

ஐந்தாவது பகுதி மனம் பற்றியும், அதனது நோய்கள் பற்றியும் பலரும் எழுத, கதைக்கத் தொடங்கியிருப்பது ஒரு ஆரோக்கியமான முன்னேற்றமே. மனம் உடலின் ஒரு பகுதியே, அங்கு தான் மனமும் இருக்கின்றது.

உடலின் எப்பகுதியில் நோய் வந்தாலும் உடனே நாங்கள் மருத்துவரை நாடுகிறோம் - ஆனால் மனதில் வரும் நோய்களுக்கு தமிழர்கள் அதற்குரிய மருத்துவரையோ-ஆலோசகரையோ சந்திப்பது அரிது. மன நோய்கள் பற்றியும் அதன் தீர்வுகள் பற்றியும் பலரும் எழுதி விட்டார்கள். அரைத்த மாவையே திருப்பி அரைக்காமல் உண்மையான காரணங்களை புதிய வடிவில் ஆராய்வதே இத்தொடரின் நோக்கம்.

மனம் இரண்டு வகைப்படும், ஆள்மனம் (உள்மனம்) (subconscious – underbevisst), புறமனம் (conscious – bevisste) ஆகும்.

ஐந்தாவது (conscious – bevisste)

புறமனமானது குறுகிய கால நினவை வதைத் திருக்கும், தர்க்கவியலானது, பகுப்பாய்வு செய்யும், பகுத்தறியும் (logical, analyze, rational) தன்மை கொண்டது. விருப்பங்களையும் வதைத் திருக்கும். ஒருவர் எப்பொழுதும் சந்தோசமாக இருக்க விரும்புவார், கோபப்படாமல் இருக்க விரும்புவார், புகைக்காமல் இருக்க விரும்புவார் ஆனால் எல்லோருக்கும் இவ்வை சாத்தியப்படாது.

ஐந்தாவது (subconscious – underbevisst)

ஆள்மனமானது நீண்டநாள் நினவைகளை தன்னகத்தே வதைத் திருக்கும். அத்துடன் பரேதிர்ச்சியையும் தாங்கியிருக்கும் (trauma), பழக்க வழக்கங்களிற்கு அடிமையாகியிருக்கும். புகைத்தல், மது, இனிப்புப் பண்டம் சாப்பிடுதல், அபிக்கபி சாப்பிடுதல், நிகம்கபித்தல் போன்றவை ஆள்மனதில் பதிந்து இருக்கும். எமது உணர்ச்சிகள் யாவும் ஆள்மனதாலே கட்டுப்பாடுபட்டுப் படுகின்றது. தனிவின

Written by தமிழ்நாடு

Saturday, 13 March 2010 21:20 - Last Updated Saturday, 13 March 2010 21:26

என்பதையும் தன்னகத்தே கொண்டிருக்கும் - தெரிவினை என்பது தர்க்கம் பகுப்பாய்வு , பகுத்தறிவு(logical ,analyze,rational) என்பன இல்லாது தன்னபாபாதுகாக்கும் . ஒருவர் கண்ணாடி போட்டிருந்தாலும் அவரது கண்ணிற்கு கிட்ட கையைக் கொண்டு சின்றால் கண்ணை உன்னமே மீட்டுவார் , ஒரு பணம் மூலக்காற்றட்டை ஆணிந்து சின்றாலும் காற்று வீசும் போது கையால் கீழ் உட்ப்பண அழுத்துவார் , நிரூபிப்புச் சூடும் பொழுது கையை எடுத்துத் தல் ,பனியில் சறுக்கும் பொழுது கையை பின்னே ஊன்றுதல் போன்றன . இவற்றில் இருந்து ஆளமனதுக்கு தர்க்கம் பகுப்பாய்வு , பகுத்தறிவு என்பன இல்லை என்பதை புரிந்து கொள்ளலாம் . எமது மனப் பிரச்சனைகளுக்கு ஆளமனதே முக்கிய காரணம் என்பதை ஆதாரங்களுடன் விளக்குவதே இக்கட்டுரையின் நோக்கம் .

புறமனதில் ஒரு விடயத்தை பலதடவைகள் மீட்கும் பொழுது அவை ஆளமனதில் பதிந்து விடும் . அதன் கொள்ளளவுக்கு எல்லை இல்லை – பலகோடி Tera byte ஐக் கொண்டது. ஒரு அழகிய எதிர்பாலாரின் தொலைபேசி இலக்கம் ,மின்னஞ்சல் முகவரி அகியவற்றை ஆளமனதில் நினைவு வைத்துக் கொள்வார்கள் . ஆளமனதில் சாதாரண விடயங்கள் , மகிழ்ச்சியான விடயங்கள் இருந்தால் பாதிப்பு இல்லை . ஆனால் அதிர்ச்சிகள் (trauma) இருந்தால் வாழ்க்கையைப் பெரிதும் பாதிக்கும் . ஆளமனமும் புறமனமும் ஒன்றுடன் ஒன்று போட்டிபோட்டால் , கட்சியில் வலிவது ஆளமனமே . ஒருவர் புகைப் பழக்கத்தை நிறுத்த விரும்புவார் , ஓரிரா நாட்களோ – ஒரு கிளமையோ , ஒரு மாதமோ நிறுத்துவார் . ஆனால் மீண்டும் படுமோசமாகத் தொடங்குவார் . அவருடைய ஆளமனம் புகைத்தல் பழக்கத்தையே கொண்டுவந்து . அவரது புறமன விரும்பம் ஆளமனத்தை வலிவ முடியவில்லை . இது அவரது தவறு அல்ல . ஆனால் சிலர் ( எனது அனுபவத்தின் படி பல ஆண்களும் – பெண்கள் கற்பம் தரித்திருக்கும் பொழுதும் ) தமது புறமன விரும்பத்தை மீண்டும் மீண்டும் மீட்ட இறுக்கமாக்கி ஆளமனத்தை மாற்றி உள்ளார்கள் . புகைப்பதை நிறுத்தி உள்ளார்கள் . இது எல்லோருக்கும் சாத்தியமில்லை . அது அவர்களது குற்றமில்லை .

சிலர் வாழ்க்கையில் ஏற்படும் பரேதிர்ச்சி காரணமாக – நிகம்கடித்தல் , அளவுக்கதிகமாக சாப்பிடுதல் , புகை மதுவாக்கு அடிமையாகுதல் , சில பயங்களைக் கொண்டிருத்தல் – இருட்டாகுப்பயம் , பிச்சிக்குப்பயம் , பாம்பு படத்தலைப் பார்த்தாலே பயம் , தன்னாலி படத்தில் உலகநாயகன் கிறுவது போல் பயங்கள் – அல்லது அவற்றில் சில – என்பவற்றால் பாதிக்கப்படுகிறார்கள் . இப்படியான பல பிரச்சனைகளை எப்படித் தீர்க்கலாம் எப்படி ஆளமனதுடன் தொடர்பு கொள்ளலாம் என்பனவற்றை ஆதாரத்துடன் அடுத்த தொடரில் பார்ப்போம் .

