

devanudaiyaniyayappiramanam.org

இணைப்பு 5c: அன்றாட வாழ்வில் ஓய்வுநாள் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுதல்

இந்தப் பக்கம் 4ஆம் கட்டளையைப் பற்றிய தொடரின் ஒரு பகுதியாகும்: ஓய்வுநாள்:

1. இணைப்பு 5a: ஓய்வுநாளும் சபைக்குச் செல்லும் நாளும்—இரண்டு வெவ்வேறு விஷயங்கள்
2. இணைப்பு 5b: நவீன காலத்தில் ஓய்வுநாளை எப்படிக் கடைப்பிடிப்பது
3. இணைப்பு 5c: அன்றாட வாழ்வில் ஓய்வுநாள் கொள்கைகளைப் பின்பற்றுதல் (தற்போதைய பக்கம்).
4. இணைப்பு 5d: ஓய்வுநாளில் உணவு — நடைமுறை வழிகாட்டுதல்
5. இணைப்பு 5e: ஓய்வுநாளில் போக்குவரத்து
6. இணைப்பு 5f: ஓய்வுநாளில் தொழில்நுட்பமும் பொழுதுபோக்கும்
7. இணைப்பு 5g: வேலையும் ஓய்வுநாளும் — நிஜ வாழ்வின் சவால்களை எதிர்கொள்ளுதல்

கொள்கைகளிலிருந்து நடைமுறைக்கு

முந்தைய கட்டுரையில், ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிப்பதற்கான அடிப்படைகளான அதன் பரிசுத்தம், ஓய்வு, மற்றும் காலநேரம் ஆகியவற்றை ஆராய்ந்தோம். இப்போது அந்தக் கொள்கைகளை நிஜ வாழ்வில் எப்படிப் பின்பற்றுவது என்பதைப் பார்க்கிறோம். பல விசுவாசிகளுக்கு, ஓய்வுநாள் கட்டளையை ஏற்றுக்கொள்வதில் சவால் இல்லை; நவீன குடும்பம், பணியிடம்,

கலாச்சாரம் ஆகியவற்றில் அதை எப்படிக் கடைப்பிடிப்பது என்பதில்தான் சவால் இருக்கிறது. ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிப்பதைச் சாத்தியமாக்கும் இரண்டு முக்கியப் பழக்கங்களைச் சுட்டிக்காட்டுவதன் மூலம் இந்தக் கட்டுரை அந்தப் பயணத்தைத் தொடங்குகிறது: முன்கூட்டியே தயாராவது, செயல்படுவதற்கு முன் நின்று சிந்திக்கக் கற்றுக்கொள்வது. இவ்விரு பழக்கங்களும் வேதாகமக் கொள்கைகளுக்கும் அன்றாட நடைமுறைக்கும் இடையிலான பாலமாக அமைகின்றன.

ஆயத்த நாளை

ஓய்வுநாளைச் சுமையாக அல்ல, மகிழ்ச்சியாக அனுபவிப்பதற்கான மிகச் சிறந்த வழிகளில் ஒன்று முன்கூட்டியே தயாராவதாகும். வேதவாக்கியத்தில் ஆறாம் நாள் **“ஆயத்த நாள்”** (லூக்கா 23:54) என்று அழைக்கப்படுகிறது; ஏனெனில் ஓய்வுநாளுக்காக எல்லாம் தயாராக இருக்கும்படி, தேவனுடைய மக்கள் இரண்டு மடங்கு சேகரித்து ஆயத்தம் செய்யுமாறு அறிவுறுத்தப்பட்டார்கள் (யாத்திராகமம் 16:22-23). எபிரெய மொழியில் இந்த நாள் יוֹם הַהֲכָנָה (yom ha’hachanah) — “ஆயத்த நாள்” என்று அழைக்கப்படுகிறது. அதே கொள்கை இன்றும் பொருந்துகிறது: முன்கூட்டியே தயாராவதன் மூலம், ஓய்வுநாள் தொடங்கிய பிறகு உங்களையும் உங்கள் வீட்டாரையும் தேவையற்ற வேலையிலிருந்து விடுவிக்கிறீர்கள்.

தயாராவதற்கான நடைமுறை வழிகள்

இந்தத் தயாரிப்பு எளிமையானதாகவும் நெகிழ்வானதாகவும், உங்கள் குடும்பத்தின் அன்றாட ஒழுங்குக்கு ஏற்றவாறும் இருக்கலாம். உதாரணமாக, சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன் வீட்டை—அல்லது குறைந்தபட்சம் முக்கியமான அறைகளை—சுத்தம் செய்யுங்கள்; அப்போது பரிசுத்தமான நேரங்களில் வீட்டு வேலைகளைச் செய்ய வேண்டிய அழுத்தம் யாருக்கும் ஏற்படாது. துணி துவைப்பது, கட்டணங்களைச் செலுத்துவது, அல்லது வெளியில் செய்ய வேண்டிய வேலைகளை முடிப்பது போன்றவற்றை முன்கூட்டியே செய்யுங்கள். ஓய்வுநாளில் அவசரமாகச் சமைக்க வேண்டிய நிலை ஏற்படாதபடி உணவுகளைத் திட்டமிடுங்கள். அழுக்குப் பாத்திரங்களை ஓய்வுநாளுக்குப் பிறகுவரை வைக்க ஒரு பாத்திரத்தை ஒதுக்கி வையுங்கள்; அல்லது பாத்திரம் கழுவும் இயந்திரம் இருந்தால், அது காலியாக இருப்பதை உறுதிசெய்யுங்கள்;

அப்போது பாத்திரங்களை அதில் வைக்கலாம், ஆனால் இயந்திரத்தை இயக்காமல் இருக்கலாம். சில குடும்பங்கள் சமையலறையில் சேரும் வேலைகளைக் குறைப்பதற்காக ஓய்வுநாளில் ஒருமுறை பயன்படுத்திவிட்டு தூக்கி எறியும் பாத்திரங்களைப் பயன்படுத்தத் தேர்ந்தெடுக்கின்றன. முடிந்தவரை முடிக்கப்படாத வேலைகள் இல்லாத நிலையில் ஓய்வுநேரத்தைத் தொடங்கி, வீட்டில் உள்ள அனைவருக்கும் அமைதியும் இளைப்பாறுதலும் நிறைந்த சூழலை உருவாக்குவதே நோக்கம்.

அவசியத்தின் விதி

ஓய்வுநாள் வாழ்க்கைக்கான இரண்டாவது நடைமுறைப் பழக்கம், நாம் **அவசியத்தின் விதி** என்று அழைப்பதாகும். ஒரு செயலைப் பற்றி—குறிப்பாக உங்கள் வழக்கமான ஓய்வுநாள் நடைமுறைக்கு வெளியே உள்ள ஒன்றைப் பற்றி—உறுதியாகத் தெரியாதபோது, உங்களையே கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்: ***"இதை நான் இன்று செய்தே ஆக வேண்டுமா, அல்லது ஓய்வுநாளுக்குப் பிறகு செய்யலாமா?"*** பெரும்பாலான நேரங்களில், அந்த வேலையைப் பிறகு செய்யலாம் என்பதை நீங்கள் உணர்வீர்கள். இந்த ஒரு கேள்வி உங்கள் வாரத்தின் வேகத்தைக் குறைக்கவும், சூரிய அஸ்தமனத்திற்கு முன் தயாராகவும், இளைப்பாறுதல், பரிசுத்தம், தேவனிடம் நெருங்கி வருதல் ஆகியவற்றுக்காகப் பரிசுத்தமான நேரத்தைப் பாதுகாக்கவும் உதவுகிறது. அதே நேரத்தில், சில காரியங்கள் உண்மையிலேயே காத்திருக்க முடியாது என்பதையும் நினைவில் கொள்வது முக்கியம்—இரக்கச் செயல்கள், அவசரநிலைகள், குடும்ப உறுப்பினர்களின் அவசரத் தேவைகள் ஆகியவை அவற்றில் அடங்கும். இந்த விதியைச் சிந்தித்து பயன்படுத்துவதன் மூலம், ஓய்வுநாளைச் சுமையாக மாற்றாமல், வேலையை நிறுத்த வேண்டும் என்ற கட்டளையை மதிக்கிறீர்கள்.

அவசியத்தின் விதியைப் பயன்படுத்துதல்

அவசியத்தின் விதி எளிமையானது, ஆனால் வலிமையானது; ஏனெனில் இது ஏறக்குறைய எந்தச் சூழ்நிலையிலும் செயல்படும். ஓய்வுநாளில் உங்களுக்கு ஒரு கடிதம் அல்லது பொட்டலம் வந்ததாகக் கற்பனை செய்யுங்கள்: பெரும்பாலான சந்தர்ப்பங்களில், பரிசுத்தமான நேரம் முடியும் வரை அதைத் திறக்காமல் வைக்கலாம். அல்லது ஒரு பொருள் தளபாடத்தின் கீழே உருண்டு

சென்றிருப்பதைக் கவனிக்கிறீர்கள்: அது ஆபத்தானதாக இல்லாவிட்டால், அதை அப்படியே விடலாம். தரையில் அழுக்குக் கறையா? தரையைத் துடைப்பதையும் பொதுவாகப் பிறகு செய்யலாம். தொலைபேசி அழைப்புகளையும் குறுஞ்செய்திகளையும் இதே கேள்வியைக் கொண்டு மதிப்பிடலாம்: ***"இது இன்று அவசியமா?"*** அவசரமில்லாத உரையாடல்கள், சந்திப்புகள் அல்லது வெளியே செய்ய வேண்டிய வேலைகளை வேறொரு நேரத்திற்குத் தள்ளிவைக்கலாம்; இதனால் வாரநாள் கவலைகளிலிருந்து உங்கள் மனதை விடுவித்து, தேவன்மீது கவனம் செலுத்த உதவும்.

இந்த அணுகுமுறை உண்மையான தேவைகளைப் புறக்கணிப்பதைக் குறிக்காது. ஏதாவது ஒன்று உடல்நலம், பாதுகாப்பு அல்லது உங்கள் வீட்டாரின் நலனை அச்சுறுத்தினால்—ஆபத்தான திரவம் சிந்தியதைச் சுத்தம் செய்வது, நோயுற்ற குழந்தையைப் பராமரிப்பது, அல்லது அவசரநிலைக்குப் பதிலளிப்பது போன்றவை—அப்போது செயல்படுவது பொருத்தமானது. ஆனால் நின்று இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டுக்கொள்ள உங்களைப் பழக்கப்படுத்துவதன் மூலம், உண்மையிலேயே அத்தியாவசியமானதை வெறும் பழக்கத்தால் செய்வதிலிருந்து வேறுபடுத்தத் தொடங்குவீர்கள். காலப்போக்கில், அவசியத்தின் விதி ஓய்வுநாளை செய்ய வேண்டியவை, செய்யக்கூடாதவை என்ற பட்டியலாக இல்லாமல், இளைப்பாறுதலும் பரிசுத்தமும் நிறைந்த சூழலை உருவாக்கும் சிந்தனையுள்ள தேர்வுகளின் ஒழுங்காக மாற்றுகிறது.

வேறுபட்ட நம்பிக்கைகள் உள்ள குடும்பத்தில் ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடித்தல்

பல விசுவாசிகளுக்கு, ஓய்வுநாளைப் புரிந்துகொள்வதில் அல்ல, **அதை மற்றவர்கள் கடைப்பிடிக்காத வீட்டில் கடைப்பிடிப்பதில்தான்** மிகப் பெரிய சவால்களில் ஒன்று இருக்கிறது. ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்கும் பின்னணியிலிருந்து வராத நமது வாசகர்களில் பெரும்பாலோர், ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்க முயலும் தங்கள் குடும்பத்தின் ஒரே நபராகவே இருக்கிறார்கள். இத்தகைய சூழ்நிலைகளில், வாழ்க்கைத் துணை, பெற்றோர் அல்லது வீட்டில் உள்ள மற்ற வயது வந்தவர்கள் அதே நம்பிக்கையைப் பகிர்ந்துகொள்ளாதபோது, பதற்றம், குற்றவுணர்வு அல்லது விரக்தி ஏற்படுவது எளிது.

முதல் கொள்கை, **கட்டாயப்படுத்தாமல் முன்மாதிரியாக வாழ்வது**. ஓய்வுநாள் ஒரு பரிசும் அடையாளமும்; ஆயுதம் அல்ல. விருப்பமில்லாத வாழ்க்கைத் துணையையோ வயது வந்த பிள்ளையையோ ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்க வற்புறுத்துவது மனக்கசப்பை வளர்த்து, உங்கள் சாட்சியைப் பலவீனப்படுத்தலாம். அதற்குப் பதிலாக, அதன் மகிழ்ச்சியையும் அமைதியையும் உங்கள் வாழ்வில் முன்மாதிரியாகக் காட்டுங்கள். ஓய்வுநேரங்களில் நீங்கள் அதிக அமைதியுடனும் மகிழ்ச்சியுடனும் கவனத்துடனும் இருப்பதை உங்கள் குடும்பத்தினர் காணும்போது, உங்கள் நடைமுறையை மதிக்கவும், காலப்போக்கில் உங்களுடன் சேர்ந்து கடைப்பிடிக்கவும் அதிக வாய்ப்புள்ளது.

இரண்டாவது கொள்கை **பிறரைக் கருத்தில் கொள்வது**. சாத்தியமான இடங்களில், உங்கள் ஓய்வுநாள் கடைப்பிடிப்பு வீட்டில் உள்ள மற்றவர்களுக்குக் கூடுதல் சுமையை ஏற்படுத்தாதபடி உங்கள் தயாரிப்பைச் சரிசெய்யுங்கள். உதாரணமாக, ஓய்வுநாளின் காரணமாக உங்கள் வாழ்க்கைத் துணையோ குடும்பத்தினரோ தங்கள் உணவுப் பழக்கங்களை மாற்றிக்கொள்ள வேண்டிய அழுத்தம் ஏற்படாதவாறு உணவுகளைத் திட்டமிடுங்கள். நீங்கள் தனிப்பட்ட முறையில் தவிர்க்கும் செயல்கள் எவை என்பதை அன்புடனும் தெளிவாகவும் விளக்குங்கள்; அதேவேளை, அவர்களின் சில தேவைகளுக்கு ஏற்ப நடந்துகொள்ளவும் தயாராக இருங்கள். குடும்பப் பழக்கங்களுக்கு ஏற்ப மாற்றிக்கொள்ளும் இந்த மனப்பான்மை, ஓய்வுநாளைக் கடைப்பிடிக்கும் உங்கள் பயணத்தின் தொடக்கத்தில் முரண்பாடுகளைத் தவிர்க்க மிகவும் உதவியாக இருக்கும்.

அதே நேரத்தில், **அளவுக்கு அதிகமாக நெகிழ்வாகவோ விட்டுக்கொடுக்கிறவராகவோ** மாறிவிடாதபடி கவனமாக இருங்கள். வீட்டில் அமைதியைப் பேணுவது முக்கியமானதுதான்; ஆனால் அளவுக்கு அதிகமாகச் சமரசம் செய்வது, ஓய்வுநாளைச் சரியாகக் கடைப்பிடிப்பதிலிருந்து உங்களை மெதுவாக விலக்கி, பின்னர் மாற்றுவதற்கு கடினமான குடும்பப் பழக்கங்களை உருவாக்கலாம். தேவனுடைய கட்டளையை மதிப்பதற்கும் உங்கள் குடும்பத்தினரிடம் பொறுமை காட்டுவதற்கும் இடையே சமநிலையை நாடுங்கள்.

இறுதியாக, உங்கள் வீட்டில் மற்றவர்கள் எழுப்பும் சத்தத்தின் அளவையோ, அவர்களின் செயல்களையோ அட்டவணையையோ உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாமல் இருக்கலாம்; ஆனாலும் **உங்கள் சொந்த நேரத்தைப்**

பரிசுத்தப்படுத்தலாம்—உங்கள் தொலைபேசியை அணைத்துவைத்து, உங்கள் வேலையை ஒதுக்கிவிட்டு, உங்கள் அணுகுமுறையில் மென்மையையும் பொறுமையையும் கடைப்பிடிப்பதன் மூலம். காலப்போக்கில், உங்கள் வாழ்க்கையின் ஒழுங்கு எந்த வாதத்தையும்விட வலிமையாகப் பேசும்; ஓய்வுநாள் ஒரு கட்டுப்பாடு அல்ல, மகிழ்ச்சி என்பதை அது காட்டும்.