



## கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 [www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com)

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

### 13. “வேண்டாமே இந்த டென்ஷன்”

“காலையிலிருந்து ஒரே டென்ஷன். வற்ற ஆட்களோட பிரச்சனை. எடுக்கிற ஃபைல்களில் குழப்பம், சே... சே... இன்னிக்கு ஏன் ஆபிசிற்கு வந்தோம்”னு இருக்கு... ஒரு மேலதிகாரியின் சலிப்பு.

“இன்னிக்கு வேலையே ஓடலை. டென்ஷன் மேலே டென்ஷன். சமையலும் ஆகலை. சாப்பாடும் ஆகலை” - ஒரு குடும்பத் தலைவியின் புலம்பல்.

“சே... படிச்ச பாடமெல்லாம் மறந்த மாதிரி இருக்கு. ஒரே டென்ஷன். எப்படித்தான் டெஸ்ட் எழுதப் போறேனோ தெரியலே” - ஒரு கல்லூரி மாணவனின் கவலை.

“ரொம்ப டென்ஷன் பண்ணாதீங்க. இப்பக் குளிக்க வர மாட்டேன். சாப்பிட வரமாட்டேன்” - இது அடம் பிடிக்கும் ஒரு வாண்டு.

இப்படி ஒரு நாளில் பல இடங்களில் பல தரப்பட்ட மனிதர்களிடமிருந்து இந்த டென்ஷன்... டென்ஷன்... எனும் வார்த்தையைக் கேட்கிறோம். ஏன் நாமே ‘டென்ஷன்’ எனும் வார்த்தையை அவ்வப்போது சொல்கிறோம்.

இந்தச் சமுதாயத்தில் வெற்றிகரமான மனிதராக உங்களை நீங்கள் உருவாக்கிக் கொள்ள விரும்பினால் உங்கள் வாழ்க்கை அகராதியிலிருந்து நீங்கள் நீக்க வேண்டிய சொல் ‘டென்ஷன்’.

ஒரு உரையாடலின் போதோ அல்லது ஒரு செயலின் போதோ நீங்கள் டென்ஷன் ஆகும் போது என்ன நடக்கிறது தெரியுமா? மனம் பரபரக்க, உடல் படபடக்க, நீங்கள் சொல்ல வந்ததைத் தெளிவாகச் சொல்ல முடியவில்லை. செய்து கொண்டிருக்கும் செயலும் தடுமாற்றம் அடைந்து விடுகிறது. மொத்தத்தில் ஒரே குளறுபடியாகிறது. இந்த நிலைக்கு ஒரே காரணம் நீங்கள் தான். உங்கள் டென்ஷன் மனநிலைதான்.

அடிக்கடி டென்ஷனாகும் நீங்கள் அடிக்கடி உடல் ரீதியாகவும், உணர்வு ரீதியாகவும் பாதிப்புக்கு உள்ளாகிறீர்கள். உடல் ரீதியாக என்று பார்த்தால் தலைவலி, இரத்தக் கொதிப்பு, சர்க்கரை நோய், ஆஸ்த்மா, ஆர்த்திரைடிஸ் எனப்படும் மூட்டு வீக்கம், பெப்டிக் அல்சர் எனப்படும் குடற்புண் நோய், நரம்புத் தளர்ச்சி, இருதய நோய் இப்படிப்

#### Our Websites

[www.chennaiLibrary.com](http://www.chennaiLibrary.com), [www.chennaiNetwork.com](http://www.chennaiNetwork.com), [www.agalvilakku.com](http://www.agalvilakku.com),  
[www.gowthamPathippagam.com](http://www.gowthamPathippagam.com), [www.dharanish.in](http://www.dharanish.in)



## கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900

[www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com)

பல்வேறு பாதிப்புகளைச் சந்திக்க நேரிடுகிறது. உணர்வு ரீதியான பாதிப்புகள் என்னென்ன தெரியுமா? மறதி, எதிலும் ஒரு சலிப்புத் தன்மை, பயம், கோபம், மனத்தளர்ச்சி, விரக்தி, மற்றவர்களைப் பார்த்துப் பொறாமை, தாழ்வு மனப்பான்மை இப்படி அடிப்படை குணமே மாறிப் போய்விடுகிறது.

யார் யார் டென்ஷன் அடைகிறார்களில் என்று பார்ப்போம்.

- எதற்கும், யாரையும் ஒரு சின்ன விஷயத்துக்குக் கூட நம்பாதவர்கள் ஒரு டென்ஷன் பேர்வழிதான்.

- தன் மேலேயே நம்பிக்கை வைக்காத தன்னம்பிக்கை அற்றவர்களும் எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் ஆவார்கள்.

- பொறுமைத்தன்மை கிலோ என்ன விலை என்று கேட்பவர்களும் டென்ஷன்காரர்களே.

- அதிக பரபரப்புடன் எந்த வேலையையும் செய்து பழக்கப்பட்டவர்கள் அடிக்கடி டென்ஷன் ஆவார்கள்.

- மறதியால் பாதிக்கப்பட்டு எப்போது பார்த்தாலும் தொலைந்த பொருளைத் தேடிக்கொண்டிருப்பவர்களும் அடிக்கடி டென்ஷன் அடைவார்கள்.

- நேர உணர்வில் மிகத் துல்லியம், வீடு, அலுவலகம் ஒழுங்கு முறையில் மிகக் கவனமாக இருப்பவர்கள், உடன் இருப்பவர்கள் ஒத்துழைக்காத பட்சத்தில் டென்ஷனாகி விடுவார்கள்.

- ஒரு வேலையை ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் முடிக்க வேண்டிய நிர்ப்பந்தம் இருக்க, முடிக்க முடியாத சூழ்நிலை உள்ளவர்கள் டென்ஷன் ஆகிறார்கள்.

- ஒரே நேரத்தில் ஒன்றுக்கு மேற்பட்ட வேலைப்பளு உள்ளவர்களும் டென்ஷன் ஆகிறார்கள்.

- திடீரென ஏற்பட்ட பண நெருக்கடியாலும் டென்ஷன் ஏற்பட்டு விடுவதுண்டு.

- திடீர் உடல் நலக்குறைவு ஏற்படும் போது டென்ஷனை சந்திப்பது இயற்கையே.

சாதனையாளர்கள் மற்றவர்களின் அற்பத்தனமான சொற்களுக்கும், செயல்களுக்கும் டென்ஷனாக மாட்டார்கள் என்பதற்கு விவேகானந்தர் வாழ்வில் நடந்த ஒரு சம்பவத்தை இங்கு நினைவு கூரலாம்.

விவேகானந்தர் அதிகமாகப் பிரபலமடையாமல் இருந்த போது தென்னிந்தியாவில் ரயிலில் பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். அதே பெட்டியில் இருந்த வெள்ளைக்கார

### Our Websites

[www.chennaiLibrary.com](http://www.chennaiLibrary.com), [www.chennaiNetwork.com](http://www.chennaiNetwork.com), [www.agalvilakku.com](http://www.agalvilakku.com),  
[www.gowthamPathippagam.com](http://www.gowthamPathippagam.com), [www.dharanish.in](http://www.dharanish.in)



## கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 [www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com)

சிப்பாய்கள் ஆங்கிலத்தில் சந்நியாசிகளைப் பற்றிக் கேவலமாகப் பேசிக் கொண்டிருந்தனர். விவேகானந்தர் மறுத்து எதுவும் பேசவில்லை. சேலம் ஸ்டேஷனில் ரயில்வே அதிகாரி வந்த போது அவருடன் விவேகானந்தர் ஆங்கிலத்தில் உரையாடுவது கண்டு போர் வீரர்களுக்கு வியப்பாக இருந்தது. ரயில் புறப்பட்டதும், “உங்களுக்குத்தான் ஆங்கிலம் நன்றாகத் தெரிகிறதே, நீங்கள் ஏன் எதுவும் மறுத்துப் பேசவில்லை?” என்று கேட்டனர். அதற்கு விவேகானந்தர், “முட்டாள்களை நான் சந்திப்பது இது முதல் தடவையல்ல” என்றார். இதைக் கேட்ட சிப்பாய்கள் வாயடைத்துப் போயினர். டென்ஷனாகாமல் அறிவாக அவர் கூறிய பதிலைக் கேட்ட போர் வீரர்கள் தலை குனிந்தனர்.

வாழ்க்கையில் முன்னேறிக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் ‘டென்ஷன்’ எனும் மன அழுத்தத்தால் பாதிக்கப்படாமல் இருக்க விவேகானந்தரது வார்த்தைகளை அவ்வப்போது நினைவு கூறுங்கள்:

“நான் என்றும் தூய்மையானவன். எல்லாம் அறிந்தவன். நான் சாதாரண மனிதனைப் போல் அற்பமான செயல்களால் கவரப்பட்டு முட்டாளாவது விவேகமான செயலா?” இப்படி எப்போதும் நினைத்து, இந்த வார்த்தைகளால் மனதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டால் சின்னச் சின்ன விஷயங்களுக்காக அடிக்கடி டென்ஷனாவது நிச்சயமாகக் குறையும். சின்ன விஷயங்களுக்காகக் கவலைப்படுபவன், பாதிக்கப்படுபவன் ஒரு போதும் தன் வாழ்நாளில் பெரிய சாதனைகளைச் செய்து விட முடியாது.” பெரிய பெரிய சாதனைகளை நிகழ்த்தியவர்கள் சின்னச் சின்ன விஷயங்களில் ஏன் பெரிய விஷயங்களில் கூட பாதிக்கப்படாமல் இருந்திருக்கிறார்கள்.

உதாரணமாக தாமஸ் ஆல்வா எடிசன் தன் கண்டுபிடிப்புகளில் தீவிரமாக இருந்த நேரம். அவர் பரிசோதனைக் கூடத்தில் தீ பரவி, நெருப்பு கொழுந்து விட்டு எரிந்து கொண்டு இருந்தது. 2 மில்லியன் டாலர் மதிப்புள்ள ஆய்வுக் கூடம் கண்ணெதிரே எரிந்து கொண்டிருந்த போதும் பதறவில்லை, பதட்டமடையவில்லை எடிசன். தன் மனைவியை அழைத்து வந்து, “இவ்வளவு பெரிய தீ விபத்தை நீ நேரில் பார்த்திருக்க மாட்டாய்” என்று காட்டினாராம். மன உறுதியுடன் அவர் தொடர்ந்து பரிசோதனைகளில் ஈடுபட்டதால் தீ விபத்து நடந்த 21ஆம் நாள் ஃபோனோகிராப் கருவியைக் கண்டுபிடித்தார்.

சரி... டென்ஷனாகாமல் இருக்கத் தீர்மானித்து விட்டீர்கள். அதற்கு என்ன செய்யலாம்? இதோ சில ஆலோசனைகள்:

### Our Websites

[www.chennaiLibrary.com](http://www.chennaiLibrary.com), [www.chennainetwork.com](http://www.chennainetwork.com), [www.agalvilakku.com](http://www.agalvilakku.com),  
[www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com), [www.dharanish.in](http://www.dharanish.in)



## கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 [www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com)

- பொதுவாக திட்டமிட்டுக் காரியங்கள் செய்பவர்களை 'டென்ஷன்' எனப்படும் பூதம் ஆட்டிப் படைப்பதில்லை. நாளை செய்ய வேண்டிய வேலைகளை இன்றே திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். நாளை இந்த இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டும், இத்தனை மணிக்கு இன்னாரைப் பார்க்க வேண்டும் என்று திட்டமிட்டு உங்கள் டைரியில் குறித்துக் கொள்ளுங்கள். தங்கள் டைரியின் நாளைய பக்கத்தை இன்றே எழுதுபவர்களே சாதனையாளர் பட்டியலில் விரைவில் இடம்பெற முடியும்.

- வீட்டை சுத்தமாக வைத்து அந்தந்தப் பொருட்கள் அந்தந்த இடத்தில் இருந்தாலே பாதி டென்ஷன் குறைந்த மாதிரி. "கார் சாவி எங்கே?", "மூக்குக் கண்ணாடியை இங்கே தானே வைத்தே!", "பீரோ சாவி எங்கே?", "குக்கர் வெயிட்டைக் காணோமே?" இதெல்லாம் நம் அனைவரின் வீட்டிலும் நடக்கும் அவசரத் தேடல்கள் தான். இவற்றிற்கு முற்றுப்புள்ளி வைக்கப் பாருங்கள்.

- எந்த வேலையிலும் முழுமையான ஈடுபாட்டுடன் ஈடுபடுங்கள். பிடிக்காத வேலையை மற்றவர் நிர்ப்பந்தத்திற்காக செய்யும் போது டென்ஷன் ஏற்படுவது இயற்கையே. பிடிக்காத வேலையில் நிர்ப்பந்தமாக ஈடுபட வேண்டியிருக்கிறதா? "இந்த வேலை எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். சிறப்பாகச் செய்து மற்றவர்களது பாராட்டைப் பெறுவேன்" என்று மனதைப் பக்குவப்படுத்திக் கொண்டு வேலையில் ஒன்றி ஈடுபடுங்கள்.

- தினமும் உங்களுக்காக மாலை நேரத்தில் ஒரு மணி நேரத்தை ஒதுக்கிக் கொண்டு உங்களுக்காகவே வாழுங்கள். தனிமையில் பிடித்தமான இசையைக் கேட்பது, விரும்பிய புத்தகத்தைப் படிப்பது, விருப்பமான பொழுது போக்கில் ஈடுபடுவது இப்படி உங்களுக்காக வாழும் அந்த ஒரு மணி நேரத் தருணம் அந்த நாளின் மற்றைய தருணங்களை டென்ஷனில்லாமல் வைக்கும்.

- அடிக்கடி டென்ஷனால் பாதிக்கப்படுபவர்கள் யோகாசனப் பயிற்சியை முறைப்படி குரு மூலம் கற்றுக் கொண்டு தினமும் 20 நிமிடங்கள் ஆசனங்கள் செய்வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளலாம். யோகாசனத்தின் போது உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புகளுக்கும், பிராணவாயு முறையாகச் செலுத்தப்படுவதால் உடல் ஆரோக்கியம் மேம்படும். அடிக்கடி நோய் நொடிகள் தாக்காமல் உடல் ஆரோக்கியமாக இருந்தாலே டென்ஷன் பெருமளவு குறையும் அல்லவா?

### Our Websites

[www.chennaiLibrary.com](http://www.chennaiLibrary.com), [www.chennainetwork.com](http://www.chennainetwork.com), [www.agalvilakku.com](http://www.agalvilakku.com),  
[www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com), [www.dharanish.in](http://www.dharanish.in)



## கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 [www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com)

- டென்ஷனைப் படிப்படியாகக் குறைத்துக் கொள்ள உடல் ஆரோக்கியம் மட்டும் இருந்தால் போதாது. மன ஆரோக்கியமும் மேம்பட வேண்டும். மன ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த ஒரே உன்னதமான பயிற்சி தியானப் பயிற்சி. குருவின் மூலமாக தியானப் பயிற்சி எடுத்துக் கொண்டு முறைப்படி செய்து வாருங்கள். தியானம் நம் மன அலைச்சுழல் எண்ணிக்கையை “பீட்டா” நிலையில் இருந்து (40-14) “ஆல்பா” நிலைக்கு (13-8)க்கு கொண்டு வர, மனம் அமைதிப்பட்டு விடும். அமைதிப்பட்ட மனம் டென்ஷன் அடைவதில்லை.

- நீங்கள் அளவுக்கு அதிகமாக டி, காப்பி குடிப்பவராக இருந்தால் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள். அதிலுள்ள காஃபின் எனும் நச்சுப் பொருள் அச்சம் மற்றும் கிளர்ச்சி உணர்வுகளை அதிகப்படுத்துவதாக மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன.

மொத்தத்தில், உங்கள் சாதனைச் சிலையைச் செதுக்கிக் கொண்டிருக்கும் சிற்பியாகிய நீங்கள் டென்ஷனைக் குறைத்துக் கொள்ள ஒரே வழி என்ன தெரியுமா? “என்னோட டென்ஷனை எப்படிக் குறைக்கலாம்?” என்று உறவினரையோ, நண்பர்களையோ, மனோதத்துவ அறிஞரையோ, மனநல மருத்துவரையோ கேட்டுக் கொண்டிருக்காதீர்கள். உங்கள் மனதிலுள்ள டென்ஷன் பற்றி மற்றவர்களை விட உங்களுக்குத்தான் நன்றாகத் தெரியும். சுயமாக சிந்தித்து எதனால் டென்ஷன் ஏற்படுகிறது, எவ்வாறு குறைக்கலாம் என்று சுய பரிசோதனை செய்து வெற்றி காணுங்கள். “இனிமேல் என்னை மீறி டென்ஷன் ஆக மாட்டேன்” என்று உறுதி கொள்ளுங்கள். மன அமைதியைக் கடைப்பிடியுங்கள். மன அமைதி எனும் அகராதியில் ‘டென்ஷன்’ எனும் வார்த்தைக்கு இடமில்லை. என்ன? இன்றிலிருந்து எதற்கெடுத்தாலும் டென்ஷன் ஆக மாட்டீர்கள் தானே!

\*\*\*\*\*

### Our Websites

[www.chennaiLibrary.com](http://www.chennaiLibrary.com), [www.chennainetwork.com](http://www.chennainetwork.com), [www.agalvilakku.com](http://www.agalvilakku.com),  
[www.gowthampathippagam.com](http://www.gowthampathippagam.com), [www.dharanish.in](http://www.dharanish.in)