

உங்கள் வாழ்க்கை!

உங்கள் கைகளில்!!

வாழ்க்கையை அறிந்து கொள்ள உதவும் கட்டுரைகள்!

ஜெ. வீரநாதன்

M.A.; PGDJMC; M.Phil; M.A.;



ESSENTIAL
Estl. PUBLICATIONS 1979



செயற்கை நுண்ணறிவில் உருவாக்கப்பட்ட அழகிய படம்...

உங்கள் வாழ்க்கை! கைகளில்!!



செயற்கை நுண்ணறிவில் உருவாக்கப்பட்ட அழகிய படம்...

கணினிக் கம்பன்
ஜே. வீரநாதன்,
M.A.,PGDJMC.,M.Phil.,M.A.,

E-mail : veeranathan@yahoo.com
Visit us : www.veeranathan.com



எஸ்சன்ஷியல் பப்ளிகேஷன்ஸ்

கோயம்புத்தூர், இந்தியா, செல்பேசி : 98422-13782

மின்னஞ்சல் : veeranathan@yahoo.com

வலைதளம் : www.veeranathan.com

நூல் விவரப் பட்டியல்

ISBN : 978-81-960339-6-5

நூலின் பெயர் : **உங்கள் வாழ்க்கை, உங்கள் கைகளில்!**
Essays for Self Development

ஆசிரியர் : ஜெ. வீரநாதன்

நூல்வகை : சுய முன்னேற்றக் கட்டுரைகள்

உரிமை : © பதிப்பகத்தார்

முதல் பதிப்பு : **2024**

தாள் : 70 ஜிஎஸ்எம் மேப்லித்தோ

அச்செழுத்து : 12.5 புள்ளிகள்

பைண்டிங் : சாதாரணக் கட்டு

பக்கங்கள் : 148 (8 + 140)

விலை : **ரூ. 150**

வடிவமைப்பு, ஒளியச்சு

அச்சிட்டோர் : சித்ராலயா, கோயம்புத்தூர்

அட்டைப்படம் : **செயற்கை நுண்ணறிவில் (AI) உருவாக்கியது.**

வெளியீடு மற்றும் : **எஸென்ஷியல் பப்ளிகேஷன்ஸ்**

விற்பனையாளர்கள் : கோயம்புத்தூர்

போன் : 98422 13782

மின்னஞ்சல் : veeranathan@yahoo.com

வலைதளம் : www.veeranathan.com

Copyright Warning : No part of this publication may be reproduced or transmitted in a retrieval system in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of Balaji Institute of Computer Graphics, Coimbatore.

The information in this book is furnished for information use only, is subject to change without notice, and should not be constructed as a commitment by the publisher and/or Author of this book. The publisher assumes no responsibility for any errors or inaccuracies that may appear in this book. Product names mentioned in this book are used for identification purposes only and may be trademarks of their respective companies

தகவல்களை தெரிவிக்க வேண்டும் என்ற நோக்கத்தில் மட்டுமே இந்த புத்தகம் எழுதப்பட்டுள்ளது. மேலும் எந்தவித முன்னறிவிப்பும் இன்றி மாறுதலுக்குப்பட்டவை மட்டுமல்லாது, இந்த புத்தகத்தில் கொடுக்கப்பட்டுள்ள தகவல்களை பயன்படுத்துவதால் எதிர்பாராமல் ஏற்படும் தவறுகளுக்கும், இழப்புகளுக்கும், சேதத்திற்கும் இந்த நூலின் ஆசிரியரும் பதிப்பகத்தாரும் எந்த வகையிலும் பொறுப்பு ஏற்க முடியாது என்ற வகையிலும் இந்த நூல் வெளியிடப்படுகிறது.

பதிப்பகத்தாரின் எழுத்துப்பூர்வமான அனுமதி இல்லாமல் இதில் உள்ளவற்றை, மதிப்புரை போன்றவற்றைத் தவிர வேறு இடங்களில் பயன்படுத்துவது கூடாது.



இந்த நூலை தமிழ் மக்களின்
காவல் தெய்வம் கருப்பண்ணாசாமிக்கே
படைக்கின்றோம்!

உங்கள் வாழ்க்கை, உங்கள் கைகளில்!



“மாற்றம் ஒன்றே மாறாதது.”

இந்த மாற்றமும் தற்காலத்தில் மிகக்குறுகிய நாட்களில், பெரிய அளவில் ஏற்படுகிறது. இதனால் மக்களின் நடவடிக்கைகள், வாழ்க்கை முறை, உணவுப் பழக்க வழக்கம், வேலை பார்க்கும் நடைமுறை உள்ளிட்டவை அடிக்கடி மாறிக் கொண்டே வருகின்றன. எவ்வளவு சம்பாதித்தாலும் போதவில்லை என்ற நிலையும், விழித்திருக்கும் நேரம் எல்லாம் பொருளைத் தேடி ஓடவேண்டிய கட்டாயமும் இன்றைய மக்களுக்கு விதிக்கப்பட்ட சாபமாக அமைந்துவிட்டது.

எல்லாம் முடிந்து ஓய்ந்து அமரும் போது இரண்டு கைகளிலும் ஒன்றும் இல்லை, அருகில் அமர்ந்து பேச ஆட்கள் இல்லை, தனிமையான நிலை என்று கவலையளிக்கும் நிலையில் மக்கள் தள்ளப்படுவதை கண்கூடாகப் பார்க்க முடிகிறது. ஆனால் என்ன நடந்தால் என்ன? எதைப் பற்றியும் கவலைப்படாமல், கடந்த கால நினைவுகளை நீக்கி, வரலாறும் முன்னோர்களும் கற்றுக் கொடுத்தப் பாடங்களை மனதளவில் கூட ஏற்காமல், பட்டறிவுக்கு மதிப்பளிக்காமல் வாழும் இன்றைய மாந்தருக்கு எதுவுமே நிரந்தரம் இல்லை என்ற நிலையே நீடிக்கிறது.

நமக்கு வயது 64 முடிந்துவிட்டது. இதில் முதல் 5 வருடங்களை விடுத்தால், மீதம் உள்ள 59 வருடங்கள் நமக்குக் கற்றுக் கொடுத்த பாடம் மிக அதிகம். அதை மக்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ளும் நோக்கமே இந்த நூலுக்கு அடிப்படையாக அமைந்தது.

நமக்கும், நமது நண்பர்களுக்கும், நம்மைச் சுற்றிலும் நடந்த நிகழ்வுகளே இந்த நூலுக்கு அடிப்படை. அதாவது இந்தப் புத்தகத்தில் குறிப்பிடப்பட்டுள்ள அனைத்தும் நடந்த நிகழ்ச்சிகளின் அடிப்படையில் எழுதப்பட்டவையே. எதுவும் கற்பனை கிடையாது. உண்மை மட்டுமே இந்த நூலில் பகிரப்பட்டுள்ளது.

அது உங்களுக்கு ஏற்புடையதாக இருக்கலாம். அல்லது முற்றிலும் எதிரானதாக இருக்கலாம். நேர்மறையும் எதிர்மறையும் நிறைந்த நமது வாழ்க்கையில் திருமறைகள் காட்டும் வழியில் நடந்தால் எல்லாம் அமைதியாகவேக் கடந்து போகும். ஆனால் நாம்தான் எவர் சொல்லுவதையும் ஏற்கும் பழக்கம் இல்லாதவர்களாயிற்றே. அப்புறம் எதற்கு இந்த புத்தகம்.

நாம் போனபிறகும் இந்த நிலத்தில் நமது கருத்துக்களுடன் நாம் தொடர்ந்து வாழ இந்தப் புத்தகம் வகை செய்யும்.

எங்கள் மதிப்பிற்குரிய **தீருமதி. சொர்ணம் கந்தசாமி** அம்மா அவர்கட்கு உளம் நிறைந்த நன்றிகள், அவர்கள் வழங்கிய வாழ்த்துரைக்காகவும், எங்கள் குடும்பத்தின் மீது அவர்கள் காட்டும் அன்பிற்காகவும்.

உங்களது கருத்துக்களை எழுதுங்கள். வாழ்த்துக்கள். நன்றி,

இவண்

ஜெ. வீரநாதன்
veeranathan@yahoo.com



பொன்.சொர்ணம் கந்தசாமி

முதன்மை பதிப்பாசிரியர், வர்த்தமானன் பதிப்பகம்
சென்னை

வாழ்த்துரை

வாழ்க்கைப் பாடத்தை அங்குலம் அங்குலமாக அலசி ஆராய்ந்து.... இருக்கும் தலைமுறைக்கு மட்டுமல்ல, பிறக்கும் தலைமுறைக்கும் பயன்படும் வகையில் 50 கட்டுரைகளை படைத்தளித்திருக்கிறார் நூலாசிரியர் திரு. ஜெ. வீரநாதன் அவர்கள். நூலாசிரியர் பதிவு செய்திருக்கும் கட்டுரைகள் ஒவ்வொன்றும் நம் வாழ்க்கைப் பயணத்தில் நம்மை நம்பிக்கை கொண்டு நடைபோடச் செய்யும்! அவரின் நோக்கமும் அதுவே!!

சமூக ஊடக வலைகளால் பின்னப்பட்ட இன்றைய வாழ்க்கைச் சூழலில்.... வாழ்க்கை என்னும் ஆற்றின் பெரு வெள்ளத்தை எளிதாய் நீந்தி கடக்கவும், வாழ்க்கையோடு முட்டி மோதி வெற்றி பெறவும், தேடிவரும் நல்வாய்ப்புகளை நம் வசமாக்கவும் வேண்டிய வழிகளை எளிதாக, தெளிவாக தந்துள்ளார் நூலாசிரியர். இவர் காட்டும் பாதையில் கண்ணை மூடிக்கொண்டு தங்கு தடையின்றி தைரியமாய் பயணிக்கலாம். மனித வாழ்வில் களைந்தெறியப்பட வேண்டிய அழுக்குகள், முட்செடிகள், கரும்புள்ளிகளை அடையாளம் கண்டு வெளிச்சமிட்டுக் காட்டியிருக்கிறார்.

அகன்ற மற்றும் ஆழமான தனது கண்ணோட்டத்தை துணிந்து தைரியமாக பதிவு செய்தமைக்கு நன்றிகள். தான் கொண்ட எண்ணத்தில் தூய்மை, எழுத்தில் நேர்மை, தன் கருத்தில் வலிமை கொண்டு விடாப்பிடியாய், உறுதியாய் நிற்கும் குணம் போற்றுதலுக்குரியது.

சில கட்டுரைகள் இன்பம் தரும் கவிதைகளாய்... மெல்லிய தென்றலாய்... இனிய இசையாய்!!

சில கட்டுரைகள் கோபம் கொப்பளிக்கும் கனலாய்... அனல் வீசும் காற்றாய்..சூடும் நெருப்பாய்!!

சில கட்டுரைகளிலோ சாட்டை கொண்டு விளாசியிருக்கிறார்!! சம்பந்தப்பட்டவர்கள் சிந்திக்க வேண்டும்... வாசிப்பவர்கள் அவசியமாய் தங்களை மாற்றிக் கொள்ள இந்நூலை துணை கொள்ளலாம்! வாழ்க்கையை அட்டவணை போட்டு வாழ்ந்து வரும் இவரைப்

போன்றவர்களே வளரும் சமுதாயத்திற்கு சரியான வழிகாட்டி!!
அறச்சீற்றமும், அரிய நினைவாற்றலும் கொண்டு படைத்த கட்டுரைகள்
ஒவ்வொன்றும் தனி முத்திரை பதித்து மிளிர்கின்றன!!

இந்த வாழ்த்துரைக்கு ஒரு சிறப்பு உண்டு. வாழ்க்கையில் நான்
எழுதும் முதல் வாழ்த்துரை இதுவே!! வாய்ப்புக்கு நன்றி!! உங்கள் வாழ்க்கை
உங்கள் கைகளில் நூல் மிகுந்த வரவேற்பைப் பெறும், வாசிப்போரிடையே
நல்லதொரு விழிப்புணர்வை உண்டாக்கும், போற்றிப் பாதுகாக்கப்பட
வேண்டிய ஆவணமாய் சிறக்கும் என்பதில் ஐயமில்லை!!

பொன்.சொர்ணம் கந்தசாமி

முதன்மை பதிப்பாசிரியர், வர்த்தமானன் பதிப்பகம்

சென்னை

04.04.2024



செயற்கை நுண்ணறிவில் உருவாக்கப்பட்ட படம்...

பொருளடக்கம்

1. வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே	1
2. ஓதாமல் ஒரு நாளும் இருக்க வேண்டாம்	3
3. கடன் கொடுத்தார் நெஞ்சம்.....	6
4. தவிர்க்கப்பட வேண்டிய சண்டைகள்.....	8
5. உண்மையானவர்களுக்கு உதவுங்கள்.....	10
6. பொருளீட்டக் கற்றுக் கொள்ளுங்கள்.....	12
7. கற்றுக் கொள்ளத் தயங்க வேண்டாம்... ..	14
8. குறிக்கோளுடன் பயணியுங்கள்... ..	16
9. சுற்றுலா செல்லுங்கள்.....	18
10. விடுமுறையைக் கொண்டாடுங்கள்... ..	21
11. இறை நம்பிக்கை வையுங்கள்... ..	23
12. ஒருபோதும் நிறுத்தக்கூடாதவை.... ..	25
13. சொற்களை கவனியுங்கள்... ..	28
14. உங்கள் வெற்றிகளைக் கொண்டாடுங்கள்... ..	30
15. நேரத்தைக் கண்காணியுங்கள்.....	32
16. நேரக் களவாணிகளைத் தவிருங்கள்.....	34
17. அதிக நேரத்தை உருவாக்குங்கள்.....	36
18. பயத்தை எதிர் கொள்ளுங்கள்.....	38
19. உங்கள் பணியிடத்தைத் தூய்மையாக வைத்திருங்கள்... ..	40
20. உடல் நலம் பேணுங்கள்... ..	42
21. மகிழ்ச்சியோடு இருங்கள்... ..	45
22. எளிமையாக வாழுங்கள்.....	47
23. புன்னகை பூத்த முகம் இருக்கட்டும்.....	49
24. வாசித்தலுக்கு முப்பது நிமிடங்களை ஒதுக்குங்கள்.....	51
26. கால் மணிநேரம் முன்னதாகவே பயணத்தைத் துவங்குங்கள்... ..	56
27. முயற்சிப்பதை நிறுத்தி... செயல்பாடுகளைத் துவங்குங்கள்... ..	59
28. எதிர்பார்ப்புகளைக் குறையுங்கள்.....	62
29. உங்களது உணர்வுகளை மதியுங்கள்... ..	65
30. இப்போதே செய்து முடியுங்கள்... ..	68
31. உங்கள் உள் மனதைக் கேளுங்கள்... ..	71
32. நான் என்பது இல்லை... எல்லாமே நாம்தான் என்பதை உணருங்கள்..	74

