



கௌதம் பதிப்பகம்

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

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

6. “உங்கள் நேரம் உங்கள் கையில்”

“என்னை என்ன வேண்டுமானாலும் கேளுங்கள். என்னுடைய நேரத்தை மட்டும் கேட்காதீர்கள்” என்கிறார் உலகத்தையே தன் காலடியில் கொண்டு வந்த நெப்போலியன் போனபார்ட். ஆம்... நேரத்தை அவர் எவ்வளவு தூரம் மதித்திருந்தால், உயிரைப் போலப் போற்றியிருந்தால் இத்தகைய வார்த்தைகளைச் சொல்லி இருப்பார்!

உங்களை நீங்கள் சிறந்த சாதனையாளராக உருவாக்கிக் கொள்ள விரும்பினால், உங்களுக்கு மிகவும் தேவையானது நேர உணர்வு. நேர உணர்வு இல்லாதவர்களை அவர்கள் பேச்சிலிருந்தே தெரிந்து கொள்ளலாம். ‘நான் இப்ப சும்மா தான் இருக்கேன்’, ‘இன்னிக்கு ஒண்ணும் வேலையில்லை. ஃப்ரீயாத்தான் இருக்கேன்’, ‘என்ன செய்யறதுன்னே புரியலே. ஒரே போரடிக்குது. பொழுதே போகலே’ - இவர்கள் எல்லாம் நேர உணர்வு இல்லாதவர்கள் என்றே சொல்லலாம்.

பொதுவாக நிறைய பேருக்கு இந்த நேர உணர்வு என்பதே இருப்பதில்லை. உங்களுக்குத் தெரிந்த ஒருவரிடம் ஃபோனில் ஒரு 100 ரூபாய் இருக்குமா என்று கேட்டுப் பாருங்கள். ஒரு நிமிடம் யோசிப்பார்கள். அல்லது செலவாயிட்டது நாளைக்குத் தரலாமா என்று கூடக் கேட்பார்கள். அதே சமயம் அவரிடம் ‘ஃப்ரீயா இருக்கீங்களா? அங்கே வர்றேன். ஒரு அரட்டை அடிக்கலாம்’ என்று கேளுங்கள். ‘ஓ... யெஸ் வாங்களேன். சும்மாதான் இருக்கேன்’ என்பார். அதாவது அவருக்குப் பணத்தின் மதிப்பு தெரிந்த அளவிக்கு நேரத்தின் மதிப்பு தெரியவில்லை. காசா? பணமா? கொஞ்ச நேரம் ஜாலியாப் பேசிக்கிட்டுப் பொழுதைப் போக்கலாமே என்று நினைப்பவருக்கு, நேரத்தின் மதிப்பு தெரியவில்லை என்று தான் சொல்ல வேண்டும். நேரத்தை மதிக்காதவர் வாழ்க்கையில் பொதுவாக ஒரு குறிக்கோள் இல்லாதவராகத்தான் இருக்க வேண்டும்.

நீங்கள் வாழும் வாழ்க்கை வீணடிக்கப்படாமல் ஒரு சாதனையுடன் கூடியதாக இருக்க விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால் இப்போதிருந்தே ஒரு நிமிடத்தைக் கூட வீணாக்காமல் வாழப் பாருங்கள்.

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

“நீங்கள் நிமிடங்களை கவனித்துக் கொண்டால் மணி நேரங்கள் அவைகளாகவே கவனித்துக் கொள்ளும்” என்கிறார் அறிஞர் செஸ்ட்டர் பீல்டு.

“அரை மணி நேரம் தானே என்று அற்பமாகக் கருதாமல் அதிலும் அற்புதமான காரியத்தைச் செய்வவனே வெற்றியாளன் ஆகிறான்” என்கிறார் கதே.

சிலரைக் கேட்டுப் பாருங்கள்.

“உடல் ஆரோக்கியத்திற்காக எக்ஸர்ஸைஸ், யோகா ஏதாவது செய்கிறீர்களா?”

“இல்லை.”

“மன நிம்மதிக்காக, மன அமைதிக்காக தியானம் ஏதாவது...”

“இல்லை, செய்வதில்லை.”

“பொழுது போக்கிற்காக பெயிண்டிங், டிராயிங் ஏதாவது கற்றுக் கொண்டு செய்கிறீர்களா?”

“இல்லையெல்லாம்.”

“ஆத்ம திருப்திக்காக புத்தகம் படித்தல், இசை கேட்டல் இப்படி ஏதாவது?”

“எங்கே?... அதெல்லாம் இல்லை.”

உங்களில் பலரது பதில் “இல்லை... இல்லை... எதற்குமே நேரம் இல்லை.”

எல்லோருக்கும் ஒரு நாளைக்கு விதிக்கப்பட்டுள்ளது 24 மணி நேரங்கள் தான். ஆனால் வெகு சிலருக்கு எல்லாவற்றிற்கும் கணிசமாக நேரம் கிடைக்கிறது. பலருக்கோ எதற்குமே நேரம் கிடைப்பதில்லை. இது எதனால்? இவர்களுக்கு நேரத்தைத் திட்டமிடத் தெரியவில்லை. முக்கியமானவற்றிற்கு, ஆக்கபூர்வமானவற்றிற்காக நேரத்தை மிச்சப்படுத்தத் தெரியவில்லை.

எந்தெந்த வகையில் திட்டமிடலாம்? எவ்வாறு நேரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம் என்று பார்க்கலாமா?”

- முதலில் அதிகாலையில் விழிக்கப் பழகுவோம். அதிகாலையில் முன்னதாகவே எழும் ஒரு மணி நேரம், உங்கள் வாழ்க்கையில் என்னென்ன மாற்றங்களைக் கொண்டு வரப் போகிறது என்று அனுபவித்துத் தெரிந்து கொள்ளுங்கள். “விடிந்த பின்னும் தூங்கியவன் வெற்றி பெற்றதாக சரித்திரம் இல்லை” என்கிறார் ஸ்விஃப்ட் எனும் அறிஞர். அதிகாலை விழிக்கப் பழகி, 1 மணி நேரம் முன்னதாக எழுந்தால் மாதத்திற்கு 30 மணி நேரங்கள் உங்களுக்கு எக்ஸ்ட்ராவாகக் கிடைக்கிறது. அதாவது 1 1/4 நாள் போனஸ்.

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

- அதிகாலை எழுந்து அன்றைய உங்கள் பொழுதை திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள். இரவு வரை எந்தெந்த நேரத்தில் என்னென்ன செய்யப் போகிறீர்கள் என்று திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் உங்கள் நேரத்தைத் திட்டமிடாத போது, கவனம் செலுத்தாத போது மற்றவர்களுக்கு என்ன அக்கறை? மற்றவர்களால் எளிதாக உங்கள் நேரங்கள் பறிக்கப்படலாம்.

- திட்டமிடும் போது மிக முக்கியமான காரியம் எது, முக்கியமான வேலை எது, முக்கியமில்லாத வேலை எது என்று பிரித்துக் கொள்ளுங்கள். மிக முக்கியமான காரியத்தை முதலில் தொடங்கினாலே வேலை மளமளவென சூடு பிடிக்க ஆரம்பித்து விடும். பொதுவாகவே உங்களில் பலருக்கும் இருப்பது 'ஸ்டார்ட்டிங் டிரபிள்' எனப்படும் துவக்கநிலை சிக்கல். நீங்கள் 'டக்'கென்று தொடங்கி விட்டாலே போதும். பாதி முடிந்த மாதிரிதான்.

- காலை நேரத்து அவசரங்கள் எல்லோர் வீட்டிற்கும் பொதுவானதே. பள்ளிக்குக் கிளம்பும் குழந்தை, கல்லூரிக்குக் கிளம்பும் நாத்தனார், ஆபீஸிற்குக் கிளம்பும் கணவர், அதிகாலை கிறக்கத்தில் வயதான மாமனார், மாமியார். நடுவில் இங்குமங்கும் பறக்கும் இல்லத்தரசி. அவரும் ஆபீஸிற்குக் கிளம்புவவராக இருந்தால்... கேட்கவே வேண்டாம். இப்படியான காலை நேரக் களேபரத்தில் பொதுவாக வாக்குவாதங்களை வைத்துக் கொள்ளாதீர்கள். அநேகர் வீட்டில் நடக்கும் சண்டைகளில் பெரும்பாலானவை காலை நேரக் களேபரத்தில் உருவானவைதான்.

- எதிர் வீட்டு ஃபிரண்டுடன் வெட்டிப் பேச்சு, செல்ஃபோனில் ஓயாத அரட்டை இவைகளைக் கூடுமானவரை தவிர்த்தாலே கணிசமான நேரம் கிடைக்கும்.

- நம் நேரத்தில் பாதியை விழுங்கிவிடுவது எது தெரியுமா? சாமான்களை இடம் மாற்றி வைத்துவிட்டு 'தேடித் தேடி இளைத்தேனே...' என்று தேடுவது. தேடிக் கிடைக்காவிட்டால் கோபம், ஆத்திரம், அடுத்தவரைக் குற்றம் சாட்டுவது இத்யாதி... இத்யாதி.

- குறிப்பாக மாலை நேரத்தில் நம் நேரத்தைத் தொலைப்பது எது தெரியுமா? தொலைக்காட்சித் தொடர்கள். உங்கள் பொன்னான நேரங்களை அரை மணி, அரைமணியாக கணிசமாக விழுங்கி விடுவதற்காகவே வீட்டு ஹாலில் 'ஜம்'மென்று உட்கார்ந்திருக்கும் இதில் மயங்காதவர்களே இல்லை. எனலாம். நான்கு சீரியல் பார்ப்பதை ஒன்றாகக் குறைத்தால் 1 1/2 மணி நேரம் மிச்சப்படும் அல்லவா?

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

- வீட்டுச் சாமான்களை லிஸ்ட் போட்டு ஒரே நேரமாக வாங்கினால் நேரத்தை மிச்சப்படுத்தலாம். இல்லாவிட்டால் மறந்த சாமான்களை வாங்க கடைக்கு அடிக்கடி அலைய வேண்டி இருக்கலாம்.

- எல்லா வேலைகளையும் நீங்களே தலையில் சுமந்து கொண்டு பார்க்காதீர்கள். என்னை மாதிரி சிறப்பா செய்ய வீட்டிலே யார் இருக்கா என்று மார்த்தட்டிக் கொண்டு பேசாமல் மற்றவரையும் தட்டிக் கொடுத்து வேலை வாங்கும் கலையைக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள். வேலைகள் பாதி குறைந்தாலே, நேரமும் கணிசமாக மிச்சப்படும்.

- எங்கு செல்வதானாலும் அரை மணிக்கு முன்னால் செல்வதைப் பழக்கப்படுத்திக் கொள்ளுங்கள். வேலை சீக்கிரம் முடிந்து விட்டால் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகக் கூட நீங்கள் திரும்பி விடலாம்.

- வீட்டிலுள்ள உங்கள் குழந்தைகளுக்கும் நேர உணர்வை ஏற்படுத்தலாம். அடிக்கடி 'நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். இந்த நேரத்திலே இந்த வேலையை முடிக்கலாம்' என்று சொல்லிச் சொல்லிக் குழந்தைகளின் ஆழ் மனதில் நேரத்தை வீணாக்குவது மிகவும் தவறு எனும் கருத்தைப் பதிய வைத்து விட வேண்டும்.

- உங்களில் பலருக்கு எதற்கெடுத்தாலும் 'நாளைக்குப் பார்த்துக்கலாம்' என்று தள்ளிப் போடும் பழக்கம் இருக்கிறதா? இன்றிலிருந்தே மாற்றிக் கொள்ள முயற்சியுங்கள். நாளை, நாளை என்று ஒத்திப் போட ஆரம்பித்தால் குறிப்பிட்ட நாளைக்குள் அந்த வேலை முடிக்க முடியாமலேயே போய் விடலாம். 'இன்று செய்ய முடிந்ததை நாளை வரை ஒரு போதும் தள்ளிப் போடாதே' என்கிறார் பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின்.

- 'ஆர்கனைஸர்' எனப்படும் டைரி வாங்கி இன்றைய வேலைகள், இந்த வாரத்தில் முடிக்க வேண்டிய வேலைகள், இந்த மாதத்தில் செய்ய வேண்டியவை இந்த வருடத்தில் செய்ய வேண்டிய திட்டங்கள் எனத் திட்டமிட்டுக் கொள்ளுங்கள்.

- நேரத்தின் பெருமையை உணர்த்தி வலியுறுத்தி அறிவுரை சொல்வதில் முதன்மையானவர் பெஞ்சமின் பிராங்க்ளின். "நீங்கள் வாழ்க்கையை நேசிக்கிறீர்களா? அப்படியானால் நேரத்தை வீணாக்காதீர்கள். ஏனெனில் வாழ்க்கை என்பதே அதனால் ஆனதுதான்" என்கிறார்.

மேல் நாட்டவர் பல்வேறு துறைகளிலும் முன்னேறிக் கொண்டே போவதற்குக் காரணம் அவர்களது 'பங்ச்சவாலிட்டி'.

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

உலகத்திலேயே முக்கியமானவைகளில் கடிகாரத்தின் டிக்... டிக்... சப்தமும் ஒன்று. ஒருமுறை அடித்த டிக் சத்தம் மறுமுறை வரப்போவதில்லை. நழுவிச் சென்ற, கடந்து சென்ற மணித்துளி கடந்து சென்றதுதான்.

“வாயிலிருந்து புறப்பட்ட வார்த்தை, வில்லிலிருந்து புறப்பட்ட அம்பு, உதறப்பட்ட வாய்ப்பு, ஓடிப் போன நிமிஷம் இந்த நான்கையும் திரும்பப் பெற முடியாது” என்கிறார் உமர் எனும் கவிஞர்.

பொதுவாக நம் நேரங்கள் வீணாவது ஒரு வித குருட்டு யோசனையால் தான். கடந்த கால சோகங்கள் அல்லது எதிர்கால பயங்கள் இவைகளை நினைத்து நிமிடங்களை, மணி நேரங்களைக் கரைக்கிறோம். இவைகளை விடுத்து நிகழ்காலத்தில் திறம்பட வாழுங்கள். கடந்த காலம் என்பது கை நழுவிப் போன விஷயம். எதிர்காலம் என்பது கைக்கு வராத விஷயம். நிகழ்காலம் என்பது மட்டுமே நம் கைவசம் உள்ள பொற்காலம். வாழ வேண்டிய நிகழ்காலத்தை யோசித்து யோசித்தே, இறந்து விட்ட கடந்த காலம் ஆக்கி விடாதீர்கள். ஆம் போன நிமிடம் உங்களுக்குக் கடந்த காலம் தானே. எனவே நிகழ்காலத்தில் உற்சாகத்துடனும், உறுதியுடனும் அனுபவித்து வாழ்வதே சுகமானது.

“மந்தமாகவும், செயல் முனைப்பு இல்லாமலும் வாழும் நூறாண்டுகளை விட ஊக்கத்துடனும், உறுதியுடனும் உழைத்து வாழும் ஒரு நாளே உயர்ந்தது” என்கிறார் புத்தர் தமது ‘தம்மபதம்’ என்னும் நூலில்.

எனவே, ஒவ்வொரு மணித் துளியையும், வீணாக்காமல் வாழுங்கள். நிகழ்காலத்தை வீணாக்காமல் உழைப்பில் கவனம் செலுத்தி வாழுங்கள். எதிர்காலத்தில் உங்கள் வாழ்க்கை இனிய நாதம் பொழியும் வீணையாக, உங்கள் கரங்களில் தவழும்.

Our Websites

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