அன்றாட ஒழுங்கின் அவசியம்

Dr. ராமானுஜம் – M.B.B.S. M.D (Psychiatry)

Tamil Psychiatry Journal, Vol. 1, Issue - 1, April - June 2025, Page 35 - 36

நான் என்னும் பொழுது உயிர் எனத் தனியே எதுவும் கிடையாது. உடலின் இயக்கத்தை தான் உயிர் என்கிறோம். இதயம் நின்றாலும் கொஞ்ச நேரம் மூளை செயல்படலாம். மூளையும் நின்றாலும் உடலில் உள்ள செல்கள் கொஞ்ச நேரம் செயல்படலாம். உடலுக்கும், மனதுக்கும் எந்த வேறுபாடும் கிடையாது. மனம் என்பது உடலின் ஒரு பகுதிதான். மூளையின் இயக்கம் தான் மனம். மூளையின் அறிவு, உணர்ச்சிகள் மற்றும் நமது நடத்தைத் தொடர்பான இயக்கங்களை மனம் என தனியே அழைக்கிறோம்.

உடலின் சில பகுதிகளை மட்டுமே நம்மால், கட்டுப்படுத்த முடியும். உதாரணத்துக்கு உங்கள் கல்லீரலில் உள்ள செல்கள், அதன் போக்கில் வேலை செய்து கொண்டே இருக்கின்றன. அவற்றுக்கு நீங்கள் யார் என்றே தெரியாது. அவை பாட்டுக்குத் தன் வேலையைச் செய்கின்றன. அதே போலத்தான் இதயமும் அதன் வேலையைச் செய்கின்றன.

மூச்சை அடக்குவதன் மூலம் நுரையீரலை லேசாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் நீங்கள் மூச்சை கவனிக்காவிட்டாலும் அது பாட்டுக்கு இயங்கிக் கொண்டிருக்கும். மூளையும் அதன் இயக்கமான மனமும் அது போலத்தான் செயல்பட்டுக் கொண்டே இருக்கும். நுரையீரலை விடக் கொஞ்சம் அதிகமாகக் கட்டுப்படுத்தலாம். கை கால் இயக்கத்தை, எண்ணங்களை, உணர்ச்சிகளை, நம் செயல்பாடுகளை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தலாம்.

ஆனால் 100% நம் மூளையை (அதன் இயக்கமான மனதை) நம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலாது. வலிப்பு வந்தால் நம் கை கால்களையே நம்மால் கட்டுப்படுத்த முடியாது. அதே போல் பக்கவாதம் வந்தால் கை காலை நம்மால் அசைக்க முடியாது. மனதிலும் அப்படித்தான். சில சமயங்களில் நம் எண்ணங்களை, உணர்ச்சிகளை, செயல்களை நம்மால் கட்டுப்படுத்த இயலாது.

கை கால்களின் இயக்கம்தான் ஒரு மனிதனை உணவினைத் தேடிச் செல்ல வைக்கிறது. உணவினை உண்ண வைக்கிறது. அது போல் தான், நம்முடைய அறிவு, உணர்ச்சி செயல்பாடுகள் எல்லாமே மறைமுகமாக இரை தேடுதல், இணை சேருதல் ஆகிய செயல்பாடுகளுக்காக உருவானவையாகும்.

இதயம், நுரையீரல், கல்லீரல், குடல் என உடலின் பிற உறுப்புகள் எல்லாம் உணவுக்காக மறைமுகமாக மூளையை நம்பி இருக்கின்றன. மூளையின் பல செயல்பாடுகளில் ஒன்றுதான் தன்னைத் தானே கவனித்துக் கட்டுப்படுத்திக் கொள்வது. (Self Monitoring). இதைத்தான் 'நான்' என்று நாம் அடையாளப்படுத்திக் கொள்கிறோம். உண்மையில் நான் என்பது நம் உடலின் பல இயக்கங்களில் ஒன்றுதான்.

இதைத்தான் நான் என்பதே ஒரு மாயை என்கிறது நமது சிந்தனை மரபு!!

அப்படி நம்மை நாமே கட்டமைத்த “நானை” எப்படி அன்றாட வாழ்வில் ஒழுங்கமைத்து, மனதை சீராக வைப்பது என்பதையும் தெரிந்து கொள்வது அவசியமான ஒன்றாகும்.

நீங்கள் உங்களை எத்தனை சாதாரணமான ஆளாகக் கருதினாலும், உங்களுக்குச் செய்ய பெரிய விஷயங்கள் எதுவுமே இல்லை என்றாலும் கூட Routine எனப்படும் அன்றாட ஒழுங்கை வைத்துக் கொள்வது மிகவும் இன்றியமையாததாகும்.

காலை இத்தனை மணிக்கு எழுவது, பேப்பர் படிப்பது, உடற்பயிற்சி செய்வது, ஃபேஸ்புக் பார்ப்பது, வீட்டு வேலைகள் செய்வது, வாசிப்பது, எழுதுவது, ரிலாக்ஸ் பண்ணுவது என எல்லா விஷயங்களுக்கும் ஒரு ஒழுங்கு வைத்துக் கொண்டு அதன்படி செய்ய வேண்டும். எத்தனை

சிறிய ரொட்டின் என்றாலும் பரவாயில்லை. ஆனால் தொடர்ந்து செய்ய வேண்டும்.

பல விஷயங்களை நாம் செய்ய ஆசைப்படுவோம். ஆனால் அதைச் செய்ய ஒரு நல்ல எண்ணம் வரட்டும் எனக் காத்திருப்போம். அந்த எண்ணம் வரவே வராது. இதுதான் Psychological Inertia எனப்படும் ஸ்டார்டிங் ட்ரபிள் என்பதாகும்.

அதுவே நமக்கு நாமே ஒரு அன்றாட ஒழுங்கு வைத்திருந்தால், அதுவே உங்களுக்கு ஒரு உந்துதலைத் தரும்.

அன்றாட ஒழுங்கை வைத்திருப்பவர்களுக்கு மனச்சோர்வு வரும் வாய்ப்புகள் குறைவாக இருக்கின்றன.

அவர்கள் கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத் தங்கள் இலக்குகளை அடைவதாலும் மனச்சோர்வு குறைகிறது.

வாழ்க்கையின் நோக்கம் என்றெல்லாம் அடிப்படையில் எதுவும் கிடையாது. ஒவ்வொரு மனிதனும் இருக்கும் வரை மகிழ்ச்சியாக இருக்க ஒரு ஒழுங்கையும், நோக்கத்தையும் ஏற்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அது போலியாக இருந்தாலும் கூட பரவாயில்லை. Have a routine...

(பி.கு: மேலே சொன்ன தகவல்கள் லேசானது முதல் மிதமான மனச்சோர்வுகளுக்குப் பயன்படும். தீவிரமாக இருந்தால், தினமும் செய்வதற்கு உங்களை நீங்களே தள்ளி ஸ்டார்ட் பண்ண மாத்திரைகளோ, தெரப்பியோ கண்டிப்பாகத் தேவைப்படும்)