



## கௌதம் பதிப்பகம்

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

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

### 2. தேவை - ஆறெழுத்து மந்திரச் சொல் - "சுறுசுறுப்பு"

“பணம் சம்பாதிப்பவர் ஒரு போதும் சோம்பலாக இருப்பதில்லை. சோம்பலாக இருப்பவர் ஒரு போதும் பணம் பண்ணுவதில்லை.” - இது மேலை நாட்டுப் பழமொழி. “சோம்பித் திரிவர், தேம்பித் திரிவார்” - இது நம் ஆன்றோர் வாக்கு.

“அந்த மனுஷன் அங்கேயும் இங்கேயும் சுறுசுறுப்பாத் திரியறார்ன்னா அதுக்கு அவர் உடம்பு இடம் கொடுக்குது.”

“அந்த அம்மா எல்லா வேலையையும் இழுத்துப் போட்டு செய்யறாங்கன்னா அவங்க உடம்பு ஆரோக்கியமா இருக்கு.”

இப்படிச் சிலர் பேசுவதைக் கேட்டிருப்பீர்கள். அவர்கள் சுறுசுறுப்பிற்கு முக்கியக் காரணம் உடல் ஆரோக்கியம் மட்டுமல்ல, மன ஆரோக்கியம். அதாவது உடல் சுறுசுறுப்பிற்கு மூல காரணம் “மன சுறுசுறுப்பு.” மனம் மட்டும் சுறுசுறுப்பாக இயங்க ஆரம்பித்து விட்டால் போதும், உடலும் பம்பரமாக இயங்க ஆரம்பித்து விடும்.

அழகிய சிற்பமாக வடிவெடுக்க மனம் எனும் உளி கொண்டு உங்களை செதுக்க ஆரம்பித்து விட்டீர்கள் அல்லவா? முக்கியமாக நீங்கள் செதுக்கி நீக்க வேண்டிய கற்குகள் என்ன தெரியுமா? “சோம்பல்”. ஒருவன் சோம்பலை மட்டும் தன்னிடமிருந்து நீக்கிவிட்டால் போது, அவனுள் அஷ்டலெக்ட்ரியும் குடிகொள்ள ஆரம்பிக்கும்.

சுறுசுறுப்பில்லாமல் சோம்பேறித்தனமாக இருப்பவர்கள் யார் யார் தெரியுமா?

- “தேடிச் சோறு தினம் தின்று, திண்ணைக் கதைகள் பல பேசி” பாரதியார் பாடல் வரிகளில் வரும் நபரைப் போல் வாழ்வில் எந்த விதக் குறிக்கோளும் இல்லாமல் வாழ்பவர்கள்.

- “ஏழு தலைமுறைக்கு சொத்து இருக்கிறது, நாம உழைக்கணும்னு தலையெழுத்தா என்ன?” என்று சொல்லிக் கொண்டு வெறும் நாற்காலி மனிதராய் உலவும் சில மனிதர்கள்.

- இயற்கையாகவே பழகி விட்ட பழக்கம் காரணமாக சுறுசுறுப்பு இல்லாமல் இருப்பவர்கள். வீட்டுச் சூழ்நிலையும் இதற்கு ஒரு காரணம். தாத்தா திண்ணையிலும்,

#### 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)

அப்பா ஹாலிலும் காலை எட்டு மணி வரை தூங்கும் போது பிள்ளைக்கு முழிப்பு எப்படி வரும்?

- நீண்ட நாள் நோய் காரணமாக உடற் கோளாறு உள்ளவர்கள்.

- தாழ்வு மனப்பான்மை, தோல்வி இவற்றால் துவளப்பட்டு மீள முடியாமல் மனச்சோர்வு ஏற்பட்டு அதனால் சுறுசுறுப்பு இழந்தவர்கள்.

இப்படிப் பல்வேறு காரணங்களால் சுறுசுறுப்பு இழந்து தவிக்கிறார்கள். உண்மையில் 'சோம்பல்' என்னும் மாயப்பிசாசிடம் இருந்து விடுபட்டு 'சுறுசுறுப்பு' தேவதையை அணைக்க ஆசைப்படுகிறீர்களா? முதலில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன தெரியுமா? மேலெழுந்த வாரியாக நினைக்காமல் அழுத்தமாக ஆழமாக 'சுறுசுறுப்பாக இருக்க வேண்டும்' 'சுறுசுறுப்பு எனது உயிர் மூச்சு' என்று நினைக்க வேண்டும்.

சுறுசுறுப்புக்கு முன்னுதாரணமாகத் திகழ்ந்தவர் ஆபிரஹாம் லிங்கன். ஆபிரஹாம் லிங்கன் அளவிற்கு உற்சாகமாகவும், சுறுசுறுப்பாகவும் நாள் முழுவதும் செயல்பட்ட ஜனாதிபதி இல்லை என்று இன்றும் உலகம் பாராட்டுகிறது.

“நாள் முழுவதும் நீங்கள் சுறுசுறுப்பாக இருக்கிறீர்களே! எப்படி?” என்று பத்திரிகையாளர் ஒருவர் கேட்ட கேள்விக்கு லிங்கன் கூறிய பதில் என்ன தெரியுமா?

“இதில் எந்த வித ரகசியமும் இல்லை. சுறுசுறுப்பாய் இருக்க நான் ஆசைப்படுகிறேன். சுறுசுறுப்பாக இருக்க முயற்சி எடுக்கிறேன். சுறுசுறுப்பாக இருக்க நான் பாடுபடுகிறேன்” என்றார்.

ஆம்... முதலில் ஆசைப்பட்டு, முயற்சி எடுத்துப் பாடுபட்டால், உங்களாலும் நிச்சயமாக சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடியும். மனம் பழக்கத்திற்கு அடிமையாகக் கூடியது. எனதையும் 23 நாட்கள் விடாமல் பழகினால் அந்தப் பழக்கம் நம் மீது அட்டை போல் ஒட்டிக் கொள்ளும். முயன்று பாருங்கள், வெற்றி நிச்சயம்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்க ஆசைப்படுபவர்கள் ஒன்றை மனதில் கொள்ள வேண்டும். உடலும் உள்ளமும் சுறுசுறுப்பாய் இருந்தால் மட்டும் போதாது. ஒரு வேலையைத் திறம்பட முடிக்க மூளையை அதாவது அறிவைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளத் தெரிய வேண்டும். இதற்கு ஒரு சிறு கதை உண்டு. ஒரு அரசாங்கத்தில் அரசர் ஆணைப்படி விறகு வெட்டிகளைக் கொண்டு விறகுகள் வெட்டப்பட்டன. ஒரு நாள் அண்ணன் தம்பி விறகு வெட்டிகள் வந்து விறகு வெட்ட வந்தனர். இருவருமே நல்ல உழைப்பாளிகள். நிறைய

### 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)

விறகுகளை வெட்டிக் குவிக்க வல்லவர்கள். இருவரும் காட்டின் வெவ்வேறு திசைகளுக்கு அனுப்பப்பட்டனர். அண்ணன் எட்டு மணி நேரம் விறகு வெட்டி ஒரு கணிசமான தொகையை ஊதியமாகப் பெற்றான். தம்பி நான்கு மணி நேரம் மட்டுமே விறகு வெட்டி அண்ணனை விட இரண்டு மடங்கு ஊதியம் அதிகமாகக் கிடைக்கப் பெற்றான்.

அண்ணன் அரசரிடம் “ஐயா, நான் தான் அதிக நேரம் வெட்டினேன். எனக்கு ஊதியம் குறைவாக இருக்கிறதே?” என்று வினவ, அரசரும் “நீயும் நன்றாக உழைத்தாய் என்பதில் சந்தேகம் இல்லை. ஆனால் உன் தம்பி புத்திசாலி. தனது கோடாரியை கூர்மையாகத் தீட்டிக் குறைந்த நேரத்தில் அதிக மரங்களை வெட்டி விட்டான். உன் கோடாரி மழுங்கலாக இருந்தது. இனிமேலாவது கோடாரி மட்டுமின்றி, எந்த வேலைக்குச் சென்றாலும் புத்தியையும் கூர்மையாகத் தீட்டிக் கொண்டு செயல்படு” என்றார். இதிலிருந்து என்ன தெரிகிறது? அறிவுக் கூர்மையுடன் கூடிய சுறுசுறுப்பு அதிக ஆதாயத்தைத் தேடித் தரும்.

சரி... சுறுசுறுப்பாக இருக்க முடிவு செய்து விட்டீர்கள் அல்லவா? இதற்கு நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன?

- அதிகாலையில் விழிக்கப் பழகுங்கள். பஞ்ச பூதங்களில் ஒன்றான ‘ஓஸோன்’ காற்றை எவ்வளவு சுவாசிக்க முடியுமோ, கிரகிக்க முடியுமோ கிரகித்துக் கொள்ளுங்கள். அதிகாலையில் தான் ‘ஓஸோன்’ காற்றில் அதிக அளவு கலந்திருக்கிறது என்பது நீங்கள் அறிந்ததே.

- சிறந்த யோகக்கலை நிபுணர்களிடம் யோகக் கலை பயின்று யோகாசனம் செய்யக் கற்றுக் கொள்ளலாம். தினமும் தொடர்ந்து 20 நிமிடங்கள் செய்யப்படும் யோகப்பயிற்சி ஒரு மனிதனை உடலாலும், உள்ளத்தாலும் சக்தி மிகுந்த மனிதனாக்குகிறது. உள்ளத்தில் சக்தி பீறிட்டு எழ, பிறகு அங்கு சோம்பலுக்கு இடமே இல்லை.

- யோகாசனம் அல்லது உடற்பயிற்சி முடித்த கையோடு காலையிலேயே குளித்து புத்துணர்வு குறையாமல் இருக்கும் வண்ணம் உங்களுக்குப் பிடித்தமான உடையை அணிந்து நீட்டாக டிரஸ் செய்து கொள்ளுங்கள். நன்கு உடையணிந்து ஒப்பனை செய்து கொண்ட பின் யாரும் படுக்கையில் படுத்துத் தூங்குவதில்லை.

- அடுத்த வேலை என்ன என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். கடந்த கால சோகங்களை அசை போடாதீர்கள். எதிர்கால பயங்களை நினைத்து அஞ்சி சோர்ந்து

### 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)

விடாதீர்கள். இந்த நிகழ்காலம் உங்களுடையது அல்லவா? அதை நினைத்து சந்தோஷப்படுங்கள்.

- எதையாவது நினைத்து சிந்தித்துக் கொண்டு உட்கார்ந்திருக்காதீர்கள். “ஆயிரம் சிந்தனைகளை விட ஒரு செயல் மேல்” என்பார்கள். சிந்திக்க அதிக நேரம் செலவிட்டு சோம்பலாக அமர்ந்து விடாதீர்கள். “சோம்பி இருக்கும் மூளை சாத்தானின் பணிமனை” என்கிறார் அறிஞர் செஸ்ட்டர் பீல்டு.

- ஓய்வு நேரத்தை உங்களுக்கு மிகவும் பிடித்தமான வகையில் செலவிடுங்கள். சிலருக்கு இசை, சிலருக்குப் புத்தகங்கள், சிலருக்கு நண்பர்கள், சிலருக்குத் தனிமை, இப்படி அவரவர்களுக்கு ரசனைகள் வேறுபடும். இசை, புத்தகங்கள், நண்பர்கள் எதாகட்டும் ‘தரமான...’ என்னும் அடைமொழியை சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். தரம் என்றும் நிரந்தரம் அல்லவா! ஓய்வு நேரத்தை எவ்வளவுக்கெவ்வளவு இன்பமாகக் கழிக்கிறீர்களோ அவ்வளவுக்கவ்வளவு வேலை நேரத்தில் உங்கள் திறமையைக் காட்டி உழைக்க முடியும்.

சுறுசுறுப்பாக இருக்க நினைத்துப் பழகி வாழ்ந்து காட்டுங்கள். உங்களைப் பார்த்து உங்கள் உறவும் நட்பும் தாமாகவே சுறுசுறுப்பைக் கற்றுக் கொள்வார்கள். ‘பெஞ்சமின் பிராங்க்லின்’ என்னும் அறிஞர் என்ன சொல்கிறார் தெரியுமா?

“எறும்பை விடப் பாடம் கற்றுத் தரும் ஆசான் வேறு யாரும் இல்லை. ஆனால் அந்த எறும்போ தன் வாயைத் திறந்து பேசுவதில்லை.”

சுறுசுறுப்பாக இருந்து பாருங்கள், உங்கள் வாழ்க்கை விறுவிறுப்பாகவே இருக்கும்.

\*\*\*\*\*

### 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)