



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

RAMRAJ

காட்டன்

வேட்கள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 6 • இதழ் 10 • ஏப்ரல் 2022 • விலை ரூ.18/-

வெண்பை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்



பயிற்சி

சிறப்பிதழ்

Crafted for comfort



LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product From



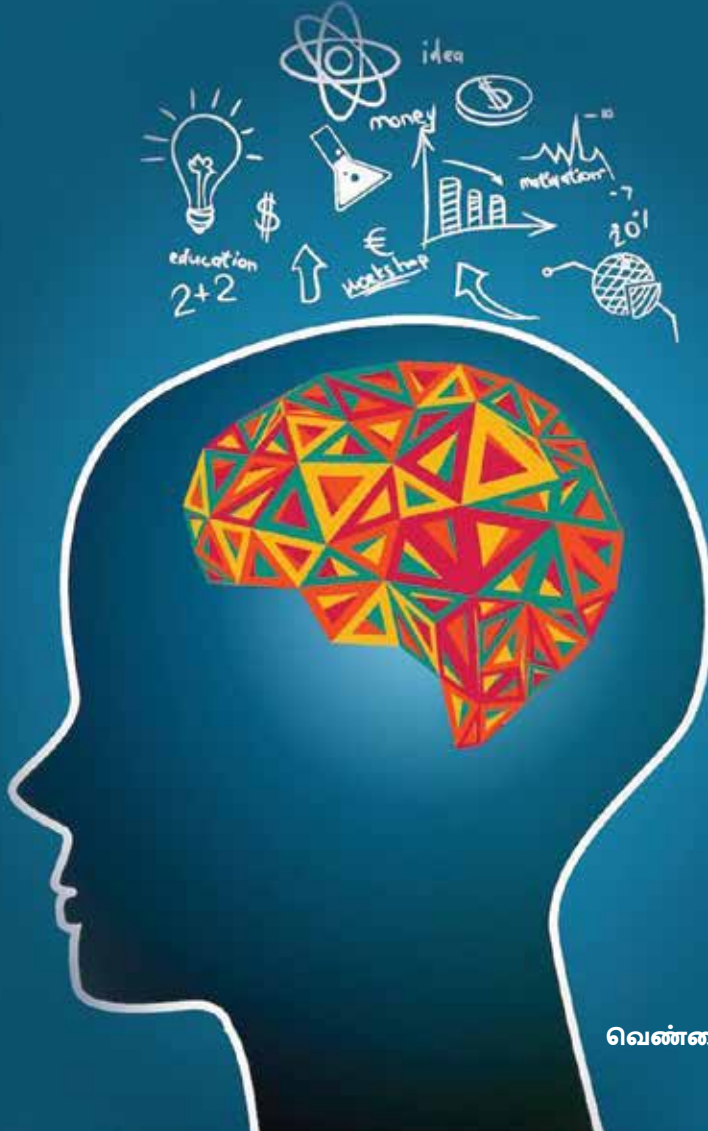
லினென் ஁டன் மிளிரடும்
஁ங்கள் பிரமிட்டும்
ஸ்டைல்!



விதவிதமான பயிற்சிகளின் அவசியத்தையும்
கல்வி, வேலை, தொழில் மற்றும் வாழ்வில்
அவை தரும் பலவித பலன்களையும் உணர்த்தும்

பயிற்சி சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘முடிந்தால் முயற்சி செய்... முடியாவிட்டால் பயிற்சி செய்’ என்பதே எல்லோரும் அறிந்துகொள்ள வேண்டிய வெற்றிக்கான ரகசியம். சிறந்த முயற்சி என்பது, இடைவிடாத பயிற்சியால் மட்டுமே சாத்தியம். நாம் எந்தத் துறையில் பணியாற்றினாலும், அந்தத் துறையில் எடுக்கும் இடைவிடாத பயிற்சி மட்டுமே நம்மை மேலும் மேலும் சாதனைகளைப் புரியவைக்கும்.

இசைஞானி இளையராஜா அவர்களின் திறமையைப் புகழாதவர்கள் யாருமே இருக்க முடியாது. நான்கு தலைமுறையினரைத் தனது இசைத்திறமையால் கட்டிப்போடுகிற இசைமேதையாக அவரை நன்கு அறிவோம். அவருடைய முதல் படமான ‘அன்னக்கிளி’ வெளியானபோது ரேடியோதான் பிரபலமான பொழுதுபோக்குச் சாதனம். தொலைக்காட்சி அப்போது கிராமத்தில் ஒரு வீட்டில் இருந்தால்கூடப் பெரிய விஷயம். ஆனால் ரேடியோ, ஏழை, பணக்காரர் என்ற வித்தியாசமின்றி அனைவருக்குமான பொழுதுபோக்குச் சாதனமாக இருந்தது. அப்போது திரையிசைப்பாடல்களை, வேலை செய்துகொண்டே கேட்பது என்பது உழைக்கும் மக்களுக்குப் பிடித்தமான பொழுதுபோக்கு.

‘அன்னக்கிளி’ திரைப்படத்தில் அனைத்துப் பாடல்களுமே மக்களிடம் அமோக வரவேற்பைப் பெற்றன. முதல் படம் என்பதால் அப்போது இளையராஜா யார் என்று மக்களுக்குத் தெரியாது. ஒருமுறை அவர் ஒரு தெருவில் நடந்து சென்றார். ‘அன்னக்கிளி உன்ன தேடுது’ என்கிற பாடலைத் தெருவின் ஒரு முனையில் நடக்கத் தொடங்கும்போது அறிவிப்புடன் வானொலியில் ஒலிபரப்பி இருக்கிறார்கள். அந்தத் தெருவைக் கடக்கச் சில நிமிடங்கள் தேவைப்பட்டிருக்கின்றன. அந்தத் தெரு முழுவதும் அந்த ஒரே பாடல் வெவ்வேறு வீடுகளின் வானொலிப் பெட்டிகள் வழியாக ஒலித்திருக்கிறது. தன் பாடலை ஒரே நேரத்தில் பல ரேடியோக்களில் கேட்டுக்கொண்டே இளையராஜா நடந்து சென்றதாகச் சொல்வார்கள்.

1976-ம் ஆண்டு ‘அன்னக்கிளி’ படத்தின் மூலம் தொடங்கிய இளையராஜாவின் இசை ராஜாங்கம், 45 ஆண்டுகளைக் கடந்து வெற்றிகரமாகத்

தொடர்கிறது. இசைத்துறையில் அவர் தொடர்ந்து மேற்கொண்ட இடைவிடாத பயிற்சியே இதற்குக் காரணம் என்று நிறைய இசைத்துறை ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறியிருக்கிறார்கள். திரைத்துறைக்கு வருவதற்கு முன்பு, அண்ணன் பாவலர் வரதராஜன் அவர்களுடன் மேடைக் கச்சேரிகளில் ஊர் ஊராகச் சென்று ஆர்மோனியம் வாசித்தார். சென்னை வந்த பிறகு கர்நாடக சங்கீதம், மேற்கத்திய சங்கீதம் ஆகியவற்றை முறையாகக் கற்றுக்கொண்டார். கற்றுக்கொண்டதைத் தொடர்ந்து பயிற்சி செய்து வந்தார். அவருக்கான இசை வாய்ப்பு வந்தபோது திறம்படப் பயன்படுத்த இதுவே துணையாக இருந்தது. மெரினாக் கடற்கரையில் தனியாகச் சென்று இசைப்பயிற்சி மேற்கொண்ட அனுபவங்களை அவரே பகிர்ந்து கொண்டிருக்கிறார்.

எத்தனையோ இசையமைப்பாளர்கள் முதல் இரண்டு, மூன்று படங்களில் பெரிய வெற்றிபெற்றுப் பிறகு காணாமல் போயிருக்கிறார்கள். ஆனால், வெற்றி கிடைத்த பிறகும் இளையராஜா தன்னுடைய இசைப்பயிற்சியைக் கைவிடவில்லை. பாடல் பதிவு இருந்தாலும், இல்லாமல் போனாலும் இப்போதும் காலை ஏழு மணிக்கு இசைக்கூடத்திற்கு வருவதை வழக்கமாக வைத்திருக்கிறார்.

ஒரு திரைப்படத்திற்குப் பின்னணி இசையமைக்க இன்றைய இசையமைப்பாளர்கள் மூன்று மாதங்கள் எடுத்துக்கொள்கிறார்கள். ஆனால், இளையராஜா மூன்று நாட்களுக்கு மேல் எடுத்துக்கொண்டது இல்லை என்கிறார்கள். மற்றவர்களுக்கு மூன்று மாதம் தேவைப்படுகிற பணியைச் செய்ய இவருக்கு மூன்று நாட்கள் போதுமானதாக இருப்பதற்கு இளையராஜா அவர்கள் மேற்கொண்ட இடைவிடாத பயிற்சியே மிக முக்கியமானக் காரணம் என்று நினைக்கிறேன். மற்றவர்கள் செய்யும் அதே செயலை வேகமாகவும் நேரத்தியாகவும் நீங்கள் செய்ய வேண்டுமென்றால், அதற்கு நீங்கள் தீவிரமாகப் பயிற்சி மேற்கொள்ள வேண்டும்.





சச்சின் டெண்டுல்கரை 'கிரிக்கெட் விளையாட்டின் கடவுள்' என்று அனைவரும் கொண்டாடுகிறார்கள். மிக இளம் வயதிலேயே பாரத ரத்னா விருது வாங்கிய சாதனையாளர். வருடத்தின் சில நாட்கள் மட்டுமே கிரிக்கெட் மைதானத்தில் ரசிகர்கள் முன்னிலையில் நடைபெறும் போட்டியில் வீரர்கள் விளையாடுவர். ஆனால், அதற்காக ஒவ்வொரு நாளும் பல மணி நேரம் கிரிக்கெட் மைதானத்தில் ரசிகர்கள் இல்லாமல் விளையாடி, பயிற்சி மேற்கொண்டால் மட்டுமே சாதிக்க முடியும்.

ஆஸ்திரேலியா, இங்கிலாந்து போன்ற நாடுகளின் ஈரப்பதம் மிகுந்த மைதானங்களில் பேட்டிங் செய்வது கடினம். இதற்காக, ஈரமான மைதானத்தில் பந்துவீச்சு சொல்லி விசேஷப் பயிற்சி எடுத்திருக்கிறார் சச்சின். 'மைதானத்தின் ஈரப்பதம் காரணமாக எங்களால் சிறப்பாக விளையாட முடியவில்லை' என்று மற்றவர்கள் காரணம் சொல்லிக் கொண்டிருந்தபோது, ஈரப்பதம் மிகுந்த மைதானத்தில் சிறப்பாக விளையாடுவது எப்படி என்று பயிற்சி மேற்கொள்ளும் பண்பே சச்சின் வியத்தகு சாதனைகளைப் படைக்கக் காரணம்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் விற்பனைப் பிரதிநிதிகளிடம் நான் அடிக்கடி வலியுறுத்துகிற விஷயம் ஒன்று உண்டு. நீங்கள் ஆர்டர் எடுக்கக் கடைகளுக்குப் போகிறபோது, உங்களை மதிப்புடன் வரவேற்பார்கள். தங்கள் குடும்பத்தினரைப் போல நம்மை அன்புடன் நடத்துவார்கள். அதற்குக் காரணம், நீங்கள் பெரிய நிறுவனத்தின் பிரதிநிதி என்பதால் அல்ல. தரமான பொருட்களைத் தயாரிக்கிற நிறுவனத்தின் பிரதிநிதி என்பதால்தான் மதிப்பு. இன்றைக்கு ராம்ராஜ் காட்டன் இந்தியாவில் மிகப்பெரிய நிறுவனமாக இருக்கலாம். ஆனால், 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பு மிகச்சிறிய நிறுவனம். ஆயிரக்கணக்கானவர்கள் இன்று வேலை செய்கிறார்கள். அன்று சிலர்தான் இல்லை. நம்மைவிடப் பெரிய பெரிய நிறுவனங்கள் வியாபாரம் செய்து கொண்டிருந்தார்கள்.

ஆனால், இன்றைக்கு இருக்கிற அதேமதிப்பு கொஞ்சமும் குறையாமல் 40 ஆண்டுகளுக்கு முன்பும் கிடைத்தது. காரணம், ராம்ராஜ் தயாரிப்புகளின் உயர்தரம்.

எவ்வளவு பெரிய வளர்ச்சியை அடைந்தபோதும், நாம் தயாரிக்கிற பொருளின் தரத்திற்காக நம்மை மதிக்க வேண்டும். நம் பொருளை நம்பி வாங்குபவர்களுக்கு நம்முடைய மதிப்பு என்னவென்று நன்கு தெரியும். அங்கு நாம் பேச வேண்டியதில்லை. நம் தயாரிப்புகளின் தரமே தேவையானதைப் பேசிவிடும். தரமற்ற பொருளைக் கொடுத்து விற்கச் சொன்னால் யாருமே முன்வர மாட்டார்கள். கொடுப்பவரை மதிக்கவும் மாட்டார்கள். வியாபாரத்தில் நமக்குக் கிடைக்கிற மதிப்பு என்பது, இத்தனை ஆண்டுகளாக நாம் உற்பத்தி செய்கிற பொருளின் தரம், நம்முடைய வியாபார நேர்மை ஆகியவற்றின் மூலம் கிடைப்பதாகும். நல்ல பெயர் எடுக்க தொடர்ந்து பாடுபடவேண்டும்' என்பதே நான் குறிப்பிடும் விஷயம்.

'சண்டை செய்வதற்கு நான் ஆயிரம்விதமான பயிற்சிகளை மேற்கொள்வதில்லை. மாறாக ஒரேவிதமான பயிற்சியை ஆயிரக்கணக்கான முறைகள் மேற்கொள்கிறேன்' என்றார் தற்காப்புக்கலை வீரர் புரூஸ் லீ. வெற்றிபெறக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டுமென்றால், அந்த வெற்றியைத் தக்கவைத்துக்கொள்ள மிகக் கடுமையாக உழைக்க வேண்டும். முயற்சி வெற்றி பெற அதிகமான பயிற்சி வேண்டும். பயிற்சி பலன்தர அதில் இடைவிடாத ஒரு தொடர்ச்சி வேண்டும். இம்மாத வெண்மை எண்ணங்கள் 'பயிற்சி' சிறப்பிதழ், பயனுள்ள இதழாக நிச்சயம் அமையும்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்!
கே.ஆர்.நாகராஜன்
 நிறுவனர் - ராம்ராஜ் காட்டன்



எதிலும் வெற்றிபெற உதவும் பயிற்சி!

நீங்கள் பள்ளி அல்லது கல்லூரியில் படிக்கும் மாணவரா? புதிதாக ஒரு வேலையில் சேர்ந்திருக்கிறீர்களா? புதிதாகத் திருமணம் செய்துகொண்டவரா? தொழில் அல்லது வியாபாரத்தில் சிகரத்தை அடைய நினைக்கும் இளைஞரா? நடுத்தர வயதில் குடும்பத்தை அரவணைத்துச் செல்லத் துடிக்கும் குடும்பத் தலைவரா? முதுமையில் இனிமையாக வாழ நினைக்கும் மனிதரா? ஏதாவது

ஒரு விஷயத்தைப் பொழுதுபோக்காகக் கற்றுக்கொள்ள நினைப்பவரா? ஏதேனும் ஒரு கலையில் சிறந்து விளங்கக் கனவு காண்பவரா?

நீங்கள் யாராக இருந்தாலும், அந்தக் குறிப்பிட்ட விஷயத்தில் முறையாகப் பயிற்சி பெறுவதே சிறந்த வழி. இயற்கையாகப் பிறவியிலேயே திறமைபெற்ற மேதையாக இருந்தாலும், அவர்களுக்கும் முறையான பயிற்சி உதவும். எதிலும் வெற்றி பெறுவதற்கு, முழுமையாகவும் திறமையாகவும் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். அதற்கான படிகள் இதோ:

❖ பயிற்சி எடுப்பதற்கு முன்பாக, மனதுக்குள் ஓர் இலக்கு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்தப் பயிற்சியின் மூலம் நீங்கள் என்னவாக மாற விரும்புகிறீர்கள் என்ற தெளிவு உங்களுக்கு வேண்டும். பொதுத் தேர்வில் நல்ல மதிப்பெண் பெற்று மருத்துவம் படிக்கப் போவது உங்கள் இலக்கா? நீங்கள் பணிபுரியும் இடத்தில் மற்ற எல்லோரையும் விடச் சிறப்பாக வேலை செய்பவர் என்ற பெயரை அடைவது இலக்கா? உங்கள் வியாபாரத்தில் 'தரமான பொருட்களை மட்டுமே விற்பனை செய்பவர்' என்று வாடிக்கையாளர்களிடம் நற்பெயர் சம்பாதிப்பது இலக்கா? நீங்கள் விரும்புவது எதுவாக இருந்தாலும், அதை அடைவதற்கு என்னவகைப் பயிற்சி அவசியம் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்.

❖ நிறைய பேர் பயிற்சியில் ஒரு தவறு செய்வார்கள். தாங்கள் எதில் பலமாக இருக்கிறோமோ, அந்தப் பலத்தை இன்னும் மேம்படுத்திக்கொள்ளவே பயிற்சி எடுப்பார்கள். எதில் பலவீனமாக இருக்கிறார்களோ, அதை மேம்படுத்த முயற்சிசெய்வதில்லை. ஒரு விஷயத்தில் இருக்கும் பலத்தை வைத்து, இன்னொரு பலவீனத்தைச் சமாளிக்கலாம் என நினைப்பார்கள். ஆனால், எல்லாத் தருணங்களிலும் அது சாத்தியமில்லை. ஒரு மாணவருக்குக் கணிதப் பாடத்தில் ஒரு குறிப்பிட்ட கணக்கு மட்டும் வரவில்லை, மற்றபடிப் புத்தகமே தலைகீழாகத் தெரியும். அவருக்குச் சரியாக வராத அந்தக் குறிப்பிட்ட கணக்கே முக்கியக் கேள்வியாக பொதுத்தேர்வில் வந்துவிட்டால் என்ன செய்வது? எனவே, பலவீனங்களில் கவனம் செலுத்துங்கள். அதையும் பலமாக மாற்றுங்கள். வழக்கமான பயிற்சிகளில் அதைச் செய்ய முடியவில்லை என்றால், பயிற்சி முறையையே மாற்றுங்கள்.

❖ பயிற்சியை மனப்பூர்வமாகச் செய்யுங்கள். டி.வி., யைப் பார்த்துக்கொண்டோ, செல்போனை நோண்டியபடியோ வேறு ஒரு விஷயத்தை உங்களால் முழு ஈடுபாட்டுடன் செய்ய முடியாது. மனம் முழுமையாக ஈடுபாடு காட்டாத எதையும் உங்களால் வேகமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. கலபமாகச் செய்ய முடிகிற ஒரு பயிற்சி என்றாலும், அதையும் முழுமனதுடன் செய்யுங்கள். பயிற்சியின் இறுதியில் என்ன கிடைக்கும்

புதிதாக ஒரு விளையாட்டைக் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்றால், ஒரே நாளில் அதன் அத்தனை விதிகளையும் கரைத்துக் குடிக்க நினைக்காதீர்கள். வேதியியல் பாடநூலை எடுத்து, அத்தனை வேதிப்பொருட்களின் சுருக்கமான ஆங்கிலக் குறியீட்டுப் பெயர்களையும் ஒரேநாளில் கற்றுக்கொள்ள முயலாதீர்கள். நிரம்பி வழியும் பாத்திரத்தில் இன்னும் நீர் ஊற்று வது பயனற்ற செயல். தொடர்ச்சியாக ஒரு செயலைச் செய்யும்போது உங்கள் மூளை அப்படித்தான் நிரம்பி வழிய ஆரம்பித்துவிடுகிறது. எனவே சின்னச்சின்னதாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். கிரிக்கெட் பயிற்சி எடுக்கும் ஒருவர், ஒரே நாளில் பேட்டிங், ஃபீல்டிங், பந்துவீச்சு என்று எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொள்ள நினைக்கமாட்டார். ஒருநாளின் குறிப்பிட்ட சிலமணி நேரங்களில் ஃபீல்டிங் பயிற்சி என்றால், எந்த உயரத்திலும் வரும் பந்தை எப்படி கேட்ச் பிடிக்க வேண்டும் என்றே பயிற்சி எடுப்பார். வெறுமனே பந்தைப் பிடிப்பதன் மூலம் கிரிக்கெட்டை முழுமையாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியாதுதான். ஆனால், கிரிக்கெட்டில் மிகச்சிறந்த வீரராக மாறுவதற்கு, எப்படிப்பட்ட பந்தையும் கேட்ச் பிடிக்கத் தெரிந்திருக்க வேண்டும். மற்ற விஷயங்களைப் படிப்படியாகக் கற்றுக்கொள்ளலாம்.

❖ தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எப்போதும் தவறு செய்வதைப் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள். தவறுகளைச் செய்து கற்றுக்கொள்ளச் சரியான நேரம், பயிற்சி எடுக்கும் நேரம்தான். இது நோயாளிகளுக்கு எப்படி ஆபரேஷன் செய்வது என்று ஒரு பயிற்சி டாக்டர், விலங்குகளை வைத்தும், இறந்தவர்களின் உடல்களை வைத்தும் பயிற்சி எடுப்பார். புதிய விஷயங்களை முயற்சி செய்வது, பரிசோதனை முயற்சிகளைச் செய்வது, வழிகாட்டும் பேராசிரியரின் உதவி இல்லாமலே செய்வது என்று எல்லாவற்றையும் அவர் அப்போது பயிற்சி எடுக்கலாம். எங்கே தவறு செய்தோம் என்று அலசிப்பார்த்து அந்தத் தவறை அடுத்தடுத்த நாட்களில் தவிர்க்கலாம். இந்தப் பயிற்சி அவரின் மருத்துவ அறிவை வளர்க்கும். மாறாக, 'ஒரு நோயாளி உயிருக்கு ஆபத்தான கட்டத்தில் என்னிடம் வந்து சேரட்டும். அப்போது அவருக்கு ஆபரேஷன் செய்து பயிற்சி எடுக்கிறேன்' என்று காத்திருந்தால், அது இருவருக்குமே ஆபத்தாகிவிடும்.

❖ கல்வி, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என்று எதற்காகப் பயிற்சி எடுத்தாலும், பயிற்சியின்போதே நல்ல பழக்கங்களையும் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எந்த ஒரு விஷயத்திலும் மிகவும் சிறந்து விளங்குவதற்கு, அதுகுறித்து நல்லவழியில் கற்றுக்கொள்வதே சிறப்பு. குறுக்கு வழிகளைத் தேடாதீர்கள். அவை உங்களைக் குறுகிய காலத்துக்கு முதன்மையாக வைத்திருக்கலாம். ஆனால், எப்போதும் முதன்மையாக இருக்க, நேர்வழியிலேயே செல்லுங்கள். ●



என்று கனவு காண்பதைவிட, பயிற்சிக்குப் பயன்படுத்தும் டெக்னிக்குகள் என்னென்ன என்பதைப் பாருங்கள். எதை நன்றாகச் செய்தோம், எங்கே தவறு நேர்ந்தது, அந்தத் தவறை அடுத்தமுறை எப்படிச் சரி செய்வது என்பதில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்களால் அதன்பின் எதையும் சிறப்பாகச் செய்ய முடியும்.

❖ நீங்கள் எடுக்கும் பயிற்சி மிகப்பெரியதாகவும், சிக்கல்கள் நிறைந்ததாகவும் இருந்தால், அதைச் சின்னச்சின்ன பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள்.

இரண்டு குழந்தைகள் பிறந்த பிறகு உணவில் கவனம் செலுத்தாமல் உடல் பெருத்துப் போயிருந்தது ஒரு பெண்மணிக்கு. மூட்டுவலி திடீரென வந்து வதைக்க, டாக்டரிடம் போனார். “40 வயதிலேயே மூட்டுவலியா? இதற்கு உடல் பருமன்தான் காரணம். உடலைக் குறைக்காவிட்டால் காலம் முழுக்க அவதிப்படுவீர்கள். உடற்பயிற்சி செய்யுங்கள்” என்று எச்சரித்தார் டாக்டர்.

உடற்பயிற்சிக் கருவிகள் விற்கும் கடைக்குப் போனார் அந்தப் பெண்மணி. பத்து ரூபாய் காய்கறியைக்கூட, பேரம் பேசி வாங்கும் கறார் பேர்வழி அவர். கடையில் இருந்த சேல்ஸ்மேனோ, எப்படிப்பட்ட கஸ்டமரிடமும் விற்பனை செய்துவிடும் திறமைசாலி. அந்தப் பெண்மணியை வரவேற்று, “என்ன வேண்டும்?” என்று கேட்டார்.

“முதுமையை நெருங்கும், மூட்டுவலியால் அவதிப்படும், உடல் பருமனால் தவிக்கும் ஒரு பெண்மணிக்கு உடலைக் குறைக்கும் உடற்பயிற்சிக் கருவிகள் ஏதேனும் இருக்கிறதா?” என்று விசாரித்தார் அந்தப் பெண்மணி.

சேல்ஸ்மேன் விஷயத்தைப் புரிந்துகொண்டார். என்றாலும், “யாருக்கு மேடம்? உங்கள் அம்மாவுக்கா? அவரைக் கூட்டி வந்திருக்கலாமே” என்று இனிமையான குரலில் சொன்னார். தன்னை இளமையானவராக இந்த சேல்ஸ்மேன் நினைக்கிறாரே என்று அந்தப் பெண்மணி குளிர்ந்துபோனார். முகத்தில் வெட்கம் வந்தது. பேரமே இல்லாமல் மிகப்பெரிய வியாபாரம் உடனே முடிந்துவிட்டது.

வியாபாரத்தில் யாரிடம் எப்படிப் பேசுவது என்று பயிற்சி வேண்டும்.



பரபரப்பாக இயங்கும் அலுவலகம் ஒன்று. அங்கு பணிபுரியும் பலருக்கும் ஐந்து அடி உயரத்தில் தடுப்புகள் போட்டு கேபின் கொடுத்திருந்தார்கள். அடுத்தவர்கள் கவனிக்காதபடித் தனியாக, சுதந்திரமாக வேலைசெய்ய இந்த ஏற்பாடு. பிரைவசி கிடைக்கும் என்றாலும், ஒருவர் பேசுவது இன்னொருவருக்குக் கேட்கும்.

ஒருநாள் அங்கு பணிபுரியும் ஒரு பெண்மணி, தன் மகனிடம் போனில் பேசிக்கொண்டிருந்தார். பள்ளி முடித்து வீடு வந்திருக்கும் பையன், தன் அம்மா சொல்வதைக் கேட்காமல் ஏதோ வாக்குவாதம் செய்தான் போலிருக்கிறது. அந்த அம்மா கோபமாக மகனைத் திட்ட ஆரம்பித்தார். அவன் பதிலுக்கு ஏதோ பேச, இவருக்கு இன்னும் கோபம் அதிகமாகிக் கத்தினார். தான் அலுவலகத்தில் இருக்கிறோம் என்பதையே மறந்து, இவர் கத்தியதைக் கேட்டு, அக்கம்பக்க கேபினில் இருந்த பலரும் எட்டிப் பார்த்தார்கள். அலுவலகமே அமைதியாகி, இவர் பேசுவதைக் கேட்டது.

நீண்ட நேரம் மகனைத் திட்டிவிட்டு போனை வைத்த அவர், “நான் சொல்றதை யாருமே காதுல வாங்க மாட்டேங்கறாங்க” என்று புலம்பினார். “அப்படிப் புலம்பாதீங்க. நாங்க எல்லோரும் இவ்வளவு நேரமா கேட்டுக்கிட்டு இருக்கோம்” என்று சிலர் பதில் சொன்னார்கள். அப்போதுதான் தன் தவறை உணர்ந்து அந்தப் பெண்மணி தலைகுனிந்தார்.

பொது இடங்களில் இங்கிதமாக நடந்துகொள்ளவும் பயிற்சி வேண்டும்.





முதல்முறையாக விமானப் பயணம் செய்தார் ஒரு முதியவர். விமானம் தரையிலிருந்து மேலே எழும்பியபோது அவருக்குக் காது அடைத்துக்கொண்டது. கொஞ்ச நேரம் ஆகியும் காது சரியாகவில்லை. அந்த முதியவர் உடனே விமானப் பணிப்பெண்ணிடம் புகார் செய்தார். அவருக்கு ஒரு படிள்கம் கொடுத்த பணிப்பெண், “விமானப் பயணத்தில் பலருக்கு இப்படி ஆகும். பயன்படாதீர்கள். இதைப் பயன்படுத்துங்கள், சரியாகிவிடும்” என்று புன்னகையுடன் ஆறுதல் சொல்லிவிட்டுப் போனார்.

பயணம் முடிந்து விமானம் தரையிறங்கியதும், பணிப்பெண்ணுக்கு நன்றி சொன்னார் அந்த முதியவர். “பிரச்னை சரியாகிவிட்டது. ஆனால் காதுக்குள் நான் அடைத்துவைத்த படிள்கம்மை எப்படி வெளியில் எடுப்பது?” என்று கேட்டார். ‘இதை வாயில் போட்டு மெல்லுமாறு சொல்லாமல் போனோமே’ என்று நொந்துகொண்டார் பணிப்பெண்.

எதையும் எவரிடமும் தெளிவாகச் சொல்வது எந்தப் பணியிலும் அடிப்படைப் பயிற்சி.

பிரமாண்டமான ஷாப்பிங் மாலில் ஒரு பெரிய கடை இருந்தது. அந்தக் கடையை ஒருமுறை சுற்றி வந்தாலே பலருக்கும் கால் வலிக்க ஆரம்பித்துவிடும். பொருட்களை எடுத்துவந்து பில் போட்டு வாங்கிய பிறகும், நீண்ட தூரம் நடந்தே வாசலுக்குப் போக வேண்டும்.

பில் கவுண்டருக்குப் பக்கத்திலேயே ஒரு சிறிய கதவு இருக்கும். சரக்குகளை உள்ளே எடுத்து வரும் வழி அது. வாகனங்களை பார்க்கிங் செய்யும் இடத்தை ஒட்டி அது இருக்கும். லாரியில் லோடு வரும்போது அருகே நிறுத்தி அந்த வழியாக எடுத்து வருவார்கள். அந்தக் கதவைத் திறந்தாலே அலாரம் அடிக்கும். அப்படி அலாரம் அடித்தால், வாசலில் நிற்கும் செக்யூரிட்டி ஓடிவந்து பார்க்க வேண்டும் என்பது விதி. லோடு வரும்போது அலாரத்தை அணைத்துவிட்டே உள்ளே பொருட்களை எடுத்துப் போவார்கள். அதனால் பிரச்னை இல்லை.

ஆனால், இப்படிப் போனால் சீக்கிரம் வாகனத்தை எடுக்கலாம் என்பதால், கஸ்டமர்கள் பலரும் இந்த வழியைப் பயன்படுத்தினார்கள். ஒவ்வொருமுறையும் யாராவது கதவைத் திறக்கும்போதும் அலாரம் அடிக்கும். வாசலிலிருந்து செக்யூரிட்டி ஓடி வருவார். அலாரத்தை அணைத்துவிட்டுத் திரும்பவும் வாசலுக்குப் போனால், அடுத்த கஸ்டமர் கதவைத் திறப்பார். ‘இது கஸ்டமர்கள் வழியல்ல’ என்று போர்டு வைத்தார்கள். ‘கதவைத் திறந்தால் அலாரம் அடிக்கும்’ என்று போர்டு வைத்தார்கள். யாரும் மதிக்கவில்லை. இந்தப் பிரச்சனையாலேயே அங்கு வரும் செக்யூரிட்டிகள் உடனே வேலையைவிட்டுப் போனார்கள்.

கடைசியில் ஒரு செக்யூரிட்டி வந்தார். ‘பராமரிப்புப் பணிகள் நடப்பதால் இந்த வழியில் போவது ஆபத்து’ என்று போர்டு வைத்தார். பிரச்னை தீர்ந்துவிட்டது.

மனித மனங்களைப் படிக்கவும் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது. ●

பயிற்சிக் கதைகள்



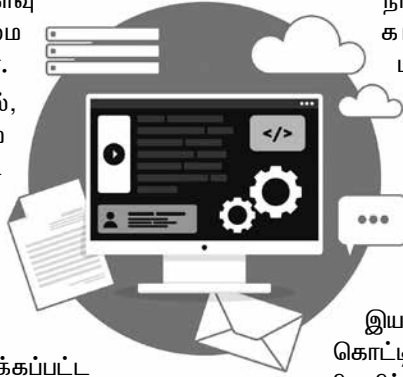
‘இவரைப் போல பெர்ஃபெக்டாக இருக்கும் மனிதர் எவரையும் பார்க்க முடியாது’ என்று சிலரை உதாரணமாகக் காட்டுவார்கள். “எட்டுமணிக்கு உங்களைப் பார்க்கிறேன்” என்று சொல்லியிருந்தால், மிகச்சரியாக எட்டுமணிக்கு நம் வீட்டில் அவர் இருப்பார். “அடுத்தமாதம் ஐந்தாம் தேதி திருப்பித் தருகிறேன்” என்று சொல்லிப் பணம் கடன் வாங்கியிருந்தால், சரியாக ஐந்தாம் தேதி அதைத் திருப்பிக் கொடுப்பார். எவ்வளவு நெருக்கடியான சூழலிலும் பொறுமை இழக்காமல் இனிமையாகவே பேசுவார்.

இப்படி எதையும் தாமதிக்காமல், நேரத்தியாக, இனிமையாகச் செய்யும் அந்தக் கச்சித மனிதர்கள் எப்படி இந்த நிலையை அடைந்தார்கள்? அதில் பெரிய ரகசியம் ஒன்றுமில்லை. அவர்கள் ஒவ்வொரு நாளிலும் தங்களை மேம்படுத்திக்கொண்டே இருக்கிறார்கள்.

கம்ப்யூட்டர் புதிதாகக் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலத்தில், அது ஒரு பெரிய அறையையே அடைத்துக் கொள்ளும் அளவுக்குப் பெரிதாக இருந்தது. இன்று நம் கைக்குள் அடங்கிவிடும் ஸ்மார்ட் போன், அந்த ஆரம்பகால கம்ப்யூட்டரைவிட அதிக வேலைகளைச் செய்கிறது. தொடர் முயற்சிகளால் அதை மேம்படுத்திவிட்டார்கள்.

ரைட் சகோதரர்கள் முதன்முதலில் உருவாக்கிய விமானத்தை இன்று பார்க்கும் எவரும் ‘விமானம்’ என்று சொல்லமாட்டார்கள். கிட்டத்தட்ட பொம்மை விமானம் போல இருக்கும். அதுதான், ‘பறவைகள் போல மனிதனாலும் பறக்க முடியும்’ என்ற கற்பனையை நிஜமாக்கியது. ரைட்

சகோதரர்களின் தொடர் பயிற்சி அதைச் சாதித்தது. அவர்கள் போட்டுக்கொடுத்த பாதையில் தொடர்ந்து பயணம் செய்த இளம் எஞ்சினியர்கள், அந்த விமானத்தை இன்னும் மேம்படுத்த உதவினார்கள். விமானத்தைத் தொடர்ந்து ராக்கெட் வந்தது. இன்று செவ்வாய்க் கிரகத்துக்கு மனிதர்களை அனுப்ப முடியுமா? என்ற ஆராய்ச்சி நடக்கிறது.



நீராவி எஞ்சின் கண்டுபிடிக்கப்பட்ட காலத்தில் உருவான ரயில்கள் பயணத்தை இனிமையாக்கின. அதுவரை மாட்டு வண்டிகளையும் குதிரை வண்டிகளையும் மட்டுமே பயணத்துக்குப் பயன்படுத்திய மனிதர்கள், ரயிலில் வேகமாகச் செல்ல முடிந்தது. ஆனால், அந்தப் பயணத்தில் சங்கடங்களும் உண்டு. ரயிலை இயக்குவதற்காக நிலக்கரியை அள்ளிக் கொட்டிக்கொண்டே இருப்பார்கள். அந்தக் கரி எரிந்து கிளம்பும் துகள்களால் பயணிகள் அழுக்காகிவிடுவார்கள். டீசல் எஞ்சின்களும் மின்சார ரயில்களும் அறிமுகமான பிறகே இந்த நிலை மாறியது. இன்று குளிருட்டப்பட்ட பெட்டிகளில் துளியும் அழுக்குப் படியாமல் ரயில் பயணம் செய்ய முடிகிறது.

ஒரு கார், கடந்த ஆண்டு இருந்தது போல இந்த ஆண்டு இருப்பதில்லை. அதை மேம்படுத்தி, புதிய வசதிகள் சேர்த்து, இன்னொரு மாடலை வெளியிடுகிறார்கள். காரை உருவாக்கும் எஞ்சினியர்கள் தொடர்ந்து மேற்கொள்ளும் பயிற்சியே அதை மேம்படுத்துகிறது.

வீடு முதல் பொது இடங்கள் வரை எல்லா இடங்களிலும் நாம் பயன்படுத்தும் எல்லா வசதிகளும் இப்படி மேம்பட்டுக்கொண்டே

மேம்படுத்தும்
பயிற்சி!

இருக்கின்றன. அந்த நாட்களில் வெளியூர் போனால், எஸ். டி.டி., பூத் எங்கே இருக்கிறது என்று பார்த்து, அங்கிருந்து சொந்த ஊருக்கு போன் செய்வார்கள். இன்று எஸ்.டி.டி., பூத் என்பதே கிடையாது. கையிலிருக்கும் செல்போனை வைத்து உலகத்துக்கே பேச முடியும். முன்பு க்யூவில் நின்று ஒரு படிவத்தைப் பூர்த்தி செய்துகொடுத்து ரயில் டிக்கெட் வாங்க வேண்டும். வரிசையில் நின்று மின் கட்டணம் செலுத்த வேண்டும். இன்று செல்போனிலேயே இவையெல்லாம் செய்துவிடலாம்.

ஒரு காலத்தில் வீடியோ கேசட் வாங்கி வந்து, வீட்டில் அதற்கென இருக்கும் டெக்கில் அதைப் போட்டு டி.வி.யில் படம் பார்க்க வேண்டும். வீடியோ கேசட் அதன்பின் சி.டி., டி.வி.டி., என்று பல்வேறு வடிவங்கள் எடுத்தது. இன்று ஓ.டி.டி., தளங்கள் வந்துவிட்டன. நாம் நினைக்கும் எந்தப் படத்தையும் நினைத்த நேரத்தில் பார்க்க முடியும். ஒரு பெரிய பெட்டி போல வீட்டின் ஒரு மூலையை

அடைத்துக்கொண்டிருந்த டி.வி., பெட்டி, இன்று மெலிந்து எடை குறைவாக மாறி, சுவரில் ஏறிவிட்டது.

தொடர் முயற்சியும் பயிற்சியும் மட்டுமே இதைச் சாத்தியமாக்குகிறது.

மனிதர்களுக்கும் இது பயிற்சியால் சாத்தியமாகும். நம்மைச் சுற்றி இருக்கும் எல்லாமும் மாறிக்கொண்டே இருக்கும்போது, நாம் மட்டும் மாறாமல் இருந்தால் நன்றாக இருக்குமா? 'நேற்று இருந்ததைவிட இன்று நான் சற்றே மேம்பட்டிருக்கிறேன்' என்று ஒவ்வொரு நாளும் நினைக்க வேண்டும். வேலை அல்லது தொழிலிலும், தனிப்பட்ட வாழ்க்கையிலும் இந்த மேம்பாடு தொடர வேண்டும்.

கண்ணுக்குத் தெரியாத கொரோனா வைரலே தன்னை அடிக்கடி உருமாற்றிக்கொண்டு புதுவடிவம் பெறுகிறது; புதிய குணங்களை அடைகிறது. முறையான பயிற்சி பெற்றால் மனிதர்களும் மேம்பட முடியும். ●

நகைச்சுவை மன்றத்தில் ராம்ராஜ்!

சென்னை திருவல்லிக்கேணி நகைச்சுவை மன்றம் நடத்திய 'ரசனை' என்ற சிறப்பு நிகழ்ச்சி, மார்ச் 6-ம் தேதி செட்டிநாடு வித்யாஸ்ரம் பள்ளியில் நடைபெற்றது. நூற்றுக்கணக்கானவர்கள் தமிழகம் முழுக்க இருந்து ஆர்வத்துடன் இதில் பங்கேற்றனர். இந்த நிகழ்ச்சியை டாக்டர் நல்லி குப்புசாமி செட்டியார் தலைமையேற்றுத் தொடங்கி வைத்து நகைச்சுவை விருந்தளித்தார். திரைப்பட நடிகர் திரு. டெல்லி கணேஷ் முதன்மை விருந்தினராகக் கலந்துகொண்டு, தன் அனுபவங்களைப் பகிர்ந்தார்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன், வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் செயலாளர்

திரு. ஸ்கை வே.சுந்தர்ராஜ் ஆகியோர் சிறப்பு விருந்தினர்களாக நிகழ்ச்சியில் பங்கேற்றனர். அவர்களுக்கு டாக்டர் நல்லி குப்புசாமி செட்டியார் பொன்னாடை போர்த்தி நினைவுப்பரிசு வழங்கினார். திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அவர்கள், சபையினர் அனைவரின் கவனத்தையும் ஈர்க்கும் வகையில் சிறப்பாகப் பேசினார். கூட்டத்திற்கு வெள்ளை வேட்டி சகிதம் வந்தவர்களை அவர் வரவேற்ற விதம் பெரும் கைத்தட்டலைப் பெற்றது.

நகைச்சுவை மன்ற நிர்வாகிகள் திரு. K.S. சீதாராமன், திரு. R. சேகரன், திரு. S.P. வெங்கடேஷ் உள்ளிட்டோர் நிகழ்ச்சியை சிறப்பாக நடத்தினர்.



முழுமனதாகச் செய்யுங்கள்!

சூரவர் சக்கரத்தைச் சுற்றிப் பானை வளையும்போது, அது அழகான வடிவில் வருகிறது. பயிற்சியே இல்லாத ஒருவர் அப்படிச் சக்கரத்தைச் சுற்றிப் பானை செய்ய முயலும்போது, பானை வளைந்து நசுங்கிவிடுகிறது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகப் பயிற்சி எடுத்துத் தன்னை மேம்படுத்திக்கொண்டால், அது கைகூடும்.

எந்த ஒரு விஷயத்துக்கும் முறையான பயிற்சி அவசியம். ஆரம்பத்தில் அதைச் செய்யவே முடியாது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகக் கற்றுக்கொண்டால், அப்படியே திறமை மேம்படும்.

கல்வி, வேலை, தொழில் அல்லது வியாபாரத்தில் சிறப்பான தகுதி பெற வேண்டுமா? முழுமனதாக அதில் பயிற்சி எடுங்கள். அரைமனதோடு செய்யும் எதுவும் உங்களுக்குப் பழகாது. எதிலும் தேவையற்ற வேகம் காட்டாதீர்கள். ஒரே நாளில் ஒரு பாடநூலை முழுமையாகப் படிக்க முடியாது. ஒரு வேலை தொடர்பான எல்லாச் சட்டவிதிகளையும் ஒரே நாளில் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. நிதானமே பிரதானம். வேகமாகச் செய்யும்போது தவறுகள் ஏற்படலாம். அது உங்களை எரிச்சலில் தள்ளி எதையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாதபடிச் செய்துவிடும்.



பயனுள்ள பயிற்சி!

எந்த ஒரு செயலிலும் நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளும் பயிற்சி பயனுள்ளதாக மாற வேண்டுமா? எந்த நேரமும் அதே சிந்தனையாக இருங்கள். அடுத்தவர்கள் அதை எப்படிச் செய்கிறார்கள் என்பதைக் கூர்ந்து கவனியுங்கள். அதில் நீங்கள் திறமையான நபராக மாறுவது என்று இலக்கு வைங்கள். முதல்முறை அதைச் செய்வதைவிட, அடுத்தமுறை இன்னும் சிறப்பாகச் செய்யுங்கள். என்னென்ன தவறுகள் செய்தோம் என்பதை உணர்ந்து திருத்திக்கொள்ளுங்கள். அதைச் சிறப்பாகச் செய்யும் நிலையை எட்டும்வரை, விளைவுகள் பற்றிக் கவலைப்படாதீர்கள்.

சிறப்பாகப் படிக்கும் ஒருவர் நிச்சயம் சென்டம் வாங்குவார். இன்டர்வியூவில் சிறப்பாகப் பதில் தரும் ஒருவருக்கு நிச்சயம் வேலை கிடைக்கும்.



பயிற்சியின் மூன்று விதிகள்!

எந்த ஒரு விஷயத்தையும் புதிதாகப் பயிற்சி எடுத்துக் கற்றுக்கொள்ளும்போது மூன்று விதிகளைப் பின்பற்றுவது முக்கியம் என்று விஞ்ஞானிகள் சொல்கிறார்கள்.

❖ பல மணி நேரம் தொடர்ச்சியாக எதைச் செய்தாலும், சீக்கிரமே அலுத்துப் போகும். குறுகிய நேரம் பயிற்சி செய்யுங்கள். இடையில் சிறிது நேரம் வேறு எதிலாவது கவனம் செலுத்துங்கள். மீண்டும் பயிற்சி செய்யுங்கள்.

❖ அமைதியான மனதில்தான் எதுவும் ஆழமாகப் பதியும். பயிற்சிக்கு முன்பாக இரண்டு நிமிடங்கள் கண்களை மூடி மனதை ஒருமுகப்படுத்தித் தியானம் செய்யுங்கள். அதன்பின் பயிற்சியை ஆரம்பியுங்கள்.

❖ கிரிக்கெட் கற்றுக்கொள்வதாக இருந்தாலும் சரி, பள்ளிப் பாடம் படித்தாலும் சரி, உடலும் மூளையும் ஆரோக்கியமாக இருப்பது அவசியம். நல்ல உணவு சாப்பிடுங்கள், போதுமான தண்ணீர் குடியுங்கள். மூளை சுறுசுறுப்பாகச் செயல்பட, தண்ணீர் குடிப்பது அவசியம்.



திரும்பத் திரும்ப!

பயிற்சி பெறுவதைப் போலவே, ஒரு விஷயத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்து பார்ப்பதுதான் அதில் சிறந்தவராக மாறுவதற்கு ஒரே வழி. ஜாங்கிரி சுடுவது எப்படி என்று வெறுமனே ஒரு வீடியோ பார்த்துக் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. திரும்பத் திரும்பச் சமைத்துப் பார்க்கும்போதுதான், ருசியான ஜாங்கிரியை ஒருவரால் சுட முடியும். மாரத்தான் ஓட்டத்தை ஒருநாளில் கற்றுக்கொண்டு ஒருவர் ஓடிவிட முடியாது. அதற்கான தயாரிப்புகளைச் செய்துகொண்டு திரும்பத் திரும்ப ஓடிப்பார்க்க வேண்டும்.

ஆசிரியர் ஒரு கணக்கைக் கரும்பலகையில் போட்டுக் காண்பிப்பார். ஆனால், அதை ஒரு மாணவர் தன் நோட்டீஸ் போட்டுப் பார்க்கும்போதுதான் அவருக்கு இன்னும் புரியும், அதேபோன்ற வேறு சில கணக்குகளைப் போட்டுப் பயிற்சி செய்தால், அதன் வழிமுறை பிடிபடும். தவறு செய்யும் மாணவர்களுக்கு 'இம்போசிஷன்' என்ற தண்டனையை சில ஆசிரியர்கள் கொடுப்பார்கள். அது தண்டனை அல்ல, ஒருவகைப் பயிற்சி. சரியான விடையைப் பத்துமுறைத் திரும்பத் திரும்ப எழுதும்போது, அது மனதில் அழுத்தமாகப் பதியும். ஆனால், ஒவ்வொரு முறையும் அதை மனப்பூர்வமாகச் செய்ய வேண்டியது முக்கியம்.

கற்றதை மறக்காமல் இருக்க...

இசையோ, விளையாட்டோ, படிப்போ, வேலையோ, எதற்குப் பயிற்சி எடுத்தாலும் அதை மறக்காமல் இருக்க சில வழிகள்:

❖ எந்த விஷயத்தைப் புதிதாகப் பழகினாலும், சிறிது நேரம் செலவிட்டு அதைப் பற்றி யோசித்துப் பாருங்கள். அந்த விஷயத்தை எப்படி அணுகினால் கலபமாகக் கற்றுக்கொள்ள முடியும் என்பது புரியும்.

❖ நீங்கள் கற்றுக்கொண்ட அந்த விஷயத்தைப் பரிசோதனை செய்து பாருங்கள். ஒரு புதிய மொழியைக் கற்றால், பேசிப் பார்க்காமல் அதில் பயிற்சி பெற முடியாது. டிரைவிங் பயிற்சி எடுத்தால், நீங்களே ஓட்டிப் பார்க்காமல் அதைப் பழக முடியாது.

❖ நன்கு பயிற்சி எடுத்த பிறகு அதை மற்றவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். அந்த விஷயமே தெரியாத ஒருவருடன் அதுபற்றிப் பேசும்போது, அவர் புதிதாகச் சந்தேகங்கள் கேட்பார். நீங்கள் இன்னும் ஆழமாகப் பயிற்சி பெறுவதற்கு அது உதவும்.

❖ நீங்கள் கற்றுக்கொண்டதை வைத்து யாருக்காவது சொல்லிக் கொடுங்கள். இன்னொருவருக்குச் சொல்லிக்கொடுக்கும்போது, நீங்களுமே அதை நன்றாகக் கற்றுக்கொள்வீர்கள்.

❖ நீங்கள் கற்றுக்கொள்ளும் விஷயத்தில் நன்கு தேர்ச்சி பெற்ற திறமைசாலிகள் யாரிடமாவது உதவி கேளுங்கள். கார் ஓட்டக் கற்றுக்கொண்டீர்களா? உங்கள் நட்பு வட்டாரத்தில் மிகச்சிறந்த டிரைவர் யாரோ, அவரைப் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு கார் ஓட்டுங்கள். நீங்கள் செய்யும் தவறுகளை அவர் உணர்த்துவார். ●

தேர்வு எழுத

பயிற்சி எடுங்கள்!



பள்ளியில் எழுதும் பொதுத் தேர்வு, உயர்கல்விக்கான நுழைவுத் தேர்வு மற்றும் தகுதித் தேர்வு, முக்கியமான வேலைகளுக்கான போட்டித் தேர்வு என்று எல்லாவற்றுக்கும் ஒரே மாதிரியான பயிற்சிகள்தான் தேவைப்படும். பாடங்கள் வேண்டுமானால் மாறலாம், ஆனால் எப்படிப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும் என்பது மாறாத முறை. அதற்கான சில வழிகள்:

☛ தேர்வு நெருங்கும் போது, பாடங்களைப் படிப்பதற்கு டைம் டேபிள் போடுங்கள். எல்லாப் பாடங்களுக்கும் உரிய நேரம் ஒதுக்குங்கள். அதிகம் படிக்க வேண்டிய பாடங்களுக்குக் கூடுதல் நேரம் செலவிடுங்கள்.

☛ மூளையின் வலது பக்கம், இடது பக்கம் என்று இரண்டுக்கும் சமமான வேலை கொடுங்கள். கடினமாக இருக்கும் கணக்குகளை இரண்டுமணி நேரம் போட்டீர்கள் என்றால், கற்பனைத் திறன் தேவைப்படும் தமிழ், ஆங்கிலம் போன்ற மொழிப்பாடங்களை ஒருமணி நேரம் படியுங்கள். பிறகு அறிவியல் பாடங்களுக்குப் போகலாம். இப்படிப் படித்தால், மூளை களைப்படையாது.

☛ டைம் டேபிளில் படிப்புக்கு நேரம் ஒதுக்குவது போலவே, மனதை ரிலாக்ஸ் செய்வதற்கும் கொஞ்சம் நேரம் ஒதுக்குங்கள். குடும்பத்தினருடன் பேசுவது, இசை கேட்பது, பசுமையான சூழலில் நடைப்பயிற்சி செய்வது போன்றவை மனதை ரிலாக்ஸ் செய்ய உதவும்.

☛ அதிகாலை நேரத்தில் மனதும் உடலும் புத்துணர்வுடன் இருக்கும். கவனத்தைத் திசைதிருப்பும் சத்தங்கள் இல்லாத அந்த நேரத்தில் நன்கு படிக்க முடியும். கடினமான பாடங்கள்கூட அந்த நேரத்தில் எளிதாக மனதில் ஏறும்.

☛ படிக்கும் நேரத்தில் உங்கள் கவனம் படிப்பில் மட்டுமே இருக்க வேண்டும். அக்கம்பக்கத்தில் கிளம்பும் சத்தங்கள் உங்கள் மனதைத் தொந்தரவு செய்யாதபடிப் பயிற்சி எடுத்துப் பழகுங்கள்.

ஃபார்முலாக்கள், அறிவியல் பெயர்கள், வருடங்களின் பெயர்கள் போன்றவற்றை எழுதிப் பாருங்கள். தினமும் தூங்கப் போகும் நேரத்தில், அன்று முழுக்கப் படித்தவற்றை அசைபோட்டுப் பார்ப்பதும் ஞாபக சக்தியை அதிகரிக்கும்.

படிக்கும் அறையில் நல்ல காற்றோட்டமும் வெளிச்சமும் இருக்க வேண்டும். வெளியில் நடக்கும் காட்சிகளைப் பார்க்க முடியாதபடியும், பக்கத்து வீட்டில் டி.வி., ஓடும் சத்தம் கேட்க முடியாதபடியும் அந்த இடம் இருப்பது நல்லது. எதுவும் உங்களைச் சலனப்படுத்தாதச் சூழலை அந்த அறை தரும்.

இரவுநீண்ட நேரம் கண்விழித்துப் படிக்கக்கூடாது. சாதாரண நாட்களில் எட்டு மணி நேரத் தூக்கம் அவசியம் என்றால், தேர்வு நெருக்கத்தில் குறைந்தபட்சம் ஆறு மணி நேரமாவது தூங்க வேண்டும். தூக்கத்தைக் குறைத்தால் மூளை சோர்ந்து போகும். படிப்பில் கவனம் போகாது.

தேர்வுக்காக நீண்ட நேரம் படிக்கும் பலரும் இடையில் காபி, டீ குடிக்கிறார்கள். உண்மையில் அந்தப் பாணிகள் உங்களுக்குப் புத்துணர்வு தருவதில்லை. உடலுக்கும் அவற்றால் ஆரோக்கியமில்லை. காபி, டீக்கு பதிலாகக் காய்கறி சூப் குடிக்கலாம். காய்கறிகளை நறுக்கிப் போட்ட சாலட் சாப்பிடலாம். உடலுக்குக் கலோரி ஏற்றாமலே உற்சாகம் தரும் உணவுகள் இவை.

உணவை மறந்துவிட்டுப் பலர் படிக்கிறார்கள். அது தவறு. முறையாகச் சாப்பிட்டால்தான் மூளைக்குத் தேவையான சத்துக்கள் சென்று, அது சுறுசுறுப்பாக இயங்கும். குறிப்பாகக் காலை உணவு மிக முக்கியம். புரதம் நிறைந்த காலை உணவைச் சாப்பிடுங்கள். சத்துமாவுக் கஞ்சி, சுண்டல், சாம்பார் இட்லி, ராகி தோசை, சிறுதானிய உணவுகள் சாப்பிடலாம்.

மதிய உணவில் காய்கறிகள் அதிகம் இருக்க வேண்டும். கீரையும் சாப்பிட வேண்டும். ஃபிரிட்ஜில் வைத்திருந்த உணவுகள், பழைய உணவுகள் போன்றவற்றைத் தேர்வு நெருக்கத்தில் சாப்பிடக்கூடாது. வயிறு முட்டச் சாப்பிடக்கூடாது. வயிறு பாதிக்கப்பட்டால், சரியாகப் படிக்கவும் முடியாது; நிம்மதியாகத் தேர்வு எழுதவும் இயலாது.

மாலை நேரத்தில் சர்க்கரை அதிகம் கலந்த இனிப்புகள், ஓவராக உப்பு சேர்த்த நொறுக்குத்தீனிகள் வேண்டாம். பேக்கரி அயிட்டங்களைச் சாப்பிடுவதும் ஆரோக்கியமான பழக்கம் இல்லை. வேர்க்கடலை சுண்டல் சாப்பிடலாம். வெல்லம் கலந்த ராகி லட்டு, தேங்காய்த்



தூவிய ராகிப் புட்டு, வேர்க்கடலை பரிப்போன்றவற்றைச் சாப்பிடலாம். இவை உடலுக்கு உடனடி சக்தி கொடுத்து, உற்சாகமாகப் படிக்கத் தூண்டும்.

தேர்வு நெருங்கும் இந்த நேரத்தில் மனக்கட்டுப்பாடு மிக முக்கியம். 'இந்த வாரம் ரிஸான திரைப்படத்தைப் பார்க்க முடியவில்லையே', 'முக்கியமான கிரிக்கெட் மேட்ச் இந்த நேரத்தில் நடக்கிறதே' என்றெல்லாம் மனதை அலைபாய விடாதீர்கள். படிப்புக்கு இடையில் சின்ன பிரேக் எடுக்கும்போது கூட

டி.வி., செல்போனில் யூடியூப், ஃபேஸ்புக் வீடியோக்கள் பார்ப்பது என்று மனதைத் திசைதிருப்புவது தவறு. மீண்டும் படிக்க உட்காரும்போது அந்தக் காட்சிகள் உங்கள் மனதைத் தொந்தரவு செய்யும். படித்துக் களைத்த மூளையை ரிலாக்ஸ் செய்ய நடப்பது, குடும்பத்தினருடன் உரையாடுவது என்று பொழுதைப்போக்குங்கள்.

மாதிரித் தேர்வுகளை எழுதிப் பார்ப்பதும் முக்கியம். முந்தைய ஆண்டு கேள்வித்தாள்கள், கல்வி சார்ந்த இணையதளங்களில் வெளியாகியுள்ள மாதிரிக் கேள்வித்தாள்கள் ஆகியவற்றை வைத்து தேர்வு எழுதிப் பாருங்கள். பொதுத்தேர்வு போலவே ஒரு பாடத்தில் எல்லா அத்தியாயங்களையும் உள்ளடக்கிய முழுமையான தேர்வாக இது இருக்க வேண்டும். இப்படி நிறைய மாதிரித் தேர்வுகளை எழுதிய அனுபவத்துடன் பொதுத்தேர்வு எழுதப்போனால், ஏற்கனவே எழுதிப் பார்த்த தேர்வுகளைப் போன்ற இன்னொரு தேர்வு என்ற மனநிலையுடன் தேர்வு அறைக்குப் போகலாம். பதற்றமோ, படபடப்போ ஏற்படாது.

தேர்வு நெருங்கும் நேரத்தில் மனக்குழப்பம், சோர்வு கூடாது. மாதிரித் தேர்வுகளிலோ, ரிவிஷன் தேர்வுகளிலோ மதிப்பெண் குறையும்போது, 'நான் எப்படித்தான் நல்ல மதிப்பெண் வாங்கித் தேர்ச்சி பெறுவேனோ' என்று எதிர்மறையாகச் சிந்திக்க வேண்டாம். மனதுக்குள் தன்னம்பிக்கை மந்திரத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் சொல்லுங்கள். 'என்னால் நிச்சயம் இந்தத் தேர்வை சிறப்பாக எழுத முடியும். எல்லாம் பதில் தர முடியாத எந்தக் கேள்வியையும் யாராலும் கேட்க முடியாது. நான் நல்ல மதிப்பெண் வாங்கி எல்லோருக்கும் பெருமை தேடித் தருவேன். எனக்குச் சிறந்த எதிர்காலத்தை உறுதி செய்யவே இந்தத் தேர்வு நடைபெறுகிறது. அதை நான் நன்கு எழுதுவேன்' என்று மனதுக்குள் தினமும் சொல்லுங்கள். அது உங்களுக்கு பாசிட்டிவ் சக்தியைக் கொடுக்கும்.

புகழ்பெற்ற முல்லா கதை ஒன்று உண்டு. ஒருமுறை முல்லா தன் மனைவியுடன் கடல் பயணம் செய்தார். திருமணம் ஆன புதிதில் இளம் மனைவியுடன் பயணம் சென்றதால், அந்தப் பயணம் அவருக்கு இனித்தது. திடீரென்று கடலில் கொந்தளிப்பு ஏற்பட்டது. பெரிய அலைகள் உருவாகிக் கப்பலைக் கவிழ்ப்பது போலச் சீற்றம் காட்டின. தாறுமாறாகச் சுழன்றடித்த காற்று, கப்பலை எல்லாத் திசைகளிலும் அலைக்கழித்தது.

கப்பலில் பயணம் செய்த எல்லோரும் நம்கதை முடிந்தது என்ற முடிவுக்கு வந்தனர். “இறைவா... இறைவா...” என்று பயத்தில் அலறியபடி அங்கும் இங்கும் ஓடினர். ஆனால், முல்லா வழக்கம் போல மகிழ்ச்சியாகவே இருந்தார். எந்தச் சலனமும் இல்லாதவராகப் பாடிக்கொண்டும் ஆடிக்கொண்டும் இருந்தார்.

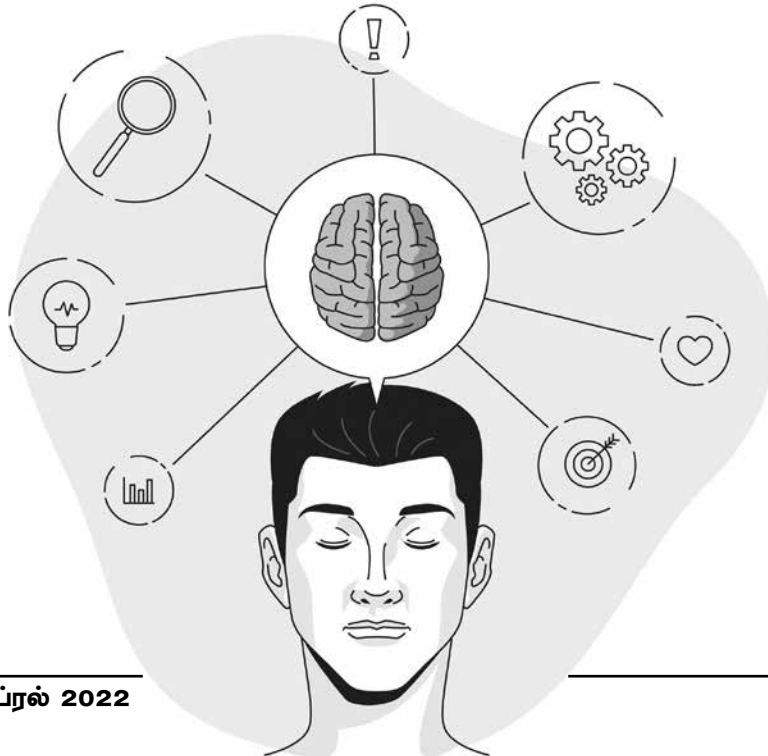
அவரின் இளம் மனைவிக்குக் குழப்பமாக இருந்தது. “இந்தச் சூறாவளி, கப்பலைக் கவிழ்த்து நம்மைக் கொன்றுவிடும் என்று உங்களுக்குப் பயம் இல்லையா?” என்று தயங்கியபடி கேட்டாள். முல்லா உடனே கோபமாகி, அங்கிருந்த கத்தியை எடுத்து மனைவியின் கழுத்தில்

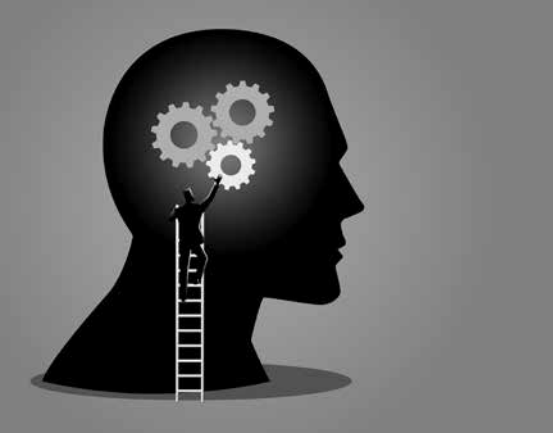
அழுத்தியபடி முறைத்தார். மனைவியோ மௌனமாக இருந்தாள். “இந்தக் கத்தி உன்னைக் கொன்றுவிடும் என்று நீ பயப்படவில்லையா?” என்றார் முல்லா. “கத்தி கொலை செய்யக் கூடியதுதான். ஆனால் அதைப் பிடித்திருக்கும் கை, உங்களுடையது அல்லவா? நீங்கள் என்னைச் சாக விடமாட்டீர்கள் என்பதை அறிவேன்” என்றாள். “அதேதான். இந்த அலைகள் நம்மைக் கொலை செய்யக் கூடியவை. ஆனால் இவற்றை இயக்கும் இறைவன் கருணையுள்ளவன். அவன் என்னைச் சாகடிக்க மாட்டான் என்பதால்தான் நான் அச்சமின்றி மகிழ்ச்சியாக இருக்கிறேன்” என்றார் முல்லா.

அச்சத்தின் பின்னே இருக்கும் இந்த அறிவியல் போல, ஒரு பயிற்சி எப்படி மனிதர்களை மாற்றுகிறது என்பதற்கும் அறிவியல் விளக்கம் கொடுத்திருக்கிறார்கள் நிபுணர்கள். பயிற்சி என்பது மனம் மற்றும் உடல் என்று இரண்டும் இணைந்து செய்யக்கூடிய ஒன்று. வேலை, விளையாட்டு, இசை என்று எதற்குப் பயிற்சி எடுத்தாலும், அந்தப் பயிற்சியில் சில அம்சங்கள் முக்கியம். உங்களுக்கு ஏற்கனவே தெரிந்த விஷயங்களையே திரும்பத் திரும்பச்

பயிற்சி தரும் மாற்றம்!

- அறிவியல் சொல்லும் உண்மை





செய்து பயிற்சி நேரத்தை வீணடிக்கக்கூடாது. தெரியாத புது விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும். எதிலெல்லாம் பலவீனமாக இருக்கிறீர்களோ, அவற்றையே முதலில் தெரிந்துகொள்ள வேண்டும்.

❖ எந்த ஒரு விஷயத்தையும் புதிதாகப் பயிற்சி செய்யும்போது, மெதுவாக ஆரம்பிக்க வேண்டும். திரும்பத்திரும்ப அதைச் செய்து பழகிய பிறகு வேகமாகச் செய்ய வேண்டும். ஆரம்பத்திலேயே வேகமாகச் செய்தால், நிறைய தவறுகள் நடக்கும். ஒரு பயிற்சியில் நிறைய தவறுகள் செய்யும்போது மனம் சோர்ந்துவிடும். அதன்பின் அதைக் கற்றுக்கொள்ளும் ஆர்வமே போய்விடும்.

❖ விளையாட்டு, இசை, வேலை, கலை, கல்வி என்று எதைக் கற்றுக்கொள்ளும்போதும் அடிப்படையான விஷயம் ஒன்று உள்ளது. வயலின் இசைக்கக் கற்றுக்கொண்டால், முதல் நாளிலேயே அதன் எல்லா நரம்புகளையும் மீட்டிப் பாடலை இசைக்க ஆசைப்படக்கூடாது. படிப்படியாகவே கற்க வேண்டும். ஒரு புதிய விஷயத்தைச் சின்னச்சின்ன அம்சங்களாகக் கொடுத்தால்தான் மூளை பதிய வைக்கும். ஒரே நேரத்தில் ஏகப்பட்ட புதுத் தகவல்களைக் கொடுத்தால், அது திணறிவிடும்.

❖ சீக்கிரமே கற்றுக்கொள்ள நினைத்து, தொடர்ச்சியாகப் பல மணி நேரம் பயிற்சி எடுக்கவும் கூடாது. தொழில்நுட்பங்கள் பெருகிவிட்ட இந்தநாட்களில், மனிதர்கள் எதிலும் நீண்ட நேரம் கவனம் செலுத்திச் செய்வது குறைந்திருக்கிறது. பல மணி நேரம் ஒரே விஷயத்தையே செய்தால், மூளை களைத்துப் போய்விடும். ஒரு நாளில் காலையில் கொஞ்ச நேரம், மாலையில் கொஞ்ச நேரம் என்று பிரித்துப் பயிற்சி எடுக்கலாம்.

❖ அஷ்டாவதானி, தசாவதானி என்று ஒரே நேரத்தில் பல வேலைகளைச் செய்யும் திறமைசாலிகள் இங்கு உண்டு. குக்கரில் சாதம் வேகும் நேரத்தில் விசிலை எண்ணிக்கொண்டே, பொரியலுக்குக் காய்கறிகளைக் கழுவியபடி, ரசத்துக்குப் புனியைப் பிழிந்துவிடும் அம்மாக்கள் நிறைய பேர் உண்டு. ஆனால், புதிதாக

ஒரே நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தை மட்டுமே நம் மூளை கற்றுக்கொள்ளும். இரண்டு விஷயங்களைச் செய்யும்போது, சமமான கவனத்தைப் பிரித்துக் கொடுக்கமுடியாமல் மூளை திணறும். அப்படிச் செய்யும்போது, இரண்டு விஷயங்களை அரைகுறையாகக் கற்றுக்கொண்ட மனிதராகவே ஒருவர் மாறுவார். எதிலும் திறமை பெறமாட்டார்.

❖ புதிதாக ஒரு செயலைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, கவனம் சிதறாமல் இருப்பது மிக முக்கியம். அப்போதுதான் அதை முழுமையாகக் கற்க முடியும். நம் கவனம் சிதறினால், மீண்டும் மனதை ஒருமுகப்படுத்த நமக்கு 25 நிமிடங்கள் ஆகிறதாம்.

❖ பேனா பிடித்து எழுதுவதே இப்போது குறைந்துவிட்டது. கடைக்கு ஏதாவது வாங்கப் போனால் கூட, செல்போனில் நோட்ஸ் டைப் செய்துகொண்டு கிளம்புகிறோம். ஆனால், பாடமோ, வேலையோ, எதையும் கற்றுக்கொள்ள எழுத்துப் பயிற்சி முக்கியம். நோட்டில் குறிப்புகள் எழுதிப் பயிற்சி எடுப்பது நல்ல பலன் தருகிறது. நிதானமாக எழுதும்போது, மூளையில் அது நன்றாகப் பதிகிறது.

❖ நம் மூளையில், நாம் செய்யும் தவறுகளைப் பதிந்துகொள்வதற்காக தனி இடம் இருக்கிறது. தவறுகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ள அதுவே உதவுகிறது. எனவே, பயிற்சியின்போது தவறுகள் செய்யத் தயங்கக்கூடாது. தவறுகள் மூலம் கற்றுக்கொள்ளும் அறிவு எப்போதும் மறக்காது. தவறுகளே செய்யாதவர்கள், பல பிரச்சனைகளுக்குத் தீர்வு காண முடியாமல் தவித்துப் போவார்கள்.

❖ புதிதாக ஒன்றைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, எதிர்மறைச் சிந்தனை கூடாது. ‘உனக்கு சுட்டுப் போட்டாலும் கணக்கு வராது’ என்று குழந்தையிடம் கூறினால், அந்தக் குழந்தை அதை நம்பும். எப்போதும் கணக்கில் அது சிறப்பு பெறாது. ‘உன்னால் முடியாதது எதுவுமே இல்லை’ என்று நம்பிக்கை வார்த்தைகள் சொன்னால், குழந்தைகள் நிச்சயம் சிறப்பு பெறுவார்கள். இது பெரியவர்களுக்கும் பொருந்தும்.

❖ ஏற்கனவே தெரிந்த ஒரு விஷயத்துடன் அல்லது விநோதமான ஒன்றுடன் ஒப்பிட்டுக் கற்றுத் தந்தால், எதுவும் எளிதில் புரியும். ஒரு வேதிப்பொருளின் வாசனையை உணர்த்த, “ஊறுகாய் பாட்டிலைத் திறந்தால் வரும் வாசனை போல இருக்கும்” என்று ஒப்பிட்டுச் சொன்னால் குழந்தைகள் மறக்கமாட்டார்கள்.

❖ ஆபீஸில் ஒரு புது புராஜெக்ட் வரும்போது அதற்குப் புது ஃபைல் ஒன்றைப் போடுவார்கள். புதிதாகப் பயிற்சி பெற்ற ஒரு விஷயத்தைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யும்போது, நம் மூளையும் இப்படி அதை அழிக்கமுடியாத ஒரு புது தகவலாகச் சேமிக்கிறது. எனவே, எதைப் பயிற்சி எடுத்தாலும் அதைத் திரும்பத் திரும்பச் செய்யுங்கள். ●

கலிங்கப் போரில் நிகழ்ந்த மரணங்களைப் பார்த்துவிட்டு மனம் மாறி நாடு பிடிக்கும் ஆசையைக் கைவிட்டார் மாமன்னர் அசோகர். அமைதியை நாடிப் பௌத்த மதத்துக்கு மாறினார். கிட்டத்தட்ட துறவு நிலையில் இருந்தார் மன்னர். 'இப்படி சாமியார் மாதிரி ஆகிவிட்ட ஒரு பேரரசனால் என்ன செய்ய முடியும்?' என நினைத்துச் சில எதிரி மன்னர்கள் துணிச்சல் அடைந்தார்கள். அவர்கள் அசோகரின் மௌரியப் பேரரசை வீழ்த்த ஆசைப்பட்டார்கள்.

ஆனால், அசோகர் செதுக்கிவைத்த ஒரு கல்வெட்டைப் பற்றிக் கேள்விப்பட்டதும், அவர்கள் பழையபடி அமைதியாகிவிட்டார்கள். அந்தக் கல்வெட்டில் இப்படி வாசகம் இருந்தது: 'என் உறைவாளை ஓரமாக வைத்துவிட்டு நான் அமைதியானவனாக மாறியிருக்கிறேன். இதைப் பயன்படுத்தமாட்டேன் என்பதுதான் இதற்கு அர்த்தமே தவிர, வாள்வீச்சை மறந்துவிட்டேன் என்று அர்த்தமில்லை!'

எப்படிப் போரிட வேண்டும் என்பது அசோகர் மற்றும் அவர் படையினரின் ஆழ்மனதில் ஊறியிருந்தது. எந்த நிமிடத்திலும் அவர்களால் அதைச் செய்துவிட முடியும். ஆழ்துளைக் கிணறு தோண்டியதும் பொங்கிவரும் நிலத்தடி நீர் போல, அந்தப் பணி அவர்கள் ஞாபகத்துக்கு வந்துவிடும்.

கிராமத்துப் பெரியவர்கள் எவ்வளவு பெரிய விஷயத்தைக் கற்றுத் தருவதாக இருந்தாலும், "கண்கள் பார்க்கின்றன, கைகள் செய்கின்றன. அவ்வளவுதான், கஷ்டமே இல்லை" என்று சாதாரணமாகச் சொல்வார்கள். அப்படி எதையும் பயிற்சி செய்து முழுமையாகக் கற்றுக்கொண்டு நிபுணர் ஆவது எப்படித் தெரியுமா? உங்கள் ஆழ்மனதில் பதியும் அளவுக்கு அதில் சிறந்த பயிற்சி பெற வேண்டும்.

நீச்சல் பயிற்சி பெற்ற ஒருவர், எத்தனை ஆண்டுகள் கழித்து ஒரு குளத்தில் குதித்தாலும் இயல்பாக தன் கைகளையும் கால்களையும் அசைத்து நீந்த ஆரம்பித்துவிடுவார். அதற்குக் காரணம், அவர் பெற்ற பயிற்சி. உடலுக்கு அடிபடாமல் தண்ணீரில் குதிப்பது எப்படி, குதித்ததும் மிதப்பது எப்படி, கைகளையும் கால்களையும் அசைப்பது எப்படி என்று ஒவ்வொரு கட்டமாக நீச்சலை அவர் பழகியிருக்கிறார். அதனால் அவருக்கு எந்தக் காலத்திலும் அது மறக்காது.

இருசக்கர வாகனத்தில் தினமும் அலுவலகம் செல்லும் ஒருவர், வேறு ஏதோ சிந்தனையில் இருந்தாலும் அந்த வாகனம் தானாகவே சரியான பாதையில் செல்லும். தேவையான இடத்தில் வேகம் குறைத்து பிரேக்கைப் பிடிப்பார். தான் வாகனம் ஓட்டுகிறோம் என்ற உணர்வே அவருக்கு இருக்காது. மனம் எங்கோ இருந்தாலும், கைகளும் கால்களும் தானாகவே வாகனத்தை இயக்கும்.

மாவு மில்லில் மிளகாய்த் தூள் அரைப்பவரைப் பார்த்திருப்பீர்கள். கைகள் தானாக இயங்கும். வந்திருக்கும் வாடிக்கையாளருடன் சுவாரசியமாகப் பேசியபடி மிளகாயை அரைப்பார். அது சரியான பதத்தில் அரைந்திருக்கிறதா என்று கண்களால் பார்த்தே கண்டுபிடித்துவிடுவார்.

எதையுமே கற்றுக்கொள்ளும்போது, அந்தப் பயிற்சியின் ஒவ்வொரு கட்டத்திலும், 'ஏன், எதற்கு, எப்படி' என்று மனதுக்குள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். இதை ஏன் செய்கிறோம், எதற்குச் செய்கிறோம், எப்படிச் செய்கிறோம் என்று ஒவ்வொரு படிகாகப் பிரித்துப் பார்த்துக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். அதன்பின் அதை நீங்கள் எப்போதும் மறக்கவே மாட்டீர்கள். ●

நினைவில் பதியட்டும்!

 **RAMRAJ**

 **LittleStars**[®]

KIDS DHOTI • SHIRT



Time For
KIDS TO
ROCK



வெயிலுக்கு வெண்மையே குளுமை.

இக்கோடையில் ராம்ராஜ்-ன்
வெண்மை ஆடைகளை அணிந்து
வெப்பத்தை குறைக்கலாம்!
குளுமையாக்கலாம்!



SCAN THE QR
CODE TO WATCH

மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...



காட்டன்

TOUCH OF
HERITAGE



ACHARYA

PANCHAKACHAM DHOTIS





COTTON - SILK SAREES

*A
divine fold
for you*



A Product from



அன்பைக் காட்டும் பயிற்சி!



அபூர்வ சக்திகளைக் கொண்ட முனிவர் என்று பெயர் பெற்றவர் ஒருவர் இருந்தார். பலர் அவரிடம் சென்று பலன் பெற்றுத் திரும்பியிருக்கிறார்கள். ஒருநாள் அவரிடம் ஓர் இளம்பெண் கண்ணீரோடு வந்தாள். “என் கணவர் பல மாதங்கள் வெளியூர் போயிருந்தார். திரும்ப வந்ததிலிருந்து என்னிடம் அன்பாக நடந்துகொள்வதில்லை. எதற்கெடுத்தாலும் கோபம் வருகிறது. முரட்டுத்தனமாகப் பேசுகிறார்; சமயங்களில் அடிக்கிறார். ஏன் மாறினார், என்ன காரணம் எனப் புரியவில்லை. அவர் முன்பு போல என்னிடம் அன்பாக நடக்க வேண்டும். அதற்கு ஏதாவது மூலிகை மருந்து இருந்தால் கொடுங்கள்” என பணிவாகக் கேட்டுக்கொண்டாள்.

“நோய்களைக் குணப்படுத்துவதற்குத்தான் மருந்து தேவைப்படும் பெண்ணே! அன்பை வரவழைப்பதற்கு மருந்து எதுவும் கிடையாது” என்றார் அவர். ஆனால் முனிவர் கூறிய சமாதானங்களை அந்தப் பெண் ஏற்பதாக இல்லை. தொந்தரவு பொறுக்க முடியாமல் கடைசியில் மருந்து தர அவர் ஒப்புக்கொண்டார். “ஆனால் இந்த மருந்தைத் தயாரிக்கப் புலியின் முடி ஒன்று வேண்டும்” என்றார் அவர்.

“நான் எடுத்து வருகிறேன்” என்று உற்சாகமாகச் சொல்லிவிட்டு அவள் காட்டுக்குள் சென்றாள். ஒரு மரத்தடியில் ஓய்வாக அமர்ந்திருந்த புலி, தொலைவிலேயே இவளைப் பார்த்ததும் கோபமாக உறுமியது. பயத்தில் நடுநடுங்கியபடி ஒரே ஓட்டமாக அவள் வீட்டுக்கு வந்துவிட்டாள்.

மறுநாள் கொஞ்சம் தைரியத்தை வரவழைத்துக் கொண்டுத் திரும்பவும் காட்டுக்குள் சென்றாள். நீண்ட நேரம் அலைந்த பிறகு வேறொர் இடத்தில் அந்தப் புலியைக் கண்டாள். இன்றும் புலி சத்தமாக உறுமியது. அவள் ஓட்டமும் நடையுமாக வீடு திரும்பினாள். இப்படியே காட்டுக்குச் செல்வதும் புலியைத் தேடுவதுமாக நாட்கள் ஓடின. அவள் தினந்தோறும் இப்படி வருவது பழக்கமாகி விடவே, சில நாட்களில் புலி உறுமுலதை நிறுத்தியது. அவளைத் திரும்பிப் பார்த்துவிட்டு அப்படியே உட்கார்ந்திருக்கும்.

ஓவ்வொரு நாளும் அவளால் புலியைக் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நெருங்க முடிந்தது. பக்கத்தில் போய் நிற்பாள்; அதன் குட்டிகளைக் கொஞ்சுவாள். புலி ஒன்றும் செய்யாமல் அமைதியாக அமர்ந்திருக்கும். ஒருநாள் அதன் அருகில் சென்று தொட்டுப் பார்த்து, அதை வருடிக் கொடுத்தாள். அப்படியே அதன் உடலிலிருந்து ஒரு முடியை எடுக்க முடிந்தது.

உற்சாகத்தோடு ஓடிச் சென்று அந்த முடியை முனிவரிடம் கொடுத்தாள். முனிவர் அதை அமைதியாக வாங்கி, பக்கத்தில் எரிந்துகொண்டிருந்த யாக நெருப்பில் போட்டுவிட்டார். அதைப் பார்த்து அந்தப் பெண் திகைத்தாள்.

முனிவர் அமைதியாக அவளிடம் சொன்னார். “உனக்கு இனி மருந்து தேவையில்லை. புலியின் முடியைப் பிடுங்கும் அளவிற்கு அதன் அன்பை நீ எப்படிப் பெற்றாய்? ஒரு கொடூரமான விலங்கையே அன்புக்கு அடிமையாக்கிவிட்டாய். அப்படி இருக்கும்போது உன் கணவனிடம் அன்பைப் பெறுவது கடினமான விஷயமா என்ன? பயத்தையும் சந்தேகத்தையும் தூக்கிப் போட்டுவிட்டு அன்பைக் காட்டப் பயிற்சி எடு. அன்பே கிடைக்கும்!”

முனிவரின் பேச்சு அவளது மனக் கண்களைத் திறந்தது. தெளிவு பெற்றவளாக வீடு திரும்பினாள். ●



10 ஆயிரம்

மணி நேர விதி!

எந்த ஒரு விஷயத்திலும் ஒருவர் நிபுணராக வேண்டும் என்றால், அதற்கு 10 ஆயிரம் மணிநேரம் தீவிரப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும். ஆய்வுகள் சொல்லும் உண்மை இது. ஒரு வருடத்தில் 8,765 மணிநேரம் உள்ளது. வேலை, உறக்கம், பயணம், இதர தினசரிக் கடமைகள் என்று எல்லாவற்றையும் தாண்டி வாரத்தில் 20 மணி நேரம் ஒதுக்கிப் பயிற்சி எடுத்தால்கூட, ஒரு விஷயத்தில் நிபுணராவதற்கு ஒன்பதரை ஆண்டுகள் தேவைப்படும்.

ஆனால், ஒருவர் தன் வாழ்வில் பல விஷயங்களைக் கற்றுக்கொள்ள ஆசைப்படுகிறார் என்றால், அவருக்கு ஒற்றை ஆயுள் போதாது அல்லவா? கம்ப்யூட்டர் கோடிங், பிரெஞ்சு மொழி, டென்னிஸ் என்று ஒரே நேரத்தில் பல வகுப்புகளில் தங்கள் பிள்ளைகளைச் சேர்த்துவிடும் பெற்றோர்கள் உண்டு. அந்தப் பிள்ளைகள் எப்படிக் கற்பார்கள்?

ஜோஷ் காஃப்மேன் என்ற எழுத்தாளர் 'The First 20 Hours: How to Learn Anything... Fast!' என்ற நூலை எழுதியிருக்கிறார். 20 மணி நேரம் தீவிரமாக ஒரு விஷயத்தில் பயிற்சி எடுத்தால், அந்த விஷயத்தை

அதிகம் தவறுகள் நேராதபடி உங்களால் செய்துவிட முடியும் என்பதே அவர் சொல்ல வரும் கருத்து. இதை வெறுமனே போதனையாக அவர் சொல்லவில்லை. பயிற்சிகள் மூலம் நிரூபித்தும் இருக்கிறார்.

“நீங்கள் செலவிடும் நேரத்தைவிட, உங்கள் கவனம் முக்கியமானது. 200 மணி நேரம் ஏனோ தானோ வென்று பயிற்சி எடுப்பதைவிட, 20 மணி நேரம் முழுக் கவனத்துடன் திறமையாகப் பயிற்சி எடுப்பது போதுமானது. ஒரு புது மொழி பேசக் கற்றுக்கொள்ள 20 மணி நேரம் போதும். ஆனால், அந்த மொழியில் கவிதை எழுத நீங்கள் ஆசைப்படுகிறீர்கள் என்றால், இன்னும் அதிக நேரம் தேவைப்படும்” என்கிறார் அவர்.

ஒரு பயிற்சியின் ஆரம்ப சில மணி நேரங்களில்தான், ‘எல்லாமும் புதிதாகவும் புதிராகவும் இருக்கிறதே’ என்று எரிச்சல் தோன்றும். அதைக் கடந்துவிட்டால் எதுவுமே கடினம் இல்லை. வேகமாக எதையும் கற்றுக்கொள்ள 10 விதிகளைக் குறிப்பிடுகிறார் காஃப்மேன். அவை:

1. நீங்கள் நேசிக்கும் ஒரு செயலில் பயிற்சி எடுங்கள்:

உங்களுக்கு விருப்பம் இல்லாத ஒரு விஷயத்தைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ள உங்கள் மனம் அனுமதிக்காது. வேலை அல்லது தொழிலுக்காக ஒரு விஷயத்தில் பயிற்சி தேவைப்படுகிறது

என்றால், முதலில் அந்த விஷயத்தை நேசியுங்கள். அந்தப் பயிற்சியால் உங்கள் வாழ்க்கை மாறும் என்பதை நம்புங்கள். அதன்பின் அதைக் கற்றுக்கொள்வது எளிதாகும்.

2. ஒரு நேரத்தில் ஒரு விஷயத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்துங்கள்:

திறமையான ஒரு வழிகாட்டியைப் பெறுங்கள். உங்களைச் சுற்றியிருப்பவர்களும் அதே விஷயத்தைப் பற்றிப் பேசுவர்களாக இருக்கட்டும். நீங்கள் பயிற்சி பெறும் விஷயத்தில் ஒரு நிபுணர் போல பண்புகளை வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். சின்னச்சின்னச் சலனங்களுக்கு ஆளாகாதீர்கள். நீங்கள் சோர்ந்துபோகும்போது தட்டிக்கொடுக்க யாராவது உடன் இருக்கட்டும்.

3. எந்த அளவுக்குத் திறமை பெற வேண்டும் என்பதைத் தீர்மானியுங்கள்:

உங்களுக்கு கம்ப்யூட்டர் பயிற்சி எடுக்க ஆசை என்று வைத்துக்கொள்வோம். அதில் உங்களின் இலக்கு என்ன? உங்கள் வேலை அல்லது தொழில் சார்ந்த பணிகளுக்குக் கம்ப்யூட்டரைப் பயன்படுத்தும் அளவுக்குத் திறமை பெற ஆசைப்படுகிறீர்களா? கம்ப்யூட்டர் புரோகிராம் எழுதும் அளவுக்கு நிபுணத்துவம் பெற நினைக்கிறீர்களா? அல்லது புதிய கம்ப்யூட்டர்களை உருவாக்கும் அளவுக்கு மிகப்பெரிய தொழில் களவடன் இருக்கிறீர்களா? உங்கள் இலக்கைப் பொறுத்து பயிற்சியின் அளவை முடிவு செய்யுங்கள்.



4. உங்கள் இலக்கைச் சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்துவிடுங்கள்:

ஓவர்நைட்டில் ஓபாமா ஆவது யாருக்கும் சாத்தியமில்லை. இலை நிறைய பரிமாறப்பட்டிருக்கும் விருந்தை ஒரே கைப்பிடியில் அள்ளி யாராலும் சுவைத்துவிட முடியாது. உங்கள் கண்ணெதிரே இருக்கும் பயிற்சியை சிறுசிறு பகுதிகளாகப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். ஒரு கம்ப்யூட்டர் புரோகிராமைப் புதிதாகக் கற்கிறீர்கள் என்றால், அது எதற்குப் பயன்படுகிறது, அதன் அடிப்படை என்ன, ஆரம்பக்கட்டத்தில் எதைப் பயிற்சி எடுக்க வேண்டும் என்று பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். எதற்கும் இது பொருந்தும்.

5. பயிற்சிக்குத் தேவைப்படும் கருவிகள் எதையும் தவிர்க்காதீர்கள்:

வெறும் தியரியாகக் கற்றுக்கொள்ளும் எதுவும் மனதில் தங்காது. விமானத்தையே பார்க்காத ஒருவர், ஏரோநாட்டிகல் எஞ்சினியரிங் படித்து முடிப்பது போன்ற அபத்தம் வேறு எதுவும் இல்லை. எந்தப் பயிற்சியும் அதற்கு உரிய உபகரணங்கள் மூலமே பெறப்பட வேண்டும்.

6. தடைகள் அனைத்தையும் தாண்டிவிடுங்கள்:

‘இது என்னால் முடியாது’ என்ற மனத்தடையைத் தாண்டுவதுதான் உங்கள் பயிற்சியின் முதல் நிலை. உடலையும் மனத்தையும் அந்தப் பயிற்சிக்குக் காகத் தயார்படுத்துவது இரண்டாம்நிலை. இப்படியாக அத்தனைத் தடைகளையும் தாண்டிப் பயிற்சி எடுங்கள்.

7. பயிற்சிக்கான நேரத்தில் வேறு எதையும் செய்யாதீர்கள்:

பயிற்சி நேரத்தில் எதெல்லாம் உங்களைச் சலனப்படுத்துகிறது என்று பட்டியல் எடுங்கள். செல்போன் பேச்சு, நண்பர்கள் அரட்டை, அலுவலக வம்புப்பேச்சு என்று எதெல்லாம் பட்டியலில் வருகிறதோ, அத்தனை விஷயங்களையும் தவிர்த்துவிடுங்கள். இதைச் செய்தால் மட்டுமே, பயிற்சி நேரத்தில் பயிற்சியை மட்டும் உங்களால் செய்ய முடியும்.

8. பயிற்சி நேரம் கொடுங்கள்:

‘நேரம் கிடைக்கும்போது செய்யலாம்’ என்று நாம் நினைக்கும் பல விஷயங்களை எப்போதுமே நாம் செய்வதில்லை என்பதுதான் நிஜம். நேரம் அதுவாகக் கிடைக்காது. நாமாகத்தான் தேடி எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். ஒரு நாளில் 24 மணி நேரம் போதாத அளவுக்கு பொழுதுபோக்குகள் பெருகிவிட்ட காலத்தில், நம் பயிற்சிக்குத் தேவைப்படும் நேரத்தை நாம்தான் ஒதுக்க வேண்டும்.

9. விமர்சனங்களைக் கவனியுங்கள்:

செக்கு மாடு சுற்றுவது போலக் கடமைக்காகப் பயிற்சி செய்யக்கூடாது. மண்பூர்வமாகச் செய்ய வேண்டும். தொடர்ச்சியாக அதில் மேம்பட வேண்டும். எப்படிப் பயிற்சி செய்கிறோம் என்பதை அவ்வப்போது உங்கள் வழிகாட்டி மதிப்பிட வேண்டும். அவர் சுட்டிக் காட்டும் பலவீனங்களை உணர்ந்து, உங்கள் உழைப்பால் அதைப் பலமாக மாற்ற வேண்டும்.

10. தரத்துக்கும் வேகத்துக்கும் முன்னுரிமை கொடுங்கள்:

மாரத்தான் ஓட்டத்தை நீண்ட தூரம் ஓட வேண்டும். அதனால் சீராகவும் சாதாரண வேகத்திலும் வீரர்கள் ஓடுவார்கள். 100 மீட்டர் ஓட்டம் என்பது 10 நொடிகளுக்குள் முடிக்க வேண்டியது. அதனால் சூறாவளி போல வீரர்கள் பாய்வார்கள். சீக்கிரமே ஒரு விஷயத்தைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும் என்றால் இந்த வேகம் தேவை. கூடவே அந்தப் பயிற்சி தரமாகவும் இருக்க வேண்டும் என்பதை உணருங்கள்.



பயிற்சியும் வாழ்க்கையையும்!

* நம் சொல்பேச்சைக் குழந்தைகள் கேட்பதில்லை என்ற நம் கவலைக்குச் சற்றும் குறைந்ததல்ல, 'குழந்தைகளின் பேச்சை நாம் கவனிப்பதில்லை' என்ற அவர்களின் கவலை!

* பிறரின் தவறுகளிலிருந்து பாடம் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எல்லாத் தவறையும் நாமே செய்து அடிவாங்க நம் உடம்பு தாங்காது.

* அப்பாவின் அறிவுரைகளைப் பின்பற்றுவதைவிட, அப்பாவின் செயல்களைப் பின்பற்றுவதையே பெரிதும் விரும்புகிறார்கள் பிள்ளைகள்.

* குழந்தை சிரிக்கும் எந்தக் காரணத்துக்கும் பெரியவர்கள் சிரிப்பதில்லை. பெரியவர்கள் அழும் எதற்காகவும் குழந்தைகள் அழுவதில்லை!

* 'எந்த ஒரு செயலையும் தள்ளிப் போடாதே' என்று சொன்னவர்கள்தான், 'காலம் வரும்வரை காத்திரு' என்றும் சொன்னார்கள். அறிவுரைகள் நிபந்தனைக்கு உட்பட்டவை.

* எத்தனை சிறிய பிரச்சனையையும் பூதாகாரமாக்கிக் காட்டும் மனம்தான், நம் முதல் எதிரி.

* குழந்தைகள் 'அண்டர்வேர்' பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளும் முன்பாகவே 'ஆண்ட்ராய்டு' போன் பயன்படுத்தக் கற்றுக்கொள்ளும் தலைமுறை இது.

* 'சிக்னலில் சிவப்பு விளக்கு எரிகிறது' என்ற மகனின் குரலை மதிக்காமல் சிக்னலைக் கடக்கும் யாரும், தம் பிள்ளைகளிடம் ஒழுக்கத்தை எதிர்பார்ப்பதில் அர்த்தமில்லை.

* கடினாரத்தைப் பார்த்து வேலை செய்யாதீர்கள். கடினாரம் மாதிரி வேலை செய்யுங்கள்!

* ஜிம்மில் ஒருநாள் முழுக்க ஓர்க் அவுட் செய்ய சளைக்காத பலர், விட்டில் மனைவிக்கு உதவிசெய்ய சலித்துக்கொள்கிறார்கள்.

* பறவைகள் எல்லாம் எங்கே இசைப்பயிற்சி எடுத்தனவோ, ரிதம் மாறாமல் இனிமையாகப் பாடுகின்றன. நடுவில் இந்தக் காக்கை மட்டும் தான் மனிதர்களைப் போல பாத்தரும் சிங்கராக இருக்கிறது. பயிற்சி போதவில்லை போல!

* நாம் பேசுகிற இங்கிலிஷைக் கேட்டு யார் ஜெர்க் ஆகிறாரோ, அவர் நமக்கு அடிமை. பேசிய இங்கிலிஷில் நிறைய குறை கண்டுபிடித்துச் சொன்னால், அவருக்கு நாம் அடிமை.

* 'முயல்... அது ஒன்றுதான் வெற்றிக்கான சூத்திரம்' என்றது ஆமை.

* டெக்னாலஜி தெரியாத பெற்றோர்களைக் கிண்டல் செய்யாதீர்கள். கீரையின் பெயர்கூட என்ன எனத் தெரியாமல் தான் வளர்ந்துகொண்டிருக்கிறோம்.

* எல்லாம் தெரிந்த பரமாத்மாவுக்கே தெரியாதது ஒன்று உண்டு என்றால், அது... இலையில் ஊற்றிய ரசம் எந்தப் பக்கம் செல்லும் என்பதுதான்!

* நாய்நம்மை இழுத்துப் போனால் அது வாக்கிங். துரத்திக்கொண்டு வந்தால், அது ஜாக்கிங்!

* நமது பொய்யைச் சட்டெனக் கண்டுபிடிப்பவர், ஏற்கனவே அதைச் சொன்னவராக இருக்கக்கூடும்.

* மொபைல் கேமராவுக்கு விதவிதமாக போஸ் கொடுக்கத் தெரிகிறது. பாஸ்போர்ட் சைஸ் போட்டோவுக்கு மட்டும் முகத்தை எப்படி வைத்துக்கொள்வது என்று தெரியவில்லை.

* எங்கே பார்த்தாலும், யாரைப் பார்த்தாலும், எடை குறைப்பதிலேயே குறியாக இருக்கிறார்கள். இரண்டு கிலோ குறையும் என்றால், உழைையைக்கூட கழற்றி வைப்பார்கள் போல!

* செக்யூரிட்டியே ஏழு மொழி பேசுகிறார் எனச் சந்தோஷப்படுவதா? இல்லை... ஏழு மொழி தெரிந்தவர் செக்யூரிட்டியாக இருக்கிறாரே என வருத்தப்படுவதா? ●



மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கான பாராட்டு விழாவில் ராம்ராஜ்!

திருப்பூர் மாவட்டம் பல்லடத்தில் செயல்பட்டுவரும் வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் அமைப்பு சார்பில், புதிதாகப் பதவியேற்ற திருப்பூர் மேயர் மற்றும் நகர்ப்புற உள்ளாட்சி அமைப்புகளின் மக்கள் பிரதிநிதிகளுக்கான பாராட்டு விழா நடைபெற்றது. 15.03.2022 அன்று நடைபெற்ற இந்தப் பாராட்டு விழாவில் திருப்பூர் மேயர் மாண்புமிகு ந.தினேஷ்குமார், திருப்பூர் துணை மேயர் மாண்புமிகு M.K.M. பாலசுப்பிரமணியன், கருமத்தம்பட்டி நகராட்சித் தலைவர் திரு. நித்யா G.மனோகர் உள்ளிட்ட மக்கள் பிரதிநிதிகள் கலந்துகொண்டனர்.

ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனரும், வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் இயக்குநருமான திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் இந்த விழாவில் சிறப்பு விருந்தினராகப் பங்கேற்றார். திருப்பூர் மேயர், துணை மேயர் மற்றும் உள்ளாட்சிப் பிரதிநிதிகளுக்கு திரு. நாகராஜன் பொன்னாடை போர்த்தி வாழ்த்து தெரிவித்தார்.

நிகழ்ச்சியில் வனம் அமைப்பின் தலைவர் திரு. சின்னசாமி, செயலாளர் திரு. ஸ்கை.வே.சுந்தராஜ், செயல் தலைவர் திரு. K.பாலசுப்பிரமணியன் மற்றும் பல நிர்வாகிகள் கலந்துகொண்டனர்.



பயிற்சி தரும் மேஜிக்!

இந்தியாவின் தேசிய விளையாட்டு ஹாக்கி. அதில் மிகச்சிறந்த வீரராகக் கொண்டாடப்படுபவர் மேஜர் தயான்சந்த். ஹாக்கி வரலாற்றில் அவரளவுக்குக் கொண்டாடப்பட்ட வீரர் யாருமில்லை. காந்தத்தில் ஓட்டிய இரும்பு போல, அவரது ஹாக்கி மட்டைத் தொட்டதும் பந்து அதனுடன் ஓட்டிக்கொள்ளும். அதை ஒரு மேஜிக் போல எல்லோரும் வியந்து பார்ப்பார்கள். தொடர் பயிற்சியே அதைச் சாதிக்க வைத்தது.

ஒரு டாக்டரைக் கைராசிக்காரர் என்று ஊரே கொண்டாடும். நோயாளி சொல்லும் அறிகுறிகளை வைத்தே அவர் நோயைக் கண்டுபிடித்துவிடுவார். நூற்றுக்கணக்கான நோயாளிகளுக்கு சிகிச்சை அளித்ததன் மூலம் கிடைத்த பயிற்சியே இதற்குக் காரணம். இன்றளவு டாக்டர்கள் தரும் சேவையை 'பிராக்டீஸ்' என்றுதான் சொல்கிறார்கள். இதேபோல வழக்கறிஞர்கள் தொழில் செய்வதையும் 'பிராக்டீஸ்' என்றே சொல்வார்கள். பல வழக்குகளில் வாதாடி பெறும் பயிற்சியே ஒருவரை வெற்றிகரமான வழக்கறிஞர் ஆக்குகிறது.

ஒரு விமானி எத்தனை மணி நேரம் விமானம் ஓட்டுகிறார் என்பதை வைத்தே அவரின் தகுதி அளவிடப்படுகிறது. நூற்றுக்கணக்கான மணி நேரங்கள் பிற விமானங்களை ஓட்டிய பிறகே ஒரு பயணிகள் விமானத்தை ஓட்டுவதற்கு அவருக்கு லைசென்ஸ் கிடைக்கிறது. பயிற்சியின் மூலம் கிடைக்கும் அனுபவமே, நூற்றுக்கணக்கான பயணிகளைத் தினம் தினம் பத்திரமாக அழைத்துச் செல்லும் பொறுப்பை அவருக்குக் கொடுக்கிறது.

ஒரு துறையில் உன்னதம் பெறுவது என்பது, பயிற்சி தரும் மேஜிக் விளைவு!



தரமும் பயிற்சியும்!

'என் வேலை மிகவும் தரமானதாக இருக்கும். அதனால் நான் குறைவாகவே வேலை செய்வேன்' என்று சிலர் சொல்வார்கள். ஆனால், முறையான பயிற்சி இருந்தால் போதும்... தரம் தானாகவே வந்துவிடும் என்று நினைப்பதற்குக்கிறார்கள்.

ஜெர்ரி உல்ஸ்மேன் என்ற அமெரிக்கப் புகைப்பட நிபுணர், புளோரிடா பல்கலைக்கழகத்தில் கலைத்துறைப் பேராசிரியராக இருந்தார். அவர் தன்னிடம் பயின்ற மாணவர்களை இரண்டு குழுக்களாகப் பிரித்து புகைப்படங்கள் எடுக்கச் சொன்னார். ஒரு குழு நிறைய புகைப்படங்களை எடுத்துத்தள்ள வேண்டும். எத்தனைப் புகைப்படங்கள் எடுத்தார்கள் என்பதைப் பொறுத்து மதிப்பெண் வழங்கப்படும். இன்னொரு குழுவுக்குத் 'தரமான புகைப்படங்களை மட்டுமே எடுக்க வேண்டும்' என்று நிபந்தனை விதித்தார். அவர்கள் எடுக்கும் புகைப்படத்தின் தரத்தைப் பொறுத்து மதிப்பெண் வழங்கப்படும்.

தேர்வின் முடிவில் பார்த்தால், நிறைய புகைப்படங்களை எடுத்த முதல் குழுவினரே நிறைய சிறந்த படங்களை எடுத்திருந்தார்கள். இரண்டாவது



வழிகாட்டி அவசியம்!

‘எட்டுச் சுரைக்காய் கறிக்கு உதவாது’ என்பார்கள். சில விஷயங்களைப் புத்தகம் படித்துக் கற்றுக்கொள்ளலாம். ஆனால், பல செயல்களுக்கு நேரடிப் பயிற்சியும் ஒரு வழிகாட்டியும் அவசியம்.

உதாரணமாக, சங்கீதத்தில் எத்தனை ராகங்கள் உள்ளன என்று புத்தகம் படித்து அறிந்துகொள்ளலாம். ஆனால், அந்த ராகங்களை எப்படிப் பாட வேண்டும் என்பதைப் பயிற்சி எடுக்காமல் கற்றுக்கொள்ள முடியாது. அந்தப் பயிற்சியைத் தவறு இல்லாமல் செய்கிறோமா என்பதை ஒரு குரு மட்டுமே கண்டறிந்து வழிகாட்ட முடியும்.

அகராதியைப் படித்து ஒரு மொழியில் எத்தனை வார்த்தைகள் உள்ளன என்று அறிந்துகொள்ளலாம். ஆனால், அந்த வார்த்தைகளைப் பயன்படுத்தி மேடையில் பேசுவது என்பது பயிற்சியின் மூலம் மட்டுமே சாத்தியம். அதற்கு வழிகாட்ட அனுபவசாலி ஒருவர் அவசியம்.

ஒழுங்கும் அர்ப்பணிப்பும் கவனமும் இருந்தால் எந்தச் செயலிலும் மிகச்சிறந்த பயிற்சி எடுக்க முடியும். அதில் நம்மை முதன்மையான மனிதராக மாற்ற வழிகாட்டி தேவைப்படுகிறார்.

தொடர் பயிற்சியின் மகத்துவம்!

குழு எடுத்த மிகச்சில படங்களில் தரமாக எதுவுமே இல்லை. இது அவருக்கு ஆச்சர்யம் தந்தது. மாணவர்களை விசாரித்தபோது அவருக்கு உண்மை புரிந்தது.

முதல் குழுவினர் தொடர்ச்சியாக படங்கள் எடுத்தபடி இருந்தார்கள். ஒவ்வொரு புகைப்படம் எடுக்கும்போதும் தங்கள் தவறுகளை உணர்ந்தார்கள், அடுத்த படத்தில் அதைச் சரியாகச் செய்தார்கள். நிறைய பரிசோதனை முயற்சிகள் செய்தார்கள். ஒரே வேலையைத் திரும்பத் திரும்பத் செய்தபோது அவர்களால் மிகச்சிறந்த படங்களை எடுக்க முடிந்தது.

இரண்டாவது குழுவினரோ, திட்டமிடுதலில் நிறைய நேரத்தை வீணடித்தார்கள். எந்தமுறையைக் கையாண்டால் சிறந்த புகைப்படம் எடுக்கலாம் என்று விவாதம் செய்தார்கள். இதற்கே நிறைய நேரம் செலவானதால், அவர்களால் சிறப்பாகப் படம் எடுக்க முடியவில்லை.

தொடர் பயிற்சியே ஒருவரின் திறமையை உயர்த்துகிறது. அவரைத் தரமாகச் செயல்பட வைக்கிறது.

ஏ.டி.எம்., மெஷினில் பணம் எடுப்பதற்காக டெபிட் கார்டைச் செருகிவிட்டு, அந்த நொடியில் பின் நம்பர் மறந்துபோய் பலர் தவிப்பார்கள். எவ்வளவோ யோசித்தாலும், எண் நினைவுக்கு வராது. ஆனால், ஏ.டி.எம்., இயந்திரத்தின் விசைப்பலகையை விரல்கள் தொட்டதும், தானாகவே அந்த எண்களை அழுத்தும். தொடர்பயிற்சியால் தானாகவே பழக்கமாகிவிட்ட செயல் அது.

அடிக்கடி போன் செய்த ஒருவரின் நம்பர் அவசரத்தில் நினைவுக்கு வராது. ஆனால், டெலிபோன் டயல் அருகே விரல்கள் போனதும், தானாகவே அந்த எண்களை விரல்கள் அழுத்தும். இதுவும் தொடர் பயிற்சியின் விளைவே!

கம்ப்யூட்டரில், ஏதோ ஓர் இணையதளத்தில் நுழையும்போது திடீரென பாஸ்வேர்டு மறந்துபோகும். ஆனால், கீ போர்டை விரல்கள் தொட்டதும் தானாக டைப் செய்யும்.

தொடர்ச்சியாகச் செய்யும் ஒரு விஷயத்தை நாம் திடீரென மறந்துவிட்டாலும், அது அனிச்சைச் செயலாக நம் நினைவில் நிரந்தரமாகத் தங்கிவிடும். பயிற்சியே இதற்குக் காரணம்.



வித்தியாசமாகப் பயிற்சி எடுங்கள்!



அமைதியின் மடியில் இருந்தது ஆசிரமம் ஒன்று. ஆசிரமத்தில் இளைய சீடனும் குருவும் அமர்ந்திருந்தார்கள். பக்தர்கள் பலர் வந்து குருவை வணங்கி ஆசி பெற்றுச் சென்றனர். சீடனை யாரும் வணங்கவில்லை. அவனுக்குப் பெரும் ஆதங்கம்.

“இவரும் என்னைப் போல ஒரு மனிதர். இவர் படித்த பல புத்தகங்களை நானும் படித்திருக்கிறேன். இவரைப் போலவே நானும் வாழ்கிறேன். இவர் துறவி என்றால், நானும் துறவிதான். ஆனால் இவரைக் கும்பிடுகிற மக்கள் என்னை ஏன் கும்பிடுவதில்லை?” என்று சீடன் நினைத்தான்.

சீடன் என்ன நினைக்கிறான் என்பதை உணர்ந்துகொண்டார் குரு. அவனுக்கு உண்மையை உணர்த்த விரும்பினார். “உள்ளே போய் ஒரு பாணையைக் கொண்டு வா” என்றார். சீடன் ஓடிப்போய்த் தண்ணீர்

இருந்த பாணையைக் கொண்டு வந்தான். பாணையைக் கவிழ்த்து தண்ணீரை வெளியேற்றிவிட்டு, உள்ளே கையைவிட்டுத் துழாவினார் குரு. “இதில் ஏதும் இருக்கிறதா?” என்று சீடனிடம் கேட்டார். பாணையை உற்றுப் பார்த்த சீடன், “குருவே! இந்தப் பாணையில் முன்பு தண்ணீர் இருந்தது. இப்போது எதுவும் இல்லை. காலியாக இருக்கிறது” என்றான். “நிச்சயமாக காலிதானா?” என்றார் குரு. உறுதியாக “ஆம்” என்றான் சீடன்.

“இதன் உள்ளே காற்று இருக்கிறதே! தண்ணீரைப் போலவே காற்றும் பஞ்சபூதங்களில் ஒன்றுதானே? இவ்வளவு நேரம் இதில் தண்ணீர் இருந்தது; இப்போது காற்று இருக்கிறது. காற்று உள்ளே இருக்கும்போது, இதனுள் எதுவுமே இல்லை என்று நீ எப்படிச் சொல்லலாம்?” என்றார் குரு.

சீடன் வெட்கப்பட்டான். “அட்டா! நாம் சிந்திப்பதற்கும் இவர் சிந்திப்பதற்கும் எவ்வளவு வித்தியாசம். அதனால்தான் நம்மை வணங்காத மக்கள் இவரை வணங்குகிறார்கள்” என்று உணர்ந்தான்.

எந்த ஒரு விஷயத்தையும் எல்லோரையும் போலப் பயிற்சி எடுக்காமல், வித்தியாசமாகப் பயிற்சி எடுப்பவர்களே முதன்மை பெறுகிறார்கள். அப்படி வித்தியாசம் காட்டி சிகரம் தொடுவதற்கான வழிகள் இங்கே:

❖ பயன்படுத்தாத இரும்பு துருப்பிடித்து விடுகிறது. பயன்படுத்தாத மனத்தில் விபரீத எண்ணங்கள் குடியேறிவிடுகின்றன. எனவே, எந்தச் செயலையும் நன்கு கற்றுக்கொள்ள, அதைத் தினம் தினம் பயிற்சி செய்யுங்கள். வாரத்தில் ஒருமுறையோ, இரண்டு முறையோ நான்கைந்து மணி நேரம் தீவிரமாகப் பயிற்சி செய்பவர்களைவிட, தினம் தினம் 20 நிமிடங்கள் பயிற்சி செய்பவர்கள் சிறந்து விளங்குகிறார்கள். செலவிடுவது குறைந்த நேரம்தான். ஆனால், தினமும் செய்வதால் அதில் தொடர்ச்சி விடுபடுவதே இல்லை. உடலும் மனமும் அதற்கு நன்கு பழகிவிடுகிறது.

❖ பயிற்சிக்கென்று தனியாக நேரம் ஒதுக்குங்கள். காலையில் ஆறுமணிக்குமுந்தும் நேராகப் பாதாளம் சென்று பல் துலக்குவது என்பது தினசரிப் பழக்கம். இதேபோலப் பயிற்சிக்கும் குறிப்பிட்ட நேரத்தைக் கொடுங்கள். படிப்பு, வேலை சார்ந்த ஒரு பயிற்சி, விளையாட்டு, உடற்பயிற்சி, மொழி கற்பு என்று எதுவாகவும் இருக்கட்டும், குறிப்பிட்ட நேரத்தை அதற்காக என்று ஒதுக்கி வைப்புகள். ‘இது பயிற்சிக்கான நேரம்’ என்று மூளையில் ஆழமாகப் பதிந்துவிடும், உடல் தானாகவே அதற்குத் தயாராகிவிடும். தொடர்ச்சியாகச் செய்யும் எந்த ஒரு செயலும் உங்களுக்குத் தானாகக் கைவந்துவிடும்.

❖ ஒவ்வொரு நாளின் பயிற்சி நேரத்திலும் என்ன செய்யப் போகிறோம் என்பதை முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். தேர்வுக்கான படிப்பு என்றால், முதலில் எதைப் படிப்பது, அதை முடித்துவிட்டு அடுத்து என்ன பாடம், இடையில் எத்தனை நிமிடங்கள் மனதை ரிலாக்ஸ் செய்வது என்று எல்லாவற்றையும் திட்டமிடுங்கள். யோகா பயிற்சி என்றால், முதலில் உடலைத் தயார்படுத்துவது, அதன்பின் எளிதான யோகா, கடைசியாக உடலை நன்கு வளைத்துச் செய்யும் யோகா பயிற்சிகள் என்று திட்டமிடுங்கள். இடையிடையே உடலுக்கு ஓய்வு கொடுப்பதையும் வழக்கமாக்க வேண்டும். இப்படித் திட்டமிடும்போது, அந்தப் பயிற்சிக்கு உங்கள் மனமே ஆர்வமாகத் தயாராகிவிடும்.

❖ மாரத்தான் ஓடுவது, சர்வதேச கிரிக்கெட் ஆடுவது, எவரெஸ்ட் சிகரத்தில் ஏறுவது, ஐ.எ.எஸ்., தேர்வுக்குத்

தயாராவது போன்ற அரிதான சாதனைகளைச் செய்வதற்குத் தினம் தினம் பல மணி நேரம் பயிற்சி தேவைப்படலாம். ஆனால், நீங்கள் உங்கள் வேலை அல்லது தொழில் தேவைக்காக கம்ப்யூட்டர் அடிப்படைகளைக் கற்றுக்கொள்கிறீர்கள் என்றால், அதற்கு இவ்வளவு கடுமையான பயிற்சிகள் தேவைப்படாது. உங்கள் பயிற்சி எதைச் சார்ந்தது என்பதைப் பொறுத்துப் பயிற்சிக்கான கால அளவைத் தீர்மானியுங்கள். தொடர்ச்சியாகப் பலமணி நேரம் பயிற்சி எடுத்தால் உடலும் மனமும் சோர்ந்து போகும். வேகமாக அரைமணி நேரம் பயிற்சி எடுப்பது, ஐந்து நிமிடங்கள் ஓய்வு, மீண்டும் அரைமணி நேரம் பயிற்சி என்று திட்டமிடும் மனிதர்கள் சீக்கிரம் எதையும் கற்றுக்கொள்வதாக ஆராய்ச்சிகள் சொல்கின்றன.

❖ காத்திருக்கக் கற்றுக்கொள்பவர்களுக்கு எந்தப் பயிற்சியும் பலன் தருகிறது. ஒரு விதையை ஊன்றிவிட்டு, அடுத்த நாளே வந்து அது முளை விடுகிறது என்று பார்ப்பதில் அர்த்தமில்லை. விதை தூவி, நாற்றங்கால் அமைத்து, நாற்றுப் பிடுங்கி நட்டு, உரமிட்டு, களை பிடுங்கி, அறுவடைக்குக் காத்திருக்கும் விவசாயியின் பொறுமை எந்தப் பயிற்சிக்கும் அவசியம். நீண்ட காலம் ஒரு செயலைப் பயிற்சியெடுத்த பிறகு கண்களை மூடியோசித்துப் பார்த்தால், அதில் நீங்கள் நிபுணத்துவம் பெற்றிருப்பதை உணர்வீர்கள்.

❖ ஒரு செயலைக் கற்றுக்கொள்ளும்போது, அதனுடன் தொடர்புடைய இன்னொரு திறமையையும் வளர்த்துக்கொள்ளுங்கள். உதாரணமாக, நீங்கள் புதிதாக ஆங்கிலம் கற்கிறீர்கள். டிஷ்வரி வாங்கி ஆங்கில வார்த்தைகளுக்கு அர்த்தம் தேடுவது, ஆங்கிலம் பேசிப் பழகுவது போன்ற வழக்கமான செயல்களுடன், ஆங்கிலத்தில் சின்னச்சின்ன வரிகளை கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்து பழகுவது. ஆங்கிலத்தில் எழுதவும் கற்றுக்கொள்வீர்கள்; கூடவே, கம்ப்யூட்டரில் டைப் செய்வதையும் பழகுவீர்கள். இரண்டும் ஒன்றுடன் ஒன்று தொடர்புடையது என்பதால், கற்றுக்கொள்ள சிரமம் இருக்காது.





இந்தப் பயிற்சிகள் எப்போதும் வேண்டாம்!

முதுமையை நெருங்கிய ஓர் அரசர், தன் மகனை அடுத்த அரசனாக்க முடிவு செய்தார். இளவரசனுக்குப் போர்ப் பயிற்சி, நீதி சாஸ்திரப் பயிற்சிகள் எல்லாம் அளித்தார். எல்லாம் முடிந்ததும் ராஜாவாகி விடுவோம் என்று இளவரசனுக்குச் சந்தோஷம். ஆனால் காட்டில் ஆசிரமம் அமைத்து வசிக்கும் தன் குருவிடம் போய்க் கடைசிக்கட்டப் பயிற்சி பெற்று வரும்படி அனுப்பினார் அரசர்.

இளவரசனுக்கு எரிச்சல். 'எனக்குத் தெரியாத எந்தப் புதிய விஷயத்தை அந்தக் கிழவர் கற்றுத் தந்துவிடப் போகிறார்' என்று நினைத்தான். என்றாலும், தந்தையின் உத்தரவை மீறக்கூடாது என்று காட்டுக்குப் போனான். அந்த குரு தன் குடலில் தவத்தில் இருந்தார். இவன் பொறுமையாகக் காத்திருந்தான். ஆனால் எவ்வளவு நேரம் பொறுமையாக நிற்க முடியும்? இளவரசன் ஆயிற்றே! தொண்டையைக் கணைத்தான். "ஏன் என் தவத்தைக் கலைத்தாய்?" என்று கோபமாகக் கண் விழித்தார் குரு. பார்வையே பயமுறுத்தியது. பணிவுடன் தன் தந்தையின் கட்டளையைச் சொன்னான்.

குரு கோபம் தணிந்து அவனைப் பார்த்தார். "முதல் வேலையாக இந்த ஆசிரமத்தைப் பெருக்கு" என்று உத்தரவிட்டார். "இளவரசன் இந்த வீட்டைச் சுத்தம் செய்வதா?" என்று வெகு அலட்சியமாகப் பெருக்கி

முடித்தான் அவன். கன்னத்தில் வேகமாக அறைந்தார் குரு. "இப்படியா பெருக்குவது?" என்று கர்ஜித்தபடிக்கீழே கிடந்த ஓர் இலையை எடுத்துக் காட்டினார். இப்படி எந்த வேலையைத் தவறாகச் செய்தாலும் அடி விழுந்தது. வலி என்றால் என்னவென்றே இதுவரை அறியாத இளவரசன் கலங்கிப் போனான்.

ஆனால் ஒரே வாரத்திற்குள், 'குரு எப்படி அடிப்பார், எதற்கு அடிப்பார்' என்ற ரகசியம் புரிந்தது. அடி வாங்காதபடி நடந்துகொண்டான். மீறி அடித்தாலும் நழுவி ஓடக் கற்றுக்கொண்டான். ஆனால், அதன்பின் கையால் அடிக்காமல் குச்சியால் அடிக்கத் தொடங்கினார் குரு. அதிலிருந்தும் தப்புகிற யுக்தியை விரைவிலேயே கற்றான்.

ஒருநாள் கூர்மையான கத்தியைத் தன் பக்கத்தில் வைத்துக்கொண்டு குரு சொன்னார். "அடிக்க வந்தால் எழுந்து ஓடுகிறாயா? இரு, உன்னை விடமாட்டேன். நீ தூங்கும்போது இந்தக் கத்தியால் குத்தப் போகிறேன். எப்படித் தப்பிக்கிறாய் பார்ப்போம்" என்று சொல்லிவிட்டுக் கண்களை மூடித் தவம் செய்ய ஆரம்பித்தார். 'தவத்தில் இருக்கும் இவரை இந்த வாளால் நாம் கொன்றால் அந்த அபாயத்திலிருந்து தப்பிவிடலாமே' என்று இளவரசன் நினைத்தான்.

தவத்தில் இருந்த குரு அந்த நொடியில், "அடேய்

பாதகா! குருவையே கொல்ல நினைக்கிறாயா?" என்று கத்தியபடி கண் திறந்தார். திகைத்துவிட்டான் இளவரசன். "நாம் மனதில் நினைப்பது இவருக்குத் தெரிகிறதே! இந்த வித்தை அரசனுக்கு அவசியம் தேவை. அதனால்தான் அப்பா இவரிடம் நம்மை அனுப்பி இருக்கிறார்" என்று உணர்ந்தான். "குருவே, மன்னியுங்கள்" என்று காலில் விழுந்தான். அவனைத் தழுவிக்கொண்ட குரு, "இப்போதே இந்த வித்தையை உனக்குச் சொல்லித் தருகிறேன்" என்று தொடங்கினார்.

அடுத்தவர் மனதில் நினைப்பதை உணர்ந்து நடந்துகொள்வது அற்புதமான பயிற்சி. அப்படிப்பட்ட இங்கிதம் கற்றுக்கொள்ள பலரும் விரும்புவதில்லை. ஆனால், அடுத்தவர்கள் போல ஆக வேண்டும் என்று நினைக்கிறார்கள். டெக்னாலஜி என்றால் ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் போல ஆக வேண்டும், கிரிக்கெட் என்றால் தோனி போல மாற வேண்டும், பணம் சம்பாதிப்பது என்றால் அம்பானி இடத்தை அடைய வேண்டும் என்று உதாரணங்களைத் தேடுகிறார்கள். எப்படிப்பட்ட பயிற்சியாலும் முயற்சியாலும் அவர்கள் அந்த இடத்தை அடைந்தார்கள் என்பது புரிவதில்லை.

ஆனால், சில விஷயங்களைப் பயிற்சிகள் மூலம் யாரும் அடைய நினைக்கக்கூடாது. அவை:

கோபம்: உறவுகள் வட்டத்தில், நண்பர்கள் வட்டத்தில் யாரோ ஒருவர் மிகுந்த கோபக்காரராக இருப்பார். அவரை நெருங்கவே எல்லோரும் பயப்படுவார்கள். அந்தக் கோபத்தால் அவருக்கு ஒருவித ஆளுமை கிடைத்திருக்கும். அதைப் பார்த்து நாமும் கோபத்தைப் பயிற்சி எடுக்கக்கூடாது. கோபத்துக்குக் கிடைக்கும் மதிப்பு தற்காலிகமானது. அன்பால் மட்டுமே நிரந்தர மதிப்பு பெற முடியும்.

கூடாநட்பு: எப்போதும் எதிர்மறையாகப் பேசும், அடுத்தவர்களைக் கிண்டல் செய்யும், மற்றவர்களைப் பற்றி வம்புகளை உருவாக்கும் நட்பு வட்டம் ஆபத்தானது. அப்படிப்பட்ட மனிதர்களுடன் நீண்ட நேரம் இருந்தால், நாமும் அப்படி ஆகிவிடுவோம். அதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

கெட்ட பழக்கங்கள்: மது, புகை போன்ற போதைகளுக்கு அடிமையாவது உடல்நலத்துக்குக் கேடு. இவை உடலைக் கெடுப்பதுடன், பணத்தையும் நேரத்தையும் வீணடித்துவிடும். ஆரம்பத்தில் ஒருவித சாகச மனநிலையுடன் இவற்றைப் பழகுவார்கள், ஒரு கட்டத்தில் விடமுடியாதபடி இந்தப் போதைகளுக்கு அடிமையாகிறார்கள். விலகி நிற்க வேண்டிய பயிற்சிகள் இவை.

மனச்சுமைகள்: பொறாமை, பழிவாங்கும் உணர்வு போன்றவற்றை மனதில் சுமப்பதும் ஒருவிதத்தில் தவறான பழக்கம்தான். மனதில் நேர்மறை எண்ணங்களை நிரப்புங்கள்.

நேரக் கட்டுப்பாடு: பொழுதுபோக்கு என்பது வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கமாக இருக்க வேண்டும். அதுவே வாழ்க்கையாகிவிடக்கூடாது. நண்பர்களுடன் அரட்டை, டி.வி., பார்ப்பது, விளையாட்டு என்று எல்லாவற்றிலும் அளவு முக்கியம். வாழ்வில் வளர்ச்சியை அது கெடுக்கக்கூடாது.

ஓய்வு: சிலர் தூக்கத்தைத் தவிர்த்துவிட்டு உழைப்பார்கள். அது தவறு. சிலர் தூங்கியும் சோம்பேறித்தனத்திலும் நேரத்தை வீணடிப்பார்கள். அதுவும் தவறு. உழைப்பிலும் அளவு வேண்டும்; ஓய்விலும் எல்லை வேண்டும். ●



வெண்மை

VENMAIL

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 6 இதழ் 10

ஏப்ரல் 2022

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

எழுத்துப்பூர்வமான 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

பழகத் தெரிய வேணும்!

வேலைக்கான இன்டர்வியூ, வியாபாரச் சந்திப்பு, தொழில் சார்ந்த கூட்டங்கள், உறவு வட்டாரத்தில் பழகுவது என்று எல்லாவற்றுக்கும் சில அடிப்படைப் பண்புகள் அவசியம். அவற்றைப் பழகிக்கொண்டால் எப்போதும் ஜெயிக்கலாம்.



தலைநிமிர்ந்து இருந்தால், தன்னம்பிக்கை மனதில் குடியேறும். முதுகு வளையாமல் இருந்தால், நீங்கள் மூச்சு விடுவதும் சீராகும். அப்போது உடலில் புத்துணர்வு இருக்கும். அது உங்கள் செயல்களில் வெளிப்படும்.



அமைதியே உங்கள் ஆளுமையை உணர்த்தும். அடுத்தவர் பேசுவதைக் குறுக்கிடாமல் அமைதியாகக் கேளுங்கள். உங்கள் கருத்தைச் சொல்லும்போது, பணிவுடன் குறுக்கிடுங்கள். நீங்கள் சொல்ல வருவதை உறுதியான குரலில் வெளிப்படுத்துங்கள். உங்கள் மீது நம்பிக்கை வரும்.

முகத்தில் அவசியம் அணிய வேண்டியது புன்னகை. அதுவே உங்களின் சக்தி வாய்ந்த ஆயுதம். எவரையும், எந்தக் கூட்டத்தையும், எப்படிப்பட்ட சூழலையும் புன்னகையால் எதிர்கொள்ளுங்கள். உங்களால் ஜெயிக்க முடியும்.



சில நிமிடப் பேச்சிலேயே ஒருவரின் மனதுக்கு நெருக்கமாகச் செல்ல முடியும். அதற்குத் தயக்கங்கள் தகர்த்து உரையாட வேண்டும். அக்கறையுடன் அவர்களின் நலம் விசாரித்தால், நெருக்கமாகலாம். அதற்கு, வெறும் உதடுகளால் பேசாமல், மனதிலிருந்து உரையாட வேண்டும்.



கதவைத் திறந்துகொண்டு உள்ளே நுழைவது, காத்திருப்பது, கைகுலுக்குவது என்று எல்லாவற்றிலும் மென்மையாக நடந்துகொள்ளுங்கள். ரயிலைப் பிடிப்பதற்கு அவசரமாக ஓடுவது போன்ற பதற்றத்தை வெளிப்படுத்தாதீர்கள்.



அபத்தமான சந்தேகங்களைக் கேட்டாலும், எரிச்சல் அடையாமல் பொறுமையாக விளக்குங்கள். எளிதில் பழகக் கூடியவராக உங்களை உணர்த்துங்கள். இந்தப் பண்பு இருப்பவர்களுக்கு எங்கேயும் வரவேற்பு கிடைக்கும்.

யாரிடம் பேசினாலும் கண்களைப் பார்த்தபடிப் பேசுங்கள். நேர்மையாக கண்பார்த்துப் பேசுவர்களை யாராலும் தவிர்க்க முடியாது. வேறு எங்கோ பார்த்தபடி பேசினால், நீங்கள் அலட்சிய மனிதராக அறியப்படுவீர்கள்.



செய்தி வாசிப்பவர்போல, பேசும்போது பொம்மை போல உடலை இறுக்கமாக வைத்திருக்காதீர்கள். சைகைகளும் அவசியம். வாய் பேசும்போது தலையும் கைகளும் விரல்களும் அதற்கு ஏற்றபடிப் பாவனைகள் செய்ய வேண்டும்.



உங்கள் ரெஸ்யூம், கையில் இருக்கும் உங்களின் பொருள் என எதிலும் முக்கிய விஷயங்களை விரல்களால் சுட்டிக் காட்டுங்கள். சில வார்த்தைகளில் பேசுவதற்கே நேரம் கிடைத்தாலும், நீங்கள் சொல்ல வருவதை அதற்குள் உணர்த்திவிட வேண்டும். அதற்கு ஏற்றபடி மனதில் ரிகர்சல் செய்துகொண்டு செல்லுங்கள்.



பயிற்சி பொன்மொழிகள்

* முடியும் என்று தெரிந்தால் முயற்சி எடுப்போம். முடியாது என்று தெரிந்தால் பயிற்சி எடுப்போம். வெற்றி நமதே!

* பெரும் முயற்சிக்குப் பிறகும் தோல்வி கிடைக்கிறது என்றால், கடும் பயிற்சி தேவை என்பதை உணர்வோம்.

* கூடைப்பந்துக்குப் பயிற்சி எடுக்கும்போது, அந்தப் பந்து போய்விடும் கூடை இல்லாமல் இருந்தால் ஏதாவது பலன் இருக்குமா? இலக்கு இல்லாமல் செய்யப்படும் எந்தப் பயிற்சியும் அதிகப் பயன் தராது.

* பயிற்சி இல்லாத அறிவு பயனற்றது. அறிவு இல்லாத பயிற்சி ஆபத்தானது.

* படிப்பும் பயிற்சியும் இணையும்போதே பலன் கிடைக்கும். படித்து அறியாமல், பயிற்சியை மட்டுமே நம்பிச் செயலில் இறங்குவது, திசைகாட்டி இல்லாமல் கப்பலை ஓட்டுவது போல அபாயகரமானது.

* பயிற்சி செய்யும்போது அடிக்கடித் தோல்விகளை சந்திக்க நேரிடும். அந்தத் தோல்விகளை நீங்கள் எப்படி எடுத்துக்கொள்கிறீர்கள் என்பதுதான், உங்களை இன்னும் மேம்பட்டவர்களாக மாற்றுகிறது.

* ஒரு விளையாட்டு வீரர் பலமுறை பயிற்சி எடுத்த பிறகே போட்டிக்குப் போகிறார். வாழ்க்கை எல்லா சந்தர்ப்பங்களிலும் அந்த வாய்ப்புகளை வழங்குவதில்லை. எனவே, எப்போது வாய்ப்புக் கிடைத்தாலும், சிறந்த பயிற்சி எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

* நன்கு பயிற்சி எடுத்தால் கச்சிதமாக எதையும் செய்யும் திறமை பெறுவீர்கள். கச்சிதமாக எதையும் செய்யும்போது வெற்றி பெறுவீர்கள்.

* 'இதுவரை எப்போதும் வெற்றியே பெறவில்லை' என்ற நினைப்புடன் பயிற்சி எடுங்கள். 'இதுவரை எப்போதும் தோல்வியே அடைந்ததில்லை' என்ற நினைப்புடன் செயலில் இறங்குங்கள்.

* முறையாகப் பயிற்சி எடுக்காத எவரும், வெற்றிக்கான தகுதியுள்ளவர்களாகத் தங்களை மாற்றிக்கொள்வதில்லை.

* உங்களுக்குக் கிடைக்கும் எல்லா வழிகாட்டிகளையும்விட முக்கியமான வழிகாட்டி, நீங்கள் எடுக்கும் பயிற்சிதான்.

* முழு ஈடுபாடும் உழைப்பும் கொடுத்து ஒரு செயலில் பயிற்சி எடுக்கும்போது கிடைக்கும் பலனுக்குத்தான் 'திறமை' என்று பெயர்.

* நன்கு பயிற்சி எடுக்கும்போது தன்னம்பிக்கை கிடைக்கும். அதுவே உங்களை வெற்றியை நோக்கிக் கூட்டிச்செல்லும்.

* பயிற்சியில் நிறைய வியர்வை சிந்தும் வீரர்கள், போர்க்களத்தில் ரத்தம் சிந்துவதில்லை.

* எந்தப் பயிற்சியும் ஆரம்பத்தில் கடினமாகவே இருக்கும். ஆனால், விடாமுயற்சியுடன் பயிற்சியைத் தொடர்ந்தால், அதில் நிபுணர் ஆகிவிடுவீர்கள்.

* சாதாரண மனிதர்களுக்கும் சாதனையாளர்களுக்கும் இருக்கும் ஒரே வித்தியாசம், அவர்கள் எடுக்கும் பயிற்சிதான்.

* உங்கள் போட்டியாளர்கள் எல்லோரையும் பின்னுக்குத் தள்ளி, இரண்டாம் இடத்துக்கான போட்டியில் அவர்களை நிறுத்தும் அளவுக்கு உங்களின் பயிற்சி முதன்மையாக இருக்க வேண்டும்.

* அறிவு என்பது ஒரு புதையல் பெட்டி என்றால், பயிற்சியே அதைத் திறக்கும் மந்திரச்சாவி.

* யாரும் பார்க்காத நேரத்தில் தினம் தினம் செய்யும் பயிற்சிகளே, எல்லோரது முன்னிலையிலும் உங்களுக்குப் பரிசுகளைப் பெற்றுத்தரும்.

* வெற்றியின் ரகசியம் என்பது இதுதான். கடினமாகவும் முழுமனதுடனும் பயிற்சி எடுங்கள். உங்களுக்கான வாய்ப்பு எப்போது வந்தாலும், அதற்காகத் தயாராக இருங்கள். ●



↖ தொட்டில் பழக்கம்!

ஒரு குழந்தையைப் புதிதாக 1, 2, 3 என்று எண்களை எழுதப் பழக்கும்போது அது திணறுகிறது. நேர்க்கோடு, வளைவுக் கோடுகள், வளைவும் நேர்க்கோடுமாக இருக்கும் எண்கள், வெறும் வளைவுக்கோடுகளாகவே இருக்கும் எண்கள் என்று எல்லாவற்றையும் கற்றுக்கொள்ள முடியாமல் அழுகிறது. வாழ்க்கையிலேயே கடினமான விஷயமாக அந்த வயதில் இது அவர்களுக்குத் தெரியும். எழுத்துகள் அறிமுகமாகும்போதும் இதே சங்கடத்தை அவர்கள் சந்திப்பார்கள்.

ஆனால், அதே குழந்தைதான் சில ஆண்டுகளில் எண்களை வைத்து கணக்குகளைப் போடும் அளவுக்குத் தேர்ச்சி பெறுகிறது. எழுத்துகளைக் கோர்த்து வாக்கியங்களை எழுதும் திறமை அடைகிறது. அப்போது எண்களையும் எழுத்துகளையும் அவர்களால் சரளமாக எழுத முடியும். காலம் முழுக்க அது மறக்காது. இதை எழுதுவதற்குக் கஷ்டப்பட்டோம் என்ற விஷயமே அவர்களுக்கு மறந்து போயிருக்கும். பயிற்சியே இதற்குக் காரணம்.

↙ பயிற்சியே சிறப்பு தரும்!

எந்த ஒரு விஷயத்தையும் திட்டமிட்டுப் பயிற்சி எடுக்கும் ஒருவர், அந்தக் குறிப்பிட்ட செயலில் மிகச்சிறந்த திறமையை அடைகிறார். தினம் தினம் செய்து பார்த்து, ஓய்வெடுக்கும் நேரங்களில் கூட மனதுக்குள் அதைப் பற்றியே நினைத்து, புதிய புதிய முயற்சிகளை அதில் சோதித்துப் பார்த்து அவர் மேன்மை அடைகிறார். இப்படிக் கற்றுக்கொள்வதே உன்னதமான பயிற்சி முறை. அதன்பின் அது அவருக்கு மறப்பதே இல்லை. இதனால் அவருக்கு மூன்று பலன்கள் கிடைக்கின்றன.

- ❖ விராட் கோலியைத் தூக்கத்திலிருந்து எழுப்பிக் கையில் ஒரு பேட்டைக் கொடுத்தாலும் கிரிக்கெட் ஆடுவார். மனப்பூர்வமாக எடுத்துக்கொள்ளும் பயிற்சியால், அந்தச் செயல் ஒருவரின் வாழ்க்கையில் ஓர் அங்கமாக மாறிவிடுகிறது. எந்த நெருக்கடியான நேரத்திலும் அந்தப் பயிற்சி அவரைக் காப்பாற்றும்.

- ❖ ஒரு பயிற்சியைப் புதிதாக எடுத்துக்கொள்வதன் மூலம், பழைய மோசமான பழக்கங்கள் வாழ்விலிருந்து அகன்று, புதிய நல்ல பழக்கங்கள் வாழ்க்கையில் சேரும்.

- ❖ நல்ல பழக்கங்கள் புதிதாக வாழ்வில் இணையும்போது, ஒருவரின் வாழ்க்கையே அதனால் மாறும். அவருக்கு இருந்த மோசமான அடையாளங்களும் போகும். 'அவன் சரியான சோம்பேறி' என்று சொன்னவர்கள் எல்லாம், "அவரை மாதிரிச் சுறுசுறுப்பாக வேலை செய்பவரைப் பார்க்கவே முடியாது" என்று புகழ்வார்கள்.





நிறுத்திவிடக்கூடாது!

பாடகியாக வேண்டும் என்பது இளம்பெண் ஒருவரின் விருப்பம். ஊரிலேயே திறமையான குழு என்று கருதப்பட்ட ஒருவரிடம் பாட்டு படிக்கச் சேர்ந்தார். அந்தக் குழு ரொம்பவே கண்டிப்பானவர்.

நான்கைந்து ராகங்களின் கலவையாக இருந்த ஒரு பாடலைப் பாடிக் காட்டினார் குழு. மூச்சை இழுத்துப் பிடித்துச் சாதகம் செய்ய வேண்டிய அளவுக்கு மிகவும் கடினமான பாடல். “இதைப் பாடிப் பயிற்சி செய்” என்று பாடும் முறையைச் சொல்லிக் கொடுத்தார். அதன்பின் ஒவ்வொரு நாளும் பல மணி நேரங்கள் அந்தப் பாடலையே பாடிப் பயிற்சி எடுக்கச் சொன்னார். வேறு பாடல்களைக் கற்றுத் தரவில்லை. மாதக்கணக்கில் இப்படியே பயிற்சி தொடர்ந்தது. ‘ஒரே பாடலை எத்தனை முறை பாடுவது?’ என்று இளம்பெண்ணுக்கு விரக்தி ஏற்பட்டது. தொலைதூர நகரம் ஒன்றில் வேலை கிடைக்க, அவர் பயிற்சியை நிறுத்திவிட்டுக் கிளம்பிப் போனார். ஒருவகையில் அவருக்கு அது நிம்மதியாகவும் இருந்தது.

சிலமாதங்களில் அங்கு ஒரு தொலைக்காட்சியில் பாடல் போட்டி நடத்தினார்கள். பத்து லட்சம் ரூபாய் பரிசு. இவ்வளவு பெரிய பரிசுத் தொகையைப் பார்த்ததும், அவருக்கும் ஆசை ஏற்பட்டது. போட்டிக்குப் பெயர் கொடுத்தார். போட்டி நாளில், தான் கற்றுக்கொண்ட அந்த ஒரே ஒரு பாடலை இளம்பெண் பாடினார். அவர் பாடி முடித்ததும், போட்டி நடுவர்கள் அனைவரும் எழுந்து அவர் அருகே வந்துவிட்டார்கள். “நீ எங்களைவிட நன்றாகப் பாடுகிறாய். எவ்வளவு ஆண்டுகள் பயிற்சி எடுத்தாய்” என்று கேட்டார்கள். சில மாதங்கள் மட்டுமே பயிற்சி எடுத்த ஆரம்பநிலைப் பாடகி என்று சொன்னதை அவர்கள் நம்பவில்லை. அதன்பின் மற்ற பாடல்களையும் தன்னால் சுலபமாகப் பாட முடிந்ததை அன்றுதான் அந்தப் பெண் உணர்ந்தார். “உனக்குச் சொல்லிக் கொடுத்தவர் மிகப்பெரிய குழு” என்றார்கள் எல்லோரும். அந்த நிமிடத்தில் இளம்பெண், தன் குருவை நன்றியுடன் நினைத்துக்கொண்டார்.



என்னைவிடச் சிறப்பாக வேண்டும்!

டோக்கியோ ஒலிம்பிக் போட்டியில் ஈட்டி எறிதலில் தங்கப்பதக்கம் வென்றவர் நீரஜ் சோப்ரா. ஒலிம்பிக் தடகளப் போட்டி ஒன்றில் இந்தியர் ஒருவர் வாங்கிய முதல் தங்கப்பதக்கம் என்ற பெருமைக்குரியது அந்த நிகழ்வு. போட்டி முடிந்து திரும்பிய நீரஜ் சோப்ராவுக்குக் கிட்டத்தட்ட இரண்டு மாதங்கள் இந்தியா முழுக்க கூப்பிட்டுப் பாராட்டு விழா நடத்திக் கொண்டாடினார்கள். அதன்பின் அவர் தினமும் பல மணி நேரங்கள் பயிற்சி எடுக்க ஆரம்பித்துவிட்டார்.

“இப்போதெல்லாம் மக்களுக்கு ரூபகமறதி அதிகம். கொஞ்ச நாள் கொண்டாடுவீட்டு அதன்பின் அவர்கள் தங்கள் வேலையைப் பார்க்கப் போய்விடுவார்கள். நான் என்னைத் தினம் தினம் பயிற்சிகள் மூலம் தகுதியாக வைத்திருக்க வேண்டும். முன்பு இருந்த என்னைவிட, இன்றைய நான் இன்னும் சிறப்பாக இருக்க வேண்டும்” என்கிறார் அவர்.

ஒலிம்பிக் விளையாட்டில் ஒருமுறை தங்கப்பதக்கம் வாங்கிவிட்டதால் அடுத்த முறையும் பதக்கம் கிடைத்துவிடும் என்று அர்த்தமில்லை. நான்கு ஆண்டுகள் கழித்து வரும் அடுத்த போட்டிக்கு, இப்போதிருந்தே தயாராக வேண்டும். அடுத்த போட்டியில் தன்னைவிட இளமையான, தன்னைவிடத் துடிப்பான பலருடன் நீரஜ் சோப்ரா மோத வேண்டும். தொடர் பயிற்சியே அதைச் சாத்தியமாக்கும்.



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

‘உயர்ந்த எண்ணங்கள் உலகம் முழுவதும் சென்றடைய வேண்டும்’ என்ற உயரிய நோக்கில் மதிப்புமிக்க படைப்புகளைத் 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.
☛ மணியாடர்கள் 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: kvbupiar.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



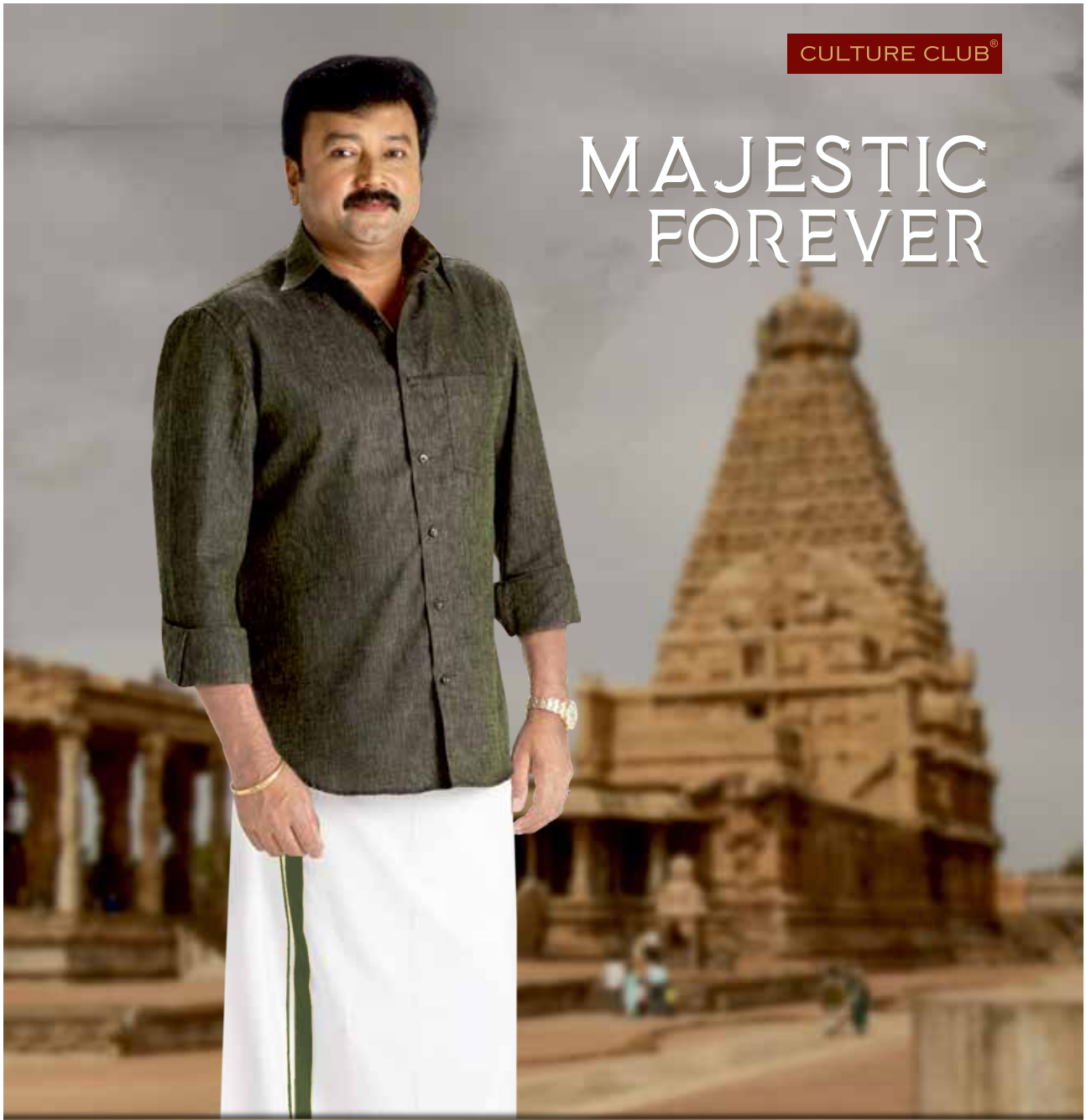
BANIANS • BRIEFS • TRUNKS

*Keep your
Intact
Identity*

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops

CULTURE CLUB®

MAJESTIC FOREVER



CULTURE CLUB®

MATCHING DHOTIS & SHIRTS