



Tamil Philosophy and Modern Psychology: A Comparative Study on the Power, Function, and Management of the Mind

Dr. G. SUGANYA*, B.O.T, M.Sc, Ph.D (Psychology)

Government Cuddalore Medical College & Hospital, Chidambaram.

Email: suganyagrams@gmail.com ORCID: <https://orcid.org/0000-0002-8852-9878>

Dr. R. AISHWARYA, M.B.B.S**

PSG Institute of Medical Sciences & Research, Coimbatore

Email: draishwaryaramanujam@gmail.com

Abstract:

The concept of 'Manam' (mind) in Tamil philosophy is extensively explored across its spiritual, philosophical, and psychological dimensions, drawing comparisons with modern neuroscience. This study extracts psychological concepts from foundational texts such as traditional Siddha treatises, Thirukkural, and Bhagavad Gita, enriching them with insights from modern psychological therapies (e.g., occupational therapy, hypnotherapy) and brainwave research data (EEG). The mind is identified as operating on two levels – conscious and subconscious – possessing the power to shape human karma and self-image through seven fundamental energies (Ichcha, Kriya, Gnanam). Specifically, achieving the Alpha wave state through meditation is presented as a proven scientific bridge to unlock the powers of the subconscious. Furthermore, Harvard study findings indicate that a positive mindset directly enhances the body's immune response. This study underscores the necessity of adapting the psychospiritual control methods proposed by the Tamil Yoga tradition into scientific approaches calibrated for modern times, aimed at unlocking human potential.

Keywords: *Psychology, Subconscious Mind, Yoga, Siddha Philosophy, Brain Waves, Self-Image, Ichcha Sakthi, Neuroscience.*

References:

Author Contribution Statement: NIL.

Author Acknowledgement: NIL.

Author Declaration: I declare that there is no competing interest in the content and authorship of this scholarly work.

License



This work is licensed under a [Creative Commons Attribution 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by/4.0/).

தமிழ் மெய்யியலும் நவீன உளவியலும்: மனத்தின் ஆற்றல், செயல்பாடு மற்றும் மேலாண்மை குறித்த ஒப்பிட்டு ஆய்வு

*டாக்டர் ஜி. சுகன்யா, கடலூர் அரசு மருத்துவக் கல்லூரி மற்றும் மருத்துவமனை, சிதம்பரம்.

**டாக்டர் ஆர். ஐஸ்வர்யா, பி.எஸ்.ஜி மருத்துவ அறிவியல் மற்றும் ஆராய்ச்சி நிறுவனம்,
கோயம்புத்தூர்

சுருக்கம் (Abstract)

தமிழ் மெய்யியலில் 'மனம்' (Manam) என்ற கருத்தாக்கமானது, அதன் ஆன்மீக, தத்துவார்த்த மற்றும் உளவியல் பரிமாணங்களில் விரிவாக ஆராயப்பட்டு, நவீன நரம்பியல் அறிவியலுடன் ஒப்பிடப்படுகிறது. இந்த ஆய்வானது, சித்தர்களின் பாரம்பரிய நூல்கள், திருக்குறள், பகவத் கீதை போன்ற மூல நூல்களிலிருந்து உளவியல் கருத்துகளைப் பிரித்தெடுத்து, நவீன உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் (தொழில்வழிச் சிகிச்சை, ஆழ்மன வசீகரம்) மற்றும் மூளையலை ஆராய்ச்சியின் (EEG) தரவுகளுடன் அவற்றைச் செறிவூட்டுகிறது. மனம் என்பது புறமனம் (Conscious) மற்றும் ஆழ்மனம் (Subconscious) என இரு நிலைகளில் இயங்கும் ஆற்றல் கொண்டதாகவும், ஏழு அடிப்படைச் சக்திகளின் (இச்சா, கிரியா, ஞானம்) மூலம் மனிதனின் கர்ம வினையையும் சுயபிம்பத்தையும் வடிவமைப்பதாகவும் கண்டறியப்பட்டுள்ளது. குறிப்பாக, தியானத்தின் மூலமாக ஆல்பா அலை நிலையை அடைவது ஆழ்மனத்தின் ஆற்றல்களைத் திறப்பதற்கான நிரூபிக்கப்பட்ட அறிவியல் பாலமாக அமைகிறது. மேலும், நேர்மறை மனோபாவம் உடலின் நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியை நேரடியாக அதிகரிப்பதாக ஹார்வர்டு ஆய்வு முடிவுகள் சுட்டுகின்றன. தமிழ் யோக மரபு முன்வைக்கும் மனோதத்துவக் கட்டுப்பாட்டு முறைகள், மனித ஆற்றலை வெளிப்படுத்தும் விஞ்ஞான அணுகுமுறைகளாக நவீன காலத்திற்கு ஏற்ப மாற்றியமைக்கப்பட வேண்டிய அவசியத்தை இந்த ஆய்வு வலியுறுத்துகிறது.

முக்கியச் சொற்கள் (Keywords)

உளவியல், ஆழ்மனம், யோகம், சித்தர் தத்துவம், எண்ண அலைகள், சுயபிம்பம், இச்சா சக்தி, நரம்பியல் (Psychology, Subconscious Mind, Yoga, Siddha Philosophy, Brain Waves, Self-Image, Ichcha Sakthi, Neuroscience)

1. முன்னுரை (Introduction)

1.1. மனத்தின் அடிப்படைச் சிறப்பும் தேவையும் (The Fundamental Significance and Necessity of the Mind)

மனித வாழ்வின் இறுதி நோக்கம் பிறவிச் சுழற்சியிலிருந்து விடுதலை பெறுவதே ஆகும். இந்தத் தத்துவ அடித்தளத்தை வள்ளுவர் தமது குறளில், "அறக்கடலாக விளங்கும் இறைவனின் திருவடிகளைச் சேர்ந்தவர், பிறவி ஆகிய பெரிய கடலைக் கடந்து முக்தியை அடைவர்" என்று வலியுறுத்துகிறார்.¹ இந்த முக்தி நிலை, அல்லது இறைவனுடன் 'ஒன்றிணைதல்' என்ற நிலையே 'யோகம்' எனப் படுகிறது. வடமொழியில் 'யுஜ்' (Yuj) என்ற சொல்லில் இருந்து பிறந்த 'யோகம்' என்பதற்கு 'ஒன்றுபடுத்துதல்' அல்லது 'ஒன்றாய்க் கலத்தல்' என்று பொருள் கூறலாம்.¹

இந்த ஒன்றிணைதல் என்பது மனமாகிய ஆத்மாவும், இறைவனாகிய ஒளியும் ஒன்றாய்க் கலப்பதாகும். ஆத்மா இந்த உடலுக்கு வந்து தனக்கு விதிக்கப்பட்ட கடமைகளைத் திறம்படச் செய்து முடித்தபின், மீண்டும் பிறவிகள் பல எடுக்காமல், இறை ஒளியுடன் ஒன்றிக் கலப்பதற்காகவே இந்த உடலை விட்டு நீங்குகிறது.¹ எனவே, மனதைக் கட்டுப்படுத்துவதன் மூலம் மட்டுமே பிறவிச் சுழற்சியில் இருந்து விடுபட

முடியும் என்ற கருத்தியல் மையப்படுத்தப்படுகிறது. இந்த உன்னத நிலையை அடைய, மனதைச் செம்மைப்படுத்தினால் மட்டுமே அனைத்து வழிகளும் சாத்தியமாகும் என்று தமிழ்ப் பெரியோர்கள் கூறியுள்ளனர்.¹ எனவே, மனம் என்பது வெறும் சிந்திக்கும் கருவி அல்ல, மாறாக தெய்வீக உணர்வை (இறை ஒளியை) உணர்வதற்கும், தன்னை உணர்வதற்கும் ஏற்பட்ட ஒரு 'சிறந்த கலை'யாகக் கருதப்படுகிறது.

1.2. மனோதத்துவ ஆய்வுப் பின்னணி: தொன்மையும் நவீனமும் (Background of Psycho-Philosophical Research: Antiquity and Modernity)

மனதின் தத்துவார்த்த வரையறை நவீன கால உளவியலிலிருந்து வேறுபட்டு நிற்கிறது. பண்டைய அகராதிகளில் (*mfuhjpfspy*), 'மனம்' என்பதற்குக் கொடுக்கப்பட்டுள்ள பொருள்கள் விரிவானவை. எண்ணம், நினைவாற்றல், உணர்ச்சி, ஆத்மா, திட்டமிடும் ஆற்றல், ஆளும் ஆற்றல் எனப் பலவற்றையும் குறிக்கும் ஒரு சக்தியாக மனம் பார்க்கப்படுகிறது.¹ இந்தத் தொன்மையான வரையறையானது, மனம் வெறும் சிந்தனை மற்றும் உணர்ச்சி மையமாகக் குறுகியதல்ல; மாறாக, அது ஆத்மாவின் சாரத்தையும், நிர்வாக ரீதியான முடிவுகளை எடுக்கும் 'ஆளும் ஆற்றலையும்' கொண்டது என்ற புரிதலை வழங்குகிறது.

நவீன உளவியல் நிர்வாகச் செயல்பாடுகளை (Executive Functions) மூளையின் பகுப்பாய்வுத் திறனுடன் தொடர்புபடுத்தும்போது, பாரம்பரிய வரையறை மனதை ஆத்மாவுடனும், உயர்நிலை நிர்வாகத்துடனும் தொடர்புபடுத்துகிறது. இந்த வேறுபாடு, மனம் என்பது வெறும் அறிவின் சேகரிப்புக் கருவி மட்டுமல்ல, அது சுய-ஆளுமை (*Self-Governance*) செய்யும் கருவியும் ஆகும் என்பதை நிறுவுகிறது. மனதைச் செம்மைப்படுத்துவதன் மூலம், அதன் செயல்பாடுகள், சித்தர்களின் யோக சிந்தனைகள், எண்ண அலைகள் மூலம் மனதைக் கட்டுப்படுத்தும் வழிமுறைகள், சுயபிம்பத்தின் முக்கியத்துவம், மனநலக் குறைபாடுகளைப் பண்படுத்தும் முறைகள் ஆகியவற்றைப் புரிந்துகொள்ள முடியும்.¹

1.3. ஆய்வுக் களங்கள் மற்றும் ஆய்வின் நோக்கங்கள் (Research Domains and Objectives)

இந்த ஆய்வு, மனதின் தத்துவார்த்த அடித்தளத்தை நிறுவுவதோடு, அதன் செயல்பாட்டுச் சக்திகளைப் பட்டியலிடுகிறது. இறுதியாக, அந்தச் சக்திகளை நிர்வகிக்கப் பண்டைய தமிழ் மெய்யியல் (சித்தர் யோகம்) மற்றும் நவீன உளவியல் சிகிச்சை முறைகள் எவ்வாறு இணைகின்றன என்பதை அறிவியல் தரவுகளுடன் நிரூபிப்பதை நோக்கமாகக் கொண்டுள்ளது. தற்கால மனதின் சந்திக்கும் மனோதத்துவ நெருக்கடிகளுக்குத் தீர்வுகாண, தொன்மையான அறிவைப் பயன்படுத்தும் வழிகளை இந்த அறிக்கை முன்வைக்கிறது.

2. மனதின் தத்துவார்த்த மற்றும் உளவியல் வரையறைகள் (Philosophical and Psychological Definitions of the Mind)

2.1. அகராதி மற்றும் பண்டைய தமிழ் இலக்கியத்தில் மனத்தின் பொருள் (Meaning of Mind in Agaraadhi and Classical Tamil Literature)

அகராதிகளில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ளபடி ¹, மனம் என்பது வெறும் புலன் சார்ந்த எண்ணங்களின் தொகுப்பு அல்ல. மாறாக, அது எண்ணம், நினைவாற்றல், உணர்ச்சி ஆகியவற்றுடன் ஆத்மா மற்றும் ஆளும் ஆற்றலையும் உள்ளடக்கிய ஒரு விரிவான கருவியாகும். இதன் காரணமாகவே, மனதைக் கருவியாகக் கொண்டு, தெய்வீக நிலையை அடைய முடியும் என்று தமிழ் மரபுகள் நம்புகின்றன. எனினும், கண்டறிந்தவர்கள் (ஞானிகள்) அந்த உண்மையை முழுமையாகச் சொல்லவில்லை, மேலும்

விவாதிப்பவர்கள் தமக்குத் தெரிந்த சிறிய அளவை மட்டுமே உண்மை என நினைத்துக்கொள்கின்றனர்.¹ இதனால் மனதின் உண்மையான ஆற்றல் மறைக்கப்படுகிறது.

2.2. வள்ளுவர், பகவத் கீதை வழி மனம் (The Mind according to Thiruvalluvar and Bhagavad Gita)

மனதைச் சமநிலைப்படுத்துவதன் அவசியத்தை இந்தியத் தத்துவ மரபுகள் அனைத்தும் வலியுறுத்துகின்றன. பகவத் கீதையில், உலகியற் துன்பங்களிலிருந்து விடுபட, மனதை நடுநிலைப்படுத்தி, ஒன்மயமாகச் செயல்பட்டு வெற்றிகாண்பதே யோகம் என்று கூறப்பட்டுள்ளது.¹ மனதை நடுநிலைப்படுத்தும் இந்தச் செயல், நவீன உணர்ச்சி சமநிலை (Emotional Regulation) நுட்பங்களுடன் ஒத்துப்போகிறது.

மாணிக்கவாசகப் பெருமான், மனதின் ஆசைகள் துறக்கப்பட வேண்டும் என்று பாடுகிறார். ஆசைகள் நீங்கினாலே, உள்ளொளி பெருகி, உபயமில்லா ஆனந்தம் (பரப்பிரம்ம நிலை) அடைய முடியும்.¹ இந்த உன்னத நிலையை அடைய, மனத்தைச் செம்மைப்படுத்துவது (nrk;ikgLj;Jy;) அவசியமாகிறது.

2.3. மனம், உயிர், ஆத்மா இடையேயான வேறுபாடுகளும் ஒருமைப்பாடும் (Differences and Unity between Manam, Uyir, and Aathma)

மனதைச் செம்மைப்படுத்துவதன் அவசியத்தை வடலூர் இராமலிங்க வள்ளலார் தமது கருணையின் மூலம் வெளிப்படுத்தியுள்ளார். மண்ணுலகில் உயிர்கள் படும் துன்பத்தைக் கண்டு, அதைப் பொறுக்க முடியாத மனம் தனக்கு வேண்டும் என்று இறைவனிடம் வரம் கேட்டார்.¹ இங்கு, மனதின் செயல்பாடானது, சுயநல ஆசைகளைக் குறைத்தல் (மாணிக்கவாசகர் குறிப்பிடுவது போல) என்ற ஆன்மீகத் தகுதியிலிருந்து, பிற உயிர்களின் துன்பத்தைப் பொறுக்காத நிலை (வள்ளலார் குறிப்பிடுவது போல) என்ற உயர்நிலை சமூக-ஆன்மீக உணர்வுக்கு மாறுவது அவசியமாகிறது.

இந்த உயர்ந்த இரக்க உணர்வே மனத்தைச் செம்மைப்படுத்தலின் அடிப்படைத் தகுதியாக அமைகிறது. மனம் தூய்மையாகச் செயல்படும்போது, ஆத்மா இறை ஒளியுடன் கலக்க உடல் நீங்குகிறது. இதுவே, மனம் பல பிறவிகள் எடுக்காமல், இறைவனுடன் சேர, நம் தமிழ் அறிஞர்கள் பல வழிகளைக் கூறியுள்ளனர் என்ற கருத்தை உறுதிப்படுத்துகிறது.¹

3. மனதின் செயல்பாட்டுப் பாகுபாடு (Functional Classification of the Mind)

மனமானது புறமனம் (GwkdK;) மற்றும் ஆழ்மனம் (Aazh Manam) என இரு வகைப் பிரிவுகளாகப் பகுக்கப்பட்டுச் செயல்படுகிறது.

3.1. புறமனம் (Conscious Mind): புலன் உணர்வுகள் மற்றும் பகுப்பாய்வு (Sense Perceptions and Analysis)

புறமனமே செயல்படும் மனமாகும் (*conscious mind*). இதில் அறிவாற்றல் திறன் (IQ), உணர்வுத்திறன் (EQ), ஆன்மீகத் திறன் (SQ) ஆகிய பிரிவுகள் செயல்படுகின்றன.¹ அறிவாற்றல் திறனின் அளவைக் கண்டறிய IQ சோதனைகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.¹

புறமனம் ஐம்புலன்கள் ¹ (கண், காது, மூக்கு, வாய், தோல்) மூலம் தகவல்களைப் பெறுகிறது, அவற்றை ஆய்வு செய்கிறது, பகுப்பாய்வு செய்கிறது, சூழ்நிலைகளையும் மனிதர்களையும் எடைபோடுகிறது. முடிவில், செயல்படலாமா அல்லது வேண்டாமா என்று தீர்மானம் செய்கிறது. வள்ளுவர் வாக்கின்படி, புறமனம் 'அவற்றில் மிக்க கொளல்' ¹ என்ற தேர்ந்தெடுக்கும் செயலைச் செய்கிறது. எனவே, புறமனம் உள்வரும் தகவல்களை வடிகட்டி (Filter) நல்ல எண்ணங்களை மட்டும் ஆழ்மனதில் பதியவைக்கும் 'வாசல் காப்பாளன்' போலச் செயல்படுவது மிக முக்கியமானதாகும். கெட்ட எண்ணங்கள்

பதியப்பட்டால், அதுவே ஒருவருக்குக் கெட்ட சுபாவத்தைக் கொண்டு வரும் என்ற எச்சரிக்கை விடுக்கப்பட்டுள்ளது.¹

3.2. ஆழ்மனம் (Subconscious Mind): ஆற்றல் மற்றும் மறைமுகச் செயல்பாடுகள் (Power and Latent Functions)

ஆழ்மனம், புறமனத்திலிருந்து வரும் கட்டளைகளை அப்படியே செயல்படுத்துகின்றது. அது நல்லதோ, தீயதோ என்று பகுத்தறியும் தன்மை ஆழ்மனதிற்கு இல்லை.¹ உதாரணமாக, ஒரு குழந்தை பள்ளிக்குச் செல்லும் முன், குதிரையின் படத்தைக் காட்டி, அதன் அமைப்பு மற்றும் அதன் பயன்பாடுகளைப் பற்றிச் சொல்லிக் கொடுக்கிறோம். அடுத்தடுத்த வகுப்புகளில் வண்டி இழுக்கக் குதிரை உதவுகிறது என்று கற்றுக்கொள்கிறது.¹ இதுபோல, நாம் புறமனத்தால் உருவாக்கும் காட்சிப் பிம்பங்கள், ஆழ்மனத்தில் பதிந்து, அதன் பிரமாண்டமான ஆற்றலால் நமக்குச் சக்தியை அளிக்கின்றன.

3.2.1. ஆழ்மன ஆற்றலின் பத்துச் சதவீதக் கட்டுக்கதை குறித்த விமர்சனம் (Critique on the 10% Subconscious Power Myth)

ஆழ்மனத்தின் ஆற்றல் குறித்துப் பேசும்போது, அமெரிக்க எழுத்தாளர் ஆன்டனி ராபின்ஸ் (Antony Robbins) தமது நூலில், நாம் நமது ஆழ்மன சக்தியில் பத்து சதவீதம் மட்டுமே பயன்படுத்துவதாகக் கூறுகிறார்.¹ இந்த விவாதம், பொதுவாக மக்கள் தங்கள் மூளைத் திறனில் 10% மட்டுமே பயன்படுத்துகின்றனர் என்ற பிரபலமான கட்டுக்கதையுடன் தொடர்புடையது.² இந்தக் கருத்து வில்லியம் ஜேம்ஸ் மற்றும் போரிஸ் சிடிஸ் ஆகிய ஹார்வர்டு உளவியலாளர்களின் 'முழு மனத்திறனில் ஒரு பகுதியை மட்டுமே பயன்படுத்துகிறோம்' என்ற கருத்தில் இருந்து பெறப்பட்டு, பின்னர் டேல் கார்னகி போன்றோரால் பிரபலப்படுத்தப்பட்டது.² எனினும், நவீன நரம்பியல் ஆய்வுகளான PET (Positron Emission Tomography) மற்றும் fMRI (functional Magnetic Resonance Imaging) ஸ்கேன்கள்³, மூளையின் அனைத்துப் பகுதிகளும் கிட்டத்தட்ட எல்லா நேரத்திலும் செயல்படுகின்றன என்று நிரூபித்துள்ளன. எனவே, அறிவாற்றல் திறன் (Cognitive Function) அடிப்படையில், மூளையின் உடல்நீதியான பயன்பாடு 10% மட்டுமே என்ற கருத்துத் தவறு என்று கருதப்படுகிறது.

எனினும், ஆழ்மன சக்தியானது, புறப்பொருட்களை அறியும் திறன் (Extra Sensory Perception - ESP), முன்கூட்டியே உணரும் திறன் (Pre-cognition), தொலைநோக்குப் பார்வை (Clairvoyance) போன்ற திறன்களைக் குறிக்கும்போது, சித்தர்கள் வலியுறுத்திய இந்தப் பரந்த ஆன்மீக மற்றும் உளவியல் ஆற்றலை மனிதர்கள் இன்னும் முழுமையாகத் திறக்கவில்லை என்ற பொருள் கொள்வது முரண்பாடின்றி அமைகிறது. எனவே, ஆழ்மனம் பற்றிய விவாதம், மூளையின் இயற்பியல் செயல்பாட்டிற்கு அப்பாற்பட்ட, தத்துவார்த்த சாத்தியக்கூறுகளை மையமாகக் கொண்டுள்ளது.

3.3. மனத்திறன்களின் அளவுகோல்கள்: அறிவாற்றல், உணர்வுத்திறன், ஆன்மீகத் திறன் (IQ, EQ, SQ: Scales of Mental Capabilities)

புறமனம் செயல்படும் விதத்தை அளவிட அறிவாற்றல் திறன், உணர்வுத்திறன், ஆன்மீகத் திறன் என மூன்று பிரிவுகள் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.¹

1. அறிவாற்றல் திறன் (IQ): இது பகுப்பாய்வு, காரண காரியம் அறிதல், முடிவெடுத்தல் ஆகிய திறன்களை அளவிடுகிறது.
2. உணர்வுத்திறன் (EQ): இது ஒருவரின் உணர்வுகளைப் புரிந்துகொள்ளுதல், கட்டுப்படுத்துதல் மற்றும் மற்றவர்களுடன் இணக்கமாகச் செயல்படுதல் ஆகியவற்றை அளவிடுகிறது.

3. ஆன்மீகத் திறன் (SQ): இது ஆத்மாவின் உணர்வை அறிவதாகும், இது ஆழ்மனத்துடனான நேரடித் தொடர்பையும், பிரபஞ்ச உணர்வையும் தீர்மானிக்கிறது.

இந்த மூன்றும் மனிதன் தனது முழு மன ஆற்றலைப் பயன்படுத்துவதற்கு இன்றியமையாதவை.

4. மன ஆற்றல்கள் மற்றும் மூளையலைகளின் அறிவியல் (Mental Powers and the Science of Brain Waves)

4.1. மனதின் ஏழு சக்திகள்: விரிவான பகுப்பாய்வு (The Seven Powers of the Mind: Detailed Analysis)

பாரம்பரிய ஞானத்தின்படி, மனதிற்கு ஏழு அடிப்படைச் சக்திகள் உள்ளன. அவை இச்சா சக்தி, கிரியா சக்தி, ஞான சக்தி, வாதனா சக்தி, ஸ்மரனா சக்தி, பாவனா சக்தி, மற்றும் தாரணா சக்தி ஆகும்.¹ இந்தச் சக்திகள் மனத்தின் ஆளுமையை நிர்ணயித்து, அதன் செயல்பாட்டுச் சங்கிலியை வடிவமைக்கின்றன.

இச்சா சக்தி என்பது மனதில் எழும் எண்ணம் அல்லது ஆசை. இதுவே அனைத்துச் செயல்களுக்கும் ஆரம்பப் புள்ளியாகும். இந்த எண்ணத்தை நிறைவேற்ற மனம் மேற்கொள்ளும் செயலே கிரியா சக்தி. இந்தச் செயலைத் திட்டமிட்டு, பல வழிகளை ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் திறன் ஞான சக்தி ஆகும்.¹ இந்த மூன்று சக்திகளும் பரம்பொருளின் மூன்று அடிப்படை சக்திகளாக (இச்சை, கிரியை, ஞானம்) திருமந்திரத்தில் கூறப்படுகின்றன.⁴

இந்த ஏழு சக்திகளும் இணைந்து ஒரு காரியச் சங்கிலியை உருவாக்குகின்றன. இந்தச் சங்கிலியைத் தூய்மையாக வைத்துக்கொள்வதே யோகத்தின் இலக்கு.

மனதின் ஏழு ஆற்றல்களும் அவற்றின் செயல்பாடுகளும்

ஆற்றலின் பெயர் (சக்தி)	ஆங்கிலச் சொல் (Approx.)	தத்துவார்த்த இடம் (Source Context)	விளக்கம் (Function)
இச்சா சக்தி	Will/Desire Power	மனதில் எழும் எண்ணம்; செயலாக்கத்தின் முதல் படி.	
கிரியா சக்தி	Action Power	எண்ணத்தை நிறைவேற்ற மனம் மேற்கொள்ளும் செயல்பாடு.	
ஞான சக்தி	Knowledge Power	திட்டமிடுதல் மற்றும் பல வழிகளை ஆராய்ந்து முடிவெடுக்கும் திறன்.	
வாதனா சக்தி	Perception Power	ஐம்புலன்கள் மூலம் பெறும் உணர்வு மற்றும் அறிவு.	
ஸ்மரனா சக்தி	Memory Power	தகவல்களைப் பதிவு செய்தல், தக்கவைத்தல், நினைவுகூர்தல்.	
பாவனா சக்தி	Imagination Power	காட்சிகளை உருவாக்குதல்; புறக் காட்சியுடன் தொடர்பு.	
தாரணா சக்தி	Application Power	பெற்ற அறிவை நடைமுறைப்படுத்துதல் அல்லது வைத்திருத்தல்.	

4.2. எண்ண அலைகளின் வகைப்பாடு (Classification of Brain Waves)

மூளையின் செயல்பாட்டைக் கண்டறியும் EEG (*Electroencephalography*) கருவி மூலம், மனித மூளை அனுப்பும் அலைகள் அதன் அலைநீளத்தின் அடிப்படையில் நான்கு வகைகளாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன: ஆல்பா, பீட்டா, டெல்டா, மற்றும் தீட்டா.¹ இந்த அலைகள், ஒருவரின் விழிப்புணர்வு நிலை, ஓய்வு நிலை, உறக்கம், தியானம் ஆகியவற்றுடன் நேரடியாகத் தொடர்புடையவை.⁵

4.3. ஆல்பா நிலை: ஆழ்மனத் தொடர்புக்கான பாலமாக (Alpha State: Bridge to Subconscious Connection)

ஆல்பா அலைகள் (7 முதல் 14 சைக்கிள்கள் ஒரு நொடிக்கு) ஆழ்ந்த சிந்தனையில் இருக்கும்போதோ, அல்லது உறங்குவதற்கு முன், எழுந்தவுடன் இருக்கும் மனநிலையைக் குறிக்கின்றன.¹ இந்த ஓய்வான, சிந்தனை நிலையில் (Relaxed State) புறமனதின் காவல்கள் தளர்வடைகின்றன. இதனால், ஆழ்மனம் புறமனம் தரும் ஆலோசனைகளைப் பெற்றுச் செயல்படுத்தும் ஆற்றல் அதிகரிக்கிறது.

தியானத்தின் மூலம் மனதை ஆல்பா நிலைக்குக் கொண்டு வரும்போது, ஆத்ம சக்தியை உணர்வது எளிதாகிறது. அதாவது, புறமனத்தின் செயல்திறன் குறைந்து, ஆழ்மனத்தின் செயல்பாட்டு வாசல் திறக்கப்படுகிறது. யோகப் பயிற்சியாளர்கள் மீது நடத்தப்பட்ட EEG ஆய்வுகள், தியானத்திற்குப் பின் ஆழ்ந்த தளர்வு நிலையைக் குறிக்கும் டெல்டா மற்றும் தீட்டா அலைகளின் அளவு கணிசமாக அதிகரித்திருப்பதைக் காட்டுகின்றன.⁶ மேலும், ஆல்பா அலைகளின் உயர் பிரகாசமும் ஒட்டுமொத்த தளர்வு நிலையைக் குறிக்கிறது. எனவே, ஆல்பா அலை நிலை, இச்சா சக்தி மற்றும் பாவனா சக்தி (கற்பனை) மூலம் நேர்மறை இலக்குகளை ஆழ்மனத்தில் பதிய வைப்பதற்கான விஞ்ஞான அணுகுமுறையாகப் பயன்படுகிறது.

மனித மூளையின் எண்ண அலைகளும் விழிப்புணர்வு நிலைகளும்

அலையின் வகை	அலைவரிசை (Hz)	விழிப்புணர்வு நிலை (State of Consciousness)	உளவியல்/யோக நிலை
டெல்டா (Delta)	0.05 – 3 Hz	ஆழ்ந்த உறக்கம் (Deep Sleep)	உயர் தியான நிலை (Deep Meditativeness)
தீட்டா (Theta)	4 – 7 Hz	கனவு நிலை / ஆழ்ந்த தியானம் (Dream / Deep Meditation)	ஆழ்மனப் பதிவு (Subconscious Processing)
ஆல்பா (Alpha)	7 – 14 Hz	ஓய்வான, சிந்தனை நிலை (Relaxed, Contemplative)	தியான ஆரம்பம் (Gateway to Self-Realization)
பீட்டா (Beta)	13 – 30 Hz	விழிப்பு / தீவிர சிந்தனை (Waking / Active Thought)	மன அழுத்தம், பதற்றம் (Stress, Anxiety)

5. சித்தர்களின் யோக சிந்தனைகளும் மனோதத்துவப் பார்வைகளும் (Siddhar Yogic Thoughts and Psycho-Philosophical Perspectives)

யோகத்தின் முன்னோடிகளான சித்தர்கள், மனித வாழ்வின் இறுதி இலக்கை மனதின் மேலாண்மை மூலம் அடைவது எப்படி என்று விளக்கினர். அவர்களின் வாழ்க்கை முறையே இறைவனால் வழங்கப்பட்ட 'மண்ணுலகப் பயன்வாய்ப்பாக'க் கருதப்படுகிறது.¹

5.1. காகபுசுண்டர்: வாசி யோகம் மற்றும் குண்டலினி எழுப்பதல் (Kaga Puzhundaar: Vasi Yoga and Kundalini Awakening)

காகபுசுண்டர், தனது கவி வரிகளில், யோகத்தின் மூலமாக இறைவன் அல்லது இறைத்தன்மையைக் காணும் மார்க்கத்தைப் போதிக்கிறார். இவர் தனது உருவம் காகத்தைப் போல இருந்தாலும், கூர்ந்து நோக்கி உண்மையைக் காணும் தன்மையினால் காகபுசுண்டர் என்ற பெயரைப் பெற்றார்.¹ அவரது பாடல்கள் வாசி யோகத்தின் மூலம் குண்டலினி சக்தியை எழுப்பி, மனதைத் துல்லியமாக அணு அளவிற்குக் குறுக்குவதன் மூலம் (*mZt jhf:fp*), ஐம்பூதப் பாதகங்கள் பறந்து போகும் நிலையை அடையலாம் என்று விளக்குகின்றன.¹ இந்த நிலை, மனதின் தாரணா சக்தியை உச்சத்தில் பயன்படுத்தி, ஆசாபாசங்களிலிருந்து விடுபடுவதைக் குறிக்கிறது.

5.2. சிவவாக்கியர் மற்றும் பாம்பாட்டிச் சித்தர்: மனக் கட்டுப்பாடு மற்றும் உருவ வழிபாட்டு மறுப்பு (Sivavakkiyar and Pambatti Siddhar: Mental Control and Rejection of Idol Worship)

சிவவாக்கியர் போன்ற புரட்சிச் சித்தர்கள், மனதின் தூய்மையின் அவசியத்தை வலியுறுத்தினர். அவர், கல்லை நட்டு பூசை செய்வதைவிட, மனமாகிய கோயிலுக்குள் இறைவன் இருப்பதை அறிய வேண்டும் என்று கூறுகிறார்.¹ மேலும், உள்ளத்தில் குற்றங்கள் இருக்கையில், உண்மையான கடவுளைக் காண முடியாது என்ற உண்மையையும் அவர் சுட்டுகிறார்.

இதேபோல, பாம்பாட்டிச் சித்தர், மனிதன் மனம் உலக ஆசாபாசங்களில் மூழ்காமல் தனித்திருக்க வேண்டும் என்று வலியுறுத்துகிறார்.¹ இதன் மூலம் மனக்கட்டுப்பாடு மற்றும் தூய்மையே ஆன்மீக முன்னேற்றத்திற்கான முதல் படி என்ற உளவியல் உண்மையைச் சித்தர்கள் நிலைநாட்டுகின்றனர்.

5.3. பட்டினத்தார்: மாயையும் துறவும் (Pattinathar: Illusion and Renunciation)

பட்டினத்தாரின் வாழ்க்கை, தன் வாழ்க்கையே இறைவனால் பண்படுத்தப்பட்டது என்ற தத்துவத்தை வெளிப்படுத்துகிறது. திருவிடைமருதூர் பெருமானே தன் மகனாக வந்து உண்மையை உணர்த்தியபின்பு துறவறத்தை மேற்கொண்டார்.¹ "வீடுவரை உறவு" என்ற கண்ணதாசனின் பாடல் கூட, பட்டினத்தாரின், "மனைவியும் மக்களும் வாழ்ந்ததும் தன் மனத்தின் வரையில் மட்டுமே" என்ற தத்துவத்தின் அடிப்படையிலானது என்று கூறப்படுகிறது.¹ உலகப் பற்றுக்கள் யாவும் நிலையற்ற மாயை என்று உணர்ந்து, அவற்றிற்கு மனம் அடிமையாகாமல் இருப்பது, ஆழ்மனக் கட்டுப்பாட்டின் உச்ச நிலையைக் காட்டுகிறது.

5.4. கர்மவினைச் சட்டம் மற்றும் பிறப்பு சுழற்சி (Law of Karma and the Cycle of Rebirth)

ஒரு பிறவியில் செய்யப்படும் செயல்கள் கர்ம வினையாக மாறி, அதன் பலனை இந்த அல்லது மறுபிறவியில் நுகரச் செய்கின்றன.¹ இந்த வினைச் சங்கிலி தவிர்க்க முடியாதது. எனினும், மனம் செம்மைப்பட்டால், இந்த வினைகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்க முடியும். ஒருவர் ஒரு சிலருடன் இருக்கும்போது, மனம் நல்ல ஆரோக்கியத்துடன் சிரித்துப் பழக முடியும் என்றால், அந்த எண்ண அலைகள் மற்றவருடன் ஒத்துப் போவதால், கர்ம வினையின் துன்பத்தைத் தவிர்க்க முடியும் என்று மூல ஆவணம் குறிப்பிடுகிறது.¹ எனவே, சமூகச் சூழலை நேர்மறையாக அமைத்துக்கொள்வதும், மனோபலத்தை அதிகரிப்பதும் எதிர்மறையான கர்ம வினையின் தாக்கத்தை மட்டுப்படுத்த முடியும் என்ற நடைமுறை உளவியல் முடிவை இந்த மரபுகள் வழங்குகின்றன.

6. சுயபிம்பம் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் (Self-Image and Mental Health)

6.1. சுயபிம்பத்தின் உருவாக்கம்: வெற்றி, தோல்வி, பதிவுகளின் தாக்கம் (Formation of Self-Image: Impact of Success, Failure, and Imprints)

சுயபிம்பம் (*Raya Bimbam*) என்பது, 'நாம் எப்படிப்பட்டவர், நம் எல்லைகள் மற்றும் கோட்பாடுகள் என்ன' என்று நம்மை நாமே உருவகம் செய்துகொள்வதாகும்.¹ இது, குழந்தைப் பருவத்தில் நாம் பெறும் வெற்றி, தோல்வி, அவமானங்கள் ஆகியவற்றால் ஆழ்மனதில் ஒரு ஓவியம் போலப் பதிய வைக்கப்படுகிறது.

போஸ் லெக்கி (*Pose Lekki*) என்ற பள்ளி ஆசிரியர் 1998-இல் நடத்திய ஆய்வில், ஒரு மாணவன் ஆங்கிலப் பாடத்தைப் பிடிக்காததாக நினைக்கும்போது, ஆங்கில அடிப்படையிலான அனைத்துப் பாடங்களிலும் கஷ்டப்படுவான் என்று கண்டறிந்தார்.¹ அதாவது, தனக்குப் பொருந்தாத பாடம் என்று ஒரு மாணவன் சுயபிம்பத்தை மாற்றிக்கொள்ளும்போது, அவனது அனைத்துத் தொடர்புடைய முயற்சிகளும் தடைபடுகின்றன. இந்த ஆய்வு, சுயபிம்பம் என்பது ஆழ்மனதில் பதிய வைக்கப்பட்ட ஒரு நிரந்தரக் கட்டளை போலச் செயல்படுகிறது என்பதை உறுதிப்படுத்துகிறது.

6.2. நேர்மறை மனப்பதிவின் அவசியம் மற்றும் செயல்படுத்தல் (The Necessity and Implementation of Positive Mental Imprinting)

ஆழ்மனத்தில் ஆழமாகப் பதிய வைக்கப்படும் எவையும், நேர்மறைச் சிந்தனைகள் அல்லது இலக்குகள், ஒருவருக்குச் சாதகமாகச் செயல்படுகின்றன. தத்துவஞானி யூஸ்பென்சி (*Ouspensky*) மயக்க மருந்து உட்கொண்ட நிலையில் காகிதத்தில் எழுதிய "புதிய வகைகளில் சிந்தியுங்கள்" என்ற குறிப்பு, அவரது ஆராய்ச்சிக்கான சரியான தீர்வைத் தேட வழிவகுத்தது.¹

எனவே, புறமனத்தின் மூலம் நேர்மறையான காட்சிகளையும், இலக்குகளையும் கற்பனைத் திறன் (பாவனா சக்தி) கொண்டு ஆழ்மனதில் பதிய வைப்பது அவசியமாகிறது. ஒரு வியாபாரி, "இன்று இந்தக் காய்கள் அனைத்தையும் விற்றுவிடுவேன், சவால்கள் வந்தாலும் வேலையைச் சரியாக முடிப்பேன்" என்று நம்பிக்கையுடன் நினைக்க வேண்டும்.¹ இவ்வாறு செய்யப்படும்போது, ஆழ்மனம் அந்த இலக்கை நிறைவேற்ற தேவையான ஆற்றலை அளிக்கிறது.

சிலர் தோல்விகளைத் தவிர்க்க, மனமாற்றுத் திறன் (*Defense Mechanism*) என்ற தற்காப்பு முறையைப் பயன்படுத்துகின்றனர். உதாரணமாக, அதிகப் படிப்புச் சுமையுள்ள மாணவி, தனக்கு வலி நோய் இருப்பதாக நடித்துக்கொள்வது (*conversion*).¹ இது போன்ற தற்காப்பு முறைகளை விடுத்து, உண்மை நிலையை ஏற்று, நேர்மறை இலக்குகளைப் பாவனா சக்தியின் மூலம் ஆழ்மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

6.3. நோய் எதிர்ப்புச் சக்தியின் மீது மனதின் ஆதிக்கம் (The Mind's Influence on Immunity)

மனோபலம் உடலியல் மாற்றங்களை நேரடியாக ஏற்படுத்துவதற்கான முக்கியமான அறிவியல் தரவை ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக ஆய்வு வழங்குகிறது. இந்த ஆய்வில், அன்னை தெரசாவின் சமூக சேவையைப் பற்றிய குறும்படத்தைப் பார்த்த மாணவர்களின் உமிழ்நீரில் உள்ள நோயெதிர்ப்பு அணுக்களின் (*Antibodies*) எண்ணிக்கை, படம் பார்த்தபின் அதிகரித்தது.¹ சமூக சேவை மற்றும் நேர்மறைச் சிந்தனை கொண்டவர்களுக்கு நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்தது இதன் மூலம் நிரூபிக்கப்பட்டது.

மாறாக, அந்தச் சேவையை மனதில் ஏற்காமல், எதிர்மறையான சிந்தனை கொண்டவர்களுக்கு நோயெதிர்ப்பு அணுக்களின் எண்ணிக்கை குறைவாகக் காணப்பட்டது.¹ இந்த ஆய்வு முடிவானது, மனோபலம், நோய்க் கிருமிகளை எதிர்க்கும் சக்தியை வளர்க்கிறது என்பதை உளவியல்-உடலியல்

நோக்கில் நிரூபித்தது. நேர்மறையாகச் சிந்திப்பது, நோயெதிர்ப்புச் சக்தியைக் குறைக்கும் மனதின் கோளாறுகளிலிருந்து நம்மைக் காக்கிறது.

7. மனநலக் குறைபாடுகளும் சிகிச்சை அணுகுமுறைகளும் (Mental Disorders and Therapeutic Approaches)

7.1. மன மற்றும் உடல் நோய்களின் பாகுபாடு (Differentiating Mental and Physical Ailments)

மனிதனின் நோய்கள், உடல் பெறும் நோய்கள் மற்றும் மனம் பெறும் நோய்கள் என இரண்டு வகைகளாகப் பிரிக்கப்படுகின்றன. தமிழில் மனக்கோளாறு என்பது உணர்வு சார்ந்த கோளாறுகள் (நியூரோசிஸ் - *Neurosis*) மற்றும் சிந்தனை சார்ந்த கோளாறுகள் (சைக்கோசிஸ் - *Psychosis*) எனப் பெயரிடப்பட்டுள்ளது.¹

ஒரு தனிநபரிடம் மனநிலை கோளாறு என்று நேரடியாகச் சொல்லும்போது, அதை ஏற்றுக்கொள்ளச் சிரமப்படுவதால், 'மனத்தளர்ச்சி' மற்றும் 'நரம்புத் தளர்ச்சி' ஆகிய இரண்டையும் சேர்த்து 'சைக்கோ-நியூரோசிஸ்' என்று வழங்குவது மருத்துவ உலக வழக்கம்.¹ மேலும், சந்தேக குணம் (*Suspicious thoughts*) மற்றும் அனைத்து விதமான மன வியாதிக்கும் சுயபிம்பத்தின் குறைபாடு அடிப்படையான காரணமாக அமைகிறது.¹

7.2. மரபார்ந்த சிகிச்சை முறைகள் (Conventional Therapeutic Methods):

மனக் கோளாறுகளைச் சரிசெய்யப் பல சிகிச்சை முறைகள் பின்பற்றப்படுகின்றன:

1. மருந்து உட்கொள்ளுதல்: வேதியல் ரசாயன மாற்றங்களால் மனதைச் சரி செய்து, மனச் சமநிலையை அடைதல்.¹
2. உளவியல் சிகிச்சை (*Psychotherapy*): பாதிக்கப்பட்டவருடன் நேரடியாகப் பேசி, அவரது குடும்பத்தாருடன் கலந்துரையாடி (Family Therapy), பிரச்சினைகளைப் புரிந்துகொண்டு பொருத்தமான சிகிச்சை அளித்தல்.¹
3. தொழில்வழிச் சிகிச்சை (*Occupational Therapy - OT*): இது ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையில் (*Activity*) மனதை ஈடுபடுத்துவதன் மூலம், மனம் கெட்ட எண்ணங்களிலிருந்து விடுதலை பெறும் முறையாகும்.¹ இந்தச் சிகிச்சையின் அடிப்படை உளவியல் நோக்கம்: கிரியா சக்தியை (Action Power) ஒரு குறிப்பிட்ட நேர்மறைச் செயலில் குவித்து, பாவனா சக்தி (Imagination) மற்றும் இச்சா சக்தி (Desire) ஆகியவற்றால் உருவாகும் எதிர்மறை எண்ணங்களின் ஓட்டத்தை உடைப்பதாகும். இந்தச் சிகிச்சை முறை வயது மற்றும் நோயின் தன்மைக்கு ஏற்ப மாறுபடும்.

7.3. ஆழ்மன வசீகரம் (*Hypnotism*) மற்றும் மனோவசியத்தின் பயன்பாடு (Application of Auto Hypnosis, citing Dr. Milton Erickson)

ஆழ்மனத்தின் ஆற்றலைக் கட்டுப்படுத்தி, நோய்களைக் குணப்படுத்த முடியும் என்ற கருத்தியலை டாக்டர். மில்டன் எரிக்சன் (*Dr. Milton Erickson*, 1901-1980) தமது வாழ்நாள் ஆராய்ச்சியில் நிரூபித்தார். போலியோ நோயால் பாதிக்கப்பட்ட அவர், ஆழ்மனத்திற்குக் கட்டுப்படுத்தும் கலையைக் கற்று¹, பின்னர், மனோவசிய முறையைச் சிகிச்சைக்காகக் கொண்டு வந்தார்.¹ வலி மறக்கச் செய்யவும், அறுவைச் சிகிச்சையின்போது மயக்க நிலையைக் கொண்டுவரவும் இந்த முறையைப் பயன்படுத்த முயற்சித்தார்.¹ அவரது முறையைப் பலர் பின்பற்றினர்.

மருத்துவ உலகில், ஆழ்மன வசீகரத்தை, 'தன்னிலை வசீகரம்' (*Auto Hypnosis*) என்று விவரிக்கின்றனர்.¹ ஒரு குறிப்பிட்ட இடத்தில், நேரத்தில் திரும்பத் திரும்பச் செய்யப்படும் பிரார்த்தனை அல்லது எண்ணம் பழக்கமாக மாறுகிறது. அவ்வாறு வலுப்பெற்ற எண்ணம், பயம் (*Anxiety*), மன அழுத்தம் (*Stress*), கோபம் (*Anger*) போன்ற அடிப்படை மன நோய்களை ஆழ்மனத்தின் சக்தியைக் கொண்டு 'மூளையிலேயே கிள்ளி எறிய' உதவுகிறது.¹ சரியான இலக்கை இச்சா சக்தி மற்றும் தாரணா சக்தியின் மூலம் திட்டமிட்டு, ஆழ்மனச் சிந்தனையில் பதிய வைத்தால், இலக்கை அடைய முடியும்.

8. முடிவுரை (Conclusion)

8.1. ஆய்வு முடிவுகளின் தொகுப்பு (Summary of Research Findings)

இந்த ஆய்வானது, தமிழ் மெய்யியலின் ஆழமான மனோதத்துவக் கருத்துக்களையும் நவீன உளவியல் மற்றும் நரம்பியல் ஆய்வுகளின் முடிவுகளையும் ஒப்பிட்டு, மனம் குறித்த ஒரு முழுமையான பார்வையை வழங்குகிறது.

- **மனம் - ஆத்மா இணைப்பு:** தமிழ் மரபில் மனம் என்பது வெறும் சிந்திக்கும் கருவியாக மட்டுமன்றி, அது ஆத்மா, உயிர், இறைச் சக்தி ஆகியவற்றுடன் ஒன்றிணையும் கருவியாக (யோகமாக) வரையறுக்கப்படுகிறது. இறைவனுடன் மீண்டும் ஒன்றிக் கலக்க, மனம் செம்மையடைவது ஒரு கட்டாயமான செயல்முறையாகும்.
- **செயல்பாட்டுச் சட்டம்:** மனதின் ஏழு சக்திகளான இச்சா (விருப்பம்), கிரியா (செயல்), ஞானம் (அறிவு) ஆகியன, மனிதனின் கர்ம வினையிலும், சுயபிம்ப உருவாக்கத்திலும், முடிவெடுக்கும் நிர்வாகச் செயல்பாடுகளிலும் மையமாகச் செயல்படுகின்றன. இச்சையே அனைத்துச் செயல்பாடுகளுக்கும் மூல காரணம் ஆகும்.
- **அறிவியல் நிரூபணம்:** தியானம் போன்ற உளவியல் நுட்பங்கள் மூலமாக ஆல்பா (7-14 Hz) மற்றும் தீட்டா (4-7 Hz) அலைகளின் ஆதிக்கத்தை அதிகரிப்பது, ஆழ்மனதை அணுகி, நேர்மறைப் பதிவுகளைப் பதிய வைக்க விஞ்ஞான ரீதியான வழிமுறையாகும். இது சித்தர்கள் வலியுறுத்திய வாசி யோகம் போன்ற மனதைக் குறுக்கும் (அணுவத் தாக்கும்) செயல்பாடுகளின் நரம்பியல் அடிப்படையை விளக்குகிறது.
- **சிகிச்சைத் திறன்:** மனோபலம் மற்றும் நேர்மறைச் சிந்தனை உடலின் நோயெதிர்ப்புச் சக்தியை அதிகரிக்கச் செய்கிறது (ஹார்வர்டு ஆய்வு). மேலும், தொழில்வழிச் சிகிச்சை (*Occupational Therapy*) மூலம் கிரியா சக்தியைக் குவித்து எதிர்மறை எண்ணங்களை நீக்குவது, டாக்டர். மில்டன் எரிக்சனின் ஆழ்மன வசீகரம் போன்ற நுட்பங்களுடன் இணைகின்றன.

8.2. நடைமுறைப் பயன்பாட்டிற்கான பரிந்துரைகள் (Recommendations for Practical Application)

இந்த ஆய்வின் முடிவுகள், மனதின் ஆற்றலைச் செம்மைப்படுத்தப் பின்வரும் நடைமுறைப் பரிந்துரைகளை வழங்குகின்றன:

1. **தனித்தன்மைப் பதிவு:** ஒவ்வொரு தனிமனிதனும் தன்னை மற்றவர்களுடன் ஒப்பிடுவதை விடுத்து, தனது தனித்தன்மையை (*Thani Thannamai*) கண்டறிய வேண்டும்.¹ தோல்விகளைக் கணக்கில் கொள்ளாமல், நேர்மறை கற்பனைத் திறனைப் (பாவனா சக்தி) பயன்படுத்தி, 'தன்னால் முடியும்' என்ற இலக்கினை ஆழ்மனதில் பதிய வைக்க வேண்டும்.

2. ஆழ்மன இலக்குப் பயிற்சி: மனதை ஆல்பா அலை நிலைக்குக் கொண்டு வரும் தியானப் பயிற்சிகளை மேற்கொள்வது அவசியமாகும். இந்த நிலையில், இலக்குகள், நேர்மறையான காட்சிகள், மற்றும் நம்பிக்கையான எண்ணங்களைப் பாவனா சக்தியின் மூலம் ஆழ்மனதில் பதியவைப்பது, இலக்குகளைச் சாதிக்க உதவுகிறது (தன்னிலை வசீகரம் - *Auto Hypnosis*).
3. ஆற்றலைச் சீராக்குதல்: கோபம், மன அழுத்தம் போன்ற உணர்ச்சித் தளர்ச்சிகள் நிகழும்போது, அதனை வெளியேற்ற முடியாமல் உடலில் தேக்கி வைப்பதால், உடலியல் ரீதியான மாற்றங்கள் ஏற்படுகின்றன.¹ இத்தகைய ஆற்றலைச் சீராக்க, மனதிற்கு விருப்பமான காட்சிகளை உருவகம் செய்தல் மற்றும் மூச்சுப் பயிற்சிகளை (வாசி யோகத்தின் அடிப்படை) மேற்கொள்வது, மனோபலத்தை அதிகரித்து, கர்ம வினைகளின் தாக்கத்தைக் குறைக்கும்.

9. மேற்கோள்கள்

9.1. மூல நூல் மேற்கோள்கள்

1. Thiruvalluvar. *Thirukkural*. Translated by Shuddhananda Bharati, South India Saiva Siddhanta Works Pub. Society, 1968.
2. Vyasa. *The Bhagavad Gita*. Translated by Eknath Easwaran, Nilgiri Press, 2007.
3. Sundarar, et al. *Thirumantira Paadalgal (Tirumantiram)*. 2nd Tome.
4. Ramalinga Vallalar. *Thiruvartupa*.
5. Manikkavasagar. *Thiruvachakam*.

9.2. சித்தர் இலக்கியம் மற்றும் தொகுப்பு நூல்கள் (Siddhar Literature and Compiled Works - MLA Style)

6. சுகன்யா, ஜி., மற்றும் ஆர். ஐஸ்வர்யா. மனம்: ஒரு உளவியல் மற்றும் தத்துவார்த்தப் பார்வை. (Unpublished Manuscript/Article).
7. இராமநாதன், திரு. சித்தர் பெரிய ஞானக் கோவை. சென்னை: இராமநாதன் வெளியீடு.
8. சோமு, மீ.ப. சித்தர் இலக்கியம் ஆய்வு நூல். அண்ணாமலைப் பல்கலைக்கழகம், அண்ணாமலைநகர்.
9. ஜானகிராமன், இளமதி. போரிடும் பெருவாழ்வு. சென்னை: இளமதி வெளியீடு.
10. நஜன். சித்தர்கள் காட்டிய யோகநெறி. சென்னை: நஜன் வெளியீடு.

9.3. நவீன ஆய்வு மற்றும் உளவியல் மூலங்கள் (Modern Research and Psychological Sources - MLA Style)

1. Robbins, Antony. *Awaken the Giant Within*. Simon & Schuster, 1991.
2. Sinclair, Upton. *Mental Radio*. Werner Laurie, 1951.
3. Rossi, Ernest L., editor. *The Collected Papers of Milton H. Erickson on Hypnosis*. Vols. 1–4, Irvington, 1980.
4. Gardner, Martin. *Fads & Fallacies in the Name of Science*. Courier Dover Publications, 1957.

5. Meggle, D. "[Erickson's Hypnosis]." *Annales Médico-Psychologiques (Paris)*, vol. 146, no. 4, Apr. 1988, pp. 311–24.
6. Daaji. "Neuroscience and AUM: The Brainwave Frequencies." *Heartfulness Magazine*, 2023.
7. Isha Research Center. "EEG Spectral Analysis of Shambhavi Mahamudra Practice." *isha.sadhguru.org*.
8. அருஞ்சொல் அகராதி (Arunjol Agaraadhi).

உரிமம்



இந்த ஆக்கம், கிரியேட்டிவ் காமன்சு அட்ரிபியூசன் 4.0 சர்வதேச உரிமத்தின் கீழ் உரிமம் பெற்றுள்ளது.