

மதகுருமார்களுக்கான மனம், மனநலம் மற்றும் மனநோய் பற்றிய வழிப்புணர்வு கையேடு

மனம்

மூளையின் பல்வேறு செயல்பாடுகளில் ஒன்றாக மனம் இயங்குகிறது. இது அறிவு ஆற்றல், நல்விளைவுகளை நோக்கி செயல்புரியும் மனோபலம், உணர்ச்சிகளை முறையாக வெளிப்படுத்துதல் போன்றவற்றின் கூட்டுச்செயல்பாடாகும்.

மனதின் இருப்பிடம் :

மனம் நம் மூளையிலிருந்து செயல்படுகிறது.

மனதின் செயல்பாடுகள் :

எண்ணங்களின் உதயம் மற்றும் செயல்பாடுகள், உணர்ச்சிகள், மனக் கண்ணால் நோக்கும் திறமை, நடத்தை, முடிவெடுக்கும் திறமை, பிரச்சனைகளை அணுகும் முறை, திட்டமிடுதல், சீர்தூக்கிப் பார்த்தல், ஞாபக சக்தி, அறிவுத் திறன் போன்றவை முக்கியமான மனதின் செயல்பாடுகளாகும்.

மனநலம்

மனநலம் என்பது மனநோய் இல்லாமல் இருப்பது மட்டுமல்ல; நாம் ஆரோக்கியமான மனதுடன் வாழ்வதும் மனநலமாகும்.

எந்தவித சூழ்நிலைகளிலும் மனதினை திடமாக வைத்துக் கொண்டும், முறையாக, பகுத்தறிவுடன் சிந்தித்தும், உணர்ச்சிகளை தன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்துக் கொண்டும், எதனையும் மனதின் கண்களால் பார்த்தும், தனக்கும், மற்றவர்களுக்கும் திருப்திகரமாக செயல்பட்டும், குடும்பத்துடனும், சமுதாயத்துடனும் ஒன்றி வாழ்ந்தும், தான் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலிலும் தானும் திருப்தி அடைந்து மற்றவர்களையும் திருப்திப்படுத்தியும், நல்ல விசயங்களை ஏற்றுக் கொண்டும், கெட்ட விசயங்களை விட்டொழித்தும் வாழ்வவரை மனநலத்துடன் வாழ்கிறார் என கூறலாம்.

மனநல பாதிப்பு (மனநோய்கள்)

மனநோயின் காரணங்கள்

மூளை மனதின் இருப்பிடமாகையால் அதற்கு ஏற்படும் பல்வேறு பாதிப்புகள் மனநோயை ஏற்படுத்துகின்றன.

உடலியல் காரணங்கள், உளவியல் காரணங்கள், சமூகவியல் காரணங்கள்

மூன்றுவித காரணங்கள் தனித்தனியாகவோ சேர்ந்தோ செயல் படும்போது மனநலம் பாதிக்கப்பட்டு மனநோய் ஏற்படுகிறது.

1. உடலியல் காரணங்கள்

மரபியல் காரணங்கள்

மூளையில் இரசாயன மாற்றங்கள்

மூளையில் ரத்த ஓட்டத்தில் பாதிப்பு

மூளையில் பிராண வாயு குறைவு

மூளையில் நரம்புகளின் அமைப்பில் மாற்றம்

இரத்தத்தில் அதிக அளவில் நச்சுப் பொருள்கள்

இருந்தால் வரும் தாக்கம்.

தலையில் அடிபடுதல்,

மூளையில் கட்டி ஏற்படுதல்

ஊட்டச்சத்து குறைவு

மூளையில் தொற்றுநோய்களின் தாக்கம்

மூளையில் குடி,போதைப் பொருட்களின் தாக்கம்

2. உளவியல் காரணங்கள்

மாறுபட்ட குணாதிசயங்கள்
குறைவான மனநோய் எதிர்ப்பு சக்தி
முறையற்ற குழந்தை வளர்ப்பு முறை

மன அழுத்தம்
கசப்பான குழந்தைப் பருவ மற்றும் விடலைப்பருவ அனுபவங்கள்

3. சமூகவியல் காரணங்கள்

குடும்பத் தகராறுகள்
விவாகரத்து
வேலையின்மை

குடி மற்றும் போதைப் பழக்கம்
தனிமைப்படுத்தப்படல்
பண நெருக்கடி

ஏமாற்றங்களை தாங்க முடியாத மனநிலை
போர்க்கால நெருக்கடி போன்றவை

மனப்போராட்டங்களுக்கு விடை காண இயலாமை

மனநோயின் அறிகுறிகள் (வெளிப்பாடுகள்)

ஒருவரின் மனம் பாதிப்படையும் போது அ) எண்ணங்கள், தாறுமாறாகப்போகின்றன. ஆ) சிந்தனைத்திறன் மழுங்குகிறது. இ) உணர்ச்சிகள் கொந்தளிப்படைகின்றன. ஈ) முறையாக நோக்கும் திறன் பாதிப்படைகிறது. உ) நடத்தையில் குளறுபடி ஏற்படுகின்றன. ஊ) பகுத்தறியும் திறன் பாதிப்படைகிறது. எ) திட்டமிடும் திறன், முடிவெடுக்கும் திறன், ஞாபக சக்தி தடுமாறுகின்றன. சிலருக்கு இம்மாற்றம் தன்னுள் நடப்பது தெரிகிறது. சிலருக்குத்தெரிவதில்லை. மற்றவர்கள் அறிந்து, உணர்ந்து மனநோய் ஏற்படுவதைத் தடுக்க ஆவண செய்கிறார்கள்.

மனநோயினை தற்போதைய சமூகம் அணுகும் முறை

உடல் ரீதியாக ஒருவர் நோயினால் பாதிக்கப்படும்போது மக்கள் அந்த நோய் சம்பந்தப்பட்ட சிறப்பு மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை பெறுகின்றனர். அதே சமயம் மத வழிபாடும் செய்கிறார்கள்.

ஆனால், மனநோயால் ஒருவர் பாதிப்படையும் போது அறியாமை மற்றும் சமூகத்திற்கு அஞ்சி மனநல மருத்துவரை உடன் அணுகுவதில்லை. இதனால் நோய் முற்றி விடுகிறது. மேலும், மந்திரம், தந்திரம், பில்லி சூன்யம், செய்வினை, தூரதிஷ்டம், கெட்ட நட்சத்திரம், மற்றும் முறையற்ற பாலியல் பழக்கம் போன்றவற்றால் மனநோய்கள் ஏற்படுகின்றன என்ற மூட நம்பிக்கை இன்றும் நிலவுகிறது. அதனால் மந்திர தந்திர சம்பந்தப்பட்ட விஞ்ஞான ரீதியில் அல்லாத சிகிச்சையில் ஈடுபடுகின்றனர்.

இதுமட்டும் அல்லாமல், மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சமூகத்தின் ஏளனப் பார்வை மேலும் பாதிக்கிறது. இதனால் மனநோயால் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் அவர்களின் குடும்பத்தினர்களும் புறக்கணிக்கப்பட்டும் தனிமைப் படுத்தப்பட்டும் அல்லலறுகிறார்கள்.

மனநோயாளிகளை முறையாக அணுகாததால் ஏற்படும் சிக்கல்கள் :

மனநோயாளிகளை முறையாக அணுகாததால், மனநோய் முற்றி விடுகிறது. அவர்கள் நோய்க்கிருமிகளின் தாக்கத்தாலோ ஊட்டச்சத்து குறைவாலோ அல்லது தற்கொலை செய்து கொள்வதாலோ, அகால மரணமடைகிறார்கள். சில சமயம் சில மனநோய்களின் தீவிரத்தால் அவர்கள் மற்றவர்களை தாக்க முற்படுகிறார்கள்.

மனநோயாளிகளுக்கு உதவும் கரங்களாக இருக்க மதகுருமார்களுக்கு ஆலோசனைகள்.

நம் சமுதாயத்தில் மத நம்பிக்கை உடல்நோய்கள், மனநோய்கள் மற்றும் மக்களின் பிரச்சனையான கட்டங்கள் ஆகியவற்றில், மக்களுக்கு ஊன்றுகோலாக உதவுகிறது. பாதிக்கப்பட்ட மக்கள் மத மற்றும் வழிபாட்டுத் தலங்களுக்கு சென்று பிரார்த்தனை, சடங்கு, சம்பிரதாயங்களுடனான வழிபாடுகள் மற்றும் நேர்த்திக்கடன் செலுத்துதல் போன்றவற்றை செய்கின்றனர். மதகுருமார்களாகிய உங்கள் மீது நம்பிக்கை வைத்து செயல்படுகின்றனர். நம்பிக்கை என்பது சிகிச்சையில் முக்கிய பங்காற்றுகிறது.

மேற்கண்டவாறு நீங்கள் நல்லெண்ணத்துடன் செயல்படும்போது, மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினர் உங்களை அணுகும் போது அவர்களிடமும், அவர்களின் குடும்பத்தினரிடமும் மேற்கண்ட விஞ்ஞான ரீதியான உண்மைகளை விளக்கக்கூறவும். அவர்களிடம் பிரார்த்தனையோடு, அருகில் உள்ள மருத்துவமனையில் உள்ள மனநல மருத்துவரை அணுகி சிகிச்சை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டியதன் முக்கியத்துவத்தையும் மற்றும் அவசியத்தையும் விரிவாக எடுத்துரைக்கவும். இது போன்ற, மனநோயாளிகளுக்கும், அவர்தம் குடும்பத்தினருக்கும், தாங்கள் வழங்கும் அறிவுரை, தகுந்த சிகிச்சை பெற்று விரைவில் குணமடைவதற்கும் மற்றும் மறுவாழ்வு பெறவும் ஏதுவாக அமையும். எனவே, மேலே குறிப்பிட்ட மருத்துவரீதியான ஆலோசனைகளை நன்கு புரிந்து கொண்டு செயல்படுவீர்கள் என்று முழுமையாக நம்புகிறோம்.

உடல் நோய்களுக்கு விஞ்ஞான ரீதியாக வைத்தியம் செய்து கொண்டு ஆன்மீக வழியில் பிரார்த்தனை செய்வது போலவே மன நோய்களையும் அணுக வேண்டும் என புரிய வைக்கவும்.

இவ்வாறு தாங்கள் செயல்படும்போது மக்களுக்கு மனநோய் பற்றிய மூட நம்பிக்கைகள் குறையும் மற்றும் விழிப்புணர்வு ஏற்படும். மனநலம் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கு முறையான சிகிச்சை கிடைக்க வழி கிடைக்கும். மக்களுக்கு தாங்கள் செய்யும் சேவையும் முழுமை பெறும்.