



சிறந்த மன நலனைப் பெறுவதற்கான ஐந்து வழிகள் மற்றும் இந்துத்துவம்

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் நலவாழ்வையும் மேம்படுத்திக்கொள்ள NHS பரிந்துரைத்தவாறு பின்வரும் ஐந்து வழிகளைக் கருத்தில் கொள்வது பயனுள்ளதாக இருக்கும். ஒவ்வொரு நாளும் நலமுடன் இருக்க இந்த ஐந்து வழிகளில் ஒவ்வொன்றையும் பயிற்சி செய்வது உங்கள் மனநிலையிலும் நலவாழ்விலும் மிகவும் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்தும். இந்த அணுகுமுறைகள் அனைத்தும் இந்து நம்பிக்கைகளுடனும் போதனைகளுடனும் ஒத்துப்போவதாக உள்ளன.



ஒன்று கடவுளுடனும் மற்றவர்களுடனும் இணைந்திருங்கள்



பொதுமுடக்கக் கட்டுப்பாடுகள் மாறும்போது, மற்ற குடும்பங்களுடன் இணைந்து பழகுவது தொடர்பாக [UK அரசாங்கத்தின்](#) வலைத்தளத்தை அல்லது உங்கள் உள்ளூர் அதிகாரசபையின் வலைத்தளத்தைப் பார்க்கவும்.

“நான் விஷயங்களின் மூலாதாரத்தை ஆராய்ந்தேன், அதில் கடவுளைத் தவிர வேறொன்றையும் காண முடியவில்லை.” -மீராபாய்

இந்து சமயம் கடவுளுக்கும் மனிதநேயத்துக்குமான தொடர்பை மன ஆரோக்கியத்துக்கான ஒரு பாதையாக கவனம் செலுத்துகிறது. இது உலகளாவிய உரிமையை ஆதரிக்கிறது, நாம் அனைவரும் ஒருவரோடு ஒருவர் இணைந்திருப்பதையும், நமக்குள் இருக்கும் தெய்வீகத்தன்மையைப் போற்றுவதையும் ஊக்குவிக்கிறது.

“இது என்னுடையது: இது அவர்களுடையது,” என்பவர்கள் குறுகிய மனம் கொண்டவர்கள். உலகமே குடும்பம் என புத்திசாலிகள் நம்புகிறார்கள்.” - மஹா உபநிடதம் 6.71-75

“மனதை நிலைப்படுத்துவதற்கு கடவுளின் சொற்பொழிவுகளை நம்பிக்கையுடனும் அன்புடனும் கேட்பதை விடச் சிறந்த வழி வேறொன்றும் இல்லை.”

- பகவான் சுவாமிநாராயணன் (வசனம்ருத் கரியானி 12)

உங்கள் மன ஆரோக்கியத்திற்கு நல்ல உறவுகள் முக்கியமாகும், ஏனெனில் அவை:

- உறவுணர்வு மற்றும் சுயமதிப்பு உணர்வை உருவாக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது
- நேர்மறையான அனுபவங்களைப் பகிர்ந்துகொள்ள உங்களுக்கு ஒரு வாய்ப்பு அளிக்கிறது
- உணர்ச்சி ரீதியான ஆதரவு அளிக்கிறது மற்றும் மற்றவர்களை ஆதரிக்க உங்களுக்கு உதவுகிறது

“குடும்ப உறுப்பினர்கள் தினமும் ஒன்றாகச் சேர்ந்து வழிபாடு, விவாதங்கள், வேத நூல் வாசிப்பு மற்றும் பிற பக்தி நடவடிக்கைகளில் ஈடுபட வேண்டும்.”

- மஹந்த் சுவாமி மஹாராஜ் (சத்சங் திக்ஷா 86)

இணையதளம் வாயிலாகவோ அல்லது நேரிலோ நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் தொடர்புகொள்வது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். நீங்கள் செய்யக்கூடியது:

- குடும்பத்தினருடனும் நண்பர்களுடனும், குறிப்பாக தனிமையில் தவிக்கின்ற முதியவர்களுடனும் மொழித் தடைகள் காரணமாக கிடைக்கின்ற வளங்களை அணுகுவதற்கு சிரமப்படுபவர்களுடனும் தொடர்பில் இருங்கள்
- உங்கள் மகிழ்ச்சியில் உங்கள் நண்பர்களையும் குடும்பத்தினரையும் ஈடுபடுத்த நேரம் ஒதுக்கவும்
- பிக்னிக், நடைப் பயணங்கள், சந்திப்பு நிகழ்ச்சிகள், ஒன்றுசேர்ந்து சமைத்தல் போன்றவற்றுக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்.
- கோயிலுக்குச் செல்லுதல் அல்லது ஒன்றாக பிரார்த்தனை செய்தல் போன்ற ஆன்மீகச் செயல்பாடுகளில் ஒன்றிணைந்து பங்கேற்பதற்கு நேரம் ஒதுக்கவும்

இரண்டு உடலால் சுறுசுறுப்பாக இருக்கவும்



“கர்மம் செய்யாமல் இருப்பதை விட கர்மம் செய்வது சிறந்தது. கர்மம் செய்யாமலிருந்தால், உங்கள் உடலைக் கூட நீங்கள் பராமரிக்க முடியாது.” - பகவத் கீதை 3.8

“உண்பதிலும் உடல்வேலைகள் செய்வதிலும் அளவுடன் இருப்பவனுக்கு, கர்மங்களை உரிய முயற்சியோடு செய்கிறவனுக்கு, உறங்குவதிலும் விழித்திருப்பதிலும் முறையாக இருப்பவனுக்கு, மற்றும் தியானத்தின் பாதையைப் பின்பற்றுகின்றவனுக்கு மட்டுமே வலியை அல்லது துக்கத்தைப் போக்குகின்ற யோகம் கைகூடுகிறது.” - பகவத் கீதை 6.17

சுறுசுறுப்பாக இருப்பது உங்கள் உடல் ஆரோக்கியம் மற்றும் உடற்தகுதியை மேம்படுத்துவதோடு மட்டுமல்லாமல், பின்வருவனவற்றின் மூலம் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தையும் மேம்படுத்தும்.

- உங்கள் சுயமரியாதையை அதிகரித்தல்
- மனச்சோர்வு மற்றும் பதட்டத்தைக் குறைத்தல்
- உங்களுக்கு இதய நோய், வகை 2 நீரிழிவு நோய் மற்றும் சில வகையான புற்றுநோய்கள் போன்ற நீண்ட கால ஆரோக்கியக் குறைபாடுகள் ஏற்படும் ஆபத்தைக் குறைத்தல்
- இலக்குகள் அல்லது சவால்களை நிர்ணயிப்பதற்கும் அவற்றை அடைவதற்கும் உதவுதல்
- உங்கள் மனநிலையை நேர்மறையாக மாற்ற உதவுதல்

“முதலில் உங்கள் உடலுறுதியை பலப்படுத்துங்கள். அப்போது தான் நீங்கள் உங்கள் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியும்.” - சுவாமி விவேகானந்தர்

வழக்கமான உடற்பயிற்சி உண்மையில் முக்கியமானது, மற்றும் உங்களால் அதை நன்றாகச் செய்ய முடிந்தால் ஒரு சுறுசுறுப்பான வாழ்க்கை முறையைக் கடைபிடிக்க நீங்கள் முயற்சிக்க வேண்டும். பொருத்தமான உடற்பயிற்சி என்பது இவற்றை உள்ளடக்கியதாக இருக்க வேண்டும்:

- [NHS வலைத்தளத்தில் 10-நிமிட உடற்பயிற்சிகள்](#)
- வீடு அல்லது தோட்டத்தைச் சுற்றி நடப்பது போன்ற மெதுவான வேகத்துடன் செய்யும் செயல்பாடுகள்
- உங்களால் முடியும்போதெல்லாம் கெண்டி கொதிக்கும்போது நீட்டி மடக்குவது போன்ற எளிதான, குறைந்த தாக்கம் கொண்ட உடற்பயிற்சியை செய்யவும்
- நீங்கள் பதிவிறக்கம் செய்த யூடியூப் அல்லது ஃபிட்னஸ் செயலியில் பயிற்சி செய்தல்

மூன்று
ஒவ்வொரு நாளும்
புதிதாக ஏதாவது
கற்றுக்கொள்ளுங்கள்



இந்து சமயத்தில் அறிவின் தேடல் பெரிதும் பாராட்டப்படுகிறது. பிரம்ம சூத்திரத்தின் முதல் வரி கூறுவது என்னவெனில்: “அதாதோ பிரம்மஜிக்ஞாசா - முழு உண்மை பற்றி விசாரிக்க வேண்டிய நேரம் இது.”

புதிய திறன்களைக் கற்றுக்கொள்வது பின்வருவனவற்றின் மூலம் உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும் என ஆராய்ச்சியின் மூலம் தெரியவந்துள்ளது:

- தன்னம்பிக்கைக்கு உத்வேகமளித்தல், சுயமரியாதையை அதிகரித்தல் மற்றும் மனச்சோர்வைக் குறைத்தல்
- குறிக்கோள் உணர்வைப் பெற உங்களுக்கு உதவுதல்
- மற்றவர்களுடன் உங்களை இணைத்தல்

கற்றுக்கொண்டவற்றை உங்கள் வாழ்க்கைக்குள் கொண்டுவர எண்ணற்ற வழிகள் உள்ளன. புதிய அறிவையும் புதிய திறன்களையும் பெறுவது இதில் அடங்கும். எல்லை ஏதும் இல்லை:

“முடிவிலி கேள்விக்குறியாக இருக்கும் இடத்தில் , அணுகுமுறைகளின் பன்முகத்தன்மை அதே அளவுக்கு முடிவிலியாக இருக்கிறது.” – ஸ்ரீ ஆனந்தமயி மா

“உன்னதமான எண்ணங்கள் எல்லாத் திசைகளிலிருந்தும் நமக்கு வந்து சேரட்டும்.” - ரிக் வேதம் 1.89.1

புதிய அறிவு:

- வேதப் புத்தகங்களைப் படிக்கவும்
- வேதப் புத்தகங்களில் காணப்படும் வசனங்களை மனப்பாடம் செய்து ஒப்புவிக்கவும்
“துதிப்பவர் உயர்ந்த ஆனந்தத்தை அனுபவிக்கிறார்.” – அனுமன் சாலிசா
- ஒன்றிணைந்து வேலை செய்யுங்கள் மற்றும் நண்பர்களுடனும் குடும்பத்தினருடனும் குழு வேத நூல் வாசிப்புக்கு ஏற்பாடு செய்யவும்

புதிய திறன்கள்:

- சில புதிய ஆரோக்கியமான மற்றும் ஊட்டச்சத்து சமையல் குறிப்புகளை முயற்சிக்கவும்
- பெங்காலி, குஜராத்தி, இந்தி, மலையாளம், பஞ்சாபி, சமஸ்கிருதம் அல்லது தமிழ் போன்ற புதிய மொழியை கற்றுக்கொள்ளவும்
- ஆரத்தி அலங்காரம் அல்லது உங்கள் வீட்டுப் பூஜையறையை அலங்கரித்தல் போன்ற சில கலைகள் மற்றும் கைவினைகளை முயற்சிக்கவும்

நான்கு சேவை: மற்றவர்களுக்குக் கொடுக்கவும்



“மற்றவர்களின் சந்தோஷத்தில் தான் நம்முடைய சந்தோஷம் இருக்கிறது.” - பிரமுக் சுவாமி மஹராஜ்

சேவா, அல்லது தன்னலமற்ற சேவைச் செயல் என்பது, இந்து நம்பிக்கைகள் மற்றும் வாழ்க்கையின் ஒரு முக்கிய அங்கம் ஆகும். எண்ணம், சொல் மற்றும் செயல் மூலம் இவற்றை மேற்கொள்ள முடியும்.

“நன்மையில் சிந்தனை, சொல் மற்றும் செயல் மூன்றிலும் நேர்மை இயல்பாகவே அமைந்திருக்கிறது.” - காளிதாசர்

கொடுத்தல் மற்றும் இரக்கம் காட்டுதல் ஆகியவையும் பின்வருபவை மூலம் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த உதவுவதாகக் கருதப்படுகிறது:

- நேர்மறை உணர்வுகளையும் வெகுமதி உணர்வையும் உருவாக்குதல்
- நோக்கம் மற்றும் சுயமதிப்பு உணர்வை உங்களுக்கு அளித்தல்
- மற்றவர்களுடன் தொடர்புகொள்ள உங்களுக்கு உதவுதல்

மற்றவர்களுக்கு உதவுவதில் மிகுந்த ஆர்வம் காட்டும் நபர்கள் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதற்கு அதிகமான சாத்தியமுள்ளது. மற்றவர்கள் மீது பரிவு காட்ட, சிறிய கருணைச் செயல்கள் முதல் தன்னார்வத் தொண்டு போன்ற மிகவும் வழக்கமான கொடுத்தல் வரை பல வழிகள் இருக்கின்றன.

சேவா செயல்களில் (தன்னலமற்ற சேவை) ஈடுபடவும்

உங்கள் அண்டை வீட்டினருக்கு, உங்கள் குடும்பத்தினருக்கு, உங்கள் சமுதாயத்திற்கு, அதோடு உங்கள் சுற்றுப்புறத்திற்கும் கூட உதவுவது இதில் அடங்கும். சேவையை பயிற்சி செய்வதற்கான எளிமையான வழிகளில் உள்ளடங்குவன:

- இரக்கத்தின் உடல் செயல்கள்
- வழக்கமாக மறுசுழற்சி செய்யவும்
- உங்கள் அண்டை வீட்டினருக்காக சமைக்கவும் அல்லது சுடவும்
- கார் உபயோகிப்பதற்குப் பதிலாக நடந்து அல்லது மிதிவண்டியில் செல்லவும்
- குற்றேவல்கள் மூலம் வயதானவர்களுக்கு அல்லது நலிவுற்ற நண்பர்கள் மற்றும் அண்டை வீட்டினருக்கு உதவவும்
- உங்களுக்குப் பிடித்தமான ஒரு தொண்டு நிறுவனத்தில் தன்னார்வப் பணி செய்யவும்

மன ரீதியான இரக்க செயல்கள்

- தனியாக இருக்கின்ற அல்லது இன்னல்களைக் கடந்து வந்திருக்கின்ற ஒருவர் செல்வதை செவிமடுத்துக் கேட்கவும் மற்றும் அவருடன் நேரம் செலவிடவும்
- மற்றவர்களிடம் இருக்கும் நல்லவற்றைப் பார்க்கவும். “செல்லும் இடங்களில் எல்லாம் நெக்டர்களை மட்டுமே சேகரிக்கும் தேனீ போன்று இருங்கள். அனைவரிடமும் காணப்படும் நல்லதைத் தேடுங்கள்.” - மாதா அமிர்தானந்தமயி
- உங்கள் வாழ்க்கையில் காணப்படும் அனைத்து நல்ல விஷயங்களுக்கும் நன்றியுடையவராக இருங்கள் மற்றும் நன்றி தெரிவிப்புகள்.
- மன்னிப்போம், மறப்போம். மகிஷாசுர மரத்தினி ஸ்தோத்திரத்தில் தூர்கா தேவி “மன்னித்து அடைக்கலம் கொடுப்பவராக” சித்தரிக்கப்படுகிறார்.
- கர்ம யோகாவை பயிற்சி செய்யவும், அதாவது, அகத் தூய்மைக்காக தன்னலமற்ற சேவை வழங்கவும்; அகந்தை அல்லது தன்முனைப்பு ஆசைகள் இல்லாமல் செயல்படவும்

ஐந்து நிகழ்காலத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள்



“இந்த நிலையற்ற உலகை பற்றுதலோ அல்லது பயமோ இல்லாமல் எதிர்கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கையில் படிப்படியான வெளிப்பாட்டில் நம்பிக்கை வைத்தால் உண்மையான அமைதியைப் பெறுவீர்கள்.” - பகவத் கீதை 2.56

நிகழ்காலத்தில் இருப்பது மற்றும் உங்கள் எண்ணங்கள், உங்கள் உணர்வுகள், உங்கள் உடல் மற்றும் உங்களைச் சுற்றியுள்ள உலகம் ஆகியவற்றைப் பற்றி அறிந்திருப்பது உங்கள் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தும். இது பெரும்பாலும் ‘கவனம்’ எனப்படுகிறது. இது இந்து சமயத்தில் பரிந்துரைக்கப்படுகின்ற ஒன்றாகும். பக்தி மற்றும் வழிபாட்டுச் செயல்கள் வாயிலாக பல்வேறு வழிகளில் இதை பயிற்சி செய்ய முடியும். நமது வழிபாட்டுச் செயல்களில் இதை இடம்பெறச் செய்யுமாறும், நாம் பேசும் வார்த்தைகள் மற்றும் நாம் செய்யும் செயல்களிலும் கவனம் செலுத்துமாறும், நாம் அவற்றைச் செய்யும் நோக்கங்களைப் பற்றி அறிந்திருக்குமாறும் ஊக்குவிக்கப்படுகிறது.

“மகிழ்ச்சி ஒருபோதும் நாளைக்கானது அல்ல. அது என்றுமே இப்போது காணப்படுவது.” - ஸ்ரீ ஸ்ரீ ரவி சங்கர்

நீங்கள் இதைச் செய்வதன் மூலம் தொடங்க முடியும்:

- தியானம். ஒரு கடவுளின் உருவம், குறியீடு, உங்கள் சுவாசம், அல்லது நீங்கள் தேர்ந்தெடுக்கும் ஏதாவது ஒன்றின் மீது நீங்கள் கவனம் செலுத்தலாம். “காற்று வீசாத இடத்தில் இருக்கும் தீபம் அசையாமல் இருப்பதைப் போல தியானத்தில் சித்தி பெற்றவன் தனது மனதை அலைய விடாமல் கட்டி வைப்பான்.” - பகவத் கீதை 6.19
- பிராணையாமம், இது சுவாசம் வாயிலாக மனதையும் உடலையும் இணைக்கிறது

பிரார்த்தனையும் பக்தியும் உங்களை இவற்றுக்கு அனுமதிக்கிறது:

- நிலையான மனநிலையுடன் நேர்மறையானவராக இருப்பதற்கு
- எல்லாவற்றையும் கட்டுப்படுத்த முடியாது என ஏற்றுக்கொள்வதற்கு
- சுறுசுறுப்பானவராக இருப்பதற்கு மற்றும் நேர்மறையான அணுகுமுறையைப் பேணுவதில் ஈடுபடுவதற்கு

பிரார்த்தனை மற்றும் பக்திக்கான உதாரணங்களாவன:

- **பூஜை:** மனம் மற்றும் இதயத்தின் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் உங்களுக்குப் பிடித்த மூர்த்திகளை (தெய்வத்தின் உருவச் சிலைகள்) அன்றாடம் வழிபாடு செய்தல் (மலர்கள், பழங்கள், உணவு படைத்து)
- **ஜபம்:** தினமும் ஒரு மந்திரத்தை உச்சரிக்கவும். இதைச் செய்யும்போது நீங்கள் விரும்பினால் ஒரு ஜெபமாலையை நீங்கள் திருப்பிக் கொண்டிருக்கலாம். இது, மனதை ஒருமுகப்படுத்துவதற்கும் இதயத்தைத் தூய்மையாக்குவதற்கும் மிகச் சிறந்த, எளிமையான வழியாகும். இதன் மூலம் “அசுத்தமான எண்ணங்கள் கழுவப்படுகின்றன”. - சிவ தாண்டவ ஸ்தோத்திரம்
- **ஸ்மிருதி (ஆழ்ந்த சிந்தனை):** கடவுளின் மகிமையைப் பற்றிப் பேசும் வேதங்களைப் படித்து அவற்றைப் பற்றிச் சிந்தியுங்கள்: இங்கே எனக்காக என்ன பாடங்கள் இருக்கின்றன? எனது அன்றாட வாழ்க்கையில் நான் கற்றுக்கொண்டவற்றை எவ்வாறு பயன்படுத்த முடியும்? இந்து சமய நூல்களைப் படிப்பதன் மூலம், நீங்கள் கடவுள் மீது நிபந்தனையற்ற அன்பு மற்றும் சரணாகதியை வளர்த்துக்கொள்ள முடியும்.

எங்களைப் பற்றி

நல்ல சிந்தனை NHS மற்றும் லண்டன் பெருநகர சபைகளால் ஆதரிக்கப்படுகிறது. மனநல ஆலோசனை கோரும் லண்டன்வாழ் மக்களுக்கு நாங்கள் இலவசமான, 24/7 டிஜிட்டல் ஆதரவை வழங்குகிறோம் மற்றும் அவர்களுடைய பயணத்தில் எங்கு இருந்தாலும் அவர்களுக்கு நாங்கள் உதவுகிறோம். சுலபமாக அணுகக்கூடிய மற்றும் எளிதாக வழிசெலுத்தக்கூடிய ஆதரவு மற்றும் சுய-பராமரிப்பு விருப்பத்தேர்வுகளை நாள் முழுவதும் நாங்கள் வழங்குகிறோம்.

எங்கள் நோக்கம்

தங்களுக்கு மிகவும் பொருந்துகின்ற ஒரு வழியில் தனிநபர்கள் தங்கள் மன ஆரோக்கியத்தைக் கவனித்துக்கொள்ள நாங்கள் ஆதரவளிக்கிறோம். ஒவ்வொருவரும் தங்கள் மன ஆரோக்கியம் பற்றிய உந்துதலைக் கொண்டிருக்க வேண்டும் என நாங்கள் ஊக்குவிக்கிறோம் மற்றும் இதற்கு உறுதுணையாக விளங்குகின்ற கருவிகளையும் வழிகாட்டுதலையும் வழங்குகிறோம். நல்ல சிந்தனை பற்றிய இந்த ஆலோசனைகள் அல்லது வளங்கள் உங்களுக்கு உதவிகரமாக இல்லையென்றால், வேறு என்னவெல்லாம் உங்களுக்கு உதவியாக இருக்கும் என்பதைப் பற்றி உங்கள் GP உடன் பேச முயற்சிக்கவும்.

கூடுதல் தகவல்களுக்கு, பார்வையிடவும் www.good-thinking.uk

ஆதரவளித்தோர் பிரிட்டன் இந்து சபை, பிரிட்டன் இந்து மன்றம் மற்றும் BAPS ஸ்ரீ ஸ்வாமிநாராயண் கோயில் - நுடேசன் கோயில்



Hindu Forum of Britain

இந்த உரைப்பகுதி டாக்டர் தீஷா சதா (பிரிட்டன் இந்து மன்றம், பேராசிரியர் சேஜல் சக்லானி, டாக்டர் நிஷா பட்டே மற்றும் ஷினால் பட்டே (BAPS ஸ்ரீ ஸ்வாமிநாராயண் கோவில் - நுடேசன் கோவில்) மற்றும் தீபா லாட் (நியூஹாம் லண்டன் பெருநகர பொது சுகாதாரக் குழு) ஆகியோரால் மாற்றியமைக்கப்பட்டுள்ளது.