



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

டிசம்பர் 2025 | தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும் | சுய முன்னேற்ற மாத மின்னிதழ் 9

அனைவருக்கும்
இனிய
கருஸ்துமஸ்
மற்றும்
புத்தாண்டு
சுல்வாழ்த்துகள்!



WAGE WAR WITHIN

TRANSFORMING A READER
INTO A LEADER



காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக



வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தை
வளமாக



போட்டித் தேர்வு

தேர்வை எதிர்கொள்ள
15 யுத்திகள்



காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக



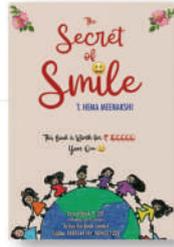
BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU



THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு



உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்



தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

FOR MORE DETAILS : +91 75981 68854 / 94893 44144
www.thamizhodunaam.com



டிசம்பர் 2025 மின்னிதழ்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

ஆசிரியர்:

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

கௌரவ ஆலோசகர்:

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு

ஆசிரியர் குழு:

தீருமதி இரா. செமீனா

தீருமதி க. பிரீத்தியா

தமிழோடு நாமின் மின்னிதழ்
கட்டுரைகளைச் சுருக்குவதோ. மாற்றுவதோ
ஆசிரியரின் உரிமையாகும்.

தனிச்சுற்றுக்கு மட்டும்

www.thamizhodunaam.com



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

வ.எண்.	தலைப்பு	பக்க எண்
1.	தலையங்கம்	05
2.	மாமழை போற்றுக	06
3.	நடப்பது நன்மைக்கே	08
4.	இள முதிர்வு காலம்	11
5.	கடந்து வந்த பாதை	13
6.	சிலம்பம்	15
7.	வாசிப்பு	16
8.	சும்மா இரு	17
9.	பிரார்த்தனை	20
10.	எதிரிகளை வாழ்த்துவோம்	21

தலையங்கம்!

முனைவர் த. லாவண்யசோபனா

அனைவருக்கும் வணக்கம்.

பொதுவாக மாதத்தின் கடைசி என்றாலே பலருக்கும் கஜானா வெறுமையாகத் தான் இருக்கும். அதனால் செலவுகளை சுருக்கிக் கொள்வது வழக்கம். ஆனால் இந்த மாதம் ஆங்கில வருடத்தின் கடைசி மாதம் என்பதால் கிறிஸ்துமஸ் மற்றும் புத்தாண்டு என்று கொண்டாட்டங்களுக்கும், செலவுகளுக்கும் குறைவில்லாத மாதம். குளர்கால விடுமுறை ஆரம்பிப்பதால் சுற்றுலாத்தளங்கள் நிரம்பி வழியும் காலம் இது.

புத்தாண்டு என்றாலே இரவு 12 மணி வரை விழித்திருந்து நள்ளிரவில் உணவு, ஆட்டம் பாட்டம் என கொண்டாடும் பழக்கம் தற்போது பெரு நகரங்களில் மட்டுமில்லாமல், அனைத்து இடங்களுக்கும் பரவி வருகிறது.

அளவுக்கு மீறி ஆபத்தை ஏற்படுத்தாமல் ஆரோக்கியமாக இருந்தால் அந்த நிகழ்வை ஏற்றுக்கொள்ளலாம். பெரும்பாலானோர் இந்த வருடம் தாங்கள் கடந்து வந்த பாதை பற்றிய அசைபோடுதலைத் தொடங்கி இருப்பார்கள்.

உண்மையில் ஒவ்வொரு நாளைக் கடக்கும் போதும் நாம் இன்று நினைத்த செயலைச் சரியாகச் செய்தேன் என்ற திருப்தி ஒரு மனிதனுக்கு வந்து விட்டால், ஒவ்வொரு நாளும் புது தொடக்கம் தான்.

உங்களின் வாழ்வில் இந்த வருடம் கற்றுக்கொடுத்த மிகச்சிறந்த அனுபவங்களையும் பயணங்களையும் மனதில் பொக்கிஷமாகச் சேருங்கள். முடிந்தால் குடும்பத்துடன் இணைந்து சென்ற வருட அனுபவங்களையும், இந்த வருடம் செய்ய வேண்டிய செயல்களையும் தனித்தனியே எழுத்தாகவோ அல்லது மென்பதிவாகவோ பதிவிட்டு சேர்த்துவைத்துக் கொள்ளுங்கள் அது ஒரு ஆரோக்கியமான நினைவூட்டலைத் தரும். தமிழோடு நாம் வாசகர்கள் அனைவருக்கும் இனிய கிறிஸ்துமஸ் மற்றும் புத்தாண்டுண்டு நல்வாழ்த்துக்கள்.

ஐம்பெருங்காப்பியங்களில் ஒன்றான மணிமேகலையில் கூறப்பட்டுள்ள ஒரு நிகழ்வு, இப்புவிடில் நடைபெறுகின்ற புண்ணிய நிகழ்ச்சிகளை அறிந்து கொள்கின்ற கருவியான பாண்டு கம்பளம் இந்திரனிடத்தில் இருந்தது. சிறந்த தருமங்களைச் செய்பவர்களை அறிந்தவுடன் நேரே வந்து அவர்களுக்கு வேண்டிய வரங்களை அவர் தருவார்.



ஆபுத்திரன் என்கின்ற தரும சிந்தனை உடையவனிடம் அள்ள அள்ள குறையாத உணவளிக்கும் பாத்திரமான அட்சய பாத்திரம் இருந்தது. பாண்டிய நாட்டில் மழை பொய்த்ததால் கொடிய பசி நோயால் மக்கள் படும் துயரத்தை நீக்க அப்பாத்திரத்தின் மகிமையால் அனைவருக்கும் நல்ல உணவுகளைத் தந்தான். அதனால் மக்கள் பசி நீங்கி உள்ளம் மகிழ்ந்தனர்.

இதனையறிந்த தேவேந்திரன் ஒரு முதியவர் வேடத்தில் அவர் முன் தோன்றி “ஆபுத்திரனே! உனது அறம் பெரிது! ஆகவே, உன்னை பெருமைப்படுத்த விரும்புகிறேன். என்னுடன் தேவலோகத்திற்கு வா! என்றழைத்தார். “மக்களின் பசியாற்ற கிடைக்கும் வாய்ப்பினால் நான் மகிழ்ச்சி அடைகிறேன். வெறும் போகக் களிப்புகள்

மாமழை போற்றுக்!

நம் தமிழ்! நம் பெருமை!

இரா. திருநாவுக்கரசு
இ.கா.ப.,



நிறைந்த உமது உலகிற்கு வரமாட்டேன்” என மறுத்தான் ஆபுத்திரன். இப்பதிலால் கோபமடைந்த இந்திரன், புவியெங்கும் நல்ல மழையைப் பொழியச் செய்தார். மழையினால் பயிர்கள் செழித்து அனைத்து வளங்களும் நிரம்பின. எனவே, மக்கள் யாரும் உணவிற்காக ஆபுத்திரனைத் தேடி வரவில்லை.

அதனால், யாருக்கும் சேவை செய்ய முடியாமல் வருந்தினான் ஆபுத்திரன். இந்திரனிடம் அமிழ்தம், கற்பகம், சங்கநிதி, சுரபி போன்ற தெய்வ திரவியங்கள் பல இருந்தன. இருப்பினும் அவற்றையெல்லாம் மக்களுக்கு அளித்து வளத்தைப் பெருக்காமல் மழையை அளித்தார்.

காரணம், மழையை வெறும் நீர் என்று கருதாமல் அதனை அமிழ்தத்தை விட மேன்மையாகக் கருத வேண்டும் என்பதாலும், அதனின் அளப்பரிய தன்மையை உலகம் அறிய வேண்டும் என்பதற்காகவேயாகும்.

ஆனால், இன்றைய சூழலில், மழையை வேண்டி இருப்பவர்கள் இருவர் மட்டுமே. ஒருவர் உழவர் மற்றவர் மாணவர்! எனலாம். மழைபெய்தால் மட்டுமே நல்ல உணவு வளத்தைப் பெருக்கமுடியும் எனவே, மாதம் மும்மாரி மழை பெய்ய வேண்டுமென்று உழவர் வேண்டுவர். தங்களுக்கு, விடுமுறை கிடைக்கும் என்பதற்காகவும், மழை நீரில் குளித்தாடியும், ஏறி குளங்களில் மகிழ்ந்தாடவும் மழை வேண்டும் என மாணவர்கள் வேண்டுவர். ஒரு நாடு சிறந்து விளங்க வேண்டுமெனில் நாட்டின் நிலவளம் சிறந்திருத்தல் அவசியம்.

அதற்கு அடிப்படையாயிருப்பது மழையே! அம்மழையினை மாரி, விசம்பு, துளி, திவலை, தூவல், சீகரம், தூறல், மாரி, வருடம், உறை, ஆலி, வானம் என பல பெயரிட்டு அழைப்பர். நாடு செழிக்க, மாதம் மும்மாரி பெய்க! என்று வாழ்த்துவர். அத்தகைய மாதம் மூன்று மழைக்கு மூவர் காரணமாக இருக்கிறார்கள் என்கிறது பதினெண்கீழ்க் கணக்கு நூல்களில் ஒன்றான திரிகடுகம்.

சான்றோர்கள், நன்முறையில் ஆட்சி புரியும் மன்னன், கற்புள்ள மனைவியர் ஆகிய இம்மூவரும் மாதத்திற்கு மூன்று முறை மழை பொழிவதற்கு வித்தாக அமைவர். என்பதை,

”செந்தீ முதல்வர் அறம் நினைந்து வாழ்தலும்,
வெஞ்சின வேந்தன் முறைநெறியில் சேர்தலும்,
பெண்பால் கொழுநன் வழிச்செலவும்,
இம்மூன்றும் திங்கள் மும்மாரிக்கு வித்து”

என்ற பாடல் மூலம் தெரிவிக்கிறது.

இந்த வையகம் வாழ்வதே வானம் பொழிவதால்தான். ஆகவே, மழையை நாம் போற்ற வேண்டும். வாழ்த்த வேண்டும். நமக்கு ஏற்படும் சிறு சிறு இன்றைய தொந்தரவுகளுக்கு அஞ்சி மழை பெய்ய ஆரம்பித்த உடனேயே ஏன்! இந்த மழை பொழிகிறது? என்று தூற்றுவதை நிறுத்த வேண்டும். இளங்கோவடிகள் போற்றுவதுபோல மாமழை போற்றுவதும்! மாமழை போற்றுவதும்! என போற்றுவதே நமக்கு அழகும், பெருமையுமாகும்.

நல்லவர்கள் வாழுமிடத்தில் மழை நன்கு பெய்யுமென்பதால், மழையைக் கண்டு மகிழ்ச்சியடைய வேண்டும். மாறாக, Rainrain go away! என்று பாடாமல் மழையை அமிழ்தமென்று போற்றியும் மழையின் வருகையே நல்ல மனிதர்கள் வாழும் வாழ்க்கைக்கு சாட்சி என்றும் போற்றிய நம் தமிழ்! நம் பெருமையே!



நடப்பது நன்மைக்கே!

நடைபயிற்சி என்பது எளிய பயிற்சி அல்ல. அதன் பலன்கள் நம்மை வியப்பில் ஆழ்த்தும். மனிதனுக்கும் விலங்கினங்களுக்கும் உள்ள முக்கியமான வேற்றுமை மனிதனின் நிமிர்ந்த நன்னடையே ஆகும். அதற்கான முக்கிய காரணம் பரிணாம வளர்ச்சியின் போது குறிப்பிட்ட ஆன்டி கிராவிட்டி மசுல்ஸ் (Antigravity Muscles) எனப்படும் சிறப்பு தசை மண்டலம் மனித உடலில் பூரண வளர்ச்சி அடைந்திருப்பதே ஆகும். அந்த குறிப்பிட்ட தசைகளுக்கான பூரண உடற்பயிற்சி அவனது நடைபயிற்சியே.



அதே சமயம் இந்த நடைபயிற்சியானது சரியான முறையில் மேற்கொள்ளப்படவில்லை எனில் இந்தத் தசைகள் சரிவர இயங்காமல் தளர்ச்சி அடைகின்றன. மேலும் மற்ற சிறு தசைகளின் செயல்பாடு அதிகரித்து அதனால் தசைகளின் சமநிலை பாதிக்கப்பட்டு மஸ்குலர் இம்பேலன்ஸ் (Muscular Imbalance) ஏற்படுகிறது. தசைகளின் சமநிலையில் ஏற்படும் இத்தகைய பாதிப்பே காலப்போக்கில் பல்வேறு உடல் உபாதைகளுக்கும் காரணமாகிறது. உதாரணத்திற்கு கழுத்து வலி, முதுகு வலி, மூட்டு வலி போன்ற அன்றாட வாழ்வில் நாம் சந்திக்கும் சில பிரச்சனைகளைச் சொல்லலாம். இந்த உபாதைகளுக்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருப்பினும் சரியான நடை பழக்கமின்மை ஒரு முக்கியமான காரணியாகும்.

டாக்டர்
செந்தில் குமார ராஜா
கனடா



தவறான தசைகளின் பயன்பாட்டால் தசை மண்டலத்தில் ஏற்படும் சமநிலை கோளாறுகள் மூட்டுகளில் ஒரு விதமான அழுத்தத்தையும் இறுக்கத்தையும் ஏற்படுத்துவதால் மூட்டுகளில் (Friction) உராய்வை மிகைப்படுத்தி விடுகின்றன. இந்த உராய்வானது படிப்படியாக அதிகரித்து இறுதியில் மூட்டு எலும்பு தேய்மானத்தில் வந்து முடிகிறது.

குறிப்பாக முழங்கால் மூட்டு தேய்மானத்தைச் சொல்லலாம் ஆஸ்டியோ ஆர்த்தரைடஸ் (Osteoarthritis of the Knee joint) எனப்படும் முழங்கால் மூட்டு தேய்மானம் ஒருவருக்கு ஏற்படுவதற்கு பல்வேறு காரணங்கள் இருந்தாலும் அதனை மிகைப்படுத்தி உபாதைகளை உருவாக்குவதில் 'முறையற்ற நடைப்பழக்கம்' முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. இத்தகைய உராய்வு அதிகரிக்கும் போது மூட்டுகளில் அழற்சி எனப்படும் இன்ஃப்ளமேஷன் (Inflammation) ஏற்பட்டு, மூட்டுகள் வீங்கி அதிலிருந்து வலிவாதம் ஏற்படுகிறது.

இத்தகைய மூட்டுவாத உபாதைகள் நடுத்தர வயதைத் தாண்டியவர்களுக்கு எந்த வித காரணமும் இன்றி திடீரென்று வருவதை நாம் பல சமயங்களில் பார்க்கிறோம். இத்தகைய பின் விளைவுகளைத் தவிர்க்க நாம் தொடக்கம் முதலே சரியான நடைப்பழக்கத்தை கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். நம் குழந்தைகளுக்கும் கற்றுக் கொடுக்க வேண்டும். அதன் மூலம் இத்தகைய மூட்டுவாத குறைபாடுகளைத் தவிர்க்கலாம் என்பது கண்கூடு.

“மூட்டுவாதம் உள்ளவர்கள் நடைபயிற்சி செய்யலாமா? இந்தக் கேள்வி அனைவருக்கும் எழுவது சாதாரணமானது. மூட்டுவாதத்திற்கு நடைபயிற்சி மிக மிக இன்றியமையாதது. அதில் மாற்றுக்கருத்து இல்லை. கால்களில் உள்ள மூன்று முக்கிய தசைகளான குலூட்டியஸ் (Gluteus) எனப்படும் புட்ட தசைகள், குவாட்ரிசப்ஸ் (Quadriceps) எனப்படும் முழங்கால் தசைகள் காசு.பீ (Calf) மசில்ஸ் எனப்படும் கெண்டைக்கால் தசைகள் இவை ஆண்டி கிராவிட்டி மசில்ஸ்.அதாவது, புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக மனிதன் நேராக நிமிர்ந்து நிற்க உதவும் தசைகள். இந்தத் தசைகள் வலுவழிக்கும் போது தான் மூட்டுகளில் உராய்வு அதிகரிக்க ஏதுவாகிறது. இந்த தசைகள் வலுவாக இருக்கும் வரையில் நடப்பதனால் மூட்டுகளில் ஏற்படும் உராய்வைக் குறைத்து மூட்டுவாதம் வலி ஏற்படுவதிலிருந்தும் பாதுகாக்கின்றன. மூட்டுவாதம் ஏற்கனவே இருப்பின் நடைபயிற்சி செய்வது மூட்டுவாதம் எந்த நிலையில் உள்ளது என்பதைப் பொறுத்தது. தொடக்கநிலை மூட்டுவாதத்தில் மூட்டு வலி வீக்கம் அதிகமாக உள்ளபோது, கூடுமான வரை நடைபயிற்சியைத் தவிர்த்து மூட்டுகளுக்கு ஓய்வளிப்பது அவசியமாகிறது. இந்த நிலையில் மருத்துவர்களின் ஆலோசனையுடன் தேவையான சிகிச்சைகளை மேற்கொள்ளுவது நலம். இந்த அக்யூட் ஸ்டேஜ் (Acute Stage)தாண்டிய பிறகு ஓரளவு மூட்டு வலி வீக்கம் குறைந்த பிறகு நடைபயிற்சியை படிப்படியாக மீண்டும் தொடங்கலாம்.

நடப்பது நன்மைக்கே:

முறையான, தொடர்ச்சியான நடைப்பழக்கம் கால் தசைகளை இளக்கி, ரத்த ஓட்டத்தை உடல் முழுவதும் சமப்படுத்துகிறது. இந்த இடத்தில் நாம் குறிப்பாக நம் இதயத்தின் செயல்பாட்டைக் குறிப்பிட வேண்டும். நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உடலில் இரண்டு இதயங்கள் உள்ளன என்று சொன்னால் அது ஆச்சரியத்தை ஏற்படுத்தலாம்.



ஆனால் அதுவே உண்மை. நுரையீரலில் இருந்து வரும் சுத்த ரத்தத்தை நமது இதயம் பம்பிங் (Pumping) ஆக்சன் எனப்படும் உந்தும் சக்தியினால் உடல் முழுவதற்கும் முக்கியமாக கால்களுக்கும் செலுத்துகிறது. அப்படி கால்களை வந்தடையும் ரத்தத்தை மீண்டும் இதயத்திற்கும் நுரையீரலுக்கும் உந்தித்தள்ளும் பம்பிங் வேலையை நமது கெண்டைக்கால் தசைகள் எனும் காசு.பீஸ் மசுல்ஸ் செய்கிறது. இதயத்தில் இருந்து உந்தப்பட்ட ரத்தம் கால்களை வந்தடைவது எளியது. ஆனால் அதே ரத்தம் மீண்டும் இதயத்தை அடைய வேண்டுமானால் புவி ஈர்ப்பு விசைக்கு எதிராக உந்தித் தள்ளப்பட வேண்டும். அந்த முக்கிய செயலை நமது கெண்டைக்கால் தசைகள் செய்வதாலேயே அவை பெரிசு.பீரல் ஹார்ட் (Peripheral Heart) அல்லது புறஎல்லை இதயம் என்று அழைக்கப்படுகிறது.

இந்த இரு இதயங்களும் சரிவர செயல்பட்டால் மட்டுமே உடலில் ரத்த ஓட்டம் சீராக நடைபெறும். அதற்கு இந்த நடைபயிற்சி இன்றியமையாதது. இன்றைக்கு நிறைய பேர் வாகன ஓட்டிகளாகவும், நீண்ட நேரம் நின்றபடி பணி செய்பவர்களாகவும் இருப்பதால் இந்த கெண்டைக்கால் தசைகள் தளர்வடைந்து, அதனால் ரத்த ஓட்டம் சரிவர இயங்காமல் போய்விடுகிறது. இத்தகையவர்களுக்கு வெரிகோஸ் வெயின்ஸ் (Varicose Veins) ஏற்படுகிறது .

இதில் தசைகளுடன் ரத்த நாளங்களும் தளர்வடைந்து, கால்கள் வீங்கி வலி உண்டாகும்.

முதுகு தசைகள் பலவீனமாக இருப்பதால் முதுகு வலி ஏற்படுகிறது. “ஸ்பான்டிலைட்டிஸ்” எனும் முதுகு எலும்பு தேய்மானம் இன்றைக்கு மிகவும் பரவலாகக் காணப்படும்- ஒரு பிரச்சனை ஆகும். கால் தசைகளைப் போலவே முதுகில் உள்ள ஸ்பைனல் மசில்ஸ் எனப்படும் முள் எலும்பு தசைகளை வலுவாக்கவும் இந்த நடைப்பயிற்சி உதவுகிறது.

நடை பயிற்சி தசைகளின் இன்சலின் உபயோகத்திறனை மேம்படுத்துவதால், இரத்தத்திலிருந்து இரத்த சர்க்கரையின் அளவானது கட்டுப்படுத்தப்படுகிறது. இதனால் இந்த நடைப்பயிற்சி சர்க்கரை நோய் உள்ளவர்களுக்கு ஒரு மிகப்பெரிய வரப்பிரசாதமாகவே கருதப்படுகிறது.

நடப்பதற்கு முன்பு:

நடப்பதற்கு முன்பு சர்க்கரை நோயாளிகள் மருத்துவ ஆலோசரின் அறிவுரைக்குப் பிறகு நடைப்பயிற்சி துவங்க வேண்டும். கூடுமானவரை வெறும் வயிற்றோடு (Empty Stomach) நடப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

இவர்களில் சிலர் ஹைபோ கிளைசீமியா (Hypoglycemia) எனப்படும் ரத்த சர்க்கரை அளவு திடீரென்று மிகவும் குறைந்து, மயக்க நிலைக்கு சென்று விடுவர். இத்தகைய பிரச்சனை உள்ளவர்கள் கையோடு சிறிது குளுக்கோஸ் அல்லது சர்க்கரை அல்லது ஏதேனும் ஒரு இனிப்பு மிட்டாய் எடுத்துச் செல்வது நலம். இத்தகைய ஏதேனும் அறிகுறிகள் ஏற்படும் போது, உடனே இந்த சர்க்கரைப் பொருளை எடுத்துக் கொள்வதால், மயங்கி விழுவதிலிருந்து தப்பிக்கலாம். சர்க்கரை நோயாளிகள் கவனத்திற்கு அடுத்த மிக முக்கியமானது காலணிகள். சர்க்கரை நோயாளிகள் எப்போதும் சரியான காலணிகளையே பயன்படுத்த வேண்டும்.



இரத்த சர்க்கரை ஆனது சில சமயம் கால் நரம்புகளைப் பாதித்து பாதத்தில் உணர்ச்சிக் குறைபாடுகளை ஏற்படுத்தி விடும். இதனால் பாதங்களைப் பாதுகாப்பாக வைத்துக் கொள்வது மிக மிக அவசியம். பாதங்களில் ஏதேனும் சிறு காயங்கள் ஏற்பட்டாலும் கூட அதனை அலட்சியப்படுத்தி விடக் கூடாது. சர்க்கரை நோயாளிகளுக்கு ஏற்படும் காயமானது, எளிதில் பெரிதாகி, முடிவில் காலையை இழக்க வேண்டிய நிலைக்குத் தள்ளிவிடும். எனவே, சர்க்கரை நோயாளிகள் நடக்கும் போது பாதங்களைச் சரியாகப் பாதுகாக்க வேண்டும்.

மேலும் இவர்கள் நடை பயிற்சிக்கு என்றே பிரத்தியேகமாக வடிவமைக்கப்பட்ட முறையான காலணிகளைப் பயன்படுத்த வேண்டும். மேலும், நடைப்பயிற்சி முடிந்து திரும்பியவுடன் கால்களை நன்றாகக் கழுவி, உலர விட வேண்டும். இதன் மூலம் காயங்களைத் தவிர்க்க முடிவதுடன் நோய் தொற்று ஏற்படாமலும் தவிர்ந்துக் கொள்ளலாம்.

தொடரும் ...

இளமுதிர்வு காலம்!

(21-40Yrs)

(EARLYADULthood)

குறள் :

"நல்லாண்மை என்பது ஒருவருக்கு தான் பிறந்த இல்லாண்மை ஆக்கிக் கொளல்".

விளக்கம்:

ஒருவனுக்கு நல்ல ஆண்மை என்பது அவன் பிறந்த வீட்டையும் நாட்டையும் ஆளும் தன்மையை தனக்கு உரியதாக ஆக்கிக் கொள்வது.



இந்தக் காலப்பருவம் வாழ்க்கையில் நான் பொறுப்பானவன் என்ற எனக்கு கடமைகள் இருக்கிறது என்பதை உணர்த்துவது. வேலை, குடும்பம், சமூகப் பொறுப்புகள் முதலியவை பிரதானமாக மாறும். உடலியல் மாற்றங்கள், அறிவுத்திறன் மாற்றங்கள், மற்றும் உணர்ச்சி, சமூக மாற்றங்கள் ஏற்பட்டு சூழ்நிலைக்கேற்ப எண்ண மாற்றங்களும் ஏற்படும் காலம். "MARRIAGE IS A COMPROMISE" என்ற வாக்கியம் மாறி "MARRIAGE IS A COMMITMENT" என்ற எண்ணம் இன்றைய இளைய சமுதாயத்தின் எண்ணங்களில் பதியம் போட்டு விட்டது.

கவிதா

கோபாலகிருஷ்ணன்
மனநல ஆலோசகர்



தன் வேலையையும் இலட்சியத்தையும் சுயமாக ஏற்றுக்கொள்ளும் சமுதாயம் கல்யாணம் என்றால் யோசிக்கவே செய்கின்றனர்.

எரிக் எரிச்சனின் கருத்துப்படி இக்காலம் (ERIKERIKSON'S INTIMACY Vs ISOLATION STAGES OF DEVELOPMENT) வேலை, காதல், குடும்பம், நிதிநிலைமை என்று பல சவால்களின் நடுவில் சாதனை புரிந்து வாழ்க்கையில் எதிர்நீச்சல் அடித்து படிப்படியாக முன்னேறும் காலம்.

முதலாவதாக வேலை, மனைவியுடன் புது வாழ்வு, சுய ஒழுக்கம், குழந்தை வளர்த்தல் என்ற புதிய பரிமாணத்தில் வாழ்க்கையை நகர்த்தி அதன் மகிழ்ச்சியை ஒருபுறமும், எதிர்வரும் சவால்களை மறுபுறமும் அனுபவிக்கும் காலகட்டம் ஆகும்.

எண்ணங்களோடும் உணர்வுகளோடும் போராடும் இக்காலகட்டத்தில் நம்முடைய நடவடிக்கைகள் (BEHAVIOUR) மாறத் தோன்றுகிறது. உணர்வு மேலாண்மை (EMOTIONAL REGULATION) என்ற பாதையின் படி நம்முடைய உணர்வுகளை சீர்படுத்திக் கொண்டு சென்று விட்டால் நம்முடைய இந்த காலகட்டமானது வெற்றி தான்.

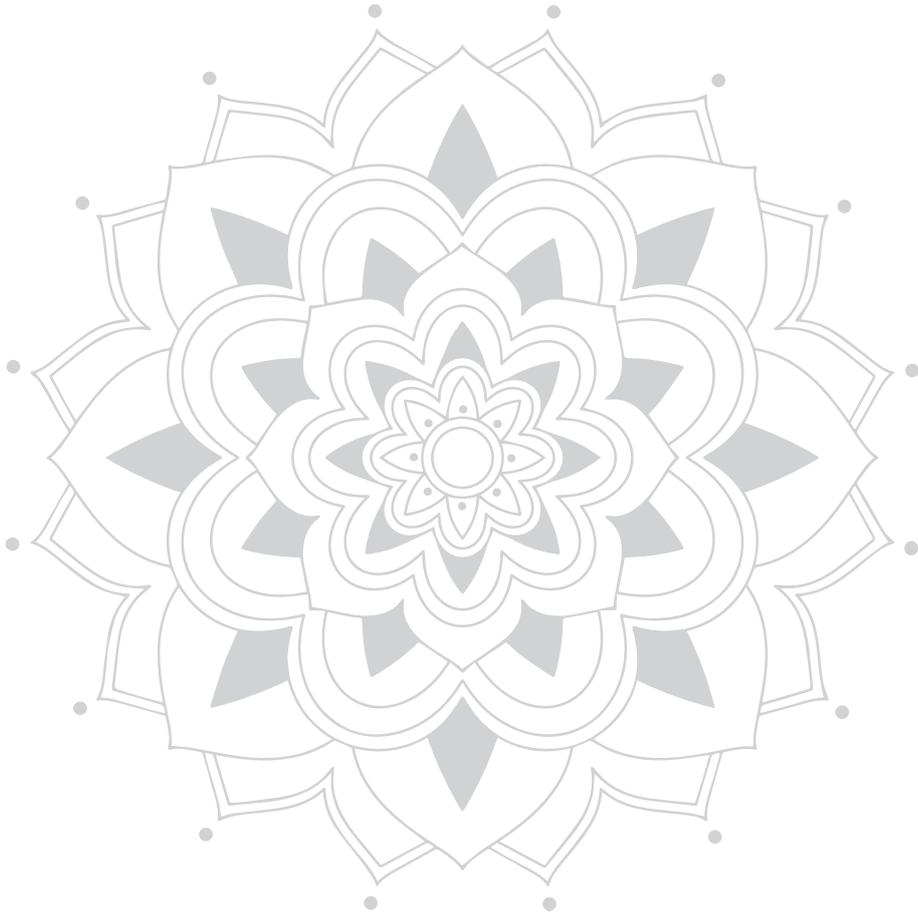
எந்தச் செயலை செய்யும் முன்னும் அதன் விளைவுகளை எண்ணி முன்னெடுக்கும் ஆலோசனை மிகுந்த பருவம் இது. சுய முயற்சி, சுதந்திரம் என்ற கோட்பாடுகளுக்கு முக்கியத்துவத்தைக் கொடுத்து வாழ்க்கையை நகர்த்துவார்கள்.

வேலை என்றாலும் சரி, சுய வியாபாரம் (STARTUP) என்றாலும் சரி இக்காலகட்டமானது முயற்சி செய்வதோடு அதில் உள்ள சவாலான காரணிகளையும் யோசித்து முடிவெடுக்கும் தருணம் இது.

நம்முடைய மனநிலையில் புதிய பொறுப்புகள், மாற்றங்கள், உறவுகளில் மாறுபாடுகள், வாழ்க்கைப் பாதையில் சிறு பதற்றம் என சுவாரசியமான பாடங்கள் நிறைந்த காலம்.

உதாரணமாக:
35 வயதான லலித் ஒரே துறையில் பல வருடங்களுக்கு மேல் வேலை செய்து தற்போது பதவி உயர்வு எதிர்பார்க்கிறார். ஆனால் ஒரு கம்பெனி விட்டு இன்னொரு கம்பெனி வேலை தேட தயக்கம் கொள்வார், ஏனென்றால் இச்சமயம் பல காரணங்களால் ஒரு வேளை இருப்பதும் போய் விட்டால் என்ன செய்வது என்று சந்தேகம் தோன்றும்.

இள முதிர்வு காலம் என்று சொல்லும் போது அழகான காதல், புதிய உறவு மேம்படுத்தல், வேலை அல்லது தொழில்துறையில் அமர்தல், குடும்ப வாழ்வு மற்றும் பிள்ளைகள் பெற்று அவர்களுக்கான கனவுகளை நிறைவேற்ற ஓடிச் சொத்து சேர்த்து, சவால்களை நோக்கிப் பயணிப்பது என சுகமான சுகமைகளுடன் பொறுப்போடு நகரும் காலம் ஆகும். அந்தச் சுகமான சுகமைகளை எப்படி ஒவ்வொருவரும் தங்கள் எண்ணங்கள் (THOUGHTS), உணர்வுகள் (FEELINGS), நடவடிக்கைகளின் (BEHAVIOUR) சமமான நிலையோடு (EMOTIONAL STABILITY) வாழ்க்கையை அமைத்து ரசித்து வாழ்தல் என்ற நிலையை அடுத்த பாகத்தில் பார்ப்போம்.





கடந்த காலத்தை வகைப்படுத்துவோம்!

எதிர்காலத்தை வளப்படுத்துவோம்!

ஒரு வருட தற்பரிசோதனை என்பது சாதாரணமானது அல்ல, அது ஒருவர் தன்னையே பரிசோதனை செய்யும் நிசப்தமான, ஆனால் ஆழமான ஒரு உள் பயணம். வேலை, உறவுகள், உணர்வுகள், சவால், வளர்ச்சி இவை அனைத்திலும் ஒருவர் மோதிய தருணங்களும், மாறிய மனநிலைகளும், வளர்ச்சி தரும் உணர்வுகளும் திரும்பிப் பார்க்கையில் அந்த நபரை வேறொரு வடிவத்தில் உருவாக்கும். இந்த ஒரு வருடப் பயணம் என்பது ஒருவர் என்ன அனுபவித்தார், என்ன கற்றார், தன்னை எப்படி மாற்றிக் காட்டினார் என்பதனைக் கூறும் ஒரு சுய சோதனையாகும். இது ஒரு வருடத்தின் கதை அல்ல ஒருவர் தன்னையே சற்று ஆழமாகப் புரிந்து கொண்ட அமைதியான மாற்றத்தின் சான்று.

எந்த ஒரு மனிதனுக்கும் பிடிக்காதது என்ன? என்று தெரியுமா. கேள்வி கேட்பது, மாணவனுக்கு ஆசிரியர் கேள்வி கேட்பது, கணவனை மனைவி கேட்பது, மனைவியை கணவன் கேட்பது ... இப்படிச் சொல்லிக்கொண்டே போகலாம். மொத்தத்தில் நம்மை யார் கேள்வி கேட்டாலும் நமக்கு கோபம் தான் வரும். ஆனால் சில கேள்விகள் நம்மை வகைப்படுத்தும், சில நம் வாழ்வை வளப்படுத்தும். அத்தகைய கேள்விகளை நமக்கு நாமே கேட்டுக்கொள்ள இதோ சில கேள்விகள் உங்களுக்காக.

லக்ஷ்மி வெங்கட்ராமன்

வாழ்வியல் பயிற்சியாளர்
மற்றும் கணித ஆசிரியர்



உணர்ச்சி மற்றும் மன விழிப்புணர்வு

- இந்த வருடத்தில் உங்கள் மனதில் அதிகமாக இருந்த உணர்ச்சி எது?
 - அந்த உணர்ச்சி உங்களிடம் என்ன சொல்ல முயன்றது?
- உங்கள் உணர்வைத் தூண்டிய (trigger) தருணங்கள் எவை?
 - அந்தத் தருணங்களில் நீங்கள் உண்மையாக எதைப் பற்றி பயந்தீர்கள் அல்லது கவலைப்பட்டீர்கள்?
- எந்த உணர்ச்சி இன்னும் உங்களைச் சற்று பயமுறுத்துகிறது?
- இந்த வருடத்தில் நீங்கள் உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல் தள்ளி வைத்த சில தருணங்கள் எவை?
 - அந்த நேரங்களில் நீங்கள் தனக்கே என்ன சொல்லிக் கொண்டீர்கள்?
 - உணர்ச்சிகளை வெளிப்படுத்தாமல் தாங்கிக் கொண்டதின் பின்னால் இருந்த உண்மையான காரணம் என்ன?
- எந்த புதிய நம்பிக்கை (new belief) உங்கள் வாழ்க்கையில் மெதுவாக மாற்றத்தை உருவாக்கத் தொடங்கியது? அந்த நம்பிக்கை உங்களுக்கு எந்த விதத்தில் நம்பிக்கையை கொடுத்தது?
- இந்த வருடத்தில் எடுத்த கடினமான ஒரு முடிவு எது?
 - அதை எடுப்பதற்கான உங்களுக்கு உள்ளே இருந்த தைரியம் எங்கிருந்து வந்தது?

பழக்கங்கள் திட்டமிடும் திறன்

- இந்த வருடத்தில் நீங்கள் உருவாக்கிய 3 நல்ல பழக்கங்கள் என்ன?
 - அவற்றில் எது உங்களை மனதளவில் அதிகம் நிலைப்படுத்தியது?
- உங்கள் மன தைரியத்தை நேரடியாக மாற்றிய ஒரு முக்கியமான பழக்கம் எது?
 - அந்தப் பழக்கம் உங்களில் எந்த மாற்றத்தைக் கொண்டு வந்தது?
- உங்கள் காலை வழக்கத்தில் (morning routine)-ல் நடந்த மிகப்பெரிய முன்னேற்றம் என்ன?
 - அந்த மாற்றம் உங்கள் நாளை எப்படிச் சிறப்பாக்கியது?
- தொடர்ந்து பின்பற்ற முடியாத பழக்கங்கள் எவை?
 - அதை செய்ய முடியாததற்கு உங்கள் மனதில் உள்ள உண்மையான காரணம் என்ன?
- வரும் வருடத்தில் நீங்கள் மாற்ற விரும்பும் ஒரு பழக்கம் என்ன?
 - அது மாறினால் உங்கள் வாழ்க்கையில் எந்த positive மாற்றம் வரும்?

தன்னம்பிக்கை, தன்னை நம்புதல் (Self-Confidence & Self-Trust)

- இந்த வருடத்தில் நீங்கள் மிகவும் பெருமைப்படும் உங்களின் சாதனை எது?
 - அதை நினைக்கும் போது உங்கள் உள்ளே எழும் உணர்ச்சி என்ன?
- சின்னச் சின்ன சாதனைகளை நீங்கள் கொண்டாடிய ஒரு இனிய நினைவு?
 - அந்த கொண்டாட்டம் உங்கள் மனதிற்கு என்ன செய்தது?
- இந்த வருடத்தில் பெற்ற சிறந்த பாராட்டு எது?
 - அது உங்களை எப்படி உணர்ச்சி செய்தது?

சவால்கள் கொடுத்த பாடங்கள்

- இந்த வருடத்தில் உங்களை “உண்மையாக வலுப்படுத்திய” ஒரு சவால் எது?
 - அந்த சவால் உங்களின் எந்த பகுதியை குணப்படுத்தியது?
 - சோதனையை சாதனையாக மாற்றிய தருணம் எது?
 - அப்போது நீங்கள் உங்கள் மீது என்ன நம்பிக்கை வைத்தீர்கள்?
 - இந்த வருடம் உங்களுக்கு உறுதியான பாடமாக அமைந்த ஒரு உண்மை?
 - அந்த உண்மை உங்களை எவ்வாறு வளர்த்தது?
- நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட புதிய திறன் என்ன?
- அது உங்களை எப்படி மாற்றியது? நீங்கள் படித்த ஒரு புத்தகம் உங்கள் மனதில் விட்ட மிக அழகான தடம்?
 - அந்தத் தெளிவு எப்படி உங்களுக்கு உதவியது?

ஒரு வருடம் உங்களை மாற்றியது நிகழ்வுகளால் அல்ல - நீங்கள் அவற்றை எப்படி உணர்ந்தீர்கள், எதை உங்கள் இதயம் கற்றுக்கொண்டது,

எப்படி நீங்கள் உங்களை புதிய வடிவில் வடிவமைத்தீர்கள் என்பதால்தான். இந்த சுய பிரதிபலிப்பு (self-reflection), உங்களுக்குள் மலர்ந்து கொண்டிருக்கும் சாந்தமான ஞானத்தின், ஒரு அழகான சான்று.

நீங்கள் உங்களை அறிந்துகொள்ளும் ஒவ்வொரு படியும்,

உங்கள் வாழ்க்கையை இன்னும் பிரகாசமாக்கும் ஒரு மென்மையான ஒளி.

அடுத்த வருடம் உங்களுக்கு ஒரு புதிய தொடக்கமாக, ஒரு புதிய பருவமாக. ஒரு அழகான வளர்ச்சிப் பயணமாக அமைய வாழ்த்துக்கள்.

கடல் கடந்து இந்திய தற்காப்புக் கலை!

பண்டைய தமிழ் யுத்த கலையான சிலம்பத்தை உலக அரங்கில் உயர்த்திய பெரும் விழாவாக சமீபத்தில் கத்தாரின் புகழ்பெற்ற அஸ்பையர் ஸோனில் உலக சிலம்பம் சாம்பியன்ஷிப் 2025 சிறப்பாக நடைபெற்றது. கத்தார், சவுதி அரேபியா, யு.ஏ.இ., ஓமன், இந்தியா, இலங்கை, மலேசியா ஆகிய 7 நாடுகளிலிருந்து 132 போட்டியாளர்கள் கலந்து கொண்டனர். தமிழ் பாரம்பரியத்தின் தொன்மையான போர்க்கலையை உலக அரங்கில் பறைசாற்றியிருக்கிறது இவ்விழா. இந்நிகழ்ச்சியை Aarise Sports & Silambam Development Center ஏற்பாடு செய்தது.

இந்திய தூதரகம் – கத்தார் சார்பில் உள்ள Indian Sports Center உடன் இணைந்து AAdhiran Silambam Qatar நிறுவனம் தொழில்நுட்ப ஆதரவு வழங்கியது. தமிழ்நாடு அரசின் வெளியூர் தமிழர் துறை அதிகாரப்பூர்வ அனுமதியுடன் நடைபெற்ற இந்நிகழ்வில் இந்திய தூதரகத்தின் முதல் செயலர் கையொப்பமிட்ட சான்றிதழ்கள் வழங்கப்பட்டன.

உலகிலேயே முதன்முறையாக இந்திய தூதரகத்தின் அதிகாரப்பூர்வ அங்கீகாரத்துடன் நடைபெற்ற இப்போட்டி உலக சிலம்ப வரலாற்றில் ஒரு புதிய அத்தியாயத்தை உருவாக்கியது.

போட்டியாளர்கள் தங்கள் அசாதாரண திறமை, துல்லியம், பாரம்பரிய யுத்த நுட்ப அறிவு மற்றும் விளையாட்டு ஒற்றுமையைக் காண்பித்து உலக அரங்கில் தமிழரின் கலாச்சாரப் பெருமையை உயர்த்தினர்.



சிலம்பத்தின் சர்வதேச வளர்ச்சிக்கு வலு சேர்த்த தருணமானது இவ்விழா. எதிர்கால உலகளவில் சிலம்பப் போட்டிகளுக்கு புதிய தரநிலைகளை அமைத்த இந்த விழா, தமிழ் பாரம்பரியப் போர்க்கலையின் பெருமையை உலக அரங்கில் புதிய உயரத்திற்கு கொண்டு சென்றது. இதே போல் உலகெங்கும் நம் பாரம்பரியக் கலைகள் வியாபித்து நிலைக்கட்டும்.

வாசிப்பு!

வாசிப்பு என்ற சொல்லின் முன் ஒரு உயிர்மெய்யெழுத்தைச் சேர்த்தால் சுவாசிப்பு ஆகிவிடும். ஆம், வாசிப்பு சிலருக்கு சுவாசிப்புப் போலத்தான். தரவுகளின் அடிப்படையில் உலகளவில் அதிகம் புத்தகங்கள் வாசிக்கும் பழக்கமுடைய நாடு அமெரிக்கா. அதற்கு அடுத்தபடியாக இருப்பது இந்தியா. அமெரிக்காவில் தோராயமாக வருடத்திற்கு 2 லட்சத்திற்கும் அதிகமான புத்தகங்கள் அச்சிடப்படுகின்றன. நம் ஊரில் அவ்வப்போது புத்தகத் திருவிழா நடைபெறுகிறது. இங்கு புத்தகங்கள் மட்டுமல்ல சிறந்த எழுத்தாளர்கள் மற்றும் பேச்சாளர்கள் பேசுவதையும் கேட்கக்கூடிய வாய்ப்பு நமக்குக் கிடைத்துள்ளது.

ஒரு நல்ல புத்தகம் ஒரு நல்ல நண்பனுக்கு சமம். புத்தகங்கள் வாசிப்பதால் அறிவு விசாலமாகும், சிந்திக்கும் திறன் கூடும், கற்பனைத்திறன் அதிகரிக்கும். நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழலைத் தாண்டி நம்மைச் சிந்திக்க வைத்து கேள்வியும் கேட்க வைக்கும். பின்பு அதற்கான பதிலை அடைய உதவியும் செய்கிறது. புத்தகங்கள் வாசிப்பதால் நன்மைகள் ஏராளம். ஆகையால் நம் குழந்தைகளுக்கு சிறு வயது முதலே வாசிப்பு பழக்கத்தைத் தொடங்க வேண்டும். பாடப்புத்தகங்களைத் தவிர மற்ற

கவிதா
கத்தார்



நல்ல நூல்களையும் கற்கும் பழக்கத்தையும் கொண்டு வர வேண்டும்.

இன்று குழந்தைகள் முதல் பெரியவர்கள் வரை சோசியல் மீடியாவின் பயன்பாடு சற்று அதிகம். கணினி மற்றும் கைப்பேசியில் கூட புத்தகங்களைப் பதிவிறக்கம் செய்யும் வசதியும் உள்ளது. எனவே நாம் அதை எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறோம் என்பது நம் கையில் தான் உள்ளது.

கொரோனா போன்ற நெருக்கடி காலங்களில் நம் குழந்தைகள் வீட்டில் இருந்தபடியே இணைய வழியாகக் கல்வி கற்றனர். டெக்னாலஜி மனிதன் கண்டுபிடிப்பே. அதை நாம் எவ்வாறு எதற்காகப் பயன்படுத்துகிறோம் என்பது நம் விருப்பமாகும். எளிதாக மற்றவற்றின் மேல் குறை சொல்லாமல் நம் பழக்கவழக்கங்களைச் சீரமைத்து புத்தகங்கள் வாசிக்கும் பழக்கத்தை ஏற்படுத்திக்கொள்வோம்.



சும்மா இரு!



இளங்கோ
இராமானுஜம்

அடுத்த நொடிக்குள் நுழைவது பகீரதப் பிரயத்தனமே!

வாழ்க்கைப் பயணத்தில் ஒரு நொடி முடிந்து அடுத்த நொடிக்குள் அடியெடுத்து வைக்கும் முன் என்ன வேண்டுமென்றாலும் நடக்கலாம்! அடுத்த நொடிக்குள் நுழைய காலனின் கனிவான பார்வை இருந்தால்தானே அது நடக்கும்! ஆனால் அதற்குள் எத்தனை போராட்டங்கள் ! நூலிழை ஊசிக்கண்ணில் நுழைய அது போராடித்தான் வெற்றி பெற வேண்டி உள்ளது ! அப்பப்பா! பொறிகளின் மயக்கத்தில் மனிதனுக்கு ஒரே திணறல்! இது அசுர மயக்கமாகவல்லவா இருக்கிறது?

மனிதன் : பகவானே! என்னை வஞ்சப் பொறிகளின் பிடியில் சிக்க வைத்து விட்டாயே ! அதில் பூட்டி வைத்து என்னை ஆட்டுவிப்பது என்ன நியாயம்?

நல்லவேளை! பொறிகளின் மயக்கத்தை எட்டி உதைத்துத் தள்ளிவிட்ட இறை அவதாரம் ராமகிருஷ்ணரையும், இளந்துறவி விவேகானந்தரையும் என்னை வாசிக்க வைத்தாய்! பொறிகளின் மயக்கத்தில் சிக்கிச் சின்னாபின்னமான கிரீஸ் சந்திர கோஷின் பரிணாம வளர்ச்சியையும் என் கண் முன் வைத்து பிரமிக்க வைத்தாய்! இவைதான் கர்ணனின் கவச குண்டலம் போல என்னைக் காத்து வருகிறது.

இறைவா ! உன் சிதறலை என்னுள் அடைத்து வைத்திருக்கிறாயே! பாவம் அந்த ஜீவாத்மா கட்டுண்டல்லவா இருக்கிறது! பொறிகளுக்கு மத்தியில் எனக்குக் கடுங்காவல் தண்டனையா? திணறத்தான் முடிகிறது! உன்னை உணர முடியவில்லையே பகவானே!

இதற்கு மருந்து இருக்கிறதா மனிதா! சாம்பிள் (Sample) தருகிறேன் என்று சொல்லி அயர்ந்த உறக்கத்தைத் (சுசுப்தி) தந்து அடங்காத பொறிகளை அடக்கி விட்டாயே!

உன் எதார்த்த நிலையே பேரானந்தம் தானப்பா!

எத்தனை கோடி இன்பம் இறைவன் என்னுள் வைத்திருக்கிறான்! அயர்ந்த உறக்கத்தில் கிடைத்த பேரானந்தத்தை விழித்திருக்கும் போது எப்படி அனுபவிப்பது? சிரமமான கேள்விதான்! கொஞ்சம் பேராசையும் கூட!

இறைவன் : மனதற்ற நிலைக்குப் போக முயற்சி செய் மனிதா! அதுவே வாழ்க்கையின் குறிக்கோள்

அயர்ந்த உறக்கத்தில் ஆனந்தம்

ஓ ... இப்படித்தான் இருக்குமா பகவானை உணர்ந்தால்? என்று எண்ணி முடிப்பதற்குள் கண் விழித்து விடுகிறது. பழையபடி அதே ஆசா பாசங்கள், கோபம், பொறாமை ,வெறுப்பு! அரக்கர்களின் பிடிக்குள் போய்விடுகிறானே.

மனிதன் : அயர்ந்த உறக்கத்தைக் (சுசுப்தி) கொடுத்து மயக்கி விட்டாயே பிரபு ! சமாதியை என்று கொடுப்பாய் ? அதில் அஞ்ஞானம் முழுவதுமாக அகலுவதாக வேறு சொல்லுகிறாயே?





பேரானந்தம் வேண்டும் என்று கேட்கிறேன்!
ஆ... இது என்ன மருந்துச் சீட்டு
கொடுக்கிறாய்? அதில் "சும்மா இரு" என்ற
மருந்தின் பெயர் அல்லவா இருக்கிறது! எந்த
மருந்துக்
கடையில் அது கிடைக்கும்?

"சும்மா இரு" என்பதை நான் எதற்காகத்
தேட வேண்டும்? அதை நான் தினமும்
செய்து கொண்டு தானே இருக்கிறேன்!

"ஐயோ... வலிக்கிறது... ஏன் தலையில்
கொட்டுகிறாய் பகவானே? ஓ ... நான்
சொல்லுவது தப்பா? அப்படி என்றால்

"சும்மா இரு" என்றால் என்ன? அட்டா... இது
தூங்குகின்ற தூக்கமா? அப்படி என்றால்
தூங்காத தூக்கம் என்று ஒன்று இருக்கிறதா?
அதுதான் சமதி நிலையா? அது எப்போது
கிடைக்கும்?

இறைவன்: அங்கிருக்கும் குளத்தைப் பார்

மனிதன்: என்ன பகவானே! குளத்தைப்
பார்க்கச் சொல்கிறாய்! காற்றடிக்கிறது!
அலைகள் வீசுகின்றன! ஒரே கலங்கல்,
கலக்கம் தான் மிச்சம் இறைவா!

இறைவன்: கொஞ்சம் பொறு மனிதா!
அலைகள் ஓயட்டும்! அலைகள் ஓய்ந்தால்
குளத்தின் அடிமட்டம் தெரியும். அது போல
உன் எண்ணங்கள் ஓய வேண்டும் மனிதா!

மனிதன்: அதற்கு நான் என்ன செய்ய
வேண்டும்? தூங்காத தூக்கம் என்ற சமதி
நிலை கிடைத்தால் பேரானந்தம் கிடைக்கும்
அல்லவா?

இப்போது கொஞ்சம் கொஞ்சமாக
உண்மையை உணரத் தொடங்கி
இருக்கிறேன்! நீங்கள் சொல்வது என்
காதில் விழுகிறது பகவானே! அகங்காரத்தை
ஒதுக்கிவிட்டு உந்தன் பேரறிவுப்
பெருவெளியில் நிலைத்திருக்க வேண்டும்
என்று தானே சொல்கிறீர்கள்? அப்போது
தன்னை மறந்து தன் நிஜ சொரூபமாகிய
ஆத்மாவை முழுவதும் உணர்கிறான்
மனிதன். அதுதானே தூங்காத தூக்கம்?
புரிகிறது இறைவா!

ஆன்மீக ஆராய்ச்சி செய்கிறேன் கடவுளே!
அது ஒரு வகையான இறை வழிபாடுதான்!
எது நிலையானது? எது நிலையற்றது?
என்பதை அலசி ஆராய்ந்து நிலையானதைக்
கண்டுபிடித்த பின் அதில் நிலைத்து நிற்க
வேண்டும். அதுவே அழியாத உண்மை!
அந்த அழியாத உண்மையே நமக்கு
அமைதியைத் தருகிறது. அந்த அமைதியே
"சும்மா இருத்தல்". அது ஆனந்தமயமானது!
சரிதானே? இறைவன் தலையாட்டினான்.
இனி வாழ்க்கைப் போராட்டத்தின் அடுத்த
நொடிக்குள் நான் போய் விடுவேன்
நிச்சயமாக!

திரைகடல் ஓடியும்!

சமீபத்தில் கத்தாரில் உள்ள பாரதியார் கழகத்தில் நடைபெற்ற குழந்தைகள் தின விழாவில் கலந்து கொள்ளும் வாய்ப்பு கிடைத்தது. திரை கடல் ஓடியும் திரவியம் தேடு என்ற அவ்வையின் வரிகளுக்கு ஏற்ப தன் வாழ்வாதாரத்திற்காக கடல் கடந்து வந்தாலும் எங்கள் பிள்ளைகள் தாய்மொழி மறந்து விடக்கூடாது என்பதற்காக அங்கிருக்கும் பெற்றோர்கள் எடுக்கும் முயற்சி பெரு மகிழ்வு தந்தது. திருக்குறள், பாரதியார் கவிதை என பல தமிழ் படைப்புகளை மனப்பாடம் செய்து ஒப்புவித்து அசத்தினர் பிள்ளைகள். பட்டிமன்றம் ,பாடல்கள் என மணல் சார் பூமியில் மணக்கிறது நம் தமிழ் மனம். தலை தூக்கி பார்க்கச் செய்யும் நகரத்தின் கட்டிடங்களின் வேலைப்பாட்டில் பல நம் நாட்டு மக்களின் கைவண்ணத்தில் உருவானவை என்பது பெருமையான தருணம். அரசு கட்டுப்பாடுகளுடன் கூடிய சுயஒழுக்கம் இருந்தால் ஒரு நாடு எப்படி மெலிரும் என்பதை அங்கு காண முடிந்தது.



பிரார்த்தனை!

நம் மன முதிர்ச்சியை முதலில் பிரதிபலிப்பது நம் பிரார்த்தனைகள் தான். புத்தாடை வேண்டும், பொம்மை வேண்டும் என்று சிறுவயதில் தொடங்கிய பிரார்த்தனை, நல்ல மதிப்பெண் வேண்டும், கவுரவமான வேலை வேண்டும், விரும்பிய வாழ்க்கைத்துணை வேண்டும் எனத் தொடர்ந்து, இருப்பதைக் கொண்டு நிம்மதியாக வாழும் மனம் வேண்டும் என்று வந்து நிற்கும். பிரார்த்தனைகள் - நம் பிரம்மாஸ்திரம். நம் ஆசைகளை லட்சியமாக்கும். நம் அறிவுக்குப் புலப்படாத மனதுக்குள் புகுத்தும். அதை நாம் சரியாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளும் போது நம் வாழ்க்கை மேன்மையடையும்.

நம் செயல்களையும், சிந்தனைகளையும், வாழ்க்கை முடிவுகளையும், பெரும்பாலும் ஆழ்மனம் தானே அதிகாரம் செய்கிறது. நாம் மீண்டும் மீண்டும் பார்க்கும், கேட்கும், நமக்கு நாமே சொல்லிக் கொள்ளும் விஷயங்கள் நம் ஆழ்மனதில் பதிந்துவிடுகிறது. நம் வாழ்க்கை எனும் வண்டி நம் ஆழ்மனம் எனும் குதிரை போகும் வழியில் தான் போகும். குதிரை சில நேரங்களில் நம்மைக் குழியில் தள்ளக்கூடும்.. அவ்வேளையில் அக்குதிரையை அடக்க உதவும் கடிவாளமாக நம் பிரார்த்தனைகள் இருக்கும். மனதைக் கட்டுப்படுத்தி நல்வழிப்படுத்தும். நம் ஆழ்மனதில் நம்மை மீறிப் பதிந்த தேவையற்ற எண்ணங்களை, நம்பிக்கைகளை மாற்றியமைக்க உதவும்.

இவை அனைத்திற்கும் மேல் இந்த நிச்சயமற்ற வாழ்வின் எதிர்பாரா திருப்பங்களையும், முடக்கங்களையும் சமாளிக்க இறை நம்பிக்கையும், பிரார்த்தனையும் வேண்டியதாயிருக்கிறது. வாழ்வின் பல நிகழ்வுகள் ஏன் நடக்கிறது? எப்படி நியாயம்? போன்ற கேள்விகளை நம்முள் எழுப்பும். விடை கிடைக்காத அக்கேள்விகள் நம் மனதில் சுழன்று நம் நிம்மதியைக் கெடுத்துவிடும். இவையெல்லாம் விதிக்கப்பட்டது,

கிருத்திகா ராம்பிரசாத்

மன நல ஆலோசகர்



அதனால் தான் நடந்தது என்ற நம்பிக்கை நமக்கு மன ஆறுதலளித்து, கடந்து செல்ல முடியாத தருணங்களை கடக்க உதவும்.



நமக்கு எது வேண்டுமோ அதை வேண்டி தான் பிரார்த்தனை செய்கிறோம். பிரார்த்தனை நமக்கு என்ன வேண்டும் என்ற தெளிவைத் தருகிறது. நமக்கு இது தான் வேண்டும் என்று மீண்டும் மீண்டும் பிரார்த்திக்கும் போது நம் மனதில் உறுதி கிடைக்கிறது. அதற்காக உழைக்கத் தேவையான தெம்பு கிடைக்கிறது. இது தான் பிரார்த்தனையின் பின் இருக்கும் அறிவியல். இதற்கு இந்தக் கடவுள் அந்தக் கடவுள் என்றெல்லாம் பாகுபாடில்லை. ஆன்மீகம் - பிரார்த்தனை எல்லாம் மதங்களுக்கும், மதச் சடங்குகளுக்கும் அப்பாற்பட்டது. கடவுள் நம்பிக்கை இல்லையெனில் இயற்கையிடம் நம் பிரார்த்தனைகளை வைத்து பயன்பெறலாம்.

எதிரிகளை வாழ்த்துவோம்!

சென்மீனா
குடும்பத் தலைவி



தினமும் நாங்கள் ஏழு பேர் குழுவாக தியானம் செய்வது, தியானம் முடிந்தவுடன் சங்கல்பமும், வாழ்த்துக்கள் சொல்வதும் வழக்கம். அதில் தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, இன்னல் புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் எவரேனும் இருந்தால் அவரும் திருந்தி மனதார வாழ கருணையோடு வாழ்த்துவோம் என்போம். அதில் ஓர் தோழி மட்டும், ஏன் அவர்களை வாழ்த்தவேண்டும், அந்த ஒரு நிமிடம் கூட அவர்களை நினைத்து நாம் வேதனைப் படக்கூடாது என்பார். ஆனால் இவ்வாழ்த்துக்களை தினமும் சொல்லிக் கொள்வது வழக்கமாகிவிட்டது. பின் ஒருநாள் அத்தோழியின் தம்பிக்குத் திருமணம், அழகுநிலையம் (beauty parlour) சென்று முடியின் கடைசியில் இருக்கும் நுனிப்பிளவை (splitend) மட்டும் வெட்டுமாறு கூறியுள்ளார். ஆனால் முடிதிருத்தும் பெண்ணோ (crop cutting) கழுத்துவரை முடியை வெட்டிவிட்டார். என் தோழிக்கு கோவம் என்ன செய்வது என புரியாமல் நான் உன்னிடம் என்ன சொன்னேன் எனப் பொறுமையாக கேட்டுள்ளார். அப்பெண் அமைதியாகிவிட்டாள்.

உன் பெயர் என்ன என கேட்டவுடன் என்னைப் பற்றி எதுவும் தவறாக கூறிவிடாதீர்கள் என கேட்க என் தோழிக்கு மனதில் வந்த வார்த்தை தெரிந்தோ, தெரியாமலோ, இன்னல் புரிவோர், எதிரிகளாக நினைப்போர் எவரேனும் இருந்தால் அவரும் திருந்தி மனதார வாழ கருணையோடு வாழ்த்துவோம்....

பின் அங்கு கருத்துகணிப்பு கேட்க எதுவும் சொல்லாமல் பணத்தை மட்டும் கட்டிவந்துவிட்டேன். உண்மையில் சற்று கடினமாக இருந்தாலும் இப்போது நிறைவாக இருக்கிறது என்றாள். இனி எதிரிகளைக் கூட வாழ்த்தலாமே என தோன்றுகிறது என்றாளே பார்க்கலாம் அனைவரும் வாழ்த்தும் மழையில் நனைந்துவிட்டோம்.

படிப்போம், புத்தாய் பாணமப்போம்



தமிழோடு நாம்

தமிழா(ல்) உயர்வோம், தமிழை உயர்த்துவோம்

தன்னிலை உயர்த்து

உன்னத வாழ்க்கைக்கான
புத்தகம்



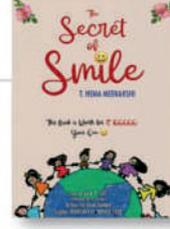
உன்னுள் யுத்தம் செய்

சாதனையாளர்களுக்கான
புத்தகம்



THE SECRET OF SMILE

குழந்தை எழுத்தாளரின்
படைப்பு



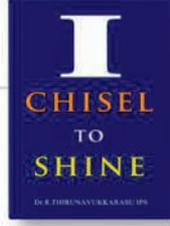
காக்கிச்சட்டை அப்பா

தந்தையை
நேசிப்பவர்களுக்காக



I CHISEL TO SHINE

TRANSFORMING
A READER TO A LEADER



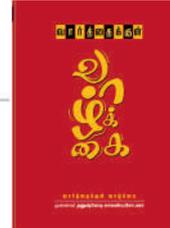
BEST OF YOU

TO ATTAIN THE BEST
VERSION OF YOU



வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை

வார்த்தைக்குள் வாழ்க்கை



உங்களின் மேலான கருத்துக்களுக்கு
tnfeedback@gmail.com | www.thamizhodunaam.com

புத்தகங்களைப் பெற
7598168854

முனைவர் இரா. திருநாவுக்கரசு க்.கா.ப.

போட்டித் தேர்வு

பதினைந்தும் புதிது



தேர்வினை எழுதும்
அனைவருக்குமான புத்தகம்