால் உடல் இயக்கம் பாதிக்கப்படுவது போல உடல் இயக்கக் கோளாறுகளால் மன ஒழுங்கீனமும் ஏற்படுகிறது.

அன்றாட வாழ்வில் நடைபெறும் நிகழ்ச்சி.

கோபம் அடைவது பற்றி கவனிப்போம். இது நாம் அறிந்து கொள்ளக்கூடிய மனக் கிளர்ச்சியாகும். கோபமடைந்து மனிதன் தன் கோபத்தை வெளிப்படுத்திக் காட்டுகிறான். ஆக்ரோஷமான வார்த்தைகள், கட்டுப்படுத்த இயலாத பண்பு, குமுறல், இகழ்ச்சி ஆகியன வெளிப்படுகின்றன. இதுதான் வழக்கமான இயற்கை நடைமுறையாகும்.

ஆனால், கோபம் என்பதை மாற்றமடையச் செய்து கொள்ளலாம். அப்பொழுது என்ன நடக்கிறது? அவன் அதை அடைத்து அடக்கி வைத்துக் கொள்ளும் பொழுது, பேசுவதற்குத் திணறுகிறான்: அல்லது பேச முடியாமல் மெளனமாகிவிடுகிறான். அவன் அந்த நிலையை அளவுக்கு மீறி கூச்சலிடுவதால் அடைவதில்லை. அவனது குரல் பகுதி நரம்புகள் செயலற்று விடுவதால்தான் அவனால் பேச முடிவதில்லை.

ஆகவே, உடலிலிருந்து மனதைப் பிரிக்க முடியாது என்பது நன்றாக விளங்குகிறது. நாம் மனம் என்னும் ஆட்சி எல்லைக்குள் தான் வாழ்கிறோம் என்ற உண்மையை என்றும் நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். மனோ உடல் (Psychosomatic) மருத்துவம்

என்னும் பிரிவு, நமது மனம் உடலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது என்பதைப்போல உடலும் மனதைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. என்ற பழைய கொள்கையின் அடிப்படையில் உருவானது.

இந்த மருத்துவப் பிரிவு, மனிதனை ஒரு புலப்படாத முழுமையான தாலப் பொருளாகவும், அதில் எந்த உறுப்பிலும் சமநிலைக் குறைவு ஏற்படின், அது முழு உறுப்புகளுக்கும் உணர்த்தும் தன்மையுடையது என்று கருதுகிறது. மூளையும் மற்ற உறுப்புகளைப் போல உடலினுள் ஒரு உறுப்பு ஆதலால், அதுவும் அந்த சமநிலைக் குறைவை உணருகிறது.

மனக்கிளர்ச்சி (Emotion) யின் விளைவுகளைக் காண்போம். இதுவும் மனதிற்கும் உடலுக்கும் பல வகையான தீய பலன்களை அளிப்பதாகும். அது தலைசுற்றல், மயக்கம், மறதி, ஜீரணக் கோளாறுகள், படபடப்பு, வியர்த்தல் போன்ற பல உபாதைகளை அளிக்க வல்லது.

கலவரத்தன்மையும் நரம்பு வியாதிகளும் (Nervousness Nervous Disorders)

அன்றாட வாழ்வில் கலவரமடையும் தன்மையுடைய ஒருவரை நரம்பு வியாதியுள்ளவர் என்று கூறுகின்றனர். அது தவறானதே ஆகும். நாம் ஒருவரை கலவரத்தன்மை உடையவர் எனக் கூறினால், அவர், பயந்த, அச்சமுள்ள, கூச்சமுள்ள, நடுக்கமடையக்கூடிய மனோபாவம் (Temperament) உள்ளவர் என்றுதான் பொருளே தவிர, அவர் நரம்பு வியாதியுடையவர் என்றல்ல. ஒருவர் கலவரத்தன்மையுடையவராயினும் கூட அவர் மனதாலும் உடலாலும் சமநிலையில் இயங்கக்கூடிய சக்தி பெற்று இருப்பது சாத்தியமாகும். அதுபோல ஒரு மனிதன் தைரியமானவனாக (Sanguine Man) உள்ள மனோபாவம் கொண்டபொழுதும் தீவிரமான நரம்பு உபாதைகளால் இவதிருவதும் சாத்தியமானதே ஆகும்.

நரம்பு வியாதிகள் (Nervos Illness)

நரம்பு வியாதிகள் சாதாரண உபாதைகள் முதல் தீவிர

நோய்கள் வரப ல நிலைகளாக உள்ளன. மன எரிச்சல், மனத்தாங்கல், பிடிவாதம் (Obsession) தீவிர மனக்கிளர்ச்சி, நரம்புத்தளர்ச்சி (Nevrasthenia), வலிப்பு (Epilepsy), பக்கவாதம் (Paralysis) போன்ற அநேக உபாதைகளும் நரம்பு வியாதிகளாகக் கருதப்படுகின்றன. கலவரமடையும் தன்மை (Nervousness) என்ற நிலைக்கு பல்லாயிரக்கணக்கானவர் உட்பவது சகஜமாகிவிட்டது.

அநேக மனிதர்களுக்கு கலவரத்தன்மையின் விளைவகுள் பொறுத்துக்கொள்ள முடியாத அளவிற்கு தொல்லை அளிப்பதில்லை. ஆனால், அவை நாளைடவில் வளர்ந்து உண்மையிலே நரம்பு வியாதிகளாக மாறித் தீவிர உடல் இயக்கக் கோளாறுகளாக மாறக்கூடும். சில சமயம் உடல் உறுப்புக்களை சிதைத்துவிடவும் கூட நேரிடலாம். அதுபோன்ற உபாதை, மனநிலையை சரிவர அமைத்துக் கொள்ளாவிடில் நேரிடலாம்.

'நரம்பு உபாதை உள்ளவர்' களுக்கு சில சமயம் மருத்துவர்கள் திகைத்துவிடும் அளவிற்கு விநேதமான கோளாறுகள் உருவாவதுண்டு. நரம்பு உபாதையினால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர்கள், அதைரியம், பயனம், மந்தநிலை, செயல் திறனின்மை, மனச்சோர்வு, மகக்கிளர்ச்சி, எரிச்சல்தன்மை, மனவிசாரம், போன்ற நிலைகளுக்கு உட்படுகின்றனர். வழக்கமான தினசரி வாழ்வு முறையை அவர்களால் ஏற்றுக்கொள்ள முடியாமல் தவிக்கின்றனர்.

நரம்பு உபாதைகள் சாதாரணமான நிலையிலிருந்து தீவிர உபாதைகள் வரை ஏற்படுகின்றன. தற்காலத்தில் நரம்புகளின் பிரயாசை என்பது தவிர்க்க முடியாதது என்று பலர் ஒத்துக் கொள்கின்றனர். ஒருவன் நரம்பு வியாதியினால் துன்புறும் பொழுது அவன் மன இறுக்கத்திற்கும் அபிப்பிராய பேதங்களுக்கும் இடையே சிக்கி அல்லறுகிறான். அந்த நிலை உண்டாவதன் காரணம் எதிர்மறை உணர்வுகளே ஆகும். அத்தகைய உணர்வுகள் உடலின் உள்ளேயும் அல்லது உடலுக்கு வெளியேயும் உருவாகலாம். ஆகவே, இந்த உபாதைகளிலிருந்து விடுபட, அதன் காரணத்தினை வேருடன் அகற்ற அறிந்துகொள்ள வேண்டியது அவசியமாகிறது.

பிறவி சுபாவம் உள்ளதா?

மருத்துவ, மனோதத்துவ ரீதியாக நாம் ஒருவரை கலவரத் தன்மையடையவர் என்று கூறும்பொழுது, அவர் கலவரடையும் சுபாவம் உள்ளவர் என்றுதான் பொருள். அவர் உண்மையில் நரம்பு நோய்களால் பீடிக்கப்பட்டுள்ளவர் என்ற பொருள் அல்ல.

ஒருவரது சுபாவம் (Temperament) நரம்பு மண்டலம் மற்றும் மனநிலை ஆகியவற்றை பாதிப்பது எவ்வாறு என்பதனை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

சுபாவம் அல்லது மனோபாவம் (Temperament)

சுபாவம் என்பது ஒருவனது அடிப்படை இயற்கை குணாதிசயம் ஆகும். இது ஒவ்வொரு மனிதனுடைய தனித் தன்மையாகும். ஒருவனுக்கு புணாதிசயம் ஏற்படும் முறையை நாம் ஏற்கனவே அறிந்து கொண்டுள்ளோம். ஒரு மனிதன், இந்தக் குறிப்பிட்ட தன்மையுடைய சுபாவ குணத்தினால், சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்றவாறு செயல்படுகிறான்.

ஹிப்போக்ரேட்ஸ் (Hippocrates) காலத்திலிருந்தே சுபாவ குணங்களை நான்கு வகைகளாகப் பிரித்துள்ளனர்.

- 1.கோப குணமுள்ள மனிதன் (Cgoleric Man)
- 2.சாந்தகுணமுள்ள மனிதன் (Lymphathetic Man)
- 3.தைரியகுணமுள்ள மனிதன் (Sanguine Man)
- 4.பயந்த குணமுள்ள மனிதன் (Nervous Man)

இப்பிரிவுகள் ஆரம்ப காலப் பிரிவுகளாகும். எந்த ஒரு மனிதனும் ஒரு குறிப்பிட்ட பிரிவு குணாதிசயத்தை மட்டும் கொண்டவனல்ல. ஏனெனில் அனைவரும் இந்த நான்கு வகைகுணங்களை சேர்ந்த ஒரு கலவைக்குணம் பொருந்தியவர்களே ஆவர்.

ஒருவர் கோப குணம் மட்டும் உடையவராக நடந்துகொள் தில்லை. அவருக்கு சில சமயங்களில் பயந்த சுபாவமும் சாந்த சுபாவமும் வெளிப்படுகின்றன. ஆகவே ஒருவரை தனியான ஒரு

குணம் மட்டுமே அமைந்தவர் என்று கூற இயலாது. மேலும் பல பிரிவுகளை உருவாக்கி இருந்த போதிலும் அடிப்படை நான்கு வகை மனிதர்களின் குணங்களைப் பற்றி அறிந்து கொள்வோம்.

கோப குணம் உள்ளவன் (Choleric Man)

இந்த வகை மனிதன் மற்றவர்களை எரிச்சல் ஊட்டக் கூடியவன். அவன் ஆக்கிரமிப்பு தன்மை மிகுந்தவன். அஜாக்கிரதை உள்ளவன். பிறருடன் சுமுக உறவு கொள்ளாதவன். போர்க்குணம் நிரம்பியவன். அவன் ஒரு தர்க்கவாதி ஆயினும் விவேகமும் நியாய குணமும் உடையவன். சுகதுக்கங்களை சமமாகப் பாவிப்பவன். உற்சாகம் மிகுந்தவனாக இருந்த பொழுதிலும் ஜீரணக் கோளாறுகளால் அவதியுறுபவன். மெலிங்கு நடுத்தர உயரமானவனாகவும். மாநிறமாகவுமுள்ள தேக அமைப்பை உடையவன்.

சாந்த குணம் உள்ளவன் (Lymphatic Man)

இந்த வகை மனிதன் சாந்தமாகத் தோற்றம் அளிப்பவன். பொதுவாக பருமனான உடல் அமைப்பை பெற்றவன். தாமதமாக செயல்படுபவன். துன்பத்தை நினைத்து பயப்படுபவன். அநேகமாக மற்றவர் சொல் கேட்டு நடப்பவன், நீதி, நேர்மை போன்ற சமுதாயக் கட்டுப்பாடுகளை மதித்து நடப்பவன். ஆனால் இயற்கையிலே பல வகையான வியாதிகளை எளிதில் பெற்றுக் கொள்ளும் தன்மையுடையவன். குறிப்பாக இருதயக் கோளாறுகள்.

தையரியமுள்ளவன் (Sanguine Man)

இந்த வகை மனிதன் பிறருடன் சகஜமாகப் பழகும் தன்மை மிகுந்தவன். கடின உழைப்பாளி. எப்பொழுதும் ஏதாவது பணிசெய்து கொண்டிருக்கும் தன்மையுடையவன். அதிக உணவு உண்டுஇன்பம் அடைபவன். அவன் எளிதில் தொற்று நோய்களால் பாதிக்கப்படுபவன் தலைவலி, வாதம் போன்ற உபாதைகளால் அவதியுறுபவன். அவனது உடல் வியாதிகளின் காரணமாக மனோவியாதிகளிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்பவன்.

பயந்த குணம் உள்ளவன் (Nervos Man)

இந்த வகை மனிதன் மனக்கிளர்ச்சி மிகுந்தவன். இதிக தன்யோசனை தன்மையுடையவன். அவன் வெளிப்பகட்டை விரும்பாவிடினும் தனக்குள்ளேயே ஏராளமான கேள்விகளைக் கேட்டுக் கொண்டிருப்பவன். இவன் ஒரு கற்பனாவாதி. உண்மையை ஒத்துக் கொள் தயங்குவான். கூச்சமும் அச்சமும் நிறைந்தவன். எளிதில் கலவரமடையும் தன்மையுள்ளவன். தன் மேநிலை பாதிக்கப் பட்டால், மனவிசாரமும் கவலையும் அடைந்து ஆலோசனையில் ஆழ்ந்து விடுபவன்.

சமநிலை மனிதன் பலவகையான குணத் தரங்களைப் பெற்றுள்ளான். அவன் வேகமாகவும், அறிவுத் திறனுடனும் படைப்புத்திறனுடனும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க வல்லவன். அவனது உடலும் மனமும் சுமுகமான உறவு பெற்றவை. ஆனால் பயந்த குணமுள்ளவன். பிறருடன் சகஜமாகப் பழகும் தன்மையற்றவனாதலால் தன் உணர்வுகளைத் தனக்குள்ளே அடக்கிவைத்துக் கொண்டு 'அடங்கியிருத்தல்' (Repression) மற்றும் மனப்பாங்கு (Complex) போன்ற நிலைகளினால் அவதியுறுகிறான்.

ஒருவன் மந்தநிலை அல்லது உற்சாகமின்றி இருப்பது அவனது முன் மனச்சார்பினாலா? (Predisposition) இதற்கு பதிலளிப்பது மிகவும் கடினமானதாகும் முதலில், மந்தநிலைக்கு முன் காரணம் ஒருவனது சுபாவகுணமே என நினைக்கத் தோன்றும். ஆனால் பயந்த சுபாவமுள்ள ஒருவன் தன்னைப் பற்றி அறிந்து கொண்டு, தன் முன்மனச் சார்பு அல்லது விருப்பங்கள் உபாதைகளாக மாறாமல் காத்துக் கொண்டால், அவன் சமநிலையில் தைரியமுள்ள மனிதனைப் போல் மிகவும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்புரிந்து வெற்றி காண இயலும்.

முதலில் ஒருவன் தன்னையும் தன் முன்சார்புகளையும் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். பின் பயிற்சியின் மூலம் முன் சார்பினைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும். இந்தப் பொது அறிவு ஒன்றே ஒருவன் தன் முன் சார்பு குணத்தை வெல்ல சிறந்த சாதனமாக அமைகிறது.

‘கற்பனை வியாதிகள்’ உள்ளனவா?

இல்லவே இல்லை கற்பனை வியாதிகள் என்பது கிடையாது. ஒருவன் தன் நரம்புகள் தளர்ந்துவிட்டன என மருத்துவரிடம் கூறுகையில், அநேக மருத்துவர்கள், அவனது கற்பனை எல்லை மீறிவிட்டது என்றுதான் கூறுவர். மருத்துவர்கள், அந்த நோயாளியின் கற்பனை மீறுவது எதனால் என்பது பற்றி சிந்திப்பார்கள்.

ஒத்துணர்வு நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்படும்பொழுது, மூளையிலிருந்து வரும் உத்திரவுகள் சிக்கல் நிறைந்த வானொலி சமிக்ஞையைப் போல அமைகின்றன. அதன் செய்திகள் முரண்பாடு உடையனவாக அமைகின்றன. அவற்றால் உருவாகும் செயல்கள் குழப்பமும் முரண்பாடும் கொண்டதாக மாறுகின்றன. உடலின் பாகங்கள் ஒன்றுக்கு ஒன்று இணைந்து பணிபுரிவதில்லை. மேலிடத்திலிருந்து உத்திரவுகளைப் பெற்றுப் பணிபுரிய வேண்டிய உறுப்புகள் தடுமாற்றம் அடைந்து சிலசமயம் தனது உண்மையான பணிக்கு எதிராகச் செயல் புரியத் துவங்குகின்றன.

இந்த சந்தர்ப்பத்தில் மனதிலும் உடலிலும் குழப்பம் ஏற்படுகிறது. உடல் உறுப்புகள் ஒற்றுமையுடனும் சுமுகத்துடனும் செயல்புரிவதற்கு மாறாக, உரே படையிலுள்ள வீரர்கள் தங்களுக்குள் சண்டையிட்டு கொன்று கொள்வதைப்போல பணிபுரிய ஆரம்பிக்கின்றன.

இதை நாம் புரிந்துகொண்டு அடிக்கடி நினைவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். இது சகிப்பற்ற வாழ்வு வாழ்ந்து வருபவர்களும், போலி நோயுடையவர் என்று பிறரால் தூற்றப்படுபவர்களும், புரிந்து கொள்ள வேண்டிய ஒரு முக்கியமான அடிப்படை உண்மை யாகும். நரம்புகள் நம் உடலின் உறுப்புகள் என்பதனை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். அவைகள் தூண்டப்படலாம். வீக்கமடையலாம். துண்டிக்கப்படலாம். ஆனால் அவைகளைக் கட்டுப்படுத்துவது எவ்வாறு என நாம் கண்டறிய வேண்டும். நரம்பு உபாதை உருவாக உடல் அமைப்பா? அல்லது மன அமைப்பா? அல்லது அவைகளின் செயல்முறைகளா? எனக் கண்டறிய வேண்டும்.

இதுவே, மருத்துவ, மனோதத்துவ மற்றும் மன உடல் மருத்துவ இயல்களுக்கு உரிய மகத்தான கடமை ஆகும்.

2. நில்! சிவப்பு விளக்கு!

நரம்பு வியாதிகள் திடீரெனத் தோன்றுவதில்லை. அவை முன்கூட்டியே நமக்கு அபாய அறிவிப்புகளை அளிக்கின்றன. அந்த அறிவிப்புகள் அநேகமாக ஒரு வகையைச் சார்ந்தது. ஆகையால் நாம் முன்னெச்சரிக்கையுடன் செயல்படின் அவற்றின் பிடியிலிருந்து தப்ப இயலும். ஆகவே, அவற்றின் மிக பிரதானப் பகுதிகளை ஒன்றன் பின் ஒன்றாக அறிந்து கொள்வோம்.

சோர்வு (Fatigue)

ஒருவன் காலையில் எழுந்தவுடன் புத்துணர்வு பெற வேண்டும். அவனால் நாள் முழுவதும் எந்தவித தயக்கமும் கொந்தளிப்புமின்றி அமைதியுடன் முறையுடனும் செயல்புரிய இயலவேண்டும். அவன் மாலையில் சிறிது களைப்பை உணர இயலும். அதுவும் மிதமான இன்ப உணர்வுடன் கூடியதுதான் இயற்கை ஆகும். இந்த இயற்கையான சோர்வு அமைதியான உறக்கத்திற்குப் பிறகு மறைந்து விடுகிறது. மறுநாள் மேற்கூறிய சக்கரம் சுழலத் துவங்குகிறது.

என்றும் அதுபோல அமைகிறதா?

நிச்சமாக இல்லை. அநேகமானவர்களுக்கு சோர்வு எந்த வகையில் உருவாகிறது? அவர்கள் தொடர்ந்து மன இறுக்கத்தின் பிடியில் உள்ளனர். அவர்களால் ஓய்வு எடுத்துக்கொள்ள இயலவில்லை. அவர்கள் அதே வாழ்க்கை முறையை தொடர்ந்து பின்பற்றும்பொழுது மன இறுக்கம் மேன்மேலும் அதிகரித்து சகித்துக்கொள்ள முடியாமல் துன்புறுத்துகிறது. களைப்படையாத மனிதன் எந்தவிதக் காரணமும் இன்றிவருத்தமும், மனக்கிளர்ச்சியும், எரிச்சலடையும் தன்மையையும் அடைகிறான். அவனது அன்றாட நடைமுறையைக்கூட அவனால் ஒத்துக்கொள்ள இயல்வதில்லை. இவ்வகை துன்புணர்வுகள், மாலை நேரத்தைவிட காலையில் தான் அதிகமாகத் தோன்றுகின்றன என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

எல்லை மீறிய சோர்வு, மாலை வேளையில் ஒரு வகையான சுபிட்ச நிலை (Euphoria) உணர்வை அளித்து நடு இரவுவரை வேலை செய்யும் எண்ணத்தை அளிக்கிறது. சோர்வு மனிதனின் இயற்கையான இரண்டு இயல்புகளை இழக்கச் செய்கிறது. கவனம் (Attention) மற்றும் மன ஒருமை (Concentration) நினைவு அழிந்து மறக்கும் தன்மையும் ஏற்படலாம். அடிக்கடி அவன் குணமாறுதல் களும் ஏற்படலாம்.

பயங்கர மனோநிலை மாற்றங்கள், சோகம், விபரீத எண்ணங்கள், மந்தநிலை, கோபம் ஆகியவற்றால் அவதியுற நேரிடுகிறது. சக்திகுறைவதால் எண்ணும் திறமையும் குறைகிறது. சேர்வடைந்த மனிதன் எண்ணக் கட்டுப்பாடுத் திறனை இழக்க நேரிடுகிறது. சக்தி குறைவதால் எண்ணும் திறமையும் குறைகிறது. சோர்வடைந்த மனிதன் எண்ணக் கட்டுப்பாடுத் திறனை இழக்க நேரிடுகிறது. எந்தச் செயலையும், என்னால் செய்துவிட முடியும், என்று கூற இயல்வதில்லை. நாளடைவில் செயலற்றவனாக மாறிவிட ஏதுவாகிறது.

எரிச்சலடையம் தன்மை (Irritability)

சாதாரண மனிதன் காலையில் புத்துணர்வுடன் எழுவதுதான் இயற்கையாகும். ஆனால் சோர்வடைந்த மனிதன் எழுவதுதான் இயற்கையாகும். ஆனால் சோர்வடைந்த மனிதன் அவ்வகை உணர்வுடன் எழுவதில்லை. மாறாக, அவன் நாள் முழுவதும், காலை முதல் மாலை வரை சோர்வு, செயலின்மை, எண்ணக் குறைவு ஆகியவற்றுடன் போராட வேண்டும் என தனக்குத்தானே அறிந்துள்ளான். ஒருவகை மன இறக்கம் மற்றொன்றுடன் சேர்ந்து கொள்ளும் என்றும், சிரித்தமுகத்துடன் இருக்க கடின முயற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பதையும் அவன் அறிகிறான்.

'அனுபவித்தது போதும்' என்று சோர்வடைந்த மனிதன் கூறுவதை எளிமையாகப் புரிந்து கொள்ளலாம். 'யாரால்?' அவனால், மற்றவர்களால், மற்றவைகளால்.

புரிந்து அறியும் தன்மை குறைவதால், தன்னைச் சுற்றி உள்ளவர்களின் மீது எரிச்சல் உண்டாகத் துவங்குகிறது. பணி புரிய வேண்டிய அவசியத்தின் மீதும், சமூக உணர்வுடன் வாழ்வதின் மீதும் எரிச்சல் உண்டாகிறது. ஒலியை சகித்துக்கொள்ள இயலுவ தில்லை. சில சமயம் தொலைபேசி மணி ஓசை, கதவு அடித்துக் கொள்ளும் சத்தம், நாயின் கரைப்பு ஆகியன பேரிரைச்சலாகத் தோன்றுகிறது. வெளிச்சம் கூட துன்பமாக மாறுகிறது. ஒரு குழுவிலோ அல்லது கூட்டத்திலோ இருப்பதுகூடத் துன்பமாகத் தோன்றுகிறது. இதுவே, சோர்வடைந்தவன் வெளியே செல்லாமல் தனிமையை நாடுவதின் காரணமாகும். அவன் ஜன நடமாட்டம் அதிகம் உள்ள தெருக்களில் செல்வதில்லை. இந்த உணர்வு, ஒருவனை பொது இடங்களில் செயலாற்ற அஞ்சும்படியான அகோ ரோ. போபியா (Agrophobia) என்ற உபாதையை அளிக்கக்கூடும்.

கிளர்ச்சி (Agitation)

மனக்கிளர்ச்சி என்ற உபாதை நரம்பு மண்டல மந்த நிலை உருவாகும் காரணங்களில் ஒன்று என்பதையும், அது ஒரு அறிவிப்பு சமிக்ஞை என்பதையும் அறிந்துள்ளோம். அது எவ்வகையில் உருவெடுக்கின்றது?

தினசரி வாழ்வுச் சூழ்நிலை, பாதிப்பு நிறைந்த எதிர்ச் செயல்களை உருவாக்குகிறது. (உ.) போலியான நடிப்பும், பேச்சுவார்த்தைகளும், கவனஈர்ப்புகளும்.

மனக்கிளர்ச்சியடைந்த மனிதன் 'பிரேக்' இல்லாமல் அதிக வேகத்தில் ஓடும் காரைப் போன்றவன். சாதாரண சூழ்நிலையுடன் ஒத்து இயங்க முடிவதில்லை. சுயகட்டுப்பாடு உண்டாவதால் கொடுமையான செயல்கள், நடவடிக்கைகள் மற்றும் எண்ணங்கள் உருவெடுக்கின்றன. உணர்ச்சி வெளிப்பாடு கட்டுக்குள் அடங்காமல் சென்று விடுகிறது.

இவ்வகையான தூண்டுதல்களுடன் சக்தியும் கரைய ஆரம்பிக்கின்றது. இவ்வகை உபாதையுடையவன் ஒரு குறிப்பிட்ட செயலைப்புரிய தன் முழு கவனத்தை வழிநடத்திச் செல்ல

இயல்வதில்லை. அவன் தனது மன ஒருமைத்திறனையும் இழக்கிறான். ஒரு டஜன் வேலைகளைத் துவங்கியபோதும் ஒரு வேலையையும் முடிக்க மாட்டான். ஆகவே, மனக்கிளர்ச்சி ஒருவனை அடக்கி ஒடுக்கிவிடுகிறது.

உணர்ச்சி வேகத்தை எதிர்க்க முடியாமல் கீழ்படிந்து விடுகிறான். அதனைக் கட்டுப்படுத்தவும், ஒருவழிப்படுத்தவும், தவிர்க்கவும் முடிவதில்லை. சக்தியை ஒரு விவேகமான, அர்த்தமுள்ள பயன்பெறும் வழியில் செலுத்த இயலுவதில்லை. இவ்வகையில் அவதியுறும் மனிதன் ஒருகாலும் முறையான வகையில் செயல்படுவதில்லை. அவன் எல்லாவற்றையும் மொத்தமாக முடிக்க வேண்டும். அவன், சந்தர்ப்ப சூழல், எண்ணம் மற்றும் செயல்களின் பிடியில் சிக்கியுள்ளான். -அவனது வாழ்வு ஒரு புதிராகிறது. அவன் இல்லாமையின் தலைவன். அவனது பணி சுறுசுறுப்பான வழியை அணுகினால் அவனுடைய உபாதைகள், அவன் மற்றவர்மேல் கொண்டுள்ள உபாதை நினைவுகளும் நீங்குவது உறுதியான முடிவாகும்.

மனவெழுச்சி நடத்தை (Emotional Behaviour)

ஒருவன் ஒரு குறிப்பிட்ட நிலைமையில் எதிர் செயல்புரிகையில் மனவெழுச்சி அடைகிறான். அந்த நிலைமை வெளிப்புற நிகழ்ச்சியாகவோ (ஒரு விபத்தைப் பற்றி கூறக்கேட்டல்) அல்லது உட்புற நிகழ்ச்சியாகவோ (மனதில் உதிக்கும் எண்ணம்) அமையலாம்.

நாம் அனைவருமே ஏதாவது ஒரு வகையில் எதிர் செயல்புரிவதால் கூட உணர்ச்சிவசப்படும் தன்மை என்பது இயற்கையானது எனக்கூறலாம். இது மனித அடிப்படை இயற்கையின் பொருளாகும். ஆனால் ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு நிலைமைகளின் தன்மைக்கேற்ப எதிர் செயல் புரிகிறோம். அதன் அளவும் வேறுபட்டது. உதாரணமாக ஒரு மனிதன் ஒரு விபத்தைக் காணும்பொழுது சலனம் அடையாமலிருக்கலாம். ஆனால் வேறொரு மனிதன் பயந்து ஒடிவிடலாம். அல்லது நடுங்க ஆரம்பிக்கலாம்.

மனவெழுச்சி நடத்தை, ஒரு இயற்கையான எதிர்செயல் ஆனபோதிலும், அது ஒரு குறிப்பிட்ட எல்லையை தாண்டிவிடும் பொழுது முறைதவறிய செயலாகிறது. அதன் எல்லையை வரையறுக்க முடியாது. ஏனெனில், அது தனி மனிதனின் தேக்கக் கட்டுப்பாட்டையும் மனோபாவத்தையும் பொறுத்து அமைந்தது.

பொதுவாக மனவெழுச்சி நடத்தை எதிர்ச் செயல்களை நான்கு வகைகளாகக் கண்டறியலாம். அவை: சந்தோஷம், துக்கம், கோபம், பயம்.

நீங்கள் அதிக மனவெழுச்சி உடையவரா?

இயல்பான மனவெழுச்சி எதிர்ச்செயல் எந்த நிலையில் முறைதவறியதாகவும் அத்துமீறிய அதிகமானதாகவும் மாறுபடுகிறது?

ஒரு குறிப்பிட்ட சூழ்நிலையில் எதிர்செயல் வரம்பு மீறுகையில் அதிக மனவெழுச்சி நடத்தையாக உருவெடுக்கிறது. யாராவது ஒருவன் ஒரு சிலந்தியைக் கண்டு மயக்கமடைந்தால், இது ஒரு முறைதவறிய எதிர்ச்செயல் என்பது துல்லியமாக வெளிப்படுகிறது.

அதுபோலவே, சாலையில் நடந்த விபத்தைக் கண்டு அதன் காரணத்தையும், விபத்தின் அபாயத் தன்மையையும் அறிந்த கொள்ளாமல், தன்னால் முடிகின்ற வேகத்தில் ஓடும் எதிர்செயலும் இவ்வகையைச் சேர்ந்ததேயாகும்.

ஆகவே, ஒரு மனிதன் அதிக மனவெழுச்சியுடையவன் என்பது.

* ஒருவன் ஒரு குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சியின் போது தீவிரமாக எதிர்ச்செயல் புரிந்தும், அந்தச் செயல் நீண்டும் தொடர்ந்தும் உண்டாகும் பொழுதும் (உ.ம்: ஒரு விபத்தைக் கண்டு ஒரு மணி நேரம் கழித்தும் நடுங்கிக் கொண்டிருப்பதும், மனதிலிருந்து அந்த நிகழ்ச்சியை அகற்ற இயலாமல் இருக்கும் பொழுதும்)

* ஒரு நிகழ்ச்சிக்கும் அதன் எதிர்ச் செயலுக்கும் இடையே பெரிய வேற்றுமை அமையும் பொழுது (உ.ம்: ஒரு சிறிய அசட்டையிலும் கூட நரம்பு இழுப்பு அல்லது வலிப்பு பெறுவது)

உடல் இயக்க எதிர்ச்செயல்கள் (Physical Reactions)

நமது உடலில் மூளை போன்ற உறுப்புகள் மனவெழுச்சி மற்றும் அதிக மனவெழுச்சியின் காரணமாக அவதியுறுகின்றன. தசைகளும் நரம்புகளும் எதிர்ச்செயல் புரிவதையும், தசைசுருக்கம் (Spasms) ஏற்படுவதால் குபீர்ச் சிரிப்பும், அடக்கமுடியாத கண்ணீர் உண்டாவதையும், முகம் சிவந்து போவதையும், அதிகமாக வியர்த்துக் கொட்டுவதையும், முகம் கோணுவதையும், ஜீரணக் கோளாறு பெறுவதிலும், வினோதமான பரிவு நடத்தையிலும் நாம் கண்டு உணருவது மேற்கூறிய காரணங்களினால்தான்.

அதிக மனவெழுச்சி நிலையில் நாம் நமது எதிர்ச் செயலைக் கட்டுப்படுத்தும் தலைவனாக ஒருபொழுதும் அமைவதில்லை. அவற்றைக் கட்டுப்படுத்த நம்மால் முடிவதில்லை. வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதென்றால் நாம் 'உணர்ச்சி வசப்பட்டவர்கள்'.

இந்த உணர்ச்சிவசப்பட்ட தன்மை நம்மை விவேகமற்ற செயல்களை புரியத் தூண்டுகிறது. கோபம் அடையும் பொழுது பயங்கரமான செயல்களை புரிவது. உணர்ச்சிவசப்பட்டதனால் தான் என்பதை அறிந்துள்ளோம். கோபத்தை ஏற்றுக் கொள்வதென்பது உணர்ச்சிவசப்படுவதை தடுத்து நிறுத்த முடியாமல் வழிவிடுவது என்ற எதிர்ச் செயல் மூலமேயாகும்.

அபாயம்.

அதிக மனவெழுச்சி மற்றும் உணர்ச்சி வசப்படும் தன்மை ஆகிய இரண்டும் பிரதான அபாய அறிவிப்புகள் ஆகும். ஒரு சிலருக்கு இயற்கையிலேயே அதிக மனவெழுச்சி அடையும் தன்மை பெற்றிருப்பதென்பது சாத்தியமானதாகும். அதை உணர்ச்சி உட்பட்ட தேகக்கட்டுப்பாடு எனக் கூறலாம். ஆயினும் உணர்ச்சிவயப்பட்ட தேகக்கட்டுப்பாடுடையவன், ஒரு பயந்த சபாவமுள்ள மனிதனை விட மேலாக, ஒரு சமநிலையில் இயங்குவான் என்று கூற இயலாது.

உணர்ச்சிவசப் படுவதாலும், அதிக மனவெழுச்சியுமூலமும் அனைத்து நிகழ்ச்சிகளின் மீதுள்ள கட்டுப்பாடு குறைவடைகிறது.

ஆதில் கவனம் தேவை. அதற்கான காரணத்தை உடனே கண்டறிய வேண்டும். அதிக சோர்வு அல்லது நரம்புத் தளர்ச்சி போன்ற சமிக்ஞைகள் தோன்றுகின்றனவா? இதுதான் உடல் இயக்க மாறுதலால் உண்டாகும் உணர்ச்சி வசப்படும் தன்மையாகும். பருவமடைதலின் பொழுது ஒருவன் அதிக உணர்ச்சி வசப்பட்ட போதிலும், அந்த குணம்வளர வளர மறைந்து கொண்டு செல்கிறது.

அதுபோலவே, மாதவிடாய் நிறுத்தம் (Menopause) ஏற்படும் பொழுதும் பெண்களுக்கு அதிக உணர்ச்சிவசப்படும் தன்மை உருவாகிறது. அதிக மனவெழுச்சி தொடர்ந்து உருவாகி வருகின்ற காரணத்திலா என முடிவு செய்யப்பட வேண்டும்.

ஒரு பணியாளனை அவனது மேலாளர் அடிக்கடி குத்திப்பேசி நிந்தனை செய்வதால், வருடக் கணக்காக அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் அவனது மேலாளர் மேலுள்ள கோபம் அவனுக்கு அதிக மனவெழுச்சியை தோற்றுவித்துவிடும். ஆனால், அதே தொழிலாளி தன்னை மற்றவர்களைவிட குறைந்தவன் என வருடக்கணக்கில் நினைக்கும் பொழுதும் அவனுக்கு அதிக மனவெழுச்சி உருவாகும். அந்த பயத்தை போக்க மனோதத்துவக் காரணமாகும்.

தூக்கமின்மை (Insomnia)

ஒரு மனிதனுக்கு குறைந்த பட்சம் 6லிருந்து 8 மணி நேரம் தூக்கம் அவசியமாகிறது. அதைவிடக் குறைந்த அளவில் தூங்குவதையும், தூங்காமல் இருக்கும் நிலையையும் தூக்கமின்மை எனப் பொருள் கொள்ளலாம்.

தூக்கமின்மையின் அறிகுறிகள் யாவை?

ஒருவன் படுக்கச் செல்லும்பொழுது அன்றைய இரவு ஓய்வான இரவாகக் கழியவேண்டும் என்ற திடமான எண்ணத்துடன் செல்கிறான். தன் கண்களை மூடிக்கொண்டு காத்திருக்கின்றான். அவனது மூளை வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறது. மூளை தூக்க கட்டுப்பாடு மையத்திற்கு உத்தரவிடுகிறது. அதன்படி மையத்திலிருந்து செய்தி சிறிதாக மறைந்து முழுமையான தூக்க நிலையை அடைகிறோம்.

இதுதான் இயற்கையான தூக்கமாகும்.

ஆனால், ஒருவனர் மனத்தட்டு சுழல ஆரம்பித்துவிட்டால், அவனுக்கு எண்ணங்கள் உதயமாகி, உருவங்களும் சேர்ந்து அவனைச் சுற்றி கும்பலாகப் புலப்படும். அவன் கண்களைத் திறந்து கொண்டுவிடுகிறான். புரண்டு படுத்துக் கொண்டு தூக்கத்தை எதிர்பார்க்க ஆரம்பிக்கின்றான். மூளை வேலை செய்ய மறுக்கிறது. அன்று நடந்த நிகழ்ச்சிகள் அதனால் உருவான கவலைகள் போன்ற அனைத்து உணர்வுகளும் அவனது மனதைச் சுற்றி வட்டமிடுகின்றன. அவனால் நினைப்பதை நிறுத்த முடியவில்லை.

மனம் கலக்கமடைந்த நிலையில் மூளைக்கு அவனது தூக்க உணர்வுச் செய்திகள் எட்டுவதில்லை. ஆகவே மூளையிலிருந்து தூக்கக் கட்டுப்பாடு மையத்திற்கு உத்திரவும் கிடைப்பதில்லையா தலால் உறுப்புக்கள் செயல்புரிவதில்லை. ஆனால் நீண்ட நேர மனக்கலக்கம் மனதைச் சோர்வடையச் செய்யும் பொழுது அது பலவீனம் அடைகிறது. பின் மூளை செயல்படத் துவங்கியதும் தூக்க மையமும் உறுப்புகளும் செயல்புரிந்து தூக்கத்தை அளிக்கின்றன. ஆயினும் பத்து பேர்களில் குறைந்தது ஒன்பது பேராவது, விழித்து எழும்பொழுது படுக்கச் செல்லுமுன் இருந்த சோர்வுடனேயே விழித்து எழுகின்றனர்.

சில சமயம் சிலர் நீண்ட நேரமும், ஆழ்ந்தும் தூங்குவதுண்டு. அவ்வாறு தூங்குபவர்கள் தூக்கத்தை ஒரு விடுதலை வழி எனக் கருதுபவர்களாவார்கள். ஒருவன் தன் தூக்கத்தை, கலையை, பயத்தை மறந்து தப்பித்துக் கொள்ள அவ்வாறு தூங்குகிறான். தூக்கத்தினால் தப்பித்துக் கொள்வது என்பது 'மந்தநிலை'யின் வேறுபட்ட நிலைகளில் ஒன்றாகும்.

பலவீனத்தின் விளைவுகள் என்ன?

பலவீனம் கணக்கிலடங்கா விளைவுகளை உருவாக்கக் கூடியது. அது மனிதருக்குள்ளேயே ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபட்ட விளைவுகளைக் கொடுக்கக் கூடியது. பலவீனம் விநோதமான

வேறுபட்ட உடல் மற்றும் மன எதிர்ச்செயல்களை உருவாக்க வல்லது.

நாம் குறிப்பாக உணர்ந்து கொள்ளக் கூடிய விளைவுகள். உதவியற்ற தன்மை, எண்ணச் சக்திக் குறைவு அல்லது இழப்பு என்ற உணர்வு, கவனக்குறைவு, மன ஒருமைக் குறைவு. இந்நிலையில் அதிக மனவெழுச்சி உண்டாகிறது. அதிகமான சோர்வுணர்வும் புலப்படுகிறது. இவைகளில் எந்த நிலையும் பலவீனமடைந்தவனை அதிலிருந்து மீண்டு புதுவாழ்வு பெற தடுத்து நிறுத்துவதில்லை. நிச்சயமாக நாம் பலவீனத்தின் பிடியிலிருந்து மீண்டு புத்துணர்வு பெற்று வாழ இயலும்.

மனோ பலவீனம் (PSYCHO ASTHENIA)

மனோ பலவீனம் என்பது நரம்புக் கோளாறு நிலையாகும். அதன் பெயருக்கு ஏற்றவாறு ஒருவனது எண்ணங்களுடன் தொடர்பு கொண்டுள்ளதாகும். மனோ பலவீனமுள்ளவன், தன் மனதிலிருந்து தவிர்த்துக் கொள்ள இயலாத பல கட்டுக்கடங்காத ஆபத்தான, பொருத்தமற்ற எண்ணங்களின் பிடியில் பலியாகிறான். ஆகவே, மன பலவீனம் ஒரு வகையான மந்தநிலையைச் சேர்ந்ததாகும். அவனிடம் கீழ்க்கண்ட அறிகுறிகளைக் காணலாம்.

* முதலில் எந்தப் பணியையும் ஏற்று செயல்பட முடியாத கடினமான உணர்வு ஏற்படுகிறது. தான் உதவியற்ற நிலையடைந்து விட்டதாக நினைக்கிறான். எந்தவிதமான முடிவும் எடுக்க இயலாமல் தவிக்கிறான். அறிவுக் குறைவும் சந்தேகங்களும் மாறி மாறி உருவாகின்றன.

* எப்பொழுதும் ஆழ்ந்து யோசித்துக் கொண்டிருப்பதும், மன பலவீனத்தின் பிரதான அறிகுறியாகும். தொடர்ச்சியான மனவிசாரம், கோபம், பிடிவாதம், பயம் போன்றன 17-ம் அறிகுறிகளாகும்.

* மன பலவீனமுள்ள பலருக்கு ஆரோக்கியம் குன்றிய எண்ணங்கள் உதிக்கின்றன. உதாரணம்: வெளி உலகம் மிகவும் விநோதமானது என்ற எண்ணம், தனக்குரியவர் அந்நியர்களாகத் தோன்றும் எண்ணம்.

தன் கை அல்லது மற்ற உறுப்பு தன்னுடையதல்ல என்றும் தன் உடலின் ஒரு பகுதியல்ல என்ற எண்ணம்.

மன பலவீனமுள்ளவருக்கு மன இசைவுக் குறைவு ஏற்படுகிறது. "நினைப்பு" எனும் செயல் கடினமானதாகிறது. நினைவுகளை ஒருங்கிணைக்க இயலாமல் தவிக்க நேரிடுகிறது. இத்தகைய காரணங்களினால்தான் அவருக்கு மந்த நிலைமையும், குறிப்பிட்ட நிரந்தர எண்ணமும் உருவாகின்றன என்பது சகஜமாகிறது. அவருக்கு, ஒருங்கிணைக்கும் நினைப்பு ஏற்படுவதில்லையாதலால், அவரை, ஒட்டுண்ணித் தன்மையுள்ள எண்ணங்கள் ஆட்கொள்கின்றன.

* "நிரந்தரமான மந்தநிலை" என்பது அவ்வப்பொழுது ஏற்படும் மன பலவீனமுள்ள நிலையாகும். நோயாளி, தன்னால் பணிபுரிய இயலாத தன்மையை நன்கு உணருகின்றான். எண்ணத்திறமைக் குறைவினால் அவதியுறுகிறான். இதனால் அவனைச் சுற்றியுள்ள வர்கள் அவனைக் கண்டனம் புரியும் சூழ்நிலை உருவாகிறது. மன பலவீனமுள்ளவனின் பிடிவாத கவன உணர்வு அதன் எல்லையை எட்டிப் பிடிப்பதென்பது பொதுவான அறிகுறியாகும். உதாரணமாக மன பலவீனமுள்ளவன் தண்ணீர்க் குழாயை மூடிவிட்டானா என பலமுறை சோதனை புரிவான். கதவை மூடியபின் பலமுறை கைப்பிடியை இழுத்து கதவு மூடியுள்ளதா என சோதிப்பான். விவேக அடிப்படையில் அவன் கதவை மூடிவிட்டதை நன்கு அறிவான். ஆயினும் அவனது பிடிவாதம் அவன் எண்ணத்தைவிட மேலோங்கி நிற்கிறது. காரண சக்திகளுக்கும் அவனது உணர்வுகளுக்கும் இடையே ஏற்படும் போராட்டத்தினால் கூடுதலான களைப்பும் துன்பமும் உருவாகின்றன.

நரம்புத்தளர்ச்சி (NEURESTHENIA)

இன்றைய உலகில் பரவலாகப் பேசப்படும் இந்த நோயின் தன்மைகள் யாவை?

நரம்புத்தளர்ச்சி என்பது ஒருவகை மந்த நிலையிலுள்ள, நரம்புகளின் இயல்பற்ற நிலையாகும். இந்நிலையில் ஒருவனது உடல் திடன் இழக்கம் ஏற்படுகிறது. மூளையின் வெளிப்பகுதி

சரிவர இயங்குவதில்லை. இதனால் உருவாகும் உபாதைகள்

1. அக்கறையின்மை (LASSITUDE)
2. சோம்பேறித்தனம் (INERTIA)
3. ஆயாசம் (FATIGUE)
4. தொடக்க குணக்குறைவு (LOSS OF INITIATIVE)
5. அமைதியற்ற சஞ்சலம் (RESTLESS FIDGETING)
6. அதிக ரோஷம் (OVER SENSITIVITY)
7. எரிச்சலடையும் தன்மை (IRRITABILITY)
8. பலவீனம் (ASTHENIA)

நரம்புத்தளர்ச்சியினால் உருவாகும் முக்கிய எதிர்ச் செயல்கள்

நரம்புத்தளர்ச்சியுடையவனின் தர்க்கமற்ற செயல்கள் தாமதித்தியங்கும் குணம், மாறுபட்ட குணங்கள் வேறு ஒன்றுக்கு அமைவதில்லை என்பது முரணாகத் தோன்றினாலும் கூட அது முற்றிலும் உண்மையாகும். அவனது நடத்தை நிமிடத்திற்கு நிமிடம் மாறிக் கொண்டு இருக்கும். ஒரு சமயத்தில் மிகுந்த சந்தோஷமாக தோற்றமளிக்கும் அவன் அடுத்த ஐந்து நிமிடத்தில் மிகுந்த மந்தமாகக் காட்சியளிப்பான். அவனது நரம்புகள் ஒழுங்கற்ற நிலையில் உருவாக்கும் உணர்வுகளாலேயே அவன் இது போன்ற குழப்பமுள்ள எதிர்ச்செயல்களைப் புரிகிறான்.

உண்மையில், நரம்புத் தளர்ச்சி என்பது சக்திக் குறைவினால் உண்டாகும் நோய் ஆகும். நரம்புத் தளர்ச்சி அடைந்தவன் நிரந்தரமான சோர்வைப் பெற்றவன் ஆவான். அவன் உடல், மன மற்றும் நரம்புகளின் களைப்பு மிகுதியினால் அவதியறுகிறான். அவனது மூளையும் தசைகளும் தங்களின் பணிகளை எதிர்பார்த்த நிலையில் புரிவதில்லை. அவன் மிகவும் எரிச்சலடையும் தன்மையுடைவன். ஆதலால் காரணமின்றி அடுத்தவர்களிடம் சண்டையிடுவான். இந்நிலையில் அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் அவனது செய்கைகள் அபத்தமானவை எனக் கருதுவர். அவன் எப்பொழுதும் தனிமையை நாட ஆரம்பிக்கிறான். அது மிகவும் அபாயகரமானது.

மனவிசாரம் (ANXIETY)

“மனவிசாரம்” என்பது அனைத்து நரம்பு ஒழுங்கின்மை உபாதைகளிலும் தோன்றும் பொதுவான அறிகுறியாகும். இங்கும்

சாதாரண நிலைக்கும் நோய்த் தன்மை நிலைக்குமிடையே வரையறுக்க முடிவதில்லை. சில நேரங்களில் நாம் அனைவருமே மனவிசாரம் அடைபவர்கள்தாம். அது சாதாரண நிலையில், வாழ்வில் ஆக்கபூர்வமாக முன்னேற உதவி புரிகிறது.

ஆனால், நோய்த்தன்மையுள்ள மனவிசாரம், ஒருவனை உண்மை நிலையிலிருந்து விரட்டியடித்து பல உபாதைகளை விளைவிக்கிறது. குறிப்பாக தேவையற்ற பய உணர்வு, கவலை, அச்சம், ஆஸ்துமா போன்ற உபாதைகளை அளிக்கக்கூடும். சில சமயம், உடல் மற்றும் மன அறிகுறிகள் (உடலின் உள்ளே உருவாகும் இயக்க விரோதம்), மன விசாரமாகத் தோன்றி மன இறுக்கத்தைத் தளர்த்த "பாதுகாப்பு வால்வ்" ஆக பயன்படுகிறது. ஆழ்ந்த மனவிசாரம் எந்நிலையை உருவாக்குகிறது?

நாம் அனைவரும் மனவிசாரத்தினால் உருவாகும் விளைவுகளை அனுபவித்திருப்போம்.

* முதலில், ஒரு விதச் சுருக்கத்தை, குறிப்பாக இருதயப் பகுதியில் உணருகிறான். இருதயம் சரிவரத் துடிப்பதில்லை போன்ற நிலை. சுவாசம் திணறுகிறது. சரிவர மூச்சுவிட இயலுவதில்லை.

* சில சமயங்களில் வயிற்றுப் பகுதியிலும் அதன் விளைவு களை உணர முடிகிறது. வயிற்றில் இறுக்கம், வலி, மலம் கழிக்க தோன்றும் உணர்வுகளும் ஏற்படக்கூடும்.

மனவிசாரம் அதிகரிக்கும் பொழுது நம்மால் சகித்துக் கொள்ள இயல்வதில்லை. உபாதைக்குட்பட்டவனுக்கு உடன் அறிகுறிகள் தென்படுகின்றன. நடுக்கம், வாய்க்குழறல், வியர்த்தல், தாங்கமுடியாத வயிற்று வலி, மூச்சுத்திணறல், கை கால் அசதி, நெஞ்சுவலி போன்ற உபாதைகள் தோன்றக் கூடும்.

மனவிசாரத்தின் முக்கிய விளைவு பய உணர்ச்சியாகும். மனவிசாரம் நோய்த்தன்மையை அடைந்தால், பிடிவாதத்தையும் வியாதிக் கற்பனை நிலைகளும் நேரிடலாம்.

பிடிவாதம்

ஒருவனுக்கு இவ்வகை எண்ணம் மனதை ஆக்கிரமித்துவிடின் அவன் அதன் பிடியிலிருந்து தப்பித்துக் கொள்வது என்பது மிகவும் கடினமாகும். அவன் அதிக சக்தி வாய்ந்த எண்ணத்திறன் கொண்டு இருந்தபொழுதும், பிடிவாதத்திலிருந்து தப்பித்துக் கொள்ள முடியாது.

ஒருவனுக்கு சில சமயங்களில் பிடிவாத எண்ணம் தோன்றி, அது தொடர்ச்சியாகவும் நிரந்தரமாகவும் துன்புறுத்தக் கூடியதாகி விடும். இது ஒரு மனப் புல்லுருவியாகும். இது ஒருவனுடைய நல்ல தோற்றத்தில் ஒரு ஆணியை அடித்துள்ளது போலாகும். இந்தக்குணம் மனவிசாரத்தை அளிக்கவல்லது. பிடிவாத குணமுடையவன் ஒரு குறிப்பிட்ட வட்டத்திற்குள்ளேயே சுழன்று பலவகையான உடல் மற்றும் மன நோய்களுக்கு உட்படுகிறான். பிடிவாதம் எவ்வகையில் வெளிப்படுகிறது?

இது இயற்கையாக சிற்சில சமயங்களில் ஆக்ரோஷமுள்ள தாக்குதல்களாக வெளிப்படுகிறது. அது வார்த்தைகளின் மூலமும் எண்ணங்களின் மூலமும், நினைப்புகளின் மூலமும் உருவாகும் செயல்களில் வெளிப்படுகிறது.

பிடிவாதத்தை எதிர்த்துப் போராட்டம்

பிடிவாதமுள்ளவனின் உடலின் உள்ளே அடிக்கடி அவனது பிடிவாதத் தன்மைக்கும் எண்ணத் திறனுக்கும் இடையே பலத்த போராட்டம் ஏற்படுகிறது. ஆனால் "பிடிவாதம்" ஒரு சக்தி நிறைந்த ஒட்டுண்ணியாதலால், அதை சுலபமாக களைந்து எறிய முடிவதில்லை. இந்த உள் போராட்டம் வலிமையும் கவலையும் அளிக்கிறது. இந்த ஆபத்தான கட்டத்திற்குப் பிறகு அவன் சக்தியிழந்து சோர்வடைகிறான். தன்னை ஆட்டிப் படைக்கும் எண்ணத்திலிருந்து விடுபடுபவோம் என்ற நம்பிக்கையை இழந்து விடுகிறான்.

பிடிவாதம் ஒரு மரத்தின் கிளைகளைப்போல பல வகைகளாக வெளிப்படுகிறது. அது அநேகமாக நரம்பு ஒழுங்கீன நிலை உணர்வுகளையும், மன விசாரத்தை உருவாக்கும் காரணங்களின் தொடர்பினாலும் உருவாகிறது. உதாரணமாக மத ஒழுக்கக் கட்டுப்பாடுகள், நோய்கள், நீதிமுறைகள், சுற்றுப்புறமும் சுகாதாரமும், பொறுப்புகள், குடும்பம் மற்றும் பாலுணர்வு சமாசாரங்கள் போன்ற எண்ணிலடங்கா முறைகள்.

காரணமின்மையை எதிர்க்கும் காரணம்

பிடிவாதமுடையவன், எப்பொழுதும் தம் பிடிவாதம் அபத்தமானதென்பதை அறிந்து கொள்கிறான். மாறாக, அவனது செயல் எவ்விதக் குறிக்கோளும் விவேகமற்ற அடிப்படையில்தான் உருவாகிறது. அவன் என்ன செய்ய வேண்டும்? அவன் தன்னுட

னேயே வாக்குவாதம் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுது அவனுக்கு விவேக அடிப்படை தெளிவுறத் தெரிவதால் அவனது பிடிவாதத்தின் அபத்தத்தன்மை விளங்கி விடும்.

கிருமிகளைப் பற்றிய ஒரு பிடிவாத எண்ணம் கொண்ட ஒருவன், ஒரே நாளில் தனது கைகளையும் முகத்தையும் நூறு முறை கழுவிக் கொள்வதும், கதவுப் பிடிக்களை பலமுறை சுத்தம் செய்வதையும், வெற்றிடத் துடைப்பானை (VACUM CLEANER) பலமுறை உபயோகிப்பதையும், விவேக அடிப்படையில் தனது செயல்கள் அபத்தமானவை என அறிவான். தனது செயல் விவேகமற்றது என அறிந்திருந்தும் கூட மணி நேர இடைவெளிக்குப் பிறகும், தினசரியும் திரும்பத் திரும்ப செயது கொண்டேயிருப்பான். அவன் வேறு ஏதாவது ஒன்றைப் பற்றி நினைப்பதற்குள் அவனது பிடிவாத எண்ணம் மறுபடி தோன்றி விடுவதாலேயே அவன் அவ்வாறு தொடர்ந்து செயல்புரிகிறான்.

அவன் தனக்குத்தானே, இந்தக் கிருமிகளைப் பற்றிய ஆழ்ந்த கருத்து அடிப்படையில்லாதது என வெகு தீவிரமாக விவாதம் புரிந்து கொள்வான். அவன் விவாதம் அதிகரிக்க அதிகரிக்க அவனது பிடிவாதமும் வளருகிறது. ஆகவே அவன் பிடிவாதம் தான் அவனது மனவிசாரம் உருவாகக் காரணம் என்பதை விட வேறு ஏதோ ஒரு காரணம் உள்ளது என அடிக்கடி தனக்குத்தானே கூறிக்கொள்ள வேண்டும். அப்பொழுதுதான் அந்த வேறொரு காரணத்தைக் கண்டறியலாம். மன இறுக்கமும், உணர்ச்சி பேதங்கள் - தாழ்வு, உயர்வு, தான் அவனது உட்போராட்டத்தை உருவாக்குகின்றன என்ற காரணத்தை அவன் அடிக்கடி உணர ஆரம்பிக்க முடியும். மறுபடியும் அவனது நிறைவற்ற உள்மனதை ஆராய்ந்து பார்க்க வேண்டும்.

மனப்பயம் (PHOBIA)

மனப்பயம் ஒரு நோயுள்ள நிலையைப் போன்றதாகும். நோய் நினைவுப் பயம் பெரும்பாலானவர்க்கு உள்ளது. இது ஒரு வகையில் பிடிவாதத்தைப் போன்ற ஆழ்ந்த மனக் கருத்தேயாகும். தான் திடகாத்திரமாக இருப்பினும் தனக்கு ஏதோ நோய் உள்ளதாக ஆணித்தரமாக நம்பும் இயல்பு கிடையாது.

இவ்வகைப் பயம் உருவாக பிரதான காரணம்:

1. நோய்களைப் பற்றிய அரைகுறை அறிவு தானாகத் தெரிந்தும் பிறர் சொல்லக் கேட்டும் பெற்றது.

2. சந்தேக மனப்பான்மை

3. மூட நம்பிக்கை

“தனிமைப்பயம்” என்பது சிறுவர்களிடையே மட்டுமன்றி வயது வந்த பலரிடமும் காண்கிறோம். வீட்டிலோ அல்லது வெளியிலோ இவர்களால் தனியாக இருக்க முடியாது. தனியாக இருந்தால் தனக்கு ஏதாவது ஆபத்து நேர்ந்து விடுமோ என்றும், தனக்கு உதவி புரிய யாருமில்லையே என்ற மனக்கருத்தின் காரணத்தினாலேயே இவ்வகைப் பய உணர்வு தோன்றுகின்றது. இவ்வகைப் பய உணர்வு பெற்றவர்கள், குளியலறையில் பாடிக் கொண்டிருப்பார்கள், சாலையில் தனியாகச் செல்ல நேரிட்டால் பாடிக் கொண்டும், தனக்குத்தானே பேசிக் கொண்டும் செல்வார்கள். அந்த சமயம் தன் உடன் யாரோ இருப்பதாக எண்ணியே அவ்வாறு செயல்புகின்றனர்.

அதுபோலவே “இருட்டுப்பயம்” என்பதும் பலரிடையே காண்கிறோம். தனியாகவும், அல்லது கும்பலாகவும் உள்ளபோது இருட்டைக் கண்டு அச்சமடைவர். மற்ற பிராணிகளாலும் மனிதர்களாலும் தங்களுக்கு ஏதாவது ஆபத்து நேர்ந்து விடுமே என்ற சந்தேக உணர்வே இந்த பயத்தின் காரணமாகும்.

புறத்தனிமைப் பயம் (AGOROPHOBIA) உள்ளவர்கள் திறந்த வெளிகளில் இருக்கும் பொழுது அச்சப்படுகின்றனர். சாலைகள், மொட்டைமாடி, விளையாட்டு மைதானம் போன்ற இடங்களில் தனியாகச் செல்லத் தயங்குகின்றனர். தங்களுக்கு ஆபத்து நேர்ந்து விடும் என்ற மூட நம்பிக்கைதான் அவர்களது பயத்தின் காரணமாகும். இவ்வகைப் பயம் உள்ளவர்கள் வீடு, சினிமாக்கொட்டகை, விடுதிகள் போன்ற இடங்களில் இருப்பதை தனக்கு பாதுகாப்பு என நினைப்பார்கள்.

இவ்வகைப் பய உணர்வும் பிடிவாதத்தைப் போன்று துன்பத்தையும் சோர்வையும் உருவாக்கவல்லது. ஒருவனது எண்ணத்திறனும் பய உணர்வும் நடத்தும் போராட்டத்தில் அநேகமாக பயவுணர்வே வெற்றி பெற்று தொடர்ந்து செயலாற்றுகிறது. இந்த மனத்தனிமை உணர்வு மிகவும் பயங்கரமானது. ஒரு சிலரே அதன்

ஊனத்தன்மையை உணருகின்றனர்.

அதற்கு மாறுபட்ட குணத்தையுடையது அகத்தனிமைப் பயம் (CLAUSTRO PHOBIA) என்பதாகும். இவ்வகை பயத்தால் பீடிக்கப்பட்டவன். வீட்டில் தனியாக இருக்கும் பொழுது, லிட்டில் தனியாகச் செல்லும் பொழுது, மூடப்பட்டுள்ள இடங்களில் தனியாக இருக்கும் பொழுதும் பயப்படுகிறான். மேலும் மூடப்பட்டுள்ள இடங்களிலும் கூட வாயில்படி அருகிலேயே அமர்ந்திருப்பான். ஏனெனில் ஏதாவது நேர்ந்துவிட்டால் உடனே தப்பித்து விட முடியும் என்ற எண்ணமுடனே அவ்வாறு செயல்புரிவான். அவன் பஸ்ஸில் பயணம் செய்யும் பொழுது வாசற்படியின் அருகிலேயே இருப்பான். தான் இறங்க வேண்டிய இடத்தில் பஸ் நிற்காமல் போய் விடுமோ, ஏதாவது விபத்து நேர்ந்து விடுமோ என்ற சந்தேக உணர்வுடையவன். அந்த உணர்வுதான் அவனுக்கு பயத்தை உருவாக்குகிறது. இவ்வகைப் பயத்தினால் நடந்தே செல்பவர்களும் உண்டு!

அதுபோலவே ஒரு சிலர் உயரத்தில் சென்றால் தலை சுற்றுதல் உண்டாகும் என்று பயமடைவர். மிக ஆழமான இடத்தைப் பார்த்தால் தலை சுற்றுதல், இரத்தத்தைக் கண்டால் மயக்கமுறுதல் போன்ற பய உணர்வுகள் உள்ளவரும் அநேகர் இருக்கின்றனர். இதுபோன்ற பலவகை பய உணர்வுகள் மன இறுக்கத்தை உருவாக்கி உடல் உபாதைகளை தோற்றுவிக்கின்றன. பொதுவாக மனதிற்கும் நரமபு மண்டலத்திற்கும் இடையே உருவாகும் சுமுகமற்ற நிலையும் செயல்களுமே காரணங்களாகின்றன. அடிக்கடி தோன்றும் உணர்வலைகள் நினைவற்ற மனதில் பதிந்து வெளிப்படுவதால் தொடர்ந்து மனப்பயம் உருவாகி தொல்லை புரிகிறது.

இந்த உணர்வை அகற்ற மருத்துவ, மனோதத்துவ ரீதியாக முறையாக மருத்துவரிடம் சிகிச்சை பெறுவதால் அறவே ஒழித்து விடலாம்.

நரம்புகளின் மந்த நிலை (NERVOUS DEPRESSION)

நரம்புகளின் மந்தநிலை என்றால் என்ன, இது மிகவும் பரந்த பொருளடங்கிய வார்த்தையாகும். அழுத்தக் குறைவு, நரம்புகளின் சோர்வுத்தன்மை, மனத்தின் திடக்குறைவு எனப் பொருள் கொள்ளலாம். இது ஒரு பொதுவான வாக்கியமாகும். பலவீனம், மன பலவீனம், நரம்புத்தளர்ச்சி, பிடிவாதம், பயம் போன்ற அனைத்து

உபாதைகளும் இந்தப் பொதுவான அர்த்தத்தில் அடங்கும். ஆயினும், இந்தப் பொதுச் சொல்லின் பொருள், வேறுபட்ட உபாதைகளின் அறிகுறிகளை வெவ்வேறு விதமாகக் குறிக்கிறது.

மந்தநிலை என்பது பொதுவாக உடல் இயக்கக் கோளாறு அல்லது மனநலக் காரணங்களினால் உருவாக்கம் பெறுவதால், அதன் விளைவுகளை உடல் இயக்க, மனநிலை உபாதைகளாகக் காண முடிகிறது. நரம்பு மந்தநிலை என்பது உடல் - மன மருத்துவப் பிரிவின் கீழ் கண்டறிந்து கொள்ள முடிகிறது.

மந்த நிலை அடைந்தவனை நாம் எவ்வாறு அறிந்து கொள்ளலாம்? அவனது நடத்தையே இந்த உபாதையின் குணாதிசயமாகும். மந்தநிலை, அவனுக்கு சோர்வுப் பிடிவாதத்தை உருவாக்குவதால் அவன் செயலிழந்து சோம்பேறி போலக் காட்சியளிக்கிறான். அவன் அடிக்கடி தூக்கமின்மையால் அவதியுறுகிறான். அதனுடனேயே பல்வேறு அறிகுறிகளும் தென்படுகின்றன. மன ஒருமைக் குறைவு, கவனக்குறைவும், மனம் கவனமின்றி அலைதலும், எதைப் பற்றியும் முடிவு எடுக்க முடியாத தீர்மானமற்ற நிலை, குறைந்த உணர்வுகள், விபரீதமான கற்பனைகள், விவேகமற்ற எண்ணங்கள் ஆகியனவாகும்.

மந்த நிலையுடையவன் வாழ்க்கையற்றது போல செயல் குறைந்து காணப்பட்டாலும், சில சமயங்களில் எண்ணங்களால் உந்தப்பட்ட மனக்கிளர்ச்சியுடன் வெகுண்டு எழுமதுண்டு. ஒருவனுக்கும் மந்தநிலையின் தாக்குதலால் உருவாகும் விளைவுகளில் “எண்ணத்திறன் குறைவு” என்பதும் ஒரு முக்கியமான அறிகுறியாகும். நினைப்பதைச் செய்ய முடிவதில்லை.

உடலும் மூளையும் சரளமாக சமநிலையில் தங்கு தடையின்றி இயங்கும் பொழுது உருவாவது தான் ஒருவனது எண்ணத்திறன் ஆகும். அவ்வகையில் மனதினை, முறையுடன் இயங்கக் கூடிய அல்லது இயக்கக் கோளாறமைந்துள்ள ஒரு காருடன் ஒப்பிடலாம். ஒரு மோட்டார் வாகனத்தின் பாகங்கள் அனைத்தும் சரிவர இயங்கும் பொழுதுதான் அந்த மோட்டார் நன்றாக ஓடிக்கூடிய நிலையில் அதன் அமைப்பு உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது. அது போலவே, அவனது உடல் உறுப்புகளின் சரியான இயக்கத்தின் அடிப்படையில் அவனது எண்ணத்திறனை உபயோகிக்கக்கூடிய நிலையில் அவனது உடல் அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

நரம்பு மந்தநிலையில் உடல் இயக்கத்தை எதும்பிக்க வைக்கும் சூழ்நிலை உண்டாகிறது. மந்தமடைந்தவன் செயல் புரிய நினைக்கிறான். அவனது வாழ்வின் அன்றாட அத்தியாவசியத் தேவைகள் அவனைத் தூண்டுவதால் இதைச் செய்து விடலாம். அதைச் செய்து விடலாம் என நினைக்கிறான். அவனுக்குப் பொறுப்புணர்ச்சியும் எண்ணங்களும் தோன்றியபோதும் கூட அவர்களால் அவற்றை செயல்களாக மாற்ற இயலுவதில்லை. அவன் எண்ணங்களைச் செயலாக மாற்ற முடியாது.

மந்தமடைந்தவன், செயல்புரிய பல வழிமுறைகளைக் கண்டறிந்தாலும் கூட அவனால் எந்த ஒரு முறையையும் கடைப்பிடித்துச் செயலாற்ற முடிவதில்லை. அல்லது அனைத்து முறைகளையும் ஒரே சமயத்தில் கடைப்பிடிக்கத் தொடங்கி, எந்த ஒரு முயற்சியையும் முழுமையாகச் செயலாக்க முடியாமல், அனைத்தையும் அலட்சியத்துடன் ஒதுக்கிவிடுவான். அது அவனது எண்ணத்திறன் கலைந்து பிரிந்து செல்வதின் விளைவாகும். அது அவன் எண்ணத்திறன் சகக்கல்களாக உடைந்து ஒரு பாகமும் செயல்புரியும் திறன் இல்லாமையால் ஏற்படுகின்ற நிலையாகும். மந்தமடைந்தவன் முயற்சி புரிவதில்லையா?

மாறாக, மந்தமடைந்தவன் தினசரி தீவிர முயற்சி மேற்கொள்கிறான். ஒருகால் மட்டும் உடையவன் இமயமலை உச்சிக்கு ஏறிச் செல்வதைப் போலுள்ள தீர்மான தீவிர முயற்சியை ஏற்றுக் கொள்கிறான். அநேகருக்கு, அன்றாட வாழ்வின் தேவைக்கான செயல்கள் மிகவும் சாதாரணமானவையாகும். எந்தப் பொருளை வாங்குவது, பஸ்ஸைப் பிடிப்பது, சாலையைக் கடப்பது, அலுவலகத்தில் வேலை பார்ப்பது, உண்பது போன்ற அனைத்துச் செயல்களும் அவர்களுக்கு சுலபமான செயல்களாகும். ஆனால் தினசரித் தேவைகளுக்கான செயல்களைப் புரிவதே மந்தமடைந்த ஒருவனுக்கு மலையுச்சியை அடையும் செயலைப் போன்று கடினமாகத் தோன்றுகிறது. ஏன்?

ஏனெனில், அவனது உடலில் செலயாற்றத் தேவையான சக்தி கிடையாது. அவனது உடலில் எஞ்சியுள்ள சிறிதளவு சக்தியைத் தான் நம்ப வேண்டும். பிறர், மந்தமடைந்தவனை "தன் பிடியை இழந்தவன்" எனக் கூறுவார்கள். ஆனால் அது முற்றிலும்

உண்மை அல்ல. அவன் தனது குடும்பம், நண்பர்கள் ஆகிய நபர்களால் சூழப்பட்ட நிலையில் தினசரி வாழ்வதை நினைத்துப் பார்க்க வேண்டும். அவன் செயல், போட்டி, திட எண்ணம், அதிக உழைப்பு ஆகிய முறைகளடங்கிய அமைப்பில் சிக்கியுள்ளான்.

இந்த அமைப்பு நிலையில் மந்தமடைந்தவன் என்ன செய்கிறான்? ஆம். அவனும் மற்றவர்களைப் போலவே வாழ முயற்சி புகிறான். மற்றவர்களைப் போலவே. அமைப்புகளுடன் ஒட்டி வாழ முயற்சி எடுக்கின்றான். அவன் மீது திணிக்கப்பட்ட தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்ய முயற்சிக்கிறான். எந்தவிதமான முயற்சி எடுக்காமலும், தன் எண்ணத்திறனைத் தீவிரமாக உபயோகப்படுத்தாமலும் இருந்தால் அவன் நிச்சயமாக மந்தநிலையிலிருந்து விடுபட முடியாது என மற்றவர்கள் கூறுவதைக் கேட்கிறான். ஆகவே, அவன் தன்னிடம் மீதமுள்ள சக்தியையும் உபயோகிக்கும் பொழுது, பலனளிக்காத நிலையில் மேலும் மந்தடைகிறான்.

அவன் தான் ஒரு வேட்டைப் பொருளான மனிதன் என நினைக்கிறான். அவன் யாரால் வேட்டையிடப்படுபவன்? இந்த சமுதாயத்தினால் தான். மற்றவர்கள் தன்னைத் தவறாகப் புரிந்து கொண்டுள்ளனர் என்ற ஆழ்ந்த உணர்வு கொள்கிறான். 'என்னைச் சுற்றியுள்ளவர்களுக்கு நான் அடைந்துள்ள நிலைமையைப் பற்றி நன்கு தெரிந்துள்ளது. அதைப் புரிந்து கொண்ட அவர்கள், என்னால் செய்ய முடியாத செயல்களைச் செய்யச் சொல்லும் அறிவுரைகளை நிறுத்த வேண்டும்' என்று மந்தமடைந்தவன் அடிக்கடி கூறுவதுண்டு. அவனது கூற்று சரியானதா? ஆம். சரிதான். பணக்காரன் ஒருவன் காசில்லாதவனை விலையுயர்ந்த உணவு விடுதிக்கு அழைத்துச் சென்று செலவுத் தொகையை செலுத்துமாறு கூறுவதைப் போலாகும். நரம்பு மந்த நிலை பற்றிய சுருக்கம்

நரம்பு மந்த நிலை என்பது பல உபாதைகளின் தன்மையை பொதுவாகக் குறிப்பிடுவதாகும். அந்த உபாதைகள் ஒவ்வொன்றும் வெவ்வேறு தனிப்பட்ட அறிகுறிகளை உடையனவாகும். அவை உடல் மன செயல் கோளாறுகளாக வெளிப்படுகின்றன. மன வருத்தமும், மன எழுச்சியும் அவைகளின் மூல காரணங்களாக அமைந்துள்ளன.

மனவருத்தம் என்பது மந்தமடைந்தவரிடம் காணப்படும் இயல்பாகும். இது பெண்களிடம் அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. அதன் விளைவுகள், சோர்வு : சோகம்: விநோதமான எண்ணங்கள், இரவில் பயம், கனவுகள் போன்ற மனத்துயரங்களை அளிக்கின்றது.

பய உணர்வு குடியிருப்பதும் மந்த நிலையின் அறிகுறியாகும். அவன் தைரியமற்று இருப்பதாகவும் தனக்கு உதவி புரிந்து கொள்ள முடியாமல் இருப்பதாகவும் நினைக்கிறான். அவனது எண்ணத்திறன் முழுமையாகச் செயலற்று விடுகிறது. அவனது குரல் தாழ்ந்து அவனது தன்மையை வெளிப்படுத்த இயலுவதில்லை.

மனதில் குடிபுகுந்துள்ள ஆழ்ந்த உணர்வுகளின் காரணமாக அவனை வெளிப்படுத்திக் கொள்ள இயலுவதில்லை. தாழ்வு மனப்பான்மை, குற்ற மனப்பான்மை, பாலுணர்வு இயக்கக் குறைபாடுகள், தூக்கமின்மை, பிடிவாதம், தேவையற்ற நிரந்தர எண்ணங்களும், அநாவசியமான கற்பனைகளும், மனத்தோற்றங்களும், அறிகுறிகளும் உபாதைகளும் வெளிப்படுகின்றன.

மனக்கிளர்ச்சி (AGITATION)

மனக் கிளர்ச்சியைப் பற்றி நாம் அறிவோம். அது மனச் சோர்வை உண்டாக்குவதில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. இந்நிலையில்,

*முற்றிலும் குழப்பமடைந்த, அறிவற்ற, அதிகப்படியான எதிர்ச் செயல்களைப் புரியக் கூடிய சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது.

* அவனது தோற்றம் உணர்வுத் தூண்டுதல்களால் ஆளப்படுகிறது. அவனது எண்ணத்திறன், அவனது உணர்வுத் தூண்டுதல்களை கட்டுப்படுத்த இயலுவதில்லை. அவை திடீரென கட்டுப்படுத்த இயலாத செயல்களை உருவாக்கி விடுகின்றன. தன்னடக்கம் மறைந்து விடுகிறது.

* ஓய்வெடுக்க இயலுவதில்லை. மனக்கிளர்ச்சியடைந்தவன் தனது உடலைத் தளர்த்திக் கொண்டு சிறிது நேரம் ஒன்றும் செய்யாமல், ஒரு நாற்காலியில் அமர முடிவதில்லை. மனக் கிளர்ச்சியைப் புரிந்து கொள்ள, நாம் நமது நரம்பு மண்டல இயக்க முறையை நினைவுபடுத்திக் கொள்வோம்.

நரம்பு மண்டலம் ஒரு அரசாங்கத்தின் தலைமைச்

செயலகத்தைப் போன்றது. சந்தர்ப்ப சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப ஒரு செயலைப்பிரியவோ, அல்லது புரியாமலிருக்கவோ உணர்வு உத்திரவுகளை அனுப்புகின்ற மையமாகும். ஒரு மனிதன் சோர்வடையும் பொழுது தலைமை நிலையமான அரசாங்கத்தின் செயல்குறைபாடுகள் ஏற்படுகின்றன. அங்குள்ள பணியாளர்கள் உத்திரவுகளை அனுப்புவதோ அல்லது கட்டுப்படுத்துவதோ இல்லை. அங்கு முறையற்ற செயல்நிலை தொடங்கி விடுகிறது. அப்பொழுது,

* செயல் தடை மேலோங்கி மந்த நிலை உருவாகிறது

* அல்லது உத்வேகம் அதிகமாகி மனக்கிளர்ச்சி உண்டாகிறது.

அந்த மனக்கிளர்ச்சி நிலையில் நரம்பு மண்டலம் தீவிரமாக இயக்கத் தொடங்குகிறது. செயலைக் கட்டுப்படுத்தும் தடை வேலை செய்வதில்லை. மனக் கிளர்ச்சியடைந்தவன் தனது உணர்வுத் தூண்டுதல்களைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லை. அவன் தலைதெறிக்க அதிக வேகத்துடன் செயல்புரிய ஆரம்பிக்கிறான். தான் எந்தவித தாக்குதலுக்கும் உட்படாத வேளையிலும் ஆக்ரோஷத்துடன் செயல்புரியத் தொடங்குகிறான்.

ஏமாற்றத்தின் முகஸ்துதி

மனக் கிளர்ச்சியடைந்தவன் உணர்ச்சி வசப்பட்டு செயல்புரிபவன். அவன் மேலும் மேலும் செயல்களைப் புரிந்து கொண்டேயிருப்பான். அவனால் அதைத் தடுத்து நிறுத்தமுடியாது. ஒரு சாதாரண மனிதன் மூச்சுவிட ஓய்வின்றி புரியத்தக்க பல செயல்களைப் புரிய இடைவிடாத முயற்சியுடன் செய்யத் தொடங்கிவிடுவான்.

ஆனால், அவன் பலரைப் போலப் பேசுவதாலும், கடினமாக உழைக்க முயற்சிப்பதாலும், தனக்கு ஏராளமான சக்தி இருப்பதாக நினைத்துக் கொண்டு அவசரப்படுகிறான். முற்றவர் அவனுக்கு சக்தி நிறைந்துள்ளதென நினைக்கின்றனர். அவன் கடினமாக உழைக்க முயற்சி செய்வதால் தான் திடகாத்திரமானவன் என நம்புகிறான். ஆனால், உண்மை அதுவல்ல. அவனது நினைப்பு ஒரு முகஸ்துதியேயாகும். முடிவில் அவன் ஏமாற்றத்தை சந்திக்க நேரிடுகிறது.

* அவன் அவ்வாறு தீவிரமாக இடையராது உழைப்பது அவனது அமைப்புகள் மந்தடைந்து காரணத்தினாலேயாகும். அவனது நரம்புணர்வுக் குறைபாடுகள், இயற்கையற்ற தேவைக்கு அதிகமான

செயல்களை உருவாக்கி விடுகின்றன.

* அவனது நரம்பு உணர்வுத் தூண்டுதல்களால் அவனால் சிறிதுநேரம் கூட ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ள முடியாது.

ஆகவே, நரம்புகளின் மந்தநிலையென்பது:

* செயல் தடைகளைக் கூடுதலாக்கி, வேகத்தை இழக்கச் செய்து மந்தமான நிலையை உருவாக்கி விடலாம்.

* சில சமயம், தடைகளை களைந்து, வேகத்தை அதிகமாக்கி மனக்கிளர்ச்சியை உருவாக்கி விடலாம்.

நரம்புணர்வுக் குறைபாடுநிலை (NEUROSIS)

நரம்புணர்வுக் குறைபாடு நிலை என்பதும் பொதுவான பொருளடக்கமுடையதுதானாகும்.

ஒருவன் "ஆஸ்துமா" உபாதையால் அவதியுறுகிறான். அவனது உபாதை உருவானது அவனது உடல் அமைப்பிற்கு ஒத்துக்கொள்ளாத (ALLERGIC) பொருள்களாலும், குணங்களாலும் உருவாகிறது. உதாரணமாக, சில உணவு வகைகள், வாசனைகள், புகை, தூசு போன்றவற்றால் தோன்றுகிறது. ஒரு குறிப்பிட்ட பூவின் வாசனை அவனுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத தன்மையுடையதாயின், அப்பூவினை அவன் நுகரும் பொழுது அவன் ஆஸ்துமா உபாதையால் தாக்கப்படுகிறான்.

ஒருவனுக்கு ஊதுவத்தி மணம் ஒத்துக் கொள்ளாமல், அதனால் ஆஸ்துமாவினால் மூச்சுத்திணறுகிறான். அவன் ஊதுவத்தி ஏற்றிய அறைக்குள் சென்றாலே ஆஸ்துமாவினால் தாக்கப்படுகிறான். ஒரு சிலர். அந்த அறையில் காலியான ஊதுவத்திப் பெட்டியை வைத்து விடுகின்றனர். அவன் அறையில் பெட்டியைக் கண்டதும் மூச்சுத் திணறுகிறான். அந்த சிலர் கைகொட்டி சிரித்து அவனை ஒரு ஏமாற்றுக்காரன் எனக் கூறுகின்றனர்.

அவர்கள் கூற்று சரியா? இல்லை. ஆஸ்துமாக்காரன் ஏமாற்ற முடியாது. அவன் உண்மையிலே மூச்சுத் திணறுகிறான். அவனுக்கு ஒத்துக்கொள்ளாத பொருளான ஊதுபத்தி அங்கு இல்லை. அவனுக்கு ஏற்பட்ட உபாதைத் தாக்குதல் நரம்பு உணர்வுக் குறைபாட்டினால் தான் உருவாயிற்று. மனதில் ஆழ்ந்து பதிந்துள்ள உணர்வுத் தூண்டுதலால், பெட்டியைக் கண்டதும் ஏற்பட்டு. நரம்பு இயக்க மிகுதியினால் உருவாகியது.

நரம்பு உணர்வுக் கட்டுப்பாடு நிலை, உடல் அமைப்புக் காரணங்களால் உருவாவதில்லை. அது உடல் செயல்முறைக் காரணங்களினாலேயே உருவாகிறது. உதாரணமாக, ஒருவனுக்கு உடல் அமைப்புக் கூறின்படி ஆரோக்கியமாக அவனது ஜீரணமண்டலம் அமைந்துள்ளது. ஆயினும் அவனுக்கு அடிக்கடி மார்பு எரிச்சல், வயிற்றுவலி, மலக்கட்டு அல்லது மலப்போக்கு, வாயு உபாதைகள் தோன்றுகின்றன. நல்ல நிலையில் உள்ள அவனுக்கு மனநிலை பாதிக்கப்படும் பொழுது அவனது நரம்பு மண்டலமும் பாதிக்கப்படுகின்றது. நரம்பு மண்டலம் உடல் செயல் முறைகளின் இயக்க மையம் என்பதை நாமறிவோம்.

பாதிக்கப்பட்ட நரம்புகள் எழுச்சியடைந்து தீவிர செய்திகளை அனுப்புவதால் வயிற்றில் அதிக அளவு அமிலத்தன்மை தோன்றுகிறது. உணவுகளால் சமநிலையாக்கப்படாத அந்த அமிலம் மார்பு எரிச்சல், வாயு உபாதைகளை உருவாக்குகிறது. அதேபோல பெருங்குடலின் அசைவுத் தன்மை மாற்றமடைவதால் மலக்கட்டு, மலப்போக்கு உருவாகின்றன. அதுபோலவே உடலின் பல உறுப்புகளில் தோன்றும் உபாதைகள் செயல் முறைக் கோளாறுகளால் உருவாகின்றன.

அவ்வகையான கோளாறுகள், மறுபடியும் மனநிலையைத் தாக்கி அதன் விளைவாகத் தொடர்ந்து உருவாகக் கூடிய வல்லமை பொருந்தியவை. ஏனெனில் மனமும் செயலும் ஒன்றை ஒன்று சார்ந்து இருக்கின்றன. இந்த சங்கிலித்தொடர் நிகழ்ச்சியை, ஏதாவது ஒரு இடத்தில் தடை செய்வதன் மூலமே தவிர்க்க இயலும். நரம்புகளின் முக்கிய எதிரிகள்

இந்தப் பகுதியில், நரம்பு உபாதைகளை உருவாக்கும் மூல காரணங்களைப் பற்றிக் கண்டறிவோம். உடனே நம் நினைவிற்கு வருபன, நவீன வாழ்வு முறை. பேரிரைச்சல், ரேடியோ, டி.வி ஆகியனவாகும். பலர் உணவருந்தும் பொழுது பேசிக்கொண்டும் படித்துக் கொண்டும், டி.வி பார்த்துக் கொண்டும் உணவருந்துகின்றனர். சமநிலையில் உள்ளவர்கள் அவ்வாறு நடந்து கொள்வதில்லை. எந்தவித கவன ஈர்ப்பும் இல்லாமல் உணவருந்துவது அதிகப்படியான மருந்து ஆகும்.

பேரிரைச்சல் என்றும் நம்மைச் சுற்றியுள்ளது. அதை சப்தத்

தடுப்புகள் மூலம் தவிர்க்க இயலும். நகரங்களின் மத்தியில் குடியிருப்பதைத் தவிர்த்து நகருக்கு வெளிப்புறப் பகுதியில் அமைதியான சூழ்நிலையில் வாழ முடியும். பலருக்கு நகரவாழ்வு பழகி விட்டதால் அவர்களுக்கு அதைவிட்டு வெளியேற மனமில்லை. நவீன வாழ்வு முறையை சிறந்த முறையில் வாழக் கற்றுக் கொண்டால், நரம்பு உபாதைகளுக்கு பலியாவதைத் தவிர்க்கலாம்.

நவீன வாழ்வு என்பது நரம்பு உபாதை உருவாகக் கூடிய இரண்டாம் பட்ச காரணமேயாகும். நவீன வாழ்வை, பொது அறிவுடனும் விவேகத்துடனும் ஒரு சமநிலையில் வாழக் கற்றுக் கொண்டால் பல நன்மைகளைப் பெற இயலும். நரம்பு உபாதையை நமக்கு உருவாக்கும் முக்கியமான எதிரி நம்முள்ளேயே தான் இருக்கிறது. வெளியில் இல்லை.

மன எழுச்சி (EMOTION)

மன எழுச்சியடைவதென்பது ஒருவனது வாழ்வின் அன்றாட நிகழ்ச்சியாக மாறியுள்ளது. உடலின் உறுப்புகளுக்கு அவற்றை அமைதி குலையச் செய்யும் ஏதாவது ஒரு சூழ்நிலை ஏற்படும் பொழுது அவைகளால் வெளிப்படுத்தப்படும் எதிர்ச்செயல்களே மன எழுச்சியாகும். சுந்தோஷம் மிகுதியால் குதிப்பதும், துக்கத்தினால் கொந்தளிப்படைவதும் மன எழுச்சியேயாகும். இவை இரண்டுமே விபத்துக்களை விளைவிக்கக் கூடியவை. விபத்துக்கள், உடலுக்கும் மனதிற்கும் இறுக்க நிலையை உருவாக்கக் கூடியனவாகும்.

மன எழுச்சியின் விளைவு!

கோபம் உண்டாவது மன எழுச்சியின் காரணமேயாகும். அப்பொழுது ஒருவன் தன் கட்டுப்பாடுகளை இழந்து விடுகிறான். மன எழுச்சியின் உணர்வுகள் வார்த்தைகளாக வெடிக்கின்றன. சப்தமிடுதல், உச்சஸ்தாயியில் கூச்சலிடுதல், திட்டிடுதல், சபித்தல், சிலசமயம் மற்றவரை அடித்து விடுதல் போன்ற செயல்களை உருவாக்குகிறது. முகப்பகுதியில் ஏற்படும் அதிக இரத்த ஓட்டத்தினால் முகம் சிவக்கிறது. அந்நிலையில் நாம் என்ன செய்கிறோம் என்பதே நமக்குப் புரியாது.

கோபத்தை அடக்கிக் கொள்ளாதல் மிகவும் ஆபத்தானது. அப்பொழுது உடல் நடுங்குகிறது. முகம் வெளுத்து விடுகிறது. ரத்த ஓட்டம் குறைவதால் சில சமயம் மயக்கம் வருகிறது. அந்த

மன எழுச்சி உணர்வுகள் அலைகளாக மாறி நினைவற்ற பதிவாகி திடீரென ஒரு சமயம் எரிமலையாகக் குமுறி வெடித்து துன்பச் செயல்களை உருவாக்கி விடும். அதைத் தீவிர அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்வு அடிக்கடி மன எழுச்சியை உருவாக்கி பல உடல் உபாதைகளை அளிக்கவல்லது.

அதிர்ச்சியினால் உருவாகும் மன எழுச்சி

இவ்வகை மன எழுச்சி, நில நடுக்கத்தின் பொழுது கொந்தளிக்கும் கடலைப் போன்றது. அதன் விளைவுகள் :

* நரம்பு உணர்வுகள் தவறான பாதையில் செல்கின்றன. ஒரு நதி அணைக்கட்டை நிரப்பி அதைச் சுற்றிலுமுள்ள நிலப்பரப்பை ஆக்கிரமித்துக் கொள்வதைப் போல, தவறான உணர்வுகள் உடல் முழுவதும் பரவி அனைத்து உறுப்புக்களையும் நிலைகுலையச் செய்கின்றன. மூளையும் அங்கு அமைந்துள்ள நினைவுள்ள மன மையமும் தாக்கப்படுகின்றன.

* அதன் விளைவாக உடலில் சுரப்பிகள் அதிகமாக சுரப்பு நீர்களை சுரக்கின்றன. குறிப்பாக, அட்ரினல் சுரப்பி “அட்ரினலின்” என்ற திரவத்தை அதிகமாகச் சுரக்கிறது. அந்நிலையில் ஒருவன் அபரிமிதமான உடல் சக்தியைப் பெறுகிறான். பயத்தில் கடினமான பொருளை உடைப்பது, விபத்தையோ அல்லது காட்டு விலங்கைக் கண்டாலோ அதி வேகமாக பல மைல்கள் ஓடுவது போன்ற தீவிரமடைகிறான்.

ஆனால் இயற்கையில் உடல் எந்தவித அதிர்ச்சியையும் தாங்கி அதை எதிர்த்துப் போராடி அதிலிருந்து மீண்டுவரும் சக்தியைப் பெற்றது. அது இன்ப, அல்லது துன்ப அதிர்ச்சிகளானாலும் அதிலிருந்து மீண்டுவிடும் வலிமை உடலுக்கு உண்டு. உதாரணமாக ஒருவன் ஒரு விபத்தில் சிக்கித் தவிக்கும்பொழுது, அவனது கட்டுப்பாடுகளின்றி அவனது மனமும் உடலும் சேர்ந்து அதிலிருந்து தப்பிக்க வழிமுறைகளை கையாண்டு மீண்டு விடச் செய்கின்றன. பிற விளைவுகள்

மன எழுச்சியின் அழுத்தம் இதயத்தை தாக்குவதை பலர் அனுபவித்திருக்கக் கூடும். இருதயத்தில் வலி, வேகமான அல்லது குறைந்த அளவு இருதயத்துடிப்பு, படபடப்பு போன்ற உபாதைகளை உருவாக்கும். தீவிர மன எழுச்சி, ஒருவனுக்கு வயிற்றில் தசைப்பிடிப்பு

வலி, மலச்சிக்கல், மலப்போக்கு, வாந்தி, அதிக அமிலத்தன்மை மற்றும் வாயு உபாதைகளை அளிக்க வல்லது. உடலின் தோல் பகுதியில் சொறி, சிரங்கு, படை போன்ற வியாதிகளையும் உருவாக்கக் கூடியது.

அடக்கம் (REPRESSION)

தனக்கு ஏற்படும் உணர்வுகளை வெளிப்படுத்தாமல் தன்னுள்ளேயே கட்டுப்படுத்தி வைத்துக் கொள்வதே அடக்கம் ஆகும். ஏனெனில், ஒருவன் தன்னைத் துன்புறுத்தக் கூடியவைகளிலிருந்து தன்னைப் பாதுகாத்துக் கொள்ள மேற்கொள்ளும் வழியாக கருதுகிறான். ஒருவன் ஆழ்ந்த மன எழுச்சியடையும் பொழுது, அது தனது நடவடிக்கைகளை உருக்குலைத்து விடுமென நினைத்து, அதனை தடுத்து நிறுத்த வழிகளைத் தேடுகிறான். அந்த உணர்வுகள் நினைவுள்ள மனதில் நிலைக்கக் கூடாதென விரும்புகிறான். அவன் சுலபமாக அந்த உணர்வுகளை வெளிப்படுத்துவதில்லை. ஆனால் உணர்வுச் சமைகள் நினைவற்ற மனதில் அலைகளாக மாறி ஆழ்ந்து பதிந்து விடுகின்றன.

ஒரு இளைஞன் தன் பெற்றோரின் மேல் வெறுப்படைந்தால் அதனை வெளிப்படுத்துவதில்லை. ஏனெனில் சமுதாய நீதிகளின் படி, பெற்றோர்கள் புனிதமானவர்கள் ஆதலால், அவர்களை வெறுப்பது விலக்கப்பட்ட செய்கையாகும். அது நன்னடத்தையாகாது. அவன்தனது வெறுப்பை அடக்கிக் கொள்ள முற்படுகிறான். அவனது வெறுப்புணர்ச்சி நினைவுள்ள மனதில் பதிவதால் அவனது நடத்தையை பாதிக்கிறது. மனிதன் சமநிலையில் இயங்குமாறு உருவாக்கப்பட்டு உள்ளதால், அவனது மனம் அந்த உணர்ச்சியை அடக்கி சமநிலையை சமூகமாக வைத்துக்கொள்ள விழைகிறது. அதுபோலவே, பலர் சந்தோஷம், துக்கம், வெறுப்பு போன்ற பல உணர்வுகளை அடக்கிக் கொள்கின்றனர்.

அதுபோன்ற அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள் நினைவற்ற மனதில் ஆழப்பதிந்து விடுகின்றன. அந்த உணர்வுகள் அங்கு தோன்றும் பொழுது அவை நினைவுள்ள மனிதற்கு எடுத்துச் செல்லப்பட வேண்டும். அங்கிருந்து நரம்பு மண்டலத்தின் மூலம் செயல்களாக வெளிப்பட வேண்டும். ஆனால் அடக்க உணர்வு நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ளதால், உணர்வுப் பாதையில் தடை உண்டாகிறது. அந்த

உணர்வுகள் பாதை மாறி, ஒத்துணர்வு நரம்புகளை அடைகின்றன.

தொடர்ந்து உருவாகி வரும் இவ்வகை நிகழ்ச்சிகள், உட்போராட்டத்தை உருவாக்கி இறுக்கத்தை உண்டாக்குகிறது. அவனது ஒத்துணர்வு நரம்புகள் கட்டுப்பாடிழந்து செயல் புரிவதால் பல உடல் உபாதைகளை அளிக்கத் தொடங்குகின்றன. அவனுக்கு தீவிர மனவிசாரம் உருவாவதே இதன் அறிகுறியாகும். அவனால் அவனது மனவிசாரத்தின் காரணத்தையும், உட்போராட்டங்களையும் அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை. அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள், வேறுவிதமாக வெளிப்பட்டு மாறுபட்ட செயல்களை புரியத்தூண்டுகின்றன. அதாவது மானேஜரின் மேலுள்ள கோபத்தினால் வீட்டில் குழந்தையை அடிப்பது போல்.

அடக்கப்பட்ட உணர்வுகள், நாளடைவில் நரம்புத்தளர்ச்சி போன்ற அநேக உபாதைகளையும், அவனுக்கென்று ஒரு தனிப்பட்ட மனப்பான்மையையும் உருவாக்குகின்றன.

மனோபாவங்கள் (COMPLEXES)

மனோபாவம் அல்லது மனப்பாங்கு என்பது ஒருவனது உணர்வுகளால் உருவாக்கப்பட்ட ஒரு கூட்டுக்கலவை குணம். உயர்வு மனப்பாங்கு (SUPERIORITY COMPLEX) என்பது ஒருவனது அதிக அகந்தை உணர்வினைப் பொறுத்தது. அதுபோல, ஒருவனது தாழ்வு மனப்பாங்கு (INFERIORITY COMPLEX) என்பது அவனது பயம், மற்றும் சந்தேக உணர்வின் அடிப்படையில் உருவானதாகும். மனப்பாங்கு தீவிர சக்தி வாய்ந்தது. அது உடல், மன இயக்கங்களை பாதிக்கக் கூடியதாகும்.

மனப்பாங்கு எவ்வகை உணர்வுகளின் கூட்டுக்கலவை? பல வருடங்களாக ஒருவனது ஆழ்மனதில் அடக்கி வைக்கப்பட்டிருக்கும் உணர்வுகளின் கூட்டுக் கலவையே மனப்பாங்கை உருவாக்குகின்றன. உணர்வு அடக்கம் என்பது தற்பாதுகாப்பிற்காக தானாக ஏற்படுத்திக் கொண்டது. சமுதாய நீதிமுறைகளால் போதிக்கப்பட்டது. மத உணர்வுகளால் கட்டுப்படுத்தப்பட்டது. நன்னடத்தை நெறிமுறைகள் போன்ற பல காரணங்களால் உண்டாகிறது.

பல காரணங்களினால் உருவாகும் அடக்க உணர்வு மனதில் நினைவற்ற நிலையில் ஆழ்ந்த பதிந்து, உணர்வை வெளிப்படுத்த தடைகளாக மாறுகிறது. அவை அவனது நடத்தையிலும் மனத்திலும்

மாறுதலை ஏற்படுத்தி ஒரு குறிப்பிட்ட மனோபாவத்தை உருவாக்குகிறது. குறிப்பாக, உணர்வுத் தடையின் விளைவால் உருவாகும் நம்பிக்கை தான் குறிப்பிட்ட மனப்பாங்கை அளிக்கிறது. அவ்வகை நம்பிக்கை விவேகமுள்ளதாகவோ அல்லது அர்த்தமற்ற அபத்தமாகவோ இருக்கலாம். அவை ஒரு நிரந்தர எண்ணத்தை அளித்து, அதன் வழியில் தோன்றும் மனோபாவத்தினால் செயல்புரிய வைக்கிறது.

உணர்வு அடக்கம், நினைவுள்ள மனதின் மூலம் எப்பொழுதாவது வெளிப்படும் பொழுது அபாயத்தையும் தீங்கையும் விளைவிக்கக் கூடிய செயல்களை உருவாக்குகிறது. மனோபாவம் நினைவற்ற மனதின் அடித்தளத்தில் அமைந்துள்ளதால் யாரும் தாங்கள் குறிப்பிட்ட மனோபாவமுடையவர் என முழுமையாக அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள சில குறிப்புகள்

*மனப்பாங்கு மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. இது துன்புறுத்தக் கூடிய மன எழுச்சிகளையுடையது,

*மனப்பாங்கு ஒருவனது நடத்தை குணாதிசய அரசில் விஷமுள்ள சிம்மாசனத்தைப் போன்றது.

*அந்த விஷமுள்ள மாயா சிம்மாசனம் அவனது நினைவற்ற மனத்தில் அமைந்துள்ளது.

*ஒருவன் அதைத் காண முடிவதில்லை எனினும், அதனால் ஏற்படும் துன்பங்களால் அதை உணர்ந்து கொள்ள முடிகிறது.

*மனப்பாங்கு, ஒருவனுக்கு மனவிசாரம், பயம், பிடிவாதம், சங்கோஜம் போன்ற பல மாறுபட்ட வகையான உபாதைகளை அளிக்கிறது.

*மனப்பாங்கு எதிர்மறைச் செயலை உருவாக்கும் தன்மையுடையது. அது நினைவுள்ள மனதின் செயல்களுக்கு எதிரியாகும். அந்த எதிரி மறைந்து கொண்டிருந்து தாங்க முடியாத துன்பத்தையம் துயரத்தையும் அளிக்கிறது.

*மனோபாவம் ஒரு ஒட்டுண்ணித்தன்மை நடவடிக்கை புரிய வல்லது. அதன் செயல்களை கட்டுப்படுத்த நினைக்கக் கூட இயலாது. 'அது என்னைவிட அதிக சக்தி வாய்ந்தது. நான் அதன் விருப்பப்படி செயல்பட நினைப்பதில்லை. எனினும் முடிவதில்லை. உள்ளிருந்து ஏதோ ஒரு சக்தி என்னை செயல்புரிய உந்துகிறது' என்று கூற

வைக்கும்.

* மன அடக்கத்தைப் போன்று மனப்பாங்கும் பல நரம்பு உபாதைகளின் மூல காரணமாகிறது. ஏனெனில், மனோபாவ ஆதிக்கம் உடையவன் எப்பொழுதும் மாறுபட்ட போக்குகளினிடையில் உருவாகும் உட்போராட்டத்தில் அகக்கட்டுக் கொள்கிறான். அதன் விளைவாக தொடர்ந்த மன இறுக்கமும் ஏராளமான சக்தியும் விரயமாகிறது.

மேலும் வருடக்கணக்கில் நோயால் அவதியுறுவதென்பது நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ள மனோ பாவத்தின் காரணமேயாகும்.

அளவு கடந்த பிரயாசை (EXCESSIVE STRAIN)

அளவு கடந்த பிரயாசையடைவது மனித இயல்பு. ஒரு குறிக்கோளையுடைய அல்லது ஒரு அவசரத் தேவையைப் பூர்த்தி செய்ய வேண்டிய நிலையில் ஒருவன் அதிக அளவு பிரயாசைப்படுகிறான்.

அவசர காலப் பிரயாசை (SUDDEN VIOLENT STRAIN)

இன்றைய சூழ்நிலையில் ஒரு மாணவன் படிப்பறிவு பெற சாதாரண முறையில் செயல்பரிய முடிவதில்லை. அவன் அளவு கடந்த பிரயாசையுடன் பணி புரிய நேருகிறது. அவனது முயற்சி என்பது அவனது மனநிலை, பெற்றார் மனநிலை, பள்ளிச்சூழ்நிலை, புத்தகங்களின் எண்ணிக்கை, பாட விளக்க முறை போன்ற காரணங்களைப் பொறுத்தது. ஆயினும் இந்த முக்கியக் கருத்திற்கு தேவையான முக்கியத்துவம் அளிக்கப்படுவதில்லை. பலவிதமான பரீட்சைகளில் தேர்வு பெறச் செய்வதே பள்ளி மற்றும் கலா சாலைகளின் குறிக்கோளாகும். பரீட்சையில் தேர்வடைவ தென்பது ஓட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி பெறுவதைப் போலாகி விட்டது.

பெரும்பான்மையான மாணவர்களின் மனநிலை பயிற்சியின்றி ஓட்டப்பந்தயத்தில் கலந்து கொள்வதைப் போலவே ஆகும். ஆண்டு தொடக்கத்தில், பரீட்சைக்கு வெகுகாலம் உள்ளது என்ற மனநிலை ஏற்படுகிறது. பரீட்சை நாள் நெருங்கி வரும் பொழுது அனைத்தையும் படித்த தேர்வு பெற வேண்டும் என்ற அவசர உணர்வு தோன்றி வேலை செய்ய ஆரம்பிக்கிறான். அதன் விளைவு அளவு கடந்த பிரயாசை! அளவு கடந்த வேலைச்சமை!

அஸ்திவாரம் பலமின்றி இருப்பினும் அதன் மேல் உறுதியான கட்டடத்தை அமைத்து விட வேண்டும் என்பது போல பலர் தமது வாழ்வை அமைத்துக் கொள்ள நினைக்கின்றனர். முறையான தன்னமைப்பு உடைய மாணவன், ஒவ்வொரு கால கட்டத்திலும் தனது படிப்பை திட்டமிட்டுப் படித்துப் புரிந்து கொள்ளும் பொழுது அவனுக்கு இந்த அவசர கால அளவு கடந்த பிரயாசை உண்டாவதில்லை.

கவனக்குறைவு + தவறான தன்னமைப்பு = தோல்வி

75% மாணவர்களின் தோல்விக்கு அவர்களது தன்னமைப்பு மனநிலையே காரணமாகும். ஒரு சில நாட்கள் வேகமாக ஓடிவிட்டால் மட்டும் ஓட்டப்பந்தயத்தில் வெற்றி பெற முடியாது. முதலில் இருந்தே திட்டமிட்டுப் பாடங்களை படித்துப் புரிந்து கொண்டு வருவதுதான் சரியான முறையாகும். தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் படித்துக் கொண்டிருக்காமல் சிறிது இடைவெளி விட்டு படிப்பதனால் நன்றாகப் புரிந்து கொள்ள இயலும். கால அட்டவணை தயார் செய்து ஒவ்வொரு பொருள் இயல்களையும் திட்டமிட்டுப் படிக்க வேண்டும். கடைசி நேரம்

ஆண்டு முடிவில் தேர்வுக்கு முன், தனது பாடங்களை திரும்ப படிப்பதன் மூலம் மாணவன் தனது பரீட்சையில் நல்ல மதிப்பெண்கள் பெற்றுத் தேர்வு பெற இயலும். ஆனால் பல மாணவர்கள் கடைசி நேரத்தில் அளவு கடந்த பிரயாசைப்படுகின்றனர். அவர்கள் திட்டமின்றி செயல்புரிகின்றனர். அதன் விளைவு தேவையற்ற மன இறுக்கமும் அதனால் உருவாகும் உடல், மன உபாதைகளும் ஆகும்.

கடைசி நேரத்தில் தொடர்ந்து படிக்காமல் மூளைக்கு ஓய்வு கொடுக்க வேண்டியது அவசியமான செயலாகும். அப்பொழுது தான் மூளை சரியான நினைவாற்றலை அளிக்க முடிகிறது. மாணவர்களின் அளவு கடந்த பிரயாசை, அவர்களை மனதாலும் உடலாலும் சோர்வடையச் செய்து தோல்வியை அளிக்கக்கூடும். பெற்றோர்களும், அவர்களது பிரயாசையை அதிகரித்து விடுவதுண்டு. மாணவனை 24 மணி நேரமும் படிக்கத் தூண்டுவதால், ஓய்வு இல்லாத மாணவனின் மனதில் படிப்பின் மீது வெறுப்பு தோன்றத் தொடங்கி, அபாயகரமான விளைவுகளை உருவாக்கும்.

அதைப்போலவே, நம்மிடையே பலர் அவசரகால அளவு கடந்த பிரயாசையடைகின்றனர். அது உடல் சோர்வை அளித்து, நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதித்து, மன இறுக்கத்தையும் அதன் விளைவான உபாதைகளையும் அளிக்கும்.

நெடுநாள் பிரயாசை (CHRONIC EXCESSIVE STRAIN)

நெடுநாள் பிரயாசை, தொடர்ந்து எழுந்துவரும் மன எழுச்சியின் காரணமாக உருவாகிறது. நெடுநாட்களாக எழும் மன எழுச்சி எந்த வகையைச் சார்ந்தாயினும் மூளையைப் பாதிக்கிறது. மூளையின் வெளிப்பகுதி, நமது எண்ணத்திறனையும், மனதையும், இறுக்க உறுப்புக்களையும் கட்டுப்படுத்துகிறது என நாம் அறிந்துள்ளோம்.

மூளையின் பாதிப்பால், கட்டுப்பாடுகள் தளர்த்தப்பட ஆரம்பிக்கின்றன. கட்டுப்பாடின்றமையால் நரம்புமண்டலம் அதிகமாகச் செயல் புரிகின்றது. அதிக மன, உடல் இயக்க காரணங்களால் உடல், மனச் சோர்வு அதிகரிக்கிறது. அந்நிலையில், ஆழ்ந்து பதிந்துள்ள மன எழுச்சி தீவிரமுடன் பொங்கியெழுந்து தொடர்ந்து அதன் விளைவுகளை அளிக்கிறது. சக்தியிழந்த உடல், மன இறுக்கம், மன விசாரத்தின் பிடியில் அகப்பட்டு அவற்றின் நாசகரமான உடல் உபாதைகளினால் அவதியுறுகிறது.

நெடுநாள் பிரயாசையின் அபாயகரமான விளைவுகள்

- * மனப்பயத்தைப் போக்கிக் கொள்ள பல வருடங்கள் முயற்சி செய்ய வேண்டிய சூழ்நிலை
- * எதிர்ப்புத்தன்மை
- * பிடிவாதம்
- * மன விசாரம்
- * மன இறுக்கம்
- * தீவிர உணர்வு
- * அவைகளால் தோன்றும் உடல் உபாதைகள்வருமுன் காத்தல் நன்று

முன் பகுதிகளில் நரம்பு உபாதைகளைப் பற்றி அறிந்து கொண்டோம். அந்த உபாதைகள் நம்மை அவதியுறுத்தாமல் இருக்க நாம் என்ன செய்ய வேண்டும். வருமுன் காத்தல் நன்று. ஆகவே, அன்றாட வாழ்வில் கையாளக் கூடிய சில பொதுவான வழிகளைக் கடைப்பிடித்தால், உபாதைகள் வராமல் தடுத்துக் கொள்ள முடியும். அறிந்து கொள்ளுதல்

நாம் எந்தப் பகுதியில் வசிப்பவராக இருப்பினும், (நகரமோ, கிராமமோ) குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில், குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒருமுறை, மருத்துவ பரிசோதனை மூலம் நமது உடல் நிலையை அறிந்து கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

நமது உடல் செயல் மற்றும் கோளாறுகளை இரத்த பரிசோதனை, ஈ.ஸி.ஐ, எக்ஸ் ரே போன்ற பரிசோதனைகள் வெளிப்படுத்திக் காண்பிக்கின்றன. அதுபோலவே மனோதத்துவ ஆராய்ச்சிப் பரிசோதனை (PSYCHO ANALYSIS) மனக் கோளாறுகளை வெளிப்படுத்துகின்றன.

வருடத்திற்கு ஒரு முறை மருத்துவ பரிசோதனை தேவையா? ஆம். நிச்சயமான ஒரு அத்யாவசியத் தேவை. ஏனெனில், பரிசோதனை நம் உடலில் நமக்குத் தெரியாமல் மறைந்து இருந்து வரும் அறிகுறிகளை வெளிப்படுத்துகின்றன. அவற்றிலிருந்து விடுதலை பெற தேவையான சிகிச்சை பெற உதவுகின்றன. இல்லையெனில், அவை உடலின் உள்ளே மேலும் வளர்ந்து தீவிர வியாதிகளை உருவாக்கி துன்பத்தையளிக்கும்.

ஒருவன் தனது அலுவலகத்திற்கோ, அரசாங்கத்திற்கோ முழுப்பொறுப்பாளி அல்ல. ஆனால், அவன் தனது ஆரோக்கியத்தையும் தன் குடும்பத்தினரின் ஆரோக்கியத்தினையும் பாதுகாக்க முழுப்பொறுப்பு உடையவன். அவனால் ஆரோக்கியமின்றி சரிவரப் பணிபுரிய முடியாது. ஆகவேதான், மருத்துவப் பரிசோதனை அவசியமாகிறது.

மனிதன் இன்றைய உலகில் அவசரத்திற்கும் பரபரப்பிற்கும் இடையே இயந்திரமாக வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறான். அந்த வாழ்வு முறையினால் உருவாகும் உபாதைகளை அறிந்து கொள்ளாமல், அது இயற்கையும் ஆரோக்கியமும் நிறைந்தது என வாழ்வது நம்மை நாமே முட்டாளாக்கிக் கொள்வது போலாகும். நமது சக்தியின் பலத்தையும் அளவையும் எல்லைகளையும் நாம் அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் இந்த பரபரப்பு வாழ்க்கை ஒருவனது சக்தியை வீணாக்குகிறது. உடல் மனச்சோர்வை அளிக்கிறது. அவற்றிலிருந்து விடுபட்டு நமது சக்தியை சேகரித்து சரியான முறையில் உபயோகிக்க நமது உடலின் மீது எப்பொழுதும் கண்காணிப்பு வைத்தல் அத்யாவசியமாகிறது.

நம் மீது கண்காணிப்பு

சோர்வும் களைப்பும் நரம்புத் தளர்ச்சியை உண்டாக்கு கின்றன. நரம்புத் தளர்ச்சியடைந்தவன் தேவையற்ற செயல்களால் தன் சக்தியை விரயமாக்குகிறான். பல வகையான செயல்களை மேற்கொண்டும் எதையும் பூர்த்தி செய்ய இயலாமல் தவிக்கிறான். அவன் மது, மருந்து போன்ற ஊக்குவிப்பான்களை (STIMU- LANT) அணுகுகிறான். அவை நாளடைவில் அவனையே கொன்றுவிடும் என்று அறிவதில்லை.

அவன் உட்புற ஒழுங்கின்மை, சோம்பேறித்தனம் ஆகியவற்றின் பிடியில் அகப்படுகிறான். தலைவலி, ஜீரண மண்டலக் கோளாறுகள், தூக்கமின்மை போன்ற அவதிகளைப் பெறுகிறான். அவன் சிறிதுநேரம் தூங்கினாலும் கூட உடலுக்குத் தேவையான ஓய்வு கிடைப்பதில்லை. தூண்டுணர்வினால் அவனது அவசரம் அதிகமாகிறதே தவிர, செயல்களை திட்டமிட்டபடி குறித்த காலத்தில் முடிக்க இயலுவதில்லை. எரிச்சலும், மன இறுக்கமும் அவனுடன் நிரந்தரமாக ஒட்டிக் கொள்கின்றான்.

சுய கட்டுப்பாடு

உணர்ச்சி வசமடையும் பொழுது, அதன் காரணத்தை அறிந்து கொண்டு, அதை அகற்ற ஆக்கபூர்வ முயற்சி எடுக்க வேண்டும். சுயகட்டுப்பாடு ஏற்படுத்திக் கொள்வதென்பது சுலபமான

தல்ல. அதை அடைய காலதாமதம் ஏற்படலாம். அதற்கான முறையான பயற்சி மேற்கொண்டால், உணர்ச்சி வசப்படுவதை சயகட்டுப்பாடுடன் அடக்கி விட முடியும்.

சக்தியின் பலம்.

ஒருவனது சக்தியின் பலமும் எல்லையும் அவனது வயது, உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் அடிப்படை மனோபாவம் ஆகியவற்றால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. சக்தி சேமிப்பு, ஆயுள் முழுவதும் ஒரே நிலையில் இருப்பதில்லை. நெருக்கடி நிலைகளில் சக்தி அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுவதால், சேமிப்பும் குறைகிறது.

* வளரும் பருவத்தில் ஜீவாதார வலிமையுடன் உடல் கட்டுப்பாடு அடைய அதிக சக்தி உபயோகிக்கப்படுகிறது. ஆகவே, உடலில் சக்தி சேமிப்புக் குறைவதால் பிரயாசை உருவாகிறது. ஆகவே, பலவீனம், மந்தநிலை ஆகியன பள்ளிப்பருவத்தில் தோன்றுகின்றன.

* ஐம்பது வயதடையும் பொழுது, ஒருவன் தனது உடலின் சமநிலையை பாதுகாத்துக் கொள்ள தனது வேகத்தைக் குறைத்துக் கொண்டு அதிக சக்தியை வீணாக்காமல் சேகரித்துக் கொள்ள நேரிடுகிறது.

* பெண்களுக்கு மாதவிடாய் விலகி நிற்பது 45 முதல் 55 வயதிற்குள் ஏற்படுகிறது. அது தானாக மந்தநிலையை உருவாக்குவதில்லை. அநேகமாக 95மு சதவிகித பெண்களுக்கு பிரச்சனைகளை உருவாக்குவதில்லை. ஆனால் பலருக்கு இது ஒரு நெருக்கடியான காலமாகும். அவர்களுக்கு மந்தநிலையும், மன எழுச்சியும், கிளர்ச்சியும் தோன்றக்கூடும். ஹார்மோன் சுரப்பு வித்தியாசங்களினாலும் மனநிலையினாலும் தோன்றும் உபாதைகளை மனோதத்துவ மற்றும் உடல் மருத்துவ ரீதியாக சிகிச்சை பெற்று விடுதலை அடையலாம்.

கட்டுப்பாடு

நமக்கு நரம்புத்தளர்ச்சி உபாதைகள் உருவாகும் பொழுது:

*குறிப்பிட்ட நேரத்தில் பணிகளை முடிக்க முடியாததால் உண்டாகும் எரிச்சலையும் மனக்கிளர்ச்சியையும் அடக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

*இன்று என்ன நடந்துவிடுமோ? ஏன்ற பயத்தினாலும், திடீரெனத்

தோன்றும் உணர்ச்சி வேகத்தினாலும் உருவாகும் மறதியையும் அசட்டைத் தனத்தையும் வென்றிட முயல வேண்டும்.

*வாழ்வை கட்டுப்பாடுடன் அமைத்துக் கொள்ள முயற்சி புரிய வேண்டும். ஒவ்வொரு செயலைப் பற்றியும் முன்கூட்டியே திட்டம் தீட்டிக் கொள்ளுதல் அவசியமாகும்.

*அந்த செயலை முடிப்பதற்கு ஒரு கால அளவை நிர்ணயித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

*அனைத்திற்கும் மேலாக ஒரு சமயத்தில் ஒரே ஒரு செயலை மட்டும் ஏற்றுக்கொண்டு அதை முடித்து விட்டுத்தான் அடுத்த செயலை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.

*அப்பொழுதுதான் அந்த செயலை விரைவில் முடிக்க இயலும்.

* மேலும் உணர்ச்சி வசப்படுதலைக் குறைத்துக் கொள்ள இயலும்

* சக்தி வீணாவதையும், மனக் கிளர்ச்சியையும் தவிர்த்துக் கொள்ள இயலும்.

உணர்ச்சி வசப்பட்டவன், தனது வாழ்வை குறிப்பிட்ட கால வரையறைக்குள் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வதை, அடிமைத்தனமானது என நினைப்பான். அவனுக்கு கால அட்டவணைகளின் மேலுள்ள வெறுப்பினால் அவ்வாறு செயல்புரிவதை தவிர்த்து விட முயற்சி புரிவான். ஆனால் உணர்ச்சி வசப்படுத்தலிலிருந்து விடுதலை பெற, தன் ஒவ்வொரு செயலையும் கால நிர்ணயம் அளவிற்குள் செய்து முடிக்க, பயிற்சி பெற வேண்டும். அவ்வாறு செயல்புரிய அவன் முன்கூட்டியே திட்டமிட்டு, அதை கடைப்பிடித்து செயலாற்ற வேண்டும்.

முன் திட்டமிடுதல்

முன்கூட்டி திட்டமிடுதல் என்பது உணர்ச்சி வசப்படும் நடத்தையையும் சக்தி குறைவதையும் தவிர்க்க சாதகமான வழி முறைகளைக் கையாள ஏற்றுக் கொள்ளும் முயற்சிப் பணியாகும். வாழ்வில் பலர் ஒவ்வொரு மணிநேரச் செயல்களையும் முன்கூட்டியே திட்டமிட்ட அவற்றைக் கடைப்பிடித்து செயலாற்றி வெற்றி கண்டுள்ளனர். இதனை முதல் முயற்சியிலேயே அடைய முடியுமா?

அது சந்தேகம் தான் எனிலும், படிப்படியாக சிறு நிலைகளாக செயல்பட்டுத் திறமை பெறலாம்.

ஆரம்ப கட்டத்தில் நாம் மறுநாள் புரிய வேண்டிய செயல்களை கால நிர்ணயத்துடன் கூடிய ஒரு பட்டியல் வடிவாகத் தயாரித்துக் கொள்ள வேண்டும். நரம்புத்தளர்ச்சியடைந்த பலர் ஒரு நாளில் ஓரிரண்டு மணி நேரத்தை குறிப்பிட்ட செயலுக்காக ஒதுக்க இயலுவதில்லை. ஏற்கனவே கூறிய காரணங்களால், பல வேலைகளை ஒரே சமயத்தில் தொடங்கி எதையும் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க இயலாமல் திணறுகின்றனர். அவர்கள் திட்டமிட்டபடி ஒரு வேலையை மட்டும் ஏற்று செயலாற்றி இருப்பின், இந்த நிலையினால் சோர்வடைந்திருக்க மாட்டார்கள்.

இன்று மாலையில் நாம் நாளை செய்ய வேண்டிய வேலைகளைப் பற்றி திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். அந்த வேலையை முடிக்கத் தேவையான சாதனங்களை சேகரித்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பலர், அத்தகைய சாதனங்களையும் பொருட்களையும் சேகரித்து வைத்துக் கொள்ளாமையினாலே தனது வேலையை முடிக்காமல் பாதியிலே நிறுத்தி விடுகின்றனர். ஒரு வேலைக்குத் தேவையான உபகரணங்களை சேகரிப்பதில் சில நிமிட நேரம் ஒதுக்குவது அத்தியாவசியமாகும். உதாரணமாக, எழுதுவதற்கு உட்கார்ந்து கொண்டு, காகிதம், பேனாவைத் தேடக்கூடாது. உட்கார்ந்த பின்னரே பென்சிலைச் சீவ ஆரம்பிக்கக் கூடாது. தேவையான சாதனங்களை தயாராக வைத்துக் கொண்டு வேலையைத் தொடங்கி முடித்து விட வேண்டும்.

இல்லையெனில், சாதனங்களை தேடுவதில் காலமும் சக்தியும் விரயமாகக் கூடும். இது குழந்தைத் தனமாகத் தோன்றலாம். உணர்ச்சி வசத்தில் திட்டமிடாத நிலையில் கவனக்குறைவு ஏற்படும். அதைத் தவிர்ப்பதே திட்டமிடுதலின் உள் நோக்கமாகும். சமநிலையில் உள்ள மனிதர்கள் தீர்மானித்தபடி வேலையைச் செய்து முடிப்பது அவர்களின் முன் திட்டமிடும் செய்கையினால் தான்.

ஓரே நாளில் பல வேலைகளைச் செய்து முடிக்கத் திட்டமிடும் பொழுது இரு வேலைகளுக்கிடையே சிறிது ஓய்வு நேரத்தை அனுமதித்துத் திட்டமிட வேண்டும். வேலையும் அமைதியானதானவும் முறைப்படியும் அமைய வேண்டும். மூளையின் உதவியுடன் புரியப்படும் எந்த பணியும் சிறிது இடைவெளிக்குப் பிறகுதான் செய்யப்பட வேண்டும். அந்த இடைவெளி மனதிற்கும் உடலுக்கும் ஓய்வளித்து சக்தியை சேகரித்து மிச்சப்படுகிறது.

நரம்புத் தளர்ச்சியடைந்தவன் திறமை குறைந்தவனல்ல. ஆனால் அவனது செயல் முறைகள் தான் தவறானவையாகும். அவனது பயம், மனக்கிளர்ச்சி, பொறுமையின்மை, அலைந்து திரியும் கவனம் போன்றவை அவனது ஏராளமான சக்தியை ஈர்த்துக் கொண்டு அவனது குறிக்கோளை அடைய முடியாமல் தடுக்கின்றன. ஒருவனுக்கு தற்காலிக சக்திக்குறைவு ஏற்பட்டால் அவன் அறிவுக் கூர்மைபுடன் சிறந்த நடவடிக்கை அமைப்பை உருவாக்கிக் கொண்டால், அந்தக் குறைவை நிவர்த்தி செய்து கொண்டு விடலாம். பயிற்சி

எந்தவிதமான நரம்புணர்வுக் குறைபாடுகளும் தீமையான பழக்கங்களை உருவாக்கி விடுகின்றன. அவற்றை ஒழிக்க ஒரு புதிய நடைமுறையை நாம் எற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதை ஓரே நாளில் செய்து விட முடியாது. கால அவகாசம் தேவை.

* நாம் எப்பொழுதும் பழைய பழக்கங்களிலேயே வீழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம்

* மனதை அலைய விடுவதும், கைவசமுள்ள வேலையை முடிக்க இயலாததும் நமது பழைய பழக்கங்கள் நம்மை கண்காணித்துக் கொள்ள மறந்து விடுகிறோம். அதனால் உற்சாகமிழக்காதீர்கள்

* உங்கள் நடைமுறையை மாற்றியமைத்துக் கொள்ள இயலாது என நினைக்க ஆரம்பிக்காதீர்கள்.

* உங்கள் எண்ணத்திறனை சரியான முறையில் உபயோகிக்கப் பயிற்சி பெற்றுக் கொள்ளுங்கள். அது உங்களுக்கு சுயமாகத் தானியங்கும் நடத்தையை அளிக்கும்.

* அது உங்கள் மனம் தீர்மானித்த பணியை கடினமின்றி நிறைவேற்ற உதவும்.

* ஆகவே, உங்களுக்கு சங்கடம் நேரும்பொழுது "இது என்றும்

நடக்காது" என உங்களுக்குள் கூறிக் கொள்ளாதீர்கள்.

* கவனக் குறைவும், திமீர் உணர்ச்சிகளுமே உங்களுக்கு எதிரிகள் என்பதை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.

அதிகமாகப் பேசாதீர்கள்

பேசும்பொழுது அந்த செயல் பலவகையான நரம்பு, தசை இயக்கம் மற்றும் இரத்த ஓட்டத்தினால் அளிக்கப்படும் சக்தி ஆகியவற்றால் உருவாகின்றது. பேச்சு அதிகரிக்கும் பொழுது சக்தியும் அதிகமாகத் தேவைப்படுகிறது. அதிகமாகவும், மிக வேகமாகவும் பேசும் பொழுது சக்தி குறைந்து சேர்வடைகிறோம். (உ.ம் பள்ளி, கல்லூரி ஆசிரியர்கள்) பலவீனமடைந்தவன் அதிகம் பேசுவதால் மேலும் பலவீனமடைகிறான். மௌனம், உடலும் நரம்புகளும் பலவீனமடையாமலிருக்க ஒரு சிறந்த "டானிக்" ஆகும். குறைவாகப் பேசுங்கள்: சக்தியைச் சேமிப்புகள்

* உச்சஸ்தாயில் கூச்சலிடாதீர்கள்

* தேவையற்ற வாக்குவாதங்களைத் தவிர்த்து விடுங்கள்

* நீங்கள் மெதுவாகப் பேசுவதாக நினைத்துக் கொண்டிருப்பீர்கள். ஏனெனில் நீங்கள் சாதாரணப் பேச்சுக்கும், மனக் கிளர்ச்சியினால் பேதமிட்டு பேசுவதற்கும் உள்ள வித்தியாசத்தை அறிந்து கொள்ள முடிவதில்லை.

* தேவையுள்ள பொழுதுமட்டும் பேசுங்கள்

* மெதுவாகவும் சுருக்கமாகவும் பேசுங்கள்

* உங்களது சக்தியை மற்ற உடல் இயக்கங்களுக்காக சேமிப்புகள்

* வாழ்வில் வெற்றி நிலையடைந்தவர்கள் குறைவாகப் பேசுவதின் ரகசியம். அவர்களின் சக்தி சேமிப்புதான்.

அபிநயங்கள் (GESTURES)

நமது உடல் இயக்கத்தின் பொழுது நம்மையறியாமல் பலவிதமான அபிநயங்களைச் செய்யும் தனிப்பழக்கதை ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ளோம். பேசும்பொழுது அடிக்கடி இருமுவது, கண்ணாடியை கழற்றுவது, கைக்குட்டையால் முகத்தைத் துடைப்பது, கைகளை உயர்த்தி ஆட்டிக் கொண்டு நடப்பது, கழுத்தை அடிக்கடி திருப்பிக்கொள்வதும் போன்ற பல செயல்களைச் செய்கிறோம். ஆனால் சில செயல்கள் மற்றவர்களுக்கு அருவருப்பையுண்டாக்கு

வது போலவும் அமைவதுண்டு. தேவையற்ற பலவிதமான அபிநயங்களை அகற்றி விட வேண்டும். ஏனெனில் அந்த அபிநயங்களின் மூலம் உடலின் சக்தி வீணாகிறது.

அபிநயங்களை எவ்வாறு தவிர்ப்பது?

* முதலில் நீங்கள் செய்யும் அபிநயங்களை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள். சிலவற்றை நீங்களே அறிந்து கொள்ள இயலும். பலவற்றை பிறர் கூறக்கேட்டு அறிந்து கொள்ள முடியும்.

* அவைகளை அறிந்து கொண்ட பின் தவிர்ப்பது கடினமான காரியமல்ல. பயிற்சி முறையில் எளிதில் தவிர்த்து விடலாம்.

* தினமும் சிறிது நேரம் யோசியுங்கள். நீங்கள் உட்காரும் விதம் நடக்கும் விதம், பேசுவது, மற்ற செயல்களை புரியும் வகைகளைப் பற்றி ஆராய்ந்து கொள்ளுங்கள். நீங்களே உங்கள் செயல்களைக் கவனிக்கும் பொழுதே, தேவையற்ற அபிநயங்கள் உங்கள் மனதிற்குப் புரிந்து விடும்.

* பின், அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என ஒரு திடமான எண்ணத்தை மனதில் வளர்த்து உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு அவற்றைத் தவிர்க்க முயற்சி செய்யுங்கள்.

* உங்களது அபிநயச் செய்கைகளை தினமும் கண்காணித்து வாருங்கள்.

* பல செய்கைகள் அநாவசியமானதும் தேவையற்றதும் ஆகும் என உங்களுக்கே விளங்க ஆரம்பிக்கும். அவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டும் என்ற எண்ணம் மேலும் வலுப்படும்.

* நாட்கள் செல்லச் செல்ல உங்கள் பயிற்சியின் வேகமும் திறனும் அதிகரித்து, அநாவசிய அபிநயச் செயல்களைத் தவிர்த்து விடுவீர்கள்.

* உங்கள் பழைய வழக்கங்களை நினைத்து ஏங்கி உழலாமல், புதிய பாதைக்கு திரும்பி விடுவீர்கள்.

* நிகழ்காலம் மற்றும் எதிர்கால புனர்வாழ்விற்காக உங்களது சக்தியை சேமித்து வைக்கத் தொடங்கி விடுவீர்கள்.

அமைதியடையுங்கள்

ஒருவன் மனக்கிளர்ச்சியுடன் வாழும்பொழுது அவனது நரம்புத்தளர்ச்சி உபாதைகளை விரைவில் குணப்படுத்த இயலாது. அவன் அதிலிருந்து விடுதலை பெறுவதென்பது அவனது சுற்றும்

புற சூழ்நிலைகளைப் பொறுத்ததேயாகும். அவனைச் சுற்றியுள்ளவர்கள் அவனுக்கு அமைதியான சூழ்நிலையை உருவாக்கிக் கொடுக்க வேண்டும்.

* நோயாளிடம் அன்பும் ஆதரவும் செலுத்த வேண்டும்.

* அவனது மனதிற்குப் பிடிக்காத செயல்களைப் புரிந்து அவனுக்கு மனக் கிளர்ச்சியையும் எரிச்சலையும் உருவாக்கக் கூடாது

* அவனது மனம் கோணாதபடி நடந்து கொள்ள வேண்டும்.

* அவனுக்கு மனக்கிளர்ச்சியூட்டக் கூடிய செய்திகளைப் பேசுவதோ, பொருள்களைக் காண்பிப்பதோ கூடாது

* பிடிக்காத நபர்களை சந்திக்க வைக்காமல் இருப்பது நலம்

* மனக்கிளர்ச்சியூட்டும் இடங்களுக்கு அழைத்துச் செல்வதைத் தவிர்ப்பது நலமாகும்.

நரம்பு உபாதையால் பாதிக்கப்பட்டவனும் தான் அமைதி பெற முயற்சி புரிய வேண்டும். மன எழுச்சியை சிறிது சிறிதாகக் குறைத்துக் கொள்ள ஆரம்பிக்க வேண்டும். திடீரென இருக்கின்ற சுற்றுப்புற சூழ்நிலையை உதறிவிட்டு முழுமையான ஓய்வு எடுத்துக் கொள்ளத் திட்டமிடக்கூடாது. மனக்கிளர்ச்சியுடன் வாழ்வது தான் சக்தியை அளிக்கிறது என பலர் தவறான நம்பிக்கை கொண்டுள்ளனர். தூக்கம்

தூக்கம் மனதிற்கும் உடலிற்கும் ஓய்வையும் அமைதியையும் அளிக்கிறது. ஒரு மனிதனுக்கு குறைந்து 8 மணிநேர ஓய்வை தூக்கத்தின் மூலம் பெறுவது அத்தியாவசியமாகிறது. பலர் 8 மணி முதல் 10 மணி நேரம் வரை தூங்கினாலும் கூட சரியாக அமைதியாகத் தூங்கவில்லை என்று கூறுவதைக் கேட்கிறோம். அமைதியாகத் தூங்குதல் என்பதும் ஒருவனால் ஏற்படுத்திக் கொண்டுள்ள தனி சபாவமாகும். அந்த சபாவம் பலருக்கு இயற்கையாக அமைந்து உள்ளது. ஒரு சிலரே சரியாக தூங்க முடியாமல் அவதியுறுகின்றனர்.

ஒருவன் அமைதியாகத் தூங்குவதற்கு அதற்குரிய சூழ்நிலைகளை உருவாக்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

* முதலில் இரவு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் படுத்துவிட வேண்டும் என முடிவு எடுக்க வேண்டும். இரவு பத்து மணி முதல் காலை ஆறு

மணி வரை அமையும் எட்டு மணி நேர தூக்கம் என்பது சிறந்தது.

* எந்தக் காரணத்தினாலும் அதை மாற்றக் கூடாது. சினிமா பார்க்க, டி.வி பார்க்க, சீட்டு விளையாட என எந்த காரணங்களுக்காகவும் தூக்க நேரத்தைக் குறைக்கக் கூடாது.

* இரவு வெகு நேரம் வரை வேலை செய்வது, படித்துக் கொண்டு இருப்பது போன்றவற்றை தவிர்த்தல் நலமாகும்.

* தூங்குகின்ற இடத்தின் சுற்றுப்புறச் சூழல் மிகவும் முக்கியமானது என்பதை அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

* தூங்குகின்ற இடம் நெரிசல் நிறைந்ததாக இருக்கக் கூடாது.

* அந்த இடம் விசாலமானதாகவும், இயற்கையான காற்று உள்ளதாகவும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* ஜன்னல்களை அடைத்துக் கொண்டு தூங்கக் கூடாது. ஏனெனில் இயற்கை காற்றிலிருந்து பெறும் பிராணவாயு குறைவதால் நாம் வெளிவிடும் கரியமல வாயுவையே மறுபடியும் சுவாசிக்க நேரிடும்.

* அது போலத்தான் உச்சி முதல் உள்ளங்கால் வரை போர்த்திக் கொண்டு தூங்குவதும் சுவாசித்தல் பிராணவாயுக் குறைவை உருவாக்குவதால் உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கும் உபாதைகளை தரவல்லது.

* வெயில் காலத்தில் லேசான துணியால் உடலை முடிக்கொள்வதும், குளிர்காலத்தில் மிதமான வெட்பத்தை அளிக்கக் கூடிய துணிகளால் உடலை முடிக்கொள்வதும் சிறந்தது. முகத்தை முழுமையாக முடிக்கொள்ளாமல் "இயற்கை காற்று சுவாசம்" பெறும் வகையில் தூங்குவது அத்தியாவசியமாகும்.

* தூங்குவதற்கு படுக்கை (ஏதாவது ஒரு துணியாவது) மிகவும் அவசியம். அது பூமியின் ஆகர்ண சக்தி, நமது உடலின் சக்தியை ஈர்த்துக் கொள்ளாமலிருக்க ஒரு தடையாக அமைகிறது.

* எந்த திசையில் தலை வைத்துப் படுத்தால் அமைதியாக தூங்க முடிகிறதோ, அந்தத் திசையிலேயே தலை வைத்துப் படுக்க வேண்டும்.

* ஒருவனது பழக்கத்திற்கேற்ப படுக்கையில் சிறு விளக்குடனோ அல்லது விளக்கின்றியோ தூங்கலாம்.

* தூங்கச் செல்லுமுன் உங்கள் மனதையும், உடலையும் நன்றாக தளர்த்திக் கொள்ளுங்கள்.

* அமைதியாகத் தூங்கி விடுவோம் என்ற திட எண்ணத்துடன் படுத்துக் கொள்ளுங்கள்

* சரியாகத் தூங்க இயலாது என்று ஒரு காலும் நினைத்துக் கொண்டு படுக்கச் செல்லாதீர்கள்.

* படுத்தவுடன் கைகால்களை நன்றாக நீட்டி சுலபமான நிலையில் படுத்துக் கொள்ளுங்கள். அப்போதுதான் உடலின் அனைத்து பாகங்களுக்கும் ரத்த ஓட்டம் தடையின்றி நடைபெறுகின்றது.

* தூக்கமின்மையால் அவதிப்படுகிறேன் என்று நினைக்காதீர்கள். அது உடல் சோர்வையளிக்கக் கூடியதே தவிர ஒருவனைக் கொன்று விடாது.

* தூக்கத்துடன் போராட வேண்டும் என நினைக்காதீர்கள். அது அதிக மனச்சோர்வையும், தூக்கமின்மையையே உருவாக்கும்.

* உங்களது எண்ணத்தை, மனக்கிளர்ச்சியூட்டாத, வேறு நினைவுகளின் பக்கம் திருப்புங்கள். இனிமையான நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி நினைத்துக் கொள்ளுங்கள். அல்லது இதமான இசையைக் கேளுங்கள். உங்கள் உடல் தளர்ந்து அமைதியான தூக்கம் ஏற்படும்.

யோகப் பயிற்சியும், தியானமும் சிறந்த வழிகள்

யோகம் மற்றும் தியான முறைகளில் உடலையும், மனதையும் அவற்றின் இறுக்கத்திலிருந்து தளர்த்தி அமைதியைக் கொடுக்கவல்ல பல வழிமுறைகள் உள்ளன. அவற்றை முறையான பயிற்சி மூலம் மட்டுமே பெற இயலும். தானாக, புத்தகங்களைப் படிப்பது பயிற்சி மேற்கொள்வது, ஆபத்தான விளைவுகளை ஏற்படுத்தக் கூடும். நன்கு பயிற்சி அடைந்தவரிடம் அந்த வழிமுறைகளை முறைப்படி சில காலம் பயிற்சி பெற்றுக் கொண்டால், அவை உடலுக்கும் மனத்திற்கும் இறுக்கத்திலிருந்து விடுதலையளித்து அமைதியைக் கொடுக்கும்.

தூக்க மாத்திரை

தூக்க மாத்திரை, தூக்கம் அடைய ஒரு வழி என்ற போதிலும், அது உங்களுக்குத் தேவையான என உங்கள் மருத்துவர்தான் தீர்மானிக்க வேண்டும். நீங்களல்ல. இரவு முழுவதும் தூங்காமலிருப்பதை விட தூக்கமாத்திரை உட்கொண்டு தூங்குவது மேல் எனினும் அதன் தேவையை மருத்துவர் மட்டுமே தீர்மானிக்க

இயலும்.

தூக்க மாத்திரை, மூளையிலுள்ள தூக்கக் கட்டுப்பாடு மையத்தை தளர்த்தி தூக்கத்தைக் கொடுக்கிறது. அது அதன் செயல் குணமாகும். மாத்திரைகள் (மருந்துகள்) அனைத்துமே ரசாயனக் கலவைகள். அவைகளுக்கு நோயைக் குணப்படுத்தும் செயல்களைத் தவிர பிற விளைவு (SIDE EFFECTS) உருவாக்கும் குணமும் உள்ளது. அந்தபிற விளைவுகள் அபாயகரமான, தீங்குள்ளவனவாகவும் அமையலாம். எந்த மருத்துவம் இதற்கு விதிவிலக்கல்ல.

அதையும் தவிர, ஒவ்வொரு மருந்தின் அளவும், அதை உட்கொள்ளும் அளவையும் மருத்துவ விஞ்ஞானம் ஆராய்ச்சிச் சோதனைகளின் மூலம் நிர்ணயித்திருக்கிறது. “அளவிற்கு மிஞ்சினால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும்” என்பது போல, நமது விருப்பம் போல எந்த மருந்தையும் நினைத்த வேளையில் உட்கொள்ளும் கூடாது. அவ்வாறு உட்கொள்வதின் மூலம் நமக்கு நாமே யமனாக மாறுகிறோம் என்பதை நினைவில் நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒருவன் தொடர்ந்து தூக்க மாத்திரைகளை உபயோகிப்பதனால் அதற்கு அடிமையாளாக நேரிடலாம். அதைவிட, சில உடற்பயிற்சிகளின் மூலம் உடல் மன இறுக்கத்தை தளர்த்திக் கொள்ள முயற்சி செய்வது மேலான செயலாகும்.

பொழுதுபோக்கு (RECREATION HOBBY)

சுற்றுப்புற சூழ்நிலையிலிருந்து மாறுதலைப் பெற பொழுது போக்குகள் தேவையெனக் கூறுவார்கள். ஆனால் வாழ்க்கைச் சக்கரத்தைச் சுற்றிக் கொள்ள வேண்டிய நிலையில் பல பணிகளையும் பொறுப்புக்களையும் இடையறாது மேற்கொள்ள நேரம் தேவைப்படுகிறது. ஆகவே தினசரி பொழுதுபோக்கு ஏற்படுத்திக் கொள்வதென்பது பலருக்கு இயலாத காரியமாகும். விடுமுறை, ஓய்வு, தூக்கம் போன்றன அத்தியாசியமான போதிலும், அன்றாட வாழ்வில் நரம்பு உபாதைகளிலிருந்து விடுபட வழிதேட வேண்டும்.

அனைவரும், நம்மை பொழுதுபோக்கு கேளிக்கைகளை மேற்கொள்ளக் கூறுவார்கள். ஆனால் ஏற்றுக்கொள்வதென்பது ஒருவனது நரம்புத் தளர்ச்சியின் தன்மையைப் பொறுத்து. மிகவும்

பலவீனமான ஒருவன் தினசரி தியேட்டருக்குச் சென்று சினிமா பார்க்க முடியுமா? வேலைப்பளுவினால் சோர்வடைந்த ஒருவன் இரவு ஒரு மணி வரை நண்பர்களுடன் அரட்டை அடித்துக் கொண்டிருக்க முடியுமா? அவை அவனை மேலும் சோர்வடையச் செய்து தலை வேதனையை அதிகரிக்கச் செய்து விடும்.

உடலுக்கும் மனதிற்கும் அமைதியும் இதழும் அளிக்கும் எந்த வகையான பொழுதுபோக்கும் சிறந்தனவாகும். ஆனால் உங்களின் உடல் தன்மைப் பொறுத்து அதை நீங்கள் தான் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

உங்களுக்கு மன அமைதியும் இதமான உணர்வும் ஒரு நாற்காலியில் அமர்ந்து படித்துக் கொண்டிருப்பதால் கிடைக்கும் எனில் அதனை மேற்கொள்ளுங்கள். மற்றவர்கள் அது உங்களுக்கு சோர்வையளிக்கும் என நினைப்பது தவறாகும். உடல் திடகாத்ரம் நிறைந்தவன் தன்னை முடக்கிக்கொண்டு ஓரிடத்தில் அமருவது தவறு. அது மனக்கிளர்ச்சியைத்தான் உருவாக்குமே தவிர மன அமைதியை அளிக்காது. நீங்கள் வெளியில் பல இடங்களைச் சுற்றிப்பார்த்து உலவுவதால் அமைதி பெற முடியுமானால், அதனை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

வார விடுமுறை நாட்களில் வேலை செய்வதைத் தவிர்த்து ஓய்வெடுங்கள். அத்தியாவசியத் தேவை ஏற்படாவிடின் அன்று ஓய்வு எடுப்பதென தீர்மானித்து செயல்படுங்கள். உங்கள் பொழுது போக்கினை நீங்கள் தான் திட்டமிட்டுக் கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு அமைதியளிக்கும் பொழுது போக்குகளை நீங்கள் அறிந்து கொள்வதனால், நீங்களே உங்களுக்கு ஒரு நல்ல மருத்துவர்!

உங்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கினைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். ஆனால், ஒரே ஒரு நிபந்தனை. தேர்ந்தெடுத்துள்ள பொழுதுபோக்கு அமைதியை அளிக்க வேண்டும். மனக் கிளர்ச்சியையல்ல. தோட்டம் அமைத்தல், புகைப்படமெடுத்தல், ஸ்டாம்பு போன்ற பொருள் சேகரித்தல், இசை பயிலுதல், ஓவியம் வரைதல் போன்றவனவும் சிறந்த பொழுதுபோக்கு சாதனங்களே. டெலிவிஷன்

டெலிவிஷன் உடல் மன இறுக்கத்தை தளர்த்திக் கொள்ள

உதவும் சாதனமாகும். ஆயினும் தொடர்ந்து மணிக்கணக்கில் நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதால், கண் எரிச்சல், கண்பார்வைக் குறைகள், தலைச்சுற்றல், முதுகு, கழுத்து, இடுப்பு போன்ற உறுப்புகளில் வலி ஆகியவை உருவாகின்றன. எனினும், அது ஒரு சிறந்த பொழுதுபோக்கு சாதனமென்பதில் ஐயமில்லை. அதனால் உருவாகும் குறைபாடுகளை நமது கட்டுப்பாட்டினால் தவிர்த்துக் கொள்ள இயலும்.

டெலிவிஷனில் பல தரப்பட்ட நிகழ்ச்சிகள் வழங்கப்படுகின்றன. பலவகைப் பண்பாடுகளை உணர்த்தும் உரைகள், நாடகங்கள் மற்றும் இசை நிகழ்ச்சிகள், சினிமா மற்றும் சில தொடர் நிகழ்ச்சிகள், செய்திகள் ஒளிப்பரப்பாகின்றன. அவை ஒருவனின் கவனத்தை வேறு வழியில் ஈர்த்துக் கொள்வதால் அவனுக்கு மனநிலை வேறுபாடுண்டாகிறது.

நிகழ்ச்சிகளை, மனதிற்கு அமைதி தேடுவதற்கும் இதமான சுமுகமான உணர்வுகளைப் பெறுவதற்காகவும் காண்கிறோம். அதுபோன்ற நிகழ்ச்சிகளைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்வது அவசியமாகும். மனக்கிளர்ச்சியடைந்தவன், ப்ரூஸ்லி படத்தை பார்த்தால் அவனது மனக்கிளர்ச்சி வெறியுணர்வாக மாறி மேலும் உடலையும் மனதையும் சோர்வடையச் செய்து விடும். அவ்வாறின்றி, * மனக்கிளர்ச்சியூட்டும் நிகழ்ச்சிகளை தவிர்த்து இதமளிக்கும் நிகழ்ச்சிகளைக் காண வேண்டும்.

* முழு இருட்டிலும், டி.வி யின் மிக அருகிலும் அமர்ந்து பார்த்து கண்களைச் சோர்வடையச் செய்து கொள்ளக் கூடாது. சிறு விளக்கொளியும், தேவையான இடைவெளியும் அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

* தொடர்ந்து பார்க்காமல், இடைவெளி விட்டுப் பார்த்து கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

* நிகழ்ச்சி முடிந்த உடன் படுக்கக்கூடாது. அதன் நினைவினை மாற்றிக் கொள்ள சிறிது நேர ஓய்விற்குப் பின்தான் உறங்கச் செல்ல வேண்டும்.

விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும்

விளையாட்டும் உடற்பயிற்சியும் சிறந்த பொழுதுபோக்குச் சாதனங்களேயாகும். நீங்கள் உங்களது உடல், மனம் ஆகிய

இரண்டிற்கும் இதமளிக்கக்கூடிய விளையாட்டை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். உங்களது வேலையை மறந்து உங்கள் கவனத்தை திசைதிருப்பக் கூடிய விளையாட்டு அல்லது உடற்பயிற்சியை மேற்கொள்வது நலமாகும். உங்கள் மனதின் விருப்பப்படி, உங்களால் மேற்கொள்ளக்கூடிய விளையாட்டையோ உடற்பயிற்சியையோ தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். அது உங்களை மேலும் சோர்வடையச் செய்யும் அல்லது மனக்கிளர்ச்சியடையச் செய்பவனவற்றை தவிர்க்க வேண்டும்.

* முதலில் உங்களது உடலின் பலத்தை மருத்துவ ரீதியாக அறிந்து கொள்ளுங்கள். பின்னர் உங்களால் ஏற்றுக் கொள்ளக் கூடிய விளையாட்டை தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். இதய பலவீனமுள்ளவன் கால்பந்தாட்டம், ஓட்டப்பந்தயம் ஆகியவற்றில் பங்கு கொள்ளக்கூடாது.

* உங்கள் வயது, உடல் பலத்தின் தன்மையை பொறுத்து விளையாட்டைத் தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ளுங்கள். பலவீனமான 50 வயதுடைய ஒருவன் நாள் ஒன்றுக்கு 100 முறை தண்டால் பஸ்கி எடுக்க மேற்கொள்ளக் கூடாது.

* சைக்கிள் ஓட்டுவதால், உடலுக்கு பலமும் நல்ல இரத்த ஓட்டமும் ஏற்படுகிறது. நீச்சலும் உடலுக்கு வலுவையளிக்கிறது.

* டென்னிஸ், கால்பந்தாட்டம், ஓட்ட வகைகள் ஆகியன உடலை வியர்க்கச் செய்து இரத்த ஓட்டத்தை சுத்திகரிக்கின்றன.

* ஜூடோ போன்ற சண்டைக்கலைகள் நரம்புத் தளர்ச்சி உள்ளவர்களுக்கு உரித்தானதல்ல.

* மலையேறுதல், படகோட்டுதல் ஆகியன உடலுக்கும் மனதிற்கும் வலிமையளிக்கக் கூடியன.

*“நடத்தல்” என்பது அனைவரும் மேற்கொள்ளக் கூடிய எளிய உடற்பயிற்சியாகும். நல்ல சுத்தமான காற்றை சுவாசிப்பதால், இரத்த ஓட்டத்தை சீரமைக்கிறது. தேவையற்ற சதையைக் குறைக்க உதவுகிறது. நடை எந்த வயதினரும் மேற்கொள்ளக் கூடிய பயிற்சியாகும்.

*வாள் பயிற்சியில் ஈடுபடுவது பயந்த சுவாவம் உள்ளவர்களுக்கு அவர்களது பய உணர்வை போக்க உதவுகிறது. அது சுவாசத் திறனை அதிகரிக்கிறது. தூக்கமின்மையைப் போக்குகிறது.

விளையாட்டுக்களை பந்தயங்களாகக் கருதாமல், உடல் நலப் பயிற்சிகளாகக் கருதி விளையாடுவதால், உடலுக்கும் மனதிற்கும் சாந்தியை அளிக்கும் திறமையை வளர்த்து அமைதியைப் பெற உதவும்.

உங்கள் அமைப்பிலிருக்கும் விஷத்தை வெளியேற்றுங்கள்

சப்தங்களைப் புதையுங்கள்!

சப்தமும் பேரிரைச்சலும் மனிதனின் பிரதான எதிரியாகும். இன்றைய உலகில் சப்தத்தை சகித்துக் கொள்ள முடிவதில்லை. சப்தம் அலைகளாக, காதில் உட்புகுந்து அங்கிருந்து நரம்புணர்வலைகளாக மூளையை அடைகிறது. ஆதிர்வலைகளின் வீரியத்தைப் பொறுத்து நரம்பு உணர்வலைகளின் வேகமும் அதிகரிக்கின்றன. அவை மூளையை அடையும் பொழுது மூளையின் செயல் வேகம் கூடி தீய விளைவுகளை உருவாக்கக் கூடிய சூழ்நிலை உண்டாகிறது. சப்தம் என்னைப் பாதிப்பதில்லை எனக் கூறுவது ஆபத்தானது. சப்தம் நிறைந்த தெருவில் வசிக்கும் ஒருவன் சில நிமிட நேரம் நிசப்தத்தில் இருப்பின் மந்தமாக இருப்பதைப் போல உணருவதே. சப்தத்தினால் பாதிப்பு ஏற்படுகிறது என்பதற்கு ஒரு உதாரணமாகும்.

சப்தத்தின் தீய விளைவுகளிலிருந்து தப்பிக்கும் ஒரு உபாயத்தைக் கண்டுபிடிக்க ஏராளமான ஆராய்ச்சிகள் செய்து வரப்படுகின்றன. ஆனால் இதுவரை எந்தவித உபயோகமான தீர்வுக் காண முடியவில்லை. ஆகவே சப்தத்திலிருந்து தனது நரம்பு மண்டலத்தைப் பாதுகாத்துக் கொள்வது தனிநபரின் முயற்சியைப் பொறுத்துள்ளது.

ஆராய்ச்சியாளர்கள், சப்தத்தின் மட்ட அளவை (LEVEL) டெஸிபல் (DECIBLE) என்ற விகிதாசார எண்களில் குறிப்பிடுகின்றனர். மனித உறுப்புகள் 80 லிருந்து 95 டெஸிபல் அளவில் விபீர்தமான உடல் மனக் கோளாறுகளுக்கு உட்படுகின்றன. 130 டெஸிபல் அளவில் காது வலி ஏற்படுகிறது. நகரங்களில் சப்த அளவு பெரும்பான்மையாக 95, 96, 97 என்ற அளவியலில் இருப்பதாக பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது. சப்தத்தின் விளைவினால் தான் 30 லிருந்து 35 சதவகித மக்கள் நரம்புச் சோர்வு பெறுகின்றனர்

என ஆராய்ச்சிகள் நிரூபித்துள்ளன. சப்தத்தின் விளைவினால், எடைகுறைவு, ஈரல் நோய்கள், கண், காது, தொண்டை நோய்கள், சுரப்பி நோய்கள் உருவாகக் கூடும்.

இந்தப் பிரச்சனையைத் தீர்ப்பது எப்படி?

* வசதியுள்ளவர்கள், தங்களது வீடுகளில் சப்தத் தடுப்பு யுக்திகளைக் கையாளலாம். சுவர்களை சப்தத் தடுப்புத்தன்மை அமைந்ததாக மாற்றிக் கொள்ள இயலும். நடுவில் காற்று இடைவெளியுடன் கூடிய கதவு ஜன்னல்களைப் பொருத்தி வைப்பதனால் சப்தத்தை கட்டுப்படுத்த இயலும். புதிதாக வீடு கட்டும் பொழுது சப்தக் கட்டுப்பாட்டு முறையுடன் கட்டுவதானால், வீட்டிற்கு வெளியிலிருந்து வரும் சட்டத்தை கட்டுப்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவற்றை ஏற்படுத்திக் கொள்ள "பணச் செலவு" அதிகமாகும் என்பது உண்மையே!

* ஆனால், பெரும்பான்மையோர், பல குடியிருப்புகளிடங்கிய வீடுகளிலும், அடுக்குமாடிக் கட்டடங்களிலும் வசதிக்கின்றனர். அடுத்த வீட்டிலிருந்து, ரேடியோ, டேப் ரிக்கார்டர், டி.வியின் அலறல்கள், அவர்கள் வீட்டு வாக்குவாதம், உற்சாக பேச்சுகள் அனைத்தும் இலவசமாகக் கிடைக்கின்றன. அதுபோலவே, நமது வீட்டிலிருந்து அவர்களுக்கும் கிடைக்கின்றன. அதன் விளைவு, தேவையற்ற செய்திகளும் மனக்கிளர்ச்சியும் சுமக்க வேண்டிய நிலை உருவாகிறது.

* நாம் குறைந்த சப்தத்துடன் பேச வேண்டும். நமது பொழுது போக்கு சாதனங்களான ரேடியோ, டி.வி, டேப் ரிக்கார்டர் போன்றவற்றின் ஒலியை தேவையான அளவிற்கு குறைத்து வைத்துக் கேட்க வேண்டும்.

இதனால், நமக்கும் அடுத்த வீட்டவருக்கும் ஏற்படும் ஒலியின் தீய விளைவுகளை தவிர்க்க ஏதுவாகும். தேவையற்ற வம்புகளையும், மனக் கிளர்ச்சியையும் தவிர்த்து விடலாம். இவ்விதம் நமக்கு நாமே உதவி புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

* வாகனங்களை குறைந்த வேகத்தில் இயக்குவதால் சப்தத்தைக் குறைக்க இயலும். எச்சரிக்கை ஒலியெழுப்பிகளின் தன்மைகளை மட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

சப்தத்துடன் போராடி நமது நரம்பு மண்டலத்தையும் ஆரோக்கியத்தை

தயும் பாதுகாத்துக் கொள்வது என்பது நமது வசத்தில் தான் உள்ளது.

விடுமுறை நாட்கள்

மேலை நாடுகளைப் போல, நமது நாட்டிலும் வருடாந்திர விடுமுறையை, தம் குடும்பத்தினருடன் வெளியூர் பயணம் மேற்கொண்டு விடுமுறையைக் கழிப்பது எனும் பழக்கம் பரவலாகத் தோன்றியுள்ளது. தமது நிதி வசதிக்கு ஏற்ப 7 முதல் 30 நாட்கள் வரை வெளியூர் பயணம் நிகழ்கிறது. பலர் உல்லாசப் பயணமாகவும் சிலர் புனித யாத்திரையாகவும் மேற்கொள்கின்றனர்.

அவ்வாறு பயணம் மேற்கொண்டவர்களில் நூற்றுக்கு 90 பேர் தங்களது பயணம் துன்பத்தையளித்ததே தவிர இன்பத்தையும் நிம்மதியையும் அளிக்கவில்லை என அலுத்துக் கொள்வதைக் காண்கிறோம். இனி வெளியூர் பயணம் மேற்கொள்ளாமல், இங்கேயே தங்கி விடுமுறையை கழிக்க வேண்டும் எனக்கூறுவர். அவர்களின் மன அலுப்பின் காரணம் என்ன?

* முன்கூட்டியே திட்டமிடாமல் பயணம் மேற்கொள்வது தான் அவர்களது திருப்தியின்மையின் தலையாய காரணமாகிறது. ஒரு பயணம் மேற்கொள்ளத் தீர்மானித்தவுடன் அதற்கான அனைத்து விஷயங்களைப் பற்றி ஒரு பட்டியல் தயார் செய்து, ஒவ்வொன்றாகப் பூர்த்தி செய்தல் நலம். அதை விடுத்து புறப்படும் நாளில், துணிமணி மற்றும் பொருட்களை அவசரமாக சேகரித்து பெட்டியில் அடைத்து புறப்படுவது சிறந்ததல்ல. தேவையான பொருட்களை எடுத்துச் செல்ல மறக்க நேரிடும்.

* பயணத்திற்கு முன் ஓரிரு தினங்கள் ஓய்வு அவசியம். அப்பொழுதுதான் உங்கள் உடல்நிலை, செல்லுகின்ற இடத்தின் சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப இயங்க ஏதுவாகும்.

* ஒரே நாளில் இரண்டு நீண்ட பயண இடைவெளியுள்ள இடங்களை சுற்றிப் பார்க்க முடிவு செய்தலை தவிர்க்க வேண்டும்.

* பயணத்தின் போது உடலுக்கு ஓய்வு தேவையென்பதால் பயணத்தை (ரயிலோ, பஸ்ஸோ, காரோ ஏதுவாயினும்) இரவு நேரத்தில் வைத்துக் கொள்வது நலமாகும்.

* உங்களுக்கு அமைதியும் மகிழ்வையும் அளிக்கக்கூடிய இடங்களுக்குச் செல்லுங்கள். அதன் தட்ப வெப்பநிலை உங்கள் உடலுக்கு ஒத்துக் கொள்ளக் கூடியதாக அமைய வேண்டும்.

* அவசரத்திலும் மனக்கிளர்ச்சியடைந்த நிலையிலும் பயணத்தை துவங்காதீர்கள். அந்தப் பயணம் அமைதியளிப்பதற்கு பதில் துன்பத்தையும் மனச்சோர்வையும் அதிகரிக்கக் கூடும்.

* உங்கள் மனநிலைக்கு ஒத்துவரும் நபர்களை உங்களுடன் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களிடம் குறை கண்டுபிடித்து எதிர்த்துப் பேசுபவர்களைத் தவிர்த்து விடுவதன் மூலம், தேவையற்ற மன இறுக்கத்தை தவிர்த்து விடலாம்

தற்காலத்தில், விடுமுறைப் பயணம் சென்று திரும்ப வந்து மறுபடியும் தனது பழைய மனக்கிளர்ச்சியுடன் வாழ்வதைக் காணும் பொழுது, அது ஒரு தற்காலிக அமைதியளிப்பது போல தோன்றுகிறது. நிரந்தர அமைதியளிக்க இயலாத பயணங்களை ஒரு ஆபத்தான செயலாக நினைக்கத் தோன்றுகிறது.

கடல் வெளிகள்

அதிக நேரம் கடல் புறவெளிகளில் பயணம் செய்வதும், கடலில் நீந்துவதும், கடல் கரையில் சுற்றுவதும் நரம்பு தளர்ச்சியுடையவர்களுக்கு நல்லதல்ல என்பது ஒரு சாரரின் கருத்து. அது முற்றிலும் உண்மையல்ல எனத் தோன்றுகிறது. கடல் காற்று உடலுக்கு தீங்கு விளைவிக்கக் கூடியதல்ல. எனினும் அது ஒத்துக் கொள்ளவில்லையெனில் தவிர்த்து விடுதல் நலமாகும்.

ஆகவே, உங்கள் விடுமுறையை கழிப்பது பற்றிய தீர்மானத்தை, உங்கள் பொது அறிவு, மனநிலை, வசதிகளைப் பொறுத்து நீங்களே தேர்ந்தெடுத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

மாற்றங்கள்

நரம்பு உபாதையால் அவதிப்படுபவரிடம், பலர் அவரது இருப்பிடம், சுற்றுப்புறம், வேலைகளை மாற்றிக் கொள்ளுமாறு அறிவுரை கூறுவார்கள். ஆனால் அந்த மாற்றத்தை ஏற்படுத்திக்

கொள்வது எளிதான காரியமல்ல. பல குடித்தனங்களும், இரைச்சல் மிகுந்த இடத்திலும் வசிக்கும் ஒருவன் தனது இருப்பிடத்தை மாற்றிக் கொள்ள முடியுமா? அது அவனது நிதிநிலை மற்றும் பல காரணங்களைப் பின்னணியாகக் கொண்டுள்ள விஷயமாகும்.

தீய பழக்க வழக்கங்கள் நிரம்பிய தீய சூழ்நிலையில் வசித்துக்கொண்டு, “நாளடைவில் இந்த நிலை மாறி விடும்” எனக் கூறுவது சுலபம். ஆனால் சாத்திய சிரமம் அதிகம். இந்நிலையில் ஒரு சுற்றுப்புற மாற்றம் என்பது தேவையானது தான். அப்போலவே நெரிசலும் காற்று வசதியில்லாத இடத்திலும் வசிப்பதை மாற்றிக் கொண்டு புதிய இடத்திற்கு செல்வது அவசியமானது என்ற போதிலும், அதற்குத் தேவையான மற்ற காரணங்களையும் மனதில் கொள்ள வேண்டும்.

பெரும்பான்மையான மக்கள் தாமாக விரும்பி அதிக வேலைச் சமையை ஏற்றுக் கொள்வதில்லை. அவர்கள் ஒரு நிர்ப்பந்தத்தின் பேரிலேயே அதிக வேலைச் சமையை ஏற்கின்றனர். அதிக வேலையின் காரணமாக, நேரம் கழித்து வீடு திரும்புவது, மனைவியிடமிருந்தும் மற்ற குடும்ப அங்கத்தினர்களிடமிருந்து தப்பித்துக் கொள்ளுவதற்காகவோ?

அலுவலகத்தில் அவர்கள் பணிபுரியும் பொழுது மற்றவர்களுடன் வார்த்தையாட வேண்டியுள்ளது. அது அவர்களை மேலும் சோர்வடையச் செய்து விடுகிறது. அலுவலக நேரம் முடிந்து வெளியில் வந்து தனது சகாக்களுடன் அன்றைய அலுவலக நிகழ்ச்சிகளைப் பற்றி பல மணி நேரம் வாக்குவாதம் புரியும் பலரை நாம் காண்கிறோம். அதனால் உருவாகும் சோர்வும் மன எரிச்சலும் கோபமாக மாறி வீட்டிலுள்ளவர் மேல் சீறிப் பாய்கிறது.

அலுவலக வேலையை அலுவலகத்துடன் மறந்துவிடும் பொழுது மன அமைதியுடன் வீடு திரும்ப முடியும். ஒரே வேலைச் சமையை வருடக் கணக்கில் ஏற்பதாலும், மேலதிகாரி, சகாக்களுடன் பிணக்கு (நமது நடத்தையே கூட மூல காரணமாயிருக்கலாம்)

ஏற்படுவதாலும் வேலை மாற்றம் செய்து கொள்ள நினைக்கலாம். ஆனால் அந்த மாற்றத்தை அதன் விளைவுகளை தீர் ஆலோசித்து பிறகு தீர்மானம் செய்ய வேண்டும்.

7. குணமளிக்கும் சிகிச்சைகள்

நரம்பு உபாதைகளிலிருந்து விடுதலை பெற பல வகையான சிகிச்சை முறைகள் உள்ளன.

மனித உடலில் நினைவுள்ள மன மையமும் நினைவற்ற மன மையமும் மூளையில் அமைந்துள்ளதென்பதையும் அவை இரண்டும் நரம்புகளால் இணைக்கப்பட்டு தொடர்பு கொண்டு உள்ளன என்பதையும் அறிவோம். உள்மனம் அல்லது நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ள உணர்வலைகள் (பார்த்து, கேட்டு, பல பின்னணிகளின் சூழ்நிலையில்) நம்மையறியாமல் மெலெழுவதால், அந்த உணர்வுகள் நினைவுள்ள மன மையத்தை அடைந்து அங்கிருந்து மூளையின் மூலம் பல உடல் இயக்கங்களை உருவாக்குகிறது.

மனித உடல் பல உறுப்புகளின் செயல்கள் கூடிய முழுமையான இயந்திரம். இரண்டு மனங்களும் (நினைவும் நினைவற்றதும்) சுமுகமாக ஒன்றிணைந்து செயலாற்றும் பொழுது உடல் இயக்கம் சமநிலையில் நடக்கிறது. அவைகளுக்குள் பேதம் தோன்றி நினைவற்ற மனதில் உணர்வுகள் மேலோங்கும் பொழுது அனைத்து அமைப்பிலும் மாற்றம் ஏற்பட்டு மூளையின் மூலம் அந்த உணர்வலைகள் செயல்களாக மாறிவிடுகின்றன. நரம்பு மண்டலத்தின் அபரிமிதமான இயக்கத்தால் மன இறுக்கம் மனக்கிளர்ச்சி சோர்வு ஜீரணக் கோளறுகள் போன்ற பல வகையான உடல் மன உபாதைகளை உருவாக்குகின்றன என்பதை நாம் அறிவோம்.

ஒருவன் நீண்ட காலமாக உடல் உபாதையால் (வயிற்றுவலி தோல் சுவாச நோய்கள் போன்ற பல வகை) அவதியுறும் பொழுது பலருக்கு உடல் அமைப்பு நியதியில் கோளாறில்லாமல் முறையாக அமைந்திருப்பதாக மருத்துவர்கள் கூறுவர். ஆயினும் அவர்கள் உபாதைகளால் அவதிப்படுவதன் காரணம் நினைவற்ற மனதில்

மறைந்துள்ள உணர்வுகளும் அவற்றால் ஏற்படும் பேதங்களும் அதன் செயல்களுமே ஆகும்.

மனக் கோளாறுகள் உடல் இயக்கக் கோளாறுகளாக மாற்றமடைவதால் அவர்கள் உபாதையிலிருந்து விடுதலை பெற முடிவதில்லை. நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ள தேவையற்ற உணர்வுகளை அறிய மனோதத்துவ ஆராய்ச்சி (PSYCHO ANALYSIS) மிகவும் உதவி புரிகிறது.

மன உடல் இயக்க மருத்துவம் (PSYCHOSOMATIC MEDICINE)

இந்த பிரிவு மன உடல் பேதத்தினால் உருவாகும் மன உடல் உபாதைகளின் காரணங்களை கண்டறிந்து சிகிசையளித்து உபாதைகளிலிருந்து விடுதலை பெற உதவுகிறது. நரம்பு உபாதைகளை (உடலின் பல பாகங்களில் உருவானவை ஜீரண உறுப்புகள் ரத்த ஓட்ட உறுப்புகள் சுவாச உறுப்புகள் இனவிருத்தி உறுப்புகள் தசைப்பகுதிகள் போன்ற) நீக்க பல மருந்துகளையும் வழிமுறைகளையும் அளிக்கிறது.

மகிழ்ச்சி மாத்திரைகள்

அமெரிக்கா போன்ற மேல் நாடுகளிலும் நமது நாட்டிலும் ஏராளமான மக்கள் முறை தவறி உபயோகித்து வரும் மன அமைதி (TRANQUILIZERS) மாத்திரைகளையே மகிழ்ச்சி மாத்திரைகள் என அழைக்கின்றனர்.

அமைதி மாத்திரைகள் உபாதைகளை அகற்றுவதில்லை. உபாதைகளின் அறிகுறிகளை குறித்து, உபாதை அகன்றது போன்ற மன உணர்வை அளிக்கிறது.

அவை எவ்வாறு வேலை செய்கின்றன?

மறைந்துள்ள உணர்வுகளை, இயக்கமாக மாற்றும் அடைந்து உபாதைகளை அளிக்கின்றன. உபாதைக்கு உட்பட்ட பகுதியிலிருந்து அதன் துன்ப விளைவுகளை (வலி, அசௌகரியம்

போன்ற உணர்ச்சிகளை) அங்கிருந்து மத்திய மையத்திற்கு நரம்புகள் உணர்வுச் செய்திகளாக எடுத்துச் செல்கின்றன. அந்த உணர்வுகள் முகுளத்தில் இருந்து மூளையிலுள்ள வலிஉணர்வு மையத்தை அடையும் பொழுது நாம் வலியையும் அசௌகரியத்தையும் உணருகின்றோம்.

சாதாரண வலி நிவாரணிகள் (ஆஸ்பரின், அணல்யீன்) போன்றன முகுளத்திற்கும் மூளைக்கும் இடையில் வலி உணர்வு செய்திகளை தடை செய்து விடுவதால், வலியை நாம் உணருவ தில்லை.

ஆனால் மன அமைதி மாத்திரைகள், மூளையினுள் மையங்களையும் அதன் உணர்வுத் தன்மையையும் குறைத்து விடுவதால், வலியும் அசௌகரியமும் குறைந்ததாக நினைக்கும் சீழ்நிலையை உருவாக்கி விடுகின்றனர்.

அமைதி மாத்திரையை கட்டாயமாக மருத்துவ ஆலோசனை யின் பேரிலேயே தற்காலிக்கமாக உபயோகிக்க வேண்டும். ஏனெனின் அவை ஒத்துணர்வு நரம்பு மண்டல மையத்தையும் அதன் நரம்புகளின் உணர்வுத் தன்மையையும் குறைக்கின்றன. மனக்கிளர்ச்சி போன்ற நிலைகளை அகற்ற ஒரு நல்ல மருந்தான போதிலும் தொடர்ந்து உபயோகித்தல் அது ஒத்துணர்வு நரம்பு மண்டலத்தின் உணர்வுத் தன்மையை நிரந்தரமாக குறைத்து விடுகின்றது. ஆனால், அதன் இயற்கையான இயக்கம் குறைந்து மாறுபட்டு செயல்புரியத் துவங்குவதால், உடலுக்கும் மனதிற்கும் நிரந்தர மந்த நிலையை உருவாக்குவதுடன் பயங்கர உடல் இயக்கக் கோளாறுகளையும் ஏற்படுத்தி விடுகின்றன.

நினைவிற்கு

* மன அமைதி மாத்திரைகள் தற்காலிக உணர்வை மட்டுமே அளிக்கக் கூடியன. உபாதையை நிரந்தரமாக்க குணப்படுத்துவ தில்லை.

* அவை அளிக்கும் மகிழ்ச்சி செயற்கையையும் போலியும்

நிறைந்தது.

* நரம்பு மண்டலத்தின் இயற்கையான இயக்கத்தை மாற்ற வல்லது.

* அதிகமாக உபயோகிக்கப்படுத்தும் பொழுது பயங்கரமான உடல் மனக் கோளாறுகளை அளிக்க வல்லது.

* மருத்துவரின் ஆலோசனையின் போரிலேயே குறிப்பிட்ட பாலத்திற்கு குறிப்பிட்ட அளவு உற்கொள்ள வேண்டும்.

ஆரோக்கிய நீர் ஊற்றுக்கள்

மன இறுக்கத்தில் இருந்தும் அதனால் உருவாக்கும் உடல் உபாதைகளில் இருந்தும் விடுதலை பெற நமக்கு பல வகையான ஆரோக்கிய நீர் ஊற்றுக்கள் அமைந்துள்ளன.

காலம் தவறாத மருத்துவப் பரிசோதனை

நம் உடல் நலத்தைப் பேணிக்காக்க குறைந்தது வருடத்திற்கு ஒரு முறையாவது மருத்துவப் பரிசோதனையை செய்து கொள்ள வேண்டும். உடல் செயல் குறைகளோ உபபாதைகளோ இருப்பின் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி சிகிச்சை பெற்ற உடல் நலத்தை காத்துக் கொள்ளல் வேண்டும்.

சூரிய ஒளி

சூரிய ஒளியின் சுண்ணாம்பு (Calcium) சத்தும், பாஸ்பரஸ் (Phosphorus) சத்தும் அடங்கியுள்ளது. அவை இரண்டும் உடலில் உள்ள தசைகளையும் எலும்புகளையும் வலுவாக்க கூடியன வாகும் நமது உடலில் மேற்புறத் தோலுக்கு சூரிய ஒளியில் உள்ள ஊதாநிற ஒளிக்கதிரில் இருந்து (Ultra violet Rays) சுண்ணாம்பு, பாஸ்பரஸ் சத்துக்களை ஈர்த்து சேமித்து வைத்துக் கொள்ளும் தன்மை உள்ளது. சூரிய ஒளியின் ஊதா நிறக் கதிர் காலை 8 மணியில் இருந்து 9 மணி வரையும் மாலை 5 மணியில் இருந்து 6 மணிவரையும் அதிக சக்தி வாய்ந்ததாக வீசுகின்றது. குளிர் பிரதேசங்களில் வாழ்பவர்கள் சூரிய ஒளிக் குளியல் (sun path) உடுத்துக் கொள்கின்ற முறையை கடைப்பிடிக்கின்றனர். ஆரம்பத்தில் 2 அல்லது 3 நிமிட நேரம் வெற்றுடம்புடன் சூரிய ஒளியில்

படுத்துக் கொண்டு கை கால்கள் உடல் முழுவதும் அந்த ஒளி பாய வைத்துக் கொள்கின்றனர். பின்னர் கால நேரத்தை 20 நிமிடம் வரை உயர்த்திக் கொள்கின்றனர்.

நமது நாட்டின் சீதோஷண நிலைக்கு நமக்கு தேவை ஏற்பட்டதால் மட்டுமே அந்த முறையை கடைப்பிடிக்க வேண்டும். காலையிலும் மாலையிலும் மட்டுமின்றி கோடை காலத்தில் (104 டிகிரி வெய்யிலில்) உச்சி வெய்யிலில் அல்ல!

உறக்கை சிகிச்சை

இந்த முறை மனோதத்துவ மருத்துவ நிபுணர்களால் அளிக்கப்படுவதாகும். இந்த முறையில் நொயின் தன்மைக்கு ஏற்ப 10 முதல் 20 நாட்களுக்கு சிகிச்சை அளிக்கப்படுவது. மருத்துவர்கள் நோயாளிக்கு மனோவசிய (hypnons) முறையில் செயற்கையான தூக்கத்தை உருவாக்கி 4ல் 20 மணி நேரம் தூங்க வைக்கின்றனர். நோயாளியின் தூக்க நேர அளவை அவர்களின் தன்மையைப் பொறுத்து நிர்னயித்து கொள்கின்றனர். சாப்பிடுவதற்கு, சிறுநீர் கழிக்கவுமான செயல்களுக்கு இடைவெளி அளித்து தூங்க நிலையை அளிக்கின்றனர். நரம்பு மண்டல உபாதைகளை நீக்குவதில், அந்த வகை சிகிச்சை பெரும்பாலும் நல்ல பலங்களைத் தருகின்றன.

உடல் இயக்க பயிற்சி முறை (Physiopeherapy)

நரம்புத் தளர்ச்சி உபாதைகள் ஒருவனுக்கு மந்த நிலை (அணிச்சைச் செயல் குறைவானதனால்)யும் மனக்கிளர்ச்சி (அணிச் செயல் அதிபரிப்பதனால்) யும் அளிப்பதையும் நாம் அறிவோம். அணிச்சைச் செயல்களின் மாறுபட்ட தன்மையை சீர்திருத்தி அவற்றை சமநிலையில் இயங்க வைப்பதே, உடல் இயல் பயிற்சியின் முக்கிய நோக்கமாகும்.

உபாதை அடைந்த பகுதிகளை பிடித்து அழுத்துதல் (Massace) அதிர்வுண்டாகும் இயந்திரங்களை உபயோகித்தல் தீவிர ஊதாக்கதிர் சிகிச்சை (ULTRA VIOLET RAYS), மின்சார

அதிர்ச்சிகள் (உணர்வுகளைத் தூண்ட), கருவிகள் மூலம் இழுக்கும் சிகிச்சை (TRACTION), மற்றும் எளிமையான உடல் பயிற்சி ஆகிய முறைகள் கையாளப்படுகின்றன.

இவ்வகை சிகிச்சை சிறப்பறிவு பெற்ற மருத்துவ நிபுணர்களால் மட்டுமே அளிக்க இயலும். நாமாக எந்த முறையையும் பின்பற்றக் கூடாது.

இயக்கத் தணிக்கை முறைகள் (RELASATION METHODS)

இன்றைய சூழ்நிலை நம்மை எளிதில் உணர்ச்சி ஊட்டக்கூடியது. அதனால் உருவாகும் சோர்வை அகற்றி உடலுக்கும் மனதிற்கும் அமைதியைத் தேடி நமது சக்தியை சேமித்து வைத்துக் கொள்ள முயற்சி செய்கிறோம். இறுக்கத்தினால் முறுக்கேறிய உடலையும் மனதையும் தளர்த்தி அமைதியுடன் இயற்கையான இயங்க பல விஞ்ஞான பூர்வமான வழிமுறைகள் உள்ளன.

யோகமுறைகள்

நமது நாடு தான் இந்த முறைகளுக்குத் தலைமைப் பீடமாக விளங்குகிறது. உலகின் பல பாகங்களில் இருந்து பல்லாயிரக் கணக்கான மக்கள் இந்தியாவிற்கு வந்து யோக முறைகளைப் பயின்று பலனடைந்துள்ளனர். யோகமுறைகள் நமது நாட்டின் புராதன கலாசாரமாகும். ஆராய்ச்சியாளர்கள், யோகமுறைகளை மருத்துவ ரீதியாகவும், மனோதத்துவ ரீதியாகவும், உடல் இயக்க ரீதியாகவும் ஆராய்ந்து, அவை மிகச் சிறந்த விஞ்ஞான அடிப்படையில் அமைந்தவை எனத் தீர்மானித்துள்ளனர்.

யோக முறைகள் பல வகைப்படும் (உதாரணமாக சித்த யோகம், குண்டலினி யோகம், மற்றும் பல) இவற்றால் அடையும் பயன்கள்:

* மனம் அமைதியடைந்து, நரம்பு மண்மடலமும் அதன் அனிச்சைச் செயல்களும் சமநிலையில் இயற்கையாக இயங்க முடிகின்றது.

* உடல், மன இறுக்கங்கள் தளர்த்திவிடப்பட்டு சமநிலைப்படுத்தப்படுகின்றன.

* உடல் இயக்கக் கட்டுப்பாடு ஏற்படுவதால், ஒருவனுக்குள்ள, இருதய உபாதைகள், சுவாசக் கோளாறுகள், உயர்ந்த அழுத்தம், நரம்பு உபாதைகள் போன்ற பல நோய்களில் இருந்து விடுபட உதவுகின்றன.

மன ஒருநிலைப்படுத்தும் முறை (Concentration Method)

இந்த முறையில் ஒருவனுக்கு, அவனது பூரண நினைவுடனே, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தப் பயிற்சியளிக்கப்படுகிறது. ஒரு பொருளை தொடர்ந்து பார்த்து, அல்லது நினைத்து மனதை ஒருநிலைப்படுத்திக் கொள்ளும் பயிற்சி முறையாகும்.

தியானம் (Meditation)

தியானமுறையும் மன ஒருநிலைப்படுத்தும் முறையிலேயே அமைந்துள்ளது. தியானமுறைகளில் பல வகைகள் அமைந்துள்ளன. முறையாக பயிற்சி பெற்று தியானம் செய்வதால், மனதையும் உடலையும் கட்டுப்படுத்திக் கொள்ள இயலும்.

எச்சரிக்கை! (Warning)

இந்த முறைகளை (யோகம், ஒரு நிலைப்படல், தியானம்) நன்கு கற்றறிந்து நிபுணத்துவம் பெற்ற குருவிடம் மட்டுமே பயிற்சி பெற்றுக்கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் அவர்கள், படிப்படியாக அமைந்துள்ள இந்த முறைகளில் உங்கள் பயிற்சியின் முன்னேற்றத்தையும், தவறுகளையும் கண்டறிய இயலும். உங்களது தேவைகளுக்கேற்ப பயிற்சி வழிமுறைகளை மாற்றியமைக்க முடியும்.

தயவு செய்து அரைகுறை அறிவு பெற்றவர்களிடம் பயிற்சி பெற விழையாதீர்கள். முறையற்ற பயிற்சி உடல் இயக்க

கோளாறுகளையும், மனக்கோளாறுகளையும் உருவாக்கவும், அதிகரிக்கவும் செய்துவிடும். முழு அறிவு பெறாத ஒருவரிடம் யோகப் பயிற்சி பெற்ற ஒரு நபர் நிலையடைந்துள்ளதை நான் கண்டுள்ளேன்!

மற்ற மருத்துவ முறைகள்.

ஹோமியோபதி போன்ற மருத்துவமுறைகள் பல நாடுகளில், உபாதைகளிலிருந்து விடுதலை பெற சிகிச்சையளிக்கின்றன. நமது நாட்டிலும் சித்தவைத்தியம், ஆயுர்வேதம், யூனானி முறைகளைப் பயன்படுத்துகின்றனர். இவ்வகை நிபுணர்கள் பல நோய்களை குணப்படுத்துகின்றனர். இவ்வகை நிபுணர்கள் பல நோய்களை குணப்படுத்துவதில் வல்லவர்கள் அனுபவமிகுந்த நிபுணர்களிடம் சிகிச்சை பெறுதல் நலமாகும்.

மன ஆராய்ச்சி (Psycho-Analysis)

நிகழ்காலத்தில் மன ஆராய்ச்சி, மனித மருத்துவத்தில் பெரும் பொறுப்பேற்றுள்ளது. மன ஆராய்ச்சி, மனித மருத்துவத்தில் பெரும் பொறுப்பேற்றுள்ளது. மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து பொறுப்பேற்றுள்ளது. மனமும் உடலும் ஒன்றையொன்று சார்ந்து இயங்குபவை என நாமறிவோம். நினைவற்ற மனதில் பதிந்துள்ள உணர்வு திரெனத் தலையெடுத்து வெளிப்படுவதால் ஏற்படும் ஒரு உட்போராட்டமே பல உபாதைகளின் மூல காரணம் என்பதையும் நாமறிவோம். அதன் விளைவாகவே ஒரு தனியான நடத்தை இயல்பையும் பெறுகிறோம் என்பதையும் நாம் அறிவோம்.

மனோதத்துவ மருத்துவ நிபுணர்கள், மன ஆராய்ச்சியின் மூலம், மனதின் உட்போராட்டத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளை (நிலையற்ற மனதில் பதிந்துள்ளவை) கண்டறிகின்றனர். அந்த உணர்வுகளை வெளியேற்றும் வழிமுறைகளை நிர்ணயம் செய்து, சபாவ குணத்தை சீர்திருத்தி அதற்குப் புதுப்பொலிவு அளிக்கின்றனர். அவன் தனது தினசரி வாழ்வில் இயற்கையாக, மனப் போராட்டங்களிலிருந்து விடுபட்டு அமைதியாக இயங்க மனஆராய்ச்சி அளவில்லாத உதவி புரிகிறது. ஆகவே, மன ஆராய்ச்சி, இன்றைய மருத்துவ உலகின் அதியாவசியத் தேவையாகிறது.

உடலுறவுத் திருப்தியின்மை.

மணமானவர்களிடையே மன இறுக்கம் (Tension) ஏற்படுவதற்காகான பிரதான காரணங்களில் ஒன்று, உடலுறவுத் திருப்தியின்மை என்பதாகும். அதற்கான காரணங்கள் உள்ளன.

* இனக்கல்வி அறிவுக் குறைவு (Sex Education)

* உடல் ஆரோக்கியம், வயது.

* மனப்பக்குவமும் மனநிலையும்.

* சுற்றுப்புறச் சூழல்.

இனக்கல்வி, ஆண் - பெண் இருவரது இன உறுப்பு அமைப்புக் களைப் பற்றியும் அவைகளின் செயல் முறைகளை பற்றியும், உடலுறவின் விளைவுகளையும் போதிக்கின்றது. ஒரு குழந்தை தாயின் வயிற்றில் உருவாகும் பொழுது இனப்பிரிவுடன் (ஆண் அல்லது பெண்) வளருகிறது.

குழந்தை பிறந்து வளர்ந்து பருவமடையும் வயது வரையும், பின்னர் வயதானபின் இன உற்பத்திப் பெருக்க செயல் நின்றிவிட்ட பொழுதும் அதனுடைய உடம்பை பால் இனத்தன்மையுடன் நிலைத்திருக்க ஹார்மோன்கள் (Hormones) தேவைப்படுகின்றன. ஆண் தேவைக்கான எஸ்டோரஜன் (Testosterone) மற்றும் பெண் தேவையின் ஒன்றான எஸ்டோரஜன் (Oestrogen) ஆகிய இரு ஹார்மோன்களும், மனித உடலில் அட்ரினல் சுரப்பி (Adrenal Gland) யிலிருந்து வாழ்நாள் முழுவதும் இருபாலருக்கும் சுரக்கிறது.

பருவமடையும் வயதில் ஆணுக்கு சூலத்தை கள் (Tesis) இருந்து டெஸ்ட்டீரோன் அதிக அளவில் உற்பத்தியாகிறது. அது இனப்பெருக்க உறுப்புகளின் முழு வளர்ச்சியையும் ஆண்மைத் தோற்றமளிக்கும் திடகாத்திர உருவ அமைப்பையும் அளிக்கிறது. ஆணின் சூலத்தில்தான் விந்தும், உயிரணுக்கிருமி (Spermatozoa) யும் உற்பத்தியாகின்றன.

பெண் உடலில் இருவகையான ஹார்மோன்கள் உற்பத்தியாகின்றன. பெண்ணின் சூல்பைகளில் (Ovary) உயிரணு முட்டைகள் (Ovum) வளர்ந்து கொண்டேயுள்ளன. அவைகளில் ஒன்று முழுமையாக வளர்ந்து சூல்பையிலிருந்து வெளியேறி, கருத்தரிக்கும் நோக்கத்தில் கர்ப்பப்பையை (Uterus) நோக்கிச் செல்கிறது.

எஸ்டோரஜன் (Oestrogen) எனும் ஹார்மோன் சூல்பையிலிருந்து உற்பத்தியாகிறது. அது ஒரு பெண்ணிற்கு பெண்மை தோற்றத்தை அளிக்கும் உடல் உருவ அமைப்பு மாறுதல்களையும், இன உறுப்புக்களின் முழு வளர்ச்சியையும் அளிப்பதுடன் இன உற்பத்திச் செயலுக்கும் அத்யாவசியமானதாகும்.

ஒரு பெண் கருத்தரித்தால், கருவடைந்த முட்டையை பதித்துக் கொண்டு ஏதுவாக, கர்ப்பப்பையின் உட்புற சுவரான என்டோமெட்ரியத்தை (Endometrium) 3 மி.மீ அளவு வளரச் செய்கிறது. கருமுட்டை வெடித்துச் சிதறிய இடத்தில் உண்டான காயத்திலிருந்து ப்ரொஜெஸ்டிரோன் (Progesterone) என்ற மற்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. அது வளர்ச்சியடைந்த எண்டோமெட்ரியம் பகுதிக்கு இரத்த ஓட்டமும் ஊட்டச்சத்தும் அளிக்கிறது.

மாதம் ஒருமுறை வெளியாகும் கருமுட்டை, கருத்தரிக்க வில்லை யெனில், இரு ஹார்மோன்களின் அளவு உடலில் குறைவதால் வளர்ச்சியற்ற எண்டோமெட்ரியம் உதிர்ந்து மாதவிடாய் ஆக (Menstruation) வெளியேறுகிறது. இரத்தக் கசிவு உண்டாகும் நாளை முதல் நாளாகக் கணக்கிலெடுத்து 28 நாட்கள் (+ அல்லது ?) ஒரு மாதவிடாய் வட்டம் (Menstrual Cycle) என கணக்கிடப்பட்டு உள்ளது.

ஆண் - பெண் உடலுறவு, இனப்பெருக்கத்தில் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. அப்பொழுது வெளியேறும் விந்திலுள்ள உயிரணுக்கிருமி கரு முட்டையின் உள் அடைந்து சிசுவாக மாறுவதே கருத்தரித்தல் ஆகும். சிசு முழுமையான வளர்ச்சியடைய குறைந்தது 32 வராங்கள் கர்ப்பப்பையில் வளரவேண்டும்.

மனித உடலில் உற்பத்தியாகும் ஹார்மோன்கள் பிட்யூட்டரி சுரப்பியிலிருந்து சுரக்கும் நீர்களால் கட்டுப்படுத்தப்படுகின்றன. பிட்யூட்டரியம், ஒத்துணர்வு, துணை ஒத்துணர்வு நரம்பு மண்டலமும் (Sympathetic + Para sympathetic Nervous system) சிறு மூளையின் (Hypothalamus) கட்டுப்பாட்டினால் இயங்குகின்றன. மூளையிலுள்ள இயக்க, உணர்வு மையங்கள் சிறுமூளையுடன் நரம்புகளால் இணைக்கப்பட்டுள்ளன.

ஆண் - பெண் உடலுறவின் உச்ச கட்டத்தை (Orgasm) அடைவது இருவகை நரம்பு உணர்வுகளின் (ஒத்துணர்வு, துணை ஒத்துணர்வு) இணைந்த செயலாகும். ஒருவகை நரம்புகள் ஆணுக்கு உருப்பைப் பெரிதாக்குவது, பெண்ணுக்கு நீர் கசிவுத் தன்மை உண்டாக்குவதைக் கட்டுப்படுத்துகின்றன. மற்றொரு வகை நரம்புகள், ஆணுக்கு விந்து வெளிப்படுவதையும், பெண்ணுக்கு உச்ச நிலை அளிப்பதையும் கட்டுப்படுத்துகின்றன. ஆகவே அவை இரண்டும் இணைந்து செயல்பட மன ஒற்றுமை தேவைப்படுகிறது. ஏனெனில் அவை மன மையத்துடன் தொடர்புகொண்டுள்ளன. மாறுபட்ட மனநிலையில் உச்சகட்டத்தை அடைய இயருவதில்லை. அது திருப்தி இன்மையை அறிக்கிறது.

உடலுறவுத் திருப்தியின்மையின் காரணங்கள்.

* உடல் ஆரோக்கியம் என்பது சரிவிகித உணவு உட்கொள்வதைப் பொறுத்து அமைகிறது. வயதிற்கு தகுந்தாற் போல மாறக்கூடியது.

* ஆண் - பெண் இருவரின் அதிக வயது வித்தியாசம் மாறுபட்ட உடல்நிலை அளிக்கிறது. அவர்களது தேவையின் தன்மை மாறுபடுகிறது.

* இருவரது மாறுபட்ட மனநிலையும் காரணமாகிறது.

* உடல் அமைப்புக் கோளாறுகள் அல்லது செயல் கோளாறுகள் காரணமாகவும் திருப்தியின்மை ஏற்படுகிறது. அமைப்புக் கோளாறுகளால் இயலாமை (Impo-Tency), செயல் கோளாறுகள்

(பெண்ணுக்கு ஏற்படும் மாதவிடாய் நோய்கள், மனிதனுக்கு ஏற்படும் பால்வினை நோய்கள் போன்றன) உடலுறவைத் தவிர்க்கும் மனப்பான்மையும் உருவாகலாம்.

* தனிமையற்ற சூழ்நிலையும் அவசரமும். (கூட்டுக்குடும்பம், இடவசதி இன்மை போன்றன). உடலுறவைத் தவிர்க்கும் மனப்பான்மையும் உருவாகலாம்.

* மனநிலை முக்கிய காரணமாகிறது. (கருவுறக்கூடாது என்ற பயம்) போன்ற காரணங்கள்.

* மத, குடும்ப சட்ட திட்டங்களும், அவற்றால் உண்டான பயமும்.

உண்மையான உடலுறவு இயலாமை (Impotency) உடல் அமைப்புக் கோளாறுகளால் தான் பெரும்பான்மையாக உருவாகின்றன. உடலுறவுத் திருப்தியில்லாத பலர் போலி இயலாமை (Pseudo Impotency) யினால் தான் அவதியுறுகின்றனர் என மருத்துவ விஞ்ஞானிகள் கண்டறிந்துள்ளனர்.

மனக் கோளாறுகள் தான் அவற்றின் முக்கிய காரணம் என்பது மனோத்துவ மருத்துவத்தின் கருத்தாகும். மனநிலை பாதிப்பினால், நரம்பு மண்டலம் பாதிக்கப்பட்டு, உடல் உறுப்புகளின் செயலைப் பாதிக்கின்றன. அதனால், மனக்கிளர்ச்சியும் மனக் கவலையும் தோற்றுவிக்கின்றன. பாதிக்கப்பட்ட உடலின் செய்தி உணர்வுகள் மூளையை அடைகின்றன. சங்கிலித் தொடர் போன்று கைகோர்த்து ஒரு செயல்வட்டமாகின்ற காரணத்தினால் போலி இயலாமை ஏற்படுகிறது.

அதைக் குணமாக்க அந்தத் தொடரினை ஏதாவது ஒரு இடத்தில் வெட்டிவிட வேண்டும். இந்த உபாதையிலிருந்து விடுதலை பெற மருத்துவரை நாடி சிகிச்சை பெறவது ஒன்றுதான் சிறந்த வழி உபாதையடைந்தோர் வெட்கம் கொள்ளாமல் மருந்துவரிடம் சென்று சிகிச்சை பெறவேண்டும். தவறினால், அதிக மன எழுச்சியால்

அவதியற்று, குடும்ப வாழ்விலும், சமுதாய வாழ்விலும் சரிவர செயலாற்ற முடியாது. மன இறுக்கத்திலிருந்து விடுபடமுடியாது!

8. குழந்தைச் செல்வங்கள்.

ஒருவனது பிரத்யேக குணம் குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து உருவாகத் துவங்குகிறது. நாம் இன்று நடந்துகொள்ளும் முறைகளெல்லாம் மனதில் பதிந்துள்ள பழைய உணர்வுகளின் பிரதிபலிப்பேயாகும். தனி ஒருவனுக்கு பிரத்யேக குணம் எவ்வாறு உருவாகிறது என்பதனை ஏற்கனவே அறிந்துள்ளோம். அவனது வீடு, பள்ளி, சுற்றுப்புறச் சூழல், தானாக பார்த்து கேட்டு அறிந்தவை, தனக்குப் பிடித்தவரின் குண நடவடிக்கையைப் பின்பற்றுதல் ஆகியவற்றின் கூட்டுக் கலவை தான் அவனது பிரத்யேகக் குணமாகிறது. நமக்கு இன்றுள்ள பிரத்யேக குணம், நமது குழந்தைப் பருவத்தில் நமக்கு உருவான குணத்தை பெரிதும் சார்ந்து உள்ளது.

சிறு வயதில் தன்முனை பாதுகாப்பு பற்றிய பயமோ பயமின்மையோ, வயதடைந்ததும் கூட நிலைத்து நிற்பது ஒரு சிறந்த உதாரணமாகும். சண்டைக்கார பெற்றோர்களின் குழந்தை சுமுகமான பெற்றோர்களின் குழந்தையைப் போல வாழ்க்கையை பார்ப்பதில்லை. அமைதியும் சுமுகமும் நிறைந்த சூழ்நிலையில் வளரும் குழந்தை சமநிலையில் இயங்கும் நரம்பு மண்டல இயக்கத்தைப் பெறுகிறது. ஆனால் அமைதியற்ற பேரிரைச்சல்க ளுக்கிடையே வளரும் குழந்தை பய உணர்வும், கூச்சமும் நிறைந்த தாக காணப்படுகிறது.

நரம்பு உபாதைகள் உருவாக மனம், உடல், சுற்றுப்புறச் சூழல்களும் காரணமாகின்றன. பெரியவர்களுக்கு உள்ள உட்போராட்டம் குழந்தைகளுக்கும் உள்ளது. உணர்வுகளை அடக்கிக் கொள்ளும் மனப்போக்கு சிறு வயது முதலே உருவாகின்றன. ஒரு குழந்தை, பாதுகாப்பின்மையை உணரும் பொழுது, தன்னையறியாமல் பாதுகாப்பு பெறக்கூடிய சுற்றுப்புறச் சூழலை தேட நினைக்க ஆரம்பிக்கிறது.

எட்டு வயதுச் சிறுவன் ஒருவனின் பெற்றோர்கள் எப்பொழுதும் சண்டையிட்டுக் கொள்வதால் அவனை கவனிப்பது இல்லை. அவனுக்கு அடிப்படைத் தேவைகளான உண்ண உணவு, உடுக்க உடை, இருக்க இடம் ஆகியன கிடைக்காமல் ஏமாற்றப்பட்டு விடுவோமோ என்று தற்காப்பு பய உணர்வு தோன்றுகிறது. அந்த உணர்வின் எதிர்விளைவுகள் இரண்டாகும். முதல் விளைவு, அவன் அந்த உணர்வை அடக்கிக்கொள்ள முயலுவதால் அவனது பெற்றோர்களின் மீது எதிர்ப்பும் வெறுப்பும் தோன்றுகின்றன.

இரண்டாவதாக அவன் அவர்களிடம் இருந்து விலகிச் செல்ல நினைத்தால், அவன் காப்பாற்றிக்கொள்ள சாலைகளில் திரிந்தும், திருடவும் ஆரம்பிக்க எண்ணலாம். இளங்குற்றவாளிகள் உருவாக, அதுபோன்ற தற்காப்பு உணர்வும் (பயம், அநாயாசத் துணிச்சல், அதிகக் கட்டுப்பாடு, சுதந்திரமின்மை) ஒரு காரணமாகும் என குற்ற இயல் ஆராய்ச்சி நிபுணர்கள் கூறுகின்றனர். ஆகவே, ஒரு குழந்தையின் நரம்புணர்வு அதனை சூழ்ந்து பாதிக்கும் மனநிலைகளை பொறுத்து அமைகின்றது.

கொடுங்கோலர்கள்.

ஒரு குழந்தைக்கு நரம்பு உபாதைகளை உண்டாக்க பெற்றோரின் கொடுங்கோல் போக்கு, சிறந்த சாதனமாகும். அவர்களின் கொடுங்கோல் போக்கு, அதிகாரமாக, முன்கோபமாக, மன எழுச்சியுடையதாக, கண்டிப்புடையதாக, பிடிவாதமாக, மற்றும் பல வகைகளில் வெளிப்படலாம். அல்லது பெரும் தியாகியைப் போல நடந்து கொள்ளலாம். ஆயிரக்கணக்கான பெற்றோர்கள் தமது குழந்தைகளின் மீது அளவு கடந்தபற்றுதல் கொண்டுள்ளனர்.

பல பெற்றோர்கள் தங்கள் குழந்தைகளின் மீது அதிக அன்பும் செல்லமும் அளிக்கின்றனர். அவு கடந்த அன்பும் கட்டுப்பாடும் ஆபத்தானவை. பெற்றோர்களின் போக்கு குழந்தையின் பிரதான குணவளர்ச்சிக்குத் தடையாக அமைகிறது. குழந்தைக்கு ஒருபுறம், தனது குணத்தை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய நிலை. மறுபுறம்,

பெற்றோரின் சொல்லுக்குக் கீழ்படிந்து நடக்க வேண்டும் என்ற நிலை ஒருவழியில் பெற்றோருடைய போக்கு ஒரு விலக்கப்பட வேண்டிய தடையாக நினைத்து விரோதத்தை உருவாக்குகிறது. ஆனால் அந்த விரோதம், குழந்தைக்குத் தேவையான அனைத்தையும் பெற்றோர் அளிக்கும்பொழுது மறைந்து விடுகிறது.

அதன் விளைவு? குழந்தை இரு மாபெரும் சக்திகளான விரோதத்திற்கும் அன்புக்கும் இடையில் அகப்பட்டுக் கொள்கிறது. அடக்கம் ஆரம்பமாகிறது. சமுதாய நீதி முறைகளின்படி பெற்றோரை விரோதிக்காமல் எந்தவித நிபந்தனையின்றி அவர்களிடம் உணர்வை அடக்கி வைத்துக் கொள்ளத் துவங்குகிறது. அது போன்ற அடக்குமுறை தான் அதற்கு தனியான மனப்பான்மையை உருவாக்க ஆதாரமாகிறது.

நன்றி நவிலல்



கடந்த 09-01-2016 அன்று இறைபதமடைந்த
எங்கள் குடும்பத் தலைவர்
அமரர்

திரு. சோமசுந்தரம் தேவராஜன்

அவர்கள் இறைபதம் அடைந்த செய்தி அறிந்து உடன் வருகை தந்து ஆறுதல் கூறிய உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், வெளிநாடுகளில் இருந்து அனுதாபச் செய்திகள் கூறியோருக்கும், தொலைபேசி ஊடாக, அனுதாபங்களைப் பகிர்ந்தோருக்கும் தக்க நேரத்தில் எம்மோடு உடனிருந்து அளப்பரிய உதவிகளைச் செய்த உற்றார், உறவினர், நண்பர்கள், அன்பர்கள், கண்ணீர் அஞ்சலிகள் மூலமாக ஆறுதல் அளித்தவர்களுக்கும், மின் அத்தியட்சகர், ஊழியர்களிற்கும் இதில் நன்றி கூறத் தவறிய அனைத்து உள்ளங்களுக்கும் எமது இதயங் கலந்த நன்றியறிதலைத் தெரிவிப்பதோடு

இன்றைய கிரியைகளில் கலந்து கொண்டு அதனை இனிதே நிறைவேற்றிய அனைவருக்கும் எமது உளங்கனிந்த நன்றியறிதலைத் தெரிவித்துக் கொள்கின்றோம்.

நன்றிகள்.

40, கச்சேரி கிழக்கு ஒழுங்கை
அரியாலை, யாழ்ப்பாணம்.

குடும்பத்தினர்.

திருவள்ளூர் அச்சகம், 593, பருத்தித்துறை வீதி, நல்லூர்.



