வளமுடன் வாழ வழி

JPL
C9399

கவிஞர் த. துரைசிங்கம்
(கல்விப் பணிப்பாளர் ஓய்வு)

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளமுடன் வாழ வழி

இந்நூல்:

- வையத்து வாழ்வாங்கு வாழ வழியுரைக்கும் வகையில் அமைந்தது. வாழ்வில் மனஅமைதியும் சாந்தியும் பெற வழி காட்டுவது. இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் பயன் தரும் விடயங்களை ஒருசேரத் தருவது.

தொகுப்பாக்கம் :
இலக்கிய வித்தகர்,

கவிஞர் த. துரைசிங்கம்
கல்விப் பணிப்பாளர் (ஓய்வு)

KOHA
JPL

பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

218040

உமா பதிப்பகம்,
23-3/3, அறத்துசா ஒழுங்கை,
கொழும்பு -6.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பதிப்புரை

வையக மாந்தர் அனைவரும் வளமுடன் வாழ வழிகாட்டும் நோக்குடன் அமைந்த இந்நூல் பயன்தரும் பல விடயங்களின் தொகுப்பாக அமைந்துள்ளது. பன்னூல் ஆசிரியரும், ஓய்வுபெற்ற கல்விப் பணிப்பாளரும், இலக்கிய வித்தகருமான கவிஞர் த. துரைசிங்கம் இந்நூலைத் தொகுத்தளித்துள்ளார். சிறுவர் முதல் பெரியோர்வரை படித்துப் பயன்பெறும் வகையில், சிந்தனையைத் தூண்டும் முறையில் பல்வேறு விடயங்கள் இந்நூலில் அடங்கியுள்ளன.

அருளாளர்களின் அமுதமொழிகளும் ஆன்றோரின் அறிவுரைகளும் சான்றோரின் பொன்மொழிகளும் வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கு வழிகாட்டும் செய்திகளும் அரிய தகவல்களும் தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் நற்சிந்தனைகளும் இந்நூலில் இடம்பெற்றுள்ளன. இவை யாவும் இம்மைக்கும் மறுமைக்கும் நல்வழி காட்டவல்ல அரும்பொக்கிஷங்களாகும். வாழ்க்கையில் பல்வேறு பிரச்சினைகளுக்கும் மனக் குழப்பங்களுக்கும் உள்ளாகித் தவிப்போருக்குச் சாந்தி தரும் அருமருந்தாக இந்நூல் அமையுமெனக் கருதுகிறோம்.

ஒளிமயமான வாழ்வுக்கு வழி காட்டும் இந்நூலை அனைவரும் விரும்பிக் கற்றுப் பயன் கொள்வரெனஎதிர்பார்க்கிறோம்.

KOHA JPL 158

நன்றி.

- பதிப்பாளர்

நூல் விபரக் குறிப்பு

நூல் : **வளமுடன் வாழ வழி**

தொகுப்பாசிரியர் : கவிஞர் த. துரைசிங்கம்

முதற்பதிப்பு : ஒக்ரோபர், 2010

வெளியிடுவோர் : உமா பதிப்பகம்,
23-3/3, அறத்துசா ஒழுங்கை,
கொழும்பு - 6

விற்பனையாளர் : லங்கா புத்தகசாலை,
F.L. *1-14 டயஸ் பிளேஸ், குணசிங்கபுர,*
கொழும்பு -12. தொ.பே. 2341942

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் சிந்தனைக்குச் சிலவரிகள்...!

ஒவ்வொரு மனிதனுக்குள்ளும் அற்புதமான சக்தி உள்ளது. சிலர் அதைப் பயன்படுத்திச் சாதனையாளர்களாகவும் மகான்களாகவும் மாறுகிறார்கள். பலர் இதை நன்குணராது வாழ்க்கையில் சோதனைகளுக்கும் வேதனைகளுக்கும் உள்ளாகிறார்கள்; சோர்ந்து போகிறார்கள். ஆனால் ஒன்று மட்டும் நிச்சயம். தனி ஒரு மனிதரால் என்னவெல்லாம் சாதிக்கமுடியுமோ அவை அனைத்துமே அனைவராலும் முடியும். ஏனென்றால் கடவுள் அனைவருக்குமே ஒரே மாதிரியான சக்தியைத்தான் கொடுத்துள்ளார். அதை எப்படிப் பயன்படுத்தினால் இம்மையிலும் மறுமையிலும் இன்பமாக வாழலாம் என்பதைத் தீர்மானிப்பது அவரவர் மனத்திலேயே தங்கியுள்ளது.

"இந்த உலகம், பேசும் மொழி, பின்பற்றும் சமயம் யாவும் மனிதகுலம் அன்பிலே திளைத்து இன்புற்று வாழவே" என்கிறார் குன்றக்குடி அடிகளார். இவ்வுலகில் மட்டுமன்றி மறுமையிலும் இன்புற்றிருக்கத்தக்க பேற்றினைப் பெற்றிடும் வழியினைக் காட்டும் வகையில் இந்நூல் அமைந்துள்ளது. இதில் இடம்பெற்றுள்ள அமுதமொழிகளும் வையத்தில் வாழ்வாங்கு வாழ வழிப்படுத்தும் சான்றோர் பொன்மொழிகளும் அருளாளர்களின் அறிவுரைகளும் அறிந்திருக்கவேண்டிய அரிய செய்திகளும் சமய, தத்துவஞானிகளது நல்லுரைகளும் வளமுடன் வாழும் வழியுரைப்பனவாக விளங்குகின்றன. இவற்றையெல்லாம் ஒருசேரக் கற்றுணர்ந்து, கற்றபடி ஒழுகுதல் நம்மனைவரதும் கடமையாகும்.

கடின உழைப்பு, தேடல், இலட்சிய வெறி, நோக்கம், இலக்கு, குறிக்கோள், முயற்சி போன்ற சொற்களுக்கு என்ன பொருளோ அந்தப் பொருளுக்கு ஏற்ப உழைத்தால் உயர்வு உறுதி. இதனை மனதிற்கொண்டு நீங்கள் அனைவரும் சாதனையாளர்களாக மாறவேண்டும். அதற்கான உந்துதலை இந்நூல் உங்கள் மனங்களில் உருவாக்குமென எதிர்பார்க்கிறேன். நன்றி.

வாழ்க வளமுடன்.

அன்புடன்,

த. துரைசிங்கம்

68, வைமன் வீதி,
யாழ்ப்பாணம்,
15.10.2010.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளமுடன் வாழ...!

மனிதன் துன்பம் இல்லாத இன்ப வாழ்க்கையே வாழ விரும்புகிறான். அதற்காகப் பல்வேறு முயற்சிகளில் ஈடுபடுகிறான். வாழ்வின் நோக்கத்திற்கு முரண்பாடாக அவனது வாழ்வு அமையுமாயின் துன்பத்தையே தேடிக்கொள்கிறான்.

பழக்கவழக்கத்தால், சூழ்நிலை நிர்ப்பந்தத்தால், புலன்களின் கவர்ச்சியால் தவறுகள் செய்கிறான். இதனால் இன்பத்திற்குப் பதிலாகத் துன்பத்தையே சந்திக்கின்றான். பிறவியின் நோக்கம் மறந்து போகிறது. இறைவன் பற்றிய எண்ணமே ஏற்படுவதில்லை. இந்நிலை மாறவேண்டுமாயின் அவனது மனநிலை மாறவேண்டும்.

''பற்றுக பற்றற்றான் பற்றினை அப்பற்றைப்
பற்றுக பற்று விடற்கு''

என்னும் வள்ளுவர் வாக்குக்கமையப் பற்றற்றான் பற்றினைப் பற்றவேண்டும்.

மனமே எல்லாவற்றிற்கும் காரணம் என்பதை உணரவேண்டும். மனம் தூய்மையாயின் நல்ல எண்ணங்கள் உதயமாகும். நல்ல எண்ணங்களே நம்மை நல்வழியில் இட்டுச் செல்லும்; நம் வாழ்வை உயர்த்தும். எனவே இன்பமும் அமைதியும் நம் மனதிற்குள்ளிருந்து தான் வரவேண்டும். நமது சமய குரவர்களும், ஞானிகளும், சித்தர் களும், அருளாளர்களும் இதனையே போதித்துள்ளனர்.

மனதை எந்த அளவில் உயர்த்திக் கொள்கிறோமோ, நெறிப்படுத்திக் கொள்கிறோமோ அந்தளவிலேயே நமது வாழ்வும், மதிப்பும் உயரும். எல்லா வளங்களும் நிறையும்.

"மனமது செம்மையானால் மந்திரம் செபிக்க வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாயுவை உயர்த்த வேண்டா
மனமது செம்மையானால் வாசியை நிறுத்தவேண்டா
மனமது செம்மையானால் மந்திரஞ் செம்மையாமே."

என்கிறார் அகத்தியர் தமது ஞானப் பாடலில். இதன் மூலம் மனத்தூய்மையே வாழ்வில் அமைதிபெற ஒரே வழியென்பது புலனாகிறது. அலையும் மனத்தை அடக்குபவனே ஞானி ஆவான். "அடக்கம் அமரருள் உய்க்கும்" என்னும் வள்ளுவர் வாக்கையும் நாம் மறந்துவிடக்கூடாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்க்கையில் என்றும் மகிழ்ச்சி நிலவவேண்டும். அதற்கு ஏமாற்றம் இல்லாமல் வாழவேண்டும். ஏமாற்றம் என்பது துன்பமும் சோர்வும் அளிக்கின்ற ஒரு மனநிலை. அது தன்னாலும் வரலாம் பிறராலும் வரலாம். இயற்கையாகக்கூட எழலாம்.

பேராசை, அறியாமை, தப்புக் கணக்கு, விழிப்பின்மை, பகை, இயற்கைச் சீற்றம் ஆகிய ஆறுவகைகளில் ஏமாற்றங்கள் வருகின்றன. இவற்றைத் தவிர்க்க வேண்டுமாயின் சிந்தனையும், அந்தச் சிந்தனை தந்த விளக்கத்தைச் செயலுக்குக் கொண்டு வருகின்ற அறிவு மேன்மையும் வேண்டும். சிந்தனையோடு ஆராய்ந்து நல்ல முடிவு எடுக்கவேண்டும். நல்ல முடிவைச் செயலுக்குக் கொண்டுவரும் திறனும் துணிச்சலும் வேண்டும். இத்தகைய சிந்தனையும் அதனால் ஏற்படுகின்ற விழிப்புணர்வும் வாழ்க்கைமுறையும் மனிதனின் வாழ்க்கையில் வெற்றியையும் அமைதியையும் அளிக்கும்.

மனதைப் பண்படுத்தி, சோம்பலை விடுத்து, விழிப்புடன் செயலில் ஈடுபடும் சக்தியை நமக்கு அளிக்கும் வகையில் ஆன்றோர்களின் அமுத மொழிகளும் சான்றோரின் பொன்மொழிகளும் அமைந்துள்ளன. வளமுடன் வாழும் வழியை அவை நமக்குணர்த்துகின்றன. வாழ்க்கையில் உயர விரும்பும் இளைஞர்கள் ஒவ்வொருவரும் இவற்றை நன்கு படிக்கவேண்டும். படித்ததன் படி ஒழுக முற்படவேண்டும். துக்கத்தைப் போக்கவும் ஆனந்தமாக வாழவும் வழி காட்டும் அறிஞர்களின் பொன்மொழிகளை நாமும் கற்றுக்கொள்ள முன்வர வேண்டும். ஆன்மீக அறிவு பெருகவும் அவை வழிசெய்கின்றன.

இன்றைய உலகில் மனஅழுத்தங்களுக்கு உள்ளாகி வாழ்க்கையில் சஞ்சலமுறுவோர்க்கு அமைதியும் மனச்சாந்தியும் நல்கும் வகையில் இந்நூல் அமைந்துள்ளது.

''*எண்ணிய முடிதல் வேண்டும்*
நல்லவே எண்ணல் வேண்டும்
திண்ணிய நெஞ்சம் வேண்டும்
தெளிந்த நல்லறிவு வேண்டும்.''

என்னும் மகாகவி பாரதியின் வாக்குக்கமைய வளமுடன் வாழும் வழியறிந்து வாழ்க்கையை இன்பச் சோலையாக, இறையுணர்வுடன் ஆக்குவோமாக!

வாழ்க வளமுடன்.

த. துரைசிங்கம்

பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொருளடக்கம்

1.	அமுத மொழிகள்	1
2.	சான்றோரின் பொன்மொழிகள்	14
3.	வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கு வழி காட்டும் செய்திகள்	37
4.	குமரகுருபரர் பொன்மொழிகள்	44
5.	திருவாசகம் தந்த மாணிக்கவாசகர் பொன்மொழிகள்	53
6.	உங்கள் சிந்தனைக்கு	57
7.	அறிய வேண்டிய அரிய தகவல்கள்	66
8.	தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் நற்சிந்தனைகள்	85
9.	கீதை காட்டும் பாதை	93

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அமுத மொழிகள்

1. துன்பத்தைச் சகித்துக் கொள்பவனே, இன்பத்தை அனுபவிக்கத் தகுதியுள்ளவன்.

-ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ணர்

2. நமக்குள்ள வலிமையையும் கடமையையும் ஒவ்வொருவரும் உணர்ந்து எல்லை மீறாது இருக்கவேண்டும்.

-சத்யசாய்பாபா

3. தங்கத்தை உருக்கினால், இரத்தினக்கல்லைப் பதிய வைக்கலாம். அது போலவே உள்ளத்தை உருக்கினால் அதில் இறைவன் வந்து ஒட்டிக்கொள்வான்.

-கிருபானந்தவாரியார்

4. பிரார்த்தனை, வணக்கங்களின் சாரம் ஆகும்.

-நபிகள் நாயகம்

5. இடையறாது கடைந்தால் பாலிலிருந்து வெண்ணெய் வெளிப்படுவதைப்போல், இடையறாது தியானம் செய்தால் எம்பெருமான் வெளிப்படுவான்.

-கிருபானந்தவாரியார்

6. சிந்தை திருந்தினாலொழிய செயல் திருந்த வழியில்லை. சிந்தையைத் திருத்தும் ஆற்றல் சமயத்திற்குத்தான் உண்டு.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

7. தூற்றினால் துவண்டு போகாமலும், போற்றினால் பெருமிதம் அடையாமலும் கடமையைத் தவறாது செய்பவனே உயர்ந்தவன்.

-சத்யசாய்பாபா

8. தயங்கியவனுக்குத் தோல்வியும் துணிந்தவனுக்கு வெற்றியும் கிடைக்கும்.

-ஆதிசங்கரர்

9. இன்றைய உலகில் நாம் உள்ளும் புறமும் தாக்குதலுமான ஒரு காலத்தில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கிறோம். புற உலகச் சவால்கள் நம்மை அலைக்கழித்து, நம் வாழ்க்கையை இன்பமற்றதாகவும் துன்பமிகுந்ததாகவும் செய்து கொண்டிருக்கின்றன.

-சுவாமி சின்மயானந்தா

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

10. மனிதனின் மனம் கடுகுப் பொட்டலம் போன்றது. அந்தப் பொட்டலம் கிழிந்து, கடுகு நாலா பக்கங்களிலும் ஓடிவிட்டால் அதை ஒன்று சேர்ப்பது எவ்வளவு சிரமமான காரியமோ, அதேபோல மனம் பலவழிகளில் சென்று உலக விஷயங்களோடு ஈடுபட்டிருக்கும்போது அதைக் குவித்து ஒருமுகப்படுத்துவது சுலபமானதல்ல.

-ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர்

11. இறைவா! நீ மனிதனுள்ளே இருப்பதால்தான் அவன் தெய்வீகத்தை நம்புகிறான். அதை அடைய முயல்கிறான். உன்னால்தான் மானிட ஆன்மாக்கள் தெய்வீக வாழ்வை நோக்கி முன்னேற முடிகிறது.

-அரவிந்தர்

12. தேகப்பயிற்சி செய்பவனுக்கு உடம்பில் ஒரு தெம்பு வருவதுபோல், தியானம் செய்பவனுக்கு ஆத்ம சக்தி பெருகும்.

-கிருபானந்தவாரியார்

13. பொறாமையும் அகந்தையும் விட்டொழிக. மற்றவர்க்காகக் கூடி உழைக்கக் கற்றுக் கொள்வாயாக. இப்போது நமது நாட்டிற்குப் பெரிதும் அவசியமானது இதுவே.

-விவேகானந்தர்

14. படைப்புகள் அனைத்தும் இறைவனின் குடும்பமாகும். அவற்றை நேசிப்பவனே இறைவனை நேசிப்பவன் ஆவான்.

-நபிகள் நாயகம்

15. இறைவனை மனக்கண்ணின் முன் நிறுத்து. அவனைத் தேடிக் கண்டுபிடி. அவனோடு ஒன்றி விடு. இதுவே மனிதனின் கடமை.

-சத்யசாய்பாபா

16. போலி நண்பன் ஆயிரம் பகைவர்களைவிட மோசமானவன்

-ஆதிசங்கரர்

17. உங்கள் இறைவன் ஒரே இறைவன்தான். அளவிலாக் கருணையும் இணையிலாக் கிருபையும் உடையோன் ஆகிய அவனைத் தவிர வேறு இறைவன் இல்லை.

-திருக்குர்ஆன் 2-163

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

18. பாம்பும் அதன் மேற்சட்டையும் போன்று ஆத்மாவும் சரீரமும் வெவ்வேறானவை.

-ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ணர்

19. பிள்ளைகள் தாய், தந்தையின் கண்ணீரைத் துடைக்க வேண்டுமே தவிர அதிகப்படுத்தக்கூடாது.

-கிருபானந்தவாரியார்

20. உலகம் முழுவதுமே விடுதலைக்கு ஏங்குகிறது. எனினும் ஒவ்வொருவரும் தன்னைப் பிணைத்திருக்கும் தளையை விரும்புகின்றனர். இது தான் புதிர்

-அரவிந்தர்

21. இறைவனின்மேல் பாரத்தைப் போட்டுவிட்டு கடமையை மறந்துவிட வேண்டாம். மாட்டுக்காரன் மேய்ச்சலுக்காகக் காட்டுக்கு ஓட்டித்தான் போவான். மேயவேண்டியது மாடுதானே.

-சத்யசாய் பாபா

22. மனித வளர்ச்சியின் தொடக்கத்தில் உணர்ச்சிகளும் உந்துதல் களுமே மனிதனை வழிநடத்திச் செல்கின்றன. அறிவும் ஆராய்சிகளும் அல்ல.

-சுவாமி சின்மயானந்தா

23. 'நான்' என்னும் அகங்காரம் அழியும்போது கடவுள் தோன்றுகிறார். ஒருவனது அகங்காரம் அவனது உடல் இருக்கும்வரை அவனைவிட்டு முற்றிலும் நீங்குவதில்லை. அதன் அடையாளம் சிறிதளவேனும் எப்போதும் தங்கியிருக்கும்.

-ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர்

24. யோகியானவர்கள் எங்கும் கடவுள் இருப்பதைக் காண்கிறார்கள்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

25. ஒருமணி நேரச் சிந்தனை ஓராண்டு வணக்கத்தைவிடச் சிறந்தது.

-நபிகள் நாயகம்

பொதுசன நூலகம் யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

26. தனிஆள் எப்போதும் இல்லை. கூடவே கடவுள் இருக்கிறார்.

-அரவிந்தர்

27. இந்த உலகமே ஒரு மருத்துவமனைதான். அதில் நாம் எல்லோரும் ஒவ்வொரு வித வியாதியுடன் வந்த சேர்ந்து இருக்கிறோம். கடவுள் மருத்துவராக இருந்து அதற்கேற்ற பத்தியமும் மருந்தும் கொடுத்து நம்மைக் குணப்படுத்துகிறார். பூர்வ ஜென்ம வாசனை என்பது தான் அவரவருடைய நோய்.

-சுவாமி சின்மயானந்தர்

28. 'நாளை' என்பது நம் கையில் இல்லை. நல்லதை நினைத்தால் அதனை அக்கணமே செய்யத் தொடங்கு. தொட்டியில் தண்ணீர் நிரம்பியிருந்தாலும் தானாகக் கொட்டாது. குழாயைத் திறந்துவிடவேண்டும். 'அன்பு' மனதின் உள்ளே நிரம்பியிருந்தாலும் நற்செயல்களினால்தான் திறந்துவிட வேண்டும்.

-சத்யசாய் பாபா

29. நமது விவேகமுள்ள, மிகவும் சிறந்த நண்பன் இறைவன்தான். ஏனென்றால், நம்மை எப்போது அடிக்கவேண்டும், எப்போது அணைக்க வேண்டும் என்பதை அவன் நன்கு அறிவான். நம்மை எப்போது ஆதரித்துக் காப்பாற்ற வேண்டும் என்பதோடு, எப்போது வீழ்த்தி மாய்க்க வேண்டும் என்பதையும் அவனறிவான்.

-அரவிந்தர்

30. நீங்கள் செய்த நன்மைகளைச் சிந்திப்பதைவிட, உங்களால் நிகழ்ந்த பாவங்களைச் சிந்தியுங்கள்.

-நபிகள் நாயகம்

31. கர்த்தர் இரக்கமும் மன உருக்கமும் நீடிய சாந்தமும் மிகுந்த கிருபையும் உள்ளவர்.

-பைபிள், சங்கீதம் 148 : 8

32. நன்மையை நன்மையாகவே செய்யவேண்டும். அதில் வேறு உள்நோக்கம் இருந்தால், செயலில் வெற்றி காணமுடியாது.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

33. கட்டுப்பாடற்ற மனம் கொண்டவனுக்குத் தன்னை உணர்தல் கடினமான செயலே. ஆனால் மனதைக் கட்டுப்படுத்திச் சரியான வழியில் முயல்வோனுக்கு வெற்றி நிச்சயம்.

-பகவத்கீதை

34. பலரைச் துன்புறுத்தி ஒருவர் இன்பம் அடையக்கூடாது. ஆனால் ஒருவர் துன்பமடைந்து பலரை இன்புறச் செய்ய வேண்டும்.

-சத்யசாய்பாபா

35. இறைவன் மீது நாட்டங்கொண்டு மனக்கண்ணையும் காதுகளையும் மூடுவதே உண்மையான தியானம் ஆகும்.

-ஸ்ரீ இராமகிருஷ்ணர்

36. எவனால் மனதைக் கட்டுப்படுத்த முடியவில்லையோ அவனுக்கு எதுவுமே கிடைக்காது. எவன் மனதை ஒழுங்கு படுத்த ஜாக்கிரதையாக முயற்சி செய்கிறானோ, அவனுக்கு எல்லா யோகமும் கிட்டும்.

-கீதை

37. உங்களை ஏற்றுக் கொள்ளாதவன் வீட்டிலிருந்து கிளம்பும் போது, உங்கள் பாதங்களில் படிந்துள்ள தூசியைக்கூட உதறிவிடுங்கள்.

-இயேசுநாதர்

38. 'கோட்டை' கட்டியவனைவிட 'குளம்' வெட்டியவன் உயர்ந்தவன். கோட்டை ஒருவனுக்குத்தான் சொந்தம், குளம் அனைவருக்கும் சொந்தம்.

-சத்யசாய்பாபா

39. பலன் கருதாமலும் சுயநலம் இல்லாமலும் இறைவன் மீது கொண்டிருப்பதே பக்தியாகும்.

-விவேகானந்தர்

40. ''கடவுள் இருந்தால் எனக்குக் காட்டு, அப்போதுதான் நம்புவேன்'' என்று யாராவது கேட்டால், அவரிடம் உனது ''பசியை, தலைவலியை, வயிற்றுவலியை எனக்குக் காட்டு. அப்போதுதான் நம்புவேன்'' என்று சொல்லுங்கள்.

-கிருபானந்தவாரியார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

41. அனைத்து உயிரினத்துக்கும் நன்மையை விரும்புக. இது உன் வாழ்வை வளமூட்டி, உன்னை மகிழ்ச்சியும் அமைதியும் உடையவனாகச் செய்யும்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

42. எப்போதும் தோல்வியைப் பற்றி நினைத்தால் தோல்வி நம்முடையதாகி விடுகிறது. எதையும் தீர்மானிக்காமல் இருந்தால் எந்த மாற்றமும் ஏற்படாது. நாம் அனைவரும் செய்யவேண்டியது ஏதாவது ஒன்றை மாபெரும் செயலாகச் செய்யவேண்டும் என்பதுதான். பின்னர் அதை எளிமையாகச் செய்யவேண்டும். ஒருபோதும் தோல்வியைப் பற்றிச் சிந்திக்க வேண்டாம். ஏனெனில் எதை நினைக்கிறோமோ அது நிச்சயம் நடக்கும்.

-மகரிஷி மகேஷ்யோகி

43. மனதில் நினைப்பதையே சொல். இல்லையெனில் அமைதியாக இரு.

-புத்தர்

44. வறுமையில் வாடுபவனின் அவலக்குரலைக் கேட்டுச் செவிகளைப் பொத்திக்கொள்ளாதீர்கள். பிறகு உங்கள் குரலே உங்களுக்குக் கேட்காமல் போய்விடும்.

-இயேசுநாதர்

45. புதியதொரு பண்பாடு உலகுக்கு வேண்டும். போதை, போர், பொய் புகை ஒழித்து அமுல் செய்வோம். அதிக சுமை ஏதுமில்லை. அவரவர் தம் அறிவின் ஆற்றலினால் உடல் உழைப்பால் வாழ்வதென்ற முடிவும் மதி பிறழ்ந்து மற்றவர்கள் மனம், உடல், வருத்தாமா நெறியும் உணவுக்குயிர் கொல்லாத நோன்பும் பொது விதியாய்ப் பிறர் பொருள் வாழ்க்கை சுதந்திரத்தைப் போற்றிக் காத்து பிறர் துன்பம் போக்கும் அன்பும் வேண்டும்.

-மகாஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி

46. எனக்கு எல்லாமே வேண்டும். இன்னும் வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டே இருப்பவன், எவ்வளவு செல்வங்களைப் பெற்றிருந்தாலும் ஏழைதான். எனக்கு எதுவும் வேண்டாம்,

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

என்னிடம் இருக்கும் சிறிதளவையும் பிறருக்காகக் கொடுத்து விடுவேன் என்று சொல்லிச் செயற்படுபவன் அதிகம் இல்லாதவனாக இருந்தாலும் பணக்காரன்தான்.

-சுவாமி சின்மயானந்தர்

47. குற்றங்கள் தொலைய எவனுடைய இருதயம் கடவுளை நாடித் தீவிரப்படுத்தப்படுகின்றதோ, அவனுடைய உள்ளத்தில் உள்ள குற்றங்களும் தீவிரமாகத் தொலைகின்றன.

-சுவாமி சிவானந்தா

48. பிறவிப் பெருங்கடலைத் தாண்டிச் செல்வதற்கு குருவின் அருள்தேவை. எல்லா விதமான இன்பதுன்பத்திலும் அருள் பாலிப்பவர் குரு. ஆகவேதான் நம்முடைய அறியாமையை யும் துன்பத்தையும் குருவால் அகற்றமுடிகிறது.

-காஞ்சிப்பெரியவர்.

49. சமயம்தான் எல்லாவற்றிற்கும் உயிர்நாடி. சமய வாழ்க்கை சோறு போன்றது. மற்றவை எல்லாம் கறி, கூட்டு போன்றவை.

-விவேகானந்தர்

50. இறைவனை வழிபடும்போது எல்லாம் அற்று, நம்மையும் மறந்து, கண்ணீர் மல்கி நின்றால் அழுதபிள்ளையைத் தாய் எடுப்பதுபோல், உலக உயிர்களுக்கெல்லாம் அம்மை அப்பனாய்த் திகழும் இறைவனும் நம்மைப் பாசபந்தங் களிலிருந்து தடுத்து அணைத்து அருள்பாலிப்பான.

-கிருபானந்தவாரியார்

51. தங்களுடைய ஆசைகள் உடனடியாக நிறைவேற வேண்டும் என்கிற பேராவலாலும் பொறுமையின்மையாலும் மக்கள் குருடர்களைப்போல் நடந்து கொள்கின்றனர். இதனால் அவர்களுடைய தெளிவான கண்ணோட்டத்தை இழக்கின்றனர்.

-அமிர்தானந்தமயி

52. நீ உலகத்தில் வாழ்ந்திருக்கும் வரையில் பிறர் உன்னிடம் அச்சமும் மரியாதையும் கொள்ளும்படி நட. ஒருவருக்கும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தீங்கு செய்யாதே. பிறரால் உனக்கு தீங்குவராதபடியும் காத்துக்கொள்.

-ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

53. உன்னைப் படைத்த சக்தியே உலகத்தைப்படைத்தது. உன்னைக் காப்பாற்றும் அந்த மகாசக்தி அவ்வாறே உலகத்தையும் காப்பாற்றும். கடவுளே உலகத்தைச் சிருஷ்டித்திருப்பதால் அதைக் காப்பாற்றுவதும் அவர் பொறுப்பு; உன் வேலையன்று.

-ஸ்ரீரமணமஹரிசி

54. இயற்கையில் எந்த ஒரு மிருகமும் பறவையும் மரமும் மரணத்தைக் கண்டு அஞ்சுவதில்லை. ஆனால், மனிதன் மட்டும்தான் அதைக் குறித்து வீண் குழப்பத்தை உருவாக்கி மரணம் நெருங்கிக் கொண்டே இருப்பதால் வாழ்க்கை முழுவதும் நடுங்கிக்கொண்டே இருக்கிறான். ஏனெனில் மரணத்தை நினைத்து நினைத்தே அவன் முழுமையாக வாழமுடிவதில்லை. மரணத்தைக்கண்டு நீங்கள் மிகவும் பயந்தால் எப்படி உங்களால் வாழமுடியும்? பயம் இல்லாமல் இருந்தால்தான் சந்தோஷ வாழ்க்கை சாத்தியமாகும்.

-ரஜ்னீஷ்

55. தீமை எதுவென்றால் அடிமைத்தனம்தான். துறவுக்கும் அடிமைப்படலாகாது. தேவைகளுக்கும் அடிமையாகலாகாது. எது வருகிறதோ அதை ஏற்றுக்கொள்ளவேண்டும். அது போய்விடுமானால் அதை இழக்கவும் சித்தமாக இருக்க வேண்டும்.

-ஸ்ரீஅன்னை

56. வாழ்க்கையின் இலட்சியமாகக் கடவுளை வையுங்கள். பணம் வசதிகளைத் தரலாம். அது மட்டும் இலட்சியமாக இருக்கமுடியாது. கடவுளை நோக்கிப் பயணப்படத் தீர்மானித்தால், நிச்சயமாக வழிபிறக்கும்.

-யோகிராம்சரத்குமார்

57. தெய்வ அருளில் நம்பிக்கையின்மைதான் கவலை என்பது. உன்னுடைய சமர்ப்பணம் முழுமையாக இல்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அரைகுறையாக உள்ளது என்பதைத்தான் அது காட்டுகிறது. எனவே, கவலையைவிடு. செய்வதையெல்லாம் நேர்மையுடன் செய்துவிட்டு, விளைவுகளை இறைவனின் பொறுப்பில் விட்டுவிடு.

-ஸ்ரீஅன்னை

58. சிறு பறவையொன்று சிறுகிளையில் அமரும்போது பறவையின் சுமையால் கிளை ஆடலாம். ஆனால் அவ்வசைவால் பறவை நிலைகுலைந்து போவதில்லை. காரணம் என்ன? கிளைமீது உட்காரும் பறவை தன் பாதுகாப்புக்குக் கிளையை நம்பியிருக்கவில்லை. அது தன் சிறகைத்தான் நம்பியுள்ளது. அது பறந்துவிடும். அது கவலைப்படுவதேயில்லை. கிளையில் அமர்ந்துள்ள சின்னஞ்சிறு பறவைகூடத் தன் சிறகில் அவ்வளவு நம்பிக்கை வைத்துள்ளது. எனவே அது பயமற்று இருக்கிறது. அத்தகைய நம்பிக்கையைப் பெறவேண்டும்.

கோபத்தாலோ, பொறாமையாலோ, ஏக்கத்தாலோ மனம் பதற்றமடையும்போது குளிர்ந்த நீரைக்குடியுங்கள். அமைதியாகப்படுத்துக்கொள்ளுங்கள். சில பஜனைப் பாடல்களைப் பாடுங்கள். தனியாக நீண்டதூரம் நடந்துவிட்டு வாருங்கள். மனதை அரிக்கும் சிந்தனைகள் விரட்டப்பட்டு அமைதியாகிவிடும்.

-ஸ்ரீசத்யசாய்பாபா

59. கடலும் அலையும் உண்மையில் எப்படி ஒரே நீராகுமோ, அம்மாதிரி இறைவனும் நீயும் உண்மையில் ஒரே அளவற்ற சைதன்யம் ஆவிர். சைதன்யமான உன்னிடத்தில்தான் இந்த அனைத்து உலகமும் இருக்கிறது. அதைப்படைத்த இறைவனும் இருக்கிறான்.

-தயானந்த சரஸ்வதி சுவாமிகள்

60. ஒரு சின்னஞ்சிறு விதை செடியாகி, மரமாகிப் பூக்கிறது; காய்க்கிறது; பழம் கொடுக்கிறது. அதுபோல, நீ செய்யும் ஒரு பைசா தர்மம், மரம்போல வளரும் தன்மையுடையது. அந்தத் தர்மத்துக்கு எந்தக் காலத்துக்கும் அழிவுஇல்லை.

-பங்காரு அடிகளார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

61. நைந்த துணிகளைக் கழற்றி எறிந்துவிட்டு மனிதன் புதிய துணிகளைக் கொள்ளும்மாறு போல, ஆத்மா நைந்த உடல்களைக் களைந்து புதியனவற்றை எய்துகிறது.

-ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

62. தியான வேளையில் இறைவனில் ஒன்றிவிட வேண்டும். மேல் மட்டத்தில் மிதந்தால், தண்ணீரின் அடியில் உள்ள இரத்தினங்கள் கிடைக்குமா?

-ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

63. கடவுள் பரிபூரணர்; குறை ஏதும் இல்லாதவர்; நன்மை தீமைகளோடு சம்பந்தப்படாதவர். கடவுளின் சங்கல்பம் அல்லது இச்சையே இயற்கை நியதிகளாக வடிவெடுக்கின்றது. ஞானமே பரம்பொருளின் தன்மை. எனவே ஞானத்தைப் பெறு; விடுதலையடை. மானிட சரீரத்தில்தான் ஆத்மஞானம் சித்திக்கும். பரமனை அறிய முடியும். இக்காரணம் பற்றியே தேவர்களும் மனிதனாகப் பிறக்க விரும்புகின்றனர்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

64. எங்கே உழைப்பு இகழப்படுகிறதோ அங்கு அழிவு, தேக்கம் உண்டாகி கலை மறைகிறது. எங்கே உழைப்பு போற்றப் படுகிறதோ அங்கு வாழ்வு, கலை வளர்கிறது.

-சுவாமி ராமதீர்த்தர்

65. பொறுமையாக இருப்பதன்மூலம் எந்தக் காரியத்தையும் சாதித்துவிட முடியும். நீரை ஒரு கம்பி வலையில்கூட கொண்டு செல்லமுடியும். அது உறைந்து பனிக்கட்டி ஆகும் வரையில் பொறுத்து இருப்பதால்.

-சாமுவேல் ஸ்டைல்ஸ்

66. எவன் நல்லதும் கெட்டதும் வருமிடத்தே எதனிலும் வீழ்ச்சியற்றவனாய், ஆவலுறுவதும் பகைப்பதுமின்றி யிருப்பானோ, அவனுடைய அறிவே நிலைகொண்டது.

-பகவத்கீதை

67. கற்களால் கட்டப்பட்ட கோயில்களைவிட நரம்பாலும் சதையாலும் கட்டப்பட்ட மனித உடல்களே உண்மையான

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கோயில்கள். மனிதன் தன்னை உணர்ந்தால் கோயிலுக்குப் போக வேண்டியதில்லை.

-தமிழ்வாணன்

68. மனம் அமைதியடையாவிட்டால் யோகம் கைகூடாது. உலகியலாகிய காற்று மனமாகிய தீபத்தை எப்போதும் அலைக்கழிக்கிறது. இந்தத் தீபம் சிறிதும் சஞ்சலப்படாமல் இருக்குமானால் சரியான யோகநிலை கைகூடி விட்டது என்று பொருள்.

-ஸ்ரீராமகிருஷ்ணர்

69. உன்மனதை இறைவனிடம் திருப்பு. அப்பொழுது உனது சுகம், துக்கம் ஒழியும்; ஜனன மரணம் நீங்கும்; உனக்கு முக்தியும் கிட்டும்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

70. நம்முள் இறைவன் இருந்து நம்மை இயக்குகிறான் என்பதைப் புரிந்துகொண்டு, உலக இன்பங்களிலே இச்சை வைக்காமல் செயல் புரிந்தால், பயத்தைப் பூஜ்யமாக்கிக் கொண்டு விட்டால், மரணமிலாப் பெருவாழ்வு வாழலாம்.

-வள்ளலார்

71. ஒருவன் தன் நெஞ்சு அறிந்ததொன்றைப் பிறர் அறியவில்லை என்று கருதிப் பொய்சொல்லக்கூடாது. பொய் சொன்னால் அதனை அறிந்த தன் நெஞ்சே, தான் செய்த தீவினைக்குச் சான்றாய் நின்று, தன்னைக் குற்றஞ்சாட்டித் துன்புறுத்தும்.

-திருவள்ளுவர்

72. விவேகமும் வைராக்கியமும் இல்லாமல் வெறும் புலமையும் பேச்சும் என்ன பயனைத் தரும் இறைவனே ,உண்மை. மற்ற அனைத்தும் நிலையற்றவை. இருப்பவர் அவர் மட்டுமே. மற்ற எதுவும் இல்லை. இதன் பெயர்தான் விவேகம்.

-ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ணர்

73. ஞானத்தைப்போல் தூய்மைதரும் பொருள் இவ்வுலகத்தில் வேறெதுவுமில்லை. யோகத்தில் நல்ல சித்தியடைந்தவன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தானாகவே தக்க பருவத்தில் அதைத் தனக்குள் கிடைக்கப் பெறுகிறான்.

-பகவத் கீதை

74. ஒருவனுக்கு அழிவில்லாத சிறந்த செல்வம் கல்வியே. மற்ற பொருட் செல்வங்கள் எல்லாம் அழியக்கூடியவை ஆகையால் சிறந்தவை அல்ல.

-திருக்குறள்

75. கடவுள் உனக்கு மிகவும் அருகிலுள்ளார்; உனது மூச்சையும் விடச் சமீபத்திலுள்ளார்; கை கால்களை விடவும் பக்கத்தில் உள்ளார்; அவர் உன் இதயத்திலேயே வசிக்கின்றார். அவர்தான் உன் ஆத்மன்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

76. இதயபூர்வமான ஈடுபாடு இருக்குமானால் இல்லற வாழ்க்கையிலும் இறையனுபூதி பெறமுடியும். ''நான்'', ''எனது'' என்பவைதான் அஞ்ஞானம். ''எம் பெருமானே, எல்லாம் நீயே! எல்லாம் உன்னுடையவை'' - இது ஞானம்.

மனத்தளவில் துறந்து வாழுங்கள் என்றுதான் நான் சொல்கிறேன். உலகத்தை விட்டுவிடுங்கள் என்று நான் சொல்லவில்லை. இல்லறத்தில் பற்றற்று வாழ்ந்து இதயபூர்வமான ஈடுபாட்டுடன் இறைவனை நாடினால் அவரை அடையமுடியும்.

-ஸ்ரீஇராமகிருஷ்ணர்

77. அழகு அருமையானது தான். ஆனால் புற அழகு மட்டுமே வாழ்க்கையில் முக்கியமாகிவிடாது. இதயத்தால் ஒருவர் அழகாக இருக்கவேண்டும்.

-ஜீன்

78. நீங்களும் உங்கள் கவலைகளை இதயத்திலிருந்து கழற்றி இறைவனின் காலடியில் வையுங்கள். இறைவன் அருள்வார் என்ற நம்பிக்கையுடனும் இளமைத் துடிப்புடனும் விடாமுயற்சியுடனும் உங்கள் கடமையைச் செய்யுங்கள். வெற்றி பெறுவீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9399

79. இலட்சியத்தை அடைய வேண்டும் என்ற உறுதியுடன் நல்ல சிந்தனைகளையே திரும்பத் திரும்ப உள்ளத்தில் பயிரிட்டு விடாமுயற்சியுடன் செயற்பட்டால் நிச்சயம் நம் ஒவ்வொருவருக்கும் வெற்றி உண்டு.

-சேர். பிரான்சிஸ் டிரேக்

80. வேதனை வரும்போது பயந்து ஓடாமல் துணிவுடனும் இறைவனுடைய அருளில் அசையாத நம்பிக்கையுடனும் அதனைச் சந்திக்கவேண்டும். பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில் வேதனை ஒளி பொருந்திய உண்மையைக்காண தெய்வீகக் களிப்பை அடைவதற்கு நேர்பாதையாக உடனே திறக்கும் கதவாக இருப்பதைக் காணலாம்

-ஸ்ரீ அன்னை

81. தன்னடக்கமே விரதங்களிலெல்லாம் சிறந்தது. அதுவே ஆத்மீக சாதகனின் சாசுவதமான கடமையுமாகும்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

82. அறம் என்னும் நீரில் நீராடி, வாய்மை என்னும் வாசனைத் திரவியத்தை உடலில் பூசுக.

-குருநானக்

83. மௌனமான பிரார்த்தனைக்கே இறைவன் விரைவில் செவிசாய்க்கிறான்.

-முல்லா நஸ்ருதீன்

84. குப்பை நிறைந்த இடத்தில் நீ இருக்க அருவருப்புக் கொள்வாய் அல்லவா? அதுபோல காமம், கோபம், வஞ்சனை, சூது, கொலை, பொய் முதலிய அசுத்தங்கள் நிறைந்த உள்ளத்தில் இறைவன் இருக்கமாட்டான்.

-கிருபானந்தவாரியார்

85. உலகத்தில் உள்ள பொருள்களால் சுகமும் துக்கமும் ஏற்படுகிறது. காரணம் அந்தப் பொருள்களுக்கு ஆரம்பம் உண்டு; முடிவும் உண்டு. புத்தியுள்ளவன், அழியக்கூடிய விஷயங்களில் நாட்டம் செலுத்தமாட்டான்.

-பகவான் ஸ்ரீ கிருஷ்ணர்

KOHA JPL

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

218040

சான்றோரின் பொன்மொழிகள்

1. தோல்வியைக் கண்டு அஞ்சுபவரிடமிருந்து வெற்றி விலகி விடுகிறது.

- **சோக்கிரட்டீஸ்**

2. ''தேவை'' என்பது பலவீனமானவரையும் பலசாலியாக்கும்.

- **கன்பியூஷியஸ்**

3. சிறிய காரியங்களில் மனதை அலையவிட்டுப் பெரிய காரியங்களைக் கோட்டைவிடாதே.

- **ஆபிரகாம் லிங்கன்**

4. வாய்ப்பில்லாத திறமையால் பயன் எதுவுமில்லை.

- **சோக்கிரட்டீஸ்**

5. உள்ளங்கைச் சோற்றை விட்டுவிட்டுப் புறங்கையை மட்டும் ருசிப்பவன் முட்டாள்.

- **லெனின்**

6. பொறாமையும் அகந்தையும் விட்டொழிக. மற்றவர்க்காகக் கூடி உழைக்கக் கற்றுக்கொள்வாயாக. இப்போது நமது நாட்டிற்குப் பெரிதும் அவசியமானது இதுவே.

- **விவேகானந்தர்**

7. கோழையாக இருப்பவன் வாழ்க்கையில் முன்னேற்றம் இல்லை.

- **அலெக்சாண்டர்**

8. போலி நண்பன், ஆயிரம் பகைவர்களைவிட மோசமானவன்.

- **ஆதிசங்கரர்**

9. தன்னம்பிக்கை உள்ளவனுக்கு, எல்லா வாசல்களும் திறந்து இருக்கும்.

-வோட்ஸ் வோர்த்

10. புதிதாகத் தெரிந்து கொள்வதை என்று நிறுத்துகிறீர்களோ, அன்றே உங்கள் முதுமைப்பருவம் துவங்கிவிட்டது.

-நியூட்டன்

11. திருப்திதான் பெருஞ்செல்வம்

-புத்தர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12. அச்சத்தைவிட ஆபத்தை ஒரு முறையாவது சந்திப்பது மேல்.

-லெனின்

13. 'பணிவு' என்பது தாழ்மையின் சின்னம் அல்ல; அது உயர்ந்த பண்பின் அறிகுறி.

-எடிசன்

14. பரிசுத்தமான ஒழுக்கம் என்பது அஹிம்சையே ஆகும்.

-காந்திஜீ

15. ஊசிமூலம் மருந்து செலுத்துவது போல், கதைகளின் வடிவில் நீதிகளைச் சொன்னால் மக்கள் மனதில் நன்றாகப் பதியும்.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

16. காலம் என்ற கடனை யாராலும் திருப்பித் தரமுடியாது.

-அரவிந்தர்

17. 'கோபம்' ஆறக்கூடியது. வெறுப்பு ஆறாது.

-அரிஸ்டோட்டில்

18. சுயநலத்தை ஒதுக்கினால் மனதில் ஆற்றல் பெருகும்.

-விவேகானந்தர்

19. ஒழுக்கமுள்ள ஒருவனே, வாழ்க்கையில் எது உண்மை எது போலி என்பதை அறிவான்.

-டால்ஸ்டாய்

20. ஒவ்வொரு இதயமும் ஒவ்வொரு உலகம்

-ஓஷோ

21. மகிழ்ச்சி அடைவதற்கான வழி மற்றவர்களையும் மகிழ்ச்சி கொள்ளச் செய்வதே.

-இங்கர்சால்

22. அறிவாளிகள் காசுக்கு அடிமையாக இருப்பதால், தம் அறிவை விலை கூறுகின்றனர்.

-வினோபாஜி

23. பசி இல்லாவிட்டால் உழைப்பும் முன்னேற்றமும் இருக்காது.

-லெனின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

24. மனிதர்களை நேசி, அவர்களுக்குத் தொண்டு செய். ஆனால், அவர்களின் பாராட்டுதல்களுக்கு ஆசைப்படாமல் இருப்பதில் கவனமாக இரு.

-அரவிந்தர்

25. நண்பர்களுக்கெல்லாம் நல்ல நண்பன் ஒரு நல்ல புத்தகம்

-வ.உ.சி

26. உன் நண்பனுக்கு அளிக்கும் சுதந்திரம் உனது சுதந்திரத்தைப் பறிக்கும்படி ஆகிவிடக்கூடாது.

-சாணக்கியன்

27. உணர்ச்சிகளைக் கட்டுப்படுத்தாதவன் திறமையை வெற்றியாக மாற்றமுடியாது.

-ஆபிரகாம் லிங்கன்

28. குற்றமுள்ள நெஞ்சில் தேள்கள் நிறைந்துள்ளன.

-ஷேக்ஸ்பியர்

29. உண்மை பாரமாக இருப்பதால் அதை எடுத்துச் செல்ல ஒருவரும் முன்வருவதில்லை.

-கன்பியூஷியஸ்

30. மனச்சுத்தம் உடையவர்களுக்கு எல்லாமே சுத்தமாகத் தெரியும்.

-லெனின்

31. பிறருக்கு உதவி செய்யாதவர்கள் பிறர் உதவியை எதிர்பார்க்க முடியாது.

-ஈசாப்

32. கடன் வாங்குபவன் கடன் கொடுத்தவனுக்கு வேலைக்காரன்.

-ஜோர்ஜ் வாஷிங்டன்

33. விரும்பியது கிடைக்காவிடில் கிடைத்ததை விரும்பு.

-திருமூலர்

34. கடவுள் அன்பானவர். அவர் கேட்கமாட்டார். கொடுக்கத்தான் செய்வார்.

-ஆறுமுகநாவலர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

35. விஞ்ஞானம் கலவாத சமயம் நொண்டி; சமயம் கலவாத விஞ்ஞானம் குருடு.

-ஐன்ஸ்டீன்

36. பிறரை அறிந்தவன் கெட்டிக்காரன்; தன்னை அறிந்தவன் ஞானி.

-லோட்ஸே

37. உன் எதிரியை அடிக்கப்போகும்போது அடிவாங்கவும் உன்னைத் தயார் செய்துகொள்.

-நெப்போலியன்

38. உனது குறிக்கோள் ஒன்றிலேயே உனது மனம் அம்புபோல் செல்லட்டும்.

-காந்திஜீ

39. மனிதனின் ஆசைகள் எப்போதும் குறைவதில்லை. அது மனத்தின் பசி.

-காண்டேகர்

40. படித்தவன் சிந்திக்கிறான். சிந்தித்தவன் முன்னேறுகிறான்.

-இங்கர்சால்

41. பொறாமையும் பேராசையும் கொண்டவன் உடல் அழகால் நல்லவனாகி விட முடியாது.

-திரு. வி.க.

42. தகுதி இல்லாதவரைப் புகழ்வது மறைமுகமாய்த் தூற்றுவதற்கு ஒப்பாகும்.

-அலெக்சாண்டர்

43. எல்லாம் தனக்குத் தெரியும் என்று நினைப்பவன் முட்டாள்.

-விவேகானந்தர்

44. ஒரு மனிதன் புத்திசாலியா மடையனா என்பதை நிர்ணயிப்பது அவனது பேச்சு.

-ஆபிரகாம்லிங்கன்

45. நாம் பெறுகிற படிப்பு, கல்வி, அறிவு, பண்பாடு அனைத்தும் ஒழுக்கத்திற்காகத்தான். எனவே ஒழுக்கநெறியை நாம் பேணிக் காக்க வேண்டும்.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

46. இரக்கமுள்ள நெஞ்சில்தான் அன்பு பிறக்கும்.

-கன்பியூஷியஸ்

47. தெய்வீகத் தன்மை இல்லாமல் பெறுகிற மிதமிஞ்சிய அறிவும் ஆற்றலும் மனிதர்களைச் சாத்தான்களாக்கி விடுகின்றன.

-விவேகானந்தர்

48. வாழ்க்கையில் வெற்றிபெற சுருக்கமாகப் பேசுங்கள், நிறையச் செயலாற்றுங்கள்.

-சிவானந்தர்

49. கூரை இல்லாத வீட்டில் மழைநீர் புகுவது போல, பண்படாத மனதில் காமம் புகுந்துவிடும்.

-வோல்டன்

50. யாரொருவன் தன்னைப் புத்திசாலி எனக் கருதுகிறானோ அவனே முட்டாள்.

-சிம்மன்ஸ்

51. நம்மை முன்னேற்றத்திற்கு அழைத்துச் செல்வதே நல்லொழுக்கம். கீழ் நிலைக்கு இழுத்துச் செல்வதே தீய ஒழுக்கம்.

-விவேகானந்தர்

52. நம் மனம் யாரிடம் வசப்படுகிறதோ அவரே நமக்குச் சரியான குரு.

-ரமணமகரிஷி

53. மனிதன் கடவுளை அடைய நொண்டுகிறான். ஆனால் நரகத்தை அடையத் தாவுகிறான்.

-ஓஷோ

54. இயற்கையின் விதியை மீறியதற்கு அளிக்கப்படும் தண்டனையே நோய்.

-சிம்மன்ஸ்

55. உடலில் நோய் இருக்கலாம். மனதில் இருத்தல் ஆகாது.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

56. எந்த உயிரையும் கொல்லாமல் இருப்பதே தர்மத்தின் ஆணிவேர்.

-மகாவீரர்

57. எங்கு சென்றாலும் மகிழ்ச்சியைத் தருபவர்கள் பண்புள்ளவர்கள். பண்பில்லாதவர்கள் ஓர் இடத்தை விட்டுச் சென்ற பிறகே மற்றவர்களுக்கு மகிழ்ச்சியைத் தருவார்கள்.

-சாணக்கியர்

58. கவலை என்பது பயம் என்ற மையப் புள்ளியைச் சுற்றிவரும் பயனற்ற எண்ணம்.

-அரவிந்தர்

59. உயிர்வாழ உணவு அவசியம். சுதந்திரமாக வாழத் தியாகம் அவசியம்.

-ராஜாஜி

60. மாபெரும் படைப்புகள் சில நொடிகளில் உருவாகி விடாது.

-பேசில்

61. குணத்தில் மிக உயர்ந்தவனும் அடிமட்டத்திலிருப்பவனும் மாறவே மாட்டார்கள்.

-கன்பியூஷியஸ்

62. எப்போதுமே துன்பமாக மாறாத ஒரு விஷயம் நாம் செய்யும் நன்மை.

-மகாவீரர்

63. நடத்தை என்ற கண்ணாடியில் ஒவ்வொருவரும் தனது பிம்பத்தைக் காட்டுகின்றனர்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

64. அழகான மங்கையும் கிழிசல் ஆடையும் எந்த ஆணியிலும் மாட்டிக்கொள்ள நேரிடும்.

-விவேகானந்தர்

65. பிறவிக் குருடனைவிட தன் குற்றங்களை உணராதவன் உண்மைக் குருடன்.

-காந்திஜி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

66. மரியாதையை விதைப்பவன் நட்பை அறுவடை செய்கிறான்.

-பேசில்

67. இன்பத்தை ஒழுக்கத்தின் மீதுதான் அமைக்க வேண்டும்.

-கால்ரிட்ஜ்

68. உங்கள் வருகையால் மகிழ்ச்சி பெறாதவர்கள் இல்லத்திற்குச் செல்லாதீர்கள்.

-துளசிதாசர்

69. ஒன்பது தடவை அளந்துபார். ஆனால் ஒரே ஒரு முறை கத்தரி.

-கயாம்

70. பலகாலம் ஊறினாலும் மரக்கட்டை முதலையாகிவிடாது. கடவுளைத் தொழுபவன் எல்லோரும் யோகியாகிவிட முடியாது.

-அரவிந்தர்

71. தொண்டு செய்வது பக்தி, தியாகம் செய்வது முக்தி.

-கிருபானந்தவாரியார்.

72. கடன்படும் செல்வர்களைவிட கடன்படா வறியவர்களே மிகுந்த சுகம் உடையவர்கள்.

-ஔவையார்

73. கடவுளுக்குச் செய்யும் வழிபாடு வெறும் கற்பூரம் அன்று. உயர்ந்த ஒழுக்கநெறியே.

-காந்திஜி

74. உனது தவறை மற்றவர்கள் மிகைப்படுத்தும் முன்னால் ஒப்புக்கொள்.

-விவேகானந்தர்

75. உண்மையை நேசி, ஆனால் பிழையை மன்னித்துவிடு.

-வால்டர்

76. கர்வம் பிடித்தவன் பெருமையை இழந்து விடுவான்.

-ஷேக்ஸ்பியர்

77. மனிதனிடம் அறிவு உறங்கினால் மிருக இச்சைகள் கண்விழித்தெழுந்து குதியாட்டம் போடும்.

-பிளேட்டோ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9399

78. தனக்கெனப் புதிய கருத்து இல்லாதவன் உயிரில்லாத களிமண் உருண்டைக்குச் சமமானவன்.

-விவேகானந்தர்

79. பேசாமல் இருப்பவனே உலகில் ஆனந்தமயமானவன். எண்ணிப் பார்க்காமல் பேசுவது, குறிபார்க்காமல் சுடுவது போன்றது.

-ஆபிரகாம்லிங்கன்

80. சுலபமானதை முதலில் செய்யாதே, கடினமானதைச் செய்து பழகிக்கொள்.

-நெப்போலியன்

81. நாக்கு சிறியது தான். ஆகையால் அது சிறு பிரச்சினையைக் கூடப் பெரிய பிரச்சினையாக்கிவிடும்.

-ஓஷோ

82. புத்திசாலியுடனும் மடையனுடனும் வாதம் செய்யாதே.

-சாணக்கியர்

83. செல்வர்களின் மாளிகையைவிட ஏழைகளின் குடிலில்தான் அன்பு மிகுந்துள்ளது.

-இங்கர்சால்

84. கடந்த காலத்தை எண்ணாமல் நிகழ்காலத்தைச் சிந்தனை செய்தல் நல்லது.

-ஓஷோ

85. வேலைக்காரனாக இருந்து பழகினால்தான் நீ எஜமான் ஆகத் தகுதி பெறுவாய்.

-ஜி.டி. நாயுடு

86. சாதாரண மனிதன் புகழ்பெறும் போது அவன் செய்த தவறுகளும் புகழ்பெறத் துவங்கும்.

-லோரன்ஸ்

87. கல்மனம் படைத்த நண்பனைவிட கொலைகாரன் என்றும் கொடியவனல்ல.

-விவேகானந்தர்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

88. பிறர் உன்னை நேசிக்க விரும்பினால் முதலில் நீ உன்னை நேசிக்கப்பழகிக்கொள்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

89. உண்மை ஒரு கசப்பான மருந்து. ஆனால் அதன் விளைவு இனிமையானது.

-அலெக்சாண்டர்

90. சத்தியம் எப்போதும் தனியாகச் சென்றுவிடும். பொய்க்குத்தான் துணை வேண்டும்.

-காந்திஜி

91. ஆண்பிள்யை அடக்கியும் பெண் பிள்ளையைப் போற்றியும் வளர்க்கவேண்டும்.

-ஔவையார்

92. இன்பமும் துன்பமும் வரும் போகும். ஆனால் வந்தால் போகாதது புகழும் பழியுமாகும்.

-காளிதாசர்

93. அரசன் அன்றே கொல்வான் தெய்வம் நின்று கொல்லும்.

-ஔவையார்

94. உழைப்பு, பிழைப்புக்காக மட்டுமில்லாமல் உண்மைக் காகவும் இருக்கவேண்டும்.

-லெனின்

95. மானைச்சுற்றிப் புலி வட்டமிடும். நல்லவர்களைத் தீயவர்கள் வட்டமிடுவார்கள்.

-சாணக்கியர்

96. தான் வாங்குகிற கூலிக்கும் அதிகமாக எவன் ஒருவன் உழைக்கவில்லையோ அவன் தான் வாங்குகிற கூலிக்குத் தகுதி உடையவனல்ல.

-ஆபிரகாம்லிங்கன்

97. நம் விருப்பம் போல குறித்த இலட்சியமின்றிச் செய்வது விளையாட்டு. நாம் செய்ய வேண்டியதைக் குறித்த இலட்சியத்தோடு செய்வது வேலை.

-ரஸ்கின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

98. மனங்கொண்டது மாளிகை, நரகத்தைச் சொர்க்கமாக்குவதும் சொர்க்கத்தை நரகமாக்குவதும் மனமே.

-மில்டன்

99. சிரிக்கத் தெரியாதவனும் சிந்திக்கத் தெரியாதவனும் வாழ்வில் சிறப்புப் பெறுவதில்லை.

-புல்லர்

100. ஒரு முட்டாளால் கூடப் பணத்தைச் சம்பாதிக்க முடியும். ஆனால், ஒரு புத்திசாலியால் தான் பணத்தைச் சேகரித்து வைக்கமுடியும்.

-ஸ்பெயின்

101. புகழ் நெருப்பைப் போன்றது. அதை அணைத்து விட்டால் மூட்டுவது கடினம்.

-பேகன்

102. உன்னைப் பற்றி நீ இல்லாதபோது என்ன பேசப்படுகிறதோ அதுதான் உண்மையான விமர்சனம்.

-காந்திஜி

103. விவேகம் இல்லாத ஒருவனே எதிரியின் பலத்தை குறைவாக மதிப்பான்.

-நேதாஜி

104. அனுபவம் என்பது பெரிய ஆசிரியராகும். அது பல விடயங்களை நமக்குக் கற்றுத் தருகிறது.

-காந்திஜி

105. இருதயம் இல்லாமல் வெறும் புத்திகூர்மை மட்டுமிருந்தால் அது ஒருவனைச் சுயநலக் காரனாக்கும்.

-விவேகானந்தர்

106. பழக்கத்திற்கு அடிமையாதல் கண்ணைக் கட்டிக் கொண்டு விளையாடுவது போன்றது.

-எமர்சன்

107. அறியாமல் இருப்பது தவறல்ல. அறியமுயலாமல் இருப்பதுதான் தவறு.

-பியூரோ

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

108. வெறும் பட்டங்கள் மட்டும் மனிதன் மதிப்பை உயர்த்தி விடுவதில்லை. அவன் நடந்து கொள்ளும் விதமே அவனை உயர்த்தும்.

-ஹென்றிபோர்ட்

109. செல்வம் குவிக்கப்படும் இடத்தில் மனிதர்கள் அழிகிறார்கள்.

-கோல்ட்ஸிமித்

110. ஆரோக்கியமான உடல், விருந்து மண்டபமாகும். நோயான உடலோ சிறைக்கூடமாகும்.

-மில்டன்

111. பகைவனின் தண்டனையைவிட நண்பனின் துரோகம் மிகக் கொடியது.

-ரைஸ்

112. நாம் மேலே போகும்போது வேகத்தைக் கட்டுப்படுத்தலாம். ஆனால் கீழே வரும்போது அது முடியாது.

-நெப்போலியன்

113. ஒரு மனிதன் எப்படிப்பட்டவன் என்று அறிய வேண்டுமா? முதலில் அவனுக்கு அதிகாரத்தைக் கொடுத்துப் பாருங்கள்.

-பிங்ளின்

114. பொறாமையுள்ள பெண்ணின் செயல் வெறி பிடித்த நாயின் விஷத்தைவிடக் கொடியது.

-ஷேக்ஸ்பியர்

115. ஒரு நாயைக்கூட எதுகை மோனையுடன் குரைக்கச் செய்து விடுகிறது காதல்.

-ஜோன்பிளாஸ்டர்

116. பொறாமைக்காரன் நண்பனை இழக்கிறான். கோபக்காரனோ தன்னையே இழக்கிறான்.

-பீட்டர்வெல்ஸ்

117. நாம் எல்லோரும் மரண தண்டனைக்கு உள்ளானவர்கள் தான். ஆனால் தூக்கிலிடும் தினம் தான் வித்தியாசம்.

-டால்ஸ்டாய்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

118. முட்டாளின் இதயம் அவன் வாயில் இருக்கிறது. அறிவாளியின் வாயோ அவன் இதயத்தில் உள்ளது.

-பிராங்ளின்

119. தண்ணீர் இரும்பை விடக் கனமானது. ஆனால் இரகசியமோ தண்ணீரை விடக் கனமானது. அது நெஞ்சுக்குள் இருக்கும்வரை நிம்மதி கிட்டாது.

-கண்ணதாசன்

120. எவரிடத்திலும் எதையும் எதிர்பார்த்தல் இல்லை என்றால் வாழ்வில் ஏமாற்றம் இல்லை.

-சோக்கிரட்டீஸ்

121. புகழ்ச்சி என்பது நீதித் தராசைக்கூட சில சமயம் அசைத்துவிடும்.

-பேகன்

122. வாழ்வில் சிரிப்பை காட்டுகிறது ரோஜா. துன்பமும் அழுகையும் உள்ளதைக் காட்டுகிறது மெழுகுவர்த்தி.

-கவி இக்பால்

123. மற்றவர்களால் செய்யமுடியாததைச் செய்வது திறமை. திறமையாளனால் செய்யமுடியாததைச் செய்வது மேதை.

-வில்ஹென்றி

124. அரசியல்வாதி அடுத்த தேர்தலைப் பற்றிச் சிந்திக்கிறான். அறிஞன் அடுத்த தலைமுறையைப் பற்றிக் கவலைப் படுகிறான்.

-சேம்ஸ்பரீமன் கிளாக்

125. எல்லோரும் தம்மைவிட்டுவிட்டு வேறு யாரையோ சீர்திருத்த முயல்கிறார்கள்.

-தாகூர்

126. புகழ் என்பது வீரச் செயல்களின் மூலம் கிடைக்கும் நறுமணம்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

127. இன்பத்துக்கு ஒரே ஒரு வழிதான் உண்டு. அதாவது பிறரும் இன்பம் அனுபவிக்கும்படி நடந்துகொள்வதே. பிறருக்குத் துன்பம் செய்து உன்னால் இன்பம் அனுபவிக்கமுடியாது.

-இங்கர்சால்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

128. வாழ்க்கை ஒரு கேளிக்கைக்கூடம் என்பது எவ்வளவு பொய்யானதோ அவ்வளவு பொய்யானதுதான் வாழ்க்கை ஒரு துன்பக்கடல் என்ற எண்ணமும்.

-டால்ஸ்டாய்

129. செலவுக்குமேல் கூடுதலாக வருவாயுள்ளவன் செல்வந்தன்; வரவுக்கு மேல் செலவழிப்பவன் ஏழை.

-புரூவெர்

130. தனக்குத் தெரிந்ததை மட்டும் மனிதன் பேசுவானாகில் உலகில் முழு அமைதி நிலவும்.

-பெர்னாட்ஷா

131. வலிமைமிக்க உணர்ச்சிகள் பொங்கி வழிந்தோடும் ஓட்டத்திற்குப் பெயர் கவிதை.

-வோர்ட்ஸ்வோர்த்

132. இறைவன் தனது உருவிலே மனிதனைப் படைத்தான். மனிதனோ தனது உருவிலே இறைவனைப் படைத்துக் கொண்டான்.

-வோல்டேர்

133. அறிவாளி தேர்ந்தெடுப்பது அடக்கத்தைத்தான். கனிசுமக்கும் மரக்கிளை தரையை நோக்கித்தானே தலையைத் தாழ்த்துகிறது.

-பேகன்

134. துன்பத்தைத் தருபவர்களும் பெண்கள்தான். அந்தத் துன்பத்தைத் தீர்ப்பவர்களும் பெண்கள் தான்.

-ஷெல்லி

135. வாழ்க்கை என்பது குறைவான தகவல்களை வைத்துக் கொண்டு சரியான முடிவுக்கு வரும் ஒரு கலை.

-சாமுவேல் பட்லர்

136. தன்னைத்தானே அடக்கி ஆள முடியாத எந்த மனிதனாலும் சுதந்திரமாக இருக்கமுடியாது.

-பைதாகரஸ்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

137. களங்கமற்ற மனது மிகச் சிறந்த அறிவாற்றலை விட மேலானது.

-பால்வார் லிப்டன்

138. தவறுகளைக் கண்டிப்பதே நமது நோக்கமாக இருக்க வேண்டும். தவறு செய்யாதவர்களைக் கண்டிப்பதன்று.

-மார்ஷியல்

139. மனஉறுதியும் நம்பிக்கையும் இருப்பவர்கள் உலகம் வியக்கும் அரிய சாதனைகளைப் படைப்பர்.

-வின்சென்ட் பீல்

140. உங்களை நீங்களே மதித்துக் கொள்வது ஆணவம். பிறர் உங்களை மதிப்பது பெருமை.

-ஸ்டீவன்சன்

141. மலருக்கு மணமும் மனிதனுக்கு குணமும் அவசியமானவை.

-ஒயிட் பீல்டு

142. தொழிலில் எதுவும் இழிவுஇல்லை. தொழில் எதுவும் செய்யாமல் சோம்பேறியாய் இருப்பதுதான் இழிவு.

-டால்ஸ்டாய்

143. நேர் வழியில் அடைய முடியாததை ஒரு நாளும் தவறான வழியில் அடைந்து விடமுடியாது.

-கதே

144. உயர்ந்த எண்ணம் கொண்டவர்களுக்குத் தனிமை என்பதே இல்லை.

-ஃபிலப் சிட்னி

145. உனக்குத் தெரியாததை தெரியாது என்று ஒப்புக் கொள்வதற்குப் பெயர்தான் அறிவு.

-கன்பூசியஸ்

146. கால் தடுமாறினால் சமாளித்துக் கொள்ளலாம். ஆனால் நாக்குத் தவறினால் மீளவே முடியாது.

-பெஞ்சமின் பிராங்ளின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

147. தாழ்ந்து கிடக்கும் அடக்கம் என்ற வேரிலிருந்து தான் தெய்வீகக் குணங்கள் தழைத்து வளர்கின்றன. புனிதமற்ற மனிதர்கள் அதிகாரம் செலுத்தும் பொழுது கௌரவமான பதவி தனி உடைமையாகி விடுகின்றது.

-ஷேக்ஸ்பியர்

148. இயற்கை அளிக்கும் முதல் பரிசு அழகு, அது முதலாவது பறித்துக்கொள்வதும் அதைத்தான்.

-மெரே

149. அறிவுடைமைக்கு முதற்படி நாம் அறியாமையில் இருக்கிறோம் என்பதை உணர்தல்.

-வெஸில்

150. செல்வம் பெருகப் பெருக அதில் ஆசை அதிகமாவதுபோல அறிவு பெருகப்பெருக அதில் ஆர்வம் அதிகமாக வளரும்.

-ஸ்டெர்னி

151. உயர்ந்த இலட்சியங்களைக் கொண்ட வாழ்க்கையே தலைசிறந்த பெருமையுள்ள வாழ்க்கை

-அல்மெரான்

152. கவிதை எழுதுவதில் எவ்வளவு பெருமை உள்ளதோ, அதே அளவு நிலத்தை உழுவதிலும் உளது என்பதை தெரிந்து கொள்ளாத எந்த சமூகமும் செழிப்படையாது.

-பீட்டி

153. சட்டம் ஓர் எலிப்பொறி, உள்ளே செல்வது எளிது. ஆனால் வெளியே வருவது கஷ்டம்.

-பால்ஃபோர்

154. உணர்ச்சி அரியணையில் அமர்ந்திருக்கும் பொழுது அறிவு வெளியே போய்விடும்.

-எம். ஹென்றி

155. ஒரு நூல் நிலையத்தில் மானிட சமுதாயத்தின் நாட்குறிப்பேடு அமைந்துள்ளது.

-ஜீ. டாசன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

156. புத்தகங்கள் காலம் என்னும் கடலின் கரையில் நிறுத்தப் பெற்றுள்ள கலங்கரை விளக்கங்கள்.

-இ.பி. விப்பின்

157. உலகில் இரண்டே இரண்டு சக்திகள் இருக்கின்றன. அவை வாளும் பேனாவும். இறுதியில் பின்னதே முந்தியதை வென்று விடுகின்றது.

-நெப்போலியன்

158. நல்லவன் அன்பிற்கு அடங்குகிறான். கெட்டவன் பயத்திற்கு அடங்குகிறான்.

-அரிஸ்டோட்டில்

159. கடவுள் நம்பிக்கையும் தன்னம்பிக்கையும் ஒரு நாணயத்தின் இருபக்கங்கள்.

-குன்றக்குடி அடிகளார்

160. நல்ல புத்தகங்களைப் படித்தால் கோடீசுவரனாக இருப்பதைவிட மேலானது.

-ஷேக்ஸ்பியர்

161. பாவம் செய்பவன் மனிதன்; பாவத்துக்காக வருந்துபவன் ஞானி; பாவத்துக்காகப் பெருமை கொள்பவன் சாத்தான்.

-புல்லர்

162. உலக உடைமைகளை ஒரு பொருளாக மதியாதவரே உண்மையான செல்வர்.

-போல் ரிச்சர்ட்

163. கல்விச்சாலை ஒன்று திறப்பவன் சிறைச்சாலை ஒன்றை மூடுபவன் ஆவான்.

-விக்டர் ஹியூகோ

164. கற்றவற்றையும் கற்க வேண்டியவற்றையும் கருத்தில் வைப்பவனே கல்வியில் விருப்பமுடையவன்.

-கன்பூஷியஸ்

165. உடலில் அணியும் உடையைவிட எளிதில் கறை படிய வைக்கமுடியாத ஒன்று முகமலர்ச்சி ஆகும்.

-எமர்சன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

166. தோல்வியைக் கண்டு அஞ்சுபவரிடம் இருந்து வெற்றி விலகி விடுகிறது.

-சாணக்கியன்

167. பெண் தன்னைத்தானே காப்பாற்றிக்கொள்ள முடியா விட்டால் அவளை வேறு யாரும் காப்பாற்ற முடியாது.

-பெர்னார்ட்சா

168. வாழ்நாள் முழுவதும் நாம் கற்றுக்கொண்டே இருத்தல் வேண்டும்.

-விவேகானந்தர்

169. கடன் கொடுப்பதாயிருந்தால் நண்பனுக்குக் கொடுக்காதே. விரோதிக்குக் கொடு.

-ஷேக்ஸ்பியர்

170. மனிதன் பெற்றுள்ள வரங்களில் சிறந்தது நம்பிக்கை.

-பெஞ்சமின் டிஸ்ரேலி

171. ஓநாய்கள் நாய்கள் போல் தோற்றமளிப்பது போல வீண் புகழ்ச்சி செய்பவர்கள் நண்பர்கள்போல் தோற்றமளிக் கின்றனர்.

-ஜோர்ஜ் சேப்மன்

172. எப்படி இருந்தாலும் திருமணம் செய்துகொள். நல்ல மனைவி கிடைத்தால் மகிழ்ச்சியாக இருப்பாய். மோசமான மனைவி கிடைத்தால் ஞானியாவாய்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

173. இறைவன் யாவற்றையும் நல்லதாகவே படைக்கின்றார். மனிதன் அவற்றில் தலையிடுகின்றான்; அவை கெட்டதாகி விடுகின்றன.

-ரூசோ

174. செல்வம் கொஞ்சம் வைத்திருப்பவன் ஏழையல்ல. அதிகம் வைத்திருக்க விரும்புபவனே ஏழை.

-ஸ்பெயின்

175. பயமும் தயக்கமும் உள்ளவனைத் தோல்வி தொடர்ந்து கொண்டே இருக்கும்.

-சாணக்கியன்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

176. அருளின் உயர்ந்த வடிவம் மௌனம். அதுவே மிக உயர்ந்த உபதேசம்.

-ரமணர்

177. புகழ் எய்துவதற்கு மிகக் குறுகிய வழி மனச்சாட்சி வழி நடப்பது.

-ஹென்றி

178. சத்திய வழி நேரானது; குறுகலானது, இவ்வழியே எல்லாத் துன்பங்களிலிருந்தும் நம்மைக் காக்கும்.

-காந்திஜி

179. தன் பகுத்தறிவைப் பயன்படுத்தாத மனிதன் வீட்டு மிருகம். தன் பகுத்தறிவைத் தவறாகப் பயன்படுத்துபவன் காட்டுமிருகம்.

-ஹோரிஃபேக்ஸ் பிரபு

180. நாம் எவ்வளவு கொடுத்தோம் என்பதில் அல்ல, அதை எப்படிக் கொடுத்தோம் என்பதில் தான் பெருந்தன்மை அடங்கியுள்ளது.

-ஆஸ்கார் ஒயில்ட்

181. இலட்சியம் இல்லாத மனிதன் திசைகாட்டும் கருவி இல்லாத கப்பல் போன்றவன்.

-ஆல்பரி

182. உண்மையின் பாதையில் நடக்கும் மனிதனுக்கு எந்த உபதேசமும் தேவையில்லை.

-மகாவீரர்

183. இன்சொல்லின் விலை மிகக் குறைவு. ஆனால் அதன் பயனோ மிக அதிகம்.

-விக்டர் ஹியூகோ

184. கடுமையான வார்த்தைகளைக் கொட்டுவது எப்போதும் பலவீனத்தின் அடையாளம்.

-ஸ்ரீ அரவிந்தர்

185. வாழ்க்கையின் ஒரு கதவு மூடிக் கொண்டால் இன்னொரு கதவு திறந்து கொள்ளும். இது இயற்கையின் விதி.

-மெர்வின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

186. ஒருவருக்கொருவர் விட்டுக் கொடுத்து ஒத்துப்போகாமல் சமுதாயத்தில் வாழ்க்கை நடத்தமுடியாது.

-மு. வரதராசனார்

187. இன்னொருவரின் இதய வேதனையைத் தணிப்பது, நம் சொந்த இதய வேதனையை மறப்பதற்கு வழியாகும்.

-ஆபிரகாம் லிங்கன்

188. ஆணையிடுவதற்குக் கற்றுக்கொள்கிறவன் முதலில் பணியப் பழகவேண்டும்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

189. எதிர்ப்பு எங்கு இல்லையோ? அங்கு வெற்றி இல்லை.

-பெர்னார்ட்ஷா

190. பேசிய பிறகு வருந்துவதை விட பேசுவதற்கு முன்பே யோசனை செய்வது நல்லது.

-டேவிட் ஹியூம்

191. அமைதியாக இருந்தால் கடவுள்களின் பேச்சைக் கூடக் கேட்க இயலும்.

-எமர்சன்

192. காரியத்தில் உறுதியாய் இருப்பதே வெற்றியின் ரகசியம்.

-டிஸ்ரேலி

193. நகைச்சுவை என்பது உப்பு போன்றது. அதுவே உணவு ஆகிவிடாது.

-ஹஸ்லிட்

194. எல்லோராலும் வரலாறு படைக்கமுடியும். ஆனால் ஒரு சிலரால்தான் அதைத் திறம்பட எழுதமுடியும்.

-ஆஸ்கார் வைல்ட்

195. மற்றவர்களால் செய்யமுடியாததை செய்பவனே திறமைசாலி எனப்படுகிறான்.

-அமில்

196. விரைவில் படுக்கச் சென்று விரைவில் எழுபவனுக்கு ஆரோக்கியம், வளம், வெற்றி, அறிவு அனைத்தும் கிடைக்கும்.

-பெஞ்சமின் பிராங்கிளின்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

197. யாருமே தோல்விக்கு திட்டமிடுவதில்லை. ஆனால் பலர் திட்டமிடுவதில் தோற்று விடுகிறார்கள்.

-எமர்சன்

198. கடவுளை நேசிப்பது போல் உங்களைச் சுற்றியுள்ள மனிதர்களையும் நேசியுங்கள்.

-அரவிந்தர்

199. நெருப்பு தங்கத்தை பதப்படுத்துகிறது; துன்பம் மனிதனைப் பதப்படுத்துகிறது.

-செனேகா

200. அடைவதற்கு ஆசைப்படுகிறவன் இழப்பதற்கும் தயாராக இருக்கவேண்டும்.

-கண்ணதாசன்

201. வயதாகி விட்டால் மன உறுதி குறையும். எனவே இளமையிலேயே கல்வி அறிவு பெற்றிடுக.

-சுவாமி சின்மயானந்தா

202. இன்சொல்லே இனிய வாழ்க்கை, பொறுமையே ஆஸ்த்தி, நேர்மையே வெற்றி, அமைதியே ஆற்றல்

-பாம்பாட்டிச் சித்தர்

203. ஓர் உண்மையான ஞானி தன்னைப் பிறர் வணங்க வேண்டும் என்று எதிர்பார்ப்பதே இல்லை. ''வணங்கினால் மகிழ்வதோ, வணங்காதபோது வருத்தமோ, வணங்கும் போது தடுக்கும் எண்ணமோ, கண்டு கொள்ளும் நினைப்போ கடுகளவும் இல்லாதவரே மகான்'' எனக் கொள்ளவேண்டும்.

-சுகிசிவம்

204. உலகம் கானல் நீர் போன்றது; மழையும் மின்னலை ஒத்தது. இவ்வாறு உணர்வாயாகில் மாயை உன்னைப் பாதிக்காது; காலனும் உன்னை அணுகான்.

-சுவாமி சிவானந்தர்

205. உழைப்பு, பிழைப்புக்காக மட்டுமில்லாமல் உண்மைக்காக வும் இருக்கவேண்டும்.

-லெனின்

பொது சன நூலகம் யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

206. உலகத்தில் மலிவானது அன்பு. வாங்குபவனுக்கும் கொடுப்பவனுக்கும் லாபம்.

-மாணிக்கவாசகர்

207. இறைவனின் கருணை இல்லாமல் எவராலும் பெரிய மனிதராக முடியாது.

-சிசரோ

208. உங்கள் குழந்தைகளுக்கு நல்லொழுக்கத்தை மட்டும் கற்றுக் கொடுங்கள். ஏனெனில் அது மட்டுமே சந்தோஷத்தைத் தரும்.

-தோவன்

209. அறிவும் ஒழுக்கமும் வண்டியின் இரண்டு சக்கரங்கள்.

-ஜெரோமி

210. சிந்தனையே வெற்றி இலக்குக்கு இட்டுச் செல்லும் பாதை.

-ரேவுல்

211. அமைதியில்தான் உயர்வும் உள்ளது; உணர்வும் உள்ளது; பகையில் அல்ல.

-பெய்லோன்

212. அறியாமை ஆண்டவனின் சாபம். அறிவோ விண்ணை நோக்கி நாம் பறக்கும் இறக்கை.

-ஷேக்ஸ்பியர்

213. இளமையில் அறிவின்றி முட்டாளாக இருப்பது பாவம். வயது முதிர்ந்த நிலையிலும் அப்படியே இருப்பது பைத்தியக்காரத்தனம்.

-சிங்சவ்

214. அறிவு என்பது தெரியாதவற்றைத் தெரியாது என்று ஒப்புக் கொள்ளும் கம்பீரத்தில் தான் இருக்கிறது.

-கன்பியூஸியஸ்

215. வாழ்க்கையை இறைவனின் சரணங்களில் ஒப்படைத்து விட்டவர்களுக்கு வருத்தமோ, பயமோ, கவலையோ இருக்கமுடியாது.

-சுகி சிவம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

216. புகழ் என்பது வீரச் செயல்களின் மூலம் கிடைக்கும் நறுமணம்.

-சோக்கிரட்டீஸ்

217. மனிதனின் ஆசைக்கும் ஆற்றலுக்கும் எல்லை இல்லை.

-மார்க்சிம் கார்க்கி

218. எறும்புக்குத் தேவைப்படுவதைவிட ஆயிரம் மடங்கு உணவு யானைக்குத் தேவைப்படுகிறது. ஆனால் அது ஏற்றத் தாழ்வின் அறிகுறி அல்ல.

-காந்திஜி

219. மகிழ்ச்சியோடு சுமந்தால் எந்தப் பாரமும் சுமையாக இருக்காது.

-ஓவிட்

220. தன் சுகத்தைப் பிறருடைய துன்பத்தின் மீது நிறுவுவதைப் போன்ற பாவம் உலகில் வேறொன்றும் இல்லை.

-காண்டேகர்

221. பழமொழியின் சிறப்பு அரிய விஷயத்தைக் கூறுவதன்று; தெரிந்த உண்மையைச் சில சொற்களில் கூறுவது.

-சாமுவேல் ஜோன்சன்

222. கடவுள் செல்வத்தை உயர்ந்த பொருளாக மதித்திருந்தால், தீயோருக்கு அதை அளித்திருக்கமாட்டார்.

-ஸ்விப்ட்

223. வாழ்க்கை என்பது குறைவான தகவல்களை வைத்துக் கொண்டு சரியான முடிவுக்கு வரும் ஒரு கலை.

-சாமுவேல் பட்லர்

224. வருத்தமோ துன்பமோ இன்றி எவராலும் எளிதில் புகழைப் பெறமுடியாது.

-டிரைடன்

225. பொறுப்பில் ஏதும் சிறப்பில்லை. ஆனால், பொறுமை இழப்பது பெருங்குற்றம்.

-ஷெல்லி

226. மன உறுதியும் நம்பிக்கையும் இருப்பவர்கள் உலகம் வியக்கும் அரிய சாதனைகளைப் படைப்பர்.

-வின்செனட்பீல்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

227. அறிவுள்ள செயல்களைச் செய்வோர் மட்டுமே இறைவன் மீது உண்மையில் பக்தியும் நம்பிக்கையும் கொண்டோராவர்.

-பகவத்கீதை

228. வாழ்க்கையின் முக்கிய நோக்கம் வெற்றி பெறுவதில் இல்லை. சிறப்பாகப் போராடுவதிலும் முயற்சி செய்வதிலும்தான் இருக்கிறது.

-கூபெர்டின்

229. உலகத்தின் மகத்தான சாதனைகள் எல்லாம் வலிமையால் செய்யப்பட்டவை அல்ல. வலிமையோடுகூட தாக்குப் பிடிக்கும் சக்தியும் கொண்டிருந்தவர்கள்தான் சாதித்தார்கள்

-சாமுவேல் ஜோன்சன்

230. கற்றறிந்ததை மற்றவர்கள் புரிந்து கொள்ளும்படி விளங்கச் சொல்லத்தெரியாதவர்கள் கொத்துக் கொத்தாகப் பூத்தும் வாசனை இல்லாத மலர்களுக்குச் சமமாவர்.

-திருவள்ளுவர்

231. தனிமரம் தோப்பாகாது. ஆனால் அது தோப்பாவதற்குத் துணைபுரியும்.

-அருணகிரிநாதர்

232. ஆசை என்பது நீறு பூத்த நெருப்பு.

-புத்தர்

233. எந்தத் திசையைப் பார்த்தாலும் நல்ல எண்ணத்தோடு பார்.

-ரிக்வேதம்

234. இணக்கமான வாழ்க்கை வாழ்ந்து, சமத்துவ சுக உருவத்தையடைய மதம் நமக்கு உதவுகிறது. நாம், மத உணர்வைக் கொண்டு நம்மை நாமே வென்று மனித இனத்தை வெற்றிக்கும் நிலையான உயர்வுக்கும் அமைதிக்கும் அழைத்துச் செல்லவேண்டும்.

-சுவாமி சின்மயானந்தா

235. விருப்புக்கும் வெறுப்புக்கும் மாறிமாறிப் பயணித்து அதன்வழி செயற்படும் எல்லோருமே சலிப்பும் சோர்வும் அடைவது திண்ணம். உள்ளிருக்கும் சக்தியின் காரணமற்ற வாழ்வை அனுபவிப்பவர்களே ஆனந்த அனுபூதிமான்கள்.

-சுகிசிவம்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெற்றிகரமான வாழ்வுக்கு வழி காட்டும் செய்திகள்

உடற்பயிற்சி தேவை!

இங்கிலாந்து அரசரான எட்டாம் ஹென்றி சிறந்த ஓட்டப் பந்தய வீரராகத் திகழ்ந்தார். இதன் மூலம் அவரது உடலும் மனமும் புத்துணர்ச்சி பெற்றதால் நன்கு சிந்தித்துச் செயல்படும் அறிவாளி யாகவும் திகழ்ந்தார் - **இளவயதிலேயே! நீங்களும் உடற்பயிற்சியில் ஈடுபட்டு புத்துணர்ச்சியோடு செயல்படுங்கள்.**

தினந்தோறும் படியுங்கள்

புகழ்பெற்ற ஆங்கில எழுத்தாளராக விளங்கியவர் ஜோன்ரஸ்கின். இவருடைய நூல்களும் இவர் ஆற்றிய சொற்பொழிவுகளும் 39 பாகங்கள் கொண்டு ஒரு தொகுதியாக வெளியிடப்பட்டுள்ளது. இவருடைய ஆங்கில உரைநடை, ஆங்கில இலக்கியத்தில் தனிச்சிறப்பு வாய்ந்ததாகும். இவ்வளவுக்கும் காரணம் இவரது தாய்தான்!

தினமும் பைபிளில் இருந்து ஓர் அத்தியாயத்தைப் படிக்கத் தூண்டுவார். இளமையில் திரும்பத் திரும்ப வாசித்து மனதில் பதியவைத்துக்கொண்ட பைபிள் நடையும் தம் கருத்துக்கள் மக்கள் மனதில் பதிந்து அவர்களைச் செம்மைப்படுத்த வேண்டும் என்ற இவரது துடிப்பும் இவருடைய எழுத்துக்களுக்கு மிகுந்த சக்தியை வழங்கிவிட்டன.

எனவே, நீங்களும் படிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்கி வாழ்வில் உயருங்கள். தமிழ் பைபிளுக்கும் இத்தகைய ஆற்றல் உண்டு!

''தினமும் ஒரு பக்கமாவது படிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குவது என்று தீர்மானம் செய்யுங்கள். இப்படித் தினசரி குறைந்த பட்சம் ஐந்து நிமிடமாவது படிக்க நேரம் ஒதுக்கியதால் கிடைத்த நன்மைகளை ஆண்டின் இறுதியில் நினைத்துப் பார்த்தால் உங்கள் மனம் பூரிப்படையும்! பல நல்ல விஷயங்களைப் புத்தகங்கள் படித்ததினால் உணர்ந்து கொண்டதை அறிந்து மிகவும் சந்தோஷம் அடைவீர்கள்'' என்கிறார் ஹோரல் மான் என்னும் சிந்தனையாளர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

சுயமுன்னேற்றம், சுயசரிதம், பொது அறிவு, ஆன்மிகம், மகிழ்ச்சி சம்பந்தப்பட்ட நூல்களாக இருந்தால் உங்களது மனமும் அறிவும் குறுகிய காலத்திலேயே விரிவடையும் என்பது உறுதி!

நல்லது செய்யுங்கள்!

சமூகம் நம்மைக் கொடுமைப் படுத்தினாலும் உலகுக்கு நல்லதை மட்டுமே நாம் செய்யவேண்டும். இந்த மன உறுதி உள்ளவர்கள் நிறையவே உண்டு. அவர்களில் ஒருவர் டபிள்யூ.ஜி. ஃபீல்ட்ஸ்.

தந்தையின் கொடுமை தாங்காமல் சிறுவயதில் வீட்டை விட்டு ஓடினார். பசி, பட்டினி, தெருவோர வாழ்க்கை! இந்த நிலையில் தெரு ரவுடிகள் வேறு இவரை அடிக்கடி அடித்துத் துன்புறுத்தினார்கள். இவரது மூக்குதான் பெரும்பாலும் ரவுடிகளின் இலக்காகியது! விளைவு இவரது மூக்கே கோணலாகி விட்டது. அதையே மூலதனமாக வைத்துக்கொண்டு இந்த அமெரிக்கர் ஒரு சிறந்த நகைச்சுவை நடிகரானார்!

நகைச்சுவை நடிப்பில் சாதனை நிகழ்த்தி சமூகம் தனக்குச் செய்த கொடுமைகளை மறந்து தன் நடிப்பால் மக்களைச் சிரிக்க வைத்தார்! இதைத்தான் வள்ளுவப் பெருமானின் குறளும் கூறுகிறது, ''இன்னா செய்தாரை ஒருத்தல் அவர் நாண நன்னயம் செய்துவிடல்'' என்று!

கடமையுடன் ஒன்றியிருத்தலே வெற்றிக்கு வழி!

பெஞ்சமின் ஃப்ராங்க்ளின் தாமாகவே நான்கு மொழிகளைக் கற்றுத் தேர்ந்தவர். அவருக்கு மொழிகளைக் கற்றுக் கொடுக்க ஆட்கள் இல்லை. ஐம்பது மைல் என்றாலும் நடந்துதான் செல்வார். கார்ணம் வறுமை. பின்னாளில் அவர்தான் இடிதாங்கி, இயர் புக் தயாரிக்கும் முறை முதலியவற்றைக் கண்டுபிடித்தார்.

எல்லோரும் கேலி செய்த போது தொலைபேசி மூலம் பேச இயலும் என்ற தமது கண்டுபிடிப்பை மக்கள் நம்பும்படி செய்ய அலெக்சாண்டர் கிரஹாம் பெல் ஏழு ஆண்டுகள் பொறுமையையும் விடாமுயற்சியையும் மேற்கொண்டார்.

கார் மன்னரான ஹென்றி ஃபோர்டு, தமக்கு வந்த கடிதங்கள் 2000, டாக்குமெண்ட்டுகள் 3000 முதலியவற்றை உடைத்துப்படிக்க

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

முடியாத அளவிற்கு இரண்டாண்டுகள் ஓய்வின்றித் தன்னை வேலையில் ஈடுபடுத்திக் கொண்டார். இந்தக் கவர்களையும் டாக்குமெண்ட்டுகளையும் ஹென்றி ஃபோர்டின் வக்கீல்தான் பிறகு பிரித்துப் பார்த்தார்.

எவ்வளவு பிரச்சினைகள் இருந்தாலும் கடமையில் முழுமூச்சுடன் இருந்தால் காலத்தை வென்ற புகழை ஒவ்வொருவரும் ஏற்படுத்திக் கொள்ளமுடியும் என்பதற்கு இந்த மேதைகளே சான்று!

முயன்றால் முடியாதது எதுவுமில்லை!

இலட்சக்கணக்கான டாலர்களைத் தமது நாவல்களின் மூலம் சம்பாதித்த உலகப்புகழ் பெற்ற எழுத்தாளரான ஹெரால்ட் ராபின்ஸ், ஆரம்ப காலத்தில் நியூயார்க் நகரின் ஹெல்ஸ் ஓட்டல் சமையலறையில் எடுபிடியாளனாக இருந்தவர்தான்! எழுத்தார்வத்தினால் 50 ஆண்டுகளாக எழுத்துலகின் முடிசூடா மன்னனாக இருந்த ஒரே எழுத்தாளர் இவர்தான்!

1900, ஆகஸ்ட் 15ம் தேதி அன்று ஓர் ஓட்டைக் குடிசையில் பிறந்தவர் ஓபராய். சர்வதேச அளவில் வசதிமிக்க ஓட்டல் எனப் பெயர் பெற்றது 'ஓபராய்' என்னும் இவரது ஓட்டலாகும். இவர் தன் வாழ்க்கையை வெறும் 25 ரூபாயில் ஆரம்பித்தவர்தான். இன்று இவருக்கு 11 நாடுகளில் 31 பிரம்மாண்டமான ஓட்டல்கள் இருக்கின்றன். இவற்றின் மதிப்பு 225 கோடிக்கு மேல்!

இயான்ஃப்ளெமிங் என்பவர்தான் ஜேம்ஸ் பாண்ட் கதாபாத்திரத்தை உருவாக்கியவர். இவரது முதல் கதையான 'காஸினோ ராயல்' எட்டு ஆண்டு முயற்சிக்குப் பிறகே புத்தகவடிவில் 1953இல் வெளியாயிற்று.

கவலைகளைப் பொருட்படுத்தாதவனே சிறந்த வெற்றியாளன்

கவலைப்பட்டு மறுகிச்சாகிறவர்களைப் பற்றி பால் டோர்னீயர் என்ற சிந்தனையாளர் இப்படிக் கூறுகிறார்.

''வாழ்க்கையில் எல்லாவிதமான மனிதர்களுக்கும் அந்தரங்கப் பிரச்சினைகள் உள்ளன. மனதை வருத்தும் சோகங்களும் உள்ளன. ஏன் எல்லா மனிதர்களும் உடனே தற்கொலை செய்து

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொள்வதில்லை? தன்னைப் பற்றி அதிகமாகக் கவலைப்படுபவன் மட்டுமே தன்னைத்தானே கொன்று கொள்கிறான். மற்றவர்கள் கடவுள் பொறுப்பு என்று அவர் தலையில் ஏற்றி விடுவதால் வெற்றி பெற்று விடுகிறார்கள்.''

இந்தச் சிந்தனையாளர் கூறுவது உண்மையென்று நம்புகிறீர்களா? அப்படியானால் உங்களைப் படைத்தவன் மீது கவலைகளைச் சுமத்திவிட்டு வெற்றி நடைபோடுங்கள்! வெற்றி நிச்சயம் உண்டு.

வெற்றியின் முதல் அறிகுறி தோல்வியே!

நீங்கள் முயற்சி செய்த ஏதோ ஒரு பெரிய காரியத்தில் தோல்வி ஏற்பட்டு விட்டால் தளர்ந்து போய்விடாதீர்கள். இதைவிடப் பெரிய சாதனை ஒன்றைச் செய்யப் போகிறீர்கள் என்று நம்புங்கள். அதை நிச்சயம் செய்வீர்கள். அதற்கு ஓர் உதாரணம் ரோஜர் பானிஸ்டர் என்ற ஓட்டப்பந்தய வீரர்!

இவர் ஓர் ஒலிம்பிக் வீரர். ஹெல்சிங்கி ஒலிம்பிக்கில் 1 500 மீட்டர் ஓட்டப் பிரிவில் இந்த மருத்துவக் கல்லூரி மாணவர் வெற்றி பெறுவார் என அனைத்து பிரிட்டன் மக்களும் நம்பினார்கள். ஆனால் இவரோ அரை இறுதியில் பயம் காரணமாகத் தோற்றுப் போய்விட்டார்.

இரண்டு ஆண்டுகள் கழிந்தன. பிறகு ஒரு மைல் தூரத்தை நான்கு நிமிடங்களில் கடந்த ஒரே மனிதர் - முதல் மனிதர் என்ற அரிய பெருமையைத் தன் விடாமுயற்சியால் சாதித்துக் காட்டினார்.

'**விடாமுயற்சியுடன் செயல்படு**' என்ற வாசகத்தை திரும்பத் திரும்பச் சொன்னால் அது ஆழ்மனதில் பதிந்து உங்களை விடாமுயற்சியுடன் செயல்படச் செய்து வெற்றி வீரனாக, வீராங்கனையாக உங்களை உருவாக்கும்.

எடிசனைப் பாருங்கள்! சாதனை புரிய வாருங்கள்!!

தாமஸ்ஆல்வா எடிசன் ஏழாவது குழந்தையாகப் பிறந்தவர். அவருடைய தலை விநோத வடிவில் இருந்ததால் 'மூளை வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தை' என்று பெற்றோரும் அவருக்கு வைத்தியம் பார்த்த உள்ளூர் வைத்தியரும் முடிவு செய்தனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எட்டாவது வயதுவரை மிகவும் குறும்பு செய்ததால் தினமும் தன் தந்தையிடம் அடியும் உதையும் வாங்கினார். அடி வாங்கியதற்காக அழவும் மாட்டார். சிரித்துக் கொண்டே போய் விடுவார்!

மூன்று மாதம் மட்டுமே, வாழ்நாளில் பள்ளி சென்ற எடிசன் 'மூளை வளர்ச்சி இல்லாத குழந்தை' என்று மருத்துவ 'ரிப்போர்ட்' பெற்றவர்.

இந்த எடிசன்தான், தன் 12ஆவது வயதில் ஓடும் ரயிலில் செய்திகளை அச்சடித்து ஒரு தினசரிப் பத்திரிகையே நடத்தினார்.

இந்த எடிசன்தான் 1 032 கண்டு பிடிப்புகளைத் தம் வாழ்நாளில் கண்டு பிடித்து உலகப் புகழ் பெற்றார்.

நீங்கள் விரும்பிய துறையில் சாதனை புரிய முடியும். இது உண்மை. உங்களிடம் கொழுந்துவிட்டு எரியும் ஆர்வம் இருந்தால், தொடர்ந்து முயற்சி செய்யும் அரிய குணம் இருந்தால் நீங்களும் சாதனை புரிய முடியும்.

முயற்சி திருவினை ஆக்கும்!

முயற்சி செய்யுங்கள். வெற்றி கிடைக்கும் என்கிறார்கள்.

இது உண்மையா?

1997ஆம் ஆண்டு ஜனவரி மாதம் ஸ்டீவ் போஸெட் என்ற அமெரிக்க பலூன் வீரர் எங்கும் நிற்காமல் பலூனில் பறந்தபடியே உலகை வலம்வரப் புறப்பட்டார்.

வழியில் எரிபொருள் தீர்ந்து போனதால் அலகாபாத் அருகே தரை இறங்கிவிட்டார். பலூனில் உலகைச் சுற்றிவந்து நிறைவு செய்யும் கனவு எதிர்பாராமல் இப்படித் தடைபட்டுப் போனது.

இருந்தாலும் இதிலும் ஓர் உலக சாதனையை இவர் படைத்து விட்டார்.

ஏழு நாட்கள் பலூனில் இருந்தபடியே எங்கும் நிற்காமல், இறங்காமல் பதினைந்தாயிரம் கிலோமீட்டர் தூரத்திற்கு மேல் விண்ணில் பயணித்தது ஓர் உலக சாதனையாகி விட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

ஆகவே உண்மையாக முயற்சி செய்யுங்கள். இடையில் சிறு தடைகள் ஏற்பட்டாலும் அதுவரை முயன்றதற்கு ஒரு முக்கியமான வெற்றியை ஸ்டீவ் போஸெட்டிற்கு தந்தது போலத் தரும். பிறகு, தொடர்ந்து வெற்றி கிடைக்கும்.

பெர்னாட்ஷா, எழுத்தாளராக முயற்சி செய்தார். ஐந்து நாவல்கள் எழுதினார். எதுவும் விற்கவில்லை. ஒன்பதாண்டுகள் முயற்சி செய்ததில் நாடகம் எழுதத் தேவையான திறமையையும் சக்தியையும் அவரது எழுத்து அவருக்கே பெற்றுத்தந்தது. பிறகு உலகப்புகழ்பெற்ற நாடகாசிரியரானார்.

எனவே நேர்மையான பாதையில் விடாமுயற்சியுடன் முயற்சி செய்யுங்கள். சிறிய தடைகளும்கூட ஒரு வெற்றிக்கனியைத் தந்து உங்களை உற்சாகப்படுத்தும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான பத்து!

1. அன்பான அணுகுமுறை
2. அயராத உழைப்பு
3. அனைவரும் வேண்டும் என்கிற உணர்வு
4. எளிதில் கவலைப்படாத மனம்
5. எதற்கும் அஞ்சாத துணிவு
6. எந்த நிலையிலும் நேர்மை
7. எவரையும் புண்படுத்தாத தன்மை
8. ஒப்பற்ற ஒழுக்கம்
9. குன்றாத உற்சாகம்
10. மாறாத விசுவாசம்

வெற்றிகரமான பத்திரிகை ஆசிரியரான 'கல்கண்டு' லேனா தமிழ்வாணனின் அரிய யோசனைகள் இந்தப் பத்தையும் பின்பற்றினால் உங்கள் வாழ்க்கை பயன்மிகுந்ததாக அமையும் என்பது உறுதி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வெற்றியைக் கற்பனை செய்யுங்கள்

விஞ்ஞானி ஐன்ஸ்டீன் 'அறிவை விடக் கற்பனை மிக முக்கியமானது. அதுவே அனைத்தையும் சாதிக்கும்' என்பார்.

நேற்றைய தொலைபேசி முதல் இன்றைய இன்டர்நெட் வரை அனைத்தும் கற்பனையில் பார்க்கப்பட்டதே. அதுவும் நம்பிக்கையுடன் 'முடியும்' என்று பார்க்கப்பட்டதே. தொடர்ந்து கற்பனையில் சிந்திக்கப்பட்டதே.

மனம் தூய்மையாக இருந்தால் தொடர்ந்து உங்கள் வெற்றியையும் கற்பனையில் மட்டுமல்லாமல் நிஜத்திலும் காணமுடியும்.

வாழ்க்கைக்குத் தேவையான நான்கு விஷயங்கள்!

'இறை நம்பிக்கை, தன்னம்பிக்கை, அன்பு, ஒரு முகச் சிந்தனையுடன் செயல்படுதல் இந்த நான்கு அம்சங்களும் உள்ள மனிதன், தான் அடைய விரும்பிய அனைத்தையும் அடைந்தே தீருவான்' என்பார்சார்லஸ் நியூட்டன்.

இந்த நான்கு குணங்களும் இருந்தால் அறிவைப் பயன்படுத்தி ஊக்கத்துடன் முன்னேற முடியும்.

வாழ்க்கையை முழுமையாக வாழ்வோம் என்று தன்னம்பிக்கையுடன் ஒருவன் முடிவு எடுக்கிறான் என்றால் அவனுக்கு நல்லதே நடக்கும். 'இறைவன் இருக்கிறார். நாம் முடிந்தவரை உழைப்போம்' என்ற முடிவுக்கு வந்து விடுகிறான்.

எல்லா உயிர்களிடமும் அன்பு செலுத்துவதால் அவனது உள்ளமும் உடலும் ஆரோக்கிய நிலையிலேயே தொடர்ந்து இருக்கிறது.

இதன்மூலம் தொடர்ந்து ஒரே இலட்சியத்தில் முட்டி மோதிக் குமுறி உழைக்கிறான். கவனம் சிதறாமலும் இருக்கிறது.

நன்றி: கே.எஸ். சுப்ரமணி

218040

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

குமரகுருபரர் பொன்மொழிகள்

1. பகைவர் மிகச் சிறியவராக இருப்பினும் அவராலும் தீமை விளைந்துவிடும். ஆகவே தம் பகைவர் சிறியவராக இருப்பினும் அப்பகைவர்க்கு அச்சமின்றி இருத்தல் தவறு.

2. வஞ்சகரை நட்பாக்கிக் கொண்டு தமது நண்பர்க்குத் தீங்கு செய்யக் கருதுபவர்கள் தமது ஆயுள் முடிவதற்குள் அழிந்து படுவார்கள்.

3. வெளிக்கு உறவுகாட்டி உள்ளே கோபிப்பவரது நஞ்சு போன்ற கொடிய பகைமையை வெளிக் கொணர்ந்து நீக்கல் வேண்டும். வெளிக்கு உறவுகாட்டி உட்பகைமை கொண்டாரிடம் அன்பு காட்டுதல் ஏற்புடையதாகாது.

4. புரையோடிய புண்களை அறுவை செய்து குணப்படுத்துவர்; அவ்வாறின்றி அதனை மறைத்து மூடி வைக்க மாட்டார்கள்.

5. கோபங் கொண்ட மனமுடையவர்கள் பால் எத்தனை நல்ல செயல்கள் செய்தாலும் அச்செயல்கள் யாவும் தீய செயல்களாகவே காணப்படும்.

6. களங்கமில்லாத மனமுடையார்பால் பொல்லாத செயல்கள் எவ்வளவு மிகுதியாகச் செய்தாலும் அவற்றை அவர்கள் நல்ல செயல்களாக நினைப்பர்.

7. நன்மனதுடையோர் யார் என்ன செய்தாலும் அவர்கள் அதில் குற்றங் காணாது, குணமே காண்பர்; தீய மனத்தினர்பால் நல்ல செய்யினும் நன்றென உணரார்.

8. தீப்போலச் சுடும் வெங்காரம் வெப்பத்தைத் தருவதாய்க் காணப்படினும் அது நோயினை நீக்கிக் குளிர்ச்சியைத் தரும்.

9. இனியவர், நல்லோர் என்ன சொன்ன போதிலும் கேட்பவர்க்கு விருப்பமில்லாத சொற்களைக் கூறினும், அவை யாவும் நன்மை விளைவிக்கும் ஆதலால் இன்சொற்களே. ஆனால் தீயவரின் கனிந்த சொற்களோ, பின்னர் தீமையே விளைவிக்குமாதலால் நஞ்சேயாகும்.

10. புலி பசித்தாலும் புல்லைத் தின்னாது. அதுபோல நல்லொழுக்கம் உடையவர்கள் வறுமை வந்த காலத்தும் தீச்செயல் புரிய விரும்பார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. ஒருவரை வஞ்சித்துத் தேடிய பொருள் வளர்வது போன்று தோன்றினாலும் மிக விரைவில் அச்செல்வம் அழிந்து ஒழியும்.

12. முன்னோர்கள் தமக்கு அளித்த சுதந்திரத்தை விற்று அடிமையாகி அதனால் வரும் பொருளும் மற்ற யாவும் தன்னை வந்தடையாமல் தன்னைக் காத்துக் கொள்வதே அறங்கள் யாவற்றுக்கும் சிறந்த அறமாகும்.

13. விறகுக்கு ஆசைப்படும் தீ விறகு கிடைக்காவிட்டால் விறகு எரிகின்ற வரை எரிந்து அவிந்து போவது போல, கிடைத்த பொருளை வைத்து மகிழாமல் மேலும் மேலும் பொருளுக்கு ஆசைப்படும் ஒருவர் கிடைத்த பொருளின் பயனையும் அடையமாட்டார். எனவே போதும் என்னும் மனமே பொன் செய்யும் மருந்தாகும்.

14. குல ஒழுக்கம் குன்றாமலும் பிறர் பொருள்மேல் ஆசை வைக்காமலும் தம் முயற்சியால் பொருள் தேடுவோர்க்கு அவரது அறநெறி கண்டு அகமகிழ்ச்சி கொள்ளும் அறக்கடவுள் அவருடைய புறங்கடையில் விரைவிலேயே பொருள் குவிப்பார்.

15. தலையாயர் செல்வம் பொதுமக்கள் போல் யாவருக்கும் பயன்படும். இடையாயர் செல்வம் குலமகள் போல் உடையவர்க்கு மட்டுமே பயன்படும். கடையாயர் செல்வம் கைம்பெண் போல் எவர்க்கும் பயன்படமாட்டா.

16. ஈயாத செல்வர் உலகினரால் இகழ்ந்துரைக்கப்படுவர்; அதே பொழுது ஈயும் குணமுடைய வறியவரோ பலராலும் இழிந்துரைக்கப்பட மாட்டார்.

17. ஈகைக் குணமுடைய வறியவன் அருள் இல்லாதவன் என்றும் அன்பில்லாதவன் என்றும் கண்ணோட்டம் இல்லாதவன் என்றும் காரணமில்லாமல் பலராலும் இகழ்ந்து உரைக்கப்படமாட்டான்.

18. ஈகைக் குணமில்லாத செல்வன் பலராலும் இகழ்ந்து உரைக்கப்படுவான். ஆகையால் ஈகையில்லாதவன் செல்வத்திலும் அவனுடைய வறுமை நிலையே போற்றக்கூடியதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

19. தம் சொல்லால் பயனுண்டென்று தம்மை நாடித் தம் சொல்லுக்காகக் குறையிரக்கும் தம்மில் எளியார்க்கு அன்னார் நலங்கருதித் தம் சொல்வன்மையைப் பயன்படுத்தா தொழிதல் பெரும் பாவமாகும்.

20. சொல்வன்மையாற் பெறப்படும் பயனை அறிந்தோர் அப்பயனடைவான் வேண்டிச் சொல்வன்மையாற் செய்யக் கூடிய நன்மைகளை தமது பொருளெல்லாம் கெட்டொழியு மாயினும் அதற்காகச் சிறிதேனும் அஞ்சாமல் விரைவில் செய்வர்.

21. அறத்தின் பொருட்டுப் பொருளைக் கொடுக்காவிட்டாலும் இனிய சொற்களையாவது கூறலாம்.

22. ஒருவரால் மற்றவர்க்கு ஒன்றும் கொடுக்க இயலாதபோது இன்சொல்லேனும் கூறாமல் போனால் அது பெரும் பாவமாகக் கருதப்படும்.

23. செய்வதற்கு எளியதாயிருப்பினும் அறநெறிக் கொவ்வாத செயல்கள் செய்வதைத் தவிர்த்து, செய்தற்கு அரியதாய் இருந்த போதிலும் அறநெறியினின்று விலகியொழுகாது செய்த அதன் பயனை அடைவர் அறிஞர்.

24. தன்னிடம் உதவி கோரி வருபவனிடம் செய்தற்கரிய செயல்களைச் செய்து முடிக்க முடியும் என்று சொல் அளவில்கூறி, செயலில் அங்ஙனம் செய்ய இயலாதவரின் வெற்றுப் பேச்சு இகழப்படும்.

25. தன்னால் இயலாதவிடத்துத் தன்னை வந்து அடைந்தோன் பிறரிடம் சென்றேனும் பயன் பெறட்டும் என்று விடாது தானே அதிகம் செய்வதாகச் சொல்லி பிறனிடம் அடையும் பலனையும் அடைய விடாமல் கெடுத்தல் இரக்கமற்ற கொடுமையான சொல்லாகும்.

26. தாம் செய்த ஒரு சிறு செயலைப் பெரிதாகத் தம் வாய் கொண்டே முழங்கும் அடக்கமில்லாதவர் இவ்வுலகில் பலர் உளர்.

27. உலகத்தில் தாம் செய்த பிறர்க்குப் பயன்படும் செயல்களை நன்குணர்ந்தும் உணராதவர் போல அறியாமையைப் பூண்டு நிற்பவர் யாருளர். ஒருவருமிலர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

28. வேறெப் பயனுமின்றி உடலில் ஏற்படும் நடுக்கமாகிய பயன் ஒன்றைக் காணக் கருதி பிறன் ஒருவனின் கன்னத்தை உடைத்து வருத்தும் இயல்புடையவனைக் கண்டு பயந்து அஞ்சியோடுபவர் போல, எந்தக் காரணமும் இன்றிப் பிறர் வசை கூறுபவனைக் கண்ட அளவிலேயே யாவரும் அஞ்சி ஓடுவர்.

29. இறைவன் உண்டென்று நம்பினவர்களை மட்டும் அவ் இறைவன் அவர்களைத் தீநெறியினின்று தடுப்பான். நம்பாதவர்களுக்கு அவ்வாறு செய்வது கிடையாது.

30. பெற்றோர் தம் அன்புமிக்க புதல்வர்க்கு மட்டும் அறநெறிகளைப் போதிப்பரேயன்றி அன்பிலாப் புதல்வர்க்கு அவ்விதம் போதியார்.

31. இறைவன் தன்னை நம்பினவர்க்கு மட்டும் நன்னெறி காட்டுவானேயன்றி ஏதும் நம்பாதவர்க்கு அவ்விதம் செய்வதில்லை.

32. தீய நெறியிற் பெறப்பட்ட பொருள்கள் முதலில் சுகந் தருவதாயினும் அவ்வாறு தோற்றமளித்தாலும் இறுதியில் தீமையே பயக்கும். ஆக, தீய செயல்களினால் ஈட்டிய பொருள் தீமையையே தரும்.

33. மேன்மக்கள் ஊழ்வலியால் ஓரோர் காலத்தில் தவறிழைத் தாலும் மேன்மக்கள் என்றும் மேன்மக்களே.

34. பிறன் கட்டுப்பாட்டுக்குள் நிற்கும் அவன் மனைவியை நீ விரும்பி, அவன் வாயிலில் சென்று அடைதல் அறன் ஆகாது. பிறர்க்கு இது இன்பம் தரும் செயலாக இருக்கலாம்.

35. பிறன் மனையை அடைவதனால் நோய் உண்டாகுமே தவிர, இன்பம் என்றும் உண்டாகாது.

36. தாம் அறியாமல் ஊழ் வினையின் காரணமாகத் தீய செயல்கள் செய்துவிட்டாலும் அதனால் ஏற்படும் பழிக்குப் பெரிதும் மனம் வருந்துபவன் ஒருபோதும் அத்தீய செயல்களில் ஈடுபடான்.

37. காம சிந்தனைக்கு அடிமையானவர் கொலை புரிய பயப்படார். பொய் சொல்லக் கூசார்; தம் பெருமையைப்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

பாதுகாக்கமாட்டார். களவு செய்தல் ஒன்று மட்டுமோ செய்வார்? அதற்கு மேலும் உள்ள பலவகைத் தீச்செயல் களையும் செய்வார்; பழியொடு பாவமும் சேர்கிறதே என்று நினைக்கமாட்டார்.

38. இல்வாழ்க்கைக்குத் தேவையான கருமஞ் சிதையாமலும் கல்வியறிவு குறைவுபடாமலும் தருமச் செயல்கள் தாழ்ந்து தளர்ச்சியடையாமலும் தன் இனிய தன்மைகளும் குறையாமலும் பார்த்துக்கொண்டு இளங்கொடி போன்ற தன் மனைவியிடம் இன்பம் நுகர்ந்து வாழ்தல் எல்லா நலமும் தரும்.

39. திருமகளுக்கு ஒப்பான அழகுடைய தம் மனைவி இருக்க, அவளை விட்டுப் பிறன் மனைவி மேல் ஆசை கொள்ளும் பேதையர், இனிய பொருள் தின்னாது, கசப்பான பொருள் களையே விரும்பித் தின்னும் விலங்குகளுக்கு ஒப்பாவார்.

40. கற்பெனும் ஆடை உடுத்தி, அன்பெனும் மலர்சூடி உடம்பில் நாணம் எனும் கலவைச் சாந்து பூசி, நற்குணம், நற்செயல்கள் எனும் அணிகலன் அணிந்த மனைவிக்கு மக்கட்பேறு எனும் செல்வமும் உண்டாயின் அவளைப் பெற்ற கணவன் தவம் செய்தவன் ஆவான்.

41. கற்பிலாப் பெண்களினும் பொது மகளிரே நல்லவர் ஆவர்.

42. தம் அழகையும் உடலையும் பிறர்க்கு விற்று உண்டு பிழைக்கும் பொன் வளையலணிந்த பொதுமகளிர் தம் கணவர்கட்கும் பிறர்க்கும் தங்களைச் சூழ்ந்து வாழும் சுற்றத்தாருக்கும் கேடு நினையார்; ஆதலால் அவர்கள் கற்பு இல்லாத பெண்களைக் காட்டிலும் மேலானவர்களே.

43. கற்பிலா மனைவியர் தம் கணவன் எவ்வளவு நலங்கள் பொருந்தியவராயிருப்பினும் அவர்களை வெறுத்து ஒதுக்கித் தள்ளி, இந்நலங்கள் அமையா வேற்று அயல் ஆண்கள் மேல் விருப்பங்கொள்வர்.

44. ஐம்புலன்களை வென்ற துறவிகள் சிற்றின்பத்திற்குத் துணை நிற்கும் செயல்களில் ஈடுபடார்; பற்று இல்லாமலும் விளங்குவர்.

45. பிறர்க்குக் கெடுதல் இல்லாத ஐம்புலன்களை வென்ற துறவிகள் பெண் தன்மையை மதிக்கமாட்டார்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

46. துறவிகள் எப்போதும் கண்களால் பெண்களைப் பார்க்க மாட்டார்கள். இசையுடன் கூடிய பாடல்களைக் காதாற் கேளார்; பண்பு அல்லாதவரைப் பாராட்டமாட்டார்.

47. தமக்கும் பிறர்க்கும் உள்ள உறவு முறைமை குடிப்பிறப்பின் தன்மை, இனப்பாகுபாட்டின் பான்மை ஆகிய இவற்றைக் கற்பிலாப் பெண்கள் பார்க்கமாட்டார்கள்.

48. கற்பிலாப் பெண்கள் பிறப்பு பெரும் பாவம் உடையதாகும்.

49. முக்தியுலகை அடைய விரைவோர் பிற உயிர்களின்மேல் அன்பும் அருளும் உடையவராயினும் தம் உடம்பில் அன்பும் அருளும் உடையரல்லர்.

50. பேரின்ப வீடாகிய மோட்சம் விரும்புகிறவர்கள் சிற்றின்ப வீடாகிய உடம்பைப் பேணார்.

51. பித்தன் பசிக்கும்போது மட்டும் சிறிது உணவே உட்கொள்வது போல், பசி நிமித்தம் சிறிது உணவே உட்கொள்வார்கள் துறவிகள்.

52. எல்லா இன்பங்களும் உண்ணும் உணவினாலேயே ஏற்படுகின்றன.

53. சிற்றின்பம் அற்பமாயினும் அதை விரும்பினோர், மற்ற இன்பங்கள் எல்லாவற்றையும் கைவிடுவர்.

54. பேரின்பமாகிய பெரிய ஆழ்கடலில் மூழ்குவோர், இவ்வுலக இன்பமாகிய சிற்றின்பம் எனும் பாழ் நரகத்தில் வீழ்வரோ? வீழமாட்டார்.

55. துறவிகள் மற்ற எவ்விதமான தீச்செயல்களைச் செய்தாலும் மகளிரைச் சேர விரும்புதல் என்னும் இச்சையற்று இருப்பின் அவர்களின் பகைவரும் அவர் இருக்கும் திக்கு நோக்கிக் கைக்கூப்பித் தொழுவர்.

56. மகளிர் இன்பத்தில் மூழ்கியிருக்கும் காமுகன் இதனை மறக்க வேண்டும். அதாவது சிற்றின்ப உணர்வை மறத்தல் வேண்டும்.

57. ஆயுள் நாள் முடிவைக் காணும் துறவியரும் கணப்பொழுதும் காலந் தாழ்த்தாமல் தவத்தை மேற்கொள்வர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

58. நாம் இறக்கின்ற நாள் என்னவென்று எவர்க்கும் தெரியாது. எனவே இக்கணமே தவம் செய்தல் மக்கள் கடன் ஆகும்.

59. இறைவனைப் பாடுதலே கற்றதன் பயனாகும்.

60. அறிவும் இரக்கமும் இல்லாத அரசர்கள் நடைப்பிணத்திற்கு ஒப்பாவர்.

61. ஞானமே ஆண்டவனது சொரூபம். அதற்குச் சித் என்று பெயர். அதுவே போதம் ஆகும்.

62. உலகினர் ஒரு கணமேனும் தம் மனம், வாக்கு, காயங்களை நல்வழியில் பயன்படுத்தார்; இரவு பகல் பொழுதுகளைப் பாழுக்கிறைப்பர். அவ்வாறு பாழுக்கிறைப்போரை, அறிஞர் நன்னெறிக்குத் திருப்ப முயன்றால் அப்போது அவர்கள் மனம் நன்னெறியை விரும்பாது பதறிக் குலையும். உலகினர் தம் வாழ்நாளை வீணாகக் கழிப்பது வருந்தத்தக்கது.

63. மனத்தைப் புறஞ் செல்லவிட்டு மேலுக்கு மட்டும் துறவி வேடமிட்டாரின் வேடத்திற்கு ஒரு சட்டைக்கு இருக்கும் பெருமைகூடக் கிடையாது.

64. சட்டையானது உடலைப் பனி, குளிர் ஆகியவற்றினின்று காக்கும். ஆனால் பொய்த் தவப் போர்வையோ அதுவும் செய்யாது. ஆகவே அது வேறு ஒரு பொருளேயாகும்.

65. மனத்தைக் கட்டுப்படுத்தாத துறவிகள் தவவேடம் அணிவதில் எந்தப் பயனும் கிட்டாது.

66. நல்ல செயல்களைச் செய்ய நினைத்தாலும் ஊழ்வினை மாறாயின், அவை தீய செயல்கள் புரிவதிலேயே முடிவுறும்.

67. நல்லன செய்யத் தொடங்கினாலும் தீய ஊழானது அது பொறாமல் தீய காரியங்களில் கொண்டு போய்விடும்.

68. இரகசியத்தில் நடந்த பழிச் செயல்கள் இறைவன் பறைகொட்டி வெளிப்படுத்தினாற்போல் விரைந்து சென்று எங்கும் பரந்து நிற்கும்.

69. நீங்கள் புரியும் ஒவ்வொரு செயலையும் எங்கும் நிறைந்து நிற்கும் இறைவன் கண்டு கொண்டு இருக்கிறான். அதிலும் பிறரை வஞ்சித்து விட்டோம் என்று மகிழ வேண்டாம். உங்கள் வஞ்சனையை இறைவன் அறிவான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

70. வஞ்சனை செய்யும் குற்றத்திற்கு மனிதனால் கொடுக்கப்படும் தண்டனை சிறியதாகவே இருக்கும். ஆனால் கடவுள் தரும் தண்டனை மிகக் கடுமையாக இருக்கும்.

71. பெரியோர் சிலபொழுது பிறர் பழிக்கும் தீச்செயல் புரிந்தாலும் அவற்றாலும் நன்மையே விளையுமாகையால் அவை பழிக்கப்படமாட்டா.

72. ஊன் தின்பவர் உயிர்க்கொலை செய்தல் தமக்கன்றிப் பிறர்க்கும் பயனுள்ளதோ?

73. வலியோர் தம் நிலை தவறினால் வேறு எந்த வழியாலும் பிழைத்தெழுதல் முடியாது.

74. மேன் நிலையிலுள்ள பெரியோர் அந்நிலை தவறின் பின்னர் எந்த ஒரு வழியாலும் பிழைத்திருத்தல் அரிதேயாம்.

75. பிறப்பினையும் வீடுபேற்றினையும் அவற்றின் காரணங்களையும் ஐயந்திரிபின்றி உண்மைப் பொருள்களை உணர்ந்த பெரியோர் பெருங்கதவைத் தாழ்க்கோலிட்டு மூடுவதுபோல ஐம்புலன்களை அடக்கி மெய்யறிவு பெறும் வழியில் நிற்பர்.

76. தன்னை ஆளுடை இறைவன் சேர்ந்தும் சேராமலும் எங்கெங்கும் நிற்பது போல, எவர் எவர் எத்தன்மையரோ, அத்தன்மையின்படியே நின்று அவரவர்க்கு அறிவு கூறும் உலகப் பற்றற்ற துறவிகள் உலகத்தார்க்கு நல்வழி போதிக்கினும் தாம் எவ்வகை உலகப் பற்றுமின்றி ஒதுங்கியே நிற்பர்.

77. அறிவு நூல்களைக் கற்று அவற்றில் கூறப்பட்டுள்ள நன்னெறி முறைகளை நன்கு உணர்ந்து, மனத்தில் செருக்கில்லாமல் ஐம்புலன்களை அடக்கி, ஒருவழிப்படுத்தித் தனிப் பொருளாகிய இறைவனை உணர்ந்து நிற்பவரே வீட்டை அடைவர். மறுபிறவி எடுப்பதின்றும் விடுதலை அடைவர்.

78. துறவிகள் தமக்கு மெய்யுணர்வில் தோன்றுவதே மிகுந்த இன்பமாக இருக்கும். அது ஒழிந்த மற்ற யாவும் துன்பம் அன்றி வேறல்ல.

79. மெய்யுணர்வு பெற்று, இறைவனோடு ஒன்றி, இடைவிடாது அவனைத் துதிப்போர், அவனாகவே எல்லாவற்றையும் காண்பர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

80. பரமான்மாவிடத்தில் விழிப்பும் இவ்வுலகப் பொருள்கள் பால் நித்திரையும் அதாவது துயிலும் உடையவர் துறவிகள் ஆவர்.

81. விழிப்பு நிலையில் கனவு நனவாகும். கனவும் நனவும் ஒருங்கிணையும் எல்லாப் பொருள்களிலும் பரமான்மா உள்ளது நன்கு அறியப்படும்.

82. மந்திரம் என்பது எங்கும் படர்ந்திருப்பது. எல்லோரும் அதைக் கிரகித்துக்கொள்ள முடியாது.

83. இலையையுடைய வேலைத் திருக்கரத்தில் கொண்ட பெருமாள் சந்நிதானத்தில் விழுந்து வணங்குபவர்க்குத் துன்பம் இல்லை, வறுமை இல்லை, பஞ்சம் இல்லை, பிறப்பே இல்லை.

84. ஆண்டவன் திருவருள் இருந்தால் அற்புதம் நிச்சயம் நடக்கும்.

85. ஆண்டவன் தன்னைப் பாட வேண்டும் என்கிற எண்ணங் கொண்டால் அவனைப் பாடவே புலவர் முனைவர்.

86. தேன் போன்று இனிமை சிந்துகிற, அகமும் புறமுமாகிய துறைகளையுடைய இனிய தமிழின் சுவையாக இருக்கிறவள் இறைவி ஆவாள்.

87. நான் என்கிற அகங்காரக் கிழங்கைத் தம் நெஞ்சிலிருந்து தோண்டி எடுத்தெறிந்து விடுகிற அடியவர்களது உள்ளக் கோயிலில் விளக்காக இருக்கிறவள் இறைவி.

88. அகந்தைக் கிழங்கிலிருந்து மமகாரமாகிய கொடி படர்கின்றது. இந்தக் கொடி படரப் படர எதுவும் தெரியாது.

89. எல்லார்க்கும் ஞானக் குருவாக விளங்குகின்றவர் தட்சிணாமூர்த்தி ஆவார்.

90. அலை வீசுகின்ற கடலையே ஆடையாக உடுத்தி உள்ள இறைவி அழகு ஒழுகும் உயிரோவியம் ஆவாள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

திருவாசகம் தந்த மாணிக்கவாசகர் பொன்மொழிகள்

1. இறைவன் பிறப்பும் இறப்பும் இல்லாதவன். உலகம் தோற்றம், நிலை, அழிவு என்கிற முத்தொழில்படுவதால் அவற்றைத் தொழில்படுத்துகிற இறைவன் தோற்றமும் இறப்பும் இல்லாதவனாக இருக்கவேண்டும்.

2. உலகுக்கும் உயிர்களுக்கும் தலைவன் இறைவனே ஆவான்.

3. சோதி எனப்படுகின்ற அழற்பிழம்பும் நெருப்பும் கண்ணால் காணப்படுவன. ஆனால் அவற்றினைக் கையால் பற்ற முடியாது. ஆதலினால் அவை அருவுருவம் ஆயின. ஆக இறைவனுக்கு அருவம் உருவம் அருவுருவம் ஆகிய மூன்று வகைத் திருமேனிகள் உண்டு என்கிறது மெய்யறிவுக் கொள்கை.

4. இறைவனுடைய ஐந்தொழில்கள் எனப்படுவன படைத்தல், காத்தல், அழித்தல், மறைத்தல், அருளல் ஆகியனவாகும்.

5. இறைவன் பிறர் உதவியின்றித் தாமே மிக எளிதில் முப்புரம் எரித்தார்.

6. தன் வயத்தானாயும் தூய உடம்பினனாகவும் இருக்கும் இறைவன் இயற்கை உணர்வு முற்றிநிலை ஆகியன உடையவனாக இருத்தல் முடியும்.

7. இறைவன் வரம்பில் இன்பம் உடையவன்.

8. பாசத்தை மலம் என்றும் அழைப்பார்கள். மலம் மூன்று, அவை ஆணவம், மாயை, கன்மம் எனப்படுகின்றது.

9. இந்த மலம் என்பது இறைவனது அருளாலேயே நீக்கப்படுதல் என்பது வேண்டும்.

10. யோகநெறி நின்று பொருள் கூறுவார்க்கு அவர்கள் மனம் ஏற்றுக்கொள்ளும் வகையில் அன்பாக விடை கூற வேண்டியது நமது கடமை ஆகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

11. தம்மீது நீங்காத பற்றும் மாறாத அன்பும் கொண்டு பக்தி செய்கின்ற அடியார்களை மேலான நிலைக்கு அதாவது முக்திக்கு உயர்த்தியவன் இறைவன் ஆவான்.

12. பக்திக்காக இருப்பதுவே பக்தி ஆகும்.

13. பற்பல முனிவர்கள் முக்திபெறும் பொருட்டு பலகால் முயன்றும் முடியாது வாடிப் போய்க்கிடக்க, இறைவன் என்னை ஆட்கொண்டு பக்திநெறி என்னும் கடலில் அமிழ்த்தி விட்டான். அப் பக்திநெறியால் முனிவர்கள் பெறமுடியாத முக்தியை எனக்கு அருளினான்.

14. வினையை வேரறுத்து முக்திபெற வேறு முயற்சி வேண்டாம் பக்தியே போதும்.

15. இறைவனை அடைதற்குரிய நான்கு நெறிகளில் எந்த நெறி நின்றாலும் இறுதிக் கட்டத்தில் எல்லா நெறிகளும் சமரசம் ஆகிவிடும்.

16. நான் தவம் செய்தா இறைவனை அடைந்தேன். இல்லை சிவாய நம என்ற ஐந்தெழுத்து மந்திரத்தை மட்டும் அன்பாக ஓதிக்கொண்டு இருந்தேன். தேனாகவும் இனிய அமுதமு மாகத் தித்திக்கும் சிவபெருமான் தானே வந்து என் உள்ளம் புகுந்து அருள் செய்தான்.

17. இறைவன் எல்லார்க்கும் எல்லா நெறிக்கும் பொதுவானவன்.

18. தொண்டர்கள் என்று கூறப்படுவோர் கருமயோகியாவர். அதாவது பயன்பருதாமல் பொதுநலப்பணி செய்வோர்.

19. பக்தர்கள் என்போர் அன்புநெறி என்னும் பக்திநெறி நின்று இறைவனை அடைய முயல்வோர்.

20. யோகிகள் என்போர் பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிதனை மேற்கொண்டு தவம் செய்து கடவுளை அடைய முயல்வோர்.

21. சித்தர்கள் என்போர் அறிவு நெறி நின்று பகுத்துணர்வை மெய்யுணர்வு பெற்று இறைவனை அடைய முயல்வோர்.

22. சீலம், நோன்பு, செறிவு, அறிவு ஆகிய நான்கு நெறிகளும் சமமாயை மற்றும் தேவையில்லை.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

23. ஒருவரைக் குருவாகக் கொண்டு யோகம் பயின்றால் இறைவனைக் காண்பதும் அடைவதும் மிக எளிது.

24. நுகர்வினை விரும்பி தேவ உலக இன்பங்களையும் நான் விரும்பவில்லை. நின் திருவடித் துணையில்லாத வேறு துணை எனக்கு இல்லை. உடல் வேறுபட்டு நடுக்கம் தோன்ற என் கைகள் தலைமேற் குவித்துத் தொழும் பணிதனை மேற்கொள்வதாக. இரு கண்களும் வெள்ளம் பெருக்கி நீரொழுக்கு இடையறாது பாய்வதாகுக.

25. என் முழுமுதற் பொருளே! நீ அருள்வாயோ என்று எனக்கு அழத்தான் தெரியும். அதைத் தவிர அடியேன் என்ன செய்யவல்லேன்.

26. தேனும் அமுதும் கரும்பின் தெளிவுமாக உள்ளவனே! மிகமிகத் தித்திக்கும் பெரியோனே! யானோர் பொய்யன் என் மனமும் வஞ்சமுடையது. என் அன்பும் போலியானது. அப்படியிருந்தாலும் தீவினையுடைய நான் இன்புற்று அழுதால் உன்னைப் பெறலாமா?

27. இறைவன் தாய். நாம் எல்லாம் அவனுடைய பிள்ளைகள். பிள்ளை அழுதால் தாய் மனம் இரங்கத்தானே செய்வாள்?

28. குவித்துத் தொழக்கூடிய கையுடையராய்த் தூய மண்போலும் கண்களினின்றும் கண்ணீர் பெருகி நிற்கும் மெய்யுணர்வை தவறாது நலம் பயக்கும் செய்ய திருவடித் தாமரைக்கண் நம் தலை பொருந்தி என்றும் விளங்குவானாக.

29. இறைவனுடைய திருவடி தவறாமல் நலம் தருகிறதாம். யாருக்கு? கண்கள் நீர் மல்கும் தொண்டர்க்கு. காதலாகிக் கசிந்து கண்ணீர் மல்கி நிற்கும் தொண்டர்க்கு இறைவன் அருள்புரிகிறான்.

30. இறைவனை அடையும் வழிகளை இரண்டாக வகுப்பர். ஒன்று பக்திநெறி, மற்றொன்று அறிவுநெறி. இந்நெறிகளில் நின்றோர் இயல்பை விளங்குவதற்கு இரண்டு உவமை காட்டுவர். அறிவுநெறியினரைக் குரங்குக் குட்டிக்கும் பக்திநெறியினைபூனைக்குட்டிக்கும் ஒப்பிடுவர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

31. நமச்சிவாய என்னும் பெயரையுடைய என்னப்பனே! யான் இன்னது செய்வது என்று தெரியாமல் மயங்குகின்றேன். எனக்கு உன்னைத் தவிர வேறு போக்கிடம் புகலிடம் ஒன்றுமில்லை. உன்னை வணங்கிக் கேட்டுக் கொள்கின்றேன். என்னைப் புறம்பே தள்ளி விடாதே.

32. கடவுளின் இருப்பினை உணர்ந்தவர்கள் சாதிபேதம் பார்க்கமாட்டார்கள். யாராவது சாதி பேதம் பாராட்டுகிறார்கள் என்றால் அவர்கள் இன்றும் கடவுள் இருப்பை உணரவில்லை என்பது பொருள்.

33. பகவானே! உன் உண்மை வடிவத்தை யான் உணர்ந்தவன் அல்லேன். உன் உண்மை வடிவத்தை நீயே எனக்குக் காட்டி அருள வேண்டும்.

34. எளியேனை பொதுமக்கள் இவன் மயக்கம் நிறைந்த மனத்துடன் கூடிய பெரும்பித்தன் வருகின்றான் என்று அஞ்சி அகலா வண்ணம் நின்திருவடிக்கீழ் மாறிலாத மெய்யன்பினைத் தந்தருள்வாயாக.

35. குழந்தைகள் பொருள் ஆசை, பொன்னாசை ஏதுமின்றி இருப்பர். எதையும் விளையாட்டாகவே செய்வர். தம் பெற்றோருக்கு வரும் நலம் தீங்குகளை பற்றிக் கவலைப்பட மாட்டார்கள். அதுபோல் பக்தர்கள் மண்ணாசையும் விண்ணாசையும் சேர்த்துக் கொடுத்தாலும் அவற்றை மதியார். எதனையும் பற்றின்றியே ஏற்பர். இன்பம் துன்பம் இரண்டையும் ஒக்க மதிப்பர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

உங்கள் சிந்தனைக்கு

1. நாம் நம் மனதிற்கு எஜமானனாகும்போது, நல்லதும் கெட்டதும் நடக்க முடியாது. இனி நமக்கு அடிமைத்தனம் இல்லை. பந்தங்களிலிருந்து நாம் விடுபட்டவர்கள்.

2. ஒரு மனதில் நினைத்ததை, உருவகப்படுத்தியதை அடையமுடியும்.

3. உங்கள் வாழ்வில் உலகில் ஒருவரை மாற்றமுடியும். அது நீங்கள்தாம்.

4. உலகை உங்களால் மாற்றமுடியுமா என்பது சந்தேகம். ஆனால், உங்களை நீங்கள் மாற்றிக் கொள்ள இயலும்.

5. இன்பம் என்பது ஆசைகளை நிவர்த்தி செய்வதோ அல்லது அடக்குவதோ இல்லை. அவைகளை வெல்வதுதான்.

6. மனதைவிட வலுவான சாதனம் உலகில் ஏதுமில்லை.

7. நீங்கள் கடவுளிடம் சரணடைந்து விட்டால் நீங்கள் எதையும் சாதிக்கமுடியும்.

8. உங்களின் இன்பம் உங்கள் கையில் சார்ந்திருக்கவேண்டும். மற்றவர்கள் கைகளில் அல்ல.

9. சத்தியம் வாழ்வில் எல்லா சோதனைகளையும் தாங்கவல்லது.

10. உண்மை, உண்மையாகவேயிருக்கும். யாரும் அதை பின்பற்றவில்லையென்றாலும்.

11. நமக்குத் தெரிந்தது சிறிதளவு என்று உணர ஆரம்பித்தால், நாம் கற்றுக்கொள்ள ஆரம்பிப்போம்.

12. மனிதன் செய்யும் சிறுசிறு செயல்களாலேயே மனிதனை எடைபோடலாம். பெரிய காரியங்கள் அவனை நிர்ணயிக்கத் தேவையில்லை.

13. வாழ்க்கையில் சிறந்தவற்றை அடைய தகுதி உள்ளவர் நீங்கள். நீங்கள் கடவுளின் ஆசிபெற்ற குழந்தை. ஆகையால், வாழ்க்கையில் சிறந்தவைகளைத் தவிர வேறு எதையும் அடைய ஆசைப்படாதீர்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

14. ஆன்மீகம் என்பது பொருள்களை இழந்த நிலையில்லை. பற்றற்ற நிலையேயாகும். ஒரு அரசன் எல்லாப் பொருள்கள் இருந்தும் பற்றற்று இருக்கலாம். பிச்சைக்காரன் அதிகம் கிழிந்த ஆடையில் பற்று வைத்திருக்கலாம்.

15. தன்னைக் கட்டுப்படுத்துவதும் மற்றவர்களின் தவறுகளைப் பொறுத்தலும் பெரியோரின் இயல்பு.

16. எல்லோருக்கும் தொண்டு செய்பவன், பெரியவன் ஆகிறான்.

17. உண்மையை ஒருபோதும் அழிக்கமுடியாது. அதை தற்காலிகமாக மறைக்கலாம். உண்மை தன் சக்தியால் ஒரு நாள் வெளிவரும்.

18. பொய் என்றும் நிலைத்து நிற்காது. ஒருநாள் வீழ்ந்து விடும்.

19. அதிக வேலை செய்பவனுக்கு அதிக ஓய்வு கிடைக்கும்.

20. எதிலும் கடைசி வார்த்தை கடவுளைச் சார்ந்தது, நிச்சயம் உங்களுடையதல்ல. செயல்களைச் செய்ய உங்களுக்கு உரிமை உண்டு. பலனில் அல்ல.

21. கடவுளுக்கும் உங்களுக்குமுள்ள தடை ஈகோ (அகங்காரம்). அது ஓர் தடுப்புச் சுவர்போல் செயல்படுகிறது. அந்த ஈகோ கரைந்து விட்டால் கடவுளை நேரில் காணமுடியும்.

22. ஆன்மீகம் என்பது உலகைவிட்டு, செயல்களை விட்டு தனிமையில் செல்வதல்ல. அதே உலகில் வாழ்ந்து கொண்டு, பற்றற்று செயல்களைச் செய்வதேயாகும்.

23. உங்கள் வாழ்க்கையில் உண்டாகும் கஷ்டங்களைத் தாண்டத் தேவையான சக்தி உங்களிடம் உள்ளது.

24. நீங்கள் இன்பமாக இருக்க, மற்றவர்களை இன்பமாக வைத்திருங்கள்.

25. மற்றவர்களால், உங்கள் அனுமதியின்றி உங்கள் மீது ஆதிக்கம் செலுத்தமுடியாது.

26. மனிதனுக்கு பெரிய பயம் அவனிடமிருந்தே உண்டாகிறது. வெளி உலகிலிருந்தல்ல.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

27. கடவுள் நம்பிக்கையுடன், மன உறுதியிருந்தால் உலகில் அடையமுடியாதது கிடையாது.

28. வெற்றிபெற ஆசைப்படுகிறீர்கள். ஆனால் முடியாது என்று சிந்திக்கிறீர்கள். நீங்கள் பெரும்பாலும் வெற்றிபெறப் போவதில்லை. அதுதான் சிந்தனையின் வலிமை.

29. நீங்கள் அனுமதித்தால் தவிர உலகிலுள்ள எதாலும் உங்களை பாதிக்க முடியாது அல்லது பயமுறுத்தமுடியாது. அது தான் மனதின் வலிமை.

30. மனம் உங்களின் பெரிய நண்பன், பெரிய எதிரியும்கூட. சரியாகப் பயன்படுத்தினால் நண்பன். தவறாகப் பயன்படுத்தி னால் பெரிய எதிரி.

31. கடவுளிடம் உலகப் பொருள்களை வேண்டாதீர்கள். அவைகள், உங்களுக்கும் கடவுளுக்குமிடையே ஓர் தடையை உண்டாக்கும். கிடைத்ததற்கு கடவுளுக்கு நன்றி கூறுங்கள்.

32. ஒரு நாள் இறப்பதுதான் வாழ்க்கையின் குறிக்கோள் அல்ல, ஏதாவது குறிக்கோளைச் சாதியுங்கள்.

33. ஆயிரம் வேதாந்தங்கள் பேசுவதைவிட ஓர் சிறிதளவாவது செயல்படுங்கள்.

34. கடவுளிடம் எவ்வளவு சரணடைகிறீர்களோ அவ்வளவு உதவி பெறுவீர்கள். பூரண சரணாகதி அடைந்தால், கடவுள் யாவையும் நிறைவேற்றுவார்.

35. கடவுள் எளிதானவர். மற்றவைகள் எல்லாம் சிக்கலானவை.

36. நமது உபயோகத்திற்காக, உலகம், உடைமை கொள்வதற்கு. உலகின் வழியாக நாம் நம் வாழ்வின் பயனை அடைய வேண்டும்.

37. உண்மையான போதனை நம் செயல்களின் வடிவிலிருக்க வேண்டும். வெறும் வார்த்தைகளாலல்ல. செயல்களால் செய்பவை, சொற்களைவிட 10 மடங்கு வலிவானவை.

38. நம்முடைய செயல்கள், நம்முடைய தெய்வீகத்தை வெளிப்படுத்துவனவாக இருக்கவேண்டும். நம் எல்லா செயல்களும் தெய்வத்தன்மை வாய்ந்ததாகக் காணப்பட வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

39. மகிழ்ச்சியான, இன்பமான எண்ணங் கொண்டவர்கள் எந்தச் சூழ்நிலையிலும் மகிழ்ச்சியை, இன்பத்தைக் காணுவார்கள். சோகமயமானவர்கள், சோகத்துக்கு காரணம் கண்டு சோகமாயிருப்பார்கள்.

40. இறைவன் ''இல்லையென்று'' சொல்லாதவன். அவனிடம் சரணடைந்தால் நீங்கள் வேண்டியது கிட்டும்.

41. கையிலிருக்கும் செயல்களை செவ்வனே செய்தால் நீங்கள் செய்யவேண்டிய காரியங்கள் தானாகவே நன்றாக நடைபெறும்.

42. நீங்கள் விரும்பினால் ஒழிய, உங்களுக்கு யாரும் உதவ முடியாது. உங்களின் எண்ணமும் ஆசையுமே உங்கள் முன்னேற்றத்துக்குக் காரணமாக அமையும்.

43. நீங்கள் உலகில் பயப்படுவது, உங்களிடமிருந்தே தோன்றியது. உலகிலிருந்தல்ல. அதை உணருங்கள். தீவிரமாக யோசித்தால் இந்த உண்மை புரியும்.

44. உங்கள் கோரிக்கை நியாயமானதாக இருந்தால், இந்த உலகில் நிறைவேறும். அது இந்த பிரபஞ்சத்திலில்லை என்றாலும் அது உங்களுக்காக உண்டாக்கப்படும்.

45. வியாதி பெரும்பாலும் உடலிலல்ல! மனதில் உள்ளது. நீங்கள் வியாதியஸ்தர் என்று எண்ணாதவரை. வியாதி உங்களைத் தாக்காது.

46. உங்களைத் தவிர வேறு யாராலும் உங்களை மகிழ்விக்க முடியாது.

47. யாரும் பிறரால் பாடம் சொல்லி கற்றுக் கொள்வதில்லை. நாமே பாடங்களை, அனுபவ ரீதியில் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். வெளி உலக ஆசிரியர், நம் உள்ளே ஆசிரியரை தட்டி எழுப்புகிறார்.

48. கோபம், எரிச்சல் போன்றவைகள் நாம் நம்முடைய கீழ் மனதுக்கு அடிமையாக இருக்கிறோம் என்பதைக் காட்டுகிறது.

49. நீங்கள் உலகிலிருந்தாலும் உலகிலிருந்து தனிப்பட்டவர். உங்களைக் கட்டுப்படுத்தும் செயல் கிடையாது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

50. நீங்கள் மற்றவர்களிடம், உங்களின் பிரதிபலிப்பை காண்கிறீர்கள். உங்களிடம் அந்த குறையிருந்தால்தான் பிறருடைய குறைகளால் அதைப் பார்க்கமுடியும்.

51. நம் வாழ்வில் உண்டாகும் பிரச்சினைகள், துன்பங்கள் பள்ளிகளில் நடத்தப்படும் தேர்வுகள் போன்றவை. அவை நம் உண்மையான நிலையைக் காட்டுகின்றன.

52. உலகமே ஓர் நாடகமேடை. நாம் ஒவ்வொருவரும் ஓர் பாத்திரத்தை ஏற்று நடிக்கிறோம். எப்படி நடிக்கிறோம் என்பதே முக்கியம். பாத்திரம் அல்ல. வெவ்வேறு பிறவிகளில், வெவ்வேறு பாத்திரங்களில் நடித்திருப்போம். அவைகள் நம் முன்னேற்றத்துக்காகக் கொடுக்கப்பட்டவை.

53. துன்பத்தையும் கஷ்டங்களையும் தடுக்கும்வரை நிச்சயம் அவை நமக்குத் தொல்லை கொடுக்கும். அவைகளை ஏற்றுக் கொண்டால், அவை நம்மை விட்டு ஓடிவிடும்.

54. நீங்கள் எப்படியுள்ளீர்களோ அப்படியேதான் பிறரிடமும் காணப்படுவீர்கள். நீங்கள் உங்களுக்கு நாணயமாக இருந்தால் பிறரிடமும் நாணயமாக செயல்படுவீர்கள்.

55. ஆன்மீகம் என்பது எல்லா மதங்களுக்கும் அப்பாற்பட்டது.

56. பணம் மற்றெல்லாவற்றையும் கொடுக்கும் இன்பத்தைக் கொடுக்காது. பணம் சுகத்துக்கு நடுவிலும் துன்பத்தைக் கொடுக்கமுடியும்.

57. நம்முள் உள்ளதுதான், புற உலகில் நாம் காண்கிறோம். ஆகையால்தான், ஒவ்வொருவரும் தனக்கென தனி ஓர் உலகை காண்கிறார்கள்.

58. உண்மையான இன்பம் கொடுப்பதிலுள்ளது. பெறுவதில் அல்ல.

59. தன்னிடம் உள்ள குறைகளை உணர்வதே அவைகளை நீக்க செய்யும் முதல் செயலாகும்.

60. விதியின் சக்கரத்தில் மாட்டிக்கொண்டு எதுவும் செய்ய இயலாதவனில்லை நாம். விதியை சரிசெய்யும் திறன் நம்மிடமுண்டு. நம்மால் உண்டான விதியை மாற்றவும் முடியும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

61. வாழ்க்கையில் இன்றைய உங்களின் நிலைக்குக் காரணம் நீங்கள்தாம். இதை நீங்கள் ஏற்றுக்கொள்ளாவிட்டால் உங்களை, உங்களால் மாற்றமுடியாது.

62. மன அழுத்தமில்லாமல், வேலை செய்ய வேண்டுமென்றால், உங்களை கடவுளின் தொண்டனாக ஏற்றுக் கொள்ளுங்கள். செய்யும் செய்கைகளை கடவுளின் கட்டளை என்று எண்ணுங்கள்.

63. நீங்கள் கடவுளை நோக்கி நடந்தால் அவர் உங்களை நோக்கி ஓடி வருவார். கடவுளை நோக்கி ஓரடி வைத்தால், அவர் நம்மை நோக்கி இரண்டடி வைப்பார்.

64. உங்கள் கையிலில்லாதவற்றுக்கு பொறுப்பேற்று மன அழுத்தம் பெறாதீர்கள். பலனை கடவுளிடம் விட்டுவிடுங்கள். மனதை எளிதாக்குங்கள். நீங்கள் ஓர் சாதாரண தொண்டன். இந்த உலகின் விதியை நிர்ணயிப்பவர். முடிவெடுப்பவர் இறைவன். அது அவன் செயல்.

65. முட்டாள்கள் அறிவாளிகளிடமிருந்து கற்றுக்கொள்வதை விட அறிவாளிகள் முட்டாளிடம் பல கற்றுக் கொள்வார்கள்.

66. எதிலும் கடவுளை முன்னிறுத்துங்கள், கடவுளோடு செயல்படும்போது நாம் பாதுகாப்பாக இருப்போம். கடவுளைக் கைவிட்டு தனிப்பட்டு செயல்படும்போது, நாம் துன்பப்படுவோம்.

67. நீங்கள் விரும்பியதெல்லாம் அடையுங்கள். ஆனால் அதன் உரிமையாளர், என்னுடையது என்று எண்ணாதீர்கள்.

68. மற்ற மதங்களை ஏற்றுக்கொள்வது முரண்பாடானது அல்ல. ஒன்றை ஒன்று சார்ந்தது. ஒவ்வொரு மதமும் மற்ற மதத்தை வலுவூட்டுகிறது.

69. கடவுளின் செயல் ஒப்புக்கொள்ளாத எந்த செயலும் பூரணமாகாது. கடவுளின் உதவியின்றி எதுவும் வெற்றி பெறாது, தோல்வியும் அழிவும் எங்கிருந்து வரும் என்று யாருக்கும் தெரியாது.

70. செயலில் முதல் அடியை வைத்துவிட்டால், கடைசி அடியையும் வைப்பீர்கள். நன்றாக தொடங்கப்பட்டது, பாதி முடிவடைந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

71. நன்றாக வணங்கத் தெரிந்தவன், கடவுளை அடைவான்.

72. கடவுளை உங்களின் பங்குதாரராக சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள். கடவுளின் உதவியில்லாமல் எதையும் சாதிக்க இயலாது.

73. ஒரு மனிதனுக்கு ஒரு சம்பவத்தைவிட, அதனால் ஏற்படும் மனப் பாதிப்பே முக்கியமானதாகும். வாழ்க்கையில் எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமானது நம் மனப்பான்மையே யாகும்.

74. எண்ணம், செயல், சொல் மூன்றும் ஒன்றாக செயல்படுபவன் கடவுளை உணர்ந்தவன்.

75. 'மௌனமே', சில நேரங்களில் எதிரிலிருப்பவருக்கு அளிக்கும் சிறந்த பதிலாகும்.

76. நீங்கள் எந்த நிலையிலிருந்தாலும் முன்னேற வாய்ப்புண்டு.

77. உலகில் எதுவும் வீணடைவதில்லை. உங்களின் ஓர் எண்ணம், கூறும் ஓர் சொல், எவ்வளவு சிறியதானாலும் இந்த உலகில் ஓர் மாற்றத்தை உண்டு பண்ணும்.

78. எல்லா துன்பங்களிலும் கஷ்டங்களிலும் கடவுளின் அருளைப் பார்ப்பவன், கடவுளின் ஆசியை அடைவான்.

79. உங்களின் மிக கஷ்டமான காலம்தான், முன்னேறுவதற்கு சிறந்த வாய்ப்புகளை உண்டாக்கும்.

80. ஆன்மீக வளர்ச்சியே, உலக வாழ்க்கையின் தடைகளைத் தாண்டி முன்னேறுவதாகும்.

81. ஆன்மீகவாதிக்கு, உலகில் எதுவும் சிறிது, கீழ்பட்டது, உயர்ந்தது, முக்கியமானது என்று கிடையாது. ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொரு சந்தர்ப்பமும் முக்திக்கு வழிகாட்டுவது.

82. உலகில் மிக வலிவானது மனித மனம்தான். உலகில் மனத்தை வென்றவருக்கு எல்லா சக்திகளும் உண்டாகும். அவர் கூறுவது வேதவாக்காகும். அவன் செல்லுமிடமெல்லாம், புண்ணிய பூமியாகும்.

83. உலகம் ஓர் பரிசோதனைசாலை. பலவற்றை நாம் ஆராய்ந்து நாமே பல புதியனவற்றைக் கற்கிறோம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org
218040

84. நீங்கள் துன்பத்தை வெறுத்தால், உலகில் இன்பத்தைத் தவிருங்கள்.

85. உலகிலிருந்தும் உடலிலிருந்தும் கிடைக்கும் இன்பமும் மகிழ்ச்சியும் உண்மையல்ல. அவை உண்மையில் வெறும் மாயைதான்.

86. வாழ்க்கையில் உண்டாகும் கஷ்டங்கள் தோன்றுவதும் மறைவதும் இரவு முடிந்து பகல் தோன்றுவது போல்தான் அவைகளை ஒருவர் பொறுமையுடன் பொறுத்துக் கொள்ளவேண்டும்.

87. உலகில் யாரையும்விட தாழ்ந்தவர், உயர்ந்தவர் என்று எண்ணாதீர்கள். அவைகள் பொய்யானவை.

88. 'மனம்' என்பது புரியாதது. ஆனால் எல்லாவற்றுக்கும் காரணமானது, மூவுலகிலும் அதனால் உற்பத்தி செய்யப் படாதது கிடையாது. உற்பத்தி, இருத்தல், அழிதல் மூன்றும் மனதால் உண்டானதே.

89. யாரொருவன், வெற்றியின்போது பெருமிதமும் தோல்வியின் போது வருத்தமும் எல்லா நிலைகளிலும் சம மனப்பான்மை யுடையவனோ, புகழ்தலையும் கண்டித்தலையும் நன்றாக ஏற்றுக் கொள்கிறானோ, செல்வம், ஏழ்மை, ஒன்றாக கருதுகிறானோ அவனே உண்மையான மனிதன்.

90. மனதைக் கட்டுப்படுத்தியவன் கடவுளுக்கு சமானமானவன்.

91. உலகின் இன்பம், துன்பம், விருப்பு, வெறுப்பு ஆகியவற்றி லிருந்து விடுபட்டு சலனமற்று இருப்பவன் ஆன்மிக அனுபவத்தை தன்னுள் அடைவான்.

92. நாம் நம்மைச் சுற்றியுள்ள சூழ்நிலைகளை மாற்றியமைப்ப தால், உலகில் சுகமாக இருக்கலாம் என்று எண்ணுகிறோம். புதிய சூழ்நிலையில், புதிய பிரச்சினைகளை சமாளிக்க வேண்டிவரும். நாம் எங்கே, எப்படி வாழ்ந்தாலும் நமது இன்பம், நமது உள்ளே உள்ளது என்று புரிந்துகொள்ளும் வரை நம் மனதில் அழுத்தம் இருந்து கொண்டேயிருக்கும்.

93. உலக விவகாரங்களிலும் உலக இன்பங்களிலும் அதிகம் ஈடுபட, அவைகளிடமிருந்து விடுபடுவது மிகவும் கஷ்டம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

94. வாழ்க்கையின் உண்மையைப் புரிந்துகொண்டால், உலகிலுள்ள வேற்றுமைகளைப் பார்க்கமாட்டோம். நண்பனுக்கும் எதிரிக்கும் வேற்றுமையில்லை. ஏழை, பணக்காரன், வலுவானவன், வலுவில்லாதவன், அடுத்த வீட்டுக்காரன், தெருவிலிருப்பவன் என்ற பேதங்கள் மறைந்து விடும். எல்லோரும் கடவுளின் குழந்தைகள். உலகில் அவரவர் தன் வேடங்களை நடிக்கிறார்கள்.

95. ஆன்மாவை உணர்ந்தவனும் கடவுளை உணர்ந்தவனும் உலகின் எல்லா பொருள்களையும் இன்பம் தரும் குப்பை களாகவே பார்க்கிறான். அவனுக்கு தங்கமும் சாதாரணக் கல்லும் ஒன்றுதான்.

96. நான் புகழுக்கு விருப்பப்பட்டால், அவதூறுக்கு மிகவும் கஷ்டப்படுவேன்.

97. உங்களிடம் உள்ளதைத்தான் பிறருக்குக் கொடுக்க முடியும். உங்களிடம் கோபம், எரிச்சல், வெறுப்பு காணப்பட்டால், அதைத்தான் பிறருக்கு கொடுப்பீர்கள்.

98. ஓர் குழந்தை மன அழுத்தமில்லாமல் இருக்கிறது. நீங்களும் உங்களை கடவுளின் குழந்தை என்று எண்ணினால், மனஅழுத்தமின்றி வாழலாம்.

99. உலகில் எல்லா பெரிய மனிதர்களுக்கும் பொதுவானது 24 மணி நேரம். அவர்கள் பெரிய மனிதராக உங்களை விட அதிக நேரம் பெறவில்லை.

100. உலகில், பல சூழ்நிலைகளில் பல சந்தர்ப்பங்களில் இன்பம், துன்பம் என்கிற பல பாடங்களைக் கற்றுக் கொள்கிறோம். உலகம் ஓர் பெரிய பள்ளிக்கூடம்.

நன்றி : எஸ். சூரியமூர்த்தி

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அறிய வேண்டிய அரிய தகவல்கள்

1. இருபதாம் நூற்றாண்டின் மகத்தான மனிதர் யார்?

மோகன்தாஸ் கரம்சந்த் காந்திதான். கத்தியின்றி, இரத்தமின்றி அஹிம்சையின் மூலம் ஒரு நாட்டிற்கே சுதந்திரம் பெற்றுத்தர முடியும் என்று நிரூபித்துக் காட்டியவர்.

'இந்தியாவின் தேசத்தந்தை'யான காந்திஜியின் சத்தியாக்கிரக வழியைப் பின்பற்றி அமெரிக்காவின் மார்ட்டின் லூதர் ஜுனியர் கிங் என்பவரும் தென்னாபிரிக்காவின் நெல்சன் மண்டேலாவும் கறுப்பர் இன மக்களுக்கு சம உரிமையைப் பெற்றுத் தந்தனர்.

வாழ்நாள் முழுவதும் மனதைப் பரிசுத்தம் செய்ய பிரார்த்தனை உதவுகிறது என்பதை நடைமுறையில் பயன்படுத்தி வாழ்ந்து காட்டினார்.

இருபதாம் நூற்றாண்டின் மகத்தான நூறு மனிதர்களை 'டைம்' வாரப் பத்திரிகை தன் வாசகர்கள் மூலம் தேர்வு செய்தது. அவர்கள் தேர்ந்தெடுத்த முதல் மனிதர், மகாத்மா காந்திதான்.

1988 மற்றும் 1999 ஆம் ஆண்டு இந்தப் பட்டியல், உலக நாடுகளில் உள்ள வாசகர்கள் மூலம் தேர்வு செய்யப்பட்டது. இந்த அமெரிக்க 'டைம்' இதழ் வாசகர்கள் காந்திஜியைத்தான் தேர்வு செய்தனர்.

ஆசியாவுக்கு முதல் சமாதான நோபல் பரிசைப் பெற்றுத் தந்த அன்னை தெரஸாவும் கண்ணி வெடிகளிடையே சமாதானப் பணி செய்த இளவரசி டயானாவும் இந்த மாமனிதர்கள் பட்டியலில் உண்டு.

2. அன்பு உணர்வைத் தூண்டும் அரிய பழம் எது?

தக்காளிப் பழம்தான்! தக்காளியில் கல்சியம், பொஸ்பரஸ் உட்பட ஏழு விதமான தாது உப்புகள் உள்ளன. இவற்றால் இரத்தம் நன்கு சுத்தம் செய்யப்படுகிறது. குடல் பகுதி நன்கு சுத்தப்படுத்தப் படுவதால் நோய்க்கிருமி எதுவும் இரத்தத்தில் தங்கி இருக்காது. உடலுக்கு வலிமையூட்டும் கல்சியம், மூளைக்கு வலிமை ஊட்டும் பொஸ்பரஸ் தக்காளியில் உள்ள தரமான மாவுச்சத்தின் மூலம் கிடைக்கும். உடனடி சக்தி முதலியவற்றால் உடலும் உள்ளமும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

எப்போதும் நலமாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கும். இதனால் பிற மனிதர்களிடமும் உலகில் உள்ள எல்லா உயிரினங்களிடமும் அன்பு செலுத்தும் குணம் இயல்பாக வளர்கிறது. எனவே, தினமும் ஒரு கப் தக்காளிச்சாறு காலையில் தவறாமல் அருந்தி வாருங்கள்.

அன்பை மட்டுமல்ல, காதல் உணர்வைத் தூண்டும் அரிய பழமும் தக்காளிதான்.

தக்காளிப் பழத்தில் **லைகோபென்** (Lycopene)என்ற பொருள் இருக்கிறது. இந்தப் பொருள் காதல் உணர்வையும் தாம்பத்திய வாழ்வில் உற்சாகத்தையும் ஏற்படுத்துமாம்.

எல்லாவற்றையும்விட இது ஒரு நச்சு முறிவு மருந்தும் ஆகும். இதனால் நோயையும் தடுக்கலாம். குழந்தை இல்லாத தம்பதிகளும் 'வயாக்ரா' பயன்படுத்த விரும்பி, அதனால் வசதியில்லாமல் போனவர்களும் தினமும் ஒரு கப் தக்காளிச் சாறு சாப்பிட்டால் போதும்.

இத்தாலியும் பிரான்சும் உலகில் காதல் உணர்வு அதிகம் கொண்ட தம்பதிகள், காதலர்கள் உள்ள நாடுகளாகத் திகழ்கிறது. இந்த இரு நாட்டுக்காரரர்களும் உலகில் அதிகமாக தக்காளிச் சாறு, ஸாஸ் வகைகளைப் பயன்படுத்துகிறார்கள்.

3. உலகில் அதிக மொழிகள் பேசப்படும் முதல் நகரம் எது?

லண்டன்! 2000 ஆம் ஆண்டு எடுக்கப்பட்ட ஓர் ஆய்வில் 371 மொழிகள் இங்கே பேச்சு வழக்கில் இருப்பது கண்டுபிடிக்கப் பட்டது. 1000த்திற்கும் மேற்பட்ட ஆபிரிக்க மொழிகளும் இங்கே பேச்சு வழக்கில் உள்ளன. லண்டனில் படிக்கும் 81 லட்சம் மாணவர்களில் மூன்று பேரில் ஒருவரே வீட்டில் ஆங்கிலம் பேசுகிறார். மற்றவர்கள் தங்கள் தாய்மொழியில்தான் பேசுகின்றனர்.

ஒரு சுவையான விஷயம். ஆங்கிலத்துக்கு அடுத்து பஞ்சாபி, இந்தி, உருது ஆகிய மொழிகள் பேசும் இந்தியர்கள் இங்கே அதிக எண்ணிக்கையில் வாழ்கின்றனர். இலங்கைத் தமிழர்களால் தமிழ் பேசுபவர்கள் லண்டன் நகரில் அதிகரித்து வருகின்றனர்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4. ஒலிம்பிக்கில் தொடர்ச்சியாக பதினாறு முறை சாதித்த ஒரே மனிதர் யார்?

நாடியா கோமனிசி என்ற ரோமானிய வீராங்கனைதான்!

இருபதாம் நூற்றாண்டின் மிகச்சிறந்த விளையாட்டு வீராங்கனைகளில் நாடியா கோமனிசியும் ஒருவர். 1976 ஆம் ஆண்டு இந்த 14 வயது நாடியா, மான்ட்ரீல் ஒலிம்பிக்கில் முதன் முதலாகக் கலந்துகொண்டார். பார், பீம், தனா - இந்த மூன்று ஜிம்னாஸ்டிக் பிரிவுகளிலும் முதல் பத்து விளையாட்டுகளையும் முழு நிறைவாகச் செய்தார். அடுத்து ஆறு முறையும் தவறின்றிச் செய்தார். ஒலிம்பிக் சரித்திரத்தில் அடுத்த வாய்ப்புத் தேவை என்று இல்லாமல் தொடர்ச்சியாக பதினாறு முறை சாதித்த ஒரே வீராங்கனை இவர்தான். இவரது முதல் பத்து விளையாட்டுகளையும் 'முழு நிறைவான பத்து' என்று நடுவர்கள் கூறினார்கள்.

1980, 1984ஆம் ஆண்டுகளிலும் ஒலிம்பிக்கில் கலந்துகொண்டு இரண்டு தங்கங்களை வென்றார். 1979ஆம் ஆண்டு முதல் தன் கணவர் பர்ட் கான்னருடன் ஃப்ளோரிடாவில் ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் பயிற்சி நிலையம் வைத்து ஜிம்னாஸ்டிக்ஸ் வீராங்கனைகளை உருவாக்கி வருகிறார். 1976ஆம் ஆண்டு மான்ட்ரீல் ஒலிம்பிக்கில் இவரது சாதனையைப் பாராட்டி 'டைம்' பத்திரிகை இவரது படத்தை அட்டையில் போட்டு 'முழு நிறைவான பெண் இவர்' என்று குறிப்பிட்டிருந்தது.

ஏதும் அறியாத ஐந்து வயதில் இருந்து பதினான்கு வயதுக்குள் மனதை ஒருமுகப்படுத்தி ஒலிம்பிக்கில் தொடர்ச்சியாக எல்லாப் பிரிவுகளிலும் வென்று காட்டிய நாடினி கோமனிசியை இன்றும் உலகமே வியந்து பார்க்கிறது.

முயன்றால் முடியும்!

5. உலகில் நிலைத்த புகழ் பெறுகிறவர் யார்?

இலக்கியங்களை வளர்த்தவர்கள்தான் உலகம் முழுவதும் நன்கு நினைவில் வைக்கப்படுகின்றனர். இது 1999 ஆம் ஆண்டு இங்கிலாந்தின் 'ஹெரிடேஜ்' பத்திரிகை எடுத்த ஆய்வில் மிகத் தெளிவாகத் தெரியவந்தது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இங்கிலாந்துக்குப் பெருமை சேர்ப்பவர்களின் பட்டியலை இந்தப் பத்திரிகை பொதுமக்களிடையே கேட்டுத் தகவல் சேகரித்தது.

இங்கிலாந்தின் சிறந்த முதல் குடிமகனாகக் கருதப்படுகிறவர் ஷேக்ஸ்பியர். இவர் 500 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு வாழ்ந்தவர். அடுத்தது, புவிஈர்ப்பு விசையைக் கண்டுபிடித்த **ஸர் ஐசக் நியூட்டனும்** மூன்றாவதாக அரசியல்வாதியான **வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலும்** இந்தப் பட்டியலில் வந்தனர்.

இலக்கியத்தை வளர்த்து, கடந்த பல நூற்றாண்டுகளாக உலக மக்கள் நெஞ்சில் வாழ்ந்து வரும் ஷேக்ஸ்பியரையே சிறந்த குடிமகன் என்று பிரிட்டிஷ் மக்கள் பலரும் சொல்லியிருந்தனர். இரண்டாம் உலகப் போரில் திறமையாகச் செயல்பட்டதற்காக இருபதாம் நூற்றாண்டைச் சேர்ந்த வின்ஸ்டன் சர்ச்சிலை மூன்றாவதாகத் தேர்வு செய்தனராம். இந்த வகையில் முதல் 50 பேர்களில் வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் மார்கரெட் தாட்சர் என்ற பெண்மணியும் இடம்பெற்றார். 'இங்கிலாந்தின் இரும்புப் பெண்மணி' என்று போற்றப்பட்ட இவர் இங்கிலாந்துப் பிரதமராக மூன்று முறை பதவி ஏற்றார்.

தமிழிலும் திருவள்ளுவர், கம்பர், பாரதியார், ஜெயகாந்தன், கண்ணதாசன், ராஜேஸ்குமார் போன்றோர்களைத்தான் மக்கள் எப்பொழுதும் நினைவில் வைத்திருக்கிறார்கள். ஆகவே, நீங்களும் இலக்கியத்தை வளர்ப்பீர்களாக!

6. உலகில் முதன்முதலாக வாய்விட்டுச் சிரித்த உயிரினம் எது?
மனிதன் அல்ல!

உலகில் முதன்முதலாக வாய்விட்டுச் சிரித்தது ஏப் என்னும் வாலில்லாக் குரங்குதான்.

நமது மூதாதையரான இந்தக் குரங்கினத்திடம் இருந்துதான் மனிதன் தன் உள்ளத்து உணர்ச்சிகளை எளிதில் புன்னகை மூலம் காட்டும் பழக்கத்தைப் பெற்றுள்ளான். இந்த உண்மைகளை அமெரிக்க பயாலஜிஸ்ட்டான ஆர்.ஜே. ஆண்ட்ரூ, 1999 ஆம் ஆண்டு கண்டுபிடித்தார். இவர் 'யேல் பல்கலைக்கழக'த்தின் உயிர் நூலறிஞர் ஆவார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

7. ஒரு மனிதன் உறுதியாக நினைத்தால் ஜெயிக்க முடியுமா?

முடியும்! இதற்கு ஓர் உதாரணம்.

'முடியும்' என்ற இந்தச் சிந்தனையால் பிரிட்டன் பிரதமரானவர் மார்கரெட் தாட்சர். இவர் உண்மையில் இரசாயன ஆராய்ச்சி யாளர். பிறகு சட்டம் படித்தார். பிரிட்டன் அரசியலில் பழமையையும் பெண்கள் வெற்றிபெற முடியாது என்பதை உடைக்கவும் அரசியலில் இறங்கினார். மூன்றுமுறை பிரிட்டிஷ் பிரதமர் பதவியைப் பிடித்து இரும்புப் பெண்மணி என்ற பட்டத்தையும் பெற்றார். 'பிரிட்டனின் முதல் பெண் பிரதமர்' என்ற சிறப்பும் இவருக்கு உண்டு. பிரிட்டனுக்குப் பெருமை சேர்த்த முதல் 50 பேர்களில் இவரையும் ஒருவராக 1999 இல் பிரிட்டிஷ் மக்கள் தேர்வு செய்தனர்.

நம் கனவுகளுக்குப் பொறுப்பாக இருந்து அறிவுத் தெளிவுடன் விடாமுயற்சி செய்தால் நம்மால் முடியாத காரியம் எதுவுமே இல்லை என்று புரியும்.

8. 'அன்புதான் வெல்லும்' என்று நிரூபித்த இங்கிலாந்து அரசி யார்?

அரசி விக்டோரியா!

அரசி விக்டோரியா தன் கணவர் ஆல்பர்ட் மீது மிகுந்த அன்பு கொண்டவர். ஆனால், அவரது சிறந்த நண்பர் பிரிட்டன் பிரதமர் பெஞ்சமின் டிஸ்ரேலி. டிஸ்ரேலி இறந்து ஒரு வாரம் கழித்து மலர் வளையம் வைத்து அவரது சமாதியில் அஞ்சலி செலுத்தினார். அரச குடும்பத்தைச் சேர்ந்த ஒருவர், இவ்வாறு தனிப்பட்ட மனிதருக்காக நேரில் சென்று சமாதியில் மலர் வளையம் வைத்து அஞ்சலி செலுத்தியது இதுவே முதல் முறையாகும்.

வாழ்க்கையில் இறுதியாக வெல்வது அன்புதான். தீர்க்க முடியாத அனைத்து நோய்களையும் குணமாக்கும் 'ரெய்கி' மருத்துவத்தின் மூலப்பொருள் அன்புதான். எனவே, எல்லோர் மீதும் அன்பு செலுத்துங்கள். உங்கள் அன்பினால் 'மதர் தெரஸா', 'இளவரசி டயானா' போல் உலகை வெல்லுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9. மூன்று நூற்றாண்டுகள் வாழ்ந்த முதல் மனிதர் யார்?

பெஞ்சமின் ஹாரிசன் ஹால்கோம்பு என்ற அமெரிக்கர்.

இவர் 3.7.2000 அன்று தன் 111ஆவது பிறந்த நாளை வெற்றிகர மாகக் கொண்டாடினார் படுத்த படுக்கையில் இருந்து அல்ல. நன்கு ஆரோக்கியமாக இருக்கும்போதே செய்தார்.

'பெஞ்சமின் ஹாரிசன் ஹால்கோம்பு' 3.7.1889இல் பிறந்தவர். ஆதாரபூர்வமாக இவர் பிறப்பு பதிவு செய்யப்பட்டுள்ளது.

111வயதிலும் சுறுசுறுப்பாக வாழ்ந்த இவருடன் அமெரிக்க அதிபரான பில் கிளிண்டனே நேரில் வந்து சந்தித்து ஆர்வத்துடன் புகைப்படமும் எடுத்துக்கொண்டார்.

ஹால்கோம்பு எல்லாவற்றையும் மறந்துவிடும் குணம் கொண்டவர். இதனால்தான் இவரால் 111 வயதிலும் ஆரோக்கிய மாக வாழ முடிகிறதாம். 120 வயதில் ஜப்பானியர் ஒருவர் 1986ஆம் ஆண்டு மேலும் 237 நாட்கள் வாழ்ந்து காலமானார். அவருக்குப் பிறகு உயிருடன் ஆரோக்கியமாக உள்ள வயதான முதல் மனிதராக ஹால்கோம்பு கின்னஸில் இடம்பெற்றார். காலையில் மட்டும் ஓட்ஸ் கஞ்சியை நிறையக் குடிப்பார். பிறகு எதுவுமே சாப்பிட மாட்டார். எவரேனும் அடிபட்டால் அல்லது விலங்குகள் அடிபட்டால் ஓவென்று கதறி அழுவார். இதுவே ஹால்கோம்பின் நீண்டநாள் வாழ்க்கை இரகசியமாம். விவசாயத்தில் முதிய வயதிலும் வேலை செய்தார்.

நீங்கள் நீண்ட நாள் வாழ விரும்பினால் எப்போதும் திறந்த மனதுடன் மகிழ்ச்சியாக நம்பிக்கையுடன் வாழுங்கள். கீரை, கேழ்வரகு, வெங்காயம், மீன், தக்காளி, பாதாம் பருப்பு, பேரீச்சம்பழம், திராட்சைப் பழம் முதலியன தினமும் உங்கள் உணவில் இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். இவைகளில் உள்ள கல்சியம், மக்னீஷியம், லைகோபென், வைட்டமின்-ஈ, பொட்டாசியம், மாலிக் அமிலம் முதலியன உங்கள் ஆயுளை நீடிக்க வைக்கும். எல்லோரையும் மன்னித்து விடுங்கள். கருணையுடன் நடந்து கொள்ளுங்கள். நேர்மையாக வாழுங்கள்.

10. முதல் இன்டர்நெட் எப்போது தோன்றியது?

1969, செப்டெம்பர் 2ஆம் தேதியன்று கலிஃபோர்னியா பல்கலைக்கழகத்தின் ரூட்டர் என்ற பெரிய எலக்ட்ரானிக் சுவிட்ச்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மூலம் தொலைவில் உள்ள இன்னொரு கம்ப்யூட்டருக்கு செய்திகளை அனுப்பினார்கள். இது வெற்றி பெற்றது. அமெரிக்காவின் இராணுவப் பணிகளுக்காக உருவாக்கப்பட்ட முதல் இன்டர்நெட் இதுதான். ARPANET என்ற இந்த முதல் இன்டர்நெட் தன் 30 வது பிறந்த நாளை 1999, செப்டம்பர் 2ஆம் தேதி வெற்றிகரமாகக் கொண்டாடியது.

இன்டர்நெட் - 2 விரைவில் வருகிறது. இப்போதைய இன்டர்நெட்டை விட ஆயிரம் மடங்கு வேகத்தில் இது செயல்படும்.

அமெரிக்க ஜனாதிபதி ஐசன்ஹோவர் உருவாக்கிய ஆர்ப்பா அமைப்பு டாக்டர் லிக்லைடர் தலைமையில், இன்றைய இன்டர்நெட்டின் முன்னோடியான ஆர்ப்பாநெட்டைத்தான் 1969இல் உருவாக்கியது என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

11. உலகின் முதல் காசோலையை அறிமுகப்படுத்திய வங்கி எது?

கி.மு. 600இல் சீனாவில் ஷான்சி (Shansi Bank) என்ற வங்கி தொடங்கப்பட்டது. இந்த வங்கிதான் ஒரு மாகாணத்திலிருந்து இன்னொரு மாகாணத்திற்கு பணத்தை மாற்றிக்கொடுக்க 3 சதவீத கட்டணம் வசூலித்தது. இதன்மூலம் இது 'டிராப்ட்' முறையை அறிமுகப்படுத்தியது.

இந்த வசதியால் வியாபாரிகள், உல்லாசப் பயணிகள் வெளியூர்களுக்குச் செல்லும்போது வெள்ளி மற்றும் பொன் நாணயங்களை பெரிய பைகளில் தூக்கிக்கொண்டு போகமாட்டார்கள். வங்கியில் செலுத்தியதற்கான சான்றிதழ், செக், டிராப்ட் முதலியவற்றுடன் பயணித்து, மற்ற ஊர்களில் பொன்னையும் வெள்ளியையும் வங்கியில் இருந்து எடுத்துப் பயன்படுத்தினார்கள். கி.பி. 18ஆம் நூற்றாண்டில்தான் காகிதப் பணம் கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. ஷான்சி வங்கியின் முறையைப் பின்பற்றியே வங்கியில் டெபாசிட் செய்தால், அதற்குச் சான்றிதழ் வழங்கும் முறையும் பணம் எடுக்க செக் தரும் முறையும் தோன்றியது. ஆக, இன்றைய காசோலையின் வயது 2610 ஆண்டுகள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

12. ஆயிரம் நாவல்கள் எழுதிய முதல் எழுத்தாளர் யார்?

தமிழ் எழுத்தாளரான ராஜேஷ்குமார். உலக அளவில் இப்படிச் சாதனை புரிந்த முதல் எழுத்தாளர் இவர்தான். பிரிட்டிஷ் பெண் எழுத்தாளரான கார்ட்லாண்ட் என்பவர் 90 வயதுக்கு மேல் வாழ்ந்தவர். இவர் 723 புத்தகங்களை எழுதியுள்ளார். பிரேசில் நாட்டைச் சேர்ந்த ஜோஸ் கார்லோஸ் ரையோக்கிடி அல்போயிம் இனோவ் என்ற எழுத்தாளர் அறிவியல் புதினம், திரில்லர் என 1046 நாவல்களை 1986ஆம் ஆண்டு முதல் 1996 ஆம் ஆண்டு வரை எழுதி சாதனை புரிந்துள்ளார். ஆனால், தமிழ் எழுத்தாளர் ராஜேஷ்குமார் போல் ஆரம்பம் முதல் விறுவிறுப்பாக, பல 'வெரைட்டி'களில், ஆபாசம் இன்றி எழுதியவர் யாருமில்லை.

''எப்போதும் உண்மையையே பேசுங்கள். உரிமையாக உழையுங்கள். செய்யும் தொழிலை தெய்வமாக நினையுங்கள். வெற்றிபெறச் சிறிது தாமதமானாலும் பிற்கால வாழ்க்கையில் நிரந்தர சந்தோஷம் கிடைக்கும்'' என்று தனது வெற்றி இரகசியத்தையும் ராஜேஷ்குமார் வெளியிட்டுள்ளார். ராஜேஷ் குமாருக்கு அடுத்த 1000 நாவல்கள் எழுதியவர்கள் பட்டியலில் தேவிபாலாவும் இணைகிறார்.

13. உலகின் மிகப் பழமையான தேசியக் கொடி எது?

1219ஆம் ஆண்டிலிருந்து பயன்படுத்தப்பட்டு வரும் டென்மார்க் நாட்டுக் கொடிதான் மிகப் பழைமையானது. இந்த நாட்டுத் தேசியக்கொடி உருவானதும் ஒரு சுவையான கதையே. டென்மார்க் அரசர் போர் ஒன்றில் வென்றதும் வானத்தை நோக்கினார். வானம் சிவப்பாக இருந்தது. அதில் வெள்ளை நிறம் சிலுவைபோல் காட்சியளித்தது. இதையே தன் நாட்டு தேசியக் கொடியாக அறிவித்தார். 13ஆம் நூற்றாண்டில் டென்மார்க் கோட்டையில் இரண்டு கெஜநீளமுள்ள தேசியக் கொடிகள் தொங்கும் விதத்தில் வைக்கப்பட்டு இருக்கும்.

14. திருமண மோதிரங்களை தங்கத்திலேயே தயாரிப்பது ஏன்?

இன்று திருமண நாளன்று அணிந்து கொள்ளப்படும் தங்க மோதிரங்கள் ரோமானியர்கள் காலத்தில் இருந்துதான் பழக்கத்திற்கு வந்தன. ஆனால், இந்த வழக்கம் பூமண்டலம் முழுவதுமே பல நூறு ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பழக்கத்தில் இருந்து வந்திருக்கிறது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மண உறுதி ஒப்பந்தம் செய்யப்பட்டவர் என்பதைக் குறிக்க நினைவு அடையாள மோதிரம் முதலில் இரும்பில் செய்யப்பட்டு அணியப்பட்டது. இந்தக் காலகட்டத்தில் பண்டைய ரோமானியக் குடியரசின் ஆட்சிப் பேரவை உறுப்பினர்களும் குற்றவியல் நடுவர்களும்தான் தங்க மோதிரம் அணியும் சிறப்புரிமை பெற்றிருந்தார்கள். அதனால்தான் தங்கத்திற்குப் பதிலாக இரும்பில் செய்து திருமண மோதிரம் அணிந்தார்கள்.

ரோமப் பேரரசில் வளர்ச்சி ஏற்பட்டு எல்லா மக்களிடமும் பொருளாதார வளம் இருந்ததால் தங்கத்தில் மோதிரம் அணிந்து கொள்ளும் உரிமை அளிக்கப்பட்டது. அதே நேரத்தில் பொன்னில் செய்து அணிந்து கொள்வதைக் கட்டாயப்படுத்தவும் இல்லை.

சமூகத்தின் எல்லா நிலைகளிலும் தங்க மோதிரம் அணியும் பழக்கம் இருந்தாலும் திருமணம் செய்து கொள்வதாக ஒப்பந்தம் செய்துகொள்ளப்பட்ட மணமக்களுக்கு இந்த தங்க மோதிரங்கள் அதிகளவு சுதந்திரத்தையும் நன்மையையும் வாரி வழங்கின. திருமண ஒப்பந்தம் நிச்சயம் செய்யப்பட்டவர் என்பதை அறியாமல் அவரிடம் திருமணம் பற்றி பேச வருபவர்களை இந்தத் தங்க மோதிர அடையாளங்கள் அடையாளம் காண்பிக்கும்.

டெர்ட்டுல்லியன் (கி.பி. 155-222) என்ற புகழ்பெற்ற கிறித்தவ ஆலய எழுத்தாளர், ''தங்கம் சுத்தமான உலோகமாகும். எளிதில் கெட்டுப் போகாது. தங்கம் ஒருவனை உயர்ந்த பண்பாளனாக மாற்றும். மணமான தம்பதிகள் பெருந்தன்மை, உண்மை ஆகியவற்றுடன் நிலைத்து நிற்கக்கூடிய, உறுதிப்பாடான பாசமும் நேசமும் கொண்ட தம்பதிகளாக வாழ்வார்கள். அதற்கு ஓர் அடையாள நினைவுச் சின்னம் இது. எனவே, கட்டாயமாக தங்க மோதிரங்கள் அணிவது நல்லது'' என்று கூறியுள்ளார். திருமணம் உறுதி செய்யப்பட்டவர் என்பதைக் குறிக்க தங்க மோதிரம் அணியும் பழக்கத்திலிருந்துதான் கி.பி. 5 ஆம் நூற்றாண்டிலிருந்து திருமணத்தன்றும் தங்க மோதிரங்கள் அணிவித்து திருமணம் செய்துகொள்ளும் முறை தோன்றியது.

திருமணத்தன்று மோதிரம் அணிவது நீண்ட நாட்கள் கழித்துதான் உண்மையில் நடைமுறைக்கு வந்தது. திருமணம் நடக்கும் மாதா கோயிலின் வாழ்த்தாக மணமக்களுக்கு திருமண மோதிரங்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வழங்கப்பட்டன. ஆலய ஆசீர்வாதம் என்பதால் கிறித்தவ ஆலயத்தில் திருமணத்தன்று ஒருவருக்கொருவர் மோதிரம் அணிவித்துத் திருமணம் செய்துகொள்ளும் பழக்கம் ஆரம்பித்தது.

ஆங்கிலம் பேசும் நாடுகளில் இடது கையின் மூன்றாவது விரலில் திருமண மோதிரம் அணியப்படுகிறது. காரணம், பண்டைய காலத்தில் இந்த நடுவிரலில் இருந்துதான் இதயத்திற்கு நேரடியாக நரம்பு செல்வதாக நம்பினார்கள். ஆனால், பிரான்ஸ், ஜேர்மனி உட்பட பல ஐரோப்பிய நாடுகளில் வலது கையின் மூன்றாவது விரலில்தான் திருமண மோதிரத்தை கணவனும் மனைவியும் அணிகின்றனர். இன்று இதயத்திற்கு நேரடியாகச் செல்லும் நரம்பு இடது கையின் சுண்டு விரலில் இருப்பதை மருத்துவ உலகம் கண்டு பிடித்துச் சொல்கிறது.

இந்தியாவில் இடது கையின் மோதிர விரலில்தான் - சுண்டு விரலுக்கு அடுத்த விரல் - திருமண மோதிரம் அணியப்படுகிறது.

உடலில் தங்கம் உரசிக்கொண்டே இருந்தால் உடல் நலத்துக்கு நல்லது. மோதிரங்கள் மூட்டுவீக்க நோய்கள் வராமல் பாதுகாக்கின்றன.

15. உலகின் மிகமிகப் பழமையான விளையாட்டு எது?

ஐம்பதாயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பிருந்தே மனிதன் விளையாடி வரும் விளையாட்டு அம்பு எய்தல் என்ற விளையாட்டுத்தான். இந்த வில்வித்தை விளையாட்டைத்தான் மனிதன் முதன்முதலில் விளையாடினான். ஸ்பெயினில் உள்ள குகை ஓவியங்களில் வில், அம்பு முதலியவை காணப்படுகின்றன. இந்த விளையாட்டு இடைக் கற்காலஞ்சார்ந்த (Mesolithic) விளையாட்டு என்றாலும் அம்பு எய்தல் விளையாட்டு முறைப்படுத்தப்பட்ட நவீன விளையாட்டாக கி.பி. 3ஆம் நூற்றாண்டில் மீண்டும் தலையெடுத்தது. யார் சிறப்பாக அம்பு எய்துவது? என்ற போட்டி விளையாட்டுகள் கி.மு. 12ஆம் நூற்றாண்டே நடைமுறைக்கு வந்துவிட்டது. 1879ஆம் ஆண்டு தேசிய அம்பு எய்தல் கழகம் அமெரிக்காவில் முதன்முதலாகத் தொடங்கப்பட்டது. 1884ஆம் ஆண்டு முதல் 'நேஷனல் அவுட்டோர் டார்கெட் சாம்பியன்ஷிப் போட்டி' நடந்து வருகிறது. உலக சாம்பியன் போட்டி நடத்த 1931ஆம் ஆண்டே சர்வதேச கழகம் துவங்கப்பட்டு விட்டது.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org
பொது சன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

உலக அளவில் சுவீடன் நாட்டைச் சேர்ந்த ஹான்ஸ் டியூட்ஜென் (Hans Deutgen) என்ற வீரர் 1947-50 வரை நான்கு முறை 'உலக சாம்பியன் பட்ட'த்தை வென்றார். பெண்களைப் பொறுத்தவரை போலந்து நாட்டின் Janina spychajowa kurkowska என்ற வீராங்கனை 1931 முதல் 1947 ஆம் ஆண்டு வரை ஏழு முறை உலக வீராங்கனை பட்டத்தை வென்றார். இவர் 1901, பிப்ரவரி 8ஆம் தேதி பிறந்தவர். ராசியில்லாத 8ஆம் தேதியில் பிறந்த இவர் உழைப்பினால் வென்றார்.

இந்தியாவைப் பொறுத்தவரை, வில்லுக்கு அர்ஜுனன் போல, இன்று பழங்குடி இனத்தைச் சேர்ந்த லிம்பாராம், ஷியாம்லால் போன்றோர் அம்பு எய்தல் போட்டியில் ஆர்வமாக உள்ளனர். 1973ஆம் ஆண்டிலிருந்து அம்பு எய்தல் போட்டி இந்தியாவில் நடைபெற்று வருகிறது. 1989ஆம் ஆண்டு ஆசியக் கோப்பை அம்பு எய்தல் போட்டியில் இந்தியா தங்கப்பதக்கத்தைக் கைப்பற்றியது.

16. விண்வெளிக்குச் சென்ற முதல் சுற்றுலாப் பயணி யார்?

டென்னிஸ் டிட்டோ என்ற அமெரிக்க தொழிலதிபர்தான். விண்வெளிக்குச் சென்ற முதல் வீரர் யூரி ககாரினைப் போல இவரும் விண்வெளி வரலாற்றில் இடம் பெற்றுவிட்டார்.

1941இல் பிறந்து 60 வயதான இவரை, உடல்நிலையைக் காரணம் காட்டி, அமெரிக்கா விண்வெளிக்கு அனுப்ப மறுத்தது. பல ஆண்டுகள் இவர் 'நாசா' (NASA) வில் இஞ்சினியராகப் பணிபுரிந்தவர். ரஷ்யாவிடம் தன் விருப்பத்தைத் தெரிவித்தார்.

இதற்காக ரஷ்யாவிடம் 20 மில்லியன் டாலர் (95 கோடி ரூபாய்) கட்டணமாகக் கொடுத்தார். ரஷ்யா இவருக்கு ஆறு மாதங்கள் கடினமாகப் பயிற்சி அளித்தது. சோயுஸ் T-32 என்ற விண்வெளிக் கப்பலில் இரு ரஷ்ய விண்வெளி வீரர்களுடன் இந்தக் கலிபோர்னியா தொழிலதிபர் 2001ஆம் ஆண்டு எப்ரல் 28ஆம் தேதி புறப்பட்டுச் சென்றார். ஒரு வாரம் விண்வெளியில் இருந்தார். சர்வதேச விண்வெளி நிலையத்திற்கும் சென்றார். ''நான் இருமுறை இந்த உலகில் வாழ்ந்துள்ளேன். உயிருக்கு உத்தரவாதம் இல்லை'' என்றனர். ''நான் அறுபது வயதுவரை நன்கு வாழ்ந்து விட்டேன். எனவே வருகிறேன் என்ற பிறகே என்னை அழைத்துச் சென்றனர்'' என்றார் டென்னிஸ் டிட்டோ.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மத்திய ஆசியாவின் விண்கலம் மூலம் இவர் விண்வெளிக்குச் சென்றது உலகைத் திகைக்க வைத்தது.

17. சூரிய மண்டலத்தைக் கடந்து சென்ற முதல் விண்கலம் எது?

பயோனீர் - 10 என்ற விண்கலம்தான்.

மனிதன் உருவாக்கிய பொருள் ஒன்று சூரிய மண்டலத்தைக் கடந்து சென்றது என்றால் அது பயோனீர் - 10 என்ற அமெரிக்க விண்கலம்தான்.

2. 3. 1972 அன்று பூமியில் இருந்து விண்ணில் செலுத்தப்பட்ட பயோனீர் - 10 என்ற விண்கலம், 1983 ஆம் ஆண்டு சூரிய மண்டலத்தைக் கடந்து சென்றது. 19. 8. 2000 வரை இந்த விண்கலத்திலிருந்து ரேடியோ ஆன்டெனா மூலம் சிக்னல்கள் வந்தன. அதற்குப்பிறகு ஒரு சமிக்ஞையும் வரவில்லை. இந்த நிலையில் எட்டு மாதங்கள் கழித்து, 2001 ஏப்ரலில் பயோனீர் - 10 விண்கலத்திலிருந்து ரேடியோ சமிக்ஞைகள் வருவதைக் கேட்டு 'நாஸா' (NASA) விஞ்ஞானிகள் மகிழ்ச்சியடைந்தனர்.

செவ்வாய்க்கும் வியாழனுக்கும் இடையே உள்ள குறுங்கோள்கள் பாதை வழியே சென்ற முதல் விண்கலமும் இதுதான். வியாழனை அருகில் சென்று புகைப்படம் எடுத்து அனுப்பிய முதல் செயற்கைக்கோளும் இதுதான்.

இவ்வளவு பெருமைகள் உள்ள பயோனீர் - 10 இதுவரை 29 ஆண்டுகள் பயணம் செய்ததில் பூமியிலிருந்து 11.2 பில்லியன் கி.மீ. தூரத்திற்கு அப்பால் உள்ளது. தொடர்ந்து சென்றுகொண்டே இருக்கிறது. பயணங்கள் முடிவதில்லைதான்.

18. 24,000 பேர்களுக்கு இதய அறுவை சிகிச்சை செய்த உலகின் முதல் டாக்டர் யார்?

பத்மஸ்ரீ டாக்டர் கே.எம். செரியன்தான். தமிழ் நாட்டைச் சேர்ந்த கே.எம். செரியன் 31. 12. 2000 வரை 23,700 பேர்களுக்கு இதய அறுவை சிகிச்சைகளை செய்து உலக சாதனை படைத்துள்ளார்.

இத்துடன் தேசிய அளவிலும் சர்வதேச அளவிலும் இதயநோய் தொடர்பாக 250 ஆராய்ச்சிக் கட்டுரைகள் சமர்ப்பித்துள்ளார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இந்தியாவின் முதல் இதய மாற்று அறுவைச் சிகிச்சை மற்றும் நுரையீரல் மாற்று அறுவை சிகிச்சையையும் இவர்தான் வெற்றிகரமாக நடத்தி முடித்தார். தமிழ் சரியாகத் தெரியாது என்று சொல்லும் இவர் உண்மையில் நன்றாகத் தமிழில் பேசுகிறார்.

ஏசுவை முழுமையாக நம்புகிறது இவரது இதயம். அதனால் ஏகப்பட்ட மக்களின் இதயங்களை இவரால் சரியாக அறுவை சிகிச்சை செய்யமுடிகிறது.

19. களிமண் சேற்றை ஏற்றுமதி செய்யும் நாடு எது?

இஸ்ரேல் நாடு.

இஸ்ரேல் நாட்டில் உள்ள சாக்கடல் (Dead Sea) சேற்றை பாட்டிலில் அடைத்து அழகுப் பொருளாக ஏற்றுமதி செய்கின்றனர்.

சொரியாஸிஸ், எக்ஸிமா என்னும் கரப்பான் புண், பற்று, படை, தோல் தடிப்பு முதலியவற்றை இந்தச் சேறு முற்றிலும் குணப்படுத்துகிறது. இந்த சாக்கடலில் (Dead Sea) உள்ள சகதியில் மக்னீசியம், கல்சியம், புரோமைடு போன்ற தாது உப்புகள் அதிக அளவில் உள்ளன. இதன் தரத் தன்மைகள் உயர்வாக இருப்பதால் தோல் நோய்கள் அகன்று விடுகின்றன.

இளமையைப் புதுப்பித்துக் கொள்வதற்காகவே பல அயல்நாட்டுப் பயணிகள் இந்தக் கடலில் வந்து குளித்தவண்ணம் இருக்கின்றனர்.

காசி தீர்த்தம் போல் இந்தச் சேறையும் எடுத்துச் செல்கின்றனர். ''எந்த ஒரு நவீன காஸ்மெடிக் பொருளும் இந்த சகதிக்கு இணையாகாது'' என்று லண்டனில் 'டோனிசூ' என்ற தோல் நோய் நிபுணரும் இஸ்ரேலின் பயோகெமிஸ்ட்டான 'டாக்டர் உசிரெய்'ஸும் மருத்துவப் பரிசோதனை மூலம் அழகு படுத்தியும் இளமையைப் புதுப்பித்தும் நிரூபித்துள்ளனர். கேரளாவின் வர்க்கலையில் உள்ள கடல் மண்ணும் இதுபோன்ற நன்மைகளைத் தரும். இந்தக் கடலில் குளிப்பதால் கடுமையான படை, தேமல், சிரங்கு முதலியன அகலும்.

வாரம் ஒருநாள் எந்தக் கடலில் குளித்தாலும் உடலுக்கு நன்மை உண்டு.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

4399

20. ஒரு நாளைக்கு எத்தனை டம்ளர் தண்ணீர் அருந்தவேண்டும்?

ஒரு நாளைக்கு குறைந்தது 16 டம்ளர் தண்ணீராவது அருந்த வேண்டும். காலையில் எழுந்ததும் ஆறு டம்ளர் தண்ணீர் உடனே அருந்தவும். பிறகு அரை மணி நேரம் கழித்தே காபி, டீ, பழச்சாறு போன்ற ஏதேனும் ஒரு பானத்தை அருந்தவேண்டும்.

சாப்பாட்டிற்கு அரைமணி நேரம் முன்பாகவும் சாப்பிட்டு இரண்டு மணி நேரம் கழித்தும் தவறாமல் நீர் அருந்தவும். தண்ணீர் அருந்த மிகச் சிறந்த நேரங்கள் இவை.

ஒவ்வொருவரும் தாகம் எடுத்தாலும் சரி, எடுக்காவிட்டாலும் சரி, தினமும் ஒரு தடவைக்கு எட்டு அவுன்ஸ் வீதம் (எட்டு அவுன்ஸ் என்பது ஒரு டம்ளர்) 64 அவுன்ஸ் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். மலைப்பிரதேசங்களில் வசிப்போர் தாகம் எடுக்காவிட்டாலும் அடிக்கடி தண்ணீர் அருந்தவேண்டும். இவர்கள் மற்ற பகுதி மக்களைவிட கூடுதலாக தண்ணீர் அருந்த வேண்டும். தலைவலி மற்றும் சோம்பலா? இன்றைய தினம் மேலும் நான்கு டம்ளர் தண்ணீர் அருந்த வேண்டும்.

உடல் பருமனாக உள்ளவர்கள் ஒவ்வொரு வேளையும் உணவு சாப்பிட்டதும் ஒரு டம்ளர் வெந்நீர் அருந்தவும். இது தசைகளில் சேர்ந்துள்ள கொழுப்பைக் கரைத்துவிடும்.

உடல் எடை குறைய, ஒவ்வொரு வேளையும் உணவுக்கு முன்பு இரண்டு டம்ளர் சுடுநீரை அருந்திவிட்டு உணவு சாப்பிட வேண்டும். மூன்று மாதங்களில் உடல் குறைந்துவிடும்.

21. தியானம் செய்ய எப்படி உட்கார வேண்டும்?

புத்தர் எப்போதும் பத்மாசனத்தில்தான் இருப்பார். தாமரை மலரைப் போன்ற ஆசனம் இது. தாமரை ஏழு இதழ்களைக் கொண்டது. ஏழு, தெய்வீக எண் என்பதால் தாமரையைத் தெய்வீக மலராகப் போற்றுகின்றனர். இவ்வளவு சிறப்புமிக்க இந்த ஆசனத்துக்கு குறைந்த சக்தியே போதும்.

பத்மாசனத்தில் நிமிர்ந்து உட்காரும்போது நமது உடலைப் பூமியோடு ஒரே சீராகப் பரப்பி வைக்கிறோம். அப்பொழுது புவிஈர்ப்பு சக்திக்கு வேலை கிடையாது. நம் கைகளும் கால்களும் ஒரே தொடர்பில் இருப்பதால் நம் உயிர்ச்சக்தி வெளியே

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போகாமல் உள்ளேயே வலம் வருகிறது. இதனால் வியாதியை, பிரச்சினையை எதிர்க்கும் சக்தி அதிகரிக்கிறது. உரை நிகழ்த்துபவர்கள் பத்மாசனத்தில் இருந்து நிகழ்த்தினால், அறிந்த தகவல்களை எளிதில் உதாரணமாகக் கூறலாம். பத்மாசனத்தில் அமர்ந்து தியானம் செய்வதும் மூச்சுப் பயிற்சி செய்வதும் சிறந்தது. பத்மாசனத்தில் ஒரு வட்டத்திற்குள் உட்கார்ந்திருக்கிறோம். எனவே, சக்தி வட்டம் வட்டத்திற்குள்ளேயே சுற்றி வருகிறது. செயல்படுகிறது. இதனால் சக்தி வெளியே செல்வதில்லை. அதனால், தியானம் செய்பவர்கள் சக்தியை எளிதில் புதுப்பித்துக்கொண்டு விடுகிறார்கள்.

22. ஒலிம்பிக் கொடியில் உள்ள ஐந்து வளையங்கள் எதைக் குறிக்கின்றன?

பண்டைய கிரேக்க நாட்டில்தான் ஒலிம்பிக் போட்டிகள் துவங்கின. அங்கே அப்போலோ கடவுள் சிலையாக இருந்த டெல்ஃபி கோவிலின் ஐந்து வளைய சின்னம்தான் ஒலிம்பிக் கொடியில் இடம்பெற்றது. மிகவும் ஆச்சரியமான செய்தி என்னவென்றால், இந்த ஐந்து வளையங்களும் ஐந்து கண்டங்களைக் குறிப்பதாக அமைந்திருந்ததுதான்.

இந்த ஐந்து வளையங்களுடன் கூடிய சின்னத்தோடு வடிவமைக்கப் பெற்ற புதிய ஒலிம்பிக் கொடி 1914ஆம் ஆண்டு பாரிஸ் நகர ஒலிம்பிக் போட்டியில்தான் ஏற்றப்பட்டது.

23. பூமியைத் தவிர வேறு கோள்களில் தண்ணீர் இருக்கிறதா?

இருக்கிறது. செவ்வாய், வியாழன் ஆகிய கோள்களில் தண்ணீர் இருப்பது விஞ்ஞான பூர்வமாகக் கண்டு பிடிக்கப்பட்டுள்ளது. அமெரிக்காவின் ரோட் தீவில் உள்ள பிரௌன் பல்கலைக்கழக புவியியல் விஞ்ஞானிகள் 2001 ஆம் ஆண்டு 'நாஸா'வின் ஆர்பிடர் என்ற விண்கலம் எடுத்த செவ்வாய்க் கோளின் படங்களை ஆராய்ந்து இந்த உண்மைகளைக் கண்டுபிடித்தனர். செவ்வாயின் தரைப்பகுதியில் மிகக்குறைந்த ஆழத்தில் மிகப்பெரிய பனிநீர் ஏரி ஏற்பட்டு செவ்வாயின் தரைக்குக் கீழே இறங்கியிருக்கவேண்டும். அதனால்தான், செவ்வாயின் மேற்பரப்பு புழுதி படிந்த தரையாக இருக்கிறது. லட்சம் ஆண்டுகளுக்கு முன்னால் செவ்வாய் கோள் குளிர்ந்து உறைந்த காலத்தில் இந்தப் பனிநீர் ஏரி ஏற்பட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தரைக்குக் கீழே இறுகி இருக்கவேண்டும் என்று விஞ்ஞானிகள் கூறுகின்றனர்.

அதேபோல வியாழன் கோளை சுற்றிவரும் நான்கு பெரிய சந்திரன்களில் காலிஸ்டோ என்ற சந்திரனில் தரைக்குக் கீழே மிகப்பெரிய நீர்த்தேக்கம் இருப்பதாக 'மாட்ரிட் பல்கலைக்கழகம்' கண்டு பிடித்தது. 2001ஆம் ஆண்டில் காலிஸ்டோவைச் சுற்றி காந்த மண்டலம் இருப்பதை 'கலிலியோ' கண்டுபிடித்து அதை புகைப்படமும் எடுத்து அனுப்பியது.

வியாழனின் ஈரோபா, கனிமீட் ஆகிய இரண்டு சந்திரன்களிலும் நிலத்தடி நீர்வளம் இருப்பதை ஏற்கெனவே கண்டுபிடித்து விஞ்ஞானிகள் உறுதி செய்துவிட்டனர்.

24. உலகில் யாரைப்பற்றி அதிகம் நூல்கள் வந்துள்ளன?

இருபதாம் நூற்றாண்டு வரையில் இயேசுநாதர் பற்றி 5,152 நூல்களும் ஷேக்ஸ்பியர் பற்றி 3,172 நூல்களும் ஆபிரஹாம் லிங்கன் பற்றி 2,319 நூல்களும் ஜார்ஜ் வாஷிங்டன் பற்றி 1,755 நூல்களும் நெப்போலியன் பற்றி 1,735 நூல்களும் வந்தன. மேற்கூறிய ஐந்து பேர்கள் பற்றியே மிக அதிகமான நூல்கள் உலக அரங்கில் தொடர்ந்து வெளியாகிக் கொண்டே இருக்கின்றன.

25. புத்தகம் படிக்கும் பழக்கத்தால் சிந்தனை வளம் செழித்து வளருமா?

நிச்சயம் வளரும். பாபி ஃபிஷர்,விஸ்வநாதன் ஆனந்த் போன்ற சதுரங்க வீரர்களின் பொழுதுபோக்கு புத்தகம் படித்தலே. ''புத்தகம் படித்தால் கனவு வரும். கனவின் மூலம் இலட்சியம் உருவாகும். இலட்சியத்தின் மூலம் செயலில் உறுதி காட்டுவோம்'' என்று சொன்ன இந்திய ஏவுகணையின் தந்தையான ஏ.பி.ஜே அப்துல் கலாமும் ஒரு புத்தகப் பிரியரே. இசையும் இவரது பொழுதுபோக்காகும். அம்பேத்காரும் ஒரு புத்தகப் பிரியரே. புத்தரின் வாழ்க்கை வரலாற்றைப் படித்ததால்தான் 'அம்பேத்கார்' என்ற மாபெரும் சமூக சீர்திருத்தவாதி உருவானார். ஆகவே படிக்கும் பழக்கத்தை வளர்த்துக் கொள்ளவும். சிந்தனை வளம் செழித்து வாழ்வில் நிச்சயம் உயர்வோம் என்பது உறுதி.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

26. சென்னையை ஆங்கிலேயர்களுக்கு விற்றவர் யார்?

சந்திரகிரி நாயக்கர் என்பவர்தான்.

1639ஆம் ஆண்டு சென்னைப் பட்டணத்தை சந்திரகிரி மன்னனின் பிரதிநிதி அய்யப்ப நாயக்கரிடமிருந்து ஆங்கிலேயர்கள் விலைக்கு வாங்கினார்கள். பண்டகசாலை ஒன்றை அமைத்து அதைப் பாதுகாக்க புனித ஜார்ஜ் கோட்டையையும் கட்டினார்கள். தமிழர்கள் யார் எது சொன்னாலும் கேட்டுக் கொள்பவர்கள் என்று அறிந்ததால் ஐரோப்பியர்கள் கிறிஸ்தவ சமயம் பரப்புதலையும் நாயக்கர்கள் காலத்தில்தான் தமிழ்நாட்டில் ஆரம்பித்தார்கள். தமிழர்களின் மொழிப் பற்றுதலை நன்கு புரிந்து கொண்டதால் தான் இந்தியாவில் அச்சடிக்கப்பட்ட முதல் புத்தகமும் தமிழகத்தில் அச்சடிக்கப்பட்ட முதல் புத்தமும் 'தமிழ் பைபிள்' நூலாக அமைந்தது.

27. வெளியான முதல் வாரமே முப்பது லட்சம் பிரதிகள் விற்ற முதல் நாவல் எது?

'ஹேரி பாட்டர் அண்ட் தி காப்லெட் ஆஃப் லைஃப்' என்ற நாவல் 640 பக்கங்களுடன் 2000ஆம் ஆண்டு அக்டோபர் மாதம் அமெரிக்காவில் வெளியானது. புத்தகம் வெளியான முதல் வாரமே இந்த நாவல் 30 லட்சம் பிரதிகள், அதுவும் நாட்டில் இவ்வளவு பிரதிகள் விற்றது மகா ஆச்சரியமே. ஜே.கே. ரோலிக் என்ற விதவைப் பெண் எழுத்தாளர் 'கோடீஸ்வரி'. இந்த பிரிட்டன் எழுத்தாளர் உருவாக்கிய 'ஹேரி பாட்டர்' என்ற கதாபாத்திரம் ஒரு பையன்தான். அவன்தான் இந்த நாவலிலும் வருகிறான். ஹேரிபாட்டர் தோன்றும் நாவல்களில் இது நான்காவது நாவலாகும். இன்னும் மூன்று நாவல்கள் அடுத்தடுத்து வெளியாக உள்ளன. அதிலும் ஹேரி பாட்டர் வருகிறான்.

28. 'முடியும் என்றால் முடியும்' என்கிறார்களே, இது உண்மையா?

ஆமாம்! சட்டம் பயிற்றுவிக்கும் பள்ளிக்குச் சென்று படிக்காமலேயே வழக்கறிஞர் ஆனவர் ஆபிரஹாம் லிங்கன்! அந்த அளவிற்கு வறுமை. எல்லோரும் (அவர் மனைவி கடைசி வரை) அவரை அலட்சியப்படுத்தினார்கள். ஆனால், லிங்கன் மட்டும் தன்னை ஒன்றிற்கும் உதவாத பிறவியாக நினைக்கவில்லை. தம்மைத்தாமே நேசித்தார்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவரது ஆர்வமே சுயமாக சட்டம் படிக்க உதவியது. எப்போதும் நல் ஆர்வத்துடனேயே வாழ்ந்ததால் அவரிடம் எல்லாத் தடைகளும் மோதித் தோல்வியடைந்தன. இறுதி வெற்றியை ஆபிரஹாம் லிங்கனே அடைந்தார் என்று சரித்திரம் குறித்துக் கொள்ளும் அளவிற்கு 'முடியும், முடியும்' என்று சிந்தித்து விடாமுயற்சி செய்து அமெரிக்காவின் முதல் குடிமகனாகவும் உயர்ந்தார். இத்துடன் தன் மனைவியின் தொந்தரவுகளையும் சமாளித்து வாழ்ந்து காட்டினார் லிங்கன்.

மனதில் நல்ல எண்ணங்களே எப்போதும் மேலோங்கி நின்றால் வாழ்க்கை நிகழ்ச்சிகள் நொடிக்கு நொடி மாறினாலும் அந்த நல்ல எண்ணங்களின் முன்பு தடைகள் அனைத்தும் பனிபோல உருகிப் போய்விடும். மனம், அமைதியாக இருந்து, அடுத்து நன்கு சிந்தித்து செயல்பட வைக்கும். இதுவே, லிங்கன் பயன்படுத்திய வெற்றிச் சூத்திரம். நமக்கும் இது உதவும்.

29. 'கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தும் நாள்' கொண்டாடும் ஒரே நாடு எது?

அமெரிக்காதான்! ஒவ்வோர் ஆண்டும் நவம்பர் மாதத்தின் நான்காவது வியாழக்கிழமை அன்று 'நன்றித் திருநாள்' கோலாகலமாகக் கொண்டாடப்படுகிறது. கடவுளுக்கு நன்றி செலுத்தும் நாள் இது.

இத்துடன் ''அமெரிக்காவிலும், பிற நாடுகளிலும் ஏழைகள் நல்வாழ்வு வாழ வேண்டும்'' என்று மரியாதையுடன் நினைத்துக் கொண்டாடப்படுவது, இந்த நன்றித் திருநாள். ஏழைகள் வாழ்வு மலர அனைத்து மக்களும் பிரார்த்தனை செய்வார்கள். அமெரிக்காவில் எந்த ஒரு நிகழ்ச்சி ஆரம்பித்தாலும் முதலில் பிரார்த்தனை உண்டு. இறுதியில் இறைவனுக்கு நன்றி செலுத்துவதும் உண்டு.

மற்றொரு முக்கியமான விஷயம் என்னவெனில், அமெரிக்காவில் தொழிலாளர் தினம் மே 1ஆந் திகதி அல்ல, செப்டெம்பர் மாதத்தில் வரும் முதல் திங்கட்கிழமைதான்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

30. மகிழ்ச்சியான மனிதர்கள் மிகவும் ஆரோக்கியமான மனிதர்கள் என்பது உண்மையா?

உண்மைதான்! நோயும் சூழ்நிலையும் கடுமையாக இருந்தாலும் நல்லதே நடக்கும் என்ற மனநிலையுடன் மகிழ்ச்சியாக வாழ ஆரம்பித்தால் உடல் ரீதியாக, உணர்ச்சி ரீதியாக நோய் எதிர்ப்புச் சக்தி அதிகரித்து நீண்டகாலம் தாக்குப் பிடித்து ஆரோக்கியமாக வாழலாம். மனநிலை பதற்றமின்றி இருப்பதால் உடல் தன்னைத்தானே குணப்படுத்திகொள்ளும் சக்தியும் அதிகரிக்கும்.

மருந்துகளைவிட தன்னைத்தானே உடல் குணப்படுத்திக் கொள்வது மிகுந்த சக்தி வாய்ந்த மருந்தாகும்.

நீங்கள் எந்த வயதுக்காரராக இருந்தாலும் மகிழ்ச்சியுடனும் தன்னம்பிக்கையுடனும் ஒவ்வொரு நாளும் வாழுங்கள். இதனால் நோய்களும் பிரச்சினைகளும் கட்டுப்படும்.

நன்றி

கே.எஸ். சுப்ரமணி

தெரிந்து கொள்வோம்:

மனிதனைப் படைத்த கடவுள்தான் அவன் வாழ்வதற்கான வாழ்க்கைக் காலத்தை நிர்ணயம் செய்கிறார். நிச்சயமாக மனிதன் தனக்கு அளிக்கப்பட்ட வாழ்நாளை அவன் செம்மையாகப் பயன்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும் என்று கடவுள் விரும்புவார்.

படைத்த கடவுளுக்கு மனிதன், செலுத்தவேண்டிய நன்றி, அவர் வகுத்துக் கொடுத்துள்ள காலத்தைச் செம்மையாகப் பயன்படுத்திக் கொள்வதுதான்.

மனிதனுக்கு இறைவன் அளித்த வெகுமதி இது. காலத்தை அவன் எப்படிப் பயன்படுத்திக் கொள்கிறான் என்பதைப் பொறுத்துத்தான் அவனது வாழ்க்கை நிறைவு பெறுகிறது. கடவுள் அளித்த வரப்பிரசாதமான வாழ்க்கை எனும் காலத்தை நாம் விரயஞ் செய்யலாமா? காலத்தை விரயம் செய்வது மகா பெரிய பாவம். கடவுளால் கூட மன்னிக்கமுடியாத பாவம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்க வையகம் வாழ்க வளமுடன்

தத்துவஞானி வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்களின் சிந்தனை மலர்கள்.

நாம் அனைவரும் அமைதியான, மகிழ்ச்சியான, மனநிறைவான வாழ்க்கை வாழ விரும்புகிறோம். நடைமுறையில் அத்தகைய வாழ்க்கை அமைவதில் பல்வேறு குழப்பங்கள் வராமல் இருக்க, வந்தபின் சரிசெய்ய என்ன தேவை என்பதை அருள் தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் தமது **வாழ்க்கை மலர்கள்** என்னும் நூலில் அழகுற எடுத்துக் கூறியுள்ளார்கள். சிந்தனை ஆற்றலில் உயர விரும்பும் அனைவருக்கும் அவரது கருத்துக்கள் பொன்போன்றவையாக, என்றும் நினைவிற்கொள்ள வேண்டிய பொக்கிஷமாகத் திகழ்கின்றன. அவற்றுள் சிலவற்றை உங்கள் சிந்தனையில் ஏற்றிடும் வகையில் தொகுத்துத் தந்துள்ளோம். இச்சிந்தனை மலர்களைப் படியுங்கள். இவற்றைப் படித்துத் தெளிவுபெறும்போது உங்கள் வாழ்வில் பல்வேறு மேன்மைகள் கிட்டும்.

அறிவிலே உயர்வு கிட்டும்; நாமும் சமுதாயமும் உயர்வடைவோம்.

வாழ்க வளமுடன்.

மனவளக் கலை:

வாழ்வின் நோக்கம் என்ன என்பதை மனிதன் அறிந்துகொள்ள வேண்டும். அந்த நோக்கத்திற்கு முரண்படாத நெறி நின்று வாழவேண்டும். அவனே வாழ்வாங்கு வாழ்பவன். அவனால் தான் மனித சமுதாயம் நலம் பெறுகிறது. மனித சமுதாயத்தால் அவன் போற்றப்படுகிறான்.

வாழ்வாங்கு வாழும் நெறியை விஞ்ஞான ரீதியாக விளக்கி நல்வாழ்வுபெற உதவும் கலைதான் மனவளக்கலை.

வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கான வழி

உடலுக்குக் கொடுக்கக்கூடிய உடற்பயிற்சி, மனதிற்குக் கொடுக்கக் கூடிய தியானப்பயிற்சி, உயிர்க்குறுதி அளிக்கும் காயகல்பப் பயிற்சி இம் மூன்றும் உடலையும் உள்ளத்தையும் உயிரையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

மேன்மைப் படுத்தி, தூய்மைப்படுத்தி மனிதன் வாழ்வாங்கு வாழ்வதற்கு வழிவகுப்பனவாகும்.

தவம்

மனதை உயிர்போல் வைத்துப் பழகும் தியானமோ அசைவற்று, நினைவற்று இருக்கும் சாதனையோ, பல கோணங்களில் செய்யும் உடற்பயிற்சியோ, தற்சோதனையோ, மாத்திரம் தவம் அன்று. மனிதப் பிறவியின் பெருநோக்கமும் மதிப்பும் உணர்ந்து அறிவின் நிலை அறிந்து பேரறிவு நிலை எய்தி, புலன்களை ஒழுங்குபடுத்தி ஒழுக்கம், கடமை, ஈகை என்னும் அறநெறிகளை தனது இயல்பாகக் கொண்டு அயரா விழிப்பு நிலையோடு தானும் வாழ்ந்து, பிறரையும் இனிதாக வாழ வைக்கும் உயர்வாழ்வே தவம் ஆகும்.

மனதின் நிலையே வாழ்வின் வளம்

மனதின் நிலையே வாழ்வின் வளம் ஆகும். நிலத்தில் ஊன்றும் வித்து எதுவென்றாலும் நீர் தெளித்து வந்தால் அது முளைத்துப் பயிராகி அதனதன் தன்மைக்கேற்ற பயன்தருகின்றது.

அது போன்றே உள்ளத்தில் ஊன்றும் எண்ணங்களும் நாளுக்கு நாள் உறுதிபெற்று வாழ்வின் பயனாக விளைந்துவிடும். ஆகவே நமது வாழ்வு நலமுற வேண்டுமெனில் எந்த விதமான கெட்ட எண்ணத்தையும் நமது உள்ளத்தில் ஊன்றவோ, வளரவிடவோ கூடாது.

கோபம், வஞ்சம், பொறாமை, வெறுப்புணர்ச்சி, பேராசை, ஒழுக்கம் மீறிய காம நோக்கம், தற்பெருமை, அவமதிப்பு, அவசியமற்ற பயம், அதிகாரப்போதை என்ற பத்து வகையும் நமது உள்ளத்தில் நிலைபெறவொட்டாமல் அவ்வப்போது ஆராய்ந்து, களைந்துகொண்டே இருக்கவேண்டும். இவை வளர்ந்தால் நல்லெண்ணம் வருவதற்கோ, நிலைப்பதற்கோ, இடமில்லாத துன்பம் தரும் காடாக நமது உள்ளம் மாறிவிடும். உடல் காந்த சக்தியைப் பாழாக்கிக் கொண்டே இருக்கும் ஓட்டைகளாக இக்கெட்ட குணங்கள் மாறிவிடும்.

தேவையைப் பெருக்குதல் ஆகாது

தேவையைப் பெருக்கிக் கொண்டே செல்லக்கூடாது. பெருக்கினோமானால் அனுபோகத்திலேயே மனம் சென்று

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கொண்டிருக்கும். பழிச்செயல் புரிந்து மேலும் மேலும் பிறவித் தொடர் நீளும். தேவைகளை முடிந்தவரை சுருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் வந்த வேலையை முடிக்கமுடியும்.

ஒழுக்க வாழ்வு

பிறர்க்கு எவ்வகையிலும் தீமை ஏற்படாதபடி எண்ணம், சொல், செயல் ஆகிய மூன்றையும் ஒழுங்குபடுத்திக் கொண்டு வாழ்வது தான் ஒழுக்க வாழ்வு ஆகும். மற்ற எல்லாம் இழுக்கான வாழ்வாகிய துன்பத்தையே தான் கொடுக்கும். இதனால், காரணகாரிய விளைவு அறிந்து இன்பம் தரும் நற்செயல் களிலேயே ஒருவன் ஈடுபட வேண்டுவது அவசியமாகிறது.

மனிதனை மனிதன் நேசிக்க வேண்டும்

மனிதனை மனிதன் நேசிக்க வேண்டும்; மதித்து நடக்கவேண்டும். கூடுமானவரை ஒருவரை ஒருவர் எப்போதும் வாழ்க! வாழ்க! என்று வாழ்த்திக் கொண்டே இருக்கவேண்டும். அப்போதுதான் நேசம் வளரும்; வெறுப்பு நீங்கும்; நன்மை ஏற்படும்.

புகழ்

புகழ் என்பது ஏதோ நமக்குத் தனிப்பட்ட சொத்து அன்று. நான் செய்யக்கூடிய காரியங்கள் எல்லாம் எல்லோருக்கும் நன்மை அளிக்கட்டும் என்பதுதான் புகழில் இருக்கக்கூடியது. கடைசியாக மெய்ஞ்ஞானம். நாம் எந்த நோக்கத்தோடு பிறந்தோமோ, அந்த நோக்கத்தை அடைவதற்கு மெய்ப்பொருள் விளக்கம் வேண்டும். உடல் நலம், நீளாயுள், நிறை செல்வம், உயர் புகழ், மெய்ஞ்ஞானம் ஓங்கிவாழ்க என்று சொல்கிறேன். நாம் வெற்றியாக அமைதியாக வாழ்வதற்கு இவ்வைந்தும் வேண்டும்.

வெற்றிபெற வழி

தனக்கும் பிறருக்கும் தற்காலத்திலும் பிற்காலத்திலும் துன்பம் வராத செயல்கள் செய்ய வேண்டும். கூடுமான வரையில் பிறருக்கு உதவவேண்டும். இதுதான் வேதங்கள், புராணங்கள் சொல்லும் சாரம் ஆகும்.

ஏதோ சந்தர்ப்ப வசத்தால் பிறருக்குத் துன்பம்வந்து விடுகிறது. அவர்களால் தீர்த்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அப்போது இயன்ற வரையில் நாம் அப்படிப்பட்டவர்களின் துன்பத்தைத் தீர்க்கிற

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

போதும் அதனால் நமக்குத் துன்பம் வந்துவிடாமல் பார்த்துக் கொள்ளவேண்டும்.

ஏனென்றால் நமக்கே துன்பம் வந்து, நாம் பிறரிடம் போய் அதைத் தீர்க்கும்படி கெஞ்சும் நிலை வந்துவிடக்கூடாது அல்லவா? அந்த அளவில் விழிப்பாக இருந்துகொள்ளவேண்டும். தனக்கும் துன்பமில்லாது, பிறருக்கும் துன்பம் விளைவிக்காத வாழ்க்கையில், நமக்கு என்னென்ன தேவையோ, அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை தானாகவே அமையும். இதற்காகக் கெஞ்சிக் கேட்டு ஒன்றும் நலம்பெற வேண்டியதே இல்லை.

எந்த இடத்திலே, எந்தக் காலத்திலே, எந்த நோக்கத்தோடு, எந்தச் செயலை நீ எவ்வளவு திறமையாகச் செய்கிறாயோ அதற்குத் தகுந்தவாறே உனக்கு விளைவும் வரும், வெற்றியும் வரும்.

உலகையே வசமாக்கலாம்

பொறுமை, விட்டுக்கொடுத்தல், தியாகம் என்ற மூன்றையும் இடம், காலம், தொடர்புகொள்ளும் மக்கள் இவற்றிற்கேற்பப் பயன்படுத்தினால் உலகையே நீ உன் வசமாக்கிக் கொள்ளலாம். பிறரிடமுள்ள திறமையை எண்ணிப் பார்ப்பது, அவர்களோடு எவ்வாறு பழகுவது என்பதை வகுத்துக்கொள்ள உதவும். வெறுப்புக் கொள்வதற்கு அன்று. பிறரிடம் உள்ள நல்லவைகளை நினைந்து நினைந்து பாராட்டு. நன்றி செலுத்து. இங்குதான் உனக்கு அமைதியும் நிறைவும் உண்டாகும். இவற்றையெல்லாம் தெரிந்து கொண்டால் போதாது. பழக்கத்தில் கொண்டுவந்து வெற்றி பெறு.

வாழ்வாங்கு வாழ...

வாழ்க்கையைத் தெரிந்துகொள்ள வேண்டுமானால், வாழ்வாங்கு வாழவேண்டுமானால், ஒவ்வொரு மனிதனுக்கும் ஐந்து துறைகளிலே அறிவு வேண்டும். அவை:- 1. அறிவு, 2. சுகாதாரம், 3. பொருளாதாரம், 4. அரசியல், 5 விஞ்ஞானம் ஆகிய ஐந்தும் வாழ்க்கைத் தத்துவங்கள். வாழ்க்கைக்கு இந்த ஐந்தும் தேவை. ஒவ்வொரு மனிதனும் இந்த ஐந்திலேயும் நிறைவுபெற வேண்டும். சிறுகுழந்தை முதற்கொண்டு 15, 20 ஆண்டுகள் வரையிலே இந்த ஐந்து துறைகளிலும் அறிவு பெற வேண்டும். அதன் பின்பு வாழ்க்கையிலே புகுந்தால் தன்னிறைவாக இருக்கும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

யாரிடமும் ஒன்றும் கேட்க வேண்டியதே இல்லை. எல்லாவற்றையும் அவரவரே உணர்ந்து திருந்தி அவர்கள் செயல்பாடுகளைச் செய்வதற்கு நல்ல வாய்ப்பிருக்கும்.

அமைதிக்கு வழி

இணக்கத்தை வற்புறுத்தும் போதும் பிணக்கத்தைத் தீர்க்கும் போதும் இன்சொல்லையே உள்ளமும் உதடும் உபயோகப்படுத்த வேண்டும். இன்சொல்லினால் கெடுதி ஒழிய நன்மைகள் பல பெறலாம்.

குடும்ப அமைதியைப்பெற சலனமில்லாததும் விசாலமானதுமான மனம் வேண்டும். எதையும் தாங்கும் இதயம் என்பார்களே! அது இங்கேதான் வேண்டும். பொறுமை, சகிப்புத்தன்மை இவை எல்லையின்றித் தேவையாகும். எவ்வளவு பெரிய குழப்பமானாலும் பொறுமை ஒன்றினாலேயே வெற்றி கண்டு விடலாம்.

பிறர் குற்றத்தைப் பெரிதுபடுத்தாமையும் பொறுத்தலும் மறத்தலும் அமைதிக்கு வழிகளாகும். அதேபோல் பிறர் கூறும் கடுஞ்சொற்களையும் அவை சொல்லப்படாதது போல் பாவித்து ஒதுக்கிவிட வேண்டும். அப்போதுதான் அமைதி பிழைக்கும்.

கடமை

நாம் சமுதாயத்தில் ஓர் அங்கம். இந்த உடல் சமுதாயத்தின் சொத்து. அதனைக் கெடுப்பதற்கு நமக்கு அதிகாரம் இல்லை. இந்த உடலுக்குள்ளாக நாம் சமுதாயத்தில் கடன் பட்டிருக்கிறோம். மற்றும் அன்றாட அனுபோகப் பொருட்களையும் அதனிடமிருந்து பெற்று அனுபவித்து வருகிறோம். இந்தக் கடனைத் திருப்பித்தரும் வழியே கடமை எனப்படுகிறது.

அவர்களது உடலாற்றலையும் அறிவாற்றலையும் அந்தந்த நேரத்திற்கும் சூழ்நிலைக்கும் ஏற்றபடி குறைவில்லாமல் சமுதாய நலத்திற்கு அர்ப்பணமாகச் செலவிடல்தான் கடமை. உடலைக் கொண்டு தான் இந்தக் கடமையை ஆற்றவேண்டும்.

ஐவகை அறிவுத்திறன்

பொதுவான அறிவுத்திறனை ஐவகையாகப் பிரிக்கலாம். அவை:- 1. இயற்கை அறிவு, 2. நுண்மாண் நுழைபுலனறிவு, 3. உள்ளுணர் அறிவு, 4. தேர்ந்த அறிவு, 5. மெய்யறிவு என்பனவாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

இவற்றில் இயற்கை அறிவு எல்லா உயிர்களுக்கும் பொது. இயற்கையின் வளமான இருப்புகளுக்கும் சூழ்நிலைகளுக்கும் ஏற்ப தனது தேவைகளை முறைப்படுத்திக் கொள்ளும் சிறப்பாற்றலே இயற்கை அறிவாகும். விளைவைக் கணித்த விழிப்பில் முயற்சியோடும் சிந்தனை யோடும் செயல்புரியும் பண்பாய் வளருவதே நுண்மாண் நுழைபுலனறிவாகும். நுணுகிய சிறப்புள்ள, ஊடுருவிக் கூர்ந்துணரும் அறிவாற்றலே அது.

இந்த அறிவின் வளர்ச்சிப் போக்கில் இயற்கை அறிவு மறைந்து நிற்கும். வளர்ச்சி பெற்ற விழிப்பும் சிந்தனையும் கூடும்போது அறிவு பெறும் உயர்திறனே உள்ளுணர்வு ஆகும். தனது அனுபவத்தாலும் பிறர் சொல்மூலமும் நூல் வாயிலாகவும் வளர்த்துக் கொள்ளும் அறிவே தேர்ந்த அறிவாகும். இது அவரவர்களுக்கு அவ்வப்போது அமையும் சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப வேறுபாடு களையும் சிறப்பினையும் அடையும். அணுமுதல் அண்டங்கள் வரையில், மெய்ப்பொருள் முதல் உயிர்கள் வரையில் இயற்கை முதல் எண்ணம் வரையில் ஒன்று கூட்டித் தொகுத்துணரும் பேரறிவே மெய்யறிவாகும். இதுவே அறிவின் முழுமைப் பேறாகும்.

முன்னர் விளக்கப்பட்ட நான்குவகை அறிவும் இங்கு இணைந்து செயற்படும். முற்றும் உணர்ந்து தெளிந்த அறிவு, உறுதி, அயரா விழிப்பு, விளங்கிய வழியில் பிறழாது செயல்புரியும் பண்பு, அனைத்துயிர்களின் வாழ்க்கை நலவிழைவு, இவையெல்லாம் அடக்கமாகக் கொண்டதே மெய்யறிவாகும்.

சிந்தனைத் திறன் வளர...

சிந்தனைத்திறன் வளர்க்க மூன்று இணைப்பு முறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

1. திட்டமிட்டுச் செயல்புரிதல் (Planned work)
2. விழிப்பு நிலை (Awarenes)
3. தற்சோதனை (Introspection)

இவற்றில் விளைவைக் கணித்து அதற்கு ஏற்ற அளவிலும் முறையிலும் மனம், மொழி, செயல்களைப் பயன்படுத்தலே திட்டமிட்டுச் செயல்புரிவதாகும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

தேவை, பழக்கம், சூழ்நிலை இவற்றால் உணர்ச்சி வயப்படாது தன்னையும் தான் அடையவேண்டிய பயனையும் மறவாத விழிப்பு நிலையில் செயலாற்றும் திறன்தான் விழிப்பு நிலையாகும்.

ஒவ்வொரு செயல் முடிவிலும் விளைவைக் கணித்து தான் செய்த முறை, அதில் விளைந்துள்ள தவறுகள் அல்லது நன்மைகள் இவற்றைச் சிந்தித்து உணர்வது; ஒவ்வொரு நாளும் இரவு படுக்குமுன் அன்று தான் செய்த செயல்கள் அனைத்தையும் நினைவிற்குக் கொண்டு வந்து தன் செயல்களைச் சோதிப்பது; செயலில் தவறு கண்டால் இனி அத்தவறு ஏற்படாத உறுதி கொள்வது; நலமாக இருந்தால் அந்த முறையை அழுத்தமாக மனதில் பதிவு செய்துகொள்வது; இவை அனைத்தும் இணைந்த முறையே அகத்தாய்வுச் செயலாகும்.

மனோதத்துவம்

கடந்தகால, எதிர்கால சம்பவங்களை யூகித்துப் பார்த்து அறிவின் இயல்பு, இருப்பிடம், இயக்கம் என்பனவற்றை நன்றாய் உணர்ந்து, அறிவின் மூலமும் முடிவும், அதன் இயல்பினையும் செவ்வனே உணர்ந்து, வளர்த்துப் பண்படுத்தும் கலைதான் மனோதத்துவம் ஆகும்.

உள்ளத்தனையது உயர்வு

எண்ணம் தான் அனைத்துமே! எண்ணத்துக்கப்பால் ஒன்றுமே இல்லை. நன்மையும் தீமையும் எண்ணத்துள்ளே! வெற்றியும் தோல்வியும் சிறிதும் பெரிதும் எண்ணத்துள்ளே! பிரபஞ்ச இயக்கங்கள் அனைத்திலும் எண்ணம்தான் உயர்வானது. இன்பமோ, துன்பமோ எண்ணத்திற்கு அப்பால் இல்லை.

எனவே அன்பர்களே! எண்ணத்தின் தாழ்வு உங்கள் தாழ்வு. பிறகு யார் மீதும் குறைசொல்லிப் பயனில்லை. எண்ணத்தின் உயர்வு உங்கள் உயர்வு. எண்ணத்தின் உயர்வால் உலகுக்கும் உயர்வு. எண்ணத்தை ஆராய்ந்து எண்ணத்திற்கு உயர்வளித்து உங்களுக்கும் உலகுக்கும் உயர்வு கிடைக்கச் செய்ய இன்று முதல் சங்கற்பம் செய்துகொள்ளுங்கள்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வாழ்க்கைத் தத்துவம்

வாழ்க்கை வெற்றி மிக்கதாக அமைய வேண்டுமாயின் நாம் இயற்கையையும் சமுதாயத்தையும் உணர்ந்து, மதித்து வாழவேண்டும். அதோடு எந்தக் காரியத்துக்காக இந்தப் பிறவியை எடுத்து வந்தோமோ, அந்த நோக்கத்திற்கு ஒத்ததாக அதாவது பிறவித் தொடரை முடித்துக் கொண்டு வீடுபேறு எய்த வேண்டும் என்ற அந்த உயரிய நோக்கத்திற்கு ஒத்ததாக வாழும்முறை அமைய வேண்டும். அப்போதுதான் துன்பத்தைத் தோற்றுவித்துக் கொள்ளாமலும் வாழலாம். தவறுதலாக நாம் தோற்றுவித்துக் கொள்ளும் துன்பத்திலிருந்தும் மீண்டு கொள்ளலாம். பிறரால் தோன்றக்கூடிய துன்பங்களிலிருந்தும் நம்மை நாம் காத்துக்கொள்ளலாம். எனவே வாழ்க்கையின் தத்துவத்தைப் பற்றிய தெளிவான விளக்கம் பெற்று அதன்படியே வாழ்ந்துவர வேண்டும்.

வாழ்க்கையை விளங்கிக்கொண்டு, காரணத்தையும் உணர்ந்து கொண்டு நடத்தினால் அது வெள்ளத்தில் படகு விடுவதை ஒக்கும். மாறாக அவ்விளக்கம் இல்லாமல் நடத்தினால் அது வெள்ளத்தில் அகப்பட்ட துரும்பின் நிலையேயாகும்.

நன்றி : வாழ்க்கை மலர்கள்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

கீதை காட்டும் பாதை

கீதை ஒரு சமரச நூல், சமய நூல், தத்துவ நூல், ஞான நூல், தியான நூல். மகாத்மா காந்தியடிகள் அதை அனாசக்தி யோகநூல் என்று குறித்தார். பூஜ்யர் விநோபாவோ அது மோகத்தை நீக்க வந்த நூல் என்றார். லோக மான்ய திலகரும் சுவாமி விவேகானந்தரும் கீதையைப் பற்றின்றிப் பணி செய்வதற்காக எழுந்த நூல் என்று கூறின ர். ஞானேஸ்வரரோ பக்தியையும் ஞானத்தையும் கூட்டிக் குழைத்து ஊட்டினார். இத்தகைய மாறுபாடுகள் நிறைந்த இந்த நூலைப் புரிந்து கொள்வதுதான் எப்படி?

கீதை உலக மொழிகள் அனைத்திலும் மொழி பெயர்க்கப் பட்டிருக்கிறது. அதுபோல கீதை சுலோகங்களை அதன் ஆற்றல் ஒரு சிறிதும் குறையாமல் தமிழில் மொழிபெயர்த்திருக்கிறார் மகாகவி பாரதியார். பல இடங்களில் அவரது கீதை சுலோகங்களின் மொழிபெயர்ப்பு, மூலத்தைவிட ஆற்றலுடன் விளங்குகின்றது.

கீதை எதனைக் கூறுகிறது? இறைவனை அடைவதே அதன் இலட்சியம். அதற்கான பாதைகளிலே அவற்றைக் கீதை கரும யோகமென்றும், தியான யோகமென்றும், பக்தியோகமென்றும் ஞானயோகமென்றும் அழைக்கிறது.

கருமத்தால் தருமமும், தருமத்தால் பிரம்மமும் விளைகின்றன. இதில் முதலில் யாகமும் இடையில் யோகமும் முடிவில் தியாகமும் உபதேசிக்கப்படுகின்றன. பிரம்ம அர்ப்பணமாகச் செய்யப்படும் கருமயோகமே யாகம். அக்கினியை வளர்த்து வேள்வி செய்வது மாத்திரம் யாகமாகிவிடாது.

ஒவ்வொரு வீட்டிலும் தினந்தோறும் சமையல் செய்யப்படுகிறது. இதைக் கணவனும் மனைவியும் தங்களுடைய திருப்திக்காக மட்டும் என்று எண்ணி உண்பார்களானால் அவர்களைப் பாவிகள் என்றும் பாவத்தை உண்பவர்கள் என்றும் கீதை சொல்லுகிறது.

நம்முடைய அன்றாட வாழ்க்கையே தியாகமாகிவிட வேண்டும். நாம் சாப்பிடும்போது நம்முடன் யாராவது விருந்தினர்களையோ நண்பர்களையோ உடன் வைத்துக்கொண்டு சாப்பிட வேண்டும்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அப்போது நாம் உண்ணும் உணவு அமிர்தமாகி விடுகிறது. இறைவனுக்கு அர்ப்பணமாகி விடுகிறது.

யோகமென்பது மனத்தையும் இந்திரியங்களையும் அடக்கிப் பகவானிடம் நிலைநிறுத்துவது. ஆசாரவிசார ஒழுக்கத்துடன் அளவுடன் கருமங்களைச் செய்வது. இந்த யோகம் ஓர் இராஜ வித்தை. இரகசியங்களுள் சிறந்தது. பரிசுத்தமானது. அனுபவிக்கக் கூடியது. தருமத்தினின்றும் பிறழாதது. பக்தியுடன் ஒரு பூவோ, பழமோ, ஒரு பச்சிலையோ, ஒரு துளி தீர்த்தமோ ஆண்டவனுக்குப் போதுமானது.

இப்படி யாகமும் யோகமும் நிறைவு பெற்றால் அதிலிருந்து விளைவதுதான் தியாகம். ''கீதா!, கீதா'' என்று பலமுறை சொன்னால் அது ''தியாகி! தியாகி!'' என்று ஒலிப்பதைக் கேட்கலாம். தியாகியாக இருப்பதுதான், தன்னலமற்று வாழ்வது தான், தலைவனைத் தெரிந்துகொள்வதுதான், கீதையின் முடிவான உபதேசம்.

கீதையின் ஒவ்வொரு அத்தியாயத்திற்கும் யோகம் என்றுதான் பெயர். கீதையில் பதினெட்டு அத்தியாயங்கள் இருக்கின்றன. அர்ச்சுன விஷாத யோகத்துடன் ஆரம்பித்து மோட்ச சன்னியாச யோகத்துடன் அது முடிகிறது. இடையில் எத்தனையோ யோக விளக்கங்கள். விஷாதம் என்றால் துக்கம் என்று பொருள். இந்தத் துக்கத்தையே யோகம் என்று கீதை அழைக்கிறது. விஷாதத்தைப் பிரசாதமாக்க வேண்டும். பிரசாதம் என்ற தெளிவு வந்துவிட்டால் விஷாதம் என்ற துக்கம் கரைந்து மறைந்து போய்விடும். இந்த நூலை ஒருமைப்பாட்டு உணர்ச்சியுடன் பார்க்கவேண்டும்.

எல்லா நதிகளும் சமுத்திரத்தை நோக்கியே செல்கின்றன. எல்லாப் பூக்களும் சூரியனை நோக்கியே மலர்கின்றன. எல்லா உயிர்களும் இறைவனையே சார்கின்றன. சமரசமே சமயத்தின் அடிப்படை. இதை வலியுறுத்தும் அரியநூலே கீதையாகும்.

கீதையின் சிறப்பே மனிதனுக்கு முழுச் சுதந்திரத்தை அளிப்பது தான். மனிதன் தன் வாழ்க்கையில் தைரியத்துடன் வாழும் வாழ்க்கை முறையைப் போதிப்பதுதான். பகவான் அர்ச்சுனனுக்குச் சுதந்திரத்தைக் கொடுக்கிறார். மாணவனுக்கு உபாத்தியாயர் எல்லாவற்றையும் சொல்லிக் கொடுத்துவிட்டு

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

அவன் பரீட்சையில் அமர்ந்து செயல்படும்படி செய்வதுபோல அர்ச்சுனனையும் தைரியமாகச் செயல்படும் நிலைக்கு உயர்த்திவிடுகிறார்.

பகவானுக்கு ஏனோ தைரியமில்லை. அர்ச்சுனன் மீது முழு நம்பிக்கை பிறக்கவில்லை. அவனுக்கு அளித்த சுதந்திரத்தை அவனிடம் உள்ள அன்பு மிகுதியால் மீண்டும் தாமே எடுத்துக் கொள்கிறார். ''அர்ச்சுனா! நீ உன் விருப்பம், சுதந்திரம், சாதனை அனைத்தையும் எனக்கு அர்ப்பணித்து விடு'' என்று சொல்லி, தன் ஆற்றல் முழுவதையும் அர்ச்சுனனுக்கு அளித்து அவனைத் தன் நிலைக்கே உயர்த்தி விடுகிறார். இதுதான் இறைவனின் பெரும் கருணை. நம்மைத் தம் நிலைக்கு உயர்த்தி நம்மை ஞானதேக முள்ளவர்களாக மாற்றும் தனிப்பெரும் கருணை உள்ளவர் பகவான்.

சாதாரண அசுத்த உடலுடன் கூடிய மனிதன் சன்மார்க்க வாழ்க்கையை மேற்கொண்டு சுத்த உடலைப் பெற்ற மனிதனாகி, சுத்த உடலுடன் உயிர்க்குலத்துக்குப் பணியாற்றிப் பிரணவ உடலையும் பிறகு ஞான உடலையும் பெறும் முத்தேக சித்தியையும் அடையும் மனிதனாகி, நிலைபெற்ற மனிதனாக, இறை அருளினால் பரிபூரணமுள்ளவனாக விளங்கும் பேராற் றலும் பெறுகிறான்.

கீதை போதிக்கும் வாழ்க்கை முறையைத் தங்கள் தங்கள் வாழ்க்கையில் ஏற்றுக்கொண்டு எல்லோரும் இறை அருளைப் பெற்று இறைவனின் அருள் ஆற்றலைப் பெற்று உயிர்க்குலத்துக்குப் பணிபுரியவேண்டும்.

கீதை பொழுதுபோக்குக்காகப் படிக்கும் நூல் அல்ல. வெறும் வழிபாட்டு நூல் அல்ல. வாழ்க்கை நெறியை உலக மக்களுக்குப் போதிக்கும் ஒப்பற்ற நூல். இது ஒரு பொதுமறை. சுத்தசன்மார்க்க நூல். கீதையின் போதனையை நாம் வாழ்க்கையில் மேற்கொண்டு, சுத்தசன்மார்க்கிகளாக உயர்வோம். ஒவ்வொரு மனிதனும் இறைவன் உறையும் புனித ஆலயம் என்பதையும் உணர்வோம். எங்கும் நீக்கமற உறைந்து விளங்கும் இறைவனிடம் நம்பிக்கை வைத்து வாழ்க்கையில் பயத்தை நீக்கி, தைரியத்துடன் கீதை காட்டும் பாதையில் செல்வோம். இறை நம்பிக்கையும்

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

9399

தைரியத்தையும் மேற்கொண்ட வாழ்க்கைநெறி மனிதனை, மாமனிதனாக்கி அவனை இறைநிலைக்கு உயர்த்திவிடும். கீதை போதிக்கும் ஒப்பற்ற வாழ்க்கை நெறி இதுதான்.

''நீ என்னிடத்தில் சித்தத்தை வைத்து என் அருளால் எல்லாத் தடைகளையும் தாண்டிச் செல்வாய். ஆனால் அகங்காரத்தால் நான் சொல்வதைக் கேட்க மறுத்தால் அழிந்துவிடுவாய்.

அர்ச்சுனா! தேகமாகிய இயந்திரத்தில் ஏற்றி வைக்கப்பட்ட எல்லாப் பிராணிகளையும் மாயா சக்தியினால் ஆட்டிப்படைக்கும் ஈஸ்வரன் நான். எவ்வகையாலும் என்னையே சரணடைவாய். அழிவில்லாத சாந்தியையும் அடைவாய்.

என்னிடம் மனத்தை வைத்தவனாய் என்னிடத்தில் அன்பு கொள்பவனாய், என்னைப் பூசிப்பவனாய், என்னை வணங்குபவனாய், என்னையே அடைவாய்.

எல்லாத் தருமங்களையும் பற்றறவிட்டொழித்து என் ஒருவனையே சரண் புகுவாய். நான் உன்னை எல்லாப் பாவங்களினின்றும் விடுவிப்பேன். வருந்தாதே!'' என்று தன் உபதேசத்தை முடிக்கிறார் பகவான்.

பகவானின் பாதங்களைச் சரணடைந்து அவர் கூறும் பாதையில் செல்ல நாமும் முயற்சிப்போமாக.

(கீதாபோதகர் நா. கிரிதாரிபிரசாத் அவர்களின் கீதைப் பேருரையிலிருந்து தொகுக்கப் பெற்றது.)

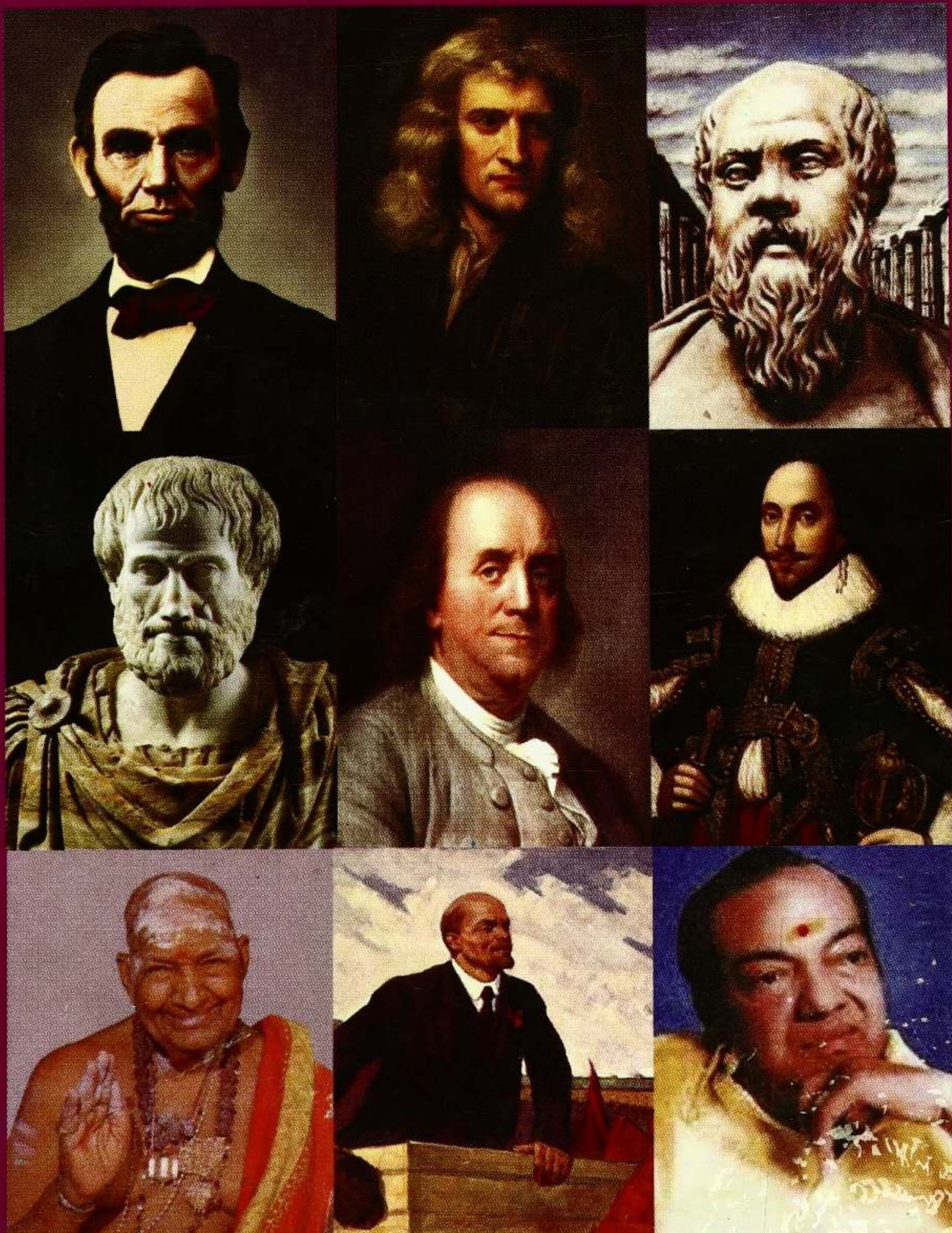
218040

பொதுசன நூலகம்
யாழ்ப்பாணம்.

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org

வளமுடன் வாழ வழி



Distributed By :
LANKA BOOK DEPOT (PVT) LTD.
F.L. 1. 14, Dias Place,
Gunasingapura, Colombo 12.
Tel : 011-2-341942

விலை : ரூ. 200.00

Digitized by Noolaham Foundation.
noolaham.org | aavanaham.org