

விஜயா பதிப்பகம்



டென்சனை
வெல்வது எப்படி?
Stress Management

பாலுகுமார்

டென்சனை வெல்வது எப்படி? STRESS MANAGEMENT

மன்னார்குடி பானுகுமார்



விஜயா பதிப்பகம்

20, ராஜ வீதி,

கோயம்புத்தூர் - 641 001.

vijayathippagam2007@gmail.com

நூலின் பெயர் : டென்சனை வெல்வது எப்படி?
ஆசிரியர் : மன்னார்குடி பானுகுமார்
முதல் பதிப்பு : டிசம்பர் 2011
வெளியீடு : **விஜயா பதிப்பகம்**
20, ராஜ வீதி,
கோயம்புத்தூர் - 641 001.
☎ 0422 - 2382614 / 2385614

ஒளியச்சு / புத்தக
வடிவமைப்பு : ஐரிஸ் கிராபிக்ஸ், கோவை.
அட்டை
வடிவமைப்பு : ஆர்.சி. மதிராஜ், சென்னை.
அச்சாக்கம் : ஜோதி எண்டர்பிரைசஸ், சென்னை - 5.
பக்கம் : 128
விலை : ரூ.65/-

ISBN - 81-8446-340-5

Book Name : Tensanai Velvadhū Eppadi
Author : Mannarkudi Banukumar
First Edition : December 2011
Published By : **VIJAYAPATHIPPAGAM,**
20, Raja Street, Coimbatore - 641 001.
☎ 0422 - 2382614 / 2385614

Layout & Laser
Type set : **IRISgraphics**, Coimbatore.
Cover Design : R.C. Mathiraj, Chennai.
Printed At : Jothi Enterprises, Chennai - 5.
Pages : 128
Price : Rs.65/-



அர்ப்பணிப்பு

உய்யும் வகைதேடி அலைந்தேன்

ஊனுடம்பே ஆலயமென்றார் திருமூலர்
வாழ்வாங்கு வாழ்வழி தேடினேன்

வழிமுறைகள் சொன்னார் திருவள்ளுவர்
வேதத்தின் உட்பொருள் ஆராய்ந்தேன்

வகுத்துக் கொடுத்தார் இராமலிங்கர்
வாழ்க்கை விளக்கங்கள் வினவினேன்
வித்திட்டார் இராமகிருஷ்ண பரமஹம்சர்

உபநிடதங்கள் பொருள் கேட்டேன்

உணரவைத்தார் சுவாமி விவேகானந்தர்
தன்னை அறிய முற்பட்டேன்

என்னை அறியவைத்தார் சித்பவானந்தர்
நித்தியமாய் நிலையறிந்த ஞானியர்கள்

நிலவுலகுக்குச் சொன்னதைத் தொகுத்து
குருஉபதேசம் தந்தார் வேதாத்திரி மகரிஷி
குருமார்கள் அனைவரையும் வணங்குகிறேன்.



பொருளடக்கம்

1. அணிந்துரை	7
2. என்னுரை	11
3. நோய் முதல் நாடி	13
4. பல்வகை அறிவு வேண்டும்	18
5. டென்சன் என்றால் என்ன?	21
6. டென்சனுக்கான காரணங்கள்?	28
1. நாம்	28
2. வேலை பார்க்கும் இடம்	29
3. குடும்பம்	32
7. டென்சனால் ஏற்படும் விளைவுகள்	34
1. மன பாதிப்பு	34
2. உடல் பாதிப்பு	36
3. மன, உடல் பாதிப்பு	36
8. மனம்	44
மனம் என்றால் என்ன?	46
9. டென்சனை அணுகும் முறைகளும், பயிற்சிகளும்	51
1. கடிவாளம்	53
2. மெளனம்	55
3. விவேகானந்தரின் ஏழு வழிகள்	56
4. யோக நூல்களின் நான்கு வழிகள்	56
5. நங்கூரமிடுதல்	57

6.	ஜபமாலை	57
7.	ஆமை உத்தி	58
8.	புனித நூல் பாராயணம்	58
9.	நாம ஜெபம்	58
10.	தியானம்	59
11.	உடற்பயிற்சி	61
12.	ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி	63
13.	ஆழ்ந்த தூக்கம்	64
14.	உணவு	64
15.	நேர்மறை எண்ணங்கள்	66
16.	சொர்க்கமும் நரகமும்	68
17.	தன்முனைப்பு	69
18.	ஆசையும் பேராசையும்	72
19.	கோபம்	75
20.	கவலை	81
21.	ஆறு திறவுகோல்	86
22.	பயம்	88
23.	சோம்பல்	91
24.	வெறுப்பு	91
25.	பொறுமை	91
26.	எதிர்பார்த்தல்	92
27.	பிரச்சனைகளும் தீர்வுகளும்	92
28.	தோல்வியும் முயற்சியும்	94
29.	தாங்கும் தன்மை	96
30.	தடுக்கும் நடவடிக்கைகள்	96
31.	பொறுப்புக்களைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்	97
32.	பொறாமை	97
33.	இயற்கையை இரசியுங்கள்	98
34.	சிரித்து மகிழுங்கள்	100

35. விடுமுறை	101
36. வாழ்க்கையைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்	101
37. ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்	102
38. திட்டமிடுதல்	104
39. மாற்று வழி	105
40. நேர நிர்வாகம்	105
41. நல்ல தகவல் தொடர்பு	106
42. தன்னம்பிக்கை	106
43. இசை, நடனம்	107
44. கிளறாதீர்கள்	108
45. நட்பு வளையம்	108
46. மன இறுக்க மருந்து	109
47. இந்திய தத்துவ முறைகள்	110
48. உடனடி நிவாரணம்	111
49. காமத்தின் கட்டுப்பாடு	114
50. சுய பரிசோதனை	116
10. துணை நின்ற நூல்கள்	122
11. ஆசிரியரின் படைப்புகள்	125

கு. பாலகப்பிரமணியன் எம்.ஏ., டிப்.ஜே.,
மொழிபெயர்ப்புத் துணை இயக்குநர் (ஓய்வு),
தமிழ்வளர்ச்சி - பண்பாட்டுத்துறை, தமிழ்நாடு அரசு.

அணிந்துரை

தனக்குவமை இல்லாதான் தாள்சேர்ந்தார்(கு) அல்லால்
மனக்கவலை மாற்றல் அரிது.

வான்புகழ் வள்ளுவர் உலகுக்கு வழங்கிய பெருநூலாம் திருக்குறளில், கடவுள் வாழ்த்தில் இடம்பெறுகின்ற இப்பாடல், மனக்கவலை மாற்றிட மாந்தர்க்கு இனிய, எளிய, வழியை எடுத்துரைக்கிறது. இறைவனது திருவடிகளைச் சேர்தலே அந்த எளியவழி. 'சேர்தல்' என்பது சிந்தனை, சொல், செயல் இவற்றால் சேர்தல் எனக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு இறைவனை எண்ணுதல், சிந்தித்தல் முதலாயின வழிகளை இறையுணர்வு, இறைப்பற்று என ஒரு மனிதனை நல்லாற்றுப்படுத்தும். எனினும், இறைவனை எண்ணுதல், சிந்தித்தல் ஒருவற்கு எளிதில் அமைந்துவிடாது. அங்ஙனம், நிகழ்வதற்கு ஒரு மனிதன் எவ்வெவற்றைக் கைக்கொள்ள வேண்டும், எத்தகைய பயிற்சி மேற்கொள்ளவேண்டும், எவ்வாறு எல்லாம் தனது வாழ்க்கைநெறிகளை அமைத்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பவற்றுக்கு ஒரு புதிய வழிகாட்டியாக அமைவதே, எனது இனியநண்பர், சிந்தனைச் செல்வர், திருமிகு பானுகுமார் அவர்கள் எழுதி வழங்கியுள்ள,

“டென்சனை வெல்வது எப்படி?”

என்ற தலைப்பிடப்பெற்று உங்கள் கைகளில் தவழ்ந்து கொண்டிருக்கும் இந்த நூல் ஆகும்.

'மனக்கவலை' என்ற தொடர் 'மனதின் கண்கவலை' என விரியும். மனம் என்பது அளக்கலாகா ஆழமும், பரப்பும் உடையது என்பதை அறிந்தால், மனதில் கவலை குடிபுகாதிருப்பதற்குக் காப்புச் செய்திட ஒவ்வொருவரும் முயல்வர். "மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்" என்பது பழந்தமிழ்க் கூற்று. "செம்மையான உடலில் செம்மையான மனம் வாழும்" என்பது (Sound mind in the Sound body) ஓர் ஆங்கிலப் பழமொழி.

உடலைப்பேணி, அதன்வழி மனத்தையும்; மனத்தைச் செம்மைப் படுத்தி அதன்வழி உடலையும் காக்கின்ற அரிய கலை யோகக் கலை. இந்தக் கலைப் பல்லாயிரம் ஆண்டுகட்கு முன்பு வாழ்ந்த சித்தர்கள் நன்கு கற்றுத்தேர்ந்து தமது அறிவாற்றலையும், ஆயுளையும் நீட்டித்தனர் என்பது பாரதநாடாம் பழம்பெரும் நாட்டின் பெருமைமிகு மரபாகும்.

பொருள்வளமும் அறிவியல் விந்தைகளும் வளரத்தொடங்கிய காலங்களில், மனிதர்களுக்குள்ளேயும் நாடுகளுக்கிடையேயும் வணிகப் போட்டியும், வல்லமை காட்டும் போரும் பெரிதும் வளர்ந்து விட்டன. இதனால் சமுதாயத்தில் பிளவு, குமுறல், மோதல், தனி மனித வாழ்வில், சண்டை, சச்சரவு, சூது, வாது வஞ்சகம், பழி, ஏமாற்றம், துன்பம், டென்சன் எனப்படும் மனக்குமுறல், கவலைகள் எனப் பலவும் தோன்றி மனிதகுலத்திற்குக் கேடுகள் விளைவித்துள்ளன.

இந்நூலில் மிக அருமையான ஆய்வுக்கருத்துகள், தெளிவாகவும், கோர்வையாகவும் வழங்கப்பட்டுள்ளன. மேலும், இதை வழங்கியுள்ள முறை இந்நூலின் செய்திகளை வழங்கத் தேர்ந்தெடுத்துள்ள வடிவம் (Format) அருமையானது, பாராட்டிற்குரியது. உலகம்போற்றும் மகானாக விளங்கும் சுவாமிஜி (மகரிஷி வேதாத்திரி சுவாமிகள்) அவர்களின் மனவளக்கலைப் பயிற்சியால் பயன்பெற்றோர் பல்லாயிரம் பேர். அவர்களில், அவரது அணுகுமுறை, பயிற்சி, யோகக்கலை விளக்கம் ஆகியவற்றை 'யான் பெற்ற இன்பம் பெறுக இவ்வையகம்' என்ற முதுமொழியின் நெறி நின்று, இந்நூல் வடிவம் தந்து உலகுக்கு வழங்கிய திரு.பானுகுமார் அவர்களின் மனிதநேயச் செயலை கம்பனின் சொற்களில் "...மானுடம் வென்றதம்மா" என்றுகூறி, அவரை வாயார, நெஞ்சார, வாழ்த்திடத் தோன்றுகிறது.

மனஅழுத்தம், குமுறல், துயரம், கவலை இத்தனையும் 'Tension' என்ற ஒரு சொல்லில் புதைந்துள்ளது எனலாம். உள்ளே அழுத்தமாகத் தொடங்கி, குமுறலாக உருவெடுத்து, துயரமாக வடிந்து, கவலையாகப் பெருகி ஓடுகிற நிலையை (tension) 'டென்சன்' என்னும் ஆங்கிலச்சொல் உணர்த்துதலாலோ என்னவோ நண்பர் 'டென்சன்' என்றே அதை ஒலிபெயர்த்துக் (transliterate) குறிப்பிட்டுள்ளார் என்று எண்ணத் தோன்றுகிறது.

'டென்சன்' என்றால் என்ன? என்றுகூறி அதனை நுட்பமாக ஆராய்ந்து அதன் இயல்புகள், காரணங்கள், எடுத்துக்காட்டுக்கள், விளைவுகள் என்று எல்லாவற்றையும் பகுத்தாய்ந்துள்ள பகுதி அரிய அறிவியல் ஆய்வாக அமைந்துள்ளது. அதனையடுத்து

'டென்சன்' தோன்றுமிடம் 'மனம்' என்பதால் 'மனம்' பற்றிய மிகநுட்பமான, விரிவான ஆய்வு ஒன்றை 'மனம்' என்ற பகுதியில் வழங்கியுள்ளார் நூலாசிரியர். இதில் இறைநிலை, பிரபஞ்சம், மனஅலைகள் பற்றிய மெய்யுணர்வில் விளக்கம் ஆசிரியரின் நுண்மாண் நுழைபுலத்தை உணர்த்துகிறது. 'டென்சன் - அணுகு முறைகளும் பயிற்சிகளும் என்னும் பகுதி யோகப் பயிற்சியின் ஆழத்தையும், பெருமையையும் உணர்த்துகின்றது. 'ஒருமனிதனிடம் எண்ணம், சொல், செயல் மூன்றும் இணைந்து செயல்பட்டால் அவன் வாழ்வில் அதுவே 'சுவர்க்கம்', அது அமையாவிடில் அதுவே 'நரகம்' எனும் உண்மையை அழகாக நிலைநிறுத்தி யிருக்கிறார். 'டென்சனின் விளைநிலம் மனம்' என்று, மிகத் தெளிவாகப் புரியவைத்து, ஆசை, கோபம் போன்றவற்றை அடக்கி வெல்லவும், பொறுமையைக் கைக்கொள்ளவும், கற்றுக் கொள்பவன் மாந்தருள் மாணிக்கம், அவனே தவயோகி' என்பதைப் பல எடுத்துக்காட்டுகளால் விளக்கியுள்ள பாங்கு பாராட்டுக்குரியது.

பிரச்சனைகளும், தீர்வுகளும் அக்குஅக்காகப் பிரித்து அலசிப் புரிய வைக்கப்பட்டுள்ள 'இயற்கையை இரசியுங்கள்', 'சிரித்து மகிழுங்கள்' என்னும் பகுதிகள் தென்றல் தவழும் அருவியின் குளிர்ச்சியையும், மல்லிகை, முல்லை மலர்களின் நறுமணத்தையும் நம்மை நுகரவைத்து மகிழ்ச்செய்கின்றன. இறுதியில், சுயபரிசோதனைப் பகுதியில் பத்து வினாக்கள் (அவற்றுக்கு 50 மதிப்பெண்கள்) அடங்கிய பட்டியல் கொடுக்கப்பட்டுள்ளது. டென்சனைத் தவிர்க்க உங்களுக்கு நீங்களே உதவிக் கொள்பவரா? என்பதற்கும், உங்கள் குணம் எத்தனை மாற்று என்பதை உரைத்துப் பார்ப்பதற்கும் இது ஓர் உரைகல் ஆகும்.

இந்த நூலைப் படைப்பதற்கு அவர் எடுத்துக்கொண்ட முயற்சிகள் வியப்பளிப்பதாகவுள்ளன. ஆம்! பல அரிய ஆங்கில நூல்களை அவர் படித்து அவற்றின் கருத்துக்களைப் பிழிந்து, சாறாக வடித்து நமக்குத் தந்துள்ளார். நூல் நெடுகிலும், சான்றோர், பெரியோர், கவிஞர், அருளாளர்கள் தொடர்புடைய குறுஞ்செய்திகள் நயம்பட எடுத்து வழங்கப்பெற்றுள்ளன. இராமகிருஷ்ணர், வள்ளலார், வள்ளுவர், திருமூலர், பட்டினத்தார், பாரதியார் என்று பல்வேறு சான்றோர்கள், ஞானிகள் வாழ்வில் வெளிப்படுத்திய சுவையான கருத்துரைகளை நூலில் அங்கங்கே பொருத்தமுற வழங்கியுள்ளார்.

இந்நூலைப் படிக்கின்ற எவரும் ஒருமுறை படித்தபின் அதனைக் கீழே வைத்துவிடமாட்டார்கள். அதனை மீண்டும் மீண்டும் எடுத்துப்படிப்பார்கள். படித்தவற்றை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மீண்டும்

படிப்பார்கள். அந்த அளவிற்குச் சுவையும், நயமும் இந்நூலில் கலந்து உள்ளதை நான் உணர்ந்தேன். "சுவாமிஜி அவர்களின் யோகப் பயிற்சி முறையைக் கடைப்பிடித்தலும் அதன் பயனும்", "மனவளக்கலை பயிற்சியும் பயனும்" என்றெல்லாம் இந்நூலுக்கு மாற்றுப் பெயரிட்டு வழங்கமுடியும். அந்த அளவிற்கு இந்நூல் அரிய கருத்து திரட்டு (an anthology of philosophy) ஆக விளங்குகிறது என்றால் மிகையாகாது.

அரிய இந்நூலுக்கு அணிந்துரை வழங்கும் இனிய வாய்ப்பினை எனக்கு நல்கிய பண்பாளர் பானுகுமாரின் அன்புநெஞ்சினை நினைத்து மகிழ்கிறேன். இவருடைய 'காலமே உன் உயிர்' என்னும் ஆய்வுத்திறம் சான்ற தமிழ்நூலை, அண்மையில் படித்து மகிழும் பேறு பெற்றேன். அந்நூல் 'காலத்தை வென்று நிற்கும்' என்பது உறுதி. போற்றுதலுக்குரிய (அமரர்) முனைவர் சஞ்சீவி அவர்கள் 'கற்றல் - கருதல் - கழறல்' எனும் கருத்துத் தொடரைத் தம் மாணாக்கர்க்குப் போதித்து வந்தார். "கல்வி கற்றதன் பயன், சிந்தனைச் செறிவு; அதன் விளைவாக நூலாகப் பரிணமித்தல்" என்பதே அவர் வலியுறுத்திய கோட்பாடு. அதற்கிணங்க என் அருமை நண்பர் இந்நூற்களைத் தமிழ்கூறும் நல்லுலகிற்கு வழங்கியுள்ளார். அவரைத் தமிழர் நெஞ்சம் பாராட்டி வாழ்த்துதல் என்பது, அவர்தம் நூலை வரவேற்று வாங்கிப் படித்தல், பரப்புதல் என்னும் வழியில் நிகழ்தல்வேண்டும். ஆசிரியர்க்கு, தமிழர் சார்பில் என வாழ்த்துக்களைத் தெரிவித்துக்கொள்கிறேன்.

கு. பாலசுப்பிரமணியன்
சென்னை

என்னுரை

“மனம் எனும் புதினமதில்,
டென்சன் ஒரு வில்லன்;
அறிவு அதில் நாயகன்,
அமைதி அதில் நாயகியாம்”

“புதுதில்லியில் டீன்ஏஜ் வயதில் உள்ள மூன்றில் ஒரு நபருக்கு இரத்தஅழுத்த நோய் உள்ளது” என்ற அதிர்ச்சியான செய்தி, நம்மில் பலரை ஆச்சரியப்படுத்தும்.

இந்தியன் கவுன்சில் ஆப் மெடிக்கல் ரிசர்ச் மையத்தின் துணையுடன் இன்ஸ்டிடியூட் ஆப் ஹோம் எக்னாமிக்ஸ் நிறுவனம் அண்மையில் வெளியிட்ட ஆய்வின், கண்டுபிடிப்புத்தான் இச்செய்தி. தெற்கு தில்லியில் உள்ள ஆறு பள்ளிக்கூடங்களில் 13-லிருந்து 18 வயது வரையுள்ள 800 மாணவர்களிடம், மேற்படி ஆய்வு மூன்று ஆண்டுகள் செய்யப்பட்டதாம். ஆரோக்கியமற்ற நாகரிக வாழ்க்கையாலும், தவறான உணவுப் பழக்கவழக்கங்களாலும், இளைய சமுதாயத்தினரை இருதய சம்மந்தமான நோய்கள் தாக்கும் அபாயமுள்ளது, மேற்படி ஆய்வில் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. டென்சனையும், உணவுப் பழக்கவழக்கங்களையும் உடனடியாக மாற்றம் செய்துகொள்ளாவிட்டால், இளைய சமுதாயத்தினரை இரண்டு தலைமுறைக்குள் இருதயநோய்களும், சர்க்கரைவியாதிகளும், அதிகளவில் தாக்கும் அபாயமிருப்பதாகவும் மேற்படி ஆய்வு எச்சரித்துள்ளது.

மக்களின் ஆரோக்கியக் குறைவிற்கு மனஇறுக்கம்தான் காரணம் என்று உலக சுகாதார நிறுவனம் (W.H.O) பல்வேறு நாடுகளில் ஒரு ஆராய்ச்சிசெய்து, அண்மையில் முடிவினை வெளியிட்டுள்ளது.

அவசரமான உலகில் மக்களில் பலர் மனஅழுத்தத்தால் பாதிக்கப் பட்டிருக்கின்றனர் என்பது நன்கு புலனாகிறது. இத்தகைய சூழலில் நமது மக்களுக்குத் தேவை என்ன? மக்களுக்கு மனஅழுத்தம் தரும் செய்திகளையும், டென்சனைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளையும்

உடனடியாகக் கொண்டுசெல்ல வேண்டும். இந்த எண்ணம்தான் “டென்சனை வெல்வது எப்படி?” என்ற புத்தகமாகும். பல்வேறு நிறுவனங்களில், ‘ஸ்ட்ரஸ் மேனேஜ்மெண்ட்’ வகுப்பு எடுத்த போதும், மனஅழுத்தம் குறித்து மாதப் பத்திரிகையில் தொடர்கள் வெளியிட்டு வந்த போதும், பல நண்பர்கள் இந்தத் துறையில் புத்தகங்களை எழுதும்படி கேட்டுக்கொண்டனர். டென்சன் பற்றிய நூல்கள் ஆங்கிலத்தில் அதிகம் உள்ளன. தமிழில் மிகக் குறைந்த நூல்களே வெளிவந்துள்ளன. மேலை நாடுகளில் உள்ளதுபோல், மனதழுத்தம் நீங்க பயிற்சி நிறுவனங்களும் இன்னும் நம்நாட்டில் குறிப்பாகத் தமிழ்நாட்டில் தொடங்கப்படவில்லை. நமது மத குருமார்கள் சிலர், தியான வகுப்புகளில் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் பயிற்சிகளை வழங்கிவருகின்றனர்.

நமது உடலில் ஏற்படுகிற பிரச்சனைகளில் 90 சதவீதம் மனவியல் தொடர்பாகக் காரணங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. டென்சன் - மன உபாதைகளில் முக்கியமானது. மனம் பாதிக்கப்பட்டால் உடல் நலமும் பாதிக்கப்படுகிறது. மனமும், உடலும், நன்றாக உள்ளவருக்குத்தான், வாழ்க்கை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அமையும். மனஅழுத்தத் திற்கான காரணங்கள், விளைவுகள், அணுகுமுறைகள், தீர்வுகள் பற்றி, அனைவரும் அறிந்து நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும். இத்தகைய சூழல்களில் டென்சன் தொடர்பான அனைத்து தகவல்களுடன் போதிய அணுகுமுறைகளும், பயிற்சிகளும் கேள்வி பதிலாக இந்நூலில் தரப்பட்டுள்ளன. எப்போதும்போல வாசகர் மத்தியில் இந்நூல் பெரிதும் வரவேற்கப்படும் என்பதில் ஐயமில்லை.

இந்த நூல் எழுத என்னை ஊக்கப்படுத்திய எனது நெருங்கிய நண்பர்களுக்கும் அச்சிட்டோர், வெளியீடு செய்த பதிப்பகத்தார் அனைவருக்கும் இதயப்பூர்வமான நன்றியைத் தெரிவித்துக் கொள்கிறேன். நான் இந்த உலகத்திற்கு வந்தது முதல் இந்த நிமிடம் வரை உதவிய அனைவருக்கும் நன்றி. என்னை இயக்கிக் கொண்டிருப்பவருக்கும், நூல்கள் பல எழுத ஊக்கம் தரும் எனது வாழ்க்கைத் துணைவியாருக்கும் நன்றி!

“டென்சனை வெல்வது எப்படி?” என்ற நூலைப் படிக்கும் நீங்களும், உங்கள் குடும்பமும், உடல்நலமும், நீண்ட ஆயுள், நிறை செல்வம், உயர்புகழ் பெற எல்லாம்வல்ல இறையாற்றலிடம் பிரார்த்திக்கிறேன். வாழ்த்துக்கள்!

120, அரிசிக்கடைத் தெரு, மன்னார்குடி.

E-mail: banukumar v@gmail.com

என்றும் உங்கள்,

பானுகுமார்

நோய் முதல் நாடி

“டோக்கன் நம்பர் ஐந்து”

நோயாளி, டாக்டரைப் பார்க்க உள்ளே போனார்.

நகரத்தின் மையப்பகுதியில் நவீனவசதிகளுடன் கூடிய, அழகும், கம்பீரமும் உள்ள பெரிய தனியார் மருத்துவமனை அது. தன் கையிலிருந்த ஏழாம் நம்பர் டோக்கனை பார்த்துக்கொண்டே, தனது இருக்கையில் அமர்ந்திருந்தார் பேராசிரியர் நாகபூஷ்ணம். மருத்துவமனையில் மணிக்கணக்கில் தவமிருக்கும் தனது நிகழ்கால நிலையை எண்ணிக்கொண்டிருந்தார். அவரது சிந்தனை பின்னோக்கிச் சென்றது.

நாற்பது வயது நெருங்கியவுடன் தனக்கு வந்த இரத்த அழுத்த நோய் கண்டு, முதலில் அதிர்ந்து போனார். உணவில் கட்டுப்பாடு, ஒழுக்கமான வாழ்க்கை, ஆசாரமான குடும்பத்தில் வந்த தனக்கு எப்படி இந்த நோய் வரமுடியும்? முதன்முதலில் வயிற்றுவலிக்கெனத் தான் டாக்டரிடம் சென்றார். அப்போதுதான் உயர் இரத்த அழுத்தம் இருப்பதை டாக்டர் கண்டறிந்தார். எந்தவிதமான கெட்ட பழக்கமும் இல்லாத தனக்கு இந்த நோய் வந்தது குறித்து பேராசிரியர் ஆச்சரியப்பட்டார். இதனால் தனது மனைவியும் குழந்தைகளும் படும் வேதனையும் இவரைத் தாக்கியது.

இரண்டு வருடமாக இந்த மருத்துவமனைக்கும், இவருக்கும், நோயாளி என்ற வகையில் ஏற்பட்ட உறவு, கல்லூரியிலே பலருக்கும் பாடம் புகட்டும் தனக்கு, மருத்துவமனை புகட்டும் பாடங்களை மெல்ல அசைபோட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

பதினைந்து நாட்கள்வரை புதிதாகக் கொடுத்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிட்டு முடித்துவிட்டு, தனது இரத்தம், சிறுநீரை ஆய்வுக்காக பரிசோதனைக் கூடத்தில் தந்திருந்தார். இதுவரை 13 தடவை ஆய்வு செய்தும், இரத்த அழுத்தம் சீராகாதபோது இந்த தடவை மட்டும் என்னவாகும் என்ற கவலையுடன்தான் அமர்ந்திருந்தார்.

“சார் உங்கள் ரிப்போர்ட்டை ரெடி”

கம்ப்யூட்டர் ரிப்போர்ட்டை பெற்றுக்கொண்ட நாகபூஷ்ணம், அதற்குரிய கட்டணம் ரூ.450/-ஐ வழங்கினார்.

“ரிசல்ட் எப்படியிருக்கு சார்?” நாகபூஷ்ணம் கேட்டார்.

“வழக்கம்போல் இயல்பான அளவுகள்தான்”

“ஆனால், இரத்த அழுத்தம் மட்டும் இயல்பாக இல்லை” அறிக்கையை பிரித்துப் படித்தார் நாகபூஷ்ணம்.

இரத்தம்	மனிதருக்கு இயல்பான அளவு	திரு.நாகபூஷ்ணத்தின் அளவுகள்
ஹீமோகுளோபின்	(ஆ) 13.17 கிராம்% (பெ) 12.5-15 கிராம்%	13.02 கிராம்%
இரத்த செஞ்செல் பாயும் வேகம்	(ஆ) 9/மணி (பெ) 20/மணி	9/மணி
இரத்த சர்க்கரை		
உண்ணா நிலையில்	80-120 மி.கி./100 மி.கி.	90 மி.கி.
உணவிற்குப் பின்	100-140 மி.கி./100 மி.கி.	110 மி.கி.
கொலஸ்ட்ரால்		
மொத்தம் சீரம் கொலஸ்ட்ரால்	150-250 மி.கி./100 மி	160 மி.கி.
உயர்ந்த அடர்த்தி கொலஸ்ட்ரால்	4.5-க்கும் கீழ்	3.6
தகவு (லிபோபுரோட்டீன்)		
சிறுநீரகம்		
இரத்தத்தில் யூரியா	20-40 மி.கி./100 மி.கி.	20.40.மி.கி.
சீரம் கிரியாடீலின்	0.5-1.5 மி.கி./100 மில்லி	1.0 மி.கி.
சீரம் யூரின் அமிலம்	2.5-7 மி/100 மி.கி.	3.5 மி.கி.
கல்லீரல்		
	8-40/மி.கி	20/மி.கி
	5-35/மி.கி	16/மி.கி

ஆர்கலைன்

பாஸ்பேட் டேஸ் 60-170/மி.கி 90/மி.கி

காமா 8-40/மி.கி 23/மி.கி

ரத்த அழுத்தம்

சுருங்க புத்தம் 120 160

விரிவு அழுத்தம் 80 120

இரண்டு ஆண்டுகளாக மருத்துவரிடம் வந்தும், இன்னும் தனது உயர் இரத்தஅழுத்தம் சீரடையவில்லையே என்ற மனஉளைச்சல் நாகபூஷணத்தை அழுத்தியது. பலதடவை பல மாத்திரைகளை மாற்றி மாற்றிக் கொடுத்ததைச் சாப்பிட்டு, தனது உடம்பே ஆய்வுக்கூடமாக மாறியது குறித்து வருந்தினார். இன்று என்ன மாத்திரை மாற்றி எழுதித் தரப்போகிறாரோ என்ற எரிச்சலில் காத்திருந்தார். ஆனால், பேராசிரியருக்கு இன்று ஒரு தெளிவு கிடைத்தது. தனது அனைத்து சந்தேகங்களையும், டாக்டரிடம் கேட்டுவிடுவது என்ற முடிவுடன் காத்திருந்தார்.

“டோக்கன் நம்பர் ஏழு”

நாகபூஷணம் உள்ளே சென்றார்.

“குட்மார்னிங் டாக்டர்”

“எஸ்! வெரி குட்மார்னிங் புரொபசர் நாகபூஷணம்”

கம்ப்யூட்டர் பரிசோதனை அறிக்கையை, டாக்டரிடம் கொடுத்தார்.

அறிக்கையை உன்னிப்பாகப் படித்தார் டாக்டர். பின் அவரது கையில் வழக்கம்போல் இரத்தஅழுத்தம் கண்டுபிடிக்கும் கருவியை இணைத்து, ஸ்டெதஸ்கோப்பை காதில் வைத்துக்கொண்டு இரத்த அழுத்த அளவைப் பார்த்தார்.

“இன்னும் உயர் இரத்தஅழுத்தம் குறையவில்லையே?”

“எவ்வளவு இருக்கு டாக்டர்?”

“160/120”

“தொடர்ந்து மாத்திரையைச் சாப்பிடுங்கள்”

இதைக் கேட்டதும் எரிச்சலடைந்த நாகபூஷணம், அப்பாவி போல் போலியாக முகத்தை வைத்துக்கொண்டு, தனது சந்தேகங்களைக் கேட்கத் தொடங்கினார்.

“டாக்டர்! இரத்தம், சிறுநீர், கொலஸ்ட்ரால், கல்ஸீரல், சிறுநீரகம் குறித்த பரிசோதனை முடிவுகளும் இயல்பாகத்தானே உள்ளது?”

“ஆம்”

“என் உயரத்திற்கேற்ற எடைதானே உள்ளது?”

“உங்கள் உயரம் எவ்வளவு?”

“170செ.மீ. டாக்டர்”

“உங்கள் எடை எவ்வளவு?”

“70 கிலோ கிராம்”

“உயரத்திற்கேற்ற எடையில்தான் இருக்கிறீர்கள்”

(உங்கள் உயரத்தின் எடையில் 100-ஐ கழியுங்கள். 170-100=70. இது உத்தேசமான கணக்கு).

“அப்புறம் என் இரத்தஅழுத்தத்திற்கான காரணம் என்ன டாக்டர்?”

“பரம்பரை நோயாகக்கூட இருக்கலாம்”

“எனக்குத் தெரிந்து எனது முன்னோர்களுக்கு, இந்த நோய் இல்லை டாக்டர்”

“STRESS னாலும் கூட வரலாம்”

“அப்படியா? டாக்டர்”

“எதற்கும் STRESS குறைய யோகா கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தொடர்ந்து இந்த மாத்திரைகளைச் சாப்பிடுங்கள்”.

“சரி டாக்டர்”

டாக்டருக்குரிய பீசைக் கொடுத்துவிட்டு, திடமான வைராக்யமான முடிவுடன் மருத்துவமனையை விட்டு வெளியே வந்தார் நாகபூஷ்ணம்.

தன்னுடைய இரத்தஅழுத்த நோய்க்கு STRESS-தான் காரணம் என்று கண்டுபிடிக்க, ஒரு பேராசிரியருக்கே இரண்டு ஆண்டுகளாகியது. இந்தப் பேராசிரியரைப் போன்றுதான், நம்மில் பலர் நமது நோய்க்கு எது முதல் காரணம் என்று தெரியாமல் இருந்து வருகிறோம். நமது அறியாமையை மூலதனமாக்கி, போட்டி போட்டுக் கொண்டு, மருந்துக் கம்பெனிகள் நமது உடம்பையே விற்பனைச் சந்தையாக மாற்றி வருகின்றன. பெரும்பாலான மருத்துவர்களும் நமது

உடம்பை ஆய்வுக்கூடமாகவும், மாத்திரைகளை மாற்றி மாற்றி எழுதி நமது உடம்பை விளையாட்டுக்கூடமாகவும் கருதுகின்றனரே என்ற ஏக்கம் பேராசிரியரை வாட்டியது.

“யோகாகற்றுக்கொள்ளுங்கள்” என்று கடைசியாக கைவிரித்த டாக்டரை நினைத்து கண்ணயர்ந்தார் நாகபூஷ்ணம். இரண்டு வருடமாக தன்னுடைய நோயின் காரணத்தை அறியமுடியாத, தனது நிலையை எண்ணித் தானே நொந்து கொண்டார். சென்னையில் இருக்கும் வயதான தன் மாமா இளமையிலிருந்து யோகா செய்து வருவது அவரது நினைவுக்கு வந்தது.

மறுநாள் மாமாவை தொலைபேசியில் தொடர்புகொண்டார். சில நாட்கள் விடுப்பு எடுத்துக்கொண்டு, சென்னை வந்து தங்கச் சொன்னார் மாமா. மூட்டை முடிச்சுகளுடன் மாமாவுக்குப் பிடித்த பலாப்பழத்துடன் நாகபூஷ்ணம் சென்னை கிளம்பினார்.



பல்வகை அறிவு வேண்டும்

சென்னைக்கு இரயிலில் போகும் வேகத்தைவிட நாக பூஷ்ணத்தின் மனம் வேகமாக ஓடிக்கொண்டிருந்தது. வழக்கம்போல் ரயில் சிநேகம் அவருக்கும் கிடைத்தது. பக்கத்திலிருந்த நண்பர் கேஷுவலாக சொன்ன செய்தியைக் கேட்டு 'கற்றது கைமண் அளவு கல்லாதது உலகளவு' என்பது உண்மையே என்று எண்ணி வியந்தார். ரயில் நண்பர் சொன்னார்.

"டியூக் யுனிவர்சிட்டியில் மனிதனின் ஆயுளை மேலும் 15 ஆண்டுகள் அதிகரிக்கிற ஆராய்ச்சியில் ஈடுபட்டு வருகின்றனர். இந்த ஆய்வு முடிவுகளில் சிலது வந்திருக்கின்றன. "மனித ஆயுளைக் குறைக்கிற விஷயங்களை பிளட்பிரஷர்... கொலஸ்டிரால்... மதுப் பழக்கம்... புகைப்பழக்கம்... அதிக எடை... மனஅழுத்தம்... இதெல்லாம்தானாம். இதெல்லாம் இல்லேன்னா நம் ஆயுள் மேலும் 15 ஆண்டுகள் அதிகரிக்குமாம்.

இந்த சிந்தனையுடனே சென்னை வந்தடைந்தார்.

மாமா வீட்டிற்கு வந்தவுடன், டாக்டரிடம் சிகிச்சை பெற்ற விவரங்கள் அனைத்தையும் மனப்பாடப் பகுதிபோல் ஒப்புவித்தார். மாமா சிரித்துக்கொண்டே கேட்டுக் கொண்டிருந்தார்.

"மனதழுத்தம் நீங்க பயிற்சி நிலையங்கள் ஏதுமுண்டா மாமா?"

"மேலைநாடுகளில் 'ஸ்டிரஸ் மேனேஜ்மெண்ட் சென்டர்கள்' நிறைய உள்ளன. மனதழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த அங்கு பயிற்சி அளிக்கிறார்கள். அமெரிக்கா, கலிபோர்னியா, ஆஸ்திரேலியா போன்ற நாடுகளில் Stress Management சென்டர்களில் அதிகளவு கட்டணமும் வசூலிக்கிறார்கள். அதேபோல் அங்கு, பல்கலைக் கழகங்களிலும் டென்சனைக் கட்டுப்படுத்த தனி வகுப்புகளில் பயிற்சி தருகிறார்கள்.

அமெரிக்கப் பல்கலைக்கழகத்தில் யோகா கற்றுக்கொடுப்பதன் மூலம் மனதழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த பயிற்சி அளித்து வருகிறார்கள். நம் நாட்டில் இது போன்ற பயிற்சி நிலையங்கள் அதிகமாக இன்னும் தொடங்கவில்லை.

“யோகா என்றால் என்ன மாமா?”

“யோகம் என்றால் இணைதல் என்பதாகும்”

“எது எதனுடன் இணைய வேண்டும்?”

“உடலும் உயிரும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்”

“உடலும் மனமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்”

“உடலும் எண்ணமும் இணைந்து செயல்பட வேண்டும்”

“யோகா என்றால் உடற்பயிற்சி என்கிறார்களே?”

“உடற்பயிற்சி, மனப்பயிற்சி, தவப்பயிற்சி, தன்னைத்தானே அறியும் தற்சோதனை பயிற்சி எல்லாம் சேர்ந்ததுதான் யோகாஆகும்”.

“டாக்டர், என்னை ஏன் யோகா செய்யச் சொன்னார்?”

“உன் மனதைக் கட்டுப்படுத்த” மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியாதவன் மனதழுத்தத்திலே சுழன்று மடிந்துபோக வேண்டியதுதான்.

“சரி நீ என்ன படித்திருக்கிறாய்?”

“வரலாற்றில் எம். ஏ., பி. எச். டி. படித்து பேராசிரியராகப் பணி புரிகிறேன். உங்களுக்குத் தெரிந்த செய்திதானே மாமா?”

மாமா சிரித்தார்.

“முல்லா கதை தெரியுமா உனக்கு?”

“தெரியாது”

முல்லாவிடம் ஒரு படகு இருந்தது. தமது ஊர் பள்ளிக்கூட ஆசிரியரை “காஸ்பியன் கடலில் பயணம் போய் வரலாம்” என்று அழைத்தார். படகின் மேல்தளத்தில்சாய்ந்தபடி ஆசிரியர் கேட்டார். “இன்றைய வானிலை எப்படி இருக்கும்?” முல்லாமேலே பார்த்தார். காற்றின் திசையைச் சோதித்தார். தன்னுடைய புருவத்தை சுருக்கிய படி “பார்க்கப்போனா நாம புயல்ல சிக்கிருவேன்னு தோணுது” என்றார். இந்த பதிலில் அச்சமுற்ற ஆசிரியர், “முல்லா, உமக்கு இலக்கணம் தெரியாதா? நாம் சிக்கிருவேன்னு என்பது தவறு. நான்

சிக்கிருவேன் அல்லது நாம் சிக்கிருவோம் என்று சொல்ல வேண்டும்” என திருத்த முற்பட்டார். முல்லா அவருடைய கண்டனத்தைப் பொருட்படுத்தாமல் தோள்களைக் குலுக்கிக் கொண்டார்.

“உமக்கு இலக்கணம் தெரியாதென்றால் பாதி வாழ்க்கையை நீர் இழந்துவிட்டமாதிரிதான்” என்றார் ஆசிரியர். அப்போது முல்லா ஆரூடம் சொன்னதுபோல், வானத்தில் கருமேகம் திரண்டது. பலத்த காற்று அலைகளைச் சுழற்றியது. படகு மேலும் கீழும் ஆடியது. அலைகள் மலைபோல் எழும்பி விழுந்து படகை நனைத்தது.

ஆசிரியரிடம் முல்லா கேட்டார். “நீர் எப்போதாவது நீச்சல் கற்றுக் கொண்டது உண்டா?” என்று. ஆசிரியர், “இல்லை! நான் எதற்காக நீச்சல் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்?” என்றார்.

“நல்லது, அப்படியானால் உம்முடைய முழு வாழ்க்கையையும் நீர் இழந்து விட்டதாக வைத்துக்கொள்ளும். இதோ எந்த நிமிடத்திலும் நம்முடைய படகு முழுகிவிடலாம்” என்றார் முல்லா.

ஆசிரியர் இறந்துபோனார். முல்லா நீந்திக் கரை சேர்ந்தார். இதைப்போன்றே மனஅழுத்தம், பேராசை, கவலை, கோபம் போன்றவற்றை கடக்க நீ தெரிந்திருக்க வேண்டும். பல்லறிவு இருந்தால்தான் வாழ்க்கை என்னும் ஆற்றினை கடக்க முடியும்.

பேராசிரியரின் முகம் வாடியது. மாமாவின் அனுபவ அறிவை இந்நாள் வரை பயன்படுத்திக் கொள்ளவில்லையோ என்று ஏக்கப் பட்டது அவரது மனம்.

“சரி, சாப்பிட்டுவிட்டு பிரயாணக் களைப்பு நீங்க தூங்கு. நாளை காலை உன்னை ஒரு ஆசிரமத்துக்கு அழைத்துச் சென்று 15 நாட்கள் டென்சன் தீருவதற்கு பயிற்சி பெற ஏற்பாடு செய்கிறேன்”.

நாகபூஷணம் கண்ணயர்ந்தார்.



டென்சன் என்றால் என்ன?

உலகமே போற்றும் ஒரு மகானிடம், நாகபூஷணத்தை அழைத்துச் சென்றார் மாமா. நகரவாழ்க்கையில் இருந்து விடுபட்டது போன்று கடற்கரையோரமாகக் கம்பீரமாக ஆரவாரமின்றி இருந்தது அந்த ஆசிரமம்.

கடற்கரையோரத்தில் மகானின் பேச்சைக் கேட்பதற்காகத் திரண்டு கூடியிருப்பதைப்போல், தென்னை மரங்கள் கூட்டம் கூட்டமாகக் காட்சியளித்தன. நாள்தோறும் மகானின் பேச்சைக் கேட்கும் சந்தோஷத்தில் கடல் அலைகள் ஆர்ப்பரித்து மகிழ்ச்சியைத் தெரிவித்துக் கொண்டிருந்தன.

இந்த இடம்தான் தனக்கு விழிப்புணர்ச்சி ஏற்படுத்தப்போகும் இடம் என்ற பெருமிதத்தில் நுழைந்தார் நாகபூஷணம். சுவாமிஜி வருகைக்காகத் தன்னைப்போல் பலரும், கதிரவனைக் காணத் துடிக்கும் தாமரைபோல் முகமலர்ந்து அமர்ந்திருந்தனர்.

எளிமையான, தூய்மையான வெண்ணிற ஆடை, கள்ளங் கபடமற்ற தேஜஸ் மிகுந்த முகம், ஒளிவீசும் லேசர் கண்கள், நீண்ட கைகள், நரைத்த முடி, வெண்தாடி, கோதுமை நிறம், 90 வயதிலும் தளராத நடையுடன் சுவாமிஜி வந்தமர்ந்தார்.

சுவாமிஜி என்றால் காவிநிறம், கமண்டலம் வைத்திருப்பார் என்று எண்ணிக்கொண்டிருந்த நாகபூஷணம் வியப்புடன் அவரைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். எல்லோருக்கும் வாழ்த்துக்களை வழங்கினார் சுவாமிஜி. குருவைப் பார்த்த நாகபூஷணத்திற்கு தாயைப் பார்த்த மகிழ்ச்சி. ஏதோ பூர்வஜென்ம உறவில், விட்டகுறை தொட்ட குறையாக ஏற்பட்ட பந்தம்.

“வணக்கம் சுவாமிஜி”

“வாழ்த்துக்கள்”

“எங்கிருந்து வருகிறாய்?”

“மன்னார்குடியிலிருந்து”

சிறிது நேரம் சுவாமிஜி அமைதியாக இருந்தார். வந்தவரின் நோக்கத்தைப் புரிந்து கொண்ட மகான், அவரைப் பார்வையால் ஆட்கொண்டார். இப்பயிற்சியில் சுமார் 25 அன்பர்கள் கலந்து கொண்டிருந்தனர்.

சுவாமிஜி தனது கணீரென்ற குரலில் பேச்சைத் தொடங்கினார். மனதழுத்தம் தவிர்க்கும் பயிற்சிமுறைகளை 15 நாட்களில் கற்றுக்கொள்ள வந்திருக்கும் உங்கள் அனைவரையும் வாழ்த்துகிறேன், வரவேற்கிறேன்.

நம் முன்னோர்களுக்கு டென்சன் என்ற நோய் கிடையாது. இன்றைய நாகரிகவாழ்க்கை முறையில் உருவான புதிய நோய்தான் டென்சன். பரபரப்பு நிறைந்த உலகத்தில் அமைதியான வாழ்க்கை என்பது அரிதாகிவிட்டது. அதிலும் குறிப்பாக நகர மக்களின் வாழ்க்கையில், மனிதர்கள் மனப்போராட்டங்களுடனும் மன உளைச்சலுடனும், மனஅழுத்தத்துடனும் வாழ்ந்து வருகின்றனர். அவசரமும், ஆத்திரமும் கவலையும் அமைதியைப் பறித்துக்கொண்டு விட்டன. நிதானத்தை இழக்கச் செய்கின்றன.

வேகமான உலகத்தில் ஒவ்வொரு விநாடியிலும் வேகமான மாற்றங்கள் வரும்போது அவை நம்மையும் பாதிக்கின்றன. இதனால் சமயங்களில் நமது கொள்கைகளுடன் சமரசம் செய்து கொள்கிறோம். தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் குடும்ப வாழ்க்கையிலும் அமைதியின்றி வாழ்கிறோம். வேகமான வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தங்கள் முக்கிய இடம்பெறுகின்றன. நம்முடைய அமைதியைப் பாதிக்கிற விஷயங்களில் டென்சன் முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது.

அன்றாடவாழ்வில் மனஇறுக்கம் ஏற்படத்தான் செய்கின்றது. மனஅழுத்தம் ஏற்படும்போது உடல் நடுங்குகிறது. நெஞ்சு 'பட்க்படக்' என்று திகில் உணர்வு பெறுகிறது. உடலும், மனதும் பரபரப்பாகிறது.

இந்தச் சந்தர்ப்பத்தில் மனது விரைப்பாகி விடுகிறது. மனம் இயல்பான நிலையில் இருப்பதில்லை.

இதைத்தான் **மனஅழுத்தம், மனஇறுக்கம், மனஉளைச்சல், Stress, டென்சன்** என்று சொல்கிறோம்.

Stress is an important subject in all forms.

டென்சன் என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

நமது மனம் மற்றும் உடல் இயக்கத்தைப் பாதிக்கக்கூடிய, அச்சுறுத்தக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு, நம் மனமும் உடலும் சேர்ந்து ஒத்துழைக்காமல் இருக்கும் நிலைதான் டென்சன் என்பதாகும்.

புரியவில்லையே சுவாமிஜி!

மனம் நினைக்கிற வேகம், உடம்பு செயல்படக்கூடிய திறமை இது இரண்டுக்கும் போட்டி. இதனால் ஏற்படக்கூடிய பரபரப்பு இருக்கு பாரு, அதுதான் டென்சன்.

பயம், குழப்பம், அபாயம், ஆவேசம், உளைச்சல் ஆகிய எந்த ஒரு நெருக்கடி ஏற்பட்டாலும் உடலிலும் மனதிலும் ஏற்படும் மாற்றமே மனஅழுத்தமாகும். டென்சன் என்பது ஒரு ஊன உணர்ச்சி.

அது என்ன ஸ்ட்ரெஸ்?

'Stringere' என்ற இலத்தீன் வார்த்தையில் இருந்து வந்தது 'Stress'. 'இறுக்கமாக இழு' என்று அர்த்தம்.

உடல் ரீதியாக, மன ரீதியாக, இரசாயன ரீதியாக ஏற்படுகிற பிரதிபலிப்புதான் இந்த டென்சன், உளைச்சல், மனஅழுத்தம். எதுவெல்லாம் உங்களுக்கு அச்சத்தைத் தருமோ, குழப்பத்தை ஏற்படுத்துமோ, எரிச்சலை ஊட்டுமோ அபாயத்துக்குள்ளாக்குமோ அதுவெல்லாம் அவ்விதம் பிரதிபலிக்கும்.

இன்னும் விளக்கமாகக் கூறுங்கள் சுவாமிஜி

மனம் அமைதியை இழக்கும்போது ஏற்படும் அழுத்தம் மன அழுத்தமாகும். மனம் உணர்ச்சி நிலையில் என்ன நடக்குமோ? ஏது நடக்குமோ? என்கிற திகில் உணர்ச்சி இதயத்தை அழுத்தும் கடின உணர்வு.

அன்றாட வாழ்வில் எத்தனையோ சந்தர்ப்பங்களில் நமது மனதுக்கும் உடலுக்கும் நெருக்கடிகள் ஏற்படுகின்றன.

இந்த நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்டு சமாளிக்க நமது மனமும், உடலும் தயார்நிலையில் இருக்கின்றன.

வாழ்க்கையின் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பங்களிலும், கட்டங்களிலும் சிறியஅளவிலோ, பெரியஅளவிலோ மனஅழுத்தத்திற்கு ஆட்பட்டுத் தான் வருகிறோம்.

டென்சன் எத்தனை வகைப்படும்?

இரண்டு வகைப்படும்.

- | | | |
|------------------|---|-----------------|
| 1. தற்காலிகமானவை | - | 1. நன்மை தருபவை |
| 2. நிரந்தரமானவை | - | 2. தீமை தருபவை |

உதாரணங்கள் சொல்லுங்கள் சுவாமி.

தற்காலிகமானவை:

சாவி தொலைதல்

பேனா தொலைதல்

பர்ஸ் தொலைதல்

வண்டி தொலைதல்

முக்கியக் கோப்புக்களை இடம் மாற்றி வைத்தல்

போக்குவரத்து நெரிசல்

வாழ்க்கைத்துணை, நண்பர்கள், உறவினர்கள் கருத்துவேறுபாடு.

நிரந்தரமானவை:

நோய்

வறுமை

மரணம்

விவாகரத்து

மனக்கோளாறு என்றால் என்ன?

“மனிதனோட இயக்கத்தினாலே உடம்பு செயல்படுது! ஆனா, மனதின் இருப்பிடம் எதுன்னு இன்னமும் பலருக்குத் தெரியலே!”

அப்படின்னா உண்மையிலேயே மனசுக்கும் உடம்புக்கும் உள்ள உறவு என்னங்கறதை எப்படிக்கண்டுபிடிக்கிறது?

“நம்ம இரத்தத்துலே வெள்ளை அணுக்கள் இருக்குல்லே.. அதுல உள்ள ஒருவகை மூலக்கூறுகளுக்கு மூளையிலிருந்து வரக் கூடிய கட்டளைகளை ஆன்டெனா மாதிரி ஈர்க்கிற சக்தி இருக்கு! இதை ஆராய்ந்து பார்த்தால் மனசுக்கும் உடம்புக்கும் உள்ள உறவு தெரியும், புரியும்” என்கிறது மருத்துவ ஆராய்ச்சி. உடம்பின் சாவி மனதின் கையில்தான் உள்ளது.

டென்சன் என்பது நம் வாழ்க்கைக்குத் தேவையா? எப்படி?

சம்பவங்களும் நிகழ்ச்சிகளும் உடல் மற்றும் மனத்தின் செயல் பாட்டைத் தாண்டி நெருக்கடியை உண்டாக்குகின்றன. நெருக்கடியை சமாளிப்பதற்கு மனதுக்கும் உடலுக்கும் பயிற்சி கிடைக்கிறது.

நம்முடைய ஆரோக்கியமான வாழ்வுக்கு ஓரளவுதான் டென்சன் தேவை. டென்சன் அளவு மீறும்போது நமக்குக் கெடுதல் வருகின்றது.

பொதுவாக ஒழுக்கமற்ற தனிநபர் வாழ்க்கை, வேலை, உறவுகள், முதுமை, ஆபத்து, விபத்து, தாம்பத்ய வாழ்க்கை, வெற்றி தோல்வி போன்றவைகள் மனஅழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

மனஇறுக்கம் எந்தச் சூழ்நிலையில் ஏற்பட்டாலும் அதனைச் சமாளிக்கும் சக்தியைத் தருகின்றன. மனஇறுக்கம்தான் ஆபத்திலிருந்து தப்பிக்க உதவுகின்றது.

வாழ்க்கைப் போராட்டங்களையும் சவால்களையும் சந்திப்பதற்கு டென்சன் உறுதுணையாக இருக்கிறது.

உடலுக்குத் தேவையான வெப்பம் 98.4° F அளவுபோல், தேவையான அளவு மனஇறுக்கம் தேவைதான்.

சிறுசிறு டென்சன்கள் தேவை. நன்மை செய்யும். தொடர் மன அழுத்தங்கள் தீமை தரும்.

சவால்களையும், நெருக்கடிகளையும், ஆபத்துக்களையும் சமாளிக்க முடியாமல் நமது தகுதி மீறியதாக இருக்கும்போது அவை நம் உடலையும் மனதையும் பாதிக்கின்றன.

நன்மை தரும் டென்சனுக்கு உதாரணங்கள் சொல்லுங்கள்

புதிய வேலை - காலக்கெடு

புதிய வாழ்க்கைத்துணை - போட்டி விளையாட்டு

புதிய வரவு - குழந்தை

கெடுதல் தரும் நீண்டகால அழுத்தங்கள் உதாரணங்கள் சொல்லுங்கள்

தொடர் மனஅழுத்தங்களால் கெடுதலும் நேரும். உடல்ரீதியாக வடிகால் கிடைக்காதபோது நீண்டகால மன அழுத்தம் கடுமையான பிணிகளாக மாறும்.

- ★ உயர் இரத்தஅழுத்தம் - ஒவ்வாமை
- ★ இருதய நோய் - பசியின்மை
- ★ மாரடைப்பு - சோர்வு
- ★ குடற்புண் - விபத்துக்குள்ளாவது
- ★ முதுகுவலி - தலைவலி

டென்சன் ஏற்படும்போது காணப்படும் அறிகுறிகள் யாவை?

- ★ முகத்தை இறுக்கமாக வைத்துக் கொள்ளுதல்
- ★ நகம் கடிப்பது
- ★ தாடையை இறுக்கிக் கொள்வது
- ★ தூக்கத்தில் பற்களை நறநறப்பது
- ★ அடிக்கடி பெருமூச்சு விடுதல்
- ★ தோள்களை வளைத்துக் கொள்ளுதல்
- ★ நாற்காலியில் இருப்புக் கொள்ளாமல் இருப்பது
- ★ மேசைமீது விரலால் தட்டிக்கொண்டிருப்பது
- ★ பாதத்தால் தரையைத் தட்டுவது
- ★ அதிகமான ஞாபகமறதி ஏற்படுவது
- ★ பிறரைக் குறைகூறிக் கொண்டிருத்தல்
- ★ முணுமுணுத்துக் கொண்டிருத்தல்
- ★ அலுத்துக்கொள்ளுதல்
- ★ முன்கோபம் காட்டுதல்
- ★ சிடுசிடுப்பது
- ★ அலட்டிக்கொள்வது
- ★ அவசரம், படபடப்புக் காட்டுதல்
- ★ படபடவென்று பேசுதல்
- ★ சத்தம்போட்டுப் பேசுதல்
- ★ சவால் விடுவதுபோல் நடந்து கொள்ளுதல்

கடுமையாகக் காணப்படும் அறிகுறிகள் யாவை?

- ★ தூக்கமின்மை
- ★ சோர்வு
- ★ நம்பிக்கையின்மை
- ★ தோல்வி பயம்
- ★ தாழ்வு மனப்பான்மை
- ★ களைப்படுதல்
- ★ அஜீரணம்
- ★ மலச்சிக்கல்
- ★ வேலையை ஒத்தி போடுதல்

“டென்சன் இல்லாதவர் உலகில் உண்டா சுவாமிஜி?”

வேகமான உலகில் அமைதி என்பது அரிதாகிவிட்டது. சமுதாய மாற்றங்கள் நம்மையும் பாதிக்கின்றன. இதனால் நமது குடும்ப வாழ்க்கையிலும், அலுவலக வாழ்க்கையிலும், அமைதியின்றி வாழ்கிறோம். இத்தகைய சூழலில் மனஅழுத்தங்கள் முக்கிய இடத்தை வகிக்கின்றன. அன்றாட வாழ்க்கையில், சிறுசிறு மன அழுத்தங்கள் ஏற்படத்தான் செய்கின்றன. “மனஅழுத்தம் இல்லாதவன் பிணத்திற்குச் சமம்” என்று சொல்வார்கள். உலகில் முட்டாளுக்கும், ஞானிகளுக்கும் மனஅழுத்தம் கிடையாது.



டென்சனுக்கான காரணங்கள்

டென்சனுக்கான காரணிகள் யாவை சுவாமிஜி?

சமுதாயத்தில் அனைத்துத் தரப்பட்ட மக்களையும் மன அழுத்தம் பாதிக்கிறது.

- ★ மாணவன் - தேர்வு எழுதுவதால் டென்சன் அடைகிறான்.
- ★ பெற்றோர்கள் - திருமண வயதில் இருக்கும் பெண் குறித்து டென்சன் அடைகின்றனர்.
- ★ வியாபாரி - இலாபக்குறைவு - நட்டம் குறித்து டென்சன் அடைகிறார்.
- ★ அரசியல்வாதி - அதிகாரத்தை தக்கவைத்துக்கொள்ள டென்சன் அடைகிறார்.
- ★ மதவாதி - பிழைப்பைத் தொடர்ந்து நடத்த டென்சன் அடைகிறார்.

இவற்றில் முழுமுதற் காரணம் நாம்தான் - நமது எண்ணம், சொல், செயல்கள்தான் காரணமாகின்றன. அடுத்து குடும்பம், அலுவலகம் என்று சொல்லலாம்.

டென்சனுக்கு நமது காரணங்கள் யாவை?

- ★ நிம்மதி இழக்கும்போது
- ★ பயம்
- ★ தன்னம்பிக்கையின்மை
- ★ உணர்ச்சிவசப்படுதல்
- ★ எண்ண ஒழுங்கின்மை

- ★ உடற்பயிற்சியின்மை
- ★ கோழைத்தனம்
- ★ ஆத்திரம்
- ★ திட்டமில்லாமை
- ★ நேர நிர்வாகமில்லாமை
- ★ ஒத்தி போடுதல்
- ★ தவறான கண்ணோட்டத்துடன் பார்த்தல்
- ★ மேல்நாட்டு நாகரிகம்
- ★ தவறான உணவுப் பழக்கங்கள்
- ★ சோம்பல்
- ★ பொறாமை
- ★ நம் ஆற்றல் அறியாமை
- ★ ஓய்வில்லாமை
- ★ தூய்மையற்ற இடத்தில் வசிப்பது
- ★ எதிர்மறை எண்ணத்துடன் இருத்தல்
- ★ எதிர்மறையான எண்ணமுடையவர்கள்
உடன் வசித்தல்/ இருத்தல்
- ★ எதிர்மறையாக சிந்திப்பவர்களுடன் வசித்தல்
- ★ தவறாகப் புரிந்துகொள்ளுதல்
- ★ பழக்கங்களால் ஏற்படும் டென்சன்
(புகைப்பிடித்தல், பொடி போடுதல்)
- ★ தேவைகள் அதிகரித்துப் போனது.
- ★ மாற்று வழியில் பணம் சம்பாதிக்க அதிக நேரம் செலவிடுதல்.

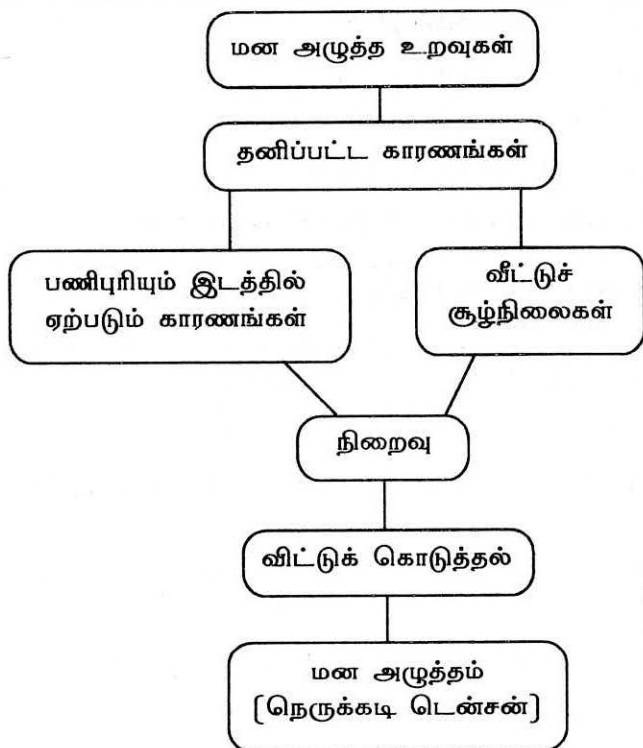
வேலை பார்க்கும் இடத்தில் வரும் டென்சனுக்கு காரணங்கள் யாவை?

இந்த நூற்றாண்டில் வாழ்க்கை பத்திரத்தன்மையற்றதாகப் போய்விட்டது. இந்த பாதுகாப்பற்ற உணர்வு நமக்கு கவலையாக

டென்சனாக மாறுகிறது. தற்காலத்தில் வேலை மனிதனின் கையில் இல்லை. வேலைதான் மனிதனை தன் கையில் பிடியில் வைத்துக் கொண்டுள்ளது. அலுவலக வேலையில் களைத்துப் போவது இயற்கை. ஆனால் அது நரம்புத் தொடர்பான கோளாறுகளை உண்டுபண்ணி விடுகிறது.

எடுத்ததற்கெல்லாம் குறை சொல்லும் அதிகாரி. வாங்கும் சம்பளத்திற்கு வேலை செய்யாத பணியாளர்கள். தொழிலாளியை முதலாளி வேலை வாங்கும் தன்மை. தொழிலாளி முதலாளியை எப்போது கவிழ்க்கலாம் என்று எதிர்பார்த்திருக்கும் தன்மை. ஏட்டிக்குப் போட்டியாய் நடக்கும் உதவியாளர்கள். ஏன் எல்லா தரப்பினருக்கும் டென்சன்தான்.

- ★ குறைந்த சம்பளம்
- ★ அதிக வேலை
- ★ நல்ல வேலையைத் திடீரென இழத்தல்
- ★ வேலைச் சுமை
- ★ அடிக்கடி வெளியூர் பயணம்
- ★ குறித்த வேலையைக் குறித்தநேரத்தில் செய்யாமல் இருத்தல்
- ★ சுறுசுறுப்பாக இயங்கவேண்டிய நேரத்தில் மனமும் உடலும் சோர்ந்திருப்பது.
- ★ செய்த வேலையில் ஏற்பட்ட குற்றம்
- ★ ஒரே வேலையை ஆண்டுக்கணக்கில் செய்வது
- ★ காலத்தில் செய்யவேண்டிய வேலையைச் செய்யாமலிருக்கும் சூழ்நிலை
- ★ வேலைக்குத் தாமதமாக வருதல்
- ★ மேலதிகாரிகளின் கடுஞ்சொற்கள்
- ★ அலுவலகத்தில் வீட்டினை நினைத்தல், வீட்டினில் அலுவலகத்தை நினைத்தல்



பணிபுரியும் இடத்தில் மன அழுத்தங்கள்

அடையாளங்கள்	வெளியீடுகள்
தனிப்பட்ட முன் அறிகுறிகள்	
★ உயர் இரத்த அழுத்தம்	இருதய வியாதிகள்
★ கொழுப்பு அளவு அதிகரித்தல்	
★ இருதயப் பிரச்சனைகள்	மூளை வியாதிகள்
★ புகைப்பிடித்தல், மது அருந்துதல்	
★ அழுத்தங்கள்	தொடரும் வேலை நிறுத்தங்கள்
★ வேலையில் நிறைவின்மை	அடிக்கடி நடைபெறும் கடுமையான விபத்துக்கள்
★ ஆர்வம் குறைதல்	மோசமான பணித்திறன்

வேலையில் முன் அறிஞர்கள்

- ★ அதிகமாக வேலைக்கு வராமல்
- ★ தொழில் உறவுகளில் முரண்பாடுகள்
- ★ வேலையில் மோசமான தரமின்மை

மன அழுத்தத்தை சமாளிக்கும் மேலாண்மை

நிறுவனத்தில் மனஅழுத்த மேலாண்மை	தனிப்பட்ட மனஅழுத்த மேலாண்மை
★ வேலை ஒதுக்கீடு	ஓய்வெடுத்தல்
★ வேலை நேரங்கள்	உடற்பயிற்சி
★ சுய அதிகாரம்	வேலையில் முதிர்ச்சிக்கான உதவிகள்
★ சமுதாய ஆதரவு	போதுமான ஓய்வு மற்றும் தூக்கம்
★ நிறுவன இயல்பு / பாணி	தொழில் உதவிகள்
★ தொழில் ஆதரவு	
★ தகவல் பரிமாற்ற மேம்பாடு	
★ எல்லோருக்கும் பகிர்ந்தளிக்கும் முறைகள்	
★ பணியாளர்களுக்கு உதவித் திட்டங்கள்	

குடும்பத்தால் டென்சன் வரக் காரணங்கள் யாவை?

- ★ குடும்ப பாரம் - பெரிய குடும்பம்
- ★ குறைந்த வருமானம், அதிகச் செலவுகள்
- ★ இருவர் வருமானம், பலர் செலவு செய்தல்
- ★ அதிகமான கடன்கள்
- ★ வியாதிகள்
- ★ பேராசையை ஏற்படுத்தும் சூழ்நிலைகள்
- ★ விலைவாசி உயர்வு

- ★ திடீரென வரும் செலவுகள்
- ★ குடும்ப உறுப்பினர்களின் பொறுப்பற்ற செலவுகள்
- ★ பொறுப்பற்ற வாழ்க்கை
- ★ அளவுக்கதிகமான திருமணச் செலவுகள்
- ★ கூட்டுக் குடும்பத்தில் தற்காலப் பிரச்சனைகள்
- ★ திடீர் விருந்தினர்
- ★ கடன் - வட்டி
- ★ கணவன் மனைவி பிணக்குகள்
- ★ வளர்ந்த பிள்ளைகள் - பிணக்குகள்
- ★ வாழாவெட்டியாக இருக்கும் மகள் / மகன்
- ★ ஆடம்பரச் செலவுகள்
- ★ வீண் கவுரவம்
- ★ பிரசவச் செலவுகள்
- ★ திடீர் மரணம்
- ★ உறவினர்கள் சண்டை
- ★ திருமணமாகாத கன்னிகளின் ஏக்கங்கள்
- ★ திருமணமாகி குழந்தை இல்லாமை
- ★ ஆண் குழந்தை இல்லையே என்ற ஏக்கம்
- ★ வாழ்க்கைத் துணையின் ஒழுக்கமின்மை
- ★ பால்வேட்கையில் கருத்து வேறுபாடு
- ★ மாமியார் மருமகள் சண்டைகள்
- ★ முதுமையில் அரவணைப்பு இல்லாமல் வாடுதல்
- ★ ஆதரவளிக்க பிள்ளைகள் இருந்தும் முதியோர் இல்லத்தில் சேரும் பெற்றோர்கள்
- ★ கல்வி வியாபாரமாக மாறிவிட்ட சூழ்நிலைகள்
- ★ எண்ணற்ற பிரச்சனைகள் தூக்கமில்லாத இரவுகள்
- ★ உடல் நலமில்லாமை
- ★ சந்தையிலே விளம்பரம் மூலம் ஏகப்பட்ட பொருள்களை வாங்குதல்
- ★ நமது தேவைகள் அதிகரித்துப் போனது

டென்சனால் ஏற்படும் விளைவுகள்

மன இறுக்கம் நம்மை எப்படி பாதிக்கும் சுவாமிஜி?

உளைச்சலை ஏற்படுத்தக்கூடிய ஒன்றின் காரணமாக உங்கள் உடம்பு எதிர் நடவடிக்கையில் இறங்கும். அப்போது பலவிதமான ரசாயன மாற்றங்கள் உண்டாகும். உங்களுடைய உடலிலும் மனதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

இந்த மாற்றங்கள் ஒரு அபாயத்திலிருந்து விடுபடத் தேவையான சக்தியை உங்களுக்கு வழங்கும். நீங்கள் உடனடியாக எதிர்நடவடிக்கையில் இறங்குவீர்கள். ஆவேசத்துடன் எதிர்ப்பதற்கான ஆற்றல் அல்லது ஆபத்திலிருந்து விலகி ஓடுவதற்கான வேகம் கிடைக்கும்.

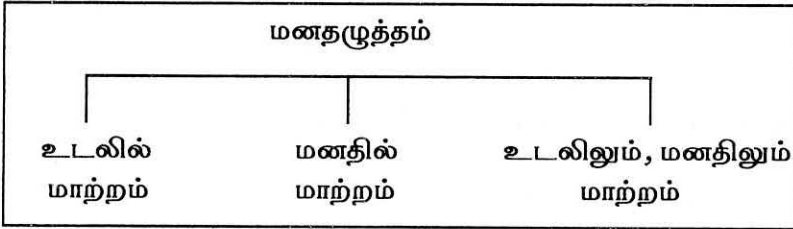
மனஅழுத்தம் அல்லது மனஇறுக்கத்தால் பாதிக்கப்படும்போது அதைச் சமாளிக்க நம்முடைய உடலிலுண்டாகும் இரசாயன மாற்றங்கள் நம் உடலையும் மனதையும் மோசமாகப் பாதித்து வருகின்றன.

மனம் உடம்பைப் பாதிக்கிறது. எப்படி பாதிக்கும்? நம்முடைய உணர்வு மனதுக்கும், ஆழ்மனதுக்குமிடையே பல நரம்புத் தொடர்புகள் இருக்கின்றன. பரிவுமண்டலம், உள்ளூறுப்புகள், சருமம் இடையேயும் அத்தகைய தொடர்பு உண்டு.

நம் உடம்பில் எந்தவொரு பாகமும், எந்தவொரு உறுப்பும் நரம்புகளின் தொடர்பற்றதாக இல்லை. அதே மாதிரிதான் மூளையுடனும், மூளையின் அதிகாரத்துக்குட்படாதது எதுவும் கிடையாது.

மனஅழுத்த உணர்ச்சி, நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டுவதால் உடலிலும் மனதிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. மனதுக்கும் உடலுக்கும் எத்தகைய நெருக்கடி ஏற்பட்டாலும் அதன் காரணமாக நமது உடலில் வேதியியல் மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இந்த வேதியியல் மாற்றங்கள் நமது உடலையும் மனதையும் பாதிக்கின்றன.

- * நெருக்கடியில் முதலில் மூளைதான் செயல்படுகிறது.
- * நரம்புத் தூண்டுதல்கள் பிட்யூட்டரி சுரப்பியைச் செயல்படத் தூண்டுகின்றன.
- * உடலிலுள்ள 72,000 நரம்புகளும் உறுப்புகளும் பரபரப்படைந்து வேகமாகச் செயல்படுகின்றன.
- * இதயத்துடிப்பு அதிகமாகிறது.
- * இதனால் இரத்த ஓட்டம் அதிகரிக்கிறது.



மனதில் ஏற்படும் விளைவுகள் யாவை?

மனதழுத்தம், மனமீதியான சிக்கல்கள், தேகமீதியான பாதிப்புகளையும், தேகமீதியான சிக்கல்கள் மனோமீதியான பாதிப்புகளையும் ஏற்படுத்தும். மனதழுத்த நெருக்கடிகள் ஆபத்துக்களை, சவால்களை நமது சக்திக்கும் தகுதிக்கும் மீறியதாகச் சமாளிக்க முடியாததாக மனம் பலவீனம் அடையும். இதனால் நமது அன்றாடப் பணிகள் பாதிக்கும். சினமேற்படும். கவலை அதிகரிக்கும். பேராசை ஊற்றெடுக்கும். தன் முனைப்பு ஏற்படும்.

“மனஅழுத்தத்தினால் பயஉணர்வு, திகில் உணர்வு ஏற்படும். முடிவு எடுக்கும் திறமை குறைந்து போகும். தோல்விகளை எதிர் கொள்ளும் மனப்பக்குவம் இல்லாமல் போய்விடும். திறமைக் குறைவு ஏற்படும். தாழ்வுமனப்பான்மை வந்துவிடும். உறவுகள் சீர்குலைந்து விடும். சமூக அந்தஸ்து குறையும்.

தன்னைச்சுற்றி இருப்பவர்கள் மீது எரிச்சலை வெளிப்படுத்தத் தோன்றும். எரிச்சல்காரர்கள் நுட்பஉணர்வு மிக்கவராயிருப்பார்கள். அவர்களுக்குச் சத்தங்கள் வெறுப்பாக இருக்கும். டெலிபோன் தொண தொணப்பு, நாயின் குரைப்பு போன்றவற்றால் மனம் பாதிக்கப்படும். சிலர் ‘ஸ்கிட்கோ’, ஃப்ரீனியா என்னும் மன நோயால் பாதிக்கப்படுவார்கள்.

மனம் சோர்வுற்ற நிலையில் மனக்கிளர்ச்சி ஏற்படும். மனக்கிளர்ச்சியுற்றவர்கள் “ப்ரேக்” இல்லாமல் ஓடுகிற லாரி மாதிரி. சூழ்நிலையோடு இயல்பாகப் பொருந்த முடியாது.

பாதிப்புற்றவரால் எந்த வேலையிலும் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது. அவர் தன்னுடைய மனஒருமைப்பாட்டை இழந்துவிடுவார். நுனிப்புல் மேயும் தன்மை ஏற்படும். எதிலும் முழுமை ஏற்படாது.

மனதால் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு ஆபத்தும் அருகில் வந்து விடுகிறது. வாஷிங்டன் பல்கலைக்கழக மருத்துவத்துறை ஆராய்ச்சியாளர் ஆபிரகாம் பெர்க்மன், பள்ளிக்கூட மாணவர்களில் 103 பேரிடம் ஆய்வு நடத்தினார். ஓரளவு மனஉளைச்சலுள்ளவர்கள் 395 விபத்துக்களையும், அதிக மனஉளைச்சலுள்ளவர்கள் 946 விபத்துக்களையும் ஏற்படுத்தியதாக அந்த ஆய்வு தெரிவிக்கிறது. நிகழ்கால எதிர்காலக் கவலைகளும், மனோரீதியாகத் துவண்டு போகச் செய்கிறது.

உடலில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவை?

மூளையின் பரிவு நரம்புகளும் பிட்யூட்டரி சுரப்பியும் தூண்டப் படுகின்றன. தண்டுவடத்தில் பரிவு நரம்புகள் மற்ற உறுப்புக்களைத் தூண்டுகின்றன. அட்ரீனல் சுரப்பி வேகமாகச் செயல்படுகிறது. இரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு அதிகமாகும். வியர்வை பெருகும். தோலின் எதிர்ப்புச் சக்தி குறையும். தோலிலிருந்து இரத்தம் வேறு உறுப்புக்களுக்குத் திருப்பி விடப்படும்.

உறுப்புக்களில் ஓடுக்கமும், குரலில் பதட்டமும் ஏற்படும். சொல்லில், வார்த்தைகளில் தெளிவு இருக்காது. நோய் எதிர்ப்புத் திறன் குறையும். தசைகள் விறைப்பாகும். இறுக்கமாகிவிடும். உமிழ் நீர்ச்சுரப்பிகள் வறண்டு போகும். வாய் உலர்ந்து போகும். செரிமானம் குறையும். மலச்சிக்கல் ஏற்படும். உறக்கமின்மை தோன்றும். உறக்கத்தில் நடப்பது வரலாம். சூழ்நிலைகளைச் சமாளிக்கும் ஆற்றலிருக்காது.

மனத்திலும் உடலிலும் ஏற்படும் மாற்றங்கள் யாவை?

மூளையையும், மற்ற உடலுறுப்புக்களையும் கட்டுப்படுத்துவது நரம்பு மண்டலம்தான். அதன் இயக்கம் வாழ்க்கையை ஒழுங்கு படுத்தி, சுரப்பிகளின் வேலையை ஊக்குவிக்கும். ஒளி, ஒலி, வெப்பம், சுவாசம் போன்ற நுட்பமான உணர்வுகளைக் கிரகிக்கும். அவற்றை எண்ணமாய், சொல், செயலாய் மாற்றும்.

நமது உடம்பினுள் எது நடந்தாலும் அதற்கு நரம்பு மண்டலமே பொறுப்பு. அது இல்லாமல் எதுவும் இல்லை. ஒவ்வொரு எண்ணமும், சொல்லும் செயலும் ஏன், நோயும் அதில் இருந்தே தோன்றும்.

நம்முடைய இரத்தஓட்டம், சுவாசம், மனதின் செயல்கள் மற்றும் அனிச்சை செயல்கள் நரம்புமண்டலத்தின் பொறுப்பில் உள்ளன.

கொடுமையான எண்ணங்களும், சுவலையும், கோபமும், தாழ்வு மனப்பான்மையும், சோம்பேறித்தனமும், வெட்கமும், ஆத்திரமும், பயமும், பரிவு நரம்புமண்டலத்தைக் கூடுதலாக இயங்கும்படி தூண்டி விடும்.

உடலில் ஏற்படும் இரசாயன மாற்றம் யாவை?

நெருக்கடியை சமாளிக்க உடலில் முதலில் 'அட்ரீனலின்' என்னும் சுரப்பி தூண்டப்படுகிறது. இது இரத்தஅழுத்தத்தையும் இதயத் துடிப்பையும் அதிகரிக்கிறது.

- ★ இதனால் மூளைக்கும், இதயத்துக்கும் அதிக இரத்தம் பாய்கிறது.
- ★ குடல், சிறுநீரகம், இரைப்பை ஆகிய இடங்களுக்கு இரத்த ஓட்டம் குறைகிறது. நெருக்கடி நீண்டநேரம் நீடித்தால் அதைச் சமாளிக்க "கார்டிசோன்" போன்ற ஸ்டெராய்டு ஹார்மோன்களின் உற்பத்தி தூண்டப்பட்டு நெருக்கடியை சமாளிக்க மனதுக்கு நட்புக் கரம் நீட்டுகிறது.

மனதழுத்தம் நம் உடம்பில் உள்ள "ஆண்டிபாடிகளை" உற்பத்தி செய்யும் ப்ளாஸ்மாவில்தான் நேரடியாக பாதிக்கிறது. இப்படி பலவீனமுற்ற ஆண்டிபாடிகள் சருமம், மூக்கு, காது, தொண்டை, நுரையீரல், சிறுகுடல் என்று தங்கிவிடுகிறது. ஒவ்வாமை உருவாகிறது. சுருக்கமாகச் சொன்னால் நமது நோய்த் தடுப்பு ஆற்றலைப் பலவீனப்படுத்துகிறது.

டென்ஷன் உள்ளவர்களுக்கு அல்ஸர், ப்ளட்ப்ரஷர், சரும நோய் போன்றவை எளிதில் வந்துவிடுகின்றன.

உடல்நலமும், ஆரோக்கியமான மனஉணர்வுகளும் ஒன்றுக் கொன்று தொடர்பு உடையவை ஆகும்.

நாம் நம்மைக் கட்டுப்படுத்திக்கொள்ள முடியாத அந்த நேரங்கள் நம் வாழ்க்கையைப் பாதித்துவிடலாம். உயிருக்கே உலை வைக்கலாம்.

மனதழுத்தம் ஏற்படும்போது பரிவு நரம்புமண்டலமும் பாதிக்கப் படுகிறது. தானியங்கி நரம்புமண்டலம் பாதிக்கிறது. தளர்த்துதல் மூலம்

இதனையறியலாம். தியானத்தில் அதிகப்படியான ஆல்பா நிலையில் தளர்த்தப்பட்ட உடல் நிலைக்கு அறிகுறி, பயோ-பீட்-பேக் கண்டு பிடிப்புகளின் மூலம் தியானத்தால் தானியங்கி நரம்புமண்டலத் தைக்கூடநாம் விரும்பும்படி இயக்க முடியுமென்று கண்டறிந்துள்ளனர்.

டென்சனால் உயர் இரத்தஅழுத்தம் வருகிறது. நவீனகாலத்தில் உயர் இரத்த அழுத்தம் என்பது உடல் காரணம் பற்றி வருவதில்லை. மனம் தொடர்பு உடையதாகவே வருகிறது. கொழுப்பு அதிகமாகவுள்ள காரணத்தாலோ, சாப்பாட்டில் அதிகம் உப்பு சேர்த்துக்கொள்வதாலோ இரத்தஅழுத்தம் உண்டாகலாம். போதிய உடற்பயிற்சி செய்யா விட்டாலும் அல்லது மனஅழுத்தத்திற்கு உள்ளாகி இருந்தாலும் இந்நிலை ஏற்படலாம்.

உணர்வுரீதியாக ஏற்படுகிற அழுத்தம் அட்ரினல்லை வெளிப் படுத்தும். இரத்தக்கலன்கள் சுருங்கிப் போவதற்கும், இருதயத்துடிப்பு அதிகரிப்பதற்கும், இது முக்கியக் காரணம். அதன் விளைவாக இரத்த அழுத்தம் ஏற்படும்.

மனதழுத்தமும், இருதய நோயும்

குறைந்தகால அளவில் நிறைய காரியங்களைச் செய்துவிடத் துடிப்பவர்களும், போர்க் குணமுள்ளவர்களும், பொறுமை உள்ளவர்களும் "ஏடைப்" என்று மனவியல் வகைப்படுத்துகிறது. இந்த ஆசாமிகள் இருதய நோய் அபாயம் உள்ளவர்கள். "ஏடைப்" நடத்தை உள்ளவர்களில் 400 நோயாளிகளை டாக்டர் வில்லியம்ஸ் என்பவர் ஆராய்ந்தார். அவர்களுடைய தமனிகள் அடைபட்டு இருதயநோய் அடையாளத்துடன் இருந்தன.

காரை விரைவாக ஓட்டுகிறவர்கள், மூச்சுவாங்க நடக்கிறவர்கள், படபடவென்று பேசிக்கொண்டு சதா வேலை வேலை என்று அலைகிறவர்கள் ட்ராஃபிக்கில் மாட்டிக்கொண்டு பல்லை நறநறக்கிறவர்கள் எல்லாம் இருதயநோய் தாக்குதலுக்குள்ளாவதாக ரே ராஸ்மன் என்கிற மருத்துவநிபுணர் தனது புத்தகத்தில் குறிப்பிட்டிருக்கிறார்.

தசைகளில் வரும் மாற்றம்

உணர்வுரீதியாக ஏற்படும் அழுத்தத்தில் தசைகள் இறுகும். தசைகள் நீண்டகாலம் இறுகிவிடுமாயின் வலியுண்டாக்கும். (மன அழுத்தத்தில் வருகிற தலைவலி மாதிரி) என்கிறார் ஹன்ஸ்க்ராஸ்.

மனதழுத்தத்தினால் ஏற்படும் குடல் உபாதைகள்

“குடல் இசிவு, எரிச்சலுடன் அவதிப்படுவது இவற்றுக்கெல்லாம் மன அழுத்தம் காரணம் என்கிறார் பேராசிரியர் வில்லியம் ஓயிட் ஹெட். கவலைகளால் பாதிக்கப்படுபவர்களுக்கு இந்நோய் வரும்.

டென்சனும் ஆண்மைக் குறைவும்

நம்முடைய உடலுறவு நாட்டம் குறைவதற்கு உணர்வு நிலைகள் காரணமாக இருக்கும். உடல்ரீதியாகவும் இயக்கு நீர்களில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் மனஉளைச்சலுடன் சேர்ந்து டெஸ்டோஸ்ட்ரோன் உற்பத்தியைக் குறைக்கும். அத்துடன் மத்திய நரம்பு மண்டலத்தையும் பாதிக்கும். அதனால் உடலுறவு நாட்டம் ஒரேயடியாக வீழ்ச்சியடையும்.

சருமத்தில் ஏற்படும் விளைவுகள்

மனம் உடம்பை பாதிப்பதால் வியர்க்கும். மனஉளைச்சல் சருமத்தில் பிரதிபலிக்கும். அச்சம் அல்லது கூச்சத்தில் வியர்ப்பவர்களை நாம் பார்த்திருப்போம். டாக்டர் க்ரெய்ஸிமர் ஒரு தோல் நிபுணர். இவர் 4476 நோயாளிகளைப் பரிசோதித்தபோது மன அழுத்தம் சம்பந்தப்பட்ட நிகழ்வுகள் அவர்களுடைய சமீபகால வாழ்வில் ஏற்பட்டதா என்பதைக் கேட்டறிந்தார். அவர்களில் பலர் சூடான விவாதத்தில் ஈடுபட்டதும், வேலை சுமை காரணமாக மன இறுக்க முற்றதும் தெரிய வந்தது. உணர்வுப் பிரச்சனைகளின் விளைவு அவர்களுடைய முகத்தில் பருக்கள் போன்ற அடையாளமாகவும், சொறி, சிரங்கு, தடிப்பு என்றும் வெளிப்பட்டன.

ஆக, மன உளைச்சலுக்கும், நோய்களுக்கும் உள்ள தொடர்பு தெளிவாகிறது. அதேமாதிரி ஆரோக்கியமான உடம்பும் ஆரோக்கியமான உணர்வுகளும் ஒன்றுக்கொன்று தொடர்புடையது என்பது உண்மை. இம்மாதிரியான நிலைகளில் மனோபாவத்தையும் நடத்தையையும் மாற்றிக் கொள்ள வேண்டும். நிபுணர்களின் ஆலோசனையும் ரிலாக்ஸ் உத்திகளும் கைகொடுக்கும்.

மனஅழுத்தம் காரணமாக முடி நரைக்கும், முடி உதிரும் என்பது உண்மையா?

அது ஒரு காரணியாக இருக்கலாம். மனதழுத்தம் உள்ளவர்கள் தலையில் பொடுகு வருகிறது என்கிறார்கள் சரும நிபுணர்கள்.

வழுக்கைத் தலையர்களில் 50 சதவீதத்தினர் மனஇறுக்கத்தில் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் என்கிறது மருத்துவம்.

தங்களுடைய மன அழுத்தத்தை வெளிப்படுத்த முடியாத நிலையில் உள்ளவர்களும் புற்றுநோய்க்குள்ளாகின்றனர்.

வாழ்க்கைத் துணையின் மறைவு, உறவினர்கள் அகால மரணம் போன்ற காரணங்கள் அவர்களுடைய வடிகாலை மூடிவிடுகிறது என்று டாக்டர் விஷானின் கூறுகிறார்.

தங்களுடைய கோபத்தையோ, விரோதத்தையோ வெளிப்படுத்த முடியாதவர்களையும் நோய் தாக்குகிற அபாயம் உண்டு.

மன அழுத்தத்தினால் ஏற்படும் நோய்கள் என்ன சுவாமிஜி?

“மனஅழுத்தம் ஏற்படும்போது, மூளையிலே உள்ள ஹைபோ தலமஸ் பகுதியில் இரசாயனமாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன. இதனால் பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் அர்டினோ கார்ட்கோடி என்சைம் உற்பத்தி யாகிறது. இது இரத்தத்தில் கலக்கிறது. இந்த என்சைம் கலந்த இரத்தம் சிறுநீரகத்தின் மேல், தொப்பிகளைப்போல் உள்ள அட்ரீனல் சுரப்பியைத் தூண்டுகிறது. இதனால் சிறுநீரகம் பாதிக்கப்பட்டு, சிறுநீரக நோய்கள் வருகின்றன.

தைமஸ் என்ற உடல் உறுப்புதான் நமது உடலில் நோய்க் கிருமிகளையும் வைரஸ்களையும் விஷக் கிருமிகளையும் உள்ளே வராமல் எதிர்த்துப் போராடும். தைமஸ் சுரக்கும் “தைமோசின்” என்ற ஹார்மோன் உடம்பில் தற்காப்பு சக்திகளை உற்பத்தி செய்கிறது. மன இறுக்கம், மனதழுத்தம், சினம், கவலை ஆகிய உணர்ச்சிகளின் போது தைமஸ் செயல் திறன் குறைகிறது. இதனால் நமது உடம்பிலும் எளிதாக கிருமிகள் நுழைந்து நோய்க்கு உள்ளாகிறோம். நாம் மனதழுத்தம், கோபம், கவலை கொள்ளும்போது இரைப்பை நீர் சுரக்காது. இதனால் அஜீரணம் ஏற்படுகிறது. அஜீரணம் பல நோய்களை உண்டாக்குகிறது.

மனஅழுத்தம் ஏற்படுவதால் சர்க்கரை நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, தசைகளில் இறுக்கம், புற்றுநோய், தலைவலி, மூட்டுவலி, தூக்க மின்மை, மலச்சிக்கல், இளமையில் முதுமை போன்ற நோய்கள் வருகின்றன. 70% முதல் 90% வரை உள்ள பல நோய்களுக்கு, மன அழுத்தம்தான் காரணமாகின்றது. நம்முடைய பயம், கவலை, வருத்தம் போன்ற எண்ணங்களால் இருதயமும், நுரையீரலும், சிறுநீரகமும் தங்களுடைய சிர்த்தன்மையை இழந்துவிடும்.

அஸ்தீனியா - செயல்திறன்குன்றும், மனஆற்றல் பலவீனமாகும்.

சைக்கோ - நரம்பியல்குறைபாட்டுநோய், ஆழ்ந்த யோசனை, மனவேதனை இருத்தல்.

நியூராஸ்தீனியா - நரம்புமண்டலச் சோர்வு, அடிக்கடி களைத்துப் போதல்.

கருத்தாவேசம் - பிடிவாத குணம்.

பயம் - நடுக்கம்

(போபியா) - கூச்ச உணர்வு

மனதழுத்தத்தின் அறிகுறிகள்:

1. அதிகமான ஞாபக மறதி
2. படபடவென்று பேசுதல்
3. வேகமாகப் பேசுதல்
4. சிடுசிடுத்தல்
5. பணியில் அவசரப்படுவது
6. பணியில் பரபரப்பைக் காட்டுவது
7. முணுமுணுப்பது
8. அலுத்துக்கொள்வது
9. முன்கோபம்
10. அலட்டிக் கொள்ளுதல்
11. அடுத்தவரை குறைகூறுதல்
12. தலைவலி
13. அமைதியின்மை
14. வேலையை பாரமாக, தகுதிக்கு மீறியதாக உணர்தல்
15. கவலைப்படுதல்
16. செரிமானம் இன்மை
17. உறக்கமின்மை
18. எரிச்சலடைதல்

நீண்டநாட்களாக மனஅழுத்தத்தில் அவதிப்படுகிறவர்களுக்கு அல்லது கோபத்தை அடக்கிக் கொண்டிருப்பவர்களுக்கு மூட்டுவாதம் வந்து விடும். தலைவலி, முதுகுவலிக்கெல்லாம் மனம் அமைதியிழப்பதே காரணம் என்கிறார் ஹான்ஸ்கிராஸ்.

கோபம், ஆத்திரஉணர்ச்சி மிதமிஞ்சிய பெண்களுக்கு மார்க்பகப் புற்றுநோய் வருகின்ற அபாயமிருப்பதாக ப்ரூக்ஸ் என்கிற அமெரிக்க டாக்டர் தெரிவிக்கிறார்.

டென்சன் தரும் சூழ்நிலைகளை அனுபவங்களாக எடுத்துக் கொள்ளலாமா?

“தொழில் தோல்விகள், திட்டமிட்டபடி எதுவும் நடக்காத சூழ்நிலைகள்; பிரியத்துக்கு உரியவை தொலைந்து போதல்; யாரிடமேனும் வாங்கிக் கட்டிக்கொள்ளும் சூழ்நிலைகள் ஆகிய இத்தருணங்களில் விரக்தி, வேதனை, சலிப்பு, வெறுப்பு, பயம், திகில் உணர்வு, தாழ்வு மனப்பான்மை, கூச்சம், வெட்கம் போன்ற வற்றை அரவணைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். இவையெல்லாம் நான் நன்கு பக்குவம் பெறக் கிடைத்த அனுபவங்கள். எனவே இந்தச் சூழலை நான் வெவ்வேன் என்று முன்னெவிட வேகம் பெறுங்கள்.

மனதழுத்த விளைவுகளினால் நன்மைகள் உண்டா?

உண்டு! வாழ்க்கையை வெற்றிகரமாக திறமையாக மன நிறைவுடன் வாழ்வதற்கு ஓரளவு மனதழுத்தம் தேவையான ஒன்று.

அன்றாட வாழ்க்கைக்கு நமது அனைத்து செயல்களுக்கும் அளவுடன் கூடிய மனதழுத்தம் தேவையாக இருக்கிறது.

1. மனதழுத்தம் ஏற்படும்போது ஹார்மோன்கள் தூண்டப்படுகின்றன. இதனால் இதயத்துடிப்பு அதிகரித்து, இரத்தத்தில் சர்க்கரையின் அளவு உயருகிறது. இதனால் இரத்தத்தில் உள்ள அதிகப்படியான சர்க்கரை உடலுக்குத் தேவையான அதிக சக்தியை வழங்குகிறது.
2. நுரையீரல் வேகமாகச் செயல்படுவதால் அதிகமான ஆக்சிஜன் கிடைக்கிறது. இதனால் தசைகளும், மூளையும் கூடுதல் பலம் பெறுகின்றன.
3. மனதழுத்த நெருக்கடியில் கூடுதல் சக்தி உடலுக்கும் மனதுக்கும் வருகிறது.

4. நெருக்கடிகளையும், ஆபத்துக்களையும் எதிர்கொள்ள போதிய ஆற்றலும், வலிமையும் கிடைக்கிறது.
5. நெருக்கடிகளைச் சமாளிக்க உதவுகிறது.

மூக்கு உள்ளவரை சளி இருக்கத் தான் செய்யும். மனம் இயங்கும்வரை டென்சன் வரத்தான் செய்யும். ஆனால், டென்சனுக்கு அடிமையாகி விடாதீர்கள்.

டாக்டரிடம் தெரிந்துகொள்ள முடியாததை, எளிமையாகத் தெளிவுபடுத்திவிட்டார் சுவாமிஜி.

சுவாமிஜியின் கண்களையே உற்றுப்பார்த்துக்கொண்டு ஆவலுடன் கேட்டுக்கொண்டிருந்தார் பேராசிரியர். மறுநாள் மனதைப் பற்றிய பயிற்சியளிப்பதாக சுவாமி சொன்னார்கள்.



மனம்

இன்றைய சமுதாயத்தில் தனிவாழ்விலும் சமுதாயவாழ்விலும் காணப்படும் குறைகளுக்கு எல்லாம் என்ன காரணம்? நம்முடைய மனதை அறிந்துகொண்டு அதை முறைப்படுத்தி நெறிப்படுத்தாமல் வாழ்கின்ற வாழ்க்கைமுறைதான். நம்மால் நம் மனதைக் கவனமாக முறையாக மேற்பார்வை இடமுடியும். ஆனால் செய்வதில்லை! அவ்வாறு செய்தால் நமக்கும், குடும்பத்திற்கும், உலகத்திற்கும் நிலையான அமைதியும் வளமான வாழ்வும் கிடைக்கும்.

‘மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டாம்’ என்பார் திருமூலர். மனம் போற்றத்தக்க மாபெரும் சக்தி. மனம் என்றால் மனிதன்தான். உடலும் உயிரும் சேர்ந்து இயங்கும்போது மனம் இயக்கமாக செயல்படுகிறது. மனதின் மாண்பே மனிதனின் மாண்பு.

எனவே நம்முடைய வாழ்வு, மதிப்பு, உயர்வு, வெற்றி எல்லாம் நாம் நமது மனதைத் தூய்மை செய்து கொள்வதிலும், உயர்த்திக் கொள்வதிலும், நெறிப்படுத்திக் கொள்வதிலும், வலுப்படுத்திக் கொள்வதிலும்தான் அமையும்.

மனசுன்னு சொல்றோமே, அது எங்கே இருக்கு சுவாமி?

எண்ணத்தைத் தவிர மனமென்று ஒன்று கிடையாது. எண்ணங்கள் தோன்றுகிற இடம்தான் ஒண்ணு இருக்கிறதாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு, அந்த இடத்தை ‘மனம்’ என்கிறோம். உள்ளே நுழைந்து பார்த்தால் உண்மையான மனமென்று ஒன்னைப் பார்க்க முடியாது. மனம் என்பது பொய்... அதன் உருவம் மாயை.. மெய்யோடு பொருத்திய யோகி அந்த மனதின் வசப்படாமலேயே தனியாய் நிற்கும். நம்மாலும் அதுபோல் செய்ய முடியும். மனதுக்கு ஸ்தூல வடிவம் இல்லை என்பதால் மனதை எடை போடவோ அளவிடவோ முடியாது. உயிருள்ளவைக்கு மனம் உண்டு. உயிரற்றவைகளுக்கு மனம் இல்லை.

மனதை அறியும்முன் பிரபஞ்சத்திலுள்ள மூன்றையும் அறிந்து கொள்ள வேண்டும்.

பிரபஞ்சத்தில் உள்ள மூன்று மறைபொருள்கள் யாவை?

1. இறைநிலை
2. விண்துகள்கள்
3. காந்தம்

பிரபஞ்சம் என்றால் என்ன?

பூமி, சூரியன் போன்ற கோள்களையும் கோடிக்கணக்கான நட்சத்திரங்களையும் அவற்றின் இயக்கங்களையும் நினைத்து, அவற்றை யெல்லாம் முழுமையாக உணர்த்த பிரபஞ்சம் என்று அழைக்கிறோம்.

இறைநிலை என்றால் என்ன?

விரிவாக இயங்கும் பிரபஞ்சத்திற்கு ஆதி நிலையாகும் இறை நிலை. பிரபஞ்சத்தை துல்லியமாக இயக்கும் மாபெரும் ஆற்றல் என்று கருதிக் கொள்ளுங்கள். இந்த ஆற்றலைத்தான் இறைநிலை என்று அழைக்கிறோம்.

விண்துகள்கள் என்றால் என்ன?

இறைநிலையின் குழந்தைதான் விண். இறை நிலையின் தன்னிறுக்கம் சூழ்ந்து அழுத்தும் ஆற்றலால் தன்னிலிருந்து சிறு அளவில் துண்டுபட்ட நுண்ணிய நிலையே விண்துகள் என்பதாகும்.

காந்தம் என்றால் என்ன?

இறைநிலையினுடைய குழந்தை விண், இறைநிலையின் சூழ்ந்த அழுத்தத்தினால் விரைவாகச் சுழலும்போதும் இறைவெளியின் அதே சூழ்ந்து அழுத்தம் விண்ணோடு உரசும்போது ஏற்படும் உரசல்களே காந்தமாகும். இது அலையாக இருக்கிறது.

ஈர்ப்பு ஆற்றலான இறைவெளியும், விலக்கித் தள்ளும் இயக்க ஆற்றலான விண் அலையும் கூடிய ஒரு பேராற்றல்தான் காந்தமாகும்.

காந்த ஆற்றல்தான் பிரபஞ்சம், உடல், மனஇயக்கங்களை நடத்துகிறது.

வாண்காந்தம் என்றால் என்ன?

பிரபஞ்சம் முழுதும் இறைவெளியில் விண் அலை கரைந்த நிலை வான் காந்தமாகும். இயக்க மண்டலம் முழுவதும் நுண் அணுக்களுக்கிடையேயும் அணுக்களாக அணுவிற்ருள்ளும் வான் காந்தம் நிரம்பியிருக்கிறது.

ஜீவகாந்தம் என்றால் என்ன?

உயிர்களின் உடல்களில் இறைவெளியும், விண்ணலையும் கரைந்த நிலை ஜீவகாந்தமாகும். காந்தம் உயிரினங்களில் சிற்றெல்லை கொண்டு இயங்கும்போது ஜீவகாந்தமாகிறது.

பஞ்ச தன் மாத்திரைகள் என்றால் என்ன?

அழுத்தம், ஒளி, ஒலி, சுவை, மனம் என்பது பஞ்ச தன் மாத்திரைகளாகும். பஞ்சபூதக் கலவையான நமது உடலில் அழுத்தம் தொடு உணர்வாகவும், ஒலி ஓசையாகவும், ஒளி வெளிச்சமாகவும், அலையாகவும், மணமாகவும் மாற்றம் பெற்று இயங்கும்போது, அந்த பஞ்ச தன் மாற்றத்தின் முழுமைப்பேறாகவும் மனமாகவும் ஜீவகாந்தம் இயங்குகிறது.

சுவைஒளி ஊறுஓசை நாற்றம் ஐந்தின்

வகை தெரிவான்கட்டே உலகு - குறள்

மனம் என்றால் என்ன?

உடம்பில் ஓடும் காந்த அலைதான் மனமாகச் செயல்படுகிறது. மனமென்னும் புதினமது ஜீவகாந்த அலைதான். ஜீவனில் உள்ள ஜீவகாந்தம், புலன்களின் மூலமாக அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என்ற பஞ்ச தன் மாத்திரைகளாக உணர்கிற மனமாகச் செயல்படுகிறது. மனம் என்பது ஜீவகாந்தத்தின் அலை இயக்கமே.

இன்னும் விளக்கமாகச் சொல்லுங்கள் சுவாமிஜி

கடலில் அலைகள் உள்ளன. கடல்நீரின் அசைவுதான் அலை. அலை நின்றால் கடல் நீர்தான். அதேபோன்று மன இயக்கத்தால் அலைச்சுழலில் குறுகக் குறுக மனம் அமைதிபெறும் - மனதின் மாண்பு தெளிவு, துணிவு, தூய்மை, ஆழம் வேறுபடும். உடலும் உயிரும் ஒன்று சேர்ந்த ஒரு கூட்டியக்கத்தின் வெளிப்பாடு மனம். உடலில் உயிர்சுழன்று இயங்கும்போது அதிலிருந்து எழுகின்ற அலை ஜீவகாந்த அலை. இதுவே மனமாகச் செயல்படுகிறது. ஜீவகாந்த

ஆற்றல்தான் அழுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் என்ற ஐந்து தன் மாத்திரைகளாக ஜீவகாந்த களத்தின் மூலம் தன் மாற்றம் நிகழ்ச்சிகளை உணரும் நிலையில் மனமாக இருக்கிறது.

“மனமே மனிதன்” என்கிறார்களே, எப்படி?

பரிணாம வளர்ச்சியில் உச்ச நிலையில் உள்ளது மனித மனம். ஒருபுரியாதபுதிராகவும் மறைபொருளாகவும் தென்படுகிறது. இதனை அறிவின் தெளிவுகொண்டு உணரவேண்டும். மனம் இறைநிலையில் ஒரு அணு. உடல் எல்லை கட்டிக்கொண்டு “நான்” என்ற தசை எழுச்சியாக உள்ளது. மனம் என்பது ஒரு மாபெரும் தொகுப்பு. ஆதி நிலையிலிருந்து ஐம்பூதமாகி ஓரறிவிலிருந்து ஆறறிவாகிய ஆற்றலாகிய வரையிலும் அத்தனை பதிவுகள் கொண்டுள்ளதே மனம்.

மனமே எண்ணங்களாகப் பிரதிபலிக்கின்றது. உடலில் உயிர் சுழற்சியினால் ஜீவகாந்த அலை உருவாகி புலன் வழி வெளியான புறச்சூழ்நிலையின் தன்மை ஆன்மா உணர்வாகப் பெறுகிறது. ஆன்மாவின் உணர்வே மனம்.

மனஅலை வேகம் எப்படி இருக்கும்?

மனம் என்பது காந்த அலையாக இருப்பதால், அது இயக்கத்தில் சுழற்சி அலைகளாக உள்ளது. விஞ்ஞானக் கருவியான E.E.G. என்ற கருவியைக் கொண்டு ஆராய்ச்சி செய்வார்கள். ஆராய்ச்சியில் மனமானது வினாடிக்கு ஒன்று முதல் நாற்பது சுழல் வரையில் இயங்கி வரும் உண்மை கண்டறியப்பட்டுள்ளது. மன அலைச்சுழலை நான்கு பிரிவாக மனவியல் அறிஞர்கள் கூறுகிறார்கள்.

மன அலைச்சுழலின் நான்கு பிரிவுகள் யாவை?

1. பீட்டா அலை (Beta Wave)
2. ஆல்பா அலை (Alpha Wave)
3. தீட்டா அலை (Theta Wave)
4. டெல்டா அலை (Delta Wave)

மன அலைச்சுழல் வேகம் வினாடிக்கு எவ்வளவு?

- | | | |
|----------------------------|---|--------|
| அலைச்சுழல் 14 முதல் 40 வரை | - | பீட்டா |
| அலைச்சுழல் 8 முதல் 13 வரை | - | ஆல்பா |
| அலைச்சுழல் 4 முதல் 7 வரை | - | தீட்டா |
| அலைச்சுழல் 1 முதல் 3 வரை | - | டெல்டா |

மனம் இயங்கும் நிலைகள் யாவை?

உளவியலார் மனதை மூன்று மட்டங்களில் இயங்குவதாகக் கூறியுள்ளார்கள்.

புறமனம் - Conscious Mind - பீட்டா - புலன்கள்

நடுமனம் - Sub-Conscious Mind - ஆல்பா - மூளை

அடிமனம் - Super Conscious Mind - ஆல்பா - கரு மையம்

புறமனம் [மேல்மனம்] (Conscious Mind):

செயல்கள் செய்வதால் உடல் கருவிகளுக்கும் ஏற்படும் திறனே ஞான கர்மேந்திரியப் பதிவுகளாகும். இப்பதிவுகளை ஒட்டிய மன இயக்கம் புறமனம் எனப்படும். புலன்களுடன் கலந்து விழிப்பில் உழல்வது. புலன் முதலிய கருவிகளுடன் கூடி வினைகளை ஆற்றுவது.

நடுமனம் (Sub - Conscious Mind):

செயல்கள் செய்வதால் ஏற்பட்ட அறிவின் அனுபவங்கள் மூளையில் பதிவாகின்றன. இதுவே உள்மனம். பொறிபுலன்களில் கலப்பு இல்லாமலேயே இயங்கவல்லது. மனம் நலம் பெறப்பெற உயிர் ஒழுக்கமுற்று தூய்மை அடைகிறது.

அடிமனம் (Super Conscious Mind):

சூக்குமமாய் வித்து அணுத்திறன்களில் பதிவாகிவிடுகின்றன. இதுவே அடிமனம். தியானத்துக்கு உரியது. மனம் புலன் வழி செல்லாது ஞானவழியில் செல்லும்.

மனம் இயங்கும் நிலைகள் யாவை?

மனம் ஐந்து கோசங்களின் மத்தியில்தான் மையங்கொண்டு இயங்குகின்றது.

கோசங்கள் என்றால் என்ன?

கோசம் என்றால் உறைதல் என்று பொருள். மனம் உறையும் இடங்கள் கோசங்கள் எனப்படும்.

கோசங்கள் எத்தனை வகைப்படும்?

ஐந்து வகைப்படும்.

1. அன்னமய கோசம்
2. மனோமய கோசம்
3. பிராணமய கோசம்
4. விஞ்ஞானமய கோசம்
5. ஆனந்தமய கோசம்

அன்னமய கோசம் என்றால் என்ன?

உணர்வுகளினால் மனம் குறுகிய நிலையில் செயல்பட்டு ஞான கர்மேந்திரியங்கள் மூலமாக உலகப் பொருட்களோடு தொடர்பு கொண்டு செயல்பட்டு இன்பதுன்பங்களைத் துய்க்கிறது. உடல் தேவைகளை உணர்ந்து முடிக்கும் அளவில் மனம் அன்னமய கோசமாகச் செயல்படுகிறது. இங்கு மனம் புறமனமாகச் செயல்படுகிறது.

மனோமய கோசம் என்றால் என்ன?

மனம், உடல் தொடர்பால் உணர்ச்சி வயப்பட்டு இன்பதுன்பங்களில் தடுமாறுகிறது. பேராசை, கோபம், கடும் பற்று, முறையற்ற காம உணர்வு, தன்முனைப்பு, வஞ்சம் என்ற ஆறு குணங்களில் தன்னை மறந்து செயல்படுகிறது.

இங்கு மனம் நடுமனமாகச் செயல்பட்டு மூளையிலே பதிவு செய்கின்றது. மூளையில் பதிந்த பதிவுகள் நினைவு அலைகளாக நடுமனம் பிரதிபலித்துக் கொண்டே இருக்கிறது.

பிராணமய கோசம் என்றால் என்ன?

மனமானது உணர்ச்சி நிலையிலிருந்து விடுபட்டு தன்னை யறிகிறது. உடல் மூலம் வெளிப்புறச் செயல்களை நிறுத்தி மனம் தனக்குள்ளே தன் ஆற்றலை நிலைபெறச் செய்யும்போது பிராணமய கோசமாக மனம் செயல்படுகிறது.

விஞ்ஞானமய கோசம் என்றால் என்ன?

இங்கு மனமானது உயிர், உடல், பிரபஞ்சம், பிரபஞ்சத்தில் இயங்கும் கோள்கள், நட்சத்திரங்களை உணர்ந்துநிற்கும் பிரபஞ்சத்தின் தோற்றம், இயக்கம், விளைவுகள் இவற்றை எல்லாம் உணரும்போது மனம் விஞ்ஞானமய கோசமாக விரிவுபட்டு செயல்படுகிறது.

ஆனந்தமய கோசம் என்றால் என்ன?

மனம் தன் இயக்கங்களை எல்லாம் ஒழித்து நிறைவேறு அடைந்து மெய்யுணர்வு அடையும்போது அது ஆனந்தமய கோசமாகிறது. நிறைவு நிலையை எய்துகிறது.

மனம் அறிவாக பத்து படிகளாக செயல்படுவது எவ்வாறு?

தாகம் என்ற உணர்ச்சியால் தேவை ஏற்பட்டு முயற்சி செய்து நீர் பருகுகிறோம் (செயல்). விளைவு தாகம் தீருகிறது. இது அனுபோகமாகி அனுபவமாகிறது. தண்ணீர் குடித்து முடிப்பது மனம் ஆராய்ச்சி செய்து தெளிவடைந்து பின் முடிவுக்கு வருகிறது. இவ்வாறு மனம் உணர்ச்சி, தேவை, முயற்சி, செயல், விளைவு, அனுபோகம், அனுபவம், ஆராய்ச்சி, தெளிவு, முடிவு என பத்து படிகளாகச் செயல்படுகிறது.



டென்சனை அணுகும் முறைகளும் பயிற்சிகளும்

டென்சனை வெல்லும் முறைகளை உங்களுக்குச் சொல்லித் தருகிறேன்.

அன்பர்கள் அனைவரும் குறிப்புப் புத்தகத்துடன் சுவாமிஜியின் கருத்துக்களைக் கேட்டு, குறிப்பெடுக்க ஆயத்தமானார்கள்.

டென்சனை எவ்வாறு அணுகலாம் சுவாமிஜி?

இரண்டு வகையில் அணுகலாம்.

1. எதிர்மறையில் அணுகலாம்.
2. நேர்மறையில் அணுகலாம்.

எதிர்மறை அணுகுமுறைகள் என்றால் என்ன?

புகைப்பிடித்தல், மதுபானங்கள் அருந்துதல், போதை மாத்திரைகள் சாப்பிடுதல், இவையெல்லாம் எதிர்மறை அணுகுமுறைகள். இவையெல்லாம் சிறிது நேரம் சுகம் கொடுக்கும். ஆனால் தீய விளைவுகளை விளைவித்து விடும்.

ஒரு பெரிய செல்வந்தர் வீட்டில் வளர்க்கப்பட்ட நாய்க்கு வேளாவேளைக்குக் கிடைத்த சாப்பாட்டில் திருப்தி இல்லை. அந்த வீட்டை விட்டு வெளியேறி தெருவுக்கு வந்து, தனக்குப் பிடித்த உணவைத் தேட ஆரம்பித்தது. நாள்கணக்கில் அலைந்து வாடியது. தெருவில் ஏற்கனவே திரிந்து கொண்டிருந்த சொறி நாய்களுடன் சண்டைபோட்டும் எச்சிலையைக் கூடக் கைப்பற்ற முடியவில்லை. கடைசியாக அதற்குக் காய்ந்து போன ஆட்டு எலும்புத்துண்டு ஒன்று கிடைத்தது. வெயிலில் பல மாதங்கள் காய்ந்த எலும்பு என்பதால் அதிலிருந்து அத்தனை சுவையும் வற்றிப்போய் கல்போல் ஆகியிருந்தது. ஆனாலும், அது தெரியாத நாய், அந்த எலும்பைக் கஷ்டப்பட்டுக்

கடித்தது. நாயின் வாயில் கீறல்கள் ஏற்பட்டு, ரத்தம் கசிந்தது. தன் ரத்தத்தையே ருசித்த நாயோ, ரத்தம் எலும்பிலிருந்துதான் வருகிறது என்று எண்ணி இன்னும் வேகமாக எலும்பைக் கடிக்க ஆரம்பித்தது. இதைப் பார்த்த வழிபோக்கர் ஒருவர் “மடநாயே; அது காய்ந்துபோன எலும்பு; நீ சுவைக்கும் இரத்தம் எலும்பிலிருந்து வெளிப்படும் இரத்தம் இல்லை. உன் வாயிலிருந்தே கசியும் இரத்தம்” என்று சொல்ல வழிப்போக்கரைப் பார்த்து ஏனாமாய்ச் சிரித்துவிட்டு சொன்னது. இத்தனை நாள்வரை, இந்த எலும்புத்துண்டைக் கடிக்கும் வரை என் நாக்கு இரத்தம் சுவைத்ததில்லை. இதைக் கடிக்க ஆரம்பித்த பிறகுதான் இரத்தத்தின் சுவை தெரிய ஆரம்பித்தது. எனவே, இந்த இரத்தம் எலும்புத் துண்டிலிருந்துதான் எனக்குக் கிடைக்கிறது. என்னை நீ ஏமாற்ற முடியாது” என்று சொல்லி காய்ந்த எலும்பை மேலும் ஆவேசமாகக் கடிக்க ஆரம்பித்தது. காய்ந்துபோன எலும்பைக் கடித்த நாய் அடைந்த மகிழ்ச்சிக்கும், புகைப்பிடித்தல், மது போன்ற பொருட்களில் தம்மையே அழித்துக் கொண்டு சிலர் அடையும் மகிழ்ச்சியும் ஒன்றே.

நேர்மறை அணுகுமுறைகள் என்றால் என்ன?

வரவிருக்கும் நாட்களில் உங்களுக்கு நேர்முறை பயிற்சி முறைகள் பற்றி விளக்கம் தருகிறேன். மனதுக்கு பயிற்சி அளிப்பது பற்றி சுவாமிஜி தனது விளக்கத்தைத் தொடங்கினார். நாகபூஷணம் ஆவலுடன் எதிரே அமர்ந்து குறிப்பெடுக்கத் தயாரானார்.

துணி வெளுக்க மண்ணுண்டு
தோல் வெளுக்கச் சாம்பலுண்டு
மணி வெளுக்கச் சுனையுண்டு
மனம் வெளுக்க வழியில்லை

என்று உலக நாயகியிடம் பாரதியார் முறையிடுகிறார். ஐந்து பொறி வழி போய் அலைக்கும் இந்தப் பாழ்மனதை வெந்து விழிபார்த்து விழிப்பது “இனி எக்காலம்” என்று பதறினார் பத்ரகிரியார். “மனம் போன போக்கெல்லாம் போக வேண்டாம்” என்றார் ஓளவையார்.

நம் மனதை ஆரோக்கியமாக வைத்துக் கொள்ளாததுதான் மனதழுத்தத்திற்குக் காரணம். “மனோலயம் பெற்றால் மனிதன். மனோ நாசம் பெற்றால் ஞானி என்பார் தாயுமானவர்”. இத்தகைய மனதிற்கு பயிற்சி அளித்தால்தான் நாம் மனதழுத்தத்தைத் தவிர்க்க முடியும். நாகபூஷணம் தனது சந்தேகங்களைக் கேட்கத் தொடங்கினார்.

என்ன செய்யும்? எந்த வீட்டுக் கூரையில் வெள்ளரியோ பரங்கியோ காய்த்திருக்கிறது. எந்தத் தோட்டத்தில் வாழை கனிந்திருக்கிறது என்று யோசித்துக் கொண்டிருக்கும். சிறிது நேரம்தான், பின் ஒரே தாவலில் அங்கே சென்று, அவற்றைப் பறித்துத் தின்று தங்களுடைய வயிற்றை நிறைத்துக்கொள்ளும். உங்களுடைய தியானத்தைப் பார்த்தபோது, அதேபோன்று இருப்பதாக நினைத்தேன்'' என்று இராமகிருஷ்ணர் கூறியதும் பிரம்ம சமாஜத்தினர் வெட்கிப் போனார்கள்.

மனதை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது?

ஆற்றுக்கு அணை போடலாம், காற்றுக்குத் தடை போடலாம். ஆனால் இந்த மனதைக் கட்டிப் போடுவது மட்டும் சாதாரண வேலையல்ல. உலகத்திலேயே மிகக் கடினமான காரியம் மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதுதான். ஆனாலும் அது இடைவிடாத பயிற்சிகள் மூலம் சாத்தியமாகும்.

முதலில் உடல்ரீதியான பயிற்சிகளை மேற்கொள்ளவேண்டும். அதற்கு எண்ணூட்டத்தை முழுமையாகக் கட்டுப்படுத்தவேண்டும்.

மனதும், சுவாசமும் தொடர்பு கொண்டு செய்யப் படுவது பிராணாயாமம். மனம் உணர்ச்சியிலிருக்கும்போது சுவாசம் ஒழுங்கற்று இருக்கும். மார்பின் மேற்பகுதியிலேயே மேல் மூச்சாக ஓடும். மனம் அமைதியாக இருந்தால் சுவாசம் ஆழ்ந்தும், நிதானமாகவுமிருக்கும்.

உங்கள் மனதின் ரகசிய அறைகளில் எது தங்கி இருக்கிறதோ அதுதான் உங்களுடைய வெளியுலக அனுபவத்தில் வெளிப்படுகிறது. சட்டியில் உள்ளதுதான் ஆப்பையில் வரும். சிந்தனையின் பிரதிபலிப்பு தான் அனுபவம்.

நம்பிக்கையோடு லட்சியத்தை ஏந்தி நகர்ந்துகொண்டிருக்கும் நீ, அலைபாயும் மனதை முதலில் அடக்க முயற்சி செய். அதை ஒருமுகப்படுத்தி செயலில் புகுத்து, செயல்கள் அனைத்தும் வெற்றியாக மலரும். அப்போது வெற்றிகள் உம் காலடியில் வந்து சேரும்.

மனதைக் கட்டுப்படுத்த மவுனம் செய்யலாமா?

மவுனம் ஒரு சக்தி வாய்ந்த கருவி. வெட்டிப் பேச்சிலும், வம்புப் பேச்சிலும், விவாதத்திலும், ஏராளமான சக்தியை வீணடிக்கின்றோம். மவுனத்தின் மூலம் மனோசக்தியைக் கெடாமல் பாதுகாக்க முடியும். நடைமுறையில் எல்லா நேரமும் வாயை மூடிக்கொண்டிருப்பது சிரமம்தான். எனவே நாளில் ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தை மவுனத்திற்காக

ஒதுக்கி வைக்கலாம். எழுதுவது, படிப்பது, இசையில் லயிப்பது போன்ற காரியங்களும் மவுனமாகச் செயல் படுகிறவைதான். இருப்பினும் வாரம் ஒருநாள் மாதம் ஒருநாள் என்று மெளனம் செய்து பயிற்சி செய்தால் நம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தலாம்.

மனதை கடிவாளமிட சுவாமி விவேகானந்தர் கூறும் வழிகள் யாவை?

- * மனம் வெளி விஷயங்களை நாடுவதைத் தவிருங்கள்
- * புலன்களை ஒடுக்கப் பயிற்சி செய்யுங்கள்.
- * மனதை உட்புறமாகத் திருப்புகள்.
- * துன்பங்களைப் பொறுமையாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- * ஒரே கருத்துடன் மனதை பிணைத்துவிடுங்கள்.
- * உங்களுடைய இயல்பைப் பற்றி எப்போதும் சிந்தித்திருங்கள்.
- * மூடநம்பிக்கையை அகற்றுங்கள், நான் யார் என்ற சிந்தனையை மேற்கொள்ளுங்கள்.

யோகங்கள் கூறும் மனதுக்ஞரிய பயிற்சிகளைச் சொல்லுங்கள் சுவாமிஜி

பிர்த்தியாகாரா:

இதுவரையில் என்னென்ன காரியங்கள் செய்தோமோ எதன் வழியே மனம் ஒடிக்கொண்டிருக்கிறதோ அதனை அதன் வழி ஓடவிடாமல் திருப்பி விடுவது.

தாரணா:

நம் விரும்பம்போல் ஏதோ ஒரு பொருள்மீது, செயல்மீது, நினைவின்மீது மனதை நிறுத்திப் பழகுவது.

தியானம்:

மனம் எங்கிருந்து புறப்பட்டதோ அது புறப்பட்ட இடத்திலேயே மனதைக் கொண்டு வந்து நிலைநிறுத்திப் பழகுவதுதான் தியானம்.

சமாதி:

எல்லாவற்றிற்கும் மெய்ப்பொருளான மனதை ஒன்றவைத்துத் தானும் அதுவாகவே மாறிவிடுகின்ற நிலை.

மனதிற்குக் கடிவாளம் வேண்டும் - கடிவாளம் நம் கையில் இருக்க வேண்டும்.

மனதின் எண்ணங்களை - சிந்தனைகளைச் சீரமைப்பது எப்படி?

“ஒரு நாட்டை வெற்றிகொள்பவன் பலம் வாய்ந்த மனிதன் இல்லை. எவன் தனது மனதை அடக்கியாள்கிறானோ அவன்தான் பலசாலி” என்று பைபிள் கூறுகிறது.

நமக்கு சுயக்கட்டுப்பாடு வேண்டும். நமது பலமே நமது நினைவோட்டத்தைக் கட்டுப்படுத்துவதில்தான் உள்ளது. அதற்குத் தேவையான முறையான பயிற்சி வேண்டும். இதற்கு ஆறு பயிற்சிகளை இப்போது உங்களுக்குக் கற்றுத் தருகிறேன்.

நங்கூரமிடுதல்

கப்பலை கடலில் ஓரிடத்தில் கட்டிப்போட உதவும் நங்கூரம் போல், அலைகிற மனதைக் கட்டிப்போட வேண்டும். நங்கூரம் போல் மகான்கள் மந்திரத்தை, புனிதமான மந்திரத்தை எப்போதும் உச்சரியுங்கள். உயர்ந்த இந்தச் சிந்தனை மனதில் நங்கூரம் பாய்ச்சும். உங்கள் சிந்தனையை ஒருமுகப்படுத்த உதவும்.

மந்திரத்தால் கட்டுப்பட்ட மனம் அலையாமல் அடங்கும். மந்திரத்தின் அதிர்வலைகள் மனதுக்கும் உடலுக்கும் புத்துணர்ச்சி அளிக்கும். மந்திரம் என்ற கலப்பையால் உங்கள் மனதை உழுங்கள். பிறகு இடைவிடாத ஜபம் என்ற விதையை விதையுங்கள். உலகம் முழுதும் வறட்சியால் வாடினாலும் நீங்கள் விதைத்த விதைகள் செழிப்பாக வளரும்.

ஜபமாலை

இந்த மானுட உடல் ஒரு வயலின் வாத்தியத்தைப் போன்றதாகும். கம்பிகளைச் சரிப்படுத்தி குமிழ்களை முறுக்குங்கள். அமுதம்போல் தெய்வீக கானம் வெளிவரும். ஜபமாலையின் மணிகளைக் கணக்கிட்டபடி பிரார்த்தனை செய்யுங்கள். இதுவும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த உதவும். எல்லா மதங்களிலும் ஜபமாலை உண்டு. ஜபமாலை உங்கள் மனதுக்கு அமைதியை வழங்கும். எண்ணங்களைச் சிதறவிடாது. அலையும் மனதை அடக்கிவைக்கும் ஆற்றல் ஜபமாலைக்கு உண்டு.

ஆமை உத்தி

‘ஒருமையுள் ஆமைபோல் ஐந்தடக்கல்’போல் நம் புலன்களை அடக்கவேண்டும் என்கிறது குறள். ஆமை தன் உறுப்புக்களை ஒட்டுக்குள் அடக்கி வைத்துக்கொள்வதுபோல், நாம் நம் புலன்களையும் மனதையும் அடக்கிக்கொள்ளவேண்டும். நமது மனதை, எண்ணங்களைப் புருவமத்தியில் மூன்றாவது கண் என்று சொல்லப் படுகின்ற பிட்யூட்டரி சுரப்பியில் வைத்து ஒருமுகப்படுத்துவதால் எண்ணங்கள் ஆற்றல் பெறுகின்றன. அலைபாயும் மனதுக்குப் பயிற்சியும் கிடைக்கிறது.

புனிதநூல் பாராயணம்

கண்ட பத்திரிக்கை செய்திகளும், தேவையில்லாத செய்திகளும் நம் மனதை அலைபாயச் செய்யும். பைபிள், திருக்குர்ஆன், ராமாயணம், பாரதம், பகவத்கீதை போன்ற புனித நூல்களைப் படிக்கப் படிக்க நமது எண்ணங்கள் ஒருமுகப்படும். கட்டுப்பாட்டுக்குள் வரும். நமது மனமும் அமைதி பெறும்.

நாமஜெபம்

இறைவனது நாமங்களைத் தனியாகவோ, கூட்டாகவோ பாடுவது, உணர்வோடு கலந்த இசை நம் மனதை ஒருமுகப்படுத்தும். சக்தியை மேம்படுத்தும். மனதுக்குப்புத்துணர்ச்சியையும் அமைதியையும் வழங்கும். அலைபாயும் நமது எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும்.

குறிஞ்சிப்பாடியில் வசித்துவந்த அந்த பக்தருக்கு இராமலிங்க அடிகளிடம் அளவற்ற பக்தி. நெஞ்சில் பெருமானின் திருவுருவம். உதடுகளில் அவருடைய திருநாமம். எண்ணங்களில் வள்ளல் பெருமானின் நினைவுகள். அவருடைய வாழ்வே வள்ளல்பெருமானைப் பின்னிப் பிணைந்திருத்தது எனலாம்.

அந்த பக்தர் வாரம் ஒருமுறை வடலூர் சென்று வள்ளலாரை தரிசித்து வருவார். ஒருநாள் வடலூரிலிருந்து தமது வீட்டிற்கு வந்து கொண்டிருந்தபோது அருகிலிருந்து புதர் பகுதிக்கு அந்த பக்தர் சென்றபோது, பாம்பு படமெடுத்துக் கொண்டு இவரை நோக்கி வேகமாக வந்தது.

பக்தருக்கு அச்சம் ஏற்படவில்லை. வள்ளலாரின் திருநாமத்தை ஜபம் செய்துகொண்டே இருந்தார். தொடர்ந்து நாமஜெபம் செய்து கொண்டே இருந்தார்.

ஜபம் வீண்போகவில்லை. சீறிவந்த பாம்பு அப்படியே சுருண்டு விட்டது. வள்ளலாரின் நாமம் அதனை அசையவிடாமல் தடுத்து விட்டது. நாம ஜபத்தின் ஆற்றலைப் பாருங்கள்.

பக்தரும், பாம்பு முன்னேறி வரவில்லை என்பதை அறிந்து மகிழ்ச்சியுடன் தனது இல்லத்திற்குச் சென்றார். வழக்கம்போல் அடுத்த வாரம், பக்தர் வடலூர் சென்றார். வள்ளல் பெருமானை வணங்கினார்.

வள்ளலார் அந்தப் பக்தரிடம் "என் பெயரைச் சொல்லி, ஒரு உயிரைச் சில தினங்களாகப் பட்டினி போட்டு விட்டீர்களே! என்றார். பக்தர் வள்ளலார் கூறிய மொழிகளைக் கேட்டு ஆச்சரிய மடைந்தார். குறிஞ்சிப்பாடியில்நடைபெற்றது, வடலூரில் அறியப் பட்ட வியப்புடன், பக்தர் பெருமானிடம் "தாம் என்ன செய்ய வேண்டும்" என்று கேட்டார்.

"உன்னுடைய ஆணைக்குக் கட்டுப்பட்டு அசையாமல் கிடக்கிற நாகத்தின்மீதான கட்டுப்பாட்டை அகற்று" என்றருளினார்.

பக்தர், வள்ளலாரிடம் அவ்வாறே செய்வதாக உறுதியளித்தார். நேராகக் குறிஞ்சிப்பாடிக்கு விரைந்தார். வீட்டின் பின்பகுதியில் இருந்த புதரருகே சென்றார். நாகம் அசையாமல் இருந்ததைப் பார்த்து மனம் வருந்தி, வள்ளலாரின் நாம மகிமையுடன் கட்டுப்பாட்டை நீக்கினார். நாகம் விரைந்து நெளிந்து சென்றது. வள்ளலாரின் நாம மகிமையை எண்ணி மகிழ்ந்தார்.

உண்மை நிகழ்ச்சியைக் கதையாகக் கேட்ட நாகபூஷணம், நாமத்தின் மகிமையை அறிந்து புல்லரித்துப் போனார். தியானம் பற்றி மறுநாள் வகுப்பில் கேட்க வேண்டிய சந்தேகங்களைப் பட்டியலிட்டு வைத்துக்கொண்டார்.

தியானம்

தியானம் என்பது ஆன்மீகத்துடன் தொடர்புடையது என்று பலரும் கருதுகின்றனர். இது தவறு. தியானம் மனித வாழ்க்கையுடன் தொடர்புடையது. தியானம் மனதினை உணர்ச்சி நிலையிலிருந்து அமைதி நிலையில் வாழ உதவி செய்கிறது. தியானம் செய்வதால் மனதை எளிமையாக ஒருமுகப்படுத்திக் கொள்ளலாம். தக்க குரு மூலம் தியானம் பழகவேண்டும்.

மன ஒருமைப்பாடு என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

மனதின் வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தி, மனதை ஒருநிலைப்படுத்தி, தன்வயப்படுத்திக் கொள்வது மனஒருமைப்பாடு. மனதை அடக்க நினைத்தால் அடங்காது. மனதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும்.

தியானம் செய்வதால், எவ்வாறு மனஅழுத்தம் குறைகிறது?

தவம் செய்யும்போது, மனஅலையின் வேகம் உணர்ச்சி நிலையான பீட்டாவிலிருந்து, அமைதி நிலையான "ஆல்பா" நிலைக்கு வருகிறது. அதாவது வேகமான அலைச்சுழல் இயல்பான அலைச் சுழலுக்கு வருகிறது. இதனால் மனஅழுத்தம் தவிர்க்கப்படுகிறது.

தியானம் என்றால் என்ன?

ஏதாவதொரு எண்ணத்தைத் தொடர்ந்து நினைப்பது தியானம்.

எதை நினைத்து தியானம் செய்ய வேண்டும்?

"நம் உடம்பில் ஏழு சக்கரங்கள் உள்ளன".

மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம், மணிப்பூரகம், அனாகதம், விசுத்தி, ஆக்கினை, தூரியம் இந்த இடங்களில் எண்ணத்தை வைத்து, தியானம் செய்ய வேண்டும்.

தியானம் எப்படி இருக்க வேண்டும் சுவாமிஜி?

பசித்திரு, விழித்திரு, தனித்திரு என்றார் இராமலிங்க அடிகள். வயிறுமுட்ட சாப்பிட்டு தியானம் செய்ய முடியாது. அரைவயிற்றுக்கு மேல் உணவு உண்ணாமல் இருத்தல் நலம். உணவு, உறக்கம், உழைப்பு, உடலுறவு, எண்ணம் இவற்றை அளவு முறையோடு அனுபவிக்க வேண்டும். தியானத்துடன் பக்தியும் இணைந்தால் தியானம் எளிதாக அமையும். ஒரு செயலைச் செய்யும்போது மனதை அதிலே ஒன்றி விடப் பழகுங்கள். மனதை அடக்கி சரியான வழியில் செலுத்தினால் உங்களுக்கு எல்லா சக்திகளும் கிடைக்கும். டென்சனைத் தாங்கும் தன்மை இயல்பாகவே அமைந்துவிடும்.

உங்களுக்கெல்லாம் தியானம் செய்வதற்குரிய தீட்சை இப்போது வழங்கப்படும் என்று சுவாமிஜி அன்றைய தினம் பயிற்சியாளர்களுக்குத் தீட்சை அளித்தார். தீட்சை பெற்ற பேராசிரியரும் மற்ற அன்பர்களும் உயிரை உணர்ந்த மகிழ்ச்சியோடு புதுப்பிறவியெடுத்தனர்.

தீட்சை பெற்ற அன்பர்களில் ஒருவர் ஆழ்நிலைத் தியானம் பற்றி தான் படித்ததைச் சுகநண்பர்களுக்குப் பின்வருமாறு சொன்னார்.

“இந்த ஆழ்நிலைத் தியானம் இருக்கே, இதைப்பற்றி அமெரிக்க ஆயுர்வேதப் பல்கலைக்கழகத்தைச் சேர்ந்த டாக்டர் தீபக் சோப்ரா என்ன சொல்லுகிறார் தெரியுமா?”

“என்ன சொல்றார்?” நாகபூஷ்ணம் கேட்டார்.

“இப்படித் தியானம் செய்யறது மூலமா இதயத் தாக்குதல் ஏற்படற அபாயத்தைத் தவிர்க்க முடியும்ங்கறார்!”

“அது எப்படி முடியும்?”

“ஆழ்நிலைத் தியானம், தமனிகளிலே தேங்கி இருக்கிற அதிக அளவு கொழுப்பைக் கரைச்சுடுமாம். அதோட தூய்மையான ஆக்சிஜன் இதயத் தசைக்குப் போய்ச் சேர்ந்துக்கும் உதவி செய்யுதாம்! இதனாலே மார்பு வலி தவிர்க்கப்படுது! ஹார்ட் அட்டாக் வற்ற அபாயமும் தவிர்க்கப்படுது!

“அப்படியா?”

“ஆமாம்! ஆனா ஒண்ணு...”

தியானத்தின் உச்சக்கட்டத்தை அடையறப்பத்தான் உடலளவுலே ஏற்படற சௌகரியம் தெரியும்ங்கறார்!”

“நான்கூட ஓக்ஷாவின் பல்வேறு தியான முறைகள் பற்றிப் படித்திருக்கிறேன். இனிமேல்தான் நடைமுறைப்படுத்தவேண்டும்” என்றார் மற்றொரு அன்பர்.

உடற்பயிற்சி

மனதழுத்தம் நோயாக வடிவெடுப்பதை உடற்பயிற்சி செய்து தடுத்து விடலாமா சுவாமிஜி?

சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம் எழுதவேண்டும். ஆரோக்கியமான உடலினால்தான் மனதழுத்தங்களை எதிர்கொள்ள முடியும். உடல்நலம்தான் முதல் நலம்.

உடற்பயிற்சி செய்வதால் மனதழுத்தம் தீருமா சுவாமிஜி?

உடற்பயிற்சியே மனதழுத்தத்தின் ஒரு வடிவம்தான். ஆனால் இந்த மனதழுத்தம் நமக்கு நன்மை செய்யும். மூளையில் பிராண

வாயுவை அதிகரிக்கும். தசைகளைத் தளர்த்தும். சக்தியைப் புதுப் பிக்கும். நரம்புகளை இயல்பான நிலையில் வைத்திருக்கும். நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரிக்கும். மனதழுத்தம் வரும்போது பாதிக்கப்படும் ஹார்மோன்களை வலுவுள்ளதாக வைத்துக்கொள்ள உடற்பயிற்சி உதவும். மனஅமைதிக்கும் உடல்நலத்திற்கும் தேவையான என்டார்ஃபின்கள் அதிகளவில் உற்பத்தி செய்ய உடற்பயிற்சி உதவி செய்யும். உடம்பின் உன்னதங்களை அறிந்துகொண்டு நாள்தோறும் முப்பது நிமிடம் உடற்பயிற்சி செய்தால் மனதழுத்தம் தவிர்க்கலாம். உடம்பில் களைப்பும் நீங்கும், சக்திகளும் கூடும், ஆரோக்கியமும் பெறலாம்.

உடம்பிற்கும் மனதுக்கும் என்ன தொடர்பு?

உடம்பைவிட மனம் உயர்ந்தது. இருப்பினும் உடம்பும் மனமும் இணைந்து செயல்படுகிறது. உடல்நலத்தைப் பொறுத்தே மனநலம், மனநலத்தைப் பொறுத்தே உடல்நலம் அமைகின்றன. ஒன்றின்மீது மற்றது செயல்படுகிறது. ஒன்றின் செயலை மற்றது பிரதிபலிக்கிறது. இதைத்தான் திருமூலர் “உடம்பார் அழியின் உயிரார் அழிவர்” என்றார். உயிர் ஆற்றல் மனமாகச் செயல்படுகிறது.

தவறான உடற்பயிற்சியும், நாம் உட்காரும் விதமும், உடற்பயிற்சி செய்யும் விதமும் டென்சன் வருவதற்கு காரணமாக அமைந்து விடும். எனவே 40 வயதிற்குக் மேற்பட்டவர்கள் மருத்துவர் ஆலோசனையின்படி உடற்பயிற்சியைத் தொடங்குங்கள். டென்சன் நீங்க மல்லாந்து கிடக்கும் பயிற்சி சிறப்பானதாகும்.

மல்லாந்து கிடக்கும் உடற்பயிற்சி பற்றிக் கூறுங்கள்

விரிப்பைத் தரையில் போட்டுப் படுங்கள். கைகளைப் பக்க வாட்டில் தளர்வாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள். பாதங்கள் ஒன்றுக் கொன்று சற்றே விலகி இருக்கட்டும். சில நிமிடங்கள் தசைகளை மெதுவாக இறுகச் செய்யுங்கள். முழு உடம்பையும் விரைப்படையச் செய்யுங்கள். மீண்டும் உறுப்புகளை இயல்பான நிலைக்குத் தளர விடுங்கள். இப்போது டென்சன் போன இடம் தெரியாது. உடம்பு இலேசாகி மிதப்பதுபோல் தோன்றும். வியத்தகு மாற்றம் கிடைக்கும்.

இதேமாதிரி ஆசனமுறை ஒன்றும் உள்ளது. சவாசனம் அல்லது சவம்போல் கிடத்தல் ஆகும். இம்முறையில் தசைகளை இறுகச் செய்ய வேண்டாம். உயிரற்ற உடல்போல் அசைவற்றுக் கிடந்தால் போதும். கண்களை மூடிக்கொண்டு வேறு எதையும் நினைக்க வேண்டாம். சவாசம் வெளியே போவதையும், உள்ளே வருவதையும்

நினைத்துக் கொள்ளவும். ரொம்பவும் களைப்பாயிருந்தால் அப்படியே உறங்கவும் செய்யலாம். 10 நிமிடம் செய்தால் டென்சன் ஓடிப்போய் விடும். ஆழ்ந்த சுவாசப் பயிற்சி டென்சனை ஓடச் செய்யும்.

ஆழ்ந்த மூச்சுப்பயிற்சி மனதழுத்தத்தைத் தீர்க்கும். நாள்தோறும் இரண்டு வேளையும் சில நிமிடங்கள் செய்யும் மூச்சுப் பயிற்சி நமது சுவாசத்தைத் தூய்மையாக்கி உறுதியாக்கி வாழ்க்கையிலே மன அழுத்தத்தை எளிமையாக எதிர்கொள்ளும்.

நம்முடைய உடல் மற்றும் மனநிலையோடு சுவாசத்திற்கும் ஆழ்ந்த நெருக்கமான நுட்பமான ஒரு தொடர்பு உண்டு. உடம்பும், மனமும், இறுக்கமுற்றால் மூச்சுவிடுவது விரைவாகவும், மேலோட்ட மாகவும், சீரற்றுமிருக்கும். மனமும், உடம்பும் தளர்வாக இருக்கும் போது ஒரே சீராக மூச்சு விடுவோம்.

எப்போதும் தளர்வு நிலையிலேயே மூச்சிழுக்க, மூச்சுவிடவும் பழகிக் கொண்டால் அதுவே இளைப்பாறுதலாக இருக்கும். உடம்பு மற்றும் மனதிலுள்ள இறுக்கம், உளைச்சல், பதட்டம் நீங்கும்.

தகுந்த குரு மூலம் மூச்சுப் பயிற்சி கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மனதின் அழுத்தம் நீங்கும். மனம் ஓய்வடையும். நுரையீரல் நன்றாக விரிந்து சுருங்கி பயிற்சி பெறும். மூளைக்கு நிறைய ஆக்சிஜன் சென்று மூளை சுறுசுறுப்படையும்.

மூச்சுப் பயிற்சிக்கு விபாசன தவம் சிறந்தது. கண்களை மூடிக் கொண்டு நம் உடலில் உள்ளே மூச்சுப் போவதையும் வெளியே வருவதையும் கவனித்து வாருங்கள். மூச்சில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள். காலை மாலை 10 நிமிடங்கள் விபாசன தவம் செய்யுங்கள். நல்ல பலன் கிடைக்கும்.

மனதழுத்தம் தீர மல்லாந்து சிறிது நேரம் படுத்திருந்தால் நன்மை தரும். உடலும், மனமும், தளர்வடையும், உடம்பின் ஓட்டு மொத்த ஆரோக்கியத்திற்கும் உதவக்கூடிய பயிற்சிகளைச் செய்யுங்கள். நடைப்பயிற்சி, நீந்துதல், சைக்கிள்விரிடுதல் முதலியன சிறப்பான பயிற்சிகள். நாள்தோறும் தவறாமல் உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்.

நமது சுற்றுப்புறச் சூழல்களும் நமது டென்சனுக்குக் காரணமாக அமைகின்றன. தூய்மையற்ற சுகாதாரமற்ற இடங்களில் வசிப்பதும், எதிர்மறையான எண்ணங்களை உடையவர்களுடன் பழகுவதையும் தவிருங்கள். நல்ல மரம், செடி, கொடிகளின் அடியில் பகல்பொழுதில் சிறிதுநேரத்தைக் கழித்தால் நல்ல சத்துள்ள காற்றினை சுவாசிக்கலாம்.

ஆழ்ந்த தூக்கம்

உறக்கத்திற்கும் மனஉளைச்சலுக்கும் தொடர்புண்டா?

உண்டு, அதிக தூக்கமும், குறைந்த தூக்கமும் மனதழுத்தம் தரும்.

- ★ தினமும் குறித்த நேரத்தில் படுப்பது, படுக்கையிலிருந்து எழுவது என்று வழக்கப்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்.
- ★ பகலில் தூங்குவதைத் தவிருங்கள்.
- ★ படுக்கையறையை அமைதியாக வைத்துக்கொள்ளுங்கள்.
- ★ முடிந்தவரை சவுகர்யமான நிலையில் உறங்குங்கள்.

ஆழ்ந்த தூக்கம் மனதை டென்சனிலிருந்து நீக்கி புத்துயிர் ஊட்டும். தூக்கம் சிறிது நேரம் இருந்தாலும் ஆழ்ந்த தூக்கம் பயன் தரும். **மாவீரன் நெப்போலியன்** தினமும் மூன்று மணி நேரம்தான் ஆழ்ந்து தூங்குவானாம்.

ஆழ்ந்த தூக்கம் பெறுவது எப்படி?

- ★ தூக்கத்திற்கு 2 முதல் 3 மணி நேரத்திற்கு முன்பு இரவு உணவு சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட்ட உடனே படுக்கக்கூடாது.
- ★ தூங்கும் முன்பு குறைந்தபட்சம் 50% உணவு செரித்திருக்க வேண்டும்.
- ★ தூங்கும் முன்பு மனம் அமைதியாக இருத்தல் வேண்டும். குழப்பமும், சிக்கல்களும்ின்றி மனதைத் தூங்கச் செய்யவேண்டும்.
- ★ இனிய இசை, குறைந்த வெளிச்சம், நல்ல காற்றோட்டம் ஆழ்ந்த உறக்கத்திற்கு வழிவகுக்கும்.
- ★ தூங்கும் முன்பு சிறிது நேரம் நடை பயிலுங்கள்.

மனதழுத்தத்திற்கும் உணவு முறைக்கும் தொடர்புண்டா?

இறைவனின் உன்னதமான படைப்பான உடம்பில் நீங்கள் விளையாடாதீர்கள். அளவுக்கதிகமான ஆல்கஹால், புகையிலை, உணவு உண்பதை தவிருங்கள். அளவுக்கதிகமானால் அமிர்தமும் நஞ்சாகும். அளவுக்கதிகமாக உண்பது மனதழுத்தத்தை ஏற்படுத்தும். விலை அதிகமான உணவு கடுமையான நோய்களை உண்டாக்கும். எளிமையான உணவால் எந்த நோயும் வராது.

புகையிலையை தகாதவகையில் சாப்பிடுவதால், உலகெங்கும் நாளொன்றுக்கு சுமார் 10,000 பேர் இறக்கின்றனர் என்றும் இந்தியாவில்

ஆண்டொன்றுக்கு 8,00,000 மக்களும் இறப்பதாக உலக சுகாதார நிறுவனம் தெரிவித்துள்ளது. அசுத்தமான உணவும், தவறான உணவுப் பழக்க வழக்கங்களும் நமக்கு மனதழுத்தத்தை உண்டாக்குகின்றன. ஆரோக்கியமான மனதுக்கு பிராணயாமமும் ஆரோக்கியமான உடம்புக்கு நல்லவிதமான உணவும் அவசியம். நம் உடலில் 70 சதவீதம் நீர்தான் உள்ளது. எனவே, நீர்ச்சத்துள்ள பழங்கள், பச்சைக் காய்கறிகள் அதிகளவு உண்ணுங்கள். சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்கள் அதிகளவு பச்சைக் காய்கறிகளை உண்ணலாம். இதனால் நாம் உணவுகளால் வரும் மனதழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

சுவாமிஜியின் கருத்துக்களில் ஈர்க்கப்பட்ட பேராசிரியர் தனது சக அன்பர்களுடன் உரையாடிக்கொண்டிருந்தார். அருகில் இருந்த மற்றொரு பெண் பேராசிரியர் டென்ஷனைத் தவிர்க்கும் விபரத்தினை ஒரு நிறுவனத்தின் அறிவிப்புப் பலகையில் பார்த்ததாகச் சொல்லி அதனையும் படித்துக் காண்பித்தார்.

TENSION

*The moment you are in TENSION
you will lose your ATTENTION*

*Then you are in total CONFUSION
And you will feel the IRRITATION*

*Then you will spoil personal RELATION
Ultimately, you want get CO-OPERATION*

*Then you may go for COMPLICATION
Then your BP may also rise to CAUTION*

*And you may have to take MEDICATION
Instead, understand the SITUATION*

*And try to think about the SOLUTION
Many problems will be solved by DISCUSSION*

*Which will work out better in your PROFESSION
Don't think it's free for SUGGESTION*

It's only for PREVENTION

If you understand our INTENTION

You will never come again to TENSION

நேர்மறை எண்ணங்கள்

மன அழுத்தத்தைத் தவிர்க்கப் பல்வேறு வழிமுறைகள் உள்ளன. அதில், முதலாவது நமது எண்ணங்களை ஆராய்ந்து தெளிவடைய வேண்டும். எண்ணங்கள்தான் நமது மன அழுத்தத்திற்குக் காரணமாக அமைகின்றன.

மனதின் ரகசிய அறைகளில் மறைந்து கிடக்கும் எண்ணங்களைத்தாம் வார்த்தைகள் வெளிப் படுத்துகின்றன. அன்றாட வாழ்க்கையில் நாம் உபயோகிக்கிற வார்த்தைகள்தாம் நம்முடைய வாழ்க்கையின் தரத்தை நிர்ணயிக்கின்றன. வார்த்தையைக் கட்டுப் படுத்துகிறவர் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக தம்முடைய எண்ணங்களையும் கட்டுப்படுத்திவிட முடியும்.

எண்ணம் என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

உயிராற்றல் சுழற்சியால் ஏற்படும் அலைகள் சீவகாந்தம். இது புலன்கள் மூலம் செலவாகும்போது, உணர்தல், கணித்தல் ஆகிய பதிவுகள், புலன் உறுப்புகளாகிய மூளை, உயிர்த்துகள்கள், சீவகாந்தம், கருமையம் ஆகியவற்றில் பதிவாகி பிரதிபலித்தலும் ஆகிறது. ஒவ்வொரு அனுபோகமும் ஒவ்வொரு அனுபவமாகிறது. இதுவே காலம், தூரம், பருமன், வேகம் என்ற கணித்தல், எண்ணுதல் ஆகியவை எண்ணம் எனப்படுகிறது.

இன்னும் எளிமையாகச் சொல்லுங்கள் சுவாமிஜி

மனிதனின் செயல்கள், எண்ணங்களனைத்தும், மூளையின் காந்த அலையின் மூலம் விரித்துக் காட்டும்போது, அகக்காட்சிகளாக, எண்ணங்களாக மலர்கின்றன.

எண்ணம், பதிவு, பிரதிபலிப்பு எவ்வாறு ஏற்படுகிறது சுவாமிஜி?

யானை ஒன்றைப் பார்க்கிறோம். அது நம் கண்ணில் கொசு அளவில் பதிந்து காட்டும். யானை உருவம் மூளையிலே அழுத்தப் புள்ளி வடிவாய்ப் பதிந்துவிடும். நாம் யானையை நினைக்கும்போது, புள்ளியாய் மூளையில் பதிந்த நிழல் வடிவம், அலை அலையாய் வந்து மனதின் சுழலினால் விரிந்து மீண்டும் நமக்கு யானை உருவத்தை நினைவுக்கு எண்ணமாகக் கொண்டு வரும்.

எண்ணம் ஏன் வருகிறது?

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலை, பிறர் மனத்தாண்டுதல், கருவமைப்பு, தெய்வீக எண்ணங்கள் ஆகிய காரணங்களினால் வருகிறது.

எண்ணங்களை உயர்த்தச் செய்யவேண்டிய பயிற்சி என்ன?

உள்ளதை உணர்தல், நல்லதைச் செய்தல், அல்லதை விடுதல், நேர்மையான எண்ணங்களை வளர்த்துக்கொள்ளுதல், எதிர்மறையான எண்ணங்கள் உங்களுக்கு டென்சனை உண்டுபண்ணும்.

தீயஎண்ணங்கள் தோன்றுவதை எப்படி நிறுத்துவது சுவாமிஜி?

நமது சஞ்சித பிராப்த ஆகாமிய கர்மங்களின் விளைவாக பதிவுகள் நம் உடலில் உள்ள கம்ப்யூட்டரில் பதிவாகியிருக்கின்றன. பதிவுகளுக்கு ஏற்ப நல்ல எண்ணங்களும் கெட்ட எண்ணங்களும் செயலுக்குத் தகுந்தவாறு தோன்றுகின்றன.

ஒரு சமயம் புத்தர் சொற்பொழிவு செய்து கொண்டிருந்தார். எதிரே இருந்த ஒரு நபர் தன் கால் கட்டை விரலை மட்டும் ஆட்டிக் கொண்டிருந்தான். இதைக் கவனித்த புத்தர் தன் பிரசங்கத்தை நிறுத்திவிட்டு, “நீ ஏன் பெருவிரலை ஆட்டிக் கொண்டிருக்கிறாய்? என்று வினவினார்.

அப்பொழுதுதான் அந்த நபர் கட்டை விரலைக் கவனிக்கிறார். விரலின் ஆட்டம் நின்றுவிடுகிறது.

“எனக்கே தெரியவில்லை சுவாமி, நீங்கள் சொன்னதும் அது நின்றுவிட்டது” என்றார்.

அதற்குப் புத்தர், “ஆம், அது தன்னிச்சையாகச் செயல்பட்டது கவனித்தால் நின்றுவிட்டது” என்றார்.

அதேபோன்று தீய எண்ணங்கள் தோன்றும்போதே இது எங்கிருந்து வருகிறது? என்று கவனித்தால் அந்தச் சித்த விருத்தி அங்கேயே அடங்கிவிடுகிறது. நமது சங்கற்பமும் தீயஎண்ணங்களைப் பொசுக்கி விடும்.

“கண்டித்து வளர்க்காத பிள்ளையும், கவனித்து வளர்க்காத மனமும் துன்பம் தரும்”.

ஆங்கிலத்தில் முதல் சிறந்த அகராதியைத் தொகுத்தவர் சாமுவேல் ஜான்சன். அவரைச் சந்தித்த இரண்டு பெண்மணிகள் அவரிடம் “டாக்டர் ஜான்சன். நீங்கள் உங்கள் அகராதியில் கெட்ட வார்த்தைகள் எதையும் சேர்க்காததற்கு மகிழ்ச்சி” என்றனர். உடனே ஜான்சன் “ஏன் நீங்கள் அவற்றைத் தேடிவீர்களா?” என்று கேட்டார்.

தீய எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகளைச் சொல்லுங்கள்

முயற்சி செய்தால் தீய எண்ணங்களை, தீயபதிவுகளைப் போக்கிவிடலாம். ஒரு துளி விஷம் ஒரு டம்ளர் நீரில் கலந்து இருந்தால் அதன் வீர்யம் அதிகம். இந்த நீரினை சுத்திகரிக்க இரண்டு முறைகளை நாம் மேற்கொள்ளலாம். இரசாயன முறையில் விஷத்தைப் பிரித்தெடுக்கலாம். அதிகப்படியான தண்ணீரைச் சேர்த்து விஷத் தன்மையை நீக்கலாம். பிரித்தெடுக்கும் இரசாயன முறை சிக்கலானது. அதிக நீரைச் சேர்த்து விஷத்தை வெளியேற்றுவது எளிமையாகும்.

இதேபோல் மனதில் உள்ள தீய எண்ணங்களை நீக்குவது சிக்கலான காரியம். மனதில் நேர்மறை எண்ணங்களை (Positive thoughts) அதிகமாகச் சேர்த்து தீய எண்ணங்களை எதிர்மறை எண்ணங்களின் ஆற்றலை (Domination) குறைப்பது எளிதாகும்.

எனவே, நேர்மறை எண்ணங்களை உள்ளே அதிகளவில் சேர்த்துக்கொண்டே இருங்கள்.

சுவர்க்கமும், நரகமும் நம்கையில்

“சுவர்க்கம் என்று சொல்கிறார்களே... அப்படி ஒன்று உண்மையாகவே உண்டா?

“மூன்று பேர் ஒரு வீட்டில் அமைதியாகவும் ஒருவருக்கொருவர் அனுசரணையாகவும் வாழ்ந்து வருவதுதான் உண்மையில் சுவர்க்கம்!

அந்த மூன்று பேர்களும் சண்டை போட்டுக் கொண்டால் அது நரகம்!”

“யார் அந்த மூன்று பேர்?”

“மனம், வாக்கு, காயம் - அதாவது எண்ணம், சொல், செயல் இவர்கள்தாம் அந்த மூன்று பேர். நம் உடம்புதான் அந்த வீடு! மூன்று பேரும் ஒருங்கிணைந்து ஒற்றுமையாகச் செயல்படவேண்டும். இதைத்தான் திரிகரண சுத்தி என்று சொல்கிறார்கள்..”.

எண்ணத்தைச் சொல்லாகவும், சொல்லைச் செயலாகவும் நடத்திக் காட்டவேண்டும். இதுதான் உண்மையான மனிதகுணம். இப்போது புரிந்திருக்கும் உங்களுக்கு... சுவர்க்கமும், நரகமும் மனிதனின் நடத்தையைக் கொண்டே அமைகிற விஷயங்கள் என்பது...!

நம் மனமே டென்சனுக்கான விளைநிலம் என்பதை தெளிவாக அறிந்து கொண்ட பேராசிரியர் நாகபூஷ்ணம் இனி மேல் எண்ணம், சொல், செயலில் விழிப்புணர்வுடன் இருக்க வேண்டும் என்று சங்கற்பம் மேற்கொண்டார்.

தன்முனைப்பு அல்லது கர்வத்தின் இயல்பு என்ன?

“கர்வம் படைத்தவன் மனிதன்” என்று குரானில் கூறப்பட்டுள்ளது. இது உங்களுடன் இருந்துகொண்டே, உங்களுக்கு குழி தோண்டும் வேலையைச் செய்யும் இயல்புடையது. மகாபாரதத்துச் சகுனியைப்போல், உங்கள் நண்பனைப்போல் இருந்துகொண்டு உங்களைப் பழிவாங்கும். நேரிடையான எதிரியைச் சமாளித்து விடலாம். மறைமுகமான எதிரியான கர்வத்தைச் சமாளிக்க முடியாது. கர்வம் நமக்கு நிறைய எதிரிகளைக் கொடுத்துக்கொண்டே இருக்கும். உடல், மன அழுத்தங்களை வழங்கிக்கொண்டே இருக்கும். நமது முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும். கர்வமுள்ள மனசு மற்றவர்களிடம் உள்ள நல்லவைகளை எடுத்துக் கொள்ளாது. திறமைகளை மதிக்காது. மற்றவர்களை அலட்சியமாகவும், கேவலமாகவும் பார்க்கச் செய்யும். அடுத்தவர்கள் பற்றிய கேலிப்பேச்சு பேசச் செய்து, அதனால் நமக்கு டென்ஷனை ஏற்படுத்தும்.

மன அழுத்தத்திற்கு நாம்தான் காரணமா?

“ஆம். நிச்சயமாக நாம்தான் காரணம். நமது கர்வம்தான் முதல் காரணம்”. சூஃபி மதகுரு ஒருவரிடம் விவசாயி ஒருவன் வந்து, “என் மனைவி நாள் முழுவதும் ஆடு, மாடு, கோழி என்று வளர்க்கிறாள். அதனால் வீடு முழுவதும், மூச்சுத் திணறும் அளவுக்கு நாற்றம் அடிக்கிறது. இந்த டென்சனிலிருந்து மனஉளைச்சலிலிருந்து தப்பிக்க, நீங்கள்தான் ஒரு வழி சொல்ல வேண்டும்” என்று கேட்கிறான். மதகுரு, “உன் வீட்டில்தான் ஜன்னல் இருக்கிறதே. அதையாவது திறந்துவிடு. நாற்றம் வெளியே போகட்டும்” என்று ஆலோசனை சொன்னார். “அப்புறம் என் புறாக்கள் பறந்துவிடுமே” என்றானாம் விவசாயி. இந்த விவசாயிபோல்தான், நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். அறிவு என்ற ஜன்னலைத் திறக்க முயலுவதில்லை.

தன்முனைப்பு என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

“நான் என்ற அகங்காரம்”.

“புரியவில்லையே”.

“நான் மற்றவர்களைக் காட்டிலும் உயர்ந்தவன், பெரியவன் என்று கருதும் உணர்வு”. தான் என்ற ஆணவம் நிரம்பிய அரசன் ஒருநாள் வேட்டைக்குச் சென்றான். அங்கு கண்களை மூடி, தவம் செய்யும் ஒரு துறவியைச் சந்தித்தான். “நான் பல நாடுகளை வென்று, என் நாட்டோடு இணைத்திருக்கிறேன். நான் வென்று தேடிய செல்வத்தால், என் கருவூலம் நிரம்பி வழிகிறது. நான் கவர்ந்து வந்த மாற்று தேசத்து அழகிகள் அந்தப்புரத்தில் இருக்கிறார்கள். ஆனால், நான் மகிழ்ச்சியாக இல்லை. எனக்கு எப்போது மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்” அரசன் கேட்டான்.

தவம் கலைந்ததால், கண்விழித்த துறவி கோபமடைந்தார்.

“நான் செத்தால்தான் உனக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்” என்று சொல்லிவிட்டு, மீண்டும் கண்களை மூடி தவத்தில் மூழ்கினார். “நான் எவ்வளவு பெரிய அரசன். என்னையே அவமானப்படுத்துகிறாயே?” என்றபடி, சிறிதும் சிந்திக்காமல் துறவியைக் கொல்வதற்கு இடுப்பிலே இருந்த கத்தியை உருவினான்.

“அட முட்டாளே! நான் என்றால் என்னை சொல்லிக் கொள்ள வில்லை. “நான்” என்ற அகங்காரம் செத்தால்தான் உனக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும் என்று துறவி விளக்கினார்” என்று கதையை முடித்தார்.

“நான்” என்றால் அதிகார போதையா?

“நான்” என்பது இரண்டு பிரிவாகும். ஒன்று “தான்” என்ற அதிகார ஆணவம். இரண்டு “தனது” என்ற பொருள் ஆணவம். “எனது என்பது பொய் யான் எனில் பொய்” என்கிறார் தாயுமானவர்.

“தான்” – தனது விளைவு என்ன?

“தான் என்பது கணவன். தனது என்பது மனைவி. இரண்டு குணங்களும் சேர்ந்து ஆறு குணக் குழந்தைகளை உற்பத்தி செய்கின்றன”.

“ஆறு குழந்தைகளா!”

“ஆம். பேராசை, கோபம், கடும் பற்று, முறையற்ற பால் உணர்வு, உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை, வஞ்சம்” என்ற ஆறு கெட்ட குணங்களை நமது கர்வம் நமக்குக் குழந்தைகளாகத் தந்து விடுகின்றது.

குருஷேத்திரப் போர் முடிந்தது. தன் வில்லாற்றலால்தான் வெற்றி கிடைத்தது என்று ஆணவம் கொண்டான் அர்ஜுனன். கண்ணனே தனக்குத் தேரோட்டியாக அமர்ந்து தன் கட்டளைகளை

நிறைவேற்றியதை நினைத்து, ஆணவம் கொண்டான். ஒவ்வொரு முறையும் அர்ஜுனன் தேரைவிட்டு இறங்கிய பிறகுதான் தேரோட்டி யாகிய கண்ணன் இறங்குவார். அவர் ஓர் ஏவலாளனைப் போல நடந்து கொண்டார். இதுவே வழக்கமாக இருந்தது.

இந்த முறையை மாற்றவேண்டும் என்று அர்ஜுனன் நினைத்தான். ஆதலால் அவன், “கண்ணா! போரில் வெற்றி அடைந்துவிட்டோம். இன்று நீ முதலில் தேரைவிட்டு இறங்கு. பிறகு நான் இறங்குகிறேன்” என்றான். “அர்ஜுனா! நீதான் முதலில் இறங்கவேண்டும்” என்றார் கண்ணன். அர்ஜுனன் பலமுறை வற்புறுத்தியும் கண்ணன் கேட்க வில்லை. வேறு வழியில்லாத அர்ஜுனன் வேண்டா வெறுப்பாகத் தேரை விட்டு முதலில் இறங்கினான். சிறிது நேரத்தில் கண்ணனும் தேரைவிட்டுக் குதித்தார்.

கண்ணன் குதித்ததும் அந்தத் தேர் தீப்பிடித்து எரிந்தது. வெடித்துச் சாம்பலானது. வியப்படைந்த அர்ஜுனன், “கண்ணா! ஏன் தேர் வெடித்துச் சிதறியது?” என்று கேட்டான். “போரில் பலவித ஆற்றல் வாய்ந்த அம்புகள் இந்தத் தேரைத் தாக்கியுள்ளன. நான் அமர்ந்திருந்த வரையில், அவை வலுவிழந்து கிடந்தன. இப்போது போர் முடிந்து விட்டது. இனி நான் இதில் அமரமாட்டேன் என்று அறிந்தவுடன், அவை இந்தத் தேரைச் சின்னா பின்னமாக்கி விட்டன” என்று கண்ணன் பதிலளித்தார். தன் ஆணவம் அழியப்பெற்ற அர்ஜுனன், கண்ணா! என்னை மன்னித்துவிடு” என்று வேண்டினான்.

தன்முனைப்பை எப்படிப் போக்குவது?

“ஆணவம் தடுக்கி விழுந்தே தீரும்” என்கிறது பைபிள்.

- முடிந்தவரை மற்றவர்களுக்கு விட்டுக்கொடுத்துச் செல்லுங்கள்.
- எல்லோரையும் சமமாகப் பாவியுங்கள்.
- கர்வத்தால் வரும் கேடுகளைக் கண்டு, அதிலிருந்து விடுபட “கர்வத்தை விட்டொழிப்பேன்” என்று சங்கற்பம் செய்து கொள்ளுங்கள்.

ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் உடல் நலமின்றிக் காசிப்பூரில் இருந்தார். அந்தச்சமயத்தில் நரேந்திரர் சட்டப்படிப்பு படித்துக்கொண்டிருந்தார். தேர்வுக்குப் பணமும் கட்டியிருந்தார்.

1886-ம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் 4-ந் தேதி தமது அறையில் தீவிரமாகத் தேர்வுக்குப் படித்துக் கொண்டிருந்த நரேந்திரருக்குத்

திடீரென்று ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர் ஞாபகம் வந்தது. உடனே அவர் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரைப் பார்ப்பதற்காக வேகமாக எழுந்தார். உடையை மாற்றிக்கொள்ளவுமில்லை. காலுக்குச் செருப்புப் போட்டுக் கொள்ளவுமில்லை. ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரின் ஞாபகம் வந்த மறு விநாடியே அவர் வேகமாக எழுந்து காசிப்பூர் நோக்கி ஓட ஆரம்பித்தார்.

வெறுங்காலுடன் ஸ்ரீராமகிருஷ்ணரைப் பார்ப்பதற்காக ஓடிக்கொண்டிருந்த நரேந்திரரை, வழியில் கிரிஷ் சந்திகோஷின் சகோதரர் பார்த்தார். அவர் நரேந்திரரைத் தடுத்து நிறுத்தி, “நரேன்! யார் இறந்து போய்விட்டார்கள்? என்று கேட்டார். (மரணம் நிகழ்ந்துள்ள செய்தி கேட்ட சமயத்தில் வெறுங்காலுடன் நடப்பது வங்காள வழக்கம்).

அதற்கு நரேந்திரர், “வேறு யாரும் இறந்து போகவில்லை. என அகங்காரம்தான் இறந்து போய்விட்டது” என்று சொல்லிவிட்டு, அங்கிருந்து வேகமாக காசிப்பூர் நோக்கி ஓடினார். நமது அகங்காரம் இறந்தால், நாம் நமது மன அழுத்தங்களை எளிதாகச் சமாளிக்கலாம்.

கடவுள் + கர்வம் = மனிதன்

மனிதன் - கர்வம் = கடவுள்

கதையைக்கேட்ட பேராசிரியருக்கு, தன்னுடைய தன்முனைப்பின் அளவு தெரிந்தது.

வெட்கப்பட்டார். மறுநாள் பேராசையால் வரும் டென்சன் பற்றிய விளக்கத்தைக் கேட்க ஆவலுடன் படுக்கைக்குச் சென்றார்.

ஆசையும் பேராசையும்:

ஆசையில்லாத மனிதனுக்கு லட்சியம் இருக்காது. தேவையின் காரணமாக ஏற்படும் ஆசை மனிதனுக்கு அவசியமானதாகும். ஆனால், இந்த ஆசையைக் கட்டுப்படுத்தாவிடில், முறைப்படுத்தாவிடில், சீர் அமைக்காவிடில், பேராசையாக மாறிவிடும். நமது மன அழுத்தத்திற்குப் பேராசையே காரணமாக அமைகின்றது. ஆசையில் சீரமைப்பு பயிற்சி பெற்றால் பேராசையால் வரும் மனஇறுக்கத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

ஆசை என்றால் என்ன?

“உயிருக்கு அதன் செலவின் காரணமாகவே எழும் தேவை தான் ஆசையாகிறது. ஆசை என்பது ஒரு எண்ணம். ஆசை அறும் இடம் மரணம்”.

ஆசை எழக் காரணம்?

“இயற்கை தேவைகளினால் வரும் ஆசை-பசி, தாகம் முதலியன. புலன் மயக்கத்தில் வரும் ஆசை - பால் உணர்ச்சிகள்”.

ஆசைக்கும், பேராசைக்கும் வேறுபாடு என்ன?

“இயற்கையான தேவைகள் எல்லாம் ஆசைகள்.

தேவையில்லாத முரண்பட்ட ஆசைகள் பேராசையாகும்”.

புரியவில்லையே சுவாமிஜி?

பேராசையைப் பற்றி ஒரு நகைச்சுவை கதை உள்ளது. பேராசையின் வடிவம் என்று வர்ணிக்கக்கூடிய நபர் ஒருவர், தனக்கு வரப்போகும் மனைவி அழகு, அறிவு, குணம் என்று எதுவுமே தேவையில்லை. பணம் ஒன்று மட்டும் இருந்தால் போதும் என்ற எண்ணம் உள்ளவன். இவன் குணம் அறிந்த ஊர்க்காரர்கள் யாருமே அவனுக்குப் பெண்தர முன்வரவில்லை. எனவே, இவன் பெண் தேடி வெளியூர் சென்றான். அங்கே ஒரு செல்வந்தரின் அறிமுகம் கிடைத்தது. அவர் மகள்களில் ஒருத்தியைத் திருமணம் செய்து கொள்ளும் வாய்ப்பு இவனுக்குக் கிடைத்தது.

செல்வந்தர் சொன்னார், “எனக்கு இருபது வயதில் ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவளை நீ திருமணம் செய்து கொண்டால், ஐந்து லட்சம் ரூபாய் வரதட்சணை கொடுக்கிறேன். 25 வயதில் ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவளைத் திருமணம் செய்துகொண்டால் பத்து லட்சம் தருகிறேன். முப்பது வயதில் ஒரு பெண் இருக்கிறாள். அவளைத் திருமணம் செய்துகொண்டால் பதினைந்து லட்சம்”.

வயதையும், வரதட்சணையையும் ஒருசேர அந்தப் பணக்காரர் ஏற்றிக் கொண்டே வந்தார். பேராசை பிடித்த நம் ஆள் கேட்டான்.

“உங்களுக்கு 50 வயதில் திருமணமாகாத பெண் உண்டா?”

நம் ஆசைகளை எப்படி சீரமைப்பது?

நம்முடைய ஒவ்வொரு ஆசையையும், நான்கு வினாக்களுக்குப் பதில் அளித்து பயிற்சி எடுத்துக்கொண்டால், நமது ஆசைகளைச் சீரமைத்து விடலாம்.

அது என்ன நான்கு வகைப் பயிற்சி

1. இந்த ஆசை தேவைதானா?
2. இந்த ஆசையைப் பூர்த்திசெய்ய, வாய்ப்பு வசதி என்னிடம் உள்ளதா?
3. இந்த ஆசை நிறைவேறினால், பின்விளைவு என்ன?
4. இந்த ஆசையைச் செயல்படுத்த உடல், மன, பொருளாதார வலிமை உள்ளதா?

இந்த அடிப்படையில், மோட்டார் சைக்கிள், கார், செல் போன், ஏசி போன்ற நமது அனைத்து ஆசைக்கும் பயிற்சி செய்தால், ஆசையை சீரமைத்துவிடலாம். பேராசையால் வரும் மனஅழுத்தத்தைத் தவிர்க்கலாம்.

பேரறிஞர் அண்ணா முதலமைச்சராக இருந்தார். வீடு கட்ட வேண்டும் என்ற தனது எண்ணத்தை, பேத்தி மூலம் சொன்னார் அவரது மனைவி. ஒரு பேப்பரில் வீட்டுப் படத்தை வரைந்து அனுப்பினாராம் அண்ணா. "ஓகோ; இதுதான் நாம் கட்ட இருக்கும் வீட்டின் படமா?" என்று கேட்டாராம் மனைவி. "இல்லை. நம் பொருளாதாரத்திற்கு பேப்பரில்தான் வீடு கட்டமுடியும்" என்றாராம் அண்ணா.

பேராசை மனிதனின் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமா?

"இன்று மாலை சூரியன் மறைவதற்குள் நீங்கள் ஓடி முடிக்கும் நிலம் முழுவதும் உங்களுக்கே சொந்தம். ஆனால், சூரியன் மறைவதற்குள் குறிப்பிட்ட இடமாகிய ஆரம்பநிலைக்குத் திரும்பி வந்து விட வேண்டும்" என்று ஒருவர் அறிவித்தார்.

பேராசைக்காரன் ஒருவன் ஓடினான். கண்ணை மூடிக்கொண்டு ஓடினான். பல மைல் தூரம் கடந்துவிட்டான். நேரம் ஓடிவிட்டதை உணர்ந்து திரும்பி ஓடிவந்தான். மெல்ல மெல்ல சூரியனும் மறைந்து கொண்டிருந்தான். சூரியன் மறைவதற்குச் சில விநாடிகளே இருந்தன. இந்த மனிதனும் நிலையைத் தொடுவதற்குச் சில அடிகள் தூரம் இருந்தன. இன்னும் ஒரு விநாடி... மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு ஓடினான். சூரியனும் மறைந்தான். அவன் வெற்றிபெற்று விட்டதாகவும், அவன் ஓடிய நிலம் முழுவதும் அவனுக்குச் சொந்தம் என்று அறிவித்தார்கள்.

ஆனால், அதைக் கேட்க அந்த மனிதன்தான் உயிருடன் இல்லை! ஆறடி நீண்ட நிலத்தில் உயிர் துறந்து கிடந்தான். இது தான் பேராசை.

எவ்வளவோ படித்துப் பேராசிரியராகப் பணிபுரிந்தும், ஆசையினைச் சீரமைக்காமல் இருந்த கடந்த காலத்தை எண்ணி நொந்து கொண்டார். பேராசையால் தான் பட்ட துன்பத்தையும், மன உளைச்சலையும் பட்டியலிட்டுக் கொண்டே அன்று இரவைக் கழித்துவிட்டார். மறுநாள் சுவாமிஜியிடம் கோபம் தவிர்ப்பது குறித்த சந்தேகங்களைக் கேட்கத் தொடங்கினார்.

கோபம்

நமது கோபமே நமக்கு உடலுக்கும், மனதுக்கும் மன இறுக்கத்தைத் தந்து பல நோய்களைத் தருகின்றன. பகவத்கீதையிலே “ஆசையும், ரஜோ குணத்தால் விளையும் பாபம் நிறைந்த கோபமுமே இவ்வுலகில் மனிதனின் எதிரிகள் என்பதை அறிந்து கொள்வாய்” என்று காட்டப்பட்டுள்ளது.

கோபத்தின் வடிவங்கள் எப்படி இருக்கும் சுவாமிஜி?

- ★ மனம் என்னும் ஏரியில் உள்ள சுழல் கோபம்.
- ★ தனக்கு தீமை நேர்ந்துவிட்டது அல்லது தீமை நேரும் அபாயம் உள்ளது என்னும் எண்ணத்தால் வருவது கோபம்.
- ★ நமக்கு ஏற்பட்ட பாதிப்பால், அதற்குக் காரணமானவர்களை எதிர்த்து வருத்தம், எதிர்ப்பு ஆகியவற்றால் எழும் இயல்பான உணர்வே கோபம்.
- ★ பழிதீர்க்கும் ஆசை கோபத்தின் உடன் பிறந்தது.
- ★ அறியாமையில் தொடங்கி, பச்சாதாபத்தில் முடிவது கோபம்.
- ★ நம் கோபம் நம்மையே எரிக்கும் குணமுடையது.

கோபம் என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

ஆசையின் வெளிப்பாடு.

ஏமாற்றத்தின் எதிரொலி.

கற்பனையான பயம்தான் சினம்.

கோபத்தால் ஏற்படும் தீமைகளைச் சொல்லுங்கள்?

தவறான நடத்தை, உடல்ரீதியான இழப்பு, கொலை வெறி, வசை மொழி, குரூரம், பொறாமை, துன்புறுத்தல், அறியாமை.

கோபத்தின் நிலைகளைக் கூறுங்கள்?

சிந்தனை	-	எண்ணம்
பேச்சு	-	சொல்
செயல்	-	செயல்

சிந்தனைக் கட்டத்தில் கோபம் ஒரு திருடன் மாதிரி. இதனை விரட்டியடிக்க, மனக்கட்டுப்பாட்டு உத்திகளில் ஏதேனும் ஒன்றை நீங்கள் பிரயோகித்தே தப்பிக்க வேண்டும். கோபத்தைத் தடுக்க மெளனம் சிறந்த சாதனம். வானிலை அதிகாரி பருவ நிலைகளைக் கண்காணிப்பதிலே காட்டும் கவனம்போல் மனநிலைகளை இடைவிடாமல் கவனித்து வரவேண்டும்.

சுவாமிஜி! நாம் கோபப்படக்கூடாது என்று கூறுகிறீர்கள்? நம் மீது மற்றவர் கோபப்பட்டால், அதிலிருந்து எப்படித் தப்பிப்பது?

- ♦ உடனே ஆழ்ந்து மூச்சு விடுங்கள்.
- ♦ அந்த இடத்தைவிட்டு வெளியே வந்து, சிறிது நேரம் நடங்கள்.
- ♦ சிறிது நேரம் உறங்கலாம்.
- ♦ முகத்தைக் கழுவிக்கொள்ளலாம்.
- ♦ குளிர்ந்த நீரில் குளிக்கலாம்.
- ♦ நீர் அருந்தலாம்.
- ♦ கண்மூடி சிறிது நேரம் தியானம் செய்யலாம்.

இந்த உத்திகளினால் மற்றவர்கள் கோபத்தைத் தவிர்க்கலாமே!

சினமுற்றவர்கள் செய்யக் கூடாதவை என்ன?

- ♦ எதிரியிடமிருந்து ஏழடி தள்ளி நில்லுங்கள்
- ♦ கோபப்படுபவர்களின் வார்த்தைக்கு வார்த்தை பதிலளித்து மோதலுக்குத் தயாராகாதீர்கள்.
- ♦ கையில் எந்த ஒன்றையும் வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள்.
- ♦ கோபம் இருக்கும்போது, வாகனங்களை ஓட்டாதீர்கள்.
- ♦ கோபம் இருக்கும்போது, வன்முறைக் காட்சிகள் உள்ள திரைப்படத்தையோ, தொலைக்காட்சியையோ பார்க்காதீர்கள்.

“கோபத்தைப் பற்றிய இந்தப் பாட்டைக் கவனியுங்கள்” என்று நாகபூஷணத்தை அந்தப் பாட்டைப் பாடச் சொன்னார்.

“கோபமே பாவங்களுக் கெலாம் தாய் தந்தை
கோபமே குடி கெடுக்கும்.

கோபமே ஒன்றையும் கூடிவர ஒட்டாது;
கோபமே துயர் கொடுக்கும்.

கோபமே பொல்லாது, கோபமே சீர்கேடு
கோபமே உறவ றுக்கும்.

கோபமே பழிசெய்யும் கோபமே பகையாளி
கோபமே கருணை போக்கும்.

கோபமே ஈனமாம் கோபமே எவரையும்
கூடாமல் ஒருவ னாக்கும்.

கோபமே மறவிமுன் கொண்டுபோய்த் தீய
நரக்குழியி னிற்றள்ளும்”

கோபம் எப்படி நம்மை அழிக்கிறது?

புலனின்பங்களை நிறைவு செய்ய, போகப் பொருட்களை மனம் நாடுகிறது. பொருட்களின் மேல் பற்று உண்டாகிறது. பற்று ஆசையாக, பேராசையாக வளர்கிறது. ஆசையால் பிறப்பது கோபம். கோபத்தில் அறிவு மயக்கம் ஏற்படுகிறது. அறிவு மயக்கத்தால் மனம் குழம்புகிறது. மனஇறுக்கம் நோயை உண்டாக்குகிறது.

மனக் குழப்பத்தால் சிந்தனை பாழ்படுகிறது. மனஇறுக்கத்தால் மனிதன் அழிகிறான்.

கோபத்தை எப்படி அடக்குவது?

- + பொறுமையாக இருக்க சங்கல்பம் மேற்கொள்ளுங்கள்.
- + அன்பு, விட்டுக் கொடுத்தல், சகிப்புத்தன்மை, சமநோக்கு, தியானம், வாழ்த்துதல் போன்ற பண்புகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- + பிறர் அறியாமையை உணருங்கள்.
- + பிறர் குறைகளை எண்ணாமல், நிறைகளை மட்டும் எண்ணுங்கள்.
- + யார் யார் மீது கோபம் வருகிறது எனப் பட்டியலிடுங்கள். அவர்களிடம் இனி சினம் கொள்ளமாட்டேன் என்று, வைராக்கியத்தை ஏற்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

கோபம் ஏன் வருகிறது சுவாமிஜி?

நமது ஆசைக்குத் தடை ஏற்படும்போது, வேகம் சினமாகிறது.

கோபத்தை ஒழிக்க முடியுமா?

“ஒழிக்க முடியாது. தவிர்க்கலாம்”.

கோபம் எவரீது அடிக்கடி வருகிறது?

“அம்மா, அப்பா, வாழ்க்கைத்துணை, குழந்தைகள், நெருங்கிய சுற்றத்தார்கள், நெருங்கிய நண்பர்கள், நமது நலத்துக்காக வாழ்ந்து கொண்டிருப்பவர்கள்”.

வேலை செய்யாத பணியாளர் மீது, தவறு செய்யும் குழந்தைகள் மீது கூட சினம் கொள்ளக்கூடாதா சுவாமிஜி?

“சினம் கொள்ளலாம். அது உதட்டளவில் இருக்கவேண்டும். திரைப்படத்தில் கதாநாயகனும், வில்லனும் சண்டை போடுவதைப் போன்று பாவனையாக இருக்க வேண்டும். உண்மையாகச் சினம் கொண்டால், சாபமாக மாறிவிடும்”.

சினத்தை மன்னிப்பது எப்படி?

“மன்னிக்கத் தெரிந்த உள்ளம் மாணிக்கக் கோயில்” என்றார் காந்தியடிகள். “உங்கள் சத்ருக்களைச் சிநேகியுங்கள். உங்களைச் சபிக்கிறவர்களை ஆசிரவதியுங்கள். உங்களைப் பகைக்கிறவர்களுக்கு நன்மை செய்யுங்கள். உங்களை நிந்திக்கிறவர்களுக்காகவும், உங்களைத் துன்பப்படுத்துகிறவர்களுக்காகவும், ஜெபம்பண்ணுங்கள்” என்றார் இயேசு கிறிஸ்து.

“ஒரு கையில் எச்சில் துப்பியதைப் பெற்றுக்கொண்ட அன்னை தெரசா, மறுகை உயர்த்தி எச்சில் துப்பியவரை மன்னித்தார். பொதுக் கூட்டத்தில் ஒரு செருப்பு வீசியவரைப் பார்த்து, “மறு செருப்பை வீசுங்கள். ஒரு செருப்பு யாருக்கும் பயன்படாது” என்று மன்னித்தார் தந்தை பெரியார். சிலுவையில் அறைந்தபோதும் தெரியாமல் செய்யும் அவர்களை மன்னித்துவிடச் சொன்னார் இயேசு. பிச்சையெடுக்கப் போனவரை வசைமாறித் திட்டிய பெண்மணியை மன்னித்தார் புத்தர். கோட்சேயை மன்னிக்கச் சொன்னார் காந்தியடிகள். நாமும் மற்றவர்களை மன்னிக்கலாமே!

கோபம் எப்படி தவிர்ப்பது?

“கோபம் கொண்ட நபருக்கும் எனக்கும் உள்ள உறவு என்ன?

- + நான் ஏன் கோபம் கொண்டேன்?
- + தப்பு என்னுடையதா? அவர்களுடையதா? இரண்டு பேருடையதா?
- + அந்தச் செயல் திருந்த வேண்டும், மாறவேண்டும் என்று கோபம் கொண்டதால் மாறிவிட்டதா?

என்ற வினாக்களுக்குப் பதிலளிக்கப் பயிற்சி செய்யுங்கள். இனி கோபம் கொள்ள மாட்டேன் என்று சங்கல்பம் செய்துகொள்ள வேண்டும்.

“மொத்தத்தில் உங்கள் கோபத்திற்கு 10 அல்லது 15 நாட்கள் ஆளாகியிருப்பார்கள். மேற்கண்ட வழியில் ஒவ்வொரு நபராக ஒவ்வொரு வாரமும் பயிற்சி செய்தால், கோபத்தைத் தவிர்க்கலாம். இதுவரை ஏற்பட்ட கோபங்கள் எல்லாம் தோல்வியைத்தான் கண்டுள்ளது. இந்த முறையில் பயிற்சிபெற்று, சினத்திலிருந்து நாம் தப்பிக்கலாம்”.

கோபம் எப்படி இருக்க வேண்டும் சுவாமிஜி?

ஸ்ரீராமகிருஷ்ண பரமஹம்சருக்கு ஆதரவும், வசதிகளும் செய்து கொடுத்தவர்களான ராசாமணி அம்மையார். ராமகிருஷ்ணரின் அன்புக்கும், நன்றிக்கும் உரியவர் ராணியார்.

ஒருசமயம் ராமகிருஷ்ணர் அம்பாளைப் போற்றி உருக்கமாகப் பாடிக்கொண்டிருந்தார். இந்தப் பாடல்களைக் கேட்டுக் கொண்டிருந்த ராசாமணி அம்மையாரின் கவனம் இடையில் சிறிது நேரம் சென்று விட்டது. ஞானதிருஷ்டி கொண்ட பரமஹம்சர் ராணியின் கன்னத்தில் ஓங்கி அறைந்தார். சுற்றி நின்றவர்கள் அதிர்ச்சி அடைந்தனர். ராணியோ தன் தவறை உணர்ந்து வெட்கப்பட்டார். முன்பைவிட, ராமகிருஷ்ணர் மீது அதிகமான பக்தியும், மரியாதையும் செலுத்தத் தொடங்கினார்.

மகான்களின் கோபம் கருணையினால் உயிர்மேல் கொண்ட இரக்கத்தினால் வருவது. இவர்கள் கோபம், பெற்றோர்கள் கோபம், நொடியில் மறைந்துவிடுவது போல் பாதச்சுவடுகள் ஏதுமின்றி மறைந்துவிடும். ராசாமணி அம்மையாரை ஆன்மீக வழியில் தொடர்ந்து பயணம் செய்யத் தூண்டவே ராமகிருஷ்ணர் கோபம் கொண்டார். உண்மையான இதயத்தில் கோபம் வெளிக்காட்டப்படும். உணர்வுகள் திருத்துவதற்காக வெளியிடப்பட்டவை என்று புரிந்துகொள்ளப்படும்.

கோபத்தை பொறுமையாக எப்படி மாற்றுவது?

பாயஸீத் பிஸ்தாமி என்பவர் ஒரு பெரிய ஞானி. அவர் ஒரு நாள் இரவு மிகவும் நீண்டநேரம் மகுதியில் இருந்துவிட்டு வீட்டுக்குத்

திரும்பி வந்து கொண்டிருந்தார். வழியில் ஒரு குடிகாரன் - அவன் கையில் ஒரு இசைக்கருவி. அதை அந்தக் குடிகாரன் இசைநயத்துடன் இல்லாமல் மீட்டிக்கொண்டும் வாய்க்கு வந்தபடி எதையோ பாட்டு என்று நினைத்தும் பாடிக்கொண்டிருந்தான். அந்தப் பக்கமாக வழியில் போகிறவர்கள், வருகிறவர்களையெல்லாம் பார்த்து அவன் கண்டபடி திட்டிக் கொண்டிருந்தான். 'பாயஸீத்' அந்த வழியாகச் சென்றார் குடிகாரனைப் பார்த்தார். அவனுடைய நிலையைப் பார்த்து அவர் பரிதாபப்பட்டார். "ஏனப்பா, இப்படியெல்லாம் நீ நடந்து கொள்ளலாமா?" என்று கனிவுடன் ஏதோ கொஞ்சம் புத்திமதி சொல்ல ஆரம்பித்தார். உடனே அவனுக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது. அவன் தன் கையில் வைத்திருந்த வாத்தியக் கருவியால் ஓங்கி அந்தப் பெரியவரின் தலையில் அடித்தான். ஆதலால் பெரியவருக்கு இரத்தக் காயம் ஏற்பட்டுவிட்டது. அவன் கையில் இருந்த இசைக்கருவியும் அடித்த வேகத்தில் இரண்டாக உடைந்து போயிற்று. அவ்வளவு வேகமாக அடித்திருக்கிறான். இவ்வளவு நடந்தும் அந்த மாபெரும் ஞானி வாயைத் திறந்து ஒரு வார்த்தைகூட பேசவில்லை. பேசாமல் தலையைப் பிடித்துக்கொண்டு சென்றுவிட்டார்.

மறுநாள் அந்தப் பெரியவர் என்ன செய்தார் தெரியுமா? கொஞ்சம் இனிப்புப் பண்டங்கள், கொஞ்சம் பணம் இவை இரண்டையும் ஓர் ஆள் மூலம் அந்தக் குடிகாரனுக்கு அனுப்பி வைத்தார். குடிகாரனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. "என்ன விவரம்?" என்று விசாரித்தான். வந்த ஆள் ஒரு கடிதத்தை நீட்டினார். அதில் விவரம் இருந்தது. ஞானி பின்வருமாறு எழுதியிருந்தார். "உங்களுடைய இசைக்கருவி உடைவதற்கு என்னுடைய தலை காரணமாகிவிட்டது. அதற்காக நான் மிகவும் மனம் வருந்துகிறேன். அதற்காகத்தான் பணம் அனுப்பியிருக்கிறேன். நீங்கள் புதிதாக ஒரு இசைக்கருவியை வாங்கிக் கொள்ளுங்கள். பிறகு இன்னொரு விஷயம். நேற்றிரவு என்னிடம் ஏகப்பட்ட கசப்பான வார்த்தைகளை நீங்கள் பேசியதாக நினைக்கிறேன். இத்துடன் அனிப்பியிருக்கும் இனிப்புப் பண்டங்களைச் சாப்பிட்டு, உங்கள் நாவில் இருக்கும் கசப்பை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்". கடிதத்தைக் குடிகாரன் படித்தபோது, அவனது குடிமயக்கம் தெளிந்திருந்தது. ஆதலால், ஞானியின் கடிதத்தைப் படித்தவுடன் அவனுக்கு வெட்கமாகிவிட்டது. தலைகுனிந்தான். யோசித்தான்.

சிறிது நேரத்தில் அவன் தன்னுடைய நண்பர்கள் சிலரையும் அழைத்துக் கொண்டு, அந்த ஞானி இருக்கும் இடம் தேடிப் போனான். அவரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டுக் கொண்டான். "பெரியவரே! தெரியாமல்

நான் இந்தப் பாவச் செயலைச் செய்துவிட்டேன். அதற்காக என்னை மன்னியுங்கள். உங்களுடைய பொறுமையும், போதனையும் என் கண்ணைத் திறந்துவிட்டது. இனிமேல் நானும், என் நண்பர்களும், நல்ல வழியில் திருந்தி வாழப்போகிறோம்'' என்று தெரிவித்துக் கொண்டான். ஞானி செய்த ''நன்னயம்'' குடிகாரனை எப்படித் திருத்தியிருக்கிறது பார்த்தீர்களா?

கோபத்தை பற்றியும், கோபத்தினால் வரும் தீமைகளையும், தன் கோபத்தையும் மற்றவர் கோபத்தையும் தவிர்ப்பது குறித்தும், கோபத்திற்கான பயிற்சி முறைகளையும் மனதில் அசைபோட்ட வாறே, அன்று இரவு நாகபூஷணம் தெளிவடைந்தார். தனது முன்கோபத்தால் தானும் கஷ்டப்பட்டு மனஉளைச்சல் அடைந்ததை எண்ணி தன்னையே நொந்து கொண்டார். தனது வாழ்நாளில், வாழ்க்கைத்துணையிடமும் குழந்தையிடமும், சகஊழியர்களிடமும் காட்டிய கோபத்திற்காக வெட்கப்பட்டார். ஏசிய சொற்களை எண்ணி வருந்தினார். பத்து வருடத்திற்கு முன்பே, மாமாவின் ஆலோசனை கேட்டு, சுவாமிஜியிடம் பயிற்சி பெற்றிருந்ததால், கடந்தகால சினத்தைத் தவிர்த்திருக்கலாமே என்ற ஏக்கத்தில், கண்ணயர்ந்து விட்டார். மறுநாள் காலை மிகவும் புத்துணர்ச்சியுடன் காணப்பட்டார் பேராசிரியர் நாகபூஷணம். மன அழுத்தத்திற்கான ஆசையைச் சீரமைப்பதில், தன்முனைப்பை ஒழிப்பதில், ஆறுகுணங்களை வெல்வதில், சினத்தை தவிர்ப்பதில், தெளிவு பெற்ற பேராசிரியர் கவலையைப் பற்றி இன்று சுவாமிஜியிடம் சந்தேகங்களைக் கேட்க சுவாமிஜியின் வருகைக்காக ஆவலாய் இருந்தார்.

கவலை ஏன்?

அன்று சுவாமிஜி கவலையைப் பற்றி பேசிக்கொண்டிருந்தார்.

''கவலைப் படுதலே கரு நரகமம்மா''

கவலையற் றிருத்தலே முக்தி''

என்று பாரதியார் கூறுவார்.

கவலைப்படாத மனிதர்களே இல்லை.

குழந்தைக்குத் தாயின் அரவணைப்புக்கு கவலை

எல்.கே.ஜி. குழந்தைக்கு ஹோம் ஓர்க் கவலை

மாணவனுக்குப் பரிட்சைக் கவலை.

காதலனுக்கு காதல் மேல் கவலை
 முதலாளிக்கு உற்பத்தியின் மேல் கவலை.
 தொழிலாளிக்குப் பற்றாக்குறையின் மேல் கவலை
 அதிகாரிக்கு வேலையின் மீது கவலை.
 மனைவிக்கு வருமானம் பற்றாத கவலை
 முதியோருக்கு இளமை போனதில் கவலை
 கவலைக்கு மருந்து கடையில் கிடையாது
 நம்மிடம்தான் உள்ளது.

கவலை விருந்தினர்கள்போல் வருகிறது. பின் நம் எஜமானாகி விடுகிறது. கவலைக்கும் தலைவலிக்கும் நேரடித் தொடர்புண்டு.

இதைச் சமாளிக்க அமெரிக்காவில் ஆண்டுக்கு 9000டன் ஆஸ்பிரின் மாத்திரைகளைத் தயாரித்து விற்பனை செய்கிறார்கள் என்று சுவாமி கூறியதைக் கேட்டு அன்பர்கள் அனைவரும் ஆச்சரியமடைந்தனர்.

பிறக்கும் போதும் அழுகின்றான்
 இறக்கும் போதும் அழுகின்றான்
 ஒரு நாளேனும் கவலையில்லாமல்
 சிரிக்க மறந்தாய் மானிடனே..”

என்று கண்ணதாசனின் பாடலை இசையுடன் பாடிய சுவாமியைப் பார்த்துக்கொண்டே வியப்பில் ஆழ்ந்தார் பேராசிரியர் நாகபூஷ்ணம்.

“கவலை என்றால் என்ன சுவாமிஜி” நாகபூஷ்ணம் கேட்டார்.

1. கவலை ஒரு வகை மனநோய்.
2. தனது இயலாமையை நினைத்து உணர்ந்து வருந்தி அமைதி இழந்து இருக்கும் மனநிலை.
3. நினைப்புக்கும் நடப்புக்கும் உள்ள வித்தியாசம்.

கவலை வரக் காரணங்கள் யாவை?

வறுமை, கடன், நோய், மற்றவர் கருத்து வேறுபாடு, பேராசை, மரணம், மரணம் பற்றிய அச்சம், பொருள், புகழ் செல்வாக்கு ஆகிய இழப்பில் கவலை.

- | | | |
|----------------------|---|------------------------|
| உடலிலே நோய் | - | செயல் விளைவால் |
| உள்ளத்திலே களங்கம் | - | அச்சம் திறமையின்மையால் |
| வாழ்க்கையிலே சிக்கல் | - | அறிவுக் குறைவுபாடால் |

கவலைப்படும்போது சிக்கல் என்னவாகும்?

சிக்கலின் தன்மையைக் கணிக்கமுடியாது. சிக்கல் பெரிதாகத் தோன்றும், சிக்கலை அதன் நுட்பம் தெரிந்து அவிழ்க்கும் திறமை குறைந்து போகும்.

கவலையின் தொகுப்புகள் என்ன?

கோபம்	தற்பெருமை
வஞ்சம், பேராசை	பேராசை
பொறாமை	அவசியமற்ற பயம்
வெறுப்புணர்ச்சி	அவமதிப்பு
ஒழுக்கம் மீறிய காமம்	அதிகார போதை

சிலர் மனம் போன போக்கில் எங்காவது காரை செலுத்திக் கொண்டு போவார்கள். எங்கே போகிறோம், எதற்காக என்பது பற்றி யெல்லாம் சிந்திப்பதில்லை. பணவிரயத்தைப் பொருட்படுத்துவதில்லை.

சிலர் ஏதாவது ஷாப்பிங் காம்பிளக்ஸில் நுழைந்து கண்ணில் பட்டதை வாங்கித் தருவார்கள். வீட்டுக்கு வந்து பார்த்தால் எதுவும் உபயோகமான பொருளாக இருக்காது. பணம் மட்டும் ஆயிரக் கணக்கில் தீர்ந்துவிட்டிருக்கும்.

இவை நோக்கமற்றுச் செய்கிற காரியம்.

கவலையும் அப்படித்தான். எவ்விதக் குறிக்கோளில்லாமல் ஆற்றலைச் செலவிடுகிற காரியம்.

யாருக்கு கவலை வர வாய்ப்பு இல்லை?

தன்னிலையறிந்து, இறைநிலை அறிந்து, செயல் விளைவுத் தத்துவத்தை உணர்ந்து அந்தத் தெளிவோடு ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்னும் அறநெறி காத்து வாழும் ஒரு மனவளக் கலைஞனுக்கு கவலை வர வாய்ப்பு இல்லை.

கவலையினால் உண்டாகும் நோய்கள் யாவை?

கவலையால் மனதழுத்தம் ஏற்பட்டு உயர் இரத்த அழுத்தம், அஜீரணம், குடல் புண், தலைவலி, காச நோய்கள் முதலியவை வரும்.

கவலைகள் தீர்ச் செய்ய வேண்டிய கடமைகள் யாவை?

வறுமையையும், கடனையும், முயற்சியாலும் சிக்கனத்தாலும் தான் தீர்க்க முடியும்.

நோயைச் செயலொழுக்கம் மருந்துண்ணல் என்பனவற்றால் போக்க முடியும்.

கருத்துவேறுபாடுகளைக் காரணமறிந்து விட்டுக்கொடுத்தும், விளக்கம் கூறி மனநிறைவை ஏற்படுத்தியும்தான் தீர்க்க வேண்டும்.

பேராசை, பொறாமை இவை விளைவறிந்து நிறை மனம் பெற்றுத்தான் தீர்க்கப்பட வேண்டும்.

பொருள், செல்வாக்கு, புகழ் இவற்றின் இழப்பை முயற்சி யாலும், ஒழுக்கத்தாலும் சமுதாயத் தொண்டாலும்தான் ஈடுகட்டிக் கொள்ள வேண்டும்.

செய்ய வேண்டிய கடமைகளை மறந்து அவை உடனே தானாகத் தீர்ந்துவிட வேண்டுமென்று நினைப்பது அறியாமையே.

மரணம் பற்றி பொறுத்துக்கொள்ளவேண்டும். எல்லோருடைய சட்டைப் பையிலும் இறக்கும் தேதி உள்ளது. இயற்கையின் சக்கரச் சூழலின் நீதியை நினைத்து மதிப்பளித்து பிரிவாற்றாமை என்ற மன நிலையைச் சமம் செய்து கொள்ள வேண்டும்.

புகழ்பெற்ற விஞ்ஞானியாகிய “தாமஸ் ஆல்வா எடிசனின்” இரண்டு கோடி டாலர் மதிப்புள்ள ஆய்வுக்கூடத் தொழிற்சாலை ஒரு சமயம் தீ விபத்தால் எரிந்து போயிற்று.

இந்தச் சம்பவம் நடந்த மறுநாள் அதிகாலையில் வழக்கம் போல் தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் வாக்கிங் போய்க்கொண்டிருந்தார். அப்போது அவரை சந்தித்த நண்பர் ஒருவர் கேட்டார். “இரண்டு கோடி டாலர் நஷ்டமாகிவிட்டதே! உங்களுக்கு ஒன்றும் கவலையாக இல்லையா? என்று கேட்க, அதற்கு தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் அவர்கள், எதற்கும் கவலைப்படாமல், “என்னுடைய தவறுகள் எல்லாம் தீப் பற்றி எரிந்து போய்விட்டன” என்றாராம்.

கவலையை ஒழிப்பது எப்படி சுவாமிஜி?

நாம் நம் கவலைகள் அனைத்தையும் நான்கு வகையாகப் பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

(உதாரணங்கள்)

1. அனுபவித்து தீர்க்க வேண்டியவை - புயல், வெள்ளம், வெப்பம், மரணம்
2. தள்ளிப்போட வேண்டியவை - மகன்/மகள் திருமணம், வேலைவாய்ப்பு
3. அலட்சியப்படுத்த வேண்டியவை - பொறாமை, வீட்டுப் பெரியவர்களின் குற்றச்சாட்டுகள்.
4. உடனடியாக தீர்க்க வேண்டியவை - அறுவை சிகிச்சை, கடன், பாகப்பிரிவினை.

மேற்குறித்த வகையில் நமது கவலைகளைப் பிரித்துக்கொண்டு கவலையை ஒழிக்கலாம்.

கவலைப்படுவதையே சிலர் வாழ்க்கையாகக் கொண்டு வாழ்கின்றனர். கவலைகளைத் தாங்களே ஏற்படுத்திக்கொண்டு மன அழுத்தத்தை எதிர்கொள்ள முடியாமல் தடுமாறுகின்றனர்.

எப்போதோ நடக்கப்போகிற அல்லது நடக்காமலேயே போய் விடக் கூடிய விஷயங்களைப் பற்றி ஏன் கவலைப்படுகிறீர்கள்?

இந்த வேலை போனால் என்ன செய்வேன்? “வயசான காலத்தில் குழந்தைகள் கைவிட்டு விடுவார்களோ” என்று இப்போதே கற்பனை செய்துகொண்டு என்ன ஆகப் போகிறது.

எது வந்தால் என்ன? எதிர்கொள்ளும் துணிவிருந்தால் போதும், தன்னம்பிக்கையை உங்களோடு சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள், உலகமே எதிரணியில் திரண்டாலும் உங்களை ஒன்றும் செய்துவிட முடியாது.

அவன் ஒரு விவசாயி. ஒரு பருவத்தில் அவனது தோட்டத்தில், அமோகமாகத் தக்காளி விளைந்திருந்தது. ஆனால், விவசாயி கவலையோடுதான் உட்கார்ந்திருந்தான். “ஏன் கவலையாக இருக்கிறாய்? உன் தோட்டத்தில்தான் இந்த வருடம் நல்ல விளைச்சலாயிற்றே” என்று ஊர்க்காரர்கள் அவனைக் கேட்க, அதற்கு அவன், “நான் என் தோட்டத்தில் விளையும் தக்காளிகளில், சொத்தைத் தக்காளிகளை எடுத்து, என் ஆடுகளுக்குப் போடுவது வழக்கம். இந்த முறை எல்லாத் தக்காளிகளுமே நன்றாகருக்கின்றன. ஒரே ஒரு சொத்தைத் தக்காளிகூட இல்லை. ஆடுகளுக்கு எதைப் போடுவேன்? அதுதான் கவலையோடு இருக்கிறேன்” என்றானாம்.

கவலையை முறைப்படுத்திவிட்டால், மனஅழுத்தத்தையும் எளிதாக எதிர்கொண்டு சமாளிக்கலாம்.

கவலையில் தான்பட்ட வேதனைகளையும் கவலையினை நினைத்து நினைத்து மனதை புண்ணாக்கிக் கொண்டதையும், கவலையினை ஒழிக்கத் தெரியாத நிலையில் சிக்கித் தவித்த பேராசிரியருக்கு பெரிய துடுப்பாக அமைந்தது சுவாமிஜியின் தீர்க்கமான சொற்பொழிவு.

ஆறு திறவுகோல்கள்

“மனம் உணர்ச்சிகளுக்கு அடிமையாயிடுது... அதனாலே ஆறுவகையான கெட்ட குணங்கள் வந்துடுது”.

என்னென்ன?

“பேராசை... கோபம்... உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மை... கடும் பற்று... முறையற்ற காமஉணர்வு... பழிவாங்கும் போக்கு’ இந்த ஆறு வகையான தீயகுணங்களும் ஐந்துவகையான பாவங்களைச் செய்யத் தூண்டுவது’ அது என்னன்னா... பொய் பேசறது... திருடுறது... சூதாடுறது... கலப்படம் செய்யறது... கொலை செய்யறது...”

கடும் பற்று என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும், பொருள், மக்கள், பால், செல்வாக்கு, புகழ் என்ற ஐவகைப் பற்றுக்கள் இருக்கும். பேராசையே கடும் பற்றாக வடிவெடுக்கிறது. தன்னிடம் இருக்கும் கட்டுச் சாதம் ஊசிப் போனாலும், மற்றவர்களுக்குத் தராமல், தானும் சாப்பிடாமல் கடைசியில் கீழே கொட்டும் நிலைமையைச் சான்றாகக் கூறலாம். பக்கத்து வீட்டுக்காரன் ஒரு அடி நிலத்திற்கு விட்டுக் கொடுக்காமல், வழக்குத் தொடுத்து வம்படிப்பதெல்லாம் கடும் பற்றாகும்.

முறையற்ற பால் கவர்ச்சி என்றால் என்ன?

“திருமணத்திற்கு முன் பிறக்கும் குழந்தைகள்”

இயற்கைக்கு முரணாக பால் வேட்கை” முதலியன.

“தலையில் அழுக்குகள் சேர்ந்தால், ஈறாக/பேனாக மாறுகிறது. இரண்டு பேரின் வேர்வையில் பிறக்கிறது மூட்டைப் பூச்சி. ஒரு கருப்பையில் இரண்டு ஆணின் விந்து வந்தால் எய்ட்ஸ் வராமல் என்ன வரும்? எனவே அனைவருக்கும் கற்பு நெறி வேண்டும்”.

உயர்வு - தாழ்வு மனப்பான்மை என்றால் என்ன?

‘தனது பெரிய படிப்பு, அந்தஸ்து போன்றவற்றை, மற்றவர்கள் மதிக்க வேண்டும் என்று எண்ணுவது. நான்தான் பேராசிரியர், மேலாளர், உயரதிகாரி என்று தன்னையே உயர்வாக நினைத்துக் கொள்ளுதல்.

வஞ்சம் என்றால் என்ன?

இருப்பு கட்டிய சினம்தான் வஞ்சமாக உருவெடுக்கிறது. சினத்தை நிவர்த்தி செய்து கொள்வதற்கு காலமும் இடமும் ஒத்து வராதபோது, சினத்தை ஒத்திப்போட்டு, காலமும் இடமும் வரும் போது முடித்துக்கொள்வது.

துரியோதனன் தந்தை திருதராட்டிரன். திருதராட்டிரன் தனது பகைவர்கள் நூறு பேரைச் சிறையில் அடைத்து விட்டான். சிறையில் இருப்பவர்களைக் கொடுமைப்படுத்தினான். சிறையில் இருக்கும் 100 பேர்களுக்கும் நாள்தோறும் ஒரு பருக்கை சோறும் ஒரு நத்தை ஒட்டில் தண்ணீரும் கொடுக்கச் சொன்னான். 100 பேரும் ஒரு முடிவுக்கு வந்தனர். 100 பேரில் ஒருவனான சகுனிக்கு மட்டும், அந்தச் சோற்றுப் பருக்கையையும், தண்ணீரையும் வழங்கி 99 பேரும் மாண்டு போனார்கள். பசி பொறுக்காத சகுனி தந்தையையே சாப்பிட்டதாகவும், தந்தையின்கையெலும்புகளைத் தாயக்கட்டைகளாக மாற்றியதாகக் கதை. வஞ்சத்தின் உருவமாக உருப்பெற்றான் சகுனி. பின்னர், கூட இருந்தே குழிபறித்து திருதராட்டிரன் வம்சத்தை தீர்த்த கதை நாமறிந்ததே.

ஆறு குணங்களை எப்படி சீரமைப்பது?

பேராசையை	- திருப்தியான மனமாகவும்
சினத்தை	- பொறுமையாகவும்
கடும் பற்றை	- ஈகையாகவும்
முறையற்ற காம உணர்வை	- கற்பு நெறியாகவும்
உயர்வு தாழ்வு மனப்பான்மையை	- சமநோக்காகவும்
வஞ்சத்தை	- மன்னிப்பாகவும், விட்டுக் கொடுத்தும்

மாற்றிவிட பயிற்சி செய்தல் வேண்டும். ஆறு குணங்களை சீரமைத்துவிட்டால் டென்சனுக்கு வழியேது?

பயம்

பயம் என்றால் என்ன சுவாமிஜி?

எச்சரிக்கையில் தோன்றும் உணர்வு. ஆபத்து, வலி, துன்பம் பற்றிய எதிர்பார்ப்புகளிலிருந்து தோன்றும் எண்ணம். நம்முடைய பயங்களில் பாதி அர்த்தமற்றவை, மற்ற பாதி ஆதாரமற்றவை.

பயத்தை எப்படி சமாளிப்பது?

1. தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. அஞ்சாமையைப் பெருக்கிக் கொள்ளுங்கள்.
3. நேர்மறையாகச் சிந்தியுங்கள்.
4. வறுமையை உழைப்பால் விரட்டுங்கள்.
5. பற்றாக்குறையை நிறைவாக மாற்றுங்கள்.
6. பிறப்புக்கு இறப்புண்டு. இளமைக்கு முதுமையுண்டு. இன்பத் திற்குத் துன்பமுண்டு - என்ற நிதர்சனத்தை உணர்ந்து கொள்ளுங்கள்.
7. விமர்சனங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
8. பொறாமையைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
9. கீதையின் வாசகத்தை அடிக்கடி நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள்.

எது நடந்ததோ அது நன்றாகவே நடந்தது.

எது நடக்கிறதோ அது நன்றாகவே நடக்கிறது.

எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.

உன்னுடையது எதை இழந்தாய்? எதற்காக நீ அழுகிறாய்?

எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு!

எதை நீ படைத்தாய்? அது வீணாவதற்கு

எதை நீ எடுத்துக்கொண்டாயோ, அது இங்கிருந்து எடுக்கப்பட்டது!

எதை நீ கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது!

எது இன்று உன்னுடையதோ, அது நாளை

மற்றொருவருடையதாகிறது!

மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்!

இந்த மாற்றம் உலக நியதியாகும்!

பயத்திற்கும் மன அழுத்தத்திற்கும் தொடர்பு உண்டா?

உண்டு. அச்சம் அல்லது பயம் என்பது, மனிதமுன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் வேலியாகும். நமது பயமே நமக்கு டென்சனைத் தந்து கொண்டிருக்கும். மனிதனின் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் அசர பலம் பயத்திற்குண்டு. பயம் இரண்டு வகைப்படும். இயல்பானது- (உ.ம்) பாம்பைக் கண்டால் பயப்படுவது. இயல்புக்கு முரணானது.

“அஞ்சுவது அஞ்சாமை பேதமை”. எனவே, பயப்படவேண்டிய விஷயங்களுக்கு நாம் பயப்படத்தான் வேண்டும். ஒரு மதம்பிடித்த யானையைக் கண்டு தைரியமாக நின்றால் ஆபத்துதான். ஓடி ஒளிவது தான் புத்திசாலித்தனம். ஆனால், எறும்புக்கும், அற்ப விஷயங்களுக்கும் பயப்படத் தேவையில்லை.

பயத்தினால் வரும் கேடுகள் என்ன?

நமது சிந்தனையை மழுங்கடிக்கிறது. நமது ஆற்றலைக் குறைத்து விடுகிறது. நமது உடல் மனம் இரண்டும் பாதிக்கப் படுகிறது. இந்த உலகத்திலே பல பயங்கள் உண்டு. சிலந்தியைப் பார்த்து பயப்படறவங்க உண்டு. பூனையைப் பார்த்து நடுங்கறவங்க உண்டு. சில பேருக்கு தண்ணீரைக் கண்டா பயம். இடி மின்னலுக்கும் பயம். அவ்வளவு ஏன்? பலூனைக் கண்டு பயப்படறவங்ககூட உண்டு.

“ஆச்சரியமாகத்தான் இருக்கு. இந்தப் பயத்தைப் போக்குறதுக்கு வழி உண்டா சுவாமிஜி?”

“என்ன பயமோ! அந்தப் பயத்துக்கு அவங்களை ஆளாக்கிறது ஒரு வைத்தியம். ஒரு பெண்ணுக்கு மூன்று வயசுலேயிருந்து பறவைன்னா பயம். ஒரு பறவையை முழுசா சமையல் பண்ணி அந்தப் பெண்ணுக்கிடே குடுத்துத் தொட்டுப் பார்க்கச் சொன்னாங்க. அப்புறம் சின்னச் சின்ன பறவைகளோட விளையாடச் சொன்னாங்க. கொஞ்ச நாள்லே சரியாப் போச்சு!”

“தேவலையே!”

“ஒரு பல்கலைக்கழக மாணவருக்குத் தண்ணீரைக் கண்டா பயம்! குளியல்லே கொஞ்சங் கொஞ்சமா மூழ்கவச்சி அதைச் சரி பண்ணியிருக்காங்க! ஒருத்தருக்கு 20 வருஷமா பலூனைக் கண்டா பயம்! அவரைச் சுத்தி 90 பலூன்களை ஊதி வெடிக்க வச்சாங்க! தினமும் இப்படிப் பண்ணி கொஞ்சம் கொஞ்சமா அந்தப் பயத்தைத் தெளியவச்சாங்க”.

பயஉணர்வு நமக்கு மனஅழுத்தத்தைத் தந்துவிடும். பயஉணர்வை நீக்க அதற்கான காரியங்களில் எதிர்நீச்சல் போட வேண்டும்.

ஒரு சுல்தான் தனது மிகச்சிறந்த ஊழியர்களுடன் கப்பலில் பயணம் செய்துகொண்டிருந்தார். அதற்கு முன் கடலில் பயணித்திராத வேலையாள் ஒருத்தன் கப்பலின் மையப்பகுதியில் உட்கார்ந்து கொண்டு கூச்சலிட்டான், அழுதான், புலம்பினான். எல்லாரும் அவனிடம் பரிவு கொண்டவர்கள். பலவாறு அவனுடைய பயத்தைப் போக்க முயன்றார்கள். அவர்களுடைய முயற்சி எதுவும் பலிக்க வில்லை. மாறாக அவன் முன்னெவிட அதிகம் குரலெடுத்தான். சுல்தானால் அவனுடைய கூச்சலை சகிக்க முடியவில்லை. ஹக்கீமை அழைத்தார். 'என்னுடைய பயண இன்பமே இவனால் நாசமாகி விட்டது. ஏதாவது செய்து இவனுடைய வாயை மூடும்' என்றார்.

"மேன்மை பொருந்தியவரே! தாங்கள் அனுமதியளியுங்கள். நான் அவனுடைய வாயை அடைக்கிறேன்" என்றார் ஹக்கீம். சுல்தானும் அவ்வாறே அவருக்கு அனுமதி அளித்தார். ஹக்கீம் மாலுமிகளை அழைத்து, "இந்த அலுப்பு வாயனைத் தூக்கி கடலில் வீசுங்கள்" என்றார். அவர்கள் சற்றும் தாமதியாமல், அந்தக் காரியத்தைச் செய்தார்கள். அவர்களுக்கு அது மகிழ்ச்சியளிப்பதாகவே இருந்தது.

தண்ணீரில் விழுந்த ஊழியன் மூழ்கிவிடவில்லை. தண்ணீரை மோதி அடித்துக் கொண்டு எப்படியோ கப்பலில் ஒரு பிடிப்பைப் பற்றிக் கொண்டான். "என்னை உயரே தூக்கி விடுங்கள்" என்று கெஞ்சினான். அதனால் அவர்கள் அவனுடைய தலைமுடியைப் பற்றித் தூக்கி தளத்தில் கிடத்தினார்கள்.

அப்போதிருந்து அவன் வாயிலிருந்து அச்சம் பற்றி எந்த வார்த்தையும் வரவில்லை. 'கப்சிப்' என்றாகிவிட்டான்.

அரசர் வியப்படைந்தார். "இந்தச் செயலில் உள்ள அறிவு நுட்பம் யாது?" என்று ஹக்கீமிடம் கேட்டார்.

அவன் கடல் நீரின் உப்புத் தன்மையை இதற்குமுன் ருசித் திருக்க மாட்டான். தண்ணீரில் கிடப்பது எவ்வளவு பெரிய அபாயம் என்பதையும் அறிந்திருக்க மாட்டான். அதனால் கப்பலில் இருப்பது எத்தனை அற்புதமான விஷயம் என்று அவனுக்குத் தெரியாமல் இருந்தது. ஆபத்தை எதிர்கொண்டவனுக்குத்தான் அமைதியின் அருமை புரியவரும்.

பேராசிரியரின் மனதிலிருந்த அச்சமெல்லாம் சுவாமிஜியின் ளக்கங்களால் பகலவனைக் கண்ட பனிபோல் ஓடிவிட்டது.

சோம்பேறித்தனம்

ஈவாமிஜி, டென்சனை வெல்ல மேலும் பல வழிமுறைகளை விளக்கமாக சொல்ல ஆரம்பித்தார்.

சோம்பல் என்ற இருள் நெருங்க நெருங்க ஒருவருடைய குல விளக்கு அணைந்து விடும் என்கிறார் திருவள்ளுவர்.

சோம்பேறித்தனம் நம்மை முடமாக்கிவிடும். உடல் ரீதியாக உடல் உறுப்புகளுக்கு வேலை கொடுத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். மனதும் உடலும், சோம்பேறியாய் இருந்தால் மன இறுக்கமும் உளைச்சலும் குடிவந்துவிடும். உழைப்புக்கு ஓய்வு கொடுக்காதீர்கள். சோம்பல் மனம் துருப்பிடித்துவிடும், சோம்பலைச் சுறுசுறுப்பாகவும், ஊக்கமுடனும் செயல்பட்டு அகற்றிவிடுங்கள்.

வெறுப்பு

இன்று உலகில் வெறுப்பு அதிகமாகக் காணப்படுகிறது. போட்டி, பொறாமை நிறைந்த சமுதாயத்தில் சகோதரர்களே பங்காளிகளாக மாறுகின்றனர். தந்தைக்கும் மகனுக்கும் வெறுப்பு ஏற்படுகிறது.

நமது குணங்களில் வெறுப்பு வேண்டாத ஒன்றாகும். வெறுப்பு நமக்கு மனதழுத்தத்தைத் தந்துகொண்டே இருக்கும். நாம் பிறரிடம் காட்டும் வெறுப்பு நமக்கு உடலிலே இரசாயன மாற்றங்களை ஏற்படுத்தி உடலிலே நோய் வந்துவிடும்.

வெறுப்பு என்றால் என்ன?

சுயநலமும், கடும்பற்றும், தன்முனைப்பும் சேர்ந்து வருவது தான் வெறுப்பு என்ற குணம்.

வெறுப்பினை வெல்வது எப்படி?

வெறுப்பை அன்பின் மூலமாகவும், சகிப்புத்தன்மை, விட்டுக் கொடுத்தல் மூலமாகவும் மாற்றலாம்.

பொறுமை

வாழ்க்கையில் மனஅழுத்தமின்றி இருக்க பொறுமை முக்கியமானதாகும். "பொறுத்தார் பூமியாள்வார்" என்பது பழமொழி. பொறுமை என்ற சட்டையை அணிந்து கொண்டால் டென்சன் என்ற வெப்பம் நம்மைத் தாக்காது.

பிரிட்டிஷ் பாராளுமன்றத்தில் ஒரு முறை பிரதம மந்திரிக்கு இருக்க வேண்டிய தகுதி பற்றி விவாதிக்கப்பட்டது.

“பேச்சுத் திறமைதான் முதல் தகுதி” என்றார் ஒருவர்.

“அறிவு” என்றார் மற்றொருவர்.

“கடும் உழைப்பு” என்றார் மூன்றாமவர்.

வில்லியம்பிட் (எழுத்தாளர்) சொன்னார், “பொறுமைதான் ஐயா ரொம்ப முக்கியம் என்று.

மனம் உங்கள் வசம் நிற்க வேண்டும். அப்புறம் அமைதி தானாகவே உங்களிடம் குடிகொள்ளும்.

எதிர்பார்த்தல், ஏமாற்றம்

எதிர்பார்ப்பு நமக்கு ஏமாற்றத்தைத் தருகின்றது. ஏமாற்றம் தான் வாழ்வில் டென்சனையும் துன்பத்தையும் பெருக்குகின்றது. இயற்கை எல்லோருக்கும் எல்லா வளங்களையும் கொடுத்திருக்கும் போது நாம் பிறரிடம் ஏன் எதிர்பார்க்க வேண்டும். நீங்கள் எங்கு எப்படி இருக்கிறீர்கள் என்று முதலில் கணித்துக் கொள்ளுங்கள். இவற்றைக் கொண்டு தனக்கு, குடும்பத்துக்கு, சுற்றத்தாருக்கு, ஊருக்கு, உலகுக்கு எந்தெந்த வழிகளில் உதவலாம் என்று திட்டமிட்டு செயல்புரிந்து வாருங்கள். எதிர்பார்த்தலே வராது. டென்சனும் வராது.

பிரச்சனைகளும், தீர்வுகளும்

பிரச்சனைகளை அணுகும் விதம் பற்றிக் கூறுங்கள் சுவாமிஜி

வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகள் பின்னிக் கிடக்கின்றது. அதை அணுகும் விதம் முக்கியமானதாகும்.

டென்சனில் இருப்பதைவிட மனபாரம் குறைந்திருக்கும்போது நம்மால் தெளிவாகச் சிந்திக்க முடியும். அதுபோன்ற நேரத்தில்தான் நமது சிக்கல்கள், பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு என்பதை நம்மால் சுயமாகக் கண்டறிய முடியும். பிரச்சனையை எதிர்கொள்ளுங்கள்.

நீங்கள் நினைப்பது போல் அது ஒன்றும் மோசமானதல்ல.

பிரச்சனை என்றால் என்ன?

- ❖ புரியாதது
- ❖ தெரியாதது
- ❖ போதிய செய்திகள் கிடைக்காதது
- ❖ செய்யும் வழிமுறை தெரியாதது
- ❖ செய்ய முடியுமா, முடியாதா என்ற அவநம்பிக்கை.
- ❖ செய்தாலும், செய்யாவிட்டாலும் என்ன விளைவு வரும் என்று பயப்படுவது.

பிரச்சனைகளுக்கு எப்போதும் தீர்வுகள் உண்டு.

ஒரு பிரச்சனைக்குப் பல தீர்வுகளுண்டு. சரியான தீர்வைத் தேர்ந்தெடுத்து புத்திசாலித்தனமாகச் செயலாக்குவதுதான் முக்கியம்.

ஒரு செல்வந்தர் இரண்டு மனைவிகளைக் கட்டிக்கொண்டிருந்தார். கடைவீதியில் ஒரே மாதிரியான இரண்டு தங்க நெக்லஸ்களை வாங்கி வந்து இருவருக்கும் பரிசளித்தார். இது அவர்களுடன் தனித்தனியே மகிழ்ச்சியாக இருந்தபோது செய்த செயல். இந்தப் பரிசளிப்பு பற்றி ஒருவர் மற்றவரிடம் சொல்லக்கூடாது என்று அவர் சத்தியம் வாங்கிக்கொண்டார்.

பெண்கள் இருவருக்குள்ளும் ஒருநாள் ஏதோ ஒரு காரணமாகச் சண்டை வந்துவிட்டது. தங்களுக்குள் முட்டி மோதிக் கொண்டவர்கள் கடைசியில் கணவனிடம் வந்து நின்றார்கள்.

“சொல்லுங்க, எங்க ரெண்டு பேரில் உங்களுக்கு யார் ஓசத்தி?” இரண்டு மனைவியுமே கேட்டார்கள்.

“என் கண்மணிகளே, உலகத்தில் எனக்கு மிக அருமையானது நீங்கள்தான், மற்ற எதையும்விட உங்களைத்தான் நான் ரொம்பவும் நேசிக்கிறேன்” என்றார் அவர்.

“இல்லை, இல்லை எங்க ரெண்டு பேரில் யாரை நீங்க அதிகமாக நேசிக்கிறீங்கண்ணு தெரிஞ்சாகணும்”.

“ஆனா கண்மணிகளா எதுக்கு வருத்தம்? என்னோட இதயத்தில் ரெண்டு பேருமே இருக்கீங்க”.

பெண்கள் அந்த பதிலில் திருப்தி அடையவில்லை.

“எங்களை விட்டு நீங்க போக முடியாது. உடனடியாகச் சொல்லுங்கள். உங்கள் இதய ராணி யார்?” ஆளுக்கொரு பக்கம் பிடித்து உலுக்க ஆரம்பித்தார்கள்.

இது ஏதடா வம்பாகப் போயிற்று என்று நினைத்த செல்வந்தர், “உங்களுக்கு இப்போ உண்மை தெரிஞ்சாகணும் அவ்வளவுதானே, நான் யாருக்கு தங்க நெக்லஸை பரிசாகக் கொடுத்தேனோ அவு பேர்லதான் பிரியம் அதிகம்” என்று சொல்லிவிட்டார். இரண்டு பெண்களும் ஒருவர் மற்றவர் மீது வெற்றிப் புன்னகையை வீசினர்.

பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் வழிமுறைகளைக் கூறுங்கள்

பிரச்சனைகளைச் சமாளிக்கும் பொதுவான அணுகுமுறைகளை அறிந்துகொள்ள வேண்டும்.

- ❖ தோன்றியுள்ள பிரச்சனை என்ன?
- ❖ உடனடியாகத் தீர்க்கப்பட வேண்டுமா?
- ❖ தள்ளிப்போட வேண்டுமா?
- ❖ பிரச்சனை, எப்படி, எதனால், எங்கு, யாரால் ஏற்பட்டது?
- ❖ பிரச்சனையின் விளைவுகள் யாவை?
- ❖ பிரச்சனைகளை எப்படித் தீர்ப்பது?
- ❖ பிரச்சனைக்குத் தீர்வுகாண அவசியமானவை எவை?
- ❖ பிரச்சனையை யாரால், எப்பொழுது தீர்க்க முடியும்?
- ❖ பிரச்சனையைத் தீர்க்கப் பொருத்தமான வழிமுறை என்ன?

மேற்படி வழிகளில் பிரச்சனைகளை அணுகினால் எளிதாகச் சமாளிக்கலாம். இந்த அணுகுமுறையை குடும்ப வாழ்விலும், அலுவலக வாழ்விலும், சமுதாய வாழ்விற்கும் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.

தோல்வியும் முயற்சியும்

தோல்வியினால் ஏற்படும் டென்சனை எப்படிப் போக்குவது சுவாமிஜி?

தோல்வியைக் கண்டுத் துவளாதீர்கள். தோல்விகளே வெற்றியின் படிகள். வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற்றவர்கள் எல்லாம் தோல்வியடைந்த பின்னர்தான் வெற்றிபெற்றுள்ளனர். மாவீரன் நெப்போலியன் மூன்றில் ஒரு பங்கு போரில் தோல்வி கண்டவன்தான்.

தோல்வியைத் தாங்கும் பக்குவம் உங்களுக்கு அனுபவத்தையே வெற்றியாகவும் வழங்கும்.

நாம் கரியாக இருந்தால் அது வைரமாவதற்கு,
புழுவாக இருந்தால் பட்டாம் பூச்சியாவதற்கு,
விதையாக இருந்தால் விருட்சமாவதற்கு,
இலையுதிராக இருந்தால் வசந்தத்தை தழுவுவதற்கு,
தோல்வியைச் சந்தித்தால் வெற்றியை அடைவதற்காகும்.

கோயிலுக்கு வெளியே கிடந்த கல் ஒன்று 'ஓ'வென்று அழுது கொண்டிருந்தது. அவ்வழியாகச் சென்ற ஞானி ஏன் அழுகிறாய்? என்று கேட்டார். அதற்கு அந்தக் கல் பின்வருமாறு கூறியது.

"நாங்கள் மூன்று பேர் ஒன்றாக இருந்தோம். சிற்பி உளி கொண்டு செதுக்கினார். எங்கள் மூவரையும் தனித் தனியாகப் பிரித்தார். அதில் ஒருவர் கோயிலின் சுற்றுச்சுவரிலும், வேறொருவர் கர்ப்ப கிருகத்திலுமுள்ளனர். நான் மட்டும் வெளியே இருக்கிறேன்.

போவோர் வருவோர் எல்லாம் என்னை மிதிக்கின்றனர். முடிந்த மட்டும் என்னை அசிங்கப்படுத்துகின்றனர். ஆனால் கோயிலின் சுவரிலிருப்பவரை சிலர் முத்தமிட்டுச் செல்கின்றனர். கோயில் உள்ளே இருப்பவரை மட்டும் அனைவரும் தொழுது விட்டுச் செல்கின்றனர். அவருக்கு மட்டும் ஏன் அத்தனை செல்வாக்கு? நான் என்ன பாவம் செய்தேன் சுவாமி?" என்றது.

அதற்கு ஞானி கூறினார் "சிற்பி பிளக்கும்போது நீ வலி தாங்க முடியாமல் முதலில் சிதைந்துவிட்டாய். ஆதலால் உன்னைத் தூக்கி யெறிந்துவிட்டனர். நீ வெளியே கிடக்கிறாய். மற்ற இருவரையும் சிற்பி செதுக்க ஆரம்பித்தார். அவைகளில் ஒன்று எதற்கு நாம் வலியைத் தாங்க வேண்டும் என நினைத்தது. அதுவும் உடைந்துவிட்டது. அதை கோயில் கட்டுவதற்குப் பயன்படுத்தினார்கள். மூன்றாவதைச் சிற்பி செதுக்கும்போது, வலியை எல்லாம் பொறுத்துக் கொண்டது. கோயில் உள்ளே சிலையாக வைத்தார். வலியைப் பொறுத்த கல் இன்று எல்லோரும் வணங்கத்தக்கதாய் உள்ளது.

டென்சனைக் குறைக்க மேலும் சில அணுமுறைகளைக் கூறுங்கள் சுவாமிஜி

Adversity Quotient (AQ).

அதாவது தாங்கும் தன்மை வேண்டும்.

தாங்கும் தன்மை என்றால் என்ன?

மனதின் வலிமையைப் பொறுத்துத்தான் பாதிக்கப்படுவதும், எதிர்நீச்சல் போடுவதும், தாங்குவதும் அமைகிறது. இதைத்தான் மனோதத்துவத்தில் தாங்கும் தன்மை என்கிறார்கள். துன்பங்களை, தோல்விகளை, அவமதிப்புகளைத் தாங்குகின்ற தன்மை வேண்டும்.

எது நடந்தாலும், எது வந்தாலும் எதிர்கொள்ள இருக்கும் தயார்நிலையில் மனதை - உடலை ஆரோக்கியமாக்கி, சுறுசுறுப்பாக்கி, தெளிவாக்கி, முடியும் என்ற தன்னம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ளும் நிலை வேண்டும்.

இதனை எப்படி உயர்த்துவது சுவாமிஜி?

செயல்படும் திறன், உற்சாகத்தன்மை, பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கும் திறன், சகிப்புத்தன்மை, பொறுத்துக் கொள்ளுதல், புதிதாகச் சிந்திக்கும் திறன், நேர்மறை சிந்தனை, முடிவெடுக்கும் திறன், விட்டுக்கொடுத்தல், உடல்நலம், இத்தன்மைகளை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குத் தாங்கும் தன்மை அதிகரிக்கும். உங்களால் எந்த டென்சனையும் எதிர்கொள்ள முடியும்.

டென்சனை அணுகும் விதம் குறித்து மேலும் பல முறைகளைச் சுவாமி விளக்கினார்.

தடுப்பு நடவடிக்கைகள்

நமது உடல் நலத்தைப் பாதுகாக்க வருடத்திற்கு ஒருமுறை மருத்துவப் பரிசோதனை செய்துகொள்ள வேண்டும். இதுபோன்ற மனதையும் பரிசோதனை செய்ய வேண்டும்.

அமெரிக்காவில் பொறுப்பான பதவியில் உள்ளவர்கள் எல்லாம் குறிப்பிட்ட கால இடைவெளிகளில் தங்களுடைய உடல், மன ஆரோக்கியத்தை பரிசோதிக்கிறார்கள். Psycho - analysis, Soundings, Blood - Test, Heart Examination செய்து கொள்கிறார்கள். மருத்துவச் சிகிச்சைகளில் மனப் பரிசோதனை (Psycho analysis) இப்போது அதிக முக்கியத்துவம் பெற்று வருகிறது. ஆழ்மனதில் பதிந்துள்ள உணர்வுகள் திடீரென வெளிப்படுவதால் ஏற்படும் உள்போராட்டமே பல நோய்களுக்குக் காரணமாகிறது.

மனோதத்துவ மருத்துவர்கள் உள்போராட்டத்தை உருவாக்கும் உணர்வுகளைக் கண்டறிந்து சிகிச்சையளிக்கின்றனர்.

பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்தளியுங்கள்

குடும்பப் பொறுப்பு, தொழில் பொறுப்பு, சமுதாய சேவைப் பொறுப்பு, இவைகளை நீங்களே செய்யவேண்டும் என்று எண்ணாதீர்கள். உங்களால் செய்ய முடிந்ததைச் செய்யுங்கள். பொறுப்புகளைப் பகிர்ந்து அளியுங்கள். மேற்பார்வையிடுங்கள், எல்லாவற்றையும் உங்கள் தலைமேல் போட்டுக் கொண்டால், டென்சன்தான் வரும். மேற்பார்வையிடும் போது நல்ல ஆலோசனைகளையும் பயிற்சிகளையும் அளியுங்கள். இதனால் உங்களது மனச்சுமையும் இறுக்கமும் குறையும்.

பொறாமை

பிறர் நம்மைத் தூற்றுதல், பொறாமை, கேலிப்பேச்சுக்கள் பேசுதல், வதந்திகள், வீண் வார்த்தைகள் இவற்றை எப்படிச் சமாளிப்பது?

முதலில் அவற்றில் உண்மை இருக்கிறதா என்று பாருங்கள். இருந்தால் ஏற்றுக்கொண்டு நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். மீண்டும் அத்தகைய தவறினைச் செய்யாதீர்கள்.

உண்மை இல்லாவிடில் அலட்சியப்படுத்தி விடுங்கள்.

நாம் எல்லோருமே பிரபஞ்சத்தின் பகுதிகளாக, அணுக்களாக இருக்கும்போது, இதில் யார் இன்னொருவருக்காகப் பொறாமைப் பட முடியும்?

தனக்குச் சமமாக உள்ளவர்கள் குறித்தும், அவர்தம் உயர்வு குறித்தும் நம்மால் அதுபோல உயர முடியவில்லையே என்கிற ஆற்றாமையால் ஏற்படும் மனப்புழுக்கமே பொறாமையாகும்.

தனக்குத் தகுதி சிறிதும் இல்லாவிட்டாலும், ஏற்படுகிற ஆதங்கங்கள் வயிற்றெரிச்சல்.

நம்மைப் பற்றி சிந்திக்காமல் அடுத்தவர்களைப் பற்றிச் சிந்திப்பானேன்?

பொறாமை இருப்பவர்கள் அழிந்துபோன சாத்திரமே வரலாறு. பேரிலக்கியங்களிலும், பொறாமைதான் மையக்கருவாக அமைந்து உள்ளது. வள்ளுவர் பொறாமையை “பாவி” என்பார். ஷேக்ஸ்பியரோ அதை “அரக்கன்” என்பார். எனவே விமர்சனங்களில் உண்மையில்லை என்றால் அதனை ஏற்காதீர்கள். ஏற்றுக்கொண்டால்தான் டென்சன் வரும், அலட்சியப்படுத்துங்கள்.

முன்னொரு காலத்தில் கீழ்த்திசை நாடொன்றினை ஆண்டு வந்த அரசர் ஒருவர் அறிவு தீட்சண்யம் மிக்கவராயிருந்தார். அவருடைய அறிவொளியில் நாடே சூரியனைப்போல் பிரகாசித்தது. அவரது புத்திசாலித்தனத்தை மிஞ்சியவர் யாருமில்லை.

ஒருநாள் அமைச்சர் மகிழ்ச்சியற்ற முகத்துடன் அரசரிடம் வந்தார். “சுல்தான் அவர்களே, நீரே இந்நாட்டின் அறிவாளியாகவும், பிரசித்தமானவராகவும், வல்லமை பொருந்தியவராகவும் இருக்கிறீர்கள். எங்கு சென்றாலும், மக்கள் உங்களைத்தான் புகழ்ந்து பேசுகிறார்கள். ஆனால், சிலர் மட்டும் மோசமாகப் பேசுகிறார்கள். உங்களுடைய புத்திசாலித்தனமான முடிவுகளைக் கேலி செய்கிறார்கள். குறைத்து மதிப்பிடுகிறார்கள். இது எப்படி நேர்ந்தது? வல்லவருக்கெல்லாம் வல்லவரான தங்கள் ஆளுகைக்கு உட்பட்ட தேசத்தில் இப்படியான பணிவற்ற போக்கு இருக்கலாமா?” என்று குறைபட்டுக் கொண்டார்.

சுல்தான் தையுடன் முறுவல்பூத்தார். “உங்கள் எல்லாருக்கும் தேவைப்படுகிறவைகளை நான் பூர்த்தி செய்திருக்கிறேன். மற்ற வர்களைப் போல் நீரும் அறிவீர். ஏழு நாடுகளுக்கு நான் அதிபதி. என்னுடைய ஆட்சியில் ஏழு நாடுகளும் முன்னேறி உள்ளன, வளம் பெற்றிருக்கின்றன. ஏழு நாட்டவரும் என்னுடைய நீதி தவறாத ஆட்சி முறைக்காகவே என்னைப் பெரிதும் நேசிக்கிறார்கள்.

நீர் சொல்வது சரிதான். என்னால் எதுவும் செய்ய முடியும், ஒன்றைத் தவிர.

என்னுடைய நகரங்களின் வாயில்கள் பிரம்மாண்டமானவை, நினைத்த கணத்தில் நான் அவற்றை மூடிவிடுவேன். ஆனால் ஒன்று மட்டும் என்னால் முடியாது, அது- மக்களின் வாய்கள். அந்த வாய்களை என்னால் மூட முடியாது.

உண்மையில் யார் என்னைப்பற்றி என்ன பேசுகிறார்கள் என்பது அல்ல கேள்வி. நான் நல்லதைச் செய்கிறேனா என்பதுதான் முக்கியம்.

இயற்கையை இரசியுங்கள்

வானம்

“வானம் எனக்கொரு போதி மரம்
நாளும் எனக்கொரு சேதி தரும்
மேகமே மேகமே...”

தூங்கியெழுந்ததும் வெளியில் சென்று ஆகாசத்தைப் பாருங்கள். கையை மேலேந்நுங்கள். வானத்திலிருந்து ஓசோன் ஆற்றல்கள் உங்களுக்குக் கிடைக்கும். வானத்தை அப்படியே பார்த்துக்கொண்டு இருங்கள். அமைதியான முழுமையான வானத்தை ஒருமுகச் சிந்தனையோடு பாருங்கள். இரவில் அதிகம் பாருங்கள். நட்சத்திரங்கள் நடனம் ஆடும். கோள்கள் பேசும், மனம் விரிவடையும், மனஇறுக்கமா? ஓடிப்போய் விடும். வெட்டவெளி உங்களுக்கு வழிகாட்டும்.

கடல்

“கடல் ஓர அலைகள் எல்லாம்
உன் கால்களுக்குச்
சிலம்புகள் ஆகட்டுமே”

கடற்கரை மணலில் உட்கார்ந்து கடலையும் அதன் அலைகளையும் பாருங்கள். இயற்கையின் பிரம்மாண்டத்தைப் பாருங்கள். கடலுடனும், அலைகளுடனும் ஒன்றி இரசியுங்கள். அலைகள் உங்களோடு பேசும். அலைகளின் ஆர்ப்பரிப்பு உங்களை மீண்டும் மீண்டும் தேடி வரும். உங்கள் மனம் ஓய்வடையும், அமைதி பெறும். டென்சன் ஓடிப்போய்விடும்.

மலைகள்

மலைப் பயணங்கள் நமது மனதுக்கு மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் தரும். மகான்களும், யோகிகளும் மலைகளில் ஏன் தவம் செய்கின்றனர்? இயேசு, முகமது நபியின் மலைப் பிரசங்கங்கள் ஏன் வரலாற்று முக்கியத்துவம் பெற்றன?

ஆரவாரமில்லாத பசுமைமரங்களைப் போர்த்திக்கொண்டிருக்கும் மலையின் அழகை ரசியுங்கள். குளிர்ச்சியான தூய்மையான காற்றினில் குளியுங்கள். இயற்கை அன்னையின் வியத்தகு ஆச்சரியங்களைக் காணுங்கள். மரங்களின் இசை, பறவைகளின் பாட்டு, பூச்சிகளின் ரீங்காரமும் உங்களைப் பரவசப்படுத்தும், மலைகளின் அரசி ஊட்டியின் அனுபவத்தை அசைபோட்டுப் பாருங்கள்.

தோட்டக்கலை

வீட்டில் உள்ள தோட்டம், தொட்டியிலிருக்கும் செடிகளைப் பராமரியுங்கள். அவை பூக்கும் பூக்களுடன் உறவாடுங்கள். மலர்கள் பேசும், மலர்கள் வீட்டிற்குப் பாதுகாப்பு அரணாகவும், மனதுக்கு இதமாகவும், உடலுக்கு மருந்தாகவும் இருக்கும். மலர்கள் குறித்து

பாண்டிச்சேரி அன்னையின் "மலர்கள்" புத்தகத்தில் விபரமாகக் கூறப் பட்டுள்ளது. அன்னையின் "மலர்கள்" புத்தகத்தைப் படித்துப் பாருங்கள். மலர்களின் உன்னதங்கள் புரியும். வாசலில் மரங்கள் வளருங்கள். நீங்கள் வெளியே போகும்போதும் வரும்போதும் உங்களுக்கு டாட்டா சொல்லும். உங்கள் மனம் அமைதி பெறும். உற்சாகமடையும்.

சிரித்து மகிழுங்கள்

வாய்விட்டுச் சிரித்தால் டென்சன் போகுமா?

நிச்சயமாக, உங்களுக்கு மனதழுத்தம் வரும்போது வாய்விட்டு வேகமாகச் சிரியுங்கள். Comedy Serial, Comics Slips, Funny, E-mail ஆகியவற்றை நாஸ்தோறும் நினைவுக்குக் கொண்டு வாருங்கள். நீங்கள் வாய்விட்டுச் சிரித்து இன்பமாக இருந்த நிகழ்ச்சிகளைப் பட்டியலிட்டு வைத்துக் கொள்ளுங்கள். டென்சன் வரும்போது இந்தப் பட்டியலை மனத்திரையில் ஒளியும் ஒலியுமாகப் பாருங்கள், கேளுங்கள், இரசியுங்கள், மனம் அமைதியாகும்.

நல்ல சிரிப்பு மனதழுத்தம் செய்யும் ஹார்மோன்களைச் சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்தி எதிர்ப்பாற்றலைப் பெருக்குகிறது. வயிறு குலுங்கச் சிரித்தால் இதனுடைய நன்மை 24 மணி நேரமும் தொடரும். Funny Video நிகழ்ச்சிகளைப் பார்ப்பதால் நமக்கு நேர் மறையான எண்ணமும் வந்து அந்த இடத்திலேயே நமது டென்சன் குறைந்து விடுகிறது.

நீங்கள் சிரிக்கக் கற்றுக்கொண்டால் மகிழ்ச்சியாக இருக்க அதிகமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். உங்கள் உதடுகளில் புன்சிரிப்பை நிரந்தரமாக்குங்கள். இதனால் உங்களுக்கு டென்சனை வெவ்வதற்கும், தாங்குவதற்கும் நிறைய சக்திகள் கிடைக்கும்.

தற்காலத்தில் பல நகரங்களில் "லாபிங் கிளப்" உள்ளது. பலரும் சேர்ந்து சிரித்து மகிழ்கிறார்கள். ஓஷாவின் பயிற்சி முகாமில் லாபிங் மெடிடேஷன் உண்டு. சென்னை வானொலியில் காலையில் சிரிக்கும் நேரம் நிகழ்ச்சி அருமையாக இருக்கும். உங்களை அழுத்தியுள்ள மனஇறுக்கமெல்லாம் நீங்கிவிடும். உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெறும், குதூகலிக்கும்.

உலகிலேயே மிக வயதான பெண்மணி சொல்லிய டென்சன் இரகசியத்தைப் பாருங்கள். பிரெஞ்சுப் பெண்மணி ஜென்னி கால்மண்ட் என்பவர் பிறந்தது 21.2.1875 இறந்தது 04.08.1997. 122 ஆண்டுகாலம் வாழ்ந்ததற்கு என்ன காரணம்? என்று அவரிடம் கேட்கப்பட்டது.

“எதுவாயிருந்தாலும் நான் மனம் விட்டு சிரிப்பேன் அதுதான் காரணம்” என்று சொன்னார்களாம். கடைசி வரையில் மகிழ்ச்சியாக இருந்ததற்குக் காரணம் கேட்டதற்கு “எதுக்காகவும் பெரிசா அலட்டிக் காதிங்க” என்றாராம். இந்தச் செய்தியைக் கேட்ட நாகபூஷணம் அன்று இரவு அன்பர்களுடன் சிரித்துத்தான் மகிழ்ந்து போனார்.

விடுமுறை

விடுமுறை நாளன்று தொலைக்காட்சி முன்பு நாள்முழுவதும் உட்காராதீர்கள். அதிகநேரம் பார்க்கும்போது மனஅழுத்தம் உருவாகும். மனஅழுத்தம் நீங்க விடுமுறை நாட்களில் குடும்பத்துடன் வெளியில் சென்று வாருங்கள். கோயில், நூலகங்கள், தியான மையங்கள், பொருட்காட்சி என்று எவ்வளவோ இடங்கள் உள்ளன. உங்களுக்கு நல்ல ரிலாக்சேஷன் ஆகும். “ஆபீசை மூடிவிட்டு வரும்போது மனதையும் மூடிட்டு வரணும் என்கிறார் அந்த நிபுணர். “கிரேட்டர் இலண்டன் கவுன்சில்” என்று ஒரு ஆபீஸ் உள்ளது. 500 மூத்த அதிகாரிகளுக்கு “ஸ்ட்ரஸ் லீவு”ன்னு ஒரு லீவே கொடுத்தார்களாம். மூணு மாசம் லீவு மற்றும் 4750 ரூபாய் பயணச் செலவுக்காகத் தருகிறார்களாம். இது அனாவசியச் செலவாக அவர்களுக்குத் தெரிவ தில்லை. இதெல்லாம் முதலீடாகவே கருதினார்கள்.

வாழ்க்கையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள்

டென்சனை விட்டால்தான் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும், அமைதியையும் தக்க வைத்துக்கொள்ள முடியும். வாழ்க்கையின் அடிப்படையான உண்மைகளை உணர்ந்துகொள்ளுங்கள். உலகத்தில் நிலையானது எதுவுமில்லை. எல்லாம் மாறக்கூடியது.

பிறப்பு - இறப்பு, இன்பம் - துன்பம், உறவு - பிரிவு, லாபம் - நட்டம், பாராட்டு - தூற்றல், ஏற்றங்கள் - இறக்கங்கள், தோல்வி - வெற்றி என்று எல்லாம் மாறி மாறி வருவதுதான் வாழ்க்கை.

நாம் எதையும் சார்ந்திருக்க வேண்டியதில்லை. சார்ந்திருக்கும் தன்மை மனதழுத்தம் தரும். இரண்டு பக்க விதிகளை ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வந்தால் வரவு, மகிழ்ச்சி. வராவிட்டால் செலவு, துன்ப மில்லை என்று வாழ்க்கையைப் பக்குவப்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். எதைக் கொண்டு வந்தோம் எதை எடுத்துச் செல்வதற்கு? வந்ததுதான் போகுமே அல்லாது வருமுன் இருந்த ஒன்றும் போவதில்லையே?”

நம்மிடம் இருக்கும் 90 சதவீதம் கொண்டு மகிழ்ச்சியடையுங்கள். இல்லாத 10 சதவீதத்திற்கு ஏக்கம் எதற்கு? டென்சனை தவிர்க்கும்

வழிமுறைகளைத் தேடுங்கள். வாழ்க்கையை உள்ளவாறு ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். வாழும்போதே, வாழ்க்கையை விட்டு, மனதளவில் சற்று ஒதுங்கி நின்று - வாழ்வின் ஒவ்வொரு நிகழ்ச்சியையும் பார்க்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

- ❖ வாழ்வின் நோக்கம், விருப்பங்கள், தேவைகள் இவற்றை மதிப்பிட்டுக் கொண்டு இவை ஒன்றுக்கொன்று முரண்படாமல் வாழுங்கள்.
- ❖ உங்களுக்கு அமைந்த தகுதிகளையும், சூழ்நிலைகளையும், வாய்ப்புக்களையும் கணித்து அதற்கேற்ப வாழுங்கள்.
- ❖ வாழவேண்டிய முறைகளையும், ஆற்றவேண்டிய செயல்களையும் வரிசைப்படுத்தி முறைப்படுத்தி நேர உணர்வோடு காலத்தோடு செய்யுங்கள்.
- ❖ இத்தகைய வாழ்வுக்கு தகுதியாக்குவதற்கு உடல்வலிவையும், அறிவுத் திறனையும் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ❖ வாழ்க்கையில் அவ்வப்போது ஏற்படும் தவறுகளை, சுய பரிசோதனை செயல் திருத்தம் என்ற இரண்டு வழிகளிலும் திருத்தி உங்களைத் தூய்மையாக்கிக் கொள்ளுங்கள்.

உங்களை அறிந்து கொள்ளுங்கள்

உங்களுடைய பலமென்ன? பலவீனம் என்ன? உங்களுக்கு உள்ள வாய்ப்புகள் என்ன? அச்சுறுத்தல்கள் என்ன? என்று அடிக்கடி சுயபரிசோதனை செய்து கொள்ளுங்கள். இதனால் உங்களைப் பற்றியும், உங்களைச் சூழ்ந்துள்ள உலகத்தைப் பற்றியும் புரிந்து கொள்ளமுடியும். அவ்வப்போது சுயசோதனை செய்து கொள்வதால், உங்களுக்கு ஏற்படும் டென்சன் குறையும்.

ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள்

நமக்குக் கிடைத்தவற்றை ஏற்றுக்கொள்வோம். கிடைக்காத வற்றுக்காக ஏன் ஏங்க வேண்டும்? நமது வாழ்க்கை நிலையை யாரோடும் ஒப்பிட்டுப் பார்க்காமல் அப்படியே ஏற்றுக்கொள்வோம்.

பிறப்பையும், உருவத்தையும், நிறத்தையும், உயரத்தையும், நம் முகத்தையும் தேர்ந்தெடுக்கும் உரிமை நமக்கேது? அப்புறம் ஏன் மற்றவர்களைப் பார்த்து ஒப்பிட வேண்டும். இருப்பதை ஏற்றுக் கொண்டால் டென்சன் ஏன் வருகிறது?

"As it is accept it" என்ற தத்துவத்தை உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.

நாம் வேறு படிப்பு படித்திருக்கலாமே? வேறு தொழில் செய்திருக்கலாமே? அந்தக் காலத்தில் சொற்ப விலையில் கிடைத்த இடத்தை வாங்கியிருந்தால் இன்று லட்சாதிபதியாகியிருக்கலாமே? என்றெல்லாம் எண்ணிக் கவலைப்படாதீர்கள். விழுந்து விழுந்து புரண்டாலும் ஒட்டுகிற மண்தான் ஒட்டும்'' என்பதுபோல எதிர் காலத்தைப் பற்றி சிந்திப்போம். கடந்த கால நினைவுகளும் ஏக்கங்களும் வேண்டாம்.

புலி ஆட்டினைக் கொன்று சாப்பிடுகிறது. புலிக்கு இரக்கம் கிடையாது என்று கருதமுடியுமா? நெருப்பைத் தொட்டுவிட்டு சுட்டு விட்டது என்று சொல்ல முடியுமா? விவசாயி பல நாட்கள் உழைத்து பயிர் செய்கிறான். பயிர் விளைந்தவுடன் எலிகள் போய் சாப்பிடுகின்றன. எலிகளைப் பார்த்து, அடுத்தவர் உழைப்பை திருடலாமா? என்று கேட்கமுடியுமா? மின்சாரத்தில் கையை வைத்து விட்டு “ஷாக் அடித்து விட்டதே!” என்று சொல்ல முடியுமா? கழிவுநீர் அருகில் இருந்துகொண்டு “நாற்றமடிக்கிறதே!” என்று கூற முடியுமா?

எனவே அதனதன் இயல்புகளை நாம் புரிந்துகொள்ள வேண்டும். எல்லா மனிதர்களையும் புரிந்து கொண்டால் நட்பில் விரிசல்கள் வராது, டென்சனும் நெருங்காது.

உலக இயல்புகளை அப்படியே புரிந்துகொண்டு ஏற்றுக்கொண்டு அணுகினால், நன்மை கிடைக்கும். நல்லதும், கெட்டதும் தான் உலகம். அவற்றை நம் வாழ்க்கைக்குப் பயன்படுத்தி முன்னேறலாம். நல்லவர்களும், கெட்டவர்களும், நல்ல குணங்களும், கெட்ட குணங்களும், நேர்மறை எண்ணங்களும், எதிர்மறை எண்ணங்களும் கலந்தவர்களே மனிதர்கள். 100/100 நல்ல மனிதர்களும், 100/100 கெட்ட மனிதர்களும் யாருமில்லை. ஒவ்வொரு மனிதனிடமும் நல்ல குணங்களும் உள்ளன. கெட்ட குணங்களும் உள்ளன. அளவுகளில் வித்தியாசம் அவ்வளவுதான். சதவீதத்தில்தான் மாற்றம். அன்னப்பறவைப் போல மனிதர்களிடம் இருக்கும் நல்ல குணங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்வோம். தீய குணங்களிடம் எச்சரிக்கையாய் இருப்போம். மாற்ற முடிந்ததை மாற்றுவோம். மாற்றமுடியாததை ஏற்றுக்கொள்வோம். எதுவெல்லாம் மாற்றக்கூடியது. எதுவெல்லாம் ஏற்றுக்கொள்ளக் கூடியது என்பதில் தெளிவாகவும், உறுதியாகவும் இருப்போம்.

முகமது நபியும் அவருடைய தோழர்களும் போதிப்பதற்காக ஒரு நகரத்துக்குச் சென்றிருந்தனர். அவரை விசுவாசிக்கிற ஒருவன் அவரிடம் வந்து, “பெருமானே, இந்த ஊரில் முட்டாள்தனமன்றி

வேறெதுமிவுல்லை. இங்குள்ளவர்கள் பிடிவாதகுணம் கொண்டவர்கள். இவர்கள் எதையும் கற்றுக்கொள்ள விரும்பமாட்டார்கள். நீங்கள் இவர்களை மாற்ற முடியுமோ, என்னவோ” என்றான்.

“நீ சரியாகச் சொன்னாய்” என்றார்கள் நபி அவர்கள்.

கொஞ்ச நேரத்துக்கெல்லாம் இன்னொரு ஆள் வந்தான். அவன் மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டான். அவரிடம் வந்து, “பிரபுவே, நீங்கள் பாக்கியவான்களின் ஊரிலிருக்கிறீர்கள். இங்குள்ளவர்கள் உண்மையான போதனையை விரும்புகிறவர்கள். உங்களுடைய வார்த்தைகளுக்காக தங்கள் இதயத்தைத் திறந்து வைத்திருக்கிறார்கள்” என்றான்.

“நீ சரியாகச் சொன்னாய்” என்றார்கள் நபி அவர்கள்.

அவருடைய தோழர்களில் ஒருவன், “பெருமானே, தாங்கள் முதல் ஆசாமியிடம் அவன் சொல்வது சரி என்றீர்கள். அவனுடைய வார்த்தைக்கு நேர் எதிரிடையான வார்த்தை சொல்லிக்கொண்டு இரண்டாமவன் வந்தான். தாங்கள் அவனுடைய வார்த்தைகளையும் சரி என்கிறீர்கள். நல்லது. கருப்பும், வெள்ளையும் ஒன்றாகிவிடுமா?” என்று கேட்டான்.

நபிகள் அவர்களின் பதில் இப்படி இருந்தது.

உலகத்தைப் பார்க்கிற ஒவ்வொருவரும் தன்னுடைய எதிர் பார்ப்புக்கேற்பவே அது இருக்கவேண்டும் என்று பார்க்கிறார்கள். நான் எதற்காக அந்த இருவர் பார்த்ததையும் தவறென்று நிரூபிக்க வேண்டும்? ஒருவர் கெட்டதைப் பார்க்கிறார். இன்னொருவர் நல்லதைப் பார்க்கிறார். அவர்களில் ஒருவர் தவறாகப் பார்க்கிறார் என்று நீர் சொல்ல முடியுமா? இங்குள்ளவரையினும் வேறு எங்குள்ளவரையினும் எல்லோருமே ஏககாலத்தில் நல்லவர்களாகவுமிருக்கிறார்கள், கெட்டவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். அந்த இருவரில் யாரும் எதையும் தவறாகச் சொல்லிவிடவில்லை. சொன்னதை அரைகுறையாகச் சொல்லிவிட்டார்கள். அவ்வளவுதான்.

திட்டமிடல் வேண்டும்

எதையும் தள்ளிப்போட்டு கடைசினேரத்தில் செய்யும்பொழுது மனஅழுத்தம்தான் வரும். எனவே, எதையும் முன்கூட்டியே திட்டமிட வேண்டும். நேரத் திட்டம், செயல்கள் திட்டம், பணத்திட்டம், அன்றாட செயல்களுக்கான திட்டம் அனைத்தையும் முறையாக எழுதி வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் சரி, குடும்பத்திற்கும் தொழிலுக்கும் எல்லாமே ஒழுங்குபடுத்துதலும், முறைப்படுத்துதலும் System Formation செய்யப்படும்போது அது அது தானாகவே இயங்கும். இயக்க ஒழுங்கு வந்துவிட்டால் பிரச்சனைகள், குழப்பங்கள், மன அழுத்தங்கள் வராது. திட்டமின்றேல் நட்டம்தான், சரியாக முன் கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். மன அழுத்தம் தவிருங்கள்.

மாற்று வழிகளையும் வைத்திருங்கள்

"Plan for the Best, prepare for the Worst" என்பார்கள். முன் கூட்டி திட்டமிட்டு செயல்களைச் செய்கிறோம். சில சமயத்தில் அது நடக்காவிட்டால் என்ன செய்வது என்பதற்கும் மாற்று வழிகளையும் நம் திட்டத்தில் வைத்திருக்கவேண்டும். மருத்துவராக சென்னையில் படிக்க வேண்டும் என்று மாணவன் நினைக்கிறான். அங்கு இடம் கிடைக்காவிட்டால் செங்கல்பட்டில் படிக்கவேண்டும் என்ற மாற்றுத் திட்டத்தையும் தயார் நிலையில் வைத்திருக்க வேண்டும்.

பிரபஞ்சத்தில் எதுவுமே நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. எந்த நேரத்திலும் எதுவும் நடக்கலாம். எது நடந்தாலும், ஏற்றுக்கொண்டு மாற்று ஏற்பாடுகளுடன் தயார்நிலையில் இருந்தால்தான் எதையும் சமாளிக்கலாம். இதனால் வரும் டென்சனைத் தவிர்க்கலாம்.

நேர நிர்வாகம்

போட்டி நிறைந்த இக்காலகட்டத்தில் வேலைகளைக் குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடித்தால்தான் வெற்றிபெற முடியும். காலதாமதமும், பரபரப்பும், கடைசினேர செயல்களும், ஒத்திபோடுதலும் பிரச்சனைகளை ஏற்படுத்தி மனஅழுத்தங்களைத் தரும். இதற்கெல்லாம் ஒரே மாற்று வழி நேர நிர்வாகமே.

எதுவும் நேரப்படி நடக்க வேண்டும். எதையும் கச்சிதமாகச் செய்ய வேண்டும் என்று அலுவலக மேலாண்மை வல்லுநர்கள் எதிர்பார்க்கிறார்கள். இம்மி பிசுகினாலும் இவர்களுக்கு டென்ஷன் வந்துவிடும். அன்றாடம் நாம் செய்யவேண்டிய வேலைகளை முறைப்படுத்தத் திட்டமிட்டு நமது கட்டுப்பாட்டில் வைத்திருக்க வேண்டும். இதே போன்று ஒவ்வொரு நோக்கத்திற்கும் நேரத் திட்டம் வைத்துக் கொள்ளுங்கள். எது எதுக்கு முதலிடம் என்றும், எதைஎதைத் தள்ளிப்போடுவது என்றும் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

அவனுக்கு ஆபீஸ் பத்து மணிக்கு. நன்கு தூங்கிவிட்டு அவன் கண்விழித்தபோது காலை மணி எட்டு. இன்னும் இரண்டு மணி

நேரத்தில் ஆபிசிலிருக்க வேண்டும். அவசர அவசரமாகப் பாத்ரூமுக்கு ஓடுகிறான். கதவு சாத்தியிருக்கிறது. உள்ளே அவன் மகன் "உள்ளே உட்கார்ந்துக்கிட்டே தூங்குறியா?... வெளியே வாடா, நான் ஆபீஸ் போகணும்" என்று அதட்டி மகனை வெளியே வரச் சொல்லிவிட்டு இவன் பாத்ரூமுக்குள் போகிறான். அங்கே ஓத் பிரஷ் இருக்க வேண்டிய இடத்தில் இல்லை. டென்ஷன் குடுபிடிக்கிறது. ஒரு வழியாகச் சமாளித்து பாத்ரூமிலிருந்து வெளியே வருகிறான். டிபன் சாப்பிடக்கூட நேரமில்லை. கையில் கிடைத்த சட்டை பேண்டை அவசர அவசரமாக மாட்டிக்கொண்டு அவன் ஆபீஸ் கிளம்பும் சமயம் "போற வழியில் குழந்தைகளை ஸ்கூல்ல விட்டுவிட்டுப் போயிருங்க" என்று மனைவி. பல்லைக் கடித்துக் கொள்கிறான். குழந்தைகளைக் கொண்டுபோய் பள்ளிக் கூடத்தில் விட்டுவிட்டு ஆபீசுக்குப் போய் சீட்டில் உட்காருகிறான். "நேற்று நீங்கள் தயார் செய்த ஃபைலை எடுத்துக்கொண்டு வாங்க" என்று மானேஜர் சொல்ல, அவன் கைகள் பாண்ட் பாக்கெட்டுக்குப் போகிறது. ஆபீஸ் அலமாரி சாவியை வீட்டிலேயே மறந்து வைத்துவிட்டு வந்துவிட்டது தெரிகிறது" உடல் உதற ஆரம்பிக்கிறது! அலறியடித்துக் கொண்டு அவன் ஆபீஸ் வந்தும் என்ன நன்மை?

இப்போது சொல்லுங்கள், இவனுடைய டென்ஷனுக்கு என்ன காரணம்? சோம்பேறித்தனம், நேரத்தைச் சரியாக திட்டமிடாதது ஆகியவைதானே? நேரநிர்வாகப் பயிற்சி நமக்கு மனஅழுத்தங்களைத் தவிர்க்கும் சிறந்த பயிற்சியாகும்.

நல்ல தகவல் தொடர்பு வைத்துக் கொள்ளுங்கள்

தனிப்பட்ட வாழ்விலும் சரி, குடும்பத்திலும் சரி, தொழிலிலும் சரி, தகவல் தொடர்பு சரியாக நடைபெறாவிட்டால் பிரச்சனைகள் வந்துவிடுகிறது. கடவுள் நமக்கு இரண்டு காதுகளை வழங்கியுள்ளார். எதற்கு? கேட்கவேண்டிய செய்தியைத் தெளிவாகக் கேட்டுப் புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

நாம் சொல்ல நினைப்பதைக் கேட்பவரிடம் தெளிவாகச் சொல்ல வேண்டும். நாம் சொன்ன செய்தி அவருக்குப் புரிந்துவிட்டதா என்பதை நாம் உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். சரியான தகவல் தொடர்பு என்பது வாழ்வில் மிகவும் முக்கியமானதாகும்.

தன்னம்பிக்கையை வளருங்கள்

தன்னம்பிக்கையுள்ளவன் தரணியாள்வான். உங்கள் எண்ணங்களைத் தன்னம்பிக்கை எண்ணங்களாக மாற்றுங்கள். நான் சக்தி

மிக்கவன். நான் தன்னம்பிக்கை உள்ளவன். என்னால் எதுவும் முடியும். நான் நல்லவன், கெட்டிக்காரன், திறமையானவன், அன்பு மயமானவன், நேர்மையானவன், நான் என்னுடைய தொழிலில் வெற்றி பெறுவேன். இதுபோன்ற நேர்மறை எண்ணங்களைத் தினமும் சொல்லி வாருங்கள். நீங்கள் எதை எண்ணுகிறீர்களோ அதுவே நடக்கும். நினைப்பது நடக்கும். நடப்பதையே நினைபுங்கள், நல்லதையே நினைபுங்கள்.

தெளிவான வலிமையான எண்ணங்களை உள்ளே விடுங்கள். முடியும் என்ற எண்ணங்களைத் திரும்பத் திரும்ப எண்ணுவதன் மூலம் மனதில் நம்பிக்கை பிறக்கிறது. நமது நம்பிக்கையைத் திரும்பத்திரும்பச் சிந்திக்கும்போது அது செயலாக வடிவெடுக்கிறது என்று தத்துவ ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

கடவுள் நமக்கு இரண்டு கைகளையும், இரண்டு கால்களையும், இரண்டு கண்களையும், இரண்டு காதுகளையும் நம் உடம்பில் எண்ணற்ற உறுப்புகளையும் படைத்துள்ளார். இதுவே நமது மாபெரும் சொத்து. கோடிக்கணக்கான மதிப்புடைய நம் உடலுடன் மூளை, மனம், எண்ணத்துடன் தன்னம்பிக்கையைச் சேர்த்தால் நாம் அனைவரும் சாதனை படைக்கலாம். வாழ்வில் உயரலாம். வெற்றி பெறலாம். நமக்கு ஏன் டென்சன் வருகிறது?

இசை

மனதின்இறுக்கத்தை நீக்கும் ஆற்றல் இசைக்கு உண்டு. மனம் விட்டுப் பாடுங்கள். இசையைக் கேளுங்கள். துள்ளாத மனமும் துள்ளும். உங்கள் மனதுக்கு ஓய்வு கிடைக்கும். மன அழுத்தம் நீங்கும். மனம் விரிவடையும். மனம் மகிழ்ச்சியடையும். வாய்ப்பாட்டுடன் இசைக் கருவிகள் ஒன்றில் தேர்ச்சி பெற்றுக்கொள்ளுங்கள். இசைக் கருவிகளை மீட்டும்போது வலது மூளை தூண்டப்பெற்று மனம் ஓய்வுபெறும். ஆராய்ச்சியாளர்கள், சாதனையாளர்கள் தங்களது கடுமையான உழைப்பிற்கும் பிறகு இசைக் கருவிகளை மீட்டும் பழக்கத்தை வைத்திருக்கின்றனர்.

“வாழ்க்கை என்றால் ஆயிரம் இருக்கும்,
வாசல்தோறும் வேதனை இருக்கும்,
வந்த துன்பம் எதுவென்றாலும்,
வாடி நின்றால் ஓடுவதில்லை...”

கண்ணதாசன் பாட்டை முணுமுணுங்கள். டென்சன் பறந்து போகும்!

நடனம்

டென்சனிலிருந்து விடுபட நடனம் நல்ல பயிற்சியாகும். என்னடா? நம்மை சுவாமிஜி டான்ஸ் ஆட்ச்சொல்கிறாரே என்று நினைக்காதீர்கள். நடனத்தின் முக்கியத்துவத்தை உணர்த்தவே நம் முன்னோர்கள் இறைவனை நடன வடிவில் “நடராஜராக” வைத்துள்ளனர். நம் நாட்டு பாரம்பரியத்தில் நடனம் வாழ்க்கையோடு இணைக்கப்பட்டுள்ளது. திருவிழாக்களில் நடனமாடி மகிழ்வித்தனர். ஓஷோ ரஜனிஷ் பயிற்சி முகாம்களில் நிறைய நடனங்களுண்டு. ஒரு முறை போய் வாருங்கள். வெட்கப்படாதீர்கள். பலனதிகம் கிடைக்கும்.

உடலுக்கும் மனசுக்கும் மகிழ்ச்சி அளிப்பது நடனம். உங்களுக்குப் பிடித்த இசையைப் போட்டு, உங்கள் விருப்பப்படி, கை, கால்களை, அசைத்து ஆடினாலே போதும். வீட்டில், அலுவலகத்தில், பயணத்தில், கைகளும் கால்களும் மனமும் உடலும் இறுக்கமாக இருக்கும். உடல் சுதந்திரமடையவும் உடல் உறுப்புகளின் இறுக்கம் நீங்கவும், வெட்கம், பயம், தாழ்வு மனப்பான்மை நீங்கவும், நன்றாக நடன மாடுங்கள். பார்வையாளர்களே இல்லை. தனிமையில் குனிந்து, வளைந்து சுழன்று, குதித்து ஆடுங்கள். காற்றுக்கு மரங்கள் ஆடுகின்றன, நீங்களும் ஆடுங்கள். மனஇறுக்கத்தை வெல்லுங்கள்.

துயரத்தை மீண்டும் கிளறாதீர்கள்

கடந்தகால துயரங்கள், தோல்வி, சோகங்கள், மனக்காயங்கள், வேதனைகளடைந்த துன்பங்களை அடிக்கடி எண்ணி வருந்தாதீர்கள். அது புண்ணாகி இருக்கும் இடத்தைச் சொறிவதுபோல் ஆகிவிடும். இத்துயர சம்பவங்களை விலைகொடுத்து வாங்கிய அனுபவங்களாக ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். கற்ற அனுபவத்தைச் சவாலாக மாற்றுங்கள். மனத்துயரத்தைச் சவாலாக மாற்றினால், மனதிலிருந்து மாபெரும் ஆற்றல் வெளிவந்து உங்களுக்கு வெற்றிகளைத் தேடித்தரும்.

நட்பு வளையம்

உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையிடம் மனம் விட்டுப் பேசுங்கள். உங்களுக்கு என்று நல்ல ஆத்மார்த்த நண்பர்களை வைத்துக் கொள்ளுங்கள். மனதில் இருக்கும் பாரங்களை அவர்களிடம் ஒன்று விடாமல் சொல்லுங்கள். இது உங்கள் மனச்சுமையைக் குறைக்கும். மாவீரன் நெப்போலியன் செயிண்ட் ஹெலினா தீவில் இருக்கும் போது தனது ஆட்சிச் காலத்தில் நல்ல நண்பர்களைப் பெறமுடிய வில்லையே என்று ஏங்கினாராம்.

“உடுக்கை இழந்தவன் கைபோல உதவும் நல்ல நட்பினை வைத்திருங்கள்” உங்களுக்கேற்படும் டென்சன்களுக்கு வடிகால்களாக நட்பு வளையம் அமையும்.

டென்ஷன் தீர பாசிட்டிவ் அப்ரோச் வேண்டுகுமா சுவாமிஜி?

ஆம், நீங்கள் எதையும் எதிர்மறையாகப் பார்த்தால் டென்சன் தான் வரும். அதையே நேர்மறையாகப் பாருங்கள். மனஅமைதி கிடைக்கும். மனதழுத்தம் உங்களைத் தாக்கும்போது கண்களைச் சிறிது நேரம் மூடுங்கள். உங்கள் வாழ்வில் வெற்றிபெற்ற நாட்கள், இன்பச்சுற்றுலா சென்றுவந்த நாட்கள் மனைவியுடனும் குழந்தை களுடனும் கொஞ்சி விளையாடியதை ஏன், உங்கள் காதலியுடன் மகிழ்ச்சியாக இருந்த காட்சிகளை அசைபோடுங்கள். மறந்துபோகும் உங்களது மன இறுக்கம். இந்த உத்தி உங்களுக்கு அமைதியைத் தரும் மாமருந்தாகும்.

ஒருசமயம் ரயில் நிலையத்தின் எஸ்கலேட்டர் படிகளில் கால் சறுக்கி உருண்டுவிட்டார் பெர்னாட்ஷா. சுற்றிலும் இருந்தவர்கள் பதைபதைத்தனர். இவரோ கைகளை கால்களை தானே பிடித்துக் கொண்டு வழக்கம்போல எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்தார்.

டென்சனை வெல்ல பல அணுகுமுறைகளை சுவாமிஜி தெளிவாக விளக்கினார். அன்பர்களனைவரும் மிகவும் தெளிவடைந்தனர். வேறு ஏதாவது சந்தேகமிருந்தால் கேளுங்கள்?” என்றார் சுவாமிஜி.

மனஇறுக்கம் தீர மருந்துண்டா சுவாமிஜி?

“ஆமாம்” ஹோமியோபதி மருந்து.

ஒரு மரத்தின் விதையிலிருந்து தயார் செய்கிறார்கள்.

“என்ன மரம் அது?”

“இக்னோஷியா மரம். இதோட பூர்வீகம், பிலிப்பைன்ஸ். இப்ப ஐரோப்பிய நாடுகளிலேயும் இந்த மரங்கள் இருக்கு”.

“இந்த மரத்துக்கும் நம் மனசுக்கும் என்ன சம்பந்தம்?”

“இந்த மரத்தோட பழம் ஆப்பிள் மாதிரி இருக்கும்... உள்ளே இருக்கிற விதை கசப்பாக இருக்கும்.... அதுதான் மனுஷனோட துயரங்களைப் போக்கி மனஆறுதலைக் கொடுக்குது” மனஅதிர்ச்சியைச் சரிபண்ணுது. மனக் காயத்தை ஆற்றுது”.

“உள்ளுக்குச் சாப்பிடுகிற மருந்து உடல்காயத்தை ஆற்றும்ன்னு கேள்விப்பட்டிருக்கேன்... மனக் காயத்தையும் ஆற்றுமா?”

“இந்த மரத்து விதைகள் ஸ்தூல உடம்புலே அதாவது ஆன்மாவுலே வேலை செய்யும்”.

“ஆச்சரியமா இருக்கே?”

“அந்த மரத்து விதைகளிலேயிருந்து தயரான மருந்துதான் இது. தொடர்ந்து சாப்பிடுங்க. உங்க மன வேதனை சரியாய் போயிடும்” என்கிறார்கள் ஹோமியோபதி மருத்துவர்கள்.

டென்சனை வெல்ல எதை எதைச் செய்ய வேண்டும்? எதை எதை செய்யக் கூடாது? எதை எதைத் தவிர்க்க வேண்டும்? சுவாமிஜி

Do	Don't
Adjustment	Comment
Tolerance	Command
Sacrifice	Demand
	AVOID
	Unnecessary interference
	Unnecessary Involvement
	Unnecessary Argument

டென்சனைச் சமாளிக்க இந்திய தத்துவ முறைகள் யாவை?

டென்சனை சமாளிக்க உபநிடதங்கள், வேதங்கள், புராணங்கள் ஆகிய இந்திய தத்துவங்கள் மிகவும் உதவியாகயிருக்கும். நிறுவனங்களில் மனதழுத்தத்தை இந்திய தத்துவங்கள் மூலம் சமாளிக்க டாக்டர் சதீஷ் சந்திர பாண்டே என்ற அறிஞர் பின்வரும் வழிமுறைகளைக் கூறுகிறார்.

- இந்திய தத்துவங்களை ஆழ்ந்து படித்து உங்கள் தத்துவ ஞானத்தை மேம்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- இந்திய தத்துவ ஞானங்கள் பற்றிய விழிப்புணர்ச்சியை நிறுவன உறுப்பினர்களிடம் ஏற்படுத்துங்கள்.

➤ நிர்வாக அலுவலர்களுக்கும், பணியாளர்களுக்கும் பயிற்சி அளியுங்கள். இந்தியதத்துவங்களின் அடிப்படையில் ஆளுமை மேம்பாட்டுப் (Personality Development) பயிற்சியை அளியுங்கள். இதனால் நிறுவனத்தில் மனதழுத்தங்களைச் சமாளிக்கத் தேவையான வழிமுறைகளை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

நாள்தோறும் ஸ்ட்ரஸ் குறித்த சொற்பொழிவும், அதன்பின் தியானம் போன்ற பயிற்சிகளையும், உடற்பயிற்சிகளையும், மனப் பயிற்சிகளும், பயிற்சியாளர்களுடன் கலந்துரையாடலும் என்று நாட்கள் போனதே தெரியவில்லை. பயிற்சி முடிந்து வீடு திரும்ப வேண்டுமே என்ற ஏக்கம் சிலருக்கு. பலருக்கு வீட்டு நினைப்பு. நாகபூஷணத்திற்கோ உலகையே வென்ற மகிழ்ச்சி.

உடனடி நிவாரணம்

அன்றிரவு ஆஸ்ரமத்தில் சுவாமிஜியின் கருத்துக்களால்தான் தெளிவடைந்தது பற்றி பேராசிரியர், சகஅன்பர்களுடன் உரையாடிக் கொண்டிருந்தார். மனஅழுத்தம் தவிர்ப்பது தொடர்பாக சுவாமிஜி தன்னை விழிப்படையச் செய்தது குறித்துப் பெருமிதமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தார். மனதழுத்தத்தைப் பத்து நிமிடத்தில் உடனடியாகத் தீர்ப்பது குறித்து ஏழு வழிமுறைகளை அண்மையில் ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட் பத்திரிகையில் படித்ததாகப் பெண் பேராசிரியர் புஷ்ப வேணி சொன்னார்.

“அப்படியா?” - என்றார் நாகபூஷணம்.

“ஆம்” - என்றார் புஷ்பவேணி அம்மையார்.

அது என்ன ஏழு வழிமுறைகள்?

டென்சன் ஏற்பட்டபோது உடனடியாக,

1. ஒன்றும் செய்யாமலிருங்கள்.
2. வேகமாகச் சிரியுங்கள்.
3. மகிழ்ச்சியை நினையுங்கள்.
4. உடனடியாக பத்துநிமிடம் அந்த இடத்தை விட்டு அகன்று நடங்கள்.
5. ஐந்து நிமிடம் ஆழ்ந்து மூச்சை இழுத்து விடுங்கள்.
6. இசையை / பாட்டை முணுமுணுங்கள்.
7. மனத்திரையில் இயற்கைக் காட்சியை ஓடவிடுங்கள்.

அருகிலிருந்த மற்றொரு பயிற்சியாளர் டாக்டர் நரேந்திரன், தான் உடல்சக்தியை, மனச்சக்தியை, ஆன்மீகபலத்தை அதிகரிக்கும் வழிகளை "இந்து" நாளிதழில் படித்ததாகச் சொன்னார்.

உடல் சக்தியை அழிக்கும் காரணிகள்	உடல் சக்தியைக் கூட்டும் வழிகள்
1. புகை பிடித்தல்	1. சத்துள்ள வைட்டமின் நிறைந்த ஆகாரங்கள்.
2. மது அருந்துதல்	2. சுத்தமான குடிநீர்
3. போதை மாத்திரைகள்	3. வெளிச்சம்
4. சத்து அற்ற உணவுகள்	4. உடல் உறுப்புகள் முழுவதும் பயன்படும் உடற்பயிற்சி.
5. சர்க்கரை	5. போதுமான அளவு தூக்கம்
6. அதிகமாக காபி குடித்தல்	6. மற்றவர்களைக் கட்டளை யிடாமல் நாமே நமது பணிகளைச் செய்தல்.
7. உடற்பயிற்சி இல்லாமை	7. யோகா, அக்குபிரஷர், மசாஜ், சவ ஆசனம் போன்ற ஓய்வு எடுக்கும் பயிற்சிகள்.
8. அதிகமான உடல் எடை	8. குளிர்ந்த நீரில் குளித்தல்
9. குறைந்த தூக்கம்	
10. படபடப்பு	

மனசக்தியைக் குறைக்கும் காரணங்கள்

1. அளவுக்கதிகமாகத் தொலைக்காட்சி பார்த்தல்.
2. செய்தித்தாள்கள், தொலைபேசி, வானொலி ஆகியவற்றின் செய்திகளில் அளவுக்கதிகமாக ஈடுபாடு கொள்ளல்.
3. வீட்டிலும், அலுவலகத்திலும், எதிர்மறையான குணமுள்ளவர்கள், எதிர்பார்ப்புள்ளவர்கள் ஆகியோருடன் நேரத்தைச் செலவழித்தல்.
4. நீங்களே எதிர்மறையாக எண்ணிக்கொண்டும் பேசிக்கொண்டும், உங்களைத் தாழ்த்திக் கொள்ளுதல்.
5. அளவுக்கதிகமாகக் கவலைப்படுதல்.
6. இறுக்கமான சூழ்நிலையில் வசித்தல்.

7. நிதி நெருக்கடி, அளவுக்கதிகமாகச் செலவு செய்தல்.
8. உங்கள் வேலையை முடிக்காமை.
9. உங்களால் தீர்க்கப்படாமல் இருக்கும் பிரச்சனைகள்.

மனசக்தியைக் உயர்த்தும் வழிகள்

1. ஆத்ம வளர்ச்சியைத் தூண்டும் புத்தகங்கள் படித்தல்.
2. ஆத்ம வளர்ச்சியைத் தூண்டும் ஒலி நாடாக்கள் கேட்டல்.
3. நமது வாழ்க்கையை உயர்த்தும் நேர்மையான குணங்கள் உள்ள நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் நேரத்தைச் செலவிடுதல்.
4. போதுமான அளவு சேமிப்பு, நியாயமான அளவு செலவுகள் செய்தல்.
5. வசிக்கும் இடத்தை நேர்த்தியாகவும், சுத்தமாகவும் செம்மை யாகவும் பராமரித்தல்.
6. உங்கள் பழைய பிரச்சனைகளுக்கு வழிகண்டு தீர்வு காணுதல்.
7. நேரத்தைத் திட்டமிட்டுச் செலவழித்தல்.

ஆன்மீக பலத்தை அழிக்கும் காரணிகள்

1. உள்ளுக்குள் புழுங்கிக்கொண்டிருக்கும் பிரச்சனைகளை வெளியில் சொல்ல பயம்.
2. உங்களுக்குப் பிடிக்காத விஷயங்களைச் செய்யத் தூண்டுதல்.
3. விருப்பமில்லாத வேலையில் இருத்தல்.
4. ஆரோக்கியமற்ற உறவுகளுடன் இருத்தல்.

ஆன்மீக பலத்தை உயர்ந்த வழிகள்

1. நம்பும் உண்மையைப் பேசுதல்.
2. அன்புடன் எல்லாச் செயல்களையும் செய்தல்.
3. நன்றியுணர்வு.
4. நம்பிக்கைக்கு, கொள்கைக்கு எதிரானவற்றுக்கு "இல்லை" "முடியாது" என்று சொல்லிவிடுதல்.
5. உள் உணர்வுகளைக் கேட்டு அதன்படி நடத்தல்.
6. இயற்கையுடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல்.
7. சிரித்து மகிழ்தல்.
8. பிரார்த்தனை.
9. இலட்சியத்தை அறிந்து அதனைப் பின்பற்றுதல்.
10. தியானம்.

காமத்தின் கட்டுப்பாடு

பேராசிரியர் நாகபூஷ்ணம் சுவாமிஜியிடம், முக்கியமான கேள்வி கேட்க ஒவ்வொரு நாளும் ஆசைப்படுவார். மற்றவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்களோ என்ற கூச்சத்தில் சுவாமிஜியைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தார். அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியுமல்லவா? எல்லாம் உணர்ந்த சுவாமிஜியும் உணர்ந்து கொண்டார்.

என்ன நாகபூஷ்ணம், மனதில் உள்ள சந்தேகத்தைத் தைரியமாகக் கேள்? என்றார் சுவாமிஜி.

நாகபூஷ்ணத்திற்கு அதிர்ச்சியும், மகிழ்ச்சியும் தாங்க முடியவில்லை. தனது வெட்கத்தை விட்டு அந்தக் கேள்வியைக் கேட்டார்.

சுவாமிஜி! வயதாகியும் காமத்தை விடமுடியவில்லையே ஏன்?

“யாதேவீ ஸர்வ பூதேஷி காமரூபணே ஸமஸ்திதா நமஸ்தஸ்யை, நமஸ்தஸ்யை, நமஸ்தஸ்யை நமோ நம”

“எல்லா உயிர்களிடத்திலும், காமரூபத்தைக் கொண்டுள்ள அந்தத் தேவியை வணங்குகிறேன்” என்று துர்க்கா ஸப்த ஸ்துதியில் கூறப்பட்டுள்ளது. “தகப்பனிடம் ஒரு கழிவைத் தாயார் ஏற்றுத் தன் கழிவை அதனுடனே சேர்த்துச் சேர்த்து மிகப் புனிதமெனும் இந்த உடலை ஈன்றாள்”.

மாதா, பிதா இருவர் உயிர்களும் விந்து நாத சேர்க்கையின் மூலம் ஒன்றுபட்டு, உருவமாகத் தோன்றியதே மனிதன். இந்த இரு உயிரின் இணைப்பு காமம் என்ற உணர்வாலும், உடலுறவு என்ற செயலாலும் உண்டாகியது. எனவே, காமம் என்பது மனிதனிடம் உயிருள்ளவரை இருக்கும்”.

காமத்தை அடக்க முடியுமா?

‘ஆத்ம பிரியத்தை அழிக்க வல்லதாக, நரகத்தில் மூன்று வாயில்களாக, காமம், கோபம், பேராசை ஆகியவை உள்ளன. எனவே, இவை மூன்றையும் விலக்க வேண்டும்” என்று கீதையில் (அத் XVI - 21) சொல்லப்பட்டுள்ளது. தாதுப்பொருள் வெளியேற்றமே நமது காம உணர்ச்சியைத் தீர்த்து வைக்கிறது. மலம், மூத்திரம், வேர்வை போன்று, விந்து நாதமும் ஒரு கழிவுப் பொருளே. தேவைக்கு அதிகமாக இருக்கும்போது, வெளியேற்றப்பட வேண்டிய கழிவுப் பொருள்தான் விந்துநாதம். இதனை அடக்க வேண்டியதில்லை. ஆனால், இருப்பிலிருந்து செலவழித்தால், உடலிலே நோய், மனதிலே அழுத்தம் ஏற்படும்.

இதனைத்தான்,

“ஆன முதலில் அதிகம் செலவானால்
 மாணமழிந்து மதிசெட்டுப் போனதிசை
 எல்லார்க்கும் கள்ளனாய் ஏழ்பிறப்பும் தீயனாய்
 நல்லார்க்கும் பொல்லனாம் நாடு”

என்று, பழைய பாட்டில் சொல்லி வைத்தார்கள். காமத்தை அடக்க வேண்டாம். கட்டுப்படுத்தினாலே போதுமானது.

காமத்தைக் கட்டுப்படுத்தும் வழியைக் கூறுங்கள் சுவாமிஜி!

பாலிலே நெய் ஊடுருவியிருப்பது போல், நம் உடலிலே விந்து நாதம் காந்தமாக அமைந்துள்ளது. தேவைக்கு ஏற்ப விந்து நாதத்தை நம் உடலிலே சேமிக்க, காம உணர்ச்சியைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும்.

- ★ ரஜோகுண உணவுகளும், உடைகளும் காமத்தைத் தூண்டுகின்றன. இதனைத் தவிர்க்கலாம்.
- ★ காம எண்ணங்களைக் கட்டுப்படுத்துங்கள்.
- ★ சிற்றின்பம் தரும் படங்கள், பத்திரிகைகள், பேச்சுக்கள், தொலைக்காட்சிப் படங்கள் ஆகியவற்றைத் தவிருங்கள்.
- ★ மனதை உயர்ந்த நிலையில் வைத்திருங்கள்.
- ★ பிராணயாமம் செய்து வாருங்கள்.
- ★ பெண்கள் உருவாக்கப்பட்டுள்ள தசை, எலும்புகள், மலம், மூத்திரம் ஆகியவைகளைப் பற்றிய தீர்மானமான தெள்ளிய உருவத்தை, மனதில் நிறுத்திக்கொள்ளுங்கள். இது உங்களுக்கு வைராக்கியத்தைத் தரும்.
- ★ இரவு உணவை குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- ★ எப்பொழுதும் கௌபீனம்(லங்கோடு) அணிந்து கொள்ளுங்கள்.
- ★ படிப்படியாக உப்பையும், புளியையும், காரத்தையும் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.

“ஒன்பது வாய்த் தோல்பைக்கு ஒருநாளைப் போலவே
 அன்பு வைத்து நெஞ்சே அலைந்தாயே - வன்கழுக்கள்
 தத்தித்தத் தச்சட்டை தட்டிக் கட்டிப்பிட்டுத்
 தத்திக்குத் தித்தின்னக் கண்டு”

என்றார் பட்டினத்தார்.

சுய பரிசோதனை

பயிற்சியின் கடைசி நாளன்று எல்லோருக்கும் ஐம்பது வினாக்கள் அடங்கிய விடைத்தாள்கள் கொடுக்கப்பட்டன.

“உங்கள் மீது டென்சனின் ஆதிக்கம் எந்தளவுக்கு உள்ளது?”

“நீங்கள் டென்சனின் பிடியில் சிக்குண்டு தவிப்பவரா?”

“நீங்கள் டென்சனைக் குறைக்க எந்தெந்த வகையில் உயர்ந்த முன்னுரிமையளித்து வருகிறீர்கள், அதில் எந்த அளவுக்கு நீங்கள் வெற்றி பெற முடிந்துள்ளது என்பதை நீங்கள் அறிந்து கொள்ள அடியிற்கண்ட பத்து வினாக்களுக்கும் ஐந்து விடைகள் தரப்பட்டு உள்ளன. நீங்கள் எந்த எண்ணுள்ள விடையை (✓) செய்கிறீர்களோ அத்தனை மதிப்பெண்கள் உங்களுக்குச் சேரும்.

பேராசிரியர் நாகபூஷ்ணமும் மற்றவர்களுடன் வினாத்தாளை வாங்கித் தெரிந்த விடைகளை டிக் செய்யத் தொடங்கினார்கள்.

அ. நீங்களேற்கும் பொறுப்புகளுக்கு எத்தனை முறை வரையறை அல்லது கட்டுப்பாடு செய்து கொள்கிறீர்கள்?

1. நான் ஒர்போதும் வரையறை செய்து கொள்வதில்லை. என்னால் ஏற்றுச் செய்ய முடிந்ததைக் காட்டிலும் அதிகப் பொறுப்புகளை நான் எப்போதும் ஏற்றுக் கொள்கிறேன்.
2. நான் வரையறை செய்ய முயற்சி செய்வேன்; ஆனால் அதனை நான் மிகச்சரியாகப் பயனுள்ள வகையில் செய்யமுடிவதில்லை. நான் எப்போதும் என்னால் செய்ய முடிந்ததைக் காட்டிலும் அதிகம் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொண்டு வந்துள்ளேன்.
3. நான் வரையறை செய்துகொள்வேன்; பெரும்பாலும் அவற்றை நிறைவேற்றிவிடுவது வழக்கம்; ஆனால், சந்தர்ப்பம் கிடைத்தால் என்னுடைய சொந்த முயற்சியில் உழைப்பில் மற்றவர்களுக்காகப் பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வேன்.
4. நான் வரையறை செய்துகொண்டு, பெரும்பாலான காரியங்களை செய்துமுடிப்பேன். ஆனால், எனக்கென்று அதிக நேரம் ஒதுக்குவதையே நான் விரும்புவேன்.

5. பொறுப்புகளை ஏற்றுக்கொள்வதும், மற்றவர்களுக்கென்று ஏற்பது, எனக்கென்று ஏற்பது ஆகிய இவற்றிடையே உகந்த அளவு நலம் பயக்கும் வகையிலான சமநிலை இருக்குமாறு பார்த்துக் கொள்வேன்.

ஆ. எத்தனை முறை டென்சன் உங்களை வென்று விஞ்சி விடுவதாக உணருகிறீர்கள்?

1. எல்லா காலமும், வாரத்தின் ஏழு நாட்களிலும், நாள்தோறும் தொடர்ந்து 24 மணி நேரமும்.
2. நான் எப்போதும் கிட்டத்தட்ட 80 சதவீத காலம் டென்சன் என்னை மிஞ்சி மூழ்கடித்து விடுகிறது என்று உணருகிறேன்.
3. பெரும்பாலும் 50 சதவீத காலம் டென்சன் மூழ்கடித்து விடுகிறது என்று உணருகிறேன்.
4. நான் எப்போதாவது சுமார் 20 சதவீத காலம் டென்சனில் மூழ்க நேரிடுவதாக உணர்கிறேன்.
5. எப்போதோ ஒருமுறை மிக அரிதாகவே, அதாவது 5 சதவீத காலம் நான் டென்சனில் மூழ்க நேரிடுவதாக உணர்கிறேன்.

இ. உங்கள் வீட்டுச்சூழ்நிலைகளை உருவாக்குவதில் உங்கள் பொறுப்பு எவ்வளவு?

1. 100 சதவீதம்
2. 75 சதவீதம்
3. 50 சதவீதம்
4. 25 சதவீதம்
5. 10 சதவீதம்

ஈ. எத்தனை தடவை, காரியங்கள் உங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிப் போய்விட்டது என்று உணருகின்றீர்கள்?

1. ஒரு நாளில் பல தடவைகள்.
2. ஒரு நாளில் குறைந்தது ஒரு தடவையாகிலும்.
3. குறைந்தபட்சம் வாரத்தில் ஒருநாள்.
4. குறைந்தபட்சம் மாதத்தில் ஒருநாள்.
5. காரியங்கள் கட்டுப்பாட்டை மீறிப் போய்விடுவதாக நான் ஒரு போதும் நினைத்ததில்லை.

உ. உங்கள் வாழ்க்கையில் நடைபெறுபவற்றின்மீது உங்கள் கட்டுப்பாடு எந்த அளவுக்கு உள்ளது?

1. எனக்கு நேரிடுபவை எல்லாம் என் கட்டுப்பாட்டில் நிகழ்கின்றன என்று நான் எப்பொழுதும் கருதியதில்லை.
2. எனக்கு நேரிடுபவை எல்லாம் என் கட்டுப்பாட்டில்தான் நிகழ்கின்றன என்று மிக அரிதாக எப்போதாவது கருதுவேன்.
3. சில வேளைகளில் எனக்கு நேரிடுபவை எல்லாம் என் கட்டுப்பாட்டில்தான் நிகழ்கின்றன என்று கருதுவேன்.
4. நான் எனக்கு நேரிடுபவை எல்லாம் என் கட்டுப்பாட்டில்தான் நிகழ்கின்றன என்று கருதுவது வழக்கம்.
5. எனக்கு நேரிடுபவை எல்லாம் என் கட்டுப்பாட்டில்தான் நிகழ்கின்றன என்றே நான் எப்போதும் கருதுவேன்.

ஊ. உங்கள் வாழ்க்கையின் டென்சனைக் குறைக்க, நீங்கள் எத்தனை முறை தீவிர முயற்சி செய்கிறீர்கள்?

1. டென்சனைக் குறைக்க எப்போதும் முயற்சி செய்ததில்லை; டென்சனை குறைக்க என்னால் எதுவுமே செய்ய முடியாது.
2. டென்சனைக் குறைக்க முயற்சி செய்வேன்; ஆனால் முறையற்ற நலம் பயக்காத வழியில் முயற்சி செய்வேன். (மது அருந்துதல்).
3. சரியான, நலம் பயக்கும் தீர்வுகள் மூலம் டென்சனைக் குறைக்க அவ்வப்போது முயற்சி செய்வேன்.
4. நலம்பயக்கும் சரியான தீர்வுகள் மூலம் டென்சனைக் குறைப்பதை வழக்கமாகக் கொண்டுள்ளேன்.
5. நலம்பயக்கும் சரியான தீர்வுகள் மூலம் டென்சனைக் குறைப்பதில் நான் முனைப்புடன் இருப்பேன்.

எ. நீங்கள் எத்தனை முறை உங்களைத் தளர்த்திக் கொண்டு ஓய்வெடுக்கிறீர்கள்?

1. எப்போதும் இல்லை.
2. மூன்று மாதத்திற்கு ஒருமுறை.
3. மாதத்திற்கு ஒரு முறை.
4. வாரத்திற்கு ஒரு முறை.
5. தினமும் ஒரு முறை.

ஏ. உங்கள் நிதிநிலைமை குறித்து எத்தனை முறை நீங்கள் கவலைப்படுகிறீர்கள்?

1. எல்லா நேரங்களிலும், நிதிநிலைமை குறித்து கவலைப்படுகிறேன். எப்போதும் கடன் தவணையைக் கட்டியபடியே இருக்கிறேன்.
2. எல்லா நேரங்களிலும் கவலைப்படுகிறேன். சில கடன்கள் தவணை கடந்து விடுகிறது.
3. நிதி நிலைமைகள் குறித்து கவலைப்படுவது வழக்கம், ஆனால் கடன்களை அடைத்துவிடுவேன்.
4. நிதிநிலைமைகள் குறித்து எப்போதாவது கவலைப்படுவேன். ஆனால் எல்லாக் கடன்களையும் அடைத்துவிடுவேன்.
5. நான் எப்போதும் கவலைப்படுவதில்லை. என் நிதிநிலைமை குறித்து எனக்கு அதிக நம்பிக்கையுள்ளது.

ஐ. எத்தனை தடவை, மகிழ்ச்சியை, இன்பத்தை அனுபவிக்கத் தயாராக இருக்கிறீர்கள்?

1. எப்போதும் இல்லை.
2. எப்போதாவதிலும் மாதத்திற்கு ஒரு முறை.
3. வாரத்திற்கு ஒரு முறை.
4. நாளொன்றுக்கு 15-லிருந்து 30 நிமிடங்கள் வரை.
5. நாளொன்றுக்கு 30-லிருந்து 60 நிமிடங்கள் வரை.

ஓ. உதவிகேட்டு மற்றவர்களை எந்த அளவுக்கு உங்களால் எளிதில் அணுக முடியும்?

1. என்னுடைய பிரச்சனைகளுக்காகவோ, தேவைகளுக்காகவோ மற்றவர்களுக்கு எப்போதும் துன்பம் கொடுத்ததில்லை.
2. நான் தவறு செய்வதாக நினைக்கும்போது மிக அரிதாக அபூர்வமாக மற்றவர்கள் உதவியை நாடுவேன்.
3. எப்போதாவது உதவி கேட்பேன்; ஆனால் அப்போது எனது காரியங்களை எளிதாகக் கையாள முடிந்திருக்க வேண்டும் என்று நினைத்துக் கொள்வேன்.
4. எல்லாவற்றையும் என்னால் செய்ய முடியாது என்று தெரிந்து கொள்ளும்போது, கடைசி வாய்ப்பாக மற்றவர்களின் உதவியை நாடுவேன்.
5. தேவை ஏற்படும்போது மற்றவர்களின் உதவியைக் கோருவதில் எனக்கு எந்தப் பிரச்சனையும் கிடையாது.

பயிற்சியிலிருந்து வினாக்களின் கேள்விகளுக்கு விடை எழுதி முடிந்ததும் மதிப்பெண்களின் அளவுக்குத் தகுந்த ஆலோசனையை சுவாமிஜி வழங்கினார்கள்.

41-லிருந்து 50 மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள்:

நீங்கள் சிறப்பாக உள்ளீர்கள். டென்சனை வெல்லும் நுணுக்கங்களை நன்கு உணர்ந்திருக்கிறீர்கள். பாராட்டுக்கள்.

31-லிருந்து 40 மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள்:

நீங்கள் டென்சனைக் குறைப்பதன் முக்கியத்துவத்தை நன்கு உணர்ந்து, செயல்படுகிறீர்கள். வாழ்த்துக்கள்.

21-லிருந்து 30 மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்கள்:

டென்சனைக் கட்டுப்படுத்த சாத்தியமான வழிமுறைகளையும், உங்கள் உடல் நலம் சீர்கெடும் அபாயத்தின் முக்கியத்துவத்தையும் நீங்கள் உணரவில்லை. உடனடியாக மனதழுத்தம் வெல்லும் பயிற்சிகளை மேலும் செயல்படுத்தி, பழக்கப்படுத்தி தேர்ச்சி பெறுங்கள். வெற்றியுண்டாக்கும். வாழ்வில் அமைதி கிடைக்கட்டும்.

பேராசிரியர் நாகபூஷணம் 40 மதிப்பெண்கள் பெற்ற மகிழ்ச்சியில் பூரித்துப் போனார்.

மனதழுத்தம் வெல்லும் முறைகள் குறித்த பயிற்சியில், பதினைந்து நாட்கள் போனதே தெரியவில்லை. பயிற்சியாளர்கள் அனைவரும் பல்வகை அறிவுடன், தெளிந்த விளக்கத்தைப் பெற்றனர். தாயைப் பிரியும் குழந்தையைப்போல், ஆஸ்ரமத்திற்கும், சுவாமிஜிக்கும் வணக்கங்களைச் செலுத்திவிட்டுத் திரும்பினர்.

சுவாமிஜியிடம் தெளிவுபெற்ற பேராசிரியர் நாகபூஷணம், தனது குரு காணிக்கையாக, தனது தன்முனைப்பை ஒழித்து வழங்கினார்.

மாமா வீட்டிற்கு வந்தார். உய்யும் வகைதேடி, உள்ளம் உருகி நின்றபோது, உயர் ஞானதீட்சை பெற வழிவகுத்த மாமாவிற்கு, நன்றி தெரிவித்துவிட்டு ஊர் திரும்பினார்.

அன்றும் அந்த மருத்துவமனையில் கூட்டம் நிரம்பி வழிந்தது.

“டோக்கன் நெம்பர் 9”.

நாகபூஷணம் உள்ளே சென்றார்.

“குட் ஈவினிங் டாக்டர்”

“யெஸ், குட் ஈவினிங். பேராசிரியரே! ரொம்ப நாட்களாகப் பார்க்க முடியவில்லையே?”

நாகபூஷ்ணத்தின் இரத்தஅழுத்தத்தை அளந்தார் டாக்டர்.

“என்ன மிஸ்டர் நாகபூஷ்ணம். மாத்திரைகளைச் சரியாகச் சாப்பிடுகிறீர் போலிருக்கிறது. இரத்தஅழுத்தம் இயல்பான நிலையில் 120/80 உள்ளதே”.

“இல்லை டாக்டர்! Stress குறைய யோகா கற்றுக்கொண்டேன். மாத்திரைகள் சாப்பிடுவதில்லை”.

டாக்டரின் முகம் மலர்ந்தது.

நாகபூஷ்ணம் மனம் தெளிந்து அமைதியானார்.

வாசகர்களின் மனம் தெளிவுற்றதையும், முகம் மலர்ந்ததையும் உணர்கிறேன். வாழ்த்துக்கள்!

“அறிவை உணர்ச்சி வெல்வது இயல்பு.
அறிவால் உணர்ச்சியை அறிவது உயர்வு”.



துணை நின்ற நூல்கள்

BIBLIOGRAPHY

1. The Human side of organisation
- Dr. Michael Drcfke & Stan Kosson
2. Stress Management Through Yoga And Meditation
- Pandit Sambhunath
3. Managing Human Desources
- Randall S. Scholler
4. Stress - Positive Techniques For Taking Charge of Your Life
- Arthur Rowshan
5. Applied Humand Relations
- GARY Dessler
6. Stress - And its Management By Yoga
- K.N. Udupa
7. Distress To De - Stress
- Avdesh Sharma, Sujatha D. Sharma Ruchivarma.
8. Mental Tension And its Cure
- Dr. O.P. Jaggi
9. Management
- Hellriegel / Sloium
10. Yogic Management of Stress
- Swami Suryamani Saraswathi

11. Research in Human Resource Development
- Ajel K. Dalal, Anpur K. Singh
12. Relaxation Techniques
- Rosemary A. Payne
13. Human Resource Management
- Dr. C.B. Gupta
14. Many Articles from "Readers Digest" & "The Hindu"
15. Stress and Coping
- D.M. Pestenjee
16. How to Control your mind And be Stress - Free
- M.K. Gupta
17. Stress without distress
- H. Selye
18. Stress, Appraisal and coping
- Lazarur, R.S. and Folkman
19. Causer, Coping an Consequences of Stress
- Co-op er C.I. and R. Payre
20. Occupational Stress
- Sharit. J.
21. Executive under Stress
- Singh, S.
22. Stress and Performance
- Meglino B.M.
23. Management Stress
- Moss, L.
24. Yoga for modern Age
- Vethathiri Maharishi

25. Journey of Consciousness
- Vethathiri Maharishi
26. Conquest of Mind
- Swamy Sivananda
27. At the Feet of the Master
- The Theosophical Society, Adayar
28. மனசே, ரிலாக்ஸ் ப்ளீஸ்
- சுகபோதானந்தா
29. இன்று ஒரு தகவல்
- தென்கச்சி சுவாமிநாதன்
30. ஜபயோகம்
- சுவாமி சிவானந்தா
31. ஜே. கிருஷ்ணமூர்த்தி
32. மனம்
- வேதாத்திரி மகரிஷி

ஆசிரியரின் படைப்புகள்

1. வேதாத்திரி மகரிஷி வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
2. வேதாத்திரி மகரிஷி பற்றி 100 அறிஞர்கள்
3. வேதாத்திரி மகரிஷியின் பொன்மொழிகள் 5000 பாகம் I & பாகம் II & பாகம் III
4. புத்தர் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
5. மாவீரன் நெப்போலியன் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
6. இயேசுவின் வாழ்வில் 100 சுவையான நிகழ்ச்சிகள்
7. தியானம் பழக 100 நற்சிந்தனைகள்
8. அறிவியல் நோக்கில் 100 ஆன்மீகச் சிந்தனைகள்
9. நன்மக்கட்பேறு 100 நற்சிந்தனைகள்
10. பாரதியாரின் 100 பதில்கள்
11. தன்னம்பிக்கை மலர்கள் (நாளொரு நற்சிந்தனைகள்)
12. ஞாபகம் வருதே ஞாபகம் வருதே...
13. மன்னார்குடி வரலாறு
14. ஓய்வுகால வாழ்க்கை
15. செயலே விளைவு (சிறுகதைத் தொகுதி)
16. தவம் (சிறுகதைத் தொகுதி)
17. டென்ஷனை வெல்வது எப்படி?
18. காலமே உன் உயிர்

19. இடைக்காட்டுச் சித்தர்
20. ஏழு ஆலயங்கள்
21. சிம்லாவில் ஐந்து நாட்கள்
22. உடம்பின் உன்னதங்கள்
23. அறிவறிந்த மக்கட்பேறு
24. நினைவாற்றல் கலை
25. தித்திக்கும் திருவாரூர் (அரிய செய்திகள் ஆயிரம்)

அவசரமான உலகில் மக்களில் பலர் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்பட்டிருக்கின்றனர் என்பது நன்கு புலனாகிறது. இத்தகைய சூழலில் நமது மக்களுக்குத் தேவை என்ன? மக்களுக்கு மன அழுத்தம் தரும் செய்திகளையும், டென்சனைக் குறைக்கும் பயிற்சிகளையும் உடனடியாகக் கொண்டு செல்ல வேண்டும். இந்த எண்ணம்தான் “டென்சனை வெல்வது எப்படி?” என்ற புத்தகமாகும்.

நமது உடலில் ஏற்படுகிற பிரச்சனைகளில் 90 சதவீதம் மனவியல் தொடர்பாகக் காரணங்களைக் கொண்டிருக்கின்றன. டென்சன் - மன உபாதைகளில் முக்கியமானது. மனம் பாதிக்கப்பட்டால் உடல் நலமும் பாதிக்கப்படுகிறது. மனமும், உடலும், நன்றாக உள்ளவருக்குத்தான், வாழ்க்கை அமைதியாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அமையும். மன அழுத்தத் திற்கான காரணங்கள், விளைவுகள், அணுகுமுறைகள், தீர்வுகள் பற்றி, அனைவரும் அறிந்து நடைமுறைப்படுத்த வேண்டும்.

ISBN 818446340-5



Rs. 65/-