



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காப்டன்

வேலிகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 8 • இதழ் 12 • ஜூன் 2024 • விலை ரூ.18/-

வெண்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

மனநிறைவு
சிறப்பிதழ்





SHIRTS • TROUSERS • FABRICS

By



It's A Summer to Chill with Linen Park

Let the summer style roll and the cool breezes flow with Linen Park, pure linen shirts from Ramraj Cotton, your go-to choice for staying cool and stylish from sunup to sundown.



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



நீம்மதியும் மகிழ்ச்சியும் நிறைவாக அனுபவித்து
நேர்மறை எண்ணங்களுடன் வாழ்வில் உயர்ந்து
வெற்றிடைந்த மனிதராகத் திகழ்வதற்கு உதவும்

மனநிறைவு சிறப்பிதழ்

என்ற இந்தப் பயனுள்ள நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

மனநிறைவு எனும் பண்பை, மனிதர்களின் அனைத்துப் பண்புகளிலும் அரசன் என்பார்கள். அந்த ஒரு பண்பு இருந்துவிட்டால் மகிழ்ச்சி, நிம்மதி, அமைதி போன்ற அனைத்து நன்மைகளும் ஒருசேர வந்துவிடும். தன்னைச் சுற்றியுள்ள உறவுகளை மேம்படக் கையாளும் திறனும், நெருக்கடிகளை இலகுவாக எதிர்கொள்ளும் திறனும் கைவந்தவர்களாக மனநிறைவு பெற்றவர்கள் இருக்கிறார்கள்.

மனநிறைவாக வாழும் மனிதர்கள் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதாக உளவியல் ஆய்வுகள் நிரூபிக்கின்றன. அவர்கள் இனிமையான வார்த்தைகளை அதிகம் பேசுகிறவர்களாகவும், பாசிட்டிவ் எண்ணங்களை உடையவர்களாகவும், எடுத்துக்கொண்டு பணிகளைத் திறம்படச் செய்பவர்களாகவும் இருக்கிறார்கள். ஒருவகையில் மனநிறைவு என்பது வற்றாத செல்வம். மனநிறைவான வாழ்வே முழுமை பெற்ற வாழ்வு.

‘வாழ்வில் எதைத் தேடுகிறாய்?’ எனக் கேட்டால், ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு பதிலைத் தருவோம். உண்மையில் ஒவ்வொருவரும் மனநிறைவையே தேடுகிறோம். ஒரு வேடிக்கையான கதை உண்டு. பத்து நண்பர்கள் ஒன்றாக இருந்தபோது, “கடவுள் திடீரென நம் முன்னால் தோன்றி, ‘என்ன வரம் கேட்டாலும் தருகிறேன்’ என்று சொன்னால் நாம் ஒவ்வொருவரும் எதைக் கேட்போம்” என்று தங்களுக்குள் விளையாட்டாகப் பேசிக்கொண்டனர். ஒருவன் தனக்கு ‘அள்ள அள்ளக் குறையாத பணம் கேட்பேன்’ என்றான். இன்னொருவன், ‘உலகையே ஆட்டிப் படைக்கும் அதிகாரம் வேண்டும் எனக் கேட்பேன்’ என்றான். ‘உலகிலேயே மிகப்பெரிய புகழ் வெளிச்சம் பெற்ற மனிதனாக வேண்டும் எனக் கேட்பேன்’ என்றார் மற்றொருவர்.

இப்படி ஒன்பது பேர் ஆளுக்கொரு ஆசையைத் தெரிவித்தனர். பத்தாவது நபர் மட்டும் வித்தியாசமாக, “எனக்கு எது மனநிறைவைத் தருமோ, அதை அருளும்படி கடவுளிடம் கேட்பேன்” என்று சொன்னார். மற்ற ஒன்பது நண்பர்களும் அவரைப் பார்த்துச் சிரித்தனர். “எங்களைப் போல உனக்கு விருப்பமானதைக் கேட்டால் மனநிறைவு தானாக வரப்போகிறது. எதைவுமே கேட்காமல் நேரடியாக மனநிறைவை வரமாகக் கேட்டால் அது எப்படிக்கிடைக்கும்?” என்று கேலி செய்தனர்.

பத்தாவது நபர் நிதானமாகச் சொன்னார். “நீங்கள் வரமாகக் கேட்டது ஆசை. நான் வரமாகக் கேட்பது தேடல். நீங்கள் ஆசையைத் தேடுகிறீர்கள். அதை அடையும் வழிதான் உங்களுக்குத் தெரியவில்லை. எனக்குப்

பிடித்த எதைச் செய்தாலும் நான் அதில் மனநிறைவைப் பெறவேண்டும். ‘உனக்கு எதுவுமே தரமுடியாது’ என்று கடவுள் சொன்னாலும் என்னால் மனநிறைவைப் பெறமுடியும். மனித வாழ்வில் கடவுளைத் தரிசிப்பதைவிட வேறென்ன நிறைவு கிடைத்துவிட முடியும்? ஆசைகளை வெளியே இருந்து பூர்த்தி செய்ய வேண்டும். மனநிறைவை உள்ளுக்குள் இருந்து பூர்த்தி செய்ய இயலும்” என்று கூறினார்.

அந்தப் பத்தாவது நபருக்குத் தோல்வியே கிடைக்காது. நிறைவு என்பது அவருக்குத் தன்னுடைய செயல்களின் வழியே கிடைத்துவிடுகிறது. வெற்றியை மற்றவர்கள் ஒப்புக்கொள்ளவேண்டும். மனநிறைவைச் சம்பந்தப்பட்ட நபர் உறுதிசெய்தால் போதுமானது. வெற்றியும் மனநிறைவும் மிக நெருக்கமான நண்பர்கள், அதேநேரம் அதிதீவிர எதிரிகள். வெற்றியை மனநிறைவை நோக்கி நகர்த்தினால் வாழ்வு சிறக்கும். வெற்றியை ஆசையை நோக்கி நகர்த்தினால் முடிவற்ற துயரங்களைச் சந்திக்க நேரிடும்.

இந்திய கிரிக்கெட் விளையாட்டின் கடவுள் என்று கொண்டாடப்பட்ட சச்சின் டெண்டுல்கர் நாட்டின் உயரிய கௌரவமான பாரத ரத்னா விருதைப் பெற்றவர். ஜனாதிபதியால் ராஜ்யசபா எம்.பி.யாக நியமனம் செய்யப்பட்டார். இத்தகைய பெருமைகளைப் பெற கிரிக்கெட்டில் பல சாதனைகளை அவர் செய்யவேண்டி இருந்தது.

சர்வதேச டெஸ்ட் போட்டியில் தன் பயணத்தை டெண்டுல்கர் தொடங்கும்போது அவருடைய வயது 16. மிக இளம் வயதில் டெஸ்ட் கிரிக்கெட் போட்டியில் சதம் அடித்த 3-வது வீரர் என்ற பெருமையைப் பெற்றவர். ஒருநாள் போட்டிகளில் 18,426 ரன்களைக் குவித்தவர். அதில் 49 சதங்கள் அடங்கும். அவர் விளையாடிய காலத்தில் இந்திய கிரிக்கெட் அணி பெற்ற வெற்றிகளில் 70 சதவிகிதத்திற்கு மேல் டெண்டுல்கரின் பங்களிப்பு இருப்பதாக நிபுணர்கள் கணிக்கிறார்கள்.

இத்தகைய வெற்றிச் சாதனைகளுக்குச் சொந்தக்காரராகிய டெண்டுல்கருக்கு எது மனநிறைவு அளிக்கிறது என்று ஒரு நிகழ்ச்சியில் கேட்டார்கள். “வெற்றியோ, தோல்வியோ, அடுத்த நாள் அதிகாலை கிரிக்கெட் மைதானத்தில் வந்து பயிற்சி பெறுவதே எனக்கு மனநிறைவை அளிக்கிறது” என்று தெரிவித்தார் அவர்.

நாட்டிற்குப் பெருமை சேர்க்கிற விளையாட்டு வீரர், பல ஆயிரம் ரசிகர்கள் கூடியிருக்கும் ஒரு சர்வதேசப் போட்டியில் உருவாவதில்லை. மாறாக, அன்றாடம் பயிற்சி எடுக்கும் ஆட்கள் இல்லாத மைதானத்தில் உருவாகிறார்.



தினம் தினம் பயிற்சி எடுத்து மெருகேறிய திறமையான வீரரையே, மைதானத்தில் ரசிகர்கள் காண்கின்றனர்.

சாதனையாளர்களின் வாழ்வை அருகே சென்று பார்த்தால், வெற்றியைவிட அதை அடையும் வழிக்காக உழைப்பதையே மனநிறைவாகக் கருதுகின்றனர். அப்துல் கலாம் ஒரு விஞ்ஞானியாகத் தாய்நாட்டிற்கு மிகப்பெரிய பங்களிப்பைச் செய்திருக்கிறார். மிகச் சாதாரணக் குடும்பத்தில் பிறந்து கடினமாக உழைத்து நாட்டின் ஜனாதிபதியாக உயர்ந்தார். பல இக்கட்டான சூழல்களில் நாட்டின் பாதுகாப்பிற்கு நம்பிக்கை அளிக்கும் மாமனிதராக விளங்கினார் கலாம். அவர் குடியரசுத் தலைவராக தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட பிறகு, மாணவர்களின் சரணாலயமாக ஜனாதிபதி மாளிகை மாறியது. இந்தியா முழுவதும் இருந்து மாணவர்கள் அலை அலையாக அங்கு படையெடுத்து கலாம் அவர்களுடன் உரையாடினர்.

குடியரசுத் தலைவர் ஏன் இத்தனை ஆயிரம் மாணவர்களைத் தினம் தினம் சந்திக்கிறார் என்கிற கேள்வி சிலருக்கு வந்திருக்கும். எதிர்காலத் தலைமுறைக்கு வழிகாட்டுவதைக் குடியரசுத் தலைவராக, அறிவியல் அறிஞராகத் தன் முதன்மையான கடமையாக அவர் கருதினார். கலாம் அவர்களின் பங்களிப்பிற்காக அவருக்கும் இந்தியாவின் மிக உயரிய கௌரவமான பாரத ரத்னா விருது வழங்கப்பட்டது. மறைந்த பிறகும் பல லட்சம் மாணவர்களின் ஆதர்சமாக விளங்கும் கலாம் அவர்களுக்கு எது மனநிறைவு அளித்தது தெரியுமா?

விஞ்ஞானியாக நிகழ்த்திய சாதனைகளோ, ஜனாதிபதியாகப் பணியாற்றியதோ, தன் சாதனைகளுக்காகப் பெற்ற விருதுகளோ அவருக்கு மனநிறைவு அளிக்கவில்லை. ஆசிரியர் பணியே தன்னை முழுமை பெறச் செய்வதாக நினைத்தார். ஜனாதிபதி பதவியிலிருந்து ஓய்வுபெற்ற பிறகும் ஆசிரியராக வகுப்பறையில் தொடர்ந்து இயங்கினார். சிறந்த ஆசிரியரின் மூச்சு மாணவர்களுடன் உரையாடும்போதே பிரிந்தது.

வெற்றிக்கு அளவுகோல்கள் உண்டு. ஆனால் மனநிறைவுக்கு எவ்விதமான அளவுகோலும் இல்லை. அவரவருக்கு எது மகிழ்ச்சி அளிக்கிறதோ, எது நிறைவை அளிக்கிறதோ, அதுவே அளவுகோல். நமது வெற்றியை மற்றவர் எடைபோடுவார்கள். மனநிறைவு அளிப்பது எது என்பதை நாமே தீர்மானிக்கிறோம். அதற்கு வெற்றியைப் போன்று ஒருமுகம் இல்லை. ஒவ்வொரு மனிதருக்கும் ரேகையைப் போல மனநிறைவும் தனித்துவமானது. அதை அடையாளம் காண்பதும், அதை நோக்கி நம் செயல்திட்டத்தை வகுப்பதும் அவசியம். மனநிறைவை அளிக்கும் வெற்றிகளை நோக்கிப் பயணிப்போம்.

குரு அருள்
வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



மன நிறைவின் அர்த்தம் என்ன?

பு கழ்பெற்ற ஞானியைச் சந்திக்க வந்திருந்தார் பெரும் பணக்காரர் ஒருவர். அந்த ஞானியிடம் வந்து ஆலோசனை கேட்டால் எப்படிப்பட்ட பிரச்சனையும் தீர்ந்துவிடும் என்று மக்கள் நம்பினார்கள். அதனால் பெரும் கூட்டம். நீண்ட நேரம் காத்திருந்தே அவரைச் சந்தித்தார் பணக்காரர். அவரை அமர வைத்த ஞானி, “என்ன வேண்டும்?” என்று கேட்டார்.

“என்னிடம் பணத்துக்குக் குறையில்லை. ஆனால் வாழ்க்கையில் மனநிம்மதி இல்லை. அதனாலேயே மகிழ்ச்சியாக வாழ்க்கையை என்னால் அனுபவிக்க முடியவில்லை. நானும் இந்தக் கேள்விக்கு விடைதேடி எங்கெங்கோ போய்ப் பார்த்துவிட்டேன். நான் என்ன செய்ய வேண்டும்?” என்று ஞானியிடம் கேட்டார் பணக்காரர்.

ஞானி சிரித்தபடி அவருக்குப் பதில் சொன்னார். “எதிர்பார்த்தபடி நடக்காத செயல்களை நினைத்து எரிச்சல் அடையாதீர்கள். முயற்சி செய்தும் இன்னும் கிடைக்காத

எதையும் நினைத்து ஏங்கிக்கொண்டே இருக்காதீர்கள். உங்களிடம் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் நினைத்து திருப்தி அடையுங்கள். இவையெல்லாம் கிடைத்ததில் மன நிறைவு கொள்ளுங்கள். இந்த மூன்றையும் செய்தால் வாழ்க்கையில் மன நிம்மதி கிடைக்கும்” என்றார்.

“நீங்கள் சொன்ன முதல் இரண்டு விஷயங்களை என்னால் செய்ய முடியும். ஆனால், ‘இருக்கும் எல்லாவற்றையும் நினைத்துத் திருப்தி அடையுங்கள்’ என்று மூன்றாவதாக ஒரு விஷயம் சொன்னீர்களே, அதைச் செய்ய வேண்டுமா? திருப்தி அடைவது என்றால், இனிமேல் நான் சம்பாதிப்பதை நிறுத்திவிட வேண்டுமா?” என்று கேட்டார் அந்தப் பணக்காரர்.

இந்தமுறை ஞானி இன்னும் சத்தமாகச் சிரித்தார். “நிறைய பேர் இப்படித்தான் தவறாக நினைக்கிறார்கள். ‘இருப்பதில் திருப்தி அடையுங்கள்’ என்று அறிவுரை சொன்னால், ‘நான் இனிமேல் சம்பாதிக்கக்கூடாதா?’ என்று கேட்கிறார்கள். அந்த அறிவுரைக்கு அர்த்தம் அது இல்லை. இந்த நாளில் உங்களிடம் இருக்கும் எல்லாவற்றையும் நினைத்துத் திருப்தி அடையுங்கள். அவற்றை அடைவதற்குக் காரணமாக இருந்த எல்லோரையும் நன்றியுடன் நினைத்துப் பாருங்கள். அதே சமயம் அங்கேயே தேங்கி நின்றுவிடாதீர்கள். உங்கள் முயற்சியைத் தொடருங்கள். உழைப்பை நிறுத்திவிடாதீர்கள். சில காலங்களில் நீங்கள் வேறொரு சாதனையைச் செய்திருப்பீர்கள். உங்களிடம் இருக்கும் வசதிகள் இன்னும் அதிகமாகி இருக்கும். கூடுதலாகப் பணமும் சேர்ந்திருக்கும். அந்த நேரத்தில் அதை நினைத்துத் திருப்தி அடையுங்கள். ஒவ்வொரு தருணத்திலும் இப்படி

நினைத்தால், வாழ்க்கையில் மனநிறைவும் சாத்தியமாகும், உயர்வும் கிடைக்கும்” என்று அவர் சொன்னார்.

எவ்வளவு அற்புதமான உண்மை இது! வாழ்க்கையில் நிறைய பேருக்கு எப்போதும் நிறைவு கிடைப்பதில்லை. ‘இன்னும் வேண்டும்’ என்று ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். இன்னும் நிறைய பணம் வேண்டும், இன்னும் நிறைய நண்பர்கள் வேண்டும், இன்னும் நிறைய செல்வாக்கு வேண்டும்... இப்படி இந்தப் பட்டியலுக்கு முடிவே கிடையாது. சரி, இந்த நிமிடம் வரை தாங்கள் சம்பாதித்தபணத்தைநினைத்துப்பெருமைப்படுகிறார்களா, திருப்தி அடைகிறார்களா என்றால் இல்லை. தங்களிடம் இருக்கும் எதுவும் அவர்களுக்கு ஒரு பொருட்டாகவே தெரிவதில்லை. இல்லாததை நினைத்து ஏங்கி ஏங்கி, அவற்றை அடைவதற்காகக் கிடந்து தவிக்கிறார்கள்.

இன்னொரு பக்கம் சிறந்ததை நோக்கிய தேடலில் பலர் மனநிறைவையும் நிம்மதியையும் தொலைக்கிறார்கள். ‘இப்போது இருப்பதைவிடச் சிறந்தது’ வேண்டும் அவர்களுக்கு. இதைவிடச் சிறந்த வீடு, இதைவிடச் சிறந்த வாகனம், இதைவிடச் சிறந்த வேலை, இதைவிடச்



சிறந்த வாழ்க்கை, இதைவிடச் சிறந்த தோற்றம்... இப்படி இவர்கள் தேடும் பட்டியலும் வெகு நீளம்.

சரி, இதற்கு ஏதாவது ஒரு முடிவோ, முற்றுப்புள்ளியோ இருக்கிறதா? ‘இல்லை’ என்பதுதான் கசப்பான உண்மை. ‘இவ்வளவு பணம் வந்தால் போதும்’ என்று மனதுக்குள் ஒரு கணக்கு வைத்திருப்பவர்கள் உண்டா? ஊரிலேயே பெரிய பணக்காரர் ஆகும் ஒருவர், அதன்பின் அந்த வட்டாரத்திலேயே வசதியானவராக மாற ஆசைப்படுவார். பிறகு மாவட்டத்திலேயே, மாநிலத்திலேயே, நாட்டிலேயே, உலகிலேயே என்று அந்த ஆசை விரிந்துகொண்டே போகும், உலகின் நம்பர் ஒன் பணக்காரருக்குக் கூட,

தனக்குப் போட்டியாக யாரும் வந்துவிடக்கூடாது என்ற ஆசை இருக்கும். அது அவரை இன்னும் இன்னும் சம்பாதிக்கத் தூண்டிக்கொண்டே இருக்கும்.

எளிய மனிதர்களுக்கும் இது இப்படித்தான். எந்த வயதிலும் அவர்களுக்கு ‘இன்னும் வேண்டும்’, ‘இதைவிடச் சிறந்தது வேண்டும்’ என்ற ஆசை முற்றுப்பெறுவதே இல்லை. பள்ளியில் படிக்கும்போது, ‘இன்னும் நிறைய மதிப்பெண் வேண்டும், சிறந்த கல்லூரியில் சேர வேண்டும்’ என்று விரும்புகிறார்கள். கல்லூரியில் சேர்ந்த பிறகு, ‘நிறைய மதிப்பெண் வேண்டும், நிறைய அனுபவம் பெற வேண்டும், கேம்பஸ் இன்டர்வியூவில் சிறந்த வேலை கிடைக்க வேண்டும்’ என்று தேடுகிறார்கள். வேலைக்குப் போனபிறகு, ‘இன்னும் நிறைய சம்பளம் வேண்டும், இன்னும் உயர்வான வேலை வேண்டும், இதைவிடச் சிறந்த நிறுவனத்தில் சேர வேண்டும்’ என்று போராடுகிறார்கள். இந்த உலகமே ஒருவருக்குச் சொந்தமானாலும், ‘நிலா இன்னும் வசப்படவில்லையே, செல்வாய்க் கிரகம் யார் கட்டுப்பாட்டில் இருக்கிறதோ’ என்றெல்லாம் கவலைப்படுவார்கள். இந்த எதற்கும் முடிவே கிடையாது.

ஓர் ஆசை நிறைவேறினால், அடுத்த ஆசைக்கு மனம் ஏங்கத் தொடங்கிவிடும். இப்படி ஆயிரக்கணக்கான ஆசைகள் ஒவ்வொருவர் மனத்திலும் வரிசை கட்டி நிற்கும். ‘இன்னும் நிறைய’, ‘இதைவிடச் சிறந்த’ என்பதெல்லாம் கானல் நீர் போன்றவைதான். ஆனால், இந்த உலகமே அவற்றின் பின்னால்தான் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறது.

நமக்குள் இருக்கும் அச்ச உணர்வே இதற்குக் காரணம். ஒருவர் என்ன வேலை அல்லது தொழிலைச் செய்தாலும், அதே வேலை அல்லது தொழிலைச் செய்யும் நிறைய பேர் இருப்பார்கள். அவர்களைத் தனக்குப் போட்டியாக நினைப்பார், அவர்களைவிட நாம் பின்தங்கிவிடக்கூடாது என்ற அச்சம் அவருக்குள் எழும். அதுவே அவரை ஓட வைக்கிறது. எதிர்பார்ப்புகளை மனம் ஆசையாக உருவாக்கிக்கொண்டு, அவரைத் துரத்துகிறது. இப்படி ஒரு மாயப் பந்தயத்தில் ஓடும் அவர், தன்னிடம் இருக்கும் எதையும் நினைத்து நன்றியோ, பாராட்டோ சொல்ல முடியாத மனநிலையை அடைகிறார்.

‘எதிர்காலத்தில் ஏதோ ஒன்றை அடைந்தால்தான் எனக்கு மகிழ்ச்சி கிடைக்கும்’ என்று அவர் கருதுகிறார். அதனால் நிகழ்கால மகிழ்ச்சியைத் தொலைக்கிறார். எந்தக் காலத்திலும் அவருக்கு நிறைவு வருவதில்லை என்பதால், அவரால் மகிழ்ச்சியை ஒருபோதும் அனுபவிக்க முடியாது.

‘ஆசை, கோபம், பொறாமை ஆகிய மூன்றும் நரகத்தின் வாசலுக்கான கதவுகள்’ என்கிறது பகவத்கீதை. அந்தக் கதவுகளை மூடுவோம். நிறைவு, திருப்தி, பாராட்டு, நன்றியுணர்வு ஆகிய தெய்வீக உணர்வுகளைப் போற்றி சொர்க்கத்தை அனுபவிப்போம். ●

மன அமைதி தேடி மலைப்பிரதேசத்தில் இருக்கும் ஓர் ஆசிரமத்துக்கு வந்தார் ஒரு மனிதர். அவருக்கு மனத்தை ஒருமுகப்படுத்தச் செய்யும் பயிற்சி தரப்பட்டது. மூச்சுப்பயிற்சி, தியானம் என்று எல்லாவற்றையும் செய்து பழகினார். அமைதியான இடம், எங்கு பார்த்தாலும் தியானத்தில் இருக்கும் மனிதர்கள், மென்மையான உணவு என்று இருந்த சூழலால், சில நாட்களில் அவர் மொத்தமாக மாறினார். முன்பைவிட அமைதியாக, வலிமையாக, நன்றாக அவர் உணர்ந்தாலும், ஏதோ ஒன்று குறைவது போலத் தெரிந்தது.

ஆசிரமத்தின் தலைமைத் துறவியிடம் போய்க் கேட்டார். “எது நடந்தாலும், ‘ஆமாம், இது இப்படி நடந்துவிட்டது’ என்று ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். மன அமைதி கிடைக்கும். இப்படி ஆகிவிட்டதே என்று வருந்தாமல், இதன் விளைவுகளை எப்படிச் சரி செய்யலாம் என்று யோசியுங்கள். தீர்வு கிடைக்கும். அதைச் செய்துவிட்டால் மனநிறைவு கிடைக்கும்” என்றார். அந்த மனிதர் ஞானம் பெற்று வீடு திரும்பினார்.

மாற்றம் என்பதே மாறாதது. அதனால்தான் நேற்று மகிழ்ச்சியில் மிதந்த ஒருவர், இன்று பயத்தில் தவிக்கிறார். ஒருநாள் பேரிழப்பில் உடைந்துபோன ஒருவர், அடுத்த சில நாட்களில் அந்த வலியை மறந்து சிரிக்கிறார். அதே நேரத்தில், எது மாறும், எதையெல்லாம் மாற்ற முடியாது என்பதையும் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

நிறைய பேர் இந்த வித்தியாசத்தைப் புரிந்துகொள்வதில்லை. ஒரு சில செயல்களை அல்லது சூழல்களை நம்மால் மாற்ற முடியாது, அவை நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை என்பதை அவர்கள் புரிந்துகொள்வதில்லை. அதனால்தான் எரிச்சல், கோபம், ஏமாற்றம், துன்பம் எல்லாமே ஏற்படுகின்றன. இது தொடர்பாக ஒரு பிரார்த்தனை

மாற்ற முடியாததை ஏற்றால் மனநிறைவு!

உண்டு. அதைப் புரிந்துகொண்டால் துன்பம் இல்லை. “இறைவா, என்னால் மாற்ற முடியாததை ஏற்றுக்கொள்ளும் பக்குவத்தைக் கொடு. மாற்ற முடியாததைச் செய்வதற்கு ஏற்ற வலிமையைக் கொடு. இரண்டையும் வித்தியாசப்படுத்திப் புரிந்துகொள்ளும் அறிவையும் கொடு!” என்பதே அந்தப் பிரார்த்தனை.

செய்யும் வேலை பிடிக்கவில்லை என்றால் மாற்றிக் கொள்ளலாம். உடல் எடை அதிகமாக இருப்பதாக உணர்ந்தால், முயற்சி செய்து அதைக் குறைக்கலாம். நிறைய நண்பர்கள் வேண்டும் என்றால், நாம் முயற்சி செய்து அவர்களைப் பெறலாம். ஓட்டும் வாகனம் பழையதாகிவிட்டால், அதை மாற்றிக்கொள்ளலாம். இப்படி நம்மால் மாற்ற முடிகிற விஷயங்கள் நிறைய உண்டு. அதே நேரத்தில் சில விஷயங்கள் நம் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. அவற்றை மாற்ற நினைத்தாலும் எதிர்த்தாலும் நம் மன அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் சுதந்திரமும் பறிபோய்விடும். அவை என்னென்ன?

- ‘வெயில் இப்படி கொளுத்துகிறதே’, ‘நேரம் கெட்ட நேரத்தில் மழை பெய்து பிழைப்பைக் கெடுக்கிறதே’ என்றெல்லாம் காலநிலையைப் பலர் சபித்துக்கொண்டிருப்பார்கள். அதை நினைத்து வேதனைப்படுவார்கள். வெயிலையோ, மழையையோ குறைப்பதோ, நிறுத்துவதோ நம் கையில் இல்லை. அதேபோல இயற்கைச் சிற்றங்களையும் நம்மால் தடுக்கவோ, தவிர்க்கவோ முடியாது. முன்னெச்சரிக்கையாக இருந்தால் பாதிப்புகளைக் குறைக்கலாம், அவ்வளவுதான்!

- நம்மைப் பற்றியோ, நம் வாழ்க்கையைப் பற்றியோ, நம் செயல்களைப் பற்றியோ அடுத்தவர்கள் என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை நம்மால் மாற்ற முடியாது. நாம் எவ்வளவுதான் விளக்கம் சொன்னாலும் அவர்கள் அதையெல்லாம் நம்பப்போவதில்லை. அதேபோல, அவர்களின்



செயல்களையும், அவர்களின் உணர்வுகளையும், அவர்களின் பேச்சுகளையும் மாற்ற முடியாது.

● கடந்த காலத்தில் நடந்துவிட்ட எதையுமே நம்மால் மாற்ற முடியாது. நாம் நினைத்தது போல நடக்காத ஒரு விஷயம், எதிர்பார்த்து கிடைக்காத ஏதோ ஒரு வாய்ப்பு என எதையுமே திருத்த முடியாது. அவற்றை நினைத்து வருந்துவது வீண் வேலை. இதேபோல இழந்த காலத்தையும் நம்மால் திரும்பப் பெற முடியாது.

● முதுமையைத் தடுப்பதற்குத்தான் மனித வாழ்க்கையில் அத்தனை போராட்டங்கள்! முதுமைத் தோற்றத்தை மறைக்கும் அழகுப் பொருட்களுக்குப் பெரும் மார்க்கெட் இருக்கிறது. ஆனால், குழந்தையாகப் பிறந்தது முதல் ஒவ்வொரு நாள் வாழ்க்கையுமே முதுமையை நோக்கிய பயணம்தான். முதுமையை மகிழ்ச்சியுடன் ஏற்பவர்கள், அதை இனிமையாக அனுபவிக்கிறார்கள்.

● நாம் எந்தக் குடும்பத்தில், எப்படிப்பட்ட உறவுகளுடன் பிறக்கிறோம் என்பதை நாம் தேர்வு செய்ய முடியாது. அந்தக் குடும்பத்தையும் உறவுகளையும் ஏற்றுக்கொண்டால்தான் நமக்கு மகிழ்ச்சி நிரந்தரம். அவர்களின் தவறுகளைத் திருத்த முற்படலாம். ஆனால், அவர்களின் உறவு என்கிற அடையாளத்தை மாற்ற முடியாது.

● ஒவ்வொருவருக்கும் ஓர் அடையாளம் இருக்கிறது. இந்த நாட்டுக்காரர், இந்த ஊரில் பிறந்தவர், இந்த சமூகத்தில் பிறந்தவர், இப்படிப்பட்ட பின்னணி கொண்டவர் என்றெல்லாம் இருக்கும் அடையாளங்களை நாம் மாற்ற முடியாது.

● அதேபோலவே, நம் தோற்றத்தையும் மாற்ற முடியாது. உயரம், முகத்தோற்றம், சரும நிறம் என்று அடிப்படையான அடையாளங்கள் எதையும் மாற்ற முடியாது. சிலர் பிளாஸ்டிக் சர்ஜரி, தலையில் முடியை நட்டுக்கொள்வது என்று தோற்றத்தை மாற்ற முயல்கிறார்கள். அவை ஓரளவே பலன் தரும். 'என் தோற்றம் இதுதான். இது சிறப்பாக இருக்கிறது. இப்படிப்பட்ட அடையாளங்களுடன் நான் விரும்பப்படுவேன்' என்று நினைத்தால் நிம்மதி சாத்தியம்.

● எல்லோரிடமும் நல்லவர் என்று பெயர் எடுப்பதற்காகச் சிலர் நடிப்பார்கள், போலியான வார்த்தைகள் பேசுவார்கள். அவை எதுவும் உதவாது. நாம் எவ்வளவு நல்லவராக இருந்தாலும், நம்மைப் பிடிக்காத சிலர் இருக்கத்தான் செய்வார்கள். அவர்களை மாற்ற முடியாது.

● நிபந்தனையற்ற உறவில் பூப்பதுதான் அன்பு. எவ்வளவு உயர்வான பரிசுகள் கொடுத்தாலும், எப்படி முயற்சி எடுத்தாலும், எவரையும் கட்டாயப்படுத்தி நம் மீது அன்பு செலுத்த வைக்க முடியாது. அன்பு என்பது இயல்பாக வர வேண்டும்.

● போக்கு வரத்து நெரிசலை நிறைய பேர் குறைசொல்வார்கள். இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில் அதைத் தவிர்க்க முடியாது. நாம் சரியான நேரத்தில் பயணங்களைத் திட்டமிட்டால், அப்படிப்பட்ட சூழல்களால் தாமதம் ஆவதைத் தவிர்க்கலாம்.

● நாம் சாமர்த்தியமாக இருந்தாலும், தங்கம் விலை உயர்வது, கடன் வட்டி உயர்வது, விலைவாசி உயர்வது என்று பொருளாதார மாற்றங்களைத் தடுக்க முடியாது. அந்த மாற்றங்களுக்கு ஏற்றபடி தயாராவேதி நிம்மதி தரும். ●

இன்று கிடைத்தது மனநிறைவு!



80 ஆண்டுகளாக நான் மகிழ்ச்சியை எங்கெங்கோ தேடித் துரத்திக்கொண்டே இருந்தேன். அது கையில் சிக்கவே இல்லை. என் மனதில்தான் அது இருக்கிறது என்பதை இன்று புரிந்துகொண்டேன். மனநிறைவுடன் வாழ்க்கையை அணுகியதால் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்” என்றார்.

நம் மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் வெளியிலிருந்து யாரோ தருவது என பலர் நினைக்கிறார்கள். அவர்கள் இந்த விஷயங்களை ரூபகம் வைத்துக்கொள்ள வேண்டும்...

ஒரு கிராமத்தில் வசித்த முதியவர் ஒருவரைப் பார்த்தாலே எல்லோருக்கும் பயம். எந்த நேரமும் புலம்பிக்கொண்டே இருப்பார். ‘எப்படி இருக்கீங்க?’ என யாராவது அவரைக் கேட்டுவிட்டால் போதும்... உச்சி முதல் பாதம் வரை தனக்கு இருக்கும் உடல்நலக் கோளாறுகள் குறித்துச் சில நிமிடங்கள் புலம்புவார். ‘இது இல்லை... அது இல்லை...’ என்று ஒரு பெரிய பட்டியலை சொல்வார். அப்புறம், தன் குடும்பத்தினர் குறித்துப் புகார் கூறுவார். “எல்லாத் தேவைகளுக்கும் யார் கையையோ எதிர்பார்த்துக்கொண்டு இருக்க வேண்டிய நிலை” என விரக்தியுடன் சொல்வார்.

எவ்வளவு உற்சாகமாக வரும் மனிதர்களும், இந்த முதியவரிடம் இரண்டுநிமிடங்கள் பேசினால் சோகமாகிவிடுவார்கள். இப்படியாக அவர் தன்னைச் சுற்றிய எல்லா இடங்களிலும் கவலை என்ற விஷத்தைப் பரப்பியபடி இருந்தார். இதனாலே அவரிடம் பேச எல்லோரும் பயந்தனர். அவர் வீடு இருக்கும் பக்கமே யாரும் போவதில்லை. வீதியில் அவர் வருவது தெரிந்தால், எல்லோரும் பதுங்க ஆரம்பித்தனர்.

அந்த முதியவருக்கு 80 வயது முடிந்து 81வது பிறந்த நாள். திடீரென அன்று அவரிடம் மாற்றம் தெரிந்தது. எப்போதும் சிரித்தபடி இருந்தார். அவர் சத்தமாகச் சிரித்தது தெருவில் எல்லோருக்கும் கேட்டது. ‘மனிதருக்கு மனநிலை பாதிப்பு ஏதும் வந்துவிட்டதோ’ என்ற சந்தேகத்துடன் சிலர் போய்ப் பார்த்தார்கள். யாரிடமும் அவர் தன் கவலைகள் குறித்துப் புலம்பவில்லை, அவர் முகமே இப்போது அழகானது போலத் தெரிந்தது.

ஊர்க்காரர்கள் அவரைக் குழப்பத்துடன் பார்த்தனர். “என்ன ஆச்சு உங்களுக்கு?” என ஒருவர் கேட்கவே செய்தார்.

முதியவர் சிரித்தார். “விசேஷமாக ஒன்றும் இல்லை.

- ❖ மகிழ்ச்சி நமக்குள்தான் மறைந்திருக்கிறது. நாம்தான் தேடிக் கண்டுபிடிக்க வேண்டும். நம் சிந்தனைகள் நமது மனநிலையை மாற்றிவிடும் ஆற்றல் கொண்டவை. நிறைவுடன் நல்லதே சிந்தியுங்கள்.
- ❖ மகிழ்ச்சியும் கவலையும் தொற்றுநோய்போல ஒருவரிடமிருந்து அடுத்தவர்களுக்குப் பரவும். மகிழ்ச்சியைப் பரப்புகிறவராக எப்போதும் இருங்கள்.
- ❖ நாம் எதைக் கொடுக்கிறோமோ, அதையே பெறுகிறோம். கருணை என்பது எந்தச் செலவும் இல்லாமல் அடுத்தவர்களுக்குத் தர முடிகிற பரிசு. எப்போதும் அதைக் கொடுங்கள்.
- ❖ எதையும் இழப்பாகக் கருதாமல், ‘இதுவும் கடந்து போகும்’ என எண்ணிக்கொள்ளுங்கள். நடந்ததை நினைத்து வருந்தியபடி இருந்தால், நம் கவலை மாறவே போவதில்லை.
- ❖ கடந்த காலத்தை நம்மால் மாற்ற முடியாது. ஆனால், எதிர்காலத்தை மாற்ற முடியும்.
- ❖ நாம் யார் என்பதை அடுத்தவர்களின் கருத்துகள் தீர்மானிப்பதில்லை.
- ❖ காலமே எல்லாக் காயங்களையும் ஆற்றும் மருந்து. எதுவுமே காலப்போக்கில் சரியாகிவிடும் என நம்புங்கள்.



twitter.com/balasubramni1

பெறுவதைவிடத் தருவதில்தான் இருக்கிறது கூடுதல் மனநிறைவு!

twitter.com/Rathi_Twitz

எவ்வளவு வசதி படைத்தவராலும் வாங்க முடியாத ஒன்று... மனநிறைவு!

twitter.com/SaranyaaaRaj

மனநிறைவு இல்லையெனிலும் நீ நேசிப்பவர் முன் முகநிறையோடு இரு. நீயும் உன் நேசமும் உன் அன்பிற்குரியவருக்கு அழகாகத் தெரியும்.

twitter.com/balasubramni1

முயற்சி இல்லாமல் கிடைக்கும் வெற்றியைவிட, முயற்சி செய்து கிடைக்கும் தோல்வி மனநிறைவு தரும்.

twitter.com/kavin_chandra

எல்லோரும் ஏதோ வாழ்ந்துவிடலாம்... அதில் மனநிறைவு இருக்கிறதா என்பதில்தான் மாறுபட்டுக் கிடக்கிறது மனித மனம்!

twitter.com/ShaniElangage

மனநிறைவு அடைந்தால் வாழ்க்கை எப்போதும் மகிழ்ச்சியே... கவலைகளை மனதில் சேமித்தால் வாழ்க்கை என்றும் துயரமே!

twitter.com/TruthAlone2

பெருமைக்குச் செய்யும் செயல் என்றும் மனநிறைவு தராது.

twitter.com/Pk3Premnath

மனநிறைவு என்பது இயற்கையாக நம்மிடம் உள்ள செல்வம்... ஆடம்பரம் என்பது நாமே தேடிக்கொள்ளும் வறுமை.

twitter.com/SaranyaaaRaj

எதிர்பார்த்தது பூர்த்தியாகும்போது கிடைக்கும் மனநிறைவைவிட, எதையும் எவரிடமும் எதிர்பார்க்காமல் இருப்பதால் வரும் மனநிறைவு சுகமானது.

twitter.com/mugavaiyar

வெற்றிகரமான வாழ்வைவிட மனநிறைவான வாழ்க்கை சிறந்தது. ஏனெனில், வெற்றி என்பது பிறரால் நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. மனநிறைவு என்பது உங்களால் முடிவு செய்யப்படுகிறது.

twitter.com/Giri47436512

'போதும்' என்ற மனநிறைவு, மனிதனை 'போதி' மரத்துப் புத்தனாக்குகிறது!

twitter.com/mekalapugazh

பேருந்தில் ஏறியதும் காலியாக இருக்கும் ஒற்றை இருக்கையில் ஓடி மகிழ்வுடன் அமரும் மனம், நிறைய இருக்கைகள் காலியாக இருக்கும்போது இடத்தேர்வுக்குத் தடுமாறித்தான் போகிறது. அதிகப் பொருள் இருப்பவன் மனநிலையும் இதுதான்... எளிதில் மனநிறைவு அடையாது.

twitter.com/nineserene

'இனி பணம் வேண்டாம்' என்கின்ற மனநிறைவு வருவதற்கும், 'பணத்தை வைத்துக்கொண்டு எல்லாம் செய்துவிட முடியாது' என்று சொல்வதற்கும், உன்னிடம் குறைந்தது சில லட்சங்களாவது இருக்க வேண்டும்!

twitter.com/Vivekviper1

மனநிறைவு அடைந்தால் வாழ்க்கை எப்போதும் மகிழ்ச்சியே... கவலைகளை மனதில் சேமித்தால் வாழ்க்கை என்றும் துயரமே!

twitter.com/manipmp

மனநிறைவு என்பது மணி பரஸ் நிறைவில் உள்ளது!

twitter.com/Nagaraja_off

'நமக்கென்ன குறை' என்ற பெருமிதம்தான் நமக்கான மனநிறைவு!

twitter.com/mohanramko

ஆம்புலன்ஸுக்கு வழி விடும்போது, நாமே உயிரைக் காப்பாற்றிவிட்டது போல மன நிறைவு...

twitter.com/Railganesan

எதைச் செய்தாலும் முழு மனதுடன் செய்வோம். பலன் கிடைக்காவிட்டாலும் மன நிறைவு கிடைக்கும்!

twitter.com/OshoJanakiram

கடவுள்தன்மை என்பது எது? நாம் சரியானவற்றைச் செய்யும்போது ஏற்படும் மனநிறைவு. தவறானவற்றைச் செய்யும்போது ஏற்படும் குற்ற உணர்வு... இவைதான் கடவுள்தன்மை...

நிறைவைத் தரும் நினைப்புகள்!

- ❖ வாழ்க்கையில் எதற்குமே கேரண்டி இல்லை. இந்தக் கணத்தில் உங்களிடம் மகிழ்ச்சி இருக்கிறதா? அது எவ்வளவு காலம் நிலைக்கும் என்பதற்கு கேரண்டி இல்லை. இருக்கும்போது அதை அனுபவியுங்கள். அதைத் தவறவிடாமல் பாதுகாத்து வைக்கும் வாய்ப்பு உங்களிடம்தான் இருக்கிறது.
- ❖ 'நாற்பது வயதிலேயே முடி நரைத்துவிட்டதே' என்று கவலைப்படுவது ஒரு கோணம். 'நாற்பது வயதில் பலருக்கு வழக்கை விழுந்துவிட்டது. நமக்கு இவ்வளவு முடி இருக்கிறதே' என்று மனநிறைவு அடைவது இன்னொரு கோணம். எப்போதும் பாசிட்டிவ் எண்ணத்தைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.
- ❖ ஒப்பீடு செய்வது என்று ஆரம்பித்தால், இந்த உலகத்தில் யாருக்குமே மகிழ்ச்சி கிடைக்காது. நம்மைவிட வசதியான, வெற்றிகரமான, நல்ல தோற்றம் கொண்ட, நல்ல வேலை அல்லது தொழில் செய்கிற, நிறைய சம்பாதிக்கிற பலரை நம்மால் பார்க்க முடியும். அத்தனை பேரின் அத்தனை விஷயங்களும் நம்மிடம் இல்லையே என்று ஏங்கத் தொடங்கினால், அதற்கு முடிவே இருக்காது.

மனநிறைவுக்கு ஐந்து கட்டளைகள்!

- ❖ எவரையும் உரசிப் பார்த்து மதிப்பிடாதீர்கள். அலசிப் பார்த்துப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். நமக்கு வித்தியாசமான ரசனைகள், விருப்பங்கள், எண்ணங்கள், பழக்கவழக்கங்கள் இருப்பது போலவே அவர்களுக்கும் இருக்கும். அந்த வித்தியாசத்தை ஏற்போம்.
- ❖ யாராவது தவறு செய்யும்போது கோபப்பட்டு அவர்களைத் திட்ட வேண்டாம். யாரும் விரும்பி வேண்டுமென்றே தவறு செய்வதில்லை. அது தவறுதலாகவே நடக்கிறது.
- ❖ எவ்வளவு மோசமான சூழ்நிலையாக இருந்தாலும், எப்படிப்பட்ட நெருக்கடியான தருணமாக இருந்தாலும், நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள். அதை மாற்ற நம்மால் முடியும் என்ற எண்ணமே ஊக்கம் தரும்.
- ❖ உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியும் பெருமிதமும் கொடுக்கும் செயல்களைச் செய்யுங்கள். அதை மற்றவர்கள் எப்படி நினைக்கிறார்கள் என்று கவலைப்பட வேண்டாம்.
- ❖ 'இதை இந்த நேரத்தில் செய்யாமல் விட்டு விட்டோமே' என்று பிறகு நினைத்து வருந்துவது கூடாது. அந்த நேரத்தில் அதைச் செய்யலாம் என்று இறங்கிவிடுங்கள். விளைவுகள் எப்படி இருந்தாலும் பரவாயில்லை.



இதில் நிறையுமா?

கடற்கரையில் ஒரு குழந்தை அழுதபடி நின்றிருந்தது. அந்த வழியாகப் போன பேராசிரியர் ஒருவர், "ஏன் அழுகிறாய்?" என்று குழந்தையிடம் விசாரித்தார். அதற்குக் குழந்தை தன் கையிலிருந்து ஒரு கோப்பையைக் காட்டியது. "இந்தக் கோப்பைக்குள் மொத்த கடல்நீரையும் அடக்கிவிடலாம் என்று முயற்சி செய்தேன், முடியவில்லை. அதனால் அழுகிறேன்" என்றது.

உடனே பேராசிரியரும் அழ ஆரம்பித்தார். குழந்தை குழப்பமாகி, "நீங்கள் ஏன் அழுகிறீர்கள்?" என்று கேட்டது. "இவ்வளவு பெரிய கடலை உன் கையில் இருக்கும் சிறு கோப்பையில் நிரப்பிவிட

- ❖ எல்லா உணர்வுகளையும் எல்லா நேரங்களிலும் வெளிப்படுத்தியே ஆக வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. கோபத்தை, எரிச்சலை, வெறுப்பை அடக்கலாம், கட்டுப்படுத்தலாம், சில நேரங்களில் அந்தச் சூழலிலிருந்து விலகிவிடலாம். அல்லது அதை வேறு கோணத்தில் புரிந்துகொள்ள முயற்சி செய்யலாம். கனிவான வார்த்தைகள் தான் பல நேரங்களில் புதிய நட்புகளை உருவாக்கித் தருகின்றன. கடினமான வார்த்தைகள் தான் நீண்ட கால உறவையும் முறிக்கின்றன.
- ❖ கருணையும் அன்பும் பொங்கும் உள்ளத்தில் அச்சம் விலகிவிடுகிறது. வித்தியாசம் பார்க்காமல் எவரிடமும் கனிவுடன் நடக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையில் குறுக்கிடும் அத்தனை வேகத்தடைகளையும் உடைத்துவிட்டு உங்களை முன்னேற்றிச் செல்லும் சக்தி அதற்கு உள்ளது.



எது வருமை!

குளத்தில் தண்ணீர் குடிக்கப் போனது ஒரு மான். அந்த நீரில் தெரிந்த தன் பிம்பத்தை அப்போது பார்த்தது. தெளிவாக இருந்த தண்ணீர், கண்ணாடி போல அதைப் பிரதிபலித்தது. அழகாகக் கிளை பிரிந்து கம்பீரமாகக் காட்சி தந்த தன் கொம்புகளைப் பார்த்துப் பெருமைப்பட்டது மான். “இவ்வளவு அழகான கொம்புகள் எந்த விலங்குக்குமே இல்லை” என்று தனக்குள் சொல்லிக்கொண்டது. அப்படியே அதன் பார்வை கீழே இறங்கி அதன் கால்களுக்கு வந்தது. “இவ்வளவு ஒல்லியாக வளைந்து இருக்கின்றனவே” என்று தன் கால்களைப் பார்த்து சொன்னது. தன் அழகையே கால்கள் கெடுப்பதாக நினைத்துக் கவலைப்பட்டது.

குளத்தின் கரையில் பதுங்கியிருந்த ஒரு சிறுத்தை பசியுடன் மாணை வேட்டையாடப் பாய்ந்தது. அதைக் கடைசி நொடியில் கவனித்த மான், வேகமாக ஓடியது. கால்கள் உந்தித் தள்ள, தாவிக் குதித்து ஓடியது. ஆனால், ஒரு மரக்கிளையில் அதன் கொம்புகள் சிக்கிக்கொள்ள, அங்கேயே தடுமாறி நின்றது. சிறுத்தை நெருக்கும்போதுதான் அதற்கு உண்மை புரிந்தது. கால்களே அதைக் காப்பாற்ற முயன்றன, அழகு என்று பெருமைப்பட்ட கொம்புகளே அதன் மரணத்துக்குக் காரணம்.

நம்மிடம் இருப்பதில் எதை நினைத்துப் பெருமைப்பட வேண்டும் என்று உணர்வோம்.

நினைக்கிறாய் அல்லவா? அப்படி என்னிடம் இருக்கும் எல்லாப் புத்தகங்களையும் படித்து முடித்து, அவற்றில் இருக்கும் மொத்த அறிவையும் என் மூளையில் ஏற்றிக்கொள்ளலாம் என்று நினைத்தேன், முடியவில்லை. அதனால் அழுகிறேன்” என்றார்.

குழந்தை உடனே அழகையை நிறுத்திவிட்டு, தன் கோப்பையைத் தூக்கிக் கடலில் போட்டது. பேராசிரியர் குழப்பமாகப் பார்க்க, “என் கோப்பைக்குள் கடலை அடக்க முடியவில்லை. ஆனால், கடலுக்குள் கோப்பை அடங்கிவிடுமே... அதனால் போட்டேன்” என்றது. “பெரியவர்களுக்கே இன்னும் புரியாத உண்மையை நீ உணர்த்திவிட்டாய். எந்த இடத்தில் எப்படி மனநிறைவு அடையலாம் என்பதற்கு உன் செயலே உதாரணம்” என்று குழந்தையை வணங்கினார் பேராசிரியர்.





யோகாசனம் தரும் ஊட்டச்சத்து!

உடலுக்கு ஊட்டச்சத்து தருவதற்கு ஆரோக்கியமான உணவு தேவை. அதுபோல மனதுக்கு ஊட்டமும் உற்சாகமும் தருவதற்கு ஆரோக்கியமான பயிற்சிகள் தேவை. அதற்கு யோகாசனத்தைவிடச் சிறந்த பயிற்சி வேறு எதுவும் இல்லை. அதனால்தான் யோகாசனத்தை புதுமையாக வடிவமைத்து, மனவளக்கலை என்று உலகத்துக்கே அமைதியைத் தேடுவதற்கான கருவியாகக் கொடுத்தார் அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி.

மனதுக்கு இதம் தருவதுடன், உடல்நலன் மேம்படுவதற்கும் யோகா உதவுகிறது. உடலின் இயல்பான இயக்கத்தைச்

சறுசுறுப்பாக்கி, ஊட்டச்சத்துகளை உடல் நன்கு கிரகித்துக்கொள்வதற்கும் உதவுகிறது. இப்படி மறைமுகமாக உடலுக்கும் ஊட்டம் தருகிறது யோகா. இதை உணர்ந்துதான் இந்தியாவின் உன்னதமான யோகக்கலையை இன்று உலகமே பின்பற்றுகிறது. பல நாடுகளில் யோகாவின் சிறப்பை உணர்ந்து, அதைப் பழகிக்கொள்கிறார்கள். காஸ்ட்லியான கருவிகள் இல்லாமல், வீட்டை விட்டு வெளியில் செல்லாமல், இனிமையாகச் செய்யக்கூடிய அற்புத உடற்பயிற்சியாகப் பலருக்கு யோகா இருக்கிறது.

யோகாசனம் செய்வது நம் உடலுக்கு எப்படி ஊட்டச்சத்து தருகிறது?

◆ யோகா பயிற்சியைச் செய்ய ஆரம்பித்ததும், உடல்நலனில் அதிக அக்கறை வந்துவிடும். உடலுக்கு ஆரோக்கியம் தரும் யோகாவைச் செய்பவர்கள், ஆரோக்கியமற்ற உணவுகளைச் சாப்பிட முடியாது அல்லவா? அதனால் எந்த உணவில் என்ன ஆரோக்கியம் கிடைக்கும் என்ற தேடல் அதிகமாகும். அதையே சாப்பிடத் தோன்றும்.

◆ யோகாசனத்தின் மிக முக்கியமான அடிப்படையே, உணவை மனப்பூர்வமாக உணர்ந்து சாப்பிடுவதுதான்! அதாவது, சாப்பிடும்போது மனம் வேறு எங்கும் திரியாமல் உணவில் நிலைகொண்டு இருப்பது. 'நான் இப்போது இந்த உணவை என் உடல் ஊட்டம் பெறுவதற்காகச் சாப்பிடுகிறேன்' என்று நினைப்பது. இப்படிப்பட்ட நினைப்புடன் சாப்பிடும்போது, உணவை நிதானமாக மென்று சாப்பிடுவோம். ஐம்புலன்களும் உணவை ரசித்து உண்ணப் பழகும். அதனால் அளவுக்கு அதிகமாக சாப்பிட்டு உடல் பருமன் பிரச்சனையில் சிக்கிக்கொள்ள மாட்டோம். ஆரோக்கியம் மற்றும் நீண்ட ஆயுளின் எதிரியே, அதிகம் சாப்பிடும் பழக்கம்தான். வயிற்றில் நான்கில் ஒரு பங்கைக் காலியாக விட்டு, முக்கால் பங்குதான் சாப்பிட வேண்டும். அதுதான் செரிமானத்துக்கு உதவும்.

◆ மனதால் உணர்ந்து சாப்பிடும்போது, நாம் சாப்பிடும் உணவு என்னவாக மாறுகிறது என்பதையும் உணர முடியும். அது எப்படி ஜீரணமாகிறது, அதிலிருந்து உடலுக்கு என்ன ஊட்டம் கிடைக்கிறது என அறிய முடியும். மனதால் உணர்ந்து சாப்பிட்டால், உணவு எளிதில் ஜீரணமாகும். மன அழுத்தத்துக்கும் உணவு செரிமானம் ஆவதற்கும் நேரடித் தொடர்பு உண்டு. மன அழுத்தம் அதிகரிக்கும்போது ஏற்படும் ஹார்மோன் மாற்றங்கள், உணவு ஜீரணிப்பதைத் தாமதப்படுத்துகின்றன. மன அழுத்த பாதிப்பின்போது, ஆரோக்கியமற்ற

**ஜீன்
21
சர்வதேச
யோகா
தினம்**

உணவுகளை நிறைய பேர் சாப்பிடுகிறார்கள். இதனால் உடல் கெடுவதுடன், உடல் பருமனும் ஏற்படுகிறது. யோகா பயிற்சி மன அழுத்தத்தைத் தடுப்பதுடன், உணவுஜீரணமாவதற்கும் உதவுகிறது. சில வகை யோகாசனங்கள் செரிமானத்தைத் துரிதப்படுத்துகின்றன.

◆ யோகா பயிற்சி செய்யப் பழகுவார்கள், வாழ்க்கையின் எல்லா அம்சங்களிலும் ஒருவித சமநிலைக்குப் பழகிவிடுவார்கள். இப்படிப்பட்ட சமநிலைக்குப் பழகும்போது, உணவிலும் சமநிலையைத் தேடும் இயல்பு அவர்களுக்கு வந்துவிடும். அதனால் சமச்சீர் ஊட்டச்சத்து உள்ள உணவுகளைச் சாப்பிட ஆரம்பிப்பார்கள். இது உடலுக்குப் போதுமான ஊட்டத்தைக் கொடுத்துவிடும்.

◆ 'சூரியனே இந்த உலகின் ஆற்றல் ஆதாரம்' என்பது யோகாவின் தத்துவம். அதனாலேயே, சூரியனின் உதவியுடன் ஒளிச்சேர்க்கை செய்து விளையும் தாவர உணவுகளைச் சார்ந்திருக்கச் சொல்கிறது. தானியங்கள், பழங்கள், காய்கறிகள் என இப்படி விளையும் தாவர உணவுகளையே 'முதன்மையான ஊட்டச்சத்து உள்ளவை' என யோகா தத்துவம் சொல்கிறது.

◆ 'நாம் உண்பதற்காக வாழவில்லை, வாழ்வதற்காக உண்கிறோம்' என்பதே உணவின் முதன்மை விதி. அந்த அடிப்படையில் ருசியைவிட உடல்நலனுக்கே முக்கியத்துவம் தர வேண்டும். உணவு என்பது நமக்குச் சக்தி கொடுப்பதற்காக எடுத்துக்கொள்வது! எனவே, ஊட்டச்சத்து உள்ள ஆரோக்கியமான உணவுகளையே சாப்பிட வேண்டும் என்பதே யோகாவின் அடிப்படை.

◆ உணவுநம் உடலிலும் மனதிலும் என்னென்ன மாற்றங்களை நிகழ்த்துகிறது என்பதை யோகா செய்பவர்கள் உணர்ந்துகொள்வார்கள். நம்



மனதைச் சலனப்படுத்தும், நம் செயல்பாட்டை மந்தமாக்கும் உணவுகளை அவர்கள் தவிர்த்துவிடுவார்கள். மனதை அமைதியாக்கும், புத்தியைக் கூர்மையாக்கும் உணவுகளைத் தேடிச் சாப்பிடுவார்கள்.

◆ உணவின் குணத்தைப் பொறுத்து அதைச் சாத்வீகம், தாமசம், ராஜசம் என மூன்று விதங்களாகப் பிரிக்கிறார்கள் நம் முன்னோர்கள். காய்கறிகள், பழங்கள், தானியங்கள், பருப்பு வகைகள் போன்றவை சாத்வீக உணவுகள். இவை மனதையும் உடலையும் தெளிவாக வைத்திருக்கும். சர்க்கரை நிறைந்த உணவுகள், செயற்கைக் குளிர்்பானங்கள், போதை தரும் மது வகைகள் போன்றவை தாமச உணவுகள். இவை உடலை மந்தப்படுத்திச் சோம்பலில் ஆழ்த்தும். இறைச்சி, அதிக எண்ணெய் கலந்தவை போன்றவை ராஜச உணவுகள். இவை உடலைச் சூடாக்கும். செரிமானம் ஆக நேரம் எடுத்துக்கொள்ளும். யோகா நமக்குச் சாத்வீக உணவுகளே சரி என்கிறது.

◆ உடலின் சுறுசுறுப்பான செயல்பாட்டுக்கு நல்ல கொழுப்பு தேவை. விதைகள், கொட்டைகள், தேங்காய் எண்ணெய், நெய் போன்றவற்றிலிருந்து நல்ல கொழுப்பை எடுத்துக்கொள்வதே யோகா சார்ந்து சொல்லப்படும் உணவு ஆலோசனை.

◆ முறையாக யோகா பழகுவது, குடும்ப வாழ்வை மேம்படுத்தும் நெறியை வழங்குகிறது. நோயின்றி வாழவும், கோபம் தவிர்க்கவும், மன உளைச்சல் நீங்கவும், ஞாபகசக்தி அதிகரிக்கவும், கவலைகள் போகவும், மனநிறைவு நிரந்தரமாக நம்மிடம் தங்கவும் உதவுகிறது யோகாசனம். இப்படி உடலையும் மனத்தையும் ஆரோக்கியமாக மாற்றி, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை நமக்கு சாத்தியமாக்குகிறது யோகாசனம். ●



மனநிறைவுடன் வாழ

மகத்தான

10 வழிகள்!



ஒருவருக்கு மனநிறைவு தருவது எது? பணம், நகை, நிலம் என வாழ்க்கைத் தேவைகளை அடைவது... விரும்பிய பொருட்களைப் பெறுவது... பதவிகள், வெற்றிகள், சாதனைகள் என இவை எதுவுமே ஒருவர் மனநிறைவு பெறுவதற்குக் காரணமாக அமைவதில்லை என ஆய்வுகள் சொல்கின்றன. சில அடிப்படையான நற்பண்புகளே ஒவ்வொருவருக்கும் மனநிறைவு தருவதற்கு அடித்தளமாக அமைகின்றன. அப்படிப்பட்ட பண்புகள் சில:

மனம் சொல்வதைக் கேளுங்கள்: எல்லோருடைய வாழ்விலும் ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் முக்கியமான முடிவை எடுக்க வேண்டிய தருணம் வரும். எதிரில் இருக்கும் இரண்டு, மூன்று பாதைகளில், எதைத் தேர்ந்தெடுப்பது என்ற குழப்பம் ஏற்படும். விளைவுகள், பாதிப்புகள் பற்றி முழுமையாக யோசித்து முடிவெடுக்க வேண்டும். ஆனால் அதைவிட முக்கியமாக, உங்கள் மனம் சொல்வதைக் கேளுங்கள். நீங்கள் விரும்புகிற முடிவை எடுங்கள். எடுத்த முடிவு தவறான விளைவுகளைத் தந்தால், அதற்காக வருந்தாதீர்கள். உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றிக்கொள்ள உங்களால் முடியும். வாய்ப்புகளைத் தவற விடுபவர்களின் வாழ்க்கை மாறுவதில்லை.

எல்லாவற்றுக்கும் நன்றியுடன் இருங்கள்: ஒவ்வொருவரின் சிந்தனை ஓட்டத்தைப் பொறுத்தே அவர்களின் மகிழ்ச்சி அளவு இருக்கிறது. தினம் தினம் வாழ்வில் மகிழ்வதற்குக் கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களை விட்டு விடாதீர்கள். காலையில் ரோட்டில் டிராஃபிக் குறைவாக

இருக்கிறதா... சந்தோஷப்படுங்கள். காலை டிபன் நன்றாக இருக்கிறதா, மகிழுங்கள்! நண்பர்கள் நகைச்சுவையாக ஏதாவது பேசுகிறார்களா... சிரித்து மகிழ்ச்சியால் மனதை நிரப்புங்கள். வாழ்க்கையில் கிடைத்திருக்கும் எல்லா விஷயங்களுக்காகவும் நன்றியோடு இருக்கப் பழகுவீர்கள். இது சந்தோஷத்தைத் தருவதோடு மட்டுமின்றி, உங்கள் வாழ்வையும் அர்த்தமுள்ளதாகக்கும்!

உங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்: உங்கள் பழக்கங்கள், குணங்கள், தவறுகள், தோற்றம், பேச்சு, நடை, உடை, விருப்பங்கள் எல்லாம் கலந்த 'நீங்கள்' என்ற அடையாளத்தை அப்படியே ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பலவீனங்களை, குறைபாடுகளை எண்ணித் தாழ்வு மனப்பான்மையில் தவிக்காதீர்கள். இந்தப் பலவீனங்களோடு உங்களை ஏற்றுக்கொள்பவர்கள் ஏற்கட்டும்; நிராகரிப்பவர்கள் நிராகரிக்கட்டும். அதற்காக வருந்தாதீர்கள். இந்த உங்களின் இயல்புகளுக்காக யாரிடமும் மன்னிப்புக் கேட்காதீர்கள். உங்களைப் புரிந்துகொண்ட உறவுகளே உங்களை மகிழ்ச்சியாக வைத்திருக்கும்.

தேவைக்குப் பணம் தேடுங்கள்: உங்கள் அடிப்படைத் தேவைகளுக்குச் சிரமப்படாத அளவுக்காவது பணம் சம்பாதித்து விடுங்கள். உங்கள் குடும்பத்துக்கான வீடு, உணவு, உடை, கல்வி, மருத்துவச் செலவு என எல்லாமும் உங்கள் வருமானத்துக்குள் அடங்கிவிடுகிற வாழ்க்கையே மகிழ்வானது. அதைத் தாண்டியும் நிறைய சம்பாதிப்பதுதான் மகிழ்ச்சி எனக் கற்பனை

செய்துகொள்ளாதீர்கள். அது உங்களுக்குச் சொகுசான வாழ்க்கையைத் தரலாம், ஆனால் மகிழ்ச்சியின் அளவை அதிகரித்துவிடாது.

உடலுக்கும் தேவை மகிழ்ச்சி: உங்கள் உடலில் மூளைக்கு மட்டும்தான் மகிழ்ச்சி என்ற உணர்வு தேவை என நினைக்காதீர்கள். ஒட்டுமொத்த உடலுக்குமே அது தேவை. முறையான உடற்பயிற்சி, ஆரோக்கியமான உணவு, நிறைவான தூக்கம்... இந்த மூன்றுமே மகிழ்ச்சியை அதிகரிக்கும் காரணிகள் எனக் கண்டுபிடித்திருக்கிறார்கள். உடற்பயிற்சி செய்பவர்களின் மூளை, எண்டோர்பின் என்ற வேதிப்பொருளைச் சுரக்கிறது. நமது மனதை மகிழ்ச்சியாக்க இது உதவுகிறது. சரிவிகித சத்துள்ள உணவைச் சாப்பிட்டால், உடலையும் மூளையையும் ஆரோக்கியமாக வைத்திருக்கத் தேவையான ஆற்றல் கிடைக்கும். இரவில் நிறைவாகத் தூங்குபவர்கள், நாள் முழுவதும் மகிழ்ச்சியாக இருப்பதாக ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன.

உறவுகளுடன் நெருக்கமாக இருங்கள்: வேலைக்காகப் பலர் குடும்பங்களை விட்டுவிட்டுத் தொலைதூர நகரங்களுக்குச் செல்கிறார்கள். பலர் நாடுவிட்டு நாடு போகிறார்கள். இவர்களைவிட, சொந்த ஊரில் உறவுகளும் நட்புகளும் சூழ நிறைவாக வாழ்பவர்கள் அதிகம் மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள் என்கிறது ஓர் ஆய்வு. இப்படிச் சொந்த ஊரில் இருப்பதற்காக வாய்ப்புகளை இழக்க முடியாது என நினைப்பவர்கள் இன்னொன்றைச் செய்யலாம். அது, புதிய இடத்தில் தங்களைப் போலவே வருமானமும் வசதியும் இருப்பவர்கள் மத்தியில் வாழ்வது! அக்கம்பக்கத்தில் இருப்பவர்களுடன் ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, அவர்களுக்கு இணையாக இருப்பதாக எழும்நினைப்பே பலருக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருகிறது.

எளியவர்களிடம் கருணை காட்டுங்கள்: தேவை இருக்கும் யாருக்கோ, உங்களால் முடிந்த உதவியைச் செய்வது, உங்களை அறியாமலே உங்களுக்குள் சந்தோஷத்தை நிரப்புவதாக நிபுணர்கள் சொல்கிறார்கள். கிட்டத்தட்ட உங்கள் கைகளில் நிறைய பணம் பெறும்போது எழும் மகிழ்ச்சிக்கு நிகரானதாக இந்தச் சந்தோஷம் இருக்கிறதாம். தேவையோடு இருக்கும் மாணவனுக்கு

ஒரு புத்தகம், குளிரில் தவிக்கும் முதியவருக்கு ஒரு போர்வை... இப்படி இயன்றதைச் செய்வதில் கிடைக்கும் நிறைவு உங்கள் மகிழ்ச்சி விகிதத்தை எகிறச் செய்யும்.

அர்த்தமுள்ள உரையாடலை நிகழ்த்துங்கள்: தினசரிச் சந்திக்கும் உங்களது நெருக்கமான நண்பரிடம் அரசியல், நாட்டு நடப்பு, அலுவலக கிசுகிசுக்கள், சினிமா ஆகியவற்றைத் தாண்டி அர்த்தமுள்ள விஷயங்களைப் பேசி எத்தனை நாட்கள் ஆகிறது என எண்ணிப்பாருங்கள். இந்தச் சாதாரண விஷயங்களைத் தாண்டி உங்களுக்குள் பேச ஐந்து நிமிடங்களுக்கு மேல் விஷயமில்லை என்பது போலப் பல நாட்கள் உணர்ந்திருப்பீர்கள். உங்கள் குடும்பநலன், நண்பர் குடும்பநலன், பழைய நினைவுகள், எதிர்காலத் திட்டங்கள் எனப் பேசுவதில் கிடைக்கும் மகிழ்ச்சிக்கு எல்லைகள் இல்லை. நண்பர்கள் அல்லது உறவினர்களிடம் ஆழமாகப் பேசுங்கள்; அர்த்தமுள்ள உரையாடல் நிகழ்த்துங்கள். உங்களுக்கும் மகிழ்ச்சி; உங்களோடு பேசுகிறவருக்கும் அந்த மகிழ்ச்சி பரவும்.

எப்போதும் புன்னகை செய்யுங்கள்: நீங்கள் சந்தோஷமாக இருந்தாலும், சோகமாக இருந்தாலும், எப்போதும் புன்னகை செய்யுங்கள். புன்னகை செய்யும் போது உங்கள் மனநிலை மகிழ்ச்சியாக மாறுகிறது என விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்கள். வேதனைகள் நிரம்பிய மருத்துவச் சிகிச்சைகளை எடுத்துக்கொள்ளும் போது புன்னகைப்பவர்கள், குறைந்த வலியையே உணர்கிறார்களாம்; முகத்தை இறுக்கமாக வைத்திருப்பவர்கள், வலியால் தவிப்பார்களாம். புன்னகையால் வலிகளை வெல்லுங்கள்.

வேலையில் மனநிறைவு அடையுங்கள்: செய்யும் வேலையில் கிடைக்கும் மனநிறைவே மகிழ்ச்சிக்குக் காரணமாக அமைகிறது. எந்த வேலையில் இருந்தாலும், அதை மிகச் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள்.

நண்பர்கள், உறவினர்களோடு இருக்கும் உறவை மிகச் சிறப்பாகப் பராமரிப்பீர்கள். வேலை என்பது உங்களின் அடையாளம். சரியான வேலையை அடையும் உங்கள் முயற்சியை நிறுத்தாதீர்கள். ஆனால் இந்தத் தேடலில், இப்போது செய்யும் வேலையைச் சிறப்பாகச் செய்யாமல் இருந்துவிடாதீர்கள். நாளைய மகிழ்ச்சிக்காக இன்றைய மகிழ்ச்சியைத் தொலைக்காதீர்கள். ●





நிறைவு தரும் விதிகள்!



- பிரார்த்தனை என்பது என்ன? அது ஒரு காரில் ஏதாவது ஒரு சக்கரம் பழுதானால் அவசரத்துக்குப் பயன்படும் ஸ்டெப்னி சக்கரம் போன்றதல்ல. பிரார்த்தனை என்பது காரையே இயக்கும் ஸ்டீயரிங் சக்கரம் போன்றது. அதுதான் உங்களைச் சரியான பாதையில் செல்ல வைக்கிறது. 'எல்லாம் நன்மைக்கே' என்ற நிறைவான உணர்வையும் தருகிறது.
- ஒரு காரின் முன்புறத்தில் சாலையைப் பார்ப்பதற்காக இருக்கும் கண்ணாடி பெரிதாக உள்ளது. ஆனால், பின்னால் வரும் வாகனங்களைக் கவனிப்பதற்காக இருக்கும் ரியர் வியூ மிரர் சிறியதாக உள்ளது. நமது கடந்த காலம் முக்கியம் அல்ல, அதை நினைத்து வருத்தப்பட்டு நிம்மதியைத் தொலைக்க வேண்டாம். எதிர்காலமே முக்கியம். முன்னால் தெரிவதை கவனித்து, முன்னேறி போய்க்கொண்டே இரு' என இது உணர்த்துகிறது.
- வாழ்வில் எல்லா விஷயங்களும் தற்காலிகமானவையே! அவை நன்றாக நிகழ்ந்தால் மகிழ்ச்சியுடன் அனுபவியுங்கள். ஏனெனில், அது தற்காலிகமானது. பின்னால் அனுபவிக்க முடியாது. தவறாக நிகழ்ந்தால் வருத்தப்படாதீர்கள். ஏனெனில், அதுவும் தற்காலிகமானது. விரைவில் இந்த உணர்வைக் கடந்து போய்விடுவீர்கள்.
- பழைய நண்பர்கள் தங்கம் போன்றவர்கள். புது நண்பர்கள் வைரம் போன்றவர்கள். உங்களுக்குப் புதிதாக வைரம் கிடைத்தால், பழைய தங்கத்தை மறந்து விடாதீர்கள். ஏனெனில், தங்க நகைகளில்தான் வைரங்கள் பதிக்கப்படுகின்றன.
- உங்கள் பிரச்சனைகளைக் கடவுள் தீர்த்து வைத்தால், அவரது சக்தியில் நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். எவ்வளவு பிரார்த்தனை செய்தும் அவர் தீர்க்கவில்லை என்றால், உங்களால் சுயமாகவே அதைத் தீர்த்துவிட முடியும் என்று கடவுள் நம்புவதாக அர்த்தம். அந்த உணர்வுடன் தீர்வுகளைத் தேடுங்கள்.
- நேற்று நிகழ்ந்த தவறையும், நாளை எதிர்கொள்ளப்போகும் நெருக்கடியையும் இன்று நீங்கள் கவலைப்படுவதன் மூலம் மாற்ற முடியாது. இன்றைய உங்களின் மனநிம்மதி மட்டுமே அதில் பறிபோகும்.
- மற்றவர்களுடன் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து மதிப்பிடாதீர்கள். உங்கள் நிம்மதியை இழக்காதீர்கள். அவர்களின் வாழ்க்கை வேறு, உங்களின் வாழ்க்கை வேறு. வாழ்வில் அவர்களின் இலக்குகள் வேறு, உங்கள் இலக்குகளும் வேறு!
- உங்களைத் தவிர உங்கள் மகிழ்ச்சிக்கு வேறு யாரும் காரணமாக இருக்க முடியாது. மனநிறைவுடன் ஒவ்வொன்றையும் எதிர்கொண்டு மகிழ்ச்சியை நிரந்தரம் ஆக்குங்கள்.
- 'இன்றைக்கு இதுதான் நடக்கும்' என்ற நினைப்புடன் எந்த நாளையும் எதிர்கொள்ளாதீர்கள். வாழ்க்கையில் எதுவும் நிச்சயம் இல்லை. எந்த நேரத்திலும் எதுவும் நடக்கலாம். 'இப்படி நடந்துவிட்டதே' என்று இடிந்து போகாமல், அவற்றிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளவும், நெற்றுக்கொள்ளவும் மறக்காதீர்கள்.
- உங்களின் பிரச்சனைகளின் அளவு, அவற்றைத் தீர்க்க முடிகிற உங்களின் திறமையைவிடச் சிறியதுதான். எனவே, உங்கள் பிரச்சனைகளை உயர்த்தி மதிப்பிடாதீர்கள். உங்கள் திறமையைக் குறைத்தும் மதிப்பிடாதீர்கள். ●



LITTLE STARS

KIDS DHOTIS • SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION



Culture India™

TRADITIONAL KURTA DHOTI

BY



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Kokhila® 

WOMEN'S INNERWEARS

BY





COTTON
WHITE SHIRTS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!



‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAIL என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், ஊர் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAIL என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC:KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.
 ➔ மணியாட்பர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.
 ➔ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,

திருப்பூர் - 641 604.

email: venmail@ramrajcotton.net

**சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக
வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும்
தொடர்புகொள்ளுங்கள்.**

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmail

A/C No: 180913500000299

Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch

IFSC Code: KVBL0001809.



மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.200 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.



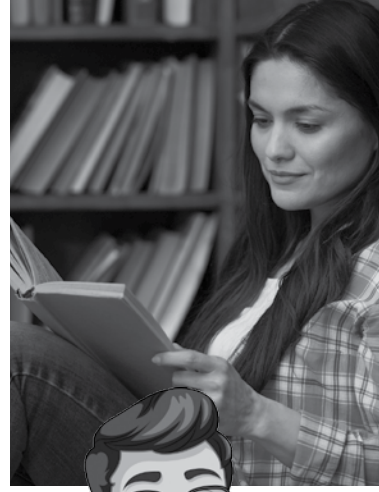
சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:
ரூ.200 ரூ.125 மட்டும். | ரூ.380 ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு

ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்



அர்த்தமுள்ள மனநிறைவு வயறாங்கள்!

பேராசை கொண்ட எலி ஒன்று, விவசாயி ஒருவர் வீட்டருகே வளை தோண்டி வசித்து வந்தது. விவசாயி வீட்டில் மூட்டை மூட்டையாக விளைபொருட்கள் இருக்கும். அவற்றை அவ்வப்போது தின்று பிழைத்து வந்தது.

ஒருநாள் அந்தஎலி, விவசாயி வீட்டில் ஒரு கூடை நிறைய வேர்க்கடலை இருப்பதைப் பார்த்தது. செக்கில் எண்ணெய் ஆட்டுவதற்காக உரித்துத் தயாராக வைக்கப்பட்டிருந்த வேர்க்கடலையைப் பார்த்ததும் அதற்குச் சபலம் தட்டியது. ஆனால், கூடை இறுக்கமாக மூடியிருந்தது.

எலி சாமர்த்தியமாக அந்தக் கூடை மீது ஏறியது. சுவர் ஓரம் பதுங்கியபடி, கூடையின் மூடிக்குக் கீழே இருந்த சிறிய ஓட்டை வழியாக உள்ளே நுழைந்தது. ஒரு கூடை நிறைய இருக்கும் வேர்க்கடலைக் குவியலில், தான் மட்டும் தனியே இருப்பதை உணர்ந்ததும் அதற்கு ஆனந்தம் தாங்க முடியவில்லை. நீண்ட நேரம் வயிறு நிறைய சாப்பிட்ட பிறகும் அதற்கு ஆசை அடங்கவில்லை. வாயிலும் நிறைய கடலைகளை அடக்கிக்கொண்டு கூடையிலிருந்து வெளியே வர முயன்றது.

ஆனால், அந்தச் சிறிய ஓட்டை வழியாக அதனால் வெளியில் வர முடியவில்லை. வரும்போது ஒல்லியாக

இருந்த அதன் வயிறு இப்போது பெரிதாகிவிட்டிருந்தது. அதனால் அந்த ஓட்டைக்குள் நுழைந்து வெளியே முடியாமல் தவித்தது. பலமுறை முயற்சி செய்து முடியாமல் போகவே, கூடைக்குள் மாட்டிக்கொண்டோம் என்ற பயம் வந்துவிட்டது. அது அழ ஆரம்பித்தது.

அந்த வழியாக வந்த பல்லி ஒன்று இந்தச் சத்தம் கேட்டு எலியிடம் வந்து, “ஏன் அழுகிறாய்?” என்று விசாரித்தது. எலி நடந்ததைச் சொல்ல, “நீ வயிறு முட்ட தின்றதால்தான் இந்த நிலைமை. கொஞ்ச நேரம் அழாமல் கூடையிலேயே இரு. தின்றது செரித்து வயிறு சுருங்கியதும் வெளியில் போய்விடலாம்” என்று ஆறுதல் சொல்லிவிட்டுப் போனது.

எலி அழுது சோர்ந்து தூங்கியே விட்டது. மறுநாள் காலையில் தூங்கி எழுந்ததும் அதன் வயிறு சுருங்கியிருந்தது. தப்பித்துவிடலாம் என்று ஓட்டைக்குள் நுழைந்த எலிக்கு, கூடை நிறைய இருக்கும் வேர்க்கடலையைப் பார்த்து மீண்டும் சபலம் வந்தது. வயிறும் பசித்தது. ‘கொஞ்சம் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகலாம்’ என்று கொறிக்க ஆரம்பித்தது. தான் கூடையிலிருந்து வெளியில் போக வேண்டும் என்பதையே மறந்து மீண்டும் வயிறுமுட்ட சாப்பிட்டது. இப்போதும் அது பெருத்துவிட்டதால் வெளியில் போக முடியவில்லை.

‘நாம்தான் யாரிடமும் மாட்டிக்கொள்ளவில்லையே. நாளை போகலாம்’ என்று நினைத்தது. கடலை சாப்பிட்ட மகிழ்ச்சியில் அது ஆனந்தமாகப் பாட, அதைக் கேட்டு அந்தப் பக்கமாக வந்த பூனை அதனை அடித்துத் தின்றுவிட்டது.

நிறைவற்ற மனம் எப்போதும் சிக்கல்களை உடன் கொண்டுவந்துவிடும். நிறைவு என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வெவ்வேறு காரணங்களாலும் சூழல்களாலும் ஏற்படும். திருப்தியும் நிறைவும் தரும் சில காரணங்களைப் புரிந்துகொண்டால் வாழ்வில் நிம்மதி பெறலாம்.

அர்த்தமுள்ள உறவுகள்: குடும்பத்தினர், நண்பர்கள், உறவினர்கள், அக்கம்பக்கம் இருப்பவர்கள், அலுவலகத்தில் சக ஊழியர்கள் என்று எல்லோருடனும் அர்த்தமுள்ள உறவுகளை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். அக்கறையாகப் பேசுங்கள். ‘நாம் ஒரு சமூகத்தில் மற்றவர்களுடன் இணைந்து வாழ்கிறோம். நம் நலனில் அக்கறையுள்ள இத்தனை பேர் இருக்கிறார்கள்’ என்ற உணர்வே நிறைவு தரும்.

தனிப்பட்ட வளர்ச்சி: நீங்கள் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும், அது தொடர்பாகப் புதுப்புது விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்வது, இலக்குகளைக் குறித்த நேரத்தில் அடைவது, புதிய திறன்களை வளர்த்துக்கொள்வது என்று இருங்கள். திறமையை அடைவதும், சாதனை புரிவதும் மிகுந்த மன நிறைவு கொடுக்கும்.

ஆரோக்கியம் முக்கியம்: வாழ்க்கையில் நமக்குத் திருப்தி கிடைக்க வேண்டும் என்றால், நம் உடல்நலனும் மனநலனும் முழுமையாக இருப்பது அவசியம். இந்த இரண்டும் நமக்கு இருந்தாலே, எல்லா விஷயங்களிலும் மனநிறைவு கிடைத்துவிடும்.


பிறருக்கு உதவிகள் செய்தல்: மற்றவர்களுக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தில் உதவிகள் செய்வதும், பொதுநலச் சேவைகள் செய்வதும் நமக்கு மிகுந்த திருப்தி தரும். சமூகத்தில் நேர்மறையான தாக்கத்தை ஏற்படுத்துகிறோம் என்று மற்றவர்கள் இதையெல்லாம் பார்த்துப் பாராட்டுவார்கள். அது தரும் மனநிறைவை வேறு எதுவும் தந்துவிடாது.

அர்த்தமுள்ள பணி: வேலை அல்லது தொழிலை ரசித்துச் செய்வதும், அதை அர்த்தமுள்ள பணியாக மாற்றுவதும் அவசியம். எந்த வேலையையும் முழுமனத்துடன் செய்தால், அந்த ஈடுபாடே அதைச் சிறப்பாகச் செய்ய வைத்துவிடும். ஒரு வேலையைச் செய்து முடிப்பதில் கிடைக்கும் மனநிறைவு நம்மை மகிழ்ச்சியான மனிதராக மாற்றும்.

சமநிலை முக்கியம்: வேலை, தனிப்பட்ட வாழ்க்கை, பொழுதுபோக்குகள் என்று எல்லாவற்றுக்கும் போதுமான நேரம் கொடுத்துச் சமநிலையைப் பின்பற்ற வேண்டும். இசை, புத்தகம், மொழிகள் என உங்கள் ரசனைகளுக்கு ஏற்ற ஏதோ ஒன்றைச் செய்யவும் நேரம் ஒதுக்க வேண்டும். வாழ்க்கையை ரசித்து வாழ்கிறோம் என்ற திருப்தியை இது கொடுக்கும்.

சம்பாதிக்க வேண்டும்: பணம் மட்டுமே எல்லாவற்றையும் கொடுத்துவிடாது. ஆனால், போதுமான பணம் இருந்தால், பொருளாதாரக் கவலைகள் நமக்கு இருக்காது. அதனால், வாழ்க்கைத்தேவைக்கு அவசியமான அளவு பணம் சம்பாதிக்க வேண்டும்.

கருணை செலுத்தவும்: பிறருடன் கனிவு காட்டிப் பழகுவது போலவே, உங்கள் மீதும் நிறைய கருணையுடன் இருங்கள். உங்களின் பலம் எது, பலவீனம் எது என்பதைப் பிரித்துப் பார்த்துப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். பலவீனங்களைச் சரி செய்வதும், பலங்களை மெருகேற்றுவதும் மிகுந்த மனநிறைவைக் கொடுக்கும். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 8 இதழ் 12
ஜூன் 2024

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்
கே.ஆர்.நாகராஜன்

ஆசிரியர்
த.செ.ஞானவேல்

இதழாசிரியர்
வள்ளி

வடிவமைப்பு
உதயா

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:
தரு மீடியா (பி) லிட்.,
10/55, ராஜ் தெரு,
மேற்கு மாம்பலம்,
சென்னை - 600 033
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்பூர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு உடைகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by
K.R. NAGARAJAN,
Published from
10, Sengunthapuram
Mangalam Road,
TIRUPUR - 641 604.
Ph: 9842274137

மனம் தெளிவாக இருந்தால், புயலைக்கூட எளிதாக எதிர்கொள்ள முடியும். அந்த மன அமைதி அத்தனை எளிதாகக் கிடைப்பதில்லை. கவலை மற்றும் பதற்றத்தைத் துரத்தி மனதை அமைதியாக வைத்திருக்கச் சில பழக்கங்களைப் பின்பற்றுங்கள்:

- இனிமையான இசை கேட்பது மனதை அமைதியாக்கும். எதையும் கூர்மையாகக் கவனித்து, வேலைகளைத் திறமையாகச் செய்ய வைக்கும்.
- ஆழமாக மூச்சை இழுத்துவிடும் மூச்சுப்பயிற்சி பழகுவதும் நல்லது. நுரையீரலில் தூய்மையான காற்று நிரம்பும்போது, மனமும் அமைதியால் நிரம்பும்.
- இயற்கையான சூழலில் வாக்கிங் போவதும் அதிகாலைச் சூரியனின் ஒளியை உடலில் பெறுவதும், ரத்த ஓட்டத்தைச் சுறுசுறுப்பாக்கும். மனதை அமைதியாக்கும்.
- இயற்கைக் காட்சிகளை ரசிப்பதும், பறவைகளின் ஓசையைக் கேட்பதும் மனதுக்கு இதம் தரும். செல்லப்பிராணிகளுடன் விளையாடுவதும் உதவும்.
- 'இது இப்படித்தான்' எனச் சில விஷயங்களை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். இல்லாவிட்டால், மனம் அமைதி இழந்து தவிக்கும்.

● அரைகுறையாக ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும்போது, அது வெற்றியும் பெறுவதில்லை. நமக்குத் திருப்தியும் தருவதில்லை. அதனால் மன அமைதி கெடும். எதைச் செய்தாலும், அதை முழுமனதுடன் செய்யுங்கள்.

● நம்மீதும், அடுத்தவர்கள் மீதும் நிகழ்ந்தனையற்ற அன்பு செலுத்த வேண்டும். எதிர்பார்ப்புகள் வைத்துக்கொண்டு அன்பு செய்யும்போது, ஏமாற்றங்கள் ஏற்படும். அது மனதை சலனப்பட வைக்கும்.

● 'இது இப்படி நடந்துவிடுமோ', 'அதனால் பிரச்னை வருமோ' என எதை எதையோ நினைத்துத் தேவையற்ற கவலைகளைச் சமக்க வேண்டாம். ஒவ்வொரு கணத்திலும் சிரிப்பதற்கான சூழலை ஏற்படுத்திக்கொள்ளுங்கள். எதையும் புன்னகையுடன் எதிர்கொண்டால், மனம் லேசாகும்.

● முறையாக மருத்துவப் பரிசோதனைகள் செய்து கொண்டு உடலை ஆரோக்கியமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மன அமைதிக்கு ஆரோக்கியமான உடல்நிலையும் மிக முக்கியம்.

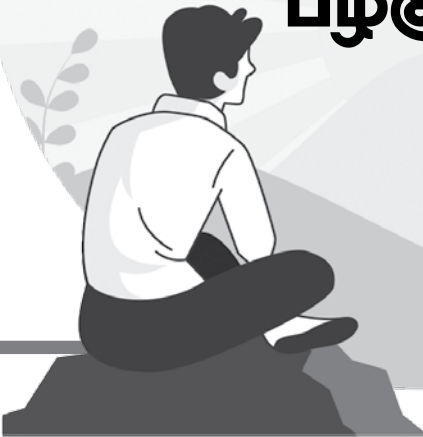
● இரவில் குறைந்தது 7 அல்லது 8 மணி நேரம் தூங்குங்கள். நல்ல தூக்கமும் மன அமைதிக்கு மிக அவசியம்.

● வாழ்க்கையில் இதையெல்லாம் செய்ய வேண்டும் எனத் தீர்மானமான இலக்குகள் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். கடந்த காலத்தில் நிகழ்ந்ததை நினைத்துக் கவலைப்படாமல், எதிர்காலத்தை நினைத்துப் பதற்றப்படாமல், இந்தக் கணத்தில் வாழுங்கள்.

● தோல்விகளை வெற்றிக்கான பயணத்தில் கிடைக்கும் அனுபவங்களாகக் கருதுங்கள். 'இதுவும் கடந்துபோகும்' என்ற நினைப்புடன் எதையும் அணுகுங்கள். யாருடனும் ஒப்பிட்டு உங்களைப் பார்க்காதீர்கள். மனம் அமைதி பெறும்.

● எதையும் அடுத்தவர்களுடன் இணைந்து செய்யும்போது மகிழ்ச்சி கிடைக்கும். 'இதை இப்படித்தான் செய்ய வேண்டும்' என்ற தீர்மானத்துடன் செயல்படும்போது நிறைவு கிடைக்கும். இந்த இரண்டும் மனதை அமைதியாக்கும். ●

மன அமைதி பழகுவோம்!





உணவால் பெறுங்கள் மனநிறைவு!

நாம் சாப்பிடும் உணவுக்கும் நமது மனநிலைக்கும் நெருக்கமான தொடர்பு இருக்கிறது. உணவு உங்கள் மனதை எப்படி மாற்றுகிறது? ஆராய்ச்சிகள் சொன்ன சில முடிவுகளைப் பார்க்கலாம்...

❖ குறைந்த கலோரி உள்ள ஆரோக்கியமான உணவுகளைச் சாப்பிடுங்கள். அதிக கொழுப்பும் உப்பும் நிறைந்த நொறுக்குத் தீனிகளைத் தவிர்த்துவிடுங்கள். மன அழுத்தம், பதற்றம் எல்லாம் குறையும்.

❖ ஏதோ காரணத்தால் ஒரு வேளை உணவைத் தவிர்த்தால், அடுத்த வேளை அதிகம் சாப்பிட நேர்கிறது. 'சரியாகச் சாப்பிடக்கூட முடியாமல் போய்விட்டதே' எனச் சோர்வும் விரக்தியும் ஏற்படுகிறது.

❖ நீங்கள் உணவுப்பழக்கத்தை மாற்றினால், உடலிலும் மனதிலும் அதன் விளைவுகள் தெரிய இரண்டு, மூன்று வாரங்கள் ஆகும். அதுவரை காத்திருங்கள்.

❖ காலை உணவை எப்போதும் தவிர்க்காதீர்கள். அப்படிச் செய்தால் எரிச்சல், சோர்வு மற்றும் ஞாபகமறதி அதிகம் வரக்கூடும்.

❖ ஒவ்வொரு வேளை உணவையும் ஒரே நேரத்தில் சரியாகச் சாப்பிட்டால் ரத்தத்தில் சர்க்கரை அளவு சீராக இருக்கும். மனநிலையும் சீராக இருக்கும்.

❖ அதிக இனிப்பு சேர்க்கப்பட்ட துரித உணவுகளைச் சாப்பிட்டால், ரத்தச் சர்க்கரை அளவு தாறுமாறாக உயரும், குறையும். அதற்கு ஏற்றபடி மனநிலையிலும் மாற்றங்கள் ஏற்படும்.

❖ மனதை உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்ள வைட்டமின் டி துணைபுரிகிறது. இதற்குக் குறைந்த கொழுப்புள்ள பால், சோயா பால், முட்டையின் மஞ்சள் கரு, காளான் சாப்பிடலாம்.

❖ மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க வைட்டமின் பி 12 உதவுகிறது. பாலாடைக்கட்டி, பால், முட்டை, இறைச்சி, மீன், பாதாம் உள்ளிட்ட பருப்பு போன்றவற்றில் இது அதிகம் உள்ளது.

❖ புரதம் அதிகமுள்ள உணவுகளைச் சாப்பிடுவது, உடலில் மாவுச்சத்து சேர்வதைக் குறைக்கும். இதற்கு முட்டை, மீன், கோழி இறைச்சி, பால், வால்நட், பீன்ஸ், காளான், ஓட்ஸ் சாப்பிடலாம்.

❖ எந்தச் சூழலிலும் மன அழுத்தத்தைக் குறைக்க ஃபோலேட் சத்துகள் உதவுகின்றன. பிராக்கோலி, அவரை, ஓட்ஸ், ஆரஞ்சு, பச்சைக் காய்கறிகள் மற்றும் கீரைகளில் இது கிடைக்கிறது.

❖ நார்ச்சத்துள்ள உணவுகள், செரடோனின் சுரப்பை அதிகரித்து, மனதை உற்சாகமடையச் செய்கின்றன. இதைப் பெற பேரிக்காய், ஓட்ஸ், பீன்ஸ், பட்டாணி மற்றும் முளைகட்டிய தானியங்கள் சாப்பிடலாம்.

❖ ஓமேகா 3 உள்ள உணவுகள், மூளையின் தகவல் பரிமாற்றப் பாதைகளைச் சுறுசுறுப்படைய வைக்கின்றன. வால்நட், ஆளி விதை, சியா விதை, மீன், பிராக்கோலி ஆகியவை இதைத் தருகின்றன.

❖ ஏற்கனவே மன அழுத்தப் பிரச்னை உள்ளவர்கள் காபியும், செயற்கைக் குளிர்பானங்களும் அதிகம் குடித்தால், அந்தப் பிரச்னை இன்னும் அதிகரிக்கும்.

❖ அதிகமாக மது அருந்துபவர்களின் தூக்கம் கெடுகிறது. இது காலப்போக்கில் அவர்களை மன அழுத்தத்தில் கொண்டுபோய் நிறுத்துகிறது.

அறிவுத் திருக்கோயில் திறப்பு விழாவில் ராம்ராஜ்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் வடிவமைத்த மனவளக்கலையை மக்களிடம் கொண்டு சேர்க்கும் சேவையை அறிவுத் திருக்கோயில் செய்துவருகிறது. ஒவ்வொரு தனிமனிதருக்கும் பயிற்சிகள் தந்து அவர்களின் குடும்ப அமைதிக்கும், அதன்மூலம் சமுதாய அமைதிக்கும் பங்காற்றும் ஒப்பற்ற சேவை இது. உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் முன்னெடுப்பால், ஆழியாறு அறிவுத் திருக்கோயில் போலவே இந்தியா முழுக்க 200-க்கும் மேற்பட்ட இடங்களில் அறிவுத் திருக்கோயில்கள் அமைந்துள்ளன.

திருப்பூர் மாவட்டம் ஊத்துக்குளி நகரில் 12.05.2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை அன்று அறிவுத் திருக்கோயில் திறப்புவிழா சீரும் சிறப்புமாக நடைபெற்றது. உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மமூர் அருள்நிதி SKM. மயிலானந்தன் அவர்கள் இதனைத் திறந்து வைத்தார். உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் தலைவருமான அருட்செல்வர் K.R. நாகராஜன் அவர்கள் விழாவில் கலந்துகொண்டு கொடியேற்றி, அறிவுத் திருக்கோயில் முதல் தளத்தைத் திறந்து வைத்து, வாழ்த்துரை வழங்கினார். ஊத்துக்குளி மனவளக்கலை மன்றத்தின் கடந்த காலச் சிறப்புகளையும் சாதனைகளையும் குறிப்பிட்டு, அவர்களின் தொண்டுகள் தொடர்ந்தோங்க வாழ்த்தினார்.



மலேசியாவில் அறிவுத் திருக்கோயில்!

தமிழர்கள் வாழும் உலக நாடுகள் பலவற்றிலும் அறிவுத் திருக்கோயில்கள் அமைக்கப்படுகின்றன. அந்த வகையில் மலேசியாவின் சிரம்பான் பகுதியில் அமைக்கப்பட்டுள்ள அறிவுத் திருக்கோயில் திறப்பு விழா கடந்த 01.05.2024 புதன்கிழமை அன்று மிகச் சிறப்பாக நடைபெற்றது. உலக சமுதாய சேவா சங்கத் தலைவர் பத்மஸ்ரீ அருள்நிதி SKM. மயிலானந்தன் அவர்கள் இதனைத் திறந்து வைத்தார்.

இந்த விழாவில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் தலைவருமான அருட்செல்வர் K.R. நாகராஜன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு, அறிவுத் திருக்கோயிலில் இரண்டாவது தளத்தைத் திறந்து வைத்துச் சிறப்பித்தார். மேலும் இந்த விழாவில் நடைபெற்ற 'அட்டாங்க மலர்' நூல் வெளியீட்டு நிகழ்விலும் கலந்துகொண்டு சிறப்பித்தார்.

அறிவுத் திருக்கோயில் திருப்பணியில் ஈடுபட்ட அனைத்து அன்பர்களையும் திரு. K.R. நாகராஜன் தனது வாழ்த்துரையில் வாழ்த்தி மகிழ்ந்தார். உலகெங்கிலும் இருந்து 1,500க்கும் மேற்பட்ட வேதாத்திரிய அன்பர்கள் இந்த விழாவில் பங்கேற்றனர்.



கிராமிய சேவைத் திட்டத்தில் ராம்ராஜ்!

அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உருவாக்கிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் சார்பில் கிராமிய சேவைத் திட்டம் செயல்படுத்தப்படுகிறது. மனவளக்கலை உள்ளிட்ட அனைத்துப் பயிற்சிகளையும் தந்து குடும்ப அமைதியையும் சமூக அமைதியையும் நிலைநாட்டுவதே இந்தத் திட்டத்தின் நோக்கம்.

திருப்பூர் மாவட்டம் இடுவாய் ஊராட்சி பாரதிபுரம் பகுதியில் கிராமிய சேவைத் திட்டத்தின் தொடக்க விழா 19.5.2024 ஞாயிற்றுக்கிழமை மாலை நடைபெற்றது. இந்த விழாவில் உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் துணைத் தலைவரும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் தலைவருமான திரு. K.R. நாகராஜன் அவர்கள் சிறப்பு விருந்தினராக கலந்துகொண்டு திட்டத்தைத் தொடங்கி வைத்தார். இடுவாய் ஊராட்சித் தலைவர் திரு. கணேசன் அவர்களுக்கும் மற்றும் அனைத்து ஊராட்சி மன்ற உறுப்பினர்களுக்கும் அவர் நினைவுப் பரிசு வழங்கினார். கிராம மக்களுக்கு மரக்கன்றுகள் வழங்கினார். மேலும் தனது வாழ்த்துரையில் கிராம மக்களுக்கு மனவளக்கலையின் அவசியத்தையும் எடுத்துரைத்தார்.



தமிழகம் மட்டுமின்றி தென்னிந்தியா முழுவதிலும் வரும் தோறும் பல கிராமங்களைத் தத்தெடுத்து அவற்றை அமைதி கிராமங்களாக ராம்ராஜ் காட்டன், மனவளக்கலைப் பயிற்சிகள் மூலமாக மாற்றி அமைத்துள்ளது. அவ்வகையில் திருப்பூர் இடுவாய் கிராமத்தையும் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் தத்தெடுத்துள்ளது.

ம

கிழ்ச்சியும் நாநிறைவும்!



உலகின் பெரும் பணக்காரர் ஒருவரிடம், “நீங்கள் வாழ்க்கையில் அதிகபட்ச மகிழ்ச்சியை அடைந்த நேரம் எது?” என்று கேள்வி கேட்டார்கள். “நான் வாழ்க்கையில் நான்கு நிலைகளில் மகிழ்ச்சியை அனுபவித்தேன். உண்மையான மகிழ்ச்சி எதில் கிடைக்கிறது என்பதை இறுதியாகத்தான் அறிந்துகொண்டேன்” என்றார். பிறகு அதை விளக்கமாகவும் சொன்னார்.

“வாழ்க்கையின் ஆரம்ப நிலையில் நான் வெறித்தனமாகச் சம்பாதிக்க ஆரம்பித்தேன். பணம் சேர்ந்தது, வளங்கள் சேர்ந்தன, வாழ்க்கைமுறை மாறியது. அப்போது நான் மகிழ்ச்சியாக இருந்தேன். ஆனால், நான் எதிர்பார்த்த பெருமகிழ்ச்சி அது இல்லை என்பது சீக்கிரமே புரிந்தது.

அடுத்த நிலையில் நான் மதிப்பான பொருட்களை அடைய ஆரம்பித்தேன். நாட்டிலேயே விலையுயர்ந்த காரை வாங்கினேன். ஊரிலேயே பெரிய வீடு கட்டினேன். உலகின் விலையுயர்ந்த ஓவியத்தை வாங்கி வீட்டில் மாட்டி வைத்தேன். அவை எல்லாமே மகிழ்ச்சி தந்தன. ஆனால், அந்த மகிழ்ச்சி தற்காலிகமானதாகவே இருந்தது. ஒரு பொருளை அடையும்போது கிடைத்த மகிழ்ச்சி, சில நாட்களிலேயே காணாமல் போனது. அடுத்த பொருளை நினைத்து மனம் ஏங்கியது.

மூன்றாவது நிலையில், என் தொழிலைப் பெரிதாக வளர்த்தேன். ஒரு கட்டத்தில் என் நாடு முழுக்க இருந்த வாகனங்கள் போடும் பெட்ரோல் அனைத்தையும் என் நிறுவனமே விநியோகம் செய்தது. உலகிலேயே அதிக சரக்குகளை ஏற்றிச் செல்லும் கப்பலை என் நிறுவனம் வாங்கியது. ஒவ்வொரு நாளிலும் ஒவ்வொரு நாட்டில் இருக்க வேண்டிய அளவுக்கு என் தொழில் வளர்ந்தது. ஆனால், அப்போதும் நான் கற்பனை செய்து வைத்திருந்த மகிழ்ச்சி கிடைக்கவில்லை.

நான்காவது நிலைதான் முக்கியமானது. என் கல்லூரி நண்பர் ஒருவர் ஒரு சேவை நிறுவனம் வைத்திருக்கிறார். மாற்றுத்திறனாளிக் குழந்தைகளுக்காக வீல்சேர் வாங்கித் தருமாறு அவர் கேட்டார். 100 வீல்சேர் வாங்கித் தருவது எனக்குப் பெரிய விஷயமில்லை. உடனே வாங்கித் தந்துவிட்டேன். அவரோ, ‘இந்த வீல்சேர்களை நீங்களே வந்து அந்தக் குழந்தைகளுக்குக் கொடுங்கள்’ என்றார். தினமும் பல நூறு கோடிகளில் வர்த்தகப் பேச்சுவார்த்தைகளை



நடத்தும் அளவுக்கு பிஸியான மனிதன் நான். என்னைப் போய் 100 வீல்சேர் கொடுக்கும் சாதாரண நிகழ்ச்சிக்குக் கூப்பிடுகிறாரே என்று எரிச்சலாக இருந்தது. ஆனால், நண்பர் விடாமல் வற்புறுத்தியதால் போனேன்.

அந்தச் சேவை இல்லத்துக்குப் போய் 100 குழந்தைகளுக்கும் வீல்சேர்களைக் கொடுத்தபோது அவர்கள் முகம் மகிழ்ச்சியில் மின்னுவதைக் கண்டேன். அதுவரை நடக்க முடியாமல் தடுமாறிய அந்தக் குழந்தைகள், வீல்சேரில் உட்கார்ந்து முன்னும் பின்னும் நகர்ந்து விளையாடி மகிழ்வதைக் கண்டேன். அதைப் பார்த்தபோது எனக்குள் எப்போதும் இல்லாத நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் பெருகுவதை உணர்ந்தேன்.

அங்கிருந்து கிளம்பும்போது ஒரு குழந்தை என் கையைப் பற்றியது. அந்தக் குழந்தையிடம் குனிந்து, ‘வேறு ஏதாவது வேண்டுமா?’ என்று கேட்டேன். ‘எதுவும் வேண்டாம் அங்கிள். உங்கள் முகத்தைப் பார்த்து நன்றாக நினைவில் வைத்துக் கொள்வதற்காகவே உங்கள் கையைப் பிடித்தேன். சொர்க்கத்தில் மீண்டும் உங்களைச் சந்திக்கும்போது ஞாபகம் வைத்திருந்து நன்றி சொல்ல வேண்டும் அல்லவா?’ என்றது அந்தக் குழந்தை.

அந்த நிமிடத்தில்தான் நான் உச்சபட்ச மகிழ்ச்சியை உணர்ந்தேன். அடுத்தவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி தரும் செயல்களில்தான் நமக்கு மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் கிடைக்கிறது” என்று விவரித்தார் அந்தப் பணக்காரர்.

வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சியும் நிறைவும் நிரந்தரமாக இருப்பதற்குச் சில விதிகளைப் பின்பற்றுங்கள்:

● ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் நேர்மறையான கோணத்தில் அணுகுங்கள். மிக மோசமான சூழல் என்று நீங்கள் நினைப்பதுகூட, வேறு கோணத்தில் பார்க்கும்போது உங்களுக்கு வரமாகத் தோன்றலாம். ஒரு வேலையிலிருந்து விலக வேண்டிய சூழல் என்பது துயரமானதாக இருக்கலாம். ஆனால், அந்த அனுபவத்தை

வைத்து அதைவிடச் சிறந்த வேலையை அடையும்போது அது மகிழ்ச்சி கொடுக்கும்.

● உங்களுக்குக் கிடைக்கும் ஒவ்வொரு வாய்ப்பையும் நன்றியுடன் நினைத்துப் பாருங்கள். தினம் தினம் உங்களுக்குச் சின்னச்சின்ன உதவிகள் செய்பவர்களுக்கும் நன்றி சொல்லுங்கள்.

● மாற்றங்களை எதிர்க்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எதிர்ப்பவர்களுக்கு மன உளைச்சலை மிஞ்சும். எந்த மாற்றங்களுக்கும் ஏற்றபடி தங்களைத் தகுதியாக்கிக் கொள்பவர்களே மனநிறைவுடன் முன்னேறுவார்கள்.

● நிறைய வசதியும் வாய்ப்பும் வளங்களும் பெற்றவர்கள்தான் மகிழ்ச்சியாக இருக்க முடியும் என்று நினைக்காதீர்கள். வெள்ளித்துட்டில் சாப்பிடுபவர்களிலும் மகிழ்ச்சியைத் தொலைத்தவர்கள் இருக்கிறார்கள். தினம் தினம் சம்பாதித்துச் சாப்பிட வேண்டிய நிலையில் இருப்பவர்கள் கூட மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறார்கள். மனநிறைவே மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம்.

● உங்களைச் சுற்றி இருப்பவர்கள் எல்லோரும் உங்கள் விருப்பங்களுக்கு ஏற்றபடி இருக்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்க்காதீர்கள். உங்களுக்குப் பிடிக்காத குணங்கள், இயல்புகள் அவர்களிடம் இருக்கலாம். அந்தப் பலவீனங்களையும் சகித்துக்கொண்டு அவர்களுடன் அன்பாகப் பழகுங்கள்.

● பணத்தால் வாங்க வேண்டிய மிக விலையுயர்ந்த பொருட்களின் பின்னால் உங்கள் மகிழ்ச்சியை ஒளித்து வைக்காதீர்கள். அப்புறம் வாழ்க்கை முழுக்க மகிழ்ச்சி உங்கள் கையில் சிக்காது. குடும்பத்தின் அன்பு, உறவுகளின் நெருக்கம், இயற்கையின் அழகு இப்படி இயல்பாகக் கிடைக்கும் விஷயங்களை வைத்து மகிழ்ச்சி பெறுங்கள்.

● ‘புதுமடல் ஐபோன் வாங்க வேண்டும்’, ‘வெளிநாட்டு வரவான பைக் வாங்க வேண்டும்’ என்று உங்களிடம் இல்லாத பொருட்களின் மீது ஆசை வைக்காதீர்கள். ஒவ்வொன்றையும் வாங்க வாங்க, அடுத்தடுத்த பொருட்களின் மீது அந்த ஆசை மாறிக்கொண்டே இருக்கும். ஏற்கனவே உங்களிடம் இருக்கும் பொருட்களை ஆசையுடன் பராமரியுங்கள்.

* தேவையைப் பொறுத்தே எதையும் வாங்குங்கள். அடுத்தவரைப் பார்த்து ஆசைப்பட்டு வாங்காதீர்கள். பக்கத்து வீட்டுக்காரர் வாங்கியிருக்கும் வெளிநாட்டு டி.வி-யைப் பார்த்து நீங்களும் வாங்க ஆசைப்படுவது சரியில்லை. உங்களிடம் ஏற்கனவே ஒரு டி.வி நல்ல நிலையில் இருக்கும்போது, அதுவே போதுமானதாக இருக்கும்போது ஏட்டிக்குப் போட்டியாக இன்னொன்று வாங்குவது வீண் செலவு. இதனால் பண நெருக்கடி ஏற்படும். பலரது மகிழ்ச்சி பறிபோவதற்குப் பணம் இல்லாததே முக்கியமான காரணமாக ஆகியுள்ளது. ●



எது நினைவில் இருக்கிறது?

‘நாம் செய்துமுடித்த வேலைகளைவிட, இன்னும் முடிக்காமல் இருக்கும் வேலைகளையே நினைவில் வைத்திருக்கிறோம். அதுதான் நம்மை மனநிறைவு அடையவிடாமல் தடுக்கிறது’ என்கிறார் உளவியல் நிபுணர் ப்ரூமா ஜைகாரனிக்.

இந்த உளவியலை வைத்தே நிறுவனங்கள் சாமர்த்தியமாக விற்பனைத் திட்டங்களை உருவாக்குகின்றன. ஒரு பொருளை வாங்கினால், ரிவார்டு பாயின்ட் என்று ஒன்றைக் கொடுக்கின்றன. ‘இன்னும் இவ்வளவு ரூபாய்க்கு பொருட்கள் வாங்கினால் இந்தச் சலுகையைப் பெறலாம்’ என்று தூண்டுகின்றன.

எதிர்பார்ப்பு இல்லை!

அக்பரின் அரசுவையில் தான்சேன் என்ற பாடகர் இருந்தார். அவர் பாடினால் மன்னர் அக்பர் மிகுந்த மகிழ்ச்சி அடைவார். தான்சேன் தலைசிறந்த பாடகர். அவர் அமிர்தவர்ஷினி ராகத்தில் பாடினால் மழை பொழியும். அந்த அளவுக்கு அவரின் இசைத்திறன் உயர்வானது.

ஒரு நாள் அக்பர் பிரார்த்தனை செய்துகொண்டிருக்கும்போது, வெகுதூரத்திலிருந்து அவருக்கு ஒரு பாடல் கேட்டது. அது, ஹரிதாஸ் என்பவர் பாடிய பாடல். ஊர் ஊராகச் சென்று இறைவனைப் பாடும் சாதுவான ஹரிதாஸ், ஒரு சாதாரண வாத்தியத்தை இசைத்தபடி பாடினார். அந்தப் பாடல், அக்பரை மெய்மறக்கச் செய்தது.

அக்பர் அதன்பின் அரசவைக்குவந்துதான்சேனை அழைத்து நடந்ததைச் சொன்னார். “உன் இசை எனக்கு மிகவும் பிடிக்கும். ஆனால், ஹரிதாஸின் இசை என்னைச் சிலிர்த்து வைத்தது. மெய் மறக்கச் செய்தது. அது ஏன்?” என்று கேட்டார். அதற்கு தான்சேன், “அரசே, நான் உங்களைப் பாடுகிறேன். நீங்கள் என்னைப் பாராட்டிப் பரிசுகள் தருவீர்கள் என்ற எதிர்பார்ப்புடன் பாடுகிறேன். ஆனால், ஹரிதாஸ் இறைவனைப் பாடுகிறார். மிகுந்த மனநிறைவுடன் எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் பாடுகிறார். அதுதான் வித்தியாசம்” என்றார். மனநிறைவுடன் செய்யும் செயல்கள் மிகச் சிறப்பான விளைவுகளைத் தரும்.

மனநிறைவு இருக்கிறதா?

‘இந்த வாழ்க்கையில் உங்களுக்கு மனநிறைவு இருக்கிறதா?’ என்று பிரபல நடிகரான ஜாக்கி சானிடம் ஒருமுறை கேட்கப்பட்டது. அதற்கு அவர் சொன்ன இந்தப் பதில் அற்புதமானது:

“இவ்வளவு கஷ்டப்பட்டு வேலை செய்ய வேண்டியுள்ளதே என்று சிலர் தங்கள் வேலையை நினைத்துக் கவலைப்படலாம். ஆனால், வேலையே கிடைக்காத பலருக்கு அந்த வேலையே பெருங்களவு. ‘குழந்தை நம் பேச்சைக் கேட்கவில்லையே’ என்று சிலர் ஆதங்கப்படலாம். ஆனால், குழந்தைப்பேறுக்காக ஏங்கும் தம்பதிகளுக்கு அந்தக் குழந்தை பெருங்களவு.

நீங்கள் குறை சொல்லியபடி வசிக்கும் சிறிய வீடு, வீட்டுற யாரோ ஒருவருக்கு ஈடேறாத கனவு. உங்கள் கைவசம் இருக்கும் கொஞ்சம் பணம், கடனில் தவிக்கும் யாரோ ஒருவருக்கு உயிர்மூச்சு. போர்க்களமாக இருக்கும் தேசத்தில் வசிக்கும் ஒருவருக்கு, உங்களின் அமைதியான தூக்கம், வேளாவேளைக்குக் கிடைக்கும் உணவு எல்லாமே கிடைக்காத வசதிகள். உங்களிடம் இருக்கும் எதையும் போற்றுங்கள். நாளையின் விடியல் நமக்கு என்ன கொண்டுவரும் என்று யாருக்குத் தெரியும்?!”



இது மக்களை இன்னும் பொருட்களை வாங்க வைக்கிறது. 'எப்படியாவது இதைச் செய்து முடிக்க வேண்டும்' என்று அவர்களை வேகப்படுத்துகிறது. 'இந்த ஆண்டுக்குள் இவ்வளவு வியாபாரம் செய்தால் நீங்கள் தாய்லாந்து சுற்றுலா போகலாம்' என்று நிறுவனங்களில் இலக்கு வைக்கப்படுவதும், ஒரு குறிப்பிட்ட விற்பனை வரம்பைத் தொட்டால்தான் பதவி உயர்வு என்று விதி வகுக்கப்படுவதும் இதற்காகத்தான். இன்னும் செய்து முடிக்காத வேலையாக, அந்த இலக்கு அவர்களின் மண்டைக்குள் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும்.

இதற்கு முன்பு பெற்றிகரமாகச் செய்துமுடித்த வேலைகளை அடிக்கடி நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். அதேபோல இந்த முறையும் செய்ய முடியும் என்று உற்சாகத்துடன் உழைத்தால் மனநிறைவு சாத்தியம்.



எந்த வழியில் அடைவோம்!

நம் ஒவ்வொருவருக்கும் அமைதி, வசதி, பாதுகாப்பு, மகிழ்ச்சி தேவை. ஒவ்வொருவருக்கும் நிச்சயம் தேவைப்படும் விஷயங்கள் இவை. இந்த அடிப்படையான நன்மைகளுக்கு ஆசைப்படும் ஒவ்வொருவரும் அதை எந்த வழியில் அடைகிறார்கள் என்பதில்தான் இருக்கிறது வித்தியாசம்.

நமக்கோ, அடுத்தவர்களுக்கோ வலிகளை ஏற்படுத்திவிட்டு நிகழ்த்தப்படும் சாதனைகள் மதிப்பானவை அல்ல! இன்னொருவரின் அமைதியைப் பறித்துவிட்டு நாம் அமைதி அடைய முடியாது. எவருக்கும் தீங்கு தராமல், யாரிடமிருந்தும் எதையும் பறித்துக்கொள்ளாமல் நமக்கான வசதிகளை அடைவதுதான் நிஜமான சாதனை!

எப்போது வர வேண்டும் மனநிறைவு?

மூன்று நண்பர்கள் ஒரே கல்லூரியில் ஒரே வகுப்பில் படித்தனர். மூவருமே நன்றாகப் படிப்பார்கள். படிப்பைத் தாண்டி மற்ற செயல்களிலும் சிறந்து விளங்கினர். கல்லூரி முடிக்கும் நேரத்தில் மூன்று பேருக்குமே கேம்பஸ் இன்டர்வியூவில் வேலை கிடைத்தது.

முதல் நண்பருக்கு ஒரு பன்னாட்டு நிறுவனத்தில் வேலை கிடைத்தது. தினமும் 8 மணி நேர வேலை. அவர் கடுமையாகவே உழைத்தார். ஆனால், அந்த நிறுவனத்தில் இருந்த நூற்றுக்கணக்கான ஊழியர்களில் அவரும் ஒருவர். மற்றவர்களைத் தாண்டித் தனித்திறமை எதையும் அவர் வளர்த்துக்கொள்ளவில்லை. அதனால் வாழ்க்கையில் எந்த உயர்வும் அவருக்குக் கிடைக்கவில்லை.

இரண்டாவது நண்பருக்குச் சிறிய நிறுவனம் ஒன்றில் வேலை கிடைத்தது. அவரும் கடுமையாகவே உழைத்தார். ஆனால், குடும்பத்தினருடன் பொழுதுபோக்கு, நண்பர்களுடன் சுற்றுலா என்று ஏகப்பட்ட கேளிக்கைகளில் நேரம் செலவிட்டதால், வேலையில் போதுமான கவனம் அவருக்கு இல்லை. 'இந்தச் சம்பளத்துக்கு இந்த வேலை செய்தால் போதும்' என்ற மனநிலைக்கு அவர் வந்துவிட்டார்.

மூன்றாம் நண்பரும் சிறிய நிறுவனத்தில்தான் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். கடுமையாக உழைத்ததுடன் நிற்காமல், அந்த நிறுவனத்தின் எல்லாச் செயல்பாடுகளையும் கற்றுக்கொண்டார். எதையெல்லாம் எப்படி மாற்றினால் நிறுவனம் உயரும் என்று யோசனைகள் சொன்னார். பொழுதுபோக்குகளுக்கான நேரத்தைக் குறைத்துக்கொண்டு நிறுவனத்தின் வளர்ச்சி குறித்துச் சிந்தித்தார். சில ஆண்டுகளில் அந்த நிறுவனத்தின் பங்குதாரராகவே ஆனார்.

வாழ்க்கையின் எந்தக் கட்டத்தில் மனநிறைவு வர வேண்டும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.





முழுமையாக மனநிறைவு பெறுங்கள்!

வேறு வழியில்லை. பெற்றோரிடம் பேசிய டாக்டர்கள், அந்தச் சிறுவனை அழைத்தனர். விளக்கமாகப் பேசினால் புரிந்துகொள்ளும் வயது அவனுக்கு இல்லை. எனவே, தலைமை டாக்டர் சுருக்கமாக அவனிடம் கேள்வி கேட்டார். “உன் ரத்தத்தைக் கொடுத்தால்தான் உன் சகோதரியைக் காப்பாற்ற முடியும். தருகிறாயா?”

சிறுவன் ஒரு நொடி தயங்கினான். பிறகு உறுதியாகச் சொன்னான். “என் ரத்தத்தைக் கொடுத்தால், என் அக்கா உயிர் பிழைத்துவிடுவாள் என்றால் நான் தாராளமாகத் தருகிறேன்” என்றான்.

அவன் ஏன் தயங்கினான் எனத்தலைமை டாக்டருக்குப் புரியவில்லை. சிகிச்சைக்கான ஏற்பாடுகள் வேகமாக நடந்தன. அவன் உடலிலிருந்து ரத்தம் எடுக்கப்பட்டு, அதிலிருக்கும் நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் அந்தச் சிறுமிக்குச் செலுத்தப்பட்டன. உடல் வெளிறிப் போய் சுயநினைவே இல்லாமல் இருந்த தன் சகோதரி கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நலம்பெறுவதை அவன் தன் கண்களால் பார்த்தான். தன் உடலிலிருந்து ரத்தம் எடுப்பதால் எழுந்த வலியைக்கூடப் பொருட்படுத்தாமல் அவன் சிரித்தபடி இருந்தான்.

“அவ்வளவுதான், உன் சகோதரி பிழைத்துக்கொள்வாள்” எனத் தலைமை டாக்டர் வந்து அவனிடம் சொன்னார். சிறுவன் நடுங்கும் குரலில் அவரிடம், “அப்படியானால், நான் அதற்கு முன்பாகச் செத்துப் போய்விடுவேனா?” என்று கேட்டான்.

அந்தச் சிறுவன், தன் உடலில் இருக்கும் எல்லா ரத்தத்தையும் கொடுத்து அக்காவைக் காப்பாற்ற வேண்டும் எனத் தவறாக நினைத்துக்கொண்டு இருந்திருக்கிறான். அதன்பின், தான் இறந்துவிடுவோம் என நினைத்திருக்கிறான். இதற்காகவே அவன் ஒரே ஒரு நொடி தயங்கினான் என்பது அப்போதுதான்

மருத்துவமனையில் சிகிச்சைக்காக அனுமதிக்கப்பட்டாள் ஒரு 10 வயது சிறுமி. அவளுக்குப் பல பரிசோதனைகள் செய்யப்பட்டன. அந்தப் பரிசோதனை முடிவுகளைப் பார்த்து டாக்டர்கள் அதிர்ச்சி அடைந்தனர். மரபணுக் கோளாறு காரணமாக ஏற்படும் மிக அரிதான ஒருவகை நோய் அவளுக்கு வந்திருந்தது. அது மிக மோசமான உயிர்க்கொல்லி நோய். அதிலிருந்து அவளைக் காப்பாற்ற மருந்துகள் எதுவும் இல்லை.

இதேபோன்ற பிரச்சனைகள் அவள் தம்பிக்கும் முன்பு வந்ததாக, அந்தச் சிறுமியின் பெற்றோர்கள் சொன்னார்கள். அவள் தம்பிக்கு 6 வயது ஆகிறது. அவளைப் பரிசோதனை செய்தார்கள் டாக்டர்கள். அவர்களுக்குப் பிரமிப்பும் ஆச்சரியமும் ஏற்பட்டது. ஏனெனில், அவனுக்கும் இதே மரபணுக் கோளாறு நோய் வந்திருக்கிறது. ஆனால், நம்ப முடியாத அதிசயமாக, அவன் உடலில் ஒருவகை நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் தானாகவே உருவாகி அந்த நோயைக் குணப்படுத்தி இருந்தன.

அந்த நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் இப்போதும் அவன் ரத்தத்தில் இருந்தன. இருவருக்கும் ஒரே குடும்ப ரத்தம்தான். தம்பியின் ரத்தத்தை எடுத்து, சிறுமிக்குச் செலுத்தினால் போதும்... அந்த நோய் எதிர்ப்பு அணுக்கள் அவளையும் குணப்படுத்திவிடும் என டாக்டர்கள் உணர்ந்தனர்.

6 வயது சிறுவனிடமிருந்து ரத்தம் பெறுவது வழக்கம் இல்லை. ஆனால், அது மட்டுமே ஒரே மருந்து எனும்போது

டாக்டருக்குப் புரிந்தது. அவர் நெருங்கிவந்து அவனை அரவணைத்துக்கொண்டார்.

எந்தச் செயலையும் முழுமையான மனநிறைவுடன் செய்தால், அதில் நாம் எதிர்பார்த்த பலன் கிடைக்கும். வாழ்வில் முழுமையான மனநிறைவு அடைவதற்கு இதையெல்லாம் செய்யுங்கள்...

- வாழ்க்கை வேகமாக நகர்ந்துகொண்டிருக்கிறது. ஒவ்வொரு நாளையும் முழுமையாக அனுபவித்து வாழுங்கள்.

- 'இதைத் தவிர வேறு வழியில்லை' என்று எல்லாச் சூழல்களிலும் சோர்ந்து போகவேண்டிய அவசியம் இல்லை. உங்கள் வாழ்க்கைக்கு நீங்களே பொறுப்பு. எது சிறந்த வாய்ப்பு என்று தேர்வு செய்யுங்கள்.

- ஒரே மாதிரியே செயல்களைச் செய்துவிட்டு வித்தியாசமான விளைவுகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள். வித்தியாசமான செயல்கள்தான் வித்தியாசமான விளைவுகளைத் தரும்.

- வேலைகளைக் காரணம் இல்லாமல் தள்ளிப்போடாதீர்கள். நீங்கள் செய்யும் வேலையின் பலனே, அந்த வேலையை எப்படிச் செய்தீர்கள் என்பதற்கான பிரதிபலிப்பு.

- எல்லோருக்குமே வாழ்க்கையில் தினம் தினம் 24 மணி நேரம்தான் கிடைக்கிறது. அதை எப்படிப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பதே மனிதர்களை வித்தியாசப்படுத்துகிறது.

- யாருக்கும் உங்களை நிரூபித்துக்காட்ட வேண்டும் என்பதற்காக எதையும் செய்யாதீர்கள். உங்கள் தோளுக்குப் பின்னால் நின்றுகொண்டுவாரும் உங்களை

மதிப்பிடவில்லை. இயல்பாக உங்கள் செயல்களைச் செய்யுங்கள். அவற்றை முழுத்திறமை காட்டிச் செயல்படுத்துங்கள்.

- உங்களுக்குள் ஊக்கம் இல்லாவிட்டால் எதுவுமே நிகழாது. வேறு யாரும் உங்களை ஊக்கப்படுத்தவில்லை என்றாலும், உங்களை நீங்களே ஊக்கப்படுத்திக் கொண்டு உற்சாகமாக எதையும் செய்யுங்கள்.

- உங்களிடம் ஒரு விஷயம் இல்லை என்று கவலைப்படுகிறீர்களா? அந்த விஷயத்தை அடைவதற்கு நீங்கள் முயற்சி எடுக்கவில்லை என்றே இதற்கு அர்த்தம். சரியாகத் திட்டமிட்டு முயற்சி செய்தால் உங்களால் அதை அடைய முடியும்.

- அனுபவமே சிறந்த ஆசிரியர். அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனைகளைக் கேளுங்கள். வெற்று வார்த்தைகளால் போதனை மட்டும் செய்பவர்களை நம்பாதீர்கள்.

- நூறு சதவிகிதம் உங்களுக்கு நன்றாக வரும், சரியாக நடக்கும் என்று நினைக்கும் விஷயம்கூடத் தவறாகப் போகலாம். 'இது நடக்காது' என்று நினைப்பதுகூட ஆச்சரியம் தரும் விதத்தில் சரியாக நடக்கலாம். மிக மோசமான பின்னடைவிலிருந்தும் நம்மால் மீண்டு வர முடியும். எந்தச் சூழலிலும் நம்பிக்கை இழக்காதீர்கள்.

- ஒரு பூ மலர்ந்து அது கனியாக மாறுவதற்கு நீண்ட காலமும் முயற்சியும் தேவைப்படும். இடையில் எது வேண்டுமானாலும் நிகழலாம். ஒவ்வொரு செயலும் இப்படித்தான். கஷ்டப்படாமல் எந்த உயர்ந்த விஷயமும் நடப்பதில்லை. உயர்ந்த இலக்குகள் வைத்திருந்தால், அதற்காக கஷ்டப்பட்டு உழைக்கத் தயாராக இருங்கள். கடைசியில் சாதிக்கும்போது கிடைக்கும் நிறைவும் மகிழ்ச்சியும் எல்லாவற்றையும் மறக்கச் செய்துவிடும். ●

வெண்மை சந்தா...

மகளிர் தின சிறப்புச் சலுகை!



மார்ச் 8-ம் தேதி கொண்டாடப்படும் சர்வதேச மகளிர் தினத்தை முன்னிட்டு வெண்மை மாத இதழுக்கான சந்தா தொகையில் இந்த ஆண்டு முழுக்க சந்தா செலுத்தும் பெண்களுக்குச் சிறப்புச் சலுகை வழங்கப்படுகிறது.

ஒர் ஆண்டு சந்தா: ரூ. 280/-
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 150/-

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா: ரூ. 380/-
மகளிர் சலுகை சந்தா: ரூ. 300/-

இச்சலுகையை முழுமையாகப் பயன்படுத்தி மகளிர் தங்களையும் தங்கள் இல்லத்தையும் சுற்றத்தையும் இன்னும் சிறப்பாகப் பேணி நலம் பெற வேண்டுகிறோம். (சந்தா செலுத்தும் வழிமுறைகளுக்கு 23-ம் பக்கத்தைப் பார்க்கவும்.)

நிருபிக்க வேண்டுமா?

மகாபாரதப் போரில் ஒரு துயரக்காட்சி. ஈடு இணையற்ற வீரன் எனக் கருதப்பட்ட கர்ணன் வீழ்ந்து கிடக்கிறான். அவன் செய்த தர்மத்தின் பலன்கள் அவனைக் காக்க, மரணத்துடன் போராடிக்கொண்டிருந்தான் கர்ணன். பகவான் கிருஷ்ணர் அவன் அருகில் சென்று, “கர்ணா, எல்லாக் கவலைகளையும் மறந்துவிட்டு அமைதியாக மரணத்தை ஏற்றுக்கொள். அதுதான் உனக்கும் நல்லது. இந்த உலகத்துக்கும் நல்லது” என்றார்.

“பகவானே, நீ சொல்வதை நான் ஏற்கிறேன். எனக்கு ஒரே ஒரு கோரிக்கை. நான் மிகப்பெரிய வீரன் என்று இந்த உலகம் நம்புகிறது. ஆனால், அதை நிரூபிக்க எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்கவில்லை. என் பலத்தை நான் உணர்த்துவதற்கு அடுத்த ஜென்மத்திலாவது எனக்குச் சந்தர்ப்பம் கிடைக்குமா?” என்று கேட்டான் கர்ணன்.

கிருஷ்ணர் சிரித்தபடி, “உன் கையில் ஆயுதங்கள் இல்லை. உன் தேரும் நகர முடியாமல் சேற்றில் புதையுண்டு கிடக்கிறது. உடல் முழுக்க காயங்களுடன் வீழ்ந்து கிடக்கிறாய். இந்தச் சூழலிலும் உன்னை நெருங்கவே உன் எதிரிகள் பயப்படுகிறார்கள். இதைவிட உன் வீரத்துக்கு வேறு ஏதாவது ஆதாரம் வேண்டுமா?” என்று சொன்னார். கர்ணன் மனநிறைவுடன் மரணத்தை எதிர்கொண்டான்.

உங்களுடன் போட்டி போட்டு, முன்பைவிடச் சிறந்தவராக மாறுவதே மனநிறைவு தரும்.

நிறைவின் அர்த்தம் என்ன?

மனநிறைவுக்கு ஒவ்வொருவரும் வெவ்வேறு அர்த்தம் வைத்திருக்கிறார்கள். புது வீடு வாங்குவது, கார் வாங்குவது, ஒரு தொழிலை ஆரம்பிப்பது என்று பணத்தால் சாதிக்க முடிகிற இலக்குகளே சிலருக்கு மனநிறைவு கொடுக்கும். சிலருக்கோ, ஒரு நல்ல காயியைக் குடித்தாலே மனநிறைவு வந்துவிடும். யாருக்காவது பத்து ரூபாய் உதவி செய்தாலே மனநிறைவு கிடைத்துவிடும். இன்னும் சிலருக்கோ, குடும்பத்தோடு உட்கார்ந்து அரை மணி நேரம் பேசுவதே மனநிறைவு கொடுத்துவிடும்.

குழந்தைகளுக்குச் சின்னச்சின்ன விஷயங்களே திருப்தி அடையப் போதுமானவை. ஒரு பொம்மை, ஒரு சாக்லேட் என்று எளிய பரிசுகளில் மனநிறைவு அடைந்துவிடுவார்கள். கொஞ்சம் வளர்ந்ததும் மதிப்பெண்கள், புது நண்பர்கள் போன்றவை அவர்களுக்கு மகிழ்ச்சி கொடுக்கும். பெரியவர்களாக ஆனபிறகே அவர்களின் கனவுகளும் ஆசைகளும் விரிகின்றன. அதுவே சிக்கல்களுக்குக் காரணம்.

மனநிறைவே மன அமைதிக்கு ஆதாரம். அதை உணர்வது உடல்நலத்துக்கும் மனநலனுக்கும் நல்லது.

மனநிறைவை வசமாக்கச் சில வழிகள்!

- எதிர்மறையாகவே பேசும் நண்பர்களிடமிருந்து விலகி இருங்கள். அவர்கள் எவ்வளவு முக்கியமானவராக இருந்தாலும் பரவாயில்லை.
- உங்கள் வளர்ச்சியைப் பார்த்துப் பொறாமைப்படும் மனிதர்களிடம் கவனமாக இருங்கள். நீங்கள் அடைந்திருக்கும் வசதிகள் குறித்து அவர்களிடம் பேசாதீர்கள்.
- எது உங்களைக் காயப்படுத்தும் என்று எல்லோரிடமும் சொல்லாதீர்கள். பிறகு அதைச் சொல்லி உங்களைக் கிண்டல் செய்வதையே சிலர் வழக்கமாக வைத்துக்கொள்வார்கள்.
- யாரையும் கிண்டல் செய்யாதீர்கள். எவரும் உங்களைக் கிண்டல் செய்யவும் அனுமதிக்காதீர்கள். மனித மனம் வெவ்வேறு நேரங்களில் வெவ்வேறு விதமாக இருக்கும். எப்போது எது காயப்படுத்தும் என்று தெரியாது.
- பண விஷயங்களை எல்லோரிடமும் வெளிப்படையாகப் பேசாதீர்கள். அது தேவையற்ற சங்கடங்களை ஏற்படுத்தும்.





பகிர்வதில் கிடைக்கும் மனநிறைவு!

ஒரு முதியவரிடம் ஒரு பெண்மணி தயக்கத்துடன் சென்று, “ஐயா, என் குழந்தைங்க காலையில் இருந்து சாப்பிடாம இருக்கு. வேலைக்குப் போன இடத்துல எனக்குச் சரியா கூலி கிடைக்கல. ஏதாவது உதவி செய்ய முடியுமா?” என்று கேட்டார். அந்தப் பெண்மணியின் வீடு எங்கே இருக்கிறது என்று விசாரித்துக்கொண்ட முதியவர், “நீ போம்மா! நான் கொஞ்ச நேரத்துல வர்றேன்” என்றார்.

பை நிறைய அரிசி வாங்கிக்கொண்டு, கொஞ்சம்பணமும் எடுத்துப் போனார் முதியவர். அரிசியாக வாங்கிக் கொடுக்க வேண்டும் என்று அவர் நினைத்தாலும், அந்தப் பெண்மணி சொல்வது உண்மைதானா என்பதை நேரில் பார்க்க வேண்டும் என்ற நினைப்பும் அவருக்கு இருந்தது.

குடிசையில் குழந்தைகள் பசியில் தவிப்பதை நேரில் பார்த்துக் குற்ற உணர்வுடன் அவர் அரிசியைக் கொடுத்தார். முதியவர் கொடுத்த பணத்தை வாங்க மறுத்துவிட்ட பெண்மணி, “அரிசி மட்டும் போதும் ஐயா, கூலி வற்ற வரைக்கும் நாங்க சமாளிச்சுக்குவோம்” என்றார். அதுமட்டுமில்லை, உடனே அந்த அரிசியில் பாதியைப் பக்கத்து வீட்டுக்கும் கொடுத்தார். “அவங்க வீட்டிலும் குழந்தைங்க பசியோட இருக்குதுங்க ஐயா” என்றார்.

பலரும் கஷ்ட காலங்களில் தங்களைப் பற்றியே நினைக்கிறார்கள். ஆனால், அந்தச் சூழலிலும் அடுத்தவர் பசியை நினைத்துப் பகிர்ந்து கொடுத்த அந்தப் பெண்மணியிடம் ‘மனநிறைவின் உண்மையான அர்த்தம் என்ன’ என்பதைக் கற்றுக்கொண்டு வந்தார் முதியவர்.



இதில்தான் கிடைக்குமா நிறைவு!

சிலர் மனநிறைவும் மகிழ்ச்சியும் சில விஷயங்களால்தான் கிடைக்கும் என்று உறுதியாக நம்புகிறார்கள். இன்னும் நிறைய பணம் சேர்ந்தால் மனநிறைவுகிடைக்கும், நம்நட்புவுடத்தில் இருப்பவர்கள் வைத்திருப்பதைவிட விலையுயர்ந்த கார் வாங்கினால் நிறைவு கிடைக்கும். போட்டியாளர்களைவிட இரண்டு மடங்கு பிசினஸ் செய்தால் மனநிறைவு கிடைக்கும். உறவினர்களின் குழந்தைகள் படிப்பதைவிட நல்ல பள்ளியில் நம் குழந்தையைச் சேர்த்தால் நிறைவு கிடைக்கும்... இப்படி அந்தப் பட்டியல் மிகப்பெரியது!

இதற்கு முடிவே இல்லை என்பதுதான் உண்மை. எவ்வளவு விலையுயர்ந்த பொருள் நம்மிடம் சேர்ந்தாலும், அதைவிட மதிப்பானதை மனம் நாடும். அதனால் நிறைவும் நிம்மதியும் பறிபோகும். அதற்காக எல்லாவற்றையும் வெறுத்து ஒதுக்கிவிட்டுத் துறவு வாழ்க்கை வாழ வேண்டுமா? இல்லை.

உங்களிடம் ஏற்கனவே இருக்கும் பொருட்கள் அனைத்தும் உங்களுக்கு மனநிறைவு கொடுத்தால், புதிதாக வாங்கும் எந்தப் பொருளும் உங்களுக்கு அதைக் கொடுக்கும். இருப்பதில் நிறைவு காணாதவருக்கு எதுவும் மனநிறைவு தராது. இதைப் புரிந்துகொண்டால் அமைதியும் மகிழ்ச்சியும் கிடைக்கும்.





மனநிறைவை நிரந்தரம் ஆக்குவோம்!

‘பணம், அந்தஸ்து, புகழ், பதவி போன்றவற்றை அடைவதால் மட்டுமே மகிழ்ச்சி வருவதில்லை’ என்று பலர் சொல்வார்கள். ஆனால், மகிழ்ச்சியை அளக்கும் அளவுகோலாக இவைதான் இருக்கின்றன. இப்படிப்பட்ட சூழலில் மகிழ்ச்சியையும் மனநிறைவையும் நிரந்தரம் ஆக்குவது எப்படி? புகழ்பெற்ற தொழில் ஆலோசகரும் பிசினஸ் எழுத்தாளருமான Ron Carucci என்பவர் இதற்கான வழிகளைச் சொல்கிறார்...

வெற்றிகளை ருசிக்கும் தொழிலதிபர்களில் 72% பேர் மன அழுத்தத்தில் தவிக்கிறார்கள் என்கிறது ஹார்வர்டு பல்கலைக்கழக ஆய்வு ஒன்று. ஏன் தெரியுமா? அவர்களின் வெற்றியும் சாதனையும் தற்காலிகமானது என்றே அவர்களின் மனம் நினைக்கிறது. இன்னும் பெரிய வெற்றி, இன்னும் உயரிய சாதனை, இன்னும் நிறைய பணம் என்று அது அவர்களைத் தூரத்திக்கொண்டே இருக்கிறது. அவர்களின் பயணத்தில் திருப்தி என்ற உணர்வு வருவதே இல்லை.

வாழ்க்கையில் மனநிறைவை நிரந்தரமாக்க, அதை எங்கே நாம் தேடுகிறோம் என்பதில் தெளிவு பெற வேண்டும். இந்தத் திருப்தி அளவுகோலை எங்கே பெறுவது? அமெரிக்காவில் செய்யப்பட்ட ஓர் ஆய்வின்படி, ‘எங்களிடம் இன்னும் நிறைய பணம் இருந்தால் மகிழ்ச்சியாக இருப்போம்’ என 79% மக்கள் தெரிவித்தார்களாம். ‘பணம்தான் உங்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் என்று கருதினால், பணத்துக்கு நீங்கள் என்ன அர்த்தம் கொடுக்கிறீர்கள் என்பதைப் புரிந்துகொள்ள வேண்டும்’ என்கிறார் Carucci.

என் நலனில் பணத்துக்கு என்ன பங்கு இருக்கிறது? போதுமான பணம் இல்லாதபோது எனக்கு எப்படிப்பட்ட பதற்றம் வருகிறது? மற்றவர்களிடம் அதிக பணம் இருப்பதை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து நான் மனநிறைவைத் தொலைக்கிறேனா? பணம் இல்லாததால் எனக்குக் குற்ற உணர்வு, அவமானம், தாழ்வுமனப்பான்மை ஏற்படுகிறதா? என்னைப் பொறுத்தவரை எவ்வளவு பணம் இருந்தால், ‘போதுமான பணம் இருக்கிறது’ என்று நிறைவு அடைவேன்? இந்தக் கேள்விகளுக்கு விடை தெரிந்தால் போதுமானது.

சாதனைகளையும் இதுபோல மதிப்பிட வேண்டும். இந்தச் சாதனைகளுக்காக எதையெல்லாம் தியாகம் செய்தேன்? உறவுகளை அலட்சியம் செய்தேனா? உடல்நலத்தைப் புறக்கணித்தேனா? எனக்கு மகிழ்ச்சியைத் தரும் பொழுது போக்குகளுக்கு நேரம் ஒதுக்காமல் தவிர்த்தேனா? என் இலக்கை எட்ட முடியாமல் போனபோது சோர்ந்துவிட்டேனா? மற்றவர்களின் சாதனைகளுடன் ஒப்பிட்டு நிம்மதி தொலைத்தேனா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு எல்லாம் பதில் ‘ஆம்’ எனில், நீங்கள் செய்திருப்பது நிறைவான சாதனை அல்ல!

அந்தஸ்து, புகழ் போன்றவற்றுக்கும் மதிப்பீடு அவசியம். மற்றவர்கள் மதிப்பு பெறும்போது, இதைவிட அதிக மதிப்பு எனக்குக் கிடைக்க வேண்டும் என்ற பொறாமைவருகிறதா? புகழ்பெறுவதற்காக நான் பொய்கள் சொல்கிறேனா? என் தகுதியை உயர்த்திக் காட்ட ஆடம்பரச் செலவுகள் செய்கிறேனா? எனக்குச் சரியான அந்தஸ்து கிடைக்கவில்லை என்று கோபம் ஏற்படுகிறதா? இந்தக் கேள்விகளுக்கு எல்லாம் பதில் ‘ஆம்’ எனில், நாம் போகும் பாதை தவறு.

பிறருடன் எந்த விஷயத்திலும் உங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்க்காதீர்கள். நாம் என்னென்ன விஷயங்களை அடைந்திருக்கிறோம் என்று அடிக்கடி கணக்குப் போடாதீர்கள். எல்லோரிடமும் உண்மையாகப் பழகுங்கள். மகிழ்ச்சியும் மனநிறைவும் நிரந்தரம் ஆகும்! ●

Inners for Winners



VESTS
BRIEFS • TRUNKS

மனதில் உறுதியுடனும்,

நெஞ்சில்

வலிமையுடனும்
திகழுங்கள்.

ராம்ராஜ்-ன் பிரத்தியேக ஆண்கள் உள்ளடைகள் அணியும் போது மனதில் உறுதியுடனும், உள்ளத்தில் வலிமையுடனும், உடலில் இதமாகவும், சுகமாகவும் உணர்வீர்கள்...


Shreyas Iyer - Cricketer



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION

SUKRA
SUPER FINE COTTON VESTS

RISE-UP
Premium Banians

ROMEX
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

COMPACT
PREMIUM COTTON RIB VESTS

Breeze
Eye Let Vests

WinStripe
STRIPED BANIAN

ARCHERY
Gym Vest

ACOSTE
BANIAN | BRIEF | TRUNKS

suriya
RICH COTTON BRIEF

udaya
RICH COTTON BRIEF

minar
FINE COTTON BRIEF

merc
MERCERISED BRIEF

target
FINE TRUNKS

softex
FINE TRUNKS

imaxs
RIB TRUNKS

ARROW
RIB TRUNKS

VINTRACK
FINE TRUNKS

Available @ Ramraj Showrooms & All leading textile shops | Shop online @ www.ramrajcotton.in



Wedding

COLLECTIONS



SCAN QR CODE FOR
STORE LOCATION