மனதுக்கும் உண்டு டயட்!

ஒரு சிலரை கவனித்திருக்கிறேன். நன்றாகத்தான் இருப்பார்கள். ஆனால் திடீரென உடல் சோர்ந்து கன்னம் ஒட்டி காட்சியளிப்பார்கள். விசாரித்தால், ‘‘டயட்டில் இருக்கிறேன்’’ என்பார்கள்.

டயட்டில் இருந்தால் முன்பைவிட புத்துணர்வாக அல்லவா இருக்க வேண்டும்! இப்படி உடல் வற்றிப் போவதற்குக் காரணம், அவர்கள் சரியான டயட்டில் இருப்பதில்லை. காலை டிபனை தவிர்த்தல், மதியம் முற்றிலும் அரிசியைத் தவிர்த்துவிட்டு சப்பாத்தி, இரவு ஒரு வாழைப்பழம். இது அல்ல டயட்... இது உடலுக்கு நாம் கொடுக்கும் தண்டனை.

பிறகு எது டயட்?

காலை உணவைத் தவிர்க்கவே கூடாது. கோதுமை ரவா, கேழ்வரகு, கம்பு, தினை மாவு கஞ்சியில் தக்காளி, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி இவற்றை அரைத்துவிட்டு அரை உப்பு போட்டுக்கொண்டு சாப்பிடலாம். அல்லது தயிர்விட்டு அரை உப்பு போட்டு சாப்பிடலாம். சர்க்கரையை அள்ளிப் போட்டுக்கொண்டு பால் விட்டு சாப்பிடுவதைத் தவிர்க்கலாம். ஒரு சில நாட்கள் அளவோடு இட்லி, தோசை, உப்புமாவும் சாப்பிடலாம்.

மதியம் ஒரு கப் குழம்பு அல்லது சாம்பார் சாதத்துடன் ஏதேனும் கீரை ஒரு கப், காய்கறி ஒரு கப், வெறும் தயிர். மாலையில் ஏதேனும் ஒரு பழம். இரவு எவ்வளவு சீக்கிரம் முடியுமோ, அவ்வளவு சீக்கிரம் இட்லி, தோசை, இடியாப்பம் என எண்ணெய் குறைவாகப் பயன்படுத்திய எளிய வகை டிபன்.

படுக்கச் செல்லும்முன் சீரகம், பெருஞ்சீரகம், கருஞ்சீரகம், ஓமம், சமையல் மஞ்சள் இவற்றை சேர்த்து அரைத்த பொடியில் ஒரு ஸ்பூன் வெந்நீருடன் கலந்து அருந்திவிட்டு தூங்கச் செல்லலாம். குறைந்தபட்சம் சீரகத்தண்ணீராவது அருந்திப் பழகலாம்.

இப்படி நாம் வழக்கமாக சாப்பிடும் சாப்பாட்டை அளவோடு முறையாக சாப்பிட்டு வந்தாலே உடல் எடை குறையும். ஆரோக்கியம் மேம்படும். அலுவலகம் செல்வோரும் எளிமையாக பின்பற்றக் கூடிய இந்த டயட் டெக்னிக்கை நீங்களும் முயற்சித்துதான் பாருங்களேன்.

டயட் உடலுக்கு மட்டுமல்ல, மனதுக்கும் உண்டு.

‘கோபம் பலன் தரக்கூடிய இடத்தில் சினம் உண்டாகாமல் தடுப்பவனே அதை அடக்கியவன் ஆவான். கோபத்தைக் காட்ட முடியாத இடத்தில் சினத்தை அடக்கினால் என்ன, அடக்காவிட்டால் என்ன’ என்று கோபம் குறித்து ஒரு திருக்குறள் உண்டு. ‘செல்லிடத்துக் காப்பான் சினங்காப்பான் அல்லிடத்துக் காக்கின்என் காவாக்கால் என்’ என்ற இந்த திருக்குறளின் அதே லாஜிக், அன்புக்கும் பொருந்தும்.

ஒரு சிலர் காரியம் ஆக வேண்டும் என்ற எண்ணத்தில், செயற்கையாக அன்பைக் காட்டுவது போல நடிப்பார்கள். அது பெரிய விஷயம் அல்ல. பாரபட்சமின்றி எல்லோரிடத்திலும் யாரால் அன்பை அப்படியே அள்ளித் தர முடிகிறதோ, அவர்களே அன்புக்கு இலக்கணமாவார்கள்.

இப்படி நம் மனதை ஆளும் அன்பு, பண்பு, பாசம், காமம், கோபம், குரோதம் போன்ற குணநலன்களை சரியான விதத்தில் பக்குவமாக கையாளத் தெரிந்துகொண்டு வாழ்வதே மனதுக்கான ‘டயட்’. மனதுக்கான டயட்டை சரியாக கடைபிடிப்பவர்கள், எந்த சூழலையும் சமாளிக்கும் வல்லமை பெற்றவர்களாக திகழ்வார்கள்.

‘இப்படி மனதுக்கும் டயட் எடுத்துக்கொண்டு, நம் குணநலன்களை அத்தனை சுலபமாக நம் கட்டுக்குள் கொண்டு வருவது சாத்தியமா’ என சிலருக்கு மலைப்பு எழும். எதிலுமே மனமிருந்தால் மார்க்கம் உண்டு.

எப்படி நம் குணநலன்களை கட்டுக்குள் வைக்க வேண்டுமோ அதுபோலவேதான் நம் பழக்க வழக்கங்கள் நம்மை ஆளாமல் அவற்றை நாம் ஆளும் பக்குவத்தைப் பெற வேண்டும். அதுவும் சாத்தியமே.

சிலரிடம் உள்ள தீய பழக்க வழக்கங்கள் மற்றவர்களை நேரடியாக பாதிக்காது. ஆனால் அவர்கள் உடல்நிலையை சீர்குலைப்பதோடு, அவர்களையே நம்பியிருக்கும் குடும்பத்தையும் சீரழித்துவிடும். உதாரணத்துக்கு புகை பிடிப்பதும், மது அருந்துவதும். இவற்றினால் சீரழிந்த குடும்பங்கள் பல உண்டு.

சமீபத்தில் நம் நாட்டு கல்வியை அமெரிக்கக் கல்வியுடன் ஒப்பிடும் ஒரு ஆவணப்பட ப்ராஜெக்ட்டுக்காக அமெரிக்கா சென்று திரும்பினேன். சில நாட்கள் ஜெட்லாக். ஒரு நாட்டிலிருந்து மற்றொரு நாட்டுக்குப் போகும்போது, இரு நாடுகளுக்கும் உள்ள நேர வித்தியாசத்தால் நமக்கு ஏற்படும் ஒருவித சோர்வே, ஜெட் லாக்.

பல்லாயிரக்கணக்கான கிலோ மீட்டர்களை சில மணி நேரங்களுக்குள் விமானம் மூலம் கடந்துவிடுகிறோம். ஆனால் நமது உடல் அவ்வளவு லேசில் மாறிவிடாது. அது பழைய மணிக்கணக்குப்படியே தூக்கம், உணவு எல்லாவற்றையும் எதிர்பார்க்கும். இதிலிருந்து மீண்டு புதிய இடத்தின் நேரத்துக்கு ஏற்றபடி தூக்கம், பசி ஆகியவை தானாக மாற சில நாட்கள் பிடிக்கும். ஆனால் நிச்சயமாக மாறிவிடும்.

அதுபோலத்தான் நாம் விட நினைக்கும் கெட்ட பழக்கத்தை விட்டொழித்து விட்டு புதிய நல்ல பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிக் கொள்ள சில நாட்கள்/வாரங்கள்/மாதங்கள் எடுக்கலாம்.

எப்படி ஒரு கெட்ட பழக்கம் வழக்கமாகிறதோ, அப்படி நல்ல பழக்கத்தையும் வழக்கமாக்கிக் கொள்ள முடியும். அப்படி வழக்கமாக கொஞ்சம் நேரம் எடுக்கும். அதுவரை பொறுமையாகக் காத்திருக்க வேண்டும். வழக்கமாகிப் போயிருக்கும் ஒரு பழக்கத்தை விட்டொழிக்கும் காலத்துக்கும், புதிய பழக்கத்தை வழக்கமாக்கிட எடுத்துக்கொள்ளும் காலத்துக்குமான இடைவெளியில்தான் நம் வெற்றி இருக்கிறது.

அந்த இடைவெளியை வெற்றிகரமாகக் கடந்து விட்டால், நாம் நினைத்ததை சாதித்து விடலாம். இந்த இடைவெளியே ஜெட்லாக் காலகட்டம்.

இப்படி உடலுடன் சேர்த்து நம் குணநலன்கள் மற்றும் பழக்க வழக்கங்களையும் கண்காணித்து ‘டயட்டில்’ வைத்துத்தான் பழகுவோமே!

வாழ்க்கையின் அப்லோடும் டவுன்லோடும்! 5

■ காம்கேர் கே.புவனேஸ்வரி

இந்த மாத அப்லோடும் டவுன்லோடும்!

உடலை பக்குவப்படுத்துவது நாம் சாப்பிடும் உணவு. மனதைப் பக்குவப்படுத்துவது நம் குணநலன்களும் பழக்க வழக்கங்களும். உடலை சீராக வைத்துக்கொள்ள டயட்டில் இருப்பதைப் போல, மனதை பக்குவப்படுத்தவும் டயட்டில் இருக்கலாம். முயற்சிப்போம்!

காம்கேர் கே.புவனேஸ்வரி