

மனவெழுச்சி மற்றும் நுண்ணறிவு

கோ. நாராயணமூர்த்தி

முனைவர் பட்ட ஆய்வாளர், கல்வியியல் துறை
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்
காரைக்குடி

முனைவர் ஜா.எ. மெர்லின் சச்சலா

உதவிப் பேராசிரியர்
அழகப்பா பல்கலைக்கழகக் கல்வியியல் கல்லூரி
அழகப்பா பல்கலைக்கழகம்
காரைக்குடி

அறிமுகம்

நம்மைச் சுற்றி பல்வேறு சூழ்நிலைகள் உள்ளன. அவற்றுள் சிலவற்றை எதிர்க்கும் மனநிலையிலும், சிலவற்றோடு இணங்கிபோகும் மனநிலையிலும் நாம் உள்ளோம். இவற்றின் காரணமாக மன உணர்ச்சிகள் வேறுபடுகின்றன. மன உணர்ச்சிகளை அளவோடு வெளியிட வேண்டியது மிகவும் அவசியம். நம்முடைய எண்ணங்கள் கட்டுப்படுத்துவதே, மனவெழுச்சியை கட்டுப்படுத்த உகந்த வழியாகும். ஒருவருக்கு இளம் வயதில் ஏற்படும் மனவெழுச்சி அதிர்வுகள், ஆளுமை கோளாறுகளுக்கு அடிப்படையாக அமைகின்றன. மனவெழுச்சி என்பது மன உணர்ச்சிகள் மேலோங்கி நிற்கும் நனவு நிலையாகும். அது மகிழுணர்வு நிலையாக இருக்கலாம் அல்லது வெறுப்புணர்ச்சி நிலையாக இருக்கலாம். சினம், அச்சம், கவலை, பொறாமை இவை எல்லாரிடத்திலும் காணப்படுவது இயல்பாகும். ஆனால் அதிகஅளவில் காணப்படுவது பல்வேறு உடல், உளநலப் பிரச்சினைகளைத் தோற்றுவிக்கும்.

நம்மிடம் தோன்றும் மனவெழுச்சிகளிடையே வேறுபாடுகள் உண்டு. நம்மை பாதிக்கும் கிளர்ச்சியூட்டக்கூடிய நிகழ்ச்சிகளுக்கு, நம்மிடம் தோன்றக்கூடிய மனவெழுச்சிகள் குழந்தைப் பருவத்தில் அச்சத்தையும் கலக்கத்தையும் ஏற்படுத்துகின்றன. குழந்தைப்பருவத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட மனவெழுச்சியை தோற்றுவிக்க சக்திவாய்ந்த தூண்டுதல் இருக்கவேண்டும். ஆனால் அதுவே பின்னர் மறைமுகமாகச் சில மனவெழுச்சி நிலைகளைத் தோற்றுவிக்கிறது. இது கற்றல் முதிர்ச்சி, பகுத்தறிவு போன்ற காரணிகளால் ஏற்படுகிறது.

மனவெழுச்சி என்பது குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து, முதுமைப்பருவம் வரை எல்லாரிடமும் தோன்றும் மனவெழுச்சி என்பது தீவிர உணர்ச்சி மிகுந்ததாக இருப்பின் அதுவே உண்மையான மனவெழுச்சியாகும். மனவெழுச்சி தோன்றி அதற்குக் காரணமாக இருந்த நிலை மாறினாலும் மனிதன் அதேநிலையில் தொடர்ந்து இருப்பது மனவெழுச்சி நீட்சி (ஆழமுனை) என கூறலாம்.

மனவெழுச்சி நிலைகள்: நேர் மற்றும் எதிர் மனவெழுச்சிகள்

நேர்மறை மனவெழுச்சி: தனிநபருக்கும், சமுதாயத்திற்கும் மனநிறைவும், ஊக்கமும் ஏற்படுவது ஆகும்.

மலர்: 3

இதழ்: 3

தொகுதி: II

மாதம்: ஜனவரி

வருடம்: 2019

ISSN: 2454-3993

அன்பு அல்லது பாசம்

அன்பு சுயநலமற்றது, சிறு வயதில் அன்பு மற்றும் பாசத்துடன் வளர்க்கப்படும் குழந்தை, வெளியுலகில் சுயகட்டுப்பாட்டுடன் நடந்து கொள்கிறது. அன்பு மனிதனுக்கு மனிதன் வேறுபடுகிறது ஒருவன் தன்னுடைய தாயிடம் காட்டும் அன்பும், நண்பனிடம் காட்டும் அன்பும் வெவ்வேறானது அன்பு பிறர்க்கு பாதுகாப்புணர்வையும், நம்பிக்கையுணர்வையும் அளிக்கிறது. வார்த்தைகள் மற்றும் செயலின் மூலமாக அன்பினை வெளிப்படுத்த வேண்டும் உலகில் விலையின்றி கொடுக்கப்படுவதும், பெறப்படுவதும் பாராட்டுதல் மற்றும் புன்னகை புரிதல் ஆகும். இவை அன்பின் வெளிப்பாடுகள்.

பரிவு

பிறரது உணர்வுகளையும், மனவெழுச்சிகளையும், நம்முடையதாகக் கொள்ளும் மென்மையான உணர்வையே பரிவு என்கிறோம். அன்பான மற்றும் பரிவான குடும்பச் சூழலில் மற்றும் வகுப்பறை சூழலில் வளரும் குழந்தைக்கு பரிவு தானாகவே ஏற்படுகிறது. உதாரணமாகப் பிறர் துன்பத்தைக் கண்டு மனமுருகுதல், உதவி செய்தல், துயர் துடைத்தல் இவை யாவும் பரிவின் வெளிப்பாடுகள். எதிரி மற்றும் நண்பன் என பாராமல் உதவி செய்வதற்கு குழந்தைகளை ஊக்கப்படுத்தும்போது குழந்தைகளுக்குத் தன்னைச் சார்ந்த குடும்பத்தின் மீது பரிவு ஏற்படும். இல்லையேல் சுயநலம் மேலோங்கி பரிவற்றவர்களாக வளர்வர். கூட்டு வாழ்க்கை, துயரப்படும் உறவினர் மற்றும் நண்பர்களைச் சந்தித்தல் மற்றும் ஆறுதல் கூறுதல் ஆகியவை குழந்தைகளிடம் பரிவை ஏற்படுத்த உதவும் வழிகளாகும்.

மகிழ்ச்சி அல்லது இன்பம்

அகத்தின் அழகு முகத்தில் தெரியும். அப்போதைய அவருடைய எண்ண ஓட்டங்கள், எந்த மனவெழுச்சியைச் சேர்ந்தது என்பதை ஒருவரது முகத்தை வைத்துத் தெரிந்துகொள்ளலாம் ஒருவரின் நல்ல எண்ணங்களே அவருக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. வெற்றி, பொழுதுபோக்கு, உடல் தேவைகள் பூர்த்தியடைதல், உள்ளத்தின் தேவைகள் பூர்த்தியடைதல் இவை ஒருவருக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கின்றன. புதிய கருத்துக்களைத் தெரிந்துகொள்ளும் போதும் அதைப் பிறருக்கு பயன்படுத்தும்போதும் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர்.

திறமையை வெளிப்படுத்தும்போது கிடைக்கின்ற சமூக அங்கீகாரம் குழந்தைகளுக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும், அந்த நம்பிக்கை மகிழ்ச்சியைக் கொடுக்கும். நகைச்சுவை குழந்தைகளுக்கு மகிழ்ச்சியை அளிக்கிறது. புதிய கருத்துகளைத் தெரிந்து கொள்ளும்போதும், அதைப் பிறருக்கு பயன்படுத்தும்போதும் குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர். தன்னுடைய உணர்வுகளுக்குப் பிறர் மதிப்பளிக்கும்போதும் தாங்கள் சொல்வதை பிறர் கேட்டு பதிலளிக்கும்போதும், குழந்தைகள் மகிழ்ச்சி அடைகின்றனர்.

எதிர்மறை மனவெழுச்சி: விரும்பத்தகாத தன் மனநிலையையும் சமுதாயத்தின் மனநிலையையும் பதிப்பது ஆகும்.

சினம்

அதிக சினம் ஆபத்தானது. பிறர் தீங்கிழைக்கும்போதும் ஏமாற்றும்போதும் அதிகமான சினம் ஏற்படுகிறது. தன்னுடைய மனதில் பிறர்மீது சேமித்து வைக்கப்பட்டுள்ள வெறுப்புணர்ச்சிகள், அதிகப்படியான சின்னத்திற்குக் காரணமாகாகின்றன. சினம் ஏற்படுத்தும் நபரை தன்னுடைய இடத்தில் வைத்து பார்த்தல், சினத்தை ஓரளவு கட்டுப்படுத்தும் வழியாகும்.

பல நிலைகளில் சினத்தைக் காண்பிக்கின்றனர். சிலர் தன்னுடைய அதிகாரத்தை காண்பிக்கும்பொருட்டு போலியான சினத்தை காண்பிப்பர். தன்னுடைய தாழ்வுமன்பான்மையை மறைக்கும்பொருட்டு போலியான சினத்தை காண்பிப்போர் உள்ளனர். உண்மையான காரணங்களுக்காகக் கட்டுபடுத்த முடியாதஅளவுக்கு சினத்தை காண்பிப்போரும் உண்டு.

சினம் ஏற்படும்போது எதிரில் நிற்பவர் எண்ணத்தினைப் புரிந்துகொள்ள மனதினைப் பழக்கப்படுத்த வேண்டும். சினம் ஒருவரைத் தனிமைப்படுத்தும் அளவுக்கு வலிமை வாய்ந்தது. தன்னுடைய உரிமையை நிலைநாட்ட சினம் தேவைப்படும்போது அளவான சினம் நம்மைத் தற்காக்கும்.

பொறாமை

பொறாமை என்பது அச்சமும் சினமும் கலந்த ஒரு சிக்கலான மனவெழுச்சி ஆகும். இது முன்பின் தெரியாதவர்களிடம் பெரும்பாலும் ஏற்படுவதில்லை. தன்னுடைய உணர்வுகள் இன்னொருவரால் சிதைக்கப்படும்போது பொறாமை ஏற்படுகிறது. பொறாமை சினத்தினைப் போன்ற தீமை விழைவிக்கும் மனவெழுச்சி ஆகும். மனதுக்குள் இருந்து நம்மை வருத்தும்.

தன்னைப்பற்றிய உயர்வான மற்றும் நேர்மறை எண்ணங்களை நினைவு கூருதல் வேண்டும். யார்மீது பொறாமை வருகிறதோ அவரைப் பற்றிய இயலாமைகளையும் நினைவில்கொள்ளுதல் வேண்டும். பொறாமை நீங்கும்வரை இவற்றைத் திரும்பத்திரும்ப நினைவு கூறுதல் அவசியம். தன்னைத்தானே பாராட்டுதல், தன்னிடம் இரக்கப்படுத்தல் இவை பொறாமையை குறைத்துக்கொள்ள உதவும் வழிகளாகும். தாழ்வு மனப்பான்மை பொறாமை உருவாக இன்னொரு காரணம் ஆகும்.

அச்சம் அல்லது பயம்

குழந்தைக்குத் தன்னுடைய தாயின் கருவறையில் இருக்கும்போதே இந்த மனவெழுச்சி ஏற்பட வாய்ப்பு இருக்கிறது. கருவறைக்கு வெளியே கேட்கப்படுகிற அசாதாரண ஒலிகள் அதிர்ச்சியை ஏற்படுத்தும். குழந்தைகள் சிறுவயதினிலே பெற்றோர்களால் பயமுறுத்தப்படுகின்றனர். சாதாரண தினசரி செயல்களான உணவு உண்ணச்செய்தல், வீட்டுபாடம் செய்ய வைத்தல் இவற்றிற்காகக் குழந்தைகள் பயமுறுத்தப்படுகின்றனர். இவை பிற்காலத்தில் குழந்தையின் மனவளர்ச்சியில் பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும். பெரியவர்களுக்கும் அச்சம் சிலநேரங்களில் மிகுந்த பாதிப்பினை ஏற்படுத்தும்.

சூழ்நிலையை மிகைப்படுத்தாமல் உள்ளவாறு ஏற்றுக்கொள்ளுதல், நெருக்கமான அறிவாளிகள் என நினைப்பவர்களிடம் பிரச்சினையை பகிர்ந்துகொண்டு தீர்வு காண முயலுதல், இவை அச்சத்தைக் குறைப்பதற்கான வழிகளாகும்.

பெரும்பான்மையான பயங்கள் கற்பனை பயங்களே ஆகும். நாளை தினத்தைப் பற்றிய நம்பிக்கையைக் குழந்தைகளிடம் வளர்க்க வேண்டும். நாளை தினம் இன்றைய தினம் போன்றதே, எனவே இன்றைய தினத்தை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்க வேண்டும் என்பதைக் கூற வேண்டும்.

கவலை

நினைப்பதற்கும் நடப்பதற்கும் இடையே காணப்படும் முரண்பாடுகள் கவலைக்கு அடிப்படை காரணம் ஆகும். பிரச்சினைக்குத் தீர்வு காண்பதே கவலையைத் தீர்ப்பதற்கான வழியாகும். கவலைக்குக் காரணமானவர்களிடம் சமரசம் செய்துகொள்வதைவிட நம்முடைய மனதிடம் நாம் சமரசம் செய்து பிரச்சினைக்கான காரணத்தினையும் தீர்வையும் விளக்க வேண்டும். இல்லையேல் தெளிவற்ற மனநிலை எரிச்சல் மற்றும் மன அழுத்தம் ஏற்பட வாய்ப்புகள் அதிகம்.

மனவெழுச்சி கட்டுப்பாடு

மனவெழுச்சி என்பது உணர்ச்சியுடன் தொடர்புடையது. எனவே அதனைக் கட்டுப்படுத்துவது அவசியம். அறிவு முதிர்ச்சி, சமுதாய வளர்ச்சி, முதிர்ச்சி போன்ற பல பண்புகளின் வளர்ச்சியில் முதிர்ச்சி பெற்றவர்கள் மனவெழுச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தும் திறன் பெறுகின்றனர். எந்தச் சூழலில் எதிர்மறை மனவெழுச்சிகள் அதிகரிக்கிறதோ அத்தகைய சூழல்களை தவிர்ப்பது நலம். தியானம், யோகா போன்ற பயிற்சிகள் இவற்றிற்குத் துணைபுரிகின்றன.

மனவெழுச்சி முதிர்ச்சி

ஒரு மனிதன் தேவைப்படும் நேரங்களில் தேவைப்படும் அளவு நேர் அல்லது எதிர்மறை மனவெழுச்சிகளை வெளிப்படுத்தும் பக்குவநிலை மனவெழுச்சி முதிர்ச்சி எனப்படும்.

மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு

மனவெழுச்சியைச் சிந்தனையோடு இணைத்து உணர்ந்து அதனைப் புரிந்து மேலாண்மை செய்வதற்கான மனவெழுச்சியுடன் கூடிய திறன் மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு ஆகும். மனவெழுச்சியை



எல்லா நிலைகளிலும் ஒரே மாதிரி வெளியிடாமல் மனவெழுச்சி தோன்றும் காரணி, சூழ்நிலை இவற்றிற்கு ஏற்ப மனவெழுச்சிகள் வெளியிடப்படுகிறது மனவெழுச்சி நுண்ணறிவால் இதனைக் கட்டுப்படுத்த முடியும். பிறருடன் மகிழ்ச்சியாக இருப்பது பிறர்க்குப் பயன்படும்வகையில் நேரத்தைச் செலவிடுவது, உதவுதல், உண்மையை உணருதல் போன்றவை நுண்ணறிவின் வெளிப்பாடுகள்.

மனவெழுச்சி பரிமாணங்கள்

1. விழிப்புணர்வு
2. ஏற்று கொள்ளுதல்
3. மனநிலை
4. செயல் நிலை

வாழ்வில் மனவெழுச்சியின் பங்கு

உடல் நிலை மாறுபாடுகள் மனவெழுச்சிகளுடன் இணைந்து நிகழ்கின்றன மனவெழுச்சிகளால் ஒருவரது தனிப்பட்ட சமுதாய வாழ்க்கைச் செயல்கள் பாதிக்கப்படுகின்றன. மனவெழுச்சிகள் தனிமனிதனின் நடத்தையைக் கட்டுபடுத்த உதவுகின்றன.

மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு முக்கியத்துவம்

மனவெழுச்சியுடன்கூடிய நுண்ணறிவு பெற்றவர்கள். வாழ்க்கையில் வெற்றி பெற்றிருக்கின்றனர். மாணவர்களிடம் மனவெழுச்சி நுண்ணறிவு வளரும்போது அவர்களின் வாழ்க்கை ஆரோக்கியமானதாகவும், மகிழ்ச்சியாகவும் அமையும். சவால் நிறைந்த சூழல்களை வெற்றிகரமாகச் சந்திக்கவும், மனிதஉறவுகளை மேம்படுத்தவும், தன் மனவெழுச்சிகளைப் புரிந்துகொள்ளவும் பயன்படுகிறது.

முடிவுரை

மனித வாழ்க்கையில் மனவெழுச்சி வளர்ச்சி மற்றும் நுண்ணறிவு ஆகியன ஒருவரின் வெற்றிக்கு இன்றி அமையாததாக கருதப்படுகின்றன. எனவே அதனை வளர்த்துகொள்ளும் சூழலில் நாம் இருக்க வேண்டும்.