

# டோயமைன்

[இன்ப இரகாயணம்]



பிரகஞ்சன்

# லோபமௌ

(இன்ப இரசாயணம்)

ஆசிரியர்

பிரக்டூன்

## நூல் விபரம்

நூலின் பெயர்	:	டோபமைன் (இன்ப இரசாயணம்)
தெளிவுரை	:	ப்ரக்ஞன் [Prajnan]
வகை	:	விழிப்புணர்வு
முதற்பதிப்பு	:	2024
வெளியீடு	:	பராபரம்
பக்கங்கள்	:	60
விலை	:	அக விழிப்பு
பதிப்பாளர்	:	ஓம் கிராபிக்ஸ் கோயமுத்தூர்.

## முகவுரை

அனைவருக்கும் அன்பான வணக்கங்கள். அரிதான மனிதப் பிறவியின் மகத்துவம் என்பதே, இந்த உடலும், உள்ளமும் உயர்வு அடையும் பொருட்டு, உற்சாகமானதும், மிகவும் மகிழ்ச்சியானதும் ஆகிய அருமையான வாழ்க்கையை வாழ விரும்பும் விவேகிகளுக்கான விசயங்கள் இந்த நூலில் இடம் பெற்றுள்ளன.

இன்றைய இளைய சமுதாயம் தன் இருப்பைத் தான் அறிய முடியாத அவல நிலையிலே, அனேக விசயங்களில் அடிமைத்தனத்தில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளன.

அவைகளை, மது, புகைப் பழக்கம், போதை மருந்துகள் போன்றவைகள் மட்டுமின்றி, இன்றைய நவீன தொழில் நுட்பத்தின் வாயிலாக நம்மிடையே நுழைக்கப்பட்ட, வாட்ஸப், ஃபேஸ்புக், இண்ஸ்டாக்ராம், இணையதளம் என எல்லா சமூக வலைத்தளங்களின் வலையில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள இளைய தலைமுறைகள், இதில் ஏதேனும் ஒன்றில் அடிமைப்பட்டுக் கிடக்கின்றன.

இத்துடன், இவர்களை இந்த நிலைக்கு ஆளாக்கிய இன்றைய முதிய சமுதாயமோ, மிக முக்கியமாக தொலைக்காட்சித் தொடர்களில் சிக்கிக் கொண்டுள்ளன.

இவர்களின் இத்தகைய தவறான அடைமைத்தனம் கொண்ட அற்ப பழக்க, வழக்கங்களினால், ஏராளமான மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த உபாதைகளை உண்டாக்கிக் கொண்டனர். அதன் வாயிலாக, அதீத ஆதாயத்தை அடைகின்ற அனேக மருத்துவ மனைகளும், மருந்துக் கம்பெனிகளும் மகத்தான வருமானத்தைப் பார்க்கின்றனர்.

தூக்கத்தை விற்று, அதில் வந்த பணத்தில் பஞ்சனை வாங்கியவன் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்? அவன் வாங்கிய அந்த பஞ்சனையில் பயன் என்ன?

தூங்குவதற்குத்தானே! இவன்தான் தூக்கத்தை விற்று விட்டானே, பிறகு எங்கிருந்து தூக்கம் வரும்? என்பதுப்போல, இன்றைய மனிதர்கள் தங்கள் மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த ஆரோக்கியத்தை இழந்துதான், பணத்தை சம்பாதிக்கிறார்கள். அவ்வாறு சம்பாதித்த பணத்தை வைத்துக் கொண்டு, இழந்த அந்த ஆரோக்கியத்தை மீண்டும் மீட்டெடுக்க, அந்த பணத்தைச் செலவு செய்கின்றார்கள்.

### **இவர்கள் அறியாமையை என்னவென்று சொல்வது?**

இன்றைய கல்வி முறையில் கற்றுக்கொடுக்கப்பட்ட ஆரோக்கியம் என்பது உடற்பயிற்சி நிலையங்களில், டிரம்மில் என்னும் ஒரு உபகரணத்தில் மனிதன் ஓடுகின்ற ஓயாத ஓட்டமும், அன்றைய காலங்களில் செக்குகளில் கட்டப்பட்ட மாடு எனும் மிருகத்தின் ஓயாத ஓட்டமும், ஒன்றாக ஒப்பிட்டுப் பார்க்கும்போது, ஒரே இடத்தில் மிருகமாகிய மாடு ஓடும்

ஓட்டத்தினால், உருப்படியான ஒன்று நடந்தது. அது அந்த மாடு கட்டப்பட்டு, சுற்றப்பட்ட செக்கின் மூலமாக எள் என்ற தானியம் எண்ணெய் என்பதாக மாறியது.

ஆனால், மனிதனது இன்றைய ஓட்டத்தில் இழந்த ஆரோக்கியம் திரும்பக் கிடைத்ததா? இன்பமான வாழ்க்கை வாழ முடிந்ததா? இதைப்பற்றி சற்றே சிந்தித்துப் பார்க்கத்தான் மிருகங்களுக்கு கிடைக்காத பகுத்தறிவு மனிதனுக்கு மட்டுமே கிடைத்துள்ளது. ஆனால், அவ்வாறு கொடுக்கப்பட்ட பிரத்யேகப் பகுத்தறிவை பயன்படுத்தத் தெரியாத இன்றைய மனிதன் மனம் போன போக்கிலேயே போய்க் கொண்டிருக்கின்றான்.

அதன்விளைவுகள் விபரீதம் ஆகிவிட்டது.

அதன்காரணமாக, எங்கும், எதிலும் ஊழல், இலஞ்சம், உணவுக் கலப்படம், சுயநலம், சூதாட்டம், போதைப் பழக்கம், தற்கொலை, கற்பழிப்பு, கள்ளக்காதல், விவாகரத்து என மிகப்பெரியப் பட்டியலைப் போடலாம்.

அத்தனை அயோக்கியத்தனங்கள், அடிமைத்தனங்கள் கொண்டவனாக இன்றைய மனிதன் மாறிவிட்டான். இத்தகைய மனிதர்களை மாற்றுவது என்பது, அவ்வளவு எளிதான விஷயமும் கிடையாது.

நாளடைவில் எல்லோரும் இதுப்போன்ற ஒரு மோசமான சூழ்நிலைக்குத் தள்ளப்பட்டு, மனுசனை மனுசன் சாப்பிடுகின்ற துர்பாக்கிய நிலை உண்டாகாமல் தடுக்க

வேண்டுமானால், அதில் ஒரு சிலராவது விழித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அதைத்தான் **ஆன்மவியல்** பாடங்கள் போதிக்கின்றன.

அதற்கான அடித்தளமாக மனிதனின் மனம் மற்றும் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கான அருமையான வாய்ப்பாக இந்த நூல் இங்கு கொடுக்கப்படுகின்றன. இந்த நூலைக் கற்று, இதிலுள்ள சந்தேகங்களைப் போக்கிக் கொள்ள விரும்பினால், அவர்களுக்கு நிச்சயமாக விவேகம் உண்டாகும்.

**“தன்னை அறியத் தகுதியுள்ளவனே தப்பிப் பிழைக்கின்றான்.”**

இதை அறியாமல், தவறானப் பாதையில் பயணிக்கின்ற ஒருவன் தானும் கெட்டு, தன்னைச் சார்ந்தவர்களையும் கெடுத்து, இவ்வாறு இருப்பை அறிய முடியாமலேயே இறந்து விடுகின்றார்கள். இவர்கள் மனித உடல் கிடைத்தும் அதன் மகத்துவம் அறியாதவர்கள் என்பதினால், இவர்களது வாழ்க்கை எப்போதுமே இன்பமாக இருக்காது என்பதையும் நினைவில் கொள்ளுங்கள்.

அதுவே, தன் இருப்பைத்தான் அறியும் விவேகத்தினால் மட்டுமே, மனிதப் பிறவியின் மகத்துவம் அறிந்தவன் மனிதன் என்னும் தகுதியில் இருந்து, இன்னும் உயர்ந்து புனிதன் ஆகின்றான். அவனே மனிதரில் மாணிக்கம். அவனே தெய்வீகமானவன். அவனே வணக்கத்துக்குரியவன்.

டோபமைன் (இன்ப இரசாயணம்)

அத்தகைய உயரிய வழிக்கு அழைத்துச் செல்கின்ற ஆன்மவியல் பாடங்களில் இந்த நூலும் ஒன்று என்பதினால், எல்லோருமே இதை கற்று, மற்றவர்களுக்கும் இந்த நூலைப் பகிர்ந்துப் பயன் அடைய வேண்டுமாய் கேட்டுக் கொள்கிறேன்.

இந்த நூலில் கூறப்பட்ட கருத்துக்களில் சந்தேகங்கள் இருப்பிம் தயங்காமல், கீழ்க்கண்ட இணையதள முகவரி அல்லது தொலைப்பேசி எண்ணில் தொடர்பு கொள்ளலாம்.

‘எல்லோரும் இன்புற்றிருக்க நினைப்பதுவேயல்லாமல் வேறொன்றுமறியேன் பராபரமே!’

நன்றி

என்றும் அன்புடன்,

ப்ரக்ஞன்.

தொடர்புக்கு:-

இமெயில் முகவரி:- [prajnan@paraparam.in](mailto:prajnan@paraparam.in)

இணையத்தளம்:- <https://paraparam.in/>

தொலைப்பேசி எண்:- 99445 55814.



# டோபமைன்

மனிதர்களாகிய நம் ஒவ்வொருவரின் உடலும் இயற்கையாகவே டோபமைனை உற்பத்தி செய்கிறது. இது ஒரு ஹார்மோன் மற்றும் ஒரு நரம்பியக்கடத்தி ஆகும்.

ஒரு நரம்பியற்கடத்தியாக, இது மூளையில் உள்ள நரம்பு செல்கள் மற்றும் உடலின் மற்ற பகுதிகளுக்கு இடையே ஒரு இரசாயன தூதுவராக செயல்படுகிறது. மூளையின் அமைப்பு மற்றும் அதன் செயல்பாட்டில் உள்ள நான்கு முக்கிய இரசாயனங்கள் மகிழ்ச்சியின் உணர்வுகளுக்கு காரணம் ஆகின்றன. அவைகளைத்தான் இன்றைய நவீன விஞ்ஞானம் டோபமைன் (dopamine), செரோடோனின் (serotonin), எண்டோர்பின்ஸ் (endorphins) மற்றும் ஆக்ஸிடாசின் (oxytocin) என்கின்றன.

நாம் மகிழ்ச்சியை அல்லது திருப்தியை உணரும் போதெல்லாம், நம்முடைய மூளையில் உள்ள சுரப்பிகள் அதற்கான திரவங்களை சுரக்க ஆரம்பிக்கின்றது. நம்முடைய மகிழ்ச்சி உணர்வுக்கு என்ன காரணம்? என்பதை எல்லோராலும் கண்டறியப்படுவது சற்றுக் கடினம் என்றாலும், இந்த உடலில் மூளைப் பகுதியில் சுரக்கும் இந்த நான்கு இரசாயனங்கள் அதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகுக்கின்றது.

டோபமைன் ஹார்மோன் மகிழ்ச்சி ஹார்மோன் அல்லது நன்றாக உணர்தல் ஹார்மோன் போன்ற பிற பெயர்களாலும் அழைக்கப்படுகிறது. டோபமைன் நம்முடைய மகிழ்ச்சி அல்லது இன்ப செயல்பாடுகளை கையாள்கிறது. நாம் மகிழ்ச்சியாக உணர வைக்கும் செயல்களைச் செய்யும்போது இந்த ஹார்மோன் வெளியிடப்படுகிறது.

உதாரணமாக, நம்முடைய பிறந்தநாளில் நாம் ஒரு ஆச்சரியமான பரிசைப் பெறுகிறோம் என்றால், அந்தப் பரிசைப் பெறும்போது டோபமைன் ஹார்மோன் திடீர் உற்சாகத்தைத் தூண்டுகிறது.

டோபமைன் ஒரு நரம்பியற்கடத்தியாக நம்முடைய மூளை மற்றும் நரம்பு மண்டலம் வழியாக உடலின் பல்வேறு பகுதிகளுக்கு செய்திகளை அனுப்ப உதவுகிறது. இதனால், டோபமைன் நம்முடைய உடல் இயக்கத்தில் இன்றியமையாத ஒன்றாக உள்ளது. உதாரணமாக, நாம் சுவையாக ஏதாவது சாப்பிடும்போது அல்லது நமக்குப் பிடித்தப் பாடலைக் கேட்கும் போது, நல்ல அமைதியான மன நிலையில் தியானத்தில் திளைத்திருக்கும்போது, நம்மால் மகிழ்ச்சியை உணர இது உதவுகிறது.

சரியான உணவு, தவறாமல் உடற்பயிற்சி, மன அமைதி, தியானம், பிடித்தமான பாடல்களைக் கேட்பது, இயற்கையான சூழல், சுற்றுலா, மனதிற்கு ரம்மியமான பொழுதுப் போக்கு அம்சங்கள் மற்றும் நடனம் என இவற்றின்

மூலம் இயற்கையாகவே இந்த நான்கு மகிழ்ச்சியான ஹார்மோன்களின் அளவை நம்மால் அதிகரிக்க முடியும்.

இதிலே, பொதுவாக, நம் அனைவராலும் அறியப்பட்ட டோபமைன் என்பதை, "இன்ப இரசாயணம்" என்று எல்லா விஞ்ஞானிகளும் அறிகின்றார்கள்.

உண்மையில், ஒவ்வொரு முறையும் நாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான செயலில் ஈடுபடும்போது, அது ஒரு நல்ல உணவு, உடலுறவு, அல்லது நடைபயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபடும்போது, நம்முடைய மூளை சிறிய அளவிலான டோபமைனை வெளியிடுகிறது. இதன் காரணமாக, புலன்கள் தற்காலிகத் திருப்தியை அடைகின்றன. அதன் வாயிலாக மனம் மகிழ்ச்சியை அடைகின்றது.

வேறு வார்த்தைகளில் கூறுவதானால், உடல் செயல்பாடு உற்சாகமாக இருந்ததால், அது மூளையினால் அறியப்பட்டு, அதன் வாயிலாக மனம் மட்டற்ற மகிழ்ச்சியை அடைகின்றது. அதற்குக் காரணம், சூக்ஷ்மமான மனம் ஸ்தூல உடல் மூலமாகவே ஆனந்தத்தை அடைகின்றது என்று ஏற்கனவே நம் பாடத்திட்டங்கள் வாயிலாக அறிந்துக் கொண்டோம்.

நம்முடைய உடல் செயல்பாடுகள் ஆரோக்கியமான நடத்தையாக இருக்கும்போது, அதன்காரணமாக மனம் நேர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது. ஆனால், அதேசமயம், போதைப்பொருள் அல்லது ஆல்கஹால் பயன்பாடு

போன்றவைகளால், உடல் ஆரோக்கியமற்றதாக மாறும்போது, மனம் எதிர்மறையான விளைவை ஏற்படுத்துகின்றது.

இந்த இடத்தில்தான் நாம் ஒவ்வொருவரும் விழித்துக் கொள்ள வேண்டும். இன்பத்தை உணர உதவுவதில் டோபமைன் பெரும்பங்கு வகுத்தாலும், இந்த இன்ப இரசாயனத்தை விட, ஊக்க இரசாயனம் என்று அழைக்கப்படும் பானங்களான **மது, காபி, டீ** போன்றவைகளை உட்கொள்வதன் மூலம் மனம் மகிழ்ச்சியை அடைவதாகப் பலரும் நினைக்கிறார்கள்.

டோபமைன் என்பது, மேற்கூறிய நான்கு "**நல்ல ஹார்மோன்களில்**" ஒன்றாகக் கருதப்படுகிறது. ஏனெனில், இது மனநிலை, தூக்கம் மற்றும் உந்துதல் போன்ற பல்வேறு செயல்பாடுகளைக் கட்டுப்படுத்த, நம் உடலில் உள்ள இரத்த ஓட்டத்தில் நரம்புகள் துணைக் கொண்டு செயல்படுகின்றது.

இதன் விளைவாக, ஒட்டுமொத்த மன மற்றும் உடல் நலனுக்கு டோபமைன் அவசியம் என்றும் அறியப்படுகின்றது. பொதுவாக, நாம் மேற்கொள்ளும் உடற்பயிற்சி, யோகா போன்ற உடற்சார்ந்த பயிற்சிகளும், மனதிற்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் பாடல்கள் கேட்பதினாலும், கண்களால் ரம்மியமான காட்சிகளைக் காண்பதினாலும் புலன்கள் அடிப்படையிலும் மனம் மகிழ்ச்சியை வெளிப்படுத்தும் விதமாக, அதன் ஸ்தூல உடலில் டோபமைன் அளவைக் கட்டுப்படுத்தும் ஒரு நல்ல வேலையைச் செய்கிறது.

இருப்பினும், இந்த டோபமைன் அளவு மிகினும், குறையினும் நோய் செய்யும் என்பதற்கு ஏற்ப, நாம் டோபமைன் அளவைக் கட்டுப்பாட்டில் வைக்கக்கூடிய வழிமுறைகளையும் அறிந்துக்கொண்டு, அதற்கான நடவடிக்கைகள் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

குறைந்த டோபமைன் ஏற்படக் காரணங்கள் என்னவெனில், அனாவசியமான ஆங்கில மருந்துகளை உட்கொள்ளுதல், எதற்கெடுத்தாலும் இராசயண மருந்துகளை வாங்கி உட்கொள்ளுதல், தலையில் அடிபட்டு, காயம் உண்டாகி, அதன்காரணமாக, மூளையின் பகுதியில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் போன்றவற்றினால், டோபமைன் குறைபாடு உண்டாகலாம். அதாவது, குறைந்த டோபமைன் என்பது, கோகோயின் போதைப் பழக்கம் மற்றும் சில ஆன்டிசைகோடிக் மருந்துகளுடன் தொடர்புடையது.

### நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்க்கவும்

காஃபின், நிகோடின், ஆல்கஹால் மற்றும் பிற மருந்துகளைப் போலவே குப்பை உணவுகளும் டோபமைனின் சிறிய ஆனால் தற்காலிக எழுச்சியை ஏற்படுத்தும். இது ஆரோக்கியமற்ற தின்பண்டங்களை உட்கொள்ளும் உடலின் விருப்பத்தை வலுப்படுத்துகிறது, இது டோபமைனுடன் சேர்ந்து உடலின் இரத்த சர்க்கரை அளவை அதிகரிப்பதற்கும் செயலிழப்பதற்கும் காரணமாகிறது.

அடுத்து, டோபமைன் குறைபாட்டிற்கான அறிகுறிகள் என்னென்ன என்று பார்த்தோமானால், நரம்பு செல்களில் குறிப்பிட்ட பிரச்சனைகள் இருக்கும்போது, நம்முடைய உடல் அதற்கான கட்டளைகளை மூளையிடம் இருந்து பெற முடியாமல் போய்விடுவதினால், பக்கவாதம், முகவாதம் எனும் பார்கின்சன் நோய் மற்றும் ஞாபகமறதி போன்ற ஆல்சைமர் நோய் (Alzheimer disease) போன்றவைகள் உண்டாகின்றன.

### குறைந்த டோபமைன் அறிகுறிகள் என்ன?

ஆற்றல் அல்லது உந்துதல் இல்லாமை  
உடற்சோர்வு  
கவலை அல்லது மனச்சோர்வு உணர்வு  
தூங்குவதில் சிரமங்கள்  
குறைந்த செக்ஸ் டிரைவ்  
மனநிலை, கோபம் மற்றும் குறைந்த சுயமரியாதை  
கவனம் செலுத்த இயலாமை  
குறுகிய கால நினைவாற்றலில் சிக்கல்கள்  
செயல்களில் ஆர்வம் அல்லது மகிழ்ச்சி இழப்பு  
கைகளில் அல்லது வேறு இடங்களில் நடுக்கம்  
தசை விறைப்பு அல்லது தசைப்பிடிப்பு மற்றும்  
மலச்சிக்கல் உட்பட செரிமானப் பிரச்சினைகள் என  
எல்லாமே டோபமைன் குறைபாட்டிற்கான அறிகுறிகள் ஆகும்.

மேலே உள்ள அறிகுறிகளை யாராவது அனுபவித்தால், அவர்கள் அவசியம் டோபமைன் அளவைத் தூண்டுவது மேற்கொள்ள வேண்டும்.

நம் உடலில் டோபமைனை அதிகரிப்பதற்கான அற்புதமான வழிமுறைகளைப் பற்றி அறிந்துக் கொண்டால், அதற்கான முயற்சிகளை நாம் மேற்கொள்ள வேண்டும்.

### அதிக உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்

பொதுவாக, நாம் உடற்பயிற்சி செய்யும் போது, நம்முடைய உடல் எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது. இது வலி மற்றும் மன அழுத்தத்தை நீக்கி, நம் மனநிலையை உயர்த்தும். எண்டோர்பின்கள் நம்முடைய ஒட்டுமொத்த நல்வாழ்வை மேம்படுத்த முடியும் என்றாலும், அவைகள் உடல் செயல்பாடுகளின் பல நன்மைகளில் ஒன்றாகும்.

வழக்கமான உடற்பயிற்சி டோபமைன் உற்பத்தியில் தலையிடும் மன அழுத்த ஹார்மோன்களைக் குறைக்கும். ஏரோபிக் உடற்பயிற்சி மூளையில் டோபமைன் அளவை அதிகரிக்கும்.

தொடர்ந்து உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். உடல் செயல்பாடுகள் நம் மனநிலையை மேம்படுத்துவதாக அறியப்படுகிறது. அந்த முன்னேற்றம் முற்றிலும் டோபமைன் காரணமாக இல்லை என்றாலும், உடற்பயிற்சி மூளையில் டோபமைன் அளவை அதிகரிக்கும் என்று அறிவியல் ஆய்வுகள் தெரிவிக்கின்றன.

மேலும், இன்னும் சில ஆய்வுகள் இதேபோன்ற முடிவுகளைக் கண்டறிந்துள்ளன. கூடுதலாக, அனைவருக்கும்

தெரியும், வழக்கமான உடற்பயிற்சிகள் பல நன்மைகளைத் தருகின்றன.

### கால், கைகளை நீட்டுங்கள்.

பெரும்பாலும் இன்றைய நவீன கணினி அறிவியல் துறைகளில் உட்கார்ந்த வாழ்க்கை முறை உள்ளதினால், நம் ஆரோக்கியத்திற்கு அது, தீங்கு விளைவிப்பது மட்டுமல்லாமல், நம் உடலில் குறைந்த டோபமைன் அளவையும் உண்டாக்கும்.

ஒரு நாள் முழுவதும் கை, கால்களை நீட்டிக்க முடியாமல், உட்கார்ந்தவாறு செய்யும் கணினி சார்ந்த தொழில் துறைகளில், இடை, இடையே கை, கால்களை நீட்டி, மடக்கத் தேவையான, விரைவான இடைவெளிகளை எடுப்பதன் மூலம், நம்முடைய ஆரோக்கியத்தை நாம் விரைவாகச் சரி செய்யலாம்.

நீண்ட நேரம் உட்கார்ந்த பிறகு, எழுந்து நிற்பதும் கூட டோபமைன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கிறது. கணினி போன்ற உட்கார்ந்துக் கொண்டே செய்யும் வேலையில், ஒரு நிமிடம் அல்லது இரண்டு நிமிடங்களில் எழுந்து நின்று ஒவ்வொரு மணிநேரமும் கை, கால்களை நீட்டவும், மடக்கவும் வேண்டும். இதனால், டோபமைனை அதிகரிப்பதோடு கூடுதலாக, கை, கால்கள் நீட்சி நம் தோரணை மற்றும் ஆற்றல் நிலைகளை மேம்படுத்துகிறது.



## இசையைக் கேட்பதில் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள்

டோபமைன் அளவை அதிகரிக்கக்கூடிய யோகா போன்ற உடற்பயிற்சியை செய்வதுபோல, நாம் இசையைக் கேட்கும்போதும் கூட, இன்னும் அதிகமாக டோபமைன் பற்றாக்குறையை சரி செய்யலாம். நாம் ரசிக்கும் இசையைக் கேட்கும்போது, மூளையில் உள்ள டோபமைன் ஏற்பிகள் செயல்படுவதாக கண்டறியப்பட்டுள்ளன. ஆகவே, நம் மனநிலையை உயர்த்துவதற்கான எளிய வழியை நாம் தேடுகின்றோம் என்றால், நாம் விரும்பும் இசையைக் கேட்க ஒவ்வொரு நாளும் அதற்கான நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டும்.

## சூரியனில் அதிக நேரம் செலவிடுங்கள்

சூரியன் மனச்சோர்வுக்கு மிகச் சிறந்த இயற்கை மருந்துகளில் ஒன்றாகும். ஏனெனில் இது நமது உடலுக்கு முக்கிய ஊட்டச்சத்து, வைட்டமின் டி ஆகியவற்றை வழங்குகிறது. சூரிய ஒளி வெளிப்பாடு செரோடோனின் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது. இந்த ஹார்மோன் மனநிலை நிலைப்படுத்தியாக செயல்படுகிறது. சூரியனில் அதிக நேரம் செலவிடுபவர்களுக்கு சராசரியாக டோபமைன் அளவு அதிகமாக இருக்கும்.

சூரியன் நமக்கு டோபமைன் ஊக்கத்தை வழங்குவது மட்டுமல்லாமல், டோபமைன் அமைப்பின் செயலிழப்பைத் தடுக்கவும் உதவும்.

ஆக்ஸிஜனேற்ற அழுத்தத்திலிருந்து டோபமைனை உருவாக்கும் நியூரான்களை வைட்டமின் டி பாதுகாக்கும் என்பதையும் அறியவும்.

மதிய நேர சூரிய ஒளியால் வெளிப்படும் புற ஊதா கதிர்கள் தோலை சேதப்படுத்தும் என்பதை நினைவில் கொள்க. சன் பிளாக், சன்கிளாஸ்கள் மற்றும் சூரிய பாதுகாப்புக்கான பிற பாதுகாப்பு அணிகலன்களை அணிவதன் மூலம், அத்தகைய ஆபத்தை குறைத்துக் கொள்ளலாம்.

புற ஊதா கதிகளின் அளவுகள் மிக அதிகமாக இருக்கும் போது, காலை 10:00 மணி முதல் பிற்பகல் 2:00 மணி வரை சூரியஒளியில் வெளியே வராமல், நம்மைக் கட்டுப்படுத்துவதும் சிறந்தது.

### **தூக்கம் வருவதை உறுதிப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்**

தினமும் காலையில் எழுந்தவுடன் நமது மூளை இயற்கையாகவே டோபமைனை வெளியிடுகிறது.

தூரதிருஷ்டவசமாக, தூக்கமின்மை டோபமைன் உற்பத்தியில் தலையிட்டு, அதன்மூலமாக உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம் பாதிக்கப்படலாம். பொதுவாக, டோபமைன் அளவை சமநிலையில், சரியாக வைத்திருப்பதற்கான சிறந்த வழிகளில் ஒன்று, நிலையான தூக்க அட்டவணையை நாம் நடைமுறையில் கொண்டு வருதல் வேண்டும்.

நாம் ஒவ்வொருவரும் தூக்கத்தை மேம்படுத்துவதன் மூலம், நாம் அதிக ஓய்வையும், நல்ல ஆழ்ந்த உறக்கத்தையும் பெறலாம்.

படுக்கைக்கு முன் டீ, காபி மற்றும் உணவைத் தவிர்ப்பது மற்றும் கவனச்சிதறல்கள் இல்லாத அமைதியான, இருண்ட இடத்தில் தூங்குவதை உறுதி செய்வதும் ஆழ்ந்த தூக்கத்திற்கான எளிதான குறிப்புகள் எனலாம்.

### **உணவுக்கு துணையாக இருங்கள்**

ஒரு ஆரோக்கியமான உணவு நம்முடைய டோபமைன் அளவை அதிகரிக்கலாம், ஆனால் உணவில் இருந்து அனைத்தையும் பெறக்கூடிய வகையில், சப்ளிமெண்ட்ஸ் மூலம் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை சரிசெய்யலாம்.

நமக்கு எந்த வைட்டமின்கள் தேவை என்பதைக் காட்டும் ஊட்டச்சத்து குறைபாடுகளை இரத்த பரிசோதனைகள் மூலமாக அறிந்துக்கொண்டு, அதற்கான உணவுகளை உட்கொள்வதின் மூலம் அதை நாம் சரி செய்யலாம்.

சில சப்ளிமெண்ட்ஸ் குறைந்த அளவு டோபமைனை மாற்ற உதவும். எடுத்துக்காட்டாக, வைட்டமின் டி3 சப்ளிமெண்ட்ஸ், பி-காம்ப்ளக்ஸ் வைட்டமின்களைப் போலவே, அதிகரித்த டோபமைன் உற்பத்தியுடன் இணைக்கப் பட்டுள்ளன.

மெக்னீசியம் மற்றும் கிரீன் டி போன்றவைகள் டோபமைன் அளவை அதிகரிக்கக்கூடிய பிற வைட்டமின்கள் மற்றும் சப்ளிமெண்ட்ஸ் குறித்தும் அறிந்துக் கொள்ளவும்.

**என்ன உணவுகள் டோபமைனை அதிகரிக்கின்றன?**

நாம் உண்ணும் உணவில் அதிக புரதத்தைச் சேர்க்க வேண்டும்.

இயற்கையாக டோபமைனை எவ்வாறு அதிகரிப்பது என்பதைக் கற்றுக்கொள்வதில் ஒரு முக்கியமான பகுதி, நாம் உண்ணும் உணவை உன்னிப்பாகக் கவனிப்பதாகும்.

டோபமைனை உருவாக்க, நம் உடலுக்கு **டைரோசின்** என்ற அமினோ அமிலம் தேவைப்படுகிறது. டைரோசின் இயற்கையாகவே பல புரதச்சத்து நிறைந்த உணவுகளில் காணப்படுகிறது.

டைரோசின் அதிகம் உள்ள உணவுகள் பின்வருமாறு:

சால்மன் மீன்  
கோழி  
பால் பொருட்கள்  
டோஃபு  
பாதாம்  
பீன்ஸ்  
தயிர்

டெம்பே  
சார்க்ராட்  
ஊறுகாய்  
கொம்புச்சா  
கிம்ச்சி

உணவில் அதிக புரதத்தை சேர்ப்பதன் மூலம், நம்முடைய டோபமைன் அளவை நாம் அதிகரிக்கலாம். ஆரோக்கியமான டோபமைன் அளவைத் தக்கவைக்க ஒவ்வொரு உணவிலும் குறைந்தது ஒரு புரத மூலத்தைச் சேர்க்க முயற்சிக்கவும்.

புரதம் அமினோ அமிலங்களால் ஆனது. அவற்றில் ஒன்று **டைரோசின்** என்று அழைக்கப்படுகிறது. டோபமைன் உற்பத்தியில் இது இன்றியமையாதது. வான்கோழி, முட்டை, பருப்பு வகைகள், சோயா மற்றும் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால் போன்ற உணவுகளிலிருந்து, ஏராளமான புரதத்துடன் கூடிய சீரான உணவை உண்பது, சரியான டோபமைன் அளவைப் பராமரிக்க உடலுக்குத் தேவையானதை உறுதிப்படுத்த உதவுகிறது.

உணவுத் தேர்வுகள் என்று வரும்போது, ஊட்டச் சத்துக்கள் உள்ள உணவுகளில் கொழுப்புகள் முக்கியப் பங்கு வகிக்கின்றன.

ஆரோக்கியத்தைப் பற்றிய ஆராய்ச்சியில், ஊட்டச்சத்து நிறைவுற்ற மற்றும் நிறைவுறா கொழுப்புகளுக்கு

இடையிலான வேறுபாடு என்ன என்பதை எல்லோரும் அறிந்துக் கொள்ள வேண்டும்.

இந்த இரு வேறு கொழுப்புகளுக்கு இடையிலான வேறுபாட்டைப் புரிந்துகொள்வது, நமது ஆரோக்கியம் மற்றும் நல்வாழ்வை பாதிக்கும் தகவலறிந்த உணவு முடிவுகளை எடுப்பதற்கு முக்கியமானது ஆகும்.

அதில் நிறைவுற்ற கொழுப்புகள் (Saturated Fats) உட்கொள்ளப்படுவதை தவிர்க்க வேண்டுமானால், முழு கொழுப்புள்ள பால், வெண்ணெய், விலங்கு கொழுப்பு, பாமாயில் மற்றும் பெட்ரோலியக் கச்சா எண்ணெய் என ஏராளமான உணவுகளிலிருந்து உடலில் அதிக அளவு நிறைவுற்ற கொழுப்பு உண்டாகி, அவைகள் டோபமைன் சமிக்ஞையை சீர்குலைக்கும் என்று அறியப்படுகின்றது.

நிறைவுறாக் கொழுப்புகள் (Unsaturated Fats) என்பது, தாவர அடிப்படையிலான எண்ணெய்கள், கொட்டைகள், விதைகள் மற்றும் கொழுப்பு நிறைந்த மீன்களில் நிறைவுறாக் கொழுப்புகள் அதிகம் காணப்படுகின்றன. ஆலிவ் எண்ணெய், கடலை எண்ணெய், நல்லெண்ணெய் மற்றும் வெண்ணெய், பாதாம் போன்றவைகள் நிறைவுறாக் கொழுப்புகள் நிறைந்த உணவுகளின் எடுத்துக்காட்டுகள்.

எளிதாகக் கிடைக்கக்கூடிய பழங்கள் மற்றும் காய்கறிகள் நிறைந்த ஆரோக்கியமான உணவுகள் மற்றும்

அத்துடன் தேவையான புரதங்கள் என எல்லாமே டோபமைன் அளவை அதிகரிக்க உதவும்.

வெண்ணெய், வேர்க்கடலை, ஓட்ஸ், கீரைகள், காய்கறிகள், தர்பூசணி மற்றும் ஆலிவ் எண்ணெய் ஆகியவைகள் டைரோசின் (Tyrosine) கொண்டிருக்கும் மற்ற உணவுகள் ஆகும்.

டைரோசின் (Tyrosine) என்னும் அமினோ அமிலம் நரம்பியக்கடத்திகள் எனப்படும் பல முக்கியமான மூளை இரசாயனங்கள் உற்பத்திக்கு இது ஒரு முக்கிய அங்கமாகும்.

முக்கியமாக, நாம் என்னதான் உணவுகளை உட்கொண்டாலும், அவைகளைக் கையாளக்கூடிய "குடல் ஆரோக்கியத்தில்" அவசியம் கவனம் செலுத்த வேண்டும்.

செரிமான அமைப்பு மற்றும் டோபமைன் உள்ளிட்ட நரம்பியக்கடத்திகளை உற்பத்தி செய்வதில், மிக முக்கியப் பங்கு வகிப்பது, நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் அடங்கிய புரோபயாடிக்ஸ் (probiotics) உணவுகளை உட்கொள்வது மட்டுமே, மனிதனின் குடல் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த அல்லது மீட்டெடுக்க உதவும் மிக உயரிய வழியாக அறியப்படுகின்றது.

## புரோபயாடிக்குகள் மூலம் குடல் ஆரோக்கியம்

மூளை டோபமைனை வெளியிடும்போது, நம் உடலின் மற்ற பகுதிகளும் டோபமைன் உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்த உதவுகின்றன. குடலில் உள்ள நரம்பு செல்கள் உட்பட. நம்முடைய குடலுக்கும், மூளைக்கும் இடையே நெருங்கிய தொடர்பு உள்ளது. அதனால்தான் முழு உடல் ஆரோக்கியம் மிகவும் முக்கியமானது.

புரோபயாடிக்குகள் எனும் நல நுண்ணுயிரிகள் குடலில் ஆரோக்கியமான பாக்டீரியாக்களை வளர்க்க உதவும் மிக முக்கியமான உயிரினங்கள் ஆகும்.

## புரோபயாடிக்குகள் என்றால் என்ன?

புரோபயாடிக்குகள் உயிருள்ள உடலுக்கு நன்மைப் பயக்கும் நுண்ணுயிரிகளாகும். அவைகளை உட்கொள்ளும் போது அல்லது உடலில் பயன் படுத்தப்படும்போது, உடல் பல்வேறு நோய்களில் இருந்து விடுபட வேண்டிய ஆரோக்கிய நன்மைகளைப் பெறுகின்றன.

அவைகள் தயிர் மற்றும் நொதிக்கப்பட்ட புளித்த உணவுப் பொருட்கள் போன்றவைகளில் காணப்படுகின்றன.

மேலும், நமக்கு போதுமான அளவு உறக்கம் இருக்க வேண்டும். நமக்கு தூக்கமின்மை என்பதுக்கூட, காலையில் அதிக டோபமைன் வெளியீட்டின் இயல்பான சுழற்சியை



சீர்குலைக்கும் மற்றும் மாலையில் டோபமைன் வெளியீட்டைக் குறைக்கும் என்றும் அறியப்படவேண்டும்.

பெரும்பாலான மக்களுக்கு ஆரோக்கியமான மூளை செயல்பாட்டிற்கு ஒவ்வொரு இரவிலும் 7 முதல் 9 மணிநேரம் தூக்கம் தேவைப்படுகிறது. இது சாதாரண விழிப்புணர்வு மற்றும் தூக்கத்தை ஆதரிக்கிறது.

அதிகாலை வேளை அல்லது மாலை வேளைகளில் தேவையான அளவு சூரிய ஒளியைப் பெற வேண்டும். சூரிய வெளிப்பாடு மூளையின் சில பகுதிகளில் டோபமைன் ஏற்பிகளின் அடர்த்தியை அதிகரிக்கும் என்றும் அறியப்படுகின்றன.

அத்தகைய காலை - மாலை நேரங்களில் யோகப் பயிற்சிகள் அல்லது நடைப்பயிற்சிகள் மேற்கொள்வதின் மூலம், நம் உடலில் உள்ள டோபமைன் உற்பத்தியை அதிகரிக்க முடிகின்றது.

இருப்பினும், சூரிய ஒளியைப் பற்றிய பாதுகாப்பு வழிகாட்டுதல்களைப் பின்பற்றுவதும் மிகவும் அவசியம். அதாவது, நல்ல வெயில் காலங்களில் மதியம் நேரங்களில் சூரிய ஒளியில் வெளியே செல்வதைத் தவிர்க வேண்டும்.

ஏனெனில், இதுபோன்ற தவறான நடைமுறைகள் நம்முடைய அறியாமையினால், **தோல் புற்றுநோய்** கொண்டு வரக்கூடிய காரணிகளாகக் காணப்படுகின்றன.

பொதுவாக, நம் ஒவ்வொருவரின் மனவுணர்ச்சி மற்றும் உடல் நலனில் டோபமைன் முக்கிய பங்கு வகிக்கிறது. சரியான டோபமைன் அளவை பராமரிக்க வேண்டிய அவசியத்தை அனைவரும் உணர வேண்டும்.

இயற்கையாகவே டோபமைனை அதிகரிப்பது எப்படி? என்பதை அறிவது மனநிலை, உந்துதல் மற்றும் தினசரி அடிப்படையில் நாம் எப்படி உணர்கிறோம் என்பதை மேம்படுத்துவதற்கு நன்மை பயக்கும்.

டோபமைன் குறைபாடு மனச்சோர்வு, மனநிலை சீர்குலைவு, தூக்கக் கலக்கம் மற்றும் அடிமைத்தனத்துடன் போராடுவது போன்ற பல உடல்நலப் பிரச்சினைகளுடன் இணைக்கப்பட்டுள்ளது.

அதுமட்டுமல்ல, ஒரு விசயத்தில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள மனம், அவ்வளவு சாதாரணமாக மற்ற விசயங்களை ஏற்றுக் கொள்ளாது.

உதாரணமாக, ஆன்மீகம் என்ற விசயத்தில் ஆன்ம ஞானப் பாடங்களைக் கேட்டு, அவைகளை உள்வாங்கிக் கொண்டாலும், அதில் உள்ள ஆழமானத் தெளிவு என்ற நிலைப்பாடு, நம் அனுபவத்திற்கு வருவதற்குத் தடையாக எது உள்ளது? என்றால், அது **டோபமைன் அடிமைத்தனம்** என்றே கூற வேண்டும்.

அதாவது, டோபமைன் சுரப்பியின் அதிகப்படியான சுரப்பு, ஆன்மீகத்தில் விசயத்தில், தனக்கு பிடித்த அந்த ஒன்றை மட்டும் பிடித்துக் கொண்டு, அதிலிருந்து வெளியே வர மறுக்கும் பிடிவாதத் தன்மை என்று கூறலாம்.

ஒட்டுமொத்த உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கு டோபமைனின் சரியான அளவுகளை பராமரிப்பது முக்கியம். அத்துடன், எளிய வாழ்க்கை முறை மாற்றங்களைச் செய்வதும் மிகவும் அவசியம்.

### டோபமைன் அடிமைத்தனம்

டோபமைன் அடிமையாதல் என்பது ஒரு நபர் விரும்பிய அளவிலான இன்பம் அடைவதற்கு டோபமைன் வெளியிடும் தன்மைக்கு பழக்கப்பட்டு, அதன்காரணமாக சூதாட்டம், போதைப்பொருள் மற்றும் அதிகமாக உண்பது போன்ற கட்டாய நடத்தைகளில் சிக்கிக் கொண்டு, அதிலிருந்து வெளியே வர மறுத்தல் ஆகும்.

டோபமைன் அடிமையாதல் மூளையின் அமைப்பில் மாற்றங்களை ஏற்படுத்தலாம். இது டோபமைனை வெளியிடும் பொருள் அல்லது செயல்பாட்டிற்கான சகிப்புத்தன்மையை அதிகரிக்கும்.

நீண்ட கால டோபமைன் அடிமையாதல் கடுமையான உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கிய விளைவுகளை ஏற்படுத்தும்.

டோபமைன் அடிமைத்தனத்தைக் குறிக்கும் நடவடிக்கைகளின் பட்டியல், பல்வேறு நடவடிக்கைகளில் வெளிப்படும். அவற்றுள்:

### உணர்ச்சிபூர்வமான உணவு

தனிமை, மன அழுத்தம், கோபம், பதட்டம், சலிப்பு, சோகம் மற்றும் தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைப் பார்த்துக் கொண்டே சாப்பிடுவது போன்ற மோசமான உணர்வுகளில், அவைகளை உணர்ச்சிபூர்வமான உணவுகள் என்று கூறப்படுகின்றது. இத்தகைய உணவுப் பழக்கத்தினால், எதிர்மறையான உணர்ச்சிகளே பெரும்பாலும் இருக்கின்றது என்பதினால், இத்தகைய உணர்ச்சிப் பூர்வமான உணவு உண்பவர்கள் உணர்ச்சிபூர்வமற்ற உணவு உண்பவர்களை விட, அதிக டோபமைனை வெளியிடுகின்றனர்.

உணர்ச்சிபூர்வமான உணவு உண்ணும் விசயம்கூட அதிகப்படியான இணைய பயன்பாடு, சூதாட்டம், ஆபாசப் படம் பார்ப்பதற்கான அடிமைத்தனம் மற்றும் போதைப்பொருள் பயன்பாடு போன்ற அடிமைத்தனமான நடத்தைகளை நிர்வகிக்கும் நிலையில் இருப்பதைப் போன்றே டோபமைன் அளவை அதிகப்படுத்துகின்றது என்பதினால், இதை தவிர்க்க முறையாக டோபமைன் விரதம் விவரிக்கப்படுகிறது.

## சூதாட்டம்

சூதாட்டத்தில் வெற்றி பெறும்போது, மூளை உற்பத்தி செய்யும் முதல் "நன்றாக உணரும் ஹார்மோன்" டோபமைன் ஆகும். இருப்பினும், நாம் அடிக்கடி பந்தயம் வைத்தால், நமது மூளை டோபமைனுக்கு பழக்கப்பட்டுவிடும்.

கட்டாய சூதாட்டம் டோபமைன் போதைக்கு மிகவும் பொதுவான அறிகுறிகளில் ஒன்றாகும். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் சூதாடுவதற்கான தூண்டுதலை எதிர்க்க முடியாமல் போகலாம். **அது தங்களுக்கு நல்லது அல்ல!** என்று தெரிந்தாலும் கூட அவர்களால் விட முடியாமல் இருக்கலாம்.

## போதை மருந்துகள் பயன்பாடு

கோகைன், மது, நிக்கோடின் மற்றும் ஆம்பெடமின்கள், மெத்தம்பேட்டமைன், ஹெராயின் போன்ற போதைப் பொருட்களைப் பயன்படுத்துவதால், டோபமைன் அடிமையாகி விடுகின்ற வாய்ப்புகள் அதிகம். இந்த போதை மருந்துகள், மூளையில் உள்ள நரம்பிய செல்களால் வெளியிடப்படும் டோபமைன் அளவை கணிசமாக அதிகரிக்கும். இதன் வாயிலாக மனதின் மகிழ்ச்சி உணர்வுகளுக்கு வழிவகுக்கும். இது நரம்பில் வேதியியல் எதிர்வினையைத் தூண்டுகின்றன.

## அதிகமாக உண்பது

உணவை அதிகமாக சாப்பிடுவதும் டோபமைன் அடிமையாவதற்கான அறிகுறியாக இருக்கலாம். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் பசி இல்லாவிட்டாலும் சாப்பிட வேண்டும் என்ற தூண்டுதலைத் தடுக்க முடியாமல் இருப்பார்கள்.

## கண்டதை எல்லாம் வாங்குதல்

கடைகளில் எதையாவது வாங்கும்போது நமது மூளை டோபமைன் மற்றும் எண்டோர்பின்களை வெளியிடுகிறது. சிலர் ஷாப்பிங் செய்யும்போது, அதில் கட்டுப்பாடு இல்லாமல் எதை வேண்டுமானாலும் வாங்க விரும்பலாம். ஏனென்றால், அதில் அவர்கள் அடையும், அந்த விரைவான திருப்தி அவர்களை அடிக்கடி அதைச் செய்யத் தூண்டுகிறது. ஆகவே, கடைகளில் சென்று கண்களில் கண்ட பொருட்களை எல்லாம் வாங்க ஆர்வம் காட்டுவது போன்றவைகள்கூட, இந்த டோபமைன் போதைக்கு மற்றொரு அறிகுறியாகும்.

இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள், அவர்களுக்குத் தேவையில்லாதபோதும், பொருட்களை வாங்குவதற்கான தூண்டுதலை எதிர்க்க முடியாமல் போகலாம்.

## ஆபாச படங்கள்

அடிக்கடி ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பது டோபமைன் அடிமையாவதற்கான அறிகுறியாகவும் இருக்கலாம். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் ஆபாசப் படங்களைப் பார்ப்பதற்கான தூண்டுதலை எதிர்க்க முடியாமல் போகலாம். **அது தங்களுக்கு நல்லது அல்ல!** என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தாலும் அவர்களால் அதை விட முடிவதில்லை. டோபமைன் விரதத்தின் போது எந்த வகையான தூண்டுதல்கள் மற்றும் இன்ப தூண்டுதல்களையும் தவிர்க்க வேண்டும். விரதத்தின் போது, டோபமைன் உற்பத்தியை அதிகரிக்கும் எதையும் தவிர்க்கவும்.

## சுயஇன்பம்

அதிகப்படியான சுயஇன்பம் டோபமைன் போதைக்கு அறிகுறியாக இருக்கலாம். இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் சுயஇன்பத்தில் ஈடுபடுவதைத் தடுக்க முடியாமல் போகலாம். **அது தங்களுக்கு நல்லது அல்ல!** என்று தெரிந்தாலும் கூட, அவர்களால் அதை விட முடியாது.

## ஆன்லைன் போதை

தற்போதைய ஆன்லைன் அடிமையாதல் என்பதும் கூட டோபமைன் போதை ஆகும். இது இணையம் மற்றும் டிஜிட்டல் சாதனங்களின் அதிகப்படியான பயன்பாட்டை உள்ளடக்கியது. இந்த நிலையில் உள்ளவர்கள் ஆன்லைனில் அதிக நேரத்தை செலவழிக்க வேண்டும் என்ற தூண்டுதலை எதிர்க்க

முடியாமல் போகலாம். **அது தங்களுக்கு நல்லது அல்ல!** என்று அவர்கள் அறிந்திருந்தாலும் அவர்களால் அதை விட முடியாமல் இருக்கும்.

ஆன்லைன் அடிமைத்தனத்தின் அறிகுறிகளில் அதிக நேரம் செலவிடுவது அடங்கும்:

சமூக ஊடகம்

ஆன்லைன் ரம்மி போன்ற விளையாட்டு,

ஸ்ட்ரீமிங் சேவைகள்,

வீடியோ கேம்ஸ்கள்,

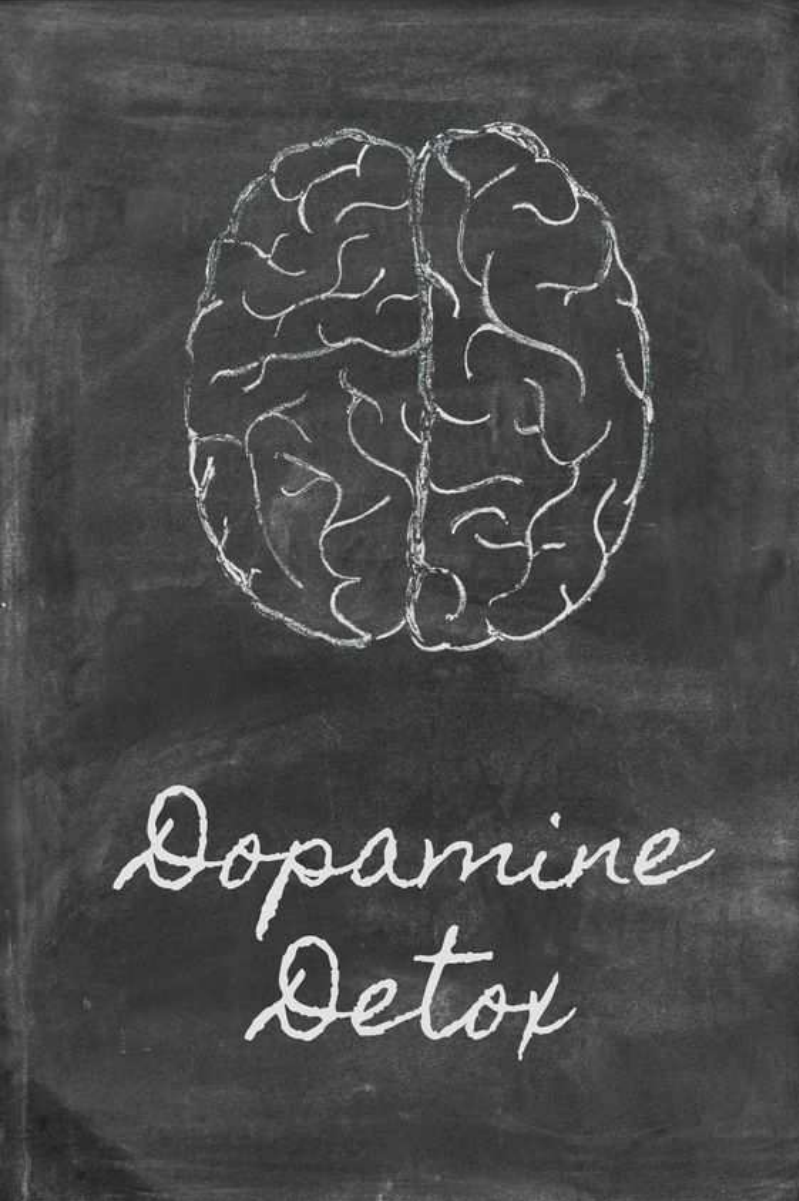
சாட்டிங் மற்றும் வாட்ஸப், ஃபேஸ்புக் போன்ற பிற நடவடிக்கைகளை விட முடியாமல், தங்கள் பொறுப்புகளை புறக்கணித்தல், அத்துடன், ஆன்லைனில் இல்லாதபோது, அதிக கவலை அல்லது எரிச்சல் உணர்வு உண்டாதல் எனும் இந்த அறிகுறிகள் டோபமைன் அடிமை என்பதற்கு அடையாளம்.

### டோபமைன் சுத்திகரிப்பு

டோபமைன் சுத்திகரிப்பு (Dopamines detox) என்பது மூளையின் அமைப்பை மீட்டமைக்கவும், டோபமைன் வெளியிடும் செயல்பாடுகள் அல்லது அடிமைப் பொருட்களைச் சார்ந்திருப்பதைக் குறைக்கவும் உதவும் ஒரு வழிமுறையாகும்.

'டோபமைன் டிடாக்ஸ்' என்னும் வழிமுறைகள் இன்று அனைத்து அறிவியல் ஆர்வலர்களுக்கும் வந்துள்ளது.





ஒரு குறிப்பிட்ட காலத்திற்கு ஜங்க் ஃபுட் அல்லது சமூக ஊடகங்கள் போன்ற இன்பத் தூண்டுதல்களைத் தவிர்க்கும் போதுதான் நம்முடைய மூளையை மீட்டமைப்பதும், ஆரோக்கியமான இன்பங்களை அனுபவிக்கச் செய்வதும் போதை பழக்கவழக்கங்களால் தூண்டப்படாமல் இருப்பதும் நடக்கும்.

பொதுவாக, டோபமைன் எப்பொழுதும் நம் மூளையில் இருக்கும் என்பதால், அதை நாம் உண்மையில் 'டிடாக்ஸ்' (சுத்தம்) செய்ய முடியாது. ஆனால், நம் தேர்வுகள் மற்றும் பழக்கவழக்கங்களைப் பற்றிய விழிப்புணர்வின் மூலம், நம் வாழ்க்கையை நாம் விரும்பும் வழியில் வாழ முடியும்.

ஒரு **டோபமைன் சுத்தி** என்பது, போதைப் பொருள்கள் அல்லது செயல்பாடுகளுக்கான (Addiction) அடிமைத்தனத்தின் அதீத ஆர்வத்தைக் குறைக்க உதவுகிறது. மேலும், வெளிப்புற ஆதாரங்களை நம்பாமல் மகிழ்ச்சியின் உணர்வுகளைக் கொண்டுவரும் நேர்மறையான நடத்தைகளில் தனிநபர்கள் கவனம் செலுத்த அனுமதிக்கிறது.

இறுதியில், ஒரு டோபமைன் டிடாக்ஸ் ஒரு நபருக்கு போதைப் பழக்கத்தின் சுழற்சியில் இருந்து விடுபட்டு ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழ உதவுகின்றது.

**டோபமைன் சுத்திகரிப்பு** என்பது ஒரு வகையான **விரதம்** என்கூட கூறலாம். அதாவது, விரதம் என்றவுடன் உண்ணா நோன்பு போலக் கருதிவிடக்கூடாது.

உண்மையில் இங்கு உணவுப் பழக்கங்கள் மட்டுமல்ல, நம் மனதின் அடிமைப் பழக்கங்களில் இருந்தும் விடுவிக்கும் ஒரு மாற்றாக நம்முடைய தினசரி பழக்கவழக்கத்தில் உண்டாக்கும் மாற்றம் என்பதே, இங்கு **விரதம்** என்பதாகக் கருத வேண்டும்.

ஒருவகையில் உணவை உண்ணாமல் இருக்கும் உண்ணாவிரதத்தின் நோக்கம் டோபமைன் எனும் ஹார்மோன்களின் உற்பத்தியை ஒழுங்கு படுத்துவதாக அமைந்து இருப்பினும், நம்மிடம் காணப்படும் இன்னும் சில அடிமைத் தனத்தை அழிக்கும் விரதமாக இந்த **டோபமைன் சுத்திகரிப்பு** பயன்படுகின்றது. ஆரம்பத்தில் இந்த டோபமைன் விரதத்தை சில மணி நேரங்களுக்குக் கடைப்பிடிக்கலாம். பின்னர், சில நாட்கள் மற்றும் சில வாரங்கள் அல்லது சில மாதங்களுக்கு நீட்டிக்க வேண்டிய அவசியமும் இருக்கும்.

### டோபமைன் விரதம்

முன்னர் குறிப்பிட்டதுபோல, டோபமைன் ஹார்மோன் மகிழ்ச்சி அல்லது உணர்வுகளை ஒழுங்குபடுத்தும் '**இன்ப இரசாயணம்**' ஆகும். மனதின் மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகள் முடிந்ததும், அது **திருப்தி** அல்லது **நன்றாக உணரும்** உணர்வைத் தருகிறது.

நாம் எதில் அடிமையாக இருந்தாலும், அதற்கான மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகளைச் செய்ய வேண்டும் என்ற

தூண்டுதலின் காரணமாக, அது நம்மிடையே அடிக்கடி நிகழக்கூடிய ஒரு சுழற்சி இயக்கமாக மாறும்.

மேலும், அதன் வாயிலாக படிப்படியாக மகிழ்ச்சியான செயல்கள் அதிகரிக்கும். அதைத் தொடர்ந்து திருப்தி மற்றும் மேலும் மகிழ்ச்சியான செயல்பாடுகளைச் செய்ய எதிர்பார்ப்பு உண்டாகும். ஆர்வத்தின் காரணமாக, இந்த சுழற்சி அடிக்கடி நிகழும்போது, அது வீடியோ கேம்கள் விளையாடுதல் போன்ற ஒரு அடிமைத்தனம் (addiction) போன்று ஆகிவிடுகின்றது. அதன் பிறகு, அதிலிருந்து அவ்வளவு எளிதாக வெளியே வர முடியாது.

அப்படி அதில் நாம் அடிமையாக இருந்தால், அந்த பழக்கத்திலிருந்து உடனடியாக நம்மை வெளியேற்றுவதற்கான வழியைக் கண்டறிய வேண்டும். அதற்கான ஒரு தீர்வாகவே இந்த **டோபமைன் விரதம்** எனும், அடிமைத்தனத்தை மாற்றும் சுழற்சி இயக்கத்தை இங்கு அறிமுகப்படுத்தப்படுகின்றது.

ஒரு சிறந்த வாழ்க்கைத் தரத்தை நடத்துவதற்காகவும், ஆரோக்கியமற்ற அடிமைப் பழக்கங்களிலிருந்து நம்மை நாம் விடுவித்துக் கொள்வதற்கும் தேவையான ஒன்றாக இந்த **டோபமைன் விரதம்** நமக்கு உதவுகிறது.

நீண்ட நாட்களாக நோய்வாய்ப்பட்ட பழக்கங்களின் ஆரோக்கிய சிக்கல்களைக் கட்டுப்படுத்துவது தொடர்பான

அடிமைத்தனம் தீவிரமடையும்போது, இந்த டோபமைன் விரதம் மிகவும் அவசியமாகிறது.

உதாரணமாக, தொலைக்காட்சியில் ஒரு தொடரைப் பார்க்க விரும்பினால், நேரம் கிடைக்கும்போது பார்த்து, அதை ஒரு பொழுதுபோக்கு அம்சமாகக் கருத வேண்டும். ஆனால், பொழுதுக்கும் தொலைக்காட்சிப் பெட்டியின் முன்பாக உர்கார்ந்துக் கொண்டிருப்பவர்களை என்ன செய்வது?

அதாவது, நம்முடைய ஓய்வு நேரத்தில், சற்று ஓய்வு எடுக்க வேண்டும், அதேபோல நம் வேலை நேரத்தில் வேலையை செய்ய வேண்டும். அபப்டி இல்லாமல், எப்போதும் அந்த தொலைக் காட்சி நிகழ்ச்சிகளில் ஆர்வம் காட்டிக் கொண்டு, அந்த தொடரின் உச்சக்கட்டத்தை அறிந்துக் கொள்வதற்கான அதற்கான உற்சாகத்துடன் ஒரு இரவுக்குள் அந்த முழு தொடரைப் பார்த்து முடிக்கும் ஆர்வம் வரும்போது மட்டுமே பிரச்சனைகள் எழுகின்றது. அவ்வாறு, அதற்கு அடிமையாக மாறிவிட்டவர்களுக்குத்தான் இந்த டோபமைன் விரதம் தேவைப்படுகின்றது.

இந்த அடிமைத்தனம் காரணமாக, தூக்கமில்லாத இரவுகள் ஏற்படுகின்றன. அவைகள் பகல் நேர வேலையைக் கெடுத்து விடுகின்றன. இதுவே, தலைவலி மற்றும் வேலை அழுத்தத்திற்கான காரணமாகவும் மாறிவிடுகின்றது. இதுபோன்ற தூக்கமில்லாத இரவுகள் பல்வேறு ஆரோக்கியச் சிக்கல்களுக்கு வழிவகுக்கின்றது. இது ஆரோக்கியமான பழக்கம் அல்ல.

இந்த பழக்கங்கள் நம்முடைய ஆரோக்கியம் மற்றும் தொழில் வாழ்க்கையில் சம நிலையைக் சீர்குழைத்து, ஏற்றத்தாழ்விற்கு வழிவகுத்துவிடும்.

நம்மிடமுள்ள ஆரோக்கியமற்ற பழக்க, வழக்கங்களை மேம்படுத்தும் விதமாக, நம் டோபமைன் உற்பத்தியை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கு, இந்த டோபமைன் விரதம் மிகவும் கைக்கொடுக்கின்றது.

டோபமைன் விரதம் மேற்கொள்ள நாம் கவனிக்க வேண்டிய முக்கியமான அம்சங்கள்:

நம்மிடத்தில் உள்ள அடிமைத்தனத்தை அடையாளம் காண்பது மிகவும் அவசியம் மற்றும் முக்கியமும் ஆகும்.

உதாரணமாக, ஒரு நாள் முழுவதும் வீடியோ கேம்ஸ்கள் விளையாடுதல், தொலைக்காட்சி நிகழ்வுகளைப் பார்த்தல், மது, புகைப் பழக்கம் எனும்போதுதான், அதற்கான கட்டுப்பாடுகள் தேவைப்படுகின்றது. மேலும், இது பூசைகள், வழிபாடுகள் எனும் ஆன்மீக விசயங்களுக்கும் பொருந்தும்.

முதலில், அதில் எவ்வளவு நேரம் செலவிழிக்கப்படுகிறது என்பதை கணக்கிட முயற்சிக்கவும். ஒரு நாளைக்கு அதிகபட்சமாக ஆறு மணிநேரத்தை மீறினால், அதைக் கண்டிப்பாகக் குறைக்க முயற்சிக்கவும்.

அதற்கு பதிலாக, நம் கவனத்தை படித்தல் அல்லது ஓவியம் வரைதல் அல்லது நடக்கச் செல்வது போன்ற பிற செயல்பாடுகளில் ஈடுபடுத்த வேண்டும்.

அதற்கான முன்னேற்றம் நேர்மறையாக இருந்தால், இன்னும் சில வேலைகளில் நம் கவனத்தை திசைத் திருப்பி, அதற்கான நேரத்தை அதிகரிக்கவும் செய்ய வேண்டும்.

நம்முடைய ஓய்வு நேரத்தில் நம் கவனத்தை மாற்றுவதற்கான சய பகுப்பாய்வையும் நாம் செய்யலாம்.

டோபமைன் விரதத்தை கடைப்பிடிப்பது கடினமானது. ஏனென்றால், அதற்கு மனம் மற்றும் உடல் எனும் இரண்டின் ஒருங்கிணைப்பு தேவை.

அதற்கான மாற்றத்தை இந்த நூல் ஆசிரியர் இதுவரைக் கூறியதுப் போல, நம்மிடையே நடைமுறையில் கொண்டுவர முயற்சியை மேற்கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது, ஒரு நபர் டோபமைன் விரதத்தின் போது, ஒரு மணி நேரம் முதல் பல நாட்கள் வரை முன்கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்பட்ட காலத்திற்கு டோபமைன் தூண்டுதல்களில் இருந்து விலகியிருக்க வேண்டும்.

பொதுவாக, மூளையின் டோபமைன் உற்பத்தியை சம நிலைப்படுத்தவே இந்த டோபமைன் விரதம் நடைமுறையில் உள்ளது.

அதற்கான முயற்சிகள் அனைவராலும், அனைத்து சந்தர்ப்பங்களிலும் சாத்தியமற்றது என்பதையும் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டியது மிகவும் அவசியம். அதாவது, அதிகப்படியான மன அழுத்தம் சில சமயங்களில் அவர்களை எதையுமே செய்ய அனுமதிக்காது.

டோபமைன் விரகத்தின் சில விளைவுகள் என்று கருதப்படுபவை பின்வருமாறு:

### **கற்றல்**

டோபமைன் என்பது மகிழ்ச்சி மற்றும் நினைவகத்தை ஒழுங்குபடுத்தும் மூளையின் முக்கியமான மூலக்கூறு ஆகும். இது **ஆன்மவியல்** பாடங்களைக் கற்பவர்களின் கவனத்தை அதிகரிப்பதற்கும், அதற்கான உந்துதலை அதிகரிப்பதற்கும் பயன்படுத்தப்படலாம். இது சரியாகப் பயன்படுத்தப்படும்போது, நம்முடைய கற்றல் பயனுள்ளதாக மாறும்.

### **உந்துதல்**

டோபமைன் நம் ஒவ்வொருவருக்குமான உந்துதலைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. இதனால்தான் நாம் ஒவ்வொருவரும் நமக்குத் தேவையானதை பெறத் தொடங்கி, அதற்காகக் கடினமாக உழைக்கின்றோம்.

இந்த உந்துதலுக்குக் காரணமான முதன்மையான மூளை வேதிப்பொருள் **டோபமைன்** ஆகும்.



இருப்பினும், குறைந்த டோபமைன் அளவு ஒரு நபரை சோர்வாகவும், எரிச்சலாகவும் உணரவைப்பது மட்டுமல்லாமல், பல்வேறு மன பிரச்சனைகளையும் ஏற்படுத்துகிறது.

### தூக்கம்

டோபமைன் விரதம் நல்ல தூக்கத்தைப் பெற உதவுகிறது. இது டோபமைன் மூலக்கூறுகளின் அதிக உற்பத்தியைக் கட்டுப்படுத்துகிறது மற்றும் நல்ல ஆழ்ந்த தூக்கத்தை கொடுக்கின்றது.

### மனநிலை

டோபமைன் மற்றும் செரோடோனின் ஆகியவை மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதற்கான திறன் காரணமாக "மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள்" அல்லது 'இன்ப இரசாயணங்கள்' என்று குறிப்பிடப்படுகின்றன.

டோபமைன் இன்ப உணர்வுகளை ஏற்படுத்துகிறது. செரோடோனின் கவலை மற்றும் துன்பத்தை குறைப்பதன் மூலம் மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்க உதவுகிறது.

### கவனம்

ஒவ்வொரு விஷயத்திலும் கவனமாக இருக்கவும். அதற்கான தனது வேலையில் கவனம் செலுத்தவும் மூளையில் உள்ள டோபமைன் அளவு ஒப்பீட்டளவில் சமமாக இருக்க

வேண்டும். பொதுவாக, டீ, காபி, மது மற்றும் புகைப் பிடிக்கும் பழக்கங்களால், டோபமைன் அளவு அதிகரிக்கும்.

டோபமைன் விரதத்தின்போது நினைவில் கொள்ள வேண்டிய விஷயங்கள்:

டோபமைன் விரதத்திற்கான முதல் முக்கிய காரணத்தை நினைவில் கொள்வது முதல் விஷயம்.

டோபமைன் விரதம் என்பது, டோபமைன் ஹார்மோன் உற்பத்தியை சம நிலையில் வைத்துக் கொள்ள, அதை ஒழுங்குப்படுத்துவதாகும். அதாவது, ஏற்கனவே டோபமைன் குறைவாக சுரந்தால், அதைக் கூட்டவும், அதிகமாகச் சுரந்தால், அதை குறைக்கவும் மட்டுமே இந்த **டோபமைன் விரதம்** பயன்பாட்டில் உள்ளது.

அதாவது, நம்முடைய கவனம் அடிமைத்தனம் அல்லது ஆரோக்கியமற்ற பழக்கங்களை கட்டுப்படுத்தி, அதை ஒழுங்கு படுத்தும் விதமாக இந்த விரதம் இருக்கும்.

இது செயலற்ற நிலையில் இருப்பதையோ அல்லது மற்றவர்களுடனான உரையாடலை துண்டிப்பதையோ என்றுமே ஊக்குவிப்பதில்லை. அதற்கு மாறாக, அனைத்து ஆக்கப்பூர்வமான செயல்கள் மற்றும் அனைவரிடத்திலும் நன்கு பழகுகின்ற அபரிமிதமான அன்பு போன்றவைகள் உண்டாகும்.

டோபமைன் விரதம் ஆரோக்கியமற்ற நடத்தைகளில் ஈடுபடுவதை நிறுத்துவதற்கு உதவுகிறது. விரத காலத்தைத் தொடங்க வேண்டிய அவசியம் எப்போது உணர்ந்தாலும், ஆரோக்கியமான விளையாட்டுகளைப் பயிற்சி செய்தல், ஆன்மவியல் புத்தகங்களைப் படிப்பது மற்றும் மன அமைதிக்கான தனிமையை நாடுவது, அதில் மௌனத்தைக் கடைப்பிடிப்பது போன்ற பயனுள்ள எதையாவது செய்ய வேண்டும்.

அத்துடன், உடற்பயிற்சி, யோகா, தியானம், மௌனம், சுயப் பரிசோதனை மற்றும் பிற நினைவாற்றல் பயிற்சிகள் மூலம் நம்மை நாம் மேம்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

இந்த நல்ல நடவடிக்கைகளில் ஈடுபடுவதன் மூலம், தனிநபர்கள் டோபமைன் வெளியீட்டிற்கான தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணவும், அவற்றிற்கு வழிவகுக்கும் ஆரோக்கியமான பாதைகளை அமைத்துக் கொடுக்கவும் கூடிய ஒரு அருமையான வாய்ப்பாக இதை நாம் பார்க்க வேண்டும்.

### டோபமைன் சுத்திகரிப்பில் ஆன்மவியல் பாடங்கள்

டோபமைன் நச்சுத்தன்மையை நீக்குவதற்கு, இந்த பரு உடலாகிய கண்களுக்குத் தெரிகின்ற ஸ்தூல உடலுக்கு காரணமாக அமைந்த, நம் கண்களுக்குத் தெரியாத சூக்ஷ்ம உடலாகிய மனதைப் பற்றிய புரிதல் மிக, மிக அவசியம் ஆகும்.

அதற்கான ஆரம்ப நிலை பாடங்களை ஆன்மவியல் பாடங்களாகப் படித்து பயன் அடைய வேண்டும். அதற்கான மன நிலையை மேம்படுத்தும் விதமாக, விளையாட்டு, யோகாசனப் பயிற்சிகள் மற்றும் மௌனம் போன்ற சுவாரஷ்யமான விசயங்களில் ஈடுபட வேண்டும்.

இதன்வாயிலாக, டோபமைன் வெளியீட்டிற்கான தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணவும், அவற்றிற்கு பதிலளிக்கும் ஆரோக்கியமான வழிகளை நம்மால் மேலும் மேம்படுத்தவும் முடியும்.

பரு உடலில் உள்ள மூளையின் அமைப்பில், அதன் அடிமைத்தனமான விசய, சுகங்களில் சிக்கிக் கொண்டுள்ள வைகலினால் உண்டாகும், அதீத டோபமைன் சுரப்புக்கான செயல்பாட்டைக் குறைப்பதன் மூலம் போதைப் பொருட்கள் அல்லது மது, காபி, டீ மற்றும் கண்டபடி கண்ட நேரங்களில் உணவு உண்ணும் ஈர்ப்புக்கு காரணமான காரணியைக் கண்டறிந்து, கட்டாயம் அதிலிருந்து விடுபடுகின்ற விவேகத்தை உண்டாக்கும் ஒரு வழிமுறையாக ஆன்மவியல் பாடங்கள் மற்றும் அதன் வாயிலாகப் போதிக்கப்பட்ட மௌனம் உதவுகின்றது.

கூடுதலாக, அமைதி அல்லது மௌனம் மூளையில் டோபமைன் அளவை சம அளவில் வைத்துக் கொள்ள உதவுகிறது. இது மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும் ஒட்டுமொத்த மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

இறுதியாக, மௌனம் மற்றும் அமைதி என்பது, யாருடனும் பேசாமல் இருப்பது அல்ல! அது மன மயக்கத்தில் இருந்து, விடுவிக்கும் மனதிற்கான மௌனம் ஆகும். அதில், நாம் ஒவ்வொருவரும் அதிக அக்கரையுடன் இருக்கும்போது மட்டுமே, நம்மிடம் உண்டாகும் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி நம்மால் நன்கு அறிந்துக் கொள்ளவும் முடியும். அத்துடன் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்ச்சிகளை சிறப்பாக நிர்வகிக்கவும் முடியும்.

### டோபமைன் சுத்திகரிப்பில் அமைதி

டோபமைன் நச்சுத்தன்மையை நீக்குவதற்கு அமைதி ஒரு சிறந்த கருவியாக இருக்கும்.

மூளையின் அமைப்பில், அதற்கான செயல்பாட்டை ஒழுங்குப் படுத்துவதன் மூலம் போதைப் பொருட்கள் அல்லது செயல்பாடுகளுக்கான ஆர்வத்தைக் குறைக்க அமைதிப் பயிற்சி உதவும் என்று கூறப்படுகின்றது.

மௌனம் என்னும் சக்தியானது, வாக்கு மற்றும் மனதின் தூண்டுதலைக் குறைக்கும் மூளையில் டோபமைன் அளவை சம நிலையில் வைக்க உதவுகிறது. மேலும், இது மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைக் குறைக்கவும், ஒட்டுமொத்த மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் உதவுகின்றது.

மௌனம் ஒவ்வொருவரின் எண்ணங்கள் மற்றும் உணர்வுகளைப் பற்றி அதிக கவனத்துடன் இருக்கவும்,

அவர்களின் உணர்ச்சிகள் மற்றும் நடத்தைகளை சிறப்பாக நிர்வகிக்கவும் அனுமதிக்கிறது.

இறுதியாக, மௌனம் என்பது, மனதின் அமைதி மற்றும் தளர்வு உணர்வை வழங்குகின்றது. இது மனம் மற்றவைகளுக்கு அடிமையாதல் நிலையிலிருந்து விடுபடவும், ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை வாழவும் உதவுகின்றது.

அமைதியை உண்டாக்கும் இந்த புதிய பழக்கம் திரும்பத் திரும்பச் செய்தல் எனும் தொடர் பயிற்சியின் மூலம் தனிநபரின் மனதில் உள்ள அவர்களின் பழைய ஞாபகக் குவியல்களை அகற்றுகின்றது. இதன் வாயிலாக, போதை போன்ற அடிமைப் பழக்கத்தை மாற்றிவிடவும் முடிகின்றது.

மன அமைதிக்கான பயிற்சியின் மூலம், எண்ணங்கள் எழும்பும்போது, எந்த உணர்ச்சியையும் அல்லது தீர்ப்பையும் இணைக்காமல் அவற்றை அப்படியே ஒப்புக் கொள்ள முயல வேண்டும். அதன்பிறகு, விவேகத்தின் வாயிலாக அவற்றை விட்டுவிட்டு, நம்முடைய தூய உணர்வு சக்தியின் மீது, நம் கவனத்தை முழுமையாகத் திருப்ப வேண்டும்.

மௌனத்தின் மூலம், நம்மை மீண்டும், மீண்டும் அடிமையாக்கும் சிந்தனை முறைகளை அவசியம் அடையாளம் காண வேண்டும்.

அதன் மூலக்காரணங்கள் மற்றும் தூண்டுதல்களை அடையாளம் காணவேண்டும். அத்தகைய எதிமறையான

எண்ணங்கள் மிகைப்படுத்தப்படாமல் தடுக்க, புதிய நேர்மறையான சிந்தனை வடிவங்களைக் கண்டறியவும் வேண்டும்.

நேர்மறை சிந்தனையை காட்சிப்படுத்தவும், மிகைப்படுத்தவும் மற்றும் உருவாக்கவும் நம்மிடம் தோன்றும் ஒவ்வொரு எண்ணத்தையும் பகுப்பாய்வுகளையும் மூலம் கவனிக்க வேண்டும்.

மௌனத்தின் போது உற்பத்தி செய்யப்படும் சாதகமான மூளை இரசாயனங்கள்தான் மேற்கண்ட டோபமைன், செரோடோனின் மற்றும் எண்டோர்பின்கள் எனும் மகிச்சியை அளிக்கக்கூடிய ஹார்மோன்கள் ஆகும்.

மௌனம் மற்றும் மனதின் எண்ணங்களினால் உண்டாகின்ற சுயபரிசோதனையின் நன்மைகள் என்பது, நம்முடைய மேம்பட்ட மனத் தெளிவு மற்றும் கவனம், அதிகரித்த சுய விழிப்புணர்வு, குறைந்த மன அழுத்தம், உணர்ச்சிக் கட்டுப்பாடு, மேம்பட்ட படைப்பாற்றல் மற்றும் மனம் மற்றும் உடல் சார்ந்த சிக்கல்களைத் தீர்க்கும் திறன், வாழ்க்கையின் சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல் திறமை போன்ற ஆரோக்கியமான சூழ்நிலைகள் உண்டாகின்றன.

அமைதியான மன நிலையில் நம்முடைய மூளை டோபமைன் உற்பத்தியை அதிகரிக்க உதவுகிறது. இது போதைப் பழக்கங்களைக் குறைக்கவும், ஆரோக்கியமான பழக்கவழக்கங்களுடன் அவற்றை மாற்றவும் உதவுகின்றது.

அமைதியான மன நிலையில், பாராசிம்பேடிக் நரம்பு மண்டலத்தை செயல்படுத்துவதன் மூலம் மன அழுத்தத்தை குறைக்க உதவுகிறது. இது உடலில் தளர்வு மற்றும் மறுசீரமைப்பு செயல்முறைகளுக்கு பொறுப்பாகும். இது மனநிலையை மேம்படுத்தலாம், சிறந்த தூக்கத்தின் தரம் மற்றும் கவலை அளவைக் குறைக்கவும் செய்கின்றது.

அமைதியான மனநிலையில் உண்டாகும் சுயப் பரிசோதனை என்பது, மூளையில் உள்ள செரோடோனின் உற்பத்தியை இன்னும் அதிகரிக்க உதவுகிறது.

இது மனதின் அமைதி நிலை மற்றும் உணர்ச்சிகளை ஒழுங்குபடுத்துவதற்கும் மகிழ்ச்சி மற்றும் ஊக்கப்படுத்துவதற்கும் உதவுகின்றது.

பொதுவாக, டோபமைன் சுரப்பியின் அதீத உற்பத்தி அல்லது குறைவான உற்பத்தியில் இருந்து, இந்த உடலையும், மனதையும் காப்பாற்றுவதற்கான மிக முக்கியமான முறையாக இந்த **அமைதி மன நிலை** அவசியமாகின்றது.

அத்தகைய மன அமைதிக்கு மருந்தாகவும், ஒரு சக்திவாய்ந்த சாதனமாகவும், நம்மிடம் உள்ள அருமையான பயிற்சி முறை என்பது, ஏற்கனவே நம்மால் கொடுக்கப்பட்ட “**ஓம்**” உச்சரிப்பு மந்திர தியானத்தின்போது, இரண்டு **ஓம்** எனும் உச்சரிப்புகளுக்கு இடையில், உண்டாகும் அமைதியை மட்டும் அவசியம் கவனத்தில் கொள்ளும் முறையாகும்.



அதன்வாயிலாக உண்டாகும் நன்மைகள் என்பது, மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், மனத்தெளிவு மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்துதலும், சுய விழிப்புணர்வு, படைப்பாற்றல் மற்றும் சிக்கல் தீர்க்கும் திறன்களை மேம்படுத்துதலும் நடக்கும். மேலும், நம்முடைய வாழ்க்கையின் சவால்களை நாம் எதிர்கொள்ளும் திறனை அதிகரிக்கவும் செய்யும்.

### டோபமைன் அதிகமானால் என்ன ஆகும்?

டோபமைன் குறைவாகவும் இல்லாமல், அதிகமாகவும் இல்லாமல் சரியான விகிதத்தில் சுரக்கப்பட வேண்டும். அதுவே, டோபமைன் அளவு அதிகமாகும்போது, அது கவலை, மனச்சோர்வு, தூக்கமின்மை, எரிச்சல் மற்றும் கவனம் செலுத்துவதில் சிரமம் போன்ற பல்வேறு உடல் மற்றும் மனநலப் பிரச்சினைகளுக்கு வழிவகுக்கும்.

அதிகப்படியான டோபமைன் சூதாட்டம் அல்லது போதைப்பொருள் துஷ்பிரயோகம் போன்ற போதை பழக்கங்களுக்கும், ஆன்மீகத்தில் ஒரே பழக்கத்தைப் பிடித்துக் கொண்டு, அதன் ஆழமான ஆர்வத்தின் மூலம், அதுவே டோபமைன் அதிகம் சுரந்து, அதன்காரணமாக, பித்து பிடித்து விடும் நிலைக்கும் வழிவகுக்கும். இந்த சிக்கல்கள் ஏற்படுவதைத் தடுக்க வேண்டுமானால், ஆரோக்கியமான டோபமைன் அளவைப் பராமரிப்பது மிகவும் அவசியம்.

டோபமைன் ஏற்றத்தாழ்வின் அறிகுறிகள் பிரச்சனைக்கு என்ன காரணம் என்பதைப் பொறுத்து, அதற்கான உடல் அறிகுறிகள் காணப்படும்.

அவைகள், தசைப்பிடிப்பு, அல்லது விறைப்பு, மலச்சிக்கல் அல்லது ஆசிட் ரிஃப்ளக்ஸ் போன்ற செரிமான பிரச்சனைகள் உண்டாகின்றன. அத்துடன், நிமோனியா, தூங்குவதில் சிக்கல், வழக்கத்தை விட மெதுவாக நகரும் அல்லது பேசும் உளவியல் அறிகுறிகளையும் உள்ளடக்கலாம்.

இத்துடன், சோர்வு மற்றும் ஊக்கமில்லாத உணர்வு, அல்லது சோகம் மற்றும் நம்பிக்கையின்மை, செக்ஸ் பிரச்சனைகள் மற்றும் மாயத்தோற்றங்கள் (உண்மையில் இல்லாத ஒன்றை அனுபவிப்பது) போன்ற பல பிரச்சனைகள் காணப்படும்.

**டோபமைன் அளவு நம்மை ஸ்மார்ட்போன் பழக்கம் எனும் போதையிலிருந்து விரைவாக குணப்படுத்த முடியுமா?**

டோபமைன் சுரக்கும் வேகம் நம்மை ஸ்மார்ட்போன் அடிமைத்தனத்திலிருந்து குணப்படுத்த முடியாது. இருப்பினும், நாம் அதிக நேரம் மொபைலில் செலவிடும் பழக்கத்தைக் குறைக் வேண்டுமானால், அவசியம், தியானம், மௌனம், சுயபரிசோதனை, படித்தல், உடற்பயிற்சி செய்தல் அல்லது நண்பர்கள் மற்றும் குடும்பத்தினருடன் நேரத்தைச் செலவிடுதல் போன்ற ஆரோக்கியமான செயல்பாடுகளுடன் அதை மாற்ற முயற்சிக்க வேண்டும்.

கூடுதலாக, இது மன அழுத்தத்தை குறைக்கவும், மன தெளிவு மற்றும் கவனத்தை மேம்படுத்தவும் உதவும்.

### மசாஜ் எனும் தசைகளை பிசைதல் முறை

மசாஜ் என்பது தசைகளை பிசைந்து கையாளுவதன் மூலம் மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை குறைக்க உதவும் ஒரு வகை மாற்று சிகிச்சையாகும்.

மசாஜ் பல நன்மைகளை வழங்குகிறது, அவற்றில்:  
மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றத்தை குறைத்தல்  
வலி நிவாரணம்  
இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்துதல்  
நெகிழ்வுத்தன்மையை மேம்படுத்துதல்  
தூக்கத்தை மேம்படுத்துதல்  
நோயெதிர்ப்பு மண்டலத்தை மேம்படுத்துதல் என  
பல்வேறு வகையான மசாஜ்கள் உள்ளன.

மிகவும் பொதுவான மசாஜ்களில் சில:

**சுவீடிஷ் மசாஜ்:** இது மிகவும் பொதுவான வகை மசாஜ் ஆகும், இது தசைகளை தளர்த்தவும் இரத்த ஓட்டத்தை மேம்படுத்தவும் பயன்படுகிறது.

**ஆழமான திசு மசாஜ்:** இது ஒரு வகை மசாஜ் ஆகும். இது தசை பதற்றம் மற்றும் வலியை குறைக்க பயன்படுகிறது.

**விளையாட்டு மசாஜ்:** இது விளையாட்டு வீரர்களுக்கு காயங்களை குணப்படுத்தவும் செயல்திறனை மேம்படுத்தவும் உதவும் ஒரு வகை மசாஜ் ஆகும்.

**ஹாட் ஸ்டோன் மசாஜ்:** இது சூடான கற்களைப் பயன்படுத்தி தசைகளை தளர்த்தவும் வலியை குறைக்கவும் உதவும் ஒரு வகை மசாஜ் ஆகும்.

அதிகரித்த எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் போன்ற நேர்மறை ஹார்மோன்கள் சரியானபடி சுரக்க மசாஜ் செய்வதன் மூலம் தூண்டப்படுகின்றன.

இந்த எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகிய மூன்று ஹார்மோன்களும், நமக்கு நல்வாழ்வைக் கொடுக்கும் மற்றும் கவலையைக் குறைக்கும் மிக முக்கியமான ஹார்மோன்கள் ஆகும். இந்த மூன்று ஹார்மோன்களையும் அதிகரிக்க மசாஜ் செய்யும்போது, பல்வேறு நுட்பங்களைப் பயன்படுத்தலாம்.

மசாஜ் தெரபிஸ்டுகள் மசாஜ் செய்வதன் மூலம் எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகியவைகள் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம் தூண்டப்படும் போது, அதிகரித்து, உடல் மற்றும் மனதின் தளர்வை அதிகரிக்க உதவுகிறார்கள்.

அவ்வாறு அதிகரித்த ஹார்மோன்கள் உடலின் நேர்மறை ஹார்மோன்கள் என்றும் அழைக்கப்படுகின்றன.

உடலில் வலி உணர்வுகள் ஏற்படும் போது, இந்த ஹார்மோன்கள் மிகவும் உதவுகின்றன. அதே நேரத்தில் மனச்சோர்வு மற்றும் தனிமை உணர்வையும் தடுக்கின்றன.

**அதிகரித்த எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகியவற்றின் நன்மைகள் என்ன?**

எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் அளவுகள் அதிகரிக்கும்போது, பலவிதமான நன்மைகளைப் பெறலாம்.

பெறப்பட்ட மிகவும் பொதுவான நன்மைகள் பின்வருமாறு:

அதிகரித்த எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகியவைகள் உடலையும், மனதையும் தளர்வாக வைக்க உதவுகின்றது.

பொதுவாக, நம்மிடம் உள்ள தூக்கமின்மை, பதட்டம், வலி மற்றும் மன அழுத்தம் ஆகியவை தளர்வு குறைவதற்கான பொதுவான காரணங்களாகும்.

எண்டோர்பின், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகிய நேர்மறையான ஹார்மோன்களின் அதிகரிப்பு, தளர்வைக் குறைக்கும் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகிறது.

எண்டோர்பின்கள் மனக் கவலையைக் குறைக்க உதவுகின்றன மற்றும் ஒருவருக்கு ஓய்வெடுக்க உதவும் வலியின் சில பகுதிகளை விடுவிக்கின்றன.

அதுவே, குறைந்த அளவு எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகியவை மன அழுத்தத்தை அதிகரிக்கும்.

தட்டையான கைகள் மற்றும் விரல்கள் ஒரு சிகிச்சைப் பகுதியைச் சுற்றியுள்ள மென்மையான திசுக்களை எதிரெதிர் திசைகளில் இழுக்கப் பயன்படும் இடங்களில் தசைகளை முறுக்குவதன் மூலம் பயனடையலாம்.

மென்மையான திசுக்களுக்கு எதிராக அழுத்தும் கொடுக்கும்போதும், அதன் சக்தி ஓட்டப்பாதையில் ஏற்படும் மாற்றங்களினால், ஆழமான திசுக்களின் இறுக்கம் மற்றும் கட்டுப்பாட்டைக் குறைக்கின்றன. திசு நெகிழ்ச்சித்தன்மையை மேம்படுத்த தசை வெப்பநிலையை அதிகரிக்க தசைகளை பிசைவதின் மூலம் நடைமுறைப்படுத்தப்படுகின்றது.

இரத்த ஓட்டம் அதிகரிப்பதன் காரணமாக வெப்பநிலை அதிகரிக்கிறது. இரத்த ஓட்டத்தை அதிகரிப்பது தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தை தூண்ட உதவுகிறது. அதன் காரணமாக, டோபமைன் வெளியீட்டைத் தூண்டுகிறது.

ஹார்மோன்களை அதிகரிக்கப் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு பொதுவான நுட்பம் தசைகளைப் பிசைவது ஆகும்.

அதாவது, மசாஜ் எனும் தசைகளைப் பிசைவது மூலம் மென்மையான திசுக்கள் இழுக்கப்பட்டு, நெகிழ்ச்சித் தன்மை அதிகரித்து, மனதின் பதற்றத்தைக் குறைத்து, அதன் மூலமும் தசைகளை ஊக்குவிக்கும் விதமாக இந்த மசாஜ் பயிற்சிமுறை உதவுகிறது.

தசைகளைப் பிசைவதின் மூலமாக, இரத்தம் மற்றும் நிணநீர் ஓட்டத்தை அதிகரிக்கவும், உடலில் உள்ள அனைத்து செல்களின் செயல்பாடுகளுக்கான ஆழமான நுட்பங்களுக்கு தசைகளை தயார் செய்யவும், அதன்வாயிலாக உடல் மற்றும் மனம் சார்ந்த ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்தவும் இந்த மசாஜ் முறை உதவுகிறது.

Myofascial என்பது, Myofascial pain syndrome (MPS) எனும், வலி நோய்க்குறி என்பதினால், இந்த வலிகள் எந்த இடத்தில் இருந்தாலும், அதற்கான காரணிகள் என்னவெனில், எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் அளவில் ஏற்படும் மாற்றங்கள் ஆகும். அதனால், கைகள் மற்றும் கால் விரல்களைப் பயன்படுத்தி சிகிச்சைப் பகுதிக்கு மெதுவாக அழுத்தம் கொடுக்கும் செயல்முறையாகும்.

சிகிச்சை பகுதிக்கு மெதுவாக அழுத்தம் கொடுப்பது திசுப்படலத்தின் வெப்பநிலையை அதிகரிக்க உதவுகிறது. மேலும், நரம்பு மண்டலங்களுக்கான சக்தி ஓட்டப்பாதைகள் தூண்டப்படுகின்றன.

ஃபாசியா என்பது தோலின் கீழ் அமைந்துள்ள இணைப்பு திசுக்களின் மெல்லிய அடுக்குகள் ஆகும். இது பெரும்பாலும் கட்டுப்படுத்தக்கூடியதாக மாறும். திசுப்படலத்தின் வெப்பநிலையை அதிகரிப்பது, கைகள் திசுக்களுக்குள் ஆழமாக செல்ல அனுமதிக்கிறது, அவற்றின் நெகிழ்ச்சி மற்றும் நெகிழ்வுத்தன்மையை அதிகரிப்பதன் மூலம் கட்டுப்பாட்டைக் குறைக்க உதவுகிறது.

பொதுவாக, திசுப்படல வெப்பநிலையை அதிகரிக்க இரத்த ஓட்டத்தில் அதிகரிப்பு தேவைப்படுகிறது. இரத்த ஓட்டம் மேம்படுவதால் தன்னியக்க நரம்பு மண்டலம் செயல்படுத்தப்படுகிறது.

தன்னியக்க நரம்பு மண்டலத்தை செயல்படுத்துவது நேர்மறை ஹார்மோன்களான டோபமைன், செரோடோனின் மற்றும் எண்டோர்பின்கள், வெளியீட்டைத் தூண்ட உதவுகிறது.

மசாஜ் உடலைச் சுற்றி நேர்மறை ஹார்மோன்களின் அளவை அதிகரிப்பதன் மூலம் உடல் மற்றும் மனம் தளர்வாக இருக்கும்படியான நிலையை ஊக்குவிக்கிறது.

கவலை மற்றும் பதட்டம் போன்ற உணர்வுகளை குறைக்கிறது. அதனால், மன அழுத்தம் மற்றும் பதற்றம் குறைகிறது.

எண்டோர்பின், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் அளவை அதிகரிப்பது கர்ப்ப காலத்தில் மிகவும் உதவும். கர்ப்ப



காலத்தில், பெண்களுக்கு அடிக்கடி மன அழுத்தம், பதட்டம், மனச்சோர்வு மற்றும் பல உணர்வுகள் இருக்கலாம். கர்ப்ப காலத்தில் இந்த உணர்வுகள் பல பெண்களுக்கு மிகவும் பொதுவானவை.

இந்த மூன்று ஹார்மோன்களும் மன அழுத்தம், பதட்டம் மற்றும் மனச்சோர்வின் அறிகுறிகளைப் போக்க உதவுகின்றன மற்றும் மகிழ்ச்சி, உந்துதல் மற்றும் தளர்வு உணர்வை அதிகரிக்கின்றன. மசாஜ் செய்வது கர்ப்பத்தின் எதிர்மறையான விளைவுகளை குறைக்க உதவுகிறது, மேலும் கருத்தறித்தல் அனுபவத்தை மிகவும் சுவாரஸ்யமாக்குகிறது.

பிசைதல் மூலம், அதிகரித்த எண்டோர்பின்கள், செரோடோனின் மற்றும் டோபமைன் ஆகியவற்றின் பல நன்மைகள் உள்ளன. இதில் அதிகரித்த உடல் சோர்வு மற்றும் மன அழுத்தம் குறைகிறது.

பிசைதல் எனும் மயோஃபாசியல் நுட்பங்கள் மூலம் உடல் வலியைக் குறைக்கவும், மேற்கண்ட மூன்று ஹார்மோன்களை அதிகரிக்கவும் பயன்படுத்தப்படுகின்றன.

டோபமைன் என்பது, நம் மூளையில் உள்ள நரம்பு செல்களில் இருந்து இயற்கையாக வெளியிடப்படும் ஒரு இரசாயன தூதுவர் - இது நம்முடைய மூளையின் பல்வேறு பகுதிகளில் உள்ள செல்களில் செயல்பட்டு பலவிதமான விளைவுகளை உருவாக்குகிறது.

நாம் சுவாரஸ்யமாக ஏதாவது செய்த பிறகு, ஒரு நல்ல உணர்வை உருவாக்குவது இதன் செயல்பாடுகளில் ஒன்றாகும். அதனால்தான் அதை மீண்டும், மீண்டும் செய்ய வேண்டி மனம் விரும்புகிறது. அதனால்தான் டோபமைன் சுரப்பியைத் தூண்ட, மீண்டும், மீண்டும் போதைப்பொருளில் நாட்டம் உண்டாகின்றது.

நம்முடைய மூளை நம் இயக்கங்களைக் கட்டுப் படுத்தும் வழிகளில் டோபமைனும் ஒன்றாகும். நம் மூளையின் சில பகுதிகளில் குறைந்த அளவு டோபமைன் மட்டுமே இருப்பதின் காரணமாக, **பார்கின்சன்** நோயை ஏற்படுத்துகிறது.

மனச்சோர்வு மற்றும் ஸ்கிசோஃப்ரினியா போன்ற மன நோய்களிலும் டோபமைன் சமநிலையின்மை ஏற்படுகிறது. இதுபோன்ற மனநோய்க்கான அடிப்படைக் காரணங்களில் டோபமைன் குறைபாடும் ஒன்றாகும். மறுபுறம், அதிகரித்த டோபமைன் அளவுகள் நம்மை ஏதேனும் ஒரு விசயத்தில் அடிமையாதல் முறைக்கும் வழிவகுக்கும்.

டோபமைன் அடிமை என்னும் மன அழுத்தத்தை நம்மால் அகற்றுவது அவ்வளவு எளிதானக் காரியம் அல்ல. அதற்குத்தான் அவசியம் ஆன்மவியல் கல்வியாகிய மனித மனதைப் பற்றிய விழிப்புணர்வு கொண்ட பாடத்திட்டங்கள் நம்முடைய “**பராபரம் பாடசாலை**” வாயிலாகக் கற்றுக் கொடுக்கப்படுகின்றன. இத்தகைய பாடத்திட்டங்களைப் பயில்வதன் மூலம், மனிதனிடம் மட்டுமே காணப்படுகின்ற சிறப்பான மனவளர்ச்சி எனும், நன்மை, தீமைகளைப்

பகுத்தறியும் ஆறாம் அறிவுப் பரிணாம வளர்ச்சியில், இன்னும் மேம்பட்ட அறிப்பரிணாமத்தில் பங்குபெற முடியும் என்பதினால், இந்த ஆன்மவியல் பாடங்கள் அனைவருக்கும் இங்கு பரிந்துரைக்கப் படுகின்றன.

பொதுவாக, மனிதர்களின் ஆன்மீகத் தேடுதல் என்பது, தன்னை அறிந்து **தன்மயம்** ஆதல் என்னும், அவனுடைய முழுமையான மனதின் திருப்தி நிலையில் மட்டுமே, அவனால் நிறைவு பெற முடிகின்றது.

அதற்கான அடிப்படை ஆதாரமாக மட்டுமே மனித உடல் கிடைத்திருக்கின்றது. அத்தகைய அரிதான மனித உடலில் மகத்துவமான மனித மூளையில் உள்ள பிட்யூட்ரி மற்றும் பீனியல் சுரப்பிகளை மேம்படுத்தும் வழிமுறைகளைத்தான் யோகக் கலையில் குண்டலினி சக்தியை சகஸ்ரஹாரம் என்ற பத்தாவது வாசலில் பயன்படுத்தி, அதற்கான டோபமைனை எவ்வாறு அதிகரிப்பது? என்பதற்கான இந்த பரிந்துரைகளில் பெரும்பாலானவைகள் நம்முடைய அன்றாட வாழ்வில் நடைமுறையில் உள்ள விஷயங்களில், நம்மை நாம் இணைத்துக் கொள்வது மட்டுமல்லாமல், சிறந்த மனநிலை மற்றும் உடல், மன ஆரோக்கியத்தின் நன்மைகளை நாம் மற்றவர்களுக்கும் வழங்குவது அவசியம் ஆகும்.

**நம் வாழ்க்கை நம் கையில்!**

0000000000000000

# டோபமைன்

[இன்ப இரசாயணம்]



ஒவ்வொரு முறையும் நாம் ஒரு மகிழ்ச்சியான செயலில் ஈடுபடும்போது, அது ஒரு நல்ல உணவு, உடலுறவு, அல்லது நடைபயிற்சி போன்றவற்றில் ஈடுபடும்போது, நம்முடைய மூளை சிறிய அளவிலான டோபமைனை வெளியிடுகிறது. இதன் காரணமாக, புலன்கள் தற்காலிகத் திருப்தியை அடைகின்றன. அதன் வாயிலாக மனம் மகிழ்ச்சியை அடைகின்றது.