

வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே!

சிவானந்த சிந்னைகள்

எந்நிலையிலும் உண்மை பேசுங்கள்.
மிதமாகவும் இனிமையாகவும் பேசுங்கள்.
தேவைகளைக் குறைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
திருப்தியாகவும் சந்தோஷமாகவும் வாழ்க்கை நடத்துங்கள்.
ஒருவருக்கும் தீங்கு செய்யாதீர்கள்.
மற்றவர்களுடைய உணர்ச்சிகளைப் புண்படுத்தாதீர்கள்.
எல்லோரிடமும் அன்பாக இருங்கள்.

00000

கீதாசாரம்

எது நடந்ததோ, அது நன்றாகவே நடந்தது.
எது நடக்கிறதோ, அது நன்றாகவே நடக்கிறது.
எது நடக்க இருக்கிறதோ, அதுவும் நன்றாகவே நடக்கும்.
உன்னுடையதை எதை இழந்தாய்? எதற்கு நீ அழுகின்றாய்?
எதை நீ கொண்டு வந்தாய்? அதை நீ இழப்பதற்கு
எதை நீ படைத்திருந்தாய், அது வீணாவதற்கு?
எதை நீ எடுத்துக் கொண்டாயோ, அது இங்கிருந்தே எடுக்கப்பட்டது.
எதை கொடுத்தாயோ, அது இங்கேயே கொடுக்கப்பட்டது.
எது இன்று உன்னுடையதோ, அது நாளை மற்றொருவருடையதாகிறது.
மற்றொரு நாள் அது வேறொருவருடையதாகும்

இதுவே உலக நியதியும், எனது படைப்பின் சாராம்சமுமாகும்.

00000

வெற்றியின் ரகசியம்

- துணிச்சலாகக் கனவு காணுங்கள்.
- கனவிலிருப்பதை எப்படி நிறைவேற்ற முடியும் என்று யோசியுங்கள்.
- ஆர்வம் குன்றாமல் இருங்கள்.
- உங்களின் மேற்பட்ட உழைப்பினைப் பயன்படுத்துங்கள்.
- குழுகளில் வேலை புரியக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.
- உங்களையும், உங்கள் உடல் நலத்தினையும் பாதுகாத்துக் கொள்ளுங்கள்.
- கடுமையான தோல்விகளிலும் துவளாமல் மீண்டும் மீண்டும் உழையுங்கள்.
- சமூகத்தின் மீது பரந்த பார்வையுடன் இருங்கள்.
- வெற்றி உங்களை கர்வம் கொள்ள விடாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

00000

வாழ்க்கைக்கு தேவையான பத்து

1. அன்பான அணுகுமுறை
2. அயராத உழைப்பு
3. அனைவரும் வேண்டும் என்கிற பரந்த உணர்வு
4. எளிதில் கவலைப்படாத மனம்.
5. எதற்கும் அஞ்சாத கலங்காத துணிவு.
6. எந்நிலையிலும் நேர்மை, சத்தியம்.
7. எவரையும் புண்படுத்தாத தன்மை.
8. ஒப்பில்லா ஒழுக்கம்.
9. குன்றாத உற்சாகம்.
10. மாறாத உண்மையான விசுவாசம்.

00000

மனக்கவலையைப் போக்க ஐந்து கட்டளைகள்

1. மகிழ்ச்சியாக இருக்க திட்டமிடவும்.
2. பிறருக்கு உதவப் பழகுவீர்கள்.



3. அன்றாடம் உடற்பயிற்சி செய்யவும்.
4. பிரகசமான இடத்தில் இருக்கவும்.
5. பயனுள்ள பணிகளையே மேற்கொள்ளவும்.

00000

மதம் எதுவானாலும் மனிதன் நல்லவனாக இருக்க வேண்டும்

முதலில் வணங்க வேண்டிய தெய்வங்கள்	- தாய், தந்தை
மிக மிக நல்ல நாள்	- இன்று
மிகப்பெரிய வெகுமதி	- மன்னிப்பு
மிகவும் வேண்டியது	- பணிவு
மிகவும் வேண்டாதது	- வெறுப்பு
மிகப்பெரிய தேவை	- சமயோஜித புத்தி
மிக கொடிய நோய்	- பேராசை
மிகவும் சுலபமானது	- குற்றம் காணல்
மிகவும் கீழ்த்தரமான விஷயம்	- பொறாமை
நம்பக் கூடாதது	- வதந்தி
ஆபத்தை விளைவிப்பது	- அதிக பேச்சு
செய்யக் கூடாதது	- உபதேசம்
செய்ய வேண்டியது	- உதவி
விலக்க வேண்டியது	- வீண் விவாதம்
உயர்வுக்கு வழி	- உழைப்பு
நழுவ விடக்கூடாதது	- வாய்ப்பு
பிரியக் கூடாதது	- நட்பு
மறக்கக் கூடாதது	- நன்றி

00000

வெற்றிப்படைகள் ஐந்து

1. வெற்றி வேண்டும் என்ற வெறியுடன் கூடிய உழைப்பு.
2. வெற்றிக்காகத் தான் செய்யும் செயல்களின் மீதான அசைக்க முடியாத நம்பிக்கை.
3. பிரச்சனைகளையும் எதிர்ப்புகளையும் தாங்கும் கடினமான மனம்.
4. இது போதும் என்று நினைக்காத உள்ளம்.
5. தூங்கும் போது கூட கண்களை விட்டு அகலாத லட்சியக்கனவு.

00000

டென்ஷனை தவிர்க்கும் முறைகள்

தினமும் அரைமணி நேரம் தியானத்தில் ஈடுபடலாம்.
 நாம் உண்டு நம் வேலை உண்டு என்று இருந்து விடுவது.
 அடுத்தவர் பிரச்சனையில் தேவைப்பட்டால் ஒழிய தலையிடாமல் இருக்கலாம்.
 எதையும் 'டேக் இட் ஈஸி' முறையில் எடுத்துக் கொள்ளலாம்.
 எல்லா வற்றிலும் ஒரு கட்டுப்பாடுடன் இருக்கலாம்.
 பிறரிடம் சிரித்து பேசலாம்.
 மனதுக்கு பிடித்தவருடன் பேசலாம்.
 எல்லாவற்றிலும் மற்றவர்களுக்கு ஒத்துழைத்தால் டென்ஷனை தவிர்க்கலாம்.
 கோபம், ஆத்திரம் இரண்டையும் தலை முழுகலாம்.
 பிறரிடம் குற்றம் காணாமல் இருக்கலாம்.
 உரக்க பேசாமல் இருக்கலாம்.
 இனிமையான இசையைக் கேட்கலாம்.

மகிழ்ச்சி ஏற்பட்டால் அதிகம் மகிழாமலும், துக்கம் ஏற்பட்டால் அதிக துக்கப்படாமலும் இருந்து, கடவுள் நமக்கு கொடுத்த இந்த உடலை நோயின்றி ஆரோக்கியத்துடன் டென்ஷனை குறைத்து பாதுகாப்பதை நம் கடமையாக கொள்ளலாமே.

00000

கூடாததும் கூடுவதும்

“பேச்சில் படபடப்பு கூடாது; காரியம் கை கூடும்.
தற்புகழ்ச்சி கூடாது; பிறர் மதிப்பு கூடும்.
பிறருக்கு தீமை செய்யக்கூடாது; உங்களுக்கு நன்மை கூடும்.
மனைவியை இகழ்க் கூடாது; மனைவியின் அன்பு கூடும்.
படாடோபம் கூடாது; செல்வம் கூடும்.
கோள் சொல்லக்கூடாது; நல்லுறவு கூடும்.
அதர்மம் கூடாது; புண்ணியம் கூடும்.
அச்சம் கூடாது; தன்னம்பிக்கை கூடும்.
குடும்பத்தார் மீது ஆதிக்கம் கூடாது; அமைதியான வாழ்வு கூடும்.
ஆசை கூடாது; லாபம் கூடும்.

00000

உங்களை உயர்த்திக் கொள்ள நீங்கள் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டிய பண்புகள்

1. அசைக்க முடியாத துணிச்சல்.
2. சுய கட்டுப்பாடும் தன்னம்பிக்கையும்.
3. நீதி பற்றிய நுண்ணறிவு.
4. முடிவெடுப்பதில் மன உறுதி
5. தெளிவான தொலை நோக்கு.
6. நேர்த்தியான திட்டமிடல்.
7. தேவைக்கு அதிகமான கடின உழைப்பு.
8. பழகுவதற்கு இனிய சுபாவம்.
9. பரிவும், புரிந்து கொள்ளதலும்.
10. விரல் நுணியில் விவரங்கள்.
11. முழு செயலுக்கும் பொறுப்பேற்கும் தன்மை.
12. மற்றவர்களுடன் ஒத்துழைப்பு.

00000

உங்களை உயர்த்திக்கொள்ள உங்களுக்கு இருக்கக் கூடாத குணங்கள்.

1. தேவையான தகவல்களைத் திரட்டுவதில் திறமையின்னமை.
2. எளிமையான பணிகளை செய்வதில் கூட விருப்பமின்மை.
3. மதிப்பு கிடைக்க வேண்டும் என்ற எதிர்பார்ப்பு.
4. தனக்கு கீழே வேலை செய்பவர்களின் திறமையைப் பற்றி பயம்.
5. கற்பனை வளம் இல்லாமை.
6. சுயநலமான போக்கு.
7. அதிகார போதை.
8. நம்பிக்கைத் துரோகம் செய்தல்.
9. ‘அதிகர’ மிரட்டல்.
10. பட்டத்துக்கும் அதிகாரத்துக்கும் அலைவது.

00000

வேலை செய்யுங்கள்

- விடாப்பிடியாக வேலை செய்யுங்கள்.
- எது வேண்டும் என்றாலும் உடனடியாக ஆரம்பித்துச் செல்படுங்கள்.
- தேவையான யோசனைகள், வசதிகள் கிடைக்கத் தொடர்ந்து வேலை செய்யுங்கள்.
- அதுவே வேற்றிகரமான வாழ்க்கை.

00000

கையில் எப்போதும் பணம் இருக்க வேண்டுமா?

1. நமது வருமானத்தில் ஒரு சதவீதமாவது மாதத்தின் கடைசி நாளில் கையில் இருக்க வேண்டும்.
2. நம் வருமானத்தில் இருபது சதவீதமாவது சேமிக்க வேண்டும்.
3. மாதத்தின் முதல் செலவு சேமிப்பதில் தான் இருக்க வேண்டும்.
4. நாம் செலவழிப்பதை சரியாக கணக்கெழுதி தேவையற்ற செலவுகள் எவை என்று கண்டு பிடிக்க வேண்டும்.
5. நாம் செலவழிக்கும் ஒவ்வொரு பைசாவுக்கும் கணக்கு இருக்க வேண்டும்.
6. நமக்குத் தேவையான பொருட்களை வாங்குவென்று தனி ஸிஸ்ட் தயார் செய்த பிறகு அதை கையில் ரொக்கம் கொடுத்து வாங்க வேண்டும்.

7. நாமே நேரில் சென்று பொருள் வாங்கப் பழக வேண்டும்.
8. எந்த கடையிலும் கடன் கணக்கு கூடாது. தவனை முறையும் ஆகாது.

00000

வாழ்வில் பரிபூரண மகிழ்ச்சி அடைய

1. நன்றாக தூங்கி எழ வேண்டும்.
2. நன்றாக பசித்து அளவோடு உண்ண வேண்டும்.
3. எதற்கும் எரிச்சல் படக்கூடாது.
4. அளவுக்கு மீறி அழவும் கூடாது அளவுக்கு மீறி சிரிக்கவும் கூடாது.
5. நண்பர்களையும், உறவுகளையும் கண்டு ஒதுங்கக் கூடாது.
6. அளவுக்கு குறைவாகவும் பேச கூடாது. அளவுக்கு அதிகமாகவும் பேசக் கூடாது.
7. எந்த விஷயத்திலும் அலட்சியமாக பேசக்கூடாது.
8. பருவத்திற்கேற்ற நிறைவாக இன்பத்தை அனுப்பவிக்க வேண்டும்.

00000

வெற்றிக்கு பதினெட்டுப் படிகள்

- வெற்றியைத் திறக்கும் சாவி உழைப்புதான். தினமும் பன்னிரண்டு மணி நேரமாவது கடுமையாக உழையுங்கள்.
- வெற்றி என்பது ஒரு ஏணி போன்றது. அதனால் ஒவ்வொரு படியாக முன்னேறுங்கள்.
- பிடித்த காரியத்தைச் செய்ய வேண்டும் என்பதை விட செய்யும் காரியத்தை உங்களுக்கு பிடித்தவையாக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.
- 'முடியாதது', 'நடக்காது' என்ற வார்த்தைகளைச் சொல்வதைத் தவிருங்கள்.
- வாழ்க்கையின் பாதுகாப்பு கருதி ஒரே இடத்தில் தேங்கி நின்றுவிடாதீர்கள்.
- பிடிக்காததை ஏற்றுக்கொள்வது தான் சற்றே கடினம், ஆனால் பிடித்ததை விட்டுக்கொடுப்பது அவ்வளவு கடினமில்லை.
- உங்களின் அத்தனை உழைப்பை போட்டும் சில சமயங்களில் வெற்றிக்கு அதிர்ஷ்டமும் தேவைப்படும்.
- துணித்த முடிவு எடுக்கும் தைரியம் வேண்டும்.
- தொழிலில் எதிர் கொள்ளும் எப்படிப்பட்ட அபாயத்திற்காகவும் அஞ்சக்கூடாது.
- நீங்கள் சம்பாதிப்பதை விட அதிகம் உழையுங்கள்.
- மற்றவர்களையும் உங்களுக்காக உழைக்க வைக்கும் புத்திசாலித்தனம் வேண்டும்.
- வாய்ப்புகளுக்காகக் காத்திருந்து சரியான நேரத்தில் பயன்படுத்திக் கொள்ளுங்கள்.
- விழுவது எழுவதற்காகவே. ஆகவே விழுந்ததைப் பற்றி யோசிக்காமல் எழுவதைப் பற்றி மட்டும் யோசியுங்கள்.
- 'நாளை என்பதும், 'இல்லை' என்பது ஒன்று தான், அதனால் நளை என்று எதையும் தள்ளிப் போடக்கூடாது.
- வெற்றிக்கு நேரம் அவசியம் என்பதால் நேரத்தை பொன் போல கருதி செயலாற்றுங்கள்.
- எதற்கும் கவலை படுவதை விட்டு பாஸிட்டிவ்வாக சிந்தியுங்கள்.
- சந்தோஷம் என்பது பணத்தில் மட்டும் வருவதில்லை அதனால் உலகின் ஒவ்வொரு நட்பையும் நேசியுங்கள்.
- இறைவனை நம்புங்கள். உங்கள் வெற்றியை இறைவனுக்கு காணிக்கையாக்குங்கள்.

00000

வாழ்க்கை ரகசியம்

- சிரிப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது இதயதின் இசை
- சிந்திப்பதற்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது சக்தியின் இருப்பிடம்
- விளையாட நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது இளமையின் ரகசியம்
- படிக்க நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது அறிவின் ஊற்று
- நட்புக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது பலத்துக்கு ஆதாரம்
- உழைக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது வெற்றியின் இரகசியம்
- மனைவி மக்களுக்கு நேரம் ஒதுக்குங்கள்
அது மகிழ்ச்சியின் இரகசியம்

00000

முதன் முதலாக தொழில் தொடங்க பத்து குறிப்புகள்

1. உங்களுடைய எல்லை என்ன என்பதையும், எதிர் கொள்ள முடியாதவற்றை தீர்மானித்துக் கொள்ளுங்கள்.
2. உங்கள் சொந்த அனுபவம், திறமை, தனித் திறன் ஆகியவற்றை மதிப்பிட்டுக் கொள்ளுங்கள்
3. உங்கள் சொந்த செல்வாக்கு அல்லது தொழில் தொடர்புகள் எந்த அளவிற்கு வங்கியிடமிருந்து கடன் பெற எதுவாக இருக்கும் என்பதை சிந்தியுங்கள்.
4. சிக்கனமாக செலவிட்டு மெல்ல மெல்ல வளர விரும்புங்கள்.
5. உங்களுடைய வாடிக்கையாளருக்கு நேரடியாக செலவு செய்ய விரும்புங்கள்.
6. தவறு உணர்ந்து திருத்திக் கொண்டு அடுத்த இலக்கை நோக்கி நகருங்கள்.
7. நல்ல நண்பர்களிடமிருந்து வரும் எதிர்மறையான கருத்துக்களை சிந்தித்துப் பாருங்கள்.
8. வங்கியுடன் நல்ல உறவை வைத்துக் கொள்ளுங்கள்.
9. கணக்கியல், கணிப்பொறி ஆகியவற்றில் அடிப்படைப் பயிற்சி பெறுங்கள்.
10. ஆக்கபூர்வமான அறிவுரைகளுக்கு என்றும் மதிப்பளியுங்கள்.

00000

வெற்றியின் இரகசியம்

அன்பு காட்டு
ஆனால் அடிமையாகிவிடாதே
இரக்கங்காட்டு
ஆனால் ஏமாந்து போகாதே
பணிவாய் இரு
ஆனால் கோழையாய் இராதே
கண்டிப்பாய் இரு
ஆனால் கோபப்படாதே
சிக்கனமாய் இரு
ஆனால் கஞ்சனாய் இராதே
சுறுசுறுப்பாய் இரு
ஆனால் பதட்டப்படாதே
தர்மம் செய்
ஆனால் ஆண்டியாகிவிடாதே
பொருளைத் தேடு
ஆனால் பேராசைப்படாதே
உழைப்பை நம்பு
ஆனால் கடவுளை மறந்து விடாதே

00000

வெற்றிப்படைகள்

வாழ்வின் வேற்றிக்கு வலிமையான அவசியமான குறிக்கோள்தான் அடித்தளம்.
வாழ்வின் வெற்றியும், தோல்வியும் நம் கையில் தான் அடங்கியுள்ளது.

வாழ்வை சுவையாகவும், சுமையாகவும் மாற்றுவது நம் கையில் தான் உள்ளது.

தன்னம்பிக்கை உடையோர் மகிழ்ச்சியும், வெற்றியும் அடைகிறார்கள்.

ஆழமான நம்பிக்கை ஆலமரத்தை விட வலுவானது.

எந்த பணியையுமே ஒரு சவலாக ஏற்று திறம்பட செய்யுங்கள். வெற்றி நிச்சயம்.

ஆயுதங்களையும், உடல் வலிமையும் விட அறிவுக் கூர்மையே வெற்றிக்கு வழிகாட்டும்.

தடையைக் கண்டு தயங்காமல், புலம்பாமல் தொடர்ந்து முயற்சி செய்தால் வெற்றி நிச்சியம்.

கடுமையாக உழைப்பதை விட திறமையாக உழைப்பதே வெற்றிக்கு வழிகாட்டியாகும்.

ஒன்றை அடைய கனவு காண்போம், கனவு நனவாக திட்டமிடுவோம், வெற்றி பெறுவோம்.

குறிப்பிட்ட பணியில் மட்டும் திட்டமிட்டு, அப்பணிக்கு தேவையான நேரத்தையும், உழைப்பையும் ஒதுக்கினால் வெற்றி நிச்சியம்.

சிறு சிறு தோல்விகள் உண்மையில் அனுபவங்கள் தான். அவற்றையே வெற்றிப் படிகட்டுகளாக அமைத்துக்கொண்டு படிப்படியாக முன்னேறுவோம்.

00000

தொழிலின் வெற்றிக்கு அடிப்படை

- சிறிதாக ஆரம்பியுங்கள், ஆரம்பிக்காமலே இருப்பதற்கு சிறிதாக தொடங்குவது பரவாயில்லை.
- சிறிய லாபத்தில் தொடங்குங்கள், பின்னர் அதுவே பெரிய லாபங்களுக்கு இட்டுச் செல்லும்.
- யோசனை இல்லாமல் தொடங்காதீர்கள். கொஞ்சம் ஆராய்ந்து பார்த்தீர்களென்றால் நல்ல யோசனை உங்களிடமே இருப்பது தெரியும்.
- எதிர்காலத்தை மனதில் வைத்தே யோசியுங்கள். அது தான் வளர்ச்சிக்கு உதவும்.
- நம்புங்கள். உங்களையும் உங்கள் செயல்களையும்.
- தயாரானதுமே சுட்டு விடுங்கள். தயங்கினீர்கள் என்றால் எப்போதுமே சுடமாட்டீர்கள்.
- விற்பனையை அதிகரித்து, செலவைக் குறைத்து லாபம் பாருங்கள்.
- எப்போதும் மனதில் வெற்றி எண்ணங்களே ஆக்கிரமிக்கட்டும்.
- வியாபாரத்தின் தரத்தை உயர்த்திக் கொண்டே இருங்கள். இல்லாவிட்டால் லாபம் உயராது.
- உங்களிடம் வேலைப் பார்ப்பவர்களை நம்புங்கள்.
- லாபம் முழுவதையும் செலவழித்து விடாதீர்கள்.
- ஒவ்வொரு நாளும் புதுப்புது வாடிக்கையாளரைப் பிடிக்க வேண்டும் என்ற வெற்றியுடன் செயல்படுங்கள்.
- முயற்சியை விட்டு விடாதீர்கள், முயற்சியை விடும்போதுதான் தோல்வியடைகிறீர்கள்.
- பிஸினஸில் நல்ல பெயரை சம்பாதிப்பது முக்கியம்.
- வாய்ப்புகள் யாருக்காகவும் காத்திருக்காது, வரும்போது தாவிப் பிடித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

00000

இளமையாய் இருக்க ஐந்து வழிகள்.

1. வயதாகிவிட்டது என்ற எண்ணத்தை விரட்ட வேண்டும். வயதானவர்களுடன் கூட இளமையுடன் இருக்க மனம் தான் முதல் காரணம். ஏதாவது வேலை செய்து கொண்டே இருக்க வேண்டும்.
2. எந்த வயதிலும் தேக பயிற்சிகளை மேற்கொள்ள வேண்டும். வயதானால் தோலில் ஏற்படும் சுருக்கத்தை தவிர்க இலேசான எடை தூக்கும் பயிற்சியை செய்ய வேண்டும். 30 நிமிடமாவது நடக்க வேண்டும்.
3. மனதில் எப்போதும் நல்ல எண்ணங்கள் மட்டுமே தோன்ற வேண்டும். தவறான எண்ணங்களுக்கு மனதில் இடந்தரக்கூடாது. ஆக்கப் பூர்வமான எண்ணங்கள் மனதில் உற்சாகத்தை அளிப்பதால் இளமை தன்னால் வரும்.
4. சாப்பிடும் விஷயத்தில் மிகவும் கவனம் செலுத்த வேண்டும். கொழுப்பு மற்றும் உப்பு குறைவாக உணவில் சேர்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.
5. வயதாவதைக் தடுக்கும் பயனுள்ள மருந்துக்களை உபயோகிக்கலாம்.

00000

இளமையாய் இருக்க

1. சிகரெட் பிடித்தால் தோலில் சுருக்கம் விழும். சிகரெட் பிடிப்பதை உடனே நிறுத்துங்கள்.
2. தினமும் நன்றாகத் தூங்குங்கள். முடிந்தால் பகலில் கூட சில நிமிடங்கள் தூங்கலாம். நம்பிடம் ஒரு கம்பீர தோற்றம் உண்டாகும். சுறுசுறுப்பாக இயங்கவும் தேவைப்படும் சக்தியை தூக்கம் தருகிறது.
3. கடுமையான வேலைகளில் இருந்து ஒரு நாளைக்கு இரண்டுமுறை இடைவேளை தாருங்கள்.
4. தண்ணீரை தாராளமாக அருந்துங்கள். குறைந்த ஒரு நாளைக்கு எட்டு டம்ளர் தண்ணீராவது குடியுங்கள், இதற்கு குறைவாகக் குடித்தால் தோலில் சுருக்கம் உண்டாகும்.
5. சத்தான உணவும் அதைச் சாப்பிடும் முறையும் முக்கியமான விஷயம். நமது உடல் என்பது ஓர் எரியும் இயந்திரம். அதற்கேற்றபடி தீனி போடா விட்டால் அது பழுதாகிவிடும்.
6. பச்சைக் காய்கறிகளை குறிப்பாக கீரை, முட்டைகோஸ், காலிஃப்ளவர், மற்றும் பழங்களை உங்கள் உணவில் அடிக்கடி சேர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.
7. எண்ணெயில் வறுத்தெடுத்த உணவு வகைகளை அறவே தவிர்த்து விடுவது நல்லது.
8. மூன்று வேளை அதிகமாக சாப்பிடுவதைவிட, அதே அளவு உணவைப் பகிர்ந்து ஐந்து அல்லது ஆறு வேளையாகச் சாப்பிடுவது நல்லது.
9. உடல் வளர்ச்சிக்கு தேவையான வைட்டமின்களை உணவிலிருந்து பெறத் திட்டமிடுங்கள். சுண்ணாம்பு சத்து, வைட்டமின் 'டி' போன்றவற்றைப் பால், தயிர், வெண்ணைய், நெய், பயிறு வகைகளிலிருந்தும் வைட்டமின் 'ஏ' சத்தை முட்டை, கேரட், மீன் ஆகியவற்றிலிருந்தும் பெறலாம்.
10. முடிந்தவரை உடற்பயிற்சி செய்ய வேண்டும். நடப்பது, நீந்துவது, டென்னிஸ் ஆடுவது போன்ற பயிற்சிகளால் உங்கள் இதயம் வலுப்பெறும்.
11. சக்கரை, உப்பு அளவாக இருப்பது அவசியம்.
12. உங்கள் எடை அதிகரித்துவிடாமல் கட்டுப்பாடுடன் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஐம்பது வயதுக்கு மேல் கொஞ்சம் எடை கூடினாலும் பரவாயில்லை. அதற்காக உடலைக் கட்டுப்படுத்த வேண்டும் என்று திடீரென்று பட்டினி போட்டால் தோல், நரம்புமண்டலம் போன்றவை பாதிக்கப்படும்.
13. கவலைகளை உதறித் தள்ளி எப்போதும் மகிழ்சியுடன் இருக்க முயலுங்கள்.
14. கற்பனை வளத்துடன் கூடிய ஒரு பொழுதுபோக்கை உங்களிடம் வளர்த்துக் கொள்ளுங்கள்.

00000

கவனிக்க வேண்டிய விஷயம்

- வெற்றி பெற திறமையை விட கடின உழைப்பே முக்கிய தேவை.
- நம்முடைய தவறுகளை மற்றவர்கள் தான் எளிதாக முதலில் கண்டுபிடித்து விடுகிறார்கள்.
- கடந்த காலத்தில் நாம் செய்த செயல்களை நினைத்தால் அவை நம்மை வெட்கமடையச் செய்கின்றன.
- நாம் பெரும்பாலும் மற்றவர்களை போலவேதான் இருக்கிறோம், இயங்குகிறோம்.
- மற்றவர்களை நம்மால் சுலபமாக கவர்முடிவதில்லை.
- நம்மை மற்றவர்கள் கேலிசெய்யும் போது, நாம் நம்மை அறியாமல் உள்ளுக்குள் கோபப்படுவது உண்மை.
- நாம் செய்யும் சின்ன தவறுகள் கூட பெரிதாக தெரிகின்றன.
- நம் எதிர்காலம் நமக்கு மிகவும் ஆர்வமும் பரபரப்பும் நிறைந்ததாக தெரிகிறது.
- நாம் அன்றாடம் சந்திக்கும் மனிதர்களில் பலரை ஏனோ பிடிப்பதில்லை.
- முற்றிலும் நம்பக்கூடியவர் என யாரும் நம்மைச் சுற்றி இல்லை.
- வாழ்கையின் சிறந்த நேரங்களைக் கடந்து கொண்டிருக்கிறோம் என்ற உணர்வு எப்போதும் மனதில் இருக்க வேண்டியது அவசியம்.
- நமக்கு வாழ்க்கையின் கடந்த காலத்தை மாற்றி அமைக்க நாம் ஒவ்வொருவரும் ஆசைப்படுகிறோம்.
- மற்றவர்களைப் போல இருக்க வேண்டும், இருக்க முடியவில்லை என்ற எண்ணம் அடிக்கடி நமக்கு தோன்றுகிறது
- புதிய நண்பர்களைப் பெறுவது சுலபம். இருக்கும் நண்பர்களை தொடர்ந்து வைத்துக் கொள்வதுதான் கடினம்.

00000

வாழ்கைப் பாதையிலே.....

தினசரி நினைவுகளில், தினசரி நீங்கள் சந்திக்கும் மனிதர்களிடையே நீங்கள் எப்படி நடந்து கொள்கிறீர்கள் என்பதை தன் உங்கள் வாழ்க்கைப் பாதையைத் தீர்மானிக்கும் விஷயங்களாக அமைகின்றது.

கண்ணியத்துடன், கருணையுடன் நடந்து கொள்ள பழகிக்கொண்டால் பல காரியங்களை நீங்கள் எளிதில் சாதிக்கலாம். உங்கள் சுற்றமும், உற்றமும் உங்களுக்கு உதவி செய்து, உங்கள் வளர்ச்சிக்கு உறுதுணையாக இருக்கும்.

உங்கள் வாழ்க்கையில் நீங்கள் சந்திக்கும் ஒவ்வொருவருமே உங்களுக்கு ஒரு பாடத்தை நடத்தவே உங்களுடன் பழகுகின்றனர் என்ற எண்ணம் உங்களுக்கு வரவேண்டும்.

உங்களை எதிர்நோக்கும், உங்களைத் தாண்டி செல்லும் ஒவ்வொருவரிடமும் கருணையுடனும், சிநேகமாகவும் நடந்து கொண்டால், அந்த நிமிடத்தில் கிடைக்கும் சந்தோஷம் ஏராளம். உங்கள் மனிதத் தன்மையை தோலுரித்துக் காட்டும் குணங்கள் இவை.

கள்ளமாக, கபடமாகப் பேசி சிரித்து, தற்காலிகப் பலன் பெறுவதை விட, வாழ்க்கை முழுவதும் பலன் பெற யாரை பார்த்தாலும் முதலில் ஒரு புன்முறுவலைக் கொடுங்கள். உங்கள் சிநேகப்பார்வையும் புன்சிரிப்பும் வழிப்போக்கர்களும் உங்களைப் பற்றி நல்ல விதமாக சிந்திக்கத் தூண்டுபவை, முயற்சித்துப் பாருங்கள்!

00000

விழிப்புணர்ச்சி

1. எதிராளியின் அனுகுமுறையைப் புரிந்து கொள்ளுங்கள். தன்னுடைய எந்த தேவைக்காக உங்களை அனுகுகிறார் என்று அறிவதே முதல் விழிப்புணர்ச்சி.
2. பிறர் நோக்கங்களோடு உங்கள் தேவைகளை இணைத்துப் பாருங்கள் மற்றவர்களின் நோக்கங்கள் அவர்களைப் பொறுத்து அளவில் சரியானதே அவற்றில் உங்களுக்கு ஒத்துவராததை விலக்குவதுதான் சாமர்த்தியம்.
3. பிறரிடம் நீங்கள் பலியாகிவிடக் கூடாது. உங்களுக்கு நன்மை தருவதுபோல் வாக்குறுதிகளை தருவார்கள். இவர்கள் ஏன் நமக்கு உதவ வேண்டும் என்ன உந்தல்? என்று கவனியுங்கள்.
4. உங்கள் இலக்கு தெளிவாக இருக்கட்டும். அந்த இலக்கு உங்கள் திறமை என்றால் பின் நிறைவேற்றப் படவேண்டும் என்பதில் உறுதியாக இருங்கள்.
5. பிறரிடம் பலியாகாமல் பிறரைப் பயன்படுத்துவது ஒரு கலை. அதை உன்னிப்பாகச் செயல்படுத்துங்கள்

00000

வாழ்க்கையை நெறிப்படுத்தும் பொன் மொழிகள்

நல்லப் பழக்கங்களும், கெட்ட பழக்கங்களும் மனிதனின் மனதிலிருந்தே தோன்றுகிறது. மனதில் எப்போதும் நல்லதை மட்டுமே நினைக்க கட்டாய பயிற்சி அளித்தால் போதும். முடிவும் நன்மையாகவ இருக்கும். கெட்டதை நினைத்தால் கெட்டதாகவே அமையும். எனவே உள் மனதை நல்ல சிந்தனைகளால் மாற்ற வேண்டும்.

நெப்போலியன் உறில்

‘முடியாது’ என்று ஒருபோது சொல்லாதீர்கள். அடிக்கடி அந்த சொல்லை சொல்வதாலும், நினைப்பதாலும் அது ஆழ் மனதில் பதிந்து எந்த ஒரு காரியமும் சரி வர செய்ய முடியாமல் போய்விடுகிறது. எனவே ‘முடியும்’, ‘இயலும்’ என்றே சிந்தியுங்கள் பேசுங்கள். இதுவும் ஆழ் மனதில் பதிந்து விடுவதால் ஒரு காரியத்தை நிறைவேற்றுகிற அளவுக்கு நமக்கு சக்தியை தந்து விடுகிறது. எனவே முடியும் என்று சொல்லுங்கள்.

ராபர்ட் ஹெரிச் ஷல்லர்

மனிதன் சேர்க்கும் செல்வம் தேனி செல்வம். தேனி சேர்க்கும் தேன் போல மற்றவர்களுக்கு பயன்பட வேண்டும்.

திபெத் பழமொழி

இந்த உலகில் மனைவியை விட மேலான பெண் ஒருத்தி இருக்கிறாள் அவள்தான் தாய்.

எல்.ஷெஃபர்

இந்த உலகில் நாம் பிறந்தது எதையாவது செய்து முடிக்கத் தான். சோம்பி உட்கார்ந்து கவலைப்பட அல்ல. தங்களைப் பற்றி ஆராய்ந்தே பொழுதைக் கழிக்கவோ தரப்பட்டதல்ல இந்த வாழ்க்கை. நம் வாழ்க்கையின் தகுதியை நாம் செய்துள்ள செயல்களே நிர்ணயிக்கும். எனவே நல்லவற்றைச் செய்து முடிப்போம்.

இமானுவேல் ஃபிக்கே

வாழ்க்கையில் தன் சுயபுத்தியில் நம்பிக்கை இல்லாதவனுக்கு என்றுமே ஒளிமயமான எதிர்காலம் இருக்க முடியாது.

ரவீந்தரநாத் தாகூர்



வெற்றி பெற்றே தீருவேன் என்று உன்னுடைய மனதில் நீ மேற்கொள்கிற திட நம்பிக்கைத்தான் வெற்றிக்கு அடிபடை மற்றவை பற்றி கவலைப்பட தேவையில்லை.

ஆப்ரகாம் லிங்கன்

அப்பாவிக்கள் தர்மத்துக்கு பயந்தார்கள். அறிவாளிகள் சட்டத்திற்கு பயந்தார்கள். நீ மனசாட்சிக்கு பயப்படு.
சாணக்கியர்

வெற்றி என்பது அவரவர் எண்ணுகிற எண்ணத்தைப் பொறுத்தே கிடைக்கிறது.

நெப்போலியன்

பெருந்தன்மை உடையவர்கள் மிக புகழ் படைத்தவர்கள். தர்மத்தில் பற்று உடையவர்கள். நல்லவர்களுடன் சேர்த்து இருப்பவர்கள் ஆகியோர் உலகில் வணங்கத்தக்கவர்கள்.

வால்மிகீ ராமாயணம்

உலகம் எல்லாம் ஒருவனை புகழும் என்றால் கோழை கூட பெரிய வீரனாக மாறிவிடுவான்.

சுவாமி விவேகானந்தர்



மனிதன் கற்றுக் கொள்ள வேண்டிய முதல் விஷயம் எது? மௌனம்.

கிரீஸ் நாட்டு பழமொழி

பேச்சு அதிகம் வேண்டாம், சுருக்கமான பதில், “செய்து முடிப்பதுதான்”.

ஜார்ஜ் ஹெர்பெர்ட்

அன்பு செலுத்துவதில் மகிழ்ச்சி காணுங்கள். பரஸ்பரம் அன்பு செலுத்துங்கள். ஒருவருக்கொருவர் உதவி செய்வது புனிதமானது. வறுமையிலும் பசியிலும் அல்லாடிக் கொண்டு வாழ்கையின் கடைக்கோடியில் இருக்கும் ஏழை மக்களிடம் அன்பு காட்டி உதவி செய்யுங்கள். ஏழை எளியவர்களுக்குச் செய்யும் அன்பு இறைவனுக்கு செய்யும் அன்பாகும்.

அன்னை தெரஸா



கருத்து நிறைந்த செயலில் நாட்டம் கொண்டவர்கள், உறுதி குலைய மாட்டார்கள் செயலில் உறுதி காட்டி வெற்றி பெறுவர்.

ஷொப்பன் ஹேறாவர்

நமது உள்மனசுக்கு எல்லை கிடையாது. எனவே மிக சிறந்த வாழ்வே வாழப்போகிறேன் என்று உறுதி செய்து கொள்ளுங்கள். அந்த கற்பனையிலேயே ஒவ்வொரு காரியத்தையும் சிறப்பாக செய்து முடியுங்கள். நாளடைவில் நீங்கள் கற்பனையில் கண்ட உயர்ந்த வாழ்கையே உங்களுக்கு நிரந்திரமாக அமைந்து விடும்.

ஜெரார்ட் நெய்ன்பெர்க்

