

உடல் நலமும் மன நலமும்

“ஐயோ தூக்கம் வரவில்லையே! என்னால் பாடங்களில் ஏன் சிறப்பாகச் செய்ய முடியவில்லை? நான் நாள்தோறும் பத்துமணி நேரம் படித்தும் பயனில்லையே!” என்று புலம்புவதில் நீங்களும் ஒருவராக இருக்கலாம், உடல்நலம், மனநலம், மகிழ்ச்சி இம்முன்றிற்கும் என்ன தொடர்பு?

உடல் நலம் என்பது நமது உடலின் ஆரோக்கியமே ஆகும். ‘நோயற்ற வாழ்வே குறைவற்ற செல்வம்’ என்பது நம் முன்னோரின் வாக்கு ஆரோக்கியமான உடல் தரும் நிம்மதியைப் பணம் தரமுடியாது. இக்காலத்தில் நோய்கள் விரைவாகப் பரவுகின்றன. உடல் ஆரோக்கியமாக இல்லாவிட்டால் நம் மனநிலை சரியாக இருக்காது. மிகவும் சோம்பேறியாகவும் சோர்வாகவும் காணப்படுவோம். நமது வேலைகளைச் செய்ய அதிக நேரத்தைச் செலவிட வேண்டிய நிலைக்கு நாம் ஆளாகி விடுவோம்.

நமது உடலைப் பேணுவதால் பயன் என்ன? நாம் சுத்தமாக இருந்தால், கிருமிகளும் நோய்களும் நம்மைத் தாக்காது. மருத்துவர்களுக்கு நாம் பணத்தை அள்ளிக் கொடுக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படாது. நம்மால் அனைத்து நடவடிக்கைகளிலும் கலந்து கொள்ளமுடியும். நம் உடலைப்பற்றி அதிகம் கவலைப்பட வேண்டிய நிலையும் ஏற்படாது.

நாம் மேற்கண்ட இப்பலன்களை அடைய என்ன செய்யவேண்டும்? அது மிகவும் சுலபம். தினமும் அதிகமான காய்கறிகளையும் பழங்களையும் நாம் சாப்பிட வேண்டும். நாள் ஒன்றுக்குக் குறைந்தது எட்டுக் குவளைத் தண்ணீர் குடிக்க வேண்டும். வாரத்தில் மூன்று நாள் உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். ஓடுதல், நீந்துதல் போன்றவை நல்ல உடற்பயிற்சியாகும். இனிப்புப் பண்டங்களை அடிக்கடி சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவற்றை நம்மால் செய்யமுடியுமா? இது எப்படிச் சாத்தியமாகும். இதற்கெல்லாம் நேரம் இல்லையே! என்று நினைத்துப் பயப்பட வேண்டாம். நாம் எப்படி மற்ற வேலைகளை நடைமுறைக்குக்கொண்டு வந்தோமோ அதைப் போல இதனையும் செயல்படுத்த முடியும். போகப் போகத் தானாகவே இது நம் வாழ்க்கையின் ஒரு பகுதியாக மாறிவிடும். உடல்நலம் எப்படி மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கைக்குக் உதவுகிறது என்பதை நாம் தெரிந்து கொண்டோம். இனி, மனநலம் எப்படி உதவுகிறது என்பதைத் தெரிந்துகொள்வோம்.

மனநலம் என்பது நம் மனத்தின் சிந்தனைகளையும் மனத்தின் வளர்ச்சியையும் குறிக்கிறது. மன ஆரோக்கியம் இல்லாதவர்கள் நிச்சயம் சந்தோசமாக இருக்க முடியாது. மனத்தில் ஏற்படும் பாரத்தைச் சில காலம் வரைதான் மறைக்க முடியும். மனநலப் பாதிப்பு என்பது பித்துப்பிடித்த நோயாளிகளை மட்டும் குறிக்கவில்லை. பித்துப்பிடிக்காமல் மனத்தளவில் நிம்மதி இல்லாதவர்களையும் குறிக்கும். மனத்தளவில் நிறைவு கிடைக்காதவர்களின் எண்ணிக்கை இவ்வுலகில் மிகவும் அதிகம்.

மனநலத்தைப் பேணுவதால் ஏற்படும் நன்மைகள் என்ன? மனம் நிம்மதியாக இருந்தால் எந்தக் குழப்பமும் இல்லாமல் நாம் நிம்மதியாக வாழ முடியும். நமது வேலையிலும் கவனத்தைச் செலுத்த முடியும். நாம் எப்பொழுதும் தன்னம்பிக்கையுடனும் உற்சாகத்துடனும் இருக்கலாம். மாணவர்கள் தேர்வில் சிறப்புத் தேர்ச்சி பெறலாம்.

நாம் மனத்தை எப்படிப் பேணுவது? பிரச்சினைகளைப் பற்றி அதிகம் சிந்திக்கக்கூடாது. எப்பொழுதும் நல்லதையே நினைக்க வேண்டும். கபட எண்ணங்களை ஒழித்துவிட வேண்டும். நாள்தோறும் எட்டுமணி நேரம் தூங்க வேண்டும். நம் மனநலத்திற்குத் தூக்கம் மிகவும் அவசியம் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் நிரூபித்துள்ளனர். உடல்நலத்தைப் பேணுவதற்காக எடுக்கும் நடவடிக்கைகள் தானாகவே மனநலத்தையும் மாற்றிவிடும். மனநலத்தைப் பாதுகாக்கத் தனியாக நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

இதற்கு நான் ஓர் உதாரணம் கூறுகிறேன். காய்ச்சலால் பாதிக்கப்பட்ட ஒருவரால் பள்ளிக்குச் செல்லமுடியாது. சென்றாலும் அவரால், பாடத்தில் முழுமையாகக் கவனம் செலுத்த முடியாது. எனவே, உடல் நலமும் மனநலமும் இணைந்து செயல்படுவதை நாம் காணலாம். இதிலிருந்து மகிழ்ச்சியான வாழ்விற்கு உடல்நலமும் மனநலமும் அவசியம் என்பதை நாம் அறியலாம்.

அக்ஸ்யா சீனிவாசன்

உயர்நிலை 2 உயர்தமிழ்

பீட்டி உயர்நிலைப்பள்ளி