



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

**RAMRAJ**

**காப்டன்**

வேலுகள் • சரிபாடுகள் • பணியள்கள்

மலர் 7 • இதழ் 7 • ஜனவரி 2023 • விலை ரூ.18/-

# வென்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

## துணிவு சிறப்பிதழ்



இனிய  
புத்தாண்டு  
மற்றும்  
பொங்கல்  
வாழ்த்துகள்



ஐஸ்வர்யம்  
தெய்வீகம்  
மங்களம்  
இவை மூன்றின்  
சங்கமம்



மட்டு வேட்டிகள் • சர்ட்டுகள்

*Purity & Positivity*



**RAMRAJ**  
**lagnaa**<sup>®</sup>

PURE SILK DHOTIS | SHIRTS

**RAMRAJ**  
**MUHURTH**<sup>®</sup>

SILK DHOTIS | SHIRTS

www.ramrajcotton.in

Available at Ramraj Cotton Showrooms and All Leading Textile Shops | shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



அச்சம் தவிர்த்து, உறுதி காட்டி,  
செயல்களில் வீரமும் தீரமும் கூட்டி,  
மகிழ்ச்சியும் வெற்றியும் அடைய வழிகாட்டும்

# துணிவு

## சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்  
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.

# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

## வணக்கம்.

துணிவுதான் சாதனைகளின் முதல் படி. 'இதுவரையாருமே இதைச் செய்யத் துணிந்ததில்லை' என்கிற காரியத்தை யார் துணிவுடன் செய்து முடிக்கிறார்களோ அதுவே சாதனையாக மாறுகிறது. ஆயுதங்களின் முனையில் உலகையே ஆட்சி செய்கிற ஆங்கிலேயர்களை எதிர்க்கும் துணிவு, பெரிய படைகளையே வைத்திருந்த அரசர்களுக்கே இல்லை. ஆனால், மேலாடையைக்கூடத் துறந்து ஒற்றைக் கதர் வேட்டியை அணிந்துகொண்டிருந்த மகாத்மா காந்திக்கு அந்தத் துணிவு இருந்தது. ஆங்கிலேயர்களின் ஆயுதங்களை எதிர்கொள்ள அகிம்சை என்கிற அறப் போராட்டமே போதுமானதாக இருந்தது. சிறையோ, அடக்குமுறையோ அவரைப் பயமுறுத்தவில்லை. துணிவை மட்டுமே துணையாகக்கொண்டு மாபெரும் சுதந்திரப் போராட்டத்திற்குத் தலைமையேற்றார் காந்தி.

அச்சம் என்பது, மனிதர்களின் அடிப்படை உணர்ச்சிகளில் ஒன்று. நோயில் மறைந்தவர்களைவிடப் பயத்தில் மறைந்தவர்கள் அதிகம் என்பதே நடைமுறை. தேவையில்லாமல் எதைப் பார்த்துப் பயப்படுகிறோமோ, அதைத் துணிவோடு எதிர்கொள்வது அவசியம். ஒரு பிரச்சனையைவிட, பிரச்சனை வந்துவிடுமோ என்று பயந்துகொண்டே இருப்பதுதான் முன்னேற்றத்தைத் தடுக்கும் இயல்பு. பயந்தால் ஒரு அடிகூட முன்னே எடுத்து வைக்கமாட்டோம். உலகப் புகழ்பெற்ற 'பேட் மேன்' என்கிற ஆங்கிலப் படத்தில் ஒரு சிறுவனுக்கு வெளவால் என்றால் அதிக பயம். அதை எதிர்கொள்ள அவனே வெளவால் மனிதனாகத் தன்னைக் கற்பனை செய்யத் தொடங்கி உலகைத் தீய சக்திகளிடமிருந்து காப்பாற்றுவதாகக் கதையை அமைத்திருப்பார்கள். பயத்தை எதிர்கொள்ள சிறந்த உத்தி இது.

ஒரு கதைநினைவுக்கு வருகிறது. எதற்கெடுத்தாலும் பயப்படுகிற தன் மகனுக்குத் துணிவின் அவசியத்தை உணர்த்த நினைத்தார் தந்தை. அவன் கண்களை இறுக்கமாகக் கட்டினார். தனியாக எங்கேயோ அழைத்துப் போனார். ஓரிடத்தில் நிறுத்தி, "நீ இப்போது விலங்குகள் நடமாடும் அடர்ந்த காட்டில் இருக்கிறாய். தைரியமாக இந்த இரவு முழுவதும் நீ காட்டில் தனியாக இருக்க வேண்டும். யாரும் துணைக்கு இருக்க மாட்டார்கள். காலையில் வந்து நான் உன்னை அழைத்துச் செல்கிறேன். எந்தக் காரணத்திற்காகவும் நீ கண்களைக் கட்டியுள்ள துணியை மட்டும் அவிழ்க்கக் கூடாது. உனக்கு ஒன்றுமே ஆகாது" என்று கண்டிப்புடன் சொன்னார்.

அப்பா தன்னிடம் விளையாடுகிறார் என்று நினைத்த மகன் கொஞ்சம் நேரம் பயமில்லாமல் இருந்தான்.

அவன் கேள்விகளுக்கு எந்தப் பதிலும் வராததால், அவர் சொன்னபடியே தன்னைத் தனியாக விட்டுச் சென்றுவிட்டார் என்பதைப் புரிந்துகொண்டான். காட்டு விலங்குகள் அவன் அருகில் வருவது போலவும், அவனை அடித்துக் கொண்டு உணவாகச் சாப்பிடப் போவதாகவும் பலவிதமான எண்ணங்களினால் அவன் உடல் வியர்க்கத் தொடங்கியது. கொடிய விஷமுள்ள பாம்பு அவன் உடலில் ஏறுவதைப் போல உணர்ந்து பயத்தில் அழுது தீர்த்தான்.

ஒரு கட்டத்தில் 'எவ்வளவு கத்தினாலும் யாரும் துணைக்கு வரமாட்டார்கள்' என்ற உண்மை அவனுக்குப் புரியத் தொடங்கியது. 'இனி எப்படியாவது இரவைப் பாதுகாப்பாகக் கழித்துவிட வேண்டும்' என்று தோன்றியது. அமைதியாகத் தரையில் அமர்ந்தான். காட்டின் சத்தங்களை இப்போது அவனால் நன்றாகக் கேட்க முடிந்தது. கொடிய விலங்குகளின் சத்தம் கேட்காமல், இப்போது வண்டுகளின் ரீங்காரம் அதிகம் கேட்டது. ஏதோ ஒரு பூவின் இனிய நறுமணத்தை நுகரத் தொடங்கினான். கைகளைத் துழாவினால் அருகில் ஒரு ரோஜா செடி பூத்திருந்தது. அவன் தோட்டத்தில் மலரும் பூவின் நறுமணத்தைப் போல அதன் நறுமணம் இருந்தது. அதில் ஒரு பூவைப் பறித்து நுகர்ந்து பார்த்து ரசித்தான். அருகில் ஓடும் நீரோடையின் சலசலப்பு இரவின் அமைதியில் ரம்மியமாக இருந்தது. இப்படியாகக் காட்டைத் தனக்குள் உணரத் தொடங்கிய பிறகு அவனுக்குப் பயம் மறைந்துவிட்டது. கையில் தென்பட்ட மரக்கிளையின் ஒரு பகுதியை உடைத்துப் பாதுகாப்பிற்கு அருகில் வைத்துக்கொண்டான். 'எது நடந்தாலும் எதிர்கொள்ள வேண்டும்' என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்லிக் கொண்டான். நேரம் போகப் போகப் பறவைகளின் கீச்சொலிகள் அதிகம் கேட்டன.

சூரியன் உதயமாகி வெயில் அவன் உடலில் படத்தொடங்கியதும், 'எதற்காக இப்படி இரவு முழுக்கப் பயந்தோம்' என்று எண்ணிச் சிரித்துக்கொண்டான். இருந்தாலும், அப்பா இப்படித் தன்னை அபாயத்தில் தனியாக விட்டுச் சென்றதை அவனால் ஏற்க முடியவில்லை. 'நல்லவேளையாக சிங்கம், புலி, சிறுத்தை போன்ற ஆபத்தான விலங்குகள் எதுவும் வரவில்லை. வந்திருந்தால் என்னுடைய நிலைமை என்னவாகி இருக்கும்' என்று நினைக்கும்போது மீண்டும் அச்சம் வந்தது.

அப்போது காலடிச் சத்தம் கேட்கத் தொடங்கியது. 'அப்பா... அப்பா...' என்று கத்தினான். கண் கட்டு அவிழ்க்கப்பட்டது. எதிரில் அப்பா நின்று கொண்டிருந்தார். அதைவிட அதிர்ச்சி என்னவென்றால், அவன் இருந்தது காடு இல்லை. அவன் அன்றாடம் விளையாடுகிற மரங்கள்





அடர்ந்த தோட்டம். தங்கள் தோட்டத்தை நினைவுபடுத்திய அதே ரோஜா செடியைப் பார்த்தபோது அவனுக்குச் சிரிப்பு வந்தது. அவனுக்கு நன்றாகப் பழகிய தோட்டத்தைக் காடு என்று நினைத்துப் பயந்து நடுங்கியதை நினைத்துக் கொஞ்சம் வெட்கமாக இருந்தது.

கற்பனையில் ஒரு காட்டை உருவாக்கி அதில் ஓர் இரவு முழுவதும் இருந்ததை நினைத்து அவனுக்கு ஆச்சர்யமாகவும் இருந்தது. பயம் எழுந்தபோது காடு அபாயகரமானதாகவும், பயம் விலகிய பிறகு அதே காடு ரசனைக்குரியதாகவும் மாறியதை நினைத்துக்கொண்டான். அப்பாவைப் பார்த்து, “இரவு என் அருகிலேயே இருந்தபோதும், நான் பயத்தில் அலறியபோது கூட நீங்கள் இருப்பதாக ஏன் சொல்லவில்லை? நீங்கள் இருப்பதை அறிந்திருந்தால் இவ்வளவு பயந்திருக்க மாட்டேன்” என்று மகன் கேட்டான். தந்தை அதை மறுத்தார். “நான் இருப்பது தெரிந்தால் உன் பயம் இன்னும் அதிகரித்திருக்கும். யாரும் உதவிக்கு வரமாட்டார்கள் என்பதை உணர்ந்த பிறகுதான், உன்னைக் காப்பாற்றிக்கொள்ள நீ முயற்சிகள் எடுத்தாய். பிரச்சனையை எதிர்கொள்வதற்கு முன்பு அது பற்றிய பயத்தைத் துணிவோடு எதிர்கொள்வது அவசியம்” என்று சொன்ன தந்தையை மீண்டும் கட்டிக்கொண்டான் சிறுவன்.

“நன்றாகப் பழகிய இந்தத் தோட்டத்தில் கூட இரவில் நீ தனியாக இருக்க மாட்டாய். இப்போது கற்பனையான காட்டில் இரவு முழுவதும் இருந்திருக்கிறாய். என்ன

கற்றுக் கொண்டாய்” என்று கேட்டார் அப்பா. “சவால்களை எதிர்கொள்ள பயம் உதவாது. ‘எது நடந்தாலும் பார்த்துக்கொள்ளலாம்’ என்கிற துணிவு போதும் என்பதை உணர்ந்தேன்” என்றான் மகன்.

வெளிச்சம் வந்ததும் இருள் எப்படி மறைந்துவிடுகிறதோ அதுபோலத் துணிவு வந்ததும் பயம் மறைந்துபோகும் என்பதை உணர்ந்தும் கதை இது. வாழ்க்கையில் எந்தவிதமான பிரச்சனைகளை எதிர்கொள்ள வேண்டும் என்பது நமக்குத் தெரியாமல் இருக்கலாம். ஆனால், ‘எது வந்தாலும் துணிவோடு எதிர்கொள்வேன்’ என்கிற உணர்வு மட்டும் இருந்தால் போதும். வெற்றியின் வாசல் நமக்குத் திறந்தே இருக்கும்.

புத்தாண்டைத் துணிவோடும், நம்பிக்கையோடும் வரவேற்போம். எங்களின் மதிப்பிற்குரிய வாழ்க்கையாளர்கள், உறுதுணையாக இருக்கும் நேசத்துக்குரிய நெசவாளர்கள், பெருமைக்குரிய விற்பனையாளர்கள், எங்களுடன் இணைந்து பணியாற்றும் அன்பான அலுவலர்கள், பாசத்துக்குரிய பணியாளர்கள், ‘வெண்மை’ வாசகர்கள் ஆகிய அனைவருக்கும் புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் திருநாள் நல்வாழ்த்துகள்.

குரு அருள்  
வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**  
நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்



# துணிச்சலை உரை ஏழு வழிகள்!

**வாழ்** வில் அச்சமே இல்லாமல் செயல்படுவதுதான் துணிவு என்று நிறைய பேர் நினைக்கிறார்கள். ஆனால், பயமாக இருந்தாலும், பதற்றமாக உணர்ந்தாலும், அதையெல்லாம் தாண்டிச் செயல்படுவதற்குப் பெயர்தான் துணிவு. 'எது நமக்குப் பயம் தருகிறது' என்பதை உணர்ந்து, அந்தப் பயம் நம்மை முடக்கிவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். பயம் உங்களை ஆக்கிரமிக்க அனுமதித்தால், அது உங்கள் முன்னேற்றத்தைத் தடுத்துவிடும். வாய்ப்புகளை உங்களால் பார்க்க முடியாது.

உடலுக்கு எப்படி உடற்பயிற்சி அவசியமோ, அதுபோல் மனசுக்கும் அச்சமற்றுச் செயல்படுவதற்கான பயிற்சி அவசியம். வாழ்வில் துணிச்சலாக உணர்ந்து செயல்பட சில வழிகள்:

\* **பயத்தை ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள்:** சிலருக்குக் கச்சிதமான உடல் அமைப்பு இருக்கும்; சிலர் நோஞ்சானாக இருப்பார்கள். அதேபோலச் சிலர் பிறவியிலேயே துணிச்சல்காரர்களாக இருப்பார்கள். சிலர் பயந்தாங்கொள்ளிகளாக இருப்பார்கள். பயந்தவர்களுக்கு வாய்ப்புகள் எதுவும் கிடைக்காது என நினைக்க வேண்டாம். துணிவுமிக்கவர்களாக மாறும் தகுதி எல்லோருக்கும் உள்ளது. அதற்கு, 'நமக்கு எது பயம் தருகிறது' என்பதை உணர வேண்டும். பயம் என்பது கெட்ட விஷயம் இல்லை. பயமே நம் நரம்பு மண்டலத்தைத் தூண்டிவிட்டுப் பாதுகாப்பு உணர்வை ஏற்படுத்துகிறது. இருட்டில் தனியாக வீதியில் செல்லும்போது எதிரில் முரட்டு ஆசாமி ஒருவர் வந்தால், நாம் எச்சரிக்கை அடைவது இதனால்தான். அது, பயம் அல்ல; பாதுகாப்பு உணர்வு. 'இந்தச் செயல் நமக்குப் பயம் ஏற்படுத்துகிறது' என்று ஒரு விஷயத்தை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அப்போதுதான் அந்தப் பயத்திலிருந்து மீள்வதற்கு வழி தெரியும். பயத்தை ஏற்காமல் துணிச்சலை வளர்க்க முடியாது.

\* **பலத்தை அடையாளம் காணுங்கள்:** 'எது நம் திறமை, எது நமக்கு நன்றாக வருகிறது, எதில் நாம்

மற்றவர்களைவிட அதிகம் சாதிக்க முடியும்' என்று தன் பலத்தை அடையாளம் காணும் ஒருவர், மகிழ்ச்சியாகவும் துணிச்சலாகவும் வாழ முடியும் என்று ஆய்வுகள் கூறுகின்றன. நம் பலத்தை உணர்வது தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். எதிலும் ரிஸ்க் எடுக்கும் துணிவைத் தரும். வாய்ப்புகள் வரும்போது அவற்றை வசப்படுத்தி முன்னேறும் தைரியத்தைக் கொடுக்கும். பயத்தில் தடுமாறும்போது பலருக்கும் தங்களின் பலவீனங்களே ரூபகத்துக்கு வரும், தாங்கள் அடைந்த தோல்விகளை நினைத்துச் சோர்ந்து போவார்கள். அது அவர்களை இன்னும் பயந்தாங்கொள்ளிகளாக மாற்றும். எனவே, உங்கள் பலங்களின் மீது கவனத்தை வைத்துப் பயத்தை விரட்டுங்கள்.

\* **விளைவுகளை நினைத்துப் பாருங்கள்:** ஒரு செயலை அல்லது வேலையைச் செய்தால் அதன் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். மிக மோசமான தோல்வியில் எப்படிப்பட்ட மோசமான பாதிப்பு ஏற்படும், அதைச் செய்யாமலே இருந்தால் என்ன விளைவு ஏற்படும், அதில் வெற்றி கிடைத்தால் எப்படிப்பட்ட முன்னேற்றம் பெறலாம் என்று எல்லாவற்றையும் அலசுங்கள். வெற்றி, தோல்வி என இரண்டு எல்லைகளையும் கற்பனை செய்து பார்க்கும்போது, நம் அச்சங்கள் விலகும். 'இதைவிட மோசமான ஒரு நிலைக்கு நாம் போய்விட மாட்டோம்' என்ற மன உறுதியுடன் செயலில் இறங்கலாம். இதில் வெற்றி அடைவதன் மூலம் எப்படிப்பட்ட உயரத்துக்குப் போக முடியும் என்பதைக் கற்பனை செய்யலாம். ஒன்றுமே செய்யாமல் சும்மா இருப்பதைவிட, செயலில் இறங்கித் தோற்பதுகூட நல்லது என்ற தைரியம் கிடைக்கும்.

\* **எல்லை தாண்டி வாருங்கள்:** நீங்கள் விரும்பிய ஒரு பாதையில் செல்ல நினைக்கிறீர்கள், ரசித்து ஒரு செயலைச் செய்ய நினைக்கிறீர்கள், உங்கள் மனத்தில் இருக்கும் கனவுகளை வெளிப்படுத்த நினைக்கிறீர்கள். ஆனால், எதையும் செய்யவிடாமல் அச்சம் தடுக்கிறது.

அப்போது துணிந்து உங்களின் பாதுகாப்பான எல்லையிலிருந்து வெளியில் வாருங்கள். 'நாம் இருப்பது சொகுசான இடம், இந்த வாழ்க்கையே போதுமானது' என்று நினைப்பவர்கள் எதையும் புதிதாகச் செய்வதில்லை. புதிய சூழல்களுக்குத் தயங்கி, புதிய மனிதர்களைச் சந்திப்பதற்கு அஞ்சி, யாருடைய முதுகுக்குப் பின்னாலோ ஒளிந்துகொள்வவர்களுக்கு இந்த உலகம் சொந்தமில்லை. சின்னச் சின்ன முயற்சிகளையாவது எடுத்து, உங்களின் சொகுசான சூழலிலிருந்து வெளியில் வாருங்கள். அந்தத் துணிச்சல் உங்களின் வாழ்வையே மாற்றும்.

\* **புத்துணர்வு பெறுங்கள்:** அதிகம் உழைப்பதால் ஏற்படும் அழுத்தமும், தொடர்ச்சியான வேலைகளால் ஏற்படும் மன அழுத்தமும் பலரை நெருக்கடியில் தள்ளுகிறது. இப்படிப்பட்ட சூழல்களில் அவர்களின் துணிச்சல் குறைந்துவிடுகிறது. எனவே, மன அழுத்தம் தவிர்த்துவிடுங்கள். மனத்தில் துணிச்சல் நிரம்ப வேண்டும் என்றால், அங்கே மன அழுத்தம் இருக்கக்கூடாது. நண்பர்களுடன் உற்சாகமாக நேரம் செலவிடுவது, சுற்றுலா செல்வது என்று மனத்தை ரிலாக்ஸ் செய்து புத்துணர்வு பெறுங்கள்.

\* **துணிச்சலான செயல்களைக் கொண்டாடுங்கள்:** அச்சமின்றிச் செயல்படுவது உங்களுக்குப் புதிய விஷயம் என்றால், உங்களின் ஒவ்வொரு துணிச்சலான செயலையும் கொண்டாடுங்கள். பயமாக உணர்ந்தபோதும், அதைக் கடந்து எப்படிச் செயல்பட்டீர்கள் என்பதை நினைத்துப் பெருமைப்படுங்கள். பயத்தைக் கடந்து மேலே வருவதற்கு நீங்கள் எடுக்கும் ஒவ்வொரு முயற்சிக்காகவும் உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள். சின்னச் சின்ன வெற்றிகளையும் கொண்டாட ஆரம்பித்தால், பெரிய வெற்றிகளைச் சீக்கிரமே பெறுவீர்கள். எதிர்மறை எண்ணங்களும் அச்ச உணர்வும் உங்களிடமிருந்து நீங்கி, துணிச்சலாகச் செயல்படும் இயல்பு பெறுவீர்கள்.

\* **தோல்விகளை வரவேற்றிடுங்கள்:** நிறைய பேருக்குத் தோல்வியை நினைத்து பயம். அதனால்தான் ஏதோ ஓர் இடத்தில், ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் தேங்கி நின்றுவிடுகிறார்கள். தோல்வியால் கிடைக்கும் அவமானம், கேலிகள் ஆகியவற்றை நினைத்துப் பயந்தே முடங்கிப் போகிறார்கள். ஆனால், தோல்வி என்பது நாம் வரவேற்று அரவணைத்துக்கொள்ள வேண்டிய ஓர் அனுபவமே! கடுமையான முயற்சிகள் எடுத்து, நம் இயல்பிலிருந்து மாறி அதிகபட்ச ரிஸ்க் எடுத்து ஒரு செயலைச் செய்யும்போது தோல்வி கிடைத்தால், அதைக் கெட்ட விஷயமாகக் கருத வேண்டாம். அதை நினைத்து பயப்பட வேண்டாம். அதிலிருந்து பாடங்களைக் கற்று வாழ்வில் உயர்வதற்கான வழியைத் தேட வேண்டும். புதிதாக ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ளவும், நாம் செல்ல வேண்டிய திசையை மாற்றவும் வழிகாட்டும் வாய்ப்பாக ஒரு தோல்வியைக் கருதலாம். ●





## உறுதி இருந்தால் வெற்றி கிடைக்கும்!

குத்துச்சண்டை உலகில் மைக் டைசனைத் தெரியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. அவரது தோற்றமே எதிராளிகளைப் பயமுறுத்தும். ஆஜானுபாகுவான தோற்றமும் அச்சுறுத்தும் முகமுமாக அவர் குத்துச்சண்டை மேடை ஏறினாலே, எதிரில் நிற்கும் போட்டியாளர் பாதி தோற்றுவிடுவார். தொடர்ச்சியாக 19 போட்டிகளில் தோல்வியே காணாதவர். மைக் டைசனால் வீழ்த்தப்படும் வீரர், அதன்பின் எழுந்திரிக்க முடியாது. எல்லாம் டோக்கியோ நகரில் நடந்த போட்டியில் ஜேம்ஸ் பஸ்டர் டக்ளஸுடன் மோதும் வரை!

ஜேம்ஸ் ஒன்றும் வலிமையான வீரர் இல்லை. டைசனுடன் ஒப்பிடும்போது அதிக போட்டிகளில் வென்றவரும் இல்லை. அந்தப் போட்டி நடந்தபோது டைசன் உலக சாம்பியன். போட்டியில் நீண்ட நேரம் டைசனே ஆதிக்கம் செலுத்தினார். ஒரு கட்டத்தில் ஜேம்ஸ் குத்து வாங்கித் தரையில் விழுந்தார். மீண்டும் எழ முடியாத அளவுக்கான அடி அது. ஜேம்ஸ் எழுந்திரிக்க மாட்டார் என நடுவர் நம்பினார். ஆனால், அதன்பின் தடுமாறி எழுந்த ஜேம்ஸ், டைசனை முரட்டு அடி அடித்து வீழ்த்தி உலக சாம்பியன் ஆனார். குத்துச்சண்டை வரலாற்றில் மிக முக்கியமான போட்டி இது.

எப்படி இது சாத்தியமானது? 'என்ன நடந்தாலும் இந்தப் போட்டியில் ஜெயிப்பேன்' என்று தன் அம்மாவுக்கு ஜேம்ஸ் சத்தியம் செய்து கொடுத்திருந்தார். அப்போது உடல்நலமில்லாமல் இருந்த அம்மா, போட்டிக்குச் சில நாட்களுக்கு முன்பாக இறந்துவிட்டார். அம்மாவுக்காக இந்தப் போட்டியில் ஜெயிக்க வேண்டும் என ஜேம்ஸ் நினைத்தார். அந்த மன உறுதியே அவருக்குத் துணிவு தந்தது. அது அவரை ஜெயிக்கவும் வைத்தது.



## போர் கண்ட சிங்கம்!

ஜனநாயக உரிமைகள் வேண்டி சீனாவில் மாணவர்கள் போராட்டம் நடபெற்றது. 1989-ம் ஆண்டு சீனத் தலைநகரின் டியானன்மன் சதுக்கத்தில் ஆயிரக்கணக்கான மாணவர்கள் அமைதியாகக் கூடிப் போராட்டம் நடத்தினர். கம்யூனிச சீன அரசு அந்தப் போராட்டத்தைக் கடுமையாக ஒடுக்கியது. அதற்காக ராணுவ டாங்கிகள் அந்த மைதானத்துக்கு அணிவகுத்து வந்தன. அவற்றின் இரும்புச்சக்கரங்களுக்கு அடியில் நசுக்கினால் நூற்றுக்கணக்கான மாணவர்கள் இறந்துபோகும் அபாயம் இருந்தது.

இதைக் கவனித்த நடுத்தர வயது மனிதர் ஒருவர் தன்னந்தனியாக மைதானத்தில் முன்னேறிச் சென்று அந்த டாங்கி அணிவகுப்பை மறித்தார். அவர் மீது மோதிவிடாமல் இருப்பதற்காக டாங்கிகள் தயங்கி நின்றன. சற்றே திரும்பி அவரைத் தாண்டிச் செல்ல முயன்றன. அப்போதும் அவர் நகர்ந்து போய் எதிரே நின்று வழிமறித்தார். பல நிமிடங்களுக்கு இந்த அகிம்சைப் போராட்டம் நீடித்தது. அதன்பின் ராணுவம் வந்து அவரைக் கைது செய்து அழைத்துப் போனது.

அந்த அகிம்சைப் போராளிக்கு அதன்பின் என்ன ஆனது என்பது உலகத்திற்குத் தெரியாது. ஆனால், சக உயிர்களைக் காப்பதற்காக உலகின் பெரிய ராணுவப்படை ஒன்றுக்கு எதிராக நிராயுதபாணியாக நிற்க முடிந்த அந்தச் செயலே, துணிவு.



## வணங்கத்தக்க துணிவு!

ஒருமுறை கவிஞர் வாலி, அறிஞர் ஒருவரைப் பார்க்கப் போயிருந்தார். அந்த அறிஞர் வாலியிடம், “ஏன் நீ வாலி என்று பெயர் வைத்திருக்கிறாய்?” என்று கேட்டார். “ராமாயணத்திலே வாலி பற்றிச் சொல்லியிருப்பது எனக்குப் பிடித்தது. வாலி யாரை எதிர்கொள்கிறானோ, அவருடைய பலத்தில் பாதி அவனுக்கு வந்துவிடுமாம். அதுபோல அறிஞர்களுடன் பழகும்போது, அவர்களது அறிவில் பாதி எனக்கு வந்துவிடுமல்லவா? அதனால்தான் நான் அந்தப் பெயரைத் தேர்ந்தெடுத்தேன்” என்றார் வாலி.

அறிஞர் உடனே கிண்டலாக, “அப்படியும் உனக்கு அறிவுவந்ததாகத் தெரியவில்லையே?” என்று கேட்டார். வாலியும் சிரித்துக்கொண்டே, “நான் இன்னும் எந்த அறிவாளியையும் சந்திக்கவில்லையே” என்றார். அந்தத் துணிவுதான் வாலியை வணங்கத்தக்க கவிஞர் ஆக்கியது.



## பழிவாங்க மாட்டேன்!

தென் ஆப்பிரிக்க கருப்பின மக்களின் விடுதலைக்காகப் போராடித் தொடர்ச்சியாக 27 ஆண்டுகள் சிறையில் வாடினார் நெல்சன் மண்டேலா. நிறுவெறி வெள்ளை அரசு அதன்பின் அவருடன் அமைதி ஒப்பந்தம் செய்துகொண்டு அவரை விடுதலை செய்தது. அதன்பின் சில மாதங்களில் நடைபெற்ற தேர்தலில் வென்று அவர் தென் ஆப்பிரிக்காவின் அதிபர் ஆகிவிட்டார். “இத்தனை ஆண்டுகள் உங்களை வதைத்த வெள்ளையர்களை இப்போது நீங்கள் பழிவாங்குவீர்களா?” என்று அவரிடம் கேட்டனர். “அப்படிச் செய்தால், இன்னமும் நான் சிறையில் இருப்பதாகவே அர்த்தம்” என்றார் மண்டேலா.

அதிகாரமும் செல்வாக்கும் கையில் வரும்போது, பழிவாங்காமல் அன்பு காட்டுவதற்குத் துணிவு வேண்டும். அந்தத் துணியே அவரை உலகம் போற்றும் தலைவராக்கியது.

## நான் முயன்றேன்!

கிரிக்கெட் மைதானத்தில் வீரம் என்பது விக்ரெட் களை வீழ்த்துவதோ, ரன்களை எடுப்பதோ மட்டுமில்லை என்பதை நிரூபித்தவர் அனில் கும்ளே. 2002-ம் ஆண்டு மேற்கிந்தியத் தீவுகள் அணிக்கு எதிராக ஆண்டிசுவா மைதானத்தில் ஐந்து நாள் போட்டி நடைபெற்றது. அனில் கும்ளே பேட்டிங் செய்யும்போது மேற்கிந்தியத் தீவுகள் பந்து வீச்சாளர் வீசிய பந்து பட்டு, தாடையில் பலத்த காயம். மைதானத்திலேயே ரத்தம் சொட்டியது. எக்ஸ்ரே எடுத்துப் பார்த்ததில் தாடை எலும்பு முறிந்திருப்பது தெரிய வந்தது. அறுவை சிகிச்சை செய்ய வேண்டிய நிலை.

ஆனால், இடை வேளைக்குப் பிறகு தாடையில் கட்டுப் போட்டுக்கொண்டு மைதானத்துக்கு வந்துவிட்டார் கும்ளே. அந்த நிலையிலும் தொடர்ச்சியாக 14 ஓவர்கள் பந்து வீசி, மேற்கிந்தியத் தீவுகள் அணியின் முக்கிய வீரர் லாராவை அடிட்டாக்கினார். போட்டி யாருக்கும் வெற்றி, தோல்வியில்லாமல் முடிந்தது.



அடுத்த நாள் ஆபரேஷனுக்காகச் சென்றபோது, “நான் என்னால் முடிந்ததைச் செய்ய முயன்றேன் என்ற திருப்தியுடன் இப்போது சிகிச்சைக்குச் செல்வேன்” என்றார் கும்ளே. அந்த முயற்சியே, துணிவின் அடையாளம். ●

# துணிவு தரும் பலன்கள்!

**மா**தம் ஒருமுறை விடுமுறை நாட்களில் நண்பர்கள் குழுவுடன் இணைந்து மலையேறுவது மகேஷின் வழக்கம். குழுவில் எல்லோருமே இளைஞர்கள். அதிகாலையில் வீட்டிலிருந்து கிளம்பி மலையடிவாரத்தை அடைவார்கள். பாதுகாப்பு உபகரணங்களை அணிந்துகொண்டுமலையேறுவார்கள். அவர்கள் வசிப்பது மலைப்பாங்கான ஒரு பிரதேசம் என்பதால், ஒவ்வொரு மாதமும் வெவ்வேறு மலைகளைச் சென்றடைவார்கள்.

அப்படி இப்போது ஒரு மலைக்குச் சென்றபோது, மலையேறுவதற்கு ஏராளமான கூட்டம் இருந்ததை மகேஷ் கவனித்தான். மகேஷும் நண்பர்களும் அவர்களுடன் உற்சாகமாகப் பேசிக்கொண்டே மலையேறினார்கள். நிறைய கூட்டம் இருந்ததால், வழக்கத்தைவிடச் சீக்கிரமாகவே மலை உச்சியை அடைந்துவிட்டார்கள். அங்கேயே ஒரு கூடாரம் அடித்து, அதில் உட்கார்ந்து குளிர்பானங்களைக் குடித்தபடி ஓய்வெடுத்தார்கள். நிறைய பேர் அங்கு அப்படித் தங்கினார்கள்.

அப்போது அங்கிருந்து இன்னும் உயரத்தில் இருக்கும் இன்னொரு மலை உச்சியை நோக்கிச் சிலர் நடப்பதை மகேஷ் பார்த்தான். “நமக்குத்தான் நேரம் இருக்கிறதே... நாமும் அவர்களைப் போல அந்த மலையில் ஏறலாமே”

என்றான். ஆனால், நண்பர்கள் மறுத்தார்கள். “அது ரொம்ப கஷ்டமான பாதை என்று பலரும் சொல்வார்கள். சிலரால் மட்டுமே போக முடியுமாம். நமக்கு எதற்கு வீண் வேலை” என்றார்கள்.

மகேஷ் அதைச் சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு அதில் ஏற முடிவெடுத்தான். தனியாகக் கிளம்பினான். ஒரு மணி நேரத்தில் அதன் உச்சியை அடைந்தான். அவனுக்கு முன்பாக அங்கு போயிருந்த நான்கைந்து பேர் அவனை உற்சாகமாக வரவேற்றார்கள். அந்த உச்சியிலிருந்து அவனால் அழகிய நிலப்பரப்பைத் தரிசிக்க முடிந்தது. “இந்த மலைப்பாதை அப்படி ஒன்றும் ஏறுவதற்குக் கடினமாக இல்லை. அப்புறம் ஏன் நிறைய பேர் இங்கே வரவில்லை” என்று அங்கிருந்தவர்களிடம் கேட்டான்.

வயதில் மூத்த ஒருவர் பதில் சொன்னார். “சுலபமாக அடையக்கூடிய இலக்குகளில்தான் பெரும் கூட்டம் திருப்தி அடைகிறது. ‘இதுவே போதும்’ என்ற நினைப்பு அவர்களுக்கு வந்துவிடுகிறது. இன்னும் சாதிக்கிற வலிமை தங்களுக்கு இருப்பதை அவர்கள் உணர்வதில்லை. அப்படி ரிஸ்க் எடுத்தால், இருப்பதையும் இழந்துவிடுவோமோ என்ற பயம் அவர்களுக்கு ஏற்படுகிறது. ஆனால், துணிச்சலுடன் முயற்சி செய்பவர்களுக்கே எதுவும் கிடைக்கிறது.”

துணிவுடன் எதையும் முயற்சி செய்பவர்களுக்கு வாழ்வில் ஏராளமான பலன்கள் கிடைக்கின்றன. எந்த ஒரு செயலையும் செய்யும்போது, அதில் இருக்கும் பிரச்சனைகள், அதைச் சாதிப்பதால் கிடைக்கும் பலன்கள் என இரண்டையுமே யோசிக்க வேண்டும். மனசுக்குள் எழும் பயத்தைக் கடந்து செயலில் துணிவுடன் இறங்க வேண்டும். அது உங்கள் தன்னம்பிக்கையை அதிகரிக்கும். உங்களின் திறமையை நீங்கள் உணர்வீர்கள். எதையும் வித்தியாசமான கோணத்தில் பார்க்க முடியும். ஒருவித பாதுகாப்பு வளையத்தை ஏற்படுத்திக்கொண்டு அதில் வாழ்ந்துகொண்டிருந்தால், அதிலிருந்து வெளியில் வருவீர்கள்.

விமானத்தில் பறக்கிறார் ஒருவர். திடீரென விமானம் பழுதடைந்தால், பாராசூட்டை மாட்டிக்கொண்டு அதிலிருந்து குதித்துத் தப்பிக்க வேண்டும். அப்படிக்குதிக்கும்போது பாராசூட் சரியாக விரியுமா, காற்றின் திசையில் எங்காவது வழிமாறிச் சென்று சிக்கிக்கொள்வோமா என்றெல்லாம் பயம் ஏற்படும். அந்தப் பயங்களைக் கடந்தால்தான் பிழைக்க முடியும். எல்லாம் சரியாக நடக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் வேண்டும். துணிவும் நம்பிக்கையும் இணையும்போது உங்களுக்கு அபாரமான பலன்கள் கிடைக்கும்.

● மனிதர்கள் தங்கள் பயத்தை இரண்டு விதங்களில் அணுகுவார்கள். ஒன்று, அதை ஏற்றுக்கொண்டு உணர்வுகளாலும் செயல்களாலும் அதைத் தூரத்த நினைப்பார்கள்; அல்லது ஒரு பளுவை, குழந்தை ஊதிப் பெரிதாக்குவதைப் போல, அந்தப் பயத்தை ஊதிப் பெரிதாக்குவார்கள். பயத்தை ஏற்றுக்கொண்டு, அதற்கு ஏற்றபடி நம்பிக்கையுடன் செயலில் இறங்கும் முதல் வகை மனிதர்களே வாழ்வில் முன்னேறுகிறார்கள்.

● 'இதுவே போதும்' என நிறைவடைந்து ஒரு பாதுகாப்பான சூழலில் இருப்பவர்கள், அதிலிருந்து வெளியில் வரும்போதுதான் வளர்ச்சி காண்கிறார்கள். இதுவரை போயிருக்காத பாதையில் துணிச்சலாகப் பயணம் செய்து, புது விஷயங்களைக் கற்றுக்கொண்டு முன்னேறும் மனிதர்களுக்கே வெற்றி உறுதியாகிறது.

● 'நம்மை நிராகரித்து விடுவார்களோ', 'இதில் நாம் தோற்றுப் போவோமோ' என்றெல்லாம் மனத்தில் எழும் பயங்களைக் கடந்து வெளியில் வரும்போதுதான் நம்மால் எதையும் செய்ய முடியும். 'அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ' என்ற பயமே பல கனவுகளைக் கருகச் செய்கிறது. 'அவர்களின் நினைப்பை நான்

பொருட்படுத்தவில்லை. என் மனத்துக்கு சரி என்று பட்டதைச் செய்வேன்' என்று துணிச்சலுடன் முடிவெடுப்பவர்களே வாழ்வில் வித்தியாசமான செயல்களைச் செய்கிறார்கள்; தங்கள் கனவுகளை நிஜமாக்குகிறார்கள்; தங்கள் இலக்குகளை அடைகிறார்கள். அச்சமற்ற மனிதர்களே அற்புதமான சாதனைகளைச் செய்கிறார்கள்.

● பயம் இல்லாதபோதுதான், எதையும் முன்முடிவுகள் இல்லாமல் ஆராயும் மனம் வாய்க்கும். ஒரு பிரச்சனையை அலசி முடிவெடுக்கும் திறன் கிடைக்கும். 'இதை நாம் எப்படி அணுக வேண்டும்? என்னவிதமான செயல்கள் இதில் நமக்கு வெற்றியைக் கொடுக்கும்' என்று தீர்மானிக்க முடியும். மனத்தடைகளைக் கடந்து நம் முழுமையான பலத்தை உணர்ந்து செயல்படத் துணிவே துணை.

● 'இதற்கு இவரிடம் உதவி கேட்டால் கிடைக்குமோ, கிடைக்காதோ' என்ற தயக்கமே பலரைப் பரிதவிக்கச் செய்கிறது. உதவிகள் செய்து, உதவிகள் கேட்டு வாழ்வதே மனித சமூகத்தின் இயல்பு. அடுத்தவர் உதவி இல்லாமல் ஒரு விஷயத்தைச் செய்ய முடியாது எனும்போது, பொருத்தமான நபர்களிடம் தயங்காமல் உதவி கேளுங்கள். துணிச்சலாகக் கதவைத் தட்டுகிறவர்களுக்கே எல்லாக் கதவுகளும் திறக்கின்றன.

● துணிச்சலான மனம் வாய்க்கப்பெற்றவர்கள், தாங்கள் செய்யத் தவறிய செயல்களையும், அதனால் பறிபோன வாய்ப்புகளையும் நினைத்து வருந்துவதில்லை. 'அடுத்து எனக்கான வாய்ப்பு இன்னொன்று வரும். அச்சமின்றி அதைச் செய்து எனக்கான முன்னேற்றத்தைப் பெறுவேன்' என்று உறுதியாகவும் நம்பிக்கையாகவும் இருப்பார்கள்.

● ஒரு குழந்தைக்கு முதல் அடியை எடுத்துவைத்து நடப்பது கடினமான செயல்தான். ஆனால், அதைச் செய்ய ஆரம்பித்தால், கொஞ்ச நேரத்தில் அது பழகி எளிதாகிவிடும். எந்த ஒரு செயலும் செய்ய ஆரம்பிக்கும்போது இப்படித்தான் கஷ்டமாக இருக்கும். அதன்பின் அதைச் சரளமாகச் செய்து முடிக்கலாம். பலரும் தயங்கும் செயல்களை இப்படித் துணிச்சலாகச் செய்து முடிப்பவர்களின் வாழ்வில் பல சாகசக் கதைகள் இருக்கும். அடுத்தவர்களுக்கு முன்னுதாரணமாகச் சொல்வதற்கு அவர்களிடம் அற்புதமான வாழ்க்கை இருக்கும். ●





## அந்தப் பக்கம் பாருங்கள்!

நாம்பொதுவாக ஒரு பிரச்சனை வந்தால், அதைப் பற்றியே நினைத்து நினைத்து மன உளைச்சல் அடைகிறோம். அதற்கு என்ன தீர்வு என்று நினைப்பதில்லை. இப்படித் தவறான பக்கத்தை யே பார்த்துக்கொண்டிருந்தால், எத்தனைக் காலம் ஆனாலும் அதிலிருந்து மீள முடியாது. ஒரு சவால் ஏற்படும்போது அதை நினைத்துப் பயப்படாதீர்கள். அதன் மறுபக்கத்தைப் பாருங்கள். என்ன செயல்கள் மூலம் அதற்குத் தீர்வு காணலாம் என யோசியுங்கள்.

குழந்தைகளின் அறியாமையையும் அவர்களை அச்சமற்றவர்களாக ஆக்குகிறது. பெரியவர்களாக வளர்ந்த பின்னும் அறியாமையில் இருப்பது ஒருவரின் அச்சத்தை அதிகமாக்கிவிடும். ஒரு விஷயம் பிரச்சனையாக இருக்கிறது, புரியாமல் இருக்கிறது, அச்சம் தருகிறது என்றால், அறிவின் துணை கொண்டு பயத்திலிருந்து மீள வேண்டும். ஒரு வழிகாட்டியைத் தேடி, சக மனிதர்களின் உதவி கேட்டு, அனுபவசாலிகளின் ஆலோசனை கேட்டு, தீர்வைக் கண்டடையுங்கள். தயங்கி நிற்பவர்களுக்கு எந்தப்பாதையும் வழிகாட்டாது.

## முதல் துணிச்சல்காரன்!

ஆதியில் காடுகள் மட்டுமே இருந்தன. குகைகளில் தான் மனிதர்கள் வாழ்ந்தார்கள். பல ஆயிரம் ஆண்டுகளுக்கு முன்பு ஒரு மனிதன், நாம் விரும்பும் பயிர்களை நாமே விளைய வைக்கலாம் என்பதைக் கண்டுபிடித்தான். கலப்பை என்ற அற்புதமான முதல் கருவி உருவானது. விவசாயம் பிறந்தது. துணிச்சலுடன் குகையிலிருந்து வெளியேறிய இன்னொரு மனிதன், வீடு என்ற வசிப்பிடத்தை உருவாக்கினான். மாடுகளை வீட்டில் வளர்த்து பால் கறந்து குடிக்கலாம் என இன்னொருவன் கண்டறிந்தான். நாங்களைக் காவலுக்குப் பழக்கினான் வேறொருவன்.

மனித இனத்தின் அற்புதமான கண்டுபிடிப்பான சக்கரத்தை, பெயர் தெரியாத ஒரு விஞ்ஞானி உருவாக்கினான். இடம்பெயர்தல் சுலபமான பிறகு உலகம் முழுக்க மனித இனம் பரவியது. நாகரிகம் அடைந்தது. 'இதெல்லாம் சாத்தியமே இல்லை' எனச் சக மனிதர்கள் எதிர்மறையாகப் பேசியதைக் காதில் வாங்காமல், கிண்டல்களைப் புறக்கணித்து, பல மனிதர்கள் உருவாக்கிய அற்புதக் கண்டுபிடிப்புகளே நம் வாழ்வை மேன்மையாக்கின. அவர்களைப் போலத் துணிச்சலுடன் வாழ்வோம்.



## அச்சமற்ற வாழ்க்கை!

வாழ்வில் எத்தனை தோல்விகள் ஏற்பட்டாலும் அச்சமின்றி முயற்சிகளைத் தொடர வேண்டும் என்பதற்கு உதாரணம், ஆபிரகாம் லிங்கனின் வாழ்க்கை. ஏழு வயதில் குடும்ப வறுமை காரணமாக வேலைக்குப் போனார். 9 வயதில் அம்மாவை இழந்தார். போராடிப் போராடி 22 வயதில் ஒரு கடையில் கிளார்க் வேலைக்குச் சேர்ந்தார். 23 வயதில் மாகாண சபைத் தேர்தலில் தோற்றார். 24 வயதில் ஆரம்பித்த பிசினஸிலும் தோல்வி.

25 வயதில் மாகாண சபைத் தேர்தலில் முதல் வெற்றி கிடைத்தது. 27 வயதில் நரம்பு நோய் பாதித்தது. 28 வயதில் அவர் விரும்பிய பெண் அவரைத் திருமணம் செய்துகொள்ள மறுத்தார். 29 வயதில் சபாநாயகர் தேர்தலில் தோற்றார். 31 வயதில் மீண்டும் தேர்தலில் தோல்வி. 34 வயதில் அமெரிக்கப் பிரதிநிதிகள் சபைக்கான தேர்தலில் தோற்றார். 37 வயதில் மீண்டும் போட்டியிட்டு வென்றார். 41 வயதில் மகனை இழந்தார். 46 வயதில் அமெரிக்க செனட் சபைத் தேர்தலில் தோற்றார். 47 வயதில் அமெரிக்கத் துணை ஜனாதிபதி வேட்பாளர் ஆக முயன்று தோற்றார். 49 வயதில் மீண்டும் செனட் தேர்தலில் தோற்றார்.

இத்தனைக்கும் பிறகு 51 வயதில் தேர்தலில் ஜெயித்து அமெரிக்க அதிபர் ஆனார். எத்தனை தோல்விகள் வந்தாலும் துணிவுடன் மீண்டு வர நினைப்பவர்களுக்கு லிங்கன் மகத்தான முன்னுதாரணம்.

## துணிவு என்பது தடுப்பு மருந்து!

ஒருவருக்கு அம்மை நோய் ஒருமுறை தாக்கினால், அதன்பின் அரிதாகவே அவருக்கு அந்த நோய்த்தொற்று ஏற்படும். காரணம் என்ன? அம்மை வைரஸ் அவர் உடலுக்குள் போனதும் அவருக்கு நோய் எதிர்ப்பு சக்தி உருவாகிவிடும். அதன்பின் அந்த வைரஸ் உடலுக்குள் நுழைய அது அனுமதிக்காது.

துணிவும் அப்படித்தான் உருவாக வேண்டும். ஒருமுறை பயம் வந்தால், அந்தப் பயத்தை மனசுக்குள் அனுமதியுங்கள். அது உங்களுக்கு அந்தப் பயத்துக்கு எதிரான துணிச்சலை ஏற்படுத்தும். அதன்பின் அதே பயம் திரும்பவும் வராது. வேறுவிதமான பயமே வரும். அந்த வகை பயத்துக்கும் எதிராகத் துணிவு ஏற்பட்டுவிடும். இப்படித்தான் துணியை ஒரு தடுப்பு மருந்து போல உருவாக்க வேண்டும்.

## பயத்துடன் பழகுங்கள்!

துணிவுடன் வாழ்வதற்கு வழி என்ன? எது நமக்குப் பயம் தருகிறதோ, அந்தப் பயத்துடன் அதிக நேரம் பழகி அதை அனுபவிப்பதுதான் சரியான வழி. தண்ணீரைப் பார்த்து பயந்துகொண்டே கரையில் இருக்கும் ஒருவர் எப்போதும் நீச்சல் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. துணிந்து இறங்கிப் பழகிக்கொண்டால் சில மணி நேரங்களில் கைவருகிற கலை அது. 'இதற்கா நாம் பயந்தோம்' என்று சில நாட்கள் கழித்து அவர் வெட்கப்பட்டபடி நீச்சல் அடிப்பார். தண்ணீரைக் கண்டாலே பயந்த மைக்கேல் ஃபெல்ப்ஸ் என்ற ஆஸ்திரேலிய வீரர்தான், நீச்சலில் அதிக ஒலிம்பிக் பதக்கங்களைப் பிற்காலத்தில் வென்றார்.

இருட்டு உங்களுக்கு அச்சம் தருகிறதா? இரவில் அடிக்கடி வெளியில் சென்று பழகுங்கள். தோல்வி அடைந்து விடுவோமோ என்ற அச்சம் வருகிறதா? தோல்விகளைச் சந்தித்துப் பழகுங்கள். 'இவர் என்னை நிராகரித்து விடுவாரோ' என்ற பயம் வருகிறதா? வெளிப்படையாக அவரிடம் பேசி, அவர் நிராகரித்தாலும் அதை எதிர்கொள்ளுங்கள். பலர் முன்னிலையில் பேசுவதற்குப் பயமாக இருக்கிறதா? அப்படிப்பட்ட சூழலை நீங்களாகவே உருவாக்கிக்கொள்ளுங்கள். ஒரு பயத்தை வெற்றிகொள்ளும்வரை, அந்தச் செயலைத் தொடர்ந்து செய்யுங்கள்.

பயம் என்பது மனதில் தோன்றும் கற்பனை உணர்வு. 'என்னால் இந்தச் சூழலில் சிறப்பாகச் செயல்பட முடியும்' என்று நினைப்பதே அந்தப் பயத்தைத் துரத்தும் மருந்து.

# துணீவில் இருக்கு ஆறு வகைகள்!



**செ**ஸ் ஒரு வித்தியாசமான விளையாட்டு. அதில் வாழ்க்கைப் பாடங்கள் நிறையவற்றைக் கற்றுக்கொள்ளலாம். செஸ் ஆட்டத்தில் வெல்வதற்குப் புத்திசாலித்தனம் வேண்டும். உங்கள் ராஜாவுக்கு ஆதரவாக 15 பேர் இருந்தால், மொத்தமாக உங்களுக்கு எதிராக 16 பேர் இருப்பார்கள். அவர்களைச் சமாளித்தே நீங்கள் ஜெயித்தாக வேண்டும். சதுரங்கப் பலகையில் இருக்கும் எல்லோருக்கும் ஒரே மாதிரி சக்திகள் கிடையாது. ஒவ்வொரு காயும் வித்தியாசமானது. எங்கு எதைப் பயன்படுத்த வேண்டும் என்று தெரிந்தவரே ஜெயிக்க முடியும்.

எந்தத் திட்டமும் இல்லாமல் நீண்ட நேரம் சும்மா இருக்க முடியாது. ஏதோ ஒரு திசையில் செயல்பட்டே ஆக வேண்டும். எதையும் ஆரம்பிப்பதற்கு முதல் அடியை முன்னோக்கியே எடுத்து வைக்க வேண்டும். வெல்வதற்கு எதை இழந்தாலும் கவலைப்படக் கூடாது. ராணியை இழந்தும், நம்பிக்கை இருந்தால் ஜெயிக்க முடியும்.

பெண்களின் சக்தியைக் குறைத்து மதிப்பிடக்கூடாது. சதுரங்கப் பலகையில் ராஜாவைவிட ராணிக்கே அதிகாரம் அதிகம். அதேபோல எவரையும் அவரின் நிலையை வைத்து தகுதிக்குறைவாக நினைக்கக்கூடாது. சதுரங்கப் பலகையில் ஒரு சிப்பாய் கூட முன்னேறி ராணி ஆகிவிட முடியும். சதுரங்கத்தில் ராஜாவுக்கு அதிகாரங்கள் குறைவு.

ஆனால், அவரைப் பாதுகாக்கவே ஆட்டம் ஆடுகிறோம்.

எதிர்ணியின் ஒரு காயை வெட்டுவதற்கு வெவ்வேறு வழிகளைப் பயன்படுத்தலாம். ஆனால், எதிர்காலத்துக்கு எது உகந்தது என்று யோசித்தே முடிவெடுக்கிறோம். எல்லாவற்றையும் விட முக்கியமான விஷயம், சதுரங்க ஆட்டம் முடிந்ததும் எல்லாக் காய்களையும் ஒரே பெட்டியில்தான் எடுத்து வைக்கிறோம். அங்கு ராணிக்கும் சிப்பாய்க்கும் வித்தியாசம் கிடையாது. இந்த எல்லாமே வாழ்க்கையில் பொருத்திப் பார்க்க வேண்டிய பண்புகள்.

**செஸ்போலவேவாழ்க்கையிலும்புத்திசாலித்தனமாகச் செயல்பட ஆறு வகைத் துணிவுகள் நமக்குத் தேவை. அவை என்னென்ன?**

**உடல் துணிவு:** ஒரு சூழல் அச்சம் தருவதாக இருக்கலாம். இந்தச் செயலில் ஈடுபட்டால் நமக்குக் காயங்கள் ஏற்படும் நிலை உருவாகலாம். ஆனாலும் இதைச் செய்ய வேண்டியது நம் தார்பிக்கக் கடமை என்று நினைத்துச் செயல்களில் இறங்குவதற்கு இந்தத் துணிவு இருக்க வேண்டும். இதற்கு ஏற்றபடி உடல்தகுதியையும் வளர்த்துக்கொள்ள வேண்டும். தன்னைப்பாதுகாத்துக்கொள்ளும் சாமர்த்தியமும் இருக்க வேண்டும். உதாரணமாக, சாலையில் அல்லது பேருந்தில் ஒரு திருடன் வந்து பர்லைச் சாமர்த்தியமாக பிப்பாக்கெட் அடித்துவிடுகிறான் என்றால், அதை மீட்பதற்கு உடல்



துணிவு வேண்டும். சாலையில் ஒரு வெறிநாய் வழிமறித்துக் குரைக்கிறது என்றால், அதனிடமிருந்து தப்பிக்க உடல் துணிவு தேவை. கடும் மழை வெள்ளத்தில் சிக்கிக்கொண்ட ஒரு பூனையைக் காப்பாற்ற உடல் வலிமையும் துணிவும் தேவை.

**சமூகத் துணிவு:** ஒரு செயலைச் செய்தால் நான்கு பேர் என்ன நினைப்பார்களோ என்று தயங்குவார்கள் பலர். அந்தத் தயக்கம் இல்லாமல், மனசுக்குச் சரி என்று படுவதைச் செய்வதற்குச் சமூகத் துணிவு தேவை. மேடையில் பேசும்போது சிலர் கிண்டல் செய்து சிரிக்கலாம். அதையெல்லாம் தாண்டி நம் கருத்தைச் சொல்வதற்குச் சமூகத் துணிவு தேவை. துணிவுடன் ஆணித்தரமாகக் கருத்துகளை எடுத்துவைத்தால், எல்லோரும் அதைக் கேட்பார்கள். ஒரு குழுவுக்குத் தலைமை தாங்குகிறீர்கள் என்றால், குழுவில் இருக்கும் எல்லோருக்குள்ளும் நம்பிக்கையை விதைக்க வேண்டும். இதற்கும் தேவை சமூகத் துணிவு.

**அறத் துணிவு:** இதைச் செய்வது சமூகத்திற்குக் கேடு என்று தெரிந்தால் அதை எதிர்ப்பதற்கும், பாதிக்கப்படும் மனிதர்களுக்கு ஆதரவாக இருந்து அதிகாரத்தைக் கேள்வி கேட்பதற்கும் அறத் துணிவு தேவை. ராஜாராம் மோகன் ராய், சுவாமி விவேகானந்தர், பாரதியார், பெரியார், டாக்டர் முத்துலட்சுமி ரெட்டி போன்றவர்கள் பல சமூக நடைமுறைகளை எதிர்த்தார்கள். 'பெரும்பான்மை மனிதர்களின் நம்பிக்கைக்கு எதிராகப் பேசுகிறார்கள்' என்று அவர்கள் மீது கடுமையான விமர்சனம் எழுந்தது. ஆனால், அவர்களின் அறத் துணிவால்தான் பெண்கல்வி சாத்தியமானது. இளம் வயதுத் திருமணங்கள் குறைந்தன. கைம்பெண் மறுமணங்கள் இயல்பாகின. பிரிட்டிஷ் அரசின் சட்டங்களை எதிர்த்து மகாத்மா காந்தி தலைமையில் தேசமே போராடியதற்குக் காரணம் அறத் துணிவு.

**உணர்வுத் துணிவு:** நெருங்கிய உறவுகளிடம் அன்பு காட்டுகிறீர்கள். ஏதோ ஒரு கட்டத்தில் அவர்களை இழந்துவிடுவோம். நண்பர்களைக் கொண்டாடுகிறீர்கள். அவர்கள் பிரிந்து செல்வார்கள் என்பதையும் அறிவோம். அந்த வலி தாங்க முடியாததாக இருக்கலாம். இதையெல்லாம் உணர்ந்தும் அன்பு காட்டுகிறோம் அல்லவா? அதற்கு உணர்வுத் துணிவு வேண்டும்.

**அறிவுத் துணிவு:** படிப்புக்காக ரஷ்யா போகிறார்கள். வேலைக்காக அமெரிக்கா போகிறார்கள். அங்கெல்லாம் வாழை இலை போட்டு வடை பாயசத்துடன் விருந்து கிடைக்காது. இதை உணர்ந்து, அந்த உணரில் நமக்குப் பொருத்தமான உணவுகளுக்குப் பழகிக்கொள்கிறோம். நாம் ஒரு கருத்தைச் சொல்கிறோம். அதைக் கடுமையாக எதிர்க்கிறார்கள். நம் கருத்தில் தவறு இருப்பதை உணர்ந்து மனத்தை மாற்றிக்கொள்கிறோம். இப்படிப் புதிய சூழல்களுக்கும் புதிய கருத்துகளுக்கும் பழகிக்கொள்வதற்கு அறிவுத் துணிவு தேவை. அது இல்லாவிட்டால் நாம் தனிமைப்படுத்தப்படுவோம்.

**ஆன்மத் துணிவு:** நமக்கும் அடுத்தவர்களுக்கும் எது நல்லது என்று தீர்க்கமாக அலசி ஆராய்ந்து முடிவுகள் எடுப்பதற்கு ஆன்மத் துணிவு வேண்டும். இது வெறுமனே ஆன்மிகம் சார்ந்தது மட்டுமல்ல, இறை நம்பிக்கை தொடர்பானது மட்டுமே கிடையாது. மனதை ஒருமுகப்படுத்தி தியானம் செய்வது, எந்த ஒரு செயலிலும் 100 சதவிகிதம் முழுமையாக ஈடுபடுவது, உடல்நலத்துக்குப் பாதகம் ஏற்படுத்தும் போதைப் பழக்கங்களைத் தவிர்ப்பது போன்ற பலவற்றுக்கு ஆன்ம பலம் அவசியம்.

# வெண்மை

**VENMAI**

**தமிழ் மாத இதழ்**

மலர் 7 இதழ் 7

ஜனவரி 2023

பதிப்பாளர் - கௌரவ ஆசிரியர்  
**கே.ஆர்.நாகராஜன்**

ஆசிரியர்  
**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்  
**வள்ளி**

வடிவமைப்பு  
**உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:  
தரு மீடியா (பி) லிட.,  
10/55, ராஜ் தெரு,  
மேற்கு மாம்பலம்,  
சென்னை - 600 033  
email: contacttharu@gmail.com

இந்தப் புத்தகத்தின் எந்த ஒரு பகுதியையும் பதிப்பாளரின் எழுத்துப்புர்வமான முன் அனுமதி பெறாமல் மறுபிரசுரம் செய்வதோ, அச்ச மற்றும் மின்னணு ஊடகங்களில் மறுபதிப்பு செய்வதோ காப்புரிமைச் சட்டப்படி தடை செய்யப்பட்டதாகும்.

Published by  
K.R. NAGARAJAN,  
Published from  
10, Sengunthapuram  
Mangalam Road,  
TIRUPUR - 641 604.  
Ph: 9842274137

டென்ஷனாலும்  
வரும்



பயம்  
தவிர்ப்போம்!

ஒரு மன்னர் தன் நாட்டுக்குப் புதிதாக அமைச்சர் ஒருவரைத் தேர்வு செய்ய நினைத்தார். 'புத்திசாலித்தனமாகவும் பக்குவத்துடனும் முடிவெடுக்கும் நபரே இந்தப் பதவிக்குத் தகுதியானவர்' என்று அவர் நினைத்தார். அவரிடம் சம தகுதியுடன் நான்கு ஆலோசகர்கள் இருந்தனர். அவர்களில் ஒருவரை அமைச்சராக்க முடிவு செய்தார்.

அதற்காக அவர்களுக்கு ஒரு தேர்வு வைத்தார். அந்த நால்வரையும் அழைத்து, "என்னிடம் ஒரு பெட்டி இருக்கிறது. அதன் பூட்டு, கணித முறைப்படி வடிவமைக்கப்பட்டது. அதைத் திறக்க நால்வருக்கும் ஒரு வாய்ப்பு வழங்கப்படும். யார் விரைவில் திறக்கிறீர்களோ, அவரே என் அமைச்சர்" என்று கூறினார்.

'எப்படியாவது அமைச்சர் பதவியை அடைய வேண்டும்' என அந்தநிமிடத்திலிருந்து ஏராளமான ஓலைச்சுவடிகளைப் படிக்கத் தொடங்கினார் ஒருவர். இன்னொருவரோ, நாட்டின் மிக முக்கியமான கணித நிபுணர்களிடம் போய் யோசனை கேட்டார். மூன்றாம் ஆலோசகரோ, 'அந்தப் பெட்டியை யார் செய்து கொடுத்தது' என்று துப்பறிந்து அந்தத் தச்சரைத் தேடிப் போனார். மன்னர் அவரை முதல் நாளே அழைத்துப்போய் ரகசிய இடத்தில் ஒளித்து

வைத்துவிட்டது அப்போதுதான் அவருக்குத் தெரிந்தது. டென்ஷனாலும் பயத்திலும் இரவு முழுக்க இந்த மூவரும் தூங்கவில்லை. நான்காம் ஆலோசகரோ எந்தப் பரபரப்பும் இல்லாமல் தூங்கப் போய்விட்டார்.

மறுநாள் அரண்மனையில் அந்தப் பெட்டியைச் சேவகர்கள் தூக்கி வந்து வைத்தனர். அதன் விநோதமான பூட்டைப் பார்த்த முதல் மூன்று ஆலோசகர்களுக்கும் டென்ஷனாலும் எதுவும் செய்யத் தோன்றவில்லை. அவர்கள் தங்கள் தோல்வியை ஒப்புக்கொண்டனர்.

நான்காவது ஆலோசகர் அந்தப் பெட்டியை நிதானமாக ஆராய்ந்தார். பூட்டைத் தொட்டுப் பார்த்தார். அது பூட்டப்படவே இல்லை என்பதை உணர்ந்தார். கையால் இழுத்ததும் திறந்துகொண்டது. மன்னர் அவரையே அமைச்சர் ஆக்கினார்.

பயமோ, டென்ஷனோ, ஆத்திரமோ, மன அழுத்தமோ நம் கண்ணை மறைக்கும்போது, எதையும் நம்மால் பார்க்கவும் முடியாது. பிரச்சனைகளைத் தீர்க்கவும் முடியாது. ஆனால், பலருக்கும் நான் முழுக்க டென்ஷன்... டென்ஷன்... டென்ஷன்!

காலையில் படபடப்பாக எழும் ஒருவர், 'பைக் சாவியை யார் எடுத்தார்' என்று கத்தி வீட்டில் எல்லோரையும் டென்ஷனாக்கி, தடதடவென வாசலுக்கு ஓடி, வண்டியை வேகமாக இயக்கி, வழி முழுக்க ஹாரன் அடித்து சாலையில் போகிறவர்களைப் பதற்றத்திற்கு ஆளாக்கி, ஓர் இடத்துக்கு வந்து சேர்வார். என்ன விஷயம் என்றால், டென்ஷனைக் குறைக்க யோகா பயிற்சிக்குப் போகிறாராம் அவர். அவரும் டென்ஷனாகி, வீட்டில் தொடங்கி வழி நெடுகப் பலரையும் டென்ஷனில் தள்ளிவிட்டார் மனிதர்.

இப்படித்தான் பலரும் இருக்கிறார்கள். குறிப்பிட்ட நேரத்துக்குள் கிளம்ப முடியாவிட்டால் டென்ஷன். பஸ் லேட்டாக வந்தால் டென்ஷன். போக்குவரத்து நெரிசலில் சிக்கினால் டென்ஷன். சீரியல் பார்க்கும் நேரத்தில் மின்சாரம் தடைபட்டால் டென்ஷன். தனக்குப் பின்னால் வந்தவருக்குப் பதவி உயர்வு கிடைத்துவிட்டால் டென்ஷன். "ஓரே டென்ஷனா இருக்கு! என்னால படிக்க முடியலை" எனக் குழந்தைகள் கூடச் சொல்கிறார்கள்.

வீடு, அலுவலகம், வீதி என்று எல்லா இடங்களிலும் மனிதர்களை டென்ஷன் தூர்த்துகிறது. எதற்காகவும் காத்திருக்கும் பொறுமை யாருக்கும் இல்லை. 'எதையும் அவசர அவசரமாகச் செய்தால்தான் முடிக்க முடியும்' என்ற எண்ணம் பலருக்கும் வந்துவிட்டது. அதனால் வேகப்பட்டு, பயந்து, பதற்றம் அடைகிறார்கள். அதன் விளைவே, டென்ஷன்.

பள்ளிக்குச் செல்லும் குழந்தைகள் கூடச் சிறுவயது முதலே எல்லாவற்றையும் அவசரமாகச் செய்யப் பழகிக்கொள்கின்றன. பயணம், படிப்பு, விளையாட்டு, சாப்பாடு எல்லாவற்றிலும் டென்ஷன் சூழ்ந்துகொள்கிறது. அதே சூழலில் அவர்கள் வளரும்போது, அவர்களோடு சேர்ந்து டென்ஷனும் வளர்கிறது.

டென்ஷன் நமக்கு என்ன மாதிரியான பிரச்சனைகளை எல்லாம் ஏற்படுத்துகிறது தெரியுமா? மனதை மட்டுமின்றி,

உடலையும் இது பாதிக்கிறது. தலைவலி, உயர் ரத்த அழுத்தம், அஜீர்ணம் உள்ளிட்ட வயிற்றுப் பிரச்சனைகள், மனக்குழப்பம் என்று இந்தப் பட்டியல் நீளும்.

டென்ஷன் நம் பிரச்சனைகளை அதிகமாக்குமே தவிர, அவற்றைக் குறைக்க உதவி செய்யாது. தேவையற்ற வார்த்தைகளைப் பேச வைத்து, நண்பர்களைக் கூடப் பகைவர்கள் ஆக்கிவிடும். இதயத்துடிப்பை அதிகரிக்கச் செய்து, உயர் ரத்த

அழுத்தத்தை ஏற்படுத்தி, மூளை நரம்புகளைப் பாதிக்கச் செய்யும். நாளடைவில் இது பக்கவாதமாக மாறும் ஆபத்தும் இருக்கிறது.

டென்ஷனைத் தவிர்க்க நம்மால் முடியும். அதற்கு இதையெல்லாம் செய்யுங்கள்:

- ❖ காலையில் எழுந்ததும், 'இன்று முழுவதும் நான் அமைதியாகச் செயல்படுவேன்' என்று மனதுக்குள் உறுதி எடுங்கள்.
- ❖ மனதை ஒருநிலைப்படுத்த தியானம் செய்யுங்கள். உடற்பயிற்சியும் அவசியம்.
- ❖ வீடு, அலுவலகம் என எல்லா இடங்களிலும் வேலைகளில் திட்டமிட்டுச் செயல்படுங்கள்.



- ❖ எந்தப் பிரச்சனைக்கும் உடனே தீர்வு தேட அவசரப்படாதீர்கள். நிதானமாக யோசித்து, அதை வேறு கண்ணோட்டத்தில் பாருங்கள். தீர்வும் கிடைக்கும்.
- ❖ நமக்குத் தொடர்பில்லாத எந்தப் பிரச்சனையிலும் தலையிடாதீர்கள். கருத்தும் சொல்லாதீர்கள்.
- ❖ நம்கட்டுப்பாட்டில் இல்லாத விஷயங்களை நினைத்துக் கவலைப்படாதீர்கள். அந்தக் கவலையில் அர்த்தமே இல்லை.
- ❖ எல்லோரையும் குறை சொல்வதைத் தவிர்த்திடுங்கள். மற்றவர்களைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள்.
- ❖ எதிலும் அளவுக்கு அதிகமாக எதிர்பார்ப்பு வைக்காதீர்கள்.
- ❖ 'யாரோ நமக்கு எதிராகச் சதி செய்கிறார்கள்' என்ற நினைப்பை அகற்றிவிடுங்கள்.
- ❖ நெருக்கடிகளை எதிர்கொள்ளும்போது, அனுபவம் உள்ள பெரியவர்களிடம் ஆலோசனை கேளுங்கள்! ●



# பயத்தை உணர்ந்து துணிவு வெறுவோம்!



நமக்குள் பயம் எழுந்தால், நம் நிஜமான பலத்தை நாம் சந்தேகப்படுகிறோம் என அர்த்தம். என்றாலும், சில பயங்கள் நமக்குத் தற்காப்பு உணர்வைத் தருபவை. கோபத்துடன் ஒரு மாடு ஓடிவரும்போது, அதை எதிர்த்து துணிவுடன் நிற்பதைவிட, அதன் பாதையிலிருந்து விலகிவிடுவதே புத்திசாலித்தனம். இதுபோன்ற சூழல்களில் பயமே நம்மைப் பாதுகாக்கிறது. எச்சரிக்கை, சந்தேக உணர்வு, தற்காப்பு, விழிப்புணர்வு ஆகியவற்றைப் பயமே தருகிறது. பயத்தை எப்படி அணுகுவது?

❖ பயத்திலிருந்து விலகி ஓடுவது சரியல்ல! ஓடினால் துரத்தும் நாய் போலப் பயமும் துரத்தும். நமக்கு எது தேவை, இந்த வாழ்க்கை நமக்கு எதைக் கொடுக்கும் என்பதைபெல்லாம் உணர்ந்து செயல்பட வேண்டும்.

❖ 'இது முடியாது', இது நடக்காது' போன்ற எதிர்மறை உணர்வுகளைப் பயமே ஏற்படுத்துகிறது. எதிர்காலம் பற்றிய கற்பனையான சூழல்களை மனத்தில் உருவாக்குகிறது. இந்த நினைப்புகளைத் தாண்டி நம் செயலால் எதையும் மாற்ற முடியும் என்ற தெளிவு இருந்தால் பயத்தை விரட்டலாம்.

❖ ஒரு பயம் உருவாகும்போது தெளிவான முடிவுகளை எடுக்க வேண்டும். இந்தப் பயம் நம்மை எதைச் செய்யவிடாமல் தடுக்கிறது, அந்தச் செயலை நம்மால் செய்துமுடிக்க முடியுமா, அப்படிச் செய்து முடித்தால் நாம் எப்படிப்பட்ட உயர்வை அடைவோம் என்றெல்லாம் யோசித்தால் பயம் விலகும்.

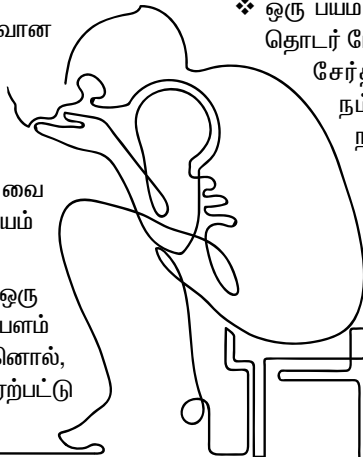
❖ பேருந்தில் பயணம் செய்யும் ஒருவர், 'ஒரு பாறை வந்து விழுந்து இந்தப் பேருந்து அப்பளம் போல நொறுங்கிவிடுமோ' என்று நடுங்கினால், அது காரணமற்ற பயம். பெரும் வெள்ளம் ஏற்பட்டு

சாலையில் நீர் ஓடும்போது, இதில் வாகனம் ஓட்டினால் விழுந்து விடுவோம் என்று ஏற்படுவது காரணம் உள்ள பயம். காரணத்துடன் ஏற்படும் பயத்தை மட்டுமே பொருட்படுத்துங்கள். அந்தச் சூழலிலிருந்து விலகி இருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

❖ நாம் நிம்மதியாக இருப்பதாக நினைக்கும் சூழல், நமக்கு வளர்ச்சியே தராததாக இருக்கலாம். அதிலிருந்து வெளியில் வந்து முயற்சி செய்யும்போது கஷ்டங்கள் வரத்தான் செய்யும். 'முன்பு நிம்மதியாக இருந்தோமே, இப்படி வந்து மாட்டிக்கொண்டோமே' எனப் பயந்து தவிக்காமல், செயல்களைத் தொடருங்கள்.

❖ பயத்திலிருந்து விலகி நினைத்தால், அது வலிமை பெற்றுவிடும். அதை எதிர்கொண்டு, அனுபவியுங்கள். அந்தப் பயத்துடன் நமக்கு இருக்கும் தொடர்பை ஆராய்ந்து பாருங்கள். அதை ஓர் எதிரியாகக் கருதி மனத்தாலும் உடலாலும் அதை எதிர்த்து யுத்தம் செய்யுங்கள். இப்படி அலசிப் பார்த்துத் தீர்வுகள் தேட முடிந்தால் பயத்தைத் துரத்திவிடலாம்.

❖ ஒரு பயம் தனியாக வருவதில்லை. சங்கிலித் தொடர் போல இன்னும் பல பய உணர்வுகளை சேர்த்துக் கூட்டிவரும். ஒரு செயலை நம் மனம் யோசிக்கும்போதே, 'இது நடக்காமல் போய்விடுமோ' என்ற பயம் எழும். உடனே, 'அப்படி நடக்காமல் போனால் அதன் விளைவுகள் இப்படித்தான் இருக்கும்' என்று கற்பனையான சூழ்நிலைகளைக் காட்சிகளாகக் காட்டி நம்மை மனம் பயமுறுத்தும். முதல் பயத்துக்குத் தீர்வு தேடினால், பயங்கள் வரிசை கட்டாது. ●



CLASSIC KURTHA  
LOVED BY ALL



KURTA SET



COTTON

[www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)

# ராம்ராஜ் பண்பாட்டு முன்னோடிகள் சந்திப்பு!



‘இந்தக் காலத்தில் யார் வேட்டி கட்டுவார்கள்’ என்று மற்றவர்கள் கேட்டபோது, “புதுமைகள் மூலம் அனைவரையும் வேட்டி கட்டவைத்து அழகு பார்ப்பேன்” என்று சொன்னார் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் மற்றும் தலைவர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன். அதைச் சாதித்தும் காட்டுகிறார். ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் அத்தனைப் புதுமைகளுக்கும் பின்னால், நம் பாரம்பரிய உடைகளின் மதிப்பை மீட்டெடுத்து, நெசவாளர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தை உயர்த்த வேண்டும் என்கிற மிகப்பெரிய கனவு இருக்கிறது. ராம்ராஜின் 40 ஆண்டு காலப் பயணத்தில் எடுக்கப்பட்ட பல புதுமையான முயற்சிகள் மூலம் அந்தக் கனவு நிஜமாகியுள்ளது.

அப்படி ஒரு புதுமையான முயற்சியே, ராம்ராஜின் பாரம்பரியப் பண்பாட்டு உடைகளின் கண்காட்சி. சென்னை நுங்கம்பாக்கத்தில் உள்ள தாஜ் கோரமண்டல் ஹோட்டலில் டிசம்பர் 21 முதல் 23 வரை மூன்று நாட்கள் ‘Be a Culturepreneur’ என்ற பொங்கல் விற்பனைக்கான முன்பதிவு சிறப்புக் கண்காட்சியை ராம்ராஜ் காட்டன் நடத்தியது. நிறுவனத்தின் டீலர்கள், விற்பனையாளர்களுக்கான பிரத்யேகமான இந்தக் கண்காட்சி புதுமையாக இருந்தது.

‘கண்காட்சி என்றால் பொதுமக்களுக்கு நடத்துவதுதானே? ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில்

பிரமாண்டமாக நடக்கும் இந்தக் கண்காட்சியின் நோக்கம் வித்தியாசமாக இருக்கிறதே?’ என்ற கேள்விக்கான பதிலைத் தனது உரையாக நிகழ்த்தினார் கே.ஆர்.நாகராஜன்.

“ராம்ராஜ் குடும்பத்தின் அங்கத்தினர்களாகிய டீலர்கள், விற்பனையாளர்கள், கடைக்காரர்கள் உள்ளிட்ட உங்கள் அனைவரையும் இங்கே ஒரே இடத்தில் சந்திப்பது எனக்கு மகிழ்ச்சியோடு புதிய உத்வேகத்தையும் அளிக்கிறது. நம் பாரம்பரிய உடையான வேட்டியை அடுத்த தலைமுறைக்கு பண்பாட்டு ஆபரணமாகக் கொண்டு செல்லும் மகத்தான பணியை நீங்கள் செய்கிறீர்கள்.

40 ஆண்டுகளாக ராம்ராஜ் நிறுவனத்திற்குப் பெரும் ஆதரவு கொடுத்து வருகிறார்கள் தமிழ் மக்கள். தமிழகத்தின் பல்லாயிரக்கணக்கான நெசவாளர்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் உயர்த்த முடிந்ததற்குக் காரணம், இந்த ஆதரவுதான். புத்தாண்டு மற்றும் பொங்கல் பண்டிகையின்போதும், ஜனவரி முதல் வாரத்தில் ராம்ராஜ் நிறுவனம் வேட்டி வாரம் கொண்டாடும்போதும், தமிழகத்தில் அதிக அளவில் நம் பண்பாட்டு உடைகள் விற்பனையாகின்றன.

ராம்ராஜின் தயாரிப்புகளில் புதிய வெரைட்டிகள் வந்துகொண்டே இருக்கின்றன. அவற்றின் சிறப்புகளை நீங்கள் அறிந்து கொண்டால்தான் வாடிக்கையாளர்களிடம்





விளக்கிச் சொல்ல முடியும். உங்கள் அனைவரையும் ஒரே இடத்தில் சந்திக்கும் வாய்ப்பாக இந்தப் புதுமையான கண்காட்சி நடக்கிறது.

மக்கள் நமது தயாரிப்புகளைப் பற்றி என்ன நினைக்கிறார்கள் என்பதை நீங்கள்தான் என்னிடம் நேரடியாகத் தெரிவிப்பீர்கள். கால மாற்றத்திற்கான புதுமைகளை உங்களுடன் உரையாடியதன் மூலமே செய்ய முடிந்தது. உங்களைச் சந்திக்க வரும்போது அன்புடன் என்னை வரவேற்று உபசரிப்பீர்கள். இப்படி நம்மை வரவேற்று உபசரித்தவர்களை, நாம் வரவேற்று உபசரிக்க வேண்டும் என்று தோன்றியது. விற்பனையாளர்கள், டீலர்கள், கடைக்காரர்கள் ஒவ்வொருவரையும் தனித்தனியாகப் பார்க்க வேண்டும் என்ற ஆர்வம் இப்போதும் எனக்குள் அப்படியே இருக்கிறது. இந்த விழா மூலம் அது நடக்கிறது.

ராம்ராஜ் காட்டன் குடும்ப அங்கத்தினர்களான விற்பனையாளர்கள், டீலர்கள், கடைக்காரர்களை நேரில் சந்தித்து உரையாடி உபசரிக்க முடிந்ததில் இரட்டிப்பு மகிழ்ச்சி. தினமும் ஆயிரம் பேரைச் சந்தித்துக் கருத்துகளைப் பரிமாறிப் புகைப்படம் எடுத்துக்கொள்வது உடல் சோர்வைத் தரும். எனக்கு

உடல் மற்றும் மனப் புத்துணர்வையே இந்தக் கண்காட்சி சந்திப்பு தருகிறது” என உத்வேகத்துடன் உரையாற்றினார் கே.ஆர்.நாகராஜன்.

கண்காட்சியில் பங்கேற்ற டீலர்கள், விற்பனையாளர்கள் அனைவரிடமும் இதே மகிழ்ச்சி பிரதிபலித்தது. ராம்ராஜ் நிறுவனத்தின் 2,000-த்துக்கும் மேற்பட்ட வெரைட்டியான தயாரிப்புகள் அனைவரின் பார்வைக்கும் வைக்கப்பட்டன. “இத்தனை வெரைட்டிகளை ஒரே இடத்தில் எக்ஸ்க்ளூசிவாகப் பார்ப்பதும், நிறுவனத்தின் தலைவருடன் உரையாடியதும் புது அனுபவமாக இருந்தது” என்று டீலர்கள் மற்றும் விற்பனையாளர்கள் தங்களின் மகிழ்ச்சியைப் பகிர்ந்து கொண்டனர்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் வெற்றி என்பது தனித்த வெற்றி அல்ல. விற்பனையாளர்கள், டீலர்கள், கடைக்காரர்கள், சப்ளையர்ஸ், பணியாளர்கள் என ராம்ராஜ் குடும்பத்தைச் சார்ந்த அனைவரும் ஒருங்கிணைந்த தனித்துவ வளர்ச்சி. நம் பாரம்பரிய உடைகளுக்கான தனி சாம்ராஜ்ஜியத்தை உருவாக்கிய ராம்ராஜ் நிறுவனத்தின் நாற்பதாண்டு கால வெற்றிப் பயணத்தில் அனைவருக்குமான ஒருங்கிணைந்த வளர்ச்சியை உணர முடிகிறது. ●



Ramyyam®

COTTON - SILK SAREES

Product by



**RAMRAJ**®

*A  
divine fold  
for you*



Available at Ramraj Cotton Showrooms and All Leading Textile Shops | shop online @ [www.ramrajcotton.in](http://www.ramrajcotton.in)



# தினசரி வாழ்வில் துணிவு காட்டுங்கள்!

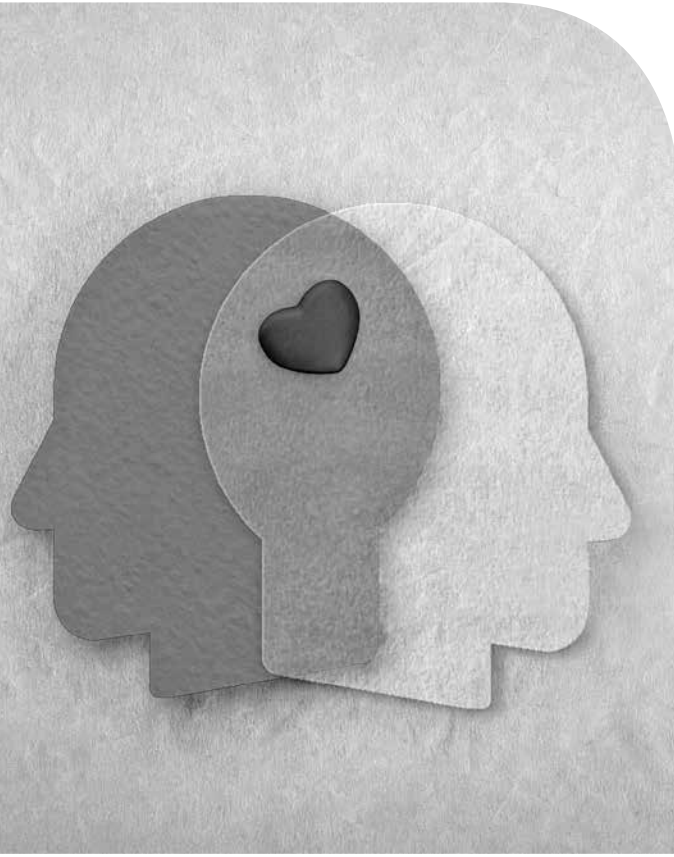
துணிவு என்பது பல வடிவங்களில், பல விதங்களில், பல செயல்களில் வெளிப்படுகிறது. சுதந்திரப் போராட்டத்தில் மகாத்மா காந்தி உப்புச் சத்தியாகிரகம் செய்தபோது, பிரிட்டிஷ் படைகளின் தாக்குதலையும் பொருட்படுத்தாமல் கடலில் கால் பதித்து உப்பெடுக்க முயன்ற அத்தனை பேரும் துணிச்சல்காரர்கள்தான். அமெரிக்கக் கருப்பின மக்களின் சம உரிமைக்காகக் களத்தில் நின்ற மார்ட்டின் லூதர் கிங் காட்டியது துணிவுதான். தன் படைகளை இழந்தாலும், பிரிட்டிஷ் ராஜ்ஜியத்துக்குத் தலைவணங்காத தீரன் சின்னமலையும் கட்டபொம்மனும் மருது சகோதரர்களும் துணிவின் வடிவங்கள்தான்.

அந்த உயரத்தில் என்ன இருக்குமோ என்ற அச்சம் இல்லாமல் எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் முதன்முதலாகக் கால் பதித்த எட்மன்ட் ஹிலாரி துணிச்சல்காரர்தான். நிலவின் தரையில் காலடி வைத்தால் என்ன ஆகுமோ என்ற பயமின்றி, முதன்முதலாக அங்கு இறங்கி நடந்த நீல் ஆம்ஸ்ட்ராங் துணிச்சல் மனிதர்தான். எல்லையில் நம் நாட்டைப் பாதுகாக்க காவல் புரியும் ராணுவத்தினர், தீவிரவாதத் தாக்குதல்களின்போது துணிந்து உயிரைப் பணயம் வைக்கும் காவல்துறையினர், எரியும் நெருப்புக்கு நடுவே போராடிச் சேதங்களைத் தடுக்கும் தீயணைப்புத் துறையினர் என்று அத்தனை பேரும் துணிச்சலின் பிரதிநிதிகள்தான்.

இப்படி உலகம் முழுக்க, கவனம் பெற்ற செயல்கள் மட்டுமே துணிவானவை அல்ல, சீருடை அணிந்த பாதுகாப்பு வீரர்கள் செய்பவை மட்டுமே வீரச் செயல்கள் அல்ல. தினசரி வாழ்வில் ஒவ்வொருவரும் சில துணிச்சலான செயல்களைச் செய்வதன் மூலம் உயர்வு பெறலாம்.

- இதுரிஸ்க்கான செயல் என நினைக்கும் ஏதோ ஒன்றைத் துணிந்து செய்யுங்கள். ஆனால், அது சட்டத்துக்கு உட்பட்ட செயலாக இருக்க வேண்டும்.
- இதுவரை செய்யாத ஒரு செயலை முதல்முறையாகச் செய்யுங்கள். முன்பு எப்போதும் சாப்பிடாத, சாப்பிடத் தயங்குகிற ஓர் உணவைப் புதிதாகச் சாப்பிட்டுப் பாருங்கள்.
- புதிய இடங்களுக்குச் சென்று புது அனுபவம் தேடுங்கள்.
- புது மனிதர்களிடம் தயக்கமின்றிப் பேசுங்கள். அறிமுகம் இல்லாத மனிதர்கள் எதிரே வந்தாலும், புன்சிரிப்புடன் அவர்களுக்கு வணக்கம் சொல்லுங்கள்.
- அடுத்தவர்களால் ஒதுக்கப்படுகிற, நிராகரிக்கப்படுகிற மனிதர்களுக்கு உதவி செய்யுங்கள். அவர்களின் பக்கம் நின்று, அவர்கள் தரப்படுதியாயத்தை விவாதிப்புகள்.
- வேலை, தொழில் மற்றும் வியாபாரத்தில், 'இதைக் கேட்டால் அவர் என்ன நினைத்துக்கொள்வாரோ' என்று தயங்கி எதையும் மனத்தில் புதைக்காதீர்கள். 'இந்த ஒரு விஷயத்தைக் கேட்பதன் மூலம் எனக்கு நல்லது நடக்கும்' என்று நீங்கள் உணர்ந்தால், அதைத் தயக்கமின்றிக் கேளுங்கள்.
- அடுத்தவர்களின் நலன் போலவே உங்களின் நலனையும் அக்கறையுடன் போற்றுங்கள். யாராவது உங்களைப் புன்படுத்தினால், 'இது தவறான அணுகுமுறை' என்று கண்டிப்புடன் சொல்லிவிட்டு அவரிடமிருந்து விலகுங்கள்.
- நீங்கள் நம்பும் ஒரு விஷயத்துக்காக உறுதியாக நில்லுங்கள். அதற்காக எந்த இடத்திலும் வெளிப்படையாகப் பேசத் தயங்காதீர்கள். ●





# அன்பு செய்யத் துணியுங்கள்!

ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்த, அதிகம் படிப்பறிவு இல்லாத கிராமத்துப் பெண் ஒருவள் இருந்தாள். பக்கத்து கிராமத்தில் ஓர் இளைஞன் அவளை விரும்பித் திருமணம் செய்துகொண்டான். கணவன் அவள் மீது மிகுந்த அன்பு காட்டினான். ஆனால், மாமியார்தான் மோசம். தன் ஒரே மகனுக்கு வசதியான மருமகள் வந்து வாய்ப்பாள் என எதிர்பார்ப்பு வைத்திருந்த பெண்மணி. இந்த ஏழைப்பெண்ணைத் தன் மகன் விரும்பித் திருமணம் செய்துகொண்டதில் அவருக்குப் பெருத்த ஏமாற்றம்.

அதைத் தினம் தினம் தனது நடவடிக்கைகளில் வெளிப்படுத்திக்கொண்டே இருந்தார். அதிகாலை தூக்கம் கலைந்து எழுந்து வீட்டு வேலைகளைச் செய்தாலும், “நானெல்லாம் அந்தக் காலத்துல காலையில் நாலு மணிக்கே எழுந்து வேலைகளை ஆரம்பிச்சிடுவேன். நீ என்ன இவ்வளவு நேரம் தூங்கறே” என்றார். மருமகள் பிரமாதமாகச் சமைப்பாள். கணவனும் ரசித்துச் சாப்பிடுவான். ஆனால் மாமியாரோ, “உப்பு, புளி அளவுகூடத் தெரியலை. என்னதான் சமைக்கறியோ?” என்று கரித்துக் கொட்டினார்.

இப்படி விழித்ததில் இருந்து, தூங்கப்போகும்வரை ஒவ்வொரு செயலிலும் குற்றம் கண்டுபிடித்தார். தூக்கத்தில் கூட மாமியார் திட்டுவது போலக் கனவு கண்டு, திடுக்கிட்டுக் கண்விழித்து எழுந்துகொள்வாள்.

அவளால் ஒரு கட்டத்துக்கு மேல் இதைப் பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. ஊருக்கு வந்து தன் அம்மாவிடம் சொல்லி அழுதாள். “கொஞ்ச நாள் அமைதியா இரு. எதிர்த்துப் பேசாதே. எல்லாம் சரியாகிடும். இதுக்காக கோபத்தில் கிளம்பிவந்தால், உன் வாழ்க்கைதான் வீணாகிவிடும்” என்று அறிவுரை சொன்னார் அவளுடைய அம்மா.

அம்மா சொன்னமாதிரி அவள் பணிவாக நடந்துகொள்ள முயன்றாள். ஆனால், மாமியாரின் ஒவ்வொரு வார்த்தையும் அவளுடைய சுயமரியாதைக்கு சவால் விடுவதாக இருந்தபோது, அவளால் பொறுத்துக்கொள்ள முடியவில்லை. அவளும் எதிர்த்துப் பேசினாள். மாமியாரின் கோபம் இன்னும் அதிகமானது. மொத்தத்தில் வீட்டு நரகமானது.

‘இந்த மாமியார் இல்லாமல் போனால்தான் என்னால் நிம்மதியாக வாழ முடியும்’ என்று அவள் நினைத்தாள். அவளுடைய தந்தையின் நண்பர், அந்த வட்டாரத்தில் புகழ்பெற்ற வைத்தியர். அவரிடம் போய், தன் நிலைமையைச் சொல்லி அழுதாள். “ஏதாவது விஷம் இருந்தால் கொடுங்க. சாப்பாட்டுல கலந்து கொடுத்து என் மாமியாரை இல்லாம செய்துடறேன். அதுக்கு அப்புறமாவது நிம்மதியா இருப்பேன்” என்றாள் கோபமாக!

சில நிமிடங்கள் யோசித்த அந்த வைத்தியர், உள்ளே போனார். கொஞ்ச நேரத்தில் ஒரு மருந்துக் குடுவையை எடுத்து வந்து கொடுத்தார். “இங்கே பாரம்மா! கடுமையான விஷம் எதையாவது சாப்பாட்டில் கலந்து கொடுத்தால், உன் மேல் சந்தேகம் வந்துவிடும். போலீஸ் கண்டுபிடித்துவிடும். அப்புறம் நீ கணவனின் அன்பை இழந்து காலம் முழுக்க ஜெயிலில் இருக்க வேண்டி வரும். நான் உனக்கு ஒரு புது மருந்து தருகிறேன். இது, மெல்லக் கொல்லும் விஷம். கொஞ்சம் கொஞ்சமாக உடலில் பரவி, உன் மாமியாரைச் சில மாதங்கள் கழித்து சாகடித்துவிடும். அதுவரை காத்திரு.

இந்த இடைப்பட்ட காலத்தில் உன் மீது யாருக்கும் சந்தேகம் வரக்கூடாது. எனவே, உன் மாமியாருக்கு ருசியாகச் சமைத்துப் போடு. அதில் இந்த மருந்தைக் கலந்து கொடு. அவரிடம் அன்பாக இருப்பது போல நட. எதிர்த்துப் பேசாதே, அவர் சொல்வதைக் கேள், அவரிடம் பணிவாக நடந்துகொள்” என்று சொன்னார்.

அவரும் அடுத்த நாள் முதல், அந்த வைத்தியர் சொன்னது போலவே செய்தாள். இதுவரை இல்லாத அளவுக்கு ருசியாகச் சமைத்தாள். அந்த மருந்தைக் கொஞ்சம் கலந்து, மாமியாருக்கு உணவு கொடுத்தாள். மாமியார் கோபமாகப் பேசினாலும், “நீங்க எனக்கு இன்னொரு அம்மா மாதிரி. நான் தப்பு செய்தால், என்னைத் திட்டறதுக்கு உங்களுக்கு உரிமை இருக்கு அத்தை” எனப் பணிந்து போனாள். எவ்வளவு குத்தலாகப் பேசினாலும், புன்சிரிப்போடு கடந்து போனாள். மாமியாருக்கு என்னென்ன வேண்டும் எனப் பார்த்துப் பார்த்துச் செய்தாள்.

நாட்கள் வேகமாக நகர்ந்தன. மாமியாரிடம் அவள் இப்படி நடிக்க ஆரம்பித்து, மூன்று மாதங்கள் ஆகிவிட்டன. இப்போது வீட்டில் நிறைய மாற்றங்கள். மாமியார் இவளைத் திட்டுவது குறைந்து, இப்போது வீட்டில் சண்டையே நடப்பதில்லை. இத்தனை நாட்கள் உட்கார்ந்தபடி வேலை வாங்கிய மாமியார், சமீப காலமாக இவளுக்கு விட்டு வேலைகளில் உதவி செய்கிறார். இன்று அவளுக்கு உடல்நிலை சரியில்லை. காலையில் எழுந்தவளை, “நீ படுத்துக்கோம்மா” என்று தடுத்து, எல்லா வேலைகளையும் அவரே செய்தார். சமைத்து உணவைத் தட்டில் போட்டு எடுத்துவந்து அவள் கையில் கொடுத்தார்.

யோசித்துப் பார்த்தாள். சமீப காலமாக, நடிப்பு போல இல்லாமல் நிஜமாகவே மாமியாரிடம் தான் அக்கறை காட்டுவதை அப்போதுதான்



உணர்ந்தாள். மாமியாரும் அப்படி தன் மீது அன்பு காட்டுவது அவளுக்குப் புரிந்தது. ஆபீஸுக்கு கிளம்பிய அவளுடைய கணவனை, “பொண்டாட்டிக்கு உடம்பு முடியலை. இன்னைக்கு எதுக்கு ஆபீஸ் போறே? அவளை டாக்டர்கிட்டே கூட்டிப் போ” என்று அத்தட்டினார்.

டாக்டரிடம் போய்விட்டு வீடு திரும்ப மதியம் ஆகிவிட்டது. அதற்குள் விஷயம் கேள்விப்பட்டது, அவளின் அம்மா வந்துவிட்டார். “எங்க வீட்டுக்குக் கூட்டிப் போய் பார்த்துக்கறேன்” என்று மாமியாரிடம் அனுமதி கேட்டார். மாமியாருக்கு வந்ததே கோபம். “ஏன், நீங்கதான் அவளுக்கு அம்மாவா? நான் அம்மா இல்லையா? நான் பார்த்துக்க மாட்டேனா?” என அவளுடைய அம்மாவிடம் சண்டை போட்டவர், “உடம்பு சரியானதுக்கு அப்புறம் அவ ஆசைப்பட்டா வேணும்னா உங்க வீட்டுக்கு ரெண்டு நாள் வந்து இருக்கட்டும். இப்போ நான் பார்த்துக்கறேன்” என்றார் சத்தமாக.

மருமகள் கலங்கிவிட்டாள். ஓடிவந்து மாமியாரைக் கட்டிக்கொண்டாள். மாமியாருக்கும் கண்கள் கலங்கின. “எனக்கு ஒரு பொண்ணு இருந்தா எப்படி கவனிப்பேனோ, அப்படி உன்னைப் பார்த்துக்கறேன்மா. இத்தனை நாள் உன் அருமை தெரியாம பேசிட்டேன். என்னை மன்னிச்சுடு!” என்றார். அவளுடைய அம்மா, பல மடங்கு சந்தோஷமாகத் திரும்பிப் போனார்.

உடல்நிலை சரியானதும், அவள் முதல் வேலையாக வைத்தியரிடம் ஓடினாள். நடந்ததை எல்லாம் சொன்னாள். “எனக்கு அவங்க மாமியார் இல்லை, அம்மா. அவங்க சாகறதை நான் விரும்பலை. எனக்கு வழி காட்டுங்க” என்றாள்.

வைத்தியர் சிரித்தார். “கவலைப்படாதே! நான் கொடுத்ததும் விஷம் இல்லை, சத்து மருந்து. நீ அவரிடம் அன்பு காட்டுவதாக நடத்தாயே, அதுதான் அவரை மாற்றியது. விஷம் உன் மனதில்தான் இருந்தது. நிஜமாகவே உன் மனதில் அன்பு பெருகியபோது, அந்த விஷம் முறிந்து போய்விட்டது” என்றார்.

உறவுகளுக்குள் விஷம் கொடுக்கத் துணிய வேண்டாம். அன்பை செலுத்துவதற்குத் துணிவோம். ●

# துணிவுடன் இன்டர்வியூவை எதிர்கொள்வது எப்படி?

ஐ.ஏ.எஸ்., ஐ.பி.எஸ்., போன்ற சிவில் சர்வீஸ் பதவிகளுக்கான ஐ.யு.பி.எஸ்.சி தேர்வுகளை எழுதும் பலரும் முதல்நிலைத் தேர்வு, முதன்மைத் தேர்வு ஆகியவற்றில் தேர்ச்சி பெற்றுவிடுகின்றனர். அவர்களில் பலர் தடுமாறும் ஒரே விஷயம், நேர்முகத் தேர்வு. ஒருவரின் அறிவையும் எழுத்துத் திறமையையும் சோதிப்பவை எழுத்துத் தேர்வுகள். நேர்முகத் தேர்வு என்பது ஒருவரின் சிந்திக்கும் திறனையும் பேச்சுத்திறமையையும் சோதிப்பது.

ஒருவர் எவ்வளவு தன்னம்பிக்கையுடன் இன்டர்வியூவை எதிர்கொள்கிறார், அச்சமோ, தடுமாற்றமோ இல்லாமல் எவ்வாறு கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்கிறார், சிக்கலான கேள்விகளுக்கு எப்படிச் சிந்தித்து விடையளிக்கிறார் என்பதையெல்லாம்தான் இன்டர்வியூவில் முக்கியமாகப் பார்க்கிறார்கள்.

2016-ம் ஆண்டு ஐ.ஏ.எஸ்., அதிகாரியாகத் தேர்வு செய்யப்பட்ட ஜிதின் யாதவ், ஐ.ஏ.எஸ்., இன்டர்வியூவை எப்படி எதிர்கொள்வது என்று டிப்ஸ் கொடுத்திருக்கிறார். ஐ.ஏ.எஸ்., இன்டர்வியூ என்றில்லை, எந்த வேலைக்கான இன்டர்வியூவையும் எதிர்கொள்ள உதவும் வழிகாட்டுதல்கள் இவை. அந்த டிப்ஸ்கள் இங்கே:

● இன்டர்வியூவில் நீங்கள் பேசும்போது, உங்களை இன்டர்வியூ செய்பவர் குறுக்கிட்டுப் பேசலாம். அந்த நேரத்தில் உடனே நீங்கள் பேசுவதை நிறுத்திவிட்டு, அவர் என்ன சொல்கிறார் என்பதைக் கவனியுங்கள். அதே சமயம், அவர்கள் பேசும்போதோ, கேள்விகள் கேட்கும்போதோ, இடையில் குறுக்கிடாதீர்கள்.

● ஒரு நேரத்தில் ஒரு கேள்விக்கு மட்டுமே பதில் சொல்லுங்கள். முந்தையை கேள்விக்குச் சொல்லாமல் விட்டுப் போன பதிலை, இந்தப் பதிலுடன் சேர்த்துச் சொல்லிக் குழப்பாதீர்கள். இது உங்களைச் சிக்கலான மனிதராக அடையாளம் காட்டும்.

● இன்டர்வியூவில் மற்றவர்கள் சொல்லும் அனுபவங்களைக் கேட்டு, எந்த முன்படிவுடனும் அறைக்குள் செல்லாதீர்கள். எதுவும் எழுதப்படாத ஒரு வெள்ளைத்தாள் போன்ற திறந்த மனதுடன் சொல்லுங்கள். 'இவர் சிடுமுஞ்சி', 'இவருக்கு நான் முழுக்கைச் சட்டை போட்டிருந்தால் பிடிக்காது' என்றெல்லாம் நினைத்துக்கொண்டு இன்டர்வியூவை அணுகினால், அந்த எரிச்சல் உங்கள் பதிலிலும் வெளிப்படும். அது உங்கள் வேலைவாய்ப்பிற்கு எந்த வகையிலும் உதவாது.

● உங்களுக்குத் தெரிந்த எல்லா விஷயங்களையும் இன்டர்வியூவில் கொட்டி, உங்களை நேர்காணல் செய்பவரை இம்பர்ஸ் பண்ண நினைக்காதீர்கள். 'இவர் சம்பந்தம் இல்லாமல் ஏதேதோ பேசுகிறார்' என்று அவர்கள் நினைக்கக்கூடும். கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லும்போது, இயல்பாகவே உங்கள் திறமைகள் பற்றிச் சேர்த்துச் சொல்லுங்கள்.

● 'எனக்கு எதுவுமே தெரியாத ஒரு விஷயத்தைப் பற்றிக் கேள்விகள் கேட்டுவிடுவார்களோ' என்ற பயத்துடன் இன்டர்வியூ அறையில் உட்காராதீர்கள். 'எனக்கு இந்த விஷயங்கள் நன்றாகத் தெரியும். அந்த சப்ஜெக்டில் கேள்விகள் கேட்டால் நான் சூப்பராகப் பதில் சொல்வேன்' என்று துணிவுடன் இருங்கள். உங்களுக்குத் தெரியாத ஒரு

விஷயத்தைத் தோண்டித் துருவி யாரும் கேட்கமாட்டார்கள்.

● இன்டர்வியூவுக்காகக் காத்திருக்கும்போது அடுத்தவர்களுடன் பேசாதீர்கள். 'எனக்கு இந்த சப்ஜெக்ட் நன்றாகத் தெரியும்', 'இந்தக் கேள்வியைத்தான் ஒவ்வொரு இன்டர்வியூவிலும் கேட்கிறார்கள்' என்பது போல அவர்கள் சொல்லும் கருத்துகள் உங்களுக்குப் பயத்தை ஏற்படுத்தக்கூடும்.

● இன்டர்வியூ அறைக்குள் செல்லும் போது உங்களுக்கு மோட்டிவேஷன் உச்சத்தில் இருக்க வேண்டும். அதுதான் வெற்றியைக் கொடுக்கும். எதிர்மறையாகப் பேசும் மனிதர்களை அந்த நேரத்தில் புறக்கணித்து விடுங்கள். 'இந்த இடத்துல இன்டர்வியூங்கற பேர்ல குதறி எடுப்பாங்க', 'ஓப்புக்கு இன்டர்வியூ பண்ணிட்டு குறுக்கு வழியில் ஆட்களை எடுத்துடுவாங்க' என்பது போலப் பேசுவோர் பக்கத்தில் உட்காராதீர்கள். விரக்தி உணர்வே ஏற்படும்.







புதிய மனிதர்களை ஒரு புதிய சூழலில் எதிர்கொள்வதுதான் இன்டர்வியூக்களின் தன்மை. அந்த நேரத்தில் எல்லோருக்குமே லேசான பதற்றம், பயம் இருக்கும். அது இயல்பானதுதான். வியர்த்து வழியும் அளவுக்குப் படபடப்பு ஏற்படுவது நல்லதல்ல. அதைக் கண்டுபிடித்து விடுவார்கள். எந்த டென்ஷனும் இல்லாமல் இயல்பாக இருப்பதும் சரியில்லை. 'இவர் எதையும் சீரியலாக எடுத்துக்கொள்ளாத ஆசாமி' என நிராகரித்துவிடுவார்கள். பயம் வேண்டாம், நியாயமான அளவு பதற்றத்துடன் இருங்கள்.

தன்னம்பிக்கை குறைந்து, பயம் ஏற்படும்போது ஒரு விஷயத்தை நினைவுபடுத்திக்கொள்ளுங்கள். 'வேலைக்குச் செல்லும் எல்லோரும் இந்தக் கட்டத்தை எதிர்கொள்ள வேண்டும். நம்மைவிடச் சமாரான திறமைசாலிகள் பலர் இன்டர்வியூவில் ஜெயித்து நல்ல பதவிகளில் அமர்ந்திருக்கிறார்கள். எனவே, நம்மாலும் முடியும்' என்று நம்புங்கள்.

உங்கள் தோற்றத்தைக் கண்ணியமாகக் காட்டும் ஆடைகளை அணியுங்கள். தோற்றத்திலும் ஒரு மிடுக்கும் பாந்தமும் வெளிப்பட வேண்டும். காதைக் கிழிக்கும் ட்யூனில் செல்போன் அலறுவது, மோசமான ஹேர்ஸ்டைல், மட்டமான வாட்ச் என்று பல காரணங்களால் தவறாக மதிப்பிடப்பட்டு வேலைவாய்ப்பை இழப்பவர்கள் நிறைய பேர்.

உங்களுக்குப் பதில் தெரியாத ஒரு கேள்வி கேட்கப்படும்போது, தவறான பதிலை எப்போதும்

சொல்லாதீர்கள். 'எனக்கு இது தெரியவில்லை' என்று வெளிப்படையாகச் சொல்லிவிடுங்கள். நேர்மையாக இப்படிச் செய்பவர்களை எல்லோருக்கும் பிடிக்கும்.

கேள்விகளை அவர்கள் கேட்க ஆரம்பிக்கும்போதே மனசுக்குள் பதிலை ரெடி செய்யாதீர்கள். அது அரைகுறை பதிலாக மாறிவிடும். கேள்விகளை முழுதாக உள்வாங்க மாட்டீர்கள். அவர்கள் முழுதாகக் கேள்வியைக் கேட்டு முடித்ததின் பதில் சொல்லுங்கள். பேசுவதைப் போலவே, அடுத்தவர் பேசுவதைக் கவனிப்பதும் இன்டர்வியூவில் முக்கியமான அம்சம்.

'இந்த வேலை கிடைக்கலைன்னா எனக்கு எதிர்காலமே இல்லை', 'இந்த வேலைதான் எனக்கு ஒரே வாய்ப்பு' என்பது போன்ற கெஞ்சல்கள், பிரார்த்தனைகள் உங்களைத் தகுதி குறைவானவராகக் காட்டக்கூடும். 'இந்த வேலைக்கு நான் நூறு சதவிகிதம் தகுதியானவர்' என்பதை இன்டர்வியூவில் நிரூபிப்பது மட்டுமே உங்கள் கடமை. அதைச் செய்துவிட்டால், தானாக வேலை கிடைக்கும்.

உங்களைப் பதற்றத்தில் ஆழ்த்துவதற்காக, பயமுறுத்துவதற்காக வேக வேகமாக அடுத்தடுத்து கேள்விகள் வீசப்படலாம். டென்ஷன் ஆகாமல் நிதானமாகப் பதில் சொல்லுங்கள்.

உங்கள் அறிவை மட்டுமின்றி, பண்பையும் சோதிப்பதே இன்டர்வியூவின் முக்கியமான அம்சம். எனவே, நல்ல பண்புகளை வெளிப்படுத்துங்கள். ●



# குழந்தைக்கு துணியை ஊட்டுங்கள்!

ஐந்து வயதைத் தொடும்வரை குழந்தையின் மூளை வேகமாக வளர்ச்சி அடைகிறது. அந்த நாட்களில் அவர்கள் விளையாடவும் கற்றுக்கொள்ளவும் ஏற்ற சூழல் அவர்களுக்குக் கிடைக்க வேண்டும். குழந்தைகள் இயல்பாகவே புதிய விஷயங்களில் ஆர்வம் காட்டுவார்கள். புதிய முயற்சிகளைச் செய்வார்கள், இந்த முயற்சிகளின் மூலமே 'இது பாதுகாப்பானதா அல்லது ஆபத்தானதா' என்ற முடிவுக்கு அவர்கள் வருகிறார்கள்.

குழந்தைக்கு எது அச்சம் தருகிறது என்பதைக் கணிக்க முடியாது. இருட்டைப் பார்த்துப் பயப்படுவார்கள், தனிமையாக இருக்க அஞ்சுவார்கள், சிலர் நாய்களைக் கண்டு அஞ்சுவார்கள், குறிப்பிட்ட சில மனிதர்களைப் பார்த்துப் பயப்படுவார்கள், சில சத்தங்களுக்குப் பயப்படுவார்கள். எதற்காக அந்தப் பயம் என்று அவர்களுக்குச் சொல்லத் தெரியாது. வளரும் பருவத்தில் ஏற்படும் பயம் மனநிலையை வெகுவாகப் பாதிக்கக்கூடியது. அதைத் தீர்க்காவிட்டால், பலவிதமான பின்விளைவுகள் ஏற்படும். உடல்நலக் கோளாறுகள், ஞாபகமறதி, படிப்பில் மந்தமடைதல் போன்ற பிரச்சனைகளும் ஏற்படலாம்.

குழந்தையின் மனநிலையையும் உடல்திறனையும் புரிந்துகொண்டு, அவர்களைத் துணிச்சலமிக்கவர்களாக வளர்க்க வேண்டும். ஒரேயடியாக அவர்களைப் பொத்திப் பொத்தி வளர்த்து, எல்லாவற்றுக்கும் பெற்றோரைச் சார்ந்திருப்பவர்களாக மாற்றவும் கூடாது; தனியாக எதையும் எதிர்கொள்ளுமாறு தவிக்கவிடவும் கூடாது.



சில குழந்தைகள் எல்லாவற்றுக்கும் பயப்படுவார்கள், சிலர் எதற்குமே பயப்பட மாட்டார்கள். உங்கள் குழந்தைகள் எப்படிப்பட்டவர்கள் என்பதை உணர்ந்துகொண்டு அவர்களின் அச்சங்களைத் தீர்ப்பது உங்கள் கடமை. அதற்குச் சில வழிகள்:

❖ அவர்களின் பயத்துக்கான காரணத்தை அறியுங்கள். அதை அவர்களே சொல்லட்டும். அந்தக் காரணத்தைத் தெளிவுபடுத்துங்கள். உதாரணமாக, குழந்தை இருட்டைப் பார்த்துப் பயந்தால், இருட்டில் ஆபத்தாக ஒன்றும் இல்லை என்பதை எடுத்துக் கூறி, டார்ச் அடித்துக் காட்டி ஒன்றுமே இல்லை என்பதை நிரூபியுங்கள்.

❖ குழந்தைகளின் பயத்தை அவர்களின் கண்களால் அணுக வேண்டும். நமக்கு கம்பளிப்பூச்சியைப் பார்த்தால்

பயம் வராது. அது எதுவும் செய்யாது என்பது நமக்குத் தெரியும். குழந்தைகளுக்கு அது தெரியாது அல்லவா? 'எல்லாத்துக்கும் பயப்படறியே' என்று கிண்டல் செய்யாமல், நமக்குத் தெரிந்த அறிவை அவர்களுக்கு ஊட்டி அச்சம் தெளியவைக்க வேண்டும்.

❖ குழந்தைகள் இருக்கும் சூழல் நன்றாக உள்ளது என்பதை உறுதிசெய்து, அவர்களின் பாதுகாப்பு உணர்வைப் பலப்படுத்துங்கள். எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் பெற்றோர் நம்முடன் இருப்பார்கள் என்ற பாதுகாப்பு உணர்வை அவர்கள் மனதில் பதியும்படி ஏற்படுத்த வேண்டும்.



❖ உண்மையான பயத்தை அவர்களுக்குத் தெளிவுபடுத்துங்கள். உதாரணமாக, கட்டிலின் அடியில் ஏதோ இருக்கிறது என்று குழந்தை பயந்து அழும். ஆனால் உண்மையில் கட்டிலின் அடியில் போய் எதையோ எடுக்கும்போது குழந்தைக்கு அடிபட்டிருக்கலாம். அவர்களிடம் பேசி, பயத்தை அகற்றுங்கள்.

❖ பெற்றோர்கள் தங்கள் பயத்தைக் குழந்தைகளுக்குக் கடத்தக்கூடாது. எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு விஷயத்தில் பயம் இருக்கும். அர்த்தமுள்ள பயங்களைக் குழந்தைக்குக் கற்றுக்கொடுங்கள். உதாரணமாக, பாம்பைக் கண்டால் ஒதுங்கி விலகிவிட வேண்டும். தெருநாய் குரைத்தால் கவனமாக அதைக் கையாள வேண்டும். இதையெல்லாம் சொல்லலாம். ஆனால், கரப்பான் பூச்சிக்கு பயந்து, அதையெல்லாம் குழந்தைக்குக் கடத்தக்கூடாது.

❖ பயத்தின் பின்னுள்ள அறிவியலை உணர்த்துங்கள். டி.வி., யில் பேய் படங்களைப் பார்க்கும்போதோ, மொபைல் கேம் விளையாடும்போதோ சில காட்சிகளைக் கண்டு அவர்கள் பயப்படலாம். அந்த நேரத்தில் எவ்வாறு அக்காட்சிகள் உருவாக்கப்படுகின்றன என்று அவர்களுக்கு விளக்குங்கள். அது தொடர்பான தொழில்நுட்பம் பற்றியும் தெளிவாகச் சொல்லுங்கள்.

❖ பயத்தைத் துறந்து அச்சமின்றி வாழ்வதால் கிடைக்கும் பலன்களை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள். மனத்தில் குழப்பங்கள் இல்லாமல் மற்ற விஷயங்களில்

கவனம் செலுத்திச் செயல்களைச் செய்ய முடியும் என்பதைச் சுட்டிக் காட்டுங்கள்.

❖ ஏற்கனவே சில பயங்களிலிருந்து அவர்கள் மீண்டு வந்திருப்பார்கள். அந்த வெற்றிகளைச் சுட்டிக்காட்டி, 'இதேபோல இம்முறையும் உங்களால் துணிவுடன் மீண்டு வர முடியும்' என்று ஊக்கப்படுத்துங்கள்.

❖ அவர்களுக்குப் புரியாத விஷயங்களைச் சொல்லாதீர்கள். குழந்தைகளின் வயதுக்கு ஏற்றபடி, மனமுதிர்ச்சிக்குப் பொருத்தமாக எந்த விஷயத்தையும் சொல்ல வேண்டும். குழந்தைகள் எழுப்பும் சந்தேகங்களுக்கு நம்பகமான பதிலை அவர்களுக்குப் புரியும் விதத்தில் சொன்னால் பயத்திலிருந்து விடுபடுவார்கள்.

❖ அர்த்தமுள்ள பயங்களை அகற்ற நினைக்காதீர்கள். முதலைகள் நீந்தும் ஆற்றில் இறங்குவது உயிருக்கே ஆபத்து எனும் போது, அதில் குதிப்பது சாகசமில்லை. அந்த ஆற்றில் கால் வைக்கவே பயப்பட வேண்டும். இதுபோன்ற நியாயமான பயங்களுக்கும், இருட்டு அறைக்குள் பேய் இருக்கிறது என்பது போன்ற அபத்தமான பயங்களுக்கும் இருக்கும் வித்தியாசத்தை அவர்களுக்கு உணர்த்துங்கள்.

❖ ஒரு நாளில் திடீரென பயத்தைத் துறந்துவிட்டுத் துணிச்சல்காரராக மாற முடியாது. படிப்படியாகப் பய உணர்விலிருந்து விலக வேண்டும். குழந்தைக்கு வழிகாட்டி, இதைச் செய்யத் தூண்டுங்கள்.

❖ 'நான் மோசமான பயந்தாங்கொள்ளி' என்று குழந்தைகள் குற்ற உணர்வுக்கு ஆளாகக்கூடாது. 'இது இயல்புதான். வளர்ந்த பெரியவர்களே கூட இதைவிட மோசமாகப் பயப்படுகிறார்கள்' என்று அவர்களுக்குப் புரிய வைப்புகள்.

❖ குழந்தைகள் காரணமில்லாமல் பயந்து ஆர்ப்பாட்டம் செய்தால் கொஞ்சம் கவனமாக இருங்கள். குழந்தைகளின் சுற்று வட்டாரம், நட்பு வட்டம் என அனைத்தையும் கண்காணித்து வழிநடத்துங்கள். அவர்கள் சொல்லதை முழுமையாகக் கேளுங்கள். அதை அறிவின கண்களால் அலசிப் பார்க்கச் சொல்லுங்கள். அவர்களுக்குப் பிடித்த இடத்திற்கு அழைத்துச் சென்றோ, பரிவாக அரவணைத்துப் பேசியோ அவர்களின் மனநிலையை மாற்றுங்கள்.

❖ எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் குழந்தைக்கு ஆதரவாக இருங்கள். அவர்களின் தன்னம்பிக்கையை வளர்த்துவிடுங்கள். அவர்களைச் சுயமாக முடிவெடுக்கப் பழக்குங்கள். எந்தச் செயலைச் செய்தாலும் சிறப்பாகச் செய்ய வேண்டும் என்பதையும், அதே நேரத்தில் அதன் முடிவு பற்றிக் கவலைப்பட வேண்டாம் என்பதையும் வலியுறுத்துங்கள். இதன்மூலம் தேவையில்லாத பயம், டென்ஷன் தானாகவே குறைந்துவிடும். ●



**வி**டு என ஒன்று இருந்தால், அங்கு அழைப்பு மணி அவசியம். 'யார் யாரோ அடிக்கடி வந்து காலிங் பெல்லை அடிக்கிறார்கள். எரிச்சலாக வருகிறது' என்று காலிங் பெல்லைக் கழற்றிவிடுவீர்களா? அது சாத்தியமில்லை. பய உணர்வும் அப்படிப்பட்டதே! பல சந்தர்ப்பங்களில் பயம் குறித்த அலாரம் மனத்தில் அடிக்கும். அந்தப் பயங்களைத் துறந்து பக்குவமாக வாழ்வது எப்படி?

☞ எது உங்களுக்குப் பயம் தருகிறது என்பதைக் கண்டறியுங்கள். நிறைய பேர் தங்களைத் தைரியமானவர்களாகக் காட்டிக்கொள்ள விரும்பி, பயங்களை வெளிப்படுத்த மாட்டார்கள். பயத்தை அடையாளம் கண்டு, அதற்கான காரணத்தையும் கண்டுபிடியுங்கள்.

☞ எந்தெந்த விஷயங்களை நீங்கள் துணிச்சலாகச் செய்கிறீர்கள் என்று பட்டியல் போடுங்கள்.

அதேபோன்ற துணிச்சலை எல்லாச் சூழல்களிலும் உருவாக்கிக்கொள்வது எப்படி என்று யோசியுங்கள்.

☞ மாற்றங்களைத் தயங்காமல் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். எந்தச் சூழலிலும் இருக்கும் எல்லா வாய்ப்புகளையும் ஆராயுங்கள். இதைச் செய்பவர்களுக்கு 'இப்படி ஆகிவிடுமோ', 'இது தோற்றுவிடுமோ' என்ற அச்சம் வராது. வாய்ப்புகளும் வளர்ச்சியும் உறுதியாகும்.

☞ வாழ்க்கை, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என்று எதிலுமே அலுப்பு ஏற்பட அனுமதிக்காதீர்கள். உங்களைச் சுற்றியிருக்கும் சூழலைச் சவாரசியம் ஆக்கிக்கொண்டே இருங்கள்.

☞ நாம் என்ன செய்கிறோம், அதன் விளைவாக என்ன எதிர்பார்க்கிறோம் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். உங்கள் எதிர்காலம் குறித்த இனிய கற்பனைகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். அதை அடைவதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள்.

☞ ஒரு சிறந்த வழிகாட்டியைத் தேடுங்கள். அச்சங்களிலிருந்து மீண்டு அவர்கள் எப்படிச் சாதனைகள் புரிந்தார்கள் என்பதைக் கேளுங்கள். ஒரு வேளை உங்கள் துறையில், அல்லது நீங்கள் நினைக்கும் ஒரு வழிகாட்டியைப் பார்க்க முடியாமல் போனாலும் பரவாயில்லை. வெற்றி பெற்ற மனிதர்களின் வாழ்க்கைக் கதைகளைப் படியுங்கள். துணிச்சல் தானாக வந்துவிடும்.

☞ எல்லோரும் செய்யும் ஒரு செயலை அதேபோலவே செய்தால், அவர்களுக்கு என்ன பலன் கிடைக்கிறதோ அதுதான் நமக்கும் கிடைக்கும். எதையும் வித்தியாசமாகச் செய்ய முயலுங்கள். உங்களின் கற்பனைத்திறனும் படைப்பாக்கத் திறனும் வளர்ந்தால் இது சாத்தியமாகும்.

☞ உங்களின் எல்லா நாளும் ஒரே மாதிரி இருந்தால் அலுத்துவிடும். ஒவ்வொரு நாளிலும் வித்தியாசம் காட்டுங்கள். புதுப்புது முயற்சிகளைச் செய்யுங்கள். எந்தச் சூழலிலும் உங்களுக்குப் பயம் ஏற்படாது.

☞ எதிர்பாராத ஏதோ ஒன்று நடக்கும்போது, 'நாம் நினைத்தது ஒன்று, நடப்பது வேறு ஒன்றாக இருக்கிறதே' என்ற சோர்வு பலருக்கு ஏற்படும். அதுதான் பயத்துக்கு விதை போடுகிறது. எதிர்பாராததை எப்போதும்

# அச்சம் தவிர்க்கும் அழகான வாழ்க்கை!





எதிர்பாருங்கள். உங்கள் திட்டங்களை எந்த நேரத்திலும் மாற்றத் தயாராக இருங்கள்.

உங்களுக்கு நீங்கள் சவால் விட்டுக்கொண்டு புதிய பயிற்சிகளை எடுங்கள். 'எனக்கு இதெல்லாம் வராது, என்னால் இதையெல்லாம் செய்ய முடியாது' என்று நீங்கள் பயந்து பின்வாங்கிய பல விஷயங்களை உங்களால் துணிச்சலுடன் செய்ய முடியும்.

மனத்தில் நினைப்பதை வெளிப்படையாகச் சொல்லுங்கள். அடுத்தவர்களைப் புண்படுத்த வேண்டாம், கடினமான சொற்களைப் பேசி எவரையும் காயப்படுத்த வேண்டாம். ஆனால், எந்த விஷயத்திலும் உங்களுக்கு என்று ஒரு கருத்து இருக்கும் அல்லவா? அதைத் துணிச்சலாக வெளிப்படுத்துங்கள்.

அடுத்தவர்கள் மனம் குளிர வேண்டும் என்பதற்காகப் பொய்யான சில விஷயங்களைப் பேச வேண்டியிருக்கும். செய்ய வேண்டியிருக்கும். அதை முதலில் குறைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் விருப்பங்கள், தேர்வுகள் அடிப்படையில் முடிவுகளை எடுக்க ஆரம்பித்தால், துணிச்சல் தானாக வரும்.

எதையுமே பெரிதாகத் திட்டமிடுங்கள். அதற்கு ஏற்றபடி உங்கள் முயற்சிகளையும் செயல்களையும் மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். நீங்கள் முயற்சி செய்யாதவரை, இதெல்லாம் சாத்தியமாகுமா என்பது உங்களுக்கே தெரியாது. சிறிய செயல்களைச் செய்து பாதுகாப்பாக வாழ்வது நிறைவைத் தருவதில்லை. பெரிதாக முயற்சி செய்து, துணிச்சலுடன் அதற்காக உழைப்பதே ஒருவரின் வாழ்வை மாற்றுகிறது.

நீங்கள் எவ்வளவு மதிப்புக்குரியவர் என்பது உங்கள் மனத்துக்குத் தெரியும். அந்த மதிப்புக்குக் குறைவான எந்தச் செயலையும் செய்யாதீர்கள். உங்கள் மதிப்பை உயர்த்தும் முயற்சிகளிலேயே இறங்குங்கள். அது உங்கள் வாழ்வை மாற்றும். தைரியமாக முன்னேறிய மனிதர் என்ற அடையாளத்தை உங்களுக்குக் கொடுக்கும்.

எதிர்மறை எண்ணங்கள் உங்கள் மனத்தில் நுழையாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். அது உங்களைப் பலவீனமாக்கி, உங்கள் தன்னம்பிக்கையைச் சிதைத்துவிடும். எப்படிப்பட்ட மோசமான சூழலையும் நேர்மறை மனநிலையுடன் அணுகுவது உங்களை வலிமையான மனிதர் ஆக்கும்.

உங்கள் திறமை மீது நம்பிக்கை வையுங்கள். கல்வி, பயிற்சி மற்றும் அனுபவங்கள் மூலம் அதை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தடைகள் மற்றும் பிரச்சனைகளைத் தாண்டி என்னால் ஜெயிக்க முடியும் என்று நினைப்பவர்களின் மனத்தில் அச்சம் நுழைய முடியாது.

தயக்கமின்றி ரிஸ்க் எடுங்கள். அதில் தோல்விகளும் ஏற்படலாம். வெற்றியை அனுபவிக்கும்

## வாசகர் கடிதங்கள்!



நற்செயல்கள் செய்து வாழ்வில் வளம் பெற வழிகாட்டிய 'வெண்மை' செயல் சிறப்பிதழ் பயனுள்ளதாக இருந்தது. ஒவ்வொரு மாதமும் வித்தியாசம் காட்டி எங்களைக் கவரிகிறது 'வெண்மை'.

- ஆர்.சிவசங்கரி, விழுப்புரம்.

செயல்வீரர்களை உதாரணம் காட்டி, 'சொற்களில் அல்ல, செயல்களில் நம் கவனத்தைக் குவிப்போம்' என்று திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் எழுதியிருந்த கடிதம் அருமை. அவரின் எழுத்துகள் தன்னம்பிக்கை ஊட்டும் பொக்கிஷங்கள்.

- ந.ஈஸ்வரன், காந்திபுரம், கோவை.

எப்படிப்பட்ட செயல்களால் முன்னேற்றம் பெற முடியும் என்று வழிகாட்டிய 'வெண்மை' செயல் சிறப்பிதழைப் படித்துவிட்டுப் பத்திரமாகப் பாதுகாத்திருக்கிறேன்.

- எம்.சொக்கநாதன், கதிர்காமம்,  
புதுச்சேரி.

ஒவ்வொரு மாதமும் வெவ்வேறு பயனுள்ள தலைப்புகளில் தகவல்களை அள்ளி வழங்கும் 'வெண்மை' இதழ்கள், ராமராஜ் ஆடைகள் போலவே மதிப்பிற்குரியவை.

- எஸ்.பன்னீர்செல்வம், ஜெயநகர்,  
பொங்களுரு.

அதே பக்குவத்துடன் தோல்வியையும் அணுகுங்கள். அதைக் கற்றுக்கொள்ளும் வாய்ப்பாகவே கருதுங்கள்.

தடைகளைச் சந்திக்காமல் யாரும் வளர்ந்தது கிடையாது. தடைகள் குறுக்கிட்டால் சோர்ந்து போகாதீர்கள். எதிர்காலம் இருண்டுவிட்டதாகப் பயப்படாதீர்கள். அவற்றை வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்பாகக் கருதுங்கள். அணை என்பது ஒரு நதியின் போக்கில் குறுக்கிடும் தடைதான். ஆனால், அது எவ்வளவோ நிலங்களை வளப்படுத்துகிறது! அப்படி எதையும் பயனுள்ளதாக நினையுங்கள்.

அதிகம் பேர் போகாத பாதையில் போவது அச்சம் தரலாம். ஆனால், அதுதான் உங்களை வித்தியாசப்படுத்தும். எது நடந்தாலும், எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் தொடர்ந்து முன்னேறிக் கொண்டே இருங்கள்.

அச்சமற்றவராக  
நீங்கள் மாறும்போது,  
எல்லையற்ற  
வாய்ப்புகள் உங்களைத்  
தேடி வரும்.

உங்கள்  
எதிர்காலத்தை  
உங்களின் பயமே  
தீர்மானித்துவிட  
அனுமதிக்காதீர்கள்.

அச்சமற்றவராக நீங்கள்  
வாழ்வதில்லை என்றால்,  
நீங்கள் முழுமையான  
வாழ்வை வாழ்வதில்லை  
என்று அர்த்தம்.

துணிச்சலாகச் செயல்படும்  
மனிதர்களுக்கே,  
வாய்ப்புகள் மட்டுமின்றி  
அதிரஷ்டமும்  
கைகொடுக்கும்.

அச்சமே இல்லாமல் வாழ்வது  
சாத்தியமில்லை. ஆனால், நம்  
பயத்தை எப்படிக் கட்டுப்படுத்துவது,  
அதிலிருந்து எப்படி விடுபடுவது  
என்பதைக் கற்றுக்கொள்ள  
வேண்டும். அப்போதுதான்  
அச்சமற்ற வாழ்வு சாத்தியம்.

ஒருவருடைய துணிச்சலின்  
அளவைப் பொறுத்தே  
அவரின் வாழ்க்கை  
விரியவோ, சுருங்கவோ  
செய்யும்.

உங்கள்  
மனதில் இருக்கும் பயம்  
உங்களை உந்தித்தள்ள  
அனுமதிக்காதீர்கள். உங்கள்  
இதயத்தில் இருக்கும்  
கனவுகள் உங்களை  
வழிநடத்தட்டும்.

எதற்கெல்லாம்  
பயப்படத் தேவையில்லை  
என்பதை  
அறிந்துகொள்வதுதான்  
உண்மையான வீரம்.

உங்கள்  
இலக்குகளில் கவனம்  
செலுத்துங்கள்,  
உங்கள்  
பயத்தில் கவனம்  
போகக்கூடாது.

நீங்கள் வாழ்வில்  
அடைய ஆசைப்படும்  
எல்லாமே, அச்சத்தைத்  
தாண்டிய அடுத்த  
பக்கத்தில்தான்  
இருக்கின்றன.

தோல்வி வந்துவிடுமோ  
என்று பயப்படாதீர்கள்.  
முயற்சியே செய்யாமல்  
இருக்கிறோமே என்று  
பயப்படுங்கள்.

மகத்தான செயல்களைச்  
செய்யவே இந்தப் பூமியில்  
நீங்கள் பிறந்திருக்கிறீர்கள்.  
உங்கள் வாழ்வை  
அர்த்தமுள்ள வழியில்  
வாழுங்கள். துணிச்சலை  
ஒவ்வொரு தருணத்திலும்  
வெளிப்படுத்துங்கள்.

நம்மால் தாண்ட  
முடியாத பயத்தின்  
கவர்களே, நம் மகிழ்ச்சியை  
அடைவதற்குத் தடையாகக்  
குறுக்கே நிற்கின்றன.

துணிவு

வீரம் என்பது பயத்தைத் துறப்பது அல்ல, பயத்தை எதிர்கொண்டு துணிச்சலாக முடிவுகளை எடுத்து முன்னேறுவது!

புதிதாக எதையேனும் கற்றுக்கொள்ள விரும்புகிறீர்களா? அப்படியானால் புதிதாக எதையாவது நீங்கள் செய்ய வேண்டும். தப்பு செய்துவிடுவோமோ என்ற பயம் இல்லாமல் அதைச் செய்ய வேண்டும்.

பிரச்சனைகளைச் சகித்துக்கொள்ளாமல் எதிர்கொள்ளத் துணியுங்கள். பயந்தால் வரலாறு படைக்க முடியாது.

உங்கள் இலக்கு எதுவோ, உங்களின் செயல் எதுவோ, அதை எத்தனை முறை விழுந்தாலும், எத்தனை முறை தோற்றாலும், மீண்டும் அதே முயற்சியுடன் செய்வதற்குப் பெயர்தான் துணிவு.

அச்சமற்ற நம்பிக்கை, உங்கள் பாதையில் குறுக்கிடும் மலைகளைக்கூடத் தகர்க்கும் வல்லமை படைத்து. சந்தேகத்துடன் கூடிய பயம், இனிமையான பாதையிலும் மலைகளைத் தடைகளாகக் குறுக்கிட வைக்கும் தன்மை கொண்டது.

வாய்வில் உங்கள் முன்பு இரண்டே வாய்ப்புகள்தான் உள்ளன. ஒன்று, அச்சம் உங்களை வென்றுவிட அனுமதிப்பது. அல்லது அச்சத்தை நீங்கள் வெல்வது. எப்போதும் இரண்டாவது வாய்ப்பைத் தேர்வு செய்யுங்கள்.

ஒரு செயலை ஆரம்பிக்கும் துணிவு உங்களுக்கு இருந்தால் போதும், அதில் வெற்றியை அடையும் வலிமை உங்களுக்குக் கிடைக்கும்.

தடைகள் ஏற்படும்போதெல்லாம் துணிவுடன் செயல்பட்டால்தான் முன்னேற முடியும்.

பணிவு வேண்டும்; ஆனால் கோழைத்தனம் கூடாது. துணிவு வேண்டும்; ஆனால் தலைக்கனம் கூடாது.

எதிரே இருக்கும் இன்னொரு கரை கண்ணுக்குத் தெரியாவிட்டாலும், துணிச்சலுடன் கடலில் இறங்குபவர்களே அதைக் கடந்து அடுத்த கரைக்குச் செல்ல முடியும்.

சுதந்திரம் இருக்கும் இடத்தில்தான் மகிழ்ச்சி சாத்தியமாகிறது. துணிச்சல் இருக்கும் இடத்தில்தான் சுதந்திரம் சாத்தியமாகிறது.

அதிகம் பயணிக்காத பாதைகளில் செல்லும் துணியை வளர்த்தெடுங்கள். அதுதான் உண்மையான தலைமைப் பண்பு.

மொழிகள்

# தற்காப்பு

கற்றுக்கொள்ளுங்கள்!



‘ஒரு பெண் நள்ளிரவில் எப்போது தனியாகத் தைரியமாகச் சாலையில் நடந்துபோக முடிகிறதோ, அப்போதுதான் நாட்டிற்கு உண்மையான சுதந்திரம் கிடைத்ததாக அர்த்தம்’ என்று சொன்னார் காந்தி. பெண்கள் பற்றிப் பேசும்போதெல்லாம், இந்தியா முழுவதும் அதிகம் பயன்படுத்தப்படும் மேற்கோள் இதுதான். தனியாக மட்டுமல்ல, மற்றவர்கள் துணையுடனும் முன்னிரவில்கூடப் பெண் நடமாட முடியாது என்பதுதான் யதார்த்தம். செய்திகள் மூலம் வெளிச்சத்திற்கு வரும் உதாரணங்கள் நமக்கு இதையே உணர்த்துகின்றன.

கல்வி, பொருளாதாரம், வேலை என எல்லாவற்றிலும் வெற்றிக்கொடி கட்டுகிற பெண்களை, அவர்களின் உடல் மீது தாக்குதல் நடத்தி முடக்கப் பார்க்கிறது சமூகம். இதுபோன்ற சந்தர்ப்பங்களில், பெண்கள் தங்களைத் தற்காத்துக்கொள்ள துணிச்சலுடன் இயங்க வேண்டும். தற்காப்பு யுத்திகளைக் கற்றுக்கொண்டால், தானாக துணிச்சல் வந்துவிடும். அதற்குச் சில ஆலோசனைகள் இங்கே..

❖ வீட்டை விட்டு வேலைக்காகவோ, படிப்பதற்காகவோ, வேறு எதற்காகச் சென்றாலும், ‘வெளுத்தது எல்லாம் பால்’ என்று கண்ணை மூடி நம்பாமல், மற்றவர்களிடம் விழிப்புணர்வுடன் இருக்கப் பழக வேண்டும்.

❖ கராத்தே, களரி எனத் தற்காப்புக் கலைகளை எல்லாப் பெண்களும் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. அது தேவையும் இல்லை. உடல்நீதியான தாக்குதல் நடக்கும்போது, மனரீதியாகத் துணிச்சலைக் கைவிடாமல் இருப்பது முதல் பாடம்.

❖ யாருமில்லாத இடங்களில் தனியாக இருப்பதைத் தவிர்ப்பது நல்லது. உடன் சிலராவது இருக்கும்படிப் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்நியமான இடத்தில் தனியாக இருக்கவே கூடாது. அலுவலகத்திலும் கூடத் தனியாக இருக்கும் சந்தர்ப்பங்களைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

❖ டீவீலர், கார் என வாகனங்கள் ஓட்டுகிற பெண்கள், வெளியே செல்லும்போது, தூரத்தில் வாகனங்களை நிறுத்தாமல் இருப்பது நல்லது. உதாரணத்திற்கு ஷாப்பிங் முடித்துவிட்டு, வாகனம் எடுக்க இரவில் கொஞ்ச தூரம் நடந்து வர நேரிட்டால், அது பாதுகாப்புக்கு ஆபத்து தரலாம். இயன்றவரை நீங்கள் செல்லும் இடத்தின் வாசலிலேயே வாகனத்தை நிறுத்தவும்.

❖ அந்நிய இடங்களில், பொது இடங்களில் பெண்கள் தாங்கள் குடிக்க இருக்கிற குளிர்பானத்தை உடனே குடித்துவிட வேண்டும். மேஜையில் வைத்துவிட்டுச் சற்று எழுந்து போனால்கூட அதில் மயக்க மருந்தோ, வேறு எதையோ பிறர் கலந்து வைத்துவிட வாய்ப்புண்டு. அல்லது, உங்கள் குளிர்பானத்தை உங்கள் கையிலே வைத்திருக்கவும். மேஜை மீது வைத்துவிட்டுச் செல்ல வேண்டாம்.





❖ இப்போது கால்சென்டர், பிபிஓ போன்றவற்றுக்குப் பெண்கள் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கிறது. நள்ளிரவில் கூட நிறுவனம் ஏற்பாடு செய்யும் வாகனத்தில் வேலைக்குப் போக வேண்டியிருக்கிறது; அல்லது வேலை முடிந்து நேரம் கழித்து வீட்டிற்கு வர வேண்டியிருக்கிறது. அப்போது காரில் ஏறும் முன்பு டிரைவரை முதலில் கவனிக்க வேண்டும். அவர் குடித்திருக்கிறாரா என்பதை அவர் கண்களே காட்டிவிடும். காரில் டிரைவருக்குப் பக்கத்தில் சம்பந்தமில்லாத ஆள் யார் உட்கார்ந்திருந்தாலும் காரில் ஏறக் கூடாது. “அந்த ஆள் காரில் இருந்தால் நான் காரில் வரமாட்டேன்” என்று உறுதியாகச் சொல்லிவிட வேண்டும்.

❖ எங்கிருந்து வீட்டிற்கு வருவதாக இருந்தாலும், காரிலோ, பஸ்ஸிலோ ஏறி உட்கார்ந்தவுடன், வீட்டிற்குத் தகவல் சொல்லிவிட வேண்டும். வாட்ஸ்அப் மூலம் லைவ் லொகேஷன் ஷேர் செய்யும் வசதி உள்ளது. குடும்பத்தினருக்கு அப்படி ஷேர் செய்தால், அவர்கள் உங்கள் பாதுகாப்பை உறுதி செய்வார்கள். காவலன் செயலியை செல்போனில் டவுன்லோடு செய்து வைத்துக்கொள்ளவும். ஆபத்து நேரத்தில் அது கைகொடுக்கும்.

❖ வாகனத்தில் ஏறியவுடன் செல்போனைக் கையில் எடுத்துப் பேசுவதோ, தூங்குவதோ கூடாது. சுற்றிச் சந்தேகப்படும்படி ஏதாவது உள்ளதா எனக் கவனிக்க வேண்டும். குடித்துவிட்டு யாராவது இருந்தால் சுதாரிப்புடன் இருப்பது நல்லது.

❖ தனியாக இருக்கும்போது, ஆண்களின் பாலியல் ரீதியான தொந்தரவு இருந்தால், சண்டை போடாமல் சமயோசிதமாகச் சமாளிக்க முடியும். தவறு செய்தவர்கள் பயத்தில் நம்மைத் தாக்காமல் இருப்பது முக்கியம்.

❖ தேவைப்படும்போது ஆணின் தாக்குதலில் இருந்து தப்பித்து ஓடி, தன்னைப் பாதுகாத்துக்கொள்ள வேண்டும். அவ்வாறு தப்பிக்கும்போது ஆணைத் தாக்க வேண்டிய தேவையிருந்தால் நிச்சயமாகத் தாக்க வேண்டும்.

❖ ஆண்களின் உடலில் சில பகுதிகள் மிக மென்மையானவை. அந்தப் பகுதிகளில் தாக்கினால் அவன் விட்டுவிடுவான். உதாரணமாகப் பின்னாலிருந்து பிடிக்கும் ஆணை ஒரு பெண் தனது முழுங்கையால் அவனுடைய விலா எலும்பில் ஓங்கி இடித்தால் அவன் நிலைகுலைந்து விடுவான். மார்புக்குக் கீழே, வயிற்றுக்கு மேலே உள்ள மையமான பகுதியில் இடித்தாலும் அவனால் தாங்க முடியாது. தொண்டைக் குழிக்கு அருகில், நெற்றிப் பொட்டில், இடுப்புக்குக் கீழே எல்லாம் தாக்கினால் ஆண் எழுந்துகொள்ளவே முடியாது.

❖ பெண்கள் தங்கள் கைப்பையில் ஒரு விசிலை வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஆணின் தாக்குதல் நிகழும்போது அந்த விசிலால் ஒலியெழுப்பினால் அக்கம்பக்கம் உள்ளவர்களின் கவனத்தை ஈர்க்க முடியும். இப்போது பெப்பர் ஸ்பிரே போன்ற தற்காப்புப் பொருட்கள் வந்துவிட்டன. அவற்றையும் பயன்படுத்தலாம்.

❖ துப்பட்டாவின் நுனிகள் முதுகுப்புறம் வரும்படிப் போட்டால் பின்புறமிருந்து துப்பட்டாவை இழுப்பார்கள். அப்போது நமது உடைகள் கிழிந்துவிடும். கழுத்து நெரிபடும். முன்புறம் போட்டால் இந்தப் பிரச்சனையில்லை.

❖ கூட்ட நெரிசல் இருக்கும் இடங்களுக்கு விலையுயர்ந்த நகைகளை அணிந்து போகக்கூடாது. பல பெண்களுக்கு அவர்கள் அணிந்திருக்கும் நகைகளே ஆபத்தை வரவழைக்கின்றன.

❖ அறிமுகம் இல்லாத நபர்கள் பேச்சுக் கொடுத்தால், கண்டுகொள்ளாமல் இருக்க வேண்டும். போன் நம்பரோ, வேலை பற்றிய விவரங்களோ, வீடு இருக்கும் பகுதி பற்றிய தகவல்களோ அறிமுகம் இல்லாதவர்களிடம் சொல்லக்கூடாது.

❖ பெற்றோர்கள் குழந்தைப் பருவத்திலிருந்து பெண்களைப் பயமுறுத்தாமல் வளர்க்க வேண்டும். அவர்கள் தங்களைத் தற்காத்து கொள்கிற தைரியத்துடன் வாழ வழி செய்ய வேண்டும்.

❖ ஒருவர் எந்த நோக்கத்தோடு தன்னைத் தொடுகிறார் என்பதை உணர்த்தும் ‘குட் டச், பேட் டச்’ போன்ற விஷயங்களைக் குழந்தைப் பருவத்திலேயே சொல்லிக்கொடுத்துவிட வேண்டும்.

❖ பெண்கள், தங்களைப் பாதுகாக்கும் சட்ட நடைமுறைகள் என்ன என்பதைப் பற்றி விளக்கமாக அறிந்து கொள்ள வேண்டும். ●



## வேலையிடத்தில் துணிவு காட்டுங்கள்!

❖ பணி செய்யும் இடத்தில் எல்லோருடனும் முரண்படாதீர்கள், வாக்குவாதம் செய்யாதீர்கள். நியாயமான காரணங்களுக்குமட்டும் குரல் கொடுங்கள்.

❖ மேலதிகாரியோ, கீழே இருப்பவர்களோ, எல்லோரிடமும் சரியான கேள்விகளைக் கேளுங்கள். கற்றுக்கொள்ளவும், சந்தேகங்களைத் தீர்க்கவும் கேள்விகளே உதவும்.

❖ அடுத்தவர்கள் சொல்லும் ஆலோசனைகளைக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். சரியான வற்றைப் பின்பற்றுங்கள். தவறான வற்றை மறந்துவிடுங்கள்.

❖ முடிவுகளை எடுப்பதில் உறுதியாக இருங்கள். பணிச்சுமை காரணமாக உங்களால் செய்ய முடியாத விஷயங்களை, தெளிவாக 'முடியாது' என்று மறுத்துவிடுங்கள்.

❖ எதுவும் தானாக நடக்கும் என்று காத்திருக்காதீர்கள். முன்னே சென்றுபுதிய முயற்சிகளைச் செய்வதில் முதல் நபராக இருங்கள். தலைமைப் பண்பு இப்படித்தான் கிடைக்கும்.

❖ திடீரானவர் என்று பெயர் வாங்காதீர்கள். 'கர்வம்' என்பது துணிவின் அடையாளம் அல்ல. எல்லோருக்கும் மரியாதை கொடுங்கள்.



## துணிவை விதைக்கும் மந்திரம்!

பயத்திலிருந்து விலகித் துணிவை அடைவது, ஒரு தேர்வு எழுதி வெற்றிபெறுவதைப் போன்ற செயல். அதைப் படிப்படியாக அடையலாம்.

அதன் முதல் படி, உங்கள் பயத்தை ஏற்றுக்கொள்வது. 'இந்த விஷயத்துக்கு நான் பயப்படுகிறேன்' என்பதை ஒப்புக்கொள்ளுங்கள். அந்தப்பயத்தை எப்படிப்பட்ட செயல்கள் மூலம் எதிர்கொள்ளலாம் என்று அடுத்ததாகத் திட்டமிடுங்கள். உங்களுக்குள் நீங்களே அதுபற்றித் தொடர்ச்சியாகப் பேசுங்கள். நேர்மறையான உரையாடலாக அது இருக்கட்டும். வாகனம் ஓட்டுவது போல, கம்ப்யூட்டரில் வேலை செய்வது போல, துணிச்சல் என்பதும் ஒரு பழக்கம். தொடர்ச்சியாக அப்படி இருந்து பார்த்துப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். எதையும் மனப்பூர்வமாகச் செய்யுங்கள். எல்லா நேரங்களிலும் கச்சிதத்திற்கு ஆசைப்படாதீர்கள். சில விஷயங்களில் படிப்படியாகவே திறமையை அடைய முடியும் என்பதைப் புரிந்துகொள்ளுங்கள். வளர்ச்சி சாத்தியமாகும்போது, துணிவும் கிடைத்துவிடும்.

## செயல்களால் துணிவு பெறுங்கள்!

வாழ்வில் சில செயல்களை எப்படிப்பட்ட சூழலிலும் செய்ய முடிந்தவர்கள் துணிவு பெறலாம். தலைமைப்பண்பும் அவர்களுக்குக் கிடைக்கும்.

❖ தவறு செய்யும்போது தயக்கமின்றி வருத்தம் தெரிவியுங்கள். 'நான் தவறு செய்துவிட்டேன்' என்று ஒப்புக்கொள்வதற்கே துணிச்சல் தேவைப்படும். அந்தத் துணிவு இருப்பவர்களால்தான் தவறை உணர்ந்து திருத்திக்கொள்ள முடியும்.

❖ யாரையும் பார்த்து, அவர்களைப் போல மாற நினைக்காதீர்கள். உங்கள் தனித்தன்மையை உணர்ந்து, அதன்படி நடந்துகொள்ளுங்கள். அதுதான் உங்களுக்கு உயர்வு தரும்.

❖ நீங்கள் எடுக்கும் முடிவுகளே உங்கள் எதிர்காலத்தை உறுதி செய்யும். தீர்க்கமான முடிவுகளைத் தயக்கமில்லாமல் எடுங்கள்.

## கடினமான தருணங்களில் துணிவு காட்டுங்கள்!

❖ தினம் தினம் உடற்பயிற்சி செய்பவர்களுக்குத் தசைகள் வலிமையாகும். பயத்தை நேர்மறையாக எதிர்கொள்பவர்களுக்கும் அப்படித் துணிச்சல் அதிகரிக்கும். ஒவ்வொரு நாளிலும் புதிதாகத் தோன்றும் பயங்களை, துணிச்சலை அடைவதற்கான பயிற்சிக்களமாக நினைபுங்கள்.

❖ அமைதியான கடலில் பயணம் செய்யும் ஒவ்வொரு கப்பலிலும், உயிர்காக்கும் படகுகள் போதுமான அளவில் தயாராக இருக்கும். எப்போது வேண்டுமானாலும் சூறாவளியில் அல்லது விபத்தில் சிக்க நேரிடலாம் என்பதற்கான முன்னெச்சரிக்கை அது. அதுபோன்ற நிச்சயமற்ற சூழ்நிலை எப்போது வேண்டுமானாலும் வரக்கூடும் என்ற மனநிலையுடன் இருங்கள். திடீர் நெருக்கடிகளைப் பயமின்றி எதிர்கொள்வீர்கள்.

❖ எந்த ஒரு செயலிலும் இனிமையான வெற்றியை எதிர்பார்ப்பது ஒரு பக்கம் இருக்கட்டும். அதேபோலவே, இது மிக மோசமாக எப்படிப்பட்ட விளைவை ஏற்படுத்தக்கூடும் என்பதையும் கற்பனை செய்யுங்கள். அப்போதுதான், அதற்கு ஏற்ற திட்டங்களும் உங்கள் கைவசம் இருக்கும். திடீரென அந்த நேரத்தில் தடுமாற மாட்டீர்கள்.



❖ 'எது நடந்தாலும் பார்த்துக்கொள்ளலாம்' என்று நம்பிக்கை கொடுக்கும் நண்பர்களையும் உறவுகளையும் உங்களைச் சூழ வைத்திருங்கள். உங்கள் பயத்தை இன்னும் ஊதிப் பெரிதாக்கும் மனிதர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள்.

❖ வாழ்வில் கடினமான தருணங்களைக் கடக்கும்போது, 'அவ்வளவுதான், இதிலிருந்து மீள்வதற்கு வழியே இல்லை' என்று கலக்கம் அடையக்கூடாது. 'இதேபோன்ற ஒரு மோசமான சூழலை எப்படிக் கடந்துவந்தேன், அதேபோலவே இப்போதும் மீண்டு வருவேன். அதற்கான வலிமையும் திறமையும் எனக்கு இருக்கிறது' என்று உறுதியாக நினைக்க வேண்டும். நம் மனம் என்ன நினைக்கிறதோ, அதுவே செயலாக மாறும்.

❖ சொன்ன சொல்லைக் காப்பாற்றுங்கள். முடியாவிட்டால், முன்கூட்டியே விளக்கம் சொல்லிவிடுங்கள். சங்கடங்களையும் பயத்தையும் தவிர்க்கலாம்.

❖ அடுத்தவர்கள் செய்த செயல்களை நினைத்து ஆத்திரமோ, பழிவாங்கும் உணர்வோ வரக்கூடாது. மறந்து விடுங்கள், மன்னித்துவிடுங்கள். எதையும் கடந்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

❖ எப்போதும் கற்றுக்கொண்டே இருங்கள். 'எனக்கு இது தெரியவில்லையே' என்ற பயம் ஏற்படாது. கற்றலே வளர்ச்சிக்கும் புதிய வாய்ப்புகளுக்கும் ஆதாரம்.

## பயம் என்கிற வேதாளம்!

விக்கிரமாதித்தன் தோளில் சுமந்த வேதாளம் போல, பயம் என்பதும் மனிதர்கள் சுமக்கும் வேதாளம். தினம் தினம் சிறிய அளவிலோ, பெரிதாகவோ பயங்கள் ஏற்படுகின்றன. வளர்ச்சி, வெற்றி, நிறைவு, மகிழ்ச்சி என்று அனைத்தையும் தடுப்பதாகப் பயம் இருக்கிறது. பயந்து வாழும் மனிதர், ஒரு சிறைக்கைதி போலத் தன் வாழ்க்கையைக் குறுக்கிவிடுகிறார்.

தவறான நம்பிக்கைகளே பலரின் பயத்துக்குக் காரணம். சூழல்களை நினைத்தும், சம்பவங்களை நினைத்தும் சிலர் பயப்படுகிறார்கள். எதிர்மறையான சிந்தனையே பலர் மனத்தில் பயத்தை விதைக்கிறது.

சில தவறான நம்பிக்கைகளை உதறித் தள்ளினாலே அச்சமற்று வாழலாம். 'இதனால் நம் மதிப்பு என்னாகுமோ' என்று ஒவ்வொரு நெருக்கடியிலும் கவலைப்படக் கூடாது. உங்கள் மதிப்பை ஒரு தோல்வியோ, ஒரு நெருக்கடியோ குறைத்துவிடாது. தவறுகள், சங்கடங்கள், தோல்விகள், பலவீனங்கள் ஒவ்வொருவர் வாழ்விலும் ஏற்படும். அதை அனுபவிக்காதவர்கள் கிடையாது. உங்கள் வாழ்வில் நடக்கும் பல விஷயங்களை உங்களுக்கு முன்பாகவே மற்றவர்கள் மறந்துவிடுவார்கள். எனவே, அடுத்தவர்கள் நினைப்புக்காகப் பயந்து பயந்து வாழாதீர்கள்.



**உங்கள் வீட்டுக்கே  
வர வேண்டுமா?**

# வெண்மை

## சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புக்களைத் தொடர்ந்து வெளியிட்டு வருகிறது வெண்மை. இந்த மாத இதழ் ஒவ்வொரு குடும்பத்திலும் பாதுகாக்கப்படும் பொக்கிஷமாகத் திகழ்கிறது.



**ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200**

**இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380**

காசோலை/வரைவோலை மூலம் அனுப்பலாம். VENMAII என்ற பெயரில் செக்/டி.டி. அனுப்பவும். பின்புறம் உங்கள் பெயர், உள் எழுதவும்.

அல்லது

VENMAII என்ற வங்கிக் கணக்கில் (A/C No:180913500000299 Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch - IFSC: KVBL0001809) பணம் செலுத்தி, அதன் ஒப்புக்கை பிரதியை படிவத்துடன் அனுப்பி வைக்கலாம்.   
 ➤ மணியார்டர்கள் ஏற்றுக்கொள்ளப்படமாட்டாது.   
 ➤ அனைத்து ராம்ராஜ் ஷோரூம்களிலும் சந்தா செலுத்தலாம்.

### வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

10, செங்குந்தபுரம், மங்கலம் ரோடு,  
திருப்பூர் - 641 604.

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

**போன்:**

**0421-4304106, 98422 74137**

## ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: kvbupiqr.75626@kvb



Bharat QR code வசதியுள்ள மொபைல் பேங்கிங் ஆப் வைத்துள்ளவர்கள், அதில் இங்கே உள்ள வெண்மை வங்கிக் கணக்கின் QR code -ஐ ஸ்கேன் செய்து சந்தா செலுத்தலாம்.

பணம் செலுத்தப்பட்டதற்கான வங்கித் தகவலை Forward செய்யுங்கள். கூடவே உங்கள் முழு முகவரியையும் அலைபேசி எண்ணுடன் வாட்ஸ்அப் செய்யுங்கள். அலைபேசி எண்: 98422 74137.

**வங்கிக் கணக்கு விவரம்: Venmaii  
A/C No: 180913500000299**

**Karur Vysya Bank, Tirupur SR Nagar Branch  
IFSC Code: KVBL0001809.**



## மாணவ/ மாணவியர் சிறப்பு சலுகை

(6 ம் வகுப்புக்கு மேல் படிக்கும் மாணவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். சந்தா செலுத்தும்போது, மாணவர் அடையாள அட்டை நகலை இணைத்து அனுப்பவும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:  
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.



## சீனியர் சிட்டிசன் சிறப்புச் சலுகை

(60 வயதிற்கு மேற்பட்டவர்களுக்கு இந்த சலுகை பொருந்தும். பிறந்த தேதிக்கான ஆதாரச் சான்று நகலை இணைத்து அனுப்ப வேண்டும்.)

ஒரு வருட சந்தா: | 2 வருட சந்தா:  
~~ரூ.280~~ ரூ.125 மட்டும். | ~~ரூ.380~~ ரூ.250 மட்டும்.

ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு  
**ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**



Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

*Keep Your  
Intact Identity*

*Shreyas Iyer*  
Shreyas Iyer - Cricketer



**SUKRA**<sup>®</sup>  
Super Fine Banians

**ROMEX**<sup>®</sup>  
Supreme Banians

**RISE-UP**<sup>®</sup>  
Premium Banians

**ARCHERY**<sup>®</sup>  
Gym Vest

**COMPACT**<sup>®</sup>  
Flexible Rib Vest

**ACOSTE**<sup>®</sup>  
BANIANS | BRIEF | TRUNKS

ரும்து கலாச்சாரம்!  
ரும்து அடையாளம்!

பாரம்பரியமான

**பெருங்கல்**

பண்டிகையை ராம்ராஜ்  
வேட்டிகள் சர்ட்டுகளுடன்  
கொண்டாடுங்கள்



காட்டன் • லினன்  
இந்தியாவின் கலாச்சாரம்

வேட்டிகள் • சர்ட்டுகள் • பணியன்கள்