சிறார் வெற்றி உலகம்

என்னால் எல்லாம் முடியும்!

சிறார் வெற்றி உலகம்

வாழ்க வளத்துடன்!

ஆசிரியர்
பெரு.முருகன்

சிறார் வெற்றி உலகம்.

ஆசிரியர்& பதிப்பாசிரியர். பெரு.முருகன்.
துணை ஆசிரியர். சென்னிவளவன்.

முகவரி: எண். 56. அபிபுல்லா முதல் சந்து,
திருவல்லிக்கேணி, சென்னை. 600 00 5. போன் 99402 56596
இணையத்தளம்: srirarvettri.com
மின்னஞ்சல் perumurugan6@gmail.com

புத்தகத்தின் அளவு: 8.5*12
புத்தகத்தின் வடிவமைப்பு மற்றும் படங்கள்
எல்லாம்கேன்வா ஸாப்ட்வேரில்
செய்யப்பட்டதாகும்.

பொறுப்பு துறப்பு:
இந்த இதழில் வரும் செய்திகள் யாவுமே, சிறார் மற்றும் குழந்தைகளின் நலன்களுக்காக வெளியிடப்படுபவையாகும். மற்றும் இவற்றில் சொல்லப்பட்டுள்ள கருத்துகளை பின்பற்றினால், ஒருவேளை போதுமான பயன்களும் உண்டாகலாம், அல்லது ஏற்படாமலும் இருக்கலாம். எனவே பெரியவர்கள், பெற்றோர்கள், ஆசிரியர் மற்றும் மருத்துவரின் வழிகாட்டுதலின்படி செயல்படுவது சிறார்களுக்கும், குழந்தைகளுக்கும் நன்மைப் பயக்கும். மற்றும் இதழில் சொல்லப்பட்டுள்ள கருத்துகளின் பிராதனமான நோக்கமே, அவைகளைப்பற்றி எல்லோரும் அறிந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்பதுதான்!

உள்ளடக்கம்

1. ஆசிரியர் முன்னுரை-4
2. வாழ்வை முன்னேற்றும் மந்திர வித்தை-5
3. மூளையை வலுப்படுத்த ஓர் ஆட்டம்-8
4. ஏழை இளவரசி-11
5.நேர்மறைச் சொற்களும் எதிர்மறைச் சொற்களும். [பெற்றோருக்கு]-15
6.தினசரி ஒரு பயிற்சி-18
7.தாய்மொழி அறிவோம்-20
8.ஆங்கிலம் கற்போம்.22
9.தாய்மை கொண்ட பெண்கள்-23
10.உங்கள் முன்னேற்றத்தில் குலதெய்வத்தின் பங்கு என்ன?-27
11. டி என் ஏ எனும் மரபணுக்கள்-30
12.உடலின் ஏழு சக்கரங்கள்-33
13.நீங்கள் என்னவாகப் போகிறீர்கள்?-36
14.மோட்டிவேஷன் எழுத்தாளர்களை அறிவோம். டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி. [1898-1981]-39
15.கிருத்துவ பைபிளில் நோய்களை நீக்கும் மந்திரங்கள்.-42
16.நேர்மறை எண்ணங்கள் நிஜமாகி வரும் வேளையில் எதிர்மறை எண்ணத்தில் விழுந்தவனின் கதை-47
17.உங்கள் உடலுக்கு ஒரு பயிற்சி-50
18.ஆழ்மனமானது திரும்பதிரும்ப சொல்லப்படும் வார்த்தைகளை ஏன் ஏற்றுக்கொள்கிறது?-52
19.உயிர் காக்கும் மூலிகை: கற்பூரவள்ளி அல்லது ஓமவல்லி-55
20.ஒரு காரியத்தைத் தொடர்ந்துச் செய்யுங்கள்: அப்போதுதான் முழுமையான வெற்றி உண்டாகும்!-57
மற்றும் செப்டம்பர் இதழின் சிறப்பம்சங்கள்,
தேவதைகளின் கனவு உலகம்.

ஆசிரியர் முன்னுரை:
அன்பார்ந்த ஆற்றல் மிகுந்த வளரும் இளைய தலை முறையினரே, உங்களோடு நண்பராக பேசும் இந்த அரிய வாய்ப்பை அளித்த உங்களுக்கும், உங்கள் பெற்றோருக்கும் என் பணிவான வணக்கங்கள்.

“சிறார் வெற்றி உலகம்” என்பது முற்றிலும் வேறுபட்ட ஒரு மாத இதழ். பெரும்பாலான சிறுவர் இதழ்கள் அறிவை வளர்ப்பது, தேர்வில் அதிக மதிப்பெண்கள் பெறுவது, பொது அறிவு போன்றவற்றில் கவனம் செலுத்துகின்றன.

ஆனால், எங்கள் இதழ் அதற்கு அப்பாற்பட்ட ஒரு முக்கியமான விஷயத்தைப் பற்றி பேசுகிறது – உங்கள் மனம்.

உங்கள் மேல்மனம் மற்றும் ஆழ்மனம் ஆகியவற்றின் அற்புதமான சக்திகளை நீங்கள் அறிந்து கொண்டு, உங்கள் வாழ்க்கையில் எளிதாக வெற்றியைப் பெறுவது எப்படி என்பதை இந்த இதழ் உங்களுக்குக் கற்றுத் தரும்.

இந்த இதழ் சினிமா, வரலாறு, சமூகம் போன்றவற்றைப் பற்றி பேசாது. ஆனால் அவற்றையெல்லாம் உருவாக்கும் உங்கள் மனதின் அளப்பரிய ஆற்றலைப் பற்றியே பேசும்.

இதில் மாயாஜாலக் கதைகள், கற்பனை உலகங்கள் இருக்கும். ஆனால் அவை உங்கள் மனதில் பெரிய மாற்றங்களை உருவாக்கும். நீங்கள் எந்த நிலையில் இருந்தாலும் பரவாயில்லை.

இந்த இதழைப் படித்து, இதில் கூறியவற்றைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால், உங்கள் வாழ்க்கையில் மாற்றத்தை நீங்கள் கண்டிப்பாக உணர்வீர்கள்.

நானும் உங்களோடு இந்தப் பயணத்தில் இணைந்து, உங்கள் முன்னேற்றத்தைக்காண ஆவலுடன் காத்திருக்கிறேன்! உங்கள் மனமே வெற்றியின் இரகசியம்! இந்த ஆகஸ்டு மாத இதழ் மூலம் நம்முடைய பயணம் தொடங்குகிறது! வாழ்க வளத்துடன்!

அன்புடன்
பெரு.முருகன்

வாழ்வை முன்னேற்றும் மந்திர வித்தை!

நம் முன்னோர்கள் பல அற்புதமான உண்மைகளை மறைமுகமாக சொல்லிச் சென்றுள்ளனர். அவற்றில் மிக முக்கியமானது — மனத்தின் சக்தி பற்றியது.

சிறிது யோசித்து பாருங்கள்…ஒரு மனிதனுக்கு வாழ்க்கையில் அடிப்படைத் தேவை என்ன என்ன?

பசியெடுத்தால் சத்தான உணவு, நிம்மதியான தூக்கம், முழுமையான உடல் மற்றும் மன ஆரோக்கியம், இந்த மூன்றும் இருந்தால், அவன் வாழ்க்கை எப்படி இருக்கும்? நிச்சயமாக ஆனந்தமாகவும் அமைதியாகவும் இருக்கும் அல்லவா?

இவை இருந்தால், மற்ற எல்லா செல்வங்களும் — வீடு, பொருள், மகிழ்ச்சி — தானாகவே வந்து சேரும். ஆனால் காலப்போக்கில், நாமே நம்மை குழப்பிக் கொண்டோம். கவலைப்பட வேண்டாம்… அதை மீண்டும் சரி செய்யலாம்!

இங்கே இதை விளக்க ஒரு சிறிய கதை சொல்லப்போகிறேன்.

முன்னொரு காலத்தில் அரேபிய நாட்டில், அலாவுதீன் என்ற ஒரு சிறுவன் வாழ்ந்து வந்தான். ஒருநாள் அவன் ஒரு பழைய மந்திர விளக்கை கண்டு பிடித்தான்.

அந்த விளக்கை தேய்த்தவுடன், ஒரு பூதம் தோன்றியது! அவன் கேட்ட அனைத்தையும் அது உடனுக்குடன் செய்து கொடுத்தது. அதன்பிறகு அலாவுதீன் ஆனந்தமாக வாழ்ந்தான்.

இதேபோல் நாம் பல கதைகள் கேட்டிருக்கிறோம்; மந்திரக்கோல், மாய மோதிரம், செப்புச் சிலை. இவை எல்லாம் நமக்கு என்ன சொல்லுகிறது? “ஒரு அற்புத சக்தி இருந்தால் வாழ்க்கை மாறிவிடும்” என்பதைத்தான்!

🔍 உண்மையில் அந்த மந்திரம் என்ன? அந்த மந்திர விளக்கு... அந்த பூதம்...அந்த மாய சக்தி... 👉 இவை எல்லாம் வேறு எதுவும் இல்லை! அது உங்களுக்கு உள்ளேயே இருக்கிறது; அதுதான் உங்கள் மனம் – குறிப்பாக ஆழ்மனம்.

💡 உங்கள் உள்ளே இருக்கும் சக்தி, உலகில் உள்ள ஒவ்வொரு மனிதரிடமும் இந்த “அற்புத விளக்கு” இருக்கிறது. ஆமாம்... உங்களிடமும் இருக்கிறது! ஆனால் ஒரு வித்தியாசம் மட்டும் உள்ளது: 👉 சிலர் அதை பயன்படுத்தத் தெரிந்தவர்கள்👉 பலர் அதை பயன்படுத்த தெரியாதவர்கள்

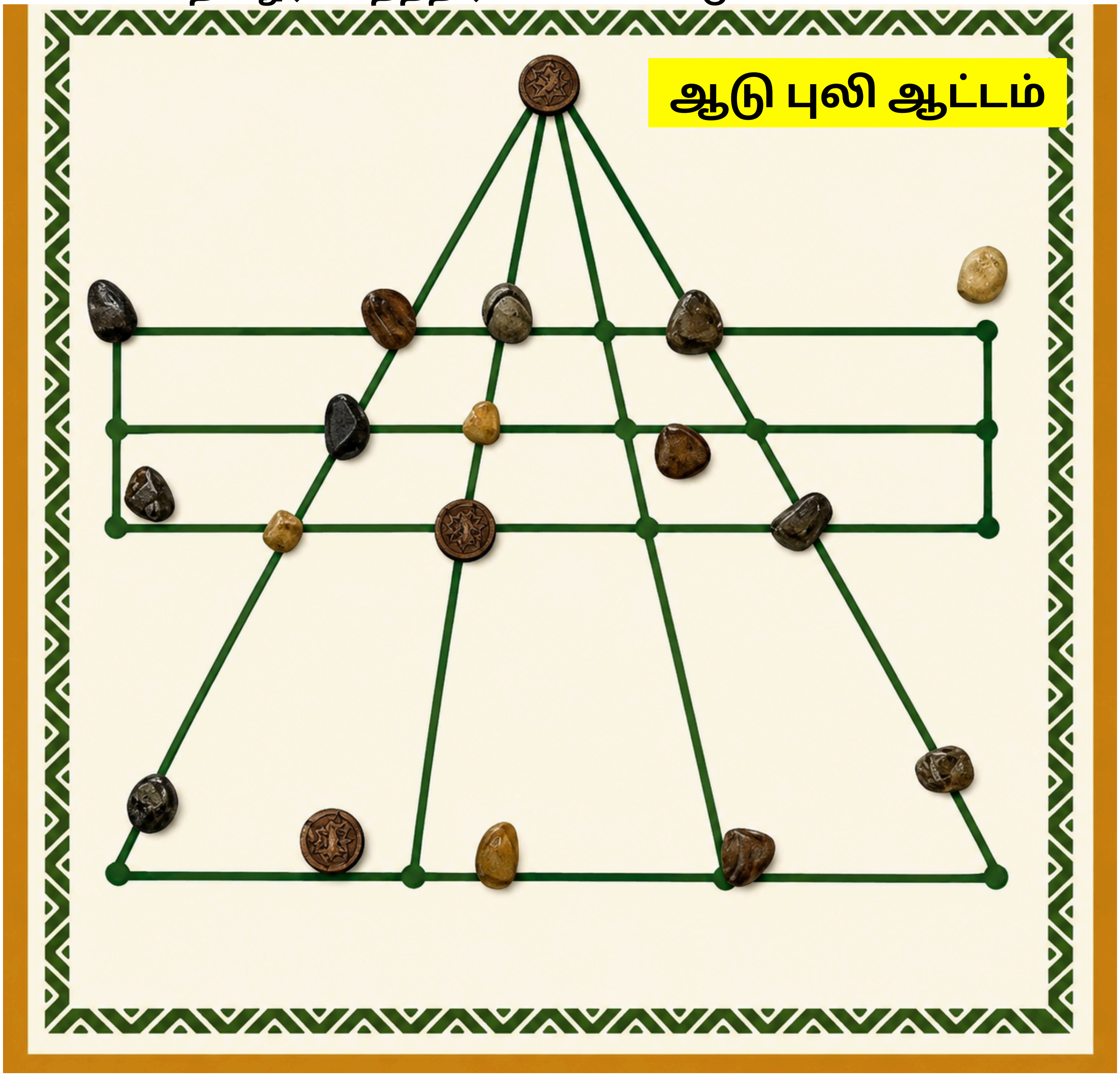
🚀 இதை எப்படி பயன்படுத்துவது? நீங்கள் ஒழுங்காக, தொடர்ச்சியாக சில எளிய பயிற்சிகளை செய்தால்: உங்கள் எண்ணங்கள் மாறும்; உங்கள் நம்பிக்கைகள் உயரும்; உங்கள் வாழ்க்கை மாற்றம் அடையும். நீங்கள் எண்ணவே முடியாத உச்சியை அடைவீர்கள்.

அப்போது...👉 இந்த “மந்திர பூதம்” போல 👉ஆழ்மனம் உங்கள் ஆசைகளை நிறைவேற்ற ஆரம்பிக்கும்!

🔜 அடுத்து என்ன? இந்த ஆழ்மனத்தின் சக்தியை எப்படி பயன்படுத்துவது? எந்த பயிற்சிகளை செய்ய வேண்டும்?👉 அதை அடுத்த பகுதியில் பார்க்கலாம்...✨ நினைவில் கொள்ளுங்கள்: “உங்கள் வாழ்க்கையை மாற்றும் சக்தி – உங்களுக்கு உள்ளேயே உள்ளது!”

2. மூளையை வலுப்படுத்த ஓர் ஆட்டம்.

தமிழரின் தந்திர விளையாட்டு உலகம்.



📄 🐯 ஆடு புலி ஆட்டம் – ஒரு குளோஸப் பார்வை 🌾 பாரம்பரியத்தின் பெருமை.
தமிழகத்தின் பாரம்பரிய விளையாட்டுகளில் தனித்துவமான இடம் பெறுவது ஆடு புலி ஆட்டம் 🐯🐐 இது கிராமப்புறங்களில் மண் தரையில் கோடு இழுத்து விளையாடப்படும் ஒரு பழமையான விளையாட்டு.
இன்று கூட, இது குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் சமமான சுவாரஸ்யத்தை தருகிறது 🎉👉 இது ஒரு சாதாரண விளையாட்டு அல்ல!
👉 இது தந்திரம் + பொறுமை + முன்னோக்கிய சிந்தனை ஆகியவற்றின் சங்கமம் 💡

⚔️ யார் பலவான்?
ஒரு பக்கம்: 🐐 பலவீனமாக தோன்றும் ஆடுகள் (15)

மற்றொரு பக்கம்:
🐯 வலிமையான புலிகள் (3)👉 ஆனால் வெற்றி யாருக்கு?
🎯 அது உங்கள் யுக்தியில்தான் இருக்கிறது!

🔢 காய்களின் எண்ணிக்கை:
🐯 புலிகள் – 3 🐐 ஆடுகள் – 15
👉 மொத்தம்: 18 இடங்கள் (points)

🕹️ ஆட்டத்தைத் தொடங்குவது எப்படி?
ஆட்டம் ஆரம்பிக்கும்போது: 1️⃣ முதலில் 3 புலிகள் பலகையில் வைக்கப்படும் 2️⃣ அதன் பிறகு ஆடுகள் ஒன்றன்பின் ஒன்றாக வைக்கப்படும் 👉 அதனால், 🔥 முதல் நகர்வு – புலியினுடையது!

📍 புலிகளை எந்த எந்த இடங்களில் வைப்பது?
🐯 முதல் புலி → முக்கோணத்தின் மேல் முனை
🐯 மற்ற 2 புலிகள் → கீழ் பக்கங்களில் (strategic இடம்)
👉 இதுதான் ஆரம்ப தந்திரம்!

📄 🐐 ஆடு புலி ஆட்டம் – விதிகள்.
🎯 ஆட்டத்தின் நோக்கம்
🐯 புலியின் நோக்கம்: 👉 ஆடுகளை பிடித்துக் கொன்றுவிட்டு எண்ணிக்கையை குறைக்க வேண்டும்.
🐐 ஆடுகளின் நோக்கம்: 👉 புலிகளை நகர முடியாதபடி சுற்றி பிடிக்க வேண்டும்.

⚡ பிடிக்கும் விதி (Important Rule)
👉 ஒரு புலியின் பக்கத்தில் ஒரு ஆடு இருந்தால்:அதன் அடுத்த இடம் காலியாக இருந்தால், ➡️ 🐯 புலி → 🐐 ஆட்டை தாண்டி குதித்து, ➡️ அந்த இடத்துக்கு செல்லும்.👉 இதனால்:
❌ அந்த ஆடு “பிடிக்கப்பட்டது” (out) என்று எடுத்துக் கொள்ளப்படும்.

🏆 வெற்றி விதிகள்
🐯 புலிகள் ஆடும் போது:
👉 5 ஆடுகளை பிடித்துவிட்டால்
➡️ புலிகள் வெற்றி 🎉

🐐 ஆடுகள் வெல்லும் போது:
👉 3 புலிகளையும்
❌ நகர முடியாதபடி தடுத்துவிட்டால்
➡️ ஆடுகள் வெற்றி 🎉

🧠 முக்கிய யுக்திகள்
🐯 புலியானது ஆடும்போது:
தனியாக போகாதீர்கள்,
வாய்ப்பு கிடைக்கும்போது மட்டுமே தாக்குதலை நடத்துங்கள்.

🐐 ஆடு ஆடும்போது:
குழுவாக செயல்படுங்கள் 🤝
புலியை மெதுவாக சுற்றி பிடியுங்கள்.

💡 நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்
👉 இந்த விளையாட்டு உங்களுக்கு கற்றுக்கொடுப்பது:
சிந்திக்கும் திறன் 🧠
திட்டமிடல் 📊
பொறுமை ⏳
முடிவு எடுக்கும் திறன் 🎯

🏁 முடிவு
“ஆடு புலி ஆட்டம்” என்பது
ஒரு விளையாட்டு மட்டும் அல்ல...
👉 அது வாழ்க்கை தந்திரம் கற்றுக்கொடுக்கும் ஒரு பள்ளி! 🎓

ஏழை இளவரசி.

முன்னொரு காலத்தில் தீவொன்றிற்கு 25 வயதுமிக்க பெண்ணே அரசியாக இருந்து வந்தாள். அவள் கர்ப்பமாக வேறு இருந்தாள். அரசியாக இருப்பதை மறந்து போன அவள் கிழிந்த ஆடைகளை அணிந்து உணவுக்கே மிகவும் கஷ்டப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாள்.

ஆனால் அவளுடைய படைவீரர்களும் மந்திரி பிரதானிகளும் செல்வத்தில் கொழுத்துப்போய்க் கிடந்தனர். தீவெங்கும் உணவுத்தானியங்களும் பழங்களும் காய்கறிகளும் விளைந்திருக்க, செல்வவளமும் எங்குமே கொட்டிக்கிடக்க, அவளோ பஞ்சப்பராரியாக வலம் வந்துக்கொண்டிருந்தாள்.

அப்போது அந்த தீவிற்கு ஒரு முனிவர் வருகைப் புரிந்தார். எங்கெங்குப் பார்த்தாலும் செல்வவளம் கொட்டிக்கிடப்பதைக் கண்டு அவர் வியப்படைந்து போனார். ஆனால் அரசி மட்டுமே பிச்சையெடுத்து வாழ்ந்து வருவதைக் கண்டதும் வியப்பின் உச்சிக்கே சென்றுவிட்டார். அந்த அரசி அவரொரு முனிவர் என்றுக்கூட தெரியாமல், “ஐய்யா சாமி பசி காதுகளை அடைக்கின்றதே, ஏதேனும் உணவிருந்தால், தர்மம் செய்யுங்களேன்”, என்று கண்ணீர் மல்க வேண்டி நின்றாள்.

முனிவரோ, “ஏனம்மா உனக்கு இந்த நிலைமை” என்று கருணை மேலிடக் கேட்டார். “ஐயா நான் தான் இந்த தீவிற்கு அரசி என்பதை அறிவேன். ஆனால் மந்திரிகளும் படைவீரர்களும் என்னை மதிப்பதே இல்லை. அதனால் அவர்கள் தரும் சிறிதளவு உணவைத் தின்றே உயிர் வாழ்ந்து வருகிறேன்” என்று அந்த அரசியானவள் கதறினாள்.

முனிவர் உடனே மந்திரிகளையும் படைவீரர்களையும் பார்த்தார். அவர்களோ தம் காரியத்திலேயே கண்ணாக இருந்தனர். அரசியின் நிலைமை என்னவென்று திரும்பிப்பார்க்கவும் இல்லை.

உடனே அவர் அந்த அரசியிடம் எப்படி நடந்துக்கொள்வது, என்ன செய்தால் இந்த மந்திரிகளும் படைவீரர்களும், பணிவாக நடந்துக்கொண்டு, அவள் சொல்வதை எல்லாம் செய்ய ஆரம்பிப்பார்கள், என்றெல்லாம் கற்பிக்க ஆரம்பித்தார்.

அவளுக்கும் உண்மை நிலவரம் மெல்லமெல்ல புரிய ஆரம்பித்தது. உண்மையில் தான் யார் என்ற நிஜத்தையும் விளங்கிக் கொண்டாள். அதனால் தன்னுடைய மந்திரிகளில் ஒருவனை அழைத்தாள். ஆரம்பத்தில் மந்திரி அவளைச் சட்டைக்கூடச் செய்யவில்லை, ஆனால் அவள் தொடர்ந்து அழைக்கவே வேண்டாவெறுப்பாக அருகே வந்தான். அவனிடம் அரசி, “நான் யார் தெரியுமா?” என்று வினவினாள். அவனும், “என்னடா இவள், புதிதாக ஏதேதோ கேட்கின்றாள் என்று நினைத்துக் கொண்டாலும், பணிவாக பதிலளித்தான்.

“நீங்கள் இந்த தீவின் அரசி” . உடனே அரசி கேட்டாள். “ஆக நான் தான் இந்த தீவின் அரசி, நீங்கள் எல்லோரும் எனக்கு பணிந்து வேலைச் செய்பவர்கள். என் ஆணைகளை ஏற்று அதன்படியே நடப்பவர்கள் அன்றோ?”. “மந்திரி தயக்கமாக பதிலளித்தார், “அப்படித்தான் சட்டதிட்டங்கள் கூறுகின்றன”

“அப்படியென்றால் நான் சொல்வதையெல்லாம் நீங்கள் பணிந்து கேட்டுக்கொண்டு அதன்படியே நடக்கவேண்டும். ம்ஹும். உடனே தங்கத்தட்டில் உணவு வகைகளை நிரப்பிக் கொண்டு வாருங்கள்” என்று அரசி நம்பிக்கையுடன் ஆணையிட்டாள்.

உணவும் வந்தது. வயிறார உண்டபின் அவள் பஞ்சு மெத்தையில் தூங்கிவிட்டாள். மறுபடியும் எழுந்த அவள் ஆனந்தமாக குளித்தப்பின்னர், அழகான பட்டாடை உடுத்தி நகைகளையும் போட்டுக்கொண்டாள்.

சரி, அவளிடம் அந்த முனிவர் சொன்னதுதான் என்ன?

“நீயே இந்தத்தீவின் அரசி. எல்லோரும் உனக்கு கட்டுப்பட்டவர்கள், உன் விருப்பங்கள் அபிலாஷைகள் முதலானவற்றை நிறைவேற்றி வைக்க காத்திருப்பவர்கள். நீ தயங்காமல் ஆணையிடு, அவர்கள் கேட்டுக்கொள்வார்கள்” .

இப்போது இந்த அரசிக்கும் நமக்கும் என்ன சம்பந்தம்? நிறையவே இருக்கிறது, இல்லாமலா இந்தக்கதையை சொன்னேன்?

இதை படித்துக்கொண்டிருக்கும் ஒவ்வொருவருமே, நான் உட்பட அந்த அரசியை ஒத்தவர்கள். அந்த மந்திரி பிரதானிகள் யாவரும் நம்முடைய ஆழ்மனதை ஒத்தவர்கள். நம்முள் முன்னமே செல்வவளம் உட்பட தேவையான அனைத்து சுகங்களுமே இருக்கிறது.

என்ன? நாம் ஆழ்மனதை தொடர்புக்கொண்டு தினந்தோறும் கோரிக்கைகளை தொடர்ந்து வைத்துக்கொண்டே இருக்கவேண்டும். கோரிக்கைகள் ஒன்றோடு ஒன்று முரண்படவேக் கூடாது.

உதாரணமாக, “ எனக்கு ஆரோக்கியமான உடலும் மனமும் இருக்கிறது. நான் கோடீஸ்வரன், நான் எல்லோருடனும் அன்பாக பழகுகின்றேன், அவர்களும் என்மீது அன்பு கொண்டு இருக்கின்றார்கள்”. இதுபோல் ஒன்றுக்கொன்று பொருந்திப் போகிற கோரிக்கைகளாக இருக்க வேண்டும். மாறாக

“நான் கோடீஸ்வரன், அதேசமயம் என் எதிரி ஆனவன், வறுமையில் சிக்கித்தவிக்க வேண்டும்”என்றெல்லாம் கோரிக்கை வைக்கக்கூடாது. ஏனெனில் இங்கே ‘வறுமை’ என்ற எதிர்மறைச்சொல்லானது உச்சரிக்கப்படும் போது, அது உங்கள் ஆழ்மனதில்தான் உச்சரிக்கப்படுகிறது. எனவே அது ஆழ்மனதில் பதிந்துப்போய், அதற்கே உரிய பதிலைத் தெரிவிக்கும்.

மற்றும் இந்த நேர்மறை எண்ணங்கள் அல்லது சொற்கள் என்றால் என்ன? எதிர்மறைச் சொற்கள் என்றால் என்ன? என்பதை இந்த இதழோடு வருகின்ற இதழ்களிலும் கற்றுத் தரப்போகிறேன்! நன்றி வாழ்க வளத்துடன்!

நேர்மறைச் சொற்களும் எதிர்மறைச் சொற்களும். [பெற்றோருக்கு]

அன்பார்ந்த பெற்றோர்களே, உங்களுடன் உரையாடுவதில் நான் பெருமிதம் கொள்கிறேன். உங்களின் குழந்தைகள், பள்ளிகளுக்குச் செல்கின்றனரோ அல்லது கல்லூரிக்கு செல்கின்றனரோ, அவர்கள் என்றென்றும் உங்களுக்கு குழந்தைகள்தான்!

நீங்கள் உங்கள் குழந்தைகள் மீது மாறாத அன்பும் பாசமும் கொண்டிருக்கிறீர். ஆனால் அன்புடன் சொல்லப்படும் சில வார்த்தைகளும் அவர்களின் மனதில் பதிந்து, காலப்போக்கில் வேறு வகையான விளைவுகளை உண்டாக்கிவிடும்.

சாதாரணமாக, “ வேகமாக ஓடாதே, எங்காவது முட்டிமோதிக் கொள்ளப்போகிறாய்”, “பார்த்து நிதானமாக தடம் பார்த்து ஓடு” இந்த இரண்டு வார்த்தைகளுக்கு இடையே வித்தியாசம் என்ன? ஒன்றுமில்லை. இரண்டுமே ஒரே பொருளைத்தான் கூறுகின்றன. ஆனால் முதலில் சொல்லப்படும் வாக்கியமானது எதிர்மறை வாக்கியமாகும். இரண்டாவதாக சொல்லப்பட்டுள்ளது நேர்மறை வாக்கியமாகும்.

ஆக வார்த்தைகளை, வாக்கியங்களை இரண்டு வகையாக பிரிக்கலாம். ஒன்று நேர்மறை மற்றொன்று எதிர்மறை. ஆனால் அவை உணர்த்துவது ஒரே பொருளைத்தான்!

வாழ்க்கை என்பது என்ன? சின்ன ஆசைகள், அபிலாஷைகள், விருப்பங்கள் எல்லாம் ஒன்று திரண்டு, பெரிதாக உங்கள் முன் நிஜமாக வருவதுதானே!

உதாரணமாக உங்களின் பெண் குழந்தை, அவளுக்கு 12 வயதாகின்றது. இப்போதே அவள் படு சுட்டியாக விளங்குகிறாள். அழகாக அற்புதமாக நீச்சல் பழகுகிறாள், அதோடு நில்லாமல் படிப்பிலும் தலைச்சிறந்து விளங்குகிறாள்.

பெற்றோராகிய நீங்கள் அவளுடைய சமார்த்தியங்களுக்கு உறுதுணையாக நிற்கிறீர்கள். அவளுடைய வெற்றிகளில் மகிழ்ச்சி அடைகின்றீர்கள். சரி இப்படியாக தினந்தோறும் சின்னசின்ன கனவுகள் நிஜமாகிக்கொண்டே வர அவள் போதுமான வயதை அடைந்ததும், திருமணம் செய்வித்து பெருமை கொள்கிறீர்.

ஆக அவள் பிறந்ததும், அவளுக்கு மணம் செய்ய வேண்டுமென்ற, சின்னஞ்சிறிய எண்ணம் உங்கள் மனதில் தோன்றி, வளர்ந்துக்கொண்டே வந்தது அன்றோ? ஒன்றாம் வகுப்பு இரண்டாம் வகுப்பு உயர்க்கல்வி, கல்லூரி என படிக்கும்போது, அந்த எண்ணமானது வளர்ந்து அழுத்தம் பெற்று நிற்கின்றதோ?

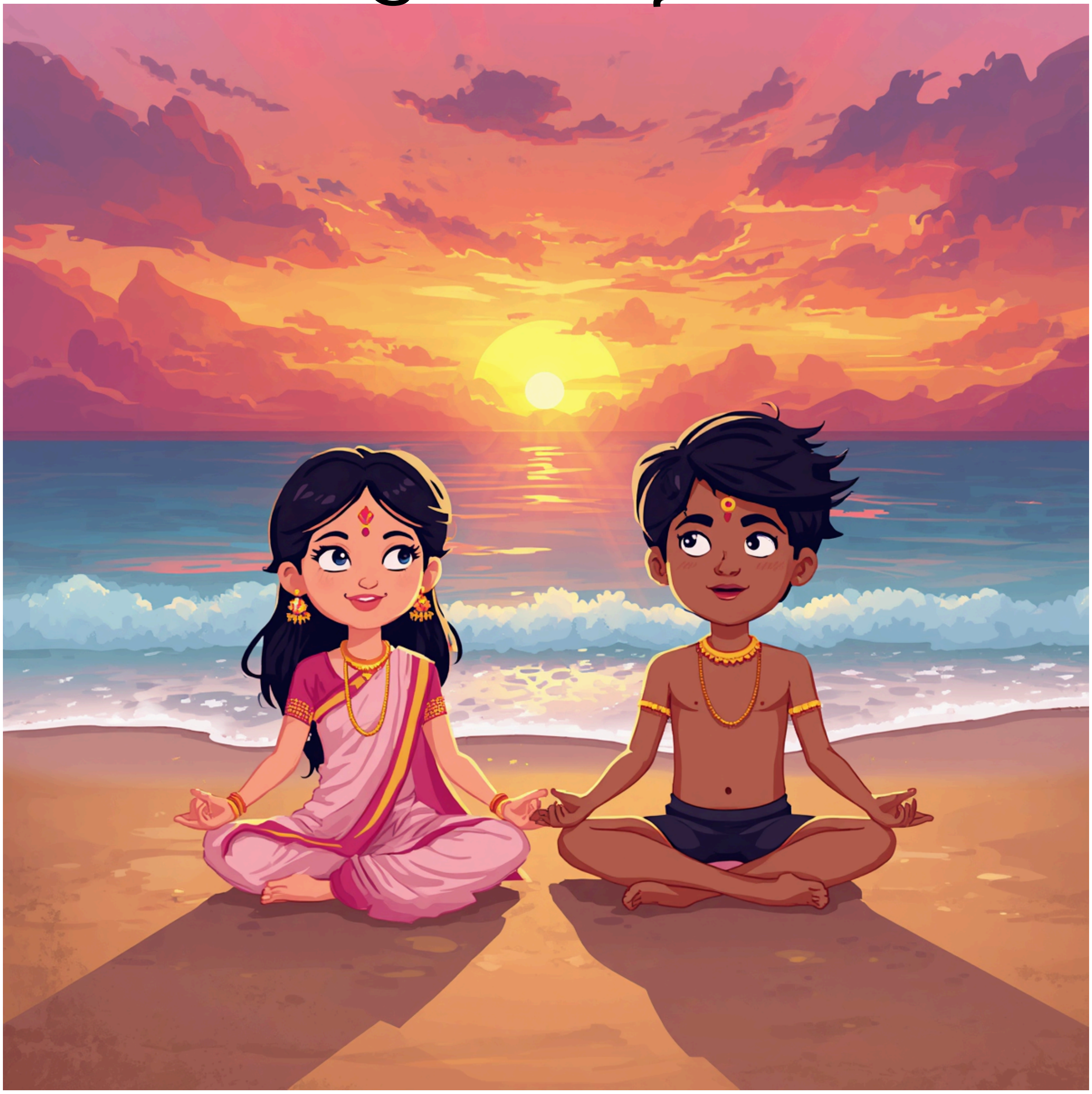
ஆனால் அந்த எண்ணங்கள், “இவள் நன்கு ஆரோக்கியமாக வளர வேண்டும், நன்றாக படிக்கவேண்டும், நல்லவிதமான தொழில் அல்லது வேலையில் அமர வேண்டும், மற்றும் இவள் நல்லவிதமான அன்பான கணவனை மணக்க வேண்டும்” என்றே நீங்கள் நினைக்க வேண்டும்.

மாறாக, “இவள் பரீட்சையில் தோற்றுவிடக் கூடாது, இவள் என்றென்றும் நோய்வாய்ப் படக்கூடாது, இவள் தேர்வில் எதுவும் தெரியாமல் முழிக்கக்கூடாது” என்றெல்லாம் நினைத்தால், அதுவே எதிர்மறை எண்ணமாகும்.

சரி, நேர்மறை மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்களைக் கலந்தே நினைத்து வந்தால் அப்போது என்ன நடக்கும்? இதைத்தான் நான் உட்பட எல்லோருமே நினைத்து வந்திருக்கின்றனர். ம்ஹூம். இதனால் சில நல்ல காரியங்களும் பல கெட்ட காரியங்களும் நடக்கும். அவ்வளவுதான். இனிமேலும் பேசுவோம்!

தினசரி ஒரு பயிற்சி.

மூச்சுப்பயிற்சி.



சாதாரணமாக நாம் மூச்சு விடுவோமே, அதைப்பற்றியக் கட்டுரைத்தான் இது! சிலர் வேகமாக, சிலர் மெதுவாக, சிலர் விடுவதே தெரியாமல், சிலர் படுவேகமாக மூச்சை விடுவர். சிலர் புஸ் புஸ் என்று கஷ்டப்பட்டு மூச்சிரைப்பர்.

மூச்சு விடுவதற்கும் நம் மனோ நிலைக்கும் பெருத்த சம்பந்தம் இருக்கிறது என்று உங்களுக்கு தெரியுமா? உதாரணமாக நாம் கோபம் வந்து ஓவென்று இரைச்சலுடன் பேசினால் அப்போது மூச்சு அதிகமாக வாங்கும். அதேநேரம் நாம் மிகுந்த

அமைதியாக இருந்தால், அந்த நேரங்களில், மூச்சானது அமைதியாக நடைபெறும் என்பதைக் கவனித்து இருக்கிறீரா?

சரி போகட்டும். மனிதனாக பிறப்பவன் மட்டுமல்ல ஏனைய கோடானுகோடி உயிர்களுக்கும் காற்றும் அதை உள்வாங்கும் மூச்சுமே முதல் தேவையாக இருக்கிறது. சுத்தமான காற்று, கெட்ட காற்று, மாசடைந்த காற்று, துர்நாற்றம் கொண்டு வரும் காற்று, நறுமணம் வீசும் காற்று.. இப்படியாக நாம் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம்.

முதலில் நாம் சுவாசிக்கும் காற்று சுத்தமாக இருக்கவேண்டும். அதுவே முக்கியம். இப்போது முதல் பயிற்சியை ஆரம்பிக்கலாம்.

காலை எழுந்தவுடன் காலைக்கடன்களை முடித்தவுடன், பிறகு உடற்பயிற்சி இருந்தால் அதை முடித்தவுடன், அல்லது அதற்கு முன்பேகூட இப்பயிற்சியை நீங்கள் அதிகப்பட்சமாக ஐந்து நிமிடங்கள் செய்யலாம். அல்லது ஓரிரு நிமிடங்களுக்கு கூட!

முதலில் தரைவிரிப்பின் மேல் கால்களை சப்பணமிட்டு அமர்ந்துக் கொள்ளுங்கள். உடலை தளர்வாக அதாவது இறுக்கமே இன்றி ரிலாக்ஸாக வைத்திருக்கப் பாருங்கள். தினந்தோறும் செய்துவந்தால் ரிலாக்ஸாக ஆகிவிடுவீர்கள்.

ரிலாக்ஸாகி விட்டீர்களா? அடுத்து கண்களை மெதுவாக மூடிக்கொள்ளுங்கள். அப்போது சிலருக்கு பதட்டம் வரலாம், சிலருக்கு கவலையும் ஏற்படலாம். அதையெல்லாம் நினைத்து கவலைப்பட வேண்டாம்.

அப்போது உங்கள் மூச்சைக் கவனியுங்கள். மூக்கின் வழியே தொண்டையில் இறங்கி வயிற்றுப்புறத்தை அடையும், பிறகு அது வெளியேறுவதையும் கவனியுங்கள். அவ்வபோது கவனம் சிதறும், கவலைக் கொள்ளாதீர்கள்! முதல் ஓரிரு நிமிடங்களுக்கு, ஆர்பரித்துக் கொண்டிருந்த மனது, இப்போது அமைதியாகி விட்டிருப்பதைக் கவனிப்பீர்.

இதனால் விளையக்கூடிய பயன்களைப்பற்றி இனிமேக் வரும் இதழ்களில் நாம் பேசப்போகிறோம். கவனமாக கேட்டுக் கொள்ளுங்கள்!

தாய்மொழி அறிவோம்.

எல்லோருக்கும் ஒரு தாய்மொழி உண்டு! எனக்குத் தமிழ், சிலருக்கு தெலுங்கு, சிலருக்கு மலையாளம், இதைப்போலவே இந்தியா முழுமைக்குமே நூற்றுக்கணக்கான தாய்மொழிகள் உண்டு!

தமிழ்நாட்டில் தமிழ்க்குடும்பங்களில் பிறந்து இருந்தாலும், சிலருக்கு தமிழை எழுதவோ படிக்கவோ தெரியாது என்பது வருத்ததிற்கு உரிய செய்தியாகும். அதற்கெல்லாம் பல காரணங்கள் இருந்தாலும், அவற்றை நாம் இங்கு பார்க்கப் போவதில்லை. ஆனால் தமிழோடு மட்டுமின்றி தெலுங்கு, கன்னடம், மலையாளம், இந்தி முதலான தாய்மொழிகளின் சிறப்புகளை நாம் கவனிக்கப் போகிறோம்.

ஒவ்வொரு பிள்ளைக்கும் ஒரு அம்மா இருக்கிறார். அவர் உலகத்தில் வேறெந்த நபரைக்காட்டிலும், அவருடைய பிள்ளைக்கு மிகமிக அழகானவர், அற்புதமானவர், மற்றும் அறிவுடமை மிக்கவர். இதுதான் இயற்கையின் நியதி. இதை மாற்ற யாராலும் முடியாது!

அதே போல்தான் ஒருவருடைய தாய்மொழியும்! தன் குழந்தை வயிற்றுக்குள் வளரும்போதே அம்மாவானவர், அதனோடு உரையாடுகிறார், கொஞ்சுகிறார், பாசம் காட்டுகிறார். எதன் வாயிலாக? தன்னுடைய தாய்மொழியில். அது தமிழாக, தெலுங்காக, கன்னடமாக இன்னும் எதுவாக வேண்டுமானாலும் இருக்கட்டும்.

ஆக ஒரு குழந்தைக்கு உரித்தான முதல் சொல் என்பது அம்மா என்பதாகும். இப்படியாக கன்னடத்தில், மராட்டி மொழியில் அதற்கே உரிய தொனியுடன் அம்மா என்ற சொல்லானது இருக்கிறது. இப்படியாக ஆயிரக்கணக்கான வருடங்களாக இருந்து வருகின்ற தாய்மொழியும் நம்கூடவே வருகிறது.

சரி, தாய்மொழியைக் கற்றுக்கொள்வது எப்படி? எவ்வளவு கடினமான மொழியாக இருந்தாலும், பிறப்பிலேயே நீங்கள் கற்றுக்கொள்வதால், அது சுலபமாக இலக்கணவிதிகளுடன் உங்களுக்கு வாய்த்துவிடும்.

ஆனாலும் எழுதுவது படிப்பது போன்ற விஷயங்களில் அநேகமாக நீங்கள் தோற்றுப்போய் விடுகிறீர்கள். போதாத குறைக்கு தமிழை அல்லது மலையாளத்தை பேசும்போது அனாவசியமாக ஆங்கிலமொழியை கலந்து பேசுகின்றீர். உதாரணமாக, “அம்மா, அப்பா” என்ற சொல்லிருக்க, நீங்களோ “மம்மி டாடி” என்று பழகிக்கொள்கிறீர்கள். பிரேக்பாஸ்ட், டின்னர் என்றெல்லாம் உரையாடுகிறீர்கள். இதுவெல்லாம் சரியா?

நான் ஆங்கிலத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டாம் என்று சொல்லவில்லை. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் அதுவொரு இணைப்பு மொழியாகும். சரளமாக ஆங்கிலம் பேசுவதும் அதிலேயே ஊறித் திளைப்பதும் வரவேற்கத் தக்கதாகும். ஆனால் பேசும்போது ஆங்கிலத்தில் தமிழைக் கலப்பீர்களா?

அதனால்தான் சொல்கிறேன், நீங்கள் உங்கள் தாய்மொழியோடு மட்டுமல்ல, வேறு எந்த மொழியைப் பேசினாலும், கூடுமானவரைக்கும், மற்ற மொழியை கலக்காதிருக்க முயற்சியாவது செய்யுங்கள்.

இனிமேல் வரும் வகுப்புகளில், உங்களின் ஆளுமை, இலக்கணத்திறன், தமிழ்மொழியின் தனித்து ஓங்கும் சிறப்புகள் ஆகியவற்றைச் சொல்லப்போகிறேன்.

அதனைக் கற்றுத் தெளிந்தால் உங்களின் வாழ்வானது மெல்லமெல்ல ஒரு படி முன்னே நிற்கும்.

ஆங்கிலம் கற்போம்.

இன்றைய உலகில் ஆங்கிலம் என்பது ஒரு மொழி மட்டுமல்ல; உலகின் பல்வேறு பகுதிகளில் வாழும் மக்களுடன் தொடர்புக்கொள்வதற்கான ஒரு முக்கியமான கருவியாகவும் விளங்குகிறது. நாம் தமிழ்நாட்டில் வாழ்ந்தாலும், இந்தியாவின் பிற மாநிலங்களைச் சேர்ந்தவர்களுடனும், உலகின் பல்வேறு நாடுகளில் வாழும் மக்களுடனும் தொடர்புக்கொள்ள ஆங்கிலம் நமக்கு உதவுகிறது.

ஆனால் ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்வது மிகவும் கடினமான விஷயம் என்று நினைக்க வேண்டியதில்லை. தொடர்ந்து பயிற்சி செய்தால் எந்தக் குழந்தையும் ஆங்கிலத்தை நன்றாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும். ஆங்கிலத்தில் பேசும்போது ஏற்படும் சிறிய தவறுகளைக் கண்டு பயப்பட வேண்டியதில்லை. தவறுகள் செய்வதன் மூலமாகத்தான் நாம் சரியாகக் கற்றுக்கொள்கிறோம்.

ஆங்கிலத்தைக் கற்றுக்கொள்வதில் முதலில் முக்கியமானது தன்னம்பிக்கை. “என்னால் ஆங்கிலம் பேச முடியாது” என்று நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால் நம்மால் முன்னேற முடியாது. அதற்குப் பதிலாக, “நான் தினமும் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக ஆங்கிலம் கற்றுக்கொள்வேன்; ஒருநாள் என்னால் நன்றாகப் பேச முடியும்” என்ற நம்பிக்கையை வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

இந்தப் பகுதியில் ஆங்கிலத்தை பயமில்லாமல் கற்றுக்கொள்வதற்கான எளிய வழிகளைப் பார்க்கப் போகிறோம். அன்றாட வாழ்க்கையில் பயன்படுத்தக்கூடிய சொற்கள், எளிய வாக்கியங்கள், உரையாடல்கள், இலக்கணத்தின் அடிப்படைகள் மற்றும் பேசும் பயிற்சிகள் ஆகியவற்றின் மூலம் ஆங்கிலத்தை படிப்படியாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம். இன்றே சில ஆங்கிலச் சொற்களைக் கற்றுக்கொள்ளத் தொடங்குங்கள். நாளையும் தொடர்ந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் பேச்சுத் திறனும் மேம்படும். “என்னால் ஆங்கிலம் கற்க முடியும்!” என்ற நம்பிக்கையுடன் தொடங்குவோம். வாருங்கள்... ஆங்கிலம் கற்போம்! இனிவரும் இதழ்களில் ஆங்கிலத்தை நிஜமாக பேசுவதற்கான பயிற்சி!

தாய்மை கொண்ட பெண்கள்

என்னடா இது, நாமோ குழந்தைகள் சிறார்கள், நம்மிடம் தாய்மை அடைவதுப்பற்றி பேசுகிறானே என்று நீங்கள் நினைக்கலாம். உங்களால் மறுக்கவியலாத காரணத்தைச் சொல்கிறேன். தவிர இக்கட்டுரைகளை தொடர்ச்சியாகப் படிக்கப்போவது உங்களுடைய பெற்றோர்களும்கூட!

அம்மாவின் வயிற்றினில் குழந்தையொன்று உருவாகி இருக்கின்றது. அதை நினைந்து அம்மா பூரிப்பு அடைகின்றாள். அப்பாவும் சந்தோஷம் கொள்கிறார். அம்மாவின் முகம் மெருகு அடைகிறது. அவள் தன் வயிற்றை அடிக்கடி தொட்டுப் பார்த்துக்கொள்கிறார்.

ஓரிரண்டு மாதங்கள் போகின்றன. குழந்தையானது நன்றாக வளர்ந்து விட்டிருப்பது அவள் வயிறு மேடாக இருப்பதைப் பார்த்தாலே புரிகிறது. அம்மா தனக்குத்தானே சந்தோஷமாக சிலநேரங்களில் தனக்குள்ளே பேசிக்கொள்கிறாள்.

இங்கேதான் பிரபஞ்சத்தின், எல்லாம் வல்ல கடவுளரின் அற்புதமான சூட்சமம் அல்லது ஞானம் இருக்கிறது.

ஒரு உடலில் இரண்டு உயிர்கள்! குழந்தை துள்ளுவதை அம்மா உணர்வதையும், அம்மா நினைப்பதையெல்லாம் குழந்தைக்கு சென்று தங்குவதிலும் தான் வாழ்க்கையின் இரகசியம் சற்றே பொதிந்துள்ளது.

ஆமாம் அவர்கள் இருவரும் அறிந்தோ அல்லது அறியாமலோ, பேசிக்கொண்டே இருக்கிறார்கள். வயிற்றில் வளர்ந்துக்கொண்டிருக்கும் குழந்தைக்கு பெரும்பாலும் எதுவுமே ஆகாது, ஆனாலும் தெரியாது, ஆனால் அவ்வபோது அம்மா அனுபவிக்கு சந்தோஷம், துக்கம், கோபம், ஆத்திரம், அழுகை யாவற்றையுமே குழந்தை அனுபவிக்கிறது.

அதனால்தான் அம்மா ஆனவள், தாய்மைக்கொண்ட காலத்தில், தன் உடலை ஜாக்கிரதையாக போஷிக்கிறாள், அதோடு தன் மனதையும் அதில் ஏற்படும் உணர்ச்சிகளையும் அதி ஜாக்கிரதையாக கண்காணிக்க வேண்டும். ஏனென்றால் அந்த உணர்வுகளே குழந்தைக்கு அடிப்படையாக விளங்குகின்றன.

தான் அனுபவிக்கின்ற சுக துக்கங்களையும், நோய்களையும் வயிற்றில் வளருகிற குழந்தையும் சேர்ந்தே அனுபவிக்கிறது என்றால் நம்பமுடியவில்லை தானே!

சரி. இப்போது இந்த விஷயத்தை சற்று தீவிரமாக பார்ப்போம். ஒரு பெண் ஆனவள் காலகாலத்தில் திருமணமாகி தாய்மை அடைகிறாள். அவள் ஆரம்பம்முதலே தன் குழந்தையோடு பேசத் துவங்குகிறாள்.

சரி, ஒரு அம்மா, எதையெதை பேசக்கூடாது என்பதைவிட எதைப்பற்றி மட்டுமே பேசவேண்டும் என்பதைப்பற்றி ஆணித்தரமாக கூறிவிடுகிறேன். பொதுவாக அவள் வாழுகின்ற தமிழ்நாட்டு சூழலோடு பொருத்திப்பார்த்தே சொல்கிறேன். முதலில் அவள் வேண்டாத நட்புகளை விலக்கவேண்டும். டிவியில் வருகின்ற வன்முறையைக் காட்டுகின்ற குறிப்பாக, குழப்பங்களை விளைவிக்கும் டிவி தொடர்களை பார்க்கவேக்கூடாது. குழந்தை பிறந்த பின்னரும் பார்க்காமல் இருந்தால் மிக்க நலம்!

ஏனென்றால், அவை குழப்பத்தையும், கோபத்தையும், பொறாமையையும் விளைவிப்பன. அந்த உணர்ச்சிகள் மனதில் தொடர்ச்சியாக உண்டுபண்ணப் பட்டுக்கொண்டே இருந்தால், அவை உடலுக்கு மனதிற்கு ஊறு விளைவிப்பதோடு மட்டுமின்றி, பிறக்கவிருக்கும் குழந்தைக்கும் தேவையற்ற சங்கடங்களை விளைவிக்கும்.

அநாவசியமாக அக்கம் பக்கம் வீடுகளில் அல்லது உறவினர்களிடம் நடக்கும் சண்டைகளிலோ கலந்துக் கொள்ளாதீர். அவற்றைப்பற்றி நினைப்பே வேண்டாம்.

வயிற்றில் வளர்ந்துக்கொண்டிருக்கும் குழந்தையிடம் அன்போடு உரையாடுங்கள். “நீ நன்றாக பிறக்கப்போகிறாய், நீ நன்றாக வளரப்போகிறாய், நீ ஆரோக்கியமாக என்றென்றும் இளமையாக அழகாக இருக்கப் போகிறாய், நீ என்றென்றும் செல்வந்தனாக இருக்கப் போகிறாய், நீ மாபெரும் புகழை அடையப்போகின்றாய்” இப்படியெல்லாம் வயிற்றை தடவிக்கொண்டே சொல்லி வாருங்கள்.

மிகவும் முக்கியமான விஷயம். மேல்மனம் என்பது வெறும் ஐந்து சதவிகிதம் மட்டுமே, ஆனால் ஆழ்மனம் 95 சதவிகிதம். இந்த ஆழ்மனமே உங்களுடைய வாழ்க்கை. ஆக ஆழ்மனதில் ஒரு விஷயத்தை பதிவேற்றி விட்டால், அது நிச்சயமாக நடக்கும்.

ஆனால் ஆழ்மனதைத் தொடர்புக்கொள்வதென்பது அவ்வளவு சுலபமான காரியம் கிடையாது. தொடர்புக்கொண்டாலும், தினந்தோறும் தொடர்புக்கொள்ள வேண்டும். உங்களுக்கு தேவையான நேர்மறை விஷயத்தை தொடர்ந்து சொல்லிக்கொண்டே வரவேண்டும்.

ஆனால் தாய்மை கொண்டிருக்கும் அந்தக் காலங்களில் அநேகமாக நீங்கள் உங்கள் ஆழ்மனதோடு தொடர்புக் கொண்டே இருப்பதால், விஷயங்கள் எளிதாக சித்திக்கும்.

புரியவில்லையா? நீங்கள் தாய்மைக் கொண்டிருக்கும் அந்த நேரங்களில், உங்கள் உணர்வுகளை தொடர்ந்து ஆழ்மனதில் ஏற்றிக்கொண்டிருக்கிறீர்கள். இப்போது அவை எதிர்மறை எண்ணங்களாக இருந்தால், உங்களுக்கும் உங்கள்

குழந்தைக்கும் கெட்ட சங்கதிகளாக கொண்டு வந்தே கொண்டே இருக்கும் அன்றோ? நீங்கள் எதுவும் செய்யாமல், உங்கள் வீட்டில் இருக்கின்றீர்கள். அப்போது தேவையில்லாமல் சிக்கல் ஒன்று ஏற்படும், அது பெரிதாக மாறி தீராத தலைவலியைத் தரும். இதுவெல்லாம் உங்கள் ஆழ்மனம் செய்கின்ற திருவிளையாடல்கள்!

இதுவே நீங்கள் தொடர்ந்து நினைக்கும் விஷயங்கள் எல்லாம், நல்லவிதமாக அமைந்துவிட்டது என்றால், நேர்மறை எண்ணங்களாக அமைந்து விட்டது என்றால், அதைத் தொடர்ந்து நினைத்துக் கொண்டே இருந்தால், பிற்பாடு உங்களுக்கும் குழந்தைக்கும் தொடர்ந்து அதிர்ஷ்டங்களாக வந்துக்கொண்டே இருக்கும்.

அதனால் நீங்கள் தொடர்ச்சியாக, எதைப்பற்றியும் சிந்திக்காமல், நல்ல எண்ணங்களையே சிந்தித்துக் கொண்டிருந்தால், உங்கள் வாழ்வே அபரிதமாக வளம் பெறும்.

ஒரு வளமான நிலத்தில் அவ்வபோது களர்ச்செடிகள் வளர்வது இயற்கையே, ஆனால் விவசாயி அதற்காக அவற்றை விட்டு விடுவதில்லை. பிடுங்கிப்போட்டு விடுகிறான். திரும்பவும் அவை வளர ஆரம்பிக்கும், அவற்றையும் பிடுங்குகிறான். அதனால் அவன் பயிர் செய்திருந்த செடிகள் செழித்து வளர்ந்து பயனைத் தரும். இப்படித்தான் உங்களுடைய ஆழ்மனதை நல்ல வளம் கொண்ட நிலமாக நினைத்துக்கொண்டு, அதில் நல்லவிதமான எண்ணங்களை தொடர்ந்து விதைத்துக்கொண்டே வந்தால் நாளடைவில், அவை வளர்ந்து பயனைத் தரும்.

ஆனால் அவ்வபோது உங்கள் மனதில் பிறரால் விதைக்கப்படும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் சிலசமயங்களில் ஆழமாக பதிந்துவிடுவதும் உண்டு. அதையும் அவ்வபோது களையவேண்டும்.

இவ்வாறு நேர்மறை எண்ணங்களை விளைவிப்பதும், எதிர்மறை எண்ணங்களை களைவதும் உங்கள் முயற்சியிலே உள்ளது. மற்றபடி தெய்வம், அதிர்ஷ்டம், ஜோசியம், ஜாதகம், நல்லகாலம் யாவுமே உங்கள் முயற்சிகளுக்கு துணையாக நிற்கும். ஆனால் முயற்சியின்றி இவை எதுவுமே பலன்தராது!

உங்கள் முன்னேற்றத்தில் குலதெய்வத்தின் பங்கு என்ன?

நீங்கள் இந்துவாக பிறந்து இருந்தால், உங்களுக்கு என்று ஒரு குலதெய்வம் இருக்கும். நகரப்புறங்களில் வாழ்ந்துவரும் மக்கள் எல்லோரும், வருடம் ஒருமுறையாவது கிராமப்புறங்களில் இருக்கும் தம்முடைய குலத்தெய்வங்கள் கோயில்களுக்கு சென்று வருவார்கள்.

இந்துவாக மட்டுமல்ல, கிறிஸ்துவர்களுக்கும், இஸ்லாமியர்களுக்கும் அவர்கள் வணங்கிக்கொண்டிருக்கிற தெய்வங்களே குலத்தெய்வங்களாகும்.

குலத்தெய்வங்களை நாம் அறிவியல் ரீதியாக அணுகிப் பார்க்கலாம்.

நாம் எத்தனை எத்தனை தெய்வங்களை வணங்கி வழிப்பட்டுக் கொண்டிருந்தாலும், உதாரணமாக சிவன், விஷ்ணு, முருகன், அம்மன் என்று ஆயிரக்கணக்கான வடிவங்கள் இருந்தாலும், ஏதேனும் சிக்கல் ஏற்பட்டால், வீட்டின் பெரியவர்கள் உடனே குலத்தெய்வக் கோயிலுக்கு வேண்டிக் கொள்வார்கள். சிக்கல் தீர்ந்ததும் அக்கோயிலுக்குச் சென்று சாமிக்கு பொங்கலிட்டு வழிபடுவார்கள்!

பொதுவாக ஒரு ஆணுக்கு குலதெய்வம் ஒன்று இருக்கும், அதேசமயம் பெண்ணுக்கும் இருக்கும், ஆனால் அவள் திருமணமாகி கணவன் வீடு வந்தால், அவனுடையதே இவளுடைய குலத்தெய்வமாகி விடும்.

இப்போது இந்த குலத்தெய்வ சமாச்சாரத்தை நாம் அறிவியல் பூர்வமாக பார்க்க வேண்டுமெனில், முதலில் மரபணுக்களை அதாவது டி என் ஏக்களை பார்க்க வேண்டும். மரபணுக்கள் என்பது என்ன? இவை உடலெங்கும் பரவி நிற்கும் கோடிக்கணக்கான செல்களின் உள்ளே பரவி இருப்பது. அநேகமாக ஒவ்வொரு செல்லின் உள்ளேயும் ஒவ்வொரு மரபணுக்கள் உள்ளன. இந்த மரபணுக்களில் தான் உம்முடைய நினைவுகள், வாழ்வில் நீங்கள் என்னவாக இருக்கின்றீர், இனிமேல் எதுவாக மாறப்போகின்றீர், உம்முடைய குணங்கள் என்னென்ன போன்ற விஷயங்கள் பதிவாகி இருக்கும். இந்த சங்கதிகள் உம்முடைய பெற்றோரிடமிருந்து, அவர்களின் பெற்றோரிடமிருந்து,

இப்படியாக ஏழு தலைமுறைகளுக்கு வழிவழியாக கடத்தப்பட்டு, இந்த குலத்தெய்வ எண்ணம் உங்களை அடைந்து இருக்கின்றன. ஆக இந்த குலத்தெய்வம் நிஜமாகவே தெய்வமாக இருக்கிறதா என்பது சிக்கல் அல்ல, மாறாக அது உங்கள் ஆழ்மனதிற்குள்ளே, உங்கள் மரபணுக்குள்ளே தெய்வமாக மாற்றப்பட்டிருக்கின்றதா என்பதில்தான் விஷயமே அடங்கி இருக்கிறது.

உதாரணமாக, “மதுரை வீரனை” எடுத்துக்கொள்வோம். அவர் நீண்டகாலத்திற்கு முன்னர் மதுரை மாநகரில் அரசப் படைகளால் கொல்லப்பட்டார். அதனால் குற்றவுணர்ச்சி மக்கள் அவருக்கு சிலை எடுத்து தெய்வமாக்கி, குலத் தெய்வமாக கொண்டாடுகின்றனர். இப்போது அவர் மனிதனாக பிறந்து, குறிப்பிட்ட இனமக்களுக்காக தெய்வமாகிப் போயிருக்கிறார். அவர் உண்மையிலே தெய்வமா அல்லது இல்லையா என்பது பிரச்சனையே அல்ல. மாறாக அவரைத் தெய்வமாக வழிப்படும், மக்களின் மரபணுக்களில் தெய்வமாக அருள் பாலிக்கிறாரா என்பதுதான் கேள்வியே!

சரி, அவர் உண்மையிலே தெய்வமாகி விட்டார் எனக் கொள்வோம். அவரை குலத்தெய்வமாக ஏற்றுக் கொண்டிருக்கும் மக்களுக்கு அவர் நல்லன விளைவிக்கிறார் எனக் கொள்வோம். ஆனாலும் அவரை உறுதியாக நம்புகின்ற மக்களில் சிலபேருக்கு நல்லதே நடக்கவில்லை எனக்கொள்வோம். அப்போது நாம் என்ன செய்வது?

இங்கேதான் நேர்மறை எண்ணங்கள் மற்றும் எதிர்மறை எண்ணங்கள் ஆட்சி புரிகின்றன, மற்றும் தொடர்ச்சியான, ஒரேமாதிரியான வேண்டுதல்கள் நம்மை சுற்றி வருகின்றன.

குலத்தெய்வத்தை வணங்குகின்ற ஒருவன், தன்னுடைய சிக்கலைத் தீர்த்து வைத்தால் உடனடியாக அக்கோயிலுக்கு கடாவெட்டி பொங்கல் வைத்து கும்பிடுவதாக வேண்டிக்கொள்கிறான். உதாரணமாக அவனுக்கு ஓரிடத்திலிருந்து ஒரு கோடி ரூபாய் வரவேண்டுமென்று வைத்துக்கொள்வோம். அவன் குலத்தெய்வத்திடம் வேண்டிக்கொள்கிறான். “இந்தப்பணம் இன்னும் ஒரு மாத காலத்திற்குள் என்னிடம் வந்துவிட வேண்டும். அப்படி வந்துவிட்டால், உனக்கு பொங்கலிட்டு வழிபடுகிறேன்”

அவன் வேண்டிக்கொண்டது சரிதான். அவன் குலத்தெய்வத்தோடு சேர்த்து தன் ஆழ்மனதையும் வேண்டுகிறான். ஆனால் இங்கே ஒரு சிக்கல்! அவன் குலத்தெய்வத்தை வேண்டினாலும், தன் மனதின் ஆழ்மனதின் வாயிலாகத்தான் வேண்டுகிறான். வேறெந்த முறையிலும் அவனால் வேண்ட முடியாதே! அவன் குறிப்பிட்ட காரியத்தை நடத்த வேண்டினாலும், அதை தொடர்ச்சியாக செய்ய வேண்டும். ஒரு மாதகாலத்திற்குள் வந்துவிட வேண்டும் என்று வேண்டினாலும், அவன் ஒருநாளைக்கு இருபது நிமிடங்களுக்கு, அந்த நேரத்தை ஐந்தாக அல்லது நான்காக பிரித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

உதாரணமாக இரவு படுக்கப்போகும் முன்; காலை விழித்தப்பின், பட்டப்பகலில், பின் மாலைநேரத்தில், இப்படி நேரத்தைப் பிரித்துக்கொண்டு அந்த நேரங்களில் குறிப்பிட்ட பிரார்த்தனையைச் செய்தால், அவனுடைய வேண்டுகோள் நிறைவேறுவது நிச்சயமாகும்.

பிரார்த்தனை செய்யும்போது மதுரை வீரனை நினைந்து, அவரிடம் மனமுருகி, “ஐயனே எனக்கு அவன் ஒருமாத காலத்திற்குள் தரவேண்டிய ஒரு கோடி ரூபாயைத் தரவேண்டும்”. இவ்வாறு பிரார்த்தனை சுருக்கமாக ஆழ்மனதிற்கு குழப்பமே தராத அளவிற்கு இருக்கவேண்டும்.

அவன் எனக்கு ஒரு கோடி ரூபாய் தரவேண்டும், இதுதான் அடிப்படையான கோரிக்கை. இதையே நீங்கள் தொடர்ந்து முன்னிறுத்த வேண்டும். காலை வேளையில் ஒரு ஐந்து நிமிடங்களுக்கு இதைத் தொடர்ச்சியாக சொல்லவேண்டும். ஒவ்வொருமுறை வாக்கியத்தை முடிக்கும்போதும் “நன்றி” என்று சொல்லவேண்டும். இப்படியாக ஒருநாளைக்கு நான்குமுறையோ அல்லது ஐந்து முறையோ நீங்கள் தொடர்ந்து சொல்லிக்கொண்டே வந்தால், கோரிக்கையானது ஆழ்மனதில் அழுத்தமாக பதிந்துவிடும். பிற்பாடு அதற்கு அந்த ஒரு கோடி ரூபாயை எப்படி வரவழைப்பது என்ற வித்தை தெரியும். நீங்கள் செய்யவேண்டியது எல்லாம், உங்கள் குலத்தெய்வத்திடம், உங்கள் ஆழ்மனதிடம், எல்லாம் வல்ல பிரபஞ்சத்திடம் கோரிக்கையை எதிர்மறையாக வைக்கவேண்டும். இப்படியாக கிறிஸ்துவர்களும் இஸ்லாமியர்களும் இதே முறையைப் பயன்படுத்தலாம்.

டி என் ஏ எனும் மரபணுக்கள்.

இவைத்தான் உங்கள் உடலின் செல்களில் உள்ள மரபணு எனும் டி. என். ஏ. இவற்றைப்பற்றி போகப்போக நீங்கள் தெரிந்துக்கொள்ள போகிறீர்கள். இவை கோடானு கோடி செல்கள் ஒவ்வொன்றிலும் இருக்கின்றன. ஆக நம் தலை தொடங்கி பாதம்வரை இவை நீக்கமற நிறைந்து இருக்கின்றன.

சரி, இந்த மரபணுக்களில்தான் நம்முடைய ஆழ்மனமானது இருக்கிறது. நம்முடைய உடல் எந்தெந்த அமைப்பில் இருக்க வேண்டும், கண்கள் அழகாக இருக்க வேண்டும், அவை கறுப்பாக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் எவ்வளவு உயரம் வளர வேண்டும், தோள்கள் அகலமாக இருக்க வேண்டுமா? நீங்கள் படிப்பினில் சிறந்து விளங்க வேண்டுமா? போன்ற அனைத்து தகவல்களும் இங்கு பதிந்துள்ளன. ஆனால் நீங்கள் நினைத்தால் இவற்றை சற்று மாற்றமுடியும்! அதைப்பற்றி பிற்பாடு பார்க்கலாம்.

பரம்பரையாக வரும் நோய்கள் மற்றும் குணங்களின் கூறுகள் இந்த மரபணுக்களிலே பொதிந்துக் கொண்டுள்ளன. உதாரணமாக இதய நோய்களோ, அல்லது சர்க்கரை சம்பந்தப்பட்ட நோய்களோ, உங்கள் தாத்தா பாட்டிக்கும் மற்றும் பெற்றோருக்கும் இருந்து வந்தால், நோயின் தன்மைகள் இந்த மரபணுக்களிலே பொதிந்து உங்களுக்கும் வர வாய்ப்பிருக்கிறது.

ஆனாலும் கவலையில்லை, இவை அனைத்தையும் சீர்செய்து விடலாம். குறிப்பாக நோய் சம்பந்தப்பட்ட விஷயங்களில் நீங்கள் அச்சம் கொள்ளவே தேவையில்லை.

இப்போது நீங்கள் கற்பனைச் செய்துக் கொள்ளுங்கள். கற்பனை என்றால் கனவு காண்பது! கண்களை மூடிக்கொண்டு, ஒரு காரியம் நிஜமாக ஆகுவதாக எண்ணிப்பார்ப்பது! எண்ணுவதோடு நிறுத்திவிடாமல், அதை செயலில் செய்யவும் ஆரம்பிக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக கணக்குப்பாடத்தில் ஒரு அத்தியாயமானது புரியவே இல்லை. ஆனால் அது முக்கியமான அத்தியாயம். எனவே விட்டுவிட முடியாது. உடனே நீங்கள், அமைதியான ஓரிடத்தில் அமர்ந்துக்கொண்டு உடலை ரிலாக்ஸ் ஆக்கிவிட்டு, மூச்சை ஆழமாக ஒரு பத்து தடவைகள் இழுத்து விடுகிறீர்.

பிறகு நீங்கள் மனதிற்குள்ளே பின்வரும் காட்சியை பலமுறை ஓடவிட்டு இரசிக்கின்றீர். "நீங்கள் கணக்கு நோட்டுப் புத்தகத்தை எடுத்துக்கொண்டு, அப்பாடத்தை சிறப்பாக அறிந்த ஆசிரியையிடமோ, தோழியிடமோ செல்கின்றீர். அவர் உங்களுக்கு அருமையாக அந்தப் பாடத்தை விளக்குகிறார். நீங்களும் நன்கு புரிந்துக்கொள்கிறீர்" இந்த கற்பனைப் பயிற்சியை ஒரு நாளைக்கு நான்கைந்து முறைகள் செய்கின்றீர். அப்போது உங்கள் மனதில் ஒரு ஆழ்ந்த அமைதி உண்டாகும். அந்த அமைதிதான் ஆழ்மனதில் உங்கள் எண்ணமானது பதிவாகிவிட்டது என்பதற்கு அறிகுறி!

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம்: பரப்பரப்பான சூழ்நிலைகளிலோ, இரைச்சல் மிகுந்த இடங்களிலோ, ஆத்திரம், பொறாமை முதலான விஷயங்கள் மேலோங்கி இருக்கும் நேரங்களிலோ, பயிற்சியானது வேலைச் செய்யாது!

இரண்டு மூன்று நிமிடங்களுக்கு நீங்கள் பயிற்சியைத் தொடருங்கள். ஒரு நாளைக்கு நான்கைந்து முறை செய்யுங்கள். நாளடைவில் அந்தக் கணக்கு பாடம், உங்கள் மூளைக்குள் சர்வசாதாரணமாக ஏறுவதைக்கண்டு மகிழுங்கள். இப்படித்தான் பலவிஷயங்களின் செயல்பாடுகளும் உங்களைத் தன்னாலேயே வந்தடையும்.

இவ்வாறு சிறுசிறு காரியங்களை வெற்றிக்கரமாக நடத்த பயிற்சியைச் செய்து வாருங்கள். பிறகு மெல்ல மெல்ல பெரிய காரியங்களை நடத்தப் பாருங்கள். அதன்பின்பு உங்கள் வாழ்வில், சிறிய அல்லது பெரிய என்ற சொல்லே அர்த்தம்

இழந்து, எல்லாமுமே "காரியம்" என்ற சொல்லில் அடங்கிவிடும். ஆனால் நீங்கள் பயிற்சிகளை நடத்தவேண்டும், ஏதேனும் நடைப்பயிற்சி போன்ற உடற்பயிற்சிகளையும் செய்யவேண்டும். இவ்வாறு இவற்றை தொடர்ந்துச்செய்தால், ஆரம்பக்கட்டங்களில் சிறுசிறு உபாதைகள், முயற்சிகளை தடைச்செய்வது பயங்காட்டி, பின்னர் நிரந்தரமாக விலகும்.

அதுவே தினந்தோறும் நீங்கள் மூச்சை தொடர்ந்து சுவாசிக்கின்றீர்களே? அதைப்போலவே பழக்கமாகிவிடும்.

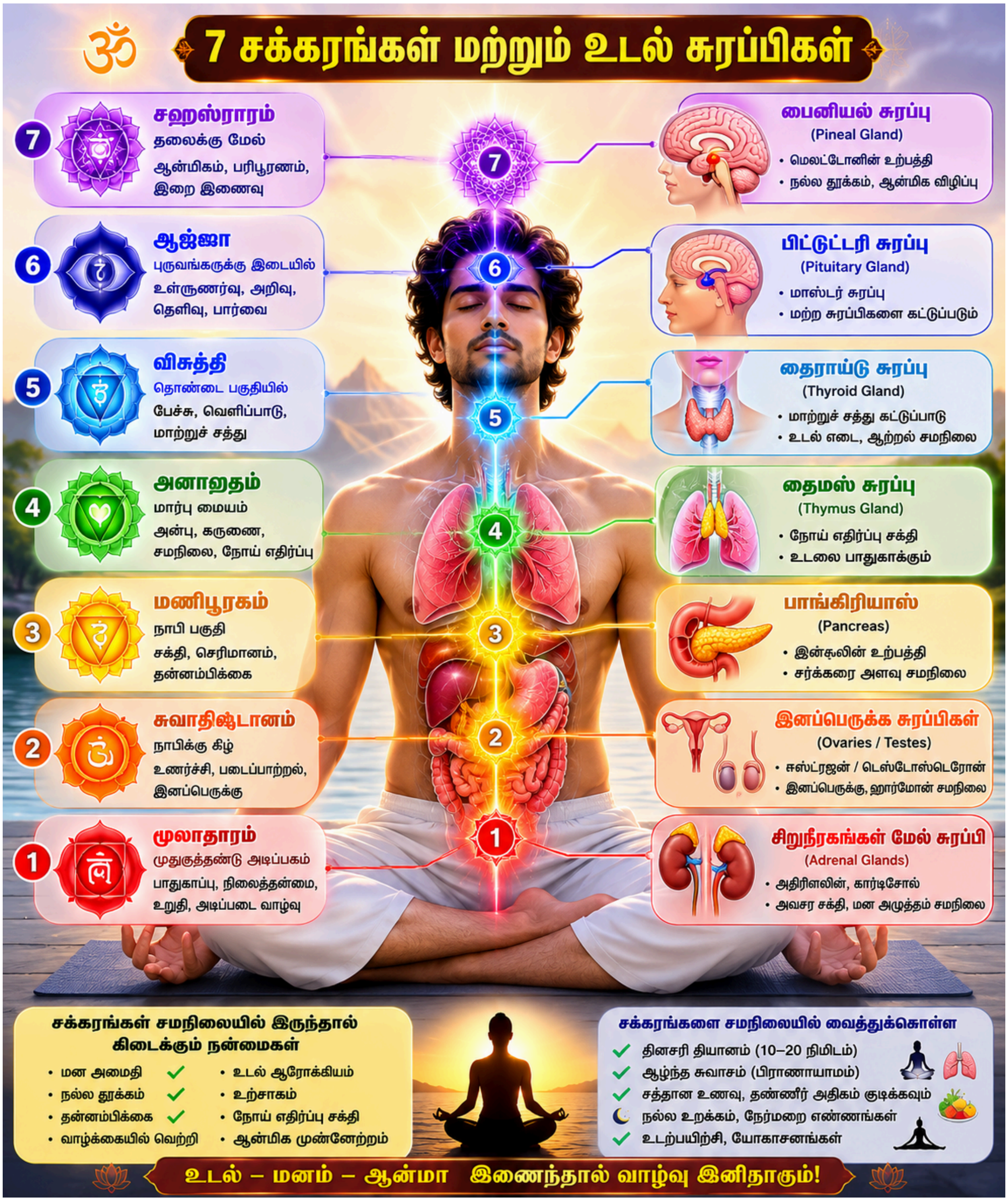
எனவே எண்ணங்கள், மூளை, செல்கள், அவற்றின் உள்ளே இருக்கும் மரபணுக்கள், இவையாவுமே ஒரே நேர்க்கோட்டில் சந்தித்து இருந்தால், நீங்கள் நினைத்தது நினைத்தவாறு நடக்கும்.

உங்கள் உடலில் உள்ள மரபணுக்களே, முக்கியமான ஆதாரமாகும். ஏனெனில் அவை, உங்கள் வாழ்வின் இலட்சியங்கள் விருப்பங்கள் முதலானவற்றை சேமித்து வைத்துக் கொண்டிருக்கின்றன. கனவுகள் நிஜங்களாக நீங்கள் ஆசைக்கொண்டு இருக்கிறீர்கள். சிலசமயம் அவற்றை நிஜமாக்க உழைக்கவும் செய்கின்றீர்கள். ஆனால் பெரும்பாலான சமயங்களில் அவை நிஜமாக முடியாமல், கனவுகளாகவே இருந்துவிடுகின்றன. காலப்போக்கில் நீங்கள் அவற்றை மனதில் பூட்டிவைத்துக் கொண்டு, நிராசையான வாழ்க்கையே விதி என்று, இயந்திரத்தனமாக வாழ்வதற்கு பழகிக் கொள்கிறீர்.

ஆனால் வாழ்க்கை என்பது இயந்திரமயமானதல்ல! அது உணர்ச்சிபூர்வமானது! உயிரோட்டம் கொண்டது! அதை நிஜமாக்க நீங்கள் உண்மையாக வாழவேண்டும். உங்கள் கனவுகளையும் விருப்பங்களையும் பட்டியல் போடுங்கள்![ஆனால் அவற்றை வேறு எவருக்கும் காட்டாதீர்கள் அல்லது சொல்லாதீர்கள்]

ஆக முயற்சிகளை இப்போதே தொடங்குங்கள்! ஏனென்றால் ஒவ்வொரு விநாடியும் நல்ல நேரமே! தினமும் பத்து நிமிட நேரமாவது, பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்துவந்தால், உங்கள் வாழ்க்கை பொன்னால் பொறிக்கப்பட வேண்டிய நிகழ்வுகளாக மாறுவது நிச்சயம். இன்றே இப்போதே தொடங்குகள்! வாழ்க வளத்துடன்!

உடலின் ஏழு சக்கரங்கள்



பண்டைய யோக சாத்திர நூல்களில், மனித உடலில் ஏழு சக்கரங்கள் உள்ளனவாகவும், அவற்றைக் கட்டுப்படுத்தினாலே, நமக்கு நல் வாழ்வு கிட்டும் என்றும் எழுதினார்கள். இதற்காக அவர்கள் கடுமையான யோகசாதன பயிற்சிகளைச் சொல்லியும் வைத்தார்கள்.
தன்னந்தனியனாக ஒருவன், இமயமலைக்கும்

பரங்கிமலைக்கும் இடையே வழி அமைப்பது போல மிகமிக கடினமானது. ஆனால் இவற்றை விட்டுவிடுவோம்.

ஆனால் காலங்கள் கடந்தபின்னே, நவீன மருத்துவ அறிவியலானது, இந்த சக்கரங்கள் அமைந்திருக்கும் இடம் உண்மையில் வெவ்வேறு சுரப்பிகள் அமைந்துள்ள இடங்கள்தான் என்று வெளிச்சம் போட்டுக்காட்டின. ஆக நீங்கள் சக்கரங்களை எடுத்துக்கொண்டாலும் சரி, அல்லது சுரப்பிகளை எடுத்துக்கொண்டாலும் சரி, அவையிரண்டுமே ஒன்றையே குறிக்கின்றன.

இப்போது முதுகுத்தண்டின் கீழ்புறத்தில் இருந்து தொடங்குவோம். இங்கேதான் மூலாதார சக்கரம் அல்லது சிறுநீரகங்கள் உள்ளன. இந்த சிறுநீரகத்தைத்தான் நம் முன்னோர்கள் மூலாதார சக்கரமென உருவகப் படுத்தினார்கள். சிறுநீரகத்திற்கு மேலே கார்டிசோல் என்ற வேதியியல் சமாச்சாரம் உருவாகுகிறது. இது இக்கட்டான நிலைமையைச் சமாளிக்க உருவாகுகிறது. ஆனால் இது அதிகபட்டால், தேவையற்ற சங்கடங்கள் உருவாகும். உதாரணமாக சிறுவர் சிறுமியர் அதீத பயத்தின் காரணமாக ஆடையிலே சிறுநீர் கழித்துவிடுவார்கள்.

இப்படியாக பல சுரப்பிகளிலே பலவிதமான வேதியியல் சமாச்சாரங்கள் சுரக்கின்றன. அதையெல்லாம் வேறு கட்டுரைகளில் காண்போம்.

மூலாதாரம் என்ற சிறுநீரகத்தைப் பார்த்தோம். இப்போது சுவாதிஷ்டானம் என்கிற இனப்பெருக்க சமாச்சாரத்தை [பெண்களுக்கு கர்ப்பப்பை] கவனிப்போம். சுவாதிஷ்டான சக்கரமானது ஆண்களுக்கு இனப்பெருக்க உறுப்புகளாகவும் பெண்களுக்கு கர்ப்பப்டையாகவும் அமைந்துள்ளது. இது ஒன்றேதான் வித்தியாசம், மற்றபடி அனைத்து சக்கரங்களும் ஆண் பெண் இருபாலாருக்கும் ஒன்றுபோலவே அமைந்துள்ளது.

இதற்கும் சற்று மேலே சென்றால் மணிப்பூரக சக்கரம். அது கணையம் என்கிற பான்கிரியாஸ். இது சர்க்கரை அளவைக் கட்டுப்படுத்துகிறது. மூலாதாரம், சுவாதிஷ்டானம் மற்றும் மணிப்பூரகம் ஆகிய மூன்று சக்கரங்களுமே, உங்கள் வாழ்வின் உயிராதார நாடிகள். அதாவது இனப்பெருக்கம், பசி, மற்றும் அடிப்படையான உணர்வுகளைக் கொண்டுள்ளன.

இதற்கும் சற்று மேலே போனால், இதயத்திற்கு மேலேயுள்ள இடத்தில், அனாஹதம் அதாவது தைமஸ் என்ற சுரப்பி அமைந்துள்ளது. இது நோய் எதிர்ப்பு சக்திகென்று ஒரு வேதியியல் சங்கதியை உண்டுச் செய்கிறது. இந்த சுரப்பியால் தான் நாம் நோய்களே இன்றி வாழுகிறோம்.

அடுத்து விசுத்தி என்ற சக்கரம். இது தொண்டையில் உள்ளது. இதுதான் தைராய்டு சுரப்பியாகும். பேச்சாற்றல் முதலான சக்திகளை வழங்கும் இது கெட்டுப்போய் விட்டால், தைராய்டு என்ற தொண்டை வீங்கி நோயை வரவழைத்து விடும்.

இதற்கும் மேலே புருவங்களுக்கு மத்தியில் ஆஞ்ஞா என்றதொரு சக்கரம் உள்ளது. இதுவே பிட்யூட்டரி சுரப்பி என்று அழைக்கப்படுகிறது. இது மற்ற சுரப்பிகளைக் கட்டுப்படுத்துகிறது.

இவையெல்லாவற்றுக்கும் மேலே உச்சத்தலையில், மூளைக்கு நடுவே, சஹஸ்ரதளம் என்கிற சக்கரம் உள்ளது. இதுவே மருத்துவத்தில் பீனியில், ஆனந்த சுரப்பி என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த சக்கரங்களை அல்லது சுரப்பிகளை நாம் கட்டுக்குள் கொண்டுவந்து விட்டாலே போதுமானது, அதுவும் கீழிருந்து மேலாக ஐந்து சுரப்பிகளை மட்டும் நம்முடைய கட்டுக்குள் கொண்டு வந்துவிட்டாலே, நாமே அரசனோ அல்லது அரசியாகவோ ஆகிவிடலாம்.

இதனால் நீங்கள் வாழுகின்ற குடும்பமே மெல்ல மெல்ல என்றென்றும் ஆனந்தமயமாக அற்புதமாக மாறிக்கொண்டே வரும். அன்பும், ஆற்றலும், ஆரோக்கியமும், செல்வமும், அறிவும் இவையாவுமே உங்களிடம் தவழ்ந்திருக்கும்.

ஒருவரிடம் செல்வமும் ஆற்றலும் அறிவும் இருந்தால், அவரிடம் ஆரோக்கியம் இருக்காது. அதேநபருக்கு அறிவும் ஆரோக்கியமும் இருந்தாலும், செல்வம் இருக்காது. இதையே சமச்சீரற்ற வாழ்க்கையென்று கூறுகிறோம். இப்படி இல்லாமல், உங்களிடம், அன்பும், அழகும், ஆற்றலும், ஆரோக்கியமும், செல்வவளமும், இவைகள் இருந்தாலே அதை சமச்சீரான வாழ்க்கை என்று கூறுகிறோம். இனிவரும் இதழ்களில் இவைகளைப்பற்றி இன்னும் பார்ப்போம்.

நீங்கள் என்னவாகப் போகிறீர்கள்?

நீங்கள் பிறந்தீர்கள், வளர்ந்துக்கொண்டே இருக்கின்றீர், ஆனாலும் ஒரு குறிப்பிட்ட வளர்ச்சி வந்தவுடன் சட்டென்று, எல்லாம் முடிந்ததுவிட்டது என்று எண்ணிக்கொண்டு, மனம் மற்றும் உடலளவில் வயதாகிக்கொண்டே போகிறீர்கள். ஆனால் இதற்காகவா பிறந்தீர்கள்?

ஒருசிலருக்கு ஒருவிதமான எண்ணம் இருக்கும். அதாவது தனக்கு இந்த இந்த ஆற்றல்கள், செல்வங்கள் கிடைத்துவிட்டால், தான் அதைச் செய்வேன், இதைச் செய்வேன், மக்களுக்கு உதவுவேன், என்றெல்லாம் நினைத்துக்கொண்டே வாழ்வை முடித்திருப்பர்.

நீங்கள் எதை வேண்டுமானாலும் சாதியுங்கள். ஆனால் அதற்கு முன்பு, உங்கள் மனதை சாந்தப்படுத்துங்கள், உங்கள் உடலைச் சாந்தப்படுத்துங்கள். இவற்றை சாந்தப்படுத்தாமல், நீங்கள் அடுத்தவருக்கு என்ன உதவிகள் செய்தாலும் சரி, உங்கள் மனதையும் உடலையும் சாந்தப்படுத்தாவிட்டால், உள்ளுக்குள் ஒரு அமைதியின்மையே நிலவும் என்பதை அறிக.

நீங்கள் சமச்சீரான வாழ்வை தேர்ந்தெடுப்பேன் என்ற யோசனையில், திட்டத்தில் இருக்கின்றீர். நல்லது! அவ்வாறுதான் இருக்கவேண்டும். அதையே செயல்படுத்தவும் போகிறீர்கள். மிகவும் நல்லது!

பொதுவாக நீ வளர்ந்தபின்னர் என்னவாக ஆகப்போகிறாய்? என்று பெற்றோர்கள் தம்முடைய குழந்தைகளிடம் கேட்பது வழக்கமான ஒன்று! நான் என் ஜினியராக, பைலட், டாக்டராக ஆவேன், என்று பெரும்பாலான குழந்தைகள் பதில் சொல்லும்.

14, 16 வயதுகளில் நடக்கும் இந்தத்திட்டம், பெரும்பாலான குழந்தைகள் வாழ்வில் நடக்கவே நடக்காது. நான் டாக்டராகப்போகிறேன் என்று சொல்லும் சில குழந்தைகள் மட்டுமே டாக்டருக்கு படிக்கும். மற்ற குழந்தைகள் எல்லாம் மனதை மாற்றிக்கொண்டு வேறு துறைகளில் பிரகாசிக்கும்.

சரி, அதற்காக நாங்கள் என்ன துறைகளில் புகவேண்டும் என்று யோசிக்கவேக்கூடாது என்று சொல்கிறீரா என்று நீங்கள் என்னைக் கேட்பது புரிகிறது. நான் அந்த விஷயத்திற்குள் புகவே விரும்பவில்லை. நீங்கள் என்ன துறைகளில் புக விரும்பியிருந்தாலும், அந்தத் துறைகளிலே நட்சத்திரமாக பிரகாசிப்பீர்கள் என்று நான் அறிவேன்! ஆனால் நீங்கள் ஒரு துறையிலே காலடி எடுத்து வைத்துவிட்டால், அதை கெட்டியாக பிடித்துக்கொண்டு, முன்னேற வழிபாருங்கள். உதாரணமாக நீங்கள் பத்தாவது அல்லது 11

வது படிக்கும்போதே, மேற்கல்வியில் என்ன படிப்பது என்பதை தேர்வு செய்துக்கொள்ளுங்கள். மற்றபடி பெற்றோர், பெரியவர்கள், நண்பர்கள் சொல்கிறார் என்று நீங்களே ஒரு துறையை நிச்சயமாக தேர்வு செய்யக்கூடாது!

அதனால் நீங்கள் முழுமனதாக தேர்ந்தெடுக்கும் துறையிலே முழுகவனத்தையும் செலுத்தி படித்தால், அதன் வாயிலாக உலகையே விலை பேசலாம். இதனால் இரண்டு நன்மைகள் விளையும். ஒன்று உங்களுக்கு விருப்பமான படிப்பை தேர்வு செய்திருப்பது, அதனால் என்றென்றும் துறையிலே இருந்துக்கொண்டு சம்பாதிப்பது!

இப்போது எல்லோரும் என்ன செய்கிறார்கள்?. எதையோ படித்துவிட்டு எந்தத் துறையிலோ வேலைச் செய்துக் கொண்டிருக்கிறார்கள். நானும் சற்றுகாலம் இப்படித்தான் இருந்தேன். படித்தது ஒரு படிப்பு, வேலைச் செய்துக் கொண்டிருந்தது வேறொருத் துறையில்.. சில வருடங்களாக தான் நான் இந்த எழுத்துத்துறையை தேர்ந்தெடுத்தேன். இப்போது மெல்லமெல்ல மேலே வந்துக் கொண்டிருக்கிறேன்.

இங்கே ஒரு உண்மைச்சம்பவத்தைப் பற்றி சொல்ல வேண்டியதாயிருக்கிறது. அவர் இந்தியாவிலேயே தலைச்சிறந்த இதயநிபுணர். அவர் அறுவைச்சிகிச்சை செய்தார் என்றால், அத்தளவு நுணுக்கமாக செய்வார். அவர் ஒரு இதய நோயாளிக்கு சிகிச்சை செய்கிறார் என்றால், அவரின் உயிருக்கு நூறு சதவிகிதம் உத்தரவாதம்.

அவருக்கும் வயதானது. அன்றைய தினம் அவருக்கு பிரிவு உபசார விழா. நாட்டின் பெரிய மனிதர்கள், மருத்துவர்கள் எல்லோரும் கூடியிருந்தனர். மருத்துவமனை வளாகமே விழாக்கோலம் பூண்டிருந்தது. ஆனால் அந்த இடத்தில் அவரை காணவில்லை. எல்லோரும் அவரைத் தேடிக் கொண்டிருந்தனர். இறுதியாக வளாகத்தின் தோட்டத்தில் அமர்ந்துக்கொண்டு அவர் கண்ணீர் விட்டு அழுதுக் கொண்டிருந்தார். வழியனுப்ப வந்தவர்கள் பதறிப்போய் என்ன ஆனது? என்று கேட்டனர். அதற்கு, “நான் இசைத் துறையில் பிரகாசிக்க நினைத்து இருந்தேன். வயலினும் கற்றுக்கொண்டேன். ஆனால் என் பெற்றோரால் இத்துறைக்கு வந்தேன். என் வாழ்க்கையே வீணாகிவிட்டது” என்றார்.

மோட்டிவேஷன் எழுத்தாளர்களை அறிவோம்.
டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி. [1898-1981]

டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபி என்ற பெயரை நீங்கள் கேட்டிருக்கிறீர்களா? அவர் சாதாரண எழுத்தாளர் அல்ல. மனிதன் எப்படி நினைக்கிறான், அந்த எண்ணங்கள் அவன் வாழ்க்கையை எப்படி மாற்றுகிறது என்று உலகம் முழுவதும் மக்களுக்கு எளிதாக சொல்லிக் கொடுத்த ஒரு பெரிய சிந்தனையாளர்.

ஜோசப் மர்ஃபி 1898 ஆம் ஆண்டு ஐயர்லாந்து என்ற நாட்டில் பிறந்தார். அவர் சிறுவயதிலிருந்தே நல்ல குடும்பத்தில் வளர்ந்தார். அவருடைய அப்பா ஒரு ஆசிரியரும், மத போதகரும் ஆவார். அதனால் சிறு வயதிலேயே அவர் நல்ல சிந்தனை, ஒழுக்கம், கடவுள் நம்பிக்கை போன்றவற்றை கற்றுக்கொண்டார்.

சிறு வயதில் மர்ஃபி மிகவும் ஆர்வமுள்ள குழந்தை. “ஏன் இப்படிச் சம்பவிக்கிறது?”, “மனிதன் எப்படி யோசிக்கிறான்?” போன்ற கேள்விகள் அவரை எப்போதும் சிந்திக்க வைத்தன. அவர் பள்ளியில் நல்ல மாணவராக இருந்தார். ஆசிரியர்கள் சொல்வதை மட்டும் கேட்காமல், மேலும் தெரிந்துகொள்ள முயற்சிப்பார்.

பள்ளி படிப்பை முடித்த பிறகு, அவர் இங்கிலாந்து சென்றார். அங்கு அவர் இரசாயனவியல் (Chemistry) மற்றும் மருந்தியல் (Pharmacy) போன்ற அறிவியல் பாடங்களை படித்தார். இது மிகவும் முக்கியமான விஷயம். ஏன் தெரியுமா?
பின்னர் அவர் ஆன்மிகம் பற்றி பேசும்போது, அது வெறும் கற்பனை அல்ல, அதற்கும் ஒரு அறிவியல் அடிப்படை இருக்கிறது என்று விளக்க முடிந்தது. அவர் படித்த அறிவியல் அவருக்கு பெரிய பலமாக இருந்தது.

ஒரு நாள் அவர் கடுமையான உடல்நலக்குறைவால் பாதிக்கப்பட்டார். மருந்துகள் எடுத்தாலும் உடனே நல்ல முன்னேற்றம் இல்லை. அப்போது அவர் ஒரு விஷயத்தை கவனித்தார். சிலர் நல்ல நம்பிக்கையுடன் இருந்தால் விரைவாக குணமடைகிறார்கள். ஆனால் பயம் மற்றும் நெகட்டிவ் எண்ணம் கொண்டவர்கள் அதிகம் பாதிக்கப்படுகிறார்கள். இதனால் அவர் ஒரு தீவிரமான கேள்வியை தனக்குள்ளேயே கேட்டுக்கொண்டார்: “மனம் (mind) உடலை பாதிக்குமா?”

பின்னர் அவர் அமெரிக்கா சென்றார். அங்கு அவர் "New Thought" என்ற ஒரு சிந்தனை இயக்கத்தை பற்றி அறிந்தார். அந்த இயக்கம் ஒரு முக்கியமான கருத்தை சொல்லியது: "நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்களோ, அதுவே உங்கள் வாழ்க்கையாக மாறும்." இந்த சிந்தனை மர்ஃபிக்கு மிகவும் பிடித்தது. அவர் இதை ஆழமாக கற்றுக்கொண்டார். பல நூல்கள் படித்தார். பல அறிஞர்களிடம் பேசினார். தத்துவம், மதம், மனவியல் (Psychology) எல்லாவற்றையும் இணைத்து அவர் தனது கருத்துகளை உருவாக்கினார்.

மர்ஃபி சொன்ன மிக முக்கியமான விஷயம் என்ன தெரியுமா? நம்மிடம் இரண்டு மனங்கள் இருக்கின்றன:
மேல் மனம் (Conscious Mind) நாம் தினமும் யோசிப்பது, முடிவெடுப்பது இதுவே. ஆழ் மனம் (Subconscious Mind)
இது மிகவும் சக்தி வாய்ந்தது. நாம் நினைப்பதை அமைதியாக சேமித்து வைக்கும். நாம் அடிக்கடி என்ன நினைக்கிறோமோ, அது உள் மனத்தில் பதிந்து விடும். அதன் பிறகு அது நம்முடைய வாழ்க்கையில் நடக்க ஆரம்பிக்கும்.

ஒரு எளிமையான உதாரணம். ஒரு குழந்தை தினமும் இப்படிச் சொன்னால்: "என்னால் படிக்கவே முடியாது... நான் பலவீனமானவன்..." அது ஆழ்மனத்தில் பதிந்து, உண்மையிலேயே அவன் தன்னம்பிக்கை இழந்து விடுவான். ஆனால் அதே குழந்தை: "என்னால் முடியும்! நான் தினந்தோறும் சற்று முன்னேறுகிறேன்!" என்று நம்பினால், அவன் மெதுவாக முன்னேறுவான். இதுதான் மர்ஃபி சொல்லும் இரகசியம்.

"The Power of Your Subconscious Mind" ஆழ்மனதின் அற்புத சக்தி என்ற இந்த நூலானது, நூற்றுக்கணக்கான மொழிகளில் மொழிப்பெயர்க்கப்பட்டு, கோடிக்கணக்கான வாசகர்களை அடைந்திருக்கிறது. அவருடைய மற்ற நூல்கள்:
Believe in Yourself
Riches Are Your Right
You Can Change Your Whole Life
The Miracle of Mind Dynamics
The Cosmic Power Within You. இதற்கும் மேலாக நூற்றுக் கணக்கான கூட்டங்களிலும் பேசி, பலரின் வாழ்க்கையை உன்னதமாக மாற்றியிருக்கிறார்.

கிருத்துவ பைபிளில் நோய்களை நீக்கும் மந்திரங்கள்.

ஆரோக்கியத்தை நிரந்தரமாக கைக்கொள்ள நம்பிக்கை தரும் பைபிளின் வார்த்தைகள். இதற்கு எதிராக இருப்பது என்பது மனித வாழ்க்கையில் ஏற்படும் மிகப் பெரிய சவால்களில் ஒன்று.

உடலில் வலி ஏற்படும்போது அது உடலை மட்டுமல்ல, மனதையும் பாதிக்கிறது. ஒரு சிறிய உடல்நலப் பிரச்சினைகூட சில நேரங்களில் மிகப்பெரிய பயத்தை ஏற்படுத்திவிடும். “இந்த நோய் குணமாகுமா?”, “நான் மீண்டும் பழையபடி ஆகிவிடுவேனா?”, “எனக்கு என்ன நடக்கப் போகிறது?” போன்ற கேள்விகள் மனதில் தோன்றலாம்.

இத்தகைய நேரங்களில் கிறிஸ்தவர்கள் பைபிளின் வசனங்களை வாசிப்பதும், அவற்றை நினைவுகூர்வதும், இறைவனிடம் ஜெபிப்பதும் மனத்திற்கு ஆறுதலையும் நம்பிக்கையையும் தருவதாகக் கருதுகின்றனர்.

பைபிளில் நோயுற்றவர்களைக் குறித்து பல சம்பவங்கள் உள்ளன. குறிப்பாக இயேசு கிறிஸ்து நோயுற்றவர்களிடம் கருணை காட்டியதும், அவர்களை குணப்படுத்தியதாக நற்செய்தி நூல்கள் கூறுவதும் குறிப்பிடத்தக்கது.

இங்கே ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை முதலில் புரிந்துக் கொள்ள வேண்டும். பைபிள் வசனங்கள் மந்திரங்கள் அல்ல. ஒரு குறிப்பிட்ட வசனத்தை மீண்டும் மீண்டும் சொன்னால் எந்த நோயும் உடனடியாக மறைந்துவிடும் என்று பைபிள் கூறவில்லை. ஆனால் இந்த வசனங்கள் நம்பிக்கை, ஆறுதல், மன அமைதி, தைரியம் மற்றும் இறைவன் மீது நம்பிக்கை ஆகியவற்றை வளர்க்கும் வகையில் பயன்படுத்தப் படுகின்றன.

ஆனாலும் இங்கே டாக்டர் ஜோசப் மர்ஃபியின் அனுபவங்களை நினைவுக்கூறுவது முக்கியமானதாகும். அதாவது எவரொருவர் மீது தொடர்ந்து ஆழ்ந்த நம்பிக்கையை வைக்கிறாரோ அந்த ஒருவரின் வாழ்வில் அற்புதமான, விஷயங்கள் எல்லாம் தொடர்ந்து நடக்கும். இங்கே நான் கடவுளைப்பற்றி பேசவேயில்லை, அவரின் மீது ஆழமான நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் மனிதரின் மனோபாவத்தைப் பற்றியே பேசுகிறேன்.

ஆக, அவரின் பிரார்த்தனைகள் ஒழுங்குப்படுத்த வடிவில் இருந்துவிட்டால், நேர்மறை சிந்தனையுடன் இருந்துவிட்டால், தொடர்ந்து செய்யப்பட்டால், அவருக்கு காலகாலத்திற்கு ஆரோக்கியம் நிலைத்திருக்கும்.

ஆனால் கிறிஸ்துவத்தில் ஆழ்ந்த நம்பிக்கை வைத்திருக்கும் ஒரு கிறிஸ்துவர், இந்த நேர்மறை எண்ணங்களை பொருள் அறிந்து தினந்தோறும் மூன்று வேளைக்கும் மேல் உச்சரிந்து வந்தாலே, அவரின் நிலைமை சீராகும். இதில் கவனிக்கவேண்டிய விஷயம் என்னவென்றால், “கிறிஸ்துவத்தின் மேல் இயேசு கிறிஸ்துவின் மேல், கர்த்தரின் மேல்” ஆழமான நம்பிக்கை கொண்டிருந்தால் மட்டுமே இது சாத்தியம். மற்றும் அவர் மருத்துவமனைக்கும் சென்று மருத்துவரிடமும் ஆலோசனைப்பெற வேண்டும்.

தன் பெற்றோர் முதலான முன்னவர்கள், இயேசு கிறிஸ்து மீது கொண்டிருந்த ஆழமான அன்பே, அவர்களின் மரபணுக்கள் வாயிலாக, ஒருவனுக்கு நிச்சயமாக வந்திருக்கும். எனவே அவன் அந்த நம்பிக்கைகளை புதுப்பிக்கிறான், அவ்வளவே!

ஆனால் அவன் வேதாகமத்தில் உள்ளதை, பைபிளில் உள்ளதை பொருள் அறிந்து உணர வேண்டும், அறிந்துக் கொண்டு அதை ஒழுங்கு வடிவில் தினந்தோறும் பிரார்த்தனை செய்துவந்தாலே உடலானது ஆரோக்கியப்படும், மற்றும் எதிர்காலத்திலும் அவன் ஆரோக்கியமாக இருப்பான்.

இப்போது கீழே தரப்பட்டுள்ள பிரார்த்தனையைப் பாருங்கள், பன்முறை படியுங்கள், அதில் சொல்லப்பட்டுள்ள கருத்துகளை ஆத்மார்த்தமாக உணருங்கள். தினந்தோறும் ஜெபம் செய்யுங்கள். அப்போது ஆரோக்கியம், அற்புதம், ஆனந்தம் எல்லாமுமே உங்களைத்தேடி வரும். நீங்கள் காலகாலத்திற்கு இளமையுடன் வாழ்ந்திருப்பீர்.

“அன்புள்ள இறைவனே, இப்போது நான் ஆரோக்கியம் கெட்டிருக்கிறேன். என் உடலில் என்ன நடக்கிறது என்பதைப் பற்றி எனக்குப் பயமாக இருக்கிறது. சில நேரங்களில் எதிர்காலத்தைப் பற்றிய கவலையும் ஏற்படுகிறது. ஆனால் ‘பயப்படாதே; நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்’ என்று நீர் கூறியிருப்பதை நினைவு கூர்கிறேன். (ஏசாயா 41:10)

கர்த்தாவே, நீரே என் மேய்ப்பர். எனக்கு தேவையான வழிகாட்டுதலையும் தைரியத்தையும் தாரும். (சங்கீதம் 23:1) என் நோயை எதிர்கொள்ள மனவலிமை தாரும். எனக்கு சிகிச்சை அளிக்கும் மருத்துவர்களுக்கு ஞானத்தையும் திறமையையும் தாரும். என் குடும்பத்தினருக்கும் என்னை நேசிப்பவர்களுக்கும் வலிமை தாரும்.

என் மனத்தில் இருக்கும் பயத்தை நீக்கி அமைதியைத் தாரும். ‘சமாதானத்தை உங்களுக்கு விட்டுப்போகிறேன்’ என்ற இயேசுவின் வார்த்தைகள் என் மனதில் நிலைத்திருக்கட்டும். (யோவான் 14:27)

நான் இந்த நேரத்தை நம்பிக்கையுடன் எதிர்கொள்ள உதவி செய்யும். என் உடலுக்கும் மனதிற்கும் தேவையான உதவியைப் பெற வழிகாட்டும். என் வாழ்க்கையை உமது கைகளில் ஒப்படைக்கிறேன். ஆமென்.”

இறுதியாக...
நோய் வந்த நேரத்தில் மனிதன் முதலில் இழப்பது உடல் வலிமை அல்ல; பல நேரங்களில் நம்பிக்கையே.
அந்த நம்பிக்கையை மீண்டும் எழுப்புவதற்கு பைபிளின் வார்த்தைகள் பலருக்கு துணையாக இருக்கின்றன.
“பயப்படாதே.”
“நான் உன்னுடன் இருக்கிறேன்.”
“நம்பிக்கையை இழக்காதே.”
“ஜெபி.”
“உதவியை நாடு.”
“தைரியமாக இரு.”
இவை மந்திரங்கள் அல்ல.
இவை நோயின் இருளில் நம்பிக்கையை ஏற்றும் வார்த்தைகள்.

ஆக உண்மையில் கடவுளை வேண்டுவதன் மூலமாக நம்முடைய மரபணுக்களையே ஆழ்மனதையே வேண்டுகிறோம். கடவுளை மறுத்தோர் பலர், தம்முடைய இறுதிகாலங்களில், கடவுளை வேண்டி நின்ற கதைகளை நாம் கேள்விப்பட்டதில்லையா? அதேசமயம் வேறொரு நம்பிக்கை உடைய ஒருவனை பின் தொடராதீர்கள்! அது பயனற்றது!

நேர்மறை எண்ணங்கள் நிஜமாகி வரும் வேளையில் எதிர்மறை எண்ணத்தில் விழுந்தவனின் கதை.

முன்னொரு காலத்தில் ஒரு நாட்டின் காட்டுப்புற எல்லையிலே ஒருவன் வசித்து வந்தான். அவன் நல்ல கட்டிளங் காளையனாக இருந்தான். இருப்பினும் அவன் ஏழ்மையிலே இருந்தான், அன்றாட உணவிற்கே அல்லல்படும் நிலைமையில் தவித்து வந்தான். எனினும் சந்தோஷமாகவே இருந்தான்.

ஒருநாள் திடீரென்று அவனுக்கு பக்கத்து ஊரில் இருந்து அழைப்பு வந்தது. உடனே அவன் காட்டிற்குள் புகுந்து நடக்க ஆரம்பித்தான். அடர்ந்த காடு, சில இடங்களில் வழியே தெரியாமல் பாதைகளும் மறைந்திருந்தன. இருப்பினும் வேர்த்து விறுவிறுக்க, மதியவேளையில் பிரமாண்டமாக வளர்ந்த ஒரு மரத்தடியில் வந்து அப்படியே அமர்ந்துக் கொண்டான்.

அவன் அமர்ந்திருந்த மரமானது ஒரு கற்பக விருட்சமாகும். இதைப்பற்றி புராணங்களில் சொல்லப்படுகிறது. நாம் இதனருகே நின்று மனதில் நினைப்பதையெல்லாம் கேட்டால், அது உடனுக்குடனே தருமாம்.

அவன் வியர்த்து போயிருந்தான். அதனால், இங்கே ஒரு அழகான குளம் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமே என்று நினைத்தான். உடனே நிறைய நீர் கொண்ட குளமொன்று அங்கே தோன்றியது. அவன் எதையும் யோசிக்கவில்லை, உடனே விழுந்து குளிக்க ஆரம்பித்தான். பின்னர் தன் கிழிந்துபோன ஆடைகளைப்பார்த்த பின்னர், பட்டாடைகள் இருந்தால், நன்றாக இருக்கும் என்று எண்ண, அங்கே ஆடைகள் தோன்றின. எடுத்து போட்டுக்கொண்ட அவனுக்கு நல்ல பசி!

இதனால் அறுசுவை உணவை நினைக்க, அங்கே அதேபோல் தோன்ற, அவனும் ஒன்றுமே நினைக்காமல், அதை உண்டு முடிக்க, தூக்கம் கண்களை அசத்தியது. உடனே அவன் மெத்தை ஒன்றை நினைக்க அதுவும் அங்கே தோன்றியது.

அவன் எதையும் நினைக்காமல் அதிலே ஏறி படுத்து தூங்க ஆரம்பித்தான். நன்றாக தூங்கி எழுந்தவன் குளக்கரையில் அமர்ந்து யோசனைச்செய்ய தொடங்கினான்.

“என்னடா இது? நடந்த சம்பவங்கள் எல்லாம் ஆச்சரியத்தைத் தருகின்றனவே? உணவு, உடை, குளம், அதுவுமில்லாமல் குளிப்பதற்கு வேறு குளத்தைக் கேட்க அதுவும் இங்கே வந்துவிட்டதே? அதுவும் உடனுக்குடனே! இது மாயாஜாலமா அல்லது நம்முடைய பூர்வஜென்ம பலனா? நல்லது நினைக்க நல்லதே நடக்கின்றதே! ஒருவேளை இங்கே ஒரு பசித்த புலி தோன்றி என்னை அடித்து தின்றுவிடுமோ என்று நினைத்தால், அதுவும் உடனே நடந்துவிடுமோ” என்று நினைத்து முடிக்க, உடனே அங்கே ஒரு கொடூரமான புலி தோன்றி அவனை கொன்று தின்றுவிட்டது.

இப்போது விஷயத்திற்கு வருவோம். அந்த கற்பக மரம் என்பது நம்முடைய ஆழ்மனம், ஆமாம், நினைப்பதை எல்லாம் உடனுக்குடனே நடத்தி தருமா? என்று கேட்டால், சில சமயங்களில் நடத்தி தரும், என்பதே! ஆனால் நிச்சயமாக ஆழமாக நினைத்துக்கொண்டிருப்பதை எல்லாம் நிச்சயமாக நடத்திக் கொடுக்கும். அது நிச்சயம்!

இப்போது நான் சொல்ல விரும்புவது என்னவென்றால், நல்லதையே நினைத்துக்கொண்டிருங்கள், அதாவது

நல்லதையே நினைத்துக்கொண்டிருந்தால், காலப்போக்கில் உங்கள் வாழ்வில் தொடர்ச்சியாக நல்ல காரியங்களே நிகழும். பொதுமக்களில் பெரும்பாலோனோர், கடந்த காலத்தையும் எதிர்காலத்தையுமே நினைக்கின்றனர். அதில் பெரும்பாலும் நடந்த கெட்ட சங்கதிகளையே நினைக்கின்றனர், எதிர்காலத்தில் இவ்வாறு நடந்துவிடுமோ என்று கலக்கம் கொள்கின்றனர்.

ஆக இன்று முதல் இந்த நொடி முதல், நல்லதையே நினைப்போம் என உறுதி மேற்கொள்ளுங்கள்.அவ்வாறே நினைத்துக்கொண்டே இருங்கள். நிச்சயமாக உங்களுக்கு நல்லதே நடக்கும். எவ்வாறு நினைக்க வேண்டும் எப்போதெல்லாம் நினைக்க வேண்டும் என வரும் இதழ்களில் சொல்கிறேன்! வாழ்க வளத்துடன்!

உங்கள் உடலுக்கு ஒரு பயிற்சி.

நடை பயிற்சி — நீங்கள் ஆயிரம் மைல் கொண்ட பயணத்தைத் தொடங்கினாலும், ஒற்றைக் காலடியுடன்தான் தொடங்க வேண்டும்.

பக்கம் 1 — ஒரு சின்ன கேள்வியுடன் தொடங்குவோம். நாளைக்கு காலையில் எழுந்தவுடன் ஒரு வேலை செய்யலாமா? வெறும் 20 நிமிடம் வீட்டைச் சுற்றி நடக்கவும். ஃபோன் இல்லை, டிவி இல்லை — வெறும் நீங்களும், உங்கள் காலடி ஓசையும் மட்டும். கடினமாக இருக்குமா? இல்லை. ஆனால் இந்த சின்ன பழக்கம்தான் உங்கள் உடலையும் மனதையும் மாற்றக்கூடிய மிகப் பெரிய சக்தி என்று சொன்னால் நம்புவீர்களா?

பெரிய சாதனைகள் எல்லாம் ஒரே நாளில் நடப்பதில்லை. அவை ஆரம்பிப்பது ஒரு சின்ன அடியில்தான். நடைப்பயிற்சியும் அப்படித்தான் — ஒவ்வொரு அடியும் ஒரு புதிய தொடக்கம். இந்த அத்தியாயத்தில், நடைப்பயிற்சி ஏன் முக்கியம், அது உங்கள் உடலுக்கும் மனதுக்கும் என்ன செய்யும், எப்படி ஆரம்பிப்பது என்று எளிமையாகப் பார்க்கலாம்.

நாம் நடக்கும்போது, உடலுக்குள் ஒரு சிறிய கொண்டாட்டமே நடக்கிறது என்று சொன்னால் ஆச்சரியமாக இருக்குமா?
பாருங்கள்:
இதயம் வலுவாகிறது நடக்கும்போது இதயம் வேகமாக இரத்தத்தை பம்ப் செய்கிறது. இது ஒரு இயற்கையான பயிற்சி ஜிம் தேவையில்லை, எடை தூக்க வேண்டாம். வெறும் நடையே இதயத்தை பலப்படுத்தும்.
மூளை கூர்மையாகிறது நடக்கும்போது மூளைக்கு அதிக ஆக்ஸிஜன் கிடைக்கிறது. அதனால்தான் ஒரு கடினமான கணக்கு புரியவில்லை என்றால், "கொஞ்சம் நடந்துவிட்டு வா" என்று பெரியவர்கள் சொல்வார்கள் — அது வெறும் பேச்சு அல்ல, அறிவியல்!
மனநிலை மகிழ்ச்சியாகிறது நடக்கும்போது உடல் "எண்டார்பின்" (endorphin) என்ற ஒரு இரசாயனத்தை உற்பத்தி செய்கிறது. இது நம்மை சந்தோஷமாக, அமைதியாக உணர வைக்கும். கோபமாகவோ, சோகமாகவோ இருக்கும்போது கொஞ்சம் நடந்தால் மனம் லேசாகும்.

மன வலிமை. அது எங்கிருந்து வருகிறது தெரியுமா? பெரிய பேச்சுகளில் இருந்து அல்ல. சின்னசின்ன, தினமும் செய்யும் பழக்கங்களில் இருந்துதான்.
நடைப்பயிற்சி ஒரு "எளிதான சவால்". ஒவ்வொரு நாளும் நடக்க முடிவெடுப்பது, மழையிலோ சோர்வாகவோ இருந்தாலும் அந்த முடிவை காப்பாற்றுவது — இது சின்ன விஷயம் இல்லை. இது உங்கள் சுயமான கட்டுப்பாட்டை (self-discipline) பயிற்சி செய்கிறது.
விடுதலைப் போராட்ட காலத்தில், பல தலைவர்கள் நூற்றுக்கணக்கான கிலோமீட்டர்கள் நடந்தே பயணித்தார்கள். அது வெறும் பயணம் இல்லை — ஒவ்வொரு அடியும் ஒரு முடிவு, ஒரு உறுதிமொழி. "நான் நிறுத்த மாட்டேன்" என்ற எண்ணத்தை உடல் மூலம் நிரூபித்தது அது.
நீங்களும் அப்படித்தான். ஒவ்வொரு முறை நடக்க முடிவெடுக்கும்போதும், உங்கள் மனதிடம் நீங்கள் சொல்வது: "நான் என் முடிவை காப்பாற்றுவேன்."சின்ன முயற்சிகள் தொடர்ந்தால் பெரிய மாற்றம் நிச்சயம் வரும் என்ற நம்பிக்கை.
எனவே உடலுக்கு பயிற்சியைத் தருவோம். அதன்வாயிலாக உடலிலுள்ள கோடானுக்கோடி மரபணுக்களையும் அவற்றின் உள்ளே இருக்கும் ஆழ்மனதையும் நாம் போஷிக்கிறோம்!

ஆழ்மனமானது திரும்பதிரும்ப சொல்லப்படும் வார்த்தைகளை ஏன் ஏற்றுக்கொள்கிறது?

நாம் ஒவ்வொருவரும் தினமும் ஆயிரக்கணக்கான எண்ணங்களை நினைத்துக்கொண்டிருக்கிறோம். அவற்றில் சில எண்ணங்களை நாம் கவனத்துடன் நினைக்கிறோம்; பல எண்ணங்கள் நம்மை அறியாமலேயே தோன்றி மறைகின்றன. “என்னால் முடியும்”, “என்னால் முடியாது”, “நான் வெற்றி பெறுவேன்”, “நான் தோல்வியடைந்துவிடுவேன்” போன்ற எண்ணங்கள் நம்முடைய மனதில் தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டே இருக்கலாம்.

மனதில் ஒரு எண்ணத்தை மீண்டும் மீண்டும் விதைத்தால், அது நம்பிக்கையாக வளரலாம். அந்த நம்பிக்கை நமது செயல்களை வழிநடத்தத் தொடங்கலாம். எனவே, உங்கள் மனதில் நீங்கள் விதைக்கும் எண்ணங்களை கவனமாகத் தேர்ந்தெடுங்கள். உதாரணமாக, “என்னால் செய்யமுடியும், நான் சாதித்துக்கொண்டிருக்கிறேன்” முதலிய சிந்தனைச்

சொற்களையே தேர்ந்தெடுங்கள். அவைகளையே உங்கள் வாழ்வின் மந்திரங்களாக ஆக்கிக்கொள்ளுங்கள். மந்திரம் என்றால் வெறும் சொல் அல்ல, கூடவே செயலும் ஆகும்.

ஆனால் ஒரு கருத்தை நாம் ஒருமுறை நினைப்பதால் உடனடியாக நமது வாழ்க்கை மாறிவிடாது. ஆனால் அதே எண்ணத்தை மீண்டும் மீண்டும் நினைத்துக் கொண்டிருந்தால், அது நமது கவனத்தையும் மனப் போக்கையும் பாதிக்கத் தொடங்கலாம். அந்த எண்ணத்துடன் தொடர்புடைய செயல்களை நாம் தொடர்ந்து செய்யும்போது, அது ஒரு பழக்கமாகவும் மாறக்கூடும்.

"ஆழ்மனம்" என்ற சொல் பொதுவாக நாம் வெளிப்படையாக கவனிக்காமல் இயங்கிக்கொண்டிருக்கும் மன செயல்முறைகளை விளக்குவதற்குப் பயன்படுத்தப்படுகிறது. நாம் செய்யும் ஒவ்வொரு செயலையும் புதிதாக யோசித்துக்கொண்டே செய்ய வேண்டியதில்லை. உதாரணமாக, காலையில் எழுந்து பல் துலக்கும்போது, பற்பசையை எவ்வளவு எடுத்துக்கொள்வது, பிரஷ்ஷை எப்படிப் பிடிப்பது என்று ஒவ்வொரு முறையும் ஆழமாக யோசிப்பதில்லை. தொடர்ந்து செய்ததால் அது ஒரு பழக்கமாகிவிட்டது. அதேபோல, நாம் அடிக்கடி நினைக்கும் சில எண்ணங்களும் நமக்கு மிகவும் பழக்கமான சிந்தனை முறைகளாக மாறுகின்றன.

ஒரு குழந்தை தொடர்ந்து, "எனக்கு கணக்குப்பாடம் செய்யவே வராது." என்று நினைத்துக்கொண்டிருந்தால், கணக்குப் பாடம் வரும்போது பயம் ஏற்படலாம். அந்தப் பயத்தின் காரணமாக அவன் முயற்சி செய்வதையே தவிர்க்கலாம். முயற்சி குறைந்தால் பயிற்சியும் குறையும். பயிற்சி குறைந்தால் மதிப்பெண்ணும் குறையலாம். அப்போது, "பார்த்தாயா? என்னால் கணக்கே செய்ய முடியாது!" என்ற பழைய எண்ணம் இன்னும் வலுப்பெறும். இது ஒரு எண்ணம் → உணர்வு → செயல் → விளைவு → மீண்டும் எண்ணம் என்ற சுழற்சியாக மாறிவிடலாம்.

ஒரு சிறுவனிடம் ஆசிரியர், "நீ மிகவும் புத்திசாலி; ஆனால் இன்னும் முயற்சி செய்தால் உன்னால் இன்னும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்." என்று கூறுகிறார் என்று வைத்துக்

கொள்வோம். வார்த்தையானது அந்தச் சிறுவனுக்கு உடனடியாக முதல் இடத்தைப் பெற்றுத் தராது. ஆனால் அவனுடைய மனப்போக்கை மாற்றக்கூடும். “என்னால் முன்னேற முடியும்” என்ற எண்ணம் உருவாகலாம். அந்த எண்ணம் அவனை இன்னும் கொஞ்சம் படிக்கத் தூண்டலாம்.

அதனால் அவனுடைய பயிற்சி அதிகரிக்கலாம். பயிற்சி அதிகரித்தால் திறமை வளரலாம். திறமை வளரும்போது அவனுடைய தன்னம்பிக்கையும் அதிகரிக்கலாம். இதுதான் நேர்மறையான சிந்தனையின் உண்மையான பயன்.
வார்த்தை மட்டும் வெற்றியை உருவாக்குவதில்லை; வார்த்தை உருவாக்கும் மனப்போக்கு செயலுக்கு வழிவகுக்கும்போது வெற்றி உருவாகிறது.

இவ்விடத்தில் ஒரு விஷயத்தை சொல்லியாக வேண்டும். மேல்மனம் என்பது வெறும் ஐந்து சதவிகிதம்தான்; ஆனால் ஆழ்மனமோ 95 சதவிகிதம். ஆழ்மனம்தான் நம் உடலை பேணிக்காக்கிறது, நம்முடைய விருப்பங்களை எல்லாம் செயல்படுத்துகிறது. ஆனால் மேல்மனதின் வாயிலாகத்தான் ஆழ்மனதை அடையமுடியும். ஒரு எண்ணமானது அது சரியோ அல்லது தவறோ எதுவாக இருப்பினும், ஆழ்மனம் கேள்வியேதும் கேட்காமல் செயல்படுத்து தொடங்குகிறது.

இதனால்தான் நாம் முரண்பட்ட அதாவது ஒன்றுக்கு ஒன்று எதிரான சிந்தனைகளை நம்முடைய மனதிற்கு இடங்கொடுக்கக் கூடாது. ஒரு காரியத்தை நாம் செய்ய முடிவெடுத்து விட்டால், பிறகு அதை முழுமையாக முடிக்கும்வரை ஓயவேக்கூடாது. தொடக்கத்தில் ஆயிரம் தடங்கல்கள் வந்தாலும், எதிர்ப்புகள் வந்தாலும், நாம் அவற்றைக் கண்டு கொள்ளாது காரியம் ஆற்ற வேண்டும். உங்களுக்கு தெரியுமா? நமக்கு வரும் தடங்கல்கள் எதிர்ப்புகளில் 99 சதவிகிதம் வெறும் பிரமையே! அவைகளையே பூதக்கண்ணாடி மூலம் பார்த்துவிட்டு நாம் பயந்துவிடுகிறோம்.

எனவே எதிர் எதிர் சிந்தனைகள் எழுவது இயல்புதான்! நாம்தான் எதிரான சிந்தனைகளைக் களைந்து, தேவையான ஆக்கப்பூர்வமான விஷயங்களை மனதில் இருத்த வேண்டும்!

உயிர் காக்கும் மூலிகை: கற்பூரவள்ளி அல்லது ஓமவல்லி.

இந்த கற்பூரவள்ளி அல்லது ஓமவள்ளி என்று பெயர் வழங்கும் இச்செடியானது, நம் வீட்டுத் தோட்டங்களிலோ தொட்டியிலோ வளரக்கூடியதாகும். இதிலிருந்து ஒரு சின்னத்தண்டை நட்டாலே போதுமானது, சட்டென்று வேர்ப்பிடித்து வளர்ந்துவிடும். இது நறுமணம் மிக்கது. ஏறத்தாழ கற்பூர வாசம் அடிப்பது.

தமிழ்நாட்டில் கற்பூரவள்ளி நீண்ட காலமாக வீட்டு வைத்தியத்தில் பயன்படுத்தப்பட்டு வருகிறது. குறிப்பாக குழந்தைகளுக்கு ஏற்படும் சளி, இருமல், தொண்டை கரகரப்பு போன்ற சிறிய உடல்நலப் பிரச்சினைகளுக்கு இதன் இலைகளைப் பயன்படுத்தும் பழக்கம் பல குடும்பங்களில் உள்ளது.

சிலர் கற்பூரவள்ளி இலைகளைச் சுத்தம் செய்து, சிறிது தண்ணீருடன் சேர்த்து கொதிக்க வைத்து அதன் சாற்றை அருந்துவார்கள். சில வீடுகளில் தேனுடன் கலந்து கொடுக்கும் பழக்கமும் உள்ளது. ஆனால் மருத்துவர்களின் பரிந்துரையின் பேரிலேயே இதை எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். இங்கே ஒரு முக்கியமான விஷயத்தை நினைவில் கொள்ள வேண்டும்:

கற்பூரவள்ளி பாரம்பரியமாகப் பயன்படுத்தப்படும் மூலிகை என்றாலும், அது எல்லா நோய்களுக்கும் நிரூபிக்கப்பட்ட மருந்து என்று கருதக்கூடாது. குறிப்பாக குழந்தைகள், கர்ப்பிணிகள் அல்லது தொடர்ந்து மருந்துகள் எடுத்துக்கொள்பவர்கள் மருத்துவ ஆலோசனை இல்லாமல் அதிக அளவில் இதை பயன்படுத்தக் கூடாது.

கற்பூரவள்ளி நமக்கு ஒரு நல்ல விஷயத்தைக் கற்றுக்கொடுக்கிறது.
நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் ஒவ்வொரு செடியும் வெறும் அலங்காரப் பொருள் அல்ல. இயற்கையில் ஒவ்வொரு தாவரத்திற்கும் தனித்தன்மையும் பயனும் இருக்கிறது.

ஒரு சிறிய தொட்டியில் கற்பூரவள்ளியை வளர்ப்பதன் மூலம் குழந்தைகள் தாவரங்களைப் பராமரிப்பது, இயற்கையை நேசிப்பது, மூலிகைகளைப் பற்றி அறிந்துகொள்வது போன்ற பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

கற்பூரவள்ளி —அழகான ஒரு வீட்டுச் செடி மட்டுமல்ல; நம் பாரம்பரியத்தில் நீண்ட காலமாக இடம்பெற்றுள்ள ஒரு மணமிக்க மூலிகைத் தாவரமாகும்.

ஒரு காரியத்தைத் தொடர்ந்துச் செய்யுங்கள்: அப்போதுதான் முழுமையான வெற்றி உண்டாகும்!

வெற்றி பெற வேண்டும் என்ற ஆசை எல்லோருக்கும் இருக்கிறது. ஆனால் வெற்றியை அடைய என்ன செய்ய வேண்டும் என்று கேட்டால், பலரிடம் தெளிவான பதில் இருக்காது. சிலர் ஒரு காரியத்தைத் தொடங்குவார்கள். சில நாட்கள் ஆர்வமாகச் செய்வார்கள். பின்னர் சிரமம் ஏற்பட்டவுடன் அதை விட்டுவிட்டு வேறு ஒரு காரியத்தைத் தொடங்கிவிடுவார்கள்.

இதுதான் வெற்றிக்குத் தடையாக இருப்பது! ஒரு விதையை மண்ணில் விதைத்தவுடன் மறுநாளே பெரிய மரமாகிவிடாது. அதற்கு தண்ணீர் ஊற்ற வேண்டும், பாதுகாக்க வேண்டும், பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டும். சில நாட்களுக்குப் பிறகு சிறிய செடி தோன்றும். தொடர்ந்து பராமரித்தால் மட்டுமே அது பெரிய மரமாக வளரும். நம்முடைய முயற்சியும் அப்படித்தான். நீங்கள் ஒரு புதிய திறமையைக் கற்றுக் கொள்ள விரும்பினால், ஒரே நாளில் அதில் சிறந்தவராகி விட

முடியாது. தினமும் சிறிது நேரம் பயிற்சி செய்ய வேண்டும். முதல் நாளில் தவறுகள் ஏற்படலாம். அடுத்த நாளும் தவறுகள் ஏற்படலாம். ஆனால் “என்னால் முடியாது” என்று நினைத்து விட்டுவிடாமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால், ஒருநாள் அந்தத் திறமை உங்களுடையதாகிவிடும்.

ஒரு மாணவன் கணிதத்தில் பலவீனமாக இருக்கலாம். முதல் முறையில் ஒரு கணக்கைச் சரியாகச் செய்ய முடியாமல் போகலாம். ஆனால் அவன் தினமும் சில கணக்குகளைப் பயிற்சி செய்தால், அவனுடைய திறமை படிப்படியாக அதிகரிக்கும். நேற்று முடியாததை இன்று செய்ய முடியும்; இன்று முடியாததை நாளை செய்ய முடியும்.

வெற்றிக்கும் திறமை மட்டும் போதாது; தொடர்ச்சியான முயற்சி மிகவும் முக்கியம். உலகில் சாதித்த பலருடைய வாழ்க்கையைப் பார்த்தால், அவர்கள் ஒரே நாளில் வெற்றி பெற்றவர்கள் அல்ல என்பது தெரியும். அவர்கள் தோல்விகளைச் சந்தித்தார்கள். தடைகளை எதிர்கொண்டார்கள். சில நேரங்களில் மற்றவர்கள் அவர்களை விமர்சித்தார்கள். இருந்தாலும் அவர்கள் தங்கள் முயற்சியை நிறுத்தவில்லை.

நீங்களும் ஒரு இலக்கைத் தேர்ந்தெடுத்துவிட்டால், அதில் தொடர்ந்து கவனம் செலுத்துங்கள். தினமும் ஒரு சிறிய முன்னேற்றத்தையாவது செய்யுங்கள். ஒரு நாளில் ஒரு பக்கம் படிப்பது சிறிய விஷயமாகத் தோன்றலாம். ஆனால் ஒரு வருடம் தொடர்ந்து படித்தால், பல நூறு பக்கங்களைப் படித்திருப்பீர்கள்.

சிறிய முயற்சிகள் தொடர்ந்து சேரும்போது பெரிய வெற்றியாக மாறுகின்றன. அதனால், இன்று ஒரு நல்ல இலக்கைத் தேர்ந்தெடுங்கள். அதை அடைய வேண்டிய சிறிய சிறிய படிகளை எழுதுங்கள். தினமும் அந்தப் படிகளில் ஒன்றையாவது செய்து முடியுங்கள். சிரமம் வந்தால் பயப்படாதீர்கள். தோல்வி ஏற்பட்டால் மனம் தளராதீர்கள். மீண்டும் முயற்சி செய்யுங்கள். நீங்கள் தொடர்ந்து முயற்சிச்செய்வதால், காரியத்தின் சிக்கலான பகுதிகளும் நாளடைவில் புரிய ஆரம்பிக்கும். கைக்குழந்தையாக இருந்தபோது, எழுந்து நடக்க ஆரம்பித்தீர்கள். பலதடவை கீழே விழுந்தபோதும் மீண்டும் எழுந்து நடக்கத் தொடங்கினீர்கள்.

அதேபோலதான், எந்தவொரு புதிய காரியமும்! நினைவில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள்: "வேகமாகச் செல்வதைவிட, தொடர்ந்து செல்வதே முக்கியம்." ஒரு காரியத்தைத் தொடங்குவது நல்லது. ஆனால் அதைத் தொடர்ந்து செய்வதுதான் உங்களை வெற்றியின் உச்சிக்குக் கொண்டு செல்லும்.

"நான் கீழே விழுந்தது தோல்வியே அல்ல; மீண்டும் எழாமல் இருந்திருந்தால் மட்டுமே அது தோல்வி."

உங்கள் இலக்கை சிறு பகுதிகளாகப் பிரியுங்கள்
பெரிய இலக்குகளைப் பார்த்தால் சில நேரங்களில் பயமாக இருக்கும். "நான் ஒரு வருடத்தில் ஆங்கிலம் சரளமாகப் பேச வேண்டும்" என்பது பெரிய இலக்கு. அதை சிறிய இலக்குகளாகப் பிரித்துக் கொள்ளலாம்: இன்று 5 புதிய வார்த்தைகள் கற்றுக்கொள்வேன். நாளை 5 வாக்கியங்கள் பேசிப் பார்ப்பேன். அடுத்த நாள் 10 நிமிடங்கள் ஆங்கிலம் கேட்பேன். இவ்வாறு தினமும் சிறிது சிறிதாக முன்னேறினால், சில மாதங்களில் பெரிய மாற்றத்தை உணர முடியும்.

இதேபோல் ஆரம்பத்தில் நடப்பதும், ஓடுவதும், சைக்கிள் ஓட்டுவதும் ஆகும். இவை பழகுவதற்கு சிறிதுகாலம் பிடிக்கும். ஆனால் அக்காலத்தில் இவைதான் முக்கியமானவை; அதேபோல் உங்கள் வாழ்க்கையும் பலகட்டங்களாகப் பிரிக்கப்பட்டிருக்கும். ஞாபகம் கொள்ளுங்கள். உங்களுடைய வாழ்க்கையும் பிறருடைய வாழ்க்கையும் ஒன்றுபோலவே நடக்காது. எனவே அவரைப்பார்த்து, அவரைப்போலவே நீங்கள் நடந்துக்கொள்ள வேண்டும் என்ற் அவசியமில்லை.

உங்கள் காலம் உள்ளவரை புதிய விஷயங்களை கற்றுக்கொள்வதை நிறுத்தவே நிறுத்தாதீர்கள். ஒரு விஷயமானது அவசியமென்றால், அதை தொடர்ந்து முயற்சி செய்யுங்கள். மெல்லமெல்ல அந்த விஷயம் உங்களுக்கு பரிச்சயமாகும்.

இந்த பூமியில் வாழ்க்கை என்பது அழகுமயமானது, அற்புதமானது, ஆனந்தமயமானது. தினந்தோறும் நடக்கும் ஒவ்வொரு விநாடியும் உங்களுக்கு அற்புதமே நடக்கும். அது இன்றில்லா விட்டாலும் நாளை கண்டிப்பாக நடக்கும். இவை நிச்சயமாக நடக்காது என்று சொல்பவர்களை தூரவிலக்கவும்!

செப்டம்பர் இதழின் சிறப்பு அம்சங்கள்:

உங்கள் உடலிலுள்ள மரபணுக்கள் ஆழ்மனம் இன்னும் பரிபூரணமாக இயங்க, உடலுக்கும் மனதிற்கும் அற்புதமான பயிற்சி முறைகள்.

தமிழ்நாட்டின் அற்புதமான விளையாட்டுகளில் ஒன்றான, பரமபதம் ஆடுவது எப்படி? அது உணர்த்தும் கருத்து என்ன?

தமிழை இன்னும் சிறப்பாக பேசுங்கள். அதேபோல் ஆங்கிலத்திலும் உரையாடத் தொடங்குங்கள்.

உங்கள் குலத்தெய்வங்களை இன்னும் நன்றாகவே புரிந்துக்கொள்ளுங்கள். நேர்மறையான பிரார்த்தனைகளை நீங்கள் தொடர்ந்து செய்யும்போது, உங்கள் மரபணுக்களில் தங்கியிருக்கும் அவை, வேண்டுதல்களை நிறைவேற்றும்!

உலகையே புரட்டிப்போட்ட மற்றொரு மோட்டிவேஷன் எழுத்தாளரை அறிந்துக்கொள்வோம்.

உடலின் ஏழு சக்கரங்கள் அல்லது சுரப்பிகள். அவை சுரக்கும் வேதியியல் சமாச்சாரங்களை இன்னும் ஆழமாக அறிந்துக்கொள்வோம். உதாரணமாக சந்தோஷமாக இருப்பதற்கு டோபோமைன் என்பதை உற்பத்தி செய்கிறது. இதுபோல பல வேதியியல் பொருட்களை அறிவோம்!

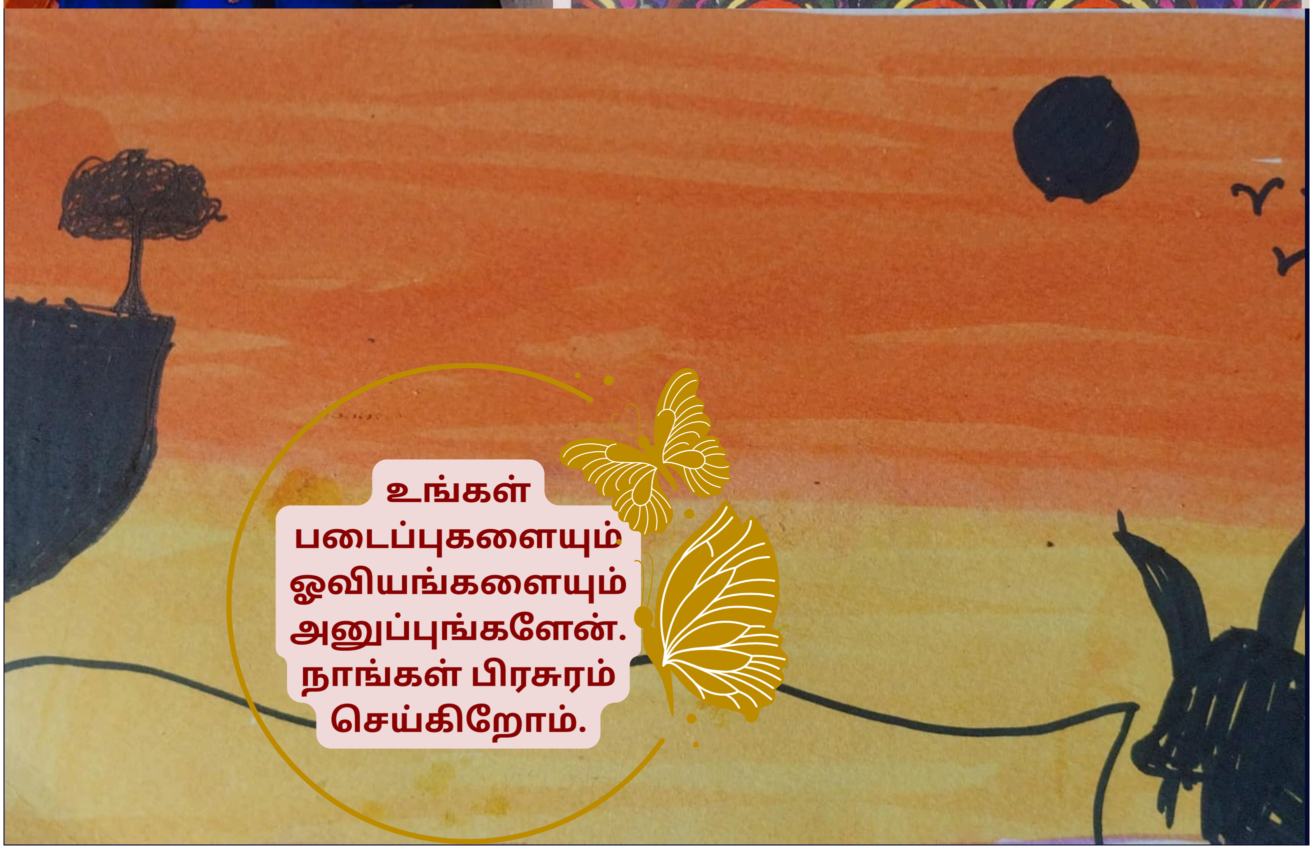
மற்றொரு மூலிகைச்செடியை அறிவோம்.

துரோகம் விளைவிக்கும் நட்புகளும், உறவினர்களும் தாங்களாகவே உங்களை விட்டு விலகிவிடுவார்கள். எப்படி?

இன்னும் பல சிறப்பான உண்மையிலே வாழ்வை மாற்றும் கட்டுரைகள் கொண்ட செப்டம்பர் மாத இதழைப்பெற இன்றே பதிவு செய்யுங்கள்!

தேவதைகளின் வண்ண மடல்கள் மற்றும் அவர்களின் கற்பனைகள்.

ஓவிய பங்களிப்பு:
எல்.கே.நற்பின்னை
ஆறாம் வகுப்பு.



உங்கள் படைப்புகளையும் ஓவியங்களையும் அனுப்புங்களேன். நாங்கள் பிரசுரம் செய்கிறோம்.

உடல்+மனம்=வெற்றி

குழந்தை அற்புதமாக பிறக்கவேண்டுமா? அபாரமாக வளரவேண்டுமா? அப்போது படியுங்கள்!

பெரு.முருகன்

நூலின் விலை 69 ரூ மட்டுமே!

பின்னட்டை.
புத்தக விளம்பரம்
வலுவான மூளை, ஆரோக்கியமான உடல் மற்றும் வெற்றிக்கரமான மனம்.
Strong Mind Healthy Body and Successful Mind
தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலத்தில்
புத்தகத்தின் விலை: ரூ 69 மட்டுமே [தமிழ் 240 பக்கம்/ ஆங்கிலம் 120 பக்கம்.
எளிமையான தமிழ் மற்றும் ஆங்கிலமொழிகளில், விரைவில் நெஞ்சையள்ளும் வண்ணப்படங்களுடன், வெற்றிக்கு வித்திடும், இந்த ஆன்லைன் புத்தகமானது விரைவில் வெளியாகிறது.
ஆசிரியர்: சென்னிவளவன்.