



கௌதம் பதிப்பகம்

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

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

29. “இன்று சிறப்பாக வாழுங்கள்”

“இன்றைக்கு நாம் என்ன வாழ்கிறோமோ அதுதான் வாழ்க்கை. 20 ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு நீங்கள் வாழப் போகின்ற வாழ்க்கையை விட இன்றைய வாழ்க்கையில் தான் வாழ்க்கைச் சுகங்களும், பலன்களும் அதிகம். இதைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். மனதில் வாங்கிக் கொள்ளுங்கள்” என்கிறார் அர்னால்ட் பென்னட்.

ஆம்... சாதனையாளராக உயர உங்களை உருவாக்கிக் கொண்டிருக்கிற இந்த நேரத்தில் நீங்கள் செய்ய வேண்டியது என்ன? கடந்த கால சோகங்களில் மூழ்கி, கடந்த கால நிகழ்ச்சிகளை மனதில் அசை போட்டபடி இன்றைய பொன்னான தருணங்களைக் கழித்து விடாதீர்கள். எதிர்கால பயன்களை நினைத்து நாளைக்கு என்ன ஆகுமோ என்று அஞ்சி அஞ்சி இன்றைய தருணங்களைப் போக்கி விடாதீர்கள். ஏனென்றால், கடந்த காலம் என்பது முடிந்து விட்ட ஒன்று. எதிர்காலம் என்பது இனி வரப் போகிற ஒன்று. ஆக, நம் கையில் இருப்பது இன்றைய பொன்னான தருணங்களே!

“இன்றைய தருணம் ஏராளமான பொக்கிஷங்களைக் கொண்டது. நீங்கள் சமாளிக்கக் கூடியதை விட அதிக பொக்கிஷங்களைக் கொண்டது” என்கிறார் டிகெஸ்ட் என்னும் மேலை நாட்டு அறிஞர். இன்றைய பொழுதில் நம் கடமைகள் சரிவர செய்யப்பட்டாலே அது உங்கள் வளமான எதிர்காலத்தை மிகச் சிறப்பாகவே நீங்கள் நினைத்ததற்கு மேலாகவே நிர்ணயித்துக் கொள்ளும்.

ஜான் ரஸ்கின் தன்னுடைய மேஜையின் மேல் ஒரு பேப்பர் வெயிட் வைத்திருந்தார். அதில் ஒரே ஒரு வாசகம் மட்டும் எழுதப்பட்டிருந்தது. அந்த இரண்டு வார்த்தை வாசகம் மட்டுமே தன் வாழ்க்கையைத் திறம்பட நிர்ணயித்ததாகச் சொன்னார். அதில் எழுதப்பட்டிருந்தது என்ன தெரியுமா? “இன்று மட்டும்”. நாமும் அந்த இரண்டு வார்த்தை மந்திரத்தைக் கடைப்பிடிக்க ஆரம்பிக்கலாமே! அதாவது “இன்று மட்டும் திறம்பட சிறப்பாக வாழ்வேன்” என்று உறுதி எடுத்துக் கொள்ளலாம். ஒவ்வொரு நாளும் “இன்று மட்டும், இன்று மட்டும்” என்று நினைக்க நினைக்க எல்லா நாளுமே நாம் சிறப்பாக வாழ வழி செய்தவர்கள் ஆகிறோம்.

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

பொதுவாக ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையை இன்று செய்ய நினைத்து நாளைக்குத் தள்ளிப் போட வைப்பது எது? நம் மனது. நம் மனம் வேலைப் பளுவை விட சுகத்தையே அதிகம் விரும்பக் கூடியது. “இந்த வேலையை நாளைக்குப் பார்க்கப் போகிறோம் அவ்வளவுதானே! நாளைக்குள்ள என்ன ஆயிடப் போகுது?” “நாளைக்குத்தான் செய்வேன்னா யார் கேட்கப் போறாங்க?” இப்படி நொண்டிச் சாக்கும், வெட்டி விவாதமும் பேசிக் கொண்டு இருப்பவர்கள் எத்தனையோ பேரைப் பார்த்திருக்கிறோம். இவர்கள் தங்கள் முன்னேற்றத்தையும், சாதனைகளையும் நாளை நாளை என்று தள்ளிப் போட்டுக் கொண்டிருக்கிறார்கள் என்று தான் சொல்ல வேண்டும்.

நாளை... நாளை... என்று எதையும் தள்ளிப் போடுபவர்கள் கதை திருநாளைப் போவார் கதைதான். அதாவது “திருநாளைப் போவார்” என்கிற பெயர் அவருக்கு வருவதற்கான காரணம் இது. அவரிடம் அவரது நண்பர்கள், “இன்றைக்கு ஊருக்குப் போகிறீர்களா?” என்று கேட்ட போது, “நாளைக்குச் செல்லலாம் என்று இருக்கிறேன்” என்றாராம். அடுத்த நாளும் கிளம்பாத அவரிடம், “இன்றைக்குத் தானே ஊருக்குச் செல்கிறீர்கள்?” என்று கேட்ட போது, அவர் “எத்தனை தடவை சொல்வது? நாளைக்குப் போகிறேன்” என்று சொன்னாராம்.

சரி... இன்று இன்றைய பொழுது சிறப்பாக வாழ நாம் என்ன செய்ய வேண்டும்?

- இன்றைய பொழுதை அதிக பகல் நேரம் உள்ள பொழுதாக மாற்ற அதிகாலையில் விழிக்கப் பழக வேண்டும். அதிகாலையில் இரண்டு மணி நேரம் முன்னதாகப் படுக்கையை விட்டு எழுந்தாலே போதும். நம் முன்னேற்றமும் நம்முடனேயே எழுச்சி பெற்று எழுந்து விடும். இந்த இரண்டு மணி நேரத்தில் நம் உடல் நலத்தை மேம்படுத்தத் தேவையான உடற்பயிற்சி, யோகாசனம், மனநலத்தை மேம்படுத்தத் தேவையான தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு உடல் நலத்தையும், மனநலத்தையும் சீர்படுத்தலாம். “சுவரை வைத்துத்தானே சித்திரம்!” நீங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தில் கவனம் வைத்து வலிமையான உடலைப் பெறுவதில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஆரோக்கியமான உடல் நலம் பல்வேறு சாதனைகளை எளிதாகச் செய்ய வல்லது. குறிக்கோள், திறமை, உழைப்பு எல்லாம் இருந்தும் ஆரோக்கியம் இல்லாவிட்டால் எதையுமே செயல்முறைக்குக் கொண்டு வர முடியாமல் போய்விடும். இன்று நம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த என்ன செய்யலாம் என்று அதிகாலையில் திட்டமிடு அதன்படி செயல்படுத்தலாம்.

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

மேலும் இன்றைய தினம் இனிமையாகக் கழிய நாம் ஒன்றைக் கருத்தில் கொள்ள வேண்டும். காலை நேரப் பொழுதில் கவனம் வைக்க வேண்டும். காலை நேரப் பொழுதை இனிமையாக அமைதியாகக் கழித்தால் அன்றைய தினம் முழுவதுமே அமைதியாக சந்தோஷமாகக் கழியும். நடைமுறையில் இதை நாம் அனைவருமே உணர்ந்திருப்போம். அதிகாலையில் எழுந்து சில நிமிடங்கள் உடற்பயிற்சி, தியானம் போன்றவற்றில் ஈடுபட்டு நீராடி விளக்கேற்றி பிரார்த்தனை செய்து அமைதியாக நாளைத் துவங்கிப் பாருங்கள். நாள் முழுவதும் அமைதியாக தெளிந்த நீரோடையைப் போலச் செல்லும். அதே நேரம் எதிர்பாராமல் இல்லத்தில் ஒருவருக்கொருவர் காரசாரமாய்ப் பேசிக் கொண்டு, முகத்தைத் திருப்பிக் கொண்டு விடுமாறு அமையுமானால், அன்றைய நாள் முழுவதும் சோதனையும், வேதனையுமாகக் கழியும், இவ்வாறு இருக்க அங்கு சாதனை என்கிற பேச்சுக்கே இடமில்லை அல்லவா? எனவே உங்களுடைய காலை நேரப் பொழுதில் கவனம் செலுத்துங்கள். காலை நேர நிம்மதியை யாரும் கெடுத்து விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அமைதியாகக் கழிக்கப்பட்ட காலை நேரம் அன்றைய பொழுது முழுவதும் அமைதியாக அமையுமாறு பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

அடுத்து ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்துவதில் உடற்பயிற்சிக்கு ஈடான இடத்தைப் பிடிப்பது உணவுப் பழக்கமே. நம் வயது, உயரத்திற்குத் தகுந்த எடை இருக்கிறதா என்று பார்த்து சரியான எடைக்குக் கொண்டு வர முயற்சிக்க வேண்டும். காய்கறி சாலட், பழ ஜூஸ், காய்கறி சூப் போன்றவைகளை உங்கள் உணவில் சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். காலையில் இட்லி, மதியம் குழம்பு, ரசம், மோர், கூட்டு என்று ஒரே மாதிரியான உணவுப் பழக்கத்தை மாற்றி இன்று நம் ஆரோக்கியத்தை மேம்படுத்த என்ன உணவு சாப்பிடலாம் என்று சிந்தித்து அதன்படி தயாரித்துச் சாப்பிடலாம்.

இன்றைய தினத்தை சிறப்பானதாக்க நாம் முதலில் கவனம் செலுத்த வேண்டியது உழைப்பு. உழைப்பு எல்லாவற்றையும் வெல்லுகிறது என்கிறார் ஹோமர். நாள் முழுவதும் நன்கு உழைத்த நாளை யோசித்துப் பாருங்கள். உழைத்து முடித்த மாலை நேரம் உங்களை அறியாமல் ஒரு இனம் புரியாத சந்தோஷம் உங்களைத் தொற்றிக் கொண்டிருக்கும். இதை அனுபவத்தில் உணரலாம். அதே சமயம் உழைக்காத நாளையும் எண்ணிப் பாருங்கள். உழைக்காத நேரம் மனது விழித்துக் கொள்ள தேவையற்ற எண்ணங்கள் குடிபுகுந்து குழப்ப ஆரம்பித்துவிடும். ஆம் “ஐடியல் மைண்ட் இஸ் டெவில்ஸ் ஒர்க் ஷாப்”. அதாவது “சோம்பியிருக்கும் மூளை சாத்தானின் பணிமனை” என்கிறார் செஸ்ட்டர் ஃபீல்டு எனும்

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

அறிஞர். எனவே இன்று நான் மிகச் சிறப்பாக உழைப்பேன் என்று தீர்மானம் செய்து கொண்டு உங்கள் அலுவலகத்திற்கோ, வியாபார இடத்திற்கோ செல்லுங்கள். ஆழ்ந்த உழைப்பு, மிகச் சிறந்த வெகுமதியை உங்களுக்கு நிச்சயமாக வழங்கும்.

மேலும் இன்றைய தினத்தை சிறப்பாக அமைத்துக் கொள்வதில் நீங்கள் ஒரு விஷயத்தில் கவனம் செலுத்தியாக வேண்டும். அதுதான் பொழுதுபோக்கு. மாலை நேரம் மனதிற்குப் பிடித்த பொழுதுபோக்கில் ஓரிரு மணிநேரம் உங்களை நீங்கள் ஈடுபடுத்திக் கொள்ளுங்கள். முற்றிலும் புத்துணர்வாக உணர்வீர்கள். இதில் ஒரு விஷயத்தை கவனத்தில் கொள்ள வேண்டும். அதிகபட்சம் இரண்டு மணி நேரத்தை மட்டுமே பொழுது போக்கிற்காக ஒதுக்கலாம். தொலைக்காட்சித் தொடர்கள், ஊர் சுற்றல் என்று நான்கு ஐந்து மணி நேரத்தை முழுதாகப் பொழுதுபோக்கிற்காக விழுங்க விடுதல் அந்த நாளைச் சிறப்புடையதாக்காது.

அடுத்து ஒரு குறிப்பிட்ட துறையில் முன்னேறிக் கொண்டு இருக்கிறீர்கள் என்று வைத்துக் கொள்வோம். சாதனைச் சிகரத்தை எட்டிப் பிடிக்க சாதனைப் படிகளில் ஏறிக் கொண்டிருக்கும் நீங்கள் அந்தத் துறையில் உங்கள் வளர்ச்சிக்காக தினமும் ஒரு இரண்டு மணி நேரத்தை ஒதுக்க வேண்டியது அவசியம். நீங்கள் விளையாட்டு வீரராகவோ, இசைக் கலைஞராகவோ, எழுத்தாளராகவோ, விஞ்ஞானியாகவோ, கணிப்பொறியாளராகவோ இருக்கலாம். உங்கள் துறையில் உங்கள் உழைப்பை ஓரிரு மணி நேரங்கள் செலுத்த வேண்டியது அவசியம். இதற்காக ஒரு டைரி அல்லது குறிப்பேடு வைத்துக் கொண்டு அன்றன்று உங்கள் செயல் திறன்பற்றி எழுதி வைத்துக் கொள்ளலாம். நாளடைவில் உங்கள் செயல்திறன் விரிவுபடுத்தப்பட்டு உங்கள் துறையில் நீங்கள் ஒரு இடத்தைப் பிடிக்கலாம். சாதனை நிகழ்த்திய யாரும் ஒரே நாளில் அந்த சாதனையைப் புரிந்து விட முடியாது. ஒவ்வொரு வெற்றிப் படியாகக் கால் வைத்து ஏறி ஏறியே சாதனைச் சிகரத்தை எட்ட முடியும். “ஆயிரம் மைல் தூரப் பயணம் முதல் அடியிலிருந்து ஆரம்பிக்கிறது” இது சீனப் பழமொழி.

இன்று சிறப்பாக வாழ எண்ணுகிறீர்களா? அதற்கு மிகச் சிறந்த வழியுண்டு. சில மணித்துளிகள் பிறருக்காக வாழுங்கள். அண்மையில் சென்னை வந்த பகவான் ஸ்ரீசத்ய சாயிபாபா அவர்கள் தனது உரையில் “சேவை செய்யப் போகிறேன் என்று எங்கோ ஒரு இடத்திற்குச் செல்ல வேண்டியதில்லை. வீட்டிலேயே கூட உங்கள் வீட்டிலுள்ள மற்றவர்களுக்கு உங்களால் முடிந்த உதவிகளைச் செய்யுங்கள். இப்படி வீட்டிலுள்ள

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

ஒவ்வொருவரும் உதவியுடன், ஒற்றுமையுடன் வாழ்ந்தாலே போதும், அங்கு அமைதி, சாந்தி கிடைக்கும்” என்றார். ஆம், முதலில் உங்கள் வீட்டில் உள்ளவர்களுக்குச் சேவை செய்யுங்கள். அடுத்து உறவினர்களுக்கு, நண்பர்களுக்கு என்று சேவை மனப்பான்மையுடன் உதவிகள் பல செய்து வர, நாளடைவில் உங்கள் மனமும் பிறருக்காக வாழ்வதில் மகிழ்ச்சி காண ஆரம்பிக்கும்.

பொதுவாக எந்த ஒரு விஷயமாகட்டும். ‘இனி மேல் எல்லா நாளும் இப்படித்தான் இருப்பேன்’ என்று மனது நினைக்கும் போதே தீர்மானம் செய்யும் போதே ‘நம்மால் முடியுமா?’ என்று ஒருபுறம் நினைக்க ஆரம்பித்து விடுவோம். உதாரணமாக ‘அசைவ உணவைத் தொடுவதில்லை’, ‘புகை பிடிப்பதில்லை’ என்று மனதிற்குள் உறுதி எடுக்கும் போது ‘இனிமேல் நான்வெஜ் சாப்பிட முடியாதோ? புகை பிடிக்கவே முடியாதோ?’ என்றெல்லாம் மனதிற்குள் புழுங்காமல், ‘நம்மால் இந்த உறுதியைக் காப்பாற்ற முடியுமா?’ என்று மனதிற்குள் மலைக்காமல் ‘இன்று மட்டும் செய்வதில்லை’ என்று சொல்லிக் கொண்டு கடைப்பிடித்துப் பாருங்கள். தினமும் இன்று மட்டும், இன்று மட்டும் எனும் போது நாளடைவில் மனம் இந்த வாழ்க்கைக்குப் பழக்கப்பட்டு விடும்.

எனவே இன்றே இந்த மந்திரத்தைக் கடைப்பிடித்து முன்னேறப் பாருங்கள். நல்லதைச் செய்ய நாளும் கோளும் பார்க்க வேண்டியதில்லை. எனவே இன்றே... இப்போதே சிறப்பாக வாழ ஆரம்பியுங்கள்.

Our Websites

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