

வாசியுங்கள்... வாசியுங்கள்...

அமீர் சோயாஸ்

முளைக்குத் தொடர்ந்து பயிற்சி கொடுத்துக் கொண்டேயிருந்தால் அதன் திறன் நம் வாழ்நாள் முழுவதும் நீடிக்கும். வாசியுங்கள்...வாசியுங்கள் வாசித்துக் கொண்டே இருங்கள் என ஓஷாயோவி லுள்ள கேஸ் வெஸ்டர்ன் வைத்தியக்கல்லூரி, ஆய்வாளர் வைத்தியக்கலாநிதி அமீர் சோயாஸ் கூறுகிறார்.

வயதாகையில் முளையின் திறனைக் காத்துக்கொள்ள முளைக்குச் சவால்விடும் விருப்ப வேலைகளைத் தெரிவு செய்யுங்கள். உங்களுக்கு ஆர்வமூட்டும் உரையாடல்களில் ஈடுபடுங்கள். அதேவேளை தொலைக்காட்சி பார்க்கும்போது உங்கள் முளை வேலை செய்வதில்லை என சோயாஸ் கூறுகின்றார். அத்தோடு இதய நோயையும் நீரிழிவு நோயையும் தடுக்க உதவும் உடற்பயிற்சியும் சமநிலையான உணவுமே முளைக்கு உதவுகின்றன.

முளையிலுள்ள அவசியமான நரம்புக் கடத்திகளைப் புதுப்பிக்க தூக்கம் உதவுகின்றது. நல்ல ஞாபகசக்தி, படைப்புத் திறன், படிப்புத்திறன் போன்றவற்றிற்கு போதுமான தூக்கம் அவசியம். போதுமான தூக்கம் இல்லாததால் ஏற்படும் விளைவுகளில் மனச்சோர்வு, எரிச்சலடைகின்ற தன்மை, கவலை, நகைச்சுவை உணர்வுச் சமூக திறமைகளும் குறைதல், கவனம் செலுத்துவதும் ஞாபகம் வைத்துக் கொள்ளுவதும் குறைதல், உரையாடும் திறனும் தீர்மானிக்கும் தன்மையும் குறைதல், செயல்திறன் வாழ்க்கைத்தரம் குறைதல், துணிகர செயலில் ஈடுபடுதல் அதிகரித்தல் போன்ற நிலைமைகள் ஏற்படும்.

நாள் ஒன்றிற்கு ஐந்து மணி நேரத்திற்குக் குறைவாகத் தூங்குகிறவர்களுக்கு உடலில் நோய்களுக்கான வைரஸ்களை எதிர்க்கும் சக்தி குறைகிறது. மிகவும் திறமையாகச் செயல்பட தூக்கம் அவசியம். களைப்படைந்த உடலினால் மட்டுமே தூங்கமுடியும்.

வாழ்வோர்

முனைப்பு

இவன் தான் மனிதன்

மெர்வின்

மனிதனுக்கென்று சில அடிப்படைப் பண்பாடுகள் உண்டு. இவன் ஒரு மனிதன் என்று பிறர் சுட்டிக்காட்டும் வகையில் இருப்பதே மேன்மையான வாழ்க்கை. மதிப்பு இதுதான் என வரையறுத்துக் கூறமுடியாத உயர்ந்த நிலையை உடையவனே மனிதன். வாழ்க்கையை ஒரு வரம்பிற்குள் வாழாமல் குடித்து, வெறித்து சரச சல்லாபத்தில் மூழ்கி வாழும் போது பிராணிகளைவிட கேவலமாக மதிக்கப் படுவதும் உண்டு. மனிதன் மூன்று நிலைகளில் வாழலாம். ஒன்று மகாத்மாவாக வாழலாம். இரண்டாவது மனிதனாக வாழலாம். மூன்றாவது பிராணியைவிட கீழ்பட்டு சீரழியலாம். இம்மூன்று நிலையிலும் மனிதனாக இருந்து மனம் குளிர வாழ்வதுதான் புத்துணர்வு தரக்கூடியது.

மனிதனாகப் பிறந்த நாம் மாமேதையாக மனிதப்புனிதனாக வாழ வேண்டியது நம்முடைய கடமை. நாம் பிறந்த பயனை உலகுக்குக் காட்ட வேண்டாமா? நம்மால் மற்றவர்களும் பயன் பெறவேண்டியது முக்கியம். நம்முடைய உடல் உறுப்புக்கள் மட்டும் இன்றி, உள்ளத்தையும் நன்றாகப் பயன்படுத்தினால் நாமும் மனிதப்புனிதனாக வாழமுடியும். உடலுறுப்புக்கள் ஒழுங்காக தங்களுடைய பணியைச் செய்வதற்காகவும் நாம் வாழத்தான் வேண்டும். நாம் வாழ்ந்தால்தான் உறுப்புக்கள் எல்லாம் ஒழுங்காக வேலை செய்து உயர்வுக்கு அழைத்துச் செல்லும். அதனைச் சரியான முறையில் பயன்படுத்த வேண்டும். ஒரு பொருளை நீண்ட நாட்களுக்கு உபயோகப்படுத்தாமல் இருந்தால் அந்தப் பொருள் கெட்டுப் போய்விடும்.

இது இயற்கையின் அமைப்பு. இது நம் உடலுக்கும் பொருந்தும். நம்மைநாமே உபயோகப்படுத்தாமல் இருந்தால் நம்முடைய உடம்பு என்னவாகும்?. உபயோகப்படுத்தப்படும் பொருள் பயனுடையதாக இருப்பதைப்போல நம் உடம்பும் உபயோகப்படுத்தப்படும் பொழுது பயனுடையதாக மாறும்.

எந்த நிலையில் வாழ்ந்தால் வளமுடன் வாழலாம் என்று உணர்ந்து, அதற்கேற்ப நம்மை மாற்றிக் கொள்ளும் போது நிச்சயமாக நல்லபடியாகத்தான் வாழ முடியும். வாழ்க்கையில் நாம் எதனையும் கொண்டு வந்தது இல்லை. ஆனால் இருக்கின்ற பொருள்களையும் உலகில் உள்ள எல்லா சாமான்களையும் அனுபவிக்கும் ஆற்றல் இருக்கின்றது. அதனைப் பயன்படுத்தி அனுபவித்து ஆனந்தம் அடைவதே நாம் செய்கின்ற சிறப்பான செயலாகும்.

நாம் மனிதனாக வாழ்ந்தால் போதும். எப்படியும் இன்பமாக இருக்கமுடியும். ஆனால் நாம் மனிதனாக இருக்கிறோம் என்பதனையே மறந்துவிடுகிறோம். பிறந்தவர்கள் அனைவரையும் மனிதர் என்று குறிப்பிட்டாலும் மனிதன் என்று அழைக்கத் தகுதி ஒன்று உண்டு என்கிறார் கீடஸ். ஐம்பொறிகளும் சரியாக அமையப் பெற்று, உணரப்படும் உணர்வுகளும் குறைபாடின்றிப் பெறப்பட்டு இருப்பதே மனிதன் என்பதற்கு அடையாளம். நம்மை முழுமனிதனாக வாழ்விக்கச் செய்யும் சில நெறிமுறைகளை, நாம் கடைப்பிடித்துத்தான் ஆக வேண்டும். அந்த வழியின்படி நடந்து சென்றால்தான் சமுதாய அமைப்பில் நாம் மனிதனாக இருக்க

முடியும். மனிதனே உயிரினங்களில் சிறந்தவன். அந்தச் சிறப்பை அவனுக்குத் தருவது சிந்தனைத்திறன். அதை முழுவதும் வளர்த்துக்கொள்வதே, பிறவிப்பயனை அடைவதற்குத் திறவுகோல் என்கிறார் அரிஸ்டாட்டில்.

நம் உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தினால் வளமாக வாழமுடியும். உணர்வின் அமைப்புக்களை வகைப்படுத்தி நம்முடைய கட்டுக்கோப்புக்குள் கொண்டுவரும்போது நாம் சிறந்தவர்களாகிவிடுவோம். ஏதோ இங்கு வந்து பிறந்துவிட்டோமே, எப்படியாவது காலத்தை ஓட்டினால் சரி என்ற நிலையில் இருக்கின்றோம். இந்த மாதிரியான நினைவே நமக்கு வேண்டாம்.

சோதனை

என்பது என்ன? நாம் செய்யும் முயற்சி, மேற்கொள்ளும் திட்டம், உழைப்புக்கு இடையூறாகத் தோன்றும் சூழ்நிலையை சோதனை என்கிறோம். சோதனை என்று குறிப்பிடுவது சிந்தனைக்குரியது. ஏனெனில் இடையூறு, தொல்லை, தொந்தரவு என்று குறிப்பிடாமல் சோதனை என்று குறிப்பிடுவது சோதித்தல் அல்லது தேர்வு நடாத்துதல் என்பதாகும். சோதித்தல் என்றால் நம்முடைய திறமை சோதிக்கப்படுவதாகும். அந்தச் சோதனையை எதிர்கொண்டு வெற்றி பெற்றால் வாழ்க்கையில் மேலும் முன்னேற்றம் அடைவதற்கான வாய்ப்பு என்பதை உணர வேண்டும். சோதனை இல்லாவிடில் எங்களுடைய திறமை பிரகாசிப்பதற்கான வாய்ப்பே இல்லாது போய்விடும். இதனால் வாழ்க்கைகூட முன்னேற்றம் இல்லாது போய்விடும்.

எம்மை எதிர்கொள்ளும் சோதனைகள் இரண்டு வகைப்படும். தானாகவே சோதனை வந்து சேர்வது, நாமே சோதனைகளை எதிர்கொள்ளுவது. இவையிரண்டையும் கிட்டத்தட்ட ஒரேமாதிரியாகவே சமாளிக்கவேண்டியிருக்கும். இருந்தாலும் நாமாகத் தேடிக்கொள்ளும் சோதனையைச் சமாளிக்க கூடுதலான சிரத்தையும், முயற்சியும் மேற்கொள்ள வேண்டியிருக்கும்.

தானாக வந்து சேரும் சோதனையானது ஒரு விபத்தைப் போன்றது. விபத்து ஏற்படுவதற்கு நமது கவனக்குறைவும் அஜாக்கிரதையுமே காரணமாகும். விபத்து எந்த நேரத்தில் எவ்வாறு நிகழும், அதனால் எந்தவிதமான பாதிப்பு ஏற்படும் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிட்டுக் கூற இயலாது.

நாமாக எதிர்கொள்ளும் சோதனை என்பது போர் முனையில் ஒரு வீரனுக்கு ஏற்படக்கூடிய சோதனையைப் போன்றது. போராளும் சமயத்தில் காயங்கள் ஏற்படலாம், உறுப்புக்களை இழக்க நேரிடலாம், உயிரைக்கூட இழக்க வேண்டி வரலாம். இந்த உண்மைகளை முன்பே நன்றாகத் தெரிந்து கொண்டுதான் ஓர் போர் வீரன் போர் புரிவான். இதேபோல் தான் நாமும் துணிச்சலாக எதிர்நோக்கும் மன நிலையில் இருக்க வேண்டும்.

எந்தவித திறமையோ, தகுதியோ, தனிப்பட்ட ஆற்றலோ இல்லாமல் இருந்தாலும் உழைப்பாளியாக இருந்தால் நிச்சயமாக

முன்னேறலாம். எல்லாவிதமான திறமையும், தகுதியும் இருந்தாலும் உழைக்கப் பின்வாங்கினால் முன்னேற முடியாது.

மகிழ்ச்சியுடன் வாழ்க்கை நடாத்த குறுக்குவழி ஒன்றும் இல்லை. ஆனால் கடுமையாக உழைப்பதை வழக்கமாக பழக்கிக் கொண்டால் போதும். வாழ்க்கையில் எந்தத் துறையை நாம் மேற்கொண்டாலும் அந்தத் துறையில் முன்னேறிப் பிரகாசிக்கும் வழி உழைப்புக்கு மட்டுமே உண்டு. வாழவேண்டும் என யோசனை செய்யும் நாம், இன்பமான, மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை எவ்வாறு பெறமுடியும் என்பதையும் சற்று சிந்தித்துப் பார்க்க வேண்டும்.

நாம் திறமைசாலி என மார்தட்டிக் கொண்டு உழைக்காமல் இருந்தால், எவ்வளவு ஆற்றல் இருந்தும் என்ன பயன்? அந்தத் திறமையால் யாருக்கும் எந்தவிதமான பயனும் இல்லை.

சோதனைகள் வருகின்றது எனக் குழப்பமடையாமல், கடுமையான உழைப்பை மூலதனமாகக் கொண்டு முன்னேற முயற்சியுங்கள். அத்தோடு வாழ்க்கையின் முன்னேற்றத்தை இலட்சியமாக்கக் கொள்ளவேண்டும். விருப்பமாகக் கொள்ளக்கூடாது. இலட்சியம் அழியாத தன்மையுடையது. விருப்பம் அழியக்கூடியது. தினம்தினம் எண்ணற்ற பொருள்களமீது விருப்பங் கொள்ளலாம். ஆனால் அதில் கஷ்டநஷ்டத்தைக் கண்டதும் உடனே விருப்பம் இல்லாது போகும்.

நமீடத்திற்கு நமீடம் தோன்றி மறைவது ஆசை. கஷ்டத்தைக் கண்டு காணாமல் போவது விருப்பம். உடல் பொருள் ஆவியால் காத்து வளர்க்கப்படுவது இலட்சியம். _____ மெர்வின் _____

திருக்குறள்

பேராசிரியர் ப. முருகன்

“இல்லைதன் இல்லைவன் மாண்பானால் உள்வதென்
இல்லைவன் மாண்பாக் கடை”

வாழ்க்கையில் பெறவேண்டிய பேறுகள் பலவாம். ஆயினும் அனைத்திற்கும் மேலாக ஓர் ஆடவனுக்கு அமைய வேண்டியது நல்ல வாழ்க்கைத் துணையேயாகும். “இல்லான்” என்ற சொல் இல்லத்தை ஆளும் மாட்சிமை பெற்ற தலைவியைக் குறிக்கும். அதற்கு எதிரான “இல்லான்” என்ற சொல் வறியவனையே குறிக்கும். “மண்ணில் நல்லவண்ணம் வாழலாம்” என்ற திருஞானசம்பந்தர் “பெண்ணின் நல்லா ளொடும் பெருந்தகை இருந்ததே” என

முடிக்கின்றார். பெண்ணின் நல்லாள் வாழ்க்கையில் கிடைத்தால், ஆண் பெருந்தகையாக வாழலாம் என்றார். “எண்ணில் நல்ல கதிக்கு யாதுமோர் குறைவில்” என்ற தொடரையும் எண்ணிப் பார்க்க வேண்டும்.

மனிதன் பல்வேறு பருவங்களைக் கடக்கின்றான். குழந்தைப் பருவத்தில் இருந்து குமாரப் பருவம் வந்துற்ற காலையில் மணவினை முடிப்பதற்குத் தலைப்படுகிறான். எனவேதான் அறிவீற்சிறந்த ஓளவைப்

பிராட்டியாரும் “காதல் இருவர் கருத் தொருமித்து ஆதரவுபட்டதே இன்பம்” என்றார். கண்ணிரண்டும் ஒன்றையே நோக்குமாப் போலக் கணவனும் மனைவியும் குடும்பக் கடமைகளை மேற்கொள்ளும்போது இணைந்து நின்று செயலாற்ற வேண்டும்.

ஒளவையார் ஒருவன் வீட்டுப்பக்கம் போனாராம். அவ் வீட்டுக்காரன் ஒளவைப்பெருமாட்டியை தன் வீட்டில் சாப்பிட்டுவிட்டுப் போகுமாறு வற்புறுத்தினானாம். ஒளவையாரும் இசைந்தாராம். ஒளவையாரைத் தெருத் திண்ணையில் உட்கார வைத்துவிட்டு, அவ்வீட்டுக்காரன் வீட்டினுள் சென்று, விருந்து வந்திருக்கிறதென்று நேரடியாகத் தெரிவிக்காமல் அவளை உட்களால் முடிந்தால் திருக்குறளின் பெருமையை எல்லோருக்கும் எடுத்துக் கூறுங்கள்.

மகிழ்வுறுத்துவான் வேண்டி “இருந்து முகம் திருத்தி ஈறோடு பேன் பார்த்து விருந்து வந்தது எனக் கரைய” அவனை ஓட ஓட விரட்டிய மனைவியை ஒளவையார் கண்டதாக தனிப்பாடந்திரட்டு கூறுகிறது.

ஒருவன் வாழ்வில் பெற வேண்டிய பேறுகளில் தலையாய பேறு வாழ்க்கைத் துணை என்னும் பேறாகும். வாழ்க்கைத் துணை எனும் பேறுமட்டும் கிடைத்துவிட்டால் எந்தப் பேறு வாய்க்கவில்லையென்றாலும் கவலையில்லை. அவன் வாழ்க்கை வெற்றியடைந்துவிட்டதே என்று பொருள். எனவே பெற்றுகரிய பேறு என்பது ஓர் ஆடவனைப் பொறுத்த வரையில் மனைவி வாய்ப்பதேயாகும்.

அரசாணிக்கால்

சிவசுப்பிரமணியன்

சைவ திருமணச் சடங்குகளில், அரசாணிக்கால் நடுதல் என்ற ஒரு சடங்கு இடம்பெறும். அரசமரத்தின் கிளை ஒன்று நாவிதரால் கொண்டுவரப்படும். இதனை மணமகனின் தாய்மாமன் மணமகனிடம் எடுத்துக் கொடுக்க, மணமகனால் மணமேடையில் கட்டப்படும். பால் மரமாகிய அரசமரம், மறு உற்பத்தி (இனப்பெருக்கம்) என்ற மானிடச் செழிப்பை மணமகனிடம் ஏற்படுத்தும் என்ற நம்பிக்கையே அரசாணிக்கால் நட்டும் சடங்கினை உருவாக்கியுள்ளது. தொடக்கத்தில் அரசமரத்தின் கிளையை உண்மையிலேயே நட்டு வளர்க்கும் சடங்காக இருந்து, பின்னர் ஓர் அடையாளச் சடங்காக இது மாறியுள்ளது. பிற்காலத்தில் முருங்கை மரத்தின் கிளை இடம்பெற்றது. திருமணச்சடங்குகள் முடிந்த பின்னர் மணமேடையில் இருந்து அதனை எடுத்து வீட்டின் அருகில் மணமக்கள் அதனை நடுவர். முருங்கை மரம் எளிதில் வேர் பிடித்துத் தளைக்கும் இயல்பு உடையது. இம் மரத்தை நட்டும் மணமக்கள் வாழ்வும் தழைக்க வேண்டும் என்ற நோக்கில் இச்சடங்கு அமைந்து இருக்கின்றது. மரத்தின் செழிப்புத்தன்மை அதனை நட்டும் மணமக்களுக்கும் பரவும் என்ற நம்பிக்கையே இதற்குக் காரணமாகும். ஆனால் இன்று இச்சடங்கு, (வெளிநாடுகளில்) அற்றுப் போய்விட்டது.

இரவீனில் தூக்கம் வராமல் இருக்கின்றதா?

தூங்கப் போகும்போது தூற மற்ற எங்கு பிறந்தாலும் படுக்கையைப் பயன்படுத்தாதீர்கள். உதாரணமாக, தொலைக்காட்சி பார்ப்பது, பத்திரங்கள் படிப்பது, சாப்பிடுவது போன்றன. பசியுடன் படுக்கச் செல்லாதீர்கள்.

உறவுகள்

டாக்டர் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி

உறவுகள் அறிவுபூர்வமாக ஏற்படுவதில்லை. உணர்வுகளின் ஆழமே உறவுகள். வார்த்தைகளை முடிமறைக்கலாம். ஆனால் உணர்வுகளை முடிமறைக்க முடியாது. எமது உறவை சிறுசிறு செயல்கள் கூட வெளிப்படுத்திவிடும். ஒரு குழந்தையைப் பார்த்தால் எப்படியான உணர்வு ஏற்படுகிறது. ஒரு ஞானியைத் தரிசித்தால் எப்படியான உணர்வு ஏற்படும். ஆராய்ந்து பாருங்கள். எமது உறவுகள் அன்பு, நட்பு, காதல், பாசம், மரியாதை, பக்தி போன்ற பல நிலைகளில் இயங்குகின்றது. இவ் உறவுகள் நம்பிக்கையின் அடிப்படையிலேயே எழுகின்றன. உறவுகளின் தாக்கபரியம் என்பது, இவ் உலகில் உள்ள எல்லாம் ஒன்றையொன்று சேர்ந்து, தழுவி, நம்பி வாழ்கின்றது என்பதே உண்மை. உதாரணத்திற்கு சூரிய ஒளியை நம்பிச் செடிகள் வாழ்கின்றன. காற்றை நம்பி நம் மூச்சு வாழ்கிறது. கடல் நீரை நம்பி மழை வாழ்கிறது. இப்படி பல.

ஒன்றையொன்று சாாந்து வாழும் உறவு கொண்ட இப் பிரபஞ்சத்தின் தன்மையை நாம் புரிந்து கொள்ளும்போது நமக்கும் பிற மனிதர்களுக்கும் - நமக்கும் சூழ்நிலைகளுக்குமுள்ள உறவை மதிக்கவும் போற்றவும் கற்றுக்கொள்கிறோம். பரஸ்பர தொடர்பில், பரஸ்பர உதவியில் வாழ்வதற்காகத்தான் இந்தச் சமுதாயம் படைக்கப்பட்டிருக்கின்றது.

உறவுகளை மூன்று வகையாகப் பிரிக்கலாம். முதலாவது நமக்கும் நமக்குமுள்ள உறவு. அதாவது நாம் நம்மை மதிக்கிறோமா, நேசிக்கிறோமா, மரியாதையுடன் நடாத்துகிறோமா போன்றவைதான் நமக்கும் நமக்குமுள்ள உறவு. அதாவது நம்மில் உள்ள ஜீவ ஆத்மாவை வளர்க்க-பெருமைப்படுத்த நாம் முயலவேண்டும்.

இரண்டாவதாக, நமக்கும் நமது குடும்பத்திற்கும் இந்தச் சமுதாயத்திற்கும் உள்ள உறவு. இவ் உறவு நம்பிக்கையிலும் நல்லெண்ணத்திலும் அன்பிலும் தொடங்குவது. இதை உபயோகித்துத்தான் வாழ்வின் இலட்சியங்களை அடைகிறோம். இவ் உறவு சமநிலையில் இல்லாதபோதுதான் ஏற்றத்தாழ்வுகள், பிணக்குகள், மனத்தாங்கல்கள், கோபம், போட்டி, பொறாமை ஏற்படுகின்றது. இதனால் மனஅமைதியும் குடும்ப வாழ்க்கையும் சமுதாய வாழ்க்கையும் பாதிக்கப்படுகிறது. ஒரு தனிமனிதனால இவ் உலகின் ஜீவராசிகள் அனைத்தையும் தொடும் அன்பை உருவாக்கலாம். எல்லோரையும் சேர்த்து அன்பு வலையைப் பின்னலாம். அப்படிப் பின்னியவர்கள் புத்தர், இயேசு, நபி போன்றவர்களே.

மூன்றாவதாக நமக்கும் இப் பிரபஞ்சத்திற்கும் உள்ள உறவு. "நான் யார்?" "ஏன் இங்கு வாழ்கிறேன்?" "இந்த வாழ்வின் குறிக்கோள் என்ன?" "இந்தப் பிரபஞ்சம் எப்படி இயங்குகிறது?" "இப்பிரபஞ்சத்தில் என்னுடைய வேலை என்ன?"

நாம் இந்தப் பிரபஞ்ச மூலத்தை அறியமுடியும் என்ற நினைவே இந்த உறவாகும். உறவுகளின் மூலத்தான் நாமும் நம் சூழ்நிலையும் மேம்பட முடியும் என்பதை உணர்ந்து செயல்படுங்கள்.

எண்ணம் போல் வாழ்வு

சிவ. சூரியன்

எண்ணம் போல் வாழ்வு. இதுதான் உலக நியதி.

நல்லன எண்ணுபவர்கள் நல்லன அடைவார்கள். தீயன எண்ணுபவர்கள் தீமையைத் தழுவுவார்கள். வினை விதைத்தவன் வினை அறுப்பான். தினை விதைத்தவன் அதையே அறுவடை செய்வான். “உள்ளுவதெல்லாம் உயர்வுள்ளால்” என்பது வள்ளுவம். நல்ல எண்ணம் இருந்தால் நானிலத்தையே வென்று வாகை சூடமுடியும். உயர்ந்த எண்ணமுடையவர்களுக்கு அழிவில்லை. உயர்வு எப்போதும் உண்டு. நல்ல எண்ணங்கள் கொண்ட மனிதர்கள் மட்டுமே என்றென்றும் நலமாக வாழ்கிறார்கள். அவர்களுடைய முகத்தில் புன்னகையும், பொலிவும், கலையும், கலகலப்பும் மின்னும் மிளிரும். நல்ல எண்ணமுடையவர்கள் வாழ்க்கையில் ஒளிமயமாகப் பவனி வருவார்கள். ஏனெனில் தூய எண்ணங்கள் நிறைந்த இதயத்தில் தீய சிந்தனைகள் உதயமாவதில்லை. மனம் போல் வாழ்வு என்பது எண்ணம் போல் வாழ்வு என்பதன் மாற்று வடிவமே.

“நல்லனவே எண்ண வேண்டும்” என்பார் பாரதி.

ஆசை, விருப்பம், நினைவு, எண்ணம், எதிர்பார்ப்பு, நோக்கம், இலட்சியம் இவைகள் ஒரே மாதிரியாகத் தோன்றினாலும் வெவ்வேறு சூழலில் பயன்படுத்த வேண்டியன. இவைகளுக்கு எதிர்ப்பொருளும் உண்டு. பேராசை பெருநட்டம். கெட்ட விருப்பம் சங்கடம் தரும். கெடுவான் கேடு நினைப்பான். தீய எண்ணம் அழிவைத் தரும். இவை பற்றி ஆராய வேண்டும்.

ஆசை, களவு, கோபம், வெறுப்பு, மகிழ்ச்சி ஆகிய செயல்களுக்கு நம் எண்ணமும் நம்பிக்கையும் தான் காரணம். நம் எதிர்பார்ப்புகள், ஆசைகள் நிறைவேறாவிட்டால் கோபம் வருகிறது. எண்ணம் ஈடேறாவிட்டால் களவு செய்யவும் பொய் சொல்லவும் மனது துணிகிறது.

எண்ணங்களே உங்களது தோற்றத்தை உருவாக்குகிறது. எனவே நல்ல எண்ணங்களைக் கொண்டு சிறந்ததோர் தோற்றத்தை உருவாக்க முடியும். மனம் சதா உயரிய எண்ணங்களில் விளங்கினால் உங்களது செயல் பிறரால் மெச்சக்கூடிய அளவுக்கு அமையும். எனவே நல்ல எண்ணம் உடையோர் தோல்வி கண்டு துவளாதவதில்லை. வெற்றி கண்டு குதிப்பதில்லை. இன்றில்லையேல் நாளை நடக்கும் என்ற அபார நம்பிக்கையில் செயல்படுவர். நல்ல எண்ணமே நல்வாழ்வின் திறவுகோல்.

நல்லன எண்ணுவோம். நலமாக வாழ்வோம்.

கழுதைக்க தெரியுமா கற்பூர வாசனை

புல்களில் பல வகையுண்டு. அதில் ஒரு வகைதான் கோரைப்புல். பார்ப்பதற்கு கோரைப்புல் மாதிரியே இருக்கும் கற்பூரப்புல்லுக்கு, கற்பூரத்திற்குரிய வாசனை இயற்கையிலேயே உண்டு. இந்தக் கற்பூரப்புல்லுக்கு கழு என்ற பெயரும் உண்டு. தைக்க என்றால் பின்னுவது என்று பொருள்படும். அந்தக் காலத்தில் கோரைப்புல்லைத் தைத்துப் பாயாக்கி உபயோகிப்பது வழக்கம். அதே போன்று இந்தக்

கற்பூரப்புல்லையும் பாயாக்கி உபயோகிப்பார்கள். இந்தக் கற்பூரப்புல்லைப் பாயாக்கினால் அதில் கற்பூரவாசனை இராது. இதுதான் கழுதைக்க தெரியுமா கற்பூர வாசனை என்பதாகும். இது காலப்போக்கில் மருவி கழுதைக்குத் தெரியுமா கற்பூர வாசனை என்றாகிவிட்டது.

சிந்திப்பதற்கு,

புத்தரிடம் ஒருவன் இறப்பிற்குப் பிறகு வாழ்க்கை இருக்கிறதா? எனக் கேட்டான். அதற்கு அவர், அருகில் எரிந்து கொண்டிருந்த நெருப்பைக் காட்டி, இதில் நெருப்பு வைப்பதற்கு முன்னர், இந் நெருப்பு எங்கு இருந்தது? எனக் கேட்டார். அதற்கு அவன் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் விழித்தான்.

தீயை அணைத்த புத்தர், இப்போது இதிலிருந்த நெருப்பு எங்கு போனது? என அவனிடம் கேட்டார். அதற்கும் அவனால் பதில் கூற முடியவில்லை.

நெருப்பு எங்கிருந்து வந்தது?, எங்கு போனது? என ஆராய்வதை விட எரிகின்ற நெருப்பை எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும் என்று சிந்திப்பதே விவேகம். அதைப் போலப் பிறப்பதற்கு முன் எங்கிருந்தோம்? இறந்த பின்னர் எங்கே போகிறோம்? என்று சிந்தித்துக் குழப்பமடையாமல் வாழும் வாழ்க்கையை சிறப்பாக வாழ்வதே சிறந்தது என்று புத்தர் கூறினார்.

வாசிப்பதால் மனிதன் பூரணமடைகிறான்.

எமக்கு வாசிப்பதற்குரிய சந்தர்ப்பங்கள் குறைவு. கிடைக்கும் சந்தர்ப்பங்களிலும் பெரிய பெரிய புத்தகங்களை வாசிப்பதற்குரிய மனப்பக்குவமும் பொறுமையும் வாய்ப்பதில்லை. இதில் அவ்வப்போது படித்த எல்லோருக்கும் பயன்படும் எனக் கருதிய விடயங்களே உள்ளன. நீங்கள் படிப்பவைகளுள்ளும் பிறருக்குப் பயன்படும் விடயங்களிருப்பின் அறிவோர் பக்கத்திற்குச் சேர்ப்பியுங்கள்.