



ஐஐஐஐ ஐ.ஐஐ...ஐஐஐஐஐஐஐஐ ஐஐஐ!

மனததை அழகுபடும் துவதும் , அழுக்குப்படும் துவதும் நம் கையில் தான் உள்ளது

உடம்பை கஃலாக வதை திருப்பது ஆரோக்கியத்தின் ஆணிவரே என்றால் , மனதை குளுகுளுகு வதை வதை திருப்பது வாழ்க்கைக்கான ஆதாரம்!

ஆனால் , இன்றைய பரபர வாழ்க்கையில் கிண்டர் கார்டன் படிக்கும் வாண்டுகள் கஃட , "அம்மா , என்னடைநென்ஷன் பண்ணாதே..." என்கிறார்கள் சர்வசாதாரணமாக!

"பயங்கர ஸ்ட்ரெஸ்ஸா இருக்கப்பா..." என்கிறார்கள் கமேப்பஸ் பணிகள் .

"எனக்கு வற்ற கோபத்துக்கு..." என்று தினமும் ஒருமுறையாவது கொதித்துவிடுகிறார்கள் இல்லத்தரசிகள் .

அலுவலகத்தில் பவனி வருபவர்களிடமும் இந்த டென்ஷனும் , மன அழுத்தமும் கட்டாய அமலாக கத்தில் இருக்கின்றன .

- இப்படி , "எங்கெங்கு காணினும் ஸ்ட்ரெஸ்ஸடா..." என்றாகிவிட்ட இந்த நவயுக மன அழுத்தங்கள் இல்லாமல் , வாழ்க்கையை இனிமையாகவும் , 'ஜில்' என்றும் வதை திருக்க வழி சொல்ல முடியுமா...?" என்றோம் சன்னையைச் சரேந்த மனநல மருத்துவர் பதமாவதியிடம் .

"அதற் காகத் தானே நாங்கள் இருக்கிறோம்" என்றபடியே பசே்சில் ஜிலுஜிலுப்பை ஏற்றிக் கொண்டவர், தொடர்ந்தார்...

"மனதை கபிலாக வதைத் திருப்பது வாழ்நாளை அதிகரிக்கும்; வாழும் நாட்களை அழகாகவும் அமையாகவும் வதைத் திருக்க உதவும். மனதை ஜெயித்தவர்கள், வாழ்க்கையை ஜெயித்தவர்கள் என்று சொல்லலாம். அந்த மனதை ஜெயிக்க, அதை எப்போதும் சமநிலையில் வதைத் திருக்க வேண்டும். அப்போதுதான் நம் உடல் இயக்கமும் சயெல் இயக்கமும் பிரசன்னையில்லாமல் சீராகப் போகும். சமநிலை கொஞ்சம் தவறினாலும்... கோபம் வந்து, வார்த்தைகள் வெடித்து, தடித்து, மொத்த சமீபநிலையும் சீடாகிவிடும்."

மன அழுத்தம் (Stress), மனப்பதற்றம் (Frustration), மனச்சோர்வு (Depression) என மனதை இன்னும் சிக்கலாக்கி, சந்தோஷத்துக்கு வேட்டு வைப்பதே அதீத கோபம்தான். அப்படி ஒரு நிலைமை உருவாகும் போது, பாதிக்கப்படுபவர்கள் நாம் மட்டுமல்ல... நம்மைச் சூற்றியுள்ள குடும்பத்தாரும் தான். அது பணிபுரியும் இடம் எனில், அந்த இடத்தையும் பாதிப்பதோடு, நம் முன்னேற்றத்தையும் அது பாதிக்கும்" என்று விளக்கிய டாக்டர்,

"பொதுவாக இன்றைய பரபரப்பு வாழ்க்கை முறையில் கோபம் வருவதற்கான காரணம்... அளவுக்குமீறிய வேலைச் சூமை. அலுவலகம், வீட்டு, பள்ளி, கல்லூரி என எல்லா இடங்களிலும் இதுதான் கோபத்ததைத் துண்டும் முதல் காரணியாக இருக்கிறது. இரண்டாவது காரணம், 'நான் செய்கிற இந்த வேலை எனக்குப் பிடிக்கவில்லை, இருந்தாலும் இதை நான் சஞ்சு தொலகைக் வேண்டியிருக்கு' என்ற சலிப்பும் விரகதியும் கலந்த மனநிலை, கோபத்ததைத் துண்டி வளர்க்கும் விஷயமாக இருக்கிறது."

இந்த மனநிலை ஒரு குடும்பத்தலைவிக் கு ஏற்பட்டால்... இதை அவர்தன்னவையிட அதிகம் பவர் வாய்ந்த தன்கணவரிடமோ, அவரின் உறவுகளிடமோ வெளிப்படுத்த முடியாது. ஆனால், 'நமக்கு சிக்கின ஒரே அபிமை, பிள்ளைகள் தான்' என்று நினைத்து சூழந்தகைகளிடம் கொட்டுவார்கள். அது வேறே வகையான பிரசன்னையை விதகைக்கும். அவர்களிடமும் காட்ட முடியவில்லை என்றால்... அஞ்சு ரப்பாய் அதிகமாகக் கேட்கும் ஆட்டகாரர், காய்கறிகாரர் என வெளிமனிதர்களிடம் அதனைக் கொட்டி, 'ஐயோ அந்தம் மாவா... சரியான ராட்சஸி' என்ற பட்டத்ததை இனாமாக வாங்கி வந்துவிடுவார்.

அலுவலகத்தில் பணி செய்பவர்கள் என்றால், 'என்னுடைய உழைப்பை, அறிவை, திறமையை இந்த நிர்வாகம் சரியாக அங்கீகரிக்கவில்லை', 'இன்கிரிமென்ட் கொடுக்கவில்லை', 'என் சப்-ஆர்பிண்டே' என்னுடன் கோ-ஆபரடே' பண்ண மாட்டனே' என்கிறார்' என்ற பல பிரசன்னைகளால் மனதுக்குள் ஒருவித கோபம் வளர்ந்து கொண்டே

இருக்கும்.

டீன் ஏஜினருக்கு, 'சும்மா பபி, பபினு இந்த அப்பா டார்ச்சர் பண்ணார், பகை வாங்கித் தரச்சொல்லிக் கேட்டா மனுஷன் வாங்கித் தர மாட்டேங்கறார்' என்று அந்த வயதுக்குரிய பிரசன்னகைளால் கோபம் கொள்கிறார்கள்.

வயதானவர்களுக்கு, 'இத்தன வருஷம் இந்தக் குடும்பத்துக்கு துணை இருந்தனே. ஆனா, இப்ப என்னால வருமானம் இல்லனே ஆனவாடனே திக் கிப் போட்டுட்டாங்க' என்ற மனநிலை மனதுக்குள் ஒரு ஆற்றாமையுடனான கோபத்தை உருவாக்கும்" என்று கோபத்துக்கான சமீபநிலைகளை விளக்கிய டாக்டர்,

"இவ்வை எல்லாம் மனதுக்குள் கோபத்தை உண்டாக்க, அது மன உளைச்சலை உருவாக்கும். எல்லாம் மனதுக்குள் நீண்ட காலமாக குட்டை போல் தங்கி இருந்தால்... அது மன அழுத்தமாக மாறும். இது மட்டுமல்லாமல் சரியான சத்து இல்லாத சாப்பாடு, அனீ மியாவை உருவாக்கி அதுவும் கோபம் உண்டாவதற்கு காரணமாக இருக்கும்!" என்று புரிய வதைத் டாக்டர், இத்தகைய இக்கட்டிலிருந்து வளர் வரவதற்கான வழிகளையும் காட்டத் தவறவில்லை.

"தினசரி வாழ்க்கையில் சில விஷயங்களை சரியாகக் கடைபிடித்தாலே இந்த பிரசன்னகைளிலிருந்து புத்திசாலித்தனமாகத் தப்பித்துவிடலாம். அதிக வலையைப் பளூதான் பிரசன்னகைக்குக் காரணம் என்றால்... தினசரி குறைந்தது ஒரு அரை மணி நேரமாவது பாட்டு கேட்பது, பிடித்த புத்தகம் படிப்பது போன்ற மனதுக்குப் பிடித்த பொழுது போக்கு விஷயங்களை ரிலாக்ஸேஷனுக்காக செய்வது நல்லது. நல்ல சாப்பாடு, நல்ல திக் கம் கிடைப்பது மாதிரி பார்த்துக் கொண்டாலே பாதி பிரசன்னை எழாது.

ஆன்மிகத்தில் நம்பிக்கை உடையவர்கள் தினசரி பிரார்த்தனை செய்வதை வழக்கப்படுத்துகிக் கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி, நடப்பயிற்சி போன்றவை உடலகை கட்டுக்கோப்பாக மாற்றும்: மனதையும் கட்ட!

நினதைத் தது நடக்கவில்லை என்றால்தான் மன அழுத்தம் அதிகமாகிறது என்றால், எந்த விஷயம் நடக்காமோ அதற்கான எதிர்பார்ப்பை மட்டும் மனதுக்குள் வளர்த்துக் கொள்வது நல்லதுதானே!" என்று அழகாக எடுத்து உணர்த்தியவர்,

"ஓர்வளே இதையும் மீறி பிரசன்னை வந்து விட்டால், வளியே வர எளிய வழி 'எனக்கு இந்தப் பிரசன்னை வந்திருக்கிறது' என்று ஏற்றுக் கொள்வது. அடுத்ததாக, 'நான் கோபப்படுகிறேன்' என்பதை ஒப்புக் கொண்டு, ஏன் என்பதற்கான காரணங்களை எல்லாம் ஆராய்ந்து, பிரசன்களைத் தீர்க்க வழிகண்டுபிடிப்பதுதான் சரியான தீர்வு.

'நமக்கு மன அழுத்தம் இருக்கிறது' என்பதை உணர்ந்து கொண்டால், பிரசனையை ஒரு நல்ல தோழமையிடம் பகிர்ந்து கொள்வது மனச்சுமையைக் குறைத்து, பிரசனையை எதிர்கொள்வதற்கான வழிகளையும் சொல்லும். அதையும் மீறி பிரசன்னை அதிகமானால், மனநல மருத்துவரை நாடுவதுதான் புத்திசாலித்தனம்!" என்று மனதை கபிலாக்கும் வழிகளை வரிசையாகச் சொன்னார் புத்ரமாவதி. உண்மையானது... மனதை அழகுபடுத்துவதும், அழுகுபடுத்துவதும் நம் கையில் தானே!