



மதிப்பிற்கரியவர்களுக்கே...

**RAMRAJ**

**காப்டன்**

வேட்புகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 5 • இதழ் 10 • மார்ச் 2021 • விலை ரூ.18/-

# வெணமை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

**எண்ணங்கள்**



## உற்சாகம்

சிறப்பிதழ்

# SHIRT CRAFTED FOR ALL SEASON

EMBRACE THE BREEZY  
HAPPINESS THIS FESTIVE  
SEASON WITH WHITE AND  
COLOUR LINEN PARK FABRIC,  
SHIRTS & TROUSERS

Available in 50+ Colours  
as plain and printed.

*Crafted for the comfort*



LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product from



Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



வாழ்வில் உற்சாகம் பெற்றும்  
பிறருக்கு உற்சாகம் அளித்தும்  
நம்பிக்கையுடன் முன்னேறி  
வெற்றிபெற வழிகாட்டும்

# உற்சாகம் சீர்ப்புத்தி

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்  
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



# மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

## வணக்கம்.

உற்சாகமாகத் தொடங்கப்படுகிற எந்த செயலும், பாதி வெற்றியை அடைந்ததற்கு சமம். 'சாதிக்க வேண்டும்' என்ற உத்வேகத்தை அது நமக்கு அளிக்கிறது. உற்சாகம் என்பதை ஆங்கிலத்தில் 'எந்துசியாசம்' என்கிறோம். 'எந்தியோல்' என்ற கிரேக்க வார்த்தையில் இருந்து அந்த ஆங்கில வார்த்தை வந்ததாகச் சொல்வார்கள். இதற்கு 'கடவுள் மயம்' என்று கிரேக்க மொழியில் அர்த்தம் சொல்கிறார்கள். 'உற்சாகம் நமக்குள் இருந்தால், கடவுள் நம்முடன் இருக்கிறார்' என்று அர்த்தம்.

நம்மைச் சுற்றி உற்சாகமான சூழல் இருந்தால், அது மின்சாரம் போல நமக்குள்ளும் பாயும். குழந்தைகளைப் பார்த்ததுமே அனைவரிடமும் உற்சாகம் பரவும். நமது கவலைகளை மறக்கச் செய்கிற சக்தி, குழந்தையின் கள்ளமில்லாத சிரிப்புக்கு இருக்கிறது. மனதிற்கு இதமான ஓர் இசையைக் கேட்டால், நம் கஷ்டங்கள் மறந்து புதிய உத்வேகம் பிறந்துவிடும். அறிஞர்களின் சிந்தனை, இயற்கையின் அழகு, எளிய மனிதர்களின் அன்பு, புத்தகங்கள், யோகா பயிற்சிகள், உடற்பயிற்சிகள் என உற்சாகம் தருகிற எத்தனையோ விஷயங்கள் நம்மைச் சுற்றி எப்போதும் இருந்து கொண்டதான் இருக்கின்றன.

உடலும் மனமும் உற்சாகத்தோடு இருப்பவர்கள் உலகின் மிகப்பெரிய பணக்காரர்கள். விலைமதிப்பற்ற மகிழ்ச்சிகரமான வாழ்வை அவர்களால் வாழ முடியும். அதேபோல, ஒருவரை மகிழ்ச்சி அடைய செய்வதுதான், வாழ்வில் மிக எளிதாக நாம் செய்யக்கூடிய நல்ல காரியம். தினமும் அதற்கான வாய்ப்புகள் நம் அருகில் இருந்தாலும், அதைப் பலரும் தவறவிடுகிறோம். 'இன்னைக்கு சமையல் ரொம்ப நல்லா இருந்தது' என்று பாராட்டும் வார்த்தைகளில், உற்சாகம் தருகிற வைட்டமின் ஒளிந்திருக்கிறது.

மதிப்புக்குரிய மதகுரு ஒருவர், பல கிராமங்களுக்குச் சுற்றுப்பயணம் செய்து கொண்டிருந்தார். ஓர் ஊரில் இருந்த மக்கள், ஒற்றுமையில்லாமல் சண்டையிட்டுக்கொண்டு இருந்தனர். சக மனிதர்களை எதிரிகளாக பாவித்தனர். "இந்த ஊரில் இருப்பவர்கள் யாரும், இந்த ஊரைவிட்டு வெளியேறக்கூடாது. உங்களுக்கு வேண்டிய அனைத்தும் இந்த கிராமத்திற்குத் தேடிவரும்" என்று சொல்லிவிட்டு அடுத்த ஊருக்குக் கிளம்பினார் மதகுரு. அங்குள்ள மக்கள் ஒற்றுமையுடன் மதகுருவை வரவேற்று உபசரித்தனர். அன்பால் இணைந்திருந்தனர். மகிழ்ச்சி நிறைந்த வாழ்வை வாழ்ந்து கொண்டிருந்தார்கள்.

"உங்களுக்குப் பிரகாசமான வாழ்வு வெளியூர்களில்தான் இருக்கிறது. நீங்கள் உடனடியாக இந்த ஊரைவிட்டு வெளியேறி, அனைவரும் தனித்தனியாகப் பிரிந்து பல இடங்களில் குடியேற வேண்டும்" என்று அவர்களிடம் வலியுறுத்தினார். மதகுருவின் வார்த்தையைத் தட்ட முடியாமல் கிராம மக்கள் குடும்பம் குடும்பமாகப் பிரிந்து சென்றதாக ஒரு கதை படித்திருக்கிறேன்.

ஒற்றுமை இல்லாதவர்களை ஒரே இடத்தில் இருக்கச் சொன்னதையும், உற்சாகம் மிகுந்தவர்களைப் பிரிந்து செல்லும்படி சொன்னதையும் சீடர்களால் புரிந்து கொள்ள முடியவில்லை. தயக்கத்துடன் குருவிடம் விளக்கம் கேட்டனர். "சண்டை போடறவங்க வேற ஊருக்குப் போனாலும், குழப்பத்தைதான் உண்டாக்குவாங்க. அதனால்தான் அதே ஊர்லயே இருக்கச் சொன்னேன். உற்சாகமான மனிதர்கள் எங்கு போனாலும், பாசிட்டிவான எண்ணங்களைப் பரப்புவார்கள். அது பல ஊர்களுக்கு நல்லது" என்று தன் செயலுக்கான விளக்கத்தைக் கூறினார் மதகுரு. கற்பனையான இந்தக் கதைகூட எனக்குள் 'நாம் உற்சாகமான மனிதனாக வாழவேண்டும்' என்ற எண்ணத்தை விதைத்தது.

இருள் நிறைந்த அறை முழுமைக்கும் ஒரு சிறிய தீபம் வெளிச்சம் கொண்டு வருவதைப் போல, சவால்கள் நிறைந்த நம் அன்றாட வாழ்வில் உற்சாகம் மகிழ்ச்சியைக் கொண்டு வந்து சேர்க்கிறது. சிரிப்பு இல்லாத மனிதன் காற்றுபோன பலூனுக்கு சமம். உற்சாகமாக இருக்கிற மனிதர்கள், தாங்களும் மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையை வாழ்வதோடு, தம்மைச் சுற்றி இருக்கிறவர்களின் வாழ்விலும் மகிழ்ச்சியை விதைக்கிறார்கள்.

என் வாழ்வின் வழிகாட்டியாக நான் கருதுகிற அருட்தந்தை வேதாத்திரி மகரிஷி அவர்கள் உருவாக்கிய உலக சமுதாய சேவா சங்கத்தின் தலைவராக இருக்கிறார், திரு. எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன் அவர்கள். நான் பெரிதும் மதிக்கும் ஆளுமை அவர். உற்சாகம் ஊற்றெடுக்கும் மாமனிதர். தன்னைச் சந்திக்க வருகிற அனைவரையும் வாய்நிறைய, 'வாங்க... வாங்க...' என்று வரவேற்கும்போதே அவரின் உற்சாகம் நமக்குள்ளும் பற்றிக் கொள்ளும். சிறுவர்கள், இளைஞர்கள், வயதானவர்கள் என அனைத்து தரப்பினரும் எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன் அவர்களிடம், "தலைவரே வணக்கம். ஐயா வணக்கம். மயிலு வணக்கம்" என்று உரிமையோடு பழகுவதையும் கவனித்திருக்கிறேன். அவருடன் பல நாட்கள் பழகிய பிணைப்பை அவரின் உற்சாகம் நமக்கு முதல் சந்திப்பிலேயே அளிக்கும்.



கொங்கு மண்டலத்தில் முதல் தலைமுறையாகத் தொழில் தொடங்கும் யாருக்கும் எஸ்.கே.எம்.மயிலானந்தன் முன்னுதாரணமானவர். வாய் நிறைய புன்னகையும், மனம் நிறைய மகிழ்ச்சியும் கொண்டு ஒரு நாளைத் தொடங்கினால், எடுத்த காரியங்கள் சிறப்பாக முடியும் என்பது எஸ்.கே.எம் அவர்களின் வாழ்க்கை அனுபவம். உரம் தயாரிக்கும் பன்னாட்டு நிறுவனத்தின் மேனேஜர் ஒருவர், ஈரோட்டில் இருந்தார். தொழில் நிமித்தமாக அவரை சந்திக்க எஸ்.கே.எம் போகும்போதெல்லாம், வயதில் மூத்தவரான மேனேஜர் எழுந்து நின்று கைகூப்பி, உற்சாகம் பொங்க “வாங்க... வாங்க... நல்லா இருக்கீங்களா. வீடல் செளக்கியமா” என முகம்மலர வரவேற்பார்.

தொழில் தொடங்கி மிக ஆரம்ப நிலையில் இருக்கிற, தன் மகன் வயதுள்ள இளைஞரை, பெரிய நிறுவனத்தின் அதிகாரி எழுந்து நின்று வரவேற்பது, எஸ்.கே.எம் அவர்களை பெருமையாக உணர வைத்திருக்கிறது. “அவருடைய வாடிக்கையாளரா நான் அவரைப் பாக்கப் போறேன். அப்போ அவர் உற்சாகமா வரவேற்பு தந்தா எனக்கு இவ்ளோ மகிழ்ச்சியா இருக்கு. அதே உற்சாகத்தை, மரியாதையை என்னுடைய வாடிக்கையாளருக்கு ஏன் தரக்கூடாது என யோசிச்சேன். அதுக்கப்பறும் என் வாழ்க்கையில் எல்லாமே வெற்றிதான்” என்று

வெடிச்சிரிப்போடு அவர் சொன்னபோது, எனக்குள்ளே ஒரு பாசிட்டிவ் உணர்வை உணர முடிந்தது.

ராமராஜ் காட்டன் நிறுவனத்தின் மதிப்பிற்குரிய வாடிக்கையாளர்கள், டீலர்கள், விற்பனையாளர்கள் என அனைத்து தரப்பினரிடமும், அந்த பாசிட்டிவ் உணர்வை எப்போதும் பகிர்ந்து கொள்ள வேண்டும் என்பதைக் கற்றுக்கொண்டேன். வார்த்தைகளோடு மட்டுமின்றி, செயல் அளவிலும் அந்த உணர்வை உருவாக்க முனைப்புடன் செயல்பட்டேன். தரமான தயாரிப்புகளும், நியாயமான வணிகமும் அதற்கான எளிய வழிமுறையாக இருந்தன.

‘ஒரு தீபத்தை வைத்து, பல நூறு தீபங்களை ஏற்ற முடியும்’ என்பார்கள். பாசிட்டிவான சிந்தனைகளை எங்கும் விதைப்பதன் மூலம் என் வாழ்விலும் அதை நடைமுறைப்படுத்த முடிந்திருக்கிறது. உற்சாகம் என்கிற தீபம் அனைவரின் வாழ்விலும் வெளிச்சம் தரும். அந்த தீபத்தை நமக்குள் அணையாமல் பாதுகாப்போம். நம்மைச் சுற்றி உள்ளவர்களின் மனங்களில் உற்சாக தீபத்தை தொடர்ந்து ஏற்றுவோம்.

வாழ்க வையகம்... வாழ்க வளமுடன்..!

**கே.ஆர்.நாகராஜன்**  
நிறுவனர் - ராமராஜ் காட்டன்

உற்சாகம்  
பெற

## உற்சாக வடுகள்!

நூற்றுக்கும் மேற்பட்ட பெட்டிகளை இணைத்த நீளமான ரயிலை வேகமாக இழுத்துப் போக ஒற்றை எஞ்சின் போதுமானது. உற்சாகம் நிரம்பிய மனம், அப்படித்தான் நம்மை முன்னேற்றத்தை நோக்கி இட்டுச் செல்லும். ஒருவரிடம் இருக்கவேண்டிய மிகப்பெரிய சொத்து, உற்சாகம்தான். பணம், செல்வாக்கு, பதவி ஆகியவற்றைவிட இது முக்கியமானது. உங்களிடம் உற்சாகம் இருந்தால், இந்த அத்தனை சொத்துகளையும் எளிதில் அடையலாம். உறுதியான நம்பிக்கையும் உற்சாகமான முயற்சியும், மலைகளைக்கூட புரட்டிப் போடும் வலிமை மிக்கவராக எவரையும் மாற்றும்.

வேலை, பிசினஸ், வாழ்க்கை, தொழில், வியாபாரம் என எதிலும் உற்சாகத்துடன் முன்னேறுவதற்கு சில வழிகள்:

◆ சிலருக்கு ஆசை ஒன்றாகவும், கிடைத்த வாய்ப்பு வேறாகவும் இருக்கும். அதற்காக, 'என் தகுதிக்கும் திறமைக்கும் நான் எங்கே இருக்க வேண்டியவன் தெரியுமா' என புலம்புவதில் அர்த்தமில்லை. 'நான் விரும்பும் வேலையோ, தொழிலோ எதிர்காலத்தில் எனக்கு

நிச்சயம் கிடைக்கும். அதுவரை இப்போது செய்யும் வேலையில் முழுமனதுடன் கவனம் செலுத்துவேன்' என உற்சாகத்துடன் உழைக்க வேண்டும். நீங்கள் விரும்பிய இடம் நோக்கி அந்த உற்சாகமே உங்களை இட்டுச் செல்லும்.

◆ இவ்வளவு பணம் சேர்ப்பேன், இந்தக் கார் வாங்குவேன், இப்படி ஒரு வீடு கட்டுவேன், இந்தத் தொழிலில் முன்னேறுவேன் ஒவ்வொருவருக்கும் இப்படி நிறைய கனவுகள் உண்டு. அந்தக் கனவுகள் எல்லாம் நிறைவேறுவது போல கற்பனை செய்யுங்கள். ஏதோ ஒரு ஊருக்குச் சுற்றுலா கிளம்பும்போதே மனம் மகிழ்ச்சி அடையும். நாம் மதிக்கும் ஒருவரை சந்திக்கப் போகும்போதே உற்சாகம் கிடைக்கும். 'அது எப்படியும் நடந்துவிடும்' என்ற உணர்வே இதற்குக் காரணம். அப்படி எல்லா கனவுகளையும் 'நிறைவேறும்' என நினைத்து உற்சாகம் காணுங்கள்.

◆ எந்த இடத்துக்குப் போகிறோம் என்ற திட்டம் இல்லாமல், எந்த வழியில் போகிறோம் என்பதும் புரியாமல் எங்காவது பயணம் செய்தால் எரிச்சலும் குழப்பமும் மட்டுமே மிஞ்சும். இலக்கில்லாமல் எங்கெங்கோ சுற்றுவீர்கள். செல்லும் இடமும் வழியும்

தெரிந்தால், உற்சாகமாக விரைந்து செல்வீர்கள். எனவே, திட்டமிடுங்கள். ஒவ்வொரு நாளும் அதை நோக்கிச் செல்வதற்காக உற்சாகமாக எழுந்து உழைக்க ஆரம்பித்துவிடுவீர்கள்.

◆ ‘எனக்கெல்லாம் வங்கியில் கடன் கொடுக்க மாட்டார்கள். நான் எப்படி தொழிலை ஆரம்பிக்க முடியும்’, ‘என் மேனேஜர் என்னை வெறுக்கிறார். அதனால் எனக்கு புரொமோஷன் கிடைக்காது’, ‘இந்த வியாபாரம் பற்றி எனக்கு சரியாகத் தெரியவில்லை. எனக்கு நஷ்டமே மிஞ்சும்’ இப்படியெல்லாம் எதிர்மறையாக சிந்திப்பது தவறு. இப்படி சுய இரக்கம் அடைபவர்கள் எளிதில் தோற்றுப் போகிறார்கள். அவர்களின் உற்சாகம் அந்த நிமிடத்திலேயே காணாமல் போய்விடுகிறது. ‘வாழ்வின் எந்த சூழலிலும், எப்படிப்பட்ட நெருக்கடியிலும், எல்லா எதிர்ப்புகளையும் தாண்டி ஜெயிக்கப் பிறந்தவன் நான்’ என்று நினைத்துப் பாருங்கள் புது உற்சாகம் மலரும்.

◆ உற்சாகம் என்பது தொற்றுநோய் போன்றது. ஒரு வரிடமிருந்து மற்றவர்களுக்கு எளிதில் தொற்றிக்கொள்ளும். எனவே, எப்போதும் உற்சாகமான மனிதர்கள் சூழ இருங்கள். தாங்கள் செய்யும் வேலை அல்லது தொழிலில் உற்சாகம் காட்டும் நண்பர்களின் வழிகாட்டுதல் பெறுங்கள். நேர்மறையாகவும் நம்பிக்கையாகவும் பேசும் மனிதர்களுடன் நெருக்கம் காட்டுங்கள்.

◆ உங்கள் திறமை, கனவுகள், முன்னேற்றம் ஆகியவை குறித்து கேள்விகள் கேட்டுக்கொள்வது உங்களுக்குள் உற்சாகத்தை ஊற்றெடுக்க வைக்கும். இதேபோல, அடுத்தவர்களுக்கு உற்சாகம் ஏற்படுத்த விரும்பினால், அவர்களைக் கேள்வி கேளுங்கள். கேள்விகளே புதிய சிந்தனைகளைத் தூண்டும்; பெரும் ஆர்வத்தை உருவாக்கும். பல புதிய கண்டுபிடிப்புகளுக்கும், பலர் வாழ்வில் நம்பர் ஒன் மனிதர்களாக மாறியதற்கும் கேள்விகளே காரணம்.

◆ உங்கள் வாழ்க்கை, தொழில் அல்லது வேலை குறித்து முழுமையான பார்வையைப் பெறுங்கள். அதுவே உங்களுக்குள் உற்சாகத்தை விதைக்கும். மருந்துக் கடை வைத்திருக்கும் ஒருவர், வெறுமனே மருந்துகளை விற்று லாபம் சம்பாதிப்பவர் அல்ல. அவர் பலரின் உயிரைக் காப்பாற்றும் பணியைச் செய்கிறார். ஜவுளி வியாபாரம் செய்யும் ஒருவருக்கு, அது வாழ்க்கைக்கான பிழைப்பு மட்டுமல்ல. மானம் காக்கும் உன்னதமான தொழிலை அவர் செய்கிறார். இப்படி எதையும் முழுமையாகப் பார்க்கும்போது, நாம் செய்யும் எந்தச் சேவையும் நமக்கு உற்சாகம் தரும்.

◆ உடல் சோர்ந்து போகும்போது மனம் உற்சாகம் அடையாது. எனவே உடலையும் சக்தியுடன் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். ஆரோக்கியமான உணவு, முறையான உடற்பயிற்சி, போதுமான தூக்கம் ஆகிய

மூன்றும் உங்களுக்கு நல்ல சக்தியைக் கொடுக்கும்.

◆ எல்லா அழுத்தங்களும் மோசமானவை அல்ல. நம்மால் செய்யமுடியாத ஒரு வேலையில் சிக்கிக்கொண்டு, ‘இப்படி ஆகிவிட்டதே’ என மன அழுத்தம் கொள்வது ஆபத்து. கட்டுப்பாட்டை இழந்த வாகனம் போல அது நம்மை ஆக்கிவிடும். ஆனால், எந்த வேலையைச் செய்தாலும் அதில் நமக்குத் தரப்படும் அழுத்தம் நல்லது. அது நம்மைப் புதிதாகக் கற்றுக்கொள்ள வைக்கும். இயல்பைவிட உயரத்துக்கு நம்மை வளரச் செய்யும். சௌகரியமான சூழலைத் தாண்டி வெளியில் வந்து சாதிக்கத் தூண்டும்.

◆ குளத்தில் இறங்காமல் மீன் பிடிக்க முடியாது. நீங்கள் எதைச் செய்வதாக இருந்தாலும், ஏதோ ஓர் இடத்தில் அதை ஆரம்பித்துவிடுங்கள். உங்கள் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தி அதைச் செய்யுங்கள். எந்த வேலையைச் செய்தாலும், அதுகுறித்து பெருமையும் உற்சாகமும் அடையுங்கள். அதுவே உங்களை வெற்றிப்பாதைக்கு அழைத்துச் செல்லும்.

இந்த பத்து வழிகளும் உங்களுக்குள் உற்சாக விளக்கைப் பற்ற வைக்கும். உங்கள் இலக்குகள் விதை என்றால், அவற்றுக்கு ஊட்டம் அளித்து வளரச் செய்யும் உரமாக உற்சாகம் இருக்கும். ●

PRESS & REGISTRATION OF BOOKS ACT Registration of newspapers (Central) Rules, 1957 FORM IV (SEE RULE 8) Statement about Ownership & other particulars about Newspaper VENMAI		
1	Place of Publication	10, Sengunthapuram, Tirupur-641604.
2	Periodicity of its Publication	Monthly
3	Printer's Name Nationality Address	B. Ashok kumar Indian Rathna Offset Printers 40, Peters Road, Royapettah, Chennai-14.
4	Publisher's Name Nationality Address	K.R. Nagarajan Indian 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.
5	Editor's Name Nationality Address	T.J. Gnanavel Indian A2, Trinity Complex, 110, 4th Avenue, Ashok Nagar, Chennai 600 083
6	Name and Address of Shareholders holding more than one percent of the Share Capital	K.R. Nagarajan 10, Sengunthapuram, Mangalam Road, Tirupur-641604.

I, K.R. Nagarajan hereby declare that the particulars given above are true to the best of my knowledge and belief.

Dated: 01-03-2021

Signature of Publisher:  
K.R. Nagarajan

# உற்சாகம் இழக்காத

## வாழ்க்கை!

**நூ**லறுந்த பட்டம்தான் திசைமாறி எங்கெங்கோ போய் முட்புதரிலோ, கம்பி வேலியிலோ சிக்கிக் கிழிந்து போகிறது. பட்டத்தை உயரத்துக்குக் கொண்டுபோக நூல் எப்படி முக்கியமோ, அப்படி மனிதர்களுக்கு உற்சாகம் முக்கியம். எல்லாவற்றையும் இழந்து நிற்கும் தருணத்திலும், 'இந்த வாழ்க்கை நமக்கான வாய்ப்புகளைத் தரும்' என்று உற்சாகத்துடன் போராடுபவர்களே நம்பிக்கை மனிதர்கள் ஆகிறார்கள்.

பெரும் தொழிலதிபராக இருந்து, அடுத்தடுத்து நிறைய தோல்விகளை சந்தித்து, மீள்வோம் என்ற நம்பிக்கையை இழந்துவிட்டிருந்த மனிதர் அவர். வழக்கமாக காலையில் நடைப்பயிற்சி செய்யும் பூங்காவுக்குச் சென்ற அவர், பூங்காவில் இருந்த சிமென்ட் பெஞ்சில் சோகத்துடன் அமர்ந்திருந்தார்.

அப்போது பூங்காவுக்கு வெளியில் இருந்த குப்பைத் தொட்டி அவர் கவனத்தை ஈர்த்தது. பழைய பேப்பர் மற்றும் பிளாஸ்டிக் பொருட்கள் சேகரிக்கும் ஒரு மனிதர், அந்த குப்பைத் தொட்டி அருகே வந்தார். உள்ளே இருந்த குப்பையைக் கிளறி நிறைய பிளாஸ்டிக் பொருட்களை எடுத்துச் சென்றார். சிறிது நேரம் கழித்து மற்றொரு பழைய பொருள் சேகரிப்பவர் வந்து அப்படியே செய்தார். அது போல் அடுத்தடுத்து ஐந்தாறு பேர் வந்து அந்த குப்பைத் தொட்டியைக் கிளறி, தங்களுக்குத் தேவையானது என பல பொருட்களை எடுத்துச் சென்றனர்.

அவர் மனதில் புது வெளிச்சம் பிறந்தது. 'எல்லோரும் தங்களுக்குத் தேவையில்லை என நினைக்கும் பொருட்களைத்தான் குப்பைத் தொட்டியில் கொண்டுவந்து போடுகிறார்கள். அதிலேயே பலருக்குத் தேவையான பொருட்கள் கிடைக்கின்றன. ஒரு குப்பைத் தொட்டியே இத்தனை பேருக்கு வாய்ப்பு தரும்போது, இந்த பரந்த உலகில் வாழ்க்கையில் முன்னேற எனக்கு வாய்ப்புகளா இல்லை?' அந்த குப்பைத் தொட்டியே

அவரை நம்பிக்கை மனிதராக மாற்றியது.

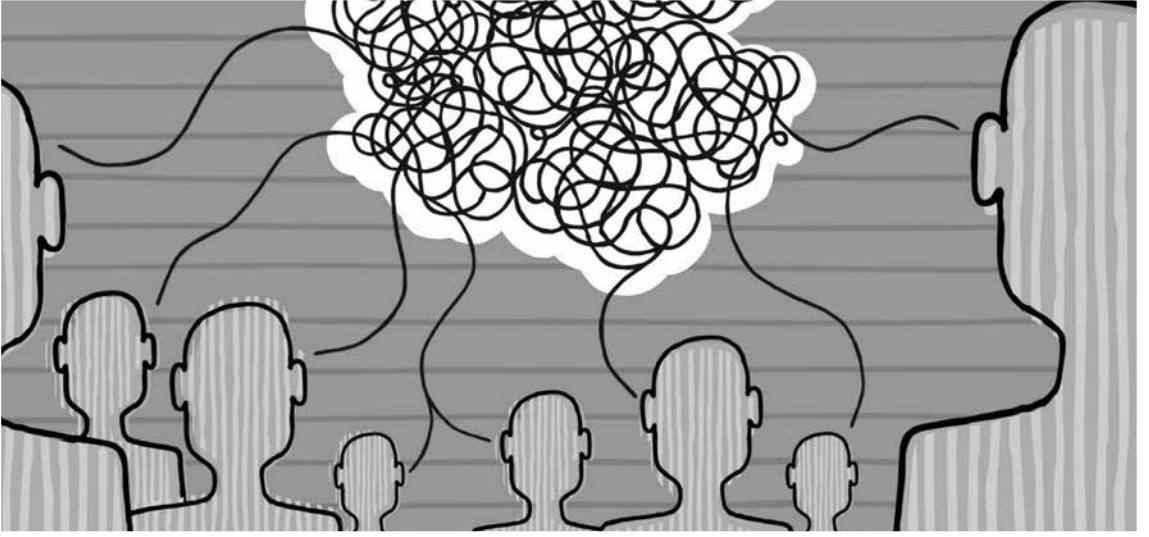
வாழ்க்கை எனும் பயணத்தை, காட்டுக்குச் சென்று நிகழ்த்தும் ஒரு வேட்டையுடன் ஒப்பிடலாம். காடு என்பது எதிர்பாராத ஆச்சரியங்களையும் பயங்கரங்களையும் தனக்குள் ஒளித்து வைத்திருக்கும் பிரதேசம். எந்த நிமிடத்திலும் ஏதோ ஓர் ஆபத்து நம்மைத் தாக்கக்கூடும். தலைக்கு மேலே மரத்திலிருந்து ஏதோ ஒரு விலங்கு குதிக்கக்கூடும். புதர் மறைவிலிருந்து வேட்டை விலங்கு ஏதாவது பாயக்கூடும். காலுக்கு அடியில் பாம்புகள் போல ஏதேனும் வந்து சுற்றிக்கொள்ளக்கூடும். மிகுந்த எச்சரிக்கையுடன் இருப்பவர்கள் கூட, இதுபோன்ற தாக்குதல்களை சமாளிப்பது கடினம்.

இவ்வளவு ஆபத்துகள் இருப்பது தெரிந்தும் மனிதர்கள் ஏன் வேட்டையாடப் போகிறார்கள்? எதிர்பாராத விஷயங்களை எதிர்கொள்வதில் மனிதர்களுக்கு எப்போதுமே ஆர்வம் அதிகம். அந்தக் கால மன்னர்கள் இந்த சாகசத்தை மிகவும் விரும்பினார்கள். அவர்கள் நினைத்திருந்தால் பெரிய படையையே காட்டுக்கு அனுப்பி, ஒரு புலியையோ, சிங்கத்தையோ கூண்டில் அடைத்து பிடித்து வரச் செய்து, அதை அம்பு எய்து கொல்ல முடியும். ஆனால், அதில் மகிழ்ச்சியோ, பரவசமோ கிடைக்காது. எதிர்பாராத நேரத்தில், எதிர்பாராத திசையிலிருந்து வரும் தாக்குதல்களை எதிர்கொண்டு, போராடி வெற்றி பெறுவதில்தானே முழுமையான மகிழ்ச்சியும் மன நிறைவும் கிடைக்கிறது.

நம் வாழ்க்கையும் இப்படிப்பட்ட ஒரு மாய வேட்டைதான். எதிர்பாராத நேரத்தில் சோதனைகளும் நெருக்கடிகளும் வரும். நாம் மிகவும் நம்பிக்கொண்டிருந்த ஒரு மனிதர் திடீரென நம்மை ஏமாற்றுவார். நண்பர் என நினைத்த நபர், நாம் எதிர்பார்க்காத நேரத்தில் துரோகம் செய்வார். இதுபோன்ற நெருக்கடிகளை எதிர்கொண்டு







வெற்றி பெறுவதில் தான் வாழ்க்கையின் உற்சாகம் இருக்கிறது.

அதற்காக, காட்டுக்குள் போய் எல்லா திசைகளையும் பார்த்து சந்தேகப்படுவது போல, வாழ்வில் எல்லா மனிதர்களையும் சந்தேகத்துடன் அணுகாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால், நம்பிக்கை தரும் முன்மாதிரிகளே உங்கள் கண்களுக்குத் தெரிய மாட்டார்கள். யாரையெல்லாம் நம்பலாம் என மனதால் உரசிப் பாருங்கள்.

மலைக் கிராமம் ஒன்றில் மோசமான சாலையில் ஊர்ந்து சென்றுகொண்டிருந்தது ஒரு பஸ். திடீரென மேகங்கள் இருண்டு மழை பெய்ய ஆரம்பித்தது. மின்னல் வெட்டி இடி இடித்தது. தூரத்து மரம் ஒன்றில் இடி விழுந்து அது எரிவதைப் பார்த்து பஸ்ஸில் பயணம் செய்த எல்லோரும் பதறினார்கள். அடுத்து அந்த பஸ்ஸுக்கு அருகிலேயே இன்னொரு இடி விழுந்தது. மூன்றாவது இடி பஸ்ஸின் பின்புறமாக சாலையில் விழுந்ததும், பஸ்ஸை நிறுத்திவிட்டார் டிரைவர்.

“இந்த பஸ்ஸில் இருக்கும் பயணிகளில் யாரோ ஒருவருக்கு இன்று மரணம் நிச்சயம் என தலைவிதி எழுதியிருப்பதாகக் கருதுகிறேன். அதனால்தான் பஸ்ஸைச் சுற்றிச் சுற்றி இடி விழுகிறது. அந்த ஒருவருக்காக பஸ்ஸில் இருக்கும் எல்லோரும் சாக வேண்டுமா?” என்று கேட்ட டிரைவர், எல்லோரும் மொத்தமாக இறப்பதைத் தவிர்க்க ஒரு யோசனையும் சொன்னார்.

பயணிகள் ஒவ்வொருவரும் தனித்தனியே இறங்கி, தூரத்தில் இருக்கும் மரத்தைப் போய் தொட்டுவிட்டு பஸ்ஸுக்கு திரும்ப வேண்டும்.

யாருக்கு மரணம் என விதி இருக்கிறதோ, அவரை இடி தாக்கிக் கொன்றுவிடும். மற்றவர்கள் உயிர் பிழைக்கலாம்.

அபத்தமாக இருந்தாலும் பலரும் இதை ஏற்றார்கள். கொட்டும் மழையில் முதல் நபர் இறங்கி நடந்து போய் அந்த மரத்தைத் தொடும்போது, அந்த மழையிலும் பயத்தில் வியர்த்திருந்தார். மரணத்தின் வாசலுக்குச் செல்வது போன்ற பதற்றம் அவருக்கு. திரும்பி வந்து பஸ்ஸில் ஏறும்வரை அவர் இதயம் துடித்தது அவருக்கே கேட்டிருக்கும். பத்திரமாக திரும்பி பஸ்ஸில் ஏறியதும், அவர் முகம் மகிழ்ச்சியில் மின்னியது.

இப்படி ஒவ்வொருவராக போனார்கள். கடைசி பயணியின் முறை வந்தபோது, எல்லோரும் அவனை சந்தேகத்துடன் பார்த்தனர். அவன் பயந்து இறங்க மறுத்தான். “உன்னால் நாங்கள் எல்லோரும் சாக வேண்டுமா? போ” என அவனை பஸ்ஸிலிருந்து தள்ளிவிட்டு, மரத்தைப் போய்த் தொடச் சொன்னார்கள். பயமும் தயக்கமுமாக அவன் மெல்ல நடந்து போய் மரத்தைத் தொட்டான்.

அப்போது வானமே பிளந்தது போன்ற ஓசை. அருகிலேயே இடி விழுந்ததில், காதே செவிடாகும் அளவுக்கு சத்தம் கேட்டது. அவன் திரும்பிப் பார்த்தால், இடி தாக்கி பஸ் எரிந்துகொண்டிருந்தது. இப்போது அவனுக்கு உண்மை புரிந்தது... அவன் ஒருவனால் மட்டுமே இவ்வளவு நேரமும் பஸ்ஸில் இருந்த எல்லோரும் பாதுகாப்பாக இருந்தார்கள்.

சுற்றமும் நட்புமாக நம்மைச் சூழ்ந்திருப்பவர்கள்தான் வாழ்வில் முக்கியமானவர்கள். அவர்களிடம் நம்பிக்கை தேடுங்கள். வாழ்க்கையில் உற்சாகத்துக்குக் குறைவிருக்காது!

# எதில் கிடைக்கிறது உற்சாகம்?

**அ**லுவலகத்தில் புதிதாக வேலைக்குச் சேர்ந்திருந்தான் ஒருவன். வந்தபோது மகிழ்ச்சியாக இருந்த அவன் முகம், சில நாட்களிலேயே வாடிப் போயிருந்தது. ஒருநாள் மேனேஜர் அறைக்கு வந்தவன், “சார், எனக்கு இந்த வேலையே வேண்டாம். நான் ராஜினாமா செய்கிறேன்” என்றான்.

மேனேஜர் அவனைக் குழப்பமாகப் பார்த்துவிட்டு, “என்ன பிரச்சனை?” என்றார்.

“இங்கே யாருமே சரியில்லை. அட்டெண்டர்கள் பலரும் தங்களுக்குள் கெட்ட வார்த்தைகளில் பேசுகிறார்கள். ஊழியர்கள் மற்றவர்களைப் பற்றி தங்களுக்குள் ஏதேதோ வம்பு பேசுகிறார்கள். அக்கவுண்டன்ட்டுக்கு வேலையே தெரியவில்லை. அசிஸ்டென்ட் மேனேஜருக்கு யாரையும் வேலை வாங்கத் தெரியவில்லை. இந்தச் சூழலில் இருந்தால், நானும் வீணாகிவிடுவேனோ என்று கவலையாக இருக்கிறது” என்றான் அவன்.

மேனேஜர் அவனைப் பார்த்து அன்பாகப் புன்னகைத்தார். “சரி, உன்னை நான் தடுக்க மாட்டேன். ஆனால், போவதற்குமுன்பு எனக்காக ஒரு வேலை செய். இந்தக் கண்ணாடி டம்ளரில் வழிய வழிய தண்ணீர் இருக்கிறது அல்லவா? இதை எடுத்துக்கொண்டு ஆபீஸில் இந்த முனையிலிருந்து அந்த முனை வரை மூன்று முறை போய்விட்டு வா. ஒரு துளி தண்ணீர்கூட சிந்தக்கூடாது” என்றார்.

மேனேஜர் எதற்கு இதைச் சொல்கிறார் என்று புரியாமல் குழப்பினாலும், ‘சரி, இந்த அன்பான மனிதர் சொல்வதைச் செய்துவிட்டே போவோம்’ என்ற முடிவுக்கு வந்தான். மூன்று முறை போய்விட்டு, பத்திரமாக தண்ணீர் டம்ளரை எடுத்துவந்து வைத்தான். “இப்போது நான் போகிறேன் சார்” என்றான்.

“சரி, நீ இப்போது ஆபீஸைச் சுற்றிய நேரங்களில் அட்டெண்டர்கள் கெட்ட வார்த்தை பேசுவதையோ,

ஊழியர்கள் வம்பு பேசுவதையோ கேட்டாயா?”

“இல்லை!”

“யாருக்கும் இங்கே வேலை செய்யவோ, வேலை வாங்கவோ தெரியவில்லை என்பதைப் பார்த்தாயா?”

“இல்லை!”

“ஏன் உன்னால் இதையெல்லாம் கேட்கவோ, பார்க்கவோ முடியவில்லை?”

அவன் பதில் சொல்லத் தெரியாமல் குழம்பினான். “தெரியவில்லையே சார்!” என்றான்.

மேனேஜர் சிரித்தார். பிறகு சொன்னார். “உன் கவனம் முழுக்க, கையிலிருந்த கண்ணாடி டம்ளரில் இருந்தது. தண்ணீர் சிந்திவிடக்கூடாது என்ற அக்கறையோடு இருந்ததால், மற்ற விஷயங்களில் உன் கவனம் போகவில்லை. வாழ்க்கையிலும் இப்படித்தான். நீ முக்கியமாக நினைக்கும் விஷயத்தில் உன் முழு கவனமும் இருக்க வேண்டும். அப்போது தேவையில்லாத விஷயங்கள் நம் கவனத்துக்கு வராது. அடுத்தவர்கள் செய்யும் தவறுகளை கவனிக்க நமக்கு நேரமும் இருக்காது.”

“எனக்குப் புரிந்தது சார்! நான் போய் என் வேலையை உற்சாகமாகப் பார்க்கிறேன்” என்றான் அவன்.

சேற்றில் மலர்கிறது செந்தாமரை. தன்னைச் சுற்றியிருக்கும் சூழல் குறித்து அது கவலைப்படுவதில்லை. ‘எப்படிப்பட்ட இடத்திலும் நான் நானாக உற்சாகத்துடன் மலர்ந்திருப்பேன்’ என்று அது தீர்மானிக்கிறது. உற்சாக மனிதர்களும் எந்த இடத்திலும் இப்படி தனித்துத் தெரிவார்கள்.

‘உற்சாகம் என்பது பிறவிக்குணம். சிலருக்கு இயல்பாக அது குழந்தைப் பருவத்திலிருந்தே வருகிறது. நமக்கு அப்படி வராது’ என பலர் கற்பனை செய்துகொள்கிறார்கள். பிறக்கும்போது நமக்கு நீச்சல் தெரியாது. இடையில்தான் கற்றுக்கொள்கிறோம். அப்படி ஆர்வம் காட்டிப் பழகினால், உற்சாக குணமும் நமக்கு வசப்படும்.

வாழ்க்கையில் பல விஷயங்களை சாதிப்பதற்கு உற்சாகம் தேவை. உற்சாகம் இருந்தால், ஒவ்வொரு நாள் காலையிலும் மலர்ச்சியுடன் விழிக்கலாம். எந்த வேலையைச் செய்தாலும், அதில் நூறு சதவிகிதம் முழுமையாக ஈடுபடலாம். ஒரு வியாபாரத்தில் வாடிக்கையாளர்களுக்கு முழுமையான திருப்தி தரலாம். பெற்றோராக ஒரு குழந்தையை கவனத்துடன் வளர்க்கலாம். ஒரு மாணவனாக அர்ப்பணிப்புடன் கற்றுக்கொள்ளலாம். வாழ்க்கைத்துணையாக உங்கள் கடமையை அக்கறையுடன் செய்யலாம். ஒரு குடும்பத் தலைவனாக அர்த்தமுள்ள உறவுகளை சமூகத்தில் ஏற்படுத்திக்கொள்ளலாம்.



உற்சாகம் இருந்தால், எந்தத் துறையிலும் நீங்கள் முத்திரை பதிக்கலாம். சக மனிதர்களைத் தாண்டி தலைமை தாங்கும் இடத்துக்கு வரலாம். மகிழ்ச்சியான, ஆரோக்கியமான, வெற்றிகரமான வாழ்க்கையை வாழலாம். எப்படிப்பட்ட தோல்விகள், தவறுகளிலிருந்தும் மீண்டு வரலாம். நிறைவும் முழுமையும் அப்போது கிடைக்கும்.

அதற்கு, மோசமான ஒப்பீடுகளைத் தவிர்த்து விடுங்கள். நல்ல ஒப்பீடுகளை நினைத்துப் பாருங்கள். வாழ்க்கை கடவுள் தந்த பரிசு. பிறரிடம் ஒரு கட்டம் சொல்லைச் சொல்வதற்குமுன், வாய் பேச முடியாதவர்களை நினைத்து பாருங்கள். உங்கள் உணவைக் குறை சொல்வதற்குமுன், சாப்பிடவே வழி இல்லாதவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் வாழ்க்கைத்துணையைக் குறை கூறும்முன், வாழ்க்கைத்துணை இல்லாமல் வருந்துபவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள். உங்கள் குழந்தைகளைக் குறை சொல்வதற்குமுன், பிள்ளை வரம் வேண்டி வேதனையில் தவிப்பவர்களை நினைத்துப் பாருங்கள். வீட்டைக் குறை சொல்வதற்கு பதிலாக, குடியிருக்க வீடு இல்லாமல் வீதிகளில் வசிப்பவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள். உங்களுடைய வேலையைக் குறை கூறும் முன், வேலையே இல்லாமல் வாடுபவர்களை எண்ணிப் பாருங்கள்.

இந்த ஒப்பீடுகள் உங்களுக்கு நிம்மதி தரும். சோகத்தில் மனம் வாடும்போது, கடவுள் தந்த வாழ்க்கை என்ற பரிசுக்கு நன்றி சொல்லுங்கள். மனதில் உற்சாகமும் முகத்தில் புன்னகையும் பிறக்கும்.

‘மற்றவர்களிடம் இருக்கும் விஷயங்களில், எவை என்னிடம் இல்லை’ என்று சிந்திப்பதை விட, ‘மற்றவர்களிடம் இல்லாத எவையெல்லாம் என்னிடம் உள்ளது’ என்று தேடிப் பாருங்கள். எதையாவது ஒன்றை இழக்க நேர்ந்தால், ‘அதைவிடச் சிறந்த ஒன்று எனக்குக் கிடைத்தே தீரும்’ என்று நம்பிக்கை கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் எதை இழந்தாலும், அதற்குப் பதிலாக எதையாவது நாம் நிச்சயம் பெறுவோம். ஆனால் நம்பிக்கையையும் உற்சாகத்தையும் இழந்தால், அதை ஈடுசெய்ய நம்மால் எதையும் தேட முடியாது.

‘நமக்குக் கிடைக்காத இதெல்லாம் இவரிடம் ஏராளமாக இருக்கிறதே’ என்று யாரைப் பார்த்தும் பொறாமைப்படுவதில் அர்த்தம் இல்லை. அதையெல்லாம் வசதி என்றும், அவருக்குக் கிடைத்த வரம் என்றும் நாம் நினைக்கலாம். ஆனால், அதுவே அவருக்குப் பெரும் சோதனையாக இருக்கலாம். எல்லா சூழ்நிலைகளும் ஒருநாள் கண்டிப்பாக மாறும். உற்சாகம் இழக்காமல் உழைப்பதும் காத்திருப்பதும் மட்டுமே நாம் செய்ய வேண்டியவை.



செய்த தவறுகளுக்காக தயக்கமின்றி மன்னிப்பு கேட்பதுதான் கடினம்.

◆ வெற்றிகளை ஆர்ப்பாட்டமாகக் கொண்டாடுவது சுலபம்; தோல்விகளை கண்ணியத்தோடு ஏற்றுக் கொள்வதுதான் கடினம்.

◆ இரவில் தூங்கும்போது கனவு காண்பது சுலபம்; அந்தக் கனவுகளை நிஜமாக்க பகலில் உழைப்பதுதான் பலருக்குக் கடினம்.

◆ தினமும் இறைவனை வணங்குவது சுலபம்; எளிய விஷயங்களிலும், எளிய மனிதர்களிலும் இறைவனைக் காண்பதுதான் பலருக்கும் கடினம்.

◆ நமக்கு நெருக்கமானவர்களிடம், நாம் அவர்களை நேசிக்கிறோம் என சொல்வது சுலபம்; ஆனால் அந்த நேசத்தை தினம் தினம் ஒவ்வொரு செய்கையிலும் வெளிக்காட்டுவதுதான் கடினம்.

◆ அடுத்தவர்களின் குறைகளை விமர்சனம் செய்வது சுலபம்; நமது குறைகளைத் திருத்திக் கொண்டு முழுமை பெறுவதுதான் கடினம்.

◆ பெறுவது சுலபம்; மனம் உவந்து தருவதுதான் கடினம்.

கடினமான இந்த பத்து செயல்களையும் செய்து பாருங்கள்... வாழ்க்கை உற்சாகமாக மாறும்.

## எது சுலபம்? எது கடினம்?

◆ டெலிபோன் டைரக்டரியில் உங்கள் பெயரை இடம் பெறச் செய்வது சுலபம்; நீங்கள் நேசிக்கும் ஒருவரின் இதயத்தில் இடம் பிடிப்பதுதான் கடினம்.

◆ அடுத்தவர்களின் தவறுகளுக்கு நீதிபதியாக இருந்து தீர்ப்பு சொல்வது சுலபம்; உங்கள் தவறுகளை உணர்ந்து திருத்திக் கொள்வதுதான் கடினம்.

◆ நம்மை நேசிப்பவர்களை காயப்படுத்துவது சுலபம்; அந்தக் காயங்களை ஆற்றுவதுதான் கடினம்.

◆ அடுத்தவர்களை மன்னித்து விடுவது சுலபம்; நாம்

## ஆப்பிள் சொன்ன பாடம்!

கடந்து போன ஒரு நொடி காலத்தை, எத்தனை கோடி ரூபாய் கொடுத்தாலும் திரும்ப வாங்க முடியாது. அதன் மதிப்புணர்ந்து வாழ்வது நல்லது.

மூன்று ஆப்பிள்களுக்கு உலக வரலாற்றில் முக்கியமான இடம் இருக்கிறது. முதல் ஆப்பிள், உலகின் முதல் மனிதர்களான ஆதாம் ஏவாள் ஜோடி பசிக்கு சாப்பிட்ட ஆப்பிள். அதனால்தான் அடுத்தடுத்து மனிதர்கள் உருவானார்கள் என்பது நம்பிக்கை.

இரண்டாவது, ஐசக் நியூட்டன் தலையில் விழுந்த ஆப்பிள். மரத்தில் இருந்து ஒரு பழம் விழுந்தால் ஆசையாக எடுத்து உண்பது இயல்பு. ஆனால், ஐசக் நியூட்டனுக்கு மரத்தில் இருந்து மேலே போகாமல் பழம் ஏன் கீழே விழுந்தது என ஒரு கேள்வி எழுந்தது. புவி ஈர்ப்பு விசை பற்றிய ஆராய்ச்சிக்கு, அந்த ஆப்பிள்தான் காரணம்.

மூன்றாவது ஆப்பிள், பழம் இல்லை. உலகைத் திரும்பிப் பார்க்க வைத்த கம்ப்யூட்டர், செல்போன் தயாரிப்பு நிறுவனம். அதன் நிறுவனர், ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் தந்த ஆப்பிள் கம்ப்யூட்டர், செல்போன் ஐபேட் போன்றவை இன்று கௌரவத்தின் அடையாளம்.

ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ், அமெரிக்காவின் கலிபோர்னியாவில் இருந்த தங்கள் வீட்டின் கார் ஷெட்டில் ஆப்பிள் நிறுவனத்தின் பயணத்தைத் துவங்கினார். அப்போது அவருக்கு 21 வயது. ஏழ்மையான குடும்பத்தில் பிறந்த ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ், புகழ்பெற்ற நிறுவனங்களில் படித்தவர் இல்லை. ஒரு நாளைக்கு ஒருவேளை உணவு கிடைத்தால் பெரிய விஷயம் என்று கஷ்டத்தை அனுபவித்தவர். என்றாலும், எந்த சவாலுக்கு முன்பாகவும் மண்டியிடாமல், புதுப்புது முயற்சிகள் செய்துகொண்டே இருந்தார்.

17 வயதில் வாசகம் ஒன்றை வாசித்தேன். 'இன்றுதான் உன் கடைசி நாள் என்பதுபோல் ஒவ்வொரு நாளைபும் வாழ்ந்திடு' என்பதே அந்த வாசகம். வாழ்வின் முக்கிய

# உள்ளே இருக்கும் உணர்வு!

முன்னாள் மாணவர்கள் ஒருநாள் இணைந்துவந்து, தங்கள் அன்புக்குரிய ஆசிரியரை சந்தித்தனர். எல்லோரும் தங்கள் வேலை பற்றி அவரிடம் விவரித்தனர். பெரும்பாலானவர்கள் மன அழுத்தத்திலும், மகிழ்ச்சி இல்லாமலும் இருப்பது ஆசிரியருக்குத் தெரிய வந்தது. தேவைகள் பெருகிய வாழ்வில், தங்களை 'வெற்றிகரமான மனிதராக' நிரூபித்துக்கொள்ள அனைவரும் போராடிக் கொண்டிருப்பது புரிந்தது.

ஆசிரியர் அமைதியாக எழுந்து சென்று எல்லோருக்கும் தேநீர் கொண்டு வந்தார். வெள்ளி, பீங்கான், கண்ணாடி, பிளாஸ்டிக், மண் குவளை என விலை உயர்ந்தவை, வேலைப்பாடுகள் நிறைந்தவை, சாதாரணமானவை என பலவித கோப்பைகளில் தேநீர் இருந்தது. "ஊ எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்" என்றார் ஆசிரியர். யார் எந்தக் கோப்பையை எடுப்பது என்பதில் மாணவர்களுக்குள் போட்டி இருந்தது. வெள்ளிக் கோப்பைக்கு பலர் கரங்களும் நீண்டன. தாங்கள் விரும்பிய கோப்பைகள் கிடைக்கவில்லையே என்ற ஏக்கம் சிலருக்கு எழுந்தது.

ஆசிரியர் சிரித்தார். பிறகு சொன்னார். "நீங்கள் எந்தக் கோப்பையில் பருகினாலும் ஒரே தேநீர்தான் இருக்கிறது. ஆனால், உங்களில் பலரும் விலை உயர்ந்த, அழகான கோப்பைகளை எடுக்க போட்டி போட்டீர்கள். உங்கள் அனைவருக்கும் மிகச் சிறந்த



பொருட்கள்தான் தேவைப்படுகின்றன. அதைத்தான் எதிர்பார்க்கிறீர்கள். உண்மையில் நாம் குடிப்பது தேநீரைத்தான்; கோப்பையை அல்ல. ஆனால், தேநீரைவிட கோப்பைக்கே முக்கியத்துவம் தருகிறோம்.

காலம் நம் அனைவருக்கும் ஒரேவிதமான வாழ்வைத்தான் அளித்திருக்கிறது. அனைவருக்கும் 24 மணி நேரம்தான். பணக்காரருக்கு ஒரு நேரம், ஏழைக்கு ஒரு நேரம் என்று இருப்பதில்லை. வேலை, பணம், வசதி, வாய்ப்புகள் அனைத்துமே நாம் மகிழ்ச்சியாக வாழ்வதற்குத்தான். கோப்பையின் மீதே கவனம் வைப்பவர்கள், தேநீரின் சுவையை ருசிக்க முடியாது. வெற்றிகரமாக வாழ்வதைவிட மகிழ்ச்சிகரமாக வாழ்வதே முக்கியம். வாழ்வை ரசித்து உற்சாகமாக இருங்கள்."

வாழ்க்கைப் பாடத்தை அனைவரும் ஆசிரியரிடம் கற்றுக்கொண்டனர்.

முடிவுகள் எடுக்க இந்த வாசகம் எனக்கு உதவியது" என்று ஸ்டீவ் ஜாப்ஸ் தன் வெற்றி ரகசியத்தைப் பகிர்ந்துகொண்டார்.

எதையும், 'நாளைக்குப் பார்த்துக் கொள்ளலாம்'

என்று நினைக்கக்கூடாது. 'நாளை' என்பதும், 'இல்லை' என்பதும் ஒரே பதில்தான். சின்னச்சின்ன விஷயங்களில் துவங்கி, வாழ்வின் முக்கியமான விஷயங்களைக்கூட எளிதாகத் தள்ளிப் போட்டுவிடுகிறோம். அப்படி நாம் முடிக்காது விட்ட விஷயங்களைத் தொகுத்தால், இன்னொரு ஆயுள் இருந்தாலும் போதாது. இப்படி ஒரு வேலையைத் தள்ளி வைக்கும் முன்பு, நாம் யோசிக்க வேண்டிய ஒரேயொரு விஷயம் உண்டு.

'தள்ளிப்போடுகிற வேலையைவிட, அந்த நேரத்தில் வேறு என்ன முக்கியமான வேலையைச் செய்கிறோம்?' இந்தக் கேள்விக்கு நிறைவான பதில் கிடைத்தால் மட்டுமே ஒரு வேலையைத் தள்ளிப்போடுவதில் குறைந்தபட்ச நியாயம் உண்டு.

நன்றே செய்வோம்... அதை இன்றே செய்வோம். ●





# கூட்டிலிருந்து

## ஏவல் உட்கார்!

கிடைப்பதில் திருப்தி அடைந்து விடுபவர்கள், அதன்பின் விரும்பியதைத் தேடிச் செல்வதில்லை. இிருக்கும் வேலை அல்லது செய்யும் எளிய தொழிலில் 'இதுவே போதும்' என சொகுசு காண்பவர்கள், அப்படியே வாழ்ந்து முடித்துவிடுகிறார்கள். தினம் தினம் ஒரே மாதிரி செல்லும் வாழ்க்கை பழகிப் போகும். இருக்கும் சூழல், பழகும் மனிதர்கள், செய்யும் வேலை என எல்லாவற்றிலும் 'இதுதான் நமக்கு சால்வதம்' என நிறைவு காண்பவர்கள் வளர்ச்சி பெறுவதில்லை. கனவுகளை சாத்தியமாக்க, சொகுசுக் கூட்டிலிருந்து வெளியில் வருவதுதான் ஒரே வழி!

அதற்கு என்ன செய்ய வேண்டும்?

புதிதாக எதையும் செய்யும்போது சிலருக்கு பயம் வரும். பலருக்கு உற்சாகம் பிறக்கும். வழக்கத்திலிருந்து மாறாக எதையும் செய்வதுதான், ஒரே மாதிரியான செக்கு மாடு சிந்தனை மற்றும் வாழ்விலிருந்து வெளியேறி வருவதற்கான முதல் படி. அதை உணவிலிருந்தே துவங்கலாம். இதுவரை வாங்காத காய்கறிகளை இந்த வாரம் வாங்கி வாருங்கள். அவற்றை எப்படி சமைப்பது, ருசி எப்படி இருக்கும் என எதுவும் தெரியாவிட்டாலும் பரவாயில்லை. வழக்கத்திலிருந்து மாறி புதிதாக முயற்சி செய்யுங்கள்.

தினசரி நடைமுறைகளை எந்திரம் போல செய்யாமல் மாற்றம் தேடுங்கள். எதிரில் வரும் முதியவரை, ஆஸீஸில் இருக்கும் செக்யூரிட்டியை, சக ஊழியர்களைப் பார்த்து புன்னகை செய்யுங்கள். அறிமுகமான நபர்களிடம் அக்கறையோடு நலம் விசாரியுங்கள். எங்காவது கண்ணாடியில் உங்களைப் பார்க்க நேர்ந்தாலும் புன்னகை புரியுங்கள்.

எப்போதும் இளையராஜா பாடலே கேட்பவரா நீங்கள்?

இப்போது ஏ.ஆர்.ரஹ்மான் பாட்டு கேளுங்கள். ரஹ்மான் பாட்டு கேட்பதாக இருந்தால் அளிசுத் பாட்டைக் கேளுங்கள். மெல்லிசைதான் உங்களுக்குப் பிடிக்கும் என்றால், திடீரென பாப், ஜாஸ் என மேற்கத்திய அதிரடி பாட்டு கேளுங்கள். 'நீங்கள் இப்படித்தான், உங்கள் ரசனை இதுதான்' என எவரையும் தீர்மானிக்க அனுமதிக்காதீர்கள்.

புத்தக விஷயத்திலும் இப்படி உங்கள் ரசனை தனித்துவமாக இருக்கட்டும். ஒரே மாதிரி படிக்காமல், திடீரென ஆங்கிலப் புத்தகம், யாரும் கேள்விப்படாத ஒரு எழுத்தாளரின் புத்தகம் என நீங்கள் எப்போதும் படிக்காத படைப்புகளைக் கையில் வைத்துக்கொண்டு எல்லோரையும் குழப்பங்கள்.

சண்டைக் காட்சிகள் நிறைந்த படங்கள் பார்ப்பதுதான் உங்கள் விருப்பமா? ஒரு மாறுதலுக்காக ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கு முந்தைய கறுப்பு வெள்ளை கண்ணீர்க் காவியத்தை அமைதியாக அமர்ந்து ரசித்துக் காணுங்கள். எல்லோரும் உங்களை விநோதமாகப் பார்க்கலாம், பரவாயில்லை!



எப்போதும் ஆபீஸுக்கு மோட்டார் சைக்கிளில் செல்வீர்களா? ஒருநாள் திடீரென அதற்கு பதிலாக பஸ்ஸில் போங்கள். இன்னொரு நாள் சைக்கிளில் போங்கள். எப்போதும் போகும் சாலைக்கு பதிலாக வேறு சாலை வழியாகச் செல்லுங்கள்.

தினமும் அதிகாலையில் செய்தித்தாள் படித்தும், நியூஸ் சேனல்கள் பார்த்தும் செய்திகளை அறிந்துகொள்பவரா நீங்கள்? ஒரு மாறுதலுக்கு ஒரு நாள் முழுக்க இதைச் செய்யாதீர்கள். 'ஒரு நாள் செய்திகளை அறிந்து கொள்ளாதது' உங்கள் வாழ்க்கையில் எப்படிப்பட்ட மாற்றத்தை ஏற்படுத்துகிறது என கவனியுங்கள். இப்படி வழக்கமாகச் செய்யும் சில பழக்கங்களுக்கு அவ்வப்போது பிரேக் விட்டுப் பாருங்கள்.

ஆபீஸிலும், நட்பு வட்டத்திலும், உறவுகள் மத்தியிலும் சிலருடன் மட்டும்தான் நீங்கள் நெருக்கமாகப் பேசுகிறீர்கள். மற்றவர்களிடம் வெறுமனே நலம் விசாரிப்பதோடு சரி என்றால், அந்த நடைமுறையை மாற்றுங்கள். புதிய நண்பர்கள், உறவினர்களிடம் தேடிச் சென்று பேசுங்கள். புதுப்புது விஷயங்களின் அறிமுகம் உங்களுக்குக் கிடைக்கலாம். நட்பு வட்டமும் உறவு வட்டமும் பெருகும்போது, புதிய வாய்ப்புகளுக்கான பாதைகள் திறக்கலாம்.

வார இறுதி நாட்களில் ஷாப்பிங், டி.வி பார்ப்பது, நண்பர்களுடன் அரட்டை என உங்கள் நேரம் செலவாகுமா? அதை உடனடியாக மாற்றுங்கள். திடீரென ஏதேனும் ஒரு தன்னார்வக் குழுவோடு இணைந்து சேவை செய்யுங்கள்; எங்காவது நடைபெறும் ஆளுமைத் திறன் வகுப்புக்குப் போங்கள்; ஆலயத்தில் நடைபெறும் சொற்பொழிவைக் கேளுங்கள். புதிய உலகங்களின் தரிசனம், புதுப்புது மனிதர்களின் அறிமுகம் கிடைக்கும்.

இருக்கும் பணியிலோ, தொழிலிலோ நிறைவு பெறும் எவருக்கும் எதன்மீதும் தேடல் இருக்காது. பஸ்ஸில் பயணிக்கும்போது, வாக்கிங் செய்யும்போது, எங்காவது காத்திருக்கும்போது இசை கேட்பதும், செல்போனில் எதையாவது பார்ப்பதுமாக சுருங்கிப் போகும் மனிதர்களுக்கு புதிய அனுபவங்கள் கிடைப்பதில்லை. சுற்றிலும் இருக்கும் உலகத்தைப் பாருங்கள். அங்கு இருப்பவர்களுடன் பேசுங்கள். மற்றவர்களின் பேச்சைக் கேளுங்கள். புதிய தரிசனங்கள் கிடைக்கும்.

ஒரு விடுமுறை நாளில் வீட்டுக்குள் தேடலில் இறங்குங்கள். பல மாதங்களாக நீங்கள் பயன்படுத்தாத பொருட்கள், உட்காராத சாய்வு நாற்காலி, படிக்காத புத்தகம் என என்னென்ன இருக்கின்றன என்று பார்த்து எடுங்கள். அவற்றை தூசு தட்டி இப்போது பயன்படுத்துங்கள்.

விவாதங்கள் ஆரோக்கியமானவை. அலுவலகத்திலோ, நண்பர்கள் மத்தியிலோ நல்ல கருத்துகள் பற்றிய விவாதங்களில் இறங்குங்கள். அடுத்தவர்கள் சொல்வதே சரி என ஒதுங்கிப் போவது சரியல்ல. விவாதங்கள் பல புதிய விஷயங்களை அறிந்துகொள்ள உதவும். நமக்குள் புதிய சிந்தனைகளைக் கிளறி விடும். ஒவ்வொரு விஷயத்தையும் புதிய கண்ணோட்டத்தில் பார்க்க வைக்கும். அது நமக்கு பிரகாசமான வாய்ப்புகள் பலவற்றைக் காட்டும். அடுத்த கட்ட வளர்ச்சிக்கு இது உதவும்.



# வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 5 இதழ் 10  
மார்ச் 2021

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

ஆசிரியர்  
**த.செ.ஞானவேல்**

இதழாசிரியர்  
**வள்ளி**

வடிவமைப்பு  
**உதயா**

புத்தக ஆக்கமும் வடிவமைப்பும்:  
தரு மீடியா (பி) லிட்.,  
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

# நம்புங்கள்

## உற்சாகம் பிறக்கும்!

சர்க்கல் பார்க்கப் போனான் ஒரு திருடன். சர்க்கலில் ஒரு நிகழ்ச்சி அவனைக் கவர்ந்தது. உயரமான ஒரு இடத்தில், காட்டாயர் அளவில் இருக்கும் ஒரு வளையத்தில் நெருப்பு எரிந்து கொண்டிருந்தது.

அந்த நெருப்பு வளையத்துக்குள் ஒருவன் அனாயாசமாகப் பாய்ந்து வெளியில் வந்தான். சர்க்கல் முடிந்ததும் அவனை அழைத்தான் திருடன். “இங்கு உனக்கு எவ்வளவு வருமானம் கிடைக்கிறதோ, அதைப் போல பத்து மடங்கு தருகிறேன். இதேபோன்ற வளையத்தில் நுழைய வேண்டும். வருகிறாயா?” என்று கேட்டான்.

சர்க்கல்காரனும் ஒப்புக்கொண்டு வந்தான். அவனை அழைத்துக் கொண்டு ஒரு வீட்டிற்குப் போனான் திருடன். அந்த வீட்டின் வென்டிஸேட்டர் ஓட்டை வழியே உள்ளே சென்று பொருட்களை எடுத்துக் கொண்டு வரச் சொன்னான். அந்த வென்டிஸேட்டர் துவாரத்தின் உயரம், கிட்டத்தட்ட சர்க்கலில் இருந்த வளையத்தின் உயரத்திற்கே இருந்தது. அதே அளவில்தான் இருந்தது. என்றாலும், சர்க்கல்காரன் அதற்குள் நுழையவில்லை. தயங்கியவாறு நின்றிருந்தான்.

“ஏன் தயங்குகிறாய்” என்று திருடன் கேட்டான். சர்க்கல்காரன், “என்னைத் தவறாக எடுத்துக் கொள்ளாதீர்கள். சர்க்கலில் நூற்றுக்கணக்கான பார்வையாளர்கள் என்னைச் சுற்றி இருந்து கைத்தட்டி உற்சாகப்படுத்துவார்கள். அவர்கள் தரும் உற்சாகத்திலேயே நான் அந்த வளையத்துக்குள் பாய்ந்து சென்று விடுவேன். இங்கு அப்படி இல்லை. எனவே என்னால் இந்த துவாரத்துக்குள் நுழைய முடியாது” என்றான்.

அடுத்தவர் தரும் உற்சாகத்துக்கு அவ்வளவு வலிமை உண்டு. ஆனால், நாம் எல்லோருமே பிறக்கும்போது அதிகபட்ச உற்சாகத்துடன் தான் இருக்கிறோம். வளர வளர, எதிர்மறை சிந்தனைகள் சூழ்ந்துகொண்டு அந்த உற்சாகத்தைப் பறித்துவிடுகின்றன. வாகனத்தில் பெட்ரோல் தீர்ந்ததும் மீண்டும் பெட்ரோல் நிரப்புவது போல, மனதில் சோர்வு எழும்போது உடனே உற்சாகத்தை நிரப்ப வேண்டும். அதற்கு சில வழிகள்:

● கடந்த காலத் தவறுகளிலிருந்து கற்றுக்கொண்டு, உங்கள் அணுகுமுறையை மாற்றுவீர்கள். இதேபோல, மற்றவர்களின் தவறுகளிலிருந்தும் பாடம் கற்கலாம்.



● வாழ்க்கையில் எங்காவது தேங்கி நிற்கிறீர்களா, எந்த முயற்சியையாவது கைவிடுகிறீர்களா, எது உங்களுக்குக் கைகூடுகிறது, எந்த செயலையாவது செய்வதற்கு சரியான தருணத்துக்காகக் காத்திருக்கிறீர்களா, ஆர்வமே இல்லாவிட்டாலும் வேறு வழியின்றி சில செயல்களைச் செய்கிறீர்களா இப்படி உங்களை நோக்கிக் கேள்விகள் கேளுங்கள். வாழ்வின் அர்த்தம் புரியும்.



● 'இந்த விஷயங்கள் இருந்தால், இன்று என் வாழ்க்கையே வேறுமாதிரியாக மாறியிருக்கும்' என நீங்கள் நினைக்கும் விஷயங்கள் எவை? அவற்றை அடைவதற்குத் திட்டமிடுங்கள்.

● முன்னேற்றம் மற்றும் வளர்ச்சியைத் தேடியே உங்கள் சக்தி, நேரம், முயற்சி எல்லாம் செலவாகிறதா? அல்லது எப்போதும் ஏதாவது பிரச்சனைகளில் சிக்கி, அவற்றிலிருந்து மீள்வதே வாழ்க்கையாக இருக்கிறதா? இரண்டாவது விஷயம்தான் நடக்கிறது என்றால், அதை உடனே மாற்றுங்கள்.

● நினைத்தது போல நடக்காத ஒரு விஷயத்தை நினைத்துக் கவலைப்பட வேண்டாம். 'இனி நடப்பவை நல்லவையாக இருக்கட்டும்' என்ற நினைப்பே எப்போதும் வேண்டும்.

● தடைகளைத் தாண்டி முன்னேறுவதற்கு என்ன பழக்கங்கள் தேவை, எப்படிப்பட்ட ஒழுக்கம் வேண்டும், என்ன திறமைகள் தேவைப்படும் என்றெல்லாம் திட்டமிட்டு செயல்படுங்கள்.

● உங்கள் இலக்கை நோக்கி எப்படிப் பயணம் செய்கிறீர்கள் என்று யோசித்துப் பாருங்கள். அதில் தேவைப்படும் முன்னேற்றங்களை அடையுங்கள். சின்னச்சின்ன வெற்றிகளையும் கொண்டாடுங்கள்.

● எதிர்மறையாகப் பேசி உங்களுக்குள் தாழ்வு மனப்பான்மையை ஏற்படுத்தும் மனிதர்களிடமிருந்து விலகியிருங்கள். உங்களுக்கு நம்பிக்கையை ஏற்படுத்தும், பாதுகாப்பான உணர்வைத் தரும், உற்சாகமான மனிதர்களின் நெருக்கத்தைப் பெறுங்கள்.

● நீங்கள் எந்தத் துறையில் இருந்தாலும், அதுபற்றி தினமும் பத்து நிமிடங்களாவது படியுங்கள். அந்தத் துறையில் நிகழும் முன்னேற்றங்கள், மாற்றங்களை அறிந்துகொள்ளுங்கள். மற்றவர்களைவிட அதிகமாகக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் துறையில் சாதித்தவர்கள் பற்றிப் படித்துப் பாருங்கள்.

● உங்கள் மீது அக்கறை காட்டும் மனிதர்களிடம், உங்கள் இலக்கு குறித்து பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள். எப்போது முயற்சியைக் கைவிடுவது, எவ்வளவு காலம் தொடர்ந்து முயற்சி செய்வது என்பதைப் பற்றி

தெளிவுடன் இருங்கள்.

● நீங்கள் விரும்பும் சில விஷயங்களைச் செய்வதற்காக, விருப்பமே இல்லாத பல செயல்களை 'முடியாது' என மறுக்க வேண்டியிருக்கும். எதைச் செய்வது, எதை மறுப்பது என்ற தெளிவுடன் இருங்கள்.

● எதை நினைத்தால் உங்களுக்கு அச்சமாக இருக்கிறது? அந்த அச்சத்தை வெற்றி கொள்ளுங்கள். அதுதான் உங்களை உற்சாகமாக முன்னேற வைக்கும்.

● எந்த வாய்ப்பையும் வசப்படுத்துவதற்குத் தயாராக இருங்கள். வாய்ப்புகளே கிடைக்காமல் போனால், அவற்றை உருவாக்கவும் தயங்காதீர்கள்.

● சில சூழல்களில் உங்களால் உண்மையாக நடக்க முடியாமல் போகலாம். ஆனாலும், உங்கள் மனதுக்கு உண்மையாக இருங்கள்.

● நீங்கள் எந்த வேலையைச் செய்தாலும், அதை மகிழ்ச்சியுடன் செய்யுங்கள். உற்சாகமாக இயங்குங்கள். நகைச்சுவையாகப் பேசுங்கள். சுற்றி இருக்கும் எல்லோருக்கும் நேர்மறை உணர்வைப் பரப்புங்கள். அதுவே உங்களை வாழ்வில் உன்னதமான உயரத்துக்குக் கொண்டு செல்லும்.

● எல்லோருக்கும் ஏதோ ஒரு சூழலில் மன உளைச்சல் ஏற்படும். அதைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். தவறுகளோ, பின்னடைவுகளோ ஏற்படும்போது, அதற்குப் பொறுப்பேற்றுக் கொள்ளுங்கள். உங்களைச் சூழ்ந்திருக்கும் எல்லா பிரச்சனைகளையும் ஒரே நாளில் தீர்க்க நினைக்காதீர்கள். சில பிரச்சனைகள் காலப்போக்கில் தானாகவே சரியாகிவிடும். அதற்கு நேரம் கொடுங்கள்.

● கடினமான மனிதர்கள் வாழ்வில் அவ்வப்போது எதிர்ப்படுவார்கள். அவர்களைக் கையாளக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள். இணக்கமாகவும் உற்சாகமாகவும் உழைக்கும் சூழலை உங்களைச் சுற்றி உருவாக்குங்கள்.

● வருமானத்துக்காக பல வேலைகளை நீங்கள் செய்யலாம். ஆனால், உங்கள் மனம் விரும்பும் ஏதோ ஒரு வேலையை ஒரு நாளில் சில நிமிடங்களாவது செய்யுங்கள். மற்ற வேலைகளை உற்சாகத்துடன் செய்வதற்கு அது உந்துதலாக இருக்கும்.

● 'இது இப்படித்தான் இருக்கும்' என்று எதைப் பற்றியும் முடிவு செய்யாதீர்கள். 'இதை ஏன் மாற்றக்கூடாது' என்று கேள்விகள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள்.

● வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதிலும் உங்களுக்கு உதவும் ஒரு வழிகாட்டியைத் தேடுங்கள். அவர்களின் வழிகாட்டுதலில் வலிமை பெறுங்கள். ●

# உற்சாகம் நிலைக்கும் !

ஒரு நாட்டுக்கு புகழ்பெற்ற ஞானி ஒருவர் வந்திருந்தார். அவரை வரவேற்று, அவரது குழுவினர் தங்குவதற்கு ஏற்பாடுகள் செய்துகொடுத்தான் மன்னன். வரவேற்புகள் முடிந்தபிறகு அவரைத் தனியாகச் சென்று பார்த்து வணங்கிய மன்னன், தனது பிரச்சனையைச் சொன்னான். “மன அழுத்தத்தில் தவிக்கிறேன். என்னால் நிம்மதியாக இருக்க முடியவில்லை” என்பதுதான் அவன் சொன்ன பிரச்சனை.

“ஏன் உனக்கு அப்படி ஒரு நினைப்பு வருகிறது? உன் கடமையை நீ சரியாகச் செய்கிறாய்தானே?” என்று ஞானி கேட்டார்.

“ஆம்... என் நாட்டுக்கு அந்நியர்கள் பகை இல்லை. யாரும் படையெடுத்து வந்து அழிப்பார்கள் என்ற அச்சம் இல்லை. எல்லோருமே வசதியாக இருப்பதால், திருடர்கள் பயம் இல்லை. நாடு வளமாக இருப்பதால், அதிக வரிகளும் விதிப்பதில்லை. முறையாக நீதி பரிபாலனம் நடக்கிறது. அதனால் மக்கள் மகிழ்ச்சியோடு வாழ்கிறார்கள்” என்றான் மன்னன்.

“இதையெல்லாம் நினைத்து நீ மகிழ்ச்சியோடு அல்லவா இருக்க வேண்டும்? உனக்கு ஏன் மன அழுத்தம்?” என்று ஞானி திரும்பவும் கேட்டார். “அதுதான் எனக்கும் புரியவில்லை. இந்த அரசு பதவியில் எனக்கு அமைதியும் நிம்மதியும் கிடைக்கவில்லை” என்றான்.

“அப்படியானால் ஒன்று செய்! உன் நாட்டை என்னிடம் கொடுத்து விடு” என்றார் ஞானி. தயக்கமே இல்லாமல், “எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்” என்றான் மன்னன்.

“நாட்டை என்னிடம் கொடுத்துவிட்டு நீ என்ன செய்வாய்?” என்றார் ஞானி.

“நான் எங்காவது கண் காணாத தூர தேசத்துக்குப் போய் ஏதாவது வேலை செய்து பிழைத்துக்கொள்கிறேன்” என்றான் மன்னன்.

ஞானி சிரித்தார். “எங்கோ தெரியாத இடத்தில், பழக்கமில்லாத வேலையைச் செய்வதைவிட என்னிடமே வேலை செய். உனக்குத் தெரிந்த ஒரே வேலை, நாட்டை ஆட்சி செய்வது. அதையே செய்! என் பிரதிநிதியாக இருந்து இன்றுமுதல் நீ இந்த நாட்டை ஆட்சி செய். நான் பிறகு வந்து பார்க்கிறேன்” என்றார் ஞானி. “சரி” என்றான் மன்னன்.

சில ஆண்டுகளுக்குப் பிறகு ஞானி திரும்பவும் அந்த நாட்டுக்கு வந்தார். மன்னன் இப்போது மகிழ்ச்சியாகக் காணப்பட்டான். அவரை வரவேற்று உபசரித்தவன், நாட்டின் கணக்கு வழக்குகளை எல்லாம் எடுத்து அவரிடம் நீட்டினான். “அது கிடக்கட்டும்” என்ற ஞானி, “நீ இப்போது எப்படி இருக்கிறாய்?” என்று கேட்டார். “நிம்மதியாகவும் உற்சாகமாகவும் இருக்கிறேன்” என்றான் மன்னன்.

“முன்பு நீ செய்த பணிகளுக்கும், இப்போது செய்யும் பணிகளுக்கும் வித்தியாசம் இருக்கிறதா?”

“இல்லை!”

“முன்பு ஏன் மன அழுத்தத்துடன் இருந்தாய்... இப்போது எப்படி நிம்மதியாக இருக்கிறாய்?” ஞானி கேட்டதும், விழித்தான் மன்னன்.

ஞானி சொன்னார். “அப்போது நீ, ‘இது என்னுடையது’ என்று எண்ணினாய். இப்போது, ‘இது என்னுடையது இல்லை. நான் இங்கு வெறும் பிரதிநிதிதான்’ என்று எண்ணுகிறாய். அந்த மனம்தான் அனைத்துக்கும் அடிப்படை. நான் என்ற எண்ணம் வரும்போது, அத்தனை துயரங்களும் சூழ்ந்து கொண்டுவரும். ‘எதுவும் எனதல்ல, எனக்குக் கொடுக்கப்பட்டது’ என்று உணர்ந்தால் உற்சாகமே நிலைக்கும்.” ●





**CULTURE CLUB**

**KIDS MATCHING DHOTI & SHIRT**





# Adjust

வேட்டியுடன்  
மேட்சிங் சர்ட் !!!

எல்லா ஹிப் சைசுக்கும்  
பொருத்தமாய் ராம்ராஜ்  
Adjustable வேட்டிகள்...

Size' ஆ பாருங்க!!! Adjust பண்ணுங்க!!!



# GENXT

MATCHING  
ADJUSTABLE POCKET DHOTIS & SHIRTS



**COTTON**



# ANTI-VIRAL DHOTIS • SHIRTS



**99.94%\* EFFECTIVE AGAINST VIRUS**

Brought to you in India by 

\*HealthGuard is effective when applied as directed tested strain: H1N1, as per ISO 18184

தாய்நீக  
அம்சஞ்சுள் துயுஞ்சு  
ராமுராஜு  
பஞ்சகச்சு வேட்டிகுள்

# ACHARYA

பஞ்சகச்சு வேட்டிகுள்



9+5, 10+6 ருரடிமுடாகவுமு கிடைக்குமு.



## பிரச்சனைகள் தரும் உற்சாகம்!

கடவுளிடம் ஒரு விவசாயி கடுமையாகச் சண்டைக்குப் போனான்... “உன்னால் எங்கள் வாழ்க்கையே பிரச்சனையாக இருக்கிறது. உனக்குப் பயிர்களைப் பற்றி என்ன தெரியும்? நீ நினைத்தபோது மழையை அனுப்புகிறாய். தேவையில்லாத நேரத்தில் வெயிலால் கொளுத்துகிறாய். தப்பான சமயத்தில் காற்றை வீசுகிறாய். இதனால் எங்களுக்கு எவ்வளவு நஷ்டம் தெரியுமா? இந்த வேலைகளை எங்களிடம் ஒப்படைத்தால் நாங்கள் ஒழுங்காகச் செய்வோம்” என்றான்.

கடவுள் சிரித்தார். “அப்படியா? சரி! இனிமேல் வெளிச்சம், மழை, காற்று எல்லாம் உன் கட்டுப்பாட்டிலேயே இருக்கட்டும்” என்று வரம் கொடுத்துவிட்டு மறைந்தார்.

விவசாயிக்கு சந்தோஷம் பிடிபடவில்லை. அடுத்த விதைப்பிற்கான பருவத்தில் தன் திறமையை நிரூபித்துக் காட்டத் தயாரானான்.

“மழையே... பெய்!” என்றான். வானம் இருண்டு மழை பெய்தது. நிறுத்தச் சொன்னபோது மழை நின்றது. ஈரமான நிலத்தை உழுதான். தேவையான வேகத்தில் காற்றை வீசச் செய்து, விதையைத் தூவினான். விதைகள் செழிப்பாக வளர்ந்தன.

இப்படி மழை, வெயில், காற்று எல்லாமே அவன் சொன்ன பேச்சைக் கேட்டன. நெல் பயிர் பச்சைப் பச்சேல் என வளர்ந்தது. வயல்வெளியைப் பார்க்கவே மிகவும் அழகாக இருந்தது.

அறுவடைக் காலமும் வந்தது. விவசாயி ஒரு கதிரை அறுத்தான். அதனை உதிர்த்துத் திறந்து பார்த்தான். அதிர்ந்தான். நெல்மணியின்

உள்ளே அரிசியைக் காணவில்லை. மிகச் சிறிய பதர்தான் இருந்தது. அடுத்தது, அதற்கு அடுத்தது என்று ஒவ்வொரு தானியக்கதிராக அறுத்து எடுத்து உதிர்த்துப் பார்த்தால் ஒன்றிலுமே தானியம் இல்லை.

“கடவுளே!” என்று கோபத்தோடு கூப்பிட்டான். கடவுள் வந்தார். “மழை, வெயில், காற்று எல்லாவற்றையுமே மிகச் சரியான விகிதங்களில்தானே பயன்படுத்தினேன்! ஆனாலும், பயிர்கள் பாழாகிவிட்டதே, ஏன்?” எனக் கேட்டான்.

கடவுள் புன்னகைத்தார். “என் கட்டுப்பாட்டில் இருந்தபோது காற்று வேகமாக வீசும். அப்போது பயிர்களெல்லாம், அம்மாவை இறுக்கிக்கொள்ளும் குழந்தைகளைப் போல பூமிக்குள் தங்கள் வேர்களை மிக ஆழமாக அனுப்பிப் பிடித்துக்கொள்ளும். மழை குறைந்தால், தண்ணீரைத் தேடி வேர்களை நாலா பக்கமும் அனுப்பும். போராட்டம் இருந்தால்தான் தாவரங்கள் தங்களைப் பாதுகாத்துக்கொண்டு, வலுவாக வளரும். எல்லாவற்றையுமே வசதியாக அமைத்துக் கொடுத்ததில் உன் பயிர்களுக்கு சோம்பேறித்தனம் வந்து விட்டது. தளதள வென்று வளர்ந்ததே தவிர, ஆரோக்கியமான தானியங்களைக் கொடுக்க அவற்றிற்குத் தெரியவில்லை” என்றான்.

விவசாயிக்கு உண்மை உறைத்தது. “மன்னித்துவிடு கடவுளே! உன் மழையையும் காற்றையும் நீயே வைத்துக் கொள்” என்று கடவுளிடமே அவற்றைத் திருப்பித் தந்து விட்டான்.

பிரச்சனைகள் உங்களைப் போட்டு அழுத்தும்போதுதான், உங்களின் திறமை அதிகரிக்கும். ‘இருட்டு’ என்று ஒரு பிரச்சனை இருந்ததால்தான் மின்விளக்கு கண்டுபிடிக்கப்பட்டது. ‘பயணம்’ என்பது பிரச்சனையானபோதுதான் வாகனம் உருவானது. பிரச்சனைகளே இல்லாவிட்டால், நம் மூளையின் திறனை எவ்வாறு அறிவது?

எதிர்பாராத திருப்பங்கள்தான் நம் வாழ்க்கையை உற்சாகமாக மாற்றும். ●



தொடர்ந்து வரும் தோல்விகளை உற்சாகமாகக் கடந்து செல்பவர்களை வெற்றிகரமான மனிதர்களாக மாறுகிறார்கள்.

- வின்ஸ்டன் சர்ச்சில்

குழந்தைப் பருவத்தின் உற்சாகத்தைத் துளியும் இழக்காமல் முதுமை வரை வாழ்க்கையில் வைத்திருப்பவர்களே ஜெயிக்கிறார்கள்.

- ஆல்டாஸ் ஹக்ஸ்லி

உற்சாகம் இல்லாமல் மகத்தான சாதனைகள் எதுவுமே நிகழ்வதில்லை.

- ரால்ஃப் வால்டோ எமர்சன்

ஈர விறகில் நெருப்பு எரியாது. ஆர்வம் இல்லாத மனதில் உற்சாகம் பிறக்காது. கடினமான வேலையையும் இனிமையாக்கும் சக்தி, உற்சாகத்துக்கு உண்டு.

- ஜேம்ஸ் பால்ட்வின்

சுமாராக எல்லோரும் செய்யும் வேலையை ஒருவர் சூப்பராகச் செய்கிறார் என்றால், அவருக்குள் உற்சாகம் இருக்கிறது என அர்த்தம்.

- நார்மன் வின்சென்ட் பீல்



கற்பனைத் திறன், ஊக்கம், முயற்சி எல்லாம் கலந்ததே உற்சாகம்.

- போ பென்னெட்

முதுமை அடையும்போது எல்லோரும் முகமும் சருமமும் சுருக்கம் அடையும். உற்சாகத்தை இழப்பவர்களுக்கு மனமும் சுருங்கிவிடும்.

- சாமுவேல் உல்மேன்

சிலர் சில மணி நேரத்துக்கு உற்சாகமாக இருப்பார்கள்; சிலர் சிலநாட்கள் உற்சாகமாக இருப்பார்கள்; சிலர் ஆண்டு முழுக்க உற்சாகமாக இருப்பார்கள். அவர்களே சாதனை மனிதர் ஆகிறார்கள்.

- எட்வர்டு பட்லர்

வெற்றியின் உண்மையான ரகசியம், உற்சாக உழைப்பதான்.

- வால்டர் கிறிஸ்லர்

சாதாரண செயல்களையும் உற்சாகத்துடன் செய்யும்போது, அவை சாதனைகள் ஆகும்.

- காலெட்



உற்சாகம் உங்களின் வழித்துணையாக இருந்தால், யாரும் இதுவரை போகாத பாதையில்லகூட துணிச்சலுடன் தனியாகப் பயணம் செய்யலாம்.

- லோரெட்டா யங்

உங்கள் குழந்தைக்கு ஒற்றைப் பரிசு மட்டுமே தரமுடியும் என்றால், நீங்கள் கொடுக்க வேண்டியது 'உற்சாகம்' மட்டுமே!

- ப்ரூஸ் பாட்டன்

வாழ்வில் எல்லாவற்றையும்விட முக்கியமானது உற்சாகம். அதை இழக்காதீர்கள்.

- டென்னஸ் வில்லியம்ஸ்

அறிவு மின்சாரம் போன்றது என்றால், அதை இயக்கும் கவிட்ச் உற்சாகம்தான்.

- ஸ்டீவ் ட்ரோக்

எல்லையற்ற உற்சாகத்துடன் எந்த செயலைத் தொடங்கினாலும், அதை வெற்றிகரமாக முடிக்க முடியும்.

- சார்லஸ் ஷ்வாப்

நம்பிக்கை வைப்பதும் உற்சாகத்துடன் இருப்பதுமே இந்த வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகிறது.

- ஆலிவர் ஹோம்ஸ்



இந்த உலகைச் சுழலச் செய்வது உற்சாகம்தான்.

- ஆர்தர் பால்ஃபர்

இந்த உலகில் எல்லா முன்னேற்றங்களும், கண்டுபிடிப்புகளும், சாதனைகளும், உற்சாகம் மிக்க மனிதர்களால் நிகழ்த்தப்பட்டவைதான்.

- ஆரிசன் மார்டென்

உற்சாகம் என்பது தொற்றுநோயை விட வேகமாகப் பரவக்கூடியது. அதைப் பரப்பும் மனிதராக நீங்கள் இருங்கள்.

- ஜூஸன் ராபின்

உங்கள் கனவுகள் குறித்து உற்சாகமும் பரவசமும் அடையுங்கள். அது காட்டுத் தீ போல பரவி உங்களை வழிநடத்தும்.

- டெனிஸ் வெயிட்லி

தளராத மனமும் உறுதியான முயற்சியும் மாறாத உற்சாகமும் எதையும் சாதிக்க வைக்கும் குணங்கள்.

- டேல் கார்டென்கி

தான் செய்யும் எந்த வேலையிலும் உற்சாகமாக ஈடுபடும் ஒருவர், எதைக் கண்டும் பயப்படத் தேவையில்லை.

- சாமுவேல் கோல்டுவின்

நட்பு, அன்பு, ஆரோக்கியம், உற்சாகம், சக்தி, மகிழ்ச்சி ஆகியவையே நம் வாழ்வை அர்த்தமுள்ளதாக ஆக்குகின்றன.

- டெனிஸ் ஆஸ்டின்

மற்றவர்களின் எதிர்மறைப்பேச்சு, உங்களுக்குள் இருக்கும் உற்சாக தீபத்தை அணைத்துவிடாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள்.

- ஜாக்ஸன் ப்ரெளன்

அர்த்தமுள்ள ஒரு வேலையை உற்சாகத்துடன் செய்தால், அதுவே உங்கள் இலக்காக மாறுகிறது.

- ஃபிராங்க் டைகர்

கோபமும் உற்சாகமும் கலந்தால் வேகம் பிறக்கும். உற்சாகம் இல்லாத மனதில் கோபம் மட்டுமே இருந்தால், அது மன அழுத்தத்தில் முடியும்.

- எல்வன் ரைட்

நேற்றைய நினைவிலும், நாளைய கனவிலும் வாழாதீர்கள். இந்த நாளில் உற்சாகம், ஆற்றல் மற்றும் ஆர்வத்துடன் வாழுங்கள். இன்றை நன்றே வாழ்வதுதான், நாளைய நாளை உற்சாகத்துடன் எதிர்கொள்ள உதவும்.

- வில்லியம் ஆஸ்லர்

என் உற்சாகத்தை எல்லோருக்கும் பகிர்ந்து கொடுப்பதுதான், நான் செய்வதில் மிகச் சிறந்த பணி என கருதுகிறேன்.

- பில் கேட்ஸ்

கடந்த காலத்தைத் திரும்பிப் பார்க்காதீர்கள். எல்லையற்ற சக்தியுடன், எல்லையற்ற உற்சாகத்துடன், எல்லையற்ற துணிச்சலுடன், எல்லையற்ற பொறுமையுடன் முன்னேறிச் செல்லுங்கள். கடினமான காரியத்தையும் எளிதில் முடிக்கலாம்.

- சுவாமி விவேகானந்தர்

எல்லோருக்கும் உற்சாகத்தைப் பரப்பும் மனிதராக மாறுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கையும் அப்படி மாறும். ஏனெனில், ஈரமான தீப்பெட்டியைப் பற்ற வைக்க முடியாது.

- யாரோ



# வாழ்வில் உற்சாகத்தை நிரந்தரமாக்குங்கள்!



**நா**ம் தினசரி வாழ்க்கையை எப்படி வாழ்கிறோம் என்பதற்கும், நமது ஆரோக்கியத்துக்கும் உற்சாகத்துக்கும் நெருங்கிய தொடர்பு இருக்கிறது. சில விஷயங்களைத் தவிர்த்தால், நமக்கு மகிழ்ச்சியும் ஆரோக்கியமும் நிரந்தரமாகக் கிடைக்கும் என்பது நிச்சயம். அவை:

## கவலை சுமக்க வேண்டாம்:



மகிழ்ச்சியான வாழ்க்கையின் நிரந்தர ஸ்டீடு பிரேக்கர், கவலை! கடந்த காலம் பற்றியும், எதிர் காலம் பற்றியும் கவலைப்பட்டு, நிகழ்கால நிம்மதியை பலரும் தொலைக்கிறார்கள். கடந்த காலத்தை நாம் என்ன நினைத்தாலும் மாற்ற முடியாது. அந்த வல்லமை யாருக்கும் இல்லை. எதிர்கால நிகழ்வுகள் எல்லாமே கற்பனையானவை. 'இப்படி நடக்குமோ?', 'அப்படி ஆகி விடுமோ!' என கற்பனை செய்து ஏன் பயப்பட வேண்டும்? வேலை டென்ஷன், வீட்டுக்கடன், குழந்தைகளின் படிப்பு, பெற்றோர் உடல்நிலை என கவலைப்பட ஆயிரம் விஷயங்கள் ஒவ்வொருவருக்கும் இருக்கலாம். ஆனால், கவலைப்படுவதால் பிரச்சனைகள் தீர்ப் போவதில்லை. பாசிட்டிவாக யோசித்தால் நல்ல தீர்வுகள் கிடைக்கும். மனதிலும் உற்சாகம் நிலைக்கும்.

## பழி வாங்கும் நினைப்பு வேண்டாம்:

மனதுக்குள் பழி வாங்கும் உணர்வைச் சுமப்பது, ஓர் அட்டைப்பூச்சியை உடலில் ஏற்றிக் கொள்வது போல! அட்டை ரத்தத்தை உறிஞ்சுவது போல, பழி வாங்கும் உணர்வு உங்கள் சந்தோஷத்தை ஒட்டுமொத்தமாக உறிஞ்சி விடும்.



உங்களது துயரத்துக்கு, உங்களுக்கு நேர்ந்த ஒரு பிரச்சனைக்கு, உங்களது இழப்புக்கு இன்னொருவர் காரணம் என நீங்கள் ஆத்திரம் கொள்வது சரியே! ஆனால் அந்த ஆத்திரம் உங்களை இன்னும் துயரத்தில், இன்னும் பிரச்சனையில், இன்னும் இழப்பில் தள்ளி விடும். துயரத்தில் மூழ்கினால், நீங்கள் 'பாதிக்கப்பட்டவர்'

ஆகி விடுகிறீர்கள். 'பாதிக்கப்பட்டவர்' சந்தோஷமாக இருக்க முடியுமா? மன்னிப்பில்தான் சந்தோஷத்தின் பாதை திறக்கிறது. எல்லாவற்றையும் மன்னித்து, மறந்து, சந்தோஷத்தை வசப்படுத்துங்கள்.

## சுய இரக்கம் வேண்டாம்:



அடுத்தவர்மீது பழி சுமத்துவதற்கும், உங்களை நீங்களே பழித்து சுய இரக்கம் கொள்வதற்கும் ஒரே ஒரு வித்தியாசம்தான் இருக்கிறது. சுய இரக்கம் ஏற்படும்போது, பாதிப்பு உங்களுக்கு இரண்டு மடங்கு ஆகி விடும். நினைப்பதான் உங்கள் மனதை ஆள்கிறது. உங்களை பரிதாபத்துக்கு உரியவராக உங்கள் மனம் நினைக்கும்போது, உங்களுக்குள் துயரம்தான் நிரம்பி வழியும். உங்கள் பலவீனங்களை எண்ணி துக்கப்படாதீர்கள்; உங்களிடம் இருக்கும் நல்ல விஷயங்களை உள்ளே தேடுங்கள்; அவற்றுக்காக உங்களை நீங்களே பாராட்டிக் கொள்ளுங்கள். வாழ்க்கை மாறும்.

## பெரிதுபடுத்த வேண்டாம்:

ஒரு சாதாரண சண்டைக்கு பிரமாண்ட செட் போடுவதும், கனவுப் பாட்டுக்கு வெளிநாடு போவதும் சினிமாவுக்கு வேண்டுமானால் பிரமாண்டம் தரலாம். ஆனால் சாதாரண பிரச்சனையை பெரிதாக நினைத்தால், அந்தப் பிரச்சனையின் முன்பு நாம் சரணாகதி அடைவதாக அர்த்தம். வாழ்க்கையில் பிரச்சனைகளை சந்திக்காதவர் யாருமில்லை. எந்தப் பிரச்சனைக்கும் கவலைப்பட ஓர் அளவும் நேரமும் இருக்கிறது. அதைத் தாண்டி அதற்கு முக்கியத்துவம் கொடுக்காதீர்கள். 'இது அவ்வளவு மோசமான பிரச்சனையா? இதற்கு ஏதாவது



தீர்வு இருக்கிறதா? இது அப்படியே கடந்து போகட்டும் என விட்டு விடலாமா? இதிலிருந்து நான் கற்றுக்கொள்ள ஏதாவது இருக்கிறதா?’ போன்ற கேள்விகளுக்கு விடை தேடுங்கள். உங்களுக்கு உற்சாகம் கிடைத்து விடும்.

### எதிர்பாராத சூழலில் முடங்கிவிடாதீர்கள்:



எதிர்பாராத விஷயங்கள் எதிர்பாராத நேரத்தில் நடப்பதுதான் வாழ்வின் சுவாரசியம். நாம் விரும்பாத விஷயங்கள்தான் பெரும்பாலும் நிகழும். நாம் விரும்பும் விஷயம் எப்போதோ அரிதாகத்தான் நிகழும். விரும்பாத, எதிர்பாராத விஷயங்கள் நடக்கும்போது முடங்குவது என்றால், வாழ்வின் பெரும்பாலான நேரங்களில் மூலையில் முடங்கிக் கிடக்க வேண்டும். சாகசங்கள் நிறைந்த சுற்றுலாவே மகிழ்ச்சி தரும். மற்றவை சராசரி பயணங்கள் போலவே ஆகும். வாழ்க்கையை சாகசம் நிறைந்த சுற்றுலா போல நினைப்புகள்.

### தியாகி ஆக நினைக்காதீர்கள்:

சிலர் அடுத்தவர்களுக்கு உதவுவார்கள், தாங்கள் இழந்தாலும் பரவாயில்லை என மற்றவர்களுக்கு தங்கள் நேரத்தையும் பணத்தையும் செலவிடுவார்கள். எல்லாவற்றையும்



செய்துவிட்டு, “நான் இவ்வளவு தியாகம் செய்கிறேன். யாரும் பாராட்டுவதில்லை” எனப் புலம்புவார்கள். இங்குதான் மகிழ்ச்சி காணாமல் போகிறது. பிரதிபலனை எதிர்பார்த்து செய்வதல்ல உதவி! அதை மனநிறைவோடு மகிழ்ந்து செய்ய வேண்டும். இல்லாவிட்டால், செய்யாமல் இருப்பதே நல்லது!

### ஏதோ நடப்பதற்காகக் காத்திருக்காதீர்கள்:



‘புரொமோஷன் கிடைத்தால்தான் எனக்கு சந்தோஷம்’, ‘பையன் ஸ்டேட் ரேங்க் எடுத்தால்தான் மகிழ்ச்சி’, ‘வேலைக்குப் போகும் மனைவி அமைந்தால் ஆனந்தம்’ என ஏதோ நிகழ்ந்தால்தான் வாழ்க்கையில் மகிழ்ச்சி மலரும் என நிறைய பேர் தவறாகவே நினைக்கிறார்கள். உயர்வான விஷயங்களுக்கு ஆசைப்படுவதில் தவறில்லை. ஆனால் அவைதான் நம் மகிழ்ச்சிக்குக் காரணம் என்பது மாயை. அவை நமக்கு அந்த நேர நிறைவைத் தரலாம். ஆனால் அதன்பிறகு ‘அடுத்தது என்ன?’ என மனம் தாவ ஆரம்பித்து விடும். அதற்கு எந்த எல்லையும் கிடையாது. நம் உற்சாகத்தை இப்படிக் கற்பனைப் பொருட்களோடு சேர்த்து கட்டிப் போடக் கூடாது. அது தினம் தினம் அனுபவிக்க வேண்டிய உணர்வு. எதற்காகவும் அதைத் தள்ளிப் போடாதீர்கள்.

**அடுத்த  
இதழ்**

**வெண்மை**

**100**

**பொக்கிஷம்  
போட**

**வீட்டில்  
பாதுகாக்க**

● மிக அதிக பக்கங்கள்

● பயனுள்ள கட்டுரைகள்

● வித்தியாசமான பகுதிகள்

**வெண்மை 100வது இதழ்**

## இதற்காகவே சம்பளம்!

சார்லஸ் ஷ்வப் என்பவர் அமெரிக்காவில் மிகப் பெரிய இரும்புத் தொழிற்சாலையை உருவாக்கியவர். 150 ஆண்டுகளுக்கு முன்பே பல கோடி சம்பளம் வாங்கியவர். திறமையான நிர்வாகியாக உலகம் முழுவதும் அறியப்பட்டவர்.

“இரும்பை உருவாக்குவதில் உங்களுக்கு இருக்கும் திறமைக்காகவே இவ்வளவு சம்பளம் தருகிறார்களா?” என அவரிடம் ஒருமுறை கேட்டனர். அவர் சிரித்துக்கொண்டே இப்படி பதில் சொன்னார். “இரும்பை எவரும் உருக்கிவிடலாம். மனிதர்களை உருவாக்குவதுதான் கடினம். என் நிர்வாகத்தில் இருக்கும் மனிதர்களைப் பாராட்டி ஊக்கமும் உற்சாகமும் தருவது என் சிறப்பம்சம். அதற்காகவே எனக்கு இவ்வளவு சம்பளம் தருகிறார்கள்” என்றார்.

உற்சாகம் இருந்தால் நம்பிக்கையும் விகிதாசாரமும் பெருகும். அதுவே ஒரு நிறுவனத்தை வளரச் செய்யும். உற்சாகமே உன்னதமான முதலீடு!



## அருகில் யார்?

நள்ளிரவில் வேகமாகப் போய்க்கொண்டிருந்த கார்க் திடீரென்று நின்றது. டிரைவர் தன் பக்கத்து சீட்டில் உட்கார்ந்து தூங்கிக் கொண்டிருந்தவரை எழுப்பினார். “சார், பின்னாடி போய் உட்காருங்க. நீங்க தூங்கி வழியறதைப் பார்த்தா எனக்கும் தூக்கம் வருது” என்றார். அவர் எழுந்து பின்னால் வந்தார். பயணம் தொடர்ந்தது.

வாழ்க்கையிலும் இப்படித்தான்! பல நேரங்களில் நம் செயல்பாடுகள், நம் பக்கத்தில் இருப்பவரைப் பொறுத்தே இருக்கிறது. உற்சாகமான மனிதர்கள் அருகில் இருந்தால், அந்த உற்சாகம் நம்மையும் தொற்றிக் கொள்கிறது. சோம்பேறிகள் பக்கத்தில் இருக்கும்போது, நாமும் அப்படி ஆகிவிடுகிறோம். முன்னேற விரும்பினால் நீங்களும் யோசியுங்கள், உங்கள் பக்கத்தில் இருப்பது யார்? உற்சாகமானவரா, கறுசுறுப்பானவரா, நம்பிக்கையானவரா?

உங்களுடன் இருப்பவர், உங்களை உற்சாகப்படுத்துபவராக இருக்க வேண்டும்; அல்லது உங்களால் உற்சாகம் பெறுபவராக இருக்க வேண்டும்.



## உற்சாகம் உன்னதமாக்கும்!

எவரெஸ்ட் சிகரத்தை முதன்முதலாகத் தொட்ட மனிதர் எட்மண்ட் ஹில்லாரி. இதுவரை உலகிலேயே யாரும் செய்யாத ஒரு செயலைச் செய்து முடிப்பதற்கு அளவில்லாத உற்சாகம் தேவை. அது அவரிடம் இருந்தது. “அசாதாரணமான மனிதர்கள்தான் சாதனையாளர்களாக மாற முடியும் என்பதில்லை. இதுவரை யாரும் செய்யாத ஒரு அசாதாரணமான செயலைச் செய்ய உற்சாகத்துடன் இறங்கினால் போதும்... உங்களால் அசாதாரணமான சாதனைகளைச் செய்ய முடியும்” என்றார் எட்மண்ட் ஹில்லாரி.

## இதுவும் மாறும்!

‘எவ்வளவு மோசமான சூழ்நிலையிலும் ஒரு நேர்மறையான அம்சம் இருக்கும். அதில் கவனம் வைத்தால் ஜெயிக்கலாம்’ என்று எல்லோருக்கும் சொல்லும் மனிதர் ஒருவர் இருந்தார். வியாபாரத்தில் நல்ல வருமானம் வந்தது. அரண்மனை மாதிரி வீடு, ஐந்தாறு கார்கள், ஏராளமான நிலம், எல்லாவற்றுக்கும் வேலையாட்கள் என்று வாழ்பவர் இதைச் சொல்வதில் யாருக்கும் ஆச்சர்யம் இருக்காது. அவரிடம் பேசினாலே, யாருக்கும் உற்சாகம் தொற்றிக்கொள்ளும். தன் பள்ளிக்கால நண்பருக்கு உதவி செய்து, வெளிநாட்டு வேலைக்கு அனுப்பி வைத்தார் அந்த வியாபாரி.

ஆண்டுகள் ஓடின. வெளிநாட்டு வேலைக்குப் போன நண்பர் திரும்பி வந்தார். வியாபாரி இப்போது தொழிலில் நஷ்டமடைந்து, எல்லா சொத்துகளையும்

## இலக்கு தெரிகிறதா?

அமெரிக்காவைச் சேர்ந்த புகழ்பெற்ற நீச்சல் வீராங்கனை ஃப்ளாரன்ஸ் மே சாட்விக். தன் 31 வயதில் இங்கிலாந்து கால்வாயை நீந்திக் கடந்த முதல் பெண். அவருக்கு இன்னொரு கனவும் இருந்தது. அது, அமெரிக்காவின் கடலோளியா தீவிலிருந்து கலிபோர்னியா கரைக்கு நீந்திச் செல்வது. ஆபத்தான சுறாக்கள் வலம் வருமிந்த 26 மைல் தூரக் கடலை நீந்துவது ஆண்களுக்கே அபாயமான சாதனை.

1952ம் ஆண்டு பனி படர்ந்த ஒரு காலை நேரத்தில் நீந்தத் தொடங்கினார் சாட்விக். படகுகளில் பாதுகாப்புக்காக வந்த குழுவினர், அவ்வப்போது துப்பாக்கியால் சுட்டு சுறாக்களை விரட்டியபடி இருந்தனர். சில மணி நேரங்கள் கடந்தபிறகு திடீரென சாட்விக், “என்னால் நீந்த முடியவில்லை” என்று சொல்லி படகில் ஏறிவிட்டார். தன் திறமையில் அவருக்கு சந்தேகம் வந்துவிட்டது. அதுவரை மூடியிருந்த பனி விலகியபோது, ஒரு மைல் தூரத்தில் இருக்கும் கலிபோர்னியா கரை பளிச்சென தெரிந்தது.

இரண்டே மாதங்களில் மீண்டும் அதே இடத்தில் நீந்தி உற்சாகமாகக் கரையைத் தொட்டார் சாட்விக். இம்முறை அவர் சொன்ன தகவல் முக்கியமானது. “பனித்திரை மூடாததால், நான் சென்றடைய வேண்டிய கரையைத் தெளிவாகப் பார்க்க முடிந்தது. இலக்கு தெரிந்ததால்தான் என்னால் சாதனை செய்ய முடிந்தது” என்றார் அவர்.



## ஓய்வில் உற்சாகம்!

“ஓய்வு நேரத்தை எப்படிப் பயன்படுத்தினால் உற்சாகமாக இருக்கலாம்?” என்று ஓர் இளைஞர் தன் நண்பர்களிடம் கேட்டார். சிலர் சினிமாவுக்குப் போகச் சொன்னார்கள். சிலர் நண்பர்களுடன் செலவிடச் சொன்னார்கள். சிலர் தூங்கச் சொன்னார்கள். சிலர் சுற்றுலா போகச் சொன்னார்கள். ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொருவிதமாக சொன்னார்கள்.

குழம்பிய இளைஞர், ஒரு நேர நிர்வாகவியல் நிபுணரிடம் ஆலோசனை கேட்டார். ‘புத்தகம் படி’, ‘நல்ல செயல்களைச் செய்’ என்றெல்லாம்தான் அவர் ஆலோசனை சொல்லப்போகிறார் என இளைஞர் நினைத்தார். ஆனால், நேர நிர்வாகவியல் நிபுணர் வித்தியாசமாக ஒரு விஷயம் சொன்னார்... “ஓய்வு நேரத்தை மற்றவர்கள் தவறாகப் பயன்படுத்தாமல் பார்த்துக் கொள்ளுங்கள். அதுவே உங்களை உற்சாகமாக வைத்திருக்கும்” என்பதே அவர் சொன்ன யோசனை.

இழந்து, பக்கத்து நகரில் வாடகை வீட்டில் வசிப்பதை அறிந்தார். அவரைப் போய்ப் பார்த்தார். இப்போதும் அதே உற்சாகத்துடன் இருந்தார் அந்த மனிதர். ‘எப்படி இது’ என பிரமிப்புடன் கேட்டார் நண்பர்.

“இழந்ததைப் பற்றியே நினைத்துக்கொண்டிருந்தால், இருப்பதன் அருமையை உணராமல் போய்விடுவோம். நன்கு படிக்கிற மகன் இருக்கிறான். எனக்கு உழைக்கிற ஆரோக்கியம் இன்னமும் இருக்கிறது. குறைந்த வாடகையில் ஒரு வீடு கிடைத்திருக்கிறது. வாழ்க்கையை ஓட்டும் அளவு வருமானம் இருக்கிறது. இந்தக் கஷ்ட காலமும் நிரந்தரமில்லை. இதுவும் ஒரு நாள் மாறும்” என்றார் உற்சாகம் குறையாமல்.

நிச்சயமாக துன்பத்துடன் இன்பம் இருக்கிறது. வாழ்க்கையில் இன்பமும் துன்பமும் மாறி மாறித்தான் வரும்!



# உற்சாகத்தின் விளைவு! உற்சாகத்தின் விளைவு!



**ஒரு பூ போதும்... ஒரு புன்னகை போதும்... ஒரு குழந்தையின் அன்பு முத்தம் போதும்... ஒரு மழைத்துளி போதும்... ஒருவரின் உற்சாகத்தை நாள்முழுக்க நிலைத்திருக்கச் செய்ய!**

ஒரு கவிஞர் இருக்கிறார். அவரிடம் 'அருவி' என்ற ஒற்றை வார்த்தையைச் சொன்னாலே போதும்... அவ்வளவு உற்சாகமாகி விடுவார். குற்றால அருவியில் நாள் முழுக்க நனைந்தது போன்ற உணர்வுடன் பேசத் தொடங்கிவிடுவார். அதே நேரம், அவரிடம் 'நீர்வீழ்ச்சி' என்ற வார்த்தையைச் சொல்லிப் பாருங்கள். எந்த உணர்வும் பிறக்காது!

இப்படி நம் ஒவ்வொருவருக்கும் உற்சாகத்துக்கான காரணங்கள் வெவ்வேறாக இருக்கலாம். அந்தக் காரணம் அவ்வப்போது மாறிக்கொண்டும் இருக்கலாம். ஆனால், நாம் உற்சாகமாக இருக்க மிகப்பெரிய விஷயங்கள் எதுவும் தேவையில்லை என்பது மட்டும் உண்மை. சின்னச்சின்ன விஷயங்களிலேயே உற்சாகத்தை நிரந்தரமாக்கலாம்.

பொருள்களைக் கண்டோ, மனிதர்களைக் கண்டோ, தொலைக்காட்சி நிகழ்ச்சிகளைக் கண்டோ, விளையாட்டுப் போட்டிகளைக் கண்டோ, இரவு வாணைக் கண்டோ உற்சாகம் அடையலாம். சிலர் வீட்டில் இருக்கும் வரை எதையோ பறிகொடுத்ததுபோலவே இருப்பார்கள். வெளியில் வந்துவிட்டாலோ அவர்களின் உற்சாகம் கரைபுரண்டு ஓடும். இவர்கள் தங்களிடமோ, வீட்டிலோ சரிசெய்ய வேண்டிய பிரச்சனைகள் ஏதோ இருக்கிறது என்றுதானே நினைக்கிறீர்கள்? மிகச்சரி!

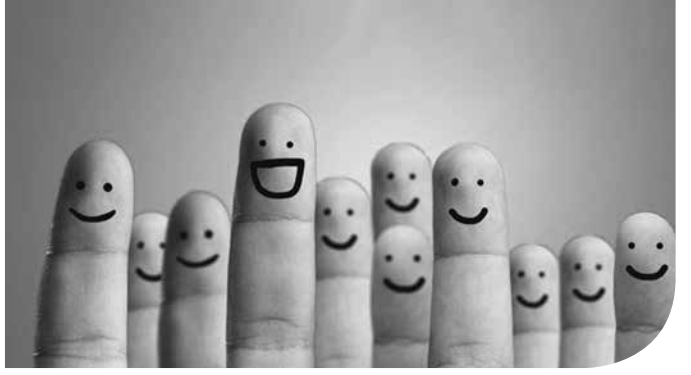
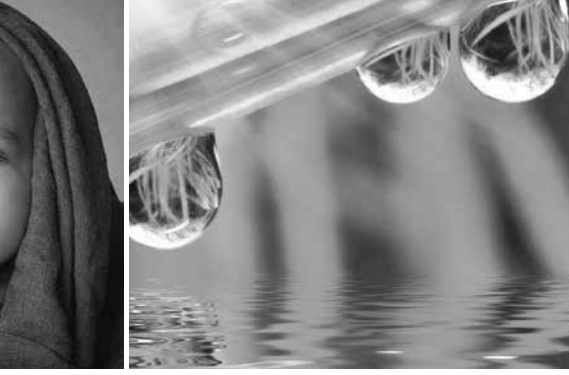
யோசித்துப் பார்த்தால், நம் உற்சாகத்தைத் தடுக்கும் சுவைகளை நாம்தான் தூக்கித் திரிகிறோம் என்பது தெளிவாகும். சரி... 'எப்போது உற்சாகம் பிறக்கும்' என்று அறிந்தால், இதையும் புரிந்துகொள்ளலாம்.

பதற்றம்தான் உற்சாகத்தின் முதல் எதிரி. 'பதறிய காரியம் சிதறும்' என்பார்களே... காரியம் சிதறிவிட்டால் அப்புறம் உற்சாகம் எப்படிக் கிடைக்கும்? உபத்திரவம்தான் மிஞ்சும். அப்புறம் என்ன செய்வது? உற்சாகத்துக்கு வேட்டு வைக்கும் பதற்றத்துக்கு அணை போடுவதுதான் முதல் வேலை.

சிலருக்கு எல்லாமே டைம்டேபிள் போட்டாற்போல நடக்க வேண்டும். அந்த அட்டவணை முழுக்கமுழுக்க அவர்களது கட்டுப்பாட்டிலேயே இருக்கும்போது எந்தக் கவலையும் இல்லை. நினைத்தது நிறைவேறி உற்சாகம் பிறந்துவிடும். ஆனால், அந்தப் பணிகளுக்கு பிறரும் கைகொடுக்க வேண்டிய சூழல் இருந்தால் என்ன ஆகும்? சில நேரங்களில் எல்லாம் சரியாக நடக்கும். சில நேரங்களில் எதுவும் சரிவராது. எந்த சூழலுக்கும் மாற்று அட்டவணை ஒன்றும் கைவசம் இருக்க வேண்டும். அப்படி இருந்தால் கடைசி நேர டென்ஷன்களைத் தவிர்த்து, உற்சாகமாக உழைக்கலாம்!

சிலர் வீடு தேடி வரும் உற்சாகத்தைக்கூட வலிய விரட்டிவிட்டு, முகம் முழுக்க கவலையை அப்பிக்கொள்வார்கள். அதற்கு உதாரணமாக ஒரு கதை சொல்லலாம்.

வனப்பகுதியில் சென்றுகொண்டிருந்தபோது இளைஞன் ஒருவனுக்கு ஒரு



சிலை கிடைத்தது. அது கற்சிலையல்ல; தங்கச்சிலை! மகிழ்ச்சியும் உற்சாகமும் பொங்க வீடு திரும்பினான். வீட்டில் அத்தனை பேரும் சிலையைப் பார்த்து ஆனந்தக் கூத்தாடினார்கள். இத்தனைக் காலம் நம்மை வாட்டிய துன்பங்கள் தீர்ந்தன என்று மகிழ்ந்தார்கள்.

இளைஞன் இப்போது பொறுமையாக அந்தச் சிலையை ஆராய்ந்தான். சற்று நேரத்தில் அவ்வளவு உற்சாகத்தையும் இழந்து பித்துப் பிடித்தவன் போல ஆனான். ஒரு வேளை அது தங்கம் இல்லையோ? அப்படி இல்லை. அது சுத்தமான தங்கச் சிலைதான். அதில் எந்தச் சந்தேகமும் இல்லை. பிறகு ஏன் அவன் அப்படி ஆனான்?

அந்தச் சிலையின் பாதப் பகுதியில் 'இது 10ம் சிலை' என்று பொறிக்கப்பட்டிருந்தது. 'அப்படியானால் மீதி ஒன்பது சிலைகள் என்ன ஆயின? நாம் காட்டில் சரியாகத் தேடவில்லையோ? அவை யார் கைக்குப் போயிருக்கும்? அவையும் கிடைத்திருந்தால் நாம் இப்போது நாட்டிலேயே பணக்காரனாக இருந்திருக்கலாம் அல்லவா' என்றெல்லாம் யோசிக்கத் தொடங்கியபோது, அவனது உற்சாகம் வடிந்து போனது. இருக்கும் செல்வத்தைவிட்டு இல்லாததை எண்ணி வருந்தலாமோ? ஆனால், இப்படித்தான் சிலர் உற்சாகத்தைத் தூரத்தி விடுகிறார்கள்.

உற்சாகம் என்பது மனம் சார்ந்ததுதான். இருப்பினும் உடலுக்கு வேலை கொடுப்பதன் மூலமும் உற்சாகத்தை உருவாக்க முடியும். உதாரணமாக 45 நிமிடங்கள் நல்லதொரு வாக்கிங் செல்லுங்கள். அல்லது நீச்சல் அடியுங்கள். சைக்கிள் ஓட்டுங்கள். தோட்ட வேலை செய்யுங்கள். இதன் பிறகு உங்கள் உற்சாகம் எந்த அளவு அதிகரித்திருக்கிறது என்று பாருங்களேன்!

நே ரு சொ ன் ன து போ ல , ' உ ண் மையான தன்னம்பிக்கை ஒருவருக்கு இருக்குமானால், அதைக் கொண்டே மலையைக்கூட அசைத்துவிடக்கூடிய அளவு உற்சாகத்தைப் பெற்றுவிடலாம்.' ஆம்... தன்னம்பிக்கை எப்போதுமே உற்சாகத்தின் நண்பன்தான். அவனை ஒருபோதும் இழந்துவிடக்கூடாது. அப்படி இழந்தால் உற்சாகத்தை மட்டுமல்ல; எல்லாவற்றையுமே இழக்க நேரிடும். தன்னம்பிக்கை உள்ளவருக்குத்தான் எல்லா வாயில்களும் திறந்து உற்சாக வாவேற்பை அளிக்கும்.

பதற்றம் பற்றிப் பேசினோமே... அதைப் போல கோபமும் உற்சாகத்தின் முக்கிய எதிரிதான். 'அச்சம் தவிர்' என்பது போலவே 'கோபம் தவிர்' என்பதும் அவசியம் பின்பற்றப்பட வேண்டியதே.

'எண்ணங்களே மனிதனை உருவாக்குகின்றன' என்றார் புத்தர். துன்பம் நேர்ந்துவிடுமோ என்கிற குழப்ப எண்ணம்தான் துன்பத்தைவிடவும் துயரமானது. அதனால் நேர்மறை எண்ணங்கள் எப்போதும் நம்மை உற்சாகம் அடையச் செய்யும். நல்லவற்றையே நினைத்து, நல்லவற்றையே பேசும்போது உற்சாகத்துக்கு பஞ்சமே வராது. இதற்கு தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி, யோகா போன்றவையும் உதவும். மொத்தத்தில் எதிர்மறை எண்ணங்கள் வராமல் பார்த்துக்கொண்டாலே போதும்... எல்லா நாளும் உற்சாக நாளே!

விஞ்ஞான ரீதியாக நிரூபணமான உண்மை இது... சிரிப்பதுபோல நடித்துக்கொண்டிருந்தால்கூட, ஒரு கட்டத்தில் உண்மையிலேயே சிரிப்பு வந்துவிடுமாம். உற்சாகத்துக்கும் இது நூறு சதவிகிதம் பொருந்தும். முடியவே முடியாவிட்டால், உற்சாகமாக இருப்பதுபோல நடிக்கவாவது செய்யுங்கள். உற்சாகம் உங்களை அப்படியே அள்ளி அணைத்துக் கொள்ளும்.

இயற்கை அளிக்காத உற்சாகத்தை வேறெந்த செயற்கையும் தந்துவிடாது. அதனால் அவ்வப்போது இயற்கைசூழ் இடங்களுக்கு பிக்னிக் அல்லது சுற்றுலா செல்வதை வழக்கமாக்கிக் கொள்ளுங்கள். அங்கே இயற்கையை அள்ளிப் பருகி, உற்சாக டானிக்காக மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

உற்சாகம் என்பது ஒரு புதுமையான கணக்கு. கொடுக்கக் கொடுக்க அது பல்கிப் பெருகும். அதனால் நம் உற்சாகத்தை உலகுக்கு அளிப்போம். உலகம் அந்த உற்சாகத்தை பன்மடங்காக்கி திருப்பி அளிக்கும். உற்சாகம் என்பது ஓர் அமுதகர்பி.

ஆரம்பத்தில் கூறியதுபோலவே உற்சாகத்துக்குப் பெரிய செலவு ஏதும் கிடையாது. அதை நாமேதான் உருவாக்க வேண்டும். மலர்ந்து சிரிக்கும் பூக்கள், காய்கறிகளோடு நம் தோட்டத்தில் உற்சாகத்தையும் விதைப்போம்!

- ஷாம்

# ஆர்த்தமுள்ள உற்சாகம்!

ஆண்டு முழுக்க தண்ணீர் ஓடிக்கொண்டே இருக்கும் நதி ஒன்று இருந்தது. அதற்கு ஒருநாள் பெரும் மன உளைச்சல் ஏற்பட்டது. ‘இப்படி ஒருநாள் கூட ஓய்வெடுக்காமல் எப்போதும் ஓடிக்கொண்டே இருக்கிறோமே! வாழ்க்கை முழுக்க இதுதான் என் விதியா? ஓடி ஓடி அலுத்துப்போய்விட்டதே! கொஞ்சம் தேங்கி நின்று ஓய்வெடுத்தால் என்ன?’ என்று நினைப்பு எழுந்தது. தன் கரையில் இருந்த மலை ஒன்றிடம் ஆலோசனை கேட்டது.

நதியின் புலம்பலைக் கேட்டு மலை சிரித்தது. ‘என்னது? வாழ்க்கையே உனக்கு அலுத்துவிட்டதா? நான் இதே இடத்தில் பல காலமாக இருக்கிறேன். எத்தனை ஆயிரம் ஆண்டுகள் என்று கணக்கே தெரியாது. நானே இப்படி உற்சாகம் இழந்து புலம்பவில்லை. நீ புலம்புகிறாயே?’ என்றது. நதி திரும்பவும், ‘மலையே! நீ உறுதியாக இருக்கிறாய். இதே இடத்தில் நிற்கிறாய். உனக்குப் பிரச்சனை இல்லை. நினைத்த நேரத்தில் ஓய்வெடுக்கலாம். நான் அப்படி இல்லை. மலைகளிலும் சமவெளிகளிலும் அலைக்கழிக்கப்படுகிறேன். எங்கெங்கோ திசைமாறி பயணம் செய்தபடி இருக்கிறேன். ஒரு நிமிடம்கூட ஓய்வு கிடையாது’ என்று புலம்பியது.

மலையே, ‘நீ இப்படிச் சொல்கிறாய். ஆனால், எனக்கு ஒரே இடத்தில் இருப்பது அலுப்பாக உள்ளது. அதே மரங்கள், அதே நிலம், அதே வானம். எத்தனைக் காலம் இதையே பார்க்கிறது. உன்னைப் போல பயணம் செய்யும் வாய்ப்பு கிடைத்தால், நான் காடுகளையும் கிராமங்களையும் பார்ப்பேன். நிலங்களை வளமாக்குவேன், மக்களுக்குக் குடிக்கத் தண்ணீர் கொடுப்பேன். எல்லோரின் அன்பையும் சம்பாதிப்பேன்’ என்றது.

நதிக்கு ஆச்சர்யமாக இருந்தது. ‘வசதியாகவும் அமைதியாகவும் ஒரே இடத்தில் இருக்கிறாய். ஆனால், உனக்கு உற்சாகம் இல்லையா?’ என்று மலையிடம் கேட்டது.

‘நதியே! உன்னை எல்லோரும் தெய்வமாக வணங்குகிறார்கள். அடுத்தவர்களின் நலனுக்காகவே நீ பயணம் செய்கிறாய். நிலத்துக்கு வளமும் மக்களுக்கு வாழ்வும் கொடுக்கிறாய். எஞ்சியிருக்கும் தண்ணீரைக் கடலில் சேர்த்து, அங்கிருக்கும் உயிரினங்களுக்கும் உதவி செய்கிறாய். உன் வாழ்வின் அர்த்தமே, பிறருக்கு உதவவதுதான்.



இதைப் புரிந்துகொண்டால் உனக்குப் புது உற்சாகம் பிறக்கும்” என்றது மலை.

நதிக்கு உண்மை புரிந்தது. பிறகு புது உற்சாகத்துடன் அது பயணம் செய்தது. இப்படி நம் வாழ்வின் அர்த்தம் உணர்ந்துகொண்டால், உற்சாகத்துக்கு எப்போதும் குறைவிருக்காது.

\* கிரிக்கெட் விளையாட்டில் பார்ட்னர்ஷிப் என்பது முக்கியம். பேட்டிங் செய்யும் வீரர் ரன் எடுக்க ஓடும்போது, எதிர்முனையில் இருப்பவரும் ஓடி வர வேண்டும். அவருக்கு ரன் கிடைக்காது. ஆனாலும், தன்னுடன் ஆடும் சக வீரருக்காக இதைச் செய்ய வேண்டும். எதிர்முனையில் இருந்தபடி அவரை உற்சாகப்படுத்திக்கொண்டே இருக்க வேண்டும். அவரும் இதேபோல இவருக்குச் செய்வார்.

கிரிக்கெட் போன்றதே வாழ்க்கையும்! வீட்டில் வாழ்க்கைத்துணையுடனும் குடும்ப உறவுகளுடனும் இதேபோன்ற உற்சாகப் பகிர்தல் நிகழ வேண்டும். வேலை செய்யும் இடத்தில், தொழிலில் மற்றும் வியாபாரத்தில் இதேபோன்ற சூழல்கள் நிறைய வரும். உற்சாகத்தைக் கொடுக்கவும் பெறவும் தெரிந்துகொண்டால், எங்கும் குழப்பம் இருக்காது.

◆ உங்களின் அடையாளம் எதுவாகவும் இருக்கலாம். தொழில் முனைவோர், வியாபாரி, அரசு ஊழியர், ஆசிரியர், தனியார் நிறுவனப் பணியாளர், தொழிலாளி, குடும்பத் தலைவி என எப்படி இருந்தாலும் சில விஷயங்களை மறக்கக்கூடாது. கடமைக்குச் செய்யாமல், கடமையாகச் செய்யும்போது இயல்பாகவே உற்சாகம் பிறக்கும். இதைத் தாண்டி இன்னொன்றும் செய்யுங்கள். வருமான வாய்ப்புக்காகச் செய்யும் இந்தப் பணியைத் தாண்டி, உங்களுக்கு ஆர்வம் வேறு ஒரு துறையிலும் இருக்கும். பாட்டு, இசை, ஓவியம், எழுத்து, கம்ப்யூட்டர் பணி என நீங்கள் நேசிக்கும் ஏதோ ஒன்றை தினம் தினம் செய்யுங்கள். மற்ற வேலைகளைச் செய்வதற்கான உற்சாகத்தை அது கொடுக்கும்.

◆ தினமும் பல மணி நேரம் நாற்காலியில் உட்கார்ந்தபடி வேலை பார்க்க மனித இனம் படைக்கப்படவில்லை. வேட்டையே மனிதனின் வேட்கையாக இருந்தது. நாகரிகம் நம்மை நாற்காலியில் அமர வைத்திருக்கிறது. என்றாலும், ஒரே இடத்தில் உட்கார்ந்தபடியே வாழ்க்கையை நகர்த்தினால், மனம் சோர்ந்து போகும். எந்த சூழலிலும் உடற்பயிற்சியை மறக்காதீர்கள். உடல் உற்சாகமாக இயங்கினால்தான், மனம் உற்சாகத்துடன் சிந்திக்கும்.

◆ அடுத்தவர்களுடன் உணர்வுகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் மதிப்பு கொடுப்பது போலவே, உங்கள் உணர்வுகளுக்கும் விருப்பங்களுக்கும் மதிப்பு கொடுங்கள். நீங்கள் நேசிக்கும் நண்பர்களுக்கும் உறவுகளுக்கும் கொடுக்கும் அதே அக்கறையை உங்களுக்கும் கொடுங்கள். நேசத்துடன் உங்களை



நீங்களே மதித்து கவனிக்கும்போது, புது உற்சாகம் கிடைக்கும்.

◆ நன்றாக நடக்கும் ஒரு விஷயத்தைக் கண்டுகொள்ள மாட்டோம். தவறாக நடக்கும் இன்னொன்றைப் பார்த்து கவலைப்படுவோம். மனித இயல்பு இது. இதை மாற்றுங்கள். நன்றாக நடக்கும் விஷயங்களை நன்றியுடன் நினைத்துப் பாருங்கள். ‘நம்மைச் சுற்றி இவ்வளவு நல்ல செயல்கள் நடக்கின்றனவா’ என ஆச்சர்யமும் உற்சாகமும் கிடைக்கும்.

◆ அடுத்தவர்களுக்கு உதவும் எந்த வாய்ப்பையும் தவிர்க்காதீர்கள். எந்த எதிர்பார்ப்பும் இல்லாமல் சின்னச் சின்னதாக அடுத்தவர்களுக்கு உதவி செய்யும்போது பெரும் மனநிறைவு கிடைக்கிறது. அதன் விளைவாக மகிழ்ச்சி ஹார்மோன்கள் சுரக்கின்றன. அவை இன்ஸ்டன்ட் உற்சாகத்தை வரவைக்கின்றன.

◆ எந்த ஒரு விஷயத்தைச் செய்யும்போதும், இடையில் பின்வாங்காமல் தொடர்ந்து செய்து அதை முடிக்க வேண்டும். ‘இதை சாதிக்கும் திறமை எனக்கு இருக்கிறது’ என்று மனதுக்குள் எழும் வெற்றி உணர்வு, எல்லையற்ற உற்சாகத்தைத் தருகிறது.

◆ எல்லா திறமைகளும் கொண்ட முழுமையான மனிதர் என்று யாரும் இல்லை. நம் பலவீனங்கள் என்னென்ன என்பதை உணர்ந்து, அந்தக் குறைகளுடன் நம்மை ஏற்றுக்கொள்ள வேண்டும். அதன்பிறகு, ‘இதை என்னால் செய்ய முடியவில்லையே’ என ஏங்கி சோர்ந்து போக மாட்டீர்கள். ‘இது இல்லையென்றால் என்ன? எனக்கு வேறு திறமைகள் நிறைய உள்ளன’ என்று உற்சாகமாக நினைப்பீர்கள்.

◆ நீங்கள் செய்வது சாதாரண வேலையாக இருக்கலாம். ஆனாலும், ‘இந்த வேலையை இவரைப் போல சிறப்பாக யாரும் செய்ய முடியாது’ என்று சொல்லும் அளவுக்கு நிபுணத்துவம் பெறுங்கள். இந்த வார்த்தைகளை அடிக்கடி கேட்கும்போது கிடைக்கும் உற்சாகத்துக்கு ஈடு இணை ஏதுமில்லை.



## @Guruji Karthikeswara

உங்களிடம் உற்சாகம் குறையாத வரை நீங்கள் இளமையாகவே இருக்கிறீர்கள்.

## @madavanprasad

சில நேர்மையான மனிதர்களை நினைக்கும்போது கிடைக்கும் உற்சாகம், நாம் நேர்மையாக இருக்க வேண்டும் என்ற உத்வேகத்தை அளிக்கும்.

## @solai\_raja

கண்களைத் திறந்து பாருங்கள். உங்கள் பக்கத்தில் இருப்பது யார்? யாராக இருந்தாலும் ஒன்று உங்களை உற்சாகப்படுத்துபவராக இருக்க வேண்டும்; அல்லது உங்களால் உற்சாகம் பெறுபவராக இருக்க வேண்டும்.

## @radhavenkat2

தம்மைப் பிறர் பயன்படுத்திக் கொள்கின்றனர் என கவலைப்படுபவர்கள், தம்மிடம் பிறர் பயன்படுத்திக்கொள்ளும் அளவுக்குத் திறமை இருப்பதை எண்ணி முதலில் உற்சாகம் கொள்ள வேண்டும்.

## @itz\_Sangeetha

குழந்தைகளுடன் விளையாடும்போது கிடைக்கும் உற்சாகம், வேறு எந்த விளையாட்டிலும் கிடைப்பதில்லை.

## @vijay\_twitzz

நடித்தால் மட்டுமே நகைத்திட முடியும் என்றால் அது வேண்டவே வேண்டாம். தனிமையில் அழுது கிடைக்கும் உண்மையான உற்சாகம் போதும்.

## @Raindrops2016

உற்சாக ஊற்றாக, ஊக்க மருந்தாக ஒருவர் அமைந்தால் போதும்... வாழ்வு வசப்படும்.

## @mgspooja

உற்சாகத்தோடு செய்யும் செயல் எப்போதும் நமக்கு வெற்றியைப் பரிசளிக்கும்.

# உன் உற்சாகம்

## @skalavjm

உற்சாகத்தோடு எழுந்திருங்கள்.. உற்சாகத்தோடு செயல்படுங்கள் உங்கள் உற்சாகம் பிறரையும் தொற்றிக் கொள்ளும்!

## @radhavenkat2

பிறரை உற்சாகத்தோடு வைத்திருக்க சில கோமாளித்தனங்கள் அவசியம். ஆனால், அவையே நமது அடையாளம் என்றாகி விடக்கூடாது.

## @suryav

எப்போதாவது வாழ்க்கையின் மேல் அவநம்பிக்கை, விரக்தி, சோகம் ஏற்பட்டால் இந்த அடி முட்டாள்களை நினைத்துக்கொள்ளுங்கள். 'இவர்களெல்லாம் இந்த மண்ணில் வாழும்போது நமக்கென்ன குறை?' என்று உற்சாகம் கொள்ளுங்கள். உன் வாழ்க்கை உன் கையில்

## @kathir\_twits

நம்மைப் பற்றிய நினைவுகள் ஒருவரை உற்சாகம் அடைய வைத்தால், நாம் வாழும் வாழ்க்கை அர்த்தமுள்ளதாகிறது.

## @Thiyagu0680

வாழ்க்கையை உறுதியாக வாழ, மனவலிகளே நமக்கு உற்சாகம் தருகின்றன.

## @kathir\_twits

பல தோல்விகள் தரும் அனுபவம், ஒரு வெற்றி தரும் உற்சாகம்... இரண்டையும் சரியாக உணர்ந்தாலே நாம் வாழும் வாழ்க்கை வெற்றிதான்.

## @AnbuArs

ஆரோக்கியம், உற்சாகம் எனும் இரு சக்கரங்கள் கொண்ட வாழ்க்கை எனும் வண்டியை காலம் இழுத்துச் செல்கிறது.





# ரூ.75 லட்சம் மதிப்பில் பசுமை ரதம் வழங்கிய ராம்ராஜ்!

திருப்பூர் மாவட்டம் பல்லடம் பகுதியில் வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் அமைப்பு செயல்படுகிறது. கடந்த ஐந்து ஆண்டுகளாக தமிழகம் முழுக்க மரங்களை நட்டுப் பராமரித்தல், மழைநீர் சேகரிப்பு, சுற்றுச்சூழல் மேம்பாடு, உழவர் மேம்பாடு போன்ற பல்வேறு சேவைகளைச் செய்துவருகிறது. இந்த அமைப்பின் செயல்பாடுகளுக்காக ரூபாய் 75 லட்சம் மதிப்பில் பசுமை ரதம் என்ற விழிப்புணர்வு வாகனத்தை வழங்கியுள்ளது ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம். வனம் இந்தியா பவுண்டேஷனின் 6ம் ஆண்டு தொடக்க விழாவில் இந்த பசுமை ரதம் சேவைக்கு அர்ப்பணிக்கப்பட்டது.

முன்னாள் குடியரசுத் தலைவர் அப்துல் கலாமின் அறிவியல் ஆலோசகர் திரு. வி.பொன்ராஜ், 'தி சென்னை சில்க்ஸ்' நிர்வாக இயக்குநர் திரு. பி.கே.ஆறுமுகம், திருப்பூர் ஏற்றுமதியாளர் சங்கத்தின் முன்னாள் தலைவர் திரு. ஏ.சக்திவேல், திருநாவுக்கரசர் வரன்பாளையம் திருமடம் தவத்திரு மௌன சிவாச்சல அடிகளார், பேரூராதினம் தவத்திரு சாந்தலிங்க மருதாசல அடிகளார் ஆகியோர் விழாவில் சிறப்பு விருந்தினர்களாகப் பங்கேற்றனர்.

மேற்கு மண்டல காவல்துறை துணைத் தலைவர் திரு. கே.எஸ்.நரேந்திரன் நாயர் தலைமையில் திரைப்பட நடிகர் திரு. எஸ்.கார்த்தி கானொலி மூலமாக பசுமை ரதத்தைத் தொடங்கி வைத்தார்.



நவீன தொழில்நுட்பங்களோடு ரூ.75 லட்சம் செலவில் வடிவமைக்கப்பட்ட இந்தப் பசுமை ரதத்தை வனம் இந்தியா பவுண்டேஷனுக்கு ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனர் திரு. கே.ஆர்.நாகராஜன் அர்ப்பணித்தார். “பசுமைச் செயல்பாடுகளில் ராம்ராஜ் காட்டன் நிறுவனம் அக்கறையுடன் பங்கேற்கிறது. எங்கள் பல்லடம் ஷோரூம் லாபம் முழுவதும் வனம் இந்தியா பவுண்டேஷனுக்கு நன்கொடையாக வழங்கப்படுகிறது” என்றார் அவர்.

வனம் இந்தியா பவுண்டேஷன் தலைவர் கே.சின்னசாமி, செயலாளர் வி.சுந்தர்ராஜ், செயல் தலைவர் கே.பாலசுப்பிரமணியம் ஆகியோர் பசுமை ரதத்தைப் பெற்றுக்கொண்டனர்.

# சூக்கம் தரும் உற்சாகம்!

உறக்கம் என்பது, நாள் முழுக்க உழைத்துக் களைத்த உடலுக்கு அளிக்கும் ஓய்வு. நல்ல தூக்கமே, அடுத்த நாள் முழுக்க நமக்கு உற்சாகம் அளிக்கும் மாமருந்து. தூக்கத்திற்கும் உடல்நலனுக்கும் நேரடித் தொடர்பு உள்ளது. நன்கு தூங்கி நல்ல உற்சாகம் பெறுவது எப்படி?

- தினமும் சரியான நேரத்திற்குத் தூங்கச் செல்ல வேண்டும். குறைந்தபட்சம் தினமும் 7 முதல் 8 மணி நேரமாவது உறங்க வேண்டும். இரவில் மட்டுமே தூங்க வேண்டும்; பகலில் தூங்கக் கூடாது.

- தூங்கி எழுந்தவுடன் அதிகாலை வெயில் நம் உடலில் பட வேண்டும். வெயில் நம் உடலுக்கும் மனதுக்கும் புதுப் பொலிவைத் தரும்.

- காபி, டீ அதிகம் குடிப்பவர்கள், தூக்கம் சம்பந்தமான நோய்களைச் சந்திப்பார்கள். காபி, டீ அதிகம் சாப்பிடும்போது மூளை முடுக்கி விடப்படுவதால், அதனால் ஓய்வெடுக்க முடிவதில்லை. அதுவே தூக்கத்தில் பாதிப்பு ஏற்படுத்துகிறது.



- உறங்குவதற்கு முன்பு என்ன சாப்பிடுகிறோம், அதை எப்படி சாப்பிடுகிறோம் என்பது மிக மிக முக்கியம். இரவில் வயிறு முழுக்க உண்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும். மிதமான அளவில் உணவை எடுத்துக் கொள்வதே சிறப்பு. இரவு உணவுக்குப் பிறகு ஒரு மணி நேரமோ அல்லது இரண்டு மணி நேரமோ கழித்து தூங்கப் போவதுதான் நல்லது.

- இரவில் உணவுக்குப் பின் வாழைப்பழம் மற்றும் தேன் எடுத்துக் கொள்ளலாம். இவற்றில் சரோடோனின் என்கிற வேதிப் பொருள் இருப்பதால், நல்ல தூக்கத்தை வரவழைக்கும்.

- வேலைக்குப் போனாமா, வீட்டிற்கு வந்தோமா, சாப்பிட்டோமா, உறங்கினோமா என்று ஒரு மெஷின் போல வாழ்க்கையை நகர்த்தாதீர்கள். வேலை முடிந்து ஓய்வாக இருக்கும் நேரங்களில் மனசுக்குப் பிடித்த ஏதாவதொன்றில் கவனம் செலுத்துங்கள். ஏனெனில், நல்ல தூக்கத்திற்கு மன அமைதியும் முக்கியம்.

- தூங்குகிற இடம் வசதியாகவும் பிடித்தமானதாகவும் இருப்பது நல்லது. வசதி என்பது ஒவ்வொருவருக்கும் வேறுபடும். ஒரு சிலருக்கு உயரமான கட்டிலில் தூங்குவது வசதியாக இருக்கும்; சிலருக்கு தரையில் படுத்தால்தான் தூக்கம் வரும். சிலருக்கு காற்றோட்டமான, விசாலமான அறையில் படுத்துத் தூங்குவதுதான் வசதி என்றிருக்கும். அறை வெப்பநிலையையும் கவனிக்க வேண்டும்.

- இருட்டில் இருக்கும்போது நம் உடலில் மெலட்டோனின் என்கிற வேதிப் பொருள் சுரக்கும். எனவே கும்மிருட்டில் தூங்குவதுதான் நல்லது.

- எப்போதும் குப்புறப் படுத்துத் தூங்குதல் கூடாது. வயிற்றுப் பகுதி அழுத்துவதால் சுவாசிக்கும் காற்றில் பற்றாக்குறை ஏற்பட்டு தூக்கம் கலைய வாய்ப்புள்ளது.

- குறட்டை விடும் வழக்கம் உள்ளவர்கள், மல்லாக்கப் படுத்து உறங்கக்கூடாது. குறட்டை விடும்போது அதிகமான காற்று உள்ளியூக்கப்பட்டு உடல்நலக் கோளாறு நிகழலாம்; அல்லது அதிகமாக சுவாசித்தல் நிகழக் கூடும். ஒரு பக்கமாக ஒருக்களித்துத் தூங்குவதுதான் நல்லது.

- குழந்தைகளும், கர்ப்பிணிகளும் கூட இப்படி ஒரு பக்கமாக ஒருக்களித்துப் படுத்துத் தூங்குவதுதான் நல்லது.

# உணவு தரும் உற்சாகம்!

**சில**வகை உணவுகளை சாப்பிடும்போது மூளையில் டோபமைன் என்ற ஹார்மோன் சுரக்கிறது. நினைவாற்றல், கவனிக்கும் திறன், ஊக்கம், நிறைவு போன்ற பல பாசிட்டிவ் விஷயங்களை நமக்குத் தரும் இது, மகிழ்ச்சியையும் உற்சாகத்தையும் கூடவே கொடுக்கிறது. அந்த உணவுகள்:

புரதம் நிறைந்த உணவுகள் உடனடி உற்சாகம் தருகின்றன. 23 வகையான அமினோ அமிலங்கள் நம் உடலுக்குத் தேவை. இவற்றில் சிலவற்றை உடலே தயாரித்துக்கொள்ளும். பலவற்றை புரதம் நிறைந்த உணவுகள் மூலமே பெறுகிறோம். குறிப்பாக, உற்சாகத்துக்கு ஆதாரமான டைரோசின், ஃபீனைல் அலனைன் ஆகிய அமினோ அமிலங்கள் முக்கியம். இறைச்சி, முட்டை, பால் பொருட்கள், சோயா, பீன்ஸ், பட்டாணி போன்றவற்றில் புரதம் அதிகம்.

நிறைவற்ற கொழுப்பு அதிகம் உள்ள உணவுகள், மூளையின் செயல்பாட்டைக் குழப்பி, உற்சாகத்தைத் தடுக்கின்றன. எனவே அதிக கொழுப்புள்ள துரித உணவு வகைகளைத் தவிர்க்கவும்.

நமது குடலை 'இரண்டாவது மூளை' என்கிறார்கள். நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் நம் குடலில் இருக்கின்றன. இவையும் டோபமைனை உற்பத்தி செய்கின்றன. இந்த பாக்டீரியாக்கள் ஆரோக்கியமாக இருக்க, புரோபயாடிக்ஸ் நிறைந்த உணவுகள் அவசியம். தயிர், மோர், பாலாடைக்கட்டி போன்றவற்றில் புரோபயாடிக்ஸ் உள்ளது.

பொட்டாசியமும் வைட்டமின்களும் நிறைந்த வாழைப்பழம் சாப்பிட்டாலும் உற்சாகம் அதிகரிக்கும்.

நார்ச்சத்து, வைட்டமின்களுடன் மாங்கனீஸ் சத்து தருகிறது பழுப்பு அரிசி. எனர்ஜியும் உற்சாகமும் தரும் ஆரோக்கிய உணவு இது. சர்க்கரை வளளிக்கிழங்கும் இதேபோல உதவும்.

இயற்கையான சர்க்கரையும் ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்களும் நிறைந்த ஆப்பிள் சாப்பிடுவதும் உற்சாகம் தரும்.

டார்க் சாக்லேட்டில் கோகோ அதிகம். மூளைக்கு அதிக ஆக்சிஜன் செல்ல இது உதவுகிறது. இதனால் மனம் உற்சாகமடைகிறது.

வைட்டமின்களும் மினரல்களும் நிறைந்த ஓட்ஸ், ஒரு முழுமையான உணவு. உடலுக்கு சீராக ஆற்றல் தந்து, நம்மை உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்கிறது இது.

ஆரஞ்சு பழத்தில் இருக்கும் ஆன்ட்டி ஆக்சிடென்ட்கள், மன அழுத்தம் போக்க உதவுகின்றன. ஸ்ட்ராபெர்ரியும் இதேபோல கைகொடுக்கிறது.

சியா விதை, ஆளி விதை, பூசணி விதை போன்றவை நம் உடலுக்கு சீராக ஆற்றலைக் கொடுத்து, நாள் முழுக்க உற்சாகமாக இருக்க வைக்கின்றன.

பீட்ரூட்டில் நைட்ரேட் அதிகம் உள்ளது. இது உடல் முழுக்க ஆக்சிஜன் பரவலை அதிகரித்து, உடனடி உற்சாகம் தருகிறது.

முந்திரி, பாதாம், வால்நட் போன்ற கொட்டை வகைகளில் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலம் உள்ளது. மேலும் இவற்றில் இருக்கும் வைட்டமின்களும் மினரல்களும் நம் சோர்வை நீக்கி உற்சாகம் கொடுக்கின்றன.

அவகேடோ பழத்தில் ஆரோக்கிய கொழுப்பு அதிகம் உள்ளது. இது ரத்தத்தில் கொழுப்பை சீராகப் பராமரித்து நமக்கு சுறுசுறுப்பும் உற்சாகமும் தருகிறது. ●



**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.   
 ☞ 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 போங்கிங் 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.

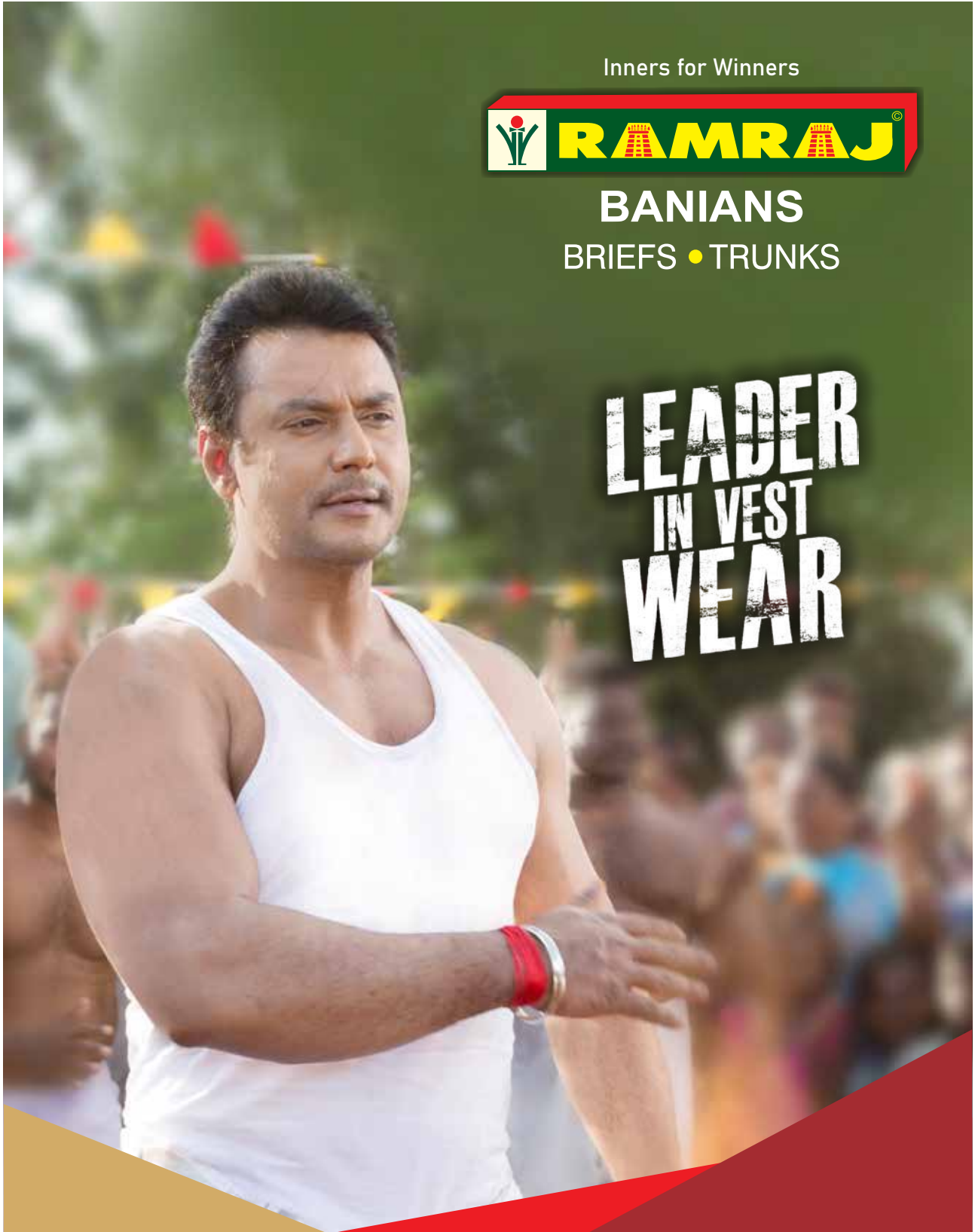
**ராம்ராஜ் ஷோரூம்களில் ரூ.10,000க்கு மேல் பொருட்கள் வாங்குபவர்களுக்கு  
ஒரு வருட சந்தா பரிசாக வழங்கப்படும்**

Inners for Winners



**BANIANS**  
BRIEFS • TRUNKS

**LEADER  
IN VEST  
WEAR**





**அன்பும் ஆற்றலும் இணைந்த  
பந்தமான பாசப்பிணைப்பு...**

அன்புடன் இணைந்த ஆற்றல், பண்புடன் இணைந்த பாசம், உயிரோடு இணைந்த உணர்வு, மகிழ்வோடு இணைந்த மனம், வைபவங்களில் இணைந்த பரவசம் இனி சுபதினங்கள் அனைத்திற்கும்...



கம்பெனி ஷோரூம் & முன்னணி ஜவுளி நிறுவனங்களிலும் கிடைக்கும்

Follow us : [f ramrajcottonofficial](https://www.facebook.com/ramrajcottonofficial) | [t ramrajcotton](https://www.twitter.com/ramrajcotton) | [y ramrajcottonmedia](https://www.youtube.com/ramrajcottonmedia)