



கௌதம் பதிப்பகம்

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

திருமதி. கீதா தெய்வசிகாமணி படைப்புகள்

சிலையும் நீயே சிற்பியும் நீயே

7. “எழாவிடில் பயனில்லை”

“எழுவாய் - பயனில்லை” என்று பள்ளிப் பாடங்களில் நீங்கள் படித்திருந்தது நினைவிருக்கலாம். இப்போது உங்கள் வாழ்க்கைக்கு மிகவும் தேவையான புதுமொழி என்ன தெரியுமா? “எழாவிடில் பயனில்லை”. அதாவது “அதிகாலையில் எழாவிட்டால் நீ வாழ்க்கையில் பயன் பெறப் போவதில்லை” என்பதுதான் அது.

வாழ்க்கையில் முன்னேற, முன்னேறி சாதனை புரிய சில அடிப்படைப் பழக்க வழக்கங்கள் அவசியம். அத்தகைய பழக்கங்களில் தலையானது ‘அதிகாலை எழுதல்’ என்னும் நல்ல பழக்கம்.

“நீ அதிகாலையில் எழாவிட்டால் எதிலும் உருப்பட மாட்டாய்” என்கிறார் அறிஞர் கான்ராட்.

“உன் முன்னேற்றம் கருதி நீ ஒரு பெரிய மனிதரை சந்திக்க விரும்பினால் அதிகாலையில் செல். தாமதித்தால் அவர் அவரது முன்னேற்றம் கருதி அவரை விடப் பெரிய மனிதரைச் சந்திக்கக் கிளம்பியிருக்கக் கூடும்” என்கிறார் ஓர் அறிஞர்.

அதிகாலைப் பொழுது ஓர் அற்புதமான பொழுது. இருள் செல்லமாக விலக, மெல்ல மெல்லப் பெருகி வரும் சூரிய ஒளி, சூரிய ஒளியில் தவழ்ந்து வரும் இளங்காற்று, இளங்காற்றில் மிதந்து வரும் புல்லினங்களின் கீச், கீச் மெல்லிசை. மெல்லிசை கேட்டு மலரும் நம் இமை மொட்டுக்கள். இப்படி அதிகாலைப் பொழுதை வர்ணித்துக் கொண்டே போகலாம். அதிகாலைப் பொழுது ஒவ்வொருவரும் எழுந்து அனுபவிக்க வேண்டிய பொழுது.

உங்களில் பெரும்பாலானோரைக் கேட்டுப் பாருங்கள். காலையில் எத்தனை மணிக்கு எழுந்திருப்பீர்கள்? பதில்: ‘ஆறரை மணியிலிருந்து ஏழுக்குள் எழுந்திருப்பேன்’ என்று பெருமையாகச் சொல்லிக் கொள்வார்கள். அதிகாலை நேரத்தில் எழாத நீங்கள் என்னென்ன இழக்கிறீர்கள் தெரியுமா?

- முதலில் உங்கள் உடல் ஆரோக்கியத்தை இழக்கிறீர்கள். சுவரை வைத்துத்தான் சித்திரம். நீங்கள் என்ன தான் முன்னேற விரும்பி, பல்வேறு முயற்சிகள் செய்தாலும்

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 ஆரோக்கியமாக இருந்தால் தான் பல்வேறு சாதனைகளைத் திறம்படச் சாதிக்க முடியும். அதிகாலை நேரத்தில் பீச்சிலும், சாலை ஓரங்களிலும் 'வாக்கிங்' செல்பவர்களைப் பாருங்கள். அவர்களைப் பார்த்தாலே 'ஆரோக்கியசாலிகள்' என்று எழுதி ஒட்டப்பட்டிருக்கும். கேட்டுப் பார்த்தால் நான் 15 வருடங்களாக 'வாக்கிங்' செல்கிறேன். 20 வருடங்களாக நடைப் பயிற்சியை நாள் தவறாமல் செய்கிறேன் என்று சொல்லுவார்கள். உடல் ஆரோக்கியத்தை எவ்வளவு தூரம் அனுபவபூர்வமாக உணர்ந்திருந்தால் இவ்வாறு நாள் தவறாமல் வாக்கிங் செல்வார்கள் என்று நினைத்துப் பாருங்கள். அதிகாலைக் காற்றிலேயே 'ஓஸோன்' நிறைந்திருக்கிறது. உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இந்த 'ஓஸோன்' மிக மிகத் தேவை. அதிகாலை துரித நடையால் இந்த ஓஸோன் அதிக அளவு உட்கிரகிக்கப்பட்டு இரத்த செல்களுக்குள் புகுந்து ஆரோக்கியத்தை வாரி வழங்குகிறது. இருதயத்திற்குப் புதுப்புது மெல்லிய நுண் இரத்தக் குழாய்களும் நடைப் பயிற்சியால் உருவாகிறது என்கிறார்கள் மருத்துவர்கள். இத்தனை சிறப்பு வாய்ந்த அதிகாலை நடைப் பயிற்சியை அதிகாலை எழாதவர்கள் இழக்கிறார்கள். அதன் மூலம் ஆரோக்கியத்தையும் இழக்கிறார்கள்.

- நம் உடலின் ஒவ்வொரு உறுப்புக்களும் ஒவ்வொரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில் மிக நன்றாகப் பணி புரிகிறது என்று மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. அதன்படிப் பார்த்தால் பெருங்குடல் காலை ஐந்து மணி முதல் ஆறு மணி வரை நன்கு சுருங்கி விரிந்து பணியாற்றுகிறது. அதிகாலையில் எழுபவருக்கு 'மலச்சிக்கல்' பிரச்சனை என்பதே இருக்காது. அதிகாலையில் வயிறு சுத்தமாகக் கிளியராகி விட்டாலே போதும். அன்று பாதிப் பிரச்சனை கிளியரான மாதிரிதான். அதிகாலை எழாத போது கழிவுகள் தங்கி ஜீரண உறுப்புகள் பாதிக்கப்பட்டு உடலுக்கு ஒரு அசதியையும் நோவையும் கொடுக்கிறது.

- அதிகாலை எழாத நீங்கள் உடற்பயிற்சி செய்யும் வாய்ப்பை இழக்கிறீர்கள். உங்களில் பலருக்கு வெளியே சென்று நடைப் பயிற்சி செய்ய இயலவில்லையா? அதிகாலை எழுந்து வீட்டிற்குள்ளாகவே உடற்பயிற்சி, யோகாசனம் போன்றவற்றில் ஈடுபடலாமே. காலை எட்டு மணி ஆகிவிட்டாலே அலுவலக வேலை, வீட்டு வேலை எனப் பல வேலைகளும் உங்களைச் சூழ்ந்து கொள்ள உடற்பயிற்சிக்கு நேரம் தான் ஏது? அதிகாலை நேரந்தான் உடற்பயிற்சிக்கு ஏற்ற நேரம்.

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

- நேரம் கழித்து எழுவதால் மன ஆரோக்கியமும் பாதிக்கப்படுகிறது. டென்ஷன் நிறைந்த வாழ்க்கையில் உங்கள் மனதை அமைதியாக வைத்துக் கொள்ளப் பெருமளவு உதவுவது தியானம். தியானம் செய்ய அதிகாலைப் பொழுதே ஏற்றது. ஆரவாரமில்லாத, அமைதியான, அதிகாலைப் பொழுதில் செய்யும் 20 நிமிடத் தியானம் உங்கள் வாழ்க்கையையே அமைதிப் பூங்காவாக மாற்றிவிடும். மேலும் இரத்த அழுத்தம், நீரிழிவு, ஆஸ்த்மா, இருதய நோய் போன்றவற்றிற்குத் 'தியானம்' மிகச் சிறந்த நிவாரணி என மருத்துவ அறிக்கைகள் கூறுகின்றன. அதிகாலை எழாவிட்டால் தியானம் செய்யும் நேரத்தையும், வாய்ப்பையும் இழக்கிறீர்கள் அல்லவா?

- அடுத்து அதிகாலை எழாத நீங்கள் இழப்பது எதைத் தெரியுமா? “மதிப்பை” - “அந்த ஆள் எப்பப் பார்த்தாலும் ஆபிஸிற்கு லேட், அது, இதுன்னு காரணம் சொல்வாரு.” “அந்த அம்மாவா, அப்பப்பா எதற்கெடுத்தாலும் ‘வள்’ளுனு விழுவாங்க. இதெல்லாம் அதிகாலையில் எழாதவர்களைப் பார்த்துச் சொல்லப்படும் வார்த்தைகள். பார்க்கப் போனால் இவை யாவும் மிகைப்படுத்தப்பட்ட வார்த்தைகளே அல்ல. உண்மையான வார்த்தைகள். அதிகாலை எழாததால் உங்களை விட்டு சுறுசுறுப்பு தேவதை விலக, சோம்பல் பிசாசு பலமாகப் பிடித்துக் கொள்கிறது. லேட்டாக எழுந்து அரக்கப் பறக்கக் கிளம்பி, அவசரமாக புட்போர்டில் தொற்றி, பிதுங்கி வழியும் கூட்டத்தில் உடை கசங்க லேட்டாகப் போய் மேனேஜர் முன் அசடு வழியும் உங்களிடமிருந்து ‘மதிப்பு’ மதிப்பாக விலகிப் போகாதா என்ன?

- அதிகாலை எழாத நீங்கள் செல்வத்தை இழக்கிறீர்கள். அதிகாலை எழுந்து உங்கள் பிள்ளைகளுக்கு ஒரு மணி நேரம் நீங்களே பாடம் சொல்லிக் கொடுத்துப் பாருங்கள். டியூஷன் தேவையில்லை. பணமும் மிச்சம். மிகச் சிறந்த மதிப்பெண்கள் பெற வைத்தால் பொறியியல், மருத்துவம் போன்ற தொழில் கல்விக்கு நுழைவுக் கட்டணமாகப் பெரும் தொகை செலவழிக்க வேண்டி இருக்காது.

- அதிகாலை எழாத நீங்கள் வாய்ப்புகளை இழக்கிறீர்கள். எப்படி? இசைத்துறை போன்ற கலைத்துறைகளில் பயிற்சி மிக மிக அவசியம். இன்று முன்னணியில் இருக்கும் பாடகர்களையும், நடனக் கலைஞர்களையும் கேட்டுப் பாருங்கள். தினமும் நாள் தவறாமல் அதிகாலையில் அவர்கள் செய்யும் பயிற்சியைப் பற்றிச் சொல்வார்கள். அதிகாலையில் தினமும் செய்யும் ஓரிரு மணி நேரப் பயிற்சி மிகச் சிறந்த வாய்ப்புகளை உறுதியாகத் தேடித் தரும். கலைத் துறையில் ஈடுபடுபவர்கள் ஒரு மணி நேரம் முன்னதாக எழுந்து

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

எல்லா இடங்களுக்கும் குறித்த நேரத்தில் போய் வாய்ப்புகளைப் பெருக்கிப் பாருங்கள். வசதிகள் உங்களைத் தேடி வாசலில் வந்து நிற்கும்.

- அதிகாலை எழாத நீங்கள் உங்கள் முன்னேற்றத்தை இழக்கிறீர்கள். நீங்கள் எழுத்தாளரா? கவிஞரா? ஓவியரா? அதிகாலை எழுந்து உங்கள் கற்பனைக் குதிரையைக் கிளப்பிப் பாருங்கள். நீங்களே நினைத்துப் பார்த்திராத அளவுக்கு உங்கள் கற்பனைக் குதிரைக்கு சிறகு முளைத்துப் பறக்க ஆரம்பித்துவிடும். பறந்து போய் உங்களுக்கு வாய்ப்புகளையும், வசதிகளையும் தானே தேடித் தந்துவிடும். அதாவது உங்கள் கற்பனை விரிய விரிய, உங்கள் திறமையில் விரிவு ஏற்பட்டு மிகச் சிறந்த படைப்புகளைப் பார்ப்பீர்கள்.

- சரி... இனி நாளை முதல் அதிகாலையில் எழுவது என்று முடிவு செய்து விட்டீர்கள். அதற்கு என்ன செய்வது?

- இரவு 1 மணி நேரம் முன்னதாகவே படுக்கைக்குச் செல்லுங்கள். படுக்கைக்குச் செல்வதற்கு முன் ஒரு பத்து நிமிடம் மனதை தியான நிலையில் வைத்து அமைதிப் படுத்திவிட்டு அந்த நிலையில் உறங்கச் செல்வதே நல்லது. ஒரு மணி நேரம் முன்னதாகப் படுத்தாலும் பல்வேறு தேவையற்ற சிந்தனைகளால் மூன்று மணி நேரம் புரண்டு புரண்டு படுத்துவிட்டு பிறகு தூங்குவது அதிகாலை விழிப்பை நிச்சயமாக பாதிக்கும்.

- படுக்கைக்கு செல்வதற்கு முன் குடும்பத்தில் குட்டி குட்டி சண்டைகள், வாக்குவாதங்கள், பிரச்சனை விவாதங்கள், தொலைபேசி வீண்வம்பு, தொலைக்காட்சி சீரியல் சோகங்கள் போன்றவைகளை அதிகாலையில் எழ விரும்பும் நீங்கள் நிச்சயமாகத் தவிர்க்க வேண்டும்.

- இன்றிலிருந்து அலாரம் வைத்துக் கொண்டு எழுவதை வழக்கமாகக் கொள்ளுங்கள். முதல் ஓரிரு மாதங்கள் அலாரம் உங்களை எழுப்பிவிட்ட பிறகு பழக்கம் காரணமாக நீங்கள் அலாரத்திற்கு முன்னால் எழுந்து அதை நிறுத்த ஆரம்பிப்பீர்கள். அலாரம் வைத்து எழுபவர்களுக்கு ஒரு குறிப்பு! அலாரம் அடித்ததும் அப்படியே அதன் தலையில் ஓங்கி அடித்து நிறுத்தி விட்டு, விட்ட தூக்கத்தைப் பிடிக்காதீர்கள். திரும்பிப் படுத்த உடன் வரும் ஆழ்ந்த தூக்கம் ஒரு மணி நேர அசந்த தூக்கத்தில் கொண்டு போய் விட்டு விடும். அலாரம் அடித்ததும் எழுந்து உட்கார்ந்து விடுங்கள். உட்கார்ந்த நீங்கள் கண்டிப்பாக எழுந்து விடுவீர்கள்.

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 காப்பி அல்லது டிரியரா? எழுந்த உடன் ஆவி பறக்கும் சூப்பரான காப்பியை மனக் கண்ணால் கற்பனை செய்யுங்கள். காப்பி எண்ணம் தூங்கும் எண்ணத்தைக் கைவிடச் செய்யும்.

- அதிகாலை அலாரம் வைத்து எழுவது உங்கள் ஆக்கப்பூர்வமான வேலைகளை கவனிக்கத்தான் என்பது நினைவில் இருக்கட்டும். உடற்பயிற்சி, தியானம், இறைவழிபாடு, அன்றைய வேலைகளைத் திட்டமிடல் இப்படி ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபடுங்கள். அதைவிடுத்து அதிகாலையிலே வீட்டில் மற்றவர்களை வம்புக்கிழுப்பது, வீண் விவாதம் பேசுவது இப்படி ஆரம்பித்து உங்கள் நிம்மதியைக் கெடுத்துக் கொள்வதோடு, அடுத்தவர் நிம்மதியையும் அடியோடு கெடுக்காதீர்கள். இதற்கு நீங்கள் படுக்கையில் படுத்துக் கிடப்பதே மேல்.

- சரி... ஒரு சின்னக் கணக்குப் போட்டுப் பார்க்கலாமா? சுமாராக ஏழு மணிக்கு எழும் நீங்கள் இனி 5 மணிக்கு எழுவதாக வைத்துக் கொள்வோம். இதனால் உங்களுக்கு அதிகப்படியாகக் கிடைப்பது என்ன? 2 மணி நேரங்கள். ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரம் என்றால் வாரத்திற்கு $7 \times 2 = 14$. மாதத்திற்கு, $30 \times 2 = 60$ மணி நேரங்கள். அதாவது மாதத்திற்கு $60 / 24 = 2 \frac{1}{4}$ நாள். இப்படிக் கணக்குப் பண்ணலாம். ஒரு நாளைக்கு 2 மணி நேரம் எனில் வருடத்திற்கு $365 \times 2 = 730$ மணி நேரங்கள். அதாவது நாள் கணக்குப் பார்த்தால் $730 / 24 =$ கிட்டத்தட்ட 30 நாட்கள். அதாவது ஒரு மாதம். அதிகாலை 5 மணிக்கு எழுவவருக்கு வருடத்திற்கு 1 மாத வாழ்க்கை போனஸ்.

அங்கே அது வாங்கினா இது போனஸ் என்று அலையும் நாம் விலை மதிக்க முடியாத போனஸான நேரத்தின் மதிப்பை உணர்ந்து அறிவைப் பெருக்கி, ஆற்றலை விரிவாக்கி முன்னேறலாமே!

Our Websites

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