

பண்டைய கால வாழ்க்கை முறைகள் - இன்றைய கால வாழ்க்கை முறைகள்

பண்டைய காலக்கட்டத்தில் பொதுவாக இயற்கையாக அமைந்திருக்கும். இயற்கையாகக் கிடைக்கும் பொருள்களை கொண்டு தங்கள் வாழ்க்கையை அமைத்து வந்தார்கள் நமது முன்னோர்கள். அவர்கள் வாழ்ந்த காலம் 100, 120 வருடம் என்று பலகாலங்கள் வாழ்ந்து வந்தார்கள்.

மனிதனின் பரிணாமவளர்ச்சி என்பது அனைவரும் நன்றாக புரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

"புல்லாகிப் பூண்டாகிப், புழுவாய், மரமாய், பல்மிருகமாகி, பறவையாகி, பாம்பாகி, முல்லாய், மனிதராய், வந்தது என்று மாணிக்கவாசகர் திருவாசகத்தில் சொல்லி உள்ளார்".

மனிதனின் வளர்ச்சி என்பது நாம் அனைவரும் புரிந்து வாழ வேண்டும். நாம் முன்னோர் நீண்ட ஆயுளோடும் ஆரோக்கியமாக வாழ்வதற்கு அவர்களது வாழ்க்கை முறையே காரணம். அவர்களின் உணவுப் பழக்க வழக்கங்களை நாம் முற்றிலுமாக புறந்தள்ளி வாழ்ந்து வருகிறோம். வாழ்வியல் என்பத தொடர் சங்கிலி போன்றது. நாம் உணவு சாப்பிடும் முறை, நீர், உழைப்பு, தூக்கம் என பலவற்றை ஒருங்கிணைப்பது ஆகும். அதிகாலை நேரத்தில் எழுவது என்பதை நாம் தயார்படுத்திக் கொண்டோமென்றால் மற்றவை தானாக முறைக்குள் வந்துவிடும். உணவுகள் செரித்து சத்துகள் இரத்தத்தில் கலந்து கழிவுகள் வெளியேறுவதற்கு சுத்தமான ஆக்சிஜன் தேவை. அதை நாம் அதிகாலை நேரமான 4.00 மணி முதல் 6.00 மணி வரை அந்த சுத்தமான காற்றை நாம் சுவாசிக்கலாம். அதை நாம் உள்வாங்கினால் கழிவுகள் வெளியேறி சரியான நேரத்துக்கு பசிக்கும். ஆண்களைக் காட்டிலும் பெண்களால்தான் பிரபஞ்ச ஆற்றலை அதிகம் உள்வாங்க முடியும். அதனால்தான் அதிகாலை பெண்கள் எழுந்து சாணம், நீர் கலந்து விட்டு வாசலில் தெளித்து கோலம் போட்டார்கள். கோலம் போடும்போது விரல்கள் சின்முத்ரா முத்திரையில் இருக்கும். அது தியானம் புரிபவர்கள் கொண்டிருக்கும் முத்திரை ஆகும். இப்படி ஒவ்வொரு நடவடிக்கையிலும் உடல்நலம் சார்ந்து இயங்கியதாக இருந்தது நமது பண்டைய வாழ்க்கை முறையை நாம் ஒதுக்கிவிட்டு வாழ்ந்து வருகிறோம். மனிதன் அடிப்படையாக கொண்ட வாழ்க்கை முறை என்பது காணாமல் போய்விட்டது.

மனிதனின் உடலானது தன்னைத்தானே சரிசெய்து கொள்ளும் ஆற்றல் படைத்தது. இயற்கையோடு இணைந்து வாழ்க்கை நடத்தும்போது அனைத்து விதமான நோய்களையும் சரிசெய்து கொள்ளலாம். மேலும் நோய்கள் வராமலும் தன்னை காப்பாற்றிக் கொள்ளலாம். ஆகையால் இதற்கான வழிமுறைகளையும் பழக்க வழக்கங்களை நாம் அனைவரும் கற்றுக் கொண்டு பெரியோர்கள் கருத்தை பின்பற்றி வந்தால் வாழ்க்கையின் அர்த்தத்தை புரிந்து கொண்டு நோய் நொடியின்றி வாழலாம். நமது முன்னோர்கள் மருத்துவம் என்பதை இயற்கையாகவே உடலில் உள்ள சக்தியை அறிந்து கொண்டு, யோகாசனம், பிராணாயாமம் போன்ற பயிற்சிகள் மூலமாக ஆரோக்கிய வாழ்வு வாழ்வதற்கும் தன்னை அடுத்த நிலைக்கு கொண்டு செல்வதற்கும் உருவாக்கி கொண்டனர். மனிதனுக்காக படைக்கப்பட்ட உலகத்தின் முடிவு என்பது மனிதனாலேயே அழிக்கப்படும் என்பதை பலவருடங்கள் முன்பு சொன்ன கருத்துகள் ஆகும்.

இன்றைய நாகரீக உலகத்திலும், அவசர உலகத்திலும், நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். நாம் வந்த வேகத்திலே சென்று விடுகிறோம் என்பதை நாம் அனைவரும் புரிந்து கொள்ள வேண்டும். ஒரு மனிதனின் ஆயுட்காலம் என்பது தற்போது 40 - 50 - 60 - வருடம் என்ற கணக்கிலே நாம் வாழ்ந்து வருகிறோம். இதற்கு காரணம் நாம் அனைவரும் தற்போது வாழ்ந்து கொண்டிருக்கும் வாழ்க்கை முறைதான். அதை நாம் மாற்ற வேண்டும். சிறுவயது குழந்தைப்பருவம் என்பது எதையும் அறிந்து கொள்ள முடியாத தருணம். ஆகையால் பெற்றோர்கள் தங்களது பிள்ளைகளுக்கும் இனிவரும் சந்ததிகளுக்கும் முதலில் நாம் அனைவரும் பெரியோர்கள் விட்டுச் சென்ற கருத்துகளையும் அறிவுரைகளையும் கற்றுக் கொண்டு அவர்களுக்கும் அதைக் கற்றுத்தர வேண்டும். அவ்வாறு கற்றுத் தந்தால் இனிவரும் காலங்களில் நாம் அனைவருடைய வாழ்க்கை மேன்மை அடையும்.

கடவுளால் படைத்த படைப்புகள் எதுவும் மாறவில்லை. நாம்தான் இன்றைய நாகரீக உலகத்திற்கு தகுந்தாற்போல் மாறிப்போய் உள்ளோம் என்பதையும் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும்.

இன்றைய உலகில் (Technology) என்பது வளர்ந்து கொண்டிருக்கிறது. மனிதனின் ஆயுட்காலம் (Life Time) என்பது குறைந்து கொண்டிருக்கிறது என்பதை நாம் உணர்ந்து கொள்ள வேண்டும்.

இவ்வுலகம் தற்போது கணினி மயமாக மாறியுள்ளது. இன்றைய காலக்கட்டத்தில் மனிதனின் படைப்பில் கணினி என்னும் கருவி இன்றைய காலக்கட்டத்தில் மிகவும் பயன்தரக்கூடிய பொருளாகும் என்பதை நாம் தெரிந்துள்ளோம். அதே போல இணையதள சேவை என்பதும் இன்றைய உலகில் மக்களுக்கு பயன்தரக்கூடிய பொருளாகும். இவை இரண்டுமே மனிதர்களாகிய நமது கண்டுபிடிப்பு என்பதில் பெருமையடையலாம். நான் மேலே கூறிய பொருட்களான மனிதனின் படைப்புகளில் எந்த விஷயம் நம் வாழ்விற்கு பயன்தரும், எந்த மாதிரியான விஷயங்கள் அழிவை நோக்கிக் கொண்டு செல்லும் என்பதை நாம் முதலில் பகுத்தறிந்து ஆராய வேண்டும் என்பது நம் அனைவரின் கடமையாகும்.

இணையதளம் இன்றைய உலகில் அனைத்து மக்களையும் ஈர்க்கக்கூடிய ஒரு விஷயம் இணையதளம் மூலம் தேடல் என்பது நமது வாழ்க்கை மேன்மை அடைய வைப்பதின் அர்த்தமாக நமது தேடல் இருக்க வேண்டும். நம்முடைய கருத்துகளும், பதிவுகளும் பார்ப்பவர்களை வியப்படைய செய்யக்கூடிய ஒன்றாக இருத்தல் வேண்டும். நாம் அனைவரும் நமது முன்னோர்களால் விட்டுச் சென்ற கருத்துகளையும், அறிவுரைகளையும், நல்ல பண்புகளையும் நாம் இணைய தளம் வழியாக பகிர்ந்து கொண்டு வந்தோம் என்றால் நாம் அனைவர்களிடமும் ஒரு பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்தலாம். அந்தத் திறமையும், துணிச்சலும் இன்றைய தலைமுறைகளுக்கு உள்ளது என்றேதான் நான் கூறுவேன்.

பண்டைய கால நூல்களும் முன்னோர்களால் விட்டுச் சென்ற பழக்க வழக்கங்களும், அறிவுரைகளும், பாடல்களும், பழமொழிகளும், அவர்களுடைய வாழ்க்கை முறைகளும், இன்றை காலக்கட்டத்தில் மறந்தும், அழிந்தும், மறக்கப்பட்டும் வருகிறது. இவற்றை நாம் புதுப்பிக்க வேண்டும். அதற்கான வழிமுறைகளை ஏற்படுத்த வேண்டும்.

இன்றைய காலக்கட்டத்தில் நாம் அனைவரும் இதை மீண்டும் கொண்டு வரும் முயற்சியாக, கல்யாணம், திருமணம், பிறந்தநாள் விழா, புதுமனை புகுவிழா, நண்பர்கள், உற்றார், உறவினர்கள் என்று அவர்களுடைய விஷேசங்களுக்கு நாம் போகும்போதும் அவர்களை நாம் காணும்போதும் நம்மால் முடிந்தவரை நான் மேலே கூறிய நூல்கள் கிடைத்தாலும் சரி, தேடுதலின் பயனாக கிடைக்கப் பெற்றதும் அதை நாம் அனைவருக்கும் பரிசுப் பொருட்களாகவே அளிக்கலாம். இதுவும் ஒரு முயற்சியே பண்டைய கால வாழ்க்கையை நோக்கி செல்வதற்கு என்பதாகும்.

இயற்கையோடு இணைந்திடுவோம் !
ஆரோக்கியமான வாழ்க்கையை உருவாக்கிடுவோம்!!

SIDDHAS HEALTHY LIFE ADVISORY CENTRE