



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

17. “சிரிப்பு - ஒரு சிறந்த டானிக்”

வெற்றி பெற்ற மனிதர்களை கவனித்துப் பாருங்கள். அவர்கள் நகைச்சுவை உணர்வு கூடியவர்களாக இருப்பார்கள். தானும் சிரித்துக் கொண்டு, சுற்றி இருப்பவர்களையும் சிரிக்க வைத்துக் கொண்டு அந்த சூழ்நிலையையே சிரிப்பு அலைகளால் சூழ வைத்துக் கொண்டு இருப்பவன் எப்போதும் எல்லோராலும் விரும்பப்படுபவன் ஆகிறான். அவன் வருகை வரவேற்கத் தக்கதாகிறது. அவன் பேச்சு விரும்பிக் கேட்கத் தக்கதாகிறது. மொத்தத்தில் சமுதாயத்தினரால் விரும்பத்தக்கவனாகி விடுகிறான்.

“வாழ்க்கைப் பாதையை மலர்களால் தூவமுடியா விட்டாலும், குறைந்த பட்சம் சிரிப்புகளால் தூவுங்கள்” என்கிறார் சார்லஸ் டிக்கன்ஸ். உங்களை சாதனையாளராக, வெற்றியாளராக வடிவமைத்துக் கொள்ள விரும்பும் நீங்கள் இப்போது செய்ய வேண்டியது என்ன? நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள். நகைச்சுவை உணர்வு உங்களுக்குள் வர ஆரம்பித்து விட்டாலே, முன்னேற்றத் தடைக் கற்களான கோபம், பொறாமை, அச்சம், வெறுப்பு போன்றவை உங்களை அறியாமலே உங்களை விட்டு நீங்க ஆரம்பித்து விடும். உங்கள் முன்னேற்றப் பாதையில் இந்தத் தடைக்கற்கள் நீங்க நீங்க நீங்களும் சாதனைச் சிகரத்தை நோக்கி வெற்றி நடை போடலாம்.

“துன்பத்தில் சிரிப்பவரிடம் துன்பம் துன்பப்படும்” என்கிறார் திருவள்ளுவர். அதாவது துன்பத்தைத் துன்பப்பட வைக்க சிரிப்பு ஒன்றே, சிரிப்பு மட்டுமே சிறந்த ஆயுதம்.

“எப்படி பூக்களுக்கு சூரிய ஒளியோ அப்படியே மானிட வர்க்கத்திற்கு சிரிப்பு” என்கிறார் அடிசன்.

யார் யார் மனம் விட்டு சிரிக்க முடியாதவர்களாக இருக்கிறார்கள் என்று பார்ப்போமா?

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- எதற்குமே மற்றவர்களை அட்ஜஸ்ட் செய்து கொண்டு வாழாதவர்கள், தன் கருத்தே சரி, மற்றவர்களுக்காக எதற்கும் எப்போதும் வளைந்து கொடுக்க மாட்டேன் என்று பிடிவாதமாக இருப்பவர்கள் ஒரு போதும் மனம் விட்டுச் சிரிக்க மாட்டார்கள்.

- எதற்கெடுத்தாலும் 'கம்ப்பேர்' செய்து கொண்டு மனதிற்குள் ஒருவித வெறுப்பும், எரிச்சலும் மண்டிக் கிடக்க முகத்தை 'உம்' என்று வைத்துக் கொண்டிருப்பவர்களும் "சிரிப்பு கிலோ என்ன விலை?" என்று கேட்பார்கள்.

- பொறுமை சிறிதும் இல்லாமல் சிறுசிறு அசௌகரியங்களுக்கு, சின்னச் சின்ன சங்கடங்களுக்கு அலுத்துக் கொள்பவர்கள் பெரும்பாலும் சிரிப்பதில்லை.

- தகுதிக்கு மேல் தன்னை மிகவும் உயர்வாகக் கற்பனை செய்து கொண்டு, மற்றவர்களைத் தாழ்ந்தவராக நினைப்பதுடன் ஒருவிதமாக அடக்கி ஆளும் மனோபாவம் கொண்டவர்களும் 'சிரித்து விட்டால் முத்து உதிரும்' என்பது போல இருப்பவர்கள்.

- பிறர் சந்தோஷத்தை எள்ளளவும் பொறுக்க முடியாதவரும் அதே நேரம் பிறர் துக்கத்தில் பெருமளவு மனத்திற்குள் இன்பம் கொள்ளும் 'சாடிஸம்' குணம் கொண்டவர்களும் மனம் விட்டு சிரிக்க மாட்டார்கள்.

- நெருங்கிய உறவினரோ, நண்பரோ மற்றவர் பாராட்டும்படி ஏதேனும் சாதனை புரிந்து விட்டால் பொறுக்க முடியாமல் மனதிற்கு புழுங்கும் மனம் கொண்டவர்களுக்கும் 'மனம் விட்ட சிரிப்பு' என்பது எட்டாக்கனிதான்.

- போதுமென்ற மனதுடன், மனநிறைவாக வாழத் தெரியாமல் அது வேண்டும் இது வேண்டும் என ஏங்கித் தவிப்பதிலேயே காலத்தைச் செலவிடுபவர்களுக்கு சிரிப்பு எட்டிப் பார்ப்பதில்லை.

- சுறுசுறுப்பாக வேலைகளில் ஈடுபடாமல் சோம்பலாக இருந்து கொண்டு, கடந்த கால சோகங்கள், எதிர்கால பயங்கள் இவைகளைப் பற்றிக் கற்பனை செய்து கொண்டு வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகளை மனதிற்குள் அசை போட்டபடி இருப்பவர்களும் சிரிக்க விரும்பவில்லை.

- உலகம் தனக்கு எதிராக சதி செய்து கொண்டிருப்பதைப் போல கற்பனை செய்து கொண்டு அனைவரைப் பற்றியும் அவதூறு வார்த்தைகளைப் பேசிக் கொண்டு பொழுது போக்குபவர்களும் சிரிப்பைப் பற்றி நினைத்துப் பார்ப்பதில்லை.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- 'தோப்பில் தனிமரமாய்' யாருமே எனக்குத் தேவையில்லை என்பது போல ஒருவருடன் பேசாமல், பழகாமல், ஒட்டாமல் வாழ்ந்து பழக்கப்பட்டவர்களும் சிரிப்பின் அருமை புரியாமல் இருப்பார்கள்.

மேற்கண்ட குணநலன்கள் உங்களுக்குத் தெரிந்தோ தெரியாமலோ இருந்தால் நீங்கள் உங்களை மாற்றிக் கொள்ள வேண்டியது அவசியம். நேர்த்தியான ஆடை ஆபரணங்களை அணியும் போது உங்கள் தோற்றமே மாறிப் பிரகாசிப்பதைப் போல நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொண்டு 'சிரிப்பு' எனும் அணிகலனை அணிந்து பவனி வரும் போது உங்கள் முகத்தோற்றம் பிரகாசிக்கத் தொடங்குவதை நீங்கள் அனுபவத்தால் நன்கு உணரலாம்.

மேலும் சிரிப்பு மனிதனின் உடல் ஆரோக்கியத்தைப் பல வழிகளிலும் மேம்படுத்துகிறது என்று மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுகின்றன. 'வாய்விட்டு சிரித்தால் நோய் விட்டுப் போகும்' என்பது பழமொழி. சிரிக்கும் நேரம் முகத்தசைகள் நன்கு வேலை செய்வதால் முகம் பொலிவு பெறுகிறது. சிரிக்கும் நேரம் நாளமில்லாச் சுரப்பிகள் ஹார்மோன்களை நன்கு சுரக்கச் செய்வதால் ஆரோக்கியம் மேம்படுகிறது. சிரிக்கும் நேரம் மூளை, இதயம் போன்ற முக்கியமான உள்நுறுப்புகள் புத்துணர்ச்சி பெறுகின்றன. தானும் சிரித்து, பிறரையும் சிரிக்க வைத்து சந்தோஷ வாழ்வு வாழ்பவர்களுக்கு ஆரோக்கியம் மேம்படுவதால் ஆயுளும் நீட்டிக்கப்படுகிறது.

"சிரிக்கும் நேரத்திலெல்லாம் ஓர் ஆணி அவன் சுவப்பெட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுகிறது" என்பது மேல்நாட்டு அறிஞர் கூற்று.

நகைச்சுவை உணர்வைப் படிப்படியாக வளர்த்துக் கொள்பவர்களுக்கு, பல்வேறு தீய குணங்களும் படிப்படியாகக் குறையத் தொடங்க, அதன் காரணமாக வரும் நோய்களும் குறையத் தொடங்கி விடுகிறது. நகைச்சுவை உணர்வால் சோக உணர்விலிருந்து மீள்வதால் ஆஸ்த்மா நோய்த் தாக்குதலிலிருந்து தப்பலாம். கோப உணர்வு படிப்படியாகக் குறைவதால் நரம்புத் தளர்ச்சி நோயிலிருந்து விடுபடலாம். அச்ச உணர்வு நம்மை ஆட்கொள்வது குறையத் தொடங்குவதால் வயிற்று நோயிலிருந்து விடுபடலாம். பொறாமை குணம் படிப்படியாகக் குறைவதால் வயிற்றுப் புண் நோயிலிருந்தும் மீளலாம். 'வெறுப்பு' உணர்வு குறைவதால் 'அலர்ஜி' எனப்படும் 'ஒவ்வாமை' நோயிலிருந்து தப்பலாம். இவ்வாறு மருத்துவ ஆராய்ச்சிகள் கூறுவதால்

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

இந்தத் தீய உணர்வுகளிலிருந்து நம்மைக் காத்துக் கொள்ள நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம் என்று புரிகிறதல்லவா!

சில வெற்றி பெற்ற சாதனையாளர்களின் வாழ்க்கையில் நடந்த சம்பவங்களைப் பார்க்கும் போது அவர்கள் அடிப்படையாக நகைச்சுவை உணர்வு கொண்டவர்களாக இருப்பது தெரிய வருகிறது.

பிரெஞ்ச் நாவலாசிரியர் பால்சாக் வசித்த அறையில் ஒருநாள் இரவு திருடன் நுழைந்து மேஜை அறையைத் துழாவித் கொண்டிருந்தான். தூக்கம் வராமல் புரண்டு கொண்டிருந்த பால்சாக் இதைக் கவனித்து விட்டு உரக்க சிரித்தார். திருடனுக்கு ஒன்றும் புரியவில்லை. “ஏன் சிரிக்கிறாய்?” என்று மிரட்டினான். “நான் பகலில் காண முடியாத பணத்தை இரவில் கண்டுவிடலாம் என்று இவ்வளவு சிரமப்படுகிறாயே அதை நினைத்தேன். சிரிப்பு வந்தது” என்றார். இப்படி எவ்வித சூழ்நிலையிலும் நகைச்சுவையைக் கையாள்வது வெற்றியாளர்கள் சிலருக்குக் கை வந்த கலையாக இருந்திருக்கிறது.

சரி... நகைச்சுவை உணர்வை வளர்த்துக் கொள்வது என முடிவு செய்தாகி விட்டது. இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- நகைச்சுவை உணர்வுடன் இருக்கும் உறவினர் நண்பர்களுடன் அதிக தோழமை உணர்வு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

- நகைச்சுவை உணர்வை வளர்ப்பதற்காக ஏற்படுத்தப்பட்டுள்ள சங்கங்களில் அங்கத்தினராகி அவ்வப்போது நடக்கும் கூட்டங்களில் கலந்து கொண்டு நகைச்சுவை ஜோக்குகள், துணுக்குகள் பலவற்றைக் கேட்டு நாமும் சிரித்து நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளலாம்.

- வார, மாத, நாளிதழ்களில் வரும் நகைச்சுவைத் துணுக்குகளைப் படித்து நண்பர்களுடன் பகிர்ந்து கொண்டு சிரிக்கலாம். உங்கள் கற்பனையில் தோன்றும் ஜோக்குகளை எழுதி பத்திரிகைகளுக்கு அனுப்பி சந்தோஷப்படலாம்.

- வீட்டிலோ அலுவலகத்திலோ யதார்த்தமாக நடந்த சுவாரசியமான, நகைச்சுவையான அனுபவத்தை ஃபோனிலோ நேரிலோ நண்பர்களிடமோ, உறவினர்களிடமோ பகிர்ந்து கொண்டு சிரித்து மகிழலாம்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in



கௌதம் பதிப்பகம்

பேசி: +91-96888-29900 www.gowthampathippagam.com

- தொலைக்காட்சி சேனல்களில் அவ்வப்போது வரும் நகைச்சுவைத் தொடர் மற்றும் நகைச்சுவை நிகழ்ச்சிகளைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு குடும்பத்தினருடன் சேர்ந்து உட்கார்ந்து பார்த்து, ரசித்து மகிழலாம்.

- குடும்பத்தில் குழந்தைகளோ, மற்றவர்களோ நகைச்சுவை உணர்வுடன் பேசிச் சிரிக்கும் போது நாமும் கலந்து கொண்டு ரசிக்கப் பழகலாம். அதை விடுத்து “என்ன சிரிப்பு வேண்டி இருக்கு” “சத்தம் போட்டு சிரிச்சா மத்தவங்க என்ன நினைப்பாங்க?” என்றெல்லாம் குழந்தைகளை அட்டாமி இடுக்கலாம்.

- புத்தகக் கடைக்குச் சென்று புத்தகம் வாங்கும் போது ‘ஜோக்’ புத்தகங்கள் சில வாங்கி, படிக்கச் செய்து குடும்பத்தில் அனைவரும் நகைச்சுவை உணர்வை வளர்க்கலாம்.

- பொது இடங்களிலோ, வீட்டிலோ குடும்ப உறவினரிடமோ நண்பர்களிடமோ உரையாடும் போது இடத்திற்குத் தக்கவாறு அவ்வப்போது நகைச்சுவையாகப் பேசி அந்தச் சூழ்நிலையையே களை கட்ட வைக்கலாம்.

- நாம் மட்டுமின்றி வீட்டில் குழந்தைகளையும் நகைச்சுவை உணர்வு கூடியவர்களாக வளர்க்கலாம்.

“செல்வத்தை உற்பத்தி செய்யாதவனுக்கு செல்வத்தை அனுபவிக்க உரிமை இல்லை. அதே போன்று மகிழ்ச்சியை உற்பத்தி செய்யாதவனுக்கு மகிழ்ச்சியை அனுபவிக்க உரிமையில்லை” என்கிறார் பெர்னாட்ஷா. எந்த ஒரு பிரதிபலனும் இன்றி மற்றவர்களுக்கு சந்தோஷத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள், இரட்டிப்பு சந்தோஷம் உங்கள் வாழ்க்கையில் நிச்சயமாகக் கிடைக்கும். எந்த நேரமும் நகைச்சுவை உணர்வுடன் கலகலவென இருந்து பாருங்கள். உங்கள் கலகலப்பு உங்களைச் சுற்றியுள்ளோரை நிச்சயமாக தொற்றிக் கொள்ளும். சிரித்த முகத்துடன் இருக்கப் பழகிப் பாருங்கள். “எங்கும் வெற்றி” “A small curve in the face makes everything right” என்பது ஆங்கிலப் பழமொழி. முகத்தில் உள்ள புன்சிரிப்பு எனும் விளைவுக்கோடு எத்தனையோ விஷயங்களை நேர்ப்படுத்தவல்லது. எனவே... சிரித்து வாழுங்கள். பிறரையும் சிரிக்க வையுங்கள்.

Our Websites

www.chennaiLibrary.com, www.chennainetwork.com, www.agalvilakku.com,
www.gowthampathippagam.com, www.dharanish.in