

மன சமநிலை

மனித சக்தியின் மையம் மூளை. அதன் பலம் எல்லையற்றது. இந்த பலத்தைச் சரியாக பிரயோகித்தால், மனிதன் தான் விரும்பிய பாதையில் மேலும் முன்னேறலாம். மனதில் எழும் அலைகள் வடிமையுடையவை. அதன் துணைக்கொண்டு பொருள்வளம் பெறலாம்.

மூளை எவ்வளவு சக்தி வாய்ந்ததோ அதே அளவு நுட்பமானதும் கூட. அதைப் பாதுகாத்து, செயல்படுத்தத் தேவையற்ற வெப்பத்திருந்து அதைக் காக்கவேண்டும், மூளையின் முழு பலனைப் பெற, அதை சீரான நிலையில் வைத்திருப்பது அவசியம். சூரியனின் கட்டும் வெப்பத்தினாலும், வெந்நீரின் சூட்டினாலும் மூளை பாதிக்கப்படுகிறது. மேலும், நம்மிடையே தோன்றும் பரபரப்பான உணர்ச்சியாலும் மூளை சேதப்படுகிறது.

பரபரப்பு அதிகரிக்கும் பொழுது மனிதன் பாதி பைத்தியமாகி அவனது சிந்தனை, முடிவுகள் மற்றும் செயல்பாடுகளெல்லாம் விநோதமாகிறது. கோபமடைந்த ஒரு மனிதனின் செயல்களை உற்று நோக்கினால், அவன் முழு பைத்தியமாவதற்கு சிறிய இடைவெளிதான் உள்ளது என்று அறிந்து கொள்ள முடியும்.

கொதிக்கும் சினம் கொண்ட மனம் உடனுக்குடன் அமைதி கொள்ள வேண்டும். இல்லையெனில் அந்நிலையில் ஒருவன் கொலையோ அல்லது தற்கொலையோ அல்லது வேறு சில கொடூரச் செயல்களோ புரியக்கூடும்.

சினம் கொண்ட ஒருவனின் முகம் பேய்த்தோற்றத்தை உருவாக்கி, அவனது கண்கள், உதடுகள், மூக்கு போன்ற அங்கங்களில் அந்தக் கொடூரம் வெளிப்படும்.

இந்நிலையில் ஒருவன் அநாகரீகமாகப் பேசுவதும், அதிகரிக்கப்பட்ட ரத்த ஓட்டத்தால் அவனது உடல் வெப்பம் அதிகரித்து கைகளும், கால்களும் நடுக்கம் கொண்டு உரோமங்கள் குத்தி நிற்கும்.

இரத்த அழுத்தம் இரண்டு வகைப்படும், அதிக அழுத்தம் மற்றும் குறைந்த அழுத்தம் எதுவாகினும் ஒருவனின் மனநிலை பாதிக்கக்கூடும். அதிக ரத்த அழுத்தத்தினால் உடல் சிரமமும், மூச்சுத் திணறலும் ஏற்படும். குறைந்த ரத்த அழுத்தத்தினாலும் சிரமங்கள் ஏற்படும். சற்று மாறுபட்ட விதங்களில் உயர்ந்த ரத்த அழுத்தம் கோபத்திற்கு வழிவகுக்கும். குறைந்த ரத்த அழுத்தம் துன்பத்தையும், மனச்சோர்வையும் ஏற்படுத்தும். பழிவாங்கும் உணர்ச்சி, போர்க்குணம், அழிக்கும் ஆற்றல் மற்ற கொடூரங்கள் கோபத்தினால் ஏற்படும். கவலை, இயலாமை, அச்சம், நம்பிக்கையின்மை போன்றவை துன்ப உணர்வினால் வரும்.

இவைகளை உயர்ந்த மற்றும் தாழ்ந்த அலைகளுக்கு ஒப்பிடலாம். இவற்றால் செயல்பாட்டுக் குறைபாடுகளும் நிலை சீர்குலைதலும் ஏற்படக்கூடும். அதிக உயர்ந்த அலைகள் கொண்ட கடல் நீந்துவது எவ்வளவு சிரமம் என்று எல்லோருக்கும் தெரியும். சோகம், அச்சம் மற்றும் சோர்வும் கொண்ட மனநிலை மிகவும் ஆரோக்கியமான மனிதனையும் விரைவில் பாதிக்கும் மிகவும் உயிர்ற்று போகும்.

குரல் பலகீனமடையும். உடல் ஏதோ பாதி இழந்துவிட்டது போல் தோன்றும். எந்த ஒரு வேலையையும் உற்சாகமும் இராது. பசியும், தாகமும் எடுக்காது. தூக்கமும் எளிதில் வராது.

இதுபோன்ற சூழ்நிலை தான் கோபத்தினாலும் ஏற்படும். வித்தியாசம் என்னவென்றால் துன்பத்தினால் பனிக்கட்டிகரைந்து, உறைந்து போவது போன்ற நிலை ஏற்படும்.

கோபத்தினால் அலை போன்ற வெப்பமும், தகிப்பும ஏற்படும். எதுவாகினும் சகஜ சூழ்நிலை முற்றிலும் மாறி அழிவு ஏற்படும். மனம், மூளை மட்டுமல்லாது உடலும் சகஜ நிலையில் இயங்க முடியாமல் போகும்.

பரபரப்பினால் ஏற்படும் விளைவுகளைப் பார்க்கும்போது, அது அன்றாட வாழ்க்கைத் திறனையே கொடுமையாகத் தாக்கும். கண்கள், காதுகள், மூக்கு மற்றும் நாக்கு அரையுணர்வோடு செயல்படும். அதுவும் மிகவும் சிரமம் கொண்டு நாக்கு ருசி அறியாது. காதுகளில் பல கற்பனை ஓசைகள் கேட்கும். கண்களில் முன் நடக்கும் நிகழ்வுகள் கூட நினைவில் முழுமையாகத் தங்காது. உடல் வெப்பம் அதிகரிக்கும். உரோமங்கள் குத்திட்டு நிற்கும். சுவாசம் அதிகரிக்கும். இதயத்துடிப்பும், ரத்த ஓட்டமும் கூட அதிகரிக்கும்.

இது போன்ற அறிகுறிகள் கூட்டுச் சேர்ந்து ஜீவ நாடியையே வெகுவாக அழிக்கும். இது போன்ற பாதிப்பு ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் ஏற்பட்டால் தவறில்லை. ஆனால் இதுவே மன அமைப்பை முழுமையாக ஆட்கொண்டால் அம்மனிதனிடமிருந்து சகஜ நிலையையோ அல்லது இன்பமான செயல்களையோ எதிர்பார்க்க முடியாது.

மனச் சீர்குலைவு சூழ்நிலைகளால் ஏற்படுகிறது. அந்நேரங்களில் ஒருவன் “இது என் தவறல்ல. சூழ்நிலைகளால் ஏற்பட்ட பரபரப்பிற்கோ அல்லது துன்பத்திற்கோ நான் ஆளாகிவிட்டேன்” என்று காரணம் கற்பிப்பான். மேலோட்டமாகப் பார்த்தால் இது சரியாகவும் உண்மை போலவும் தோன்றும். ஆனால் இதுவல்ல நிஜம். ஒரே சூழ்நிலையைப் பலர் பலவிதமாகக் கையாள்வார்கள்.

விரும்பத்தகாத சூழ்நிலையில் ஒருவன் வெறி கொண்டு ஆடுவான். ஆனால் மற்றொருவனோ அதே போன்ற சூழ்நிலையில் அல்லது அதைவிட மோசமான சூழ்நிலை யிலும் கூட அமைதியாகவும் மன சமநிலை யோடு செயல்படுவான். இரண்டாவது வகையைச் சார்ந்தவன் இது போன்ற சூழ்நிலைகளை வாழ்க்கையில் ஏற்படும் சாதாரண உயர்வு தாழ்வுகளாக கருதி அச்சமோ அல்லது விரக்தியோ கொள்ள மாட்டான். அவன் இது போன்ற விரும்பத் தகாத சூழ்நிலைகளுக்குத் தீர்வு காண முயற்சிப்பான். மற்றபடி எதிர்பாராத சூழ்நிலைகளினால் பாதிக்கப்படுவது முட்டாள்தனம் எனக் கருதுவான்.

மனோ வியாதிகளை நாம் அதிகமாக நேரடியாக பார்ப்பது கிடையாது. இதனால் மனவியாதியினால் ஏற்படும் சீரழிவை நாம் நேரடியாக காணமுடியாது.

ஆனால் நாளடைவில் புரிந்துக்கொள்ள முடியும். சாதாரணமாக, ஒரு மன நோயாளி அகந்தையும், பிறரை துச்சமாகக்

கருதும் சபாவமும் கொண்டிருப்பான். இது வெளிப்படையாகத் தெரியாது. ஆனால் அவன் பல தடுமாற்றங்களுக்கு ஆளாகி அடிப்படை திறன்களையே இழந்திருப்பான். மன வியாதி சமூகத்திற்கு பெரிய பாதிப்பு ஆகும். இந்த பாதிப்பு உடல் வியாதியைக் காட்டிலும் பெரிய பாதிப்பு. உடல் வியாதி உள்ளவர்கள் பல துறைகளில் பல சாதனை புரிந்திருக்கிறார்கள்.

ஆனால் மன வியாதி உள்ளவர்கள் இது போன்று எந்த சாதனைகளும் படைத்ததாக வரலாறு கிடையாது. மனவியாதியஸ்தர்கள் அதிகரித்துக் கொண்டே போவதை பார்த்தால், மனவியாதி மற்ற எல்லா வியாதிகளையும் வென்று முதலிடம் பெறும் போல உள்ளது.

சிறைச்சாலைகளுக்கு ஒதுக்கப்படும் இடங்களை காட்டிலும், மனவியாதி விடுதி களுக்கு அதிகம் இடமளித்தால்தான் நாம் சமூகத்தை பித்து பிடிப்பதிருந்து காக்க முடியும்.

அரைப் பைத்தியமாக, தான் தோன்றித்தனமாக, மனநிலை சிதைந்து உள்ளவர்கள் சமூகத்தில் அதிகமாகி, சரியான மனநிலையுடையவர்க சிறு பான்மையினர்களாகிவிட்டார்கள்.

உடல் வியாதியினால் அவதிப் படுபவர்களைக் காட்டிலும், மனநோயினால் பாதிக்கப்பட்டவர்களே இன்று அதிகம் உள்ளனர். இது போன்றவர்கள் ஏற்கனவே சிதறிக் கிடக்கும் சமூகத்தின் வளர்ச்சிக்கு தடையாக இருக்கிறார்கள்.

உண்மையில், அதிக பரபரப்பு அடைந்த சுயநினைவு அற்றுப் போனவர்கள்தான் பல குற்றங்களை புரிகிறார்கள்.

திருடர்களும் மற்ற குற்றவாளிகளும் கூடி தங்களது நடத்தையில் ஏற்பட்டுள்ள சேதத்தை நினைத்து வருந்துகிறார்கள். நல்ல பாதையில் நடந்து சென்றால் முன்னேற்றமும், புகழும் அடையலாம்.

மனிதர்களைப் பற்றி இவர்கள் அடிக்கடி கேள்விப்படுகிறார்கள். இந்த நல்லோர்களைப் பற்றி பிறர் விளக்கும்போது கூட இவர்கள் புரிந்து கொள்கிறார்கள். இதனால் சில நேரங்களில் ஒழுக்க மனப்பான்மை கொண்டு இவர்களும் சாதாரணமான நல்ல மனிதர்களைப் போல நடந்து கொள்கிறார்கள். ஆனாலும் பல சமயங்களில் இவர்கள் புத்தி கட்டுக் கடங்காமல் பேதல்துப் போய் குற்றங்கள் புரிந்து தவறான வழிகளில் செல்கிறார்கள்.

இவர்களிடையே ஏற்படும் இந்த நிலை தடுமாற்றம் மற்றவர்களுக்கு வரும் காய்ச்சல் அல்லது தலைவலி போலவே தான் என்று மனோதத்துவ நிபுணர் கருதுகிறார்.

மன ரீதியாக நோக்கினால் சமநிலையும், ஆற்றலும் தான் ஒரு ஆரோக்கியமான மனதின் அடையாளங்கள், மூளை பற்பல உதிரி பாகங்களைக் கொண்டது. இவை அனைத்தும் ஒன்றுபட்டு ஒத்துழைத்தால் தான் மூளை முழுமையாக இயங்கும். இந்த ஒத்துழைப்பு ஏதாவது ஒரு நேரத்தில் சிதறிப் போனால், பெரிய அல்லது சிறிய மன நோய்கள் வெளிப்படும்.

சமநிலைக் கொண்ட மனதில் நான்கு பாகங்கள் உள்ளன.

பாதிப்பு : சுறுசுறுப்புத் தன்மை, தர்க்க ரீதியான சிந்தனை.

எண்ணம் : எண்ண ஓட்டம், கற்பனைத் திறன்.

நடத்தை : பரிமாறிக் கொள்ளுதல், பயிற்சி

மனப்போக்கு : மதிப்பீடு, உற்சாகம்

மேற்கூறிய நான்கில் ஏதோ இரண்டோ அல்லது மூன்றோ சீராக இயங்காவிட்டால், அதற்கேற்றவாறு பலவித மன நோய்களும் அறிகுறிகளும் தோன்றும்.

தர்க்க ரீதியான சிந்தனை இல்லாத போது பிறர் தன் செயல்களைப் பற்றி என்ன நினைப்பார்கள். தன் செயல்களின் விளைவுகள் எவ்வாறாக இருக்கும் என்று உணர முடியாது. இவன் தனது கற்பனைச் சக்தியை முழுமையாக பயன்படுத்த முடியாது. தற்போதிய நிலை மற்றும் தன் மனப்போக்கு இவை இரண்டிற்கும் நடுவே இவன் மாட்டிக் கொள்வான். இதனால் இவன் தேவையற்ற, நியாயமற்ற பிறர் கேள்வியும்படியான செயல்களைப் புரிவான். இவன் பணமிகுக்க மாட்டான். ஆனாலும் பிறர் இவனை சிறுபிள்ளைத்தனமான, புத்தி பேதல்தவனாக கருதுவர்.

ஏனெனில் இவனது சிந்தனை சிக்கலாகவும், எந்த ஒரு பொறுப்பையும் மேற்கொள்ள முடியாத ஒருவனாகத் திகழுவான். இது போன்றவர்களைக் கண்டு மக்கள் சில நேரங்களில் கேள்வியுடன் உள்ளி நகையாடி மகிழ்வர்.

எண்ண ஓட்டம் சிதறும் போது கற்பனைச் சக்தி தலைவிரித்தாடும். தன் நிலை புரியாமலிருப்பதால் இவர்கள் தாங்கள் எதைக் கற்பனை செய்தாலும் அதை அடைந்து விடுவோம் என்ற எண்ணம் கொள்வர். தங்களது எண்ணங்களைச் செயல்படுத்துவதற்கு வேண்டிய வழி முறை களைப் பற்றி இவர்கள் அறிய மாட்டார்கள். கற்பனைக்கும், வெற்றிக்கும் இடையே உள்ள நீண்ட தூரமும் இடையிடையேயே தோன்றக் கூடிய இடர்பாடுகளைப் பற்றியும் இவர்கள் சிந்திக்க முடியாது.

இதனால் மனப்போக்கில் இவர்களுக்கும், விளையாட்டு பருவத்தில் இருக்கும் சிறுவர்களுக்கும் பெரிய மாற்றம் ஒன்றும் கிடையாது. தொடர்ந்து தர்க்கமற்ற ரீதியில் சிந்திப்பதால், இவர்களால் பிறர் உதவியின்றி அன்றாட பணிகளை ஆற்றும் திறனும் இல்லாமல் போகும்.

மற்றவர்கள் தன்னிடத்தில் “ஏன்” மற்றும் எப்படி நடந்துகொள்கிறார்கள் என்பதைக் கூட இவர்களால் அறிந்து கொள்வது சிரமமாக இருக்கும். இந்த புத்தி பேதல்தினால் இவர்கள் சில நேரங்களில் தங்களது எதிரிகளைக் கூட நண்பர்களாக கருதிவிடுவார்கள். தங்களது எதிரிகள் மாய மந்திரம் செய்தோ அல்லது தங்களுக்கு விஷம் வைத்தோ கொன்று விடுவார்கள் என்று இவர்களுக்கு ஒரு வினோதமான அச்சம் இருந்து கொண்டே இருக்கும்.

இவர்களில் பலர், விபத்து, இறப்பு, இழப்பு, பிரிவு, சிறை போன்ற தேவையற்ற அச்ச உணர்வுகளை வளர்த்துக் கொண்டிருப்பார்கள். எந்தப் பிரச்சனையை எப்படி தீர்ப்பது? என்று முடிவு தெரியாத நிலையிலேயே இத்தகையர் இருப்பார்.

இதுபோன்று வேறு சிலர் தங்களை தலைவர்களாகவும், கல்விமாண்களாகவும், அரசர்களாகவும், தெய்வ சக்தி கொண்டவர்களாகவும் நினைத்துக் கொண்டு தங்களைத் தாங்களே ஏமாற்றிக்கொள்வர்.

மனப்போக்கு பாதிக்கப்படுவதால், இவர்களில் சிலர் கொடிய பழக்கங்களுக்கு ஆளாவர். இவர்கள் சில நேரங்களில் மிகவும் உற்சாகம், அதிக சக்தி, மனநிறைவு, நல்ல நம்பிக்கை உள்ளவர்கள் போட்டுருப்பார். பிற நேரங்களில் வரும் கவலைகளில் ஆழ்ந்து முற்றிலும் நம்பிக்கை இழந்து வானமே தங்கள் மீது விழுந்துவிட்டது போல் நடந்து கொள்வர்.

இவர்களில் மேலும் சிலர் ஏதோ ஒரு கொடிய வியாதி தங்கள் உடலில் நுழைந்து தங்களைத் தாக்குவது போல் அவதிப்படுவர்.

பரபரப்புத் தன்மையும், முன் சிந்தனையற்ற உணர்வுகளும் இவர்களது மூளையை நேராக பாதிக்கும். இவர்கள் அளவுக்கு மீறிய கற்பனைகளை வளர்த்துக்கொண்டு அவற்றை நினைவாக்க முடியாமல் தோல்வியுற்று, தேவையில்லாமல் விரக்தியடைந்து தங்களது நுட்பமான மூளைப் பகுதிகளை அழித்துக்கொள்வர்.

அதர்மமான சிந்தனைகள், மிகவும் கொடுமையாக நம்மை அழிக்கக் கூடியவை. சினம் சில நேரங்களில் தேவை. ஆனால் அது தர்மத்தோடு இருக்கவேண்டும் என்று பல நீதி நூல்களின் ஆசிரியர்கள் கூறுவர்.

சினமே கொள்ளாதிருந்தால் நாம் எப்படி சமூகத்தில் இருக்கும் அதர்மம், அநீதி, பிற கெடுதல்களை எதிர்ப்பது? இதனால்தான் நல்லொழுக்கம் போதிப்போர் இது போன்ற தீய சக்திகளை எதிர்ப்பதற்கு தர்மமான சினம் தேவை என்பார். முன் சிந்தனையற்ற, அதர்மமான கட்டுக்கடங்காத கோபம் கண்டிப்பாக தீவினை பயக்கும். கவிஞர் பாணப்பட்டர் கோபத்தைப் பற்றி இப்படிச் கூறுகிறார்.

“மிகக் கோபம் கொண்டவன், கண்ணிருந்தும் குருடனாவான்” கோபம் உயிர் பறித்து முழுமையான அழிவுப் பாதைக்கு இட்டுச்செல்லும் என்று வால்மீகி இராமாயணத்தில் கூறப்பட்டுள்ளது.

கோபம் ஏற்பட்டால், உடலுள்ள தசைநார்கள் முறுக்கேறும்.

சண்டையிடும் போது முக்கிய பங்கேற்பதால் கை, கால், தசை நார்கள் முக்கியமாக முறுக்கேறுகின்றன. முகத்திலும் இறுக்கம் தென்படுகிறது. முகம், கை, கால் தவிர மற்ற அங்கங்களும் முறுக்கேறுகின்றன. கோபத்தினால் சுவாசமும் பாதிப்பு அடைகிறது. கோபம் ஏற்படும்போது, உடலின் சக்தி வெகுவாக குறைந்து போவதால், இந்நிலை ஏற்படுகின்றது என அறிவியல் வல்லுனர்கள் கூறுகின்றனர். சக்தி குறைந்து போவதால், நுரையீரல்கள் துரிதமாக செயல்பட்டு, மூச்சுத் திணறல் ஏற்படுகிறது.

இந்த எல்லாவற்றையும் அழிக்கக் கூடிய கோபத்தை எப்படி கட்டுப்படுத்துவது? பலமுறை நாம் கோபத்தை கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று தீர்க்கமாக முடிவு செய்த பிறகும் சில சூழ்நிலைகளில் நம்மையும் மீறி கோபம் வெளிப்படுகிறது. மன அமைதி ஏற்பட்ட பிறகுதான், மனிதன் தான் கோபப்பட்டோம் என்பதையே உணர்கிறான்.

பிறரைப் புண்படுத்தாமல் ஒருவன் கோபம் அடையும் போது, அவன் தன் கோபத்தைத் தன் மீதே காட்டிக் கொண்டு, தனக்குத் தானே தண்டனை அளித்துக் கொண்டு, சுய இழப்பை தேடிக்கொள்ளுகிறான். இவ்வாறு கோபம் ஒருவனை ஒரு வெறி நிலைக்கு அழைத்துச் செல்கிறது.

கோபத்திற்குத் தகுந்த காரணம் இருந்தாலும், புத்திமாண்களும், சிந்தனையாளர் களும் கோபம் தங்களை ஆளுமை செய்யாமல் பார்த்துக் கொள்கிறார்கள். புத்தி சாதுர்யத்தின் துணைக் கொண்டு இவர்கள் கோபத்தின் தீய விளைவுகளிருந்து தங்களை காத்துக் கொள்கிறார்கள்.

இன்பமும், உற்சாகமும் ஏற்படுத்தக் கூடிய சில நிகழ்ச்சிகள் அன்றாட வாழ்வில் நடைபெறுகின்றன. சில நேரங்களில் சிலரைப் பார்க்கும்போது, நமக்கு துன்பமும், வெறுப்பும் ஏற்படுகின்றது.

நம்மைச் சார்ந்த சில நிகழ்ச்சிகளினால், நமக்கு வாயும், கோபமும், வெறுப்பும், பரபரப்பும் ஏற்படுகின்றன. இவைகளினால் உடல் அவதிப்படுகிறது. மேலும் இவ்வெல்லா உணர்ச்சிகளும் ஏற்படும் மையப்பகுதி நமது மூளை.

உடலைக் கட்டுப்படுத்துவதே நமது மூளைதான். ஆதலால் மூளையில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் உடலை பாதிக்கின்றன. இதைத்தான் மனோதத்துவ நிபுணர்கள் எப்பொழுதும் ஆராய்ச்சி செய்து கொண்டிருக்கிறார்கள்.

கோபம், வெறுப்பு, இயலாமை ஆகியவற்றால் ஏற்படும் மனக்கவலை ஜீரண சக்தியை குறைத்து பாதிப்பை உண்டு செய்கிறது. வயிறு மற்றும் குடலில் புண் ஏற்படுகிறது. மனக் கவலையினாலும் தொடர்ந்த மன உளைச்சலாலும் வயோதிகம் விரைவாக வந்துவிடும்.

ஆகவே, மன சமநிலை சீர் குலைந்தால், பல உடல் உபாதைகள் ஏற்படுகின்றன. மன சமநிலை கெடுவதற்கு பல காரணங்கள் இருப்பினும், கோபம்தான் அதிமுக்கிய காரணம். கோபம் மிகுந்த பாதிப்பை விரைவாக ஏற்படுத்தி தனது நாச வேலையை செய்கிறது.

மன பாதிப்பு உக்கிரம் அடையும் போது, ஜீரண சக்திக்கு தேவைப்படும் ரசாயனங்கள் அதிகமாகவோ, குறைவாகவோ உற்பத்தி ஆகும். இதனால் உணவு ஜீரணமாவதில் தடைகள் ஏற்படும். மனம் அமைதியாக இருக்கும்போது உணர்வுகளும் சாந்தமாகி ஜீரண சக்தி ஒழுங்காக செயல்படுகிறது. ஜீரண ரசாயனங்கள், நமது உணர்வுகளைப் பொறுத்து, அதிகமாகவோ அல்லது குறைவாகவோ உற்பத்தியாகிறது.

பய உணர்ச்சி ஏற்பட்டால், ஜீரண ரசாயனங்கள் குறைவாகவும், கோபம் ஏற்பட்டால் ஜீரண ரசாயனங்கள் அதிகமாகவும் ஓடுகிறது.

கோபத்தினால் நமது உடல் உறுப்புகளில் ஏற்படும் விஷ சர்க்கரை, ஜீரண சக்தியை வெகுவாக பாதிக்கும். இந்த விஷ சர்க்கரை இரத்தத்துடன் கலந்து உடலை மஞ்சள் நிறமாக்குகிறது. அதோடு மட்டுமல்லாமல் இரத்த குழாய்களும், நரம்புகளும் முறுக்கேறி, இடுப்பு வகு ஏற்படுகிறது. ஒரு குழந்தை கோப உணர்ச்சியோடு இருக்கும் தாயின் பால் அருந்தும் போது அதற்கு வயிற்று வகு ஏற்படுகிறது. எப்பொழுதுமே கோப நிலையில் இருக்கும் தாயின் பால் குடிக்கும் குழந்தை, எடை குறைந்து, ஆரோக்கியமற்று காணப்படுகிறது.

கோபம், உடல் சக்தியை மட்டுமல்லாது, மன சக்தியையும் அழிக்கவல்லது.

கோபத்தினால் வெளிப்படும் சக்தியை கொண்டு மனிதன் ஒன்பது மணிநேரம் கடுமையாக உழைக்கலாம். சக்தியை அழிப்பதோடு மட்டுமல்லாமல், கோபம் ஒரு மனிதனின் ஆரோக்கியத்தையும் பாதித்து, முகத்தின் இயற்கை அழகை சேதப்படுத்துகிறது.

எனவே, நமது சுயநலத்திற்காகவாவது, நாம் கோபத்திருந்து விடுபட வேண்டும்.

சமூகத்தில் வாழ்வதற்கு சில நேரங்களில் கோப உணர்ச்சி தேவைப்படலாம். தீய உணர்வுகள் ஆழமாக பதிந்துவிட்ட சிலரது மனங்களுக்கு அனுதாபமும், நல்ல உணர்வுகளும் ஏற்படுத்த நீண்ட நேரமாகலாம். ஆனால் அதற்குள், தீய உணர்வுகள் போதிய அழிவை ஏற்படுத்திவிடுகிறது. பிறரை அழிக்கும்ளவிற்கு ஒருவனின் தீய உணர்வுகள் மேலோங்கி, பொறுமையின் எல்லைக்கு அப்பால் சென்றால், நாம் கோபப்பட வேண்டிய தேவை ஏற்படுகிறது. ஆனாலும், இந்த கோபம் நம்மிடையே சரியான சிந்தனைக்குப்பின் ஏற்பட வேண்டும்.

ஒரு திடீர் பரபரப்பினாலோ அல்லது வேதனையினாலோ எழக்கூடாது.

நம்மை யாராவது ஏமாற்றுவதற்கு முயன்றாலோ அல்லது விரும்பத்தகாத முறையில் நடந்து கொண்டாலோ, அதற்கு எதிரான வடிவமாகத்தான் நம்மிடையே கோபம் எழவேண்டும். அதைத் தவிர்த்து பரபரப்பாகவோ அல்லது தான்தோன்றித் தனமாகவோ கோபம் எழுந்தால், அது வீண் மனக்கசப்பையோ அல்லது சண்டை சச்சரவுகளையோ ஏற்படுத்தி, நம்மிடையே நல்லது, கெட்டது எது என்று அறிய முடியாமல் செய்துவிடும்.

கோப உணர்ச்சியினால் குடும்பம் பெரிதும் மன சமநிலை பாதிப்பு, நிலை கொள்ளாமை, அகங்காரம், பொறுமையின்மை இவைகள் அதன் குடும்ப அங்கத்தினர்கள்.

கோபத்தை வெளிப்படுத்தாமல் மனதிற்குள்ளேயே வைத்து, அது தீ போல் வளர்ந்தால் விரோதமும், வீண் பகையுணர்வும்தான் விளையும். இந்த பகையுணர்வு கோபத்தைக் காட்டிலும் பெரிய கெடுதலை உண்டு செய்யும்.

கோபம் என்பது எப்பொழுதுமே அதி வேகத்தினால் விளைவது, ஏதாவதொரு தவறு நிகழ்ந்தாலோ அல்லது ஒரு இழப்பு ஏற்பட்டாலோ, அதன் காரணத்தை அதிவேகத்தில் முடிவு செய்யக் கூடாது. ஏனெனில் அதிவேகத்தினால் நாம் பலமுறை காரணங்களைத் தவறாகப் புரிந்து கொள்கிறோம். இம்மாதிரியான சூழ்நிலைகளில் உடனே ஒரு அமைதியான இடத்திற்கு செல்லலாம், ஒரு தோட்டப் பாதையில் நிதானமாக நடக்கலாம், ஒரு நெருங்கிய நண்பனிடம் சென்று உரையாடலாம்.

இது எதுவுமே உங்களால் செய்ய முடியாத பட்சத்தில், ஒரு குவளை குளிர்ந்த நீரைப் பருகிவிட்டு, அமைதிபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். கோபத்தை அதிகப்படுத்துவதால் வீண் இழப்புகள் நேரும். மாறாக அதைத் தணித்துவிட்டால் உறுதியான நல்ல முடிவுகள் பிறக்கும்.

கோபம் ஏற்படும்போதெல்லாம், உடனே உங்களது கவனத்தைத் திசை திருப்பி, சரீர உழைப்புத் தேவைப்படும் வேலைகளில் ஈடுபடுங்கள். உங்களது பணி திருப்தி அளிக்காவிட்டால் மனதை புத்தகப் படிப்பில் ஈடுபடச் செய்யுங்கள். மேலும் ஆரோக்கியமாக உடலும், மனமும் இருக்க தினசரி உடற்பயிற்சி அவசியம் என்பதைத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள்.

கோபத்தை அடக்க கற்றுக்கொள்வதைப் போலவே, கவலை, துக்கம், ஏமாற்றம் போன்ற உணர்ச்சிகளையும் கட்டுப்படுத்தக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.

எல்லா உணர்வுகளையும், சம நிலையோடு ஏற்றுக் கொள்ள முடிந்தால்தான், வாழ்க்கையை நாம் சீராக வாழ முடியும். எனினும் சில நேரங்களில் அடக்க முடியாத உணர்ச்சிகள் வெளிப்பட்டால் அவற்றை பலவந்தமாக மனதிற்குள்ளேயே அழுத்தி வைத்துக்கொள்ள முயலாதீர்கள். மனதில் ஏதோவொரு பரபரப்பு ஏற்பட்டால், அதை உடனடியாக விலக்குவதுதான் சாலச்சிறந்தது.

சாதாரணமாகச் சிந்திக்கும் பொழுதோ அல்லது பணியில் ஈடுபடும்போதோ, மன சக்தி ஒரு குறிப்பிட்ட அளவுதான் சீராக செலவழிகிறது. ஆனால் மனம் பரபரப்பு அடையும்போது, மனசக்தி அதிக அளவில் விரயமாகிறது. அச்சம், கவலை, துயரம் ஏற்படும்போது, மனசக்தி விரயமாகிறது.

அதே நேரத்தில் கோபம், தான் தோன்றித்தனம் பாடியல் உணர்வு, அதிக ஆர்வம் இவைகள் எழும்போது மனம் பரபரப்பு அடைகிறது. இவ்விரண்டில் எதாகிலும், மனநிலை சீர் குலைகிறது. உயர்ந்த அலையானாலும் அல்லது தாழ்ந்த அலையானாலும், கடல் ஒரே அளவு கொந்தளிப்பு தான் ஏற்படுகிறது. குழப்பத்தினாலோ அல்லது இன்பத்தினாலோ மனதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளோடு சீராகச் சிந்திக்கவோ அல்லது தெளிவாக முடிவெடுக்கவோ இயலாது. சோர்வடைந்த மனிதன் தோல்வி மனப்பான்மையோடு சிந்திக்கிறான். மனம் பரபரப்போடு சிந்திப்பவன் அளவுக்கு மீறி சிந்திக்கிறான்.

உடலும் மனமும் ஒன்றோடொன்று சம்பந்தப்பட்டது. மனம் இன்பம் காணும்போது உடல் சுறுசுறுப்படைகிறது. மனதில் துக்கமோ அல்லது வேதனையோ எழும்பொழுது உடல் சோர்வடைந்து, செய்யும் பணியில் இழப்பு நேரிடுகிறது.

மனப்போக்கு என்பது மனநிலையைக் குறிக்கும் ஒரு சொல். மனப்போக்கு சாதகமாக உள்ளபோது, ஒருவன் நல்ல பணியில் ஆழ்ந்து போகிறான்.

மனப்போக்கு பாதகமாக உள்ள போது ஒருவன் பணியை ஒரு சுமையாகக் கருதுகிறான். மனம் சில பணிகளைத் தானாகச் செய்கிறது. வேறு சில பணிகளுக்கு பிற உறுப்புகளின் உதவியை நாடுகிறது. சிந்தித்தல், தியானித்தல், திட்டமிடுதல்,

கற்பனையில் ஈடுபடுதல் போன்ற செயல்களை மனம் தனியாகச் செய்கிறது. உண்பது, அருந்துவது, காண்பது, கேட்பது மற்றும் பேசுவது போன்ற செயல்களை மனம் பிற உறுப்புகளின் உதவியோடு செய்கிறது.

மன அடிமைத்தனம் என்பது ஒரு மிகவும் மோசமான நிலையாகும். அடிமை களுக்குக் கூட உண்பதற்கும், உறங்குவதற்கும் நேரம் கிடைக்கிறது ஆனால் மன அடிமைகளுக்கு எப்போதும் ஓய்வில்லை.

தனியாக மனம் செயல்பட முடியாது என்பதோடு மட்டுமில்லாமல் அவர்களால் சுயமாகச் சிந்திக்கவும் இயலாது.

வளர்ச்சிக்கு அடிப்படைக் காரணமே மனம் தான். நாம் பல நேரங்களில், நல்லதிற்கும், கெட்டதிற்கும் சூழ்நிலைகளைக் காரணம் காட்டுகிறோம். இது உண்மையற்ற சாக்கு. சூழ்நிலைகளே காரணமாக இருந்தால் ஒரே சூழ்நிலையில் எல்லோரும் ஒரே விதமாகத்தான் நடந்து கொள்வார்கள். ஆனால் அவ்விதம் நடப்பதில்லை. பல வசதிகளைக் கொண்டு, அருமையான சூழ்நிலைகளில் இருப்பவர்கள் மிகவும் மோசமான செயல்களில் ஈடுபடுவதை நாம் கண் கூடாகப் பார்க்கிறோம். நேர்மாறாக மிகவும் சிக்கலான, அடிப்படைத் தேவைகள் கூட இல்லாத சூழ்நிலைகளில் இருக்கும் பலர் நல்ல பயன் விளைவிக்கும் செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள்.

மனிதன் ஒருவன் தான் பிறக்கும்போதே, அழுதுகொண்டு, வாழ்நாள் முழுவதும் அல்லல்படுகிறான். பிற உயிரினங்களுக்குத் தொல்லைகளோ அல்லது அல்லல்களோ கிடையாது. ஆனால் உணர்வுகளும், சிந்தனை ஆற்றலும் கொண்ட மனிதன் அற்ப விஷயங்களாலும் பாதிக்கப்பட்டு செயல்படுகிறான். மனிதனின் அணுகுமுறை பெரும்பாலும் அதிக சாதகமாக இல்லாது பாதகமாகத்தான் அமைகிறது. பொருளாதார குறைபாடுகளால் சிலர் அல்லல்படுகிறார்கள். வேறு சிலர் மன அமைதி இல்லாமல் துயரப்படுகிறார்கள். இது போன்ற தொல்லைகள் இன்றைய நிலையில், மேலும் மேலும் சிக்கலாகிக் கொண்டிருக்கிறது.

விஞ்ஞான பொருளாதார வளர்ச்சியில் இது போன்ற தொல்லைகள் மேலும் மேலும் அதிகரித்துக் கொண்டிருக்கின்றன. இன்றைய இயந்திர நாகரீகத்தினால் ஏற்பட்டிருக்கும் பல பிரச்சனைகளில் மனச்சுமை தான் முதன்மையாக இருக்கிறது.

நாம் எப்பொழுதும் சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட்டுக் கொண்டிருப்பது தான் மனச் சுமையை அகற்றுவதற்கு சிறந்த தீர்வு. நமது திறமைகளைக் கொண்டு முன்னேறும் ஆர்வத்தோடு செயல்பட்டால், மனச்சுமை பெரிதும் குறையும். இப்போதைய சிக்கல்களிருந்து விடுபட்டு வெகுவாகவும், விரைவாகவும் முன்னேற வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லோரிடமும் உள்ளது.

கவலையற்ற வாழ்க்கை வாழ்வது தான் நம் எல்லோருடைய குறிக்கோளாக இருக்க வேண்டும். இதை அடைய பொறுமையின்மையோ, சலனமும் அறவே கூடாது.

நிதானமாக ஒவ்வொரு படியாக ஏறினால் தான் நாம் நமது இலக்கை அடைய முடியும்.

மனச்சுமையினால் ஏற்படும் உடல் ரீதியான அசௌகரியங்களை போக்க நாம் நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ள வேண்டும். சிலருக்கு கடவுள் நம்பிக்கை இராது எனினும் குறைந்தபட்சம் தங்கள் மீதாவது சுய நம்பிக்கையை வளர்த்துக் கொள்ளலாம்.

மனசுக்கி அல்லாதவர்கள் தங்கள் எண்ணங்களை தங்களுக்குள்ளேயே புதைத்துக் கொள்ளுகிறார்கள். ஒரு சாதாரண உண்மை சம்பவத்தைக் கூட பிறரிடம் சொல்ல இயலாமல் உள்ளனர்.

அவர்கள் வாய் திறந்து பேசுவதற்கு அச்சப்படுகிறார்கள் பிறர் தங்களை தவறாக புரிந்து கொள்வார்களோ, அல்லது தங்களை துச்சமாக புறக்கணிப்பார்களோ என்று அஞ்சுகிறார்கள். பிறர் தங்களை தவறாக புரிந்து கொள்வதால், தங்களுக்கு ஏதேனும் எதிபாராத அச்சுறுத்தல் ஏற்படுமோ என்று நினைக்கிறார்கள்.

மனிதர்கள் ஏன் மனசுக்கியின்று, தாழ்வு மனப்பான்மையுடன் இருக்கிறார்கள் என்பது சிந்தித்து பார்ப்பதற்குரியது. மனோதத்துவ நிபுணர்கள் பல காரணங்களை கூறுகிறார்கள். பெற்றோர்களிடமிருந்து கிடைக்காத அன்பு அல்லது பெற்றோர்களின் புறக்கணிப்பு, மற்றவர்களின் கேட்பேச்சு போன்றவை இவர்களிடையே தாழ்வு மனப்பான்மை உருவாவதற்கு காரணமாகிறது. தங்களது நிலை பிறர் நிலைகளைக் காட்டிலும் பரிதாபத்திற்குரியது என்று இவர்கள் நம்புகிறார்கள்.

இவர்கள் துரதிருஷ்டவாதிகள். இது போலவே, பிற்படுத்தப்பட்ட வகுப்பைச் சார்ந்தோரும் தாங்கள் மற்றவர்களைவிடத் தாழ்வானவர்கள் எனக் கருதி தங்களது சிந்தனைகளை ஒரு தாழ்த்தப்பட்ட நிலையிலேயே வைத்திருக்கிறார்கள்.

தன்னம்பிக்கையின்மையும், தாழ்வு மனப்பான்மையும் கொண்ட மனிதர்கள் தைரியத்தையும் பொறுமையையும் வளர்த்துக் கொள்ளும் பலமில்லாதவர்கள் ஆகிறார்கள். இதனால், இவர்கள் பிறர் கவனத்தைத் தங்கள் பால் திருப்பக் கொடூர செயல்களில் ஈடுபடுகிறார்கள் அல்லது குற்றப்பாதையில் செல்கிறார்கள். கொடுமையாக நடந்து கொள்வதற்கும், குற்றம் புரிவதற்கும் ஒருவித தைரியம் தேவைப்படுவதால், இவர்கள் தாங்கள் ஏதோ சாதித்துவிட்டதாக நினைக்கிறார்கள். மேலும் பிற தாழ்வு மனப்பான்மை கொண்டவர்களும் கூட இது போன்ற குற்றவாளிகளின் நட்பை நாடுகிறார்கள். இது போன்ற குற்றவாளிகளின் துணை கொண்டு, இவர்களும் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டு, மக்களை அச்சுறுத்தி குற்றங்களைச் செய்து அதை ஒரு கௌரவமாகக் கருதுகிறார்கள்.

பிறர் தங்களை புறக்கணிக்கிறார்கள் அல்லது துச்சமாக நடத்துகிறார்கள் என்று தாழ்வு மனப்பான்மையுடையவன் கருதுகிறான். இந்தக் கருத்தினால் பிறர் கவனத்தைக் கவர இவன் ஆடம்பர ஆடைகளை அணிகிறான். மற்றவர்களின் கவனம் இவனது தாழ்வு மனப்பான்மைக்கு ஒரு வநிவாரணமாக அமைகிறது.

ஆடம்பரமான ஆடைகள் அணிவோர் பலர் தாங்கள் தாழ்வானவர்கள் அல்லது சமூகத்தால் ஒதுக்கப்பட்டவர்கள் என்று கருதுகிறார்கள். தங்களைப் பற்றி இது போன்று போத்தனமாக நினைத்துக் கொண்டு சுயதிருப்தி அடைந்தாலும், இவர்களது உள் மனதில் தாங்கள் தாழ்த்தப்பட்டோர் என்ற உணர்வுகள் புதைந்து கிடைக்கின்றன.