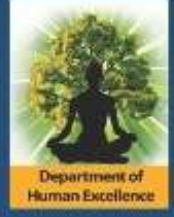




என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி



பணிசார்ந்த விழுமியங்கள்



மனிதவள மாண்புத் துறை

பொருளடக்கம்

	பக்கம்
1. தொழில் தர்மமும் மேன்மையும்	7
2. செயல் விளைவு நீதி	13
3. கால மேலாண்மை	19
4. அறிவு(IQ), உணர்வு(EQ), ஆன்மீக(SQ) அளவுகள்	25
5. தொழில்முனைவோரின் நெறிமுறைகள்	31
6. தலைமைப் பண்புகள்	36
7. வாழ்க்கைத் தர மேம்பாடு	44
8. மன ஆற்றல் பெருக்கம்	51
9. முழு ஈடுபாட்டுடன் கூடிய செயல்	56
10. (A) தவம் III - துரியாதீதத் தவம்	61
(B) சூரியநமஸ்காரம்	66

8. மன ஆற்றல் பெருக்கம்

N. பன்னீர் செல்வம்,
உதவிப் பேராசிரியர்,
மனித வள மாண்புத்துறை,
என்.ஜி.எம். கல்லூரி, பொள்ளாச்சி.

“ஆன்ம வொளிக்கடல் மூழ்கித் திளைப்பவர்க்
கச்சமுண்டோடா ? - மனமே !
தேன்மடை யிங்குத் திறந்தது கண்டு
தேக்கித் திரிவமடா ! ” - பாரதியார்

ஆன்ம சக்தியை உணர்ந்து கொள்வதன் மூலமே மன ஆற்றலை வளர்த்துக் கொள்ள முடியும்.

மனம் என்றால் என்ன ?

மனம் என்றால் என்ன ? என்ற கேள்வியைத் தொடர்ந்து மனிதன் என்றால் என்ன ? என்ற கேள்வி எழுகிறது. மனதை இதமாக வைத்துக் கொள்பவன் மனிதன் ஆவான். மனதின் தன்மை எதுவோ? அதுவே மனிதனின் தன்மை. மனதின் மாண்பு எதுவோ? அதுவே மனிதனின் மாண்பு. மனதின் உயர்வு எதுவோ? அதுவே மனிதனின் உயர்வு.

ஆகவே மனதின் ஆற்றலை எந்தளவு உயர்த்திக் கொள்கிறோமோ, தூய்மை செய்து கொள்கிறோமோ, வலுப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ அந்த அளவிலே தான் மனிதனுடைய மாண்பு, மனிதனுடைய வாழ்வு, மனிதனுடைய வெற்றி அமைந்திருக்கின்றன.

“ மனதை அடக்க நினைத்தால் அலையும்
மனதை அறிய நினைத்தால் அடங்கும்.” - வேதாத்திரி மகரிஷி

மனதை அடக்கி வைக்க நினைத்தால் அது ஓடிக் கொண்டே இருக்கும்.

மனம், இயற்கை, சமுதாயம் என்ற மூன்று எல்லைக் கோட்டுக்குள் தான் மனிதன் வாழ்ந்தாக வேண்டும். இயற்கையோ மாற்றப்பட முடியாது. ஆகவே மனமறிந்து மதிக்குமளவிற்குத் தான் மனிதிற்கு உயர்வு கிடைக்கும்.

சமுதாய வளத்தையும், சமூக ஒழுங்கையும் பாதுகாத்து பயனாகிய இன்பம் துய்க்கும் பக்குவத்தை மனம் அடைய வேண்டும். இதையெல்லாம் விட முக்கியமாக, மனம், தன்னையே நன்கு பூரணமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ஏனெனில் எல்லாமே மனிதிற்குள் இருந்து தான்

வர வேண்டும். மனதின் ஆற்றலை உணராதவர்கள் அறியாமை நிறைந்தவர்கள். அவர்கள் தனக்கும் சமுதாயத்திற்கும் துன்பம் விளைவித்துக்கொண்டுதான் இருப்பார்கள். இன்பம், துன்பம், அமைதி, பேரின்பம், எல்லாமே மனதிற்குள் இருந்து தான் வரவேண்டும். இதை அறியாதவர்கள் எங்கெல்லாமோ அவற்றைத் தேடி துன்புறுவார்கள்.

“ உள்ளத்தின் உள்ளே உளபல தீர்த்தங்கள்
மெல்லக்குடைந்து நின்றாடார் வினைகெட
பள்ளமும் மேடும் பறந்து திரிவாரே
கள்ள மனமுடைக் கல்வியில் லாரே.” - திருமூலர்

மன ஆற்றலை பெருக்கிக் கொள்ள முதலில் எண்ணங்களை ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். அதற்கு முறையான பயிற்சி அவசியமாகிறது.

நம்முடைய மனத்தை நமது விருப்பப்படி நடத்தி அடைய வேண்டிய எல்லா நன்மைகளையும் வாழ்க்கையிலே அடைய முடியும். அதற்குரிய பயிற்சியைத் தான் யோகம் என்றும் அகத்தவம் என்றும் சொல்கிறார்கள்.

மனம் வலிமை பெற :

யோக நூல்களில் மன ஆற்றலைப் பெருக்கிக் கொள்ள மனவலிமை பெற நான்கு விதமான பயிற்சிகள் உள்ளன. அவைகள் பிரத்தியாகாரா, தாரணா, தியானம், சமாதி எனப்படுகின்றன.

பிரத்தியாகாரா என்றால் இதுவரையில் என்னென்ன காரியங்கள் செய்தோமோ, அதன் வழியே மனம் ஓடிக் கொண்டு இருக்கின்றதோ, அதை முதலில் அதன் வழியே ஓடாமல் திருப்பி விடுவது. இதுவே பிரத்தியாகாரா.

தாரணா என்பது தன் விருப்பம் போல ஏதோ ஒரு பொருள் மீது, செயல் மீது, நினைவின் மீது மனத்தை நிறுத்தி வைக்கப்பழகுவது (Focussing attention on onething at will), இதை 'Concentration' என்று கூறுவார்கள். இது தான் தாரணா

மூன்றாவது பயிற்சி தியானம் இந்த மனம் எங்கிருந்து புறப்படுகின்றதோ அந்த இடத்திலேயே மனதைக் கொண்டு வந்து நிலைநிறுத்தப் பழகுவது என்பது தான் தியானம். மனம் என்பது வேறு ஒன்றுமில்லை, நமது உயிராற்றல் தான். உயிர்ச்சக்தியின் படர்க்கை நிலை தான் மனமாக இயங்குகின்றது (The extension of the Life force is mind). இந்த உடலில் உயிர் இயங்கும் போது அதிலிருந்து ஒரு அலைவீச்சு உண்டாகின்றது. அந்த அலையே புலன்கள் வழியே அமுத்தம், ஒலி, ஒளி, சுவை, மணம் எனும் ஐந்து நிலைகளில் தன்மாற்றம் அடைந்து

மனமாக இயங்குகின்றது. உயிர் மேலே மனதை நிலைக்கச் செய்து லயம் கொள்வது தான் தியானம் (Meditation) என்பது ஆகும்.

ஆகவே மனம் என்பதை எடுத்துக் கொண்டோமேயானால் உயிரிலிருந்து வந்து கொண்டே இருக்கக் கூடிய உன்னதமான, ஆற்றல் மிக்க அலை இயக்கம்.

உதாரணமாக,

நாம் ஆற்றைப் பார்க்கிறோம், ஆற்றில் தண்ணீர் ஓடிக் கொண்டே இருக்கிறது. தொடர்ந்து ஆறு நிரந்தரமாக இருக்கிற மாதிரி தெரிகிறது. ஒரு நிமிடத்திற்கு முன்னால் ஆற்றிலே நாம் பார்த்த தண்ணீர் இப்போது அந்த இடத்திலே இல்லை. அது போய் விட்டது. புதிதாகத்தான் இப்போது நீர் வந்து கொண்டிருக்கிறது.

அதேபோன்று மனம் என்பது ஓர் இயக்கம். உயிரினுடைய ஆற்றல் தொடர்ந்து இயங்கிக் கொண்டே இருக்கிறபோது அதிலிருந்து வருகின்ற அலை தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கும். அதை எந்தெந்த இடத்தில் எண்ணமாக பாய்ச்சுகிறோமோ அந்தப் பாய்ச்சலுக்கு தக்கவாறு இங்கே பதிவைக் கொடுத்துவிட்டுப் போய்க் கொண்டே இருக்கிறது. ஆகவே, மனம் ஒரு நிரந்தரமான (Permanent) பொருள் இல்லை. தொடர்ந்து வந்து கொண்டே இருக்கக் கூடிய அலை இயக்கம் தான்.

மனதின் இயக்கம் :

சீவகாந்த அலை இயக்கமாக இயங்கக்கூடிய மனம் இரண்டு செயல்களைச் செய்கின்றது.

- 1 . சுருக்கி வைக்கிறது.
- 2 . விரித்துக் காட்டுகிறது.

நமது அனுபோக அனுபவங்களை கருமையமாக இருக்கும் Genetic Centre - ல் சுருக்கி பின்னர் மூளையின் வழியாக எண்ணங்களாக விரித்துக் காட்டுகிறது.

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலைக்கு ஏற்ப சீவகாந்த அலையில் உள்ள நமது அனுபவங்கள் எண்ணங்களாக மலர்கின்றன.

“எண்ணமே இயற்கை அதன் சிகரமாகும்.

இயற்கையே எண்ணத்தில் அடங்கிப் போகும்” - வேதாத்திரி மகரிஷி

மன அலைச்சுழலும் அதன் செயல்பாடுகளும் :

மன ஆற்றலை மனதால் உணர வேண்டும். மனம் காந்த அலையாக இருக்கிறது. அது இயக்கத்தில் சுழற்சி அலைகளைக் கொண்டது. மனதின் சுழற்சி அலைகளை அதிர்வு எண் (Mental Frequency) என்று அளவிட்டுக் கூறுவர்.

இந்த மன அலைச் சூழல் இயக்க நியதியை பொதுவாக நான்கு பிரிவுகளாக உளவியல் அறிஞர்கள் கூறுகின்றனர் அவைகள்

1. பீட்டா அலை (Beta Wave) 40 - 14 சுற்றுகள் / விநாடி
2. ஆல்பா அலை (Alpha Wave) 13 - 8 சுற்றுகள் / விநாடி
3. தீட்டா அலை (Theeta Wave) 7 - 4 சுற்றுகள் / விநாடி
4. டெல்டா அலை (Delta Wave) 3 - 1 சுற்றுகள் / விநாடி

மனித மனம் ஐம்புலன்களின் வழியாக இயங்கும் போது, அலைச்சூழல் விநாடிக்கு 14 முதல் 40 சுழற்சி வரையில் இயங்குகிறது. அப்போது சீவகாந்தம் அதிகமாகச் செலவாகிறது. உருவமாகவும், குணமாகவும் மனம் மாறுகிறது. உணர்ச்சிவயமான எண்ணங்கள் உண்டாகின்றன. மன ஆற்றல் குறைகிறது. மனம் பீட்டா (Beta) அலையில் இயங்குகிறது.

தூக்கத்திலும், தவம் செய்யும் போதும் மனம் ஆல்ஃபா நிலைக்கு வருகிறது. மன அலைச்சூழல் விநாடிக்கு 8 முதல் 13 வரையில் இருக்கும். ஆனால் தூக்க நிலையில் அறிவு விழிப்பு நிலையில் இல்லாததால் அறிவுப் பெருக்கம் இருக்காது. தவத்தில் அதே ஆல்ஃபா நிலைக்கு வரும் போது அறிவு விழிப்பு நிலையில் இருக்கும். இந்த சுகத்தைத்தான் தூங்காமல் தூங்கி சுகம் பெறுவது எக்காலம் என்று சொன்னார்கள். மனம் நுண்மையான நிலைக்கு வருகிறது. அமைதி அடைகின்றது. சீவகாந்தச் செலவு குறைகிறது. அதனால் காந்த ஆற்றல் சேமிப்பு அதிகமாகிறது. எனவே மனதிற்கு ஓர்மை நிலையும், அறிவுக்கு கூர்மைநிலையும் கிட்டுகிறது.

மனோ ஆற்றல் தரும் வெற்றி :

மனோசக்தி, எண்ணங்களில் வலிமை தந்து வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற உதவும். இதற்குப் பல உதாரணங்களை கூறலாம்.

ஒரு சிற்பி எவ்வாறு தன் முன் வைக்கப்பட்டிருக்கும் சலவைக்கல் மீது தன்னுடைய குறிக்கோளை மனதிற்கொண்டு தன்னுடைய கண்ணையும், கருத்தையும் ஒருங்கே செலுத்தி முன் யோசனையுடனும், எச்சரிக்கையுடனும், நிதானத்துடனும், தன்னுடைய சிற்றுளியை வைத்து மெதுவாக அடித்துச் செதுக்கி எழிலொழுகும் சிற்பத்தை உண்டு பண்ணுவானோ, அது போன்று நாமும் மன ஆற்றலைக் கொண்டு நமது வாழ்வை உருவாக்கும் திருப்பணியில் ஈடுபட வேண்டும்.

நாம் மனோசக்தியிலும் திறமையிலும், எந்த அளவிற்கு நம்பிக்கை வைக்கின்றோமோ அந்தஅளவிற்கு அவற்றை நமக்குள் வளர்த்துக் கொள்ளுகிறோம்.

உளவியல் நிபுணர்கள் இதைத்தான் நமக்குச் சொல்கிறார்கள்.

“ மனம் எதை உருவாக்கி நம்புகிறதோ அதை மனிதன் அடைகிறான்.”

வாழ்க்கையில் குறைபாடுகள் இருந்தாலும், மனோசக்தியால் அவற்றை மகிழ்ச்சியாக மாற்றி அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

பீதோவன் சாகாவரம் பெற்ற ராகங்களை செவிடாக இருந்த நிலையில் தான் உருவாக்கினார்.

ஃபிராங்கினின் ரூஸ்வெல்ட் இளம்பிள்ளை வாதத்தால் கால் ஊனமுற்ற நிலையிலும் அமெரிக்காவின் ஜனாதிபதி ஆனார்.

பைபிள் சொல்கிறது. “நம்பிக்கை வைப்பவனுக்கு எல்லாமே சாத்தியமாகிறது.”

மனோசக்தி பெருக பெருக ஒருவன் எண்ணியதை அவனால் எளிதாக அடைய முடிகிறது.

“வினைத்திட்டம் என்பது ஒருவன் மனத்திட்டம்

மற்றைய எல்லாம் பிற”

- குறள் 661.

மனோசக்தி பெருகுவதால் எண்ணங்கள் வலிமை பெறும். உதாரணமாக வழக்கறிஞனாக வேண்டும் என்று கொதிக்கும் ஆவலுற்ற ஆபிரஹாம் லிங்கனுக்கு ஒருவன் சாராய பீப்பாய் ஒன்றைக் கொண்டு வந்து விற்பனை செய்ததும், அதனடியில் சட்டநூல்கள் கிடந்ததும், அது முதல் அவர் அவற்றை இரவு பகலாக படிக்கத் தொடங்கி வழக்கறிஞராக ஆனதையும் நாம் அறிவோம். ஆபிரஹாம் லிங்கன் உள்ளத்தில் அல்லும் பகலும் கொண்டிருந்த அடங்கா ஆவல் எவ்வாறு தனக்கு வேண்டிய பொருளைத் தன்பால் இழுத்து வந்தது என்பதைப் பார்க்க வேண்டும். எண்ணத்தின் வலிமையை உணர வேண்டும்.

இந்திய விடுதலைக்காக பிரிட்டிஷ் ஏகாதிபத்தியத்தை எதிர்த்து போராளித் தலைவர்களும், மதவாதத் தலைவர்களும் போராடிக் கொண்டிருந்த போது அஹிம்சை ஆயுதத்தை கையில் தாங்கி மகாத்மா காந்தியடிகள் போராடி சுதந்திரம் பெற்றுத் தந்தார். அதற்கு பயன்படுத்தியது அவரது மனோவலிமையைத் தான் என்பதை மறுக்க முடியாது. ஆகவே மனோ ஆற்றலைப் பெருக்கக்கூடிய, மனதை ஒருநிலைப்படுத்த கூடிய பயிற்சி முறைகளை, முறையாகப் பயின்று, வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியையும், வெற்றியையும் அடைந்து நிறைவாகவும் வாழ்வோம்.





“Today more than ever before, life must be characterized by a sense of Universal responsibility, not only nation to nation and human to human, but also human to other forms of life.” - The Dalai Lama



என்.ஜி.எம். கல்லூரி
பொள்ளாச்சி

ISBN 978-93-87009-30-1

