



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கே...

RAMRAJ

காப்டன்

வேலிகள் • சர்ட்டுகள் • பனியன்கள்

மலர் 6 • இதழ் 9 • மார்ச் 2022 • விலை ரூ.18/-

வென்மை

தமிழ் மாத இதழ்

VENMAI

எண்ணங்கள்

வலிமை
சிறப்பிதழ்



Crafted for comfort



LINEN DHOTIS • SHIRTS • FABRICS

A Premium Product From



லினைன் ஁டன் ஡ிளிர஁கும்
஁ங்கள் ஡ிர஡ி஡்ட஁கும்
஁஁லை஁!





உடலுக்கும் மனத்துக்கும் வலிமை சேர்த்து
வெற்றிகளையும் உயர்வுகளையும் அடைந்து
உன்னதமாக வாழ்வதற்கு நல்வழி சொல்லும்

வலிமை சிறப்பிதழ்

என்ற இந்த இனிய நூலை வழங்குவதில்
பெருமிதம் கொள்கிறோம்.



மதிப்பிற்குரியவர்களுக்கு...

வணக்கம்.

‘வலிமை உள்ளதே வாழும்’ என்பது இயற்கை விதி. ஒவ்வோர் உயிருக்குள்ளும் நினைத்துப் பார்க்க இயலாத வலிமை ஒளிந்திருப்பதும் அதே இயற்கையின் விதியே. மண்ணில் எதைப் போட்டுப் புதைத்தாலும் மேலெழும்பி வராது. பூமியின் வலிமையினால் மண்ணோடு மண்ணாகிவிடுவதே இயற்கை. அதே பூமியில் வீரியம்மிக்க ஒரு சிறிய விதையைப் போட்டு முடினால், அது தன் அசாதாரணமான வலிமையினால் பூமியைக் கீறிக் கிளர்ந்து முளைத்து எழுகிறது. அதனால்தான் விதைகள் புதைக்கப்படுவதில்லை, விதைக்கப்படுகின்றன. ஒரு சிறிய விதைக்குள் இயற்கை ஒளித்து வைத்திருக்கும் வலிமையை யாராலும் கணித்துவிட முடியாது.

முயலுக்கும் ஆமைக்கும் ஓட்டப்பந்தயம் வைத்த கதையைச் சிறுவயது முதல் நாம் கேட்டு வளர்ந்திருப்போம். ஓடுவதில் முயலைவிட ஆமை வலிமை குறைந்தது என்பது உண்மைதான். ஆனால் முயலின் வலிமை நிலத்தில் இருந்தால், ஆமையின் வலிமை நீரில் இருக்கிறது. நீரில் முயலால் ஓர் அடிகூட எடுத்துவைக்க இயலாது. அவரவர் வலிமை அறிந்து முயற்சிகளைச் செய்தால் வெற்றி எளிதாகும். வலிமையின் நுட்பங்களை விவரித்து திருவள்ளுவர் ‘வலியறிதல்’ என்கிற அதிகாரத்தை எழுதியிருக்கிறார். நம்முடைய வலிமை என்னவென்பதை முதலில் நாம் அறிந்துகொள்வது அவசியம்.

தென்னாப்பிரிக்காவில் கறுப்பின மக்களின் விடுதலைக்குப் போராடிய தலைவர் நெல்சன் மண்டேலா,

தன் வாழ்நாளின் பெரும்பகுதியைச் சிறையில் கழித்தார். “என்னைச் சிறையில் அடைத்தால் வீரியம் குறைந்து, பலம் இழந்துவிடுவேன் என்று எண்ணியது வெள்ளையர் அரசாங்கம். பலவீனமான போராட்டக் குணம் கொண்டவர்களை அப்படி அவர்களால் ஒடுக்க முடிந்தது. ஆனால், நான் சிறைக்குள் இருந்தபோதுதான் அதிகமான மனவலிமையை வளர்த்துக்கொண்டேன். உள்ளத்தின் வலிமையினால் எனது துன்பம், தனிமைமற்றும் விரக்தியை மறந்து, நாட்டுக்காகச் சமரசமில்லாமல் போராட முடிந்தது” என்று குறிப்பிட்டார் நெல்சன் மண்டேலா.

ஒவ்வொரு மனிதரும் வலிமையைப் பெருக்கிக்கொள்ள தொடர் உழைப்பும், விடாமுயற்சியும் துணை செய்கின்றன. என்னுடைய அனுபவத்தில் இந்த இரண்டு வலிமையான பண்புகளைப் பெற்றவர்களின் வெற்றியை யாரும் தடுக்க முடியாது. எப்படிப்பட்ட ஏழையும் பணம் படைத்த செல்வந்தராக மாற முடியும். தோல்வி ஒரு கட்டத்தில் சாதனையாக மாறும். கீழே இருப்பவர்கள் மேலே வருவார்கள். உழைப்பும், முயற்சியும் இல்லாதவர்களின் வலிமை குறைந்து, இது அப்படியே தலைகீழாக மாறி பலவீனம் அடைகிறார்கள். வெற்றியின் உச்சத்தில் இருந்தவர்களும், இருந்த தடம் தெரியாமல் காணாமல் போகின்றனர். சாதித்தவர்கள் சத்தமில்லாமல் மூடங்கிப்போகின்றனர். எத்தகைய செல்வந்தரும் இருந்த இடத்திலிருந்து சறுக்கிக் கீழே வருகின்றனர்.

நதியையும் பாரையையும் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தால், நதியின் நீர் மென்மையானது. பாரையின் உறுதியையும்,

வலிமையையும் நாம் நன்கு அறிவோம். இருந்த இடத்தில் அசையாமல் அப்படியே இருக்கிற பாறையின் உறுதியை, தொடர்ந்து ஓடிக்கொண்டிருக்கிற மென்மையான நீரின் தொடர் முயற்சி எப்போதும் வெல்லும். கரடுமுரடான பாறையை மென்மையான கூழாங்கல்லாக மாற்றுகிற வல்லமை நீருக்கு உண்டு. ஆற்றின் பாதை முழுக்கக் குவிந்திருக்கும் மணல் எல்லாம் உறுதியாக நின்ற பாறையின் துகள்களே!

வலிமையான மனிதர்களே வீட்டுக்கும் நாட்டுக்கும் சமுதாயத்திற்கும் பாதுகாப்பு அரணாக விளங்குகிறார்கள். தனிமனிதன் குடும்பத்தைத் தூக்கி நிறுத்துகிறான். வலிமை நிறைந்த தனிமனிதர்களின் ஒற்றுமை, ஒரு நாட்டையே வலிமையானதாக மாற்றுகிறது.

மனித வாழ்வில் ஒற்றுமையின் வலிமை அளப்பரியது. தனித்தனியாகப் போராடிக் கொண்டிருக்காமல், ஒன்றுசேர்ந்து முயற்சிக்கிறபோது அந்த வலிமைக்கு ஈடு இணையே இல்லை. குழந்தைகளுக்கு ஒற்றுமையின் வலிமையை விளக்கி பி.எல்.முத்தையா என்பவர் எழுதிய ஒரு கதை சிந்தனையைத் தூண்டுவதாக இருந்தது.

ஒரு கிராமத்தில் வயது முதிர்ந்த விவசாயி ஒருவருக்கு நான்கு பிள்ளைகள் இருந்தனர். ஒருதாய் வயிற்றில் பிறந்தவர்களாக இருந்தாலும், அந்த மகன்கள் தங்களுக்குள் ஒற்றுமை இல்லாமல், எப்பொழுதும் சண்டையும் சச்சரவுமாக இருந்தனர். இவர்கள் இப்படியே இருந்தால், குடும்பம் சிதறிப் போகுமே என்று வருந்தினார் வயதான தந்தை.

ஒருநாள் நான்கு மகன்களையும் அழைத்தார் தந்தை. வலிமையான ஒரு மூங்கில் கழியை மூத்த மகனிடம் கொடுத்து, “இதை முறி” என்றார். தன் பலம் முழுவதையும் பயன்படுத்தினான் அவன். ஆனால், முறிக்க முடியவில்லை. அடுத்து இரண்டாவது மகன், மூன்றாவது

மகன், நான்காவது மகன் என அனைவரும் முயன்று பார்த்தனர். ஒருவராலும் முறிக்க இயலவில்லை. பிறகு, “நான்கு பேரும் சேர்ந்து முயற்சிசெய்து பாருங்கள்” என்று சொன்னார். ஒரு சவாலை எதிர்கொண்டவுடன் நான்கு பேரும் தங்களை அறியாமல் ஒன்றாக இணைந்து எளிதாக அந்த மூங்கிலை உடைத்து எறிந்தனர்.

“ஒரு மூங்கிலை உடைக்கவே நீங்கள் நான்கு பேரும் ஒன்றுசேர்ந்து இருக்க வேண்டியது அவசியமாகிறது. வாழ்வில் இதே ஒற்றுமையுடன் நீங்கள் இணைந்து செயல்பட்டால் எத்தகைய பிரச்சனைகளையும் எளிதில் எதிர்கொள்ள முடியும். உங்கள் பிள்ளைகளுக்கும் இது படிப்பினையாக இருக்கும். ஒற்றுமையின் வலிமை மிகப்பெரியது” என்று தந்தை விளக்கியதாக சிறுவர்களுக்கான அந்தக் கதை முடியும்.

இது பெரியவர்களுக்கும் பொருத்தமான கதை என்றே சொல்வேன். குடும்பம் மட்டுமின்றி, மக்கள் அனைவரும் ஒற்றுமையாக இருந்தால் நாடே வலிமையானதாக மாறும். நாம் வைத்திருக்கும் ராணுவ பலத்தினால் மட்டும் இந்தியா வலிமையான நாடாக மாறுவதில்லை. வேற்றுமைகளை மறந்து நாம் அனைவரும் சகோதரர்கள் என்கிற உணர்வோடு சேர்ந்து வாழும்போதே ஒரு நாடு உண்மையான பாதுகாப்போடு இருக்கிறது. ‘வல்லமை தாராயோ இம்மாநிலம் பயனுற வாழ்வதற்கே’ என்றார் பாரதியார். ஒவ்வொருவரும் வலிமை பெறுவோம், நம் சமூகத்தையும் வலிமையாக மாற்றுவோம், அது நமக்கும் நல்லது, நாட்டிற்கும் நல்லது.

வாழ்க வையகம்.. வாழ்க வளமுடன்..
வாழ்க வலிமையுடன்!

கே.ஆர்.நாகராஜன்
நிறுவனர் – ராம்ராஜ் காட்டன்



வாழ்வில்



வலிமை என்பது

எது?

சிறுத்தை, கழுதைப்புலி, மான், இந்த மூன்று விலங்குகளில் எது வலிமையானது? சாதாரணமாக இந்தக் கேள்வியைக் கேட்டால், 'சிறுத்தையே வலிமையானது' என்று நீங்கள் சொல்லிவிடுவீர்கள். ஆனால், எல்லாச் சூழல்களிலும் அது உண்மையில்லை! ஆப்பிரிக்கக் காடு ஒன்றில் படம் பிடிக்கப்பட்ட புகழ்பெற்ற ஒரு வீடியோ காட்சி, நேஷனல் ஜியோகிராபிக் சேனலில் வெளியானது. பார்க்கும் எவரையும் பதைபதைக்க வைக்கும் காட்சி அது.

மான் ஒன்றை ஒரு சிறுத்தையானது துரத்தி வேட்டையாடுகிறது. திசைமாறித் திசைமாறி ஓடி, போக்குக்காட்டித் தப்பிக்கப் பார்க்கிறது மான். ஆனால் சிறுத்தை, பல நாள் பசியில் தவித்தது போல் இருந்தது. அதனால் மானை விடாமல் துரத்தியது. சிறுத்தையின் வேகத்துக்கு ஈடுகொடுக்க முடியாமல் ஒரு கட்டத்தில் சோர்ந்து விழுந்தது.

தரையில் விழுந்துகிடக்கும் மானின் கண்கள் உயிர்ப்பிச்சை கேட்டுக் கெஞ்சுவது போல் இருந்தன. சிறுத்தை அதை விடுவதாக இல்லை. மான் தப்பித்து ஓட முடியாதபடித் தன் முன் கால்களால் அதை அழுத்திக்கொண்டு, அதன் வயிற்றைக் கிழிக்க

முயல்கிறது சிறுத்தை. வலி தாங்காமல் மான் அலறுகிறது.

அந்த நேரத்தில் கழுதைப் புலி ஒன்று உறுமியபடி வருகிறது. மானை, சிறுத்தை துரத்துவதைத் தூரத்தில் இருந்தபடிப் பார்த்த அது, சிறுத்தை கஷ்டப்பட்டு வேட்டையாடி வீழ்த்திய மானை அபகரிக்க வருகிறது. கழுதைப் புலிகள் கொடுமானவை. கூட்டமாகச் சேர்ந்து ஒரு சிங்கத்தையே வீழ்த்திவிடும் வல்லமை மிக்கவை. புயல் வேகத்தில் ஓடிவந்த கழுதைப் புலியைப் பார்த்ததும், சிறுத்தை மிரண்டு பின்வாங்குகிறது.

சிறுத்தையின் உணவாகச் சிக்கியிருந்த மான், ஒரே நொடியில் கழுதைப் புலியின் உணவாக மாறிவிட்டது. சிறுத்தையால் இந்த ஏமாற்றத்தைத் தாங்கிக்கொள்ள முடியவில்லை. அது மீண்டும் மானை நெருங்க முயல்கிறது. உடனே கழுதைப் புலிக்குக் கோபம் வருகிறது. தன் கடவாய்ப் பற்கள் வரை தெரியும் அளவுக்கு முகத்தைக் கோரமாக்கியபடி ஓடிவந்து சிறுத்தையைத் துரத்துகிறது.

சிறுத்தையைத் துரத்துவதில் கழுதைப் புலியின் கவனம் இருந்த அந்தச் சில நொடி இடைவெளி மானுக்குப் போதுமானதாக இருந்தது. வயிற்றிலும் கால்களிலும் காயம்பட்டிருந்தாலும், எழுந்து வேறுதிசையில் ஓடி ஒரு புதருக்குள் நுழைந்து தப்பித்துவிடுகிறது. சிறுத்தையைத்

துரத்தியடித்துவிட்டுக் கழுதைப் புலி திரும்பியபோது அங்கே மாணைக் காணவில்லை. உணவுக்காகத் துரத்திய வேட்டை மிருகங்களைவிட, உயிரைக் காக்க ஓடிய தானே வலிமையான விலங்கு என மான் நிரூபித்துவிட்டது.

ஒவ்வொரு மனிதரும் பின்பற்ற வேண்டிய அறங்களில் மிக முக்கியமானது, வலிமை. அது இல்லாதவர்களால் வேறு எந்த அறத்தையும் கடைப்பிடிக்க முடியாது. வாழ்வில் வலிமை என்பது எது? சரியான செயல்களைத் துணிச்சலுடன் செய்வதற்குத் தேவையான குணமே வலிமை எனலாம். அப்படிச் சரியான செயல்களைச் செய்யும்போது பல துன்பங்களைச் சந்திக்க நேரிடும். பல பிரச்சனைகளைச் சந்திக்க வேண்டியிருக்கும். எந்தச் சூழலிலும் பின்வாங்காமல் செயல்படுவோரே வலிமையான மனிதர்கள். தங்கள் லட்சியங்களில் சமரசம் செய்துகொள்ளாதவர்கள் அவர்கள்.

வலிமையை உடல் வலிமை, மன வலிமை என்று இரண்டாகப் பிரிக்கிறார்கள். ஒருவர் தன் வலிமையை எதற்காகப் பயன்படுத்துகிறார் என்பதைப் பொறுத்தே அந்தவலிமை அர்த்தமுள்ளதாக மாறுகிறது. உடல் வலிமை இருக்கும் ஒருவர், அதை வைத்து அடுத்தவர்களை மிரட்டிப் பணம் பறிக்கிறார் என்றால், அதை வலிமையான செயலாகக் கருத முடியாது. ஒரு போர் வீரர் தன் உடல் வலிமையைப் பயன்படுத்தி நாட்டைக் காப்பதற்குப் போர்க்களத்தில் நிற்கிறார் என்றால், அங்குதான் வலிமை அர்த்தமுள்ள செயலாக மாறுகிறது. மருத்துவ அறிஞர் ஒருவர், தான் பெற்ற நிபுணத்துவத்தைப் பயன்படுத்தி

ஒரு நோய்க்கு மருந்து கண்டுபிடிக்கிறார் என்றால், அதுதான் அறிவின் வல்லமை. தொழில்நுட்பத்தின் குறுக்குப்பாதையில் நுழைந்து அடுத்தவர் வங்கிக்கணக்கில் இருந்து பணத்தைத் திருடுபவர்களும் நிரம்ப அறிவு பெற்றவர்கள்தான். ஆனால், அதை அறிவின் வலிமை என்று சொல்ல முடியாது. இதேபோல மனவலிமை பலரைச் சரியான திசையில் வழிநடத்தும். சிலரைத் தவறான பாதைக்கும் இழுத்துச் செல்லும்.

வலிமையான மனிதராக இருப்பதற்குப் பெரிய தியாகங்கள் செய்ய வேண்டும் என்று அவசியமில்லை. அப்படி வாழ்வதைத் தடுப்பது, ஒருவர் மனதில் இருக்கும் பயம்தான். அச்சத்தைக் கடந்துவிடக் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் கனவுகளை அடையும் வலிமையைப் பெறலாம்.

பயத்தைத் தாண்டுவது எப்படி?

❖ எந்த ஒரு சூழலையும் அத்தீமாகக் கற்பனை செய்யாதீர்கள். ஒரு சின்ன விஷயத்தைக்கூட 'இப்படி நடந்துவிடுமோ', 'அப்படி ஆகிவிடுமோ' என்று யோசிக்கும்போது பயம்தான் அதிகமாகும். விளக்கிலிருந்து விலகிச் செல்லும்போது நம் நிழல் பெரிதாக வளரும். அறிவின் வெளிச்சத்திலிருந்து விலகிச் செல்லும்போது அச்சம் பெரிதாகும். எதையும் யோசித்து முடிவெடுங்கள். கற்பனைக் கவலைகளில் மூழ்காதீர்கள்.

❖ பயமுறுத்தும் விஷயங்களைத் தவிர்க்கவும் செய்யாதீர்கள். ஒரு தோல்வியோ, ஒரு பிரச்சனையோ, எந்த அளவுக்கு உங்களைப் பயமுறுத்துகிறது என்று யோசியுங்கள். நியாயமாக அதை ஆராயுங்கள். அதற்குப் போதுமான மதிப்பு மட்டும் கொடுங்கள். அதைச் சரிசெய்யும் வழி தெரியும். எதிரியைச் சரியாக மதிப்பிடும்போதுதான், அவரை ஹெயிக்க முடியும்.

❖ இதனால் அதிகபட்சமாக என்ன பாதிப்பு நேரும் என்று கணக்குப்போடுங்கள். அதை எதிர்கொள்வதற்கான வழிகளைத் தேடுங்கள். நிச்சயமாக நாம் நினைப்பதைவிடப் பாதிப்பு குறைவாகவே இருக்கும். அதைச் சமாளித்துவிட முடியும்.

❖ எதுவும் ஒரு பழக்கமாக மாறும்போதுதான் அதை நம்மால் எப்போதும் செய்ய முடியும். பயத்தை வென்று வலிமை பெறுவதைப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். அச்சம் தரும் சூழல்களை அடிக்கடி எதிர்கொள்ளுங்கள். தேர்வு எழுதுவது ஒருவருக்குப் பயம் தருகிறது என்றால், அடிக்கடித் தேர்வு எழுதிப் பார்த்தால்தான் அந்தப் பயம் போகும்.

❖ பயத்தைத் தாண்டுகிறேன் என்று எந்தச் சூழலிலும் இரக்கமில்லாமல் நடந்துகொள்ளாதீர்கள். அதில் எந்தப் பெருமையும் இல்லை. நேர்மையும் கருணையுமே உங்களுக்கு மதிப்பைக் கொடுக்கும். ●



சோர்வில் தள்ளுங்கள்!

வலிமை என்பது உடலில் இருக்கிறது என்பதை நிரூபித்தவர் முகமது அலி. குத்துச்சண்டை என்ற விளையாட்டின் மூலம் உலகப்புகழ் அடைந்தவர் அவர். உலகமே நேசிக்கும் மனிதராக ஒருவர் மாறுவது சாதாரண விஷயம் இல்லை. முகமது அலிக்கு அது கிடைத்தது.

உலகமே வீரன் என்று ஒப்புக்கொண்ட குத்துச்சண்டை நாயகன் என்றாலும், முகமது அலிக்கும் வயதாகும் அல்லவா? 34 வயதில் அவர் கொஞ்சம் தளர்ந்து போயிருந்தார். அந்த நேரத்தில் ஆப்பிரிக்காவின் கின்சாசா நகரில் ஒரு போட்டி நடந்தது. 1974ம் ஆண்டு நடந்த அந்தப் போட்டி, 'காட்டுக்குள் நிகழும் அதிர்வெடி' என்று அழைக்கப்பட்டது. 20ம் நூற்றாண்டின் மிகப்பெரிய விளையாட்டு அது. 34 வயது முகமது அலியை 25 வயது ஜார்ஜ் ஃபோர்மேன் எதிர்கொண்டார்.

அந்த நேரத்தில் உலக ஹெவிவெயிட் சாம்பியனாக ஜார்ஜ் இருந்தார். இளமையும் வலிமையும் வேகமும் கொண்ட மாவீரர். முகமது அலி அதற்கு முன்பு ஜோ பிரேசியர், கென் நார்டன் போன்ற வீரர்களுடன் போராடித் தோற்றிருந்தார். அந்த இருவரையும் சர்வசாதாரணமாகத் தோற்கடித்தவர் ஜார்ஜ் ஃபோர்மேன். எனவே, முகமது அலியை அவர் சுலபமாக வீழ்த்திவிடுவார் என்றே எல்லோரும் கணக்குப் போட்டார்கள். அலிக்கு மோசமாக அடிபட்டால் உடனடியாக மருத்துவமனைக்குக் கூட்டிச்செல்ல ஹெலிகாப்டர் ஆம்புலன்ஸ் கூடத் தயாராக வந்து நின்றது.

அலியின் உதவியாளர்கள் யார் முகத்திலும் தெளிவு இல்லை. "ஏன் எல்லோரும் ஏதோ இறுதி ஊர்வலத்துக்குப் போவது போலச் சோகமாக இருக்கிறீர்கள்? நான் ஜார்ஜை எப்படி வீழ்த்துகிறேன் என்று பாருங்கள்" எனச் சொல்லிவிட்டு மேடை ஏறினார் முகமது அலி.

துயரம் தந்த வலிமை!

பாப்லோ பிகாசோ என்ற புகழ்பெற்ற ஓவியரை அறியாதவர்கள் இருக்க முடியாது. ஒரு துயரம்தான் அவருக்கு வலிமை கொடுத்து, உலகின் சிறந்த ஓவியராக மாற்றியது.

பிகாசோவுக்கு 13 வயது ஆனபோது, அவரின் சகோதரி நோய் தாக்கி மரணப் படுக்கையில் விழுந்தார். சிறுவனாக இருந்தபோதே சிறப்பாக ஓவியம் வரையும் திறமை பெற்றிருந்தார் பிகாசோ. "என் சகோதரியைக் காப்பாற்றினால், நான் என்னுடைய ஓவியம் வரையும் திறமையைக் கடவுளிடம் ஒப்படைத்துவிடுகிறேன்" என்று வேண்டினார் பிகாசோ. ஆனாலும் சிகிச்சை பலனளிக்காமல் சகோதரி மறைந்தார்.

அந்தத் துயரம் அவரை வலிமையான மனிதராக மாற்றியது. ஓவியங்கள் வழியாகத் தன் துயரத்துக்கு வடிகால் தேட ஆரம்பித்தார். தன் திறமையை இன்னும் மெருகேற்றிக் கொண்டு அசுர வேகத்தில் ஓவியங்கள் வரைந்தார். தன் வாழ்நாள் முழுக்க பிகாசோ வரைந்த ஓவியங்களின் எண்ணிக்கை 50 ஆயிரத்தைத் தாண்டும்.



அவர் வாழ்ந்த நாட்களைவிட, அவர் வரைந்த ஓவியங்களின் எண்ணிக்கை அதிகம். ஒவ்வொன்றும் ஒவ்வொருவிதமாகப் புகழ்பெற்றன.

தன் திறமையை வலிமையாக மாற்றத் தெரிந்த எவரும் வாழ்வில் உயரலாம் என்பதற்கு பிகாசோ ஓர் உதாரணம்.



அநேகமாக அந்த நிமிடத்தில் அலி ஜெயிப்பார் என்று நம்பிய ஒரே மனிதர் முகமது அலி மட்டும்தான். வழக்கமான முறையில் விளையாடினால் தான் ஜெயிக்க மாட்டோம் என்பதை அலி உணர்ந்திருந்தார். எனவே, அவர் சாமர்த்தியம் காட்டினார். ஜார்ஜ் தாக்கும் குத்துக்களை எல்லாம் தடுப்பதில் கவனம் செலுத்தினார். நகர்ந்து, கயிற்றில் சாய்ந்து அந்தக் குத்துக்களைத் தவிர்த்தார். இப்படிப் பின்வாங்குவது போலவே போக்குக் காட்டினார்.

எட்டுச் சுற்றுக்கள் இப்படி அலியைத் தாக்க முயன்று களைத்துப்போனார் ஜார்ஜ். எதிரி சோர்ந்து போனதை உணர்ந்ததும் அலி தன் முழு வலிமையையும் திரட்டி ஒரே ஒரு குத்து விட்டார். அந்த ஒரு குத்தே ஜார்ஜை வீழ்த்துவதற்குப் போதுமானதாக இருந்தது.

வலிமை என்பது சாமர்த்தியம் காட்டி வெல்வது என்பதை அப்போது அலி உணர்ந்தினார்.

பயம் இல்லாமல் வலிமை வராது!

துணிச்சல் என்பது பயம் இல்லாமல் இருப்பது அல்ல, பயத்தை வென்றுவிட்டு இருப்பது. உதாரணமாக, இரண்டு பெண்கள் ஒரு தீம் பார்க்கிற்குச் சென்று ரோலர் கோஸ்டர் விளையாட்டில் ஈடுபடுகிறார்கள். அவர்களில் ஒரு பெண் விமானப்படையில் பணிபுரிகிறார். அவரின் தோழிக்கு மொட்டை மாடியில் கைப்பிடிச் சுவர் ஓரமாக நிற்பது என்றால்கூடப் பயம். இருவருமே அந்தரத்தில் பறந்துசென்று தலைகீழாகக் கவிழ்க்கும் ரோலர் கோஸ்டரில் பயணம் செய்கிறார்கள்.

இருவரில் யார் துணிச்சலானவர் என்றால், இரண்டாவது நபர்தான். தன் பயத்தை வென்று அவர் ரோலர் கோஸ்டரில் ஏறியிருக்கிறார். எனவே, பயம் இல்லாத இடத்தில் துணிச்சல் பிறக்காது. பயத்தை அடையாளம் கண்டு, அதை வெல்லும்போதுதான் துணிச்சல் வரும்.

வலிமை என்பது, எப்போதும் விழிப்புடன் இருப்பது. நமக்கோ, நம்மைச் சார்ந்தவர்களுக்கோ எந்தப் பாதிப்பும் ஏற்படாதபடி அக்கறையுடன் பாதுகாப்பது. எந்தப் பிரதிபலனும் எதிர்பார்க்காமல் எவருக்கும் உதவி செய்வது. வலிமை என்பது, ஒருசார்பாக இல்லாமல் நடுநிலையுடன்



எதையும் அணுகுவது. வெறுமனே தோற்றத்தை வைத்தோ, அடுத்தவர்கள் சொல்வதை வைத்தோ யாரையும் வெறுக்காமல் இருப்பது.

வலிமை என்பது ஒவ்வொருவரையும் மரியாதையுடன் நடத்துவது. எல்லாப் பிரச்சனைகளுக்கும் எல்லாச் சூழல்களுக்கும் தகுந்த மதிப்புக் கொடுத்து அதைச் சரியாக அணுகுவது. நாம் யார் என்று மற்றவர்கள் பெருமையாகச் சொல்லும் கருத்துகளைத் தாண்டி, உண்மையிலேயே நாம் யார் என்பதைச் சரியாக உணர்வது.

மோசமான ஒரு நோய்த்தொற்று உலகையே மிரட்டிவரும் இந்த நேரத்தில், நாம் நோய் எதிர்ப்பு சக்தி பற்றி அதிகம் பேசுவருகிறோம். நோய்களை எதிர்க்கும் வலிமையை நம் உடல் பெற வேண்டும். இயற்கையாகவே வலிமையாக நம் உடல் இருந்தால், நமக்கு மருத்துவச் செலவே இல்லாமல் போகும். அதற்குத் தேவையான உணவு மற்றும் வாழ்க்கைமுறை மாற்றங்கள் என்னென்ன?

👉 நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் தூக்கமும் ஒன்றுக்கொன்று நெருங்கிய தொடர்புள்ளவை. சரியாகத் தூங்காதவர்களையே, சாதாரண ஜலதோஷத்தில் ஆரம்பித்து மோசமான வாழ்க்கைமுறை நோய்கள்வரை எல்லாமே அதிகம் தாக்குகின்றன. போதுமான ஓய்வு எடுக்கும்போதுதான், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலிமையடைகிறது. அதனால்தான் நோய் தாக்கும் நேரங்களில் படுத்து ஓய்வெடுக்கும்படி டாக்டர்கள் சொல்கிறார்கள். தினமும் ஏழு மணி நேரமாவது கட்டாயம் தூங்குங்கள்.

👉 பழங்கள், காய்கறிகள், கீரைகள், பருப்பு வகைகள், கொட்டைகள், விதைகள் என்று தாவரம்

சார்ந்த உணவுகளை அதிகம் எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றில் வைட்டமின்கள், மினரல்கள் மற்றும் ஆன்டி ஆக்சிடன்ட்கள் அதிகம் உள்ளன. உடலுக்குப் பாதிப்பு ஏற்படுத்தும் கிருமிகளிடமிருந்து அவை பாதுகாப்பைத் தருகின்றன. தாவர உணவுகளில் நார்ச்சத்து அதிகம் உள்ளது. நம் உடலுக்கு நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்கள் நம் குடலில் நிறைய உள்ளன. நோய் எதிர்ப்பு சக்தி நன்றாக இருப்பதற்கு இவை அவசியம். நார்ச்சத்து நிரம்பிய உணவுகளைச் சாப்பிடும்போது இந்த பாக்டீரியாக்கள் ஊட்டம் பெறுகின்றன.

👉 புரதமும் உடலுக்கு மிக முக்கியம். ஒரு கட்டடத்துக்குச் செங்கல் எப்படி முக்கியமோ, அப்படி உடலுக்குப் புரதமே அடிப்படைக் கட்டுமானத்தைத் தருகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கும், உடலிலிருந்து தேவையற்ற நச்சுக்களை அகற்றவும் புரதம் தேவை. இறைச்சி, முட்டை, பால் உணவுகள், பருப்புகள், விதைகள் போன்றவை நல்ல புரதம் தருகின்றன.

👉 உணவு சமைக்கும்போது வெங்காயம், பூண்டு, இஞ்சி மற்றும் மஞ்சளை அதிகம் சேர்த்துக்கொள்ளுங்கள். தினசரி உணவுகளில் இவை தவறாமல் இடம்பெற்றால், நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவடையும்.



**நோய்
எதிர்க்கும்
வலிமை
பெறுங்கள் !**



🔴 தயிர், மோர், வெண்ணெய் போன்ற நொதித்த உணவுகளை அதிகம் சாப்பிடுங்கள். ஓர் உணவு நொதிக்கும்போது அதில் புரோபயாடிக்ஸ் அதிகம் சேர்கிறது. நம் குடலில் இருக்கும் நன்மை செய்யும் பாக்டீரியாக்களுக்கு புரோபயாடிக்ஸ் தேவைப்படுகிறது.

🔴 'கொழுப்பு உணவு கெடுதல்' என்பது போன்ற நினைப்பு பலருக்கு இருக்கிறது. ஆனால், நம் உடல் சீராக இயங்குவதற்குக் கொழுப்பு அவசியம். அது, ஆரோக்கியமான கொழுப்பாக இருக்க வேண்டும். மீன்கள், ஆலிவ் எண்ணெய், சியா விதை போன்ற சில உணவுகள் மூலம் ஒமேகா 3 கொழுப்பு அமிலங்கள் நமக்குக் கிடைக்கும். ஆரோக்கியமான கொழுப்பை எடுத்துக்கொள்ளும்போது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தி வலுவடைகிறது. இதய நோய்கள், சர்க்கரை நோய் போன்ற வாழ்நாள் நோய்களின் ஆபத்து குறைகிறது.

🔴 சர்க்கரை அதிகம் சாப்பிடுவது, மாவுச்சத்து அதிகமுள்ள சத்திகரிக்கப்பட்ட உணவுகளைச் சாப்பிடுவது போன்ற உணவுப்பழக்கமே உடல் பருமனுக்கு நேரடியாகக் காரணமாகிறது. உடல் பருமன் அதிகரிக்கும்போது, நோய்களின் கூடாரமாக உடல் மாறுகிறது. சர்க்கரை நோய், இதய நோய்களுக்கு இதுவும் ஒரு காரணமாகிறது. இப்படி வாழ்நாள் நோய்கள் தாக்கும்போது, இயல்பாகவே நோய் எதிர்ப்பு சக்தி குறைந்துவிடுகிறது. சர்க்கரை சேர்ப்பதைக் குறைக்கும்போது, இயல்பாகவே உடல் எடை குறைகிறது. நோய் எதிர்ப்பு சக்தியும் அதிகரிக்கிறது.

🔴 சீரான உடற்பயிற்சி செய்வது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்குகிறது. தடுப்பூசி போட்டுக்கொண்டவர்களை உடற்பயிற்சி செய்யச் சொன்னபோது, தடுப்பூசியின் ஆற்றல் கூடியதை ஆய்வுகள் உணர்த்தின. வேகமான வாக்கிங், ஜாக்கிங், சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல், ஜிம்முக்குப் போய்ச் செய்யும் எளிய உடற்பயிற்சிகள் என்று ஏதோ ஒன்றை வாரத்தில் 150 நிமிடங்கள் செய்ய வேண்டும். இவை நம் உடலின் நோய் எதிர்ப்பு செல்கள் சீராக மறுவளர்ச்சி அடைவதற்கு உதவுகின்றன.

🔴 தினமும் போதுமான தண்ணீர் குடிப்பது, நேரடியாக பாக்டீரியா மற்றும் வைரஸ்களைத் தடுக்காது. ஆனால், உடலின் தண்ணீர்ச் சமநிலையைச் சீராகப் பராமரிப்பது ஓட்டுமொத்த உடல்நலனுக்கும் நல்லது. நீர்ச்சத்துக் குறையும்போது தலைவலி, செரிமானக் கோளாறு, கவனக்குறைவு போன்ற பிரச்னைகள் ஏற்படும். இது நாம் செய்யும் வேலையின் திறனைக் குறைக்கும். நீண்ட காலம் நீர்ச்சத்துப் பிரச்னை நீடித்தால், இதய மற்றும் சிறுநீரக நோய்கள் தாக்கலாம். இது எவரையும் படுக்கையில் தள்ளிவிடும். தாகம் எடுக்கும் நேரங்களில் தண்ணீர் குடியுங்கள். ஜூஸ் குடிப்பதும் நல்லது. ஆனால், சர்க்கரை சேர்க்காமல் குடிக்கவும்.

🔴 மன அழுத்தம் தவிர்ப்பதும் நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு அடிப்படையான ஒரு தேவை. ஏதோ கவலை அல்லது பிரச்னை காரணமாக நீண்ட காலம் மன அழுத்தத்தில் தவிப்பது, நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை மறைமுகமாகப் பலவீனமாக்கும். யோகா மற்றும் தியானம் செய்வது, பூங்காக்களில் இயற்கைக் காட்சிகளைப் பார்த்தபடி வாக்கிங் செய்வது, நகைச்சுவைக் காட்சிகளைப் பார்த்து ரசிப்பது என்று மன அழுத்தம் தவிர்க்கலாம். நீண்ட காலம் நீடிக்கும் மன அழுத்தப் பிரச்னைக்கு மனநல நிபுணரின் ஆலோசனை பெறுவது நல்லது.

🔴 உணவின் மூலம் போதுமான சத்துக்களைப் பெற முடியாதவர்கள், அவற்றைச் சத்து மாத்திரைகள், பானங்கள் மூலம் பெறலாம். ஆனால், இதை ஒரு டாக்டரின் பரிந்துரை அடிப்படையிலேயே எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். வைட்டமின் சி மாத்திரை எடுத்துக்கொள்வது நோய் எதிர்ப்பு சக்தியை வலுவாக்கி, ஜலதோஷம், ஜூரம் போன்ற தொற்றுக்களிலிருந்து காக்கும். வைட்டமின் டி எடுத்துக்கொள்வது எலும்பு பிரச்னைகளைக் குறைக்கும்; நோய்ப்படுக்கையில் விழுவதையும் தடுக்கும். வலுவான நோய் எதிர்ப்பு சக்திக்கு ஜிங்க் தேவை. இதை நம் உடல் உற்பத்தி செய்யாது. வெளியிலிருந்தே வர வேண்டும். இதை மாத்திரைகள் மூலமும் பெறலாம். இறைச்சி, முட்டை, முழு தானியங்கள், பீன்ஸ் வகைக் காய்கறிகள், கொட்டை வகைகளில் இருந்தும் பெறலாம். ●



மனவலிமை பெறும் வழிகள்!

எவ்வளவு கடினமான சவால்களையும் மோசமான சூழ்நிலைகளையும் எதிர்கொண்டுச் சிறப்பாக செயல்படுவதற்கு மனவலிமை அவசியம். ஒரே மாதிரிச் சவால்களை எதிர்கொள்ளும் இரண்டு பேர், ஒரே மாதிரித் தகுதிகளுடன் இருந்தாலும், அவர்களின் மனவலிமையைப் பொறுத்தே சிறந்த விளைவுகளை அடைகிறார்கள். வாழ்வில் வெற்றிகளை அடைவதற்கு மனவலிமையே உதவுகிறது. உணர்வுகளைக் கட்டுப்படுத்தி, சிந்தனையை அலைபாயவிடாமல் ஒருமுகப்படுத்தி எதையும் செய்து முடிக்க மனவலிமை தேவை. அந்த மனவலிமையை அடைவது எப்படி?

❖ குறுகிய கால இலக்குகள், நடுத்தர இலக்குகள், நீண்டகால லட்சியங்கள் என்று உங்கள் வாழ்க்கை இலக்குகளைப் பிரித்துக்கொள்ளுங்கள். வாழ்வில் கடின முயற்சிக்குப் பிறகாவது அடைய முடிகிற இலக்குகளைத் தேர்ந்தெடுங்கள். சாத்தியமே ஆகாத இலக்குகளை வைத்திருந்தால் விரக்தியே மிஞ்சும். குறுகிய கால இலக்குகளை அடைந்ததும் தன்னம்பிக்கை ஏற்படும். அது தரும் மனவலிமை, நீண்டகால லட்சியங்களை அடையவைக்கும்.

❖ எந்த ஒரு செயலைச் செய்யும்போதும், முழுமையாக அதில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் வேலை அல்லது தொழிலைச் செய்யும்போது மட்டுமில்லை, தேநீர் அருந்தும்போது கூட அதன் கவையில் மனதைச் செலுத்துங்கள். மனப்பூர்வமாக எதையும் செய்யப் பழகும்போது மனம் வலிமையாகும்.

❖ உணர்ச்சிவசப்பட்டு அவசரமாக முடிவுகளை எடுக்காதீர்கள். உணர்வுகளின் சமநிலையில் சிந்தித்து முடிவெடுங்கள்.

❖ அடுத்தவர்களின் பாராட்டுகளை ஊக்கமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். சின்னச்சின்ன சாதனைகளில், உங்களை நீங்களே பாராட்டிக்கொள்ளுங்கள். மனவலிமை கூடும்.

❖ படிப்பு, வேலை, தொழில், வியாபாரம் என எதிலும் முழுக் கவனத்துடன் ஈடுபடுங்கள். இந்த உலகமே உங்களுக்கு எதிராக இருப்பது போலத் தோன்றினாலும், கவனச்சிதறலோ, சோர்வோ அடைய வேண்டாம்.

❖ உங்கள் வாழ்வின் லட்சியம் என்ன என்று அடிக்கடி உங்களுக்குள் கேட்டுக்கொள்ளுங்கள். அந்த லட்சியமே உங்களுக்கு மனவலிமையைக் கொடுக்கும்.

❖ நேர்மறையாகப் பேசும், எந்த நெருக்கடியிலும் பாசிட்டிவாகச் சிந்திக்கும் நண்பர்கள் மற்றும் உறவினர்களை அருகில் வைத்துக்கொள்ளுங்கள். உங்கள் மனவலிமையை நொறுக்கும் வார்த்தைகள் உங்கள் காதுகளில் விழாது.

❖ எதிர்மறையான சிந்தனைகள் உங்கள் மனதில் எழாமல் பார்த்துக்கொள்ளுங்கள். உங்களுக்குள் பாசிட்டிவ் வார்த்தைகளையே பேசுங்கள்.

❖ தவறான குறுக்குவழிகளைத் தேடாதீர்கள். வெற்றி என்பது வியர்வை சிந்தி உழைக்கும்போதுதான் கிடைக்கும் என்பதை நம்புங்கள்.

❖ தேவையான நேரங்களில் வளைந்துகொடுங்கள். மாற்றங்களை எளிதில் ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அந்த மனமே மாயங்கள் செய்யும்.

❖ நாம் செய்யும் ஒரு வேலையின் வெற்றியைப் பல்வேறு புறக்காரணிகளே தீர்மானிக்கின்றன. அவற்றில் சிலவற்றை மட்டுமே நம்மால் மாற்றவோ, கட்டுப்படுத்தவோ முடியும். உங்களால் கட்டுப்படுத்த முடியாத விஷயங்களை நினைத்துக் கவலைப்படாதீர்கள். நிம்மதி பறிபோய்விடும்.

❖ மன அழுத்தத்தைக் கட்டுப்படுத்த கற்றுக்கொள்ளுங்கள். எதிர்மறையான அழுத்தங்களை அமைதியாக எதிர்கொள்பவர்களே ஜெயிக்கிறார்கள்.

❖ வாழ்வில் எந்தச் சவாலையும் எதிர்கொள்ளத் தயாராக இருங்கள். எதிர்பாராத நெருக்கடிகள் ஏற்படும்போது உங்கள் முழுப் பலத்தையும் பயன்படுத்தி அதைத் தாண்டி வாருங்கள்.

❖ கடின உழைப்பைக் கொடுத்துவிட்டு, அவசர விளைவுகளை எதிர்பார்க்காதீர்கள். ஒரு பூ காயாக, கனிந்து பலன் தருவதற்கு நேரமெடுக்கும். எந்த வேலையிலும் பலன் கிடைக்க தாமதமே ஆகும். காத்திருக்கக் கற்றுக்கொள்ளுங்கள்.

❖ ஒரு செயலைச் செய்யமுடியாதபோது, சூழலைக் காரணம் காட்டாதீர்கள். அடுத்தவர்கள் மீது பழி போடாதீர்கள். வெற்றியோ, தோல்வியோ, உங்கள் செயல்களால் ஏற்படும் விளைவுகளுக்கு முழுப்பொறுப்பு ஏற்றுக்கொள்ளுங்கள். அப்போது கிடைக்கும் பாராட்டே, மனவலிமையை அதிகரிக்கும்.

❖ அவர் ஒன்று சொல்கிறார், இவர் இப்படிச் சொல்கிறார் என்று அடுத்தவர்களின் கருத்துகளைக் கேட்டு அடிக்கடி மாறாதீர்கள். உங்கள் சுய தீர்மானமே உங்களை அடுத்தக்கட்டத்தை நோக்கி நகர்த்தும் ஏணியாக இருக்கட்டும்.

❖ உங்களின் ஆழ்ந்த நம்பிக்கையே உங்களை வெற்றியை நோக்கிச் செலுத்தும் ஆதார சக்தியாக இருக்கிறது. 'இந்தச் செயலில் நாம் ஜெயிக்கப் போகிறோம்' என்பதாக உங்கள் நம்பிக்கை இருக்க வேண்டும். சந்தேகமோ, தயக்கமோ துளியும் இருக்கக்கூடாது.

❖ எல்லோருக்கும் பிடித்தவராக இருக்க வேண்டும் என்று ஆசைப்படாதீர்கள். உங்கள் முடிவுகளில் உறுதியாக இருந்து முன்னேறிச் செல்லுங்கள்.

❖ கடினமான செயல்களைச் செய்வதை ஒரு பழக்கமாகவே மாற்றிக்கொள்ளுங்கள். அடிக்கடி இப்படிப்பட்ட சூழல்களை எதிர்கொண்டு மீண்டுவரும்போது மனம் உறுதியாகிறது.

❖ வாழ்வில் கடினமான சூழ்நிலைகள் அடிக்கடி வரும், திடீர் நெருக்கடிகள் நம் பாதையின் குறுக்கே நிற்கும். எதற்காகவும் முயற்சியைக் கைவிட்டுப் பின்வாங்காதீர்கள். கலக்கமின்றி முன்னேறும் மனிதர்களுக்கே மன உறுதி கைகூடுகிறது.

❖ நீங்கள் செய்யும் செயலில் எந்த அளவுக்கு முன்னேறி இருக்கிறீர்கள் என்பதை அவ்வப்போது மதிப்பிடுங்கள். அந்த முன்னேற்றம் தரும் மனநிறைவு, உங்களை இன்னும் மேம்படுத்தும்.

❖ எந்த நோக்கத்துக்காக ஒரு செயலைச் செய்கிறீர்கள் என்பதில் தெளிவாக இருங்கள். நல்ல நோக்கத்துடன் தொடங்கப்படும் எந்தச் செயலும் தோல்வியில் முடிந்ததாகச் சரித்திரம் இல்லை. நோக்கத்தில் தெளிவாக இருந்தால், மனம் உறுதியாக இருக்கும்.

❖ வாழ்வில் உங்கள் கனவு என்ன? அதை அடிக்கடிக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். அந்தக் கனவு நிறைவேறும் தருணத்தில் என்னென்ன விஷயங்கள் நிகழும் என்பதை மனதுக்குள் காட்சிகளாகக் காணுங்கள். ஊக்கம் பிறந்து மன உறுதி கூடும்.

❖ மனதை ஒருமுகப்படுத்த யோகா, தியானம், மூச்சுப் பயிற்சி என ஏதேனும் ஒன்றைப் பின்பற்றுங்கள். மன அழுத்தம் குறைந்து உணர்வுகள் லேசானது போல உணர்வீர்கள்.

❖ வெற்றியை அடைவதற்காக ரிஸ்க் எடுக்கத் தயங்காதீர்கள். ஒருவேளை அது தோல்வியில் முடிந்தாலும், அதை நினைத்து வருந்தாதீர்கள். அதை ஒரு பாடமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள். அடுத்தமுறை அதே தவறைச் செய்யமாட்டீர்கள்.

❖ அடுத்தவரின் தவறுகள், அனுபவங்களில் இருந்தும் கற்றுக்கொள்ளலாம். வெற்றியாளர்களின் வாழ்க்கை வரலாறுகளைப் படித்து, அவற்றிலிருந்து பாடங்களைப் பெறுங்கள். அவை மனதுக்கு உரமூட்டும் சிந்தனைகள்.



உங்கள்
பலம்
பலவீனம்

எது?

‘சிறிய அச்சாணிதான் தேரையும் சக்கரத்தையும் இணைக்கிறது. ஆகையால், யாரையும் உருவத்தைப் பார்த்துக் கிண்டல் செய்யக்கூடாது’ என்பது வள்ளுவர் வாக்கு. சிறுவயதிலிருந்தே நாம் இதைக் கேட்டு வளர்கிறோம். பலமோ, பலவீனமோ ஒருவரின் தோற்றத்தை வைத்து முடிவு செய்யப்படும் விஷயம் இல்லை. ஓய்வுபெற்ற ராணுவ அதிகாரி கர்னல் கே.எஸ்.ராஜாமணி என்பவர் தன் வாழ்க்கை வரலாற்றுப் புத்தகத்தில் இதை உணர்த்தும் ஒரு சம்பவத்தை விவரித்துள்ளார்.

திருமணமான புதிதில் அவரும், அவரது மனைவியும் பெங்களூரு நகரில் இருந்தனர். ஒருமுறை அவர்கள் விருந்துக்குச் சென்று திரும்பும்போது வீட்டின் பூட்டு உடைக்கப்பட்டுப் பொருட்கள் எல்லாம் திருடுபோயிருந்தன. இளம் ராணுவ கேப்டனாக இருந்த ராஜாமணி அதைப் பார்த்துக் கொதித்து, அருகில் உள்ள காவல் நிலையத்தில் புகார் கொடுத்தார்.

ஒருமணி நேரத்தில் அவர் வீட்டுக்கு ஒரு போலீஸ்காரர்

வந்தார். கிட்டத்தட்ட ஓய்வு பெறும் வயதில் இருந்த முதியவர், மெலிந்த தோற்றத்தில் இருந்தார். போலீஸ் என்றாலே மிடுக்கும் கம்பீரமாகக் கற்பனை செய்திருந்த அந்த இளம் ராணுவ அதிகாரிக்கு, இந்த கான்ஸ்டபிளின் தோற்றத்தைப் பார்த்ததும் ஏமாற்றம் ஏற்படுகிறது. அப்போது மின்சாரம் வேறு போய்விடுகிறது. இவரை டார்ச் லைட்டைப் பிடிக்கச் சொல்லி, தோட்டத்தில் இருந்த கால்தடம் ஒன்றை சாக்பீஸால் வரைந்து அதை போலீஸ்காரர் எடுத்துச் சென்றிருக்கிறார். ‘பெரிய துப்பறியும் புலி மாதிரி இதையெல்லாம் வரைந்து எடுத்துப் போகிறாரே’ என்று மனதுக்குள் அவரைக் கிண்டல் செய்திருக்கிறார் ராஜாமணி.

ஆனால், இரண்டே நாட்களில் காவல் நிலையத்திலிருந்து அவருக்கு அழைப்பு வந்தது. அந்த முதிய போலீஸ்காரர் திருடனைப் பிடித்து, திருடு போன பொருட்களை மீட்டுவிட்டார். ‘இவ்வளவு திறமையான மனிதரை உருவத்தைப் பார்த்துக் கிண்டல் செய்தோமே’ என்று வெட்கப்பட்ட ராஜாமணி, மனதுக்குள் அந்த போலீஸ்காரரிடம் மன்னிப்புக் கேட்டிருக்கிறார்.

தன் பலம் எது, பலவீனம் எது என்பதைத் தெளிவாக உணரும் யாரும் இப்படி இருக்க மாட்டார்கள். அதை உணர்ந்து பலவீனங்களைப் பலமாக மாற்ற என்ன வழி?

❖ ‘அதுல நான் ரொம்ப வீக்’ என்று பலவீனங்களை

நேரடியாக அடையாளப்படுத்தாதீர்கள். 'இந்த விஷயங்களில் என்னை மேம்படுத்திக்கொள்ள வேண்டும்' என்பது போல அதை நினையுங்கள். குறிப்பிட்ட அந்தப் பலவீனத்தில் கவனம் செலுத்தி, அதைப் பலமாக மாற்றிக்கொள்ள வழி புலப்படும்.

❖ நீங்கள் செய்யும் வேலையுடன் தொடர்பில்லை என்பதாலோ; அல்லது உங்களுக்கு விருப்பமில்லை என்பதாலோ, அந்தப் பலவீனத்தை இதுநாள்வரை சரிசெய்யாமல் இருந்திருப்பீர்கள். அந்தப் பலவீனம் நம் நிரந்தர அடையாளம் இல்லை. நாம் நினைத்தால் அதை மாற்றமுடியும் என்பதை உணருங்கள்.

❖ சிலர் குறிப்பிட்ட சில விஷயங்களில் வலிமை உள்ளவராக இருப்பார்கள். அவற்றோடு மற்ற விஷயங்களை ஒப்பிட்டுப் பார்த்து, 'இதில் எனக்குப் பலவீனம்' என்று முடிவு செய்வார்கள். கணக்குப் பாடத்தில் 100 மார்க் வாங்கும் ஒருவர், 'அறிவியலில் என்னால் 98 மார்க் மட்டுமே வாங்க முடிகிறது. நான் அறிவியலில் வீக்' என்று சொல்வது அபத்தம் அல்லவா? யானை தன் துதிக்கையால் ஒரு மரத்தையே முறித்துப் போடும் திறன் பெற்றது. 'என்னால் அணில் போல மரம் ஏற முடியவில்லை. அதனால் நான் பலவீனமான உயிரினம்' என்று யானை வருந்துவதில்லை. எனவே, பலவீனம் என்று நீங்கள் நினைப்பதையெல்லாம் மறுவரையறை செய்யுங்கள்.

❖ எந்தெந்த விஷயங்களில் நீங்கள் வளர்ச்சி பெற வேண்டும் என்பதை அடையாளம் காணுங்கள். உங்கள் வாழ்க்கை, வேலை, தொழில், விருப்பங்கள், பொழுதுபோக்குகள் ஆகியவை சார்ந்ததாக அந்தப் பட்டியல் இருக்க வேண்டும். 'நமக்கு டீ வீலர் ஓட்டத் தெரியும், கார் ஓட்டத் தெரியும், விமானம் ஓட்டத் தெரியவில்லையே, அதைக் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்' என்பது போன்ற நடைமுறைக்கு ஒத்துவராத விஷயங்களை ஒதுக்கித் தள்ளுங்கள். நீங்கள் விற்பனை அல்லது வாடிக்கையாளர் சேவை சார்ந்த வேலை செய்தால், உங்களுக்குப் பேச்சுத் திறன் அவசியம். இசையில் ஆர்வம் இருந்தால், சரியான மாஸ்டரிடம் பயிற்சி பெறுவது முக்கியம். வளர்ச்சிக்கான வாய்ப்புகளை இப்படிப் பட்டியல் போடுங்கள்.

❖ பலவீனங்களை அடையாளம் காண்பது போலவே உங்கள் பலங்களையும் அடையாளம் காணுங்கள். அதில் பயிற்சியும் அனுபவமும் பெற்று, உங்களுக்கு இணையான திறமைசாலி யாரும் இல்லை என்று சொல்லும் அளவுக்கு உயர்வதற்கு வழி தேடலாம்.

❖ உங்கள் பலம் மற்றும் பலவீனங்கள் பற்றி நீங்கள் என்ன நினைக்கிறீர்கள்? கடந்த காலத்தை மறந்துவிடுங்கள். நிகழ்காலத்தில் உங்கள் தனிப்பட்ட வாழ்க்கைக்கும் வேலைக்கும் உங்கள் பலம் எப்படி உதவுகிறது? உங்கள் பலவீனம் எப்படி முன்னேற்றத்தைத் தடை செய்கிறது? இதை அலசிப் பாருங்கள். எதிர்காலத்தில் உங்களுக்குத் தேவையான மாற்றம் என்ன என்பது புரியும்.

❖ யானைக்குத் தன் பலம் தெரியாது என்பார்கள். அதுபோல உங்களுக்கு உங்களின் நிஜமான பலமோ, பலவீனமோ தெரியாமல் இருக்கலாம். எனவே உங்கள் குடும்பத்தினர் மற்றும் நண்பர்களிடம் கருத்துக் கேளுங்கள். உங்களை நீங்கள் கவனிக்காத ஒரு கோணத்தில் அவர்கள் கவனித்திருப்பார்கள். உங்கள் மீது அக்கறையுள்ள அவர்கள், உங்களின் பலவீனங்களைச் சரியாகக் கணித்திருப்பார்கள். அவர்கள் சொல்வதை ஆரோக்கியமான விமர்சனமாக எடுத்துக்கொள்ளுங்கள்.

❖ 'என்னால் இது முடியாது', 'இந்தப் பலவீனம் இருப்பதால் எனக்கு முன்னேற்றமே கிடைக்காது' என்று எதிர்மறையாக நினைக்காதீர்கள். தண்ணீரில் குதிக்காமல் நீச்சல் பழக முடியாது. தயக்கத்தை உதறாமல் பலம் பெறவும் முடியாது.

❖ நீங்கள் அடையாளம் கண்ட பலவீனங்களில் எவற்றைச் சரிசெய்ய வேண்டும், அதற்கான வழிகள் என்னென்ன என்று யோசித்துப் பாருங்கள். யாருடைய வழிகாட்டுதல் தேவை, எப்படியெல்லாம் மாறுவது என்று நினைத்துப் பாருங்கள். அந்த மாற்றங்களால் உங்கள் வாழ்வில் நிகழும்போகும் வளர்ச்சியைக் கற்பனை செய்து பாருங்கள். உங்கள் பலவீனங்கள் சீக்கிரமே காணாமல் போய்விடும்.

| 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: 01-03-2022 | | Signature of Publisher: K.R. Nagarajan |

ஆரோக்கியமே வலிமை!

நிஜ வாழ்க்கையில் நடந்ததைப் பல மடங்குக் கற்பனை சேர்த்துக் காட்டுவதுதான் சினிமா. ஆனால், அதிலேயே நம்ப முடியாத அதிசயம். ஒரு ராணுவ வீரரின் வாழ்க்கை திரைப்படமானது. அதில் அவரே நடத்தார். 'போர்க்களத்தில் நான் நிகழ்த்திய சம்பவங்கள்' என்று அவர் சொன்னவற்றைத் திரைப்படக் கதாசிரியர்கள் ஏற்கவில்லை. 'இதையெல்லாம் படமாக எடுத்தால் மக்கள் நம்ப மாட்டார்கள்' என்று சொல்லி, உண்மையில் நடந்த சம்பவங்களைக் குறைத்துக் காட்டினார்கள். அந்த அளவுக்கு நம்ப முடியாத அதிசயங்களை நிகழ்த்திக் காட்டியவர் அவ் டி லியோன் மர்பி. அமெரிக்க ராணுவத்தின் அத்தனை விருதுகளும் அவருக்குக் கிடைத்தன. பிரான்ஸ், பெல்ஜியம் நாடுகளும் அவரைக் கௌரவித்தன. இன்றும் அமெரிக்காவில் அதிகம் பேர் சென்று அஞ்சலி செலுத்தும் ராணுவ வீரரின் கல்லறை அவருடையதுதான்.

ராணுவ வலிமையின் அடையாளமாகக் கருதப்படும் மர்பி, மிகுந்த ஏழ்மையான விவசாயக் குடும்பத்தில் பிறந்தவர். இளம் வயதிலேயே ராணுவத்தில் சேர முயன்றபோது, 'நோஞ்சானாக இருக்கிறார், எடையும் குறைவு' என்று அவரைச் சேர்க்க மறுத்தார்கள். இரண்டாம்

உலகப் போரின்போது அவர் அமெரிக்க ராணுவத்தில் சேர்ந்தார்.

ஹிட்லரின் நாஜிப் படைகள் பிரான்லைத் தாக்கியபோது அங்கு போரிட்ட அமெரிக்கப் படையில் மர்பி இருந்தார். ஒருமுறை சரணடைவது போல வெள்ளைக்கொடி ஏந்தியபடி வந்த ஜெர்மனி வீரர்கள், அவர் படையில் இருந்த பலரைச் சுட்டுக்கொன்றார்கள். மர்பி தனி ஆளாக பதிலடி கொடுத்தார். எந்திரத் துப்பாக்கியை ஏந்தி அவர்களைச் சுட்டுக் கொன்றார். அந்தத் தனிமனிதனைச் சமாளிக்க முடியாமல் ஒரு மாபெரும் படையே பின்வாங்கி ஓடியது. மர்பி துரத்தித்தூர்த்தி அவர்களைச் சுட்டார். பதுங்கு குழிகளை அழித்தார். கவச வண்டிகளைச் சிதறடித்தார். கிட்டத்தட்ட ஒருமணி நேரம் அவர் தனி ஆளாக அந்த ஜெர்மனி படையை முன்னேற விடாமல் தடுத்து வைத்தார். அதன்பின் மர்பிக்கு உதவியாக படைகள் வந்தன.

அந்த ஒரு போர் அவருக்கு உலகப்புகழைப் பெற்றுத்தந்தது. அதன்பின் அவர் திரைப்படங்களில் நடித்தார். தன் இறுதிக்காலத்தில் பணத்துக்கு கஷ்டப்பட்டபோதுகூட, அவர் சிகரெட் மற்றும் மதுபான விளம்பரங்களில் நடிக்க மறுத்தார். 'இளைஞர்களுக்குத் தவறான முன்னுதாரணமாக இருக்க மாட்டேன்' என்றார்.

ஆரோக்கியமே வலிமை என்பதற்கு அடையாளமாகத் திகழ்ந்தவர் மர்பி. ராணுவமற்றும் விளையாட்டு வீரர்களுக்கு மட்டுமில்லை, எல்லோருக்குமே உடல் வலிமை அவசியம். ஆரோக்கியமாக இருந்தால்தான் எந்த வேலையையும் சுறுசுறுப்பாகச் செய்ய முடியும்.

இயல்பாக உடல் வலிமை பெறுவதற்குச் சில வழிகள்:

♦ உடலை வலுவாக்குவேன் என்று முதல் நாள் சபதம் எடுத்துவிட்டு அடுத்த நாளே ஜிம்முக்குப் போய் இரண்டு மணி நேரம் கடுமையாக உடற்பயிற்சி செய்வார்கள் சிலர். திடீரென இப்படிச் செய்யும்போது கடுமையான உடல்வலி ஏற்படும். அந்த வலியைத் தாங்க முடியாமல் உடற்பயிற்சியையே கைவிடுவார்கள். இது



தவறான அணுகுமுறை. எதையும் படிப்படியாகச் செய்தால்தான் உடல் ஏற்றுக்கொள்ளும். முதலில் சில நிமிடங்களில் ஆரம்பித்து, அதன்பின் கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நேரத்தை அதிகரிக்க வேண்டும். கடுமையான உடற்பயிற்சிகளையும் ஆரம்பத்தில் அதிக நேரம் செய்யக்கூடாது.

♦ பருமனாக இருக்கும் சிலர் உடலைக் குறைப்பதற்காகக் கடுமையாக டயட் இருப்பார்கள். ஒவ்வொரு நாளும் எடை மெஷினில் ஏறி, எவ்வளவு எடை குறைந்திருக்கிறோம் என்று அளவிடுவார்கள். இது தவறான பழக்கம். கடுமையாக டயட் இருக்கும் பலர், அதன்பின் பசி தாங்காமல் ஏதேதோ நொறுக்குத்தீனிகளைச் சாப்பிட்டு இன்னும் அதிக குண்டாகிவிடுவார்கள். எதையுமே முறையாகச் செய்ய வேண்டும்.

♦ வாக்கிங், ஜாகிங், உடற்பயிற்சி, விளையாட்டு, சைக்கிள் ஓட்டுவது, நீச்சல், யோகா என்று எதைச் செய்தாலும் நேசித்துச் செய்யுங்கள். வாழ்க்கை முழுக்க ஒரு விஷயத்தை நீங்கள் செய்கிறீர்கள் என்றால், அதை நேசித்துச் செய்ய வேண்டியது அவசியம். அப்போதுதான் சலிப்பு ஏற்படாமல் அதைச் செய்வீர்கள்.

♦ நீங்கள் செய்யும் உடற்பயிற்சி எதுவாக இருந்தாலும், அதைத் தினம் தினம் முறையாகச் செய்யுங்கள். உடல்நலமில்லாமல் போகும் நேரம் தவிர, மற்ற எந்த நேரத்திலும் அதைச் செய்வதைத் தவிர்க்காதீர்கள்.

♦ எந்த உடற்பயிற்சி செய்தாலும், அதன்பின் சில நிமிடங்கள் முறையாக ஓய்வெடுக்க வேண்டும். அந்த ஓய்வு நேரத்தைத் தவிர்க்காதீர்கள். உடலுக்கு அந்த ஓய்வும் தேவை.

♦ 'உடற்பயிற்சிகள் செய்து சுறுசுறுப்பாக இருந்தால் ஆரோக்கியமாகி விடுவோம்'



என்று பலர் நினைக்கிறார்கள். அது உண்மையல்ல! நீண்ட தூரம் செல்லும் வாகனத்துக்கு நிறைய பெட்ரோல் தேவைப்படுவது போல, நிறைய உடற்பயிற்சி செய்யும் ஒருவருக்கு ஆரோக்கியமான உணவு தேவை. அளவான கொழுப்பும், நிறைய புரதமும், போதுமான நார்ச்சத்தும் உள்ள சரிவிகித சத்துணவு சாப்பிடுங்கள்.

♦ காலை உணவை எப்போதும் தவிர்க்காதீர்கள். ஆரோக்கியமான காலை உணவே, முழு நாளும் உற்சாகத்துடன் உழைப்பதற்கான சக்தியை உங்களுக்குத் தருகிறது. மூன்று வேளை உணவுக்குப் பதிலாக ஐந்து வேளைகளாகப் பிரித்துச் சீராகச் சாப்பிடுவது உடலுக்குத் தொடர்ச்சியான சக்தியைத் தருகிறது.

♦ உணவில் உப்பு, சர்க்கரை அளவாக இருக்க வேண்டும். அதிகமாக வியர்வை சிந்தி உடற்பயிற்சி செய்பவர்கள், தங்கள் உடலுக்குப் போதுமான நீர்ச்சத்தைத் தர வேண்டும்.

♦ சாப்பிட்ட பிறகு 20 நிமிடங்கள் கழித்து மெதுவாக நடப்பது, உணவு சீராக செரிமானம் ஆவதற்கு உதவும். உடலிலிருந்து நச்சுக்களை வெளியேற்றவும் இந்த நடைப்பயிற்சி அவசியம். தண்ணீரைச் சாதாரணமாகக் குடிப்பதைவிட, சூடாக்கி வெந்நீராகக் குடிப்பது நல்லது. இதுவும் செரிமானத்தை இயல்பாக்கி உடலுக்கு வலுவைக் கொடுக்கும்.

♦ இரவு உணவுக்குப் பிறகு உடனே தூங்கச் சென்றால், உடலில் கொழுப்பு அதிகம் சேர்ந்துவிடும். உணவுக்கும் தூக்கத்துக்கும் இடையே இரண்டு மணி நேர இடைவெளி வேண்டும்.

♦ இசை கேட்பது, நண்பர்களுடன் மகிழ்ச்சியாக உரையாடுவது என்று மனதை எப்போதும் உற்சாகமாக வைத்துக்கொள்ள வேண்டும். மன அழுத்தம் இல்லாமல் இருந்தாலே, உடல் வலிமை பெறும். ●

ஒரு நாட்டில் மிகவும் திறமையான ஓவியர் ஒருவர் இருந்தார். எதையும் அப்படியே தத்ரூபமாக வரைவார் என்று மக்கள் அவரைப் புகழ்ந்தனர். நாளடைவில் தன் திறமைமீது அவருக்குப் பெரும் கர்வம் ஏற்பட்டது. தன்னைப் பாராட்டும் கூட்டத்துக்கு மத்தியிலேயே எப்போதும் இருக்க ஆரம்பித்தார். அவ்வப்போது மலைப்பிரதேசங்கள், வனப்பகுதிகள், அருவிகள் போன்ற இடங்களுக்குச் செல்வார். அங்கு தெரியும் அற்புதக் காட்சிகளைப் பார்த்தபடி ‘நான் வரையும் ஓவியங்களைவிட இயற்கை பெரிதாக வண்ணக்கோலங்களை வரைந்துவிடவில்லை’ என்று நினைத்துக்கொள்வது அவரது பொழுதுபோக்காக இருந்தது.

அப்படி ஒருமுறை ஓவியர் இயற்கை வளங்களைக் காண நடைப்பயணமாகச் சென்றார். அப்படியே நடந்து காட்டுக்குள் சென்றுவிட்டார். அங்கே ஒரு சிறுமி

ஏளனம் செய்யாத வலிமை!



பூக்களைப் பறித்துக்கொண்டிருந்தாள். “ஏன் பூக்களைப் பறிக்கிறாய்” என்று ஓவியர் அவளிடம் கேட்டார். “நான் இயற்கை வண்ணங்களைப் பயன்படுத்தி ஓவியம் வரைகிறேன். அதற்காகப் பூக்களைப் பறிக்கிறேன்” என்று பதில் சொன்னாள் சிறுமி.

உடனே ஓவியர், ஏளனமாகச் சிரித்தபடி, “ஓவியம் வரையும் பிரஷ் உயரம்கூட நீ வளரவில்லை. நீ ஓவியம் வரைகிறாயா?” என்று கேட்டார். இதைக் கேட்ட சிறுமி, “ஐயா, உங்களுக்கு ஓவியத்தைப் பற்றித் தெரியுமா?” என்று கேட்டாள்.

ஓவியருக்குக் கோபம் வந்தது. “நான்தான் இந்த நாட்டிலேயே சிறந்த ஓவியன். என்னை மிஞ்ச யாரும் இன்னும் பிறக்கவில்லை” என்று சொன்னார். அதற்குச் சிறுமி, “ஐயா! நான் சிறந்த ஓவியன்” என்று சொல்லுங்கள். ஆனால், நான் மட்டுமே சிறந்த ஓவியன்” என்று சொல்வது கர்வமான பேச்சு” என்றாள்.

“உனக்கு ஓவியத்தைப் பற்றித் தெரியவில்லை. அதனால்தான் இப்படிப் பேசுகிறாய்” என்றார் ஓவியர். “வேண்டுமானால் போட்டி வைத்துக்கொள்ளலாம்” என்று சிறுமி சொன்னாள்.

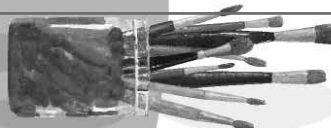
‘இந்தச் சிறுமியுடன் போட்டி போடுவதா’ என்று ஓவியர் தயங்கினாலும், அவள் தன்னைச் சீண்டியதால் ஒப்புக்கொண்டார். போட்டி ஆரம்பமானது. அருகில் இருந்த ஒரு பள்ளிக்குச் சென்று இருவரும் தனித்தனி அறைகளில் ஓவியம் வரைய ஆரம்பித்தார்கள். சில மணி நேரங்களில் வேலை முடிந்தது.

தத்ரூபமாக ஓர் அருவி விழுவதை ஓவியர் வரைந்திருந்தார். அதைப் பார்க்க அப்படியே அருவி கொட்டுவது போல இருந்தது. அருவியில் இருந்து சாரல் உடலில் படுவது போன்ற உணர்வு எழுந்தது. சிறுமி அதைப் பாராட்டினாள்.

அடுத்து, சிறுமி தான் வரைந்த ஓவியத்தைக் காட்டினாள். அதை ஒரு திரைச்சீலை போட்டு மூடி வைத்திருந்தாள். ஓவியரிடம் பேசிக் கொண்டிருந்தாளே தவிர, தன் ஓவியத்தைக் காட்டவில்லை. பொறுமை இழந்த ஓவியர், “திரைச்சீலையை விலக்கி உன் ஓவியத்தைக் காட்டவில்லையே” என்று திரைச்சீலையை விலக்கப்போனார்.

முடியவில்லை. அந்த திரைச்சீலையே ஓர் ஓவியம்தான் என்ற உண்மையை உணர்ந்து அதிசயித்து நின்றுவிட்டார். அவ்வளவு தத்ரூபமாக அது காற்றில் அலைபாய்வது போல சிறுமி வரைந்திருந்தாள்.

‘எவ்வளவு திறமை இருந்தாலும், கர்வப்படக்கூடாது. நம்மைவிடத் திறமைசாலிகளும் இருக்கக்கூடும்’ என்ற பாடத்தை ஓவியர் கற்றுக்கொண்டார். அடுத்தவர்களை ஏளனம் செய்யாத திறமை பெறுவதே வலிமை. ●





 LittleStars®

KIDS DHOTI • SHIRT





GENXT[®]

READYMADE POCKET DHOTIS

ஒல்ட்கீகோ
கல்ட்கீகோ.!

FOR EASY STICK



DHOTI WITH POCKET



POCKET FOR WALLET & MOBILE

**YOUR SIGNATURE
YOUR RAMRAJ**



SCAN THE QR
CODE TO WATCH



COTTON
DHOTIS • SHIRTS



COTTON - SILK SAREES

*A
divine fold
for you*



A Product from



உண்மையான வலிமையை உணருங்கள்!

ஒரு சிறுமி தன் தந்தையோடு காட்டுக்கு வந்தாள். பசுமை பரப்பி நிற்கும் மரங்களையும் செடிகளையும் பார்த்துப் பரவசமானாள். அவர்கள் செல்லும் பாதையின் குறுக்கே கிளை விரித்திருந்தது ஒரு மரம். அதன் கிளைக்கு அடியில் குனிந்துதான் அந்தப் பக்கம் போக முடியும்.

அதைப் பார்த்ததும் அவளுக்கு வித்தியாசமான ஓர் ஆசை வந்தது. “அப்பா! இந்தக் கிளையை நிமிர்த்திவிட்டு என்னால் அந்தப் பக்கம் போக முடியுமா?” என்று கேட்டாள்.

“உன் சக்தி முழுவதையும் பயன்படுத்தி முயற்சி செய்துபார்த்தால், உன்னால் முடியும் செல்லம்!” எனச் சொல்லி சிரித்தார் அப்பா.

சிறுமி நிமிர்த்திப் பார்த்தாள். அவளால் முடியவில்லை. ஏமாற்றத்தோடு திரும்பி அப்பாவைப் பார்த்தவள், “நீங்கள் சொல்வது தவறு. என்னால் இதை நிமிர்த்த முடியவில்லை” என்றாள்.

“உன் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்திப் பார்” என்றார் அப்பா.

அவள் திரும்பவும் மூச்சைப் பிடித்துக்கொண்டு இன்னொருமுறை அந்த மரக்கிளையை நிமிர்த்த முயற்சிசெய்து தோற்றாள். அவளின் முயற்சிக்கு அது அசைந்துகொடுக்கவே இல்லை. “போங்கள் அப்பா! நீங்கள் பொய் சொல்கிறீர்கள். என்னால் இதை அசைக்கவே முடியவில்லை” எனச் சினுங்கினாள்.

அப்பா சிரித்தார். “நான் உன் முழு சக்தியையும் பயன்படுத்தச் சொன்னேன். நீ என்னிடம் உதவி கேட்கவே இல்லையே” என்றார்.

“ஆனால், நீங்கள் அப்படிச் சொல்லவே இல்லையே?”

“உனக்காக உதவி செய்யத் தயாராக இருக்கும்போது, நானும் உன் சக்திதானே” என்றார் அப்பா.

நம் உண்மையான பலம் என்பது, சுதந்திரமாக எதையும் தனித்துச் செய்வதில் மட்டும் இல்லை. நமக்கு நெருக்கமானவர்களின் உதவியோடு பல செயல்களைச் சாதிப்பதில்தான் இருக்கிறது. எந்த ஒரு தனிப்பட்ட மனிதரிடமும், தன் கனவுகளையும் இலக்குகளையும் சென்றடையும் அளவுக்குப் பெரும் பலம் இருப்பதில்லை.

அடுத்தவர்களின் உதவியைக் கேட்பதால் யாரும் குறைந்து போய்விடுவதில்லை. அது பலவீனத்தின் அடையாளம் இல்லை; அறிவின் அடையாளம்.

தென்னாப்பிரிக்கப் பல்கலைக்கழகம் ஒன்றின் நுழைவாயிலில் எழுதி வைக்கப்பட்டிருக்கும் புகழ்மிக்க வாசகம் ஒன்று நம் நினைவில் எப்போதும் இருக்க வேண்டியது. ‘ஒரு தேசத்தை ஒன்றுமில்லாமல் செய்ய சக்திவாய்ந்த ஏவுகணைகளையோ, அணுகுண்டுகளையோ வீச வேண்டிய அவசியமில்லை. அங்கு கல்விமுறையின் தரத்தைக் குறைத்தால் போதும். அதன் விளைவுகள் பயங்கரமாக இருக்கும். மோசமான டாக்டர்களின் கைகளில் சிக்கி நோயாளிகள் பரிதாபமாக இறப்பார்கள். என்ஜினியர்கள் கட்டும் மிக மோசமான கட்டடங்கள் இடிந்து விழுந்து ஒரே குழப்பமாகும். திறமையற்ற அக்கவுண்ட்ஸ்டுகள் தப்புத்தப்பாகக் கணக்கெழுதிப் பலரையும் நஷ்டப்பட வைப்பார்கள். சட்டமே தெரியாதவர்கள் வழக்கறிஞர்களாகவும் நீதிபதிகளாகவும் ஆகி அநீதியை ஏற்படுத்துவார்கள். ஒன்றும் தெரியாத ஆசிரியர்கள், தங்களைவிட மோசமான அடுத்த தலைமுறையை உருவாக்குவார்கள்’ என்பதே அந்த வாசகம்.

நம் உண்மையான வலிமை எது என்பதை உணர்வதில்தான் நம் பாதுகாப்பு உள்ளது; நம் ஒவ்வொருவரின் நிம்மதியான வாழ்வும் உள்ளது. ●

உங்கள் பலவீனம் எது?



‘எது நம் பலவீனம் என்பதை அறிந்து, அதைச் சரிசெய்துகொண்டால் நாம் பலசாலியாக மாறிவிடலாம்’ என்று பலரும் ஆலோசனை சொல்வார்கள். ஆனால், “இந்த வழிமுறை எல்லோருக்கும் பயன் தராது” என்கிறார்கள் உளவியல் நிபுணர்கள். “துக்கத்தைப் பற்றியே நினைத்துக்கொண்டிருந்தால் சந்தோஷம் கிடைக்காது. தோல்வியைச் சொல்லியே புலம்பிக்கொண்டிருந்தால் வெற்றி கிடைக்காது. பலவீனத்தையே பார்த்துக்கொண்டிருந்தால் வலிமை வராது” என்பது அவர்கள் சொல்லும் காரணம்.

உதாரணமாக, ஒரு மாணவர் மற்ற ஐந்து பாடங்களைச் சிறப்பாகப் படிக்கிறார். ஒரே ஒரு பாடத்தில் மட்டும் தடுமாறுகிறார் என்று வைத்துக்கொள்வோம். அந்தப் பாடத்தில் அவருக்கு மதிப்பெண் குறைகிறது. உடனே ஆசிரியர்கள் அந்தப் பாடத்தில் அவரைக் கவனம் செலுத்தச் சொல்வார்கள். பெற்றோரும் அதைப் பற்றியே பேசுவார்கள். வீட்டில் அந்தப் பாடத்தைப் படிக்கிறாரா என்றே கவனிப்பார்கள். ‘இதற்காகக் கஷ்டப்பட வேண்டும்’ என்று திரும்பத் திரும்பச் சொல்வார்கள். தான் சிறப்பாக இருக்கும் மற்ற ஐந்து பாடங்களை மறந்துவிட்டு, தனக்கு சரியாக வராது இந்த ஒரு பாடத்தைப் பற்றியே அவர் எப்போதும் சிந்திப்பார். பல சமயங்களில் இது அவர்களின் தன்னம்பிக்கையைப் பாதிக்கும். அவர் சிறப்பாகப் படித்த மற்ற பாடங்களிலும் தடுமாற நேரிடலாம்.

பலவீனத்தைச் சரிசெய்ய வேண்டும்தான். ஆனால், பலத்தை மறந்துவிட்டு அல்ல! வெற்றியின் உச்சத்தைத் தொட்ட பலரும் தங்கள் பலம் என்ன என்பதைத்

தெரிந்துகொண்டு, அதையே தங்கள் வாழ்க்கையாக ஏற்றுக்கொண்டவர்கள். தங்கள் பலவீனத்தைக் குறைக்கப் பயிற்சி எடுப்பதைவிடப் பலத்தைப் பெருக்கப் பயிற்சி எடுத்தவர்கள். தங்களின் பலம் முழுவதும் தங்கள் வளர்ச்சிக்குப் பயன்படுமாறு பார்த்துக்கொண்டவர்கள். அதனால்தான் வெற்றியை எளிதாகவும் இயல்பாகவும் அவர்கள் பெறுகிறார்கள்.

ஒருவருக்கு 50 விஷயங்கள் தெரியும் என்று வைத்துக்கொள்ளுங்கள். அவற்றில் 40 விஷயங்கள் அவருக்கு ஓரளவுக்குத் தெரிந்திருக்கும். ஐந்தாறு விஷயங்கள் நன்றாகத் தெரிந்திருக்கும். இரண்டு விஷயங்கள் சிறப்பாகத் தெரியும், இன்னும் இரண்டு விஷயங்கள் மிகச் சிறப்பாகத் தெரியும் என்றால், இந்த நான்கு விஷயங்களில் மட்டும் கவனம் செலுத்துவது அவர் வலிமையை வளர்க்கும். உலகெங்கும் தலைமைப்பண்பு வளர்க்கும் பயிற்சிகளில் இதைத்தான் வலியுறுத்துகிறார்கள்.

உலகின் தலைசிறந்த கிரிக்கெட் வீரர்கள் வரிசையில் சச்சின் டெண்டுல்கருக்கு நிச்சயம் இடம் இருக்கும். அவர் ஒரு பந்துவீச்சாளராக கிரிக்கெட் மைதானத்துக்குள் நுழைந்தவர். நல்லவேளையாக ஒரு பயிற்சியாளர் மிக இளம் வயதிலேயே அவரை அடையாளம் கண்டு, “உனக்கு பேட்டிங் நன்றாக வருகிறது. அதைப் பயிற்சி செய்” என்றார். சச்சின் அதைச் செய்தார். தான் பலவீனமாக இருக்கும் பந்துவீச்சைச் சரிசெய்துகொள்ள அவர் நினைக்கவில்லை. அதில் நேரத்தை வீணடிக்கவும் இல்லை. தன் பலத்தில் மட்டும் கவனம் செலுத்தினார்.

வாழ்க்கை மிகவும் குறுகியது. ஒரு கிரிக்கெட் வீரர் சில ஆண்டுகள் மட்டுமே புகழுடன் இருக்க முடியும். அதற்கு முன்பாக அவர் தன் பலத்தை அடையாளம் காண வேண்டும். கல்லூரி முடிக்கும் ஓர் இளைஞர் அடுத்த சில மாதங்களில் வேலைக்குச் சென்றாக வேண்டும். இடைப்பட்ட காலத்துக்குள் தன் பலத்தை அவர் கண்டறிய வேண்டும். 25 வயதுவரை தங்கள் பலத்தை அறியாதவர்கள் தவறான வேலையில் போய்ச் சேர்ந்து, வாழ்நாள் முழுக்க நிறைவற்ற மனத்துடன் வாழ்கிறார்கள். இதனால் அவர்களுக்கு வளர்ச்சியும் கிடைப்பதில்லை.


இளம் வயதிலிருந்து ஒரு கயிற்றில் கட்டப்பட்டு மனிதர்களால் வளர்க்கப்படும் யானை, அந்தக் கயிற்றை அறுத்துக்கொண்டு தன்னால் விடுபட முடியாது என்று நம்புகிறது. தன் பலவீனமான அந்தக் கயிறு பற்றியே நினைத்துத் தன்னைச் சிறைப்படுத்திக்கொள்கிறது. காட்டில் உற்சாகமாகக் கூட்டத்துடன் வலம் வர வேண்டிய வாழ்க்கையைத் துறந்துவிட்டு, தினசரி சில்லரையை வாங்கிக்கொண்டு மனிதர்களை ஆசீர்வதித்து வாழ்கிறது. தன் பலத்தையே மறந்துவிட்டு யாசகம் செய்து பிழைப்பை ஓட்டுகிறது.

ஒருவரின் பலவீனம் தெரிந்துவிட்டால், அந்த இடத்திலேயே அவரை அடித்து வீழ்த்தப் பார்க்கும் உலகம் இது. உங்கள் பலவீனத்தையே



நினைத்துக் கவலைப்படவும் கூடாது. 'இதுதான் என் பலவீனம்' என்று வெளியில் சொல்லவும் கூடாது. புகழ்பெற்ற டென்னிஸ் வீராங்கனை ஸ்டெபி கிராப், டென்னிஸ் மைதானத்தின் நடுவில் இருக்கும் வலைக்கு அருகே பந்து வந்தால் மிகச் சிறப்பாக அவர் ஆடுவார். ஆனால், பின்களத்துக்கு பந்து வந்தால் அதை எதிர்கொள்ளத் திறனுவார். அவரை எதிர்த்து ஆடிய வீராங்கனைகள் பலரும் பின்களத்துக்கே பந்தை அடித்து ஸ்டெபியைத் திணற வைப்பார்கள். ஸ்டெபி தன் பலவீனத்தை நினைத்துக் கவலைப்படவில்லை. முன்களத்தில் நின்று எகிறிக்குதித்துப் பந்தை எதிர்கொண்டு வென்றார்.

'நான் இந்த விஷயத்தில் பலவீனமாக இருக்கிறேன்' என்று புலம்புகிறவர்களுக்கு ஆறுதல் கிடைக்கலாம். ஆனால், வலிமையோ, வெற்றியோ கிடைக்காது. பலவீனமானவர்களைக் கருணையுடன் பார்க்கும் இரக்க குணம் உள்ளவர்கள் இங்கே குறைவு. பலவீனத்தை மறந்துவிட்டு உங்கள் பலத்தில் கவனம் செலுத்துங்கள், வாழ்க்கையில் வெற்றி பெறுங்கள். ●



வெண்மை

VENMAI

தமிழ் மாத இதழ்

மலர் 6 இதழ் 9
மார்ச் 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, அச்சு 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

நோய்த்தொற்று வாட்டிய இந்த இரண்டு ஆண்டுகள் நமக்குப் பணத்தின் அருமையை உணர்த்திவிட்டன. எந்த வயதில் இருந்தாலும் நாம் பொருளாதார வலிமைபெற்றிருப்பது அவசியம் என்பதைப் புரிந்துகொண்டோம். சேமிப்பு, முதலீடு, சிக்கனம் என்று பணவலிமை பெற வழிகள் என்னென்ன?

❖ அதிக வட்டி கிடைக்கும் சேமிப்புத் திட்டங்களைத் தேடிப் பிடித்து அவற்றில் பணத்தைச் சேமிப்புகள். பணவீக்கம் காரணமாகப் பணத்தின் மதிப்பு ஆண்டுதோறும் குறைந்துகொண்டே போகிறது. ஐந்து ஆண்டுகளுக்கு முன்பு 100 ரூபாய்க்கு வாங்கிய பொருளை இன்று 150 ரூபாய் கொடுத்து வாங்க வேண்டியுள்ளது. இதேவிட அதிகமாக உங்கள் சேமிப்பு வளர்ந்திருக்க வேண்டும்.

❖ சேமிப்பும் செலவுகளும் ஒரு பக்கம் இருந்தாலும், தங்கம், நிலம், வீட்டுமனை என்பது போன்ற பாதுகாப்பான முதலீடுகளில் பணத்தைப் போட்டு வையுங்கள். இளம் வயதில் பங்குச்சந்தையில் பணம் போடுவது என்பது போல முதலீடு விஷயத்தில் ரிஸ்க் எடுக்கலாம். ஆனால், முதுமையை நெருங்கும்போது முதலீடு செய்யும் பணம் பாதுகாப்பாக இருக்குமா என்பதைக் கவனிக்க வேண்டும்.

❖ கடன் இல்லாத வாழ்க்கை வேண்டும் என்றுதான் பலரும் ஆசைப்படுவார்கள். ஆனால், வீடு, வாகனம் போன்ற அதிகச் செலவு பிடிக்கும் வாழ்க்கைத் தேவைகளுக்காகப் பலரும் கடன் வாங்க வேண்டியுள்ளது. அப்படிச் கடன் வாங்கும்போது எங்கு வட்டி குறைவு என்று பார்த்து வாங்குங்கள். பல லட்சங்களில் வாங்கும் வீட்டுக்கடனுக்கான வட்டியில் அரை சதவிகித வித்தியாசம்கூட பல ஆயிரங்களை மிச்சம் பிடிக்க வைக்கும்.

❖ நிறைய கடன்களுக்கு மாதத்தவணை கட்டுவது ஆரோக்கியமானதல்ல. வருமானம் எல்லாம் கடனுக்கே போவது போன்ற சூழல் உங்களுக்குச் சோர்வைத் தந்துவிடும். அதிக வட்டிக்கு வாங்கிய கடனுக்கு முன்னுரிமை கொடுத்து, அதை முதலில் அடைத்துவிடுங்கள். பர்சனல் லோன், கிரெடிட் கார்டு தவணை போன்றவை அதிக வட்டியைச் சத்தமில்லாமல் உறிஞ்சும். கவனமாக இருங்கள்.

❖ வீடு வாங்குவது, பிள்ளைகளின் உயர்கல்வி, திருமணம் போன்ற பெரிய செலவுகளுக்கு முன்கூட்டியே திட்டமிடுங்கள். அதற்காகத் தனியாகச் சேமிப்புத் திட்டங்களில் பணம் போட்டு வையுங்கள். சிலர் இரண்டு மனைகளை ஒன்றாக வாங்கிப்போட்டு, எதிர்காலத்தில் அதில் ஒன்றை விற்றுவிட்டு இன்னொன்றில் வீடு

கட்டுவது வழக்கம். இதுபோன்ற புத்திசாலித்தனமான முதலீடுகளைச் செய்யுங்கள்.

❖ குடும்பத்தில் அனைவருக்கும் மருத்துவக் காப்பீடு செய்துகொள்ளுங்கள். பல குடும்பங்களைக் கடனில் தள்ளுவது அவசர மருத்துவச் செலவுகள்தான். மருத்துவக் காப்பீடு இருந்தால், திடீர் மருத்துவமனை செலவுகளைத் தவிர்க்கலாம். அதிகரித்து வரும் மருத்துவக் கட்டணங்களைக் கணக்கிட்டு, அதற்கு ஏற்றபடி எல்லோருக்குமான காப்பீடு செய்யுங்கள்.

❖ வாழ்க்கைச் செலவுகள் கணிசமாக அதிகரித்துவரும் இந்த நேரத்தில் ஒற்றை வருமானம் போதுமானதாக இருப்பதில்லை. நேரம் இருப்பவர்கள் பகுதிநேர வருமானம் தரும் வேலை பார்க்கலாம்; அல்லது சரியான திட்டங்களில் முதலீடு செய்து, உங்கள் பணம் உங்களுக்காகச் சம்பாதிப்பது போல ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம்.

❖ வேலையில் சேரும் இளம் வயதிலேயே ஓய்வுக் காலத்துக்கான சேமிப்புகளை ஆரம்பித்துவிடுங்கள். சரியான பென்ஷன் திட்டத்தில் சேர்வது, நீங்கள் கட்டும் வருமான வரி அளவையும் குறைக்க உதவும். சுமார் 30 ஆண்டுக்காலம் இப்படி பென்ஷன் திட்டத்தில் கணிசமான தொகையைச் சேர்த்து வைத்தால், ஓய்வுக் காலத்தில் யாரையும் சார்ந்து இருக்கத் தேவையில்லை.

❖ சொத்து சேர்ப்பது என்பது ஒரு கலை. அதைத் திட்டமிட்டுப் பழகிக்கொள்ளுங்கள். வீடு, நிலம் ஆகியவை மட்டுமே சொத்துக்கள் என்று நினைக்காதீர்கள். வங்கி இருப்பு, தங்க நகைகள், அதிக வட்டி தரும் கடன் பத்திரங்கள், பங்குச்சந்தையில் செய்யும் முதலீடு தரும் உயர்வு என்று எல்லாமே சொத்துக்கள்தான். மதிப்புள்ள சொத்துகளைச் சேர்த்து வையுங்கள்.

❖ உங்களுடைய சொத்து மதிப்பு என்ன என்பதை ஆண்டுக்கு ஒருமுறை கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். நீங்கள் சேர்த்து வைத்திருக்கும் சொத்துக்களின் பணமதிப்பு என்ன? உங்கள் கடன்களை அதில் கழித்துவிட்டுப் பார்த்தால் இருப்பதுதான் சொத்து மதிப்பு. கடந்த ஆண்டைவிட இந்த ஆண்டின் சொத்து மதிப்பு அதிகமாக இருக்க வேண்டும். அப்படி இல்லாவிட்டால், நீங்கள் தப்பு செய்கிறீர்கள் என்று அர்த்தம்.



❖ அவசியமற்ற செலவுகளைக் குறைக்கும்போதுதான் சொத்து சேரும். உங்கள் செலவுகளைக் கட்டுப்பாட்டில் வையுங்கள். தேவையுள்ள மூன்று பொருட்கள் வாங்குவதற்குக் கடைக்குப் போய், பத்துப் பொருட்களை வாங்கிக்கொண்டு திரும்புவார்கள் பலர். தள்ளுபடிகள், இலவச இணைப்புகள், கவர்ச்சிகரமான விளம்பரங்கள் போன்ற மாயவலைகளில் விழுவதுதான் காரணம். அவசியமான தேவைகளுக்குமட்டுமே செலவு செய்யுங்கள்.

❖ கிரெடிட் கார்டு தவணை, இன்சூரன்ஸ் தவணை, மின்சாரம் மற்றும் செல்போன் போன்ற பயன்பாட்டுக் கட்டணங்கள் ஆகியவற்றுக்காக ஒவ்வொரு மாத ஆரம்பத்திலேயே தனியாகப் பணம் ஒதுக்கிவிடுங்கள். தவணைத் தேதியை மறந்துவிட்டு அபராதம் கட்டும் சூழலைத் தவிர்க்கலாம். கிரெடிட் கார்டு தவணை மற்றும் வங்கிக்கடன் தவணைகளை முறையாகக் கட்டாதவர்களின் சிபில் ஸ்கோர் குறைந்துவிடும். நியாயமாகக் கடன் வாங்க வேண்டிய நேரத்தில் இது பாதிப்பை ஏற்படுத்தும்.

❖ ஒவ்வொரு மாதமும் பட்ஜெட் போட்டுச் செலவு

செய்யுங்கள். கடந்த மாதச் செலவுகளை அப்போது கணக்கிட்டுப் பாருங்கள். எது அநாவசியச் செலவு என்று தோன்றுகிறதோ, அதை இந்த மாதத்தில் தவிர்த்துவிடுங்கள்.

❖ வாழ்க்கைத்துணை மற்றும் குழந்தைகளிடம் பணம் பற்றி உரையாடுங்கள். சேமிப்பது மற்றும் சரியாகச் செலவு செய்வது பற்றிச் சொல்லிக் கொடுங்கள். திருமண நாள், பிறந்த நாளில் அவர்களுக்கு மதிப்புள்ள பரிசுகளாகக் கொடுங்கள். வெள்ளிப் பொருட்கள், தங்க நகைகள், சேமிப்புத் திட்டங்களில் பணம் செலுத்துவது என்பது போல இந்தப் பரிசுகள் இருக்கட்டும்.

❖ வேலை, தொழில், வியாபாரம் போன்றவற்றில் இலக்குகள் வைத்துக்கொள்வது போலவே பண விஷயத்திலும் இலக்கு வைத்துக்கொள்ளுங்கள். இந்தத் தேதிக்குள் இந்தக் கடனை அடைக்க வேண்டும், இந்த நாளுக்குள் இப்படி ஒரு சொத்து வாங்க வேண்டும், இத்தனை ஆண்டுகளுக்குள் சொந்த வீட்டில் குடியேற வேண்டும் என்பது போன்ற இலக்குகளே உங்களைப் பணவலிமை பெற வைக்கும். ●

பணவலிமை பெறுங்கள்!



சுடுசொல் வேண்டாம்!

கல்லூரிப் படிப்பு முடித்துப் பணிக்குச் செல்லும் இளைஞர்களை ஆசீர்வதித்து வாழ்த்திய கல்லூரி முதல்வர், அவர்களுக்கு ஒரு கதை சொன்னார்.

கழுகு ஒன்று, தன்னால்தான் வானத்தில் மிக உயரத்தில் பறக்க முடியும்' என்ற கர்வத்தில் இருந்தது. அதன் உடலில் கொஞ்சம் அதிகமாக வெளியில் நீட்டிக் கொண்டிருந்த இரண்டு இறகுகளைப் பார்த்து, 'என் தோற்றத்தை அசிங்கமாக்காதீர்கள். போய்த் தொலையுங்கள்' என்று அவமானப்படுத்திப் பிடுங்கிப்போட்டது.

இரண்டு நாட்கள் கழித்து கழுகு வானத்திலிருந்து கீழே இறங்கி வேட்டையாட வரும்போது, அதை வேடன் ஒருவன் செலுத்திய அம்பு தைத்தது. கழுகு தரையில் விழுந்து உயிருக்குப் போராடிக் கொண்டிருக்கும்போதுதான்

ஒரு விஷயத்தைக் கவனித்தது. அதைத் தாக்கிய அம்பு சீராகப் பறப்பதற்காக அதன் பின்னால் இரண்டு இறகுகள் இருந்தன. தான் இரண்டு நாட்கள் முன்னால் அவமானப்படுத்திக் கீழே தள்ளிய இறகுகள்தான் அவை என்பதை உணர்ந்தது கழுகு.

'ஐயோ! பெரும் தவறு செய்துவிட்டேனே. நான் அவமானப்படுத்தி உதறித் தள்ளிய இறகுகளே என்னை அழித்துவிட்டனவே! இனிமேல் யாரையும் வாழ்க்கையில் அவமானப்படுத்தாமட்டேன் என்ற உண்மை தெரியும்போது, அதை செயல்படுத்த என்னிடம் வாழ்க்கை இல்லையே' என்று புலம்பியபடி உயிரைவிட்டது.

இந்தக் கதையைச் சொன்ன முதல்வர், "அன்பு மாணவர்களே! நீங்கள் ஒவ்வொருவரும் ஒவ்வொரு நிறுவனத்தில் வேலைக்குச் செல்கிறீர்கள். இந்தக் கழுகு போலச் சக ஊழியர்களை, மேலதிகாரிகளை



பொறுமையே வலிமை!

கல்லூரியில் படிக்கும் இளைஞன் ஒருவன், காலையில் தாமதமாக எழுந்து அவசரமாகக் குளிக்கப் போனான். சோப்பு கரைந்து மிக மெல்லிய இலை போல இருந்தது. அதைப் பார்த்து எரிச்சலானவன், "அம்மா! சோப்பு வாங்கி வைக்கிறது இல்லையா?" என்று கத்தினான். "வேறு சோப்பு இல்லை" என அம்மா பதில் சொல்ல, "சரி! நான் அழுக்காவே காலேஜுக்கு போறேன். அதுலதானே உங்களுக்கு எல்லாம் சந்தோஷம்" என்று கத்தினான். சோப்பு போடாமலேயே குளித்து முடித்து வெளியே வந்தான்.

அம்மா, அப்பா, தம்பி, தங்கை என்று அனைவரையும் திட்டித் தீர்த்தான். அப்போதும் எரிச்சல் அடங்கவில்லை. அம்மா கட்ச்கட வைத்த டிபனையும் சாப்பிடாமட்டேன் என்று தவிர்ந்துவிட்டுப் படுக்கையறையில் தலை சீவிக்கொண்டிருந்தான்.

அப்போது அப்பா குளித்துவிட்டு உடை மாற்றுவதற்காக அறைக்குள் வந்தார். அப்பாவின் உடம்பிலிருந்து சந்தன சோப் வாசம் அடித்தது. "அப்பா, புது சோப்பு வாங்கி வந்து குளிச்சீங்களா?" என்றான். "இல்லப்பா, அந்த சோப்பை வைத்துதான் குளித்தேன்" என்றார் அப்பா.

"அந்த மெலிந்த சோப்பை வைத்தா?" என்று கேட்டான். "ஆம். அதில்தான் குளித்தேன். அந்த சோப்பே போதும் என்பது எனக்குத் தெரியும். எனக்குத் தேவை கொஞ்சம் பொறுமை என்பதும் எனக்குத் தெரியும்."

"ஆச்சரியமாய் இருக்கிறது அப்பா. நான் இந்தச் சின்ன விஷயத்தை எளிதாய்க் கையாளாமல் கோபப்பட்டு, எல்லோரையும் திட்டி, இப்போது சாப்பிடாமல் பசித்துச் சோர்ந்து போய் இருக்கிறேன். ஆனால் நீங்கள் இதைப் பொறுமையாய்க் கையாண்டு இருக்கிறீர்கள்" என்றான்.

"வலிமை என்பது அடுத்தவர்களைக் காயப்படுத்துவதில் இல்லை. நிதானமான, பொறுமையான மனதில்தான் அது இருக்கிறது. அது ஒரு மனிதனுக்குக் கொடுக்கும் நிம்மதியையும் மகிழ்ச்சியையும் உலகில் வேறு எதுவும் கொடுக்காது. சரி, சாப்பிட வா" என்று மகனை அழைத்தார். அவன் அம்மாவிடம் மன்னிப்பு கேட்டுவிட்டு, சாப்பிட்டு முடித்துக் கல்லூரிக்குச் சென்றான்.

எக்காரணம் கொண்டும் சுடு சொல் பேசி அவமானப்படுத்திவிடாதீர்கள். அப்படிச் செய்தால், நீங்கள் பேசிய சுடு சொற்களே இக்கழகை வீழ்த்திய அதன் சொந்த இறகு மாதிரி உங்கள் வீழ்ச்சிக்குக் காரணமாகக்கூடும். எல்லோரிடமும் இன் மு க த் தோ டு பழ கு ம் வித்தையைக் கற்றுக்கொண்டால், உங்கள் வெற்றியை யாராலும் தடுக்க முடியாது” என்றார்.

இந்த அறிவுரை அந்த மாணவர்களுக்கு மட்டுமல்ல... வாழ்க்கையில் முன்னேற வேண்டும் என்று நினைப்பவர்கள் அனைவருக்கும் தான்.



வலிமை
கதைகள்



அச்சம் தவிர்க்கும் வழி!

ஒரு கிராமத்தில் ஓர் இளைஞன் இருந்தான். சின்னச்சின்ன விஷயங்களுக்குக்கூடப் பயப்படுவான். இரவில் தனியாக வெளியில் எங்கும் வர மாட்டான். அதனால் அவனை ‘பயந்தாங்கொள்ளி’ என்று ஊரே கிண்டல் செய்யும்.

இதனால் எரிச்சலான அவன், தான் வலிமையானவன் என்று நிரூபிக்க ஆசைப்பட்டான். ஒரு துறவியிடம் போய் யோசனை கேட்டான். “உன் பயத்தைப் போக்குவதற்கு ஒரு வழி இருக்கிறது. அதை நான் கற்றுத் தருவது என்றால் ஒரு நிபந்தனை. பக்கத்து நகரத்தில் போய் ஒரு மாதம் வசிக்க வேண்டும். நீ பாரக்கும் ஒவ்வொருவரிடமும் ‘நான் ஒரு பயந்தாங்கொள்ளி’ என்று சொல்ல வேண்டும். அவர்களின் கண்களைப் பார்த்தபடிச் சத்தமாகச் சொல்ல வேண்டும். அப்படி ஒரு மாதம் செய்துவிட்டு அதன் பிறகு வா” என்றார் துறவி.

அவனும் நகரத்துக்குப் போனான். முதல் நாளில் அவனால் யாரிடமும் போய்ப் பேச முடியவில்லை. அடுத்த நாள் சிலரிடம் போய்ப் பேச முயற்சி செய்தான். ஆனால், அவர்கள் கண்களைப் பார்த்ததும் அவனுக்குப் பேச்சு வரவில்லை. இப்படியே பயந்து கோழையாக வாழ்வதைவிட, துறவி சொன்னதைச் செய்யலாம் என்று தோன்றியது. அடுத்த நாளே ஒவ்வொருவரையும் பார்த்து, ‘நான் ஒரு பயந்தாங்கொள்ளி’ என்று சொல்ல ஆரம்பித்தான். அவர்கள் அதைக்கேட்டுச் சிரிக்க ஆரம்பித்தார்கள். அவனுக்கு உடல் நடுங்கியது, குரல் ஒடுங்கியது.

ஆனால் நாளடைவில் அவன் நடுக்கம் குறைந்தது, குரல் தெளிவானது. எல்லோரையும் கண்களைப் பார்த்துப் பேச ஆரம்பித்தான். ஒரு மாத காலம் இதைச் செய்து முடித்தபோது அவன் பயம் போயிருந்தது. நேராகத் துறவியிடம் போனான். தன் பயம் விலகிவிட்டதைச் சொன்னான். “இதைச் செய்தால் என் பயம் போய்விடும் என்பதை எப்படிக் கண்டுபிடித்தீர்கள்?” என்று கேட்டான்.

“கோழைத்தனம் என்பது ஒரு பழக்கம். அதிலிருந்து நீ வெளியில் வர வேண்டும் என்றால், உன்னைப் பயமுறுத்தும் செயல்களைச் செய்தாக வேண்டும். தயக்கமின்றி அப்படிச் செய்ததால்தான் உன் பயம் போனது” என்றார் துறவி. ●

குழந்தைகளுக்காகக் கொடுங்கள் வலிமை!

மகேஷ் தன் நண்பர்களுடன் ஒரு மலையேற்றப் பயிற்சிக்குப் போனான். மலையேற்றக் கருவிகளை அணிந்துகொண்டு அனைவரும் ஏற ஆரம்பித்தனர். இரண்டு மணி நேரப் பயணத்தில் மலையின் உச்சியை அடைந்தனர். அனைவரும் அங்கே கூடாரம் அமைத்தனர். உணவு அருந்திவிட்டுச் சிறிது நேரம் ஓய்வுக்குப்பின் இறங்கலாம் என முடிவு செய்தனர்.

அப்போது அதையும் தாண்டி உயரமாக இருந்த இன்னொரு மலையில் சிலர் ஏறுவதை மகேஷ் கவனித்தான். “நாமும் அதில் ஏறலாமே” என்று நண்பர்களை அழைத்தான். ஆனால், “அந்த மலையில் ஏறும் பாதை செங்குத்தானது. எல்லோராலும் அதில் ஏற முடியாது. நிறைய பேர் பாதியிலேயே முடியாமல் திரும்பியிருக்கிறார்கள்” என்றனர் நண்பர்கள். “அதில் ஏறுவது சுலபமாக இருந்தால், நாங்களும் ஏறியிருக்கமாட்டோமா?” என்று அங்கு கூடாரம் போட்டு ஓய்வெடுத்த இன்னும் சிலரும் சிரித்துக்கொண்டே சொன்னார்கள்.

மகேஷ் அதைச் சவாலாக எடுத்துக்கொண்டு அந்த மலையில் ஏற ஆரம்பித்தான். ஒரே மணி நேரத்தில் உச்சியை அடைந்தான். ஏற்கனவே சிகரத்தைத் தொட்டிருந்த நான்கு பேர் மகேஷைக் கைத்தட்டி வரவேற்றார்கள். “எல்லோரும் சொல்வதைப் போல இந்த மலையை ஏறுவது அவ்வளவு சிரமமாக இல்லையே! பிறகு ஏன் பலரும் தயங்குகிறார்கள்?” என்று அவன் கேட்டான்.

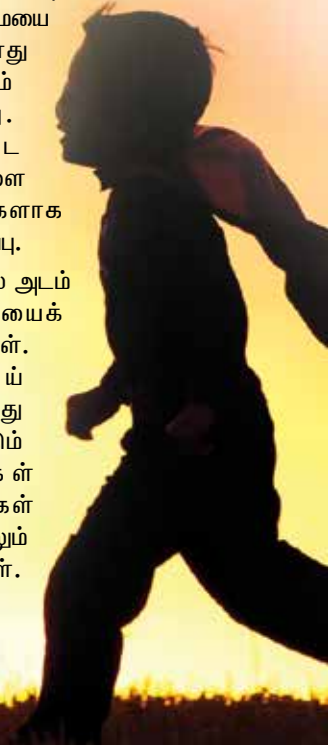
“கூட்டமாகச் சேர்ந்து ஒரு விஷயத்தைச் ‘செய்ய முடியாது’ என்று சொன்னால் அதை நம்புவதே மக்களின் மனோபாவமாக இருக்கிறது. பலருக்கும் தங்கள் வலிமையின் மீது நம்பிக்கை இருப்பதில்லை. அந்தச் சிறிய மலையின் உச்சியைத் தொட்டதுமே பலரும் நிறைவடைந்து விடுகிறார்கள். ஒரு வெற்றியை ருசித்த

மகிழ்ச்சியில் இருக்கிறார்கள். இரண்டாவது மலையில் ஏற முயற்சி செய்து ஒருவேளை தோற்றுவிட்டால், அந்த வெற்றியின் மகிழ்ச்சியை இழந்துவிடுவோமோ என்று பயப்படுகிறார்கள். அதனால் கூட்டத்தில் ஒருவராகவே இருந்துவிடுகிறார்கள். தங்கள் வலிமையை உணர்ந்து, தயக்கத்தை உடைத்துத் தாண்டி வருபவர்களே சாதிக்கிறார்கள்” என்று பதில் சொன்னார், அனுபவசாலி மலையேற்ற வீரர் ஒருவர்.

குழந்தைகளை இப்படித்தான் கூட்டத்தில் ஒருவராக, தயக்கங்கள் நிறைந்தவராகப் பலரும் வளர்த்துவிடுகிறார்கள். ஆனால், குழந்தைகள் உண்மையில் பெரியவர்களைவிட வலிமையானவர்கள். பெரியவர்கள் தவறி விழுந்தால், தூக்கிவிட யாராவது தேவை. ஆனால், குழந்தைகள் எத்தனைமுறைத் தடுமாறி விழுந்தாலும், தாங்களாகவே எழுந்துவிடுகிறார்கள். சில நிமிடங்கள் வலியில் அழுவார்கள். அதன்பின் அதை மறந்துவிட்டு மகிழ்ச்சியாக விளையாட ஆரம்பிப்பார்கள்.

பெரியவர்களுக்குத்தான் நாயைப் பார்த்தால் பயம், சிலருக்குக் குட்டியான பல்லியைப் பார்த்தாலும் பயம். ஆனால், குழந்தைகள் அவற்றை ஆச்சரியமாகப் பார்த்து சிரிக்கின்றன. தவழ்ந்து அருகில் போய் அவற்றின் வாலைப் பிடித்துக்கூட விளையாடுகின்றன. உயரத்தில் இருந்து குதிப்பது என்றால், வளர்ந்தவர்களில் பலருக்குப் பயம். ஆனால், குழந்தைகள் தயக்கமின்றிக் குதிக்கின்றன. ‘இளங்கன்று பயமறியாது’ என்ற பழமொழியே அவர்களின் வலிமையை உணர்த்தும். எது ஆபத்து, எது பாதுகாப்பு என்ற வித்தியாசம் அவர்களுக்குத் தெரியாது. அதனால் ஆபத்துடன் கூட விளையாடுவார்கள். அவர்களை நெறிப்படுத்தி அச்சமற்றவர்களாக வளர்ப்பது பெற்றோரின் பொறுப்பு.

❖ குழந்தைகள் சாப்பிடாமல் அடம் பிடிக்கும்போது, பூச்சாண்டியைக் காட்டிச் சாப்பிட வைக்காதீர்கள். சாப்பிடாவிட்டால் பேய் வந்து மிரட்டும், பிசாசு வந்து தூக்கிக்கொண்டு போய்விடும் என்று கட்டுக்கதைகள் சொல்லாதீர்கள். குழந்தைகள் அந்த வயதில் பெற்றோர் சொல்லும் எல்லாவற்றையும் நம்புவார்கள்.





அவர்கள் இந்த உலகத்தைப் பெற்றோர்கள் மூலமாகவே பார்க்கின்றனர். அவர்களைப் பயமுறுத்தினால், தாங்கள் பார்ப்பதையும் கேட்பதையும் வைத்து விதவிதமாக கற்பனை செய்துகொள்வார்கள். இருட்டான இடத்தைப் பார்த்தாலே, அங்கு பேய் இருப்பது போல நினைப்பார்கள். அறிவியலுக்கு முரணான எதையும் அவர்கள் மனதில் விதைக்காதீர்கள்.

❖ யார் யாரோ சொல்லும் தகவல்களை வைத்து உங்கள் குழந்தைகள் மனதில் பயம் உருவாகியிருக்கலாம். அப்படிப் பயம் உருவாவது ஒருவகையில் நல்லதுதான். அந்தப் பயத்தை அகற்றி, தைரியத்தை மனதில் விதைப்பதற்கு ஒரு வாப்ப்புக் கிடைக்கும். அவர்கள் எதற்குப் பயப்படுகிறார்கள் என்று பாருங்கள். உதாரணமாக, இருட்டுக்குப் பயப்படும் குழந்தையுடன் இருட்டான அறைக்குள் சென்று மெல்லிய வெளிச்சத்தில் நடமாடுங்கள். வெளிச்சமாக இருக்கும்போது அறை எப்படி இருக்குமோ, அப்படித்தான் இருட்டிலும் இருக்கும் என்பதைப் புரியவைப்புகள்.

❖ குழந்தைகள் அதிகமாகப் பயந்தால், அவர்களிடம் மனம்விட்டுப் பேசி, பயத்திற்கான காரணத்தைக் கண்டறியுங்கள். அவர்களுக்குப் புரியும்வகையில் விளக்கத்தைச் சொல்லி அந்தப் பயத்தைப் போக்க வேண்டும். குழந்தைகளின் விபரீதக் கற்பனைகளை வேறு திசையில் திருப்புகள். சுவாரசியமானக் கதைகள் சொல்லும்விதமாகக் கற்பனை செய்ய வைப்புகள். பயத்தைப் பற்றிக் கற்பனை செய்வதை நிறுத்துவார்கள்.

❖ குழந்தைகள் பயப்படும்போது கோபத்துடன் திட்டாதிர்கள். கோபமாகச் சொன்னால் எதுவும் நடக்காது. அன்பாகவும் நிதானமாகவும் அணுகினால், குழந்தைகள் தங்கள் பயத்தைச் சொல்வார்கள். அதைத் தீர்க்கும் வழியைத் தேட முடியும்.

❖ குழந்தைகள் பயப்படும்போது அதைக் கேலி செய்யக்கூடாது. கேலி செய்தால் அந்தப் பயம் குறையாது. அதற்குப் பதிலாக, அது அவர்களது கவலையை அதிகரிக்கும். அவர்களின் தன்னம்பிக்கையையும் குறைக்கும். 'நம் பெற்றோரே நம்மைக் கிண்டல் செய்கிறார்களே' என்று அவர்கள் விரக்தி அடைவார்கள்.

❖ குழந்தைகள் ஒரு செயலைச் செய்வதற்குப் பயப்படும்போது அவர்களைக் கட்டாயப்படுத்த வேண்டாம். பட்டாசு என்றால் பதறும் குழந்தையின் கையில் வலுக்கட்டாயமாகப் பட்டாசைத் திணிக்க வேண்டாம். அன்பாகவும் ஆதரவாகவும் பேசி, அவர்களின் பயத்தைப் போக்க முயற்சிசெய்ய வேண்டும்.

❖ குழந்தைகளுக்கு முதல் ரோல்மாடலாக இருப்பவர்கள் பெற்றோர்களே! எனவே, 'எதைச் செய்யலாம், எதைச் செய்யக்கூடாது' என்பதையும் அவர்களுக்கு எடுத்துச்சொல்லிப் புரியவைக்க வேண்டும். வலிமையைக் கற்றுத் தருவதிலும் அவர்களுக்கு நீங்களே ரோல்மாடலாக இருக்க வேண்டும். 'எந்த விஷயத்தையும் துணிச்சலுடன் செய்வார் அப்பா', 'அம்மாவுக்கு எதைக் கண்டும் பயம் இல்லை' என்பது போன்ற நினைப்பு குழந்தைக்கு ஏற்பட வேண்டும். அப்படி வளரும் குழந்தையின் மனதில் துளியும் அச்சம் இருக்காது. ●



அச்சம் தவிர்த்து வலிமை காட்டுங்கள். என்னால் எதுவும் முடியும் என்று நம்புங்கள். நல்ல மனிதர்கள் உங்களுக்கு உதவியாக இருந்து சாதிக்க வைப்பார்கள்.



பலவீனமான மனிதர்கள் யாரையும் மன்னிப்பதில்லை. வலிமையானவர்களே எப்படிப்பட்ட துரோகத்தையும் மன்னிக்கத் தெரிந்து வைத்திருக்கிறார்கள்.



தொடர் முயற்சியும் சளைக்காத போர்க்குணமும் கொண்டவர்களுக்கே வலிமையும் வளர்ச்சியும் சாத்தியமாகிறது.



கடினமான தருணங்கள் விரைவில் மாறும். வலிமையான மனிதர்கள் அவற்றை மன உறுதியுடன் கடந்து வருவார்கள்.



அமைதியான மனமே உங்களுக்கு வலிமையும் தன்னம்பிக்கையும் கொடுக்கும். நல்ல ஆரோக்கியத்துக்கு அதுவே அடிப்படை.



துன்பங்களே நிறைய பேரை வலிமையானவர்களாக மாற்றுகின்றன. வலிமையானவர்களின் மனதில் நிறைய காயங்களும் தழும்புகளும் நிச்சயம் இருக்கும்.



சாதாரண மனிதருக்கும் வலிமையான தலைவருக்கும் ஒரே ஒரு வித்தியாசம்தான் இருக்கிறது. அவர் எத்தனைத் தடைகள் குறுக்கிட்டாலும், உறுதியாகத் தன் பாதையில் முன்னேறிச் செல்வார்.



தன்னை வெல்லத் தெரிந்த ஒருவரின் பாதையில் எந்தக் குறுக்கீடும் இருப்பதில்லை.

வலிமை மொழிகள்



வாழ்க்கை கடினமானதுதான். அதைவிட நீங்கள் உறுதியாக இருங்கள்.



உங்கள் பலவீனத்தை மறந்துவிட்டு வலிமையில் கவனம் செலுத்துங்கள். உங்கள் தூரதிர்ஷ்டத்தை மறந்துவிட்டு, அதிர்ஷ்டவசமாகக் கிடைத்தவை மீது கவனம் செலுத்துங்கள்.



வெளியில் நடக்கும் நிகழ்வுகள் எதுவுமே உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் இல்லை. ஆனால், அவற்றை உங்கள் மனம் எப்படி எடுத்துக்கொள்வது என்பது உங்கள் கட்டுப்பாட்டில் உள்ளது. அதை உணர்ந்தால் வலிமை அடைவீர்கள்.



இந்த உலகம் எல்லா மனிதர்களையும் நொறுக்கிப் போடுகிறது. அதன்பிறகு மீண்டெழும் மனிதர்களே வலிமையுடன் வாழ்கிறார்கள்.



உங்கள் பலவீனத்தை உங்களுக்குள் மறைத்து வைப்புகள். உங்கள் வலிமையை அடுத்தவர்களுடன் பகிர்ந்துகொள்ளுங்கள்.



ஆரோக்கியமான விமர்சனங்களைக் காதுகொடுத்துக் கேளுங்கள். அவை உங்களை இன்னும் வலிமையாக்குகின்றன.



அச்சமற்றவராக இருப்பது வலிமையின் அடையாளம் இல்லை. அச்சத்தை எதிர்கொண்டு, அதை வென்று காட்டுவதே வலிமை.

வலிமை மொழிகள்



உடல் பலத்தால் மட்டுமே ஒருவர் வலிமையானவர் ஆவதில்லை. அசைக்கமுடியாத மன உறுதியே எவருக்கும் வலிமை தருகிறது.



நீங்கள் வலிமையானவர் என்பதை உங்கள் மனம் உணர்ந்தால் போதும். அடுத்தவர்கள் ஏற்க வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை. சிங்கம் வலிமையானது என்பதை அது உணர்ந்திருக்கிறது. அது ஆடுகளின் அங்கீகாரத்துக்காகக் காத்திருப்பதில்லை.



துயரம் என்பது ஒரு கடல் போன்றது. அடுத்தடுத்த அலைகளாக அது வந்துகொண்டே இருக்கும். சில சமயங்களில் அந்தத் துயரக்கடல் அமைதியாக இருக்கும், சில சமயங்களில் சீற்றம் காட்டும். சமாளித்து நீந்தக் கற்றுக்கொண்டால் நாம் வலிமை அடைவோம்.



அடுத்தவர்கள் என்ன நினைப்பார்களோ என்ற கவலையில் நம் மனதில் இருக்கும் உண்மையான கருத்தை வெளிப்படுத்தத் தயங்கும் நிமிடத்தில் நாம் வலிமையை இழக்கிறோம்.



வாழ்க்கையில் மிகக் கடினமான தருணங்களை எதிர்கொள்ளும்போது நாம் இன்னும் உறுதியானவர்களாக மாறுகிறோம். வலியை அனுபவிக்கும்போதே வலிமை வருகிறது.



எந்தச் செயலையும் செய்வதற்கு மிகுந்த வலிமை தேவைப்படுவதில்லை. ஆனால், எதைச் செய்வது என்று தீர்மானிப்பதற்கே அதிக வலிமை தேவைப்படுகிறது.



நிறைகுடம் தளும்பாது என்பது போல, வலிமையானவர்கள் அமைதியாகவே செயல்படுவார்கள். பயந்த நாயே அதிகம் குரைக்கும். வலிமையான நாய், தன் பார்வையாலேயே பயமுறுத்திவிடும்.



ஜெயிப்பது மட்டுமே வலிமை இல்லை. எந்தச் சூழலிலும் போராடும் போர்க்குணமே வலிமை. கடினமான தருணங்களில் பின்வாங்காமல் முன்னேறுவது வலிமையின் அடையாளம்.



சம்மட்டியால் அடி வாங்கும்போதுதான் இரும்பின் உறுதி தெரிகிறது. சூழ்நிலை தரும் நெருக்கடியில்தான் மனிதர்களின் வலிமை தெரியும்.



‘நானா என்ன நடக்குமோ’ என்ற பதற்றம், நானாய் துன்பத்தை இல்லாமல் செய்வதில்லை. மாறாக, இன்றைய நம் வலிமையைச் சிதைத்துவிடுகிறது.



நிச்சயமற்ற சூழல்களை அடிக்கடிச் சந்தித்து, தடுமாறாமல் கடந்துவரும் மனிதர்களே வலிமை பெறுகிறார்கள்.



உங்களுக்குள் இருக்கும் வலிமை!

குளிர்ச்சியான மலைக் கிராமத்தில் ஒரு பள்ளிக்கூடம் இருந்தது. வகுப்பறையின் ஓரமாக இருக்கும் கனப்பில் விறகுகளைப் போட்டு எரித்துக் கதகதப்பு ஏற்படுத்தினால்தான், குளிர் நடுக்காமல் உட்கார்ந்து படிக்க முடியும். பள்ளிக்கு அருகிலேயே வசித்த ஒரு சிறுவன், எல்லோருக்கும் முன்னதாக வந்து விறகுகளைப் போட்டுத் தீயை மூட்டிக் கதகதப்பாக்கி வைப்பான்.



ஒருநாள் மற்ற மாணவர்கள் வந்து பார்த்தபோது வகுப்பறை முழுக்கப் புகையாக இருந்தது. ஈர விறகிலிருந்து புகை வந்ததால் சிறுவன் மயக்கமாகி இருந்தான். கனப்புக்கு அருகிலேயே மயங்கி விழுந்ததால் தீக்காயம் ஏற்பட்டிருந்தது. கிட்டத்தட்ட கால்கள் கருகிய நிலையில் இருந்த அவனை ஆசிரியரும் மாணவர்களும் மருத்துவமனைக்கு அழைத்துப் போய்ச் சேர்த்தார்கள்.

மயக்கத்திலிருந்து அவன் கண் விழித்தபோது, அவன் அம்மாவிடம் டாக்டர் பேசியதைக் கேட்டான். “உங்கள் மகன் நிச்சயம் இறந்துவிடுவான். அதுதான் அவனுக்கும் நல்லது. இடுப்புக்குக் கீழே கால்கள் முழுக்கத் தீக்காயம். ஒருவேளை அவன் பிழைத்தாலும், வாழ்நாள் முழுக்க நடக்க முடியாமல் படுக்கையில் கிடக்க வேண்டும்” என்றார் டாக்டர். அம்மாவின் அழுகையைக் கேட்டபடி அவன் மீண்டும் மயங்கினான்.

அந்தச் சிறுவன் சாக விரும்பவில்லை. ‘நான் நிச்சயம் உயிர் பிழைப்பேன்’ என்று தனக்குள் சொல்லிக்கொண்டான். டாக்டரே ஆச்சரியப்படும் வேகத்தில் அவன் குணமடைந்து வீடு திரும்பினான். என்றாலும், டாக்டர் மீண்டும் ஒருமுறை அவன் அம்மாவிடம் உறுதியாகச் சொன்னார். “கால்களில் இருக்கும் தசைகள் தீயில் எரிந்துவிட்டதால் உங்கள் மகனால் இனி நடக்கவே முடியாது.”

திரும்பவும் அந்தச் சிறுவன் தனக்குள் சொல்லிக்கொண்டான். “படுக்கையில் கிடப்பதற்காக நான் பிறக்கவில்லை. நான் மீண்டும் நடப்பேன்!” செயலிழந்து கிடந்த தன் கால்களை மசாஜ் செய்து விடும்படி அம்மாவிடம் சொன்னான். என்றாலும் கால்கள் அசைவற்றுக் கிடந்தன. சுத்தமாக அவற்றில் உணர்வே இல்லை.

அம்மா தொடர்ந்து மசாஜ் செய்வார். படுக்கையிலிருந்து அவனைத் தூக்கிச் சக்கர நாற்காலியில் உட்காரவைத்து தோட்டத்துக்குக் கூட்டிச் செல்வார். கொஞ்ச நேரம் இயற்கையை ரசித்தபடி சிறுவன் இருப்பான்.

ஒருநாள் அப்படி தோட்டத்துக்குப் போனபோது அவன் வீல் சேரிலிருந்து எழ முயன்றான். ஆனால் கால்களில் சக்தி இல்லாததால், அங்கேயே விழுந்தான். அப்படியே குழந்தை போலப் புல்தரையில் தவழ்ந்து சென்று, தோட்டத்துச் சுவரில் ஏற முயன்றான். முடியாமல் தடுமாறிக் கீழே விழுந்தான். அடுத்தடுத்த நாட்களில் அவன் முயற்சிக்குப் பலன் கிடைத்தது. ஒருநாள் அவனால் தன் கால்களின் பலத்தில் நிற்க முடிந்தது. கொஞ்சம் கொஞ்சமாக நடக்கவும் பழகினான். அடுத்து, ‘என்னால் ஓடவும் முடியும்’ என்று நம்பினான். கல்லூரியில் சேர்ந்தபோது மைதானத்தில் ஓடிப் பழகினான். அந்த நாட்களில் ஒரு மைல் தூர ஓட்டப்பந்தயம் புகழ்பெற்றிருந்தது. அதில் பங்கேற்க பெயர் கொடுத்தான்.

1934 ஜூன் 16ம் தேதி 4:06 நிமிடங்களில் அந்த இளைஞன் ஒரு மைல் தூரத்தை ஓடிக் கடந்து புதிய உலக சாதனையைப் படைத்தான். அந்தச் சாதனையாளரின் பெயர், கிளென் கன்னிங்காம்.

உங்கள் வலிமையைத் தீர்மானிப்பது உங்கள் மனம் மட்டுமே! ‘இது என்னால் முடியும்’ என்று நீங்கள் நம்பினால், உங்களுக்குள் இருக்கும் வலிமை அதை நடத்திக் காட்டும்.

ராக்கிங் ஸ்டார் யாஷ்... ராம்ராஜின் பிராண்ட் அம்பாசிடர்!



கேஜி.எஃப் திரைப்படத்தின் மூலம் இந்தியா முழுக்கப் பிரபலமடைந்திருக்கும் 'ராக்கிங் ஸ்டார்' யாஷ், ராம்ராஜ் காட்டனின் புதிய பிராண்ட் அம்பாசிடராக இணைந்திருக்கிறார். ராம்ராஜ் குடும்பத்தில் லேட்டஸ்டாக இணைந்திருக்கும் அவரை வரவேற்பதில் பெருமிதம் கொள்கிறது ராம்ராஜ்.

கோடிக்கணக்கான இதயங்களைக் கவர்ந்த நடிகராக மாறிய பிறகும் கூட, யாஷ் தனது வேர்களை ஒருபோதும் மறந்துவிடவில்லை. ஒரு வெற்றிகரமான நடிகர் என்பதைத் தாண்டி, யாஷ் ஒரு சிறந்த மனிதர். எளிய குடும்பத்திலிருந்து மேலே வந்த யாஷ், எளிய மனிதர்களின் வாழ்வில் அக்கறை காட்டுகிறார். தன் மனைவி ராதிகாவுடன் இணைந்து நடத்தும் யஷோமார்கா அறக்கட்டளை மூலம் கிராமப்புற மக்களின் வாழ்க்கைநிலையை மேம்படுத்த உழைக்கிறார்.

சமூக அக்கறையுள்ள நடிகர் யாஷ்டன் இணைவதில், சமூகப் பொறுப்புள்ள தொழில் நிறுவனமான ராம்ராஜ் காட்டன் பெருமிதம் கொள்கிறது. நெசவாளர்களின் வாழ்க்கைத்தரத்தை உயர்த்துவதையே தன் லட்சியமாகக் கொண்ட ராம்ராஜ் காட்டன், தென்னிந்தியாவில்

50 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட நெசவாளர் குடும்பங்களுக்கு ஆதாரமாக இருக்கிறது. தென்னிந்தியா முழுவதும் 10 ஆயிரத்துக்கும் மேற்பட்ட குடும்பங்களுக்கு வேலைவாய்ப்பையும் உருவாக்கியுள்ளது.

நமது பண்பாட்டு அடையாளமான வேட்டையை, எல்லாத் தலைமுறையினரும் அணியும் மதிப்பிற்குரிய உடையாக மாற்றிய பெருமை கொண்டது ராம்ராஜ் காட்டன். வேட்டிகள், சட்டைகள், உள்ளாடைகள், பின்னலாடைகள், குழந்தைகள் மற்றும் பெண்கள் ஆடைகள் ஆகியவற்றின் உற்பத்தி, விநியோகம், ஏற்றுமதியில் முன்னணியில் இருக்கும் ராம்ராஜ் காட்டன், இந்தியாவின் பெருமைக்குரிய ஒரு சதேசி நிறுவனம் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

சமூக அக்கறையுள்ள தொழில் நிறுவனமான ராம்ராஜ் காட்டன், தன்னைப் போன்ற சிந்தனைகொண்ட மதிப்புக்குரிய நடிகருடன் இணைவதில் மகிழ்ச்சி அடைகிறது. சமூக முன்னேற்றத்தை ஆதரிக்கும் அவரது உன்னத நோக்கங்களுடன், நெசவாளர்களின் வாழ்க்கைத் தரத்தையும் முன்னேற்றத்தையும் மேம்படுத்துவதில் பெரிய மாற்றத்தை ஏற்படுத்த முடியும். இந்த ஒத்துழைப்பு ஒரு நீண்ட பயணமாக மலரும். ●

வாய்ப்பு தரும் வலிமை!

ஐலியஸ் சீஸர் மன்னராக ஆவதற்கு முன்பு ஒருமுறை நண்பர்களுடன் படகில் பயணம் செய்தபோது, கடல் கொள்ளையர்களிடம் சிக்கிக்கொண்டார். சீஸரைப் பணயக் கைதியாகப் பிடித்து வைத்துக்கொண்ட கொள்ளையர்கள், “இவன் வீட்டில் போய்ப் பணம் வாங்கிவந்து கொடுத்துவிட்டு இவனை மீட்டுச் செல்லுங்கள்” என்று சொல்லி அனுப்பினார்.

அவர்கள் கேட்டது சிறிய தொகை. ஐலியஸ் சீஸருக்குக் கோபம் வந்துவிட்டது. “என்னை அவ்வளவு குறைவாக மதிப்பிடாதீர்கள். இன்னும் நிறைய பணம் கேளுங்கள்” என்றார். அவராகவே அதிக தொகை ஒன்றையும் குறிப்பிட்டு அனுப்பினார். கொள்ளையர்கள் சிரித்தனர். “உனக்கென்ன பைத்தியமா? ஏன் இப்படி உங்கள் வீட்டுப் பணத்தை நீயாகவே இழக்கிறாய்?” என்றனர். “எப்படியும் பணத்தை வாங்கிக்கொண்டு என்னை விடுவிப்பீர்கள். அதன்பின் பெரிய படைபுடன் வந்து உங்கள் அத்தனை பேரையும் கொன்றுவிட்டு எங்கள் பணத்தை மீட்டுக்கொள்வேன்” என்றார் சீஸர். அவர்கள் மீண்டும் சிரித்தனர்.

பணம் வந்ததும் சீஸர் விடுவிக்கப்பட்டார். சொன்னது போலவே ஊருக்குப் போய்ப் படைதிரட்டிக் கொண்டு வந்து கொள்ளையர்களைக் கொன்றார். வலிமையுள்ளவர், ஒவ்வொரு நெருக்கடியிலும் ஒரு வாய்ப்பைப் பார்க்கிறார். பலவீனமான மனிதர், ஒவ்வொரு வாய்ப்பிலும் இருக்கும் பிரச்சனைகளை மட்டுமே பார்க்கிறார்.



பழக்கம்தான் காரணம்!

கிராமத்துப் பள்ளியில் படித்துவிட்டு நகரத்துக் கல்லூரியில் சேர்ந்தான் ஓர் இளைஞன். திடீரென எல்லாப் பாடங்களையும் ஆங்கிலத்தில் படிக்க வேண்டும். சக மாணவர்களுடன் ஆங்கிலத்தில் உரையாட வேண்டும். தனக்கு ஆங்கிலம் வராதுது பெரிய பலவீனமாகிவிடுமோ என்ற கவலையுடன் ஆங்கிலப் பேராசிரியரைப் பார்க்கப் போனான். “வலிமை, பலவீனம் என்று எதுவும் இல்லை. ஒரு விஷயத்தைத் தொடர்ச்சியாகப் பயிற்சி செய்யாமல் விட்டுவிட்டால், அது உங்களுக்குப் பலவீனமாக மாறிவிடும். மீண்டும் மீண்டும் அதைப் பயிற்சி செய்துகொண்டே இருந்தால், அது உங்கள் வலிமையாக ஆகிவிடும். எல்லாவற்றுக்கும் பழக்கம்தான் காரணம். திரும்பத் திரும்பச் செய்து பழகு” என்றார் பேராசிரியர்.

உங்களுக்கு ஏதாவது பலவீனம் இருக்கிறதா? திரும்பத் திரும்பப் பயிற்சி செய்து அதைப் பலமாக மாற்றுங்கள்.



அழுத்தம் கொடுங்கள்!

தேர்வில் 50 மார்க் எடுத்தவர் அடுத்தவர் அடுத்த முறை 60 மார்க் எடுப்பது சுலபம். 98 மார்க் எடுத்தவர் அடுத்த முறை 100 மார்க் எடுப்பது கடினம். அந்தக் கடைசி இரண்டு மார்க்கையும் விட்டுவிடாமல் எப்படி எடுப்பது என்பதுதான் பெரிய சவால். 100 மீட்டர் ஓட்டப்பந்தயத்தில் 90 மீட்டர் தூரம் வரை முன்னணியில் இருந்து, கடைசி 10 மீட்டரில் வேறு யாரோ முந்திச் சென்று வெற்றிக் கோட்டைத் தொட்டுவிட்டால் ஏமாற்றமே மிஞ்சும். இறுதிவரை இடைவிடாமல் முயற்சி செய்வதற்குத் தேவையான அழுத்தத்தை உங்களுக்குக் கொடுங்கள்.

வலிமை தேவை!

நாம் போகும் இடம் எப்படிப்பட்டது என்று தெரியாது. நாம் செய்யும் செயலின் விளைவு என்னவாக இருக்கும் என்பதும் தெரியாது. மனதுக்குள் பயம் இருந்தாலும், அந்தப் புதிய இடத்துக்குப் போய்ச் செயல்களைச் செய்ய நினைப்போம். மனம் சொல்வதைக் கேட்டு நடப்பதே வலிமை. சில சந்தர்ப்பங்களில் 'சரி' என்று சொல்லிவிட்டு, அதனால் வரும் எல்லா விளைவுகளுக்கும் பொறுப்பேற்க வேண்டியிருக்கும். சில சமயங்களில் 'முடியாது' என்று சொல்லிவிட்டு, அதனால் ஏற்படும் விளைவுகளைச் சந்திக்கத் தயாராக இருக்க வேண்டும்.

'இவ்வளவுதான் நம்மால் முடியும்' என்று ஓர் எல்லை வகுத்து வைத்திருப்போம். அதைத் தாண்டிச் செல்வதற்கு மிகுந்த தன்னம்பிக்கை வேண்டும். நான்கு பேர் முன்னிலையில் பேசுவதற்கே கூச்சப்படும் ஒருவர், மேடை ஏறிப் பேசுகிறார் என்றால் அது வலிமை. 'இது உங்களால் முடியாது' என்று யாராவது சீண்டும்போது, அதைச் செய்து முடித்துக் காட்டி உங்கள் சுயமரியாதையைக் காப்பாற்றிக்கொள்வீர்கள் அல்லவா? அதுவும் வலிமையின் அடையாளம்தான்.



விலங்குகளிடம் கற்போம்!

தண்ணீர் குடிக்கப் போய்ச் சேற்றில் சிக்கிக்கொள்ளும் ஒரு யானை, அதிலிருந்து மீள்வதற்குக் கடுமையாகப் போராடுகிறது. அது அழுவதில்லை, யாரிடமும் உதவியும் கேட்பதில்லை. வாழ்வதற்கு எப்படிப்பட்ட முயற்சியையும் செய்ய வேண்டும் என்பதை அது உணர்ந்திருக்கிறது. கூட்டமாக இருக்கும் மான்களை ஒரு புலி துரத்தினால் அத்தனை மான்களும் வெவ்வேறு திசைகளில் சிதறி ஓடுகின்றன. புலி வேட்டை அச்சம் தீர்ந்த அடுத்த நிமிடமே அவை மீண்டும் உற்சாகமாக புல்லெளியில் மேய ஆரம்பிக்கின்றன. கடந்த நிமிடத்தின் கவலையை மனதில் சுமந்துகொண்டு இருப்பதில்லை. இந்த வலிமைப் பாடத்தை மனிதர்கள் கற்றுக்கொள்ள வேண்டும்.



யாருடன் ஒப்பீடு?

வலிமை, பலவீனம் என்று எல்லாமே சூழலைப் பொறுத்தும், இடத்தைப் பொறுத்தும் மாறும். ஜப்பானுக்குப் போகும் இந்தியர் ஒருவர், அங்கிருக்கும் எல்லோரையும்விட உயரமாகத் தெரிவார். அங்கே உயரமே அவர் பலம். அமெரிக்கக் கூடைப்பந்து அணி வீரர்கள் அருகில் அதே இந்தியர் போனால், எல்லோரையும்விடக் குள்ளமாகத் தெரிவார். இங்கே உயரமே அவர் பலவீனமாகிவிடும்.

நாம் எப்போதும் போல இயல்பாக இருந்தாலும், சூழலும் அடுத்தவர்களுடனான ஒப்பிடலுமே நம்மைப் பலமாகவோ, பலவீனமாகவோ ஆக்குகிறது. நம்மைவிட எளியவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது ஏற்படும் கர்வமும் ஆபத்தானது; வலிமையானவர்களுடன் ஒப்பிடும்போது வரும் தாழ்வு மனப்பான்மையும் ஆபத்தானது. இயல்பாக இருப்போம். ●



**உங்கள் வீட்டுக்கே
வர வேண்டுமா?**

வெண்மை

சந்தாதாரர் ஆகுங்கள்!

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



ஓர் ஆண்டு சந்தா ரூ.200

இரண்டு ஆண்டுகள் சந்தா ரூ.380

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

அல்லது

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

வெண்மை

ராம்ராஜ் வி டவர்,

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

email: venmaii@ramrajcotton.net

சந்தா செலுத்தவும், மொத்தமாக வெண்மை இதழ்களைப் பெறவும் தொடர்புகொள்ளுங்கள்.

போன்:

0421-4304106, 98422 74137

ஒரே நிமிடத்தில் வெண்மை சந்தாதாரர் ஆகலாம்!

உங்கள் சந்தாவை PhonePe G Pay Net transfer மூலம் செலுத்துங்கள்.

UPI பரிவர்த்தனை மூலமும் மொபைல் போன் மூலம் வெண்மை வங்கிக் கணக்கில் சந்தா தொகையை செலுத்தலாம். வெண்மை UPI id: 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**

சாதிக்க நினைப்பவரின் சரியான தேர்வு.

தரமான, மிருதுவான,
சுகம் தரும் ராம்ராஜ் பனியன்கள்
மற்றும் உள்ளடைகள்

Inners for Winners



BANIANS • BRIEFS • TRUNKS



SUKRA
BANIANS | RN | RNS | RNBS - Fine Fabric

**RAMRAJ
ROMEX**
BANIANS | RN | RNS - Fine Fabric

COMPACT
BANIANS | RN | RNS - Rib Fabric

ACOSTE
BANIANS | BRIEF | TRUNKS | BOXER


ARCHERY
GYM VEST | STYLE # 5001, 5002

Available at Company Showrooms & All leading Textile Shops



ஐஸ்வர்யம்
தெய்வீகம்
மாங்களாம்
அனைத்தின்
ஆனந்த சங்கமம்

 **RAMRAJ**[®]

மட்டு வேட்டிகள் • சர்ட்டுகள்

Purity & Positivity


lagnaa[®]

PURE SILK DHOTIS • SHIRTS


MUHURTH[®]

SILK DHOTIS • SHIRTS

